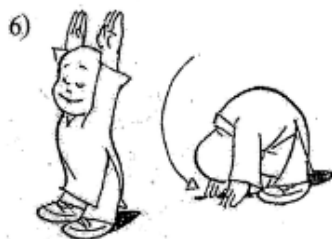
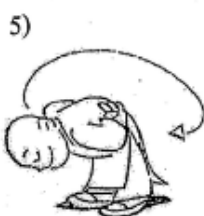
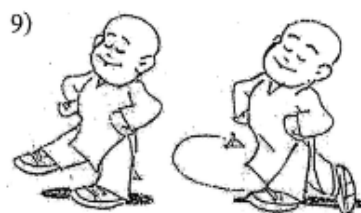
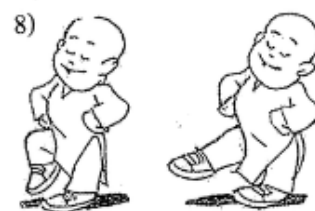
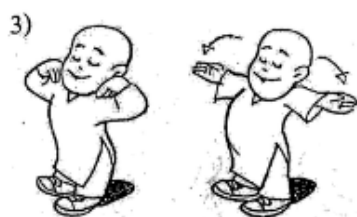
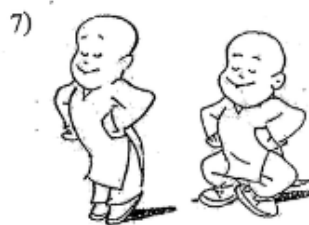
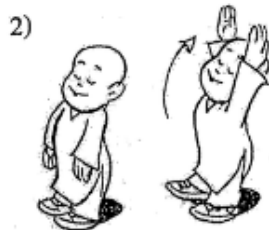
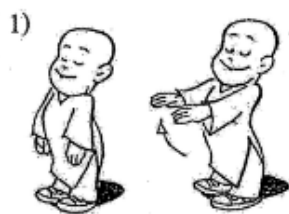
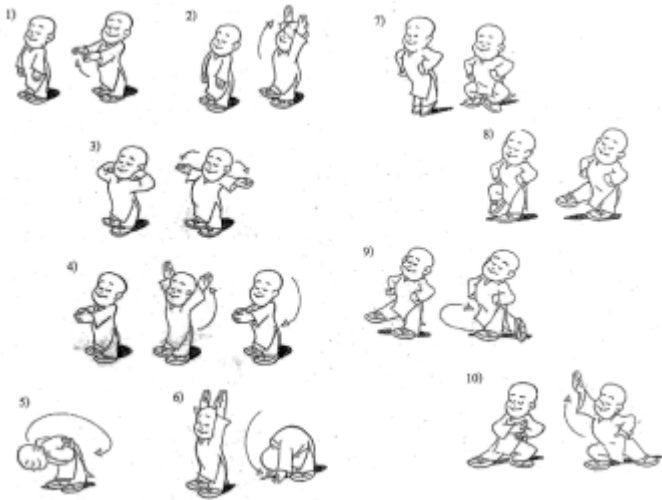


MƯỜI ĐỘNG TÁC CHÍNH NIỆM





Nguồn gốc của 10 động tác chính niệm

Trong ba bốn chục năm nay chưa ai hỏi tôi 10 động tác chính niệm là từ đâu tới? Vị tổ nào đã truyền lại 10 động tác chính niệm? Tổ sư của 10 động tác chính niệm này là một triết gia người Anh, cũng là một nhà giáo dục và một nhà xã hội học. Tên của ông là Herbert Spencer. Spencer là một triết gia rất đặc biệt. Ông không chủ trương “nói” mà chủ trương “phải làm những gì mình nói”. Đây là một điều rất hiếm ở xã hội Tây phương, vì ở Tây phương những nhà triết học chỉ “nói” mà không đem ra làm. Có sự chia cắt giữa “cái nói” và “cái làm”.

Hai vị triết gia Tây phương nổi bật vì không chỉ “nói” mà quyết tâm “làm những điều mình nói” là Schopenhauer người Đức và Spencer người Anh. Spencer chủ trương sự tiến hóa của con người và của các loài đi từ chỗ thuần (homogène) đến chỗ tạp (hétérogène).

Khoảng 60 năm trước tôi đã tiếp thu được 10 động tác chính niệm từ H. Spencer. Nhưng tôi có thêm thắt vào nhiều hơn như:

1. Làm cho những động tác nhu nhuyển (mềm) ra.
2. Kết hợp hơi thở vào từng động tác.
3. Làm cho các động tác liên tục với nhau hơn.
4. Làm có chính niệm: đây là một điều rất đặc biệt. Spencer làm 10 động tác để có sức khỏe còn chúng ta thực tập phối hợp 10 động tác với chính niệm.
5. Chúng ta thực tập 10 động tác không phải để có sức khỏe hay hạnh phúc trong tương lai mà là để có hạnh phúc ngay trong hiện tại. Chúng ta phải thực tập như thế nào để có hạnh phúc ngay trong khi làm. Có chính niệm thì ta đã có hạnh phúc. Khi đưa hai tay lên tôi đã có thể thấy được rất nhiều chuyện ví dụ như tôi thấy rằng những người cùng một thế hệ với tôi phần lớn đều đã đi rồi. Những người còn ở lại thì rất yếu không thể đưa tay lên được như tôi, hay có những người đang ngồi trên xe lăn. Với chính niệm tôi thấy hạnh phúc liền trong khi đưa tay lên hay đưa tay xuống chứ không phải làm xong rồi mới có hạnh phúc. Nếu chân bị gãy thì làm sao chúng ta đưa chân lên được? Có chính niệm ta sẽ so sánh bây giờ với lúc ta bị gãy chân không đưa chân lên được. Ta sẽ cảm thấy rất sung sướng và hạnh phúc có liền lập

tức.

Đó là năm điều tôi cho thêm vào 10 động tác của Spencer để làm thành 10 động tác thực tập chính niệm của Làng Mai từ 40 năm nay. Trong đạo Bụt có nói Phật pháp được làm bằng thế gian pháp. Nếu biết cách sử dụng thì chúng ta có thể làm cho bất cứ pháp nào của thế gian cũng trở thành ra Phật pháp. Bây giờ quý vị đã biết nguồn gốc của 10 động tác chính niệm.

(Trích Pháp thoại ngày 08.11.2012 tại thiền đường Hội Ngàn Sao, xóm Hạ, Làng Mai trong khóa An Cư Kết Đông 2012-2013).

Nội dung của 10 động tác chính niệm

Chúng ta có thể tập mười động tác chính niệm một mình hoặc với những người khác, trong nhà hoặc ngoài trời mỗi ngày. Hai bàn chân đứng vững trên mặt đất. Hai đầu gối buông lỏng, hơi cong và không gồng cứng. Đứng thẳng trong tư thế buông thư và hai vai thả lỏng. Hãy tưởng tượng có một sợi dây vô hình trên đỉnh đầu kéo thẳng ta lên trời. Giữ thân thẳng, cảm hơi đưa xuống để cho phần cổ được thư giãn.

Chúng ta bắt đầu thực tập bằng cách theo dõi hơi thở. Ý thức là hai bàn chân ta đang đứng vững trên mặt đất, người không ngã tới hoặc ngửa lui, giữ lưng thẳng và hai vai buông thư. Chúng ta có thể mỉm cười, theo dõi hơi thở bụng, buông thư toàn thân và đứng yên như thế một lúc để cảm nhận thân thể mình.

Động tác thứ nhất

Hai bàn chân đứng hờ ra một chút, hai tay xuôi theo thân thể. Thở vào, nâng hai tay lên về phía trước ngang với tầm vai, hai tay song song với mặt đất, giữ thẳng khủy tay. Thở ra, đưa hai tay xuống lại vị trí ban đầu. Lặp lại động tác ba lần.

Động tác thứ hai

Hai tay xuôi dọc theo thân thể. Thở vào, đưa hai tay lên trời, hai lòng bàn tay xoay vào nhau (khi hai tay tiếp xúc với bầu trời ta có thể xoay hai lòng bàn tay về phía trước), duỗi thẳng hai tay qua khỏi đầu và rướn hết người. Thở ra, từ từ đưa hai tay xuống về lại vị trí ban đầu. Lặp lại ba lần.

Động tác thứ ba

Thở vào, đưa hai tay lên dang rộng ra hai bên, ngang với tầm vai, song song với mặt đất. Lòng bàn tay ngửa lên. Thở ra, từ từ cong khủy tay lại cho các ngón tay chạm vào vai. Giữ thẳng phần trên của cánh tay song song với mặt đất. Thở vào, từ từ mở rộng hai cánh tay ra và duỗi thẳng cho đến khi hai cánh tay nằm ngang. Thở ra, cong khủy tay cho các ngón tay chạm vào vai như trước. Khi thở vào, chúng ta quán tưởng mình như một bông hoa đang nở ra dưới ánh nắng mặt trời. Thở ra, bông hoa từ từ khép lại. Trong tư thế các ngón tay chạm vai, ta làm lại động tác này ba lần. Sau đó, đưa tay xuống xuôi dọc theo thân thể.

Động tác thứ tư

Với động tác này ta dùng hai cánh tay của mình để quay một vòng tròn lớn. Thở vào, đưa hai tay ra phía trước, hai lòng bàn tay chạm vào nhau và hơi duỗi xuống. Từ từ nâng hai cánh tay lên rồi tách hai bàn tay ra để hai cánh tay duỗi thẳng qua đầu. Khi hai tay bắt đầu duỗi thẳng qua đầu, ta thở ra, tiếp tục đưa hai cánh tay ra sau để quay thành vòn tròn cho đến khi các ngón tay của hai bàn tay chạm vào nhau và chỉ xuống đất. Thở vào, ta quay ngược lại, đưa hai cánh tay ra sau và từ từ quay thành vòng tròn. Khi hai tay duỗi thẳng qua đầu, ta bắt đầu thở ra và hạ hai tay xuống về phía trước, hai lòng bàn tay chạm vào nhau từ từ cho đến vị trí ban đầu. Lặp lại động tác ban lần.

Động tác thứ năm

Dang rộng hai chân ngang với tâm vai, để hai tay lên thắt lưng. Giữ chân thẳng nhưng không cứng, đầu không cúi xuống hoặc ngửa ra. Thở vào, gập người về phía trước ngang thắt lưng, giữ yên thắt lưng làm trung tâm điểm và dùng nửa thân trên của mình để vẽ vòng tròn, quay về phía sau. Khi được nửa vòng, thân trên của mình đang ngửa ra sau, ta bắt đầu thở ra và vẽ tiếp nửa vòng tròn còn lại. Trong tư thế gập người về phía, ta vẽ một vòng tròn khác theo hướng ngược lại đi cùng nhịp điệu hơi thở vào ra như trước. Lặp lại động tác ba lần.

Động tác thứ sáu

Hai chân dang rộng ngang hông. Thở vào, đưa hai tay lên trời qua khỏi đầu, hai lòng bàn tay hướng về phía trước. Duỗi thẳng hai tay và ngược nhìn lên. Thở ra, cúi người xuống, hai tay từ từ chạm đất. Giữ hai chân thẳng nhưng không cứng. Nếu trên cổ còn những căng thẳng thì ta thả lỏng, buông thư. Trong tư thế này, ta thở vào và đưa hai tay lên trời. Thở ra, cúi người xuống hai tay chạm đất. Làm lại ba lần.

Động tác thứ bảy

Động tác này được gọi là động tác con ếch. Hai chân đứng thẳng, hai gót chân chạm vào nhau thành hình chữ V theo một góc 90o, hai tay chống lên ngang thắt lưng. Thở vào nhón gót, đứng lên trên đầu các ngón chân. Thở ra, giữ lưng thẳng, cong đầu gối và hạ người xuống thấp càng nhiều càng tốt. Giữ thẳng bằng và giữ cho phần thân trên đứng thẳng, không chồm tới hoặc ngửa lui. Thở vào, đứng thẳng lên trên đầu các ngón chân..Trong tư thế này chúng ta lặp lại động tác ba lần, nhớ thở chậm và sâu.

Động tác thứ tám

Hai bàn chân đứng sát nhau, hai tay chống lên thắt lưng. Sau đó thở vào, đứng trên chân trái, nâng đùi phải lên cao và giữ cong đầu gối, các ngón chân hướng xuống đất. Thở ra, duỗi chân phải ra thẳng về phía trước, các ngón chân vẫn hướng xuống đất. Thở vào, cong đầu gối lại và nâng đùi lên như vị trí lúc đầu. Thở ra, đặt bàn chân phải xuống đất. Kế tiếp, đứng trên chân phải và thực hiện động tác với chân trái. Lặp lại như thế ban lần.

Động tác thứ chín

Dùng chân vẽ một vòng tròn. Hai chân đứng sát nhau, hai tay chống ngang thắt lưng. Thở vào,

đứng trên chân trái, đưa thẳng chân phải ra phía trước vẽ nửa vòng tròn sang bên phải. Thở ra, tiếp tục vẽ nửa vòng tròn còn lại về phía sau và để chân xuống, các ngón chân có thể chạm đất. Thở vào, đưa chân lên về phía sau và vẽ nửa vòng tròn theo hướng ngược lại. Thở ra, tiếp tục vẽ nửa vòng tròn còn lại về phía trước. Rồi từ từ đặt chân xuống đất, đứng trên hai chân để cân bằng trọng lượng trên hai chân. Tiếp tục động tác bằng cách đổi chân. Và lặp lại ba lần.

Động tác thứ mười

Động tác này được thực hiện trong tư thế lao tới. Hai chân dang rộng hơn khoảng cách giữa hai vai một chút. Quay sang phải và đặt chân phải phía trước, chân trái duỗi thẳng phía sau. Chống tay trái lên thắt lưng, cánh tay phải để xuôi dọc theo cơ thể. Thở vào cong gối phải xuống, dồn trọng lượng lên chân phải, đưa tay phải lên với lòng bàn tay hướng về phía trước và duỗi thẳng lên trời. Thở ra, thẳng gối phải lại và hạ tay phải xuống xuôi dọc cơ thể. Lặp lại động tác ba lần. Quay lại, đổi chân, đặt tay phải lên thắt lưng. Lặp lại động tác bên trái ba lần. Rồi đứng thẳng hai chân sát nhau.

Tập xong mười động tác chính niệm, ta đứng vững trên hai bàn chân, theo dõi hơi thở vào-ra. Buông thư toàn thân và cảm nhận thân thể mình đang thở.

Nguồn

link:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/muoi-dong-tac-chanh-niem/>