

Hạnh phúc và tự do với phép lạ hơi thở

(Pháp môn thực tập cho quý Tăng Ni và các thân hữu cư sĩ trong đời bận rộn)

Quan điểm và lời dẫn

Chế tác hạnh phúc và tự do là điều mong muốn, ước ao của nhiều người. Hạnh phúc và tự do đích thực lại chính là thao thức và ước mong của tất cả chúng ta và của nhiều người.

Hạnh phúc là gì và tự do là gì?

Đó là trút bỏ niềm đau khổ, không lo lắng và không bị bó buộc bởi ý nghĩ, lời nói và những sinh hoạt trong đời sống hằng ngày. Tôi có hạnh phúc vì tôi trút bỏ được niềm đau, không sầu khổ và không lo lắng đến nỗi căng thẳng tinh thần, rối loạn tâm trí. Tôi có tự do vì tôi không bị trói chặt bởi suy tư, ngôn ngữ, hành động của chính tôi và của sự lệ thuộc hoàn cảnh chung quanh.

Hạnh phúc và tự do là điều mà một người rất bình thường có thể chế tác được trong đời sống, trong sinh hoạt hằng ngày của họ. Một sư cô rất trẻ, học trò trong tăng thân Tu Viện Kim Sơn chúng tôi, có lần tỏ vẻ với tôi và đại chúng rằng:

“Thưa thầy và các huynh đệ, con có rất nhiều hạnh phúc từ ngày con được đi tu, gia nhập với tăng thân. Con được thầy thương và được các sư huynh, sư tỷ trìu mến, chỉ dạy cho con về nếp sống chánh niệm, tinh thức và không buồn giận bất cứ ai. Con đã nghe lời thầy, các huynh trưởng nên con đã từ bỏ được tâm lý phiền giận, không ôm ấp nỗi buồn, cơn giận lâu trong lòng. Ngày con chưa đi tu, con hay giận ba mẹ con và các anh chị của con lắm vì con là con út trong nhà nên được cưng chiều và vì vậy mà con cứ làm tới và vùi vãnh, nên trở thành thói xấu và có nhiều tật xấu. Bây giờ nhờ sống trong tu viện, tập sống dễ thương theo hạnh người xuất gia mà con biết ăn năn và thường trực tiếp xin lỗi, sám hối với ba mẹ, anh chị của con. Hạnh phúc con chế tác được rất nhiều sau 15 năm xuất gia tu học và còn nhiều thứ tự do an lạc khác mà con không thể tìm thấy ngoài đời...”

(Thanh Diệu Pháp)

Hạnh phúc và tự do là điều mà bất cứ bậc cha mẹ nào và người con trai, con gái nào cũng có thể chế tác và thực hiện được. Đạo hữu Quảng Diệu Ân, một hôm trong khóa tu mùa hè năm 2011 tại Tu Viện Liên Trì trong buổi pháp đàm đã nói với bạn đồng tu rằng:

“Thưa Sư Ông và đại chúng,

Con có rất nhiều tự do và hạnh phúc khi con được thực tập pháp môn hơi thở có ý thức và khi con niệm Phật có chánh niệm. Ngày con chưa được Sư Ông

hướng dẫn về hơi thở có ý thức nên mỗi khi con ngồi thiền hay làm việc tâm của con cứ sinh khởi ý niệm và suy nghĩ liên tục mà con không thể dừng lại được. Dù những ý niệm và suy nghĩ ấy rất tiêu cực, không cụ thể, không lợi ích cho bản thân và những người thương, những đối tượng chung quanh con. Con đã khởi ý niệm và suy nghĩ quá nhiều nên con phải mắc chứng bệnh thần kinh, căng thẳng tâm thần. Con đã mất ngủ nhiều năm và đời sống nội tâm, hạnh phúc cá nhân, gia đình con tụt dốc cùng tột. Nhưng sau thời gian thực tập thiền hơi thở kèm theo ý thức, nhận diện về hơi thở ra, vào, sâu, chậm, dài, ngắn do Sư Ông hướng dẫn, con đã phục hồi được giấc ngủ, tưới tẩm lại hạnh phúc và tự do trong tâm. Trí sáng và sự trầm tĩnh của con cũng dần dà được phát triển, bồi đắp và hồi phục. Con đã buông bỏ được những lo âu phiền muộn, ý niệm lầy bở, được mát. Con không còn toan tính đủ thứ như trước nữa. Như Sư Ông đã nói: “Tất cả đều do ý thức và khởi niệm”. Đúng như vậy, khi con thực tập về sự hướng dẫn căn kẽ qua kinh Quán Niệm Hơi Thở bởi Sư Ông Làng Mai ở Pháp, con đã thấy được giá trị quý báu của hơi thở:

“Khi thở vào, tôi biết tôi đang thở vào
Khi thở ra, tôi biết tôi đang thở ra
Khi thở vào dài, tôi biết tôi đang thở vào dài
Khi thở ra ngắn, tôi biết tôi đang thở ra ngắn
Khi thở vào an lạc, tôi cảm thấy khi thở vào an lạc
Khi thở ra thanh thoi, tôi cảm thấy khi thở ra thanh thoi.”

Thưa Sư Ông và đại chúng, việc thực tập hơi thở ra vào kèm ý thức có vẻ rất dễ hiểu này, nhưng bản thân con phải liên tục thực hành trên cả năm mới có kết quả ít nhiều. Nay con có rất nhiều hạnh phúc và tự do vì con không hề bị ý niệm và tư duy dẫn dắt trôi buộc nữa. Mỗi khi có sự lôi cuốn hay ức chế trong tâm, con liền thiết lập ngay hơi thở có ý thức và thật màu nhiệm cho việc hóa giải và trị liệu.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: “Thế giới ngày nay có những nhà chính khách, những nhà luân hô hào và nhân danh đấu tranh để tìm hạnh phúc, tự do cho đất nước mình. Nhưng càng tranh đấu thì bạo động chiến tranh càng leo thang và thêm lớn dậy. Nhiều kẻ bị chết, bị giam hãm trong các lao tù và nghèo đói lan khắp”

Sau những lời nhắc nhở và nhắc nhở như thế, Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhà hòa bình dân tộc Tây Tạng và Phật giáo thế giới cũng nhấn mạnh đến các giới tăng sĩ, đồng bào và đồng loại của Ngài về sự quay về thực hành chánh niệm, sự tỉnh thức trong nếp sống cá nhân, gia đình và cộng đồng xã hội.

Ngài Đạt Lai Lạt Ma nói: “Theo thiền nghĩ của bản thân chúng tôi, mỗi khi chư Tăng Ni, huynh đệ, các giới tuổi trẻ, phụ huynh và các giới nam nữ Phật tử hướng tâm về tham gia trong các khóa tu, trong những mùa an cư kiết hạ và kiết đông ở nhiều nơi trong và ngoài nước, đó chính là lúc chư vị có cơ hội quý báu nhất để chế tác hạnh phúc và sự tự do thật sự cho chính mình, cho cộng đồng tăng thân Phật giáo và mọi tương quan sinh hoạt của xã hội và hòa bình thế giới...”

Trong đồng tình quan điểm của nhà hòa bình và của bậc đạo sư lớn, chúng tôi đã vâng lời quý giáo hội, quý tôn túc chỉ đạo, khai mở các khóa tu nhiều trụ xứ khác nhau và nơi đây xin được hân hạnh chia sẻ vài kinh nghiệm thực hành đến với quý Tăng Ni, quý huynh đệ trẻ và chư thiên sinh, thiện nam, tín nữ Phật tử cư sĩ trong các khóa tu, các mùa An Cư Kiết Hạ trên khắp nơi được thiết lập của quý giáo hội và tăng đoàn.

1. Để có hạnh phúc và tự do đích thực.

*“Thành thời, thành thời từng giây phút
Thành thời, thành thời ngay lúc này
Chớ đợi ngày mai, mai chưa tới
Ngày qua, ngày qua đã qua rồi...”*
(Sơn Cư)

Ta nên biết hạnh phúc và tự do có là hạnh phúc và tự do có ngay trong giây phút hiện tại. Đó là sự buông thư, thành thời của ý niệm. Một khi ta phát khởi niệm hạnh phúc và ý niệm tự do là hạnh phúc có mặt ngay bây giờ và ở đây. Tự do cũng có mặt ngay bây giờ và ở đây mà chúng ta không cần đợi trong thời gian tới. Ngày mai chưa tới và ngày qua đã qua rồi. Đó là điều mà dù một người không có trí thông minh cũng thấy và hiểu rất rõ. Nhưng thấy và hiểu chưa phải là điều quan trọng, điều quan trọng ở đây là ta phải thực tập sự buông thư để ta có hạnh phúc và tự do liền ngay trong giây phút này.

Bận rộn, phải làm việc và làm mọi thứ. Đứng rồi, ta sinh ra đâu phải chỉ để hưởng thụ, ăn không, ngồi rồi và không cần làm gì cả. Điều khác của một người có pháp môn thực tập là “Bận rộn mà không bận rộn. Làm việc mà không làm việc. Làm mọi thứ mà không hề làm gì cả.” (Đại Thừa Kim Cang luận)

Thừa đại chúng lời trong luận Kim Cang chính là yếu chỉ màu nhiệm, quý báu và vượt thoát của người tu Phật và lý tưởng giác ngộ, giải thoát do Đức Thế Tôn truyền dạy.

- Thế nào là bận rộn mà không bận rộn gì cả?

*Khi ta đang lật rau và làm bếp mà ta có ý thức rõ ràng là ta đang có hạnh phúc và tự do khi ta lật rau và làm bếp.

*Khi ta trồng hoa, làm vườn, ta có ý thức rõ ràng là ta đang có hạnh phúc và tự do khi ta trồng hoa và làm vườn.

*Khi ta lái xe, ta có ý thức rõ ràng là ta đang có hạnh phúc và tự do khi ta đang lái xe.

*Khi ta được vào buồng tắm để tắm, ta có ý thức rõ ràng là ta đang có hạnh phúc và tự do khi ta đang tắm rửa.

*Khi ta đến sở làm việc, ta có ý thức rõ ràng là ta đang có hạnh phúc và tự do khi ta đến sở làm việc.

*Khi ta làm chính trị, ta có ý thức rõ ràng là ta đang có hạnh phúc và tự do khi ta tham gia làm chính trị để phục vụ quyền lợi cho dân, phồn hưng cho xứ sở và đồng loại.

*Tôi là một tăng sĩ, tôi đang ngồi thiền và theo dõi hơi thở có ý thức, tôi biết rất rõ là tôi đang có hạnh phúc và tự do khi tôi đang ngồi thiền và đang ý thức rõ ràng đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra một cách đều đặn, thanh thản, tĩnh lặng trong thân tâm tôi.

Hạnh phúc và tự do đích thực dù chỉ trong ý niệm và trong ý thức rõ rệt về cái hiện đang có của phút giây hiện tại, không phải là ước vọng, là ảo giác, mà nó là một hiện thực và đích thực của sự sống và đời sống hiện đang tốt đẹp, quý báu nhất của sự sống. Ta thử nghĩ xem, tất cả mọi liên hệ sự sống của ta luôn luôn chỉ là ý niệm. Ý niệm khởi sinh rồi lời nói, rồi đưa tới chủ trì tất cả sự đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc và cho đến cái mà ta gọi là thương ghét, khen chê, được mất, lấy bỏ, thuận nghịch, xấu đẹp, vui buồn, trói buộc, tự do, hạnh phúc và đau khổ... Tất cả đều là một chuỗi dài ý niệm. Do đó, bằng vào ý niệm và ta chỉ cần ý thức rõ ràng từng niệm, từng niệm sinh khởi là ta biết ngay rằng TA ĐANG LÀ GÌ, TA ĐANG Ở ĐÂU, TA ĐANG NHƯ THỂ NÀO, TA ĐANG LÀ AI và TA ĐANG ĐI VỀ ĐÂU?

Đức Phật dạy trong kinh quán niệm hơi thở:

“Này quý vị,

Khi thở vào, ta biết ta đang thở vào

Khi thở ra, ta biết ta đang thở ra

Khi thở vào, ta cảm thấy nhẹ khỏe

Khi thở ra, ta cảm thấy thanh thoi

Khi thở vào, ta cảm thấy an lạc

Khi thở ra, ta cảm thấy tươi vui

Khi thở vào, ta thấy thân tâm giao hòa

Khi thở ra, ta thấy mình là dòng sông trong mát...”

Kinh quán niệm hơi thở có đến mười sáu cách quán chiếu về hơi thở có ý thức, về sự nhận diện, thấy rõ tình trạng của hơi thở dài, ngắn, sâu, chậm, nhẹ, khỏe, vui tươi, an hòa của hơi thở và sự tĩnh lặng của thân tâm. Khi ngồi thiền hay tĩnh tâm ở bất cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào, chỉ vài ba phút, cho chí chỉ vài ba giây. Nếu bạn muốn có an lạc, thanh thoi và sự tươi mát tâm tư, bạn nên thả lỏng tâm ý, các bắp thịt, thần kinh, mỉm cười thư thái và nhâm đọc bài thi kệ thực tập hơi thở qua Kinh Quán Niệm Hơi Thở, phép thiền tuyệt diệu trong đời sống của ta:

“Thở vào, tôi biết tôi thở vào

Thở ra, tôi biết tôi thở ra

Thở vào, tôi cảm thấy nhẹ nhõm

Thở ra, tôi mỉm nở nụ cười.”

Bản thân chúng tôi đã thực tập Kinh Quán Niệm Hơi Thở qua tinh thần bài thi kệ thiền tập này sau ba mươi bảy năm qua, khi được có dịp An Cư ba tháng tại Tu Viện Tang-Pu-Lu Maha Theravada với trưởng lão thiền sư Miến Điện lúc Ngài 82 tuổi. Ngài dạy chúng ta phương pháp Thiền Vipassana tức là minh sát tuệ của Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Khi thực tập về phép quán thiền minh sát, chúng tôi mới thấy sự tu tập của mình rất tệ, rất yếu kém và lý do tại sao mình đã đi tu mà vẫn còn có quá nhiều vất vả, bi lụy và phiền não. Thiền minh sát hay thiền quán niệm theo phép theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra giúp ta dễ dàng làm chủ những ý niệm sinh khởi trong từng sát na của ta.

“Khi thở vào, tôi biết tôi đang thở vào

Khi thở ra, tôi biết tôi đang thở ra...”

Chữ “biết” giúp ta có ý thức và trở thành thói quen thật tốt, thật dễ thương và thật hữu ích là:

“Khi tôi giận, tôi biết tôi đang giận

Khi tôi không dễ thương, tôi biết tôi đang không dễ thương

Khi tôi nghĩ điều tốt, tôi biết tôi đang nghĩ điều tốt...”

Biết, chỉ biết hay là ý thức rõ rệt về tâm niệm mình trong phút giây hiện tại sẽ giúp ta rất nhiều về sự phát triển điều lành, chấm dứt điều xấu ác. Con người, mỗi chúng ta không phải là sản phẩm của sự suy tư, nói năng và hành động xấu ác mà bởi vì chúng ta thiếu sự tỉnh thức, thiếu sự tỉnh giác và thiếu làm chủ tâm ý trong phút giây hiện tại. Điều này rất thú vị, và tích cực trong phép giải trừ ách nạn của mọi phiền não và trói buộc tâm ý. Nếu ta

thường xuyên thiền quán theo câu niệm Phật “Nam Mô A Di Đà” và kèm theo hơi thở ra vào có ý thức.

2. Hãy tập nhớ và làm cho đều đặn trong ngày

Trong kinh Mật Hạnh và Tinh Cần Đức Phật dạy:

“Ngày ngày quý thầy tỳ kheo và quý sư nữ nên sử dụng mật hạnh trong khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, khi khởi niệm, khi nói, khi lặng yên và khi tiếp xúc.”

Thế nào là mật hạnh và tinh cần?

Mật hạnh là làm mà chỉ mình biết rõ, tinh cần là biết rõ mỗi khởi niệm, mỗi suy tư, mỗi động tác của mình mà không ai bảo hộ, không ai nhắc nhở, không ai đốc thúc và cũng không ai khiển trách hay tán thưởng. Mình biết mình với mình trong sự tĩnh lặng, tươi vui và tràn ngập bình minh. Như Lai đi, đứng, nằm, ngồi, nói, tư duy, hành xử trong mật hạnh, tinh cần không bỏ quên, không bỏ sót, không thấy đủ, không lơ đãng, và không mỗi mệt nên nhiều người, đại chúng gọi là “Như Lai, Thế Tôn Chánh Đẳng Chánh Giác”. Như Lai là bản hữu vạn pháp như vậy. Thế Tôn là sự vượt thoát, thấy rõ và không bị ràng buộc bởi tư duy, ý niệm. Và Chánh Đẳng Chánh Giác là bản chất an lạc, giải trừ khổ đau và trí sáng có sẵn trong bản thể trong lặng, tịch chiếu. Con người bằng xương thịt như Như Lai làm được thì quý thầy, quý sư cô, tăng đoàn và mọi giới bằng hữu bạn đạo Bà La Môn cho đến những người khác màu da, khác niềm tin và khác giáo phái biết tu tập chánh kiến, chánh niệm đều có thể thành tựu được niềm vui, hạnh phúc và tiêu trừ sự khổ não, hóa giải được mọi bất an như nhau, không ai thua kém ai.

Thưa đại chúng,

Mỗi ngày, mỗi người trong chúng ta mà ăn uống, ngủ, nghỉ, tập thể dục, ngồi thiền, niệm kinh, niệm Phật, chấp tác và vui tươi cho thật đều đặn, không hề bê trễ, bỏ sót một ngày nào, một bữa nào là ta có bình an, có niềm vui và hạnh phúc rồi. Sự bình an, niềm vui và hạnh phúc ấy tuy nhỏ nhoi, đơn sơ nhưng cái nhỏ nhoi, đơn sơ đó lại là phẩm chất của tự do, của hạnh phúc kỳ diệu. Bạn thử xem, một ngày và chỉ một ngày thôi mà ta không đi được nhà vệ sinh thông suốt đều đặn là thân thể, tâm tư ta bế tắc và có vấn đề rồi. Thế thì việc ăn uống, ngủ, nghỉ, tập thể dục, tham thiền, niệm kinh, niệm Phật, chấp tác, lao động, sự vui tươi của ta trong ngày mà không đều đặn là sự sống vật chất, tâm linh của chúng ta bế tắc và có vấn đề rồi. Thực tập thể dục và tham thiền, niệm Phật đều đặn sớm tối mỗi ngày của mỗi người quả là phép tắc vệ sinh cá nhân, vệ sinh thân thể và vệ sinh tâm hồn.

Trong Tịnh Tâm Đạo Luận của trí giả Đại Sư Viên Giác dạy rằng:

“Hơi thở vào ra không đều đặn
Là thanh khí bé không điều hòa
Ăn uống đều đặn là đạt được:
Thân thể cường tráng và vui tươi
Trái lại, ăn uống không đều đặn
Là bao tử yếu, tỳ phế hư.
Thể dục tham thiền không đều đặn
Là trệ khí, thiếu đức, tổn thân
Tu tập không giới luật minh triết
Là đọa xứ, kẻ bạc, vô phúc.
Đi tiêu tiểu không thông đều đặn
Là kẻ bón rôi loạn thần kinh
Tâm tính khi tỉnh say mê chấp
Là kẻ không có nếp định tâm.
Ăn uống không kiêng cử điều độ
Là kẻ thân to mà trí cùn.
Nói năng không tử tế nhẹ nhàng
Là kẻ không biết điều hơi thở.
Đi lại không nơi chốn rõ ràng
Là kẻ lãng trí điên cuồng.
Giải trí không lành mạnh là kẻ
Đam mê tửu sắc, bạo hành.
Sống không có pháp môn tu tập
Là kẻ nghèo nhất trên đời này.
Có lỗi không ăn năn, kẻ liệt
Sân hận không có cương để dừng
Là kẻ đốt thân và tài bảo.
Nói nhiều mà nói không hiền lành
Là con chèo béo và con rắn độc.
Hành không biết thiện ác thế nào
Là kẻ bất minh, thiếu tuệ trí.
Nghĩ suy không trong sáng hiền lương
Là con muỗi chết “bất đắc kỳ tử”.

Vì vậy, bậc trí giả trong mọi thời, mọi hoàn cảnh, luôn luôn bình thản, vững chãi, an định và mỉm cười tự tại trong thuận nghịch, xấu tốt, thương ghét, đói no, thắng bại, khen chê. Luận viết:

“Tri diện tri nhân vô lạc khổ
Bất tri tam nghiệp tự cốt khô
Lục đạo luân hồi vô nghiệt sự
Chỉ tâm bất giác tác hồ lô”

Dịch nghĩa:

Biết rõ tâm mình không vui khổ
Không tu ba nghiệp đốt thân tro
Sáu nẻo luân hồi không bén mảng
Nhưng bởi tâm mê tạo khổ đời.

Luận hai chữ hơi thở mà thực tập cho miên mật, tinh cần trong tỉnh lặng và quán chiếu cho sâu sắc trong mọi suy tư, hành xử, sinh hoạt trong ngày và mỗi sát na, mỗi niệm là ta đã giải phóng sự ràng buộc của tâm ý rồi. Thế thì tu tập chuyên cần, đều đặn mỗi ngày theo oai nghi, tế hạnh, giữ giới, thiền định như phép tắc của nhà Phật, của tăng đoàn, hoặc hạnh nguyện phép tắc cư sĩ là ta đã có hạnh phúc lớn rồi. Năm giới, mười giới và Bồ Tát Giới là phép ngăn ngừa điều ác để hạnh phúc và nếp tỉnh thức được thiết lập. Ta phải thọ học và hết lòng thực hành tinh cần.

3. Biết săn sóc thân tâm huynh đệ và người thương

Săn sóc bản thân và người thương trong gia đình ta và cha mẹ anh em ta là một điều cần thiết, duy nhất không có hai và không có sự khác biệt. Sự sống của ta không hề tách rời những yếu tố mà ta thường cho là khác biệt. Bàn tay trái cũng là bàn tay phải, thân thể cũng là tâm hồn, anh với em là con một cha mẹ. Thầy và học trò, cha mẹ và con em cho đến vợ chồng, người bên cạnh là những hình ảnh trực tiếp gắn liền nhau trong sinh hoạt gia đình, tôn giáo, đức tin và cộng đồng nhân loại. Tất cả đều tương thông, tương nhiếp không tách biệt nhau, không chia cắt nhau mà ta có thể vui hòa, tồn tại. Khi ta thực tập hơi thở cũng vậy. Thân tâm và hơi thở chỉ là một, là sự liên hệ chặt chẽ liền lí trong sự sống.

Khi thở vào, ta ý thức hơi thở đi vào hai bên mũi xuống lồng ngực, xuống hai buồng phổi. Ta thấy cho thật rõ là hơi thở đang đi về phía bụng ngay tại điểm rốn và bụng ta đang phồng lên một tý với ý thức và cảm giác thật rõ rệt. Khi hơi thở ra cũng ý thức rõ ràng là hơi thở ta đang đi ra bằng hai bên mũi và ta thấy rõ cảm giác là bụng ta xẹp xuống một tý, như có chút sức đẩy trực khí, thán khí và cái ý niệm không trong lành đi ra bên ngoài. Và ta thầm niệm:

“Thở vào, bụng phồng lên, phồng lên
Thở ra, bụng xẹp xuống, xẹp xuống

Thở vào, tôi cảm thấy khỏe và an vui
Thở ra, tôi cảm thấy nhẹ và thoải mái”

Ta thực tập như vậy bất cứ lúc nào và ở đâu, ta không lo lắng là ta không có nhiều thì giờ. Khi lái xe, làm vườn, rửa bát ta đều có cơ hội thực tập mà không phải đợi có nhiều thì giờ và không bao giờ nói hay nghĩ là “tôi bận rộn tối ngày nên không tu tập như các thầy, các sư cô trong tu viện được”. Ta nên thực tập nụ cười, hơi thở có ý thức trong bất cứ đề mục nào của sự phát triển tâm lành và mọi sinh hoạt của đời sống.

Thí dụ thực tập về sự tha lỗi, thương yêu và tha thứ cho người làm mình đau khổ hoặc mình làm cho ai đó đau khổ. Ta cũng có thể thực tập ý niệm về sự hối cải và sự tha thứ cho khuyết điểm của bản thân ta.

“Khi thở vào, tôi mỉm cười và tha thứ cho anh ấy

Khi thở ra, tôi mỉm cười và tha thứ cho anh ấy

Khi thở vào, tôi mỉm cười và mong anh ấy tha thứ cho tôi

Khi thở ra, tôi mỉm cười và mong anh ấy tha thứ cho tôi

Khi thở vào, tôi mỉm cười và tôi tha thứ cho sự khuyết điểm của tôi

Khi thở ra, tôi mỉm cười và tôi tha thứ cho sự khuyết điểm của tôi.”

Sự quán chiếu về nụ cười và hơi thở có ý thức là ta thấy rõ sự tương quan giữa mình, người thương và đồng loại. Ai mà không có khó khăn, ai mà không có vụng về, khuyết điểm. Cho nên ta phải thương mình, thương người kia, cởi mở, thông cảm và tha thứ cho mình, cho người kia.

“Ta với người là một, không khác

Ta thương người như thương thân ta

Mặt trời mặt trăng chỉ là một

Đêm với ngày cũng chỉ thời gian...”

(Kinh Dung Nhiếp Tương Tức)

Từ khi bản thân tôi nắm vững được giáo lý tương tức, duyên sinh và biết thực tập hơi thở. Tôi đã bỏ được tập khí hờn giận, bôi bác và xoi móc người khác. Hồi mới vào chùa tu thầy tôi đã dạy:

“Tình huynh đệ như thuyền ngược bến

Qua đến bờ vẫn đủ mặt nhau

Chí xuất trần hùng tâm dũng liệt

Sống cho người bằng trái tim yêu”

Mỗi ngày quán niệm, cho đến hơn hai mươi năm sau tôi mới hiểu thấu và sống sâu sắc về sự sẵn sóc huynh đệ, thầy tử và hết lòng sẵn sóc thương yêu học trò và đồng loại. Huynh đệ với mình là một, là hóa thân của thầy tử và của hiền nhân.

Thể hiện hạnh nguyện “Sống cho người bằng trái tim yêu” tôi bắt đầu từ bỏ các sở học, sự tìm cầu hạnh phúc và sự thỏa mãn của một ông thầy tu chỉ biết học đạo, học chữ nghĩa và chuyên giảng dạy lý thuyết suông. Bản thân tôi với rất giới hạn quý thầy bạn đồng tu, chúng tôi đã thiết lập một số tu viện và tăng thân tại Hoa Kỳ để giáo dưỡng Tăng Ni và quần chúng cư sĩ tại gia suốt trên 30 năm qua mà không thấy mỏi mệt và có chút ít niềm vui nội tâm để san sẻ đến quý huynh đệ.

4. Bài Kinh Thừa Tự Pháp

Đức Phật thường khuyến khích tăng đoàn và các tỳ kheo, tỳ kheo ni “Hãy là những người thừa tự gia tài Pháp bảo của Như Lai, chứ không thừa tự hình thức am thất, đạo viện đồ sộ và tuyệt đối không đắm luyến, đam mê, thừa hưởng lạc dục, của cải, vật chất. Những vị xuất sĩ chân chánh trong giáo đoàn Như Lai, Như Lai thường cân nhắc là quyết nên từ bỏ những tập khí cố hữu của những tâm lý xấu và nguyên nhân đam mê, ô nhiễm:

1. Không tham lam, vì tham lam là một tập khí ô nhiễm nhiều đời.
2. Không sân hận, vì sân hận là một thứ thuốc hại cực độc.
3. Không phẫn nộ, vì phẫn nộ là một tập khí ô nhiễm thân tâm.
4. Không hiềm hận, vì hiềm hận là một tập khí ô nhiễm lây lan.
5. Không giả dối, vì giả dối là một tập khí ô nhiễm mê tối thế gian.
6. Không não hại, vì não hại là một tập khí ô nhiễm chém giết và sát hại.
7. Không tật đố, vì tật đố là một tập khí ô nhiễm căm thù vạn kiếp.
8. Không xan lẫn, vì xan lẫn là tập khí ô nhiễm của loài ngựa quý cơ khát.
9. Không man trá, vì man trá là tập khí ô nhiễm của thất tín.
10. Không phản bội, vì phản bội là tập khí ô nhiễm hành động trả thù.
11. Không ngoan cố, vì ngoan cố là tập khí ô nhiễm của những viên đá cuội ngủ chìm.
12. Không bông bột, vì bông bột là tập khí ô nhiễm của đàn khỉ.
13. Không ngã mạn, vì ngã mạn là tập khí ô nhiễm của kẻ chiến bại.
14. Không tăng thượng, vì tăng thượng là tập khí ô nhiễm của loài lang sói và cá sấu.
15. Không tự kiêu, vì tự kiêu là tập khí ô nhiễm của cường bạo và bất lương.
16. Không phóng dật, vì phóng dật là tập khí ô nhiễm của kẻ sa đọa, lan bạt và luân hồi.

Thi kệ quán chiếu

- * Đệ tử thừa kế pháp
Hơn thừa kế tiền tài
Nếu tham, mê vật chất
Đọa xứ thầy lẫn trò.
- * Thừa tự pháp là bỏ
Những đáng bỏ quyết tâm
Mười sáu tâm ô nhiễm
Quyết từ bỏ đoạn trừ.
- * Tham lam và giận dữ
Phẫn nộ và hiềm nghi
Giả dối và não hại
Tật đố và lẫn xan.
- * Man trá và phản bội
Bồng bột và ngoan mê
Ngã mạn và tăng thượng
Phóng dật và tự kiêu.
- * Từ bỏ mười sáu pháp
Tám thánh đạo trau dồi
Đệ tử thừa tự pháp
Vui hưởng cõi niết bàn.

5. Phụ bản chú giải của kinh

Thừa tự pháp thấu hiểu
Lý vô ngã duyên sinh
Thân tâm không ngã thể
Cái này sinh kia sinh.

Mỗi sáng mai thức dậy
Nguyện sống đời thiện lương
Giới oai nghi định tuệ
Hành trì không buông lơi

Nếp thiền quán hơi thở
Ý thức khơi nụ cười

Bỏ tập khí ô nhiễm
Tham buồn giận si mê.

Lắng nghe lời ái ngữ
Hòa hợp với tăng thân
Nương thầy hiền bạn tốt
Thuyền vượt biển qua bờ

Vô thường đến không hẹn
Chánh niệm chớ buông lung
Thân miệng ý trong sạch
Hằng niệm Phật, Pháp, Tăng

Hồi hướng mọi ưu việt
Thiện hạnh và đức lành
Đến anh em cha mẹ
Nòi giống và tổ tiên.

Hồi hướng nếp sống đẹp
Đến pháp giới muôn sanh
Chuyển mê lên bờ giác
Vượt thoát ái lâm mê.

Tâm từ bi trí tuệ
Hai pháp bảo nuôi thân
Quyết lưu truyền bảo hộ
Gọi thừa tự pháp màu.

Tam kết qua kinh “Tự Do và Hạnh Phúc Với Phép La Hơi Thở”

(do Hòa Thượng Thiện Siêu dịch giảng. Ni Sư Thích Nữ Trí Hải tập yếu chú giải)

Một hôm tại tịnh xá Trúc Lâm. Nơi mà vua Ba Tư Nặc và các hoàng gia xây dựng, dâng cúng Đức Thế Tôn và Giáo Đoàn làm trú xứ an cư và thuyết pháp cho hầu hết các bậc quốc chủ, quốc khách, các đại thương gia, trưởng giả, hoàng

gia và các hoàng tộc cả nước trong thời Đức Thế Tôn và giáo pháp đại thịnh hành sau 100 năm Phật nhập diệt. Tại tu viện mang tính quốc gia và lịch sử này, Đức Thế Tôn vì sự thỉnh cầu của đại gia Bà La Môn Rammaka về sự tìm cầu tự do và hạnh phúc cao thượng, nhân đây Đức Phật chỉ dạy:

“Này quý vị, có hai việc mà người đời và bậc thánh trí tìm cầu. Đó là sự trói buộc đau khổ và đó là sự tự do và hạnh phúc với phép lạ hơi thở. Người thế gian đang bị trói buộc, đau khổ lại chuyên tìm cầu sự trói buộc, đau khổ trong ô nhiễm của năm thứ dục lạc vật chất của sanh, già, đau, chết, khổ sâu và than khóc. Đó là chồng, vợ ái ân, con cháu, vàng ngọc vật chất, ăn uống, ngủ vui, sân hận và đấu tranh không ngừng. Trong khi đó, Như Lai và các bậc đại thánh, đại trí trong tăng đoàn của Như Lai trong vô lượng quá khứ về trước, hiện nay và mãi mãi trong tương lai về sau chỉ một lòng hướng về sự an lạc, giải thoát và giác ngộ. Gọi là thánh hướng, thánh vị và thánh cầu. Như Lai và các bậc đại thánh đại đệ tử, thấy rõ và thấy rất rõ cái sanh, cái già, cái đau, cái chết là cái chắc thật không thể chạy trốn, không thể tránh thoát trong cái thân vô thường, giới hạn, mong manh này. Nên thoát ly gia đình, người thân ái luyện để tu tập thiền định theo hơi thở của phép Tứ Niệm Xứ: quán thân, quán thọ, quán tâm và quán đối tượng của tâm, ấy là các pháp vô thường, vô ngã, không tịch, tĩnh lặng. Nên vượt thoát được khổ ách sanh diệt, ưu bi, khổ não và dục nhiễm. Đức Phật tuyên thuyết Pháp kệ:

Tại xứ Ma Kiệt Đà
Trong khu rừng ven sông
Ta tinh cần tinh tấn
Thiền tọa và quán chiếu
Qua phương thức hơi thở
Đạt giải thoát pháp ngã
Đạt chân tâm bất động
Thấy rõ cái không sanh
Thấy được cái không già
Thấy được cái không bệnh
Thấy được cái không chết
Chứng đạt quả vô sinh
Niết Bàn Vi Thượng Diệu
Ôi! Hơi thở nhiệm màu
Ôi! Thiền định pháp lạc
Ôi! Tu tập tối thắng
Bậc tuệ trí hướng về.
Sinh già đau chết tới

Chớ dễ dãi buông lung
Thời gian như tên lửa
Không chờ đợi một ai
Như Lai bỏ tất cả
Tuổi thanh xuân ngôi báu
Sau tám tu sáu năm
Dưới cội cây tự ngộ
Đạt tuệ trí vô sanh
Đạo niết bàn tối thắng
Chẳng đến đi tìm cầu
Như Lai đã giác ngộ
Như Lai có tự do...”

Quán niệm thân mệnh vô thường

Chắc chắn ngày mai tôi phải chết
Tại sao cứ ôm ấp giận hờn?
Tham giận, si mê tập nhân khổ
Sống lắt lây chết cứ mang theo
Thở cười thành thoi từng giây phút
Tập ban vui cứu khổ từng giây
Cái chết chắc rồi không thể tránh
Nghĩ ngày mai, ngày cuối đời mình.

Chắc chắn ngày mai tôi phải chết
Xin quy y, niệm Phật tinh cần
Nghĩ điều lành, nói lời lương thiện
Làm việc tốt, sống đời vui tươi
Ngồi thiền, tĩnh tâm không mỗi mệ
Hai tay làm, cày cuốc tưới ươm
Gieo giống tốt trái lành quả ngọt
Trọn đời này, kiếp tới yên vui.

Sau cùng xin chúc:

Quý huynh đệ, thân hữu và đại chúng trong khóa tu Chánh Niệm của quý tăng thân và giáo hội đã ưu ái dành cho chúng ta vài câu cuối của bài chia xẻ này bằng sự hiến tặng niềm vui và CD có chủ đề:

“Hạnh Phúc và Tự Do Với Phép Lạ Của Hơi Thở”

Hiến tặng niềm vui với nụ cười
Nụ cười hơi thở nụ cười tươi
Không buồn không giận không chấp thủ
Hạnh phúc từng giây với mình người
Vui, hạnh lành dưỡng nuôi từng niệm
Niệm niệm lành bỏ dữ bình yên
Chớ nghĩ tương lai hoài chuyện cũ
Báu vật trong lòng kết thặng duyên

Phật thân thánh trí đại hiền
Sáng chiều phúc lạc ngàn sông trăng đầy
Buộc ràng sanh tử đoanh vây
Hạnh phúc tự do ngay đây chẳng tìm.



The seal is circular with a red border. Inside the border, the text reads "THE VIETNAMESE SANGHA CONGREGATION" at the top, "TU VIỆN KIM-SON" in the center, and "IN AMERICA" at the bottom. A red wheel-like symbol is in the center. A black signature is written across the seal.

Thích Tịnh Từ
Viện Trưởng Tu Viện Kim Sơn

Tu Viện Kim Sơn mùa Hạ: ngày 02 tháng 08, năm 2012

Kính thương và món quà nhỏ nhằm chia xẻ với quý Tăng Ni, thiện sinh, tuổi trẻ trong mùa tu học năm nay tại Thung Lũng Hoa Vàng Bắc Cali của G.H.P.G.V.N. Thống Nhất tại Hoa Kỳ.