Hoi hay, Dap dung - 06

Hỏi Hay, Đáp Đúng

Hoi hay, Dap dung - 06

Times font

Hỏi Hay, Đáp Đúng (Good Question, Good Answer)

Bhikkhu Shravasti Dhammika

Đại đức Thích Nguyên Tạng dịch Việt

[06]

Thiền Định Hỏi: Thiền định là gì?

Đáp: Thiền định là một sự nỗ lực của ý thức để làm thay đổi sự vận hành của tâm. Từ Pali gọi thiền định là "Bhavana" nghĩa là "tăng trưởng" hay "phát triển".

Hỏi: Thiền định có quan trọng không?

Đáp: Có, thiền định quan trọng. Cho dù chúng ta muốn tốt đẹp bao nhiêu cũng khó mà đạt được nếu chúng ta không chịu thay đổi những dục vọng là nguyên do đưa đến hành động. Ví dụ, một người có thể nhận ra rằng anh hay nóng nảy với vợ và anh hứa với lòng mình rằng "từ đây về sau ta sẽ không nóng nảy nữa". Nhưng một giờ sau, anh ta có thể la mắng vợ mình, đơn giản vì anh ta không tự tỉnh thức, sự tức giận kia đã phát khởi mà anh không kiểm soát được. Thiền định giúp phát sự tỉnh thức và nghị lực cần thiết để chuyển hóa dần những thói quen tiêu cực của tinh thần.

Hỏi: Tôi nghe nói rằng thiền định có thể rất nguy hiểm. Điều đó có đúng không?

Đáp: Để sống chúng ta cần muối. Nhưng nếu bạn phải ăn một ký muối thì chính nó sẽ giết bạn. Sống trong thời đại hôm nay, bạn cần xe hơi, nhưng nếu bạn không tuân thủ luật lệ giao thông hay trong lúc lái xe bạn say rượu thì xe hơi trở thành cái máy nguy hiểm. Thiền định cũng giống như thế, nó cần thiết cho sức khỏe tinh thần và hạnh phúc nhưng nếu bạn thực hành sai phương pháp, nó sẽ tạo ra những rắc rối. Một số người có vấn đề như buồn phiền, thất vọng, sợ hãi hay bệnh tinh thần, họ nghĩ thiền định là một phương cách điều trị cấp thời cho những vấn đề của họ, họ bắt đầu áp dụng thiền và đôi khi vấn đề của họ lại càng tồi tệ hơn. Nếu bạn ở trong trường hợp như thế, tốt nhất bạn phải tìm một người chuyên môn giúp đỡ, sau đó bạn khá hơn mới nên áp dụng thiền. Một số người khác tự tìm hiểu rồi thực hành, thay vì họ đi dần từng bước một, họ lại quá hấp tấp, chẳng bao lâu họ kiệt sức. Nhưng có lẽ phần lớn những vấn đề về thiền xảy ra là do loại " thiền nhảy vọt" (1).

Một số người đi đến một vị thầy để học thiền rồi áp dụng phương pháp thiền của vị ấy trong một thời gian, sau đó họ đọc sách thiền rồi quyết định thực hành theo sự chỉ dẫn trong sách, một tuần sau có một thiền sư nổi tiếng viếng thăm thành phố của họ và họ quyết định phối hợp một số lời dạy của vị ấy vào trong việc tu thiền của họ, chẳng lâu sau đó họ rơi vào tình trạng lộn xộn một cách thất vọng. Thiền nhảy vọt giống như con

Kangaroo từ một vị thầy này đến một vị thầy khác, từ một phương pháp này sang một phương pháp nọ là một việc làm sai lầm. Tuy nhiên, nếu bạn không có vấn đề gì về tinh thần và bạn áp dụng thiền cũng như thực hành đúng phương pháp thì chắc chắn thiền định là một trong những pháp môn tốt nhất mà bạn có thể tự làm.

Hỏi: Có mấy loại thiền ?

Đáp: Đức Phật dạy có nhiều loại thiền khác nhau, mỗi loại đều có phương cách đối trị mỗi vấn đề riêng biệt hay để phát triển trạng thái tâm lý đặc biệt. Nhưng có hai loại thiền phổ biến và thường được sử dụng nhiều nhất là quán niệm hơi thở và quán từ bi .

Hỏi: Nếu tôi muốn thực hành pháp môn thiền quán niệm hơi thở thì tôi phải làm sao?

Đáp: Bạn phải làm theo các bước sau đây, có bốn điều cần biết: nơi chốn, tư thế ngồi, thực hành và những trở ngại.Trước hết bạn tìm một chỗ ngồi thích hợp, có thể một căn phòng không ồn ào và nơi đó bạn không bị quấy rầy. Ngồi tư thế tốt là chân bạn xếp lại, dưới mông có một cái gối, lưng thẳng , hai bàn tay xếp lên nhau đặt trên hai chân và mắt nhắm lại. Tùy theo sự lựa chọn, bạn có thể ngồi trên ghế và giữ lưng thẳng lâu như bạn muốn.

Bước tiếp theo bạn phải áp dụng đúng như thế. Trong lúc ngồi yên tịnh với mắt nhắm lại , bạn tập trung vào sự chuyển động của hơi thở vô và hơi thở ra. Phép thiền này có thể làm bằng cách đếm hơi thở hay theo dõi sự phình lên và xẹp xuống của bụng. Khi ngồi thiền có thể có một số vần đề và khó khăn phát sinh. Bạn có thể thấy ngứa ngấy khó chịu trên cơ thể và đau nhức nơi đầu gối. Nếu điều này xảy ra, hãy cố gắng giữ cơ thể thư giản, không nhúc nhích và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Có thể sẽ có nhiều ý nghĩ xuất hiện ở tâm bạn và làm xao lãng việc chú ý vào hơi thở của bạn. Cách duy nhất giải quyết việc này nên trở lại chú ý hơi thở một cách kiên nhẫn. Nếu bạn tiếp tục làm như thế, cuối cùng ý nghĩ kia sẽ yếu đi và việc định tâm của bạn sẽ tốt hơn và bạn sẽ có được giây phút đi sâu vào sự an lạc và thanh tịnh nội tâm.

Hỏi: Tôi nên ngồi thiền bao lâu?

Đáp: Thật là tốt để ngồi thiền mỗi ngày 15 phút, sau đó cố gắng tăng thêm năm phút mỗi tuần cho đến khi bạn có thể hành thiền trong 45 phút. Sau một vài tuần lễ ngồi thiền đều đặn như vậy, bạn bắt đầu thấy việc định tâm sẽ tốt hơn, những ý tưởng tán loạn sẽ giảm dần và bạn sẽ có những giây phút an lạc và yên tĩnh thật sự.

Hỏi: Còn quán Từ bi là gì? Cách thực hành ra sao?

Đáp: Khi bạn quen thuộc với pháp môn quán hơi thở và thực hành đều đặn rồi, bạn có thể bắt đầu thiền Quán từ bi. Phép quán này nên thực hiện hai hay ba lần mỗi tuần sau khi thực hành quán hơi thở. Trước tiên, bạn phải quay về quan tâm chính mình và tự nói những lời như "Cầu mong cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc. Cầu mong cho tôi được an lạc và bình yên. Cầu mong cho tôi thoát khỏi mọi hiểm nguy. Cầu mong tâm tôi không còn sân hận. Cầu mong tâm tôi đầy ấp tình thương. cầu mong cho tôi khỏe mạnh và hạnh phúc" . Kế đó bạn tiếp tục rải tâm từ bi đến với người thân, những bạn

bình thường, và cuối cùng là những người mà bạn không thích, ước nguyện cho họ an vui, khỏe mạnh như bạn từng ước mong cho mình vậy.

Hỏi: Lợi ích của loại thiền quán từ bi này ra sao?

Đáp: Nếu bạn thực hành đều đặn thiền quán từ bi này với thái độ đúng đắn, bạn sẽ thấy trong bạn sẽ thay đổi theo hướng tích cực. Bạn sẽ thấy mình có thể hướng tới việc chấp nhận và tha thứ. Bạn sẽ thấy tình cảm dành cho người mình thương gia tăng thêm. Bạn sẽ thấy mình thân thiện hơn với những người mà trước đây mình thờ ơ và không quan tâm và bạn sẽ nhận thấy những ác cảm hay oán giận mà bạn đã có với người nào đó nay sẽ giảm xuống và cuối cùng sẽ biến mất. Thỉnh thoảng nếu bạn biết ai đó đang bệnh, buồn rầu hay gặp khó khăn, bạn có thể nghĩ đến họ trong lúc hành thiền và thường thì bạn sẽ thấy tình cảnh của họ được cải thiện.

Hỏi: Điều ấy có thể như thế nào?

Đáp: Tâm trí, khi phát triển thích hợp sẽ là một phương tiện hùng mạnh. Nếu chúng ta biết tập trung vào năng lực tinh thần để hướng đến người khác thì sẽ có ảnh hưởng đến họ. Hẳn bạn đã có kinh nghiệm như thế. Có lẽ bạn đang ở trong một phòng đông người và bạn có cảm giác rằng ai đó đang chú ý đến mình. Bạn xoay một vòng xem và biết chắc là ai đang nhìn chằm chằm vào mình. Điều gì đã xảy ra khi bạn bắt được năng lực tinh thần của người khác. Thiền quán từ bi cũng giống như vậy. Chúng ta hướng năng lực tích cực của tinh thần tới người khác và dần dần sẽ chuyển hóa được họ.

Hỏi: Tôi có cần một người thầy hướng dẫn hành thiền không?

Đáp: Một người thầy thì hoàn toàn không cần thiết nhưng một sự hướng dẫn cá nhân chuyên môn về thiền thì chắc chắn có ích. Tiếc thay, một số tu sĩ và cư sĩ tự xem mình là thiền sư, kỳ thực họ không biết mình đang làm gì. Hãy cố gắng chọn một người thầy đức hạnh, có nhân cách và trung thành với lời Phật dạy.

Hỏi: Tôi nghe rằng thiền định ngày nay được các nhà tâm lý học và chuyên gia về tâm thần áp dụng rộng rãi. Điều đó có đúng không?

Đáp: Vâng, đúng như thế. Ngày nay thiền được tiếp nhận như một liệu pháp cao cấp ảnh hưởng sâu rộng và được nhiều chuyên viên về sức khỏe tâm thần sử dụng để giúp làm thư giản và vượt qua những ám ảnh và mang đến sự tỉnh thức. Sự soi sáng của Đức Phật cho tâm trí nhân loại đang giúp rất nhiều cho con người hôm nay cũng giống như đã từng giúp cho con người thời xưa.

(1) "Kangaroo meditation" (Kangaroo: một loài động vật ở châu Úc có thể nhảy xa bằng hai chân sau rất khỏe).

-oOo-

01
| 02 | 03 | 04
| 05 | 06 | 07 | 08

| 09 | 10 | Mục lục
[Trở về trang Thư Mục]

update:05-11-2000

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.