

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Sư Phước Hưng

❖ TẠI SAO PHẢI HÀNH THIỀN?

Vì tâm bạn không hiểu những gì cần được hiểu. Nói cách khác, bạn không thật sự biết điều gì là điều gì và chuyện gì đang xảy ra. Bạn không biết đâu là sai, đâu là đúng, dù là thứ mang đến khổ đau và khiến bạn nghi ngờ. Bạn đến đây để tìm kiếm sự bình an vì tâm của bạn bất an. Ngày nay, có rất nhiều Pháp hành thiền được phổ biến trên toàn thế giới để phục vụ cho nhu cầu *chữa bệnh, tăng trưởng trí tuệ, thư giãn thân tâm hay mưu cầu hạnh phúc tâm linh* cho nhân loại. Trong đó, Thiền Phật Giáo đóng vai trò to lớn khi đưa con người đến những thăng hoa trí tuệ và an lạc nội tâm bằng *Nghệ thuật sống và Nghệ thuật chết*: "*Sống sao cho được an lành; Chết sao cho được tái sinh cõi nhàn*". Vì vậy, thiền được hướng dẫn và thực hành rộng rãi trong các lĩnh vực giáo dục, kinh doanh, chính trị,... thậm chí là trong nhà tù vì những lợi ích sau:

- *Đảm bảo sức khoẻ thân và tâm: Ngăn chặn và phòng chống bệnh tật.*
- *Tăng trưởng trí nhớ và trí tuệ (Chỉ số thông minh và chỉ số cảm xúc).*
- *Hoàn thiện nhân cách, đạo đức.*
- *Phát triển tâm linh: Tuệ giác hiểu rõ bản chất của thân tâm mình, người và vũ trụ để sống thuận theo quy luật tự nhiên mà thoát khỏi mọi phiền não, khổ đau.*

❖ TÓM LƯỢC TỨ THÁNH ĐẾ

Sau khi giác ngộ, Đức Phật thuyết giảng Tứ Thánh Đế, bốn Chân Lý cao thượng mà bậc Thánh Nhân đã chứng ngộ. Đây là giáo lý nền tảng của Phật Giáo, lấy con người làm trung tâm để hướng đến hạnh phúc tối thượng. Dù Chư Phật có xuất hiện trên thế gian hay không, những Chân Lý này vẫn hiện hữu. Cho nên, Chư Phật không sáng tạo mà chỉ khám phá ra quy luật tự nhiên nhờ thực chứng, trực nghiệm, rồi truyền dạy lại cho chúng ta biết cách tu tập và sống theo quy luật ấy để tự mình thoát khổ đau. *Tứ Thánh Đế đó là: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.*

1. Khổ đế (Chân lý về sự khổ):

Đối với bậc Thánh Nhân, đời sống này là đau khổ, không thể sống mà không chịu khổ, không thể có hạnh phúc thật sự, vững bền, trong một thế gian tạm bợ. Có tám nỗi khổ căn bản mà loài người phải chịu: ***Sinh, Già, Bệnh, Chết, Muốn mà không được, Thương mà phải xa, Ghét mà phải gần, Thân Tâm là một khối khổ*** (không theo ý mình). Khổ cũng được chia ba loại:

- ***Khổ khổ***: Sự khổ thân, khổ tâm
- ***Hoại khổ***: Mất đi sự an lạc của thân tâm
- ***Hành khổ***: Thân tâm thay đổi liên tục do bị chi phối bởi *Nghiệp, tâm, thời tiết và thức ăn*.

Việc Đức Phật nói lên sự khổ, đây không phải là tư tưởng bi quan, yếm thế mà là tinh thần năng động, tích cực với trí tuệ nhìn ra vấn đề và đưa ra cách giải quyết vấn đề.

2. Tập đế (Chân lý về nguyên nhân của khổ):

Nguồn gốc khổ đau đó là Vô minh và tham ái. Vô minh là sự không hiểu ngộ Tứ Thánh Đế, là nguyên nhân quá khứ. Còn nguyên nhân hiện tại đó chính là Tham ái với 3 loại sau:

- ***Dục ái***: Tham ái ngũ dục (*Sắc, thanh, mùi, vị, xúc*) trong cõi dục giới (*trời hay người*).

- **Hữu ái:** Tham ái hợp với Thường kiến, *tin rằng các cảnh giới, chúng sinh là thường còn* hay có một cái ngã (*linh hồn*) trường cửu hoặc *dính mắc vào trạng thái an lạc* của các tầng thiên hay các cõi Phạm Thiên Sắc Giới và Vô Sắc giới.
- **Phi hữu ái:** Tham ái hợp với Đoạn kiến, *tin rằng chúng sinh chết là hết, chẳng còn gì.*

Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc thế gian bằng cách **thoã mãn ham muốn và cảm giác** của mình, trong khi lòng tham là vô đáy. Thành công không bao giờ đạt được như ước mơ. Cho nên, chúng ta không bao giờ thật sự hạnh phúc khi nó luôn phụ thuộc vào ngoại cảnh bên ngoài. Nhà Phật biết rõ Tham ái là nguồn gốc sinh ra khổ đau nên **tận diệt Tham ái để đạt hạnh phúc** vĩnh hằng, tự tâm, vô điều kiện, không phụ thuộc vào ngoại cảnh bên ngoài hay người khác.

3. Diệt đế (Chân lý về sự hết khổ): Trạng thái Niết Bàn, tận diệt Tham ái, không còn phiền não, khổ đau tùy theo bậc giác ngộ: *Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, A La Hán.*

4. Đạo đế (Chân lý về con đường, phương pháp chấm dứt khổ):

Con đường diệt trừ khổ đau là Bát Chánh Đạo (*Giới - Định - Tuệ*), trực tiếp qua *Pháp Hành Thiền Tuệ (Vipassanā)* để diệt trừ mọi phiền não, nhiễm ô. Hành giả muốn chấm dứt khổ đau, phiền não, thoát khỏi luân hồi sinh tử, chứng đạt Niết Bàn cứu cánh phải: *Thấu hiểu Khổ đế, Diệt trừ Tập đế, Chứng nghiệm Diệt đế và Tu tập Đạo đế* bằng ba loại trí tuệ:

- **Trí tuệ học (Văn tuệ và Tư tuệ):** Học hiểu rõ Khổ, Tập, Diệt và Đạo đế.
- **Trí tuệ hành (Tu tuệ hay 11 Tuệ minh sát của phàm nhân):** Khi hành Thiền Minh Sát (*Thiền Quán, Thiền Tuệ, Tứ Niệm Xứ*), hành giả có trí tuệ thấy rõ Khổ đế là Pháp nên biết, Tập đế là pháp nên diệt, Diệt đế là Pháp nên chứng ngộ và Đạo đế là Pháp nên tu tập.
- **Trí tuệ thành (Tuệ giác):** Hành giả đắc Tuệ Đạo, Tuệ Quả, chứng ngộ Niết Bàn nên đã biết rõ Khổ đế, đã diệt được Tập đế, đã chứng ngộ Diệt đế và đã tu tập Đạo đế.

❖ GIẢNG GIẢI GIỚI – ĐỊNH – TUỆ (BÁT CHÁNH ĐẠO)

Có ba loại phiền não được hoá giải bởi ba phương thuốc tương ứng như sau:

1. **Phiền não tác động** (*lời nói, hành động*) được chế ngự bằng **Giới hạnh** trong sạch.
2. **Phiền não tư tưởng** (*tâm ý thức*) được kiểm soát bằng **Định tâm** vững chắc.
3. **Phiền não ngủ ngầm** (*tâm vô thức*) được diệt trừ bằng **Tuệ giác** sáng suốt.

Tam học (*Giới – Định – Tuệ*) được phân tích cụ thể dựa trên *Bát Chánh Đạo* như sau:

I. Giới Học

Giới hạnh có 3 yếu tố: *Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng*

1. **Chánh Ngữ** (*Sammā-vācā*): Có 4 yếu tố về lời nói là *cố ý tránh xa lời nói dối, lời nói chia rẽ, lời nói vô ích và lời nói thô ác* gây hại đến mình và người.
2. **Chánh Nghiệp** (*Sammā-kammanta*): Có 3 điều về hành động là *cố ý tránh xa sự sát sinh, trộm cướp và tà dâm* (không hành dâm nếu là *Tu sĩ*).
3. **Chánh Mạng** (*Sammā-ājīva*): Nuôi mạng chân chánh bằng nghề nghiệp lương thiện đúng theo Pháp đời, luật đạo; Tránh các nghề nghiệp trực tiếp hay gián tiếp phạm 5 giới cấm (*Sát sinh, trộm cướp, tà dâm, tà ngữ và nghiện ngập*) như đồ tể, thợ săn, buôn bán vũ khí, rượu bia, thuốc phiện, thịt cá, cờ bạc, cá độ...

Khi hành thiền, Giới chính là giới hạn, đối tượng thiền mà tâm cần theo dõi, chánh niệm.

II. Định Học

Gồm có 3 yếu tố: *Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.*

4. Chánh Tinh Tấn (*Sammā-vāyāma*):

- Không ngừng nỗ lực trong việc **Ngăn ác** (*ngăn chặn ác nghiệp mới phát sinh*), **Diệt ác** (*Từ bỏ ác nghiệp cũ đang làm*), **Làm thiện** (*thực hiện thiện nghiệp mới chưa sinh*) và **Tăng thiện** (*Phát triển thiện nghiệp cũ đang làm*).
- **Khi hành thiện:** Nỗ lực hướng tâm, giữ tâm liên tục trên đối tượng thiền (*Hơi thở, cảm giác, suy nghĩ, cảm xúc, phản ứng*) để duy trì chánh niệm trong tất cả tư thế đi, đứng, nằm, ngồi,...

5. Chánh Niệm (*Sammā-sati*):

- Dựa trên Tứ Niệm Xứ (*Thân, thọ, tâm và pháp*), hành giả hay biết, ghi nhận liên tục các đối tượng thuộc về Danh Sắc (*thân - tâm*) trong tất cả các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi để thấy được thực tánh Khổ, Vô thường, Vô ngã, ngăn chặn phiền não mới phát sinh và đoạn trừ phiền não cũ đã sinh.
- **Khi hành thiện:** Hay biết liên tục, trọn vẹn tiến trình thay đổi, sinh diệt của đối tượng thiền.

6. Chánh Định (*Sammā-samādhi*): Sự định tâm, an trú trên đối tượng thiền với năm chi thiền (*Tầm, Tư, Hỷ, Lạc và Nhất tâm*) đủ sức đè nén năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn thuy, Hoài nghi và Phóng tâm*). Có hai loại Chánh định cần thiết dựa trên Kinh điển và Chú giải đó là:

- **Thiền Minh Sát:** Sát Na Định (*định từng chập trên sự sinh diệt liên tục của đối tượng thiền*).
- **Thiền Định:** Cận Định hoặc An Chỉ Định (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*).

III. Tuệ Học

➤ Tuệ học gồm 2 yếu tố: **Chánh Kiến, Chánh Tư Duy.**

7. Chánh Kiến:

- **Về Pháp học:** Hiểu biết đúng đắn, chuẩn xác Phật Pháp về Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Luật Nhân Quả, Mười Hai Nhân Duyên, Pháp tu Thiền Định và Thiền Tuệ,.....
- **Về Pháp hành:** Chứng nghiệm Tứ Diệu Đế, thực tánh Pháp (*Vô thường, Khổ, Vô ngã*) và thành tựu các tầng Tuệ Minh Sát, nhất là Tuệ Đạo và Tuệ Quả.

8. Chánh Tư Duy:

- **Về Pháp học:** Suy nghiệm về ly dục (*Quán 32 thân phần bất tịnh và 10 loại tử thì*), vô sân và bất hại (*Suy niệm về nghiệp báo để rã tâm tử và tha thứ*).
- **Về Pháp hành:** Chánh hướng tâm chuẩn xác về đối tượng thiền.

➤ Tuệ học cũng có 3 loại: **Văn Tuệ, Tư Tuệ và Tu Tuệ.**

- **Văn tuệ:** Trí tuệ do học hỏi, nghiên cứu Chánh Pháp của Đức Phật.
- **Tư tuệ:** Trí tuệ do sự tư duy, suy xét, chiêm nghiệm và chắt lọc từ kiến thức Văn tuệ.
- **Tu tuệ:** Tuệ giác chứng nghiệm Tứ Diệu Đế và thật tánh tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) của các Pháp nhờ hành Thiền Tuệ (*Vipassanā*) dựa trên Văn tuệ và Tư tuệ làm nền tảng.

Văn tuệ và Tư tuệ được xem là Chánh kiến và Chánh tư duy ban đầu, tạm thời (có sai, có sửa) của hành giả phàm nhân, được điều chỉnh, bổ sung liên tục trong suốt quá trình tu tập. Nhờ đó, hành giả có kiến thức giáo lý Phật Pháp căn bản và nắm vững kỹ thuật hành thiền, làm tiêu

chuẩn để tìm hiểu lựa chọn Pháp tu, Thầy dạy cũng như ứng dụng tu tập để thành tựu Tuệ giác. Do đó, *Chánh kiến và Chánh tư duy* là hai yếu tố đầu tiên quyết định trong Bát Chánh Đạo. Chỉ khi nào có Tuệ giác, trở thành bậc Thánh, hành giả mới có *Chánh kiến, Chánh tư duy thực sự* (không còn sai sửa mà chỉ phát triển thêm), mới giữ giới được trọn vẹn, tự nhiên và tự động (từ *Thánh Quả Nhập Lưu trở lên*). Nhờ vậy, vị Thánh ấy tiếp tục tu tập đúng đắn và hoàn thiện Giới – Định – Tuệ cho đến khi chứng ngộ Thánh Quả A La Hán, giải thoát rốt ráo.

❖ HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Tu tập Giới: Thiền sinh giữ gìn giới hạnh trong sạch (*nhằm tránh khỏi tâm hối hận, tự trách khi phạm lỗi lầm*), tạo tường thành vòng ngoài đảm bảo thân tâm an lạc tương đối để tu tập Định. Giới cũng chính là giới hạn, đối tượng thiền mà tâm cần quan sát, chánh niệm.

Tu tập Định: Thiền sinh hướng tâm, an trú cố định trên một đối tượng thiền chính (*có thể là đối tượng Thiền Định như hơi thở hay Thiền Tuệ như sự phòng xep của bụng...*) để xây dựng Ngôi Nhà Tâm, thiết lập và vun bồi Chánh niệm – Định tâm – Tỉnh giác. Ngôi nhà này được ví như tường thành vòng trong giúp tâm quan sát đối tượng thiền một cách liên tục, bình tĩnh và sáng suốt. Nhờ Chánh niệm thuần thực, tâm theo dõi sát sao, trọn vẹn tiến trình sinh (*xuất hiện*), trụ (*tồn tại và phát triển*), dị (*mất dần*), diệt (*mất hẳn*) của đối tượng thiền. Nhờ Định tâm vững chắc (*đề nén tham, sân, hôn trầm, hoài nghi và phóng tâm*), tâm không bị dao động hay phản ứng tiêu cực (*ham thích, ghét sợ*) với các đối tượng thiền làm cho thân tâm dễ chịu, khó chịu. Với Tỉnh giác sáng suốt, tâm biết rõ đối tượng thiền là giả tạm, sinh diệt liên tục, có tính Vô thường – Khổ não – Vô ngã nên tâm không đồng hoá cái Tôi với đối tượng thiền, không xem đối tượng thiền là Tôi, là Của Tôi.

➤ Khi nào đủ Định tâm để chuyển sang tu tập Tuệ ?

Có ba hạng hành giả:

- Hành giả tu chứng An Chỉ Định:** Nhờ hữu duyên trong tiền kiếp với Thiền Định nên hành giả chứng An Chỉ Định (*Kiên Cố Định: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền*) trước để đề nén phiền não, rồi mới tu tập Thiền Tuệ.
- Hành giả tu chứng Cận Định:** Dù tu Thiền Định trước nhưng không hữu duyên nên hành giả chỉ đạt Cận Định (*trạng thái chuẩn bị nhập định*), rồi mới tu tập Thiền Tuệ.
- Hành giả tu đạt Sát Na Định:** Do tu tập thẳng Thiền Tuệ mà thiết lập Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác với đối tượng có tính sinh diệt nên hành giả chỉ đạt Sát Na Định (*trạng thái định tâm từng chớp song hành với sự sinh diệt liên tục của các hiện tượng thân tâm*).

Sát Na Định là định tâm trực tiếp để thực hành Thiền Tuệ, quan sát sự sinh diệt của thân tâm một cách liên tục và trọn vẹn. Cho nên, dù chứng An Chỉ Định, hành giả cũng phải xuất khỏi tầng thiền, rồi tận dụng sự bình tâm, tĩnh lặng mà hành Thiền Tuệ bằng một trong hai cách:

- + Quan sát sự sinh diệt liên tục của các trạng thái hỷ, lạc đang diễn ra ngay hiện tại.
- + Quan sát sự sinh diệt liên tục của những hiện tượng thân tâm đang xảy ra ngay hiện tại.

Dù thuộc hạng hành giả nào, thiền sinh phải có đủ **Năm Chi Thiền** (*Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm*) đủ sức chế ngự năm chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn thuy, Hoài nghi và Phóng tâm*):

Nằm chi thiên chế ngự năm Pháp chương ngại:

- **Tâm** (Tâm tự hướng đến đối tượng thiền) chế ngự **Hôn thuy** (Tâm mê mờ, thân mệt mỏi)
- **Tứ** (Tâm bám sát sao đối tượng thiền) chế ngự **Hoài nghi** (Nghi ngờ Pháp tu, Thầy dạy,...)
- **Hỷ** (Tâm hứng thú với đối tượng thiền) chế ngự **Sân hận** (Ghét bỏ, sợ hãi, thù hận,...)
- **Lạc** (Thân thoải mái, dễ chịu,...) chế ngự **Phóng tâm** (Suy nghĩ, nhớ lại rồi hối hận, hối tiếc)
- **Nhất tâm** (Tâm chỉ an trú, hay biết về mục thiền) chế ngự **Tham dục** (dính mắc, ham thích)

Tu tập Tuệ: Thiền sinh tu tập Thiền Tuệ (Thiền Quán, Tứ Niệm Xứ, Minh Sát Tuệ) nên không thắc mắc, tò mò, phân tích, nhận xét, đánh giá mà chỉ quan sát các hiện tượng thân tâm đang sinh diệt không ngừng ngay khoảnh khắc hiện tại một cách liên tục, bình tĩnh và sáng suốt để thấy rõ tam tướng (Khổ, Vô thường, Vô ngã) của thân tâm cũng như phát triển các tầng tuệ minh sát, nhất là Tuệ Đạo và Tuệ Quả. Tuệ minh sát giúp hành giả diệt trừ tận gốc các phiền não ngủ ngầm trong tâm vô thức để tâm có niềm an lạc, hạnh phúc Niết Bàn, vô điều kiện.

Để hành thiền hiệu quả, thiền sinh cần phải thu thúc các giác quan của mình, hạn chế nói chuyện và tiếp xúc các đối tượng bên ngoài để tránh tâm bị dính mắc, vọng động và trào hồi. Một thiền sinh thuần thực phải hành thiền từ lúc mở mắt thức dậy cho đến khi nhắm mắt đi ngủ, thể hiện qua 3 tư thế thiền: Thiền tọa, Thiền hành và Thiền trong sinh hoạt hàng ngày.

1. THIỀN TỌA

- Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi kiết già, bán già hay xếp bằng trên tọa cụ thích hợp, một cách thoải mái để hành thiền lâu dài (từ 30 đến 60 phút trở lên). Có thể ngồi trên ghế nếu bệnh nặng.
- Giữ thân thể, cổ và lưng cho ngay thẳng tự nhiên, thả lỏng, đừng gồng cứng hay ưỡn ngực.
- Nhắm mắt lại, hai tay chồng lên nhau như hình tượng Phật hoặc nắm hai tay lại với nhau.
- Hãy thư giãn toàn thân, không để bất cứ thân phần nào căng thẳng, rồi thiền sinh hướng tâm, quan sát một trong hai đối tượng thiền: **Hơi thở** hoặc **sự phồng, xẹp của bụng**.

➤ Đối tượng hơi thở

Tiến trình tu tập chánh niệm trên hơi thở trải qua 3 giai đoạn:

✓ Giai đoạn 1: Hay biết hơi thở nhờ cảm giác tại điểm xúc chạm và đếm số.

- Hãy hít sâu vào và thở ra từ 3 đến 5 lần, cảm nhận các cảm giác trên thân và hướng tâm vừa phải về vùng da trên môi, dưới mũi, nhân trung, cửa mũi, cánh mũi hay hốc mũi,... để tìm điểm xúc chạm (cảm thấy nhiệt, nóng, lạnh,...) nổi bật, thường trực nhất khi hơi thở vào ra.
- Hãy đặt tâm cố định tại điểm xúc chạm đó để dễ dàng hay biết hơi thở vào ra một cách tự nhiên mà không điều khiển hơi thở nữa, cũng không chạy theo hơi thở vào trong hay ra ngoài.
- Để tăng trưởng trí nhớ và tỉnh giác, tránh sự buồn chán, phóng tâm, mỗi khi thấy hơi thở vào hoặc ra, hãy đếm 1 số, bắt đầu từ 1. Đếm đến 8 hãy quay về, đếm số lặp lại từ 1 đến 8. Mỗi khi bị gián đoạn, quên hay đếm nhầm, hãy đếm lại từ 1. Khi đếm số thì đối tượng chính vẫn là hơi thở, còn con số chỉ là phương tiện giúp cột tâm vào hơi thở.
- Mỗi khi có suy nghĩ, phóng tâm hay nghe một âm thanh gì đó, hãy bình tâm, chấp nhận nó, đừng chạy theo nó hay bức mình, thắc mắc, phân biệt, phân tích, đánh giá, nhận xét... rồi kiên trì, liên tục đưa tâm về theo dõi hơi thở và đếm lại từ số 1. Hãy buông bỏ tất cả chuyện khác.

- Khi có cảm giác tê, ngứa, đau, nhức, nóng, lạnh, ... trên thân, *hãy bình tâm, chấp nhận chúng mà ngồi yên, đừng cử động, phản ứng với chúng, rồi tiếp tục theo dõi hơi thở và đếm số. Khi định tâm tốt trên hơi thở, chúng sẽ tự qua đi.* Nếu cảm giác khó chịu đó nổi bật làm tâm bồn loạn, sân nóng, khó quan sát hơi thở, *hãy bình tâm quan sát cảm giác đó đến khi nó mất.*
- Hãy xây dựng *Ngôi Nhà Tâm, thiết lập và phát triển Chánh niệm – Định tâm – Tỉnh giác* bằng cách nỗ lực chú tâm vừa phải, cảnh giác để nhận biết hơi thở liên tục mà không cần quan tâm đến các đặc tính riêng của tứ đại (*đất, nước, gió, lửa*) có trong hơi thở.
- Đôi khi khó nhận thấy hơi thở, không phải vì không có hơi thở, mà vì hơi thở trở nên vi tế và bạn không quen với điều này. Khi ấy, bạn nên nỗ lực, tinh tấn nhiều hơn nữa mà đặt tâm vào điểm xúc chạm ở vùng trên môi, dưới mũi với sự bình tĩnh và cảnh giác để biết mình vẫn đang thở. Với sự kiên nhẫn và chánh niệm, bạn sẽ dần dần biết được hơi thở vi tế và định tâm.
- *Tiếp tục đếm số đến khi tâm khá định tĩnh, ít suy nghĩ thì dừng đếm số và chỉ hay biết hơi thở.*

✓ ***Giai đoạn 2: Hay biết hơi thở đơn thuần và từ bỏ đếm số và điểm xúc chạm.***

- Nếu chỉ chú tâm vào hơi thở quá sớm, bạn sẽ phát sinh căng thẳng trên mặt, mũi, đầu,...
- Khi nhận biết hơi thở và đếm số một lúc, tâm đã khá định tĩnh, ít suy nghĩ và quen thuộc với hơi thở, hãy từ bỏ đếm số và điểm xúc chạm mà chỉ hay biết hơi thở một cách đơn thuần từ lúc nó bắt đầu vào cho đến lúc nó ra trọn vẹn.
- Tại một điểm, bạn tập trung vào hơi thở vào từ lúc bắt đầu thở vào cho đến cuối hơi thở vào. Cũng tại điểm đó, hãy tập trung vào hơi thở ra ngay khi bắt đầu thở ra đến khi cuối hơi thở ra. Nhờ vậy, không có khoảng trống để tâm suy nghĩ, mà định tâm càng sâu và vững hơn.
- Hãy chỉ hay biết toàn bộ hơi thở một cách tự nhiên, dù nó dài hay ngắn mà không điều khiển nó theo ý mình. Nếu kiên trì với cách thực tập này, định tâm sẽ ngày một ổn định. Khi đó, có thể tập trung vào hơi thở liên tục trong suốt hơn 1 giờ, mỗi thời ngồi thiền, liên tục 3 ngày, bạn sẽ có thể thấy rằng hơi thở sẽ sớm trở thành một nimitta (*ấn tượng*), là dấu hiệu của Định.

➤ ***Đối tượng phòng, xẹp của bụng***

- Tâm để ở bụng quan sát, theo dõi sự chuyển động Phòng, Xẹp. Để hơi thở tự nhiên, không được điều khiển hơi thở dài, ngắn, mạnh, nhẹ theo ý mình.
- Khi hơi thở vào, bụng phòng lên, *niệm thầm: "Phòng"* và quan sát, cảm nhận sự nặng, căng,... của bụng. Khi hơi thở ra, bụng xẹp xuống, *niệm thầm: "Xẹp"* và quan sát, cảm nhận sự nhẹ nhàng, mềm mại, ... của bụng. Nếu không thấy Phòng, Xẹp thì có thể đặt tay lên bụng để theo dõi và niệm thầm một lúc. Khi nào cảm nhận rõ sự Phòng, Xẹp thì bỏ tay ra.
- Khi tâm suy nghĩ, *niệm thầm: "suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ"* và hướng tâm về quan sát bụng Phòng, Xẹp. Nếu tâm vẫn suy nghĩ thì niệm *"suy nghĩ"* nhiều lần đến khi dừng nghĩ.
- Khi tai nghe âm thanh như tiếng nói, tiếng ồn..., không nên để ý mà chỉ *niệm thầm: "nghe, nghe, nghe"* và hướng tâm trở về quan sát bụng Phòng, Xẹp.
- Khi có các cảm giác khó chịu như tê, ngứa, đau, nhức..., thì niệm thầm (*tê, đau,...*) 3 lần như trên và hướng tâm trở về quan sát bụng Phòng, Xẹp.
- Nếu các cảm giác quá mạnh (*như quá đau, ngứa*) thì hướng tâm quan sát cảm giác đó đến khi nó mất. Nếu không chịu nổi thì từ từ đổi tư thế chậm rãi và chú tâm niệm từng động tác đổi tư thế như niệm thầm: *"dở tay, dở chân, co tay, co chân...."*, rồi tiếp tục quan sát Phòng, Xẹp.

✓ **Lưu ý:**

Khi hành thiền tiến bộ, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu như khó thở, nghèn nghẹn, ngứa ngáy, bị rết run, như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình,... Khi ta ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Không có gì đáng lo ngại. Đây chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta luôn hướng bên ngoài. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền, chúng sẽ mất.

Có khi, bạn thấy thân thể mình lắc lư, nghiêng ngã, gập người,... thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư,... Hãy tiếp tục chú tâm quan sát hơi thở hoặc sự phồng xẹp, định tâm tăng trưởng, hiện tượng đó sẽ mất dần. Nếu hiện tượng đó quá nổi bật, hãy chấp nhận quan sát nó với sự bình tâm, không điều khiển cho đến khi nó mất.

Khi hành thiền tiến bộ, đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn, run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái hỷ lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền, tâm rất nhạy bén nên bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Hãy ghi nhận nó, rồi trở lại quan sát hơi thở hay phồng, xẹp.

Khi trong tâm có xuất hiện những hình ảnh gì lạ lùng, kỳ hoặc, bạn cũng không nên ưa thích hay ghê sợ vì đây chỉ là ảo ảnh, sản phẩm của nghiệp và tưởng tạo ra. Tuyệt đối, không nên chìm đắm và chạy theo các ảo ảnh đó, chỉ làm ta tăng trưởng tham, sân mà thôi. Hãy tiếp tục chú tâm quan sát hơi thở hay sự phồng xẹp. Nếu hiện tượng đó quá nổi bật, hãy xem nó như đối tượng thiền, chấp nhận quan sát nó với sự bình tâm cho đến khi nó mất.

➤ **Hành Thiền Tuệ:**

Cứ tiếp tục thực hành như thế, tâm bạn sẽ dần dần yên tĩnh, hơi thở hay phồng xẹp sẽ trở nên thanh nhẹ hơn mãi cho đến khi nó dường như không còn ở đó nữa. Thân và tâm đều cảm thấy nhẹ nhàng và đầy sinh lực. Những gì còn lại chỉ là sự chú ý nhất tâm. Tâm đã đạt đến trạng thái tĩnh lặng. Khi tâm đã bình an và tập trung, đừng cột nó vào hơi thở hay phồng xẹp nữa. Bây giờ, hãy bắt đầu quan sát các hiện tượng thân và tâm nào đang sinh diệt ngay khoảnh khắc hiện tại. Bạn sẽ nhận thấy rõ rằng chúng vô thường, thay đổi liên tục. Sự vô thường này khiến cho chúng không còn giá trị, không còn cần thiết. Chúng tự đến, rồi cũng tự đi: không có một "bản ngã hay ai đó" đang điều hành mọi việc, mà chỉ là sự chuyển biến tự nhiên thuận theo nhân quả. Tất cả mọi việc trên thế gian này đều có tính thay đổi (Vô thường), không kiểm soát được nên bất an, bất toại (Khổ), và không có một tự ngã hay linh hồn vĩnh cửu (Vô ngã). Nếu bạn nhìn vạn vật bằng cách này, mọi sự ràng buộc và dính mắc sẽ giảm thiểu dần dần. Đó là vì bạn nhìn thấy bản chất thật của thế gian. Chúng ta gọi đây là sự phát sinh trí tuệ.

2. THIỀN HÀNH

- ✓ Đi chân không trên đoạn đường dài khoảng 20 bước chân trong 30 phút hoặc hơn.
- ✓ Giữ lưng thẳng, hai tay nắm lại với nhau, thả lỏng và để trước bụng hoặc sau lưng.
- ✓ Mắt nhìn xuống cách chân 1 mét và quan sát các cảm giác, chuyển động của chân.
- ✓ Có 3 cách niệm thầm khi đi kinh hành, tập niệm dần dần theo từng cách như sau:
 - **Một niệm:** Đi bình thường, khi chân phải bước, **niệm: "Phải"**; khi chân trái bước, **niệm: "trái"**, cảm nhận các cảm giác bàn chân: cứng, mềm, dính rít, nóng, lạnh...
 - **Hai niệm:** Đi chậm hơn, khi chân phải hay chân trái bước, **niệm: "Đỏ" khi chân đỏ, niệm: "Đạp" khi chân đạp** và cảm nhận các cảm giác: cứng, mềm, dính rít, ...

- **Ba niệm:** Đi chậm hơn, **niệm: "Dở" khi chân dở, niệm: "Bước" khi chân bước, niệm: "Đạp" khi chân đạp** và cảm nhận các cảm giác bàn chân: cứng, mềm, dính rít, nóng...
- ✓ Đến cuối đoạn đường thì đứng lại, **niệm: "Đứng, đứng, đứng"**. Đứng khoảng vài phút để quan sát các cảm giác: cứng, mềm, nóng, lạnh, rung, lắc, đau, xúc chạm,...toàn thân.
- ✓ Khi quay trái hay quay phải, **niệm: "quay, quay, quay"**. Khi dừng lại, **niệm: "Đứng, đứng, đứng"**, rồi và tiếp tục đi ngược lại đến cuối đường đầu kia.
- ✓ Khi tâm đã an trú thường xuyên trên bước chân, hãy bỏ việc niệm, mà chỉ cần quan sát các cảm giác, chuyển động của bàn chân khi đi và cảm nhận toàn thân khi đứng và quay.

3. THIỀN TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Ngoài giờ ngồi thiền và đi kinh hành, chúng ta vẫn cố gắng để tâm hay biết hơi thở, phòng xệp hoặc cảm nhận bất cứ các cảm giác trên thân hay những suy nghĩ, cảm xúc (Vui, buồn,...) và phản ứng (Tham, sân,...) trong tâm ngay khi có thể trong bất cứ hoạt động nào hàng ngày. Hãy hành thiền theo nguyên tắc "làm gì, biết đó và tập trung toàn bộ tâm ý vào việc mình đang làm". Dù cố gắng tập trung vào việc đang làm, nhưng tâm vẫn rảnh rồi chạy đây đó. Hãy luôn ý thức hơi thở hay cảm giác, cảm xúc trong thân tâm để duy trì tâm luôn chánh niệm hay biết thân tâm mình. Đây là cách để duy trì chánh niệm, tỉnh giác liên tục từ lúc ngồi đến lúc đi và trong đời sống sinh hoạt.

Hãy theo dõi tâm mình. Hãy quan sát và theo dõi cảm giác và tư tưởng đến rồi đi như thế nào. Đừng để bị dính mắc vào bất cứ điều gì, chuyện gì. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. Đó là con đường tiến đến chân lý. Hãy tự nhiên trong mọi việc làm. Mọi động tác của bạn ở đây đều là cơ hội để bạn thực tập Thiền. Tất cả đều là Giáo Pháp. Bất kỳ làm công việc gì bạn cũng phải cố gắng chánh niệm.

Đừng nghĩ rằng chỉ những lúc ngồi kiết già mới là những giờ phút hành thiền. Nhiều người than phiền là không có dư thì giờ để hành thiền. Điều đó thật sai lầm. Bộ bạn không có đủ thì giờ để thở sao? Thiền của bạn nằm ở đây: chánh niệm, giác tỉnh, hoàn toàn tự nhiên, thoải mái trong mọi công việc bạn đang làm.

4. SỰ PHÁT SINH TRÍ TUỆ

Trí tuệ là nhìn thấy chân lý về những tiến trình khác nhau của thân và tâm. Khi dùng cái tâm an định, được huấn luyện của mình để quán chiếu thân tâm, chúng ta sẽ nhận ra rằng cả thân và tâm đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Khi nhìn thấy mọi việc với trí tuệ, chúng ta không còn dính mắc hay bám víu nữa. Bất cứ những gì đến, chúng ta chấp nhận một cách tỉnh giác mà không buồn phiền hay đau khổ, vì chúng ta nhận thấy rõ bản chất vô thường của vạn vật. Khi bệnh hoạn hay đau đớn, chúng ta vẫn bình thản vì tâm đã được huấn luyện tốt. Tâm như thế sẽ là nơi nương náu thật sự cho chính mình. Sự hiểu biết này chính là trí tuệ, trí tuệ hiểu biết thực chất của mọi sự khi chúng phát sinh.

Trí tuệ phát sinh từ Chánh Niệm và Định Tâm. Định Tâm đặt nền tảng trên Giới Hạnh. Khi chú tâm vào hơi thở thì có Giới Hạnh. Khi chánh niệm về hơi thở hay phòng xệp liên tục thì định lực phát sinh. Rồi từ sự quan sát, chúng ta thấy thân tâm này vô thường, khổ và vô ngã. Sự xả bỏ sẽ theo sau đó và đây là sự phát sinh của trí tuệ. Khi Giới, Định, Tuệ đều được phát triển, đây chính là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là Pháp môn vô thượng bởi vì nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn, đến sự bình an rốt ráo.