

GIẢI THÍCH

Về «2 thiền ngữ» 3a và 3b mô tả «**vận hành hơi thở**».

*Trong “HỒ THIÊN Bậc II”, chúng ta nghe hướng dẫn :

3a-Cảm giác toàn thân HÍT => ĐẦY HƠI=> **Nặng ít**.

3b-Cảm giác toàn thân THỞ => LUNG HƠI => **Nặng nhiều**.

<>Khi so sánh các vật thì *không khí* là “*chất có trọng lượng nhẹ nhất*”. -Phật học gọi chung “**vật chất**” (từ cực lớn đến cực nhỏ) là “**sắc pháp**” (rūpa dhammā). -Còn VI DIỆU PHÁP trong nhà Phật, thì cũng xem không khí (Ākāśa =air) là “*hình ảnh*” cho MỘT trong TỨ ĐẠI” (Catu mahādhātu), gồm “ĐẤT” paṭhavī), “NƯỚC” (āpo), “LỬA” (tejo) và “KHÍ” (vāyo) <=> tên chế định !

*“**Tứ đại**” ở đây ám chỉ “*hiện hành khắp cùng*”, hay đó là “**4 nguyên tố gốc**”, phối hợp thành vạn vật, vũ trụ.

*Vì vậy...ai cũng nghĩ rằng, “**bụng đầy khí** thì nặng hơn **bụng xẹp hơi**”. -Nghĩa là, một người “**bụng rỗng** có thể nhẹ hơn một người **bụng đầy khí**”. -Nhưng trong “thiền pháp” **dựa trên CẢM THỌ** sinh mạng...thì chẳng bao giờ có chuyện “một người còn sống mà “*trong thân hoàn toàn không có khí*”, dù cho khi họ cố gắng “tổng hết hơi ra”. -Và Phật học gọi chính xác ẤY là “LUNG HƠI”, chứ chẳng phải “*không hơi*”.

-Hãy quan sát một người lâm chung, tức lúc “cận tử” thường **đưa hơi ra**...nhiều hơn **hít hơi vào**...và cái chết **bắt đầu từ khi không hít vô**. -Nghĩa là “khi chết” trong thân người cận tử “thiếu hẳn hơi sống” (hay “sinh khí”), nên thể xác của họ tự nhiên trở thành “nặng hơn bình thường”. -Ví như hiện tượng một cái bong bóng bơm đầy hơi thì “bay lên cao”, vì trọng lượng của chính nó không đủ nhiều

(=ít nặng), để kéo nó xuống đất. Nhưng khi nó lưng hơi (xì bót khí), bong bóng liền tự từ rơi xuống vì “NẶNG NHIỀU” !

<>THIỀN PHÁP “niệm thân” và “niệm thọ” lấy “**sự nhạy cảm đúng**” do vận hành của HƠI THỞ...làm “đề mục”, nên phải mô tả chính xác thực trạng như vậy, để hành giả không lẫn lộn, và qui nạp :

-Cảm giác toàn thân HÍT => ĐẦY HƠI => Nặng ít.

-Cảm giác toàn thân THỞ => LƯNG HƠI => Nặng nhiều.

(-Đừng quên rằng : “Cảm giác toàn thân là **1 vận động**, chứ không phải là **1 lời nói suông** !” -Chúng ta đang hành thiền, mà không đang nói thiền. Còn “HỒ THIỀN” (bằng lời nói) chỉ là phương tiện tùy duyên thôi, nhằm hướng dẫn những người không QUEN NIỆM (tức chưa thuần thực với NHỚ và BIẾT), trong vận hành sống thực tại (= **Sati sampajañña**).

<>Ngoài ra, để bổ túc cho “**giải thích**” này, chúng tôi cũng xin nhắc lại rằng, “mục đích trước mắt” của TỨ NIỆM XỨ (Catu satipaṭṭhāna), là “dùng hơi thở” như một “hướng dẫn viên”, để đưa hành giả “**quay lại chính mình**”, không để cho **tham sân si** tiếp tục lôi kéo **tâm thức** (citta-viññāna) con người phàm phu vào tạt phóng túng, lang thang ra ngoại cảnh..!

<>Và “QUAY LẠI CHÍNH MÌNH” là để nhận diện đúng thực trạng THÂN TÂM **trong hiện tại**, xuyên qua HƠI THỞ, mà không có cách nào khác. -Nhờ đó “người tu thiền” PHÂN BIỆT được cảm giác thật (=tự nhiên), hay cảm giác giả (do tham sân si gây ra), rồi dựa trên pháp hành, có thể qui nạp :

***Phân biệt khách quan** (do tự nhiên) là KHAI TRÍ !

***Phân biệt chủ quan** (do ấn định) là NHỒI SỢ ! -và

***Phân biệt mơ hồ, ba phải, tiêu cực** (do vô minh) là NGU DÂN !

<>Nghĩa là, THỰC TRẠNG SỐNG trong giây phút HIỆN TẠI hằng biểu lộ rõ rệt : -Khi **tâm thức bình an, trong sáng**...thì “nhịp hơi thở” *đều đặn, thoải mái, nhẹ nhàng*. -Ngược lại, **khi tâm thức bất loạn, đen tối**...thì “nhịp hơi thở” *bất đồng, bất loạn, nặng nề*...thở ra dài thườn thượt, mà “hít vô” dường như không có năng lực cảm giác.

*Đây là lý do mà các nhà “khoa học thể dục” thường khuyên một “thể thao viên” : -*Hãy cảm thấy mệt mỏi hãy chăm chú hít vào thật sâu và thở ra thật dài với cảm giác buông thả !* -Thiền học (trong Phật giáo) và khoa học quả thật có nhiều điểm tương đồng...là như thế !

*Đến đây chúng tôi tạm xem “*đoạn giải thích*” này vừa đủ, nói nhiều sẽ loãng !

TL

Sau cùng, xin nói rõ một điều :

<>Trong **Audio “*Hô thiền Bạc II*”** (phần thực tập, vừa mới lên “mang”), quý vị nghe “**6 cặp thiền ngữ**” được “*hô thiền đến 3 lần*”...mỗi “**a**” và “**b**”. -Lý do chúng tôi ***lập lại như vậy***, là để giúp quý vị MAU NHỎ, chứ ***không phải*** để khuyên thực hành thiền ngữ “***mỗi a***” hay “***mỗi b***” đến 3 lần. -Xin lưu ý !

*Trái lại, chúng tôi yêu cầu quý vị ***hãy thực tập 2 vận hành HÍT và THỞ là “a” và “b” đi liền nhau***, nhưng ***cả hai*** nên được ***lập lại 3 lần*** để tạo thuận thực...với mỗi cặp thiền ngữ (từ 1 đến 6). -**Đến 6** rồi thì quay lại thực tập như trước...cho đến mãn một thời ngồi thiền, lâu hay mau...tùy tâm nguyện của mỗi hành giả !

-Hy vọng những lời hướng dẫn ngắn này dễ được “***nắm bắt***” !

Kính chúc lành !