Bước đầu để hiểu sâu sắc về thiền định

Dorothy Figen; Mỹ Thanh dịch

Tại sao hành thiền ? Có rất nhiều lý do. Nhưng trội hơn hết là sự suy nghĩ sáng suốt, xóa tan ngu si, ảo tưởng, tham lam, sân hận và ham muốn. Con đường đến Niết Bàn là phải từ bỏ sự bám víu vào ' bản ngã'.

Cho người mới bắt đầu thực tập Thiền, tôi nghĩ rằng việc thực tập Thiền rất cần có một chương trình được sắp đặt với những bước thứ tự.

Trước tiên, cần phải có một chỗ yên tịnh cho việc thực tập hằng ngày để khỏi bị làm phiền trong lúc đang thực tập. Kế đến, rửa mặt, rửa tay và chân; nếu thời gian cho phép, thì nên tắm sạch sẽ và mặt quần áo thích hợp. Nên thực tập theo thời

khóa biểu hằng ngày. Tôi thì tập vào lúc 6 giờ sáng và 6 giờ chiều, lúc mà đàn chim bay về tổ. Và khi mà bạn tọa thiền, thì cần phải chú ý đến cách ngồi. Sống lưng phải thẳng, và tinh thần phải sáng suốt, có cảnh giác, không nên căng thẳng. Bây giờ bạn đã sẵn sàng bắt đầu. Nhưng, trước hết, đây là những ý mở đầu.

Như Sujata đã nói trong quyển sách của ông " Bắt đầu thấy" -- "Thiền định là một điều hay nhất mà bạn có thể làm cho chính mình.' Tuy nhiên, đối với thiền sinh sơ cơ nó không dễ dàng chút nào. Việc hành thiền cần có sự tự nguyện, thôi thúc để nhìn vào bên trong của chính mình. Hành thiền cần có kỷ luật và sự tự nguyện để đi xa hơn, không phải chỉ để

trốn chạy hoặc bỏ qua những vấn đề mà ta đang gặp phải.

Tại sao hành thiền ? Có rất nhiều lý do. Nhưng trội hơn hết là sự suy nghĩ sáng suốt, xóa tan ngu si, ảo tưởng, tham lam, sân hận và ham muốn. Con đường đến Niết Bàn là phải từ bỏ sự bám víu vào ' bản ngã'.

Bản ngã rất là cố chấp và láu cá. Đôi lần ta có cảm giác là nó đã biến mất, để rồi sau đó lại thấy nó trồi lên. Đối với vài người con đường có thể còn xa lắm. Chỉ có sự siêng năng, bền chí mới có thể giúp chúng ta đạt được mục đích.

Bây giờ bạn đã ngồi, chân bắt tréo trên sàn, trong một căn phòng yên tịnh. Trong tư thế kiết già, nếu bạn làm được, hoặc là bán kiết già, hoặc vì lý do tật bệnh, bạn

có thể ngồi trên ghế . Giữ đầu thẳng và cân bằng trên đôi vai. Đừng căng thẳng quá; nên thoải mái, thư giản, và chú tâm.

Những bước đầu của việc hành thiền là quan sát hơi thở. Chú ý nơi lỗ mũi, theo hơi thở vào...ra...vào...ra... Chú tâm đến làn hơi khi làn hơi vừa đến lỗ mũi. Hãy chú ý đến tất cả và như là không chú ý gì hết.

Điều nầy nghe như là nghịch lý. Nhưng thật sự là vậy. Lúc nầy không phải là lúc mơ mộng, chạy theo những ý nghĩ lăng xăng lộn xộn. Bạn cần chú ý đến tư thế ngồi của mình. Sau đó thì không nghĩ đến nó nữa. Bạn biết rằng quá khứ đã qua, đã chết rồi. Ý thức về những gì bạn đã sống qua, vắng mặt. Tương lai thì chưa đến. Bạn chỉ có 'hiện tại'... hiện tại trước mặt là sự ra vào của hơi thở.

Cốt ý là để làm trống tư tưởng, dẹp hết mọi thứ ' rác rến ' cùng những ý nghĩ lăng xăng. Chỉ thở--vào ra--vào ra, đừng bao giờ ép hơi thở. Bạn cũng không phải là người thở - bạn, - sự thở ra vào, cho đến lúc, cái tôi của bạn cũng từ từ mờ đi và bắt đầu tan rã, biến mất.

Cứ hãy để cho tư tưởng cảm nhận được hơi thở khi vào, khi ra. Những lúc đầu thực tập, đừng nghĩ nhiều. Bạn sẽ thấy hơi thở từ từ mỏng dần và nhẹ hơn cho đến lúc bạn có cảm giác là bạn không còn thở nữa. Lúc nầy là lúc mà hơi thở đã được 'yên tịnh', và trở nên rất dễ chịu.

Tôi đốt một cây đèn cầy trong phòng thiền . Cây đèn có ba mục đích. Thứ nhất, nếu tư tưởng nghĩ vẩn vơ, thì cây đèn là điểm trở về sự chú tâm. Cặp mắt, trước là quan sát cây đèn cầy, kế đó thì

cặp mắt từ từ tự nhắm lại. Mặc dù mắt nhắm, bạn vẫn cảm nhận được sự hiện diện của ánh đèn. Bạn có thể thấy được với cặp mắt của tinh thần. Nó sẽ đưa bạn trở lại với hiện tại. Mục đích thứ hai chỉ là tượng trưng : với tôi nó tượng trưng cho Ánh Sáng của Phật pháp. Và cuối cùng là cây đèn giúp cho không khí dễ chịu và đáng yêu hơn. Nhang thơm, hoa, và tượng Phật rất tốt nhưng cũng không cần lắm. Một người có thể thực hành thiền bất cứ ở đâu, nơi nào mà yên tịnh, không bị làm phiền là tốt rồi.

Nếu bạn hành thiền ở nhà, nên tháo dây điện thoại ra, để không bị làm phiền lúc đang thực tập.

Nên nhớ rằng địa điểm hành thiền không cần phải đặc biệt. Nhưng nên có một chỗ nhất định và thời gian thì không được

thay đổi, để cho chúng ta có được một thói quen đúng giờ, đúng địa điểm. Như vậy là ta đã có được một bước bắt đầu rất tốt. Bụt đã hành thiền nơi gốc bồ đề và nơi đó Ngài đã giác ngộ. Một thiền sinh cao cấp có thể hành thiền bất cứ nơi nào -- chợ, nghĩa trang, hang động, công viên hoặc nơi đống rác.

Trong lúc hành thiền, thiền sinh quay lại bên trong, nên những cảnh bên ngoài không có tác động chi hết; ngược lại, lúc thiền sinh tiến xa hơn trên bước đường thực tập, thiền sinh có thể dùng những hoàn cảnh chung quanh để làm đề mục cho việc hành thiền. Điều quan trọng cần nhớ là những ý nghĩ nầy cần được rèn luyện và chuyển hóa. Chúng cần được kiểm soát. Nhưng bạn, hiện giờ chỉ trong lúc ban đầu. Những ý nghĩ từ bên ngoài

sẽ tiếp tục xâm nhập tư tưởng bạn. Điều nầy cũng tự nhiên thôi. Bạn sẽ ngạc nhiên thích thú với những lời chỉ dẫn dường như là không quan trọng. Tuy nhiên, bạn vẫn phải học hỏi để biết đối phó thích ứng với những điều nầy khi chúng xuất hiện. Đừng hất chúng sang một bên một cách giận dữ. Hãy dịu dàng, tử tế. Cho chúng những tên -- quá khứ--hiện tại--vị lai ? Đáng giá ? Không đáng giá? Oán thù ? Háo danh ? Ham muốn ? Ích kỷ ? Khi mà bạn bắt đầu cho chúng những nhãn hiệu là lúc mà chúng sẽ dần dần biến mất. Khi chúng không còn hiện diện thì bạn trở lại với hơi thở của mình nơi lỗ mũi. Hơi thở sẽ dần dà trở nên yên tịnh, lặng lẻ.

Những chướng ngại khác sẽ tự bị chèn ép. Những tiếng động sẽ thấm vào ý thức

của bạn -- con nít chạy chơi, la hét, xe buýt hoặc máy bay đi ngang. Hãy gán cho chúng những nhãn hiệu như bạn đã làm với những ý nghĩ xuất hiện nơi tư tưởng. Giữ sự chú tâm nơi hơi thở, hơi thở ra vào nhẹ nhàng, chầm chậm. Trong một thời gian, những tiếng động cũng dần dần biến mất. Khi mà bạn thấy mình ở 'ngoài' , hãy đem bạn trở về với 'nơi nầy' và ' ở đây'. Khi mà bạn có thể ngồi khoảng nữa tiếng mà không có ý nghĩ thì hơi thở của bạn đã được nhẹ nhàng và đến độ không cảm thấy có nhịp thở nữa; lúc nầy, bạn sẽ thấy rằng không phải là bạn đang hít thở, mà là vì có hơi thở, thì có bạn.

Tôi thấy rằng trong lúc hành thiền, miệng nên mỉm cười, giống như Bụt vậy. Nụ

cười mỉm nầy làm sáng tinh thần và làm cho tinh thần vui tươi hơn.

Lúc nầy trong lúc đầu của việc hành thiền, nếu bạn thực tập trong vòng nữa tiếng hay lâu hơn, bạn nên tiếp tục cho xong hoặc kéo dài thêm thời gian hành thiền. Hoặc giả bạn có thể hướng đến metta -- tâm từ. Thực tập nầy rất tốt vì nó loại bỏ hận thù, ganh ghét, giận dữ và tự ti mặc cảm.

Nó tran trải tình thương đến tất cả, bản ngã bị tiêu diệt, chỉ có niềm vui cảm thông, và cảm giác tốt đẹp cho tất cả mọi loài, hữu tình hoặc vô tình, hữu hình hay vô hình, đang sống hay đã không còn trên đời. Lòng từ của bạn phải chan hòa khắp trái đất và vũ trụ. Sau đó bạn sẽ thấy là không dễ dàng gì khi mà giết chết

một sinh vật dù đó là một côn trùng bé nhỏ.

Trong lúc trải rộng lòng từ, điều quan trọng nhất là bạn phải biết thương chính mình, thương một cách đúng nghĩa. Bạn sẽ đạt được điều nầy khi mà những ý nghĩ vẫn đục đã được loại bỏ. Hãy nghĩ như vầy " tôi sẽ dẹp bỏ hết những tư tưởng vẫn đục trong tôi như sân hận, si mê, sợ hãi, tham lam, ham muốn. Tôi sẽ làm cho tinh thần mình sáng suốt, tươi mát và trong trắng. Làm cho tinh thần của tôi như là một cửa sổ trong suốt. Và với tinh thần trong sáng không chút vẫn đục, tôi hướng đến mọi loài với lòng từ -- tình thương và lòng tử tế.

Hãy tưởng tượng hình ảnh của người mà bạn muốn hướng lòng từ đến họ. Hãy trở nên người đó. Cảm nhận được tánh tình

của họ nơi bạn, hướng dẫn cảm giác của bạn đến tư tưởng và trái tim người đó. Đến một lúc bạn sẽ cảm nhận được một sự cảm thông- thần giao cách cảm. Bạn sẽ cảm nhận được một sự ấm áp . Đừng dừng lại ở đây. Tiếp tục hướng đến người kế tiếp và kế tiếp. Hãy đem sự ấm áp, thương yêu, tử tế của tâm hồn bạn và truyền dẫn chúng vào tâm người hoặc vật mà bạn muốn hướng đến. Nếu bạn làm điều nầy một hay hai lần trong ngày, chân trời của bạn sẽ được rộng mở . Bạn sẽ thấy rằng bạn đang truyền dẫn những rung động vi tế nầy đến tất cả mọi loài, hữu hình và vô hình, không chút phân biệt. Đây có thể là bước mở đầu cho những sự quen biết mới mà chính bạn cũng không ngờ tới. Tất cả mọi người, dù còn sống nơi đây hay đã chết. Quen cũng như lạ. Thú vật, côn trùng, cây cối. Tất

cả mọi thứ hữu cơ hay vô hữu cơ (organic or unorganic). Và trong dòng chảy vô tận nầy, cái ngã của bạn đang 'trôi', đang hòa nhập vào tất cả mọi thứ.

Khi mà bạn tọa thiền xong, hãy đi thiền hành, và trong lúc nầy, nghĩ nhớ về Bốn Chân Lý của Bụt dạy; tất cả mọi loài sanh ra để khổ, v...v...

Và ta cần phải tìm lối thoát ; tìm ngõ ra khỏi nơi đau khổ. Hãy tìm lấy một con đường an toàn chắc chắn và hãy theo đó mà sống cuộc sống của bạn. Và mục đích là Niết Bàn ngay tại đây, ngay trên trái đất nầy!