

Tập thiền n gì n d

Tác Giả: Lê T n Tài

Thứ Năm, 19 Tháng 5 Năm 2011 20:33

Sống ỉ dĩi chng ai mu n đau kh và ai cũng mu n h nh phúc .



Trong cu c nhân sinh , ng i ta tìm đ cách đ ngắ ng a đau kh ho c làm v i đi s đau kh , nh ng m c đích chính y u c a ng i dĩi v n đi tìm h nh phúc b ng các ph ng ti n v t ch t, không ai nghĩ r ng h nh phúc là do s suy nghĩ c a chính mình, nói m t cách khác h nh phúc là do tinh th n ch không ph i do th a mãn các nhu c u v t ch t.

Ti n b khoa h c đã giúp nhi u cho con ng i trong vi c nâng cao dĩi sống và làm gi m b t nh ng đau kh , nh ng nh ng ti n b đó rõ ràng là không gi m thi u đ c nh ng cái kh c a tu i già, b nh t t, nghèo đói, h n thù... Nh v y ch có s rèn luy n tinh th n thì m i làm cho con ng i v t thoát đ c nh ng đau kh này.

M t trong nh ng ph ng cách h u hi u đ tâm h n đ c bình an chính là th c t p thi n. Thi n có công năng giúp thân tâm an l c, th y đ c th c t i c a hoàn c nh và b n thân mình. Chính nh cái th y này mà chúng ta thoát kh i nh ng ràng bu c và nh ng b t an trong chúng ta. M t cách đ n gi n chúng ta có th rèn luy n thân th b ng nhi u cách: đi n kinh, b i l i, th đ c... đ thân th đ c kh e m nh nh ng chúng ta có làm gì đ t p luy n tinh th n ch a? Đ u óc chúng ta luôn luôn suy nghĩ c ngày l n đêm, không bao gi đ c ng i ngh , chúng ta không quan tâm chăm sóc đ n nó. Đó là dĩi u thi u sót l n. T p thi n có th là ph ng pháp t t nh t đ chúng ta t p luy n tinh th n .

Nh c đ n Thi n chúng ta đ u nghĩ r ng vi c t p thi n ch dành cho ng i d ă n, d m c, ng i già nua, ng i r i r nh và ph i có m t không gian và th i gian thích h p cho vi c t p thi n. Quan ni m này hoàn toàn không đ ng. Thi n có th t p m i n i, m i lúc, không đòi h i b t c m t dĩi u ki n gì ngoài cái ý mu n t p thi n c a chính chúng ta. Lâu nay chúng ta nghĩ đ n thi n là ph i t a thi n , nh ng thi n còn có nhi u ph ng pháp khác nhau: th thi n, dĩ thi n, n m thi n, làm vi c thi n, ngh thi n...

Tập thiền giản dị

Tác Giả: Lê Tän Tài

Thứ Năm, 19 Tháng 5 Năm 2011 20:33

Tập thiền không cần những lý thuyết cao siêu hay những hành khó khăn mà chỉ cần những phương pháp luyện tập giản dị để đi đến những tình thân và đời hòa thân xác. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết: "Thiền là đem tâm trở về với thân, đem tâm trở về với tâm, để giúp ta biết tập để thân và tâm trong giây phút hiện tại... Không phải chỉ trong tập thiền người thiền ta mới làm được chuyện này. Khi ta giặt áo, tưới rau, lái xe, rửa bát... ta cũng có thể đặt mình trong trạng thái thân tâm nhất như vậy".

1/Hiền tập

Chú ý đến hơi thở vào và thở ra là ta đã học được những con người toàn vẹn. Thông thường tâm ta như con vượn, nhảy nhót lung tung, suy nghĩ miên man đến mọi thứ trên đời. Chúng ta học việc vì làm đã qua, lo lắng những việc sắp tới. Sống mà không biết mình đang sống, đang làm gì, không thể được không khí trong lành, không nắm được những việc cần ăn. Thân ở đây mà tâm đã mất đi rồi. Khi đưa óc căng thẳng những mất mát, chúng ta hãy tập thiền như sau :

-Thiền vào nhè nhè và