

Kinh Nghiệm Thiền Tập

Tổ Bồ đề đạt ma cắt mí mắt của ngài. Vị thầy của Jack Kornfield dạy ông đến ngồi thiền cạnh bên một bờ giếng. Trong truyền thống đạo Phật có rất nhiều những mẫu truyện về việc các hành giả tự tìm cho mình một phương cách giữ cho sự tu tập của mình luôn được tiến bộ. Thật ra, bất cứ hành giả nào đã từng ngồi thiền cũng đều có những "bí quyết" riêng của mình. Với ý nghĩ đó, tạp chí Phật học Tricycle có yêu cầu một số các vị giáo thọ, và những hành giả có kinh nghiệm hành thiền nhiều năm, chia sẻ những "bí quyết" thiền tập của họ với độc giả. Và dưới đây là những chia sẻ của các vị ấy.

--- oOo ---

1. Chỉ cần ngồi trong tư thế thiền.

Hãy gắng tự cam kết là mình sẽ ngồi xuống trong tư thế thiền, ít nhất là 1 lần mỗi ngày. Bạn không cần phải quyết định là mình sẽ ngồi bao lâu, chỉ cần ngồi xuống tọa cụ là đủ. Phần lớn, cái khó khăn nhất là làm sao ta làm được điều ấy. Khi bạn đã ngồi xuống rồi, bạn nghĩ, 'Đã ngồi đây rồi thì mình cũng nên ngồi thêm vài phút,' và thường khi là ta lại ngồi trọn giờ thiền của mình." - *Joseph Goldstein, sáng lập viên Insight Meditation Society*

2. Dùng chuông báo hiệu

"Trong khi ngồi thiền, bạn nên dùng một chuông báo hiệu (a timer) thay vì là đồng hồ. Nếu bạn cứ phải mở mắt ra xem mình đã ngồi được bao lâu, tâm bạn sẽ không thể nào an tĩnh được. Khi sử dụng chuông báo hiệu, bạn sẽ không bị dính mắc vào ý niệm thời gian, khám phá được một sự buông thư rất sâu sắc và cảm nhận được thời gian bất tận." *Naryan Liebenson Grady, giáo thọ của Cambridge Insight Meditation.*

3. Biết sắp đặt lại những gì là ưu tiên

"Nếu thiền tập là một vấn đề ưu tiên, thì ta phải gắng sống theo đúng như vậy, biết mang sự thiền tập lên hàng đầu. Tôi có một quy luật là mỗi sáng không bao giờ mở máy vi tính lên trước khi mình ngồi thiền xong. Rất đơn giản, nhưng cũng rất là hiệu quả. Có lẽ lời khuyên đanh thép nhất mà tôi học được là từ thiền sư Suzuki Roshi: 'Hãy sắp đặt cuộc sống làm sao để mình ngồi thiền cho tốt đẹp.' " *David Schneider giáo thọ của tu viện Shambhala*

4. Kiên nhẫn

Khi bạn gieo hạt giống ngoài vườn, đâu phải ngày nào bạn cũng đào xới chúng lên để xem chúng có ra mầm chưa. Bạn chỉ lo tưới nước, nhổ cỏ cho sạch. Bạn biết rằng, những hạt giống ấy sẽ mọc và trưởng thành theo thời gian. Cũng vậy, bạn chỉ cần thực tập đều đặn mỗi ngày, và nuôi dưỡng một tình thương. Không có gì vội vã hết. Ta hài lòng với việc nuôi dưỡng những hạt giống tốt lành trong giây phút này. Quả trái sẽ sanh ra khi nào chúng sẵn sàng." *Bhikshuni Thubten Chodron, vị tỳ kheo ni theo Phật giáo Tây tạng.*

5. Thử những tư thế khác nhau

"Mặc dù khi nói về thiền tập, chúng ta thường hay nói về 'ngồi thiền', nhưng nếu như bạn có khó khăn trong tư thế ngồi, bạn có thể 'ngồi thiền' bằng cách nằm xuống. Có những đêm bị mất ngủ, tôi nằm theo dõi hơi thở và thực tập từ bi quán. Một năm kia, tôi có khó khăn và không thể ngồi được, tôi hành thiền bằng cách nằm trên mặt đất phía sau sân nhà, cảm nhận được những tầng lớp đất bên dưới, và lắng nghe những âm thanh của một khu vườn nhỏ giữa thành phố." *Barbara Gates, chủ bút của tờ báo Phật học Inquiring Mind*

6. Phát Nguyện

"Đừng bao giờ để cho mình có một sự chọn lựa nào hết. Đừng tự hỏi rằng: 'Tôi có muốn ngồi dậy thiền hay không?' vì chắc chắn là ta sẽ có hàng triệu lý do để trốn tránh. Bạn hãy vận động hồ báo thức, rồi thức dậy và ngồi thiền. Bạn cũng nên phát một lời nguyện. Hãy hứa với Phật rằng bạn sẽ hành thiền đều đặn mỗi ngày trong vòng 1 tháng, và rồi thử xem sao." *Ani Tenzin Palmo, vị tỳ kheo ni tu theo truyền thống Phật giáo Tây tạng.*

7. Thắp một nén hương

"Xem thử một nén hương ta đốt khoảng bao lâu thì tàn hết. Và rồi bạn có thể dựa trên đó để đo và xác định thời gian ngồi thiền của mình." *Helen Tworikov, sáng lập báo Phật học Tricycle.*

8. Nói rộng sự thực tập

"Đừng đặt những giới hạn cho môi trường thực tập của mình. Tập sống cho thông dong, đọc và học hỏi bằng tuệ giác, nhìn thấy cái hay đẹp của kẻ khác, không gây khổ đau cho người chung quanh. Cuộc sống có biết bao nhiêu là cơ hội cho ta thực tập. Và ngồi thiền tự chính nó cũng là vì ích lợi cho kẻ khác, nó giúp ta có một tinh thần cởi mở và vị tha hơn, ta không còn là một kẻ khó chịu nữa." *Andy Cooper, chủ bút của tờ báo Phật học Tricycle.*

9. Ngồi với người khác

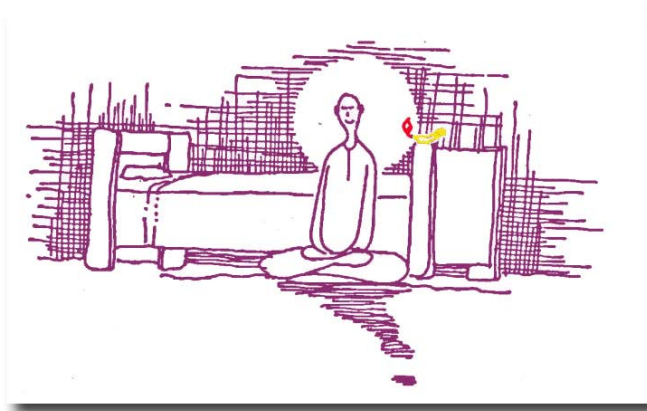
"Hãy ngồi thiền chung với người khác. Nhiều khi ta đến vì người khác lại dễ hơn là đến cho chính mình." *James Shaheen, chủ biên và nhà xuất bản báo Phật học Tricycle.*

10. Chọn một quyết định đúng

"Tất cả những thiền sinh tu tập nhiều năm mà tôi biết, đều chia sẻ rằng, vấn đề họ đã phải đối diện là sự kháng cự không muốn ngồi thiền. Dường như mỗi khi chúng ta cương quyết lao mình về một hướng nào, thì nó cũng sẽ tạo nên một chiếc bóng ngả ngược lại. Nhưng theo thời gian, chúng ta cũng sẽ giải quyết được vấn đề này bằng những quyết định của mình cho mỗi hoàn cảnh trước mắt: ta nên đi ngủ hay ngồi thiền? Ta có nên sắp đặt ngày hẹn nào trùng với ngày tu học của mình chẳng? Ta có nên bỏ buổi họp mặt tăng thân tối nay vì có người quen viếng thăm, hoặc cho họ hay trước là ta sẽ bận? Mỗi khi ta quyết định tiếp tục đi theo con đường thực tập của mình, trước mọi thứ cám dỗ và các lý do 'chính đáng', nó sẽ giúp cho sự quyết tâm của mình mỗi ngày được sâu sắc hơn." *Darlene Cohen, giáo thọ hướng dẫn thiền đường Russian River Zendo*

11. Kinh nghiệm những hơi thở

"Vị thầy của tôi Than Geof luôn nhắc nhở tôi rằng, mỗi khi tâm ta chống cự không muốn ngồi thiền, ta hãy hỏi nó, 'Bây giờ thì hơi thở như thế nào sẽ mang lại cho mình một sự dễ chịu và vui thích đây?' Nó lừa ta ngồi xuống và thử nghiệm những hơi thở của mình, và thường thì hơi thở sẽ trở nên khinh an và hỷ lạc đủ để mang lại cho ta một sự an định." *Mary Talbot, biên tập viên của báo Phật học Tricycle.*



12. Một tách cà phê

"Có người nói rằng thật ra chính các thầy tu sĩ Phật giáo là người đã khám phá ra cà phê! Truyền thuyết kể rằng các thầy sống trong rừng và tình cờ tìm được những hạt cà phê. Lúc đầu các thầy nhai thử những hạt cà phê ấy và tự nghĩ, 'Những hạt trái cây này có thể giúp cho chúng ta tỉnh táo trong khi ngồi thiền.' Nếu như bạn thích ngồi thiền mỗi sáng, bạn không cần phải bước xuống giường và ngồi ngay. Bạn hãy thức dậy, uống một tách cà phê, nếu thích. Tôi nghĩ không có vấn đề gì hết. Chỉ khi nào bạn bắt đầu mở báo ra đọc, hoặc làm thêm việc này việc nọ, ta mới đánh mất đi sự trong sáng của mình khi vừa mới thức giấc. Nhưng nếu như bạn có thể uống một tách cà phê buổi sáng, mà không cần làm gì khác, tôi nghĩ bạn hãy tự nhiên thưởng thức." *Peter Doobinin, giáo thọ hướng dẫn Downtown Meditation Community*

13. Ta ngồi thiền bởi vì ta cần phải ngồi thiền

"Tôi thường nói với các thiền sinh cũng giống như thi hào Rilke khuyên các nhà thơ: *'Đừng làm thơ, trừ khi nào phải cần làm thôi!'* Theo kinh nghiệm của riêng tôi thì bất cứ một nguyên do gì khác hơn là *sự cần thiết* để ngồi thiền, đều là một sự dối lừa, hạ thấp đi giá trị của việc ngồi thiền. Ta cần phải ngồi thiền để chuyển hóa khổ đau của mình. Và đó là lý do duy nhất." *Eliot Fintushel, giáo sư và tác giả, viết cho báo Phật học Tricycle.*

14. Điều chỉnh lại bằng cách đọc những gì ta ưa thích

"Tôi không có ý nói là đọc những gì bạn đang nghiên cứu, ta không muốn tâm mình phải suy tưởng thêm. Nơi bạn ngồi thiền, hãy để một vài quyển sách nào có tính cách nhẹ nhàng, khơi dậy trong ta sự tĩnh lặng hoặc an lạc. Không nhất thiết phải là sách Phật giáo. Gần đây, cạnh chỗ tôi ngồi có quyển *Thoughts in Solitude* của cha Thomas Merton, quyển *Avadhuta Gita*, những tập thơ về đạo..." *Karen Ready, biên tập viên của báo Phật học Tricycle.*

15. Kiểm lại trước khi bắt đầu

"Sau khi bạn đã ngồi xuống, điều đầu tiên là ta chú ý đến cơ thể và buông thư những nơi nào còn bị căng thẳng. Tiếp đó, bạn nên nhìn lại tâm mình trước khi bắt đầu. Mặc dầu có thể là bạn vừa mới bước ra khỏi giường, nhưng tâm trạng bạn như thế nào? Bực mình, cau có, hay lo âu, hấp tấp trước một ngày mới? Bạn vẫn còn đang mơ màng hay giật mình, hoang mang vì tiếng đánh thức của đồng hồ? Hãy ghi nhận những gì đang có mặt trong tâm mình trước khi ta bắt đầu theo dõi hơi thở." *Andrew Merz, phụ chủ biên báo Phật học Tricycle.*

16. Có niềm tin

"Hãy tìm nương tựa vào những năng lượng to lớn hơn là cái Ngã của mình. Thiền sư Đạo nguyên nói, 'Hãy bỏ hết thân tâm vào ngôi nhà của Như lai, để tất cả đều là của Như lai.' Nếu như chúng ta chỉ biết nương tựa vào nguồn lực của chính mình trên con đường thiền tập, thì chẳng bao lâu ta sẽ bị cạn kiệt. Điều quan trọng ta cần nên nhớ là chính đức Phật bao giờ cũng đang trợ giúp ta qua muôn ngàn cách khác nhau. Có những cái rất dễ thấy, như là giáo pháp của ngài được trao truyền qua các thầy tổ, và cũng có những cái ta không thấy rõ. Có những sự giúp đỡ chỉ hiển lộ khi nào ta thật sự có niềm tin và biết nương tựa vào Phật. Niềm tin vào một Phật tánh là một năng lượng rất to lớn vượt ra ngoài cái Ngã nhỏ bé của mình, nó có thể trợ giúp cho ta rất nhiều khi chung quanh không còn gì nữa hết. Đức Phật trên bàn thờ của bạn không phải chỉ là một hình tượng trưng bày suông." *Clark Strand từng là một tu sĩ Phật giáo và tác giả các sách về Thiền học.*

17. Đừng thúc đẩy

"Trong nhà thiền có câu 'Khi ta ngồi như Phật là ta giết Phật.' Câu ấy có lẽ để dạy ta đừng cháp vào những hình tướng hoặc ý niệm có sẵn. Nhưng đối với tôi thì nó nhắc nhở rằng mình đừng nên cố gắng quá sức, thúc đẩy quá sức, đừng gắng trở thành Phật trong khi ngồi thiền." *Philip Ryan, thiết kế viên cho trang nhà của Tricycle.*

18. Châm dứt một cách cẩn trọng

"Khi bạn xả thiền, bạn hãy cẩn trọng chú ý đến cách mình mở mắt ra như thế nào. Hãy giữ cho trọng tâm của mình vẫn được đặt ở bên trong, thay vì là để nó tuông ra bên ngoài. Và khi bạn đứng dậy bước ra khỏi toạ cụ cũng vậy, giữ cho trọng tâm của mình vẫn được nằm bên trong ta, càng lâu càng tốt. Vị thầy tôi, ngài Ajaan Fuang có dạy: 'Khi ta mới ngồi xuống thiền, nó cũng phải mất thời gian tâm mình mới trở nên được an tĩnh và lắng đọng, nhưng vừa khi xả thiền xong, ta đứng lên và liệng bỏ nó ngay. Nó cũng giống như khi leo thang, ta bước từng bước một, chậm rãi lên đến lầu hai, và rồi ta phóng qua cửa sổ để nhảy xuống.'" *Thanissaro Bhikkhu, tu viện trưởng của Metta Forest Monastery*

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch