

Tại sao cần thiền định?

Tại sao cần thiền định?

Post: : Admin

Tham gia thực hành thiền định theo nhóm mỗi tuần một buổi là bước khởi đầu hữu ích.

Thật khôi hài khi thấy tâm bất an lại tạo cho chúng ta cảm giác mình đang bận rộn với rất nhiều việc. Một ngày đã trôi qua mà mình không có lấy một vài phút để ngồi yên và khiến mọi thứ lắng dịu. Bạn nghe rất nhiều về lợi ích mà thiền định có thể đem tới nhưng thay vì thực hành thiền định, bạn lại luôn bận rộn với vô số việc khác. Thế là, bạn lựa chọn cách thức “thư giãn” quen thuộc: uống một ly rượu, bật tivi và ngả người xuống ghế sofa trong chốc lát trước khi bạn quá mệt mỏi và đi ngủ. Cách này có thể giúp bạn tạm thời “tắt máy” nghỉ ngơi trong thời gian ngắn nhưng rốt cuộc, bạn vẫn tiếp tục vòng luân quần đó.

Thay đổi thói quen cũ hoặc tạo lập thói quen mới là điều không hề dễ dàng. Vì vậy, tham gia thực hành thiền định theo nhóm mỗi tuần một buổi là bước khởi đầu hữu ích. Bạn cũng có thể cam kết với bản thân dành mười phút để thiền định vào buổi sáng hoặc buổi tối. Chỉ cần đặt chuông báo thức sớm hơn mười phút vào buổi sáng, thay vì vội vã đi làm, bạn có thể dành một chút thời gian để quán niệm hơi thở và suy ngẫm về những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Ngay khi làm như vậy, bạn sẽ cảm nhận được những chuyển biến tích cực đối với cuộc sống của mình trong ngày hôm đó.

Một trong những ẩn dụ nổi tiếng nhất mà Đức Phật từng khai thị đó là câu chuyện về chiếc bè, trong đó Đức Phật ví giáo pháp của Ngài như chiếc bè đưa người vượt qua con sông chảy xiết.

Truyện kể về một người đàn ông bị mắc kẹt ở bên này bờ sông. Ở đó đầy nguy hiểm và bất trắc, ngược lại, qua phía bờ bên kia là vùng đất an toàn. Nhưng ở đó không có cây cầu hay con phà nào để qua sông. Anh ta phải làm gì? Người đàn ông gom nhặt được vài khúc gỗ, lá cây và dây leo, và nhờ tài trí, anh đóng được một chiếc bè. Bằng cách nằm lên bè và dùng tay chân làm mái chèo, anh đã vượt qua sông, từ bên nguy hiểm sang bờ an toàn.

Khi thuyết bài Pháp này, Đức Phật đã hỏi thính chúng rằng: “Các ông nghĩ sao nếu sau khi qua sông, anh ta tự nhủ rằng: “Vì chiếc bè đã giúp mình rất nhiều, mình sẽ mang nó trên lưng để đi tiếp lên bờ?”. Các vị Tăng đáp rằng bám lấy cái bè như vậy không phải là việc làm khôn ngoan. Đức Phật hỏi tiếp: “Vậy nếu anh ta trân trọng đặt chiếc bè xuống và nghĩ rằng tuy chiếc bè

đã giúp mình rất nhiều, nhưng giờ anh không còn cần đến nó nữa nên có thể để lại bên bờ sông thì sao?”. Chư Tăng đều đáp lời Phật rằng đó là cách nghĩ đúng đắn. Đức Phật kết luận: “Giáo pháp của ta cũng giống như chiếc bè, để chở người qua sông chứ không phải để ôm giữ, bám chấp.”

Thiền định cũng giống như chiếc bè, giúp ta tìm lối đi trên dòng sông tâm và hiểu thấu về tâm, Nhưng một khi đã quen thuộc, hiểu rõ tâm, ta không nên bám chấp vào thiền định. Chúng ta có thể tự do khám phá những ý nghĩ tư tưởng hiện khởi trong tâm thay vì bị chúng nhấn chìm. Chúng ta cũng không cần mang theo tất cả những thiền quán này, thay vào đó, hãy buông xả khi đã hiểu rõ tâm, giống như để lại chiếc bè ở bờ sông.

Thiền định không phải để chúng ta trở thành người “tốt hơn”, mà đó chính là phương pháp giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân, cả bên trong lẫn bên ngoài. Thay vì để tâm luôn lảng xãng tạp loạn hay tìm cách trốn chạy tránh né, nhờ thực hành thiền định, ta dần thấy hòa hợp và biết cách sống với chính mình. Rồi ta bắt đầu nhận biết những khoảng lặng vi tế diễn ra tự nhiên, những khoảnh khắc tâm tĩnh lặng và thư giãn giữa những giao tiếp và chuyện gẫu triền miên thông thường. Đó là lúc tự tính tâm hiển lộ. Cùng với việc trưởng dưỡng sự tỉnh giác, chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng hơn trạng thái tâm hoàn toàn thư giãn và mãn nguyện, hoàn toàn chú tâm và nhậm vận, tràn đầy tình yêu thương và lòng bi mẫn. Vào lúc đó, tâm ta trong sáng tựa pha lê, mọi vọng tưởng tạp niệm tức thì tan biến hết.

Thiền quán niệm hơi thở là một phương pháp đơn giản nhưng hữu hiệu giúp giảm căng thẳng. Nếu căng thẳng luôn là mối lo chính của bạn thì tôi khuyên bạn hãy thực hành pháp thiền này mỗi ngày một lần vào buổi sáng. Nó sẽ giúp tâm bạn giảm căng thẳng rất nhiều. Nếu bạn muốn đi sâu hơn để học cách đối trị những thói quen hay dạng thức cảm xúc của mình, thì thiền định về Hơi quang phản chiếu lại là phương pháp hết sức hữu hiệu giống như tấm gương giúp bạn nhìn rõ tâm mình. Bằng cách đó, những thay đổi trong bạn sẽ diễn ra một cách nhẹ nhàng, từ cách nhìn cuộc sống đến lối sống của bạn.

Dưới đây là ba nguyên tắc cơ bản trong thiền định:

Chính niệm - học cách tỉnh thức để nhận biết mọi ý nghĩ và cảm thụ của mình.

Liên tục chú tâm để tỉnh giác chính niệm - nhận biết những ý nghĩ và cảm thụ ngay khi chúng phát khởi.

Rộng mở - tạo khoảng trống giữa các ý nghĩ hay cảm thụ, từ đó dần nói lỏng sự bám chấp vào các suy nghĩ và cảm thụ, cho rằng chúng là “của tôi”.

Trích ấn phẩm "Tâm an lạc" - Đức Nhiếp Chính Vương Gyalwa Dokhampa
Gyalwa Dokhampa