

(PHẦN V)

HƯỚNG DẪN

KỸ THUẬT THIỀN CĂN BẢN
CHO NHỮNG PHẬT TỬ TẠI GIA



I. “Thiền” là gì?¹

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

Trong suốt quá trình hành thiền, Tâm của bạn, hay nói 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 hay tri kiến tốt hơn. Thân & 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 dưỡng sự tĩnh lặng trước – Đó là **mãng “dừng”** hay **mãng “tĩnh lặng”** của Thiền. Điều này có nghĩa là sẽ tránh xa, tránh bỏ mọi rối ren hay rối trí là những dạng chương ngại xung quanh. Những sự rối ren hay rối trí là những dạng “chương ngại”, là những tính chất tiêu cực về mặt tâm linh trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Những chương ngại đó là:

¹ Phần V “*Hướng Dẫn Kỹ Thuật Thiền Căn Bản Cho Những Phật Tử Tại Gia*” được biên dịch theo hướng dẫn trong quyển sách “*Practical Guide For Beginners & Instructors*” của Piya Tan biên soạn năm 1984. Ông từng xuất gia tu học tại Thái Lan hơn 20 năm. Ông là đệ tử học tu Thiền từ một trong những thiền sư lỗi lạc nhất thế giới là thiền sư Mahasi Sayadaw, Miến Điện. Ông đã viết 42 quyển sách, 19 quyển sách cẩm nang và nhiều tham luận về Phật giáo. Hiện nay giảng dạy Phật pháp và Thiền Phật giáo ở các trung tâm Phật học và đại học lớn ở Singapore, Mỹ, Malaysia và Thái Lan.

- (i) tâm Tham dục,
- (ii) tâm Sân hận,
- (iii) tâm Lo lắng,
- (iv) cảm thọ Biếng nhác & Buồn ngủ
- (v) tâm Nghi ngờ.

Trong Phật học, năm (5) điều này 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), do chính Đức Phật chỉ ra.

— Khi tâm bạn trở nên tĩnh lặng, thì 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 rõ ràng hơn. Đó là lúc Trí Tuệ Bên Trong của bạn được khởi sinh. Đây là mảng “biết & thấy” của Thiền.

► *Mảng “tĩnh lặng” của thiền là định tâm thì gọi là “Thiền Định”, mảng “biết & thấy” của thiền là mảng “Trí tuệ” hay còn gọi là “Minh Sát” của thiền. Thiền Minh Sát là quán sát một cách rõ ràng, minh mẫn, bằng tâm đã tĩnh lặng.*

Đến lúc này, thì bạn có khả năng thấy được bản chất của mọi hiện tượng thân tâm và bên ngoài là vô thường, là bất toại nguyện và giả tạm.

Điều này dễ hiểu như vậy:

Khi bạn nhìn mọi thứ thân tâm và bên ngoài bằng tâm bị che mờ bởi Tham, Sân, Si & và những chương ngại khác, thì tâm đã bị che mờ, bạn sẽ thấy mọi sự một cách không rõ ràng, không đúng. (Giống như bạn nhìn sự vật, 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 & những chướng ngại nói trên, thì do tâm đang sáng tỏ và bạn sẽ nhìn được mọi bản chất của mọi sự vật bên ngoài và trong thân tâm một cách rõ ràng, sáng suốt. (Giống như bạn nhìn mọi vật xung quanh, ngôi nhà bên kia sông và mặt trăng khi trời đã sáng tỏ và trong suốt). Và khi nhìn được một cách sáng suốt thì lẽ tự nhiên là sẽ dễ thấy được bản chất sự vật đúng “*như-chúng-là*” hơn, thì đó gọi là trí tuệ, là mục đích của Thiền tập.

II. Bắt Đầu

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. Một nơi tổ chức những thời khóa thiền là một nơi lý tưởng, có điều kiện, môi trường vật chất và tinh thần hỗ trợ cho không khí của việc 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 một khóa 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: “Nghỉ ngơi”), 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 & những thứ cần thiết sau đây:

(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 có một đời sống Đạo Đức theo giới hạnh và một tinh thần chánh trực*. Nếu bạn là người không hay chưa phấn đấu trong chương trình “*Hãy làm Người tốt!*” như đã nói trong phần trước của quyển sách, thì có vẻ như bạn chưa chuẩn bị sẵn sàng cho việc thiền tập, vì thân tâm bạn chưa “êm đẹp” cho sự tập luyện về tinh thần đó.

Ví dụ, nếu bạn không phải là người phấn đấu tuân giữ 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 đó...cũng chỉ là vô ích và vô nghĩa mà thôi.

Đời sống có giới hạnh đạo đức của một Phật tử hay một “Người Tốt!” chuẩn bị bước vào thiền tập chính là việc kiêng cử, không làm những điều đã được quy ước trong “Năm Giới”. Đối với những người chưa quy y hay chưa bao giờ thệ nguyện giữ Năm Giới, thì ít nhất đó cũng là những 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 ngượng ngùng 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 sinh hoạt, thân tâm của mỗi người là điều kiện rất quan trọng cho việc thiền tập.

Nếu có những “ngghi ngờ” gì về việc kết quả của thiền tập hay về giáo lý của Đức Phật, bạn phải dứt khoát loại bỏ nó ngay từ ban đầu, nếu không bạn không nên tiến hành thiền tập tâm linh, vì điều đó chắc chắn không mang lại kết quả gì hết. “Ngghi ngờ” là một trong 5 trở ngại lớn nhất (như đã nói trên) cho việc tu dưỡng và chuyển hóa tâm. Ngghi 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 tốt hơn bạn không nên dùng nó để múc cơm, múc 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 rất dễ biết. 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), 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 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 rất hữu ích cho việc hành thiền. Ăn quá nhiều trước lúc thiền tập sẽ làm cho bạn buồn ngủ và biếng nhác (là một trong 5 trở ngại đã nói). Nhưng nếu ăn quá ít quá lâu trước khi thiền tập sẽ làm bạn bị yếu vì đói.

Vì vậy, chúng ta dễ hiểu vì sao những người theo pháp môn Tu Thiền trong Phật Giáo 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.

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 cũng 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, một trung tâm thiền nào 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, ví dụ, với ý nghĩa là bạn sẽ khó bề yên tâm khi ngồi thiền dưới một mái nhà siêu vẹo sắp ngã hay bên dưới một cành cây mục hay cạnh một tổ ong gần đó...

Nếu không phải trong nhà kín, thì tốt đẹp 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 trên vùng sơn cước, hay một ngôi chùa hay tu viện ở cách xa và thanh bình.

Đó là ở chỗ thiền tập hay chùa chiềng. Còn bên trong nhà của bạn, bạn cũng có thể tìm một phòng hay một mái hiên vắng vẻ, 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 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 phát triển Tâm.

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 hay đang đến dự thiền ở một thiền viện hay 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, như che phủ & xao lãng, 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 rũ bỏ tất cả những suy nghĩ về những việc còn 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 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 có thể quấy rầy bạn trong suốt thời gian thiền tập.

(e) Những người bạn tinh thần

Ở nơi thiền tập, khi gặp mọi người bạn phải luôn luôn 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 và hoan hỷ đó.

3. Những Thao Tác Đầu Tiên

Những người mới bắt đầu tập thiền thường thấy gương ngạo 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 lễ lạy Đức Phật như những lần lạy Phật hay niệm Phật khác. Hay có thể tụng một bài kinh ngắn.

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

Hoặc trong trường hợp này, bạn có thể mở ra đọc vài dòng hay vài trang hướng dẫn về việc thiền tập của bạn, chẳng hạn như quyển sách này. Đó cũng là một cách để bạn “bắt trớn”, hướng tâm và bắt đầu việc 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 nơi thiền ở vùng núi non, 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 bị hấp dẫn bởi mùi cơ thể và mùi của mồ hôi.

► Nếu bạn mới đến tập thiền ở một chỗ mới, bạn nên khởi sinh Tâm Từ, rải 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.

Hay bạn có thể tâm niệm đọc tụng bài “**Kinh Lòng Từ**” (Metta Sutta) của Đức Phật. Sau khi đọc bạn sẽ có được sự nhẹ nhàng,

sự ỉn trong tâm, nơi mới sẽ trở thành một nơi thân quen, thân thiện để bạn bắt đầu việc thiền tập của mình.

Thật ra, việc rải lòng từ và đọc “Kinh Lòng Từ” là do Đức Phật chỉ dạy cho những hành giả học trò của Người đến tu tập, hành thiền ở những nơi mới hay những nơi hoang vắng. Có thể có rất nhiều “chúng sinh khuất mặt” ở đó, và họ sẽ được an ủi & an lòng khi thấy bạn rải lòng từ khắp xung quanh nơi họ đang nhìn thấy bạn mà bạn không nhìn thấy họ bằng mắt thường của mình.

Những “chúng sinh khuất mặt” có thể bao gồm cả những nga quỷ (hồn ma, oan hồn như ta thường gọi), những quỷ thần, địa thần, những thiên thần ở tầng thấp trên trái đất.

4. Tư Thế Ngồi Thiền

(1) CHÂN –

(a) — Tư thế ngồi thiền tốt nhất của chân là kiểu ngồi tréo chân nhau hay còn gọi là kiểu ngồi Hoa Sen hay **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

thiền 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 hay **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 mỗi chân hay mỗi 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” hay **Bán Bán Già**, hay còn được gọi bằng cái tên rất phổ biến đó là tư thế ngồi “**kiểu 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 “tư thế Miến Điện” này bạn cảm thấy không chắc chắn, không an tọa vì cột sống lưng không thấy thoải mái lắm, Hoặc đa số nhiều bạn sẽ thấy rằng 2 đầu gối của mình

không thể nào chạm sàn nhà trong tư thế này, thì bạn nên bắt đầu dùng miếng đệm lót mông hay bồ đoàn.

(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 đẩu bằng gỗ hay bằng nhựa chắc; hoặc bạn có thể ngồi trên một cái ghế dựa, có thể lót miếng đệm lót để ngồi cho êm và chắc.



(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 đẩu)

► **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, cùng 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 cơ thể. (Nếu hai cánh tay khép sát vào hai bên hông, thì khi bạn ngồi thiền lâu, 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 tật sau này, và ngồi thiền sẽ được lâu, ít mỏi hơn, 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 được 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) LƯỠI –

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 nhức nhích cổ, mỏi cổ và gây xao lãng, mất đi sự chú tâm.

5. Hai Phương Pháp Thiền Quan Trọng

Vấn đề về cá nhân con người càng trở nên phổ biến và phức tạp trong thời đại ngày nay, so với quá khứ. Càng ngày càng bức xúc, càng thêm stress, càng thêm bất an, càng thêm hỗn loạn trong tâm trí. Con người có vẻ càng ngày càng phát triển phương tiện sống vật chất, nhưng càng ngày càng bị lạc hướng và mất cân bằng về cuộc sống tinh thần.

Đa số chúng ta trong thời đại 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” hay “lẽ sống” của cuộc 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 thấy điều này là đáng buồn như vậy.

Hai dạng vấn đề 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 giận dữ, sự tranh giành, sự đua tranh, chen lấn, “chiến đấu”...)

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 được khuyến, vì dễ thực hành và dễ mang lại kết quả nhất cho việc chữa trị, đó là:

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

(2) Thiền quán Tu dưỡng Lòng Từ Bi (Tâm Từ), (để khắc phục vấn đề thứ hai, giúp xoa tan đi những niềm sân hận, ganh

ghét, tranh đua, 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 “Quán niệm hơi thở”.

Phương pháp “Thiền Chú Tâm vào Hơi Thở” là rất hiệu quả để đối trị với những suy nghĩ lang mang, lăng xăng, căng thẳng và mang lại sự tĩnh lặng, 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 tốt nào khác để bước qua thực hành những phương pháp 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 luôn trong tình trạng những ý nghĩ này lang mang với những ý khác, đan chéo lẫn lộn nối tiếp nhau. Khi bạn tập trung vào hơi thở của mình, chỉ chú ý đến hơi thở thôi, chứ không nghĩ về điều gì khác, thì bạn đang tập trung vào hơi thở của mình và ý thức, biết, thấy rõ hơi thở của mình, đang vào ra một cách tự nhiên. Bạn sẽ chắc chắn cảm thấy bình lặng, thư giãn, thậm chí nhiều năng lượng hơn, ngay sau khi thực hành việc thiền tập này.

6. Các Bước Thực Hành Đúng Dẫn

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” vào & 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 – QUÁN SÁT TOÀN BỘ HƠI THỞ (LUỒNG HƠI THỞ)

Ngừng đếm và chỉ tập trung vào hơi thở. Theo dõi hay quán sát hơi thở ra vào.

Bước 4 – QUÁN 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.

7. 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) Nối 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 vào hơi thở ra vào.

► Lưu ý: Chú ý đến hơi thở như là một “luồng” hay “dòng” thở liên tục. Việc “đếm” thật sự chỉ là phụ trợ cho việc tập trung. 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 ý, chú tâm liên tục, không gián đoạn, vào những hơi thở ra, hơi thở vào. Đơn giản, bạn cứ để mình bị hút vào “dòng hơi thở” khi nó đi vào và khi nó đi ra (là lúc nó lên hay xuống, co hay giãn).

(3) TIẾP XÚC

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

► *Vào bất cứ lúc nào, khi bạn đã đạt được niềm an lạc và tĩnh lặng, bạn không cần những ngôn từ phân tích này nữa. Cứ坦然 nhiên hưởng thụ niềm an lạc và tĩnh lặng đó. Không cần quay lại phân tích, gọi tên 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.

“Bài thuốc” tốt nhất để giải vấn đề tâm lăng xăng, chạy nhảy là việc “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.

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 dưỡng hay tập tành hay suy nghĩ những mục tiêu, đối tượng **ngược lại**. Ví dụ, để chế ngự lòng thù ghét thì tu dưỡng, nâng cao lòng từ bi, lòng thương người.

(b) Dùng sự chán bỏ:

Nghĩ về những hậu quả xấu hay những bất lợi hay sự gớm ghiếc khi chúng ta đang mang tâm trạng bất thiện như vậy. Ví dụ, khi đang bị mê mờ trong sắc dục, nghĩ đến sự gớm ghiếc, nhảm nhí của “sắc đẹp” đó khi về già.

(c) Dùng Tâm mở rộng:

Giang tay mở rộng, giữ thái độ bàng quang, thản nhiên, đơn giản là không để ý đến những suy nghĩ tiêu cực đó – nó cứ khởi sinh lên, rồi đến khi nó biến mất. Nó cứ đến, cứ đi mặc nó, như trời xanh bàng quang, 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?”, vân vân, 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 suy nghĩ cách “đối trị”, cách “chán bỏ” hay cách “bầu trời” gì cả, cứ dứt khoát dẹp bỏ ngay ý nghĩ đó ngay, vì biết rằng nó là trở ngại. Dứt khoát dẹp bỏ ý nghĩ đó. Nếu ý nghĩ đó không biến mất ngay, thì lập tức dùng những cách trên thì chắc chắn sẽ không còn ý nghĩ tham dục đó ngay.

3. Nỗi Sợ –

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

► *Nếu bạn không quen với bóng tối, bạn nên để đèn sáng khi mình đang thiền tập hoặc nên thấp 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 và thậm chí nghe được âm thanh hay ngửi thấy mùi hương. Đó là những thứ do tâm tạo ra, đó là những “mộng tưởng” – đó chỉ là sự phóng ảnh của tâm bạn, hay 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 – nên coi chúng là giả, chỉ là do tâm tạo ra và do chính mình tạo điều kiện 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 Hạnh Phúc, Vui Sống –

Khi niềm hạnh phúc, an lạc 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, mộng tưởng nói trên. Đôi lúc bạn thấy cơ thể lắc lự, rung mình khi gặp những tâm trạng này, nhưng bạn chỉ cần đơn giản dẹp ngay sự cử động này.

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

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

Nhưng nếu có cảm giác nào không chịu đựng được, tập trung, 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 –

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 hay cảm giác “né tránh” cuộc đời. Bạn cảm thấy xa lánh với mọi người. Đến lúc này là lúc bạn cần chuyển sang việc thực hành Thiền Quán 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 thở theo cách tự nhiên của nó, của cơ thể mình.

► *Thật ra, dù bạn có cố ý thở nhanh 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 gáp, hỗn hển, mà thở một cách thanh thoi, yên ả.

Nếu thở mạnh 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, không tự nhiên. Hơi thở thanh thản, yên ả là thở tự nhiên, vào ra theo nhịp thở tự nhiên của cơ thể.

► *Khi cơ thể và tâm trở nên tĩnh lặng trong khi hành thiền, 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 chóp mũi (điểm tiếp xúc vào ra của hơi thở); Hoặc bạn ý thức toàn diện về cơ thể mình, từ trên đỉnh đầu cho đến đầu ngón chân; Hoặc 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, dẫn đến sức mạnh hay khả năng quán sát (và kết quả là trí nhớ cũng tốt hơn) và 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 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 ĐAU KHỔ, 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 những người khác.

(II). PHƯƠNG PHÁP “THIÊN QUÁN 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 con người và những ai đang bị tự kỷ hoặc tự thù ghét bản thân mình.

Thực hành thiên quán về Tâm Từ sẽ giúp cho mọi người tăng trưởng lòng 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 bi 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 lập 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, rất tử tế với bạn. Hãy mừng tượng về người ấy và phát triển lòng Từ ái, tình thương mến giống y như cách bạn phát triển lòng Từ ái cho chính bản thân mình.

Bước 3 – MỘT NGƯỜI TRUNG LẬP

Bạn hãy chọn một người mà bạn cũng 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 nhất 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 và Bi Mẫn mạnh mẽ, bạn có thể chuyển Tâm Từ của mình sang cho người đang bị tổn thương tinh thần hoặc thậm chí đó là người mà bạn đang ghét hoặc ngay cả là kẻ thù của bạn.

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

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

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

- (1) Bản thân mình**
- (2) Người Thân, bạn bè gần gũi** (*người bạn thương mến*),
- (3) Người Trung Lập** (*người bạn không thương, không ghét*),
- (4) Người Có Vấn Đề với bạn** (*người bạn 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, phát triển 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 lòng từ bi 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, tham quan hay 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, nâng cao 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 hành thiền và rải tâm từ của mình đi khắp mọi nơi, Đông, Tây, Nam, Bắc, Trên, Dưới, Dọc, Ngang xung quanh bạn.

12. Phân Tích Các Bước Thực Hành

Năm (05) bước thực hành việc tu dưỡng Tâm Từ trên đây được thực hiện từ mức độ dễ cho đến khó, cho đến bước quan trọng nhất cuối cùng là 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 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.

Ý nghĩa của việc thực hành Từ Bi với bản thân trước tiên là bởi vì nếu bạn không thương mến chính bản thân mình được, thì có lẽ sẽ rất 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 lòng Từ ái chứ không phải để khởi sinh tham dục đối với những đối tượng thân mật này: Nếu để tham dục, 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 trong bước quan trọng cuối cùng là 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 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 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 những ngày trước khi còn thân thiện với nhau và bắt đầu phát triển tình thương, lòng thông cảm và tha thứ hay yêu

mến dành cho người đó. Điều này chúng ta biết là *không dễ dàng một chút nào*, vì chúng ta đang sống trong cái Tâm tràn ngập trong 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 này. Khi bạn vượt qua được **Bước 4** thứ Tư, thì bạn không thể hiểu hết được rằng Tâm của bạn đã được chuyển hóa được 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 khác một cách mạnh mẽ, một cách 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, ghét người và đổ kị cá nhân nữa.

Nếu bạn suy niệm và nhận thấy được đây là chính chìa khóa, là công thức cơ sở để tu tập công đức, trở thành người tốt thiện bằng hành động cụ thể và tạo Nghiệp tốt thiện, bạn sẽ càng hoan hỷ và phấn đấu thực hành thành công hướng đi này. Mong bạn cố gắng, nhẫn nhục và khôn khéo để vượt qua chặng quán tưởng 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 quán 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 điều đó tương tự như người đó đã là & đã có mình trong & giữa mọi người, và có mọi người trong bản thân mình.

Khi bạn đi 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, những người ở 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 “**Kinh Lòng Từ**” (hay cũng có thể gọi là “**Kinh Từ Bi**”² rằng bạn nên thực hành, chánh niệm, nuôi dưỡng lòng 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 sẽ nói kỹ về những vấn đề quan trọng nhiều ý nghĩa này).

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

² Tâm Từ hay Lòng Từ là tâm Từ ái, lòng Từ ái, lòng thương mến dành cho người khác hay vật khác. Nhưng khi người nào đã có tâm từ hay lòng từ, thì hiển nhiên người đó cũng có luôn lòng Bi mẫn (karuna), tức là lòng thương xót, lòng trắc ẩn, lòng thông cảm, tha nhân, 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.

14. Quán Tưởng & Phóng Rải Tâm TỪ

Đó là hình dung hay “đưa vào tâm” những đối tượng người hay chúng sinh bạn chọn để chánh niệm, phát triển và rải tâm Từ của bạn đến với họ. Điều này được gọi là “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, phóng, rải cái Tâm Từ đó cho mọi người, nhóm động vật hay tất cả mọi chúng sinh, theo mọi hướng. Có nghĩa nôm na là bạn chọn đối tượng chúng sinh để bạn “nghĩ đến”, “để bạn chia sẻ” Tâm Từ của bạn đến với họ.

Khi hình dung, quán tưởng đến đối tượng 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 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 suông sẻ, may mắn...”. Hoặc đại loại 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, an lạc cho đối tượng trong tâm bạn đã chọn. Cho dù bạn được hướng dẫn dùng từ “Cầu mong” như trong câu “Cầu mong mọi người bình yên...”. Nó 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 Khó Khăn Trong Việc Thiền Quán Tâm Từ

1. Tâm Lãng Xăng, Chạy Nhảy

Đó là sự khó tập trung trong quá trình tập thực hành “Thiền Quán Tâm Từ”. Việc tâm lãng xăng này có thể được chế ngự hay chinh lại ngay bằng phương pháp chú tâm hay quay lại theo dõi Hơi Thở Ra, Thở Vào ở đầu chóp mũi cho đến khi tâm của bạn tập trung trở lại. Rồi ngay sau đó, bạn quay lại chỗ đang dở lúc này khi đang tập thiền quán 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 ra, thở vào của mình, ra vào ở 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 quán Tâm Từ mà tâm bạn khởi sinh những ý nghĩ, ý tưởng không lành mạnh hay 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 tài có thể làm khởi sinh ý nghĩ tham dục trong quá trình thực hành Thiền quán Tâm Từ.

3. Mất Khả Năng Hình Dung (Quán Tưởng) về Đề Tài, về Đối Tượng

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

4. Những Xao Lãng Khác

Những tâm trạng khởi sinh như sự sợ sệt, những hình ảnh do tâm tạo ra, sự vui sướng hay hỷ lạc, sự khó chịu...nên được chế ngự y hệt như cách chế ngự 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 Quán Tâm Từ

Có **12 ích lợi** trong việc hành Thiền Quán Tâm Từ bạn có được sau một thời gian bạn đã nghiêm túc thực hành Thiền Quán 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, ngáp hay lật mình qua lại.

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

Nếu có nằm chiêm bao, thì bạn cũng chỉ thấy những hình ảnh, những cảnh tượng hạnh phúc, an lạc. Tâm trạng cũng giống như niềm hoan hỷ 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” khác (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 hành 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 tốt lành và an bình ở mọi nơi khi bạn đến. Đó là lý do (5., 6.) mà nhiều thiên nhân thường hay đọc tụng “**Kinh Lòng 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 chương ngại khác của việc hành thiền.

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 CHẼ, KHÔNG RỐI LOẠN KHI CHẾT–

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

11. TÁI SINH VỀ CÔI LÀNH –

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

Ngay cả khi bạn còn sống, bạn cũng như thấy mình tái sinh hạnh phúc trong từng ngày.

17. Tránh Bỏ Những Điều Cực Đoan

Dường như chúng ta thường sống trong một sự hiện hữu 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 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, 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 yên lặng.

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

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

► Lưu ý:

Sẵn đây cũng nói luôn về việc kết thúc việc 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” hay 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 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, an lạc và sự hoan hỷ, thích thú thực hành Thiền tập.

Khi bạn có tiến bộ trong việc thiền tập, Tâm lắng xặng sẽ không còn nữa và Tâm tập trung 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 hay trạng thái “đạt thiền” đầu tiên. Trong trạng thái an bình và hỷ lạc này, ý nghĩ của chúng ta trở nên chỉ 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 bạn “hội nhập”, tập trung và tĩnh lặng, trong khi “Thiền Quán Tâm Từ” thì giúp bạn trở nên rạng rỡ, tỏa sáng và thân nhiên và giúp bạn có thể giao tiếp, “đối xử” dễ dàng với tất cả mọi người.

Hai phương pháp hành 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”, là khi bạn không còn trải nghiệm chính bạn. Nếu không cân bằng như vậy, bạn sẽ trở thành một kẻ quan sát cách ly, chỉ nhìn thấy nhưng không cảm thụ được. Đó là dạng người chỉ 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 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, 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 & đúng đắn 02 phương pháp Thiền cơ bản quan trọng này, bạn sẽ có được:

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

(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 gia 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, những hành động công đức. Để làm gì? (Cứ luôn luôn hỏi lại câu này!). Để bạn liên tục tích lũy những công đức tốt đẹp và những thiện Nghiệp tốt lành. Mục tiêu “**Hãy làm người tốt!**” của bạn đang và tiếp tục được thực hành vững chãi. Để làm gì?

Để mang lại sự an lạc và phúc lành cho chính bản thân bạn và mọi người. Để mang lại sự vô ngại, yên tâm và hứa hẹn cho “tương lai tốt đẹp” trong những chuyến đi dài vô định sau khi từ giã kiếp sống này.



■ 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 từng bước đứng đắn từ ban đầu.

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 thiền định tâm và thiền quán (Thiền Minh Sát, thiền quán Tứ Niệm Xứ).

Hãy nghĩ về những chuyến đi vô định đó của kiếp sau mà cố gắng thực hành công thức:

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

cùng lúc với nhau, bạn sẽ thấy được ngay những niềm hạnh phúc và an lạc ngay trong cuộc sống này, ngay trong một tương lai gần. Chắc chắn là như vậy!.

Vậy thì đâu còn câu hỏi rằng những phúc lành đó có được theo mình 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?.

Cùng Một Người Viết



1. ***“Những Điều Phật Đã Dạy”*** (*“What The Buddha Taught”* by The Most Ven. Ph.D. Wapola Rahula).
2. ***“Giáo Trình Phật Học”*** (Toàn bộ) (*“Buddhism Course”* by Chan Khoon San).
3. ***“Hành Hương Về Xứ Phật”*** (*“Buddhist Pilgrimage”* by Chan Khoon San).
4. ***“Không Có “Tiểu Thừa” Trong Phật Giáo”*** (*“No Hinayana In Buddhism”* by Chan Khoon San).
5. ***“Con Đường Của Chúng Ta”*** (dành cho mọi người tại gia).
6. ***“Thiền Phật Giáo – Tuyển Tập”***.
7. ***“Một Kiếp Người”*** (đang biên soạn).