

THỰC HÀNH THIỀN THEO PHƯƠNG PHÁP CỦA ĐỨC PHẬT



Thiền là phương pháp tập luyện hết sức độc đáo. Phương pháp tập luyện này khiến con người có thể trạng tốt (góp phần tích cực chữa mọi bệnh tật) ; thiền giúp đời sống con người được thăng hoa - an nhiên, tĩnh tại ...

Thiền không phải chỉ dành riêng cho mục đích tu Phật ; cũng không phải dành riêng cho tông phái Thiền.

Đặc biệt, thiền giúp trí óc trở nên hết sức minh mẫn – sau những căng thẳng – vì vậy, thiền rất phù hợp và

rất cần thiết đối với các học sinh, sinh viên, những người làm công việc văn phòng ... bất kể đó là người thuộc tôn giáo nào ...

Hơn 2500 năm, Thiền phát triển thành rất nhiều phương pháp – đáng tiếc rằng có không ít những phương pháp quá rời xa những chỉ dạy của Như Lai (!). Ở đây, chùaNet xin giới thiệu phương pháp chỉ dạy của đức Phật Thích Ca Mâu Ni – được ghi chép trong kinh “Tứ Niệm Xứ”.

Trong kinh, đức Phật nói: “Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt”.

Ngày nay, quý vị tìm một chỗ tốt nhất có thể: nơi đó phải là nơi thoáng mát – không có gió nhiều quá và cũng không bí. Nơi đó không tối quá và cũng không nên sáng quá, tránh ánh sáng tập trung chiếu vào mặt. Ngồi trong phòng gắn máy điều hòa là việc chẳng đáng dừng khi không có điều kiện khác (cẩn thận, có thể bị viêm phổi).

Quý vị có thể tham khảo về “Cách ngồi thiền và điều hòa hơi thở” trong website chùaNet này.

Truy cập ở đây:

<http://chuanet.vn/docs/cachngoithien.pdf>

o0o

Bắt đầu thực tập thiền theo sự chỉ dẫn của Như Lai:

1. Thở vô dài, tuệ tri: *Tôi thở vô dài;*
2. Thở ra dài, tuệ tri: *Tôi thở ra dài;*
3. Thở vô, tuệ tri: *Cảm giác toàn thân tôi thở vô ;*
4. Thở ra, tuệ tri: *Cảm giác toàn thân, tôi thở ra;*
5. Thở vô, tuệ tri: *An tịnh toàn thân, tôi thở vô;*
6. Thở ra, tuệ tri: *An tịnh toàn thân, tôi thở ra.*

Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Chú thích: *Tuệ tri*, ở đây có nghĩa là : Nhận biết, nhận thức điều đang xảy ra trong hiện tại . Tập trung suy nghĩ vào điều đang diễn ra – tránh để cho suy

nghe chạy lung tung theo những điều khác – đây là yếu tố cốt lõi, quyết định cho việc thực tập thiền thành công hay không. Khi thành công, có nghĩa sẽ dẫn đến *định* – tức, có sự tập trung rất cao. Tuyệt đối không được để mất ý thức. Một số (rất ít) người có chứng bệnh “*hôn trầm*”: mất ý thức – nên trị bệnh xong – rồi mới tập thiền. *An tịnh*: An lạc, thanh tịnh. Muốn vậy, quý vị phải gạt bỏ mọi lo lắng, phiền muộn, tức giận ... tâm phải trong sáng, lòng thanh thoi, ung dung, tự tại, vui vẻ ... Để việc *thở vô* được dài và sâu hơn: khi *thở ra* phải cố ... cố thêm chút nữa ... nhằm thở ra cho thật hết khí trong cơ thể. Quý vị lập đi lập lại nhiều lần. Thời gian ngồi thiền tùy mỗi người: 30 phút ; 60 phút ... Số lần ngồi thiền trong ngày tùy mỗi người: một lần, hai lần, ba lần ... Trong khi ngồi thiền, nếu tê chân, đau nhức ... hãy làm những gì cần làm, một cách nhẹ nhàng – trong lúc đó vẫn tập trung dõi theo hơi thở và *tuệ tri* những gì đang làm. Khi ngồi thiền xong, quý vị thực hiện việc “*xả thiền*”: đọc thầm trong đầu: “Từ từ dừng lại: ; “Từ từ dừng lại” ... Quý vị từ từ mở mắt ra ; dùng hai bàn tay xoa mặt ; xoa-bóp gáy ; xoa-bóp hai bả vai ;

xoa-bóp hai cánh tay ; xoa-bóp hai chân ... Đến đây là hết buổi ngồi thiền.

Như vậy, đức Phật đã chỉ cho quý vị phương pháp Thiền tọa – quán hơi thở. Chỉ cần thực hành tinh tấn phương pháp Thiền tọa và quán hơi thở – thuộc lãnh vực QUÁN THÂN TRÊN THÂN này – quý vị đã thay đổi đời sống của mình theo chiều hướng tích cực tốt lên rất nhiều ...

Cũng cần nên hiểu thêm rằng: Như Lai còn chỉ cho chúng ta nhiều lãnh vực khác nữa: QUÁN THỌ TRÊN THỌ ; QUÁN TÂM TRÊN TÂM ; QUÁN PHÁP TRÊN PHÁP .

Tất cả đều trong kinh: “Tứ Niệm Xứ”

Quý vị đọc: [ở đây](#)