

THIÊN ĐỊNH

Tâm của chúng ta có thể được rèn luyện. Thậm chí không cần có lòng tin hay tín ngưỡng, chúng ta cũng có thể thực hành thiền hàng ngày. Bằng cách buông bỏ các ý nghĩ thuộc về quá khứ, hiện tại và tương lai, chúng ta sẽ ước vào một trạng thái vô cùng tĩnh lặng. Trạng thái này không phải là tánh sáng mặc dù nó cũng tương tự. An trú trong sự tĩnh lặng này trong một khoảng thời gian là hành thiền.

Thiền có thể làm giảm căng thẳng; đồng thời cũng giúp tăng trưởng trí tuệ, giảm mệt mỏi và kèm chế giận dữ. Mặc dù loại thiền này không thể giúp chúng ta đạt được trạng thái quang minh hay có thể ngăn chặn vô minh, nhưng thiền được như vậy thật sự cũng khá tốt. Ngoài Phật giáo, nhiều tôn giáo cổ ở Ấn Độ cũng như môn thiền trong ngành tâm lý học đều khai thác khía cạnh này. Tất nhiên, đây cũng chỉ là loại thiền định thông thường.

Trong lúc hành thiền, mặc dù ý thức của chúng ta được so sánh như sóng nhỏ lăn tăn, nhưng vô minh lại không nhận ra được điều đó. Cũng giống như chúng ta đột nhiên cảm thấy an bình và tĩnh lặng sau một ngày làm việc mệt mỏi, chúng ta cảm thấy rất thư giãn và không phải lo lắng gì cả. Vì thế, tâm càng xao động, ý thức về khổ đau và bất hạnh đi theo sau càng lớn, và càng chắc chắn là một cảm thọ hạnh phúc sẽ tự nhiên xuất hiện một khi sự tĩnh lặng xuất hiện; cảm giác này được gọi là hỷ lạc trong thiền định. Nhiều người bắt đầu cảm thấy ưa thích trạng thái hỷ lạc này và muốn hành thiền suốt ngày đêm

Người thực hành Phật Pháp phải vượt qua được cả vô minh lẫn hỷ lạc của thiền định, và cố gắng chứng được trạng thái tịnh quang; người hành thiền không theo Phật giáo chỉ cần thể nhập vào trạng thái vô minh cơ bản. Trong Phật giáo, trạng thái tâm thức này được gọi là tàng thức, tiếng Phạn gọi là A Lại Da thức.

Tại sao gọi là tàng thức? Lấy ví dụ, chúng ta đang cho rằng tất cả các ác nghiệp chúng ta đã tạo ra trong quá khứ như sát sinh trộm cắp... đã kết thúc và không lưu lại dấu vết nào

nữa. Nhưng không phải như vậy. Bởi vì, một số năng lượng nhất định vẫn còn lưu lại ở tầng cơ bản nhất trong tâm thức của chúng ta. Trong tầng thức cơ bản này, có tất cả các loại năng lượng – thiện nghiệp và bất thiện nghiệp, thiện niệm và ác niệm... giống như kho chứa hàng. Do đó, nó được gọi là tầng thức.

Theo Phật giáo, con người được tái sinh sau khi lìa đời. Mặc dù thân vật lý không còn nữa, dòng tâm thức cơ bản nhất không bao giờ kết thúc và sẽ luân hồi. Việc này cũng giống như chúng ta di chuyển phần mềm từ máy tính này sang máy tính khác. Do đó, tính cách và nhân cách của chúng ta thường bị chi phối bởi kiếp trước thông qua các thông tin chứa trong tầng thức.

Trạng thái vô minh cơ bản này rất hữu ích cho sự thực hành của chúng ta. Chúng ta có thể phát triển những tiềm năng bẩm sinh của mình nếu như chúng ta trụ ở trạng thái này đủ lâu và sâu. Tâm của chúng ta có năng lực rất mạnh nhưng chúng ta đang sử dụng chưa đến năm phần trăm. Điều này là chính xác ngay cả với những người thông minh nhất như Einstein hay nhiều nhà khoa học khác. Chưa ai chạm đến cốt lõi của tiềm năng này.

Thông qua thiền định chúng ta có thể phát triển tiềm năng bẩm sinh của chúng ta. Trước mắt chúng ta có thể phát triển khả năng thấu thị. Lấy ví dụ, cái gọi là thiên nhãn chỉ là kết quả của sự thay đổi cấu trúc mắt thông qua thiền định. Quá trình chuyển hóa này không phải là một sự thay đổi vật lý, đây không phải là cấu trúc mà chúng ta có thể nhìn thấy được mà là một chức năng phụ trội của cấu trúc mắt. Với sự thay đổi này, một người có thể thấy được những gì mà người bình thường không thể nhìn thấy được, không chỉ là những vật thể xa xăm mà còn có cả các chi tiết vi mô - thậm chí họ còn thấy được cả quá khứ lẫn tương lai.

Hơn nữa, thiền định có thể cải thiện tính khí của chúng ta và điều chỉnh một số tình trạng sinh lý của cơ thể. Ví dụ như 80% bệnh nhân trầm cảm thường có xu hướng tự sát. Đa số những người này không thiếu cơm ăn hay áo mặc; những vấn đề của họ do chính tâm của họ tạo ra. Chúng ta biết rằng cơ thể chúng ta có khả năng tự chữa lành và nó có thể tự chữa lành bệnh mà không cần dùng thuốc. Nếu không có khả năng tự điều trị cơ thể chúng ta

không thể bình phục cho dù có dùng dược phẩm. Tương tự như vậy, để giải quyết vấn đề tinh thần, chúng ta phải luyện tâm để điều trị tâm bệnh. Những người đang cảm thấy chán chường, thấy trống rỗng trong lòng có thể trở nên hạnh phúc và cởi mở hơn nhờ thực hành. Thiền định cũng làm giảm bớt phiền não; tuy nhiên, chúng ta biết rằng thiền chỉ có thể kèm chế phiền não, chứ không thể cắt đứt hay nhổ tận gốc phiền não, bởi vì không có yếu tố chứng ngộ trong loại thiền này, chỉ có tâm tĩnh lặng mà thôi.

Các kỹ thuật thiền định đặc biệt

a. Tư thế thiền định

Khi ngồi thiền, chúng ta phải xem lại tư thế của mình. Tư thế ngồi bảy điểm đã được mô tả trong kinh điển. Đối với người mới bắt đầu, tâm thức liên quan mật thiết đến hơi thở và tư thế ngồi; do đó, tư thế ngồi đúng đắn rất quan trọng.

b. Đếm hơi thở

Sau khi ngồi yên tĩnh chúng ta phải hoàn toàn chú tâm vào hơi thở. Hãy thở bình thường, không quá nhanh cũng không quá chậm, sau đó đếm số lần hít thở. Tham khảo lại phần thảo luận ở chương trước, “Tầm quan trọng của triết lý Phật giáo ngày nay.”

Khi chúng ta tập trung hoàn toàn vào hít thở, đừng để tâm xao động bởi gia đình, công việc và cuộc sống. Đừng nhìn lại quá khứ hay dự đoán tương lai, hãy buông bỏ những vọng niệm và đưa tâm về trạng thái yên tĩnh như bề mặt tĩnh lặng của đại dương không có chút gợn nào. Nếu điều này khó thực hiện, hãy giữ tâm ít nhất ở trạng thái yên tĩnh tương đối như đại dương chưa dậy sóng.

Ở Phương Tây, nhiều nhà triết học và người hành thiền thích dùng phương pháp đếm hơi thở của Phật giáo. Mặc dù bản thân phương pháp này cũng là một dạng thiền quán, mục tiêu của phương pháp chỉ là để nhập định - bằng cách dùng suy nghĩ để chặn suy nghĩ.

c. Tập trung vào một điểm

Trong thiền định, chúng ta đặt đối tượng thiền định trước mặt – một cây bút, một chai nước, một hạt gạo hay bất kỳ vật gì khác – và hoàn toàn tập trung vào đối tượng đó bằng cả hai

mắt và tâm mình Sau đó, hãy ngưng mọi ý niệm và cứ để tâm an nghỉ. Hãy duy trì trạng thái không phóng tâm trong vài phút.

Ban đầu, chúng ta có thể chỉ có thể an trú trong trạng thái này trong năm phút, một khi chúng ta đã thuần thục pháp hành này, chúng ta sẽ có thể nâng khoảng thời gian thiền định này lên mười hay hai mươi phút.

d. Nội dung cần nhắc lại

Thông thường, khi chúng ta nhập thiền, tâm sẽ tĩnh lặng trong thời gian đầu; tuy nhiên, vài giây sau, các tư tưởng vi tế bắt đầu trỗi lên như sóng lăn tăn trên mặt nước vậy. Chúng ta phải quan sát sự khởi sinh của từng tư tưởng và ngăn chặn nó ngay tại thời điểm khởi sinh. Chúng ta có thể chưa đủ khả năng loại bỏ tất cả các chuyển động trong tâm, nhưng chúng ta phải giữ sự phóng tâm ở mức tối thiểu. Khi tâm ở trong trạng thái tĩnh lặng, chúng ta sẽ cảm thấy rất tỉnh giác và bén nhạy. Bằng việc hành thiền mỗi tối từ mười đến hai mươi phút, những người đang quá tải trong tâm trí hoặc đang chịu nhiều áp lực sẽ có thể hoàn toàn giải tỏa mọi mệt mỏi sau một ngày làm việc và duy trì một trạng thái tâm thư giãn và hạnh phúc. Nhiều người điều hành công ty nhận thấy rằng họ đã tìm được hướng giải quyết các vấn đề hóc búa trong lúc thiền định.

Nếu trong thiền định, chúng ta cảm thấy rằng thế giới hoàn toàn biến mất, kể cả chúng ta, và chẳng có gì tồn tại thì đó chính là một cảm giác rất vô ưu và hạnh phúc. Khi chúng ta trải nghiệm được một trạng thái tâm tích cực như vậy, chúng ta phải xả thiền ngay lập tức. Tại sao chúng ta lại không nên tiếp tục? Nếu chúng ta kéo dài cảm thọ này thì các tư tưởng vụn vặt sẽ hình thành nhanh chóng và làm gián đoạn trạng thái tâm này. Do đó, trước khi vọng niệm sinh khởi, chúng ta có thể chủ động xả thiền, và sau lại tiếp tục nhập thiền.

Trên cơ sở này, chúng ta sẽ dễ dàng tu tập một số pháp hành Phật giáo và những kỹ thuật thiền định khác.

Quay về với tánh sáng là điều dễ nói Tuy nhiên, để thực chứng trạng thái tịnh quang này, chúng ta cần phải cố gắng tu tập nhiều hơn. Ngoài Chư Phật và Bồ Tát có thể tự chọn hóa thân, tất cả chúng ta trên thế giới này đều không thể tự do lựa chọn nơi mà ta sẽ trở lại. Khi

nhân và duyên đã chín muồi, chúng sẽ lôi kéo chúng ta về nơi mà chúng muốn. Tuy nhiên, chúng ta đã ở đây trong cõi đời này và đã học cách quay về với tánh sáng quang minh thì hướng mà chúng ta muốn đến đang nằm trong tay mình. Chúng ta phải trân trọng và nắm lấy cơ hội thực sự có một không hai này!

~ Trích “Bạn Đã Sẵn Sàng Đón Nhận Hạnh Phúc Chưa?”, Khenpo Tsultrim Lodro