

## Thiền tọa



Cách ngồi thiền vững chãi nhất là ngồi xếp bằng hai chân trên một cái gối dày vừa đủ để giữ vững toàn thân. Tốt nhất là ngồi trong tư thế kiết già hay bán già, chân phải đặt trên bắp vế trái và chân trái trên bắp vế phải.

Nếu ngồi kiết già quá khó thì có thể ngồi xếp hai chân lại cũng được, hoặc muốn ngồi như thế nào cũng được miễn là cảm thấy thoải mái. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt trên sàn nhà và hai tay xếp trên lòng. Bạn cũng có thể nằm dài trên sàn nhà, lưng chạm đất, hai chân duỗi thẳng cách nhau vài tấc, hai tay duỗi thẳng hai bên thân, lòng bàn tay ngửa lên trời.

Nếu chân bạn bị tê trong khi ngồi, bạn có thể tự động sửa lại thế ngồi cho thoải mái

hoặc đổi chân dưới lên trên. Bạn vừa làm một cách nhẹ nhàng chậm rãi, vừa theo dõi hơi thở và từng cử động của thân thể thì tâm bạn vẫn an trú trong định. Nếu chân vẫn không hết đau làm bạn chịu hết nổi thì bạn có thể đứng dậy, đi thiền hành từng bước chậm rãi, đến lúc bạn thấy có thể ngồi lại được thì bạn ngồi xuống.

Tại một vài thiền viện, thiền sinh không được nhúc nhích động đậy trong khi ngồi thiền. Dù chân bị tê nhức thế nào họ cũng phải cố gắng chịu đựng. Tôi thấy điều này hơi quá đáng. Chúng ta ngồi thiền là để có an lạc và hạnh phúc, nếu một phần nào của thân thể bị đau nhức tức là thân thể muốn báo động ta điều gì, ta phải biết lắng nghe, ta không nên bắt nó chịu đựng quá sức, vì làm thế có thể nó bị tổn thương. khi chân bị tê trong khi ngồi, ta có thể thay đổi chân hoặc đứng dậy đi thiền hành, điều này không đến nỗi gây trở ngại cho ta mà lại giúp ta rất nhiều.

Đôi khi chúng ta ngồi thiền là để chạy trốn cuộc đời và chạy trốn chính mình ta, giống như con thỏ chạy về cái hang của nó. Làm như vậy, chúng ta có thể tạm yên ổn trong một thời gian ngắn, nhưng khi ló đầu ra khỏi hang, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề thường nhật của chúng ta như

thường. Giống như khi chúng ta tu hành xác, chúng ta mệt nhoài và có ảo tưởng là chúng ta chẳng còn vấn đề gì nữa hết. Nhưng khi cơ thể được phục hồi và sinh khí trở lại thì những vấn đề kia cũng trở về theo.

Chúng ta không cần tu rút, chúng ta cần tu cho thành thoi, đều đặn, và tinh tấn, mỗi ngày đều quán chiếu nhìn sâu vào lòng mọi sự mọi việc đang xảy ra. Thực tập như thế chúng ta mới có thể tiếp xúc được sâu sắc với cuộc sống muôn hình vạn trạng và biến đổi vô thường.

### **Bài tập thứ nhất**

Thở vào, tâm tĩnh lặng. / **Tĩnh lặng**

Thở ra, miệng mỉm cười. / **Mỉm cười**

Thở vào, an trú trong hiện tại / **Hiện tại**

Thở ra, giây phút đẹp tuyệt vời / **Tuyệt  
vời**

Nhiều người bắt đầu thực tập thiền bằng bài tập này. Có nhiều người dù đã thực tập bài tập này trong nhiều năm vẫn còn tiếp tục thực tập, bởi vì nó tiếp tục đem tới nhiều lợi lạc cho hành giả.

Thở vào, ta chú tâm tới hơi thở: hơi thở vào

tới đâu ta cảm thấy tĩnh lặng tới đó, giống như khi ta uống nước mát; nước đi tới đâu thì ruột gan ta mát tới đó. Trong thiền tập, hễ tâm tĩnh lặng thì thân cũng tĩnh lặng, bởi vì hơi thở có ý thức đem thân và tâm về một mối. Khi thở ra ta mỉm cười, để thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt (có khoảng 300 bắp thịt trên mặt ta). Thần kinh ta cũng được thư giãn khi ta mỉm cười. Nụ cười vừa là kết quả của sự tĩnh lặng do hơi thở vào đem lại, mà cũng vừa là nguyên nhân giúp ta trở nên thư thái và cảm thấy sự an lạc phát hiện rõ ràng thêm.

Hơi thở thứ hai đem ta về giây phút hiện tại, cắt đứt mọi ràng buộc với quá khứ và mọi lo lắng về tương lai, để ta có thể an trú trong giây phút hiện tại. Sự sống chỉ mặt trong giây phút hiện tại, vì vậy ta phải trở về giây phút ấy để tiếp xúc với sự sống. Hơi thở này giúp ta trở về sự sống chân thật. Biết mình đang sống và biết mình có thể tiếp xúc với tất cả mọi màu nhiệm của sự sống trong ta và xung quanh ta, đó là một phép lạ. Chỉ cần mở mắt hoặc lắng nghe là ta tiếp nhận được những màu nhiệm của sự sống. Vì vậy cho nên giây phút hiện tại có thể là giây phút đẹp nhất và tuyệt vời nhất, nếu ta thực tập sống tỉnh thức bằng hơi thở. Ta có thể thực tập hơi thở thứ nhất nhiều lần trước khi đi sang hơi thở thứ hai.

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu: trong thiên đường, trên xe lửa, trong nhà bếp, ngoài bờ sông, trong công viên, trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi và ngay cả lúc đang làm việc.

### **Bài tập thứ hai:**

1.

**Thở vào**, biết thở vào / **Vào**

**Thở ra**, biết thở ra / **Ra**

2.

**Hơi thở vào** càng sâu / **Sâu**

**Hơi thở ra** càng chậm / **Chậm**

3.

**Thở vào**, ý thức toàn thân / **Ý thức**

**Thở ra**, buông thư toàn thân  
**thư** / **Buông**

4.

**Thở vào** an tịnh toàn thân / **An tịnh**

**Thở ra**, lân mẫn toàn thân / **Lân mẫn**

5.

**Thở vào**, cười với toàn thân / **Cười**

**Thở ra**, thanh thản toàn thân  
**thản** / **Thanh**

6.

**Thở vào**, cười với toàn thân / **Cười**

**Thở ra**, buông thả nhẹ nhàng  
**thả** / **Buông**

7.

**Thở vào**, cảm thấy mừng vui / **Mừng vui**

**Thở ra**, nếm nguồn an lạc / **An lạc**

8.

**Thở vào**, an trú hiện tại / **Hiện tại**

**Thở ra**, hiện tại tuyệt vời / **Tuyệt vời**

9.

**Thở vào**, thế ngôi vững chãi / **Vững chãi**

**Thở ra**, an ổn vững vàng / **An ổn**

Bài này tuy dễ thực tập nhưng hiệu quả thì to lớn vô cùng. Những người mới bắt đầu thiền tập nhờ bài này mà nếm ngay được sự tịnh lạc của thiền tập. Tuy nhiên những người đã thiền tập lâu năm cũng vẫn cần thực tập bài này để tiếp tục nuôi dưỡng thân tâm, để có thể đi xa.

Hơi thở đầu (vào, ra) là để nhận diện hơi thở. Nếu đó là hơi thở vào thì hành giả biết đó là hơi thở vào. Nếu đó là hơi thở ra thì hành giả biết đó là hơi thở ra. Thực tập như thế vài lần tự khắc hành giả ngưng được sự suy nghĩ về quá khứ, về tương lai và chấm dứt mọi tạp niệm. Sở dĩ được như thế là vì tâm hành giả đã để hết vào hơi thở để nhận diện hơi thở, và do đó tâm trở thành một với hơi thở. Tâm bây giờ không phải là tâm lo lắng hoặc tâm tưởng nhớ mà chỉ là tâm hơi thở (the mind of breathing).

Hơi thở thứ hai (sâu, chậm) là để thấy được rằng hơi thở vào đã sâu thêm và hơi thở ra đã chậm lại. Điều này xảy ra một cách tự nhiên mà không cần sự cố ý của hành giả. Thở và ý thức mình đang thở (như trong hơi thở đầu) thì tự nhiên hơi thở trở nên sâu hơn, chậm hơn, điều hòa hơn, nghĩa là có phẩm chất hơn. Mà khi hơi thở đã trở nên điều hòa, an tịnh và nhịp nhàng thì hành giả bắt đầu có cảm giác an lạc trong thân và trong tâm. Sự an tịnh của hơi thở kéo theo sự an tịnh của thân và tâm. Lúc bấy giờ hành giả đã bắt đầu có pháp lạc, tức là có thiền duyệt.

Hơi thở thứ ba (ý thức toàn thân, buông thư toàn thân): hơi thở vào đem tâm về với thân và làm quen lại với thân. Hơi thở là cây cầu bắc từ thân sang tâm và từ tâm sang thân. Hơi thở ra có công dụng buông thư (relaxing) toàn thân. Trong khi thở ra hành giả làm cho các bắp thịt trên vai, trong cánh tay và trong toàn thân thư giãn ra để cho cảm giác thư thái đi vào trong toàn thân. Nên thực tập hơi thở này ít nhất là mười lần.

Hơi thở thứ tư (an tịnh toàn thân, lân mẫn toàn thân): bằng hơi thở vào, hành giả làm cho an tịnh lại sự vận hành của cơ thể (Kinh Niệm Xứ gọi là an tịnh thân hành); bằng hơi thở ra, hành giả tỏ lòng lân mẫn săn sóc toàn thân. Tiếp tục hơi thở thứ ba, hơi thở này

làm cho toàn thân lắng dịu và giúp hành giả thực tập đem lòng tư bi mà tiếp xử với chính thân thể của mình.

Hơi thở thứ năm (cười với toàn thân, thanh tịnh toàn thân): nụ cười làm thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt. Hành giả gởi nụ cười ấy đến với toàn thân như một giòng suối mát. Thanh thân là làm cho nhẹ nhàng và thư thái (easing). Hơi thở này cũng có mục đích nuôi dưỡng toàn thân bằng lòng lân mẫn của chính hành giả.

Hơi thở thứ sáu (cười với toàn thân, buông thả nhẹ nhàng): tiếp nối hơi thở thứ năm, hơi thở này làm cho tan biến tất cả những gì căng thẳng (tensions) còn lại trong cơ thể.

Hơi thở thứ bảy (cảm thấy mừng vui, nếm nguồn an lạc): trong khi thở vào, hành giả cảm nhận nỗi mừng vui thấy mình còn sống, khỏe mạnh, có cơ hội săn sóc và nuôi dưỡng cơ thể lẫn tinh thần mình. Hơi thở ra đi với cảm giác hạnh phúc. Hạnh phúc luôn luôn đơn sơ và giản dị. Ngồi yên và thở có ý thức đó có thể là một thứ hạnh phúc rồi. Biết bao nhiêu người đang xoay như một chiếc chong chóng trong đời sống bận rộn hàng ngày và không có cơ hội nếm được pháp lạc này.

Hơi thở thứ tám (an trú hiện tại, hiện tại



tuyệt vời): hơi thở vào đưa hành giả về an trú trong giây phút hiện tại. Bụt dạy rằng quá khứ đã đi mất, tương lai thì chưa tới, sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại. Trở về an trú trong hiện tại là thực sự trở về với sự sống, và chính trong giây phút hiện tại mà hành giả tiếp xúc được với tất cả những màu nhiệm của cuộc đời. An lạc, giải thoát, Phật tính và niết bàn... tất cả đều chỉ có thể tìm thấy trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc nằm trong giây phút hiện tại. Hơi thở vào giúp hành giả tiếp xúc với những màu nhiệm ấy. Hơi thở ra đem lại rất nhiều hạnh phúc cho hành giả, vì vậy hành giả nói: hiện tại tuyệt vời.

Hơi thở thứ chín (thế ngồi vững chãi, an ổn vững vàng): hơi thở này giúp hành giả thấy được thế ngồi vững chãi của mình. Nếu thế ngồi chưa được thẳng và đẹp thì sẽ trở nên thẳng và đẹp. Thế ngồi vững chãi đưa đến cảm giác an ổn vững vàng trong tâm ý. Chính trong lúc ngồi như vậy mà hành giả làm chủ được thân tâm mình, không bị lôi kéo theo những thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp có tác dụng làm đắm chìm.

### **Bài tập thứ ba:**

1.

**Thở vào**, biết thở vào                    / **Vào**

**Thở ra**, biết thở ra                         / **Ra**

2.

**Hơi thở vào** càng sâu / **Sâu**  
**Hơi thở ra** càng chậm / **Chậm**

3.

**Thở vào**, tôi thấy khỏe / **Khỏe**  
**Thở ra**, tôi thấy nhẹ / **Nhẹ**

4.

**Thở vào**, tâm tĩnh lặng / **Lặng**  
**Thở ra**, miệng mỉm cười / **Cười**

5.

**An trú** trong hiện tại / **Hiện tại**  
**Giây phút** đẹp tuyệt vời / **Tuyệt vời**

Bài này có thể thực tập bất cứ ở đâu, trong thiền đường, ngoài phòng khách, ở dưới bếp hay trong toa xe lửa. Hơi thở đầu là để đưa thân và tâm về hợp nhất, đồng thời giúp ta trở về an trú trong giây phút hiện tại, tiếp xúc với sự sống mẫu nhiệm đang xảy ra trong phút giây ấy. Sau khi ta thở như thế trong vài ba phút, tự nhiên hơi thở ta trở nên nhẹ nhàng, khoan thai, êm hơn, chậm hơn, sâu hơn và cố nhiên ta cảm thấy rất dễ chịu trong thân cũng như trong tâm. Đó là hơi thở sâu, chậm thứ hai. Ta có thể an trú với hơi thở ấy lâu bao nhiêu cũng được. Rồi ta đi qua hơi thở khỏe, nhẹ. Ở đây ta ý thức được tính cách nhẹ nhàng (khinh an) và khỏe khoắn (tĩnh lạc) của thân tâm, và thiền duyệt tiếp tục nuôi dưỡng ta. Thiền duyệt là cái

vui của thiên định, thường được ví dụ cho thức ăn. Hơi thở tiếp theo là lặng, cười và hiện tại, tuyệt vời mà ta đã thực tập trong bài thứ nhất.

### **Bài tập thứ tư:**

**Thở vào**, tôi biết tôi thở vào - **vào**

**Thở ra**, tôi biết tôi thở ra - **ra**

**Đây là bài tập nhận diện hơi thở.** Nếu đó là hơi thở vào thì ta biết đó là hơi thở vào. Nếu đó là hơi thở ra thì ta biết đó là hơi thở ra. Thực tập như thế vài lần tự khắc ta sẽ ngưng được sự suy nghĩ về quá khứ, về tương lai và chấm dứt mọi tạp niệm. Sở dĩ được như thế là vì tâm đã để hết vào hơi thở để nhận diện hơi thở, và do đó tâm trở thành một với hơi thở. Tâm bây giờ không phải là tâm lo lắng hoặc tâm tưởng nhớ mà chỉ là tâm hơi thở

Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa - **Là hoa**

Thở ra, tôi cảm thấy tươi mát - **Tươi mát**

Bài tập này đem lại sự tươi mát. Con người đáng lý phải tươi mát như một bông hoa, bởi chính con người là một bông hoa trong vườn

hoa vụn vặt. Chúng ta chỉ cần nhìn các em bé xinh xắn là thấy điều đó. Hai mắt trong là những bông hoa. Khuôn mặt sáng với vầng trán hiền lành là một bông hoa. Hai bàn tay là bông hoa... Chỉ vì lo lắng nhiều mà trán ta nhăn, chỉ vì khóc nhiều và trải qua nhiều đêm không ngủ nên mắt ta đục... Thở vào để phục hồi tính cách bông hoa của tự thân. Hơi thở vào làm sống dậy bông hoa của tự thân. Hơi thở ra giúp ta ý thức là ta có thể và đang tươi mát như một bông hoa. Đó là tự tưới hoa cho mình, đó là từ bi quán thực tập cho bản thân.

**Thở vào, tôi thấy tôi là trái núi - Là núi**

**Thở ra, tôi cảm thấy vững vàng - Vững vàng**

"**Là núi vững vàng**" giúp ta đứng vững những lúc ta bị điều đứng vì những cảm thọ quá mãnh liệt. Mỗi khi ta lâm vào các trạng thái thất vọng, lo lắng, sợ hãi hoặc giận dữ, ta có cảm tưởng đang đi ngang qua một cơn bão tố. Dưới sự trấn ngự của cảm xúc, ta có cảm tưởng mong manh, dễ vỡ, ta nghĩ ta có thể đánh mất sự sống của ta. Ta như một thân cây đang đứng trong cơn lốc. Nhìn lên ngọn, ta thấy cành lá oằn oại như có thể bị gãy ngã hoặc cuốn theo cơn lốc bất cứ lúc nào. Nhưng nếu nhìn xuống thân cây và nhất

là cội cây, biết rằng rễ cây đang bám chặt vững vàng trong lòng đất, ta sẽ thấy cây vững chãi hơn và ta sẽ an tâm hơn. Thân tâm ta cũng thế. Trong cơn lốc của cảm xúc, nếu ta biết dời khỏi vùng bão tố (tức là vùng não bộ) mà di chuyển sự chú ý xuống bụng dưới, nơi huyết đàn điền và thở thật sâu thật chậm theo bài tập **là núi vững vàng** ta sẽ thấy rất khác. Ta sẽ thấy ta không phải chỉ là cảm xúc. Nếu biết ngồi xuống trong tư thế hoa sen thực tập hơi thở là núi vững vàng ta sẽ vượt thoát được những giai đoạn khó khăn ấy.

Thở vào, tôi trở nên mặt nước tĩnh

- **Nước tĩnh**

Thở ra, tôi im lặng phản chiếu trời mây đồi núi - **Lặng chiếu**

"**Nước tĩnh lặng chiếu**" có mục đích làm tĩnh lặng thân tâm. Mỗi khi tâm ta không tĩnh lặng, tri giác ta thường sai lầm: những điều ta thấy, nghe và suy nghĩ không phản chiếu được sự thật, cũng như mặt hồ khi có sóng không thể nào phản chiếu được trung thực những đám mây trên trời. Bụi là vàng trắng mát, đi ngang trời thái không, hồ tâm chúng sanh lặng, trăng hiện bóng trong ngàn là ý ấy. Những buồn khổ và giận hờn của ta phát sinh từ tri giác sai lầm, vì vậy để tránh tri giác sai lầm, ta phải tập luyện cho tâm

được bình thản như mặt hồ thu buổi sáng.  
Hơi thở là để làm việc ấy.

**Thở vào**, tôi trở nên không gian mênh mông  
- **Không gian**  
**Thở ra**, tôi cảm thấy tự do thênh thang  
- **Thênh thang**

"**Không gian thênh thang**" đem không gian về cho chúng ta, không gian trong lòng và không gian chung quanh ta. Nếu ta có nhiều lo toan và dự án quá thì ta nên bỏ bớt. Những đau buồn oán giận trong ta cũng vậy, ta phải tập buông bỏ. Những loại hành lý ấy chỉ làm cho cuộc đời thêm nặng, liệng bỏ được chúng thì ta có hạnh phúc.

**Thở vào**  
**Thở ra**  
**Là hoa tươi mát**  
**Là núi vững vàng**  
**Không gian thênh thang**

Ngoài ra còn có bài tập thứ năm mang tên: “Em bé năm tuổi bị thương”, bài tập này nhằm: *“giúp cho người trẻ thiết lập lại được liên lạc tốt đẹp giữa bản thân và cha mẹ ...”* Và nếu có điều kiện, xin vào website: [langmai.org](http://langmai.org) để xem và nghe trực tiếp thầy Làng Mai (Thiền sư Thích Nhất Hạnh hướng dẫn (video)).

ChuàNet