

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne

Hồng Kông, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"

Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

[04]

Ngày thứ tư: ngày 9 tháng 10 năm 1997

Quán niệm hơi thở

Godwin: Chào mừng các bạn một lần nữa. Như các bạn thấy, bài nói chuyện chiều nay đặt trọng tâm đến sự chú ý của chúng ta vào hơi thở vào và hơi thở ra. Đây là một trong những kỹ thuật thiền được biết nhiều nhất, thông dụng nhất, trong tất cả truyền thống Phật giáo. Và người ta cũng truyền rằng Đức Phật giác ngộ nhờ kỹ thuật này. Vì thế, chúng ta thử xem tại sao kỹ thuật này quan trọng đến thế.

Chỉ cần biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta

Trong tiếng Phạn, kỹ thuật này gọi là Anapanasati, nghĩa là quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra. Vì thế, trong lối thiền này, tất cả đều nhấn mạnh đến phát triển tinh thức, phát triển quán niệm. Như chúng ta biết, hơi thở xảy ra tự nhiên.

Như thế, đối với những cái xảy ra tự động, chúng ta cố gắng phát triển quán niệm, tinh thức. Và vì tất cả trọng tâm đặt vào quán niệm nên điều rất quan trọng phải nhớ là bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân khi chúng ta đang tập luyện kỹ thuật này, chúng ta nên học chỉ cần biết, chỉ cần quán niệm, chỉ cần ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra. Vì vậy, khi bạn có ý nghĩ, xin đừng xem chúng như là một sự quấy nhiễu nhưng tốt hơn nên ý thức rõ ràng bạn đang có ý nghĩ. Nếu bạn nghe tiếng, chỉ cần biết bạn đang nghe tiếng. Nếu bạn cảm thấy những cảm giác khác nhau trên cơ thể, bất cứ cảm giác gì, chỉ cần biết mình đang cảm thấy những cảm giác khác nhau. Như thế, bạn biết những điều này đang xảy ra, bạn quán niệm những điều này, rồi trở lại với hơi thở. Không cần phải chiến đấu khi chúng ta hành thiền áp dụng kỹ thuật này. Tôi thường nói chúng ta đã có quá nhiều trận chiến trong đời sống, xin đừng biến thiền thành một chiến trận khác nữa. Tất cả ý nghĩa của thiền là để cảm thấy tự do, cảm thấy vui vẻ, cảm thấy nhẹ nhàng, để thoát khỏi đau khổ, nhưng nếu bạn biến thiền thành một chiến trận thì thiền chính nó trở thành một nguồn đau khổ. Vì thế, xin ghi nhớ điều này, trọng tâm của kỹ thuật này là chỉ cần biết hay chỉ cần quán niệm hay chỉ cần ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra và rồi bỏ nhiều thì giờ hơn vào hơi thở, mà không cần phải chiến đấu gì cả.

Sống với giây phút hiện tại

Một khía cạnh rất quan trọng khác của kỹ thuật này là nó giúp chúng ta sống với giây phút hiện tại, dầu chỉ chừng vài phút. Vì hơi thở luôn luôn xảy ra ở giây phút hiện tại, luôn luôn

xảy ra bây giờ, nên nếu bạn có quán niệm hay tinh thức về hơi thở, dầu chỉ trong vài phút, bạn có thể cảm giác được thế nào là có mặt tại đây, thế nào là hiện diện.

Bằng không, hầu như suốt thời gian, chúng ta chìm đắm hoặc trong quá khứ hoặc trong tương lai và chúng ta còn không hay biết mình đang ở trong quá khứ hay tương lai. Vì vậy, có nhiều mơ hồ, nhiều hỗn loạn trong tâm chúng ta, nhưng kỹ thuật này, chỉ cần hiện diện với hiện tại, giúp chúng ta sống với giây phút hiện tại, dầu chỉ trong vài chốc lát.

Xem hơi thở của chúng ta như là người bạn của chúng ta

Một điểm quan trọng khác cần ghi nhớ là chúng ta cần phải đặt liên hệ với hơi thở của chúng ta và cách thức để có thể liên hệ với hơi thở chúng ta là xem hơi thở như một người bạn. Chúng ta thử xem làm sao có thể cho hơi thở là bạn của chúng ta. Một điểm là, người gọi là bạn duy nhất là người luôn luôn ở với chúng ta. Tôi không nghĩ rằng chúng ta có bất cứ bạn nào có thể ở với chúng ta suốt thời gian. Như thế, hơi thở là người bạn duy nhất luôn luôn ở với chúng ta suốt thời gian. Một lý do khác là ngay cả lúc chúng ta ngủ, ông bạn của chúng ta cũng vẫn hoạt động. Bạn có người bạn nào ở với bạn khi bạn đang ngủ không? Nhưng hơi thở, dầu bạn ngủ hay thức, luôn luôn ở với bạn.

"Bạn" của chúng ta giúp chúng ta bình tĩnh lại sau những cảm xúc

Một lý do tại sao hơi thở lại là người bạn tốt của chúng ta vì, như đã nói trước đây, hơi thở luôn luôn giúp chúng ta sống với giây phút hiện tại. Và cái giây phút bạn sống với hiện tại, giây phút đó là giây phút tự do. Liên quan đến vấn đề này, hơi thở, người bạn của chúng ta, bất cứ lúc nào chúng ta có một cảm xúc, nếu vào giây phút đó bạn nghĩ đến ông bạn của mình, xin vui lòng làm thử, thì bạn lấy lại bình tĩnh ngay và rồi bạn có thể cảm nghiệm một khoảng cách bởi vì bạn trở lại giây phút hiện tại. Ngày hôm qua, có người bạn của tôi bảo tôi rằng khi gặp đèn đỏ, anh ta trở nên bực bội. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều có thể liên hệ đến hoàn cảnh này, nhất là khi chúng ta trễ hẹn và bạn chỉ thấy toàn đèn đỏ. Cái đèn đỏ đáng thương. Bạn có thể nổi giận với cái đèn đỏ, bạn có thể bực bội về cái đèn đỏ và điều này có thể tạo ra biết bao khổ sở cho chúng ta. Vì thế, tôi bảo bạn tôi rằng, lần sau nếu gặp hoàn cảnh như thế, chỉ nên thoải mái, ở một lúc với hơi thở. Như thế, trước đây bạn ghét cái đèn đỏ, bây giờ cảm thấy biết ơn cái đèn đỏ, vì nhờ đèn đỏ bạn mới có thể ở với bạn của mình là hơi thở của bạn. Như vậy, tôi muốn lặp lại, bất cứ lúc nào bạn có bất cứ cảm xúc khó chịu nào, có thể là tình trạng căng thẳng, có thể là giận, sợ, lo âu, mặc cảm tội lỗi, bất cứ cảm xúc khó chịu nào gây đau khổ cho chúng ta, ngay liền khi bạn vừa nghĩ đến ông bạn của chúng ta và bỏ ra một ít thì giờ với hơi thở thì cái gì xảy ra cho cái cảm xúc đó? Tôi sẽ nói cho các bạn lý do đơn giản tại sao chúng ta có thể tìm được sự giảm nhẹ trong hoàn cảnh như thế. Lý do đơn giản là khi chúng ta đang có một cảm xúc, điều khiến cho cảm xúc đó càng mạnh mẽ hơn, điều khiến cho cảm xúc càng trầm trọng hơn chính là tư tưởng của chúng ta. Do đó, trong hoàn cảnh như thế, nếu bạn có thể bỏ ra vài ba phút với ông bạn của chúng ta, thì tư tưởng không còn có chỗ để trôi dạt và bạn bình tĩnh lại ngay.

"Ông bạn" của chúng ta còn có thể giúp chúng ta khi chúng ta chết

Một giây phút khác, giây phút rất quan trọng ông bạn của chúng ta có thể giúp chúng ta là vào lúc chúng ta chết.

Quả thế, trong một quyển sách có bảo rằng nếu bạn luyện tập kỹ thuật này, và nếu bạn học cách liên hệ với hơi thở, thì vào lúc lâm chung và nếu bạn còn tỉnh thì tức khắc bạn sẽ chú tâm đến hơi thở. Tôi rất lưu tâm đến công việc người ta làm cho người đang hấp hối, giúp đỡ người hấp hối chết một cách bình an. Đáng chú ý, một trong những kỹ thuật họ sử dụng là đặt trọng tâm vào hơi thở. Như thế, không phải hữu ích sao ông bạn chúng ta giúp chúng ta sống bình an và chết cũng an lạc.

Quên lý lịch của chúng ta

Một khía cạnh đẹp khác của ông bạn chúng ta là khi chúng ta sống với ông bạn chúng ta, dầu chỉ vài phút, tất cả lý lịch của chúng ta, bất kể bạn là người Trung hoa, Sri Lanka, Đức, Anh, tất cả đều quên đi. Trong thế giới này có những phân chia khác nhau này, phân chia về chủng tộc, về tôn giáo. Vài vấn đề trong thế giới tân tiến này sinh ra có thể vì thừa nhận những phân chia này. Như thế, khi bạn ở với hơi thở, tất cả những lý lịch này đều rơi rụng hết và chỉ còn có hơi thở vào và hơi thở ra. Thở thì chỉ là thở mà thôi, dầu cho đó là một Phật tử, một người theo Thiên chúa giáo, hay người theo Hồi giáo, chỉ là một hơi thở.

Tìm được yên tĩnh và trí tuệ

Một điểm khác, có lẽ điểm cuối cùng, vì thì giờ sắp hết, là khi chúng ta ở với hơi thở, chúng ta tìm được yên tĩnh, một khoảng không gian, một sự yên lặng trong tâm. Nói theo danh từ Phật giáo, trạng thái này gọi là Định, yên tĩnh, lặng lẽ, thanh bình. Như vậy, hay thay kỹ thuật này có một khía cạnh giúp cảm nghiệm được Định, yên tĩnh, và cũng như tôi đã nói, giúp chúng ta tìm được hiểu biết sâu sắc, hiểu biết sáng suốt. Nó giúp chúng ta thấy rõ tư tưởng chỉ là tư tưởng, giúp chúng ta chỉ phân chiếu tư tưởng, chỉ cảm thấy những cảm giác, chỉ ghi nhận các âm thanh; như thế, chúng ta đạt được tuệ giác rất quan trọng này trong Phật giáo: học cách thấy sự vật đúng như sự vật.

Kỹ thuật này giúp chúng ta như thế nào trong đời sống hằng ngày

Một câu hỏi lý thú : kỹ thuật này có giúp ích gì cho chúng ta trong cuộc sống hằng ngày không hay chỉ giúp khi chúng ta đang ngồi trên nệm? Tôi có đề nghị là khi chúng ta ngồi, chúng ta có hiểu biết sâu sắc này, chúng ta phát triển được kỹ xảo, phát triển tinh thức, phát triển một tâm không phản ứng, trầm tĩnh, nhưng điều quan trọng hơn là có một tâm như thế trong đời sống hằng ngày. Điều tôi cố gắng trình bày là đưa ra một vài điểm, vài khía cạnh về tầm quan trọng của kỹ thuật quán niệm hơi thở này. Có thể còn vài điểm khác nữa nhưng tôi nghĩ không đủ thì giờ. Bây giờ tôi muốn mời các bạn hỏi về những điều đã trình bày và bất cứ câu hỏi nào về cách tập luyện này.

Vấn và Đáp

Thính giả: Tôi muốn biết khác biệt giữa thiền chúng ta đang học và thiền trong tôn giáo khác dạy là như thế nào?

Godwin: Đây là một câu hỏi quá lý thuyết, tôi thì luôn luôn thích câu hỏi đơn giản, thực tế nhưng tôi vẫn sẽ trả lời câu hỏi lý thuyết đó. Khi bạn nói tôn giáo khác, nó có thể bao gồm tất cả tôn giáo. Như thế, trong tôn giáo nào nhấn mạnh đến thiền thì luôn luôn nhấn mạnh đến việc làm tâm trầm tĩnh lại, làm tâm yên tĩnh. Quà vậy, trong Thiên chúa giáo, có một câu nói đẹp này: phải trở nên thanh tịnh và phải giống như Thượng đế. Như vậy, trong tôn giáo khác, họ có thể dùng kỹ thuật khác nhưng nguyên tắc vẫn là dùng những kỹ thuật đó để được yên tĩnh, thanh bình, tìm được khoảng cách. Một điểm tương tự nữa là trong bất cứ truyền thống nào có thiền thì phải có một yếu tố tĩnh thức, một yếu tố hiểu biết, hiểu rõ những gì đang xảy ra trong tâm. Như vậy, tôi nghĩ hai khía cạnh này luôn hiện hữu trong bất cứ trong truyền thống tinh thần nào có thiền.

Còn gì nữa không? Tôi thích vài câu hỏi thực tiễn liên quan đến kỹ thuật này.

Thính giả: Làm sao tôi có thể biết phải làm gì với hơi thở và làm sao để có thể cảm thấy hiệu quả của hơi thở?

Godwin: Bạn không cần phải thấy hiệu quả của hơi thở. Quà thế, khi tôi trình bày thiền hướng dẫn, tôi cố gắng đề nghị những gì phải làm. Điều cần phải làm đơn giản lắm. Chỉ cần

cảm giác những gì xảy ra khi cơ thể đang thờ. Như thế, dùng cảm giác và động tác trong cơ thể để ý thức, để tinh giác. Vì thế, tôi muốn lặp lại, bạn không cần làm gì đặc biệt. Chỉ cần ý thức rõ hơi thở vào và hơi thở ra của bạn.

Thính giả: *khi chúng ta thiền, chúng ta cảm thấy mệt và buồn ngủ. Nên làm gì trong trường hợp đó?*

Godwin: câu hỏi rất hay, thực tế. Một đề nghị là, chỉ cần mở mắt. Một đề nghị khác, lý thú trong kinh sách Phật giáo luôn nhấn mạnh đến điểm bạn phải giữ cột xương sống cho thẳng. Như vậy, nếu bạn có thể giữ cột sống thẳng thì phần lớn khó buồn ngủ hay ngủ gà ngủ gật. Một nghị khác là, tôi muốn nói, nếu cần, bạn cứ đứng dậy. Như thế, các bạn có thể thử một trong những điều này và tôi giám bảo sẽ có kết quả ngay. Còn gì nữa không?

Thính giả: *Câu hỏi thứ nhất là, người Trung Hoa chúng tôi thường bảo chúng ta chỉ có một tâm thôi và chúng ta không thể dùng một tâm cho hai việc cùng một lúc. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta phải lo công việc và hầu như lúc nào cũng bận rộn, như thế, làm sao có thể vừa chu toàn công việc chúng ta, vừa có thể làm bạn với hơi thở chúng ta cùng một lúc được? Và câu hỏi thứ hai là, trước đây ông có bảo hơi thở là người bạn tốt nhất của chúng ta và luôn ở với chúng ta suốt thời gian ngay cả lúc chúng ta ngủ, như vậy, khi nằm mơ hay khi ngủ ngon, làm sao có thể lo cho ông bạn chúng ta vào lúc đó?*

Godwin: Tôi sẽ bắt đầu với câu hỏi cuối trước. Điểm lý thú về ông bạn của chúng ta là, đôi khi chúng ta có thể phớt lờ ông bạn đó. Bởi vì khi chúng ta đang mơ và khi đang ngủ, để có thể nghĩ đến ông bạn của chúng ta, chúng ta phải tinh thức, phải có ý thức. Trừ phi bạn là một thiền sư có trình độ hết sức cao bạn mới có thể có chút quán niệm khi bạn đang ngủ và đang nằm mộng, nếu không thì ai là người có quán niệm trong khi đang ngủ và nằm mơ. Như thế, câu đáp của tôi là, đây là một trường hợp bạn có thể để cho ông bạn ở một mình và ông bạn đó cũng chẳng lưu tâm gì. Câu hỏi thứ nhất là, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải làm nhiều việc khác nhau, làm sao có thể vừa làm việc mà vẫn có thể lo cho ông bạn chúng ta. Như tôi đã nói, để nghĩ đến ông bạn đó, bạn phải dừng công việc. Đây là lý do tại sao tôi bảo khi đèn giao thông bật đỏ, khi không có gì để làm, thì chỉ cần ý thức đến ông bạn của bạn, tốt hơn là bực bội với đèn đỏ. Khi bạn đang có một cảm xúc đặc biệt và bạn khó chịu vì cảm xúc đó thì vào lúc đó đừng cố gắng làm công việc khác và vào lúc đó chỉ cần trở lại với hơi thở. Tôi còn muốn trả lời thêm, chúng ta có thể cố gắng làm gì với tư cách người hành thiền khi chúng ta phải làm nhiều công việc khác nhau. Điều thường xảy ra là, khi chúng ta phải làm nhiều việc khác nhau, điều có thể ảnh hưởng chúng ta là chúng ta có thể có ý nghĩ: tôi phải làm nhiều việc nhưng biết đâu tôi có thể làm sai lầm. Đôi khi đây là điều gây ra căng thẳng. Như tôi đã nói ngày hôm qua, trong những nền văn hóa quá chú tâm đến làm việc hoàn thiện, đúng đắn, bạn muốn làm điều gì cũng phải luôn luôn đúng và hoàn toàn. Nên tôi thiết nghĩ, trong những hoàn cảnh như thế, nếu bạn có thể buông bỏ cái ý nghĩ hoàn thiện này thì có thể hữu ích. Đây là một đề nghị.

Một điểm quan trọng khác là, mặc dầu chúng ta phải làm nhiều việc khác nhau, như ông nói rất đúng, chúng ta chỉ có thể làm một việc vào một lúc. Nếu chúng ta có thể học cách ý thức rõ bất cứ việc gì mình đang làm ở một hoàn cảnh nào đó thì rồi chúng ta có thể phát triển cái gọi là quán niệm liên tục vào việc phải làm.

Một đề nghị cuối cùng có thể rất hữu ích là, khi đang làm việc và phải làm nhiều việc khác nhau, như trước kia tôi có nói, điều quan trọng là ý thức rõ trạng thái tâm của chúng ta. Bạn đang bồn chồn, bạn đang căng thẳng, cảm thấy bất ổn hay thoải mái? Như vậy, rất quan trọng cho những ai thật sự quan tâm đến việc tập luyện hằng ngày là phải thường xuyên kiểm soát trạng thái tâm của mình. Dầu đang làm việc hay không làm việc, các bạn nên cố gắng phát triển sự tập luyện thường xuyên theo dõi, ý thức rõ những gì đang xảy ra trong tâm bạn. Như thế, khi phải làm nhiều việc khác nhau, sau khi ý thức rõ rằng các việc làm, bạn chỉ cần theo

dõi trạng thái tâm của bạn. Tâm bạn đang phản ứng hay chỉ đáp lại? Đây là hai chữ rất đặc biệt. Đáp lại là làm điều cần thiết mà không có phản ứng. Phản ứng là trở nên lo âu, sợ hãi, khản trương, căng thẳng và vẩn vẩn. Vì bạn vẫn chỉ là con người, vì bạn còn đang tập luyện nên cũng bình thường thôi khi chúng ta bắt đầu phản ứng trong vài trường hợp nào đó. Nếu bạn có thể ý thức ngay cả lúc bạn đang phản ứng, thì ít nhất sau đấy, khi có khoảng cách giúp thấy rõ ràng, khi đã hồi phục không còn cảm xúc đó, bạn có thể nhìn lại và tìm hiểu: tại sao tôi phản ứng? Tại sao tôi lại không có thể chỉ cần đáp lại hoàn cảnh đó? Rồi thì, như tôi nói hôm qua, chúng ta học hỏi từ những sai lầm của chúng ta, chúng ta cũng có thể học ngay từ những phản ứng của mình. Cái lối tìm hiểu này phải thực hiện mà không cho mình điểm xấu. Bạn phải làm cái thứ điều tra này một cách rất thân thiện, nhẹ nhàng, đùa cợt. Và bạn có thể thí nghiệm, bạn bảo, "nào, xem thử ngày mai tôi sẽ hành động ra sao. Tôi sẽ phản ứng hay tôi sẽ chỉ đáp lại? Và khi phản ứng thì phản ứng kéo dài bao lâu?" Như thế, với tâm mở rộng bạn xem thử cái gì sẽ xảy ra. Đây là những khía cạnh rất lý thú, xinh đẹp của thiền, xem như là một cách để thí nghiệm, thí nghiệm với chính mình. Khi bạn đang làm thử một thí nghiệm, bạn không theo một lập trường. Như vậy, không theo một lập trường, bạn chỉ đang học hỏi, đang tìm tòi, đang thám hiểm, đang thí nghiệm. Chúng ta có thể thí nghiệm, thám hiểm, học hỏi bất cứ hoàn cảnh nào.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

Thính giả: *Tôi có thể ý thức rõ mình đang ý thức tư tưởng, rồi thì, trong trường hợp đó, tôi không còn có thể tập trung vào thiền nữa, như thế phải nên làm sao?*

Godwin: Như vậy câu hỏi là, nếu tôi hiểu đúng ý câu hỏi, nếu bạn quán sát thì đó không còn là thiền nữa. Và nếu đó không còn là thiền nữa thì, thật sự câu hỏi bạn không hiểu là gì?

Thông dịch viên: *Câu anh ta hỏi là, khi anh ta thiền, anh ta ý thức tư tưởng đang thoáng qua và ở giai đoạn này, anh ta không có vấn đề gì, anh ta vẫn có thể tập trung tư tưởng, nhưng khi ý thức thấy rằng mình đang thấy tư tưởng thoáng qua, thì điều này ảnh hưởng đến định tâm của anh ta.*

Godwin: Như thế, đây là một điểm khác cần ghi nhớ, cái chữ "định". Những ai chú ý lắng nghe tôi sẽ nhớ tôi chưa hề dùng chữ "định" lần nào hết, nhưng thay vì dùng "định" nhưng chữ tôi dùng là "tỉnh thức", "quán niệm", "chi căn hay biết". Tôi cố ý tránh dùng chữ "định" bởi vì đây là điều tạo ra khoảng trống. Đây là điều tạo ra đau khổ. Vì thế, tôi muốn đề nghị là, dầu bất cứ gì xảy ra, nếu tâm định, thì chỉ cần biết là tâm đang định, và khi tâm không tập trung chỉ cần biết là tâm không tập trung. Vấn đề là gì? Tôi quan trọng, khi chúng ta ngồi thiền, không nên có một ước vọng, có một ý nghĩ, một mẫu mực cái gì nên xảy ra và cái gì không nên xảy ra. Theo truyền thống Thiền tông, có một chữ đẹp để diễn tả điều này, có tâm của người mới học hay cái tâm "không hay biết".

Ước vọng là điều gây đau khổ trong đời sống chúng ta. Khi chúng ta mang ước vọng mà ước vọng không đáp ứng với ước vọng, chúng ta khổ trong cuộc sống và đây cũng là cách đau khổ sanh ra trong thiền. Đây là điểm rất đáng lưu ý. Vì vậy, khi chúng ta thiền mà không có ước vọng gì, bạn sẽ chỉ cần cố gắng biết những gì đang xảy ra từ giây phút này đến giây phút khác. Và rất, rất quan trọng không nên cho điểm tốt và điểm xấu. Khi một người trông mong đạt được định và rồi khi nghĩ rằng mình tập trung tư tưởng được, bạn sẽ tự cho mình một điểm tốt to bự và cứ bám vào cái định đó và đây là cách căng thẳng tạo ra. Và khi tâm không tập trung, một điểm xấu lớn. Như thế, trong thiền chúng ta cũng đánh giá, cũng cho điểm tốt, điểm xấu. Đây là điều hằng ngày chúng ta thường làm, thì ít nhất trong thiền, xin vui lòng học mở rộng tâm để đón nhận bất cứ gì xảy ra.

Bây giờ tôi đề nghị các bạn nghỉ giải lao ngắn và trong khi nghỉ xin cố gắng duy trì quán niệm, và khi đi chuyên xin vui lòng đi chậm và với tỉnh thức, như thế các bạn có thể chuẩn bị tâm để thiền. Xin vui lòng học đi chậm.

(giải lao)

Godwin: Xin ngồi vào tư thế thoải mái. Rất quan trọng phải ngồi với thân thoải mái. Xin vui lòng ý thức rằng chúng ta sẽ không làm điều gì đặc biệt, vì thế các bạn có thể thoải mái.

Chúng ta hãy bỏ ít thì giờ với cơ thể chúng ta. Chỉ cần cảm thấy cơ thể, những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trên cơ thể bạn.

Nếu có tư tưởng, chỉ cần buông bỏ tư tưởng và trở lại với cơ thể. Như thế, cảm thấy cơ thể là một việc và nghĩ đến cơ thể là một việc khác, xin vui lòng thấy rõ sự khác biệt này. Ở đây chúng ta đang học cảm thấy cơ thể chúng ta.

Chúng ta hãy học cảm thấy thân thuộc, dịu dàng và tử tế với cơ thể mình.

Bây giờ chúng ta thử cảm thấy cái cảm giác ngồi với cơ thể yên tĩnh hoàn toàn là như thế nào.

Bây giờ xin vui lòng để cho cơ thể thở tự nhiên.

Không cần kiểm soát hay điều khiển hơi thở chúng ta, không điều khiển hơi thở tự nhiên của chúng ta.

Chúng ta hãy bỏ vài phút chỉ để học cách cho cơ thể muốn làm gì tùy ý.

Bây giờ chỉ cần cảm thấy những gì xảy ra trên cơ thể khi cơ thể đang thở, những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trên cơ thể khi cơ thể đang thở.

Các bạn có cảm thấy cảm giác ở phạm vi lỗ mũi không? Bạn có cảm thấy có cảm giác nào ở ngực không? Bạn có cảm thấy sự phồng lên và xẹp xuống của bụng không?

Cảm nghiệm giây phút hiện tại nhờ những cảm giác và những chuyển động trên cơ thể bạn vì chúng đang xảy ra ngay bây giờ.

Khi cơ thể đang hít vào bạn biết cơ thể đang hít vào. Khi cơ thể thở ra, bạn biết cơ thể đang thở ra.

Không nghĩ đến quá khứ, không nghĩ đến tương lai. Hưởng cái vui của giây phút hiện tại nhờ hơi thở vào và hơi thở ra.

Xin vui lòng đừng cố gắng ngăn chặn tư tưởng hay kiểm soát tư tưởng.

Nếu có tư tưởng, chỉ cần biết bạn đang có tư tưởng và trở lại với ông bạn hơi thở của bạn.

Chỉ cần cảm thấy thoải mái với hơi thở bạn.

Chúng ta hãy cảm thấy thân ái và dịu dàng với tâm và thân.

Không điểm tốt cho những gì đang xảy ra, không điểm xấu cho những gì đang xảy ra. Chỉ cần rõ biết bất cứ gì đang xảy ra.

Bây giờ xin vui lòng từ từ mở mắt và khi thay đổi tư thế, xin vui lòng làm chậm, với ý thức. Và xin đừng nghĩ rằng thiên đã chấm dứt. Chỉ cần tiếp tục biết rõ những gì đang xảy ra trong tâm và thân từng giây phút.

Bây giờ chúng ta tụng một ít kinh. Khi tụng kinh, xin vui lòng giữ thân thể bất động và xin đừng gây tiếng động vì tụng kinh cũng chính là thiền. Cũng giống như dùng hơi thở để cảm nghiệm giây phút hiện tại, dùng tụng kinh để cảm thấy giây phút hiện tại và tạo khoảng không

trong tâm qua lời đọc tụng. Tôi đề nghị chúng ta đừng nhìn vào giấy vì đây là những chữ đơn giản và các bạn sẽ có thể bắt được những chữ đó.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | [Ngày 7](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 30-08-2002