



Tâm ý hoan hỷ và khổ đau trên từng hơi thở qua Kinh Tứ Niệm Xứ

ISSN: 2734-9195

14:05 26/02/2023

Tác giả: **Thích Minh Kính** Tịnh xá Ngọc Thiên, P.3, Tp.Đà Lạt, Lâm Đồng

Qua 14 ngày thực tập chuyên nhất về thân và tâm qua hơi thở ra hay vào, chú tiểu cảm nhận giá trị giáo pháp đạt đến sự an yên và các muộn phiền trong tâm chú dần mất đi. Như khi đối diện với các người hàng xóm hay phật tử, chú giao tiếp vui vẻ, và chú luôn mang tiếng cười đầy thơ ngây. Nhưng sự suy tư về pháp luôn trọn vẹn và qua sự thực tập trên hơi thở chú nhận ra bản chất của cuộc đời là muôn vàn khổ đau như: sinh ra có thân sẽ có khổ, bệnh không được chữa đúng thầy đúng thuốc là khổ; cái già ăn uống khó khăn, đi đứng nhờ cậy gậy, khó ngủ,... khổ; rồi đến cái chết cũng sâu khổ, vì không làm các thiện pháp, con người ta chỉ biết mưu sinh, không quy ngưỡng và học hỏi giáo lý, nên cái chết đến họ khổ sâu, ưu bi, ... Muôn vạn cái khổ về thân và tâm, nếu họ nhận ra tu tập và nương về Tam Bảo, học hỏi cái giá trị tinh thần cao quý và lòng từ bi vô ngại của đức Phật, và lời dạy của ngài để soi rọi trong thân và tâm thì sự khổ nào sẽ đến với họ. Chấp nhận khổ và tu tập để soi sáng cái chân thiện, mỹ trong tâm và hoàn cảnh chính là mục tiêu của đạo Phật. Chú tiểu đã nhận ra cái lẽ an nhiên của đạo Phật không ngoài cuộc đời này, vì ai có duyên thì xuất gia học đạo, không thì làm người Phật tử hộ trì và nương theo chư tăng, ni tu học, cái lẽ an yên ấy sẽ soi sáng chính họ và cuộc đời sẽ đầy nụ cười, không còn những giọt nước mắt u sầu, ưu bi, và cái ta chân thật sẽ được tìm thấy ngay chính họ. Cũng vậy, khi xưa đức Phật cũng dạy: **“Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành”**, đó là chân lý bất di bất dịch, sự thật của cuộc đời, ai rồi cũng sớm nhận ra mà thôi. Chính là đức Phật muốn nhắc gửi con đường giải thoát chính ở tự thân mỗi người nỗ lực chuyển hóa chính mình.

Sau thời công phu sáng thì Tiểu vẫn như mọi khi sau khi công phu tụng kinh và ngồi thiền chú Tiểu quỳ lên trước Phật, cảm tạ ân đức của “*Phật, Pháp, Tăng*”. Sau đó, chú rời đi xuống nơi chính điện, với những bước chân suy tư về pháp và con đường đi đến sự an nhiên của tâm ý, trên thân và tâm trong từng hơi thở chuyển động. Chú chậm rãi, hướng về người thầy, tay thì chấp sau lưng, gương

mặt tròn trĩnh sáng lạng, với cái tuổi này chú phải được chơi, nhảy nhưng không chú lại chọn sự xuất gia cao viễn, thanh tịnh. Con đường ta đang đi đầy thách thức và muốn đem ánh sáng cho đời.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Kinh Tu Niem Xu 1

Chú tiểu đến gần bàn trà, người thầy đang ngồi uống trà. Người thầy thấy tiểu đến, con ngồi xuống đây, uống với ta ly trà nóng, có điều gì cần học hỏi hãy nói ta nghe.

Dạ! hihi, thưa sư Phụ, tâm ý hoan lạc là sao ạ!

Chà! Chính là tâm ý đầy an lạc, hoan hỷ qua nhận biết trên từng hơi thở ra hay vào. Qua 14 ngày, pháp kia con thực hành thành tựu rồi sao.

Dạ! hehe, do con biết cố gắng và nghe lời dạy của sư Phụ, con chuyên tâm thực hành với sự chuyên nhất mà thành tựu, tâm con đầy an lạc qua thân và tâm ạ.

Uhm! Ta mừng cho con vì sự tinh tấn chính niệm đã giúp con nhận ra pháp và sự thể nghiệm sâu sắc trên nền tảng của thực tập soi sáng lại tâm mình và sự nỗ lực trên chính thân và tâm con. Con đường ấy không dễ gì nhanh chóng đạt được mà con đã thấu hiểu nhanh như vậy.

Dạ! hehe, không có gì ạ. Thưa sư Phụ, con đường đi đến an lạc hay hoan lạc trên thân và tâm trọn vẹn như sự thực tập thể nghiệm về sự hoan hỷ không ạ!

Khà khà! Có chứ, pháp ấy chính là sự thể nghiệm đầy sâu lắng về giá trị pháp trong tâm con. Vì chính sự thể nghiệm ấy giúp con nhận ra sự có mặt của sự an lạc trên thân và tâm. Con sẽ nuôi dưỡng nó với thiền, với sự thể nghiệm chuyên cần. Như khi con cầm ly trà lên uống, mùi thơm của trà giúp con nuôi dưỡng sự hạnh phúc. Cũng vậy, nếu con biết nhận ra trên lộ trình thể nghiệm về tâm đầy an lạc sẽ là hạt giống thúc đẩy quá trình chuyển hóa dần tham, sân. An lạc là nền tảng thiết yếu của các pháp và sự an yên với sự thể nghiệm trên thân và tâm: *“Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Người ấy thực tập như thế.”*[1]

Dạ! hihi, con cảm nhận được rồi ạ!

Chưa đâu, sự thể nghiệm ấy con cần hiểu nó là sự bắt đầu của cho chặng đường mới và con cần nuôi dưỡng thân và tâm trên chính sự thực tập về nhìn lại từng hơi thở thì mới nuôi dưỡng cái tâm hoan lạc không bị mất đi.

Dạ! hihi, không đơn giản, pháp nào cũng cần có thời gian tu tập và thể nghiệm nhỉ!

Khà khà! Đúng vậy, sự an lạc hay hoan lạc trên thân và tâm là hạt giống nảy sinh từ sự nhận thức các giá trị trọn vẹn trên ý thức và cần có điều kiện của chính niệm, tỉnh thức.

Dạ! sự tỉnh thức và thân tâm chính niệm giúp chúng ta soi sáng con đường chúng ta đang thực hành ạ!

Uhm! Không sai, chính vì thế con cần hiểu rằng an lạc trong hiện tại, trong sự quay về nhìn lại thân và tâm mình. Từng giờ, từng phút, từng giây trong thân và tâm, từng ngày trôi qua như con gió, con cần nhận thức kĩ về đời sống bên ngoài. Cả những người phật tử hộ pháp hay chỉ là hàng xóm nhưng biết kính quý vị Bụt, vì họ tôn trọng lễ thật nên họ luôn nhận ra hạt giống của an lạc chính là quay về nương tựa Bụt và tu tập. Trong Kinh Pháp Hoa có nói, người bước vô tháp Phật, khởi niệm: *"Nam Mô Phật"*, nhưng hạt giống an lạc đã gieo trọn vẹn trong tâm họ. Cũng vậy, sự an lạc chính là ta tạo lấy chứ không ai ban tặng. Dù đức Phật trí tuệ dạy về những giáo pháp an lạc như: nghe pháp, thực hành, tư duy, tu tập, ... mà ta không nỗ lực thực hành thì con đường đi đến an lạc ấy sẽ xa vời, sự thành tựu con đường thể nghiệm qua hơi thở sẽ khó thành tựu. Và tất nhiên, một điều con nên nhớ ý thức về tâm ý là chặng đường dài con cần nỗ lực thực tập lâu dài, chứ không phải chỉ 1 tuần, 1 tháng hay 1 năm mà đạt được sự thành tựu. Con đường thành tựu ấy chính là trên ba thứ: *"Niệm, Định, Tuệ"*[2], đó là đạo lộ con cần biết kĩ và cần nắm giữ chắc thật nhé!

Dạ! tưởng chừng sự an lạc trên tâm xa vời lắm chứ nhỉ! qua lời dạy của sư Phụ con thấy sự an lạc là nằm trong nội tâm của mỗi người ạ. Vậy Niệm, Định, Tuệ là gốc sinh hỷ lạc ạ!

Khà khà! không sai. Con nên hiểu rằng an lạc hay không là do ta chọn, ta tu tập thể nghiệm về thân và tâm. Cũng vậy đức Phật ra đời do vì an lạc: *"Là vị hữu tình không có si ám, sinh ra ở đời vì hạnh phúc cho muôn loài, vì an lạc cho muôn loài, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người"*. [3] Sự an lạc ấy không xa chúng ta, chỉ ta có biết tu tập và chuyển hóa chính mình được hay không mà thôi.

Hay con có thể cảm nhận sự an lạc trên thân và tâm chính sự nhận ra cái an yên thuần nhất, thầm lặng một vị, vị ấy là giáo pháp, cùng với niệm chân chính; sự đĩnh tịnh ngay hiện tại và trong khi đang thực hành thiền, quay về với hơi thở để nhận ra sự an lạc; cũng có thể trên trí tuệ, thấy rõ muôn pháp dù có mặt ở đời hay không thì tuệ sẽ là cái cốt yếu của niềm tin, niệm chân chính, định chân thực. Pháp đem đến an lạc cho thân và tâm con:

“Một chút giận hai chút tham Lận đận cả đời ri cũng khổ Trăm điều lành ngàn điều nhin Thong dong tất dạ rứa mà vui.”[4]

Dạ! con hiểu rồi, sự an lạc ấy cần có đủ cả ba yếu tố niệm, định và tuệ, soi sáng lại chính mình ở hiện tại, ngay bây giờ và ở đây phải không ạ.

Khà khà, chính cái kiên ba chân sẽ nâng đỡ con đường thể nghiệm giáo pháp đi đến trọn vẹn, trong tâm con sẽ nhận ra an lạc là gì. Niệm là năng lực nhớ nghĩ cái lành, cái thiện. Định là sự nuôi dưỡng lại tâm con, trên định sẽ có chính niệm, và sống với cái thiện lành sẽ cho con thấy giá trị bình an. Khi thở vào, thấy rõ thực tại, thở vô sự an lạc nuôi dưỡng tâm hồn thơ dại, không cho con bị kéo đi theo vết lằn đen.

Này con! khi thở vào hay thở ra chỉ cần cảm nhận dòng máu ấm áp, sức khỏe trong con vẫn mạnh, vẫn đầy đủ năng lượng thì sự thể nghiệm ấy sẽ mang lại cho con sự an lạc.

Dạ! thể định có nuôi dưỡng ta với sự an tịnh cần có không ạ!

Chà, Định chính là con đường được ta nuôi dưỡng với sự thể nghiệm chuyên nhất: *“Ta an trú chính niệm, không có loạn, thân được khinh an, không có dao động, tâm được định tĩnh, chuyên nhất.”*[5] Định được xem là yếu tố then chốt của người tu hành, vì chính nó đem lại sự chú tâm và lắng dịu mọi bộn bề, vui trong tâm... hay định là ngoài không động, trong yên tĩnh. Và cũng có nghĩa là sự ly tham, lìa bỏ dục vọng và tâm được chuyên nhất qua sự tu tập thể nghiệm trọn vẹn trên thiền quán và có sự chú tâm, đĩnh tĩnh, thuần tịnh làm cho tâm được nhu nhuyễn và dễ sử dụng. Chính định sẽ làm tăng trưởng thiện pháp trong thân và tâm con.

Dạ! hihi, thế yếu tố tuệ sẽ đem lại niềm tin cho người thực hành đi đến thấy rõ các pháp sao ạ!

Khà khà! tuệ là miếng bánh ngọt được tạo nên dưới sự chuyên tâm và khéo tay làm ra của người thợ làm bánh. Cũng vậy, tuệ là yếu tố nuôi dưỡng lại thân, khẩu, ý trọn vẹn và nhờ đó phát triển thân, tâm đi đến giá trị an lạc.

Nhưng dễ hay khó không ở pháp mà chính ở con có thực tập về hơi thở và sự thể nghiệm trên thân và tâm mà thôi. Cũng như chén trà, người ta nâng lên uống cảm nhận được sự an lạc ngay đó, có người thì không.

Thôi con đi chấp tác đi, lo hương đăng đi, ta đi nấu ăn sáng, xong ta gọi con cùng ăn.

Dạ! hihi, con chào sư Phụ, con đi đây.

Uhm! Ta cũng đi.

Suy ngẫm: Chú tiểu nhìn những bước chân chậm rãi, đầy an lạc trong tâm sư Phụ, chú nhận ra tuy ta với thầy khác tuổi nhưng những lời dạy pháp ấy có giá trị nâng cao cho ta trên lộ trình của sự thể nghiệm về thân và tâm.

Chú tiểu cũng đi, tay chấp sau lưng như hằng ngày, chú chú tâm về từng hơi thở, lo làm công việc được giao. Sự an yên trong ngôi chùa cũng đem đến cho những người phật tử đi thấp hương sự bình yên.

Tác giả: **Thích Minh Kính** *Tịnh xá Ngọc Thiền, P.3, Tp.Đà Lạt, Lâm Đồng ****

[1] <https://thienphatgiao.org/phap-quan-niem-hoi-tho-theo-bai-kinh-tu-niem-xu/>, Truy cập ngày 30/1/2023/. [2] Niệm: là sự ghi nhớ các pháp lành, ghi nhớ mọi sự thiện lành, điều kiện dành cho một hành giả tu tập. Thiền Định (P. Jhàna), Bhàvanà có hai loại: Samatha (chỉ) và Vipassanà (quán). Samatha, chỉ, nghĩa là tịch tĩnh nhờ tu 5 thiền mà chứng được. Chính nhờ tu Samatha mà chứng được Abhinnà (thắng trí thần thông). Còn Vipassanà, hay còn gọi là tuệ quán chính là thấy sự vật đúng với sự thật. Chính nhờ Vipassanà mà chứng được thánh quả. [3] Thích Minh Châu, Kinh Trung Bộ, Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm số 4, 1992, NXB, VCNPH. HCM, tr. 101. [4] <https://chuatutan.net/the/bon-phap-an-lac-trong-hien-tai/>, Truy cập ngày 30/1/ 2023. [5] Kinh Trung Bộ, Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm số 4, 1992, Thích Minh Châu, NXB, VCNPH. HCM, tr. 104.

TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Thích Minh Châu, Kinh Trung Bộ, Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm số 4, 1992, NXB, VCNPH. HCM. 2. Thích Minh Châu, Kinh Trung Bộ, Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm số 4, 1992, NXB, VCNPH. HCM 3. Thích Minh Châu, Kinh Trung Bộ, Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm số 4, 1992, NXB, VCNPH. HCM. 4. <https://thienphatgiao.org/phap-quan-niem-hoi-tho-theo-bai-kinh-tu-niem-xu/>, Truy cập ngày 30/1/2023/. 5. <https://chuatutan.net/the/bon-phap-an-lac-trong-hien-tai/>, Truy cập ngày 30/1/ 2023.