

CÁCH NGỒI THIỀN VÀ ĐIỀU HÒA HƠI THỞ

Tọa thiền cần một căn phòng yên tĩnh. Ăn uống chừng mực, giảm thiểu những mối giao tiếp thế sự. Chớ tính toán nghĩ suy phải quấy, tốt xấu, cũng không theo bên này chống bên kia. Hãy dừng lại mọi tạo tác vận hành của tâm thức, ngay cả ý niệm muốn thành Phật cũng nên dập tắt. Điều này vẫn đúng không chỉ trong thời tọa thiền mà suốt mọi động tác trong ngày.

Bạn nên bắt đầu tọa thiền vào buổi sáng sớm thức dậy, trước khi tập thể dục và ăn sáng. Nếu bạn chọn thực tập trước khi ngủ sẽ bất lợi vì bạn sẽ dễ bị cơn buồn ngủ lôi kéo hoặc suốt một ngày làm việc tồn đọng lại trong đầu bạn biết bao tạp niệm chưa giải quyết. Bạn nên mặc quần áo bằng vải mềm, rộng rãi.

Trước hết trải một tấm nệm vuông dày khoảng 2 inches (tọa cụ), ngay giữa đặt lên trên một cái gối ngồi nhỏ (bồ đoàn) để ngồi. Nếu không có bồ đoàn bạn có thể dùng một cái gối thường gấp đôi lại. Nửa móng sau đặt trên bồ đoàn và ngồi ngay thẳng vững vàng. Có nhiều cách ngồi, nhưng với những người mới bắt đầu có thể ngồi kiểu Miến Điện hay ngồi bán kiết già. Những người thường mặc Âu phục rất khó ngồi bán kiết già hay toàn kiết già, có thể ngồi thiền trên ghế hay ngồi theo kiểu Nhật Bản.

Ngồi kiểu Miến Điện:

Cách thứ nhất và đơn giản nhất là cách ngồi kiểu Miến Điện (Burmese position), cả hai chân xếp chéo nhau đặt đều trên đệm:



Ngồi Bán Kiết Già (Half Lotus position)

Tư thế bán kiết già là đặt chân trái lên đùi phải. Tuy nhiên có thể thay đổi, chân trái có thể đặt dưới và chân phải đặt trên đùi trái.



Ngồi Toàn Kiết Già (Full Lotus position)

Tư thế toàn kiết già là hai chân được khoá vào nhau, trước hết đặt bàn chân phải lên đùi trái rồi đem bàn chân trái đặt lên đùi phải. Kéo sát chân vào trong thân để ngồi được lâu hơn. Còn bàn tay trái để lên bàn tay phải, hoặc ngược lại. Hai bàn

tay để lên hai lòng bàn chân, những ngón tay chồng lên nhau, hai đầu ngón tay cái chạm vào nhau nằm ngay chiều rốn, cùi chỏ vừa ôm hông là được .



Xương sống hoàn toàn thẳng đứng, không nghiêng bên trái cũng không ngả bên phải, không cúi tới trước cũng không ngả về phía sau, lỗ tai thẳng với vai và lỗ mũi ngay nơi rốn. Lưỡi chạm hàm trên, miệng ngậm, mắt hé mở. Đây là tư thế tọa thiền đúng cách, vững chãi và hữu hiệu nhất. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất của tọa thiền là **tâm tọa**.

Ngồi kiểu Nhật Bản (Seiza position):

Tư thế ngồi này là ngồi trên một ghế nhỏ, hai chân để dưới chân ghế. Cũng có thể dùng một cái gối nhỏ đặt lên trên hai chân và mông ngồi trên đó.



Ngồi Trên Ghế (Chair position):

Sau cùng là cách ngồi trên ghế với hai bàn chân đặt trên mặt thảm. Cũng có thể ngồi trên bồ đoàn đặt trên ghế. Tư thế lưng cũng giống như các thế ngồi trên.

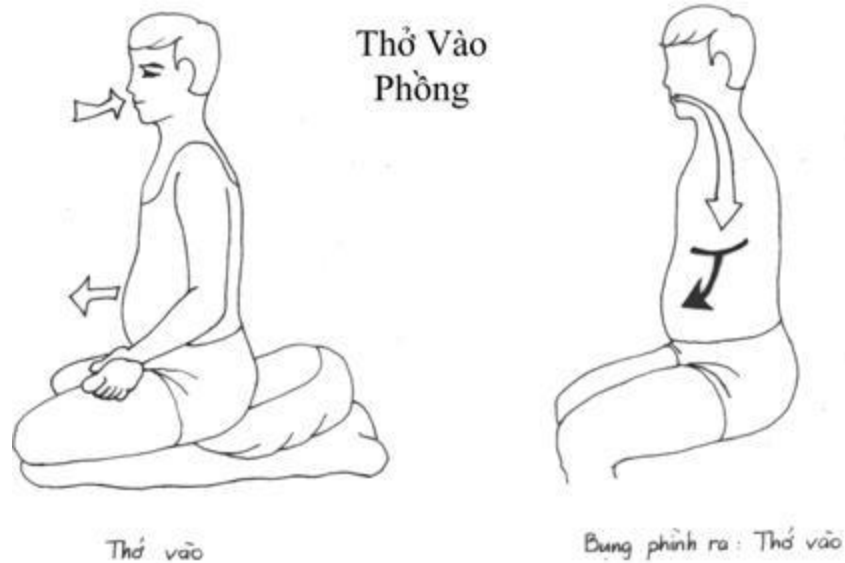


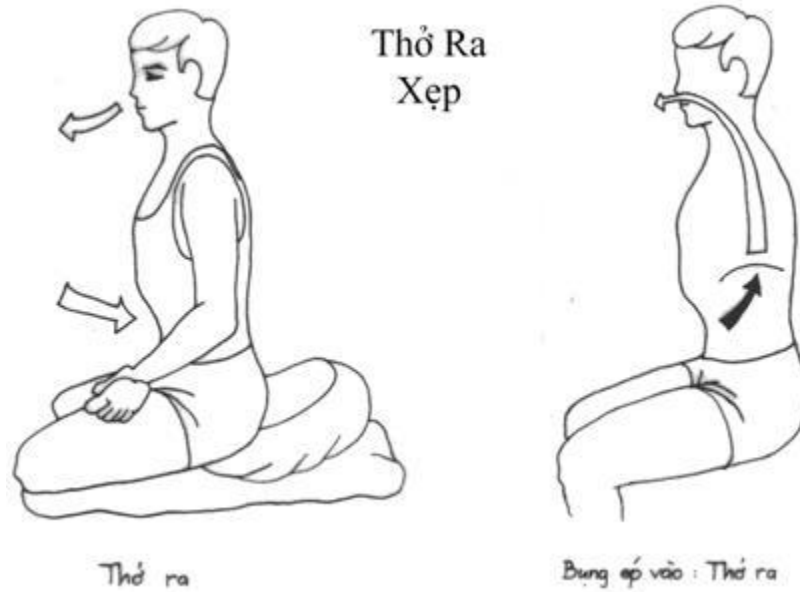
Nên chú ý bất cứ kiểu ngồi thiền nào thì xương sống cũng phải hoàn toàn ở vị thế thẳng đứng, không nghiêng bên trái cũng không ngả bên phải, không cúi tới trước cũng không ngả về phía sau, lỗ tai thẳng với vai và lỗ mũi ngay nơi rốn.

Chiều chớp mũi ngay đầu ngón tay cái, hai trái tay đối xứng hai bả vai, mắt mở 1/3 nhìn không quá 5 tấc với một góc độ vừa phải (45 độ) (nếu mắt nhắm hoàn toàn sẽ dễ bị ngủ, còn mở rộng quá thì sẽ dễ bị toán loạn vì nhìn thấy ngoại cảnh). Gương mặt bình thản, miệng hơi mỉm để cho các cơ bắp trên mặt được giãn ra. Điều này rất cần thiết cho hệ thần kinh.

Thở Vào Ra Trong Lúc Toạ Thiền:

Hít sâu bằng mũi đầy bụng rồi thở ra bằng miệng nhẹ nhàng. Miệng ngậm lại, môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên trên. Từ đây về sau chỉ hít thở bằng mũi đều đều, nhẹ nhẹ không cố gắng.





Điều quan trọng của tọa thiền là **tâm tọa** tức là làm thế nào để tâm không còn đi dong duỗi ta bà, hết nơi này đến chốn khác. Nhưng muốn tâm tọa chúng ta phải làm thế nào? Trên nguyên tắc, chúng ta phải giảm thiểu từ từ những ý nghĩ miên man trong đầu, mới bắt đầu từ nhiều niệm về ít niệm rồi về một niệm và sau cùng là không còn một niệm nào. Từ từ, tâm chúng ta được trong sáng hơn và từ sự vắng bật niệm, tự nhiên bộc phát sự hiểu biết sáng suốt. Không một niệm trong đầu chính là đối tượng của thiền. **Có rất nhiều phương pháp khác nhau và Pháp Thở là bước căn bản, là bài học vỡ lòng của các pháp thiền tập.**

Bước đầu tiên là phải đếm hơi thở để trú tâm nơi hơi thở.

Hòa thượng Giới Đức dạy như sau: "Khi hơi thở hít vô rồi thở ra, đếm 01. Hơi thở hít vô, thở ra, đếm 02... Đếm cho đến 10. Đếm 10 xong trở lại đếm 01, 02 rồi đến 10. Cứ trở lui, trở tới con số 01 đến 10 ấy. Đừng xem thường, hãy chú tâm liên tục mà đếm, nó dễ quên lắm đấy. Có người vừa mới đếm 3,4 hơi thở là cái tâm đã chạy đi đâu mất tiêu! Đếm đúng và nhớ số đếm liên tục, đừng quên. Khó lắm đấy, đừng xem thường. Lưu ý, là đếm theo "hơi thở thực", chứ không phải đếm theo "quán tính". Đếm theo hơi thở thực là khi đếm, cái tâm nó gắn khít với hơi thở. Đếm theo quán tính là đếm một cách máy móc, đếm theo tưởng của mình chứ không liên hệ gì với hơi thở thực cả. Hai cách hoàn toàn khác nhau đấy! Đếm theo hơi thở thực mới đúng. Nhớ là khi quên chỗ nào, lầm lộn chỗ nào thì phải trở lại từ đầu. Mục

đích của đếm hơi thở là cột tâm vào số đếm, vào hơi thở ấy để cho tâm khỏi chạy nhảy lung tung.

Cứ đếm đến 10, trở lại 01 đến 10 hoài như vậy cho đến lúc thấy rõ ràng mình không còn quên số đếm thì tâm đã bắt đầu an trú. Vậy là chúng ta đã thành công giai đoạn một, nghĩa là đã bước qua Sở Tức Môn để bắt đầu đi vào Tuy Tức môn.

Sau khi thành công, chúng ta bước qua giai đoạn kế tiếp là theo dõi hơi thở. Hòa thượng Giới Đức dạy tiếp tại link:

<http://thuvienhoasen.org/a24158/huong-dan-thien-tap>

Thở là sự sống, là năng lực sống còn, là tâm điểm các hoạt động của cơ thể chúng ta. Tâm và hơi thở của chúng ta là một: khi chúng ta tức bực, hơi thở trở nên hỗn hển, khi tâm chúng ta cảm thấy an lạc thoải mái, hơi thở trở nên điều hoà, dễ chịu. Vì thế chúng ta cần điều hoà hơi thở một cách tự nhiên qua lỗ mũi và **chú tâm vào cảm thọ về hơi thở nơi đan điền** (phần bụng dưới rốn), hoặc là **hơi thở vào ra nơi hai lỗ mũi** (chỉ nên chọn một). Cảm thọ này là mục đích thiền tập cơ bản của chúng ta. Khi tâm chúng ta nghĩ chuyện khác, chúng ta nên tức khắc gọi nó trở về với hơi thở vào ra. Thân ở đâu thì tâm ở đó.

Do vì mỗi người có một tâm khác nhau nên cũng khó nói có một pháp tu nào áp dụng chung cho tất cả mọi người được, vì vậy đức Phật đã chỉ dạy nhiều pháp khác nhau để mỗi người tùy căn cơ áp dụng. Một số những pháp môn này như sau:

- Quán tưởng: chú tâm quán sát sâu xa về một đề mục rút trong giáo lý.
- Trì chú: chú tâm tụng niệm những câu chú gồm những chữ bí ẩn.
- Niệm Phật: chú tâm niệm danh hiệu Phật A-Di-Đà.
- Tham thiền: chú tâm tham một công án hoặc một thoại đầu.

Chúng tôi liệt kê chi tiết một số pháp môn thiền hiện hành như sau:

- Thiền Tại Hiện (Here and Now Meditation)
- Thiền Niệm Phật
- Thiền Tây Tạng
- Thiền Minh Sát: Mahasi Sayadaw
- Thiền Quán: Ajahn Chah
- Thiền Tào Động (Mặc Chiếu)
- Thiền Công Án
- Thiền Thoại Đầu ..

Nhưng, dù là pháp nào chẳng nữa thì việc thực hành cũng là trình tự đưa tâm từ trạng thái nhiều vọng tưởng về trạng thái ít vọng tưởng rồi về nhất tâm, về sau từ từ đạt đến vô tâm, rồi liễu tâm, ngưng dứt dòng suy nghĩ miên man, liên tục của ý thức. Nhà Phật quan niệm rằng sự suy nghĩ liên tục, miên man, của ý thức, còn gọi là "tâm viên ý mã", tức là tâm ý vọng tưởng chạy nhảy như con vượn, con ngựa, có tác hại là đã che mờ mất Chân Tâm, Trí Tuệ Bát Nhã.

Hành giả nên chọn một pháp môn thích hợp với căn cơ của mình, và khi thực hành thì nên theo tông chỉ của pháp môn đó mới có kết quả. Và dù thực hành theo pháp môn nào cũng nên có một vị thầy hướng dẫn. **Bài này chỉ có mục đích hướng dẫn cách ngồi thiền cơ bản cho những ai mới bắt đầu học thiền.**

Ban Biên Tập TVHS

(Nguồn: Thư viện Hoa Sen – thuvienhoasen.org)