



**Bốn bài thiền tập căn bản**  
**Hội Phật giáo Tây Úc**

# **Bốn bài tập căn bản**

## *Hội Phật Giáo Tây Úc*

### *(Buddhist Society of Western Australia)*

#### **Bài tập 1 - Các bước sửa soạn**

- Giới thiệu: 2 pháp thiền, thiền an chỉ (samatha bhavana) & thiền minh quán (vipassana bhavana)
- Mục đích: an tịnh tâm và phát triển tuệ quán
- Sửa soạn nơi chốn, thời gian, đều đặn hằng ngày
- Tư thế ngồi
- Lắng tâm, ghi nhận các dòng tư tưởng và ghi nhận sự vắng lặng giữa các dòng tư tưởng
- Theo dõi hơi thở, không ức chế tư tưởng

#### **Bài tập 2 - Quán cảm thọ**

- Sơ lược về 5 điều ngăn che (triền cái): dục tham, sân hận, hôn thụy, trạo cử, nghi ngờ
- Quán cảm thọ bằng cách ghi nhận, quán sát toàn thân, từ đỉnh đầu đến bàn chân

#### **Bài tập 3 - Thiền hành & thiền trong đời sống**

- Cách thức đi chậm rãi từng bước & theo dõi sự chạm xúc với mặt đất
- Tỉnh thức, ghi nhận, chú tâm trong mọi tình huống, mọi động tác trong đời sống

#### **Bài tập 4 - Thiền tâm Từ**

- Lắng tâm, buông xả, nhẹ nhàng
- Rãi tâm Từ theo sự liên hệ: từ bản thân, đến người thân trong gia đình, họ hàng, bạn bè, người xa lạ, người oan trái, mọi chúng sinh ... rồi trở về tự thân
- Rãi tâm Từ theo không gian: lấy bản thân làm trung tâm điểm, rãi rộng ra, từ gần đến xa, rồi trở về tự thân.

## HỘI PHẬT GIÁO TÂY ÚC

# GIỚI THIỆU VỀ THIỀN - BÀI TẬP 1

### TỔNG QUÁT VỀ THIỀN

1. Có hai pháp thiền Phật giáo:

- a. Thiền an chỉ – phát triển sức định và sự an tịnh của tâm
- b. Thiền minh sát – phát triển hiểu biết và tuệ giác

Hai pháp thiền này kết hợp với nhau như đôi cánh của một con chim.

2. Trong khóa thiền này, chúng ta sẽ thực hành một phương pháp thiền căn bản. Các giai đoạn của thiền tập là: *Nhận thức khoảnh khắc hiện tại, Tĩnh lặng nhận thức khoảnh khắc hiện tại, Tĩnh lặng nhận thức khoảnh khắc hiện tại của hơi thở, và Chú tâm hoàn toàn vào hơi thở.*

Với tâm không mong cầu kết quả tức thì, một người sẽ sẵn lòng rèn tâm một cách kiên trì. Người ấy sẵn sàng đầu tư thời gian và sẵn sàng học hỏi từ bất kỳ khó khăn nào có thể gặp phải.

### PHƯƠNG PHÁP

Đối với thiền an chỉ, mục đích chính là làm an tịnh tâm bằng cách duy trì chú tâm vào một đề mục. Ở đây, chúng ta sử dụng luồng hơi thở tự nhiên làm đề mục để định tâm.

- a) Đặt một khoảng thời gian cho việc hành thiền, khoảng 20 phút chẳng hạn.
- b) Ngồi đúng tư thế.
- c) Khép mắt rồi quyết tâm ngồi yên trong khoảng thời gian đó, buông bỏ tất cả mọi lo toan thường nhật.
- d) Hướng sự chú ý tới những gì đang diễn ra trên thân tâm ngay thời điểm hiện tại. Đây là *Nhận thức khoảnh khắc hiện tại*.
- e) Buông bỏ mọi thứ xung quanh bạn, để cho cảm giác cô độc và tĩnh lặng sinh khởi, như thể đang được bao trùm bởi sự trống rỗng. Đây là *Tĩnh lặng nhận thức khoảnh khắc hiện tại*.
- f) Sau đó, tập trung chú ý đến luồng hơi thở tự nhiên, kinh nghiệm các cảm giác của hơi thở, nhận biết mỗi hơi thở ra, hơi thở vào, từ đầu tới cuối, đặc tính của hơi thở như dài hay ngắn, thô hay tế, đều đặn hay không đều đặn. Tuy nhiên, đừng kiểm soát hơi thở. Hãy kinh nghiệm trọn vẹn từng hơi thở một. Đây gọi là *Tĩnh lặng nhận thức khoảnh khắc hiện tại của hơi thở*.
- g) Tiếp theo, chúng ta ghi nhận khoảnh khắc tĩnh lặng hiện tại, tập trung chỉ vào hơi thở mà thôi. Chúng ta luôn ở khoảnh khắc hiện tại với hơi thở trong suốt chu trình của hơi thở, từ khoảnh khắc đầu tiên của hơi thở vào đến khoảnh khắc cuối cùng của hơi thở ra. Đây gọi là *Chú tâm hoàn toàn vào hơi thở*.
- h) Một cách để neo tâm vào hơi thở là đếm số mỗi khi kết thúc hơi thở vào và hơi thở ra. Khi tâm trở lên an định và trụ trên luồng hơi thở thì có thể thôi không đếm nữa.

- i) Bất cứ khi nào tâm quên hơi thở và chạy theo hoạt động hay đối tượng khác (hồi tưởng quá khứ, lập kế hoạch tương lai, hay mơ màng...), hãy ghi nhận là tâm đang bị xao lãng bởi những thứ đó, hãy dừng lại và nhẹ nhàng quay về chú tâm vào hơi thở. Tiếp tục làm như vậy với sự kiên nhẫn và tỉnh thức bất cứ khi nào hay biết có phóng tâm.
- j) Khi kết thúc khoảng thời gian hành thiền đã định trước, hãy ngồi yên một chút và ngẫm lại những gì mình vừa làm trong lúc hành thiền, những gì mình đã kinh nghiệm, để bạn có thể học hỏi làm thế nào đưa tâm đến an tịnh một cách dễ dàng và nhanh chóng hơn trong thời thiền tới.

\* \* \*

*Chế ngự tâm quả là rất khó vì nó luôn 'nhảy nhót' và thích bám víu vào những thú vui ngũ trần. Nhưng chế ngự tâm là một điều tốt lành. Tâm vô cùng vi tế và bản chất của nó luôn được ẩn giấu. Người trí cần phải chế ngự tâm vì cái tâm được chế ngự là nguồn hạnh phúc vô tận.*

\*

## HỘI PHẬT GIÁO TÂY ÚC

# GIỚI THIỆU VỀ THIỀN - BÀI TẬP 2

### TẬP TRUNG VÀ TĨNH LẶNG

Khi bạn định tâm trên hơi thở, ghi nhận đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của hơi thở vào và hơi thở ra, tâm bạn bắt đầu thoát ra khỏi những tác động của các giác quan bên ngoài, và trở nên tĩnh lặng, tập trung.

### CÁC TRIỀN CÁI (CHƯỚNG NGẠI)

Khi tâm không thể tập trung được vào hơi thở là do sự xuất hiện của một trong những chướng ngại sau đây:

#### 1. Tham dục

Đây là tâm nắm bắt, dính mắc vào các đối tượng thuộc ngũ dục. Khi ngồi thiền, tâm có thể trở nên buồn chán và bắt đầu tìm kiếm những thú vui bằng cách phóng tâm chỗ này, chỗ kia, tưởng tượng về tương lai, hồi tưởng những kỷ ức, kinh nghiệm quá khứ.

##### *Đối trị với tham dục*

Ta hãy thử ngẫm xem ham muốn có bao giờ kết thúc, bao nhiêu vấn đề, khổ đau do nó gây ra và có bao giờ tham muốn được thỏa mãn. Hãy học nói 'không' với tham muốn ngũ dục vì ta đã thấy dòng chảy của lòng tham là vô tận.

#### 2. Sân, ác ý và khó chịu

Đây là tâm luôn chống lại những đối tượng mà nó không thích, và muốn loại bỏ chúng. Đó có thể là các điều kiện bên ngoài (tiếng ồn, con người, tình trạng thân thể, v.v.) và trong tâm (nỗi đau, sự bất an, buồn ngủ, v.v.) gây khó chịu.

##### *Đối trị với sân, ác ý và khó chịu*

Thay vì cố gắng loại bỏ những gì cho là khó chịu, hãy phát triển lòng khoan dung, kham nhẫn với chúng. Hãy tìm hiểu xem những phản ứng sân hận, ác ý, khó chịu gây hại, làm khổ tâm thế nào và thấy được rằng tâm chỉ bình an chừng nào chúng ta có thể chung sống hài hòa với chúng, không nhất thiết phải yêu thích nhưng không nên biến chúng thành vấn đề, chướng ngại.

#### 3. Buồn ngủ và hôn trầm

Đây là tâm nặng nề và mù mờ, chỉ muốn chìm vào giấc ngủ. Đây là trạng thái tĩnh lặng nhưng tâm không sáng suốt và tỉnh táo do thiếu năng lượng.

##### *Đối trị với buồn ngủ và hôn trầm*

Lý do phổ biến nhất cho chướng ngại này sinh khởi là vì chúng ta mệt mỏi và thiếu năng lượng. Cách hiệu quả nhất để đối phó với sự lười biếng, hôn trầm này là chấp nhận, hài hòa với chúng. Sau đó thường thì tình trạng sẽ không kéo dài. Khi được nghỉ ngơi một chút, tâm sẽ trở nên tỉnh táo hơn và chúng ta có thể tiếp tục hành thiền.

#### 4. Trạo cử và hối quá

Tâm ở trạng thái lo lắng và bất an, liên tục nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác. Đó là một cái tâm quá nhiều năng lượng và không đủ định tĩnh.

***Đối trị với trạo cử và hối quá***

Hãy ngồi thật tĩnh lặng và chú ý đến bản chất của hơi thở, thật sự cảm nhận mỗi hơi thở một cách trọn vẹn từ đầu đến cuối, đếm từ 1 đến 10 không gián đoạn. Hãy ghi nhớ sự hài lòng khi trạng thái bất an trở nên mạnh mẽ, chúng ta có thể lặp đi lặp lại một câu niệm thầm như: “tốt rồi”, “tốt rồi”, “tốt rồi”.

Hối quá là có cảm giác tội tệ về việc mà chúng ta đã làm. Khi loại cảm giác đó xuất hiện thì hãy áp dụng công thức CTH: Chấp nhận những gì đã làm, Tha thứ cho chính mình và Học hỏi từ lỗi lầm. Nên nhớ rằng ai cũng phạm lỗi lầm, dù lớn hay nhỏ.

**5. Hoài nghi**

Trạng thái tâm khi hoài nghi về những gì mình đang làm, cách làm như thế nào, và khả năng của mình để làm.

***Đối trị với hoài nghi***

Nếu bạn có bất kỳ hoài nghi nào về phương pháp hay về những gì mình làm thì hãy hỏi thiền sư. Những nghi ngờ đó có thể sẽ được giải đáp thỏa đáng.

\* \* \*

**PHƯƠNG PHÁP QUÉT TOÀN THÂN**

Ngồi yên lặng ở một tư thế vững chãi. Đưa sự chú ý của bạn lên đỉnh đầu. Hãy kinh nghiệm bất kỳ cảm giác nào sinh khởi, chẳng hạn như hơi ấm, cái ngứa, sự râm ran, tiếng ù ù, v.v. (hoặc không có cảm giác gì rõ rệt). Chú ý tại đây trong vài giây, sau đó chuyển dần sự chú ý ra phía sau đầu, lại lần nữa tiếp tục ghi nhận bất kỳ cảm giác nào có mặt. Tiếp tục di chuyển sự chú ý khắp cơ thể, từng phần một, xuống tới bàn chân. Bất cứ chỗ nào có căng thẳng hoặc đau nhức thì hướng tâm đến khu vực đó nhiều hơn.

Nếu bạn thấy phương pháp quét này có ích cho sự định tâm và tỉnh giác, bạn có thể dành nhiều thời gian hơn cho việc quét theo chiều đi xuống và đi lên trên cơ thể vài lần như vậy. Bạn có thể thử nghiệm phương pháp này, chẳng hạn như tốc độ quét hay phạm vi khu vực bạn chú tâm đến, xem như thế nào là phù hợp nhất với mình. Mục đích của bài tập này là để phát triển định tâm và tỉnh giác trên thân.

\*

## HỘI PHẬT GIÁO TÂY ÚC

# GIỚI THIỆU VỀ THIỀN - BÀI TẬP 3

Trong thiền tập, chúng ta phát triển hai phẩm chất tâm quan trọng liên hệ với nhau và hỗ trợ cho nhau, phát triển cái này sẽ giúp tăng cường cái kia.

1. **Tập trung** là khả năng duy trì sự chú ý trên một đề mục trong một khoảng thời gian dài.
2. **Nhận thức** hay giác niệm là tính hay biết của tâm.

### **Thiền hành (đi kinh hành)**

Thiền hành thường được thực hiện đan xen với tọa thiền. Để bắt đầu, chúng ta có thể đo một quãng đường thiền hành có độ dài khoảng 20 bước chân. Hãy đứng ở một đầu đoạn đường và hướng chú ý đến việc cảm nhận tư thế đứng thẳng của cơ thể. Đôi tay buông xuống, chắp lại với nhau ở phía trước. Mắt nhìn xuống đất ở khoảng cách 2 mét phía trước. Bây giờ, bước từng bước ghi nhận rõ ràng cho đến hết đoạn đường. Dừng lại một chút. Trong vài ba nhịp thở, ghi nhận tư thế đứng. Quay lại, và đi chậm chậm hết đoạn đường. Khi đi kinh hành, hãy ghi nhận các cảm giác trên thân, hoặc chú tâm nhiều hơn vào bàn chân. Bài tập cho tâm là liên tục đưa tâm quay về ghi nhận từng cử động của bàn chân, sự xúc chạm của bàn chân với mặt đất, cảm giác khi dừng lại và bắt đầu bước tiếp.

### **Thiền tập trong cuộc sống**

Tọa thiền rất tốt để phát triển định tâm và làm cho tâm trở nên thanh tịnh hơn. Tuy nhiên, điều quan trọng là có thể đưa thiền vào đời sống hàng ngày, làm cho các sinh hoạt bình thường cũng trở thành một dạng của thiền.

Nếu cuộc sống thường nhật của chúng ta có nhiều bận rộn, xáo trộn khiến tâm trí tán loạn, rất khó có thể tập trung định tâm để ngồi thiền. Mặt khác, nếu chúng ta có thể tỉnh thức trong ngày thì tâm đã khá an ổn khi chúng ta bắt đầu ngồi thiền và sẽ dễ dàng có được định tâm.

Đối với thiền tập trong các sinh hoạt, chúng ta không thể trông đợi đạt được định tâm chỉ trên một đối tượng duy nhất, mà cần phát triển tỉnh giác mở rộng trên bất kỳ hoạt động mà chúng ta đang thực hiện. Rửa bát, quét nhà, tắm rửa, mặc quần áo, v.v. đều có thể là hoạt động thiền tập, nếu được thực hiện trong tỉnh thức. Tỉnh thức tức là hành thiền.

Hai thí dụ về thiền tập khi ăn và đánh răng:

**Ăn:** Khi ăn, chỉ tập trung ăn thôi, không mơ màng sang chuyện khác. Nhận biết thức ăn và nhìn nó trông ra sao, ghi nhận hành động ăn, gấp thức ăn, đưa vào miệng và nhai, cảm nhận hương vị và độ cứng, mềm, dai, giòn, v.v. của thức ăn.

Nếu có bất kỳ suy nghĩ thích hay không thích khởi lên trong tâm, hãy nhận biết chúng chỉ là những suy nghĩ và cảm thọ. Hành động ăn của chúng ta là điểm tham chiếu để có thể nhận thức rõ hơn đối về những hoạt động này của tâm.

**Đánh răng:** Khi đánh răng, chỉ tập trung đánh răng thôi, không mơ màng sang chuyện khác. Hãy kinh nghiệm trọn vẹn hành động chải răng, ghi nhận từng khu vực đã được chải và khu

vực còn lại. Bất kỳ suy nghĩ, kế hoạch hay ký ức nào xuất hiện trong tâm, hãy ghi nhận chúng chỉ là những suy nghĩ, cảm thọ và quay trở lại với thực tại của hoạt động đánh răng.

Những gì chúng ta làm khi hành thiền sẽ tác động đến những gì chúng ta làm hàng ngày và ngược lại những gì chúng ta làm hàng ngày sẽ ảnh hưởng đến việc hành thiền. Luôn sống với khoảnh khắc hiện tại và ghi nhận những gì mình đang làm, chúng ta sẽ hiểu bản thân mình rõ hơn, bởi vì chúng ta nhận ra được bản chất của tâm với những xu hướng, thói quen của nó. Nếu những phản ứng theo thói quen này Trong các tình huống gây ra những vấn đề khổ đau cho bản thân hay cho người khác, chúng ta có thể từ từ thay đổi chúng.

\* \* \*

### RỬA BÁT

*Khi rửa bát, ta nên chỉ tập trung vào việc rửa bát. Nếu như khi rửa bát, ta lại nghĩ đến tách trà thơm ngon đang chờ thì ta lại vội vàng rửa rồi cất cho nhanh, như thế chúng ta thứ phiền toái vậy. Như thế là chúng ta không sống trong khoảng thời gian rửa bát.*

*Thực tế ta ở đây rửa những chiếc bát này là một thực tại mẫu nhiệm, một điều kỳ diệu của cuộc sống.*

*Nếu ta không thể rửa những chiếc bát này thì rất có thể là ta cũng không thể uống trà được. Khi uống trà, chúng ta cũng sẽ nghĩ đến những việc khác, vừa đủ biết có chiếc cốc trên tay mà thôi. Như vậy chúng ta đã hoàn toàn bị cuốn vào tương lai – chúng ta không có khả năng sống một phút của đời mình.*

– Thích Nhất Hạnh



## HỘI PHẬT GIÁO TÂY ÚC

# GIỚI THIỆU VỀ THIỀN - BÀI TẬP 4

### TÂM TỪ

Tâm từ là một trạng thái tâm bao gồm những cảm giác thân thiện, lòng nhân từ, tình bằng hữu, hữu nghị, hòa hợp, vô hại, không bạo lực.

Người ta có thể dễ nhầm lẫn tâm từ (*metta, loving-kindness*) với tình yêu đôi lứa, tuy nhiên, với tâm từ thì chúng ta mở rộng thiện ý mà không có những ý nghĩ ái dục về những gì ta có thể lấy được từ người khác. Chúng ta trải rộng tình yêu thương tới tất cả chúng sinh, dù lớn hay nhỏ, dù xa hay gần, chứ không chỉ những ai mà chúng ta yêu mến.

Chúng ta có thể thực hành tâm từ như một pháp thiền chính thức. Chúng ta bắt đầu bằng cách hướng các ý nghĩ từ mình đến chính bản thân mình. Đây là bước cần thiết để có thể hướng thiện ý đến những người khác. Chúng ta ngẫm thấy một thực tế rằng mọi chúng sinh đều muốn được hạnh phúc và chính điều này đã thúc đẩy sự gắn kết giữa chúng ta. Chúng ta suy ngẫm bằng một cách có ý nghĩa cho chúng ta, thí dụ: “Bởi tôi mong muốn được an vui hạnh phúc, thoát mọi khổ đau, nên các chúng sinh khác cũng vậy. Cầu cho tất cả mọi chúng sinh đều được an vui hạnh phúc, thoát mọi khổ đau”. Đôi khi khó có thể rải tâm từ đến bản thân, trong trường hợp đó chúng ta hãy nhớ lại những thiện pháp đã làm và nhìn nhận mình xứng đáng được hưởng hạnh phúc.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn hãy hướng thiện ý ấy tới một người mà bạn ta kính mến, ví dụ như vị thầy hoặc cha, mẹ mình. Sau đó mở rộng tâm từ đến những người mà mình yêu quý, đến người xa lạ, không quen biết, và cuối cùng là đến những kẻ thù hoặc những người mà chúng ta thấy khó ưa. Vì pháp thiền này liên quan đến lợi ích của chúng sinh còn hiện tiền, chúng ta không chọn người chết để rải tâm từ, và cũng không nên chọn người khác phái mà mình có tình cảm luyến ái. Thay vì xem xét từng nhóm người khác nhau như vậy, chúng ta có thể rải và mở rộng tâm từ theo không gian, bắt đầu từ những chúng sinh tại trú xứ này, rồi đến thành phố này, đất nước này, thế giới này và cuối cùng là tất cả mọi chúng sinh trong vũ trụ.

Khi chúng ta hướng tâm tới các chúng sinh này, chúng ta thầm niệm nhiều lần câu chúc như: “Cầu cho bạn được an vui, cầu cho bạn được khỏe mạnh, cầu cho bạn thoát mọi khổ đau”. Đây là một lời nhắc nhở trong tâm chứ không phải là mục đích tối hậu của thiền tập. Điều thực sự chúng ta muốn là làm khơi gợi những thiện ý và phản ánh bằng tâm đến những chúng sinh mà ta hướng tâm tới. Bằng cách thực hành như vậy, tâm thiện dễ dàng sinh khởi và được trưởng dưỡng. Trên thực tế, có thể thấy tâm thiện này tăng trưởng tới một thời điểm mà chúng ta có thể buông bỏ được đối tượng của tâm từ, và chuyển sang chú ý đến chính các cảm nhận thiện ý đó.

Ngoài việc thực hành tâm từ theo hình thức như vậy, chúng ta có thể áp dụng pháp thiền này vào trong cuộc sống hàng ngày, đem lại một cái nhìn mới đối với mọi sự vật. Cách này cũng hỗ trợ cho việc thiền tập chính thức, giống như việc thực hành tỉnh thức trong sinh hoạt hàng ngày hỗ trợ cho thực hành niệm hơi thở trong các thời thiền. Sau khi thực hành vài thời thiền tâm từ và phát triển được chút ít nhận thức về các trạng thái của tâm, chúng ta có thể trở nên tỉnh thức hơn trong các tình huống hàng ngày, khi trực nghiệm những suy nghĩ tiêu cực hay ích kỷ. Khi

nhận biết được như thế, chúng ta có thể nỗ lực, sáng suốt để buông bỏ những suy nghĩ tiêu cực và phát khởi tâm từ. Bằng cách thực hành thường xuyên, chúng ta sẽ thấy những thói quen cũ của tâm sẽ dần được 'bào mòn' và chúng ta sẽ chứng nghiệm các trạng thái tâm an vui hơn.

\* \* \*

## KINH LÒNG TỪ

1. Người hằng mong thanh tịnh:  
Nên thể hiện pháp lành,  
Có khả năng, chất phác,  
Hiền hòa, không kiêu mạn.

2. Sống dễ dàng, tri túc,  
Thanh đạm không rộn ràng,  
Lục căn luôn trong sáng,  
Trí tuệ càng hiển minh

3. Chuyên cần, không quyên niệm,  
Không làm điều ác nhỏ,  
Mà bậc trí hiền chê,  
Nguyện thái bình an lạc,  
Nguyện tất cả sinh linh,  
Tràn đầy muôn hạnh phúc

4-5. Chúng sinh dù yếu mạnh,  
Lớn nhỏ hoặc trung bình,  
Thấp cao không đồng đẳng,  
Hết thảy chúng hữu tình,  
Lòng từ không phân biệt,  
Hữu hình hoặc vô hình.  
Đã sinh hoặc chưa sinh,  
Gần xa không kể xiết.  
Nguyện tất cả sinh linh,  
Tràn đầy muôn hạnh phúc.

6. Đừng lừa đảo lẫn nhau,  
Chớ bất mãn điều gì,  
Đừng mong ai đau khổ,  
Vì tâm niệm sân si,  
Hoặc vì nuôi oán tưởng.

7. Hãy mở rộng tình thương,  
Hy sinh như từ mẫu,  
Suốt đời lo che chở,  
Đứa con một của mình,  
Hãy phát tâm vô lượng,  
Đến tất cả sinh linh.

8. Từ bi gieo cùng khắp,  
Cả thế gian khổ ải,  
Trên dưới và quanh mình,  
Không hẹp hòi oan trái,  
Không hờn giận căm thù.

9. Khi đi, đứng, ngồi, nằm,  
Bao giờ còn thức tỉnh,  
Giữ niệm từ bi này,  
Thân tâm thường thanh tịnh,  
Phạm hạnh chính là đây.

10. Ai xả ly kiến thủ,  
Có giới hạnh nghiêm trì,  
Đạt Chánh trí viên mãn,  
Không ái nhiễm dục trần,  
Thoát ly đường sinh tử.

(Lời Đức Phật dạy về lòng Từ, đã được hàng Phật tử tụng đọc trong hơn 2.500 năm qua)

## Bước đầu hành thiền

*Sarah K. Lim*

*Bình Anson trích dịch*

**Giới thiệu:** Bà Sarah Lim là một Phật tử gốc Singapore, hiện đang sinh sống tại Úc và có nhiều đóng góp tích cực trong các sinh hoạt Phật giáo. Bài này được trích dịch từ một bài pháp thoại của Bà tại thành phố Perth, Tây Úc, vào tháng 9 năm 2002.

-ooOoo-

Qua kinh nghiệm cá nhân cũng như qua các trao đổi với các bạn thiền sinh khác, tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chương trình hành thiền tại nhà, sắp đặt rõ ràng tuần tự từng bước.

### Nơi chốn

Trước tiên, cần phải có một chỗ thích hợp cho việc thực tập hằng ngày, để khỏi bị làm phiền trong lúc tập. Nơi hành thiền cần phải yên tĩnh và thoáng mát. Nếu có được một phòng nhỏ dành riêng cho việc hành thiền thì thật là tốt. Khi xây nhà, chúng tôi thiết kế một phòng ăn dành để đãi khách, đặt kế cạnh phòng tiếp khách, theo mô hình nhà cửa của dân chúng địa phương. Nhưng khi dọn về ở, chúng tôi thấy rằng mình cũng ít khi tiếp khách, không còn thích lối sống ồn ào, thù tiếp khách khứa nữa. Vì thế, chúng tôi quyết định biến đổi phòng đó thành một nơi để thờ phượng và hành thiền.

Trong phòng thiền, chúng tôi không trang hoàng bày biện rườm rà. Đơn giản chỉ có một bàn thờ nhỏ với tượng Phật. Chung quanh tường là các kệ sách nhỏ để lưu các bộ kinh điển và tài liệu tham khảo Phật giáo. Trên sàn nhà là một tấm thảm, nơi chúng tôi quỳ lễ bái, tụng kinh, và ngồi hành thiền. Tôi dùng một tủ thấp, có chiều cao khoảng 80 cm, để làm bàn thờ. Trên đó, chúng tôi kê thêm một bục gỗ nhỏ để đặt tượng Phật. Đây là tượng Phật bằng hợp kim đồng thau màu vàng, cao khoảng 30 cm, thỉnh từ Thái Lan. Tôi cũng đặt thêm một lư hương nhỏ và một cặp nến điện, mua ở khu thương xá Á Đông. Thỉnh thoảng, vào các dịp lễ, chúng tôi đặt thêm một lọ hoa tươi. Tôi thích bố trí như thế, đơn giản nhưng trang nghiêm. Bàn thờ có độ cao vừa tầm nhìn khi chúng tôi quỳ lạy hay ngồi hành thiền, để có thể chiêm ngắm tượng Phật, và cảm thấy gần gũi với Đức Bổn Sư.

Thật ra, nơi hành thiền không cần phải đặc biệt. Điều quan trọng là chúng ta nên tạo lập một chỗ nhất định và thời gian hành thiền cố định, để có được một thói quen đúng giờ, đúng nơi. Thêm vào đó, trước khi hành thiền, để tránh các cú điện thoại quấy rầy, tôi thường điều chỉnh máy điện thoại sang dạng trả lời tự động và điều chỉnh tiếng reo thật nhỏ.

Mỗi ngày, tôi lễ bái và hành thiền hai lần: buổi tối, lúc 10 giờ đêm; và buổi sáng sớm, lúc 5 giờ sáng, trước khi những người trong nhà thức dậy. Lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái và cơ thể khỏe khoắn. Một thiền sinh thực tập nghiêm túc sẽ luôn hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể không mệt mỏi và tâm hồn tinh táo.

Khi trước, tôi thường thắp nến sáp, nhưng gần đây thì tôi chuyển sang dùng nến điện. Ánh sáng nến tỏa ra từ bàn thờ Phật nhắc nhở tôi ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đức Bổn Sư. Ánh sáng này cũng giúp tạo một không khí trang nghiêm nhưng hiền hòa, ấm cúng trong phòng thiền. Thêm vào đó, mỗi khi tâm tôi chạy lang thang, ánh sáng từ ngọn nến giúp đưa tôi trở về hiện tại, tại nơi chốn này, nơi tôi đang ngồi thiền, theo dõi hơi thở của mình.

## Tụng kinh

Buổi sáng, khi tâm trí tỉnh táo sau giấc ngủ, tôi chỉ tụng vài câu kinh ngắn rồi bắt đầu hành thiền. Vào phòng thiền, tôi quỳ xuống và bắt đầu lạy ba lạy, chậm rãi từ tốn, với bàn chân, đầu gối, tay và trán chạm mặt đất, như chúng ta thường thấy Phật tử lễ bái tại các chùa trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Trong tư thế quỳ, tôi chắp tay, và đọc 3 lần câu: *"Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa"* (Con thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác), rồi đọc tóm tắt lời tán dương Tam Bảo và lễ lạy sau mỗi câu. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Buổi tối, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tôi thường cảm thấy buồn ngủ. Thêm vào đó, nếu phải lo nghĩ nhiều việc trong ngày, tâm tôi rất khó an định. Vì thế, tôi thường tụng kinh nhiều hơn, và thời gian dành cho hành thiền thì ngắn hơn buổi sáng - ngoại trừ vào ngày cuối tuần hay trong các ngày nghỉ, khi tâm trí thoải mái, thư giãn thì tôi có nhiều thì giờ hành thiền hơn. Tôi bắt đầu quỳ lạy và tụng câu *"Namo tassa ..."* như khóa lễ buổi sáng, nhưng sau đó, tôi tụng đầy đủ bài kệ tán dương ân đức Tam Bảo.

Tiếp theo, tôi tụng đọc bài kệ quy y Tam Bảo, năm học giới của cư sĩ (Ngũ Giới), năm điều quán tưởng hằng ngày, và bài kinh Từ Bi. Đây là các bài tụng phổ thông bằng tiếng Pāli mà tôi đã học được từ cuốn băng cassette do chư Tăng thu âm và phổ biến tại chùa. Tụng kinh chậm rãi, rõ ràng từng chữ, giúp tập trung tâm trí và giúp ta tăng thêm niềm tin thành nơi Tam Bảo. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

## Hành Thiền

Khi ngồi thiền, các bạn nên giữ lưng cho thẳng nhưng thư thả, nhẹ nhàng, thẳng bằng, không căng thẳng. Đầu giữ thẳng, cân bằng trên vai, mặt hướng về bàn thờ, không nên gục xuống, mắt nhẹ nhàng khép lại nhưng không hoàn toàn khép hẳn. Nhiều người có thể ngồi ngay trên sàn nhà, theo tư thế kiết già hay bán kiết già như ta thường thấy qua các tượng Phật, và họ cho rằng đó là tư thế tốt nhất. Riêng phần tôi, tôi không thể ngồi được trong tư thế đó. Tôi thường ngồi trên một tọa cụ - là một cái gối nhỏ, và hai chân đặt song song như kiểu ngồi của người Miến Điện. Như thế, tôi cũng tạo được ba điểm tựa vững chắc để nâng đỡ thân thể, với bàn tọa đặt trên gối nệm và hai đầu gối chạm mặt đất. Đôi khi, chân tôi lại trở nên quá đau nhức, tôi chuyển sang dùng một cái ghế nhỏ, kê dưới mông, và ngồi trong tư thế quỳ, như kiểu ngồi của các thiền sinh Nhật Bản. Bạn có thể ngồi trên ghế cao nếu bạn không quen ngồi trên sàn đất. Điều quan trọng là bạn giữ lưng cho thẳng, không dựa vào thành ghế, để tránh ngủ gập.

Hai tay nhẹ nhàng đặt trên đùi, bàn tay để chồng lên nhau, với hai đầu ngón cái chỉ chạm nhẹ vào nhau. Thêm vào đó, tôi thấy rằng trong lúc hành thiền, ta nên mỉm cười, nụ cười hiền hoà như thường thấy ở các hình tượng Đức Phật. Nụ cười mỉm này giúp tâm trí ta được vui tươi, an lạc. Khép nhẹ đôi mắt, tôi ghi nhận cảm giác của toàn thân, từ đỉnh đầu xuống đến bàn chân, ghi nhận tư thế ngồi vững vàng, thoải mái. Rồi tự nhủ thầm: *"Bây giờ, tôi sẽ bắt đầu hành thiền, chú tâm vào hành thiền, không quan tâm đến việc gì khác"*.

Bước đầu của việc hành thiền là theo dõi hơi thở. Thở tự nhiên, điều hoà, bình thường, không cố ý ép thở nhanh hoặc chậm, dài hay ngắn. Chú ý để tâm nơi lỗ mũi, theo dõi hơi thở vào... ra... vào... ra... Chú tâm đến luồng hơi khi nó vừa đến chạm lỗ mũi, và khi luồng hơi khi sắp sửa thoát ra khỏi mũi. Ghi nhận sự chạm xúc, các cảm giác, sự nóng lạnh, tiếng sột soạt trong ống mũi, nếu có.

Hãy chú ý ghi nhận tất cả nhưng không phân tích, bình luận hay giải thích gì cả. Chỉ đơn thuần một sự ghi nhận. Bạn sẽ thấy hơi thở từ từ mỏng dần và nhu nhuyễn, nhẹ nhàng hơn, cho đến lúc bạn có cảm giác là đường như bạn không còn thở nữa. Thật ra, đó là lúc mà hơi thở đã được an định, và trở nên rất dễ chịu. Lúc đó, không còn "bạn" là người đang thở, mà chỉ có một hơi thở đang xảy ra, và một sự nhận biết, ghi nhận, theo dõi hơi thở đó.

Công phu hành thiền tiến triển tốt đẹp khi ta có thể giữ tâm gắn chặt vào một đề mục - ở đây là theo dõi hơi thở - trong một thời gian dài. Khi bạn có thể quán sát, ghi nhận từng hơi thở, diễn trình của luồng hơi, từ lúc sinh khởi cho đến khi tàn diệt. Khi nó đi vào cũng như đi ra. Mỗi một hơi thở là một hiện

tượng mới lạ, một cảm giác mới lạ. Bạn ghi nhận, theo dõi, rồi buông bỏ khi nó tàn diệt. Rồi tiếp tục ghi nhận hơi thở khác, mới vừa sinh khởi. Tâm bạn giống như người giữ cửa, đón chào và ghi nhận người khách bước vào hay bước ra khỏi nhà, mà không cần tìm hiểu tông tích, mục đích, hay công việc của ông ta. Khách khứa ra vào liên tục. Nếu bạn trò chuyện với một vị khách nào thì bạn không thể ghi nhận kịp thời các vị khách khác.

Theo lời khuyên của thiền sư, tôi bắt đầu tập ngồi thiền khoảng 15 phút, đều đặn mỗi ngày trong một tuần lễ. Rồi dần dần gia tăng thêm 5, 10 phút trong các tuần lễ kế tiếp, cho đến khi tôi có thể hành thiền trong khoảng 30 đến 45 phút. Để định thời gian hành thiền, có người thắp một cây nhang và ngồi thiền cho đến khi cây nhang tàn rụi. Tôi không dùng phương cách đó vì mùi trầm hương tỏa ra rất hăng nồng, khiến tôi khó định tâm. Lúc đầu, tôi dùng đồng hồ reo để định thời gian cho buổi thiền. Nhưng dần dần thì tâm tôi quen với thời gian định sẵn và tôi không còn cần dùng đến loại đồng hồ đó nữa.

Thông thường, bạn sẽ thấy thay vì theo dõi hơi thở, tâm bạn không chịu ở yên một nơi mà lại hay đi lang thang đây đó, suy nghĩ vẩn vơ, rồi nhiều lời nói thì thầm, lái nhái xuất hiện trong đầu bạn. Đó là hiện tượng rất tự nhiên, người nào cũng phải trải qua. Bạn chỉ nhẹ nhàng nhận diện chúng, rồi quay về với đề mục hành thiền là luồng hơi thở tại lỗ mũi.

Nếu bạn cảm thấy khó chú tâm tại mũi, bạn có thể áp dụng kỹ thuật niệm. Bạn niệm chữ "*Buddho*" (Bút-Thô), nghĩa là Phật-Đà hay Đức Phật. Bạn đọc thầm trong tâm chữ "*Bút*" khi thở vào, và chữ "*Thô*" khi thở ra. *Bút ...* thở vào, *Thô ...* thở ra. *Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Đây là một phương cách rất phổ biến của giới thiền sinh Thái Lan mà chính tôi cũng đã thử qua và thấy rất hiệu nghiệm để giúp định tâm. Có người bảo đó là pháp niệm Phật, có người bảo đó là pháp niệm chú. Tên gọi như thế nào cũng được, không hề gì. Điều quan trọng là đã có nhiều người áp dụng pháp đó và có hiệu quả định tâm rất tốt. Khi tâm tương đối được an định rồi, bạn bỏ pháp niệm đó, trở về việc theo dõi hơi thở vào ra tại lỗ mũi, lặng lẽ, đơn thuần.

Có thiền sinh dùng kỹ thuật đếm hơi thở, từ số 1 đến số 10. Thở vào, thở ra, đếm Một. Thở vào, thở ra, đếm Hai. Thở vào, thở ra, đếm Ba, ... cho đến Mười, rồi trở về đếm Một, Hai, Ba, ... Tôi đã thử áp dụng nhưng cảm thấy phương cách này không thích hợp cho tôi, vì nó có vẻ gượng ép, không tự nhiên.

Bạn không nên cho rằng thật là vô ích, phí thì giờ khi bạn bị phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ hay vô ý ngủ gật. Đây là những trở ngại thông thường mà thiền sinh chúng ta đều phải đối diện và nhận biết. Bạn không nên bi quan, nản chí, hay nóng nảy, buồn giận. Để thành công, chúng ta phải kiên nhẫn và có một thái độ thư thả, dịu dàng để huân tập tâm ý. Các vị thiền sư đều khuyên chúng ta phải biết nhẫn nại và kiên trì, phải cố gắng thực tập đều đặn. Mỗi buổi thiền là một bước đi trên con đường mà chư Phật đã vạch ra, dần dần đưa ta tiến đến mục đích giải thoát tối hậu của mỗi người con Phật.

### **Trái rộng lòng Từ**

Tiếp theo phần niệm hơi thở, tôi chuyển sang pháp hành thiền tâm Từ. Có nhiều phương cách khác nhau, bạn cần phải thử nghiệm để chọn một cách thích hợp cho riêng mình.

Vẫn trong tư thế ngồi thư thả, với nụ cười nhẹ nhàng trên môi, với tâm an định, tinh thức và xả ly, tôi thầm nguyện trong tâm: "*Xin cho tôi được an lạc*". Với niềm vui nhẹ nhàng đó, tôi đưa tâm ghi nhận từng nơi trên thân thể, từ đỉnh đầu đến mặt, hai vai, hai tay, ngực, bụng, bắp đùi, rồi bàn chân. Thông thường, khi làm như thế, tôi thấy có một cảm giác ấm áp, an nhẹ bao trùm toàn thân thể.

Với cảm giác an bình như thế, tôi bắt đầu hướng tâm đến những người thân trong nhà, nguyện cho các người ấy được an lạc. Rồi hướng tâm đến những người láng giềng, cùng xóm, rồi những người cộng sự tại sở làm, những người bạn đạo, những vị tu sĩ và bạn bè quen biết, những người đang sống tại thành phố này, tại xứ sở này, trên lục địa này, và dần dần hướng tâm Từ đến toàn thể nhân loại, toàn thể chúng sinh trong cõi Ta-bà. Mỗi lần chuyển đối tượng, tôi dừng lại vài phút, nghĩ đến đối tượng đó với cảm giác nồng ấm, an lạc, và nguyện cho họ cũng được an lạc như thế.

Hành thiền tâm Từ theo phương cách này thường mất khoảng 10, 15 phút.

## Xả Thiền

Trong tư thế ngồi, tôi từ từ mở mắt. Hướng về tượng Phật, tôi chắp tay, thành kính tạ ơn Đức Bổn Sư, tạ ơn Ngài đã ban cho tôi một pháp hành để đưa đến an tịnh và trí tuệ giải thoát. Sau đó, tôi dùng tay nhẹ nhàng xoa bóp bàn chân và toàn thân thể.

Chuyển sang tư thế quỳ, tôi chắp tay tụng đọc bài kinh hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh. Lạy ba lần rồi thông thả đứng lên trong chánh niệm, tinh giác.

## Đi kinh hành

Trong những ngày nghỉ hoặc khi có nhiều thì giờ, bạn có thể thực tập thêm pháp thiền hành, ngay trong nhà hay ngoài sân. Có thiền sư dạy rằng chỉ nên chọn một đường đi khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước chân là vừa đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn thì tâm trí sẽ dễ chạy đi nơi khác, còn nếu quá ngắn thì lại không đủ thời gian để đem tâm an trú vào bước chân. Riêng tôi, ngoại trừ những lúc trời mưa, tôi thường thích đi kinh hành ngoài sân vườn.

Chúng tôi thiết lập một lối đi ngoài sân, vòng quanh nhà, rộng khoảng 1 mét, lát gạch, và tôi thực tập thiền hành trên lối đi đó. Tôi bước vòng quanh nhà theo chiều kim đồng hồ, tương tự như các Phật tử thường đi nhiều vòng quanh bảo tháp hay vòng quanh chánh điện tại chùa trong các dịp lễ lớn. Hai tay buông thõng, chạm nhẹ vào nhau, đặt trước thân, mắt hé nhìn xuống đất, miệng mỉm cười, tôi từ tốn cất bước theo nhịp đi chậm rãi bình thường của mình. Có những thiền sinh cử động thật chậm, để theo dõi từng động tác. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta phải tự thử nghiệm để chọn một nhịp đi thích hợp cho mình.

Chú tâm vào mỗi bước đi, ghi nhận từng cảm giác khi bàn chân chạm mặt đất, chân phải rồi chân trái. Cảm giác khi bàn chân vừa chạm đất, khi trọng lượng toàn thân đè lên bàn chân, khi bàn chân vừa nhấc lên ... rồi nhanh chóng đưa tâm sang ghi nhận bàn chân kia. Mỗi bước chân là một tiến trình mới lạ mà bạn chỉ đơn thuần ghi nhận, không đeo đuổi giải thích hay bình luận.

Sau một thời gian huân tập như thế, đôi khi bạn có thể có được một cảm giác an lạc, nhẹ nhàng bao trùm toàn thân trong lúc di chuyển. Cũng có lúc bạn có thể sẽ nhận thấy không có một "người" nào đang đi, mà chỉ có cử động bước đi nhịp nhàng và một sự nhận biết, lặng lẽ theo dõi các bước di chuyển đó. Các cảm nhận này xảy đến đột ngột, tự nhiên, rồi cũng tan biến đột ngột, tự nhiên. Bạn không nên bám víu, đeo đuổi chúng, mà cũng không nên mong cầu, vọng mống chi cả.

Khi tâm phóng đi lang thang, tôi nhẹ nhàng kéo nó lại, đưa nó về an trú trên bước chân. Đôi khi, tôi cũng áp dụng kỹ thuật niệm "*Buddho*" để giữ tâm. Khi bàn chân phải chạm đất, tôi niệm "*Bút*". Khi bàn chân trái chạm đất, tôi niệm "*Thô*". *Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Tiếp tục như thế cho đến khi tâm tương đối ổn định, tôi bỏ niệm *Buddho* và quay về chú ý ghi nhận cảm giác của mỗi bước đi.

Thông thường, cứ đi khoảng 20 bước thì tôi đứng lại vài giây, ghi nhận cảm giác toàn thân trong tư thế đứng, rồi tiếp tục bước đi. Tôi thực tập như thế khi đi ba vòng quanh nhà, hoặc nhiều hơn nếu có thì giờ. Đi kinh hành giúp máu huyết lưu thông tốt, hít thở không khí trong lành ngoài trời, giúp gia tăng tâm chánh niệm khi thân thể chuyển động trong từng bước đi, huân tập cho tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, bởi tiếng động lao xao của đời sống ngoài trời.

## Thiền trong đời sống

Chúng ta vẫn có thể áp dụng nguyên tắc quán niệm hơi thở trong sinh hoạt hằng ngày, khi ngồi chờ tại trạm xe buýt hay xe lửa, chờ đợi ở sân bay, chờ đợi người thân khi đi mua sắm, khi là hành khách ngồi trong xe ô tô hay máy bay trong các chuyến du hành đây đó. Thay vì có tâm trạng háo hức, bồn chồn,

sốt ruột, hay tìm sự lãng quên bằng cách đọc sách báo thời sự, nghe nhạc, hoặc tìm cách trò chuyện với người chung quanh, chúng ta vẫn có thể khép mắt lại, nhẹ nhàng theo dõi hơi thở của mình, để tâm được lắng dịu, nghỉ ngơi.

Tôi làm việc tại một văn phòng ở trung tâm thành phố, và nơi đó có vài ngôi nhà thờ cổ kính của Ky-tô giáo. Thỉnh thoảng, vào giờ nghỉ trưa, tôi vào nhà thờ, ngồi yên lặng, khép mắt, và để tâm theo dõi hơi thở khoảng 10, 15 phút. Ngoài kia là những khách bộ hành đi ăn trưa hoặc mua sắm, nhộn nhịp, huyên náo. Trong này là cả một bầu không khí an tĩnh, trang nghiêm; quả thật là một ốc đảo tươi mát để tâm được nghỉ ngơi sau nhiều giờ căng thẳng suy nghĩ trong lúc làm việc. Ngoài ra, chúng ta cũng có thể áp dụng tinh thần thiền hành, chú tâm vào mỗi bước chân, khi ta đi bộ đến sở làm hay rảo bước nhịp nhàng, thông thả đến một nơi nào đó.

Ngay cả trong những lúc bực bội, buồn giận, hoặc chán nản về một sự cố, một vấn đề nào đó, tôi thường cố gắng kiểm soát tâm, không cho có phản ứng tức thời, mà chỉ dừng tâm lại, đem tâm theo dõi hơi thở, thở vào, thở ra, trong vài giây. Tự nhiên, tôi cảm thấy an định hơn, các cảm xúc nặng nề khi nãy giờ đây đã biến mất, và tôi có một cái nhìn, một phản ứng, một thái độ bình tĩnh, từ tốn, xây dựng, hòa ái hơn.

\*

Dần dần, tôi thấy rằng tất cả những cố gắng đơn giản và nhỏ nhoi như thế thật ra đã giúp tôi rất nhiều, để đem tâm an định nhanh hơn trong các buổi thiền tập tại nhà và trong các khóa thiền ẩn cư. Tôi cảm thấy bình thản hơn, khi phải trực diện đối phó với nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống. So với ngày xưa, trước khi tôi bắt đầu tập hành thiền, đời sống gia đình chúng tôi ngày nay tương đối an hòa và hạnh phúc hơn. Cuộc sống trở nên đơn giản, giảm thiểu các nhu cầu không cần thiết, và vì thế, ít căng thẳng. Tôi có nhiều thì giờ hơn để tham gia đóng góp Phật sự và các công tác từ thiện xã hội.

Dĩ nhiên là con đường đưa đến giải thoát tối hậu còn nhiều thử thách và đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn thế nữa, nhưng ít ra, tôi tin rằng tôi đi đúng đường, và tôi đang gặt hái được những lợi lạc quý báu cho bản thân và cho những người chung quanh.

*Bình Anson trích dịch,  
Tây Úc, tháng 4-2005*

-ooOoo-