



Thiếu niên Thuyền Từ - Khoá Tu Mùa Xuân năm 2010

Tinh Yếu Kinh Quán Niệm Hơi Thở

(Pháp Thoại Sư Ông Nhất Hạnh ngày 29 tháng 7 năm 2009)

Bài tập thứ năm: Chế tác mừng vui

Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui

Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui

Với hơi thở thứ năm, chúng ta đi sang lĩnh vực cảm giác. Chúng ta có thể nhìn cơ thể mình như một dòng sông. Trong dòng sông đó mỗi tế bào là một giọt nước. Tại vì cơ thể chuyển biến, thay đổi trong từng giây, từng phút. Giây phút nào cũng có những tế bào mới sinh ra. Nó không phải là một thực thể bất động. Nó là vô thời gian. Nó là một dòng sông và bây giờ chúng ta ngồi trên bờ của một dòng sông thứ hai trong cơ thể, đó là dòng sông cảm giác. Trong cơ thể của mình có một dòng sông cảm giác tuôn chảy đêm ngày, mỗi cảm

giác là một giọt nước của dòng sông. Những cảm giác đó được phát triển, tồn tại một thời gian rồi tiêu diệt để nhường chỗ cho những cảm giác mới phát triển. Và bài tập thứ năm là học cách làm như thế nào để đem lại những cảm giác mừng vui. Người hành giả phải có khả năng đem lại cảm giác mừng vui cho chính mình. Tại vì mình cần được nuôi dưỡng bằng những niềm vui.

Bài tập thứ sáu: Chế tác hạnh phúc

Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc

Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc

Mỗi chúng ta phải có khả năng chế tác sự mừng vui, phải có khả năng chế tác hạnh phúc. Nếu anh chưa có khả năng chế tác niềm vui cho anh thì anh thực tập chưa giỏi. Nếu chị chưa có khả năng chế tác hạnh phúc cho chị thì chị thực tập vẫn chưa giỏi. Chúng ta rất cần những giây phút có sự mừng vui, cần những giây phút có hạnh phúc để được

nuôi dưỡng. Tại vì chúng ta có những nỗi đau cần phải được ôm ấp và chuyển hóa. Mà nếu chúng ta không đủ mạnh thì sẽ không thể ôm ấp và chuyển hóa được những nỗi khổ, niềm đau đang có mặt. Muốn có đủ sức mạnh để ôm lấy và chuyển hóa những niềm đau thì mình phải tự nuôi mình bằng những niềm vui, những hạnh phúc mà mình có thể chế tác được. Vậy nên hơi thở thứ năm là chế tác niềm vui, hơi thở thứ sáu là chế tác hạnh phúc. Niềm vui trong kinh gọi là Hỷ. Chế tác hạnh phúc ở trong kinh gọi là Lạc. Vậy làm như thế nào để chế tác niềm vui, chế tác hạnh phúc?

Bụt đã dạy cho chúng ta rất nhiều phương pháp để đem lại cảm giác mừng vui, hạnh phúc. Bất cứ lúc nào, nếu muốn là mình có thể có niềm vui, mình có thể có hạnh phúc ngay được. Hay như vậy đó! Và đây là những phương pháp:

1. Ly sinh hỷ lạc

Trước hết là phương pháp buông bỏ để đạt tới hỷ lạc. Buông bỏ có thể đem tới niềm vui và hạnh phúc. Ví dụ: Mình đang ở một thành phố lớn ồn ào, bụi bặm. Ngày cuối tuần mình muốn thoát khỏi thành phố đó nên đã chuẩn bị đồ ăn, nước uống và lên xe đi về một miền quê để sống hai ngày. Chỉ sau một giờ đồng hồ xe chạy mình đã rời khỏi thành phố, tiếp xúc với ruộng nương xanh tốt, nghe được tiếng chim hót, gió thổi, và không khí trong lành khiến tâm tư khỏe nhẹ, tâm hồn thư thái. Đạt được điều đó là do mình có khả năng bỏ lại cái thành phố ồn ào bụi bặm kia. Vì vậy đây là một trong những phương pháp thực tập để đem lại niềm vui và hạnh phúc. Có rất nhiều cái mình có thể buông bỏ được. Ví dụ khi mình có một ý niệm như: Nếu tôi không có được cái đó thì tôi sẽ không bao giờ có hạnh phúc. Nếu tôi không loại trừ được kẻ đó thì tôi sẽ không bao giờ có hạnh phúc. Mình có những ý niệm như vậy và những ý niệm đó làm mình đánh mất đi cơ hội có hạnh phúc. Tại vì có thể mình có ý niệm đó nhưng không bao giờ ý niệm đó thành hiện thực. Nếu tôi không cưới được

người đó thì chắc là tôi không sống nổi. Nếu tôi không có bằng cấp đó, không có địa vị đó thì sống có nghĩa gì nữa đâu? Nếu cứ đưa vào trong đầu những ý niệm như vậy thì mình cứ khổ hoài, không thể có niềm vui hạnh phúc. Nhưng nếu mình bỏ được những ý niệm ấy ra ngoài thì niềm vui hạnh phúc ào ào đi tới. Thành ra những ý niệm, những tư tưởng của mình cũng là những nguyên do làm cho mình đau khổ. Vì vậy mình phải xét xem mình có những ý niệm nào, thành kiến nào cần phải buông bỏ. Càng buông chùng nào thì càng có hạnh phúc chùng đó. Cái đó gọi là ly sinh hỷ, ly sinh lạc. Hạnh phúc, niềm vui có được nhờ buông bỏ.

2. Niệm sinh hỷ lạc

Phương pháp thứ hai mà Bụt dạy để chế tác niềm vui và hạnh phúc là phương pháp chánh niệm. Niệm là năng lượng giúp cho mình có mặt thật sự trong giây phút hiện tại. Biết được, nhận diện được những cái gì đang thực sự xảy ra trong giây phút đó. Niệm giúp cho mình biết rằng đây là hơi thở vào. Và khi thở vào mình biết rằng mình là một sinh vật. Mình là một người đang còn sống. Biết rằng mình đang còn sống, đó là một hạnh phúc rất lớn. Tại vì những người chết rồi thì làm sao mà thở vào được? Vì vậy cho nên khi thở vào tự nhiên mình giác ngộ được một sự thật là mình đang còn sống và đang còn sống là một phép lạ. Mình có thể ăn mừng phép lạ đó bằng cách thở vào và thở ra. Chỉ cần thở vào, thở ra thôi là đã có hạnh phúc rồi. Tự mình thở vào có chánh niệm, thở ra có chánh niệm cho nên năng lượng của chánh niệm cho mình biết mình là một thực tại mầu nhiệm và xung quanh mình là những sự sống mầu nhiệm. Cho nên khi có chánh niệm thì tức là sống có niềm vui và hạnh phúc. Vì thế có thể nói chánh niệm là một nguồn sống vô tận của hạnh phúc. Ví dụ, tôi thở vào và có ý thức về trái tim tôi, trái tim tôi rất là dễ thương với tôi. Nó làm việc đêm ngày để bơm máu nuôi các tế bào trong

cơ thể. Tôi thì có thể được ngủ năm hoặc sáu giờ trong một ngày đêm, còn trái tim của tôi thì phải làm việc liên tục. Ấy vậy mà tôi chưa bao giờ lân mẫn, để ý thương yêu lưu tâm đến trái tim của tôi. Tôi có thể đã hút thuốc. Tôi có thể đã uống rượu. Tôi có thể đã thức đêm và tôi làm cho trái tim của mình mệt mỏi. Bây giờ tôi thở vào một hơi và tôi đem năng lượng chánh niệm nhận diện sự có mặt của trái tim. Và mình ôm lấy trái tim bằng sự trân quý, bằng ý thức của mình. Thở vào: trái tim của ta ơi, ta biết ngươi có đó. Mình phải biết rằng mình đã đối xử với trái tim không được dễ thương lắm do chuyện mình hút thuốc, mình uống rượu. Nghĩ tới đó tự nhiên tình thương đối với trái tim được phát triển và mình nghĩ từ đây về sau mình sẽ không uống rượu, hút thuốc, thức khuya nữa để cho trái tim của mình có hạnh phúc. Khi ôm lấy trái tim với chánh niệm thì mình nhận ra một điều rất mâu thuẫn là trái tim của mình nó đang vận hành một cách bình thường. Có những người không có một trái tim bình thường, họ có vấn đề về tim mạch, trái tim của họ có thể ngừng đập bất cứ lúc nào và họ luôn sợ hãi. Điều mong muốn sâu sắc nhất của họ là có một trái tim bình thường như trái tim của bất cứ ai. Khi thở vào, mình giác ngộ một sự thực là mình có một trái tim bình thường. Và mình có thể ăn mừng sự kiện là có một trái tim bình thường. Đó là niềm vui có được nhờ có chánh niệm

- Thở vào tôi ý thức về trái tim của tôi. Tôi ý thức rõ sự có mặt của trái tim tôi.

- Thở ra tôi biết trái tim tôi là một trái tim bình thường, mạnh khỏe.

Ý thức đó đưa tới niềm vui và hạnh phúc. Cái đó gọi là niệm sinh hỷ lạc. Mà đâu phải trong cơ thể chỉ có mỗi trái tim thôi. Lá gan của tôi, thận của tôi cũng còn tốt. Hai chân của tôi còn mạnh. Tôi có thể chạy nhảy được. Biết bao nhiêu là những điều kiện hạnh phúc có đó mà tôi vì không có ý thức, không có niệm cho nên không có hạnh phúc.

Vì vậy, trở về với năng lượng chánh niệm. Nhận diện những điều kiện của hạnh phúc mình đang có thì tự nhiên sẽ có vô số hỷ, vô số lạc. Khi nhìn ra ngoài, mình cũng thấy trời xanh hoa nở, biết bao nhiêu là mâu nhiệm của sự sống. Người thương của mình vẫn còn và mình được sống chung với nhau dưới một mái nhà. Biết bao nhiêu là điều kiện của hạnh phúc. Nó dư dả để cho mình không cần đi tìm thêm nữa. Tất cả những cái đó là điều nhờ công dụng của niệm. Vì vậy hãy thực tập thở vào – thở ra, trở về tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có thì tự nhiên niềm vui, hạnh phúc được sinh ra liên tiếp. Đó là phương pháp Bụt dạy để có niềm vui và hạnh phúc. Và mình có thể khẳng định rằng chánh niệm là một nguồn suối vô tận của hạnh phúc. Năng lượng chánh niệm có thể được chế tác bằng hơi thở vào và hơi thở ra.

3. Định sinh hỷ lạc

Phương pháp thứ ba mà Bụt dạy, đó là định sinh hỷ lạc. Định cũng là một loại năng lượng. Có chánh niệm thì bắt đầu có định. Ví dụ như khi ý thức được sự có mặt của bông hoa thì mình có chánh niệm về bông hoa. Nhưng nếu duy trì chánh niệm được lâu dài thì mình chú tâm vào bông hoa đó nhiều hơn. Và như vậy thì cái định nó sinh ra từ cái niệm. Định càng hùng thì niệm càng hùng và hạnh phúc càng lớn. Ví dụ: Khi uống một tách trà thơm mà nếu có niệm thì mình thực sự có mặt trong giây phút hiện tại. Mình có mặt trong giây phút hiện tại thì chén trà trở thành một cái gì có thật. Còn nếu mình không có mặt. Nếu tâm mình ở chỗ khác thì rõ ràng mình uống trà mà không biết là mình đang uống trà. Mình là một bóng ma không có thực mà chén trà cũng là một bóng ma không có thực. Tại vì mình đang bị kẹt vào trong cái lo lắng, buồn khổ, đang toan tính thì không có ai ngồi đó để mà uống trà hết, mà cũng không có trà để uống. Mình uống trà như một cái máy. Trong khi đó, nếu có hơi thở chánh niệm thì tự

nhiên mình có mặt thật sự, thân tâm nhất như và mình có mặt thực sự thì trà cũng có mặt thực sự. Lúc ấy sự tiếp xúc giữa mình với trà là sự sống đích thực. Khi uống trà như vậy, có niệm có định thì chén trà rất là ngon. Còn nếu không, tách trà chỉ là một bóng ma mà thôi. Người thương của mình cũng vậy. Nếu mình không có niệm, không có ý thức rằng người thương của mình ở đó thì người thương của mình cũng như là một bóng ma. Mình chỉ sống với bóng ma. Vì vậy cho nên có niệm, có định thì tất cả đều trở thành sự thật. Điều đó đem lại rất nhiều niềm vui và hạnh phúc.

4. Tuệ sinh hỷ lạc

Tuệ tức là cái thấy. Nếu mình có chánh niệm và mình tập trung cho vững thì mình sẽ có cái thấy, cái thấy này đem lại cho mình rất nhiều niềm vui và hạnh phúc. Càng tập trung chừng nào thì hạnh phúc càng lớn chừng đó. Đó gọi là tuệ sinh hỷ lạc. Là người hành giả khôn ngoan, ta phải có khả năng chế tác được niềm vui trong mọi giây phút bằng những phương pháp pháp buông bỏ, chánh niệm, chánh định và tuệ giác. Khi có niệm, có định thì sẽ có tuệ.

(còn tiếp)

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 8 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2011 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 6 tháng 8** từ 9:00 giờ sáng đến 4:00 giờ chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền.
- Một ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 13 tháng 8 từ 8:45 giờ sáng tới 4:00 giờ chiều tại UUCF.
- Nửa ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 27 tháng 8 từ 8:45 giờ sáng tới 1:00 giờ chiều tại UUCF.
- Ngồi thiền vào mỗi tối thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 giờ tới 9:00 giờ tối tại UUCF.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$2,777.57
Đóng góp tháng 5&6, 2011	\$240.30
Phước sương UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$2,917.87