

HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

- 1. Trình pháp ngắn gọn, rõ ràng, không nhận xét, đánh giá việc tu tập của mình là tiến bộ hay không, vì kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm (không có kinh nghiệm tốt hay kinh nghiệm xấu).**
- 2. Trước đây có tu theo phương pháp nào không? Tu theo pháp thiền này bao lâu rồi?**
- 3. Nói rõ điểm xúc chạm của hơi thở ở đâu, đếm số lúc hơi thở vào hay ra, có bị sai không.**

- 4. Phóng tâm chuyện quá khứ, hiện tại hay vị lai, thời gian phóng tâm, xử lý thế nào và kết quả ra sao?**
- 5. Có các hiện tượng lạ nào (rung lắc, ngứa, nóng lạnh,...), xử lý thế nào và kết quả ra sao?**
- 6. Sau khi thiền xong, ngồi nghỉ 5 –10', nhận định lại chương ngại và tìm biện pháp xử lý bằng cách đọc tài liệu đã được cung cấp trước đó.**
- 7. Tập trung nghe kỹ giải đáp sau khi trình pháp, không chen ngang, sau đó mới hỏi lại những điều chưa rõ.**