

Những Pháp Môn Thực Tập Căn Bản



Chuông Chánh Niệm

Thỉnh thoảng chúng ta cần một âm thanh nào đó để nhắc nhở chúng ta trở về với hơi thở ý thức. Chúng ta gọi âm thanh đó là ‘tiếng chuông chánh niệm’. Ở làng Mai, bất cứ khi nào nghe chuông đồng hồ, chuông điện thoại hay chuông sinh hoạt trong tu viện, chúng ta đều dừng lại. Đó là những tiếng chuông chánh niệm. Khi nghe chuông, chúng ta dừng lại, dừng lại mọi nói năng và sinh hoạt. Chúng ta buông thư toàn thân và ý thức về hơi thở của mình. Chúng ta làm một cách tự nhiên với niềm vui thích mà không phải là một hình thức cứng nhắc. Khi dừng lại thờ, lấy lại năng lượng định tĩnh và bình an thì chúng ta có tự do, những công việc chúng ta đang làm trở nên thú vị hơn, những người bạn trước mặt chúng ta trở nên ‘thực’ hơn.

Đôi khi, thân chúng ta ở đây mà tâm chúng ta thì lại đang ở một nơi nào khác. Vì vậy chúng ta không thực sự có mặt trong ngôi nhà đích thực của mình. Tiếng chuông có thể giúp ta mang tâm trở về với thân. Đó là phương pháp chúng ta thực tập trong tu viện. Tiếng chuông có thể giúp ta trở về với chính mình, trở về với giây phút hiện tại, tiếng chuông được xem như một người bạn, một vị Bồ Tát giúp ta thức tỉnh.

Ở nhà, chúng ta cũng có thể sử dụng tiếng chuông điện thoại, chuông nhà thờ, tiếng khóc của trẻ em, hay ngay cả tiếng còi báo động, tiếng xe cấp cứu... để làm tiếng chuông chánh niệm của chúng ta. Chỉ cần ba hơi thở có ý thức là chúng ta đã có thể buông bỏ được những căng thẳng trên thân tâm và trở về với trạng thái tươi mát, trong lành của ta.

Thiền Đi

Đi thiền là một phép thực tập rất dễ chịu. Ta phối hợp hơi thở với bước chân. Thở vào, ta có thể bước hai hoặc ba bước, tùy theo nhu yếu của hai lá phổi ta. Thở ra cũng như thế. Để tâm ý xuống lòng bàn chân, ta đi từng bước vững chãi, thực sự tiếp xúc với mặt đất. Ta đi thật tự nhiên; chánh niệm giúp ta đi an lạc và thanh thoi như đi trong

tĩnh độ. Ta có thể đi với tăng thân hay đi một mình. Ta có thể đi thiền nhiều lần trong một ngày. Tại Tu Viện Lộc Uyển quanh năm chỉ có một cách đi, đó là đi thiền.

Hễ cần di chuyển đi đâu, dù chỉ vài ba thước, ta cũng đi thiền. Thiền đi giúp ta tập sống từng giây phút của đời sống hằng ngày. Khi đi, ta không nói. Nếu cần nói gì, ta hãy ngừng lại đã. Đi, ta đi với một trăm phần trăm của thân tâm ta. Nói, ta cũng nói với một trăm phần trăm của thân tâm ta. Như thế ta mới chế tác được niệm và định. Đi thiền ta có thể sử dụng bài kệ: "Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây, vững chãi, thành thoi, quay về, nương tựa". Nếu khi thở vào ta bước hai bước thì ta thầm niệm: "Đã về, đã về". Nếu khi thở ra ta bước ba bước thì ta thầm niệm: "Đã tới, đã tới, đã tới", vân vân. Bài kệ sẽ giúp ta an trú trong chánh niệm. Mỗi khi ta bỏ những năng lượng tiêu cực đi và ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và an vui hơn sau vài mươi phút thực tập. Khi vô sự, đi thiền giúp ta nuôi dưỡng niềm vui cũng như năng lực của niệm, định và tuệ rất cần thiết để ta đạt tới vững chãi và thành thoi.

Thiền Ngồi

Ngồi thiền với đại chúng trong thiền đường là một cơ hội để thu nhiếp thân tâm, chế tác chất liệu vững chãi, tự tại và nuôi lớn niệm, định và tuệ. Ngồi thiền ta phải có an lạc và hạnh phúc trong khi ngồi. Ta ngồi thật thoải mái, đừng gò bó, đừng gồng mình. Hãy ngồi thư thái như ngồi chơi vậy thì ta sẽ ngồi được lâu, không nget thờ, không đau nhức, không buồn ngủ. Thế ngồi dù bán già hay toàn già cũng giúp ta trở nên vững chãi. Sử dụng hơi thở chánh niệm ta đưa tâm về lại với thân, tạo ra trạng thái thân tâm nhất như.

Ngồi chung với đại chúng, ta có thể thừa hưởng năng lượng tập thể và ta sẽ thực tập dễ dàng hơn. Ngồi thiền có nhiều mục đích: nuôi dưỡng, quán chiếu và trị liệu. Trong sách Sen Búp Từng Cách Hé ta có thể tìm thấy nhiều bài thực tập để thực hiện những mục tiêu ấy. Ta biết khi nào thân tâm ta cần được nuôi dưỡng hoặc cần được trị liệu. Muốn trị liệu thân và tâm, ta phải tập quán chiếu. Quán chiếu là nhìn sâu vào thực tại để thấy. Cái thấy nào cũng có tác dụng cởi mở và trị liệu cho thân tâm. Có rất nhiều phép quán chiếu, nhưng những chiếc chìa khóa căn bản để mở cửa thực tại vẫn là vô thường, vô ngã, tương tức và niết bàn. Không có niềm đau nào mà không thể trị liệu và chuyển hóa, nếu ta biết sử dụng những phép quán chiếu ấy. Sách Sen Búp Từng Cách Hé là một thiền phổ tương đối dễ sử dụng, nhưng ta phải nương vào thầy và tăng thân để được hướng dẫn thì mới dễ đi

được vào con đường chánh quán. Những bài thực tập để nuôi dưỡng rất cần được sử dụng hàng ngày, nhất là đối với những kẻ nhập môn. Nếu đến thiền đường trễ sau tiếng chuông, ta đừng nên vào nữa. Hãy thực tập thiền đi ngoài trời, đợi lúc thời ngồi thiền thứ hai mới nên vào gia nhập. Như vậy để tránh làm động chúng.

Ăn Cơm Chánh Niệm

Ăn cơm cũng là một phép thực tập rất sâu sắc. Trong khi ăn ta phải thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với thức ăn và tăng thân đang có mặt. Đừng để tâm ý bị lôi kéo bởi quá khứ, tương lai và những lo lắng, buồn giận và suy nghĩ vẩn vơ.

Ta nên hiến tặng sự có mặt của ta cho tăng thân để năng lượng chánh niệm tập thể được thêm hùng hậu. Sắp hàng xới và lấy thức ăn, ta cũng nhiếp tâm thực tập theo các bài thi kệ. Tới trai đường, ngồi xuống, ta lập tức theo dõi hơi thở, đừng chờ đợi. Trước khi ăn, ta thực tập năm phép quán niệm như sau:

- 1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất, trời, của muôn loài và công phu lao tác.*
- 2. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.*
- 3. Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.*
- 4. Xin nguyện ăn như thế nào để giảm thiểu khổ đau của muôn loài, bảo hộ được trái đất và chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.*
- 5. Vì muốn xây dựng tăng thân, nuôi dưỡng tình huynh đệ và độ đời nên xin thọ nhận thức ăn này.*

Trước khi đưa thức ăn vào miệng ta hãy nhìn thức ăn ấy với con mắt chánh niệm, nhìn để thấy rõ được chân tướng của nó. Ví dụ ta đưa lên một miếng đậu hũ. Ta thấy được cây đậu nành, được những cơn mưa nắng đi ngang qua hoa đậu, được sự hình thành của miếng đậu hũ trong khuôn vại. Miếng đậu hũ trở thành một vị đại sứ của đất trời, tới với ta để nuôi dưỡng ta. Lòng ta tràn đầy niềm biết ơn và hoan hỷ. Khi nhai, ta nhai rất ý thức, biết rằng ta đang nhai đậu hũ để tiếp xúc sâu sắc với đậu hũ. Đừng nhai những dự án trong đầu, những buồn giận, những lo lắng; đừng nhai quá khứ và tương lai. Ta nhai khoảng 30 lần cho miếng cơm trở thành chất loãng, rất dễ tiêu và bổ dưỡng. Như thế ta không cần phải lấy nhiều cơm mà chất dinh dưỡng

vẫn đầy đủ và thân thể lại càng khỏe mạnh hơn. Lâu lâu ta ngừng lại để tiếp xúc với sự có mặt của tầng thân, để thực sự thấy mình may mắn đang được thực tập chánh pháp với tầng đoàn.

Im Lặng Hùng Tráng

Tới Tu Viện, thực tập giới thứ tư, ta không nói chuyện thị phi. Ta không nói chuyện thị phi của bất cứ ai và của bất cứ cơ sở nào, trong đó có các thầy, các sư cô và các đạo tràng khác. Ta cũng không nghe chuyện thị phi. Thị giờ của ta là để thực tập thiền thờ, thiền đi, thiền ngồi, thiền làm việc và ăn cơm trong chánh niệm. Để sự thực tập được sâu sắc, ta cần theo dõi hơi thở và vì vậy ta không nói chuyện, trừ những giờ pháp đàm trong ấy ta chỉ nói về sự thực tập mà thôi. Im lặng này không phải là một thứ im lặng tê nhạt hoặc nặng nề mà là một thứ im lặng linh động đầy sức sống gọi là Im Lặng Hùng Tráng (Noble Silence), rất cần thiết cho khung cảnh thực tập. Im lặng hùng tráng tạo ra năng lượng chuyển hóa và trị liệu.

Tại tu viện, Im lặng Hùng tráng là khoảng thời gian thông thường từ khi buổi ngồi thiền tối chấm dứt đến sau buổi ăn sáng ngày hôm sau. Thời gian này có thể dùng để điều trị và chữa lành thân tâm. Chúng ta để cho sự im lặng, sự trầm tĩnh và năng lượng của Tầng thân thâm nhập vào thân thể chúng ta. Khi gặp một người nào đó đang đi trên đường, chúng ta chỉ cần im lặng chấp tay chào và hãy để cho người đó thưởng thức buổi sáng như chúng ta. Thời gian tốt nhất để nói chuyện là trong buổi Pháp đàm; trong đó chúng thực ta thực tập lắng nghe và thảo luận về Pháp một cách nghiêm chỉnh. Phần còn lại trong ngày, chúng ta thực sự không cần phải nói nhiều.

