



Sen búp từng cánh hé (tiếp theo)

5. Tập thiền một mình

Trong trường hợp không có thầy không có bạn, ta cũng có thể tập thiền quán một mình, căn cứ trên những bài tập và những chỉ dẫn đi sau các bài tập. Cố nhiên thực tập có thầy, có bạn thì hay hơn nhiều. Thực tập với một tăng thân (nghĩa là một đoàn thể tu học), ta tiếp nhận được năng lượng yểm trợ của tăng thân ấy và ta có thể học hỏi rất nhiều từ kinh nghiệm của các bạn cùng tu. Nếu ta không có nhiều cơ hội để tham vấn thầy, ta vẫn có được nhiều cơ hội để tham vấn bạn, nhất là những bạn tu nào chứng tỏ có nhiều an lạc và chuyển hóa. Những bài thiền tập có hướng dẫn trong sách này có thể được thực tập trong một tăng thân nhưng cũng có thể được thực tập một mình. Hai hình thức thực tập (với tăng thân và một mình) sẽ bổ túc và hỗ trợ cho nhau.

Trong trường hợp không có tăng thân, ta có thể yên trí rằng với những bài thực tập có hướng dẫn

sau đây ta cũng có thể thành công và sẽ không rơi vào những trạng thái thiền bệnh như cuồng loạn, mất trí,...mà người ta thường sợ rơi vào khi tập những thứ thiền như thiền xuất hồn, thiền siêu việt,...

Thiền tập trong quyển sách này là thiền chánh thống của Bụt dạy, nương vào những phương pháp chánh thống ấy bạn sẽ có an ninh suốt trong thời gian thiền tập. Khi tập thiền thoải đầu hay thiền công án, nếu muốn có an ninh thật sự, bạn phải thực sự dưới sự hướng dẫn của một vị minh sư.

Với những bài thiền tập có hướng dẫn trong tay, bạn hãy yên tâm thực tập ngay từ bây giờ, nếu bạn chưa có duyên gặp thầy gặp bạn. Duyên ấy thế nào cũng đến. Có thể nằm trong năm ngày hay một tháng, bạn sẽ có cơ hội thực tập trong một tăng thân với sự hướng dẫn của một vị thầy.

Trong khi thực tập thiền tọa, ta nên ngồi cho thật thoải mái, buông thư tất cả các bắp thịt trong cơ

thể và cả những bắp thịt trên mặt (phương pháp hay nhất để buông thư các bắp thịt trong cơ thể là mỉm cười rất nhẹ, và duy trì nụ cười trong khi thở). Ta giữ sống lưng thẳng như thế mà ta vẫn không ngồi cứng ngắt. Ta vẫn ngồi rất thoải mái và an hưởng thời gian thoải mái đó của buổi thiền tọa. Đừng dụng công, đừng vật lộn, đừng đấu tranh. Buông thả tất cả và ngồi trong tư thế thật thẳng. Như vậy ta sẽ không bị đau lưng, nhức vai và nhức đầu. Nếu biết chọn một chiếc gối ngồi thích hợp, ta có thể ngồi lâu không mỏi.

6. Chỉ cần ngồi

Có người không biết phải làm gì trong khi ngồi thiền. Họ chỉ được dạy cách ngồi, ngồi như thế nào cho mônng chắm đất và đỉnh đầu chắm trời. Có khi họ ngồi cả tháng cả năm mà không biết cách điều hòa hơi thở và thực hiện phép thân tâm nhất như. Nhiều khi họ ngồi như ngồi trong hầm tối. Những bài tập trong đây sẽ giúp cho những người như thế. Ít nhất là họ sẽ biết họ có thể làm gì trong khi ngồi thiền.

“Chỉ cần ngồi” (chỉ quán đả tọa) là một hiệu lệnh của thiền Tào Động. Nó có nghĩa là ngồi mà đừng trông chờ phép lạ xảy tới, kể cả phép lạ giác ngộ. Ngồi trong sự trông chờ là không biết tiếp xúc và sử dụng giây phút hiện tại, vốn chứa đựng sự sống và tất cả. Ngồi ở đây có nghĩa là thực sự ngồi, ngồi trong tỉnh thức, ngồi trong thoải mái, ngồi trong tĩnh tâm, an lạc và sáng suốt. Ngồi như thế mới nên ngồi. Mà ngồi như thế cần phải có sự luyện tập. Đâu phải do “chỉ cần ngồi” mà mình ngồi được như thế? Nếu ngồi có nghĩa là thực tập chánh niệm và an lạc trong khi ngồi thì ba tiếng chỉ cần ngồi mới thật sự có ý nghĩa.

7. Về thái độ chống đối thiền tập có hướng dẫn

Có những bạn có thói quen ngồi thiền im lặng, cho nên khi nghe chuông và tiếng nói trong giờ thiền tập họ lấy làm khó chịu và vì vậy có thái độ chống đối việc thiền tập có hướng dẫn. Họ cảm thấy họ mất bớt an lạc khi tham dự vào một buổi thiền tập có tiếng nói và có tiếng chuông. Điều này dễ hiểu. Trong khi ngồi thiền im lặng, hành

giả đạt được sự lắng dịu của thân tâm và do đó cảm thấy nhẹ nhàng hơn, an lạc hơn, và trong trạng thái nhẹ nhàng và an lạc đó, họ không muốn bị khuấy động. Tuy nhiên, nếu chỉ bằng lòng với trạng thái lắng dịu đó của thân tâm, hành giả sẽ không đi xa được và sẽ không thể chuyển hóa được những nội kết còn nằm ngủ dưới đáy tâm thức. Có nhiều người ngồi thiền chỉ để lánh mặt những phiền toái và nhiều khê của cuộc đời, như một con thỏ nằm trong hang để tránh những người thợ săn, hoặc những người ngồi trú ẩn trong một cái hầm để tránh bom đạn. Cố nhiên trong những lúc ngồi thiền như thế ta có cảm giác an ninh và được che chở, nhưng ta không thể trốn tránh như vậy mãi. Ta phải làm cho ta cứng cáp, và mạnh khỏe ra để trở lại với cuộc đời và như thế mới có thể giúp đỡ vào việc chuyển hóa cuộc đời. Trong thiền tập có hướng dẫn ta cũng có cơ hội tiếp xúc với những gì màu nhiệm trong ta và xung quanh ta để được nuôi dưỡng và để có thêm an lạc. Rồi ta được dịp quán chiếu tâm ý, gieo trồng những hạt giống tốt, làm lớn mạnh những hạt giống ấy để làm phương tiện chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong ta. Sau hết ta cũng được hướng dẫn để đối diện với những niềm đau nỗi khổ đó để chuyển hóa chúng.

Thiền hướng dẫn không phải là một cái gì mới có mà đã có ngay trong thời gian Bụt còn tại thế. Chúng ta đọc những kinh như Kinh Giáo Hóa Người Bệnh (Tăng Nhất A Hàm, phẩm 51, Kinh số 26 hoặc Majjhima Nikaya, Kinh số 143) thì rõ. Kinh này ghi lại bài thiền tập hướng dẫn mà thầy Xá Lợi Phất sử dụng để hướng dẫn ông Cấp Cô Độc thực tập trong khi ông còn nằm trên giường bệnh. Thầy Xá Lợi Phất đã hướng dẫn ông Cấp Cô Độc thực tập từ từ cho đến khi ông chuyển hóa được sự sợ hãi về cái chết. Kinh An Ban Thủ Ý cũng là một kinh dạy thực tập thiền theo phương pháp thiền hướng dẫn. Vì vậy không có lý do gì chúng ta lại có thái độ không thiện cảm với thiền hướng dẫn. Thiền hướng dẫn đã nằm ngay trong truyền thống đạo Bụt từ buổi đầu.

Chúng tôi tin chắc những bài thiền tập có hướng dẫn trong sách này sẽ giúp được rất nhiều hành giả. Đối với nhiều người, nhờ những bài thiền tập

có hướng dẫn này, thiền đã trở nên một cái gì rất cụ thể, không còn mơ hồ nữa. Các đề tài thiền tập trong sách này được rút ra từ các thiền kinh căn bản trong đạo Bụt nguyên thủy cũng như đạo Bụt đại thừa, tất cả đã được thực tập và kiểm chứng trước khi đưa ra chia sẻ với đại chúng. Nhờ tính cách hệ thống hóa của chúng mà những bài thiền tập này sẽ có thể mở ra một kỷ nguyên mới cho sự thiền tập.

trôi qua, rồi đọc lên hai câu kế tiếp của bài tập. Có những bài tập trong đó hơi thở vào và hơi thở ra là đối tượng thuần túy của chánh niệm và chánh định.

Ví dụ từ bài tập số hai (2):

Thở vào, tôi biết tôi thở vào
Thở ra, tôi biết tôi thở ra



8. Hơi thở, tiếng chuông, câu hướng dẫn và lời thu gọn

Trước tiên, người hướng dẫn thiền tập thức chuông để làm đại chúng chú ý. Người ấy để cho năm hoặc sáu giây trôi qua trước khi đọc lên rành mạch hai câu hướng dẫn.

Ví dụ bài tập số bốn (4):

Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa
Thở ra, tôi cảm thấy tôi tươi mát

Sau đó, người ấy đọc lên những lời thu gọn:

Là hoa/tươi mát

Rồi người ấy thỉnh một tiếng chuông, rõ ràng và rành mạch cho mọi người bắt đầu thực tập. Sau khi đã thực tập hoặc 5 lần, 10 lần, 15 lần (hoặc có khi nhiều hơn) thở vào và thở ra, người ấy lấy lại nhịp chuông (nhịp chửi không phải thỉnh, để tránh làm đại chúng giật mình), để cho 5 hoặc 6 giây

Có những bài tập khác, hơi thở chuyên chờ một hình ảnh, và hình ảnh này được quán tưởng và duy trì trong thời gian hơi thở ấy. Hình ảnh kia được phối hợp chặt chẽ với hơi thở ấy.

Ví dụ từ bài tập số bốn (4):

Thở vào, tôi thấy tôi là núi
Thở ra, tôi cảm thấy vững vàng

9. Thở theo tiếng hát và tiếng nhạc

Trong sinh hoạt tập thể, mỗi khi bắt đầu các buổi pháp thoại, pháp đàm hay hóa giải nội kết, mọi người có thể thực tập hơi thở theo tiếng hát hoặc tiếng nhạc. Có một số bài tập như bài “Quay về nương tựa” hay bài “Vào Ra Sâu Chậm” đã được làm thành bài hát, và chúng ta có thể cùng thở với nhau theo những bài hát đó. Chỉ cần một người hát thôi, và tất cả đều thở và quán chiếu theo bài hát ấy. Ví dụ khi bài “Quay về nương tựa” được hát thì đại chúng thở vào khi nghe câu đầu và thở ra khi nghe câu thứ hai:

Quay về nương tựa (thở vào)
Hải đảo tự thân (thở ra)
Bụt là chánh niệm (thở vào)
Soi sáng xa gần (thở ra)

Người hát có thể vừa hát vừa đưa tay phải lên làm dấu hiệu. Bàn tay đưa lên ngực là dấu hiệu thở vào, bàn tay từ ngực đưa ra là dấu hiệu thở ra. Mọi người theo bàn tay ấy để thở và quán chiếu. Hát xong bài hát, người hát có thể tiếp tục tập trở lại một lần thứ hai, lần này chỉ hát trong tâm và làm dấu hiệu “thở vào thở ra” bằng bàn tay mình. Đại chúng cũng thực tập như thế, theo dõi bài hát trong tâm và theo dõi dấu hiệu của bàn tay để thở và quán chiếu. Trong trường hợp có nhạc khí, đại chúng theo dõi bài hát bằng tiếng nhạc để thực tập và quán chiếu, tuy nhiên cũng cần có người làm dấu hiệu “thở vào thở ra” bằng bàn tay. Người này đứng ở vị trí mà tất cả đại chúng đều có thể trông thấy.

(Tạm ngưng)

Sinh hoạt quán niệm tháng 8 năm 2015

- Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2015 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào ngày thứ Bảy 1 tháng 8 từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều tại UUCF, 2709 Hunter

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết:
<http://crpcv.org/thuyentu/>

- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin xem trang web: <http://www.mpcf.org/workshops.html>
 - * Nửa ngày quán niệm vào thứ Bảy 8 tháng 8 từ 8:45 giờ sáng tới 1 giờ chiều.
 - * Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 22 tháng 8 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.
- Ngồi thiền vào mỗi tối Thứ Năm trong tuần với MPCF từ 7:30 tối tới 9:00 tối tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124.

Quý tu học:

Quỹ trước còn	\$3,742.88
Đóng góp tháng 7	\$90.00
Bán sách	\$105.00
Phước sùng MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$3,837.88