

## **Thiền Tập Đem Lại Hạnh Phúc Đích Thực** *(Thiền Tập Hướng Dẫn)* **Thích Thanh Diệu Giác**

Thiền tập là phương pháp giúp cho chúng ta giảm được căng thẳng, lo âu, buồn phiền, nội kết và những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày mà chúng ta phải đối đầu. Nhất là ngày nay, cuộc sống xã hội thật sự làm cho con người quá vất vả. Một mặt là kinh tế đi xuống rất trầm trọng, mặt khác là chúng ta đua đòi và chạy theo những gì thị trường quảng cáo.

Chúng ta lại có quan niệm rằng chỉ có tiền nhiều, chúng ta mới có hạnh phúc. Nhưng chúng ta không biết rằng chính những ham muốn đầy đủ về vật chất đã làm cho chúng ta sợ hãi, lo âu, căng thẳng, buồn phiền, v.v. Nhưng nếu chúng ta biết thiết lập một cuộc sống tri túc, tức là biết vừa đủ thì chúng ta sẽ tự làm chủ những ham muốn của mình. Nhưng làm thế nào mà chúng ta có thể nhận thấy và tự làm chủ những cảm thọ, những ham muốn không cần thiết?

Trước hết chúng ta phải thực tập ngồi thiền để quán chiếu nơi chính mình, những người chung quanh, và những tình trạng trong cuộc sống xã hội đang biến chuyển. Có ba cách thực tập thiền quán căn bản nhất để giúp cho chúng ta giảm bớt những nhu cầu không cần thiết, và giải tỏa những căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, buồn giận để có sự bình yên và hạnh phúc cho chính mình và cho những người chung quanh.

Thiền quán là gì? Thiền tức là chúng ta tự quay về với chính mình, theo dõi hơi thở vào ra, sâu chậm để làm thân tâm khỏe nhẹ, an lạc. Bất cứ trong tư thế nào hoặc bất cứ động tác gì mà chúng ta đang vận chuyển, chúng ta đều có thể thiền tập. Tuy nhiên tư thế ngồi thì sẽ giúp cho chúng ta chú tâm nơi hơi thở vào ra dễ hơn. Quán tức là chúng ta nhìn sâu vào chính mình để thấy những gì đang xảy ra trong tâm thức, cũng như trong cơ thể của chúng ta, và những sự việc chung quanh ta, để biết trị liệu thân tâm và đối diện với cuộc sống trong sự bình thản, sáng suốt và trầm tĩnh. Sau đây là ba cách thiền quán căn bản mà chúng ta có thể áp dụng trong cuộc sống hằng ngày, để giúp cho đời sống tâm linh của chúng ta càng ngày càng lành mạnh và tươi mát hơn.

### **Thiền quán niệm hơi thở**

Cách thứ nhất, là thiền quán niệm hơi thở. Thiền quán niệm hơi thở là căn bản đầu tiên cho những người mới thực tập thiền. Đây là một nền tảng rất quan trọng, rất cần thiết. Có thể ví như là cảm nang của đời sống tâm linh và học đạo. Vì, nếu thân và tâm ta chưa ổn định, chưa trầm tĩnh, chưa nhẹ nhàng thì chúng ta không thể vững chãi để tiếp nhận những gì mình đọc, nghe, thấy và hành trì. Vì vậy, khi chúng ta thực tập thiền quán niệm hơi thở chúng ta sẽ có được cơ hội làm cho toàn thân ta được quân bình và nhẹ khỏe. Chúng ta chỉ cần mỗi ngày bỏ ra từ

15 cho đến 30 phút để làm cho tâm ta lắng đọng, và thân ta được buông thư bằng vào cách theo dõi hơi thở vào ra, sâu chậm. Khi chúng ta thấy thân và tâm ta được buông thư, hoan lạc và nhẹ nhõm thì máu huyết được lưu thông, những bộ phận trong cơ thể được hoạt động, sưởi ấm lên, và bộ não ta sẽ tiết ra những chất sinh hóa, họct-môn tốt trong đó có chất họct-môn gọi là endorphin. Endorphin là chất họct-môn có khả năng diệt trừ những tế bào xấu và tăng trưởng những tế bào tốt. Điều quan trọng hơn hết là endorphin họct-môn có khả năng giảm đi những sự đau nhức trong cơ thể và làm cho chúng ta lúc nào cũng tươi trẻ, hồng hào, minh mẫn, lạc quan, hoạt bát, và vui tươi với cuộc sống hiện tại.

Trước hết chúng ta thực tập thiền quán niệm hơi thở trong tư thế ngồi, vì tư thế ngồi là dễ chú tâm nơi hơi thở nhất. Khi chúng ta ngồi thiền nên chọn một chỗ nào trang nghiêm, thanh tịnh, và bên cạnh đó, chúng ta sắm một cái bồ đoàn (tức là cái gối tròn cao khoảng 3 phân rưỡi). Khi ngồi trên bồ đoàn chúng ta chỉ cần dùng nửa phần cái gối trong tư thế:

- kiết già (tức là hai chân chéo nhau, đây là thế hoa sen và cũng là thế vững chãi nhất để điều hòa hơi thở)
- bán già (tức là chân phải đặt lên chân trái)
- hoặc kiểu ngồi Miến Điện (tức là chân trái để vào trong và chân phải để ra ngoài; hai chân không chéo lên nhau).

Chọn tư thế nào mà chúng ta thấy thoải mái, buông thư, và đầu gối ép sát đất. Nếu sức khỏe không cho phép chúng ta có thể ngồi trên ghế, nhưng đừng dựa vào ghế vì sẽ làm cho chúng ta dễ hôn trầm. Sau khi đã chọn tư thế mình thích nghi nhất, chúng ta hãy giữ:

- đầu lưng cho ngay thẳng,
- mắt nhắm lại nhẹ nhẹ và miệng ngậm lại,
- bàn tay phải để ngửa ra đặt lên trên lòng bàn tay trái, hai ngón cái chạm vào nhau (có nghĩa là thân và tâm nhất như) để lên chân nằm ngay chiều rốn,
- và toàn thân (từ bộ não cho đến mắt, tay, chân) trong cũng như ngoài đều phải được buông thư, nhẹ nhõm.

Sau khi cảm thấy tâm ta được nhẹ nhàng, nét mặt ta được bình thản và toàn thân ta được buông thư, lúc đó chúng ta mới bắt đầu thiền quán niệm hơi thở.

Khi chúng ta thở vào chúng ta quán tưởng rằng mình đang thở một bầu không khí trong lành vào hai lỗ mũi đưa xuống bụng và thềm đếm một, hai, ba, bốn ...; và khi hơi thở đã đưa xuống bụng chúng ta cảm thấy bụng phồng lên. Sau đó chúng ta dừng hơi thở lại một chút rồi đưa hơi thở qua dưới hậu môn, và chuyển hơi thở ra toàn khắp cơ thể đưa qua đỉnh đầu rồi đưa ra hai lỗ mũi. Trong khi chuyển hơi thở ra khắp toàn thân chúng ta thềm đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu ... Sau khi hơi thở đã đưa ra mũi, chúng ta cảm thấy bụng xẹp và dần dần chúng ta sẽ thấy toàn thân ta được sưởi ấm lên. Khi chúng ta thở ra chúng ta có thể quán tưởng

rằng mình đang thở ra những luồng khí không thoải mái, nếu lúc đó chúng ta đang trong trạng thái bực bội, buồn phiền, lo âu. Lần đầu mới tập thiền quán niệm hơi thở, chúng ta nên đếm hơi thở vào ra (gọi là số tức quán) để dễ chú tâm vào hơi thở. Trong khi chúng ta ngồi thiền, những ý niệm gì khởi lên chúng ta cứ mặc tình chúng, và chỉ ý thức hơi thở vào, sau thấy bụng phồng lên; hơi thở ra, chậm thấy bụng xẹp xuống. Đồng thời chúng ta cảm nhận được một luồng khí lưu chuyển khắp toàn thân. Cứ như vậy mà chúng ta theo dõi hơi thở vào ra, sâu chậm. Sau một thời gian chúng ta ngồi thiền quán niệm hơi thở thấy được sự thoải mái, tự nhiên thì lúc đó hơi thở và ta là một, không hai.

Việc ngồi thiền quán niệm hơi thở rất đơn giản, không mang tính chất thần bí gì cả. Chỉ có điều chúng ta phải cần có sự kiên nhẫn, thích thú và siêng năng thực tập mỗi ngày. Chúng ta không cần phải ngồi nhiều giờ, chỉ cần mỗi ngày bỏ ra khoảng 15 hoặc 30 phút cũng là đủ lắm rồi. Khi chúng ta ngồi thiền chúng ta phải có cảm giác như là ngồi chơi, giải trí, và buông thư thì chúng ta không thấy chán và bỏ cuộc.

Bất cứ chúng ta tu pháp môn gì, dù đó là pháp môn niệm Phật, lễ sám, tụng kinh, v.v., chúng ta nên thiết lập thói quen ý thức hơi thở vào ra, sâu chậm để thân tâm được trầm tĩnh, buông thư thì khi đó chúng ta mới dễ nhiếp tâm niệm Phật hoặc thấm được lời kinh mình tụng đọc.

Ngoài thực tập thiền quán niệm hơi thở trong tư thế ngồi, chúng ta nên thực tập một thói quen tốt đó là bất cứ chúng ta làm gì từ việc nấu ăn, lái xe, dọn dẹp, xử dụng vi tính, đọc sách, xem tivi, v.v. hoặc nói năng, hành xử, đi, đứng, nằm chúng ta luôn để ý hơi thở vào ra, sâu chậm. Thực tập được như vậy thì việc làm, hành xử, nói năng, suy nghĩ của chúng ta sẽ từ tốn, sâu sắc, nhẹ nhàng, bao dung. Người khác sẽ cảm được năng lượng thương yêu, hiểu biết, và bình an của mình. Vì vậy, khi chúng ta nói hoặc hướng dẫn ai, sẽ dễ làm cho người khác lắng nghe và chú tâm nơi lời nói và việc hướng dẫn của mình, dù đó là ba mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em, bạn bè, v.v. Do vậy, càng thiền tập bao nhiêu thì càng trẻ trung, tươi mát, minh mẫn, khỏe nhẹ, dễ thương, hiền hòa bấy nhiêu đối với mình và người.

### **Thiền quán gởi tâm từ**

Cách thứ hai, là thiền quán gởi tâm từ, tức là chúng ta quán tưởng người nào đó (có thể là người ta thương quý, người làm ta đau khổ, người mà ta không ưa thích, người mà ta chưa từng quen biết, và là người ta không thương cũng không ghét), hoặc nơi nào đó, rồi chúng ta thầm niệm những điều tốt lành, thành công, bình an đến cho người đó và nơi đó. Thiền quán gởi tâm từ là một cách thiền tập giúp cho chúng ta phát triển tâm từ bi, tháo gỡ những nội kết, lòng sân hận, ích kỷ của mình đối với chính mình và đối với người. Đức Phật dạy: "Người đại dật nhất trên đời là người tự làm chính mình đau khổ."

Mỗi khi tâm ta bị căng thẳng, lo lắng, buồn phiền hoặc khởi lên những ác niệm thì những tế bào tốt sẽ bị hủy diệt rất nhanh chóng. Vì khi ta căng thẳng, buồn phiền, lo lắng, bộ não ta sẽ tiết ra những chất sinh hóa, hột-môn xấu như là chất hột-môn cortisol. Cortisol hột-môn đứng hạng đầu trong tất cả hột-môn xấu. Khi bộ não ta tiết ra cortisol hột-môn sẽ đưa đến sự mệt mỏi, buồn chán, dễ nóng nảy, và làm cho bộ phận trong cơ thể ta yếu dần, rồi sanh ra những triệu chứng bệnh, như là bệnh cao mỡ, cao máu, đau tim, nhức đầu, dễ quên, v.v.

Khi mới thực tập thiền quán gởi tâm từ chúng ta nên gởi tâm từ đến cho chính mình trước. Chúng ta phải chấp nhận, hoan hỷ và thương mình rồi thì lúc đó chúng ta mới có năng lượng tốt gởi đến cho người khác. Trước hết chúng ta ngồi trong tư thế vững chãi, điều hòa hơi thở vào ra, sâu chậm, sau đó chúng ta thâm niệm:

- "Thở vào, nguyện cho con được bình an và hạnh phúc; thở ra, nguyện cho con có đức tính bao dung, khiêm hạ.
- Thở vào, nguyện cho con làm tròn bổn phận người con hiếu thảo, biết cung phụng mẹ cha; thở ra, nguyện cho cha mẹ của con sống lâu và sống khỏe.
- Thở vào, nguyện cho con có niềm tin nơi chính mình và nơi Tam Bảo; thở ra, nguyện cho con luôn tinh tấn hành trì những lời Phật dạy.
- Thở vào, nguyện cho con đừng khởi tâm tự ty mặc cảm, ganh ghét đối với bất cứ một ai; thở ra, nguyện cho con biết tán thán và tìm cách nâng đỡ, hoan hỷ những việc tốt người khác đã và đang làm.
- Thở vào, nguyện cho con có sự kiên nhẫn để lắng nghe người khác nói năng, tâm sự dù cho những lời nói đó như thế nào; thở ra, nguyện cho lời nói của con có chiều sâu, có sự hiểu biết, hài hước và dễ thương.
- Thở vào, nguyện cho con luôn sống trong tỉnh thức; thở ra, nguyện cho con luôn giữ hạnh phúc mái ấm gia đình ..."

Cứ như vậy mà chúng ta thâm niệm gởi tâm từ tới cho chính mình và người thân thương.

Còn đối với những người làm mình đau khổ, buồn phiền chúng ta thâm niệm như thế này:

- "Thở vào, con biết con đang giận, buồn phiền; thở ra, con biết cơn giận, sự buồn phiền sẽ đốt cháy những tế bào tốt trong con.
- Thở vào, con nguyện tha thứ cho chị hay anh (đó) (*nêu tánh danh người mình đang giận*); thở ra, vì con biết chị hay anh (đó) thiếu chánh niệm nên mới nói và hành xử như thế.
- Thở vào, nguyện cho chị hay anh (đó) có niềm hạnh phúc và bình an; thở ra, nguyện cho chị hay anh (đó) được sự nâng đỡ, trợ giúp của nhiều người.

- Thở vào, nguyện cho chị hay anh (đó) gặp được minh sư, bạn tốt; thở ra, nguyện cho chị hay anh (đó) sớm chuyển hóa những khó khăn trong nội tâm để lòng thương yêu, hiểu biết phát triển.
- Thở vào, nguyện cho chị hay anh (đó) có sự khiêm cung, kiên nhẫn; thở ra, nguyện cho chị hay anh (đó) biết lắng tai nghe để đem niềm vui đến cho mọi người ..."

Khi chúng ta gởi năng lượng tâm từ và cầu nguyện những niệmlành như vậy thì tự thân ta đã được chuyển hóa những nội kết trong ta đối với người đó rồi, và chúng ta dần dần tha thứ và chấp nhận người kia một cách dễ dàng. Chúng ta phải ý thức rằng hạnh phúc của người kia chính là hạnh phúc của mình, và hạnh phúc của mình cũng chính là hạnh phúc của người kia. Vì vậy, chúng ta đến với nhau là ảnh hưởng năng lực tốt của nhau. Nếu năng lực của chúng ta lành mạnh thì đem lại bình yên cho người chung quanh, nhưng nếu năng lực của chúng ta không lành mạnh thì chúng ta làm người chung quanh căng thẳng, bức bối và họ có khuynh hướng muốn xa lánh mình. Hiểu được giáo lý tương quan, tương tức thì chúng ta không còn muốn làm cho ai buồn phiền và cũng không muốn giận ai gì cả.

Chúng ta cũng tập thiền quán gởi tâm từ khi chúng ta xem những tin tức gì trên tivi hoặc nghe, đọc những tin không hay tốt như là sự tàn hại của thiên tai đem đến sự chết chóc, tan nát nhà cửa; sự cướp bóc, hãm hiếp của người thiếu lương tri đối với người bất lực; sự đói nghèo, bệnh tật, khốn khổ của những quốc gia chậm phát triển; sự đánh đập, hành hạ đối với người phụ nữ, trẻ em vô tội, v.v.

Chúng ta thâm niệm như thế này:

- "Thở vào, nguyện cho những nạn nhân trong thiên tai ở \_\_\_\_ (*nêu lên tên của nước, tiểu bang, và thành phố ở nơi đang bị nạn*) nếu còn sống được sự cứu tế, trợ giúp của mọi người trên thế giới, còn nếu mất thì được siêu thoát sanh về thế giới an lành; thở ra, nguyện cho đất nước bình an, gió hòa, mưa thuận.
- Thở vào, nguyện cho đừng ai cướp bóc, sát hại, đánh đập bất cứ ai; thở ra, nguyện cho mọi người biết thương yêu nhau như ruột thịt.
- Thở vào, nguyện cho những người tật bệnh sớm được cứu chữa, lành bệnh; thở ra, nguyện cho mọi người biết kiên cử trong việc ăn uống, thực tập thể dục mỗi ngày, và giữ tâm hồn thanh thản.
- Thở vào, nguyện cho mọi người được no cơm, ấm áp; thở ra, nguyện cho mọi người biết cúng dường, bố thí, biết thi hành việc lành.
- Thở vào, nguyện cho các trẻ em trên thế giới này được bảo vệ, giáo dục để có kiến thức và đạo đức; thở ra, nguyện cho các nhà lãnh đạo, thầy cô giáo, các bậc phụ huynh có sự sáng suốt, lòng thương yêu để lãnh đạo, hướng dẫn, dạy dỗ ..."

Trên đây là thiền tập thâm niệm gởi tâm từ chung chung, nhưng nếu chúng ta biết rõ nơi chốn, nạn nhân thì chúng ta nên nêu tên cho rõ. Khi chúng ta thâm gởi lời cầu nguyện như vậy, tâm ta sẽ mở rộng ra và ta sẽ quý những gì mình đang có và muốn san sẻ những gì mình có cho những người bất hạnh, thiếu thốn qua sự đóng góp tài lực, sức lực, và tâm lực của mình.

### **Thiền quán chiếu đề mục**

Cách thứ ba, là thiền quán chiếu đề mục. Bất cứ đề mục gì mà chúng ta cần sự giải đáp, giải tỏa chúng ta phải có sự trầm tĩnh, sáng suốt mới thấy rõ nguyên do và gốc rễ của vấn đề. Ví dụ, khi chúng ta nói chuyện với một ai mà không có sự lắng nghe, truyền thông giữa mình và người kia, hoặc khi chúng ta muốn quyết định một điều gì hay muốn thấu rõ một vấn đề gì, thì phương pháp thiền tập quán chiếu đề mục cần phải áp dụng.

Chúng ta thâm quán chiếu như thế này:

- "Thở vào, con nên nói như thế nào để \_\_\_ (*ba mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em, bạn bè ... của con*) có thể thông cảm và lắng nghe những gì con muốn nói và tâm sự; thở ra, nguyện cho lời nói của con chỉ vì lợi ích, hạnh phúc chung mà nói.
- Thở vào, con đã nói gì, hành xử ra sao mà làm cho \_\_\_ (*ba mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em, bạn bè ... của con*) buồn phiền; thở ra, con nguyện không hành xử, nói năng thiếu dễ thương, thiếu hiểu biết và thiếu sự bao dung.
- Thở vào, con đang tìm câu giải đáp cho bài toán học; thở ra, con thả lỏng tâm hồn rồi sẽ thấy câu giải đáp.
- Thở vào, con ý thức rằng con đang thí nghiệm \_\_\_ (*nêu ra việc mình đang thí nghiệm*); thở ra, nguyện cho việc thí nghiệm của con đem đến lợi ích cho mọi người mà không làm ảnh hưởng môi sinh.
- Thở vào, con nên quyết định ra sao về công ăn việc làm của con để có thể phát triển mà không gây tổn thương đến cho bất cứ một ai; thở ra, con cần sự trợ giúp của nhiều người ..."

Cứ như vậy chúng ta thực tập thiền quán chiếu đề mục, chúng ta sẽ tạo ra một thói quen rất tốt, lúc nào cũng biết tự quay về với chính mình và quán chiếu những tình trạng đang xảy ra trong và ngoài ta. Vì vậy, khi chúng ta gặp những khó khăn, bất hạnh trong cuộc sống chúng ta không quá khản trương, căng thẳng, sợ hãi, lo âu, buồn phiền. Thực tập như vậy một thời gian, chúng ta sẽ trở nên hồn nhiên, nhẹ nhàng, bình dị, từ tốn, và chúng ta sẽ chấp nhận, thương yêu người khác rất dễ dàng dù cho họ như thế nào.

Do vậy, thực tập thiền quán niệm hơi thở, thiền quán gởi tâm từ hay thiền quán chiếu đề mục rất cần thiết trong đời sống hằng ngày của mình. Vì chính

những thiền tập căn bản này sẽ giúp cho chúng ta có kỷ luật với chính mình và đời sống. Khi chúng ta sống trong kỷ luật chúng ta sẽ có nghị lực, ý chí để vươn lên trong cuộc sống hằng ngày của mình trong sự bình an, hạnh phúc, tươi vui, minh mẫn, ít tật bệnh, và đạt được sự thành công. Việc làm bỏ ỉch như vậy thì sao ta không thực hành?