



Thiền tập cho người bận rộn (tiếp theo)

Thiền đi

Thiền đi là một phép tu mẫu nhiệm giúp cho ta có mặt từng giây phút trong giờ phút hiện tại. Mỗi bước chân có ý thức giúp ta tiếp xúc với những mẫu nhiệm của sự sống đang có mặt. Bạn có thể phối hợp hơi thở và bước chân và đi một cách bình thường dù là trên hè phố, trước sân ga hay bên bờ sông. Thở vào bạn có thể bước hai bước, và quán chiếu đã về, đã tới. Đã về tức là đã về với sự sống trong giây phút hiện tại, đã tới tức là gặp sự sống rồi, không cần vội vã, bôn ba, tìm kiếm gì nữa. Quê hương của mình là sự sống nằm trong giây phút hiện tại. Chỉ giây phút hiện tại mới có thật, trong khi đó quá khứ và tương lai chỉ là những bóng ma. Những bóng ma này có thể tác dụng đưa tới tiếc nuối, khổ đau, lo lắng, và sợ hãi. Nếu mỗi bước chân của bạn đưa bạn về được với hiện tại thì những bóng ma này không còn có quyền hành gì trên bạn nữa cả.

Thở ra, bạn bước ba bước và nói thầm ta đã về, ta đã tới. Hoặc con đã về, con đã tới. Con đã về tới quê hương đích thực của con là sự sống mẫu nhiệm đang có mặt, con không còn lang thang đi tìm kiếm gì nữa. Đi như vậy tức là đã dừng lại. Dừng lại, đó là thiền chỉ, samatha. Ta dừng lại được thì tổ tiên, ông bà và cha mẹ trong ta cũng dừng lại được. Ta bước được một bước thành thời thì tất cả tổ tiên có mặt trong từng tế

bào cơ thể ta đều cũng bước được một bước thành thời như ta. Bạn là người có hiếu nhất trên trần gian nếu bạn dừng lại được và bước được những bước thành thời như thế cho tổ tiên và cho cha mẹ.

Đã về
Đã tới
Bây giờ
Ở đây
Vững chãi
Thành thời
Quay về
Nương tựa.

Bài kệ trên đây là những lời thiền ngữ để giúp cho bạn an trú được vững chãi trong giây phút hiện tại, nắm lấy những lời thiền ngữ này cho vững thì bạn sẽ thiết lập được sự có mặt của bạn một cách vững chãi trong hiện tại, cũng như lên cầu thang bạn nắm vững thành vịn cầu thang thì sẽ không bao giờ té.

“Bây giờ, ở đây” là địa chỉ của sự sống, là nơi ta về, nơi ta tới, nơi ta có quê hương, có bình an, có hạnh phúc, nơi ta gặp gỡ được tổ tiên, bạn bè và con cháu của ta. Thiền tập là để ta luôn luôn trở về nơi chốn ấy. Mỗi bước chân của bạn đưa bạn về với sự sống trong giây phút hiện tại. Bạn hãy thử thực tập thiền đi chậm xem. Bước một bước, thở vào trong khi bước, và nói: “Con đã về”. Minh phải đầu tư một trăm phần trăm thân thể và tâm trí mình vào bước chân và hơi thở

mình thì mình mới thực sự đã về, đã tới. Nếu ý thức (Niệm) và sự tập trung (Định) của bạn vững vàng thì bạn có thể về được 100%, tới được 100%. Nếu chưa thực sự về tới 100% nơi địa chỉ “bây giờ và ở đây” thì bạn đừng bước thêm bước nào nữa cả. Cứ để mình trong tư thế ấy mà thở cho đến khi bạn dừng lại được sự rong ruổi của tâm ý, cho đến khi bạn đã thực sự đã về đã tới một trăm phần trăm trong giây phút hiện tại. Lúc ấy, bạn sẽ mỉm cười, nụ cười của thành công, chiến thắng, và bạn bước thêm một bước nữa, với thiên ngữ “Đã tới”. Bước chân vững chãi như dấu ấn của vị quốc vương trên một sắc lệnh. Bàn chân bạn ghi dấu ấn đã về đã tới trên mặt đất. Đi như thế thì chế tác được năng lượng thành thời và vững chãi. Đi như thế thì tiếp xúc được với những mẫu nhiệm của sự sống. Đi như thế thì được nuôi dưỡng, được trị liệu. Có những người chỉ nhờ thiền đi mà chữa được bệnh của mình.

“Vững chãi, thành thời” nghĩa là bạn không bị quá khứ lôi kéo, không bị tương lai lôi kéo, bạn có tự do. Đây không phải là tự kỷ ám thị, đây không phải là sự mong cầu, bởi vì nếu bạn an trú được trong hiện tại thì bạn đang có vững chãi và đang có tự do. Thành thời là không bị những con ma quá khứ và tương lai lôi kéo. Thành thời là không còn hấp tấp chạy về tương lai. Vững chãi và thành thời là nền tảng của hạnh phúc đích thực.

“Quay về nương tựa” là một bài tập mà đức Thế Tôn trao truyền cho các vị đệ tử trong những ngày gặp gỡ cuối trước khi Ngài qua đời.

Quay về nương tựa

Bụt nói rằng có một nơi rất an toàn mà mình có thể trở về bất cứ lúc nào mình muốn: đó là hải đảo tự thân. Trong tự thân bạn có một hải đảo an toàn, nếu trở về đây thì bạn sẽ không còn bị sóng gió cuộc đời kéo đi nữa. Attadipasaranam có nghĩa là quay về nương tựa (saranam) nơi hải đảo (dipa) của tự thân. Khi bạn trở về với hơi thở ý thức, bạn trở về với chính bạn, bạn tiếp xúc với hải đảo an toàn nơi tự thân bạn, nơi ấy có tổ tiên, quê hương và tam bảo là Bụt, Pháp và Tăng. Thở và để ý tới hơi thở là bắt đầu quay về. Quay về với hơi thở, với thân thể, với cảm thọ, với tri giác, tâm tư và với tâm thức mình. Đó là năm yếu tố làm nên tự thân: thân thể (sắc), cảm giác (thọ), tri giác (tưởng), tâm tư (hành), và nhận thức (thức) của mình. Năm yếu tố ấy được gọi là năm uẩn (skandha). Hơi thở có ý thức đem thân tâm về một mối, trong khi thở, tất cả thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức của bạn đều

trở về tiếp xúc với hơi thở ấy, như khi bạn cất lwn tiếng hát thì mọi người trong gia đình đều im lặng lắng nghe! Hơi thở sẽ làm lắng dịu thân và tâm, đưa thân và tâm về một mối và tạo ra được sự hài hòa giữa năm uẩn. Chính lúc ấy, hải đảo tự thân biểu hiện làm chỗ nương tựa an toàn cho tất cả năm uẩn.

Bài kệ đầy đủ như sau:

*Quay về nương tựa hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt soi sáng xa gần
Hơi thở là pháp bảo hộ thân tâm
Năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần.
Thở vào, thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tĩnh lặng chiếu
Không gian thanh thang.*

Bài kệ này bạn có thể thực tập trong những lúc gặp khó khăn, hiểm nguy, lúc bạn cần phải có đủ bình tĩnh để biết được mình nên làm gì và không nên làm gì trong giây phút ấy. Ví dụ ngồi trên máy bay nghe báo có không tặc đang đe dọa phi hành đoàn, thay vì cuống cuống lo sợ và có những hành động làm cho tình thế trở thành nguy hiểm hơn, thì bạn trở về với hơi thở và thực tập phần đầu của bài kệ này. Sự có mặt của chánh niệm là sự có mặt của Bụt, đang soi sáng cho mình để mình biết nên làm gì và không nên làm gì. Hơi thở chánh niệm là sự có mặt của chánh pháp đang bảo hộ cho thân và tâm. Và năm uẩn của bạn đang nương tựa vào Bụt và Pháp, đang được đặt trong sự che chở của Bụt và Pháp, và đại diện cho Tăng, có hòa hợp, có trầm tĩnh, có lắng dịu, được hơi thở điều hợp thành một thực tại, năm uẩn đó là ngôi báu thứ ba, đó là Tăng. Có Bụt, Pháp và Tăng bảo hộ, bạn không cần phải lo lắng gì nữa cả. Trong trạng thái trầm tĩnh ấy, bạn sẽ hành xử đúng pháp để giúp cho tình trạng trở nên an toàn.

Vào những lúc bình thường, thực tập bài kệ này đem lại nhiều vững chãi và an lạc; đây là thực tập quy y (quay về nương tựa) nơi tam bảo một cách đích thực, vì trong khi thực tập, năng lượng của Bụt, Pháp và Tăng đang thực sự có mặt cho bạn. Không thể có sự an toàn nào lớn hơn nữa. Dù có chết ta cũng chết trong sự bình an.

Là Hoa Tươi Mát

Ta chỉ có hạnh phúc khi ta có đủ yếu tố tươi mát. Với yếu tố tươi mát, ta có thể làm cho người khác hạnh

phúc. Ta phải là một đóa hoa thật sự trong khu vườn nhân loại. Một em bé đang chơi, đang ngủ; nhìn em bé ta thấy quả thật nó là một bông hoa. Cái mặt nó là một bông hoa, bàn tay nó là một bông hoa, bàn chân nó là một bông hoa, cái miệng nó là một bông hoa. a cũng đã từng là một bông hoa như nó, nhưng những phiền tạp của cuộc đời đã làm cho ta mất bớt rất nhiều tính chất tươi mát của ta. Khóc nhiều quá thì hai mắt bạn đâu còn trong được nữa? Nguyễn Bình viết:

*Em không khóc nữa, không than nữa
Đây một bài thơ hận cuối cùng
Không than chắc hẳn hồn tươi lại
Không khóc tha hồ đôi mắt trong.*

Bạn hãy thở vào đi, buông thư thân thể và mỉm cười. Nét nhăn trên mặt bạn không còn nữa, nụ cười trên môi bạn giúp bạn phục hồi lại đóa hoa tươi mát. Các nhà điêu khắc trong quá khứ đã cố diễn tả nụ cười tươi mát trầm tĩnh và từ bi trên mặt các tượng Phật. Trên mặt bạn có gần ba trăm cơ bắp; mỗi khi lo lắng, buồn giận hoặc sợ hãi, những cơ bắp ấy co rúm lại hoặc căng thẳng ra, người khác nhìn và thấy sợ. Nếu bạn thở vào có ý thức về sự căng thẳng đó thì khi bạn thở ra, bạn có thể buông thư và mỉm cười. Như thế thì những căng thẳng đó sẽ biến mất và bạn phục hồi được tính tươi mát của bông hoa nhân loại sẵn có trong bạn. Lắng dịu, thư giãn, phục hồi sự tươi mát, đó là sự thực tập thiền chỉ. Chỉ là dừng lại, là làm cho lắng dịu, cho tươi mát. Thở vào, tôi thấy tôi là một bông hoa; thở ra, tôi cảm thấy sự tươi mát của bông hoa là tôi.



Là Núi Vàng Vững

Hạnh phúc và bình an không thể có mặt nếu ta không có yếu tố vững chãi. Thiếu sự ổn định trong thân và tâm, ta trở nên bất an, và kẻ khác không thể nương tựa

và trông cậy nơi ta. Cho nên, tu tập để đem lại sự vững chãi và ổn định nơi thân và tâm là việc rất thiết yếu. Với hơi thở chánh niệm, với thế ngồi vững chãi, ta có thể thiết lập lại sự vững vàng trong ta. Trong tư thế kiết già hay bán già (gọi là tư thế hoa sen), thân tâm bạn dễ có được sự vững chãi, nhất là khi bạn biết điều phục hơi thở để đem năm uẩn về một mối. (Năm uẩn: hình hài, cảm giác, tri giác, tâm hành và nhận thức). Nếu bạn nắm vững được hơi thở, nhận diện được những cảm giác và cảm xúc trong bạn, biết chấp nhận và ôm ấp chúng, thì bạn sẽ có nhiều niềm tin nơi khả năng của bạn và điều này sẽ làm tăng tiến tính cách vững chãi nơi bạn. Biết sử dụng thông minh và tình thương, bạn có thể giải quyết được những khó khăn trong sự sống hằng ngày, đức tự tin này cũng sẽ làm tăng tiến tính cách vững chãi nơi bạn. Thở vào, tôi ngồi vững như một trái núi; thở ra, tôi cảm thấy sự vững chãi và ổn định trong tôi. Thực tập quay về nương tựa nơi hải đảo của tự thân giúp bạn chế tác được thêm tính vững chãi của bạn. Có một con đường thực tập tâm linh, biết mình đang đi trên con đường ấy, bạn sẽ không còn e ngại, sợ hãi, điều này cũng giúp nhiều cho sự vững chãi của bạn. “Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ.” Con đường này là con đường Niệm Định Tuệ, con đường của sự thực tập năm giới: bảo vệ sự sống, chia sẻ thì giờ và tài vật của mình với những kẻ thiếu thốn, tự bảo hộ và bảo hộ cho mọi người được an toàn không bị nạn tà dâm và sự lạm dụng tình dục tàn hại, thực tập ái ngữ và lắng nghe, và tiêu thụ trong chánh niệm để đừng làm bại hoại thân tâm.

Nước Tĩnh Lặng Chiều

Nước tĩnh lặng chiều là hình ảnh của tâm bình lặng. Tâm bình lặng là khi tâm không bị những tâm hành giận hờn, ghen tị, sợ hãi và lo lắng làm cho xao động.

Bạn cứ hình dung một mặt hồ nước tĩnh trên núi, phản chiếu mây trời và các đỉnh núi rõ nét cho đến nỗi ta có thể chụp hình mây trời và đỉnh núi khi đưa ống kính hướng về mặt hồ. Tâm ta tĩnh lặng thì ta cũng phản chiếu được sự thực một cách trung thực, không làm cho sự thực méo mó. Hơi thở và thể ngồi cũng như bước chân chánh niệm có thể làm lắng dịu lại được những tâm hành như giận hờn, sợ hãi, tuyệt vọng... Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt có đưa ra một bài tập gọi là An tịnh tâm hành, làm cho tâm hành an tịnh. Tâm hành đây là những trạng thái giận hờn, sợ hãi, lo lắng, v.v... “Thở vào, tôi nhận diện được tâm hành đang có mặt trong tôi.” Bạn có thể gọi tên tâm hành ấy. Nó là sự bức bối. Nó là sự lo lắng, v.v... Ta không cần phải đàn áp nó, chê trách nó, xua đuổi nó. Ta chỉ cần nhận diện sự có mặt của nó là đủ. Đó là phép nhận diện đơn thuần, không tìm cách níu kéo cũng không tìm cách xua đuổi. “Thở ra, tôi làm lắng dịu tâm hành trong tôi.” Hơi thở chánh niệm khi nhận diện và ôm ấp tâm hành có khả năng làm lắng dịu tâm hành. Bài tập này cũng giống như bài tập mà bạn đã học để làm lắng dịu thân hành, nghĩa là lắng dịu những căng thẳng và đau nhức trong thân. Bài này cũng là của Bụt dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Bạn là người hành giả, nghĩa là người thực tập thiền quán, chứ không phải chỉ là một học giả hay một lý thuyết gia về thiền. Vì vậy, bạn nên luyện tập để làm lắng dịu những tâm hành, những cảm xúc của mình khi chúng bắt đầu phát hiện. Như vậy bạn mới có thể làm chủ được thân tâm và không gây đổ vỡ trong bạn cũng như người khác, kể cả người thương của bạn.

(Còn tiếp)

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 8 năm 2023

- Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2023 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 8 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4197.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 7	\$130.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$130.00
Quỹ còn	\$ 4197.34