

PHẦN V

HƯỚNG DẪN

THIỀN TẬP CĂN BẢN CHO PHẬT TỬ TẠI GIA



Tại Sao Thiền?¹

Tại sao phải thiền?

Mọi người liên tục tìm cách có thêm sự hạnh phúc, sự hòa hợp và sự bình an. Như nhiều ý kiến, hạnh phúc có được khi có đầy đủ vật chất, quyền lực và địa vị xã hội. Hoặc hạnh phúc cũng có khi dùng bàn chải đánh răng sạch, khi dùng kem thoa da mặt, hay khi lái một chiếc xe nào đó—ít nhất đó là những gì mà những quảng cáo đã nói. Người đời đi tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn thông qua gia đình, công việc, bạn bè, cộng sự...Con người cố thay đổi những điều kiện bên ngoài bằng cách này cách khác, họ cố xây dựng trong môi trường vật chất, xã hội và chính trị nơi họ sinh sống, bởi vì họ tin rằng khi trật tự xã hội và thế giới ‘hoàn hảo’ thì họ sẽ trở nên hạnh phúc và an bình. Tuy nhiên, họ quên đi một điều là: thế giới vốn luôn luôn thay đổi và không ngừng thay đổi. Trước khi họ có thể hoàn thành được ‘giấc mơ’ đó, mọi sự trên đời đã thay đổi và những hứa hẹn về hạnh phúc phai phôi giống như sương mù buổi sáng tan nhanh khi nắng lên. Khi người ta càng cố gắng chạy theo nắm bắt hạnh phúc thì hạnh phúc lại càng khó nắm bắt hơn, cứ như con bướm vờn bay hấp dẫn gần kề, nhưng bạn chẳng bao giờ bắt được nó.

Sự thật là đa số họ đều áp dụng những phương pháp sai lầm để đi tìm hạnh phúc và sự hòa hợp. Họ đi tìm họ ở bên ngoài bản thân mình, ở thế giới bên ngoài, thay vì lẽ ra họ nên nhìn vào bên-trong bản thân mình để tìm thấy mình. Nhiều người bắt đầu phát hiện ra nguồn gốc của hạnh phúc và phiền não chính là: Tâm. Và từ đó họ chuyển hướng tập trung vào

¹ Bài giới thiệu “Tại sao thiền?” này được trích từ bài hướng dẫn “*Tại Sao Thiền?*” (Why meditation?) của thiền sư Tỳ kheo Piyanda được in trong tuyển tập “*Những Viên Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo*” (Gems of Buddhist Wisdom).

cái ‘con người bên-trong’, vào Tâm; và “Thiền” là cách để thực hiện điều đó.

Ngày nay, thiền đang hấp dẫn sự chú ý của rất nhiều người từ mọi nẻo của cuộc sống, từ mọi sắc tộc và tín ngưỡng trên thế giới. Tại sao vậy? Bởi vì tâm của một người vận hành không phụ thuộc vào sắc tộc hay tín ngưỡng của người đó. Trách nhiệm của việc hành thiền là tìm hiểu bản chất của tâm và ứng dụng theo nó vào đời sống hàng ngày. Tâm là chìa khóa để đi đến hạnh-phúc, và cũng chính là chìa khóa đi đến bất-hạnh. Để hiểu được tâm và ứng dụng tâm một cách tốt đẹp chính là cách để chúng ta chuyển hóa và vượt qua những rào cản về sắc tộc, văn hóa và tôn giáo. Thật vậy, thiền (sự tu dưỡng tâm) có thể được thực hành bởi bất cứ người nào, cho dù người đó có thuộc tôn giáo tín ngưỡng nào.

Những ích lợi của Thiền

Con người luôn bận rộn hàng ngày với cuộc mưu sinh và tìm kiếm những sự hài lòng và khoái lạc, như những con chuột bạch cứ luôn chạy ở trong lồng. Vậy thì thiền mang lại điều gì?. Những ích lợi của thiền có thể liệt kê ra như sau:

- Nếu bạn là người bận rộn, thì thiền sẽ giúp bạn xả bỏ những căng thẳng và tìm thấy sự thư giãn.
- Nếu bạn là người bất an lo lắng, thiền có thể giúp làm bạn lắng dịu và giúp bạn tìm thấy sự bình an tạm thời hay dài lâu.
- Nếu bạn là người luôn có những phiền não rắc rối khôn nguôi, thiền có thể giúp bạn phát huy lòng can đảm và sức mạnh để đối đầu với những vấn đề khó khăn đó.

- Nếu bạn thiếu tính tự tin, thiền có thể giúp bạn có được sự tự tin mà bạn cần có. Lòng tự tin là bí quyết của mọi thành công.
- Nếu bạn có nỗi sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu được bản chất thực sự của những đối tượng làm bạn sợ hãi – rồi thì bạn có thể vượt qua nỗi sợ hãi đó.
- Nếu bạn luôn luôn bất mãn với mọi điều – không có thứ gì trong đời là đáng hài lòng hết – thiền sẽ giúp bạn cơ hội phát triển và duy trì những sự thỏa mãn bên trong tâm.
- Nếu bạn còn hoài nghi và thờ ơ với con đường đạo, thiền (và kết quả của nó) có thể giúp bạn đi xa hơn những nghi ngờ và nhìn thấy được những giá trị thực tiễn trong những lời khuyên dạy của giáo lý.
- Nếu bạn đang thất vọng và đau khổ vì không hiểu biết được bản chất của sự sống và thế giới này, thiền có thể thực sự hướng dẫn bạn và giúp bạn hiểu rằng bạn chỉ đang bị phiền não với những điều không đáng và không cần thiết.
- Nếu bạn là một người giàu có, thiền có thể giúp bạn nhận ra tính chất của sự giàu có và cách để sử dụng sự giàu có để mang lại hạnh phúc cho chính mình và những người khác.
- Nếu bạn là một người nghèo nàn, thiền có thể giúp bạn có được những sự bằng-lòng và bỏ đi sự so bì hay ghen ty với những người khá giả hơn.

- Nếu bạn là người trẻ tuổi đang đứng giữa ngã tư đường của cuộc đời và không biết chọn hướng nào để đi, thiên sẽ giúp bạn hiểu được con đường nào là hướng đi phù hợp để đi đến mục tiêu đúng đắn.
- Nếu bạn là một người đã già và đã chán ngán với sự đời, thiên sẽ giúp bạn hiểu được sâu sắc hơn về bản chất của sự sống; sự hiểu biết đó sẽ giúp bạn vui đi những nỗi đau trong đời và làm tăng thêm những niềm vui an lạc.
- Nếu bạn là người nóng tính, thiên sẽ giúp bạn phát triển sức mạnh để vượt qua điểm yếu này vốn là nguyên nhân gây ra sự giận dữ, thù ghét và sân hận.
- Nếu bạn đang ghen tỵ, thiên sẽ giúp bạn hiểu được sự vô ích và nguy hiểm của tính ghen tỵ.
- Nếu bạn là nô lệ của khoái lạc nhục dục, thiên sẽ giúp bạn làm chủ và điều phục những dục vọng giác quan đó.
- Nếu bạn đang ghiền rượu hay ma túy, thiên sẽ giúp bạn vượt qua những thói quen nguy hại đó.
- Nếu bạn là người ngu si, thiên sẽ giúp bạn tu tập một số kiến thức hữu dụng và hữu ích cho bạn và những người trong gia đình, bạn bè.
- Nếu bạn thực hành thiên tập, bạn có thể kiểm soát tình cảm của mình và không để cho sự xúc động biến bạn thành trò cười hay khiến bạn mất trí nữa.
- Nếu bạn là một người khôn ngoan có trí, thiên tập sẽ dẫn bạn đi đến giác ngộ cứu cánh. Rồi khi giác ngộ, bạn sẽ thấy được mọi sự vật hiện tượng đúng thực *như-*

chúng-là, chứ không phải như bề ngoài của chúng, – tức là thấy được chân lý.

- Nếu bạn là người yếu ớt thấp trí, thiền sẽ giúp bạn tu dưỡng tâm trí mạnh mẽ, phát triển năng lực ý chí để vượt qua những điểm yếu khác của mình.

Thiền là gì?

Trong Phật giáo, “Thiền” có nghĩa là “tu dưỡng tâm”, “huấn luyện tâm” (mặc dù, nên nhớ việc thực hành thiền cũng liên quan đến cả thân).

Trong suốt quá trình tập thiền, Tâm của bạn, đúng hơn là cuộc sống tinh thần của bạn, sẽ tăng trưởng lên: Tâm trí của bạn trở nên sáng tỏ hơn, và bạn sẽ có được tầm nhìn hiểu biết tốt hơn. Thân và Tâm bạn sẽ bắt đầu trở nên lành mạnh hơn để bắt đầu nhìn vào bản thân mình, nhìn vào mọi người và sau đó nhìn được vào mọi hiện tượng xung quanh, nhìn thấy được mọi thực tại theo đúng bản chất thực sự của chúng. Đó cũng là mục tiêu của Thiền Phật giáo.

Thiền cũng đơn giản làm cho chính bản thân bạn hạnh phúc. Có một sự tĩnh lặng đẹp đẽ và mạnh mẽ bên trong bạn, cho dù mọi sự náo nhiệt, ồn ào ở bên ngoài xã hội xung quanh bạn.

—Hầu hết mọi người cần phải bắt đầu bằng việc tu tập sự tĩnh-lặng trước – Đó là **mãng “dừng”** hay **mãng “tĩnh lặng”** của thiền. Đó là thiền định. Tĩnh-lặng có nghĩa là sẽ tránh xa, tránh bỏ mọi sự rối ren tạo ra bởi những dạng chướng ngại xung quanh. Những “chướng ngại” là những tính chất tiêu cực có mặt trong tâm. Những chướng ngại đó là:

- (i) tâm Tham dục,
- (ii) tâm Sân hận,
- (iii) tâm Lo lắng & Bất an
- (iv) sự Buồn ngủ & Đờ Đẫn
- (v) tâm Nghi ngờ.

Trong Phật học, năm điều này là do chính Đức Phật chỉ ra và được gọi là “Năm Chương Ngại” cho quá trình thiền tập (và có lẽ cho bất kỳ sự tiến bộ nào về mặt tâm linh!).

—Khi tâm bạn trở nên tĩnh-lặng, tâm càng trở nên tập trung hơn, lúc nào cũng vậy, và khi đó bạn dễ dàng thấy được những bản chất của vấn đề hay bản chất của mọi sự vật một cách rõ ràng hơn. Đó là lúc Trí Tuệ Bên Trong của bạn khởi sinh. Đây là **mảng “biết & thấy”** của Thiền.

► Mảng **“tĩnh lặng”** của thiền là sự định tâm, tức **Thiền Định**. Còn mảng **“biết & thấy”** của thiền là mảng **“Trí Tuệ”**, tức **“Thiền Minh Sát Tuệ”**. Thiền Minh Sát là quán sát một cách rõ ràng, minh mẫn, bằng tâm đã tĩnh-lặng để nhìn thấy mọi sự đúng-như-nó-đích-thực-là.

Đến lúc này, thì bạn có khả năng thấy được bản chất mọi sự kiện và hiện tượng đúng-như-chúng-là: vô thường, giả tạm, và khổ.

Điều này dễ hiểu như vậy:

Khi bạn nhìn mọi thứ bên trong và bên ngoài thân-tâm bằng cái tâm bị che mờ bởi Tham, Sân, Si và những chương ngại, thì tâm đã bị che mờ, bạn sẽ thấy mọi sự một cách không rõ ràng, không đúng-như-chúng-là. (Giống như khi bạn nhìn cảnh vật, ngôi nhà phía xa và mặt trăng qua màn sương mù).

Nhưng khi tâm bạn được tập-trung và tĩnh-lặng, không còn bị che mờ bởi những Tham, Sân, Si và những chương ngại nói trên, thì tâm sáng tỏ và bạn sẽ nhìn thấy được mọi sự bên trong và bên ngoài thân-tâm một cách rõ ràng, sáng suốt, đúng-như-chúng-là. (Giống như khi bạn nhìn mọi

vật xung quanh, ngôi nhà bên phía xa và mặt trăng khi trời đã sáng tỏ và trong suốt). Và khi nhìn được một cách sáng suốt và thấy được mọi sự đúng “**như-chúng-là**”, thì điều đó được gọi là trí-tuệ. Trí tuệ là mục đích của thiền tập. Thiền tập để tìm thấy loại trí tuệ giải thoát. Đó là sự giác ngộ, mục tiêu của đạo Phật.

(1) Bắt Đầu²

Cách tốt nhất để bắt đầu thiền tập là hãy tham dự vào một lớp học thiền có một người hướng dẫn kinh nghiệm, một vị thầy hay một thiền sư hướng dẫn.

Sau khi bạn đã biết những thao tác cơ bản và cảm thấy tự tin, bạn có thể bắt đầu tham dự vào một khóa-thiền để tập thiền. Một nơi tổ chức những thời khóa thiền là một nơi lý tưởng, có môi trường vật chất và tinh thần hỗ trợ cho không khí của việc thực hành thiền.

► *Tuy nhiên, những điều hướng dẫn sau đây trong quyển sách này có thể được dùng cho những người không có điều kiện tiếp xúc trực tiếp với một vị thầy hướng dẫn ở một lớp thiền hay khóa thiền.* Nhiều người không tham dự được lớp học thiền hoặc khóa tập thiền vì nhiều lý do về thời gian hay không gian, chẳng hạn nhà ở quá cách xa nơi có những trung tâm thiền hay chùa chiền tổ chức những khóa thiền tập.

► Sự hướng dẫn sẽ cố gắng rất gọn gàng, rõ ràng, dễ hiểu. Mỗi một vấn đề cần làm rõ (ví dụ như: “nghi ngờ”), thì nó sẽ được xuống hàng trong một đoạn viết riêng để bạn dễ dàng nắm bắt từng bước.

Vậy là chúng ta bắt đầu từ đây!

Trước khi bước vào việc thiền tập, bạn cần phải có được những điều và những thứ cần thiết sau đây:

² Phần này có dựa theo hướng dẫn của Piya Tan (Tỳ kheo Piyasilo).

(a) Phải có một đời sống đạo đức, lương thiện, có giới hạnh

Trước hết, điều kiện “**cần**” quan trọng đầu tiên là **bạn phải có một đời sống đạo đức và chánh trực**. Nói rõ hơn, bạn cần sống kiên cố theo Năm Giới và hướng thiện. Nếu bạn chưa thực hiện điều gì trong chương trình “**Hãy làm Người tốt!**” trong các chương trước của quyển sách này, thì có vẻ như bạn chưa chuẩn bị sẵn sàng cho việc thiền tập, vì thân-tâm bạn chưa đủ “hướng thiện” cho một sự tu tập mới về tâm.

Ví dụ, nếu bạn không phải là người phẩn đấu tuân giữ ít nhất “Năm Giới” đạo đức, bạn vẫn hàng ngày làm những nghề thiếu lòng từ bi như giết mổ, buôn bán thịt động vật hay thường xuyên nhậu nhẹt, rượu chè, thì việc tập thiền để tìm đến sự tĩnh lặng hay trí tuệ gì gì đó... cũng chỉ là vô ích và vô nghĩa mà thôi.

Đối với những người chưa quy y hoặc chưa bao giờ tâm nguyện giữ Năm Giới, thì ít nhất đó cũng là người biết tôn trọng sự sống, biết tôn trọng mọi người, tôn trọng lẽ thật, biết giúp đỡ người khác, không làm những điều tội lỗi, trái đạo đức, trái lương tâm, bất hiếu, bất nghĩa.

Bước chuẩn bị cũng bao gồm cả việc **xóa bỏ những tội lỗi và những nghi ngờ ra khỏi tâm trí**, hãy xác định rằng mình bắt đầu học tập một lối sống mới, để giúp ích cho bản thân mình. Nếu bạn đã từng làm lỗi lầm và luôn luôn ám ảnh hay bất an về những điều đó mỗi khi nghĩ về một đời sống tốt lành hay việc thiền tập, thì bạn hãy cố gắng xua tan nó đi, hãy “sửa khăn áo”, chững chạc, đứng dậy ngay thẳng, bắt đầu một trang mới trong đời mình. Bởi vì cuộc sống tinh thần và nội

tâm của mỗi người là điều kiện rất quan trọng cho việc thiền tập.

Nếu có những “nghi ngờ” gì về việc kết quả của thiền tập hay về giáo lý của Đức Phật, bạn phải **dứt khoát loại bỏ nghi ngờ** đó ngay từ ban đầu, nếu không bạn không nên bước vào thiền tập, vì có thiền cũng chắc chắn không mang lại kết quả gì hết. “Nghi ngờ” là một trong năm chướng ngại lớn nhất (như đã nói trên) cho việc tu tập và chuyển hóa tâm. Nghi ngờ là một tình trạng tâm bạn không sẵn sàng, không thích hợp, không đủ điều kiện để cho việc hành thiền. Nếu một cái chén đã bị mẻ hay bị lủng thì bạn không nên dùng nó để đựng cơm, mức canh. Vì kết quả là bản thân nó không làm được. Canh cơm sẽ đổ chảy ra ngoài hết.

(b) Quần áo & Ăn uống

Bạn nên mặc **quần áo** đơn giản, nhẹ nhàng, thoải mái, tốt nhất là che phủ hết cơ thể, chân và cánh tay. Bạn cứ nhìn những nhà sư trong y phục ngồi thiền thì biết ngay. Bạn cũng nên chuẩn bị quần áo ấm, nếu bạn đang ở trên vùng lạnh hay trong những ngày lạnh hay phòng quá lạnh, bởi vì khi hành thiền cơ thể không vận động nhiều, bạn có thể bị lạnh.

Bạn phải có trang bị cho mình **miếng đệm ngồi thiền** (tọa cụ, gối ngồi thiền), tọa cụ sẽ giúp cho việc ngồi thoải mái và ngồi được lâu khi thiền tập. (Những loại đệm ngồi thích hợp sẽ được hướng dẫn chi tiết trong Mục 4 của Chương này).

Nếu trong tình huống bạn quên mang đệm ngồi hoặc trong một hoàn cảnh nào đó không có miếng đệm ngồi thiền, bạn có thể gấp **một cái mền** để làm đệm lót ngồi khi thiền.

Thói quen ăn uống thích hợp cũng rất quan trọng và hiệu quả cho việc hành thiền. Ăn quá nhiều trước lúc thiền tập sẽ làm cho bạn buồn ngủ và biếng nhác (là một trong năm chướng ngại đã nói trên). Nhưng nếu ăn quá ít hoặc ăn cách quá lâu trước giờ thiền tập sẽ làm bạn bị yếu vì đói.

Vì vậy, để hiểu vì sao những người theo pháp môn tu thiền trong đạo Phật thường không được ăn sau giờ Ngọ buổi trưa. Họ chỉ ăn bữa sáng và bữa trưa. Sau đó thì họ hành thiền vào buổi chiều, tối hay khuya sáng hôm sau. Mục đích cũng là tránh việc ăn nhiều, ăn quá gần giờ hành thiền sẽ gây buồn ngủ và biếng nhác (hôn trầm).

Bạn cũng nên tránh ăn những đồ ăn khó tiêu, đồ ăn không sạch sẽ, vì chúng có thể gây khó chịu hay làm rối loạn thân tâm từ trong đường ruột.

Khi ăn bạn nên **nhai thật kỹ**, để giúp cho ruột dễ tiêu hóa và sau đó mình cảm thấy nhẹ nhàng. Sau này bạn sẽ biết rằng, việc nhai thức ăn một cách đầy chú tâm (chánh niệm) đó cũng đã là một cách hành thiền, vì thiền tập là những việc bạn sẽ “chú tâm” miên mật, liên tục trong bất kỳ sinh hoạt nào của mỗi ngày. Nếu bạn đến một thiền viện hoặc một trung tâm thiền vào giờ ăn sáng hay ăn trưa, bạn sẽ thấy quý sư thầy hay những người tập thiền ăn uống một cách chú tâm “vào việc ăn” trong im lặng như thế nào.

(c) Môi trường thích hợp cho việc thiền tập

Nơi thiền tập phải là một chỗ được cách ly, yên bình và an toàn. “An toàn” ở đây không có nghĩa là phòng tránh ăn trộm ăn cướp, mà an toàn với ý nghĩa là tâm bạn khó được yên-tâm khi ngồi thiền dưới một mái nhà xiêu vẹo sắp ngã,

hay bên dưới một cành cây mục, hay ngồi gần một tổ kiến, hoặc ngồi cạnh một tổ ong trên cây sát bên...

Không nhất thiết phải ở trong nhà kín, tốt hơn là nơi nào có cảnh quan thiên nhiên xung quanh, sẽ tạo không khí an lành và dẫn nhập thiền cho những thiền sinh.

Những nơi thiền lý tưởng đó như là một căn chòi bên con suối, một cái cốc trong cánh rừng hay vùng sơn cước, hay trong một ngôi chùa hay tu viện ở cách xa và thanh bình.

Đó là chỗ chỉ để thiền, hay chỗ trong chùa chiền. Còn bên trong nhà của bạn, bạn cũng có thể tìm một phòng hay một mái hiên vắng vẻ và yên tĩnh để ngồi tập thiền.

Nếu bạn tập thiền ở nhà, **thời gian tốt nhất để tập thiền là khi bạn cảm thấy thích tập thiền nhất**. Hãy chắc chắn là bạn đã nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc, nhưng phải tránh việc ngủ nhiều vì ngủ nhiều lại là một chướng ngại cho việc tu thiền.

Việc thể dục nhẹ nhàng hàng ngày như đi bộ hay tập yoga, hay tập co duỗi cơ bắp là rất tốt cho “gân cốt” để ngồi thiền.

(d) Sự tự do cá nhân

Điều quan trọng kế tiếp là phải **hoàn toàn tự do**, không vướng bận điều gì trong tâm. Nếu bạn đang tham dự một khóa thiền ở trung tâm thiền, thiền viện, hay ở một ngôi chùa, thì bạn nên cố gắng **không đọc bất kỳ kinh sách hay sách báo gì trước khi ngồi thiền**, vì việc đọc sẽ làm phân tâm, làm bạn nghĩ này nghĩ nọ về những điều trong sách, giống như tráng một lớp che phủ trong tâm, làm cản trở cho việc tập trung vào thiền tập của bạn.

Nếu bạn đang ở vào những ngày bận rộn, công việc tấp nập hay bận tâm nhiều vì những điều khác, bạn phải cố gắng dẹp bỏ tất cả những suy nghĩ về những việc làm chưa xong, về người thân, bạn bè, hay những hoạt động ở chỗ làm, những lễ hội... đang lôi cuốn bạn khỏi sự tập trung cho thiền tập.

Hãy tạm thời cách ly khỏi thế giới hiện hữu! – Điều này rất quan trọng: luôn nhớ tắt hết điện thoại (ngay cả chế độ im lặng cũng không nên để, vì khi bạn để chế độ đó tâm bạn vẫn còn trông đợi người khác nhắn tin hay gọi đến, như vậy cũng chẳng ích gì). Nói chung là cố gắng không còn thứ gì quấy rầy bạn trong suốt thời gian thiền tập.

(e) Những người bạn tinh thần

Ở nơi thiền tập, khi gặp mọi người bạn nên nói chuyện cởi mở, dễ thương, lễ phép và tốt lành. Khi bạn giao thiệp tốt lành với mọi người, tâm của bạn cũng hoan hỷ, thoải mái, miệng luôn nở những nụ cười đầy thân mến, tạo nên niềm thanh thản và bình an để hành thiền.

Việc thiền tập của bạn sẽ tốt đẹp và hữu ích hơn nhiều khi bạn đang thiền tập với **những người đồng đạo**, những người bạn tinh thần mà bạn đã trao đổi một cách thân thiện đó.

(2) Những Thao Tác Đầu Tiên

Những người mới bắt đầu tập thiền thường thấy ngượng và khó khăn để “nhảy ngay” vào hành động thiền tập. Trong những trường hợp đó, bạn nên bắt đầu bằng vài câu tụng niệm, ví dụ như tụng niệm trong đầu mấy câu về Đức Phật,

những câu kính chào Đức Phật, giống như những lần niệm Phật khác. Hay có thể tụng một bài kinh ngắn.

Nếu bạn thích, bạn có thể “chỉ ngồi” và “không làm gì cả” trong một lúc trước khi bạn cảm thấy đến lúc thích hợp hay đủ yên tâm để bắt đầu tập thiền.

Hoặc trong trường hợp này, bạn có thể mở ra đọc vài dòng hay vài trang hướng-dẫn về thiền tập, chẳng hạn như quyển sách này. Đó cũng là một cách để bạn “bắt trốn” về thiền, hướng tâm và bắt đầu thiền tập một cách tự nhiên.

Nếu thời tiết nóng ẩm, bạn nên để ý đến cơ thể và việc vệ sinh cá nhân trước khi ngồi vào thiền tập, mục đích là để khi bạn bắt đầu, bạn sẽ không bị những trở ngại đó. Ở những vùng núi non hay gần sông nước, việc tắm rửa sạch sẽ không những làm bạn tươi tỉnh và dễ chịu trước khi thiền mà còn không tạo cơ hội cho loài muỗi vì chúng hay đánh hơi người qua mùi cơ thể và mùi của mồ hôi.

► Nếu bạn mới đến tập thiền ở một chỗ mới, bạn nên khởi sinh Tâm Từ, trải tâm từ của bạn xung quanh nơi ấy, giống như cách bạn trải lòng thân mến với những người bạn xung quanh trong một khóa thiền vậy. Mục đích là để mang lại sự bình an và nhẹ nhàng trong Tâm bạn.

Bạn có thể tâm niệm đọc tụng bài kinh “**Tâm Từ**” (*Metta Sutta*) của Đức Phật. Sau khi đọc bạn sẽ có được sự nhẹ nhàng, sự yên ủi trong tâm, nơi mới sẽ trở thành một nơi thân thiện để bạn bắt đầu việc thiền tập của mình.

Thật ra, việc trải mở tâm từ và đọc kinh “Tâm Từ” là do chính Đức Phật chỉ dạy cho những đệ tử khi đến tu tập và hành thiền ở nơi mới hay những nơi hoang vắng. Có thể có

rất nhiều “chúng sinh khuất mắt” ở đó, và họ sẽ được an ủi và an lòng khi thấy bạn rải lòng từ khắp xung quanh; họ đang nhìn thấy bạn mà bạn không nhìn thấy họ bằng mắt thường của mình.

Những “chúng sinh khuất mắt” có thể bao gồm cả những ngạ quỷ (hồn ma, oan hồn), những quỷ thần, những điwaj thần xung quanh, và những thiên thần ở tầng thấp trên mặt đất.

(3) Tư Thế Ngồi Thiên

1. CHÂN –

(a) — Tư thế ngồi thiên tốt nhất của chân là kiểu ngồi chéo chân nhau hay còn gọi là kiểu ngồi **Hoa-Sen** (Kiết-già). Khi ngồi, hai chân bắt chéo lên nhau, ví dụ bàn chân phải gác lên đùi trái, trong khi chân trái lại gác lên trên chân phải và bàn chân trái lại gác lên đùi phải. Với tư thế này, hai chân đan chéo nhau và (cùng với hông) tạo thành một “đế ngồi” rất vững chắc và cân đối và rất tốt cho cột sống lưng.

Về mặt tâm linh, kiểu ngồi Hoa Sen được cho là cách nối kết mình với trời và đất. Về mặt kỹ thuật, đơn giản là nếu bạn ngồi được một tư thế ngồi tốt nhất, cân đối, vững chắc, thì bạn sẽ ngồi thiên được lâu mà không thấy mệt mỏi hay nao núng để thay đổi tư thế.

Tuy nhiên đối với một số người, như người phương Tây, thì tư thế này ban đầu hơi khó tập và những người bị đau những khớp đầu gối, khớp bàn chân, xương chân thì không thể tập ngồi tư thế này lâu được.

(b) —Nếu tư thế này ban đầu thường khó khăn đối với những người mới bắt đầu tập thiền, thì bạn có thể thử cách ngồi **Nửa-Hoa-Sen** (Bán-già), tức là hai chân không cần phải đan chéo nhau, nhưng bạn chỉ cần ngồi với chân phải để luôn xuống sàn nhà, và chân trái thì gác lên chân phải, bàn chân trái thì gác lên đùi phải. (Sau một lúc ngồi thiền, nếu bạn cảm thấy mỏi chân hay mỏi cột sống lưng, bạn có thể đổi thay phiên hai chân ngược lại, tức là đến lượt chân trái đặt xuống sàn nhà, và chân phải thì đặt trên chân trái...).

(c) —Nếu tư thế ngồi này cũng là vấn đề đối với bạn, vậy bạn nên thử ngồi tư thế **1/4-Hoa-Sen** (Bán-bán-già), còn được gọi bằng cái tên rất phổ biến đó là “**kiểu ngồi Miến Điện**” có lẽ vì được áp dụng rất nhiều ở Miến Điện. Tư thế này thì cả hai chân đều được đặt lên trên sàn nhà, không có chân nào gác lên chân nào cả. Bạn hãy chọn một chân, và hướng gót chân vào phía giữa cơ thể bạn, và chân kia đặt trước chân đó, với gót chân hướng cũng hướng vào trong bạn và chạm vào mu bàn chân phía trong.

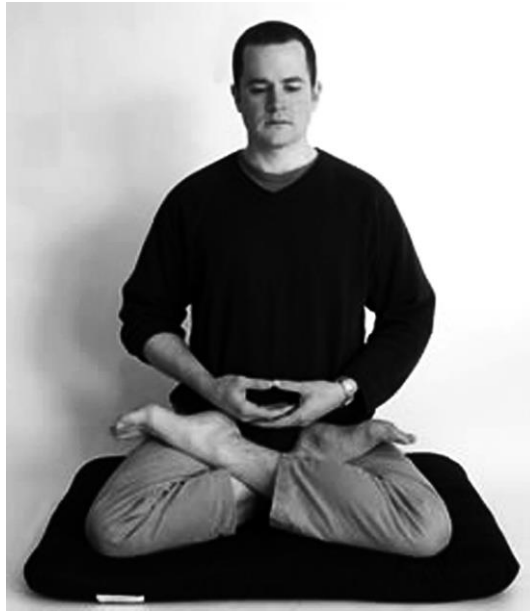
Nếu khi bạn ngồi “kiểu ngồi Miến Điện” này bạn cảm thấy không chắc chắn và không an tọa vì cột sống lưng không thấy thoải mái lắm, hoặc nhiều người thấy rằng 2 đầu gối của mình không thể nào chạm sàn nhà trong tư thế này được, thì bạn nên bắt đầu dùng luôn miếng đệm lót hông (gối ngồi thiền, bồ-đoàn, bộ tọa cụ). Khi bạn ngồi trên gối ngồi thiền thì 2 đầu gối của bạn sẽ tự động chạm sàn, và tạo thành một tư thế kiên cố rất vững vàng giúp cho cột sống được thẳng và vững chắc.

(d) —Nếu những tư thế trên cũng không thích hợp cho bạn vì những lý do nào đó, bạn có thể dùng một hay hai miếng đệm lót và ngồi theo kiểu quỳ, với hai đầu gối và hai chân đặt

trên miếng đệm lót, với phần cuối chân và bàn chân đặt lên sàn nhà.

(e) —Cuối cùng, bạn cũng có thể chọn những tư thế ngồi khác, bạn có thể ngồi trên một **ghế-đầu** bằng gỗ hay bằng nhựa chắc; hoặc bạn có thể ngồi trên một cái **ghế-dựa** không có hai tay vịn, có thể lót miếng đệm trên mặt ghế để ngồi cho êm và chắc.

Xem một số hình ảnh bên dưới để bạn hình dung các tư thế ngồi thiền và các công cụ ngồi thiền.



(Kiểu ngồi Hoa Sen hay Kiết Già)



(Kiểu ngồi Nửa Hoa Sen hay Bán Già)



(Kiểu ngồi Miến Điện)



(Kiểu ngồi trên ghế dựa)



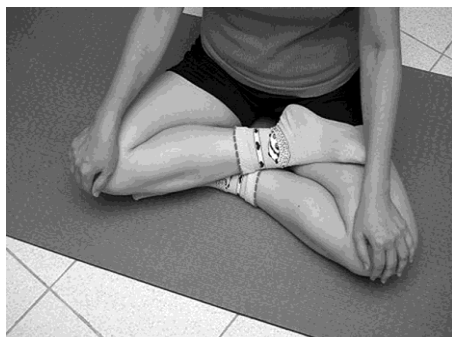
(Kiểu ngồi trên ghế đầu)

► Lưu Ý:

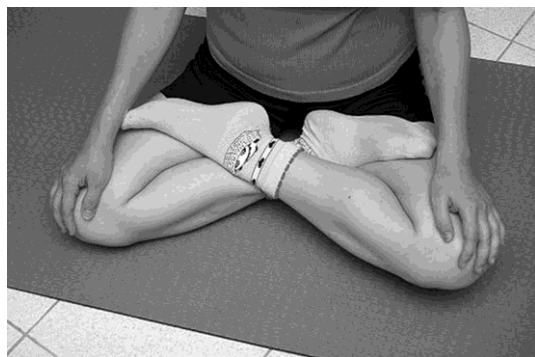
Bạn nên lưu ý đến các bước để thiết lập tư thế ngồi **Hoa-Sen** (Kiết Già) như hình minh họa bên dưới:



Đầu tiên đan hai chân lại, ngồi trong vòng 5-10 giây.



Sau đó, từ từ bắt chân phải đặt chéo qua đùi trái.



Sau cùng, bắt chân trái đặt chéo qua đùi phải.

2. TAY –

Đặt hai tay nhẹ nhàng bên trước bạn. Bàn tay trái ngửa ra, với tay trái đặt lên trên đùi trái. Bàn tay phải cũng nằm ngửa và đặt lên lòng bàn tay trái. Những ngón tay khép lại. Và một cách tự nhiên là những ngón tay cái sẽ nằm cao hơn một chút so với lòng bàn tay. Hai đầu hai ngón tay cái có thể chạm nhẹ vào nhau khi hai bàn tay đan lồng vào nhau.

CÁNH TAY –

Hai cánh tay thì thả lỏng thoải mái ở hai bên, cân đối có vẻ như tạo thành hai cánh cung tròn. Vì vậy, hai cánh tay hơi rộng ra hai bên (do việc lồng hai bàn tay vào nhau), chứ không kẹp sát vào hai bên cơ thể. (Nếu hai cánh tay khép sát vào hai bên hông thì khi bạn ngồi thiền lâu, bạn sẽ cảm thấy thân mình dần ấm lên và gây buồn ngủ).

3. LƯNG –

Giữ lưng thẳng đứng, nhất là vùng thắt lưng. Giữ lưng thẳng đứng ở đây không có nghĩa là giữ thẳng đơ, thẳng cứng một cách gượng ép. Giữ thẳng một cách tự nhiên, thay vì những xu hướng khòm lưng mà mọi người hay bị mắc phải. Mục đích là giữ cho cột-sống luôn thẳng, không bị đau hay bị tật sau này, và giúp ngồi thiền được lâu, ít bị mỏi, giúp cho tâm trí tỉnh táo, minh mẫn và ít buồn ngủ hơn.

4. MẮT –

Mắt nên khép lại để tránh nhìn hay bị thu hút bởi những cảnh trần xung quanh bên ngoài. Tuy nhiên, nếu bạn trở nên buồn ngủ vì việc nhắm mắt, thì bạn nên hé mắt, tức mở mắt một nửa, nhìn xuống dưới sàn nhà về phía trước, với góc khoảng 45 độ.

5. MIỆNG –

Hàm miệng cũng nên để tự nhiên. Hai hàm răng có thể hở ra hoặc tiếp xúc nhẹ. Môi cũng khép lại một cách nhẹ nhàng, vì chủ yếu bạn thở bằng mũi.

6. LƯỚI –

Đầu lưỡi nên để chạm nhẹ phía trên vòm miệng, ngay phía sau của hàm răng trên. Điều này là để kiểm soát việc tiết nước miếng để không phải luôn luôn tiết và nuốt nước bọt liên tục. Nhưng khi nào bạn cảm thấy nhột hay ngứa ngứa chỗ cổ họng, bạn cứ nuốt nước bọt một cách tự nhiên, và bạn cũng nên chú tâm, hằng biết việc nuốt nước bọt này, đúng như sự chú tâm vào những sự việc khác khi đang hành thiền.

7. CỔ –

Nên giữ cổ hơi nghiêng về phía trước, nhưng không nên quá nghiêng hay gục đầu, vì như vậy sẽ gây ra trạng thái buồn ngủ. Còn nếu giữ cổ quá thẳng đứng, sẽ gây ra nhúc nhích cổ, mỏi cổ và gây xao lãng, mất đi sự chú tâm.

(4) Hai Phương Pháp Thiền Quan Trọng

Những vấn đề thuộc cá-nhân của con người càng trở nên phổ-biến và phức-tạp trong thời đại ngày nay, so với ngày xưa. Ngày càng có nhiều sự bức xúc, căng thẳng, trầm uất, bất an, và thậm chí hỗn loạn trong tâm trí. Dường như con người càng ngày phát triển phương tiện cuộc sống vật chất nhưng càng ngày càng bị lạc hướng và mất cân bằng trong cuộc sống tinh thần.

Đa số chúng ta ngày nay làm việc và sống như những cái máy, chỉ nghĩ đến cơm áo gạo tiền và thậm chí không còn biết hay nhớ được “lý do sống” hay “lẽ sống” của đời mình. Chúng ta sống để làm gì? Tại sao chúng ta được sinh ra để rồi chết đi vào một ngày về sau đó? Hầu hết chúng ta ngày nay là vậy. Bạn cứ thử hỏi lại chính mình thì sẽ nhìn thấy điều đáng buồn này.

Hai dạng khó khăn về tinh thần thường thể hiện trong bản thân chúng ta là:

1. Sự căng thẳng và những vấn đề liên quan (như lo lắng, bất an, bất hạnh...)
2. Những khó khăn về giao tiếp (như mặc cảm, giận ghét, tranh giành, chen lấn...)

Đối với mỗi vấn đề trên đây, Phật giáo cũng có một số phương pháp giúp xoa dịu và chữa lành. Hai phương pháp thiền dễ thực hành và dễ mang lại kết quả nhất cho việc chữa trị là:

(1) Thiền chú tâm vào Hơi Thở (để khắc phục vấn đề tinh thần thứ nhất ở trên, tức là giúp xoa tan sự căng thẳng và những hậu quả của nó).

(2) Thiền về Tâm Từ (phát triển lòng từ bi) (để khắc phục vấn đề thứ hai, giúp xua tan đi những sự sân hận, ganh ghét, tranh đua, và giúp tăng trưởng lòng từ bi, thương mến con người và vạn vật).



(I)

**PHƯƠNG PHÁP
“THIỀN CHÚ TÂM VÀO HƠI THỞ”**

Còn được gọi là “Thiền về Hơi Thở”, “Thiền Chánh Niệm về Hơi Thở” (*Anapana-Sati*)

Phương pháp “*Thiền Chú Tâm vào Hơi Thở*” là rất hiệu quả để đối trị với những suy nghĩ lan man, lảng xãng, căng thẳng và mang lại sự tĩnh-lặng và bình-an cho tâm mình.

Phương pháp này được khuyên là cần phải thực hành đầu tiên, trước tất cả những phương pháp thiền tập khác. Bởi vì nếu không tập trung vào sự chú tâm vào hơi thở vào ra của mình được, thì có lẽ bạn cũng không thể có được sự tập trung (định tâm) tốt để thực hành những phần thiền cao sâu khác.

Sự tập trung ở đây có nghĩa là sự “liên hợp” hay “liên tụ” tất cả những suy nghĩ của chính mình – Vì bạn luôn ở trong tình trạng những ý nghĩ này lang mang với những ý nghĩ khác, đan chéo lẫn lộn nối tiếp nhau. Khi bạn tập trung sự chú-tâm vào hơi-thở của mình, chỉ chú ý đến hơi thở, không chú ý đến điều gì khác, thì bạn đang tập trung vào hơi thở của mình và ý thức, biết, thấy rõ hơi thở của mình, *đang* đi vào và đi ra một cách tự nhiên. Bạn sẽ chắc chắn cảm thấy bình lặng, thư giãn, thậm chí có nhiều năng lượng hơn, ngay sau khi thực hành việc thiền tập này.

(5) Các Bước Thực Hành Đúng Đắn

Bước 1 – ĐẾM TỪ CUỐI TỪNG HƠI THỞ RA

Thở vào, thở ra – Đếm “Một”;

Thở vào, thở ra – Đếm “Hai”

Và đếm đến “Mười”, rồi bắt đầu đếm lại từ “Một”.

Cứ thực hiện việc “chú tâm” hơi thở, và đếm hơi thở như vậy trong vòng khoảng 5 phút.

Bước 2 – ĐẾM TỪ ĐẦU TỪNG HƠI THỞ VÀO

Đếm “Một” – Thở vào, thở ra;

Đếm “Hai” – Thở vào, thở ra

Và đếm đến “Mười”, rồi bắt đầu đếm lại từ “Một”.

Cứ thực hiện việc chú tâm vào và đếm hơi thở như vậy trong vòng khoảng 5 phút.

Bước 3 – QUAN SÁT TOÀN BỘ HƠI THỞ (LUỒNG HƠI THỞ)

Ngừng đếm và chỉ tập trung vào hơi thở. Theo dõi, quan sát hơi thở vào ra.

Bước 4 – QUAN SÁT KHOẢNG KHẮC HƠI THỞ

Chú tâm, tập trung vào cảm giác ở lỗ mũi, hay chỗ cánh trên của lỗ mũi hoặc chóp của mũi mỗi khi luồng hơi thở vào hoặc ra.

(6) Phân Tích Các Bước Thực Hành

Về thực hành thì có 4 Bước thực hành, nhưng trong lý thuyết thì chỉ có 3 Bước, đó là:

(1) Đếm (gồm Bước 1&2 trên đây); (2) Nói kết (Bước 3 trên đây); (3) Tiếp xúc.

1. ĐẾM

Việc “đếm” ở bước đầu tiên giúp cho bạn tập trung vào đối tượng thiền. Bước 1 thì tương đối dễ làm, nhưng ở Bước 2 thì bạn chú tâm nhiều hơn vào hơi thở, đặc biệt là “khoảng khắc” ngay trước khi hơi thở vào. Hai bước này thường được gọi là “**cách nhanh**”.

Nếu bạn thấy hơi khó khăn với “cách nhanh” này, bạn có thể chuyển qua “**cách chậm**” (gấp đôi), đó là:

Thở vào – Đếm “Một”; Thở ra – Đếm “Một”.

Thở vào – Đếm “Hai”; Thở ra – Đếm “Hai”.

Và đếm đến “Mười”, rồi bắt đầu đếm lại từ “Một”, cho đến khi nào bạn cảm thấy sự tĩnh lặng.

Bạn có thể đếm đến bất cứ con số giữa 5-10. Nhưng nếu dưới 5, thì quá ngắn, không kịp tập trung; nhưng nếu quá 10 thì quá dài, có thể làm bạn xao lãng, do chỉ lo đếm mà quên mất sự tập trung chú tâm vào hơi thở ra vào.

► Lưu ý: Chú ý đến hơi thở như là một “luồng” hay một “dòng” thở liên tục. Việc “đếm” thật sự chỉ là phụ trợ cho việc tập trung chú tâm. Nếu bạn thấy việc đếm chỉ làm cho tâm bạn xao lãng, mất đi sự “chú tâm” vào hơi thở ra vào, thì bạn không cần phải đếm: Đơn giản là bước qua thực hiện Bước thứ hai: Kết Nối.

2. KẾT NỐI

Sự kết nối là liên quan đến Bước 3, đó là sự chú tâm liên tục, không gián đoạn vào những hơi thở ra và hơi thở vào. Đơn giản, bạn cứ để mình bị hút vào “dòng hơi thở” khi nó đi vào và khi nó đi ra (lên và xuống, co và giãn).

3. TIẾP XÚC

Sự tiếp xúc là Bước 4. Đó là hành vi vật lý của hơi thở khi tiếp xúc ở đầu lỗ mũi khi nó đi vào và khi nó đi ra. Điều này có nghĩa là “điểm tiếp xúc” của hơi thở, là nơi đầu chóp mũi.

► Vào bất cứ lúc nào, khi bạn đã đạt được sự tĩnh-lặng, bạn không cần những ngôn từ phân tích như vậy nữa. Cứ thản nhiên hưởng thụ sự tĩnh lặng và an lạc đó. Không cần quay lại phân tích này nọ gì cả, vì điều đó chỉ làm cho tâm bạn xao lãng mà thôi!

(8) Chế Ngự Sự Xao Lãng Trong Khi “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”

1. Tâm Lặng Xăng, Chạy Nhảy –

Điều này là hoàn toàn thường xuyên xảy ra đối với những người mới bắt đầu tập thiền, nhất là đối với những người “nhảy ngay” vào việc thiền tập mà không “khởi động” trước. Ví dụ bạn nên tụng đọc vài câu kinh, hoặc bạn nên bắt đầu ngồi yên lặng một lúc trước khi bắt đầu vào việc thiền.

[Việc tập ngồi im lặng, im lặng trong tâm, là vô cùng quan trọng trước khi bước qua tập thiền vào hơi thở. Nếu bạn chưa thể ngồi im lặng trong tâm, thì bạn không nên bước vào tập thiền về hơi thở. Ngồi im lặng là ngồi không nghĩ gì cả, không làm gì cả].

Khi đã bước vào tập thiền vào hơi thở, “bài thuốc” tốt nhất để giải vấn đề tâm lăng xăng là “quán sát” sự phồng lên, xẹp xuống của bụng khi thở. Vị trí là gần chỗ lỗ rún, nhưng đúng hơn là phía trên lỗ rún khoảng 2-3 cm.

[Nhiều người thiền chú tâm vào chỗ chóp mũi, nơi tiếp xúc với hơi thở vào và hơi thở ra. Đó là cách truyền thống phổ biến. Tùy vào mỗi người. Vấn đề chính là theo dõi và quan sát hơi thở vào và hơi thở ra như là đối tượng thiền chính].

2. Những Suy Nghĩ Không Lành Mạnh, Bất Thiện –

Như là Tham dục, Sân hận, Buồn ngủ, Bất an hay Nghi ngờ. Tất cả đều có thể vượt qua bằng phương pháp hay “bài thuốc” truyền thống sau đây:

(a) Dùng đối trị:

Tu tập hay nghĩ về những đối tượng hay phẩm chất **ngược lại**. Ví dụ, để chế ngự lòng thù ghét thì tu dưỡng lòng từ bi, tập tánh thương người, tập tánh hiền từ.

(b) Dùng sự chán bỏ:

Nghĩ về những hậu quả xấu hay những bất lợi hay sự góm ghiếc khi chúng ta đang có trạng thái tâm bất thiện. Ví dụ, khi đang bị mê mờ trong sắc dục, nghĩ đến sự góm ghiếc, nhăn nhúm của ‘sắc đẹp’ đó khi về già.

(c) Dùng Tâm mở rộng:

Dang tay mở rộng, giữ thái độ bàng quan, thản nhiên, đơn giản là không để ý đến những suy nghĩ tiêu cực đó – nó cứ khởi sinh, rồi nó biến mất. Nó cứ đến, cứ đi, mặc nó; giống như trời xanh cứ bàng quan không để ý gì việc mây đến mây đi. Nên thái độ này hay còn gọi là “*Thái độ của bầu trời*”.

(d) Dùng cách phân tích ý nghĩ:

Nhận dạng ra nguyên nhân hoặc hiểu rõ vấn đề để giải quyết. Ví dụ: “Tôi đang giận về cái gì?”, hoặc tự hỏi mình “Tại sao tôi có cảm giác như vậy?”, như vậy bạn có thể khám phá ra nguyên-nhân của tâm mình, và làm cho nó cân bằng lại.

(e) Dùng quyết định dứt khoát:

Dứt khoát chế ngự hay trấn áp ngay những ý nghĩ tiêu cực bất thiện đó ngay từ lúc chúng vừa khởi sinh. Ví dụ, khi tâm tham dục khởi sinh trong lúc thiền tập, thì không cần nghĩ đến cách “đổi trị”, cách “chán bỏ”, hay cách “bầu trời xanh” gì cả, cứ dứt khoát dẹp bỏ ngay ý nghĩ đó, vì biết rằng nó là một chương ngại. Dứt khoát dẹp bỏ ý nghĩ đó. Nếu ý nghĩ đó không biến mất ngay, thì lập tức chuyển qua dùng những cách kia, thì chắc chắn bạn sẽ không còn ý nghĩ tham dục đó.

3. Nỗi Sợ –

Khi nào có nỗi sợ nào xuất hiện khi bạn đang tập thiền và bạn không thể nào kiểm soát được nó, đơn giản là mở mắt ra và ngừng việc tập thiền.

► *Nếu bạn không quen với bóng tối, bạn nên để đèn sáng khi mình đang thiền tập, hoặc nên thắp đèn sáng trên điện thờ, nếu bạn đang ngồi thiền đối diện với một bàn thờ Phật hay tổ.*

4. Hình Ảnh Hiện Lên Trong Tâm –

Bạn có thể có những hình ảnh, màu sắc trong tâm, và thậm chí nghe được âm thanh hay ngửi thấy mùi hương. Đó là

những thứ do tâm tạo ra, đó là những “vọng tưởng” – đó chỉ là sự phóng ảnh của tâm bạn, sự phóng tâm.

Nếu nổi sợ hay những ý nghĩ bất thiện khởi lên, bạn cứ áp dụng những phương pháp và thái độ như trên, thì sẽ chế ngự được ngay.

► *Dù cho những hình ảnh nổi lên là đẹp đẽ hay thú vị đến đâu, cách khôn ngoan là không nên “thường thức” nó quá lâu – chỉ nên coi chúng là giả, chúng chỉ là do tâm tạo ra và do chính mình tạo tác cho chúng xuất hiện trong tâm. Và những thứ “ảo ảnh” đó là vô thường, là bất toại nguyện và là giả danh.*

5. Niềm Vui Sướng và Hạnh Phúc (Hỷ Lạc) –

Khi niềm vui sướng và hạnh phúc khởi sinh, bạn phải nên cẩn thận, không được bị nó làm “mê muội”. Bạn nên coi nó với thái độ y hệt như thái độ đối với những hình ảnh giả danh và vọng tưởng nói trên. Đôi lúc bạn thấy cơ thể lắc lư rung mình. Khi gặp những tâm trạng đó, nhưng bạn chỉ cần đơn giản dẹp ngay sự cử động.

6. Những Đau Đớn, Khó Chịu Về Thân Thể –

Đó là những cảm giác bị tê cứng, bị ngứa ngáy, bị đau nhức. Đó cũng là những cảm giác cảm giác do tâm tạo ra, do tâm phóng ra trong lúc ngồi thiền. Nếu những cảm giác này là có thể chịu đựng được, thì bạn cứ bàng quan quan sát chúng đến rồi đi, có rồi mất.

Nhưng nếu có cảm giác nào là không chịu đựng được, bạn hãy chú tâm vào việc làm giảm những cảm giác đau nhức đó; hoặc lặng lẽ thay đổi tư thế ngồi thiền [để khỏi làm ảnh hưởng đến những người đang cùng ngồi thiền với bạn].

7. Sự Tha Hoá, Sự Tiêu Cực—

Đôi lúc, sau một thời gian thực hành việc thiền tập chú tâm vào hơi thở, bạn có cảm giác ác cảm với người khác, có cảm giác “né tránh” cuộc đời, “né tránh” người đời. Bạn cảm thấy xa lánh với mọi người. Đến lúc này là lúc bạn cần chuyển sang việc thực hành Thiền về Tâm Từ.

(9) Lưu Ý Về “Hơi Thở”

Điều quan trọng bạn cần phải hiểu rõ là trong suốt quá trình thiền tập, bạn **không được** thúc ép hơi thở. Tức là không được cố ý thở ra thở vào theo ý của mình, mà hãy để hơi thở tự thở theo cách tự nhiên của nó.

► *Thật ra, dù bạn có cố ý thở nhanh hay thở chậm kiểu gì, thì sau một lúc hơi thở cũng quay về nhịp thở tự nhiên của cơ thể mình.*

Hơi thở của bạn nên được điều hòa, không thở ra vô thành tiếng, không thở gấp gấp hỗn hển, mà thở một cách thanh thoi, yên ả.

Nếu thở mạnh thì gây tiếng ồn và làm xao lãng tâm trí. Nếu thở ào ào hay hỗn hển là do sự thúc ép miễn cưỡng, là do bạn cố ý thở và sẽ làm cho bạn trở nên mệt nhọc, hơi thở

không tự nhiên. Hơi thở thanh thân yên ả là hơi thở tự nhiên, vào ra theo nhịp thở tự nhiên của cơ thể.

► *Khi cơ thể và tâm trở nên tĩnh lặng trong khi thiền tập, thì hơi thở sẽ tự động ngừng lại, thậm chí trở thành rất vi tế đến nỗi bạn không còn cảm thấy hơi thở của mình nữa.*

Điều này không có gì phải lo lắng, vì sau đó hơi thở sẽ tự “quay trở lại”. Lúc đó, bạn nên tập trung chú-tâm vào nơi chóp mũi [điểm tiếp xúc vào ra của hơi thở]; Hoặc bạn nên ý thức toàn diện về cơ thể mình, từ trên đỉnh đầu cho đến đầu ngón chân; Hoặc bạn nên chú tâm vào những điểm-tiếp-xúc trên cơ thể (chẳng hạn chỗ của hai ngón tay cái chạm nhau...).

(10) Những Ích Lợi Của Việc “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”

(1) TĂNG THÊM SỰ TỈNH GIÁC, SỰ Ý THỨC, SỰ TỈNH THỨC, mang lại sức mạnh và khả năng quán sát (và kết quả là trí nhớ cũng tốt hơn), và sự quan tâm sâu sắc hơn đối với mọi sự việc diễn ra – Thật vậy, bạn sẽ trở nên thú vị và tăng cảm hứng cho mình hơn. Những giác quan [căn] của bạn cũng trở nên nhạy bén hơn và sáng suốt hơn.

Vậy là bạn đang sống, đang ý thức rõ về “sự sống của mình”. **(Hơi Thở)**

(2) Bạn sẽ dần dần thấy HẠNH PHÚC HƠN.

(3) Bạn sẽ trở nên TRỰC QUAN VÀ SÁNG TẠO HƠN bởi vì Tâm an tĩnh và trong sáng sẽ là tiềm năng cho những ý tưởng tốt.

(4) Ích lợi QUAN TRỌNG nhất là sự GIẢI THOÁT KHỎI KHỔ ĐAU, chán chường và bất toại nguyện. Bạn sẽ trở nên độc lập về mặt tình cảm: Bạn sẽ có thêm nhiều năng lượng và trí tuệ để giúp đỡ và giao lưu với những người khác.



(II)

PHƯƠNG PHÁP
“THIỀN VỀ TÂM TỪ”

Tu dưỡng lòng Từ Bi thì đặc biệt rất tốt cho những ai đang có vấn đề về giao tiếp giữa mình và mọi người hay mọi vật xung quanh, những ai đang có tâm sân hận, thù ghét, ác ý, xa lánh với con người và những ai đang bị tự kỷ hoặc ác cảm, tự ghét với bản thân mình.

Thực hành thiền quán về Tâm Từ sẽ giúp cho mọi người tăng trưởng lòng Từ ái, Bi mẫn, lòng trắc ẩn, thương yêu con người, và từ trong tâm mình sẽ phóng trải lòng từ bi qua mọi người xung quanh.

(11) Cách Thực Hành Đúng Đắn

Bước 1 – BẢN THÂN MÌNH

Chúng ta có thể phát triển Tâm Từ đối với chính bản thân mình. Bạn đọc trong tâm mình nhiều lần về đối tượng là chính bản thân mình.

CẦU CHO MÌNH ĐƯỢC KHOẺ MẠNH!

CẦU CHO MÌNH ĐƯỢC HẠNH PHÚC!

CẦU CHO MÌNH KHÔNG SÂN HẬN!

CẦU CHO MÌNH LUÔN ĐƯỢC THÀNH CÔNG!

CẦU CHO MÌNH KHÔNG BỊ NGUY HẠI, TAI ƯƠNG!

Và vân vân....

Bạn có thể lặp lại 1 hay 2 câu nguyện trên trong cùng một câu, ví dụ:

CẦU CHO MÌNH ĐƯỢC KHOẺ MẠNH & HẠNH PHÚC!

Bước 2 – MỘT NGƯỜI HỌ HÀNG HAY BẠN BÈ Ở GẦN MÌNH

Đó là người còn sống, có thể là một người rất tốt và tử tế với bạn. Hãy quán tưởng về người ấy và phát triển lòng Từ ái, tình thương mến giống y như cách bạn phát triển lòng Từ cho chính bản thân mình.

Bước 3 – MỘT NGƯỜI TRUNG LẬP

Bạn hãy chọn một người mà bạn không thích mà cũng không ghét, đặc biệt chọn người mà bạn hay gặp mặt thường xuyên. Hãy tâm niệm và phát triển lòng Từ ái đối với người ấy, như cách mà bạn phát triển lòng Từ ái đối với chính bản thân mình và những người thân thuộc, như trên.

Bước 4 – MỘT NGƯỜI CÓ VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN

Bạn có thể chọn một người đang có vấn đề rắc rối, khó khăn, đang phiền não, một người đang bất hạnh. Nếu bạn nâng cao được lòng Từ ái mạnh mẽ, bạn có thể chuyển Tâm Từ của mình sang cho người đang bị tổn thương tinh thần, hoặc thậm chí bạn có thể chuyển tâm Từ sang người mà bạn đang ghét hay kẻ thù của bạn.

Nếu bạn không tìm được người nào (là kẻ thù) như vậy, bạn có thể chọn đối tượng là người hay làm những việc trái ý bạn, làm những điều làm cho bạn buồn lòng.

Bước 5 – RẢI TÂM TỪ RA KHẮP MỌI NƠI, MỌI HƯỚNG

Trước hết, bạn xếp hàng **04** loại người đó, bao gồm:

- (1) Bản thân mình**
- (2) Người Thân** (*gia đình, họ hàng, người thân*)
- (3) Người Trung Lập** (*không thương, không ghét*)
- (4) Người Có Vấn Đề với bạn** (*người ghét, 'kẻ thù'*)

Và bắt đầu chú tâm phát triển lòng Từ ái và Bi mẫn một cách giống nhau với tất cả mọi người. Bạn phát triển lòng thương mến, sau đó nghĩ đến từng đối tượng khác nhau, và cố gắng thương mến tất cả như nhau.

Ví dụ, trong một khóa thiền, bạn có thể chánh niệm tu dưỡng Tâm Từ và hướng về tất cả mọi người khác nhau đang có mặt ở nơi thiền tập. Sau đó, bạn hướng Tâm Từ của mình đến tất cả mọi người trong khu nhà đó, mọi người trong khu vực địa phương đó, mọi người trong thành phố đó, hay trong đất nước đó. Sau đó, bạn tập nghĩ rải Tâm Từ đi khắp muôn phương.

Điều này nghe có vẻ to tát, khó làm. Nhưng thật ra khi thiền tập tốt, bạn hoàn toàn có thể làm được. Ví dụ, bạn vừa đọc qua, hoặc tham quan qua, hoặc mới tìm hiểu xong lịch sử bi thương ở một địa phương nào đó, rồi khi bạn đến đó, đứng ở bên đường nhìn những dòng người qua lại, đủ loại người, bạn sẽ chứng kiến lòng mình khởi tâm Từ Bi, và nhìn về ai bạn cũng thấy yêu mến họ, thông cảm với họ, muốn chia sẻ những đau thương với họ.

Tâm Từ Bi cũng sẽ được khởi sinh, tăng trưởng và được rải khắp khi bạn đi qua những nơi vừa gặp tai ương, những nơi nghèo đói, đang chịu nhiều đau khổ của cuộc sống này.

Bằng cách như vậy, bạn có thể chánh niệm và nâng cao lòng Từ ái khi đang tập thiền và rải tâm từ của mình đi khắp mọi nơi, Đông, Tây, Nam, Bắc, Trên, Dưới, Dọc, Ngang xung quanh bạn. [Bạn hãy tập và sẽ tự thấy những điều này xảy ra!].

(12) Phân Tích Các Bước Thực Hành

Năm (05) bước thực hành việc tu tập Tâm Từ như trên được thực hiện từ mức độ dễ cho đến khó, cho đến bước quan trọng nhất cuối cùng là trải rải Tâm Từ khắp nơi.

Bước 1 đầu tiên dễ dàng thực hiện với đối tượng là chính bản thân mình, vì mọi người phạm tục chúng ta thường “không hài lòng với bản thân mình, đôi khi thấy tự kỷ, đôi lúc thấy tự ty, và đôi lúc thấy chán ghét bản thân mình”, (chẳng hạn khi thấy mình không làm được việc, hay không thành công như người khác). Những thái độ này đối với bản thân được khởi sinh một cách có ý thức hoặc vô thức, tức là có khi bạn chủ động khởi sinh tâm như vậy, có khi bạn không có ý thức về những suy nghĩ đó khởi sinh.

Việc thực hành tu tập Tâm Từ đối với bản thân mình trước tiên có ý nghĩa rất hay. Bởi vì nếu bạn không thương mến được chính bản thân mình, thì có lẽ bạn khó lòng khởi sinh Tâm Từ yêu mến những người khác.

Bước 2 thứ hai, phát triển Tâm Từ đối với người mình thương mến, gần gũi (như bạn bè thân, họ hàng, anh chị em

gần gũi...vẫn còn đang sống). Bạn phải cẩn thận khi nghĩ về những người thân thiết, đặc biệt như vợ chồng hoặc người yêu thích, bạn tập tăng trưởng Tâm Từ ái chứ không phải để khởi sinh tham dục [nhục dục] đối với những đối tượng thân mật này: Nếu để ái dục khởi sinh, thì nó sẽ làm suy yếu sự tập trung của bạn trong mục đích thiền tập.

Nếu chọn nghĩ đến những người đã khuất thì thường là khởi sinh lòng buồn rầu, đau khổ, hoặc những ý nghĩ sợ sệt, lung tung nào đó. (► *Những người đã khuất có thể xếp vào những đối tượng cuối cùng: trải rải tâm từ đến khắp chúng sinh*).

Bước 3 thứ ba, chúng ta chọn đối tượng là người mình không thương cũng không ghét. Đó có thể là những người nam hay nữ. Tuy nhiên nếu những ý nghĩ không lành mạnh hay bất thiện khởi sinh, thì bạn nên nghĩ đến loại người khác.

Bước 4 thứ tư, chọn nghĩ đến đối tượng là người mình ghét hay kẻ thù của mình. Bạn phải tập tâm niệm rằng: việc có kẻ thù là một việc bất lợi, không lợi lạc gì cả. Sự thù ghét luôn nằm bên trong bạn và nó sẽ gặm nhấm bạn, đó là thứ tình cảm tiêu cực nằm bên trong bạn. (Và chính nó gặm nhấm, làm tổn thương chính bạn hơn bất cứ ai).

Bạn bắt đầu hình dung ra kẻ thù hiện tại của mình và bản thân mình vào quãng thời gian trước khi còn thân thiện với nhau. (Chỉ nghĩ đến những kỷ niệm đẹp, không nghĩ đến quãng thời gian tù hận). Từ đó, chúng ta bắt đầu phát triển tình thương mến, lòng thông cảm và tha thứ dành cho người đó. Thực ra điều này *không dễ dàng một chút nào*, vì chúng ta đang sống trong cái Tâm tràn ngập tham, sân, si và những tranh giành trong cuộc sống tất bật, trong môi trường mà cứ đọc một tờ báo mỗi ngày hay bật cái TV lên thì

gặp toàn những câu chuyện hay những cảnh báo động, giết chóc, cướp bóc, chiến tranh, trả đũa lẫn nhau giữa những con người và cả những đất nước.

Nhưng bạn hãy cố luyện tập theo các bước này. Khi bạn vượt qua được **Bước 4** thứ tư, thì bạn mới có thể hiểu được rằng Tâm của bạn đã được chuyển hóa đến mức độ cao đẹp và từ thiện đến dường nào!

Đây là một điều đáng quý, và là nền tảng vững chắc nhất để bạn tu tập và thực hành những hành động công đức và thiện tập khác một cách mạnh mẽ và vững chãi. Vì những hành động công đức để tạo Nghiệp tốt chỉ có thể thực hiện được một cách trong sạch khi Tâm bạn không còn lòng ích kỷ, thù ghét, và đố kỵ nữa.

Nếu bạn suy niệm và nhận thấy được rằng đây chính là chìa-khóa, là công-thức cơ sở để tu tập công đức và tạo ra nghiệp thiện để trở thành một người tốt thiện, thì bạn sẽ càng hoan hỷ và phấn đấu thực hành *thành công* theo hướng đi này. Mong bạn cố gắng, nhẫn nhục và khôn khéo để vượt qua bước quán tưởng [thiền quán] quan trọng này.

(13) “Vượt Qua Rào Cản”

Bước 5 thứ năm là bước cuối cùng và quan trọng nhất trong phương pháp và ý nghĩa của phương pháp “Thiền về Tâm Từ”. Bốn bước đầu tiên cũng cực kỳ quan trọng, nhưng là những bước cơ bản, bậc thang, nền móng để người hành thiền bước qua bước thứ năm với ý nghĩa lớn lao sau cùng.

Khi một người đã thực hiện thành công việc phát triển Tâm Từ, thì tương tự người đó đã là mọi người, và đã có mình trong mọi người, và có mọi người trong bản thân mình.

Khi bạn đi trải rải Tâm Từ cho một “số đông” người khác (hơn là 4 đối tượng thiền tập của 4 bước kể trên), nếu bạn mong ước, bạn có thể hình dung [quán tưởng] ra nhóm người ở vùng quê nào đó, ở thành phố nào đó, hay đất nước nào đó (đang gặp hoạn nạn...) hay cả thế giới chúng sinh.

Đức Phật khuyên dạy trong bài kinh “**Tâm Từ**” (còn gọi là kinh “Từ Bi”, kinh “Lòng Từ”)³ rằng bạn nên thực hành, chánh niệm, nuôi dưỡng tâm Từ Ái và Bi Mẫn dành cho tất cả chúng sinh muôn loài ở muôn phương.

(Phần nói về những cách thức để có một “**Cuộc sống phúc lành**” ở PHẦN II của quyển sách nói rõ hơn thêm về giáo lý quan trọng này).

Trừ **Bước 1** đầu tiên để bạn tập làm quen với Tâm Từ với chính bản thân mình, còn lại bạn hoàn toàn tùy ý chọn bất kỳ ai, nhóm người nào, loài người, hay loài chúng sinh nào để tập thiền về “Thiền về Tâm Từ” đối với **Bước 5** thứ năm này.

(14) Quán Tưởng và Trải Rải Tâm Từ

³ Tâm Từ (*metta*) là tâm Từ ái, lòng Từ ái, lòng thương mến dành cho người khác hay vật khác. Khi một người đã có tâm từ hay lòng từ, thì hiển nhiên người đó cũng có luôn lòng Bi mẫn (*karuna*) là lòng thương xót, lòng trắc ẩn, lòng thông cảm, lòng muốn chia sẻ dành cho người và vật khác. Cho nên, về mặt ngôn từ, để dùng cho chính xác từ ngữ, thì dịch và gọi là “Tâm Từ” hay “Lòng Từ” (*metta*), nhưng nhiều chỗ người viết dùng từ “Từ Bi” cho đầy đủ thêm ý nghĩa để diễn tả trọn vẹn phẩm chất cao đẹp này.

Đó là hình dung [đưa vào tâm, quán tưởng] đối tượng người hay chúng sinh bạn chọn để chánh niệm, tu tập Tâm Từ và phóng rải Tâm Từ của bạn đến với họ. Điều này được gọi là tực hành “quán-tưởng” về đối tượng.

Theo Phật giáo, nếu bạn có tu dưỡng Tâm Từ, bạn hoàn toàn có thể chia sẻ, chuyển, gửi hay còn gọi là phát quang, trải rải, hay phóng rải cái [trạng thái] Tâm Từ đó cho mọi người, cho nhóm động vật, hay cho tất cả mọi chúng sinh, theo mọi hướng. Có nghĩa nôm na là bạn chọn đối tượng chúng sinh để bạn “nghĩ đến”, “để chia sẻ” Tâm Từ của bạn đến với họ.

Khi hình dung quán tưởng đến đối tượng trong khi thiền tập, bạn có thể chọn một người bạn thân mến có khuôn mặt vui tươi và sáng ngời. Và nghĩ đến khuôn mặt, đối tượng đó, bạn có thể trải tỏa Tâm Từ đến người đó với ý nghĩ, tâm niệm: *“Cầu mong anh tốt đẹp. Cầu mong hạnh phúc. Cầu mong anh khỏe mạnh, cầu mong anh không bệnh tật, anh được suôn sẻ, may mắn...”*. Hoặc tương tự như thế.

“Rải”, “Phóng” hay “Phát” có nghĩa là sự thể hiện, sự tỏa sáng, bao trùm những suy nghĩ tốt thiện, giúp cho mọi sự tốt đẹp và bình an cho đối tượng trong tâm mà bạn đã chọn. Cho dù bạn được hướng dẫn dùng từ “Cầu mong” như trong câu “Cầu mong mọi người bình yên...”, thì điều đó không phải là để tụng đọc ra cho mọi người nghe, mà chỉ là để bạn cảm nhận trong lòng, cảm nhận trong Tâm Từ của bạn dành cho mọi người.

(15) Chế Ngự Những Sự Xao Lãng Trong Việc Thiền Quán Tâm Từ

1. Tâm Lãng Xăng, Chạy Nhảy

Đó là sự khó tập trung trong quá trình tập thiền “Thiền về Tâm Từ”. Việc tâm lãng xăng này có thể được chế ngự hay chỉnh lại ngay bằng phương pháp chú tâm [quay lại chú tâm] vào Hơi Thở Vào-Ra ở ngay đầu chóp mũi cho đến khi tâm của bạn tập trung trở lại. Sau khi tâm đã chú tâm vào hơi thở, tâm hết lãng xăng, thì bạn quay lại chỗ lúc nãy đang thiền tập về Tâm Từ.

Ví dụ, bạn đang quán tưởng và phát triển Tâm Từ dành cho một số nạn nhân vừa bị tai nạn lũ lụt thê lương ở một làng quê nghèo. Lúc đó do nhiều lý do, tâm bạn bị xao lãng, mất tập trung. Lúc đó, bạn nên quay sang chú tâm vào Hơi Thở vào-ra của mình ở ngay đầu chóp mũi. Sau đó bạn sẽ lấy lại được tập trung. Sau khi lấy lại tập trung, bạn hướng tâm quay lại thiền quán Tâm Từ đối với những đối tượng nạn nhân thiên tai đó.

2. Những Ý Nghĩ Không Lành Mạnh, Bất Thiện

Nếu trong khi đang thực tập Thiền về Tâm Từ mà tâm bạn khởi sinh những ý nghĩ, ý tưởng không lành mạnh [bất thiện] bạn phải lập tức chế ngự theo cách đã ghi trong phần “**Chế Ngự Sự Xao Lãng Trong Khi “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”**”, (Phần 8, Điểm 2).

Bạn cũng nên tránh chọn những đối tượng hay đề mục có thể làm khởi sinh ý nghĩ tham dục trong quá trình thực hành Thiền về Tâm Từ.

3. Mất Khả Năng Hình Dung (Quán Tưởng) về Đối Tượng [Đề Mục]

Trong trường hợp này bạn chỉ đơn giản “cố gắng” tập trung quán tưởng lại đề mục [đối tượng] đó, có thể đọc to lên trong tâm về tên gọi của đề mục đối tượng mình quán tưởng.

4. Những Xao Lãng Khác

Những tâm trạng sợ sệt, những tâm ảnh, sự hỷ lạc, sự khó chịu...nên được chế ngự y hệt theo cách chế ngự đã được hướng dẫn trong phần “**Chế Ngự Sự Xao Lãng Trong Khi “Thiền Chú Tâm Vào Hơi Thở”**”, (Phần 8, Điểm 2).

(16) Những Lợi Ích Của Việc Thực Hành Thiền Về Tâm Từ

12 lợi ích của việc hành Thiền về Tâm Từ mà bạn có được sau một thời gian nghiêm túc thực hành Thiền về Tâm Từ. Đó là:

1. ĐƯỢC GIÁC NGỦ NGON –

Bạn sẽ ngủ một giấc ngon lành, không trở mình thức giấc.

2. THỨC DẬY SÁNG KHOÁI –

Bạn sẽ thức dậy khỏe mạnh, sáng khoái, không uể oải, rên, không ngáp hay lật mình qua lại.

3. KHÔNG ÁC MỘNG, KHÔNG TRỞ GIẤC KHI NGỦ–

Nếu có nằm chiêm bao, thì bạn cũng chỉ thấy những hình ảnh, cảnh tượng hạnh phúc, an lạc. Tâm trạng cũng giống như

niềm hoan hỉ và an lạc sau khi bạn làm một việc công đức, sau khi nghe một bài thuyết pháp hay, hay sau khi lễ lạy Đức Phật, *Bồ-Tát* hay sư tổ tại một ngôi chùa hay lễ lạy ở những đền thờ những bậc thánh nhân, thiên thần hộ pháp.

4. MỌI NGƯỜI SẼ THẤY BẠN THÂN THIỆN, DỄ MẾN –

Ai nhìn bạn cũng thấy bạn thân thiện, từ bi và dễ thương. Bạn sẽ dễ dàng làm quen và cũng thấy mọi người dễ mến, dễ giao tiếp và thân thiện.

5. BẠN TRỞ NÊN TỐT LÀNH VÀ THÂN MẾN ĐỐI VỚI NHỮNG CHÚNG SINH KHÁC –

Những động vật và những chúng sinh khác-người (như những thiên thần, địa thần khuất mặt...) cũng trở nên thân mến với bạn, sẽ không làm hại và gây sợ cho bạn, nhất là xung quanh chỗ bạn ngồi thiền.

6. BẠN ĐƯỢC BẢO VỆ, PHÙ HỘ –

Những thiên thần, địa thần, trời thần, quan thánh hay những vị hộ pháp sẽ bảo vệ và phù hộ cho bạn. (Bạn sẽ luôn cảm thấy an toàn, không khí bình an và tốt lành ở mọi nơi khi bạn đến. Đó là các lý do [5., 6.] mà nhiều người thiền thường đọc tụng bài kinh “**Tâm Từ**” để tâm an trước khi ngồi thiền.

7. BẠN ĐƯỢC BẢO VỆ KHỎI TAI NẠN NHƯ HỎA HOẠN, CHẤT ĐỘC VÀ VŨ KHÍ –

Tâm từ của bạn cũng sẽ giúp bạn khỏi những tai nạn hay thoát khỏi những nguy hiểm chết người.

8. TÂM ĐƯỢC TẬP TRUNG DỄ DÀNG –

Bạn hoàn toàn chế ngự được những trạng thái buồn ngủ hay những chướng ngại khác của việc hành thiền. Nhờ đó tâm dễ dàng đạt định.

9. DIỆN MẠO ĐẸP ĐẼ, THANH THOÁT –

Sắc diện bạn trở nên sáng sủa, rạng ngời và dễ mến. Điều này là lẽ thông thường, dễ thấy.

10. TÂM VỮNG CHÃI, KHÔNG RỐI LOẠN KHI CHẾT–

Khi cái chết đến, tâm bạn bình-an, bạn sẽ chết trong yên bình cứ như đi vào một giấc ngủ.

11. TÁI SINH VỀ CỠ LÀNH –

Nếu bạn không tu hành đạt đến giải thoát hoàn toàn (Niết-bàn) trong kiếp này, thì khi bạn chết, bạn sẽ được tái sinh về cảnh giới phúc lành, về những cõi Trời hạnh phúc cao đẹp.

12. HẠNH PHÚC LÀ TRONG HIỆN TẠI –

Nhưng, ngay cả khi bạn còn sống bạn cũng như thấy mình tái sinh hạnh phúc trong từng ngày, mỗi ngày. VIỆC TIỀN TẬP ĐÚNG ĐẮN LUÔN MANG LẠI NIỀM HỖ-LẠC CHO CHÚNG TA. Luôn luôn là vậy!.

(17) Tránh Bỏ Những Điều Cực Đoan

Dường như chúng ta đang hiện hữu trong đời sống có 02 cực đoan khác nhau, đó là những mức độ khác nhau về “năng lượng” sống.

Một cực là năng-động, sống động, thậm chí là quá khích, ào ạt. Một ít sự bình-lặng và cân-bằng ở giữa. Và một cực khác là sống với mức độ thấp nhất là buồn-chán, chán đời, ủ dột, ngái ngủ, bạc-nhược.

Ví dụ, đôi khi vì những nguyên nhân nào đó, bạn mất đi sự tập trung cơ bản và sự chú tâm càng trở nên bị tản ra, giống như con thuyền đứt dây neo trong bão táp, cứ lang thang, gọi là bị “trôi giạt” kỳ hồ, vô phương.

► *Trong trường hợp này, bạn phải hướng sự “chú tâm” xuống bụng, và quán sát sự phồng lên xẹp xuống của bụng theo hơi-thở ra vào. Cố định sự chú-tâm vào chỗ bụng đó.*

Những lúc đó, bạn đừng cố tâm thúc ép mình. Những lúc đó, cách tốt nhất là bạn cứ thực hành việc “chỉ ngồi trong im lặng”.

Nhiều khi đang ngồi thiền, sau một lúc, với những lý do không rõ ràng, bạn như bị “bốc hơi” hay bị “hết hơi”. Tình trạng này nhiều lúc được gọi là “bị chìm xuống”, giống như năng lượng đang vơi cạn đi và tâm trạng và cảm giác trở nên trống rỗng và mờ nhạt.

► *Trong trường hợp này, bạn phải quay lại tập trung sự “chú tâm” vào nơi chóp-mũi và quán sát theo hơi-thở vào ra ở đó.*

► Lưu ý:

Sẵn đây xin nói luôn về lúc kết thúc việc giờ ngồi thiền. Bạn không nên thay đổi một cách đột ngột. Cũng như sau một cuộc chạy bộ, bạn không nên nằm ngay xuống đất hay nhảy ào vào tắm ngay, mà phải làm cho cơ thể “hạ nhiệt” và “buông lỏng” lại từ từ. Sau khi ngồi thiền, bạn không nên lập tức quay lại làm những công việc khác ngay. Bạn nên dành 5-10 phút thư giãn, chẳng hạn ngồi ở ngoài vườn cây, trong yên lặng, chánh niệm, “xả hơi” cho cơ thể bạn, rồi sau đó mới quay lại những công việc thường nhật.

(18) Tiến Bộ

Làm sao bạn biết được mình có tiến bộ hay không trong việc thiền tập? Thước đo là nằm ở chỗ kết quả bạn cảm nhận thế nào về sự an-bình, sự hạnh phúc, và sự hoan hỷ thích thú với việc thiền tập.

Khi bạn có tiến bộ trong việc thiền tập, tâm lăng xăng sẽ không còn nữa, và tâm tập trung [việc định tâm] càng lúc càng được dễ dàng và thoải mái hơn. Cảm giác về sự hài-lòng và an-lạc sẽ được tăng lên.

► Vậy là bạn đã bước vào giai đoạn chánh niệm với những trạng thái “đạt thiền” đầu tiên. Trong trạng thái bình-an và hoan hỷ này, ý nghĩ của chúng ta trở nên chỉ còn quan tâm đến những đối tượng thiền.

Sự thực hành được cân bằng là một phương cách để nâng cao sự tiến bộ trong việc thiền tập của bạn.

“Thiền Chú Tâm vào Hơi Thở” giúp cho tâm bạn được sự “hội tụ”, “tập trung” và “tĩnh lặng” [định]. Trong khi đó, “Thiền về Tâm Từ” thì giúp bạn trở nên rạng rỡ, tỏa sáng và thanh thản, và giúp bạn có thể giao tiếp và “đối xử” dễ dàng với tất cả mọi người.

Hai phương pháp thiền này nên được thực hành một cách cân-bằng với nhau. Nếu không, bạn có thể vô tình phát triển một dạng ý thức “xa lánh”, tức là khi bạn không còn trải nghiệm chính bạn. Nếu không thực hành hai phương pháp thiền này một cách cân bằng như vậy, bạn sẽ trở thành một kẻ quan sát cách ly, chỉ nhìn thấy nhưng không cảm thụ được gì.

Đó là dạng người chỉ đang tồn tại, nhưng không phải đang “sống”.

► *Vì vậy, lời khuyên cho bạn là hãy thực hành song song 02 phương pháp thiền cơ bản rất quan trọng này. Vì không có phương pháp tâm linh hay thiền tập cao siêu nào có thể đạt được mà không có những phương pháp nền tảng đầu tiên này!*

Cứ như những ngôi nhà vậy, bạn không thể xây một ngôi nhà với vách cao mái đẹp nếu không xây một nền móng vững chắc cho nó trước.

Cuối cùng của “**Hướng Dẫn**” cơ bản này, xin được nhắc lại, khi bạn thực hành cân bằng, đều đặn và đúng đắn 02 phương pháp thiền cơ bản quan trọng này, bạn sẽ có được:

(1) Tâm trong sáng và tập trung. Tâm bình an và đạt định.

(2) Tâm Từ và Lòng Bi Mẫn làm bạn sáng ngời, dễ mến, dễ thân thiện trong ánh mắt và tình cảm của mọi người. Làm cho bạn được bảo vệ, được ủng hộ để thực hiện việc phóng rải tâm từ và thực hiện những hành động công đức tốt lành.

Tâm được cân bằng và trong sáng, cùng với lòng Từ Bi tăng trưởng, sẽ hướng mọi hành động của bạn vào những việc làm tốt đẹp, vào những hành động công đức. Để làm gì? (Cứ luôn luôn hỏi lại câu này!). Để bạn liên tục tích lũy những công-dec tốt đẹp và những Nghiệp-thiện tốt lành. Mục tiêu “**Hãy làm người tốt!**” của bạn đang được thực hành một cách vững chãi. Để làm gì? Để mang lại sự bình an và phúc lành cho chính bản thân bạn và cho mọi người. Để mang lại sự vô-nại, sự an-tâm, và sự hứa hẹn cho một “tương lai tốt đẹp”

trong những chuyến đi dài vô định sau khi từ giả kiếp sống này.



(III)

TÓM TẮT PHẦN V

Thiền tập là phần quan trọng, có lẽ là phần **quan trọng nhất** trong việc thực hành và tu tập theo đạo Phật. Đây chỉ là những hướng dẫn rất cơ-bản về Thiền để cho bạn bắt đầu *tập* thực hành một cách đúng đắn từ những bước ban đầu, như những Phật tử còn sơ cơ.

Sau khi bạn đã nắm vững và thuần thục những phương pháp thiền cơ bản này, các bạn sẽ tiến sâu vào thực hành những phần cao hơn về Thiền Định và Thiền Tuệ Minh Sát. Thiền định với công cụ và mục tiêu là sự Chánh-định. Thiền tuệ Minh sát với công cụ và mục tiêu là sự Chánh-niệm. Thiền định là tu tập để đạt đến những khả năng và trạng thái Chánh-định của tâm (ví dụ các tầng thiền định). Thiền tuệ Minh sát là tu tập để đạt đến khả năng và trạng thái Chánh-định của tâm.

Bạn có thể tiếp tục học những phương pháp thiền trên từ những thiền sư ở những trung tâm thiền hay các chùa; hoặc bạn có thể tự học thêm ở nhiều kinh sách và hướng dẫn khác nhau.

Cuối cùng, khi đang là một người Phật tử tại gia, sống cùng gia đình, bạn không nên quên phần thực hành theo con đường đạo Phật. Hãy lấy đó làm lẽ-sống, làm lối-sống bên cạnh một đời sống còn nhiều vất vả, để mang lại sự bình-an và hạnh-phúc về vật-chất và tâm-linh đúng đắn cho mình và những người thân.

Hãy nghĩ về những chuyến đi **vô-định** của kiếp sau mà cố gắng thực hành công thức mà Đức Phật đã từ bi chỉ dạy:

- (1) **Làm Công đức** (*Bố thí*)
- (2) **Giữ Giới hạnh** (*Đạo đức*)
- (3) **Thiền tập** (*Tu dưỡng tâm*)

Và khi thực hành những phần trên cùng lúc với nhau, bạn sẽ cảm nhận được những sự bình-an và hạnh-phúc ngay trong cuộc sống này, ngay trong hiện tại, và ngay trong tương lai gần. Chắc chắn là như vậy!.

Vậy thì đâu còn câu hỏi rằng những phúc lành đó có được theo ta vào trong một tương lai xa hơn hay qua kiếp sau hay không?. Sao lại không, tại sao có gần mà không có xa, phải không các bạn?

HẾT

VỀ NGƯỜI VIẾT

Sinh năm 1969 tại Nha Trang.

Năm 1989-1991: Học Đại Học Tổng Hợp Tp. HCM, khoa Anh ngữ, đến năm thứ 3.

Năm 1991-1993: Nghỉ học đại học, biên dịch Từ Điển Anh-Việt 65.000 từ (Nhà xuất bản Chính Trị Quốc Gia ấn hành).

Năm 1993-1994: Dạy bán thời gian môn tiếng Anh, Đại Học Công Nghệ Tp.HCM.

Năm 1996-2000: Làm đại diện bán hàng nguyên liệu cho một số công ty nước ngoài tại Việt Nam (Nhật Bản, Nam Triều Tiên, Singapore, Thụy Sĩ ...).

Năm 2000-2004: Tốt nghiệp Khóa Ngoại Thương, Trường Kinh Tế Đối Ngoại; Trường Doanh Thương Trí Dũng; Tốt nghiệp Cao Học QTKD (MBA), Đại Học University of Washington, Hoa Kỳ; Tốt nghiệp Mini-MBA, Chương trình Hội CNTT & Quản Trị Kinh Doanh Hoa Kỳ.

Năm 2001-2009: Làm Trưởng đại diện tập đoàn ICEC Corp. (Mỹ) tại Việt Nam.

Năm 2005-2009: Làm kiêm giám đốc Phát triển Thị trường (Việt Nam, Ấn Độ, Bangladesh & Pakistan) cho 3 tập đoàn sản xuất hóa chất nông nghiệp Trung Quốc ở Sơn Đông (AM&PC), Nam Kinh (Jiangsu E/H), và Quảng Đông (Zanhua Chem & Guangdong AMP).

Từ Năm 2009: Nghỉ làm; bắt đầu biên dịch kinh sách Phật giáo; in và phát hành miễn phí Kinh sách Phật giáo; tham gia các chương trình từ thiện Phật giáo.

Quy y Tam Bảo tại Thiền Viện Trúc Lâm Đà Lạt, pháp danh: Đức Trí Thành.

Những sách đã biên dịch và biên soạn:

1. *Những Điều Phật Đã Dạy*
2. *Giáo Trình Phật Học (Toàn bộ)*
3. *Hướng Dẫn Hành Hương Về Xứ Phật*
4. *Con Đường Của Chúng Ta (dành cho các Phật tử tại gia)*
5. *Vấn Đáp Về Phật Giáo*
6. *Không Có ‘Tiểu Thừa’ Trong Phật Giáo*
7. *Lý tưởng Bồ-tát trong Phật giáo*
8. *Các Kinh Phật Dạy Người Tại Gia*
9. *Lễ Sinh Diệt, Lý Tu Hành*
10. *Thiền Phật Giáo – Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường*
11. *Thiền Phật Giáo – Bốn Nền Tảng Chánh Niệm giảng bằng ngôn ngữ thông thường*
12. *Thiền Phật Giáo – Chánh Định giảng bằng ngôn ngữ thông thường*
13. *Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*
14. *Thiền Phật giáo – Nghệ Thuật Biến Mất*
15. *Thiền Phật giáo – Con Đường Tĩnh Lặng và Trí Tuệ*
16. *Như Trong Lời Phật Dạy*
17. *Một Kiếp Người (đang biên soạn)*