

Sống để cho ai muốn đau khổ và ai cũng muốn hạnh phúc .



Trong cuộc nhân sinh , người ta tìm để cách để ngăn ngừa đau khổ hoặc làm việc để để đau khổ , nhưng mục đích chính yếu của người ta để việc để tìm hạnh phúc bằng các phương pháp tốt nhất , không ai nghĩ rằng hạnh phúc là do sự suy nghĩ của chính mình , nói một cách khác hạnh phúc là do tinh thần chứ không phải do thỏa mãn các nhu cầu vật chất ..

Tiền bối khoa học đã giúp nhiều cho con người trong việc nâng cao để sống và làm giảm bớt những đau khổ , những nỗi khổ tâm đó rõ ràng là không giảm thiểu được những cái khổ của tuổi già, bệnh tật, nghèo đói , hận thù ... Nhưng việc có sự rèn luyện tinh thần thì mới làm cho con người vượt thoát được những đau khổ này.

Một trong những phương pháp hữu hiệu để tâm hồn được bình an chính là thực tập thiền . Thiền có công năng giúp thân tâm an lạc , thảnh thơi của hoàn cảnh và bản thân mình . Chính nhờ cái thảnh thơi mà chúng ta thoát khỏi những ràng buộc và những bất an trong chúng ta .. Một cách để rèn luyện chúng ta có thể rèn luyện thân thể bằng nhiều cách : đi bộ, bơi lội, thể dục... để thân thể được khỏe mạnh nhưng chúng ta có làm gì để tập luyện tinh thần chứ? Đúng là chúng ta luôn luôn suy nghĩ cả ngày lẫn đêm , không bao giờ được nghỉ ngơi , chúng ta không quan tâm chăm sóc để nó . Đó là để u thiêu đốt lòng . Tập thiền có thể là phương pháp tốt nhất để chúng ta tập luyện tinh thần .

Nhưng để Thiền chúng ta để nghĩ rằng việc tập thiền chỉ dành cho người trẻ tuổi , trẻ tuổi , người già nua, người trẻ và phải có một không gian và thời gian thích hợp cho việc tập thiền . Quan niệm này hoàn toàn không đúng . Thiền có thể tập ở mọi nơi, mọi lúc , không đòi hỏi bất cứ một để u kiện gì ngoài cái ý muốn tập thiền của chính chúng ta. Lâu nay chúng ta nghĩ để thiền là phải tập thiền , nhưng thiền còn có nhiều phương pháp khác nhau : thiền hành , đi thiền , niệm thiền , làm việc thiền , nghỉ thiền... Tập thiền không cần những lý thuyết cao siêu hoặc thực hành khó khăn mà chỉ cần những phương pháp luyện tập giản dị để để tinh thần và để hòa thân xác . Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết: "Thiền là đem tâm trở về với thân, đem tâm trở về với tâm, để giúp ta thể nhập được thân và tâm trong giây phút hiện tại... Không phải chỉ trong tập thiền người ta mới làm được chuyện này. Khi ta giặt áo, tưới rau, lái xe, rửa bát, đi chợ... ta cũng có thể để mình trong trạng thái thân tâm nhất như vậy".

1/H i th

Chú ý đ n h i th vào và th ra là ta đã h i ph c đ c con ng i toàn v n . Thông th ng tâm ta nh con v n , nh y nhót lung tung , suy nghĩ miên man đ m i th trên đ i. Chúng ta h i ti c vi c làm đã qua , lo ng nh ng vi c s p t i. S ng mà không bi t mình đang s ng , đang làm gì , không th đ c không khí trong lành , không n m đ c h ng v c a th c ăn . Thân đ đây mà tâm đã m t đi r i. Khi đ u óc căng th ng m t m i , chúng ta hãy t p th nh sau :

- Th vào nhè nh và ý th c đây là h i th vào; th ra, bi t r ng đây là h i th ra .
- Th vào nhè nh , theo dõi h i th vào t đ u đ n cu i; th ra nhè nh , theo dõi h i th ra t đ u đ n cu i .
- Th vào, ý th c toàn thân; th ra, buông th toàn thân, ý th c r ng mình đang trút b m t m i, căng th ng .

Khi t p, đ i t ng c a ý th c bây gi ch là h i th , không đ cho tâm ý gián đ n, buông b h t m i suy t . Chúng ta không nh t thi t ph i c ý hít vào ho c th ra nh ng h i dài. Chúng ta ch ý th c h i th th c s c a chính chúng ta mà thôi. Đây là phép nh n di n h i th . Ta c th t nhiên, b t c trong t th nào c a thân th , và ch c n đ h t tâm ý vào h i th . Th nh th ch trong vài ch c giây là thân tâm ta tr v i v i nhau và ta th c s có m t trong giây phút hi n t i. Ti p t c th nh th , ta s th y h i th t nhiên tr nên êm đ u, sâu ng và đ u hòa. Thân cũng nh tâm s có c m giác đ ch u, an l c.

2/Đi b

Đi b là phép t p thi n r t đ n gi n và đ ch u. Chúng ta ph i h p h i th v i b c chân Khi th vào, chúng ta có th b c hai ho c ba b c, tùy theo nhu y u c a hai lá ph i ta. Th ra cũng nh th . Chú tâm vào lòng bàn chân, đi t ng b c v ng chãi, th c s ti p xúc v i m t đ t và đi th t t nhiên . Chúng ta có th đi thi n nhi u l n trong m t ngày. Khi di chuy n đi đâu , chúng ta cũng có th t p đi thi n đ c . Thi n đi giúp chúng s ng t ng giây phút th c t i . Khi đi, chúng ta c n gi im ng. N u c n nói gì, thì hãy đ ng chân. Khi vô s , đi thi n sau vài m i phút chúng ta s c m th y nh nhàng và an vui h n , r t c n thi t đ chúng ta đ t t i s v ng chãi và th nh th i.

3/ Làm vi c

Trong khi làm vi c chúng ta cũng có th t p thi n . Khi r a xe, b c i, lau nhà ... chúng ta tr v v i h i th và ý th c nh ng gì đang làm. Làm trong s nh nhàng, không c n v i v ã đ cho xong vi c. Thi n trong khi làm vi c giúp chúng ta tr v v i đ i s ng hàng ngày. Khi chúng ta đ y h c, n u c m , t p th đ c , ho c ng i làm vi c tr c máy vi tính... chúng ta có th s đ ng

h i th đ làm l ng d u và l y l i t i mát cho thân tâm . Ch c ch c d ng l i đ th , n n c i trên môi , buông xả h t m i căng th ng trong thân tâm tr v tr ng thái bình an và tĩnh l ng. Lúc đó, công vi c mà chúng ta đang làm s tr nên nh nhàng và thích thú h n . Tránh làm vi c n y mà nghĩ sang vi c khác . Khi ăn ch bi t th ng th c món ăn , khi t p th đ c ch nghĩ đ n vi c co gi n b p th t , không nên v a ăn ho c đi b trên máy l i v a đ c sách báo...

4/ Ngh ng i

Ngày ngh là đ ngh không đi đâu h t , không làm gì h t , không suy nghĩ gì h t...Ngày ngh không có th i khóa bi u và tranh th t ng giây phút nh ngày th ng , lòng thanh th n , nh nhàng . Thích làm gì thì làm: n m võng , c m hoa , nhâm nhi ly trà , ng i ch i trên bãi c ng m mây trôi, nghe gió th i... Đ ng s d ng ngày ngh đ xu ng ph , ch i th thao... Ngày ngh n y là đ chúng ta l y l i s th ng b ng và đi d ng tinh th n sau nh ng ngày làm vi c m t nh c

5/ Th gi n

S c căng th ng c a th n kinh và b p th t làm cho chúng ta b c b i , cau có , thân và tâm m t th ng b ng , d n dà s đ a đ n b nh t t . Th c t p thi n trong t th n m giúp ta đ m l i s t i mát và ni m vui . M t con thú khi b th ng và đau b nh bi t tìm m t n i v ng n m xu ng trong nhi u ngày đ c th t ph c h i v t th ng . Vì v y chúng ta c n t b o v mình b ng cách t p thi n n m . Thân và tâm t nó có kh năng tr li u và ch a lành các v t th ng , n u chúng ta đ c th ngh ng i, đ ng lo l ng, đ ng phi n não, thì s bình ph c s x y ra đ d ng h n. Cách th c t p thi n n m gi n d nh t là n m th ng, không g i đ u, hai tay đ cách xa hai bên su n, hai bàn tay đ ng a , hai chân dang ra .. C m h i ng c lên trên đ l ng n m sát gi ng . Mi ng h i m ra . Nh m m t . Hít th th t ch m, th t sâu, m i m t l n th ra, thì đ m. Đ n l n th 10 thì b t đ u đi vào giai đ o n phân thân, t c là t ng t ng chia "mình" thành hai ngu i . H y t ng t ng mình đang n m n i trên m t đ t , th gi n hoàn toàn , kh e kho n , an bình và t ng ch ng nh có lu ng năng l ng đang ch y vào thân th c a mình . R i tr v tr ng thái c m giác bình th ng (c m giác t ngón chân lên đ n đ nh đ u) tr c khi m m t ra , chúng ta ý th c v nh ng b p th t trên m t, sau c , trên vai, trong chân tay đã gi n ra và m m nh ng. Ph ng pháp thi n n y ch có m c đích đ làm th gi n s c căng th ng c a tâm lý và sinh lý mà thôi.

6/ Ý th c

Trong Ph t Giáo , cách luy n t p n y g i là chánh ni m , có nghĩa là tâm không b đ ng do tác đ ng bên ngoài . Ch ni m không có nghĩa là nh t ng quá kh , nh t là nghĩ t i quá kh đ đánh m t mình trong đó. Chúng ta có th đ nh nghĩa chánh ni m là năng l ng có kh năng nh n di n đ c b t c nh ng gi đang x y ra b y gi và đ đây. Chánh ni m là t làm ch , là s ý th c, s có m t c a tâm ý m t cách tr n v n, t ch và sáng t ngay trong m i giây phút c a hi n t i . Chánh ni m có kh năng giúp cho ta ý th c đ c nh ng gi đang có m t, đang x y ra trong ta và quanh ta . Chúng ta có th ti p xúc đ c v i nh ng m u nhi m c a s s ng, có kh

năng nuôi dưỡng và trở lại u ta. Chúng ta cũng nhận diện được và chuyển hóa những khổ đau . Chúng ta thực tập chánh niệm khi thức, khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi và khi làm việc. Chúng ta có thể thực tập chánh niệm mọi giây phút trong đời sống hàng ngày, không chỉ trong thời thiền, mà khi nấu cơm, giặt áo, lái xe, rửa bát, đi cầu, .v.v. chúng ta cũng có thể đặt mình trong trạng thái thân tâm nhất nhất .

7/ Cảm xúc

Mọi khi giận hay buồn, chúng ta phải biết trở về với thực chánh niệm và khi sống thực tập thiền để chăm sóc thân tâm. Chúng ta phải ý thức về nỗi đau của chúng ta , không nên đè nén cảm giác đau buồn phiến mà cho phép chúng ta nhận diện được quan sát chúng xảy ra như thế nào . Chúng ta ôm niếm đau khổ như ôm một em bé với tất cả lòng yêu ái .. Thực tập thiền và đi trong chánh niệm, nhìn sâu vào bản chất của cảm xúc (giận , buồn...), nghĩa là tìm hiểu những nguyên do xa gần đã làm nó phát khởi, không nói hay không hành động bất cứ một điều gì để phân biệt khi buồn hay cảm giác còn đó, bởi vì làm như thế chúng ta sống ở đó với trong chính chúng ta và những khác. Phân biệt theo các cảm xúc không phải là gì pháp, dù sống phân biệt ngay chỉ là những lời nói .. Khuyển học những làm cho những khác đau khổ để cho mình biết khổ là khuyển học bỏ đi , chúng ta phải thấy được điều này trong khi thực tập thiền và biết chân đi

8/Sám hối

Sám hối là nhìn lại thực trạng của mình và mối liên hệ giữa mình với những xung quanh để hóa giải các buồn giận , các sự hiểu lầm ... Mọi tuôn nên tự xét lại một lần các mối liên hệ với những người có quan hệ với chúng ta như cha, mẹ , anh , em , vợ chồng , con cái , bạn bè ... Chúng ta phải xét nét và phân tích thật kỹ với sự thành khẩn và ý chí chuyển đổi tình trạng giữa chúng ta với những khác nếu có những vấn đề xung đột .. Trong thời gian sám hối này chúng ta phải thực tập theo dõi thiền và sống lắng nghe , cảm nhận sự đau khổ nói đau dằn , trầm trọng , không lên án hay trách móc . Nhìn vào những điểm tích cực và để những cảm giác khác , để thiền nhìn vào sự thiếu sót của chính chúng ta . Phân tích cảm xúc của chúng ta mà chúng ta nghĩ rằng nó xuất phát từ một chỗ hay một lời nói của những khác . Cùng là phải lắng nghe với tâm trí với những lời nói của những khác để ghi nhận những cảm xúc của những đó và nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. An bình của chúng ta tự thu về vào các sự sám hối này.

Trong bài này tác giả không đề cập đến những pháp thiền cao như tọa thiền , đời hành thiền phải khi luyện công phu mà chỉ nêu lên một vài pháp thiền thực tập thiền giác mà mọi người đều có thể thực hành được . Thiền là gì tâm trí táo, linh động để tập trung nhìn sự vật hiện hữu rõ ràng như nó là, phát triển lòng nhân ái, biết mình là ai, ở đâu và đang làm gì . Trong bất cứ hoàn cảnh nào chúng ta đều phải ý thức một cách rõ ràng các hành động của chúng ta. Trong việc làm , chúng ta cũng chỉ chú tâm vào việc mà chúng ta đang làm như ăn thì chỉ biết ăn không nghĩ đến thời trang hay khoản tiền chi tiêu , nghe nhạc thì không cảm nhận con cái , lái xe thì phải chăm chú lái không biết có vì một vật thể trên đường hay một chiếc xe nào đó mà vì vậy chỉ

Mu n S ng H n 90 Tu i : T p thi n gi n d

Tác Giả: Lê T n Tài

Thứ Bảy, 09 Tháng 4 Năm 2011 05:29

ph i ...Trong c m xúc chúng ta ph i bi t ti t ch các các c m xúc m nh b ng cách xem các c m xúc đó (gi n h n , thù ghét , đau kh ...) nh là m t đ i t ng đ quan sát . Th c hi n đúng các đ i u trên là chúng ta đã th c hành đ c thi n và chúng ta s đ c th nh th i , an l c .