



Tăng thân Thuyền Từ - Khoá Tu Mùa Xuân năm 2011

Tinh Yếu Kinh Quán Niệm Hơi Thở

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

Hơi thở thứ nhất: Nhận diện hơi thở

*Thở vào, tôi biết đây là hơi thở vào
Thở ra, tôi biết đây là hơi thở ra.*

Trong hơi thở đầu mà Đức Thế Tôn đề nghị là nhận diện hơi thở. Khi thở vào thì mình biết là mình đang thở vào, khi thở ra thì mình biết là mình đang thở ra. Mục đích của hơi thở thứ nhất là nhận diện hơi thở vào và nhận diện hơi thở ra. Bài tập này không khó, trẻ em cũng có thể làm được. Nhưng hiệu quả của nó thì vô song, tại vì nếu muốn nhận diện thì mình phải có mặt đó mới nhận diện được. Trong lúc thở vào mà biết đây là hơi thở vào thì tự nhiên tâm của mình bám lấy hơi thở vào. Khi đã để tâm vào hơi thở thì không còn

lo nghĩ về chuyện quá khứ, hay tương lai nữa. Tâm của mình có mặt với thân. Đó là kết quả có liền lập tức khi mình nhận diện hơi thở.

Chúng ta thường sống trong thất niệm, thân ở một nơi mà tâm ở một ngả. Vì vậy nên mình không thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, không sống được sâu sắc với giây phút hiện tại, vì thế hơi thở đầu có công năng đưa tâm trở về với thân. Khi thân tâm đã nhất như rồi thì lúc đó mình mới có mặt thực sự để tiếp xúc sâu sắc với những mâu nhiệm của sự sống đang có ở trong mình và xung quanh mình. Bài thực tập này có thể sử dụng ở mọi lúc mọi nơi: Khi lái xe, khi rửa bát, khi rửa tay... Chỉ cần thở vào biết rằng mình đang thở vào, thở ra biết mình đang thở ra. Bất cứ một giây phút nào của đời sống hằng ngày mình cũng có thể thực tập hơi thở này. Đem tâm trở về với thân để thực sự có mặt mà sống với giây phút đó.

Bài tập thứ hai: Đi theo hơi thở.

Thở vào một hơi dài hoặc một hơi ngắn hành giả biết rằng hơi thở của mình dài hay ngắn

Thở ra một hơi dài hoặc một hơi ngắn hành giả biết hơi thở của mình dài hay ngắn

Hơi thở có chiều dài của nó. Nó có điểm bắt đầu và chỗ chấm dứt. Trong khi thở vào mình phải bám sát lấy hơi thở từ đầu cho đến cuối. Tôi đang thở vào và tôi biết tôi đang thở vào. Tâm của mình hoàn toàn bám lấy hơi thở và không có một giây phút nào rời hơi thở. Bám lấy hơi thở gọi là đi theo hơi thở (tùy tức). Ví dụ: Cái bút này là hơi thở, ngón tay của tôi là cái tâm. Thì khi bắt đầu thở, ngón tay của tôi bám lấy cây bút. Tâm của tôi bám sát vào hơi thở. Trong suốt hơi thở vào tôi hoàn toàn chú tâm vào hơi thở, do đó cái định của tôi không bị gián đoạn. Có thể trong hơi thở đầu, tuy là tâm tôi đã có khả năng nhận diện được đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra nhưng mà cái định chưa thể sánh bằng so với hơi thở thứ hai. Bởi vì trong hơi thở thứ hai tôi hoàn toàn bám sát hơi thở, không hề rời hơi thở.

Trong bài tập thứ hai này mình thấy rõ ràng niệm và định của mình vững chãi, sâu sắc hơn. Cố nhiên khi niệm, định vững chãi hơn thì sự có mặt của mình trong giây phút hiện tại cũng vững chãi hơn. Và mình có thể tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống một cách sâu sắc hơn, khi ấy mình mới thực sự sống đời sống của mình. Ví dụ như khi đứng trước cảnh tượng mặt trời mọc rất huy hoàng, nếu cái tâm của mình không có mặt ở đó, mình cứ nghĩ về quá khứ, hay mãi mê với những dự tính trong tương lai hoặc lo lắng sầu khổ thì cảnh mặt trời mọc đẹp đẽ kia không phải để dành cho mình. Trong khi người khác thực sự có mặt ở đó nên họ hưởng được cảnh tượng đẹp đẽ đang diễn ra trước mặt.

Vì vậy, hơi thở đầu là đem tâm trở về với thân và hơi thở thứ hai là có mặt một cách liên tục không gián đoạn. Tất cả những mâu nhiệm của sự sống ở

trong ta và quanh ta luôn luôn có đó nhưng ta đã không có mặt cho nên ta không thừa hưởng được. Hơi thở thứ hai giúp ta trở về với chính mình để có mặt thực sự mà tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống. Cái đó gọi là “sống”. Từ một người “chết” trở thành một người “sống”. Khi tâm của mình trở về với thân thì mình mới thực sự sống, sống như một người sống. Nhà văn pháp Albert Camus tác giả của cuốn Người Xa Lạ (L'Étranger) đã nói: “Sống như một người chết” để chỉ những người sống trong thất niệm.

Bài tập thứ ba: Ý thức toàn thân

Thở vào tôi ý thức được toàn thân tôi

Thở ra tôi biết hình hài tôi có đó.

Trong khi thở vào và thở ra mình chế tác một năng lượng chánh niệm. Năng lượng này giúp mình có mặt trong giây phút hiện tại. Vì vậy mình có thể định nghĩa: năng lượng chánh niệm là năng lượng giúp mình thực sự có mặt trong giây phút hiện tại để biết được những gì đang xảy ra trong giây phút ấy. Năng lượng này do chính mình chế tác ra trong khi thở vào và thở ra. Với năng lượng đó, mình tiếp tục nhận diện sự có mặt của thân thể mình, đó là mục đích của bài tập thứ ba.

Thở vào tôi ý thức được sự có mặt của toàn thân thể tôi, dùng năng lượng chánh niệm để ôm lấy cơ thể, một sự đoàn tụ của thân và tâm rất sâu sắc. Mình bắt đầu một cuộc trở về mà hơi thở là cửa ngõ. Trước hết mình trở về với hơi thở, khi trở về được với hơi thở rồi thì mình có mặt với thân thể.

Giống với bài thực tập thứ nhất và thứ hai, bài thực tập này cũng có thể thực tập ở mọi lúc mọi nơi: khi đang lái xe, khi đang quét nhà, đang, uống trà, v.v... Khi có mặt với thân thể thì mình có thể khám phá ra trong thân thể có những đau nhức, căng thẳng bị dồn chứa lâu ngày. Nhờ trở về với thân nên mình giác ngộ ra một điều, vì không tu nên những căng thẳng đau nhức mới có cơ hội tích tụ như vậy, đây chính là nguyên nhân phát sinh bệnh tật. Do đó mình cần đến bài thực tập thứ tư.



Bài tập thứ tư: Buông thư toàn thân

*Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân tôi an tịnh
Tôi đang thở ra và làm cho toàn thân tôi an tịnh*

Buông thư toàn thân có nghĩa là làm cho hình hài lắng dịu xuống, làm cho những căng thẳng đi ra khỏi thân thể. Khi những căng thẳng dịu xuống thì những đau nhức cũng theo đó mà giảm thiểu. Nếu mình căng thẳng nhiều thì đau nhức cũng sẽ nhiều và từ căng thẳng đau nhức này sẽ phát sinh ra vô số bệnh tật. Trước hết là những bệnh về thân rồi sau đó là những bệnh về tâm. Nếu có ý thức tu tập thì mình sẽ vượt thoát khỏi những căng thẳng, đau nhức và không mang nhiều chứng bệnh nữa. Vì vậy bài tập thứ ba và thứ tư không chỉ có công năng trị liệu mà còn có giá trị phòng ngừa rất lớn lao. Rất là hay, chỉ cần thở là có thể ngăn ngừa bệnh tật.

Chúng ta có thể buông thư toàn thân trong tư thế ngồi, trong tư thế nằm, trong tư thế đứng, và ngay cả trong tư thế đi mình cũng có thể buông thư toàn thân được. Mỗi bước chân thành thoi giúp mình loại bỏ những căng thẳng ra ngoài. Đi như là đi chơi, đường dài em bước như dạo chơi. Đi như vậy thì đường không còn dài nữa, mình không đi như bị ma đuổi và mình có hạnh phúc trong từng bước chân. Vì vậy trong khi đi, mình có thể buông thư toàn thân, buông thư tất cả những căng thẳng. Thiên đi trước hết là buông bỏ tất cả những căng thẳng để mình có thể bước được trong tịnh độ.

Một khi đã buông bỏ và đi được những bước chân chánh niệm thì mỗi bước chân như vậy giúp cho mình tiếp xúc được với những màu nhiệm của đất trời: Bầu trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở, tịnh độ có mặt trong giây phút hiện tại là vậy.

Tịnh độ không còn là mơ ước của tương lai nữa. Tại vì trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở là những màu nhiệm của sự sống đang thực sự có mặt. Những cái đó không thuộc về tịnh độ thì thuộc về cái gì? Chính mình đây cũng vậy, mình cũng thuộc về tịnh độ nhưng tại vì không biết cho nên mình tự gây ra cho mình những đau nhức, những sầu khổ. Một khi tâm đã trở về với thân, buông thư và an trú trong giây phút hiện tại thì tự nhiên mình tiếp xúc được với tịnh độ ở trong mình và xung quanh mình. Cơ thể của mình cũng thuộc về tịnh độ cũng là vật sở hữu của đức A Di Đà, của đức Thích Ca, đừng làm hư thân thể mình mà tội nghiệp. Bốn hơi thở đầu này nó có liên hệ đến thân thể - quán thân ở trong thân. Và nó có thể đem lại rất nhiều hạnh phúc. Mình mới trở về với hơi thở, mới chỉ tu thân thôi chưa tu tâm mà đã có thể buông bỏ được khổ đau và bắt đầu có những hạnh phúc rồi.

Bốn bài thực tập đầu của kinh Quán Niệm Hơi Thở thuộc về thân, đó là nhận diện hơi thở, nhận diện toàn thân và làm lắng dịu toàn thân. Qua bài tập thứ năm và thứ sáu ta bắt đầu bước sang lĩnh vực cảm giác. Bụt đã dạy rất nhiều phương pháp để chế tác ra niềm vui. Bài tập thứ bảy và thứ tám là cách nhận diện và ôm ấp niềm đau. Sang bài tập thứ chín và thứ mười, đang từ lĩnh vực thân (bốn hơi thở đầu), thọ (bốn hơi thở tiếp theo) chúng ta bước sang lĩnh vực của tâm. Kính mời các bạn tiếp tục học về phần 2 của kinh Quán Niệm Hơi Thở từ bài tập thứ 5 cho đến bài tập thứ 10

(còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 7 năm 2011

- Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2011 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào **thứ Bảy 2 tháng 7** 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 23 tháng 7 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 30 tháng 7 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	\$2,646.27
Đóng góp tháng 5&6, 2011	\$231.30
Phước sương UUCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$2,777.57

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124