

Thiền sư NHẤT HẠNH

Sen búp
từng cánh hé



VHSG

NXB VĂN HÓA SÀI GÒN

Mục lục

Lời tựa	4
Thiền tập có hướng dẫn	7
1. Về người hướng dẫn.....	7
2. Về đề tài hướng dẫn	8
3. Về cách thức thực tập	9
4. Hơi thở và thiền quán	9
5. Tập thiền một mình.....	10
6. Chỉ cần ngồi.....	11
7. Về thái độ chống đối thiền tập có hướng dẫn.....	12
8. Hơi thở, tiếng chuông, câu hướng dẫn và lời thu gọn.....	13
9. Thở theo tiếng hát và tiếng nhạc.....	14
Bài 01: Thiền duyệt	16
Bài 02: Thiền duyệt	17
Bài 03: Thiền duyệt	20
Bài 04: Thiền duyệt	21
Bài 05: Niệm Tam Bảo	24
Bài 06: Tiếp xúc cơ thể	26
Bài 07: Tiếp xúc, trị liệu	29
Bài 08: Tiếp xúc	32
Bài 09: Quán chiếu 6 đại	37
Bài 10: Quán chiếu vô thường	41
Bài 11: Quán tưởng	44
Bài 12: Quán tưởng	47
Bài 13: Quán tưởng	49
Bài 14: Quán chiếu, buông bỏ	51
Bài 15: Quán chiếu, trị liệu	55
Bài 16: Quán chiếu, trị liệu	58
Bài 17: Quán chiếu, trị liệu	61
Bài 18: Em bé 5 tuổi bị thương	65
Bài 19: Quán chiếu duyên sinh	68

Bài 20: Quán chiếu tương tức	72
Bài 21: Quán chiếu tính không sinh diệt	75
Bài 22: Quán chiếu vô ngã	79
Bài 23: Tiếp xúc, quán chiếu cơ thể	83
Bài 24: Quán chiếu về sức khỏe	86
Bài 25: Quán chiếu	87
Bài 26: Quán chiếu về lỗi lầm	89
Bài 27: Quán chiếu, buông bỏ giận dữ	91
Bài 28: Tiếp xúc, quán chiếu tính bất nhị	94
Bài 29: Quán tưởng, niệm Bụt	97
Bài 30: Quán tưởng, niệm Bụt	99
Bài 31: Quán chiếu về tứ tướng	101
Bài 32: Quán chiếu pháp giới	103
Bài 33: Niệm giới	106
Nghỉ thức tụng 5 Giới	108
1. Thiên Hành	108
2. Thiên Tọa.....	108
3. Dâng Hương	108
4. Tán Dương	108
5. Lạy Bụt.....	109
06. Trì Tụng.....	109
07. Tác pháp Yết Ma tụng Năm Giới	112
08. Niệm Bụt.....	116
09. Quy Nguyện	116
10. Quay Về Nương Tựa	117
11. Hồi Hướng	118
Bài 34: Lạy Tam Bảo	119
Bài 35: Năm cái lạy	120
Lạy thứ nhất.....	120
Lạy thứ hai	121
Lạy thứ ba.....	122
Lạy thứ tư.....	122
Lạy thứ năm.....	123

Lời tựa

Trong truyền thống đạo Bụt, thiền tập có công năng giúp ta khôi phục sự toàn vẹn của con người ta, giúp ta trở nên tươi mát, ổn định, chăm chú để ta nhìn sâu vào bản thân và vào hoàn cảnh mà thấy rõ được thực tại của bản thân ấy và hoàn cảnh ấy. Cái thấy có khả năng giúp ta vượt thoát khổ đau và ràng buộc. Một khi đã trở nên thanh thoi hơn và an lạc hơn, chúng ta sẽ không còn làm khổ kẻ khác bằng cách hành xử và nói năng của chúng ta nữa, và chúng ta có thể bắt đầu chuyển hóa hoàn cảnh chung quanh và giúp kẻ khác được thanh thoi và an lạc hơn. Thiền tập có tác dụng trị liệu và chuyển hóa. Để có thể thực tập nhìn sâu và lắng nghe, chúng ta phải biết cách thức khôi phục sự toàn của con người chúng ta, biết cách thức trở thành tươi mát, ổn định và chăm chú. Năng lượng được sử dụng để làm công việc ấy là chánh niệm. Chánh niệm có khả năng giúp ta ý thức được những gì đang có mặt, đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Chánh niệm chiếu rọi ánh sáng trên đối tượng thiền quán, dù đối tượng ấy là một tri giác, một cảm thọ, một động tác, một phản ứng hoặc một hiện tượng sinh lý hoặc vật lý. Chánh niệm lại có khả năng nhìn sâu và hiểu thấu được tự tính và gốc rễ của đối tượng quán chiếu. Trong quá trình thiền quán, năng lượng chánh niệm được thường trực phát khởi, nuôi dưỡng và làm lớn mạnh. Chánh niệm giúp ta tiếp xúc thật sự với sự sống, nghĩa là với tất cả những gì đang xảy ra trong hiện tại, giúp ta sống sâu sắc cuộc đời của chúng ta, giúp chúng ta thực tập quán chiếu để nhìn sâu và lắng nghe. Hoa trái của sự thực tập nhìn sâu và lắng nghe là sự kiến đạo, là giác ngộ, là giải thoát. Trong quá trình thực tập, những sợi dây ràng buộc (triền sử) từ từ được tháo mở, những nội kết khổ đau như sợ hãi, hận thù, giận dữ, nghi kỵ, đam mê... từ từ được chuyển hóa, biên giới chia cách từ từ được tháo gỡ, và liên hệ giữa ta và người, giữa ta và thiên nhiên trở nên dễ dàng, sự thanh thoi và niềm vui sống tự nhiên xuất hiện, và hành giả cảm thấy như là một đóa sen búp đang từ từ hé nở. Thật ra, con người cũng là một loại hoa và có thể nở ra đẹp đẽ và tươi mát như bất cứ một loại hoa nào. Bụt là một đóa hoa người đã mãn khai, vô cùng tươi mát và xinh đẹp. Tất cả chúng ta đều là Bụt sẽ

thành. Vì vậy cho nên tại các trung tâm thiền tập, mỗi khi thiền sư gặp gỡ nhau, họ thường chấp tay thành búp sen để chào nhau. “Sen búp xin tặng người, Một vị Bụt tương lai”, đó là bài kệ được sử dụng trong khi chào nhau bằng chánh niệm. (Bạn hãy nhớ thở vào khi đọc “Sen búp xin tặng người” và thở ra khi đọc “một vị Bụt tương lai”. Và hãy mỉm cười khi thở ra. Bạn sẽ có dáng dấp của một bông sen hơn).

Không có minh sư và không có tăng thân ta cũng có thể thực tập một mình. Minh sư là một vị thầy đã có kinh nghiệm thực tập và tu chứng. Tăng Thân là đoàn thể của những người cùng thực tập chung với nhau và phương pháp thực tập có thể nói là gần giống như nhau. Cũng vì tất cả một người cùng thực tập nên bạn thấy thực tập rất dễ. Năng lượng của tâm thức cộng đồng rất mạnh, có thể yểm trợ ta rất nhiều, nếu ta có cơ hội thực tập trong một tăng thân. Ta cũng có thể học được kinh nghiệm của mỗi thành viên ấy. Có nhiều cái ta không làm được khi ta ở một mình, nhưng trong môi trường tăng thân ta lại làm được dễ dàng. Những ai đã từng thực tập với một tăng thân đều đã nhận thấy điều đó.

Nếu bạn chưa có cơ hội gặp gỡ một vị minh sư và một tăng thân thì tập sách này sẽ có thể giúp bạn trong buổi ban đầu. Trong sách có nhiều bài thiền tập có hướng dẫn, tất cả đều xuất phát từ các minh sư và các tăng thân trong lịch sử. Trong khi thực tập bạn sẽ có cảm giác được yểm trợ phần nào bởi các vị minh sư và các tăng thân.

Thực tập một số bài trong sách, bạn sẽ có thể tạo ra năng lượng của chánh niệm trong bạn và bạn sẽ trở nên tươi mát hơn, chăm chú hơn và có nhiều niềm vui hơn trong cuộc sống hằng ngày. Và lúc ấy bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn để gặp gỡ một minh sư hay một đoàn thể tăng thân. Có thể là vị minh sư ấy hoặc tăng thân ấy đã có mặt sát bên bạn nhưng bạn chưa có cơ hội tiếp xúc. Sách này có thể giúp bạn gặp được thầy và được tăng thân. Xin bạn hãy vững tâm thực tập theo sách.

Trong truyền thống đạo Bụt, tăng thân được xem là một viên ngọc quý trong số ba viên ngọc quý là Bụt, Pháp, và Tăng. Tam bảo đã có mặt ngay trong lòng bạn. Tăng Bảo trong lòng bạn sẽ dẫn bạn tới tăng

thân trong vùng bạn cư trú. Dù biết rằng tất cả tùy thuộc nơi năng lượng chánh niệm của bạn, chúng tôi vẫn chúc bạn “may mắn” vì chúng ta, ai cũng là đóa sen sắp nở, một vị Bụt tương lai.

Thiền tập có hướng dẫn

Có nhiều hình thức thiền tập: thiền hành, thiền tọa, thiền trà, thiền chấp tác,... Sách này chỉ nói nhiều về thiền tọa, và thiền tọa có hướng dẫn. Trong hơn mười năm qua, hàng chục ngàn người đến Làng Hồng để thực tập thiền. Có nhiều người rất thành công trong thiền tọa, nhưng có những người khác chỉ thành công nhiều trong thiền hành, thiền trà, thiền chấp tác. Những bài thiền tập có hướng dẫn trong cuốn sách này đã được làm ra với mục đích là để giúp những người còn yếu về công phu thực tập thiền tọa, nhưng thực sự mọi người đều có được lợi lạc nhờ những bài thiền tập ấy. Có những người đã quen với cách thiền tập một mình, lúc đầu cảm thấy không thoải mái trong những buổi thiền tập có hướng dẫn, nhưng cuối cùng đã thấy được những lợi ích lớn lao trong cách thiền tập này và đã thực hiện được nhiều chuyển hóa trong bản thân. Các bạn thiền sinh khắp nơi vì vậy đã khuyến khích chúng tôi phổ biến những bài thiền tập có hướng dẫn ấy.

1. Về người hướng dẫn

Người hướng dẫn thiền tập được chọn trong số những người đã có kinh nghiệm già giặn về thiền tập và đã có thực tập được ít nhiều những chuyển hóa trong bản thân. Người này biết sử dụng chuông gia trì một cách vững chãi, và tiếng chuông của người này vừa vững chãi vừa khoan thai, có thể biểu lộ được một trạng thái tâm ý vững vàng và tĩnh lặng. Giọng nói của người này phải ôn hòa, vừa dịu dàng vừa có khí lực. Người này phải có khả năng thấu hiểu được nhu yếu và tình trạng sức khỏe của các bạn thiền sinh. Đề tài và thời gian dành cho mỗi lần thực tập phải được chọn lựa và quyết định trên nhận thức ấy. Nói tóm lại, nếu đại chúng tỏ vẻ hoan hỷ, thoải mái và cảm thấy có nhiều lợi lạc sau mỗi lần thiền tập, là người hướng dẫn thành công.

2. Về đề tài hướng dẫn

Những bài thiền tập trong sách này có khi có tác dụng thiền duyệt, có khi có tác dụng tiếp xúc, trị liệu, hoặc quán chiếu, có khi có tác dụng buông bỏ, có khi lại có hai ba tác dụng cùng một lúc. Thường thường hành giả được cho thực tập các bài có tác dụng nuôi dưỡng thân tâm trước hết. Những bài này được gọi là có tác dụng thiền duyệt. Duyệt là niềm vui, sự an lạc. Thiền duyệt là niềm vui của thiền tập được sử dụng như thức ăn để nuôi dưỡng hành giả. Nghi thức cúng ngọ có câu “nhược phạn thực thời, đương nguyện chúng sanh, thiền duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn” (khi dùng cơm, nguyện cho mọi người biết lấy niềm vui của thiền tập làm thức ăn và niềm vui do chánh pháp đem lại được tròn đầy). Những bài thực tập số 1, 2, 3, 4,... là những bài tập thuộc loại này. Những bài tập này có tác dụng giúp ta tiếp xúc được với những yếu tố tươi mát và lành mạnh trong ta và chung quanh ta, để ta có thể tươi mát và nuôi dưỡng thân tâm nhờ những yếu tố ấy. Những bài tập này giúp ta chấm dứt vọng tưởng, trở về giây phút hiện tại, thực hiện tâm thân nhất như để tiếp xúc với sự sống, nhất là tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh và tươi vui của sự sống. Tuy gọi là những bài tập có tính cách nuôi dưỡng, những bài tập này cũng có công dụng tạo lại sự thăng bằng trong con người ta và giúp cơ thể cũng như tâm hồn ta bắt đầu công tác trị liệu bên trong. Có những bài tập giúp ta tiếp xúc trở lại với chính thân thể ta, tâm tư ta và với thế giới bên ngoài cũng như với gia đình và xã hội. Những bài tập này có tác dụng giúp ta thoát khỏi tình trạng bế tắc, cô đơn, phóng thể và mở đường cho sự nuôi dưỡng và trị liệu. Thiền tập lại có tác dụng quán chiếu. Quán chiếu là dùng trí tuệ soi thấu những ngõ ngách của tâm tư mình hoặc vào lòng sự vật để thấy được bản chất của những hiện tượng tâm lý hoặc vật lý ấy. Quán chiếu như thế một cách thâm sâu thì hiểu được tự tính của sự vật và không còn bị sự vật (hoặc tâm lý hoặc hoàn cảnh) sai sử, kiềm chế nữa. Bằng phương pháp quán chiếu, hành giả đạt tới sự hiểu biết, gọi là cái thấy, hoặc bát nhã hay tuệ giác. Cái thấy này có tác dụng trị liệu và những bài có tác dụng buông bỏ. Có khi một bài thiền tập có hai, ba hay cả bốn tác dụng. Hành giả nên xét nghiệm xem những bài thực tập nào đáp lại

nhu yếu và căn cơ của mình hơn hết rồi đem ra thực tập. Có những bài phải đợi đến khi hành giả vững vàng hơn nữa trước khi được đem ra thực tập.

Người hướng dẫn thực tập nên quán chiếu căn cơ của đại chúng trước khi quyết định chọn đề tài thực tập, giống như thầy thuốc chọn được phẩm thích hợp cho bệnh nhân.

3. Về cách thức thực tập

Trước khi thực tập một bài nào đó, ta cần phải hiểu qua nguyên tắc và chủ đích của bài ấy, vì vậy người hướng dẫn thực tập có thể để ra năm, bảy phút đầu để nói về bài thực tập. Trong tập sách này bạn có thể tìm thấy những chỉ dẫn cơ bản ấy. Một bài thực tập có thể được chia ra để thực tập trong nhiều buổi. Sau mỗi buổi thiền tập, người hướng dẫn nên nghe phản ứng một cách thích hợp hơn. Cần để cho đại chúng có đủ thời gian để thực tập vững chãi và sâu sắc mỗi đoạn thực tập. Hơi thở vào chuyên chở một hình ảnh, hơi thở ra chuyên chở một hình ảnh khác có liên hệ tới hình ảnh đầu. Quán chiếu với một hình ảnh thì dễ thành công hơn với một ý niệm trừu tượng. Sau mỗi đoạn thực tập (có thể kéo dài từ mười tới hai mươi hơi thở, có khi hơn thế nữa), không nên thỉnh chuông (sợ tiếng chuông sẽ đến đột ngột quá với hành giả) mà chỉ nên thức chuông trước khi hướng dẫn đoạn thực tập kế tiếp. Giọng nói phải truyền cảm, phải diễn tả được tinh thần và hình ảnh mà hành giả cần duy trì trong khi quán chiếu. Điều này đòi hỏi một ít luyện tập và ai cũng nên luyện tập để sau này có thể giúp được những người khác.

Như đã nói, mỗi bài thực tập nên được bắt đầu bằng mấy phút tiếp xúc tới hơi thở để tạo thiền duyệt và sự lắng đọng tâm tư.

4. Hơi thở và thiền quán

Hơi thở chánh niệm là một phép thực tập căn bản trong truyền thống thiền. Không mấy ai thành công trên con đường thiền tập mà không đi qua ngưỡng cửa này. Thực tập hơi thở có ý thức là mở các cửa chỉ và quán để đi vào thế giới của định và tuệ. Thiền sư Tăng Hội, sơ tổ

của thiên tông Việt Nam đã nói: “An Ban (hơi thở ý thức) là cỗ xe lớn chở người của tất cả các đức Bụt”. Hơi thở ý thức đưa đến tứ thiên và bất cứ một loại tam muội nào. Hơi thở ý thức cũng đưa đến các tuệ giác căn bản như các tự tánh vô thường, không, nhân duyên, vô ngã và bất nhị của vạn pháp. Ta có thể thực tập chỉ và quán mà không sử dụng phép thực tập An Ban. Nhưng ta nên biết rằng An Ban là con đường vững chắc nhất. Vì vậy tất cả các bài thiền tập có hướng dẫn đều được chuyên chở bằng phép thực tập An Ban, nói đủ là An Ban Thủ Ý, tiếng Phạn là Anapanasmṛti, có nghĩa là hơi thở vào và hơi thở ra có chánh niệm. Hơi thở ý thức chuyên chở hình ảnh, hình ảnh chọc thủng sương mù vọng tưởng và làm bật tung cánh cửa của những ngăn che và vọng tưởng.

5. Tập thiền một mình

Trong trường hợp không có thầy không có bạn, ta cũng có thể tập thiền quán một mình, căn cứ trên những bài tập và những chỉ dẫn đi sau các bài tập. Cố nhiên thực tập có thầy, có bạn thì hay hơn nhiều. Thực tập với một tăng thân (nghĩa là một đoàn thể tu học), ta tiếp nhận được năng lượng yểm trợ của tăng thân ấy và ta có thể học hỏi rất nhiều từ kinh nghiệm của các bạn cùng tu. Nếu ta không có nhiều cơ hội để tham vấn thầy, ta vẫn có được nhiều cơ hội để tham vấn bạn, nhất là những bạn tu nào chứng tỏ có nhiều an lạc và chuyên hóa. Những bài thiền tập có hướng dẫn trong sách này có thể được thực tập trong một tăng thân nhưng cũng có thể được thực tập một mình. Hai hình thức thực tập (với tăng thân và một mình) sẽ bổ túc và hỗ trợ cho nhau.

Trong trường hợp không có tăng thân, ta có thể yên trí rằng với những bài thực tập có hướng dẫn sau đây ta cũng có thể thành công và sẽ không rơi vào những trạng thái thiền bệnh như cuồng loạn, mất trí,... mà người ta thường sợ rơi vào khi tập những thứ thiền như thiền xuất hồn, thiền siêu việt,...

Thiền tập trong quyển sách này là thiền chánh thống của Bụt dạy, nương vào những phương pháp chánh thống ấy bạn sẽ có an ninh

suốt trong thời gian thiền tập. Khi tập thiền thoải đầu hay thiền công án, nếu muốn có an ninh thật sự, bạn phải thực sự dưới sự hướng dẫn của một vị minh sư.

Với những bài thiền tập có hướng dẫn trong tay, bạn hãy yên tâm thực tập ngay từ bây giờ, nếu bạn chưa có duyên gặp thầy gặp bạn. Duyên ấy thế nào cũng đến. Có thể nằm trong năm ngày hay một tháng, bạn sẽ có cơ hội thực tập trong một tầng thân với sự hướng dẫn của một vị thầy.

Trong khi thực tập thiền tọa, ta nên ngồi cho thật thoải mái, buông thư tất cả các bắp thịt trong cơ thể và cả những bắp thịt trên mặt (phương pháp hay nhất để buông thư các bắp thịt trong cơ thể là mỉm cười rất nhẹ, và duy trì nụ cười trong khi thở). Ta giữ sống lưng thẳng như thế mà ta vẫn không ngồi cứng ngắt. Ta vẫn ngồi rất thoải mái và an hưởng thời gian thoải mái đó của buổi thiền tọa. Đừng dụng công, đừng vật lộn, đừng đấu tranh. Buông thả tất cả và ngồi trong tư thế thật thẳng. Như vậy ta sẽ không bị đau lưng, nhức vai và nhức đầu. Nếu biết chọn một chiếc gối ngồi thích hợp, ta có thể ngồi lâu không mỏi.

6. Chỉ cần ngồi

Có người không biết phải làm gì trong khi ngồi thiền. Họ chỉ được dạy cách ngồi, ngồi như thế nào cho mônng chấm đất và đỉnh đầu chấm trời. Có khi họ ngồi cả tháng cả năm mà không biết cách điều hòa hơi thở và thực hiện phép thân tâm nhất như. Nhiều khi họ ngồi như ngồi trong hầm tối. Những bài tập trong đây sẽ giúp cho những người như thế. Ít nhất là họ sẽ biết họ có thể làm gì trong khi ngồi thiền.

“Chỉ cần ngồi” (chỉ quán đả tọa) là một hiệu lệnh của thiền Tào Động. Nó có nghĩa là ngồi mà đừng trông chờ phép lạ xảy tới, kể cả phép lạ giác ngộ. Ngồi trong sự trông chờ là không biết tiếp xúc và sử dụng giây phút hiện tại, vốn chứa đựng sự sống và tất cả. Ngồi ở đây có nghĩa là thực sự ngồi, ngồi trong tỉnh thức, ngồi trong thoải mái, ngồi trong tĩnh tâm, an lạc và sáng suốt. Ngồi như thế mới nên ngồi. Mà

ngồi như thế cần phải có sự luyện tập. Đâu phải do “chỉ cần ngồi” mà mình ngồi được như thế? Nếu ngồi có nghĩa là thực tập chánh niệm và an lạc trong khi ngồi thì ba tiếng chỉ cần ngồi mới thật sự có ý nghĩa.

7. Về thái độ chống đối thiền tập có hướng dẫn

Có những bạn có thói quen ngồi thiền im lặng, cho nên khi nghe chuông và tiếng nói trong giờ thiền tập họ lấy làm khó chịu và vì vậy có thái độ chống đối việc thiền tập có hướng dẫn. Họ cảm thấy họ mất bớt an lạc khi tham dự vào một buổi thiền tập có tiếng nói và có tiếng chuông. Điều này dễ hiểu. Trong khi ngồi thiền im lặng, hành giả đạt được sự lắng dịu của thân tâm và do đó cảm thấy nhẹ nhàng hơn, an lạc hơn, và trong trạng thái nhẹ nhàng và an lạc đó, họ không muốn bị khuấy động. Tuy nhiên, nếu chỉ bằng lòng với trạng thái lắng dịu đó của thân tâm, hành giả sẽ không đi xa được và sẽ không thể chuyển hóa được những nội kết còn nằm ngủ dưới đáy tâm thức. Có nhiều người ngồi thiền chỉ để lánh mặt những phiền toái và nhiều khê của cuộc đời, như một con thỏ nằm trong hang để tránh những người thợ săn, hoặc những người ngồi trú ẩn trong một cái hầm để tránh bom đạn. Cố nhiên trong những lúc ngồi thiền như thế ta có cảm giác an ninh và được che chở, nhưng ta không thể trốn tránh như vậy mãi. Ta phải làm cho ta cứng cáp, và mạnh khỏe ra để trở lại với cuộc đời và như thế mới có thể giúp đỡ vào việc chuyển hóa cuộc đời. Trong thiền tập có hướng dẫn ta cũng có cơ hội tiếp xúc với những gì màu nhiệm trong ta và xung quanh ta để được nuôi dưỡng và để có thêm an lạc. Rồi ta được dịp quán chiếu tâm ý, gieo trồng những hạt giống tốt, làm lớn mạnh những hạt giống ấy để làm phương tiện chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong ta. Sau hết ta cũng được hướng dẫn để đối diện với những niềm đau nỗi khổ đó để chuyển hóa chúng.

Thiền hướng dẫn không phải là một cái gì mới có mà đã có ngay trong thời gian Bụt còn tại thế. Chúng ta đọc những kinh như Kinh Giáo Hóa Người Bệnh (Tăng Nhất A Hàm, phẩm 51, Kinh số 26 hoặc Majjhima Nikaya, Kinh số 143) thì rõ. Kinh này ghi lại bài thiền tập

hướng dẫn mà thầy Xá Lợi Phát sử dụng để hướng dẫn ông Cấp Cô Độc thực tập trong khi ông còn nằm trên giường bệnh. Thầy Xá Lợi Phát đã hướng dẫn ông Cấp Cô Độc thực tập từ từ cho đến khi ông chuyên hóa được sự sợ hãi về cái chết. Kinh An Ban Thủ Ý cũng là một kinh dạy thực tập thiền theo phương pháp thiền hướng dẫn. Vì vậy không có lý do gì chúng ta lại có thái độ không thiện cảm với thiền hướng dẫn. Thiền hướng dẫn đã nằm ngay trong truyền thống đạo Bụt từ buổi đầu.

Chúng tôi tin chắc những bài thiền tập có hướng dẫn trong sách này sẽ giúp được rất nhiều hành giả. Đối với nhiều người, nhờ những bài thiền tập có hướng dẫn này, thiền đã trở nên một cái gì rất cụ thể, không còn mơ hồ nữa. Các đề tài thiền tập trong sách này được rút ra từ các thiền kinh căn bản trong đạo Bụt nguyên thủy cũng như đạo Bụt đại thừa, tất cả đã được thực tập và kiểm chứng trước khi đưa ra chia sẻ với đại chúng. Nhờ tính cách hệ thống hóa của chúng mà những bài thiền tập này sẽ có thể mở ra một kỷ nguyên mới cho sự thiền tập.

8. Hơi thở, tiếng chuông, câu hướng dẫn và lời thu gọn

Trước tiên, người hướng dẫn thiền tập thức chuông để làm đại chúng chú ý. Người ấy để cho năm hoặc sáu giây trôi qua trước khi đọc lên rành mạch hai câu hướng dẫn.

Ví dụ (bài tập số bốn):

*Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa
Thở ra, tôi cảm thấy tôi tươi mát*

Sau đó, người ấy đọc lên những lời thu gọn:

Là hoa/tươi mát

Rồi người ấy thỉnh một tiếng chuông, rõ ràng và rành mạch cho mọi người bắt đầu thực tập. Sau khi đã thực tập hoặc 5 lần, 10 lần, 15 lần (hoặc có khi nhiều hơn) thở vào và thở ra, người ấy lấy lại nhịp chuông (nhịp chứ không phải thỉnh, để tránh làm đại chúng giật

mình), để cho 5 hoặc 6 giây trôi qua, rồi đọc lên hai câu kế tiếp của bài tập.

Có những bài tập trong đó hơi thở vào và hơi thở ra là đối tượng thuần túy của chánh niệm và chánh định.

Ví dụ (từ bài tập số 2):

Thở vào, tôi biết tôi thở vào

Thở ra, tôi biết tôi thở ra.

Có những bài tập khác, hơi thở chuyên chở một hình ảnh, và hình ảnh này được quán tưởng và duy trì trong thời gian hơi thở ấy. Hình ảnh kia được phối hợp chặt chẽ với hơi thở ấy.

Ví dụ (từ bài tập số 4):

Thở vào, tôi thấy tôi là núi

Thở ra, tôi cảm thấy vừng vàng

9. Thở theo tiếng hát và tiếng nhạc

Trong sinh hoạt tập thể, mỗi khi bắt đầu các buổi pháp thoại, pháp đàm hay hóa giải nội kết, mọi người có thể thực tập hơi thở theo tiếng hát hoặc tiếng nhạc. Có một số bài tập như bài “Quay về nương tựa” hay bài “Vào Ra Sâu Chậm” đã được làm thành bài hát, và chúng ta có thể cùng thở với nhau theo những bài hát đó. Chỉ cần một người hát thôi, và tất cả đều thở và quán chiếu theo bài hát ấy. Ví dụ khi bài “Quay về nương tựa” được hát thì đại chúng thở vào khi nghe câu đầu và thở ra khi nghe câu thứ hai:

Quay về nương tựa (thở vào)

Hải đảo tự thân (thở ra)

Bụt là chánh niệm (thở vào)

Soi sáng xa gần (thở ra)

Người hát có thể vừa hát vừa đưa tay phải lên làm dấu hiệu. Bàn tay đưa lên ngực là dấu hiệu thở vào, bàn tay từ ngực đưa ra là dấu hiệu thở ra. Mọi người theo bàn tay ấy để thở và quán chiếu. Hát xong bài

hát, người hát có thể tiếp tục tập trở lại một lần thứ hai, lần này chỉ hát trong tâm và làm dấu hiệu “thở vào thở ra” bằng bàn tay mình. Đại chúng cũng thực tập như thế, theo dõi bài hát trong tâm và theo dõi dấu hiệu của bàn tay để thở và quán chiếu. Trong trường hợp có nhạc khí, đại chúng theo dõi bài hát bằng tiếng nhạc để thực tập và quán chiếu, tuy nhiên cũng cần có người làm dấu hiệu “thở vào thở ra” bằng bàn tay. Người này đứng ở vị trí mà tất cả đại chúng đều có thể trông thấy.

Bài 01: Thiền duyệt

Thở vào, tâm tĩnh lặng	Tĩnh lặng
Thở ra, miệng mỉm cười	Mỉm cười
Thở vào, an trú trong hiện tại	Hiện tại
Thở ra, giây phút đẹp tuyệt vời	Tuyệt vời

Nhiều người bắt đầu thực tập thiền bằng bài tập này. Có nhiều người dù đã thực tập bài tập này nhiều năm vẫn còn tiếp tục thực tập, bởi vì nó tiếp tục đem tới nhiều lợi lạc cho hành giả. Thở vào, ta chú ý tới hơi thở: hơi thở vào tới đâu ta cảm thấy tĩnh lặng tới đó, giống như khi ta uống nước mát, nước tới đâu thì ruột gan ta mát tới đó. Trong thiền tập, hễ tâm tĩnh lặng thì thân cũng tĩnh lặng, bởi vì hơi thở có ý thức đem thân và tâm về một mối. Khi thở ra, ta mỉm cười, để thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt (có khoảng 300 bắp thịt trên mặt ta). Thần kinh ta cũng được thư giãn khi ta mỉm cười. Nụ cười là kết quả của sự tĩnh lặng do hơi thở đem lại, mà cũng vừa là nguyên nhân giúp ta trở nên thư thái và cảm thấy sự an lạc phát hiện rõ ràng thêm.

Hơi thở thứ hai đem ta về giây phút hiện tại, cắt đứt mọi ràng buộc với quá khứ và mọi lo lắng về tương lai, để ta có thể an trú trong giây phút hiện tại. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, vì vậy ta phải trở về sự sống chân thật. Biết mình đang sống và biết mình có thể tiếp xúc với tất cả màu nhiệm của sự sống trong ta và xung quanh ta. Đó là một phép lạ. Chỉ cần mở mắt hoặc lắng nghe là ta tiếp nhận được những màu nhiệm của sự sống. Vì vậy cho nên giây phút hiện tại có thể là giây phút đẹp nhất và tuyệt vời nhất, nếu ta biết thực tập hơi thở thứ nhất nhiều lần trước khi đi sang hơi thở thứ hai.

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu: trong thiền đường, trên xe lửa, trong nhà bếp, ngoài bờ sông, trong công viên, trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi và ngay cả đang lúc làm việc.

Bài 02: Thiền duyệt

Thở vào, biết thở vào	Vào
Thở ra, biết thở ra	Ra
Hơi thở vào càng sâu	Sâu
Hơi thở ra càng chậm	Chậm
Thở vào, ý thức toàn thân	Ý thức
Thở ra, buông thư toàn thân	Buông thư
Thở vào, an tịnh toàn thân	An tịnh
Thở ra, lân mẫn toàn thân	Lân mẫn
Thở vào, cười với toàn thân	Cười
Thở ra, thanh thản toàn thân	Thanh thản
Thở vào, cười với toàn thân	Cười
Thở ra, buông thả nhẹ nhàng	Buông thả
Thở vào, cảm thấy mừng vui	Mừng vui
Thở ra, nếm nguồn an lạc	An lạc
Thở vào, an trú hiện tại	Hiện tại
Thở ra, hiện tại tuyệt vời	Tuyệt vời
Thở vào, thế ngồi vững chãi	Vững chãi
Thở ra, an ổn vững vàng	An ổn

Bài này tuy dễ thực tập nhưng hiệu quả thì to lớn vô cùng. Những người mới bắt đầu thiền tập nhờ bài này mà nếm được sự tịnh lạc của

thiền tập. Tuy nhiên, những người đã thiền tập lâu năm cũng vẫn cần thực tập bài này để tiếp tục nuôi dưỡng thân tâm, để có thể đi xa.

Hơi thở đầu (vào, ra) là để nhận diện hơi thở. Nếu đó là hơi thở vào thì hành giả biết đó là hơi thở vào. Nếu đó là hơi thở ra thì hành giả biết đó là hơi thở ra. Thực tập như thế vài lần tự khắc hành giả ngưng được sự suy nghĩ về quá khứ, về tương lai và chấm dứt mọi tạp niệm. Sở dĩ được như thế là vì tâm hành giả đã để hết vào hơi thở để nhận diện hơi thở, và do đó tâm trở thành một với hơi thở. Tâm bây giờ không phải là tâm lo lắng hoặc tâm tưởng nhớ mà chỉ là tâm hơi thở (the mind of breathing).

Hơi thở thứ hai (sâu, chậm) là để thấy được rằng hơi thở vào đã sâu hơn và hơi thở ra đã chậm lại. Điều này xảy ra một cách tự nhiên mà không cần sự cố ý của hành giả. Thở và ý thức mình đang thở (như trong hơi thở đầu) thì tự nhiên hơi thở trở nên sâu hơn, nghĩa là có phẩm chất hơn. Mà khi hơi thở trở nên điều hòa, an tịnh và nhịp nhàng thì hành giả bắt đầu có cảm giác an lạc trong thân và trong tâm. Sự an tịnh của hơi thở kéo theo sự an tịnh của thân và tâm. Lúc bấy giờ hành giả bắt đầu có pháp lạc, tức là thiền duyệt.

Hơi thở thứ ba (ý thức toàn thân, buông thư toàn thân): Hơi thở vào đem tâm về với thân và làm quen lại với thân. Hơi thở là cây cầu bắc từ thân sang tâm và từ tâm sang thân. Hơi thở ra có công dụng buông thư (relaxing) toàn thân.

Trong lúc thở ra hành giả làm cho các bắp thịt trên vai, trong cánh tay và trong toàn thân thư giãn ra để cho cảm giác thư thái đi vào trong toàn thân. Nên thực tập hơi thở này ít ra là mười lần.

Hơi thở thứ tư (an tịnh toàn thân, lân mẫn toàn thân): Bằng hơi thở vào, hành giả làm cho an tịnh lại sự vận hành của cơ thể (Kinh Niệm Xứ gọi là an tịnh thân hành); bằng hơi thở ra hành giả tỏ lòng lân mẫn săn sóc toàn thân. Tiếp tục hơi thở thứ ba, hơi thở này làm cho toàn thân lắng dịu và giúp hành giả thực tập đem lòng từ bi mà tiếp xử với chính thân thể của mình.

Hơi thở thứ năm (cười với toàn thân, thanh thản toàn thân): Nụ cười làm thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt (có đến hàng trăm bắp thịt trên mặt). Hành giả gửi nụ cười ấy đến với toàn thân như một giòng suối mát. Thanh thản là làm cho nhẹ nhàng và thư thái (easing). Hơi thở này cũng có mục đích nuôi dưỡng toàn thân bằng lòng lân mẫn của chính hành giả.

Hơi thở thứ sáu (cười với toàn thân, buông thả nhẹ nhàng): Tiếp nối hơi thở thứ năm, hơi thở này làm cho tan biến tất cả những gì căng thẳng (tensions) còn lại trong cơ thể.

Hơi thở thứ bảy (cảm thấy mừng vui, nếm nguồn an lạc): Trong khi thở vào hành giả cảm nhận nỗi mừng vui thấy mình còn sống, khoẻ mạnh, có cơ hội săn sóc và nuôi dưỡng cơ thể lẫn tinh thần mình. Hơi thở ra đi với cảm giác hạnh phúc. Hạnh phúc luôn luôn đơn sơ và giản dị. Ngồi yên và thở có ý thức, đó có thể là một hạnh phúc lớn rồi. Biết bao nhiêu người đang xoay như một chiếc chong chóng trong đời sống bận rộn hàng ngày và không có cơ hội nếm được pháp lạc này.

Hơi thở thứ tám (an trú hiện tại, hiện tại tuyệt vời): Hơi thở vào đưa hành giả về an trú trong giây phút hiện tại. Bụt dạy rằng quá khứ đã đi mất, tương lai thì chưa tới, và sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại mà hành giả tiếp xúc được tất cả những màu nhiệm của cuộc đời. An lạc, giải thoát. Phật tính và niết bàn... tất cả đều chỉ có thể tìm thấy trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc nằm trong giờ phút hiện tại. Hơi thở vào giúp hành giả tiếp xúc với những màu nhiệm ấy. Hơi thở ra đem lại rất nhiều hạnh phúc cho hành giả, vì vậy hành giả nói: hiện tại tuyệt vời.

Hơi thở thứ chín (thế ngồi vững chãi, an ổn vững vàng): Hơi thở này giúp hành giả thấy được thế ngồi vững chãi của mình. Nếu thế ngồi chưa được thẳng và đẹp thì sẽ trở nên thẳng và đẹp. Thế ngồi vững chãi đưa đến cảm giác an ổn vững vàng trong tâm ý. Chính trong lúc ngồi như vậy mà hành giả làm chủ được thân tâm mình, không bị lôi kéo theo thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp có tác dụng làm chìm đắm.

Bài 03: Thiền duyệt

Thở vào, biết thở vào	Vào
Thở ra, biết thở ra	Ra
Hơi thở vào càng sâu	Sâu
Hơi thở ra càng chậm	Chậm
Thở vào, tôi thấy khoẻ	Khoẻ
Thở ra, tôi thấy nhẹ	Nhẹ
Thở vào, tâm tĩnh lặng	Lặng
Thở ra, miệng mỉm cười	Cười
Thở vào, an trú trong hiện tại	Hiện tại
Thở ra, giây phút đẹp tuyệt vời	Tuyệt vời

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu, trong thiền đường, ngoài phòng khách, ở dưới bếp hay trong toa xe lửa.

Hơi thở đầu là để đưa thân và tâm về hợp nhất, đồng thời giúp ta trở về an trú trong giây phút hiện tại, tiếp xúc với sự sống màu nhiệm đang xảy ra trong giây phút ấy. Sau khi ta thở như thế trong vài ba phút, tự nhiên hơi thở trở nên nhẹ nhàng, khoan thai, êm hơn, chậm hơn, sâu hơn, và cố nhiên ta cảm thấy rất dễ chịu trong thân cũng như trong tâm. Đó là hơi thở “sâu, chậm” thứ hai. Ta có thể an trú với hơi thở ấy lâu bao nhiêu cũng được. Rồi ta đi qua hơi thở “khoẻ, nhẹ”. Ở đây ta ý thức được tính cách nhẹ nhàng (khinh an) và khoẻ khoắn (tĩnh lạc) của thân tâm, và thiền duyệt tiếp tục nuôi dưỡng ta. Thiền duyệt là cái vui của thiền định, thường được ví dụ cho thức ăn. Hơi thở tiếp theo là “lặng cười” và “hiện tại tuyệt vời” mà ta đã thực tập trong bài thứ nhất.

Bài 04: Thiền duyệt

Thở vào, tôi biết tôi thở vào

Thở ra, tôi biết tôi thở ra

Thở vào, tôi thấy tôi là hoa

Thở ra, tôi cảm thấy tươi mát

Thở vào, tôi thấy tôi là núi

Thở ra, tôi cảm thấy vững vàng

Thở vào, tôi trở nên mặt nước tĩnh

Thở ra, tôi im lặng phản chiếu trời mây đồi núi

Thở vào, tôi trở nên không gian mênh mông

Thở ra, tôi cảm thấy tự do thênh thang

Vào

Ra

Là hoa

Tươi mát

Là núi

Vững vàng

Nước tĩnh

Lặng chiếu

Không gian

Thênh thang

Bài này có thể được thực tập vào buổi đầu của tất cả các giờ thiền tọa, hoặc có thể được thực tập trong suốt buổi thiền tọa để nuôi dưỡng thân tâm, tĩnh lặng thân tâm và đạt tới buông thả tự do.

Hơi thở đầu có thể được thực tập được nhiều lần cho đến khi đạt tới trạng thái thân tâm là một. Nó kết hợp thân và tâm thành một khối nhất như.

Hơi thở thứ hai đem lại sự tươi mát. Con người đáng lý phải tươi mát như một bông hoa, bởi chính con người là một bông hoa trong vườn hoa vạn vật. Chúng ta chỉ cần nhìn các em bé xinh xắn là thấy điều đó. Hai mắt trong là những bông hoa. Khuôn mặt sáng với vùng trán hiền lành là một bông hoa. Hai bàn tay là hai bông hoa... Chỉ vì lo lắng nhiều mà trán ta nhăn, chỉ vì khóc nhiều và trải qua nhiều đêm không ngủ nên mắt ta đục... Thở vào để phục hồi tính cách bông hoa của tự thân. Hơi thở ra giúp ta ý thức là ta có thể và đang tươi mát

như một bông hoa. Đó là tự tưới hoa cho mình, đó là từ bi quán thực tập cho bản thân.

Hơi thở thứ ba là núi vững vàng giúp ta đứng vững những lúc ta bị xúc động vì những cảm thọ quá mãnh liệt. Mỗi khi ta lâm vào trạng thái thất vọng, lo lắng, sợ hãi hoặc giận dữ, ta có cảm tưởng như đang đi ngang qua một cơn bão tố. Ta như một thân cây đang đứng trong cơn lốc. Nhìn lên ngọn, ta thấy cành lá oằn oại như có thể bị gãy ngã hoặc cuốn theo cơn lốc bất cứ lúc nào. Nhưng nếu nhìn xuống thân cây và nhất là cội cây, biết rằng rễ cây đang bám chặt vững vàng trong lòng đất, ta sẽ thấy cây vững chãi hơn và an tâm hơn. Thân tâm ta cũng thế. Trong cơn lốc của cảm xúc, nếu ta biết rời khỏi vùng bão tố (tức là vùng não bộ) mà di chuyển sự chú ý xuống bụng dưới nơi huyết đan điền (ở dưới rốn chừng hai phân) và thở thật sâu thật chậm theo công thức là núi vững vàng ta sẽ thấy rất khác. Ta sẽ thấy ta không chỉ là cảm xúc của ta. Cảm xúc đến rồi đi, và ta sẽ ở lại. Dưới sự trấn ngự của cảm xúc, ta có cảm tưởng mong manh, dễ vỡ, ta nghĩ ta có thể đánh mất sự sống của ta. Có những người không biết cách xử lý những cảm xúc mãnh liệt của họ: khi khổ đau quá vì thất vọng, sợ hãi hay giận hờn... họ có thể nghĩ rằng phương pháp duy nhất để chấm dứt khổ đau là chấm dứt cuộc đời mình. Vì vậy nhiều người, trong đó có những người rất trẻ, đã đi tự tử. Nếu biết ngồi xuống trong tư thế hoa sen mà thực tập hơi thở là núi vững vàng, họ có thể vượt thoát được giai đoạn khó khăn đó. Trong tư thế nằm ngửa ta cũng có thể thực tập hơi thở này. Ta có thể theo dõi sự lên xuống (phồng, xẹp) của bụng dưới và hoàn toàn chú tâm vào bụng dưới. Như vậy là ta đã đi ra khỏi và không trở lại vùng bão tố. Thực tập như thế cho đến khi tâm hồn lắng dịu và cơn bão tố đi qua. Tuy nhiên ta không nên đợi đến khi có tâm trạng khổ đau rồi mới thực tập. Nếu không có thói quen, ta sẽ quên mất sự thực tập và sẽ để cho cảm xúc trấn ngự và lôi kéo. Ta hãy thực tập hàng ngày để có thói quen tốt, và như thế mỗi khi có những cảm xúc khổ thọ đến ta sẽ tự nhiên biết thực tập để xử lý và điều phục chúng. Ta có thể chỉ bày cho những người trẻ thực tập để giúp họ vượt thoát được những cơn cảm xúc quá mạnh của họ.

Nước tĩnh lặng chiếu là hơi thở thứ tư có mục đích làm tĩnh lặng thân tâm. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt có dạy “thở vào, tôi làm tĩnh lặng tâm tư tôi...”. Đây chính là bài ấy, với hình ảnh hồ nước tĩnh lặng, giúp ta thực tập dễ dàng hơn. Mỗi khi tâm ta không tĩnh, tri giác ta thường sai lầm: những điều ta thấy, nghe và suy nghĩ không phản chiếu được sự thật, cũng như mặt hồ khi có sóng không thể nào phản chiếu được trung thực những đám mây trên trời. “Bụt là vàng trắng mát, đi ngang trời thái không, hồ tâm chúng sanh lặng, trăng hiện bóng trong ngần” là ý ấy. Những buồn khổ và giận hờn của ta phát sinh từ tri giác sai lầm, vì vậy để tránh tri giác sai lầm, ta phải luyện tập cho tâm được bình thản như mặt hồ thu buổi sáng. Hơi thở là để làm việc ấy.

Không gian thênh thang là hơi thở thứ năm. Nếu ta có quá nhiều bận rộn và ưu tư, ta sẽ không có thanh thản và an lạc, vì vậy hơi thở này nhằm đem không gian về cho chúng ta, không gian trong lòng và không gian quanh ta. Nếu ta có nhiều lo toan hoặc dự án quá thì ta nên bỏ bớt. Những đau buồn oán giận trong ta cũng vậy, ta phải tập buông bỏ. Những loại hành lý ấy chỉ làm cho cuộc đời thêm nặng. Nhiều khi ta nghĩ rằng nếu không có những hành lý kia (có thể là chức tước, địa vị, danh vọng, cơ sở, người tay chân...) ta sẽ không có hạnh phúc. Nhưng nếu xét lại ta sẽ thấy rằng hầu hết những hành trang đó đều là chướng ngại vật cho hạnh phúc của ta, liệng bỏ được thì ta có hạnh phúc. “Bụt là vàng trắng mát, đi qua trời thái không”... Trời thái không là không gian thênh thang, vì vậy hạnh phúc của Bụt rất lớn. Có một hôm ngồi trong rừng Đại Lâm ngoại ô thành Vaisali, Bụt thấy một bác nông dân đi qua. Bác nông dân hỏi Bụt có thấy mười mấy con bò của bác không. Bác nói những con bò đó đã đi sông mất và hai sào đất trồng cây vùng của bác năm nay cũng bị sâu ăn hết; bác bảo bác là kẻ đau khổ nhất trên đời, có lẽ bác phải tự tử. Bụt bảo bác đi tìm bò ngà khác. Sau khi bác nông dân đi rồi, Bụt quay lại tươi cười nhìn các thầy khất sĩ đang ngồi với Bụt. Bụt nói: “Các thầy có biết là các thầy có hạnh phúc và tự do hay không? Các thầy không có con bò nào để mất cả”. Thực tập hơi thở này giúp ta buông bỏ những con bò của ta, những con bò trong tâm cũng như những con bò ở ngoài.

Bài 05: Niệm Tam Bảo

Thở vào, quay về nương tựa	Quay về nương tựa
Thở ra, hải đảo tự thân	Hải đảo tự thân
Thở vào, chánh niệm là Bụt	Chánh niệm là Bụt
Thở ra, soi sáng xa gần	Soi sáng xa gần
Thở vào, hơi thở là Pháp	Hơi thở là Pháp
Thở ra, bảo hộ thân tâm	Bảo hộ thân tâm
Thở vào, năm uẩn là tăng	Năm uẩn là tăng
Thở ra, phối hợp tinh cần	Phối hợp tinh cần

Đây là một bài tập mà ta có thể sử dụng bất cứ ở đâu và lúc nào, nhất là khi ta lâm vào tình trạng lo ngại, bất an, không biết làm gì cho đúng. Đây là phương pháp quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp, và nơi Tăng. Thực tập bài này ta sẽ đạt ngay tới sự an ổn nhất mà ta có thể đi vào. Bụt dạy: hãy là hòn đảo của chính mình. Hãy nương tựa nơi ấy, đừng nương tựa nơi nào khác. Hòn đảo này tức là chánh niệm, là tính giác ngộ, là nền tảng của sự an ổn trong ta. Hòn đảo này cũng là chánh pháp soi sáng đường đi nước bước cho ta, chỉ cho ta thấy ta nên làm gì và không nên làm gì trong lúc ấy. Hòn đảo ấy cũng chính là Tăng thân: năm uẩn cần được điều hợp cho có hòa điệu thì tự ta sẽ tìm lại được sự êm dịu và an tĩnh. Chính hơi thở chánh niệm làm công việc điều hợp ấy. Nếu ta biết ta đang làm điều đáng làm nhất trong giây phút lo ngại bất an ấy thì ta sẽ thấy không còn lý do gì để mà lo ngại bất an nữa. Ta có thể làm hơn thế này hay không?

Ngồi trên máy bay, nghe tin là máy bay đang bị cháy, và có thể rơi, đây là bài thực tập hay nhất mà ta có thể sử dụng. Dem Bụt, Pháp và Tăng về soi sáng, quay về nương tựa nơi Bụt, Pháp và Tăng, ta sẽ có an ổn. Nếu cần chết, ta sẽ chết thật đẹp, cũng như ta đã sống thật đẹp trong chánh niệm. Ta sẽ có đủ bình tĩnh, an lạc và sáng suốt trong giờ phút ấy cũng như ta biết rõ nên làm gì và không nên làm gì trong giờ phút ấy.

Trong Kinh A Hàm, Bụt dạy: “Nhữ đẳng tỳ khưu, đương tỳ châu” (Các vị khất sĩ, nên trở về hải đảo tỳ thân của mình). Tỳ châu là hải đảo tỳ thân vậy. Bài tập này được dựng lên từ lời dạy ấy của Bụt.

Bài 06: Tiếp xúc cơ thể

Thở vào, tôi thấy tóc trên đầu

Thở ra, tôi cười với tóc trên đầu

Thở vào, tôi tiếp xúc hai mắt

Thở ra, tôi cười với hai mắt

Thở vào, tôi tiếp xúc hai tai

Thở ra, tôi cười với hai tai

Thở vào, tôi tiếp xúc hàm răng

Thở ra, tôi cười với hàm răng

Thở vào, tôi tiếp xúc nụ cười

Thở ra, tôi cười với nụ cười

Thở vào, tôi tiếp xúc hai vai

Thở ra, tôi cười với hai vai

Thở vào, tôi thấy hai tay

Thở ra, tôi cười với hai tay

Thở vào, tôi thấy buồng phổi

Thở ra, tôi cười với buồng phổi

Thở vào, tôi thấy trái tim

Thở ra, tôi cười với trái tim

Thở vào, tôi thấy lá gan

Thở ra, tôi cười với lá gan

Thấy tóc

Cười với tóc

Thấy mắt

Cười với mắt

Thấy tai

Cười với hai tai

Thấy răng

Cười với răng

Thấy cười

Cười với nụ cười

Thấy vai

Cười với vai

Thấy tay

Cười với tay

Thấy phổi

Cười với phổi

Thấy tim

Cười với tim

Thấy gan

Cười với gan

Thở vào, tôi thấy đại tiểu trường	Thấy ruột
Thở ra, tôi cười với đại tiểu trường	Cười với ruột
Thở vào, tôi thấy trái thận	Thấy thận
Thở ra, tôi cười với trái thận	Cười với thận
Thở vào, tôi thấy hai chân	Thấy chân
Thở ra, tôi cười với hai chân	Cười với chân
Thở vào, tôi thấy ngón chân	Thấy ngón chân
Thở ra, tôi cười với ngón chân	Cười với ngón chân

Bài tập này có chủ đích giúp hành giả tiếp xúc sâu sắc hơn với cơ thể mình. Hơi thở vào là để tiếp xúc với một bộ phận của cơ thể, như mắt, tai, tim, phổi... Hơi thở ra là để cười với bộ phận ấy. Nụ cười có tác dụng làm êm dịu và trị liệu. Nụ cười biểu lộ sự sẵn sàng và niềm ưu ái của ta đối với bộ phận ấy của cơ thể. Phổi, tim, gan của chúng ta đã làm việc cần mẫn trong mấy chục năm qua mà ta chưa có thì giờ để thăm hỏi và lân mẫn đến. Ta đã không hiểu biết được các nỗi nhọc nhằn khó khăn của chúng mà nhiều khi lại còn đối xử với những bộ phận ấy một cách tàn bạo và làm cho chúng điêu đứng nữa. Uống rượu, ta có thể phá hoại lá gan của ta. Không biết thở, ta làm cho phổi yếu, dễ bị lao, và đồng thời làm yếu đi các bộ phận khác của cơ thể. Lo lắng nhiều, xúc động nhiều, ăn những chất dầu mỡ nhiều,... ta có thể làm cho tình trạng trái tim và của các mạch máu ta sa sút. Thở, tiếp xúc và cười với những bộ phận ấy của cơ thể, ta thấy được chính ta và ta biết cụ thể ta phải sống như thế nào để chúng được an lạc. Bài tập này đã có thể là bài tập từ bi quán hướng về chính bản thân ta. Nếu không thương được bản thân ta thì ta còn thương được ai?

Mới thực tập, ta có thể suy nghĩ rằng bài tập này quá đơn giản. Nhưng thực tập lâu ngày ta sẽ thấy đây là một bài thực tập quan trọng. Ban đầu ta chỉ nhận diện và cười với từng bộ phận của cơ thể. Nhưng từ từ ta sẽ thấy được trong chiều sâu của bộ phận ấy. Mỗi sợi

tóc hay mỗi tế bào trong cơ thể ta đều chứa đựng đầy đủ những dữ kiện về tự tính của vạn hữu trong vũ trụ. Giáo lý duyên sinh dạy như thế, kinh Hoa Nghiêm dạy như thế. Mỗi sợi tóc trên đầu là một thông điệp của vũ trụ. Bạn có thể đạt tới giác ngộ nhờ quán chiếu về một sợi tóc. Bài tập này, nếu bạn tập một mình, có thể được thực tập trong tư thế nằm.

Bài 07: Tiếp xúc, trị liệu

- | | |
|--|---|
| 1. Thở vào, tôi tiếp xúc với không khí trong lành
Thở ra, tôi cười với không khí trong lành | Không khí trong lành
Cười với không khí trong lành |
| 2. Thở vào, tôi tiếp xúc với không khí trong lành miền núi
Thở ra, tôi cười với không khí trong lành miền núi | Không khí miền núi
Cười với không khí miền núi |
| 3. Thở vào, tôi tiếp xúc với không khí trong lành miền quê
Thở ra, tôi cười với không khí trong lành miền quê | Không khí miền quê
Cười với không khí miền quê |
| 4. Thở vào, tôi tiếp xúc với nước mát
Thở ra, tôi cười với nước mát | Nước mát
Cười với nước mát |
| 5. Thở vào, tôi tiếp xúc với dòng sông trong
Thở ra, tôi cười với dòng sông trong | Dòng sông trong
Cười với dòng sông trong |
| 6. Thở vào, tôi tiếp xúc với tuyết đỉnh núi
Thở ra, tôi cười với tuyết đỉnh núi | Tuyết đỉnh núi
Cười với tuyết đỉnh núi |
| 7. Thở vào, tôi tiếp xúc với đại dương mênh mông
Thở ra, tôi cười với đại Dương mênh mông | Đại dương
Cười với đại dương mênh mông |

<p>8. Thở vào, tôi tiếp xúc với tảng băng Bắc Cực</p> <p>Thở ra, tôi cười với những tảng băng Bắc Cực</p>	<p>Những tảng băng Bắc Cực</p> <p>Cười với những tảng băng Bắc Cực</p>
<p>9. Thở vào, tôi tiếp xúc với những đám mây trên trời xanh</p> <p>Thở ra, tôi cười với những đám mây trên trời xanh</p>	<p>Mây trên trời xanh</p> <p>Cười với mây trên trời xanh</p>
<p>10. Thở vào, tôi tiếp xúc với nắng ấm</p> <p>Thở ra, tôi cười với nắng ấm</p>	<p>Nắng ấm</p> <p>Cười với nắng ấm</p>
<p>11. Thở vào, tôi tiếp xúc với cây xanh</p> <p>Thở ra, tôi cười với cây xanh</p>	<p>Cây xanh</p> <p>Cười với cây xanh</p>
<p>12. Thở vào, tôi tiếp xúc với trẻ thơ</p> <p>Thở ra, tôi cười với trẻ thơ</p>	<p>Trẻ thơ</p> <p>Cười với trẻ thơ</p>
<p>13. Thở vào, tôi tiếp xúc với thiên hạ chung quanh</p> <p>Thở ra, tôi cười với thiên hạ chung quanh</p>	<p>Tiếp xúc với thiên hạ</p> <p>Cười với thiên hạ</p>
<p>14. Thở vào, tôi nghe tiếng chim</p> <p>Thở ra, tôi cười với tiếng chim</p>	<p>Nghe tiếng chim</p> <p>Cười với tiếng chim</p>
<p>15. Thở vào, tôi tiếp xúc với trời xanh</p> <p>Thở ra, tôi cười với trời xanh</p>	<p>Tiếp xúc trời xanh</p> <p>Cười với trời xanh</p>
<p>16. Thở vào, tôi tiếp xúc với cỏ hoa</p> <p>Thở ra, tôi cười với cỏ hoa</p>	<p>Tiếp xúc với cỏ hoa</p> <p>Cười với cỏ hoa</p>

17. Thở vào, tôi tiếp xúc với mùa Xuân

Thở ra, tôi cười với mùa Xuân

18. Thở vào, tôi tiếp xúc với mùa Hạ

Thở ra, tôi cười với mùa Hạ

19. Thở vào, tôi tiếp xúc với mùa Thu

Thở ra, tôi cười với mùa Thu

Tiếp xúc mùa Xuân

Cười với mùa Xuân

Tiếp xúc mùa Hạ

Cười với mùa Hạ

Tiếp xúc mùa Thu

Cười với mùa Thu

Bài 08: Tiếp xúc

1. Thở vào, tôi có ý thức về mắt Thở ra, tôi có ý thức về ánh sáng	Ý thức về mắt Ánh sáng
2. Thở vào, tôi có ý thức về tai Thở ra, tôi có ý thức về âm thanh	Ý thức về tai Âm thanh
3. Thở vào, tôi có ý thức về tai Thở ra, tôi có ý thức về tiếng kêu thương	Ý thức về tai Tiếng kêu thương
4. Thở vào, tôi có ý thức về tai Thở ra, tôi có ý thức về tiếng ca hát	Ý thức về tai Tiếng ca hát
5. Thở vào, tôi có ý thức về tai Thở ra, tôi có ý thức về tiếng mưa rơi	Ý thức về tai Tiếng mưa rơi
6. Thở vào, tôi có ý thức về tai Thở ra, tôi có ý thức về tiếng cười đùa	Ý thức về tai Tiếng cười đùa
7. Thở vào, tôi có ý thức về tai Thở ra, tôi có ý thức về tiếng im lặng	Ý thức về tai Tiếng im lặng
8. Thở vào, tôi có ý thức về da Thở ra, tôi có ý thức về sự xúc giác	Ý thức về da Xúc chạm da
9. Thở vào, tôi có ý thức về da Thở ra, tôi có ý thức về sự xúc chạm trên da của nắng ấm	Ý thức về da Nắng ấm
10. Thở vào, tôi có ý thức về da Thở ra, tôi có ý thức về sự xúc chạm trên	Ý thức về da Nước giếng mát

da của một nước giếng mát

11. Thở vào, tôi có ý thức về da

Thở ra, tôi có ý thức về sự xúc chạm trên da của một cục nước đá

Ý thức về da

Một cục nước đá

12. Thở vào, tôi có ý thức về da

Thở ra, tôi có ý thức về sự xúc chạm trên da của một thân cây xù xì

Ý thức về da

Một thân cây xù xì

13. Thở vào, tôi có ý thức về da

Thở ra, tôi có ý thức về sự xúc chạm trên da của một con giun đất

Ý thức về da

Một con giun đất

14. Thở vào, tôi có ý thức về răng

Thở ra, tôi có ý thức về một trái ổi

Ý thức về răng

Một trái ổi

15. Thở vào, tôi có ý thức về răng

Thở ra, tôi có ý thức về sự nhức răng

Ý thức về răng

Nhức răng

16. Thở vào, tôi có ý thức về răng

Thở ra, tôi có ý thức về một trái me chua

Ý thức về răng

Một trái me chua

17. Thở vào, tôi có ý thức về răng

Thở ra, tôi có ý thức về máy giũa của nha sỹ

Ý thức về răng

Máy giũa của nha sỹ

18. Thở vào, tôi có ý thức về lưỡi

Thở ra, tôi có ý thức về nước cam

Ý thức về lưỡi

Nước cam

19. Thở vào, tôi có ý thức về lưỡi

Thở ra, tôi có ý thức về một múi chanh

Ý thức về lưỡi

Một múi chanh

20. Thở vào, tôi có ý thức về lưỡi Thở ra, tôi có ý thức về nước mặn	Ý thức về lưỡi Nước mặn
21. Thở vào, tôi có ý thức về lưỡi Thở ra, tôi có ý thức về ớt cay	Ý thức về lưỡi Ớt cay
22. Thở vào, tôi có ý thức về buồng phổi Thở ra, tôi có ý thức về mùi hương	Ý thức buồng phổi Mùi hương
23. Thở vào, tôi có ý thức về buồng phổi Thở ra, tôi có ý thức về mùi cỏ tươi	Ý thức buồng phổi Mùi cỏ tươi
24. Thở vào, tôi có ý thức về buồng phổi Thở ra, tôi có ý thức về hương sen	Ý thức buồng phổi Hương sen
25. Thở vào, tôi có ý thức về buồng phổi Thở ra, tôi có ý thức về mùi phân chuồng	Ý thức buồng phổi Mùi phân chuồng
26. Thở vào, tôi có ý thức về buồng phổi Thở ra, tôi có ý thức về mùi thuốc lá	Ý thức buồng phổi Mùi thuốc lá
27. Thở vào, tôi có ý thức về buồng phổi Thở ra, tôi có ý thức về mùi biển mặn	Ý thức buồng phổi Mùi biển mặn
28. Thở vào, tôi có ý thức về lá gan Thở ra, tôi có ý thức về mùi vị của rượu	Ý thức gan Mùi vị của rượu
29. Thở vào, tôi có ý thức về lá gan Thở ra, tôi có ý thức về sự thiếu ăn	Ý thức gan Sự thiếu ăn
30. Thở vào, tôi có ý thức về lá gan Thở ra, tôi có ý thức về màu da của người bệnh gan	Ý thức gan Màu da người bệnh gan

31. Thở vào, tôi có ý thức về bàn chân Thở ra, tôi có ý thức về giày guốc	Ý thức bàn chân Giày guốc
32. Thở vào, tôi có ý thức về bàn chân Thở ra, tôi có ý thức về bãi cỏ non	Ý thức bàn chân Bãi cỏ non
33. Thở vào, tôi có ý thức về bàn chân Thở ra, tôi có ý thức cát trên bãi biển	Ý thức bàn chân Cát trên bãi biển
34. Thở vào, tôi có ý thức về bàn chân Thở ra, tôi có ý thức về một đám gai góc	Ý thức bàn chân Một đám gai góc
35. Thở vào, tôi có ý thức về bàn chân Thở ra, tôi có ý thức về một đàn kiến lửa	Ý thức bàn chân Một đàn kiến lửa

Hai bài tập này giúp ta tiếp xúc lại được với những gì trong lành, tươi mát và có công năng trị liệu. Có thể là trong một thời gian lâu dài bị giam hãm trong một niềm lo ngại hay thương đau, ta đã không tiếp xúc được với những màu nhiệm ấy và ta có cảm tưởng có một bức tường ngăn cách ta với thế giới bên ngoài, hoặc cảm năng của ta không còn bén nhạy.

Trong khi thực tập các bài này, tuy ta không trực tiếp tiếp xúc bằng các giác quan những điều ta đang quán chiếu nhưng ta đang tiếp xúc hình ảnh của chúng mà ta có sẵn trong tâm thức ta. Những hình ảnh này được gọi là độc ảnh, nằm sẵn trong tâm thức ta như những hạt giống và sẵn sàng phát hiện trở lại khi ta mời gọi. Nhờ hơi thở, nhờ định lực, sự tiếp xúc với những độc ảnh này là những tiếp xúc thực sự giúp ta khám phá rằng cảm năng của ta còn nguyên vẹn. Sau giờ thực tập ta có thể đi ra ngoài trời, và nói với sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, chứ không phải chỉ là với giác quan thứ sáu (ý) mà thôi như trong giờ thực tập thiền tọa), ta sẽ tiếp tục thực tập tiếp xúc và sẽ thấy thế giới bên ngoài sáng hơn và đẹp hơn, nhờ sự chấm dứt

thất niệm và sự thấp sáng chánh niệm. Ta sẽ bắt đầu được nuôi dưỡng trở lại bằng những màu nhiệm của sự sống.

Bài 09: Quán chiếu 6 đại

- | | |
|---|--|
| 1. Thở vào, tôi thấy đất trong cơ thể
Thở ra, tôi cười với đất trong cơ thể | Thấy đất
Cười với đất |
| 2. Thở vào, tôi thấy nước trong cơ thể
Thở ra, tôi cười với nước trong cơ thể | Thấy nước
Cười với nước |
| 3. Thở vào, tôi thấy lửa trong cơ thể
Thở ra, tôi cười với lửa trong cơ thể | Thấy lửa
Cười với lửa |
| 4. Thở vào, tôi thấy không khí trong cơ thể
Thở ra, tôi cười với không khí trong cơ thể | Thấy không khí
Cười với không khí |
| 5. Thở vào, tôi thấy không gian trong cơ thể
Thở ra, tôi cười với không gian trong cơ thể | Thấy không gian
Cười với không gian |
| 6. Thở vào, tôi thấy tâm thức trong cơ thể
Thở ra, tôi cười với tâm thức trong cơ thể | Thấy tâm thức
Cười với tâm thức trong cơ thể |
| 7. Thở vào, tôi thấy đất khắp nơi
Thở ra, tôi cười với đất khắp nơi | Đất khắp nơi
Cười với đất khắp nơi |
| 8. Thở vào, tôi thấy đất chứa đựng nước, lửa, không khí, không gian và tâm thức

Thở ra, tôi thấy đất là nước, lửa, không khí, không gian và tâm thức | Đất chứa đựng nước, lửa, không khí, không gian và tâm thức

Đất là nước, lửa không khí, không gian và tâm thức |

- | | |
|--|---|
| 9. Thở vào, tôi thấy nước khắp nơi
Thở ra, tôi cười với nước khắp nơi | Nước khắp nơi
Cười với nước khắp nơi |
| 10. Thở vào, tôi thấy nước chứa đựng đất,
lửa, không khí, không gian và tâm thức

Thở ra, tôi thấy nước là đất, lửa, không
khí, không gian và tâm thức | Nước chứa đựng đất, lửa,
không khí, không gian và
tâm thức

Nước là đất, lửa không
khí, không gian và tâm
thức |
| 11. Thở vào, tôi thấy lửa khắp nơi
Thở ra, tôi cười với lửa khắp nơi | Lửa khắp nơi
Cười với lửa khắp nơi |
| 12. Thở vào, tôi thấy lửa chứa đựng nước,
đất, không khí, không gian và tâm thức

Thở ra, tôi thấy lửa là nước, đất, không
khí, không gian và tâm thức | Lửa chứa đựng nước, đất,
không khí, không gian và
tâm thức

Lửa là nước, đất, không
khí, không gian và tâm
thức |
| 13. Thở vào, tôi thấy không khí khắp nơi
Thở ra, tôi cười với không khí khắp nơi | Không khí khắp nơi
Cười với không khí khắp nơi |
| 14. Thở vào, tôi thấy không khí chứa đựng
nước, lửa, đất, không gian và tâm thức

Thở ra, tôi thấy không khí là nước, lửa,
đất, không gian và tâm thức | Không khí chứa đựng
nước, lửa, đất, không gian
và tâm thức

Không khí là nước, lửa,
đất, không gian và tâm
thức |
| 15. Thở vào, tôi thấy không gian khắp nơi
Thở ra, tôi cười với không gian khắp nơi | Không gian khắp nơi
Cười với không gian
khắp nơi |

16. Thở vào, tôi thấy không gian chứa đựng nước, lửa, không khí, đất và tâm thức

Thở ra, tôi thấy không gian là nước, lửa, không khí, đất và tâm thức

17. Thở vào, tôi thấy tâm thức khắp nơi

Thở ra, tôi cười với tâm thức khắp nơi

18. Thở vào, tôi thấy tâm thức chứa đựng nước, lửa, không khí, không gian và đất

Thở ra, tôi thấy tâm thức là nước, lửa, không khí, không gian và đất

Không gian chứa đựng nước, lửa, không khí, đất và tâm thức

Không gian là nước, lửa, không khí, đất và tâm thức

Tâm thức khắp nơi

Cười với tâm thức khắp nơi

Tâm thức chứa đựng nước, lửa, không khí, không gian và đất

Tâm thức là nước, lửa, không khí, không gian và đất

Bài tập này đưa ta đi vào sự quán chiếu sáu yếu tố (gọi là sáu đại) trong cơ thể ta và trong vũ trụ. Sáu yếu tố là đất, nước, lửa, không khí, không gian và tâm thức. Đất đại diện cho tính cách rắn chắc của vật chất, nước đại diện cho sự lưu nhuận, lửa đại diện cho sức nóng, không khí đại diện cho sự vận chuyển, không gian và tâm thức là bản chất và khuôn khổ cho bốn yếu tố trên. Khi ta thở vào, ta thấy đất trong cơ thể ta. Khi ta thở ra, ta nhận diện và cười với đất ấy. Đất như là bà mẹ sinh ra ta, và bà mẹ ấy đang ở ngay trong ta, ta với mẹ là một, ta với đất là một. Đất tiếp tục đi vào ta trong mỗi phút giây. Rau trái ta ăn cũng là từ đất. Trong khi quán chiếu, ta phải thấy được đất như những hình ảnh cụ thể. Khi quán chiếu về nước trong ta, ta thấy nước trong máu, trong nước miếng, trong mật, trong mồ hôi... và ta cười để nhận diện nước. Cơ thể ta tới bảy mươi lăm phần trăm là nước. Rồi ta thấy nhiệt lượng, không khí, và không gian trong cơ thể. Quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy những yếu tố đó nương vào nhau mà

có mặt. Không khí chẳng hạn. Nhờ có cây rừng mà có chất dưỡng khí. Cây rừng nhờ không khí mà luyện được nhựa cây và làm được màu xanh. Cây cỏ cũng nhờ vào đất và nhiệt lượng của mặt trời để sinh trưởng. Rau trái ta ăn cũng thế. Không gian và vật thể cũng nương vào nhau mà có mặt. Kinh dạy sắc cũng là tâm, và vì vậy ta thấy tâm thức thấm nhuần trong mỗi tế bào của cơ thể. Tâm thức duy trì cơ thể và cơ thể duy trì tâm thức.

Rồi ta bắt đầu quán chiếu đất, nước, lửa, không khí, không gian và tâm thức ngoài cơ thể. Ta nhận diện sáu yếu tố ấy khắp nơi trong vũ trụ. Quán chiếu như thế, ta từ từ thấy được ta và vũ trụ là một, vũ trụ là nền tảng của ta và ta là nền tảng của vũ trụ, sự kết hợp và tan rã của một cơ thể không tạo nên thêm sự còn mất hoặc thêm bớt nào trong vũ trụ. Mặt trời cũng cần thiết cho cơ thể như trái tim ta. Cây rừng cũng cần thiết cho cơ thể ta như hai lá phổi ta. Dòng sông cũng cần thiết cho cơ thể ta như các mạch máu của ta. Quán chiếu liên tục ta sẽ thấy biên giới giữa ta và không ta được tháo tung và ta vượt thoát ý niệm về còn và mất và cuối cùng vượt thoát được sự sợ hãi. Theo nguyên tắc duyên sinh, cái một do cái tất cả tạo thành và cái tất cả có mặt trong cái một. Yếu tố đất vì vậy hàm chứa năm yếu tố nước, sức nóng, không khí, không gian và tâm thức. Yếu tố đất có thể được nhận thức như là bao gồm toàn thể vũ trụ. Vì vậy nên ta có danh từ biến xứ (Pali: Kasina, Phạn: Krtsna) và phép quán biến xứ nhập (Krtsnāyatanabhāvanā). Trong các phép quán biến xứ, ta còn quán chiếu các màu sắc như xanh, đỏ, trắng, vàng. Sáu đại và bốn màu trở nên mười phép quán biến xứ. Màu sắc cũng có mặt trong ta và trong vũ trụ, mỗi màu đều chứa đựng các màu khác và cũng chứa đựng sáu đại trong ta và trong toàn vũ trụ.

Bài 10: Quán chiếu vô thường

- | | |
|--|---|
| 1. Thở vào, tôi thấy tóc trên đầu
Thở ra, tôi thấy tóc vô thường | Thấy tóc
Tóc vô thường |
| 2. Thở vào, tôi thấy mắt
Thở ra, tôi thấy mắt vô thường | Thấy mắt
Mắt vô thường |
| 3. Thở vào, tôi thấy tai
Thở ra, tôi thấy tai vô thường | Thấy tai
Tai vô thường |
| 4. Thở vào, tôi thấy mũi
Thở ra, tôi thấy mũi vô thường | Thấy mũi
Mũi vô thường |
| 5. Thở vào, tôi thấy lưỡi
Thở ra, tôi thấy lưỡi vô thường | Thấy lưỡi
Lưỡi vô thường |
| 6. Thở vào, tôi thấy trái tim
Thở ra, tôi thấy trái tim vô thường | Thấy trái tim
Trái tim vô thường |
| 7. Thở vào, tôi thấy lá gan
Thở ra, tôi thấy lá gan vô thường | Thấy lá gan
Lá gan vô thường |
| 8. Thở vào, tôi thấy buồng phổi
Thở ra, tôi thấy buồng phổi vô thường | Thấy buồng phổi
Buồng phổi vô thường |
| 9. Thở vào, tôi thấy ruột
Thở ra, tôi thấy ruột vô thường | Thấy ruột
Ruột vô thường |
| 10. Thở vào, tôi thấy thận
Thở ra, tôi thấy thận vô thường | Thấy thận
Thận vô thường |

11. Thở vào, tôi thấy cơ thể	Thấy cơ thể
Thở ra, tôi thấy cơ thể vô thường	Cơ thể vô thường
12. Thở vào, tôi thấy thế gian hưng phế	Thấy thế gian hưng phế
Thở ra, tôi thấy thế gian hưng phế vô thường	Thế gian hưng phế vô thường
13. Thở vào, tôi thấy quốc độ	Thấy quốc độ
Thở ra, tôi thấy quốc độ vô thường	Quốc độ vô thường
14. Thở vào, tôi thấy triều đại	Thấy triều đại
Thở ra, tôi thấy triều đại vô thường	Triều đại vô thường

Bài tập này giúp ta thấy được tự tính vô thường của sự vật. Công trình nhận diện vạn vật bằng chánh niệm đưa dần đến cái thấy sâu sắc hơn về sự vật. Tuệ giác đầu tiên đạt được là vô thường. Vô thường không phải là một tính cách tiêu cực của sự sống. Vô thường có thể được xem như là bản chất của sự sống. Nếu sự vật không vô thường thì không có sự sống và cũng không có sự vật. Hạt bắp không vô thường thì không thể trở thành cây bắp. Em bé nếu không vô thường thì không thể trở nên người lớn.

Đòi vô thường nhưng không phải vì vậy mà đòi không đáng sống. Chính vì quán chiếu được tự tính vô thường của vạn vật mà ta biết trân quý sự sống trong giờ phút hiện tại. Nếu sống sâu sắc giờ phút hiện tại và biết xử lý một cách có trách nhiệm giờ phút hiện tại, ta sẽ không phải hối tiếc trong tương lai. Ta sẽ biết chăm sóc những người thân của ta, làm cho họ có hạnh phúc trong ngày hôm nay. Chúng thực tự tánh vô thường của sự vật, ta sẽ không bị khổ đau quật ngã khi sự vật tàn hoại. Ta có thể giữ được thái độ an nhiên tự tại trước mọi biến thiên, hưng phế, thịnh suy và thành bại.

Nhiều người sống hấp tấp, hối hả, không biết bảo trọng thân tâm mình, mỗi ngày đem bán từ từ sức khỏe thân tâm mình đi, mong mua được nhiều tiện nghi cho thân tâm mình. Rốt cuộc thân và tâm tàn

hoại vì những thứ tiện nghi. Bài tập này cũng có thể giúp ta trở về bảo trọng lấy thân và tâm ta.

Bài 11: Quán tưởng

- | | |
|---|--|
| 1. Thở vào, tôi thấy mình nằm chết trên giường
Thở ra, tôi mỉm cười với xác mình trên giường | Nằm chết
Cười xác chết |
| 2. Thở vào, tôi thấy xác mình tím bầm
Thở ra, tôi mỉm cười với xác mình tím bầm | Xác tím bầm
Cười xác tím bầm |
| 3. Thở vào, tôi thấy xác mình có ruồi nhặng và những con dòi lúc nhúc
Thở ra, tôi mỉm cười với xác mình đầy ruồi nhặng và những con dòi lúc nhúc | Xác có ruồi nhặng và những con dòi lúc nhúc
Cười xác đầy ruồi nhặng và những con dòi lúc nhúc |
| 4. Thở vào, tôi thấy tôi chỉ còn là bộ xương trắng hếu
Thở ra, tôi mỉm cười với bộ xương trắng hếu | Bộ xương trắng hếu
Cười bộ xương trắng hếu |
| 5. Thở vào, tôi thấy xác tôi được quàng liệm
Thở ra, tôi mỉm cười với xác được quàng liệm | Xác được quàng liệm
Cười xác tôi được quàng liệm |
| 6. Thở vào, tôi thấy xác tôi được bỏ vào quan tài
Thở ra, tôi mỉm cười với xác tôi được bỏ vào quan tài | Xác bỏ vào quan tài
Cười xác được bỏ vào quan tài |

<p>7. Thở vào, tôi thấy xác tôi được đốt cháy</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười với xác tôi được đốt cháy</p>	<p>Xác được đốt cháy</p> <p>Cười xác được đốt cháy</p>
<p>8. Thở vào, tôi thấy xác tôi được trộn với đất, hòa với nước</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười với xác tôi được trộn với đất, hòa với nước</p>	<p>Xác trộn với đất, hòa với nước</p> <p>Cười xác trộn với đất, hòa với nước</p>
<p>9. Thở vào, tôi thấy thân tôi chỉ còn là những khúc xương tươi rai rác</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười với những khúc xương tươi rai rác</p>	<p>Xương rai rác</p> <p>Cười xương rai rác</p>
<p>10. Thở vào, tôi thấy thân tôi chỉ còn là những khúc xương khô cứng</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười với những khúc xương khô cứng</p>	<p>Xương khô cứng</p> <p>Cười với xương khô cứng</p>
<p>11. Thở vào, tôi thấy thân tôi chỉ còn là những khúc xương mục đang trở thành cát bụi</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười với những khúc xương mục đang trở thành cát bụi</p>	<p>Thấy xương mục</p> <p>Cười với xương mục thành cát bụi</p>

Bài tập này giúp ta làm quen với ý tưởng một ngày kia ta sẽ chết. Đây cũng là một bài tập quán chiếu về tính vô thường của hình hài. Bài tập này trong truyền thống gọi là cứu tướng quán (navāsūbha samjñā). Nếu ta có thể làm quen và mỉm cười được với tâm niệm sợ chết của ta, ta sẽ bắt đầu chuyển hóa được tâm niệm ấy và ta cũng sẽ bắt đầu biết sống sâu sắc và tỉnh thức để đừng bỏ phí một đời.

Thấy được và chấp nhận được cái chết của chính ta, ta sẽ có thể buông bỏ được nhiều tham vọng, lo lắng, khổ đau và bận rộn thật sự vô ích. Ta sẽ sống có an lạc và lợi ích cho mọi loại.

Trong thời đại chúng ta, các hình ảnh trong cửu tượng quán có thể được thay thế bằng hình ảnh đơn giản của sự quàng liệm, chiếc quan tài, lò thiêu, hũ tro, tro trộn với đất hoặc hòa trong nước sông hay nước biển.

Bài 12: Quán tưởng

- | | |
|--|--|
| 1. Thở vào, tôi thấy người mình thương nằm chết trên giường
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người thương | Người thương

Cười xác người thương |
| 2. Thở vào, tôi thấy xác người thương tím bầm
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người thương tím bầm | Xác người thương tím bầm

Cười xác người thương tím bầm |
| 3. Thở vào, tôi thấy xác người thương phình ra
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người thương phình ra | Xác người thương phình ra

Cười xác người thương phình ra |
| 4. Thở vào, tôi thấy xác người thương hôi hám
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người thương hôi hám | Xác người thương hôi hám

Cười xác người thương hôi hám |
| 5. Thở vào, tôi thấy xác người Thương có ruồi nặng và những con dòi lúc nhúc
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người thương đầy ruồi nặng và những con dòi lúc nhúc | Xác người thương có ruồi nặng và những con dòi lúc nhúc

Cười xác người thương đầy ruồi nặng và những con dòi lúc nhúc |
| 6. Thở vào, tôi thấy người thương chỉ còn là bộ xương trắng hếu
Thở ra, tôi mỉm cười với bộ xương trắng hếu của người thương | Người thương là bộ xương trắng hếu

Cười bộ xương trắng hếu của người thương |

- | | |
|---|--|
| <p>7. Thở vào, tôi thấy người thương chỉ còn là những xương tươi rả rác</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười nhìn những khúc xương tươi rả rác của người thương</p> | <p>Người thương khúc xương tươi rả rác</p> <p>Cười xương tươi rả rác của người thương</p> |
| <p>8. Thở vào, tôi thấy người thương chỉ còn là những khúc xương khô cứng</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười nhìn những khúc xương khô cứng của người thương</p> | <p>Người thương xương khô cứng</p> <p>Cười xương khô cứng của người thương</p> |
| <p>9. Thở vào, tôi thấy người thương chỉ còn là những khúc xương mục trở thành cát bụi</p> <p>Thở ra, tôi mỉm cười nhìn những khúc xương mục trở thành cát bụi của người thương</p> | <p>Người thương xương mục thành cát bụi</p> <p>Cười xương mục trở thành cát bụi của người thương</p> |

Bài tập này giúp ta thấy được sự thật là người thương của ta một ngày nào đó sẽ chết và ta không thể tránh được điều đó. Cũng như trong bài tập trước, các hình ảnh trong cửa gương quán có thể được thay thế bằng những hình ảnh đơn giản của sự quàng liệm, chiếc quan tài, lò thiêu, hũ tro, tro trộn với đất hoặc hòa trong nước sông hay nước biển.

Thấy được cái chết của người thương, ta sẽ có thể buông bỏ được mọi giận hờn và trách móc, và ta sẽ biết sống ngọt ngào với người đó, chăm sóc cho người đó và làm cho người đó hạnh phúc. Ý thức về vô thường sẽ được thắp sáng trong ta và hàng ngày ta sẽ không còn đại dột trong lời nói, việc làm và ý tưởng, để tránh gây thêm đổ vỡ và gieo tước những hạt giống khổ đau trong người đó và trong ta.

Bài 13: Quán tưởng

- | | |
|--|--|
| 1. Thở vào, tôi thấy người mình giận nằm chết trên giường
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người mình giận | Người mình giận nằm chết
Cười xác người mình giận chết |
| 2. Thở vào, tôi thấy xác người mình giận tím bầm
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người mình giận tím bầm | Xác người mình giận tím bầm
Cười xác người mình giận tím bầm |
| 3. Thở vào, tôi thấy xác người mình giận phình ra
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người mình giận phình ra | Xác người mình giận phình ra
Cười nhìn xác người mình giận phình ra |
| 4. Thở vào, tôi thấy xác người mình giận hôi hám
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người mình giận hôi hám | Xác người mình giận hôi hám
Cười nhìn xác người mình giận hôi hám |
| 5. Thở vào, tôi thấy xác người mình giận có ruồi nhặng và những con dòi lúc nhúc
Thở ra, tôi mỉm cười nhìn xác người mình giận đầy ruồi nhặng và những con dòi lúc nhúc | Xác người mình giận có ruồi nhặng và dòi lúc nhúc
Cười xác người mình giận đầy ruồi nhặng và những con dòi lúc nhúc |
| 6. Thở vào, tôi thấy người mình giận chỉ còn là bộ xương trắng hếu
Thở ra, tôi mỉm cười với bộ xương trắng hếu của người mình giận | Xác người mình giận là bộ xương trắng hếu
Cười bộ xương trắng hếu của người mình giận |

7. Thở vào, tôi thấy người mình giận chỉ còn là những khúc xương tươi rả rác

Thở ra, tôi mỉm cười nhìn những khúc xương tươi rả rác của người mình giận

8. Thở vào, tôi thấy người mình giận chỉ còn là những khúc là xương mục trở thành cát bụi

Thở ra, tôi mỉm cười nhìn những khúc xương mục trở thành cát bụi của người mình giận

Người mình giận là xương tươi rả rác

Cười với xương tươi rả rác của người mình giận

Người mình giận xương mục trở thành cát bụi

Cười xương mục trở thành cát bụi của người mình giận

Bài tập này cũng giống hệt như hai bài trên, nhưng đối tượng lại là người mình ghét bỏ hay giận hờn. Quán chiếu để thấy được tính chất mỏng manh và cái chết của người mình giận. Sự quán chiếu này sẽ làm tan biến giận hờn và phát khởi lòng từ bi trong ta đối với người ấy và đối với cả chính ta nữa. Có khi người mình giận cũng chính là người mình thương, và chính vì thương người ấy nhiều cho nên mình mới giận người ấy nhiều.

Bài 14: Quán chiếu, buông bỏ

- | | |
|--|--|
| 1. Thở vào, tôi thấy một thân hình phụ nữ xinh đẹp
Thở ra, tôi thấy tính cách vô thường của thân hình ấy | Thân hình phụ nữ xinh đẹp
Thân hình ấy vô thường |
| 2. Thở vào, tôi thấy một thân hình nam tử xinh đẹp, khỏe mạnh
Thở ra, tôi thấy tính cách vô thường của thân hình ấy | Thân hình nam tử xinh đẹp
Thân hình ấy vô thường |
| 3. Thở vào, tôi thấy được những hiểm nguy mà sắc dục đem tới
Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ | Hiểm nguy sắc dục
Buông bỏ |
| 4. Thở vào, tôi thấy được những phiền lụy mà sắc dục đem tới
Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ | Phiền lụy do sắc dục
Buông bỏ |
| 5. Thở vào, tôi thấy được những nhọc nhằn mà sắc dục đem tới
Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ | Nhọc nhằn do sắc dục
Buông bỏ |
| 6. Thở vào, tôi thấy sự chạy đua theo tài lợi
Thở ra, tôi thấy tính cách vô thường của sự giàu sang và tài lợi | Chạy đua theo tài lợi
Giàu sang tài lợi vô thường |
| 7. Thở vào, tôi thấy sự chạy đua theo xe
Thở ra, tôi thấy tính cách vô thường của xe | Chạy đua theo xe
Xe tôi vô thường |

<p>8. Thở vào, tôi thấy sự chạy đua theo nhà Thở ra, tôi thấy tính cách vô thường của nhà</p>	<p>Chạy đua theo nhà Nhà tôi vô thường</p>
<p>9. Thở vào, tôi thấy sự chạy đua theo cách sống Thở ra, tôi thấy tính cách vô thường của cách sống</p>	<p>Chạy đua theo cách sống Cách sống vô thường</p>
<p>10. Thở vào, tôi thấy được những nguy hiểm mà nếp sống đua đòi tài lợi đem tới Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Thấy nguy hiểm do tài lợi đem tới Buông bỏ</p>
<p>11. Thở vào, tôi thấy được những phiền lụy mà nếp sống đua đòi tài lợi đem tới Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Phiền lụy do tài lợi Buông bỏ</p>
<p>12. Thở vào, tôi thấy được những nhọc nhằn mà nếp sống đua đòi tài lợi đem tới Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Nhọc nhằn do tài lợi Buông bỏ</p>
<p>13. Thở vào, tôi thấy sự đeo đuổi danh vọng Thở ra, tôi thấy tính cách mong manh vô thường của danh vọng, như trầm hương</p>	<p>Danh vọng Danh vọng vô thường</p>
<p>14. Thở vào, tôi thấy được những hiểm nguy mà sự chạy đua theo danh vọng mang tới Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Hiểm nguy do danh vọng Buông bỏ</p>
<p>15. Thở vào, tôi thấy được những phiền lụy mà sự chạy đua theo danh vọng mang tới Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Phiền lụy do danh vọng Buông bỏ</p>

<p>16. Thở vào, tôi thấy được những nhọc nhằn mà sự chạy đua theo danh vọng mang tới</p> <p>Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Nhọc nhằn do danh vọng</p> <p>Buông bỏ</p>
<p>17. Thở vào, tôi thấy sự ham muốn ăn ngon mặc đẹp</p> <p>Thở ra, tôi thấy tính cách phù phiếm vô thường của sự ăn ngon mặc đẹp</p>	<p>Ăn ngon mặc đẹp</p> <p>Ăn ngon mặc đẹp vô thường</p>
<p>18. Thở vào, tôi thấy được những hiểm nguy mà sự ăn ngon mặc đẹp mang tới</p> <p>Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Thấy hiểm nguy do ăn ngon mặc đẹp</p> <p>Buông bỏ</p>
<p>19. Thở vào, tôi thấy được những phiền lụy mà sự ăn ngon mặc đẹp mang tới</p> <p>Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Phiền lụy do ăn ngon mặc đẹp</p> <p>Buông bỏ</p>
<p>20. Thở vào, tôi thấy được những nhọc nhằn mà sự ăn ngon mặc đẹp mang tới</p> <p>Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Nhọc nhằn do ăn ngon mặc đẹp</p> <p>Buông bỏ</p>
<p>21. Thở vào, tôi thấy nếp sống buông thả, biếng lười</p> <p>Thở ra, tôi thấy sự nguy hại của nếp sống buông thả biếng lười</p>	<p>Buông thả biếng lười</p> <p>Nguy hại của buông thả biếng lười</p>
<p>22. Thở vào, tôi quán chiếu buông bỏ</p> <p>Thở ra, tôi quán chiếu buông bỏ</p>	<p>Buông bỏ</p> <p>Buông bỏ</p>

Bài tập này có mục đích cho ta thấy tính cách vô thường của những nguy hại, phiền lụy và nhọc nhằn do sự chạy theo bóng sắc, tài lợi, danh vọng và dục lạc đem tới. Để đổi lấy dục lạc ấy, ta phải trải qua biết bao gian khổ, nhọc nhằn và hiểm nguy. Ta có thể tiêu phí cuộc đời ta trong việc theo đuổi dục lạc mà chưa chắc có thể đạt tới dục lạc.

Dù có đạt tới dục lạc đi nữa thì dục lạc ấy cũng vừa ngăn ngủi, vừa hiểm nguy cho sức khỏe và sự an ổn của thân ta và tâm ta.

Hạnh phúc chân thật không thể có mặt khi ta thiếu sự thành thoi. Nếu ta đã mang quá nhiều tham vọng, ta sẽ không có được sự thành thoi ấy. Ta ôm đồm quá, ta có nhiều lo toan quá và vì vậy ta không có thì giờ để sống. Những gì ta đã mang, ta có cảm tưởng chúng là thiết yếu cho hạnh phúc ta, và ta đã quen nghĩ rằng nếu không có chúng, ta sẽ khô. Nhưng nếu xét lại, ta sẽ thấy rằng những ôm đồm ấy, những đã mang ấy chính là những chướng ngại vật trên con đường tìm kiếm hạnh phúc. Bài tập này cần được tiếp tục bằng những bài tập nhằm mục đích buông bỏ như hai bài tập kế tiếp. Chúng ta biết rằng hạnh phúc chân thật chỉ có thể đạt tới bằng tự do, bằng nếp sống tỉnh thức và bằng sự thực tập từ bi.

Bài 15: Quán chiếu, trị liệu

- | | |
|---|---|
| 1. Thở vào, tôi biết có ngày tôi sẽ già nua
Thở ra, tôi biết tôi không thể nào trẻ mãi
và mạnh mãi | Già nua
Không trẻ mạnh mãi |
| 2. Thở vào, tôi biết có ngày tôi sẽ ốm yếu
bệnh tật
Thở ra, tôi biết tôi không thể nào tránh
thoát cảnh ốm đau bệnh tật | Ốm yếu bệnh tật
Không tránh được ốm
đau |
| 3. Thở vào, tôi biết sẽ có ngày tôi chết đi
Thở ra, tôi biết tôi không thể nào tránh
thoát cái chết | Sẽ chết
Không tránh được chết |
| 4. Thở vào, tôi biết có ngày tôi sẽ phải từ
bỏ tất cả những gì tôi trân quý hôm nay
Thở ra, tôi biết thế nào tôi cũng không
giữ được mãi những gì tôi trân quý | Phải từ bỏ những gì
trân quý
Không giữ được mãi
những gì trân quý |
| 5. Thở vào, tôi biết hành động của tôi là
hành tranh duy nhất mà tôi sẽ mang theo
Thở ra, tôi biết tôi là người duy nhất
thừa kế nghiệp quả của hành động tôi | Hành động là hành
tranh duy nhất
Thừa kế duy nhất
nghiệp quả hành động |
| 6. Thở vào, tôi nguyện sống những ngày
còn lại với chánh niệm và tỉnh thức
Thở ra, tôi thấy niềm vui và sự an lạc
của nếp sống tỉnh thức | Sống chánh niệm tỉnh
thức
Sống tỉnh thức vui, an
lạc |
| 7. Thở vào, tôi nguyện mỗi ngày cho
người tôi thương một niềm vui | Cho người thương niềm
vui |

Bài tập này giúp ta tiếp xúc và đối diện được với những lo lắng và sợ hãi thầm kín trong tiềm thức ta và chuyển hóa những tùy miên (anusaya) ấy. Trên nguyên tắc, ta biết rằng ta không thể nào tránh được sự già nua, tật bệnh, cái chết và sự chia cách đối với những người thương, nhưng ta không muốn nghĩ tới điều đó, ta không muốn tiếp xúc với sự lo lắng và sợ hãi ấy mà chỉ muốn chùng ngủ yên trong đáy lòng. Cũng vì vậy mà chúng được gọi là tùy miên. Tùy là đi theo, miên là ngủ. Tuy nằm ngủ trong ta, chúng vẫn đi theo và âm thầm chi phối tư tưởng, lời nói và hành động của ta. Khi ta nghe tới hoặc chứng kiến những hiện tượng già, bệnh, chết và chia cách đang xảy ra xung quanh ta, những khối tùy miên ấy lại được tưới tẩm và trở thành kiên cố thêm. Cùng với những đau buồn, uất ức và giận ghét khác chúng trở thành những khối ẩn ức lớn. Vì không được giải tỏa, vì bị đè nén, chúng tạo ra tình trạng ứ đọng và làm phát ra những triệu chứng bệnh hoạn tinh thần có thể được nhận thấy trên tư tưởng, lời nói, hành động. Bài tập này do chính Bụt trực tiếp chỉ dạy và các vị xuất gia thường thực tập mỗi ngày. Bụt dạy thay vì đè nén chúng, ta phải mời chúng xuất hiện và mỉm cười với chúng. Trong khi thực tập hơi thở có ý thức, chánh niệm được thắp sáng trong ta. Những nỗi lo lắng và sợ hãi khi xuất hiện sẽ được đón chào trong vùng ánh sáng ấy của chánh niệm. Ta chỉ cần nhận diện sự có mặt của chúng và mỉm cười với chúng như mỉm cười với một người bạn lâu năm thì tự nhiên chúng sẽ mất đi một phần năng lượng, và khi rơi xuống trở lại trong chiều sâu tâm thức chúng sẽ yếu đi một phần.

Nếu mỗi ngày ta đều thực tập thì chúng sẽ tiếp tục yếu đi và ta tạo ra được tình trạng lưu thông của tâm ý, giải tỏa được tình trạng ứ đọng, và nhờ đó các triệu chứng bệnh hoạn tâm thần sẽ biến mất. Chánh niệm, trong khi nhận diện và mỉm cười với các tùy miên, thường đạt dần tới cái thấy về bản chất của tùy miên. Cái thấy ấy một khi đã thấu triệt thì tùy miên sẽ được chuyển hóa.

Bài tập này còn giúp cho ta biết sống an lạc tỉnh thức trong giây phút hiện tại và đem lại niềm vui cho người chung quanh trong giây phút hiện tại.

Bài 16: Quán chiếu, trị liệu

1. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự đau đớn trong thân Thở ra, tôi cười với sự đau đớn trong thân	Tiếp xúc với đau đớn thân Cười với sự đau đớn thân
2. Thở vào, tôi biết đây chỉ là sự đau đớn thể xác Thở ra, tôi thấy tính cách vô thường của cảm giác	Biết đau đớn Cảm giác vô thường
3. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự đau đớn trong tâm Thở ra, tôi cười với sự đau đớn trong tâm	Tiếp xúc với đau đớn tâm Cười với sự đau đớn trong tâm
4. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự sợ hãi Thở ra, tôi mỉm cười với sự sợ hãi	Tiếp xúc sợ hãi Cười với sự sợ hãi
5. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự lo lắng Thở ra, tôi mỉm cười với sự lo lắng	Tiếp xúc lo lắng Cười với sự lo lắng
6. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự buồn khổ Thở ra, tôi mỉm cười với sự buồn khổ	Tiếp xúc buồn khổ Cười với sự buồn khổ
7. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự giận dữ Thở ra, tôi mỉm cười với sự giận dữ	Tiếp xúc giận dữ Cười với sự giận dữ
8. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự ghen tức Thở ra, tôi mỉm cười với sự ghen tức	Tiếp xúc ghen tức Cười với sự ghen tức

9. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự tham đắm Thở ra, tôi mỉm cười với sự tham đắm	Tiếp xúc tham đắm Cười với sự tham đắm
10. Thở vào, tôi tiếp xúc với sự vui nhộn Thở ra, tôi mỉm cười với sự vui nhộn	Tiếp xúc vui nhộn Cười với sự vui nhộn
11. Thở vào, tôi tiếp xúc với niềm vui thảnh thơi Thở ra, tôi mỉm cười với niềm vui thảnh thơi	Tiếp xúc niềm vui thanh thơi Cười với niềm vui thanh thơi
12. Thở vào, tôi tiếp xúc với niềm vui buông thả Thở ra, tôi mỉm cười với niềm vui buông thả	Tiếp xúc niềm vui buông thả Cười với niềm vui buông thả
13. Thở vào, tôi tiếp xúc với niềm vui tự do Thở ra, tôi mỉm cười với niềm vui tự do	Tiếp xúc niềm vui tự do Cười với niềm vui tự do
14. Thở vào, tôi tiếp xúc với cảm giác xả thọ Thở ra, tôi mỉm cười với cảm giác xả thọ	Tiếp xúc cảm giác xả thọ Cười với niềm vui xả thọ

Bài tập này là để tiếp xúc với những cảm thọ (feelings) đang phát khởi trong tâm. Những cảm thọ ấy có thể là khổ thọ hay lạc thọ. Phương pháp là tiếp xúc, nhận diện, mỉm cười với chúng, rồi nhìn vào tính vô thường của chúng. Cảm thọ phát khởi tồn tại rồi biến hoại. Chánh niệm giúp ta bình thản trong quá trình đến và đi của chúng. Bụt dạy ta không nên tham đắm mà cũng không nên xua đuổi chúng. Nhận diện bình thản là phương pháp hay nhất và trong khi nhận diện chúng bằng chánh niệm ta dần dần đạt tới cái thấy sâu sắc về bản chất (tự tính) của cảm thọ. Chính cái thấy này sẽ giúp ta tự tại và an nhiên đối với tất cả mọi cảm thọ.

Những sợ hãi, lo lắng, buồn khô, giận dữ, ghen tức và tham đắm của ta thường làm phát khởi trong ta những khổ thọ. Nhờ thực tập chánh niệm thường xuyên, ta có khả năng nhận diện chúng mỗi khi chúng có mặt. Thực tập nhận diện chúng, ta có thể giữ lại sự bình thản mà không bị chìm đắm bởi những đợt sóng cảm thọ, dù đó là những cảm xúc (emotions) mạnh. Trong tư thế ngồi, ta di chuyển sự chú ý về phía bụng dưới, theo dõi hơi thở qua sự phồng xẹp của bụng dưới trong thời gian mười hay mười lăm phút. Ta sẽ thấy an tĩnh trở lại và những cơn lốc của cảm xúc sẽ không cuốn được ta theo. Nếu tiếp tục nhận diện và quán chiếu, ta sẽ thấy được bản chất của những cảm thọ hay cảm xúc ấy.

Ta cũng nhận diện và quán chiếu những cảm thọ dễ chịu phát sinh từ tâm trạng thanh thoi, buông thả và tự do của ta. Những cảm thọ này có tính cách lành mạnh và nuôi dưỡng. Chánh niệm khi tiếp xúc với những lạc thọ này sẽ làm cho chúng tăng cường và bền bỉ. Hơi thở chánh niệm có thể duy trì chúng như thực phẩm lành mạnh cần cho đời sống ta.

Một xả thọ, (cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu) khi tiếp xúc với chánh niệm thường biến thành một lạc thọ. Đó là một lợi điểm của thiền quán. Khi đau răng, ta có khổ thọ. Khi ta không đau răng, ta có xả thọ. Với chánh niệm, không đau răng trở thành một sự an lạc. Chánh niệm phát hiện và nuôi dưỡng hạnh phúc.

Bài 17: Quán chiếu, trị liệu

- | | |
|--|---|
| 1. Thở vào, tôi thấy cơ thể tôi
Thở ra, tôi cười với cơ thể tôi | Thấy cơ thể
Cười với cơ thể |
| 2. Thở vào, tôi thấy gốc rễ niềm đau
nhức trong thân
Thở ra, tôi cười với gốc rễ niềm
đau nhức trong thân thể tôi | Gốc rễ niềm đau thân thể
Cười với gốc rễ niềm đau thân
thể |
| 3. Thở vào, tôi thấy tâm tôi
Thở ra, tôi cười với những gì trong
tâm tôi | Thấy tâm
Cười với những gì trong tâm |
| 4. Thở vào, tôi thấy gốc rễ niềm đau
trong tâm tôi
Thở ra, tôi cười với gốc rễ niềm
đau trong tâm tôi | Gốc rễ niềm đau trong tâm
Cười với gốc rễ niềm đau
trong tâm |
| 5. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của sự sợ
hãi trong tôi
Thở ra, tôi cười với gốc rễ của sự
sợ hãi trong tôi | Gốc rễ sợ hãi
Cười với gốc rễ sợ hãi |
| 6. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của cảm
giác thiếu an ninh trong tôi
Thở ra, tôi mỉm cười với gốc rễ của
cảm giác thiếu an ninh trong tôi | Gốc rễ cảm giác thiếu an ninh
Cười với gốc rễ cảm giác thiếu
an ninh |
| 7. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của buồn
khổ trong tôi
Thở ra, tôi cười với gốc rễ của
những buồn khổ trong tôi | Gốc rễ buồn khổ
Cười với gốc rễ buồn khổ |

<p>8. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của giận hờn trong tôi</p> <p>Thở ra, tôi cười với gốc rễ của giận hờn trong tôi</p>	<p>Gốc rễ giận hờn</p> <p>Cười với gốc rễ giận hờn</p>
<p>9. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của ganh ghét trong tôi</p> <p>Thở ra, tôi cười với gốc rễ ganh ghét trong tôi</p>	<p>Gốc rễ ganh ghét</p> <p>Cười với gốc rễ ganh ghét</p>
<p>10. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của những vương mắc trong tôi</p> <p>Thở ra, tôi cười với gốc rễ của những vương mắc trong tôi</p>	<p>Gốc rễ vương mắc</p> <p>Cười với gốc rễ vương mắc</p>
<p>11. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của những tham đắm trong tôi</p> <p>Thở ra, tôi cười với gốc rễ của những tham đắm trong tôi</p>	<p>Gốc rễ tham đắm</p> <p>Cười với gốc rễ tham đắm</p>
<p>12. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của niềm vui trong tôi</p> <p>Thở ra, tôi cười với gốc rễ của niềm vui trong tôi</p>	<p>Gốc rễ niềm vui</p> <p>Cười với gốc rễ niềm vui</p>
<p>13. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của niềm vui tự do trong tôi</p> <p>Thở ra, tôi cười với gốc rễ của niềm vui tự do trong tôi</p>	<p>Niềm vui tự do</p> <p>Cười với niềm vui tự do</p>
<p>14. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của niềm vui buông thả trong tôi</p> <p>Thở ra, tôi cười với gốc rễ của niềm vui buông thả trong tôi</p>	<p>Niềm vui buông thả</p> <p>Cười với niềm vui buông thả</p>

15. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của niềm vui buông xả trong tôi	Niềm vui buông xả
Thở ra, tôi cười với gốc rễ của niềm vui buông xả trong tôi	Cười với niềm vui buông xả
16. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của niềm vui xả thọ trong tôi	Niềm vui xả thọ
Thở ra, tôi cười với gốc rễ của niềm vui xả thọ trong tôi	Cười với niềm vui xả thọ

Chống đối, xua đuổi hoặc phủ nhận niềm đau đang có mặt thực sự trong thân tâm mình chỉ làm cho niềm đau ấy thêm lớn. Chúng ta đã thực tập, qua những bài tập trước, phương pháp nhận diện, chấp nhận sự có mặt của những niềm đau và mỉm cười với chúng. Niềm đau của chúng ta chính là chúng ta. Chống đối, xua đuổi và phủ nhận bản thân ta. Giây phút ta chấp nhận chúng và mỉm cười với chúng, ta bắt đầu có an lạc, và niềm đau sẽ tự nhiên giảm bớt cường độ, cũng như khi ta biết thư giãn bắp thịt và thần kinh thì sự đau nhức sẽ tự động giảm bớt. Mỉm cười với niềm đau của mình, đó là thái độ khôn ngoan nhất, thông minh nhất và cũng là đẹp đẽ nhất. Không có biện pháp nào hay hơn thế.

Trong khi nhận diện niềm đau, làm quen với niềm đau, ta cảm thấy gần gũi với ta, ta từ từ nhìn thấu được bản chất và cội rễ của chúng. Sự sợ hãi, cảm giác thiếu an ninh, nỗi buồn khổ, niềm giận hờn, sự ganh ghét, những vướng mắc,... trong ta, những khối “nội kết” (Samyojana) ấy ta phải có thì giờ và cơ hội nhận diện và quán chiếu chúng. Chánh niệm được nuôi dưỡng bằng hơi thở có công năng làm êm dịu khổ thọ; chánh niệm tiếp tục quán chiếu để thấy được bản chất của khối nội kết ấy là phương pháp duy nhất để chuyển hóa chúng. Mọi hạt giống khổ đau đều có mặt trong ta, và nếu ta sống không có chánh niệm trong một môi trường không có chánh niệm thì chúng sẽ được tưới tẩm hàng ngày để trở nên những niềm đau lớn. Tu tập là để chuyển hóa nội kết.

Trong tâm thức ta cũng có những hạt giống hạnh phúc: hạt giống của niềm vui, sự tự do, sự an tịnh, khả năng buông thả, khả năng tha thứ, lòng thương yêu,... những hạt giống này nếu không được tưới tắm hàng ngày thì cũng không lớn lên được. Được tiếp xúc và nuôi dưỡng bằng năng lực của chánh niệm, các hạt giống tốt đó sẽ nảy chồi đâm lộc và dâng hiến nhiều hoa trái của hạnh phúc. Đó là phần thực tập trong phần sau của bài tập. Bài tập có thể chia ra thành nhiều bài tập nhỏ và có thể được thực tập trong những thời gian dài như ba tháng hoặc nửa năm.

Bài 18: Em bé 5 tuổi bị thương

- | | |
|---|---|
| 1. Thở vào, tôi thấy tôi là em bé năm tuổi
Thở ra, tôi cười với em bé năm tuổi là tôi | Thấy em bé
Cười với em bé |
| 2. Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là tôi rất mong manh, rất dễ bị thương tích
Thở ra, tôi cười với em bé trong tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương | Em bé rất mong manh, rất dễ bị thương tích
Cười hiểu biết và xót thương |
| 3. Thở vào, tôi thấy cha tôi là một em bé năm tuổi
Thở ra, tôi cười với cha tôi như một em bé năm tuổi | Cha như em bé năm tuổi
Cười với cha như em bé năm tuổi |
| 4. Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là cha tôi rất mong manh rất dễ bị thương tích
Thở ra, tôi cười với em bé là cha tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương | Em bé là cha rất mong manh, rất dễ bị thương tích
Cười với cha với nụ cười hiểu biết và xót thương |
| 5. Thở vào, tôi thấy mẹ tôi là một em bé năm tuổi
Thở ra, tôi cười với mẹ tôi như một em bé năm tuổi | Mẹ như em bé năm tuổi
Cười với mẹ như em bé năm tuổi |
| 6. Thở vào, tôi thấy em bé năm tuổi là mẹ tôi rất mong manh rất dễ bị thương tích
Thở ra, tôi cười với em bé là mẹ tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương | Em bé là mẹ rất mong manh, rất dễ bị thương tích
Cười với mẹ với nụ cười hiểu biết và xót thương |

7. Thở vào, tôi thấy những nỗi khổ của cha tôi hồi năm tuổi Thở ra, tôi thấy những nỗi khổ của mẹ tôi hồi năm tuổi	Cha khổ hồi năm tuổi Mẹ khổ hồi năm tuổi
8. Thở vào, tôi thấy cha tôi trong tôi Thở ra, tôi cười với cha tôi trong tôi	Cha trong tôi Cười với cha trong tôi
9. Thở vào, tôi thấy mẹ tôi trong tôi Thở ra, tôi cười với mẹ trong tôi	Mẹ trong tôi Cười với mẹ trong tôi
10. Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của cha tôi trong tôi Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả cha tôi và tôi	Khó khăn của cha trong tôi Chuyển hóa cả hai cha con
11. Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của mẹ tôi trong tôi Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả mẹ tôi và tôi	Khó khăn của mẹ trong tôi Chuyển hóa cả hai mẹ con

Bài tập này đã giúp cho nhiều người trẻ thiết lập lại được liên lạc tốt đẹp giữa bản thân và cha mẹ, đồng thời chuyển hóa được những nội kết được hun đúc từ tấm bé. Có những người không thể nghĩ đến cha hoặc mẹ mà không có niềm oán hận và sầu khổ trong lòng. Hạt giống thương yêu luôn luôn có sẵn trong lòng cha mẹ và trong lòng những người con, nhưng vì không biết tưới tắm những hạt giống ấy và nhất là vì không biết hóa giải những nội kết đã được gieo trồng và không ngừng phát triển trong tâm cho nên cả hai thế hệ đều thấy khó khăn trong việc chấp nhận lẫn nhau.

Trong bước đầu, hành giả quán tưởng mình là một em bé năm tuổi. Vào tuổi đó, ta rất dễ bị thương tích. Một cái tròng mắt nghiêm khắc, một tiếng nạt, hoặc một tiếng chê cũng có thể gây thương tích và mặc

cảm trong ta. Khi cha làm khổ mẹ hoặc mẹ làm khổ cha hoặc khi cha mẹ làm khổ nhau, hạt giống khổ đau được gieo vào và được tưới tắm trong lòng em bé. Cứ như thế lớn lên, em bé sẽ mang nhiều nội kết khổ đau và sống với sự oán trách cha hoặc mẹ hoặc cả hai. Thấy được mình là một em bé dễ bị thương tích như thế, ta sẽ thấy tội nghiệp cho ta, ta sẽ thấy xót thương dâng lên thấm vào con người của mình. Ta cười với em bé năm tuổi bằng nụ cười của từ bi, của xót thương.

Sau đó, hành giả quán tưởng cha hoặc mẹ mình là em bé năm tuổi. Thường thì ta chỉ có thể thấy cha ta là một người lớn, nghiêm khắc, khó tính, chỉ biết sử dụng uy quyền để giải quyết mọi việc. Nhưng ta biết rằng trước khi thành người lớn, ông cũng đã từng là một chú bé con năm tuổi, cũng mong manh dễ bị thương tích như ta. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã từng khép nép, nín im thin thít mỗi khi cha cậu nổi trận lôi đình. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã là nạn nhân của sự nóng nảy, cau có và gắt gỏng của cha cậu ấy, tức là ông nội của ta. Nếu cần, ta có thể tìm tập ảnh gia đình ngày trước để khám phá lại hình ảnh của cậu bé năm tuổi ngày xưa tức là cha ta, hay cô bé năm tuổi ngày xưa tức là mẹ ta. Trong thiền quán ta hãy làm quen và mỉm cười thân thiện với cậu bé hoặc cô bé ấy, ta thấy được tính cách mong manh và dễ bị thương tích của họ. Và ta cũng sẽ thấy xót thương trào lên. Khi chất liệu xót thương được ứa ra từ trái tim ta, ta biết rằng sự quán chiếu bắt đầu có kết quả. Thấy được và hiểu được thì thế nào ta cũng sẽ thương được. Nội kết của ta sẽ được chuyển hóa dần với sự thực tập này. Với sự hiểu biết, ta bắt đầu chấp nhận. Và ta sẽ có thể dùng hiểu biết và tình thương của ta để trở về giúp cha hoặc mẹ để chuyển hóa. Ta biết ta có thể làm được việc này bởi vì sự hiểu biết và lòng xót thương đã chuyển hóa ta và ta đã trở nên dễ chịu, ngọt ngào, có thêm nhiều bình tĩnh và kiên nhẫn.

Kiên nhẫn và bình tĩnh là dấu hiệu của sự có mặt đích thực của tình thương.

Bài 19: Quán chiếu duyên sinh

- | | |
|--|--|
| 1. Thở vào, tôi để ý hơi thở vào
Thở ra, tôi thấy hơi thở vào không còn nữa | Để ý hơi thở vào
Hơi thở vào không còn nữa |
| 2. Thở vào, tôi thấy hơi thở vào phát sinh
Thở ra, tôi thấy hơi thở vào tiêu diệt | Hơi thở vào phát sinh
Hơi thở vào tiêu diệt |
| 3. Thở vào, tôi thấy hơi thở vào do duyên sanh
Thở ra, tôi thấy hơi thở vào do duyên diệt | Hơi thở vào do duyên sanh
Hơi thở vào do duyên diệt |
| 4. Thở vào, tôi thấy hơi thở vào không từ đâu tới cả
Thở ra, tôi thấy hơi thở vào không đi về đâu cả | Hơi thở vào không từ đâu tới cả
Hơi thở vào không đi về đâu cả |
| 5. Thở vào, tôi thấy hơi thở vào không sinh cũng không diệt
Thở ra, tôi thấy hơi thở vào thoát ra ngoài sinh diệt | Hơi thở vào không sinh cũng không diệt
Hơi thở vào thoát ra ngoài sinh diệt |
| 6. Thở vào, tôi để ý tới mắt tôi
Thở ra, tôi thấy mắt tôi do các duyên sinh khởi | Thấy mắt
Thấy mắt do duyên sinh |
| 7. Thở vào, tôi thấy mắt tôi không từ đâu tới cả
Thở ra, tôi thấy mắt tôi không đi về đâu cả | Mắt không từ đâu tới
Mắt không đi về đâu cả |

<p>8. Thở vào, tôi thấy mắt tôi không sinh cũng không diệt</p> <p>Thở ra, tôi thấy mắt tôi thoát ra ngoài sinh diệt</p>	<p>Mắt không sinh cũng không diệt</p> <p>Mắt thoát ra ngoài sinh diệt</p>
<p>9. Thở vào, tôi để ý tới hình hài tôi</p> <p>Thở ra, tôi thấy hình hài tôi do các duyên sinh khởi</p>	<p>Thấy hình hài</p> <p>Thấy hình hài do duyên sinh</p>
<p>10. Thở vào, tôi thấy hình hài tôi không từ đâu tới cả</p> <p>Thở ra, tôi thấy hình hài tôi không đi về đâu cả</p>	<p>Hình hài không từ đâu tới</p> <p>Hình hài không đi về đâu</p>
<p>11. Thở vào, tôi thấy hình hài tôi không sinh cũng không diệt</p> <p>Thở ra, tôi thấy hình hài tôi thoát ra ngoài sinh diệt</p>	<p>Hình hài không sinh cũng không diệt</p> <p>Hình hài thoát ra ngoài sinh diệt</p>
<p>12. Thở vào, tôi để ý tới tâm thức tôi</p> <p>Thở ra, tôi thấy tâm thức tôi do các duyên sinh khởi</p>	<p>Thấy tâm thức</p> <p>Thấy tâm thức do duyên sinh</p>
<p>13. Thở vào, tôi thấy tâm thức tôi không từ đâu tới cả</p> <p>Thở ra, tôi thấy tâm thức tôi không đi về đâu cả</p>	<p>Tâm thức không từ đâu tới</p> <p>Tâm thức không đi về đâu</p>
<p>14. Thở vào, tôi thấy tâm thức tôi không sinh cũng không diệt</p> <p>Thở ra, tôi thấy tâm thức tôi thoát ra ngoài sinh diệt</p>	<p>Tâm thức không sinh cũng không diệt</p> <p>Tâm thức thoát ra ngoài sinh diệt</p>

Bài tập này giúp ta thấy được tính cách không tới, không đi, không sinh và không diệt của vạn vật. Đây là một trong những phép quán màu nhiệm nhất trong đạo Bụt.

Ban đầu ta thực tập quán sát để thấy sự có mặt của một hơi thở, để thấy sự phát sinh và hoại diệt của một hơi thở. Bắt đầu thở vào, ta thấy hơi thở vào sinh, bắt đầu thở ra, ta thấy hơi thở vào ấy đã diệt. Sinh và diệt là hai trong những tướng (Phạn: Laksana) của hơi thở. Tiếp tục thực tập ta thấy hơi thở vào của ta phát sinh trên những điều kiện gọi là nhân duyên: phổi, những bắp thịt hô hấp, cơ thể, khí trời, mũi, cuống phổi, sinh mạng,... Thở ra, ta thấy sự chấm dứt của hơi thở vào, cũng do những nhân duyên ấy mà có, thêm vào những nhân duyên khác, như dung tích của các lá phổi (bây giờ đã đầy không khí, ta không thể hoặc không muốn thở vào thêm nữa)... Trong khi quán chiếu, ta thấy hơi thở ta khi sinh không từ đâu tới cả và khi diệt cũng không đi về đâu cả. Ta chỉ thấy hễ có đủ nhân duyên (điều kiện) thì nó sinh, và thiếu điều kiện thì nó diệt. Nó không tới từ một điểm nào đó trong không gian khi nó sinh, và nó không đi về một điểm nào đó trong không gian khi nó diệt. Và ta thấy được tướng “ không đến, không đi” (vô lai, vô khứ) của hơi thở.

Quán chiếu sâu thêm, ta thấy hơi thở không sinh không diệt mà chỉ hiển lộ và ẩn tàng mà thôi. Sinh nghĩa là từ không mà trở nên có, diệt là từ có mà trở nên không. Hơi thở của ta không phải từ không mà trở nên có. Vì nhân duyên (điều kiện) đầy đủ và thuận lợi cho nên nó được biểu hiện. Thiếu một vài nhân duyên, nó ẩn tàng. Biểu hiện hay ẩn tàng là đối với nhận thức ta mà nói. Không phải vì biểu hiện mà nó có, không phải vì không biểu hiện mà nó không. Những tướng sinh và diệt, có và không là do nhận thức của ta gán cho nó. Thực tướng của nó là không sinh, không diệt, không có, không không. Cái thấy này là phát khởi do công phu quán chiếu nhân duyên đến mức sâu sắc nhất.

Khi ta quán chiếu con mắt ta, cũng thấy rằng mắt ta được biểu hiện do nhân duyên. Mắt ta không từ đâu tới cả, cũng không đi về đâu cả. Mắt ta không phải vì biểu hiện mà có, không phải vì ẩn tàng mà

không; mắt ta không phải vì biểu hiện mà gọi là có sinh, vì ẩn tàng mà gọi là có diệt. Hình hài và tâm thức ta cũng vậy. Tự tính của năm uẩn là không sinh, không diệt, không tới, không lui, không có và không không.

Sinh và diệt đều là huyền tướng. Có hay không không phải là vấn đề (To be or not to be, that is **not** the question).

Bài 20: Quán chiếu tương tức

- | | |
|---|--|
| 1. Thở vào, tôi để ý tới mắt tôi
Thở ra, tôi cười với mắt tôi | Để ý tới mắt
Cười với mắt |
| 2. Thở vào, tôi thấy mắt do tứ đại kết hợp mà thành
Thở ra, tôi thấy mắt do tứ đại tan rã mà hoại | Mắt do tứ đại thành
Mắt do tứ đại hoại |
| 3. Thở vào, tôi thấy mắt chứa đựng ánh nắng
Thở ra, tôi thấy mắt chứa đựng đám mây | Mắt chứa đựng ánh nắng
Mắt chứa đựng đám mây |
| 4. Thở vào, tôi thấy mắt chứa đựng trái đất
Thở ra, tôi thấy mắt chứa đựng khí trời | Mắt chứa đựng trái đất
Mắt chứa đựng khí trời |
| 5. Thở vào, tôi thấy mắt chứa đựng toàn thể vũ trụ
Thở ra, tôi thấy mắt có mặt nơi vạn hữu | Mắt chứa đựng vũ trụ
Mắt có mặt nơi vạn hữu |
| 6. Thở vào, tôi thấy tính cách tương tức của mắt
Thở ra, tôi thấy tính cách tương tức của vạn hữu trong vũ trụ | Mắt tương tức
Vạn hữu tương tức |
| 7. Thở vào, tôi thấy tất cả trong một
Thở ra, tôi thấy một trong tất cả | Tất cả trong một
Một trong tất cả |

8. Thở vào, tôi thấy một là nền tảng cho tất cả	Một nền tảng cho tất cả
Thở ra, tôi thấy tất cả là nền tảng cho một	Tất cả nền tảng cho một
9. Thở vào, tôi thấy tính bất sinh của mắt	Mắt bất sinh
Thở ra, tôi thấy tính bất diệt của mắt	Mắt bất diệt

Bài tập này tiếp nối bài tập thứ mười chín, nhằm mục đích quán chiếu tính cách duyên sinh, tương tức và tương nhập của vạn vật.

Vạn vật vô thường, có sinh thì có diệt và sinh diệt trong từng sát na. Đó là cái thấy ta đạt được khi quán chiếu thâm sâu hơn, ta sẽ thấy vô thường cũng có nghĩa là duyên sinh: vạn vật sinh khởi, tồn tại và biến hoại trên căn bản duyên khởi. “Cái này có mặt vì cái kia có mặt, cái này không có mặt vì cái kia không có mặt, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt”, đó là nguyên tắc duyên sinh diễn tả trong các kinh Trung A Hàm và Tạp A Hàm. Quán chiếu sâu sắc hơn nữa, ta thấy rằng vì tất cả đều duyên sinh nên không có gì có tự thể (cá thể) riêng biệt, vì vậy ta thấy vạn vật là không. Không có nghĩa là không có sự có mặt riêng biệt. Cái này chứa đựng cái kia, cái kia chứa đựng cái này. Đó là nguyên lý tương dung (hay tương nhập). Cái này là cái kia, cái kia là cái này. Đó là nguyên tắc tương tức (inter-being hay inter-être). Thời gian chứa đựng thời gian, thời gian chứa đựng không gian, không gian chứa đựng thời gian, không gian và thời gian không thể lìa nhau mà có. Một sát na chứa đựng thời gian vô cùng, một hạt bụi chứa đựng không gian vô biên, đó là nguyên lý một là tất cả, tất cả là một. Thấy được như thế thì những hiện tượng trước kia ta gọi là sinh, diệt, còn, mất sẽ trở nên huyền tướng trước mắt ta, và ta đạt tới cái thấy về bất sinh và bất diệt. Tự tánh bất sinh bất diệt này có khi được gọi là pháp giới tánh, là chân như, là niết bàn, là viên thành thật; những ý niệm về sinh, diệt, một, nhiều, tới, đi, do, sạch, thêm, bớt,... không còn có thể được sử dụng để diễn tả nó. Chứng nghiệm được tự tính này (mà có khi gọi tắt là vô sinh), ta thoát ly được mọi sự sợ hãi, ràng buộc và sầu khổ. Đó là giải thoát.

Các bài tập mười chín và hai mươi cần được thực tập tinh chuyên và liên tiếp không những trong giờ thiền tọa mà cả trong đời sống hàng ngày.

Bài 21: Quán chiếu tính không sinh diệt

1. Thở vào, tôi thấy một con sóng trên đại dương Thở ra, tôi cười với con sóng trên đại dương	Thấy sóng Cười với sóng
2. Thở vào, tôi thấy nước trong con sóng Thở ra, tôi cười với nước trong con sóng	Thấy nước Cười với nước
3. Thở vào, tôi thấy con sóng hình thành Thở ra, tôi cười với sự hình thành của sóng	Sóng hình thành Cười với sự hình thành của sóng
4. Thở vào, tôi thấy con sóng hoại diệt Thở ra, tôi cười với sự hoại diệt của sóng	Sóng hoại diệt Cười với sự hoại diệt
5. Thở vào, tôi thấy tính cách bất sinh của nước trong con sóng Thở ra, tôi cười với tính cách bất sinh của nước trong con sóng	Tính cách bất sinh của nước Cười với bất sinh của nước
6. Thở vào, tôi thấy tính cách bất diệt của nước trong con sóng Thở ra, tôi cười tính cách bất diệt của nước trong con sóng	Tính cách bất diệt của nước Cười với bất diệt của nước
7. Thở vào, tôi thấy sự sinh khởi của sắc thân tôi Thở ra, tôi cười với sự sinh khởi của sắc thân tôi	Sinh khởi của sắc thân Cười với sinh khởi của sắc thân

8. Thở vào, tôi thấy sự hoại diệt của sắc thân tôi	Hoại diệt của sắc thân tôi
Thở ra, tôi cười với sự hoại diệt của sắc thân tôi	Cười với sự hoại diệt của sắc thân
9. Thở vào, tôi thấy tính cách bất sinh của sắc thân tôi	Sắc thân bất sinh
Thở ra, tôi cười với tính cách bất sinh của sắc thân tôi	Cười với sắc thân bất sinh
10. Thở vào, tôi thấy tính cách bất diệt của sắc thân tôi	Sắc thân bất diệt
Thở ra, tôi cười với tính cách bất diệt của sắc thân tôi	Cười với sắc thân bất diệt
11. Thở vào, tôi thấy tính cách bất sinh của tâm thức tôi	Tâm thức bất sinh
Thở ra, tôi cười với tính cách bất sinh của tâm thức tôi	Cười với tâm thức bất sinh
12. Thở vào, tôi thấy tính cách bất diệt của tâm thức tôi	Tâm thức bất diệt
Thở ra, tôi cười với tính cách bất diệt của tâm thức tôi	Cười với tâm thức bất diệt

Bài tập này đi chung với hai bài đi trước (mười chín và hai mươi), nhắm đến sự quán chiếu tính cách không sinh và không diệt của các pháp.

Đứng trên bình diện hiện tượng, ta thấy các tướng sinh/tử, tới/đi, còn/mất, có/không, một/nhiều, nhiễm/tịnh,... nhưng đi sâu vào tự tánh của các pháp ta vượt thoát những tướng ấy. Ba pháp ấn của đạo Bụt là vô thường, vô ngã và niết bàn. Vô thường và vô ngã là đứng về bình diện hiện tượng, ta thấy có sinh tử, tới đi, còn mất, một nhiều,

niêm tịnh. Nhưng đạo Bụt không phải chỉ mở bày cho ta cái thấy về hiện tượng. Đạo Bụt còn muốn đưa ta tiếp xúc với thực tại trong tự tánh (svabhava) của nó. Đó là niết bàn. Mà niết bàn thì không thể được mô tả bằng khái niệm, nghĩa là bằng những phạm trù sinh, diệt, tới, đi, còn, mất, có, không,... Niết bàn cũng có nghĩa là sự vắng lặng của các phiền não như tham đắm, hận thù và si mê. Đạt tới cái thấy về tự tánh thực tại rồi thì siêu việt được mọi sợ hãi, lo âu, tham đắm, vì lúc bấy giờ các tướng sinh, tử, tới, đi, còn, mất, có và không đã trở thành huyền hóa trước con mắt của trí tuệ giác ngộ.

Trong kinh Tỳ Thuyết (Udana, tạng Pali) Bụt nói về niết bàn như sau (ta hãy khéo léo để đừng bị ngôn từ và ý niệm khống chế, vì Bụt đã từng dạy là ta không thể nói gì được về thực tướng của niết bàn):

“Các vị khất sĩ, có một nơi, không phải nơi của đất, nước, gió, lửa, không phải nơi của không gian vô biên, tâm thức vô biên, vô sở hữu vô biên nơi của tri giác, của không tri giác, của cõi này, của cõi kia. Nơi ấy, này các vị, tôi không gọi là có tới hay có đi, hay không tới hay không đi, tôi không gọi là sinh hay là diệt. Nơi ấy không có thành, không có hoại, không cần nương tựa. Đó là nơi chấm dứt mọi sầu khổ. Đó là niết bàn”.

Bụt lại nói, cũng trong kinh ấy:

“Này các vị khất sĩ, có một cái không sinh, không duyên, không thành, không tác, không hợp. Giả sử không có cái không sinh, không duyên, không thành, không tác, không hợp ấy thì làm sao có những cái có sinh, có duyên, có thành, có tác, có hợp có chỗ để trở về?”.

Giả sử khi nghe Bụt nói mà ta bị kẹt vào những tiếng “có”, “một”, “nơi”, “cái” thì ta không thể nào hiểu được Bụt, bởi thực tại niết bàn thoát khỏi những ý niệm có và không, một và nhiều, nơi và không nơi, cái này và cái kia.

Bài tập này sử dụng hình ảnh nước và sóng làm ví dụ cho sinh tử và niết bàn. Sóng là sinh tử, nước là niết bàn. Sóng có sinh, diệt, lên, xuống, cao, thấp, thành, hoại, một, nhiều. Nước thì không. Nhưng

đây chỉ là một ví dụ. Nước, trong nhận thức thông thường của ta vẫn thuộc về thế giới các hiện tượng như mây, khói, băng, tuyết,...

Nhờ quán chiếu thâm sâu vào thế giới hiện tượng mà ta khám phá được tự tánh bất sinh bất diệt của chúng và đi vào thế giới tự tánh. Trong Phật học, ta gọi quá trình này là từ tướng đi vào tánh (tùng tướng nhập tánh).

Vị Bồ Tát thấy được tự tánh của vạn pháp nên không còn sợ hãi và tham đắm, do đó có thể cõi trên sóng sinh tử mà đi và mỉm cười được với mọi con sóng sinh tử.

Bài 22: Quán chiếu vô ngã

- | | |
|--|---|
| 1. Thở vào, tôi thấy sắc thân tôi
Thở ra, tôi cười với sắc thân tôi | Thấy sắc thân
Cười với sắc thân |
| 2. Thở vào, tôi thấy sắc thân này không phải là tôi
Thở ra, tôi thấy không có cái tôi nào làm sở hữu chủ sắc thân này | Thân này không phải là tôi
Không có cái tôi làm chủ thân này |
| 3. Thở vào, tôi thấy cảm thọ
Thở ra, tôi cười với cảm thọ | Thấy cảm thọ
Cười với cảm thọ |
| 4. Thở vào, tôi thấy cảm thọ này không phải là tôi
Thở ra, tôi thấy không có cái tôi nào làm sở hữu chủ cảm thọ này | Cảm thọ này không phải là tôi
Không có cái tôi làm chủ cảm thọ này |
| 5. Thở vào, tôi thấy tri giác
Thở ra, tôi cười với tri giác | Thấy tri giác
Cười với tri giác |
| 6. Thở vào, tôi thấy tri giác này không phải là tôi
Thở ra, tôi thấy không có cái tôi nào làm sở hữu chủ tri giác này | Tri giác này không phải là tôi
Không có cái tôi làm chủ tri giác này |
| 7. Thở vào, tôi thấy tâm hành
Thở ra, tôi cười với tâm hành | Thấy tâm hành
Cười với tâm hành |
| 8. Thở vào, tôi thấy tâm hành này không phải là tôi
Thở ra, tôi thấy không có cái tôi nào làm sở hữu chủ tâm hành này | Tâm hành này không phải là tôi
Không có cái tôi làm chủ tâm hành này |

<p>9. Thở vào, tôi thấy nhận thức</p> <p>Thở ra, tôi cười với nhận thức</p>	<p>Thấy nhận thức</p> <p>Cười với nhận thức</p>
<p>10. Thở vào, tôi thấy nhận thức này không phải là tôi</p> <p>Thở ra, tôi thấy không có cái tôi nào làm sở hữu chủ nhận thức này</p>	<p>Nhận thức này không phải là tôi</p> <p>Không có cái tôi làm chủ nhận thức này</p>
<p>11. Thở vào, tôi biết tôi không bị giới hạn bởi năm uẩn này</p> <p>Thở ra, tôi biết năm uẩn này không bị giới hạn bởi tôi bởi tôi</p>	<p>Không bị giới hạn bởi năm uẩn</p> <p>Năm uẩn này không bị giới hạn</p>
<p>12. Thở vào, tôi biết thân này không sinh cũng không diệt</p> <p>Thở ra, tôi biết tôi cũng không sinh không diệt</p>	<p>Thân không sinh cũng không diệt</p> <p>Tôi không sinh không diệt</p>
<p>13. Thở vào, tôi cười với tính bất sinh bất diệt của thân</p> <p>Thở ra, tôi cười với tính bất sinh bất diệt của tôi</p>	<p>Cười với tính bất sinh bất diệt của thân</p> <p>Cười với tính bất sinh bất diệt của tôi</p>

Đây là một bài tập quán chiếu về vô ngã. Thân, cũng như các căn khác là mắt, tai, mũi, lưỡi và ý đã không phải là tôi (ngã) mà cũng không phải vật sở hữu (ngã sở) của một cái tôi nằm ngoài sáu căn hoặc năm uẩn. Năm uẩn là thân thể, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức. Năm uẩn không phải là tôi mà cũng không phải là vật sở hữu của một cái tôi có mặt biệt lập ở ngoài năm uẩn. Theo định nghĩa của Phật học, tôi (ngã) là một thực thể (entité) bất biến tồn tại độc lập ngoài những thực thể khác, mà cũng theo Phật học, không làm gì có một cái tôi như thế, bởi vì trong sự thực không thể có một cái gì độc lập, bất biến, có thể tồn tại ngoài những hiện tượng khác. Vậy chữ tôi ở trong bài tập

này có nghĩa là gì và là ai? Cố nhiên tôi đây chỉ cho hành giả, vốn là một tập hợp của năm uẩn, một dòng hiện tượng chuyển biến liên tục không có cá thể riêng biệt. Nếu hiểu được như thế thì sự dụng tiếng tôi sẽ không có gì nguy hiểm. Nếu ý thức mình mãi rằng ngã là một cái gì được kết hợp bằng những yếu tố không phải ngã (vô ngã) thì ta có thể sử dụng được danh từ ngã mà không cần e ngại, như khi Bụt hỏi thầy A nan: “Thầy có muốn về núi Thửu với tôi không?”

Có những kiến chấp như sau về ngã:

1. Sắc là ngã (thân này là tôi)-chấp ngã
2. Sắc không là ngã mà là vật sở hữu của ngã (thân này là của tôi)-chấp ngã sở
3. Sắc nằm trong ngã và ngã nằm trong sắc (sắc tuy không phải ngã nhưng nằm trong ngã, ngã không phải sắc nhưng nằm trong sắc)-chấp tương tại
4. Sắc không phải ngã cũng không phải là một cái gì biệt lập với ngã-chấp phi tức phi ly
5. Vũ trụ là ngã, ngã là vũ trụ (ngã vĩnh cửu với vũ trụ vì ngã là vũ trụ)-chấp ngã tức thể giới

Điểm quan trọng cần chú ý là vô ngã quán tuy nhắm tới sự nhổ bật gốc rễ ý niệm về sự tồn tại của một bản ngã thường tại bất biến nhưng không nhắm tới thiết lập ý niệm về hư vô đoạn diệt. Cả hai kiến chấp về thường (eternalisme) và đoạn (annihilationisme) đều là những cạm bẫy mà Bụt dạy phải tránh. Thường kiến (sassata-ditthi) và đoạn kiến (uccheda-ditthi) là cơ bản của những tà kiến. Thoát được hai thái cực đó, ta có thể ung dung tự tại sử dụng tiếng tôi như Bụt đã sử dụng “thân này không phải là tôi”, hoặc “tôi không phải là thân này”. Thế giới và vũ trụ cũng vô thường và sinh diệt, đồng nhất tôi với thế giới cũng là một ý tưởng vô minh, hoặc vướng vào thường kiến, hoặc vướng vào đoạn kiến. Thực tại là bất sinh bất diệt, không mình không người, không tới không đi: chứng nghiệm được thực tại ấy mới thực sự phá vỡ được kiến chấp về ngã. Kẻ chỉ biết lặp đi lặp lại giáo điều

“vô ngã” một cách máy móc có thể chỉ là người đang bị đi lạc vào đoạn kiến.

Bài 23: Tiếp xúc, quán chiếu cơ thể

- | | |
|--|--|
| 1. Thở vào, tôi thấy tôi là một em bé năm tuổi
Thở ra, tôi cười với em bé năm tuổi | Tôi là em bé năm tuổi
Cười với em bé năm tuổi |
| 2. Thở vào, tôi thấy tôi là cụ già bảy mươi lăm tuổi
Thở ra, tôi cười với một cụ già bảy mươi lăm tuổi là tôi | Tôi là cụ già bảy mươi lăm tuổi
Cười với cụ già bảy mươi lăm tuổi |
| 3. Thở vào, tôi thấy hình hài tôi trong hiện tại
Thở ra, tôi cười với hình hài tôi trong hiện tại | Hình hài hiện tại
Cười với hình hài hiện tại |
| 4. Thở vào, tôi ý thức được khuôn mặt tôi trong hiện tại
Thở ra, tôi cười với khuôn mặt tôi trong hiện tại | Khuôn mặt hiện tại
Cười với khuôn mặt hiện tại |
| 5. Thở vào, tôi ý thức tình trạng da mặt tôi
Thở ra, tôi cười với tình trạng da mặt tôi | Tình trạng da mặt
Cười với tình trạng da mặt |
| 6. Thở vào, tôi thấy tình trạng tóc trên đầu tôi
Thở ra, tôi cười với tình trạng tóc trên đầu tôi | Tình trạng tóc trên đầu
Cười với tình trạng tóc trên đầu |
| 7. Thở vào, tôi thấy tình trạng trái tim tôi
Thở ra, tôi cười với tình trạng trái tim tôi | Tình trạng trái tim
Cười với tình trạng trái tim tôi |

8. Thở vào, tôi thấy tình trạng hai lá phổi tôi Thở ra, tôi cười với tình trạng hai lá phổi tôi	Tình trạng hai lá phổi Cười với tình trạng hai lá phổi
9. Thở vào, tôi ý thức tình trạng lá gan tôi Thở ra, tôi cười với tình trạng lá gan tôi	Tình trạng lá gan Cười với tình trạng lá gan
10. Thở vào, tôi ý thức tình trạng ruột tôi Thở ra, tôi cười với tình trạng ruột tôi	Tình trạng ruột Cười với tình trạng ruột
11. Thở vào, tôi ý thức tình trạng thận tôi Thở ra, tôi cười với tình trạng thận tôi	Tình trạng thận Cười với tình trạng thận
12. Thở vào, tôi sờ sờ trái tim tôi Thở ra, tôi cười với trái tim tôi	Sờ sờ trái tim Cười với trái tim tôi
13. Thở vào, tôi sờ sờ hai lá phổi tôi Thở ra, tôi cười với hai lá phổi tôi	Sờ sờ hai lá phổi Cười với hai lá phổi
14. Thở vào, tôi sờ sờ lá gan tôi Thở ra, tôi cười với lá gan tôi	Sờ sờ lá gan Cười với lá gan
15. Thở vào, tôi sờ sờ ruột tôi Thở ra, tôi cười với ruột tôi	Sờ sờ ruột Cười với ruột
16. Thở vào, tôi sờ sờ thận tôi Thở ra, tôi cười với thận tôi	Sờ sờ thận Cười với thận
17. Thở vào, tôi sờ sờ não bộ tôi Thở ra, tôi cười với não bộ tôi	Sờ sờ não bộ Cười với não bộ

Bài tập này ngoài mục đích tiếp xúc với cơ thể còn có mục đích nhận thức về tình trạng của những bộ phận trong cơ thể ấy và tỏ lộ sự lân mẫn và ưu ái của mình đối với chúng. Đây là một hình thức thực tập từ bi quán mà đối tượng là bản thân mình.

Bài tập giúp ta sống chánh niệm để bảo vệ sức khỏe và sự an lạc cho thân thể ta. Trong đời sống hàng ngày, ta sẽ ăn, uống, ngủ, nghỉ và làm việc có chánh niệm để tránh đưa vào cơ thể những độc tố và để các bộ phận cơ thể ta (như tim, ruột, thận,...) không bị ép buộc làm việc quá sức đến nỗi kiệt quệ và để cho chúng có cơ hội nghỉ ngơi, thanh lọc và phục hồi khả năng làm việc bình thường của chúng.

Bài 24: Quán chiếu về sức khỏe

1. Thở vào, tôi ý thức được tình trạng sức khỏe của tôi

Thở ra, tôi cười với tình trạng sức khỏe của tôi

2. Thở vào, tôi thấy trong cơ thể của tôi có sẵn những độc tố này ^[1]

Thở ra, tôi biết những độc tố ấy đang làm cho các bộ phận của cơ thể tôi kiệt quệ

3. Thở vào, tôi thấy mỗi ngày tôi đưa vào cơ thể tôi những độc tố này ^[2]

Thở ra, tôi biết những độc tố ấy sẽ được chất chứa càng ngày càng nhiều trong cơ thể tôi

4. Thở vào, tôi thấy tôi cần phải ăn uống và tiêu thụ trong chánh niệm

Thở ra, tôi quyết định sẽ chỉ ăn uống những thức này ^[3] và sẽ chấm dứt ăn những thức kia ^[4]

Bài tập này cùng đi với bài tập thứ hai mươi ba. Ta có thể để giấy và bút trước chỗ thiền tọa và ghi chép những gì ta thấy và ta quyết định rõ ràng trên mặt giấy. Ta phải nguyện với Bụt, với tăng thân là sẽ thực tập điều ta thấy và cầu Bụt, tăng thân và gia đình yểm trợ ta trong công trình thực tập. Tăng thân có thể là gia đình; nếu mọi người cùng thực tập thì ta sẽ thực tập không khó khăn gì.

[1]. Như rượu, thuốc lá, chất ma túy, dầu mỡ, những chất độc do vi khuẩn ruột tiết ra trong máu, những chất độc do thức ăn sinh thối thấm vào trong máu, những chất độc của thuốc men mỗi ngày uống vào

[2]. Như 1

[3]. Những thực phẩm và dược phẩm lành mạnh

[4]. Như 1

Bài 25: Quán chiếu

1. Thở vào, tôi thấy trong tâm thức tôi có sẵn những hạt giống của các độc tố này ^[5]

Thở ra, tôi biết những hạt giống ấy là chất liệu gây nên khổ đau cho tôi và cho những người xung quanh

2. Thở vào, tôi thấy trong đời sống hàng ngày tôi vẫn tưới tẩm và cho phép tưới tẩm những hạt giống của các độc tố ấy bằng nếp sống không chánh niệm

Thở ra, tôi biết tiếp tục sống như thế thì khổ đau của tôi sẽ mỗi ngày mỗi lớn

3. Thở vào, tôi thấy tôi quyết định không tưới tẩm những hạt giống ấy nữa

Thở ra, tôi quyết định sẽ không làm những điều này ^[6] và chỉ làm những điều kia ^[7] để tránh làm lớn mạnh những độc tố có sẵn trong tâm tôi, và để chuyển hóa chúng.

Bài tập này, cũng như bài tập trên, có thể được thực tập với sự ghi chép, nguyên tắc cũng là nguyên tắc của bài tập trên: bước thứ nhất là nhận diện các độc tố có sẵn, bước thứ hai là nhận diện các độc tố đang được đưa vào thêm trong đời sống hàng ngày, bước thứ ba là thấy được những gì mình quyết định nên làm và không nên làm để có thể chuyển hóa tình trạng.

Bước thứ nhất là nhận diện các độc tố có sẵn: những chất liệu oán hận, sợ hãi, bạo động, đam mê, giận dữ mà ta biết đang có trong chiều sâu tâm thức ta và thỉnh thoảng vẫn thường biểu hiện.

Bước thứ hai là nhận diện các độc tố đang được đưa vào thêm trong đời sống hàng ngày: nhiều điều ta nghe, thấy và tiếp xúc qua phim ảnh, sách báo, chung đụng và đối thoại có thể chứa đựng nhiều chất liệu bạo động, sợ hãi, oán thù, kích thích đam mê... Xã hội đầy dẫy

bạo động và căm thù, tâm thức cộng đồng cũng vậy. Trong đời sống hàng ngày nếu ta không biết kiêng cử và bảo vệ thân tâm thì những hạt giống bạo động, căm thù và khổ đau trong ta cứ tiếp tục tưới tẩm. Ta phải thấy được hàng ngày ta nghe gì, thấy gì, xem gì, đọc gì, tiêu thụ những sản phẩm văn hóa nào, chung đụng và trò chuyện với ai, và những tiếp xúc nào tiếp tục đưa vào trong ta những độc tố đó?

Bước thứ ba là quyết định sống chánh niệm để đừng đưa thêm độc tố vào bản thân: ta nguyện sẽ loại trừ những tiếp xúc và tiêu thụ có thể đưa thêm độc tố vào ta. Ta chọn lọc phim ảnh, sách báo, cẩn thận trong việc tiếp xúc và đối thoại. Điều này sẽ dễ thực hiện nếu những người trong cùng một gia đình hay cùng một đoàn thể nguyện cùng thực tập với nhau. Ta có thể ghi chép rõ ràng những chi tiết này trên giấy. Đây là một phép kiêng khem cho ta; ta sẽ nhờ đó mà phục hồi được sức khỏe tâm thức và sự vui sống. Bài tập này nên được chia sẻ với người trong gia đình hoặc cộng đồng trong đó mình đang sống.

[5]. Sợ hãi, lo lắng, hận thù, bạo động, giận dữ, tự ái, kiêu mạn, ganh tỵ, đam mê, nghi ngờ, lầm lạc, định kiến.

[6]. Không nghe những câu chuyện có thể tưới tẩm những hạt giống độc tố kể trên. Không xem những phim ảnh có thể tưới tẩm những hạt giống độc tố kể trên. Không đọc sách báo chứa đựng những độc tố kể trên. Không nhớ tưởng và gọi lại những câu chuyện và những hình ảnh có chứa các độc tố kể trên.

[7]. Nghe những câu chuyện có thể tưới tẩm những hạt giống của hạnh phúc, thương yêu, tha thứ, cởi mở, niềm vui sống, ý hướng giúp người, ý hướng tạo hạnh phúc cho người xung quanh... Nghe, đọc, đàm luận, và theo dõi những đề tài lành mạnh.

Bài 26: Quán chiếu về lỗi lầm

- | | |
|--|---|
| 1. Thở vào, tôi thấy được những đổ vỡ tôi đã gây ra trong quá khứ | Đổ vỡ quá khứ |
| Thở ra, tôi thấy được những khổ đau tôi đã gây ra trong quá khứ | Khổ đau đã gây |
| 2. Thở vào, tôi thấy được rằng tôi đã thiếu hiểu biết trong quá khứ | Thiếu hiểu biết |
| Thở ra, tôi thấy được rằng tôi đã thiếu chánh niệm trong quá khứ | Thiếu chánh niệm |
| 3. Thở vào, tôi thấy quá khứ đã trở nên hiện tại trong tôi | Quá khứ trở nên hiện tại |
| Thở ra, tôi thấy thương tích quá khứ nằm trong hiện tại trong tôi | Thương tích nơi hiện tại |
| 4. Thở vào, tôi thấy quá khứ đã trở nên hiện tại trong người kia | Quá khứ trở nên hiện tại trong người kia |
| Thở ra, tôi thấy thương tích quá khứ đã thành hiện tại trong người kia | Thương tích trong người kia |
| 5. Thở vào, tôi nói: tôi thành tâm hối lỗi và quyết bắt đầu trở lại | Thành tâm hối lỗi và bắt đầu trở lại |
| Thở ra, tôi nói: tôi nguyện không làm như vậy nữa | Xin không làm nữa trong tương lai |
| 6. Thở vào, tôi thấy giới luật là phép thiêng che chở cho tôi và cho mọi người | Giới luật che chở |
| Thở ra, tôi nguyện thực tập giới luật thật tinh nghiêm | Thực tập giới luật |

<p>7. Thở vào, tôi biết chuyển hóa hiện tại là chuyển hóa quá khứ</p> <p>Thở ra, tôi biết tôi phải sống chánh niệm và hiểu biết trong hiện tại</p>	<p>Chuyển hóa hiện tại là chuyển hóa quá khứ</p> <p>Chánh niệm và hiểu biết trong hiện tại</p>
<p>8. Thở vào, tôi cười với giây phút hiện tại</p> <p>Thở ra, tôi nguyện chăm lo hiện tại một cách cẩn trọng</p>	<p>Cười với hiện tại</p> <p>Chăm lo hiện tại</p>
<p>9. Thở vào, tôi đã chuyển hóa quá khứ bằng hành động hiện tại</p> <p>Thở ra, tôi thấy hành động hiện tại đem lại tương lai sáng sủa</p>	<p>Chuyển hóa quá khứ</p> <p>Hiện tại xây dựng tương lai</p>

Bài tập này nhằm thực hiện sự buông thả và đổi mới. Trong chúng ta ai cũng đã có làm những lỗi lầm, gây đổ vỡ thương tích trong ta và trong những người khác, trong đó có cả những người thân thuộc.

Cố nhiên trong ta có những thương tích đã được gây nên bởi cha mẹ, xã hội và cả những người mà ta nguyện thương yêu, nhưng ta cũng biết rằng vì thiếu hiểu biết và chánh niệm nên ta cũng đã gây không ít thương tích cho chính ta và cho mọi người. Và cũng chính vì thiếu hiểu biết và chánh niệm mà ta đã không chuyển hóa được những thương tích, và sau đó cho ta thấy được trách nhiệm của ta, không phải để trách móc mà để thương xót và quyết tâm làm mới trở lại. Quá khứ không mất; quá khứ chỉ trở thành hiện tại, ta chuyển hóa được cả quá khứ. Giới luật là hoa trái của chánh niệm và của giác ngộ mà không phải là những giới luật ép buộc. Giới luật bảo vệ ta và bảo đảm cho sự an lạc của ta và của người khác. Trên căn bản đó, ta có thể đem lại niềm vui cho người và làm cho người bớt khổ ngay chính trong ngày hôm nay.

Bài 27: Quán chiếu, buông bỏ giận dữ

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. Thở vào, tôi thấy một người đang giận dữ | Thấy người đang giận dữ |
| Thở ra, tôi thấy người ấy đang khổ | Thấy người đang khổ |
| 2. Thở vào, tôi thấy cái giận tạo đổ vỡ nơi mình và nơi người | Cái giận tạo đổ vỡ |
| Thở ra, tôi thấy cái giận đốt cháy tất cả mọi công trình | Cái giận đốt cháy |
| 3. Thở vào, tôi thấy cái giận có gốc rễ trong thân tôi | Gốc rễ trong thân |
| Thở ra, tôi thấy cái giận có gốc rễ trong tâm tôi | Gốc rễ trong tâm |
| 4. Thở vào, tôi thấy gốc rễ của giận nơi tự ái và u mê | Gốc rễ nơi tự ái và u mê |
| Thở ra, tôi cười với niềm tự ái và sự u mê của tôi | Cười với tự ái và u mê |
| 5. Thở vào, tôi thấy người giận đang đau khổ | Người giận khổ đau |
| Thở ra, tôi biết người ấy cần tình thương của tôi | Người giận cần tình thương |
| 6. Thở vào, tôi thấy hoàn cảnh và những khổ đau của người ấy | Hoàn cảnh và khổ đau |
| Thở ra, tôi hiểu được hoàn cảnh và những khổ đau ấy | Hiểu được hoàn cảnh |

<p>7. Thở vào, tôi thấy tôi đang bị ngọn lửa giận hờn đốt cháy tim gan</p> <p>Thở ra, tôi thấy tôi cần tưới nước cam lộ từ bi của chính tôi</p>	<p>Lửa giận đốt cháy</p> <p>Cần tưới nước cam lộ</p>
<p>8. Thở vào, tôi biết cái giận làm tôi xấu</p> <p>Thở ra, tôi biết chính tôi làm tôi xấu</p>	<p>Cái giận làm tôi xấu</p> <p>Chính tôi làm tôi xấu</p>
<p>9. Thở vào, tôi biết chính tôi là ngôi nhà đang cháy</p> <p>Thở ra, tôi biết tôi phải trở về chữa cháy tâm tôi</p>	<p>Tôi là ngôi nhà đang cháy</p> <p>Tôi phải về chữa cháy</p>
<p>10. Thở vào, tôi nguyện giúp cho người kia bớt khổ</p> <p>Thở ra, tôi biết tôi có thể giúp người kia bớt khổ</p>	<p>Nguyện giúp người kia</p> <p>Có thể giúp người kia</p>

Bài tập này được sử dụng khi có sự giận dữ. Bụt dạy rằng lửa giận có thể đốt cháy tất cả mọi công trình của ta. Chúng ta ai cũng có hạt giống của sự giận hờn trong tâm, nhưng nếu được tưới tắm hoặc khơi dậy mỗi ngày hạt giống ấy sẽ lớn lên mau chóng và gây cho ta và cho người chung quanh nhiều phiền não.

Khi giận ta cần trở về với hơi thở để đừng nhìn và đừng nghe người mà ta nghĩ là nguồn gốc đau khổ của ta. Nguồn gốc thật của niềm đau ta là hạt giống của sự giận dữ trong ta. Người kia có thể đã làm và đã nói như thế vì thiếu khéo léo hoặc thiếu chánh niệm. Người kia có thể vì đã đau khổ quá nhiều. Một người đau khổ quá nhiều thường hay làm vung vãi sự đau khổ của mình lên kẻ khác. Người ấy cần được giúp đỡ hơn là cần sự trừng phạt. Đó là những cái ta thấy khi ta trở về với hơi thở để chăm sóc cái giận trong ta.

Bụt dạy cái giận làm ta xấu. Trong khi giận, nếu ta biết thở và biết ý thức được điều ấy thì đó đã là một tiếng chuông chánh niệm. Ta thở

và mỉm cười để làm êm dịu lại lòng ta và cả hệ thần kinh lẫn các bắp thịt trên mặt. Và ta tiếp tục thở trong khi đi thiền hành ngoài trời để quán chiếu. Chánh niệm và hơi thở là một nguồn năng lượng có công năng làm dịu cơn giận, vốn cũng là một nguồn năng lượng. Nếu ta tiếp tục dùng chánh niệm để chăm sóc cái giận của ta với một thái độ ưu ái như bà mẹ ôm con trong lòng thì không những ta làm cho cái giận êm dịu trở lại mà ta còn có thể khám phá được bản chất của nó nữa. Cái thấy đó sẽ chuyển hóa cơn giận và sự thực tập đến nơi đến chốn sẽ chuyển hóa được gốc rễ của cái giận trong ta.

Bài 28: Tiếp xúc, quán chiếu tính bất nhị

- | | |
|--|---|
| 1. Thở vào, tôi tiếp xúc với bông hoa
Thở ra, tôi tiếp xúc với hương sắc của bông hoa | Tiếp xúc hoa
Hương sắc của hoa |
| 2. Thở vào, tôi tiếp xúc với mặt trời trong bông hoa
Thở ra, tôi biết nếu không có mặt trời thì không có bông hoa | Mặt trời trong hoa
Không mặt trời không hoa |
| 3. Thở vào, tôi tiếp xúc với đám mây trong bông hoa
Thở ra, tôi biết nếu không có đám mây thì không có bông hoa | Đám mây trong hoa
Không đám mây không hoa |
| 4. Thở vào, tôi tiếp xúc với đất trong bông hoa
Thở ra, tôi biết nếu không có đất thì không có bông hoa | Đất trong hoa
Không đất không hoa |
| 5. Thở vào, tôi tiếp xúc với không khí trong bông hoa
Thở ra, tôi biết nếu không có không khí thì không có bông hoa | Không khí trong hoa
Không không khí không hoa |
| 6. Thở vào, tôi tiếp xúc với không gian trong bông hoa
Thở ra, tôi biết nếu không có không gian thì không có bông hoa | Không gian trong bông hoa
Không không gian không hoa |

<p>7. Thở vào, tôi tiếp xúc với tâm thức trong bông hoa</p> <p>Thở ra, tôi biết nếu không có tâm thức thì không có bông hoa</p>	<p>Tâm thức trong bông hoa</p> <p>Không tâm thức không hoa</p>
<p>8. Thở vào, tôi thấy bông hoa do sáu đại làm biểu hiện</p> <p>Thở ra, tôi cười với sáu đại trong bông hoa</p>	<p>Hoa do sáu đại</p> <p>Cười với sáu đại</p>
<p>9. Thở vào, tôi thấy bông hoa vô thường</p> <p>Thở ra, tôi thấy bông hoa trên con đường thành phân rác</p>	<p>Hoa vô thường</p> <p>Hoa là rác</p>
<p>10. Thở vào, tôi tiếp xúc với thùng phân rác</p> <p>Thở ra, tôi tiếp xúc với sự bất tịnh và hôi hám của phân rác</p>	<p>Phân rác</p> <p>Bất tịnh và hôi hám</p>
<p>11. Thở vào, tôi tiếp xúc với phân rác do sáu đại làm biểu hiện</p> <p>Thở ra, tôi cười với sáu đại trong bông hoa</p>	<p>Rác do sáu đại</p> <p>Cười với sáu đại</p>
<p>12. Thở vào, tôi thấy rác vô thường</p> <p>Thở ra, tôi thấy phân rác trên con đường thành bông hoa</p>	<p>Rác vô thường</p> <p>Rác là hoa</p>
<p>13. Thở vào, tôi tiếp xúc với đám mây trong phân rác</p> <p>Thở ra, tôi biết nếu không có đám mây thì không có phân rác</p>	<p>Đám mây trong rác</p> <p>Không đám mây không rác</p>

14. Thở vào, tôi tiếp xúc với đất trong phân rác	Đất trong rác
Thở ra, tôi biết nếu không có đất thì không có phân rác	Không đất không rác
15. Thở vào, tôi tiếp xúc với không khí trong phân rác	Không khí trong rác
Thở ra, tôi biết nếu không có không khí thì không có phân rác	Không không khí không rác
16. Thở vào, tôi tiếp xúc với không gian trong phân rác	Không gian trong rác
Thở ra, tôi biết nếu không có không gian thì không có phân rác	Không không gian không rác
17. Thở vào, tôi tiếp xúc với tâm thức trong phân rác	Tâm thức trong rác
Thở ra, tôi biết nếu không có tâm thức thì không có phân rác	Không tâm thức không rác

Bài tập này giúp ta thấy được tự tính duyên sinh và bất nhị của vạn vật. Cái thấy của ta về tự tính duyên sinh và bất nhị sẽ giúp ta cởi bỏ mọi cố chấp lo âu, sợ hãi, tháo tung những biên giới nhận thức do lễ thói khái niệm và phân biệt đã thiết lập và giăng mắc. Những biên giới giữa sinh/diệt, có/không, do/sạch, còn/mất... sẽ không còn nữa, và hành giả sẽ được sống vô úy trong một khung trời thanh thang.

Đạo lý duyên sinh được trình bày trong kinh Hoa Nghiêm dưới hình thức tương tức, tương nhập và trùng trùng duyên khởi. Bài tập này giúp ta thấy được cái một trong tất cả và cái tất cả trong cái một: bất nhị có nghĩa không phải là hai, nhưng không hề có nghĩa là một.

Bài 29: Quán tưởng, niệm Bụt

1. Thở vào, tôi thấy Bụt trong tư thế thiền tọa trước mặt tôi
Thở ra, tôi chấp tay kính lễ Bụt
2. Thở vào, tôi thấy Bụt trong tôi
Thở ra, tôi thấy tôi trong Bụt
3. Thở vào, tôi thấy Bụt mỉm cười và ranh giới giữa tôi và Bụt không còn
Thở ra, tôi thấy tôi mỉm cười và không còn thấy ranh giới giữa người kính lễ và người được kính lễ
4. Thở vào, tôi thấy tôi gieo năm vóc xuống lạ Bụt
Thở ra, tôi thấy năng lượng của Bụt trong tôi

Bài tập này đã được ứng dụng ở nước ta trên một ngàn năm, mỗi khi ta chuẩn bị thân tâm để lạ Bụt vào lúc bắt đầu những buổi công phu. Đó là câu quán tưởng “năng lễ sở lễ tánh không tịch, cảm ứng đạo giao nan tư nghị” (tự tánh của người kính lễ và của người được kính lễ đều là không, và vì vậy sự cảm ứng và giao tiếp không thể nào lường được). Phép quán chiếu này có gốc rễ ở các giáo lý duyên khởi, không và bất nhị. Bụt cũng như người lễ Bụt, theo giáo lý duyên sinh, đều là những thực thể có bản chất duyên sinh, và vì vậy tự tánh của cả hai đều là không. Không ở đây có nghĩa là không phải là những hiện tượng tồn tại độc lập và riêng rẽ. Trong tôi, có những yếu tố không tôi, trong đó có yếu tố Bụt. Trong Bụt, có những yếu tố không Bụt, trong đó có yếu tố tôi. Chính vì cái thấy ấy nên sự giao tiếp sâu sắc có thể thực hiện được, và sự kính lễ đạt tới mức độ sâu sắc nhất của nó. Ta chưa thấy trong một truyền thống nào mà tính cách bình đẳng giữa người kính lễ và người được kính lễ lại được thiết lập một cách tuyệt đối như vậy. Phép kính lễ này đã không gây mặc cảm yếu

hèn mà còn tạo được niềm tin tuyệt đối nơi khả năng giác ngộ của bản thân.

Bài này có thể được thực hiện trong tư thế thiền tọa hoặc trong tư thế lễ lạy.

Bài 30: Quán tưởng, niệm Bụt

1. Thở vào, tôi thấy Bụt trước mặt tôi
Thở ra, tôi thấy tôi chấp tay kính lễ Bụt
2. Thở vào, tôi thấy Bụt trước mặt tôi và sau lưng tôi
Thở ra, tôi thấy tôi đang chấp tay sụp đầu kính lễ cả Bụt trước mặt và Bụt sau lưng
3. Thở vào, tôi thấy Bụt ở khắp mười phương, nhiều như cát sông Hằng
Thở ra, tôi thấy trước mỗi vị Bụt đều có tôi đang sụp đầu kính lễ

Bài tập này tiếp nối bài tập trước. Bài này cũng đã được thực tập lâu đời trong truyền thống. Bài kệ để quán tưởng nguyên văn như sau:

*Ngã thử đạo tràng như Đế Châu
Thập phương chư Phật ảnh hiện trung
Ngã thân ảnh hiện chư Phật tiền
Đầu diện tiếp xúc quy mạng lễ*

(Đạo tràng trước mặt tôi là màn lưới của Đế Thích làm bằng vô số hạt minh châu, các đức Bụt trong mười phương đều ảnh hiện trong mỗi hạt minh châu đó. Hình ảnh của tôi cũng ảnh hiện trong tất cả các hạt minh châu và trước mặt mỗi vị Bụt. Tôi đang cung kính sụp đầu đánh lễ cùng một lần tất cả các đức Bụt trong mười phương.)

Phép quán này bắt nguồn từ kinh Hoa Nghiêm và dựa trên nguyên tắc một là tất cả, tất cả là một. Bài tập này giúp ta thấy được ta ngoài phạm vi năm uẩn của ta vốn thường được khép lại trong chiếc khung thời gian và không gian do tâm thức tạo nên. Bài tập cũng giúp ta thấy được sự tham gia của ta vào mọi sự có mặt màu nhiệm trong vũ trụ.

Bài này có thể thực tập trong tư thế thiên tọa hoặc trong tư thế lễ lạy.

Bài 31: Quán chiếu về tứ tướng

1. Thở vào, tôi có ý thức về tôi như một hợp thể ngũ uẩn
Thở ra, tôi thấy hợp thể ngũ uẩn này có gốc rễ và nền tảng trong vạn hữu
2. Thở vào, tôi thấy tôi được làm bằng những yếu tố không phải tôi
(*như hơi nóng, nước, không khí, đất,... tổ tiên, thói quen, xã hội, kinh tế...*)
Thở ra, tôi thấy ý niệm hàng ngày của tôi về tôi thường là ý niệm sai lầm
3. Thở vào, tôi có ý thức về con người như loài động vật có văn hóa làm chủ trái đất
Thở ra, tôi thấy con người không thể có mặt nếu không có sự có mặt của các loài cầm thú, chim muông, thảo mộc và đất đá
4. Thở vào, tôi thấy sự có mặt của con người trong sự có mặt của các loài cầm thú, chim muông, thảo mộc và đất đá
Thở ra, tôi thấy ý niệm về con người của tôi như một loài độc lập là một ý niệm sai lầm
5. Thở vào, tôi có ý thức về các loài động vật có sinh, có diệt, có cảm thọ, có nhận thức
Thở ra, tôi thấy các loài động vật không thể có mặt nếu không có sự có mặt của các loài thảo mộc, đất đá, mặt trời, nước và không khí
6. Thở vào, tôi thấy sự có mặt của các loài động vật trong sự có mặt của các loài gọi là vô tri như thảo mộc, đất đá, mặt trời, nước và không khí
Thở ra, tôi thấy ý niệm về động vật của tôi là một ý niệm sai lầm

7. Thở vào, tôi có ý thức về sinh mệnh của tôi, bắt đầu từ giờ phút tôi sinh và chấm dứt bằng giờ phút tôi chết

Thở ra, tôi thấy tôi đã có mặt trước khi tôi sinh trong nhiều hình thái khác nhau, và tôi sẽ có mặt sau khi chết trong nhiều hình thái khác nhau (mặt trời, nước, không khí, đất, tổ tiên, con cháu, thói quen, xã hội, kinh tế,...)

8. Thở vào, tôi thấy sinh mệnh tôi không bị giới hạn trong khoảng thời gian sinh ra và chết đi

Thở ra, tôi thấy ý niệm về sinh mệnh của tôi là một ý niệm sai lầm

Bài tập này, xuất phát từ Kinh Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật, nhằm giúp ta phá được tứ hướng, tức là bốn loại ý niệm:

- Ý niệm về ta (ngã-câu 1 và 2)
- Ý niệm về con người (nhân-câu 3 và 4)
- Ý niệm về động vật (chúng sinh-câu 5 và 6)
- Ý niệm về sinh mệnh (thọ giả-câu 7 và 8)

Tinh ba của giáo lý Bát Nhã là Không (sunyatā). Không là sự có mặt tương quan tương duyên của mọi loài. Quán chiếu là để tháo tung được những biên giới giữa ta/không ta, con người/muôn loài khác, động vật/thực vật và khoáng vật, sinh mệnh ngắn ngủi/sự sống không biên giới. Phá được bốn ý niệm này (tức là phá được tứ tướng) ta vượt thoát được mọi giới hạn của tri giác và thoát được sinh tử. Ta sẽ đạt được sự không sợ hãi, sẽ đem lòng thương yêu muôn loài như thương yêu chính bản thân ta và sẽ tu tập để bảo vệ muôn loài trong đó có các loài cỏ cây, cầm thú và đất đá. Ai là những nhà chuyên bảo vệ thú vật, sinh môi và trái đất hãy lấy Kinh Kim Cương Bát Nhã làm cương lĩnh nhận thức cho hành động của mình.

Hành động trên nhận thức này sẽ không bao giờ xuất phát từ giận hờn, bất mãn và tuyệt vọng. Hành động trên căn bản nhận thức phá tướng này chỉ lấy sự hiểu biết và thương yêu làm chất liệu. Người hành động sẽ an lành và hạnh phúc trong suốt thời gian hành động.

Bài 32: Quán chiếu pháp giới

1. Thở vào, tôi có ý thức về sự có mặt của chiếc lá mùa thu mà tôi đang giẫm lên

Thở ra, tôi tiếp xúc được với thực tại duyên sinh màu nhiệm của lá

2. Thở vào, tôi ý thức về sự có mặt của tôi bây giờ và ở đây

Thở ra, tôi tiếp xúc được với thực tại màu nhiệm của sự sống trong tôi và quanh tôi

3. Thở vào, tôi thấy chiếc lá trở về đất để rồi sẽ ra đời trở lại thành một chiếc lá mới.

Thở ra, tôi thấy chiếc lá trong muôn ngàn hình thái sinh diệt khác nhau

4. Thở vào, tôi thấy tôi đang có mặt trong thực tại duyên sinh màu nhiệm

Thở ra, tôi thấy tôi đang được biểu hiện bằng nhiều hình thái sinh diệt khác nhau

5. Thở vào, tôi thấy chiếc lá không thực sự đi qua sinh diệt mà chỉ thị hiện sinh diệt

Thở ra, tôi thấy tôi không thực sự đi qua sinh diệt mà chỉ thị hiện sinh diệt

6. Thở vào, tôi thấy chiếc lá có hóa thân khắp nơi và hoạt động khắp nơi

Thở ra, tôi thấy tôi có hóa thân khắp nơi và hoạt động khắp nơi

7. Thở vào, tôi thấy chiếc lá đã hoàn thành sự nghiệp của nó từ vô lượng kiếp

Thở ra, tôi thấy tôi đã hoàn thành sự nghiệp của tôi từ vô lượng kiếp

8. Thở vào, tôi thấy chiếc lá đã là cái mà chiếc lá muốn trở thành

Thở ra, tôi thấy tôi đã là cái mà tôi muốn trở thành

9. Thở vào, tôi thấy chiếc lá có thể gọi về tất cả mọi hóa thân của chiếc lá trong ngàn muôn kiếp

Thở ra, tôi thấy tôi có thể gọi về tất cả mọi hóa thân của tôi trong ngàn muôn kiếp

Bài tập này được thiết lập trên căn bản tuệ giác Hoa Nghiêm và Pháp Hoa. Với chánh niệm, hành giả tiếp xúc được với thực tại màu nhiệm gọi là pháp giới (dharmadhātu) và thấy được tính cách không sinh không diệt của tự thân và của vạn vật. Lĩnh vực của khái niệm và của sinh diệt được gọi là thế giới (lokadhātu). Trong pháp giới, không thực sự có sinh diệt và còn mất. Sinh chẳng qua chỉ là biểu hiện, và diệt cũng chỉ là sự biểu hiện. Sinh là thị hiện sinh, diệt là thị hiện diệt. Sự xuất hiện của một vị Bụt không thực sự là một sự sinh khởi, đó chỉ là một sự thị hiện, như là đóng kịch. Tờ lá kia cũng thế. Tờ lá tuy có sinh có diệt nhưng đó chỉ là giả sinh, giả diệt. Tờ lá khi rơi xuống cũng đang thị hiện tịch diệt như một vị Bụt thị hiện niết bàn. Thấy được như thế thì hành giả cũng thấy được rằng sự sinh diệt của bản thân mình cũng chỉ là thị hiện. Kinh Pháp Hoa có phẩm nói về thọ lượng của Bụt, có phẩm nói về thần lực của Bụt. Vì tập nhìn Bụt trong môi trường pháp giới nên ta thấy được tính bất sinh bất diệt của Bụt và nhận được rằng Bụt không thực sự sinh diệt mà chỉ thị hiện sinh diệt thôi.

Thọ lượng của Bụt vô cùng mà thần lực của Bụt cũng vô cùng. Thọ lượng của chiếc lá cũng như thế mà thần lực của chiếc lá cũng như thế. Thọ lượng và thần lực của mỗi người trong chúng ta cũng như thế.

Nói đến Kinh Pháp Hoa, chúng ta phân biệt ba bình diện: tích môn, bản môn và hạnh môn. Tích môn là bình diện lịch sử, trong đó Bụt có sinh, có thành đạo, có thuyết pháp, có nhập diệt. Bản môn là bình diện của bản thể. Trên bình diện này Bụt đã thành Bụt từ vô thủy, đã thuyết pháp từ vô thủy và nhập niết bàn từ vô thủy. Tháp Bụt Đa Bảo là hình ảnh của bản môn. Bụt Đa Bảo của quá khứ được tiếp xúc trong hiện tại, điều này chỉ thấy Bụt Thích Ca chính là Bụt Đa Bảo. Hạnh môn là bình diện hành động. Trên bình diện này ta thấy các vị Bồ tát như Phổ Hiền, Quan Âm, Dược Vương, Diệu Âm và Thường Bất Khinh. Các vị Bồ tát này đang rong chơi trên lịch sử để làm việc hành đạo và độ đời. Các vị này đã thành Bụt từ lâu và từ bản môn họ khai mở hạnh môn (“Khai lục độ chi hạnh môn) để xuất hiện trên Tích môn làm mẫu mực cho hành động.

Nếu Bụt và các vị Bụt thị hiện hành đạo đều có thọ lượng vô cùng và thần lực vô cùng thì chiếc lá và chúng ta cũng vậy. Chiếc lá cũng đã thành lá từ lâu và đang thị hiện sinh diệt. Chúng ta cũng vậy.

Kinh Pháp Hoa cho ta thấy Bụt không phải là một hình ảnh lẻ loi xuất hiện trong khung thời gian và không gian. Phẩm Hiện Bảo Tháp cho ta thấy Bụt có vô lượng hóa thân đang thành đạo tại vô lượng cõi khác nhau. Chiếc lá cũng vậy. Chúng ta cũng vậy. Mỗi chúng ta đều có hóa thân khắp chốn và mỗi hành động, tư tưởng và lời nói của chúng ta cũng như của mỗi hóa thân chúng ta đều có ảnh hưởng tới mười phương. Đây là một bài tập có thể đưa ta tới định lực và cái thấy gọi là Pháp Hoa Tam Muội.

Bài 33: Niệm giới

1. Thở vào, tôi thấy được những khổ đau do sự sát hại gây ra cho con người và cho các loài thú vật

Thở ra, tôi nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết và không để kẻ khác sát hại

2. Thở vào, tôi thấy được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp, và bất công xã hội gây ra

Thở ra, tôi nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải tôi làm ra

3. Thở vào, tôi ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra

Thở ra, tôi nguyện không làm những hành động tà dâm

4. Thở vào, tôi ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra

Thở ra, tôi nguyện học hạnh lắng nghe và nói lời chánh ngữ để xây dựng hiểu biết và hòa giải

5. Thở vào, tôi ý thức những khổ đau do rượu và các chất ma túy gây ra

Thở ra, tôi nguyện không sử dụng rượu và các chất ma túy

6. Thở vào, tôi thấy năm giới màu nhiệm che chở cho tôi, cho mọi người và mọi loài quanh tôi

Thở ra, tôi nguyện trọn đời thực tập năm giới để tự bảo vệ, bảo vệ mọi người và mọi loài.

Giới không phải là những cấm cản có tính cách giới hạn tự do của ta và không phải do một quyền lực nào buộc ta phải theo. Giới là hoa trái của chánh niệm và của kinh nghiệm. Chính nhờ chánh niệm mà ta

thấy giới là những lực lượng an toàn và hạnh phúc của ta cũng như của những người quanh ta. Chính ta thấy được lợi ích của sự hành trì giới và đã phát nguyện tiếp nhận và hành trì các giới. Hành trì giới luật là để ta mãi mãi còn được tự do, không sa vào bất cứ một thứ cạm bẫy nào. Vì giới là hoa trái của chánh niệm nên trong giới có Bụt. Thực tập giới tức là luôn luôn được Bụt hộ trì và che chở. Sự che chở của chánh niệm tức là sự che chở của Bụt, bởi vì bản chất của Bụt là chánh niệm và tuệ giác. Chánh niệm đưa tới tuệ giác. Vì giới là hoa trái của chánh niệm nên trong giới có Pháp. Pháp chính là sự thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Thực tập giới tức là luôn luôn được pháp hộ trì và che chở. Giới là Pháp, cho nên ta thường sử dụng danh từ giới pháp. Vì giới là hoa trái của chánh niệm nên trong giới có Tăng. Tăng là đoàn thể của những người đang thực tập chánh niệm và đang thực tập giới. Tăng có mặt chung quanh ta và cả trong tâm ta. Thực tập giới ta luôn luôn được Tăng hộ trì và che chở. Tam Bảo là Bụt, Pháp và Tăng luôn luôn có mặt trong giới, và vì thế thực tập giới cũng là thực tập quy y Tam Bảo trong từng giờ phút. Sự thực tập này cũng nuôi dưỡng niềm tin và lý tưởng bồ đề của hành giả. Giới vì vậy cũng là đối tượng cụ thể của niềm tin ấy.

Tụng giới cũng là một cách thực tập niệm giới và quán chiếu về những lợi ích của sự trì giới. Sau đây là toàn văn của nghi thức tụng giới:

Nghi thức tụng 5 Giới

1. Thiên Hành

(30 phút, sau khi được hướng dẫn)

2. Thiên Tọa

(12 phút, sau khi được hướng dẫn)

3. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ.

Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tụng theo lời kệ:

*Hương đốt khói trầm xông ngát
Kết thành một đóa tường vân
Đệ tử đem lòng thành kính
Cúng dường chư Bụt mười phương
Giới luật chuyên trì nghiêm mật
Công phu thiên định tinh cần
Tuệ giác hiện dân quả báu
Dâng thành một nén tâm hương.*

Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

4. Tán Dương

Hương đã cắm vào bình, vị chủ lễ xướng, đại chúng chấp tay quán tụng theo:

*Xinh tốt như hoa sen
Rạng ngời như Bắc Đẩu
Xin quay về nương náu
Bậc thầy của nhân, thiên.*

*Sen quý nở đài giác ngộ
Hào quang chiếu rạng mười phương*

*Trí tuệ vượt tâm pháp giới
Tỳ bi thấm nhuần non sông*

*Vừa thấy dung nhan Điều ngự
Trăm ngàn phiền não sạch không
Hương về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.*

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (C)

5. Lạy Bụt

Vị chủ lễ xướng các danh hiệu sau đây, và đại chúng lạy xuống một lạy theo tiếng chuông gia trì sau mỗi danh hiệu:

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc đến Việt Nam. (CC)

06. Trì Tụng

Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đối diện nhau.

Duy Na và Duyệt Chúng khai chuông mõ. Vị chủ lễ xướng kệ khai kinh và Tâm Kinh

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần) (C)

*Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm
Cơ duyên may được thọ trì
Xin nguyện đi vào biển tuệ
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)*

Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
(Tức diệu pháp Trí Độ)
Bỗng soi thấy năm uẩn
Đều không có tự tánh.
Thực chứng điều ấy xong
Ngài vượt thoát tất cả
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

“Nghe đây Xá Lợi Tử:
Sắc chẳng khác gì không
Không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây:
Thế mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nơ cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt.

Cho nên trong tánh không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành, thức
Không có nhãn, nhĩ, tỷ
Thiệt, thân, ý (sáu căn)
Không có sắc, thanh, hương

Vị, xúc, pháp (sáu trần)
Không có mười tám giới
(Từ nhãn đến ý thức)
Không hề có vô minh
Không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khổ, tập, diệt, đạo
Không trí cũng không đắc
Vì không có sở đắc. (C)

Khi một vị Bồ Tát
Nương diệu pháp Trí Độ
(Bát Nhã Ba La Mật)
Thì tâm không chướng ngại
Vì tâm không chướng ngại
Nên không có sợ hãi
Xa lìa mọi mộng tưởng
Xa lìa mọi điên đảo
Đạt Niết bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời
Y diệu pháp Trí Độ
(Bát Nhã Ba La Mật)
Nên đắc vô thượng giác.

Vậy nên phải biết rằng
Bát Nhã Ba La Mật
Là linh chú đại thần
Là linh chú đại minh
Là linh chú vô thượng
Là linh chú tuyệt đỉnh
Là chân lý bất vọng
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn
Cho nên tôi muốn thuyết

Câu thần chú trí độ
Bát Nhã Ba La Mật.”

Nói xong Đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:

Gate

Gate

Paragate

Parasamgate

Bodhi

Svaha. (ba lần) (CC)

07. Tác pháp Yết Ma tụng Năm Giới

Vị Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gọi theo sự thanh tịnh không?

Vị Thủ Chúng: Không có.

(Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): "Có cận sự nam _____ pháp danh _____, vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu cận sự nữ _____ pháp danh _____ đại diện và gọi theo sự thanh tịnh.")

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Năm Giới.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng các vị cận sự nữ và cận sự nam lắng nghe! Hôm nay là ngày .../ .../ ..., ngày được chọn để thuyết tụng quy giới, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc quy giới trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới

là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có rõ ràng và đầy đủ hay không?

Đại chúng đáp: rõ ràng và đầy đủ.

Đại chúng! Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết Năm Giới. Năm Giới là nền tảng cho một cuộc sống có hạnh phúc và có chí hướng vị tha, có năng lực bảo vệ sự sống và làm đẹp cho cuộc đời. Xin các vị đã thọ trì Năm Giới quỳ lên, chấp tay búp sen, hướng về đức Bổn Sư.

Đại chúng! Năm Giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ. Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc của gia đình và của xã hội. Học hỏi và thực hành theo Năm Giới, ta sẽ đi đúng con đường chánh pháp, ta sẽ tránh được lỗi lầm, khổ đau, sợ hãi và thất vọng, ta sẽ xây dựng được an lạc hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta và đóng góp vào phẩm chất an lạc và hòa bình của xã hội.

Đây là giới tướng của Năm Giới. Chúng ta hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, lấy giới luật làm tấm gương trong vắt để soi chiếu nội tâm mình. Xin im lặng thờ và im lặng trả lời "có" mỗi khi thấy mình trong hai tuần qua có cố gắng học hỏi và hành trì những giới luật được tuyên đọc.

Đây là Giới Thứ Nhất:

- **Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện sẽ không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.**

Đó là Giới Thứ Nhất của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông).

Đây là Giới Thứ Hai:

- **Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm**

vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Đó là Giới Thứ Hai của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông).

Đây là Giới Thứ Ba:

- Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Đó là Giới Thứ Ba của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông).

Đây là Giới Thứ Tư:

- Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện

không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đó là Giới Thứ Tư của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông).

Đây là Giới Thứ Năm:

- Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

Đó là Giới Thứ Năm của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông).

Đại chúng! Chúng ta đã tuyên đọc xong Năm Giới quý báu, nền tảng của hạnh phúc gia đình và chất liệu của chí nguyện lợi tha. Bụt dạy chúng ta phải ôn tụng thường xuyên giới tướng mỗi tháng ít nhất là một lần, để sự học hỏi và hành trì Năm Giới càng ngày càng sâu sắc và lớn rộng. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo trước khi ngồi xuống.

08. Niệm Bụt

Xin đại chúng nhiếp tâm trì niệm hồng danh chư Bụt và chư vị Bồ Tát theo phương pháp trì danh nhất tâm bất loạn.

(mỗi danh hiệu ba lần)

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương. (CC)

09. Quy Nguyện

Trầm hương xông ngát điện

Sen nở Bụt hiện thân

Pháp giới thành thanh tịnh

Chúng sanh lắng nghiệp trần. (C)

Đệ tử tâm thành

Hướng về Tam Bảo

Bụt là thầy chỉ đạo

Bậc tỉnh thức vẹn toàn

Tướng tốt đoan trang

Trí và bi viên mãn. (C)

Pháp là con đường sáng

Dẫn người thoát cõi mê

Đưa con trở về

Sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Tăng là đoàn thể đẹp

Cùng đi trên đường vui

Tu tập giải thoát

Làm an lạc cuộc đời. (C)

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo

Trên con đường học đạo

Biết Tam Bảo của tự tâm

Nguyện xin chuyên cần
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyện theo hơi thở
Nở nụ cười tươi
Nguyện học nhìn cuộc đời
Bằng con mắt quán chiếu
Nguyện xin tìm hiểu
Nỗi khổ của mọi loài
Tập từ bi
Hành hỷ xả
Sáng cho người thêm niềm vui
Chiều giúp người bớt khổ
Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục
Nếp sống lành mạnh an hòa
Cho thân thể kiện khương
Nguyện rũ bỏ âu lo
Học tha thứ bao dung
Cho tâm tư nhẹ nhõm
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đên báo
Ơn cha mẹ ơn thầy
Ơn bè bạn chúng sanh
Nguyện tu học tinh chuyên
Cho cây bi trí nở hoa
Mong một ngày kia
Có khả năng cứu độ mọi loài
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt, Pháp, Tăng chứng minh
Gia hộ cho đệ tử chúng con
Viên thành đại nguyện. (CC)

10. Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.
Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

11. Hồi Hương

Trì giới pháp thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hương

Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học

Ân nghĩa xin nguyện đền

Phiên não xin nguyện đoạn

Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

Bài 34: Lạy Tam Bảo

*Một lòng kính lạy
Bụt, Pháp và Tăng
Trong suốt mười phương
Và ở trong con
Cùng khắp pháp giới
thấu suốt ba đời
con xin phủ phục
quay về nương tựa*

Đứng chắp tay trước bàn thờ. Thầm đọc bài kệ và quán tưởng theo. Thở vào trong khi thầm đọc hàng đầu. Thở ra trong khi thầm đọc hàng thứ hai. Cứ như thế cho đến hết bài.

Lạy xuống sát đất, trán chấm sàn nhà. Buông bỏ hết tất cả mọi dự án, mọi kiến thức, mọi mặc cảm, mọi tự hào, mọi trách móc, mọi thành công, mọi thất bại. Trở về nương tựa nơi Tam Bảo, Tam Bảo phía trước, phía sau, phía trên, phía dưới và trong tự thân mình. Tam Bảo có mặt trong mỗi phút giây, trong hiện tại, trong quá khứ và trong vị lai. Mỗi phút giây chứa đựng cả ba đời. Từ tích môn, trở về bản môn, đặt niềm tin nơi bản môn. Cái gì xảy ra mình cũng vui lòng chấp nhận hết.

Tam Bảo là bản thể vững vàng, đẹp đẽ và an lành. Hãy trở về nương tựa nơi ấy.

Lạy ba lần, hay bảy lần. Mỗi lần lạy xuống là một cơ hội để sóng trở về nước, để buông bỏ, để chấp nhận. Trong tư thế phủ phục, bạn có thể quán chiếu rất lâu về sự trở về, về sự buông bỏ, để chấp nhận. Bạn có thể thở vào thở ra theo bài kệ và quán chiếu theo bài kệ. Nếu thực tập một mình, bạn có thể duy trì tư thế phủ phục rất lâu, có khi tới năm bảy phút. Bài này nên thực tập hàng ngày, có thể là trước giờ đi ngủ.

Bài 35: Năm cái lạy

(Những lời quán nguyện được dùng trong khi phủ phục trước bàn thờ)

Lạy thứ nhất:

Trở về kính lạy liệt vị tiền thân, dòng họ tổ tiên gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.

(Chuông, lạy xuống, năm vóc sát đất)

Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi công đức, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên trong con. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên; con chỉ là sự tiếp nối của tổ tiên và dòng họ, xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu đùm bọc và hộ trì cho con cháu dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao thế hệ những người khai sáng đất nước mở rộng bờ cõi gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thủy, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị, con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên, của gia đình huyết thống của con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

(Chuông, đứng dậy và thở mười hơi trước khi lạy lạy thứ hai)

Lạy thứ hai:

Trở về kính lạy Bụt và tổ sư truyền đăng tục diệm gia đình tâm linh qua nhiều thế hệ,

(Chuông, lạy xuống, năm vóc sát đất)

Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy con biết hiếu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ Thánh tăng qua các thời đại: các vị sư tổ Tăng Hội, Tỳ Ni, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán, con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ 2600 năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ Thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

(Chuông, đứng dậy và thở mười hơi trước khi lạy thứ ba)

Lạy thứ ba:

Trở về kính lạy liệt vị tiền thân khai sáng đất này, sông núi khí thiêng hàng ngày che chở.

(Chuông, lạy xuống, năm vóc sát đất)

Trở về kính lạy con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiền thân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo của triều Tiên Lê, Tiên Lý, Ngô, Lê, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa, đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con, con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin phù hộ độ trì cho chúng con:

(Chuông, đứng dậy và thở mùi hơi trước khi lạy thứ tư)

Lạy thứ tư:

Trở về kính lạy gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia độ hộ trì cho người con thương.

(Chuông, lạy xuống, năm vóc sát đất)

Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ về con vì những vụng về và đại dột của con trong quá khứ, và

cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, anh chị em của con (cho những người thân của con, cho chồng con, vợ con, các con của con), cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu (những) người ấy có an lạc thì con cũng an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không có oán hận trách móc (những) người ấy một máy may nào. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người con thương, những người mà con nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.

(Chuông, đứng dậy và thở mùi hơi trước khi lạy thứ năm)

Lạy thứ năm:

Trở về kính lạy gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì người làm khổ con.

(Chuông, lạy xuống, năm vóc sát đất)

Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết những người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa được may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người đó (cho những người đó) để trái tim của họ được

tiếp nhận giọt nước cam lộ mà mở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Bụt, ơn tổ, ơn tiền nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ vì nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận oán thù. Con không muốn cho họ khổ, con có gốc rễ nơi tổ tiên và dòng họ tâm linh; trái tim con đã nở như đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi niệm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát khỏi vòng tai nạn và đốn đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền năng lượng của con cho tất cả những người ấy, lay Bụt, lay tổ, lay ông bà chứng minh cho con.

(Chuông, đứng dậy và thở ba hơi)

Ba tiếng chuông để chấm dứt.

Trong khi mọi người thực tập bài này, phải có một người ngồi để làm phận sự hướng dẫn. Chính người này giữ chuông và thỉnh chuông. Bài tập này có mục đích đưa ta trở về tiếp xúc với gốc rễ tâm linh và huyết thống của ta. Thực tập tiếp xúc thường xuyên, chúng ta khai thông được nguồn suối truyền thống và bồi đắp được gốc rễ của chính chúng ta. Tại thiền đường Nền Hồng ở Làng Mai có hai câu đối như sau:

Gốc rễ tâm linh xin bồi đắp

Suối nguồn huyết thống nguyện khai thông

Hai câu đối này là nguyên tắc của phép thực tập. Nhờ sự thực tập năm cái lay này mà nhiều người đã khôi phục lại được sức khỏe, niềm tin, sự vui sống và chuyển hóa được những hận thù và khổ đau trong tâm hồn. Bài tập này nên thực tập vào trước giờ đi ngủ.