

NGUYỄN GIÁC

Cửa Không:
Cầm Nang Sống với Vô Ngã

The Gate of Emptiness:
A Manual for Living the Non-Self

Tủ sách T.Vấn & Bạn Hữu
2026

Nguyên Giác

Cửa Không: Cẩm Nang Sống với Vô Ngã

Sách viết để cúng dường Tam Bảo.

Phạm vi công cộng – Xin sử dụng tự do

.... 0

**The Gate of Emptiness: A Manual for Living the
Non-Self**

By Nguyên Giác

This book is written as an offering to The Three
Jewels.

Public domain – Free to use

MỤC LỤC ||TABLE OF CONTENTS

Lời thưa ||Preface

1. Hướng Dẫn Thiền Tâm Từ || A Guided
Loving-Kindness Meditation

2. Hướng dẫn về Thiền hơi thở || A Guide to Breath
Meditation

3. Hướng dẫn Thiền dựa theo Kinh Bāhiya Sutta ||
Meditation Guide Based on the Bāhiya Sutta

4. Hướng dẫn Thiền theo Lời dạy của Bồ Đề Đạt Ma
|| A Meditation Guide Based on the Teachings of
Bodhidharma

5. Thiền tập dựa theo bài phú "Cư Trần Lạc Đạo"
của ngài Trần Nhân Tông || A Meditation Practice
Based on the Prose "Living Amid Dust and
Enjoying the Way" by Trần Nhân Tông

.... O

LỜI THƯA

Cuốn sách nhỏ này mở ra tựa như một cánh cổng tĩnh lặng—không phải cánh cổng làm bằng gỗ hay đá, mà là cánh cổng được dệt nên từ hơi thở, lòng từ ái, và một sự sẵn lòng đơn giản để nhìn sâu vào chính trái tim mình.

Cửa Không: Cẩm Nang Sống với Vô Ngã được dâng lên Tam Bảo như một cử chỉ tri ân—tựa như một vốc nước trong treo đặt trước Đức Phật, hay một chiếc lá được bay tới bởi làn gió của vô số bậc thầy, những người đã chỉ ra rằng giải thoát không nằm ở những cõi xa xăm, mà hiện hữu ngay trong chính cuộc đời mà chúng ta đang sống.

Mỗi chương sách hy vọng là một con đường trở về—trở về với hơi thở, với sự dịu dàng của lòng từ bi, với sự sáng suốt trong việc nhìn và nghe, trở về với những lời dạy của Đức Phật; trở về với tâm tĩnh lặng tựa tấm gương phản chiếu, hiển lộ khi ta ngồi bích quán mà Tổ Bồ Đề Đạt Ma từng mô tả; và trở về với sự thanh thoi, giản dị mà vua Trần Nhân Tông từng ca ngợi. Những phương pháp thực hành

này không đòi hỏi bạn phải rời bỏ thế giới; ngược lại, chúng mời gọi bạn bước vào thế giới ấy một cách trọn vẹn hơn—với một tâm vững vàng, một trái tim không rào chắn, và một hiện diện đầy tỉnh thức.

Tại đây, thiền không còn là một ngăn riêng biệt trong cuộc sống. Nó là sợi chỉ xuyên suốt mọi tư thế: đi, đứng, ngồi, nằm—xuyên suốt khi dạy con em, khi xếp hàng chờ đợi, khi lắng nghe tiếng chim hót lúc bình minh, hay khi cảm nhận từng hơi thở đang nhẹ nhàng đi vào và đi ra. Việc thực hành trở thành một ánh sáng dịu dàng luôn theo bạn trên mọi nẻo đường.

Nằm ở trung tâm của cuốn cẩm nang này là giáo lý về Vô Ngã—không phải như một khái niệm để tin theo, mà như một quá trình nhẹ nhàng làm tan biến mọi ranh giới ngăn cách. Khi việc nhìn chỉ đơn thuần là nhìn, việc nghe chỉ đơn thuần là nghe, và việc biết chỉ đơn thuần là biết, thì chiếc còng chặt chẽ của cái “Tôi” sẽ dần buông lỏng. Còn lại sẽ chỉ là những gì bao la, sáng ngời và tự do.

Nguyễn cho cuốn sách này trở thành người bạn đồng hành của những bậc cha mẹ mong muốn gieo các hạt giống từ ái vào lòng con trẻ.

Nguyễn cho sách này trở thành nguồn hỗ trợ cho các thầy, các cô đang khao khát vun bồi sự tỉnh thức trong trẻ và lòng từ bi ngay trong lớp học của mình.

Nguyễn cho sách này trở thành bạn đường của tất cả những ai đang tìm kiếm một tâm tĩnh lặng hơn, một trái tim dịu dàng hơn, và một cuộc đời trong thanh thoi, an nhiên.

Nguyễn cho những ai mở ra các trang sách này sẽ bước qua cánh cổng của tánh Không, để rồi khám phá ra rằng tánh Không không phải là một khoảng trống rỗng, mà chính là sự rộng mở vô biên—nguồn suối tuôn trào của mọi lòng từ bi.

Nguyễn Giác

.... O

PREFACE

This small book opens like a quiet gate—not a gate made of wood or stone, but one made of breath, kindness, and the simple willingness to look deeply into one’s own heart.

The Gate of Emptiness: A Manual for Living the Non-Self is offered to the Three Jewels as a gesture of gratitude—a handful of clear water placed before the Buddha, a leaf carried by the wind of countless teachers who have shown that freedom is found not in distant realms but in the very life we are living now.

Each chapter, hopefully, is a path of return—a return to the breath, to the tenderness of loving-kindness, to the clarity of seeing and hearing, to the Buddha’s teachings, to the still mirror-mind manifested while gazing at the wall that Bodhidharma described, and to the ease and simplicity praised by Trần Nhân Tông. These practices do not ask you to leave the world; rather, they invite you to enter it more fully—with a mind that is steady, a heart that is unguarded, and a presence that is awake.

Here, meditation is not a separate compartment of life. It is the thread that runs through walking,

standing, sitting, lying down—through teaching a child, waiting in line, hearing a bird call at dawn, or feeling a single breath rise and fall. Practice becomes the gentle light that follows you everywhere.

At the center of this manual is the teaching of non-self—not as a concept to be believed, but as a gentle dissolving of boundaries. When seeing is simply seeing, hearing is simply hearing, and knowing is simply knowing, the tight grip of the “I” loosens. What remains is spacious, luminous, and free.

May this book serve parents who wish to plant seeds of kindness in their children's hearts.

May it support teachers who aspire to cultivate clarity and compassion in their classrooms.

May it accompany all who seek a quieter mind, a gentler heart, and a life lived with ease.

May those who open these pages step through the gate of emptiness and discover that emptiness is not a void, but the boundless openness from which all compassion flows.

Nguyễn Giác

1

Hướng Dẫn Thiền Tâm Từ

Thiền pháp này được soạn ra để thích nghi cho bạn hướng dẫn và thực tập cùng với các con của bạn. Tương tự, cũng sẽ thích nghi, nếu bạn là giáo viên để hướng dẫn và thực tập cùng với các học sinh của bạn.

1. An định tâm

Hãy bắt đầu bằng cách thầm niệm danh hiệu Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong lòng. Hãy xem đây như một cái cúi đầu nhẹ nhàng từ nội tâm, một khoảnh khắc để hồi tưởng về những phẩm chất trí tuệ và từ bi mà bạn đang vun bồi.

2. Hiểu rõ mục đích của pháp tu này

Thiền Tâm Từ không chỉ đơn thuần là một bài tập thực hành theo nghi thức. Đó là một phương cách để luyện tâm, sao cho lòng từ bi yêu thương trở thành bầu không khí tự nhiên bao trùm suốt cả ngày của bạn. Điều này có nghĩa là việc thực hành bắt đầu

ngay cả trước khi bạn ngồi xuống, và vẫn tiếp diễn sau khi bạn đứng dậy. Pháp tu này được thiết kế để đồng hành cùng bạn khi bạn đi bộ đến lớp, xếp hàng chờ đợi, trò chuyện cùng bạn bè, hay khi ngồi tĩnh lặng cùng những suy nghĩ của chính mình. Ranh giới giữa "thời gian thiền định" và "cuộc sống thường nhật" dần trở nên êm dịu, hòa nhập hơn, cho đến khi lòng từ bi chảy ngầm vào cả hai thời gian ấy.

3. Lựa chọn tư thế

Bạn có thể thực hành bài thiền này khi đang đi bộ, đứng, nằm hoặc ngồi. Nếu việc ngồi xếp bằng khiến bạn cảm thấy không thoải mái, hãy ngồi trên ghế với hai bàn chân đặt vững trên mặt đất. Dù lựa chọn tư thế nào, hãy để cơ thể bạn được vững chãi, thư giãn và toát lên vẻ trang nghiêm—cân bằng nhưng không cứng nhắc.

4. Thiết lập nền tảng tĩnh lặng

Hãy để hơi thở của bạn lắng đọng một cách tự nhiên. Cảm nhận cơ thể đứng như thực tại của nó: ấm áp, sống động và đang hít thở. Hãy để tâm nhẹ nhàng nương tựa vào làn sóng của hơi thở vào và hơi thở ra, tựa như bạn đang nhẹ nhàng trôi bồng bềnh trên dòng hải lưu êm ả của đại dương tĩnh lặng. Sự nhận

biết vững chãi này chính là mảnh đất màu mỡ để lòng từ bi nảy mầm và phát triển.

5. Khởi lòng từ bi hướng về chính bạn

Hãy hướng tâm về sự hiện diện của chính bạn—toàn thân, những suy nghĩ, những nỗ lực và cả những khó khăn, vất vả của bạn. Hãy tự ôm chính bạn theo cách mà ánh nắng mặt trời ôm khắp cảnh vật: không phán xét, không áp đặt, mà chỉ đơn thuần là sự ấm áp.

Hãy để những tâm này khởi dậy: Nguyên cho tôi được an toàn; Nguyên cho tôi được khỏe mạnh; Nguyên cho tôi được bình an; Nguyên cho tôi được sống thanh thoi. Hãy để những lời nguyện ước này lắng đọng vào cơ thể bạn, tựa như những đợt sóng êm đềm.

6. Mở rộng lòng từ ái đến những người bạn yêu thương

Hãy hình dung trong tâm một người nào đó mà sự hiện diện của họ tự nhiên khơi dậy trong lòng bạn một cảm giác ấm áp—có thể là một người bạn, một thành viên trong gia đình, một người thầy, hay thậm chí là một chú thú cưng. Hãy để tâm bạn nhẹ nhàng dừng lại nơi sự hiện diện của họ. Hãy gửi đến họ những lời nguyện ước mà bạn đã dành cho chính

bạn: sự an toàn, sức khỏe, bình an và sự thanh thoi. Hãy cảm nhận tâm bạn đang mở rộng khi nó đón nhận thêm một chúng sinh khác vào vòng tròn yêu thương và chăm sóc của mình.

7. Lan tỏa lòng từ bi yêu thương đến một người trung lập

Hãy nghĩ đến một người mà bạn thường gặp nhưng chưa thực sự quen biết rõ—một người bạn cùng lớp mà bạn ít khi trò chuyện, một người hàng xóm, hay một nhân viên nào đó tại trường của bạn. Hãy nhận ra rằng họ cũng giống như bạn, đều đang tìm kiếm hạnh phúc và mong muốn tránh xa khổ đau. Hãy gửi tới họ những lời chúc hiền hòa và tốt đẹp tương tự. Hãy để trái tim bạn trở nên rộng mở và bao dung hơn.

8. Lan tỏa lòng từ bi yêu thương đến một người khó đối xử

Nếu cảm thấy bạn có thể làm được, hãy nghĩ đến một người mà bạn đang có sự căng thẳng hay hiểu lầm. Bạn không nhất thiết phải tán thành những hành động của họ; bạn chỉ đơn thuần đang thừa nhận phẩm giá con người nơi họ. Hãy nguyện cho họ cũng được hưởng sự bình an và an lạc giống như

bạn. Bước thực hành này giúp xoa dịu những thói quen tâm lý về sự ác cảm, đồng thời mở rộng tâm trí bạn hướng tới một sự tự do sâu sắc hơn.

9. Lan tỏa lòng từ bi yêu thương đến tất cả chúng sinh

Hãy hướng tâm của bạn mở rộng bao la như đường chân trời. Hãy hình dung lòng từ bi yêu thương của bạn đang tỏa sáng ra khắp mọi phương hướng—vươn tới ngôi trường của bạn, thành phố, đất nước, đại dương và toàn bộ thế giới này. Hãy để tâm bạn an trú trong lời nguyện rằng tất cả chúng sinh đều được thoát khỏi mọi hiểm nguy, nỗi sợ hãi và khổ đau. Điều này phản chiếu tinh thần của Kinh Từ Bi (Metta Sutta), vốn khuyến khích chúng ta nuôi dưỡng một trái tim “bao la vô biên, không thù hận và không ác ý.”

10. Quay trở về với hơi thở

Hãy nhẹ nhàng đưa sự chú ý trở lại với cảm giác của hơi thở. Hãy cảm nhận cách hơi thở luân chuyển bên trong một tâm đã được xoa dịu và mở rộng nhờ lòng từ bi yêu thương. Hãy nhận diện bất kỳ cảm giác ấm áp, sự tĩnh lặng hay sự sáng suốt nào vừa khởi sinh trong bạn.

11. Đưa việc thực hành vào đời sống thường nhật

Khi kết thúc buổi thực hành chính thức, đừng vội khép lại nó. Hãy để ý niệm về lòng từ bi tiếp tục vang vọng trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn. Hãy bước đi cùng với lòng từ bi yêu thương ấy. Hãy học cùng với lòng từ bi yêu thương ấy. Hãy trò chuyện cùng với lòng từ bi yêu thương ấy. Hãy để nó trở thành người bạn đồng hành thâm lặng trong suốt ngày dài của bạn.

12. Kết thúc bằng sự quán chiếu sâu sắc

Cuối cùng, hãy hướng sự chú ý của bạn về những nguyên lý của Vô thường và Vô ngã. Hãy nhận ra rằng mọi cảm thọ, mọi suy nghĩ và mọi khoảnh khắc của lòng từ ái đều khởi sinh rồi tan biến đi tựa như những con sóng. Không hề có một “cái tôi” cố định nào làm chủ những trải nghiệm này—chỉ có một dòng chảy liên tục, và dòng chảy ấy sẽ trở nên an bình hơn khi trí tuệ của bạn ngày càng thêm sâu sắc. Hãy để sự thấu hiểu này trở thành điểm tựa vững chắc cho việc thực hành của bạn khi bạn quay trở lại với cuộc sống thường nhật.

.... 0

1

A Guided Loving-Kindness Meditation

This meditation practice has been designed for you to guide and practice together with your children. Likewise, it is also suitable—should you be a teacher—for guiding and practicing with your students.

1. Settling the mind

Begin by quietly invoking the name Shakyamuni Buddha in your heart. Let this be a gentle inner bow, a moment of remembering the qualities of wisdom and compassion that you are cultivating.

2. Understanding the purpose of this practice

Loving-Kindness Meditation is not only a formal exercise. It is a way of shaping the mind so that kindness becomes the natural atmosphere of your day. This means the practice begins even before you sit down, and it continues after you stand up. It is meant to accompany you as you walk to class, wait

in line, talk with friends, or sit quietly with your own thoughts. The boundary between “meditation time” and “ordinary life” becomes softer, more porous, until kindness flows through both.

3. Choosing a posture

You may practice this meditation while walking, standing, lying down, or sitting. If sitting cross-legged is uncomfortable, sit on a chair with your feet resting on the ground. Whatever posture you choose, let your body be stable, relaxed, and dignified—balanced but not rigid.

4. Establishing a calm foundation

Allow your breath to settle naturally. Feel the body as it is: warm, alive, breathing. Let the mind rest gently on the rhythm of inhaling and exhaling, as if you were floating on a calm ocean current. This steady awareness is the ground from which loving-kindness grows.

5. Generating loving-kindness toward yourself

Bring to mind your own presence—your body, your thoughts, your efforts, your struggles. Hold yourself the way sunlight holds a landscape: without

judgment, without pressure, simply with warmth. Let the intention arise: May I be safe; May I be healthy; May I be peaceful; May I live with ease. Allow these wishes to settle into your body like gentle waves.

6. Extending loving-kindness to someone you care about

Picture someone who naturally brings up warmth in your heart—a friend, a family member, a mentor, even a pet. Let your mind rest on their presence. Wish for them what you wished for yourself: safety, health, peace, and ease. Feel the mind expand as it includes another being in its circle of care.

7. Extending loving-kindness to someone neutral

Bring to mind someone you see but do not know well—a classmate you rarely speak to, a neighbor, a person who works at your school. Recognize that they, too, seek happiness and wish to avoid suffering. Offer them the same gentle wishes. Let the heart grow more spacious.

8. Extending loving-kindness to someone difficult

If it feels possible, bring to mind someone with whom you have tension or misunderstanding. You are not approving of their actions; you are simply acknowledging their humanity. Wish for them the same peace and well-being. This step softens the habits of aversion and opens the mind to deeper freedom.

9. Extending loving-kindness to all beings

Let your awareness widen like a horizon. Imagine your kindness radiating outward in all directions—across your school, your city, the country, the oceans, the entire world. Let the mind rest in the wish that all beings are free from harm, from fear, and from suffering. This reflects the spirit of the Metta Sutta, which encourages a heart “boundless, without hostility, without ill will.”

10. Returning to the breath

Gently return to the sensation of breathing. Feel how the breath moves through a mind that has been softened and opened by kindness. Notice any warmth, calm, or clarity that has arisen.

11. Carrying the practice into daily life

As you end the formal practice, do not “close” it. Let the intention of loving-kindness continue to echo in your thoughts, words, and actions. Walk with it. Study with it. Speak with it. Let it become the quiet companion of your day.

12. Concluding with insight

Finally, turn your awareness toward the principles of impermanence and non-self. Recognize that every feeling, every thought, every moment of kindness arises and passes like a wave. There is no fixed “self” that owns these experiences—only a flowing process that becomes more peaceful as wisdom deepens. Let this understanding support your practice as you move back into the world.

.... O

2

Hướng dẫn về Thiền hơi thở

1. Niệm Phật thâm lặng

Hãy bắt đầu bằng việc thâm niệm danh hiệu Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong tâm. Hãy để khoảnh khắc này trở thành điểm tựa giúp bạn an định—một sự cúi đầu nội tâm để tôn vinh những phẩm chất về sự sáng suốt, vững chãi và lòng từ bi mà bạn đang vun bồi.

2. Hiểu về sự liên tục của việc thực hành

Thiền hơi thở không chỉ giới hạn trong một buổi thực hành chính thức với điểm bắt đầu và kết thúc rõ ràng. Đó là luyện sự chú tâm, có thể nổi từ những khoảnh khắc trước khi bạn ngồi xuống và tiếp diễn rất lâu sau khi bạn đứng dậy. Sự tĩnh lặng mà bạn vun bồi trong khi thiền có thể đồng hành cùng bạn khi bạn đi bộ đến lớp, chờ đợi một người bạn, hay trong suốt dòng chảy của một ngày. Hãy xem việc thực hành này như một sợi chỉ êm ái được dệt đan

xuyên suốt cuộc sống đời thường, chứ không phải là một hoạt động riêng biệt, tách rời khỏi cuộc sống ấy.

3. Lựa chọn tư thế

Bạn có thể thực hành thiền này khi đi bộ, đứng, nằm hoặc ngồi. Nếu việc ngồi xếp bằng gây khó chịu hoặc đau chân, hãy ngồi trên ghế với hai bàn chân đặt vững trên mặt đất. Dù chọn tư thế nào, hãy để cơ thể được thư giãn, thẳng bằng và thẳng lưng—vững chãi nhưng không cứng nhắc.

4. Thiết lập sự nhận biết về hơi thở

Hãy hướng sự chú tâm của bạn vào nhịp điệu tự nhiên của hơi thở. Đừng thay đổi hay kiểm soát hơi thở; chỉ đơn thuần nhận biết nó. Theo lời dạy trong Kinh Anapanasati (Kinh Quán niệm Hơi thở), hãy nhận biết rằng: “Khi hít vào, tôi biết tôi đang hít vào; Khi thở ra, tôi biết tôi đang thở ra.” Hãy để hơi thở trở thành điểm tựa của bạn—đơn giản, đáng tin cậy và luôn hiện hữu.

5. Cảm nhận toàn thân cùng với hơi thở

Khi tâm đã lắng đọng, hãy mở rộng phạm vi nhận biết của bạn để bao trùm toàn bộ cơ thể đang thở. Hãy cảm nhận cách hơi thở chuyển động một cách

ting tế qua lồng ngực, bụng, vai và lưng. Hãy để cơ thể được mềm mại. Hãy để những căng thẳng được buông xả. Hãy cho phép hơi thở luân chuyển qua một cơ thể đang dần trở nên thư thái hơn.

6. An định thân hành

Khi sự nhận biết của bạn trở nên sâu sắc hơn, hãy nhẹ nhàng xoa dịu cơ thể qua từng hơi thở. Hãy để hơi thở ra làm mềm dịu toàn thân. Hãy để hơi thở vào làm tâm bạn trở nên sáng suốt. Sự an định này không hề gượng ép—đó là một sự lắng đọng tự nhiên, nảy sinh từ sự chú tâm vững chãi.

7. Quan sát tâm và những chuyển động của tâm

Hãy nhận diện trạng thái hiện tại của tâm: Có phải tâm đang xao động, uể oải, sáng suốt, tán loạn hay vững chãi? Đừng phán xét. Chỉ đơn thuần quan sát. Hãy để hơi thở trở thành người bạn đồng hành thầm lặng, giúp tâm trở nên vững chãi mỗi khi nó xao động.

8. Đi sâu vào định cận hành (hoặc Sơ Thiền, nếu có thể)

Khi hơi thở trở nên êm dịu hơn và tâm càng nhất tâm hơn, bạn có thể bước vào trạng thái định cận

hành—một trạng thái chú tâm vững vàng, liên tục và ít bị xao nhãng hơn. Nếu các điều kiện thuận lợi, trạng thái này có thể đi sâu hơn nữa để chuyển thành Sơ Thiền, được đặc trưng bởi sự chuyên tâm, niềm hỷ lạc và sự an nhiên tự tại. Đừng cố gắng gượng ép để đạt được những trạng thái này; hãy để chúng tự nhiên khởi sinh nếu tâm trí đã sẵn sàng.

9. Hướng tâm về tuệ quán

Từ trạng thái định cận hành—hoặc từ Sơ Thiền nếu trạng thái ấy đã khởi sinh—hãy nhẹ nhàng hướng tâm trí về sự Vô thường và Vô ngã. Hãy quán sát rằng mỗi hơi thở đều có sự sinh và diệt; rằng mỗi cảm thọ đều biến đổi từng khoảnh khắc; rằng các ý nghĩ xuất hiện rồi tan biến mà không hề có một chủ thể sở hữu cố định nào. Hãy để tuệ quán khởi sinh từ chính trải nghiệm trực tiếp của bạn, thay vì chỉ từ những khái niệm hay ý tưởng suông.

10. Duy trì chánh niệm sau khi kết thúc buổi thiền

Khi bạn kết thúc buổi thiền chính thức, đừng vội khép lại sự thực hành của mình. Hãy để sự nhận biết về tính vô thường và vô ngã tiếp tục vang vọng trong tâm trí bạn khi bạn đứng dậy, đi lại, trò chuyện, học tập hay nghỉ ngơi. Hãy mang theo hơi thở bên mình. Hãy mang theo sự sáng suốt bên mình. Hãy

để sự thực hành này trở thành nền tảng thẳm lặng cho trọn vẹn một ngày của bạn. Đức Phật dạy rằng, bất cứ ai thường trực nhận ra bản chất vô ngã trong thân và tâm của mình sẽ đạt được giải thoát ngay trong kiếp này.

.... 0

2

A Guide to Breath Meditation

1. A quiet invocation

Begin by silently reciting the name Shakyamuni Buddha in your heart. Let this be a moment of grounding—an inner bow to the qualities of clarity, steadiness, and compassion you are cultivating.

2. Understanding the continuity of practice

Breath meditation is not limited to a formal session with a clear beginning and end. It is a training of attention that can flow into the moments before you sit down and continue long after you stand up. The

calm you cultivate while meditating can accompany you as you walk to class, wait for a friend, or move through your day. Think of the practice as a gentle thread woven through ordinary life, not a separate activity sealed off from it.

3. Choosing a posture

You may practice this meditation while walking, standing, lying down, or sitting. If sitting cross-legged causes discomfort or leg pain, sit on a chair with your feet resting on the ground. Whatever posture you choose, let the body be relaxed, balanced, and upright—steady but not stiff.

4. Establishing awareness of the breath

Bring your attention to the natural rhythm of breathing. Do not change or control the breath; simply notice it. In the words of the Anapanasati Sutta, recognize: “Breathing in, I know I am breathing in; Breathing out, I know I am breathing out.” Let the breath be your anchor—simple, reliable, and always present.

5. Feeling the whole body with the breath

As the mind settles, expand your awareness to include the whole body breathing. Feel how the breath subtly moves through the chest, abdomen, shoulders, and back. Let the body soften. Let tension release. Allow the breath to flow through a body that is gradually becoming more at ease.

6. Calming the bodily formation

As your awareness deepens, gently calm the body with each breath. Let the exhale soften the muscles. Let the inhalation brighten your mind. This calming is not forced—it is a natural settling that comes from steady attention.

7. Observing the mind and its movements

Notice the state of the mind: Is it restless, dull, bright, scattered, steady? Do not judge. Simply observe. Let the breath be the quiet companion that steadies the mind each time it wanders.

8. Deepening into access concentration (or first Jhana, if possible)

As the breath becomes smoother and the mind more unified, you may enter accessible concentration—a state of steady, continuous attention with fewer

distractions. If conditions allow, this state may deepen into the first Jhana, characterized by unified attention, joy, and ease. Do not strain for these states; let them arise naturally if the mind is ready.

9. Turning the mind toward insight

From access concentration—or from the first Jhana if it has arisen—gently direct the mind toward Impermanence and Non-Self. Observe that each breath arises and passes; that each sensation changes moment by moment; that thoughts appear and dissolve without a solid owner. Let insight arise from direct experience rather than from ideas.

10. Sustaining awareness beyond the session

When you conclude the formal meditation, do not “close” the practice. Let the awareness of impermanence and non-self continue to echo in your mind as you stand up, walk, speak, study, or rest. Carry the breath with you. Carry the clarity with you. Let the practice become the quiet foundation of your day. The Buddha taught that whoever perceives constantly the nature of non-self in their body and mind will attain liberation in this very lifetime.

.... O

3

Hướng dẫn Thiền dựa theo Kinh Bāhiya Sutta

1. Bắt đầu bằng hồi tưởng về Đức Phật. Hãy thâm niệm danh hiệu Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Hãy xem đây là một cử chỉ đơn giản thể hiện lòng tôn kính và định hướng tâm. Đó là một cách để hướng tâm về sự sáng suốt, vững chãi và khả năng đạt tới tự do giải thoát.

2. Hãy hiểu rằng thiền không tách rời khỏi đời sống thường nhật. Trước khi bắt đầu bất kỳ buổi thực hành chính thức nào, hãy nhớ rằng thiền không chỉ bắt đầu khi bạn nhắm mắt lại và kết thúc khi bạn mở mắt ra. Thiền là một quá trình rèn luyện tâm, tiếp diễn ngay cả khi bạn đang đi bộ đến lớp, trò chuyện cùng bạn bè, học tập, nghỉ ngơi, hay theo với những nhịp điệu bình thường của một ngày. Sự tĩnh lặng mà bạn vun bồi, chánh niệm mà bạn củng cố, và sự thấu hiểu mà bạn phát triển—tất cả nên luôn đồng hành cùng bạn ở mọi nơi.

3. Lựa chọn một tư thế giúp mang lại thoải mái và sự chú tâm. Bạn có thể thực hành thiền này khi đang đi bộ, đứng, nằm hoặc ngồi. Nếu ngồi xếp bằng gây ra cảm giác khó chịu hoặc đau chân, hãy ngồi trên ghế sao cho hai bàn chân được đặt tự nhiên trên mặt đất. Mục đích của tư thế ngồi không phải là ép buộc cơ thể vào một hình dáng nhất định, mà là để hỗ trợ cho một tâm luôn tỉnh thức, thư thái và sẵn sàng quan sát.

.

Phần Một: Hộ trì các Căn (Dựa trên Kinh Apanṇaka Sutta (AN 3.16)

Kinh Apanṇaka dạy một nguyên tắc nền tảng: khi các giác quan không được hộ trì, tâm sẽ trở nên tán loạn; ngược lại, khi các giác quan được hộ trì, tâm sẽ trở nên vững chãi.

4. Thiết lập chánh niệm ngay tại ngưỡng cửa của các giác quan. Hãy hướng sự chú tâm một cách nhẹ nhàng đến những nơi mà các trải nghiệm đi vào tâm: cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, các cảm giác trên thân và những suy nghĩ. Bạn không cố gắng ngăn chặn hay xua đuổi bất cứ điều gì. Thay vào đó, bạn đang học cách nhận diện chính khoảnh khắc mà sự tiếp xúc ấy diễn ra. Một âm thanh chợt

khởi lên. Một hình ảnh hiện ra. Một cảm giác lướt qua trên thân thể. Một suy nghĩ vừa hình thành. Hãy đơn giản ghi nhận từng trải nghiệm ngay khi chúng vừa xuất hiện.

5. Đừng bám víu hay níu giữ bất cứ điều gì bạn thấy, nghe, cảm nhận, v.v. Khi thấy, đừng bám víu hay níu giữ những gì được thấy—dù là ở khía cạnh tổng quát hay chi tiết. Khi nghe, đừng bám víu hay níu giữ những gì được nghe—dù là ở khía cạnh tổng quát hay chi tiết. Khi cảm nhận, đừng bám víu hay níu giữ những gì được cảm nhận—dù là ở khía cạnh tổng quát hay chi tiết. Hãy để trải nghiệm diễn ra đúng như bản chất vốn có của nó, mà không kéo nó về phía mình hay đẩy nó ra xa. Mọi thứ được thấy, nghe, cảm nhận, v.v., đều biến đổi ngay tức khắc; bất cứ điều gì bạn bám víu hay níu giữ sẽ trở thành gánh nặng nghiệp chướng đối với chính bạn.

.

Phần Hai: Thấy, Nghe, Cảm nhận và Biết (Dựa trên Kinh Bāhiya, Udāna 1.10)

Kinh Bāhiya đưa ra một lời chỉ dẫn trực tiếp và đầy sức mạnh: hãy đón nhận trải nghiệm đúng y như bản chất của nó, mà không thêm bất cứ điều gì dư thừa.

6. Hãy để việc thấy chỉ đơn thuần là thấy. Khi một cái được thấy hiện lên, hãy để nó chỉ là trải nghiệm của việc nhìn thấy. Đừng thêm bớt nên những câu chuyện xung quanh nó. Đừng tưởng tượng thêm bất cứ điều gì ngoài những gì đang hiện hữu. Hãy để tâm an trú trong sự đơn giản của khoảnh khắc hiện tại.

7. Hãy để việc nghe chỉ đơn thuần là nghe. Khi một cái được nghe vang lên, hãy để nó chỉ là trải nghiệm của việc nghe. Hãy chú ý cách âm thanh xuất hiện, biến đổi và tan biến. Không cần phải chạy theo hay chống cự lại nó.

8. Hãy để việc cảm thọ chỉ đơn thuần là cảm thọ. Hãy mang sự sáng suốt tương tự vào việc cảm nhận các cảm giác nơi thân thể: nóng, lạnh, áp lực, chuyển động hay sự tĩnh lặng. Hãy để mỗi cảm giác được nhận biết một cách trực tiếp, mà không dán nhãn cho nó là “tốt” hay “xấu”.

9. Hãy để việc nhận biết chỉ đơn thuần là nhận biết. Những suy nghĩ, cảm xúc và các ấn tượng nơi tâm cũng sẽ khởi sinh. Hãy đón nhận chúng với cùng một sự đơn giản ấy. Một niệm xuất hiện; nó được nhận biết; rồi nó tan biến. Một cảm thọ dâng trào; nó được nhận biết; rồi nó thay đổi. Đây chính là cốt lõi

trong lời chỉ dẫn của Kinh Bāhiya: hãy trải nghiệm từng khoảnh khắc mà không thêm thắt bất cứ điều gì ngoài những gì thực sự đang hiện hữu.

10. Hãy kết thúc bằng cách hướng tâm về vô thường và vô ngã. Khi buổi thiền của bạn sắp khép lại—hoặc khi sự chú tâm của bạn tự nhiên chuyển hướng trở lại dòng chảy của các hoạt động thường nhật—hãy hướng tâm để nhận ra rằng mọi thứ đều vô thường và vô ngã.

Vô thường: Tất cả những gì bạn quan sát được—những hình ảnh, âm thanh, cảm giác và suy nghĩ—đều khởi sinh rồi tan biến. Không có gì là bất biến. Bản chất luôn biến đổi này chính là chân lý của mọi trải nghiệm.

Vô ngã: Bởi lẽ vạn vật thay đổi từng khoảnh khắc, nên không một trải nghiệm nào có thể được xem là “tôi” hay “của tôi”. Chúng khởi sinh nhờ các điều kiện và tan biến khi những điều kiện ấy thay đổi. Cảm nhận về một cái ngã vững chắc, bất biến dần trở nên mềm mại hơn. Hãy để sự thấu hiểu này đi theo cùng bạn khi bạn đứng dậy, bước đi, trò chuyện, học tập hay nghỉ ngơi. Việc thực hành thiền định không duy trì nhờ sự gượng ép, mà bởi lẽ giờ đây,

chánh niệm đã trở thành cách thức bạn đối diện với thế giới.

.... 0

3

Meditation Guide Based on the Bāhiya Sutta

1. Begin with a recollection of the Buddha. Start by quietly reciting the name of the Buddha Shakyamuni. Let this be a simple gesture of respect and orientation. It is a way of turning the mind toward clarity, steadiness, and the possibility of freedom.
2. Understand that meditation is not separate from daily life. Before starting any formal practice, know that meditation doesn't start when you close your eyes and stop when you open them. It is a training of the mind that continues as you walk to class, talk with friends, study, rest, or move through the ordinary rhythms of your day. The calm you cultivate, the awareness you strengthen, and the understanding you develop should accompany you everywhere.

3. Choose a posture that supports ease and attention. You may practice this meditation while walking, standing, lying down, or sitting. If sitting cross-legged causes discomfort or leg pain, sit on a chair with your feet resting naturally on the ground. The purpose of posture is not to force the body into a shape but to support a mind that is alert, relaxed, and ready to observe.

.

Part One: Guarding the Senses (Based on the Apannakasutta, AN 3.16)

The Apannakasutta teaches a foundational principle: when the senses are unguarded, the mind becomes scattered; when the senses are guarded, the mind becomes steady.

4. Establish awareness at the doorway of the senses. Bring gentle attention to the places where experience enters: sights, sounds, smells, tastes, bodily sensations, and thoughts. You are not trying to block anything out. Instead, you are learning to notice the moment when contact happens. A sound arises. A shape appears. A sensation moves across

the body. A thought forms. Simply acknowledge each experience as it arrives.

5. Do not cling to or grasp anything you see, hear, feel, and so forth. When you see, do not cling to or grasp what is seen—whether in general or in detail. When you hear, do not cling to or grasp what is heard—whether in general or in detail. When you feel, do not cling to or grasp what is felt—whether in general or in detail. Let the experience be just what it is, without pulling it toward you or pushing it away. Everything that is seen, heard, felt, and so forth changes instantly; whatever you cling to or grasp will become a karmic burden for you.

.

Part Two: Seeing, Hearing, Sensing, and Knowing
(Based on the Bāhiya Sutta, Udāna 1.10)

The Bāhiya Sutta offers a direct and powerful instruction: to meet experience exactly as it is, without adding anything extra.

6. Let seeing be simply seeing. When a visual impression appears, let it be only the experience of seeing. Do not build stories around it. Do not

imagine more than what is present. Let the mind rest in the simplicity of the moment.

7. Let hearing be simply hearing. When a sound arises, allow it to be just the experience of hearing. Notice how the sound appears, changes, and fades. There is no need to chase or resist it.

8. Let sensing be simply sensing. Bring the same clarity to bodily sensations: warmth, coolness, pressure, movement, stillness. Let each sensation be known directly, without labeling it as “good” or “bad.”

9. Let knowing be simply knowing. Thoughts, emotions, and mental impressions also arise. Meet them with the same simplicity. A thought appears; it is known; it passes. An emotion arises; it is known; it changes. This is the heart of the Bāhiya instruction: experience each moment without adding anything beyond what is actually present.

10. Conclude by turning the mind toward impermanence and non-self. As your meditation session comes to a close—or as your attention naturally shifts back into the flow of daily

activities—direct your mind to realize that all things are impermanent and non-self.

Impermanence: Everything you observed—sights, sounds, sensations, and thoughts—arose and passed away. Nothing stayed fixed. This changing nature is the truth of all experience.

Non-self: Because everything changes moment by moment, none of these experiences can be held as “me” or “mine.” They arise due to conditions and fade when those conditions change. The sense of a solid, unchanging self softens. Let this understanding accompany you as you stand up, walk, speak, study, or rest. Meditation persists not by force, but because awareness is now how you face the world.

.... O

4

Hướng dẫn Thiền theo Lời dạy của Bồ Đề Đạt Ma

1. Hãy bắt đầu bằng việc thâm niệm danh hiệu của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

2. Hãy nhận thức rằng sự tu tập này không chỉ giới hạn trong một khoảnh khắc đặc biệt nào. Nó tiếp diễn trước khi bạn ngồi xuống, trong khi bạn đang ngồi, và sau khi bạn đứng dậy. Nó vẫn tiếp diễn ngay cả khi bạn trở về với những sinh hoạt thường nhật của mình. Bồ Đề Đạt Ma nhấn mạnh rằng Đạo không nằm ở những hình tướng hay nghi thức bên ngoài; Đạo nằm ngay trong tâm luôn tỉnh thức ở mỗi khoảnh khắc. Hãy để sự tỉnh thức này không rời bạn một cách tự nhiên như hơi thở vậy.

3. Thiền có thể được thực hành trong bất kỳ tư thế nào trong bốn tư thế: đi, đứng, ngồi và nằm. Nếu việc ngồi khoanh chân gây đau chân, bạn có thể ngồi trên ghế. Tư thế ngồi không phải là cốt yếu. Hãy chọn tư thế nào giúp bạn giữ được sự vững chãi và chú tâm.

4. Hãy để cơ thể thư giãn tự nhiên. Hãy ghi nhận các cảm giác mà không coi chúng là chướng ngại hay thành tựu. Hãy để các cảm giác đến rồi đi, tựa như những đám mây lướt qua bầu trời rộng mở.

5. Hãy nhìn vào tâm bạn đang tỉnh thức. Hãy quay sự chú ý của bạn về thực tại đơn giản của chính sự tỉnh thức ấy. Sự tỉnh thức này không phải là thứ bạn tạo ra; nó vốn dĩ đã luôn hiện hữu ở đó. Bồ-đề Đạt-ma dạy rằng tâm vốn thanh tịnh, và việc trực tiếp nhìn thấu bản chất chính là cốt lõi của sự tu tập. Hãy ghi nhận những suy nghĩ, cảm xúc và tâm trạng như những chuyển động diễn ra bên trong sự tỉnh thức, chứ không phải là chính con người thật hay bản ngã của bạn.

6. Sự giải thoát nằm ngoài kinh điển, văn tự và tư tưởng. Hãy nhìn thẳng vào tâm; việc thấu suốt bản tánh chân thật của chính mình chính là thấy được Đức Phật.

7. Tất cả những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận và được suy nghĩ đều hiển hiện bên trong tấm gương của tâm. Tuy nhiên, tâm lại chính là thứ không thể nắm bắt được—dù nó rộng lớn đủ để bao trùm toàn bộ Pháp giới, nhưng lại vi tế đến mức không thể được chứa nổi ngay cả đầu một mũi kim.

Hãy thấy ba cõi như là rỗng không; bản tánh của chúng là không có bất cứ thứ gì thực sự hiện hữu bên trong gương tâm. Hãy nhận ra bản tánh của gương tâm này là vô tướng (trống rỗng), nhưng lại đang phản chiếu mọi thế giới và hiển lộ trong tất cả những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận và được tư lường.

8. Hãy nhận ra rằng mọi hiện tượng, hình tướng đều là rỗng không. Khi quan sát những suy nghĩ, cảm giác và tâm trạng của mình, hãy nhận ra bản chất luôn biến đổi của chúng. Chúng sinh khởi, chuyển dịch rồi tan biến. Hãy thấy được sự thật rõ ràng sẽ giúp ta buông bỏ được sự kìm kẹp của sợ hãi, lòng tham và sự mê lầm.

9. Hãy an trú trong tâm, mà tâm này tự do và bất động. Bồ Đề Đạt Ma mô tả chân tâm là bất động, ngay cả khi thân bạn đang đi, đứng, ngồi hay nằm. Hãy để sự tỉnh thức an trú trong sự tĩnh lặng này. Sự tĩnh lặng này không phải là sự vắng bóng của mọi hoạt động; mà chính là sự nhận thức rằng bản thân sự tỉnh thức vẫn không lay chuyển trước những gì nó phản ánh. Cũng như ảnh hiện ra và biến mất trong gương, nhưng tánh phản chiếu vẫn bất động.

10. Hãy mang theo sự tỉnh thức này vào mọi hoạt động. Khi bạn xả thiền, đừng lầm tưởng rằng việc tu tập đã kết thúc. Hãy để sự tỉnh thức luôn theo cùng bạn khi nói năng, học tập, đi lại, ăn uống và nghỉ ngơi. Sự liên tục này chính là cốt lõi đích thực của việc tu tập.

11. Hãy khép lại bằng cách trở về với sự thanh tịnh nguyên sơ của tâm. Hãy kết thúc buổi thiền tập bằng sự nhận thức rằng tâm vốn đã trong sáng, rộng mở và tự do. Chẳng có gì cần phải thêm vào, cũng chẳng có gì cần phải bớt đi. Nhận thức này chính là khởi điểm của trí tuệ.

.... 0

4

A Meditation Guide Based on the Teachings of Bodhidharma

1. Begin by silently reciting the name of Shakyamuni Buddha.
2. Recognize that this practice is not confined to a special moment. It continues before you sit down, while you are sitting, and after you stand up. It

continues as you return to your ordinary routine. Bodhidharma emphasizes that the Way is not found in appearances or rituals; it is found in the mind that is aware in every moment. Let this awareness accompany you as naturally as breathing.

3. Meditation can be practiced in any of the four postures: walking, standing, sitting, and lying down. If sitting cross-legged causes leg pain, you may sit on a chair. The posture is not the essence. Choose the posture that allows you to remain steady and attentive.

4. Let the body rest naturally. Notice sensations without treating them as obstacles or achievements. Allow sensations to come and go like clouds passing across an open sky.

5. Bring attention to the aware mind. Turn your attention toward the simple fact of awareness itself. This awareness is not something you create; it is already present. Bodhidharma teaches that the mind is originally pure and that seeing directly is the heart of practice. Notice thoughts, emotions, and impressions as movements within awareness, not as your identity.

6. Liberation lies beyond scriptures, words, and thoughts. Look directly into the mind; perceiving one's true nature is to see the Buddha.

7. All that is seen, heard, felt, and thought manifests within the mirror of the mind. Yet the mind itself cannot be found—though vast enough to encompass the entire Dharma Realm, it is so subtle that it cannot even hold the tip of a needle. Perceive the Three Realms as empty; their true nature is that nothing whatsoever exists within the mirror of the mind. Perceive the nature of this mirror-mind as empty, yet reflecting every world and manifesting in all that is seen, heard, felt, and thought.

8. Recognize that all appearances are empty. As you observe thoughts, sensations, and moods, recognize their changing nature. They arise, shift, and dissolve. Seeing the truth clearly loosens the grip of fear, craving, and confusion.

9. Rest in the mind that is free and unmoving. Bodhidharma describes the true mind as unmoving, even while the body walks, stands, sits, or lies down. Let awareness rest in this stillness. This stillness is not the absence of activity; it is the recognition that awareness itself remains unchanged by what it

perceives. Just as images appear and vanish within a mirror, the essence of reflection remains motionless.

10. Carry this awareness into every activity. When you rise from meditation, do not imagine that the practice has ended. Let awareness accompany you as you speak, study, walk, eat, and rest. This continuity is the true heart of practice.

11. Conclude by returning to the mind's original purity. End the session by recognizing that the mind is naturally clear, open, and free. There is nothing to add and nothing to remove. This recognition is the beginning of wisdom.

.... 0

5

**Thiền tập dựa theo bài phú “Cư Trần Lạc Đạo”
của ngài Trần Nhân Tông**

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Thiền pháp này nên thực hành trong cả bốn oai nghi: đi, đứng, ngồi và nằm. Nếu chân bạn bị đau, hãy ngồi trên ghế. Thiền không phải là trốn tránh cuộc sống; trái lại, thiền là phương cách để mang một tâm sáng suốt và tĩnh lặng vào đời sống thường nhật.

1. Hãy chọn bất kỳ tư thế nào mà bạn cảm thấy vững vàng. Hãy để hơi thở của bạn lắng đọng một cách tự nhiên. Hãy quan sát cơ thể bạn đúng như nó đang là: ấm áp, sống động và hiện diện trọn vẹn. Hãy quan sát tâm bạn đúng như nó đang là: bận rộn hay tĩnh lặng, nặng nề hay nhẹ nhàng. Hãy chấp nhận mọi thứ đúng y như chúng đang là. Điều này phản chiếu sự thanh thoi trong bài thơ: “Nửa ngày rồi tự tại thân tâm.”

2. Hít vào, ý thức trọn vẹn rằng bạn đang hít vào. Thở ra, ý thức trọn vẹn rằng bạn đang thở ra. Hãy để hơi thở trở thành điểm tựa cho bạn. Hãy giữ cho tâm luôn sáng suốt và tỉnh thức, đúng như lời dạy trong bài thơ: “Giữ gìn bản tánh sáng suốt của chánh

niệm." Không cần phải gượng ép bất cứ điều gì. Chỉ cần thuận theo nhịp điệu tự nhiên của hơi thở.

3. Hãy quan sát những suy nghĩ của bạn đang tan biến dần. Khi một niệm khởi lên, hãy nhẹ nhàng ghi nhận nó. Đừng chạy theo nó, cũng đừng xua đuổi nó. Hãy để nó tự nhiên tan biến đi. Điều này hoàn toàn tương hợp với lời chỉ dẫn trong bài thơ: "Chỉ cần quan sát những niệm tan biến đi một cách rõ ràng, không chút nghi ngờ." Theo thời gian, tâm sẽ trở nên sáng suốt, vững vàng và rộng mở.

4. Hãy thực hành trong cả bốn oai nghi. Hãy đi lại một cách tự nhiên với bất kỳ tốc độ nào. Hãy cảm nhận từng bước chân khi chạm xuống mặt đất. Hãy để tâm bạn an trú trong các chuyển động của cơ thể. Việc đi bộ đến trường, đến sở làm hay đến cửa tiệm mua sắm—tất cả đều có thể trở thành những hình thức thiền tập. Khi đang xếp hàng chờ đợi hay khi tạm nghỉ đôi chút trong ngày, bạn chỉ cần đứng yên và hít thở. Hãy thả lỏng đôi vai, và cảm nhận toàn bộ cơ thể mình đang đứng thẳng và tràn đầy sức sống. Hãy ngồi trên một chiếc đệm hoặc một chiếc ghế. Giữ cho lưng thẳng nhưng vẫn thả lỏng tự nhiên. Hãy để hơi thở luân chuyển một cách tự do. Nếu chân bạn bị đau, đừng ngần ngại sử dụng ghế

để ngồi. Hãy nằm ngửa thật thoải mái và để toàn bộ cơ thể được thư giãn hoàn toàn. Hãy tập trung vào hơi thở cho đến khi tâm bạn trở nên tĩnh lặng và an định. Thiền không chỉ giới hạn trong một căn phòng hay một tư thế cụ thể nào; thiền chính là một lối sống.

5. Hãy sống đơn giản, sống chánh niệm. Bài thơ khuyến khích lối sống giản dị và giới hạnh: “Hãy ăn rau quả... Hãy mặc trang phục đơn sơ... Đừng bám víu vào danh vọng và tiền tài.” Hãy ăn uống trong chánh niệm và tránh sự thái quá. Hãy chọn sự giản dị thay vì phô trương. Hãy giữ cho tâm mình luôn nhân hậu, chân thành và vững vàng. Hãy buông bỏ áp lực phải so sánh bản thân với người khác. Chính sự giản dị này sẽ mang lại sự an định cho tâm trí.

6. Hãy nhìn thấy Đức Phật trong chính tâm mình. Bài thơ chỉ ra chân lý thâm sâu: “Đức Phật đang ở ngay trong ngôi nhà của bạn; bạn chẳng cần phải tìm đâu xa. Khi nhận ra bản chất của sự tỉnh thức, bạn sẽ thấu hiểu rằng chính bạn là Đức Phật.” Thiền giúp bạn khám phá sự sáng suốt, lòng từ bi và sự vững chãi nội tại của chính mình. Bạn không cần phải trở thành một người nào khác; bạn chỉ cần quay trở về với bản tánh giác ngộ vốn có của chính mình.

7. Hãy trực diện với thế giới mà không bám víu. Khi nhìn thấy một điều gì đó, hãy đơn thuần ghi nhận rằng có một cái đang được nhìn thấy. Khi nghe thấy một điều gì đó, hãy đơn thuần ghi nhận rằng có một cái đang được nghe thấy. Đừng bám víu, cũng đừng kháng cự. Ngài Trần Nhân Tông viết, “Sống giữa trần gian, hãy tùy duyên mà vui với đạo. Đói thì ăn, mệt thì ngủ. Trong nhà sẵn của báu, đừng tìm đâu khác. Đối diện với mọi cảnh mà vẫn vô tâm, thì cần chi hỏi Thiền nữa.”

8. Sau khi kết thúc buổi thiền, hãy tiếp nối ánh sáng ấy. Hãy hít một hơi thật nhẹ. Hãy mỉm cười thật dịu dàng. Hãy tự nhắc bản thân: “Chánh niệm sáng suốt này sẽ luôn theo mình suốt cả ngày dài.” Hãy từ từ đứng dậy và tiếp tục các hoạt động của mình với một tâm thật tĩnh lặng và vững vàng. Thiền không kết thúc ngay khi bạn mở mắt ra. Nó tiếp diễn trong từng bước đi, lời nói, trong khi học, làm việc và trong cách bạn quan tâm, chăm sóc những người xung quanh.

5

**A Meditation Practice Based on the Prose
"Living Amid Dust and Enjoying the Way" by
Trần Nhân Tông**

Namo Shakyamuni Buddha.

This meditation should be practiced in all four postures: walking, standing, sitting, and lying down. If your legs hurt, sit on a chair. Meditation is not an escape from life; rather, it is a way of carrying a clear, calm mind into everyday life.

1. Choose any posture that feels stable. Allow your breath to settle naturally. Observe your body as it is: warm, alive, and present. Notice your mind as it is: busy or quiet, heavy or light. Accept everything exactly as it is. This reflects the poem's sense of ease: "For a half day, the body and mind are fully at ease."

2. Breathe in, fully aware that you are breathing in. Breathe out, fully aware that you are breathing out. Let your breath be your anchor. Keep your mind bright and alert, as the poem teaches: "Keep the

bright nature of mindfulness.” No need to force anything. Just follow the natural rhythm of your breathing.

3. Watch your thoughts fade. When a thought arises, acknowledge it gently. Do not chase it, nor push it away. Allow it to dissolve naturally. This aligns with the poem’s instruction: “Just watch the thoughts fade away unmistakably.” Over time, the mind becomes clear, steady, and spacious.

4. Practice in all four postures. Walk naturally at any speed. Feel each step as it touches the ground. Let your mind rest in the movement of your body. Walking to school, work, or the store can all be forms of meditation. When waiting in line or taking a pause during the day, simply stand and breathe. Relax your shoulders, and feel your entire body standing upright and alive. Sit on a cushion or a chair. Keep your back straight but relaxed. Allow your breath to flow freely. If your legs hurt, do not hesitate to use a chair. Lie comfortably on your back and allow your entire body to relax. Focus on your breath until your mind becomes calm and still. Meditation is not confined to a specific room or posture; it is a way of life.

5. Live simply, live mindfully. The poem encourages living a simple and ethical life: “Eat fruits and vegetables... Wear simple fabrics... Don’t cling to fame and wealth.” Eat mindfully and avoid excess. Choose simplicity rather than showing off. Keep your heart kind, honest, and steady. Release the pressure to compare yourself to others. This simplicity safeguards the mind.

6. See the Buddha within. The poem conveys a profound truth: “The Buddha is in the house; you don’t need to search far away. When you realize the nature of awareness, you will understand that the Buddha is you.” Meditation helps you discover your own clarity, compassion, and inner stability. You do not need to become someone else; you only need to return to your own awakened nature.

7. Meet the world without clinging. When you see something, simply know something is seen. When you hear something, simply know something is heard. Do not cling, do not resist. Trần Nhân Tông advised, “While living amid the dust and enjoying the journey, allow everything to take its natural course. When you are hungry, simply eat; when you are tired, simply sleep. The treasure is already in your home; there is no need to search any

further. Face each moment without attachment or thought, and you will find that you no longer need to seek Zen.”

8. After ending the session, carry the light forward. Take one gentle breath. Smile softly. Remind yourself: “This mindful clarity will stay with me throughout the day.” Stand up slowly and continue your activities with a calm, steady mind. Meditation does not end when you open your eyes. It continues in how you walk, speak, study, work, and care for others.

.... **THE END**

Cửa Không: Cẩm Nang Sống với Vô Ngã

của **Nguyễn Giác - Ấn bản Song ngữ Việt Anh**,
là tác phẩm thứ 102 trong Tủ Sách Điện Tử T.Vấn
& Bạn Hữu. Bản điện tử được phát hành miễn phí
trên hệ thống toàn cầu của trang mạng văn học:

T.Vấn & Bạn Hữu
(T-Van.Net).



