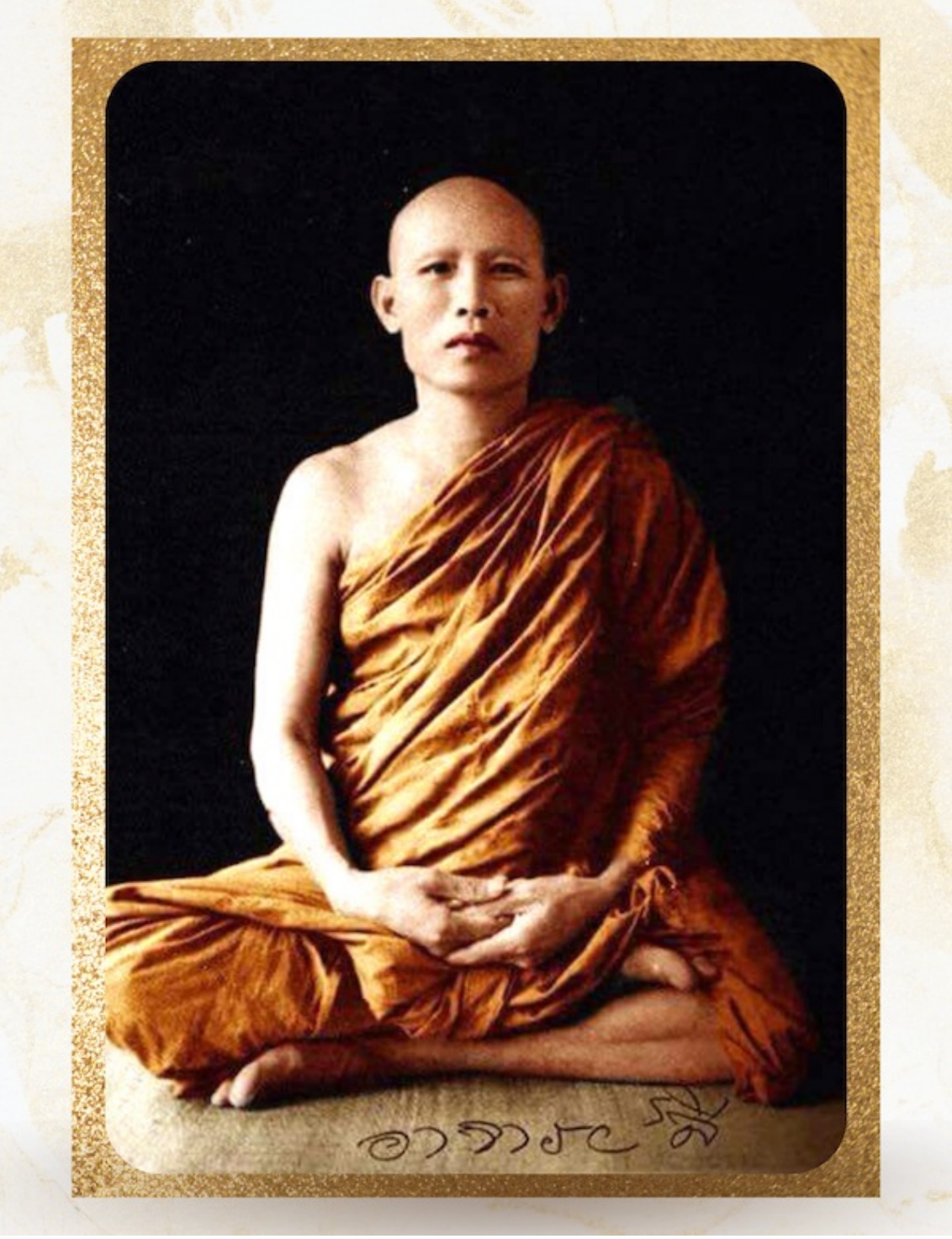
Bảy bước của Thiền hơi thở

ISSN: 2734-9195 10:10 11/12/2024

Nếu bạn thường xuyên bị đau đầu hoặc các vấn đề về thần kinh, đừng tập trung vào bất kỳ điểm nào phía trên cổ họng. Đừng cố gắng ép hơi thở hoặc cố gắng nhập định. Thư giãn và hít thở tự nhiên để tâm trí thoải mái và dễ chịu. Tuy nhiên, đừng thư giãn quá mức khiến bạn có thể xao lãng.

Có hai cách để tiếp cận sự thức tỉnh: một là cố gắng đấu tranh một mình. Cách còn lại là tìm một người thầy giỏi đã từng làm việc này và sẵn lòng chia sẻ những gì họ biết, từ đó cung cấp những lời khuyên và hướng dẫn hữu ích.

Một trong những vị thầy như vậy là Ajahn Lee Dhammadharo (1907-1961), một vị thầy có ảnh hưởng của truyền thống rừng Thái Lan vào thế kỷ trước. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi dưới chân ngài, ở đó trong một khu rừng yên tĩnh, biệt lập, lắng nghe cẩn thận và biến những chỉ dẫn của ngài thành hành động.



Ajahn Lee Dhammadharo (1907-1961)

Dưới đây, tôi sẽ diễn giải theo một trong những bài nói chuyện của Ajahn Lee Dhammadharo. Chúng ta hãy tiến hành từng bước:

Đầu tiên, hãy bắt đầu bằng cách hít vào và thở ra ba đến bảy lần, lặp lại câu thần chú “Bud/dho”, nghĩ đến “ bud ” với mỗi hơi thở vào và “ dho ” với mỗi hơi thở ra. Điều này giúp làm dịu và ổn định tâm trí, giúp đạt được sự tập trung ổn định hơn.

Thứ hai, tiếp tục thở như trên, tập trung nhận thức vào từng nhịp thở vào và ra. Thực hành như vậy cho đến khi hơi thở dần trở nên đều đặn.

Thứ ba, tiếp tục quan sát chặt chẽ từng hơi thở ra vào, lưu ý quán sát cảm giác thoải mái hay khó chịu, khi hít thở có bị ngắt quãng, nhịp thở nhanh hay chậm, ngắn hay dài, cảm thấy ấm hay mát..., những biểu hiện sẽ khác nhau tùy theo thực nghiệm của mỗi người.

Khi hơi thở không lưu thông thoải mái, hãy thử điều chỉnh sao cho cảm thấy thoải mái hơn. Ví dụ, nếu hơi thở dài khiến bạn thấy khó chịu, hãy điều chỉnh và thử thở ngắn hơn cho đến khi cảm thấy thoải mái.

Khi hơi thở lắng xuống, cảm thấy dễ chịu hơn, hãy để hơi thở lan tỏa khắp từng vùng trên cơ thể. Đầu tiên, tập trung vào cảm giác ở gốc hộp sọ, sau đó để hơi thở chảy xuống toàn bộ cột sống. Tiếp đó, nếu bạn là nam giới, hãy để hơi thở chảy xuống toàn bộ chân phải đến đầu ngón chân và ra ngoài không khí. Sau đó, luân phiên, theo cùng một trình tự, theo hơi thở từ đầu đến chân, kết thúc lần này bằng chân trái. Phụ nữ có thể thực hiện cùng một trình tự nhưng bắt đầu bằng chân trái trước, sau đó bằng chân phải.

Tiếp theo, để năng lượng hơi thở di chuyển từ gốc hộp sọ và chảy ra qua cả hai vai, sau đó qua khuỷu tay và cổ tay, đến đầu ngón tay và ra ngoài không khí.

Tiếp theo, để năng lượng hơi thở chảy từ gốc họng xuống dây thần kinh trung ương ở phía trước cơ thể, qua phổi và gan, rồi xuống bàng quang và ruột kết. Cứ như vậy, bạn hít hơi vào ngay giữa ngực và để hơi thở đi xuống tận ruột.

Sau đó, hãy để tất cả những cảm giác về hơi thở tiếp tục lan tỏa để rồi chúng kết nối và hòa quyện vào nhau, luôn thử nghiệm trong quá trình thực hành, để cuối cùng bạn có thể cảm nhận được cảm giác thoải mái và khỏe mạnh dựa trên hơi thở.



(Ảnh: Internet)

Thứ tư, thực hành phát triển sự khéo léo trong nhiều cách điều chỉnh hơi thở vào và ra (tập trung quán xét từng nhịp thở):

+ Vào dài và ra dài

+ Vào dài và ra ngắn

+ Vào ngắn và ra dài

+ Vào ngắn và ra ngắn (tất nhiên tùy thuộc vào thời gian khác nhau ở những người thực hành khác nhau).

Hãy tiếp tục học cách thở theo cách thoải mái, dù tâm trí hay cơ thể luôn thay đổi, khi đó có lẽ cách tốt nhất là phát triển kỹ năng sử dụng cả bốn cách luyện thở trên, để sử dụng khi cần.

Thứ năm, hãy điều chỉnh tốt các điểm tập trung của hơi thở, các trung tâm nhận thức hơi thở, các điểm cơ sở, điểm nghỉ ngơi hoặc điểm tiếp xúc của hơi thở, để trở nên quen thuộc hơn với điểm cơ sở nào có vẻ thoải mái nhất tại bất kỳ thời điểm nào. Các điểm cơ sở này như sau:

+ Chóp mũi

+ Giữa đầu

+ Vòm miệng

+ Gốc họng

+ Đầu xương ức

+ Rốn hoặc ngay phía trên rốn

Nếu bạn thường xuyên bị đau đầu hoặc các vấn đề về thần kinh, đừng tập trung vào bất kỳ điểm nào phía trên cổ họng. Đừng cố gắng ép hơi thở hoặc cố gắng nhập định. Thư giãn và hít thở tự nhiên để tâm trí thoải mái và dễ chịu. Tuy nhiên, đừng thư giãn quá mức khiến bạn có thể xao lãng.

Thứ sáu, khi ngồi thiền, để mở rộng nhận thức về tâm trí và cơ thể, hãy thực hành cảm nhận dòng năng lượng có ý thức lan tỏa khắp cơ thể. Ngồi yên lặng để thưởng thức và tận hưởng cảm giác đó.



Ảnh được tạo từ công nghệ AI

Thứ bảy, duy trì nhận thức rộng và bao quát nhất có thể, để cảm giác hơi thở thông suốt, thống nhất, thoải mái và vui vẻ khắp cơ thể.

Một khi bạn nhận thức đầy đủ về những khía cạnh và yếu tố nêu trên của hơi thở, thông qua trải nghiệm trong chính cơ thể mình, bạn cũng sẽ dần dần khám phá được nhiều khía cạnh khác.

Hơi thở, theo bản chất riêng, có nhiều khía cạnh, bao gồm các cảm giác rần rần trong các dây thần kinh, chảy xung quanh hệ thần kinh, lan qua các dây thần kinh, ra đến mọi lỗ chân lông trong cơ thể. Cảm giác hơi thở có lợi và có hại đều hòa lẫn vào nhau theo bản chất, vì vậy chúng ta phải quan sát cẩn thận và thực hành một cách chính niệm, để kiểm soát chất lượng và tiếp tục tinh chỉnh việc thực hành.

Chúng ta cần lưu ý tất cả các điểm nêu trên:



(Ảnh: Internet)

Vì mục đích cải thiện dòng chảy năng lượng hiện hữu trong mọi bộ phận của cơ thể, để bạn thậm chí có thể chống chọi với những rắc rối như đau đớn và bệnh tật.

Vì mục đích làm sáng tỏ kiến thu được trong thực hành này, để trở thành cơ sở để phát triển các kỹ năng dẫn đến sự giải thoát và thanh tịnh của trái tim.

Vì vậy, chúng ta phải luôn ghi nhớ bảy bước này khi thực hành một cách chính niệm và chú tâm, vì chúng là nền tảng cho mọi khía cạnh của thiền hơi thở và mang lại cuộc sống bình an.

Điều đáng chú ý là khi Ajahn Lee Dhammadharo nhắc đến hơi thở hoặc cảm giác hơi thở, ông không chỉ nói đến luồng không khí đi vào và ra khỏi phổi, mà còn nói đến cảm giác khi thở, từ bên trong, với năng lượng chảy khắp cơ thể.

Vì vậy, khi ngài nói về “các nguyên tố” của cơ thể, ngài không chỉ muốn nói đến các nguyên tố hóa học mà còn cả những cảm giác cơ bản về năng lượng, sự ấm

áp, tính lưu động, tính rắn chắc, tính trống rỗng và ý thức, cách cơ thể giao tiếp với nhận thức bên trong.

Thuật ngữ như vậy thậm chí còn không thể mô tả được trải nghiệm trực tiếp, vì vậy cách duy nhất để hiểu những từ như vậy là chúng tà cần thực hành. Hành động và hành động, chúng ta khám phá cơ thể và tâm trí, không chỉ từ bên ngoài mà còn từ bên trong, để có được cảm nhận thực nghiệm về ý nghĩa của những thuật ngữ, chỉ có thể được biết và hiểu thông qua trải nghiệm cá nhân.

Tác giả: **David Dale Holmes**

Nguồn link: https://www.buddhistdoor.net/features/seven-steps-of-breath-meditation/

Tài liệu tham khảo

Ajahn Lee Dharmadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhirmedhacariya). Chuyển. của Thanissaro Bhikkhu. 2017. Giữ hơi thở trong tâm: và những bài học về định . Truy cập vào tháng 8 năm 2024: https://www.dhammatalks.org/…/KeepingT…/Section0009.html