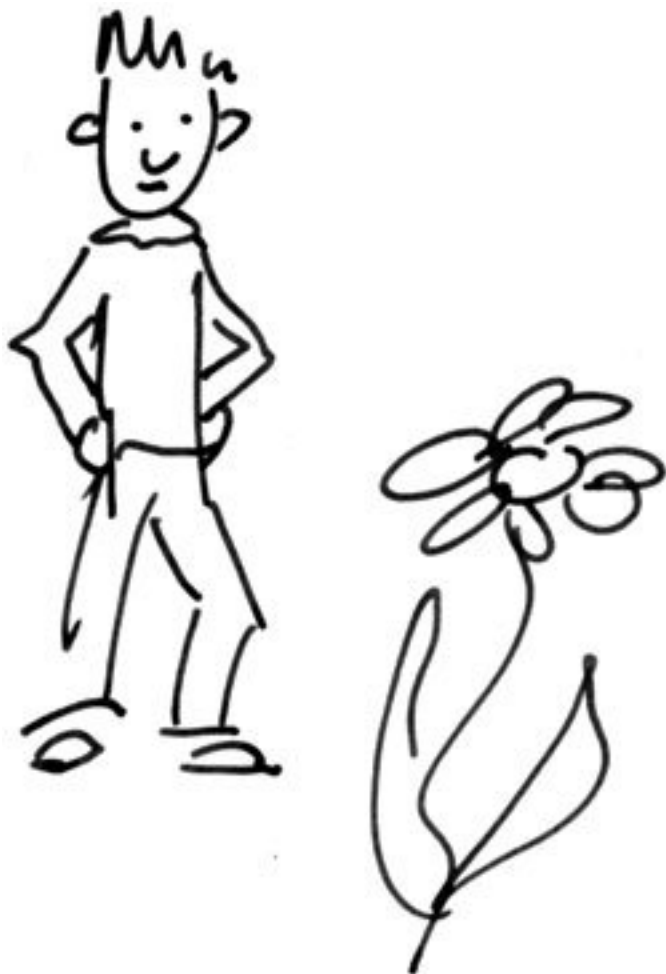




Hình 1: Ngồi thiền định.
(Sitting in meditation.)



Hình 2: ... chỉ biết-thấy, biết-nghe, biết-ngửi,
biết-nếm và biết-xúc-chạm ...
(... just seeing, hearing, smelling, tasting and
touching ...)



Hình 3: Hãy uống trà.
(Drink a cup of tea.)



Hình 4: ... chúng ta đang đứng trước một tấm gương to lớn, và trong sáng.
(... we are standing before a large clear mirror.)



Hình 5: Đừng ai quấy rầy tôi.
(Do not disturb.)



Hình 6: Tư thế truyền thống hoa sen, là tư thế rất khó khăn cho người lớn, vì tư thế này bạn cần có rất nhiều sự thực hành, và sự nỗ lực, nhưng đây là một tư thế lý tưởng.
(The traditional lotus posture is very difficult for adults to adopt without a great deal of practice and effort, but this is the ideal position.)



Hình 7: Kế đó, là tư thế một-nửa-hoa-sen, tư thế này cũng tốt không kém, nhưng đối với nhiều người, đây cũng là tư thế khó khăn để thực hiện.

(Then there is the half lotus, which is almost as good, but for most people probably just as difficult to adopt.)



Hình 8: Và cuối cùng, là tư thế bắt-chéo-chân đơn giản, mà nhiều người có thể thực hiện, vì họ không gặp nhiều khó khăn.

(And finally, there are simple cross-legged postures which many people find possible without too much difficulty.)



Hình 9: Nếu ngồi bắt chéo chân, vẫn không phù hợp với bạn, thì bạn có thể thử cách quỳ xuống.
(If sitting cross-legged is unsuitable for you, then you may find it better to kneel.)



Hình 10: Bạn có thể cảm thấy tốt hơn, bằng cách quỳ xuống. Điều này có thể được thực hiện với sự trợ giúp của một miếng đệm, hoặc với sự trợ giúp của một cái ghế thấp, nhỏ, và được thiết kế đặc biệt, với mặt ghế có một độ dốc.

(You may find it better to kneel. This can be done with the aid of a cushion: or with the aid of a specially designed stool with a sloping top.)



Hình 11: Hoặc ngồi trên một chiếc ghế.
(Or sit on a chair.)



Hình 12: Bạn để lòng hai bàn tay hướng lên trên, tay này đặt lên tay kia, hai tay để lỏng trên đùi.

(The hands can be held palms upwards, one on top of the other, loosely in the lap.)



Hình 13: Nhưng lúc này, trong tâm bạn, chuyện gì đang xảy ra? Tâm bạn có bình yên, và an lạc không? Tâm bạn có quá nhiều kỳ vọng không? Tâm bạn có đang tự nói chuyện luyên thuyên, và tầm phào không, thí dụ, như bạn có sự tưởng tượng, có sự tự hỏi, có sự lo lắng, và có sự lập kế hoạch, hay không?
(But what is happening in the mind? Is it calm and peaceful? Is it full of expectation? Is it

chattering away to itself - imagining, wondering,
- worrying, planning?)



Hình 14: Ngồi thiền định.
(Sitting in meditation.)

Những Bước Chân Đầu Tiên, Đi Vào Thiền Phật
Giáo - Diana St Ruth - Chuyển Ngữ: Nguyễn
Văn Tiến - Source-Nguồn: buddhismnow.com

(First Steps Into Buddhist Meditation - Diana St Ruth)

Chìa khóa để mở cánh cửa thiền định, là sự-nhận-biết. Nhưng, từ ngữ này có ý nghĩa gì đối với bạn? Đối với nhiều người, có lẽ, đây là sự-công-nhận những gì đang xảy ra xung quanh bạn. Tuy nhiên, trong bối cảnh của thiền định, sự-nhận-biết có ý nghĩa là "sự thức dậy", bạn trở nên rất bén nhạy với sự hiểu biết, với cảm giác, với cuộc sống, vào thời điểm của trạng-thái-gốc, hoặc là trạng-thái-ban-đầu, bạn cảm nhận màu sắc và đường nét, âm thanh, cách cấu tạo, mùi vị, và nhận-biết khuynh-hướng-của-chính-mình, tuy nhiên, bạn chống lại sự-lôi-kéo, và sự-kiểm-soát của những điều trên - ít nhất, đây là sự bắt đầu của sự thiền định.

Cuộc đời đôi khi là một trò chơi, có phải không bạn? Chúng ta mong muốn một điều gì đó, và khi chúng ta có điều này rồi, chúng ta lại mang điều này ra để mà chỉ trích, để mà bực bội, để mà lo lắng, để mà mong muốn thay đổi, và để mà làm lại, cho điều này được tốt hơn.

Tại sao có nhiều người phải chịu đựng sự đói lạnh, sự nóng bức, sự bệnh tật, sự tàn ác, sự lạm dụng và sự thiếu thốn về thân thể, và tinh

thần, sự tra tấn, sự bất công, và những chuyện đau khổ khác? Một số người phải sống trong địa ngục trần gian, có phải vậy không bạn? Và, cũng lại có những người khác, đau khổ, chỉ vì không còn phô mai trong tủ lạnh.

Đức Phật đã nói về kinh nghiệm của ngài. "Chúng ta đau khổ, bởi vì chúng ta muốn cái mà chúng ta không có". Bạn có thể trả lời, "Đúng như thế, và còn gì khác nữa?" Thật ra, chẳng còn gì khác nữa cả. Có lẽ, đây chính là sự thật. Những nguyên nhân làm chúng ta đau khổ là sự khao khát, lòng mong muốn, sự ao ước, và sự ham muốn. Chúng ta nghĩ rằng những điều này, có lẽ không phải là lý do chính đáng. Còn có những lý do khác nữa, như lý do liên quan đến người chồng? đến .. người vợ? đến .. công việc làm? đến .. thời tiết? Rồi, còn lý do liên quan đến sự đau đớn trên tay bạn, thì sao?

Bạn không thể thay đổi quá khứ, và bạn không thể sắp xếp tương lai phù hợp với ý bạn, hoặc là bạn không thể làm cho người khác nói, và hành động, những điều bạn muốn họ nói và hành động. Mọi quyền lực của bạn ở trong thời điểm này, chỉ liên quan đến thân thể và tâm trí của chính bạn, mà thôi. Và đây là một vị trí rất mạnh mẽ, để bạn thể hiện.

Đức Phật ngồi thiền định một mình, rồi, qua sự nhận biết trung thực, và sâu sắc của ngài, thế rồi, những bức hàng rào ngăn cản sự thật, từ đó bị tan vỡ. Qua nhiều thế kỷ, những loại thiền định chế biến khác, đã xây dựng trên phương pháp đơn giản này.

Thật ra, Đức Phật đã không dùng một phương pháp nào khác hơn là sự-nhận-biết, và sự-nhận-biết cũng không phải là một phương pháp; đây là một điều đơn giản, chúng ta chỉ cần "mở to mắt", giống như bạn giật mình tỉnh dậy, từ một giấc mộng. Chỉ có thế! Nhưng, đây chính là điều tuyệt vời.

Bất cứ ai muốn, họ đều có thể thiền định, tuy nhiên, một số người có trở ngại về tâm lý, họ cần phải được giúp đỡ bằng cách khác, mà họ không nhất thiết phải hiểu rõ về sự phức tạp của tâm. Hãy chọn làm những điều gì, đúng cho bạn.

Nếu chúng ta suy-nghĩ về những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, thay vì chỉ biết-thấy, biết-nghe, biết-ngửi, biết-nếm và biết-xúc-chạm, chúng ta sẽ không có được đầy đủ hương vị của sự hiểu biết.

Hãy thử làm một công việc, bất cứ công việc gì, mà không cần-suy-nghĩ về chính công việc đó, hoặc là bất cứ điều gì khác nữa. Đơn giản chúng ta chỉ cần chú-tâm với công việc này.

Chú-tâm theo với quá trình này, hành-động ở trong công-việc-này. Tránh sự-hoạt-động ở trong đầu bạn. Hãy cho phép các-hành-động bạn làm, tự nó trôi chảy trong-việc-làm. Đây là sự hiểu biết mà không-cần-sự-suy-nghĩ, bên-ngoài-sự-suy-nghĩ; đây là sự hiểu biết không-bị-biến-dạng, và không-bị-pha-trộn; không-có-gì-được-thêm-vào, và không-có-gì-bị-lấy-đi, trong quá trình này.

Ngay tức khắc, mọi tình huống xảy ra, được biết như-chúng-là-như-thế, mà không cần có sự trợ giúp của sự-suy-nghĩ. Thật ra, sự-suy-nghĩ thường làm cho tâm bị rối loạn.

Tất nhiên, sự suy nghĩ cũng là một phần của đời sống chúng ta, và ở một hình thức nhất định nào đó, sự suy nghĩ là vô giá. Sự suy nghĩ một cách khôn ngoan, có sự kế hoạch khéo léo, và sự suy ngẫm - đây là những hình thức sáng tạo của sự suy nghĩ; nhưng đây không phải là loại suy nghĩ tôi đang nói đến, vì đây không phải là

loại hình thức mà chúng ta thường hay tham gia vào.

Những suy nghĩ phát sinh trong đầu chúng ta - đó là sự tự nhiên, và những suy nghĩ này có thể mang lại cho chúng ta nguồn cảm hứng. Nhưng, khi một người bị đắm chìm trong những dòng suy nghĩ, bị dính mắc trong đó, bị chìm đắm trong đó, bị bắt nhốt trong đó, rồi những sự suy nghĩ này sẽ liên kết với nhau thành một chuỗi với những niềm hy vọng, sự sợ hãi, sự nghi ngờ, sự lo lắng, cùng với những quan điểm và ý kiến.

Trong Thiền Tông, người ta thường nói rằng, "Hãy uống trà". Đừng-nghĩ về việc uống trà - chỉ đơn giản là uống trà. Hãy ném trà. Hãy cảm nhận trà. Hãy tận hưởng trà. Đây là sự hiểu biết, bên-ngoài-sự-suy-nghĩ. Đây là một chuyện làm tốt đẹp! Mà hoàn toàn miễn phí!

THIỀN ĐỊNH

Chúng ta cần có một kế hoạch để bắt đầu, đúng thế, và chúng ta cần có một thời-gian-biểu và cần có một mức độ kỷ luật, rất có thể là như thế, nhưng chúng ta không nên lạm dụng các điều này. Và, chúng ta đừng chờ cộng điểm những

giờ ngồi thiền, để tính vào điểm tốt nghiệp cho văn bằng của sự giác ngộ, rồi văn bằng này được trao tặng cho chúng ta vào những năm cuối đời, hoặc vào kiếp sau.

Ngoại trừ động cơ thiền định của bạn là để đánh thức bạn nhìn thấy sự thật ngay trong thời điểm này, bằng không, thì kết quả chắc chắn là bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ, hoặc bạn sẽ có một trạng thái tinh thần tiêu cực.

Thiền định là một liều thuốc tuyệt vời, chữa trị bệnh thiếu-hiểu-biết. Thiền định cho phép chúng ta nhìn thấy chúng ta rõ ràng, giống như thể chúng ta đang đứng trước một tấm gương to lớn, và trong sáng. Vì thế, chúng ta chẳng có gì để che dấu trước tấm gương được.

Nếu các sự chuyển động của thân thể, và những quá trình tinh thần được quan sát một cách thông minh, và với tâm cởi mở, chúng ta sẽ sớm nhận biết được những bí ẩn của cuộc đời.

SỰ-NHẬN-BIỆT TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Hãy nhận-biết về:

những hành động,
những ý định,
những trạng thái tình cảm,
những phản ứng tinh thần và thể chất.
Hãy cố gắng nhớ để nhận-biết.
Hãy để thân thể nhận-biết chính thân thể.
Hãy buông bỏ mọi thứ - như sự phát sinh của
các sự suy nghĩ, của các ý kiến và của các trạng
thái tình cảm.

NGỒI THIỀN

Bạn kiếm một chỗ yên tĩnh, nơi mà bạn hoàn toàn không bị ai làm gián đoạn - một căn phòng, nếu có thể được, hoặc một góc nhỏ của căn nhà bạn. Bạn hãy nói thật rõ ràng với chồng, vợ, con cái, hoặc bất cứ ai sống trong nhà, "Đây là thời gian, tôi không muốn bị ai quấy rầy. Những câu hỏi, những tin nhắn qua điện thoại, và những chuyện thông tin linh tinh khác có thể chờ đợi, cho đến khi tôi thiền định xong xuôi". Bạn hãy nói thật rõ ràng và cương quyết, bằng không, khi bạn thiền định, bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, và lo lắng, như thể bạn đang ngồi chờ đợi cánh cửa mở ra, rồi một người nào đó gọi tên bạn.

Nếu những người thân của gia đình bạn, họ nghĩ rằng bạn là người điên, cũng không sao. Xác nhận nỗi sợ hãi quá đáng của họ. Đúng rồi, bạn đang điên và bạn đang rất hạnh phúc về điều này. Bạn đang tham gia vào một cuộc hành trình thú vị, và bạn không muốn bỏ cuộc bởi vì ý kiến của người khác. Và bạn không nên cảm thấy tội lỗi, về việc dành thời gian cho chính mình. Thật là buồn cười, khi những người khác lại có thể ghen tị, vì bạn đang mong muốn dành riêng cho chính mình, một thời gian tuyệt vời. Bạn cũng có thể bị buộc tội là ích kỷ, là vô trách nhiệm, là không nghĩ đến người khác, và muốn thoát khỏi thực tại. Nhưng, bạn đừng nên trì hoãn việc thiền định!

Dĩ nhiên, bạn không cần phải ngồi thiền một mình, nếu có một người nào đó, muốn thiền định chung với bạn, hoặc, nếu bạn muốn ngồi thiền định chung với một nhóm người, bạn hãy bắt đầu ngay đi.

Bây giờ bạn cần chọn một tư thế ngồi. Có một số tư thế cho bạn lựa chọn. Bạn hãy tìm một tư thế phù hợp nhất cho bạn.

Tư thế truyền thống hoa sen, là tư thế rất khó khăn cho người lớn, vì tư thế này bạn cần có rất

nhiều sự thực hành, và sự nỗ lực, nhưng đây là một tư thế lý tưởng.

Kế đó, là tư thế một-nửa-hoa-sen, tư thế này cũng tốt không kém, nhưng đối với nhiều người, đây cũng là tư thế khó khăn để thực hiện.

Và cuối cùng, là tư thế bắt-chéo-chân đơn giản, mà nhiều người có thể thực hiện, vì họ không gặp nhiều khó khăn.

Nếu ngồi bắt chéo chân, vẫn không phù hợp với bạn, thì bạn có thể thử cách quỳ xuống.

Bạn có thể cảm thấy tốt hơn, bằng cách quỳ xuống. Điều này có thể được thực hiện với sự trợ giúp của một miếng đệm, hoặc với sự trợ giúp của một cái ghế thấp, nhỏ, và được thiết kế đặc biệt, với mặt ghế có một độ dốc.

Hoặc ngồi trên một chiếc ghế.

Bạn cần phải thử nghiệm mọi tư thế, để tìm ra tư thế thích hợp, tư thế mà bạn có thể thực hiện suốt trong vòng hai mươi phút, mà không gặp nhiều khó khăn. Tất nhiên, bạn có thể chọn thực hành một tư thế khác, vào những tháng năm

sau này, tư thế mà bạn không thực hiện được ngay bây giờ.

TAY VÀ MẮT

Bạn mở mắt, vừa đủ lớn, rồi nhìn xuống sàn nhà, cách khoảng 30 xăng-ti-mét (tương đương với 1 feet) ở ngay phía trước mặt bạn, nhưng bạn không tập trung vào bất cứ điều gì.

Bạn để lòng hai bàn tay hướng lên trên, tay này đặt lên tay kia, hai tay để lỏng trên đùi.

THỜI GIAN

Câu hỏi quan trọng trước tiên, là bạn sẽ ngồi thiền trong bao lâu, bằng không, bạn lúc nào cũng phải suy nghĩ, rồi tự hỏi, "Tôi có nên dừng lại, ngay bây giờ chưa?".

Ban đầu, chỉ cần mười phút là đủ, rồi sau đó tăng dần lên đến mười-lăm phút, hoặc hai-mươi phút, sau vài ngày, hoặc sau vài tuần.

Sau vài tuần lễ, bạn thường xuyên thực hành ngồi thiền định, ba-mươi phút có lẽ là thời hạn thích hợp. Rồi sau đó, bốn-mươi-lăm phút, hoặc sáu-mươi phút nếu khả năng của bạn cho phép.

Các thiền giả có khuynh hướng không ngồi lâu hơn thời gian nói trên, trong mỗi lần ngồi thiền định. Bạn phải tự phán đoán, thời hạn bao lâu là thích hợp với bạn.

Thời hạn thiền định không phải là dấu hiệu của sự tiến bộ; điều quan trọng là phẩm chất của mỗi giây phút ngồi thiền.

Nếu ngồi thiền trở thành một kỳ thi về sức chịu đựng, thì việc làm này mất đi giá trị, vì việc làm này sẽ làm lãng phí thời giờ của bạn, hoặc tệ hơn, là bạn sẽ hoàn toàn không mong muốn thiền định nữa. Nếu bạn ngồi trong một khoảng thời gian ngắn với sự nhiệt tình, và sự hăng hái, thì tốt hơn, là ngồi một tiếng đồng hồ với sự chán nản, bởi vì bạn đã tự giả vờ với chính bạn.

THIỀN ĐỊNH, KHI NÀO?

Khi nào là thời gian tốt nhất trong ngày để thiền định? Có một số người nói là lúc đầu tiên vào buổi sáng, có những người khác nói là lúc cuối cùng vào ban đêm. Bạn phải tự tìm lấy câu trả lời cho chính mình. Yếu tố quyết định, có thể không liên hệ gì đến trạng thái tâm của bạn, nhưng lại liên hệ đến lịch trình bận rộn của bạn, hoặc liên hệ đến cuộc sống bận rộn của gia đình

bạn. Do đó, thời gian tốt nhất, có thể là buổi trưa khi mọi người không có nhà, hoặc buổi sáng lúc mọi người còn đang ngủ, với không gian trống trải, hoặc vào lúc mười giờ đêm khi những đứa con bạn đã lên giường, rồi sự im lặng bắt đầu.

Mỗi ngày, bạn có thể thích ngồi thiền, nhiều hơn một lần. Nhiều người ngồi hai lần, mỗi ngày.

Thiền định, bất cứ khi nào bạn có thể thực hiện được, và, vào lúc mà bạn cảm thấy thích hợp.

BẮT ĐẦU THIỀN ĐỊNH

Bạn đã tìm được một nơi thích hợp trong nhà để thiền định rồi, và bạn cũng đã chọn được một tư thế ngồi tốt đẹp cho bạn rồi. Bạn ngồi thẳng lưng. Vói, đôi mắt bạn nửa nhắm nửa mở. Hai tay bạn để lỏng, bàn tay này để lên trên bàn tay kia, hai lòng bàn tay hướng lên trên, hai bàn tay để trên đùi. Mọi điều về thân thể đã được thực hiện xong xuôi. Nhưng lúc này, trong tâm bạn, chuyện gì đang xảy ra? Tâm bạn có bình yên, và an lạc không? Tâm bạn có quá nhiều kỳ vọng không? Tâm bạn có đang tự nói chuyện luyên thuyên, và tầm phào không, thí dụ, như bạn có sự tưởng tượng, có sự tự hỏi, có sự lo lắng, và có sự lập kế hoạch, hay không?

ĐẾM HƠI THỞ

Hít vào, rồi đếm thầm với chính mình "một". Thở ra, rồi lại đếm "một", một lần nữa. Bây giờ bạn đã đếm được một hơi thở, trọn vẹn. Kế đó, khi hít vào, đếm 'hai', rồi đếm 'hai' khi thở ra. Tiếp tục đếm trọn vẹn, mười hơi thở. Sau đó, bắt đầu trở lại, từ hơi thở số "một". Bạn có thể sẽ gặp khó khăn để giữ sự tập trung cao độ, trong thời gian bạn thở, mười hơi thở. Tâm bạn có lẽ sẽ đi lang thang. Tôi sẽ rất là ngạc nhiên, nếu bạn không như thế!

Khi tâm bạn đi lang thang, lúc đó bạn sẽ quên đếm hơi thở, bạn chỉ cần đơn giản đếm lại từ đầu, với hơi thở số "một". Khi bạn đếm như một cái máy, một lần nữa, bạn cần đếm trở lại từ đầu. Một trường hợp khác, là khi bạn không tỉnh thức, bạn đếm quá mười, và điều này là một dấu hiệu, mà bạn đã mất đi sự tập trung. Bạn nên quay trở lại từ đầu, một lần nữa, rồi lại, một lần nữa. Bạn có thể nhìn thấy, bạn khó có thể đếm 'hai', trước khi bạn mất đi sự tập trung. Điều này không quan trọng. Đếm được đến "mười", không phải là đối tượng của bài tập. Mục đích của bạn là cố gắng đếm được đến

mười. Và trong nỗ lực này, sẽ có nhiều điều về tâm sẽ được tiết lộ và sẽ được nhận ra.

Xin bạn đừng nên thất vọng, hoặc là chán nản khi bạn không có khả năng để kiểm soát tâm. Bạn đang nhìn thấy cách vận hành của tâm. Bạn đang khám phá ra, phương cách mà bạn làm việc. Đây là lý do tại sao bạn đang hành thiền. Hãy quan tâm đến những gì bạn đang làm, và những gì bạn đang khám phá về bản thân bạn.

Bạn hãy tập tha thứ cho chính mình, nếu bạn cảm thấy sự tập trung của bạn quá ít ỏi, rồi bạn lại tiếp tục nỗ lực hành thiền. Hãy nỗ lực, nhưng bạn không cần có sự gắng sức; bạn cố gắng thực hành một cách nhẹ nhàng; bạn nhẹ nhàng mang tâm trở về sự hành thiền, và lặp đi lặp lại, không ngừng nghỉ. Bạn hãy kiên nhẫn với chính bạn. Hãy cho phép bạn là những-điều-gì-chính-là-bạn, rồi cố gắng đếm theo hơi thở.

Có nhiều phương cách khác nhau để tập trung vào quá trình hơi thở, nhưng tôi chỉ liệt kê ba cách ở đây. Bạn chỉ nên dùng một cách - và cách nào bạn dùng, cũng là điều không quan trọng. Những phương cách này đều có giá trị giống như nhau, cho nên chúng ta không có một

lý do gì, để thực hiện theo lối tiến triển, nghĩa là làm phương cách này trước, có tiến triển, rồi làm tiếp sang phương cách khác. Tuy nhiên, nếu có thời giờ, bạn có thể thử cả ba phương cách, để xem phương cách nào thích hợp nhất đối với bạn. Cuối cùng bạn cũng phải chọn một phương cách, rồi tiếp tục giữ lấy phương cách này để hành thiền.

1) Phương cách số một: Bạn tập trung vào chiều dài của hơi thở. Bạn có một hơi thở dài, và sâu không? Hoặc bạn có một hơi thở ngắn? Hoặc là bạn có một hơi thở, không-dài cũng không-ngắn?

2) Phương cách số hai: Bạn tập trung vào những cảm giác mát mẻ, và ấm áp trong lỗ mũi, cảm giác mát-mẻ của không khí khi bạn hít vào, và cảm giác ấm-áp của không khí khi bạn thở ra.

3) Phương cách số ba: Bạn tập trung vào sự phồng lên, và xẹp xuống của cái bụng (nằm trong chiều dài khoảng ba ngón tay dưới rốn), bụng phình ra khi bạn hít vào, và bụng xẹp xuống khi bạn thở ra.

Khi chúng ta còn sống, hơi thở là một quá trình liên tục, và đây là chính là chủ đề thuận tiện, mà chúng ta dùng khi thực hành thiền định.

VÀ, CÒN NHIỀU ĐIỀU NỮA...

Khi bạn đếm theo cùng với nhịp điệu của hơi thở, tâm bạn trở nên bình tĩnh và rõ ràng, nhưng chỉ trong những-giây-phút-rất-ngắn. Một hoặc hai những-giây-phút-rất-ngắn này, thì rõ ràng, và đủ rõ ràng, để bạn nhận thấy được giá trị của sự tập trung. Sự lo lắng, sự hy vọng, sự mơ ước, và sự mong muốn không thể nào chiếm được khoảng-trống, giữa những-câu-bạn-đếm-hơi-thở. Vì, khoảng-trống này đã được lấp đầy, bởi những-câu-bạn-đếm-hơi-thở. Đây là một điều phát giác đơn giản, nhưng có một ý nghĩa sâu sắc, điều này nên được suy nghĩ thật kỹ càng, và nên được hiểu biết thật rõ ràng. Chỉ cần tập trung vào phương cách không-phức-tạp này, chúng ta có thể tránh ra xa, hoặc làm tan biến đi, một trạng thái tâm tiêu cực, cho dù chỉ trong những-giây-phút-rất-ngắn.

Thiền định là một cách để đối mặt với những vấn đề thực tế, và sâu sắc, rồi, chúng ta sẽ hiểu biết thêm rằng, thiền định đã chuyển hóa những

vấn đề này thành những điều tích cực và sáng tạo.

Sau một thời gian chúng ta thiền định, một mức độ của sự tập trung và sự bình tĩnh, sẽ bắt đầu tự biểu lộ và phát triển. Chúng ta không thể nói những điều này bao lâu sẽ xảy ra. Đối với một số người, điều này xảy ra gần như ngay lập tức; đối với những người khác, điều này có thể mất vài tuần hoặc vài tháng, hoặc điều này sẽ xảy ra trong một thời gian khá dài, làm cho chúng ta khó nhận biết, vì sự tiến triển rất chậm chạp.

Trong tương lai, vào lúc thích hợp, chúng ta có thể miễn thực hành phương cách tập trung, như cách đếm hơi thở. Tuy nhiên, bạn cần trung thực với chính bạn. Đây có phải là lúc rời bỏ phương cách này không? Bạn đã làm xong mục đích của phương cách này chưa? Bạn cũng không nên viện lý do, là bạn đang đợi chờ một sự hoàn hảo! Bạn sẽ không bao giờ có thể đếm được mười hơi thở, mà không-có-sự-ngập-ngừng. Tuy nhiên, điều này cũng đủ để cho bạn thiết lập sự tập trung, rồi cho bạn hiểu biết thêm một phần nào đó của sự rõ ràng và sự bình tĩnh. Nếu bạn chờ đợi sự hoàn hảo - khi bạn đếm được mười hơi thở, như một dòng chảy không-gián-đoạn, lặp đi lặp lại, trong khoảng trên dưới

hai mươi phút - bạn phải chờ đợi một khoảng thời gian, rất dài! Bạn hãy tiếp tục tiến bước lên, khi bạn cảm thấy lúc đó là thời gian thích hợp. Hãy thử nghiệm nếu bạn cảm thấy thích thú; bạn luôn có thể quay trở lại phương cách này, một lần nữa, trong tương lai nếu bạn cảm thấy cần. Đây là câu trả lời của việc tìm kiếm sự cân bằng giữa sự-di-chuyển quá nhanh, hoặc là sự-không-di-chuyển gì cả.

SỰ KHÔNG DÍNH MẮC

Bạn hãy nhận biết về hơi thở, và bạn hãy nhận biết về bất cứ điều gì khác mà bạn đang có - một cảm giác, một tình cảm, một ý nghĩ, một mùi vị, hoặc một âm thanh. Bạn hãy để cho tâm bạn rộng mở. Bạn quan sát, chứ không phải bạn là người đang canh phòng, hoặc rình rập. Bạn cố gắng không để bạn tham gia vào những-sự-suy-nghĩ. Hãy để những-sự-suy-nghĩ này tự thực hiện chức năng của chúng, rồi sau đó, để những-sự-suy-nghĩ này tự chúng ra đi, nếu không, bạn sẽ không có được sự tự do.

Bạn không để dính mắc vào mọi cảm giác - dù là dễ-chịu, hoặc là khó-chịu - đây, chính là con đường dẫn bạn đi đến sự hạnh phúc.

Chúc bạn may mắn, khi thực hành thiền định.

Source-Nguồn:

<http://buddhismnow.com/2013/07/05/first-steps-buddhist-meditation/>

First Steps Into Buddhist Meditation - Diana St Ruth - Source-Nguồn: buddhismnow.com

Awareness is the key. But what does the word mean to you? To most people, perhaps, it denotes an acknowledgement of that which is going on around them in a general sort of way. In the context of meditation, however, it means 'waking up', becoming acutely sensitive, knowing, feeling, living the moment in its pristine state, sensing colours and contours, sounds, textures, smells, recognising tendencies within oneself yet resisting the pull to be controlled by them - this is meditation, to begin with at least.

Life is a bit of a game really, isn't it? We look forward to something and when it comes we

criticise it, resent it, worry about it, want to change it, want to make it better.

Why do so many beings have to endure hunger and cold, heat, disease, cruelty, physical and mental abuse and deprivation, torture, injustice, and all the rest of it? Some have to go through a living hell, don't they? And others suffer because there isn't any cheese in the fridge.

The Buddha expressed what he experienced. 'We suffer,' he said, 'from wanting what we do not already have.' 'Yes,' you may say, 'and what else?' Well, nothing else. That seems to be it. The cause of all suffering is yearning, wanting, wishing, desiring. It doesn't sound much of a reason. What about the husband? .. the wife? ..the job? .. the weather? What about the pain in my arm?

You cannot change the past, arrange the future to suit yourself, or make other people say and do the things you want them to say and do. All of your power is contained within this moment, related to this particular body and mind. And this is a very powerful position to be in.

The Buddha sat alone, accompanied merely by his own deep honesty and awareness until the barriers to truth were shattered. Over the centuries all sorts of elaborate practices have been built onto this simple approach.

The Buddha didn't really have a method other than awareness, and awareness is no method at all; it is a straightforward 'opening of the eyes', a kind of waking up as if from a dream. That is all! But that is everything.

Anyone who wants to meditate can, but some have psychological needs which are not necessarily met by delving into the labyrinths of the mind unassisted. Do what is right for you.

If we think about what we see, hear, smell, taste and touch, instead of just seeing, hearing, smelling, tasting and touching, we do not get the full flavour of the experience.

Try doing a job, any job, without thinking about the job itself or anything else besides. Simply stay with the body.

Stay with the process, the action in the body. Avoid functioning from inside the head. Allow the

action to do itself very naturally in the body. That is experience without thought, beyond thought; it is undistorted and unadulterated experience; nothing has been added to the process, and nothing taken away.

All situations are immediately known for what they are without the aid of thought. In fact, thinking usually only confounds the mind.

Thinking is, of course, part of life too, and in certain forms it is invaluable. Wisely reflecting, skilfully planning, contemplating - these are creative forms of thought; but this is not the kind of thinking I am talking about, and it is not the sort most of us engage in for most of the time.

Passing thoughts arise - that is natural, and they can bring us inspiration. But when one indulges in those passing thoughts, attaching to them, wallowing in them, getting caught up in them, they link up into a sort of chain of hopes, fears, doubts, anxieties, views and opinions.

‘Drink a cup of tea,’ as they say in Zen. Don’t think about drinking a cup of tea - just drink it. Taste it. Feel it. Enjoy it. That is experience beyond thought. How nice! How free!

MEDITATION

We need a structure in order to begin, yes, and we need a timetable and a degree of discipline, most likely, but let us not misuse the props. And let us not count up the sitting hours as credits towards a degree in complete enlightenment to be awarded in later years, or in the next life.

Unless one's motive for meditating is in order to wake up to reality in this moment, then it is doubtful if anything other than a sort of sleep, or negative mental state will come about as a result of it.

Meditation is the great antidote to ignorance. It allows us to see ourselves plainly as we are, as if standing before a large clear mirror. Nothing is hidden.

If the movements of the body and mental processes are observed intelligently and with an open mind, one soon becomes aware of the mystery in life.

AWARENESS IN EVERYDAY LIFE

Be aware of:

actions,
intentions,
emotional states,
mental and physical reactions.

Make an effort to remember to be aware.

Let the body be aware of itself.

Let things go - passing thoughts, opinions and emotional states.

SITTING MEDITATION

Find a quiet place where you can be totally free of interruptions - a room, if possible, or a small corner of the house. Make it very clear to husband, wife, children or anyone else living in the house, 'This is a time I am not to be disturbed. Questions, telephone messages and miscellaneous bits of information can wait until I've finished.' Be very clear and firm, otherwise your meditation will be tense and anxious as you sit in wait for the door to open and a voice calling your name.

If the rest of the family think you are crazy, fine. Confirm their worst fears. Yes, you are crazy and you are very happy about that. You are

about to embark on an exciting journey and do not wish to be cheated out of it by others' opinions. And don't feel guilty about taking the time for yourself. It's funny how others can become rather jealous of the odd moment one wishes to spend alone. You may well be accused of being selfish, irresponsible in your consideration of others, and of wanting to escape reality. Don't be put off!

You don't have to be alone, of course, if someone wants to meditate with you, or if you want to meditate in a group, go ahead.

Now a sitting posture is to be adopted. There are several to choose from. Find the one which is most suitable for you.

The traditional lotus posture is very difficult for adults to adopt without a great deal of practice and effort, but this is the ideal position.

Then there is the half lotus, which is almost as good, but for most people probably just as difficult to adopt.

And finally, there are simple cross-legged postures which many people find possible without too much difficulty.

If sitting cross-legged is unsuitable for you, then you may find it better to kneel.

You may find it better to kneel. This can be done with the aid of a cushion: or with the aid of a specially designed stool with a sloping top.

Or sit on a chair.

A certain amount of experimentation may be needed in order to find the right position, one which can be held without too much difficulty for about twenty minutes. You may, of course, want to practise a posture at other times, one which you would like to be able to adopt, but cannot manage at the moment.

HANDS AND EYES

Open your eyes enough to be looking down at the floor a foot or so in front of you, without focusing on anything.

The hands can be held palms upwards, one on top of the other, loosely in the lap.

DURATION

It is important to decide beforehand how long a session is to last, otherwise you will be thinking about it all the while and wondering, 'Shall I stop now?'

Ten minutes is probably enough initially and can be increased to fifteen or twenty after a few days or weeks.

At the end of some weeks of regular sitting, thirty minutes would probably be more appropriate. Following on from that, forty-five or sixty minutes may be a possibility. Practised meditators tend not to sit for more than this length of time in any one sitting. You must judge for yourself what feels right.

The duration of the sitting is no mark of progress; it is the quality of each moment which is important.

If the sitting becomes an endurance test, therefore, it has lost its value and you will be

wasting your time, or worse, you will be putting yourself off meditation altogether. Better to sit for a shorter period with enthusiasm and energy than to drag yourself through an hour faking it.

WHEN?

When is the best time of day to meditate? Some say first thing in the morning, others say last thing at night. You must find out for yourself. The deciding factor may not be the state of your mind, but a busy schedule, or the busy life of your family. The best time may, therefore, be in the middle of the afternoon when everyone is out, or at dawn when they are all still sleeping and the air is clear, or at ten o'clock at night when the kids are in bed and silence reigns.

You may like to sit more than once a day. Many people sit twice.

Meditate when you can, when the time is right.

START

You have found a suitable place in which to meditate, and you have sorted out a nice posture in which to sit. The back is straight. The

eyes are half closed. The hands are resting loosely one on top of the other, palms upward, in the lap. The physical side of things is all set. But what is happening in the mind? Is it calm and peaceful? Is it full of expectation? Is it chattering away to itself - imagining, wondering, - worrying, planning?

COUNTING BREATHS

Breathe in and count silently to yourself 'one'. Breathe out and count 'one' again. You have now counted one complete breath. On the following inhalation count 'two', and 'two' on the exhalation. Continue counting for ten full breaths. Then start again at 'one'. There may be some difficulty in retaining full concentration for the time it takes to breathe ten full breaths. The mind will probably wander. If it doesn't, I would be very surprised!

If and when the mind wanders, therefore, and the count is lost, simply begin again at 'one'. Should the counting become mechanical, again, go back to 'one'. Another possibility is that you find yourself counting mindlessly beyond ten, and this will be a further indication of loss of concentration. Go back to the beginning again

and again. You may find you can hardly reach 'two' before your concentration goes. It doesn't matter. Reaching 'ten' is not the object of the exercise. Trying to do it is the purpose. And in that effort much will be revealed and realised.

Please don't become frustrated or depressed on account of this inability to control the mind. You are seeing how the mind works. You are discovering how you work. That is why you are meditating. Be interested in what you are doing and what you discover about yourself.

Forgive yourself if you find your concentration is poor, and continue to make the effort. Make the effort, but without force; try to do it in a gentle way; gently bring the mind back to the exercise time and time again. Be patient with yourself. Let yourself be what you are, and try to stay with the counting.

There are many variations on concentrating on the breathing process, but I will list just three. Only one of them is to be used - it doesn't matter which. They are all of equal value so there is no question of progressing from one to the other. Yet you may wish to try them all out as time goes by in order to see which fits the best.

Finally, however, decide on one and stick to that.

1) Concentrating on the length of breaths taken. Is it a long, deep breath? Is it a short breath? Or is it neither long nor short?

2) Concentrating on the warm and cool sensations in the nostrils as the air flows through while breathing in (cool) and breathing out (warm).

3) Concentrating on the rise and fall of the abdomen (approximately three finger-widths below the navel) while breathing in (rising) and breathing out (falling).

The breathing is a continuous process while one is alive and for that reason a very convenient subject on which to meditate.

AND...

As the counting takes place to the rhythm of the breath, the mind will be calm and clear, if only for a little while. That moment or two of clarity will be enough to reveal the value of concentration. Worrying, hoping, dreaming and

wishing cannot occupy a space already filled with the counting of breaths. This is a simple revelation which has a deep significance, to be contemplated and fully realised. Just by concentrating in this uncomplicated way, one can come away from, or dissolve, a negative mind state, even if it is only for a moment.

Meditation is a way of facing deep and real issues and of experiencing their transformation into something positive and creative.

After a while, a degree of concentration and calmness will begin to manifest itself and develop. It is impossible to say how long this will take. For some it may be almost immediate; for others it may take weeks or months, or creep upon them imperceptibly over a longer period of time.

When the time is right, the exercise can be dispensed with. But you must be honest with yourself. Is it time to leave this exercise? Has it served its purpose? There is no point in waiting for perfection! You may never count ten breaths without faltering. It is enough to establish just some concentration, and to experience just some degree of clarity and calmness. If you wait

for perfection - an uninterrupted flow of ten counts over and over again for twenty minutes or so - you may wait for a very long time! Move on when you genuinely feel it is time. Experiment if you like; you can always return to this exercise again in the future if you feel you need to. It is all a question of finding that balance between moving too fast and not moving at all.

NONATTACHMENT

Be aware of the breathing and be aware of whatever else passes by - a sense, a feeling, a thought, a smell, a sound. Let the mind open. Observe, but not as someone watching. Try not to become involved in thoughts. Let them fulfil their function and then let them pass on, otherwise you will not be free.

Nonattachment to all sensations - pleasant or unpleasant - is the route to happiness.

Good luck.
