NGUYỄN TRƯỜNG GIANG

HẠT GIỐNG NẢY MẦM THIỀN

(Version: 1.03 – PDF, khổ 13x19cm)

“..
Cùng nhau nương cửa bồ đề,
Thảo am đó cũng gần kề chẳng xa.
Phật tiền ngày bạc lân la,
Đăm đăm nàng cũng nhớ nhà khôn khuây.
Nghe tin nở mặt nở mày,
Mừng nào lại quá mừng này nữa chăng?
Từ phen chiếc lá lìa rừng,
Thăm tìm luống những liệu chừng nước mây.
Rõ ràng hoa rụng hương bay,
Kiếp sau họa thấy kiếp này hẳn thôi.
Minh dương đôi ngả chắc rồi,
Cõi trần mà lại thấy người cửu nguyên!
..“
Truyện Kiều – Nguyễn Du

Dẫn nhập về Thiền

Bạn thấy cuộc sống có quá nhiều điều cần tiếp xúc, cần tìm hiểu và Bạn muốn tìm hiểu ngay cả chính trong bản thân mình. Thiền là phương pháp để Bạn đạt được ý muốn đó.

- Theo Thích Nhất Hạnh: "Thiền, Dhyana, nghĩa là dừng lại và làm cho buông thư"[1].

- Theo Nguyễn Nam Trân: "Thiền có ngữ nguyên là dhyana. Người Trung Hoa đã dịch theo âm thành "Thiền na". Ý nghĩa "trầm tư mặc tưởng" của nó từ xưa trong sách vở Phật giáo lại được biểu âm bằng hai chữ yoga (du già).

Dịch thoát ý chữ Nhật Meisô (Minh tưởng, meditation). Minh: nhắm mắt, tưởng: suy nghĩ. Minh tưởng là trạng thái nhắm mắt, quên đi những cảnh tượng diễn ra chung quanh mình để lặng lẽ suy nghĩ với trí tưởng tượng."[2]

---

1 Con Đã Có Đường Đi – NXB Phương Đông – Trang 39. Thích Nhất Hạnh.

2 Lịch Sử Thiền Tông Trung Quốc – Nguyễn Nam Trân.

- Theo Trần Trọng Kim: "Thiền là sự tĩnh lự, tức là chuyên tâm nhiếp niệm, tập chú vào một điều gì, không tán loạn chạy theo những điều khác."[3]

Trong bài viết này, ***Thiền là sự kết hợp giữa thân thể và ý niệm trong thời gian – không gian hiện tại để nhận biết sự vật, hiện tượng và ý niệm***.

Kỹ thuật điện não đồ EEG chứng minh Thiền sản sinh ra các sóng ở não bộ khác nhau: gia tăng các sóng alpha, gamma, theta;.. giảm thiểu các sóng beta và delta; thay đổi cách thức vận hành của não bộ, tổ chức lại hệ thần kinh, nảy sinh tính cách và đường hướng thiên về hiệu quả. Kỹ thuật MRI về máu não bộ và hoạt động của não bộ cho thấy Thiền là một trạng thái thư giãn trong tỉnh thức.

Bài viết này mang tính nói chuyện và trao đổi với một người Bạn (*hiểu là người có tên là*: Bạn).

3 Phật Giáo – NXB Tôn Giáo – Trang 40. Trần Trọng Kim.

Khi tìm hiểu về Thiền trong bài viết, Bạn nên đọc mạch văn nói chuyện từ đầu đến cuối. Nghe nói chuyện từ đầu đến cuối sẽ hiểu hơn.

Bài viết chỉ **thật sự** có ích khi Bạn muốn tìm hiểu **thật sự** về Thiền, vì **Sự thật – Hiện tại** luôn theo mạch chính bài viết này.

Thiền là phương pháp thực tập, cũng như khi Bạn học chữ cái. Bạn học và đọc thuộc bảng chữ cái, biết viết, biết đánh vần, đọc ra và hiểu từ mình viết và từ người khác viết; khi học "Anh văn", học "Lập trình",.. đều có phương pháp; các phương pháp Thiền trong bài viết này cũng theo hướng đó mà **khởi phát**.

Bạn **muốn** qua bờ bên kia sông, Bạn **tin** có bờ bên kia; Bạn hãy tiếp tục: đọc, chiêm nghiệm, chánh niệm và tinh tấn.

Bạn không **thấy** bờ bên kia, Bạn nhìn lờ mờ ảo ảo, anh lái đò khi tỉnh – khi say, con đò thì rách nát, bão tố đảo điên, không dám bước xuống thuyền,.. và quan trọng nhất là Bạn không tin (**Tín**) có bờ bên kia thì bạn không nên mạo hiểm (**Định**) qua sông. Con sông ở

vùng Tín-Niệm-Định-Tuệ-Tấn, tên là **sự thật**.

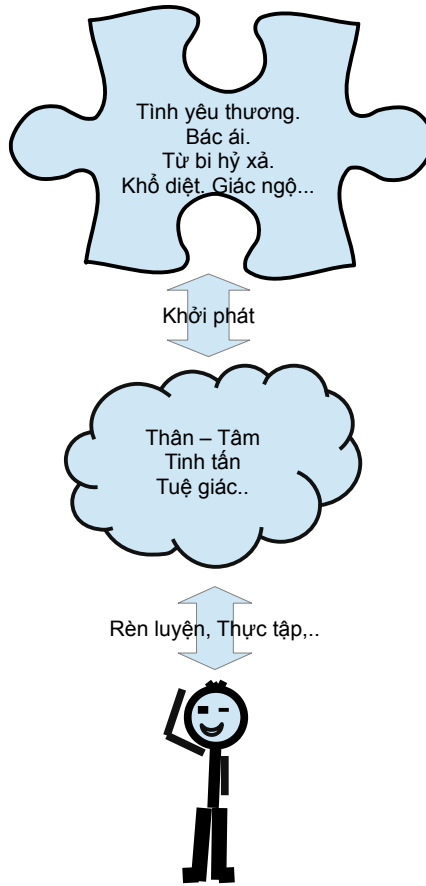
Các danh từ được **tô đậm** thể hiện danh từ của Thiền. Danh từ **tô đậm** có rất nhiều ý và rất nhiều nghĩa. Sự tồn tại của danh từ đó được coi là hiển nhiên trong toàn bộ bài viết. Từ được **tô đậm**, Bạn hiểu nó như bảng "chữ cái" của Thiền: để Bạn ghép lại, đánh vần, đọc ra và hiểu[4].

Khi Bạn học (muốn nhuần nhuyễn: nghe – nói – đọc – viết) bất kỳ ngôn ngữ nào, ngay khi học, Bạn cũng phải bắt đầu bởi âm điệu, nét chữ và các danh từ. Bạn học về Thiền cũng vậy.

Cách diễn đạt, cách hành văn, phân đoạn, trích dẫn, ví dụ, hình ảnh minh họa,.. trong bài viết là cách tưới tẩm vào hạt giống Thiền trong tâm hồn Bạn. Hạt giống khi được nảy mầm sẽ sinh ra thân, hoa, lá cứng cáp, khỏe mạnh, miễn nhiễm với mọi loại sâu bệnh gây hại và tiếp tục sinh ra những hạt giống tốt nhất. Một người nào đó tưới hạt giống cách khác, Bạn

4 Được tác giả giản lược qua sơ đồ tương quan (22 danh từ) ở cuối bài viết.

tưới cách khác và bài viết này tưới cách khác. Một cách để Bạn nhận ra **sự thật**.



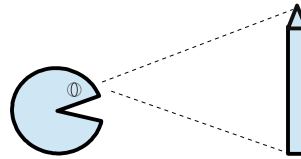
Bạn đọc từ từ từng từ, từng ngữ nghĩa. Đừng vội lướt qua quá nhanh, đừng bỏ qua các dấu chấm, dấu phẩy, cách ngắt câu, cách ngắt đoạn, nối mạch văn, mạch suy nghĩ, các dụng ý, sự liên hệ giữa các từ, các câu, các đoạn văn và tổng thể của bài viết. Bạn sẽ nhận diện được từ những cái tầm thường nhất cho đến những cái vi diệu nhất mà từ trước đến nay Bạn tưởng chừng như không thể nhận diện.

Các trích dẫn về câu văn, từ ngữ,.. từ các nguồn khác của bài viết này luôn được tác giả ghi chú rõ ràng. Những câu từ không ghi chú (footnote) nguồn gốc là sự thể hiện quan điểm và lập luận riêng của tác giả. Các trích dẫn về câu từ và hình ảnh từ bài viết này là tự do nhưng phải được giữ nguyên vẹn từng từ, từng câu, từng nét, từng hình ảnh và phải được ghi chú rõ ràng.

Tự làm chủ - tiếp xúc với giây phút hiện tại

Hiện tại, phút giây hiện tại được hiểu là sự ước lượng thời gian trong một không gian nào đó.

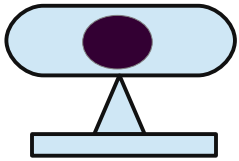
Nhìn vào một vật – mắt nhìn và suy nghĩ trong đầu: đó là tên một vật gì đó, đọc tên nó ra.



Ví dụ: Bạn nhìn vào cây viết: mắt nhìn cây viết, trong đầu nghĩ đó là cây viết, đọc tên nó ra thành "cây viết". Như vậy Bạn đã nhận định đúng sự thật đó là cây viết – **Chánh niệm** (khác **Tà niệm**).

Khi Bạn nhìn vào cái webcam, trong đầu Bạn không biết nó là cái gì, không đọc được tên của nó là "webcam" thì coi như Bạn chưa biết **sự thật**. "Nó" ở đây là cái webcam. Bạn chưa nhìn thấy hoặc có thấy nó ở đâu đó, Bạn không biết chức năng, không nhận biết tên, loại, hãng sản xuất... Bạn phải tìm hiểu nó,

nếu Bạn muốn hiểu.



Khi Bạn tìm hiểu cái webcam, ít nhất Bạn cũng phải tự mày mò xem nó là cái gì. Hoặc nếu có ai đó chỉ cho Bạn biết thì khi đó Bạn mới chỉ hiểu tương đối, nhận định tương đối về cái webcam: nó có đẹp không, màu nó là gì, vuông – tròn ra sao,... trong hiện tại.

Nhìn một bông hoa, Bạn nhìn thấy có màu đỏ, ngửi có mùi thơm, dùng tay tiếp xúc nhận thấy cánh hoa thật mềm mại, có một làn gió ngang qua làm cho bông hoa lay động như chính bông hoa ấy đang mỉm cười với Bạn. Đó là lúc x giờ, y phút, z giây là giây phút hiện tại.

Đến thời điểm lúc $x+i$ giờ, $y+j$ phút, $z+k$ giây nào đó, cũng là giây phút hiện tại Bạn ra nhìn bông hoa đó thêm một lần nữa. Bông hoa có màu đỏ úa, ngửi có mùi thơm nồng, dùng tay tiếp xúc nhận thấy cánh hoa bị nhám và bông

hoa hình như không lay động. Như vậy ngay tại lúc $x+i$ giờ, $y+j$ phút, $z+k$ giây là giây phút hiện tại.

Một ví dụ khác: khi học chữ cái. Thày viết chữ **A** lên bảng. Thày nói học trò: các em chú ý, đây là chữ **A** và đọc theo thày: "a".

Vậy sau này Thày viết lên bảng chữ A thì Bạn "nhìn" vào và "hiểu" trong đầu (tâm ý) đó là chữ "A". Sự hiện diện của chữ A, từ khi Thày viết ra chữ A đến khi Bạn nhận thấy chữ A ở đâu đó sau này thì cái "sự thật của chữ A" vẫn là chữ A; cho dù viết ra theo nét nào hoặc bất kỳ cây viết nào.

Bạn cũng là sự thật của chính Bạn. Ở thời điểm x, Bạn *viết* ra chính mình ở thời điểm x. Ở thời điểm y, Bạn *viết* ra chính mình đẹp hơn tại thời điểm y và bây giờ Bạn đang *viết* ra mình đẹp hơn nữa ở ngay giây phút hiện tại.

Đếm ngón tay. Đây là bài tập đơn giản. Bạn đưa tay đang nắm ra: nghĩ trong đầu "đây là tay của tôi"; đưa ra 1 ngón, đọc là "một"; đưa thêm 1 ngón, đọc là "hai"; đưa thêm 1 ngón đọc là "ba",..

Lặp đi lặp lại khoảng 10 lần. Bài tập này giúp Bạn để **tâm ý** vào chính cơ thể (**Thân**) của mình - các ngón tay - ngay khi Bạn đưa ngón tay ra.

Trong cuộc sống thường ngày, nếu Bạn bị hồi hộp, Bạn có thể hít một hơi thở sâu vào trong lồng ngực, làm như vậy hai hoặc ba lần. Bạn sẽ giảm hồi hộp trong hiện tại. Khi Bạn hít hơi thở sâu, Bạn đang hòa **tâm ý** và **thân** thể của Bạn để làm một điều theo ý Bạn muốn: giảm hồi hộp.

Như vậy khi Bạn quan sát từ cây viết, cái webcam, bông hoa đến chữ A,.. đều là sự vật – hiện tượng nằm ngoài cơ thể Bạn. Ngón tay của Bạn đưa ra, hơi thở giảm hồi hộp, hơi thở làm giảm lo lắng trong ví dụ trên là thân và tâm ý của Bạn cảm nhận trong chính cơ thể Bạn trong **giây phút hiện tại** (là lúc mà Bạn đưa ngón tay, là lúc Bạn giảm hồi hộp).

Cơ bản và là nền tảng nhất của việc thực tập Thiền là thực tập chính trong tâm ý và thân thể của chính bản thân mình để cảm nhận - nhận diện sâu sắc thông qua việc kiểm soát và điều hòa hơi thở.

Sự tồn tại, hiện diện của chính mình trong giây phút hiện tại phải được nhận diện chính xác từ hơi thở vào – hơi thở ra, từ sợi tóc, đôi môi, ngón tay, ngón chân,.. đến lá phổi, trái tim, bao tử (dạ dày), ruột non, ruột già,.. đến mạch máu, dây thần kinh và các tế bào của cơ thể.

Hơi thở là quan trọng nhất, ngay cả đối với người Thiền hoặc không Thiền, vì chính hơi thở đang duy trì sự sống. Nhờ có hơi thở, các

tế bào, các mạch máu, hệ thống dây thần kinh trong cơ thể của Bạn có được oxy. Hơi thở ngưng. Cuộc sống ngưng. Quan sát hơi thở cũng là Bạn chỉ để tâm ý vào hơi thở, thay vì Bạn để ý đến việc đếm 1, 2, 3,.. của các ngón tay. Hơi thở đi vào cơ thể Bạn, Bạn thực tập tâm ý theo hơi thở có lợi hơn là việc đếm 1, 2, 3,.. vô nghĩa của các ngón tay. Khi Bạn thực tập tốt, Bạn kiểm soát được toàn bộ thân của mình qua tâm ý dựa vào hơi thở. Đó là **sự thật**.

Bạn nghĩ Thiền khó học, khó tiếp nhận. Nó rất đơn giản: bắt đầu bằng hơi thở trong hiện tại và kết thúc cũng bằng hơi thở trong hiện tại. Hơi thở duy trì sự sống, hơi thở là phương pháp để tiếp cận Thiền.

Tất cả những gì có sự sống, sự hiện diện và sự tồn tại đều có thể là đối tượng[5] của Thiền. Vi-rút gây bệnh hô hấp bên ngoài môi trường, bông hoa đang hiện diện, con giun đang nằm im dưới đất, con voi đang kiếm ăn trong rừng,.. cũng là đối tượng của Thiền.

5 Đối tượng là một thực thể, một khái niệm hữu hình hoặc một mục đích có thể cảm nhận được.

Bạn nhận diện được hiện tại ngay lúc này và ở đây cũng có nghĩa là những gì đã qua đi, nó đã qua đi rồi. Sự việc đã qua, hiện tượng hoặc ý niệm (suy nghĩ) đó cũng đã qua. Bạn không thể trở về với quá khứ được nữa nếu như Bạn không tiếp xúc ngay được những gì ở hiện tại. Suy nghĩ, mang ý niệm của mình bỏ về quá khứ mãi cũng không giúp ích gì cho sự việc, hiện tượng đã qua cho dù sự việc, hiện tượng đó là tốt hay không tốt; phải hoặc không phải; nên làm hoặc không nên làm. Nó đã qua rồi.

Mải mê suy nghĩ về quá khứ là sự tối tăm và u mê trong tâm thức. Cũng như một đường hầm, Bạn đã đi qua nó, đất đá phía sau mỗi bước chân Bạn đi đã được bịt kít, Bạn không thể quay lại được với lớp đất đá của thời gian và không gian khi Bạn đang ở hiện tại.

Cũng như vậy với tương lai. Tương lai của sự việc, hiện tượng hoặc ý niệm đó chưa đến, chưa xảy ra. Việc mong chờ một tương lai tốt là hiển nhiên trong mỗi người nhưng nếu sự mong chờ đó cũng không giúp ích gì cho hiện tại thì việc mong chờ đó thành vô nghĩa. Mong chờ tương lai tốt mà hiện tại chưa làm

tốt những điều có thể làm ngay được, chưa thể nhận định ngay được thì sự mong chờ cũng thành ra tối tăm, mù mịt, u mê và luẩn quẩn. Để thoát khỏi sự tối tăm mù mịt chỉ có thể là tiếp xúc và nhận diện được ngay với hơi thở của Bạn ở hiện tại. Tiếp xúc ngay với công việc hiện tại, với chính ý niệm của hiện tại, với cỏ cây hoa lá, với một bông hoa, một ánh trăng, với ánh sáng mặt trời của hiện tại. Tiếp xúc thân ái với những người thân xung quanh Bạn, nấu bữa ăn ngon, làm một ly nước giải khát. Chú tâm mình vào làm những điều đó và Bạn đang biết mình làm,.. như thế Bạn cũng đang Thiền vậy. Thiền là sự chú tâm vào một việc cần làm và buông bỏ những việc không cần làm, buông bỏ các ý nghĩ không cần nghĩ.

Sự hiện diện của Bạn, hơi thở là quan trọng. Chú tâm, để tâm ý của mình vào hơi thở rồi buông bỏ hết *công việc* khác và ý niệm khác là Bạn được *an trú* trong hơi thở. Cũng như khi Bạn chú tâm, để tâm ý hết mình để nấu bữa ăn ngon, làm một ly nước giải khát hoặc đi nghe nhạc với Bạn bè,.. nghĩa là Bạn đang *an trú* trong những *công việc* đó vậy.

Nhận diện hơi thở ở hiện tại là *việc* thực tập Thiền. Hơi thở là *việc* Bạn *cần* làm ở hiện tại, Bạn thực tập Thiền. Sự việc, hiện tượng hoặc ý niệm ở hiện tại *cần* nhận diện, *cần* thấy bản chất chân tướng; Bạn thực tập Thiền.

Từ *buông bỏ* trong Thiền không hiểu nôm na như bình thường. Buông bỏ trong Thiền là buông bỏ những gì không đáng suy nghĩ để tập trung vào thở (hoặc một *công việc*). Công việc đó có thể là nghe nhạc Thiền, nghe tiếng chuông, nghe gõ mõ, nghe và đọc bài kinh,.. cũng là buông bỏ để Thiền. Thông thường hơn nữa thì *công việc* đó là rửa chén, lau nhà, giặt đồ, nấu ăn, tâm sự với người mình thương,.. Hiểu từ *buông bỏ* cũng gần như "làm hết mình" cho một *công việc* vậy.

"Thiền là một phương pháp thực tập, và nếu thực tập đúng thì hạnh phúc sẽ có liền tức khắc. Hạnh phúc này bắt đầu từ sự dừng lại và buông thư."[6] Hơi thở là sự thật, *công việc* là sự thật.

6 Con Đã Có Đường Đi – NXB Phương Đông – Trang 40. Thích Nhất Hạnh.

Nhận diện về sự thật

Sự thật Bạn là chính Bạn; nên khi tìm hiểu về **sự thật**, Bạn bắt đầu tìm hiểu từ chính mình, chính cơ thể mình: hình dáng cơ thể, ý thích, ý muốn,..

Bạn có một cơ thể hoàn chỉnh về hình thể hoặc khiếm khuyết về hình thể (thân) không quan trọng. Quan trọng là Bạn phải nhận diện (ý) được chính Bạn. Bạn bị cận, Bạn có trái tim khỏe mạnh; gan, phổi, bao tử, thận khỏe mạnh,... Đó là cách nhận diện của chính Bạn qua: **Sắc** (mắt nhìn), **Thanh** (tai nghe), **Hương** (mũi ngửi), **Vị** (lưỡi), **Xúc** (thân) và **Pháp** (ý - tâm ý).

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm ý là bước khởi đầu trước nhất để Bạn nhận diện được chính mình và thế giới quanh mình. Với một thai nhi, từ khi được hình thành là có sự hình thành của thân (xúc); các cơ quan, chức năng khác của **thân** mỗi ngày cũng được hình thành và càng hoàn thiện. Tâm ý của thai nhi phát triển và ngày càng hoàn thiện theo các âm thanh nghe được từ bên ngoài; các gen trội, gen lặn

từ cha – mẹ, ông – bà,...

Bạn đang hiện diện, được nhìn nhận là do **thân** Bạn đang tồn tại và **ý** của Bạn đang tồn tại. Việc bồi bổ thân hàng ngày là do sự tiêu hóa thức ăn; bồi bổ tâm ý trong thực tại là do sự tìm hiểu, học tập, làm việc, lối sống, cách sống và môi trường sống,.. Thiền mang lại tâm ý hướng thượng, minh mẫn và sự sáng suốt trong hiện tại của sự thật. Thiền giúp Bạn cảm nhận cuộc sống dễ dàng hơn, nhìn nhận sự vật hiện tượng, ý niệm khác sâu sắc hơn theo từng mức độ nhận thức và hiểu biết về mỗi sự thật đang tồn tại.

Khi Bạn nghe (bằng tai) một bài nhạc, Bạn cảm thấy (tâm ý) bài nhạc đó hay hoặc không hay. Bạn ngửi (bằng mũi) thấy mùi hương, Bạn cảm thấy (tâm ý) thích hoặc không thích; Bạn ăn (lưỡi nhận biết) một món đồ ăn, Bạn cảm thấy (tâm ý) ngon hoặc không ngon; Bạn nhìn (bằng mắt) thấy một bông hoa, Bạn cảm nhận (tâm ý) thấy nó màu đỏ hoặc vàng hoặc xanh,.. Như vậy, những sự việc diễn ra quanh Bạn, cách Bạn hành xử với thế giới bên ngoài (bao gồm sự vật, hiện tượng, người khác, ý

thức khác...) và với chính cơ thể của Bạn là do tâm ý của Bạn. **Tâm ý** cư xử với mỗi sự thật thông qua nhận thức về sự thật ở hiện tại.

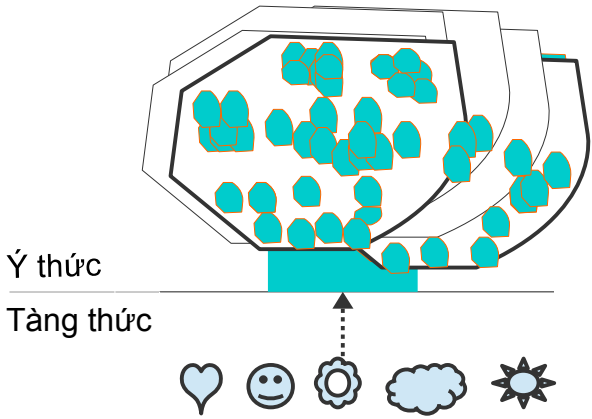
Sự thật không phải ở đâu xa mà là do chính Bạn cảm nhận (tâm ý). Một sự vật, hiện tượng, người khác, ý thức khác có thể được Bạn cảm nhận là tốt hay không tốt, đẹp hay không đẹp, thương hay không thương là do Bạn cảm nhận. Người khác không cảm nhận (tâm ý) như Bạn vì cách nhìn nhận, tiếp xúc, nghe ngóng, nhận thức,.. của Bạn và người khác là hoàn toàn khác nhau, không ai giống ai, không ai là ai, không một ý nghĩ của ai phải là ý nghĩ của ai đó khác hoặc ngược lại.

Như vậy, cách nhìn về **sự thật** của Bạn hoàn toàn không phải là cách nhìn về **sự thật** của người khác. Sự phán xét, xét đoán, nghi kỵ, hắt hủi, tranh đoạt, không chứa đựng tính Từ – Bi – Hỉ – Xả, không hướng đến sự cao thượng, không mang tính thương yêu, không mang tính nhân từ, không mang màu sắc đạo lý, đạo nghĩa,.. là do tâm ý mà được hình thành. Tâm ý tốt hình thành thái độ sống tốt, tâm ý không tốt hình thành thái độ sống không

tốt. Cũng là một danh từ "sự thật" mà là sự thật của người này, sự thật của người khác,.. Khi nhìn nhận được sự thật đó cũng chỉ là vô thường, vô ngã thì sẽ không còn phân biệt. Hãy tinh tấn và phát khởi tâm ý tốt trong chính mình.

Một tâm ý tốt là một tâm ý cao thượng, vị tha chứa đựng nhiều sự yêu thương - nhân từ và bác ái với các sự vật, các hiện tượng, các ý niệm khác ở ngay trong giây phút hiện tại. Đây là sự thật.

Hiểu về chính mình, Bạn sẽ hiểu về thế giới xung quanh.



Theo quan niệm đạo Bụt, Bạn có 51 (tùy Tông Phái) tâm hành[7].

Tâm hành gồm tàng thức và ý thức: tàng thức là những gì tiềm ẩn trong chính bản thân Bạn. Ý thức được phát khởi từ tàng thức.

Bản chất sự thật về tâm hành chỉ là một ý niệm, khái niệm chung. Ví dụ: cơ thể người có các tế bào, mỗi tế bào cơ thể người có 46 nhiễm sắc thể (đơn, kép, tương đồng. Nhiễm sắc thể ở mỗi loài là khác nhau: Tinh Tinh: 48; Gà: 39; Khỉ: 21,..). Trong một tế bào có ba mươi đến năm mươi ngàn chromosome. Việc lai ghép và đột biến giữa các nhiễm sắc thể đã sinh ra hàng loạt cá tính, hình thể, chủng tộc, màu da, mái tóc,.. con người khác nhau. Giữa các chromosome, còn hơn thế nữa. Cách phân loại về tâm hành là một cách nhìn về con người. Chính vì vậy, tâm hành là quan niệm, khái niệm chung nhất để thể hiện sự thật của mỗi cá nhân trong xã hội. Cá nhân trong xã hội thì không ai giống ai.

7 Bạn hiểu như là các hạt giống có sẵn và hiển nhiên trong mỗi người.

Ví dụ: giữ gìn đạo đức là một thể dạng của một **tàng thức**. Bạn không tạo ra những tình huống có thể gây ra nguy hại cho người khác. Đó là **ý thức**.

Ở gen một dòng họ có ung thư vú tại nơi có nhiễm sắc thể xyz nào đó. Nó vẫn có thể được di truyền lại cho các thế hệ kế tiếp, trừ phi nó đột biến; đột biến gây lợi cho nơi có nhiễm sắc thể *xyz*, nhưng có thể có hại cho nơi có nhiễm sắc thể *abc* nào đó. Thuốc kháng sinh, vắc-xin, cách biến đổi gen, công nghệ sinh học hiện nay (2015) là một sự thật đang hiện hữu. Khi ý thức về sự đột biến gen, về cách thức sử dụng thuốc kháng sinh, cách thức áp dụng công nghệ sinh học trong cuộc sống cũng là một thể dạng tàng thức trong hiện tại của sự thật.

Quan niệm về tâm hành là cách nhìn (ý niệm) tổng quát để Bạn nhận diện chính mình và thế giới xung quanh. **Từ** (từ ngữ) là một tâm hành. **Tầm** (ý nghĩ đơn thuần) là một tâm hành. **Thọ** (cảm giác: vui, buồn, dễ chịu, khó chịu,..) là một tâm hành. **Tưởng** (tri giác – tri giác sai lầm là vọng tưởng; vọng tưởng về

trước và sau, sinh và diệt, về có và không, về đến và đi, về nhiều và một,..) là một tâm hành. Hành cũng được hiểu là sự phát hiện và lưu hành.

Thực tập Thiền, Bạn chỉ quan sát và ghi nhận một cách khách quan (chánh niệm) những gì đang xảy ra. Bạn hãy để tự do cho những sự thật về vọng tưởng, sự thật về hình ảnh, sự thật về âm thanh,.. khơi dậy, lưu lại và biến mất đi một cách tự nhiên, không kích động, không đè nén, không xua đuổi, không thêm, không bớt và không quan tâm gì đến chúng. Chỉ quan tâm (thân và ý) đến hơi thở ở ngay giây phút hiện tại.

Khi nhận diện sự thật về thế giới bên ngoài trong giây phút hiện tại: Bạn nhìn sự vật – hiện tượng, cảm nhận sự vật - hiện tượng, hoặc đang thực hiện một công việc; Bạn phải để **tâm ý** vào đó để nhận diện. Khi ăn, Bạn biết Bạn đang ăn; món ngon hay không ngon, bạn để ý (tâm ý) đến món đó. Khi nhìn, Bạn biết Bạn đang nhìn cái gì và để ý (tâm ý) đẹp hay không đẹp. Khi Bạn cầm đồ vật từ điểm A đến điểm B, Bạn để ý (tâm ý) Bạn đang cầm

đồ vật đó từ điểm A đến điểm B. Khi tập trung và quan sát hơi thở của chính mình, Bạn để ý (tâm ý) đến hơi thở đi đến đâu, hơi thở đều hay không đều...

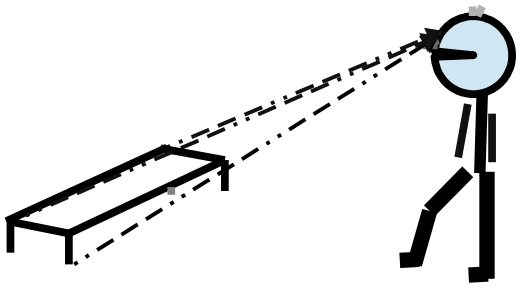
Luôn để ý đến mắt khi nhìn, để ý đến tai khi nghe, để ý đến mũi khi ngửi, để ý đến lưỡi khi ăn uống, để ý đến thân mình khi di chuyển hoặc không di chuyển,..

Bạn để ý (tâm ý) đến tất cả các hành động, cử chỉ, thái độ,.. sẽ hình thành một thói quen tốt cho việc thực tập Thiền bằng việc quan sát hơi thở trong chính cơ thể Bạn. Quan sát, để ý được hơi thở của chính mình, Bạn sẽ kiểm soát được toàn bộ nội tâm, nội thân của mình.

Bạn quan sát và nhận diện được vì Bạn đang có trí tuệ (**Tuệ** – hiểu thấu) để nhận diện, có con mắt (**Sắc**) để nhìn vào sự vật – hiện tượng, có cái tâm ý (**Ý**) là muốn nhìn sự vật - hiện tượng.

Bạn tập trung vào sự vật – hiện tượng – ý niệm để kiểm soát ý niệm, hướng sự vật – hiện tượng - ý niệm vào một phẩm tính đạo

đức nào đó mà mình mong muốn. Ý niệm do không tán loạn vì thế sẽ trở lên sâu sắc, mạnh mẽ hơn.



Tóm lại Bạn thấy sáu căn: **Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp** tương đương với sáu trần: **Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân và Ý**. Sáu căn – sáu trần tạo ra cách nhìn nhận của Bạn về thế giới **hiện tại** (nội tâm và bên ngoài). Đây là vấn đề quan trọng nhất của nhận thức (tri giác – **Tưởng**).

Trên cơ thể người, có sự khiếm khuyết của sắc – thanh – hương – vị – xúc – pháp, nhưng xúc và pháp thì luôn có sự hiện diện. Sự tồn tại của thân (xúc) và ý (pháp) chính là sự thật trong Bạn đang tồn tại trong ngay giây phút hiện tại. Khi thân không tồn tại ở dạng này sẽ chuyển qua dạng khác, khi ý không ở dạng

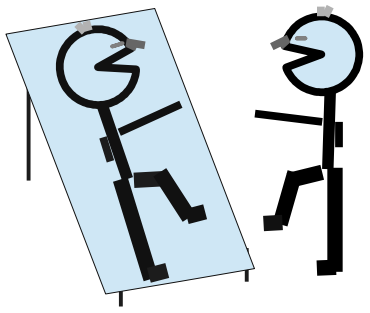
này sẽ chuyển qua dạng khác. Để hiểu thấu sự tồn tại của thân và ý ở các thể dạng khác nhau đòi hỏi phải có tuệ giác tinh tấn và sáng suốt trong sự thật của chính cơ thể mình, ngay giây phút hiện tại.

Có mắt để nhìn, có tai để nghe,... có thân để tự chăm sóc, có ý để nhận định; nếu không dùng vào việc tốt thì một trong những cái đó không có lợi cho mình và cho người khác; có khi lại là một tai họa, thảm họa lớn cho chính mình, cho người khác và cộng đồng khác.

Ở người bại não hoặc người sống đời sống thực vật cũng có **ý**, nhưng cái **ý** đó không đủ lớn để thực hiện và điều khiển các chức năng khác như người bình thường. **Thân** không lành lặn và đầy đủ như người bình thường (hiện tại) thì gọi là "khuyết tật". **Ý** không như người bình thường (hiện tại) thì gọi là "điên", "dở hơi", "mát",.. mà lầm tưởng là "siêu nhiên", "siêu phàm", "vi diệu",...

Bạn quán chiếu thật sâu sắc về tâm lý, hoàn cảnh môi trường, lối sống qua thời gian, chủng tộc, vùng địa lý, cơ chế di truyền, hành

động, cử chỉ, tâm ý, tâm thức,.. thông qua Thiền để hiểu chân tướng về sắc – thanh – hương – vị – xúc – pháp trong chính mình và người khác.



Khi nhìn hình của Bạn trong gương (kiếng) thì đó chỉ là hình ảnh của Bạn được phản chiếu qua cái gương đó, không phải chính là Bạn. Nó là hình ảnh lật ngược của sự thật hiện tại, nó là "hình ảnh" nên nó không phản ánh đúng thực chất về Bạn.

Với góc nhìn hai chiều thì Bạn và hình trong gương giống nhau; với góc nhìn ba chiều hoặc n-chiều nào đó thì hình trong gương và Bạn là hoàn toàn khác biệt vì hình trong gương không phải là sự thật, là chính Bạn.

Như vậy, cách nhìn nhận một sự vật, hiện tượng, hoặc một ý niệm nào đó càng sâu sắc, càng hiểu biết thì tâm thức sẽ càng tiến tới tiệm cận đúng chân tướng sự thật sự vật, hiện tượng hoặc ý niệm.

Khi viết đề mục cơ bản cho bài viết, Bạn để tâm đến nó. Bài viết nhằm mục đích gì, ai có thể tiếp cận, cách diễn giải thế nào, mục đích hướng đến là gì cho người khác, người khác đọc sẽ được gì,... Bạn "nhận diện về sự thật". **Sự thật** là một bài viết.

Hình minh họa (từ internet)

Bạn sẽ hỏi: "..Có nhiều sự thật như thế: cái bàn, cái ghế, cái nhà, cây cỏ, mặt trời, đám mây,.. tôi nhận diện về sự thật như Bạn nói, tôi

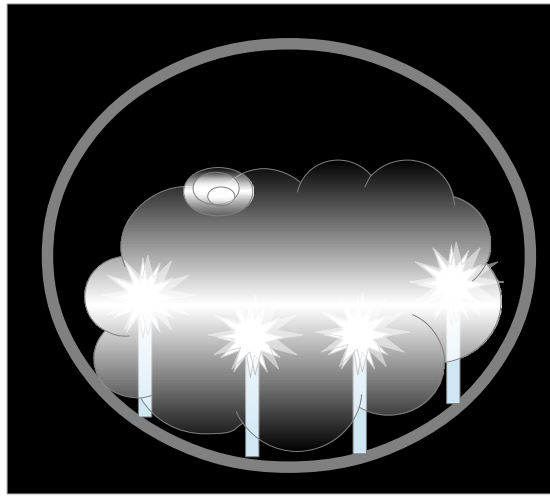
"tẩu" luôn à!!"

Sự thật là khi Bạn đang viết đề cương, Giả sử Bạn đã quên đi bữa ăn trưa của mình. Bạn tập trung (**Định**) cho bài viết.

Vậy **sự thật** của Bạn đang nhận diện là bài viết, còn một **sự thật** khác ngay kế bên Bạn cũng cần nhận diện là bữa ăn trưa, nhưng Bạn đã không nhận thấy **sự thật** đó. Bạn đã quên ăn trưa, giả sử ngay lúc này đây là 16h35 phút. Bạn đã nhận diện **sự thật** là mình (**Thân**) đang viết bài và chú tâm (**Ý**) đến nó ngay trong phút giây hiện tại (16h35 phút).

Để **cảm nhận** (khác với **nhận diện**) sự thật: Bạn mang **sáu căn – sáu trần** của mình vào ngay sự thật đó ở ngay phút giây hiện tại. Đó là căn bản.

Nếu quan niệm sai về danh từ "sự thật" và "hiện tại" sẽ ảnh hưởng đến quá trình thực tập Thiền. Con đường trong bóng tối là sự có mặt của cảm tính, u mê, mờ mịt, luẩn quẩn và vô minh; nếu con đường đó không có được các phương pháp thoát ra khỏi bóng tối.



Nhận thức về sự thật trong hiện tại cũng không phải là sự cứng nhắc của danh từ. Ví như thực tại là *x* giờ, *y* phút, *z* giây, *u* phần trăm giây Bạn đang viết bài. Sự "viết bài" cũng là một sự thật. Như vậy sự thật ở hiện tại là Bạn "viết bài" ngay lúc *x* giờ, *y* phút, *z* giây, *u* phần trăm giây. Cũng như thế vẫn ở lúc *x* giờ, *y* phút, *z* giây, *u* phần trăm giây Bạn vẫn đang có tình yêu thương[8] với ai đó và hiện tại lúc này Bạn vẫn còn tình yêu thương đó.

8 Tình yêu thương trong bài viết không phải là tình yêu nam nữ, nó là một thuộc tính của từ bi hỉ xả.

Cái được gọi là "hiện tại" phải được hiểu rộng hơn bởi trong cái "hiện tại" chứa nhiều sự thật. Có thể buông bỏ mọi ý nghĩ để chỉ quan tâm đến hơi thở hiện tại. Buông bỏ mọi ý nghĩ để quan sát hơi thở sẽ làm cho tâm không bị dao động, tâm tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng của tâm, yên ổn của tâm, an định của tâm,.. làm Bạn thích thú nên Bạn quan tâm đến hơi thở và thường xuyên quan sát hơi thở. Cũng như vậy, sự "viết bài" của Bạn làm Bạn thích thú. Bạn "viết" và buông bỏ ngay cả với "hơi thở", buông bỏ cả với nỗi nhớ nhung một ai đó để tập trung vào "viết".

Tập trung vào "hơi thở" là việc tốt, tập trung vào "viết bài" là việc tốt, tập trung dành "tình yêu thương" cho người khác là việc tốt, tập trung vào việc "nấu bữa ăn ngon" là việc tốt, tập trung "trò chuyện" với người thân là việc tốt ở ngay giây phút hiện tại... Vậy tập trung vào "việc tốt nhất" ở "hiện tại", tự chính Bạn phải nhận diện được. "Việc không tốt nhất" không nên làm. Khi thực tập Thiền, "hơi thở" là tốt nhất cho chính Bạn (lúc Thiền) nên Bạn hãy làm việc đó ở bất kỳ thời gian nào Bạn thấy có thể.

Bạn nhận ra là không bao giờ có sự cạnh tranh giữa các khía cạnh của sự thật. Sự thật không lay chuyển. Khi sự thật là cách nhìn tương đối, phiến diện, một phía và là cái nhìn của riêng mình thì từ đó phát sinh có sự phân biệt tốt – xấu, đúng – sai, vui – buồn, hạnh phúc – khổ đau,.. cũng bởi sự thật là vô thường mà chấp là thường nên không thấy rõ sự thật.

Trong đời sống bình thường hàng ngày, có thể chỉ ra một sự thật lại gây ra tai họa. Chỉ ra một sự thật mà làm tổn thương người khác và không mang lại lợi ích thì không nên chỉ ra sự thật.

Ví dụ: người thợ săn hỏi nhà sư có thấy con thú chạy ngang không. Nhà sư thấy có con thú chạy ngang. Nhà sư thì không thể nói dối. Trong trường hợp này, tốt nhất là nhà sư im lặng.

Bạn quan sát chính mình, quan sát thế giới quanh mình, mang tình yêu thương của mình đến cho chính mình và đối xử công bằng với người khác là một thể dạng tâm ý tích cực. Tâm ý càng tích cực, càng hướng thượng,

càng lành mạnh thì Bạn càng nhận diện thế giới quanh mình rõ ràng hơn, tình yêu thương giữa con người với con người, tình yêu thương với muôn vạn sự vật càng được nảy nở.

Khi mới tiếp xúc với Thiền, Bạn nên tránh xa các ý nghĩ tiêu cực, tránh xa các hành động tiêu cực, tránh xa các lời nói tiêu cực gây ảnh hưởng đến người khác,..

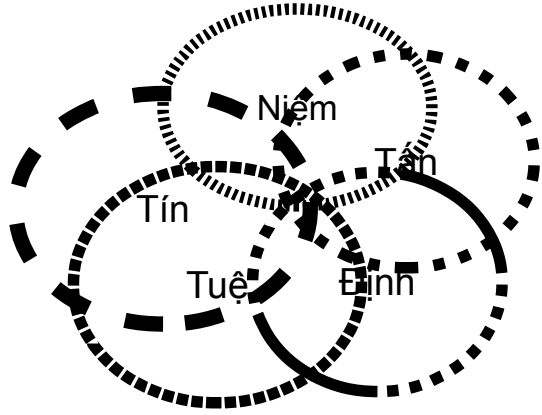
Bạn hãy tiếp xúc với những gì tích cực hoặc ngưng lại mọi sự tiếp xúc nếu có thể, để tâm ý được an lành và yên ổn trong hiện tại. Khi tâm ý đi vào sự yên ổn, vững tin, hướng thượng trong chính bản thân mình, khi đó Bạn thực tập Thiền sẽ có hiệu quả cao, ngay từ khi tiếp xúc với Thiền.

Thực tập Thiền và cảm nhận được sự yên ổn thực sự trong tâm trí và các hành động, cử chỉ, hành vi của cơ thể được tâm trí kiểm soát, khi đó Bạn hãy tiếp tục thực hành và thường xuyên thực hành Thiền. Bạn sẽ muốn Thiền mỗi khi có điều kiện để Thiền. Thiền sẽ đi cùng Bạn vì Thiền sự thật là của Bạn, sẽ luôn

mãi ở trong Bạn. Khi đã vững bước trong Thiền, cho dù Bạn có tiếp xúc, nghe, nhìn, nói với các sự tiêu cực giống như của ngày xưa thì điều đó cũng không lay chuyển và điều hướng được Bạn.

Tư duy về **sự thật** trong Thiền là chủ đạo. Tư duy về **sự thật** cần có phương pháp, có cách nhìn nhận, có góc nhìn nhận,.. làm **ngọn đuốc soi đường** nhằm mục đích cho tư duy về **sự thật** đó được sâu sắc, rõ ràng và sáng tỏ hơn.

Ngọn đuốc soi đường Ngũ căn - Ngũ lực: Tín – Niệm – Định – Tuệ – Tấn



Tín hiểu là sự tự tin, sự tin cậy, niềm tin trong

khi thực tập Thiền, Bạn tin tưởng có sự tự do, sự an lạc và chuyển hóa trong tâm thức khỏi sự ưu phiền, vô minh, đau khổ... Tín cũng được hiểu là sự xác tín trong các hành vi, cử chỉ, thái độ và tâm ý của Bạn trong việc giải quyết hoặc nhìn nhận một vấn đề. Sự xác tín lệch lạc mang lại hành động lệch lạc, niềm tin và các ý niệm khác bị lệch lạc.

Bạn tin rằng mình đi nghe nhạc, xem phim với một ai đó Bạn sẽ vui; tin rằng công việc đang làm sẽ tốt đẹp hơn, tin rằng Bạn càng đọc sách Bạn càng am hiểu hơn... cũng là tín.

Tấn hiểu là sự siêng năng, chuyên cần, là việc phát huy các hạt giống tích cực đang biểu hiện trong tàng thức, không cho nảy sinh thêm các hạt giống tiêu cực trong tàng thức lên vùng ý thức. Chuyên cần thực tập nói lời hay và thật, chuyên cần đọc sách, chuyên cần thực tập Thiền...

Niệm hiểu là sự thấy trong thực tại ngay bây giờ và ở đây, thấy được sự thật trong hiện tại của các sự vật – hiện tượng và các ý niệm. Thấy được chính "sự thật" ở "hiện tại".

Định hiểu là sự chú tâm, chuyên cần thực tập trong chánh niệm về hơi thở, về sự vật – hiện tượng và các ý niệm.

Tuệ giác là sự hiểu biết. Hiểu biết về nỗi khổ, niềm đau, sự tuyệt vọng hay kỳ thị, hiểu biết một cách sâu sắc về các sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm.

Tín – Niệm – Định – Tuệ – Tấn được ví như một hệ thống các lò năng lượng cung cấp nhiệt lượng cho chính Bạn và ở trong Bạn. Lò tốt, năng lượng sản sinh tốt; lò không tốt, hao nhiên liệu, năng lượng phát sinh ít hơn.

Ví dụ: trong mỗi người đều có sắc – thanh – hương – vị – xúc và pháp khác nhau. Trong mỗi người có tín – niệm – định – tuệ và tấn khác nhau. Một vài người, trong một vài quốc gia, tại một vài Châu lục quan niệm về tuổi con này hợp với tuổi con kia, tuổi con này phải lễ bái, cúng tế thế này, giải hạn thế khác, tuổi con này sinh vào giờ này thì thế này, tuổi con khác thì thế khác,... nhưng lại không quan tâm đến "tâm ý" của chính mình, không nhận thấy mình và người khác đang bị ràng buộc

trong một chuỗi lý thuyết "định" kiến đó. Ở đây có sự quy chụp của "tín" một lý thuyết làm nảy sinh "ý niệm" và "định" tín như vậy với mình và với người khác dẫn đến sự lệch lạc của "tấn" và "tuệ". Khi "tấn" và "tuệ" bị lệch lạc làm nảy sinh niềm tin lệch lạc và các hệ lụy phát sinh... Đó là nguyên nhân hình thành một số "tà đạo" như Bạn thường thấy.

Khi được hỏi về sự sáng suốt, Ngụy Trưng đã trả lời Đường Thái Tông: "Ai biết lắng nghe mọi ý kiến thì sẽ sáng suốt, ai chỉ nghe theo một loại ý kiến thì sẽ u mê"[9]

Vậy trong bất kỳ **sự thật** nào, nếu Bạn muốn học tốt hơn và đạt được kết quả khả quan hơn so với hiện tại, muốn có tình yêu đôi lứa tốt hơn, khả quan hơn so với hiện tại; muốn có gia đình tốt hơn, bền vững và thương yêu hơn so với hiện tại; công việc kinh doanh tốt hơn, nhân viên yêu mến hơn – hài hòa với mục tiêu của xã hội hơn; nhận thức về thế giới xung quanh thông thoáng hơn, hiểu biết và hài hòa

9 Lịch Sử Trung Quốc 5000 Năm – Tập 2 – NXB Văn Hóa Thông Tin – Trang 313 – Trần Ngọc Thuận (dịch). Lâm Hán Đạt – Tào Dư Chương.

hơn; yêu thương hơn sức khỏe của mình, yêu thương hơn sức khỏe chúng sinh – nhân loại... Bạn thực hành Thiền theo **Ngũ Căn – Ngũ Lực** ở trên.

Để nhìn rõ, thấy rõ, hiểu rõ được sự thật,.. Bạn phải nhận điện được **sự thật** của vấn đề hiện tại là gì, tiếp theo đó là gì, cách giải quyết vấn đề ra sao, tại sao nó đang tồn tại, nó tồn tại đến bao giờ và như thế nào,... Hãy viết ra giấy và liệt kê ra các vấn đề. Vấn đề nào liên quan hoặc không liên quan với nhau, vấn đề nào cần phải giải quyết, vấn đề nào cần buông bỏ, vấn đề nào có thể giải quyết được từ từ,... Bạn cũng có thể sử dụng Bản đồ tư duy (Mindmap)[10] để nhìn nhận và phân chia hợp lý hơn cho mỗi vấn đề mà Bạn đang quan tâm, nhìn nhận và dùng Thiền chánh niệm để nhận diện sâu sắc về vấn đề đó. Bạn hãy tiếp tục theo mạch chính của bài viết này.

Tiếp tục bước đi vững chãi. Bạn hãy cảm nhận sự vững chãi và thảnh thơi trong mỗi bước đi tiếp theo.

10 Bản đồ Tư duy là cách ghi nhận dùng để tổng hợp và phân nhánh chi tiết một hoặc nhiều vấn đề liên quan.

Mỗi bước đi Bạn đi theo mạch bài viết luôn có sự kết hợp của tâm và thân. Khi tâm và thân của Bạn luôn được kết hợp hài hòa thì mọi việc làm, mọi ý nghĩ sẽ rõ ràng hơn, minh bạch hơn và sáng tỏ.

Ngọn đuốc soi đường Nhị đế

Nhìn sự vật, hiện tượng hoặc ý niệm trong thế giới của tục đế thì có khổ – có diệt khổ, có vui. Cái vui có khi lại chuyển là cái khổ và ngược lại. Cái vui, cái khổ là sự thật nhưng sự thật đó là của tục đế. Sự thật trong tục đế chỉ có giá trị tương đối. Sự thật của tục đế là do cách nhìn nhận, đánh giá và quy chiếu ở mỗi góc nhìn khác nhau, mỗi người khác nhau.

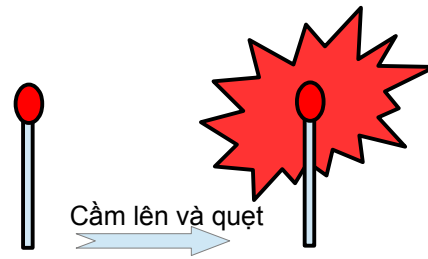
Trong thế giới của chân đế thì sự thật có giá trị tuyệt đối. Sự thật của chân đế không có cái vui, không có cái khổ.

Chân đế là cái vượt thoát khỏi tục đế, chân đế

ở ngoài tục đế.

Ngọn đuốc soi đường Duyên khởi

Duyên khởi tức là do sự phát khởi để hình thành một sự vật, một hiện tượng căn cứ trên nguyên tắc duyên sinh. Mỗi sự vật – hiện tượng – ý niệm do nhiều điều kiện phối hợp với nhau mà thành.



Cây diêm khi Bạn để nó trên bàn, nó vẫn chỉ là cây diêm. Nếu Bạn cầm cây diêm lên quẹt; ngọn lửa bùng cháy. Cây diêm đó do được Bạn "cầm cây diêm lên quẹt" thì nó là duyên; còn "ngọn lửa bùng cháy", cháy được là khởi.

Chuyện kể: ngày xưa có một người muốn qua sông, thấy dòng nước chảy, người này nghĩ mãi để có cách qua bờ bên kia. Cuối cùng, nghĩ ra cách: kết bè để qua sông. Qua được

sông, anh này nghĩ: Tôi đã mất bao nhiêu công suy nghĩ và để kết được cái bè này. Vậy nay, tôi qua được sông rồi. Tôi lấy cái bè đó mà đội đi. Không bỏ lại ở bờ bên này nữa.

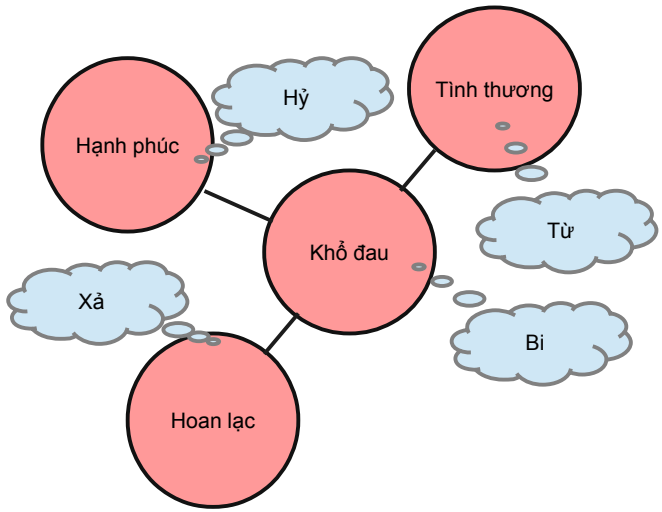
Duyên của Bạn là đi đến bờ sông, cũng nghĩ ra cách kết bè hoặc chặt cây chuối, theo dòng nước, để qua bờ bên kia. Dòng nước chảy, Bạn quẫy đạp để đến được bờ bên kia. Bạn để lại cái bè hoặc thân cây chuối để người khác, nếu muốn qua được bờ bên kia thì đừng mất công "kết bè" khác, hoặc chặt thêm "cây chuối" khác.

Bạn tới được bờ sông là do cái "duyên", khơi gợi ra suy nghĩ làm cách nào qua sông, phát sinh ra "khởi": nghĩ ra cách "kết bè" hoặc "chặt cây chuối". Nếu Bạn "kết bè" không đủ cho cơ thể Bạn nổi trên dòng nước, Bạn sẽ bị chìm trong dòng nước. Nếu "cây chuối" nhỏ, vừa bước xuống – ôm cây chuối thì đã bị chìm nghỉm dưới dòng nước.

Trong tâm trí Bạn đã có sẵn các hạt giống[11].

11 51 Tâm hành (ý nghĩa tương tự như 51 hạt giống)

Bạn biết tưới tẩm những hạt giống tốt, những hạt giống thiện trong chính mình một cách thường xuyên và đầy đủ, siêng năng và chuyên cần, mang tình yêu tình yêu thương **thật sự**, mang các ước mong **thật sự**,.. hạt giống sẽ nảy mầm, sinh ra: thân, lá, hoa, quả, hương, sắc,... Hạt giống của **Từ Bi Hỉ Xả** cũng do duyên khởi mà thành.



Từ hiểu là đem hạnh phúc tới cho mình và người khác. **Bi** hiểu là lấy đi nỗi khổ niềm đau của mình và của người khác. **Hỉ** hiểu là mang lại niềm vui, sự hoan lạc và hạnh phúc cho

chính mình và người khác. **Xả** hiểu là sự thực hiện mang nỗi khổ – niềm vui đi và đến với thái độ không vướng mắc, không xua đuổi, không kỳ thị, thực hiện với tình yêu thương và bác ái. Thực tập Từ Bi Hỉ Xả trong chính mình và với mình, Bạn mới có thể Từ Bi Hỉ Xả với người khác. Đó là sự thương yêu thực sự.

Khi nói về "ơn kêu gọi" trong Đạo Công Giáo, nếu Bạn quán chiếu sâu, "ơn kêu gọi" là do hạt giống được tưới tắm bởi **duyên khởi** mà ra. Hạt giống "ơn kêu gọi" đã đủ cho Bạn nảy mầm chưa, nảy mầm trong môi trường ra sao... Phải có duyên và khởi tốt, hạt giống tốt, cây trái và hoa quả cũng theo đó mà tốt hơn.

Khi sự vật – hiện tượng – ý niệm nằm ngoài nhận thức trong thời gian hiện tại thì được coi là "màu nhiệm", "phép lạ",.. Vì vậy khi Thiền, Bạn không nên đề cập đến sự *ngẫu nhiên có*, *tự nhiên mà có*. Mọi sự vật – hiện tượng – ý niệm đều có chân tướng của chính nó. Bạn thực tập Thiền là chính Bạn đang đi đến cái chân tướng của sự vật – hiện tượng và ý niệm.

Bạn biết có hạt giống **sự thật**, Bạn tưới vừa đủ để hạt giống nảy mầm,.. Đó là một phần của **duyên khởi**. Hạt giống đó nảy mầm thế nào; thân, lá, hoa, quả, hương, sắc... ra sao phụ thuộc vào **sự thật** chuyển đổi **sự thật** đó là **Tam Chuyển**.

Bạn lai ghép, xịt thuốc, kích thích sinh trưởng, cắt bỏ đoạn gen này, lai ghép đoạn gen khác, kích thích sự đột biến các gen kia,.. trong hạt giống sự thật thì sự nảy nở đó không mang tính tự nhiên, nảy nở của sự biến đổi gen, không mang mầm mống **sự thật**. Bạn không cho nó là một sự thật, đối chiếu ngang bằng với sự không thật là **tà** (tà là *Nghiêng – không ngay thẳng, không ngay ngắn*, ví dụ như: tà Đạo, tà Niệm,..).

Duyên khởi là danh từ để chỉ về sự vận hành, chuyển hóa sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm từ vũ trụ bao la rộng lớn cho đến sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm nhỏ nhất. Mọi sự vật – hiện tượng – ý niệm đều do duyên khởi mà thành.

Ví dụ vui: Một em bé hỏi người Mẹ về nòi

giống của mình. Người Mẹ trả lời em bé thuộc nòi giống Thần Tiên. Cũng vẫn em bé ấy, đưa câu hỏi với Cha của mình. Cha trả lời em bé có nòi giống do Vượn, Khỉ tiến hóa mà thành.

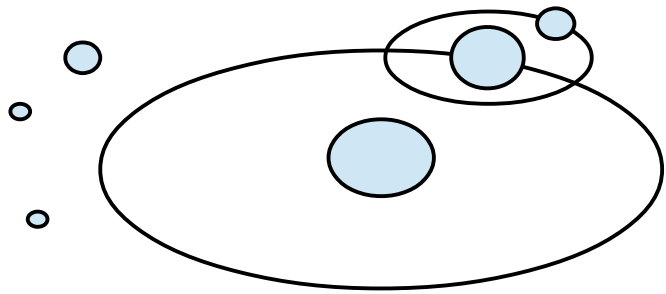
Với một em bé thì điều đó thật khó hiểu: Mẹ nói khác, Cha nói khác. Em bé đưa câu hỏi này hỏi lại Mẹ: sao Mẹ nói khác, Cha nói khác? Mẹ em bé trả lời: Mẹ thuộc nòi giống Thần Tiên, Cha con thuộc nòi giống Vượn, Khỉ nên giữa Cha và Mẹ có sự trả lời khác nhau là vậy.

Bạn cũng thấy cái gì là duyên, cái gì là khởi. Khởi là gì, duyên là gì trong cùng một vấn đề, tại cùng một thời điểm đã có sự khác nhau giữa thân (khẩu - miệng Cha Mẹ nói ra ở ví dụ vui trên) và ý. Tìm kiếm lời giải thích cho một vấn đề cho dù vô cùng nhỏ hoặc vấn đề vô cùng lớn chỉ có thể thông qua Thiền chánh niệm và đích thân mình thực hành chuyên cần, tinh tấn về tín-niệm-định-tuệ-tấn theo nguyên tắc của Duyên khởi và Tứ diệu đế.

Về mặt từ ngữ và ý niệm, Bạn nên phân biệt

giữa duyên khởi[12] và nhân quả là khác nhau. Hiểu duyên khởi bao gồm cả nhân – quả, nhân – quả nằm trong duyên khởi sẽ hợp lý hơn về ý niệm và thực tế.

Khi khái niệm về "nhân – quả" bị hiểu hạn hẹp và lệch lạc sẽ gây ra các tranh luận và suy diễn không mang lại lợi ích cho mình và người khác.



Nguyên lý của duyên khởi cho thấy, một sự vật – hiện tượng không thể tự nó có mặt, mà đã do vô số các sự vật – hiện tượng khác, không phải nó, hợp lại cấu thành. Sự vật – hiện tượng này tức là sự vật – hiện tượng kia, sự vật – hiện tượng kia tức là sự vật – hiện

12 Khái niệm về Duyên khởi trong bài viết này tương đương với khái niệm về Tương liên trong "Cẩm Nang Cho Cuộc Sống" - Trang 84 - Hoàng Phong (dịch) – Đạt-lai Lạt-ma.

tượng này; một sự vật – hiện tượng có mặt trong tất cả mọi sự vật – hiện tượng, tất cả mọi sự vật – hiện tượng có mặt trong một sự vật – hiện tượng; một sự vật – hiện tượng tức là tất cả các sự vật – hiện tượng, tất cả các sự vật – hiện tượng tức là một sự vật – hiện tượng[13].

Ngọn đuốc soi đường Tam chuyển: Thị chuyển, Chứng chuyển, Minh chuyển

Để nhìn nhận một sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm, Bạn phải nhận diện, phải phát tâm sâu sắc muốn hiểu, muốn chuyển hóa khi đó hiểu được bản chất, chân tướng của sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm. Đó là **tam chuyển**.

Bạn đi đến bờ sông, Bạn nhìn thấy dòng nước đang chảy (**thị chuyển**), Bạn nghe tiếng nước chảy, Bạn nhận thấy không thể lội qua được (**chứng chuyển**). Bạn kết bè và qua bờ bên kia (**minh chuyển**). Đó là sự kết hợp của **tam chuyển** để đi đến **sự thật** là Bạn qua được bờ bên kia.

13 Theo ý niệm từ kinh Hoa Nghiêm.

Bạn thấy hạt đậu trên sàn nhà. Khi ở trên sàn nhà, hạt đậu không thể nảy mầm được, nếu là sàn nhà bằng gạch bông, xi măng,.. Bạn muốn nó nảy mầm, muốn nó ra thêm nhiều củ đậu (có một hoặc nhiều hạt bên trong) khác. Bạn mang nó ra góc vườn. Mỗi ngày, Bạn tưới lên đó những giọt nước tinh khiết, nước từ giếng nước trong, nước sạch từ nhà máy nước, nước mưa tự nhiên,.. Hạt đậu sẽ nảy mầm và ra củ đậu.

Củ đậu ra nhiều củ đậu hay không, củ đậu to hay nhỏ là do Bạn chọn hạt giống của củ đậu. Bạn không tưới trên hạt giống của củ đậu "chất kích thích tăng trưởng",.. Củ đậu của Bạn sẽ cho ra nhiều củ đậu khác, trong sạch, tự nhiên và thuần khiết – phụ thuộc vào hạt giống (**tâm hành**) của củ đậu Bạn đã chọn và môi trường sinh trưởng bên ngoài (**duyên khởi**).

Khi nhìn nhận **sự thật**, Bạn đặt ra và trả lời chính xác tối thiểu các câu hỏi:

- Sự thật của hạt đậu. Nó là **cái gì**? Nó là một hạt đậu. Nó là đậu nành, đậu xanh hay đậu cô-

ve, hay là hạt của củ đậu?

- Sự thật của hạt đậu. Nó đang **ở đâu**? Nó đang ở trên sàn nhà, ngay góc tường hay nó đã ở trên chảo đã nấu chín rồi hay hạt đậu đó đang nằm trong bụng của một con chim ở trong lồng?...

- Sự thật của hạt đậu. **Khi nào** Bạn nhìn thấy nó, **khi nào** Bạn muốn chuyển nó ra góc vườn. Góc vườn **thế nào**: ở đó có những con chim khác đang nhòm ngó không; góc vườn đó có nhiều sâu bệnh không; góc vườn đó có phù hợp nhất cho sự phát triển của hạt đậu đó không?

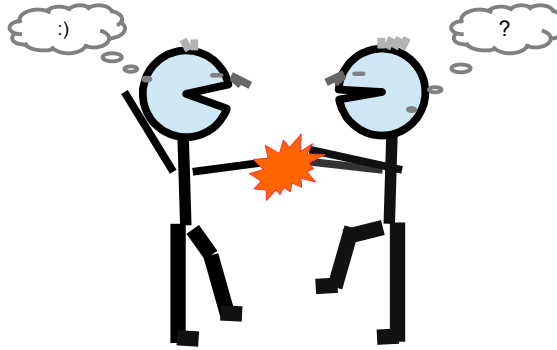
- Sự thật của hạt (vẫn tên là đậu) đậu. Bạn có một hạt đậu hay **bao nhiêu** hạt đang ở trên sàn nhà?

- Sự thật của hạt đậu. **Tại sao** Bạn lại phải chuyển hạt đậu đó đi? Bạn quét nhà và đưa nó vào thùng rác? Hay nếu để hạt đậu ở đó, nó sẽ không sinh ra các hạt đậu khác?

Vậy khi xem xét, chiêm nghiệm, suy nghĩ hay

quán chiếu[14] về một vấn đề (sự vật - hiện tượng – ý niệm) Bạn trả lời đúng về các câu hỏi trên. Khi Bạn trả lời đúng **sự thật** thì sự vật - hiện tượng đó chính là **sự thật** Bạn chuyển (từ **khổ - tập** qua **khổ – diệt**).

Bạn trả lời, nó (sự vật, hiện tượng – hạt đậu) sẽ được chuyển qua vấn đề khác, không gian khác (ở sàn nhà hay ở góc vườn hay ở trong thùng rác) và tồn tại trong thời gian khác (ngay lúc Bạn chuyển hạt đậu).



Sự thật là Bạn muốn chuyển hạt đậu hay Bạn muốn thoát khỏi một ý nghĩ tiêu cực, hay Bạn muốn thoát khỏi một căn bệnh, hay Bạn muốn

14 Quán chiếu là dùng tuệ giác nhìn vào cho sâu sắc, để thấy sự vật – hiện tượng sâu sắc.

chữa lành một căn bệnh trong chính Bạn; hay Bạn muốn tình yêu thương; Bạn muốn xã hội nhân bản hơn, Bạn muốn thế giới tươi đẹp hơn; Bạn muốn hiểu lịch sử Việt Nam; Bạn muốn học Tiếng Anh; Bạn muốn hiểu Vi Tính?...

Giải quyết một vấn đề, Bạn theo từng bước: nhận diện đúng bản chất, phát tâm ý thật sâu sắc và nhận diện, nhìn ra cách giải quyết vấn đề. Mỗi bước nhận diện đều đặt ra các câu hỏi: cái gì, ở đâu, khi nào, tại sao phải *nhận diện*. Mỗi sự phát tâm ý, lòng mong muốn đều đặt ra câu hỏi: cái gì, ở đâu, khi nào và tại sao có *ý muốn* đó. Cách giải quyết vấn đề cũng đặt ra câu hỏi: cái gì, ở đâu, khi nào và tại sao vấn đề đó *được giải quyết*.

Sự thật là tìm ra cái gì là **sự thật**. Khi Bạn có bốn ngọn đuốc soi đường ở trên (Ngũ căn – Ngũ lực, Nhị Đế, Duyên Khởi và Tam Chuyển) Bạn không còn trong con đường hầm đơn độc.

Các vấn đề được Bạn nhìn nhận rõ ràng, có cơ sở, có nguyên tắc, hiểu được các nền tảng cơ

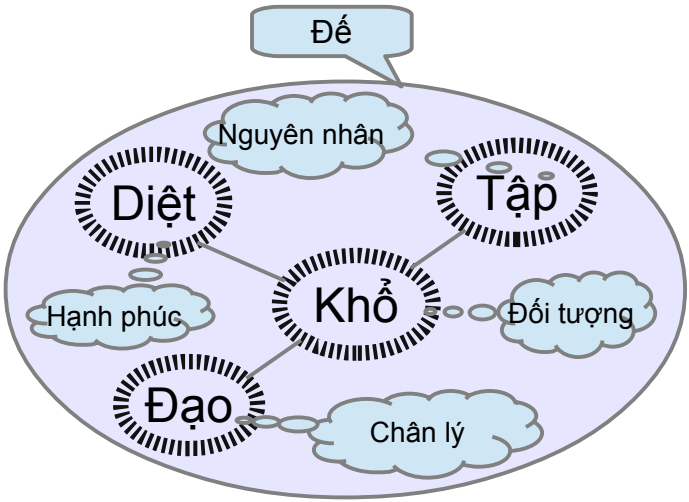
bản và các nguyên tắc cơ bản của nhận thức tức là bạn đã có "lửa". Có lửa rồi, Bạn mồi lửa vào các ngọn đuốc. Bạn biết thắp đuốc, biết mồi lửa, Bạn biết để cho cả bốn ngọn đuốc cùng sáng lên. Bạn sẽ nhìn rõ **bốn sự thật**.

Hãy thắp lên ngọn lửa của niềm tin, tình yêu thương, lòng bác ái, tâm hành thiện trong chính Bạn cho dù phía trong đường hầm ấy, ở phía trước còn rất tối tăm mịt mù, nhưng ngay trước mắt đã có ánh sáng. Ánh sáng ấy tỏa ra một không gian hẹp nhưng cũng đủ để thấy đó là ánh sáng mà Bạn có thể bước đi tiếp theo để về phía ánh sáng ở cuối đường hầm.

Ánh sáng cuối đường hầm là ánh sáng của bình an, an lạc trong tâm thức, ánh sáng của sự màu nhiệm, ánh sáng của sự vi diệu chỉ có thể do chính Bạn nhận diện. Không một ai khác có thể thay thế Bạn để diễn tả và nhận diện sự vi diệu đó.

Sự thật đó chính là **sự thật**: ngay khi Bạn đang thắp đuốc, ngay khi Bạn đang mồi lửa.

Ngọn đuốc soi đường Tứ diệu đế – Bốn sự thật



Khổ là đối tượng (sự vật – hiện tượng – ý niệm) của nhận thức khi Bạn **quán chiếu**. **Tập** là các nguyên nhân gây khổ của đối tượng, các phương pháp thực tập. **Diệt** là sự vắng mặt của đau khổ, tức là hạnh phúc, là xác nhận sự có mặt của an lạc. **Đạo** là chân lý, là con đường chính.

Quan niệm về cái khổ trong Thiền không giống như cái khổ thô nhám. Ví dụ: một ngày

không ăn, hai ngày không ăn, ba ngày không ăn,.. là cái khổ (không vui) của người ăn thường xuyên; với người khác thì đó lại là không khổ (vui).

Trong bốn sự thật hoàn toàn có sự liên hệ mật thiết với nhau, hiểu được khổ đế sẽ hiểu được diệt đế.

"Ví dụ hai con gà bị nhốt trong lồng, sắp đem làm thịt. Ở trong lồng, hai con đang tranh nhau những hạt ngô, hạt lúa. Con này nói với con kia: "Ăn cái hạt lúa này ngon hơn. Hạt ngô này hôi quá." Hai anh bàn nhau cái gì là vui, cái gì là khổ, không biết cái khổ thật sự của cả hai là sắp bị cắt tiết. Mà đối với một con gà thì sự kiện không bị đem ra làm thịt là niềm vui lớn nhất.

Triết lý về khổ vui của hai con gà nằm trong giới hạn tương đối. Chúng ta nhìn từ quan điểm khác để thấy được cái mà hai con gà không thấy. Thoát ra khỏi lồng, không bị làm thịt, đó mới là niềm vui thực sự."[15]

15 Trích lọc trong: Trái Tim Bụt – NXB Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh – Trang 50-52-53. Thích Nhất Hạnh

Đạo là chân lý, là con đường (Bát Chánh Đạo) gồm: Chánh kiến (thấy rõ, biết rõ chân lý), Chánh tư duy (suy nghĩ theo chân lý), Chánh ngữ (nói từ đúng, nếu nói), Chánh nghiệp (làm việc ngay thẳng, công bình; nếu làm), Chánh mạng (không tham lam, không hám lợi), Chánh tinh tấn (học tập, giữ tâm trí ngay thẳng, sáng suốt), Chánh niệm (đem ý niệm về sự thật), Chánh định (định tâm ý vào sự thật chân chính).

Khi **sự thật** của Bạn giao thoa càng nhiều với **sự thật** người khác, càng nhiều với **sự thật** vũ trụ,... thì khi đó vẫn mới chỉ là "sự thật tương đối", nghĩa là sự thật được nhìn nhận trong môi trường của **Tục đế**. Khi **sự thật** có **duyên khởi** sẽ thoát ra khỏi **tục đế** và nghiễm nhiên nó đến **chân đế**.

Thực tập Thiền trong sự thật của tục đế cũng đồng nghĩa với việc đi trên con đường tốt nhất, hoàn thiện nhất, từ bi nhất, mang lại yêu thương và bình an, an lạc nhất để hướng đến chân đế.

Khi Thiền, Bạn thấy cấp độ **chân đế** phụ

thuộc vào **diệt đế**. Trong **tục đế** có sẵn cái **chân đế**, có **khổ đế**, có **diệt đế**, có **đạo đế**,.. Khác nhau chỉ là cấp độ hay nói cách khác là "mức độ giác ngộ".

Khổ trong Thiền là một sự thật có sự tồn tại sự vật – hiện tượng – ý niệm của đối tượng **khổ**. Khi sự vật – hiện tượng – ý niệm nào được Bạn nhận diện là **khổ** thì nó là **khổ**. Khi không còn **khổ** thì khổ bị **diệt** (khổ – diệt: không khổ).

Không thể quan niệm sự vật – hiện tượng – ý niệm nào đang tồn tại cũng là **khổ**. Nếu chỉ toàn là **khổ**, làm sao cần phải **tập**, làm sao mà **diệt** được **khổ**.

Cái vui, cái khổ thường cũng chỉ do: mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, miệng nếm, hình dáng bên ngoài cơ thể và ý niệm – cách suy nghĩ của mỗi người mà hình thành cái vui – cái khổ. Nhận ra cái nào là vui, cái nào là khổ thì luôn luôn phải có lòng tin, lòng tư bi, bác ái; có ý trí (tuệ giác) và có phương pháp để nhận diện. Không nhận diện được mình vui khi mình vui, khi khổ không biết mình khổ. Chính vì vậy mà

cái vui của người khác đang hưởng, cái khổ của người khác đang chịu thì càng không nhận ra, chánh tà càng không rõ, luẩn quẩn loanh quanh mà không có đường thoát. Hai con gà thì tin là hạt lúa, hạt ngô làm mình vui.

Vì vậy khi thực tập Thiền, Bạn hiểu trong khổ có tập, có diệt, có đạo; trong tập có diệt, có khổ, có đạo; trong diệt có khổ, có tập, có đạo; trong đạo có khổ, có tập, có diệt. Chỉ khi **diệt** chiếm ưu thế: **diệt** hết **khổ**, **diệt** hết **tập**, **diệt** hết **đạo** thì khi đó mới vượt thoát hoàn toàn **khổ**. Thoát **khổ** là Bạn có an lạc (**chân đế**).

Tư duy về **Tứ Diệu Đế** càng sâu sắc thì Bạn càng thấy **sự thật** hơn trong khi Thiền. **Tứ Diệu Đế** bao hàm một phương pháp diễn giải, một cách diễn giải và là cơ sở lý luận khoa học về Thiền.

Không áp dụng **Tứ Diệu Đế** và các ngọn đuốc soi đường khi Thiền thì không phải là Thiền Chánh Niệm; không phải Thiền Chánh Niệm là Thiền Tà Niệm (không đúng sự thật). Đây là bài viết của Thiền Chánh Niệm.

Phương pháp thực tại

Thực tại là thực tế Bạn đang tồn tại: *Ngay lúc này và ở đây. Ở ngay hiện tại.* Ngay trong thời gian này và ở địa điểm – không gian này.

Pháp (phương pháp) có bốn đặc tính: Thứ nhất là thiết thực hiện tại, tức là có thể chứng nghiệm ngay bây giờ... Thứ hai của Pháp là vượt thoát thời gian. Thứ ba tự tới, tự thấy, tự kinh nghiệm mà không phải qua trung gian một ai. Đặc tính thứ tư của Pháp là có khả năng đưa tới chỗ an lành tốt đẹp, có khả năng hướng thượng.[16] Phương pháp thực tập Thiền trong bài viết này mang đầy đủ bốn đặc tính của Pháp (phương pháp).

Khi Bạn đưa cây viết lên, Bạn nhìn. Đó là cây viết. Cây viết ngay lúc Bạn đang nhìn. Đó là nhìn hiện tại, thực tại.

Nếu nhìn cây viết đó đang trong Nhà máy sản

16 Dẫn giải và kết ý từ: Hạnh Phúc Mộng và Thực – NXB Văn Hóa Sài Gòn - Trang 146. Thích Nhất Hạnh và từ: Các Tông Phái Đạo Phật – Trang 118 – NXB Tổng Hợp TP.HCM. Đoàn Trung Còn.

xuất, ruột cây viết một nơi, vỏ cây viết một nơi, nhãn mác một nơi,... Đó là Bạn nhìn quá khứ của cây viết, hay nói cách khác: Bạn nhìn nơi hình thành một cây viết trong quá khứ, trong Nhà máy sản xuất.

Cây viết Bạn đang đưa lên nhìn. Bạn nghĩ nó sắp hết mực, chút nữa bỏ vô thùng rác. Đó là Bạn nghĩ tương lai của cây viết. Nhưng thực tại, nó đang được Bạn cầm lên và Bạn đang nhìn nó. Đó là cách nhìn hiện tại của cây viết.

Bạn nhìn cái webcam, Bạn thấy nó hình chữ nhật, ở giữa có ống kiếng (kính) giống như con mắt, sợi dây dài nửa mét, đầu kia nó có hình dẹp... Đó là hiện tại của cái webcam. Cho dù Bạn không biết nó gọi tên là gì, không biết chức năng, công dụng của nó là gì. Hiện tại nó vẫn là cái Bạn đang thấy (hình chữ nhật, ở giữa có ống kiếng giống như con mắt, sợi dây dài nửa mét, đầu kia nó có hình dẹp). Bạn đang nhìn thực tại.

Khi Bạn nhìn cây viết và đặt câu hỏi: Nó ở đâu ra, nó sản xuất ở đâu, Công ty nào sản xuất, ngày sản xuất là ngày nào?... thì Bạn

đang nhìn cây viết đó trong quá khứ. Cái quá khứ đó Bạn có thể biết, có thể không, nó ở không gian và thời gian khác, khác với ngay lúc này đây Bạn đang nhìn cây viết.

Trong Thiền, Bạn nhìn sự vật – hiện tượng giống như Bạn đang nhìn cây viết. Khi đã đọc đến đây, nghe đến đây và thấy đến đây; Bạn phải nhìn sự vật và hiện tượng có **chánh niệm** theo con đường của **Tứ Diệu Đế** được thắp sáng bởi các ngọn đuốc Ngũ căn – Ngũ lực, Nhị Đế, Duyên Khởi và Tam Chuyển.

Tứ Diệu Đế là con đường giải quyết mọi vấn đề đang tồn tại trong không gian và thời gian.

Bạn có các bài toán về di truyền rất phức tạp, Bạn phải lập trình tiến hóa theo Giải thuật Di truyền. Máy tính chỉ là công cụ hỗ trợ. Ngay lúc Bạn đang làm, đang lập trình, cần sự chính xác về Giải thuật Di truyền. Vậy vấn đề là Bạn phải chiêm nghiệm sâu sắc về máy tính và các câu lệnh liên quan đến giải thuật.

Với Máy tính, có các loại: Cơ Khí, Điện Tử, Photon và Lượng Tử (IBM, NASA và Google

đang sử dụng - 2015). Máy tính Bạn đang dùng chỉ là máy tính điện tử (Máy tính để bàn, laptop, iPad, Điện thoại,..). Máy tính điện tử có cấu trúc: IC (đơn vị kiểm soát), Đơn vị số học logic (ALU), Mạch điều khiển, Bộ nhớ, các thiết bị nhập xuất (màn hình, con chuột, bàn phím, webcam, máy in,..), phụ thuộc vào Bus (băng thông xử lý) và bộ Timer (đo thời gian).

Những gì về máy tính ở trên, ảnh hưởng hoàn toàn đến kết quả mỗi lần chương trình sinh sản, mỗi thế hệ mỗi khác nhau, mỗi thời điểm sinh sản, mỗi quần thể, mỗi số lượng gen, vị trí gen, số lượng nhiễm sắc thể,.. sinh ra con khác nhau. Đó cũng là nguyên nhân gây ra sai số 12-14% so với kết quả **thực tế** mà tác giả bài viết này đã kiểm nghiệm. Đó là thực tại.

Bạn thực hành theo hơi thở. Cảm nhận hơi thở

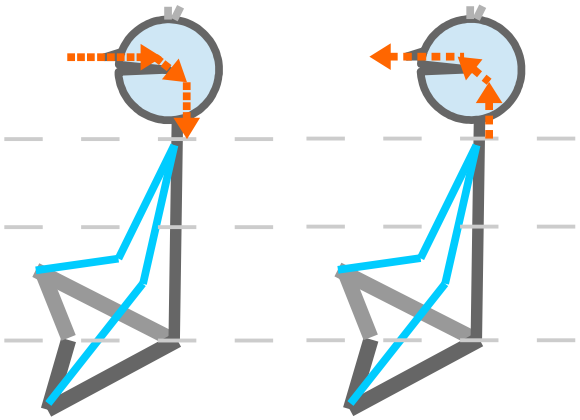
vào, hơi thở ra, hơi thở vào – biết đang vào, hơi thở ra – biết đang ra. Chú tâm vào hơi thở theo bài thực tập 1, Bạn sẽ cảm nhận được ngay hiện tại là hơi thở và chỉ quan tâm đến hơi thở. Một điều dễ hiểu, dễ cảm nhận được là khi Bạn biết được hơi thở ở hiện tại, cũng có nghĩa là Bạn phân biệt được các sự vật – hiện tượng – ý niệm ở hiện tại; tách biệt ngay với các sự vật – hiện tượng – ý niệm trong quá khứ và ở tương lai.

Sự thật của Thiền ở hiện tại là tự "chữa bệnh" (**khổ**) cho chính mình, làm tăng sức khỏe tinh thần, nhìn sự vật – hiện tượng dễ dàng hơn, thoáng hơn, am hiểu sâu hơn, chính xác hơn, kiểm soát cảm giác, cảm xúc tốt hơn, có nguồn gốc hơn,...

Chữa được "bệnh" cho chính mình, Bạn cũng có thể dùng Thiền để "chữa bệnh" cho người khác, nhận biết một hiện tượng khác, một thế giới khác,.. Đây là **sự thật**. Đây là con đường.

Bạn hãy nhìn **chánh niệm**: *ngay bây giờ và ở đây.*

Hơi thở hai chiều: Thở vào ra đến cổ



Thông thường, Bạn thở. Dĩ nhiên rồi. Bạn thở vào và thở ra.

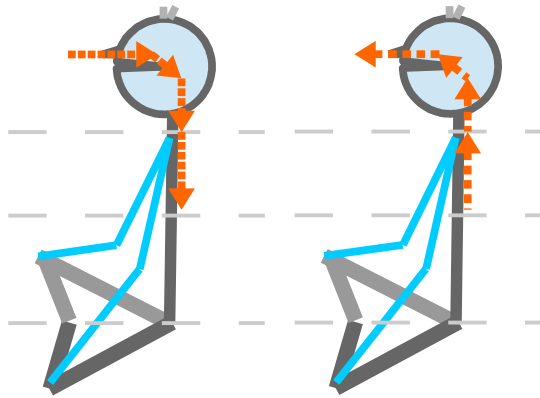
Khi Bạn thở vào, ngay bây giờ, ngậm môi lại, Bạn sẽ cảm nhận nó từ mũi, qua vòm miệng, đến cổ. Thở ra từ cổ, đến vòm miệng, qua mũi, ra ngoài. Hết. Đó là hơi thở thường.

Hơi thở đến cổ là hơi thở cơ bản nhất. Tự nhiên nhất và không bị kiểm soát nhất. Nó cơ bản là vì ai cũng đều thở như vậy và hầu hết mọi người đều thở như vậy. Chính vì vấn đề tự nhiên và không bị kiểm soát nên hơi thở

đưa đến cổ. Tự nó di chuyển đi đâu thì đi. Cũng chính hơi thở này mà phổi của Bạn nhận được ít oxy nhất.

Ngay khi Bạn ngửi (hơi từ mũi đi vào) thấy món ăn thơm, nồi cơm khét, trái sầu riêng có mùi,... là thân và tâm của Bạn cùng có mặt: ngay lúc Bạn ngửi thấy. Vậy trong chính Bạn đã có hạt giống của Thiền; việc còn lại là Bạn cho hạt cho hạt giống Thiền đó nảy mầm. Tâm ý (**Pháp**) và thân thể (**Xúc**) của Bạn thường không cùng có mặt trong hơi thở này.

Hơi thở hai chiều: Thở vào ra đến phổi



Điều này dễ nhận thấy ở Bạn hay hút thuốc

hoặc đã hút thuốc lá. Bạn kéo điếu thuốc vào thì khói thuốc từ trong miệng, ra đến vòm miệng, đến cổ và đến phổi. Những người hút thuốc và những người làm việc nặng cảm nhận dễ.

Với hơi thở này, Bạn không hút thuốc. Bạn chỉ cần đưa hơi thở vào từ mũi, tới vòm miệng, tới cổ và xuống đến phổi. Hơi thở ra từ phổi, đến cổ, ra vòm miệng, tới mũi và ra ngoài.

Ngay khi mới bắt đầu thực tập về Thiền, Bạn phải luôn thực tập hơi thở này. Thực tập đến khi thấy nhuần nhuyễn, **cảm nhận** đúng đường đi của hơi thở: từ mũi, đến vòm miệng, tới cổ và tới phổi.

Khi hơi thở tới phổi, Bạn phải cảm nhận được nó từ giữa cuống phổi qua lá phổi trái và lá phổi phải cùng một lúc hoặc Bạn cũng có thể dùng tâm ý để hơi thở chỉ đi qua lá phổi trái hoặc lá phổi phải.

Tùy theo hơi thở vào – hơi thở ra, từ một hoặc cả hai bên lá phổi thở theo chiều ngược lại để thanh lọc phổi. Việc điều chỉnh hơi thở vào –

hơi thở ra đến phổi là vô cùng quan trọng trong việc tiếp nhận oxy ở ngay thời điểm hiện tại khi Thiền để thanh lọc phổi.

Bạn thực hành hơi thở đến phổi, không để hơi thở xuống bụng hoặc không để hơi thở chạy lung tung không kiểm soát được. Chỉ đơn giản, quan sát hơi thở và cho hơi thở đi vào hai lá phổi, ép hai lá phổi đưa hơi thở ra ngoài. Thực tập với *hơi thở vào ra nhẹ nhàng, không hít sâu, không thở gấp, để tâm trí vào hơi thở và quan sát hơi thở, buông bỏ mọi suy nghĩ*. Thực tập nhằm mang lại cho phổi của Bạn khỏe, Bạn khỏe mạnh ngay từ ban đầu, Bạn nhận biết hơi thở ngay ban đầu mới thực tập Thiền. Thân và tâm Bạn sẽ thoải mái.

Bạn không nên nghĩ: "buông bỏ mà còn quan sát, để tâm ý làm gì?!!" Khi Bạn đọc theo mạch bài viết, Bạn sẽ nhận thấy buông bỏ ở đây là buông bỏ mọi ý nghĩ để tập trung vào một ý niệm, ý niệm về sự tồn tại của hơi thở ngay trong giây phút hiện tại. Phải hiểu rõ được điều này Bạn sẽ không bị lôi cuốn vào các lập luận không đáng có.

Điều này còn được tiếp tục khi Bạn thực tập hơi thở đến xương cùng. Bài thực tập hơi thở đến xương cùng nhằm tạo ra lượng oxy cần thiết (chia hơi thở ngay đầu cuống họng, vừa qua phổi) đến bao tử làm cân bằng các phản ứng hóa học trong bao tử, dồn hơi thở đến các vùng ruột non, ruột già và đẩy khí ra bên ngoài qua hậu môn và ra ngoài. Lượng oxy được đưa vào cơ thể có kiểm soát và cảm nhận làm cho kinh mạch thông thoáng, máu lưu thông hài hòa, da thêm đẹp, sắc thái có thần hơn,..

Nếu Bạn đang "tuyệt thực" theo sách "Tuyệt thực đi về đâu"[17] hoặc ăn uống dưỡng sinh theo phương pháp Oshawa[18] và thực tập Thiền theo hơi thở đến xương cùng thì sẽ thấy vô cùng có lợi cho hệ tiêu hóa, bài tiết,.. trên chính cơ thể Bạn vì các phản ứng sinh – hóa – lý trong cơ thể Bạn được phối hợp nhịp nhàng, gắn kết, không dư thừa cặn bã, không thiếu năng lượng cần thiết để nuôi cơ thể. Bạn mới

17 Tuyệt Thực Đi Về Đâu – NXB Phương Đông. Thái Khắc Lễ – Phạm Thị Ngọc Trâm.

18 Sách Dạy Nấu Ăn Dưỡng Sinh Ohsawa – Nguyễn Thị Thu Ba.

thực tập Thiền, Bạn sẽ cảm nhận được ngay hơi thở tràn ngập trong phổi, trong bao tử và Bạn "xì hơi" ra ngoài. Đây là điều tốt, rất tốt.

Khi mới thực tập Thiền, Bạn nên giữ mức sinh hoạt hàng ngày bình thường như từ xưa đến nay. Sự thay đổi chỉ là để thời gian cho Thiền. Các sinh hoạt như ăn uống, ngủ nghỉ, làm việc,.. nên được giữ nguyên như vốn có. Thực tập Thiền đến một lúc nào đó Bạn sẽ tự quyết định mình nên thay đổi gì, cách sinh hoạt, suy tư, trải nghiệm những gì,...

Thực tập hơi thở, Bạn không nên ám thị mình với các từ "vào này, ra này, chân trái này, chân phải này, tới tới, lui lui, té té, ngã ngã, đếm số 1 đến số 4, số 10,...". Bài viết này không khuyến khích việc Bạn tự ám thị tâm trí Bạn bởi những động từ hoặc danh từ hoặc các con số đó. Ám thị làm cho tâm trí của Bạn luôn phải đi theo sự ám thị đó, hiển nhiên không mở mang được trí tuệ, không tự diễn giải và khám phá được các hiện tượng khác trong quá trình Thiền. Các động từ, danh từ, con số trên không đủ diễn giải nên Bạn phải để tâm trí tự do. Để tự cho tâm trí nhận biết, không cần ám

thị. Nó là vô nghĩa, từ ngữ là vô nghĩa khi Thiền. Chỉ có hơi thở và sự quan sát hơi thở. Quan sát hơi thở khi thực tập Thiền trong tỉnh thức và tĩnh lặng.

Có nhiều trường hợp khi tập trung quá nhiều, suy tư, chiêm nghiệm, so sánh, mổ sẻ, tìm hiểu, đánh giá, tìm kiếm ý niệm... khi Bạn mới thực tập Thiền; Bạn cảm thấy khó ngủ, Bạn thao thức và suy nghĩ nhiều, tự nhiên ăn ít hơn, ít nói hơn, hay thích thú với sự tập trung cho việc thực hành Thiền,.. Sự việc này có thể đến với Bạn trong vòng một, hai hoặc ba tháng đầu thực tập. Đó là các phản ứng bình thường trong vỏ não của Bạn. Sự thay đổi các bước sóng tác động lên vỏ não khi Thiền làm cho Bạn có sự thay đổi như vậy. Bạn để cho cơ thể mình phản ứng và đáp trả theo cách mà cơ thể mình muốn, không gượng ép với chính cơ thể mình. Cho dù các phản ứng trên, sự việc trên kéo dài bao lâu, kết quả ra sao cũng không quan trọng.

Cũng bình thường khi Bạn ăn một món mới, tiếp nhận một món ăn mới vào cơ thể. Cảm giác ăn ngon, thèm ăn thêm. Ăn món đó Bạn

có thể cảm thấy khỏe ra, thân hình cân đối, tướng mạo đẹp đẽ, da dẻ hồng hào, người đầy sức sống. Cảm giác "ngon", "cảm thấy khỏe",.. là thân ý hòa hợp làm cho Bạn có cảm nhận đó. Cũng như vậy, vỏ não của Bạn khi Thiền, vỏ não thấy "ngon", "cảm thấy khỏe" hơn nên "ăn" nhiều hơn. Mỗi khi thực tập Thiền, vỏ não "ăn uống" chọn lọc hơn. "Món" nào ngon, "ăn uống" càng nhiều (tinh tấn) làm cho tuệ giác phát triển. Đây là sự hướng đến an lành và tốt đẹp.

Hãy tập trung vào hơi thở. Khi hơi thở vào – hơi thở ra cân bằng và đều, Bạn sẽ nhận thấy nhẹ nhàng, thoải mái, thanh thoát, tự nhiên và có sự hân hoan trong hơi thở vào – hơi thở ra.

Bạn không phải lo sợ bị "tẩu", bởi đây là hơi thở chánh niệm. Bạn vẫn là Bạn. Các phản ứng của cơ thể là do cơ thể tự phản ứng. Không ai can thiệp được vào Bạn, không ai điều khiển Bạn, không thế lực bên ngoài nào làm Bạn lay chuyển được. Không lo sợ tẩu tán ý nghĩ, tẩu tán tư tưởng, tẩu tán hành động hàng ngày của Bạn. Hãy buông bỏ để Thiền và đạt đến sự an tịnh trong tâm hồn. Đây là

Thiền chánh niệm, chánh niệm từ hơi thở đến chánh tư duy. Những ảo giác gây ra khi Bạn thiền, Bạn hãy buông bỏ mọi suy nghĩ, chỉ chú ý đến hơi thở ở ngay giây phút hiện tại. Các ảo giác về sự tối tăm, về các hình hài kỳ dị, hình người quanh quẩn, đầu lâu xương cá, hình hài hấp dẫn, thân hình nhẹ bay, nổ tung ánh sáng, lân tinh ẩn hiện, vút bay vào không gian, nghiêng nghiếng chới với,... đều là các cảm giác do tâm ý hàng ngày mà ra cả. Buông bỏ mọi suy nghĩ, chỉ quan sát nó, chỉ chú ý đến hơi thở.

Khi mới thực tập, tốt nhất Bạn nên mở mắt và chú ý đến hơi thở vào – hơi thở ra. Bạn có thể ngồi hoặc đi từng bước theo hởi thở vào – hơi thở ra. Khi Bạn đã có thể tập trung chú ý đến hơi thở và cảm nhận được nó, Bạn hãy tiếp tục thực tập cho nhuần nhuyễn. Tiếp tục mở mắt khi Thiền và quán chiếu vào cơ thể của chính mình khi hơi thở đi qua.

Cảm nhận thật vững chãi hơi thở: thân và ý cùng có mặt ngay khi hơi thở đến phổi. Với các bài tập về Thiền sau này Bạn cũng sẽ tự cảm nhận được tim, gan, thận, bao tử, ruột,..

của mình qua hơi thở vào – hơi thở ra. Trang cuối của bài viết là các hình ảnh, bộ phận trên cơ thể người. Bạn có thể xem để biết rõ về vị trí từng bộ phận của cơ thể nhằm tránh các hiểu lầm trong tâm ý về chính cơ thể mình.

Thực tập "phải phí nhiều thì giờ, phải mất nhiều công phu mới có hiệu quả. Nếu nói rằng học cái gì mà không có hiệu quả ngay thì không nên học, nói như thế khác nào người nước Tống đời xưa, giồng lúa thấy cây lúa mọc chậm đem rút ngọn lúa lên thành ra lúa chết cả."[19]

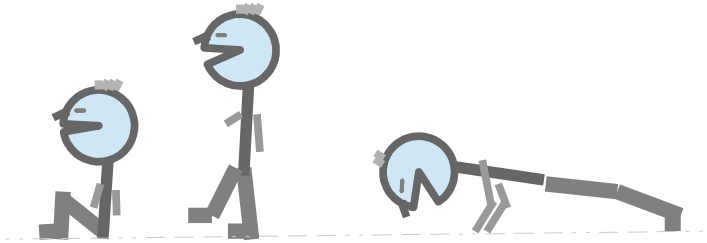
Rất cơ bản, không phức tạp. Bạn có thể ngồi vững chãi như hình mô tả ở trên để tập hơi thở vào - hơi thở ra đến phổi.

Khi Bạn đi, Bạn cũng có thể thực hành hơi thở này. Có thể bước chân trái cho hơi thở vào, chân phải cho hơi thở ra. Hoặc hai bước chân cho hơi thở vào, hai bước chân tiếp theo cho hơi thở ra..

19 Đường Thi – NXB Văn Hóa Thông Tin – Trang 16. Trần Trọng Kim.

Bạn chạy bộ, đi bộ trong công viên, tập thể dục với các dụng cụ hỗ trợ, Bạn hít đất, Bạn tập erobic,... Bạn hãy thực hiện hơi thở vào, hơi thở ra đến phổi một cách có ý thức và cảm nhận hơi thở từ nhanh đến đều đều và chậm lại dần, chậm lại dần, nhịp nhàng hơi thở vào – hơi thở ra.

Hơi thở nhanh hay chậm không quan trọng khi Bạn bắt đầu Thiền vì nó phụ thuộc vào cách Bạn đang vận hành cơ thể: ngồi, đi bộ, chạy bộ, nâng tạ hay hít đất,... quan trọng nhất là Bạn ý thức và cảm nhận được hơi thở của chính mình.



Khi hơi thở đã nhuần nhuyễn thì việc điều tiết cho hơi thở vào – hơi thở ra đều đặn sẽ làm cho Bạn vào Thiền nhanh hơn. Ý thức được hơi thở: tốc độ nhanh chậm, hơi thở dài

ngắn,.. là Bạn đã kiểm soát được tâm và thân của chính Bạn.

Mỗi người thực tập thiền (mỗi Thiền sinh) là khác nhau nên việc phân định anh này nhanh hơn anh kia, anh này Thiền thì có cái này, anh kia có cái kia, sao anh ngồi được cả ba bốn giờ đồng hồ, tôi chỉ ngồi Thiền được một tiếng,... là các so sánh mang tính không tích cực. Bạn nên gạt bỏ các ý nghĩ đó ngay từ ban đầu khi thực tập Thiền.

Bạn cũng nên chuẩn bị cho mình thật kỹ (đọc kỹ, hiểu kỹ, hệ thống lại tư duy, quan điểm, lập luận,..) các kiến thức cơ bản về Thiền: các danh từ, các lý luận, các ví dụ, các phương pháp, các hình ảnh mô phỏng... đã trình bày trong bài viết này.

Các danh từ về Thiền trong bài viết được gọi là "cơ bản", bởi nó dùng để lập luận, lý luận và mang tính định hướng; hướng Bạn đến phương pháp thực tập Thiền chánh niệm của bài viết. Các danh từ này không được coi là bắt buộc trong phái Thiền Tông, nhưng hiểu nó cơ bản thì Thiền sẽ tốt hơn là không hiểu gì

về sự tồn tại của các danh từ đó.

Nó là căn bản nhất để Bạn có thể tự mình thực tập Thiền.

Tâm ý và thân thể của Bạn phải cùng có mặt trong hơi thở. Tâm và thân chỉ quan tâm, chỉ chú ý đến hơi thở. Học về Thiền, Bạn phải hiểu được các danh từ, cách ghép từ,.. như học đánh vần, ghép từ của các em bé lớp một vậy.

Mỗi một cá nhân
Thực tập tinh tấn
Mắt để mà nhìn
Tai để mà nghe
Miệng để mà nói
Tâm mình soi rọi
Sáng cả tấm thân
Tín niệm đã nhận
Định tuệ phải cần
Siêng năng tinh tấn
Khởi phát từ bi
Việc gì cũng hiểu
An lạc tuyệt đối
Ở cõi phàm trần
Không sinh không diệt

Quy luật thông hiểu
Muôn sự vô thường
Đạt ngay giác ngộ.

Hơi thở của Bạn là **năng lượng** nuôi dưỡng cơ thể Bạn. Bạn hãy "chuẩn bị", "bắt đầu" và "chạy". Bạn chạy nhanh hay chạy chậm không quan trọng, quan trọng nhất là Bạn chạy trong chánh niệm, trong sự vững chãi và thảnh thơi được hướng dẫn chi tiết thêm trong bài thực tập thiền 1.

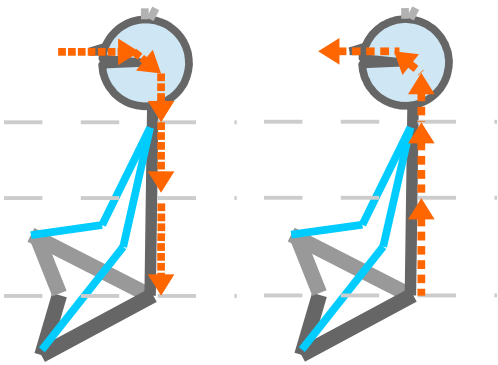
Hơi thở hai chiều: Thở vào ra đến bụng dưới (xương cùng)

Khi đã cảm nhận đúng được hơi thở vào từ mũi đến phổi, từ phổi ra mũi. Bạn phải tiếp tục thực hành bài thở vào từ mũi, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới; thở ra từ bụng dưới đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, đến mũi và đi ra ngoài.

Khi **thực sự cảm nhận** được, Bạn đã bước vào Thiền **thực sự**.

Khi Thiền, Bạn dùng con đường của **Tứ Diệu**

Đế (được thắp sáng bởi Ngũ căn – Ngũ lực, Nhị Đế, Duyên Khởi và Tam Chuyển) và cách nhìn **sự thật** để quán chiếu vào một sự vật – hiện tượng – ý niệm mà Bạn muốn tìm hiểu.



Trước nhất, Bạn dùng **Tứ Diệu Đế** để tìm hiểu về chính bản thân mình, tìm hiểu về sức khỏe **thực sự** của mình và **cảm nhận** nó.

Khi Bạn sử dụng Thiền để tìm hiểu về bản thân, Bạn phải nắm được các bộ phận cơ bản của cơ thể người: đầu, mắt, mũi, miệng, cổ, tay, chân; vị trí của phổi, vị trí của bao tử, vị trí của tim, của gan và của thận trong lòng (ổ) bụng...

Trong cách chữa nấc cục thông thường: Bạn

uống 7 hoặc 9 ngụm nước nhỏ. Như vậy, khi Bạn uống vào Bạn phải chú ý đến việc đếm xem đã uống đến ngụm thứ bao nhiêu. Đó là sự kết hợp giữa **thân** và **ý** ngay trong phút giây hiện tại.

Khi Thiền, Bạn quán chiếu ý nghĩ của mình đến từng bộ phận của cơ thể. Chỉ quán chiếu, chỉ nghĩ (đưa **ý**) về vị trí của từng bộ phận xem nó nằm ở đâu trong cơ thể mình. Chính Bạn phải cảm nhận được cơ thể mình trong ý nghĩ khi Thiền. Buông bỏ mọi ý nghĩ bên ngoài, ngưng mọi ý nghĩ, ý niệm. Chỉ quán chiếu về cơ thể mình.

Cảm nhận rõ ràng các bộ phận cơ thể, Bạn sẽ tự biết nên làm gì với từng bộ phận cơ thể đó. Nếu răng Bạn đau, Bạn tự có cách Thiền về cái răng đau cho nó hết đau hoặc bớt đau. Điều này chỉ có được khi Bạn thực tập Thiền: chịu khó luyện tập Thiền, chịu khó quán chiếu về cơ thể mình.

Có nhiều cách để đưa hơi thở và ý niệm của Bạn đến xương cùng. Bạn có thể đưa ý niệm qua tất cả các cơ quan trong ổ bụng, nhưng

cũng có thể đưa ý dọc theo xương cột sống hoặc đưa ý ra bụng trước. Việc đưa ý và kiểm soát ý niệm gắn với hơi thở vẫn phải được Bạn thực tập các bài tập căn bản nhất và dễ thực tập nhất, có lợi cho cơ thể nhất. Sau khi đã có tâm và thân ổn định, Bạn sẽ tự điều hành, kiểm soát tâm và thân của mình theo Bạn muốn.

Bạn không thể mua được cái "Thiền" từ người khác (thuốc Tây, thuốc Nam, thuốc Bắc, thực phẩm chức năng,... thì Bạn mua được). Đó là **sự thật**. Bạn là **sự thật** của **chính mình**.

Khi nấc cục, Bạn chú ý đến hơi thở vào – hơi thở ra. Bạn cảm nhận hơi thở, cho dù khi nấc cục có bị cắt ngang hơi thở vào hơi thở ra. Bạn vẫn duy trì hơi thở và cảm nhận: phổi của mình có gì chăng, hay do hút thuốc, hay do lạnh, hay thiếu oxy, hay do bao tử quá lạnh,... Chỉ duy nhất Bạn trả lời được ngay lúc đó.

Bạn uống 7 hay 9 ngụm nước cũng vẫn tốt; nhưng với Thiền, Bạn "uống" hơi thở vào - "đếm" hơi thở ra và quan trọng nhất là Bạn **cảm nhận** được chính cơ thể mình. Với hơi

thở vào – hơi thở ra của Thiền, khi nấc cục, Bạn sẽ biết được Bạn nên uống 1 ly nước nóng ấm là tốt nhất. Hãy giữ ấm cho toàn thân thể, phổi và bao tử. Đó là sự khác biệt.

Khi thực tập Thiền, Bạn không nên mong chờ hay suy nghĩ về cơ thể mình phát "hào quang", tỏa sáng ra không gian bên ngoài, chữa bệnh từ xa,.. Đó là lời nói của người khác, Bạn chưa thấy,... Hãy buông bỏ mọi ý nghĩ, mọi ý niệm và chỉ quan tâm đến hơi thở vào – hơi thở ra. Hãy bắt đầu từ chính sự trải nghiệm của mình. Bạn sẽ trả lời được mọi vấn đề thắc mắc và tự Bạn trả lời các câu hỏi của chính mình. Không ai trả lời **sự thật** bằng chính Bạn trả lời cho chính Bạn.

"Muốn thành công cần nhất phải tự tin, tức là phải can đảm. Tự tin nơi mình có nghĩa là đủ sức thực hiện một mình...

Thiếu tự tin không thể thực hiện được một điều gì cụ thể. Phát huy lòng can đảm và nghị lực là rất cần thiết để biến những gì trước kia có vẻ vô cùng khó khăn và phức tạp trở nên

đơn giản và dễ dàng."[20]

Sau khi quán chiếu về cơ thể mình. Bạn có thể dùng Thiền để quán chiếu các sự vật – hiện tượng xung quanh mình, loại bỏ các khái niệm về không gian và thời gian.

Các Thiền Sư hoặc Thiền giả cảm nhận vẻ đẹp của bông hoa, của ánh trăng, của cây cỏ, của ánh nắng mặt trời, của tâm hồn một con người, của vẻ đẹp tính cách một con người, những ánh mắt, nụ cười, những hành động, các cử chỉ, lời nói hoặc ý niệm về một con người đều có vẻ đẹp; có nhân ái; có tình yêu thương,.. Vẻ đẹp đó là bản chất của thiên nhiên, của sự sống đó đã có, đang có và đang tồn tại. Việc nhận ra vẻ đẹp đó chỉ có thể nhận biết thông qua thực tập về Thiền, thực tập về tư duy, thực tập về lòng tình yêu thương và bác ái, thực tập về từ bi hỉ xả,.. trong chính mình.

Thực tập Thiền để cảm nhận chính mình và người khác, cảm nhận không gian và thời gian

20 Cẩm Nang Cho Cuộc Sống – Trang 38, 39 - Hoàng Phong (dịch). Đạt-lai Lạt-ma.

khác. Cảm nhận tinh tế sẽ dẫn đến nhận diện tinh tế một sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm.

Với Bạn mới thực tập Thiền, các khái niệm, các ý niệm ban đầu rất quan trọng để có thể bước vào thực tập Thiền dễ dàng, ngay lúc bắt đầu thực tập và rồi các khái niệm, ý niệm đó cũng sẽ qua đi một cách nhanh chóng để còn lại trong chính Bạn sự trải nghiệm, sự cảm nhận và nhận diện sau khi tự bản thân Bạn có thể điều chỉnh và kiểm soát được chính thân và tâm của mình.

Các câu chuyện về Thiền, sự nhận diện và trải nghiệm của người khác cũng thực ra là những câu chuyện mà họ đã kể, họ kể về cách họ tiếp xúc, cách họ cảm nhận, cách họ mang tình yêu thương, mang từ bi hỉ xả đến cho mình và với người khác. Bạn nên chắc chắn rằng ý nghĩ của Bạn là khác họ, ý niệm và cách tiếp xúc của Bạn về một sự vật – hiện tượng là khác họ, Bạn ở một không gian và thời gian khác họ, Bạn có các mối tiếp xúc xã hội khác họ,.. nên việc giữa Bạn và họ có sự khác nhau, âu cũng là bình thường. Cũng cùng trên một dòng suối, Bạn cũng không thể tắm được lần

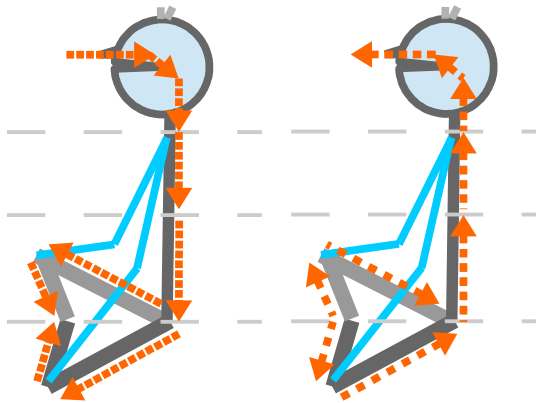
thứ hai trên dòng suối đó. Dòng nước trôi đi, dòng nước vẫn trôi. Con suối chỉ là cái tên, dòng nước chỉ là cái tên, Bạn hiện hữu là do Bạn đang hiện hữu. Sự vật – hiện tượng – ý niệm là vô thường là như vậy.

Bạn có thể thắc mắc rằng: sao cứ phải dùng từ "vô thường", "vô ngã", "chánh niệm", "định", "tuệ", "từ bi hỉ xả"... Đây cũng chỉ là các danh từ dùng để mô tả một sự vật – một hiện tượng – một ý niệm,.. Không có gì đặc biệt hoặc khó hiểu trong các danh từ này. Cũng tương tự như Bạn học về Tiếng Anh, về chữ nghĩa thì "table" là "cái bàn". Ai biết Tiếng Anh thì hiểu theo "table", ai biết Tiếng Việt thì hiểu "cái bàn". Ai biết cả Tiếng Anh và Tiếng Việt thì hiểu "table" cũng là "cái bàn", "cái bàn" cũng là "table". Bản chất của cái bàn vẫn là cái bàn. Cho dù gọi cái bàn theo Tiếng Pali, Tiếng Hoa, Tiếng Nga,.. thì cái bàn vẫn là cái bàn. Lại một lần nữa "vô thường" được hiểu cũng chỉ là vô thường.

Hơi thở hai chiều: Thở vào ra đến chân

Bài thực tập thở bụng khi được Bạn áp dụng, cảm nhận dễ dàng và nhuần nhuyễn, Bạn phải tiếp tục thực hành bài thở vào từ mũi, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới, đến chân; thở ra từ chân đến bụng dưới, đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, đến mũi và đi ra ngoài.

Đến được với hơi thở này, Bạn **cảm nhận** hơi thở của mình như một máy scanner, máy photocopy, máy CT trong Y Khoa, quét từ đầu (khi Bạn thở vào) đến chân và từ chân lên đầu (khi Bạn thở ra) hoặc ngược lại.



Thật sự là màu nhiệm của hơi thở! Mỗi hơi thở vào, hơi thở ra như một cái máy CT quét đến từng bộ phận trong cơ thể. Dựa vào hơi thở đó, Bạn sẽ **cảm nhận** được ngay bộ phận nào trong cơ thể Bạn đang ổn định. Bộ phần nào cần tưới thêm ánh sáng của **sự thật**.

Con đường mà **Tứ Diệu Đế** mang lại: Bạn đã áp dụng để tìm hiểu chính **sự thật** trong cơ thể Bạn. Mỗi bộ phận trong cơ thể nó là cái gì, chức năng của nó ra sao, dùng để làm gì, cái gì gây ảnh hưởng đến cái gì, khi nào nó ảnh hưởng,.. Vậy Bạn phải **tập** luyện, tập luyện quán chiếu về chính mình. Dùng "Tín – Niệm – Định – Tuệ – Tấn" để khai thác hết khả năng của Bạn về **sự thật**. Khi đã trả lời hết được các câu hỏi mà Bạn muốn hỏi về cơ thể mình. Vấn đề của Bạn đã được giải quyết: Bạn tự **diệt** được cái đau nhức, những thao thức, những ước muốn, những ý niệm về chính cơ thể Bạn.

Với hơi thở vào ra đến chân, Bạn sẽ cảm nhận được ngay những luồng "điện" của hơi thở đi theo ý của Bạn từ đỉnh đầu đến chân. Bạn mới thực tập đến hơi thở này, Bạn nên nằm thẳng,

nằm ngửa để Thiền, Bạn sẽ cảm nhận nhanh và rõ ràng hơn. Bạn cũng không phải lo lắng gì khi thấy từ đầu đến từng ngón chân có luồng "điện" chạy, sự nóng lên toàn thân hoặc các cảm giác luồng "điện" đó đang quét vào hư không, vào sự trống rỗng của cơ thể mà ý niệm Bạn vẫn đang nhận ra. Hãy quan sát nó và tiếp tục thực hành, buông thư toàn thân và để cơ thể vận hành theo cách của nó, chỉ quan sát.

Bạn mới bắt đầu Thiền hoặc Thiền đã đạt đến hơi thở này, Bạn cũng nên cần một môi trường trong sạch và yên tĩnh. Mục đích để Bạn quán chiếu cơ thể, quán chiếu sự vật – hiện tượng dễ hơn, tập trung hơn, sâu sắc hơn...

Bạn có thể ngồi thiền, nằm thiền, đi thiền, đứng một chỗ thiền.. Không bắt buộc Bạn phải ngồi đúng thế: chân phải thế này, tay phải thế kia, mắt mở hay nhắm vẫn thiền được miễn là thân và ý Bạn luôn có mặt: *ngay bây giờ và ở đây* (lúc Bạn thiền).

Bạn đang thiền, người khác nhìn vào không biết là Bạn đang thiền. Bạn không phải ngồi

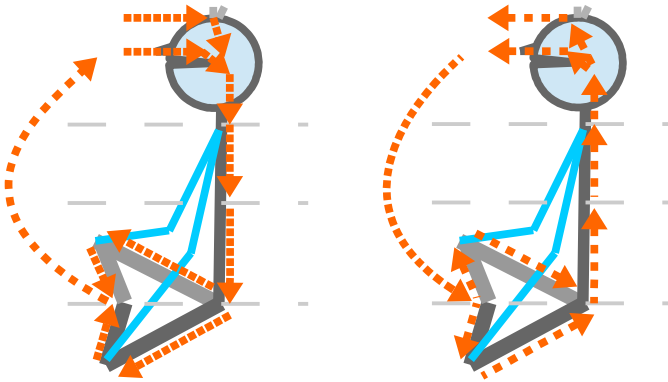
theo luật này, luật khác để phô diễn ra là mình đang thiền. Bạn cũng không cần phải chứng minh, xác tín, báng bổ hoặc tranh luận với người khác rằng tôi có thế này, tôi có thế kia, phải làm điều này, phải làm điều khác khi Thiền... Những gì tốt lành là do bản chất là tốt lành hoặc/và do khởi phát, do tinh tấn mà tốt lành hơn. Những gì chưa tốt lành cũng một phần do bởi sự khởi phát chưa tới, tinh tấn chưa thông đạt mà ra.

Bạn hãy buông bỏ mọi ý nghĩ và thực tập Thiền bất kỳ khi nào có thể. Trước khi nằm ngủ, Bạn cũng thiền nằm được bình thường mà người kế bên Bạn không biết. Đó là **sự thật** của chính Bạn: **thân** và **ý** luôn cùng có mặt.

Thay vì Bạn phải "đếm cừu" trước khi ngủ, Bạn cũng có thể thở vào – thở ra trước khi ngủ. Thả lỏng cở thể. Ngưng lại mọi suy nghĩ.

Hơi thở vòng – đa chiều (*n* chiều) [21]

Hơi thở vòng đến được với Bạn là do sự tập luyện các hơi thở khác một cách nhuần nhuyễn, nó là sự mầu nhiệm[22], sau khi đã có hơi thở từ đầu đến chân và từ chân đến đầu.



Hơi thở vòng là hơi thở đa chiều (*n* chiều) và hoàn toàn được **nhận diện** qua hơi thở vào, hơi thở ra.

Bạn thở vào từ đầu (điểm bắt đầu) đến chân, thở ra từ chân vượt ra không gian bên ngoài

21 Phương pháp do chính tác giả bài viết đưa ra.
22 Toàn bộ các hơi thở trong bài viết này là do tác giả tự chế tác và chiêm nghiệm thực tế qua con đường Tứ Diệu Đế.

theo vòng cung, vòng đến đầu (điểm kết thúc).

Bạn cũng có thể thở vào từ chân (điểm bắt đầu) lên đến đầu, thở ra từ đầu vượt ra không gian bên ngoài theo vòng cung, vòng đến chân (điểm kết thúc).

Thực tập hơi thở này, Bạn sẽ nhận được nhiều năng lượng luân chuyển, năng lượng chuyển hóa như một bánh xe đang quay trong không gian. Bạn **nhận diện** được chính xác hơi thở đang chuyển hóa.

Với hơi thở vòng n-chiều, Bạn hoàn toàn hòa nhập vào với không gian và thời gian tại nơi Bạn đang Thiền. Sự hòa hợp của thân và tâm với môi trường là cách để Bạn quan bình âm – dương, âm – dương cũng chỉ là cách để diễn tả mối liên hệ thân và tâm của Bạn với môi trường bên ngoài khi Thiền với hơi thở vòng n-chiều.

Khi hơi thở của Bạn ra bên ngoài không gian, hơi thở ở ngoài không gian đi vào lại cơ thể

của Bạn. Bạn đang tiếp nhận một luồng khí[23] đi vòng, vượt thoát nội tại trong chính mình. Thoát ra sự kìm kẹp, thoát ra cơ thể. Hơi thở của Bạn mang lại cho Bạn sự nhận diện, nhận định sự vật – hiện tượng – ý niệm,.. đang tồn tại bên ngoài không gian dễ hơn, hài hòa hơn, tự tin hơn... Bạn có thể mở mắt để Thiền trong một không gian đẹp, bờ suối đẹp, cánh đồng đẹp, một cái cây đẹp, một con cá đang bơi đẹp, một người mà Bạn thấy "đẹp",.. Thân của Bạn đang hiện diện khi Thiền nhưng tâm ý đi theo hơi thở vượt thoát ra bên ngoài để cảm nhận và nhận diện những cái "đẹp" từ bên ngoài vào cơ thể Bạn, vào tâm ý Bạn.

Điều này cũng không có gì là ngạc nhiên hoặc huyền bí, bí ẩn. Khoa học ngày nay đã giải thích, chứng minh và đã đo được "sóng hấp dẫn"[24], "lực hấp dẫn", "luật hấp dẫn",.. Sự hấp dẫn của hai lỗ đen (thân) ngoài không gian tạo ra một lỗ đen trong đó có sự hình thành của

23 Trong "Nhân điện" luồng **khí** từ bên ngoài vào là vô cùng quan trọng, như Bạn sạc pin điện thoại vậy.

24 Năm 1916, Albert Einstein dựa trên thuyết tương đối rộng của ông lần đầu tiên đã dự đoán có sóng hấp dẫn. Advanced LIGO đã thu được trực tiếp tín hiệu sóng hấp dẫn từ kết quả hai lỗ đen sáp nhập vào ngày 14 tháng 9 năm 2015.

sóng hấp dẫn (ý). Vậy cá nhân Bạn hấp dẫn một cánh đồng, một bông hoa,.. và nhận thấy cái đẹp của nó, âu cũng là bình thường.

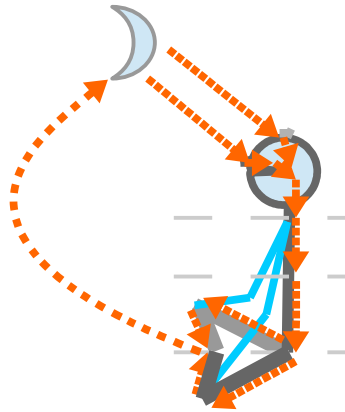
Thực tập hơi thở là phương pháp. Thực tập hơi thở là sự thực tập để đi đến **sự thật**. Bánh xe của phương pháp (**Pháp**) thực tập hơi thở trong Bạn đang xoay chuyển. Sự xoay chuyển bắt đầu bằng sự thay đổi của tâm ý, của nhận thức, của cách nhìn nhận vấn đề – sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm. Khi tâm ý thay đổi, cấu trúc vỏ não được thay đổi tạo ra các vết hằn trên vỏ não. Tâm ý thay đổi, hành động thay đổi, cử chỉ thay đổi theo chiều hướng tích cực.

Bạn đã thực tập, đã chiêm nghiệm, đã suy xét, đã quán chiếu,.. nhưng chỉ là **cảm nhận** và một phần của sự **nhận diện** từ cơ thể Bạn. Đến với **hơi thở vòng** Bạn **nhận diện** được sự thật từ chính mình, chính không gian bên ngoài mình... Bánh xe "**Pháp**" đang quay **thật sự**. **Sự thật** thật tuyệt vời!

Đây là **hơi thở vòng** (*n* chiều) nên Bạn có thể đặt "điểm bắt đầu" thở vào và "điểm kết thúc"

thở ra ở bất kỳ đâu trong không gian hiện tại Bạn đang sống: *ngay bây giờ và ở đây*. Đây là hơi thở "màu nhiệm" do Bạn thực tập hơi thở chánh niệm và Bạn không được sử dụng hơi thở này cho mục đích "tà niệm".

Khi ngắm Trăng, Bạn thở vào để chuyển năng lượng ý niệm từ đầu Bạn (điểm bắt đầu) đến Trăng; Bạn thở ra, chuyển năng lượng ý niệm từ Trăng đến đầu Bạn (điểm kết thúc).



Trong hình, Bạn sẽ thấy rõ được Bạn có thể đặt hơi thở ở bất kỳ đâu (điểm bắt đầu của mũi tên). Thực tập hơi thở này ngoài không gian khi Bạn xác định được **điểm bắt đầu** và **điểm kết thúc** sẽ mang lại cho Bạn nguồn năng

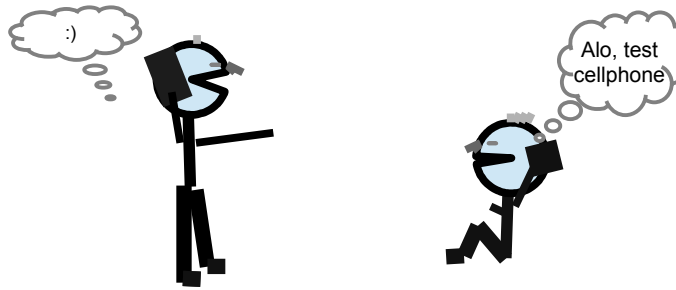
lượng thực sự lớn.

Bạn hãy thực tập với bất kỳ sự vật nào, hiện tượng nào, ý niệm nào và/hoặc với một cá nhân cụ thể nào với tình yêu thương, sự bác ái, lòng từ bi,.. Bạn sẽ nâng cao hơn năng lượng về cái đẹp, cái tốt, cái thiện,.. trong chính bản thân mình.

Năng lượng vô cùng lớn Bạn có được từ vũ trụ, từ không gian bên ngoài là do hơi thở vòng. Không có sự mê tín – dị đoan, không thần bí, không ảo tưởng,.. Chính Bạn đang là "máy đo" năng lượng của Bạn. Chỉ cần thở vào và thở ra, chỉ cần **nhận diện** (đã vượt qua **cảm nhận**) đúng **sự thật**: *bây giờ và ở đây.*

Bạn không **nhìn** thấy, không **cảm nhận**, không **nhận diện** được sóng điện thoại ngay chính kế bên Bạn: *ngay bây giờ và ở đây.* Bạn không thể nhìn thấy các tín hiệu radar... Chỉ có các thiết bị tương thích và mã hóa đúng chuẩn mới nhận được. Bạn mở các "tín hiệu" về tình yêu thương, sự bác ái, lòng từ bi trong Bạn, Bạn cũng sẽ nhận được các "tín hiệu" tình yêu thương, sự bác ái, lòng từ bi,.. của chính Bạn

và không gian bên ngoài. "Dải tần số" càng mở nhiều, Bạn càng tiếp nhận được nhiều "tín hiệu". Cơ thể Bạn ngoài các chức năng là một "cỗ máy sinh học" còn là một "cỗ máy ý thức" nên Bạn nhận nhiều hơn Bạn phát là có thật. Nhiều cơ hội đã đi qua, nhiều điều đang tới trong hiện tại, Bạn không thể xử lý hết các "tín hiệu" đó. Trong khi thực tập Thiền, hãy mở từng "tín hiệu", mở từng "dải tần số" trong chính Bạn.



Bạn muốn gọi điện thoại cầm tay cho tôi, tôi phải có điện thoại cầm tay. Ít nhất máy điện thoại của tôi phải còn liên lạc được, nhận được các tín hiệu từ các trạm BTS gần máy điện thoại của tôi nhất, và nhà cung cấp dịch vụ chưa cắt "chiều nhận cuộc gọi" của tôi. "Điểm bắt đầu" là ngay lúc Bạn gọi. "Điểm

kết thúc" là ngay lúc Bạn cúp máy, khi cuộc gọi hoàn tất..

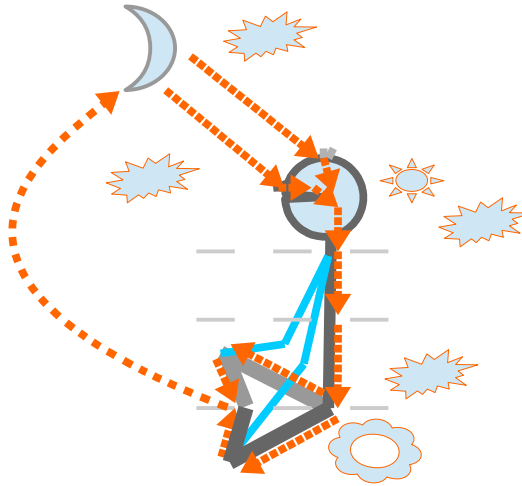
Bạn ngắm Trăng. Bạn vui hơn. Trăng làm cho Bạn có **cảm giác** "vui hơn" ngay khi Bạn ngắm Trăng. Bạn **cảm giác** và **vui** là Bạn **nhận diện** được chính Bạn đang **chuyển**.

Bạn đang chuyển biến trong nhận thức và tự thấy mình hiểu biết hơn về không gian, hiểu hơn về các hiện tượng vật lý, hiểu quy luật của sự tiến hóa, các mối liên hệ giữa con người với thế giới bên ngoài,...

Tư duy của Bạn giờ đây đã được **phát khởi** qua một môi trường khác. Môi trường của tự do, môi trường của sự làm chủ đích thực trong chính bản thân mình. Quyền lực thực sự đang nằm trong mỗi hơi thở của Bạn. Quyền lực kiểm soát toàn bộ cơ thể, thân yên lặng, thân bình an, yên ổn,.. tâm lắng nghe và quan sát.

Mắt nhìn thấy đẹp, miệng nói điều hay điều tốt, tai nghe tiếng nghe bi ai hay hào hùng cũng không màng đến, tâm hồn cao thượng, ý trí thảnh thơi, lòng bao tao nhã, không nghĩ âu

lo, không tranh đua hơn thiệt, không nghi kỵ hờn ghen, tửu – sắc không màng, .. là Bạn đã thành công trong việc kiểm soát quyền lực của chính mình.



Bạn nên dùng **Sơ đồ mối liên hệ đến Tứ Diệu Đế** trong phần cuối bài viết này để tiếp tục thực tập, tiếp tục nhận diện và tận hưởng thành công của chính mình. Khi đã nhận diện tinh tấn, Bạn tự quyết định về phương pháp thực tập của mình. Bạn đã tự do.

Thật tuyệt vời hơn nếu Bạn càng quán chiếu

sâu sắc về **Điểm bắt đầu**, **Điểm kết thúc** trong **không gian vòng** (*n* chiều) bằng chính sự thật: *ngay bây giờ và ở đây*.

Bạn và tôi vượt thoát khỏi không gian và thời gian. Các câu hỏi tương tự như:
1. Bạn ngồi Thiền mỗi ngày bao nhiêu phút là đủ?
2. Thiền khi nào, ở đâu, với ai, có cần nghe nhạc Thiền không, có cần nghe chuông đồng hồ không, có cần gõ chuông, gõ mõ không,..?
3. Bạn Thiền mấy ngày, mấy tuần, mấy tháng, mấy năm,... để có được các hơi thở, cảm nhận và nhận diện như bài viết?
4. Bạn có phải ăn uống kiêng cữ, làm việc và sinh hoạt kiêng cữ,.. gì không?
5. Người không theo đạo hoặc có theo đạo có Thiền được không?

.... *n* câu hỏi. Cũng như hơi thở vòng *n* chiều, có *n* câu trả lời hoặc *n* câu nên im lặng. Bạn tự **nhận diện sự thật**. Bạn tự do.

Tự do – Freedom!

Thực tập Thiền

Con đường Bạn đang đi, đi từ trang thứ nhất đến trang này. Đây là con đường sự thật được thắp sáng bởi các ngọn đuốc. Bạn đi đến đâu, **sự thật** đi đến đó, các ngọn đuốc đang có mặt ở đó. Mức độ mờ nhạt, sáng tỏ, u mờ,... là do Bạn.

Sự gắn kết giữa các danh từ Thiền, các ý nghĩa của một vài danh từ, sự khích lệ, sự diễn giải, giải nghĩa, các ví dụ và hình ảnh luôn gắn kết nhau. Nếu Bạn mới đọc hoặc chưa thực tập Thiền, có thể một vài từ ngữ khó hiểu. Chỉ cần Bạn đọc lại từ ngữ theo mạch văn và diễn giải, Bạn có thể hiểu rõ ràng hơn. Bài viết này hướng đến đối tượng người đọc (Bạn) và thực hành Thiền cụ thể trên nền tảng cơ bản của từ bi, lòng yêu thương và bác ái đến với Bạn.

Mỗi bước Bạn bước đi, Bạn cảm thấy sáng tỏ, không hụt hẫng, không lấm bùn, không để nước cuốn đi, không để côn trùng làm Bạn sợ hãi, không để bất kỳ thế lực bên ngoài nào làm ảnh hưởng, không để bùn níu chân,.. Bạn đang bước thực tế: *ngay bây giờ và ở đây*. Hãy

vững bước, bước theo các ngọn đuốc và tự tin đi đến **sự thật**.

Mục tiêu của bài viết:
Bạn nhận diện được sự thật.

Thiền chỉ là danh từ. Danh từ "Thiền" đã được chuyển hóa.

"Học thuyết quan trọng nhất của Thiền tông vẫn là tập trung vào sự *tự tu tự chứng*, không chấp nhận bất cứ một sự khuyên dạy hay dẫn dắt nào của người khác, cho dù người đó là một bậc thầy! Tất cả đều chỉ có thể được xem như những lời gợi ý, và sự tu tập để đạt đến giác ngộ phải là do chính mỗi người tự tìm thấy và hành trì"[25]

25 Các Tông Phái Đạo Phật – Trang 118 – NXB Tổng Hợp TP. HCM. Đoàn Trung Còn.

Bài Thực tập Thiền 1: Thở vào – Thở ra đến phổi.

Tùy theo hơi thở của Bạn dài hay ngắn. Thở vào từ mũi và để hơi thở qua vòm miệng, qua cổ, xuống phổi. Để từ từ cho hơi thở từ phổi đi ra cổ, vòm miệng và ra ngoài ở mũi.

Ngưng lại mọi suy nghĩ trong khi thở vào – thở ra. Chỉ quan tâm đến hơi thở. Rất đơn giản. Bạn chỉ cần thở vào – thở ra và ngưng lại mọi suy nghĩ.

Để nhìn rõ về vị trí của mũi, miệng, cổ, phổi... Bạn có thể xem phụ lục hình người ở cuối bài viết.

Trong khi tập trung đến hơi thở vào, Bạn có thể có cảm giác trống rỗng nơi mũi, hình thành các hố đen ngay trước mặt; cổ phình to ra để tiếp nhận hơi thở, hai lá phổi co bóp và nóng hổi phần lưng sau, các lân tinh lốm đốm xuất hiện... Nếu Bạn chưa quen, Bạn có thể mở mắt để thực hành bài tập này. Bạn chỉ quan sát hơi thở. Các hiện tượng đó hình thành là do cảm nhận của Bạn.

Hãy nhận biết hơi thở đi đến đâu, vào ra đến đâu. Bạn không nên để hơi thở xuống phía dưới bụng, vì đây là bài thực tập làm cho Bạn có khí lực và nhận diện hơi thở.

Thực tập không nóng vội, không kìm nén hoặc gò ép chính mình phải làm cái này, phải làm cái kia; phải nghĩ cái này, phải nghĩ cái kia,.. Bạn hãy thở đều và dùng tâm ý quan sát nó. Khi hơi thở và tâm ý không cùng đi với nhau, Bạn thực tập thở lại cho đến khi hơi thở và tâm ý luôn đều đặn và hòa quyện.

Bài thực tập này Bạn có thể áp dụng ở bất kỳ đâu và bất kỳ lúc nào. Khi Bạn mệt mỏi, hãy nhớ đến Thiền và lấy nó ra áp dụng với hơi thở hiện tại; khi:

tâm thần bấn loạn
ý nghĩ quẩn quanh
u mê càng quẩn
miệng nói luyên thuyên
chân tay bứt rứt
sân hận dâng trào
nhớ nhung thảm thiết
người thương sâu nặng

cảm giác u mê
bồi hồi việc tới
căm giận việc qua
đá chó mắng mèo
đập phá gây gổ
trong lòng trống rỗng
làm việc không nhớ
bỏ trước quên sau
đi mà không biết
đứng ngồi không hay
không ai tỏ bày,..
hãy nhớ về Thiền.

Khi đó Bạn hãy trở về nhanh với hơi thở hiện tại: thở vào – thở ra và quan sát nó. Thở vào, quan sát hơi thở vào; thở ra, quan sát hơi thở ra. Thở vào, quan sát hơi thở vào; thở ra, quan sát hơi thở ra và tiếp tục, tiếp tục. Hãy buông bỏ việc qua, không màng việc tới, chỉ quan tâm đến hơi thở vào – hơi thở ra hiện tại và quan sát nó. Thật hữu ích, thật màu nhiệm.

Hãy quan tâm đến hơi thở trong bất kỳ trường hợp nào, hãy theo dõi hơi thở. Theo dõi hơi thở để kiểm soát các hành động vượt quá giới hạn, kiểm soát sự nóng giận, kiểm soát tính

khí cục cằn, kiểm soát lời ăn tiếng nói, kiểm soát ý nghĩ tiêu cực, nâng cao sự từ bi, nâng cao lòng bác ái,..

Khi nóng giận, biết mình đang nóng giận, quay về với hơi thở. Cơn giận được kiểm soát. Khi ăn nói lỗ mãn, văng tục, chửi thề, đay nghiến người khác, gây lời thị phi; biết mình đang lỗ mãn, quay về với hơi thở. Lời ăn tiếng nói được kiểm soát,.. Thực tập nhiều thành thói quen tốt, tính tình đằm lại, hành động mềm dẻo, hướng dần đến sự an lành, từ bi, bác ái và cao thượng.

Bạn nên thực tập thường xuyên bài tập này, vừa có lợi cho sức khỏe của Bạn ở ngay thời điểm hiện tại, vừa có lợi cho việc thực tập Thiền. Hãy thực tập khi Bạn có thể, thời gian bao lâu là do Bạn, thực tập khi nào cũng do Bạn; nằm thiền, ngồi thiền; thiền trong nhà, thiền ở bên sông, thiền trong khu rừng, thiền trên cánh đồng cỏ,... Bất kỳ chỗ nào nếu Bạn muốn.

Bạn mới thực tập Thiền, khi Bạn có dịp hãy thực tập Thiền ngồi trong vòng 15, 20 phút;

ghi nhận lại cảm giác của Thiền ngồi. Khi có dịp Thiền nằm, hãy thực tập Thiền nằm trong vòng 15, 20 phút; ghi nhận lại cảm giác Thiền nằm. Khi có dịp Thiền đi trong nhà, hãy để mắt mở và thực tập Thiền đi trong vòng 15, 20 phút; ghi nhận lại cảm giác Thiền đi.

Bạn so sánh các cảm giác Thiền ngồi, Thiền nằm, Thiền đi để chọn tư thế Thiền tốt nhất cho lúc ban đầu thực tập. Các cảm giác về tê cứng chân, mỏi chân, mỏi tay, mỏi lưng, đau khớp,... chỉ là các cảm giác ban đầu thực tập. Điều đó không quan trọng, Bạn sẽ không còn các cảm giác đó khi tiếp tục thực tập một cách thường xuyên và chuyên cần.

".. Kẻ nhác, không tinh tấn
Hãy cộng trú bậc Hiền
Bậc Thánh sống viễn ly
Thường siêng năng tinh tấn
Tinh cần tu Thiền tịnh"[26].

Điều quan trọng nhất trong bài thực tập này là Bạn làm quen với hơi thở của Bạn, **cảm nhận**

26 Trích trong: Kinh Tương Ưng Bộ – Trang 341 – Thích Minh Châu (dịch).

được chính xác hơi thở vào đến đâu, ra đến đâu. **Thân** và **ý** của Bạn phải cùng là một, cùng có mặt ngay tại giây phút hiện tại. Thật tuyệt, **ý** của Bạn không đi ra ngoài **thân** thể nữa. **Ý** đã hòa vào **thân** của Bạn. Cả hai đang cùng có mặt.

Thực tập không nóng vội. Hãy cảm nhận sâu sắc khi thực tập Thiền ở bài thực tập này. Bài thực tập này vẫn đang có lợi cho sức khỏe của Bạn.

Khi trong người có rượu – bia hoặc những chất kích thích thần kinh khác, không nên Thiền.

Bài Thực tập Thiền 2: Thở vào – Thở ra đến bụng dưới (xương cùng).

Trong bài thực hành này. Bạn thở vào từ mũi, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới – ngay xương cùng; thở ra từ bụng dưới đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, đến mũi và đi ra ngoài.

Khi hơi thở vào đi đến đâu, Bạn phải cảm nhận được rõ ràng hơi thở đi đến đó. Hơi thở không thể có điểm kết thúc trong lòng (ổ) bụng. Nó phải được đẩy xuống cuối của xương cùng; hơi thở ra cũng phải xuất phát từ đáy của xương cùng đi vào lòng (ổ) bụng, đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, đến mũi và ra ngoài nhằm tạo ra "khí" (gồm có thân và ý) luôn luôn liền mạch, đều đặn và hài hòa trong chính cơ thể.

Khi thở vào đến bụng, bụng của Bạn phồng lên; khi hơi thở ra đến bụng, bụng của Bạn nén xuống. Khi tập, Bạn chưa quen: hơi thở vào hoặc thở ra có thể bị cắt ngang, mất kiểm soát giữa **thân** và **ý**; Bạn phải thực hiện lại hơi thở vào từ đầu. Lại bắt đầu thở vào từ mũi,

đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới; thở ra từ bụng dưới đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, đến mũi và đi ra ngoài.

Hơi thở là sự kết hợp của **tâm** và **thân** ngay cùng tại một thời điểm, ngay giây phút hiện tại.

Hơi thở vào là sự tiếp nhận oxy – oxy mang lại sự sống hiện tại.

Hơi thở vào – ra đến bụng dưới thực chất là sự kiểm soát thân thể để Bạn có được lượng oxy vào đến tận cùng các mạch máu (**thân**) và cảm nhận (**ý**) ngay lập tức hơi thở ở từng dây thần kinh, trong từng mạch máu đang luân chuyển.

Bạn cũng đã thấy bản chất của môi trường không khí bên ngoài là từ trường, các hạt điện tích cực nhỏ, khi có hơi thở đều đặn và liên tục sẽ tạo ra luồng không khí. Luồng không khí đó được va chạm và cọ sát liên tục nên tạo ra dòng điện từ từ chính hơi thở của Bạn. Khi có các dòng điện, luồng khí va chạm và tác động qua lại với nhau tạo ra sự hấp dẫn giữa các dạng của dòng điện, luồng khí. Sự hấp dẫn

đó đã được chứng minh trong "luật hấp dẫn", "sóng hấp dẫn",..

Bạn kiểm soát được thân thể cũng đồng nghĩa là Bạn đã kiểm soát được từng tế bào, từng sợi dây thần kinh mà hơi thở đi qua. Từng tế bào, từng dây thân kinh khi hơi thở đi qua được kiểm soát thì những tế bào và các dây thần kinh lân cận nó, Bạn cũng cảm nhận được.

Khi Bạn cảm nhận và nhận diện được hơi thở của mình, đồng nghĩa với việc Bạn nhận diện được chính những dòng điện từ từ trong hơi thở đó đang đi qua. Dòng điện từ trường được tạo ra và hiện diện qua hơi thở. Vậy hơi thở đi đến đâu, dòng điện từ trường đi đến đó; khi đã có điện từ trường xuất hiện trong cơ thể Bạn theo các phản ứng sinh, hóa, lý thì sự lan tỏa khắp cơ thể Bạn là hiển nhiên. Đó là sự thật.

Hơi thở chánh niệm là có sự có mặt của **tâm ý** và **thân thể** ngay ở phút giây hiện tại.

Không có hơi thở chánh niệm, Bạn sẽ suy nghĩ: "ôi, hơi thở gì mà đi đến xương cùng! Cùng lắm là nó đến phổi là xong!". Hơi thở

chánh niệm vượt qua khái niệm đó.

Cũng tương tự như khi Bạn thực tập hơi thở đến phổi. Bạn đã có thể đưa hơi thở vào đến cuống phổi, đưa hơi thở tràn qua hai bên bờ phổi và cho phổi co ép lại đưa hơi thở ra, ra cuống phổi, ra cổ, ra vòm miệng, ra mũi và thoát ra bên ngoài. Thực tập bài thực tập này, Bạn cũng có thể đưa hơi thở vào (chánh niệm) đi qua bao tử (dạ dày) để nhận diện bao tử, tiếp tục hơi thở vào đến ruột non, ruột già, đến trực tràng, đến hậu môn.

Bạn cũng có thể đưa hơi thở vào (chánh niệm) đi qua thùy gan phải, thùy gan trái để nhận diện gan, tiếp tục hơi thở vào đến ruột non, ruột già, đến trực tràng, đến hậu môn. Bạn cũng có thể đưa hơi thở vào (chánh niệm) đi qua hai bên thận để nhận diện thận, tiếp tục hơi thở vào đến ruột non, ruột già, đến trực tràng, đến hậu môn...

Hơi thở chánh niệm vào – hơi thở chánh niệm ra giúp cho Bạn nhận diện và kiểm soát các bộ phận của cơ thể, ngay khi một trong các bộ phận đó có hoặc không có vấn đề. Bạn cảm

nhận ở đâu đó trong các bộ phận có vấn đề, mỗi khi hơi thở đi đến, Bạn có thể dùng hơi thở chánh niệm quan sát và xoa bóp cho bộ phận đó dễ dàng.

Với phần đau nhức, sưng tấy, lão hóa, tổn thương, lở loét,.. Bạn có thể coi nơi đó là "điểm kết thúc" của hơi thở vào và là "điểm bắt đầu" của hơi thở ra hoặc Bạn cũng có thể cho hơi thở vào, hơi thở ra đi qua phần đau nhức và hơi thở tiếp tục đi đến các bộ phận khác.

Bạn tiếp tục thực tập hơi thở đến tận xương cùng. Bạn sẽ kiểm soát được "lục phủ – ngũ tạng" trên cơ thể Bạn. Khi thực tập nhuần nhuyễn, Bạn chuyển qua các bài tập hơi thở đến chân và hơi thở vòng.

Thực tập hơi thở đến chân, Bạn cũng phải cảm nhận rõ ràng được hơi thở chánh niệm: thở vào từ mũi, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới, đến chân; thở ra từ chân đến bụng dưới, đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, đến mũi và đi ra ngoài.

Thực tập vững chắc và nhuần nhuyễn hơi thở đến chân theo cách hơi thở vận hành ở trên, Bạn cũng có thể tiếp nhận với hơi thở chánh niệm theo cách khác: thở vào từ mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí đến từ ngay giữa chân mày hoặc cảm nhận luồng khí ngay trên đỉnh đầu, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới, đến chân; thở ra từ chân đến bụng dưới, đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, đến mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí đi ra từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí đi ra từ ngay trên đỉnh đầu vượt thoát ra bên ngoài.

Quá trình điều hòa và theo dõi hơi thở từ hơi thở vào đến hơi thở ra trên toàn bộ cơ thể làm thân và ý cân bằng và có sự kiểm soát.

Ngược lại, ý không hiểu thân làm cho thân tự do phát triển theo hướng tốt hoặc hướng xấu và mất kiểm soát. Móng tay, móng chân quá dài, đầu tóc bù xù, Bạn có ý thức cắt tỉa gọn gàng. Đồ ăn, chén đũa,.. Bạn có ý thức rửa cho sạch. Cũng như vậy với các cơ quan bên trong cơ thể (thân) Bạn dùng tâm để rửa sạch và cắt tỉa gọn gàng.

Người có:

lời nói nhố nhăng
đàm tiếu vu oan
hành động lỗ mãn
tâm hồn bụi bẩn
ý thức không có
đạo nghĩa cũng không
không chịu tinh tấn
tuệ giác tối tăm
lòng mình không định
ý này ý khác
a dua hóng hớt
ham bạc mê dâm
hậm hực cả ngày
sầu đau buồn chán
việc mình chẳng lo
hay bàn người khác

gia đình nhếc nhác
phá xóm phá làng
gây phiền gia tộc
chẳng biết tổ tiên
người yếu không giúp
kẻ mạnh hùa theo
người nghèo khinh miệt
tư lợi cá nhân
sự việc xa gần
không thông chẳng hiểu,..

Người như thế cần phải rửa sạch nội tâm tạo ra các hạt giống tốt, hạt giống yêu thương, tinh thần bác ái thông qua Thiền tịnh.

Thực tập hơi thở trong Thiền để quán chiếu về sự hiểu biết trong nội tâm, nội tại của chính mình, nhận ra chân tướng chính mình nhằm hướng đến việc hay, điều thiện. Muốn được như vậy, Bạn phải hiểu rõ về duyên khởi. Mọi sự do duyên khởi mà thành. Dùng Tứ diệu đế, Bốn sự thật để nhận ra mọi sự. Đây là vấn đề căn bản nhất trong việc thực tập Thiền.

Khi tâm tĩnh lại, Bạn sẽ nhận ra được chính mình so với khi tâm dao động. Hơi thở đều

đặn trong thân, kiểm soát được vào ra của hơi thở của thân, Bạn sẽ nhận ra đúng giá trị thân thể bên trong cũng như bên ngoài của Bạn.

Bài Thực tập Thiền 3: Hơi thở vòng – Đa chiều (*n* chiều).

Hơi thở vòng (*n* chiều) là hơi thở vô cùng quan trọng để Bạn tiếp nhận được các ý niệm, các nguồn điện từ trường giữa "điểm bắt đầu" và "điểm kết thúc" nên Bạn phải thực tập thường xuyên để có được nguồn năng lượng thực sự trong chính cơ thể mình. Khi có nguồn năng lượng (điện từ trường) đó, Bạn dễ dàng khám phá mình và thế giới xung quanh.

Bạn thở vào (điểm bắt đầu của thở vào): thở vào từ mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí đến từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí ngay trên đỉnh đầu, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới, đến chân (điểm kết thúc của thở vào).

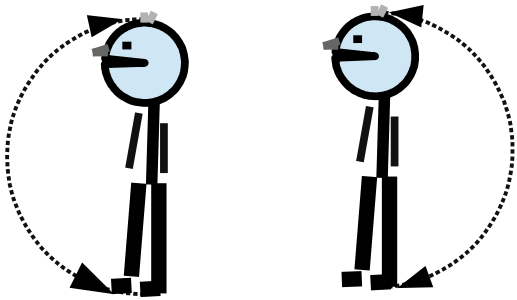
Bạn thở ra (điểm bắt đầu của thở ra) từ chân vượt thoát ra bên ngoài theo vòng cung đến ngay giữa hai chân mày hoặc ngay trên đỉnh

đầu (điểm kết thúc của thở ra).

Hoặc Bạn thở vào (điểm bắt đầu của thở vào): từ chân, đến bụng dưới, đến phổi, đến cổ, đến vòm miệng, ra mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí đến từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí vào ngay trên đỉnh đầu (điểm kết thúc của thở vào). Bạn thở ra (điểm bắt đầu của thở ra) từ mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí phát ra từ hai chân mày hoặc đỉnh đầu vượt thoát ra bên ngoài theo vòng cung đến chân (điểm kết thúc của thở ra).

Vấn đề thực chất là Bạn nhận diện được dòng điện từ trường theo hơi thở ở ngay giây phút hiện tại khi hơi thở đi qua. Oxy qua phổi tạo ra các phản ứng sinh học, hóa học và vật lý. Hơi thở vào đến bao tử làm cho các phản ứng sinh hóa được khởi phát, sự khởi phát của các phản ứng này tạo ra các hiện tượng vật lý trong chính bao tử và toàn bộ cơ thể. Không mê tín – dị đoan, không thần bí, không ảo tưởng,.. Năng lượng (điện từ trường) được chuyển hóa từ hơi thở và theo hơi thở là hiện tượng vật lý bình thường.

Bước đầu trong bài thực tập này, Bạn để hơi thở vượt thoát ra bên ngoài theo vòng cung và **không có vật cản** nào phía trước, một vòng cung có giới hạn bởi một nửa hình tròn, hoặc không lớn hơn nửa hình tròn so với độ cao của cơ thể của Bạn. Dĩ nhiên, Bạn có thể ngồi, nằm, đứng hoặc đi để Thiền. Tùy theo cách Bạn chọn, nhưng nếu Bạn hiểu và nắm bắt được tất cả vẫn hay hơn là chọn một cách Thiền cố định và cứng nhắc.



Hơi thở vượt thoát vòng cung ra bên ngoài cũng có thể là hơi thở chánh niệm về phía trước, phía sau, bên phải, bên trái, hoặc lệch một góc x độ nào đó... Không nhất thiết hơi thở vòng cung ra bên ngoài phải là phía trước mặt. Việc này tựa như việc Bạn hít hơi thở bình thường như tại một cánh đồng lúa thơm ngát, tại nơi có rừng cây xanh mát, hoặc nơi

con sông đang chảy tỏa ra mùi nước đặc trưng của con sông,.. cho dù Bạn xoay mình hít thở ra sao thì vẫn cảm nhận được mùi của cánh đồng, của rừng cây, của dòng sông,.. Việc khác hơn chút là hơi thở của Bạn là hơi thở chánh niệm, hơi thở có ý thức, theo sự điều khiển của ý thức. Hơi thở được duy trì đều đặn và đi theo ý của mình, từ trong cơ thể, vượt thoát ra ngoài không gian, từ ngoài không gian tiếp tục đi vào cơ thể.

Sau tất cả các hơi thở chánh niệm Bạn đã trải qua, hơi thở vòng n-chiều chính thức mang lại cho Bạn sự hòa quyện, hòa hợp, sự tương tức toàn thân và toàn tâm của Bạn với không gian bên ngoài. Bạn không bị kìm kẹp, gò bó trong chính các ý niệm về cơ thể cá nhân mình. Ý niệm của Bạn giao thoa với các ý niệm của người khác trong không gian, giao thoa với bản chất sự sống đang tồn tại.

Và từ giờ trở đi khi Bạn thức dậy mỗi buổi sáng, mở mắt ra hoặc nhắm mắt lại khi còn nằm trên giường, Bạn tiếp tục thực tập hơi thở vòng n-chiều trong vòng một đến hai phút. Một hoặc hai phút cực ngắn nhưng cũng đủ để

Bạn chiêm nghiệm được sự tồn tại của chính mình đã góp thêm vào vẻ đẹp của tạo hóa, nhận ra được chính sự hiện diện của mình ngay bây giờ và ở đây là "phép màu", sự "màu nhiệm"; dùng hơi thở n-chiều vòng ra với những người yêu thương, với ánh sáng bên ngoài ô cửa,.. Mỗi buổi tối, trước khi ngủ Bạn Thiền với hơi thở vòng n-chiều một hoặc hai phút hoặc nhiều hơn. Thiền với hơi thở vòng n-chiều theo ý niệm buông bỏ các sự việc đã qua, sự việc sẽ tới, chỉ quan tâm đến hơi thở. Bạn sẽ chìm vào giấc ngủ nhanh chóng.

Cũng như việc cầm đũa (tại một số nước) của trẻ em lúc nhỏ. Lúc đầu, cũng có thể làm rớt đũa, cầm nắm khó khăn, gắp đồ ăn vụng về,.. Nhưng khi qua một vài lần, điều đó tốt hơn, một vài lần nữa, điều đó tốt hơn nữa. Thực tập nhiều và đúng phương pháp, Bạn cũng sẽ nhanh chóng có được những gì mà Bạn tưởng chừng như không bao giờ có được với mình, những điều tưởng như không phải của mình. Giờ đây, Bạn đã có được những điều Bạn muốn, biết cách thức điều khiển hơi thở, biết cách thức nhận định sự vật – hiện tượng hoặc một ý niệm sâu sắc hơn, buông bỏ được ưu

tư,.. Người u mê, lầm lạc và vô minh thì khó mà có được; âu cũng do sự việc vô thường mà cho là thường là vậy.

Bạn tiếp tục thực tập hơi thở vòng n-chiều khi không có vật cản phía trước. Sự thực tập theo mạch bài viết giúp cho Bạn luôn vững tin ở phương pháp Thiền này, luôn nhận thấy sự gắn kết giữa các bài thực tập, sự gắn kết giữa chính Bạn với cách mà cuộc sống đang vận hành.

Khi Bạn đã thực tập đến mức nhuần nhuyễn, Bạn chuyển qua thực tập hơi thở Thiền chánh niệm với mọi sự sống quanh mình. Sự sống quanh Bạn có nhiều điều hay, có nhiều sự tốt đẹp. Một bông hoa trong bình đang nở; một giỏ phong lan vẫn đang bám vào các cục than đen để ra nụ, nở hoa; một cành cây cắm xuống đất vẫn đang vươn mầm ra đứng dậy để sinh ra hoa, lá, quả, gốc dễ cho Bạn làm thuốc uống; đâu đó vài con chim nhà bên bị nhốt trong lồng vẫn đang hót véo von... Và nữa: bên Bạn hàng ngày vẫn còn những người thân ngày đêm làm việc, tu dưỡng, học tập, hòa với cộng đồng để cuộc sống tốt đẹp hơn mỗi ngày;

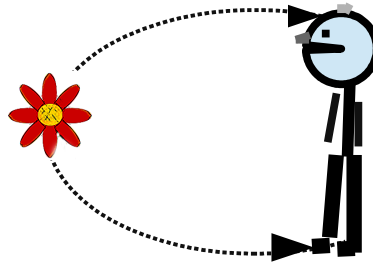
mỗi buổi sáng, ánh mặt trời lại soi sáng cho Bạn, đưa Bạn thức dậy để cảm nhận cái đẹp của mỗi ngày; ngoài xa nơi Trạm vũ trụ Quốc Tế (ISS) hàng ngày vẫn có các phi hành gia miệt mài tìm kiếm, nghiên cứu, thí nghiệm; ngoài xa hơn nữa là các chùm sao vẫn ngày đêm tỏa sáng để Bạn được chiêm ngưỡng vẻ đẹp của vũ trụ bao la rộng lớn.

Nhận thức về cái đẹp, cái tự do và thoải mái trong Thiền phải được tuy duy, điều hướng ra hướng tốt và tích cực. Một bông hoa đang tàn héo thì thật là không đẹp, nhưng nhìn với cái nhìn sâu sắc của Thiền thì bông hoa đó đang chuyển qua một sự tồn tại khác, sự kết trái bên dưới cánh hoa; bông hoa héo vẫn đẹp.

Tự do, thoải mái của một người cũng tương tự. Tự do, thoải mái hướng mình vào với các chất gây nghiện như rượu bia nhiều, hút thuốc nhiều mỗi ngày, hướng vào ý nghĩ xấu, hành động xấu, làm nguy hại đến người khác,.. thì cái tự cho mình là tự do và thoải mái ấy là tiêu cực, không đẹp; bông hoa héo không đẹp.

Chú ý đến hơi thở khi thực tập, cũng tương tự

như vậy: hướng về cái đẹp khi nhận thức.



Thiền với hơi thở vòng n-chiều **có vật cản** (là đối tượng của tâm ý, bao gồm sự vật – hiện tượng hoặc một tâm ý khác): Bạn thở vào (điểm bắt đầu của thở vào): thở vào từ mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí đến từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí ngay trên đỉnh đầu, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới, đến chân; từ chân vượt thoát ra bên ngoài đến thẳng đối tượng của tâm ý (điểm kết thúc của thở vào).

Bạn thở ra (điểm bắt đầu của thở ra) từ đối tượng của tâm ý, vượt thoát ra bên ngoài đến thẳng mũi – đồng thời cảm nhận trong ý niệm luồng khí đến từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí đến ngay trên đỉnh đầu (điểm kết thúc của thở ra).

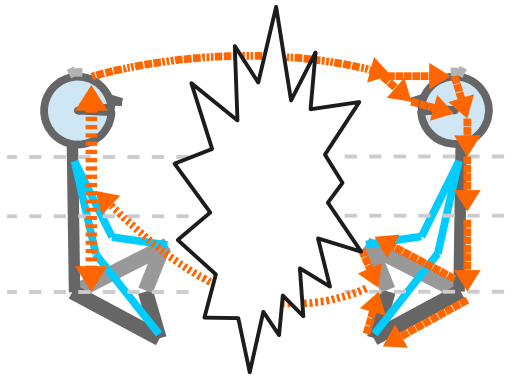
Ví dụ, đối tượng của tâm ý của Bạn là trái Sầu riêng (hoặc Chanh, Bưởi, Đu đủ,..). Bạn muốn cảm nhận nó, giờ đây không phải Bạn đưa mũi đến ngửi cái là xong. Cách mà Bạn làm là: thở vào (điểm bắt đầu của thở vào): thở vào từ mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí đến từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí ngay trên đỉnh đầu, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bụng dưới, đến chân; từ chân vượt thoát ra bên ngoài đến thẳng trái Sầu riêng (hoặc Chanh, Bưởi, Đu đủ,..) (điểm kết thúc của thở vào).

Bạn thở ra (điểm bắt đầu của thở ra) bắt đầu từ trái Sầu riêng (hoặc Chanh, Bưởi, Đu đủ,..) vượt thoát ra bên ngoài đến thẳng mũi – đồng thời cảm nhận trong ý niệm luồng khí đến từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí đến ngay trên đỉnh đầu (điểm kết thúc của thở ra).

Mới thực tập và cảm nhận thì thật buồn cười, mắc cười. Nghe nói chẳng hợp lý, nhưng với ngôn ngữ và cách diễn đạt, cách thực tập, cách cảm nhận, cách tiếp xúc,.. của Thiền thì điều đó thật bình thường. Cảm nhận một đối tượng

của tâm ý không nhất thiết phải mắt nhìn, tay sờ, mũi ngửi, lưỡi nếm, tai nghe. Cảm nhận đối tượng như vậy thì không thể cảm nhận và hiểu biết hết tất cả được.

Nhìn nhận vấn đề như vậy sao có được: Ludwig Van Beethoven với *Bản Giao hưởng Số 8;* Albert Einstein với *Sóng hấp dẫn*. Isaac Newton với *Ba định luật về chuyển động* và cũng có nhiều người suy nghĩ về *Lý thuyết Big Bang*... Chính vì vậy Thiền giúp Bạn nhìn nhận đúng hoặc tiệm cận đến chân tướng của đối tượng hơn.



Cái mùi hương của Sầu riêng (hoặc Chanh, Bưởi, Đu đủ,..) vẫn tồn tại trong không khí, sự tồn tại của người khác vẫn còn với hơi thở,

một cái lá vẫn đang tỏa ra oxy,... Khi loại bỏ được không gian và thời gian thì đối tượng của tâm ý sẽ tiệm cận đến chính mình, mình và đối tượng của tâm ý hòa vào nhau ở chính giây phút hiện tại. Hơi thở n-chiều của yêu thương, của tình yêu, của từ bi, bác ái vượt thoát không gian - thời gian và nó chính là *chìa khóa đa năng* mở tất cả mọi cánh cổng một đối tượng tâm ý khác.

Thiền với hơi thở vòng n-chiều có vật cản tác động đến tâm ý của một người khác, một sự vật khác, một không gian khác. Bạn cũng có thể dùng hơi thở chánh niệm này để chữa lành các "vết thương" cho người khác, chữa lành các đau nhức, sự thao thức, sự suy tư,.. của con người với tinh thần yêu thương người đó (đối tượng của tâm ý) thực sự.

Tình yêu thương, lòng tư bi và bác ái của Bạn có thể vượt qua mọi không gian và thời gian, vượt qua mọi định kiến, mọi ý niệm để đến được với người mà Bạn cần chữa lành (đối tượng của tâm ý). Việc chữa lành "vết thương" càng được nhanh qua, nhanh khỏi,.. nếu đối tượng tâm ý hiểu được Bạn muốn dành tình

yêu thương, lòng từ bi, bác ái của Bạn cho họ. Khi hai "sóng tâm ý" của Bạn và của người khác cùng "tần số", cùng "sóng yêu thương", "sóng hấp dẫn" (xem ở trên) chỉ cho thấy "cánh cổng" là ở chỗ nào thì cuộc chia sẻ và chữa lành càng nhanh được thực hiện.

Cũng tương tự như vậy với chính sự đau nhức, các vết thương trong cơ thể của Bạn. Sự hấp dẫn từ nơi đau nhức dưới sự xoa bóp tác động của tâm ý sẽ làm giảm sự đau nhức.

Ví dụ: Khi bị đau bao tử (dạ dày) và Thiền với hơi thở vòng sẽ tương tự như thở vào: từ mũi – đồng thời cảm nhận luồng khí đến từ ngay giữa hai chân mày hoặc cảm nhận luồng khí ngay trên đỉnh đầu, đến vòm miệng, đến cổ, đến phổi, đến bao tử, cảm nhận, nhận biết cái đau hoặc không đau ngay thời điểm hiện tại của bao tử. Đưa tâm ý (hơi thở ý thức) quét từ thành bên trái sang thành bên phải và từ trên xuống dưới của bao tử. Tâm ý quét vào ngay chỗ đau nhức, hơi thở tiếp tục đến bụng dưới, đến chân (điểm kết thúc của thở vào). Thở ra (điểm bắt đầu của thở ra) từ chân vượt thoát ra bên ngoài theo vòng cung đến ngay giữa hai

chân mày hoặc ngay trên đỉnh đầu (điểm kết thúc của thở ra). Các sự đau nhức khác khi được cảm nhận cũng quán chiếu tương tự như trên.

Hãy tập trung vào hơi thở và đi theo hơi thở, phần đau nhức vẫn đang đau và cũng đã được hơi thở nâng niu và cảm nhận, được hơi thở đi qua mát-xa từ phải qua trái, từ trên xuống dưới, được cảm nhận đang đau nhức hoặc không đau nhức. Tiếp tục theo dõi hơi thở, tâm ý sẽ không chú ý đến sự đau nhức đó nữa, chỉ đi theo hơi thở. Sự thật là đang đau, nhưng vì tập trung vào sự thật khác là hơi thở nên sự thật đang đau chỉ được nhận diện qua nhanh. Qua nhanh ở sự thật đang đau nhức, sự đau nhức giảm.

Cũng tương tự như ví dụ Bạn viết bài viết (ở trên) mà quên ăn bữa ăn trưa vậy: đang thở hơi thở vào – ra tương đương với đang viết bài, sự đau nhức tương đương với bữa ăn trưa.

Sự thật vẫn luôn là sự thật, tập trung vào một sự thật này thì các sự thật khác bị buông bỏ. Cái đau nhức bị buông bỏ nên không còn nhận

ra cái đau nhức, mặc dù cái gọi là đau nhức vẫn tồn tại.

Trong một gia đình cũng phải thiết lập một môi trường truyền thông và hiểu biết giữa các thành viên. Sự đau nhức trong tâm hồn của một thành viên làm cho lây lan sự đau nhức đó trong chính gia đình, lây lan qua người khác ở dạng này hoặc dạng khác. Thiết lập, duy trì, yểm trợ và tưới tẩm vào hạt giống tốt của tình yêu thương, sự sẻ chia, quan tâm giúp đỡ là *hơi thở chung tích cực* sẽ làm giảm sự *đau nhức* của một cá nhân đó. Hơi thở chung đó có thể là cùng làm một bữa ăn ngon, cùng nhau chia sẻ công việc trong gia đình, cùng nhau sum họp trong các dịp lễ tết, cùng chơi một trò chơi tích cực, cùng dẫn con đi công viên, nhà sách,.. Những gì được gọi là đau nhức giờ đây được thở trong một hơi thở chung tích cực, sự đau nhức của một cá nhân sẽ giảm dần, giảm dần và đến khi không còn nhận thấy sự đau nhức đó. Một hạt giống tốt được tiếp tục nảy mầm, được tưới tẩm thường xuyên những giọt nước từ bi, thương yêu. Cũng như một cơ thể khi tập trung buông bỏ, chỉ quan tâm đến hơi thở, đau bao tử vì thế

cũng giảm đau. Sự đau nhức trong trường hợp này được hiểu là sự đau nhức của thân và/hoặc tâm.

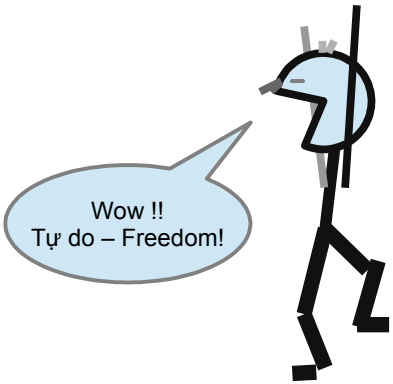
Trong một thể chế xã hội bất kỳ, *hơi thở* chung chính là Luật pháp của xã hội đó. Hơi thở chung được giữ vững và duy trì sẽ giảm đi các hành động, hành vi và các ý thức có hại cho xã hội, có hại cho cộng đồng. Cũng như vậy với một tập hợp các thể chế xã hội cũng phải có *tiếng nói* chung tích cực giữa các thể chế để hướng đến sự hài hòa lợi ích, sự từ bi, hướng thượng và lành mạnh trong mọi ý thức và mọi hành động.

Hơi thở của mỗi cá nhân được kiểm soát tạo sự quân bình, an lành trong mỗi cá nhân. Hơi thở của gia đình được duy trì và kiểm soát tạo ra hài hòa, quân bình và an lành trong mỗi gia đình. Hơi thở, tiếng nói của cộng đồng được duy trì, được tôn trọng, được kiểm soát hướng thượng tạo ra hài hòa về lợi ích trong cộng đồng xã hội đó.

Khái niệm về hơi thở bây giờ được chính Bạn tự do quán chiếu theo chiều hướng tốt và

hướng sự quán chiếu đó tốt lành hơn. Hơi thở giờ đây mang ý rộng, hơi thở chỉ là cách gọi, cách thức mô tả, cách thức diễn giải ý niệm về Thiền. Hơi thở chánh niệm khởi phát tuệ giác, đạt đến giác ngộ.

Khi thực tập Thiền **thân** và **ý** của Bạn phải luôn cùng có mặt: *ngay phút giây hiện tại*.



Lời kết

Hãy theo hơi thở. Hơi thở còn tồn tại chính là Bạn đang tồn tại. Theo hơi thở vào - hơi thở ra là Bạn đã tăng thêm sức khỏe của chính mình. Sức khỏe của Bạn ổn định, trí tuệ minh mẫn, thân thể và ý của Bạn đang hòa vào cái tự nhiên (**sự thật**) của vũ trụ. Bạn **cảm nhận** và **nhận diện** được không gian rộng lớn, cảnh sắc không gian thật tươi đẹp,... Thật tuyệt vời!

Cấp độ Bạn Thiền đạt đến đâu, khi nào đến,.. không quan trọng. Thực tập theo "Bài Thực tập Thiền 1" là Bạn đã có sức khỏe; tâm và thân đang ổn định. Không mong chờ; không đợi hơi thở này mới qua hơi thở kia. Đó chỉ là **phương pháp** diễn giải, cách diễn giải, cơ sở lý luận khoa học về Thiền Chánh Niệm. Thực tập theo "Bài Thực tập Thiền 1" là căn bản nhất, đơn giản nhất và dễ hiểu nhất.

Thiền mang lại sự hiểu biết về chính Bạn và về sự vật – hiện tượng – ý niệm xung quanh. Bạn đang tự do chiêm nghiệm, quán chiếu lại mình, quán chiếu vũ trụ, quán chiếu sự kỳ ảo của tạo hóa... Quyền lực tự do **thực sự** trong

chính Bạn.

Bạn đang vượt thoát khỏi **khổ đế** và đang đi trên con đường rộng lớn của **diệt đế**. Qua được **diệt đế** càng nhiều là Bạn đang có hạnh phúc càng nhiều.

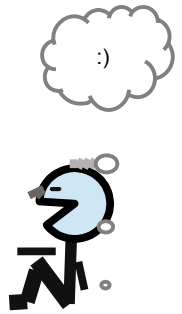
Bạn hãy thực tập và Bạn thấy những điều đó là **sự thật**. Nguồn năng lượng ấy đang lớn trong Bạn. Năng lượng của tự do, của quyền lực đích thực: nhanh và mạnh hơn cả tốc độ ánh sáng, hơn cả sóng vệ tinh, hơn cả hệ thống radar mặt đất, sô-na dưới biển trong quân sự, hơn cả sóng vô tuyến, sóng phát thanh hay sóng điện thoại... Hãy bắt đầu từ chính mình.

Thực tập Thiền thường xuyên giúp Bạn tiếp xúc được với vô sinh vô diệt, khi tiếp xúc, nhận diện được với vô sinh vô diệt, Bạn sống yên ổn, hạnh phúc từng giây từng phút. Thiền mang lại cho Bạn hạnh phúc lớn nhất.

"Mỗi chúng ta đều mang trong mình một tiềm năng ngang nhau, vì thế nếu Bạn thốt lên: "Tôi chẳng là gì cả!", đấy là một điều hoàn toàn sai. Bạn có khả năng suy nghĩ ngang

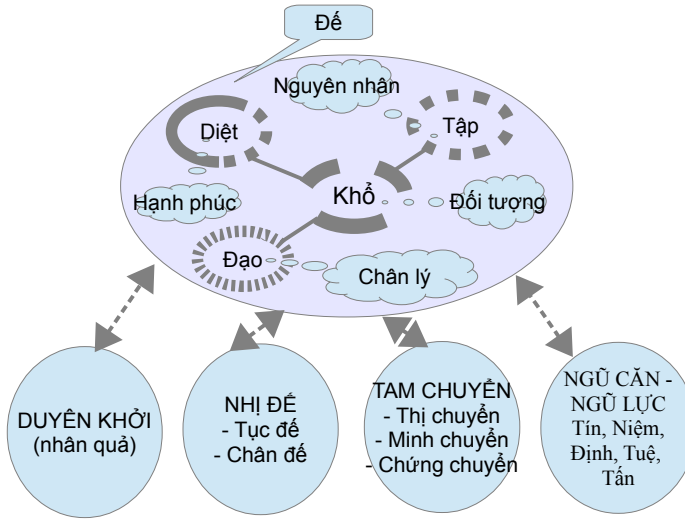
hàng với tất cả mọi người khác, có thua kém ai. Chỉ cần một chút nghị lực là Bạn có thể thực hiện được tất cả những gì Bạn muốn."[27]

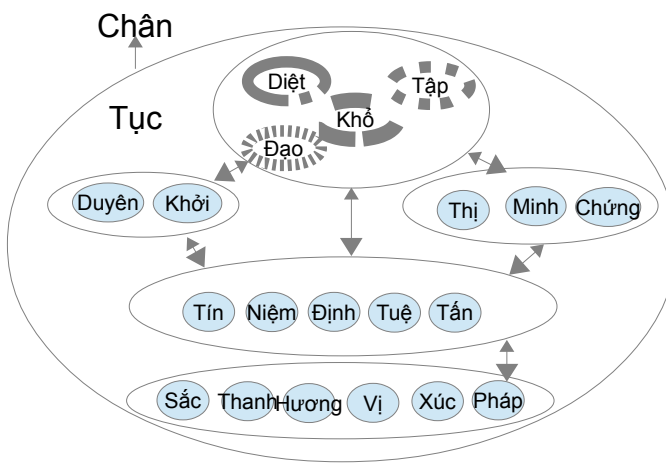
Hãy phát khởi hạt giống tốt và Bạn hãy tự chăm sóc hạt giống của chính mình.



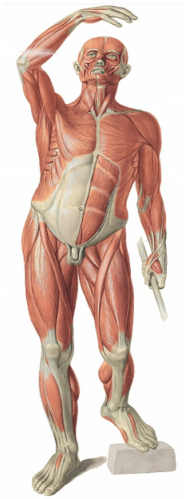
27 Cẩm Nang Cuộc Sống – Trang 3 – Hoàng Phong (dịch). Đạt-lai Lạt-ma.

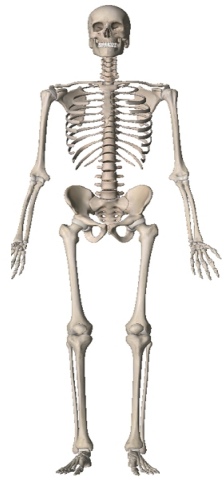
Sơ đồ mối liên hệ đến Tứ Diệu Đế

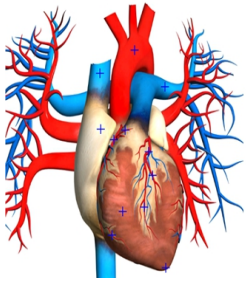


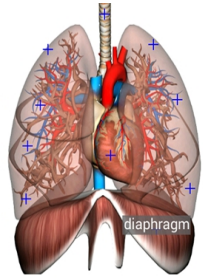


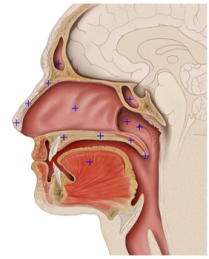
Phụ lục cơ thể người

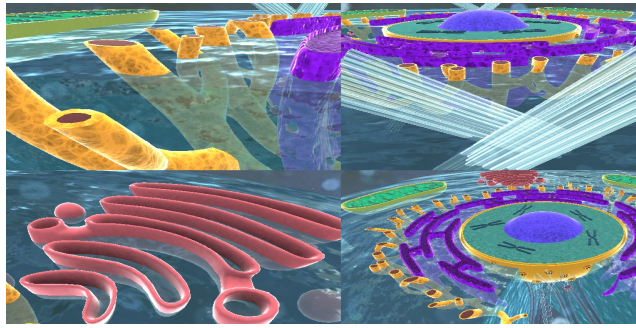


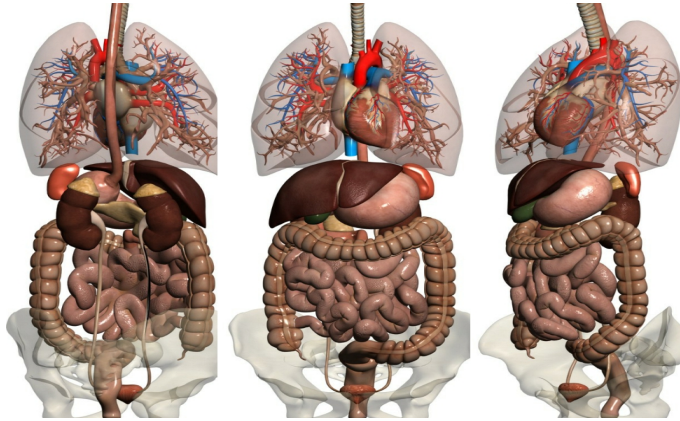












Hình ảnh minh họa từ 3D Bones, Organs 3D, Gray's Antomy, Sobotta và Cell World.

= HẾT =