

## **Tinh Yêu Kinh Quán Niệm Hơi Thở**

Chủ nhật, 22 Tháng 11 2009 23:17 Thầy Minh Hy và sư chú Pháp Đường phiên tả

(Sư Ông nói bài pháp thoại về kinh Quán Niệm Hơi Thở này nhân dịp có một đoàn làm phim từ Việt Nam qua thăm và tu tập tại Làng Mai. Khi ấy đoàn phim đang làm một bộ phim về Kinh Quán Niệm Hơi Thở, và họ đã thỉnh Sư Ông giảng về đề tài này.)

Hồi tôi viết cuốn sách Đường Xưa Mây Trắng là vào mùa đông, trời rất lạnh, không có lò sưởi như bây giờ. Trong phòng chỉ có một cái lò củi, tôi hơ tay trái trên lò cho ấm, còn tay phải thì viết sách. Mỗi ngày tôi viết rất nhiều giờ. Tôi đã rất hạnh phúc trong khi viết cuốn sách ấy. Tuy trong nhà không có lò sưởi, thiếu

thôn tiện nghi nhưng niềm hạnh phúc của tôi rất lớn. Trong khi viết, tôi biết chắc rằng người đọc sẽ rất hạnh phúc, tại vì người viết sách hạnh phúc thì người đọc cũng sẽ có hạnh phúc. Khi ông tỷ phú Modi đề nghị làm phim “Đường Xưa Mây Trắng”, tôi có đề nghị rằng với ông ta rằng: Quý vị làm phim này thì phải vừa làm vừa tu phim mới có giá trị. Trong khi làm mà mình có hạnh phúc, có sự tu tập thì những người xem phim mới có hạnh phúc. Cho nên từ đạo diễn đến diễn viên tất cả phải tu trong khi làm việc. Để sau khi làm phim xong thì mình đã chuyển hóa rồi, đã thay đổi rồi và chắc chắn là những người xem phim họ sẽ có hạnh phúc, họ cũng sẽ chuyển hóa. Nhà xuất bản Brasax, hay nhà xuất bản Lá Bối cũng vậy, hai nhà xuất bản này thường in những cuốn sách về sự thực tập. Nếu

muốn bán sách để cho người đọc tu thì với cương vị là nhà xuất bản mình cũng phải tu. Khi in những cuốn sách về thực tập thì mình phải thực tập những cái mà mình nói trong sách trước đã. Cái nhân tốt thì mới có quả tốt. Vậy nên tôi rất mong quý vị trong khi làm phim, muốn chia sẻ phương pháp thờ cho nhân gian thì mình phải thực tập trong suốt quá trình đó. Thực tập như vậy đem lại hạnh phúc cho chúng ta ngay bây giờ và ở đây trong lúc làm việc.

Tôi nghĩ là trong khi quý vị làm phim này, quý vị dựng ra những cốt truyện thì quý vị cũng phải sống với chánh pháp đó, thì người xem mới tiếp thu được một cách cụ thể. Và họ có thể đem ra áp dụng trong đời sống hằng ngày.

Ngày tôi khám phá ra kinh Quán Niệm Hơi Thở tôi rất hạnh phúc, tôi xem như mình đã tìm ra một kho báu, tôi có cảm tưởng tôi là người hạnh phúc nhất trên đời. Vì vậy tôi đã từng giảng dạy, từng trình bày và từng hướng dẫn cho rất nhiều người tu tập. Trong khi hướng dẫn người khác tu tập tôi luôn luôn có hạnh phúc và những người được nghe và tu tập theo cũng có hạnh phúc. Do đó tôi nghĩ rằng trong phạm vi một giờ đồng hồ tôi sẽ trình bày mười sáu hơi thở như thế nào để quý vị có thể sống và thực tập được ngay bây giờ, và trong khi quý vị tìm cách chia sẻ các phương pháp này với những người khác thì quý vị đã hưởng cái hạnh phúc đó rồi.

Tôi đã nghiên cứu rất kỹ 16 hơi thở mà

Đức Thế Tôn đề ra. Tôi đã áp dụng chúng vào đời sống hàng ngày. Những điều tôi giảng dạy đều xuất phát từ kinh nghiệm chứ không phải từ sự nghiên cứu và học hỏi trong sách.

### **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. Dem 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 sâu 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 ..... tác giả của cuốn Người Xa Lạ 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 thư 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 thanh 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.

(Còn nữa)

## **Tinh yếu kinh Quán Niệm Hơi Thở** **(phần 2)**

Thứ bảy, 28 Tháng 11 2009 22:37 thầy Minh Hy và sư chú Pháp Đường phiên tả pháp thoại của Sư Ông

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

### **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 mừng 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 màu 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 nhoài. 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 người 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 nhiệm 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 là 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 màu 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.

### **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 xử 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 Hường Về Tam Bảo dành cho thiếu nhi có câu:

...Con xin lạy Bụt  
Đã ban cho con  
Giáo pháp nhiệm màu  
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 thở, 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 áp 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 trù 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 mâu 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 trù mền 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 thư 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 Bụt 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: Thanh 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 sâu đút ruột nhưng mình cứ nghe đi nghe lại tới nổi 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 sàu đời để mặc cho nó kéo tâm mình chìm ngấm 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.

## **Tinh yếu kinh Quán Niệm Hơi Thở** **(phần cuối)**

Thứ năm, 03 Tháng 12 2009 21:12 Thầy Minh Hy và sư chú Pháp Đường phiên tả pháp thoại của Sư Ông

Hơi thở 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 liệng 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 chung 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 cơn 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.

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 tướng 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 mâu 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 một 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 thêm 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 thêm 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, đâu ngờ 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.

Bài tập thứ mười một: Đưa tâm vào định