



Tinh Yếu Kinh Quán Niệm Hơi Thở

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

Bài tập thứ mười ba: Quán chiếu về vô thường

Ta đang thở vào và quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp

Ta đang thở ra và quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp

Với hơi thở thứ mười ba mình đi sang lĩnh vực của tri giác. Khi nhìn cây bút mình biết đây là cây bút, đó là một tri giác. Danh từ chuyên môn là Tướng, Tướng là một tri giác. Tướng là một trong năm uẩn: Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức - năm yếu tố tạo nên cơ thể. Chữ Tướng trong chữ Hán có chữ tướng ở trên (tướng mạo). Mình nhận diện được

cây bút vì nó có tướng mạo của cây bút. Mình nhận diện được bông hoa vì có tướng mạo của bông hoa. Nhờ nó có cái tướng cho nên mình tưởng được và phần dưới là chữ tâm. Cái tâm nhận ra được cái tướng đó nên gọi là tướng (tri giác). Tri giác của mình có thể là sai lầm. Thấy sợi dây mà tưởng là con rắn. Tri giác sai lầm gọi là vọng tưởng. Mình khổ là vì vọng tưởng. Vì vậy mục đích tối hậu của đạo Phật là đào gốc vọng tưởng liệng đi hết. Bốn hơi thở cuối có liên hệ tới tri giác. Và tri giác là một trong 51 tâm hành.

Quán chiếu vô thường: Khi nhìn vào hình hài của mình, mình thấy nó là một dòng sông. Mỗi tế bào là một giọt nước. Mình thấy hình hài của mình không phải là một cái bất động mà là một dòng chuyển biến, qua đó mình thấy được tự tính vô

thường, thấy được sự chuyển biến của cơ thể. Nhìn vào tập album ta thấy cái hình của mình lúc 5 tuổi khác xa so với bây giờ. Rõ ràng là không có cái gì giống nữa. Về sắc, thọ, tướng, hành, thức không có cái gì giống hết vậy mà mình vẫn là cái tên đó. Cái tên của mình thì còn mà cả năm cái: sắc, thọ, tướng, hành, thức đều thay đổi. Vô thường và vô tướng là một phép quán rất màu nhiệm. Tuy trong lý thuyết là sự vật vô thường, vậy mà mình vẫn cư xử như sự vật mãi là thường. Trên lý thuyết thì mình đều biết là cái người sống với mình đó mai mốt cũng sẽ chết nhưng trên thực tế mình cứ nghĩ người đó cứ sống hoài và mình đối xử tệ với người đó, mình không dễ thương với người đó. Nếu mình biết người đó vô thường thì ngày hôm nay mình có thể làm những điều đem lại hạnh phúc cho người ấy, nếu để đến ngày mai thì quá trễ. Vì vậy cho nên quán chiếu vô thường đem lại rất nhiều hạnh phúc. Mình biết rằng những cái gì mình có thể làm được cho người đó hạnh phúc thì phải làm ngay hôm nay chứ không thể đợi tới ngày mai. Và mình cũng biết rằng những công trình, những dự án mà không có lợi ích, không thiết thực thì mình không theo đuổi nữa. Mình buông bỏ. Hay lắm! Phải thực tế mới được. Vì vậy quán chiếu vô thường đem lại rất nhiều hạnh phúc cho mình và người thương của mình.

Bài tập thứ mười bốn: Quán chiếu vô dục

Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp

Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp

Vô dục có nghĩa là không đáng để cho mình thèm khát. Không đáng để cho mình theo đuổi. Khi quán chiếu còn mình thì như con thiêu thân, mình muốn lao mình vào mà không biết rằng làm như thế thì mình sẽ bị cháy xèo một cái. Cho nên phương pháp quán chiếu để giúp ta thấy được đối tượng của thèm khát kia vốn chứa đựng những hiểm nguy độc hại. Ví dụ con cá thấy một miếng

mồi rất là hấp dẫn nó bèn tiến tới đớp một cái, đầu ngò bị mắc câu? Mà hiện nay người ta bán những mồi câu bằng nhựa trông rất giống thật nhưng không phải là mồi thật. Vì vậy phải nhìn cho kỹ đối tượng mà mình đang theo đuổi. Đó là danh hoặc là lợi hoặc là sắc hoặc là dục. Tất cả đều có những hiểm nguy ở trong, nó không đáng để mình theo đuổi, không đáng để mình hy sinh cuộc đời vì nó. Cái đó gọi là quán chiếu vô dục. Khi quán chiếu vô dục được rồi thì mình có tự do, có thanh thoi và hạnh phúc. Ví dụ bây giờ có người mời tôi làm bộ trưởng Bộ Giáo Dục hay là làm Thủ Tướng thì tôi thấy rằng làm thầy tu sướng hơn nhiều, làm thầy tu an lạc thanh thoi, tự dung làm cái kia làm chi cho cực. Tôi đang hạnh phúc như vậy ai mà đại gì đi vào chỗ đó cho khổ. Tôi không mảy may ham muốn, hoàn toàn lạnh lẽo với chuyện đó, ấy vậy mà hạnh phúc của tôi rất lớn. Bởi vì thấy được những hoạn nạn, tai ương trong những cái đó nên mình không hề muốn dính tới. Đó là kết quả của sự quán chiếu vô dục. Ở trong kinh Samadhi Đức Thế Tôn có dạy rằng

Không biết rõ ái dục

Mới vướng vào ái dục

Tâm ái dục không sinh

Ai quyền rũ được mình

Mình là người tự do. Người tự do thì có hạnh phúc, không có tự do thì không có hạnh phúc. Là một người tu, cái quan trọng nhất chính là tự do.

Bài tập thứ mười lăm: Quán chiếu vô sinh, niết bàn

Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp

Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp

Đây là một pháp tu rất là màu nhiệm. Bề mặt thì có tới có đi, có sinh có diệt, có còn có mất. Mà nhìn cho kỹ thì bản chất của vạn hữu là vô sinh bất diệt, không tới không đi, không có không không.

Đây chính là đối tượng của Tâm Kinh Bát Nhã mà người tu tụng mỗi ngày. Ví dụ đám mây, bản chất của nó là vô sinh, bất diệt. Đám mây không phải từ không mà trở thành có. Trước khi nó là đám mây thì nó là nước của đại dương nhờ sức nóng của mặt trời mà nước bốc hơi, khi lên cao gặp khí lạnh nó ngưng tụ thành mây. Sự có mặt của đám mây chỉ là sự tiếp nối của sức nóng và nước thôi. Vì vậy đám mây không phải từ không mà trở thành có, đám mây chẳng qua chỉ là sự nối tiếp, bản chất của nó là vô sinh. Tại vì sinh là gì? là từ không mà trở thành có. Mà đám mây đâu có thể từ không mà trở thành có được? Không có cái gì từ không mà trở thành có được hết. Anh cũng vậy, chị cũng vậy và tôi cũng vậy. Mình không tới từ không, cho nên nói từ hư không tới lại trở về hư không là không đúng đâu. Khi đám mây chết, đám mây thì làm sao mà chết được? Chết tức là từ có mà trở thành không. Làm sao mà đám mây trở thành không được? Đám mây chỉ có thể trở thành tuyết, trở thành mưa, trở thành sương mù, thành nước đá chứ mây không thể nào trở thành hư vô được. Vì vậy cho nên bản chất của đám mây là vô sinh, vô diệt. Bản chất của Đức Thế Tôn là vô sinh bất diệt. Bản chất của mình cũng vậy là vô sinh bất diệt. Khi thấy được bản chất của mình là vô sinh bất diệt thì mình không sợ hãi nữa mình sẽ đạt được sự vô úy. Không có sự sợ hãi thì hạnh phúc mới thật là toàn hảo. Chừng nào còn sợ chừng đó hạnh phúc chưa toàn vẹn. Ví dụ một đợt sóng đi lên đi xuống, sóng có bắt đầu, có chung kết. Đợt sóng có thể nói mình cao hay mình thấp hơn ngọn sóng khác, mình đẹp hay là mình xấu hơn những ngọn sóng khác. Tất cả những so sánh đó chỉ khiến cho con sóng lao đao, buồn khổ. Nhưng nếu đợt sóng quán chiếu thấy bản chất của mình là vô sinh, nếu nó thấy rằng bản chất của nó là nước, trước khi là sóng nó vốn là nước, trong khi là sóng nó vẫn đang là nước, nếu thấy được như vậy thì dù lên hay xuống, đẹp hay xấu nó cũng vui. Nó thấy được bản chất của nó là nước,

mà bản chất của những ngọn sóng khác cũng là nước thì nó sẽ thấy nó đẹp mà những ngọn sóng khác cũng đẹp. Vì vậy khi tiếp xúc được với bản chất của mình, tiếp xúc với tự tính của mình cái đó gọi là vô sinh. Vô sinh có nghĩa là vô dục, có nghĩa là vô khứ – vô lai, phi hữu – phi không... vô sinh đại diện cho tám cái vô gọi là bát không.

Khi đám mây thấy được tự tính vô sinh bất diệt của mình thì là đám mây nó cũng hạnh phúc mà khi trở thành cơn mưa nó cũng hạnh phúc, trở thành dòng sông cũng hạnh phúc. Mình cũng vậy nếu thương xuyên duy trì sự quán chiếu về vô sinh thì mình không còn sợ chết, không còn sợ sinh nữa. Tại vì sinh diệt chỉ là ý niệm. Thực tập được hơi thở thứ 15 rồi thì hơi thở thứ 16 rất là dễ thực tập.

Bài tập thứ mười sáu: Quán chiếu buông bỏ

Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ

Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ

Buông bỏ đây là buông bỏ cái gì? Đó là buông bỏ những ý niệm, những ý niệm về trước về sau, về trong về ngoài, về sinh về diệt. Ta phải buông bỏ hết tất cả những ý niệm đó. Nếu mình sợ, mình buồn, mình lo là vì có những ý niệm. Khi tiếp xúc được với bản chất vô sinh rồi thì mình có thể buông bỏ được tất cả. Ví dụ mình có một ý niệm về thời gian. Thời gian là một dòng trôi chảy liên tục nhưng vì mình có một ý niệm về thời gian cho nên mình mới chọn một điểm trong thời gian đó làm điểm sinh của mình. Và tại vì mình đã sinh ra rồi cho nên mình phải chết đi. Cho nên phải có một điểm nào đó gọi là tử. Rồi từ hai ý niệm sinh – tử, mình có ý niệm thọ mạng (kiếp). Mình có thể thọ 20 năm hay 100 năm. Từ đó mình nghĩ rằng trước khi sinh ra thì mình không có, mình chỉ có từ khi được sinh ra và mình sẽ chấm dứt khi mình chết, nghĩa là mình từ không mà trở thành có, rồi từ có lại trở thành không, thế nên mới có ý niệm: có – không; trước – sau; sinh – tử làm cho mình điên đầu. Vì vậy, buông bỏ ở đây là buông bỏ tất

cả những ý niệm đó. Buông bỏ được thì mình trở thành một con người tự do, một người hạnh phúc, không còn sợ hãi nữa. Đó là hạnh phúc của một Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn đã dạy rằng hễ là con người thì ai cũng có thể đạt được tới cái đó hết.

Đây là cốt lõi của sự sống. Mình cần phải học hỏi thêm và phải đem áp dụng cho được vào đời sống hằng ngày thì cái hiểu của mình mới càng ngày càng sáng rõ.

(Hết)

Sinh hoạt quán niệm tháng 10 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng 10 năm 2011 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 1 tháng 10 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 thiện 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 ngày 8 tháng 10 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 ngày 22 tháng 10 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.

Quý tu học:

Quỹ trước còn	\$3,173.20
Đóng góp tháng 9, 2011	\$145.35
Phước sương UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$3,218.55

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124