

Thiền căn bản và đơn giản

bởi Thích Chơn Đại

Ngày nay, khi xã hội phát triển, con người phải đối mặt với những áp lực cuộc sống. Khi áp lực quá nhiều, người ta tìm đến thiền như một phương pháp để giải tỏa những căng thẳng, muộn phiền. Dưới đây là bài viết hướng dẫn cách ngồi thiền căn bản và đơn giản giúp bạn dễ thực hành để mang lại lợi ích trong cuộc sống và tu tập.

Thiền căn bản và đơn giản

Thiền là gì?

Thiền là một phương pháp làm cho tâm chúng ta an định. Tâm chúng ta hàng ngày rất phức tạp, rối ren. Thiền chính là phương pháp để đưa tâm chúng ta an định lại. “An” nghĩa là không nguy hiểm, “định” nghĩa là yên. Thiền là phương pháp để đưa tâm chúng ta trở về an định hay còn gọi là quản trị tâm mình. Hiểu một cách khác thiền là quay về tập làm chủ tâm của chúng ta”.

Phương pháp thực tập thiền căn bản và đơn giản

Ngồi kiết già hoặc bán già trang nghiêm thẳng thẳng như bức tượng

Toàn thân thả lỏng, lưng thẳng cổ thẳng cân bằng

Hai tay chõng lên nhau

Hít vào vài hơi thật sâu để lưu thông phổi và các mạch máu giúp cho dễ thở hơn

Rồi theo dõi hơi thở vào ra

Có nhiều phương tiện giúp mọi người dễ chú tâm vào hơi thở hơn:

Đếm số

Thở vào thở ra đếm 1

Thở vào thở ra đếm 2

Cho đến 3-4-5-6-7-8-9-10-1

Cứ lập đi lập lại vậy

Niệm A Di Đà Phật

Thở vào niệm thầm A DI

Thở ra niệm thầm ĐÀ PHẬT

A DI..ĐÀ PHẬT..

Cứ lập đi lập lại theo hơi thở như vậy

Niệm Bút Tô

Thở vào niệm thầm BÚT (Bút Tô là phiên âm của Buddha – Phật đà)

Thở ra niệm thầm THÔ

BÚT....THÔ....

Cứ lập đi lập lại theo hơi thở như vậy

Niệm Phồng Xẹp

Chú tâm vào bụng

Khi bụng phình lên niệm thầm PHỒNG

khi bụng xẹp xuống niệm thầm XẸP

PHỒNG...XẸP...

Cứ lập đi lập lại theo hơi thở như vậy

HƠI THỞ HOẶC BỤNG là đề mục chính khi thiền .

Chúng ta phải chú tâm vào nó nhiều hơn những thứ khác.

Khi đang chú tâm vào đề mục chính như vậy thỉnh thoảng các cảm giác, cảm xúc , âm thanh khởi lên bạn phải đều ghi nhận rồi quay lại đề mục chính.

Khi nóng -lạnh-run-sợ hãi-khó chịu-bực bội-chán-mệt-mỏi-tê-đau-vui-mừng-an lạc-buồn-tham-sân-si-buồn ngủ-phóng tâm-suy nghĩ-tư duy-phiền não thỉnh giác-ganh tị-đố kỵ-dính mắc-yên tịnh-nuốt, gãi, ngứa...

Đều phải ghi nhận rồi quay lại đề mục chính

Nếu tất cả cảm xúc, cảm giác, các pháp nổi trội hơn đề mục chính thì hãy quan sát nó, bạn sẽ thấy nó luôn thay đổi và luôn sinh diệt.

Nếu bị nó chi phối mạnh hãy tác ý nó là: cảm giác-cảm xúc đang có mặt, nó là vô thường, nó không phải là của tôi.

Rồi quay lại đề mục chính

Hoặc như cứ theo dõi tiến trình thay đổi của nó.

Lúc thân có cảm giác khó chịu thì tâm sẽ khó chịu, hãy mặc kệ nó đừng xua đuổi hay nắm giữ, cứ để nó trôi qua 1 cách tự nhiên, rồi tâm sẽ ngày càng vững mạnh sáng suốt.

Đừng muốn tâm an tịnh, đừng muốn gì cả .

Dù an tịnh hay động loạn, dù dễ chịu hay khó chịu cũng mặc kệ chúng – Chỉ cần ghi nhận quan sát chúng là đủ

Có thể trong lúc thiền bạn sẽ hơi khó thở, do bước ban đầu chưa quen, hãy hít vào 3 hơi thật nhẹ nhàng sâu thở ra từ từ, rồi quay lại theo dõi đề mục chính 1 cách tự nhiên.

Bạn chỉ là người gác cổng thôi, ai đi qua phải biết rõ hết, nam nữ già trẻ tốt xấu đều biết rõ, nhưng cứ mặc kệ họ, chỉ theo dõi thôi.

Cứ thực tập như vậy mà đừng nắm giữ bất cứ gì, đừng mong muốn gì

Thiền như chơi chơi vậy thôi, bất kể lúc đi đứng nằm ngồi cũng đều quan sát ghi nhận những gì đang xảy ra như vậy. Rồi thất bại, mệt mỏi, chán nản, nghi ngờ , kinh nghiệm và trí tuệ sẽ phát sinh .