



Sen Búp Từng Cánh Hé - Thiên tập có hướng dẫn

Trong truyền thống đạo Bụt, thiên 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. Thiên 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 vẹn 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 thiên 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 thiên 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 gỡ, những nội kết khô 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 thiên tập, mỗi khi thiên sinh 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 tầng 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 tầng thân ta lại làm được dễ dàng. Những ai đã từng thực tập với một tầng thân đều đã nhận thấy điều đó.

Nếu bạn chưa có cơ hội gặp gỡ một vị minh sư và một tầng 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 tầng 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 tầng 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 tầng thân. Có thể là vị minh sư ấy hoặc tầng 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 tầng thân. Xin bạn hãy vững tâm thực tập theo sách.

Trong truyền thống đạo Bụt, tầng 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. Tầng Bảo trong lòng bạn sẽ dẫn bạn tới tầng 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.

Bài Tập Thứ Nhất – Mỉm cười với hiện tại

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). Thân 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 Tập Thứ Hai – Buông thư toàn thân

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, thể 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 thân 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 dòng suối mát. Thanh thân 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 (tentions) 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 mâu 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 mâu 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 (thể ngồi vững chãi, an ổn vững vàng): Hơi thở này giúp hành giả thấy được thể ngồi vững chãi của mình. Nếu thể ngồi chưa được thẳng và đẹp thì sẽ trở nên thẳng và đẹp. Thể 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 Tập Thứ Ba – Hiện tại tuyệt vời

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**

An trú trong hiện tại / **Hiện tại**
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 (tịnh 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.

Sinh hoạt quán niệm tháng 8 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 3 tháng 8 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:
<https://crpcv.org/thuyentu/>

- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viễn liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quý tu học:

Quý trước còn	\$ 4227.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 7	\$180.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	\$180.00
Quý còn	\$ 4227.34