

THÍCH NHẤT HẠNH

Thiền
tập
cho
người
bận
rộn



Nhà xuất bản Thanh Niên

Mục lục

Thức dậy vào mỗi buổi sáng.....	3
Múc nước đổ vào chậu, thau hay vại nước máy để rửa mặt.....	4
Chải răng.....	6
Ngồi thở	8
Đi cầu, đi tiểu	10
Làm thức ăn sáng.....	11
Ăn sáng	12
Đổi trị tập khí	13
Phá bỏ ngục tù quá khứ	14
Thiền đi	16
Quay về nương tựa.....	19
Là hoa tươi mát	21
Là núi vững vàng.....	22
Nước tĩnh lặng chiếu	23
Đi qua con bão.....	24
Hiếu và Thương	26
Cha tôi trong tôi	28

Thức dậy vào mỗi buổi sáng

Ngay khi mới thức dậy, bạn có thể mỉm cười liền lập tức, nụ cười này mang tính giác ngộ: bạn ý thức là một ngày mới được bắt đầu và hăm bốn giờ tinh khôi là món quà mà sự sống đang hiến tặng cho bạn. Đó là tặng phẩm quý giá nhất. Bạn có thể đọc thầm hoặc đọc lớn tiếng bài thơ này:

Thức dậy miệng mỉm cười

Hăm bốn giờ tinh khôi

Xin nguyện sống trọn vẹn

Mắt thương nhìn cuộc đời.

Bạn có thể vẫn nằm yên trên giường, buông lỏng hai tay và hai chân một cách thoải mái trong khi đọc bài thi kệ ấy. Thở vào, đọc thầm câu đầu. Thở ra, đọc thầm câu thứ hai. Thở vào, đọc câu thứ ba. Thở ra, đọc câu thứ tư. Và với nụ cười, bạn ngồi dậy, quơ dép và đi vào phòng rửa mặt.

Mức nước đổ vào chậu, thau hay vại nước máy để rửa mặt

Bạn có thể có nhiều hạnh phúc trong thời gian rửa mặt, súc miệng, chải đầu, cạo râu hay tắm, nếu bạn biết đem ý thức chiếu rọi vào những gì bạn đang làm. Ví dụ khi mở nước, bạn biết là nước bắt đầu chảy ra từ vòi nước và bạn cũng biết được là nước từ đâu chảy tới tận phòng rửa mặt của bạn. Bạn có thể thâm đọc bài thi kệ sau đây:

Nước từ nguồn suối cao

Nước từ lòng đất sâu

Nước màu nhiệm tuôn chảy

Ơn nước luôn tràn đầy.

Bài thi kệ này giúp bạn thấy được nước từ đâu tới, biết được nước từ đâu tới. Cái thấy đó đã là thiên quán. Bạn cũng biết rằng bạn đang may mắn, vì nước không bị cúp. Cái biết đó đem lại cho bạn hạnh phúc. Cái biết đó là chánh niệm. Chánh niệm là ý thức, là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra ở đây trong giây phút này. Cái đang xảy ra là bạn đang mở nước và có nước đang chảy ra. Ở làng Mai bên Pháp thỉnh thoảng cũng bị cúp nước. Mỗi lần như thế mình biết được cái khổ khi không có nước và hạnh phúc khi có nước. Cái hạnh phúc chỉ được nhận diện khi mình nhớ tới cái đau khổ! Tôi thường mở nước nhẹ thôi và lấy bàn tay hứng nước mát lạnh phải vào hai mắt. Bên này mùa Đông nước lạnh lắm! Cái cảm giác do nước lạnh gây nên trên ngón tay, trên hai mắt và trên gò má rất dễ chịu. Bạn hãy nhận diện cảm giác đó. Bạn tỉnh hẳn ra do cảm giác đó. Bạn hãy tận hưởng cái cảm giác đó. Bạn hạnh phúc cũng nhờ bạn biết trân quý nước và nhờ tâm niệm biết ơn của bạn.

Lấy gáo mức nước trong chum hay trong vại để đổ vào thau rửa mặt cũng thế, bạn hãy để tâm ý vào từng động tác, đừng suy nghĩ đến những chuyện khác và quan trọng nhất là phải thấy có niềm vui trong từng động tác, đừng làm hấp tấp cho mau xong. Thiên là như thế! Thiên là có mặt thực sự cho mình trong từng giây phút của sự sống,

và khả năng nhận diện rằng mỗi giây phút của sự sống là một tặng phẩm của sự sống, một tặng phẩm của đất trời. Cái hạnh phúc này được gọi là thiền duyệt (The joy of meditation).

Chải răng

Đây là một thử thách cho bạn. Bạn có một tới hai phút để chải răng. Làm sao để bạn có hạnh phúc trong thời gian ngắn ngủi ấy? Đừng hấp tấp, đừng cố chải răng cho mau xong. Phải đem hết tâm ý đặt vào việc chải răng. Bạn có thì giờ để chải răng. Bạn có bàn chải, có kem và có răng để chải. Tôi đã trên tám mươi tuổi, vậy mà mỗi khi chải răng tôi đều có hạnh phúc: tôi thấy đến tuổi này mà còn có mấy mươi cái răng để chải là cũng màu nhiệm lắm. Đây là sự thách thức: chải răng như thế nào để bạn có được thanh thoi và hạnh phúc trong thời gian từ một phút đến hai phút chải răng. Làm được như thế là có thiên, là thành công rồi đấy.

Đây là một bài kệ bạn có thể sử dụng trong khi chải răng:

**Chải răng và súc miệng
Cho sạch nghiệp nói năng
Miệng thơm lời chánh ngữ
Hoa nở tự vườn tâm.**

Những bài thi kệ giúp ta đưa ý thức trở về với những gì trong giây phút hiện tại. Ta đừng bị kẹt vào những bài thi kệ, nếu ta có niệm, có định, nếu ta an trú được trong hiện tại thì ta cũng không cần đến những bài thi kệ ấy lắm đâu.

Tắm dưới gương sen, gội đầu, chải đầu, cạo râu, mặc áo:

Trong khi kỳ cọ, xoa xà phòng, cạo râu, chải đầu, mặc áo, ta đều có thể thực tập như khi ta chải răng. Ta để tâm ý hoàn toàn vào cái ta đang làm. Ta làm cho thông dong, cho hạnh phúc, như thế cạo râu, chải tóc, gội đầu là việc quan trọng nhất trên đời. Đừng để suy tư kéo ta đi về quá khứ, đi về tương lai hay làm ta kẹt vào những lo lắng, sầu khổ, giận hờn. Bạn tập đi, vài ba ngày sẽ thấy tiến bộ, giống như tập đàn, chơi bóng bàn, tập hát... Bạn hãy tập sống sâu sắc và thanh thoi mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Mà muốn được như vậy, tâm ý phải rời bỏ quá khứ, rời bỏ tương lai và rời bỏ ưu tư để trở về với

giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại là giây phút duy nhất chứa đựng sự sống với tất cả những màu nhiệm của nó.

Ngồi thở

Có người ngồi thiền mỗi lần nửa giờ, bốn mươi lăm phút hoặc nhiều hơn. Ở đây tôi chỉ xin bạn ngồi hai hoặc ba phút. Nếu sau này thấy ngồi thiền dễ chịu, bạn cứ việc ngồi thêm, ngồi bao lâu cũng được.

Nếu trong nhà bạn có bàn thờ Phật thì bạn có thể ngồi trước bàn Phật. Nếu không, bạn chọn một nơi nào thích hợp, có thể là trước cửa sổ, ngồi nhìn ra ngoài trời. Sắm một cái gối nhỏ, dày chừng mười tới mười lăm phân, kê dưới mông; hai bàn chân xếp lại đầu gối đặt xuống bên ngoài chiếc gối nhỏ, như vậy mông và đầu gối trở thành thế ba chân vạc, ngồi rất vững, không kẹt, có thể ngồi lâu không tê chân. Chọn chiếc gối nhỏ có chiều dày thích hợp với bạn. Bạn cũng có thể đốt một cây nhang cho khung cảnh được thanh thoát hơn. Tay cầm cây nhang cho khoan thai, tập trung tâm ý vào việc đốt nhang và cắm nhang vào bình. Làm sao cho có chú tâm (niệm) và tập trung (định) trong khi đốt nhang. Tâm ý hoàn toàn có mặt trong khi đốt nhang. Ngồi xuống, để lưng và đầu thành một đường thật thẳng, thẳng mà không cứng. Thở vào và chú ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng và nơi ngực. Thở ra và chú ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng và nơi ngực.

Thở vào, tôi để ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng tôi và ngực tôi.

Thở ra, tôi để ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng tôi và ngực tôi.

Thở vào, tôi ý thức được sự có mặt của toàn thân tôi.

Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân tôi.

Thở vào, tôi ý thức về sự có mặt của những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi.

Thở ra, tôi buông thả những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi.

Thở vào, tôi thấy dễ chịu trong khi thở vào.

Thở ra, tôi thấy thoải mái trong khi thở ra.

Bài tập này nếu muốn, bạn có thể thực tập nhiều lần trong ngày, ngay cả ở sở làm, để có thể dừng lại, thư giãn, và nhiều tươi mát hơn.

Đi cầu, đi tiểu

Bạn cũng có thể tập thiền khi đi cầu hay đi tiểu. Đi cầu và đi tiểu cũng quan trọng như thở, như đi, như ngồi, như ăn, như uống, như thắp hương. Phải có sự sống, phải có niềm vui trong khi đi cầu hay đi tiểu. Phải sống sâu sắc trong giờ phút đi cầu hay đi tiểu. Để hết tâm ý vào việc đi cầu và đi tiểu. Buông thư, có mặt hoàn toàn, và cảm thấy thoải mái, thích thú khi đi cầu hay đi tiểu. Nghĩ đến những trường hợp táo bón, nhiễm trùng đường tiểu, đi cầu đi tiểu không được, hoặc rất đau, bạn mới thấy đi cầu đi tiểu không có vấn đề là một lạc thú. Bạn có cần một bài thi kệ không? Nó đây:

**Không dơ cũng không sạch
Không bớt cũng không thêm,
Bát Nhã Ba La Mật
Không có pháp nào trên.**

Trong khi đi cầu hoặc đi tiểu, cũng như trong khi chải răng hoặc bước đi, bạn có thể đầu tư 100% thân tâm của bạn vào những việc ấy. Đó là Thiền!

Làm thức ăn sáng

Làm thức ăn sáng cũng là thiền tập! Nấu nước sôi, pha trà, lọc cà-phê, nấu cháo trắng, nướng bánh mì, chiên com nguội, sắp đặt bàn... tất cả những việc đó đều có thể được làm trong chánh niệm, nghĩa là trong ý thức sáng tỏ rằng bạn đang làm cái đó, bạn đang vui khi làm cái đó, cái đó đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chánh niệm là năng lượng thấp sáng ý thức chiếu rọi vào những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Chánh niệm là trái tim của thiền tập. Khi pha trà mà bạn ý thức rằng mình đang pha trà, không nghĩ tới quá khứ, không nghĩ về tương lai, tâm mình đặt hết vào việc pha trà, như thế là bạn đang có chánh niệm. Chánh niệm giúp ta sống sâu sắc từng giây phút của cuộc sống hằng ngày! Ai cũng có khả năng chánh niệm, nhưng với người thực tập chánh niệm hùng hậu hơn, và người ấy có khả năng an trú trong hiện tại nhiều hơn.

Thời gian làm thức ăn sáng có thể được biến thành một buổi thiền tập, vui lắm. Nếu có người khác đã xuống bếp rồi và đang chuẩn bị làm thức ăn sáng, bạn cũng nên đi xuống bếp và giúp người ấy, mời người ấy cùng làm trong chánh niệm, cả hai thực tập sống trong giây phút hiện tại, biến thời gian làm thức ăn sáng thành một niềm vui.

Ăn sáng

Bạn có thể sắp đặt để buổi ăn sáng được thoải mái và yên vui. Đừng đọc báo, đừng mở máy truyền hình, đừng nghe đài phát thanh. Ngồi thẳng, nhìn thức ăn trên bàn, nhìn mọi người, thở và mỉm cười, để nhận diện và trân quý. Bạn có thể nói một câu gì đó với người ngồi trước mặt bạn. Ví dụ: Có mẹ đang ngồi ăn sáng với con, con hạnh phúc quá! Hoặc: Hôm nay trời nắng đẹp, bố nhớ ra thăm vườn và nằm võng cho con nhé. Hoặc: Hôm nay anh sẽ thu xếp về sớm một chút để có dịp giúp em làm cơm chiều, v.v... Những câu nói như thế là để công nhận sự có mặt quý giá của những người thương, đó là sự thực tập chánh niệm. Có chánh niệm thì tất cả những trao đổi trong bữa ăn sáng đều có công năng giúp bạn và những người khác nhận diện và trân quý những điều kiện hạnh phúc mình đang có. Rửa bát, dọn bàn sau khi ăn sáng có thể trở thành niềm vui như vào một ngày đẹp trời.

Đối trị tập khí

Tập khí là thói quen, và đây là thói quen xấu, được lặp lại rất nhiều lần. Thói quen đầu tiên mà ta phải nhận diện là chạy về tương lai. Có thể thói quen (tập khí) này đã được truyền xuống từ tổ tiên và cha mẹ. Ta mãi lo lắng cho tương lai nên không có khả năng sống sâu sắc và an lạc trong hiện tại. Ta có niềm tin âm ỉ trong lòng là hiện giờ ta chưa thể có hạnh phúc được và ta còn cần một số điều kiện khác, thì mới thực sự có hạnh phúc. Ta suy đoán, dự kiến, chuẩn bị, mơ ước về những “điều kiện hạnh phúc” ấy mà ta sẽ có trong tương lai. Và ta chạy về tương lai, cả trong những giấc ngủ. Hoặc ta có quá nhiều lo lắng, sợ hãi về tương lai, không biết tương lai của mình sẽ ra sao, và những lo lắng, bồn chồn ấy cũng không cho phép ta an trú được trong hiện tại. Phép thiền tập của bạn là đem tâm về hiện tại. Làm thế nào để bạn nhận diện được tập khí ấy mỗi khi bạn bị nó lôi đi. Bạn chỉ cần chú ý tới hơi thở và mỉm cười với tập khí ấy: Ô hay, mình lại bị tập khí kéo đi rồi. Nhận diện được tập khí, thì tập khí buông bỏ bạn, bạn có tự do để sống an vui trong hiện tại. Mới bắt đầu thiền tập, bạn sẽ phải nhận diện nó mỗi ngày nhiều lần. Biết sống an lạc trong hiện tại cũng là một tập khí, một thói quen tốt. Những thói quen này, bạn cần phải tập luyện mới có được.

Chải răng, mặc áo, tắm gội, lái xe, đi bộ... bạn hãy để hết tâm ý vào việc bạn đang làm, tìm an lạc và hạnh phúc ngay trong những giây phút ấy. Nếu bạn có thực tập hơi thở ý thức, thì bạn có cơ hội nhận diện tập khí bạn nhiều hơn và mỗi lần nhận diện, thì tập khí kia sẽ không kéo bạn đi theo nữa. Đây đã là bắt đầu của thành thoi, của giải thoát, của an lạc. Phép tu này gọi là nhận diện đơn thuần. Tập khí của ta ơi, ta biết mi đang biểu hiện. Bạn không cần vật lộn với nó, không cần đàn áp nó, chỉ cần nhận diện. Chánh niệm là năng lượng có khả năng nhận diện bất cứ cái gì đang xảy ra, trong đó có tập khí của bạn.

Phá bỏ ngục tù quá khứ

Có những người luôn bị quá khứ ám ảnh, tiếc thương, hờn oán, hối hận và khổ đau làm cho họ suốt ngày bị giam hãm trong ngục tù quá khứ, và do đó cũng không thể sống thanh thoi trong giây phút hiện tại.

Quá khứ thật ra không còn nữa, chỉ có những ấn tượng, những hình ảnh còn lại trong chiều sâu tâm thức. Những cái đó có thể ám ảnh ta, phong tỏa ta, ảnh hưởng đến cách hành xử của ta trong giây phút hiện tại. Những cái ta nói và ta làm có thể do bị chúng thúc đẩy. Như vậy là ta mất tự do.

Hơi thở chánh niệm cho ta biết rằng trong giờ phút hiện tại những đe dọa đó, những đau thương đó, những tàn ác đó không còn có mặt và ta có thể an trú được một cách an toàn trong giây phút hiện tại. Hơi thở chánh niệm cho ta biết là những ấn tượng ấy, những hình ảnh ấy không phải là thực tại và cái ý thức ấy giúp cho ta thoát khỏi vòng ảnh hưởng của những ám ảnh và ấn tượng kia. Cũng như khi Tôn Ngộ Không trước khi đi cầu cứu với Phật Bà Quan Âm đã vẽ một vòng tròn và dặn Tam Tạng đừng bước ra khỏi vòng tròn đó, thì yêu quái sẽ không thể làm gì được Tam Tạng trong khi Tôn Ngộ Không vắng mặt. Nhưng trong khi Tôn Ngộ Không đi rồi, yêu quái hiện hình thành một phụ nữ lâm nguy cầu Tam Tạng tới cứu giúp, và khi Tam Tạng bị lừa, bước ra khỏi vòng tròn thì yêu quái bắt đầu nắm được Tam Tạng. Cái vòng tròn đó tượng trưng cho sự sống có thật trong giây phút hiện tại. Nếu ta biết thở, biết ngồi yên, biết đi trong chánh niệm thì ta còn ở trong vòng tròn, và ta tiếp xúc được với sự sống đang có mặt mà không còn bị ma quỷ của đau thương, của hiểm nguy quá khứ điều khiển ta nữa. Nếu trong quá khứ, bạn đã từng bị đối xử độc ác, lợi dụng tình dục, trải nghiệm khổ đau, bạn phải biết cách thực tập để trong mỗi phút giây có thể thấy được là những cái ấy đã chỉ xảy ra trong quá khứ, còn trong giây phút hiện tại thì bạn an toàn, không có những hiểm nguy và ác độc nào cả. Nhận diện bóng ma quá khứ, nói với chúng rằng chúng chỉ là bóng ma không có thật,

là cách tự giải phóng mình ra khỏi ngục tù quá khứ. Thực tập thở, đi, ngồi, và làm việc trong chánh niệm trong vài tuần lễ, bạn sẽ thành công và những cảm xúc đau buồn sẽ không còn trở lại.

Thiền đi

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

Thở ra, bạn bước ba bước và nói thầm ta đã về, ta đã tới. Hoặc con đã về, con đã tới. Con đã về tới quê hương đích thực của con là sự sống màu nhiệm đang có mặt, con không còn lang thang đi tìm kiếm gì nữa. Đi như vậy tức là đã dừng lại. Dừng lại, đó là thiền chỉ, samatha. Ta dừng lại được thì tổ tiên, ông bà và cha mẹ trong ta cũng dừng lại được. Ta bước được một bước thành thoi thì tất cả tổ tiên có mặt trong từng tế bào cơ thể ta đều cũng bước được một bước thành thoi như ta. Bạn là người có hiếu nhất trên trần gian nếu bạn dừng lại được và bước được những bước thành thoi như thế cho tổ tiên và cho cha mẹ.

Đã về

Đã tới

Bây giờ

Ở đây

Vững chãi

Thành thoi

Quay về

Nương tựa.

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

“Bây giờ, ở đây” là địa chỉ của sự sống, là nơi ta về, nơi ta tới, nơi ta có quê hương, có bình an, có hạnh phúc, nơi ta gặp gỡ được tổ tiên, bạn bè và con cháu của ta. Thiền tập là để ta luôn luôn trở về nơi chốn ấy. Mỗi bước chân của bạn đưa bạn về với sự sống trong giây phút hiện tại. Bạn hãy thử thực tập thiền đi chậm xem. Bước một bước, thở vào trong khi bước, và nói: “Con đã về”. Mình phải đầu tư một trăm phần trăm thân thể và tâm trí mình vào bước chân và hơi thở mình thì mình mới thực sự đã về, đã tới. Nếu ý thức (Niệm) và sự tập trung (Định) của bạn vững vàng thì bạn có thể về được 100%, tới được 100%. Nếu chưa thực sự về tới 100% nơi địa chỉ “bây giờ và ở đây” thì bạn đừng bước thêm bước nào nữa cả. Cứ để mình trong tư thế ấy mà thở cho đến khi bạn dừng lại được sự rong ruổi của tâm ý, cho đến khi bạn đã thực sự đã về đã tới một trăm phần trăm trong giây phút hiện tại. Lúc ấy, bạn sẽ mỉm cười, nụ cười của thành công, chiến thắng, và bạn bước thêm một bước nữa, với thiền ngữ “Đã tới”. Bước chân vững chãi như dấu ấn của vị quốc vương trên một sắc lệnh. Bàn chân bạn ghi dấu ấn đã về đã tới trên mặt đất. Đi như thế thì chế tác được năng lượng thanh thoi và vững chãi. Đi như thế thì tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống. Đi như thế thì được nuôi dưỡng, được trị liệu. Có những người chỉ nhờ thiền đi mà chữa được bệnh của mình.

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

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

Quay về nương tựa

Bụt nói rằng có một nơi rất an toàn mà mình có thể trở về bất cứ lúc nào mình muốn: đó là hải đảo tự thân. Trong tự thân bạn có một hải đảo an toàn, nếu trở về đấy thì bạn sẽ không còn bị sóng gió cuộc đời kéo đi nữa. Attadipasaranam có nghĩa là quay về nương tựa (saranam) nơi hải đảo (dìpa) của tự thân. Khi bạn trở về với hơi thở ý thức, bạn trở về với chính bạn, bạn tiếp xúc với hải đảo an toàn nơi tự thân bạn, nơi ấy có tổ tiên, quê hương và tam bảo là Bụt, Pháp và Tăng. Thở và để ý tới hơi thở là bắt đầu quay về. Quay về với hơi thở, với thân thể, với cảm thọ, với tri giác, tâm tư và với tâm thức mình. Đó là năm yếu tố làm nên tự thân: thân thể (sắc), cảm giác (thọ), tri giác (tưởng), tâm tư (hành), và nhận thức (thức) của mình. Năm yếu tố ấy được gọi là năm uẩn (skandha). Hơi thở có ý thức đem thân tâm về một mối, trong khi thở, tất cả thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức của bạn đều trở về tiếp xúc với hơi thở ấy, như khi bạn cất lên tiếng hát thì mọi người trong gia đình đều im lặng lắng nghe! Hơi thở sẽ làm lắng dịu thân và tâm, đưa thân và tâm về một mối và tạo ra được sự hài hòa giữa năm uẩn. Chính lúc ấy, hải đảo tự thân biểu hiện làm chỗ nương tựa an toàn cho tất cả năm uẩn.

Bài kệ đầy đủ như sau:

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

Bài kệ này bạn có thể thực tập trong những lúc gặp khó khăn, hiểm nguy, lúc bạn cần phải có đủ bình tĩnh để biết được mình nên làm gì

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

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

Là hoa tươi mát

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

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

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

Là núi vững vàng

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

Nước tĩnh lặng chiếu

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

Đi qua cơn bão

Có những cái bạn ôm đồm cất giữ, nhưng những cái ấy đã không có ích gì cho bạn mà còn làm cho bạn mất thanh thoi. Phải có can đảm buông bỏ những cái ấy. Chiếc thuyền của bạn chở khẳm quá, dễ bị sóng gió làm lật nhào. Phải bỏ bớt để cho thuyền nhẹ. Thuyền sẽ đi mau và sẽ an toàn hơn. Bạn có thể hiến tặng cho người thương sự thanh thoi ấy, và bạn chỉ có thể làm như vậy khi chính bạn có sự thanh thoi ấy trong lòng.

Có những người trẻ không có khả năng đối phó với các cơn cảm xúc lớn như: uất ức, giận hờn, chán nản, tuyệt vọng, v.v... cho nên đã đi tự tử. Đối với họ, tự tử là phương cách duy nhất để chấm dứt khổ đau. Nhưng nếu ta có dịp cho họ phương pháp đối trị cảm xúc, họ sẽ có cơ hội làm lắng dịu và vượt thắng được những cảm xúc ấy. Ta phải nắm được bí quyết trước khi ta chỉ bày cho họ. Ở Pháp, mỗi ngày có khoảng 33 người trẻ tự tử. Trong trường học, không ai dạy cho người trẻ cách thức đối trị cảm xúc. Bạn đừng đợi khi cảm xúc trào dâng mới bắt đầu thực tập. Cứ bắt đầu thực tập ngay bây giờ đi. Mai mốt, khi cảm xúc trào dâng, bạn sẽ nhớ thực tập.

Trước hết, bạn phải biết rằng, một cảm xúc chỉ là một cảm xúc, dù đó là một cảm xúc mạnh. Lãnh thổ con người bạn rất bao la: thân thể, cảm giác, tri giác, tâm hành và nhận thức. Cảm xúc chỉ là một trong số 51 tâm hành. Nó đến, nó ở lại một thời gian rồi nó đi, tại sao ta phải chết vì nó? Ta hãy xem nó như một cơn bão tố. Nếu ta biết cách chống đỡ, ta sẽ được an toàn trong khi cơn bão xảy ra. Cơn bão có thể kéo dài một giờ, vài giờ hay một ngày. Nếu ta nắm được phương pháp thực tập thì ta sẽ đi ngang qua cơn bão dễ dàng. Trong tư thế hoa sen, hoặc trong tư thế nằm ngửa, bạn có thể bắt đầu bằng cách thở bụng. Đặt hết tâm ý vào bụng, thấy được bụng phồng ra khi ta thở vào và xẹp xuống trong khi ta thở ra. Bạn có thể thở thật sâu và hoàn toàn chú ý tới bụng. Đừng suy nghĩ gì hết. Chấm dứt mọi suy nghĩ, chỉ nhớ tới chuyện thở. Trong cơn bão, đọt cây là chỗ dễ bị gãy đổ nhất. Thân cây vững chãi hơn, có nhiều rễ bám sâu vào lòng đất. Đọt cây

tượng trưng cho cái đầu hay suy nghĩ của bạn. Bạn hãy rời đọt cây, đi xuống gốc cây cho vững chãi hơn. Gốc cây là ở bụng dưới, dưới rốn một chút, ở huyết đan điền. Để hết tâm ý vào bụng dưới và thở thật sâu. Đừng suy nghĩ gì hết và bạn sẽ an toàn trong khi cơn bão tố cảm xúc đang diễn ra. Mỗi ngày, thực tập năm phút, sau ba tuần lễ, bạn đã có thói quen và khi cảm xúc tới, bạn sẽ nhớ để mà thực tập.

Đi qua được cơn bão rồi, bạn sẽ có niềm tin. Bạn tự bảo: kỳ sau, nếu cơn bão cảm xúc trở lại, bạn không còn sợ hãi nó, vì bạn đã biết cách xử lý nó. Bạn cũng có thể dạy cho con bạn, em bạn, để chúng biết phương pháp thở bụng. Nắm tay em bé, bạn bảo em bé cùng thở với bạn, đặt hết tâm ý vào bụng dưới. Tuy là một em bé, nó cũng đã có thể có cảm xúc mạnh rồi, và nó có thể học thở để vượt thắng cảm xúc. Ban đầu, nó cần sự yểm trợ của bạn, nhưng sau này, nó có thể tự làm một mình. Nếu bạn là cô giáo, hay thầy giáo, bạn có thể dạy cho tất cả các học sinh trong lớp cách thức thở bụng. Có thể trong số học sinh của bạn có những đứa sẽ thực tập, sau này khi cơn lốc cảm xúc đi tới với chúng và chúng sẽ không đi tự tử. Như vậy là bạn đã cứu mạng được cho những đứa ấy.

Thực tập trong tư thế ngồi là tốt nhất. Trong tư thế nằm, bạn có thể để trên bụng một túi nước nóng.

Hiếu và Thương

Có một phép tu gọi là từ bi quán, có công năng đem lại cho bạn nhiều thanh thoi và hạnh phúc. Từ có nghĩa là đem lại hạnh phúc cho người; Bi có nghĩa là làm cho người bớt khổ. Chìa khóa để mở cánh cửa từ bi là khả năng hiểu biết của mình về chính những khổ đau và khó khăn của mình, cũng như về những khổ đau và khó khăn của kẻ kia. Thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của mình thì mình có thể dễ dàng thấy và hiểu được những khó khăn và khổ đau của người kia. Thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của người kia thì mình cũng có thể dễ dàng thấy và hiểu được những khổ đau và khó khăn của chính mình. Đó là sự thực tập nhìn sâu vào sự thật thứ nhất và sự thật thứ hai của Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là bốn sự thực mầu nhiệm và thánh thiện. Chính là nhờ ở cái thấy của chúng ta về khổ đau và khó khăn mà ta thấy được con đường thoát khổ. Con đường thoát khổ là sự thực tập thứ tư, gọi là Đạo Đế. Sự chuyển hóa và chấm dứt khổ đau là sự thực tập thứ ba, gọi là Diệt Đế. Diệt là sự không có mặt của khổ đau.

Đây là một ví dụ của sự thực tập: một người cha đang làm khổ đau một người con. Người cha không thấy được rằng mình đang làm khổ con và làm khổ chính mình. Người cha ngỡ rằng, đối xử với con như thế thì mình bớt khổ. Sự thật thì không như thế.

Sự thật là người cha có nhiều khổ đau và khó khăn nhưng không ý thức được những khổ đau và khó khăn đó (sự thật thứ nhất, khổ đế), và không thấy được những nguyên có của những đau khổ và khó khăn ấy (sự thật thứ hai, tập đế). Mình không có khả năng xử lý những khổ đau của mình và mình làm khổ người khác, cho rằng người khác ấy là gốc rễ của niềm đau, nỗi khổ của mình.

Có thể là từ lúc ấu thơ, người cha đã phải hứng chịu khổ đau, đã được đối xử tàn nhẫn bởi người ông. Người ông đã trút hết giận dữ và đau khổ xuống người cha, và người cha bây giờ đang làm như người ông, trút hết giận dữ và đau khổ xuống người con. Khổ đau đi

luân hồi, khổ đau truyền xuống từ thế hệ này tới thế hệ khác. Người cha không biết gốc rễ của khổ đau mình (tập đế). Bây giờ người con có thể thực tập như sau:

Thở vào, tôi thấy tôi là một cậu bé năm tuổi,

Thở ra, tôi mỉm cười với cậu bé năm tuổi vẫn còn trong tôi.

Thở vào, tôi thấy cậu bé năm tuổi trong tôi mong manh, dễ bị thương tích, mình đầy thương tích,

Thở ra, tôi ôm lấy cậu bé năm tuổi trong tôi với tất cả hiểu biết và tình thương.

Đó là giai đoạn đầu của sự thực tập. Bạn trở về nhận diện và ôm ấp em bé trong bạn. Lâu nay, bạn quá bận rộn, không có cơ hội làm công việc đó. Bây giờ, bạn trở về nói chuyện với em bé và ôm lấy em bé. Quá trình trị liệu đã có thể bắt đầu.

Cha tôi trong tôi

Thực tập thành công rồi, người con đi vào phần thứ hai:

Thở vào, tôi thấy cha tôi là một cậu bé năm tuổi,

Thở ra, tôi mỉm cười với cậu bé năm tuổi là cha tôi.

Có thể bạn chưa bao giờ hình dung được là ông thân sinh của bạn là một em bé trai bốn năm tuổi. Sự thật là hồi ấy ông cũng mong manh, dễ bị thương tích như bất cứ cậu bé hay cô bé nào.

Thở vào, tôi thấy cậu bé năm tuổi là cha tôi, mong manh, dễ bị thương tích, mình đầy thương tích,

Thở ra, tôi nhìn cậu bé năm tuổi đầy thương tích ấy với tất cả hiểu biết và thương yêu.

Có một điều bạn chưa biết là cậu bé năm tuổi đã trở thành ông thân sinh của bạn cũng đang có mặt trong bạn, chứ không phải chỉ đang có trong mặt trong ông ta mà thôi. Và cậu bé năm tuổi đầy thương tích ấy cùng với cậu bé năm tuổi đầy thương tích ngày xưa đã trở thành bạn hôm nay. Hai cậu bé ấy không hẳn là hai cậu bé khác nhau, tuy rằng hai cậu bé ấy không phải chỉ là một cậu bé duy nhất. Cái thấy màu nhiệm này được gọi là cái thấy Phi nhất phi nhị (Không phải là một mà không phải là khác nhau). Bạn ôm được cậu bé này thì bạn cũng ôm được cậu bé kia. Mà một khi bạn đã ôm được cậu bé kia thì quá trình chuyển hóa sẽ xảy ra thật nhanh. Nếu ông thân sinh của bạn ngày xưa đã gặp người chỉ dẫn phép tu này thì ông đã không tự làm khổ và làm khổ bạn. Nhưng ông đã không có may mắn ấy. Vì vậy, bạn phải thực tập cho bạn và cho cả ông thân sinh của bạn trong bạn. Chuyển hóa được ông thân sinh của bạn trong bạn rồi thì giúp chuyển hóa cho ông thân sinh của bạn ngoài bạn sẽ trở thành dễ dàng hơn nhiều. Có người đã có khó khăn với bố, có người đã có khó khăn với mẹ. Tập như thế là chuyển hóa được cho cả mình và bố mẹ, và mình sẽ chắc chắn không lặp lại cách đối xử ấy với các con của mình. Và như thế là “vòng luân hồi” chấm dứt. Cái thấy, cái hiểu về khổ

đau và nguồn gốc của khổ đau đem tới cái thương và cái chấp nhận. Thương và chấp nhận được rồi mình sẽ khỏe ra và mình sẽ có khả năng giúp được người kia chuyên hóa. Người kia có thể là: chú, bác, cô, dì, anh, chị, em hoặc bạn bè. Trong bạn có một tâm hành gọi là Tuệ. Tuệ tức là cái hiểu. Đem tâm hành Tuệ vào can thiệp thì tình trạng đổi khác liền lập tức. Tuệ (Prajña) trước hết là cái thấy và cái hiểu về khổ đau và bản chất của khổ đau. Thực tập nhìn sâu, như trong bài tập vừa rồi, ta làm lớn Tuệ trong ta. Tuệ phải tham dự vào mọi sinh hoạt tâm ý. Nhưng có khi ta quên, không chịu hoặc không muốn sử dụng Tuệ, nhất là những lúc ta có đam mê. Lúc bấy giờ, ta phải cần đến Niệm can thiệp. Niệm là một tâm hành cần thiết vào bậc nhất cho sự thực tập. Ta phải nhờ Niệm đưa Tuệ tới. Có Tuệ thì ta đi tới chấp nhận, tha thứ, yêu thương, và hạnh phúc. Thiếu Tuệ thì ta đi tới giận dữ, ganh ghét, khổ đau và hận thù.