# GIÁC NIỆM VỀ HƠI THỞ

(Mindfulness with Breathing)

Bhikkhu Buddhadàsa (Tỳ kheo Phật Lệ)

Thiện Nhựt phỏng dịch

---o0o---

***Nguồn***

***http://thuvienhoasen.org***

***Chuyển sang ebook 28-7-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com***

***Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org***

Mục Lục

Tựa - Chào mừng đến với Giác Niệm Về Hơi Thở!
Thiện Nhựt xin thưa vài lời ...
Bài một - Tại sao lại Pháp?
Pháp và các bí ẩn của đời sống.
Pháp: Bốn phương diện.
Phát triển đời sống vượt khỏi sự khổ (Dukkha).
Thứ giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati) mà ta cần đến.
Bốn điều mà chúng ta cần suy nghiệm.
Bài 2 - Bắt đầu dấn bước
Các chuẩn bị về vật chất

Thời gian và thầy dạy
Tư thế ngồi
Mắt dịu mát và chú tâm
Theo dõi hơi thở với giác niệm
Nhiều loại hơi thở
Thổi bay đi các tình cảm
Bài 3 - An tịnh thân hành
Ba nghĩa của chữ Hành (sankhàra).
Thể nghiệm Hành (sankhàra).
Năm kỹ thuật khéo.
Một tâm ảnh (định tướng) hiện lên.
Tâm ảnh cuối cùng .
Định lực hoàn toàn.
Trên đỉnh cao.
Cũng dễ, khi ...
Bài 4 - Làm chủ các cảm thọ
Mừng (Hỉ) (Pìti) chẳng được êm ả lắm.
Nghiên cứu hương vị của hỉ (Pìti, mừng).
Lạc (Sukha, niềm vui) làm dịu tâm tư.
Thể nghiệm Tâm hành.
Thân hữu và thù nhơn.
An tịnh các cảm thọ.
Phương pháp Định lực.
Phương pháp bát nhã (trí huệ).
Sao lại quá bận tâm?
Bài 5 - Quán tưởng Tâm
Nhiễm dơ hay không?
Bình thường hay phấn khởi?
Ta biết được ta.
Làm cho tâm sảng khoái.
Sảng khoái vì Chánh Pháp (Dhamma)
Khiến tâm định tĩnh.
An định thanh tịnh linh hoạt.
Giải thoát tâm.
Bốn loại ràng buộc (chấp thủ).
Bài 6 - Tối thượng
Đặc tánh vô thường của giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati) .
Cùng với vô thường, còn có các đặc tánh khác nữa.
Sự tan rả của ràng buộc.
Sự dập tắt khổ sở (dukkha).
Quẳng bỏ trả lại tất cả.
Đặt gánh nặng cuộc đời xuống.
Sự giải thoát tối thượng.
Bài 7 - Các lợi lạc cao nhứt
Thân (kàya): làm mát dịu các tình cảm .
Cảm thọ (vedanà): chặn đứng sự quay cuồng.

Tâm (citta): làm việc đứng đắn.
Pháp (dhamma): hai sự kiện căn bản.
Bốn Pháp đồng hành.
Thực tập các chơn lý căn bản.
Trái tim của Tam Bảo.
Nhìn vào toàn bộ Phật giáo.
Niết-bàn tại đây và ngay bây giờ.
Hơi thở cuối cùng.
Phần Phụ Lục
Phụ lục 1 - Năm nhu yếu của đời sống
Phụ lục 2 - Thế nào là Giác Niệm về hơi thở?
Phụ lục 3 - Quán tưởng về Định lực trong Phật giáo
Phụ lục 4 - Phần Đúc kết của Tỳ kheo Santikaro
Tự vựng Pàli-Việt
Phần Kinh văn

*Nguyên tác: Mindfulness with Breathing - Unveiling the secrets of life*
*(A manual for serious beginners).*
*Giác niệm về hơi thở - Phát hiện các bí ẩn của đời sống*
*(Thủ bản cho các bạn Phật tử mới quyết tâm tu học).*
*Nguyên tác Thái ngữ: Bhikkhu Buddhadasa (1986).*
*Bản dịch Anh ngữ: Bhikkhu Santikaro (1988).*
*Bản dịch Việt ngữ: Cư sĩ Thiện Nhựt (2004).*
---o0o---

## Tựa - Chào mừng đến với Giác Niệm Về Hơi Thở!

Giác niệm về hơi thở là một kỹ thuật quán tưởng cắm sâu vào hơi thở của chúng ta. Đó là một phương tiện tinh vi để thám hiểm đời sống xuyên qua ý thức tế nhị và sự điều nghiên tích cực về hơi thở và đời sống. Hơi thở chính là đời sống; ngừng thở là chết. Hơi thở thiết yếu cho đời sống, làm cho êm dịu, tự nhiên, và năng phát hiện. Hơi thở là bạn đồng hành luôn luôn ở với chúng ta. Bất cứ nơi nào chúng ta đi đến, vào mọi thời, hơi thở hộ trì đời sống và cống hiến cơ hội cho sự phát triển tâm linh. Do sự quán tưởng về hơi thở, chúng ta phát triển và củng cố các khả năng tinh thần và đức tánh tâm linh của chúng ta. Chúng ta học hỏi được sự thư giãn của thân thể và an tịnh của tâm hồn. Khi tâm thức lắng dịu và trở nên trong sáng, chúng ta xét nghiệm được cuộc sống, thân và tâm của ta, hiển lộ ra như thế nào. Chúng ta khám phá được sự thật căn bản về sự hiện hữu của nhơn sanh và học hỏi được nghệ thuật sống đời sống chúng ta như thế nào cho hoà điệu với sự thật đó. Và trong suốt chuỗi thời gian, chúng ta cắm sâu vào hơi thở, được hơi

thở nuôi dưỡng và hộ trì, được hơi thở xoa dịu và làm quân bình, cảm ứng với hơi thở ra, hơi thở vào. Đấy là sự thực tập của chúng ta.

Giác niệm về Hơi thở là một hệ thống quán tưởng, hay là huấn luyện tinh thần (citta bhàvanà, tâm quán), được Đức Phật Thích ca thường thực tập và đem ra giảng dạy. Đã hơn 2500 năm, đường lối thực tập nầy được giữ gìn và trao truyền lại về sau. Đường lối ấy là phần thiết yếu trong đời sống của các Phật tử thuần thành ở Á châu và khắp nơi khác trên thế giới. Các tôn giáo khác cũng có đường lối tu tập tương tự như thế nữa. Thật ra, các hình thức của Giác niệm về Hơi thở đã có trước thời Đức Phật. Các hình thức đó đã được Ngài làm hoàn hảo thêm để bao trùm toàn bộ Giáo pháp và các khám phá mới của Ngài. Như thế, hình thức bao quát của Giác Niệm về Hơi Thở được Ngài chỉ dạy mới đưa đến sự thành tựu tiềm năng cao quí nhứt của nhơn loại là sự giác ngộ. Ngoài ra, còn có các thành quả khác hiến tặng cho cả nhơn loại, ở mọi giai tầng xã hội và mọi trình độ phát triển tâm linh, những giá trị ngắn và dài hạn, những lợi lạc thế tục và siêu thế.

Nơi Tam Tạng Kinh Điển, hệ Pali, sự thực tập giác niệm về hơi thở được gọi là Ànàpànasati, có nghĩa là "có giác niệm về hơi thở vào và hơi thở ra". Toàn bộ hệ thống thực tập được mô tả trong các bản Kinh Pali và sau đó được giải thích rộng ra trong các Chú giải. Cùng với thời gian, cả một công trình văn chương đồ sộ được phát triển. Từ các nguồn xuất xứ đó, và nhứt là từ các lời dạy của Đức Phật, Pháp sư Phật Lệ (Ajahn Buddhadàsa) đã rút ra phương pháp thực tập riêng của chính ông. Do kinh nghiệm đó, Người đã trình bày thành một hệ thống thật rộng rãi để giải thích rõ thế nào và tại sao phải nên thực tập Giác niệm về Hơi thở. Quyển sách nầy ghi lại các buổi giảng pháp gần đây nhứt của Người về sự thực tập quán tưởng.

Các bài giảng pháp được tuyển chọn ở đây vì hai lý do. Thứ nhứt, các bài pháp đó được thuyết giảng trước các người Tây phương tham dự các khoá hàng tháng tu học tại Suan Mokkh (Suan Mokkhabalàràma, Khu vườn của Năng lực Giải thoát, một tu viện Phật giáo ở miền Nam nước Thái). Khi diễn giảng cho thiền sinh Tây phương, Pháp sư đã dùng cách nói bộc trực chẳng quanh co. Người chẳng cần đi sâu vào các điểm hứng thú văn hoá của truyền thống Phật giáo Thái lan, Người thích chọn một thái độ khoa học, hợp lý, và phân tách. Và thay vì giới hạn sự chỉ dẫn dành cho các Phật tử, Người nhấn mạnh đến khía cạnh phổ quát, tự nhiên, đầy nhơn tính của Ànàpànasati, Giác niệm về hơi thở. Xa hơn nữa, Người cố gắng đáp ứng các nhu cầu, khó khăn, câu hỏi, và khả năng của các thiền sinh Tây phương mới bắt đầu, nhứt là đối với các thân hữu đến thăm viếng Suan Mokkh.

Thứ hai, quyển sách nầy nhắm vào các "người mới bắt đầu đứng đắn" (serious beginners). Khi nói "người mới bắt đầu" (beginners)chúng tôi muốn nói tới những người còn chưa được quen thuộc lắm với sự thực tập nầy cùng lý thuyết của nó. Vài người chỉ vừa mới bắt đầu, trong khi các người khác đã có những kinh nghiệm thực tập nhưng còn khiếm khuyết các điều chỉ dẫn về cách thức làm thế nào để đẩy xa hơn nữa sự thực tập của họ. Cả hai hạng người đó đều có thể được lợi lạc nhờ nghe các lời giảng dạy trong sáng liên quan đến hiện trạng của họ và mục tiêu tổng quát.

Khi nói "đứng đắn" (serious), chúng tôi muốn nói tới những người quan tâm đến vấn đề một cách sâu xa hơn là sự hiếu kỳ suông. Họ sẽ đọc, đọc đi đọc lại một cách cẩn thận quyển thủ bản nầy, sẽ suy tư về tài liệu nầy một cách thích nghi, và sẽ ứng dụng, một cách chân thành và tận tình, các kiến thức vừa thâu thập được. Mặc dầu có vài người thích nghĩ rằng chúng ta đâu cần phải đọc sách về thiền quán, chúng ta chỉ thực tập quán tưởng thôi, nhưng ta cũng phải nên cẩn thận để biết rõ những gì chúng ta đang thực hành. Chúng ta phải bắt đầu với các tài liệu đầy đủ và rõ ràng, để có thể thực tập một cách có ý nghĩa. Nếu chúng ta chẳng được thân cận bên một vị minh sư, thì một cuốn sách như quyển thủ bản nầy rất cần thiết vậy. Người mới bắt đầu cần phải có các tài liệu vừa giản dị, để có được một hình ảnh rõ ràng về trọn vẹn tiến trình thực tập, vừa phải đầy đủ chi tiết để biến hình ảnh đó thành sự thật. Quyển thủ bản nầy dung hoà được hai đòi hỏi đó. Nó cũng đủ để hướng dẫn một cuộc thực tập đến chỗ thành công, nhưng nó chẳng quá rườm rà để khiến cho mọi việc trở thành rắc rối và làm ta bị tràn ngập. Những người đứng đắn tuy vừa mới bắt đầu sẽ chẳng gặp khó khăn chi trong việc tìm thấy ở đấy những gì họ đang cần dùng đến.

Phần chánh yếu của quyển thủ bản nầy bao gồm một loạt các bài pháp được thuyết giảng tại khoá tu học thiền quán vào tháng Chín 1986. Pháp sư Poh (Đại đức Bodhi Buddhadhammo, người có sáng kiến mở các khoá thiền) thỉnh cầu Pháp sư Phật Lệ (Buddhadàsa) đứng ra trực tiếp thuyết giảng. Mỗi buổi sáng, sau khi điểm tâm xong, các thiền sinh tụ tập tại Khúc Thạch (Curved Rock), khoảng đất rộng dùng làm giảng trường lộ thiên của Suan Mokkh, để nghe Pháp sư Buddhadàsa giảng pháp bằng tiếng Thái, được thông dịch ra Anh ngữ. (...)

Trong các buổi giảng pháp khác, gần đây hơn, Pháp sư Buddhadàsa có thảo luận thêm về các viễn tượng của Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) còn chưa được đào sâu trong các buổi pháp thoại trước vào tháng Chín. Các kiến thức mới nầy được ghi lại trong Phần Phụ lục ở sau (...). Một bài Tổng kết

của dịch giả Anh ngữ tóm tắt bảy bài pháp của Pháp sư Buddhadàsa được ghi tiếp theo đó. Và sau cùng, bản Kinh Ànàpànasati, do chính Đức Phật thuyết giảng bằng tiếng Pali, được chép lại dưới hình thức bản dịch (...) (bằng Việt ngữ, trích trong Đại Tạng Việt Nam, Trung Bộ Kinh, kinh số 118, các trang 249 đến 264 -- Người dịch)(...) Chúng tôi hi vọng khi đọc tụng, các lời Kinh bình dị và trực tiếp của Đức Phật sẽ qui chiếu tất cả lời pháp thoại trước đây về một tiêu điểm thật rõ ràng. Tiêu diểm ấy, dĩ nhiên, phải nhắm vào mục đích thực sự của đời sống -- Niết-bàn (Nibbàna).

Nếu bạn còn chưa chịu ngồi xuống và theo dõi hơi thở của bạn, quyển sách nầy sẽ chỉ cho bạn thấy vì sao bạn phải làm như thế và làm theo cách nào. Tuy nhiên, cho đến lúc bạn bắt đầu làm thử, và tiếp tục thử mãi luôn, thì vẫn còn khó cho bạn hiểu thật rõ và thật đầy đủ những gì nói trong quyển sách nầy. Thế cho nên, bạn hãy đọc suốt qua một lần, hoặc nhiều lần nữa, cốt để nhận ra được đại ý của việc thực tập. Rồi thì, trong khi bạn thực tập, bạn hãy đọc đi đọc lại những đoạn có liên quan mật thiết đến những gì bạn hiện đang làm hoặc sắp làm. Lời lẽ trong sách chỉ nổi bật lên rõ ràng khi nào được đem ra ứng dụng, và nhờ có sự củng cố đó mà chúng mới hướng dẫn bạn tiến triển một cách an toàn hơn. Bạn cần đủ trí thông minh để thấu hiểu rõ ràng về những gì bạn cần phải làm và phải làm các điều đó như thế nào. Trong khi bạn chú tâm đến mức yêu cầu gần của buổi thực tập ngày hôm nay, bạn đừng quên mất mục tiêu xa của toàn thể con đường tu tập, sự cấu trúc, phương pháp và mục đích cứu cánh của nó. Thế là bạn sẽ thực tập với niềm tự tín vào sự thành công.

Cùng với mục đích quan trọng là chỉ dạy cách thức thực tập Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati), quyển sách nầy còn nhắm đến một mục tiêu khác nữa mà các độc giả lơ là thường bỏ qua. Với sự nghiên cứu cẩn thận thường được nhắc đến trong sách, các bạn sẽ khám phá ra sách nầy còn đề cập đến các điểm giáo lý căn bản của nền Phật học, được bảo tồn nguyên vẹn dưới hình thức Phật giáo nguyên thủy. Do đó, nó đã cống hiến một đại cương về các giáo pháp căn bản. Và theo cách nầy, sự đào luyện trí năng của ta còn được hội nhập vào sự tu tập tâm linh nữa. Bởi vì có cách nào mà bạn tách rời ra hai việc đó? Để hiểu được trọn vẹn những gì đang thực tập, thì ta cần phải học thuộc kỹ lưỡng về Chánh Pháp (Dhamma) và ngược lại, muốn thông suốt Chánh pháp, ta cũng phải nhuần nhã trong việc thực tập. Nơi đây có đủ cả hai (lý thuyết lẫn thực hành), điều nầy giúp cho những ai còn phân vân chưa biết những gì cần học và phải học bao nhiêu. Bạn chỉ cần thông thuộc tất cả những điều bàn luận trong sách nầy, bấy nhiêu đó cũng đủ.

Các lợi lạc do sự thực tập đúng cách và miên mật liên quan đến Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) có rất nhiều, cả trên phương diện tôn giáo thuần túy lẫn trong đời sống thế tục hằng ngày. Mặc dầu Pháp sư Buddhadàsa đã giảng rộng trong bảy bài pháp, chúng tôi tưởng cũng nên nêu ra một vài lợi lạc ngay tại buổi đầu. Trước nhứt, Giác niệm về hơi thở mang lợi ích đến cho sức khoẻ vừa vật chất vừa tinh thần. Hơi thở dài, sâu và an hoà rất tốt cho thân thể. Biết thở đúng cách khiến ta trở nên bình thản và giúp ta trừ được sự căng thẳng, áp huyết cao, khích động thần kinh và ung độc đã tàn phá rất nhiều đời sống hiện nay. Chúng ta có thể học được thế ngồi giản dị, đẹp đẽ, chẳng còn chút nào căng thẳng, lo âu và bận rộn đến khuấy rối. Sự an tịnh êm dịu nầy còn có thể duy trì ngay cả trong các động tác thường nhựt khác và giúp ta hoàn tất mọi việc hằng ngày một cách khéo léo và ... duyên dáng.

Giác niệm về hơi thở còn đưa ta đến gần với thực tế và thiên nhiên. Chúng ta sống quá nhiều với cái đầu của chúng ta: tư tưởng, mơ mộng, ký ức, kế hoạch, lời nói và tất cả những thứ khác nữa. Vì thế, chúng ta còn đâu cơ hội để hiểu biết về tấm thân của chính chúng ta, chẳng hề dùng thời giờ để tìm hiểu tấm thân ấy (ngoại trừ khi bị bịnh hoạn dày vò hoặc lúc tình dục ngây ngất). Với giác niệm về hơi thở, chúng ta cảm ứng được với thân tâm ta và bản thể của nó. Chúng ta thấm nhập sâu xa và vững chắc vào thực tế căn bản của nhơn sanh, để khôn khéo đương đầu với các cảm thọ, tình cảm, tư tưởng, ký ức và những tâm trạng khác trong nội tâm. Hết còn bị các thứ kinh nghiệm đó thổi bạt làm chúng ta phải nghiêng ngửa, chúng ta mới dễ chấp nhận chúng đúng y như chúng đang là như thế và học được bài học mà chính các kinh nghiệm đó đang dạy chúng ta. Chúng ta bắt đầu học hỏi được cái gì là cái gì, cái gì chân thật, các gì giả dối, cái gì cần thiết, cái gì tầm thường, thế nào là xung đột, thế nào là an hoà.

Với Giác niệm về hơi thở, chúng ta học được lối sống trong hiện tại, và chỉ có khoảng thời gian nầy chúng ta mới thật sự sống. An trú trong quá khứ, thì quá khứ đã chết mất rồi, hoặc mơ mộng về tương lai, thì tương lai lại mang cái chết đến, cả hai thời nầy đều chẳng phải thật sự là sống cuộc đời đáng sống của con người. Trong khi đó, mỗi hơi thở là một sự thật sống động trong cái ở đây và bây giờ, đâu có bờ bến nào giới hạn. Biết rõ ràng được hơi thở đang thở, chính là đang sống, sẵn sàng để tăng trưởng và để đón nhận bất cứ những gì sẽ tiếp theo sau.

Sau cùng, trong khuôn khổ hạn hẹp của cuộc đàm luận nầy, Giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati) giúp ta dũa mòn được và vứt bỏ đi sự ích kỷ hiện đang

phá hoại đời sống chúng ta và của cả thế giới nữa. Xã hội và hành tinh của chúng ta đang bị dày xéo vì vắng bóng hoà bình. Vấn đề nầy rất khẩn thiết, khiến cho các chánh trị gia, ngay cả các kỹ nghệ gia quân sự cũng rêu rao hứa hẹn hoà bình. Nhưng còn chưa thấy thực hiện nổi những gì để thật sự khiến nền hoà bình chân chính được nở hoa. Chỉ thấy có những biện pháp hời hợt, phiến diện được đề ra, trong khi đó nguồn gốc của sự tranh chấp lại nằm bên trong nội tâm của mọi người, của mỗi người trong chúng ta. Các cuộc xung đột, tranh biện, chiến đấu, và cạnh tranh, mọi sự bạo hành và tội phạm, sự bóc lột cùng sự bất lương, đều khởi lên từ các nỗ lực đã bắt nguồn nơi các ý nghĩ ích kỷ của chúng ta. Giác niệm về hơi thở giúp ta nhổ bật được gốc rễ của cái "Ta" khả ố và những cái "của Ta" đáng ghét, là các mầm mống của lòng ích kỷ đó. Cần chi hô hào ầm ỉ về hoà bình, chúng ta chỉ cần đến luồng hơi thở nhẹ nhàng cùng với sự tỉnh giác sáng suốt.

Niềm khát khao hoà bình của chúng tôi, hoà bình cho nội tâm cá nhơn cũng như hoà bình cho thế giới, đã được các quí khách chia xẻ, khi họ đến viếng thăm Suan Mokkh. Với những ai hiện đang tầm cầu con đường hoà bình của Đức Phật, và nhận đó là bổn phận và nguồn hạnh phúc của tất cả mọi người, chúng tôi xin hiến tặng quyển sách nầy. Chúng tôi hi vọng quyển sách sẽ làm phong phú thêm sự thực tập Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) của các bạn để đời bạn được thăng hoa lên.

Nguyện cầu mọi người chúng ta đều đạt được mục đích đời sống đầy ý nghĩa của mình.

*Tỳ kheo* ***Santikaro***
***Suan Mokkhabalarama***
*Tân niên (P.L.) 2531 (1988)*

---o0o---

## Thiện Nhựt xin thưa vài lời ...

Kính thưa Quí vị Đạo hữu,

Trong rừng Giáo lý nhà Phật, tìm được một bản Kinh chỉ rõ vừa lý thuyết vừa thực hành là điều rất khó. Kinh Nhập tức Xuất tức Niệm (Ànapànasati) đã được Pháp sư Phật Lệ trình bày lại dưới hình thức mươi bài pháp thoại rõ ràng và giản dị, chỉ rõ con đường tu tập, từng bước một, để đi đến sự giác ngộ và giải thoát hoàn toàn. Ngay tại trang bìa, có ghi rõ sách dành cho các Phật tử quyết tâm mới bắt đầu tu tập (For serious beginners).

Nếu đã thấy bấy lâu nay cứ chạy lòng vòng đi tìm một pháp môn thích hợp với mình, thì tôi thiển nghĩ đây là một quyển sách, cần đọc đi đọc lại nhiều lần, và nhứt là cần được đem ra thực tập ngay. Nếu có quyết tâm, kết quả sẽ đến với ta rất rõ rệt và rất đáng ước mong.

*Trân trọng.*
*Montréal, 16-02-2004.*
***Thiện Nhựt** kính trình.*

---o0o---

# Bài một - Tại sao lại Pháp?

"**Tại sao lại Pháp?**"

Trước khi trả lời câu hỏi nầy, chúng ta cần tìm hiểu ý nghĩa của chữ Pháp: Dhamma. Sau đó, mới bàn đến các lý do tại sao chúng ta cần phải học tập về Pháp và thực hành theo Pháp.

---o0o---

## *Pháp và các bí ẩn của đời sống.*

Lối giải thích dễ hiểu về Pháp (Dhamma) là: "Bí ẩn của thiên nhiên cần được hiểu rõ để có thể phát triển đời sống đến mức lợi lạc cao nhứt."

"Để phát triển đời sống đến mức cao nhứt" có nghĩa là đạt tới một giai đoạn của đời sống được giải thoát khỏi mọi vấn đề (khó khăn) và mọi khổ sở (dukkha). Đời sống như thế đó đã vượt thoát khỏi những gì được xem như là "vấn đề (khó khăn)" và "khổ sở" (dukkha).

Một sự giải thích rõ ràng thêm về danh từ "bí ẩn" rất quan trọng cho việc thông hiểu đề tài của chúng ta. Nếu chúng ta còn chưa biết bí ẩn của một sự vật gì, thì chúng ta chẳng thể nào hành động cho thành công để đạt được các kết quả cao nhứt và thâu được lợi lạc tối đa về sự vật đó. Thí dụ như các tiến bộ về việc thám hiểm ngoại tầng không gian và các phát triển về năng lực hạch tâm, cũng như ở các địa hạt khác, sở dĩ thực hiện được là nhờ sự thông hiểu về các bí ẩn của các sự vật đó. Với đời sống, thì cũng như vậy. Để có thể đạt được sự phát triển cao nhứt về đời sống, chúng ta cần phải biết rõ các bí ẩn của đời sống.

Đời sống, đặc biệt là trong khung cảnh của Pháp (Dhamma), là một đầu đề về thiên nhiên (Dhamma jàti). Chữ Pali dhamma jàti được dịch ra là thiên nhiên (hay bản thể) (nature )có thể còn chưa đúng hẳn, nhưng nghĩa cũng đã khá gần. Xin hãy xem đó như có nghĩa là cái gì tự nó hiện hữu ở bên trong nó, tự nó sanh ra nó, và có những qui luật của riêng nó. Cái nghĩa thiên nhiên đó chẳng hề chống đối với con người, khác với sự suy tư của người Tây phương thường nghĩ, mà trái lại nó bao gồm con người, và tất cả những kinh nghiệm của con người, vào bên trong nó. Vậy, chúng ta cần phải hiểu bí ẩn của đời sống, thì mới có thể hiểu được Pháp.

---o0o---

## *Pháp: Bốn phương diện.*

Pháp của đời sống có bốn nghĩa:

1.- thiên nhiên,
2.- qui luật của thiên nhiên,
3.- bổn phận cần phải làm, chiếu theo qui luật đó của thiên nhiên,
4.- các thành quả hoặc lợi lạc do sự thi hành bổn phận đó mang lại.

Xin hãy luôn luôn ghi nhớ bốn nghĩa có liên hệ hỗ tương với nhau đó.

Các bạn hãy cứu xét đến Sư Thật ở bên trong bạn, nơi thân tâm nầy mà bạn thường tưởng như là chính bạn. Bên trong mỗi chúng ta có nhiều thiên nhiên kết hợp nhau thành ra tấm thân, trở nên một chúng sanh. Kế đó, có những qui luật thiên nhiên đang kiểm soắt các thiên nhiên đó. Rồi lại có bổn phận liên quan đến các qui luật thiên nhiên cần phải được các thiên nhiên đó thi hành đứng đắn cho chính các thiên nhiên ấy. Và sau cùng là các kết quả của việc thi hành bổn phận đó. Nếu bổn phận được thi hành đúng đắn, thì kết quả sẽ là an lạc, tĩnh lặng và thoải mái. Tuy nhiên, nếu bổn phận được thi hành chẳng đúng đắn, thì kết quả sẽ là khổ sở (dukkha), bất toại nguyện, thống khổ, đau đớn, bất mãn. Ngay cả ở giai đoạn sơ khởi, xin các bạn hãy quán sát thật kỹ lưỡng và thấy thật rõ ràng nơi mỗi chúng ta đều có đủ bốn phương diện của Pháp (Dhamma) hay thiên nhiên.

Khi chúng ta đã cứu xét kỹ bốn nghĩa đó của thiên nhiên, chúng ta sẽ thấy ra đời sống chỉ được tạo thành bởi bốn phương diện đó của thiên nhiên. Tuy vậy, giờ đây chúng ta còn phải hiểu rõ bốn phương diện ấy cho thật đúng đắn và đầy đủ. Chúng ta còn chưa đi sâu vào bí ẩn của cái mà ta gọi là đời sống. Chúng ta còn chưa nắm vững được bí ẩn của Pháp (Dhamma), do vậy

mà chúng ta chưa đủ khả năng để thực tập theo một đường lối mà ta có thể thâu hoạch được lợi lạc trọn vẹn từ nơi đời sống. Chúng ta hãy dùng nhiều thời giờ hơn nữa để nghiên cứu thêm về các danh từ "Pháp" (Dhamma) và "Bí ẩn của đời sống" hầu có thể rút tiả được lợi lạc nơi chúng.

---o0o---

## *Phát triển đời sống vượt khỏi sự khổ (Dukkha).*

Chúng ta cũng cần xét kỹ đến từ ngữ "phát triển đời sống". Chúng ta vẫn chưa biết được bí ẩn của sự việc nầy. Khi nói phát triển đời sống, chúng ta chưa có một sự hiểu biết rõ ràng về cái điều chúng ta đang muốn nói đến và còn mờ mịt về tầm mức mà đời sống có thể phát triển được. Chúng ta chưa nhận thức được các lợi lạc tối cao mà nhơn loại có thể vươn lên tới, và vì thế mà chúng ta còn chưa có đủ sự quan tâm cần thiết đến các bí ẩn của đời sống khả dĩ giúp ta đạt đến các mức cao nhứt. Bạn cần nên hiểu rõ đời sống có thể phát triển xa đến tận đâu, tới các cao độ nào, và phải quan tâm đặc biệt về sự phát triển đó.

Ngay tại giai đoạn sơ khởi, chúng ta chỉ cần nắm vững nguyên tắc căn bản nầy: "phát triển đời sống" có nghĩa là "khiến cho đời sống tiến triển đến một giai tầng cao nhứt", tức là, vượt qua khỏi tất cả mọi vấn đề (khó khăn) và sự khổ sở (dukkha), vượt khỏi các ý nghĩa chính yếu và tế nhị mà hai chữ ‘vấn đề" và ‘khổ sở" có thể có được. Với những ai, từ trước đến giờ, còn chưa được nghe đến chữ dukkha, khổ sở, chúng tôi xin cố dịch gượng là "đau khổ, bất toại nguyện, tranh chấp, xao động -- tất cả những gì làm xáo trộn đời sống". Khổ sở (dukkha) là những gì mà chúng ta luôn luôn chạy trốn để khỏi gặp. Nó là điều gì đang khuấy động sự tĩnh lặng và thoải mái của đời sống. Nó cũng là bất cứ điều gì cản trở sự toàn thiện của tâm linh. Khi được phát triển vượt khỏi mọi khổ sở (dukkha), đời sống sẽ đạt đến giai tầng cao nhứt có thể có được.

Vài người còn chưa hiểu biết về các vấn đề (khó khăn) của chính họ. Họ chẳng hiểu được thế nào là khổ sở (dukkha), theo nghĩa tổng quát, hoặc chỉ liên quan đến đời sống riêng của họ. Họ nhìn vào chính họ và thốt lên: "Ồ! Tôi chẳng có vấn đề (khó khăn) nào cả, mọi việc đều yên ổn cả." Họ chịu coi mọi nỗi khó khăn và lo lắng của họ như thông thường cả. Chúng ta có giống như vậy không? Ta cần phải có một cái nhìn đứng đắn, nhìn thật kỹ càng trong chi tiết vào đời sống của ta để xem thật ra chúng có điều gì đáng để gọi là một "vấn đề (khó khăn)" chăng. Có khổ sở (dukkha) chăng? Có điều gì chẳng được như ý chăng, hoặc đang làm cho đời ta bị xáo trộn?

Những câu hỏi như thế rất cần thiết khi các bạn đến viếng Suan Mokkh nầy. Nếu bạn còn chưa nhìn thẳng vào bên trong bạn, nếu bạn còn chưa lưu ý đến vấn đề (khó khăn) nào, nếu bạn cảm thấy chẳng có khổ sở (dukkha) nào cả, thì bạn còn chưa biết đúng bạn đang làm gì ở đây hoặc bạn chưa rõ được lý do tại sao phải học tập về Pháp (Dhamma). Xin tha thiết mời bạn hãy nhìn cho rõ, cho kỹ về các sự vật đó được gọi là 'khổ sở" (dukkha), là "vấn đề (khó khăn)", trước khi bạn tiếp tục tiến xa hơn nữa.

Khi nói phát triển đời sống, ta có thể phân biệt bốn phương diện. Phương diện thứ nhứt là ngăn chặn chẳng cho các sự vật gây nguy hiểm đến đời sống, được khởi sanh. Thứ hai là gạt bỏ và phá hủy các sự vật nguy hại đã sanh ra. Thứ ba là tạo dựng các sự vật hữu dụng và có ích lợi cho đời sống. Thứ tư là duy trì và tăng trưởng các sự vật ích lợi đó. Tính chung lại, ta có bốn phương diện phát triển đời sống: ngăn chặn các nguy cơ mới, diệt trừ các nguy cơ cũ, tạo thêm các sự vật đáng mong muốn, giữ gìn và gia tăng các sự vật hữu ích. Bốn điểm đó lập thành điều mà chúng ta gọi là "phát triển đời sống". Phát triển đời sống là bổn phận của chúng ta, chúng ta phải nên nhận định rõ đó là bổn phận của chúng ta, nếu muốn cho sự phát triển được thực hiện.

Để làm tròn bổn phận nói trên, chúng ta cần phải có sẵn trong tay bốn dụng cụ quan trọng, gọi là bốn Pháp khí. Bốn khí cụ về Pháp (Dhamma) đó là: (1) Sati, Giác niệm, tức là sự tỉnh thức, chánh niệm; (2) Sampajanna, Trí phân biện, quán thông, tức là sự thông hiểu thấu suốt; (3) Panna, Bát nhã, tức là trí huệ; (4) Samàdhi, Định lực, tức là tâm ý tập trung lại. Có sẵn đủ bốn Pháp khí đó sẽ giúp ta phát triển được đời sống.

Sự thực tập Vipassanà, Quán chiếu Minh sát, tức là sự phát triển tâm linh, nhắm vào việc vun bồi và huấn luyện tâm thức, khiến cho bốn Pháp khí đó được sung mãn hầu giúp ta phát triển đời sống. Ta nên quan tâm nhiều đến việc tu tập phát triển tâm linh về bốn Pháp khí ấy.

---o0o---

## *Thứ giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati) mà ta cần đến.*

Có rất nhiều đường lối, hệ thống, để đào luyện tâm linh, thường cùng được gọi là Vipassanà, Quán chiếu Minh sát. Có rất nhiều hệ thống và kỹ thuật khác nhau được dùng để phát triển tâm linh. Nhưng trong số tất cả các kỹ thuật mà chúng được biết đến, kỹ thuật tốt nhứt được gọi là Ànàpànasati bhàvanà, Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở, sự tập luyên chánh niệm về hơi

thở ra, hơi thở vào. Đấy là sự thực tập mà chúng ta sẽ bàn luận thật chi tiết trong các bài thuyết giảng nầy.

Ý nghĩa đứng đắn và đầy đủ của phép Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati bhàvanà) là nắm lấy một sự thật, hay là thực tế về bản thể thiên nhiên, để quán sát, suy tầm và soi chiếu nó trong nội tâm cùng với mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra. Như thế, giác niệm về hơi thở giúp ta suy nghiệm về bất cứ sự thật thiên nhiên quan trọng nào trong lúc ta đang thở vào và thở ra.

Việc nghiên cứu như thế rất là quan trọng và có một giá trị thật to tát. Nếu ta mong muốn biết rõ một sự thật về điều gì, ta phải nắm lấy sự thật của điều đó để suy nghiệm, quán sát, phân tách và nghiên cứu với nhiệt tâm mỗi khi ta đang thở vào và thở ra. Xin cho phép tôi nhắc lại, đối tượng (của việc quán sát) phải được tác động đến một cách thật liên tục, bền bỉ trong nội tâm. Ngay đây, "liên tục" có nghĩa là "với mọi hơi thở vào và mọi hơi thở ra". Khi thở vào, biết rõ đối tượng đó. Khi thở ra, biết rõ đối tượng đó. Khi thở vào, hiểu rõ đối tượng đó. Khi thở ra, hiểu rõ đối tượng đó. Điều nầy thật hết sức cần thiết và cũng hữu ích vô cùng, để phát triển đầy đủ mọi kiến thức mà ta cần phải hiểu rõ. Việc nghiên cứu như thế sẽ mang đến một sự chuyển hoá nơi tâm trí, tức là vào ngay bên trong của đời sống.

Thật ra, ý nghĩa của Giác niệm về Hơi thở (Anàpànasati) rất rộng rãi và tổng quát. Giác niệm đó có nghĩa là "chánh niệm chiếu soi vào bất cứ điều gì ngay trong lúc thở vào thở ra". Bạn hãy tưởng tượng rằng, trong khi thở vào thở ra, bạn đang nghĩ đến gia đình của bạn nơi hải ngoại, đến mẹ của bạn, đến vợ, chồng, con cái. Điều ấy cũng gọi là Giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati). Nhưng đó chẳng phải là điều mà chúng ta cần làm ở đây. Điều mà chúng tôi đòi hỏi ở bạn là phải niệm đến Pháp (Dhamma), tức là, những sự thật thiên nhiên có thể giải thoát tâm trí ra khỏi sự đau đớn của khổ sở (dukkha). Bạn hãy nắm bắt các sự thật đó để tác động đến tâm trí, tác động một cách hữu hiệu và đầy đủ để có thể vứt bỏ được mọi "vấn đề (khó khăn)", và loại trừ sự khổ sở (dukkha). Nói cách khác, bạn hãy thâu nhận bốn Pháp khí (dụng cụ tinh thần) mà chúng tôi vừa nói qua. Đấy mới thật là Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) hữu dụng bực nhứt.

---o0o---

## *Bốn điều mà chúng ta cần suy nghiệm.*

Giờ đây, đến lượt câu hỏi: "Các điều nào thích nghi, đứng đắn và cần thiết để được nắm lấy như các đối tượng của sự suy nghiệm mỗi khi ta thở vào, thở ra?" Câu trả lời là: các bí ẩn của thân (kàya), các bí ẩn của cảm thọ (vedanà), các bí ẩn của tâm (citta) và các bí ẩn của Pháp (Dhamma). Các bí ẩn của bốn điều đó: thân, thọ, tâm, pháp, là những gì mà ta cần đem vào trong tâm trí để nghiên cứu tại đấy.

Bốn điều đó khá quan trọng, tưởng bạn nên ghi nhớ đến tên của chúng bằng danh từ Pali. Để tiện thấu hiểu rõ ràng và tham chiếu dễ dàng sau nầy, bạn nên nhớ bốn danh từ Pali nầy: kàya, vedanà, citta, dhamma. Chớ nên quên đó là bốn đề tài vô cùng quan trọng. Ta nên xử dụng đến chúng nhiều hơn bất cứ đối tượng nào để huấn luyện và phát triển tâm trí, bởi vì bốn điều đó đã có sẵn nơi chúng ta, và là căn nguyên của biết bao nhiêu "vấn đề (khó khăn)" trong đời ta. Bởi vì chúng ta còn chưa hiểu rõ được chúng, và bởi vì chúng ta chẳng đủ khả năng để điều chỉnh chúng, nên chúng mới trở thành những sự việc đưa ta đến đau khổ. Vì lẽ đó, thật là quan trọng tuyệt đối để phân biệt rõ ràng bốn điều đó: thân, cảm giác, tâm và các pháp(= sự vật).

---o0o---

### Giai đoạn I: Thân thể và thân hơi.

Giờ đây, ta hãy cứu xét bốn điều trên đây riêng rẻ nhau ra, bắt đầu với Kàya, Thân. Chữ Pali kàya có nghĩa là "nhóm" và có thể được áp dụng vào bất cứ nhóm, mớ, hay tập hợp nào gồm nhiều sự vật. Trong trường hợp nầy, chữ kàya có nghĩa đặc biệt là một nhóm sự vật được kết hợp với nhau thành một tấm thân vật chất, thân thể. Tiếng Anh body, thân, cũng có nghĩa là một nhóm. Vậy ta nên thận trọng về ý nghĩa mà chữ thân, chữ nhóm, có thể gợi lên.

Bạn nên nhìn kỹ vào chính bạn để thấy rõ các thân đó được lập thành như thế nào. Có những cơ quan nào ở đó và có cả thảy được bao nhiêu? Thuộc loại yếu tố nào? Bộ phận nào của cơ quan, thành phần nào đã kết hợp với nhau trong thân thể nầy? Sâu xa hơn nữa, có một thành phần rất quan trọng đã nuôi dưỡng các phần còn lại của thân thể nầy, đó là hơi thở. Hơi thở cũng được gọi là kàya, tức là thân, thân hơi, ở ngay trong toàn thể các yếu tố khác. Ta sẽ nghiên cứu tấm thân thể xương thịt đó đã an lập như thế nào và mối tương quan giữa thân thể với hơi thở.

Cái thân hơi rất quan trọng, bởi vì ta thấy rằng nó đã duy trì và kéo dài đời sống nơi các phần còn lại của thân. Tấm thân tổng quát, tức là tấm thân thể xương thịt nầy, thuộc về những sự vật mà ta chẳng thể trực tiếp điều chỉnh được. Sự chỉnh đốn đó nằm ngoài khả năng của ta. Tuy nhiên, có một đường lối để kiểm soát thân thể đó, làm chủ được nó, một cách gián tiếp, nhờ xử dụng đến hơi thở. Nếu ta tác động bằng cách nào đó đến một thân nầy (thân hơi), thì sẽ có một ảnh hưởng nào đó đến với một thân kia (thân thể). Vì lẽ đó ta mới dùng hơi thở làm một dụng cụ để huấn luyện. Hễ canh chừng hơi thở đến một mức độ nào thì ta có thể điều chỉnh tấm thân thể xác nầy được đến mức độ đó. Điểm nầy sẽ được bạn nhận thấy thật rõ ràng, khi bạn đã thực tập đến một giai đoạn đặc biệt của Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

Trong các bước của giai đoạn I, những bước đầu có liên quan đến thân (kàya), ta nghiên cứu hơi thở theo một cách đặc biệt. Ta ghi nhận mỗi loại hơi thở đến và đi, và hình thức của mỗi hơi thở ra sao. Hơi thở dài, hơi thở ngắn, hơi thở an tịnh, hơi thở ồn ào, hơi thở mau, hơi thở chậm: ta phải ghi nhận và biết rõ về chúng. Với tất cả các loại hơi thở khởi lên, ta phải biết rõ bản thể của mỗi thứ, đặc tánh và công năng của chúng.

Hãy quan sát kỹ các loại hơi thở đã có ảnh hưởng nào đến tâm thân thể chất nầy. Hơi thở ảnh hưởng to tát đến phần còn lại của tâm thân thể chất, và ảnh hưởng đó cần phải được thấy ra cho thật rõ ràng. Quán sát cả hai mặt của mối tương quan ấy cho đến khi nào thấy được chúng liên hệ hỗ tương với nhau và chẳng thể tách rời nhau ra. Thấy rõ rằng cái thân hơi nầy gây ảnh hưởng và "pha chế" (chuyển biến) được cái thân thể kia. Đấy là bước thứ nhứt. Hãy đặc biệt nghiên cứu hơi thở. Hãy biết rõ các đặc tánh của tất cả các loại hơi thở. Rồi thấu hiểu rằng hơi thở liên quan mật thiết với tấm thân thể chất nữa. Nhờ đường lối nầy, ta có thể điều chỉnh thân thể được bằng cách điều chỉnh hơi thở.

Ý nghĩa của các bước đầu trong việc thực tập nầy là hiểu biết được các bí ẩn của kàya, của thân. Ta biết rằng thân hơi, tức là sự hô hấp bằng hơi thở, là một tác viên gây ảnh hưởng đến tấm thân thể chất. Điều bí ẩn quan trọng nầy có thể được dùng để mở khoá các bí ẩn khác trong cơ thể ta, thí dụ như sự kiện dùng hơi thở để làm chủ được thân thể. Chẳng ai ngồi đó mà có thể thư giãn trực tiếp được tấm thân thể chất nầy, nhưng ta đã khám phá ra được rằng, ta có thể làm thư giãn tấm thân thể chất nầy bằng cách làm cho hơi thở trở nên êm dịu. Nếu hơi thở êm dịu thì thân thể cũng êm dịu theo. Đó là cách ta dùng để kiểm soát gián tiếp tấm thân nầy. Về sau. ta còn biết được thêm,

nỗi mừng và niềm vui với tất cả các lợi lạc có giá trị khác cùng đi theo với sự lắng dịu hơi thở và sự an tịnh thân tâm.

---o0o---

## Giai đoạn II: Cảm thọ là chủ nhơn của ta

Sau khi đã hiểu biết rõ các bí ẩn của Kàya, Thân, ta quay sang các bí ẩn về Vedanà, Cảm thọ. Các cảm thọ (Vedanà) có một năng lực rất mãnh liệt để ảnh hưởng đến con người và các sanh vật khác. Lời tôi nói có thể làm bạn ngạc nhiên, nhưng toàn thể thế gian, người thú, và các loại sanh vật khác, đều tùy thuộc vào các cảm thọ (vedanà). Họ đều sống dưới sự ngự trị của các cảm thọ. Điều nầy có vẻ buồn cười và khó tin, nhưng xin bạn hãy quán sát kỹ lấy mà xem. Đây là một sự kiện thực tế: chúng ta, và cả muôn loài, đều bị bó buộc phải hành động theo lịnh của các cảm thọ. Khi có lạc thọ (sukha vedanà) (cảm giác sướng), chúng ta cố tìm cách có thêm lạc thọ nữa. Các lạc thọ thường đẩy tâm trí theo một hướng nào đó và gây ảnh hưởng đến một loại hành động nào đó. Khổ thọ (dukkha vedanà) (cảm giác đau khổ, chẳng vừa ý) ảnh hưởng đến tâm trí và đời sống của ta, theo một chiều hướng ngược lại, nhưng vẫn dẫn dắt ta đến các phản ứng quen thuộc. Tâm trí phấn đấu chống lại chúng và khiến chúng trở thành các "vấn đề (khó khăn)" để đưa đến sự khổ sở (dukkha). Các cảm thọ có ảnh hưởng rất lớn mạnh đối với các hành động của chúng ta. Toàn thể thế giới đặt dưới quyền chỉ huy của các cảm thọ, mặc dầu cũng có những yếu tố khác xen vào. Thí dụ, như sự khát ái (tanha) (ham muốn quá mức) có thể kiểm soát tâm trí, nhưng chính sự khát ái cũng chịu ảnh hưởng của các cảm thọ. Vì thế, đã biết rõ các cảm thọ có ảnh hưởng mãnh liệt đến tâm trí, ta cần phải nên thấu hiểu các bí ẩn của chúng.

Tôi sắp nói đến một điều mà có lẽ bạn sẽ bật cười, nếu bạn muốn. "Nếu ta làm chủ nổi các cảm thọ (vedanà), ta sẽ nắm lấy được chủ quyền trên toàn thế giới." Ta sẽ đủ sức để kiểm soát toàn thế giới khi ta có thể kiểm soát được các cảm thọ như chúng ta thường đòi hỏi. Rồi ta sẽ canh chừng cả thế giới nầy như hiện nó đang ở vào tình trạng cần được kiểm soát thật cấp bách. Nay, vì có chẳng ai lưu tâm đến việc chế ngự các cảm thọ, cho nên thế giới mới vượt ra ngoài sự kiểm soát đứng đắn. Bạn còn chưa thấy các cuộc khủng hoảng, các vấn nạn khởi lên luôn luôn ư? Chiến tranh, nạn đói, tham nhũng, ô nhiễm môi trường, các sự việc nầy đều là những hành vi bắt nguồn từ sự thất bại trong việc kiểm soát các cảm thọ của chúng ta ngay tự buổi

đầu. Nếu ta kiểm soát được các cảm thọ, ta sẽ kiểm soát được toàn thể thế giới. Đấy là điều mà bạn cần phải nên cứu xét đến.

Nếu ta biết nói đúng theo các lời của Đức Phật, ta sẽ nói rằng nguyên nhân của tất cả mọi việc trên thế giới đều đặt tâm điểm nơi các cảm thọ. Hằng hà sa số hành vi đã xảy ra trên thế giới cũng bởi vì các cảm thọ đã thúc đẩy chúng ta đi đến sự ham muốn, và rồi lại hành động theo đúng các sự ham muốn đó. Ngay cả các sự tin tưởng như đầu thai, tái sanh đều chịu ảnh hưởng của các cảm thọ. Nếu ta đã tin tưởng, ta sẽ ngao du khắp cõi Luân hồi, theo vòng lẩn quẩn của sanh và tử, của thiên đường và địa ngục. Mọi việc đều bắt nguồn từ các cảm thọ. Kiểm soát được cảm thọ là kiểm soát được nguồn gốc, căn nguyên, sanh quán của muôn việc. Đó cho thấy sự cần thiết phải thông hiểu các cảm thọ một cách đứng đắn và tổng hợp. Và nhờ đó mà ta sẽ có khả năng kiểm soát nổi các cảm thọ để rồi các bí ẩn của chúng chẳng thể nào lừa gạt được ta phải có các hành động điên rồ nữa trong tương lai.

Có ba điểm chánh cần nhận thức về các cảm thọ (vedanà). Thứ nhứt, thông hiểu chính các cảm thọ, sự vật nào đã làm khởi sanh các cảm thọ nơi tâm, và làm tâm bị giao động. Thứ hai, hiểu rõ bằng cách nào các cảm thọ đã ảnh hưởng đến tâm (citta). Cảm thọ đã khơi dậy các tư tưởng, ký ức, lời nói và hành động. Phải nên biết rõ các chuyển biến đó của tâm. Thứ ba, khám phá ra rằng ta có thể kiểm soát tâm tư bằng cách kiểm soát các cảm thọ, cũng giống như cách tấm thân thể chất nầy chịu ảnh hưởng của việc điều hoà hơi thở vậy. Rồi ta mới có đủ khả năng làm chủ tâm ta, bằng cách làm chủ được, một cách đúng đắn, các cảm thọ đang gây ảnh hưởng đến tâm tư. Bí ẩn của các cảm thọ chính là ba điểm chánh yếu nầy:

1.- Hiểu rõ chính các cảm thọ.
2.- Biết các điều gây ảnh hưởng đến các cảm thọ.
3.- Rồi, phải biết cách kiểm soát các điều đã gây ảnh hưởng đến các cảm thọ; cách nầy cũng giống như cách kiểm soát chính các cảm thọ.

Vì hai giai đoạn I và II vừa qua của sự thực tập đều tuân theo một nguyên tắc chung, nên sự so sánh giữa đôi bên sẽ có ích lợi thêm. Trong giai đoạn I, liên quan đến thân, ta thấy được sự việc gì đã gây ảnh hưởng đến cho tấm thân thể chất, và ta nghiên cứu sự việc đó rất kỹ lưởng từng chi tiết. Ta thấy rõ sự việc ấy đã gây ảnh hưởng đến thân thể; và do điều chỉnh sự việc ấy mà ta có thể kiểm soát được tấm thân thể chất nầy. Đó là đường lối ấy (điều hoà hơi thở) mà ta noi theo để khiến cho thân thể được tĩnh lặng và an hoà. Đối

với tâm tư, sự việc gây ảnh hưởng đến các tâm trạng chính là các cảm thọ. Do kiểm soát được các cảm thọ để khiến chúng, chẳng khuấy động được đến các tâm trạng, mà trái lại, gây ảnh hưởng tốt đến tâm tư, ta mới có thể khiến cho tâm trí ta trở nên an tịnh. Thế nên, giai đoạn I liên quan đến Kàya, đến thân thể, và giai đoạn II liên quan đến Vedanà, đến cảm thọ, cả hai đều cùng tuân theo chung một nguyên tắc và song hành với nhau trong phương pháp thực tập.

---o0o---

## Giai đoạn III: cái tâm tế nhị.

Trước tiên, ta thực tập để biết các bí ẩn của Thân (Kàya). Kế đó, ta thực tập để biết các bí ẩn của Cảm thọ (Vedanà). Sau khi đã thực tập hai giai đoạn I và II xong, ta sẽ thực tập để biết rõ các bí ẩn của Tâm (Citta). Tâm tư là vị giám đốc và bực lãnh tụ của đời sống. Tâm tư hướng dẫn, còn thân thể chỉ giản dị là một dụng cụ đang bị hướng dẫn. Nếu muốn đời sống được hướng dẫn theo con đường đúng đắn, ta cần phải thông hiểu rõ ràng và chính xác về tâm (citta) cho đến mức mà ta có đủ khả năng để kiểm soát được tâm. Điều nầy đòi hỏi một sự nghiên cứu đặc biệt, bởi vì các sự việc mà ta gọi là tâm trí đó rất là tế nhị, phức tạp, và sâu xa. Ta đâu có thể nhìn tâm bằng mắt thịt, ta cần có một cái gì đặc biệt để "thấy" được tâm. Với giác niệm được huấn luyện tốt, việc nghiên cứu đặc biệt về tâm có thể thực hiện được, nhưng đòi hỏi nơi ta một sự cố gắng vượt bực. Xin bạn chớ vội ngã lòng mà bỏ dở. Mọi người trong chúng ta, ai cũng đủ khả năng để học hỏi, nghiên cứu về tâm, hầu thông hiểu các bí ẩn của nó.

Chẳng thể nào biết trực tiếp được tâm (citta). Ta chẳng thể sờ, chẳng thể xúc chạm trực tiếp đến nó. Tuy nhiên, cũng có thể biết được tâm, qua các tư tưởng. Nếu ta biết được các tư tưởng là như thế nào, ta cũng sẽ biết được tâm là như thế nào. Trên địa hạt vật chất, để tiện so sánh, ta chẳng thể nào biết trực tiếp thế nào là điện khí, ta chỉ biết điện khí qua các đặc tánh của nó như dòng điện, điện thế, điện lực, v.v. Về tâm, thì cũng như vậy. Ta chẳng thể thể nghiệm trực tiếp về tâm, nhưng ta có thể thể nghiệm về các đặc tánh của tâm, các loại tư tưởng khác nhau. Mỗi ngày, có bao nhiêu loại tư tưởng khởi lên, có bao nhiêu trình độ tư tưởng diễn ra? Bạn hãy quan sát các loại tư tưởng đó. Đó là cách mà ta tìm hiểu trước nhứt về tâm.

Ta khởi đầu nghiên cứu về tâm bằng cách quan sát các loại tư tưởng đang diễn ra trong tâm. Tư tưởng đứng đắn của tâm diễn ra sao, còn các tư tưởng

chẳng thích đáng hiện ra cách nào? Các tư tưởng đó có bị cấu nhiễm hay chẳng bị cấu nhiễm? Tâm đang nghĩ theo chiều hướng đứng đắn hay bất chánh, thiện lành hay dữ ác? Hãy quán sát cho đến khi nào tìm biết được rõ tâm qua các loại tư tưởng mà tâm có thể tư duy được. Thế thôi! Bạn chỉ biết sự thật đó đến chừng ấy, rằng bản thể (dhamma jàti) của tâm (citta) là như thế. Đến giai đoạn nầy, nhờ sự tập luyện về thân, kàya, và về cảm thọ, vedanà, (gây ảnh hưởng đến tâm), ta đủ khả năng để hướng tâm theo điều ta mong muốn. Ta có thể khiến tâm suy tư theo nhiều cách, hoặc dừng yên lại. Ta có thể khiến tâm trở nên mãn nguyện, hoặc bất mãn nữa, nếu ta muốn. Tâm có thể thể nghiệm các giai tầng của nỗi mừng và niềm vui. Tâm có thể an trụ, lắng yên, và định tĩnh theo nhiều cách và nhiều trình độ. Cuối cùng, tâm có thể được giải thoát. Ta khiến cho tâm buông bỏ những sự việc mà tâm đã mến yêu, oán ghét và bấu níu vào. Tâm được giải thoát khỏi tất cả các sự việc đó. Đấy là bài học về các bí ẩn của tâm mà ta cần phải thực tập trong giai đoạn III nầy của việc Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati bhàvanà).

Bạn hãy học biết rõ tất cả các trạng thái của tâm. Bạn nên có đủ khả năng để làm cho tâm trở nên thỏa thích và bằng lòng. Rồi bạn hãy buộc tâm dừng lại và trụ yên đó. Sau hết, bạn hãy thúc dục tâm buông bỏ hết mọi sự ràng buộc, tríu mến. Hãy ép buộc tâm phải buông bỏ. Tâm buông bỏ các sự việc đã ràng buộc tâm, và các sự việc đã ràng buộc cũng buông bỏ tâm ra. Đó là những gì cần phải làm để trở nên thiện xảo, lão luyện về đề tài tâm, nơi bài học thứ ba của Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

---o0o---

## Giai đoạn IV: Thành tựu Pháp tối cao (dhamma).

Sau khi đã học các bí ẩn của thân, cảm thọ, và tâm, ta đến giai đoạn thứ tư bàn về Pháp (Dhamma). Như đã có nói trước đây, Pháp, Dhamma, là Thiên nhiên trong mọi ý nghĩa của chữ nầy. Giờ đây, ta nắm lấy sự thật về tất cả các sự vật đó, cái Chơn Lý Tối hậu của tất cả mọi thiên nhiên, mọi bản thể, để nghiên cứu. Đây là điều mà ta thường gọi là "học Pháp". Học nghiên cứu cả sự thật lẫn sự kiện nào là cái bí ẩn tối cao của thiên nhiên. Với sự thông hiểu đó, ta có thể nhìn đời sống theo một chiều hướng tốt nhứt. Ta phải nên học tập về bí ẩn của sự thật đang kiểm soát đời sống, sự thật về vô thường, khổ, vô ngã, không và như thị (aniccam, dukkham, anattà, sunnatà, tathatà).

Vô thường (Aniccam): biết tất cả pháp hữu vi (= sự vật bị điều kiện hoá) đều chẳng thường hằng, và thăng trầm luân lưu.

Khổ (Dukkham): biết tất cả pháp hữu vi, nơi tự thân chúng, chẳng có đủ khả năng đáp ứng được nguyện vọng của chúng ta.

Vô ngã (Anattà): biết tất cả muôn pháp chẳng có tự ngã, chẳng có linh hồn.

Không (Sunnatà): biết tất cả đều rỗng vắng, chẳng có tự thể, chẳng có cái "Ta", hoặc chẳng có cái gì là "của Ta".

Như thị (Tathatà): biết đúng như thế, biết muôn pháp là như thế đó.

Chung nhau lại. Các đặc tánh đó hợp thành Chơn Lý Tối hậu. Ta phải quán sát các sự việc đó mãi cho đến khi nào chúng được hoàn toàn nhận thức, hầu tâm trí chẳng còn bao giờ lạc mất hướng đi. Khi đã thông suốt chơn lý của mọi thực tế rồi thì tâm trí chẳng còn lầm lẫn nữa và luôn luôn biết theo đúng con đường chánh đạo.

Bạn có thể thấy hơi buồn cười, nếu bảo rằng tất cả Chơn lý -- vô thường, khổ, vô ngã, không, như thị -- đều qui kết về như thị (tathatà)(= như thế đó). Có lẽ bạn cũng thấy ngộ nghỉnh khi bảo rằng Chơn Lý Tối hậu của muôn pháp trên hoàn vũ nầy đều rốt ráo quay về với sự "như thế đó". (...) Toàn thể Chơn Lý gom gọn lại thành câu nói hằng ngày, rất tầm thường nầy: "mọi sự việc là như thế đó". Chẳng có gì được xem như: tốt hay xấu, đúng hay sai, lời hay lỗ, chiến bại hay chiến thắng, phước báu hay tội ác, tích cực hay tiêu cực, khi ta nhìn đến Pháp tối cao nhứt. Pháp ấy lại ở ngay tại đây, nơi câu nói "giản dị là như thế", bởi vì sự "như thế đó" nó cao hơn và vươn lên khỏi mọi ý nghĩa về tích cực và tiêu cực, lạc quan hay bi quan, vượt qua cả mọi luận cứ nhị nguyên. Đấy là nét chấm phá sau cùng. Chơn lý cần phải biết đến ở giai đoạn IV nầy chính là sự bí ẩn của thiên nhiên được diễn đạt thành một câu nói hết sức giản dị: "muôn sự vật đều như thế đó, chỉ giản dị là như thế đó".

Giai đoạn đầu là thấy được Pháp đầy đủ. Giờ đây, ta sẽ thấy tâm trí bắt đầu buông bỏ, bắt đầu nới lỏng các sự bấu níu của nó. Các chỗ bấu níu đó sẽ tan biến đi. Điều nầy sẽ được thể nghiệm khi bước vào thực tập về các sự bấu níu. Một khi các sự bấu níu đã được dẹp xong, bước chót là thể nghiệm được điều mà "tâm trí được giải thoát, mọi việc đều được giải thoát". Tuy nhiên, văn kinh lại dùng đến từ ngữ "quẳng trả lại". Đức Phật có nói rằng, đến lúc cuối cùng, ta sẽ quẳng bỏ trả lại tất cả". Ý nghĩa của lời nói đó là, bấy lâu

nay, suốt đời, chúng ta đều là phường trộm cắp, vì đã ăn cắp những sự vật của thiên nhiên, lấy đó làm "của Ta", xem đó là "Ta". Chúng ta đã ngu khờ và vì thế mà phải chịu đau khổ. Giờ đây, chúng ta trở nên khôn ngoan hơn nên mới biết từ bỏ hết mọi sự vật. Chúng ta trả chúng lại hết cho thiên nhiên, và kể từ nay chẳng bao giờ lại đi trộm cắp nữa. Đến bước cuối cùng nầy, chúng ta mới nhận thức được ra rằng, "Ồ! Đó là của thiên nhiên, đâu phải của Ta." Và lúc ấy chúng ta mới có thể quẳng trả lại hết về cho thiên nhiên.

Bước cuối cùng được kết thúc ở chỗ đáng buồn cười nầy. Nó chấm dứt với việc chúng ta hết còn là phường trộm cắp nữa, với sự giải thoát khỏi bất cứ hậu quả và ảnh hưởng nào của sự bấu níu, ràng buộc. Bước cuối cùng của sự tập luyện phát triển Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) chấm dứt tại đây. Học được bí ẩn của Pháp là học được sự hiểu biết rằng chẳng có gì đáng để chấp thủ và rồi cũng chẳng chấp thủ vào bất cứ gì. Tất cả đều được giải thoát. Vấn đề nay đã vào chung cuộc rồi và chấm dứt ở đây.

Nếu chúng ta muốn lựa một tên để đặt, ta sẽ nói đó là sự "giải phóng", sự "cứu rỗi". Dường như tất cả mọi tôn giáo đồng có một mục đích và gọi đó bằng một tên chung. Với chúng tôi, ý nghĩa của điều vừa được mô tả ở trên -- chấm dứt sự bấu níu và quẳng trả lại tất cả về cho thiên nhiên -- là sự thông hiểu của chúng tôi về giải phóng. Có lẽ các tôn giáo khác cũng gán cho sự giải phóng các ý nghĩa nào khác nữa, nào ai đã biết chắc? Trong Phật giáo, giải phóng có nghĩa là giải thoát ra khỏi mọi loại và mọi hình thức của sự bám chặt (chấp thủ) để chúng ta có thể sống cuộc đời vượt lên trên thế gian nầy. Mặc dầu thân thể chúng ta còn nương tựa vào thế gian nầy, nhưng tâm trí chúng ta vượt thoát lên khỏi đó. Như thế, tất cả "vấn đề (khó khăn)" của chúng đều biến mất. Đấy là thể thức phát triển tiềm năng cao nhứt của đời sống, bằng đường lối bốn giai đoạn của sự thực tập. Còn nhiều chi tiết khác cần được cứu xét, nhưng tôi xin dành lại vào các buổi pháp thoại sau nầy.

Hôm nay, tôi chỉ đưa ra một đại cương tổng quát về những gì cần làm khi thực tập. Với các dữ kiện bối cảnh đó, việc thực tập sẽ được dễ dàng hơn ở mỗi bước, mỗi giai đoạn. Giờ đây, tôi xin kết thúc buổi pháp thoại nầy.

---o0o---

## Bài 2 - Bắt đầu dấn bước

Trong bài pháp thoại hôm nay, chúng tôi sẽ nói đến sự thực tập ở giai đoạn I của sự Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) liên quan đến Thân (Kàya). Nhưng tôi xin được báo trước với các bạn, có đến bốn nhóm sự việc

mà ta cần phải quán sát. Mỗi nhóm lại bao gồm bốn pháp (dhamma). Như thế, có tất cả là mười sáu pháp. Trong mười sáu pháp đó, chỉ có hai pháp liên hệ đến chính hơi thở thôi. Hơi thở chỉ được quán tưởng trong hai bước. Mười bốn pháp còn lại qui chiếu về các pháp khác. Tổng cộng, có tất cả bốn phần, gọi là bốn bộ bốn (tetrads), mỗi bộ bốn chia ra bốn bước. Hôm nay, tôi sẽ nói về hai bước đầu tiên của bộ bốn thứ nhứt. Đó là sự thực tập quán tưởng về Thân (Kàya).

---o0o---

## *Các chuẩn bị về vật chất*

Ta khởi sự ngay tại chỗ bắt đầu việc thực tập Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Trước hết, ta cần phải chọn một nơi thích hợp cho việc thực tập. Ta lựa một chỗ nào khá nhứt, biết rằng chẳng làm sao mà có được một nơi thật hoàn hảo. Ta cố lựa một nơi nào yên tịnh và an ổn, đủ điều kiện, thời tiết khá tốt, và chẳng hề bị khuấy rầy. Thế nhưng, khi các điều kiện chẳng được như ý mong muốn, ta cũng nên tạm vui lòng với những gì ta đang có. Thế nào rồi ta cũng phải chọn một nơi nào đó, ở chốn nào đó. Ta phải nên có đủ sức để ngồi quán tưởng ngay cả trên chuyến xe lửa đến từ Bangkok. Đôi khi, ta có thể chú tâm đến hơi thở cho đến lúc chẳng còn nghe tiếng xe lửa đang lăn bánh và chẳng cảm thấy lắc lư khi xe di chuyển.

Điều đó cho thấy rằng ta có thể chọn một địa điểm và lợi dụng các điều kiện có sẵn theo cách nào tốt nhứt cho ta.

Ta chớ nên để mình bị bất cứ hoàn cảnh nào đánh bại, ngay cả khi ngồi trên xe lửa. Cho dầu ta có đủ các điều kiện hoàn hảo hay không chăng nữa, ta cũng cố gắng lợi dụng chúng đến mức tối đa và thực hành những gì ta có thể làm được. Khi muốn thực tập, ta có thể lợi dụng tiếng xe lửa chạy làm một đề tài quán tưởng. Tiếng "xình xịt xình xịt" của xe lửa lăn bánh trên đường rầy có thể là đề tài quán tưởng, thay vì hơi thở. Như thế ta cũng chẳng từ chối bất cứ địa điểm nào trên thế giới, cho dầu địa điểm ấy có thích hợp cùng không. Ta chẳng nên vịn vào cớ nào khác để đòi hỏi phải có cho được một địa điểm lý tưởng.

Bước chuẩn bị thứ hai tiếp theo là sự dọn mình. Thân thể cần phải được bình thường, chẳng bịnh tật, và chẳng vướng các khó khăn về hô hấp hay tiêu hoá. Đặc biệt hơn nữa, ta cần "sửa soạn" cái lỗ mũi để nó có thể làm tròn nhiệm vụ một cách êm ái và đúng đắn. Vào thời xưa, người ta rót nước trong sạch vào lòng bàn tay, đưa mũi hít vào rồi thổi hắt mạnh ra. Nếu ta làm như

thế đôi ba lần, thì mũi trở nên sạch sẽ và hơi thở được thông. Như thế, mũi sẽ nhạy cảm hơn mỗi khi hơi thở ra vào. Đây là một thí dụ làm thế nào để chuẩn bị cho thân thể sẵn sàng.

---o0o---

## *Thời gian và thầy dạy*

Kế đến, tôi muốn nói đến thời gian và cách chuẩn bị thời gian để thực tập. Một khi quyết tâm thực tập thật sự đàng hoàng, ta cần nên chọn lấy một khoảng thời gian thật thích nghi mà ta có thể tìm thấy được. Bằng không, ta hãy chấp nhận bất cứ thời gian nào ta có thể xử dụng được. Ta đâu cần phải lệ thuộc vào một thời cố định trong ngày. Nếu có thể, ta nên chọn khoảng thời gian nào chẳng bị khuấy rối hay xao lãng. Nếu chẳng có thời gian được như thế, thì ta hãy dùng ngay thời gian khi rảnh rỗi nhứt. Rồi thì tâm trí sẽ học lấy cách giữ sao cho khỏi bị xao lãng dầu có bao nhiêu sự khuấy rối đến làm rộn. Thật ra, ta đang luyện tâm để khỏi bị xao lãng, cho dầu có việc gì đang xảy ra ở chung quanh ta. Tâm sẽ tự học lấy cách khiến tâm trở nên an tịnh. Bạn đừng tự hạn chế mình vào một thời nào khi mọi việc đều êm xuôi cả, làm sao mà tìm ra được một thời như thế? Nhiều người cứ chờ tìm mãi cho đến lúc họ chẳng thấy có thời giờ nào để thực tập quán tưởng. Điều đó chẳng đúng. Bạn hãy luôn luôn mềm dẻo và đủ sức để thực tập vào ngay bất cứ lúc nào.

Điều cần cứu xét tiếp theo là điều mà người ta thường gọi là đi tìm kiếm một vị sư phụ, àcàriya, một bực thầy. Nhưng thật ra, ngay cả trong các hệ thống huấn luyện cổ truyền, người ta cũng ít khi nói đến một vị sư phụ, mà thường gọi vị ấy là một người bạn tốt, một thiện hữu tri thức, (kalyàna mitta) hay là thiện tri thức. Bảo rằng đó là một "người bạn" -- một vị cố vấn có thể giúp đỡ ta được -- thì đúng. Tuy nhiên, ta chớ nên quên nguyên tắc căn bản là chẳng có một ai có thể giúp trực tiếp một ai cả. Thế mà ngày nay, lắm kẻ lại muốn có một vị giáo sư để trông nom canh chừng cho họ! Một người bạn tốt là kẻ nào có sự hiểu biết và kinh nghiệm bổn thân rộng rãi về sự thực tập quán tưởng, hay về bất cứ điều gì mà chúng ta đang nỗ lực thực hành. Mặc dầu người ấy có đủ khả năng để giải đáp các câu hỏi thắc mắc và giải quyết vài khó khăn, nhưng cũng chẳng cần thiết để người ấy phải ngồi bên cạnh ta canh chừng mỗi hơi thở. Một người bạn tốt sẵn sàng giải đáp các câu hỏi và giúp ta vượt qua vài trở ngại, như thế cũng đã quá đủ rồi. Có được một bực thiện trí thức như vậy là một điều chuẩn bị nữa mà ta cần lo thu xếp.

---o0o---

## *Tư thế ngồi*

Giờ đây, chúng ta xét đến các động tác thực sự của chính việc quán tưởng. Việc đầu tiên phải bàn luận là tư thế ngồi. Thật là cần thiết phải ngồi thế nào cho vững vàng và an toàn, để khi nơi tâm tư, sự tỉnh giác chỉ còn nửa phần, ta chẳng phải ngã té. Bạn hãy có đủ sức để ngồi vững như một ngọn kim tự tháp. Các kim tự tháp chẳng thể nào ngã đổ xuống, vì chúng được xây dựng trên một nền rất vững chãi và bốn sườn xung quanh vươn lên ngay giữa đỉnh. Chẳng cách nào để chúng có thể đổ xuống cả. Bạn hãy nghĩ đến các ngọn kim tự tháp bên Ai cập, đã đứng vững rất lâu đời. Cách tốt nhứt để làm giống như thế là hãy ngồi xếp bằng lại. Duỗi hai chơn ra phía trước, rồi kéo chơn mặt gát lên đùi trái, và chơn trái gát lên đùi mặt. Những ai còn chưa ngồi theo lối ấy lần nào, những ai còn chưa từng ngồi bẹp trên sàn nhà, có lẽ họ cần một thời gian để tập cho thân thể ngồi trong tư thế vừa nói; nhưng mà tư thế đó cũng rất đáng công để tập cho được. Bạn có thể bền chí, từ từ tập luyện thân bạn ráng ngồi như thế đó. Và rồi bạn chẳng bao giờ té ngồi nữa. Chẳng thể nào ngã tới trước, ngã ra sau, hay ngã nghiêng bên hông được. Vào thời xưa, tư thế ngồi như vậy được gọi là thế ngồi kiết già, hay là tư thế hoa sen (padmàsana).

Ngồi thẳng lưng rất quan trọng, với các xương sườn và cột xương sống ngay hàng nhau, chẳng cong vẹo. Các xương sườn cần được nằm chồng vừa vặn lên nhau để ăn khớp với nhau một cách thích hợp. Đó là thế ngồi đúng cách bình thường của thân thể. Cột xương sống làm nơi nương tựa thiết yếu cho hệ thống thần kinh, cho nên ta phải ngồi thẳng đứng lên để cho nó được ngay ngắn. Đây là tư thế ngồi tốt.

Buổi ban sơ, có thể vài bạn còn chưa bao giờ ngồi như thế. Tuy vậy, tôi yêu cầu các bạn nên cố gắng thử tập. Lần đầu tiên, có lẽ bạn xếp được hai chơn phía trước nhưng chưa tréo nhau lại được. Nhưng như thế cũng đủ khi mới bắt đầu. Về sau, bạn kéo được một chơn gát lên đùi bên kia và tréo được một chơn. Sau cùng, bạn sẽ tréo cả hai chơn trong tư thế kiết già, ngồi thế hoa sen. Tư thế ngồi nầy thật vững chắc như một ngọn kim tự tháp và chẳng hề ngả nghiêng khi tâm bắt đầu nhập định, hay vừa đến mức cận định. Cột xương sống thẳng đứng rất là cần thiết, vì có nhiều loại hơi thở khác nhau: khi xương sống cong xuống, có một loại hơi thở; khi xương sống thẳng lên, lại có một loại hơi thở khác hơn hơi thở trước. Vì lẽ đó, bạn phải cố gắng giữ xương sống thật thẳng, dẫu rằng có sự khó khăn ở buổi ban đầu.

Kế đến là hai bàn tay. Cách thoải mái và dễ nhứt là buông thỏng hai bàn tay đặt trên hai đầu gối. Một cách khác là đặt bàn tay nầy vào lòng bàn tay kia. Cách nầy có vẻ hơi thiếu tiện nghi với vài người, vì hai bàn tay sẽ trở nên hâm nóng. Nếu được đặt trên gối, chúng sẽ bớt nóng. Vài nhóm thực tập khuyên nên xếp hai bàn tay (bàn tay nầy lên trên bàn tay kia) với hai ngón tay cái chạm vào nhau, để có được hai bàn tay "nhập định". Áp chặt hai bàn tay vào nhau cũng giúp cho định lực, điều đó cũng tốt. Ở Trung Hoa người ta thường làm như thế. Bạn hãy chọn lấy lối nào bạn thấy thích hợp với bạn: hoặc đặt trên đầu gối ít nóng hơn, hoặc để trên đùi nếu thấy thoải mái, hoặc áp mạnh vào nhau để tăng định lực. (...)

---o0o---

## *Mắt dịu mát và chú tâm*

Giờ đến cặp mắt. Ta phải nên để mắt mở hay nhắm lại? Nhiều người tin rằng họ phải nhắm mắt lại, vì họ chẳng thể nào quán tưởng được khi mở mắt. Nếu bạn nghiêm chỉnh trong khi thi hành các điều bạn đang thực tập và có đầy đủ dõng tâm thì chẳng thấy có khó khăn chi khi thực tập với đôi mắt mở rộng. Bạn hãy bắt đầu với mắt mở. Mở mắt với quyết tâm nhìn vào chót mũi. Điều nầy chẳng phải là chẳng thể được. Chỉ cần một chút cố gắng là làm được. Nhìn vào chót mũi để cho mắt đừng nhìn lảng sang các sự vật khác. Khi mắt nhắm, ta thường có khuynh hướng thiu thỉu ngủ, vậy nên thận trọng về việc nhắm mắt. Lại nữa, khi nhắm lại thì mắt sẽ trở nên nóng và khô. Quán tưởng với đôi mắt mở sẽ giúp ta giữ được sự tỉnh táo và duy trì được sự dịu mát và thoải mái cho mắt. Hơn nữa, điều nầy sẽ trợ lực cho tâm được tập trung lại và thúc đẩy sự phát triển của định lực (samàdhi, phiên âm: tam ma đề, nghĩa: định lực). Khi định lực được phát triển tới nửa đường, thì tự nhiên đôi mắt tự động nhắm lại. Mí mắt được thư giãn và tất nhiên sẽ khép lại. Chẳng có chi phải lo lắng về điều nầy cả. Kỹ thuật trọn vẹn là bắt đầu với đôi mắt mở, nhìn vào chót mũi cho đến khi nào định lực (samadhi) phát triển, bấy giờ mắt sẽ tự động nhắm lại. Đó là cách săn sóc về mắt.

Thực tập với đôi mắt mở ra, nhìn vào chót mũi là một giai tầng đáng lưu ý về định lực. Nếu ta an lập được tâm tư chăm chú đến chót mũi, ta sẽ chẳng nhìn thấy đến các sự vật khác. Nếu làm được như vậy, thì đó đã là một loại định lực (samadhi) rồi. Ta có được lợi điểm ngay vào lúc mới khởi tập, bằng cách giản dị hướng tâm trụ lại trên chót mũi chẳng nhìn thấy gì khác nữa. Nếu toàn thể tâm tư, nếu tất cả các mối quan tâm, đều gom lại trong việc nhìn lên chót mũi, thế là chẳng còn gì để nhìn thấy ra nữa. Đó là định lực

(samadhi), một thứ định lực chẳng phải là không đáng kể. Vì lẽ đó, bạn nên cố gắng thử khởi sự bằng đôi mắt mở ra.

Xin bạn hãy quan sát điều nầy mà bất cứ ai cũng làm được. Ta chú tâm nhìn đến chót mũi, vừa có cảm giác ở mũi lại vừa có cảm giác ở hơi thở. Cả hai việc đó có thể cùng làm một lúc. Dường như cả hai cùng xảy ra đúng vào một lúc, nhưng thật sự thì không như vậy. Sự kiện nầy cũng chẳng có gì khác thường, hay siêu nhiên cả. Do vì tốc lực rất nhanh của tâm, cho nên trong khi mắt nhìn vào chót mũi, hành giả vẫn hay biết đến hơi thở ra, hơi thở vào. Điều đó, chính bạn sẽ tự mình nhận thấy ra như thế.

---o0o---

## *Theo dõi hơi thở với giác niệm*

Rốt cuộc rồi ta cũng đi đến việc ghi nhận, việc quán tưởng về hơi thở. Để khởi đầu, ta cần phải có giác niệm (Sati), tức là sự hay biết hoặc sự tỉnh giác. Ta bắt đầu xử dụng giác niệm bằng cách chú tâm vào mỗi hơi thở vào, mỗi hơi thở ra. Ta huấn luyện giác niệm bằng cách ghi nhận rằng ta sắp thở vào hoặc sắp thở ra. Hãy để hơi thở tiếp tục một cách thoải mái và bình thường. Hãy để cho hơi thở được tư nhiên. Đừng can thiệp chút nào vào hơi thở. Rồi thì quán sát kỹ mỗi hơi thở với giác niệm. Ta thở vào như thế nào? Hơi thở ra ra làm sao? Hãy dùng giác niệm để ghi nhận hơi thở bình thường. Trong buổi đầu, ta tập luyện và phát triển giác niệm với kỹ thuật thường được gọi là "theo dõi" hay "đuổi theo". Hơi thở vào, bắt đầu từ chót mũi và ta tưởng tượng như nó tận cùng nơi rún. Hơi thở ra, ta tưởng tượng như bắt đầu nơi rún và chấm dứt ở chót mũi. Ở giữa chừng là khoảng không gian mà hơi thở di chuyển vào và ra. Giác niệm quan sát các đặc tánh của sự di chuyển vào và ra đó, từ nơi chót mũi cho đến rún, và rồi tới lui, tới lui... Đừng để cho có kẽ hở, cũng đứng để cho có đứt khoảng. Đây là bài học thứ nhứt: quán sát hơi thở với giác niệm (sati).

Ta chẳng phải là nhà giải phẩu, nhưng ta cũng biết rằng hơi thở chỉ đi vào phổi, và hơi thở chẳng đi xuống trọn con đường cho đến rún. Ta chỉ tưởng tượng rằng hơi thở chấm dứt ở rún, và chẳng cho đấy là sự thật đâu. Đó chỉ là một sự giả định căn cứ trên cảm giác của ta cùng với sức nhạy cảm đang ứng với sự di chuyển của hơi thở. Khi thở, ta "cảm thấy" sự di chuyển xuống đến tận rún. Ta dùng cảm giác đó làm căn bản cho việc thực tập của chúng ta và theo dõi hơi thở ở khoảng giữa từ chót mũi đến rún.

Sự phân biệt giữa việc có phải chính giác niệm đã theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, cùng với việc có phải giác niệm đã thúc dục tâm phải theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, ngay trong lúc nầy, còn chưa mấy quan trọng. Điều quan trọng duy nhứt là hiện nay là phải quan sát hơi thở như thể là đang rượt đuổi theo hơi thở mà chẳng để bị lạc mất nó. Hơi thở vào trong và ngưng lại một chốc. Kế đó, hơi thở ấy đi ra rồi ngưng một chốc. Vào và ra, vào và ra, với nhiều hơi thở ngắn hơn xen vào ở giữa. Hãy ghi nhận tất cả và đừng bỏ sót để bất cứ gì thoát khỏi được. Đừng để có khoảng trống mà tâm có thể đi lang bang. Hãy giữ chặt tâm luôn luôn cắm sâu vào hơi thở vào và ra.

Đấy là bài học thứ nhứt cần được tập luyện. Có thể chẳng dễ gì đâu nhé. Có thể nó đòi hỏi ba ngày, ba tuần, hay ba tháng cho đến khi nào bạn đã đủ sức làm được như thế. Đó là sự việc mà ta cần làm ngay trong bước thứ nhứt. Ở đây, tôi chỉ giản dị giải thích phương pháp tập luyện thôi. Các bạn có thể chẳng tiến được xa bao nhiêu trong một khoá tu học mười ngày như thế nầy, nhưng điều quan trọng là biết rõ những gì cần phải làm và bắt đầu dấn bước. Một khi các bạn đã thông hiểu đúng đắn phương pháp rồi, thì các bạn có thể thực tập lấy cho đến khi các bạn thành công. Vậy, hãy bắt đầu quán sát hơi thở giữa hai tiêu điểm đó mà chẳng để cho tâm có được cơ hội chạy lang bang theo việc gì khác.

---o0o---

## *Nhiều loại hơi thở*

Trong việc thực tập sự theo dõi hơi thở, ta có dịp quán sát nhiều đặc điểm khác nhau của hơi thở. Ta có thể cảm nhận được nhiều sư việc. Thí dụ như, ta cảm được chiều dài và chiều ngắn của hơi thở. Ta học một cách tự nhiên về hơi thở dài và hơi thở ngắn. Rồi ta lại học được hơi thở thô và hơi thở tế. Lại nữa, ta quan sát được hơi thở êm dịu với hơi thở khó khăn. Về sau, ta sẽ quan sát sự phản ứng đối với các đặc tánh đó. Trong bước thứ nhứt, bạn hãy quán sát các loại hơi thở nầy: dài và ngắn, thô và tế, nhẹ nhàng và nặng nề. Hãy bắt đầu quán sát các loại hơi thở đó bằng cách dùng giác niệm (Sati) mà cảm nhận được chúng.

Ta còn cần học tập cách quán sát trong chi tiết kỹ hơn, tức là, quán sát phản ứng hay ảnh hưởng của các loại hơi thở. Chúng đã gây ra những phản ứng nào? Chúng ảnh hưởng ra sao đến sự hay biết của ta? Thí dụ như, hơi thở dài ảnh hưởng như thế nào đến sự tỉnh giác của ta? Phản ứng nào xảy ra khi thở hơi ngắn? Hơi thở thô phù và hơi thở tế nhị, hơi thở êm dịu và hơi thở khó khăn, đã có những ảnh hưởng nào? Ta quán sát các loại hơi thở khác nhau và

các ảnh hưởng dị biệt của chúng cho đến khi nào ta có thể phân biệt rõ ràng thế nào là hơi thở dài chẳng giống với hơi thở ngắn, hơi thở thô khác với hơi thở tế, hơi thở êm dịu bất đồng với hơi thở khó khăn. Ta phải nên thấu biết rõ về các đặc tánh của các hơi thở, các loại ảnh hưởng của chúng đã tạo nên, và các phản ứng về cảm tính, về tỉnh giác của tâm trí ta đối với chúng.

Song hành với sự quán sát vừa kể, ta còn cần tìm nếm đến các hương vị của các loại hơi thở. Hương vị của chúng chính là sự khởi lên các loại cảm thọ như hỉ lạc, ưu bi, khổ sở, phiền muộn, và mãn nguyện. Hãy quán sát và thể nghiệm các hương vị, tức là hậu quả đã được gây nên, đặc biệt là hơi thở dài, hơi thở ngắn, thô và tế, êm dịu và khó khăn. Hãy khám phá ra tại sao chúng lại có hương vị khác nhau. Thí dụ như, ta sẽ thấy hơi thở dài thường mang đến một cảm quan lớn lao về an hoà và phước lạc, nó có một hương vị vui sướng nhiều hơn một hơi thở ngắn. Mỗi loại hơi thở mang đến một loại hương vị vui sướng khác nhau. Ta học tập được cách phân tách và phân biệt hương vị bất đồng của các loại hơi thở khi ta quan sát chúng.

Sau cùng, ta sẽ khám phá ra các loại nguyên nhân đã khiến cho hơi thở trở nên dài, ngắn khác nhau. Tự mình, ta từ từ khám phá ra được các nguyên nhân đó. Điều nào đã khiến cho hơi thở dài ra? Hơi thở dài đem lại một khí sắc như thế nào? Còn hơi thở ngắn thì sao? Như thế, ta nhờ đó mà biết được những nguyên nhân và điều kiện gây ra hơi thở dài, ngắn khác nhau.

Có một cách giúp ta điều chỉnh được hơi thở dài hay ngắn ngay trong các bước đầu tiên. Nếu ta muốn học cách đó, thì ta có một kỹ thuật gọi là "đếm". Thí dụ như, trong thời gian của một hơi thở vào, ta đếm đến năm, bắt đầu từ một cho đến năm. Nếu trong thời gian đó, ta đếm được đến mười, từ một đến mười, thì hơi thở theo đó đã dài ra chừng ấy. Trong thời gian một hơi thở thường, ta chỉ đếm được đến năm. Trong thời gian một hơi thở ngắn, có thể ta chỉ đếm tới ba thôi và lúc ấy thì đổi hơi thở, nếu ta muốn. Lúc nào cũng nên đếm cùng một nhịp độ, vì nhịp độ nhanh chậm nếu bị thay đổi thì ảnh hưởng của sự đếm nhiều hơn hay ít hơn sẽ bị huỷ mất. Nhờ sự đếm mà bề dài của thời gian hơi thở được điều chỉnh lại. Ta có thể kéo dài, hoặc rút ngắn các thời gian đó lại với kỹ thuật đặc biệt nầy. Nhưng ta chẳng cần phải dùng đến kỹ thuật ấy luôn. Đấy chỉ là một cuộc thử nghiệm nhỏ, để lâu lâu ta điều chỉnh lại hơi thở hoặc để tìm biết về hơi thở kỹ lưỡng hơn. Bạn có thể làm thử như thế, nếu bạn muốn.

---o0o---

## Bước một: Hơi thở dài .

Đến đây, ta đã phát triển được một sự hiểu biết sơ khởi thích hợp về hơi thở. Ta biết được các loại đặc tánh của hơi thở: dài, ngắn, thô, tế, êm dịu, khó khăn. Sự hiểu biết của ta nới rộng đến các sự việc có liên hệ với hơi thở, các phản ứng cùng ảnh hưởng của các đặc tánh đến tâm tư ta. Ta cũng biết cả cách kiểm soát chiều dài của mỗi hơi thở. Việc kế tiếp phải làm là bước vào sự luyện tập với chúng. Giờ đây, ta đã hiểu biết rõ tất cả mọi sự việc đó, ta bắt đầu sự tập luyện với hơi thở dài.

Ta đang đi đến bài học thứ nhứt, bước một, tức là sự quán tưởng về hơi thở dài. Ta có thể thở dài hơi bất cứ lúc nào ta cần đến. Ta đã học cách kéo dài hơi thở ra và giữ nó như thế. Trong bài học thứ nhứt nầy, ta sẽ chỉ khảo sát riêng về hơi thở dài mà thôi. Ta nghiên cứu bản thể của hơi thở dài và tất cả các sự kiện liên quan đến nó. Khi có hơi thở dài, hơi thở đó có thích thú không? Hơi thở đó tự nhiên và tầm thường như thế nào? Tình trạng êm ả và hoan lạc nào đã có mặt? Hơi thở dài khác với hơi thở ngắn ở những điểm nào? Đây là cách ta đang học tập nghiên cứu về hơi thở dài, ứng dụng theo phương pháp vừa được mô tả ở trên, để khám phá ra các đặc tánh, ảnh hưởng và hương vị của hơi thở dài. Ở đây, chỉ học tập về hơi thở dài mà thôi. Bạn hãy ngồi yên và điều nghiên kỹ chỉ riêng về hơi thở dài. Đó là bài học thứ nhứt: hiểu biết được tất cả những gì có liên quan đến hơi thở dài.

Sau cùng, ta cần quan sát thân thể tác động liên quan như thế nào với hơi thở dài. Khi hít vào một hơi thở dài, thân thể chuyển động ra làm sao? Ở chỗ nào có sự nở rộng ra? Ở nơi nào thân thể thu rút lại? Khi có một hơi thở thật dài và sâu, ngực có nở ra hay rút lại không? Còn bụng, có phình lên hay xẹp xuống không? Đấy là những sự việc mà ta cần quan sát. Khi quan sát như thế, rất có thể bạn học được, thân thể đã chuyển động một cách khác hơn bạn đã tưởng. Phần đông người ta thường nghĩ quá giản dị rằng khi thở vào thì ngực nở ra và khi thở ra thì ngực thu rút lại. Tuy nhiên, khi nghiên cứu hơi thở thật kỹ lưỡng, ta thấy khi hít vào một hơi thở thật dài thì bụng co lại và ngực nở ra. Với một hơi thở dài đến mức tối đa, thì bụng lại nở ra và ngực lại xẹp xuống. Ta thấy nó khác hẳn với sự tin tưởng thông thường. Ta đừng bao giờ nên xem bất cứ việc gì như là một sự thật đã được có sẵn từ trước. Bạn cũng còn cần phải tìm hiểu cho rõ ràng ngay cả về các sự kiện thiên nhiên căn bản nhứt nữa.

Ta nghiên cứu mọi sự việc liên quan đến hơi thở dài và học tập các bí ẩn của nó để biết rõ được về bản thể. Ta đủ khả năng để quán tưởng chiều dài hơi

thở. Ta đủ sức để duy trì và bảo vệ hơi thở dài. Điều đó có nghĩa là ta trở nên thiện xảo về các vấn đề có liên quan đến hơi thở dài. Vậy, thực tập thở hơi thở dài là bài học thứ nhứt.

Một điều vô cùng quan trọng cần phải học là mối liên hệ hỗ tương giữa hơi thở và thân thể. Cả hai kết nối với nhau thật chặt chẽ. Bạn hãy khám phá ra các hiệu quả của hơi thở dài lên trên thân thể, và phát hiện ra các niềm vui sướng và an lạc được mang đến. Về sau nầy, bạn sẽ biết được điều bí ẩn nầy: có hai thân: thân thể và thân hơi, tức là, tấm thân vật chất nầy với các luồng hơi thở. Ngay ở giai đoạn sơ khởi nầy, bạn cũng nên quan sát điều đó cho thật cẩn thận, mặc dầu chúng ta sẽ nghiên cứu thêm về điều đó, đặc biệt là ở bước thứ ba. Ngay tại bài đang học đây, ta nên nhận thức rõ rằng thân thể với hơi thở liên kết với nhau như thế nào. Do đó, xin bạn hãy quán sát kỹ lưỡng hơi thở khi dài khác với hơi thở khi ngắn ra làm sao, và ảnh hưởng của chúng đã gây ra cho thân thể. Ta càng vững niềm xác tín thêm -- qua kinh nghiệm bản thân, chớ chẳng phải qua suy tư, lý luận -- rằng hơi thở kết hợp thật mật thiết với tấm thân vật chất.

---o0o---

**Bước hai: Hơi thở ngắn.**

Bài thứ nhứt về hơi thở dài đã được học xong. Ta có thể bước sang bài thứ hai về hơi thở ngắn. Thật ra, ta chẳng có chi nhiều để nói về sự thực tập ở bước nầy, vì cách hành trì cũng giống với bước thứ nhứt. Điểm sai biệt duy nhứt giữa hai bước là ở bài thứ hai ta xử dụng đến loại hơi thở ngắn. Những gì đã học về hơi thở dài, ta cũng học tương đương như thế với hơi thở ngắn.

Thí dụ như, ta quan sát và cảm nhận ngay rằng hơi thở dài mang đến sự êm dịu và thoải mái, trong khi đó hơi thở ngắn đưa tới sự bất bình thường tức là, sự bất an, xao động và thiếu thoải mái. Với sự thông hiểu đó, ta biết cách làm thế nào cho thân thể trở nên thoải mái, hoặc chẳng thoải mái, bằng phương pháp điều chỉnh hơi thở. Ta cần hiểu rõ sự sai biệt bổ túc cho nhau giữa hai loại hơi thở nầy, càng rõ ràng càng tốt. Vậy, trong bài thứ hai nầy, ta quan tâm đặc biệt đến hơi thở ngắn. Hãy nghiên cứu mọi khía cạnh, mọi đặc tánh của hơi thở ngắn cho đến khi bạn hiểu thật rộng rãi về nó cũng như bạn đã hiểu về hơi thở dài. Mặc dầu hai loại hơi thở có bản thể đối ngược nhau, nhưng phương pháp nghiên cứu cả hai cũng đồng nhất.

Điểm chú tâm thật đặc biệt ở đây là sự quan sát khi ta thở hơi dài thì hơi thở đó trở nên tế nhị. Còn khi ta thở hơi ngắn, hơi ấy lại thô phù. Khi ta đã học

được cách làm cho hơi thở trở nên tế nhị hay thô phù theo ý ta muốn, thì ta có thể ứng dụng sự hiểu biết đó để đem phần lợi lạc về cho ta. Lợi lạc đó là hơi thở tế nhị làm lắng dịu thân thể ta.

Hơi thở ấy trở nên mát dịu. Khi ta muốn thân thể ta trở nên thanh lương, thì ta thở hơi thở tế nhị. Và khi muốn hơi thở trở nên tế nhị, ta chỉ cần thở hơi thở dài ra. Đây là một điều mà ta rất cần học và cần tập.

Một thí dụ khác là khi ta giận thì hơi thở trở nên ngắn. Khi có hơi thở ngắn, thì thân thể trở nên bị xáo trộn và bị phiền rộn. Nếu ta có thể thở hơi dài hơn thì cơn giận chẳng thể nào tiếp tục lâu được nữa. Khi ta giận, hơi thở sẽ ngắn và thô phù, và rồi thân thể cũng trở nên thô phù theo. Ta có thể đẩy cơn giận đi ra xa bằng cách thở hơi dài và nhẹ. Thân thể sẽ được thư giãn và cơn giận kia sẽ biến mất. Đây là một trong các thí dụ của sự liên hệ hỗ tương mật thiết giữa hơi thở, thân thể và tâm tư. Đấy là điều mà ta cần thông hiểu về sự liên hệ và dị biệt giữa hai loại hơi thở dài và ngắn. Ta cần nên thể nghiệm điều đó, tự mình cảm nhận lấy điều đó, thực tập điều ấy cho tinh chuyên và thiện xảo.

---o0o---

## *Thổi bay đi các tình cảm*

Để tóm tắt hai bước đầu: ta có thể điều chỉnh, kiểm soát, giới hạn và chế ngự các tình cảm bằng cách vận dụng hơi thở. Ta có thể khiến cho tình cảm trở nên đứng đắn, hữu dụng và lợi ích, qua hơi thở. Xuyên qua sự thông hiểu về hơi thở, ta phát triển được khả năng kiểm soát chính hơi thở. Nếu ta luyện tập được hơi thở, thì ta cũng kiểm soát được các tình cảm, tức là, thích ứng được với niềm hoan lạc và sự thống khổ của đời ta. Hãy thực tập cho đến khi nào bạn cảm nhận được điều đó. Sự luyện tập sẽ còn dở dang, nếu ta còn chưa thấy rõ điều đó.

Khi bạn đang ngồi quán tưởng, có một con muỗi chích bạn, tâm bạn khởi lên một tư tưởng bất thiện. Làm cách nào đuổi đi được tư tưởng xấu đó? Đuổi nó đi bằng cách cải thiện hơi thở: khiến hơi thở trở nên dài hơn, tế nhị hơn và đủ sức thổi bay đi cái tình cảm chẳng lành đó. Đó là cách tốt nhứt để giải quyết một vấn đề như thế. Đấy lại là một thí dụ khác nữa về sự ích lợi của việc thông hiểu và về các khả năng mà chúng ta hiện đang thực tập để phát triển.

Các đề tài cùng các quan điểm cần được học tập nơi bài thứ nhứt về hơi thở dài và bài thứ hai về hơi thở ngắn, đều giống nhau. Điểm sai biệt duy nhứt là mọi sự việc đều bổ túc cho nhau. Số lượng và chủng loại các sự việc cần học tập đều bằng nhau. Nhưng chỗ khác nhau giữa hơi thở dài và hơi thở ngắn đã đưa đến nhiều loạt sự kiện bổ sung cho nhau.

Vâng, thời gian dành cho buổi pháp thoại hôm nay đã chấm dứt. Chúng ta chỉ có thời giờ để bàn luận bước một và bước hai thôi. Ta sẽ xét đến các bước khác trong bộ bốn thứ nhứt vào ngày mai. Hôm nay xin ngưng tại đây.

---o0o---

## Bài 3 - An tịnh thân hành

Hôm nay, tôi xin nói về các bước thứ ba và thứ tư trong bộ bốn thứ nhứt (1st tetrad), tức là các bước còn lại có liên quan đến Thân (Kàya).

### Bước thứ ba: Thể nghiệm mọi thân

Trong bước thứ ba, mục tiêu là sự thể nghiệm tất cả các Thân (Kàya). Cốt lõi của bước nầy là trong khi thở vào, thở ra, hành giả cảm nhận đến tất cả thân (Kàya, nhóm, tập hợp). Ta đã bắt đầu quan sát, trong khi thực tập hai bước đầu tiên, rằng hơi thở là một tác viên gây điều kiện đến tấm thân vật chất bằng xương bằng thịt của chúng ta. Và bước thứ ba nầy cũng chẳng có gì mới mẻ, ta sẽ giản dị quan sát thêm cho sâu xa, rõ ràng, và thận trọng hơn trong hai bước trước. Ta quán tưởng một cách phân biệt rõ ràng hơn về sự kiện là ta có hai thân (Kàya). Liên tục, chẳng gián đoạn, bạn hãy quan sát điều đó trong khi thở vào và thở ra.

Hành giả phải nên nhớ lại một cuộc quan sát mà ta đã thể nghiệm trước đây, nhớ lại sự kiện là hơi thở là động lực tạo nên điều kiện, gây ảnh hưởng đến tấm thân xác thịt. Ta sẽ phân biện rõ giữa hai sự vật (thân và hơi thở), nhưng ta lại gọi cả hai là thân, là kàya. Hơi thở là một thân, với nghĩa, đó là một sự tập họp, một nhóm. Thân thể chất cũng là một thân, một kàya, vì đó cũng là một sự tập họp (nhiều cơ quan, bộ phận). Có hai nhóm, hay là hai thân: một nhóm là hơi thở gây ảnh hưởng đến nhóm kia là tấm thân thể chất. Bạn hãy phân tách kinh nghiệm nầy để thấy thật rõ ràng rằng hiện có hai nhóm, hay hai thân. Và hãy xem cho rõ hai thân đó đã ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào. Hãy quán tưởng đến chúng, một cách càng ngày càng nhấn mạnh, cho đến khi nào thấy được thật hiển nhiên.

Khi nghe nói đến từ ngữ "thân" (Kàya), xin bạn hãy hiểu từ ngữ đó bao trùm ý nghĩa của chữ "nhóm". Trong văn kinh thuộc Kinh điển hệ Pali, Đức Phật dùng chữ kàya như vầy: sabbakàyampatisamveti (thể nghiệm mọi thân) (...) Từ ngữ nầy chẳng phải chỉ áp dụng riêng cho tấm thân vật chất của con người mà thôi, lại còn ứng dụng vào các sự vật khác nữa. Thí dụ như trong tiếng Pali, một đội quân lính cũng là kàya, một kàya quân lính. Kàya, thân, có nghĩa là một nhóm, một đống, một tập hợp; xin đừng hiểu một cách hạn chế chữ ấy như chỉ là một tấm thân xác thịt. Hơi thở được gọi là thân, (Kàya) hoặc một nhóm. Muốn hiểu được "thể nghiệm mọi thân" là gì, ta cần phải biết nghĩa đúng đắn của chữ "thân" rồi mới thấy được cả hai nhóm, nhóm hơi thở và nhóm thân thể.

Mục tiêu đặc biệt của bước thứ ba nầy là ta phải biết rằng có hai nhóm và một nhóm nầy lại nuôi dưỡng, hộ trì và tạo nên điều kiện có ảnh hưởng đến nhóm kia. Nhóm hơi thở nuôi dưỡng nhóm thân thể. Thật ra, ta đã có kinh nghiệm về điều đó ngay từ khi mới bắt đầu thực tập Quán tưởng Giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati). Trước đây, ta đã thể nghiệm rằng khi hơi thở thô phù thì thân thể trở nên trầm trệ và khi hơi thở được tế nhị thì thân thể lắng dịu xuống. Ta đã quan sát các sự kiện đó trong khi thực tập bước thứ nhứt và bước thứ hai. Tại bước nầy, ta đặt nặng sự quan tâm đến bí ẩn đó cho đến khi nào nó trở thành rõ ràng tuyệt đối. Có hai nhóm. Một nhóm nuôi dưỡng và gây ảnh hưởng đến nhóm kia. Bạn hãy biết rõ chỗ sai biệt giữa chúng.

---o0o---

## *Ba nghĩa của chữ Hành (sankhàra).*

Chúng ta đang làm một thí nghiệm nội tâm về hai thân đó đang ảnh hưởng hỗ tương lẫn nhau. Cái thân làm nguyên nhân gây ra điều kiện có ảnh hưởng được gọi là thân hành (kàya sankhàra), để phân biệt với tấm thân kia, cái thân đang chịu ảnh hưởng, đang nhận lấy các điều kiện, được gọi là thân bị điều kiện hoá. Bạn hãy nghiền ngẫm trong tâm sự kiện đó, xem nó như một cái gì bằng vật chất có thể sờ mó, tiếp xúc đến được. Bạn hãy thấy cho thật rõ một nhóm nầy đang gây điều kiện và điều dưỡng nhóm kia. Bạn hãy thấy cho thật rõ cả hai cùng khởi lên một lượt, cùng biến diệt một lượt, cùng trở nên thô phù một lượt, cùng trở nên tế nhị một lượt, cùng tiến triển một cách thoải mái, và cùng trở nên bất an cũng một lượt. Bạn hãy nhận thức cho rõ chúng liên hệ thật mật thiết với nhau như thế nào. Đấy là tất cả những gì cần phải hiểu thật rõ về ý nghĩa của câu nói "thể nghiệm mọi thân". Canh chừng cả hai thân và thấy rõ chúng đang ảnh hưởng lẫn nhau. Điều nầy thật là cần

thiết để có thể thấy được Chơn lý một cách quảng bác hơn, tức là, nhận thức được đặc tánh vô ngã (anatta). Khi quan sát đúng đắn mối tương quan đó, ta thấy rõ những gì xảy ra chỉ giản dị là một tiến trình tự nhiên tạo nên ảnh hưởng. Chẳng hề có một tự ngã (atta) nào, chẳng hề cái "Ta" nào, cũng chẳng hề có một cái gì thường được gọi là "linh hồn" trong đó cả. Sự thông hiểu nầy vô cùng hữu ích, mặc dầu điều đó vượt hơi xa đối với mục tiêu hiện tại của bước thực tập nầy. Hiện giờ, ta chỉ cần thông hiểu về sự kiện tạo điều kiên gây ảnh hưởng, vừa đủ để ta có thể điều chỉnh thân thể, tức là tấm thân xác thịt, xoa dịu để lắng yên nó, bằng cách điều chỉnh lấy thân hơi, tức là cái nhóm hơi thở.

Tôi muốn nhơn cơ hội nầy bàn luận thêm về ba nghĩa của chữ Hành (Sankhàra). Đây là một danh từ hết sức thông dụng và quan trọng trong Kinh điển hệ Pali, nhưng có lắm người gặp khó khăn với chữ nầy, vì nó được dùng đến với nhiều nghĩa khác nhau. Ngôn ngữ thì thường là như thế, chẳng được chắc chắn và ít đáng tin cậy. Có mỗi một chữ Hành, Sankhàra, mà có đến ba nghĩa:

(1) nghĩa: tác viên gây điều kiện, tức là nguyên nhân đã tạo điều kiện để gây ra ảnh hưởng;

(2) nghĩa: điều kiện, tức là tình trạng kết quả của động tác đã gây ra ảnh hưởng;
(3) nghĩa: tác động của điều kiện, tức là chính các động tác trong tiến trình tạo thành ảnh hưởng.

Ta có thể dùng chữ Hành, Sankhàra ấy để nói đến vấn đề các điều kiện gây thành ảnh hưởng, vừa chủ thể gây ảnh hưởng, vừa đối tượng chịu ảnh hưởng và cả cái động tác gây ra ảnh hưởng nữa. Như thế thì dễ cho các bạn lầm lẫn thật, nhưng xin bạn hãy cứ nhớ chữ Sankhàra, Hành, có đến ba nghĩa, và cái nghĩa đúng của nó thì còn tùy theo vị trí của nó trong khung cảnh của bài văn. Kiến thức nầy rất có ích cho sự nghiên cứu sau nầy của bạn.

Bạn hãy học tập về ba nghĩa đó của chữ Hành ngay trên tấm thân thể chất của bạn. Đâu cần gì phải nghiên cứu trong sách vở, hoặc theo một đường lối lý thuyết nào. Thân thể nầy chính là một hành (sankhàra). Nó bị điều kiện hoá bởi một số các nguyên nhân và bởi các yếu tố đã tạo nên nó. Do đó, thân thể nầy là một hành, với nghĩa là một điều kiện, một tình trạng chịu điều kiện hoá. Khi thân thể nầy hiện hữu, nó chính là nguyên nhân làm khởi sanh lên nhiều sự việc khác, như tư tưởng, cảm thọ, và hành động. Nếu chẳng có

tấm thân nầy thì các tư tưởng và hành động chẳng thể nào hiện khởi được. Do đó thân thể nầy là một tác viên tạo điều kiện, bởi vì chính nó đã gây nên các động tác vừa nói. Sau cùng, ngay trong tấm thân hành (sankhàra kàya) bằng xương thịt nầy của chúng ta, hiện đang diễn ra một tiến trình điều kiện hoá chẳng ngừng. Vậy ta có thể khám phá ra ba phương diện của Hành (Sankhàra) ngay trong thân thể. Bạn hãy nghiên cứu nghĩa của Hành theo cách bao quát hàm súc đó. Rồi bạn sẽ thấy việc nhận thức về Pháp (Dhamma) càng ngày càng thâm sâu hơn, sẽ được dễ dàng và tiện lợi, khi bạn tiến triển trên đường tu tập.

---o0o---

## *Thể nghiệm Hành (sankhàra).*

Nơi bước thứ ba -- "thể nghiệm mọi thân", thể nghiệm cả hơi thở và thân thể -- mỗi ý nghĩa trong ba nghĩa vừa nói của chữ Hành, (Sankhàra) được thực tập. Trước nhứt, ta quán sát thân thể chất như một sự vật được điều kiện hoá bởi hơi thở. Kế, ta xem hơi thở như một tác viên gây nên điều kiện có ảnh hưởng đến thân thể. Và sau chót là chúng ta quan sát cái tác động điều kiện hoá luôn luôn xảy ra cho cả hai, hơi thở và thân thể. Như thế, trong việc thực tập bước thứ ba, ta thấy rõ được cả ba: điều kiện, chủ thể gây điều kiện và động tác tạo ra điều kiện. Sự điều kiện hóa của thân thể là giai tầng vật lý của hành (sankhàra). Ta còn chưa thấy việc nầy ở giai tầng tâm linh. Bước thứ ba chính là việc làm để thấy được, ngay trong nội tâm ta, đủ cả ba giai tầng đó khởi lên đồng thời và liên tục. Rồi thì ta sẽ thấy được mọi sự việc về Hành, nhứt là khi nó liên quan đến thân (Kàya) và các động tác của thân ấy, ngay tại bước thứ ba nầy.

Khi ta nghiên cứu kỹ lưỡng sự kiện đó cho đến lúc thấy nó thật rõ ràng, hiển nhiên và hiểu biết nó một cách phổ quát như đã được giải thích trên đây, thì ta mới có thể thể nghiệm cùng một lúc cả ba sự kiện đó. Ngay trong khoảng thời gian của một hơi thở vào hoặc hơi thở ra, ta cũng có thể thể nghiệm cả ba sự kiện đó "thẳng một lèo" trong một hơi thở duy nhứt. Nếu ta có khả năng làm được như thế, thì ta đang "thể nghiệm trọn vẹn thân hành (kayà sankhàra)" (tức là cái thân gây điều kiện ảnh hưởng). Và như thế, ta đã hoàn tất được trọn vẹn bước thứ ba.

Cốt lõi của việc thực tập bước thứ ba là để hiểu biết được có hai thân (kàya) và biết cách điều chỉnh một thân (kàya) nầy qua sự điều chỉnh thân (kàya) kia. Nói cách khác, ta có thể điều chỉnh thân thể (tấm thân xương thịt) qua thân hơi (hơi thở vào và ra). Một khi ta biết chắc về điều nầy, một khi ta đã

thấy điều ấy rõ ràng rồi, một khi ta đã tin chắc vào sự thể nghiệm của ta về mỗi hơi thở vào, mỗi hơi thở ra, thì ta đã thành công trong việc thực tập bước thứ ba nầy.

---o0o---

**Bước thứ tư: Làm dịu hơi thở.**

Sau khi đã biết được rằng ta có thể điều chỉnh thân thể bằng thân hơi, ta bắt đầu thực tập bước thứ tư . Đức Phật mô tả bước thứ tư nầy như là "làm dịu thân hành, passambhayam kàyasankhàram". Ta có thể làm như thế được, một khi đã biết rõ rằng, khả dĩ dùng thân hơi để kiểm soát thân thể.

Đầu đề của bước thứ tư là làm dịu thân hành (Kàya sankhàra) trong khi thở vào và làm dịu thân hành trong khi thở ra. Điều đó có nghĩa là ta có thể làm cho thân hành (hơi thở) êm dịu hơn, và êm dịu hơn nữa, cùng một lúc với khi ta hít vào và thở ra. Đây là vấn đề mà tôi sắp giải thích.

XIn hãy lưu ý đến cách hành văn mô tả bước thứ tư "làm dịu thân hành" là muốn nói đến sự làm dịu thân hơi, làm dịu các hơi thở ra và vào. Tại bước thứ tư, mục đích của việc thực tập là khiến hơi thở êm dịu lại. Ta làm cho hơi thở trở nên tế nhị và an hoà bằng cách xử dụng các kỹ thuật có sẵn. Nếu ta làm êm dịu được hơi thở, thì sẽ có được nhiều kết quả khá thích thú và mạnh mẽ. Trước hết là thân thể trở nên thư giãn, êm ả và rất dễ thương. Kế đó, một sự lắng yên tâm tư lại khởi lên. Lại còn nhiều kết quả khác nữa, nhưng tôi xin gát lại về sau sẽ nói đến. Bài học tức thời hôm nay là làm êm dịu hơi thở. Biết cách điều lý hơi thở là điểm quan trọng nhứt cần phải cứu xét trong việc thực tập bước thứ tư.

---o0o---

***Năm kỹ thuật khéo.***

Khi thực tập bước thứ tư, ta có các loại phương pháp hay phương tiện -- ta còn có thể gọi chúng là các xảo thuật nữa -- để xử dụng trong việc làm êm dịu hơi thở. (...) Có tất cả năm kỹ thuật khéo để làm hơi thở êm dịu lại và năm kỹ thuật đó được xếp vào năm giai đoạn:

1.- theo dõi hơi thở;

2.- canh giữ hơi thở ở một điểm nào đó;

3.- làm khởi lên một tâm ảnh (định tướng, nimitta) tại điểm đang canh giữ đó;

4.- vận dụng các hình ảnh đó theo bất cứ cách nào cũng được, cốt để ta có thể điều khiển, kiểm soát chúng;

5.- chọn một trong các hình ảnh đó và quán tưởng về nó một cách thật chú tâm, cho đến khi hơi thở trở nên thật sự êm dịu và an hoà.

Đây là năm kỹ thuật: theo dõi, canh giữ, khởi lên tâm ảnh, vận dụng các tâm ảnh và chọn một tâm ảnh là đối tượng đặc biệt của định lực (samàdhi) cho đến khi nào có được sự hoàn toàn êm dịu.

Về giai đoạn thứ nhứt -- theo dõi hay đuổi theo hơi thở -- ta đã làm ngay tự lúc mới bắt đầu thực tập. Với các hơi thở dài và hơi thở ngắn, ta nên săn đuổi theo, hoặc theo dõi chúng. Nay, ta chỉ cần ôn và duyệt lại cho đến khi nào ta trở nên thành thạo, thuần thục trong việc theo dõi hơi thở. Chẳng cần phải giải thích dài dòng thêm, vì ta đã xét kỹ qua các bước thứ nhứ, thứ hai và thứ ba rồi.

Kỹ thuật thứ nhì về sự canh giữ là chọn một điểm trên lộ trình của hơi thở và canh chừng, hay là giữ gìn hơi thở ngay chỗ đó. Ta chẳng còn cần phải theo dõi hơi thở nữa, nhưng kết quả cũng vẫn như là ta đang theo dõi chúng vậy. Cái tâm nầy (citta), cái giác niệm nầy (sati)chẳng được rời đi chỗ nào khác, mà phải trụ lại đúng vào điểm đã chọn. Giác niệm ấy canh chừng các hơi thở khi chúng vào và ra ngang qua điểm ấy, và kết quả cũng giống như sự theo dõi hơi thở, với một sự khác biệt là canh chừng thì tế nhị hơn.

Thông thường, ta dùng chót mũi làm điểm canh chừng, vì chính nơi đó các hơi thở va chạm vào. Điểm đó rất dễ giữ, ngoại trừ khi mũi bạn quắm xuống, hoặc môi trên của bạn quá cao; trường hợp nầy bạn sẽ cảm thấy hơi thở chạm vào môi trên. Đối với mỗi chúng ta, điểm va chạm có thể ở vào chỗ khác nhau, tùy theo hình dạng và cấu trúc của mũi và môi.

Hãy tìm một chỗ nào dễ nhứt để quan sát hơi thở. Kể cũng khó tìm khi ta thở bình thường; bạn hãy thở một hơi dài và sâu và điểm đó sẽ nổi bật lên hiển nhiên. Địa điểm cho thật đúng chính xác cũng chẳng cần thiết, chỉ cần tìm ra được một điểm nơi mà hơi thở chạm vào chót mũi hay ở môi trên của bạn khi bạn cảm thấy hơi thở di chuyển thật rõ ràng. Một khi bạn thấy ra được rồi, hãy canh chừng điểm đó mỗi khi hơi thở vào và ra. Giác niệm (Sati) trụ tại đấy và quán tưởng hơi thở khi vào, khi ra. Hãy cứ thở vào, cứ thở ra bình

thường với giác niệm canh chừng tại điểm đó. Đấy là giai đoạn hai, trong năm kỹ thuật khéo của chúng ta.

Bạn có thể tự mình quán sát thấy rằng khi bạn chẳng màng ghi nhận hơi thở và cứ để cho nó tự ra vào như ý nó, thì nó sẽ gây ra chút cảm giác nào đó. Vừa khi ta bắt đầu ghi nhận nó, ngay cả khi chỉ giản dị theo dõi nó, hơi thở liền trở nên tế nhị và êm dịu hơn. Hơi thở, tự nó, tự điều chỉnh lấy và trở nên tế nhị để gạt gẫm ta. Hơi thở "mưu mẹo" mánh khoé như vậy đó. Rồi thì ta ngừng chẳng đuổi theo hơi thở nữa, chỉ canh chừng tại điểm đặc biệt trên chót mũi, thì bấy giờ hơi thở lại càng lắng dịu xuống hơn nữa. Các bạn có thể kiểm chứng lại điều nầy theo kinh nghiệm riêng của các bạn.

---o0o---

## *Một tâm ảnh (định tướng) hiện lên.*

Giờ đây, hơi thở trở nên tế nhị và lắng dịu hơn nữa, khi ta tạo một tâm ảnh (nimitta, định tướng) tại chỗ điểm canh chừng. Tâm ảnh đó chỉ là một hình ảnh tưởng tượng, chẳng hề có thật. Nó được tâm (citta) tạo nên. Đó là một sản phẩm của tâm. Bạn có thể nhắm mắt lại và "nhìn"đến nó; và khi mở mắt ra, bạn cũng vẫn còn "thấy" nó. Nó cũng như một ảo ảnh của thị giác mà tâm đã tạo ra để làm lắng dịu hơi thở. Muốn làm được như thế, tâm phải tế nhị. Hơi thở, hay bất cứ việc gì, cũng phải được thanh lọc để có thể làm khởi lên được một tâm ảnh. Hơi thở phải trở nên càng tế nhị hơn, êm dịu hơn, cho đến khi nào tâm ảnh đã tạo xong.

Tâm ảnh có thể mang bất cứ hình thể nào, tùy theo sự thích hợp với thân thể của mỗi người. Vài người tạo một trái cầu -- đỏ, trắng, xanh hay bất cứ màu nào. Nó cũng có thể là một ngọn lửa đèn cầy, hoặc một cục bông gòn, hay một làn khói. Nó có thể xem giống như mặt trời, hoặc mặt trăng, hay một vì tinh tú. Khả năng sáng tạo của tâm còn có thể gợi lên ngay cả hình ảnh của một mạng nhện bóng loáng phản chiếu ánh mặt trời nữa. Các loại tâm ảnh tùy thuộc vào người tạo nên nó. Tâm chỉ nghiêng về một hướng nào đó và tâm ảnh tự nó liền khởi lên. Nó thuần túy là một hiện tượng tâm linh chẳng có thực thể vật chất. Và kỹ thuật khéo thứ ba được hoàn tất khi nào ta đủ khả năng tạo nên một tâm ảnh ngay tại điểm canh chừng.

Giờ tới phiên kỹ thuật khéo thứ tư. Kỹ thuật nầy là làm thay đổi hay vận dụng các tâm ảnh theo ý ta muốn. Biến đổi hình nầy ra hình khác. Biến đổi chúng theo cách nầy, theo cách khác, theo bất cứ cách nào ta muốn. Điều nầy có thể làm được, vì việc làm trước tiên của tâm là tâm thường tạo luôn

ra các hình ảnh. Do đó, tâm có đủ khả năng để biến đổi các hình ảnh, vận dụng chúng, và "chơi đùa" với chúng. Tất cả những việc đó đều có thể thi hành dễ dàng vì nằm trong khả năng của tâm. Và đồng thời ta lại phát triển được khả năng làm chủ được tâm, hướng nó theo ngõ tế nhị hơn và hùng dũng hơn.

Ta có thể kiểm soát tâm nhiều hơn lúc trước và cái tâm ấy (citta), tự nó, càng ngày càng được thanh lọc và trở nên tế nhị hơn. Nó lắng dịu xuống đến tận mức mà ta có khả năng làm cho nó êm dịu hoàn toàn. Giờ đây ta chỉ cần kiểm soát các tâm ảnh, biến đổi chúng theo khuynh hướng của tâm. Tùy theo khuynh hướng của tâm, ta thể nghiệm sự thay đổi của các tâm ảnh để có thể khiến cho hơi thở càng lúc càng trở nên êm dịu. Điều nầy cũng chẳng khác hơn là một mánh khoé, một xảo thuật. Tuy vậy, đó là một xảo thuật tiến bộ giúp ta nắm thêm quyền lực đối với tâm. Rồi thì hơi thở, tự nó, tự động lắng dịu xuống. Hơi thở cần phải lắng dịu hơn mới có thể vận dụng các tâm ảnh. Mặc dầu tâm cũng lắng dịu xuống, nhưng sự nhấn mạnh hiện giờ là nhằm vào sự lắng dịu của hơi thở. Vậy, kỹ thuật khéo thứ tư là kiểm soát các tâm ảnh theo ý ta muốn.

---o0o---

## *Tâm ảnh cuối cùng .*

Nếu ta muốn quán sát tiến trình theo thứ tự, của việc làm hơi thở trở nên êm dịu, ta phải coi chừng và thấy rằng, khi ta huấn luyện theo cách được mô tả ở đây, hơi thở tự nó tự thanh lọc lấy và lắng dịu xuống một cách tự động. Khi ta thực tập theo cách nầy, hơi thở sẽ trở nên êm dịu. Khi hơi thở êm dịu thì thân thể cũng tự động êm dịu theo. Và khi thân thể đã lắng dịu thì có một hiệu quả ảnh hưởng đến tâm tư. Tâm (citta) lắng dịu theo chiều tỷ lệ thuận với sự lắng dịu của thân thể, nhưng đây còn chưa phải là ý định của chúng tôi ở điểm nầy. Sự lắng dịu tâm tư sẽ được bàn luận đến trong một bước sau nầy. Hãy làm lắng dịu hơi thở và rồi thân thể sẽ lắng yên. Và cộng thêm vài hiệu quả đến tâm tư nữa. Ta có thể quan sát được tiến trình lắng dịu đó trong khi thực tập.

Kỹ thuật khéo thứ năm là chọn một tâm ảnh (nimitta) nào thích nghi nhứt. Ta chẳng biến đổi tâm ảnh đó nữa. Lựa được một tâm ảnh vừa vặn và thích hợp, ta quán tưởng đến nó với sự chú tâm hoàn toàn, hầu có thể đạt đến trình độ đầy đủ của định lực (samàdhi). Tôi khuyên bạn nên chọn một tâm ảnh nào êm dịu, thư giãn và dễ để gom vào tiêu điểm. Hãy chọn một tâm ảnh nào

chẳng làm khởi dậy tư tưởng hay tình cảm, một tâm ảnh nào chẳng mang sẵn một ý nghĩa đặc biệt. Một điểm trắng giản dị thì cũng đủ tốt rồi.

Loại tâm ảnh tốt nhứt là loại trung hoà. Nếu ta chọn một tâm ảnh màu mè, nó sẽ gợi lên nhiều tư tưởng và cảm thọ. Với các tâm ảnh hấp dẫn, ngộ nghĩnh hay phiền phức thì cũng như thế. Vài người chọn hình ảnh của Đức Phật để làm tâm ảnh (nimitta), nhưng họ sẽ bị lôi kéo theo nhiều loại suy tư khác. Tư tưởng giản dị là đi theo hình ảnh được thấy, thay vì cắm sâu xuống vào sự lắng yên. Vì lẽ đó, ta sẽ chọn một hình ảnh nào tự nhiên, chẳng có ý nghĩa đặc biệt, chẳng gợi lên các mối liên tưởng khác. Một điểm trắng là thích hợp nhứt. Một điểm nhỏ ánh sáng cũng phù hợp. Vài người chọn hình tượng của Đức Phật, hoặc bất cứ hình ảnh nào thấy hợp với sở thích của họ. Còn chúng ta thì không làm như vậy; ta chọn môt điểm nào dễ quán tưởng mà chẳng làm tư tưởng nào khởi sanh lên. Ta chọn một hình ảnh như thế và gom tất cả tâm ý vào tiêu điểm đó, để phát triển định lực của tâm ý. Chú tâm nhìn vào tiêu điểm giản dị đó. Tâm (citta) chẳng còn đi lang thang nơi nào nữa, mà qui chiếu vào một điểm duy nhứt. Vậy, kỹ thuật khéo thứ năm là chú tâm quán tưởng vào một điểm.

---o0o---

## *Định lực hoàn toàn.*

Và rồi ta chọn một tâm ảnh (nimitta) thích hợp nhứt cho tâm để quán tưởng. Đến điểm nầy, ta cần phải biết rằng tâm thường hay phân tán, trải rộng ra và rọi chiếu ra ngoài về mọi hướng. Giờ đây, ta cần phải quay lại vào trong, gom tất cả luồng hướng ngoại đó vào tiêu điểm. Danh từ Pali gọi tình trạng gom tâm ý lại nầy là ekaggatà, tâm nhất điểm, có nghĩa là "tại đỉnh duy nhứt, tiêu diểm hay là điểm cao tuyệt đích" Mọi sự việc đều gom vào tiêu điểm duy nhứt. Ta đã tìm thấy một tâm ảnh thích hợp nhứt -- một điểm nhỏ ở giữa -- thì giờ đây tâm ý sẽ cắm sâu vào điểm đó. Dòng tâm linh gom về một điểm đó cũng tựa như một tấm kính lúp phóng đại gom các yến sáng của mặt trời hội tụ về một điểm duy nhứt, mạnh mẽ cho đến mức làm phát cháy lên. Thí dụ nầy cho thấy sức mạnh được tập trung lại khi tất cả năng lực của tâm đều gom về một điểm. Một khi tâm chuyên chú vào một đối tượng được lựa chọn, thì sự rạng rỡ của nó tập trung về nơi ấy và trở nên ekaggatà, tâm nhất điểm -- qui về điểm duy nhứt, đến một đỉnh cao duy nhứt.

Khi tâm đến tình trạng tâm nhứt điểm, thì chẳng còn cảm thọ, tư tưởng hoặc đối tượng nào khác của tâm nữa. Nơi đây chỉ có các thiền chi (jhànanga), tức

là các yếu tố thiền định. Ở tình trạng Sơ thiền, có năm thiền chi. Ở tình trạng nầy, tâm vẫn còn thô phù để thực hiện nhiệm vụ quán tưởng đối tượng. Tâm đang ghi nhận đối tượng được gọi tầm (vitakka). Tâm đang thể nghiệm đối tượng đó gọi là tứ (vicàra). Do nhờ có tầm (vitakka) và tứ (vicàra), nên tâm trở nên thỏa mãn và mừng (piti). Và một khi có nỗi mừng (piti) ở đó, thì cũng sanh niềm vui (sukha) cùng một lúc. Sau cùng, tâm nhứt điểm lại tiếp tục như trước. Như thế, tâm ở trình độ định lực (samàdhi) nầy có năm yếu tố: ghi nhận (vitakka), thể nghiệm (vicàra), nỗi mừng (piti) cùng niềm vui (sukha) và tâm nhứt điểm (ekaggatà). Năm yếu tố đó cho thấy tâm đang đi vào Sơ Thiền, tình trạng thiền định hoàn toàn thứ nhứt. Sự hay biết nầy chẳng bao trùm bất cứ sự suy tư nào, nhưng cả năm hành vi đó của tâm đều khởi sanh ra. Ta gọi chúng là các thiền chi (Jhànanga) của Thiền (Jhàna). Nếu ta có thể nhận diện được các yếu tố đó đầy đủ hết, thì ta có thể thoả mãn với sự thể nghiệm đã thành công vì đạt đến Định lực (Sanàdhi), mặc dầu còn ở giai đoạn thứ nhứt, ở Sơ Thiền. Điều đó xem như lạ lùng thật -- hoàn toàn, mà vẫn ở giai đoạn đầu tiên.

---o0o---

## *Trên đỉnh cao.*

Tôi muốn nói kỹ thêm về từ ngữ Ekaggatà, tâm nhứt điểm. Tiếng Pali Ekaggatà nầy thường được dịch ra là "tánh nhứt điểm" (one pointedness). Dịch sát nghĩa từ chữ thì Ekag là "có một điểm duy nhứt" và Agga là "đỉnh cao". Thái ngữ dịch là yod. Chữ yod của Thái có thể chỉ vào cái ngọn, đỉnh cao nhứt, đỉnh nhọn của một sự vật gì như ngọn núi chẳng hạn, hoặc một kim tự tháp, hay là đọt cây non nhô lên. Tôi chẳng lấy làm chắc lắm chữ Anh "point" có đồng một nghĩa hay không. Một điểm thì có thể ở vào bất cứ nơi nào. Nó có thể lộ ra bên hông, hoặc ở thấp bên dưới. Đây là lý do vì sao tiếng Pali dùng chữ Agga (đỉnh, ngọn, thiên đỉnh). Ekaggatà cũng như là chóp đỉnh của ngọn kim tự tháp. Đâu có xứng đáng cho tâm gom vào một điểm thấp ở bên dưới. Nó phải được tập trung lại từ dưới thấp mà vượt lên cao tận đỉnh. Đấy mới là nghĩa đứng đắn của chữ Ekaggatà.

Bạn chớ quá âu lo nếu tâm tập trung lại tại một tiêu điểm nào chẳng được cao nhứt. Đó chỉ là bước đầu. Khi nào có Ekaggatà, tâm nhứt điểm, thì bắt đầu có một việc thật là hữu dụng. Khi nào có một chút tâm nhứt điểm là khi đó có định lực (samàdhi). Trong việc thực tập của chúng ta về Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati), ở bước thứ tư nầy, cũng chẳng cần thiết phải đi vào thiền định hoàn toàn. Sự thực tập Quán tưởng Giác niệm về

Hơi thở còn chưa đòi hỏi đến các giai tầng thật tế nhị của định lực. Ta chỉ cần có một cấp bậc vừa phải và thích hợp về định lực để tiếp tục việc thực tập, tức là, có khá đủ định lực (samàdhi) để nhận thức các cảm thọ mừng (piti) và vui (sukha) Ta cần xử dụng nỗi mừng và niềm vui trong bước thực tập kế tiếp. Nếu ta nhập vào các bực Thiền của cõi sắc giới (rùpa jhàna) thì rất tốt, vì điều đó khiến cho các bước thực tập về sau sẽ dễ dàng hơn. Nhưng ngay khi chưa đạt đến Thiền, mà vẫn cảm nhận được nỗi mừng (piti) và niềm vui (sukha) thì cũng là đang thực tập tốt. Giờ đây, chẳng có chi là quá khó, phải vậy không?

Khi các cảm thọ mừng và vui có đủ sức mạnh để tâm thức cảm nhận chúng thật rõ ràng, thì đó là có đầy đủ định lực để tiếp tục thực tập bước thứ năm. Nếu bạn nhập vào các bực Thiền, Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền của cõi Thiền sắc giới (rùpa jhàna) thì thật là tuyệt rồi!

Nhưng, có định lực cần và đủ để thể nghiệm được nỗi mừng (piti) và niềm vui (sukha) một cách thật rõ ràng, đó cũng là vừa đủ cho bước thứ tư.

---o0o---

## *Cũng dễ, khi ...*

Vài bạn ở đây thắc mắc chẳng biết có khó hay dễ để thực tập. Đó là điều mà tôi chẳng thể nào giải đáp cho bạn được. Nhưng tôi có thể nói, chẳng có chi khó khăn nếu phương pháp được ứng dụng một cách đứng đắn. Nếu bạn đã lắng nghe cẩn thận, thì bạn sẽ hiểu cách thực tập thế nào cho đúng. Nếu bạn tuân theo kỹ thuật đúng đắn, thì chẳng có gì quá khó đâu. Bạn có thể hoàn tất trong một thời gian ngắn. Nếu bạn chẳng thực tập đúng theo phương pháp, thì sẽ có nhiều khó khăn và có thể chẳng bao giờ bạn hoàn tất được. Đối với vài người, có thể là ba ngày; hoặc ba tuần đối với người khác, hay là ba tháng, hoặc ba năm, nào ai biết được chắc?

Phần lớn các bạn còn ở giai đoạn đầu, tập luyện về bước thứ nhứt, nhưng điều đó chẳng có nghĩa là các bạn ấy chẳng cần chú ý đến các lời giảng dạy về bước thứ tư nầy. Nếu bạn chẳng biết được sẽ phải làm gì, thì sẽ vấp nhiều khó khăn khi gặp việc xảy đến. Chúng tôi cống hiến các lời chỉ dẫn thật rõ ràng theo sự cố gắng của chúng tôi, để các bạn có thể hiểu được đường lối đúng đắn nhứt mà thực tập. Tuy nhiên, nhiều người chẳng thích tập theo lời chỉ dẫn. Họ muốn pha trộn tất cả vào các ý kiến và tư tưởng riêng của họ. Họ thích dồn chung lại một cách hỗn tạp những điều họ đã nghe được ở nơi nầy, đọc thấy ở nơi kia. Bạn có thể làm theo cách bạn thích. Nhưng nếu bạn

muốn khiến cho việc thực tập nầy thành công và dễ dàng nhứt cho bạn, thì tôi khuyên bạn nên theo các lời chỉ dẫn đã được giải thích rõ ràng, hữu hiệu và thành tựu về đường lối của kỹ thuật nầy.

Thực tập theo đúng phương pháp cũng chẳng quá khó. Chẳng theo đúng lời chỉ dẫn sẽ gặp nhiều khó khăn. Vì lẽ đó, ta cần học kỹ phương pháp đúng đắn và cách áp dụng như thế nào. Rồi ta mới kỳ vọng vào các kết quả mong muốn. Ngoài việc đó, cũng chẳng còn gì phải làm thêm, ngoại trừ việc lập đi lập lại, và lập đi lập lại các bước cho đến khi trở thành thuần thục như một chuyên viên. Hãy lập lại chúng cho đến khi bạn có thể nhanh chóng làm êm dịu được hơi thở và lắng dịu thân tâm. Hãy thực tập cho đến khi nào các bước đó chẳng cần đòi hỏi cố gắng, nỗ lực gì cả, bạn trở nên nhuần nhã trong các hoạt động đó.

Và cũng xin chớ quên! Ở mỗi bước, ở mỗi giai đoạn và mỗi khoảng cách giữa hai cuộc thực tập, ta vẫn phải ghi nhận các hơi thở vào và các hơi thở ra. Đây là bối cảnh và cơ bản của giác niệm (sati). Đây là cách làm thế nào để luôn luôn giữ tâm tuyệt đối trong chánh niệm. Ghi nhận sự thở vào và ghi nhận sự thở ra ở mỗi giai đoạn của việc thực tập. Rồi sự thành công trong bộ bốn thứ nhứt của Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) sẽ đến với ta. Đây là bối cảnh lý thuyết của Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) và cũng là các nguyên tắc hướng dẫn sự thực tập đó.

Đã hết giờ. Xin chấm dứt buổi pháp thoại ở đây.

---o0o---

## Bài 4 - Làm chủ các cảm thọ

Trong bài pháp thoại nầy, tôi xin nói về bộ bốn thứ nhì của Pháp Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Bốn bước trong bộ bốn nầy có liên quan đến các cảm thọ, nên được gọi là Vedanànupassànà, sự Quán tưởng về các cảm thọ. Hai bước đầu của bộ bốn nầy lấy Hỉ, tức là nỗi mừng (pìti) và Lạc, tức là niềm vui (sukha) làm đối tượng cho sự thâm cứu và quan sát chi tiết.

Việc thực tập các bước mới nầy phát triển dựa theo sự thực tập các bước trước. Một khi thân hành, tức là hơi thở, đã được lắng dịu, thì các cảm thọ mừng (pìti) và vui (sukha) sẽ khởi hiện. Rồi ta lấy ngay hai cảm thọ mừng và vui đó làm đối tượng, hay là chất liệu, cho việc thực tập của chúng ta.

Nếu ta làm dịu được thân hành (kàya sankhàra) tới mức độ đạt đến Thiền định (Jhàna, Sơ Thiền, Nhị Thiền v.v.) thì Hỉ, nỗi mừng (pìti) và Lạc, niềm vui (sukha) trở nên đầy và đủ như hai yếu tố của Thiền, tức là hai Thiền chi. Tuy nhiên, nếu ta còn chưa đủ khả năng để nhập vào thiền định, mà chỉ đủ sức làm dịu thân hành được một phần nào, thì cũng có thể có được một mức độ về mừng và vui nào đó, tỷ lệ thuận với phần làm êm dịu đó. Như thế, ngay cả đối với những ai chưa đủ khả năng để vươn tới thiền định, cũng vẫn có thể xoay trở hầu có đủ mừng và vui để thực tập các bước nầy.

Ngay đây, ta sẽ nghiên cứu các đặc tánh và ý nghĩa của mừng (pìti) và vui (sukha). Pìti, Hỉ (= mừng, là sự bằng lòng khởi lên do nhờ thành công trong việc đạt đến định lực (samàdhi) ở các bước trước, đó có nghĩa là, ta đã đủ sức làm cho thân hành (= hơi thở) được êm dịu lại. Sự bằng lòng, hay là sự thoả ý, khởi lên cùng với sự thành công. Một khi đã có sự bằng lòng rồi, thì bạn đâu còn cần phải nghi ngờ gì nữa, sự hoan lạc (Lạc, vui, sukha) sẽ khởi lên theo. Do có thoả ý mà hân hoan khởi lên. Đấy là cách nên làm sao mà ta có đủ được Hỉ (Pìti, mừng) và Lạc (sukha, vui )để tiếp tục thực tập hai bước năm và sáu.

---o0o---

## *Mừng (Hỉ) (Pìti) chẳng được êm ả lắm.*

Điều nên quan sát tiếp theo là có nhiều giai tầng ý nghĩa khác nhau nơi chữ Pìti (Hỉ, Mừng), như sự bằng lòng, sự thoả mãn, và sự ngây ngất. Bạn phải nên hiểu biết rõ các giai tầng ấy của nỗi mừng (Pìti, Hỉ) được thể hiện ra dưới hình thức khác nhau, hoặc có ít, hoặc có nhiều năng lực trong đó. Đặc tánh quan trọng của Hỉ (Pìti, nỗi mừng) mà bạn cần lưu ý nhiều đến là Hỉ (Mừng) chẳng được êm ả cho lắm. Nơi cái điều mà ta gọi là Hỉ (Piti, mừng) đó có một loại kích thích, hay xáo trộn. Chỉ khi nỗi mừng (pìti) đó trở thành niềm vui (sukha), bấy giờ nó mới an tịnh lại. Nỗi mừng, hay là Hỉ (Pìti) có nhiều cấp độ, nhưng các cấp độ ấy đều mang đặc tánh là gây kích thích, khiến cho tâm (citta) bị giao động. Còn Lạc, niềm vui (sukha), đối ngược lại, làm tâm trở nên êm dịu. Đấy là điểm sai biệt giữa Mừng và Vui, giữa Hỉ và Lạc, giữa Pìti và Sukha.

Giờ đây ta đã sẵn sàng để thực tập bước một và bước hai của bộ bốn thứ nhì (2nd tetrad) -- thể nghiệm Hỉ (Pìti patisamvedi) -- có nghĩa là ta quán tưởng Hỉ (= Piti = nỗi mừng), mỗi khi ta thở vào và thở ra. Ta phải luôn luôn canh chừng cho đến khi nỗi mừng (pìti= Hỉ) khởi lên vào lúc ta thành công trong việc làm êm dịu thân hành (tức là hơi thở) lại. Bạn hãy khám phá xem cảm

thọ mừng đó ra như thế nào. Hãy thể nghiệm nó trọn vẹn. Lấy nó làm đối tượng quán tưởng mới cho tâm. Khi quán tưởng nỗi mừng (Hỉ) đó, tâm (citta) sẽ bị thu hút vào trong nó, cũng tựa như là tâm nhứt điểm (Ekaggatà). Tâm tư hoàn toàn thấm nhập vào đối tượng duy nhứt là Hỉ (Pìti, nỗi mừng).

Từ trước đến giờ, ta đã quan sát một số đối tượng như hơi thở dài, hơi thở ngắn, tất cả thân, và làm êm dịu các thân. Giờ đây, ta chuyển sang Hỉ, nỗi mừng (Pìti). Cái Hỉ nầy có năng lực khích động. Nó khiến cho tâm tư giao động, run rẩy, và xúc động. (...) Khi bằng lòng, thì bị kích thích ra sao? Khi thoả mãn, sự kích động lên đến độ nào? Và lúc ngây ngất, tâm tư bị sự kích thích tràn ngập tới đâu? Hãy tìm quan sát cho kỹ để, tự bạn, bạn khám phá ra được. Tâm tư chuyên chú vào nỗi mừng (pìti) và thể nghiệm nó trọn vẹn, mỗi khi ta thở vào và mỗi khi ta thở ra. Đây là cốt lõi của việc thực tập nơi bước thứ năm.

Nói cho gọn hơn nữa, mỗi khi ta thở là ta thể nghiệm nỗi mừng (Pìti, Hỉ). Thở vào và thở ra, thể nghiệm trọn vẹn cảm thọ mừng (= bằng lòng) và đồng thời có sự hay biết về hơi thở vào và về hơi thở ra. Khi thực tập bước nầy, một cảm giác thật thích thú về an lạc sẽ khởi lên bên trong ta. Công việc đang làm khá ngộ nghĩnh, và cũng rất thích thú vậy. Xin bạn hãy cố tập thử bước thứ năm nầy xem.

---o0o---

### *Nghiên cứu hương vị của hỉ (Pìti, mừng).*

Mỗi lúc ta thở với sự thể nghiệm về nỗi mừng (Pìti = Hỉ), đó là ta đang vừa nghiên cứu học và đang vừa luyện tập. Lúc trước, ta luyện tập và nghiên cứu trong khi thở dài hơi, thở ngắn hơi, và các hơi kế tiếp. Giờ đây, ta nghiên cứu và luyện tập ngay trong khi thể nghiệm nỗi mừng (Pìti, Hỉ) trong tâm tư. Mừng đó như thế nào? Nó có nặng nề không? Nó có nhẹ nhàng không? Có thô phù không? Nó tế nhị như thế nào? Đó là điều mà ta gọi là "nếm hương vị của Hỉ, của nỗi mừng (Pìti)". Đặc biệt phải nên biết rõ ảnh hưởng của hương vị đó đến tâm tư, hoặc đến các ý tưởng. Hãy nghiên cứu để hiểu thấu được bản thể của Hỉ, của nỗi mừng (Pìti), cũng giống như cách ta đã nghiên cứu trước đây, cho đến khi nào ta hiểu thật rõ ràng về bản thể của hơi thở trong việc thực tập về bộ bốn thứ nhứt (1st tetrad). Đó là cách thực tập về bước thứ năm nầy.

Điều quan trọng nhứt cần phải nghiên cứu và quán sát là sức mạnh của nỗi mừng (Pìti, Hỉ) đã ảnh hưởng đến tâm. Nỗi mừng đã ảnh hưởng lên tâm và

lên các ý tưởng như thế nào? Hãy quán sát thật cẩn thận xem tâm như thế nào, khi Mừng chưa khởi lên. Một khi Mừng đã khởi sanh lên, thì tâm ra làm sao? Có hiệu lực như thế nào, khi mừng nhiều? Tâm tư ra sao, khi mừng ít? Khi nỗi mừng quá mạnh, như trong trường hợp ngất ngây, thì tâm trạng bị ảnh hưởng kích thích nhiều đến mức nào? Hãy nghiên cứu hình thức thô phù, trung bình và tế nhị của một nỗi mừng, để thấy cho rõ chỗ chúng khác biệt nhau. Rồi xét xem ảnh hưởng của chúng lên tâm tư khác nhau thế nào. Đây là điểm then chốt của sự thực tập bước thứ năm.

Sau chót, ta nhận định ra được Hỉ, nỗi mừng (Pìti)đã kích thích tâm tư theo một cách thô phù. Hỉ (Pìti) chẳng có được cái hiệu lực thanh lọc và tế nhị của Lạc (Sukha) mà ta sẽ xét tiếp theo sau đây. Ngay tại bước nầy, bạn phải nên biết rõ bản thể, sự kiện và bí ẩn của hiện tượng được gọi là Hỉ, là nỗi mừng, là Pìti. Hãy quán sát mối tương quan giữa nó với tâm tư, mãi cho đến khi nào bạn thật sự quen thuộc với sự thể nghiệm ấy.

---o0o---

## *Lạc (Sukha, niềm vui) làm dịu tâm tư.*

Giờ đây, ta đi đến bước thứ nhì của bộ bốn thứ hai (2nd tetrad), đúng ra là bước thứ sáu nếu kể chung lại hết. Đây là bước thể nghiệm Lạc (sukha patisamvedi) trong đó ta sẽ quán tưởng lạc (sukha, niềm vui), cùng với mỗi hơi thở vào và với mỗi hơi thở ra. Hãy đặt tiêu điểm của việc quan sát vào Lạc, (Sukha, niềm vui) trên phương diện Lạc (Sukha, niềm vui ) nầy là kết quả của nỗi mừng (Pìti). Khi Hỉ (Pìti, nỗi mừng) đã hết kích thích tâm tư (citta)theo cách thô phù của nó, thì nó giảm bớt năng lực. Nói cách khác, Hỉ đó đã lắng dịu lại, rồi biến thái để trở thành Lạc (Sukha, niềm vui).Ta sẽ thấy cả hai cảm thọ đó: nỗi mừng và niềm vui, rất khác nhau. Cái niềm vui (tức là lạc, Sukha) đó chẳng kích thích hay khích động nữa, mà trái lại, nó làm cho lắng dịu và êm ả lại. Tại đây, ta quán tưởng Lạc (Sukha, niềm vui) như một tác viên khiến cho tâm (citta) trở nên an tịnh. Thông thường, thì Hỉ che mờ Lạc; khi Hỉ đã phai nhạt thì Lạc vẫn còn duy trì. Cảm thọ thô phù nhường chỗ cho cảm thọ tế nhị. Bạn hãy nếm hương vị của Lạc, của niềm vui, ngay trong mỗi hơi thở vào, ngay trong mỗi hơi thở ra. Đây là cốt lõi của bước thứ sáu.

Trong khi tâm tư đang quán tưởng về Lạc, niềm vui (Sukha), ta nghiên cứu và tập luyện cũng giống như ta đã làm về hơi thở và về Hỉ, nỗi mừng (Pìti). Cảm thọ Lạc nhẹ nhàng như thế nào? Nó có nặng nề không? Nó có thô phù không? Nó tế nhị như thế nào? Cảm thọ Lạc đã mang hương vị nào đến cho

sự tỉnh giác và sự thể nghiệm? Trong ngôn ngữ Thái và Pali, người ta dùng động từ "uống" để diễn tả sự thể nghiệm đó. Vậy, bạn hãy uống, hãy nếm cái hương vị của Lạc, của niềm vui đó, ngay trong khi bạn thở vào và thở ra. Đồng thời, cũng nghiên cứu bản thể của nó và sự thật về nó.

Ta thấy rõ dễ dàng rằng, khi sức mạnh của Hỉ, của nỗi mừng (Pìti), khởi lên thì hơi thở trở nên thô phù. Khi ảnh hưởng của Lạc, của niềm vui (Sukha) đã trở nên rõ rệt thì hơi thở lại lắng dịu xuống. Ta có thể nói ngay rằng, khi Hỉ bộc lộ sức mạnh của nó ra, thì tấm thân thể chất nầy trở nên thô phù. Lại còn có ảnh hưởng của Hỉ đến tâm (citta) nữa. Khi Hỉ (Pìti) càng mạnh bao nhiêu thì nó khuấy động tâm tư cũng mạnh đến chừng ấy, trong khi đó thì ảnh hưởng của Lạc (Sukha) là xoa dịu và làm thư giãn tâm tư (citta). Cả hai cảm thọ: Hỉ và Lạc, nỗi mừng và niềm vui, Piti và Sukha, trái ngược nhau như thế. Đó là điều mà bạn phải nên quán sát cho thật kỹ khi gặp được cơ hội, tức là, ở mỗi hơi thở vào và ở mỗi hơi thở ra.

Để tóm tắt lại, khi Hỉ (pìti) và Lạc (sukha) khởi lên, thì chúng có ảnh hưởng đến hơi thở. Cảm thọ nầy làm hơi thở thô phù, còn cảm thọ kia làm hơi thở êm dịu. Chúng có ảnh hưởng khác nhau lên trên tấm thân thể chất. Cảm thọ nầy làm thân thể trở nên thô phù, trong khi đó cảm thọ kia làm lắng dịu thân thể. Chúng lại có những ảnh hưởng khác nhau đối với tâm tư. Cảm thọ nầy kích thích tâm trong khi đó cảm thọ kia làm tâm an định. Khi nào bạn nắm vững được sự phân biệt đó, qua chính sự thể nghiệm của bạn, chớ chẳng phải qua sự suy tư suông về điều ấy, thì bạn mới thật sự thành công trong việc thực tập bước thứ sáu nầy.

Sau đây, có vài sự khó khăn. Trong khi ta quán tưởng về Lạc (sukha), thì Hỉ (pìti) có thể lại xen vào. Hỉ khởi lên mạnh, khiến cho Lạc phải biến mất đi. Do đó, ta cần phải phát triển khả năng duy trì cảm thọ Lạc cho thật lâu để ngăn ngừa chẳng cho cảm thọ Hỉ bước vào. Hỉ mạnh mẽ hơn, và thô phù hơn Lạc. Nếu có Hỉ xen vào thì sự quán tưởng về Lạc bị làm hư hỏng và sự an tịnh thật sự sẽ chẳng khởi lên. Ta phải nên cố gắng đưa một nỗ lực "tuyệt kỹ" vào trong sự quán tưởng để cho Lạc chẳng bị phai nhạt đi.

Đừng để cho bất cứ cảm thọ nào khác xen vào. Nơi bước nầy, có lẽ ta sẽ được chan hoà trong niềm hoan lạc. Vi diệu thay khi thành công trong việc thực tập bước thứ sáu nầy!

---o0o---

## *Thể nghiệm Tâm hành.*

Giờ đây, ta đến bước thứ bảy: "thể nghiệm tâm hành (cittasankhàra patisamvedi)". Nếu ta đã thực tập thành công cả sáu bước, thì nay ta đã biết rõ tất cả về các cảm thọ Hỉ và Lạc (pìti và sukha). Khi Hỉ khởi lên, nó gây ảnh hưởng nào đến Tâm (citta)? Còn Lạc khởi lên, gây ảnh hưởng nào đến Tâm? Loại ý tưởng nào được Hỉ điều kiện hoá? Loại ý tưởng nào chịu ảnh hưởng của Lạc? Ta đã ghi nhận và chiếu rọi thật kỹ lưỡng vào các tác dụng đó kể từ bước thứ năm và bước thứ sáu. Một khi đến bước thứ bảy nầy, cũng dễ cho ta nhận thức ra rằng: "Ồ! Hỉ và Lạc cũng đều là các tâm hành." Các cảm thọ nầy (vedanà) đều là các tâm hành, cũng giống như cách mà các hơi thở đều là các thân hành vậy. Phương pháp quan sát và nghiên cứu ở đây cũng chẳng khác với phương pháp ở bước thứ ba.

Ta đã quan sát thấy Hỉ thì thô phù và bị kích thích, còn Lạc thì tế nhị và an hoà. Như thế, khi Hỉ điều kiện hoá hoặc nhen nhúm lên một ý tưởng, thì ý tưởng ấy sẽ trở nên thô thiển. Mặt khác, khi Lạc nhen nhúm một ý tưởng nào, thì ý tưởng đó lại êm dịu và yên ổn. Đây là cách mà ta nhận thức ra các cảm thọ (vedanà) đã điều kiện hoá, đã gây ảnh hưởng đến, các tư tưởng. Và ta cũng nhận định được rằng, cảm thọ điều kiện hoá cả hai loại tư tưởng thô và tế. Ta gọi tác động đó là sự "diều kiện hoá tâm trí".

Khi nỗi mừng, Hỉ, (Pìti) mạnh mẽ thì nó tạo nên sự rung động trong thân thể. Và khi nó trở nên thật mãnh liệt thì toàn thân có thể nhảy nhót lên mừng rơn. Cảm thọ nầy thô phù và mạnh bạo. Mặt khác, Lạc, niềm vui (Sukha) làm cho êm dịu, xoa nhẹ, và thư giãn. Ta học được các đặc tánh của chúng rất khác biệt nhau. Khi Hỉ ngự trị trong tâm thì chẳng thể nào nghĩ đến các tư tưởng tế nhị được. Ta cảm thấy ngứa ngáy, lâm râm khắp châu thân, khiến cho tóc lông phải dựng lên. Vì thế, ta cần phải có đủ khả năng để kiểm soát Hỉ (Pìti). Đối lại, Lạc (Sukha) lại có nhiều ưu điểm. Nó đưa tới các tâm trạng tĩnh lặng. Nó thúc đẩy các tư tưởng tế nhị, sâu xa và thanh tịnh. Hai cảm thọ: nỗi mừng (Pìti, Hỉ) và niềm vui (Sukha, Lạc) dường như thể là kẻ thù của nhau, chống đối nhau. Nhưng điều nầy chẳng quan trọng cho lắm, vì ta đã biết cách điều chỉnh chúng được rồi. Ta đủ khả năng để kiểm soát chúng bằng cách luyện tập theo phương pháp mà ta đang thực tập đây. Đây chỉ để thêm một chút hiểu biết rành rẽ, vừa đủ về các tâm hành (citta sankhàra) mà thôi.

---o0o---

## *Thân hữu và thù nhơn.*

Mặc dầu vậy, ta vẫn cần nên quán sát và thông hiểu thêm một bí ẩn khác nữa. Hai cảm thọ đó phải cùng một lượt khởi lên; có nghĩa là, nếu ta chẳng bằng lòng, chẳng được thỏa mãn, thì sự vui vẻ chẳng khởi lên. Sự bằng lòng tạo nên sự vui vẻ, sự hân hoan lại khởi lên từ sự thoả mãn. Sự bằng lòng và sự thoả mãn là nhóm hiện tượng tâm linh mà ta gọi là Pìti, Hỉ, đó là nhóm cảm thọ kích động thích thú. Mặc dầu sự vui vẻ và sự hân hoan đều thuộc nhóm cảm thọ có tánh cách xoa dịu, nhưng chúng chẳng thể sanh khởi khi vắng bóng sự thoả mãn. Bạn có thể quan sát để thấy rõ, bất cứ trong một biến cố nào có sự vui vẻ thì trước đó phải có sự thoả mãn xảy ra. Hỉ (Pìti) đi dẫn đầu. Khi đang thể nghiệm sự thành công, ta được thoả mãn, bị kích thích và bị giao động bởi sự thành công đó. Một khi Hỉ đã giảm bớt cường lực, khi tâm tư đã bắt đầu mệt chán với sự xao động và kích thích đó, thì Lạc vẫn còn duy trì ở đó. Tình cảm lắng dịu xuống. Vậy, cả hai cảm thọ đó đều là với thân hữu nhau, mà lại cùng chống đối nhau. Chúng là thân hữu với nhau, vì chúng phải khởi lên một lượt: phải có sự bằng lòng trước rồi mới có được sự vui vẻ. Ta nên thận trọng về điều nầy. Ta cần phải ứng phó với chúng theo một đường lối tế nhị và thanh tịnh. Đấy cũng như là một nghệ thuật vậy. Một nghệ thuật tâm linh khéo léo để kiểm soát Hỉ và Lạc (Pìti và Sukha) khiến chúng làm lợi ích cho đời ta. Đó là điều bí ẩn về Hỉ Lạc mà ta cần phải biết rõ.

Tới đây, ta khám phá ra được rằng Hỉ (Pìti) là kẻ thù của sự quán tưởng (vipassanà), trong khi đó thì Lạc lại chẳng như thế. Sự vui vẻ, hân hoan là thân hữu, ủng hộ cho sự quán tưởng (vipassanà). "Vipassanà" có nghĩa là "thấy rõ ràng", có được sự hiểu biết trực tiếp thẳng vào chơn lý của vô thường (aniccam, chẳng thường còn), khổ sở (dukkham, bất toại nguyện) và vô ngã (anatta, chẳng có tự ngã). Ta cần phải có một tâm trí thật thanh tịnh để nhận thức ra được vô thường, khổ sở và vô ngã (aniccam, dukkham, và anatta), xuyên qua sự quán tưởng (vipassanà). Nếu Hỉ (Pìti) khởi lên, sự quán tưởng (vipassanà) chẳng thể nào phát động được. Tâm trí bị che mờ và trở nên giao động. Cần phải vẹt bỏ Hỉ qua một bên, vì nó là kẻ thù của sự quán tưởng (vipassanà), là kẻ thù của cái nhìn trong sáng và tế nhị của tâm. Trái lại, Lạc thì chẳng như thế. Lạc xoa dịu và lắng êm, nó khiến cho tâm tư trở linh hoạt và sẵn sàng để quán tưởng. Vì lẽ nầy, ta cần phải có khả năng điều chỉnh Hỉ và Lạc.

Sau cùng, ta sẽ nhận thức rằng cả hai cảm thọ Hỉ và Lạc (Pìti và Sukha) đều là những tâm hành. Khi Hỉ điều kiện hoá tâm (tức là gây ảnh hưởng đến

tâm) thì tâm (citta) trở nên thô phù và các tư tưởng cũng thô phù theo. Khi Lạc điểu kiện hoá và ủng hộ tâm, thì tâm trở nên tế nhị và an tịnh, rồi các tư tưởng trong tâm cũng tế nhị và an tịnh theo. Cả hai loại cảm thọ đều có ảnh hưởng đến tâm (điều kiện hoá), nhưng ở các khía cạnh khác nhau. Các cảm thọ (vedanà) tạo nên điều kiện gây ảnh hưởng đến tâm, vì thế cho nên chúng được gọi là các tâm hành (citta sankhàra.

Khi sự kiện vừa nói trên đã được ta khám phá ra, ta liền quán tưởng đến nó trong tâm ta, theo mỗi hơi thở vào, ra. Thở vào rồi thở ra với sự xác tín về sự kiện đó. Đấy là công việc của sự thực tập bước thứ bảy.

---o0o---

## *An tịnh các cảm thọ.*

Bước thứ tám là làm "an tịnh các tâm hành (passambhayam cittasankharam)" trong khi thở vào và thở ra. Hãy làm cho các tâm hành, tức là các cảm thọ (vedanà) trở nên êm diu và an hoà. Giảm bớt cường độ của chúng trong khi thở vào và hạ thấp năng lực của chúng trong khi thở ra. Ta cần phải có đủ khả năng làm an tịnh các cảm thọ, thì ta mới có thể thể nghiệm được điều đó mỗi khi thở vào và thở ra.

Có nhiều đường lối làm giảm bớt cường độ của các cảm thọ (vedanà). Hạ thấp năng lực của chúng hoặc chấm dứt chúng hoàn toàn chẳng phải là việc chẳng thể làm được. Có hai cách để chúng ta xử dụng: (1) phương pháp Định lực (Samàdhi) và (2) phương pháp Bát nhã (Panna).

---o0o---

## *Phương pháp Định lực.*

Sức xung động của Hỉ (Pìti) có thể được làm êm dịu lại với phương pháp định lực (samàdhi) bằng cách phát triển tình trạng thiền định lên một cấp cao hơn, để loại bỏ Hỉ và Lạc (Pìti và Sukha) ra. Hiện nay có lẽ ta còn chưa đủ khả năng để làm được như thế, bởi vì chúng ta vừa mới bắt đầu thực tập. Tuy nhiên, vẫn có bí quyết để gạt bỏ các cảm thọ đó bằng cách đạt đến một giai tầng cao hơn của thiền định, như Tam thiền hoặc Tứ thiền chẳng hạn. Nhưng, ta vẫn có thể vẹt Hỉ qua được, bằng cách thay đổi tư tưởng của ta. Hãy đưa vào tâm một loại tư tưởng khác, để can thiệp và loại trừ cái cảm thọ bằng lòng (Hỉ) đó. Cả hai cách, cách nào cũng xử dụng đến năng lực của Định lực. (...) Thông thường, chẳng cần phải gạt bỏ Lạc (Sukha) ra. Đúng ra

thì ta cần giữ lại Lạc để hỗ trợ cho sự thực tập tiếp theo về sau. Ở đây, ta đặc biệt cần phải kiểm soát Hỉ. Ta kiểm soát được Hỉ với các kỹ thuật của Định lực, hoặc bằng cách thay đổi đối tượng quán chiếu trong tâm, hoặc đạt đến một tình trạng thiền định cao hơn. Hai cách đó, cách nào cũng khiến cho Hỉ lắng dịu xuống.

Ta có thể khẳng định rằng, khi biết dùng ý nghĩa chơn thật của danh từ định lực (Samàdhi) thì ta có thể đẩy Hỉ lui ra xa. Ý nghĩa thật sự của danh từ Samàdhi, định lực, là "đạt tới tâm nhứt điểm (Ekaggatà citta) với Niết-bàn (Nibbàna) làm đối tượng". Chúng tôi có giải thích, ekaggatà citta, tâm nhứt điểm là tình trạng tâm tập trung lại, qui vào một đỉnh tuyệt cao. Định lực chơn thật lấy Nibbàna (Niệt bàn hay là tịch diệt, santi), làm đối tượng. Giờ đây, cái cảm thọ Hỉ đó gây thêm rắc rối, xáo trộn và khó khăn, thì ta hãy đuổi nó đi. Ta nhắm vào mục tiêu là tâm nhứt điểm với tịch diệt (santi) hay Niết-bàn (Nibbàna) làm đối tượng. Cảm thọ Hỉ tan biến đi vì ta đâu thèm đến nó nữa. Đó là một phương tiện khéo léo: dùng Định lực để đẩy Hỉ lui ra xa.

---o0o---

## *Phương pháp bát nhã (trí huệ).*

Giờ đây tới phương pháp Bát nhã, để làm giảm cường độ của Hỉ (Pìti), để xoá bỏ ảnh hưởng của Hỉ, hoặc của Lạc, nếu muốn. Ta xử dụng Bát nhã (Panna) nhận thức được bản thể chơn thật (đặc điểm, tánh chất, điều kiện) của mọi sự vật do đấy mà Hỉ khởi lên và nguyên nhân nào làm cho nó biến diệt. Hỉ bộc phát lên, khi có điều kiện thoả ý được thực hiện đúng đắn. Nó sẽ biến diệt đi, do sự khiếm khuyết điều kiện đó, do vì nhận thức được nó chỉ là ảo giác, chớ chẳng phải là chơn thật. Một khi ta thấy được rõ như thế, cảm giác bị Hỉ khuấy động, và sẽ từ từ mất dần.

Một phương pháp khác của Bát nhã là sự phân biệt rõ ràng giữa vị ngọt (assàda) và nguy hiểm (àdìnava) của Hỉ. Vị ngọt (Assàda) tức là tánh chất hấp dẫn của một sự vật, vẻ duyên dáng ngon ngọt cám dỗ của nó. Hỉ có hương vị kỳ diệu đó. Nguy hiểm (Àdìnava) là khía cạnh tác hại trừng phạt của sự vật. Nguy hiểm của Hỉ là việc nó kích thích và khuấy rối, lại đẩy lùi sự yên tịnh ra xa, đấy là điều đã làm cho nó trở nên kẻ thù của sự quán tưởng (vipassanà). Một khi ta đã nhận biết rõ như thế, thì Hỉ tan rả. Nếu ta thấy rõ được sự khởi sanh, sự biến diệt, sự duyên dáng (vị ngọt), và sự tác hại (nguy hiểm) của Hỉ, thì nó tan rả và biến mất đi. Đây là xua đuổi Hỉ với kỹ thuật của phương pháp Bát nhã.

Mỗi người trong chúng ta cần nên hiểu rõ ý nghĩa của hai danh từ Assàda và Àđìnava. Nếu bạn nhớ được tiếng Pali, thì có lẽ tốt hơn là lời dịch. Assàda là khía cạnh hấp dẫn, thoả thích, đáng yêu, làm say đắm, hay quyến rũ của một sự vật nào. Àdìnava là khía cạnh thấp hèn hay tác hại của một sự vật. Chẳng thể vịn vào cớ nào để cho hai điều đó tới để phỉnh gạt ta. Một khi đã thấy rõ hai điều đó rồi, thì ta biết rằng, thích thú một vật, hoặc say đắm yêu mê nó, là một sự điên rồ tích cực. Còn đi oán ghét một sự vật lại là một sự điên rồ tiêu cực. Nếu đã hiểu biết rõ ràng cả hai rằng chúng luôn luôn phỉnh gạt ta và dụ dỗ ta hoặc phải yêu mê hoặc phải thù hận, thì bài học rút ra ở chúng, là ta chớ có dễ dãi trong hai việc thương và ghét, và nhờ đó mà ta được giải thoát khỏi ma lực của mọi sự vật. Thí dụ như tiền bạc có cả hai:vị ngọt và nguy hiểm (Assàda và Àdìnava) thì ta chớ nên để nó lung lạc mà đi lầm đường, hay là điên cuồng theo đuổi nó mải miết.

Thông hiểu cho thật đầy đủ về cặp Assadà với Àdìnava, tức là cặp vị ngọt và nguy hiểm, là điều tạo nên sự an toàn nhứt mà ta có thể biết được. Thấy biết vị ngọt và nguy hiểm của Hỉ, bạn sẽ mệt chán với Hỉ. Rồi nó tự bay đi mất. Đấy là cách dùng Trí huệ Bát nhã để đuổi Hỉ đi xa. Ngay cả với Lạc (Sukha), cũng chớ nên dễ dãi. Mặc dầu ta còn cần giữ lại đôi chút Lạc vì mục đích hữu ích của nó, nhưng ta cũng chớ nên để bị mất hướng vì nó. Xin bạn hãy nhớ kỹ hai danh từ Assàda và Àdìnava nầy trong suốt khoảng đời còn lại của bạn. Chúng sẽ trở thành một thứ linh phù để thật sự bảo vệ bạn, chớ chẳng hề làm hại bạn.

Đến điểm nầy, tâm trí có thể điều chỉnh các cảm thọ. Tâm trí đã phát triển được khả năng làm chủ và tự kiểm khiến cho các cảm thọ hết mong lôi kéo ta theo đường nầy lối nọ. Cảm thọ Lạc, lạc thọ (sukha vedanà), tức là cái cảm giác thích thú mà chúng ta đang bàn luận đây, thường thu hút tâm trí theo một hướng khả ái một cách tích cực. Còn có một loạt các cảm thọ khác trì níu ta vào đường tiêu cực, theo một hướng chẳng đáng cho ta mong muốn hay vừa ý.

Chúng ta đã bàn luận đến nhóm các lạc thọ, và ta cũng nên biết rõ thêm về các cảm thọ đau khổ, tức là nhóm các khổ thọ (dukkha vedanà) nữa. Ta phải biết cách làm sao ngăn chặn các cảm giác bất như ý và sầu muộn đừng đẩy ta vào một tình trạng khổ sở (dukkha). Các khổ thọ có thể bị ta đánh bại theo phương pháp giống như ta đã làm với Hỉ (Pìti). Cho dầu là lạc thọ, hay khổ thọ, ta cũng có thể kiểm soát chúng được cả. Ta chế ngự được chúng cả, chẳng trừ loại nào. Ta thực tập bằng cách đưa bất cứ cảm thọ nào vào tâm và thể nghiệm nó cho trọn vẹn. Rồi với trí huệ Bát nhã ta soi chiếu nó để đuổi

nó đi xa. Bạn hãy thể nghiệm cái khả năng vứt bỏ được bất cứ cảm thọ nào. Rồi ý thức rằng các cảm thọ chẳng còn điều kiện hoá được tâm nữa. Hãy diễn đi diễn lại kỹ thuật nầy với mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra, cho đến khi nào bạn trở nên thuần thục thành một chuyên viên về vấn đề nầy. Thế là, bạn đã thành công trong việc thực tập bước thứ tám.

---o0o---

## *Sao lại quá bận tâm?*

Một điểm chót là vấn đề vì sao ta lại quá bận tâm luận bàn nhiều về các cảm thọ vậy? Tại sao lại thấy cần thiết phải đưa các cảm thọ vào hàng các công tác của sự thực tập? Sao lại chẳng bước ngay sang việc quán tưởng (Vipassanà) để đạt tới Niết-bàn (Nibbàna) càng sớm càng tốt? Lý do là ta cần phải thông hiểu về các cảm thọ (vedanà) mới có đủ khả năng để kiểm soát tâm trí trong khi theo đuổi việc thực tập cho tới ngày thành tựu được mục tiêu chánh yếu là đạo quả Niết-bàn (magga phala nibbàna).

Nhưng ta còn có một mục tiêu thứ yếu nữa. Đó là, một khi đã điều chỉnh được các cảm thọ, có thể ta đủ khả năng để giữ cuộc sống của ta theo con đường chơn chánh và đứng đắn. Khi còn mê mờ về các tình cảm, ta thường rơi vào vòng nô lệ của chủ nghĩa duy vật mà ma lực luôn luôn bủa vây ta vào lúc ta buông thả theo các lạc thú vật chất, tức là các hương vị của các cảm thọ. Tất cả những cuộc khủng hoảng trên thế giới đều bắt nguồn từ nơi những người còn chưa hiểu rõ cảm thọ (vedanà), và say mê yêu đắm các cảm thọ. Tình cảm đã thúc đẩy ta hành động như thế đó, để đưa đến các sự bất hoà, tranh chấp, chống đối và cả chiến tranh nữa. Đôi khi chúng còn đưa đến cả các trận thế chiến. Tất cả chỉ vì con người thất bại trong việc đương đầu với sự phỉnh gạt của cảm thọ (vedanà).

Giờ đây, chắc các bạn đã nhận thức được rằng cần phải thông hiểu các cảm thọ. Ta phải biết các điều bí ẩn về chúng và vận dụng được sự điều chỉnh lấy chúng, nếu muốn cho thế giới nầy hoà bình. Cần chi nói đến việc chứng đắc Niết-bàn (Nibbàna) cho quá cao xa; ngay tại đây, sống an hoà trong nội tâm và sống hoà bình với đồng loại trên hành tinh nầy đã đòi hỏi mọi người phải đủ khả năng làm chủ các tình cảm mình, đấy là điều mà giờ đây chúng ta vẫn còn chưa biết cách khéo làm. Tôi hi vọng tất cả các bạn sẽ tiếp tục khai thác lợi lạc của khả năng đó suốt khoảng đời còn lại của các bạn. Bộ bốn nầy sở dĩ được đưa vào sự thực tập Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) là vì tầm quan trọng rộng rãi và mãnh lực to tát của các cảm thọ (Vedanà).

Trên đây là bộ bốn thứ nhì (2nd tetrad) trong Pháp Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

Xin chấm dứt bài pháp thoại tại đây, vì hết giờ.

---o0o---

## Bài 5 - Quán tưởng Tâm

Hôm nay, chúng ta sẽ nghiên cứu bộ bốn thứ ba của Pháp Quán tưởng về Hơi thở (Ànàpànasati), có liên quan đến Tâm (citta). Bộ bốn nầy được gọi là Cittanupassanà, Quán tưởng về Tâm. Xin hãy chuẩn bị tinh thần để học tập về Tâm.

Trước khi đi sâu vào bộ bốn thứ ba nầy, có một điểm rất quan trọng mà chúng ta thường quên, ít nhấn mạnh đến. Mỗi khi bạn ngồi xuống để thực tập Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànapànasati) -- mỗi khi bạn bắt đầu bất cứ buổi thực tập nào -- bạn cần phải bắt đầu bằng bước thứ nhứt, tức là sự thể nghiệm về hơi thở dài. Cho dầu hôm qua bạn tập đến bước nào đi nữa, hôm nay bạn cũng phải bắt đầu lại ngay tại chỗ phải khởi đầu. Mỗi buổi tập là một buổi mới. Từ hơi thở dài, bạn sang hơi thở ngắn, và cứ liên tiếp như thế, bạn bước từng bước qua bước kế, hoàn tất đầy đủ mỗi bước, trước khi tiến lên nữa, cho đến khi nào bạn tới cái bước bỏ dở ngày hôm qua. Mỗi bước tuỳ thuộc vào bước trước. Nếu bạn còn chưa đủ khả năng để thực hiện bước thứ nhứt, thì chẳng thể nào bạn có thể tiếp tục việc thực tập xa hơn nữa. Ngay bây giờ, mặc dầu chúng ta đang có ý định thực hiện việc quán tưởng tâm (cittanupassanà), chúng ta cũng phải bắt đầu ngay tại bước thứ nhứt. Điều nầy cũng đúng với tất cả mười sáu bước thực tập. Với hơi thở vào, với hơi thở ra, ta thực tập luôn luôn như thế. Xin nhớ, ta phải bắt đầu bất cứ buổi thực tập nào cũng bằng bước thứ nhứt.

Sau khi thực tập thành công hai bộ bốn thứ nhứt và thứ hai, ta bắt tay vào việc với bộ bốn thứ ba nầy, là sự Quán tưởng Tâm (cittanupassanà). Bước thứ nhứt của bộ bốn nầy là quán tưởng, hay là thể nghiệm, tâm dưới mọi khía cạnh của nó. Điều nầy được gọi là citta patisamvedi, sự thể nghiệm về mọi tình trạng của tâm (= các tâm trạng) vào mọi thời. Kể từ khi mới bắt đầu thực tập, cho đến điểm nầy, nhiều tâm trạng đã khởi sanh lên. Nay, chúng ta phải quán sát mỗi tâm trạng ở mỗi bước. Hiện trạng của tâm ra sao? Nó thay đổi như thế nào? Điều gì đã khởi lên trong tâm? Tâm có những đặc tánh gì vào lúc nầy? Trong các bước trước, ta nhấn mạnh đến những hiện tượng, những sự kiện, tâm linh nào, mà tâm đang biết đến, hay là đang thể nghiệm.

Giờ đây, ta sẵn sàng để quan sát đến chính cái tâm. Ta phải tiếp tục quán sát để biết trực tiếp được tâm ra như thế nào vào lúc ấy. Ta thể nghiệm được những gì? Bước thứ chín nầy bắt đầu thể nghiệm tâm xuyên qua mỗi phút giây của sự thực tập.

---o0o---

## *Nhiễm dơ hay không?*

Có nhiều đặc tánh của tâm cần được quán sát ở đây, và tất cả các đặc tánh đó, tự chúng, phải hiện ra một cách tự nhiên. Chúng được ta quán sát đúng như chúng đang là như thế, vào đúng thời gian mà chúng đang hiện hữu. Đặc tánh cần phải được ghi nhận là, như nói theo cách cổ truyền trong Kinh điển, là "tâm có bị nhiễm dơ không, tức là, trong tâm có tham (ràga) hay không?" Các bạn đều biết tham là gì, tham mê sắc dục cũng là một thứ tham. Nghĩa của chữ tham rất rộng. Tham tiền bạc, nữ trang, thực phẩm, nhà cửa và tài sản cũng đều là tham cả. Cũng có thể là sự tham luyến về một cá nhân nào (chẳng phải là vì sắc dục) như một người làm công hay tôi tớ chẳng hạn. Tâm có nhiễm các loại tham luyến như thế không, vào lúc nầy, hay là nó chẳng vướng đến? Nếu có tham đang hiện diện ở đây, thì quán sát kỹ nó để phân biệt ra nó thuộc vào loại nào. Hãy biết rõ khi tâm tham thì như thế nào? Nếu vắng bóng sự tham thì hãy quán sát việc vắng bóng đó của nó. Thở vào rồi thở ra, trong khi đó, thể nghiệm tâm trạng thực sự lúc bấy giờ của tâm.

Đặc tánh kế tiếp của tâm cần được quán sát là sân, (dosa) tức là sự giận, sự hờn, sự thù nghịch, sự hiềm hận. Nghĩa của chữ sân cũng rất rộng. Đôi khi một vật bên ngoài, một người, một tình trạng, hoặc bất cứ sự việc gì, cũng có thể làm ta giận. Mọi sự cau có, khó chịu của tâm cũng là sân. Sân cũng nổi lên ngay cả đối với một sự việc ở bên trong nội tâm. Khi tâm trở nên bị đè nén, kích thích, va chạm, chua cay, tâm đó được gọi là tâm sân. Ta quán sát tâm để xem tâm đó có sân cùng không. Nếu tâm đang sân, hãy quán sát, hay biết và hiểu rõ rằng tâm trạng đó là tâm sân. Nếu tâm chẳng giận hay hờn, thì cũng phải biết rõ rằng nơi tâm lúc ấy chẳng có sân. Đây là đặc điểm thứ hai mà ta cần quán sát rõ.

Đặc tánh thứ ba cần được quán sát là sự si mê (moha)(sự mê mờ, lầm lẫn). Sự si mê biểu hiện bằng sự say đắm vào một sự vật gì mà còn chưa biết rõ thực sự nó như thế nào. Thí dụ như, khi ta đang nghi điều gì, ta chẳng thể nào chẳng nghĩ đến điều ấy. Và khi có ước mong hay kỳ vọng nào, ta cũng chẳng thể nào tránh được sự trụ tâm vào điều đó. Sự si mê có thể có nghĩa là đang bị "lạc lối bơ vơ" hoặc "mờ mịt tăm tối", tức là, bị sự nghi ngờ và ngu

tối làm tràn ngập. Rồi thì, ý kiến nầy hay ý kiến nọ, phát xuất từ sự nghi ngờ hay sự ngu tối, khởi lên trong tâm. Đó là điều được gọi là si mê. Ta cần phải biết rõ trong tâm ta hiện có, hay chẳng có, sự si mê. Nếu có si mê, thì hãy nắm ngay lấy nó và quán sát kỹ nó. Còn nếu tâm vắng bóng sự si mê, thì hãy quát sát sự khiếm khuyết của si mê. Luôn luôn quán tưởng tâm trạng đó trong khi thở vào và trong khi thở ra. Đây là đặc điểm thứ ba cần phải quán sát.

Có một cách giản dị để phân biệt ba tâm trạng: tham, sân, và si (ràga, dosa, và moha). Nếu đang có một cảm tưởng muốn cần đến, tức là muốn gom về, kéo lại, ôm chầm lấy và nắm chặt, cảm tưởng ấy là tham (ràga). Tham có tính cách tích cực. Sân thì chẳng thích, chẳng muốn. Sân có tính cách tiêu cực. Sân đẩy ra xa, muốn đập phá bỏ, ngay cả muốn giết chết nữa. Trong khi tham thì muốn kéo về, sân lại tống đi. Thứ ba là si, tức là si mê, ngu tối. Si chẳng phân biệt được sự thật: phải trái, thiện ác. Si thì cứ chạy vòng vòng. Và đây là chỗ khác nhau giữa ba tâm sở tham, sân, si: một thì gom về cho mình, hai thì đẩy ra xa, ba thì chạy lẩn quẩn. Mọi người ai cũng có thể quan sát được sự khác biệt giữa các hành vi của chúng: lôi về, đẩy đi, và chạy lòng vòng.

Kế đến là tìm biết tâm có bị xao lảng hay không. Các bạn đã được nghe đến danh từ nầy nơi tâm nhứt điểm rồi. Tâm bị xao lảng chẳng phải là tâm nhứt điểm. Nó bị phân tán ra khắp nơi. Nó chẳng đủ khả năng để ở yên và thư giãn. Nó chẳng có sự tĩnh lặng, chẳng có sự an trụ. Hơn nữa, sự xao lãng khiến tâm bị phiền muộn, bị khuấy rối, tức là mất sự an nhiên. Tâm có bị xao lảng không? Hay tâm đang ở trong trạng thái bình thường, chẳng bị lơ đễnh? Hãy quán sát kỹ đặc điểm của tâm trạng nầy với hơi thở vào và hơi thở ra. Thực tập để hiểu biết kỹ điều đó, để có thể phân biệt rõ các loại tâm.

---o0o---

## *Bình thường hay phấn khởi?*

Hai tâm trạng kế tiếp cần phải quán sát là khi có được một tâm trạng tốt đẹp hơn tâm trạng bình thường: một tâm trạng tốt, và một tâm trạng thông thường. Tiếng Pali gọi tâm trạng tốt nầy là một tâm trạng cao quí, vĩ đại, mahàggatà. Nếu nói theo ngôn ngữ hằng ngày, ta sẽ nói đó một sự hay biết rằng mình đang có một tâm trạng khá hơn, đáng vừa ý hơn, cao hơn là vào những ngày thường. Tâm ta hiện đang có ý thức về điều đó hay chăng? Nếu có, hãy quán sát ngay điều đó. Nếu không, hãy biết rằng tâm ta hiện đang

trong trạng thái bình thường, vào lúc nầy. Hãy quán tưởng đôi tâm trạng đó trong khi thở vào và trong khi thở ra.

Hai tâm trạng cần quán sát tiếp theo là khi có được một tâm trạng tuyệt đỉnh, vô thượng, chẳng có gì cao hơn được nữa, với một tâm trạng còn có thể vượt lên cao hơn. Nói cách khác là khi tâm ta đang thành tựu được một tình trạng cao cả nhứt mà chẳng có gì cao xa hơn, tốt đẹp hơn nữa. Nhưng tâm ta hiện còn đang phải cố gắng lắm mới đạt đến mức tuyệt đỉnh đó. Và điều khó khăn cho chúng ta là, một tâm trạng tuyệt đỉnh như thế, cao quí như thế, phát triển đầy đủ như thế, chỉ có bực A la hán (Arahant, bực giác ngộ và giải thoát hoàn toàn) mới có được. Nếu ta chưa đạt được quả vị A la hán, thì nói theo lẽ thông thường là, lòng ta đang rất ư vừa ý, hay là đang cảm thấy vẫn có một việc gì cao cả hơn nữa còn chưa làm được? Có phải là ta đang cảm thấy vừa thực hiện được một điều gì thật mãn nguyện hoàn toàn rồi chăng? Hay ta còn đang cảm thấy cần phải làm thêm điều gì hơn thế nữa? Hai tâm trạng nầy mô tả tâm trong tình trạng đã có, hay chưa có, làm một điều gì cao quí. Hãy quan sát kỹ tâm trong trạng thái cao quí nhứt đó, quán tưởng nó càng lúc càng rõ rệt, để hiểu được hình thức của tâm trạng đó. Thở vào và thở ra cùng với ý thức biết rõ như thế.

Hai tâm trạng thứ ba cần phải quan sát là khi tâm có tập trung lại, hay chưa gom ý lại. Đó có phải là định lực hay chưa có định lực (samàdhi). Hãy tập trung tâm ý lại. Cho dầu chưa hẳn hoàn toàn đó là định lực, thì ảnh hưởng của sự cố gắng cũng đã khiến cho tâm tập trung lại được. Như thế, cũng tạm gọi là một định tâm. Bạn hãy quan sát kỹ hai tình trạng của tâm, trước và sau khi cố gắng tập trung tâm ý lại. Thở vào và thở ra với ý thức rõ rệt về hai tình trạng đó.

Hai tâm trạng chót cần phải quán sát là khi tâm được giải thoát hay chưa được giải thoát, nghĩa là còn có các sự ràng buộc (upàdàna), tâm đang cố bấu niú hay là đang bám chặt vào việc gì nên chưa được giải thoát. Tâm đang bám chặt hoặc chẳng đang bám chặt? Đó là điều mà tôi muốn nói khi hỏi rằng tâm có được giải thoát hay chưa được giải thoát. Ngay bây giờ, có điều gì đang cản trở tâm, hay là tâm đang được tự do? Trong trường hợp nào, bạn cũng nên tìm hiểu cả hai cho rõ ràng. Thở vào và thở ra với ý thức rõ rệt về điều đó. Hãy phân biệt giữa chúng đến mức thật rõ ràng, đứng đắn.

---o0o---

## *Ta biết được ta.*

Nhờ thực tập như trên đây, ta biết được rõ về ta, biết rõ được những tư tưởng nào là loại tư tưởng đặc trưng cho ta. Rồi đó, ta sẽ hiểu biết rõ được về ta. Tâm trạng nào thường thấy nơi ta? Thông thường, tư tưởng trong tâm hay có khuynh hướng chạy theo một đối tượng nào đó. Nhờ quán sát các khuynh hướng đó, ta sẽ biết rõ ta hơn. Đây là một lợi lạc đặc biệt của bước thực tập nầy. Mục đích trực tiếp của ta, tuy nhiên, là để biết tâm ta cho thật rõ ràng và thật đầy đủ. Thông hiểu tâm ta một cách cặn kẽ là lợi lạc đặc biệt của bước nầy. Đấy là những gì cần thực tập trong bước thứ nhứt của bộ bốn thứ ba nầy, tức là bước thứ chín trong toàn bộ Pháp Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

---o0o---

## *Làm cho tâm sảng khoái.*

Giờ ta tới bước thứ hai trong bộ bốn thứ ba, làm cho tâm được sảng khoái (abhippamodayam cittam). Từ buổi đầu, ta đã thực tập nhiều cách để kiểm soát soát tâm, đặc biệt nhứt là trong bộ bốn thứ nhì, tâm phát triển được khả năng tự chủ đối với các cảm thọ và có thể kiểm soát được chúng. Điều nầy có nghĩa là đã tiến gần đến với tình trạng khuất phục được tâm, kiểm soát được tâm. Một khi ta đã biết rõ tất cả mọi loại tâm sở và tình trạng của chúng một cách thật đầy đủ rồi, cả tích cực và tiêu cực, thì ta có thể đặt tâm vào một tình trạng thích hợp, hay đáng mong muốn. Bước thứ mười nầy chính là việc thực tập để khiến cho tâm trở nên vừa lòng, vui sướng và sảng khoái đó. Có nhiều tiếng để nói đến tình trạng đó: bằng lòng, vui thích, hân hoan, hay bất cứ tiếng nào mà ta muốn dùng đến. Nhưng điều quan trọng là có đủ khả năng để kiểm soát tâm để cho tâm cảm thấy hài lòng và vui thích khi ta thở vào và thở ra.

Mỗi khi tâm cảm thấy buồn chán, sầu não, chẳng thiết đến gì vui, ta có thể xua đuổi phiền não đó đi và đưa đến một tâm trạng vui vẻ. Hoặc là, ngay cả khi tâm ở trong tình trạng bình thường, ta cũng có thể làm cho nó vui lên, sảng khoái lên, với kỹ thuật nầy. Đây là một điều rất có ích lợi. Ta đâu cần phải chịu đựng lâu dài một tâm trạng đau buồn, bởi vì ta có thể kiểm soát được tâm ta. Mỗi khi cần đến, ta có đủ năng lực để làm bất cứ điều gì ta cần phải làm về phương diện tâm linh. Ta có thể vui lên bất cứ lúc nào. Nhưng xin hãy thận trọng, hai tiếng vui thích và sảng khoái đều mang hai loại ý nghĩa khác nhau. Có loại vui thích và sảng khoái tầm thường, trần tục, dựa trên vật chất và nhục cảm. Tuy đó cũng là một loại vui thích và sảng khoái,

nhưng đấy chẳng phải là loại mà ta chú trọng đến. Chúng tôi đòi hỏi sự vui thích do Chánh Pháp (Dhamma) mang đến, do thông hiểu Chánh Pháp, và biết cách ứng dụng Chánh Pháp. Ta đâu cần lệ thuộc vào vật chất và nhục cảm để kích thích chúng ta, ta đã có Chánh Pháp giúp tâm ta được sảng khoái. Như thế, có hai loại vui thích: sự vui thích bị ô nhiễm và sự vui thích thanh cao, chẳng vướng vào các cấu nhiễm (kilesa, lậu hoặc). Cả hai loại đều sẵn có đấy cho ta tiện dụng. Nếu bạn muốn có loại vui thích ô nhiễm, thì rất dễ để đạt được nó. Còn vui thích về Chánh Pháp (Dhamma) thì cần phải đi tìm thật đứng đắn mới gặp được. Vì lẽ nầy, xin nghiên cứu thật kỹ điều nầy cho tường tận.

---o0o---

## *Sảng khoái vì Chánh Pháp (Dhamma)*

Kể cũng dễ để làm cho tâm trở nên sảng khoái, một khi ta hiểu được nguyên nhân của sự vui thích. Sự vui thích bắt nguồn từ cảm giác thành công, vì vừa thành tựu được một hành vi đứng đắn và đáng khích lệ. Một cách dễ dàng, để làm tâm sảng khoái lên, là quay lại thực tập bước thứ nhứt, thứ hai và thứ ba một lần nữa. Hãy quay lại các bước đầu và thực tập một cách thành công. Rồi thì sẽ có sự bằng lòng và vui thích với mỗi bước. Đây là sự vui thích có liên quan mật thiết với Chánh Pháp (Dhamma). Chúng ta hãy quay về thực tập lại bước một, lần nữa, nhưng lần nầy thì đặc biệt đặt tiêu điểm vào cảm giác thành công, bằng lòng, vui thích và sảng khoái. Hãy tiến tập như thế qua mỗi bước, giống cách như thế, mãi cho tới lúc đến với niềm vui thích làm cho ta thỏa mãn nhứt. Sự vui thích bắt nguồn từ sự bằng lòng, và sự bằng lòng bắt nguồn từ sự thực hiện một hành vi được thành công. Bằng cách làm khởi lên sự xác tín rằng chúng ta được an toàn và giải thoát khỏi mọi sự trói buộc sẽ khiến cho sự bằng lòng và vui thích đến có mặt ở đây.

Một phương pháp dễ dàng, mà ta có thể dùng đến bất cứ lúc nào, là nghĩ đến điều lành và làm được điều lành. Ta có được đời sống an lành, một đời đã gặp được Chánh Pháp (Dhamma) và biết rõ chắc chắn cách dứt trừ được sự khổ sở (dukkha). Chúng ta những người may mắn nhứt trong nhơn loại, những người đã biết được Chánh Pháp và dứt trừ sự khổ sở. Suy tư như thế sẽ làm cho ta vui thích và sung sướng. Đấy là cách tự làm cho mình thật là vui thích và sảng khoái. Thực hiện điều lành, thành tựu một cuộc sống an lành, làm một người tốt, khám phá được Chánh Pháp đủ để bảo đảm cho mình chẳng bị đau khổ -- loại suy tư nầy là một cách giản dị để làm cho tâm được sảng khoái.

Khi chúng ta đã vững niềm tin rằng chắc chắn ta sẽ diệt trừ được sự khổ sở (dukkha), hoặc khi chúng đạt được điều tối hảo nhứt mà con người có thể đạt đến nổi, thì tự nhiên chúng ta sẽ trở nên bằng lòng và vui thích. Chúng ta nghiên cứu để hiểu được Chánh Pháp có thể dập tắt được sự khổ sở, để thành tựu được điều tối hảo mà nhơn loại cần đạt đến. Và ta được bằng lòng. Ta có đủ khả năng làm cho tâm vui thích lên, sảng khoái lên, bằng cách xử dụng kỹ thuật nầy.

---o0o---

## *Khiến tâm định tĩnh.*

Một khi ta có thể làm cho tâm hân hoan, sảng khoái như ý ta muốn rồi, thì ta thực tập bước kế tiếp. Đối tượng của bước thứ chín nầy là định tâm (samàdaham cittam). Điều nầy có nghĩa là ta có thể làm cho tâm tập trung lại, đưa tâm vào định lực (Samàdhi) mỗi khi ta muốn hay ta cần đến. Bước nầy chẳng khó, bởi vì chúng đã thực tập nó ngay từ buổi đầu, nhứt là trong bước thứ tư (an tịnh thân hành) và bước thứ tám (an định tâm hành). Nếu ta đã có thể làm được như thế trước đây, thì bây giờ ở đây ta cũng có thể làm được như vậy. Hãy khiến tâm tập trung vào định lực. Ta có thể dẹp bỏ các cảm thọ khác ngay tức thời. Rồi tâm sẽ nhập định và trở nên hoan hỉ. Hơn nữa, tâm còn có thể thực hiện nhiều nhiệm vụ khác tiếp theo nữa. Khả năng nầy rất có lợi ích.

Một vấn đề thông thường lại đặt ra tại đây. Nhiều người lầm tưởng rằng một khi tâm đã nhập định rồi thì nó phải bất động và chẳng thể nào di chuyển được. Họ còn tưởng rằng rồi chẳng còn có bất cứ cảm thọ nào khởi lên cả. Đấy là sự hiểu biết rất lầm lẫn. Ngồi bất động và cứng rắn tựa như khúc gỗ, đó chỉ là một bài thực tập huấn luyện. Nó giản dị chỉ là sự luyện tập ở một cấp định lực cao hơn cấp bình thường. Phát triển định lực thâm sâu hơn ở Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền, cho đến mức thân thể chẳng còn hơi thở, cũng chỉ là những bài tập về huấn luyện. Mặc dầu vậy, nếu thân thể có thể đạt đến các cấp thật cao đó của định lực, thì ngay ở các cấp định lực thấp hơn, cũng vẫn chẳng có vấn đề gì. Ngay đây, ở bước thứ mười một nầy, đưa tâm nhập vào định lực (samàdhi) có nghĩa là tâm ấy đã có những đức tánh tốt đầy đủ và sẵn sàng để làm nhiệm vụ của nó. Tâm ấy đang được chuẩn bị để thực hiện các công tác của nó khi cần đến. Ở các bước trước, tâm đã làm thế nào để được vui sướng. Khi tâm đó được vui sướng, nó có thừa khả năng để hoàn thành các nhiệm vụ. Vậy, xin đừng hiểu lầm mà cho rằng khi tâm nhập định, thì ta phải ngồi cứng bất động như khúc gỗ.

---o0o---

## *An định thanh tịnh linh hoạt.*

Nếu tâm nhập định một cách đứng đắn, ta quán sát sẽ thấy có ba đức tánh rõ rệt nơi tâm ấy. Đức tánh của tâm trở nên cứng cỏi, ổn cố, chẳng xao lảng, và rọi chiếu về một đối tượng duy nhứt, được gọi là tánh an định (samàhito). Tâm ấy trong sáng và thanh tịnh, chẳng bị khuấy động bởi bất cứ gì, chẳng vướng bất cứ cấu nhiễm nào. Một tâm chẳng ô nhiễm được gọi là tâm thanh tịnh (parisuddho). Thứ ba, tâm ấy thích hợp nhứt và được chuẩn bị đến cao độ nhứt để hoàn thành các nhiệm vụ của tâm. Điều nầy được gọi là tánh linh hoạt (kammaniyo) (tánh hoạt động, tánh sẵn sàng). Cũng chẳng có hại chi khi phải ghi nhớ nằm lòng ba chữ Pali nầy: samàhito, parisuddho và kammaniyo vì cả ba đức tánh đó cần phải có đủ khi biết thế nào là một tâm nhập định một cách đứng đắn. Đây chẳng những là loại định lực thường hành trong các cuộc thực tập quán tưởng chánh thức mà còn được dùng trong các công tác cần thiết hằng ngày nữa.

Ba đức tánh đó có thể hiện diện trong khi ta đi hoặc đứng, hoặc ngồi, hoặc nằm. Có một đoạn Kinh văn trong Tạng Pali, đáng lưu tâm, nói rằng, nếu có đầy đủ ba đức tánh trên đây trong khi đứng, thì ta gọi đó là thiên lập, (divine standing). Nếu cả ba đức tánh đó đều có đủ trong khi đi thì gọi đó là thiên bộ (divine walking). Nếu có đủ cả ba đức tánh đó trong khi ngồi thì gọi đó là thiên tọa (divine sitting). Nếu có đầy đủ ba đức tánh trên đây trong khi nằm, thì gọi đó là thiên ngoạ (divine lyìng). Rõ ràng là nhập định đâu phải ngồi như một phiến đá hoặc một khúc gỗ -- dưới con mắt của thế gian, đó là ù lì, cứng ngắt, và chết lịm. Tinh hoa của định lực (samàdhi) là tâm (citta) hoàn toàn sẵn sàng để thực hiện mọi nhiệm vụ của nó, tức là, phát triển kiến thức và sự thông hiểu từ phút nầy đến phút khác. Ở mức tối thiểu, tâm sẽ hân hoan khi ba đức tánh đều hiện diện. Có được sự an lạc (sukha), đó cũng là một nhiệm vụ của tâm. Và tâm trở nên sẵn sàng để làm tròn nhiệm vụ ấy khi nó hội đủ ba đức tánh kể trên.

Hành giả khi tâm nhập định nhờ ba đức tánh nói trên được xem như là một "bực có tâm an định"; tiếng Pali gọi là samàhito. Đức Phật có nói, được ghi lại bằng tiếng Pali, rằng "Khi nhập định, tâm thông hiểu hết tất cả muôn pháp (dhamma, sự vật) đúng như thật sự chúng là như thế (samàhito yathàbhutam pajànàti)". Lợi lạc tối thượng của samàhito, định tâm, là tâm an định để hiểu biết mọi sự vật đúng như sự thật. Nếu có một vấn đế nào trong đời sống mà ta còn chưa tìm ra lời giải đáp, thì hãy nhập định và câu trả lời

sẽ tự động tìm đến. Khi tâm nhập định đi đến đâu, nó cũng thấy sự vật đúng theo thực tế. Nếu ta nhìn vào bên trong chúng ta, ta sẽ thấy mọi sự kiện đúng theo chơn lý. Điều đó có nghĩa là ta sẽ thấy vô thường, khổ sở, và vô ngã cách dễ dàng (aniccam, dukkham, anattà), nếu tâm hội đủ ba đức tánh về định lực.

Tự bạn, bạn sẽ thấy rằng ba đức tánh đó đều liên quan hỗ tương nhau mật thiết. Cả ba phối hợp nhau lại thành một đơn vị duy nhứt. Chẳng thể có sự thanh tịnh của tâm mà thiếu đi được sự an định. Nếu chẳng có sự thanh tịnh, thì chẳng thể nào có sự an định. Và cần phải có, vừa sự thanh tịnh, vừa sự an định, thì mới có thể có sự linh động được. Cả ba liên hợp hoạt động với nhau. Chúng là ba thành tố của một định tâm. Xin bạn hãy cố tìm hiểu rõ cả ba tiếng: an định, thanh tịnh và linh hoạt. Cả ba cần được bình đẳng hoá và hợp nhứt lại để gọi là định tâm (samàhito). Chúng thật là hữu ích, hết sức vô giá, và mãnh liệt. Thứ định lực nầy đủ khả năng để giải quyết tất cả các bài toán của đời sống, liên quan đến các vấn đề thiên nhiên, vật chất của thế giới, và cả đến các câu hỏi về cõi siêu thế vượt khỏi thế gian.

Sau cùng, xin bạn hãy nhớ và hiểu cho điểm cốt yếu nầy. Khi tâm nhập định (samàdhi), ta vẫn còn có thể đi, đứng, hoặc ngồi, nằm, hoặc làm việc, hoặc thưởng thức thành quả của công tác mình đã làm, hoặc giúp kẻ khác hay tự giúp nữa. Tâm nhập định (samàdhi citta) có thể dùng vào bất cứ vấn đề nào, trong mọi hoàn cảnh. Nó có thể dùng để giải quyết mọi vấn đề. Xin hãy quan tâm đến chữ samàhito -- người có định tâm. Nó có đủ khả năng để hoàn tất mọi nhiệm vụ.

---o0o---

## *Giải thoát tâm.*

Trong khi thở vào và thở ra, ta thực tập cho đến khi nào đủ khả năng đạt đến ba thành tố của định tâm. Và bước thứ mười một chấm dứt, để tới bước thứ mười hai. Bước thứ mười hai là giải thoát tâm (vimocayam cittam). Giải thoát tâm có nghĩa là đừng để cho tâm vướng mắc vào đâu cả. Hãy thúc dục tâm buông bỏ những gì đang bám níu vào. Tâm như thế là một tâm trong sạch chẳng chút bợn nhơ. Nó hoàn toàn tự do. Giải thoát tâm khỏi mọi ràng buộc có hai khía cạnh. Hoặc chính tâm tự buông bỏ lấy những gì nó đang bám níu vào, hoặc chính ta đem các sự việc đó ra khỏi tâm. Kết quả thì cũng như nhau. Bạn hãy lấy đem ra hết tất cả những gì mà tâm chẳng nên bám níu vào. Rồi bạn quan sát kỹ coi còn lại những gì đang bám níu vào tâm. Hãy cố gắng cởi mở chúng ra khỏi tâm. Đây là bước thứ mười hai.

Hiểu thật thấu đáo ý nghĩa của sự việc mà ta gọi là ràng buộc (attachment, chấp thủ) là điều thiết yếu. Có lẽ chúng ta còn chưa quen lắm với sự việc đó. Nhưng nếu ta còn chưa hiểu sự ràng buộc, thì làm thế nào ta có thể tìm cách chữa trị nó? Xin tất cả các bạn hãy nghiên cứu nó với một sự quan tâm đặc biệt. Mặc dầu đó là một hiện tượng tâm linh, nhưng tôi dùng chữ nầy trong địa hạt vừa vật chất lẫn tinh thần để nói đến nó. Tôi dùng các tiếng như là: ràng buộc, nắm chặt và bám níu. Tuy nhiên, nó vẫn là một hành vi thuộc địa hạt tâm linh. Tâm trí còn mê mờ và hành động theo sự mê mờ đó. Do đó, tâm trí ấy khởi lên các hành vi mà tôi gọi là ràng buộc, hoặc bám chặt hay là bấu níu. Ta cần phải nghiên cứu nó thật cẩn thận, vì đó là điều có mặt ở đời sống của mọi dân chúng, ở mọi người. Để mô tả gọn với vài tiếng, thì ràng buộc là nhìn một sự vật gì như là "Ta" hoặc là "của Ta". Hãy nắm vững nghĩa chữ ràng buộc đó và việc thực tập bước nầy sẽ được suông sẻ.

Cách trực tiếp nhứt để thực tập bước thứ mười hai là cứu xét cho rõ các sự trừng phạt, nguy cơ, độc hiểm, thống khổ, và đau đớn, mỗi khi ta tự ràng buộc vào việc gì và coi đó như là "Ta", hoặc là "của Ta". Hãy chiếu rọi thật kỹ vào các trừng phạt độc hiểm đầy nguy cơ và thống khổ mà toàn bộ sự bị ràng buộc sẽ mang đến cho ta chẳng thể nào tránh khỏi được. Mặt khác, nên nghiên cứu và nhận thức được các lợi lạc, tốt đẹp và ưu điểm của việc cởi mở. Khi ta chẳng bị ràng buộc, ta có những lợi lạc gì? Niềm an lạc nào có sẵn ở đó? Hãy quán sát kỹ lưỡng. Khi ta tự ràng buộc mình vào một sự vật gì, thì hậu quả sẽ là loại thống khổ nào, với cấp độ nào? Hãy xem xét cả hai mặt của đồng tiền. Thấy cho rõ ra rằng hình phạt của sự ràng buộc và giá trị của sự cởi mở luân phiên nhau liên tục trong tâm trí. Xuyên qua loại quán tưởng đó, tâm trí sẽ tự động được giải thoát. Tâm trí tự nhiên sẽ buông bỏ các sự vật, và các sự vật cũng tự nhiên thôi bám chặt nữa, nhờ quán chiếu rõ hai sự kiện đó. Tiếp tực quán chiếu đến khi nào thấy rõ các hình phạt và sự thấp hèn của việc ràng buộc. Tiếp tục quán chiếu cho đến khi nào thấy rõ được các lợi lạc của sự cởi mở. Quán chiếu cả hai vào mỗi lúc ta thở vào và thở ra. Đấy là cách thực tập bước nầy.

---o0o---

## *Bốn loại ràng buộc (chấp thủ).*

Đối tượng của sự ràng buộc có rất nhiều. Hơn nữa, chúng rất tế nhị và thâm sâu. Chúng rất khó cho ta nhìn thấy, nghe và hiểu thấu đến chúng. Tuy nhiên, ta có thể xếp chúng vào bốn loại, hay là bốn thể thức ràng buộc. Loại thứ nhứt là tất cả mọi sự vật vật chất được dục vọng (kàma) trân quí. Dầu đó

là tài sản, vật dụng cần thiết, bảo ngọc, nữ trang, vàng và bạc; hoặc những sự vật mà ta thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó đến và tưởng nghĩ đến, tất cả những thứ đó đều làm căn bản nguồn cội cho nhục cảm và dục vọng. Chúng là những đối tượng của sự ràng buộc về nhục cảm. Ba loại ràng buộc còn lại có các đối tượng phi vật chất. Loại thứ nhì là những sai lầm về ý kiến, tin tưởng, quan kiến và lý thuyết. Chúng là những điều mà ta còn chưa hiểu nỗi, nhưng vì bị vô minh (avijjà) che lấp nên ta chấp nhận chúng, bám níu vào chúng và có rất nhiều tà kiến. Loại thứ ba là hình thức cổ truyền hành động và thực hành mà chúng ta noi theo. Mỗi thứ nầy, kể cả về tôn giáo hay thế tục, cũng là hình thức của sự mê tín. Chúng là những tục lệ mà ta tự đồng hoá với chúng và bảo vệ chúng. Sau cùng, và cũng là quan trọng hơn cả ba loại trước, là loại ràng buộc vào các sự vật mà đồng hoá như là "Ta" hoặc là "của Ta".

Tất cả bốn loại ràng buộc đó bao gồm hết mọi sự vật mà ta bám níu vào. Hãy quán sát chúng và thấy ra được sự hiểm độc thấp hèn khi bám vào chúng. Thấy cho rõ giá trị của sự cởi mở ra khỏi chúng. Liên tục quán tưởng mỗi loại với mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra. Bằng cách ấy, chúng được cổi ra bằng sự cởi mở tự động. Hãy phóng thích các đối tượng ràng buộc ra. Hãy buông bỏ, hãy buông bỏ, hãy buông bỏ.

Khi chúng ta nhìn đến đạo Cơ đốc (Christianity), ta thấy đạo nầy cũng chia xẻ một mối lo về sự chấp thủ (ràng buộc). Trên thực tế, biểu hiệu chánh của đạo Cơ đốc là hình cây Thánh giá chữ Thập (+ ) -- dạy rằng chữ "I" thẳng đứng (trong Anh ngữ có nghĩa là "Ta") bị dấu ngang (-) cắt bỏ đi. Điều nầy tượng trưng cho sự dẹp bỏ mọi ràng buộc. Tất cả mọi tôn giáo đều có điểm tương đồng nơi mục tiêu chánh: sự tận trừ mọi ràng buộc vào cái "Ta" và "của Ta". Đây là điểm cao tột, trác tuyệt nhứt của sự tu hành. Nó xoá bỏ mọi vấn đề, đặc biệt là sự ích kỷ là nguồn gốc gây ra các vấn đề khác. Cắt đứt sự ích kỷ thì mọi vấn đề sẽ chấm dứt. Xin hãy quan tâm đến việc buông bỏ muôn vật. Buông bỏ bốn loại ràng buộc là điều tốt nhứt mà ta có thể làm được.

Một nhóm sự vật khác mà tâm cần buông bỏ vì chúng đang khuấy rầy tâm lúc nầy, là năm món che đậy, gọi là ngũ cái (nivarana), năm thứ cản trở tâm. Chúng là những thái độ khởi lên trong tâm từ các thói quen và các khuynh hướng suy tư của ta. Năm món che đậy, ngũ cái, đó là: tham dục, sân hận, thụy miên (mê ngủ), trạo hối (xao động) và nghi ngờ. Ta cần dẹp bỏ ngay ngũ cái là năm món làm che mờ tâm trí. Xa hơn nữa, có các lậu hoặc (kilesa, cấu nhiễm, phiền não). Các tình cảm phiền não của sự tham lam (lobha),

giận hờn (dosa), và si mê (moha) cần phải được đuổi đi khỏi. Các cảm thọ thương thích hay oán ghét, mọi khí sắc thoả ý hay bất mãn, bất cứ cố chấp nào vào sự vật thuộc nhị nguyên thường hiện diện trong tâm, cũng đều nên gạt bỏ ra khỏi. Sau cùng, ta sẽ nhận thức được rằng chẳng còn vấn đề nào lưu lại để đưa tâm vào khổ sở (dukkha) nữa. Còn có ràng buộc, là còn có khổ sở. Tâm đã hoàn toàn vắng bóng mọi ràng buộc rồi, thì tâm sẽ chẳng còn thể nghiệm sự khổ sở, vì còn đâu cơ sở nữa để cho sự khổ sở khởi lên.

Mỗi khi tâm thấy có sự vật gì đang đeo níu, nó liền cởi mở ra ngay. Bạn hãy thực tập như thế vào mọi thời, khi bạn thở vào và thở ra, nơi bước thứ mười hai nầy, là bước chót của bộ bốn thứ ba (3rd tetrad) của Pháp Quán tưởng Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Tính chung lại, ta có bốn bước liên quan đặc biệt đến tâm (citta): thể nghiệm các tình trạng khác nhau của tâm, làm cho tâm hân hoan, làm cho tâm định tĩnh, và giải thoát tâm. Xuyên qua sự học hỏi và thực tập nầy, ta đã thành công trong việc nghiên cứu hoàn toàn về tâm thức của chúng ta.

Xin phép được chấm dứt buổi pháp thoại tại đây.

---o0o---

## Bài 6 - Tối thượng

Hôm nay chúng ta sẽ bàn luận về bộ bốn thứ tư, (4th tetrad) tức là bốn bước cuối cùng. Bộ bốn nầy đặc biệt nghiên cứu và học tập về Pháp (Dhamma), tức là Chơn Lý. Các bạn còn nhớ, bộ bốn thứ nhứt nghiên cứu về hơi thở và thân thể. Bộ bốn thứ hai nghiên cứu về các cảm thọ là hậu quả của việc điều hoà các thân hành, tức là hơi thở. Tại đó, chúng ta chỉ nghiên cứu về các cảm thọ của tâm, còn chưa xét đến chính cái tâm (citta). Chúng ta đã nghiên cứu các tâm hành cho đến khi học tập được tất cả những gì về sự chuyển biến cùng các điều kiện ảnh hưởng đến tâm. Nhờ đó, ta có thể kiểm soát được các tâm hành (citta sankhàra), tức là những điều kiện đã gây ảnh hưởng đến các tâm trạng. Bộ bốn thứ ba nghiên cứu về tâm (citta), và cách điều phục, kiểm soát nó. Chúng ta đã nghiên cứu, học tập, phát triển, luyện tập và thực hành nhiều cách để kiểm soát tâm. Giờ đây, tại bộ bốn thứ tư nầy, một khi cái tâm đó đã được huấn luyện thuần thục và đã được hàng phục rồi, chúng ta có thể dùng nó để nghiên cứu về Pháp, Chánh Pháp (Dhamma), tức là Chơn Lý của Thiên nhiên. Bạn hãy nhìn thấy rõ bốn bộ bốn đó đã liên quan nhau mật thiết như thế nào: trước nhứt là thân hành (kàya sankhàra), kế đó là tâm hành (citta sankhàra), rồi đến chính cái tâm (citta), và sau chót là

Pháp (Dhamma), những sự kiện chơn lý (sacca dhamma) về Thiên nhiên (Dhamma jàti).

Cách lập luận ở đây cũng giản dị thôi. Một khi tâm đã chịu ở dưới quyền lực của chúng ta rồi, và ở trong vòng kiểm soát của chúng ta, thì ta có đủ khả năng xử dụng tâm ấy để làm việc được. Do nhờ thực tập bộ bốn thứ ba, do nhờ khả năng tập trung tâm vào định lực, mà tâm đã có được khá nhiều sự linh hoạt, sẵn sàng hành động (kammaniyo). Tâm trở nên thích hợp và sẵn sàng để hoàn tất nhiệm vụ của nó. Trong tiếng Pali, có một tĩnh từ chỉ rõ tình trạng đó, là mudu có nghĩa là mềm dịu, nhu nhuyến. Trước kia, tâm thô phù và cứng rắn, nay tâm trở nên nhu nhuyến, và tế nhị. Tâm nay rất nhạy cảm và nhanh nhẹn, trong một tình trạng sẵn sàng để được xử dụng. Vì lẽ đó, ta dùng nó để thi hành công tác nơi bộ bốn thứ tư nầy, mà nhiệm vụ đầu tiên chính là để quán tưởng về vô thường.

---o0o---

## *Đặc tánh vô thường của giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati) .*

Nguyên tắc căn bản được dùng trong toàn bộ sự thực tập nầy là xử dụng ngay những sự vật đã sẵn có ở bên trong chúng ta, để dùng làm đối tượng khảo sát và thực tập. Ta chẳng thích dùng đến các ngoại vật. Một khi ta đã hiểu rõ bên trong rồi, thì ta có thể ngoại suy ra đến bên ngoài. Xin đừng bao giờ quên nguyên tắc quan trọng nầy: ta cần nên cứu xét rõ sự vật đang hiện hữu bên trong. Vậy thì, với bước thực tập nầy, về quán tưởng vô thường (aniccànupassì), ta sẽ quay lại với bước khởi đầu.

Trước nhứt, ta quán sát hơi thở, chỉ hơi thở thôi, cho đến khi nào ta thấy rõ ra được hơi thở ấy là vô thường. Ta quan sát thấy hơi thở thay đổi và trở nên dài: nó vô thường. Chiều dài cũng thay đổi, trở nên dài hơn hoặc ngắn hơn. Chiều ngắn cũng thế, cứ thay đổi luôn. Các tình trạng và đặc tánh khác nhau của hơi thở đều vô thường. Ảnh hưởng của hơi thở đến thân thể cũng vô thường. Kế đến, ta quán sát cả hai thân -- thân thể chất và thân hơi -- cũng đều vô thường. Rồi ta canh chừng để nhìn thấy sự êm dịu của hơi thở, lại cũng vô thường, và điều nầy rất ư là rõ rệt. Hơi thở biến đổi từ sự thô phù chuyển sang sự êm dịu, nhưng ngay cả sự êm dịu nầy cũng vô thường nữa. Nó liên tục cứ biến đổi mãi sang thành các trạng thái khác. Bạn hãy quán tưởng mỗi lần một bước, cho đến khi nào mỗi giai đoạn được nom thấy rõ ra là vô thường.

Cuối cùng, các cảm thọ Hỉ (nỗi mừng) và Lạc (niềm vui) khởi lên. Hãy xem xét chúng cho kỹ, lần lượt từng cái một. Hãy nhìn thấy ra vô thường trong mỗi khía cạnh của các cảm thọ (vedanà) đó. Hãy quán tưởng đặc tánh vô thường trong việc các cảm thọ nầy đã gây ảnh hưởng đến tâm. Sự lắng dịu của các cảm thọ Hỉ, Lạc nầy cũng vô thường.

Tiếp đến, ta quán sát chính cái tâm, nó cũng vô thường nốt. Tâm hân hoan, tươi mát là vô thường, khi nó thay đổi thành tâm an lạc và sảng khoái. Hãy quán tưởng sự vô thường của vẻ hân hoan và sảng khoái, cùng các tình trạng và hương vị khác nhau của chúng. Định tâm cũng vô thường, khi nó ngã sang tình trạng mất định lực. Sự linh hoạt của định lực (samàdhi) cũng gặp ngay sự vô thường phát khởi ở trong nó. Ngay cả tâm giải thoát cũng vô thường, vì sự giải thoát cho tâm chỉ tạm thời.

Hãy nhận thức rõ rệt sự vô thường ngay ở mỗi một bước, ngay ở mỗi một giao điểm, giai đoạn và phương diện của sự thực tập nầy. Hãy khiến cho sự vô thường của mỗi bước trở nên tuyệt đối rõ ràng, rất mực hiển nhiên và hoàn toàn chắc chắn. Đây là cách ta nên quán tưởng như thế nào về sự vô thường của các hiện tượng tâm linh tạm bợ được gọi chung dưới danh từ là chư hành (sankhàra). Tại bước thứ mười ba tiếp theo đây, chúng ta sẽ quán tưởng về sự vô thường của các hành (sankhàra) đó.

---o0o---

## *Cùng với vô thường, còn có các đặc tánh khác nữa.*

Giờ đây, bạn hãy quán sát để thấy rằng, trong việc nhận thức về vô thường, còn có sự nhận thức nhiều đặc tánh khác nữa. Khi sự vô thường (aniccam) được thực sự nhìn thấy, thì đặc tánh nầy cũng là đặc tánh của sự khổ sở (dukkham) nữa, tức là nó vừa xấu xí lại vừa làm ta chẳng chịu nổi. Ta lại còn thấy cả đặc tánh vô ngã (anattà) ở trong đó nữa, bởi vì các sự vật đó cứ thay đổi luôn, vô thường, bất toại nguyện, và vượt ngoài vòng kiểm soát của ta. Rồi ta lại sẽ thấy chúng đều khiếm khuyết một tự ngã, đó là sunnatà, đặc tánh rỗng không. Ta sẽ thấy chúng cứ là như thế, chỉ là như thế, giống là như thế vậy thôi. Sự vô thường chỉ là như thế, chỉ giống như thế, và do đó ta thấy được đặc tánh như thị (tathatà) (= cứ như thế).

Xin bạn hãy thông hiểu rõ ràng điều nầy: các chơn lý vừa kể trên đều được nhận thức ra có liên hệ với nhau thật chặt chẽ. Nhờ thấy được đặc tánh vô thường, ta thấy được các đặc tánh khác như bất toại nguyện, vô ngã, rỗng không, như thị, đồng thời ta cũng thấy ra được đặc tánh điều kiện hoá

(idappaccayatà, conditionality), tức là qui luật nhân quả. Mỗi đặc tánh tiếp diễn theo ngay vào trong đặc tánh kế sau. Một sự nhận thức đầy đủ về vô thường cần phải bao gồm vào trong nó các đặc tánh bất toại nguyện, vô ngã, rỗng không, như thị, qui luật của sự điều kiện hoá. Khi tất cả các đặc tánh đó đồng thời được ta nom rõ thật đầy đủ, thì đặc tánh vô thường đã được ta thấy ra một cách sâu xa nhứt. Đó là cách mà ta cần phải nhận thức rõ ràng như thế nào về đặc tánh vô thường của chư hành (sankhàra, các hành).

Chúng tôi đã giải thích về chư hành (sankhàra) và ta đã thực tập về đề tài nầy rồi. (Xin xem lại hai tiểu mục: Giải thoát tâm, và Bốn loại ràng buộc ở cuối bài pháp số 5). Các loại nguyên nhân, điều kiện, và các thành tố cần được "pha chế" vào hợp thể, phải được biết rõ mới xử dụng đúng mức danh từ "chư hành" (sankhàra). Đặc tánh của các tác viên tạo điều kiên gây thành ảnh hưởng (the conditioners) là sự vô thường. Đặc tánh của các sự vật bị điều kiện hoá (tức là gánh chịu ảnh hưởng của điều kiện) (the conditioned) cũng là vô thường. Đặc tánh của cái tác động, hay là tiến trình của sự điều khiện hoá (tức là tác động của các điều kiện lên trên sự vật) (the conditioning) lại cũng là vô thường. Nhìn thấy ra được cả ba khía cạnh ấy thật rõ ràng như thế đó mới gọi là nhận thức được đặc tánh vô thường một cách sâu xa và đầy đủ nhứt.

Nếu giản dị chỉ nhìn thấy riêng một mình vô thường (aniccam) mà chẳng nom thấy rõ được các đặc tánh khác đồng khởi với nó, thì cũng chẳng có gì là lạ, là khác thường cả. Nhận thức được vô thường (aniccam) đầy đủ cần phải bao trùm cả các sự nhận thức về khổ sở (dukkham), vô ngã (anattà), rỗng không (sunnatà), như thị (tathatà), và điều kiện hoá (idappaccayatà, có nguyên nhân nguồn gốc là...). Nếu chỉ thấy riêng vô thường (aniccam), trong một cái nhìn thiếu sót, chẳng hàm chứa khổ sở (dukkham), và vô ngã (anattà) vào bên trong thì cái nhìn đó chẳng sâu xa, chẳng đầy đủ, để có thể giải quyết các vấn đề của chúng ta. Như thế, trong khung cảnh bài nầy, chữ "nhận thức vô thường" phải thật sâu rộng để trùm hết các sự nhận thức về khổ sở (dukkham), vô ngã (anattà), rỗng không (sunnatà), như thị (tathatà) và điều kiện hoá (idappaccayatà) nữa.

Có một câu chuyện có lẽ sẽ đem đôi chút hứng thú đến các bạn. Trong Kinh Tạng (Suttanta pitaka), hệ Pali, Đức Phật có nhắc đến một vị đạo sư vào thời đó, tên là Araka, có giảng dạy về vô thường, cũng nhiều như Đức Phật đã giảng; nhưng ông ta dừng lại chẳng đi xa hơn và chẳng nói gì về khổ sở (dukkham) và vô ngã (anattà). Điều thú vị là vào thời Đức Phật, cũng có một nhà hiền triết Hy lạp tên là Heraclitus. Đức Phật bảo rằng Araka đã giảng

dạy, tại một lãnh thổ xa xôi, về vô thường, xem đó như là một dòng đang trôi chảy. Có lẽ Đức Phật muốn nói đến Heraclitus, mà điểm chánh yếu trong lời giáo huấn của ông là panta rhei (tiếng Hy lạp, nghĩa là "muôn sự vật đều trôi chảy" hoặc "tất cả là dòng lưu chuyển"). Tuy nhiên, nhà hiền triết nầy chỉ giảng về vô thường và chẳng nới mở rộng thêm cái nhìn sâu sắc để bao trùm cả khổ sở dukkham), vô ngã (anattà), không tánh (sunnatà), và như thị (tathatà). Như thế, lời giáo huấn ấy còn chưa thành công. Nếu không, thì đã có một vị Phật khác ra đời ở đấy, vào thời buổi đó rồi. Kiến thức về vô thường được lan rộng ở khắp nơi cả trong và ngoài nước Ấn độ. "Lãnh thổ xa xôi" nói trong Kinh tạng, có lẽ là đã chỉ vào một nước quốc gia ngoại bang nào đó, và tôi dựa vào điều nầy để xem như Araka và Heraclitus là một người.

Vậy, có nhiều triển vọng để Araka, người được Đức Phật nói đến, chính là Heraclitus. Bạn nào có lưu tâm đến thì có thể tra cứu thêm trong lịch sử triết học Hy lạp. Dầu sao, điểm cốt yếu là nếu chỉ nhìn riêng về vô thường thôi thì chưa đủ. Ta cần phải thấy rõ vô thường (aniccam) đang rạng chiếu lên khổ sở (dukkham), vô ngã (anattà), không tánh (sunnatà), và như thị (tathatà) -- cả một chuỗi dài trọn vẹn của sự nhận thức. Võn vẹn mấy chữ aniccànupassi, sự quán tưởng về vô thường, mà bao hàm hết được sự nhận thức về bất toại nguyện, vô ngã, rỗng không, như thị, và cả điều kiện hoá nữa.

---o0o---

## *Sự tan rả của ràng buộc.*

Giờ đây, xin hãy quán sát -- nghiên cứu thật tường tận cho đến khi thấy rõ được -- rằng sự nhận thức về vô thường (aniccam) làm tan rả được upàdàna, sự ràng buộc. Đây là điểm chủ yếu. Nhận thức được vô thường (aniccam) làm tan rả các ràng buộc, bởi vì đó là sự nhận thức về các hình phạt, khổ đau, và xấu ác của sự ràng buộc. Upàdàna, (ràng buộc) tan rả từ từ cho đến khi còn rất ít, rất ít, lưu lại. Đấy là thành quả của nhận thức về vô thường. Thành quả đó khiến ta càng ngày càng mệt mõi và chán ngấy với những sự vật mà ta cứ tiếp tục ràng buộc mình vào, và cùng với những sự vật mà ta còn bị trói buộc. Upàdàna (ràng buộc) bắt đầu tan rả và đó là kết quả của việc thật sự nhìn thấy rõ ra được vô thường.

Giờ đây ta đến bước thứ hai của bộ bốn cuối cùng nầy, tức là bước thứ mười bốn trong toàn bộ Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) liên quan đến việc quán tưởng về sự phai nhạt (viràgànupassi, quán tưởng về vô chấp thủ).

Điều nầy đã bắt đầu được quán sát rồi ở bước thứ mười ba khi sự quán tưởng về vô thường đã đưa đến sự tan rả các ràng buộc (= các chấp thủ). Giờ đây, ta đặt tiêu điểm lên trên sự kiện tan rả (viràga) để soi chiếu kỹ lưỡng. "Vi" có nghĩa là "chẳng", là "vô" (chữ Hán Việt), là "chẳng có". "Ràga" là tên khác của chữ ràng buộc, của chữ"chấp thủ"."Viràga" có nghĩa là "chẳng có ràng buộc", là "vô chấp thủ". Nhìn vào ràng buộc đang tan rả cũng tựa như xem các đốm dơ trên tấm vải đang từ từ phai nhạt dần. Các đốm dơ nhiều màu sắc đó chầm chậm phai mờ, tái nhạt dần dưới ánh sáng mặt trời, cho đến khi tấm vải trở nên trắng lại. Đây chỉ là một thí dụ vật chất về Viràga (tức là sự vô chấp thủ, sự chẳng có ràng buộc, hoặc là sự cởi mở).

Nó giúp ta hiểu rõ thêm về mặt tinh thần của sự tàn lụn lần lần của mọi ràng buộc. Upàdàna, sự bám níu, sự chấp thủ, tan rả dưới ánh quang minh của trí huệ soi chiếu vào muôn sự vật đúng như thât sự chúng là như thế -- vô thường, khổ sở, vô ngã, không tánh, và như thị -- aniccam, dukkham, anattà, sunnatà, tathatà. Ta biết rằng sự bám níu (chấp thủ) sẽ bớt lần lần, khi tâm ta trở nên bình đẳng đối với mọi hành (sankhàra), tức là xem tất cả những vật mà ta luyến mến đều như nhau, (chẳng cái nào trọng hơn cái nào). Nay chúng ta đã dứt bỏ được mọi thành kiến thiên vị, đối với tất cả mọi sự vật, ta nhận thức được thế nào là sự phai nhạt, sự tàn lụn của mọi bám níu ràng buộc. Hãy quán tưởng như thế với mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra. Đấy là cách thực tập bước thứ mười bốn.

Thành quả của sự phai mờ, tàn lụn của trói buộc, là sự ổn cố của tâm bình đẳng chẳng còn bám níu vào đâu nữa. Ta có thể nhìn thấy một cách khá dễ dàng, thí dụ như đối với các sự vật mà trước kia ta đắm say cuồng dục vào, nay đã bắt đầu phai mờ dần. Ta hết còn lo sợ các sự vật mà trước kia khi chợt thấy ta đã hãi hùng. Từ từ ta bớt lo âu, càng ngày càng ít đi, cho đến khi sự sợ hãi biến mất. Điều nầy cũng đúng với các tình cảm khác như oán hận, khát vọng, ganh tị, lo âu, ưu sầu, luyến nhớ dĩ vãng, và v.v. Mỗi tình cảm đó càng ngày càng bớt bộc lộ ra, co rút nhỏ lại, cho đến khi tâm tư có đủ khả năng để tự giữ yên lặng và bất động. Có lẽ, bạn thấy rắc rối khi nghe câu: tâm tư giữ yên lặng và bất động. Câu đó chỉ có nghĩa là: chẳng bám chặt vào, chẳng bấu níu, chẳng xem bất cứ cái gì như là "Ta" hay là "của Ta" cả. Hãy quán tưởng vô thường như thế, cho đến khi sự ràng buộc của các sự vật mà ta bám níu đều tan rả hết, cho đến khi mà ta có thể giữ được tâm tư yên lặng, bất động và bình đẳng.Đó là cách thực tập bước thứ mười bốn nầy.

---o0o---

## *Sự dập tắt khổ sở (dukkha).*

Giờ đây, ta đến bước thứ mười lăm, quán tưởng đoạn diệt (nirodhànupassì), nghiên cứu và quán tưởng về sự đoạn diệt các ràng buộc. Hãy quán sát sự chấm dứt của ràng buộc, sự vô chấp thủ, khi thở vào và thở ra. Ta có thể quán sát sự đoạn diệt qua nhiều cái nhìn khác nhau về: sự đoạn diệt của sự ràng buộc vào cái "Ta", sự đoạn diệt của lòng ích kỷ, sự đoạn diệt của tham lam, sân hận, và si mê, cùng sự đoạn diệt của mọi kinh nghiệm về sự khổ sở (dukkha). Tất cả các sự đoạn diệt nầy đều khởi lên cùng một lúc với sự đoạn diệt của ràng buộc. Có nhiều hình thức của sự đoạn diệt.

Khi ta nói đến sự diệt tận, ta nên nhớ rằng, sự chấm dứt của khổ sở (dukkha) chính là sự thực tập về Pháp (Dhamma) nầy. Ngay đây, ta quán sát các khía cạnh khác nhau của sự Khổ sở (dukkha) để thấy chúng được dập tắt như thế nào. Khía cạnh thứ nhứt là sự chấm dứt của nỗi lo sợ, hãi hùng về sanh, già, bịnh và chết. Già lão, bịnh tật và chết chóc chẳng còn làm tâm ta khiếp sợ nữa. Đấy là một loại dập tắt được khổ sở. Khía cạnh kế tiếp là sự chấm dứt các triệu chứng hay là các tình trạng của khổ sở, như buồn bã, trách cứ, than vãn, thất vọng, âu sầu, đau đớn, bực tức và suy giảm tinh thần. Tất cả các triệu chứng đó của Khổ sở được dập tắt. Khía cạnh thứ ba có liên quan đến các niềm hi vọng, các món nhu cầu, đến các sự vật thích thú hay chẳng hấp dẫn. Có kinh nghiệm về các sự vật mà ta chẳng ưa, là khổ sở. Phải rời xa những sự vật mà ta thương thích, cũng là khổ sở. Chẳng có được các điều ta cần, lại là khổ sở nữa. Các khía cạnh đó của Khổ sở cũng được dập tắt.

Sau rốt, ràng buộc vào năm uẩn (panca khandha), đeo níu vào một uẩn (khandha) nào rồi xem đó như là "Ta" hay là "thuộc về Ta", là khổ sở. Năm uẩn đó là tấm thân thể chất, cảm thọ, tri giác, tư tưởng và ý thức về các giác quan. Chúng là tổng số của mọi sự khổ sở, gánh nặng của đời sống. Một sự nhận thức đầy đủ về bước thực tập nầy phải bao gồm hết bốn phương diện của sự dập tắt khổ sở. Dập tắt sự hãi hùng về sanh, lão, bịnh và tử. Dập tắt các triệu chứng của khổ sở như đau đớn, lo lắng, ưu sầu, và tuyệt vọng. Dập tắt mọi ước muốn, dục vọng về các sự vật khả ái hay là đáng oán ghét. Sau cùng, dập tắt việc xem bất cứ uẩn nào trong năm uẩn là "Ta". Khi bốn phương diện đó đã được dập tắt xong, thì khổ sở cũng được dập tắt theo. Điều mà chúng ta vẫn đang khẩn thiết mong đợi nay đã được thực hiện, ngay tại đây.

Như thế, ta nhận thức ra được tánh cách rỗng rang, hay là sự bất hiện hữu của ràng buộc qua sự dập tắt, sự biến mất và sự chấm dứt của ràng buộc. Ta

thể nghiệm được sự vắng bóng của ràng buộc trong bất cứ khía cạnh nào đã được nêu lên bên trên đây, trong khi ta thở vào và thở ra. Hay giản dị hơn nữa, ta uống, nếm và thưởng thức hương vị của Niết-bàn (Nibbàna). Hai chữ Đoạn diệt (Nirodha) và Niết-bàn (Nibbàna) đồng nghĩa với nhau. Ta có thể dùng chữ nầy thay thế cho chữ kia. Như thế, quán tưởng sự dập tắt mọi ràng buộc tức là quán tưởng Niết-bàn vậy.

---o0o---

## *Quẳng bỏ trả lại tất cả.*

Ngay đây, ta đến bước thứ tư của bộ bốn thứ tư, tức là bước thứ mười sáu của Pháp Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Bước nầy được gọi là sự quán tưởng quẳng ngược trả lại, Patinissaggànupassi. Chữ Patinissagga cũng hơi ngộ nghĩnh! Nó có nghĩa là quẳng ngược về phía sau, hay là hoàn trả lại. Khi ta tiến tới bước nầy, ta quán tưởng việc ta quẳng ngược trả lại phía sau, việc ta hoàn trả lại tất cả những gì đã có một thời ràng buộc ta. Đây là bước chót.

Có một ẩn dụ giản dị dùng để giải thích bước thứ mười sáu nầy. Xuyên qua cả cuộc đời của chúng ta, chúng ta đều là bọn trộm cả. Chúng ta đánh cắp các sự vật vốn hiện hữu một cách tự nhiên -- ở trong Thiên nhiên và thuộc về Thiên nhiên -- đó là chư hành (sankhàra). Chúng ta cướp giựt chúng và lấy chúng làm cái "Ta" và làm tài sản của chúng ta. Chúng ta chẳng là gì khác hơn là các tên trộm. Do lẽ đó mà chúng ta đang bị trừng phạt vì Khổ sở. Chúng ta chịu đau đớn, thống khổ, do vì chúng ta đã đánh cắp và tham luyến đến mức để bị ràng buộc. Một khi chúng ta đã quán sát để thấy rõ các sự vật đúng như thật sự chúng đang là như thế, qua các bước liên tiếp của bộ bốn nầy, thì chúng ta liền buông bỏ chúng được hết. Chúng ta thôi chẳng còn là phường trộm cắp nữa. Chúng ta hoàn trả lại tất cả cho người chủ của thuở ban đầu -- Thiên nhiên. Muôn sự vật đều thuộc về Thiên nhiên. Ta đừng bao giờ đòi hỏi lấy chúng để làm "Ta" hay là "của Ta"nữa! Mục đích của đời chúng ta đã được ẩn dụ nầy làm sáng tỏ thêm.

---o0o---

## *Đặt gánh nặng cuộc đời xuống.*

Nếu các bạn thích, thì còn có một ẩn dụ thứ hai nữa. Trong thời gian qua, chúng ta đã điên khùng đi lượm những vật nặng như các hòn đá cuội nầy. Rồi chúng ta mang chúng theo kè kè bất cứ nơi nào chúng ta đi đến. Vì lẽ đó

nên chúng ta phải chịu khổ sở luôn luôn. Đã bao năm trôi qua rồi như thế đó? Giờ đây, chúng ta mới nhận thấy thật là chúng ta đã quá dại khờ tạo nên các vấn đề khó khăn cho chính chúng ta. Chúng ta nhận thức được sự đè nén nặng nề của chúng lên chúng ta, va nay chỉ cần vứt bỏ chúng đi hết. Thoát khỏi các gánh nặng đó, chúng ta trở nên nhe nhàng. Tất cả các vấn đề khó khăn đó đều biến mất. Trước kia, đời sống xem như một gánh nặng. Trọn đời ta cảm thấy như gánh nặng, cũng vì sự ngu khờ của chúng ta. Chúng ta đã đeo dính các hành (sankhàra) tự nhiên đó, mang chúng đi khắp chốn làm cho chúng ta phải oằn lưng lại một cách kinh khủng. Giờ đây, chúng ta quẳng chúng đi. Đấy là một ẩn dụ khác nữa để mô tả bước cuối cùng của Pháp Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

Sự thực tập bước cuối cùng nầy là để huấn luyện chúng ta quẳng đi gánh nặng của cuộc đời. Hãy quẳng đi cho hết chẳng còn gánh nặng nào sót lại. Trước kia, ta sống dưới áp lực nặng nề của chúng. Sức nặng của chúng đè nén chúng ta. Ta gọi cuộc sống như thế là đang sống ở bên dưới thế giới, hay là đang đắm chìm sâu trong thế giới. Một khi chúng ta đã quẳng đi các gánh nặng đang nhận chìm chúng ta xuống, đang giam giữ chúng ta ở bên dưới thế giới, thì chúng ta mới trồi lên được. Và chúng ta vượt khỏi lên trên thế giới, Chúng ta trở thành Chúa tể của thế giới. Đây mới thật là ý nghĩa của tự do, giải thoát và an lạc.

Bạn cần phải cẩn thận nhớ kỹ ý nghĩa của hai tình trạng đó. Sống ở bên dưới thế gian là cuộc sống trong vòng thế tục (lokiya). Còn sống vượt lên trên thế gian là cuộc sống siêu thế (lokuttara). Tất cả mọi vấn đề khó khăn liên quan đến hai ý nghĩa đó sẽ được giải quyết trong khi thực tập bước thứ mười sáu nầy. Xin được nói thêm cho thật rõ, mỗi khi chúng ta điên rồ, chúng ta đi thâu lượm các vật nặng và đeo chúng lên để thành gánh nặng cho cuộc đời. Một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta đang bị hành hạ, thì chúng ta liền quẳng bỏ chúng hết. Giờ đây, chúng ta chẳng còn mang gánh nặng nào. Sống ở bên dưới thế gian và sống vượt lên khỏi thế gian, cả hai có ý nghĩa hoàn toàn khác nhau. Bất cứ ai muốn được tự do, giải thoát, thoải mái, sống vượt lên bên trên thế gian, cần phải nên nỗ lực hết sức mình để thực tập vấn đề nầy, càng nhiều càng tốt, và bắt đầu ngay bây giờ đây.

---o0o---

## *Sự giải thoát tối thượng.*

Nếu bạn thích danh từ "giải phóng" (emancipation), thì bạn hãy ý thức rằng đây chính là con đường giải phóng. Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) khi

được thực tập thành công ở bước cuối cùng nầy mang lại sự giải phóng. "Giải phóng" là một danh từ thời thượng ngày nay, người ta thích dùng đến luôn. Khi chúng ta được giải phóng khỏi mọi trói buộc, thì hoặc chúng ta buông bỏ mọi gánh nặng, hoặc chúng ta vượt thoát được các gánh nặng ấy. Dầu sao thì "buông bỏ" hay "vượt thoát" ý nghĩa cũng tựa như nhau. Khi có buông bỏ thì kết quả là có sự giải phóng, hay nếu bạn muốn, thì nói là có sự cứu rỗi, cứu độ, giải thoát, v.v. Dầu danh từ nào được dùng đi nữa, thì cũng đều có nghĩa là chúng ta đang bắt gặp được một sự việc tốt nhứt, hoàn hảo nhứt mà nhơn loại có thể có được. Chúng ta đã không lãng phí cuộc đời của chúng ta, chúng ta đã chẳng bỏ trôi qua cơ hội khám phá ra Chánh Pháp (Dhamma), là điều tối hảo mà nhơn loại cần phải đạt đến. Đấy là phần chung cuộc của câu chuyện.

Xin phép được chấm dứt buổi pháp thoại ở đây.

---o0o---

## Bài 7 - Các lợi lạc cao nhứt

Hôm nay, chúng ta sẽ tóm tắt lại những chỗ sưu tầm của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) được các bài pháp thoại nầy bàn đến. Chúng ta sẽ tóm lược lại mười sáu bước, theo đặc tánh chủ yếu của chúng, giá trị các lợi lạc cùng các phương tiện để thực hiện được các lợi lạc đó. Xin các bạn vui lòng nghe cho cẩn thận. Rồi các bạn sẽ có đủ khả năng để hưởng dụng các lợi lạc đó đến mức tối đa.

Xin đừng quên rằng chúng ta đang bàn về Thiên nhiên, về bốn khía cạnh của Thiên nhiên và qui luật của Thiên nhiên biểu lộ trong bốn khía cạnh đó: thân (kàya), cảm thọ (vedanà), tâm (citta) và Pháp (Dhamma). Thiên nhiên thanh tịnh và giản dị! Vậy, xin bạn hãy hiểu cho rõ danh từ Dhamma jàti nầy. Nó vừa là qui luật của Thiên nhiên, vừa tuân phục theo qui luật đó; Thiên nhiên và qui luật của nó, chẳng thể nào tách rời nhau ra. Là sanh vật, chúng ta có nhiệm vụ phải thấu hiểu và xử dụng Thiên nhiên như thế nào để đem lại lợi ích tối đa cho chúng ta. Mặc dầu chúng ta chẳng thể kiểm soát Thiên nhiên được, nhưng chúng ta có thể lợi dụng Thiên nhiên để đem phần lợi về cho mình, khi chúng ta biết hành động một cách đứng đắn chiếu theo qui luật của Thiên nhiên. Chúng ta biết đến bốn "thiên nhiên" đó cũng chỉ vì sự lợi lạc cho đời sống của chúng ta, dầu cho đời sống ấy có kéo dài đến bao lâu đi chăng nữa.

---o0o---

## *Thân (kàya): làm mát dịu các tình cảm .*

Đề tài thứ nhứt để thực tập Giác niệm về Hơi thở là kàya, thân hay là các thân. Chúng ta đều hiểu rõ tầm quan trọng của thân đối với đời sống, nên chẳng cần giải nghĩa thêm dài dòng. Tấm thân làm cơ sở cho tâm trí. Ta cần có một thân (kàya) sẵn sàng đủ sức để tự bảo vệ và tự bảo trì lấy nó và một tâm trí hướng theo sự lợi lạc của đời sống. Hơn nữa, ta cần hiểu biết cách kiểm soát thân dựa theo các nhu cầu của ta, qua sự điều chỉnh hơi thở. Nhờ làm được như thế, ta có thể thay đổi được khí sắc và tình cảm. Thí dụ như, khi ta tức giận, ta có thể buông bỏ nổi giận hờn bằng cách thở dài hơi. Do hơi thở dài mà cơn giận biến mất. Khi ta đang lo âu và chẳng thể nào suy nghĩ cho thẳng thắn được, ta thở dài hơi, càng lúc càng dài, để đuổi sự lo âu ra khỏi. Hoặc ta muốn đổi chiều một tư tưởng nầy sang một chiều hướng tư tưởng khác, ta có thể làm được như thế bằng cách thở thật dài hơi để quét sạch cái tư tưởng hay cái tình cảm chẳng đáng mong muốn đó và thay thế chúng bằng một chút gì bình thường và có trật tự hơn. Thế là ta có đủ khả năng để suy nghĩ đến những điều đáng lẽ ra phải được nghĩ đến. Vậy thì, tấm thân (Kàya) đâu chỉ có xương với thịt mà thôi, còn có nhiều hơn thế, thân đó ảnh hưởng cả đến tâm trí nữa.

Riêng chỉ một mình hơi thở cũng đủ làm cho ta phải tìm hiểu cho thật rõ ràng, dầu chỉ là hơi thở suông thôi. Ta sẽ có được sức khoẻ tốt, nếu ta biết thở một cách thật thích nghi. Như thế, thân và những sự vật liên hợp với thân -- như hơi thở, tình cảm, và sức khoẻ -- đều được xem như một đề tài hết sức quan trọng. Tôi hi vọng tất cả các bạn sẽ thu lượm được thật đầy đủ các lợi điểm về giai đoạn nầy của Giác Niệm về Hơ i thở (Ànàpànasati).

---o0o---

## *Cảm thọ (vedanà): chặn đứng sự quay cuồng.*

Các cảm giác là đề tài thứ nhì. Nếu bạn chẳng ý thức đến các tình cảm thì bạn sẽ nghĩ là chúng chẳng quan hệ gì cả. Thật ra, chúng rất ư là quan trọng đối với nhơn loại, vì chúng có thể làm loài người quay cuồng theo ý chúng. Hơn thế nữa, chúng còn làm cả thế giới quay cuồng theo. Dầu là cảm giác nào mà ta đang mong muốn -- và mọi người đều đầy cả khát vọng -- ta vẫn bị thúc đẩy để đi đến những hành động tương ứng với chúng. MọI người đều chạy đuổi theo các cảm giác thích thú và lánh xa các cảm giác khó chịu. Đấy là lý do tại sao các tình cảm cứ khiến cho toàn thể thế giới nầy quay cuồng mãi. Tình cảm con người là nguyên nhân tạo nên các sự phát minh mới lạ, tân kỳ và những sáng tạo mà nhơn loại đã sản xuất. Nghệ thuật, văn hoá, và

kỹ thuật được khám phá và tạo dựng nên cũng bởi các tình cảm, có đầy quyền lực mãnh liệt để ép buộc ta phải đi theo chúng. Cảm thọ (Vedanà) gây ra ước muốn. Nhu cầu được phát sanh cũng từ các cảm thọ và chạy theo các cảm thọ. Rồi ta hành động theo tiếng gọi của các ước muốn. Vì thế mà nhiều sự việc đã xảy ra. Ngay cả việc ta chạy theo tiền bạc cũng là để đáp lại lời yêu cầu của tình cảm, cho dầu tình cảm đó bắt nguồn từ nhục cảm hay tình dục, hoặc giản dị hơn, từ cái cảm giác tầm thường là mong được thoải mái.

Xin bạn hãy ráng tìm hiểu các sự việc ấy đang ngự trị nhơn loại. Cảm thọ (Vedanà) có quyền lực và ảnh hưởng mãnh liệt phi thường đến chúng ta. Nếu ta chẳng thể kiểm soát được các tình cảm, ta sẽ thăng trầm lên xuống theo nhịp thị hiếu bất thường của chúng, tức là sự khổ sở (dukkha). Và rồi ta sẽ nhắm mắt cứ hành động theo các cảm thọ (vedanà), hiện còn bị giam giữ trong sự vô minh (avijjà) và vì thế, mà chẳng được đứng đắn. Điều ấy cũng giống như đối với loài súc sanh. Cả thú vật nữa, cũng chịu sự thúc dục và hướng dẫn của các tình cảm; mọi hoạt động cuả chúng cũng chỉ là lùng kiếm và theo đuổi các cảm thọ mong muốn. Con người cũng thế, lùng kiếm và chạy đuổi theo các cảm thọ mà họ mong cầu.

Ngay cả việc các bạn đến khoá thiền tập ở Suan Mokkh nầy, các bạn hi vọng tìm thấy chút gì có thể tạo nên cái cảm thọ làm bạn vui thích. Phải chăng các bạn đến đây để tìm thấy các cãm giác thích thú, như sự yên tĩnh và an hoà của tu viện, hoặc niềm vui về các giây phút trầm tư mặc tưởng, hoặc bạn đã cố gắng tìm cách lánh xa khỏi cảnh xáo trộn, tranh chấp, ưu tư và đau khổ trên thế giới? Các cảm thọ đó đưa đến mọi hoạt động và tầm cầu; chúng thúc dục mọi cố gắng, nỗ lực. Thật vậy, chúng chính là các chủ nhơn ông, các nhà độc tài, đối với đời sống của chúng ta, đến một mức độ hết sức là sâu rộng. Khi ta kiểm soát được chúng, ta chẳng để chúng gây tác hại đến ta. Khi ta chẳng đủ khả năng để kiểm soát chúng, ta trở nên nô lệ của chúng. Còn tình trạng nào bi thảm hơn nữa, khi phải làm nô lệ cho các cảm thọ!

Có hai loại cảm thọ (Vedanà): cảm thọ điền rồ bị ảnh hưởng của vô minh (avijjà) và cảm thọ sáng suốt được trí huệ minh triết (vijjà) chiếu soi đến. Nếu ta tỏ ra điên rồ vào lúc xúc (phassa, sự tiếp xúc giữa giác quan với đối tượng) xảy ra thì ta sẽ có cảm thọ điên rồ. Nếu ta tỏ ra khôn lanh và hiểu biết vào lúc xúc (phassa) xảy ra thì ta sẽ có được cảm thọ đứng đắn, chơn chánh. Cảm thọ điền rồ đưa đến dục vọng còn si mê, mà ta gọi là khát ái (tanha). Cảm thọ đứng đắn đưa đến sự ham muốn đứng đắn, đúng như những ham muốn chơn chánh mà ta cần phải nên ham muốn. Ta phải nên cẩn thận giữ gìn cho các cảm thọ được luôn luôn đứng đắn. Cảm thọ điên rồ đưa đến khát

ái, rồi khát ái lại lôi kéo ta chạy theo một khát ái điên rồ khác, hoặc theo một ước muốn khá thông minh hơn. Khát ái có thể biến một ước muốn chơn chánh trở thành ngu xuẩn. Khát ái điền rồ lôi cuốn ta quay cuồng vòng vòng, vòng vòng, mãi chẳng biết bao nhiêu lần, thế mà ta vẫn ráng sức chịu đựng với nó. Đôi khi, ta lại muốn lên đến tận cung trăng! Cho đến khi nào khát ái còn lưu lại đó thì chẳng bao giờ chấm dứt mọi việc đến và đi, các phát minh, các chế biến, các khát vọng cho một cuộc đời xa hoa phù phiếm đến bất tận. Lẽ tất nhiên, việc kiểm soát các cảm thọ đưa đến các lợi lạc thật vĩ đại. Bạn chớ để cho chúng làm khuấy động lên các ước muốn và nhu cầu điên rồ. Trong chiều hướng đó, bạn nên quan tâm đến các cảm thọ.

---o0o---

## *Tâm (citta): làm việc đứng đắn.*

Giờ đây, ta đến với tâm (citta). Bạn đã biết rõ và ý thức đầy đủ về tầm quan trọng của tâm. Nếu chưa, thì cuộc nghiên cứu của chúng ta tại đây cũng chỉ được cho bạn thấy tầm quan trọng ấy của tâm. Mặt khác, cũng như đối với thân (kàya), và cảm thọ (vedanà), nếu tâm chẳng được đứng đắn, thì các vấn đề khó khăn sẽ đặt ra ngay và sự khổ sở (dukkha) sẽ xảy đến.

Ở mức tối thiểu, có ba việc ta cần phải thông hiểu về tâm. Tùy theo chức năng mà tâm thi hành, ta gọi tâm đó dưới ba tên khác nhau. Khi nó suy nghĩ, ta gọi đó là citta (tâm). Khi nó hay biết, ý thức về việc gì, cảm giác hay thể nghiệm và biết rõ đến điều gì, ta gọi là mano (cảm biết). Chức năng căn bản ý thức tại ngưỡng cửa các giác quan để thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ và hiểu biết được gọi là vinnàna (ý thức). Ta đặt tiêu điểm lên chức năng của tâm khi nó thi hành nhiệm vụ của nó để đặt tên cho nó: khi nó suy nghĩ, ta gọi là citta, tâm; khi nó hay biết, ta gọi đó là mano, cảm biết; và khi nó ý thức được các cảm giác ở các giác quan, ta gọi đó là vinnàna, ý thức.

Khi tâm hoạt động đứng đắn, thì có nhiều kết quả tốt đẹp, và cần phải kiểm soát tâm để cho nó hoạt động thật đứng đắn. Nếu ta chẳng kiểm soát được tâm thì nó trở nên chẳng đứng đắn. Khi nó thiếu đứng đắn thì muôn việc đều hư hỏng cả, chẳng còn gì sót lại trên thế gian nầy. Ta có thể nói thế gian nầy sở dĩ có được là vì chúng ta đã có tâm. Nếu ta chẳng có tâm, thì có lẽ chẳng còn có thế gian nào nữa cả. Nếu ta tiếp tục kiểm soát được tâm mãi và an trú nó trong chỗ đứng đắn, ta sẽ thâu nhận được các hoa quả của sự yên tĩnh, vắng lặng, và hoà bình. Thông hiểu đầy đủ về tâm để có thể giữ mãi tâm trong vòng kiểm soát, đó là loại kiến thức tuyệt hảo mà loài người cần phải biết khám phá ra để hưởng lấy. Bạn phải nên lưu tâm đặc biệt về vấn đề nầy.

---o0o---

## *Pháp (dhamma): hai sự kiện căn bản.*

Sau cùng, ta đến với Pháp (Dhamma), hay là, đến với Chơn Lý. Trong mọi sự vật, kể cả những sự vật là chính chúng ta nữa, và những sự vật mà chúng ta có liên hệ đến, đều có những Chơn Lý mà ta cần phải hiểu thấu. Nếu ta chẳng hiểu đến Chơn lý đó, hay đã hiểu một cách sai lầm, thì việc xử thế của chúng ta sẽ chẳng được đứng đắn với các sự vật đó, với đời sống của chúng ta. Điều nầy sẽ tạo nên nhiều vấn đề khó khăn và sẽ đưa tới sự Khổ sở (dukkha). Toàn bộ rộng rãi các kiến thức đó có thể tóm lược lại thành ra hai đề mục chánh: sự vật kép, phức tạp gọi là chư hành (sankhàra) và các sự vật đối ngược lại, tức là các sự vật đơn thuần, chẳng phức tạp. Có lẽ các bạn đã học qua hai đề mục nầy trong khoa Siêu hình học rồi, dưới danh xưng là hiện tượng (phenomene) và bản thể (noumene). Bản thể đối ngược với hiện tượng trên nguyên tắc, nhưng cả hai lập thành một cặp đôi. Nếu sự vật nào là một hiện tượng, thì nó phải là thể kép, phức tạp và biểu lộ ra sự thật về vô thường (aniccam). Nếu một sự việc là bản thể thì nó thuộc vào thể đơn thuần, và chẳng hề vô thường; trái lại, nó lại thường hằng (niccam). Vì lẽ đó, ta nghiên cứu và học tập về vô thường nơi muôn sư vật, cho đến khi nào ta thông suốt được lẽ vô thường thật thuần thục. Và rồi ta chẳng hề gắn bó, ràng buộc vào bất cứ sự việc gì. Khi tâm trí chẳng còn bám níu vào bất cứ đâu nữa thì nó sẽ nhận thức ra được cái lẽ thường hằng (niccam) đã vượt qua khỏi sự vô thường, tức là đến được với cái bản thể -- Niết-bàn (Nibbàna). Như thế, ta hiểu được cả hai sự thực thực tế -- điều hữu vi, bị điều kiện hoá và điều vô vi, chẳng bị điều kiện hoá -- và đó là một sự quan trọng vào bực nhứt. Đó là nguyên tắc tối quan trọng. Sự thực tập về Pháp trong bộ bốn cuối cùng của Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) sẽ dẫn ta đến hai sự kiện căn bản đó.

Trên đây là cốt tủy của việc chúng ta nghiên cứu về bốn lãnh vực ấy, và các kiến thức cùng lợi lạc mà sự nghiên cứu đó mang đến. Đấy là tinh hoa của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

---o0o---

## *Bốn Pháp đồng hành.*

Còn có bốn lợi ích trong việc thực tập Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) nữa. Ta còn được bốn điều mà tôi muốn gọi đó là "bốn kẻ đồng hành của Pháp". Tôi đã tự tiện đặt ra danh từ "đồng hành" nầy để có thể giải thích,

một cách dễ dàng hơn. Bốn Pháp "đồng hành" đó là sati, pannà, sampajannà và samàdhi: giác niệm, bát nhã, phân biện và định lực. Các bạn còn nhớ ở bài pháp thoại đầu tiên, tôi có nói, trong khi chúng ta sống trong cõi thế gian nầy, thì bốn kẻ đồng hành đó đã giúp ta chiến thắng được mọi sự đe dọa. Với bốn kẻ đồng hành đó ta có thể gạt bỏ được sự Khổ sở (dukkha). Dầu đang ở trong tu viện hay ra sống ở bên ngoài, chúng ta phải xử dụng đến bốn kẻ đồng hành ấy để mà sống. Trước hết, ta có giác niệm (sati, ý thức hiểu biết). Khi một đối tượng tiếp xúc vơi giác quan, giác niệm (sati) có đó và mang bát nhã (panna, trí huệ) tới cho sự thể nghiệm. Một khi bát nhã (panna) đã đến, nó liền chuyển biến thành sự phân biện (sampajannà, trí huệ đang tác động, nghĩa là, phân biệt ra được rõ ràng) tức là sự ứng dụng của trí huệ vào một tình trạng đặc biệt hiện có. Rồi, sức mạnh của định lực (samàdhi, tình trạng tập trung tâm ý) gia tăng lên để trợ giúp cho sự phân biện (sampajannà). Với sự phối hợp cộng tác của bốn Pháp đồng hành đó, ta có đủ khả năng để chinh phục bất cứ đối tượng nào đến tiếp xúc với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Bốn Pháp đồng hành đó là bốn kẻ thân tùy vô địch đang hộ vệ chúng ta. Chúng canh chừng và bảo hộ chúng ta tựa như một đấng Thượng đế. Nếu ta biết thực tập Giác Niệm về Hơi thở, ta sẽ thủ đắc được bốn Pháp đồng hành đó.

---o0o---

## *Thực tập các chơn lý căn bản.*

Lợi ích kế tiếp là ta có đủ khả năng để thực tập phù hợp với nguyên lý paticca samuppàda, lý duyên sanh, hay là, sự sanh khởi bị điều kiện hoá. Lý thuyết về lý duyên sanh hết sức phức tạp và dài dòng. Đối với vài bạn còn chưa quen với lý thuyết nầy, tôi xin nói vắn tắt, lý duyên sanh giải thích nguyên nhân làm nguồn gốc phát sanh ra khổ sở (dukkha). Một chuỗi dài các nguyên nhân, cái sau tùy thuộc vào cái trước, đưa đến sự đau khổ. Đức Phật đã giảng dạy đề tài nầy dưới nhiều hình thức khác nhau, bởi vì nó quá tế nhị và thâm sâu vô cùng, khó cho ta hiểu thấu được. Xin các bạn hãy nghiên cứu lý thuyết nầy. Nhưng đến khi chúng ta bước vào việc thực tập ứng dụng nó, thì lại thấy lý duyên sanh rất giản dị, giản dị đến mức tuyệt diệu. Nó cô đọng lại ở chỗ nầy: có giác niệm (sati, sự tỉnh thức) vào đúng lúc xảy ra sự tiếp xúc, xúc (phassa), giữa đối tượng và giác quan, và giản dị có thế mà thôi. Xúc (phassa) là nơi gặp gỡ giữa ba việc: (1) giác quan, (2) trước một đối tượng ở bên ngoài và (3) ý thức (vinnàna) tương ứng khởi lên ở bên trong nội tâm. Giản dị có được giác niệm (sati) vào đúng lúc xúc (phassa) xảy ra thì có thể giải quyết thoả đáng và trọn vẹn tất cả mọi vấn đề

của lý duyên sanh (paticca samuppàda). Điều đó có nghĩa là, trước khi sự sanh khởi bị điều kiện hoá phát triển lên được, hãy có ngay giác niệm tại đó, tại chỗ xúc (phassa). Đừng để cho xúc trở thành mê muội. Đừng để cho một xúc ngu muội kéo theo một cảm giác ngu muội và một cảm giác ngu muội lại đưa đến sự khát ái (tanha) cũng ngu muội nốt. Tất cả đều ngưng lại tại chỗ đó. Đấy chính là một lợi lạc khác của sự thực tập Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Sự thực tập nầy khiến cho giác niệm (sati) trở nên dồi dào, nhanh nhẹn và thiện xảo đủ để làm tròn nhiệm vụ vào đúng lúc xúc diễn ra, hầu chận đứng lại được dòng nguyên nhân trong lý duyên sanh (paticca samuppàda) ngay vào lúc đó và ở tại chỗ đó. Đây quả thật là một lợi ích vĩ đại vào bực nhứt của Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

Còn một lợi ích nữa của sự thực tập Giác niệm về Hơi thở là chúng ta thực hành được theo đúng nguyên tắc nêu trong Bốn Chơn Lý Nhiệm mầu (Ariya sacca) một cách dễ dàng và trọn vẹn. Các bạn đều nghe nói đến và hiểu rõ thế nào là Tứ Diệu Đế. Tinh hoa của qui luật đó là sự Khổ sở (dukkha) phát sanh ra từ sự khát ái (yanha) ngu muội. Nếu ở đâu có sự khát ái (tanha) thì ở đấy có sự khổ sở (dukkha). Khi ta có thể xử dụng giác niệm (sati) để chận đứng sự khát ái (tanha) và bẻ nó gãy đi, thì chẳng còn khổ sở (dukkha) nào nữa. Xuyên qua sự ngăn ngừa nhằm chặn đứng sự thể nghiệm của các giác quan một cách si mê nơi xúc (phassa), thì một cảm thọ (vedanà) ngu muội chẳng thể nào khởi lên và khát vọng (tanha) cũng chưa bị khuấy động để nổi dậy được. Đây là cách tốt nhứt và hữu ích nhứt để thực tập về bốn Chơn Lý Nhiệm mầu. Chận đứng được sự khát ái (tanha) bằng tốc lực và mãnh lực của giác niệm (sati) được phát triển thêm nhờ vào sự luyện tập đầy đủ Pháp Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) qua tất cả bốn bộ bốn các bước thực tập.

---o0o---

## *Trái tim của Tam Bảo.*

Một lợi ích xa hơn nữa của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) là Pháp nầy đưa ta đến gần được với ngôi Tam Bảo (Ti ratana, Tam qui y, ba nơi nương tựa trong Phật giáo). Đó là bởi vì tinh hoa, hay cốt lõi, của Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo (Đức Phật, Chánh Pháp và Tăng già) nằm trong tình trạng: thanh tịnh, trong suốt và an tịch. Tình trạng của Tâm (citta) đã trờ nên thanh tịnh, trong suốt và an tịch, đó chính là tinh hoa của Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Xin bạn hãy thận trọng với ba tĩnh từ nầy: thanh tịnh, trong suốt và an tịch. Đức Phật đâu phải chỉ là một tấm thân hình hài vật

chất; mà phải là một tình trạng tâm linh có được tâm trí đạt đến mức thanh tịnh, trong suốt và an tịch. Đấy mới là Đức Phật chân thật. Khi ta nhìn thấy được Pháp, thì ta đã thấy được Phật. Trái tim Chánh Pháp cũng là thanh tịnh, trong suốt và an tịch. Còn đối với Tăng già (Sangha), là những người, xuyên qua sự thực tập viên mãn, đã thể hiện được tâm thanh tịnh, trong suốt và an tịch. Cả ba tĩnh từ đều rất là quan trọng. Người đầu tiên đã thực hiện hoàn toàn tâm thanh tịnh, trong suốt và an tịch như thế, được gọi là "Đức Phật"(Buddha), Chơn Lý được thể hiện ra đó, được gọl là "Chánh Pháp"(Dhamma) và những kẻ đã nương tựa theo đó mà tu tập thành công, được gọi là "Tăng già"(Sangha). Khi ta thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) ta làm cho tâm ta trở nên thanh tịnh, trong suốt và an tịch, như đã được trình bày chi tiết qua các bài pháp thoại nầy. Các đức tánh đó là hoa quả của sự vô chấp thủ (viràga, chẳng bám níu, chẳng ràng buộc), sự đoạn diệt (nirodha) và sự từ bỏ (patinissagga) (từ bước thứ mười bốn đến bước thứ mười sáu). Qua các bước đó, có sự thanh tịnh, trong suốt và an tịch đến với tâm và do đó mà Ngôi Tam Bảo: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo dễ dàng thể hiện đến nơi tâm trí chúng ta. Đấy lại là một lợi ích khác, chẳng gì vượt hơn nổi, của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati)

---o0o---

## *Nhìn vào toàn bộ Phật giáo.*

Giờ đây, lợi lạc tiếp theo là khi thực tập Giác Niệm về Hơi thở, ta đang thực hiện được một nguyên tắc căn bản nhứt trong Phật học, đó là ba môn học vô lậu Giới Định Huệ (Sìla Samàdhi Pannà). Cả ba yếu tố nầy đều có mặt đầy đủ trong việc thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Cái quyết tâm chẳng gì lay chuyển nổi để thực tập, đó chính là Giới (Sìla). Khi tâm trí được đặt lên trên các hành động đứng đắn, đó cũng là Giới. Trong chủ ý quyết định cần thiết cho sự thực tập mỗi bước của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati), đã có một sự trì giới tự động, tự nhiên, chẳng cần chúng ta phải minh thị biểu lộ ra bằng một hành động đặc biệt nào. Rồi kế đó là định lực (samàdhi) cũng hiện diện đến nữa. Bởi vì đã có chủ ý quyết định thực tập như thế, nên ta sẽ thực tập mãi cho đến khi đắc được định lực khởi lên. Rồi thì Bát nhã (Pannà) phát triển theo, đặc biệt là ở bộ bốn thứ tư, đó vốn là trí huệ Bát nhã hoàn toàn nhứt. Nhờ thực tập đứng đắn Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) mà nguyên tắc căn bản nhứt của Phật giáo được thành tựu, đưa đến sự viên mãn tròn đầy của Giới Định Huệ. Đấy là lợi lạc vĩ đại của việc tu luyện theo toàn bộ giáo lý của Phật học.

Khi nói tóm lược lại, thì ta nói Giới Định Huệ (Sìla Samàdhi Pannà). Nhưng khi nói cho đầy đủ chi tiết, thì ta nói đến bảy yếu tố của Thất Giác Chi (Bojjhanga). Đức Phật có tuyên bố rằng, khi thực tập đầy đủ mười sáu bước của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati), ta thực hiện được bốn lãnh vực của giác niệm (satipatthàna). Qua sự thực hiện toàn mỹ bốn lãnh vực của giác niệm: thân, cảm thọ, tâm và Pháp, tức là nội dung của bốn bộ bốn (tetrads) trong Pháp Giác niệm về Hơi thở, thì bảy yếu tố của sự Giác ngộ (Bojjhanga, Thất giác chi) cũng được hoàn mãn. Và rồi sự Giác ngộ hoàn toàn cũng được bảo đảm. Thất giác chi (Bojjhanga) chính là bảy yếu tố đưa đến sự giác ngộ của bực A la hán (Arahant), bực nhơn giả đã giải thoát khỏi mọi khổ sở (dukkha). Phải mất đến cả giờ để đi sâu vào các chi tiết nầy. Giờ đây, tôi chỉ còn thời giờ để nói lên danh xưng của các yếu tố đó với các bạn mà thôi: sati, dhammavicaya, viriya, piti, passaddhi, samàdhi và upekkha (Giác niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỉ, khinh an, định và xả). Bảy yếu tố đó được đầy đủ một khi Giác niệm về Hơi thở được hoàn tất. Một khi bảy yếu tố đã đầy đủ, thì sự Giác ngộ hoàn toàn đã được bảo đảm rồi. Mặc dầu ta chẳng đủ thời giờ để giải thích thêm nữa, nhưng xin các bạn hiểu cho rằng bảy yếu tố của sự giác ngộ (Bojjhanga) là điều chắc chắn đạt được một khi đã thực tập hoàn mãn Pháp Giác Niệm về Hơi thở. Lời tuyên bố của Đức Phật được ghi rõ ràng trong Kinh Tạng, các bạn có thể tự mình kiểm chứng lại xem.

---o0o---

## *Niết-bàn tại đây và ngay bây giờ.*

Giờ đây, ta đến với một lợi ích tích cực thâu lượm được qua sự thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở. Đó là Niết-bàn ngay trong đời nầy, chẳng cần đợi chi đến chết. Tôi muốn nói, Niết-bàn tại đây và ngay bây giờ, tức là thứ Niết-bàn mà ta chẳng cần phải chết rồi mới được, một thứ Niết-bàn chẳng ăn nhằm chi đến cái chết cả. Niết-bàn (Nibbàna) có nghĩa là "thanh lương", là mát lạnh. Chữ Pali "Nibbuto" cũng có nghĩa là thanh lương. Nếu đó là sự thanh lương, mát mẻ tạm thời, chẳng kéo dài, và chẳng được hoàn hảo, thì ta gọi đó là Nibbuto. Tuy nhiên hương vị của nó cũng vẫn giống y với một Niết-bàn (Nibbàna) hoàn hảo. Nibbuto cũng như là một mẩu hàng hoá mà người thương gia đem ra để giới thiệu món hàng mà ta sẽ thực sự mua. Cả hai phải giống nhau. Và đây chúng tôi có một mẩu Niết-bàn (Nibbàna) để mời các bạn nếm thử trong chốc lát. Tôi gọi đó Niết-bàn tạm thời, hay là sàmàyika nibbàna.

Sự thanh lương có thể là Niết-bàn (Nibbàna) đang hiện khởi do "yếu tố đó".Trong tiếng Pali, chữ "yếu tố đó" có nghĩa là một cái gì ngẫu nhiên ("coincidental"). Thí dụ như, khi có giác niệm (Sati) trong hơi thở, thì tâm (citta) trở nên thanh lương. Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) chính là "yếu tố đó", là tác viên, là nguyên nhân, đã gây ảnh hưởng đến sự thanh lương đó ở tại đây. Đó là Niết-bàn tạm thời, tadanga nibbàna, một thứ Niết-bàn ngẫu nhiên. Sự thanh lương khởi lên vì khi chẳng còn có phiền não nữa, thì tâm (citta) trở nên thanh lương. Khi chẳng có lửa, thì phải có sự mát nguội. Ở đây Giác niệm về hơi thở (Ànàpànasati) đã dập tắt các thứ lửa, tức là các loại phiền não. Mặc dầu đó chỉ là tạm thời, lửa tắt và có sự mát lạnh trong một lúc. Đó là Niết-bàn trong một lúc, do nhờ ở "yếu tố đó", ở cái dụng cụ đó, tức là Giác Niệm về Hơi thở. Mặc dầu trong chốc lát, còn chưa được hoàn hảo và vĩnh cửu, nhưng hương vị của Niết-bàn đó cũng được thưởng thức như là một mẩu của vị nếm thử. Giác Niệm về Hơi thở giúp chúng ta thưởng thức được Niết-bàn chút chút, mỗi lần một ít, lúc nầy qua lúc khác, trong suốt cuộc đời mình hiện nay. Và chẳng có gì mà cần phải chết đi cả. Rồi thì sự thanh lương lại kéo dài ra thêm nữa, nới rộng ra thêm nữa, và càng lập lại càng nhiều lần hơn nữa, mãi cho đến khi đạt tới Niết-bàn hoàn hảo. Đây là một sự lợi lạc mà tôi xem như thật là thích thú nhứt và tích cực nhứt. Mong các bạn có thể làm được như thế!

Xin bạn hãy chắc rằng mình đã hiểu rõ chữ Niết-bàn (Nibbàna) cho thật đúng. Nó có nghĩa là thanh lương, mát lạnh, chớ chẳng có dính dấp gì với cái chết. Nếu có liên hệ với cái chết, như trong thường hợp sự qua đời của một bực A la hán (Arahant), thì lại là chữ khác, Parinibbàna, Bát Niết-bàn. Riêng chữ Nibbàna, Niết-bàn, chẳng có tiếp đầu ngữ Pari, thì chỉ có nghĩa giản dị là thanh lương, sự vắng bóng của lửa nóng. Bạn hãy tưởng tượng như tất cả muôn sự đều trôi chảy êm thắm đối với bạn, sức khoẻ dồi dào, kinh tế ổn dịnh và an toàn, gia đình hạnh phước, bạn bè thân thương, và chòm xóm láng diềng khả ái. Thế thì, cuộc đời đó của bạn thật là thanh lương, theo ý nghĩa của chữ Niết-bàn (Nibbàna). Có thể cuộc đời đó còn chưa được hoàn hảo, chưa phải là Niết-bàn hoàn toàn, bởi vì nó còn chờ đợi có thêm một tâm hồn thanh lương nữa để hoàn hảo, nhưng dầu sao thì cũng đã là thanh lương rồi vậy.

Chữ Niết-bàn (Nibbàna) mang ý nghĩa thanh lương. Nó có thể được dùng đến để chỉ các sự vật vật chất. Một hòn than cháy nóng bỏng đang nguội dần, được gọi là đang "vào Niết-bàn". Khi một tô súp nóng, dần dần nguội bớt đi, ta có thể nói, tô súp đó đã Niết-bàn vừa đủ để ăn được rồi. Chữ Niết-bàn (Nibbàna) còn có thể dùng trong trường hợp các dã thú hung ác và nguy

hiểm bị bắt trong rừng đem về nuôi dưỡng, huấn luyện cho thuần tánh để trở thành các thú vật nhà. Các dã thú đó cũng được gọi là đã Niết-bàn. Trong các văn kinh Pali, cũng chữ Niết-bàn nầy đã được dùng cho cả các sự vật vật chất, thú vật và con người. Nếu có cái chi đang thanh lương, mát mẻ, chẳng chút nóng bức, thì đó là Niết-bàn theo một nghĩa nầy hay một nghĩa nọ. Chúng ta sẽ nhận được một lợi lạc thật là thoả thích nhứt về Niết-bàn -- thanh lương nơi thân thể, thanh lương nơi tâm thần, thanh lương về mọi mặt -- qua sự thực tập Pháp Gíac niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

Nói tóm lại, ta có được cuộc sống thanh lương ngay tại đây và vào lúc nầy, tức là Niết-bàn, theo các nghĩa vừa được giải thích ở trên. Trong tiếng Pali, tiếng Nibbuto có nghĩa là " một người trở nên thanh lương", hoặc là "một người đã có được Niết-bàn" (Nibbàna). Tình trạng đó là Niết-bàn, Nibbàna. Còn con người đang trong tình trạng đó là Nibbuto.

---o0o---

## *Hơi thở cuối cùng.*

Còn nhiều lợi lạc khác nữa của Pháp Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati), nhưng kể ra hết đây thì mất cả giờ, khiến cho tôi là người nói, và các bạn là người nghe, rất khó cho chúng ta theo dõi hết được. Tuy nhiên, xin được phép đề cập đến một đề tài chót: ta sẽ biết rõ được hơi thở cuối cùng của đời ta; tức là ta sẽ biết được vào hơi thở nào thì ta sẽ chết. Điều nầy chẳng có nghĩa là chúng ta có thể chọn được lúc nào ta sẽ lìa đời. Đó chỉ có nghĩa là qua sự thực tập thật là thuần thục của chúng ta về Pháp Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati), chúng ta đã trở nên thiện xảo với hơi thở. Chúng ta sẽ tức khắc biết ngay liền là ta sẽ chết hay không vào cái hơi thở đang thở nầy. Rồi chúng ta có thể tiên đoán được hơi thở cuối cùng của đời ta. Đây là một lợi lạc rất đặc biệt là biết được hơi thở cuối cùng của đời mình.

Đức Phật có tuyên bố rằng, chính Ngài đã đắc được Chánh đẳng Chánh giác (anuttara sammàsambodhi) qua sự thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Vì thế, tôi rất hoan hỉ để ân cần giới thiệu với các bạn ở đây và ở khắp nơi, để muôn người đều biết rõ đến Pháp nầy mà thực tập. Đức Phật đã thành Phật nhờ thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở nầy. Như thế, Ngài đã hiến tặng Pháp ấy cho chúng ta như là một hệ thống tốt nhứt để thực tập. Ngài chỉ dạy cho chúng ta biết xử dụng sự thực tập nầy vì sự an lạc của chúng ta, vì sự an lạc cho các kẻ khác, và vì sự an lạc của tất cả mọi người. Chẳng còn cách nào khác hay hơn là thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở. Mong các bạn hãy cẩn thận lưu tâm đến nó.

Cuộc thảo luận của chúng ta về sự quán tưởng Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati bhàvanà) kể như đến đây đã khá đầy đủ. Xin được phép chấm dứt tại đây bài pháp thoại chót.

---o0o---

# Phần Phụ Lục

## *Phụ lục 1 - Năm nhu yếu của đời sống*

(Trích đoạn bài pháp thoại ngày 02-09-1987)

Những ai khinh miệt và ghê tởm quỉ Sa tăng, sẽ tìm thấy tên quỉ sứ nầy dưới hình thức của sự ích kỷ. Tình cảm ích kỷ ma quái đó gài bẫy con người vào đống rác khổ sở (dukkha), cứ thúc dục mọi người phải quay cuồng mãi giữa đống rác khổ sở ấy. Sự ích kỷ khiến cho xã hội, đúng ra là, cả thế giới, phải quay cuồng mãi chung quanh sự khổ sở. Trong tình trạng như thế, còn có gì đáng được lưu giữ lại? Vì thế, thật là khẩn thiết cho chúng ta phải tẩy sạch vết nhơ đó ra khỏi các hành động và thái độ của chúng ta.

Muôn pháp (dhamma) đều rỗng không (sunnatà). Niết-bàn là cõi hư không tối thượng. Trái tim, tinh hoa, của Phật giáo chỉ là việc chấm dứt sự ích kỷ. Chẳng còn gì khác nữa cần phải làm thêm. Mặc dầu sự giải thích có dài dòng và rắc rối, nhưng tóm gọn cô đọng lại chỉ là sự "quét sạch ích kỷ" mà thôi. Ta học tập về Chánh Pháp (Dhamma) cũng chỉ để thấu hiểu được điểm nầy. Ta thực tập quán tưởng để thanh tịnh hoá tâm ý cũng là để rửa sạch tất cả sự ích kỷ. Đặc biệt nhứt là Giác niệm về Hơi thở (Anàpànasati), vốn là một hệ thống được đề ra để tận trừ sự ích kỷ. Ta cần phải nên lưu tâm thật cẩn thận về vấn đề nầy và thực tập cho đến thành công mỹ mãn. Mục đích của chúng ta đến Suan Mokkh nầy là để nghiên cứu và thực tập việc dứt trừ ích kỷ.

Giác niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) đưa đến sự thông hiểu tường tận về những gì có liên quan đến các vấn đề sau đây:

- biết rõ sự ích kỷ;
- biết rõ nguồn gốc của sự ích kỷ;
- biết rõ sự chấm dứt được sự ích kỷ;
- biết rõ con đường phải theo để chấm dứt sự ích kỷ.

Mục tiêu của Giác niệm về Hơi thở là biết rõ tấm thân nầy như thế nào và cái tâm nầy như thế nào. Biết rõ thế nào là các cảm thọ (vedanà), đã lừa gạt chúng ta ra sao để trở nên ích kỷ. Và biết rõ chơn lý của mọi sự vật, biết rằng chúng chẳng có một "tự thể" nào, rằng chúng ta chớ nên xem sự vật nào như là có "tự ngã". Rồi thì, hãy buông bỏ cái "tự ngã" đi, đó cũng như đang triệt tiêu được ma lực bẩm sanh của sự ích kỷ. Và kết quả là, chẳng còn lậu hoặc, chẳng còn phiền não và mọi vấn đề khó khăn của chúng ta cũng chấm dứt, và ta đã dập tắt được sự Khổ sở (dukkha). Các vấn dề khó khăn của chúng ta đã chấm dứt một cách rõ ràng khi chúng ta đã chắc chắn nhận thấy rõ sự chấm dứt đó. Đó là cả hệ thống của Giác Niệm về Hơi thở được trình bày ra đấy. Các bạn có thể tự mình nhìn thấy nhu cầu cần biết đến và thực tập Pháp đó, để tạo nên một "cuộc sống mới", một cuộc sống vượt thoát khỏi ma lực của sự ích kỷ. Xin các bạn hãy lưu tâm đặc biệt đến vấn đề đó.

---o0o---

**Lối sống .**

Để có thể thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) được kết quả mỹ mãn, một vài sự điều chỉnh rất cần thiết về lối sống hằng ngày của ta. Lối sống của bạn và sự thực tập Pháp Giác Niệm về Hơi thở có liên hệ nhau thật chặt chẽ. Vì lẽ đó, ta cần phải nên bàn luận thêm về lối sống đó, để có thể hỗ trợ cho việc nghiên cứu Chánh Pháp (Dhamma) và sự thực tập quán tưởng về tâm (bhàvanà citta). Xin phép được bàn luận rõ thêm về đề mục quan trọng nầy.

Đề mục nầy là Paccaya, các điều kiện. Chữ Paccaya của tiếng Pali (và của tiếng Thái nữa) có nghĩa tương đồng với chữ condition trong Anh ngữ, mặc dầu nơi chữ Paccaya còn có vài ý nghĩa tế nhị hơn đôi chút. Tuy vậy, danh từ được dùng đây là vấn đề phụ thuộc, chính ý nghĩa của nó mới thật sự là quan trọng, chắc các bạn cũng tự mình nhận ra được như thế. Các Paccaya, điều kiện, là những sự việc thật cần thiết cho đời sống; và do đó mà đôi khi chúng được gọi là những "nhu yếu hay đòi hỏi khẩn thiết của đời sống". Chúng là những yếu tố của đời sống, trợ giúp cho sự hiện hữu của đời sống. Các nhu yếu đó, các cơ sở của đời sống đó, cần phải được hiểu rõ thật đúng đắn, nếu chúng ta muốn nghiên cứu Chánh Pháp (Dhamma) và thực tập quán tưởng cho có kết quả tốt. Vì thế, tôi xin các bạn hãy chú ý đến vấn đề quan trọng nầy.

Nhiều người chỉ biết đến các điều kiện vật chất, hay là tình trạng của tấm thân, nên họ cứ tin rằng chỉ có vỏn vẹn bốn điều nhu yếu: thực phẩm, y

phục, nhà cửa, và thuốc men. Chỉ biết có bốn nhu yếu đó mà thôi, theo tôi thiễn nghĩ, đó thật là điên rồ. Ta còn phải biết đến một nhu yếu thứ năm nữa, cái paccaya, điều kiện hoặc tình trạng của tâm trí. Bốn nhu yếu đầu tiên chỉ thuộc về tấm thân vật chất mà thôi. Còn nhu yếu thứ năm liên quan đặc biệt đến tình trạng của tâm, chính là những gì làm cho tâm được vui thích và khuyến khích tâm trí hãy hân hoan lên. Ta có thể gọi đó là "sự tiêu khiển" (entertainment) nhưng tôi chẳng được chắc cho lắm rằng đó là một danh từ chính xác ở đây.

Bạn biết ý nghĩa của mà tôi muốn nhấn mạnh đến, một khi bạn cứu xét sự vô cùng cần thiết phải làm thế nào để có được chút gì khiến cho tâm được vui vẻ phấn khởi lên và thoả thích trong một chiều hướng đứng đắn. Nếu chẳng có được điều đó, thì có lẽ sẽ là một sự chết -- cái chết của tâm hồn. Khi các nhu yếu về vật chất thiếu thốn, thì tấm thân thể chất nầy phải chết. Và khi nhu yếu tâm linh mà khiếm khuyết đi thì tâm hồn cũng sẽ chết lịm. Vậy xin bạn hãy tìm hiểu cho rõ cả hai loại nhu yếu, vật chất và tinh thần, bốn điều trước và một điều sau. Tất cả có đủ năm nhu yếu. Ngay đây, tôi đặt chú tâm vào nhu yếu thứ năm, cái paccaya, điều kiện, quan trọng vào bực nhứt, đủ để nuôi dưỡng và bảo trì cho tâm trí. Chúng ta sẽ nghiên cứu thêm đầy đủ chi tiết, một khi các bạn đã biết rõ có bốn nhu yếu về vật chất và một nhu yếu về tinh thần.

---o0o---

**Các nhu yếu về vật chất.**

Xin hãy bắt đầu ngay chỗ cần phải khởi sự: nhu yếu thứ nhứt là thực phẩm. Ta phải dùng thực phẩm đúng thật là thực phẩm. Đừng dùng các thực phẩm chỉ là "mồi". Sự phân biệt chủ yếu giữa thực phẩm và "mồi" cần được hiểu rõ cho tường tận. Ta dùng thực phẩm là để nuôi sống cuộc đời mình. Còn ta đi ăn các "mồi" là vì sự khoái khẩu. Mồi thì khiến chúng ta trở nên ngu muội, nên ta cứ cắn mồi mãi một cách điên rồ, tựa như loài cá đớp mồi ở các lưỡi câu. Ta phải nên dùng các loại thực phẩm nào thật sự bổ dưỡng cho cơ thể, và ta cũng nên ăn uống cho có độ lượng. "Ăn mồi" có nghĩa là ăn cho khoái miệng và vì thích ý. Các mồi lại thường đắc tiền. Xin ngưng lại, đừng đớp mồi nữa, và hãy dùng các thực phẩm lành mạnh và thich nghi. Đừng dùng thực phẩm như những miếng mồi, nhứt là trong thời gian các bạn có mặt tại khóa thiền nầy.

Nếu bạn chỉ biết ăn "mồi", và chỉ ăn mồi mà thôi thì bạn sẽ đói bụng suốt ngày, suốt đêm. Rồi lại lẻn ra ngoài tìm mồi để đớp. Ăn mồi sẽ làm hao mòn

các khả năng tinh thần của ta. Tâm trí bị khuất phục trước mồi ngon và chẳng còn đủ khả năng để nghiên cứu và thực tập về Chánh Pháp (Dhamma) (...) Khi dùng thực phẩm, bạn nên ăn đúng thời và có độ lượng. Như thế, thì sẽ giảm bớt được sự phí phạm và sự nguy hại.

Điều kiện thứ hai là y phục. Xin bạn ăn mặc sao cho đúng với ý nghĩa và mục tiêu của y phục: (1) có sức khoẻ tốt, (2) che chở chống lại các bất tiện nghi và khỏi bị khuấy rối, (3) tiện lợi và giản dị, (4) hợp với văn hoá. Xin bạn hãy mặc các y phục tiện lợi, giản dị và là dấu hiệu của văn hoá. Xin đừng ăn mặc các kiểu y phục phá hoại nền văn hoá của mình hay của kẻ khác. Điều đó chẳng thích nghi cho chính mình mà cũng là một kẻ thù làm trở ngại cho sự an tĩnh tâm hồn. Xin bạn hãy lưu tâm cứu xét đến vấn đề y phục, paccaya, điều kiện, nhu yếu thứ hai nầy nữa.

Điều kiện thứ ba là nhà cửa. Nhà cửa phải thích nghi, khiêm tốn và chẳng nên quá đáng. Ngày nay, trong dân gian người ta thích những ngôi nhà quá mức nhu cầu, tốn kém quá cao, tạo thêm nhiều khó khăn rắc rối và đưa đến lắm âu lo. Như thế, nhà cửa là một nguồn gốc của sự ích kỷ. Khi thực tập về Chánh pháp, nơi cư trú thích hợp nhứt là ở gần Thiên nhiên, gần đến mức mà ta có thể gọi là "làm bạn với Thiên nhiên". Tôi lại phải nói rằng, ít khi thấy người Tây phương sống ngoài trời, trên bãi cỏ, thân cận với Thiên nhiên. Họ thích sống ở những nơi đẹp đẽ, cầu kỳ và đắc tiền. Họ thấy cần phải ở khách sạn, và dường như chẳng buồn biết chi đến các trại tạm cư đón khách ở dọc đường.

---o0o---

**Thân thiết với Thiên nhiên .**

Xin bạn hãy thử hoà mình vào một chút gì mới mẻ, sống tại các nơi cư trú gần với Thiên nhiên. Sống gần Thiên nhiên khiến cho việc hiểu biết và thực tập Chánh Pháp được dễ dàng hơn. Xin bạn hãy tập thích thú và hân hoan với lối sống bình dị, thô sơ bên cạnh Thiên nhiên. Điều nầy sẽ mang lợi ích đến cho bạn và yểm trợ bạn rất nhiều trong việc thực tập.

Phật tử chúng ta noi gương của Đức Phật về vấn đề nầy. Đức Phật khi sanh ra, ở ngoài trời; đắc giác ngộ ở ngoài trời; ngồi giảng dạy trên bãi cỏ ở ngoài trời; sống ngoài trời; ngủ nghỉ ngoài trời và tịch diệt (Parinibbàna, nhập Bát Niết-bàn) cũng ở ngoài trời. Chúng ta thấy cuộc đời của Ngài rất thân thiết với Thiên nhiên. Chúng ta lấy gương đó làm tiêu chuẩn cho chúng ta, và biết bằng lòng với lối sống đơn sơ, bình dị đó. Tôi tin rằng các nhà lãnh tụ những

tôn giáo lớn trên thế giới đều thực hiện một lối sống đơn sơ như thế, mặc dầu tôi chẳng thể nói chắc rằng họ đã làm được suốt đời họ như Đức Phật đã làm: sanh ra ở ngoài trời, giác ngộ, hoằng dương đạo pháp, sống và tịch diệt cũng đều ở ngoài trời cả.

Vậy nên ta cần có một lối sống thật thân thiết với Thiên nhiên, rất tiện lợi cho Thiên nhiên để nói "thỏ thẻ" với ta khá nhiều việc. Nếu ta biết lắng nghe một cách thông minh, ta sẽ nghe được tiếng nói của Thiên nhiên rõ ràng hơn là khi ta ở mãi tận xa. Tinh hoa lối sống của ta là sự thân thiết với Thiên nhiên vậy.

Trong ngôn ngữ Thái lan, các tĩnh từ "điều độ" và "đầy đủ" có thể còn mơ hồ, xin các bạn hãy hiểu đến các ý niệm đó theo như tôi đã giải thích ở trên. Và chúng ta cũng nên thận trọng với các tĩnh từ "phủ phê", "ngon lành": khi nói đến một cuộc sống quá đầy đủ, lối "sống phủ phê", ’khi bàn đến các vật thực thật khoái khẩu, "thức ăn ngon lành". Chúng ta đâu cần chi đến lối sống phủ phê, hay thức ăn ngon lành đến quá mức. Ta thích sống vừa đủ, và ăn vừa ngon thôi, nghĩa là, thật đứng đắn. Tất cả bốn loại nhu yếu vật chất đều đặt trên nguyên tắc đầy đủ và thích nghi. Đừng để bị lôi khéo theo cái đẹp hào nháng, cái đẹp quá mức mà thành ra xa hoa, chẳng được thích đáng và nhã nhặn. Xin hãy hiểu rõ bốn điều nhu yếu về vật chất một cách đứng đắn như vậy.

---o0o---

**Nhu yếu tâm linh.**

Giờ đây đến nhu yếu thứ năm, cái nhu yếu mà ta cần bàn đến nhiều. Điều kiện, Paccaya, thứ năm nầy là điều quan trọng nhứt. Đó là điều đã ru êm ta, tiêu khiển ta, làm ta bằng lòng, khiến ta hết ưu tư, bớt xao động, giúp ta hết bị đói khát ... cho đến chết. Vui đùa với tâm, khiến cho tâm thoả mãn và hân hoan, đó là điều chủ yếu, là điều hiện, hay nhu yếu tinh thần. Ta có thể gọi đó bằng nhiều danh xưng khác nhau, như tiêu khiển (entertainment) hay giải trí (amusement), tôi chẳng biết chắc được danh từ Anh ngữ nào cho đúng, nhưng việc ấy chẳng quan hệ mấy. Điểm quan trọng là điều đó phải thật thích hợp với tâm. Nó phải là thực phẩm cho tinh thần, nuôi dưỡng tinh thần, chẳng khác chi bốn nhu yếu kia đã bồi dưỡng cho cơ thể. (...)

Thông thường, với đa số các người thế tục, cho đến mức mà tôi còn có thể nói đến được, đều xem nhu yếu thứ năm nầy như là một vấn đề về tình dục (sex). Xin hãy tìm thấy cho rõ sự khác biệt. Tình dục là một loại sự việc có

thể làm tiêu khiển (entertain) tâm trí, nhưng giờ đây chúng ta đang sẵn sàng lấy Pháp (Dhamma) làm thú tiêu khiển tinh thần. Điều đó có nghĩa là chúng đang dùng sự thích nghi để thỏa mãn tinh thần chúng ta. Một khi chúng ta ý thức được sự đứng đắn, và thoả mãn với sự đứng đắn nầy, một khi chúng ta cảm thấy thích hợp và bằng lòng, thì tâm trí đã được đùa vui và tiêu khiển rồi. Cái cảm giác đứng đắn và bằng lòng đó, đâu có dính dáng gì với tình dục.

Ngôi nhà phía sau lưng chúng ta đây được mệnh danh là "Sân khấu của thú tiêu khiển tinh thần". Nó được xây dựng lên để làm thú tiêu khiển cho tâm trí. Nó được trang hoàng với thật nhiều hình ảnh để giảng dạy Chánh Pháp (Dhamma) cũng như để giúp vui và giải trí. Đấy là một hình thức của nhu yếu thứ năm. Xin các bạn hãy tìm hiểu về loại paccaya, nhu yếu thứ năm nầy, vốn có liên hệ nhứt với Chánh Pháp, chớ đâu phải với tình dục. Xin bạn đừng chạy theo số đông để phải quên rằng tình dục bị chẹn giữa các khó khăn phức tạp đến bất tận, và cứ đeo níu vào tình dục như là một nhu yếu thứ năm.

Nói tóm lại, chúng tôi thỉnh cầu các bạn hãy điều chỉnh lối sống lại, sao cho phù hợp với sự nghiên cứu và thực tập quán tưởng về tâm (citta bhàvanà). Rồi ra, các bạn sẽ thấy việc thực tập được tiện lợi và thành công dễ dàng. Và các bạn sẽ khám phá ra được "Lối Sống Mới" vượt qua khỏi ảnh hưởng của các chủ nghĩa tích cực và tiêu cực. Về chi tiết xin hãy đợi một thời gian sau, vì vấn đề rất tế nhị, và vì Lối Sống Mới siêu việt cả mọi vấn đề khó khăn và mọi hình thức của sự Khổ sở (dukkha). Đó là lối sống tự do, tự tại, giải thoát, và giải phóng, bởi vì chúng ta đang thực tập Chánh Pháp với sự nâng đỡ và yểm trợ của tất cả năm loại nhu yếu. Xin nhớ, bạn hãy làm sao cho năm loại nhu yếu nầy trở nên thật đứng đắn và thích nghi.

---o0o---

## *Phụ lục 2 - Thế nào là Giác Niệm về hơi thở?*

(Trích đoạn bài Pháp thoại ngày 05-04-1987)

Trước nhứt, xin biết cho rằng có rất nhiều hệ thống và phương pháp về Vipassanà, Minh sát (sự quán tưởng để nhận thức được vô thường, khổ sở và vô ngã) dưới các danh xưng khác nhau. Tuy nhiên, trong tất cả loại đó, chúng tôi chuộng nhứt một hệ thống gọi là Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Đây là một hệ thống đào luyện tinh thần (quán tưởng) được chính Đức Phật khuyến khích thực tập. Ngày nay, có nhiều đạo sư nầy, thiền

sư nọ, về Minh sát, ở khắp mọi nơi; nào là hệ thống Miến điện, hệ thống Tích lan, hệ thống Thái lan, đủ cả. Chúng tôi chẳng được hiểu rõ hết tất cả các hệ thống đó, mà chỉ lưu tâm đến Giác Niệm về Hơi thở thôi. Ta có thể nói Giác Niệm về Hơi thở là một hệ thống của Phật. Nó chẳng phải là một hệ thống riêng biệt gì của Suan Mokkh; đúng ra, Suan Mokkh đã đem hệ thống đó ra thực tập rồi giảng dạy và truyền lại cho các người khác.

Vậy xin ân cần giới thiệu với các bạn hệ thống Giác Niệm về Hơi thở, đang được xử dụng tại (thiền viện) Suan Mokkh.

Ngay cả trong phương pháp thực tập được gọi là Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) cũng có nhiều hình thức giản lược khác nhau, ngắn gọn, dễ dàng và chẳng đầy đủ. Có nhiều thứ khác nhau, nhưng chúng tôi đã chọn một hình thức đầy đủ. Vì thế, nó có thể xem như dài và lắm chi tiết, nhưng lại thích hợp với những gì đầy đủ, như trường hợp hình thức Mười sáu bước thực tập của Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Vài người lắc đầu cho đó là quá dài, quá nhiều, hoặc quá rườm rà chi tiết, quá mức cần dùng của họ. Điều đó cũng đúng, nó có thể có phần dư thừa đối với vài người. Nhưng với những ai muốn nghiên cứu và tập luyện cho hoàn toàn, thì nó cũng vừa vặn đủ thích hợp với họ. Nếu muốn có được một kỹ thuật thật trọn vẹn, ta phải học cả mười sáu bước. Đây là một đòi hỏi của Thiên nhiên. Nếu lưu tâm đến sự toàn vẹn, thì ta cần phải bền chí để tập luyện và thực hành Giác Niệm về Hơi thở trong hình thức đầy đủ của nó. Và hình thức đầy đủ thì cần phải theo đủ mười sáu bước.

---o0o---

**Niệm xứ chính là Giác Niệm về Hơi thở.**
(Satipatthanà là Anàpànasati).

Một vấn đề thông thường khác nữa là, có vài người cứ bám níu và bị kẹt cứng một cách quá đáng vào danh từ Satipatthàna (Niệm xứ, bốn cơ sở (= xứ) của giác niệm, hay là bốn lãnh vực của sự tỉnh thức). Vài kẻ lại còn đi xa hơn và cho rằng Giác Niệm về Hơi thở chẳng dính dáng gì với bốn niệm xứ (= bốn lãnh vực của giác niêm, hay của sự tỉnh thức). Vài người lại bác bỏ thẳng thừng Giác Niệm về Hơi thở. Tại một vài nơi, người ta đeo dính chặt vào danh từ Satipatthàna, Niệm xứ, thật ra đó chỉ là một bản liệt kê dài thậm thượt về các danh xưng, các pháp môn. Mặc dầu nơi đó có rất nhiều pháp môn, nhưng chẳng hề có nổi một đường hướng nào để thực tập, đã được giải nghĩa rõ ra cả. Chữ Satipatthàna, Niệm xứ, thường được hiểu theo ý nghĩa

như vậy đó. Thế rồi người ta tu chỉnh lại, sắp xếp lại vào các cách thực tập như vầy, như kia, để gọi các "hệ thống mới" đó là quán tưởng về Niệm xứ, là Satipatthàna. Những kẻ tu tập theo các kỹ thuật đó lại phủ nhận và khinh bỉ ngay cả đường lối của Giác Niệm về Hơi thở, bảo rằng đó chẳng phải là Niệm xứ, Satipatthàna. Thật ra, Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) chính là tinh túy của Niệm xứ, là trái tim của Satipatthàna, là cốt lõi của cả bốn lãnh vực của Giác Niệm, của sự tỉnh thức. Mười sáu bước của Pháp Giác Niệm về Hơi thở là sự thực tập rõ ràng và trực diện, chớ chẳng phải là một bản liệt kê các danh xưng hay các pháp môn như trong bản Kinh Đại Niệm Xứ (Trường Bộ Kinh, Kinh số 22) (Mahàsatipatthanà Sutta, Digha Nikaya, 22). Vì thế, chúng ta đừng để mình rơi vào sự hiểu lầm rằng Giác Niệm về Hơi thở (Ánàpànasati) chẳng phải là Niệm Xứ (Satipatthàna); bằng không chúng ta sẽ mất hết cả hứng thú khi nghĩ rằng pháp đó sai lầm. Bất hạnh thay sự hiểu lầm vẫn còn phổ biến. Xin được phép nhấn mạnh lần nữa, Giác Niệm về Hơi thở chính là tinh hoa của bốn lãnh vực của giác niệm, tức là trái tim của Tứ Niệm xứ, dưới một thể dạng có thể đem ra thực hành ngay được.

Chúng tôi đã dành khá nhiều thời giờ để cứu xét các danh từ Satipatthàna, Niệm xứ và Ànàpànasati, Giác Niệm về Hơi thở, cũng chỉ vì muốn phá bỏ các sự hiểu lầm có thể đưa đến các thái độ quá hẹp hòi đối với lối thực tập của người khác. Vậy xin cứ hiểu cho rằng, dầu nói đến Niệm xứ (Satipatthàna) hay là Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) thì cũng chỉ có bốn lãnh vực quan trọng là: thân (kàya), cảm thọ (vedanà), tâm (citta) và Pháp (Dhamma) mà thôi. Tuy nhiên trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahàsatipatthàna Sutta) chẳng thấy có lời giải thích về cách thực tập như thế nào bốn lãnh vực đó. Kinh nầy chỉ đưa ra các danh xưng về pháp môn và khai triển chúng ra thôi. Thí dụ như, vấn đề thân (kàya) chỉ nói rộng đến sự quán tưởng về niệm (sati sampajannà) về các hoạt động thường ngày, về các tư thế (oai nghi) và các điều khác, nhiều đến mức khó nhớ cho hết được. Kinh chỉ liệt kê các nhóm sự vật (dhamma) có liên quan đến bốn lãnh vực đang được cứu xét.

Mặt khác, Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) đã chỉ thật rõ ràng làm thế nào để thực tập bốn lãnh vực đó theo một tiến trình tiệm tiến để rồi chấm dứt vào sự giải thoát ra khỏi mọi Khổ sở (dukkha). Mười sáu bước thực tập tác động lên bốn lãnh vực, mỗi lãnh vực làm phát triển lãnh vực trước và yểm trợ cho lãnh vực sau. Khi thực tập đầy đủ mười sáu bước, thì tinh hoa của Niệm Xứ (Satipatthàna) sẽ khởi lên một cách hoàn mãn. Tóm lại, Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthàna Sutta) chỉ là một bản liệt kê các danh xưng; còn Kinh

Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati Sutta) có chỉ dạy cách thức thực tập bốn lãnh vực của Niệm xứ, chẳng có chi là dư thừa, hay thêm thắt nào cả. Kinh nầy chẳng hề nêu lên một vấn đề mà chẳng có liên hệ đến.

---o0o---

**Thể dạng cô đọng .**

Nếu vài người cảm thấy mười sáu bước thực tập quá nhiều, thì cũng được đi. Có thể cô đọng mười sáu bước đó lại thành hai bước thôi:

1- Bước thứ nhứt -- huấn luyện tâm (citta) cho đến mức thuần thục tập trung được vào định lực một cách thích nghi.

2- Bước thứ hai -- với định lực (samàdhi) đó, liền nhẹ nhàng bước nhảy qua sự quán tưởng về vô thường (aniccam), khổ sở (dukkham) và vô ngã (anattà) ngay.

Chỉ có hai bước đó, được thực tập với mọi hơi thở vào và mọi hơi thở ra, nên cũng gọi là Giác Niệm về Hơi thở nữa. Nếu bạn chẳng thích mười sáu bước thực tập hoặc nghĩ rằng chúng quá lý thuyết, hoặc quá nhiều để học tập, hoặc có lắm chi tiết, thì bạn cứ tập thử hai bước vừa nói đó. Hãy giữ tâm (citta) tập trung vào định lực bằng cách quán sát hơi thở. Khi bạn cảm thấy định lực đã khá đầy đủ rồi, thì hãy quan sát đến các sự vật mà bạn đã có kinh nghiệm và đã biết rõ, để bạn có thể nhận thức ra rằng chúng đều là vô thường đến mức nào, bất toại nguyện đến độ nào, và vô ngã đến cấp nào, chẳng có linh hồn như thế nào. Cũng chỉ có bấy nhiêu đó cũng là đã đủ để đạt đến kết quả -- tức là, từ bỏ hết, buông bỏ hết, chẳng còn bám níu chút nào nữa hết! Và sau cùng, ghi nhận sự chấm dứt của lậu hoặc (kilesa, phiền não) và sự tận diệt của chấp thủ (= bám níu), khi vô thường, khổ sở và vô ngã (aniccam dukkham anattà) đã được trông thấy ra thật là rõ ràng rồi. Vậy, bạn cứ dùng đến thể dạng cô đọng trong hai bước nầy, nếu bạn có ý muốn làm như vậy.

Tuy nhiên, chúng tôi muốn bạn hiểu rõ về hệ thống thực tập đầy đủ. Vì lẽ đó chúng tôi nói đến mười sáu bước thực tập. Một khi bạn đã hiểu rõ tất cả mười sáu bước đó thật đầy đủ, thì các bạn có thể tự mình rút gọn chúng lại. Cứ việc giảm bớt đi, cho đến khi nào bạn được thoả mãn đầy đủ để thực tập Pháp đó một cách thật là tự tín. Bạn có thể thực tập tóm lược thành hai, hay năm bước, hoặc cách nào mà bạn thấy thích hợp với bạn. Đấy là đường lối mà chúng tôi giải thích Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) tại đây.

Chúng tôi sẽ giải thích nó một cách trọn vẹn; rồi tùy ý bạn muốn rút ngắn lại như thế nào mà bạn thích.

Do đó, chúng ta sẽ nghiên cứu và giải thích trọn vẹn Mười sáu bướcthực tập thật đầy đủ, vì đường lối nầy sẽ phát hiện được các bí ẩn của Thiên nhiên qua một phương pháp có đủ các đặc tánh khoa học. Đây là một khoa học mà đối tượng là sự hiểu biết một cách tự nhiên về các sự vật được gọi là thân (kàya), cảm thọ (vedanà), tâm (citta) và Pháp (Dhamma), theo một đường lối tốt nhứt và đầy đủ nhứt, xuyên qua viễn tượng và phương cách khảo sát của một khoa học thiên nhiên. Đây là một phương pháp khoa học có thể điều chỉnh được bốn việc. Trước nhứt hễ nghiên cứu tất cả mười sáu bước rồi, bạn có thể lược bỏ bớt lại theo ý bạn muốn. Hãy chọn bước nào mà bạn thấy cần. Chỉ thực tập hai, hoặc ba bước, nếu bạn muốn. Và chỉ giữ kỹ lại hai, hoặc năm bước tùy theo ý thích. Nhưng giờ dây, xin bạn cho phép tôi được giải thích đầy đủ trọn vẹn mười sáu bước thực tập.

---o0o---

## Quán tưởng về Thân (Kàya nupassanà).

Mười sáu bước thực tập được chia ra làm bốn bộ bốn (four tetrads), tương ứng với bốn niệm xứ, tức là bốn đối tượng căn bản của việc nghiên cứu. Giờ đây, chúng ta sẽ bàn luận đến bộ bốn về thân, tức là sự quán tưởng về thân (kàya nupssanà). Trong bộ bốn nầy, việc đầu tiên bạn phải nghiên cứu và hiểu rõ, là hơi thở. Hiểu biết tất cả các loại hơi thở, các tánh chất, đặc điểm và ảnh hưởng của chúng. Hãy tìm biết mọi khía cạnh, mọi phương diện của một hơi thở đứng đắn. Nói cho gọn lại là bạn phải có được một pràna đứng đắn. Pràna là một iếng Phạn; tương đương với chữ Pàna trong tiếng Pali. Thông thường, chữ ấy có nghĩa là "sự sống", hoặc là "sanh lực", hoặc là "cái điều gì đang bảo tồn và dưỡng dục sự sống". Chúng ta cần phải có điều đó thật đứng đắn. Chúng ta cần phải có pràna lành mạnh và đứng đắn. Rồi thì đời ta mới được an hoà. Vì lẽ đó, cho nên ta phải nghiên cứu kỹ lưỡng về đề mục hơi thở nầy.

Ở Ấn độ, mỗi trường phái du già (yoga) -- và có đến cả chục trường phái du già như thế -- đều có riêng một lối huấn luyện liên quan đến pràna, chẳng kể bất cứ trường phái nào. Các lối huấn luyện đó được gọi là pràna yàma, có nghĩa là "sự kiểm soát về pràna", hoặc là "sự kiểm soát về hơi thở". Có khả năng kiểm soát được hơi thở có nghĩa là có khả năng kiểm soát được đời sống. Khi pràna đi vào, nó được gọi là àna; khi nó trở ra, thì được gọi là

apàna. Hiệp hai chữ lại, ta có ànàpàna, tức là, pràna vào (nhập tức= hơi thở vào) và pràna ra (xuất tức= hơi thở ra). Có khả năng để kiểm soát pràna là có khả năng kiểm soát được sự vật đi vào để bảo tồn sự sống. Rồi thì ta mới có được đời sống tươi mát và hân hoan, sẵn sàng và thích ứng cho việc huấn luyện và thực tập. Sự huấn luyện pràna như thế cũng được tìm thấy trong nền Phật học. Bạn sẽ thấy rằng sự huấn luyện pràna (Pràanayàma) đã được lấy ra làm đề mục thứ nhứt của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Điều đó chẳng có gì là chống đối chút nào với các nguyên tắc của chúng ta. Thật ra, Pháp Giác Niệm về Hơi thở vẫn đứng vững trước bất cứ hệ thống trường phái du già nào. Hơn thế nữa, Pháp Giác Niệm về Hơi thở còn cải tiến cả các hệ thống trường phái đó. Với kỹ thuật quán tưởng về thân (kàya nupassanà), chúng ta xử dụng đến sự huấn luyện pràna (Pràanayàma) của tất cả các trường phái du già của Ấn độ, cải tiến chúng, phát triển thêm cho hoàn hảo, để trở thành một hình thức huấn luyện về pràna (Pràanayàma) thích ứng nhứt, và thực tiễn nhứt. Đó chính là sự quán tưởng về thân (Kàyanupassanà), đề mục thứ nhứt của việc chúng ta đang nghiên cứu.

Nếu chúng ta chỉnh đốn cái thân pràna (thân hơi, tức là hơi thở vào và ra) cho được hoàn mỹ, khiến nó trở nên tốt đẹp, lành mạnh và yên tĩnh, thì nó sẽ làm cho tấm thân thể chất nầy cũng trở nên tốt đẹp, lành mạnh và yên tĩnh. Cái thân hơi đó có đủ khả năng tạo nên mối an hoà to lớn và yên tĩnh cho cuộc đời nầy. Đó là lý do tại sao ta cần phải nên hiểu rõ cả hai thân (kàya): tấm thân bằng xương thịt và tấm thân hơi (hơi thở). Thế rồi chúng ta sẽ khiến chúng trở nên tốt đẹp cho đến khi nào thấy có được sự hoàn mỹ, sự an hoà và sự an tĩnh. Chữ "tốt đẹp" ở đây có nghĩa là "thích nghi và phù hợp để được xử dụng trong việc hoàn tất các công tác và nhiệm vụ."

Đề mục cuối cùng của bộ bốn thứ nhứt là sự an định thân hành, tức là làm cho vật bảo mạng của thân (tức là pràna, thân hơi) được trở nên an hoà và yên tĩnh. Làm được như thế, thì sự an tĩnh sẽ khởi lên nơi tấm thân thể chất. Tâm (citta) cũng cảm được sự an tĩnh đó và nó cũng trở nên an tĩnh theo. Nhờ đó mà tâm mới sẵn sàng hoàn tất được các nhiệm vụ của nó sau nầy. Đề mục về thân, giản dị cũng chỉ có thế. Nếu bạn chẳng muốn biết đến chừng ấy, thì cũng tùy ý bạn, nhưng sự kiện thực tế đều đúng là như vậy; bạn đâu mất đồng xu nhỏ nào để hiểu đến chúng. Bạn càng hiểu rõ chúng chừng nào thì sự thực tập càng mang lợi lạc nhiều đến cho bạn chừng ấy. Rồi có thể là bạn sẽ được hưởng thọ về cuộc đời nầy đến mức tối đa. Vì lẽ đó mà ta phải bắt đầu học tập về thân (kàya) như là bộ bốn thứ nhứt của mười sáu bước thực tập.

Xin bạn hãy nghiên cứu kỹ lưỡng sự thật thiên nhiên sâu xa nầy: thân hơi (pràna) là tác viên gây điều kiện ảnh hưởng (conditioner) đến tấm thân thể chất. Bạn phải biết rõ có hai thân (kàya), hoặc là hai giai tầng của thân (Kàya). Mọi người đều biết rõ giai tầng thứ nhứt tức là tấm thân thể chất, và chẳng hiểu chi nhiều về giai tầng thứ hai, tức là thân hơi (pràna). Vì thế, việc tìm hiểu rõ về thân hơi là việc rất quan trọng, bởi vì nó đưa tới việc có được một tác viên gây ảnh hưởng tốt cho tấm thân vật chất. Ở Ấn độ, việc huấn luyện pràna (pràna yàma, sự huấn luyện hơi thở) được xem như là một đề mục cao nhứt và cần thiết nhứt để nghiên cứu. Mặc dầu các lời giải thích của các trường phái có khác nhau, và mỗi trường phái có lối cắt nghĩa riêng, nhưng sau cùng, tất cả đều cô đọng lại ở điểm nầy: điều chỉnh hơi thở (pràna) như thế nào để cho nó gây ảnh hưởng tốt đến tấm thân vật chất theo ý ta mong muốn. Bạn nên học tập và huấn luyện hơi thở cho khéo để có thể dùng được nó mà điều kiện hoá tấm thân thể chất. Chúng ta đâu thể nào trực tiếp điều chỉnh tấm thân thể chất được, nhưng chúng ta vẫn có thể điều chỉnh nó một cách gián tiếp. Ta học hỏi về thân hơi (pràna) và thực tập cách điều chỉnh nó. Có đủ khả năng để điều chỉnh thân hơi cũng tương đồng với việc điều chỉnh tấm thân thể chất, như ý ta cần đến, tức là, làm cho tấm thân xương thịt trở nên an hoà và yên tịnh.

Chúng ta gắng phát triển sự hiểu biết cho đến khi nào chúng ta có đủ khả năng để điều chỉnh được thân hơi (pràna). Rồi chúng ta dàn xếp thế nào để có được một tấm thân thể chất tốt đẹp, lành mạnh, sẵn sàng hỗ trợ cho tâm (citta) đi vào định lực. Như thế, cả hai thân và tâm đều được chuẩn bị để thực hiện các nhiệm vụ riêng của chúng. Đấy là tất cả những gì bộ bốn thứ nhứt đang bàn đến. Nó có đủ các đặc điểm, mục tiêu và đường lối thực tập như thế đó. Xin bạn hãy cứu xét đến nó cho cẩn thận. Có cần thiết làm như vậy không? Có đáng công sức hay thời giờ để nghiên cứu và thực tập như thế không? Nếu bạn thấy rõ đó là điều tốt nhứt mà ta có thể làm, rằng đó đáng cho ta bỏ công ra để cố gắng, thì bạn nên dấn thân trọn vẹn vào việc nghiên cứu và thực tập nầy cho đến ngày thành công viên mãn. Đó là cách làm cho có được điều tốt đẹp nhứt về sự huấn luyện hơi thở -- pràna yàma của Phật học -- xuyên qua sự thực tập về quán tưởng minh sát (Vipassanà bhàvanà)(=sự đào luyện về tỉnh thức, hay là sự trực nhận).

---o0o---

## Quán tưởng về các Cảm thọ (Vedanà nupassanà)

Giờ đây, chúng ta đến với sự quán tưởng các cảm thọ (Vedanà nupassanà). Chúng ta cần phải nên biết về qui chế các cảm thọ là có ma lực, xấu ác. Thật khó kiếm được chữ để mô tả chúng cho đầy đủ. Cảm thọ thì xấu ác, là bọn ma quái gây nên sự tổn hại, hết sức thấp hèn, những tên đểu cáng đã gây ra các khủng hoảng trong đời ta. Chúng ta làm nô lệ cho các cảm thọ. Mọi người đều làm việc cực nhọc chỉ vì để có được đồng tiền cung phụng cho các lạc thọ (sukha vedanà, các cảm giác thích thú) Các cảm thọ đó là chủ nhân ông của chúng ta. Chúng là bọn ma quái xấu ác luôn luôn làm cho ta lầm lộn, tạo những khó khăn cho ta, và làm cho đời ta thêm rắc rối, vất vả. Ta cần phải biết rõ các cảm tho (vedanà); vì thế, ta chọn các cảm thọ làm đề tài học tập thứ hai của Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

Phải chăng các bạn đã rời Âu châu, Mỹ châu, hay bất cứ nơi nào mà bạn cư trú, để đến đây, ở Suan Mokkh nầy, hầu tìm ra một thứ lạc thọ (sukha vedanà)? Có đúng vậy không? Ngay cả khi còn ở Âu Mỹ, các bạn đã làm việc cũng chỉ là để trưởng dưỡng các lạc thọ (sukha vedanà). Nay, các bạn đến Suan Mokkh nầy là để tìm những điều kiện thuận tiện, hay những phương tiện nào để có cho được lạc thọ. Chúng ta là nô lệ cho các cảm thọ, nhứt là các lạc thọ, vào tất cả mọi thời. Giờ đây là lúc nên tìm cách hiểu biết cho thật rõ ràng về các cảm thọ để có thể kiểm soát được chúng.

Trong một vài văn kinh của hệ Pali, chữ vedanà, cảm thọ, được mô tả như là những tâm hành (citta sanhkhàra), (the conditioners of the mind, tức là, những yếu tố tạo nên điều kiện gây ra ảnh hưởng đến Tâm). Tâm, ở đây, là những gì khởi lên từ các tư tưởng, ham muốn và nhu yếu. Ta đâu có thể nào chịu đựng mãi ảnh hưởng của các cảm thọ, chúng ta cần phải suy nghĩ lại, tại sao phải hành động dưới quyền lực của cảm thọ, hay theo ý nghĩa của các cảm thọ. Chúng ta còn chưa có được tự do bên trong chúng ta, chúng ta còn bị rơi vào quyền lực của các cảm thọ. Cảm thọ thúc đẩy chúng ta phải hành động. Chúng ép buộc tâm, điều kiện hoá tâm (= gây ảnh hưởng đến tâm) phải suy nghĩ và hành động theo đúng quyền lực của chúng.

Nếu chúng ta làm chủ được cái cảm thọ cao cả nhứt, tuyệt đỉnh nhứt, thì rồi chúng ta cũng có thể làm chủ các cảm thọ thấp hơn, thô thiển hơn, nhỏ bé hơn. Khi đã kiểm soát được việc khó khăn nhứt rồi, thì việc kiểm soát các cảm thọ nhỏ, giản dị, ấu trĩ, cũng dễ dàng thôi. Vì lẽ đó, ta nên cố gắng đạt đến một giai tầng cao cấp nhứt trong các cảm thọ, tức là, các cảm thọ khởi phát từ định lực (samadhi). Rồi các bạn hãy lấy các cảm thọ cao đó làm thành một bài học, để có thể chinh phục được chúng. Một khi ta đã chinh phục được các cảm thọ cao đó rồi thì chúng ta cũng chiến thắng được luôn

tất cả các cảm thọ khác. Bạn có muốn thấy cần tập thử một lần xem ra sao chăng? Bạn sẽ phải chịu đựng những khó khăn nào sắp khởi lên? Bạn có nên đầu tư thời giờ quí báu của bạn vào việc thực tập nầy chăng? Xin bạn hãy bình tâm nghĩ lại cho chín chắn.

Có thể bạn thấy thật là "ngộ nghĩnh" khi bạn phải cố gắng chinh phục cho được các cảm thọ cao quí đó, rồi thay vì hưởng thọ, thưởng thức, thích thú nếm lấy hương vị của chúng, thì bạn lại phải kiểm soát chúng, giết chúng, và tận diệt chúng đi. Có lẽ vài bạn thấy như thế là buồn cười! Có người lại tưởng đó chỉ một câu chuyện khôi hài, cố tìm cho được một cảm thọ thật cao quí rồi chỉ để kiểm soát được nó và để giết tiêu nó luôn đi! Xin các bạn hãy thận trọng suy nghĩ lại cho kỹ và cho chín chắn về điểm nầy. Bù lại việc giết chết một cảm thọ thật cao quí đó, chúng ta sẽ thủ đắc được một cái gì còn cao cả hơn, hoàn mỹ hơn, hơn cả cái cảm thọ cao quí trước đó. Chúng ta sẽ được một thứ cảm thọ đặc biệt, ở một giai tầng cao xa hơn, cho đến nổi ta chẳng thể gọi đó là một cảm thọ nữa, mà là một chút gì tựa như Niết-bàn (Nibbàna), hay là sự giải thoát. Vậy bạn chớ nên xem đó là một trò đùa, hay một câu chuyện khôi hài, cái công tác mà ta đã bỏ công ra đi tìm kiếm và để rồi lại giết chết hết đi các cảm thọ cao quí đó.

---o0o---

## Quán tưởng về Tâm (Citta nupassanà)

Bộ bốn thứ ba là sự quán tưởng về tâm (citta nupassanà). Mục tiêu của bộ bốn nầy là tìm hiểu thật rõ các loại tâm và biết được chúng ra như thế nào. Rồi chúng ta sẽ huấn luyện tâm sao cho nó biết đi theo con đường đứng đắn mà đáng lẽ lúc nào nó cũng phải theo như thế. Ta thanh lọc tâm, gom tâm ý tập trung lại và thúc đẩy tâm hoạt động. Ta khiến tâm trở nên một loại tâm thích ứng và sẵn sàng để hoàn tất các nhiệm vụ cao cả của nó. Tâm phải được đặt trong tình trạng luôn luôn sẵn sàng để thi hành các bổn phận còn lại của nó, nhứt là việc tiêu trừ sự khổ sở (dukkha). Trong bộ bốn nầy, chúng ta nghiên cứu về tâm cho đến lúc nào ta có thể đặt nó dưới quyền kiểm soát của ta. Rồi chúng ta sẽ xử dụng tâm ấy để thi hành nhiệm vụ kế tiếp còn cần phải hoàn tất, cho đến khi chúng ta đạt tới được một mức cao nhứt về bổn phận.

---o0o---

## Quán tưởng về Pháp (Dhamma nupassanà)

Bộ bốn thứ tư là sự quán tưởng về Pháp (Dhamma nupassanà), liên quan đến sự thông hiểu thấu suốt về tất mọi sư vật mà chúng còn đang bị lệ thuộc vào. Ý nghĩa của việc nầy rất quan trọng. Hiện giờ, chúng ta cứ bám níu vào sự nầy, vật nọ, khiến chúng ta trở nên nô lệ của các sự vật đó. Do đó, chúng ta cần phải tìm biết sự thật về các sự vật để có thể chấm dứt tình trạng lệ thuộc của chúng ta vào chúng. Đó là ý nghĩa của việc quán tưởng các Pháp (Dhamma nupassanà). Hãy tìm biết cho rõ ràng Sự thật về các sự vật mà chúng ta còn đang bám níu vào. Phải biết rõ Sự thật đó cho đến khi nào tâm biết buông bỏ mọi bám níu (= cố chấp, chấp thủ), cho đến khi mọi sự bám níu còn vướng lại đều tan rả hết.

Trên đây là những điều mà ta cần thông hiểu về sự quán tưởng về Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati vipassanà), với mục tiêu là loại bỏ tất cả mọi vấn đề khó khăn, chỉ để cho mình khỏi bị thành một tên nô lệ cho bất cứ sự vật gì trên cõi thế gian nầy nữa, và để cho mình có thể sống một cuộc đời thanh lương và an hoà đến mức tuyệt đỉnh. Ngay trong cõi đời nầy, đã có sự thanh lương, và đó là hoa quả của việc thực tập. Pháp nầy chính là chiếc xe đưa ta đến sự thanh lương của cuộc đời, một đời sống tươi mát; đấy chính là sự minh sát (Vipassanà) được thực tập theo đúng với các nguyên tắc của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati).

---o0o---

## *Phụ lục 3 - Quán tưởng về Định lực trong Phật giáo*

(Trích đoạn bài pháp thoại ngày 1987 05 05)

Có rất nhiều hình thức, thể dạng và hệ thống về sự Quán tưởng về Định lực. (Samàdhi bhàvanà). Hôm nay, tôi muốn bàn luận về sự quán tưởng về Định lực (Samàdhi bhàvanà) được Đức Phật giới thiệu và khuyến khích. Đề tài nầy được kết tập trong Tam Tạng Kinh điển, hệ Pali (Tipitaka), dưới cả hai hình thức giản lược và chi tiết về lời giải thích. Chúng tôi gọi đó là sự Quán tưởng Định lực của Đức Phật. Sự quán tưởng nầy chẳng phải là hệ thống của Miến điện, hay của Trung Hoa, hoặc của Tích lan mà ngày nay chúng ta thường quí chuộng. Nó cũng chẳng phải là hệ thống nào của một vị Hoà thượng nầy, thiền sư nọ, đạo sư kia mà lắm người thường bị dính chặt vào. Lại cũng chẳng phải là hệ thống của Suan Mokkh hay của bất cứ tu viện nào. Nó chẳng hề giống với bất cứ hình thức pháp môn mới mẻ nào của ngày nay. Trái lại, đó là đường lối chơn chánh mà Đức Phật đã giảng dạy và khuyến khích tu tập theo. Ngài tuyên bố hình thức quán tưởng về Định lực

nầy chính là đường lối mà Ngài đã theo để đạt đến sự Giác Ngộ Hoàn Toàn. Chúng tôi sẽ đặc biệt nói riêng về hệ thống của sự quán tưởng về Định lực đó.

Đây là hệ thống quán tưởng về Định lực được biết đến dưới danh xưng Ànàpànasati bhàvanà, hay vắn tắt và giản dị hơn, là Ànàpànasati, Giác Niệm về Hơi thở. Tất cả có cả thảy là mười sáu bước thực tập, hay là mười sáu đề mục được đem ra thực tập. Dường như có vài người chẳng thích và than phiền rằng có quá nhiều bước, quá nhiều đề mục cho họ học tập. Về điểm nầy, tôi thấy cần phải nhấn mạnh rằng, Đức Phật chẳng bao giờ giảng dạy những gì nhiều hơn sự cần thiết, hoặc những gì còn chưa đầy đủ. Tức là, mười sáu bước của Giác Niệm về Hơi thở chẳng hề quá nhiều hoặc quá ít cả. Nếu bạn có đủ kiên nhẫn để thực tập cả mười sáu bước, bạn sẽ có được một hệ thống trọn vẹn. Nếu bạn chẳng đủ sức để thực tập như thế, thì vẫn còn có một thể dạng tóm lược cũng khá thích hợp cho những người còn ... lười.

---o0o---

**Thể dạng rút gọn cho người thường.**

(...) Chúng tôi xin chỉ lấy những gì vừa đủ cho người thường, mà chúng tôi gọi đó là "phương pháp được rút gọn". Cốt lõi của phương pháp nầy là tâm tập trung vào định lực một cách thích hợp, vừa đủ, mà người thường có thể làm được, và rồi dùng cái tâm tập trung đó để quán sát vô thường khổ sở vô ngã -- ba đặc tướng của muôn pháp (aniccam dukkham anattà) -- cho đến khi nào nhận thức được rõ ràng tánh không (sunnatà) và như thị (tathatà). Với sự thực tập nầy, thường nhơn cũng thâu nhận được như thường các lợi lạc của định lực. Họ sẽ thâu hoạch được kết quả đầy đủ về sự tận diệt Khổ sở (dukkha), nhưng sẽ chẳng có các đức tánh đặc biệt cộng thêm vào đó. Dầu sao thì các đức tánh đặc biệt đó cũng chẳng cần thiết. Vậy thì, bạn cứ tập trung tâm ý đi vào định lực đủ để tiến lên việc quán sát vô thường, khổ sở và vô ngã. Như thế, chỉ cần thực tập bộ bốn thứ nhứt của Pháp Giác niệm về Hơi thở đầy đủ, rồi thì thực tập tiếp đến bộ bốn thứ tư, cũng đầy đủ nữa. Và chỉ có thế mà thôi! "Đầy đủ" thì chẳng phải là nhiều quá, mà cũng chẳng được trọn vẹn đâu, nhưng cũng đã đủ tốt lắm rồi. Đấy là thể dạng rút gọn dành cho thường nhơn.

Giờ đây, chúng ta xét đến việc thực tập bộ bốn thứ nhứt. Hãy thở sao cho hơi thở thật tế nhị và khiến cho toàn thân thể trở nên tế nhị, tức là, thanh lương và yên tĩnh. Chỉ cần bấy nhiêu thôi đã đủ cho tâm vừa đủ khéo léo để

đi vào quán tưởng minh sát (Vipassanà). Và rồi tâm đạt đến giai tầng có thể quán tưởng về vô thường, khổ sở và vô ngã (aniccam dukkham anattà); cả ba đặc tướng nầy thường thể hiện qua mọi bộ phận, cơ quan, thành phần trong cơ thể. Đặc tướng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của mọi cơ quan, bộ phận trong thân thể chúng ta -- vừa thể chất lẫn tinh thần -- được quán sát cho đến khi nào nhận thức ra được đặc tướng như thị (tathatà). Khi đặc tướng như thị đã được nom thấy thật rõ, thì chúng ta hết còn bị rơi dưới quyền lực của nhị nguyên (dualism) nữa. Như thế cũng đã đủ rồi. Đủ được chừng ấy cũng khiến ta vượt lên, càng ngày càng cao hơn, để đi sâu vào các Pháp cho đến khi nhận thức được điểm tuyệt cao. Đấy là phương pháp giản lược cho thường nhơn; những ai còn sống trong gia đình, cũng có đủ khả năng để thực tập được chừng ấy.

---o0o---

## Thể dạng hệ thống đầy đủ của Đức Phật

Giờ đây chúng tôi xin nói đến hệ thống mà chính Đức Phật đã thực tập và giải thích. Đây là hệ thống đầy đủ, hoàn toàn, khác với thể dạng rút gọn; tức là hình thức có đầy đủ cả bốn bộ bốn của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Xin bạn hãy kiên nhẫn để nghe. Bạn có thể có đủ khả năng để hiểu được đôi chút và như thế cũng đủ để đem lại lợi lạc cho bạn. Nếu chẳng may bạn còn nghĩ rằng nó quá dài, hay dư thừa, thì chắc là bạn còn chưa thực sự hiểu rõ được chi cả.

Chúng ta thở, và thở nhiều hơi thở khác nhau để quán sát tìm hiểu mỗi loại hơi thở thực sự đang tiếp diễn ra. Chúng ta cũng hiểu rằng hơi thở hỗ trợ và phục dịch cho tấm thân vật chất. Điều nầy đã được biết rõ như thế, tự ngàn xưa, ngay cả trước khi Phật giáo xuất hiện trên thế gian. Có thật nhiều phương pháp huấn luyện hơi thở (pràna yàma) được thực tập trước thời Đức Phật. Khi Đức Phật thị hiện ra đời, Ngài lấy sự huấn luyện hơi thở, pràna yàma, đem cải tiến lại để trở thành hệ thống quán tưởng Giác Niệm về Hơi thở. Chúng ta điều chỉnh cuộc sống và thân thể qua hơi thở. Do đó mà có bốn bước thực tập: (1) ý thức được hơi thở dài, (2) ý thức được hơi thở ngắn, (3) ý thức được hơi thở đã điều hoà thân thể như thế nào, và (4) quán tưởng theo đường lối nào mà hơi thở trở nên êm dịu, để khiến cho thân thể được an tịnh. Đó là bốn bước thực tập. Đâu có nhiều chi lắm, phải không? Tại sao lại chẳng thử tập xem? Bạn hãy quán sát cho thật tình và nghiên cứu cho chân xác theo một đường lối khoa học. Rồi thì mọi việc sẽ chẳng có khó khăn chi nữa cả.

Sự kiểm soát hơi thở (pràna yàma) còn có nhiều lợi điểm khác chẳng dính dáng với tôn giáo hay Chánh Pháp (Dhamma). (...) Bạn có thể làm cho đời bạn dài thêm ra hơn mức bình thường, nhờ sự kiểm soát hơi thở. Hay là bạn có thể làm cho bạn chết, ngay cả vào hôm nay nữa. Bạn có thể chết được ngay vào bất cứ hơi thở nào bạn muốn, qua sự kiểm soát hơi thở. Bạn có thể có được hơi thở tốt đẹp và lành mạnh cùng với một thân thể tốt đẹp và lành mạnh, qua sự kiểm soát hơi thở. Bạn có thể chơi thể thao, lái xe, làm việc ở văn phòng, hay bất cứ việc gì bạn muốn, nếu bạn có thể điều chỉnh hơi thở của bạn, tức là pràna, theo đúng đường lối phù hợp với các mục tiêu của bạn.

Chúng tôi muốn các bạn biết rõ rằng Giác Niệm Hơi thở còn có đủ các lợi điểm bên lề đó, ngoài phạm vi giáo lý và tôn giáo ra.

---o0o---

## Nhiệm vụ tối cao của chúng ta.

Bộ bốn chót bàn về Pháp (Dhamma), tức là Thiên nhiên và Chơn Lý về Thiên nhiên. Khi tâm (citta) đã chịu ở dưới sự kiểm soát rồi và có được định lực (samadhi) cần thiết, ta dùng tâm ấy để thực hiện cái nhiệm vụ tối cao. Khi nói "tối cao", chúng tôi muốn nói đến nhiệm vụ phải biết rõ, phải nhận thức rõ, Chơn Lý. Xuyên qua sự minh sát (Vipassanà) bằng cách quán sát thật kỹ lưỡng với một định tâm chúng ta sẽ nom thấy rõ Chơn Lý của muôn sự vật. Chúng ta nhận thức được mọi sự vật đều vô thường. Bất cứ việc gì mà ta đang thể nghiệm đây cũng là vô thường. Ngay cả những sự vật mà ta còn chưa ý thức đến cũng vô thường nữa, nghĩa là, luôn biến chuyển và thay đổi. Chỉ có một ngoại lệ duy nhứt là Niết-bàn (Nibbàna), một thực thể chẳng hề thay đổi. Như thế, chúng ta biết được sự vô thường (aniccam) của muôn sự vật. Hơn thế nữa, sự kiện về vô thường còn đè ép chúng ta, và khiến cho chúng ta phải thể nghiệm sự Khổ sở (Dukkha). Tình trạng khổ sở đó khó cho mọi người phải chịu đựng mãi; chẳng có tự ngã nào, linh hồn nào chống cự lại được. Đó là vô ngã (anattà). Và như thế đó chúng ta nhận thức được vô thường, khổ sở, vô ngã (aniccam dukkham anattà). Gọi chung chúng lại, ta nói đó là tánh không (sunnatà), tức là sự rỗng không của cái tự ngã. Kế đó, nhận thức đến sự như thị (tathatà), "như thế", "chỉ là như vậy đó'. Đó là bước thứ nhứt của bộ bốn thứ tư. Nó được gọi làquán tưởng về vô thường (anicca nupassanà) Chỉ riêng một danh từ kép đó cũng đủ bao trùm hết cả các sự nhận thức về vô thường, khổ sở, vô ngã, tánh không, như thị! (aniccam dukkham anattà sunnatà tathatà). Tất cả các điều đó đều được gom

chung lại vào một bước, bởi vì tất cả đều là kết quả trực tiếp của việc nhận thấy ra được sự vô thường.

Tiếp tục thực tập, ta thấy rằng: "Ồ! một khi nhận thức được vô thường (aniccam) rồi thì sự bám níu (= chấp thủ) bắt đầu phai nhạt dần, rồi từ từ tan rả từng miếng, từng miếng ra". Điều đó được gọi là Viràga, sự vô chấp thủ, sự buông bỏ chẳng bám níu nữa. Nhận thức được sự tan rả của việc bám níu khiến ta thốt lên: Ồ! tiêu tán hết rồi! Sự bám chặt đã "rã bèn" hết rồi! Đó là sự đoạn diệt (nirodhà): sự tuyệt diệt đến tận gốc rễ của mọi lậu hoặc, phiền não và khổ sở. Nếu sự khổ sở (dukkha) đã thật sự chấm dứt, chúng ta liền biết rõ: "Ý a! Nay mọi việc đều chấm dứt hết, mọi việc đều ngừng lại hết. Nhiệm vụ của chúng ta đã hoàn tất! Chẳng còn gì phải làm thêm nữa". Chẳng còn sự khổ sở nào hay vấn đề khó khăn nào sót lại nữa, còn cần phải dập tắt nữa cả. Đấy được gọi là sự quẳng bỏ lại ra phía sau (patinissagga), sự khước từ, sự từ bỏ tất cả. Chẳng còn gì sót lại hết cả. Đấy là bộ bốn cuối cùng, sự quán tưởng về Pháp (Dhamma nupassanà) có liên quan đến Chơn Lý của muôn sự vật.

---o0o---

## Chẳng có gì dư thừa cả.

Sau cùng, bạn có thể tự mình nhận thấy lấy, xem có việc gì là dư thừa hay không. Chúng ta bắt đầu nghiên cứu về sự Khổ sở (dukkha), và nguyên nhân đã khiến sự Khổ sở khởi lên. Kế đó, chúng ta nghiên cứu về những cơ sở nào đã khiến cho sự Khổ sở nẩy nở thêm lên: đó là thân (Kàya) và các cảm thọ (Vedanà). Chúng ta tiếp tục nghiên cứu sự thể nghiệm khổ sở, hoặc thể nghiệm sự vắng bóng của nỗi Khổ sở; nói cách khác, chúng ta đã nghiên cứu tâm (citta), cái tâm thể nghiệm sự Khổ sở và sự Chẳng khổ. Và sau chót, chúng ta nghiên cứu Pháp (Dhamma), tức là Chơn Lý của muôn sự vật, để khiến cho tâm biết, hiểu biết, biết thật rõ ràng, cho đến khi nào tâm ấy biết rằng chẳng còn gì bám níu (= chấp thủ) vào đâu nữa cả. Biết buông bỏ tất cả!

Thật có rất nhiều việc cần phải làm. Để hoàn tất nhiệm vụ đó, sự thực tập của chúng ta cần phải thật đầy đủ. Vì lẽ đó mà ta cần phải có đủ mười sáu bước thực tập. Nhưng như tôi đã giải thích với các bạn khi trình bày Pháp nầy, cũng chẳng có chút nào là quá mức hay dự thừa cả. Thật ra, có rất nhiều đề mục cần phải nghiên cứu để thấu hiểu tường tận, nhưng chỉ nên biết rằng đó chỉ có vỏn vẹn là mười sáu bước thực tập mà thôi, có chi là quá nhiều

đâu. Vài người nói, như thế đó cũng đã nhiều rồi, và họ còn chưa muốn nghiên cứu và thực tập đến. Nếu họ cứ nghĩ Pháp nầy chẳng giúp đỡ gì cho họ, thì thôi vậy, cứ để cho họ tự tìm lấy những gì thích hợp với họ. Những ai chẳng muốn nghiên cứu và thực tập hình thức đầy đủ của mười sáu bước thực tập nầy, thì họ vẫn còn có thể tập theo các thể dạng tóm lược đã được bàn đến ở phía trước. Đấy cũng khá đủ để có thể thâu hoạch được các lợi lạc của Phật học xuyên qua kỹ thuật quán tưởng về Định lực (samàdhi bhàvanà).

---o0o---

## *Phụ lục 4 - Phần Đúc kết của Tỳ kheo Santikaro*

(Trích đoạn Phần Đúc Kết của Tỳ kheo Santikaro,
người đã thông dịch từ tiếng Thái sang Anh ngữ.)

Hôm nay, tôi xin cố gắng ôn lại và thêm vào vài điểm của Pháp sư Phật Lệ (Ajahn Buddhadàsa) mà tôi nghĩ có lẽ các đạo hữu người Tây phương có thể gặp khó khăn hay dễ lầm lẫn. Đây chỉ là đôi điều gợi ý hay là vài mẹo vặt có thể dùng để thiết lập sự thực tập Giác Niệm về Hơi thở (Ànapànasati). Phần còn lại có liên quan đến Chánh Kiến (Sammà ditthi). Thái độ của chúng ta có đứng đắn, thì việc thực tập Giác Niệm mới trở nên đứng đắn để đưa đến sự dập tắt các Khổ sở (dukkha) qua sự chấm dứt các chấp thủ (= các sự bám níu). Mặc dầu tôi chẳng phải là một thiền sư, nhưng các chi tiết nầy cũng có thể giúp ích được các bạn một cách thực tiễn.

---o0o---

### Tiến triển tự nhiên và thực tập cố ý.

Tôi xin bắt đầu với một sự phân biệt thường bị bỏ quên. Khi chúng ta nói Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati), chúng ta cũng nói đến sự tiến triển tự nhiên của tâm trí, của đời sống con người. Sự tiến triển tự nhiên đó chẳng phải là cùng một việc với sự thực tập quán tưởng, mặc dầu cả hai cùng khởi lên với nhau và hỗ trợ cho nhau. Mười sáu bước của Giác Niệm về Hơi thở được đặt trên căn bản quán sát mười sáu đề mục (bao gồm cả hơi thở, nhưng chẳng giới hạn vào hơi thở) trong khi chúng ta có ý thức về hơi thở vào và hơi thở ra. Trong việc chúng ta nghiên cứu về đời sống, chúng ta đặt tiêu điểm lên mười sáu đề mục linh động đó. Cùng một lúc, mười sáu đề mục đó khởi lên, một cách tự nhiên, từ sự huấn luyện về tâm (citta bhàvanà). Tâm trí phải noi theo một con đường tiến triển nào đó, từ điểm tâm trí đang hiện

diện để đi đến điểm được gọi là "giác ngộ". Với tất cả chúng sanh, con đường tiến triển đó giống nhau, một sự tiến triển tự nhiên vừa là bổn phận vừa là đặc quyền của tất cả chúng ta. Giác Niệm về Hơi thở chẳng phải là sự tiến triển đó, đúng ra Giác Niệm về Hơi thở là sự khảo sát và sự trưởng dưỡng của sự tiến triển tự nhiên đó. Khi sự tiến triển đó khởi lên, và nó đã bắt đầu rồi, chúng ta dùng Giác Niệm về Hơi thở để học tập và tìm hiểu về nó. Xuyên qua sự thông hiểu đó (về sự tiến triển tự nhiên) chúng ta có thể dùng Giác Niêm về Hơi thở để hỗ trợ, trưởng dưỡng, và thúc đẩy sự tiến triển đó tiến lên theo. Như thế, sự thực tập và các tiến bộ thu hoạch đều liên hệ hỗ tương nhau, và chẳng thể tách rời nhau ra, mặc dầu chúng chẳng phải là đồng nhứt với nhau.

Người ta thường lầm lẫn hai điều vừa nói đó. Ta thường nghe thốt lên: "Ồ! Tôi đang ngất ngây, tôi đang có hỉ (pìti), tôi đang được bằng lòng, thì tôi phải đang ở bước thứ năm." Sự lầm lẫn đó có thể xảy ra ở mọi bước thực tập khác và vài người lại nghĩ rằng họ đã có thể thi hành hết cả trong một buổi ngồi tập ngắn ngủi. Cái cảm giác bằng lòng đó, cũng như các đối tượng khác, sẽ khởi lên, đến rồi đi, vào mọi thời, như là một yếu tố của tiến trình tự nhiên đang tiếp diễn. Tuy nhiên, trong bước thứ năm, chúng ta mới bắt đầu làm việc với hỉ (pìti) thật là vào đúng lúc, vì sau khi thực tập xong đầy đủ cả bốn bước (của bộ bốn thứ nhứt) thì hỉ mới khởi hiện lên rõ ràng và vững vàng. Ngay cả khi thực tập bước thứ nhứt, cảm giác bằng lòng cũng đã khởi lên cùng với niềm vui (lạc, sukha). Thế thì đâu có gì mà phải thích rộn lên như thế. Chúng ta cũng lại có thể có ý thức về sự vô thường, ngay cả trong bước thứ nhứt, nhưng đó còn chưa phải là đã đến với bước thứ mười ba, trừ phi lúc ấy ta đang cố ý quán tưởng về sự vô thường. (Trong trường hợp vô thường, nếu đó là một chiếu kiến (insight) nom thấy thật rõ ràng với Trí huệ, chớ chẳng phải chỉ là sự tự nhũ thầm tưởng tượng ra như thế, thì cũng đáng cho ta tiến lên ngay. Tuy nhiên, với mười hai bước đầu tiên, tốt nhứt là nên tập từng bước một, từ bước, mỗi bước một lần). Vào mỗi một lúc nào đó, chúng ta có ý định chỉ thực tập một bước đặc biệt nào đó, hoặc một đề mục đặc biệt nào đó mà thôi. Còn các đề mục khác được tạm thời gát cả qua một bên. Nếu tâm trí có đi "ngao du", thì chỉ nên ghi nhận việc đó, dứt bỏ nó đi, và trở lại với đề mục hiện đang cứu xét cùng với nhịp hơi thở vào và ra.

Có một sự khác biệt giữa những gì khởi lên tự nhiên và những gì chúng ta đang thực tập một cách riêng biệt. Để tóm lại, về phương diện tự nhiên thì có đủ mười sáu bước, mười sáu đề mục được khởi lên một cách tự nhiên khi nào đầy đủ các điều kiện hiện có. Về phương dện thực tiễn, chúng ta thực tập một cách có hệ thống về mười sáu sự việc, từng đề mục một, mỗi cái một

lần. Xin các bạn hãy hiểu rõ điều nầy. Nó sẽ giúp các bạn biết chắc được điều gì bạn đang cần phải làm và thực tập cho có hiệu quả.

Còn một phương diện khác của sự tiến triển tự nhiên nữa, đó là tâm trí tiến triển từ tình trạng thô thiển sang một tình trạng tế nhị hơn về vui mừng. Khi chúng ta mới bắt đầu quán tưởng, chúng ta hay lưu tâm đến một tình trạng vui mừng còn thô thiển, thông thường là về nhục cảm và tình dục. Qua sự quán tưởng, chúng ta gặp được các giai tầng tinh tế hơn về vui mừng. Và với sự quán tưởng về tâm (citta bhàvànà) càng tiến triển, chúng ta khám phá ra còn nhiều giai tầng tế nhị hơn nữa về sự an lạc. Một khi chúng ta đã học được giai tầng càng ngày càng cao hơn về an lạc, thì cũng khá dễ dàng để buông bỏ các tình trạng vui mừng còn thô thiển đi. Như thế, trong việc thực tập nầy, có sự tiến triển tự nhiên của tâm trí biết buông bỏ các tình trạng thô thiển về vui mừng khi đã khám phá ra niềm vui tốt đẹp hơn. Rồi đó tâm sẽ bám vào niềm vui đẹp đó cho đến khi nào nó thấy ra được một niềm vui khác còn cao quí hơn nữa. Nó có thể buông bỏ những gì nay xem như là một niềm vui còn thấp kém để hưởng thọ lấy một niềm vui cao quí hơn. Điều nầy cứ thỉnh thoảng xảy ra cho đến khi chúng ta hiểu được rằng niềm vui tối thượng chính là chẳng bám vào, hay đắm say với, bất cứ hình thức vui mừng nào cả.

Xin mỗi lần chỉ một bước thôi, và xin khởi sự ngay tại chỗ phải bắt đầu.

Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) cần phải được thực tập mỗi lần chỉ một bước thôi. Chúng ta chỉ thêm rối trí hay lơ đãng hơn, khi cố làm hai hay ba việc cùng một lúc. Chúng ta phải nên thoả mãn với bước chúng ta đang thực tập và quyết tâm thực tập nó cho thật đúng, dầu nó kéo dài trong bao lâu đi nữa. Chúng ta chẳng nên nhảy lòng vòng từ bước nầy sang bước nọ, chỉ vì chúng ta thiếu sự yên tâm, hoặc chán nản, hoặc đang có đầy ham muốn. Đừng để ý nghe theo khi mình đang nghĩ: "Hôm nay, ta sẽ tập cả mười sáu bước.", hoặc là "Mình hãy tập bộ bốn thứ nhứt tuần nầy, tuần sau đến bộ bốn thứ hai, rồi tuần sau nữa...", hoặc là "Mình hãy thử bắt đầu tại bước thứ mười sáu, rồi tập ngược lên." Cũng đừng giở sách ra đọc lướt qua rồi chọn một bước nào mình thích nhứt để thực tập. Chúng ta phải tập từng bước một, bởi vì Pháp Giác Niệm Hơi thở đã căn cứ vào sự tiến triển tự nhiên vừa được mô tả ở trước.

Muốn thu hoạch được lợi lạc nhiều nhứt về sự tiến triển tự nhiên đó, tốt nhứt là chúng ta phải thực tập theo đúng theo Pháp Giác Niệm về Hơi thở đã được Đức Phật chỉ dạy.

Luôn luôn phải bắt đầu tại chỗ bắt đầu. Mỗi buổi thực tập bắt đầu với sự thiết lập giác niệm (sati) lên trên hơi thở và rồi liền thực tập ngay bước thứ nhứt. Sau khi bạn đã thuần thục với bước một rồi, sau khi bạn đã biết bước ấy rất đầy đủ rồi và thực hành bước ấy dễ dàng rồi, thì bạn mới sang bước thứ hai. Hãy thực tập bước thứ hai cho đến khi nào bạn trở nên thiện xảo với bước đó, và đã học xong tất cả những gì bạn phải biết về bước đó. Rồi bạn mới qua bước thứ ba. Đừng để mình phải rơi vào sự lầm lộn chút ít ở bước một, rồi lại chút ít ở bước hai, rồi lại vài chỗ ở đây, vài chỗ ở đó. Ta thường hay nóng lòng với điểm ta đang đứng, và muốn sang ngay đến chỗ nào khác. Biết tự kềm chế chẳng nghe theo sự nóng lòng đó, sẽ đem lại cho ta nhiều điều tốt. Vậy, bạn hãy thực tập từng bước một, mỗi bước một lần, và nên đeo dính bước ấy cho đến khi nào bạn trở nên thật thiện xảo với bước đó mới thôi.

Mỗi buổi thực tập là một buổi hoàn toàn mới. Mỗi buổi ngồi hoặc đi, hoặc buổi thực tập về gì khác nữa, cũng là một buổi hoàn toàn mới. (Và thật ra, mỗi hơi thở cũng đều là mới cả). Bởi thế cho nên, mỗi buổi thực tập phải bắt đầu ngay tại bước thứ nhứt. Ngay cả khi bạn vừa thực tập ở bước thứ ba, hoặc bước thứ tư, vào ngày hôm qua, hay trước bữa ăn sáng, (...) bạn cũng phải bắt đầu buổi hôm nay ở bước thứ nhứt (...) Nếu bạn đã thành công rồi với bước một, giờ đây bạn cũng phải ôn nó lại, ngay tại lúc khởi sự tập lại ở mỗi buổi, ôn lại cho đến khi nào mà sự hiểu biết về bước một hiện ra tại đây và ngay bây giờ, chớ chẳng phải chỉ là một sự hồi tưởng suông nhớ lại nó. Mỗi bước phải được ôn lại như thế đó, để lấy làm chắc là mình đã thiện xảo với nó ngay bây giờ. Tùy vào các điều kiện hiện có -- phần lớn là điều kiện nội tại -- mỗi buổi thực tập chẳng đi xa hơn mỗi một bước, và ở vài buổi khác cũng chỉ đến mức đã tiến bộ chung vừa qua.(...) Chẳng có chút mong cầu nào cả, ta cứ thực tập từng bước một, nhận thấy rõ những gì đang xảy ra và cố học hỏi cho được những gì ta có thể học được.

Mọi sự việc chỉ giản dị là như thế thôi. MỗI bước tùy thuộc vào các bước trước. Điều kiện thành công của bước thứ năm là sự hoàn tất từ bước thứ nhứt cho đến bước thứ tư. Ta chỉ sẵn sàng bước sang bước thứ mười khi nào ta đã xuyên suốt được từ bước thứ nhứt đến bước thứ chín, một cách thành công. Một khi ta đã chịu chấp nhận sự vật như chúng đang là như thế, thì ta mới ngưng lại việc mong cầu chúng phải như thế nầy hoặc phải như thế kia. Nhờ biết chấp nhận mỗi bước theo tánh tự nhiên của nó mà ta mới thực tập được đứng đắn, thông minh, chẳng nôn nóng, chẳng chán ngấy, và chẳng bực bội.

---o0o---

**Con đường trung đạo về sự vô chấp thủ** (= chẳng bám níu)

Ta cần phải luôn luôn ghi nhớ rằng đây là sự thực tập và đào luyện tâm trí để dứt bỏ sự chấp thủ, tức là sự bám níu chặt chẽ. Đức Phật chỉ chỉ dạy con đường Trung Đạo, và Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) cũng chỉ là con đường Trung Đạo đó. Nó đâu phải là sự thực tập ráo riết, nhưng cũng chẳng phải là chẳng cần một nỗ lực nào. Nó cần được thi hành một cách quân bình. Nó phải là sự thực tập về vô chấp thủ (= về sự chẳng còn bám níu nữa), đâu phải là sự vứt bỏ hết trơn trọi, mà cũng đâu phải là sự đeo chặt một cách ích kỷ. Bạn phải thận trọng khi ngồi xuống tập với ý nghĩ như vầy: "Tôi đang ngồi đây, tôi đang canh chừng đây, tôi đang thở đây, tôi đang quán tưởng đây, tôi là như thế nầy, cái đó chính là của tôi, hơi thở của tôi, thân tôi, tâm tôi, cảm thọ của tôi, Tôi, của tôi, tôi, ...". Xin hãy học kỹ cách gạt bỏ các cảm giác bám níu đó và các ý tưởng về Tôi, về của tôi, ra khỏi ngay đi. Hãy học kỹ cách giữ yên cho thật quân bình với luồng hơi thở có ý thức (sati, giác niệm).

Ta chẳng đeo chặt vào kỹ thuật ta đang xử dụng, hoặc vào lý thuyết của nó. Ta chẳng dùng nó để thu thập các việc hiểu biết thế tục nhỏ nhặt về hơi thở, về chúng ta, hoặc về bất cứ sự việc gì. Ta chẳng lạm dụng nó để mong được chứng đắc. Đúng hơn, ta kính cẩn dùng nó để phát triển các sự khéo léo chúng ta cần có, để học hỏi về các sự vật mà ta cần phải biết rõ. Và điều cần thiết duy nhứt chính là để buông bỏ sự bám níu và dập tắt sự khổ sở (dukkha).

Con đường Trung Đạo còn là một sự thực tập về sự chơn chánh, đứng đắn, để được trở nên toàn thiện trong lối sống của chúng ta. Trong khi thực tập Giác Niệm về Hơi thở, ta đang sống một lối sống chơn chánh. Ta chẳng gây tổn hại cho bất cứ sanh vật nào, cũng chẳng làm hại mình, hại người. Sự thực tập nầy chẳng hề lạm dụng đến ai cả. Khi ta đã an lập trong phép thực tập nầy, ta trở nên quen thuộc với một lối sống đứng đắn, quân bình, và chẳng bám níu. Ta chẳng kẹt dính vào cực đoan nầy hay cực đoan kia, hoặc lọt vào bất cứ cạm bẫy nào của nhị nguyên (dualism). Mặc dầu Trí huệ có thể chỉ được phát triển trong sự thực tập về quán tưởng (bhàvanà) một cách chánh thức, nhưng ta cũng có thể đi tới Trí huệ đó, và trau dồi nó qua sự quán tưởng còn chưa chánh thức, về đời sống hàng ngày.

Đối với đa số chúng ta, sự bám níu (= chấp thủ) là một thói quen rất lâu đời. Nếu chúng ta biết buông rơi nó được ngay ... như thế nầy!, thì rồi chúng ta sẽ thành Phật ngay ... như thế nầy! Nhưng phần đông chúng ta lại phải cố công làm sao để buông bỏ hết mọi bám níu của chúng ta và cái thói quen hay bám níu đó nữa. Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) chính là đường lối để biết buông bỏ. Ta bắt đầu bằng việc buông bỏ các bám níu thô thiển: bám níu vào thân thể, vào sự đau đớn, khổ sở, bám níu vào sự xao động và nôn nóng, vào sự chán ngấy và lười biếng, bám níu vào những sự khuấy rối bên ngoài và cả những sự phiền hà nhỏ nhặt nữa. Rồi ta lại thấy ta đang bám níu vào những sự việc tế nhị hơn, như các lạc thọ chẳng hạn. Một khi ta đã buông rơi được chúng, ta lại bám níu vào cái gì cao quí hơn, trong suốt hơn, chiếu sáng hơn, tức là vào tình trạng tỉnh thức. Ta hãy buông bỏ chúng hết đi, ta sẽ bắt đầu thấy được ánh sáng của thực tế và rồi lại cũng bám níu vào các chiếu kiến (insights) đó nữa. Sau cùng, ta mới học được sự buông bỏ tất cả. Bằng cách đó, Giác Niệm về Hơi thở là một đường lối có hệ thống đàng hoàng để ta buông bỏ từ từ các hình thái tế nhị của sự bám níu mãi cho đến khi nào chẳng còn một sự bám níu (= chấp thủ) nào nữa cả.

---o0o---

## Kiên nhẫn và tiến bộ.

Sau rốt, xin bạn cho tôi được nhắc đến điều nầy: sự kiên nhẫn (khanti, nhẫn nhục) là một khí cụ tinh thần hết sức cần thiết. Đức Phật có nói trong Kinh Pháp Cú:

Khanti paramam tapo titikkhà
(Nhẫn nhục là khổ hạnh cao quí nhứt -- Kệ số 184).

Sự nhẫn nhục là sự đốt cháy tuyệt kỷ của mọi phiền não. Đa số chúng ta thường có thói quen tự phán xét và tự đo lường mình theo nhiều tiêu chuẩn khác nhau. Vài người có tánh cạnh tranh, và so sánh mình với kẻ khác. Vài người lại tự thẩm lượng mình chiếu theo các lý tưởng khác nhau của mình. Lắm người khi học hỏi về mười sáu bước thực tập của Giác Niệm về Hơi thở tự đánh giá mình dựa theo các bước đó. Ta lại điền rồ nghĩ rằng: "Tôi nay là một người đã khá tốt khi học xong bước thứ tư, hơn là khi chỉ mới thực tập có bước một." Ta luôn muốn mình tốt hơn và thực tập bước thứ tư, rồi thứ năm, rồi thứ sáu. Cách suy nghĩ như thế đó chẳng làm cho ai khá hơn chút nào đâu.

Đừng đo lường sự tiến bộ bằng cách dựa theo mười sáu bước đó. Hãy đo lường sự tiến bộ theo sự phát triển các đức tánh tinh thần, như giác niệm (sati), năng lực, kiến thức, tự tín, an tĩnh, thân thiện, từ bi, quân bình, và v.v. ... Hãy đo lường với sự giảm bớt bám níu và sự biến mất của tham lam, sân hận và si mê. Các thành quả đó của sự thực tập đứng đắn sẽ hiện ra rõ rệt, ngay cả khi thực tập bước một. Ngay cả khi chúng ta kiên trì với bước một nhỏ nhặt và cũ kỹ nầy, cho đến trọn khoảng đời còn lại của chúng ta, nếu chúng ta thực tập bước ấy cho thật đúng đắn, những đặc tánh kia sẽ tăng trưởng dần lên và sự bám níu (= cố chấp) sẽ giảm thiểu. Rồi cũng sẽ có sự giảm thiểu từ từ của Khổ sở (dukkha) và đó mới chính là điều ta đáng lưu tâm.

Đi tới được bước thứ mười sáu chẳng phải là hết sức quan trọng đâu. Thật ra, bước thứ nhứt cũng đã tạm đủ rồi. Thực tế về Niết-bàn (Nibbàna) là chẳng bị điều kiện hoá và chẳng kẹt vướng vào thời gian. Cho nên bạn chẳng thể biết được lúc nào nó sẽ thực hiện. Cũng có thể là ngay trong bước thứ nhứt. Bạn chớ nôn nóng muốn gấp vào bước thứ hai, hoặc bước thứ ba, hay bước thứ mười. Bước thứ nhứt có thể là đủ rồi, nếu bạn thực tập nó được thật chín chắn. Hãy thực tập với sự kiên nhẫn, với sự quân bình, với sự rõ ràng, với Trí huệ. Hãy thực tập mà chẳng đeo níu và bám chặt. Chỉ cần là cứ việc thực tập, vậy thôi!

Ta nhận ra khi ta có được sự kiên nhẫn và có sức chịu đựng được trong việc thực tập Giác Niệm về Hơi thở (Ànapànasati), thì sự kiên nhẫn và sức chịu đựng là một yếu tố của đời ta và hơn thế nữa. Cả hai đức tánh đó giúp ta có được một cuộc đời trong sạch, sáng tỏ và yên tịnh. Vậy xin bạn hãy kiên nhẫn, thật là kiên nhẫn. Hãy cố học ngồi chẳng động đậy. Hãy học cắm sâu vào bước thứ nhứt mãi cho đến khi nào thực tập bước đó thật đầy đủ. Rồi đến bước thứ hai. Tập mỗi bước cho chín chắn và đừng nôn nóng. Với sự kiên nhẫn, tâm sẽ phát triển và nó đi tới một điểm nào đó. Hễ còn thiếu bền chí mà lại ham muốn đi tới nữa, thì bạn đã ít được những gì quan trọng mà còn phải thể nghiệm thêm nhiều khổ sở (dukkha) nữa là khác.

Có vài tư tưởng về thái độ, còn gọi là có Chánh Kiến, mà tôi có thể cung hiến cho các bạn: khám phá sự tiến triển tự nhiên, nghiên cứu nó một cách có hệ thống, bao giờ cũng bắt đầu với một cách mới mẻ, bước mỗi lần một bước, kiên nhẫn, gạt qua một bên các mong cầu, ham muốn, và đòi hỏi, giữ vững sự quân bình, học cách nhận diện ra, và buông bỏ ngay liền sự bám níu (= chấp thủ) đang lén lén bò vào trong sự thực tập. Hãy chấp nhận rằng Niết-

bàn (Nibbàna) là lý do của sự thực tập Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) và nên hân hoan đã có được một cơ hội rất vĩ đại như thế nầy.

---o0o---

## Mở đầu: an lập giác niệm (sati)

Bất cứ việc thực tập nào về quán tưởng tâm (citta bhàvàna) cũng phải mở đầu bằng giác niệm (sati) nắm lấy hơi thở và an lập lên trên hơi thở; đó là đối tượng thứ nhứt của chúng ta. Có nhiều cách để có sự tỉnh giác về hơi thở. Ta có thể sắp xếp để vừa giác niệm vừa hơi thở, để chúng cùng lần lần trở nên từ thô thiển đến tế nhị, đúng theo một đường lối có liên quan đến bốn bước đầu. Tôi xin mô tả một đường lối khá giản dị có thể thành công được với nhiều người, nhưng bạn chẳng cần phải nhắm mắt tuân theo; vì lúc nào bạn cũng nên tự tìm lấy những gì thích hợp riêng cho mình.

(1) Một khi đã ngồi yên xuống một cách thoải mái, thư giãn và chẳng động đây, hãy cảm thấy hơi thở đã bắt đầu dễ nhận ra trong tấm thân yên tịnh và bất động nầy. Chú ý đến hơi thở một cách vững chắc mà dịu dàng. Giữ sự canh chừng lên hơi thở mãi và làm quen thân thiết với cả hai việc: canh chừng và hơi thở.

(2) Ghi nhận ba giai đoạn của mỗi hơi thở: lúc đầu, khúc giữa và đoạn cuối. Đối với hơi thở vào, ba giai đoạn đó liên hệ đến mũi, giữa ngực và dưới bụng. Đối với hơi thở ra, thì ngược lại, từ dưới bụng rồi trở lên mũi để chấm dứt. Canh chừng và đợi tại mũi cho đến khi cảm được hơi thở vào đang đi qua đó. Rồi nhẹ nhàng nhảy sang chú ý đến giữa ngực và chờ ở đó cho đến khi nhận thấy được hơi thở tại đấy. Rồi lại nhẹ nhàng nhảy sang bụng và canh chừng xem lúc nào hơi thở được cảm thấy ở đó. Tiếp tục canh chừng theo hơi thở vào cho đến lúc nó chấm dứt và chờ cho hơi thở ra khởi lên. Một khi hơi thở ra đã được cảm nhận thấy, thì liền chú ý trở ngược lên ngực, rồi đến mũi. Quan sát tại mũi xem hơi thở ra chấm dứt iại đấy và chờ một hơi thở mới vào, và rồi chú ý theo đến ngực, và cứ tiếp tục như thế. Với giác niệm (sati), ghi nhận hơi thở tại mỗi điểm mà nó đi ngang vào và ra khỏi, vào và ra. Hãy cẩn thận quan sát một cách kiên nhẫn ở mỗi điểm cho đến khi hơi thở (cử động của hơi thở hoặc của các bộ phận cơ thể có nhiệm vụ trong việc hô hấp) đã được cảm nhận thấy ra rõ ràng. Chỉ vào lúc đó, tâm trí mới nhẹ nhàng nhảy sang qua điểm kế tiếp. Việc nhảy nhẹ nhàng từ điểm nầy sang điểm kia cũng là một cách dễ dàng để an lập giác niệm (sati) trên hơi thở. Đó là một cách khá tốt để bắt đầu khởi sự tập. Tuy nhiên lối đó cũng hơi

thô thiển và xao động, sau một lúc thực tập. Nhưng một khi ta đã trở nên thiện xảo về việc theo dõi rồi, chúng ta sẽ cảm thấy cần có một lối nào tế nhị hơn, an tĩnh hơn để có được giác niệm về hơi thở.

(3) Kế đến, ta nối liền ba điểm lại thành một luồng hay là một dòng trôi chảy, như gần giống với chính luồng hơi thở vậy. Ta gọi đó là "theo dõi, rượt theo, săn đuổi theo, lén rình theo". Trong khi thở một cách tự nhiên, chẳng có một sự cố gắng, thúc dục nào hay cố vận dụng nào đến hơi thở, thì giác niệm (sati) theo dõi hơi thở vào và ra, giữa chót mũi và rún. Bạn hãy theo dõi hơi thở mà chẳng nên hướng dẫn nó. Truy lùng theo các cảm giác nối tiếp liên tục xảy ra trong thân thể -- cần phải cảm nhận và thể nghiệm các cảm giác đó -- khi hơi thở đi vào và ra khỏi.

(4) Một khi sự theo dõi đã trở nên dễ dàng và liên tục chẳng ngừng nghỉ, thì ta sẽ thấy sự theo dõi ấy chẳng còn cần thiết, lại bận rộn và hay làm gián đoạn nữa. Lúc bấy giờ, ta đã sẵn sàng để "canh gát"("guarding"), tức là, có được một cách êm ả hơn để thực tập giắc niệm (sati) về hơi thở. Lúc nầy, tại bên trong mũi, có một điểm liền nổi bật lên. Điểm đó chính là nơi mà hơi thở chạm vào, mỗi khi ta cảm thấy nó đi ngang qua, lúc vào và lúc ra. Mặc dầu có vài người bảo rằng có đến hai điểm như thế, mỗi bên lỗ mũi có một điểm, nhưng bạn chớ nên làm cho sự việc trở nên rắc rối thêm, cứ giản dị mà ghi nhận cái điểm đó nó bao trùm cả hai bên lỗ mũi. Đây là điểm để "canh gát"(đó cũng như cái trạm gát vậy). Ta lựa điểm ở mũi vì điểm ở đó chính xác, tế nhị và rõ rệt. Tại nơi khác, như ở ngực hay ở bụng, các cử động choán rộng chỗ và thô phù, chẳng phù hợp với mục đích của ta. Để có thể làm êm dịu được hơi thở, ta nên chọn một điểm nhỏ, dễ chú tâm đến và thật tế nhị. Với giác niệm (sati), ta an trú tâm (citta) vào trên điểm đó. Hãy để cho tâm tự gom lại quanh điểm đó. Làm được như thế, bằng cách đồng thời khiến cho hơi thở êm dịu lại và khiến mình trở nên nhạy cảm hơn đối với các cảm giác, ngay tại điểm canh gát. Tiếp tục làm êm dịu thân hành (body conditioner, tức là hơi thở, ở đây) cho đến khi nào định lực (samàdhi) thực sự khởi lên và phát triển đầy đủ.

Chúng ta có thể luôn iuôn bắt đầu với kỹ thuật thứ nhứt. Kỹ thuật thứ hai và thứ ba thích ứng hơn với bước một và bước hai. Với bước ba, tốt nhứt là nên "theo dõi", mặc dầu "canh gát" cũng có thể dùng được. Bước thứ tư phải nên bắt đầu bằng "theo dõi" và rồi sẽ được sự "canh gát" thay thế cho.

Nếu buổi ban đầu hơi thở của ta ngắn và cạn, với cử động ở ngực thôi chớ chưa thấy ở bụng, thì cứ giản dị theo dõi hơi thở dài được đến chừng nào

hay chừng nấy. Sau khi giác niệm (sati)đã an lập, thì chúng ta trở nên thư giãn và hơi thở cũng trở nên sâu xa hơn. Chẳng bao lâu ta sẽ cảm thấy các cử động ở bụng. Nếu thấy được hơi thở đi ngang qua nhiều điểm cùng một lúc, thì xin bạn đừng dùng sự kiện đó như một cơ hội khiến cho sự việc thêm rắc rối. Xin cứ giữ cho được giản dị: chỉ đơn thuần là một dòng trôi chảy từ chót mũi đến rún, và từ rún trở ra mũi, cũng đủ cho mục tiêu của chúng ta rồi. Đừng cố tìm kiếm gì thêm để tạo ra một thể dạng hơi thở phức tạp. Đừng cố canh chừng một lần nhiều cử động riêng biệt. Nếu ta giản dị quan sát hơi thở, thì hơi thở cũng thành giản dị. Nếu ta cứ nghĩ tới nghĩ lui về các hơi thở, thì dễ cho ta bị rối trí, lầm lẫn lắm.

Đây là một dịp tốt để nhấn mạnh rằng, giác niệm (sati) chẳng phải là "suy nghị" về sự việc gì. Giác niệm là sự chú ý có ý thức, sự ý thức, sự canh chừng, sự quan sát, sự thẩm sát. Nó chẳng cần chi đến các ý niệm, nhãn hiệu, từ ngữ và hình ảnh để tự mô tả. Các sự vật vừa kể chỉ tổ làm cản trở cho việc trực nghiệm hơi thở ra và vào. Ta có thể ví việc "theo dõi" hơi thở như là đi tản bộ dọc theo bờ sông. Nước trôi êm đềm và ta nhìn dòng nước chảy. Ta cần gì nói với mình: "Sông! Sông!", "Trôi! Trôi!", "Chảy! Chảy", v.v. và v.v. ... để ngắm dòng sông trôi lững lờ! Và nếu ta chẳng thận trọng thì hãy coi chừng!, sắp thôi nhìn nước chảy trên sông đấy, và đi lạc vào rừng các danh từ, các tư tưởng khác khởi lên trong tâm. Ta còn chưa chán ngấy chúng hay sao mà lại vẫn cố mang vác chúng đến để chúng xen vào Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) của chúng ta nữa vậy?

---o0o---

## Vài mánh lới để giúp cho giác niệm.

Nếu cảm thấy quá khó và lâu, trong nỗ lực giữ tâm mãi trên hơi thở khi theo dõi, thì đây có một vài mánh lới ta có thể dùng đến. Mánh lới thứ nhứt là cứ hướng nhìn vào chót mũi, như Pháp sư Phật Lệ (Ajahn Buddhadàsa) đã chỉ dạy trong các bài pháp thoại của Người. Hãy nhìn vào chót mũi theo một cách thật là thư giãn và dịu dàng. Đừng cố nhắm mắt lại, vì đó cũng chỉ khiến tạo thêm sự căng thẳng. Làm như vậy chẳng đưa đến giác niệm (sati) mà chỉ khiến cho thêm ... nhức đầu. Trong buổi ban đầu, có thể bạn chỉ đủ khả năng nhìn lên phía trước chót mũi, hay hơi xa, quá khỏi mũi, nhưng đến khi thân thể và gương mặt bạn đã được thư giãn, thì bạn cũng có nhìn thấy được chót mũi. Ngay cả khi mắt tự động nhắm lại, con mắt trí bạn vẫn còn chú vào mục tiêu chót mũi.

Mánh khoé thứ hai là cứ thở lớn tiếng. Hãy thở đủ lớn tiếng để tai nghe được hơi thở. Hai tai, cũng như đôi mắt, có thể trợ giúp cho giác niệm (sati). Điều nầy lại có ích lợi đặc biệt trong những phút đầu của mỗi buổi thực tập, và nhứt là vào những lúc bị khấy rối, lơ đãng. Khi nào sự theo dõi đã trôi chảy dễ dàng rồi thì ta buông bỏ hơi thở to tiếng để thở lại như bình thường, tự nhiên. (Hơi thở ồn cũng dễ làm mình khó chịu). Dầu sao, bạn cũng nên thử tập xem vài hơi thở ồn ồn vào lúc mở đầu, hoặc khi nào bạn cảm thấy khó mà an lập được giác niệm (sati).

Mẹo khéo thứ ba là đếm hơi thở (= sổ tức). Ta hãy chiêu tập nào mắt, nào tai, và nào trí năng, phụ giúp vào sự theo dõi hơi thở. Hãy đếm từng hơi thở vào khi nó vừa khởi lên, đếm một số cho mỗi hơi thở. Nếu tâm đi "ngao du", đếm trở lại "một". Nếu đếm đến được tới "mười" mà tâm còn chưa đi lang thang thì cũng vẫn trở lại với "một". Mục đích của ta ở đây giản dị chỉ cần đếm mỗi hơi thở là đủ. Phương pháp sổ tức (= đếm hơi thở) của Pháp sư Phật Lệ (Ajahn Buddhadàsa) còn được dùng vào nhiều mục tiêu khác nữa. Lại một lần nữa, một khi giác niệm (sati) đã được an lập khá vững vàng rồi thì phép đếm hơi thở hết còn cần thiết cho ta nữa và nên buông bỏ nó đi. Với sự luyện tập. Giác niệm (sati) sẽ trở nên tế nhị, linh hoạt và tự nhiên hơn.

---o0o---

## Hơi thở dài và hơi thở ngắn

Sau khi giác niệm (sati) đã được an lập (nhờ kỹ thuật thứ hai hoặc thứ ba), ta bắt đầu lưu tâm đến hơi thở dài và hơi thở ngắn. Tâm tuy vẫn hơi lang thang chút ít, nhưng cũng còn ở chung với hơi thở vừa đủ cho ta học hỏi thêm về đặc tánh của hơi thở ra như thế nào. Đặc tánh đầu tiên và cũng dễ nhận thấy là sự ghi nhận được chiều dài hơi thở -- chiều dài ở đây, là tính theo vừa lâu hay mau (theo thời gian của hơi thở) và vừa rộng hay hẹp (theo phạm vi của cử động khi thở). Đối với mục tiêu của chúng ta, một lằn ranh phân chia chính xác giữa hơi dài và hơi ngắn cũng chẳng quan trọng mấy. Bạn chỉ cần quen rành với hơi thở của mình, biết rõ hơi thở dài và hơi thở ngắn của bạn ra làm sao, tương đối với nhau. Đâu cần gì phải so sánh hơi thở của bạn với hơi thở của người khác.

Thông thường, bạn thấy hơi thở ở bụng dài hơn hơi thở ở ngực, nếu hơi thở ở bụng được để tự nhiên. Đây là điều mà chúng ta cần quan sát, chớ chẳng phải là điều mà chúng ta mong tìm kiếm để có cho được. Chúng ta chẳng nên thở theo một cách nầy hay một cách khác, và chúng ta cũng chẳng nên

dùng Pháp Giác niệm về Hơi thở để tập luyện một lối thở nầy hay một lối thở nọ. Vậy bạn đừng nên cố thử tập ép hơi thở bụng cho dài ra; kết quả sẽ chẳng thư giãn, khoan khoái đâu. Cứ để cho hơi thở tự nhiên đến và đi, hễ nó dài, thì ta sẽ thấy hơi thở dài, như vậy mới được thư giãn và lành mạnh hơn.

Nếu hơi thở của bạn dài ra, dài thật dài, bạn sẽ khám phá ra được một điểm lý thú. Bạn có thể nghĩ là lạ đời, khi bạn nghe Pháp sư Phật Lệ (Ajahn Buddhadàsa) nói rằng, ngực nở ra và bụng co lại với một hơi thở thât dài. Theo lẽ thường thì ta thấy bụng nở ra với một hơi thở vào, và nó co lại với hơi thở ra. Dường như việc quan sát đó mâu thuẫn với nhau, phải vậy không? Cái nào đúng? Trước tiên, chúng ta quan sát sự thở bình thường. Khi ta hít vào, hoành cách mạc xệ xuống để đẩy bụng phình lên. Khi ta thở ra, bụng lại xẹp xuống. Đấy là lối thở bụng trước khi hơi thở trở nên dài, thật dài hơn ra. Đó là cử động giản dị và tự nhiên của bụng phình lên với hơi thở vào và xẹp xuống với thở ra. Vài người xem đó thì ngắn, vài kẻ khác lại cảm thấy nó tương đối dài.

Giờ đây, có một giới hạn cho bụng chỉ phình lên tới một cở nào đó. Khi ta thư giãn và thở sâu hơn thì giới hạn đó có thể đạt đến. Tuy nhiên, tại thời điểm đó thì ngực được có thêm chỗ để nở rộng ra cho hơi vào thêm. Nếu bấy giờ ta cứ tiếp tục hít hơi thở vào, thì ngực sẽ nới rộng và phình lên. Và cử động nầy kéo lằn bụng lại xẹp xuống. Đó là điều mà ý nghĩa của lời giảng của Pháp sư Phật Lệ muốn nói đến. Một hơi thở vào thật dài cũng khởi lên giống như một hơi thở vào bình thường và bụng phình lên, còn ngực xem như chẳng chuyển động tí nào. Sau khi sức giãn của bụng đã đến giới hạn rồi, thì ngực lại phình lên và bụng lại xẹp xuống. Khi nào hơi thở thật là dài, thì chính bạn cũng khám phá và thấy ra đúng như thế. Còn đối với các hơi thở ra thật là dài, thì các cử động trái ngược kể ở trên cũng xảy ra một cách chung chung. Vậy thì hơi thở thật dài cũng là một hơi thở bình thường cộng thêm chút ít. Nhiều người trong chung ta ít khi thể nghiệm được hơi thở thật dài, mãi cho đến khi nào thân thể trở nên hoàn toàn thư giãn qua Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati). Và về sau nữa, hơi thở thật dài sẽ xảy đến thường thường hơn, ngay cả ngoài các buổi ngồi thực tập chánh thức.

Ngay cả khi giác niệm (sati) còn chưa được an lập vững chắc, chúng ta vẫn có thể học hỏi được về hơi thở dài, hơi thở ngắn. Tuy nhiên, bước một và bước hai thực sự bắt đầu khi giác niệm (sati) theo dõi hơi thở đã hết ngập ngừng. Tiếng động, tư tưởng và các hiện tượng khác có thể đôi khi xen vào, nhưng tâm chẳng để tâm vướng mắc vào. Chúng ta có thể dừng lại với hơi

thở, quán sát hơi thở và học tập về hơi thở một cách hoan hỉ. Nếu chúng ta nôn nóng để vượt qua được bước một và muốn tiến tới những điều "hứng thú" hơn, chúng ta cũng nên soát cái ý tưởng đó lại xem, bằng cách tự hỏi: "Thân thể nầy có đủ thư giãn để ngồi thêm như thế nầy, trong một giờ hay lâu hơn, thoải mái và chẳng muốn tiến tới bước khác nữa chăng?" Khi hơi thở thực sự dài (và sâu), ta có thể ngồi thoải mái trong một thời gian lâu. Nếu ta đang xao động cứ thay đổi thế ngồi mỗi mười hay mười lăm phút, tưởng tốt nhứt là cứ vui lòng ở lại với bước một. Hãy học cách ngồi yên bất động, và thở cho dài, chậm, dịu dàng và êm ái. Rồi thì ta có thể ngồi dễ dàng trong một thời gian dài. Đây là vấn đề kỷ luật tự giác -- chớ không phải là vấn đề hành xác! Bạn hãy nên tập luyện một cách thông minh, và quân bình.

---o0o---

**Bước thứ ba: đối tượng mới**

Trong hai bước, bước một và bước hai, hơi thở là đối tượng duy nhứt được chúng ta chú ý đến. Bắt đầu bước thứ ba, chúng ta sẽ xét đến các đối tượng mới, trong trường hợp nầy, xét về "toàn thân", ảnh hưởng của các hơi thở đến các phần còn lại của thân. Xin hãy ghi nhận rằng, đó chẳng phải là chính hơi thở, mặc dầu hơi thở và ảnh hưởng của nó được liên kết nhau rất chặt chẽ. Vào lúc nầy, sự ý thức về hơi thở vào và ra được lui về hậu trường, nơi đó các hợi thở vẫn còn luôn luôn rõ rệt. Trong khi tâm đặt tiêu chuẩn lên một đối tượng mới, chúng vẫn ý thức rằng chúng ta đang thở vào và thở ra. Điều nầy vẫn đúng cho số bước còn lại trong tổng số mười sáu bước.

Nghiên cứu ảnh hưởng của hơi thở đối với toàn thân có liên quan đến nhiều việc khác hơn là chiều dài của mỗi hơi thở. Xét theo chiều dài của hơi thở đã là một cách giản tiện để bắt đầu việc nghiên cứu. Giờ đây, chúng ta lại cần lưu tâm đến tốc lực (mau và chậm) và phẩm chất (thô thiển và tế nhị). Phẩm chất là quan trọng nhứt vì chính phẩm chất của hơi thở đã ảnh hưởng rộng lớn đến sự êm dịu của tấm thân. Trong bước nầy, chúng ta sẽ khám phá ra loại hơi thở nào sẽ đem lại êm dịu nhiều nhứt cho tấm thân nầy.

* * *

Tôi vừa trình bày cùng các bạn cách làm thế nào để khởi sự việc thực tập Giác Niệm về Hơi thở một cách cho đúng đắn. Tôi hi vọng các bạn dùng được các chi tiết mà tôi đã cống hiến để cho việc tập luyện quán tưởng được phát triển. Trước khi chấm dứt buổi nói chuyện hôm nay, tôi muốn xin các bạn cho phép tôi nói thêm một nhận xét chót.

---o0o---

## Đời sống là quán tưởng.

Còn nhiều việc khác trong sự quán tưởng về tâm (citta bhàvanà) hơn là chỉ ngồi suông. Những buổi tập chánh thức, ngồi hoặc đi, cũng rất là quan trọng, và cũng ít người thấy mình chẳng cần đến; nhưng hơn tất cả mọi việc khác, chúng tôi lại chú trọng nhứt tới đời sống hằng ngày -- một cuộc đời thoát khỏi mọi sự khổ sở (dukkha). Đời sống còn nhiều hoạt động khác, đâu chỉ có ngồi yên bất động mà thôi, và Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) còn có thể giúp chúng ta trong những địa hạt khác nữa. Trước nhứt, các sự khéo léo và các kiến thức được phát triển qua sự thực tập chánh thức, có thể được mở rộng thêm và đem ra dùng vào các hoạt động hằng ngày của chúng ta. Thứ hai, chúng ta có thể vẫn có sự tỉnh giác về hơi thở, và ngay cả đặt định tâm vào đó trong khi thi hành các nhiệm vụ khác của mình. Nếu điều nầy được phát triển một cách thích nghi, thì hơi thở sẽ điều hoà được tấm thân ở vào một tình trạng thật đứng đắn và đưa tâm đi sâu vào sự thanh tịnh, ổn cố, an tịch, sáng tỏ, dõng mãnh và linh hoạt. Thứ ba, tâm có thể đến với hơi thở và chiếu trụ lên đó mỗi khi một tình trạng tinh thần có hại khởi lên. Khi làm như thế, thì chẳng nên coi hơi thở như là một lối thoát. Tuy nhiên, cách đó lại thường là một phương tiện hết sức khéo léo để vượt qua được những tư tưởng bất thiện, những tình cảm và khí sắc chẳng đẹp. Đấy mới chỉ có ba cách thôi mà tôi muốn đưa Pháp Giác Niệm về Hơi thở vào trong trọn cuộc đời.

Ngay cả lý thuyết của Pháp Giác Niệm về Hơi thở (Ànàpànasati) cũng có thể được đem ra dùng trong sự quán tưởng về đời sống hằng ngày. Một khi chúng ta đã có đủ thời giờ để nghiên cứu và thông hiểu rõ ràng mười sáu bước (tưởng cũng còn cần đọc thêm nhiều tài liệu bổ túc khác) chúng ta có cần gì giới hạn sự ứng dụng các bước nầy chỉ riêng vào trong hơi thở. Như Pháp sư Phật Lệ (Ajahn Buddhadàsa) có nói trong Phụ lục số 2, rằng Pháp Tứ Niệm Xứ (Satipatthàna) còn thiếu sót một phương pháp rõ rệt để thực tập. Mặt khác, chúng ta làm phát triển bốn lãnh vực của sự tỉnh thức vào mọi dịp thuận tiện. Rồi các bạn sẽ thấy mười sáu bước cống hiến một cơ cấu tổng quát cho sự thực tập về Pháp Tứ Niệm Xứ (Satipatthàna). Chúng ta phải quán tưởng mười sáu đề mục đó mỗi khi gặp được dịp, vào lúc nào mà chúng sanh khởi lên. Mặc dầu các diễn biến trong cơ thể (bodily processes) còn chưa mở ra hết trước sự giải tích (treatment) có hệ thống và đầy đủ của chúng ta với phương tiện hơi thở, nhưng chúng ta vẫn có thể dùng mười sáu

bước thực tập để nhận diện ra được những sự việc nào đáng cho ta chú ý đến nhứt.

---o0o---

## Từ mười sáu bước thực tập cho đến bất cứ việc nào

Chúng ta có thể dùng bất cứ một hoạt động nào của cơ thể để làm cơ sở căn bản cho giác niệm (sati). Hoạt động đó càng cần thiết và chủ yếu cho đời sống, (như trường hợp của hơi thở chẳng hạn), thì lại càng tốt. Trước nhứt, tìm hiểu về hoạt động đó dưới mọi khía cạnh của nó. Thứ hai, tìm thấy ra hoạt động đó có ảnh hưởng nào đối với cơ thể. Thứ ba, tìm biết được đường lối đúng đắn để thi hành hoạt động đó sao cho có hiệu quả tối hảo đến thân thể và giúp cho tâm đạt đến một trình độ và một chủng loại về định lực thích nghi. Điều nầy tương hợp với bộ bốn thứ nhứt về thân (kàya). Kế đến, cứu xét đến các cảm thọ liên hợp với hoạt động đó, nhứt là các lạc thọ khởi lên khi hoạt động đó được thực hiện tốt đẹp và thành công. Nghiên cứu ảnh hưởng các cảm thọ đó gây ra cho tâm, rồi tìm cách làm lắng dịu ảnh hưởng đó. Điều nầy bao gồm bộ bốn thứ hai về cảm thọ (Vedanà). Bộ bốn thứ ba về tâm (citta) bắt đầu bằng sự thể nghiệm các loại tâm trạng khởi lên trong khi hoạt động đó được thi hành. Rồi chúng ta tập luyện để khiến cho tâm được hân hoan, tập trung vào định lực, và được giải thoát, trong khi thi hành hoạt động đó. Sau cùng, nơi bộ bốn thứ tư là bộ bốn quan trọng nhứt, về Pháp (Dhamma), ta quán tưởng về mọi phương diện của hành động đó -- về thân, về cảm thọ, và về tâm -- như là vô thường, khổ sở và vô ngã (aniccam dukkham anattà). Quán tưởng sự tàn phai và tận diệt của sự bám níu (= chấp thủ). Quán tưởng sự quẳng bỏ ra phía sau tất cả những gì có dính líu với hoạt động đó.

Pháp Giác niệm về Hơi thở (Anàpànasati) giải thích cách xử dụng mọi hoạt động của ta vào việc thực tập Pháp Tứ Niệm Xứ (Satipatthàna). Mội khi gặp dịp tốt, nên thực tập Pháp Giác niệm về Hơi thở một cách trực tiếp. Bằng không, thì thực tập Pháp ấy một cách gián tiếp xuyên qua một cách thực tập song hành. Những kiến thức mà chúng ta thâu lượm được qua sự thực tập song hành tâm quán (citta bhàvanà) sẽ hỗ trợ và bổ túc cho sự thực tập Giác Niệm về Hơi thở của chúng ta, và ngược lại. Khi chúng ta đã biết thẩm lượng giá trị các khả năng tiềm tàng của mười sáu bước thực tập, thì luôn luôn có những cơ hội để phát triển tâm ngay cả trong những điều kiện thật là khó khăn. Mười sáu bước thực tập -- đặc biệt là bộ bốn thứ nhứt và bộ bốn

thứ tư -- là lý thuyết đầy đủ trong việc loại trừ khổ sở (dukkha) ra khỏi cuộc đời. Tôi nguyện cầu cho các bạn biết xử dụng chúng thật đứng đắn.

Tôi hi vọng các bạn có thể xử dụng các chi tiết vừa được giới thiệu. Tôi đã cố gắng hết sức để trình bầy chúng được rõ ràng. Xin các bạn nghiên cứu chúng một cách cẩn thận; cần đọc qua hơn một lần. Hãy suy gẫm đầy đủ về chúng. Và, quan trọng nhứt là hãy thử tập ngay đi. Qua sự thực tập, sự hiểu biết của bạn về các lời chỉ dẫn sẽ phát triển thêm. Bạn sẽ cần đến vài sự điều chỉnh, nhưng phần lớn các sự điều chỉnh đó sẽ tìm thấy ngay trong sự hiểu biết và ứng dụng của bạn, hơn là trong lời chỉ dẫn của Pháp sư Phật Lệ (Ajahn Buddhadàsa). Hãy thử tập theo các lời khuyên của Người. Và đừng pha trộn các lời khuyên đó với những gì bạn được nghe đến ở các thiền sư khác vơi các hệ thống khác của họ. Với sự kiên nhẫn, quyết tâm và trí huệ, hãy đi sâu vào sự thực tập và khiến nó dẫn đến tri kiến về sự vô chấp thủ (= chẳng bám níu nữa), về sự tận diệt khổ sở (dukkha), về sự an hoà tối thượng cùng sự giải thoát của Niết-bàn (Nibbàna).

---o0o---

## Tự vựng Pàli-Việt

**Àcàrìya**: Pháp sư; thầy giảng giáo lý. Tiếng Thái là Ajahn .

**Àdinava**: sự bất lợi, nguy cơ, tổn hại; lưỡi câu có mồi. Ám chỉ phương diện tiêu cực, thấp hèn, xấu ác của một sự vật.

**Àna**: hơi thở vào, sự thở vào.

**Ànapànasati**: Giác niệm về Hơi thở; Hơi thở có ý thức.

**Ànapàna** = hơi thở vào và hơi thở ra. Sati = giác niệm tức là sự tỉnh thức. Pháp Giác Niệm về Hơi thở gồm có 16 bước thực tập, vừa theo dõi hơi thở ra và vào, vừa quán tưởng 16 đề mục, đưa đến sự buông bỏ chấp thủ và được giải thoát.

**Anattà**: Vô ngã. Muôn sự vật, chẳng trừ sự vật nào cả, đều khiếm khuyết (thiếu) hẳn một bản thể cốt lõi để có thể gọi đó là một "tự ngã"(atta), một đặc tánh riêng biệt. Chẳng sự vật nào là có "linh hồn" cả. Nói vô ngã là có ý muốn nói chẳng thể có tự ngã, chớ chẳng phải nói sự vật đó chẳng hiện hữu trên thực tế. Sự vật tuy có đó, nhưng chẳng do tự nó có lấy được, và chẳng làm của riêng cho một ai được cả.

**Attà**, tự ngã, trái nghĩa với Anattà, vô ngã.

**Anicca**, Aniccam: Vô thường. Vô thường là chẳng thường hằng, nay có đó, nhưng sau lại biến đổi rồi sẽ tiêu diệt mất. Trái với vô thường là thường hằng.

**Anupassanà**: sự quán tưởng. Quán tưởng là sự quán sát bằng nội tâm, nhận xét và nghiên cứu thật sâu xa về một sự việc. Có bốn lãnh vực của sự quán tưởng:

(1) quán tưởng về thân (Kàya nupassanà);
(2) quán tưởng về cảm thọ (Vedanà nupassanà);
(3) quán tưởng về tâm (citta nupassanà); và
(4) quán tưởng về Pháp (Dhamma nupassanà)
(Pháp ở đây có nghĩa là các sự vật).

**Apàna**: Hơi thở ra.

**Arahant**: A la hán. Vị A la hán là bực đã diệt dứt hết các phiền não. Quả vị A la hán là quả vị cao nhứt của hàng Thanh văn (= các đệ tử sống gần bên Phật, nghe Kinh mà tu tập theo).

**Ariya sacca**: Diệu đế, Chơn lý Nhiệm mầu. Có bốn Chơn Lý nhiệm mầu, được gọi là Tứ Diệu đế. Bốn Chơn lý nầy được Đức Phật Thích ca giảng trong Kinh Chuyển Pháp luân là bản Kinh đầu tiên Ngài giảng sau khi mới thành đạo, cho năm anh em ông Kiều trần như nghe, tại vườn Lộc uyển, ở thành Ba la nại. Bốn Chơn lý đó là: (1) Khổ đế, về các sự khổ sở; (2) Tập đế về nguồn gốc của Khổ; (3) Diệt đế về sự tận diệt các Khổ sở; (4) Đạo đế về con đường Bát Chánh Đạo có tám ngành, đưa đến sự tận diệt Khổ.

**Assàda**: mồi, mồi ngon ở lưỡi câu che dấu sự nguy hiểm. Ám chỉ sự hào nháng gạt gẫm, khía cạnh khả ái, dễ say đắm của một sự vật, thật ra chứa đầy sự nguy hiểm bên trong.

**Attà**: Tự ngã. Đây là một quan niệm sai lầm cho rằng sanh vật, sự vật đều có "linh hồn", có thể tự mình tạo ra mình, và độc lập. Trái với tự ngã là vô ngã.

**Apàdànà**: sự chấp thủ, sự bám níu, sự quyến kuyến, sự đắm say đeo chặt vào.

**Avijjà**: Vô minh, hay si mê. Trái nghĩa với Vijjà, sự thông minh, sáng suốt, chẳng bị sự ngu dốt che mờ tâm trí.

**Àyatana**: Nhập, đi vào trong, phạm vi, vùng, giới. Có hai loại nhập:

(1) nội lục nhập, còn gọi là sáu căn, tức là các giác quan ở trong thân thể: mắt, ta, mũi, lưỡi, thân và ý thức trong tâm;

(2) ngoại lục nhập, còn gọi là sáu trần, tức là sáu hình thái của các sự vật bên ngoài: sắc (hình dạng và màu sắc), thanh (tiếng động), hương (mùi), vị (vị nếm), xúc (sờ chạm), và pháp (sự việc).

**Bhàvanà**: sự quán tưởng, sự tăng trưởng tâm linh bằng quán tưởng. Citta bhàvanà: sự quán tưởng tâm; sự tập luyện về tâm linh để vun bồi các đức tánh thiện.

**Bojjhanga**: Thất giác chi, bảy yếu tố chủa sự giác ngộ. Đó là: (1) niệm (sati); (2) trạch pháp (dhamma vicaya) sự chọn pháp, phân tách pháp; (3) tinh tấn (viriya) cố gắng, nỗ lực; (4) hỉ (piti), mừng; (5) khinh an (passaddhi), niềm vui nhẹ nhàng và an ổn; (6) định (samàdhi), tâm ý tập trung; (7) xả (upekkhà, tâm biết buông bỏ, bình đẳng, chẳng bám níu vào đâu. Còn gọi là Thất Bồ đề phần.

**Citta**: Tâm.

Citta sankhàra: Tâm hành, tức là các sự kiện tạo điều kiện gây ra ảnh hưởng đến tâm (minh conditioners). Trong pháp Giác niệm về Hơi thở, các cảm thọ là những tâm hành, vì như hỉ (= mừng) và lạc (= vui) có thể khiến cho tâm rung động lên.

**Dhamma**: Pháp (= Chánh Pháp) hoặc pháp (= sự vật). Có hai loại pháp (= sự vật):

(1) pháp hữu vi là những sự vật bị điều kiện hoá, được tạo tác nên, bị thay đổi, biến chuyển;
(2) pháp vô vi, tức là Niết-bàn, thường còn, chẳng bị biến đổi, chẳng do tạo tác mà có.

Chữ Pháp (viết hoa) có nghĩa là Chánh Pháp do Đức Phật dạy và truyền lại cho đời sau, là ngôi thứ hai trong Tam Bảo (Phật Bảo, Pháp Bảo, Tăng Bảo). Chữ Pháp (viết hoa) trong sách nầy lại còn có bốn nghĩa khác nữa:

(1) Chơn Lý hay Thiên nhiên;
(2) qui luật của thiên nhiên;
(3) nhiệm vụ phải tuân theo qui luật của thiên nhiên;
(4) kết quả của việc tuân phục đó.

**Dhamma jàti:** pháp giới (tức là toàn thể vũ trụ); hoặc Thiên nhiên. Bao gồm cả muôn sự vật, kể cả nhơn (người) và phi nhơn (sanh vật, chẳng phải người).

**Dosa**: Sân hận, giận hờn.

**Dukkha**: Khổ sở, sự đau khổ.

**Dukkham**: Bất toại nguyện, gây ra sự chẳng vừa ý, một hình thức của khổ sở. Vì sao lại bất toại nguyện? Vì các sự vật hữu vi (= bị điều kiện hoá) thì vô thường, cứ biến đổi, chẳng được ổn cố, bị suy mòn và diệt đi

**Ekaggatà**: (Tâm) nhứt điểm, tâm gom lại vào một điểm duy nhứt trên đối tượng. Đây là tình trạng tâm đi vào định lực. Tâm nhứt điểm là thiền chi thứ năm, thường được gọi là nhứt tâm.

**Idappaccàyatà**: Lý duyên sanh, một qui luật thiên nhiên theo đó muôn sự vật đều do nhân duyên mà khởi sanh và cũng do nhân duyên mà diệt đi. Thường được biết dưới hình thức là luật nhân quả.

**Jhàna**: Thiền na, các tình trạng mà tâm lần lượt đi qua để nhập vào Định. Thường được gọi tắt là Thiền. Có bốn cấp Thiền: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền (đôi khi còn có thêm Ngũ thiền). Bốn cấp nầy thuộc về Sắc thiền, vì hành giả nhờ quán tưởng các đối tượng có hình sắc trong cõi dục giới mà nhập vào Định.

**Jhànanga**: Thiền chi, các yếu tố của Thiền.

Ở Sơ thiền có năm thiền chi: (1) giác (Vitakka, nay gọi là tầm, tâm dán lên đối tượng để quan sát); (2) quán (Vicàra, nay gọi là tứ, tâm đeo chặt vào đối tượng để quán tưởng); (3) hỉ (piti, nổi mừng, tâm còn xao động); (4) lạc (sukha, niềm vui, tâm yên tịnh lại trong niềm hoan lạc; (5) nhứt tâm (ekaggatà, tức là nhứt điểm tâm, tình trạng tâm gom vào một điểm trên đối tượng, tức là nhập định.

Ba cấp Thiền còn lại lần lượt buông rơi bốn thiền chi đầu của Sơ thiền, để có được ở bực Tứ Thiền với ba thiền chi: xả, niệm và nhứt tâm.

**Kalyana mitta**: Thiện hữu tri thức, thường gọi tắt là Thiện tri thức, tức là người bạn hữu tốt, chỉ dạy giáo lý và kinh nghiệm tu tập.

**Kàma**: Nhục cảm, tình cảm ham muốn về sự thoả mãn các đòi hỏi của giác quan hay của tình dục.

**Kàya**: Thân, còn có nghĩa là nhóm, tập hợp của nhiều bộ phận hay sự vật. Thường có nghĩa là thân thể, tấm thân vật chất. Trong pháp Giác Niệm về Hơi thở, chữ toàn thân bao gồm cả thânvật chất và các luồng hơi thở. Các luồng hơi thở được gọi là thân hơi.

**Kàya sankhàra**: Thân hành, (body conditioners) là các sự kiện tạo điều kiện gây ảnh hưởng đến cho thân. Trong pháp Giác Niệm về Hơi thở, chữ thân hành trỏ vào các hơi thở, vì hơi thở điều kiện hoá thân thể, tức là, khi hơi thở có êm dịu thì thân thể mới an ổn.

**Khandha**: Uẩn hoặc Ấm. Thân tâm có năm uẩn: (1) sắc uẩn (rùpa khandha) thuộc về thân vật chất; và bốn uẩn kia thuộc về tinh thần: (2) thọ uẩn (vedanà khandha), các cảm thọ; (3) tưởng uẩn (sannà khandha), các tri giác; (4) hành uẩn (sankhàra khandha), các tư tưởng; (5)thức uẩn (vinnàna khandha), các sự hiểu biết. Khi năm uẩn trở thành cơ sở cho sự bám níu (= chấp thủ), thì chúng được gọi là thủ uẩn (upàdanà khandha).

**Kilesa**: Phiền não, hay lậu hoặc, làm tâm dơ bẩn chẳng được thanh tịnh, hoặc các sự sai lầm gây ra khổ sở. Có ba phiền não chánh, thường được gọi là Tam độc: tham (lobha), sân (dosa), và si (moha).

**Lobha**: Tham lam.

**Lok**a: Thế giới, vũ trụ, pháp giới.

**Lokiya**: Thế tục, đời sống tại gia, đời sống còn ràng buộc vì gia đình, xã hội, chưa vượt qua khỏi cõi thế gian.

**Lokuttara**: Xuất thế, vượt lên khỏi cõi thế gian.

**Magga**: Đạo, tức là con đường tu tập, đường lối tu tập

**Magga phala nibbàna**: Đạo và Quả Niết-bàn, tức là con đường tu tập, và quả vị đã thành tựu về Niết-bàn. Đạo là đường lối tu tập tận diệt các phiền não. Quả vị là kết quả của việc tu tập đã thành công viên mãn.

Niết-bàn, ở đây, là sự thanh lương, nhờ đã tận diệt được hết các phiền não trước kia nung nấu.

**Mahaggatà**: trở nên vĩ đại.

**Mano**: Ý thức. Chữ ý thức còn dùng để dịch chữ Vinnàna. Chỗ khác nhau giữa ba danh từ Mano, Vinnàna và Citta:

(1) Mano trỏ vào cơ năng trí thức của ý thức, như hay biết, cảm thấy, thể nghiệm và hiểu biết.

(2) Vinnàna nói đến phạm vi của các giác quan thu nhận các tri giác.
(3) Citta là phương diện chủ quan của tâm.

**Màra**: Ma; sự cám dỗ ta đi vào đường ác, có hành vi xấu.

**Moha**: Si mê, phiền não thứ ba trong Tam Độc (tham, sân và si); ngu si, mê mờ.

**Nibbàna**: Niết-bàn; ở đây, sự thanh lương, mát mẻ. Niết-bàn là mục tiêu tối hậu của nền Phật học. Niết-bàn hiện khởi khi lửa nung nấu của các phiền não đã được dập tắt, chẳng còn dư tàn; sự bám níu (chấp thủ), ích kỷ và Khổ sở đã hoàn toàn tận diệt.

**Nibbuto**: sự thanh lương; người đắc được thanh lương. Có hai cảnh trạng về sự thanh lương (nibbuto):

(1) Sàmàyika nibbàna, tình trạng thanh lương tạm thời;
(2) Tadanga nibbàna, tình trạng thanh lương ngẫu nhiên.

(Xin nơi tiểu mục: "Niết-bàn tại đây và ngay bây giờ".)

**Nimitta**: Điềm, hay triệu, để báo trước (thường dịch là Tướng hay Định tướng). Ở đây, nimitta là một tâm ảnh do tâm tạo nên để nhìn vào điểm canh chừng hơi thở đi ngang qua, để đi vào tới Định lực. (Xin xem lại nơi các tiểu mục: "Một tâm ảnh khởi lên" và "Tâm ảnh cuối cùng")

**Nirodha**: sự Tịch diệt, sự tận diệt, sự chấm dứt đến tận gốc rễ. Cùng một nghĩa với chữ Niết-bàn.

**Nivarana**: Ngũ cái, năm món che đậy:

(1) tham lam, nhứt là tham tình dục (kàmachandha);
(2) sân khuể (vyàpàda, oán giận)
(3) thụy miên (thina middha, lười, mê ngủ)
(4) trạo hối (uddhacca kukkucca, xao động, hối tiếc)
(5) nghi ngờ (vicikicchà).

**Panna**: Bát nhã, Trí Huệ.

**Paticca samuppàda**: lý Duyên sanh; còn được gọi là Thập Nhị Nhân Duyên: (gây nên sự Khổ sở (dukkha) (1) Vô minh (avijjà), (2) Hành (sankhàra), (3) Thức (vinnàna), (4) Danh sắc (nàma rùpa), (5) Lục nhập (salàyatana), (6) Xúc (phassa), (7) Thọ (vedanà), (8) Ái (tanha, khát ái), (9) Thủ (upàdàna, bám níu)(10)Hữu (bhava, hiện hữu) (11) Sanh (jàti), (12) Tử (jàra marana).

**Patinissaga**: Sự từ bỏ; sự quẳng bỏ lại ra phía sau; sự chấm dứt bám níu vào sự vật mà gọi đó là "Ta", hay "của Ta"; sự vứt bỏ mọi sự vật để hoàn trả lại cho Thiên nhiên.

**Phassa**: Xúc; sự tiếp xúc giữa ba sự việc: (1) đối tượng bên ngoài, (2) giác quan trong thân, (3) ý thức hay biết có đối tượng đi vào tâm. Tức là, một vật được thấy, tại mắt và tâm hay biết là đang có thấy vật đó. Có sáu loại xúc với năm giác quan và ý thức ở tâm.

**Pìti**: Hỉ; nổi mừng, sự bằng lòng, sự thoả ý, sự ngất ngây, do từ một cảm thọ sướng (lạc thọ) khởi lên khi ta làm xong việc gì được thành công.

**Hỉ** (piti, nổi mừng) khác với niềm vui, Lạc (sukha), vì khi có Hỉ, tâm còn nhảy nhót mừng lên mà rung động, nhưng với Lạc, tâm lắng dịu lại, nhẹ nhàng an hưởng niềm vui.

**Prana** (tiếng Phạn), Pàna (tiếng Pali): Sanh lực, Hơi thở; sự vật đã nuôi dưỡng và bảo trì đời sống.

**Pranayàma**: Sự kiểm soát hơi thở, sự huấn luyện hơi thở.

**Ràga**: Sự khao khát, sự tham lam ham muốn, khát khao về tình dục.

**Sacca**: Chơn Lý, Sự Thật.

**Sacca dhamm**a: Sự kiện thực tế; Thực tế; Sự kiện.

**Samàdhi**: Định lực, Định; (phiên âm đọc là Tam ma đề). Định là tình trạng của tâm tập trung lại, qui về một điểm trên đối tượng đang quán tưởng trong tâm. Đây là một tình trạng thanh tịnh, ổn cố, dõng mãnh, sẵn sàng, mềm dẽo và êm dịu. Định học là mộn học thứ hai trong ba môn vô lậu học (sikkhà). Tam vô lậu học là Giới học, Định học và Huệ học (sila, samàdhi, pannà).

**Sampajannà**: Trí phân biện; sự thông hiểu rõ ràng, trong -sáng và sẵn sàng; sự vận dụng Trí huệ để ứng phó với một tình trạng đặc biệt hiện có.

**Sankhàra**: Chư hành, tất cả hiện tượng, hoặc các sự vật hữu vi, bị điều kiện hoá, tùy duyên mà hiện hữu. Chư hành thể hiện dưới ba phương diện:

(1) như là một sự kiện tạo ra điều kiện (the conditioner), tức là nguyên nhân của ảnh hưởng đã gây ra;

(2) như là một động tác gây ra ảnh hưởng của điều kiện (the conditioning);
(3) như là một tình trạng của điều kiện, hay là chính điều kiện đó, sẽ gây ra một ảnh hưởng cho sự vật bị điều kiện hoá (the conditions).

Chữ Hành còn chỉ đến một uẩn trong năm uẩn của thân tâm, tức là hành uẩn, thường được dịch ra Anh ngữ là intellectual formations.

**Santi**: Sự an hoà, sự tĩnh lặng tinh thần.

**Sàsana**: Giáo lý, giáo pháp về lý thuyết và thực hành.

**Sati**: Giác niệm, một niệm, một ý tưởng trong đầu mà biết rõ mình đang nghĩ gì. Còn được dịch là: sự tỉnh thức, sự tỉnh giác, hay là sự quán niệm. Giác niệm là cổ xe chuyên chở Trí Huệ Bát Nhã (Panna); thiếu giác niệm, thì chẳng thể phát triển và ứng dụng được Trí Huệ. Giác niệm chẳng phải là ký ức (trí nhớ), mặc dầu cả hai, giác niệm và ký ức, rất liên hệ chặt chẽ với nhau. Giác niệm cũng chẳng phải chỉ là sự chú ý suông, còn hơn thế nữa. Tóm lại, chính giác niệm giúp ta hay biết rõ ràng là ta đang làm gì và đang

nghĩ hay đang nói những gì. Giác niệm còn được gọi là Chánh niệm trong Bát Chánh Đạo.

**Satipatthàna**: Tứ Niệm Xứ, Bốn Lãnh vực của sự tỉnh thức. Bốn cơ sở để an trú giác niệm trong sự phát triển tâm linh. Ta nghiên cứu, tra tầm về đời sống qua bốn đề mục đó: thân, cảm thọ, tâm và pháp (Kàya, vedanà, citta, Dhamma.)

**Sikkhà**: Vô lậu học. Ba môn Vô lậu học là Giới học (sila), Định học (samadhi) và Huệ học (Panna, Bát nhã).

**Sìla**: Giới, các điều răn cấm. Đứng đầu trong ba môn Vô lậu học là Giới. Giữ giới cho thanh tịnh thì ba nghiệp, thân, miệng và ý đều thanh tịnh.

**Sukha**: Lạc, niềm vui. Lạc (vui) khác hơn Hỉ (mừng) ở chỗ là tâm an hưởng niềm vui một cách êm đềm, mà chẳng hề xao động, nhảy nhót như lúc mừng rơn. Lạc thọ (sukha vedanà) là một cảm thọ vui sướng, êm dịu, trái với Khổ thọ (dukkha vedanà) buồn khổ, khó chịu.

**Sunnatà**: Tánh không, rỗng rang, rỗng không. Tánh không đây chẳng phải là không ngơ, chẳng phải là chẳng có gì hết ráo trọi. Không, ở đây, là chẳng có tự thể, chẳng hề có cốt lõi, tựa như thân cây chuối, có đó, nhưng lột bẹ ra hết, thì rỗng rang, ngoài đống bẹ nằm bên cạnh. Không, ở đây, là chẳng có một cái gì trong nó có thể gọi là "tự ngã", chẳng có "linh hồn"gì hết ráo; vì thế, chẳng thể lấy sự vật nào làm cái ‘Ta" hay là làm ‘của Ta" được cả. Tóm lại, nói Không, là nói chẳng có tự ngã. Tánh không là tình trạng rỗng vắng, có đó chớ chẳng phải không có gì ráo, và chẳng bị ô nhiễm, hoàn toàn tránh khỏi mọi lậu hoặc hay phiền nẫo.

**Tanha**: Sự Khát ái, sự ham muốn thái quá, sự khao khát quá mức. Khát ái là nguồn gốc gây ra sự Khổ sở (dukkha), theo Chơn Lý Nhiệm mầu thứ hai tức là Tập đế trong Tứ diệu đế (ariya sacca). Đừng lẫn lộn với sự ham muốn chánh đáng (sammà sankappa). Sự khát ái khởi sanh từ một cảm thọ (vedanà) có đầy cuồng vọng, để rồi làm nguyên nhân cho sự bám níu hay là sự chấp thủ (upàdàna).

**Tathatà**: Như thị, như thế vậy thôi,"chỉ như vậy mà thôi". Như thị (Tathatà) có nghĩa cứ như thế, chẳng phải vầy, mà cũng chẳng phải kia, là một thực tế phi nhị nguyên (non dualist). Muôn sự vật đều như thị, nghĩa là chúng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã như vậy, dầu cho chúng ta có thương hay

ghét chúng, dầu cho chúng ta có tin tưởng, hay tưởng tượng, hay hi vọng gì về chúng đi nữa, chúng vẫn là "như thế".

**Upàdàna**: Sự chấp thủ, sự bám níu, sự tríu mến. Sự chấp thủ là sự cố bám chặt vào sự vật gì một cách điên rồ, và xem sự vật đó như là "Ta" hay là "của Ta".

**Vedanà**: Cảm thọ, cảm giác. Có ba loại cảm thọ: (1) lạc thọ (sukha vedanà) cảm thấy thích thú, dễ chịu, sảng khoái; (2) khổ thọ (dukkha vedanà) cảm thấy chẳng mấy được thích thú, và khó chịu, bứt rứt. (3) xả thọ (adukkhamasukha vedanà), chẳng lạc chẳng khổ, có tính trung hoà. Cảm thọ bị điều kiện hoá bởi xúc (phassa); nếu nó khởi lên trong sự si mê, thì sẽ đưa đến sự khao khát, thèm thuồng.

**Vijjà**: sự minh triết, đồng nghĩa với Trí Huệ, với Bát nhã (Pannà), nhưng trái nghĩa với sự Vô minh (Avijjà), hay là sự ngu mê.

**Vimutti**: Giải thoát, giải phóng. Sự giải thoát có nghĩa là được thoát khỏi hoàn toàn mọi sự ràng buộc, diệt tận được mọi phiền não (kilesa) và khổ sở (dukkha), và chứng đắc được cõi Niết-bàn (Nibbàna).

**Vinnàna**: Thức, Ý thức. Ý thức là sự hiểu biết của tâm khi thu nhận các cảm giác ở các giác quan về đối tượng chuyển vào trong nội tâm. Có sáu thức: nhãn thức (sự hiểu biết qua mắt thấy), nhĩ thức (tai), tị thức (mũi), thiệt thức (lưỡi), thân thức (ở da trên thân) và ý thức (ý nghĩ ở tâm). Nhờ có thức, các hoạt động tâm linh mới có thể thực hiện đối với thế giới (loka) bên ngoài và ta mới có thể thể nghiệm được các cảm giác từ các giác quan đưa đến.

**Vipassanà**: Sự Minh sát; theo nghĩa từ chữ, là "thấy rõ". Nhờ có sự Minh sát, tâm mới nhìn thẳng vào bản thể chơn thật của muôn sự vật một cách trực tiếp, để thấy ra thật rõ ràng rằng chúng đều là vô thường, khổ sở, và vô ngã (aniccam dukkham anattà).

**Viràga**: sự vô chấp thủ, sự chẳng còn chấp thủ nữa, sự phá tan và tận diệt các việc luyến ái, tríu mến, bám níu vào. Trái nghĩa với chấp thủ (ràga).

**Viveka**: Sự độc cư, sự ở ẩn, sống nơi vắng vẻ một mình. Đây là tình trạng của thân tâm nhờ sống độc cư trong sự tịch tĩnh, nên giữ được thân chẳng bị cảnh vật xung quanh khuấy rầy, tâm dứt mọi ràng buộc, mọi phiền não.

**Vossagga**: Sự từ bỏ, sự vứt bỏ ra phía sau, sự từ khước. Đây là sự biết buông bỏ tự nhiên của tâm đã giải thoát. Đồng nghĩa với Nibbàna và Patinissagga.

---o0o---

# Phần Kinh văn

## Kinh Nhập tức, Xuất tức niệm
(Ànàpànasati )

Như vầy tôi nghe:

Một thời, Thế tôn ở Savatthi, tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatupasade), cùng với rất nhiều Thượng toạ có thời danh, có danh xưng... như Tôn giả Sariputta (Xá lợi phất), Tôn giả Mahamoggallana (Đại Mục kiền liên),Tôn giả Mahakaccayana (Đại Ca chiên diên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu hy la), Tôn giả Maha kappina (Đại Kiếp tân na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần đà), Tôn giả Anuruddha (A na luật), Tôn giả Revata (Ly bà đa) và Tôn giả Ananda (A nan), cùng với nhiều bậc Thượng toạ đệ tử khác có thời danh, có danh xưng. Lúc bấy giờ, các Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỳ kheo. Một số Thượng tạo Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỳ kheo. Một số Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỳ kheo. Và các tân Tỳ kheo được các Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ, Thế tôn vào ngày Bố tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tự tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỳ kheo đoanh vây.

Thế tôn nhìn quanh chúng Tỳ kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi bảo các Tỳ kheo:

- Ta được thoả mãn, nầy các Tỳ kheo, với đạo lộ nầy. Tâm ta được thoả mãn, nầy các Tỳ kheo, với đạo lộ nầy. Do vậy, nầy các Tỳ kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Savatthi cho đến tháng tư, lễ Komudi.

Những Tỳ kheo địa phương được nghe: "Thế tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ Komudi." Các Tỳ kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết

kiến Thế tôn. Và các Thượng toạ Tỳ kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỳ kheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng toạ Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỳ kheo. Một số Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỳ kheo. Một số Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỳ kheo. Và những tân Tỳ kheo được các Thượng tọa Tỳ kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế tôn vào ngày Bố tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudi vào tháng tư, Thế tôn đang ngồi ngoài trời, chung quanh có chúng Tỳ kheo đoanh vây.

Rồi Thế tôn sau khi nhìn xung quanh chúng Tỳ kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, liền bảo các Tỳ kheo:

- Hội chúng nầy, nầy các Tỳ kheo, không có lời thừa thải. Hội chúng nầy, nầy các Tỳ kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lõi cây thanh tịnh. Chúng Tỳ kheo như thế nầy, nầy các Tỳ kheo, hội chúng như thế nầy, nầy các Tỳ kheo, là một hội chúng đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời. Chúng Tỳ kheo như thế nầy, nầy các Tỳ kheo, là một hội chúng bố thí ít, được (phước báo) nhiều, bố thí nhiều, càng được (phước báo) nhiều hơn nữa. Chúng Tỳ kheo như thế nầy, nầy các Tỳ kheo, hội chúng như thế nầy, nầy các Tỳ kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời. Chúng Tỳ kheo như thế nầy, nầy các Tỳ kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (yojana) với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến. Chúng Tỳ kheo nầy là như vậy, nầy các Tỳ kheo. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo là những A la hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Nầy các Tỳ kheo, có những bậc Tỳ kheo như vậy trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo đã đoạn trừ năm phần hạ kiết sử, được hoá sanh, từ ở đấy được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời nầy nữa. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si, là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời nầy một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy có những Tỳ kheo dã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự lưu, không còn đoạ vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy

các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh cần. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong hội chúng nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm căn. Các bậc tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm lực. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bảy giác chi. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập Thánh đạo tám ngành. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập từ (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bi (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập hỷ (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập xả (tâm). Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bất tịnh. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng tỳ kheo nầy, có những tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập vô thưởng tưởng. Các bậc Tỳ kheo như vậy, nầy các Tỳ kheo, có mặt trong chúng Tỳ kheo nầy. Nầy các Tỳ kheo, trong chúng Tỳ kheo nầy, có những Tỳ kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập nhập tức, xuất tức niệm. Nhập tức, xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho bảy giác chi được sung mãn. Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát (vijjavimutti) được sung mãn.

Và nầy các Tỳ kheo, như thế nào là tu tập nhập tức, xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn? Ở đây, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài." Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài." Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn."Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn." "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. ‘Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Nhập tức, xuất tức niệm, nầy các Tỳ kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

Và như thế nào, nầy các Tỳ kheo, là nhập tức, xuất tức niệm được tu tập? Như thế nào, làm cho sung mãn, khiến bốn niệm xứ được viên mãn? Khi nào, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài". Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn." Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn." "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán thân trên thân, nầy các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm dể chế ngự tham ưu ở đời. Nầy các Tỳ kheo, đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, nầy các Tỳ kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, vị Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Khi nào, nầy các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo nghĩ: "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị

ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán thọ trên các thọ, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nầy các Tỳ kheo, đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, nầy các Tỳ kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Khi nào, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo nghĩ: "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô". Vị ấy tập. "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán tâm trên tâm, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Nầy các Trỳ kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, nầy các Tỳ kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Khi nào, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo nghĩ: "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, ... quán đoạn diệt, ... quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Trong khi tùy quán pháp trên các pháp, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí huệ, khéo nhìn (sự vật) với niệm xả ly. Do vậy, nầy các Tỳ kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhập tức, xuất tức niệm, nầy các Tỳ kheo, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

Và bốn niệm xứ, nầy các Tỳ kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho bảy giác chi được viên mãn? Nầy các Tỳ kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỳ kheo trú, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, nầy các Tỳ kheo, trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ kheo, trong khi ấy, Tỳ kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy, niệm giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Nầy các Tỳ kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. Nầy các Tỳ kheo trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ kheo. Trong khi ấy, Tỳ kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy,

trạch pháp giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỳ kheo. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với trí huệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với Tỳ kheo ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, Tỳ kheo tu tập tinh tấn giác chi, Trong khi ấy, tinh tấn giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Nầy các Tỳ kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, hỷ giác chi được vị Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, hỷ giác chi được Tỳ kheo tu tập đi đến viên mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy định giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, định giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, xả giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, xả giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn.

Nầy các Tỳ kheo, trong khi quán thọ trên các cảm thọ ... (như trên) ... quán tâm trên tâm ... (như trên) ... quán pháp trên các pháp, Tỳ kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không hôn mê. Nầy các Tỳ kheo, trong khi niệm của Tỳ kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên noi Tỳ kheo. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo tu tập. Niệm giác chi trong khi ấy, được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú vơí chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí huệ. Nầy các Tỳ kheo, trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí huệ. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo tu tập. Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí huệ, và tinh tấn không thụ động

bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ kheo. Tinh tấn giác chi được Tỳ kheo tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ kheo. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo tu tập. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành thân khinh an, tâm cũng được khinh an. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ kheo tu tập, Trong khi ấy khinh an giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nầy các Tỳ kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy cũng được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ kheo. Trong khi ấy, định giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy, định giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly. Nầy các Tỳ kheo, trong khi Tỳ kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi được Tỳ kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỳ kheo làm cho đi đến sung mãn.

Nầy các Tỳ kheo, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bảy giác chi được sung mãn.

Và nầy các Tỳ kheo, bảy giác chi tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho minh giải thoát được viên mãn. Ở đây, nầy các Tỳ kheo, Tỳ kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly; tu tập trạch pháp giác chi... (như trên)... tu tập tinh tấn giác chi... (như trên)... tu tập hỷ giác chi... (như trên)... tu tập khinh an giác chi ... (như trên)... tu tập định giác chi,,, (như trên)... tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đén ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Nầy các Tỳ kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho minh giải thoát được viên mãn.

Thế tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế tôn dạy.

*Kinh Nhập tức Xuất tức Niệm, số 118, Trung Bộ Kinh*
*(Đại Tạng Việt Nam, Trung Bộ Kinh, Tập III, 249 264)*

---o0o---

**HẾT**