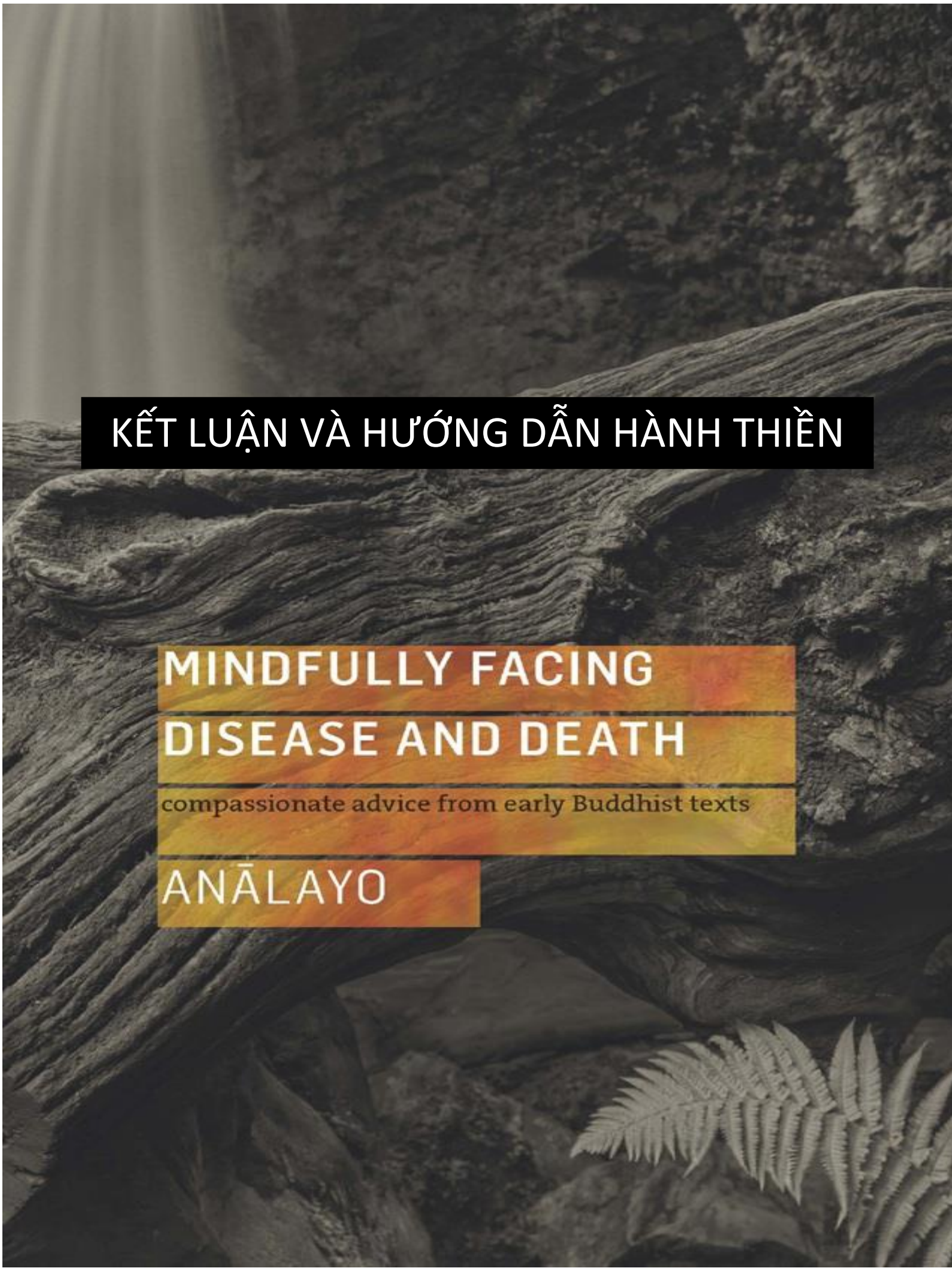
KẾT LUẬN VÀ HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN



KẾT LUẬN VÀ HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Mindfully Facing Disease and Death: Compassionate Advice from Early Buddhist Texts, Bhikkhu Ānalayo (2017), pp 208-241
Bình Anson dịch (4/07/2017)

*

DẪN NHẬP

Trước tiên tôi sẽ tóm tắt ngắn gọn một số điểm chính trong hai mươi bốn chương trước trong cuốn sách nầy về phương cách đối diện với bệnh tật và cái chết. Sau đó, tôi sẽ trình bày cách tiếp cận thực tiễn về các hướng dẫn hành thiền mà Đức Phật đã dạy ngài Girimānanda trong bài kinh đã được trình bày trong Chương 12 ("Chương trình hành thiền chữa bệnh").

Điểm quy chiếu cơ sở và nền tảng cho quan điểm của Phật giáo sơ kỳ về bệnh tật và cái chết là sự giảng dạy về Tứ Thánh đế. Nhìn nhận chân thành về tham ái và chấp thủ là những nguyên nhân đưa đến hoạn khổ (*dukkha*) là nền tảng chẩn đoán cần thiết để cho thuốc chữa trị của trí tuệ Phật giáo trong trường hợp bị tác động bởi bệnh tật và cái chết. Kết hợp vào sự giảng dạy nầy là Bát chi Thánh đạo nhắm đến thực chứng toàn bộ sức khỏe tâm linh qua giác ngộ hoàn toàn. Mặc dù việc huân tập tâm trong Phật giáo sơ kỳ tạo ra nhiều điều kiện để chữa bệnh và chăm sóc xoa dịu cơn đau, mục đích tối hậu là giúp vượt xa hơn nữa.

Dựa trên điểm quy chiếu đó, sự phân biệt giữa những cơn đau về thân và về tâm cần phải được nhận thức rõ ràng. Bằng cách tránh các mũi tên đau đớn về tâm, tâm trí có thể được giữ khỏe mạnh ngay cả khi thân thể đau đớn. Giữ tâm khỏe mạnh đòi hỏi phải có tập luyện tâm, nhất là giữ Niệm, chi phần đầu tiên của bảy chi phần đưa đến giác ngộ (thất giác chi) và cũng là phẩm chất quan trọng được vun trồng qua công phu thực hành bốn niệm xứ (*satipaṭṭhana*). Qua các bài kinh khảo sát trong cuốn sách, tiềm năng của niệm để đối mặt với các cơn đau và dẫn đến chữa lành luôn luôn được nhắc đến trong Phật giáo sơ kỳ. Thậm chí áp dụng cho những ai có khả năng nhập thiền, vốn có thể giúp đè nén các cơn đau, các vị ấy vẫn chọn cách trực diện cơn đau với chánh niệm.

Bên cạnh yếu tố Niệm, một khía cạnh quan trọng khác trong Phật giáo sơ kỳ để trực diện bệnh tật và cái chết là sự nhấn mạnh liên tục về việc không

dính mắc, nhất là đối với năm uẩn và sáu căn giác quan. Ở đây, nền tảng cho sự không dính mắc nầy là tuệ quán về vô thường, về tính không có khả năng tạo hài lòng lâu dài của chúng (khổ), và về kết luận rằng chúng là rỗng không (vô ngã). Trau dồi sự tự do sâu sắc thoát khỏi mọi ràng buộc được dựa trên nền tảng của giới hạnh, tự nó cung cấp nguồn vô úy – không sợ hãi, khi hành giả bị bệnh và tiến gần đến cái chết.

Khi giúp hướng dẫn những người trong giây phút cận tử, việc tinh luyện dần dần những động lực nội tại để hướng đến hạnh phúc có thể được áp dụng để giúp người sắp chết ra đi với nội tâm an bình mà không còn các hình thức bám víu thô tháo. Trong giờ phút lâm chung, phương cách tốt nhất là giúp đem tâm an trú vào bốn tâm thiêng liêng (*brahmavihāra* – tứ phạm trú: từ, bi, hỷ, xả) để tiếp cận với trạng thái "thiên đường trên trái đất" trong tâm của người ấy.

Không chỉ trong trường hợp bệnh tật mà còn khi đối mặt với cái chết, yếu tố chánh niệm rất có giá trị giúp người ấy giữ tâm cân bằng với các cảm thọ và chống lại khuynh hướng gây ra các phản ứng bất thiện trong tâm. Thực hành như thế, giờ phút lâm chung trở thành một cơ hội để phát sinh tuệ quán giải thoát. Bên cạnh giá trị hỗ trợ chúng ta đối diện với cái chết, chánh niệm còn có vai trò chuyển hóa các kinh nghiệm đau buồn. Để quán tưởng về cái chết của mình, niệm hơi thở có thể giúp ta hiểu biết rõ ràng rằng một người thật ra chỉ sống đến hơi thở tiếp theo.

Các quan điểm chính yếu từ những đoạn văn khảo sát cho đến nay có thể tập hợp lại trong khung hành thiền như đã dạy ngài Girimānanda, bao gồm tuệ quán về tính vô thường của năm thủ uẩn, tính vô ngã của sáu căn, bản chất bệnh hoạn của cơ thể, nhu cầu thanh lọc tâm, tâm trí thiện lành là mục đích tối hậu, và các hướng dẫn chi tiết về niệm hơi thở. Thực hiện một chương trình hành thiền như đã giúp ngài Girimānanda phục hồi sức khỏe là một cách tiếp cận tích hợp những khía cạnh chính của Phật giáo sơ kỳ về bệnh tật và cái chết vào công phu hành thiền của mỗi người.

CÁC HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN CHO NGÀI GIRIMĀNANDA

Tiếp theo đây, tôi sẽ trình bày một phương cách qua đó, các hướng dẫn ghi trong kinh Girimānanda và phiên bản Tây Tạng tương ứng có thể được áp dụng thực hành. Mục đích của tôi ở đây chỉ là để góp ý, giúp tạo hứng khởi để thực hành, mà không phải để ngầm hiểu đây là phương cách đúng nhất để thực hiện điều đó. Hành giả được tự do điều chỉnh để thích hợp

với hoàn cảnh riêng của mình và những gì tôi trình bày ở đây chỉ đơn thuần là một ví dụ.

Để ôn lại, Đức Phật bảo ngài Ānanda đến gặp ngài Girimānanda đang bệnh và nói lại mười pháp quán tưởng như sau:

1. Tưởng vô thường trong năm uẩn;
2. Tưởng vô ngã trong sáu căn và sáu trần;
3. Tưởng bất mỹ (bất tịnh) về các bộ phận của cơ thể;
4. Tưởng nguy hại về khả năng cơ thể có thể bị bệnh;
5. Tưởng từ bỏ các tâm bất thiện;
6. Tưởng ly tham để hướng về Niết-bàn;
7. Tưởng đoạn diệt để hướng về Niết-bàn;
8. Tưởng nhàm chán đối với toàn thế giới để hướng về Niết-bàn;
9. Tưởng vô thường trong tất cả các hành để hướng về Niết-bàn;
10. Niệm hơi thở trong mười sáu bước.

Như đã thảo luận trong Chương 12, bốn pháp quán tưởng đầu tiên trong kinh Girimānanda tương ứng với bốn tưởng điên đảo: trong vô thường, nghĩ là thường – quán tưởng (1); trong vô ngã, nghĩ là ngã – quán tưởng (2); trong bất tịnh (không hấp dẫn), nghĩ là tịnh (hấp dẫn) – quán tưởng (3); trong khổ, nghĩ là lạc – quán tưởng (4).

Quán tưởng về từ bỏ (5) liên quan đến từ bỏ dục tâm (5a), sân tâm (5b), hại tâm (5c), và các ác, bất thiện tâm khác (5d); tạo thành một bộ bốn tiếp theo. Quán tưởng về ly tham (6), về đoạn diệt (7), về nhàm chán đối với toàn thế giới (8), và về vô thường trong tất cả các hành (9) tạo thành một bộ bốn khác. Cuối cùng, pháp quán niệm hơi thở (10) được thực hiện trong mười sáu bước, chia thành bốn nhóm bộ bốn tương ứng với bốn pháp lập niệm (thân, thọ, tâm, pháp).

Nhịp điệu bộ bốn trong toàn thể tiến trình mười pháp quán tưởng là như sau:

- Vô thường (1), vô ngã (2), bất mỹ (3), nguy hại (4);
- Từ bỏ dục tâm (5a), sân tâm (5b), hại tâm (5c), bất thiện tâm (5d);
- Ly tham (6), đoạn diệt (7), nhàm chán đối với toàn thế giới (8), vô thường trong tất cả các hành (9);
- Niệm hơi thở: bộ bốn thứ nhất (10a), bộ bốn thứ hai (10b), bộ bốn thứ ba (10c), bộ bốn thứ tư (10d).

Bốn pháp lập niệm giúp tăng thêm giá trị của các hướng dẫn hành thiền trong bài kinh Girimānanda. Như tôi đã trình bày ngắn gọn trong Chương 6 ("Giảm thiểu cơn đau trong tỉnh thức"), khảo sát đối chiếu bài kinh Lập niệm trong tạng Pāli và bài kinh tương ứng trong bộ A-hàm Hán tạng cho thấy các chủ đề chính của bốn pháp ấy là: quán về bản chất thật sự của cơ thể là bất mỹ, vô ngã và bản chất tử vong (A), quán về bản chất của các cảm thọ (B); quán về bản chất của tâm (C); và quán về các pháp trong phương cách trau dồi những điều kiện dẫn đến giác ngộ (D).

Trong bài kinh, các chủ đề tương ứng đó được thực hành trước khi bắt đầu một chuỗi các bước niệm hơi thở. Thật thế, quán tưởng về bất mỹ hay bất tịnh (3) tương ứng với một trong các pháp quán thân được ghi trong tất cả các phiên bản của kinh Lập niệm hay Niệm xứ.

Quán tưởng về nguy hại hay trở ngại (4) trong kinh Girimānanda và phiên bản Tây Tạng tương đương bắt đầu bằng một câu tóm tắt rằng thân thể có nhiều đau đớn. Đây là một trong ba loại cảm thọ, chủ đề của pháp lập niệm thứ hai (quán thọ). Quán tưởng về từ bỏ (5) rõ ràng có liên quan đến tâm, dựa trên sự phân biệt cơ bản giữa thiện và bất thiện và điều nầy liên quan đến những trạng thái tâm đầu tiên ghi trong kinh Lập niệm của mọi phiên bản để quán tâm. Các pháp quán tưởng kế tiếp (từ 6 đến 9) hướng tâm đến mục tiêu cuối cùng và do đó là chủ đề để bồi đắp các chi phần giác ngộ vốn là tâm điểm của quán pháp trong các bài kinh Lập niệm.

Tóm lại:

- Tưởng bất tịnh (3) – quán thân
- Tưởng nguy hại (4) – quán thọ
- Tưởng từ bỏ (5) – quán tâm
- Tưởng (6) đến (9) – quán các pháp

Từ góc nhìn nầy, niệm hơi thở trong bài kinh Girimānanda diễn ra trong cùng địa bàn hành thiền của bảy quán tưởng trước (3 đến 9), khởi đầu trên nền tảng tuệ quán thành lập bởi hai quán tưởng đầu tiên (1 và 2). Vì thế, niệm hơi thở (10) tóm tắt và làm viên mãn những gì đã được thực hiện trước đó, đồng thời kết hợp các chủ đề khác nhau nầy thành một chủ thể duy nhất, dựa trên sự tỉnh giác ghi nhận tiến trình thay đổi của hơi thở.

Bối cảnh câu chuyện của bài kinh Girimānanda cũng giúp hành giả thực tập các hướng dẫn dành riêng cho ngài Girimānanda. Dựa trên giả thuyết hợp lý rằng các lời tụng của ngài Ānanda có chức năng như là một buổi thiền có hướng dẫn, có lẽ khi chăm chú lắng nghe, ngài Girimānanda thực hành mười quán tưởng đồng thời với việc trì tụng của ngài Ānanda. Điều nầy giúp ta ước đoán thời gian để hoàn tất một chương trình gồm mười quán tưởng.

Cách trì tụng như thế thông thường sẽ mất khoảng từ hai mươi đến ba mươi phút để trì tụng toàn thể bài kinh. Cho phép được ngừng một khoảng thời gian ngắn sau khi tụng mỗi quán tưởng để lời dạy của Đức Phật thấm sâu vào tâm, và như thế, có lẽ tổng số thời thời gian trì tụng bài kinh là không hơn một giờ đồng hồ hay có thể ngắn hơn. Kinh Girimānanda và phiên bản Tây Tạng tương đương đã ghi rõ ràng trong bất cứ cách nào ngài Girimānanda theo dõi bài kinh, kết quả là bài kinh đó giúp ngài khỏi bệnh. Dựa vào đó, có vẻ hợp lý khi cho rằng thực hành mười pháp quán tưởng nầy trong khoảng thời gian từ bốn mươi lăm đến sáu mươi phút của một buổi thiền là phù hợp với những gì kinh văn dường như chỉ ra cho thấy như thế.

Dĩ nhiên để thuần thục với từng pháp quán tưởng nầy cần phải mất nhiều thời gian hơn. Trong lúc ban đầu, tôi đề nghị chỉ thực hành một pháp quán tưởng trong mỗi buổi thiền. Về sau, khi đã thuần thục, có thể kết hợp lại thành một tiến trình các quán tưởng nối tiếp nhau trong một buổi thiền. Trong kinh tạng không có nhiều thông tin về ngài Girimānanda, không biết rõ là ngài đã quen thuộc với các pháp quán tưởng nầy hay không. Có lẽ ngài đã có nhiều kinh nghiệm thực hành riêng lẻ và điều mới mẻ ở đây đối với ngài là cách kết hợp các pháp quán tưởng ấy thành một chuỗi các bước liên tục nối tiếp nhau trong khi hành thiền.

Dù thế nào đi nữa, một khi đã quen thuộc mười pháp quán tưởng nầy, hành giả có thể hoàn thành toàn bộ chương trình hành thiền trong một buổi thiền. Ưu điểm về việc có nhiều đề mục thiền như thế trong một khoảng thời gian tương đối hạn chế là để giúp giữ kín tâm trí, không để tạo cơ hội tâm phóng đi nơi khác. Ngay cả nếu có phóng tâm, sự kiện nầy dễ dàng và nhanh chóng được ghi nhận. Bằng cách nầy, hành giả thực hành sống động và tránh được cảnh đơn điệu phải thực hành một cách máy móc. Dựa vào việc xây dựng sự liên tục trong hành thiền mà phương cách nầy đã tạo ra, trong thời gian còn lại của buổi thiền, hành giả có thể chuyển sang cách hành thiền tự do, ít gò bó hơn, chẳng hạn như chỉ đơn

thuần ghi nhận dòng chảy thay đổi của các chứng nghiệm trong thời khắc hiện tại. Qua các quan sát sơ bộ nầy, giờ đây chúng ta sẵn sàng chuyển sang sự thực hành các pháp quán tưởng đó.

(1) QUÁN TƯỞNG VÔ THƯỜNG (5 UẨN)

Trong bài kinh Girimānanda (AN 10.60), pháp quán tưởng đầu tiên trong 10 quán tưởng là về ngũ uẩn vô thường như sau:

> *Và này Ānanda, thế nào là tưởng vô thường? Ở đây, này Ānanda, tỳ-khưu đi đến ngôi rừng, hay đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường." Như vậy vị ấy trú, quán vô thường trong năm thủ uẩn này. Này Ānanda, đây gọi là tưởng vô thường.*

Quán tưởng đầu tiên này liên quan đến năm uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành và thức – mà ta có xu hướng bám thủ vào đó để tạo ra ảo tưởng về "tôi, bản ngã".

Như đã thảo luận ở trên, ta có xu hướng bám thủ và thân thể (sắc) để xác định "nơi nầy là Tôi", các cảm thọ (thọ) cho ta một cơ hội để bám vào "như thế này là Tôi", nhận thức (tưởng) có thể trở thành đối tượng của chấp thủ vào "cái nầy là Tôi". Các ý định tạo tác (hành) cung cấp nền móng để chấp thủ vào "tại sao Tôi là" để phản ứng theo một cách nào đó, và ý thức (thức) cung cấp nền tảng để bám víu vào kinh nghiệm như là "bởi thế là Tôi". Để chống lại sự chấp thủ đó, phương thuốc cần có là điều hướng chánh niệm về bản chất vô thường của mỗi một trong năm uẩn này và của cả năm uẩn kết hợp lại.

Tôi đề nghị chúng ta bắt đầu thực hành bằng cách nhận biết thân thể ngay trong tư thế ngồi. Nhận thức toàn thân như thế có thể dùng như là một nền tảng hữu ích cho chánh niệm được liên tục trong suốt toàn bộ chương trình hành thiền được mô tả trong các hướng dẫn của bài kinh Girimānanda.

Kế đó, hiểu biết về thân trong tư thế ngồi phải được kèm theo hiểu biết rằng thân nầy là vô thường. Thân xác nầy thay đổi liên tục vì các tế bào cấu tạo nên nó thay đổi trong từng giây khắc, và cuối cùng rồi, thân nầy sẽ ngưng hoạt động và tan rã.

Cách thức để biết thân thể ngay bây giờ đang ở trong tư thế ngồi bao gồm một dạng thái tỉnh thức cảm nhận toàn thân, khả năng nhận biết vị trí của thân và biết rõ như vậy mà không cần phải mở mắt. Cách nhận biết thân như thế là biểu hiện của thọ uẩn. Nhận thức về khía cạnh nầy trong khi thiền quán về thân ở tư thế ngồi đưa đến tầm nhìn về uẩn thứ hai của năm uẩn. Ngay lúc đó, cần phải hiểu biết thêm rằng các cảm thọ cũng thay đổi vì chúng vốn là vô thường.

Hiểu biết về thân trong tư thế ngồi đòi hỏi khả năng của tâm trí nhận ra rằng đây là "thân, cơ thể" và nó đang ở trong "tư thế ngồi". Đó là lĩnh vực của uẩn thứ ba, tưởng uẩn. Nhận thức phần này trong khi thiền quán về thân ở tư thế ngồi cần phải được đi kèm với hiểu biết rằng tưởng uẩn đó cũng có tính chất thay đổi.

Quyết định chú tâm vào thân thể trong tư thế ngồi, cũng như nhiều lúc phân tâm, tâm có khuynh hướng đi lang thang nơi khác, lạc lối vào thế giới mộng mơ, là biểu hiện của các hành – hành uẩn. Các hành nầy cũng luôn thay đổi. Thật vậy, sự kiện phóng tâm là một bằng chứng rõ ràng rằng hành uẩn cũng là vô thường.

Thức uẩn giúp ta hiểu biết tất cả các dạng thái trực nghiệm về thân trong khi ngồi hành thiền. Đây là uẩn cuối cùng của năm uẩn. Sự kiện hiểu biết các khía cạnh khác nhau có nghĩa là ngay cả thức uẩn cũng phải có tính thay đổi, vô thường. Nếu nó bất biến, nó sẽ mãi mãi chỉ biết được một khía cạnh.

Theo cách này, chương trình thiền quán năm uẩn có thể được sử dụng để phân biệt năm khía cạnh khi ngồi hành thiền, tiếp theo là nhận thức được chúng như là các tiến trình, thay đổi liên tục, không có bất cứ cái gì cố định, bất biến để được tìm thấy ở bất cứ nơi nào. Sau khi quán soi từng uẩn, hành giả có thể quán soi tập hợp cả năm uẩn như là một dòng chảy thay đổi liên tục. Nếu thực hành đúng đắn, hành giả sẽ nhận thức được rõ ràng về mọi khía cạnh mà ta thường chấp thủ vào đó, cho là "Tôi", thật ra chỉ là một tiến trình trôi chảy qua từng thời khắc.

(2) QUÁN SÁU CĂN VÀ SÁU TRẦN LÀ VÔ NGÃ

Quán ngũ uẩn vô thường cho đến cảm thấy là vừa đủ, hành giả tiếp tục hành thiền, chuyển qua quán vô ngã, trong ý nghĩa quán về bản chất rỗng

không của mọi khía cạnh trải nghiệm giác quan. Kinh Girimānanda ghi như sau:

> *Thế nào là tưởng vô ngã? Ở đây, tỳ-khưu đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã; mũi là vô ngã, các hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã; thân là vô ngã, xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã. Sáu nội xứ và sáu ngoại xứ là vô ngã." Như vậy vị ấy trú, quán vô ngã, trong sáu nội xứ và sáu ngoại xứ này.*

Để bắt đầu, hành giả có thể mở mắt ra chỉ một chút và nhìn về một điểm nào đó trước mặt, không chú tâm nhìn một một điểm đặc biệt nào

Tiếp theo, hành giả nhận thức đến cặp mắt, nhất là thị giác trong mắt, với sự hiểu biết rằng cơ sở vật lý cho khả năng nhìn thấy cũng là vô ngã. Nó là vô ngã trong ý nghĩa là không có cái gì thường hằng trong đó, không có cái gì thật sự và mãi mãi là của ta mà ta sở hữu. Kế đến, chuyển chú tâm từ cắp mắt đến cái gì được nhìn thấy. Bất cứ cái gì vào trong tầm mắt, nó chắc chắn cũng là vô ngã, nghĩa là không có cái gì thường hằng trong đó, không có cái gì thật sự và mãi mãi là của ta mà ta sở hữu.

Từ cặp mắt, bây giờ hành giả có thể khép mắt lại hoặc một chập sau, hành giả quay sang nhận thức đến đôi tai, cơ quan để nghe, và chú ý đến những gì được nghe. Lý tưởng nhất là khi hành giả có thể đến nơi hẻo lánh, như đề nghị trong bài kinh, ở một khu rừng dưới cội cây hay trong một ngôi nhà trống. Ngay cả ở những nơi thanh vắng như thế, ta vẫn nghe tiếng động, sớm hay muộn. Vấn đề nầy rõ ràng hơn khi hành giả không thể thực hành tại một nơi hẻo lánh. Bằng cách chuyển "các náo động" thành một phần của công phu tu tập, việc hành thiền có thể có được một hiệu quả đáng kể. Bất cứ âm thanh nào ta nghe được cũng đều là vô ngã. Không cần phải quan tâm, suy luận về nó, cho đó là một sự xáo trộn của "tôi", rồi trở nên khó chịu với nó.

Quy trình tương tự như thế áp dụng cho mũi và bất cứ mùi hương nào hành giả ngửi được, ngay cả khi nó có vẻ mơ hồ, khó nhận biết. Hành giả tiếp tục tương tự với lưỡi cùng với các vị nếm được. Trong buổi thiền, thông thường đó chỉ là vị nếm cơ bản của nước bọt trong miệng.

Cơ thể và những gì xúc chạm cung cấp các đối tượng dễ nhận thấy trong việc áp dụng phương cách quán vô ngã. Khi ngồi, một phần cơ thể chạm mặt đất, thêm vào đó còn có cảm nhận xúc chạm với y phục và các tọa cụ. Đôi khi cơn đau hiện ra vì ngồi thiền trong một thời gian dài mà không thay đổi vị thế. Bất kể nó là gì, cơ thể và vật xúc chạm cũng đều là vô ngã. Cuối cùng là đến tâm ý, sớm hay muộn rồi cũng đi lang thang. Ngay cả khi bị phân tâm vì các suy nghĩ hay những ảo tưởng nào đó, tất cả những gì cần thiết để thực hành là một thoáng mỉm cười và nhận thức rằng đây cũng là vô ngã, và rồi đem tâm về thời khắc hiện tại.

Từ việc trau dồi nhận thức về vô ngã trong mỗi căn riêng lẻ, tiếp tục hành thiền để nhận thức toàn thể tập hợp sáu căn nầy là vô ngã và sáu trần hay sáu đối tượng tương ứng đều cùng chung đặc tính trống rỗng. Một dấu hiệu của việc thực hành đúng đắn là nhận diện được bản chất trống rỗng của mọi khía cạnh trải nghiệm, bên trong và bên ngoài, không có ngoại lệ.

(3) QUÁN BẤT TỊNH

> *Thế nào là tưởng bất tịnh? Ở đây, vị tỳ-khưu quán sát thân này từ bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh sai biệt như: "Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, dạ dày, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu." Như vậy, vị ấy trú, quán bất tịnh trong thân này. Đây gọi là tưởng bất tịnh.*

Thiền quán về bất tịnh tương ứng với các hướng dẫn về quán niệm các bộ phận của cơ thể như ghi trong bài kinh Lập Niệm (Satipaṭṭhāna-sutta, kinh Niệm Xứ, MN 10 và DN 22). Thông tin bổ sung được cung cấp bởi bài kinh này và bài kinh tương đương trong Trung A-hàm (MĀ 98) xuất phát từ minh họa thái độ thích hợp khi thực hiện bài tập này với ví dụ nhìn vào một thùng chứa các hạt ngũ cốc. Ngụ ý dường như là khi nhìn thấy những hạt ngũ cốc khác nhau, hành giả sẽ không cảm thấy bị thu hút về mặt tình dục, cũng giống như vậy, người ấy cần tu dưỡng một thái độ đối với cơ thể không có dính mắc tình dục. Để thoát khỏi nỗi ám ảnh với sự hấp dẫn tình dục của cơ thể, và tương quan của nó trong sự hấp dẫn tình dục của cơ thể của người khác, đôi khi nó có thể là một phương tiện khéo léo để nhấn mạnh những khía cạnh ít hấp dẫn và thậm chí ghê tởm của cơ thể. Tuy nhiên, điều này nên được thực hiện cẩn thận và với một mục đích tổng

thể rõ ràng để đạt tới sự cân bằng của tự do không dính mắc, thay vì dẫn đến mất cân bằng vì ghê tởm quá mức.

Hướng dẫn cơ bản trong bản kinh Tây Tạng giới thiệu các bộ phận khác nhau của cơ thể rằng hành giả cần phải "suy nghiệm rõ ràng trên cơ thể này từ trên đầu đến lòng bàn chân, bao phủ bởi da, đầy các chất bất tịnh". Bản kinh Pāli tương tự như vậy, khuyên rằng ta nên "kiểm tra cơ thể này từ lòng bàn chân đi lên và từ đầu tóc đi xuống, bao bọc bởi da và đầy các chất bất tịnh".

Để tạo điều kiện thuận lợi cho việc trau dồi nhận thức hiện tại, tôi đề nghị một phương pháp đơn giản. Đây là này dựa trên một đoạn trong kinh Tự Hoan Hỷ (Sampasādanīya-sutta, DN 28) và các bài kinh tương đương, mô tả một tiến trình thực hành, từ quán chiếu các bộ phận khác nhau của cơ thể đến quán chiếu xương, da và thịt (DN 28 và DĀ 18). Điều này ngụ ý rằng các bộ phận cơ thể được liệt kê trong kinh Sampasādanīya-sutta, tương ứng với danh sách liệt kê trong kinh Satipaṭṭhāna-sutta, có thể được gộp dưới ba tiêu đề:

- da,
- thịt,
- xương.

Sau khi đã quen thuộc với ba phần này, nếu muốn, hành giả có thể mở rộng phương thức quán chiếu đến từng bộ phận trong cơ thể như liệt kê trong bài kinh.

Để thực hành phương pháp đơn giản và tạo thành một kinh nghiệm trực tiếp, tôi đề nghị ta sử dụng phương cách quét và ghi nhận thân thể. Nhận thức thân thể trong tư thế ngồi như là điểm khởi đầu, tiếp theo là quét toàn thân, đặc biệt đối với da. Bắt đầu bằng da trên đầu, rồi chú tâm cảm nhận da ở vùng cổ, hai vai, v.v., dần dần xuống đến chân. Lúc đầu, có thể quét từng cánh tay và từng cánh chân riêng lẻ, nhưng cuối cùng có thể được thực hiện đồng thời cả hai tay rồi hai chân.

Sau khi hoàn tất quét phần da bọc cơ thể từ đầu đến chân, để duy trì tính liên tục, tiếp theo là chú tâm đến các phần thịt của cơ thể, kể cả các bộ phận bên trong, bắt đầu từ bàn chân và dần dần di chuyển lên đầu. Tiếp theo là quét lần thứ ba, chú tâm đến các phần xương từ đầu đến chân.

Trên thực tế, hành giả chỉ cần lưu ý đến vị trí của da, thịt, hoặc xương. Đôi khi hành giả tự nhiên một cảm giác trực tiếp hoặc cảm nhận về những bộ phận trong cơ thể. Tuy nhiên, cảm giác rõ ràng này không thật sự cần thiết, vì mục đích của bài tập không phải là để nuôi dưỡng sự nhạy cảm của cơ thể cho tới mức hành giả có thể cảm nhận là da hoặc xương, thịt của mình rõ ràng trên toàn bộ cơ thể. Nhận thức chung về các bộ phận tương ứng của cơ thể là đủ để thực hiện mục đích của nó. Mục đích này là để kết hợp một nền tảng của chánh niệm về thân với một nhận thức rõ ràng rằng cơ thể được tạo thành từ da, thịt, và xương. Nhận thức như vậy phải được kèm theo với sự hiểu biết rằng, tuy da, thịt, và xương là để duy trì sự sống cho cơ thể, tự bản thể của chúng không có gì là hấp dẫn trên phương diện tình dục.

Sau khi thực hiện ba lần quét thân thể như thế, tiếp tục hành thiền bằng cách nhận thức toàn thân nầy trong tư thế ngồi chỉ là do da, thịt và xương cấu tạo thành, là những gì tự nó không có tính hấp dẫn tình dục. Một dấu hiệu cho thấy việc hành thiền được thực hành đúng là hành giả có cảm giác ngày càng gia tăng của tự do khỏi sự dính mắc vào dục tính, cùng với việc nhận ra rằng toàn bộ mối quan tâm về hấp dẫn tình dục là sản phẩm của các suy tưởng trong tâm về những gì thật ra trên cơ bản có cùng tính chất như các loại ngũ cốc trong thùng chứa.

(4) TƯỞNG NGUY HẠI

Thế nào là tưởng nguy hại? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "Nhiều khổ là thân này, nhiều sự nguy hại. Như vậy trong thân này, nhiều loại bệnh khởi lên như bệnh đau mắt, bệnh đau bên trong tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau vành tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh sốt, bệnh già yếu, bệnh đau yếu, bệnh đau bụng, bất tỉnh, kiết ly, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh ho lao, bệnh trúng gió, bệnh da, bệnh ngứa, bệnh da đóng vảy, bệnh hắc lào lang ben, bệnh ghẻ, bệnh huyết đảm (mật trong máu), bệnh đái đường, bệnh trĩ, bệnh mụt nhọt, bệnh ung nhọt ung loét, các bệnh khởi lên do mật, bệnh khởi lên từ đàm, niêm dịch, các bệnh khởi lên từ gió; bệnh do hòa hợp các thể dịch sinh ra; các bệnh do thời tiết sinh ra, các bệnh do làm việc quá

độ sinh, các bệnh do sự trùng hợp các sự kiêng; các bệnh do nghiệp thuần thục, lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện." Như vậy, vị ấy trú, quán sự nguy hại trong thân này. Đây gọi là tưởng nguy hại.

Đoạn kinh nầy liệt kê một danh sách các bệnh tật với "nhiều đau đớn và nguy hại". Tương tự như pháp quán tưởng về thân đã trình bày, ở đây tôi giới thiệu một phương pháp đơn giản dựa theo lời dạy của Đức Phật trong đoạn kinh trên. Đoạn kinh cho thấy cơ thể chúng ta phải chịu nhiều đau đớn và nhiều loại bệnh tật. Tôi đề nghị chúng ta áp dụng sự hiểu biết cơ bản nầy mà không đi sâu vào từng loại bệnh khác nhau như liệt kê trong bài kinh. Sau khi đã quen thuộc với phương pháp đơn giản đó, nếu thấy thích hợp, hành giả có thể tiếp tục quán tưởng từng loại bệnh tật theo hướng dẫn trong bài kinh.

Phương pháp đơn giản nầy có kể kết hợp với cách quét toàn thân. Như đã trình bày trong pháp quán thân bất mỹ (bất tịnh), pháp quán toàn thân được thực hiện ba lần: quán da từ đầu xuống chân, quán thịt từ chân trở lên đầu, quán xương từ đầu xuống chân. Để được liên tục, hành giả có thể bắt đầu quét từ chân và từ từ đi lên đầu qua pháp quán tưởng về nguy hại. Trong khi quét, hành giả nhận thức mỗi phần của cơ thể với sự hiểu biết rõ ràng rằng phần thân thể nầy rồi cũng bị bệnh và trở thành nơi phát sinh cơn đau. Sau khi hoàn tất quét xong, hành giả duyệt xét toàn thân thể với nhân thức rõ ràng về tính mong manh của cơ thể, về sự "nguy hại" có thể bị ốm đau bất cứ lúc nào và là một "chướng ngại" (theo bản kinh của Tây Tạng).

Phương pháp nầy không nhất thiết đòi hỏi phải đi sâu vào các chi tiết khác nhau về căn bệnh đặc biệt nào đó có thể tác động vào vùng thân thể hành giả đang chú tâm, hoặc tìm hiểu chính xác cách nào căn bệnh đó dẫn đến đau đớn và ảnh hưởng đến các phần khác của cơ thể. Đôi khi ý tưởng đó có thể tự nhiên xảy ra và tăng cường sự nhận thức, nhưng hành giả đạt được mục đích chính của thiền tập khi nào vị ấy nhận thức rõ ràng rằng mỗi phần của cơ thể đều có thể bị bệnh, do các ảnh hưởng bên ngoài hay bên trong.

Cơ thể có thể mắc phải những căn bệnh nghiêm trọng đưa đến cái chết như trong danh sách liệt kê ở bài kinh. Nhận thức về sự "nguy hại" tiềm ẩn trên thân giúp việc quán tưởng về cái chết là một phần không thể tách rời của thiền tập nầy. Trên thực tế, khi nhận thức toàn thân, sau khi hoàn tất

quét thân từ chân lên đến đầu, hành giả có thể nhận thức được rằng tử vong là điều không thể tránh được, đặc biệt là không ai có thể biết chắc chắn mình vẫn còn sống trong giây phút kế tiếp. Nhận thức như thế có liên quan đến pháp quán hơi thở như mô tả trong kinh Niệm Chết (AN 6.19 và 8.73). Sau khi quét thân với chú tâm vào các căn bệnh khác nhau có thể tác động lên thân, hành giả nhận thức toàn thân cùng với hơi thở, khi thở vào với nhận thức có thể đây là hơi thở cuối cùng, khi thở ra nuôi dưỡng một thái độ xả ly, buông bỏ.

Giống như pháp quán tưởng về thân thể, việc hành thiền nầy cũng nên được thực hiện với một cái nhìn về sự cân bằng. Nếu nhận thức về tính mong manh của cơ thể trở nên quá bi quan, hành giả có thể chuyển sang cái nhìn thực tế là hiện bây giờ thật ra mình không có nhiều bệnh tật trong thân. Do đó, khi cần thiết, nhận thức về tiềm năng của cơ thể có thể bị bệnh được bổ sung bằng cách giữ một cái nhìn rằng trong thực tế là thân thể chưa phải chịu tất cả các căn bệnh đã liệt kê. Bằng cách này, hành giả có thể đảm bảo duy trì được sự cân bằng trong tâm trí.

Thực hành pháp quán tưởng nầy một cách thích hợp sẽ giúp chuyển đổi đáng kể thái độ của hành giả với cơ thể. Đánh giá rõ ràng tính mong manh, dễ bị tổn thương của cơ thể khiến cho hành giả thận trọng, tránh tham gia vào các hoạt động rủi ro chỉ vì mục đích giải trí cá nhân. Đặc biệt trong trường hợp đau bệnh, pháp quán tưởng nầy cho thấy giá trị đầy đủ của nó. Một khó khăn lớn khi bị bệnh là ta thường giả định rằng lúc nào ta cũng khỏe mạnh, và không bị bệnh là tình trạng cơ bản của cơ thể. Tu tập thường xuyên pháp quán tưởng nầy sẽ giúp ta thấy rõ ràng rằng các giả định như vậy chỉ là mong ước trong tâm, không phù hợp với thực tế. Không có gì đáng ngạc nhiên khi ta bị bệnh. Nếu xem xét đúng, điều đáng ngạc nhiên là người ta không bị bệnh thường xuyên hơn và trầm trọng hơn.

Nhận thức được rằng bị bệnh và đau đớn là những gì xảy ra rất tự nhiên có thể giúp giảm thiểu các nỗi căng thẳng tâm trí khi bị bệnh. Thêm vào đó, làm quen với ý tưởng nầy là một công cụ để chuyển đổi cách nhìn, mặc dù ta mắc phải căn bệnh nầy nhưng ngay bây giờ ta vẫn không vướng vào một loạt các loại bệnh tật khác. Bên cạnh sự nhận thức nỗi đau trên một vùng nào đó của cơ thể, hành giả có thể mở rộng sự chú tâm đến các phần không đau khác của thân. Những phương cách như thế giúp ngăn ngừa việc thu hẹp tầm nhìn và giúp thiết lập một thái độ cởi mở và chấp nhận trải nghiệm cơn bệnh. Trong số những pháp quán tưởng Đức Phật

dạy cho ngài Girimānanda, pháp quán tưởng nầy dường như có ý nghĩa trực tiếp nhất về kinh nghiệm thực tế đối phó với bệnh tật.

Một khía cạnh khác của quán tưởng về nguy hại là nó tạo một cầu nối từ cái nhìn sâu sắc vào bản chất của cơ thể, một chủ đề được đưa ra trong các pháp quán tưởng trước đó, đến nhận thức về các cảm thọ. Theo tóm tắt hướng dẫn về quán tưởng nguy hại trong bài kinh, cơ thể ta chịu nhiều đau đớn và nhiều bệnh tật. Do đó, trải nghiệm cảm thọ đau nhức ở mọi hình thức và cấp độ là một khía cạnh không thể tách rời của pháp thiền này.

Bản liệt kê các nguy hại đến thân thể trong bài kinh cho thấy pháp quán tưởng không chỉ liên quan đến những gì ta gọi là bệnh theo quan điểm y học, mà còn bao gồm các trạng thái khó chịu như cảm giác nóng và lạnh, đói và khát, hoặc nhu cầu tiểu tiện và đại tiện. Cũng giống như bệnh tật, các loại khó chịu nầy làm tăng dần sự đau đớn của cơ thể nếu không chú ý đến, và có thể gây bệnh trầm trọng.

Về mặt thực tế, hành giả có thể hướng chánh niệm đến nhu cầu phải liên tục bảo vệ thân khỏi bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ bên ngoài. Việc bảo vệ cơ thể đòi hỏi một nguồn thường xuyên cung cấp thức ăn và đồ uống, và từ đó, chất phế thải cũng phải được thường xuyên cho ra. Ngay cả chính khi ngồi hành thiền, dần dần cũng tạo ra những cơn đau nhức khác nhau, buộc hành giả phải thay đổi tư thế.

Nhận thức về các khó chịu cơ bản tiềm ẩn trong thân thể có thể xem là một phần của tu tập hành thiền kết hợp với việc quét toàn thân, hoặc có thể được thực hiện trong các sinh hoạt hàng ngày. Tất cả những gì cần thiết để thực hành là giây phút ghi nhận tỉnh thức khi cảm thấy ngứa ngáy hoặc bất kỳ cảm giác khó chịu nào khác gây ra khi đi, đứng, nằm, ngồi, khi cảm thấy đói hay khát, khi cảm thấy quá nóng hay quá lạnh, hoặc phải đi vệ sinh. Trong khoảnh khắc đó, hành giả chỉ đơn thuần tỉnh thức ghi nhận các nhu cầu của cơ thể, và từ đó đưa đến nhận thức rõ ràng ý nghĩa của sự kiện đó từ quan điểm bản chất thật sự của cơ thế. Tất cả những khía cạnh nầy là những con đường để phát triển tuệ quán về sự "nguy hại" hay "trở ngại" có sẵn trong cơ thể của con người. Nếu tu tập pháp quán tưởng nầy đúng như thế, dần dần hành giả sẽ có được một thái độ xả ly và cân bằng về các vấn đề liên quan đến cơ thể.

(5) QUÁN TƯỞNG VỀ SỰ TỪ BỎ

> *Thế nào là tưởng từ bỏ? Ở đây, vị tỳ-khưu không chấp nhận dục tầm đã sinh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sinh trưởng; không chấp nhận sân tầm đã sinh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sinh trưởng; không chấp nhận hại tầm đã sinh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sinh trưởng; không chấp nhận các ác bất thiện pháp bất cứ khi nào chúng khởi sinh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, không cho sinh trưởng. Đây gọi là tưởng từ bỏ.*

Tại thời điểm này trong tiến trình quán tưởng, nền tảng của nội quán đã được thiết lập bằng cách nuôi dưỡng bốn nhận thức đối nghịch với bốn tưởng điên đảo (*vipallāsa*, perversions) – nhận thức sai lầm về những gì vốn là vô thường, khổ, vô ngã, và không hấp dẫn. Đến giai đoạn nầy, hành giả tu tập hai nhận thức bao gồm toàn bộ kinh nghiệm của mình – qua năm uẩn và sáu căn, tiếp theo là hai nhận thức tập trung vào cơ thể, gồm các bộ phận trong thân và các nguy hại bệnh tật hướng đến nhận thức các cảm thọ. Theo trình tự cơ bản của bốn pháp lập niệm (*satipaṭṭhāna*: thân, thọ, tâm, pháp), bây giờ hành giả chuyển sang quán tưởng về tâm. Bốn loại tư tưởng hoặc điều kiện tinh thần mà ta phải vượt qua là:

- Tham dục (dục tầm),
- Sân hận (sân tầm),
- Tác hại (hại tầm),
- Các phẩm chất xấu xa và bất thiện (ác bất thiện pháp).

Phiên bản Pāli đề nghị rằng hành giả không nên "chấp nhận" những ý nghĩ như thế, và phải "từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt và loại bỏ nó". Phiên bản Tây Tạng tương đương khuyên hành giả "không trú vào sự phát sinh" của các ý nghĩ đó, mà phải "loại bỏ, chấm dứt, không tạo thành thói quen, và không nuôi dưỡng chúng".

Quán về tham dục có thể xem như một nối tiếp tự nhiên với các pháp quán tưởng trước. Quán tưởng về bất tịnh hay bất mỹ của thân thể giúp giảm thiểu đáng kể về tham dục thể xác và giúp thiết lập tư duy đối nghịch, một thái độ xả ly – *nekkhamma* – buông bỏ các quan tâm dục lạc. Đây là trạng thái tâm khi dục vọng tạm thời biến mất. Hỗ trợ thêm cho sự tu dưỡng tâm xả ly là pháp quán tưởng về các nguy hại. Khi ta có thể buông bỏ càng nhiều các tầm cầu sắc dục thì ta càng ít bị tác động bởi thân thể đau nhức khi bị bệnh. Cùng thế ấy, khi ta càng nhận thức được

rằng khuynh hướng tự nhiên của cơ thể là dễ mắc bệnh và đưa đến đau đớn thì ta càng ít bị lạc lối trong việc tầm cầu dục lạc và thỏa mãn các cảm giác.

Phân biệt các trạng thái tâm thiện và bất thiện dựa theo các lời dạy trong kinh Lập Niệm (*Satipaṭṭhāna-sutta*, kinh Niệm Xứ) trong tạng Nikāya và tạng A-hàm. Một khía cạnh quan trọng nhưng thường không được chú ý đến là Chánh Niệm không phải chỉ có nhiệm vụ ghi nhận các tâm bất thiện mà còn ghi nhận các tâm thiện.

Qua khía cạnh đó, ta có thể áp dụng phương cách tương tự vào thiền tập nầy, không chỉ giới hạn vào những khoảnh khắc tư tưởng bất thiện xuất hiện trong tâm. Bắt đầu bằng cách xem xét các ý tưởng bất thiện có hiện diện trong tâm hay không. Nếu chúng có mặt, hành giả nỗ lực loại trừ và từ bỏ chúng, theo tinh thần bài kinh Girimānanda. Nếu không có tư tưởng bất thiện nào trong tâm, hành giả duy trì các điều kiện đối kháng với chúng.

Áp dụng cho ý tưởng tham dục (dục tâm), nếu khi xem xét và biết chắc được rằng các ý nghĩ đó hiện không có mặt trong tâm, hành giả tiếp tục duy trì trạng thái xả ly không vướng mắc vào ái dục, hướng tâm về xả ly. Tình trạng an bình và vui tươi của tâm sẽ giúp hành giả vững mạnh, sẵn sàng ngăn chận ái dục len lỏi, xâm chiếm tâm.

Sau khi an trú trong tình trạng xả ly, kế tiếp, ta có thể xem xét có dấu vết của sân hận nào đang ở trong tâm hay không (sân tâm). Nếu có, ta loại bỏ nó. Khi tâm trí không có sân hận, ít ra là tại khoảnh khắc nầy, ta tiếp tục giữ tâm trong trạng thái không có áy náy và sân hận. Một tình trạng như thế tự nó có liên quam đến lòng từ (*mettā*). An trú trong tâm từ (*mettā*) bằng cách tỏa rộng tình thương bao trùm mọi phương hướng, không giới hạn. An trú trong tâm từ vô lượng như thế, hành giả chú tâm tạo điều kiện thuận lợi, hoàn toàn thoát khỏi các ý tưởng sân hận.

Áp dụng quy trình tương tự như thế cho các tư tưởng gây tổn hại (hại tâm). Trong trường hợp nầy, lòng bi mẫn giúp đối kháng các bất thiện pháp ấy. An trú trong tâm bi (*karuṇā*), tâm trí không có các ý định gây hại. Đồng thời, an trú như thế làm giảm thiểu khả năng các ý tưởng gây hại sinh ra trong tâm. Cũng vậy, ở đây, an trú trong tâm bi vô lượng nầy được thực hiện tốt nhất khi hành giả chú tâm về bản chất tự nhiên của lòng bi mẫn là hoàn toàn thoát khỏi các ý định gây tổn hại.

Trong khía cạnh cuối cùng của pháp quán tưởng về từ bỏ, liên quan đến sự vắng mặt của các ác bất thiện pháp, hành giả có thể tu dưỡng tâm xả (*upekkhā*). Ý định kiên quyết tiếp tục trú trong trạng thái tâm không chịu một tác động ác bất thiện nào có thể trở thành trạng thái an trú trong tâm xả, sẵn sàng đối điện với sự thu thúc của bất cứ điều gì bất thiện với tâm buông xả, trong trạng thái tâm cân bằng.

Nếu hành giả muốn kết hợp cả bốn tâm phạm trú nầy (*cattāri brahmavihārā*), tâm hỷ (*muditā*) cần được phát triển trong giai đoạn chuyển tiếp từ tâm bi sang tâm xả, bằng cách tạo lòng hoan hỷ, hân hoan với những ai có tâm hoàn toàn thoát khỏi những điều bất thiện và những ai đang thực hành tiến đến trạng thái nầy.

Nói tóm lại, tôi đề nghị tăng cường pháp quán tưởng về từ bỏ bằng cách cố ý nuôi dưỡng các trạng thái tâm đối kháng lại với những loại tư tưởng xấu ác mà hành giả cần phải từ bỏ, từ đó, dùng cơ hội nầy để tích hợp bốn tâm vô lượng (tứ phạm trú: từ, bi, hỷ, xả) vào tiến trình hành thiền.

Thực hiện đúng phương cách hành thiền nầy đưa đến gia tăng nhận thức nhanh chóng về sự xuất hiện của bất kỳ ý tưởng bất thiện nào trong tâm trí, và hành giả càng lúc càng trải nghiệm thường xuyên các trạng thái an lạc và yên bình của tâm đã thoát khỏi các ý tưởng bất thiện đó.

(6) TƯỞNG LY THAM

> *Thế nào là tưởng ly tham? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, ly tham, Niết-bàn," Đây gọi là tưởng ly tham.*

Trong bài kinh Girimānanda, quán tưởng về ly tham trên suy tư như sau: *"Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, ly tham, Niết-bàn"*. Trong bản kinh Tây Tạng thay vì "buông bỏ, an chỉ", lại nói đến "chuyển đổi của những gì đã sinh ra". Điểm chính đằng sau việc quán tưởng này là đưa tâm hướng về Niết-bàn. Tiếp nối tiến trình của các quán tưởng trước, sau khi nhận định và từ bỏ các ý tưởng tham dục, tự do thoát khỏi các đam mê tự nhiên xảy đến với quán tưởng này. Về mặt thực tế, việc này được thực hiện bằng cách hướng tâm về Niết-bàn như là trạng thái giải phóng thoát khỏi mọi ham muốn, xem

sự tự do khỏi mọi đam mê và thèm khác dục lạc là thực sự bình an và cao quý.

(7) TƯỞNG ĐOẠN DIỆT

> *Thế nào là tưởng đoạn diệt? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, đoạn diệt, Niết-bàn". Đây gọi là tưởng đoạn diệt.*

Quán tưởng tiếp theo là gần như giống như quán tưởng trước, sự khác biệt là từ "an chỉ" được thay thế bằng "đoạn diệt": *"Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự đoạn diệt tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sinh y, ái diệt, đoạn diệt, Niết bàn".* Tu tập quán tưởng này là để bổ sung thêm một khía cạnh của Niết-bàn là sự diệt tận tất cả những gì bất thiện, đó là an bình và cao quý. Khi thực hành như là một phần của tiến trình thiền quán, hành giả chú tâm vào việc đoạn diệt tất cả những ý tưởng sân hận và gây hại, đã được đề cập trong pháp quán tưởng về từ bỏ. Quán tưởng đoạn diệt bổ sung cho quán tưởng ly tham để từ bỏ các ý tưởng tham dục.

Đoạn trừ hoàn toàn các ý tưởng sân hận và gây hại (và tham dục) chỉ đạt được khi hành giả đắc quả Bất lai. Mục tiêu cao cả đó là một nguồn cảm hứng để tâm thường xuyên được hướng về sự xả ly và đoạn diệt như là các khía cạnh bổ sung cho sự tự do trong tâm thức.

(8) TƯỞNG VỀ KHÔNG ƯA THÍCH ĐỐI VỚI TẤT CẢ THẾ GIỚI

> *Thế nào là tưởng không ưa thích đối với toàn thế giới? Ở đây, phàm ở đời có bất cứ những tham dự và chấp thủ, thiên kiến, dính mắc, tùy miên nào đối với thế gian, vị tỳ-khưu từ bỏ chúng, không ưa thích, không chấp thủ. Đây gọi là tưởng không ưa thích đối với toàn thế giới.*

Kinh Girimānanda định nghĩa quán tưởng về việc không ưa thích đối với tất cả thế giới là buông xả và từ bỏ *"bất cứ những tham dự và chấp thủ, thiên kiến, dính mắc, tùy miên nào*" (*anusaya*: tùy miên, underlying tendency, latent tendency). Theo bản kinhTây Tạng, việc từ bỏ có liên quan đến *"những kiến thức thế gian, các ý tưởng, các vị trí và các tùy miên".* Lời dạy này có thể được hiểu là những chỉ dẫn chi tiết về *"từ bỏ các sinh y"* – từ bỏ những gì có thể đưa đến tái sinh – trong hai quán tưởng trước đó.

Về mặt thực tế, tu tập pháp quán tưởng này được thực hiện bằng cách sẵn sàng buông xả và từ bỏ bất kỳ điều gì mà hành giả quen bám víu vào đó, đặc biệt là ý kiến và sở thích, phán đoán và quan điểm của mình. Bằng cách này, tâm được tinh luyện hơn so với hai pháp quán tưởng trước vốn chú tâm đến sự giải thoát khỏi các trạng thái bất thiện hiển nhiên và thô tháo, đó là giải thoát khỏi các ham muốn dục lạc qua sự ly tham và giải thoát khỏi tâm sân hận, gây hại qua sự đoạn diệt. Ở đây, trong giai đoạn này, hành giả tiến đến việc đoạn trừ các dấu vết vi tế hơn của bất thiện qua các hình thức bám víu, chấp thủ.

(9) TƯỞNG VÔ THƯỜNG TRONG TẤT CẢ HÀNH

> *Thế nào là tưởng vô thường trong tất cả các hành? Ở đây, vị tỳ-khưu bực phiền, xấu hổ, nhàm chán đối với tất cả hành. Đây gọi là tưởng vô thường trong tất cả các hành.*

Phiên bản Tây Tạng khuyến cáo rằng hành giả "không dính mắc gì đến tất cả các hành, từ bỏ chúng, và họ ghê tởm chúng". Kinh Girimānanda trong bản Pāli sử dụng từ ngữ mạnh mẽ hơn với ba thuật ngữ Pāli hầu như tương đương với kinh tởm (*aṭṭiyati* - kinh sợ, khổ phiền, *harāyati* - xấu hổ, *jigucchati* - ghê tởm). Trong trường hợp này, tôi thích phiên bản Tây Tạng hơn, vì nó cho ta một cảm giác nhẹ nhàng buông xả và không dính mắc dần dần được thiết lập, thay vì tỏ ra ghê tởm mạnh mẽ như là phương thức duy nhất để thực hiện quán tưởng này. Liên quan đến ý nghĩa của hai pháp quán tưởng trước, pháp quán tưởng có thể được hiểu như là trình bày chi tiết hơn về ý nghĩa đầy đủ của "an tịnh tất cả các hành" như là một khía cạnh khác của Niết bàn.

Tên gọi của pháp quán tưởng này có thể được xem là bổ sung cho các hướng dẫn thực tế. Tên gọi này cho thấy nhận thức về "sự vô thường của tất cả các hành" đưa ra một đóng góp cho thái độ đối với tất cả các hành được mô tả trong các hướng dẫn thực tế. Điểm đằng sau điều này là bản chất vô thường (*anicca*) là nền tảng cho minh quán, sau đó đưa đến minh quán về khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Sự trưởng thành của cái nhìn rõ ràng vào ba đặc tướng này làm đà để buông xả và thoát ra khỏi sự dính mắc vào tất cả các hành – đó là tất cả những pháp hữu vi (duyên sinh, có điều kiện), có thể thay đổi.

Cùng với công phu dần dần thanh lọc tâm trong ba quán tưởng trước, pháp thiền nầy đưa vào thêm một cấp độ tinh tế qua việc hướng tâm về trạng thái vô vi (không điều kiện). Tất cả những pháp hữu vi – các hành, đều là vô thường. Nhìn thấy rõ như thế, hành giả không còn chấp thủ vào chúng, buông bỏ chúng, và cảm thấy đủ ghê tởm chúng để rồi tạo đà đưa tâm hướng về pháp vô vi – Niết-bàn.

Tóm lại, tôi đề nghị tu tập bốn pháp quán tưởng – từ số 6 đến 9 – bằng cách hướng tâm về Niết-bàn như là một dạng thức tối cao của ly tham, hoàn toàn đoạn diệt mọi sân hận và gây hại, hoàn toàn buông bỏ các pháp bất thiện, và toàn tâm, toàn ý từ bỏ những gì do duyên sinh và luôn đổi thay, vô thường. Một dấu hiệu cho thấy mức độ thành công của bốn pháp quán tưởng nầy là mức độ gia tăng nhận định rõ ràng về các ưu tiên trong cuộc sống của hành giả. Khi hành giả dốc tâm thực hành các pháp quán nầy, những tiến bộ hướng đến giác ngộ trở thành điểm quy chiếu trọng tâm trong mọi sinh hoạt, giao tiếp, và tư duy của hành giả. Như nước biển tràn ngập hương vị của muối, tất cả các hành động của hành giả và các tương tác với những người khác sẽ trở nên tràn ngập với hương vị của giải thoát (AN 8.19).

(10) NIỆM HƠI THỞ

Thế nào là niệm hơi thở vô, hơi thở ra? Ở đây, vị tỳ-khưu đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi xếp chân, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Với niệm, vị ấy thở vô; với niệm, vị ấy thở ra.

Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài", thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài." Hay thở vô ngắn, vị ấy rõ biết "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn." "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô"; vị ấy tập. "Cảm giác 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.

Sau khi hướng tâm về vô vi (Niết-bàn), hành trình quán tưởng tiếp tục qua việc hướng tâm trở về đối tượng hữu vi. Thật vậy, pháp quán thứ mười hướng đến đối tượng hữu vi tối cần thiết để duy trì thân thể, đó là tiến trình hơi thở. Niệm hơi thở là pháp quán cuối cùng trong mười pháp quán tưởng ghi trong kinh Girimānanda, và pháp quán nầy tự nó là một chương trình hành thiền gồm có mười sáu bước riêng biệt. Có lẽ lý do xem toàn bộ chương trình thiền quán nầy là một pháp quán tưởng đơn lẻ là để phản ánh đặc điểm hội tụ về một đối tượng duy nhất, đó là hơi thở. Đây là quán niệm về bản chất thay đổi của hơi thở, và từ đó, nhận thức được bản chất thay đổi của mọi chứng nghiệm xảy ra cùng với tiến trình của hơi thở.

Chức năng quán niệm hơi thở trong tiến trình quán tưởng nầy dường như để mang các khía cạnh khác nhau trong chín quán tưởng trước đó vào một pháp thống nhất với một đối tượng duy nhất là hơi thở. Tổng hợp các nhận thức đã được tu luyện cho đến giai đoạn nầy là một cách thức điển hình cho việc chuyển tiếp áp dụng từ việc hành thiền vào các sinh hoạt hằng ngày, cũng như cách thức tụ hội các nhận thức khác nhau về thân, khẩu, ý của hành giả trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Chức năng tương tự của mười sáu bước quán niệm hơi thở cũng được giảng dạy trong bài Đại kinh Giáo giới La-Hầu-La (*Mahārāhulovāda-sutta*, MN 62). Trong bài kinh ấy, khi yêu cầu được dạy về pháp quán niệm hơi thở, ngài La-Hầu-La được dạy phải quán tưởng về bản chất vô ngã của ngũ đại là đất, nước, gió, lửa, và không gian. Năm yếu tố nầy được dùng để tạo cảm hứng phát sinh trạng thái kiên nhẫn và tâm bình thản. Dựa vào những trạng thái tâm đó, hành giả hướng đến bốn tâm vô lượng (từ, bi, hỷ, xả), rồi quán tưởng về bất mỹ (bất tịnh) và vô thường. Sau đó, mười sáu bước quán niệm hơi thở mới được chỉ dạy thực hành trong bài kinh. Tiến trình

hành thiền trong bài kinh nầy bao gồm các chủ đề có ý nghĩa liên quan đến Kinh Girimānanda, dường như có ý nghĩa tương tự là quán niệm hơi thở là đỉnh điểm trong công phu hành thiền.

Đỉnh điểm nầy được thực hiện trong khung sườn của bốn pháp lập niệm (satipaṭṭhāna, niệm xứ) qua khuôn khổ của bốn nhóm bộ bốn, mỗi bộ gồm bốn bước, tạo thành mười sáu bước niệm hơi thở. Mỗi nhóm bộ bốn tương ứng với một pháp lập niệm (niệm xứ). Toàn thể tiến trình quán niệm nầy được tu tập cùng với nhận thức hơi thở vào ra như sau:

Quán thân:
- biết hơi thở dài
- biết hơi thở ngắn
- cảm nghiệm toàn thân
- an tịnh thân hành

Quán thọ:
- cảm nghiệm hỷ thọ
- cảm nghiệm lạc thọ
- cảm nghiệm tâm hành
- an tịnh tâm hành

Quán tâm:
- cảm nghiệm về tâm
- làm tâm hân hoan
- làm tâm định tĩnh
- làm tâm giải thoát

Quán pháp:
- quán vô thường
- quán ly tham
- quán đoạn diệt
- quán buông xả, từ bỏ

Mười sáu bước nầy bắt đầu bằng việc ngồi xếp chân tại một nơi vắng vẻ và chỉ chú tâm đến các hơi thở vào ra. Trên thực tế, tôi đề nghị ta theo dõi hơi thở bằng bất cứ cách nào ta thấy thích hợp. Điểm theo dõi có thể là trong ống mũi khi hơi thở chạm vào đó hay bất cứ nơi nào trong thân mà ta có thể cảm thấy tác động của hơi thở, chẳng hạn như chuyển động tại bụng. Cũng có thể không cần phải chú tâm vào một điểm nhất định. Công

việc chính là nhận thức được hơi thở vào và hơi thở ra, có thể được thực hiện tự nhiên và thích hợp cho mỗi cá nhân hành giả.

Theo những hướng dẫn trong kinh Girimānanda, bốn bước đầu tiên của quán niệm hơi thở là cần phải chú ý đến hơi thở đi vào cũng như đi ra, đồng thời ý thức được bốn khía cạnh sau:

- biết hơi thở dài,
- biết hơi thở ngắn,
- cảm nghiệm toàn thân,
- an tịnh thân hành.

Trên thực tế, điều này có nghĩa là, sau khi đã tỉnh thức ghi nhận được hơi thở đi vào và đi ra, hành giả ghi nhận độ dài của những hơi thở đó. Chúng có thể là dài hoặc ngắn. Ở đây, cần lưu ý rằng trong kinh Girimānanda, các hướng dẫn cho hai bước đầu tiên được mô tả như là các lựa chọn thay thế, rõ ràng trong việc sử dụng từ Pāli "*vā*" có nghĩa là "hoặc là, hay là". Điều này cho thấy rằng hành giả không phải thở một hơi dài và sau đó thở một hơi ngắn, mà đúng hơn, hành giả nhận thức được là hơi thở đó dài hay ngắn. Tuy nhiên, để bao gồm cả hai bước này theo đúng trình tự mô tả trong bài kinh, hành có thể bắt đầu thở sâu và dài, rồi sau đó chú ý quan sát các hơi thở bình thường tiếp theo trở nên ngắn hơn một cách tự nhiên.

Cho dù dùng cách nào cho hai bước đầu tiên, bước thứ ba tiếp theo là để cảm nghiệm toàn thân. Bước nầy được hiểu là toàn thân thể vật lý, hiểu theo ý nghĩa nầy là phù hợp với công thức được sử dụng trong nhiều phiên bản tương đương, qua đó hành giả nhận thức hơi thở kết hợp với nhận thức toàn thân thể trong tư thế ngồi thiền. An tịnh thân hành trong bước thứ tư được thực hành tiếp theo trong việc để hơi thở trở nên êm dịu và thư giãn thân thể cho đến lúc cả hơi thở lẫn thân thể trở nên ổn định và tĩnh lặng tự nhiên.

Niệm hơi thở tiếp tục từ quán thân chuyển sang quán các cảm thọ qua bốn bước:

- cảm nghiệm hỷ thọ
- cảm nghiệm lạc thọ
- cảm nghiệm tâm hành
- an tịnh tâm hành

Với nhận thức rằng các trạng thái hỷ lạc có thể cảm nghiệm được mặc dù hành giả chưa đắc thiền, hành giả đơn giản để cho sự tĩnh lặng và an bình của hơi thở và thân thể đạt được trong bước trước phát khởi niềm hoan hỷ. Niềm hoan hỷ đó, là kết quả tự nhiên sau khi tâm ổn định và tỉnh thức trong thời khắc hiện tại, có thể khó nhận biết lúc ban đầu. Khởi sinh niềm hoan hỷ được thực hiện bằng cách chú tâm ghi nhận những biểu hiện hân hoan vi tế và khuyến khích qua duyệt xét trạng thái dễ chịu, bình thản đạt được cho đến giây phút nầy.

Chính điều kiện tạo bình thản nầy cũng sẽ đảm bảo khởi sinh niềm hoan hỷ đưa đến cảm nghiệm vi tế và tĩnh lặng của an lạc. Tiến triển từ việc tỉnh thức ghi nhận toàn thân trong bộ bốn bước trước đến cảm giác hỷ và lạc thọ trong phần đầu của bộ bốn bước bây giờ bao gồm những cấp độ tinh luyện, với niệm được dùng để ghi nhận các trạng thái tâm. Các trạng thái nầy trở thành đối tượng cho bước tiếp theo – cảm nghiệm tâm hành – trong đó, nhiệm vụ chính là cảm nghiệm bất cứ trạng thái tâm nào xảy ra trong hiện tại, bất cứ suy tưởng hay cảm thọ nào đang xảy ra. Bước tiếp theo là làm an tịnh các tâm hành đó. Đây là tiếp tục con đường đã bắt đầu với chuyển đổi là hỷ thọ sang lạc thọ, trong đó thái độ sẵn sàng buông xả các vui sướng đưa đến tâm an định hơn. Nguyên tắc tương tự như thế được áp dụng ở đây, trong sự sẵn sàng buông xả các tâm hành của bất cứ loại nào sẽ đưa đến kết quả là tâm sẽ được an định sâu lắng hơn.

Niệm hơi thở tiếp tục đưa tâm tỉnh thức ghi nhận trong bốn bước tiếp theo:

- cảm nghiệm về tâm
- làm tâm hân hoan
- làm tâm định tĩnh
- làm tâm giải thoát

Việc làm lắng đọng các tâm hành (thọ và tưởng) tự nhiên đưa tâm nhận thức chính nó, bao gồm việc tinh luyện sự chú tâm của hành giả để nhận thức được cái biết. Về phương diện thực hành, chuyển sang bộ bốn thứ ba nầy đưa nhận thức về cái gì đang biết hơi thở, đang biết thân thể, đang biết trạng thái an lạc, v.v. Sự tinh tế nầy đưa đến cảm giác hân hoan, chỉ cần ghi nhận như thế sẽ khuyến khích thăng hoa tâm trí với sự hân hoan. Sự hân hoan nhẹ nhàng đó sẽ giúp cho tâm được tụ hội và tập trung. Chính xác vì trạng thái an định thâm sâu như thế, sự cảm nghiệm trở nên

thú vị đến nỗi không có một quyến rũ nào làm phân tán tâm có thể tác động đến được. Sự chuyển tiếp trong giai đoạn nầy chỉ là một hướng nghiêng nhẹ nhàng về trạng thái tập trung. Tiếp theo, hành giả buông xả hướng nghiêng của tâm, cho phép nó thoát ra khỏi mọi sự can thiệp, và đồng thời vẫn giữ được tình trạng giải thoát khỏi bất kỳ sự phân tâm nào.

Đến lúc nầy, công phu hành thiền đã thiết lập được điều kiện lý tưởng để phát triển tuệ minh, theo bài kinh Girimānanada, qua bốn bước có liên quan với nhau:

- quán vô thường
- quán ly tham
- quán đoạn diệt
- quán buông xả, từ bỏ

Chủ đề đầu tiên, vô thường, đã hiện diện trong các bước trước. Trong bước nầy, vô thường được chuyển sang hàng đầu của quán tưởng qua cách nhận thức rõ ràng rằng tất cả mọi khía cạnh của cảm nghiệm từng mỗi thời khắc hiện tại chỉ là một tiến trình, một dòng chảy. Chúng đều có bản chất thay đổi. Hơi thở thay đổi liên tục, và thân thể phụ thuộc vào nó cũng thay đổi liên tục, cũng như tâm trí cũng thay đổi thường xuyên.

Tiếp theo, hành giả phát triển tâm ly tham, không ham muốn về tiến trình thay đổi của các cảm nghiệm nầy. Bằng cách cho phép tâm ly tham phát triển và chuyển đổi thái độ ham muốn, sự dính mắc và đam mê dần dần mờ nhạt. Từ đó mang đến những trạng thái đối nghịch – sự không chấp dính và không ham muốn – để thay vào đó. Từ ly tham, hành giả chuyển sang đoạn diệt, nhận thức được khía cạnh biến mất của tiến trình cảm nghiệm. Hơi thở bây giờ trở nên tinh tế, hầu như biến mất. Cảm nghiệm hiện tại cũng trở nên tinh tế, hầu như biến mất.

Phương cách thực hành làm sắc bén nhận thức về vô thường đưa vào một khía cạnh đe dọa hàng đầu trong thiền quán: mọi sự việc hầu như đều tan biến. Tuệ minh nầy càng chín muồi thì càng dễ đưa đến tâm buông xả. Buông xả mọi chấp trước, ham muốn, bám víu, nắm bắt dưới bất cứ hình thức nào mà chúng thể hiện. Với tâm buông xả như thế, pháp hành thiền hướng thẳng đến những gì mà các pháp quán tưởng thứ 6 đến thứ 9 (ly tham, đoạn diệt, nhàm chán đối với tất cả thế giới, và vô thường trong tất cả hành) hội tụ về, đó thực chứng được bất tử, Niết-bàn.

Một bố trí khác cho nhóm bộ bốn cuối cùng nầy, ghi nhận trong vài phiên bản khác của mười sáu bước quán niệm hơi thở (chẳng hạn như trong phiên bản của bộ Luật Căn bản Hữu bộ, *Mūlasarvāstivāda Vinaya*) gồm các bước theo thứ tự như sau:

- vô thường,
- buông xả, từ bỏ,
- ly tham,
- đoạn diệt.

Điều này có thể được thực hiện bằng cách tiến hành từ việc quán chiếu vô thường để loại ra và từ bỏ bất kỳ sự bám víu hoặc nắm giữ nào, tiếp theo là ly tham và đoạn diệt theo cách được mô tả ở trên.

Với bước cuối cùng trong mười sáu bước của pháp niệm hơi thở, toàn bộ chương trình hành thiền được mô tả trong bài kinh Girimānanda được hoàn tất. Trong phần còn lại của buổi thiền, hành giả có thể tiếp tục với một hình thức thực hành không theo một khung sườn nào. Với sự liên tục tỉnh thức ghi nhận về thân trong tư thế ngồi như là điểm quy chiếu, và từ đó có một tâm chánh nhiệm vững chắc, hành giả sẵn sàng cảm nghiệm bất cứ một tiến trình thay đổi nào trong từng khoảnh khắc hiện tại. Tâm được giữ trong trạng thái cởi mở, gắn chặt với dòng cảm nghiệm hiện tiền dựa trên nền tảng chánh niệm vững mạnh, có thể bao gồm cả sự tỉnh thức ghi nhận tiến trình hơi thở. Nếu tâm phóng đi, một chút tập trung vào hơi thở trong khung tổng thể của nhận thức toàn thân có thể giúp làm ổn định vào thời khắc hiện tại. Khi công phu hành thiền lấy đà trở lại, sự tập trung đó có thể bỏ đi, nhường chổ cho sự tỉnh thức mở rộng và thoải mái hơn.

*

Nhìn lại toàn bộ tiến trình thiền quán, thực hành mười pháp quán tưởng có thể được hình dung như là một tiến trình xoắn ốc theo hình nón, bắt đầu từ gốc nền đến đỉnh ngọn. Hai pháp quán tưởng đầu tiên trong kinh *Girimānanda*, quán tưởng về vô thường (1) và vô ngã (2), đặt nền tảng cơ bản cho tuệ quán trong các bước tiếp theo và có thể xem như trục chính của hình nón. Tâm điểm quy chiếu cho toàn thể pháp hành là sự thông hiểu toàn diện về bản chất vô thường trong mọi khía cạnh của bản thân hành giả, được bổ sung bằng bản chất trống rỗng của tất cả mọi hiện tượng trải nghiệm.

Từ đó, tiến trình từ pháp quán tưởng thứ ba đến thứ chín có thể xem như tiến theo đường xoắn chạy dọc theo vòng tròn ở mặt đáy và tiến dần lên đỉnh nón. Đường xoắn ốc nầy đi theo hai vòng tròn qua bốn hướng chính, tương ứng với bốn pháp lập niệm (*satipaṭṭhānas* – niệm xứ: thân, thọ, tâm, pháp).

Ở đây, quán tưởng về bất mỹ (3) bao gồm quán tưởng về Thân và quán tưởng về nguy hại (4) đưa đến quán tưởng về Thọ. Quán tưởng về từ bỏ (5) phản án sự phân biệt giữa các trạng thái tâm thiện và bất thiện là pháp quán Tâm; và tưởng ly tham, đoạn diệt, v.v. (6 đến 9) hướng tâm đến giác ngộ, tâm điểm của quán các Pháp.

Sau khi hoàn tất vòng đầu tiên với bốn pháp lập niệm, pháp quán tưởng thứ mười là niệm hơi thở (10) liên quan đến một vòng xoắn ốc khác tiến gần đến đỉnh nón. Vòng thứ hai nầy cũng tiến hành theo bốn hướng chính của bốn pháp lập niệm, tương ứng với bốn nhóm bộ bốn của pháp niệm hơi thở. Với bước cuối cùng trong mười sáu bước niệm hơi thở, hành giả đạt đến đỉnh của hình nón, đơn giản chỉ là trạng thái tỉnh giác trong thời khắc hiện tại về bản chất vô thường, thay đổi của mọi hiện tượng vô ngã với thái độ buông xả.

Nhận thức về sự thay đổi với thái độ buông xả, đặc biệt là buông xả bất kỳ sự nắm giữ và bám víu nào, kết hợp với tuệ quán về vô thường và kèm theo về vô ngã. Cũng giống như đường xoắn ốc theo hình nón hội tụ hướng đến chóp đỉnh, toàn thể chương trình hành thiền có thể xem như hội tụ và tiến sâu hơn vào các mức độ của buông xả.

Như đã đề cập từ trước, một khuôn mẫu cơ bản của các nhóm bộ bốn được áp dụng trong tiến trình hành thiền mô tả trong kinh Girimānanda. Di chuyển theo đường xoắn ốc từ đáy hình nón lên đến đỉnh, sau khi thiết lập trục chính của hình nón qua hai pháp quán tưởng đầu tiên có thể so sánh với một bài nhạc với tiết tấu (*rhythm*) bốn ô nhịp (*bar*) và hai đoạn tăng dần (*crescendo*) bắt đầu từ chủ đề nhạc qua âm điệu của quán tưởng 1 và 2.

Theo phương cách thực hành tôi đã đề nghị ở trên, quán tưởng về bất mỹ (3) và về nguy hại (4) có thể thực hiện với bốn lần quét toàn thân, bắt đầu từ các phần bên ngoài thân, dần dần hướng vào bên trong thân, rồi tiến đến khuynh hướng khởi sinh đau đớn, phiền khổ. Tiếp theo là quán về bốn loại tâm như là chủ đề chính của quán từ bỏ (5), kế đó là bốn pháp quán

tưởng hướng tâm đến Niết-bàn (6 đến 9). Các nhóm bộ bốn nầy dần dần tiến đến những gì vi tế và thâm sâu, và điểm cao của đoạn tăng thứ nhất nầy được đạt đến với quán tưởng tất cả các hành là vô thường (9).

Chuyển đổi từ trạng thái thâm sâu của tâm hướng đến Niết-bàn trong pháp quán tưởng thứ chín trở về hiện tượng tương đối thế tục của hơi thở dài đánh dấu điểm khởi đầu của đoạn tăng thứ nhì. Đoạn tăng thứ nhì nầy cũng có tiết tấu tương tự với bốn ô nhịp, khi pháp niệm hơi thở được thực hành qua bốn nhóm bộ bốn, mỗi nhóm có bốn bước.

Cùng đôi đoạn tăng dần dựa trên tiết tấu cơ bản của ô nhịp, vòng xoay hình xoắn dần dần đưa lên đến điểm cực đại tại đỉnh, với bước cuối cùng của pháp niệm hơi thở: buông xả, thành quả của tuệ quán về bản chất vô thường và rỗng không của mọi chứng nghiệm.

Đoạn tăng thứ nhì nầy có cùng một giai điệu của bốn pháp lập niệm như đoạn tăng thứ nhất. Tuy nhiên, thay vì dùng một ban hợp tấu với nhiều nhạc cụ – hay là nhiều loại quán tưởng, ở đây chỉ sử dụng một nhạc cụ duy nhất, đó là hơi thở. Sau bốn dạng thái bổ sung cho nhau hướng đến Niết-bàn như là nốt nhạc cuối của đoạn tăng thứ nhất, bài nhạc chuyển sang độc tấu với quán niệm hơi thở đem mọi việc trở về thực tế. Thay vì để hành giả phải đấu tranh với sự tương phản giữa những đỉnh cao của các quán tưởng nầy (6 đến 9) và điều kiện thấp kém hơn của mình, sự chuyển đổi tiếp theo giúp duy trì được động lượng tương tự nhưng đưa nó về những gì rất tầm thường, đó là tiến trình của hơi thở. Điều nầy giúp hành giả kết nối với thực nghiệm khoảnh khắc hiện tại như nó đang là, cho dù có thể đang đau đớn hay gần kề cái chết.

Giai điệu cơ bản của bốn pháp lập niệm được thể hiện qua các trình bày trong hai đoạn nhạc tăng dần. Pháp quán tưởng số 3 và nhóm bộ bốn thứ nhất trong pháp niệm hơi thở đều liên quan đến các khía cạnh về chức năng của thân, đó là các bộ phận của thân thể và hơi thở. Trong khi pháp quán tưởng 3 đặt nặng về sự bất mỹ, bất tịnh của thân và vì thế không hấp dẫn, có khi ghê tởm, nhóm bộ bốn thứ nhất cân bằng điều nầy qua cách dẫn đến trải nghiệm an tịnh các hoạt động của thân. Tương tự, mối quan tâm về nguy hại tiềm ẩn trong thân đưa đến bệnh hoạn và do đó đưa đến các tưởng về thọ khổ trong pháp quán tưởng thứ 4 được cân bằng với những cảm thọ hỷ lạc trong nhóm bộ bốn thứ nhì của pháp niệm hơi thở. Pháp quán tưởng 5 có liên quan đến từ bỏ các tư tưởng bất thiện, sự từ bỏ nầy được tiếp tục đi xa hơn với nhóm bộ bốn thứ ba trong niệm hơi

thở, bỏ đi bất kỳ tư tưởng nào đưa tâm cảm nghiệm như thế. Các pháp quán tưởng 6 đến 9 là những trạng thái tâm khác nhau hướng đến Niết-bàn có những tương ứng trong nhóm bộ bốn thứ tư của niệm hơi thở. Sau khi đem tính vô thường làm sự chú tâm hàng đầu, bộ bốn cuối cùng nầy sử dụng cùng chủ đề về ly tham và đoạn diệt như quán tưởng 6 và 7, và bước cuối cùng trong niệm hơi thở để buông xả có thể xem như tương ứng với sự không tha thiết với toàn thế giới của pháp quán tưởng 8 và buông bỏ tất cả các hành trong quán tưởng 9.

Chủ đề trọng yếu của các quán tưởng trong bài kinh Lập Niệm (Niệm xứ, *Satipaṭṭhāna-sutta*) là tính vô thường, rõ ràng trong lời dạy nhắc đến nhiều lần trong bài kinh để quán soi sự sinh và diệt trong mỗi pháp lập niệm. Trong trường hợp bài kinh Girimānanda và phiên bản tương đương của Tây Tạng, chủ đề về vô thường được trình bày trước tiên, trong pháp quán tưởng về ngũ uẩn. Chủ đề đó được vang vọng lại trong quán tưởng 9, quán tưởng về vô thường trong tất cả các hành, hướng tâm về sự đoạn diệt tất cả các hành. Điều nầy đưa đến màn độc tấu trong mười sáu bước quán niệm hơi thở, tất cả đều hòa tấu chủ đề về tính vô thường của các thân hành hay các hoạt động của hơi thở. Quán tưởng 9 cùng với quán tưởng 10 thể hiện và hiện thực tiềm năng nhận thức liên tục về vô thường để đưa đến sự đột phá tiến đến Niết-bàn. Điều nầy trở nên đặc biệt nổi bật trong bộ bốn cuối cùng của niệm hơi thở, trong đó, nhận thức về vô thường là đề mục duy nhất để quán soi ngay trong bước đầu của bộ bốn đó. Các bước còn lại tiếp tục đà đó, đưa quán niệm đến tuệ tri toàn diện về vô thường, hướng tâm về Niết-bàn qua ly tham, đoạn diệt và buông xả (hay trong một phiên bản khác: từ bỏ, ly tham, và đoạn diệt).

Đỉnh điểm của hình nón thiền quán và nốt nhạc cuối cùng của buổi diễn nhạc, nhận thức về sự thay đổi với thái độ buông xả, không những là điểm hội tụ cho các pháp hành được tu tập bởi những hành giả thực hành xuyên suốt cả chương trình quán tưởng mà nó cũng giúp làm điểm khởi đầu cho những ai đang ở trong một tình huống không thể hành thiền một cách chính thức. Đặc biệt áp dụng cho những người bị bệnh nặng hay trong lúc cận tử. Mặc dù tôi (Bhikkhu Ānalayo) hy vọng rằng những gì viết ra trong các trang trước đã nêu rõ tầm quan trọng của việc sửa soạn cho những tình huống đó khi hành giả vẫn còn tương đối khỏe mạnh, cuốn sách nầy sẽ không hoàn toàn đạt được mục đích nếu nó không cung cấp một lối thực hành khởi đầu cho những ai lâm vào các tình huống đó nhưng chưa kịp chuẩn bị.

Giả sử có một người thình lình bị bệnh nặng và đang chịu nhiều đau đớn và khổ sở, không thể ngồi thiền đàng hoàng hay giữ được sự yên lặng cho mình, hoặc có lẽ đang tiến gần đến cái chết. Lúc đó, người ấy phải làm gì? Một điều có thể làm được trong những tình huống như thế là giữ chánh niệm. Từ pháp thiền Phật giáo ngày trước cho đến các pháp trị liệu giảm đau ngày nay, chánh niệm hỗ trợ người ấy đối diện với bệnh tật và cái chết. Vì thế, nhiệm vụ chính chỉ đơn giản là nhận thức về các hiện tượng đang thay đổi, như chúng thực sự là như thế, ngay trong giây phút hiện tại. Chỉ cần được như thế là quá đủ. Mỗi khi thất niệm, đó chỉ là tự nhiên, người ấy đem niệm trở lại, lý tưởng nhất là với một nụ cười, nếu thực hiện được trong cơn đau đớn.

Để giúp tỉnh giác liên tục từng khoảnh khắc trong hiện tại như thế về dòng chảy của chứng nghiệm, người ấy nên tạo nó thành một dạng thái bao quát của chánh niệm, hoặc là hòa mình với hơi thở, hoặc là chú tâm ghi nhận toàn thân thể, chọn cách nào thích hợp nhất cho điều kiện lúc đau bệnh. Lợi ích của chú tâm vào hơi thở là nó giúp nhận thức một cách tự nhiên về bản chất thay đổi liên tục của chứng nghiệm. Lợi ích của chú tâm trên toàn bộ cơ thể là nó giúp mở rộng nhận thức bao quát không dễ gì mất đi khi bị phân tâm, và giúp chống lại xu hướng hội tụ vào cơn đau nhức.

Cho dù người bệnh chọn một trong hai phương cách trên hay kết hợp cả hai, người ấy chỉ đơn thuần ghi nhận dòng chảy của những gì đang xảy ra, như chúng đang là như thế, không chọn lựa hay chối bỏ, dưỡng nuôi một thái độ buông xả. Buông xả mọi mong ước. Buông xả những tư tưởng mong muốn mọi việc phải như ý mình. Buông xả giả định rằng mình xứng đáng có được một thân thể khỏe mạnh. Buông xả sự phản kháng của mình chống lại một thực tế là cơ thể đang biểu lộ bản chất tự nhiên là phải bệnh hoạn và tan rã từng phần. Buông xả bất kỳ bám víu nào, trong bất cứ hình thức nào.

Bằng cách nầy, tỉnh thức nhận định từng giây khắc hiện tại như một tiến trình thay đổi, với thái độ không chấp nhận khuynh hướng bám víu và phản ứng lại, là một phương cách vững mạnh để đối diện bệnh tật và cái chết. Nó không chỉ là một phương cách khéo léo để xử lý kinh nghiệm thực tế khi bị bệnh và thậm chí cận kề cái chết, mà nó còn có thể biến trải nghiệm nầy thành một cái gì đó có nhiều ích lợi hơn, trong ý nghĩa bệnh tật và cái chết trở thành những cơ hội tốt để làm thâm sâu sự tự do khỏi mọi ràng buộc.

Buông xả và tự do khỏi mọi ràng buộc, dính mắc cũng có ý nghĩa tương tự cho những ai tận dụng cơ hội nầy để tự mình sửa soạn đối diện bệnh tật và cái chết qua chương trình hành thiền đã được mô tả ở trên. Tiến trình xoắn ốc theo hình nón, từ gốc đáy lên đến đỉnh điểm, đưa đến một dạng thái chánh niệm bao quát trên dòng chảy chứng nghiệm từng thời khắc hiện tại, với tuệ quán tu dưỡng qua các pháp hành tuần tự dẫn đến điểm kết thúc là buông xả. Với sự nhận thức và bao quát về dòng chảy của chứng nghiệm trong hiện tại đó, hành giả duy trì thái độ buông xả; buông xả các phiền nhiễu và rối loạn, các chọn lựa và chối bỏ, các mong ước và đánh giá, quá khứ và tương lai. Huân tập về buông xả cuối cùng sẽ đưa đến sự buông xả tối thượng, đó là thực chứng trạng thái Niết-bàn bất tử.

* * *

Liên hệ giữa mười pháp quán tưởng và bốn lập niệm

Bhikkhu Ānalayo, Mindfully facing disease and death (2017)

Binh Anson, 18-06-2017

1. Vô thường – 5 uẩn

2. Vô ngã – 6 căn, 6 trần

Nền tảng

Thân

3. Bất tịnh
32 bộ phận cơ thể

Thọ

4. Nguy hại – Bệnh tật

Tâm

5. Từ bỏ
Dục tâm, Sân tâm,
Hại tâm, Ác tâm

Pháp

6. Ly tham

7. Đoạn diệt

8. Nhàm chán đối với toàn thế giới

9. Vô thường trong tất cả các hành

10. Niệm hơi thở
Thân, Thọ, Tâm, Pháp

Hơi thở

Quán thân:
01. biết hơi thở dài
02. biết hơi thở ngắn
03. cảm nghiệm toàn thân
04. an tịnh thân hành

Quán thọ:
05. cảm nghiệm hỷ thọ
06. cảm nghiệm lạc thọ
07. cảm nghiệm tâm hành
08. an tịnh tâm hành

Quán tâm:
09. cảm nghiệm về tâm
10. làm tâm hân hoan
11. làm tâm định tĩnh
12. làm tâm giải thoát

Quán pháp:
13. quán vô thường
14. quán ly tham
15. quán đoạn diệt
16. quán buông xả, từ bỏ