

# **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, Thiên 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 ngôi 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 đùng

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 nghĩ 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 có ... có 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” (thuộc bộ Kinh Trung Bộ-Tập 1 - xem trong website này) . Sau này, quý vị nào có cơ duyên tốt thì nên tiếp tục phát triển, nâng cao việc thực tập thiền của mình. Còn bằng không, chỉ bài tập ngắn và đơn giản ở trên cũng có thể gọi là được - vì sao ? Vì PHÁP là VÔ NGÃ (không bất biến, không đóng khung cố định).

## TRỊ BỆNH VÀ DƯỠNG SINH BẰNG THIỀN

Trước hết mọi người cần phải tin hiểu rằng: Bệnh của người nào – đó là do quả nghiệp của người đó. Để hóa giải nghiệp quả này – con đường duy nhất đúng đắn – là phải nhanh chóng chấm dứt những điều bất thiện ; thực hiện những hành động thiện: cúng dường Tam Bảo ; làm từ thiện ... (xem những pháp thoại của Thiền sư Thích Nhật Từ - trong [chuagiaco.com](http://chuagiaco.com) hoặc những thuyết khác của các nhà sư khác). Thiện, theo định nghĩa của nhà Phật đó là: *“Vi sự an lạc của mình và của người ở hiện tại lẫn mai sau”*.

Ở đây, xin giới thiệu phương pháp dùng thiền làm phương tiện chữa bệnh:

Khi: *toàn thân thở ra* – tập trung suy nghĩ vào chỗ đau – xả hư khí bệnh tật từ chỗ đau ra bên ngoài – theo đường dẫn là cánh tay phải – thoát ra giữa lòng bàn tay phải ; hoặc: theo đường dẫn là cánh tay trái – thoát ra giữa lòng bàn tay trái ; hoặc: theo đường dẫn là

chân phải – thoát ra giữa lòng bàn chân phải ; hoặc: theo đường dẫn là chân trái – thoát ra giữa lòng bàn chân trái ; hoặc: thoát ra từ các lỗ chân lông toàn cơ thể (*chỗ nào thuận lợi nhất thì làm*). *Chỗ đau* có thể là các tạng: *Tâm* (tim) ; *Tỳ* (lá lách) ; *Phế* (phổi) ; *Thận* (hai quả thận) ; *Can* (gan). *Chỗ đau* cũng có thể là các phủ: ruột non ; ruột già ; bọng đái ; bao tử ; túi mật. *Chỗ đau* cũng có thể là một điểm cụ thể nào đó trong cơ thể. Vị trí của từng tạng, phủ xem thêm về cơ thể học trên các trang mạng. Để *dưỡng sinh* (ngăn ngừa các bệnh tật) – đây là phương cách tốt nhất: phòng bệnh hơn chữa bệnh – quý vị phải xả toàn bộ *hư khí* tất cả các tạng và phủ – mỗi ngày tối thiểu một lần (khi thuận thực rồi, việc này tôi đã chỉ mất khoảng năm phút – thời gian còn lại, quý vị thực hành theo chỉ dẫn của đức Phật – đã đề cập ở trên). Khi xả hư khí các tạng theo trình tự quy tắc *tương sinh*, lần lượt là: *Tâm*, *Tỳ*, *Phế*, *Thận*, *Can*. Theo đó, các phủ lần lượt là: *ruột non*, *bao tử*, *ruột già*, *bọng đái*, *túi mật*.

Quý vị phải kiên trì. Nỗ lực tinh tấn, làm đúng những gì đã đề cập, kết quả sẽ là hết sức khả quan.

Hãy lấy một ví dụ cụ thể: **Bệnh đái tháo đường** (tiểu đường): Đầu tiên, xả hư khí các tạng theo trình tự quy tắc *tương sinh*, lần lượt là: *Tâm, Tỳ, Phế, Thận, Can*. Theo đó, các phủ lần lượt là: *ruột non, bao tử, ruột già, bọng đái, túi mật*. Sau đó, quý vị dành thời gian, xả hư khí từ tạng *tỳ* (lá lách) ra cánh tay phải, xuống lòng bàn tay phải và xả lên cao (xả thật mạnh và lập lại thao tác này nhiều lần) ; kế tiếp xả hư khí từ *tuyến tụy* (xem vị trí cơ thể học ở trên mạng) ra cánh tay phải, xuống lòng bàn tay phải và xả lên cao (xả thật mạnh và lập lại thao tác này nhiều lần).

Biện pháp hỗ trợ bắt buộc: Sau bữa ăn trưa, hành thiền (đi bộ chậm), bước chân khoan thai, đều – chú ý vào bước chân – đi ba mươi phút (có thể đi trong phòng, trong nhà, ngoài sân ...). Sau bữa ăn chiều cũng hành thiền ba mươi phút (không nên ăn tối).

Bên cạnh việc thực hiện theo những chỉ dẫn của Bác sĩ – việc dùng thiền (như đã đề cập gồm Thiền và Hành thiền) nhằm hỗ trợ trị bệnh tiểu đường sẽ mang lại hiệu quả hết sức to lớn tích cực – có thể là đáng ngạc nhiên – từ đó sẽ không phải quá lo lắng về những biến chứng từ căn bệnh hiểm ác này.



Lời nói sau cùng: Để hiểu rõ, thực hành được những gì nêu trên – đòi hỏi người đọc phải có một trình độ nhất định. Quý vị có điều kiện, đã nắm chắc, thực hành tốt – hãy hướng dẫn hoặc chia sẻ nội dung này cho nhiều người cùng biết. Sự hướng dẫn, chia sẻ này sẽ tạo phước đức vô cùng to lớn – điều này là không dối trá ; không nghi ngại ; chẳng thể chối bàn.

Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật !  
Nam mô A Di Đà Phật !  
Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát !  
Nam mô Thập phương chư Phật !  
Nam mô Tôn Pháp Hiền Thánh Tăng  
thường trụ Tam Bảo !

**chùaNet**

**25/09/2018**

*Nguồn: <http://chuanet.vn>*