

# THIÊN ĐỊNH & THIÊN QUÁN



**Sư Phước Nhân**

*Tác giả: Supanna*

Để giúp cho độc giả có thể nắm được sự khác biệt giữa thiền định (chỉ quán) và thiền Vipassana (tuệ quán), PTVN đã gặp sư Phước Nhân, một hành giả giỏi pháp hành của thiền viện Phước Sơn để xin sư nói rõ về thiền định, thiền Vipassana, sự khác biệt giữa hai phương pháp tập cũng như khái quát phương thức tu tập và kết quả mà mỗi phương thức tu tập đem lại.

**Supanna: Xin sư cho biết thiền định là gì ?**

Thiền định (*samadhi*) là phương pháp gom tâm trụ nó vào một đề mục cố định để giữ cho tâm được vắng lặng. Thiền định có 40 đề mục chia thành nhiều nhóm và hành giả có thể chọn bất cứ đối tượng nào trong các nhóm đó để hành tập, nếu nói hết thì rất dài nên sư xin trình bày sơ lược. Muốn tu tập thiền định, hành giả có thể trụ tâm vào một trong những đề mục như màu trắng, xanh, vàng, đỏ, ánh sáng, hư không, đất, nước, gió, lửa... hoặc niệm ân Đức Phật, Pháp và Tăng.

**Tại sao người ta còn gọi thiền định là tướng định?**

Lấy ví dụ hành giả hành thiền định lấy đất làm đề mục. Hành giả sẽ lấy một cái đĩa bằng đất sét có màu hừng đông, đường kính khoảng 25cm, mặt láng, sạch và đặt đĩa ngay trước mặt, vừa tầm, khoảng từ 70 đến 80 cm. Hành giả nhìn đĩa

và để tâm nơi đĩa, lập đi lập lại trong tâm “đất, đất...” hàng ngàn hàng vạn lần như vậy để *nhận rõ đối tượng* từng chi tiết một và ghi thật kỹ vào tâm hình ảnh của nó, sau đó nhắm mắt lại để đem hình ảnh đó vào trong tâm mà *tưởng*. Lúc đầu hình ảnh hiện ra trong tâm giống hệt như đĩa đất thật bên ngoài, từ màu sắc cho đến những lằn vết thô thiển của nó. Lần lần hình ảnh này sẽ trở thành hoàn hảo hơn. Những khuyết điểm trên đĩa đều biến mất, và đĩa biến thành sáng loáng. Muốn cho đĩa bự ra hành giả có tưởng tượng cho nó bự ra, hoặc khi ý khởi lên, muốn cho đĩa thu nhỏ lại thì hành giả tưởng cho đĩa thu nhỏ lại. Bằng cách này, hành giả sử dụng hai lộ là nhãn môn và ý môn để trụ tâm lên hình ảnh cái đĩa một cách vững chắc, từ đó sanh khởi một tâm sở đặc biệt mà từ trước đến nay chưa bao giờ kinh nghiệm được, đó là *tâm định*. Một thời gian sau, khi hành giả đi sâu vào định thì sẽ thấy xuất hiện các ứng tượng thí dụ như hào quang, hồng tượng, trợ tượng, hành giả tiếp tục đi sâu vào các ứng tượng đó để chứng đắc các tầng thiền định: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, không vô biên xứ thiền, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ, sau đó hành giả bắt đầu luyện thân thông, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông và túc mạng thông. *Thiền định vì vậy được gọi là tưởng định vì gốc của nó là tưởng, đề mục của nó là tục đế hay chế định. Thiền định sử dụng đại định, kiên cố định và an chỉ định.*

### **Thiền định có đem lại giải thoát?**

Thiền định *không đem lại giải thoát* vì nó không giúp phát sinh tuệ (tuệ ở đây có nghĩa là sự hiểu biết sự sanh diệt của danh sắc và ngũ uẩn), tuy nhiên nó có khả năng trợ duyên cho thiền tuệ.

### **Thiền Minh Sát là gì?**

Thiền Minh Sát còn gọi là *thiền Vipassana*. Đây là một phương pháp tu tập để đạt đến Giải Thoát của các chư Cổ Phật, theo thời gian bị mai một và được Đức Phật Thích Ca phát hiện trở lại. Đức Phật gần như đã dành trọn 45 năm hoàng dương giáo pháp để giảng dạy về phương pháp thiền này cho các đệ tử của Ngài.

### **Tại sao thiền Vipassana đưa đến giải thoát ?**

Đề mục của thiền Vipassana là *thân, thọ, tâm, pháp*. Tất cả các đề mục này đều giúp cho hành giả thấy được sự sanh diệt khi hành tập. Nói một cách khác, hành giả quan sát các đề mục của thiền Vipassana để thấy được sanh diệt của danh sắc và ngũ uẩn qua đó kinh nghiệm được vô thường, khổ và vô ngã để cuối cùng chứng đắc các tầng tuệ Minh sát, đạt được Giải Thoát, Niết Bàn.

## **Xin sự tóm gọn một số khác biệt cơ bản giữa thiền định và thiền Vipassana.**

### **1. Thiền định :**

1. Định của thiền định là tâm sở nhất tâm, trụ tâm nằm trên một đề mục cố định duy nhất.
2. Đề mục của thiền định là tục đế (chế định), không có sanh diệt.
3. Thiền định sử dụng đại định, kiên cố định và an chỉ định.
4. Thiền định chỉ giúp tạm thời đè nén, không chế phiền não.

### **2. Thiền Vipassana :**

1. Định của thiền quán là tâm sở nhất hành, thực hành thiền Vipassana, hành giả có khả năng định trên nhiều đối tượng khác nhau.
2. Đề mục của thiền Vipassana là chơn đế, có sanh diệt.
3. Thiền Vipassana sử dụng cận định và sát na định.
4. Thiền Vipassana búng tận gốc rễ phiền não và tham ái.

Cần nói thêm rằng thiền định thì Phật giáo cũng có mà các tôn giáo khác cũng có. Thiền Vipassana chỉ có trong Phật giáo hay nói một cách khác Vipassana là thiền của Phật giáo.

### **Muốn tu tập thiền Vipassana, bước đầu hành giả cần phải làm gì ?**

Trước khi tu tập Vipassana, hành giả phải tu sở tức quan : Đếm hơi thở từ 1 đến 10 rồi ngược lại. Không nên đếm quá 10 vì tâm sẽ phóng, cũng không nên đếm ít hơn 5 vì như vậy tâm sẽ bị lúng túng. Khi đã cột tâm yên rồi thì hành giả bắt đầu chuyển qua tu thiền quán.

**Hiện nay, việc tu tập theo Vipassana (dùng chánh niệm theo dõi các cửa giác quan để ngăn không cho các tâm bất thiện có điều kiện chen vào các cửa giác quan này) còn khá mới mẻ với nhiều người, xin sự vui lòng mô tả cách thức tu tập thiền này để giúp cho độc giả của PTVN có thể hình dung được phần nào.**

Trước hết là nên nói một chút về *tư thế tọa thiền*. Hành giả có thể ngồi kiết già, bán già hoặc xếp bằng hoặc ngồi trên ghế dựa (nếu chân bị đau). Giữ đầu thẳng, lưng thẳng, toàn thân buông lỏng nghĩa là thả lỏng đầu, hai vai, thân, hai chân, không nên gồng cứng, tay mặt đặt trên tay trái tại chỗ hũng của hai chân giao lại. Mắt nhắm lại một cách thoải mái. Tâm lúc nào cũng đề tự nhiên, quân bình, thư giãn, không ức chế tâm, không để tâm chú ý quá sâu vào đề mục, chỉ cần theo dõi hơi thở ra vào một cách tự nhiên mà thôi. Hành giả theo dõi hơi thở ra vào chạm ở đầu chóp lỗ mũi hoặc qua sự phồng xẹp của bụng. Cứ để hơi thở ra

vào một cách tự nhiên, không nên cố tạo cho hơi thở dài ra hay ngắn lại vì nếu hành giả ép hơi thở thì chẳng bao lâu hành giả sẽ bị tiêu hao năng lượng và sẽ thấy mệt. *Hành giả phải nhớ rằng chúng ta quán vô thường vô ngã trên hơi thở chứ không phải tập khí công.* Cứ để hơi thở vào ra một cách tự nhiên : thở vô biết thở vô, thở ra biết thở ra, khi hơi thở dài biết hơi thở dài, khi hơi thở ngắn biết hơi thở ngắn, khi hơi thở thô biết hơi thở thô, khi hơi thở tế biết hơi thở tế, khi hơi thở còn biết hơi thở còn, khi hơi thở mất biết hơi thở mất, cố gắng giữ trí nhớ chánh niệm tỉnh giác liên tục đừng để mất. Trong quá trình hành thiền, khi tai nghe âm thanh hoặc tiếng động, hành giả ghi nhận nghe, nghe rồi quay trở về hơi thở, khi mũi bắt mùi hương thì ghi nhận ngửi, ngửi rồi quay về hơi thở, khi tâm suy nghĩ đầu này đầu kia thì ghi nhận suy nghĩ, suy nghĩ rồi cũng quay trở lại hơi thở. Tương tự như vậy ngứa ngáy, nhột, nóng, lạnh, đau, chân tê... Nói một cách khác là trong quá trình hành thiền, hành giả phải ghi nhận mọi diễn biến xảy ra trong thân và tâm nhưng luôn xem hơi thở là đề mục chính, hơi thở được xem là ngôi nhà, đi đâu rồi hành giả cũng quay về nhà của mình. Đây được xem là *niệm thân*.

**Trong trường hợp nhiều đối tượng xảy ra cùng một lúc thì hành giả sẽ ghi nhận như thế nào ?**

Trong trường hợp này tâm tự động hướng tới đối tượng hoạt động mạnh nhất (cảnh trường duyên) và hành giả sẽ ghi nhận đối tượng này.

**Thế còn niệm thọ và niệm tâm thì sao ? Xin sư cho một ví dụ để minh họa.**

Trong quá trình ngồi thiền, hành giả có thể bị muỗi cắn, khi thấy ngứa, hành giả ghi nhận ngứa, ngứa : đây là *niệm thọ*. Khi hành giả ghi nhận ngứa, ngứa thì cảm giác ngứa, có thể giảm, nhưng cũng có lúc cảm giác này không giảm mà lại tăng lên, hành giả cảm thấy bức bối, khó chịu, lúc này tâm sân nổi lên hành giả ghi nhận tâm sân : đây gọi là *niệm tâm* (sân).

**Nếu hành giả không chịu nổi, muốn gãi thì sao ?**

Nếu hành giả muốn gãi thì ghi nhận tác ý muốn gãi rồi đưa tay đưa tay đến chỗ gãi (ghi nhận đưa tay), gãi, ghi nhận gãi, gãi, biết đã ngứa, ghi nhận đã ngứa, xong rồi lại quay trở về hơi thở.

**Xin sư cho thêm một thí dụ khác về niệm thọ và niệm tâm**

Khi ngồi thiền lâu, cảm giác tê mõi sẽ xuất hiện, hành giả ghi nhận cảm giác tê mõi này. Tê mõi sẽ thay đổi khi thì nóng, khi thì quặn thắt, nhào lộn, hành giả ghi nhận tất cả mọi thay đổi này (*niệm thọ*). Khi cảm giác đau lên đến tột đỉnh,

hành giả sẽ có khuynh hướng muốn xua đuổi cơn đau, đây là lúc tâm sân đang sinh khởi và lúc này hành giả phải ghi nhận, quan sát tâm sân (*niệm tâm*). Tuy nhiên, hành giả không nên xua đuổi cơn đau mà thay vào đó phải quan sát cơn đau để thấy sự vô thường, khổ và vô ngã trong cái đau để giúp tuệ giác phát triển.

## **Làm sao chúng ta lại có thể thấy được khổ, vô thường và vô ngã trong cái đau ?**

Thấy vô thường : Cái đau không phải là cái có sẵn hoặc tự nhiên mà có trong thân mà do có điều kiện mới sanh khởi. Khi đau, cường độ đau có tăng, giảm, khi thì quặn thắt, khi thì nhào lộn.

Thấy khổ : Thân đau, tâm phản ứng là khổ.

Thấy vô ngã : Không có quyền làm chủ đối với cơn đau vì hành giả không thể điều khiển cơn đau, có nghĩa là hành giả có muốn hết đau cũng không được. Bình thường, khi đau, chúng ta rên rỉ, “Ôi cha, tôi đau quá !” Hôm nay, Đức Phật bảo chúng ta nhìn cái đau để thấy đau chỉ là đau thôi, trong cái đau chỉ có đối tượng đau và tâm hay biết chứ không có tôi, ta trong đó. Với cách tu tập như thế này, dần dần hành giả sẽ kinh nghiệm được giáo pháp.

## **Thưa sư, khi nào thì hành giả niệm tâm tham ?**

Khi ngồi thiền lâu, hành giả sẽ đạt tới trạng thái an bình, tĩnh lặng, hành giả phải ghi nhận, quan sát cái cảm giác an bình, tĩnh lặng này cho rõ. Nếu hành giả chánh niệm hơi hợt, tâm tham sẽ theo vào làm cho hành giả thỏa thích và muốn bám vào cảm giác này. Lúc này hành giả phải ghi nhận và quan sát đối tượng mới tức là niệm tâm tham.

## **Thưa, thế nào là niệm Pháp ?**

Niệm pháp là niệm:

1. 5 triền cái: Tham, sân, hôn trầm, trạo hối, hoài nghi
2. 5 thủ uẩn: Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn
3. 12 xứ: Gồm sáu nội xứ : Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ và sáu ngoại xứ : sắc xứ, thanh xứ, khí xứ, vị xứ, xúc xứ và pháp xứ
4. 7 giác chi: Niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi, và xả giác chi,
5. Tứ diệu đế; Khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế.

## **Sau khi tọa thiền, tại sao hành giả phải thực hiện thiền hành?**

Thiền hành tăng cường tinh tấn 70% và tăng cường cho định 30%. Thiền tọa tăng cường cho định 70% và tăng cường cho tinh tấn 30%, vì vậy thiền hành và thiền tọa phải cân bằng với nhau, hay nói cách khác định và tinh tấn phải ngang bằng với nhau. Hễ tinh tấn dư thì tâm sẽ phóng dật, khi định dư thì hành giả sẽ hôn trầm, dã dượi, lười biếng. Hễ một giờ ngồi thì một giờ đi, nửa giờ ngồi thì nửa giờ đi.

## **Muốn thực hành thiền hành, hành giả phải làm gì ?**

Chọn một lối đi có chiều dài từ 7 đến 10m, không nên đi quá xa. Khi đi hai tay chắp lại để đằng sau lưng hoặc để trước bụng, mắt nhìn về trước khoảng 2m, tối đa là 3m, không nên nhìn quá xa, không nên liếc qua, liếc lại. Khi bắt đầu đi ghi nhận có tác ý muốn đi, dờ bước, theo dõi chuyển động của hai chân, ghi nhận dờ, bước, đạp (chân nào trước cũng được), hoặc có thể ghi nhận phải bước, trái bước. Khi tới cuối lối đi phải ghi nhận có tác ý muốn đứng rồi dừng lại, khi muốn xoay phải ghi nhận tác ý muốn xoay rồi mới xoay, xoay xong đang hoàng trước khi muốn dừng lại phải ghi nhận tác ý muốn dừng rồi dừng một hoặc hai giây, muốn đi tiếp phải ghi nhận tác ý muốn đi và sau đó bước đi.

## **Thưa sư, thế nào là ăn trong chánh niệm và cách thức ăn ra sao?**

Trước khi ngồi vào bàn ăn phải ghi nhận tác ý muốn ngồi, sau khi ngồi xuống, cầm chén, đĩa phải ghi nhận hay biết, khi đưa tay gắp thức ăn vô chén cũng ghi nhận hay biết, múc thức ăn vô chén cũng ghi nhận hay biết, gắp miếng vừa ăn, đừng to quá, nếu thấy thức ăn ngon, gắp miếng lớn thì phải *ghi nhận tâm tham*, khi há miệng biết há miệng, ngậm miệng biết ngậm miệng, nhai biết nhai. *Trước khi nuốt phải ghi nhận tác ý muốn nuốt rồi mới nuốt*. Khi thức ăn ngon, thì ghi nhận hay biết là ngon, trong trường hợp thức ăn không ngon cũng ghi nhận hay biết là không ngon. Nếu hành giả khi ăn ngon cũng không biết mà dờ cũng không biết thì đó là *ăn với tâm si*. Khi ăn ngon và tâm tham len lõi vô trong lúc ăn, hành giả phải ghi nhận hay biết *tâm tham*. Khi ăn không ngon, tâm bực bội, khó chịu phải ghi nhận *tâm sân*. Nếu bao tử chúng ta chứa được 10 phần thì chúng ta chỉ ăn 7 phần thôi, chừa lại 3 phần uống nước vô là vừa.

## **Ngoài việc thực hành thiền tọa, thiền hành và thiền ăn, hành giả phải làm gì để theo dõi tâm trong sinh hoạt hàng ngày ?**

Trong sinh hoạt hàng ngày, làm cái chi biết cái nấy, đóng cửa, mở cửa biết đóng cửa, mở cửa, đại tiện, tiểu tiện ghi nhận hay biết, tắm rửa, giặt giũ đều ghi nhận hay biết, co tay duỗi chân, cúi đầu, ngẩng đầu, ngó qua, dòm lại v.v... tất cả đều phải ghi nhận hay biết.

## **Tại sao hành giả phải ghi nhận tỉ mỉ, hết sức mất công như vậy ?**

Mục đích là để cho trí nhớ chánh niệm tỉnh giác không bị gián đoạn.

## **Giữ cho trí nhớ chánh niệm tỉnh giác không bị gián đoạn như vậy hành giả sẽ được lợi ích gì ?**

Ghi nhận hay biết mọi đối tượng xảy ra trong thân và tâm có nghĩa là hành giả đang sống trong giây phút hiện tại. Sống trong giây phút hiện tại giúp cho hành giả luôn giữ tâm trong thân, không cho tâm phóng ra ngoài thân.

Quan sát tỉ mỉ như vậy sẽ giúp hành giả thấy rõ bản chất của các pháp là luôn sanh khởi và hoại diệt do có điều kiện và như vậy sẽ tạo điều kiện cho trí tuệ Minh sát dễ dàng phát triển. Khi tuệ Minh sát phát triển mạnh, thì phiền não và tham ái sẽ giảm dần.

## **Nếu lỡ tâm phóng ra ngoài thì phải làm sao?**

Tâm phóng đi đâu không quan trọng vì bản chất của tâm là luôn phóng đi đâu này đâu nọ. Khi ý thức tâm đang phóng đi, hành giả chỉ cần ghi nhận tâm đang phóng đi, có nghĩa là hành giả đã và đang sống trong giây phút hiện tại rồi đó.

## **Thưa sư, quan sát tỉ mỉ như vậy có khó nhọc không ?**

Hành giả cứ để cho các pháp vận hành một cách tự nhiên và ghi nhận, quan sát để thấy rõ bản chất của chúng là luôn sanh khởi và hoại diệt do có điều kiện cho nên không mệt nhọc gì. Buổi đầu hơi khó khăn một chút, nhưng từ từ tập rồi sẽ quen dần. Điểm mấu chốt ở đây là hành giả phải *đóng năm cửa giác quan*. “Đóng” ở đây không có nghĩa là bịt năm cửa giác quan mà dùng chánh niệm theo dõi các cửa giác quan để ngăn không cho tâm bất thiện có điều kiện chen vào. Làm thế nào để đóng năm cửa giác quan, Đức Phật dạy, ” Hãy ngưng ngay ở sự thấy, sự nghe... mà không để tâm đến sự phân biệt đối tượng.” Chúng ta hãy để cho 5 căn sinh hoạt một cách tự nhiên, khi căn tiếp xúc với trần (cảnh) thì nổi đuôi sau là hàng loạt tác ý khen, chê, phân tích, đánh giá... nổi lên, hành

giả phải chánh niệm ngay các tác ý này. Bằng cách này, thiền Vipassana có khả năng *thu thúc ngũ căn* để hành giả có thể theo dõi hữu hiệu mọi diễn biến trong thân và tâm qua cửa thứ sáu là ý căn. Tu tập Vipassana vì vậy sẽ tập cho hành giả thói quen thấy phiền não tham ái, ghi nhận rồi buông bỏ chứ không giữ lại, ôm ấp trong tâm hoặc đè nén chúng vì vậy tâm của hành giả tu tập pháp môn này rất mát mẽ.

**Hiện nay trên thế giới có một số trường thiền dạy cho hành giả thiền định trước, sau khi đạt được định rất ráo xong thì xả định rồi chuyển sang tuệ quán. Một số trường thiền khác thì dạy cho hành giả tu tập Vipassana ngay từ bước đầu sau khi hành giả đã thực hành sơ tức quán để gom tâm lại. Đây là hai đạo lộ khác nhau, vậy đạo lộ nào đúng ?**

Cái nào cũng đúng.

**Xin sự cho biết ưu điểm và nhược điểm của từng đạo lộ.**

1. Tu định rất ráo rồi chuyển sang Vipassana :
  1. Ưu điểm : Sau khi đắc đạo quả A la hán, hành giả sẽ có thần thông, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông và túc mạng thông (thiền định) và Lưu tận thông (thiền Vipassana)
  2. Nhược điểm : Có những hành giả một khi đã an trú vào trong đại định đâm ra ưa thích sự an bình, tĩnh lặng nên đã ở luôn trong định, không chịu xả định để chuyển sang tuệ quán. Những hành giả này sẽ chịu thiệt thòi vì cuối cùng không đạt được Giác Ngộ – Giải thoát – Niết Bàn.
  3. Đây là một lộ trình rất dài đòi hỏi nhiều công phu tu tập. Muốn đắc được các tầng thiền định, hành giả phải tu tập ở những nơi thanh vắng. Có khi chưa đắc được các tầng thiền định, tuổi thọ của hành giả đã hết.
2. Tu tập Vipassana ngay từ bước đầu:
  1. Ưu điểm : Thiền Vipassana tu tập trong đời sống hàng ngày, không cần đến nơi thanh vắng vì hành giả sẽ lấy những chuyện xảy ra trong đời sống hàng ngày để làm đề mục quan sát, luôn luôn sống trong hiện tại.
  2. Hàng ngày có điều kiện nhìn vào phiền não và tham ái trong lúc sinh hoạt nên thấy được khổ, nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ, có nghĩa là thấy được chân lý Tứ Diệu Đế. Quan sát như vậy dần dần sẽ giúp diệt trừ tận gốc phiền não và tham ái ngay bây giờ và ngay trong kiếp sống này.
  3. Những ai có đầy đủ Ba la mật có thể đạt được đạo quả ngay trong kiếp sống này, những ai chưa đầy đủ Ba la mật thì nhờ tu tập Vipassana để bổ túc Ba la mật, kiếm được chút đỉnh tư lương để làm hành trang đem



theo cho kiếp sau tiếp tục con đường tu tập. - Nhược điểm: Con người có thể gặp những giai đoạn khó khăn dồn dập, gặp những cú “sốc” về thân và tâm, trong trường hợp này, hành giả tu định lơ đi, nhập vào định để nghỉ ngơi trong khi hành giả tu tập Vipassana phải nhìn vào những khó khăn này để làm đề mục quan sát, hành giả tu Vipassana vì vậy có thể cảm thấy xuống tinh thần. Trong trường hợp này, Đức Phật khuyên chúng ta phải kham nhẫn để quan sát những phiền não và tham ái đó mà không nên trốn chạy chúng. Nếu vượt qua được, hành giả sẽ trưởng thành trong giáo pháp.

**Tại sao cùng là tu tập Vipassana mà có thiền sư hướng dẫn để tâm theo dõi hơi thở ra vào chạm vào chóp mũi, có thiền sư lại dạy theo dõi qua sự phồng xẹp của bụng. Phương pháp nào chính xác hơn ?**

Tuy hai địa điểm khác nhau nhưng cùng chung một trí nhớ chánh niệm giống nhau. Vào thời Đức Phật Thích Ca còn tại thế, Ngài dạy hãy để tâm theo dõi hơi thở ra vào chạm vào chóp mũi để kinh nghiệm vô thường, khổ và vô ngã. Tuy nhiên vào thời nay, chỉ có một số ít hành giả thành công khi theo dõi hơi thở ra vào chạm vào chóp mũi cho nên ngài *Mahasi Sayadaw*, tu sĩ Phật giáo Miến Điện và là thiền sư nổi tiếng dạy Thiền Tuệ Quán khắp Châu Á và Châu Âu, đã dạy theo dõi hơi thở qua bụng phồng, xẹp. Phương tiện này cũng giúp hành giả kinh nghiệm được vô thường, khổ và vô ngã. Vì vậy, hành giả thuận để tâm theo dõi hơi thở ra vào chạm vào chóp mũi thì để tâm nơi đây, ai thấy rõ cảm giác phồng xẹp thì quan sát bụng phồng xẹp, không nhất thiết bắt buộc phải để tâm ở chóp mũi hoặc theo dõi bụng phồng xẹp

**Con xin cảm ơn sư.**

Thiền viện Phước Sơn tọa lạc tại đồi Lá Giang, 368 suối Tân Cang, ấp Tân Cang, xã Phước Tân, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai

<https://thuvienhoasen.org/a12970/thien-dinh-va-thien-quan>