



Tinh Yếu Kinh Quán Niệm Hơi Thở

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

Bài tập thứ bảy: Nhận diện niềm đau

Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta

Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta

Bài tập thứ tám: Ôm lấy niềm đau

Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh

Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh

Khi nào chúng ta có đủ Hỷ và Lạc thì chúng ta có khả năng sử lý những nỗi khổ niềm đau ở trong ta

và xung quanh ta dễ dàng hơn. Vì vậy cho nên phải có bài tập thứ năm và thứ sáu trước khi chúng ta đi vào bài tập thứ bảy. Bài tập thứ bảy là nhận diện niềm đau. Bài tập thứ tám là ôm lấy niềm đau. Người hành giả, người thực tập không tìm cách trốn chạy niềm đau của mình, không tìm cách khóa lấp niềm đau của mình bằng tiêu thụ, bằng rượu, bằng ma túy, bằng thức ăn, bằng những phương tiện tiêu khiển khác. Người hành giả biết tu thì có khả năng đối diện trực tiếp với niềm đau, ôm lấy niềm đau của mình mà chuyển hóa. Trước hết, tôi nói đến một chút về sự khác biệt giữa Hỷ và Lạc. Ở trong kinh có nói, ví dụ mình đi trong sa mạc mà khát nước cháy cả cổ, tự nhiên mình trông thấy một lùm cây và một hồ nước. Mình thấy mừng quá đi, tuy chưa thực sự được uống nước và ngồi dưới bóng mát nhưng mình đã có niềm vui rồi. Cái này gọi là Hỷ. Và khi mình tới nơi, quỳ

xuống vốc nước uống, trong khi vốc nước uống mình có hạnh phúc. Cái đó gọi là Lạc. Hỷ và Lạc khác nhau ở chỗ đó. Trong Hỷ còn có sự xôn xao, còn có sự mong đợi. Nhưng trong Lạc thì mình hoàn toàn không còn sự xôn xao, còn sự mong đợi nữa. Mình thực sự hạnh phúc. Thành ra các pháp môn thực tập là đưa tới Hỷ, rồi đưa tới Lạc. Khi có Hỷ và Lạc rồi thì mình đủ mạnh và mình có khả năng nhận diện và ôm lấy niềm đau mà không trốn chạy, không khóa lấp, không đàn áp niềm đau. Thở vào, tôi biết có một niềm đau trong tâm tôi. Đây là một cảm giác đau khổ, một khổ thọ. Chúng ta có ba loại cảm giác: cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu và cảm giác trung tính. Bài tập thứ năm là để chế tác những cảm giác dễ chịu. Bài tập thứ sáu cũng là để chế tác những cảm giác dễ chịu. Còn bài tập thứ bảy là để xử lý những cảm giác đau buồn, để ôm lấy niềm đau. Niềm đau là đối tượng cần được ôm ấp, cần được công nhận. Niềm đau của ta ơi, ta biết rằng người đang có mặt đó, ta không trốn chạy. Ta không giả bộ rằng ta không có niềm đau. Mình phải có can đảm chấp nhận sự có mặt của những niềm đau, nỗi khổ. Và phải dùng những năng lượng chánh niệm mà mình đã chế tác để nhận diện và ôm ấp lấy niềm đau nỗi khổ của mình. Đó là bài tập thứ bảy, bài tập này bất cứ người hành giả nào cũng có thể làm được. Nếu mình dạy cho trẻ em thì các em cũng có thể làm được chuyện đó. Ở trong bài tụng Hưóng Về Tam Bảo dành cho thiếu nhi có câu:

*...Con xin lạy Bụt
Đã ban cho con
Giáo pháp nhiệm mầu
Giúp con nuôi dưỡng
Tình nghĩa, hạnh phúc
Nụ cười, niềm tin
Dạy con biết thờ
Ôm lấy niềm đau
Những lúc tâm con
Tham đắm, giận hờn
Si mê, ganh tỵ....*

Đó là những bài kinh cho các em thiếu nhi nhưng kỳ thực đó là phương pháp cho các em thực tập. Con lạy Bụt tại vì Bụt đã ban cho con giáo pháp, giúp cho con biết thờ, biết ôm lấy niềm đau những lúc tâm con bị tham đắm giận hờn, si mê, ganh tỵ nó làm cho con đau khổ. Đây là sự thực tập. Khi mình đã thực tập được thì mình cũng có thể chỉ cho các em nhỏ thực tập theo. Các em nhỏ từ nhiều quốc gia khác nhau khi tới Làng Mai đã chứng tỏ rằng các em cũng có thể thực tập được. Thở vào, tôi nhận diện những nỗi khổ niềm đau trong thân tâm và tôi ôm lấy niềm đau đó. Nếu mình không có năng lượng chánh niệm và không ôm ấp được nỗi khổ, niềm đau thì mình sẽ để cho nỗi khổ, niềm đau tràn ngập. Muốn cho nỗi khổ niềm đau không tràn ngập thì mình phải có chánh niệm và chánh định. Nếu mình biết thực tập hơi thở thì mình liên tục chế tác ra chánh niệm, có năng lượng chánh niệm đó thì mình có khả năng ôm lấy niềm đau của mình. Mà đã ôm lấy nó thì tự nhiên mình bớt khổ. Cũng như khi một người mẹ đang làm việc ở trong bếp, nghe tiếng khóc của em bé, bà liền bỏ công việc xuống, đi vào và ôm lấy em bé một cách rất dịu hiền. Tuy bà mẹ chưa biết con mình có vấn đề gì, nhưng nội chuyện ôm lấy bé với tất cả sự trìu mến và thương yêu thì em bé đã hạnh phúc rồi.

Ở đây cũng vậy, khi mình có niềm đau, nỗi khổ nếu mình biết dùng năng lượng chánh niệm để nhận diện và ôm lấy niềm đau nỗi khổ ấy thì dù chưa làm gì hết mình đã bớt khổ rồi. Năng lượng thứ nhất là năng lượng khổ được năng lượng thứ hai là chánh niệm săn sóc, bảo hộ. Năng lượng thứ hai làm công việc của người chị lớn, người mẹ ôm lấy đứa con là khổ đau. Đó là sự mầu nhiệm của hơi thở thứ bảy, mà bất cứ một hành giả nào cũng phải làm cho được. Tại vì trong chúng ta người nào cũng có nỗi khổ, niềm đau mà chúng ta chỉ biết trốn chạy, khóa lấp. Trong khi đó thì Bụt dạy đừng có trốn chạy, đừng có khóa lấp, phải có can đảm nhận diện và ôm lấy niềm đau. Nhưng nếu quý vị không thực tập hơi thở chánh niệm thì làm

sao quý vị có được những năng lượng đó để làm cái công việc là ôm ấp niềm đau. Phải có bà mẹ mới ôm đứa con được. Mình phải thực sự có mặt mới ôm lấy những nỗi khổ, niềm đau được. Mà muốn thực sự có mặt để ôm lấy nó thì mình phải thực tập hơi thở. Thực tập hơi thở mình sẽ làm phát khởi năng lượng của chánh niệm. Và kết quả là hơi thở thứ tám giúp mình có thể làm lắng dịu niềm đau. Mình chưa thể chuyển hóa được niềm đau tận gốc. Nhưng sự kiện là mình đã có thể nhận diện được nó, ôm lấy nó một cách rất là dịu dàng, rất là trìu mến thì niềm đau đó sẽ dịu xuống, khổ đau đã vơi bớt rất nhiều rồi. Với những bài tập tiếp theo, mình có thể đi xa hơn để có thể chuyển hóa hoàn toàn gốc rễ của những nỗi khổ, niềm đau. Nhưng ở đây chỉ nói nhận diện và ôm ấp thôi cũng đã có thể bớt khổ rồi.

Bài tập thứ chín: Nhận diện tâm

*Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta
Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta*

Tám hơi thở vừa qua thuộc về lĩnh vực cảm giác. Tới hơi thở thứ chín chúng ta bước sang lĩnh vực của tâm. Trong bài tập đầu chúng ta có nhận diện hơi thở, bài tập thứ ba có nhận diện toàn thân, bài tập thứ tư làm lắng dịu toàn thân. Chúng ta cũng đã học cách nhận diện niềm đau, ôm ấp niềm đau qua hơi thở thứ bảy, và làm lắng dịu niềm đau qua hơi thở thứ tám. Sang bài tập thứ chín phương pháp cũng giống như vậy. Lúc đầu là thân, sau đó tới thọ và bây giờ sang lĩnh vực tâm. Tâm ở đây tức là tâm hành, trong đạo Phật có nói tới 51 tâm hành (buồn, vui, thương, ghét, tuyệt vọng, v.v...) Tâm ở đây không phải là cái gì trừu tượng nữa mà

là cái mình biết rất rõ. Tâm tựa như là một dòng sông trong đó có 51 tâm hành đang tuôn chảy trên dòng sông ấy. Khi vào trường Phật học thì mình phải học thuộc tên của 51 tâm hành đó để khi chúng phát hiện thì mình nhận ra liền và gọi tên chúng: A! Bạn là giận, tôi biết bạn tên là giận. Cũng giống như một sinh viên trường Dược phải thuộc tên của những dược phẩm. Mình cũng phải nhận diện được tâm hành gì đang diễn ra trong mình. Trong 51 tâm hành có những loại tâm hành như tích cực như: Thành thoi, thương yêu, bao dung, ... Có những loại tâm hành tiêu cực như:

giận hờn, ganh tị, thù hận, ... Trong bài tập thứ chín, nhiệm vụ của chúng ta là nhận diện và gọi được tên của tâm hành mỗi khi chúng phát khởi. Giống như mình ngồi trên bờ sông tâm hành và quan sát, chỉ nhìn và quan sát vậy thôi chứ



mình không bám lấy chúng cũng không xua đuổi chúng dù chúng là tâm hành tích cực hay tâm hành tiêu cực. Nó xấu cũng đừng tìm cách đuổi đi mà nó tốt cũng đừng nắm giữ. Nhận diện tâm đây không còn là một cái gì trừu tượng nữa mà rất là cụ thể. Cảm thọ (cảm giác) cũng là một loại tâm hành nên tâm ở đây còn 50 tâm hành. Niềm vui, nỗi khổ là những cảm thọ. Người tu phải luôn luôn có mặt nhờ sự thực tập hơi thở có chánh niệm. Phải luôn luôn có mặt để khi nào có một tâm hành biểu hiện thì mình phải kịp thời nhận diện không để cho nó tác yêu, tác quái. Như vậy là mình làm chủ được tâm.

Bài tập thứ mười: Làm cho tâm hoan lạc

*Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc
Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc*

Mục đích của bài thực tập này là làm cho tâm hoan lạc. Mình rất cần năng lượng để tiếp tục thực tập. Cho nên phải nhận diện tâm và làm cho tâm phần chấn, tươi vui. Bài thực tập này là sự tiếp nối của bài thực tập thứ 5 và thứ 6 nhưng nó đi sâu hơn vào những tâm hành khác. Nó cũng liên hệ tới Tứ Chánh Cần. Trong con người mình có những tâm hành như: tha thứ, bao dung, niềm vui, hạnh phúc, tình thương, chí nguyện độ đời... Tất cả những cái đó rất quý giá. Cho nên chúng ta phải làm như thế nào để những tâm hành đó được phát triển và đi lên. Cũng giống như nhà mình có cái

CD nhạc rất hay nhưng mình cứ để bụi bặm bám vào từ năm này qua năm khác mà không đem ra nghe, rất là uổng. Mình vốn có sẵn những tâm hành rất thiện, rất lành được gia đình tổ tiên trao truyền nhưng mình không biết cách xử lý mà cứ để cho những tâm hành

buồn giận, lo lắng, sầu khổ tràn ngập. Giống như mình có một cái CD hát những bài nhạc tình sầu đứt ruột nhưng mình cứ nghe đi nghe lại tới nỗi điên cái đầu luôn mà không chịu dừng. Vì vậy vấn đề ở đây là chọn CD. Nếu cái CD nào không thích hợp, không đem lại sự thoải mái cho ta thì ta không nên tiếp tục nghe nó nữa. Nếu cái CD đó không hay thì ta phải thay bằng cái CD mới, cái đó gọi là làm cho tâm mình hoan lạc. Thiếu gì những bản nhạc hay mà cứ phải nhai đi nhai lại những bài hát sầu đời để mặc cho nó kéo tâm mình chìm chìm xuống? Một ông thợ mộc thường dùng cái chốt mới để thay thế cho cái chốt cũ đã bị mục. Khi cái chân bàn hay chân ghế bị lung lay ông ta làm một chiếc chốt mới thay vào nơi chiếc chốt cũ, khi ấy chiếc bàn hay chiếc ghế lại trở nên vững chắc. Cái đó gọi là phương pháp



thay chốt. Ngày nay nếu cái bàn hay cái ghế bị hư thì thường là người ta mua cái mới chứ không “thay chốt” nữa, vì vậy ngày xưa Bụt gọi là “phương pháp thay chốt”, còn ngày nay chúng ta gọi là “phương pháp thay CD”, hay “phương pháp thay DVD”. Ví dụ khi xem một bộ phim quá tệ mà ta cứ ráng ngồi chịu trận thì thật là dại, tại sao không đi thay bằng một bộ phim khác hay hơn? Cái đó là sự thực tập làm cho tâm hoan lạc. Mỗi chúng ta có bao nhiêu là tâm hành tốt ở trong mình: Vị tha, đại nguyện, đại trí, đại bi, tha thứ, bao dung, niềm vui, tình yêu, hạnh phúc.v.v..

nhưng mình không chịu phát triển nó mà cứ để cho đau khổ, buồn rầu chiếm cứ lấy. Đây chính là nội dung của bài thực tập thứ mười, là người hành giả ta gắng phải thực tập cho được. Một người tu khôn ngoan là một người biết cách làm hạnh phúc cho

chính mình và làm hạnh phúc cho người khác. Đức Thế Tôn đã trao truyền cho chúng ta biết bao nhiêu là phương pháp hay, vấn đề là chúng ta có chịu thực tập hay không mà thôi.

Bài tập thứ mười một và mười hai vẫn thuộc về tâm nhưng bốn hơi thở cuối từ hơi thở thứ mười ba cho tới hơi thở thứ mười sáu có liên hệ tới tri giác. Tri giác của mình có thể sai lầm, thấy sợi dây mà tưởng con rắn. Tri giác sai lầm gọi là vọng tưởng. Mình khổ là vì vọng tưởng. Vì vậy mục đích tối hậu của đạo Bụt là đào tận gốc vọng tưởng liêng đi.

Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định

Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định

Tâm của mình có thể bị phân tán và thất niệm, khi ấy ta dùng chánh niệm để đưa tâm trở về và đem

tâm vào trong định. Khi tâm được tập trung, được gom lại thì tâm trở nên rất hùng tráng, từ đó có thể làm được những việc rất hữu ích. Cũng giống như ánh sáng, ánh sáng truyền đi bằng đường thẳng nhưng khi ta sử dụng thấu kính thì thấu kính đó giúp tập trung ánh sáng vào một điểm duy nhất. Một khi chum ánh sáng hội tụ tại một điểm thì nó tạo nên một sức nóng rất lớn có thể đốt cháy một tờ giấy. Tương tự như vậy, những si mê, lầm lạc của mình một khi mình có định thì những si mê lầm lạc ấy bị đốt cháy.

Định có nhiều loại định: Định về không, định vô thường, định vô ngã, định tương tức, vô tướng, vô tác, ... biết bao nhiêu là định. Chỉ cần có định thì phiền não sẽ bị đốt cháy. Nhiệm vụ của hơi thở thứ mười một là đưa tâm vào định, đưa tâm vào định thật ra không khó khăn gì mấy, khi định tâm hùng hậu thì nó bắt đầu đốt cháy những phiền não, tháo bỏ những sợi dây trói buộc.

Vô thường là một loại định chứ không phải là một lý thuyết. Ví dụ: Khi mình giận người kia, mình muốn trừng phạt người kia, mình tính nói một câu để người ấy khổ một chút cho vui. Tại vì người kia dám làm cho mình khổ. Hoặc có thể mình đánh người kia một cái để cho người kia khổ, tại vì người kia dám làm cho mình đau khổ. Mình làm như vậy bởi vì trong mình có sự đau khổ giận hờn. Thì bây giờ mình sẽ thực tập một loại định gọi là định vô thường, mình nhắm mắt lại và bắt đầu thực tập:

Thở vào tôi quán chiếu để thấy được sau 300 năm nữa thì tôi sẽ trở thành cái gì?

Thở ra tôi quán chiếu cái người đứng trước mặt tôi sau 300 năm nữa sẽ trở thành cái gì?

Mà định vô thường đâu cần tới 300 năm. Chỉ cần vài chục năm nữa là mình và người kia đã thành tro cả rồi. Thấy thế thì tội gì mà lại đi giận nhau? Mình chỉ có mấy chục năm để chơi với nhau thôi, vậy mà bây giờ hai đứa giận nhau, muốn làm khổ nhau thì đó là chuyện rất là ngu dốt. Và mình chỉ cần cái định đó trong vòng hai giây thôi là con

giận hờn kia nó tan biến. Khi mở mắt ra mình chỉ muốn ôm người đó vào lòng. Biết em còn sống anh mừng quá đi. Biết con còn sống mẹ mừng quá đi. Biết bố còn sống con mừng quá đi.

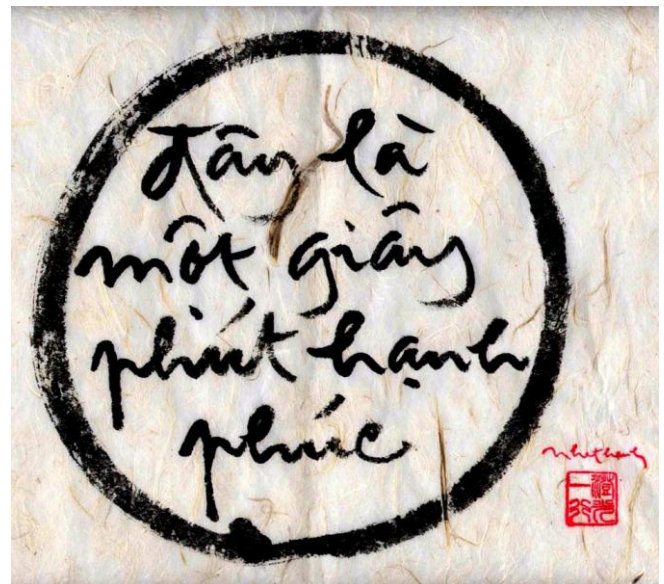
Bài tập thứ mười hai: Cởi trói cho tâm giải thoát

Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do

Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do

Tâm mình nó bị những sợi dây ràng buộc. Sợi dây sân hận, thù oán, tuyệt vọng làm cho mình đau khổ. Nhờ những cái định đó mà mình đốt cháy, mình tháo gỡ được, cởi trói được cho tâm, đó gọi là tâm giải thoát. Giống với hơi thở thứ chín và thứ mười, hơi thở thứ mười một và mười hai cũng thuộc về tâm hành

(còn tiếp)



Sinh hoạt quán niệm tháng 9 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng 9 năm 2010 sẽ được thay thế bằng **Khoá Tu Mùa Thu** của tăng thân Thuyền Từ bắt đầu từ tối Thứ Sáu ngày 2 tháng 9 đến chiều Thứ Hai (Labor Day) ngày 5 tháng 9 tại trung tâm Claymont Court, West Virginia. Một buổi lễ Giỗ Tổ Tiên theo truyền thống Làng Mai sẽ được tổ chức trong khóa tu này. Lệ phí cho khóa tu là \$180. Trẻ em dưới 12 tuổi chỉ phải trả nửa giá. Xin liên lạc với chị Chân Minh Đức tại số (301) 589-8234 để ghi danh và biết thêm chi tiết.
- 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 ngày 17 tháng 9 từ 8:45 giờ sáng tới 1:00 giờ chiều tại UUCF.

- Khoá Tu với MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức từ tối Thứ Sáu ngày 23 tháng 9 tới chiều Chủ Nhật ngày 25 tháng 9 tại trung tâm Claymont Court, West Virginia.
- 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	\$2,917.87
Đóng góp tháng 7, 2011	\$355.33
Phước sương UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$3,173.20

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124