

## Phương Pháp Căn Bản Của Thiền Thở

- Bắt đầu bằng cách hít vào một hơi thở sâu... và khi thở ra, bạn hãy xả bỏ mọi sự căng thẳng nếu có – trong những bắp thịt trên mặt, ở vùng cổ, hai vai và trong bụng.
- Sau đó, không cần thay đổi nhịp thở tự nhiên, bạn hãy tập trung hoàn toàn sự chú ý của mình vào vùng bụng phía dưới rốn – phía trong bụng, ngay dưới rốn.
- Chỉ cần ghi nhận những cảm giác nào khởi lên mỗi khi bạn thở vào và thở ra, trong khi vẫn giữ sự tập trung vào sự phồng lên và xẹp xuống của bụng.
- Thân thể của ta chỉ hoạt động trong hiện tại chứ không hoạt động trong quá khứ hay tương lai. Vì vậy, ngay khi bạn chú ý đến thân thể của mình, đến những cảm giác của thân thể, là bạn nhận thức được hiện tại.
- Nếu bạn nhận thấy rằng tâm thức đã đi lan man vào sự suy nghĩ, về quá khứ hay tương lai, chỉ cần ghi nhận điều này và mang sự chú ý của bạn trở lại hiện tại – không cần phê phán hay thất vọng, chỉ cần trở về với những cảm giác của hơi thở vào và thở ra.
- Khi tâm đã hoàn toàn tập trung vào hiện tại, những suy nghĩ tản mạn sẽ bắt đầu lắng xuống, bắt đầu yên lặng. Khi những suy nghĩ tản mạn bắt đầu ngưng lại, bị dẹp yên, thì người ta có thể bắt đầu cảm nhận được sự an lạc hay yên tĩnh trong nội tâm.
- Làm thế nào để những suy nghĩ tản mạn ngưng lại? Hãy hướng tâm vào hiện tại. Và làm thế nào để hướng tâm vào hiện tại? Hãy chú ý vào thân thể của mình, ràng buộc tâm vào thân thể với sự tỉnh thức. Như thế, hãy chú ý vào hơi thở và để cho tâm nghỉ ngơi với những cảm giác của sự phồng lên và xẹp xuống của bụng.
- Những suy nghĩ sẽ tiếp tục khởi lên trong tâm khi bạn theo dõi hơi thở. Chỉ cần ghi nhận chúng khởi lên, tồn tại trong một thời gian ngắn và tự biến mất như thế nào. Đó là bản tính của những ý nghĩ – khởi lên, tồn tại và biến mất – như một áng mây trên trời, không ngừng thay đổi. Chúng ta không cần theo đuổi những ý nghĩ, chúng ta không đồng hóa mình với chúng, chúng ta không cho chúng một sự chú ý hay một tầm quan trọng nào cả. Chỉ cần quay về với sự chú tâm vào những cảm giác của hơi thở vào và hơi thở ra. Đó là đối tượng hành thiền của chúng ta.

Ani Tenzin Tsepal tại Chenrizig Institute 2006

*Xin hồi hướng mọi công đức đến sự toàn giác của tất cả chúng sinh. Mọi sai sót là lỗi của người dịch. Quan Âm Thiền Phật Học Viện, Lozang Ngodrub, Lozang Pema dịch và hiệu đính tại Brisbane, Queensland, tài liệu phân phát nhân dịp Ani Tenzin Tsepal hướng dẫn bàn luận và thiền luận về đề tài trên tại Chùa Linh Sơn, 89 Rowe Terrace, Darra Queensland, vào ngày 28 tháng 4 năm 2007.*