

Thiền như thế nào:
Bước đầu đến với bình an

Tỳ khuru Yuttadhammo

Mục lục

Lời giới thiệu	2
Chương 1: Thiền là gì?	4
Chương 2: Ngồi thiền	8
Chương 3: Kinh hành	12
Chương 4: Các nguyên tắc cơ bản	15
Chương 5: Bái lạy trong chánh niệm	19
Chương 6: Đời sống hằng ngày	22
Phụ lục: Hình minh họa	26

Lời giới thiệu

Sách này được tổng hợp từ chuỗi video gồm sáu phần trên YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Dụng ý ban đầu là để sử dụng ở Trại Giam Liên Bang Los Angeles, nơi truyền dạy giáo pháp bằng video là bất khả thi, nhưng từ đó về sau tôi đã ưu tiên dùng nó như một cách để giới thiệu về việc hành thiền cho những người mới. Dù những video đưa ra hướng dẫn hình ảnh một cách hiệu quả, sách này lại cập nhật và khai triển những thông tin không có trong video.

Bài giảng trong sách này được sắp xếp theo trình tự mà tôi mong muốn một người mới học thiền sẽ làm theo từng bước một. Có thể hơi lạ khi chương hai, ba và năm được trình bày theo trình tự đảo ngược so với khi thực hành. Nguyên nhân của trình tự này là vì người mới tập dễ tiếp cận nhất với việc ngồi thiền. Một khi đã quen với các khái niệm trong hành thiền, họ có thể mở rộng việc thực hành sang kinh hành và thậm chí bái lạy trong chánh niệm nếu muốn.

Ý định duy nhất của tôi khi thực hiện sách này là để có thêm nhiều người được lợi ích từ việc hành thiền. Thật vậy, khi một người muốn được sống trong bình an và hạnh phúc thì nên thực hành việc lan tỏa bình an và hạnh phúc trong thế giới mình đang sống. Tôi xin được cảm ơn tất cả những người đã hỗ trợ việc hoàn thành sách này: cha mẹ và tất cả những vị thầy trước đây của tôi, người thầy tế độ hiện tại của tôi, Ngài Ajaan Tong Sirimangalo, và nhóm những người có lòng tốt ghi lại những lời dạy của tôi từ các đoạn video trên YouTube.

Mong tất cả mọi chúng sinh đều được hạnh phúc.

Yuttadhammo

Xin được dành tặng thầy tôi, Ngài Ajaan Tong Sirimangalo, người mà với tôi là một lời nhắc nhở sống động rằng Đức Phật đã từng bước chân trên Cõi Đất này

Chương 1: Thiền là gì?

Sách này được viết nhằm mục đích giảng giải nhập môn về thiền cho những người chưa có hoặc có ít kinh nghiệm thiền tập cũng như những thiền sinh đã thực hành các phương pháp thiền khác nhưng muốn học hỏi một phương pháp mới. Trong chương đầu này, tôi sẽ giải thích thiền là gì và ta nên hành thiền thế nào.

Điều quan trọng trước nhất ta cần biết là chữ “thiền” có thể được hiểu theo nhiều cách khác nhau tùy theo mỗi người. Đối với một vài người, thiền chỉ đơn giản có nghĩa là làm lắng dịu tâm, tạo ra một trạng thái bình yên, dễ chịu giống như đi một kỳ nghỉ hay trốn chạy khỏi thực tại. Đối với một số người khác, thiền ám chỉ những kinh nghiệm phi thường hoặc tạo ra những trạng thái nhận thức huyền bí, ảo diệu.

Trong sách này, tôi muốn định nghĩa thiền thuần túy dựa trên ngữ nghĩa của nó. Chữ “thiền” trong tiếng Anh (meditation) có cùng nguồn gốc với từ “thuốc” (medicine)¹. Hiểu nghĩa của từ “meditation” khá hữu ích vì thuốc dùng để nói đến cái gì đó dùng để chữa bệnh cho cơ thể. Tương tự, ta có thể hiểu thiền là phương thuốc để chữa bệnh cho tâm.

Hơn nữa, ta cần hiểu rằng khác với ma túy, thuốc không nhằm mục đích giúp trốn chạy vào một trạng thái ưa thích, vui vẻ tạm thời nào rồi sau đó khi hết tác dụng bệnh nhân lại tiếp tục bệnh như trước. Thuốc mang lại một sự thay đổi lâu dài, đưa cơ thể trở lại trạng thái an lạc và mạnh khỏe tự nhiên.

Cũng như vậy, mục đích của thuốc không phải để mang đến một trạng thái bình an tạm thời mà là đưa cái khổ trong tâm đến từ những lo lắng, căng thẳng, điều kiện giả tạo về lại với trạng thái tự nhiên chân thật và an nhiên trường tồn.

Vì vậy khi bạn hành thiền theo hướng dẫn từ sách này, xin hiểu rằng không phải lúc nào bạn cũng sẽ cảm thấy bình an hay thích thú. Đôi lúc đi đến tận cùng gốc rễ và hiểu rõ những trạng thái tâm như căng thẳng, lo âu, sân hận, nghiện ngập, v.v... có thể là một quá trình khá khó chịu, nhất là vì ta đã dành phần lớn thời gian để né tránh hoặc dồn nén những mặt tiêu cực này của tâm.

Có nhiều lúc bạn sẽ cảm thấy như thiền không mang lại chút bình an, hạnh phúc nào. Đây là lý do tại sao ta cần phải nhấn mạnh thiền không phải là ma túy. Hành thiền không phải là để thấy hạnh phúc trong lúc tập rồi khi không tập lại thấy đau khổ. Thiền có tác dụng mang đến một sự thay đổi thực sự trong thế giới quan, đưa tâm ta về lại với trạng thái sáng tỏ tự nhiên. Nó cho phép ta có được bình an hạnh phúc thực sự

¹ Theo etymonline.com, cả hai chữ tra từ gốc ngôn ngữ Ấn-Âu Nguyên Thủy: med có nghĩa là đo lường, giới hạn, suy xét, khuyên nhủ

và trường tồn nhờ vào khả năng giải quyết những khó khăn tự nhiên của cuộc đời một cách tốt hơn.

Kỹ thuật hành thiền cơ bản để tạo ra sự thay đổi này chính là tạo ra sự nhận biết rõ ràng. Trong hành thiền, chúng ta cố gắng ghi nhận rõ ràng mọi kinh nghiệm ngay khi nó diễn ra. Nếu không hành thiền, ta hay có khuynh hướng phán xét và phản ứng ngay tức thì với những kinh nghiệm như “tốt”, “xấu”, “tôi”, “của tôi”, v.v..., dẫn đến căng thẳng, khổ đau và bệnh tật trong tâm. Bằng cách tạo ra một suy nghĩ rõ ràng về một đối tượng nào đó, ta thay thế những phán xét này bằng sự ghi nhận đơn giản về đối tượng như nó là.

Sự nhận biết rõ ràng được diễn ra nhờ vào một phương pháp thiền cổ nhưng phổ biến gọi là “niệm”.

Niệm dùng để chỉ việc dùng một từ hay một cụm từ để tâm tập trung vào một đối tượng, thông thường là điều gì đó linh thiêng hoặc siêu nhiên. Tuy vậy, ở đây ta niệm để tâm tập trung vào thực tại bình thường, ghi nhận rõ ràng về kinh nghiệm diễn ra như nó là, thoát khỏi những phóng chiếu và phán xét. Niệm bằng cách này có thể giúp ta hiểu rõ về những đối tượng mình kinh nghiệm và không bám chấp hoặc ghét bỏ chúng.

Ví dụ như khi ta chuyển động thân, ta sẽ dùng một câu niệm để tạo ra sự nhận biết rõ ràng về kinh nghiệm ấy, ghi nhận bản chất của nó, chẳng hạn như “chuyển động”. Khi ta có một cảm thọ, niệm “cảm thấy”. Khi suy nghĩ, niệm “nghĩ”. Khi giận dữ, niệm trong tâm “giận”. Khi thấy đau, thầm nhắc mình “đau”. Ta chọn một từ có thể diễn tả chính xác kinh nghiệm của ta và dùng từ đó để ghi nhận kinh nghiệm ấy, không để sự phán xét về đối tượng như tốt, xấu, tôi, của tôi, v.v... khởi lên.

Câu niệm không nằm ở miệng hay trong đầu mà đơn thuần là sự nhận biết rõ ràng đối tượng như nó là. Vì vậy, câu niệm sẽ khởi lên trong tâm ngay chỗ của đối tượng. Dùng từ gì không quan trọng lắm, miễn sao từ đó có thể giúp tâm tập trung vào bản chất khách quan của đối tượng được kinh nghiệm.

Để đơn giản hóa quá trình nhận biết muôn vàn các đối tượng của kinh nghiệm, ta phân chia kinh nghiệm ra thành bốn nhóm². Tất cả mọi kinh nghiệm đều thuộc một trong những nhóm này. Sự chia nhóm này nhằm đưa ra một hướng dẫn mang tính hệ thống, giúp ta nhận ra cái gì thật, cái gì không và nhận biết thực tại như nó là. Trước khi bước vào hành thiền, ta cần ghi nhớ bốn nhóm này.

1. Thân – các chuyển động và tư thế của thân
2. Thọ - các cảm thọ đau, vui sướng, bình an, v.v.... trong thân và tâm
3. Tâm – các suy nghĩ khởi lên trong tâm về quá khứ hay tương lai, xấu hay tốt

² Bốn nhóm này gọi là “bốn nền tảng của chánh niệm” trong Phật giáo và được giải thích rất chi tiết, cặn kẽ trong kinh điển. Tuy nhiên, với mục đích nhập môn thì sự hiểu biết đơn giản đại cương là đủ.

4. Pháp – các nhóm hiện tượng tâm lý và vật lý khiến thiền sinh quan tâm bao gồm những trạng thái tâm làm lu mờ sự nhận biết, sáu giác quan thiền sinh dùng để kinh nghiệm thực tại và nhiều thứ khác³.

Bốn nhóm này: thân, thọ, tâm, pháp, chính là bốn nền tảng của chánh niệm (còn gọi là tứ niệm xứ) trong hành thiền. Chúng là những gì ta dùng để thấy rõ giây phút hiện tại.

Thứ nhất về thân, ta cố gắng ghi nhận mọi kinh nghiệm về mặt vật lý khi nó xảy ra. Ví dụ khi duỗi tay, ta niệm thầm “duỗi”. Khi co, niệm “co”. Khi ngồi yên, niệm “ngồi”. Khi đi, niệm “đi”.

Ta đơn giản nhận biết mọi tư thế của thân dù nó đang ở bất kỳ vị trí nào, và với mọi cử động, ta cũng nhận biết bản chất của nó như vậy, dùng niệm để gọi cho chính mình nhớ về trạng thái của cơ thể như nó là. Bằng cách này, ta dùng chính thân mình để có được một sự nhận biết rõ ràng về thực tại.

Tiếp đến là những cảm thọ tồn tại trong thân và tâm. Khi cảm thấy đau, ta niệm “đau”. Trong trường hợp này, ta có thể lặp lại nhiều lần “đau...đau...đau” để thay vì cho phép sân hận, ghét bỏ nổi lên, ta thấy nó thuần túy chỉ là một cảm thọ. Ta nhận ra rằng cái đau và sự không thích cái đau là hai thứ khác nhau, không có gì thực sự “xấu” về cái đau cả, cái đau không phải “của ta” vì ta không thể thay đổi hay kiểm soát được nó.

Khi thấy vui, ta cũng nhận biết tương tự như vậy, nhắc nhở mình về bản chất thực sự của kinh nghiệm ấy, “vui, vui, vui”. Làm vậy không có nghĩa là ta cố gắng đẩy lùi những cảm thọ khoái lạc. Ta chỉ đơn giản bảo đảm cho mình không dính mắc vào nó và vì thế không tạo ra sự nghiện ngập, dính mắc, thèm khát cảm giác ấy. Cũng tương tự như kinh nghiệm đau, ta nhận ra niềm vui và sự yêu thích là hai thứ khác nhau, không có gì thực sự “tốt” về niềm vui cả. Ta thấy rằng bám luyến vào niềm vui không làm nó kéo dài hơn được mà lại còn dẫn đến sự bất mãn và khổ đau khi nó chấm dứt.

Cũng vậy, khi bình thản, ta niệm “bình thản, bình thản, bình thản”, thấy thật rõ ràng và tránh dính mắc vào cảm giác bình an khi nó khởi lên. Bằng cách này, ta bắt đầu thấy khi càng ít dính mắc hơn với cảm giác bình an, ta lại càng bình an hơn.

Thứ ba là những ý nghĩ. Khi ta nhớ về những việc trong quá khứ, dù nó mang lại sự thích thú hay khổ đau, ta niệm “nghĩ, nghĩ”. Thay vì bám chấp hay sân giận, ta chỉ cần nhận biết suy nghĩ như chúng đang là. Tương tự khi ta hoạch định tương lai, ta cũng chỉ cần nhận biết ta đang suy nghĩ thay vì thích hay ghét nội dung của những ý nghĩ ấy, nhờ thế mà tránh được những sợ hãi, lo lắng, căng thẳng mà chúng mang lại.

Nền tảng thứ tư là pháp, bao gồm nhiều nhóm hiện tượng tâm lý và vật lý. Một số những hiện tượng đó nằm trong ba nền tảng đầu, tuy nhiên để dễ hiểu hơn chúng sẽ được nói đến trong nhóm của mình. Nhóm đầu tiên của pháp là năm chương ngại cho

³ Từ “pháp” trong ngữ cảnh này tốt nhất nên được hiểu là “những lời dạy” vì nó bao gồm nhiều nhóm lời dạy hay “pháp” của Đức Phật. Tuy nhiên trong khuôn khổ cuốn sách ngắn gọn này, trọng tâm là phương pháp hành thiền cơ bản nên tôi sẽ chỉ giới hạn sự trình bày ở nhóm đầu tiên là những chương ngại của tâm.

sự trong sáng của tâm. Đây là những trạng thái cản trở việc hành thiền: tham ái, sân hận, lười biếng, phóng tâm và hoài nghi. Chúng không chỉ là chướng ngại để có sự trong sáng rõ ràng trong tâm mà còn là nguyên nhân của những đau khổ, muộn phiền trong đời sống. Vì chính lợi ích của ta, ta phải cố gắng hiểu rõ chúng và loại bỏ chúng khỏi tâm mình, bởi đó chính là mục đích thực sự của thiền.

Vậy thì khi có tham ái, khi ta ham muốn thứ gì đó ta không có, hay dính mắc vào việc gì đó ta làm, hãy ghi nhận sự muốn hoặc sự thích như nó đang là chứ không nên sai lầm mà xem tham ái như nhu cầu. Ta nhắc mình “muốn, muốn”, “thích, thích” như nó đang là. Ta nhận ra rằng tham ái và dính mắc khiến ta phiền muộn và dẫn đến thất vọng trong tương lai khi ta không có được thứ mình muốn hay mất đi thứ mình thích.

Khi giận dữ, khó chịu vì những kinh nghiệm tâm lý hoặc vật lý đã khởi lên, hay thất vọng vì chúng không khởi lên, ta nhận biết “giận, giận” hoặc “không thích, không thích”. Khi thấy buồn, chán, nản, sợ, nặng nề, v.v..., ta cũng nhận biết từng cảm xúc như nó đang là “buồn, buồn”, “nản, nản”, v.v... và thấy rõ việc khuyến khích những trạng thái cảm xúc tiêu cực này đang gây ra cho ta biết bao khổ sở và phiền muộn. Một khi đã thấy hậu quả của sân giận, ta sẽ tự động lánh xa nó trong tương lai.

Khi lười biếng, ta niệm “lười, lười” hoặc “mệt, mệt” và ta sẽ thấy bằng cách này mình có thể nạp lại năng lượng tự nhiên. Khi phóng tâm, lo lắng, căng thẳng, ta niệm “phóng tâm, phóng tâm”, “lo lắng, lo lắng”, “căng thẳng, căng thẳng” và ta sẽ thấy mình tập trung hơn. Khi nghi ngờ hay rối rắm không biết làm gì, ta niệm “nghi ngờ, nghi ngờ” hoặc “rối rắm, rối rắm” và cũng như vậy, kết quả là ta sẽ thấy tự tin hơn.

Sự hiểu biết rõ ràng về bốn nền tảng hình thành nên kỹ thuật cơ bản cho việc hành thiền và những kỹ thuật này sẽ được trình bày trong những chương tiếp theo. Vì vậy, nắm được hệ thống lý thuyết này trước khi bắt đầu hành thiền là điều quan trọng. Nhận biết được tầm quan trọng của việc thay thế những suy nghĩ đánh giá bằng sự nhận biết rõ ràng về đối tượng trải nghiệm chính là bước đầu tiên trong việc học thiền.

Chương 2: Ngồi thiền

Trong chương này, tôi sẽ giải thích cách ứng dụng các nguyên tắc được tìm hiểu ở chương trước vào thực hành trong lúc ngồi thiền. Ngồi thiền là một bài tập thiền đơn giản được thực hiện bằng cách ngồi xếp bằng trên sàn hoặc trên ghế. Với những người không thể ngồi được, kỹ thuật này có thể dùng ở tư thế nằm.

Mục đích của việc hành thiền chính thức là nhằm giới hạn trải nghiệm của ta xuống ít đối tượng nhất có thể để dễ dàng quan sát mà không bị phóng tâm hay quá tải. Khi ngồi yên, toàn thân sẽ tĩnh lặng và chuyển động duy nhất là hơi thở vào ra cơ thể. Khi hơi thở đi vào cơ thể, sẽ có chuyển động phồng ở bụng. Tương tự khi hơi thở ra khỏi cơ thể, sẽ có chuyển động xẹp. Nếu chuyển động này không rõ, có thể đặt tay lên bụng cho đến khi thấy rõ.

Nếu để tay lên bụng mà vẫn không thấy rõ, hãy thử đặt lưng nằm xuống cho tới khi thấy được. Khó thấy được sự phồng xẹp của bụng khi ngồi thông thường là do căng thẳng. Nếu kiên trì và nhẫn nại, thân và tâm sẽ dần thư giãn và ta sẽ hít thở được bình thường cả khi ngồi hay nằm.

Điều cần nhớ nhất là ta cố gắng quan sát hơi thở ở trạng thái tự nhiên chứ không thúc ép hay kiểm soát nó bằng bất kỳ cách nào. Lúc đầu hơi thở có thể nông hoặc không thoải mái nhưng một khi tâm bắt đầu thả lỏng và không cố gắng kiểm soát hơi thở nữa, sự phồng xẹp của bụng sẽ trở nên rõ ràng và quan sát sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Sự phồng xẹp này sẽ được dùng làm đối tượng thiền đầu tiên. Một khi không còn khó khăn trong việc quan sát chuyển động của bụng, nó sẽ trở thành đối tượng thiền chính để ta quay về mọi lúc mọi nơi.

Sau đây là cách thức ngồi thiền:⁴

1. Nếu có thể thì ngồi xếp bằng, một chân đặt phía trước chân còn lại, hai chân không chồng lên nhau. Nếu tư thế này không thoải mái thì có thể ngồi bất cứ tư thế nào khác thuận lợi cho việc quan sát bụng.
2. Khi ngồi, đặt một bàn tay lên tay còn lại, giữa trong lòng.
3. Ngồi thẳng lưng. Không nhất thiết phải thẳng đứng nếu thấy không thoải mái. Miễn sao dễ dàng phân biệt được chuyển động của bụng thì tư thế nào cũng được.
4. Nhắm mắt lại. Vì phải tập trung vào bụng, mở mắt sẽ chỉ dễ gây ra phóng tâm.
5. Đưa tâm đến bụng. Khi bụng phồng thì biết rõ, niệm thầm “phồng” và khi bụng xẹp thì niệm thầm “xẹp”. Lặp đi lặp lại cho tới khi sự chú tâm chuyển sang thứ khác.

⁴ Vui lòng xem hình minh họa 41 trong phụ lục về hai tư thế ngồi thiền truyền thống

Một lần nữa hãy nhớ rằng việc có suy nghĩ rõ ràng “phòng” hay “xẹp” trong tâm và tâm đặt ở bụng là điều quan trọng. Nó giống như thể ta đang nói chuyện vào trong bụng. Thực hành như vậy có thể kéo dài năm, mười phút hoặc hơn tùy khả năng.

Bước tiếp theo là đưa tất cả bốn nền tảng vào thực hành: thân, thọ, tâm, pháp.

Ở thân, quan sát phòng xẹp là đủ đối với thiền sinh mới tập. Đôi lúc ta có thể niệm các tư thế của thân chẳng hạn như “ngồi, ngồi”, hay “nằm, nằm” nếu niệm như vậy giúp ta quan sát rõ ràng hơn.

Với thọ, khi một cảm thọ khởi lên trong thân, ta nên để ý tới nó, hãy bỏ quan sát bụng và tập trung vào cảm thọ ấy. Ví dụ như khi thấy đau, ta dùng chính cái đau ấy làm đối tượng thiền.

Bất cứ nền tảng nào trong bốn nền tảng đều có thể dùng làm đối tượng thiền vì cả bốn đều là các khía cạnh của thực tại. Không nhất thiết cứ phải quan sát bụng phòng xẹp vào mọi lúc. Thay vào đó, nếu cái đau khởi lên thì nên dùng cái đau như một đối tượng mới để quan sát, để hiểu nó một cách rõ ràng mà không đánh giá hay đồng hóa với nó. Như đã trình bày ở trên, thiền sinh chỉ cần tập trung vào cái đau và tạo ra một suy nghĩ rõ ràng “đau, đau, đau” cho tới khi cái đau biến mất. Thay vì khó chịu với cái đau, ta thấy nó như nó là và buông bỏ nó.

Khi thấy vui, ta tạo ra một suy nghĩ rõ ràng “vui”. Khi thấy bình an hay bình thản, ta tạo ra một suy nghĩ rõ ràng “bình an” hay “bình thản” cho tới khi cảm giác đó biến mất. Ở đây, mục tiêu là tránh níu bám vào cảm thọ để rồi phụ thuộc vào nó. Khi níu bám vào cảm thọ tích cực, ta không thể không bất mãn khi nó không còn.

Khi cảm thọ biến mất, ta trở về với sự phòng xẹp của bụng và tiếp tục quan sát “phòng”, “xẹp”.

Với tâm, nếu suy nghĩ khởi lên trong lúc hành thiền, ta nhận biết đó là “nghĩ”. Không quan trọng việc suy nghĩ về quá khứ hay tương lai, suy nghĩ tốt hay xấu. Thay vì để tâm lang thang, đánh mất thực tại, hãy kéo tâm về với thực tại bằng cách niệm “nghĩ”. Sau đó quay về với phòng xẹp như bình thường.

Với pháp, khi tâm thấy thích, hài lòng với một kinh nghiệm nào đó, hãy tạo ra một suy nghĩ rõ ràng “thích, thích”. Khi sự không thích khởi lên như giận dữ, chán ngán, buồn nản, v.v..., hãy tạo ra một suy nghĩ rõ ràng “không thích, không thích”, “giận, giận”, “chán, chán”, “nản, nản”. Khi lười biếng hay đã dưng buồn ngủ xảy ra, hãy tạo ra một suy nghĩ rõ ràng “lười, lười” hay “buồn ngủ, buồn ngủ”. Khi phóng tâm hay lo lắng khởi lên, niệm “phóng tâm, phóng tâm”, hay “lo, lo”. Khi hoài nghi hay thấy rối rắm, niệm “nghĩ ngờ, nghĩ ngờ” hay “rối rắm, rối rắm”, v.v...

Một khi những trở ngại trên lắng xuống, đưa tâm về lại với sự sáng tỏ, rõ ràng của giây phút hiện tại bằng cách tập trung vào sự phòng xẹp của bụng.

Hành thiền chính thức có nhiều ích lợi,⁵ một là tâm sẽ trở nên hạnh phúc và bình an. Bằng cách tạo nên thói quen nhận biết rõ thực tại, tâm sẽ hạnh phúc và nhẹ nhàng

⁵ Bốn lợi ích sau đây được trích từ Kinh Phúng Tụng, Kinh Trường Bộ (DN33)

hơn, ít bị căng thẳng và đau khổ do phán xét và dính mắc. Phần lớn thiền sinh sẽ cảm thấy trạng thái an lạc, tự tại sau một vài ngày thiền tập nếu thực hành một cách bài bản và chăm chỉ. Tất nhiên cũng nên biết rằng những kinh nghiệm ấy chỉ đơn giản là kết quả của thực hành chứ không thể thay thế cho thực hành. Ta phải nhận biết những kinh nghiệm ấy như mọi kinh nghiệm khác, niệm “vui, vui” hay “bình thản, bình thản”. Tuy nhiên những cảm giác ấy chính là lợi ích thực sự của việc thực hành mà ta có thể tự chứng được dù chỉ thực hành một thời gian ngắn.

Lợi ích thứ hai là ta sẽ bắt đầu có những nhận biết về bản thân và thế giới xung quanh mà nếu không hành thiền sẽ không thể có. Ta sẽ thấy rõ những thói quen của tâm làm ta khổ sở như thế nào; ta sẽ nhận ra không phải những tác động bên ngoài gây ra đau khổ hay hạnh phúc, chỉ khi nào ta dính mắc vào chúng mà thôi.

Ta sẽ thấy vì sao có đau khổ ngay cả khi ta chỉ mong muốn được hạnh phúc; ta sẽ thấy những đối tượng ta yêu ghét chỉ là các trải nghiệm phù du, liên tục sinh ra rồi mất đi, không đáng để ta níu bám hay cố gắng có được.

Hơn nữa, ta sẽ nhận ra rằng tâm ai cũng đều như vậy. Nếu không hành thiền, mọi người đều lập tức có khuynh hướng phán xét người khác dựa trên hành động và lời nói của họ, dẫn đến thích hay không thích, thấy họ thu hút hay ghét bỏ họ. Thông qua việc hành thiền, ta nhận ra bằng cách nào mà con người là nguyên nhân đau khổ hay hạnh phúc của chính họ, và nhờ vậy ta sẽ dễ dàng chấp nhận và tha thứ cho người khác hơn mà không phán xét.

Lợi ích thứ ba của việc hành thiền là ta sẽ nhận biết và tỉnh thức hơn với thế giới xung quanh. Nếu không có sự hỗ trợ của việc hành thiền, ta có thể trải qua nguyên một ngày dài mà không nhận biết rõ ràng về hành động, lời nói, suy nghĩ của mình. Sau khi thực hành chánh niệm, mỗi ngày ta sẽ nhận biết rõ hơn từng kinh nghiệm của thực tại. Kết quả là khi gặp những tình huống khó khăn, ta có thể ứng phó với chúng bằng tâm sáng tỏ, thu nhận những kinh nghiệm ấy như chúng là thay vì làm nạn nhân của thích, không thích, sợ hãi, lo lắng, rối rắm, v.v... Ta sẽ có thể chịu được mâu thuẫn, khó khăn, bệnh tật, thậm chí cái chết tốt hơn so với nếu ta không hành thiền.

Lợi ích thứ tư cũng là mục đích thực sự của việc hành thiền, đó là ta sẽ loại bỏ được những bất thiện trong tâm, những thứ gây ra đau khổ cho mình và người khác như: sân giận, tham lam, u mê, lo lắng, sầu muộn, sợ hãi, kiêu ngạo, tự phụ, v.v... Ta sẽ nhìn rõ mọi trạng thái tâm gây ra bất hạnh và căng thẳng cho bản thân và người khác như chúng là và tự động buông bỏ chúng.

Đây là lời giải thích cho phương pháp hành thiền chính thức, cơ bản và những lợi ích nó mang lại. Giờ đây, tôi mong bạn hãy bắt đầu tập phương pháp này ít nhất một lần trước khi đọc chương tiếp theo hay quay lại đời sống thường nhật của mình. Ngay bây giờ, hãy hành thiền lần đầu tiên trong năm mươi phút hay bao lâu tùy bạn trước khi bạn quên hết những gì đã đọc trong chương này. Thay vì như một thực khách chỉ xem qua thực đơn, hãy tự mình nếm hương vị của pháp hành như một thực khách dùng thực đơn để gọi một bữa ăn.

Cảm ơn bạn đã quan tâm đến việc hành thiện và tôi thật lòng mong lời dạy này sẽ mang đến cho bạn bình an, hạnh phúc và sự giải thoát khỏi mọi khổ đau trong đời sống.

Chương 3: Kinh hành

Trong chương này, tôi sẽ giải thích kỹ thuật kinh hành. Cũng như ngồi thiền, điểm chính yếu của kinh hành là giữ tâm ở giây phút hiện tại và nhận biết mọi hiện tượng khi chúng khởi lên nhằm tạo ra sự nhận biết thực tại rõ ràng.

Vì kinh hành và ngồi thiền có nhiều điểm giống nhau, ta có thể tự hỏi mục đích của kinh hành là gì. Nếu không thể kinh hành, ta vẫn có được lợi ích từ việc ngồi thiền. Tuy nhiên, kinh hành có nhiều lợi ích đặc biệt bổ trợ và dọn đường cho việc ngồi thiền. Tôi sẽ kể ra dưới đây năm lợi ích của kinh hành ⁶

Thứ nhất, kinh hành giúp cơ thể khỏe mạnh. Nếu ta dành hết thời gian để ngồi yên, cơ thể sẽ bị yếu và trì trệ. Kinh hành giúp duy trì thể chất cơ bản ngay cả cho những ai ngồi thiền nhiều và có thể dùng để bổ trợ cho việc tập thể dục.

Thứ hai, kinh hành giúp huân tập lòng kiên nhẫn và sự bền bỉ. Vì kinh hành khá chủ động, nó không đòi hỏi nhiều kiên nhẫn như ngồi yên. Nó là một bước trung gian hữu ích giữa hoạt động bình thường và ngồi thiền.

Thứ ba, kinh hành giúp chữa các bệnh tật trong người. Nếu ngồi thiền đưa cơ thể vào trạng thái cân bằng ổn định thì kinh hành vừa kích thích tuần hoàn máu và các quá trình sinh học vừa đủ nhẹ nhàng để cơ thể không bị khó chịu. Kinh hành cũng giúp thư giãn cơ thể, giảm căng thẳng bằng cách di chuyển chậm rãi và có trình tự. Vì vậy kinh hành khá hữu ích để đối phó với những bệnh như tim mạch, phong thấp và duy trì sức khỏe.

Thứ tư, kinh hành hỗ trợ cho việc tiêu hóa. Điểm bất lợi lớn nhất của ngồi thiền là sự hạn chế quá trình tiêu hóa. Ngược lại, kinh hành kích thích hệ tiêu hóa, khiến thiền sinh có thể tiếp tục hành thiền mà không phải lo ngại về sức khỏe.

Thứ năm, kinh hành giúp vun bồi định tâm cân bằng. Nếu chỉ ngồi thiền, định tâm có thể quá mạnh hoặc quá yếu, dẫn đến phóng tâm hoặc hôn trầm. Vì kinh hành khá cơ động, nó cho phép thân và tâm bình ổn tự nhiên. Nếu ta kinh hành trước khi ngồi thiền, kinh hành sẽ giúp giữ tâm ở trạng thái cân bằng khi ngồi thiền sau đó.

Sau đây là phương pháp kinh hành:

1. Hai chân đặt cạnh gần chạm nhau và giữ song song, không chân nào đặt trước chân nào hay có khoảng cách lớn giữa hai đường đi.
2. Hai tay đan vào nhau, tay phải nắm tay trái, đặt phía trước hoặc phía sau người.⁷
3. Mắt mở trong suốt lúc kinh hành, nhìn cố định vào đường đi phía trước mặt khoảng hai mét hay sáu feet.
4. Đi đường thẳng, dài khoảng ba đến năm mét hoặc mười đến mười lăm feet.

⁶ Năm lợi ích này được trích từ Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm Năm Phần – Kinh hành (5.1.3.9)

⁷ Xin xem hình minh họa 40 ở phụ lục để thấy ví dụ về tư thế kinh hành phù hợp

5. Bắt đầu bằng cách bước chân phải lên phía trước với chiều dài một bàn chân, song song với mặt đất. Toàn bộ bàn chân chạm đất cùng lúc, gót chân thẳng hàng với các ngón chân trái.
6. Chuyển động của mỗi bàn chân nên tự nhiên và mềm mại, tạo thành một vòng cung từ đầu đến cuối không gián đoạn hay đổi hướng đột ngột.
7. Sau đó bước chân trái lên phía trước, qua khỏi chân phải và gót chân thẳng hàng với các ngón chân phải. Mỗi bước dài bằng một bàn chân.
8. Khi bước, ta niệm như khi ngồi thiền, dùng câu niệm mô tả bản chất của chuyển động khi nó xảy ra. Trong trường hợp này ta dùng câu niệm “bước chân phải” khi bước chân phải và “bước chân trái” khi bước chân trái.
9. Ta nên niệm chính xác ngay khi chuyển động chứ không niệm trước hoặc sau.

Nếu niệm “bước chân phải” trước khi chân bước, ta đã niệm điều chưa xảy ra. Nếu bước trước rồi mới niệm “bước chân phải”, ta đã niệm điều xảy ra ở quá khứ. Cả hai cách đều không phải là hành thiền vì không có cách nào có sự nhận biết thực tại.

Để có thể quan sát rõ ràng những chuyển động ngay khi chúng xảy ra, ta niệm “bước” vào lúc chân bắt đầu nhấc khỏi sàn, “chân” vào lúc chân di chuyển về phía trước và “phải” ngay khi chân chạm đất. Cách thức tương tự được áp dụng cho chân trái và sự nhận biết sẽ luân chuyển giữa chuyển động của mỗi chân tuần tự từ đầu này sang đầu kia của đoạn đường.

Khi đến cuối đường, quay người và đi về hướng ngược lại. Để quay người mà vẫn duy trì được chánh niệm, đầu tiên là dừng lại, đưa chân sau lên cạnh chân trước và niệm “dừng, dừng, dừng” khi chân di chuyển. Một khi đứng lại, nên nhận biết tư thế đứng “đứng, đứng, đứng” rồi bắt đầu quay người lại như sau:

1. Nhấc chân phải khỏi sàn hoàn toàn và quay 90 độ để đặt chân xuống sàn lần nữa, niệm “quay lại”. Nên kéo dài chữ ra để nó bao trùm toàn bộ chuyển động, “quay” ngay lúc đầu của chuyển động và “lại” vào lúc cuối khi chân chạm sàn.
2. Nhấc chân trái khỏi sàn và quay 90 độ để đứng bên cạnh chân phải, cũng niệm “quay lại”
3. Lặp lại những chuyển động đó của hai chân một lần nữa “quay lại” (chân phải), “quay lại” (chân trái) rồi niệm “đứng, đứng, đứng”
4. Tiếp tục kinh hành ở hướng ngược lại, niệm “bước chân phải”, “bước chân trái” như trước đó

Trong khi kinh hành, nếu suy nghĩ, cảm thọ hay xúc cảm khởi lên, ta hãy phớt lờ chúng, đưa tâm về lại bàn chân để duy trì định tâm và sự liên tục. Tuy nhiên, nếu chúng làm ta phân tâm, hãy dừng chuyển động, đưa chân sau lên với chân trước, niệm “dừng lại, dừng lại, dừng lại” rồi “đứng, đứng, đứng” và bắt đầu chiêm nghiệm sự phóng tâm giống như khi ngồi thiền “nghĩ, nghĩ, nghĩ”, “đau, đau, đau”, “giận”, “buồn”, “chán”, “vui”, v.v... tùy xem nó là kinh nghiệm gì. Khi đối tượng của sự chú ý biến mất, ta tiếp tục kinh hành như trước, “bước chân phải”, “bước chân trái”.

Bằng cách này, ta đơn giản cứ bước tới lui, đi theo một hướng cho đến cuối đường rồi vòng lại và đi hướng ngược lại.

Nói chung, ta nên cố gắng cân bằng thời gian giữa kinh hành và ngồi thiền nhằm tránh thiên vị một tư thế. Ví dụ nếu đã kinh hành mười phút, hãy ngồi thiền mười phút sau đó.

Phần giải thích về kinh hành đến đây là hết. Một lần nữa, tôi khẩn thiết mong bạn đừng chỉ ngưng ở việc đọc sách, hãy tự mình thử những phương pháp hành thiền này để thấy được lợi ích của chúng. Xin cảm ơn bạn đã quan tâm đến việc hành thiền và một lần nữa tôi xin chúc bạn bình an, hạnh phúc và thoát khỏi mọi khổ đau.

Chương 4: Các nguyên tắc cơ bản

Trong chương này, tôi sẽ giải thích về bốn nguyên tắc cơ bản cần thiết cho việc hành thiền.⁸ Hành thiền không chỉ là bước tới lui và ngồi yên. Lợi ích có được từ việc hành thiền tùy thuộc vào phẩm chất của tâm trong từng khoảnh khắc chứ không phụ thuộc vào thời lượng hành thiền.

Nguyên tắc quan trọng đầu tiên là hành thiền phải được thực hiện trong khoảnh khắc hiện tại. Trong khi hành thiền, tâm nên tập trung vào kinh nghiệm xảy ra ở từng khoảnh khắc, không bao giờ lùi về quá khứ hay nhảy đến tương lai. Cần tránh việc nghĩ xem mình đã ngồi thiền được bao lâu hay còn bao lâu nữa thì xong. Tâm luôn cần ghi nhận những đối tượng khởi lên ngay khoảnh khắc hiện tại, không nên lạc vào dù chỉ một khoảnh khắc ở quá khứ hay tương lai.

Khi ta xa rời khoảnh khắc hiện tại, ta cũng xa rời luôn thực tại. Mỗi kinh nghiệm chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc, vì vậy điều quan trọng là phải ghi nhận những kinh nghiệm ngay khoảnh khắc chúng diễn ra, nhận biết chúng khởi lên, kéo dài và chấm dứt, dùng câu niệm để tạo ra sự nhận biết rõ ràng bản chất cốt lõi của chúng. Chỉ bằng cách này ta mới có thể hiểu được bản chất đích thực của thực tại.

Nguyên tắc quan trọng thứ hai là phải hành thiền một cách liên tục. Hành thiền, như bất kỳ sự rèn luyện nào, phải trở thành một thói quen nếu ta muốn khắc phục những thói quen xấu của việc bám chấp và thiên kiến. Nếu hành thiền gián đoạn và không có chánh niệm giữa các thời khóa, tâm sáng tỏ có được từ hành thiền sẽ bị tâm phóng dật làm suy yếu đi, khiến việc hành thiền có vẻ như không có tác dụng. Điều này thường là nguyên nhân dẫn đến chán nản và vỡ mộng ở những thiền sinh mới tập, cho đến khi nào họ học cách duy trì chánh niệm trong hoạt động hằng ngày một cách liên tục từ phương thức hành thiền này sang phương thức kế tiếp. Một khi họ có thể giữ chánh niệm liên tục, định tâm sẽ được cải thiện và họ sẽ nhận ra lợi ích thực sự của việc hành thiền.

Ta phải cố gắng hành thiền liên tục từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc kế tiếp. Trong khi hành thiền chính thức, cần cố hết sức để giữ tâm ở khoảnh khắc hiện tại trong suốt thời gian thực hành, dùng câu niệm để tạo ra suy nghĩ rõ ràng từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Khi kinh hành, cần cẩn thận chuyển sự chú ý từ chân này sang chân kia một cách không gián đoạn. Khi ngồi thiền, hãy đặc biệt chú ý đến sự phòng xep ở bụng, lần lượt ghi nhận từng chuyển động không ngưng nghỉ.

Hơn nữa, sau khi kinh hành, ta cần duy trì sự nhận biết và ghi nhận khoảnh khắc hiện tại cho đến khi hoàn toàn trong tư thế ngồi, niệm “cúi”, “chạm” “ngồi”, v.v... tùy vào các chuyển động cần thiết để đổi tư thế. Một khi ngồi xuống, lập tức quan sát bụng phòng xep trong suốt lúc ngồi thiền. Khi kết thúc ngồi thiền, hãy cố gắng tiếp tục hành

⁸ Bốn phẩm chất quan trọng cho việc hành thiền này được truyền lại bởi thầy tôi, Ngài Ajaan Tong Sirimangalo

thiền ở khoảnh khắc hiện tại trong đời sống hằng ngày, tiếp tục ghi nhận bằng hết khả năng của mình cho đến thời khóa thiền tiếp theo.

Hành thiền giống như mưa rơi vậy. Mỗi khoảnh khắc chánh niệm về thực tại có thể ví như một hạt mưa. Dù nó nhìn không có vẻ gì quan trọng, nhưng nếu ta giữ chánh niệm liên tục từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, mỗi lúc nhận biết rõ ràng từng khoảnh khắc một, những khoảnh khắc nhận biết cô đọng này sẽ được tích lũy, tạo ra định tâm mạnh mẽ và sự hiểu biết rõ ràng về thực tại, cũng giống như những hạt mưa li ti tích lũy thành hồ nước đầy hay gây ngập lụt cả một thị trấn.

Nguyên tắc quan trọng thứ ba khi hành thiền liên quan đến phương cách tạo ra sự nhận biết rõ ràng. Sự nhận biết kinh nghiệm một cách bình thường là không thỏa đáng vì sự nhận biết này có mặt cả ở những người không hành thiền và thậm chí ở thú vật. Nó không tạo ra được sự hiểu biết về bản chất của thực tại ở mức độ cần thiết để khắc phục những thói quen và khuynh hướng xấu. Để tạo ra sự nhận biết thực tại tối thượng dẫn đến trạng thái tâm như vậy, phải có mặt của ba phẩm chất tâm sau đây:⁹

1. Nỗ lực – Để có thể ghi nhận chuẩn xác một kinh nghiệm khi nó xảy ra, ta không thể chỉ thuần túy nói ra những từ như “phồng”, “xẹp” rồi trông chờ sẽ có được hiểu biết về thực tại. Ta phải chủ động đưa tâm đến đối tượng và giữ tâm trên đối tượng khi nó khởi lên, trong khi nó diễn ra và cho đến khi nó chấm dứt, dù là bất cứ đối tượng gì. Ví dụ trong trường hợp phồng xẹp của bụng, ta phải quan sát bụng, đưa tâm đến từng khoảnh khắc phồng xẹp. Thay vì lặp lại câu niệm trong đầu hoặc trong miệng, ta phải đưa tâm đến đối tượng và ghi nhận ngay chỗ kinh nghiệm diễn ra.

2. Nhận biết – Khi đã đưa tâm đến đối tượng, ta phải hướng tâm vào việc nhận biết đối tượng. Thay vì chỉ nói “phồng” và “xẹp” khi bắt tâm tập trung một cách mù quáng vào đối tượng, ta phải quan sát sự chuyển động khi nó xảy ra, từ lúc khởi đầu đến khi chấm dứt. Nếu đối tượng là đau, ta phải cố gắng quan sát cái đau một cách vững vàng. Nếu là một suy nghĩ, hãy quan sát suy nghĩ thay vì lạc vào nội dung của nó, v.v...

3. Ghi nhận - Khi đã nhận biết đối tượng, ta phải ghi nhận một cách khách quan về kinh nghiệm ấy, tạo ra sự hiểu biết chính xác và rõ ràng về đối tượng như nó là, tránh thiên kiến và ảo tưởng. Sự ghi nhận chính là hình thức thay thế cho những suy nghĩ lan man dẫn đến việc suy diễn về đối tượng, thấy nó “tốt”, “xấu”, “tôi”, “của tôi”, v.v... Thay vì để cho tâm suy tưởng, đánh giá về đối tượng, ta đơn giản nhắc nhở mình về bản chất thực sự của đối tượng như nó là, như đã giải thích ở chương 1.

Nguyên tắc quan trọng thứ tư trong việc hành thiền là quân bình các năng lực của tâm. Tâm thường được hiểu rằng có năm năng lực quan trọng có lợi cho việc phát triển tâm linh. Chúng là:

⁹ Ba phẩm chất này được trích từ Kinh Tứ Niệm Xứ trong Trung Bộ Kinh (MN10)

1. Tự tin
2. Tinh tấn
3. Chánh niệm
4. Định tâm
5. Trí tuệ

Năm năng lực này nhìn chung có lợi cho tâm, nhưng nếu không được quân bình đúng đắn, chúng có thể gây hại. Ví dụ, một người có tự tin cao nhưng trí tuệ kém có thể dẫn đến việc vun trồng lòng tin mù quáng, tin vào điều gì đó đơn giản vì sự tự tin chứ không phải nhận biết sự thật bằng chính trải nghiệm của mình. Kết quả là người ấy sẽ không màng kiểm nghiệm bản chất thực tại mà chỉ sống dựa vào lòng tin, có thể đúng hoặc không đúng.

Tương tự, ta có thể có tinh tấn mạnh nhưng định tâm yếu, dẫn đến việc tâm thường xuyên bị tán loạn, không thể tập trung vào điều gì lâu. Một vài người rất thích suy nghĩ hay luận bàn về cuộc sống, những vấn đề của họ mà không nhận ra sự căng thẳng và xao lãng mà nó mang lại. Những người như vậy không thể ngồi yên lâu trong khi hành thiền vì tâm họ rất xáo trộn, dính mắc vào sự xúi giục của tâm trí. Nếu thật lòng với chính mình, họ có thể nhận ra trạng thái khó chịu đến từ thói quen xao lãng của tâm chứ không phải từ việc hành thiền và sẽ kiên nhẫn tập luyện cho bản thân thoát ra khỏi thói quen này để ưu tiên hơn cho việc thấy thực tại như nó đang là. Mặc dù một số hoạt động tâm trí là không thể tránh trong đời sống hằng ngày, ta nên chọn lọc suy nghĩ nào là quan trọng thay vì biến tất cả các suy nghĩ khởi lên thành nguyên nhân của việc xao lãng.

Cuối cùng, ta có thể có định tâm mạnh nhưng tinh tấn yếu, dẫn đến lười biếng hay buồn ngủ trong khi hành thiền. Điều này có thể ngăn thiền sinh thực hiện việc quan sát thực tại rõ ràng vì tâm sẽ có khuynh hướng buông trôi và ngủ gật. Những người thấy mình hay ngủ gật trong khi hành thiền nên kinh hành hoặc thiền ở tư thế đứng khi thấy mệt mỏi để kích thích cơ thể và tâm trí ở trong trạng thái tỉnh táo hơn.

Năng lực thứ năm là chánh niệm, một từ khác dùng để diễn tả sự nhận biết kinh nghiệm rõ ràng như nó là. Đây chính là biểu lộ của tâm quân bình, do đó nó vừa là phương tiện để quân bình các năng lực còn lại vừa là kết quả của việc quân bình chúng. Càng nhiều chánh niệm, hành thiền càng tiến bộ vì vậy ta cần cố gắng vừa quân bình bốn năng lực tâm vừa nhận biết thực tại như nó là ở mọi thời điểm.

Chánh niệm thực chất là phương tiện tốt nhất cho việc quân bình các năng lực tâm khác. Khi có ham muốn hay sân giận dựa trên sự tự tin thái quá, ta nên nhận biết “muốn, muốn” hay “không thích, không thích” và ta sẽ thấy rõ những dính mắc vào thiên kiến của mình. Khi có nghi ngờ, ta niệm “nghi ngờ, nghi ngờ”; khi phóng tâm, niệm “phóng tâm, phóng tâm”; khi buồn ngủ, niệm “buồn ngủ, buồn ngủ” và tình hình sẽ tự động được điều chỉnh mà không cần quá dụng công, nhờ vào bản chất quân bình tâm của chánh niệm.

Một khi những năng lực được quân bình, tâm sẽ có thể thấy mọi hiện tượng thuần túy chỉ sinh ra rồi mất đi mà không đưa ra chút đánh giá nào về đối tượng quan sát. Kết quả là tâm sẽ buông bỏ mọi dính mắc và thoát khỏi mọi khổ đau một cách dễ dàng. Cũng như một người có sức mạnh dễ dàng uốn cong thanh sắt, khi tâm vững mạnh ta có thể bẻ, đúc và quan trọng nhất là uốn nắn tâm, giải thoát nó khỏi những trạng thái vụn vẹo, không lành mạnh. Hệ quả của tâm quân bình là ta sẽ nhận ra trạng thái bình an, hạnh phúc tự nhiên, vượt qua tất cả các thể loại căng thẳng và khổ đau.

Đây chính là lời giải thích về những phẩm chất cơ bản quan trọng của việc hành thiền. Tóm lại:

- 1) Phải hành thiền ngay trong khoảnh khắc hiện tại.
- 2) Phải hành thiền một cách liên tục.
- 3) Phải tạo ra suy nghĩ rõ ràng bằng nỗ lực, sự nhận biết và ghi nhận.
- 4) Phải quân bình những năng lực tâm.

Bài học này là phần bổ trợ quan trọng cho kỹ thuật hành thiền vì lợi ích của việc hành thiền đến từ chất lượng, không phải số lượng. Tôi thành tâm hy vọng bạn có thể áp dụng những lời dạy này vào thực hành, có thể tìm thấy bình an, hạnh phúc tốt cùng và nhờ đó giải thoát khỏi mọi khổ đau. Xin cảm ơn bạn lần nữa vì đã quan tâm đến việc học thiền.

Chương 5: Bái lạy trong chánh niệm

Trong chương này, tôi sẽ giải thích một kỹ thuật hành thiền thứ ba, được dùng như một bài tập chuẩn bị cho kinh hành và ngồi thiền. Kỹ thuật này gọi là bái lạy trong chánh niệm. Đây là phần thực hành tùy chọn và có thể bỏ qua nếu muốn.

Bái lạy là cách thực hành phổ biến cho các tín đồ của những tôn giáo khác nhau trên thế giới. Ví dụ ở những nước Phật giáo, bái lạy được dùng như một phương tiện để thể hiện sự tôn kính cha mẹ, thầy cô hay những lãnh tụ tôn giáo đáng kính. Trong những truyền thống tôn giáo khác, bái lạy có thể được dùng như hình thức thể hiện sự sùng kính một biểu tượng thờ phụng, ví dụ như một vị thượng đế, thiên sứ hay thần thánh.

Ở đây, bái lạy là một phương thức thể hiện sự kính trọng với chính việc hành thiền. Nó có thể được hiểu như một cách tạo ra lòng cảm kích chân thành và khiêm tốn với việc thực hành, nhắc nhở ta rằng hành thiền không chỉ là một sở thích hay trò tiêu khiển mà là một sự thực hành nghiêm túc đáng được kính trọng.

Nhưng quan trọng hơn, chánh niệm bái lạy là một bài tập chuẩn bị có ích vì nó liên quan đến chuyển động lặp lại của nhiều phần trên cơ thể, bắt buộc ta phải chú tâm vào hoạt động ấy trong từng khoảnh khắc một.

Kỹ thuật bái lạy trong chánh niệm được thể hiện như sau:

1. Bắt đầu bằng việc ngồi trên đầu gối, chống những ngón chân (A)¹⁰ hoặc ngồi trên bàn chân (B).
2. Đặt tay sấp xuống trên đùi (1), ngồi thẳng lưng, mở mắt.

Bắt đầu bằng việc xoay bàn tay phải một góc chín mươi độ trên đùi cho tới khi nó vuông góc với sàn nhà, giữ tâm tập trung vào chuyển động của bàn tay. Khi bàn tay bắt đầu xoay, niệm ‘xoay’. Khi tay xoay giữa chừng, niệm lần nữa ‘xoay’ (2). Lặp lại chữ này ba lần nhằm tạo ra sự nhận biết rõ ràng về chuyển động xuyên suốt ba giai đoạn – bắt đầu, ở giữa, kết thúc.

Kế tiếp, đưa tay phải lên ngực, dừng lại trước khi ngón cái chạm vào ngực, niệm ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’ (3). Sau đó đụng cạnh ngón cái vào ngực, niệm ‘chạm, chạm, chạm’ (4) khi ngón cái đụng vào ngực. Lặp lại trình tự này với bàn tay trái: ‘xoay, xoay, xoay’ (5), ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’ (6), ‘chạm, chạm, chạm’ (7). Bàn tay trái cần chạm không chỉ ngực mà cả bàn tay phải nữa, hai lòng bàn tay chạm vào nhau.

¹⁰ Những dấu ngoặc đơn dùng để chỉ những hình ảnh minh họa tương ứng trong phụ lục

Sau đó, đưa cả hai bàn tay lên trán, niệm ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’ (8), rồi ‘chạm, chạm, chạm’ (9). Tiếp theo đưa hai bàn tay xuống lại ngực, niệm ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’ (10), ‘chạm, chạm, chạm’ (11).

Kế tiếp là việc chính thức bái lạy; trước tiên cúi lưng xuống góc bốn mươi lăm độ, niệm ‘cúi, cúi, cúi’ (12). Tiếp đến hạ bàn tay phải xuống sàn phía trước đầu gối, niệm ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’ (13), ‘chạm, chạm, chạm’, vẫn giữ tay thẳng góc với sàn (14), cạnh ngón tay út chạm sàn. Cuối cùng, xoay bàn tay sấp xuống úp lên sàn, niệm ‘úp, úp, úp’ (15). Sau đó lặp lại trình tự này với bàn tay trái: ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’ (16), ‘chạm, chạm, chạm’ (17), ‘úp, úp, úp’ (18). Hai bàn tay lúc này đặt cạnh nhau, hai ngón cái chạm nhau và cách ngón trỏ khoảng bốn phân.

Kế đến, cúi đầu xuống chạm ngón tay cái, niệm ‘cúi, cúi, cúi’ khi cúi lưng xuống (19) và niệm ‘chạm, chạm, chạm’ khi trán chạm vào ngón tay cái (20). Sau đó nhấc lưng lên lại cho tới khi hai cánh tay duỗi thẳng, niệm ‘ngước lên, ngước lên, ngước lên’ (21). Đây là lần bái lạy thứ nhất.

Một khi hai tay duỗi thẳng, bắt đầu lại từ đầu và lặp lại toàn bộ trình tự lần thứ hai, ngoại trừ việc tay đã đặt trên sàn, niệm ‘xoay, xoay, xoay’ khi xoay tay phải (22), rồi ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’ (23), ‘chạm, chạm, chạm’ (24). Sau đó đến lượt tay trái, ‘xoay, xoay, xoay’ (25), ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’ (26), ‘chạm, chạm, chạm’ (27). Lần này khi đưa tay trái lên, hãy nhấc lưng lên luôn từ góc bốn mươi lăm độ thành tư thế thẳng đứng. Không cần thiết phải nhận biết cử động này một cách riêng biệt, đơn giản chỉ cần giữ lưng thẳng khi tay trái đưa lên ngực (xem hình 26).

Sau đó đưa hai tay lên trán lần nữa, niệm ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’ (28), ‘chạm, chạm, chạm’ (29) rồi lại đưa xuống ngực, ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’ (30), ‘chạm, chạm, chạm’ (31). Tiếp đến cúi lưng xuống lần nữa ‘cúi, cúi, cúi’.¹¹ Cuối cùng, lại lần lượt hạ hai tay xuống ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’, ‘chạm, chạm, chạm’, ‘úp, úp, úp’, ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’, ‘chạm, chạm, chạm’, ‘úp, úp, úp’. Ngón cái lại chạm vào trán, ‘cúi, cúi, cúi’, ‘chạm, chạm, chạm’ rồi ngước lên lại, ‘ngước lên, ngước lên, ngước lên’. Đây là lần bái lạy thứ hai, sau đó thực hiện lần bái lạy thứ ba y hệt như vậy, lặp lại như trên một lần nữa từ hình số 22.

Sau lần bái lạy thứ ba, ngước lên từ sàn và bắt đầu với tay phải như trước đó, ‘xoay, xoay, xoay’, ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’, ‘chạm, chạm, chạm’ rồi đến tay trái ‘xoay, xoay, xoay’, ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’, ‘chạm, chạm, chạm’. Kế đến lại đưa hai tay lên trán, ‘đưa lên, đưa lên, đưa lên’, ‘chạm, chạm, chạm’, rồi hạ xuống ngực, ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’, ‘chạm, chạm, chạm’. Tuy nhiên lần này thay vì cúi xuống lạy lần thứ tư thì lần lượt đưa hai tay xuống để trên đùi theo vị trí ban đầu, bắt đầu với tay phải, niệm ‘hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống’ (32), ‘chạm, chạm, chạm’ (33), ‘úp, úp,

¹¹ Từ chỗ này, kỹ thuật y hệt những hình minh họa 12 đến 31, thực hiện lần thứ hai và thứ ba.

úp' (34) rồi đến tay trái, 'hạ xuống, hạ xuống, hạ xuống' (35), 'chạm, chạm, chạm' (36), 'úp, úp, úp' (37).

Một khi đã hoàn tất việc bái lạy, tiếp tục với kinh hành và ngồi thiền theo thứ tự. Cần nhớ là nên giữ chánh niệm khi thay đổi tư thế, không nên đứng dậy hoặc ngồi xuống vội vàng hay thất niệm. Trước khi bắt đầu đứng dậy, hãy niệm 'ngồi, ngồi, ngồi' (38) rồi 'đứng, đứng, đứng' khi nâng người lên ở tư thế đứng (39). Khi đứng, ngay lập tức tiếp tục kinh hành để sự nhận biết khoảnh khắc hiện tại không bị gián đoạn. Bằng cách này, chánh niệm bái lạy sẽ hỗ trợ cho kinh hành cũng như kinh hành hỗ trợ cho ngồi thiền.

Trong một khóa thiền tập trung, thiền sinh được hướng dẫn tập cả ba kỹ thuật theo cách này. Khi gần kết thúc khóa, họ được hướng dẫn chỉ nghỉ một lúc ngắn rồi bắt đầu lại từ đầu, hết vòng này đến vòng khác trong suốt thời lượng bài tập, thường là trong khoảng 24 tiếng. Khi chấm dứt khoảng thời gian này, thiền sinh sẽ gặp thầy để báo cáo và nhận bài tập mới, bao gồm những kỹ thuật kinh hành và ngồi thiền phức tạp hơn.

Vì sách này chỉ giải thích những điều cơ bản của việc hành thiền nên những bài tập cao cấp hơn sẽ không được đề cập. Một khi thuần thục những kỹ thuật này, nếu muốn tập thêm thiền sinh có thể xin hướng dẫn từ một người hướng dẫn chính quy. Nếu không thể tham dự một khóa thiền, thiền sinh có thể bắt đầu bằng việc tập những kỹ thuật này một hoặc hai lần một ngày và liên hệ với thầy mỗi tuần hoặc mỗi tháng để dần dần có những bài tập mới, tùy vào thỏa thuận giữa thầy và trò.

Xin được khép lại sự giải thích về phương pháp hành thiền chính thức. Trong chương kế tiếp tôi sẽ trình bày cách thức đưa những khái niệm học được trong sách này vào đời sống hằng ngày. Lần nữa xin cảm ơn sự quan tâm của bạn và chúc bạn có được bình an, hạnh phúc và sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Chương 6: Đời sống hằng ngày

Đến đoạn này, những hướng dẫn kỹ thuật cơ bản cho việc hành thiền chính thức đã hoàn tất. Những lời dạy ở các chương trước đã đầy đủ cho một người mới bắt đầu đoạn đường tìm hiểu thực tại như nó đang là. Trong chương cuối này, tôi sẽ trình bày một vài cách áp dụng việc hành thiền vào đời sống hằng ngày để dù không hành thiền chính thức, ta vẫn giữ được căn bản mức độ chánh niệm và nhận biết rõ ràng.

Trước tiên cần nên nói về những hoạt động có hại cho sự sáng tỏ của tâm, những hoạt động cần tránh để việc hành thiền có hiệu quả tích cực lâu dài.

Như đã giải thích ở chương đầu tiên, “thiền” cũng tương đương với “thuốc”. Khi uống thuốc, có những chất ta cần phải tránh, những chất có thể làm vô hiệu hóa tác dụng của thuốc hay tệ hơn là gây ngộ độc nếu dùng kèm với thuốc. Tương tự như vậy trong hành thiền, có những hoạt động, do khuynh hướng làm lu mờ tâm trí của chúng, có thể phá bỏ hiệu quả của việc hành thiền, hoặc tệ hơn là làm hỏng hiểu biết của ta về hành thiền, khiến ta huân tập những trạng thái tâm không lành mạnh thay vì những trạng thái lành mạnh.

Hành thiền giúp huân tập sự hiểu biết và tỏ tường, thoát khỏi sự nghiện ngập, sân giận và u mê và nhờ vậy thoát khỏi khổ đau. Do có những hành động nhất định của thân thể và lời nói gắn chặt với những tính chất tiêu cực của tâm, chúng được xem là ‘chống chỉ định’ với việc hành thiền, có tác dụng ngược với điều mong muốn, vun trồng bất tịnh thay vì thanh tịnh. Thiền sinh nào nhất mực tham gia vào những hành vi này sẽ gặp khó khăn trong việc hành thiền, sẽ phát triển những thói quen nguy hại cho cả việc hành thiền và phúc lợi của bản thân. Để đảm bảo rằng tâm hoàn toàn trong sáng và có khả năng hiểu được thực tại, có một số những hành vi, nói một cách nào đó, cần được lấy ra khỏi “ché độ hành thiền”.

Trước tiên, có năm hành động ta phải hoàn toàn không được làm vì chúng vốn không lành mạnh¹²

1. Không sát sinh. Để vun bồi an sinh sức khỏe cho mình, ta phải tận tâm với an sinh sức khỏe nói chung như một nguyên tắc, không sát hại bất cứ chúng sinh nào, ngay cả kiến, muỗi và những sinh vật khác.

2. Không trộm cắp. Để có được bình an trong tâm, ta phải tập cho đi. Trộm cắp là sự phủ nhận quyền an toàn căn bản. Hơn nữa, nếu muốn thoát khỏi sự nghiện ngập, ta phải có khả năng kiểm soát ham muốn ở mức có thể tôn trọng tài sản của người khác.

¹² Năm hành vi này tương ứng với ngũ giới trong Phật giáo

3. Không tà dâm. Quan hệ đôi luyến nào gây tổn hại về tinh thần và cảm xúc cho người khác, vì những cam kết sẵn có từ những người liên quan, chính là nguyên nhân cho những căng thẳng, khổ đau dựa trên sự dối bịp của tâm.

4. Không nói dối. Nếu ta muốn tìm thấy sự thật, ta phải tránh sự lừa dối. Cố ý đưa người khác xa rời sự thật sẽ gây hại cho cả ta và người khác và không tương thích với mục tiêu của việc hành thiền.

5. Không uống rượu và dùng ma túy. Mọi chất kích thích làm nhiễm độc tâm hấn đều phản tác dụng cho việc hành thiền vì nó mâu thuẫn với trạng thái tâm trong sáng, tự nhiên.

Hoàn toàn không làm những việc này là điều cần thiết nếu ta muốn thành công trong việc hành thiền, do bản chất không lành mạnh và hệ quả tiêu cực chắc chắn của nó lên tâm.

Ngoài ra, cũng có những hoạt động cần phải được tiết chế nếu không chúng sẽ gây trở ngại cho việc hành thiền. Bản thân những hoạt động này không nhất thiết là không lành mạnh, tuy nhiên chúng có thể hạn chế sự trong sáng của tâm và nếu vượt quá giới hạn sẽ làm giảm ích lợi của việc hành thiền.¹³

Một ví dụ là việc ăn uống; nếu thực sự muốn tiến bộ trong hành thiền, phải cẩn thận không nên ăn quá nhiều hoặc quá ít. Nếu lúc nào cũng ám ảnh về đồ ăn, điều này có thể là một cản trở lớn cho sự tiến bộ trong việc hành thiền vì ăn quá nhiều không chỉ làm mê mờ tâm mà còn dẫn đến đã dượi buồn ngủ ở cả thân và tâm. Ta cần ăn để sống chứ không phải sống chỉ để ăn. Trong những khóa thiền tập trung, thiền sinh chỉ ăn một bữa trong ngày và không hề có hậu quả tiêu cực gì cho sức khỏe. Tác dụng tích cực từ việc ăn điều độ chính là tâm trong sáng rõ ràng và sự tự do khỏi ám ảnh về ăn uống.

Một hoạt động khác có thể gây trở ngại cho việc hành thiền chính là giải trí – xem phim ảnh, nghe nhạc, v.v... Những điều này không hẳn là không lành mạnh nhưng dễ gây nghiện nếu làm quá nhiều.

Nghiện là một hình thức say sưa vì nó liên quan đến những quy trình hóa học trong não có thể ngăn cản việc suy nghĩ rõ ràng và sự trong sáng của tâm. Vì khoái lạc đến từ giải trí chỉ là nhất thời và không thỏa mãn trong khi sự nghiện ngập và ám ảnh lại hưởng đến cả cuộc sống, một thiền sinh nghiêm túc sẽ quyết tâm tận dụng cuộc đời ngắn ngủi này của mình để vun trồng bình an hạnh phúc thay vì phí phạm thì giờ vào những hoạt động vô nghĩa không dẫn đến bình an hạnh phúc lâu dài. Vì vậy nếu muốn tìm thấy hạnh phúc đích thực, ta phải kiểm soát mức độ giải trí của mình. Giao lưu trên mạng và những hoạt động tương tự cũng cần giữ ở mức vừa phải.

¹³ Những điều sau tuân theo Bát Quan Trai giới thường được Phật tử hành thiền thọ trì trong những dịp lễ hoặc trong những khóa thiền tập trung, thêm ba giới sau vào năm giới bên trên và thực hành hạnh thanh sạch hoàn toàn.

Hoạt động thứ ba cần phải chừng mực là ngủ. Ngủ là một sự nghiện ngập thường bị coi nhẹ; đa phần mọi người không nhận ra họ dính mắc với việc ngủ như một cách thoát khỏi thực tại như thế nào. Có những người khác thì lại bị mất ngủ, ám ảnh với việc họ không ngủ “đủ”, dẫn đến mức độ căng thẳng gia tăng và khó ngủ hơn nữa.

Qua việc hành thiền, ta sẽ thấy rằng ta cần ngủ ít hơn trước đây vì tâm sẽ an tĩnh hơn. Việc mất ngủ sẽ không là vấn đề với thiền sinh vì họ có thể hành thiền ngay cả trong tư thế nằm và giữ tâm khỏi những căng thẳng. Những người bị khó ngủ nên tập quan sát bụng phồng xẹp, niệm “phồng”, “xẹp” cả đêm nếu cần thiết. Ngay cả khi không ngủ được (hơi khó xảy ra với tâm an tĩnh khi hành thiền), họ vẫn thấy được nghỉ ngơi như thể đã ngủ say suốt đêm.

Cuối cùng, cần phải nói rằng để thực sự gặt hái kết quả trong việc hành thiền, thiền sinh ít nhất cần bỏ chút thời gian sống hoàn toàn độc thân thanh sạch, không chỉ riêng việc tránh tà dâm mà thôi, vì tất cả mọi hoạt động tình dục đều gây mê đắm và sẽ là chướng ngại cho việc đạt được tâm bình an trong sáng.

Một khi đã gạt bỏ được những hoạt động gây trở ngại cho sự sáng tỏ của tâm, ta có thể bắt đầu đưa sự nhận biết trong hành thiền vào đời sống hằng ngày. Có hai cách để có thể hành thiền trên kinh nghiệm bình thường và chúng nên được thực hành cùng nhau như sau:

Phương pháp thứ nhất là tập trung sự chú ý vào thân vì nó là mặt dễ nhìn thấy nhất của kinh nghiệm. Như trong lúc thiền chính thức, thân luôn có sẵn đó để quan sát và vì vậy được xem như một phương tiện thuận lợi để có chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Nhìn chung thân luôn ở trong bốn tư thế - đi, đứng, ngồi, nằm, nên ta có thể dùng các tư thế như một đối tượng thiền để tạo ra sự sáng tỏ trong tâm.

Ví dụ khi đi, ta có thể niệm “đi, đi, đi, đi” hoặc “trái, phải, trái, phải” khi di chuyển từng chân. Khi đứng yên, ta có thể tập trung vào vị trí đứng và niệm “đứng, đứng”. Khi ngồi, “ngồi, ngồi” và khi nằm, “nằm, nằm”. Bằng cách này, ta có thể phát triển chánh niệm ở mọi thời điểm ngay cả khi không đang thiền chính thức.

Thêm nữa, ta có thể áp dụng cùng kỹ thuật cho mọi cử động nhỏ của thân – ví dụ khi cúi người hoặc duỗi tay chân, ta có thể niệm “cúi” hay “duỗi”. Khi cử động tay chân, “cử động”. Khi xoay, “xoay”, v.v... Với cách này, mọi hoạt động đều trở thành hành thiền; khi đánh răng, “chải”, khi nhai và nuốt thức ăn, “nhai, nhai”, “nuốt, nuốt”. v.v...

Khi nấu ăn, lau chùi, tập thể dục, tắm rửa, thay quần áo, thậm chí đi vệ sinh, ta đều có thể chánh niệm với từng cử động của thân, tạo ra sự nhận biết rõ ràng thực tại ở mọi thời điểm. Đây là phương pháp thứ nhất để đưa việc hành thiền vào đời sống bình thường.

Phương pháp thứ hai là nhận biết các giác quan – thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm thọ. Những kinh nghiệm về giác quan thường đưa tới thích hoặc không thích; do đó nó trở thành nguyên nhân của sự nghiện ngập hay ghét bỏ và dẫn tới khổ đau khi nó không hợp với thiên kiến của mình. Để giữ tâm được rõ ràng và không thiên vị, ta nên cố gắng tạo ra sự nhận biết rõ ràng ngay ở khoảnh khắc có kinh nghiệm về giác quan thay vì cho phép tâm đánh giá kinh nghiệm ấy dựa vào những khuynh hướng thói quen. Vì thế, khi thấy, ta nên đơn thuần biết đó là thấy, nhắc mình “thấy, thấy”.

Khi nghe một âm thanh, ta cũng niệm tương tự “nghe, nghe”. Khi ngửi thấy mùi thơm hay hôi, “ngửi, ngửi”. Khi nếm thức ăn hay thức uống, thay vì mê đắm hay ghê tởm mùi vị, hãy niệm “nếm, nếm”. Khi cảm thọ khởi lên trong thân, nóng hay lạnh, cứng hay mềm, v.v..., niệm “cảm thấy, cảm thấy” hay “nóng”, “lạnh”, v.v...

Thực hành như vậy, ta sẽ có thể tiếp nhận toàn bộ dải kinh nghiệm mà không phân chia thực tại ra thành nhiều nhóm, “tốt”, “xấu”, “tôi”, “của tôi”, “ta”, “họ”, v.v... Kết quả là có thể có bình an hạnh phúc đích thực và sự tự do thoát khỏi khổ đau mọi lúc mọi nơi, trong mọi hoàn cảnh. Một khi đã hiểu được bản chất của thực tại, tâm sẽ ngừng phản ứng với các đối tượng của giác quan ngoài những gì chúng thực sự là và được giải phóng khỏi những mê đắm nghiện ngập hay ghét bỏ, giống như một con chim bay lượn tự do không còn mảy may nhu cầu phải bám víu vào một cành cây.

Đây chính là hướng dẫn cơ bản cho việc hành thiền trong đời sống hằng ngày, trực tiếp đưa việc hành thiền vào cuộc sống khi không đang thiền chính thức. Ngoài hai phương pháp này, ta còn có thể dùng mọi đối tượng được đề cập ở chương một – đau, suy nghĩ hay cảm xúc. Những kỹ thuật bàn đến ở chương này nên được xem như một phương tiện hỗ trợ thêm nhằm giúp việc hành thiền được liên tục, giúp ta hiểu biết thêm về bản thân và thực tại ở mọi thời điểm.

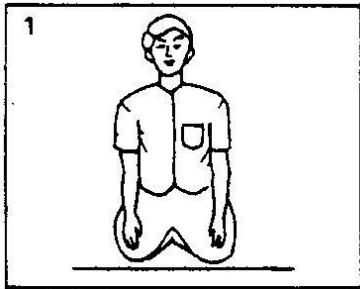
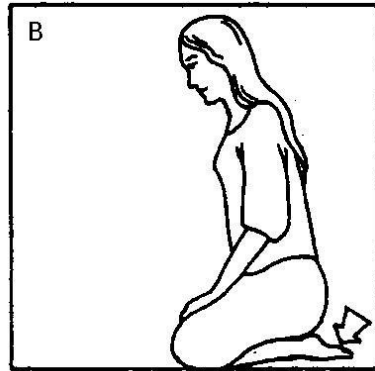
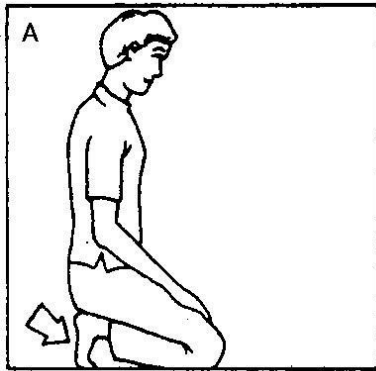
Hướng dẫn hành thiền cơ bản đến đây là kết thúc. Xin hãy nhớ rằng không có sách vở nào, dù chi tiết tới mấy, có thể thay thế cho sự hành thiền chân thật và nhiệt thành. Ta có thể học thuộc lòng tất cả những quyển sách thông thái trên đời mà vẫn không hơn gì người chăn bò chỉ canh giữ gia súc của người khác, nếu không thực hành những gì đã học.

Mặt khác, nếu ta xem những giáo lý căn bản trong một quyển sách như thế này là lý thuyết vừa phải và thật lòng thực hành theo, ta chắc chắn sẽ đạt được kết quả như vô vàn những người khác đã đạt được – bình an, hạnh phúc và sự giải thoát đích thực khỏi mọi khổ đau.

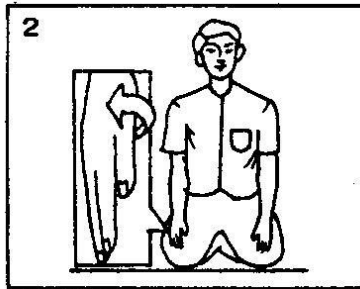
Lần cuối xin được cảm ơn bạn vì đã dành thời gian đọc phần giới thiệu ngắn gọn về hành thiền và lần nữa tôi thành tâm mong sự giảng giải nhập môn này sẽ mang đến cho bạn và tất cả những chúng sinh liên đới đến bạn sự bình an, hạnh phúc và giải thoát đích thực khỏi mọi khổ đau.

Nếu bạn phát hiện những thiếu sót hay điều gì chưa rõ trong sách này, hoặc bạn muốn có những hướng dẫn cụ thể chi tiết hơn về việc hành thiền, xin vui lòng liên hệ với tôi qua trang web: <http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

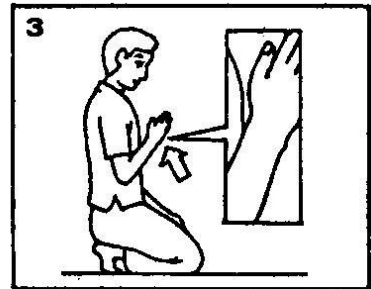
Phụ lục: Hình minh họa



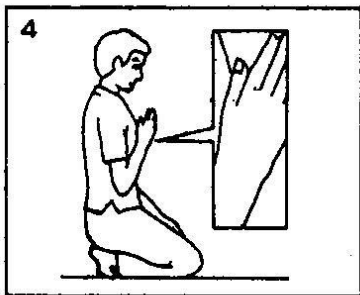
1
Ngồi



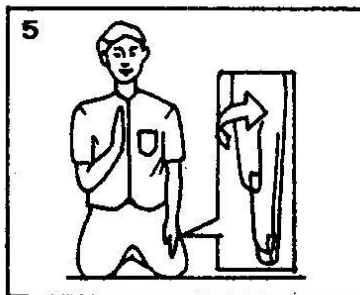
2
Xoay



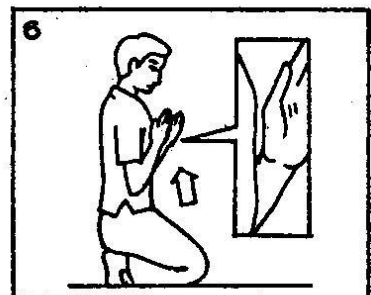
3
Đưa lên



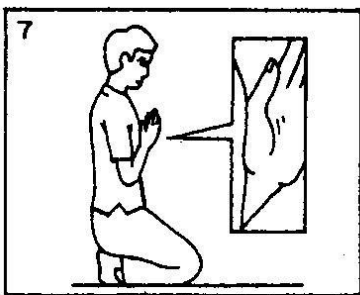
4
Chạm



5
Xoay



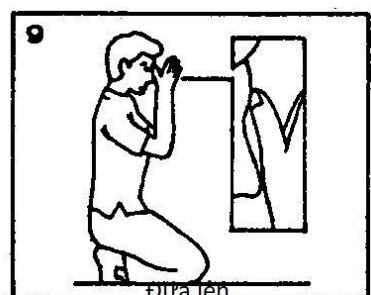
6
Đưa lên



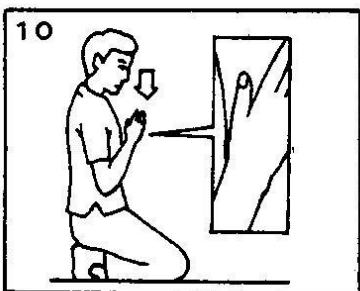
7
Chạm



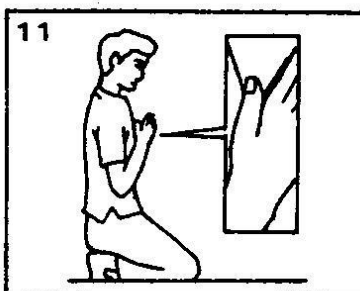
8
Đưa lên



9
Chạm



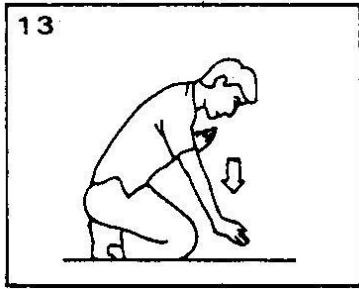
10
Hạ xuống



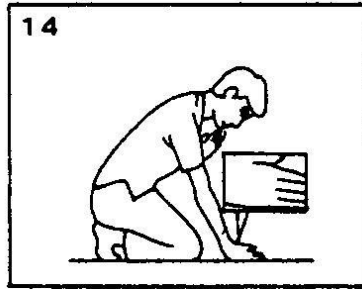
11
Chạm



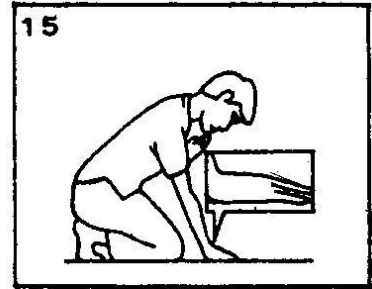
12
Cúi



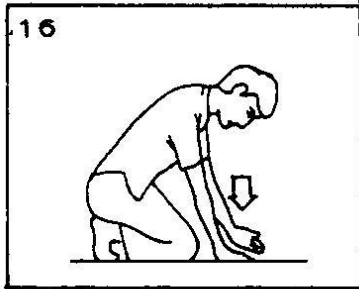
Hạ xuống



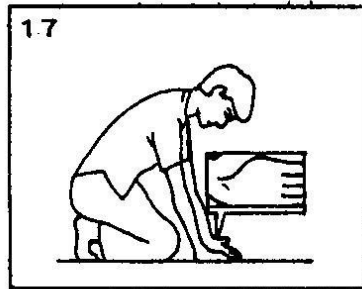
Chạm



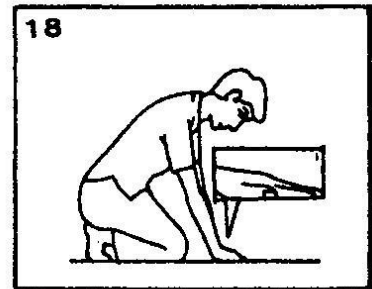
Úp



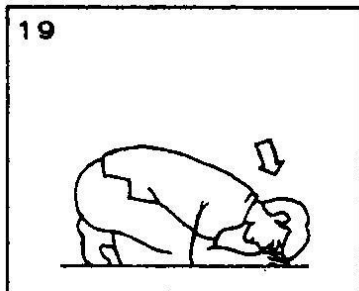
Hạ xuống



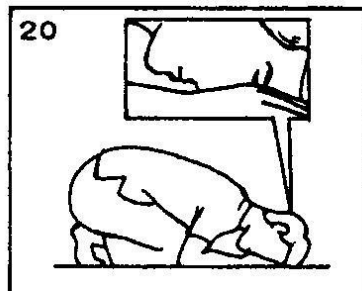
Chạm



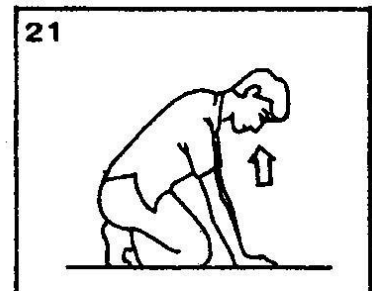
Úp



Cúi



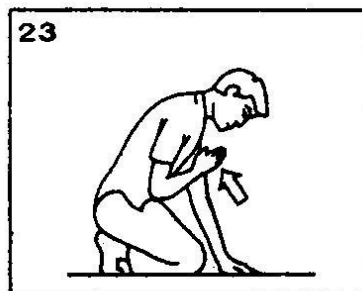
Chạm



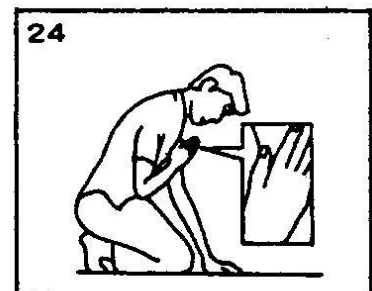
Ngược lên



Xoay



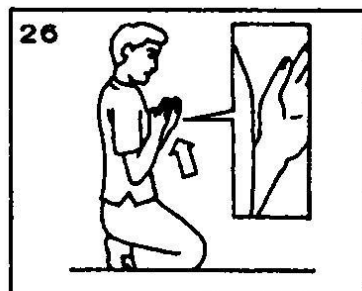
Đưa lên



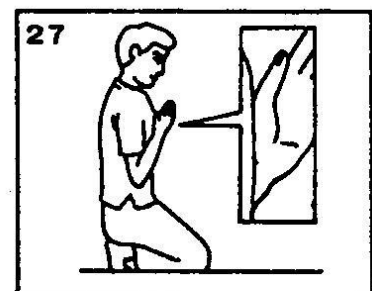
Chạm



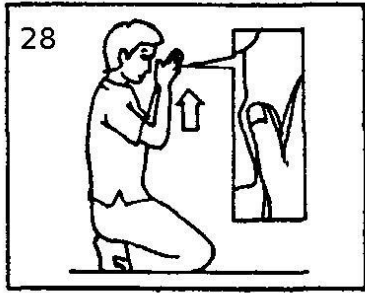
Xoay



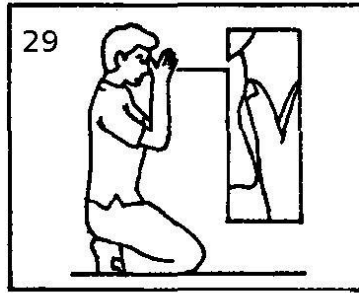
Đưa lên



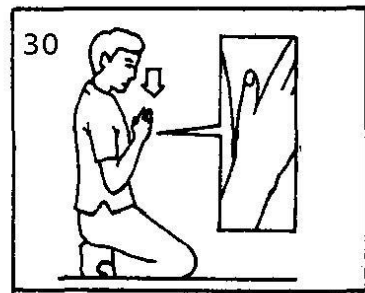
Chạm



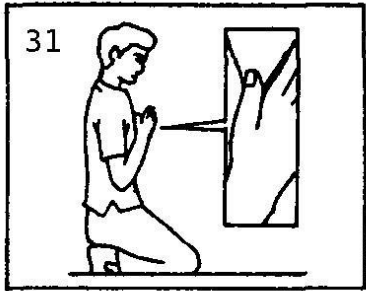
Đưa lên



Chạm

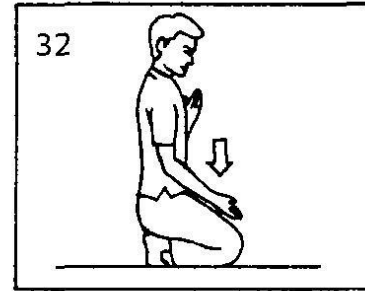


Hạ xuống

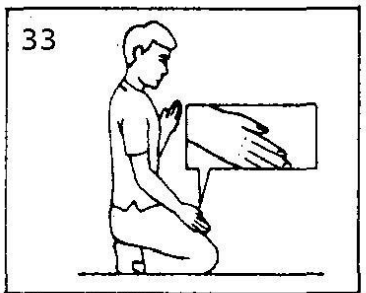


Chạm

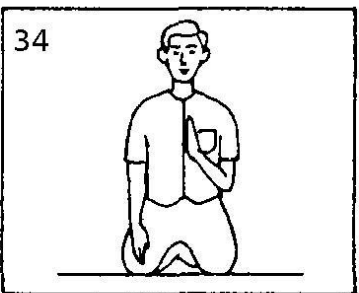
Lặp lại 12 đến 31 thêm hai lần rồi tiếp tục, bắt đầu với 32



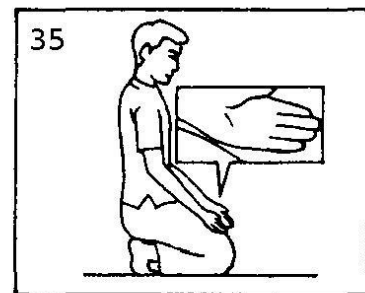
Hạ xuống



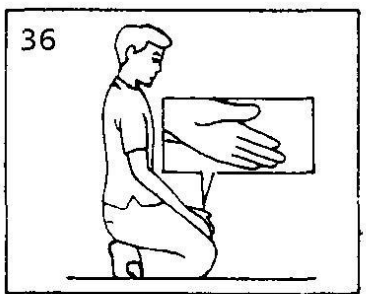
Hạ xuống



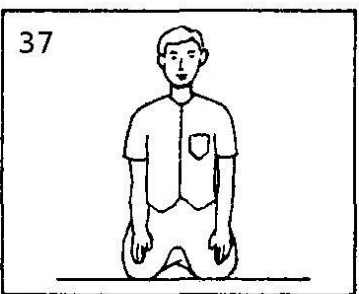
Chạm



Úp



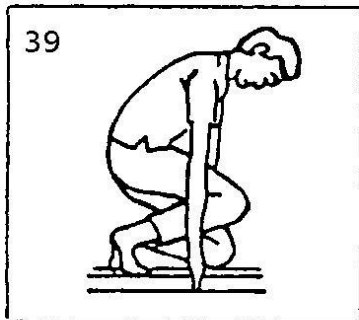
Hạ xuống



Chạm

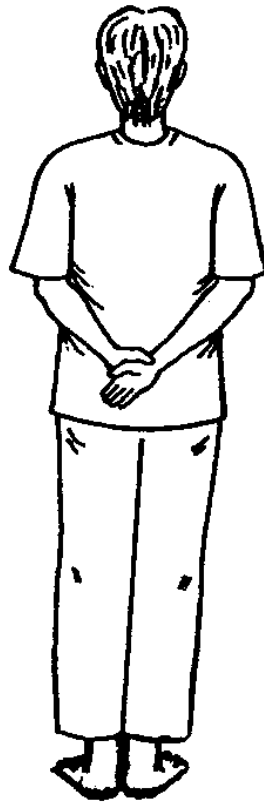
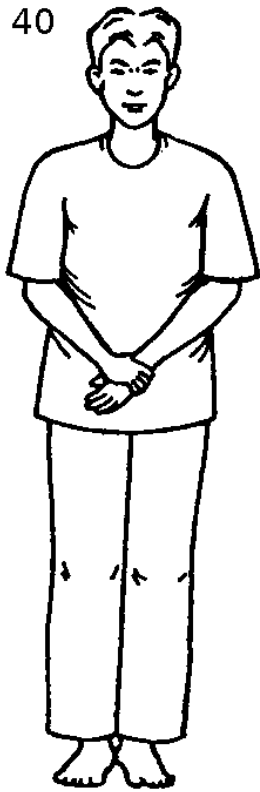


Ngồi



Đứng

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org