

HƯỚNG DẪN NGỒI THIỀN

Thiền sinh có thể ngồi với tư thế: chân bắt xếp bằng, bán già hay kiết già; hai tay để ngửa, chồng lên nhau, các ngón tay khép kín lại và hai đầu ngón cái chạm vào nhau, lưng và cổ thẳng vừa phải, tự nhiên; mắt nhắm lại như hình dưới.



Chúng ta bắt đầu thư giãn thân tâm bằng cách hít sâu vào thở ra 3 - 5 lần và cảm giác toàn thân khi đang hít thở để lấy đà, thấy được điểm xúc chạm của hơi thở vào ra ở cửa mũi, nhân trung hay môi trên.

Nếu thấy hơi thở vào rõ, mỗi khi thấy hơi thở vào, mình đếm thầm 1, hơi thở vào nữa, mình đếm 2. Cứ vậy, đếm đến 8, rồi mình đếm lại từ 1. Nếu hơi thở ra rõ hơn thì mình đếm số khi hơi thở ra. Chỉ chọn đếm số lúc nó vào hoặc là khi nó ra, chứ không đếm cả hai lúc ra, vào.

Thiền sinh mới nên đếm số để ngăn chặn phóng tâm, vọng tưởng và tăng trưởng trí nhớ, tỉnh giác. Khi tâm đã quen với hơi thở và ít phóng tâm thì mình bỏ đếm số, lúc này chỉ cần hay biết toàn bộ chiều dài của hơi thở tự nhiên thôi.

Hãy chú tâm vừa phải với sự bình tâm để hay biết điểm đầu, điểm giữa, điểm cuối của hơi thở vào ra (hơi thở bắt đầu vào, đang vào, vào xong rồi, nghỉ, bắt đầu ra, đang ra, ra xong rồi, kết thúc, bắt đầu vào,.....). Nếu hơi thở nhanh, gấp, nhẹ, vi tế,

mình chỉ cần biết chung chung là được, không quá chú tâm biết hơi thở chi tiết như trên để tránh căng thẳng.

Nhiệm vụ chính của mình lúc này là XÂY DỰNG NGÔI NHÀ TÂM bằng cách hay biết từng hơi thở vào ra một cách bình tâm. Cho nên, hãy buông bỏ tất cả suy nghĩ, vọng tưởng trong tâm; không quan tâm đến cảm giác trên thân hay lắng nghe, nhận định âm thanh bên ngoài.

Hãy tập trung vừa phải ở khu vực cửa mũi, môi trên để ý thức từng hơi thở vào ra với sự bình tĩnh, thanh thản. Như vậy, chúng ta đang xây dựng dần NGÔI NHÀ TÂM với 3 tính chất: Chánh niệm, Định tâm và Tỉnh giác. Đây là bước tu tập ĐỊNH. Khi tâm định tĩnh, thân tâm có hỷ lạc, khi đó mình mới chuyển sang tu TUỆ.

TU TUỆ: Quan sát các hiện tượng của thân tâm đang sinh diệt, thay đổi liên tục trong từng khoảnh khắc với sự bình tâm, chấp nhận mà không thắc mắc, tò mò, nhận xét, phân tích, ..., ham thích hay ghét bỏ. Hãy chỉ quan sát mà thôi, không điều khiển chúng theo ý mình, nhờ vậy mà trực nghiệm được bản chất của thân tâm mình, người khác và vũ trụ là khổ, vô thường, vô ngã. Từ đó, chúng ta không còn tham đắm vào thân tâm này nên sống buông xả, tùy duyên thuận pháp theo luật tự nhiên mà được an vui, hạnh phúc tự tâm.

Để tu tập ĐỊNH và TUỆ tốt đẹp, chúng ta phải tu GIỚI cho tốt. Hàng ngày, mình phải cố ý tránh xa sát sanh, trộm cướp, tà dâm, nói dối và nghiện ngập.

GIỚI giúp kiểm soát suy nghĩ, lời nói, hành động gây hại mình, hại người và tăng trưởng đạo đức bên ngoài. ĐỊNH giúp tâm định tĩnh, đè nén các tâm bất thiện, phiền não trong ý thức. TUỆ giúp diệt trừ tận gốc các ác tâm, phiền não trong vô thức, ngủ ngầm.

Chúng ta tu GIỚI - ĐỊNH - TUỆ là đang ứng dụng NGHỆ THUẬT SỐNG thuận theo luật tự nhiên, có cách sống tùy duyên thuận pháp, lợi mình, lạc người.

HÀNH THIỀN VIPASSANA TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

LỢI ÍCH:

Giúp duy trì và phát triển NGÔI NHÀ TÂM (Chánh Niệm, Định Tâm và Tỉnh Giác) trong các tư thế động khi sinh hoạt sau giờ ngồi thiền.

Chánh Niệm giúp tâm quan sát, theo dõi trọn vẹn tiến trình sinh diệt, thay đổi của đối tượng thiền.

Định Tâm giúp tâm quân bình, an tĩnh trước mọi đối tượng thiền mà không phản ứng tham, sân,... Tỉnh Giác giúp tâm sáng suốt xử lý các vấn đề khi thiền và thấy rõ bản chất sinh diệt, vô thường, khổ, vô ngã của đối tượng.

PHƯƠNG PHÁP: Có 3 đối tượng tâm cần tập trung quan sát, để ý sự sinh diệt, thay đổi của chúng trong sinh hoạt.

1. Công việc mình đang làm.
 2. Các cảm giác trên thân khi đang làm việc đó.
 3. Những suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của tâm khi đang làm việc đó.
- Đối tượng chính lúc này để tâm tập trung là công việc đang làm. Còn hai đối tượng sau nhằm mục đích giữ cho tâm luôn trên thân, kéo tâm về với thân trong hiện tại.

Ví dụ: Khi đang chạy xe, mình cần:

1. Tập trung vào việc chạy xe là chính.
2. Để ý thêm các cảm giác như trơn, nhám, cứng,... khi hai tay lái xe; mềm, nặng,... khi ngồi trên yên xe; lạnh, nóng, mát,... khi gió thổi vào người,... và các cảm giác xúc chạm của thân thể với quần áo.
3. Nhận biết các tâm thấy, nghe, suy nghĩ, phản ứng, nhận xét,... khi tâm tiếp xúc với ngoại cảnh rồi ngay lập tức đưa tâm về với thực tại để tiếp tục việc chạy xe.

HÀNH THIỀN VIPASSANA KHI TÂM PHIỀN NÃO TRONG SINH HOẠT

Nếu hành giả không có chánh niệm, định tâm và tỉnh giác tốt, tâm sẽ phiền não, phản ứng tiêu cực, tham, sân,... khi tiếp xúc với ngoại cảnh. Tất cả các trạng thái tâm đều được biểu hiện bằng các cảm giác trên thân. Khi ấy, chúng ta nên quay về quan sát các cảm giác dễ chịu, khó chịu, trên thân như cơ thể run, nổi da gà, nhẹ nhàng, nóng, ngực, bụng nặng, nhói đau, nhịp tim, hơi thở nhanh, gấp,....

Hãy quan sát chúng với sự chấp nhận, bình tâm để thấy chúng giả tạm, không thật, sinh diệt không ngừng (vô thường), khổ (không theo ý mình) và vô ngã (không có thực tánh, do nhân duyên mà sinh diệt). Khi ấy, các cảm giác đó sẽ mất dần và cơ thể trở lại bình thường, đồng thời các tâm bất thiện, tiêu cực cũng giảm dần và mất hẳn. Tất nhiên, chúng ta phải bình tâm, chỉ quan sát các cảm giác đó mà không thắc mắc, tò mò, khởi niệm, suy nghĩ bất cứ một điều gì, nhất là đừng nghĩ đến các đối tượng làm mình tham, sân,....

Cứ mỗi khi, tâm phiền não khởi sinh, hãy bình tâm quay về quan sát các cảm giác trên cơ thể, như thế, chúng ta không những nhanh chóng chấm dứt phiền não mà còn trực nghiệm bản chất của cảm thọ hay phiền não ấy đó là vô thường, khổ và vô ngã. Nhờ vậy, chúng ta luôn giữ sự bình tâm, buông xả trước mọi chuyện và sống tùy duyên thuận pháp theo quy luật tự nhiên, để tâm bình an, hạnh phúc.