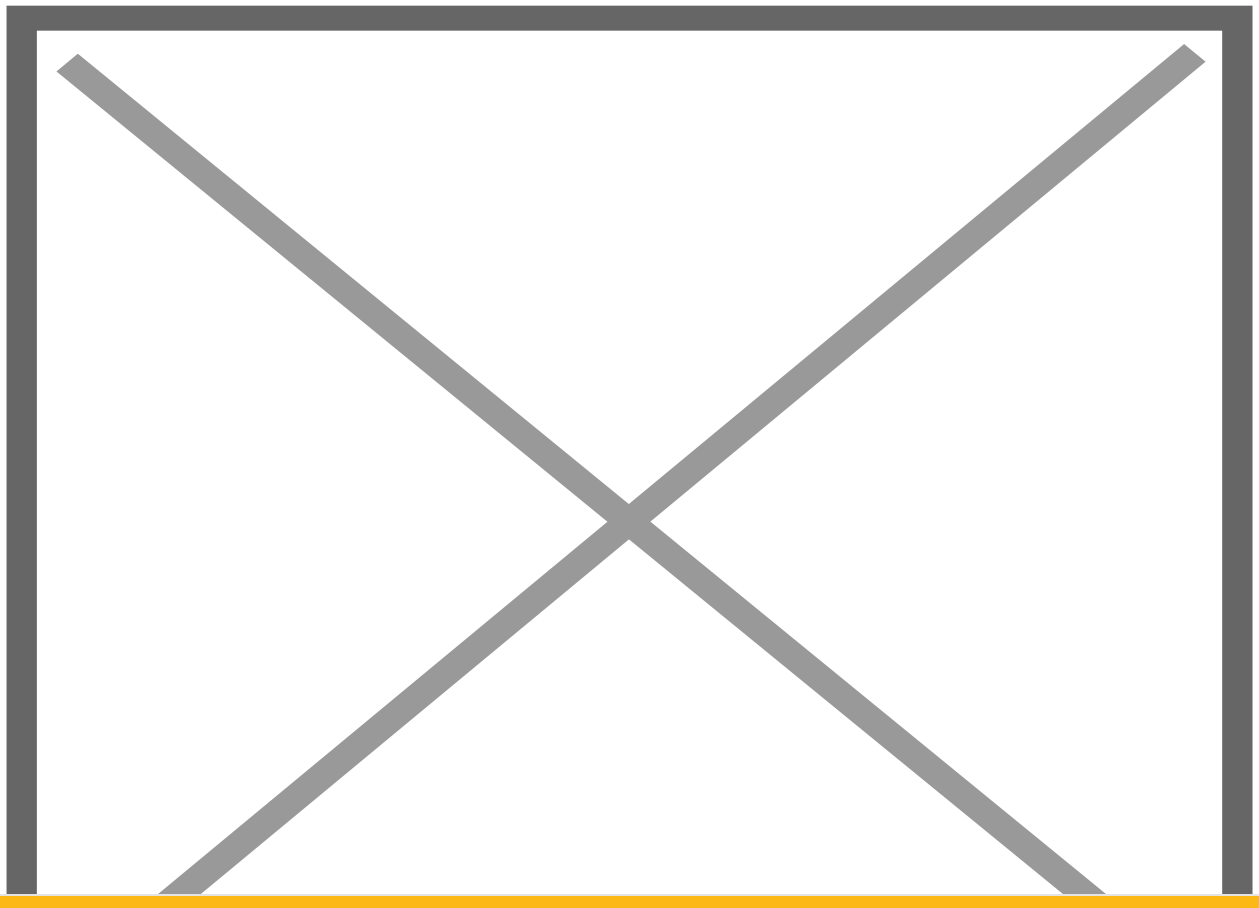
TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Thở chánh niệm

ISSN: 2734-9195 16:55 21/08/2023

Hơi thở chánh niệm – Đời sống tỉnh thức

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta ai cũng thở nhưng chúng ta quên rằng mình đang thở, thân ta tuy ở đây nhưng tâm lại ở một nơi khác. Thường ta bị ràng buộc bởi quá khứ, bị lôi kéo về tương lai hay đắm chìm trong những cảm xúc hiện tại. Cho nên ta không tiếp xúc được với những gì lành mạnh và nuôi dưỡng. Khi đó ta có thể trở về thực tập với hơi thở ý thức để nhiếp phục lại tâm ý. Sự thực tập đem sự chú ý vào hơi thở vào- ra là phương pháp để hợp nhất thân và tâm, giúp ta có mặt trọn vẹn trong giây phút hiện tại bây giờ và ở đây. Khi thân và tâm đã có mặt ta có thể tiếp xúc được với những gì mầu nhiệm tươi mát của cuộc sống. Điều này tuy có vẻ đơn giản nhưng hiệu quả mang lại thì rất lớn. Sự thực tập này được gọi là thực tập chánh niệm hay hơi thở có ý thức. Những bài tập này do chính Bụt chỉ dạy, thật dễ dàng để có được niềm vui và sự an lạc trong khi cuộc sống có quá nhiều bận rộn.



Thực tập thở có chánh niệm giống như đang uống một ly nước mát. Chỉ cần nhận diện và ôm ấp hơi thở như một bà mẹ trở về nhà để chăm sóc cho đứa con một cách dịu dàng trong vòng tay. Bạn thở và cảm nhận không khí đang đi vào và đi ra. Chúng ta thực tập:

Thở vào, tôi biết tôi biết đây là hơi thở vào Thở ra, tôi biết tôi nhận diện hơi thở ra

Sau khi thực tập được vài hơi thở bạn có thể chỉ cần nhớ vào–ra. Điều này không phải là suy nghĩ, đơn thuần chỉ là sự nhận diện. Đừng cố thúc ép hay điều khiển, nếu hơi thở của bạn ngắn và chưa được êm dịu thì cứ để như vậy. Ta chỉ cần ý thức về nó, dưới ánh sáng của sự tỉnh thức hơi thở sẽ trở có phẩm chất hơn, sâu hơn, dịu hơn.

Thở vào, tôi thấy hơi thở vào của tôi đã sâu hơn Thở ra, tôi thấy hơi thở ra của tôi đã chậm hơn

Rồi tiếp tục đem tâm ý theo dõi suốt chiều dài của hơi thở (theo dõi hơi thở từ đầu cho đến cuối). Bạn sẽ chấm dứt được suy nghĩ và có cơ hội nghỉ ngơi. Ta không còn phải đối mặt với những lo lắng và sợ hãi.

Thở vào, tôi theo dõi hơi thở vào từ đầu cho tới cuối Thở ra, tôi theo dõi suốt hơi thở ra

Trong cuộc sống hàng ngày bạn đã bỏ bê xao lãng cơ thể của mình. Thực tập hơi thở với một nụ cười hàm tiếu sẽ làm buông thư tất cả những căng thẳng trên khuôn mặt. Nào, bây giờ là cơ hội để trở về với cơ thể. Để nhận diện sự có mặt và bắt đầu làm quen trở lại với cơ thể mình.

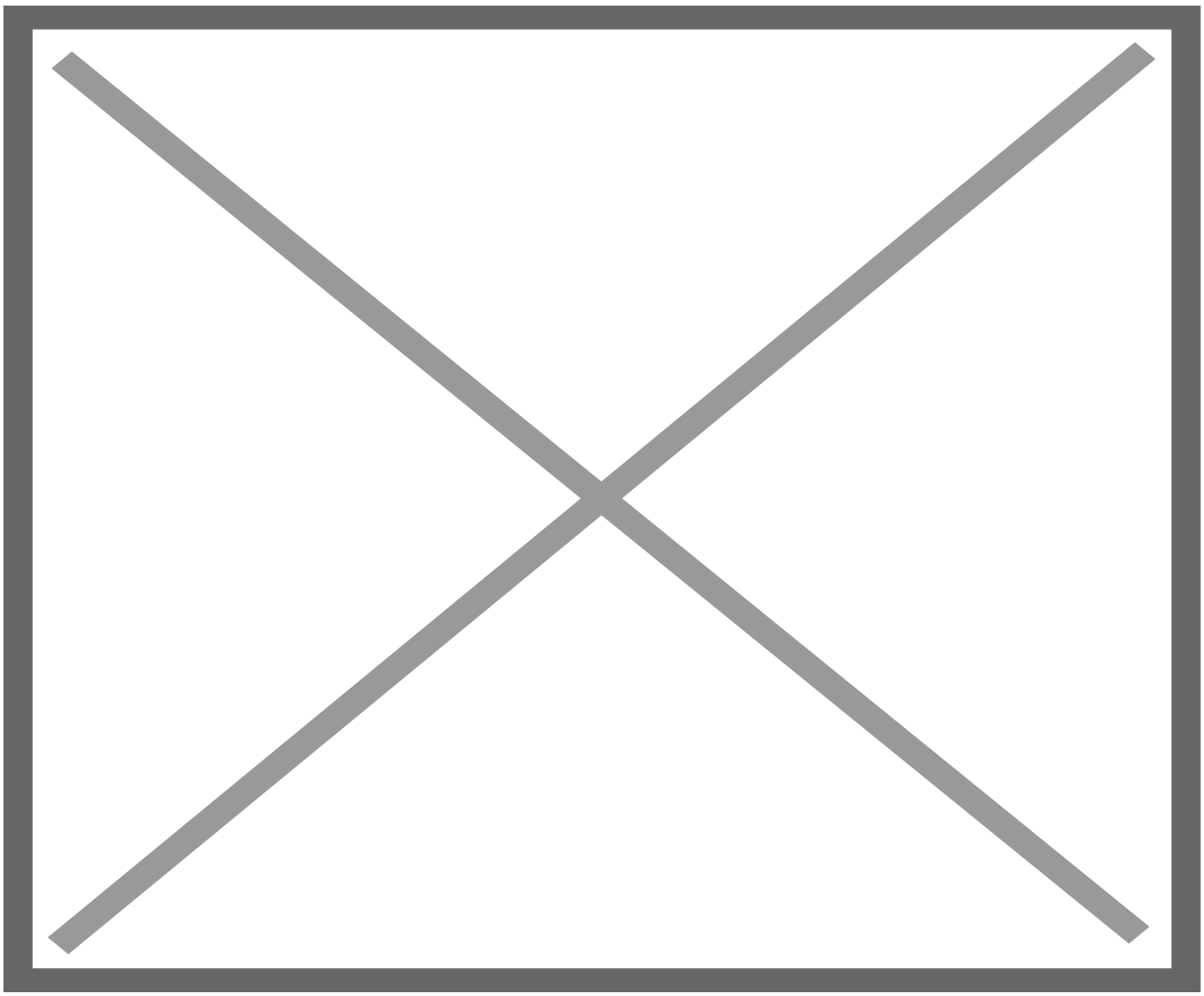
Thở vào, tôi ý thức về cơ thể tôi Thở ra, tôi buông bỏ tất cả những căng thẳng trong thân thể tôi

Khi bạn đã có thể hiến tặng sự an lạc và hòa điệu cho cơ thể bạn. Giúp cho cơ thể buông thư những căng thẳng, lúc này bạn có thể để ý đến những cảm thọ đau nhức trong tự thân. Năng lượng chánh niệm sẽ ôm ấp lấy cảm thọ đau nhức ấy. Khi thân bị căng thẳng hay đau nhức hơi thở của bạn sẽ chịu ảnh hưởng. Cho nên phẩm chất của hơi thở là kết quả của thân và cảm thọ.

Thở vào, tôi để ý đến những cảm thọ đau nhức trong tôi Thở ra, tôi mỉm cười với những cảm thọ đau nhức trong tôi.

Khi bạn đem sự chú ý vào hơi thở, tức là bạn đã đem tâm trở về đoàn tụ với thân. Và trong giây phút này chúng ta biết mình đang sống và đang cảm nhận sự sống. Điều quan trọng và mầu nhiệm là bạn có thể tiếp xúc được với những

gì đang có mặt trong ta và xung quanh ta. Đôi mắt là một sự mầu nhiệm, chỉ cần mở mắt là ta có thể tiếp xúc được với thiên đường của màu sắc: nắng ấm, trời xanh, lá vàng, mây bay... Tai ta cũng là một sự mầu nhiệm, ta cũng có thể nghe được những âm thanh như chim hót, tiếng gió xuyên qua những rừng thông... Và bạn hãy tận hưởng những giây phút lắng dịu và nuôi dưỡng ấy.



Thở vào, tôi đang nhận diện trời xanh Thở ra, tôi đang mỉm cười với trời xanh Thở vào, tôi nhận diện những chiếc lá đẹp của mùa thu Thở ra, tôi mỉm cười với những chiếc lá đẹp của mùa thu

Bạn có thể rút gọn:

Trời xanh – thở vào Mỉm cười – thở ra Lá vàng – thở vào Mỉm cười – thở ra

Khi bạn thở chánh niệm tức là chánh niệm về hơi thở. Khi bạn đi chánh niệm tức là chánh niệm vào bước chân. Chánh niệm có thể được đem vào đối tượng của vật lý và tâm lý. Đem đến sự nhận diện và nhẹ nhàng. Sự sống chỉ có thể có mặt trong giây phút hiện tại. Việc quan trọng nhất của bạn là có mặt bây giờ và ở đây để thưởng thức từng giây phút ấy.

Thở vào tâm tĩnh lặng Thở ra miệng mỉm cười An trú trong hiện tại Giây phút đẹp tuyệt vời.

tĩnh lặng mỉm cười hiện tại tuyệt vời.

Một thiền phổ khác:

Vào, ra

Sâu, chậm

Khỏe, nhẹ

Lắng, cười

Hiện tại, tuyệt vời

Hai chữ đầu: "Vào, ra" có nghĩa là "Thở vào, tôi biết tôi thở vào; thở ra, tôi biết tôi thở ra". Khi thở vào, ta chỉ chú tâm tới hơi thở vào. Không suy nghĩ, hoàn toàn chú tâm vào hơi thở vào. Cũng vậy, khi thở ra, ta hoàn toàn chú tâm vào hơi thở ra. Đây là bài tập đầu tiên. Ta tiếp tục nói thầm "Vào, ra" trong khi thở và theo dõi suốt chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra.

Đừng để tâm ý chạy lăng xăng xa rời hơi thở: "Thở vào, tôi biết... trời ơi, mình quên không tắt đèn trong phòng!" Như thế không phải là chú tâm, bởi vì tâm đang nhảy từ chuyện này sang chuyện khác. Phải theo dõi hơi thở từ đầu đến cuối. Hơi thở chỉ kéo dài bốn hay năm giây đồng hồ. Ai cũng có thể chú tâm một trăm phần trăm vào suốt chiều dài một hơi thở. Thực tập hơi thở chánh niệm vào ra trong một phút, ta dừng được suy nghĩ một phút. Thật tuyệt vời khi ta được ngưng suy nghĩ và sống. Hầu hết suy nghĩ của chúng ta là chướng ngại cho việc sống, bởi vì khi miệt mài suy nghĩ thì ta không "có mặt", không thực sự sống, không tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống. "Tôi suy tư, nên tôi không hiện hữu."1 "Tôi suy tư nên tôi bị lạc trong rừng suy tư." Bị lạc trong suy tư nghĩa là không hiện hữu.

Giả sử con trai hay con gái bạn đang bên cạnh bạn mỉm cười đẹp như một bông hoa. Nhưng bạn lại đang bận suy tư về quá khứ, tương lai, về những dự án, hay đang lo lắng buồn khổ, tức là bạn đang bị lạc trong suy tư. Khi đó con trai hay con gái bạn không có đó cho bạn, bởi vì bạn không có đó cho các con. Bạn đang ở đâu đó trong rừng suy tư. Chỉ cần bạn không bị suy tư cuốn hút thì bạn đã có mặt trong hiện tại rồi, bây giờ và ở đây, để có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm của cuộc sống, đó chính là con trai, con gái của bạn.

Chỉ cần một hơi thở vào và một hơi thở ra cũng đủ để ta ngưng thói quen suy nghĩ và trở về với giây phút hiện tại – bây giờ và ở đây. Khi thở có chánh niệm thì tâm lập tức trở về với thân. Trong cuộc sống hằng ngày, thân ta có thể ở đây nhưng tâm đang phiêu bạt nơi nào. May mắn thay, chúng ta có hơi thở. Hơi thở là nhịp cầu nối thân và tâm. Ngay khi thở một hơi thở chánh niệm, thân tâm tức khắc hợp nhất. Thật là tuyệt diệu, thật là dễ dàng, chẳng cần tốn bao nhiêu thì giờ, năm hay mười giây đồng hồ là cùng, bỗng nhiên ta hết tán loạn, ta có chánh niệm, có định tâm. Bởi vì khi thân và tâm hợp nhất thì ta thực sự có mặt. Ta thực sự có mặt thì những điều khác cũng có mặt, sự sống có mặt, những người thương có mặt.

Khi lái xe, ta phải chú tâm tới hơi thở vào ra. Phải thực sự có mặt trong khi lái xe thì lái xe mới an toàn. Khi tưới hoa, ta cũng thực tập hơi thở để thực sự có mặt thưởng thức những bông hoa và có niềm vui trong khi tưới hoa.

Khi đã biết cách thực tập hơi thở chánh niệm trong khi lái xe, rửa bát, đi bộ, ta mời những người thân trong gia đình cùng thực tập. Cả nhà cùng ngồi thực tập hơi thở chánh niệm với nhau, tận hưởng sự có mặt của nhau, đầm ấm và bình an. Không cần phải xem tivi. Rồi sau đó ta chia sẻ thực tập với bạn bè trong công ty. Ta có thể bày cho họ phương pháp tự chăm sóc khi mệt mỏi, khi xúc động, khi đau buồn.

Đến đây, xin mời bạn tạm ngưng đọc và ngay bây giờ mời bạn thực tập hơi thở vào ra trong một, hai, hay ba phút cho đến khi thực sự chú tâm vào hơi thở. Bạn sẽ khám phá ra rằng phẩm chất của hơi thở tăng lên rất nhanh. Đừng cố gắng làm cho bằng được. Cứ để tự nhiên rồi hơi thở vào sẽ sâu hơn, và hơi thở ra sẽ chậm hơn, thư thái hơn, êm dịu hơn.



Nguồn link: **https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/tho-chanh-niem1/**