THIỀN CHÁNH NIỆM

Xuất bản lần thứ Nhất, 2021
Thích Viên Lý © Copyright 2021

MỤC LỤC

Lời Dẫn Nhập.....06

I. Thiền là gì?.....08
II. Những Bước Khởi Đầu
1. Ấn định thời gian.....13
2. Chọn một địa điểm thích hợp.....14
3. Trang phục Thiền và các vật dụng cần thiết khác.....16
4. Bắt đầu thiền.....18
III. Quán Niệm Hơi Thở.....24
IV. Thiền Nhận Thức Cởi Mở.....28
Bắt đầu thiền.....32
Những gì bạn nhận được từ Thiền Nhận Thức Mở 37
V. Quan Sát Với Sự Có Mặt Của Tâm.....42
Bắt đầu thiền.....46

Những gì bạn nhận được từ sự quan sát có chánh niệm và tỉnh giác?.....51
VI. Thiền Hành – Thiền đi bộ.....56
Bắt đầu thiền hành.....58
Những gì bạn nhận được từ thiền hành....62
VII. Ăn Trong Chánh Niệm.....66
Bắt đầu thiền.....71
VIII. Những Lợi Ích Tuyệt Vời Của Thiền Định
1. Tìm kiếm an lạc nội tâm.....77
2. Phát triển các mối quan hệ và kết nối....78
3. Chịu trách nhiệm về các hành động của chính mình.....79
4. Vượt qua thử thách.....80
5. Có một thái độ tích cực.....80
6. Giữ cho ước vọng của bạn thành hiện thực.....81
7. Vượt rào có kinh nghiệm thường xuyên.....82
LỜI KẾT..... 87
PHỤ LỤC.....92

Lời Dẫn Nhập

Tất cả những phương pháp thực tập thiền quán trong sách này đều dựa theo lời Phật dạy và được ứng dụng cho một số công việc hàng ngày trong đời sống thực tế.

Chuẩn bị một lịch trình thường xuyên để thiền chính là một phần quan trọng để phát triển một thói quen và cảm thấy thoải mái đối với việc thực tập thiền. Thậm chí chỉ với thời gian một vài phút của bạn mỗi ngày cũng có thể là một lợi ích đáng kể. ***Thiền chánh niệm*** không phải là để cho suy nghĩ của bạn mông lung cũng không phải là cố gắng làm cho tâm trí của bạn dứt sạch mọi suy nghĩ. Ngược lại, việc thực hành thiền với mục đích chỉ là để chú ý đến khoảnh khắc hiện tại – đặc biệt là những suy nghĩ, cảm xúc, cảm thọ của chính chúng ta – bất kể điều gì đang diễn ra.

Mặc dù tự mình thực hành thiền là một yếu tố quan trọng của một phương pháp thực hành toàn diện, nhưng với sự hướng dẫn và giám sát của một thiền sư hay hướng dẫn viên có kinh nghiệm thì sẽ có nhiều lợi ích hơn, đặc biệt là khi bạn mới bắt đầu. Những chỉ dẫn căn bản của một thiền sư có thể giúp bạn quay trở lại an trú trong hiện tại khi tâm trí đi quá xa.

I. Thiền là gì?

Trước khi bắt đầu thực hành thiền, điều quan trọng là phải tìm hiểu xem thiền là gì? Thiền, trong yếu tố cơ bản nhất của nó, là một phương pháp rèn luyện tâm trí. Phần lớn thời gian, suy nghĩ của chúng ta quay cuồng, điên đảo – chúng ta lo lắng về tương lai, ngẫm nghĩ về quá khứ, mơ mộng, căng thẳng hoặc băn khoăn, tơ tưởng, chỉ nhằm để kể tên một vài hoạt động. Khi chúng ta thực tập thiền, chúng ta đang quay trở lại thời điểm hiện tại và có được những khả năng mà chúng ta cần có để bớt căng thẳng hơn, định tĩnh hơn và từ bi hơn đối với bản thân và người khác. Thiền, theo định nghĩa cơ bản của nó, là sự trau dồi hầu hết sự chú ý của chúng ta. Nó giúp chúng ta có thể lùi lại một bước khỏi những suy nghĩ bị phân tán và an trú trong thời điểm hiện tại một cách an định và tỉnh thức.

Hiện đang có một số phương pháp thực hành thiền và, có vô số lựa chọn mang tính tôn giáo cũng như thế tục để suy ngẫm. Tuy nhiên, thiền chánh niệm đã trở thành phổ biến trong những năm gần đây. Bài tập rất đơn giản là tập trung tâm thức vào thời điểm hiện tại một cách không phán xét với tâm thái an nhiên tỉnh giác là những gì được gọi là thiền chánh niệm. Mục tiêu không phải là loại bỏ suy nghĩ của một người về mọi thứ, cũng không phải chỉ giữ bình tĩnh. Nó không phải là phương pháp sử dụng kinh nghiệm của bạn để tạo nên câu chuyện, mà là để ý đến những trải nghiệm, ý tưởng và, một cách chính xác đó là khảo sát cảm thọ để nhận biết một cách chân xác như chính nó đang là vì cảm thọ có liên quan mật thiết đến cơ thể, tâm thức và mọi hiện hữu. Chính sự tập trung tâm thức sẽ giúp bạn phát huy định lực, tỏa sáng trí

giác và, với chánh niệm và tỉnh giác bạn sẽ nhận diện một cách toàn diện những gì đang xảy ra và, cứu cánh tối hậu của việc thực tập thiền là giải thoát toàn bộ phiền não, khổ đau, đồng thời giúp muôn loài giải thoát mọi khổ đau hệ lụy,

Thiền chánh niệm không phức tạp, nhưng bạn phải nỗ lực để thực hiện nó thật tốt – chỉ cần tập trung vào những gì đang diễn ra ngay bây giờ và ở đây đồng thời cố gắng hết sức tránh để tâm trí của bạn đi lang thang. Thoạt nghe có vẻ không rõ ràng, nhưng xuyên qua việc thực hành hàng ngày, thiền định có thể mang lại những kết quả thực sự có ý nghĩa, mang lại cho chúng ta nhiều quyền lực hơn đối với hành vi của mình, mở ra cơ hội để chúng ta trở nên tử tế và kiên định hơn, ngay cả khi mọi thứ trở nên khó khăn. Trải qua việc thực hành, chúng

ta sẽ hiểu rõ hơn về những gì chúng ta đang căng thẳng và những gì chúng ta có thể làm để giảm bớt nó. Mặc dù thiền chánh niệm là một phương pháp tu tập của Phật giáo, nhưng thiền chánh niệm hiện đang được ứng dụng như một phương pháp giúp làm giảm căng thẳng, phát triển khả năng tập trung và tĩnh lặng.

Dù nhiều người thường xuyên sử dụng nhiều từ để thay thế cho nhau, nhưng sẽ rất hữu ích nếu hiểu rằng có sự khác biệt giữa chánh niệm và các liệu pháp tâm lý. Chánh niệm là một đặc điểm mà mọi người có thể biểu hiện và là nhận thức chân xác về bản thân và môi trường xung quanh của mình trong hiện tại và không phán xét, chỉ trích hoặc dập tắt trong suy nghĩ của chính mình. Thiền chánh niệm là rèn luyện để có ý thức hơn trong suốt cả ngày lẫn đêm

trong nhiều tình huống, đặc biệt là những tình huống khó khăn, phức tạp. Nó có nghĩa là có một nhận thức cao hơn về mọi thứ đang diễn ra ngay bây giờ mà không đánh giá bản thân. Quá trình thiền chánh niệm là quá trình rèn luyện sự chú ý. Thiền không giới hạn trong phương pháp thiền chánh niệm, vì còn nhiều phương pháp thiền định khác do Đức Phật khai thị.

Mục tiêu tối hậu của thiền là tạo ra một trạng thái tâm thức an lạc, tịch lặng và cứu cánh tối hậu là giác ngộ, giải thoát. Tuy nhiên, qua sự hướng dẫn trong cuốn sách này, chúng tôi đang tập trung vào chánh niệm, vì phương pháp này sẽ giúp bạn làm chủ chính mình một cách tương đối nhanh chóng và hiện cũng là phương pháp khá thời thượng.

Thiền chánh niệm có thể thực hành bất cứ

lúc nào và bất cứ nơi nào bạn thích. Tuy nhiên, nếu có được sự hướng dẫn căn bản thì sẽ rất có lợi ích, đặc biệt là khi mới bắt đầu. Với sự hướng dẫn của một người chuyên nghiệp hay với một bậc thầy có trình độ tu chứng cao có thể giúp bạn an trú trong hiện tại, từ bỏ những ý tưởng phân tán, mông muội và tránh được tình trạng quá khắt khe đối với bản thân.

II. Những Bước Khởi Đầu

Có ba điều căn bản mà bạn cần làm và cân nhắc để bắt đầu:

1. Ấn định thời gian

Việc thực hành thiền sẽ trở thành một thói quen nếu nó được tích hợp vào cuộc sống của bạn, do vậy cần huân tập một thói quen hàng ngày và cố gắng duy trì nó. Đối với hầu hết mọi người, thực tập thiền ngay khi vừa thức dậy là dễ nhất. Ngay cả khi bạn bận rộn một chút ở đây hay ở đó, hãy giữ số

lượng thời gian nhất quán để nhận thấy kết quả rõ rệt. Tinh tấn thực tập là chìa khóa dẫn đến thành tựu.

2. Chọn một địa điểm thích hợp

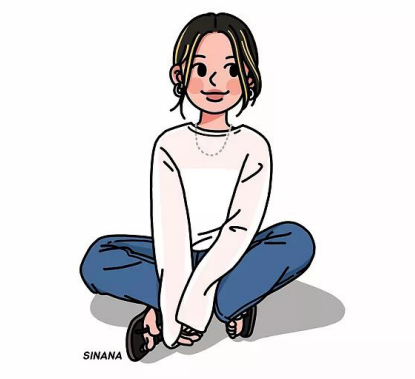
Thực tập thiền ở cùng một nơi mỗi ngày có thể giúp phát triển mối liên hệ chặt chẽ với môi trường. Mặc dù điều này không phải là điều kiện bắt buộc, nhưng nó sẽ giúp ngăn ngừa sự phân tâm và hỗ trợ cho sự tập trung.

Bạn có thể ngồi trên ghế khi thiền hoặc có thể ngồi kiết già hay bán già hoặc ngồi

với tư thế mà bạn thấy thoải mái, không gượng ép. Bạn có thể chọn một nơi thích hợp để thực tập thiền, tốt nhất là nơi bạn không phải lo lắng. Điều quan trọng nhất là dành thời gian để vẫn là chính mình và chỉ đơn giản là chú ý đến những gì đang xảy ra trong cuộc sống nội tâm của chúng ta.

3. Trang phục Thiền và các vật dụng cần thiết khác

Bạn không phải đầu tư một xu nào cho dự án đầu tiên của mình. Tất cả những gì bạn phải làm là tìm một chỗ để ngồi và có một quyết tâm cao. Nhưng ngay cả khi đúng như vậy, vẫn có rất nhiều loại đệm ngồi thiền, ghế đẩu và các vật dụng khác dành cho những người muốn mua mọi thứ cùng một lúc. Bạn chỉ cần một chiếc ghế êm ái hoặc một tấm thảm mềm để có một chỗ thư giãn, yên lắng.



Mặc một bộ quần áo không quá chật mà là loại thật thoải mái. Bạn đã hiểu chánh niệm là gì và đã có những hướng dẫn cần thiết, đã đến lúc bạn bắt đầu hành trình thiền định của mình.

Trước khi bắt đầu, chúng ta sẽ tập trung vào hai khuyến nghị sau đây:

Thứ nhất, hãy tìm một tư thế ngồi đủ thoải mái để bạn có thể dễ dàng giữ nó trong suốt thời gian tập luyện. Tránh ngồi ở những tư thế thoải mái đến mức bạn có thể ngủ quên trong suốt quá trình luyện tập.

Thứ hai, đưa ra quyết định về những gì bạn muốn: Trong trường hợp này, bạn sẽ thực hành nhận biết hơi thở như một phương pháp thiền trong hai phút, đếm từng nhịp thở trong khi thực tập. Khi suy nghĩ vẩn vơ, bạn chỉ cần quay lại đếm nhịp thở từ một đến mười và từ mười bắt đầu đếm đến một.

4. Bắt đầu thiền

4.1. Canh đồng hồ trong 10 phút rồi khép nhẹ mắt lại.

4.2. Tập trung vào hơi thở của bạn. Cảm nhận sự giãn nở và co lại của phổi trong

khi thở.

4.3. Đừng định hướng hoặc thay đổi hơi thở, mà chỉ quan sát nó.

4.4. Hít vào thở ra trong 10 nhịp thở, sau đó bắt đầu lại từ nhịp thở thứ nhất. Nếu bạn chú ý, bạn sẽ thấy.

4.5. Hơi thở di chuyển trong toàn bộ cơ thể của bạn.

4.6. Cảm nhận cách phổi của bạn giãn nở và co lại, đồng thời cảm nhận cách lồng xương sườn của bạn chuyển động theo từng nhịp thở.

4.7. Để tránh bị lẫn lộn, chỉ cần khởi động lại bạn sẽ đếm mỗi khi bạn bị mất dấu. Việc đếm chỉ đơn giản là một cách giúp bạn dễ tập trung tâm thức.

4.8. Hít thở sâu và lấy Sổ ghi chép thiền của bạn khi đồng hồ hay máy đếm thời gian báo hết và bạn đã sẵn sàng để hoàn thành việc thiền định của mình.

4.9. Nếu bạn có thời gian để thiền thêm vài phút, hãy canh đồng hồ lại hoặc đặt lại máy đếm thời gian của bạn để tiếp tục thiền.

Bạn có thể có những suy nghĩ mông muội trong khi bạn đang thực hành thiền định. Bạn có thể nhận thức được các cảm giác khác trong cơ thể hoặc các sự kiện diễn ra xung quanh bạn, hoặc bạn có thể chỉ đắm chìm trong suy nghĩ, mơ mộng về quá khứ hoặc vọng tưởng đến tương lai và có thể nảy sinh ý tưởng chỉ trích bản thân hoặc người khác trong quá trình thiền tập. Thực tế là suy nghĩ cũng tự nhiên như hơi thở và, suy nghĩ mông lung là vấn đề tự nhiên của tâm trí chưa thanh tịnh.Bất cứ khi nào điều này cũng có thể xảy ra, chỉ cần ghi lại những gì bạn đang nghĩ hoặc những gì đang làm bạn mất tập trung, sau đó dành một chút thời gian để hít thở và tập trung

tâm lại. Không nhất thiết phải đưa sự chú ý của bạn trở lại hơi thở ngay lập tức. Cho phép bất cứ điều gì bạn đang nghĩ đến lướt qua tâm trí của bạn, trở lại sự tập trung của bạn và sau đó từ từ đưa nhận thức của bạn trở lại với hơi thở của bạn, trong mỗi lần hít vào và thở ra.

Bất cứ khi nào tâm đi lang thang, bạn không nên chỉ kéo tâm trở lại với hơi thở; thay vào đó, hãy trở lại sự chú ý, sau đó nhẹ nhàng quay lại khoảnh khắc hiện tại. Mỗi khi bạn hít thở sâu một vài lần, suy nghĩ của bạn rất có thể sẽ lại vẩn vơ. Đừng quá khắt khe với bản thân vì điều này. Nó vốn là một sự kiện khá bình thường. Điều quan trọng là bạn phản ứng như thế nào khi điều này xảy ra. Đơn giản chỉ cần chú ý đến bất cứ điều gì bạn đang nghĩ đến mà không quá coi trọng nó hoặc để nó mang bạn đi mà hãy dành

một phút để quay lại hiện tại và tiếp tục giờ tập thiền của bạn. Thực hành quay lại cùng một nơi nhiều lần là nơi bạn nên phát triển kỹ năng của mình. Bạn nhận thấy rằng nó đang tồn tại, hãy nghĩ về nó trong giây lát, rồi tạm dừng và sau đó quay trở lại khoảnh khắc nhận thức hiện tại.

Ghi lại cảm xúc của bạn và dành thời gian để ghi lại quá trình thiền định của bạn vào một tờ giấy. Điều này sẽ cho phép bạn theo dõi tiến trình của mình khi bạn hướng tới mục tiêu thiền mỗi ngày trong 10 ngày tiếp theo – và có thể lâu hơn thế nữa. Bạn có thể chấp nhận viết vội những điều cần thiết như ngày, địa điểm và thời gian bạn đã thiền nếu bạn có thời gian hạn chế. Tuy nhiên, việc mang theo cuốn Sổ ghi chép thiền sẽ có lợi khi bạn muốn đi sâu hơn hoặc trả lời những lời nhắc bằng văn bản như: Bạn cảm thấy thế nào sau khi thiền? Những loại suy nghĩ nào nảy ra trong đầu bạn? Khi bạn thực hành lại kỹ thuật thiền chính xác này, bạn có thể làm gì khác vào lần sau – tư thế, độ dài của hơi thở và chiều dài của thời gian v.v…? Có điều gì bất thường về trải nghiệm thể chất của bạn mà bạn cần lưu ý không?

III. Quán Niệm Hơi Thở

Trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikaya), số 118 Kinh Nhập tức, Xuất tức niệm còn gọi là Kinh Quán niệm hơi thở (Anàpàna-sati sutta), Đức Phật dạy rằng: Nếu nhập tức xuất tức niệm, được tu tập và làm cho sung mãn thì sẽ đưa đến quả lớn, công đức lớn. Để bắt đầu thực tập, bạn có thể đến một khu rừng, một gốc cây hay ngôi nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm bạn thở vô; chánh niệm bạn thở ra.

Thở vô dài bạn biết: ***"Tôi thở vô dài". Thở ra dài*** bạn biết: ***"Tôi thở ra dài".***
Thở vô ngắn bạn biết: ***"Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn*** bạn biết: ***"Tôi thở ra ngắn".***

"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Toàn thân an tịnh, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Toàn thân an tịnh, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Cảm giác vui mừng, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Cảm giác vui mừng, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Cảm nhận an lạc, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Cảm nhận an lạc, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Cảm giác tâm vận hành, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Cảm giác tâm vận hành, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Tâm vận hành an tịnh, tôi sẽ thở vô", bạn

thực tập. ***"Tâm vận hành an tịnh, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

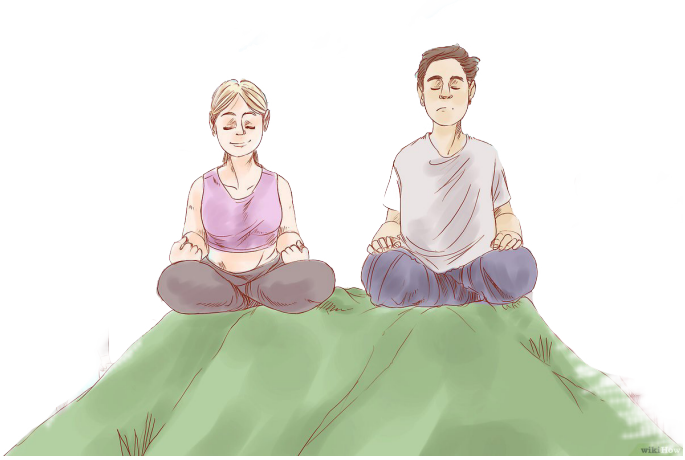
"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Quán chiếu vô thường, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập. ***"Quán chiếu vô thường, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Quán xa lìa tham, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập ***"Quán xa lìa tham, tôi sẽ thở ra",*** bạn thực tập.

"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập.
"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", bạn thực tập.
"Quán buông xả, tôi sẽ thở vô", bạn thực tập.
"Quán buông xả, tôi sẽ thở ra", bạn thực tập.

Nếu bạn thực tập theo một lộ trình gồm 16 bước như thế và bạn làm cho sự thực tập của bạn thật sự viên mãn thì chắc chắn bạn sẽ đạt được thành quả và công đức to lớn.



IV. Thiền Nhận Thức Cởi Mở

Thiền Tư duy Mở, được gọi là "chú ý mở" hoặc "tập trung nhẹ", là một kỹ thuật thiền chánh niệm, nơi bạn nhận thức được cảm giác, cảm xúc của mình, bao gồm cả suy nghĩ của bạn, trong khi tập trung chăm chú vào một quá trình tâm thức đơn giản. Bạn cho phép những trải nghiệm khác nhau trong tâm trí của bạn như tiếng ồn v.v… nảy sinh trong nhận thức của bạn và biến mất một cách tự nhiên. Các kỹ thuật thiền rất hữu ích cho mọi người vì mọi người đều có những đặc điểm trong cuộc sống của họ bổ sung cho những phẩm chất khác.

Thực hành kiểm tra với tất cả các cảm giác và ý tưởng bạn đang trải qua, khi bạn gặp chúng, là yếu tố cơ bản của thiền chánh niệm. Vào cuối phần hướng dẫn này, bạn sẽ quen với việc nhận thức được nhiều phần khác nhau của thời điểm đồng thời mà

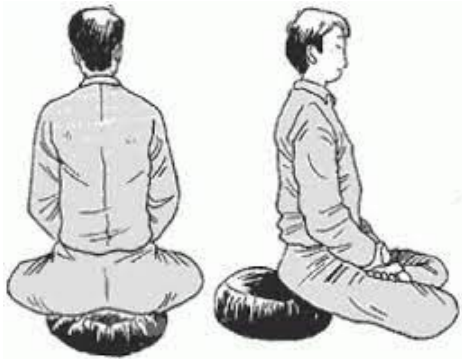
không có bất kỳ định kiến hay quan điểm nào về những gì bạn nhìn thấy. Một điều cần ghi nhớ khi thực hành Thiền Nhận thức Mở là chấp nhận mọi thứ như hiện tại hay nói cách khác, hãy chấp nhận chúng như chính chúng đang là. Chúng ta cảm thấy muốn cải thiện mọi thứ, đặc biệt là nếu có điều gì đó khiến chúng ta không thoải mái theo bất kỳ cách nào. Sẽ là tốt nhất nếu bạn không thực hành thiền theo cách đó để đạt được kết quả tốt nhất. Bằng cách thực hành thiền nhận thức mở, bạn sẽ hiểu rõ hơn những gì đang diễn ra trong tâm trí của bạn. Một loạt các nghiên cứu cho thấy một người bình thường nghĩ về ở đâu đó từ 30.000 đến 70.000 suy nghĩ mỗi ngày. Nếu bạn thực hành nhận thức tập trung mở, bạn sẽ khiến tâm trí giống như một cái thùng chứa lớn để suy nghĩ của bạn chảy vào và ra. Theo thời gian, việc

rèn luyện chánh niệm sẽ giúp bạn có cơ hội kiểm tra sâu hơn những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

Đối với phương pháp thiền này, bạn sẽ cần một chỗ để ngồi mà không bị quấy rầy. Sổ tay Thiền, đồng hồ bấm giờ, bút hay bút chì cũng sẽ cần thiết. Ngồi hoặc đứng với tư thế tốt. Ý kiến cho rằng thiền chỉ để thư giãn là hoàn toàn không phù hợp và nó thực sự cản trở tác dụng rèn luyện tâm trí cực kỳ có lợi của thiền. Khi được thư giãn, tâm trí sẽ tự nhiên lang thang. Khi ngồi hoặc đứng, bạn nên giữ thẳng cột sống để tăng cường sự chú tâm và sự tập trung của tâm thức giúp cho việc thiền định thành công hơn.

Bạn sẽ cảm nhận được những thay đổi ở quy mô nhỏ trong cơ thể khi bạn ngồi. Bạn có thể gặp bất kỳ vấn đề nào, từ cứng cơ

bắp do nghe thấy âm thanh khó chịu cho đến khả năng hít thở sâu hơn để định tĩnh hơn. Để thực hành sự tập trung nhẹ nhàng, bạn sẽ phải giữ tất cả những cảm giác khác nhau này cùng một lúc. Bây giờ hãy thiết lập ý định về những gì bạn sẽ làm: Tôi sẽ thiền trong năm phút, điều chỉnh bất cứ điều gì tôi nghe, cảm thấy, suy nghĩ hoặc có cảm thọ trong thời gian đó, ngay cả khi điều đó tồi tệ, nhưng vẫn giữ một tâm trí cởi mở và cố gắng tập trung vào việc giữ định tĩnh và an lạc trong năm phút. Bây giờ bạn đã có thể sẵn sàng để bắt đầu thiền định.



Bắt đầu thiền:

1- Canh giờ trong năm phút.

2- Để mắt bạn từ từ khép nhẹ lại.

3- Để không khí di chuyển vào và ra khỏi phổi khi bạn cảm thấy chúng nở ra và co lại.

4- Tập trung vào xúc giác trên da của bạn bằng cách cảm nhận không khí trong phòng và chú ý đến làn da của bạn.

5- Chú ý bất kỳ âm thanh hoặc chuyển động nào xảy ra trong không gian trên đầu bạn.

6-Chuyển trọng tâm của bạn và đưa nhận thức của bạn xuống bên dưới nơi cơ thể của bạn tiếp xúc với sàn bên dưới bạn. Có rung động nhẹ nào từ mặt đất không?

7- Đặt cơ thể vào trạng thái tĩnh, hướng ý thức của bạn đến khoảng cách mà bạn có thể cảm nhận được.

8-Tập trung nhận thức của bạn về phía bên phải của bạn và để ý xem có bất kỳ âm thanh hoặc chuyển động nào không.

9- Mang nhận thức của bạn đến không gian phía sau bạn, lấp đầy căn phòng và thậm chí mở rộng ra ngoài ranh giới của căn phòng. Có bất kỳ âm thanh nào phát ra từ phía bên kia của các bức tường không?

10- Chuyển sự chú ý của bạn sang phía bên trái của cơ thể.

11- Hình dung nhận thức của bạn như một vầng sáng rực rỡ ở mọi hướng xung quanh bạn, tâm thức quét tất cả các hướng cùng một lúc – chỉ hiện diện trong thời điểm hiện tại.

12- Nếu tâm trí của bạn bắt đầu đi lang thang, hãy đưa ý thức của bạn trở lại với hơi thở khi nó mở rộng và co lại và từ đó, mở rộng nhận thức của bạn về mọi hướng xung quanh bạn.

Trong Đại Kinh Sakuladàyi (77. Mahà-sakuludàyin Sutta) của Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: *"Quán tưởng nội sắc, thấy các ngoại sắc". "Quán tưởng sắc là tịnh, chú tâm trên suy tưởng ấy".*

Thông thường, bạn nên đi đến trạng thái nội tĩnh nhất tâm và nội tĩnh nhất tâm với bất kỳ buổi thiền nào. Trước khi mở mắt, một số hành giả bắt đầu di chuyển và linh hoạt cơ thể một cách từ từ; đối với những hành giả khác, điều này liên quan đến việc đọc một lời cầu nguyện ngắn hay hồi hướng công đức hoặc nêu ra mục tiêu trong ngày của họ. Bất kỳ phương pháp nào cảm thấy tự nhiên nhất đối với bạn để kết thúc quá trình luyện tập của bạn, hãy sử dụng nó. Điều quan trọng là bạn cho phép mình có đủ thời gian để thoát khỏi thiền (xuất thiền) mà không cần vội vàng. Thực hiện

chuyển đổi có ý thức khỏi thiền định cho phép bạn duy trì hiệu ứng thư giãn an tĩnh đã hình thành trong quá trình luyện tập, do đó tăng khả năng gặt hái những lợi ích của sự định tĩnh, minh mẫn và cởi mở trong một thời gian dài hơn.

Đối với người mới bắt đầu, bạn nên dành một chút thời gian để ghi lại các chi tiết cụ thể về thiền của bạn trong lĩnh vực được cung cấp ở cuối phần này. Nếu bạn thấy mình đang thiền trong một khoảng thời gian lâu hơn năm phút được khuyến nghị, hãy theo dõi nó. Viết ra câu trả lời của bạn cho những điều sau đây vào Sổ tay thiền trong vài phút tới:
Có ý tưởng hoặc hồi ức cụ thể nào nảy ra trong bạn không? Có điều gì đáng ngạc nhiên xảy ra với bạn không? Ví dụ, một cái gì đó như âm thanh hoặc cảm giác khiến bạn mất cảnh giác?

Bạn cũng có thể đi sâu hơn với phương pháp thiền này bằng cách thực tập 15 phút thay vì 5 phút, hoặc bất kỳ độ dài nào hơn thế. Canh giờ trong 15 phút, nhưng đừng bỏ qua 5 phút nghỉ giải lao, nếu bạn muốn tiếp tục quá 15 phút, hãy làm như vậy tuỳ theo thời gian bao lâu bạn muốn. Đối với khuyến nghị chung thì, một buổi luyện tập thường xuyên nên kéo dài từ 15 đến 30 phút.

Bạn cũng có thể kết hợp thiền nhận thức cởi mở trong các hoạt động hàng ngày của mình. Hãy dành một ít thời gian để trải nghiệm một cách có ý thức nơi làm việc từ một vị trí khác với vị trí quen thuộc của bạn. Tâm thức kiểm tra khu vực xung quanh bạn theo mọi hướng. Trong bữa ăn của bạn, hãy dành một chút thời gian để kiểm tra lại bản thân. Ghi lại mùi hương, tiếng ồn và suy nghĩ nảy sinh trong đầu khi bạn đi bộ xung quanh. Khi bạn đi chợ, hãy dành thời

gian quan sát nhiệt độ, mùi hương, âm nhạc và các cuộc trò chuyện diễn ra. Điều này sẽ giúp bạn có ý thức hơn. Hãy kiểm tra có ý thức mọi lúc mọi nơi và bất cứ khi nào thích hợp, nhắm mắt lại và lắng nghe mọi hướng xung quanh bạn để nhận biết manh mối về môi trường xung quanh bạn. Có mặt (chánh niệm, tỉnh giác) với bất cứ điều gì bạn đang làm, bất cứ khi nào bạn thực sự làm điều gì đó.

7. Những gì bạn nhận được từ Thiền Nhận Thức Mở

Thiền nhận thức cởi mở là phương pháp giúp mở mang tâm trí và cho phép bản thân tiếp nhận tất cả thông tin có sẵn trước khi đưa ra bất kỳ quyết định hoặc thực hiện bất kỳ hành động nào. Hãy lưu ý từ "cho phép". Chúng ta không cần phải ép mình để ý đến đầu vào của giác quan; nhận thức phát triển một cách tự nhiên là kết quả của việc thực hành cho phép định tĩnh, thoải mái. Chúng

ta có một khuynh hướng bẩm sinh là "gồng lên để chịu tác động" khi chúng ta phản đối điều gì đó đang xảy ra, có nghĩa là chúng ta rút lui và giam mình trong căng thẳng. Sau đó, tâm trí trở nên quá tải, tưởng tượng ra tất cả những cách mọi thứ có thể hoặc nên khác đi. Tuy nhiên, khi chúng ta cởi mở với điều gì đó, chúng ta sẽ cảm thấy hấp dẫn hơn về nó và có xu hướng thân thiện với nó, điều này giúp tâm trí và cơ thể chúng ta an hoà và làm cho chúng ta dễ tiếp thu hơn để hiểu và hiểu về những gì chúng ta đang trải qua. Chúng ta có xu hướng nhận thức với nhiều khả năng hơn và nhiều quan điểm về mọi thứ khi chúng ta giữ một tâm trí cởi mở. Thiền Nhận thức Cởi mở sẽ cải thiện khả năng của bạn để có một tầm nhìn đối với mọi thứ đúng với bản chất của chúng và chấp nhận chúng như chính chúng đang là. Bạn sẽ xây dựng những phẩm chất sau bằng

cách thực hành Thiền Nhận Thức Mở:

7.1. Thiền nhận thức mở dạy chúng ta hiểu sâu, ý thức rõ hiện tại. Càng có nhiều thông tin, chúng ta sẽ đưa ra quyết định tốt hơn. Nhờ thực hành chánh niệm, chúng ta hiểu rõ hơn về bức tranh rộng lớn hơn, bao gồm cả cách thời điểm hiện tại liên kết với nó. Chúng ta có ý tưởng tốt hơn về những suy nghĩ chúng ta muốn giữ lại, những suy nghĩ nào chúng ta cần loại bỏ và lựa chọn nào sẽ có lợi nhất cho chúng ta ngay bây giờ.

7.2. Cải thiện hạnh phúc và giảm thiểu, chuyển hoá trầm cảm: Thực tập chánh niệm đã được chứng minh là có lợi cho những người bị trầm cảm và đã được chứng minh là có hiệu quả để cải thiện các triệu chứng trầm cảm như mệt mỏi và ngủ không ngon giấc. Nhiều nghiên cứu đã tìm thấy niềm vui và sự mãn nguyện cao độ sau khi thực tập thiền nhận thức cởi mở.

7.3. Sáng tạo: Thực hành thiền nhận thức cởi mở có thể giúp bạn tiếp cận bản thân sáng tạo, cũng như khả năng tư duy cởi mở, tự do của bạn.

7.4. Khả năng giải quyết tốt hơn và nhận thức về bản thân tích cực hơn: Mỗi chúng ta đều có quyền lựa chọn có một nhân cách hay đạo phong trác việt và khả kính. Khi bạn dần quen với việc ghi nhận suy nghĩ của mình, bạn sẽ nhận ra bản chất của giọng nói bên trong mình, loại suy nghĩ mà bạn có và sẽ có thể giải quyết các tình huống ngay trước khi làm bất cứ điều gì mà sau này bạn có thể hối tiếc.

7.5. Giảm căng thẳng: Với thiền nhận thức cởi mở, bạn sẽ biết cách chống lại căng thẳng và do đó cải thiện cuộc sống của bạn. Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe đều công nhận rằng, căng thẳng là một trong những nguyên nhân quan trọng của hầu

hết mọi bệnh tật và biến bệnh tật trở nên tồi tệ hơn. Sức khỏe tinh thần của bạn được cải thiện bằng cách giúp giảm bớt các triệu chứng của căng thẳng; chẳng hạn như căng cơ và các hormone căng thẳng dư thừa trong máu, bạn giảm thiểu những tác động bất lợi do căng thẳng gây ra đối với sức khỏe chung của chúng ta.

7.6. Quan điểm tốt và đúng: Với Thiền Nhận thức Mở, bạn học cách trau dồi nhận thức về môi trường của mình, giúp bạn dễ dàng nhận thấy những gì xung quanh mình chân xác hơn và có bối cảnh rộng hơn cho mọi thứ.

7.7. Cải thiện cuộc sống của bạn: Bạn sẽ khám phá ra rằng bạn có khả năng thay đổi những tình huống mà bạn không hài lòng. Bằng cách nhận ra những suy nghĩ trong đầu, bạn sẽ có thể tìm ra những gì cần được đặt câu hỏi và xem xét lại.

V. Quan Sát Với Sự Có Mặt Của Tâm

Khi bạn đã quen với thiền căn bản, bạn có thể chuyển sang quan sát có chánh niệm và tỉnh giác. Đây là một hình thức thiền yêu cầu bạn phải khóa ánh nhìn của mình vào một vật dụng (đề mục quán niệm) hàng ngày và không chuyển hướng mắt của bạn. Đó vừa là một thực hành trong sự tĩnh lặng vừa nhìn thấy một cái gì đó như thể là lần đầu tiên. Bạn nên hướng và tập trung mắt vào, nhưng điều đó không gây khó chịu hoặc không tự nhiên. Bạn đang nội tĩnh nhất tâm chú ý đến đối tượng mà bạn đã chọn. Bạn sẽ nhận thức rõ hơn về những gì bạn đang thực sự nhìn thấy nhờ tham gia vào việc thực hành quan sát có chánh niệm và tỉnh giác.

Không chỉ đơn thuần là nghiên cứu một đối tượng, kỹ thuật này liên quan đến việc phát triển khả năng của bạn để dành thời

gian để nhìn chăm chú vào một thứ gì đó trước mặt bạn trong khi duy trì thái độ định tĩnh và an nhiên đối với nó. Điều này giúp phát triển trí tò mò và tính ham học hỏi tự nhiên của giới trẻ.

Việc trau dồi sự chú ý tập trung với chánh niệm và tỉnh giác, làm gia tăng năng lực trí tuệ, cho phép người ta lĩnh hội và xử lý trí tuệ phổ quát ở một mức độ vượt xa những gì tâm trí chưa được đào luyện để có khả năng nhận thức và xử lý. Khi sự tập trung của bạn trôi đi khỏi hơi thở ở phần đầu của sự hướng dẫn về phương pháp thiền này, bạn nhận biết được sự trôi đi và đưa sự tập trung của bạn trở lại với hơi thở. Đối với phương pháp Thiền Quan sát Tư duy này, bạn sẽ áp dụng một cách tiếp cận tương tự như phương pháp cuối cùng. Bạn sẽ hướng ánh mắt của mình trực tiếp vào vật đó (để

mục) và nếu mắt bạn bắt đầu đi lạc khỏi vật đó, bạn sẽ nhẹ nhàng di chuyển chúng trở lại vật đó.

Để thực hiện phương pháp thiền này, bạn sẽ cần một chiếc ghế hoặc tấm đệm thoải mái, nơi bạn có thể ngồi thẳng và giữ cho cột sống thẳng đứng. Ngoài ra, bạn nên ở một nơi yên tĩnh để ngồi và cũng cần mang theo đồng hồ hay vật dụng canh giờ. Bạn cũng cần phải có sổ ghi chép thiền, bút hoặc bút chì và, quan trọng nhất là một vật thể dùng làm đề mục để quán niệm.

Để bắt đầu, trước tiên bạn sẽ chọn đối tượng thiền của mình. Bạn có thể chọn một thứ gì đó như miếng pha lê hoặc một pho tượng nhỏ, hoặc một vật đơn giản, như lọ, nến hoặc hoa. Bạn có thể chọn bất kỳ đối tượng bình thường nào bạn thích, theo kinh nghiệm của chúng tôi, sẽ thú vị hơn khi sử dụng những thứ như tượng

Phật hay tượng Bồ Tát đẹp đẽ trang nghiêm. Tiếp theo, xác định vị trí để đặt vật thể (đề mục) thiền quán của bạn. Ví dụ: bạn có thể chọn hộp, bàn hoặc tủ sách. Mục đích là để đối tượng càng gần với tầm mắt tự nhiên của bạn càng tốt, không ở bên dưới hoặc bên trên tầm mắt. Điều quan trọng là tìm điểm nhìn mà mắt bạn không chuyển động và có khả năng tập trung. Điều này cho phép bạn xem mọi chi tiết. Một lựa chọn khác là treo một ít hình ảnh, tác phẩm nghệ thuật hoặc hình Phật hay Bồ tát treo lên tường ngang tầm mắt bạn ngồi để thực tập phương pháp này.

Hãy tìm một chỗ để ngồi hoặc đứng thoải mái trong suốt thời gian đó và giữ bản thân không di chuyển hoặc điều chỉnh quá nhiều. Khi thiền, hãy bảo đảm rằng bạn có thể tập trung mắt vào đối tượng thiền một cách thoải mái. Cuối cùng, hãy lập mục tiêu cho bản thân. Nó phải là một cái gì đó như: "Tôi sẽ thiền định trong 15 phút, dễ dàng tập trung sự chú ý của tôi vào đối tượng này, cho phép bản thân quan sát nó theo những cách mới trong khi nghỉ ngơi trong sự tĩnh lặng và thư giãn của cơ thể và nhận thấy những suy nghĩ nảy sinh trong tâm trí tôi. Trong 15 phút tới, tôi sẽ để mọi thứ như hiện tại".

Bắt đầu thiền

1. Canh giờ trong mười lăm phút

2. Đặt mắt chú mục vào vật thể một cách thoải mái.

3. Thực hiện một vài nhịp thở sâu để giải phóng căng thẳng của cơ thể.
4. Cho phép cơ thể tìm thấy sự tĩnh lặng thư thái và thở nhẹ nhàng thông qua bất kỳ xung động nào để tạo nên sự thay đổi hoặc bồn chồn.
5. Suy nghĩ về kích thước, màu sắc và kết cấu của đối tượng. Hãy tưởng tượng nó trông ấn tượng như thế nào trước mặt bạn.
6. Khi bạn đang đánh giá đối tượng của mình, hãy đối xử với nó như thể bạn chưa từng nhìn thấy nó trước đây. Hãy tưởng tượng bạn chưa bao giờ nhìn thấy điều này trước đây và hoàn toàn không biết nó đến từ đâu hoặc nó là gì. Bạn sẽ có ấn tượng gì về nó?
7. Khi mắt bạn không nhìn thấy vật thể, chỉ cần đưa chúng trở lại điểm nhìn ban đầu. Nếu bạn bị phân tâm, hãy chuyển hướng sự tập trung của bạn trở lại với hơi thở, sau

đó hướng nó trở lại đối tượng một cách thoải mái.

8. Hãy tỉnh táo thoát khỏi trạng thái thiền định bằng cách nhẹ nhàng kéo căng cơ thể và hít thở sâu một vài lần. Điều này sẽ giúp bạn thư giãn và an nhiên. Bạn nên ngồi nhắm mắt một lúc khi kết thúc thiền và từ từ nhẹ nhàng mở mắt. Cho phép bản thân dành thời gian để xả thiền mà không cảm thấy vội vàng, hấp tấp. Thực hiện chuyển đổi có ý thức khỏi thiền định cho phép bạn duy trì trạng thái thanh thản, định tỉnh, an lạc đã hình thành trong quá trình thiền định, do đó tăng trưởng khả năng gặt hái những lợi ích của sự định tĩnh, minh mẫn và cởi mở trong một thời gian dài hơn. Hãy dành một chút thời gian để ghi lại những chi tiết cụ thể của việc thiền định của bạn. Nếu bạn có cơ hội, hãy dành một vài phút để viết ra câu trả lời của bạn cho những câu

hỏi sau đây trong sổ tay thiền của bạn:
Đối tượng mà bạn đã chọn là gì?
Đặc điểm nổi bật nhất của sản phẩm là gì?
Bạn cảm thấy khó khăn hay đơn giản khi tập trung vào điểm nhìn của mình trong suốt giờ thực tập?
Mô tả trải nghiệm thiền mở mắt của bạn và nó khác với thiền nhắm mắt như thế nào?

Bạn cũng có thể đi sâu hơn với phương pháp thiền này bằng cách thực hành nó với người thân hoặc trước gương. Chọn hình ảnh của một người bạn, một thành viên trong gia đình hoặc một người thân yêu khác để lấy làm tiêu điểm khi bạn thiền định về họ. Sử dụng kỹ thuật thiền tương tự như trước đây, nhưng lần này hãy cố định tầm nhìn của bạn vào mắt của cá nhân này. Ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của bạn trong Sổ tay Thiền. Một số suy nghĩ của

bạn là gì? Một số kỷ niệm yêu thích của bạn là gì? Thiền nhìn qua gương yêu cầu bạn ngồi hoặc đứng trước gương từ 5 đến 10 phút. Canh giờ từ 5 đến 10 phút. Thực hiện theo các hướng dẫn về Thiền Quan sát Tư duy, tập trung ánh nhìn thẳng vào mắt của bạn trong suốt quá trình. Hãy ghi lại những trải nghiệm của bạn. Những loại suy nghĩ nào nảy ra trong đầu bạn? Bạn có tình cờ nhận thấy điều gì bất thường về bản thân hoặc những suy nghĩ nảy ra trong đầu về bản thân sau khi bạn hoàn thành việc thực tập không?

Ngoài ra, bạn cũng có thể đi sâu hơn bằng cách thực hành thiền này suốt cả ngày. Sự thực hành này dạy chúng ta chú ý đến các chi tiết của mọi thứ chúng ta nhìn thấy và cho phép chúng ta dần dần nhận thức được rằng còn nhiều điều để tìm hiểu về mọi thứ. Bất cứ lúc nào ý nghĩ nảy ra trong đầu

bạn, hãy nhớ quan sát càng nhiều chi tiết càng tốt về môi trường xung quanh bạn. Mỗi khi bạn quan sát một đối tượng, hãy lặp lại cụm từ: ***"Còn rất nhiều điều cần biết về đối tượng"*** Lặp lại điều này cho bất kỳ đối tượng nào bạn bắt gặp. Điều này sẽ cảm thấy tự nhiên và rất tự nhiên. Chỉ cần xem qua và lặng lẽ chấp nhận rằng ***"còn rất nhiều điều cần biết".***

Khi bạn chuẩn bị cho một ngày của mình, hãy dành thời gian để thực hiện bài tập này: dành vài phút để thừa nhận rằng, luôn có nhiều điều để tìm hiểu về con người, địa điểm và những thứ bạn đã quen thuộc.

9. *Những gì bạn nhận được từ sự quan sát có chánh niệm và tỉnh giác?*

Khi bạn thực hành chánh niệm và tỉnh giác, bạn đang thực hành nhận thức chánh niệm và tỉnh giác giống như khi bạn thực

hiện bài tập nhận thức mở, chỉ khác là lần này mắt bạn mở và hướng sự chú ý vào một đối tượng cụ thể. Phương pháp thiền này tạo ra nhiều lợi ích tương tự như các kỹ thuật chánh niệm khác, chẳng hạn như tăng cường nhận thức về bản thân, giảm căng thẳng và giảm các triệu chứng của tuyệt vọng và lo lắng. Nó hiện cũng đang được nghiên cứu trong các môi trường lâm sàng, để xem xét các tuyên bố cổ xưa về việc chữa lành thị lực, tăng cường trí nhớ, giảm thiểu lo lắng và các tác động có lợi đến sự tự tin và kiên nhẫn cũng như rất nhiều lợi ích khác. Các nghiên cứu cũng đang được tiến hành để xác định ảnh hưởng của hướng mà mắt quan sát trong khi thiền. Thực tập Thiền Quan sát Tư duy, bạn sẽ xây dựng những phẩm chất sau:

9.1. Tập trung cao độ: Học cách tập trung

cao độ và không gặp bất kỳ căng thẳng nào giúp cải thiện khả năng tinh tế để duy trì sự tập trung trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống, chẳng hạn như công việc và thực hiện các nhiệm vụ cần sự chú ý kéo dài.

9.2. Ý chí mạnh mẽ hơn: Khi chúng ta nhận ra sự cám dỗ cho phép đôi mắt của mình đi lạc và sau đó kiên quyết chế ngự nó, chúng ta đang thể hiện một hành động ý chí thầm lặng. Điều này củng cố khả năng phục hồi tinh thần và sự kiên trì của chúng ta, cho phép chúng ta tiếp tục cam kết với nhiệm vụ mà chúng ta đang tập trung hoặc thực thi.

9.3. Nuôi dưỡng lòng biết ơn: Nếu bạn rèn luyện bản thân để chú tâm và quan sát những gì bạn thấy, bạn sẽ nhận thức rõ hơn về những gì bạn có và nó tốt như thế nào – chẳng hạn như một con dao đơn giản nhưng hữu ích hoặc một bông hoa xinh xắn làm tươi mát thức tâm – và sẽ

có khả năng đánh giá cao những gì bạn có. Lòng biết ơn mang lại một số lợi ích cho sức khỏe và nghiên cứu cho thấy rằng phát triển điều đó ở bản thân là lựa chọn tốt nhất.

9.4. Chế ngự căng thẳng: Khi bạn hướng sự chú ý của mình vào một điều gì đó cụ thể hơn như ở yên một chỗ, bạn có ý thức tách mình khỏi mọi thứ đang diễn ra và bắt đầu cảm thấy định tĩnh hơn. Giảm căng thẳng có thể giúp giảm bớt một loạt các triệu chứng sức khỏe, chẳng hạn như huyết áp cao và khó ngủ.

9.5. Nhận thức tư tưởng: Miễn là bạn tập trung chú ý vào đề mục thiền, suy nghĩ của bạn sẽ tiếp tục trôi theo chu kỳ tự nhiên của chúng. Tập trung tâm trí và tăng cường nhận thức về những suy nghĩ chạy qua tâm trí bạn là hai trong số những kỹ thuật hiệu quả nhất để trau dồi nhận thức. Bạn sẽ nhận thấy rằng mắt của bạn sẽ bắt đầu đi lạc ngay

khi suy nghĩ của bạn bắt đầu đi lang thang. Thiền định có thể đạt được bằng nhiều phương pháp khác nhau, bao gồm hít thở sâu với tất cả sự chú ý hoặc niệm Phật một cách nhất tâm bất loạn hay quán chiếu một "Biến xứ" (Kasina) trong mười "Biến xứ" như đất hay hoặc lửa v.v… như Đại Kinh Sakuludàyi (Mahàsakuludàyin sutta) đã dạy. Và, mục tiêu tối hậu của thiền là đạt được giác ngộ giải thoát hay chứng nhập Niết bàn. Niết bàn là một trạng thái tâm thức cao nhất, hoàn toàn tịch lặng, chấm dứt mọi khổ đau.

VI. Thiền Hành (Thiền đi bộ)

Thiền hành, còn được gọi là kinhin hoặc đi bộ chánh niệm, là một loại thiền di chuyển bắt nguồn từ thực hành chánh niệm của Phật giáo. Trong khi thiền hành, bạn luôn mở mắt và tập trung vào cảm giác chuyển động làm tâm điểm chính của sự chú ý của bạn. Khi thực hành thiền hành, bạn có thể thấy ý thức về cơ thể của mình đơn giản hơn so với khi ngồi thiền.

Cảm giác cơ thể cảm thấy bình thường khi bạn đang đi bộ hơn là ngồi. Ví dụ, bàn chân của bạn có thể liên tục tiếp xúc với mặt đất, cánh tay của bạn nhẹ nhàng đung đưa qua

lại, nếu bạn chú ý. khi bàn chân tiếp xúc với mặt đất, bạn hãy lan toả năng lượng từ bi hỷ xả đến khắp muôn phương, như một dưỡng tố giúp sinh thái trong lành, trái đất xanh tươi và trường thọ.

Nơi bạn chọn để thực hành thiền hành là hoàn toàn tùy thuộc vào bạn. Hầu hết những người mới bắt đầu thích thực hành thiền hành ở những nơi không bị xao lãng, chẳng hạn như đường mòn đi bộ đường dài, công viên, bãi biển hoặc những nơi khác không có mức độ ồn ào hoặc bận rộn như khuôn viên của một tự viện v.v… Nếu bạn thích thực hành thiền hành trong nhà, thì điều đó hoàn toàn tốt, miễn là bạn có một hành lang hoặc một căn phòng đủ rộng để có thể đi lại mà không bị đối diện với bất cứ chướng ngại vật nào. Căn phòng phải đủ rộng để bạn có thể đi bộ từ 20 bước trở lên. Như bạn đã biết bây giờ, bạn cũng

sẽ cần một chiếc đồng hồ hay một vật dụng đếm thời gian, sổ ghi chép thiền và một cây bút.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để bắt đầu. Trước khi bắt đầu, bạn nên dành một chút thời gian để nuôi dưỡng cảm giác an lạc cởi mở và sự chú tâm khắp cơ thể. Thực hành thiền chánh niệm tỉnh giác trong một khoảng thời gian ngắn, như đã giải thích trước đó trong bài hướng dẫn sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu này. Sau một khoảng thời gian ngắn dành cho việc nhận thức được hơi thở của mình, bạn đã sẵn sàng để bắt đầu thiền hành.

Bắt đầu thiền hành

1. Đứng vững trên mặt đất và hai tay đặt ở tư thế thoải mái. Hít vào sâu và thở ra dài để cơ bắp của bạn thư giãn. Hãy ghi lại

cảm giác, đặc biệt là cảm giác của bàn chân của bạn được đặt chắc chắn nhưng an lạc trên mặt đất.

2. Hơi thở tự nhiên, đều đặn, nhu nhuyến, an lạc.

3. Để mắt bạn điều chỉnh theo khoảng cách phía trước và bắt đầu đi bộ chậm rãi. Khi quá trình luyện tập của bạn tiến triển, bạn có thể phát hiện ra rằng bạn muốn tăng tốc độ của mình. Tuy nhiên, hãy bắt đầu từ từ – nghĩa là phiên bản của bạn từ từ. Mặc dù bạn có thể tiếp nhận nhiều môi trường xung quanh tùy thích, nhưng hãy nhớ chú ý đến việc bạn đang đi bộ và hít thở trong suốt buổi tập thiền hành. Bạn không cần phải nhìn vào đôi chân của mình vì bạn biết mình đang làm gì.

4. Chú ý đến cảm giác ở bàn chân và khắp cơ thể. Duy trì cơ thể mềm mại và tư thế

thích hợp với mỗi bước và chú ý đến nhịp điệu gót chân khi mỗi bàn chân chạm đất. Ghi lại cảm giác của toàn bộ cơ thể cũng như cảm giác của từng hơi thở khi nó đi vào và thoát ra khỏi phổi của bạn.

5. Chuyển sự chú ý của bạn đến các bước chân và hơi thở của bạn khi bạn tiếp tục. Có thể sự tập trung tâm trí của bạn sẽ đi lang thang. Điều đó tốt với bạn. Ghi lại cảm xúc và suy nghĩ của bạn mà không phán xét chúng. Tiếp tục đưa sự chú ý của bạn trở lại khoảnh khắc hiện tại, trở lại với hơi thở và chuyển động của bạn.

6. Tiếp tục đi bộ tối thiểu từ 15 đến 30 phút. Tiếp tục nếu bạn có nhiều thời gian hơn và bạn cảm thấy thoải mái khi làm như vậy. Không có khoảng thời gian xác định nào để khiến bạn phải hoàn thành nhiệm vụ này mà bạn có toàn quyền tuỳ nghi để đưa ra bất cứ quyết định nào dựa trên những gì

tốt nhất đối với bạn.

7. Khi thiền hành của bạn sắp kết thúc, hãy tạm dừng một cách nhẹ nhàng. Cảm thấy mình đang đứng yên tại chỗ, chính xác như khi bạn bắt đầu trải nghiệm. Hít thở sâu vài lần, quán chiếu, khảo sát cơ thể và chú ý đến cảm giác của bạn. Bạn sẽ có cảm giác vững chắc hơn về nền tảng, sự kết nối và an trú trong hiện tại.

Nhiều người thích thực hành thiền hành trong không khí trong lành ngoài trời và trong khung cảnh thiên nhiên thoáng mát, nhưng bạn cũng có thể thực hành thiền định giữa các hoạt động trong ngày. Ví dụ, bạn có thể thiền hành khi đi bộ đến siêu thị. Ngoài ra, vào giữa ngày làm việc, bạn có thể thử một vài phút thực tập thiền hành trong khi đi bộ từ bàn làm việc đến địa điểm lấy nước hoặc vào phòng vệ sinh.

Cân nhắc thử thiền hành nếu bạn không có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khiến bạn không thể đi bộ. Bạn có thể thấy rằng nó giúp bạn bắt rễ vào khoảnh khắc hiện tại và cảm nhận được cảm giác an lạc và yên bình hơn về tổng thể. Một cách khác, để thực hành một phiên bản thiền nhằm nâng cao hơn phương pháp thực hành thiền ngồi trong 20 phút, sau đó ngay lập tức theo dõi nó với thiền hành 20 phút.

Những gì bạn nhận được từ thiền hành

Thiền hành (đi bộ có chánh niệm) giúp tăng cường sức khỏe tim mạch, tăng tuần hoàn, đốt cháy calories và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe. Tuy nhiên, nếu bạn kết hợp thực hành thiền định vào thói quen của mình, bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi về sức khỏe và hạnh phúc. Lợi ích đáng kể nhất là khả năng kết nối lại tâm trí và cơ

thể với thời điểm hiện tại. Các lợi ích khác bao gồm:

1. Kết nối nhiều hơn với môi trường: Nhiều Thiền sư khẳng quyết rằng, thiền hành là một cách tiếp cận tốt để tăng cường kết nối của con người với thiên nhiên, vì thế giới chỉ là một cấu trúc vật chất để tồn tại. Trái đất là một thực thể, là hiện thân của lòng trắc ẩn, lòng nhẫn nhục, sự hiểu biết, sự thức tỉnh và tình yêu thương ở hình thức cao nhất của nó. Mỗi bước chăm chú được thực hiện trong thiền hành đều có khả năng tạo ra tình yêu thương.

2. Giảm lo âu: Theo nghiên cứu, thiền hành có thể giúp giảm căng thẳng và lo lắng. Để có được lợi ích từ thiền hành, cần phải loại bỏ bản thân khỏi không gian tinh thần và thể chất mà bạn đang lo lắng, để giải phóng năng lượng bị dồn nén và vận động toàn bộ cơ thể của bạn để chuyển hướng khỏi sự tập

trung vào lo lắng và hướng tới sự hiện diện ở nơi bạn đang thiền hành. Một nghiên cứu khác cho thấy thực tập thiền hành giúp giảm lo lắng ở tuổi thanh thiếu niên và thanh niên.

3. Hỗ trợ điều trị trầm cảm: Các nghiên cứu y học đã phát hiện ra rằng, đi bộ aerobic kết hợp với thiền định làm giảm trầm cảm, đặc biệt là ở người cao tuổi. Thiền hành cũng có thể giúp bạn thay đổi phản ứng với suy nghĩ và cảm xúc của mình bằng cách thay đổi thời gian phản ứng của bạn. Trầm cảm được đặc trưng bởi xu hướng suy nghĩ quá mức về trải nghiệm tiêu cực của một người hoặc bản thân. Đi bộ có chánh niệm và tỉnh thức dạy cho bạn ý thức về những suy nghĩ của bạn và chỉ đơn giản là cho phép chúng di chuyển trong tâm trí của bạn mà không bám vào chúng. Nó là một hình thức thiền có thể được thực hành ở bất cứ đâu.

4. Khả năng tập trung có thể được cải thiện: Internet và sống trong môi trường có nhịp độ nhanh có thể có tác động tiêu cực đến khả năng tập trung và tập trung đúng hướng của bạn. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy rằng thực hành các kỹ thuật chuyển động tâm trí như thiền hành có thể có những tác động đáng kể đến khả năng tập trung.

5. Chữa bệnh ở mức độ chung: Cơ thể vật chất và trạng thái tinh thần của bạn gắn liền với nhau. Nếu bạn đang có cái này, bạn cũng đang có cái kia. Sự kết hợp của chánh niệm và đi bộ giải quyết tâm trí và cơ thể cùng một lúc, thúc đẩy sự phục hồi cho của cả hai.

Như bạn đã hiểu, bây giờ bạn có thể biến hầu hết mọi hoạt động thành thiền định. Khi bạn đã quen với các loại thiền mà chúng tôi đã trình bày, bạn có thể tiến tới các hình thức thiền khác như chánh niệm.

VII. Ăn Trong Chánh Niệm

Trong hình thức thiền định, bạn ăn uống trong chánh niệm, bạn thiền định bằng cách ăn chậm, cho phép bản thân thực sự thưởng thức bữa ăn. Ăn uống là việc chúng ta thực hiện thường xuyên, nhưng lại ít suy nghĩ về nó. Trong khi dùng bữa, mọi người thường bị xao nhãng vì họ thường làm việc với một vai trò đa nhiệm, chẳng hạn như xem TV, nghe

nhạc, giao tiếp xã hội, gửi email, nhắn tin, trả lời điện thoại, đọc báo hoặc xem internet. Chỉ nhai chậm hơn hoặc ăn từng miếng nhỏ thôi là chưa đủ. Ăn uống có chánh niệm là ý thức về thời gian, cách thức và những gì chúng ta ăn. Ăn uống có chánh niệm cho phép bạn tận hưởng tất cả sự ngon miệng của việc ăn thức ăn của mình trong mọi khoảnh khắc. Ăn uống có chánh niệm là nghệ thuật đánh giá cao những gì bạn đang ăn, giống như tất cả các bài tập khác mà chúng tôi đã trình bày, đòi hỏi mức độ tập trung như nhau. Trong quá trình thực hành thiền này, hãy tập trung vào tất cả những gì bạn đang làm và mọi thứ bạn đang trải qua liên quan đến việc ăn uống.

Thực hành ăn uống có chánh niệm sẽ giúp bạn phát triển một số phẩm chất. Đầu tiên, bạn sẽ nhận thức rõ hơn về lượng thức ăn

bạn cần tiêu thụ. Một nghiên cứu từ Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ tiết lộ rằng, chú ý đến lượng thức ăn của một người sẽ cho phép ăn ít hơn. Những người chánh niệm trong khi ăn sẽ có xu hướng tiêu thụ nhiều thức ăn hơn trong bữa ăn của họ. Ăn uống có tỉnh giác cũng tạo ra nhận thức về lý do tại sao bạn có bữa ăn đó.

Từ ngàn xưa, trong nghi thức Quá Đường của Phật giáo đã dạy rõ về Tam Đề và Ngũ Quán. Trước khi ăn, hai tay nâng thức ăn hay trái cây đưa lên ngang tầm mắt rồi quán tưởng:

1. Xin tri ân tất cả chúng sanh dù nhiều hay ít đã tạo nên và mang đến những thức ăn này. *"Nhứt kế công đa thiểu, lượng bỉ lai xứ"*.
2. Nguyện trau dồi đức hạnh để xứng đáng thọ nhận phẩm vật cúng dường: *"Nhị thổn kỹ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng"*.

3. Nguyện quyết tâm ngăn ngừa và lìa xa lỗi lầm mà tham dục chính là cội gốc. *"Tam phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông"*.
4. Ý thức rõ thức ăn này chỉ như là thuốc để giúp tránh sự yếu gầy của cơ thể *"Tứ chánh sự lương dược, vị liệu hình khô"*.
5. Vì thành tựu đạo nghiệp mà thọ dụng thức ăn này. *"Ngũ vị thành đạo nghiệp, ưng thọ thử thực"*. (dịch ý)

Khoan thai, chậm rãi, trang nghiêm đưa 3 miếng thức ăn nhỏ vào miệng:

- Miếng thứ nhất: Nguyện tu tập tất cả điều thiện
- Miếng thứ hai: Nguyện đoạn trừ tất cả điều ác
- Miếng thứ ba: Nguyện cứu độ tất cả chúng sanh

Ăn với chánh niệm có nghĩa là bạn sẽ chú ý đến suy nghĩ và cảm xúc của mình. Nhiều người làm tê liệt nỗi đau tinh thần của họ bằng thức ăn, thậm chí ăn vào những lúc đau khổ khi họ không đói. Mọi người thường thưởng thức bữa ăn của họ tốt hơn

và họ đánh giá cao chúng hơn khi họ đã ý thức được những gì họ ăn. Ăn uống ít được chú ý thường liên quan đến béo phì và thậm chí là bệnh tiểu đường, bệnh cao mỡ trong máu, ung thư...

Ăn uống có chánh niệm cũng giúp chúng ta có khả năng tập trung tâm thức hơn. Ăn uống có chánh niệm giúp tăng cường sự trau dồi của việc rèn luyện chánh niệm về các năng lực tinh thần cốt lõi: sự chú ý, nhận thức từng khoảnh khắc về suy nghĩ và khả năng xử lý sự phân tâm thành thạo và ngăn chặn nhu cầu suy nghĩ đảo điên. Ăn uống có tỉnh giác cũng giúp bạn lựa chọn những món ăn tốt hơn. Khi chúng ta ăn không theo thói quen, chúng ta không kiểm soát được những gì hoặc cách chúng ta ăn – đó thực sự là toàn bộ bản chất của thói quen. Có thói quen tự động hóa các hành vi để làm cho hành vi đó hiệu quả

hơn. Tuy nhiên, tự động hóa cũng có nghĩa là không có sự lựa chọn tùy hứng. Nếu chúng ta ăn uống trong chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta có thể nhận ra động cơ thôi thúc để quay trở lại các hành vi bản năng, nhưng nhận thức của chúng ta giúp chúng ta vượt qua những thôi thúc này và đưa ra lựa chọn ăn uống an toàn và lành mạnh hơn. Cuối cùng, ăn uống có chánh niệm dẫn đến việc cải thiện tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng, nhai kỹ và ăn chậm hơn, giúp cơ thể bạn chế biến và tiêu hóa bữa ăn dễ dàng hơn. Người ta cũng tin rằng ăn bằng tay có tác dụng truyền thông điệp đến toàn bộ cơ thể về những gì bạn ăn, cho phép dạ dày của bạn tự chuẩn bị cho những gì nó nhận được và giúp tiêu hóa.

Bắt đầu thiền

1- Canh đồng hồ trong thời gian 15 phút.

2- Ngồi trên bàn với trái cây trước mặt bạn.

Đừng nhặt nó ngay lập tức.
3- Trực quan về kích thước, màu sắc, hình thức, chi tiết của nó.
4- Nhặt nó lên sau một vài phút nhìn ngắm nó.
5- Chạm từ từ vào các phần khác nhau của trái cây và nhận thấy tất cả các đặc điểm của loại trái cây cụ thể này, chẳng hạn như kết cấu, trọng lượng và nhiệt độ.
6- Hít thở sâu, nhẹ nhàng vài lần. Bạn có thể chỉ ngửi thấy trái cây trong tay của bạn? Nó có mùi như thế nào? Ngọt? Chua? Còn gì nữa không? Còn gì nữa?
7- Nâng trái cây về phía mũi của bạn một cách cẩn thận, nhắm mắt và ngửi trái cây đang ở gần. Chú ý những phẩm chất của trái cây. Hãy duy trì thời gian định tĩnh của bạn và đừng vội vàng.
8- Mở mắt ra và cắn một miếng, vết cắn chỉ bằng một nửa kích thước mà bạn thường cắn, sau đó bạn nhắm mắt lại

một lần nữa.

9- Cảm nhận miếng trái cây trong miệng trước khi ăn.

10- Từ từ nhai và để ý các kết cấu khác nhau.

11- Để ý các hương vị khác nhau. Chúng có thay đổi trong khi bạn nhai không?

12- Chú ý với mỗi lần nhai, những thay đổi trong hương vị. Nhắm mắt lại để tập trung vào miệng.

13- Nuốt miếng trái cây. Theo dõi vết cắn trong khi nó trượt xuống cổ họng và dạ dày của bạn và để ý nơi bạn cảm thấy nó.

14- Tiếp tục ăn trái cây từ từ, từng miếng một. Nếu tâm trí của bạn rời xa trải nghiệm ăn uống, hãy tập trung trở lại với việc thực hành ăn uống có ý thức.

Hãy chậm rãi và cẩn thận để kết thúc quá trình thiền định của bạn. Cân nhắc dành một vài phút để tạo ra ý định trong ngày, chẳng hạn như "Hôm nay, tôi sẽ chú ý hơn

về những gì tôi ăn và uống", Hãy cho phép bản thân hít thở sâu một vài lần và sau đó bắt đầu thiền mà không cảm thấy vội vàng. Chuyển đổi ý thức ra khỏi thiền cho phép bạn duy trì trạng thái thư thái định tĩnh, an lạc đã hình thành trong quá trình luyện tập, do đó tăng khả năng gặt hái những lợi ích trong thời gian dài hơn.

Khi thời gian thực tập đã kết thúc, hãy dành một ít thời gian để kiểm tra cơ thể của bạn. Trái cây đã hoàn toàn bị nuốt chửng, hay vẫn còn bất kỳ thứ nào thuộc quyền sở hữu của bạn với tâm chấp ngã? Hãy quán chiếu về bản chất vô thường vô ngã của mọi hiện hữu, trong đó có bản thân bạn. Viết ra những suy nghĩ và cảm xúc của bạn vào khoảng trống ở cuối chương hoặc trong Nhật ký Thiền định của bạn. Một số điều đầu tiên bạn nhận thấy về trái cây trước khi ăn là gì? Nó có mùi hương dễ chịu hay

hương vị nhẹ nhàng không? Bạn đã nhận thấy điều gì về nó khi đang ăn, nếu có? Bạn đã muốn ăn một cái gì đó nhanh chóng? Nếu bạn không thể cảm thấy thoải mái khi thưởng thức từng miếng ăn, bạn có thấy mình cần thêm sự kích thích như âm nhạc hoặc truyền hình không? Hãy thận trọng đừng để ngoại cảnh chi phối, cũng không để thức ăn làm cho tâm bạn vướng vào sự tham đắm. Hãy khởi lên tâm niệm tri ân và báo ân, đồng thời tìm cách thể hiện lòng báo ân qua việc trồng cây ăn trái và chăm sóc vườn kiểng để góp phần bảo vệ môi sinh.

Khi bạn bắt đầu làm những việc còn lại trong ngày, hãy chú ý đến cảm giác của bạn sau khi ăn trái cây. Chúng ta thường ăn những bữa ăn có hương vị thơm ngon nhưng không thực sự cung cấp cho chúng ta những chất dinh dưỡng cần thiết. Điều này có thể khiến chúng ta cảm thấy uể oải, đầy

hơi và trong một số trường hợp, kết quả là thậm chí mất nước hoặc tức giận. Thực phẩm tươi và giàu dinh dưỡng, chẳng hạn như trái cây, có thể cung cấp cho cơ thể chúng ta năng lượng cần thiết để hoạt động hiệu quả, dẫn đến tăng năng lượng và cảm giác hạnh phúc sau khi ăn chúng.

VIII. Những Lợi Ích Tuyệt Vời Của Thiền Định

Mục đích tối hậu và quan trọng nhất của việc thực hành thiền định là giải thoát mọi khổ đau, bằng cách nhận ra một cách như thật bằng chánh tri kiến về bản chất vô thường, khổ đau và vô ngã của mọi hiện hữu. Khái niệm khổ đau dù có nhưng chưa thật sự liễu tri bằng chánh tri kiến, đặc biệt chưa tri nhận một cách đích thực nguồn gốc khổ đau, chấm dứt khổ đau và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau thì vẫn chưa thể chấm dứt hoàn toàn khổ đau. Đức Phật dạy: Hạnh phúc, an lạc thật sự chỉ có mặt khi toàn bộ phiền não được tận trừ.

1. Tìm kiếm an lạc nội tâm

Thiền là phương pháp rèn luyện tinh thần phổ biến nhất. Theo các nghiên cứu, thiền định có nhiều lợi ích về sức khỏe tâm thần, bao gồm giảm căng thẳng, lo lắng và buồn bã. Mọi người học cách nhìn nhận những

suy nghĩ không hiệu quả từ một góc nhìn mới theo thời gian là kết quả của hiệu quả lâu dài của chương trình tu tập. Trạng thái tâm trí của một người không bị ảnh hưởng bởi một ý tưởng nào vì thiền định cho phép họ nhận ra rằng một ý nghĩ bất thiện không có lợi ích gì và sau đó loại bỏ nó đi.

2. Phát triển các mối quan hệ và kết nối

Giáo lý cơ bản của Phật giáo nhấn mạnh đến việc thực hiện lòng từ bi hỷ xả đối với đồng loại và muôn loài chúng sanh. Với Phật giáo, tất cả mọi người đều bình đẳng vì có Phật tánh giống nhau và đều có khả năng thành Phật như nhau. Phật giáo mang lại cho một người cảm giác giống như một làn sóng trong đại dương hơn là cảm thấy rằng sự tồn tại của một người là một hiện tượng biệt lập vì tất cả đều nương vào nhau và có mối liên hệ duyên khởi trùng trùng điệp điệp. Trên căn bản của giáo nghĩa

Duyên khởi, Jason Henninger, một học giả Phật giáo đã nhấn mạnh với Health Central rằng: *"Sóng là một làn sóng, nhưng nó không tồn tại trong chân không ngoài đại dương. Phật giáo truyền đạt một cảm giác kết nối mạnh mẽ cho những người thực hành mà không làm cho họ đánh mất bản sắc cá nhân của mình, và không bao giờ ưu việt hơn hoặc thua kém hơn đối với người khác".*

3. Chịu trách nhiệm về các hành động của chính mình

Nghiệp (Karma) là một khái niệm đặc thù của Phật giáo nhưng thường bị một số người hiểu sai. Với Phật giáo, nghiệp không chỉ là khái niệm về những gì xung quanh sẽ xảy ra xung quanh. Mà nó còn bao hàm niềm tin rằng, một người có khả năng ảnh hưởng đến bất kỳ tình huống nào mà họ gặp phải trong cuộc sống. Nó được thiết kế để trở thành một hệ tư tưởng về trách nhiệm giải

trình cá nhân và trao cho mọi thành viên trong xã hội.

Đối với một Phật tử, mọi quyết định có ý thức về những hành động là nhân tố tạo nên hạnh phúc hay khổ đau, vì không có bất cứ một ai khác ngoài chính chúng ta là kẻ thừa tự những gì mà mình đã tạo tác.

4. Vượt qua thử thách

Mặc dù trông có vẻ dễ dàng, nhưng thiền định có thể có những thách thức một cách đáng ngạc nhiên. Tuy nhiên, bạn sẽ không thất bại nếu bạn đang gặp một số thách thức trong hành trình hòa giải của mình. Vì nó sẽ giúp bạn vượt qua những thử thách này.

5. Có một thái độ tích cực

Những người mới tập thiền nên làm việc để nuôi dưỡng một tư duy tích cực. Cố gắng hết sức để tò mò trong định tĩnh và thân thiện. Duy trì chánh niệm và sự chú tâm của bạn, trong số các khả năng khác,

sẽ là điều cần thiết khi bạn gặp những khó khăn tự nhiên trong thiền định. Nếu bạn đang tự thúc ép bản thân quá mức hoặc thấy mình đang chỉ trích bản thân, hãy hít thở sâu một vài lần và sau đó dành thời gian để thư giãn và cho phép bản thân thoải mái. Đừng quên rằng bạn đang thiền để phát triển khả năng kiểm soát tâm trí tốt hơn thay vì cố gắng ngừng suy nghĩ hoàn toàn. Điều quan trọng là mang đến một cách tiếp cận tử tế, ôn hòa và khoan dung trong mọi tình huống có thể xảy ra.

6. Giữ cho ước vọng của bạn thành hiện thực

Mặc dù nó không phải lúc nào cũng dễ thực hiện, nhưng thiền chánh niệm cơ bản rất đơn giản, bất kể bạn nhìn nó như thế nào. Trên hết, cần phải tinh tấn hành trì và chỉ đánh giá cao ý tưởng thiền định vì không có bất kỳ sự cống hiến nào của thiền định là vô nghĩa. Hãy nhớ rằng chánh niệm và

thiền định không phải là giải pháp chữa khỏi tất cả, ngoại trừ khi bạn đã chứng thành đạo quả. Xóa ký ức không xóa được suy nghĩ, có thể nảy sinh những cảm xúc khó khăn. Bạn có thể khó tập trung khi mới bắt đầu thiền, đặc biệt nếu bạn mới bắt đầu. Tuy nhiên, nó sẽ trở nên dễ dàng hơn theo thời gian.

Khi mới bắt đầu, thay vì cố gắng đạt được trạng thái không tự nhiên nào đó, trước tiên bạn chỉ nên tập trung chú ý đến môi trường xung quanh và chú ý đến cảm giác của bạn, cả về tâm thần lẫn thể chất. Điều tốt nhất cần làm trong thời điểm này là quên đi tất cả những gì bạn nghĩ rằng bạn biết nó sẽ xảy ra, cũng đừng hồi ức những gì thuộc về quá khứ.

7. Vượt rào có kinh nghiệm thường xuyên

Tự phán xét là thử thách phổ biến nhất đối với những người mới bắt đầu thiền. Ngay

khi chúng ta bắt đầu hành thiền, việc tự phán xét hay phê bình chính mình là một điển hình. Đây là một phản ứng tự nhiên. Tôi sắp sai tất cả! Tôi không giỏi thiền lắm! Tôi sẽ không bao giờ có thể theo dõi hơi thở của mình được! Hầu như tất cả những ai đã cố gắng thiền định đều gặp phải một số nghi ngờ bản thân tại một số thời điểm. Mặc dù trên thực tế, đó là một sự thúc đẩy tự nhiên, Hãy nhớ rằng mục tiêu của thiền không phải để đạt được trạng thái vui vẻ hoặc loại bỏ hoàn toàn mọi suy nghĩ. Nó chỉ là sự hiện diện của ý thức trong tỉnh giác và chánh niệm với bất cứ điều gì đang xảy ra ngay bây giờ và ở đây, bất kể tầm quan trọng của nó như thế nào. Tránh đưa ra bất kỳ quyết định chớp nhoáng nào về việc thiền định của bạn là tốt hay tồi tệ, hoặc liệu bạn đã đạt được điều gì trong thời gian thiền định hay chưa. Tất cả chúng ta đều có

khả năng sáng suốt, tĩnh lặng và quan sát xung quanh để nhận diện mọi hiện tượng một cách toàn diện.

Một thách thức phổ biến khác đối với những người mới bắt đầu thực tập thiền là buồn ngủ quá mức. Nhiều người cảm thấy rất buồn ngủ khi cố gắng thiền định. Điều này có thể là do tâm trí của chúng ta bị kích thích quá mức, hoặc có thể là do cơ thể chúng ta đang kiệt sức và cần được nghỉ ngơi. Trong cả hai trường hợp, có những phương pháp hiệu quả để đánh thức lại bản thân để chúng ta có thể bắt đầu thiền định. Giữ một tư thế thẳng. Mở mắt ra một chút. Hãy thử thiền hành để xem nó có tác dụng như thế nào đối với bạn. Thay vì tập trung vào hơi thở như tâm điểm của sự chú ý, hãy cân nhắc chú ý đến âm thanh. Ngoài ra, hãy tạo ra một mô hình cảm giác để tập trung vào, chẳng

hạn như trải nghiệm hơi thở di chuyển vào và ra khỏi mũi của bạn, cơ hoành lên xuống và hơi thở ở trên môi.

Rất nhiều người mới bắt đầu thực tập thiền cũng gặp phải tình trạng bồn chồn. Ban đầu, thiền có thể cảm thấy không thú vị bởi vì chúng ta đã quá quen với việc bận rộn. Nếu bạn đang trải qua điều này, hãy cố gắng tập trung vào những cảm giác khác biệt như cơn bùng phát. Bạn có thể muốn thử kiểm soát nhịp thở của mình bằng cách hít thở nhẹ hơn và thở vào sâu hơn, thở ra dài hơn. Tóm lại, hãy kiên nhẫn với bản thân khi bắt đầu hành trình thiền định. Trong thời gian đầu thực hành thiền, bạn có thể bị đau nhức. Đó có thể chỉ là một cơn đau nhói ở chân, hoặc bạn có thể bị chuột rút hoặc đau nhức nhẹ ở lưng. Cho dù đó là một cái gì hữu hình hay mơ hồ, hãy tiếp cận nó với sự

tò mò. Thừa nhận rằng đó là một cảm giác, giống như tất cả các cảm giác khác và sẽ trôi qua. Nếu bạn tiếp tục gặp phải nó, hãy tập trung vào một số vùng khác trên cơ thể. Và nếu cơn đau phát triển đến mức không thể chịu đựng được, bạn nên chuyển tư thế.

LỜI KẾT

Hầu hết mọi người đều muốn thiền định nhưng lại không bắt đầu thực tập ngay vì họ cho rằng lịch trình của họ quá bận rộn nên không thể chuẩn bị kịp thời gian cho việc thiền định. Rào cản này có thể được vượt qua theo hai cách khác nhau. Hãy suy nghĩ về điều này: Bạn không cần phải dành nhiều thời gian để thiền, chỉ cần 5-15 phút là đủ. Tốt hơn là bạn nên thiền trong khoảng thời gian ngắn hơn nhưng thường xuyên hơn so với những thời gian kéo dài, ngẫu nhiên. Tại sao? Bạn đang cố gắng trau dồi một thói quen mới và đó là điều khiến việc này trở nên khó khăn.

Tiến sĩ Phillippa Lally, một nhà nghiên cứu tâm lý sức khỏe tại Đại học College London, đã chứng minh rằng các hành vi, chẳng hạn như tập thể dục hàng ngày, được hình thành sau 66 ngày nhất quán và

những ngày bị bỏ lỡ khiến hành vi đó ít có khả năng hình thành hơn. Tiếp theo, thêm thiền vào một thói quen đã được thiết lập sẵn. Nếu bạn muốn bắt đầu bất cứ điều gì mới, việc thêm nó vào bên cạnh thói quen hiện tại của bạn sẽ giúp não bộ dễ tiếp cận hơn và do đó bạn có nhiều khả năng thành công hơn. Nếu bạn có thể thực tập tại nhà của bạn vào buổi sáng trước khi ngày mới bắt đầu, đó là thời gian rất lý tưởng. Bạn sẽ có xu hướng thiền thường xuyên hơn nếu bạn chủ động chọn một địa điểm và thời gian cố định để thực tập thiền hơn là để cơ hội quyết định địa điểm và thời gian bạn thực tập thiền. Chỉ cần tưởng tượng nó có thể dễ dàng thực tập như thế nào. Tất cả những gì bạn cần làm là đi ngủ sớm 10 phút và sau giấc ngủ bạn có thể đến chiếc ghế yêu thích của mình để chỉ thực tập sau 10 phút.

Luôn có khả năng một người sẽ có phản ứng xấu trong bước đầu tự hoà giải và an định tâm thức. Mặc dù điều đó khó xảy ra nhưng bạn có thể hoảng hốt, xúc động hoặc sợ hãi. Trong trường hợp như vậy, hãy cố gắng chuyển hướng chú ý đến những thứ ở thế giới bên ngoài, chẳng hạn như cảm giác không khí di chuyển vào và ra khỏi mũi của bạn, hoặc âm thanh. Đừng suy nghĩ quá nhiều, nhưng cũng đừng bỏ qua sự tập trung quan sát cảm xúc của bạn. Hãy nhắm mắt lại nếu bạn cảm thấy không thoải mái hoặc nếu bạn cần nghỉ ngơi, hãy tạm dừng nghỉ. Thiền như bạn đã hiểu sẽ làm cho bạn cảm thấy an lạc định tĩnh hơn. Bạn phải học cách ngừng suy nghĩ về những gì bạn "phải" cảm thấy trong quá trình luyện tập. Tất cả chúng ta đều thích bận rộn, bao gồm cả bản thân tôi.

Chúng ta sử dụng công nghệ, sở thích và

công việc của mình để tránh đối mặt với các vấn đề cá nhân của chúng ta, trong nhiều trường hợp, đó là bởi vì chúng ta đang cố gắng thoát khỏi một cái gì đó trong quá khứ hoặc một cái gì đó trong hiện tại. Chúng ta thường có những cảm giác không thoải mái trỗi dậy và khi chúng xảy ra, chúng ta có một sự lựa chọn: có nên cho phép chúng đẩy chúng ta vào trạng thái hoảng sợ và đóng chúng lại, hay chấp nhận chúng và chịu đựng với tất cả nổ lực chuyển hoá. Bằng cách hành động như một người quan sát chu đáo và vượt qua nó, bạn sẽ thấy rằng cảm giác khó chịu tự nhiên biến mất. Bạn càng lặp lại bài tập này, bạn sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn và bạn sẽ thấy dễ dàng hơn khi đối mặt với bất kỳ cảm xúc nào khiến bạn trở nên an định hơn vào lần sau. Hãy chắc chắn rằng bạn cũng đối xử tốt với chính mình, bởi vì bạn

không cần phải duy trì một cảm thọ đau khổ mãi mãi nếu bạn không thể vượt qua nó. Điều quan trọng là bạn phải nỗ lực, từng chút một, vượt qua những gì bạn cảm thấy không thoải mái và hướng tới nỗi đau nhiều hơn mỗi lần chúng xuất hiện để chuyển hoá chúng.

Có nhận diện toàn diện về sự thật của khổ, nguồn gốc của khổ, chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ, quyết tâm tinh tấn hành trì con đường chấm dứt khổ thì bạn sẽ thành Phật, sẽ là người hạnh phúc, an lạc tuyệt đối dù bạn đang ở đâu và đối diện với bất cứ tình huống nào.

Chúc bạn thành tựu trên lộ trình giác ngộ, giải thoát và an lạc.

SÁCH ĐÃ XUẤT BẢN
CÙNG TÁC GIẢ / DỊCH GIẢ

• Lược sử Phật giáo tại Ấn Độ
• Pháp Tu Quan Âm (dịch)
• Trung Luận (dịch)
• Phật Giáo Và Tâm Lý Học Hiện Đại (dịch)
• Bước Vào Thiền Cảnh (dịch)
• Đại Cương Triết Học Trung Quán (dịch)
• Đại Tạng Kinh Nhập Môn (dịch)
• Cẩm Nan Nhân Sinh (dịch)
• The Four Sublime States: Doctrine & Practice in Buddhism.
• Thập Nhị Môn Luận (dịch)
• Phật Giáo Hướng Dẫn Thế Kỷ 21(dịch)
• Phủ Định Thức & Biện Chứng Pháp Trung Quán (dịch)
• Thiền Trong Nghệ Thuật Bắn Cung (dịch)
• Thơ: Giọt Sương Huyễn Hóa
• Thơ: Hoa Nở Trời Tây
• Lược Sử Thời Gian (dịch)
• Con Đường Dẫn Tới Hạnh Phúc Đích Thực (dịch)
• Tứ Vô Lượng Tâm
• Beginning and Development of Buddhist Education in Vietnam (Luận Án Tiến Sĩ)
• Dharma of Leadership: A Journey for Leaders from The Teaching of The Buddha.
• Taking Refuge in The Buddha, Dharma, Sangha and Receiving The Five Precepts.
• Buddhist Meditation Practice

• Bát Chánh Đạo: Con Đường Dẫn Đến An Lạc Đích Thực.
• Phật Giáo Và Khoa Học
• Phật Giáo Và Phân Tâm Học
• Phật Giáo Và Xã Hội
• The Key To Happiness: The Buddha Way
• Phật Giáo Và Giáo Dục
• Kinh Tứ Thập Nhị Chương – Dịch & Giảng
• Kinh Bát Đại Nhân Giác – Dịch & Giảng
• Phật Giáo Và Thiên Nhiên
• Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới – Quyển I
• Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới–Quyển II
• Tổng Quan Lịch Sử Phật Giáo Thế Giới–Quyển III
• Lược Sử Phật Giáo tại Canada
• Cẩm Nang Thành Lập Tổ Chức Phi Lợi Nhuận Hoặc Tự Viện
• Thiền Tứ Niệm Xứ
• Thiền Chánh Niệm
• The Handbook of Building The Best Nonprofit Organization or The Best Temple in America
• A Practical Guide To Mindfulness Meditation

SÁCH SẮP XUẤT BẢN

• Tổng Quan LS Phật Giáo Thế Giới – Quyển IV
• Tổng Quan LS Phật Giáo Thế Giới – Quyển V
• Phật Giáo Và Chính Trị
• Phật Giáo Và Nữ Giới
• Phật Giáo Và Nghệ Thuật
• Lá Thư Điều Ngự
• Tuyển Tập Pháp Âm