

# HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Hòa thượng Silananda  
Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch Việt

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>  
Chuyển sang ebook 29-07-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

1. Thiền Tha Thứ
  2. Thiền Từ Bi (Niệm Tâm Từ)
  3. Thiền Minh Sát
- Thiền Hành  
Chánh Niệm Lúc Ăn

---o0o---

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó.

Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

Bắt đầu hành thiền, bạn phải chọn một thế ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân chéo vào nhau, quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo "lối Miến Điện" hay còn gọi là "lối dễ dàng", chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dầu ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải

quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành thiền một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng.

Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Bi (Niệm Tâm Từ) và Thiền Minh Sát.

---o0o---

## **1. Thiền Tha Thứ**

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vảng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn. Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được. Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn.

Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Bi. Nếu bạn không thể tha thứ một người nào đó thì bạn không thể rãi tâm từ đến họ được. Bởi thế bạn phải hành Thiền Tha Thứ trước khi hành Thiền Từ Bi.

---o0o---

## **2. Thiền Từ Bi (Niệm Tâm Từ)**

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyện ái,

dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác.

Khi thực tập Thiên Từ Bi, trước tiên bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu "nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình. Điều này có nghĩa là khi rải tâm từ ái đến cho chính mình, bạn thành thật mong rằng "ta muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì bạn cũng đồng thời cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại."

Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sanh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sanh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sanh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sanh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sanh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sanh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiên Từ Bi kéo dài trong mười lăm phút.

### **Khi hành Thiên Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay và đọc:**

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiên Từ Bi hay Niệm Tâm Từ.

**Ngay sau Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Bi như sau:**

**a) Rải tâm từ đến chúng sanh theo nơi chốn:**

Khi hành Thiền Từ Bi theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong nhà này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong khu vực này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong thành phố này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong tiểu bang này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong nước này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trên thế giới thân có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

## **b) Rải tâm từ qua từng hạng người:**

Khi hành Thiên Từ Bi theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thầy tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho cha mẹ tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người trong gia đình tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thân bằng quyến thuộc tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho bạn bè tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người cùng sở làm với tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả thiên sinh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không quen biết tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không có thiện cảm với tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sanh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

Sau khi đã rải tâm từ ái đến toàn thể giới và tất cả chúng sanh. Bây giờ chúng ta hãy hành Thiền Minh Sát.

---o0o---

### **3. Thiền Minh Sát**

Thiền Minh Sát là thiền tĩnh thức hay chánh niệm. Thiền Minh Sát dạy chúng ta sống và đối diện với hiện tại. Thiền sinh phải ý thức tất cả mọi chuyện đến và đang xảy ra trong hiện tại. Đối với thiền sinh, chỉ có hiện tại là quan trọng. Trong khi hành thiền, thiền sinh phải ghi nhận, theo dõi, quán sát mọi chuyện đến từ sáu cửa giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm) trong giây phút hiện tại vì đó chính là những đề mục mà ta cần phải ý thức và chánh niệm.

Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh thuần theo dõi các hiện tượng đang xảy ra hoặc nếu muốn có thể niệm thầm theo khi ghi nhận các đề mục đó. Khi theo dõi một cách tinh tấn, chánh niệm, dần dần bạn sẽ đạt được mức độ tĩnh thức cao nhờ đó có thể thấy được chân tướng của sự vật. Đó là sự kết hợp tạm thời của thân và tâm, của các hiện tượng tâm vật lý hiện đang xảy ra. Chúng mang bản chất vô thường, khổ hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có cốt lõi, không kiểm soát được. Một khi nhìn thấy được ba bản chất thật sự này rồi, thì bạn sẽ loại bỏ được ý tưởng sai lầm (tà kiến) về sự vật. Nhờ hiểu biết đúng đắn chân tướng của sự vật, bạn sẽ giảm bớt tham ái, dính mắc vào thân và tâm, và do đó các phiền não đã cản trở hay ngăn chặn sự giác ngộ sẽ dần dần bị suy yếu đi.

Khi hành thiền Minh Sát, bạn phải chọn một đề mục để chú tâm theo dõi. Đề mục này gọi là đề mục chính. Theo truyền thống, thiền sinh thường chú ý vào hơi thở, lấy hơi thở làm đề mục chính. Bạn đặt tâm ở cửa mũi theo dõi

hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu muốn, bạn có thể niệm thầm trong khi theo dõi hơi thở như vậy.

Hơi thở vào và hơi thở ra kéo dài khoảng bốn đến năm giây. Khi chú tâm ghi nhận hơi thở vào, bạn sẽ cảm nhận được cảm giác của hơi thở ở cửa mũi hay bên trong mũi. Bạn phải chú tâm vào cảm giác của hơi thở trong suốt quá trình từ đầu đến cuối. Hãy chú tâm vào bản chất của hơi thở, đó là bản chất chuyển động hay bản chất nâng đỡ, chứ không phải chú tâm vào hình dáng hay tướng của hơi thở. Hãy cố gắng quán sát hơi thở vào và hơi thở ra riêng biệt nhau, đừng nhập chung. Đừng để tâm chạy theo hơi thở vào trong cơ thể hay hơi thở ra khỏi cơ thể. Tâm bạn đóng vai trò của người gác cửa, chỉ ghi nhận kẻ ra người vào mà thôi. Đừng cố gắng thúc ép hay điều khiển hơi thở. Hãy bình thản, thoải mái ghi nhận và theo dõi hơi thở. Bạn có thể niệm thầm khi chú tâm theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra.

Khi thở vào bạn niệm "vào" và khi thở ra bạn niệm "ra". Bạn chỉ thuần chú tâm ghi nhận hơi thở mà đừng để ý gì đến những quấy nhiễu hay đề mục phụ đang ảnh hưởng đến sự định tâm của bạn. Nếu thấy sự niệm thầm hỗ trợ cho việc định tâm của bạn thì bạn nên làm. Nếu thấy sự niệm thầm gây trở ngại cho sự tập trung tâm ý thì đừng niệm mà chỉ chánh niệm ghi nhận là đủ. Khi tâm bạn chỉ an trú trên đề mục hơi thở mà không bị phóng tâm thì đó là điều rất tốt đẹp.

Tuy nhiên, tâm có khuynh hướng phóng đi nơi khác. Khi bị phóng tâm hay vọng tâm, bạn phải ý thức điều đó, phải ghi nhận sự phóng tâm hay vọng tâm này. Khi phóng tâm, bạn có thể niệm thầm: "phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi có một vật gì hay một người nào hiện ra trong tư tưởng bạn thì bạn hãy thuần ghi nhận sự thấy này hoặc có thể vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "thấy, thấy, thấy", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn nghe người nào đang nói chuyện trong tâm bạn thì bạn cũng ghi nhận thuần sự nghe này hoặc có thể vừa nghe vừa niệm thầm: "nghe, nghe, nghe", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn nói chuyện với người nào trong tâm mình hay tự nói với mình cũng phải thuần ghi nhận sự nói này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nói, nói, nói", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn phân tích điều gì, hãy thuần ghi nhận sự phân tích này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phân tích, phân tích, phân tích". Khi bạn phán đoán hãy thuần ghi nhận sự phán đoán này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phán đoán, phán đoán, phán đoán", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn nhớ điều gì trong quá khứ, hãy thuần ghi nhận sự nhớ này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nhớ, nhớ, nhớ", rồi trở về lại với đề

mục hơi thở. Nếu bạn suy nghĩ đến tương lai, sắp đặt hay dự trù điều gì, hãy thuần ghi nhận hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "dự trù, dự trù, dự trù", rồi trở về với hơi thở. Nếu bạn cảm thấy làm biếng, hãy thuần ghi nhận sự làm biếng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "làm biếng, làm biếng, làm biếng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy chán nản, hãy thuần ghi nhận sự chán nản này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "chán nản, chán nản, chán nản", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy phản kháng điều gì, hãy thuần ghi nhận sự phản kháng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phản kháng, phản kháng, phản kháng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi có tư tưởng luyến ái hay tham lam hãy thuần ghi nhận sự luyến ái này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "luyến ái, luyến ái, luyến ái", hay "tham lam, tham lam, tham lam", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy nóng giận, hãy thuần ghi nhận sự nóng giận này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nóng giận, nóng giận, nóng giận", rồi trở về lại với đề mục hơi thở.

Nếu muốn nuốt nước bọt, hãy thuần ghi nhận ý muốn này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Khi dòn nước miếng trước khi nuốt, hãy thuần ghi nhận sự dòn này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "dòn, dòn, dòn". Khi nuốt nước bọt hãy thuần ghi nhận sự nuốt này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nuốt, nuốt, nuốt", rồi trở về lại với đề mục hơi thở.

Nếu có cảm giác ngứa ngáy thì đừng gãi ngay mà hãy chú tâm vào nơi ngứa và thuần ghi nhận sự ngứa này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "ngứa, ngứa, ngứa". Thường thì chẳng bao lâu sau sự ngứa sẽ biến mất. Khi hết ngứa hãy trở về lại với đề mục hơi thở. Đôi lúc sự ngứa không biến mất mà càng gia tăng thì hãy chú tâm vào chỗ ngứa ghi nhận sự ngứa, ý thức sự ngứa, cố gắng quan sát sự ngứa càng lâu càng tốt. Nếu bạn cảm thấy không thể nào chịu đựng được nữa thì bạn có thể gãi. Tuy nhiên, trước khi gãi phải ghi nhận ý định hay ý muốn gãi. Khi đưa tay đến chỗ ngứa bạn phải ghi nhận sự chuyển động này. Hãy di chuyển tay một cách chậm rãi và theo dõi chuyển động trong chánh niệm.

Khi những ngón tay của bạn đụng vào chỗ ngứa, hãy thuần ghi nhận sự đụng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi, hãy thuần ghi nhận sự gãi này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "gãi, gãi, gãi". Khi đưa tay về, hãy thuần ghi nhận sự đưa này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đưa tay về, đưa tay về, đưa tay về". Khi bàn tay đụng vào chân, vào đầu gối hay tay kia, hãy thuần ghi nhận sự đụng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở.



Nếu cảm thấy tê, đau, cứng, nóng... trên cơ thể, hãy chú tâm vào chỗ có những cảm giác này và chánh niệm ghi nhận. Nếu cảm thấy đau ở một nơi nào đó trên cơ thể, hãy thuận ghi nhận sự đau này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đau, đau, đau". Cảm giác đau nhức rất khó biến mất, bởi vậy bạn phải kiên nhẫn và tiếp tục chú tâm ghi nhận. Đau nhức có thể biến mất hay càng trầm trọng hơn. Hãy chịu đựng với sự đau càng lâu càng tốt. Đau nhức là một đề mục mạnh mẽ và thuận lợi cho việc hành thiền bởi vì tâm có khuynh hướng bị kéo đến nơi đau nhức. Do đó, hãy nỗ lực chú tâm ghi nhận mọi sự đau nhức và cố gắng ý thức rằng đây là đề mục mạnh mẽ nhất trong các đề mục về cảm giác. Đừng đồng hóa sự đau với chính mình. Đừng nghĩ: "Đây là cái đau của tôi" hay "tôi cảm thấy đau". Cũng đừng nghĩ "đây không phải là cái đau của tôi". Thiền sinh chỉ ghi nhận có sự đau nhức hoặc cảm giác đau đớn mà thôi chứ không có ai đau cả. Nếu đau nhức quá mãnh liệt và bạn nghĩ rằng mình không thể chịu đựng nổi thì bạn có thể bỏ hẳn sự đau nhức và trở về lại với đề mục hơi thở của mình. Bạn cũng có thể di chuyển hay thay đổi tư thế để bớt đau, nhưng trước khi di chuyển hay thay đổi tư thế bạn phải ghi nhận ý định thay đổi, rồi thay đổi từ từ từng động tác một, theo dõi các tác động một cách chánh niệm. Sau khi đã thay đổi xong hãy trở về lại với đề mục hơi thở.

Như thế, hơi thở là đề mục chính trong việc hành thiền của bạn. Khi không có đề mục lạ chen vào thì bạn hãy tiếp tục ghi nhận hơi thở. Khi có đề mục phụ nổi bật xuất hiện, hãy ghi nhận, ý thức, quán sát đề mục này rồi trở về lại với đề mục chính là hơi thở. Đừng thúc ép, dồn nén mình, hãy quán sát đối tượng một cách thoải mái, nhẹ nhàng. Hãy chú tâm chánh niệm ghi nhận hơi thở. Đừng cố gắng xua đuổi vọng tâm, đừng cố gắng loại trừ những cảm giác hay cảm xúc; chỉ thuận theo dõi, quán sát chúng và để chúng tự ra đi.

Một số người không thích hợp với đề mục hơi thở vì không thể chú tâm hoặc cảm thấy khó khăn ghi nhận hơi thở ra vào thì có thể chọn chuyển động "phồng xẹp" của bụng làm đề mục chính. Chú tâm vào bụng và ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng từ lúc khởi đầu cho đến khi chấm dứt. Nếu không thấy được sự phồng xẹp, bạn có thể đặt tay lên bụng để cảm nhận sự chuyển động. Sau một vài lần làm như thế, bạn có thể theo dõi được chuyển động phồng xẹp mà không cần đặt tay lên bụng nữa.

Tóm lại, bạn có thể chọn hơi thở hoặc chuyển động của bụng làm đề mục chính cho việc hành thiền. Nếu là thiền sinh mới bắt đầu thực tập, bạn có thể thử mỗi phương pháp trong một thời gian và xem phương pháp nào thích hợp và dễ dàng giúp cho mình định tâm thì hãy chọn phương pháp đó. Một

khi đã chọn xong, hãy nỗ lực tinh tấn theo dõi đề mục đó. Điều đáng ghi nhớ là hãy tham khảo với thiền sư trong việc lựa chọn đề mục chính cũng như nhờ thiền sư hướng dẫn trong việc thực tập để cho sự hành thiền đạt được kết quả tốt đẹp.

Trong khi hành thiền, bạn đừng kỳ vọng hay mong ngóng điều gì; đừng cầu mong mình sẽ thấy hay đạt được những gì thật kỳ diệu hoặc lạ lùng. Mong cầu là một hình thức vi tế của tham ái, dính mắc. Đó là một chướng ngại của sự định tâm cần phải loại trừ. Khi có mong cầu thì chỉ cần thuần chú tâm ghi nhận hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: mong cầu, mong cầu, mong cầu, rồi trở về lại với đề mục chính là hơi thở hay chuyển động phòng xẹp của bụng. Sau khi đã hành thiền được mười phút hay nhiều hơn, bạn có thể đi kinh hành.

---o0o---

## **Thiền Hành**

Khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng để chuẩn bị đi kinh hành, bạn phải luôn luôn cố gắng giữ tâm chánh niệm liên tục. Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận với chánh niệm. Bởi vậy, trước khi đứng dậy, bạn phải thuần chú tâm ghi nhận hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy. Trong khi đứng dậy, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đứng dậy hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy". Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng, trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: "đứng, đứng, đứng". Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi và chú tâm vào chân hay chuyển động của chân. Nên chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để đi một bước, trước tiên bạn phải dõ chân. Hãy chú tâm vào chân và thuần chú tâm ghi nhận sự dõ chân hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "dõ, dõ, dõ". Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: "bước, bước, bước". Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: "đạp, đạp, đạp". Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy chánh niệm ghi nhận trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: "chuyển, chuyển, chuyển" (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: "ấn, ấn, ấn").

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: "dở, bước, đạp, chuyển (hay ấn)". Hãy đi một cách chậm rãi trong chánh niệm và nhìn xuống phía trước vào khoảng hai thước. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi.

Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm thầm: "đứng lại, đứng lại, đứng lại". Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: "quay, quay, quay". Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: "dở, bước, đạp, chuyển (ấn)", cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Đứng lại, chánh niệm vào sự đứng lại. Muốn quay, chánh niệm vào ý muốn quay. Quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi hành như trước. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để vận động cơ thể. Khi tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải được vận động. Vì vậy, kinh hành và ngồi thiền cần phải xen kẽ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền. Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận từng giai đoạn một của mỗi bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xúc chạm này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng". Khi xếp chân và tay hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xếp chân hay tay này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "xếp, xếp, xếp". Sau đó, hãy ngồi thẳng thẳng và chú tâm vào hơi thở ra vào hay chuyển động của bụng. Cứ thế, bạn liên tục ngồi thiền và đi kinh hành. Hãy cố gắng giữ tâm chánh niệm liên tục đừng để thất niệm một giây phút nào trong suốt khóa thiền.

---o0o---

### **Chánh Niệm Lúc Ăn**

Trong khóa thiền, bạn cũng phải ăn uống trong chánh niệm. Hãy theo dõi trong chánh niệm mọi động tác trong khi ăn. Khi nhìn thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nhìn này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi gắp thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự gắp này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "gắp gắp, gắp". Khi đưa thức ăn lên miệng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đưa này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đưa, đưa,

đưa". Khi thức ăn đựng vào miệng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đựng này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đựng, đựng, đựng". Khi ngậm thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự ngậm này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "ngậm, ngậm, ngậm". Khi bỏ tay xuống, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự bỏ xuống này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống". Khi tay đựng bàn hay đĩa ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đựng này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đựng, đựng, đựng".

Khi nhai thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nhai này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nhai, nhai, nhai". Khi biết mùi vị thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự biết này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "biết, biết, biết". Khi nuốt thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nuốt này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nuốt, nuốt, nuốt". Khi thức ăn xuống cổ họng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xuống này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "xuống, xuống, xuống". Hãy chú tâm theo dõi với chánh niệm từ lúc bắt đầu cho đến khi ăn xong. Tất cả mọi việc khác, ngay cả những tác động trong nhà tắm, đều phải làm trong chánh niệm.

Sau khi làm được điều thiện nào, bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh. Đó là một việc làm tốt đẹp. Cũng vậy, sau khi hành thiền, bạn nên hồi hướng phước báu như sau

Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, nguyện cho tất cả đều được an vui hạnh phúc. Chúng tôi xin hồi hướng phước báu này đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi, xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật Pháp cho được bền vững lâu dài.

*Hòa thượng Silananda  
Tỳ kheo Khánh Hỷ dịch Việt*

---o0o---

**HẾT**