

HƯỚNG DẪN THAM THIỀN BÀI THIỀN SỐ 1

Đây là bài thiền đầu tiên nhằm giúp bạn làm quen với phương pháp tham thiền huyền môn, với cấu trúc của một bài thiền. Do đó, trừ phi bạn đã có quá trình thiền, đã quen với phương pháp hình dung quán tưởng, rất khó để bạn thực hành bài thiền hoàn chỉnh trong những ngày đầu, thậm chí là những tháng đầu. Do đó, bạn hãy kiên nhẫn. Trong tham thiền, điều quan trọng là sự kiên nhẫn và tiết điệu. Hãy cố gắng thiết lập cho mình kỉ luật tham thiền. Hằng ngày, chọn cho mình một nơi chốn cố định yên tĩnh, riêng biệt, tốt nhất là một khung giờ nhất định vào buổi sáng, sau khi thức dậy, làm một vài động tác thể dục, và có thể là một li trà nóng, và bắt đầu vào tham thiền.

Các bạn có thể xem lại các bước chuẩn bị tham thiền trong bài "[Các Bước Chuẩn bị sơ khởi cho Tham thiền](#)".

Bản cũng cần có một số hiểu biết về cấu tạo con người, về Chân ngã và Phàm ngã, do đó nên đọc qua các bài viết sau đây:

- [Chân nhân \(Chân Ngã\)](#)
- [Loạt bài cấu tạo con người trên website](#)

Hãy nhớ câu châm ngôn "Make haste slowly", và câu chuyện ngụ ngôn "Thỏ và Rùa". Giữ tiết điệu và kiên trì là chìa khoá của thành công.

Sau đây là một số câu hỏi thường gặp khi bắt đầu tham thiền:

1. Bước 5 trong giai đoạn Chỉnh hợp: Xướng lên linh tự OM là đọc trong đầu hay thành tiếng?

Xướng lên: đọc thành tiếng. Tuy nhiên, chân sư DK nói rằng *đọc thầm* linh tự OM trong trí lại có tác dụng lớn hơn khi đọc thành tiếng. Khi *mới học* tham thiền, chúng ta nên đọc thành tiếng linh tự OM. Sau này chúng ta có thể đọc thầm trong trí chúng ta và thử so sánh hai cách. Có thể tham khảo Giáo Sư Michael D. Robbins xướng tụng linh từ OM trong video sau: <http://www.minhtrietmoi.org/Wordpress/loi-dai-khan-nguyen/>

2. Trong giai đoạn tham thiền: xướng đọc toàn bộ mantram là đọc trong đầu hay thành tiếng?

Giống như linh tự OM, ta có thể đọc toàn bộ mantram trong trí hay đọc thành tiếng cũng được, và ta có thể thực hành hai cách để so sánh. Quan trọng là phải *học thuộc*

lòng mantram trước khi tham thiền. Khi đọc mantram chúng ta nên **đọc chậm rãi, từng tiếng**.

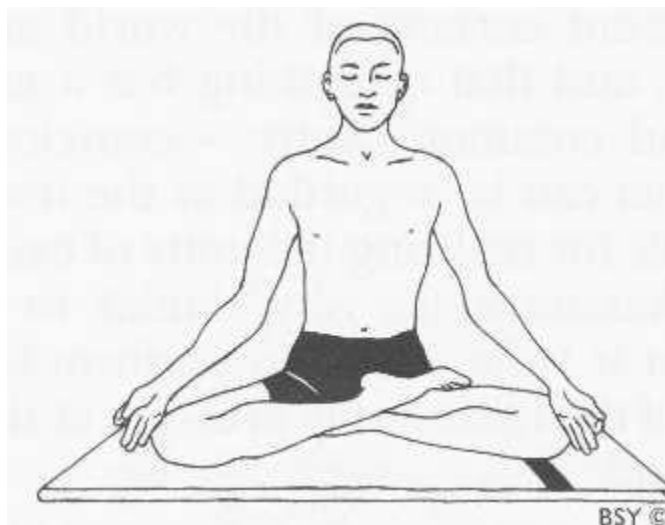
3. Trong giai đoạn Ban rải: "Xướng lên lời Đại Khẩn Nguyện", tôi có thể tìm hiểu thêm về lời Đại Khẩn Nguyện ở đâu?

Đại Khẩn Nguyện (Great Invocation) -- Tham khảo <http://www.minhtrietmoi.org/Wordpress/loi-dai-khan-nguyen/>

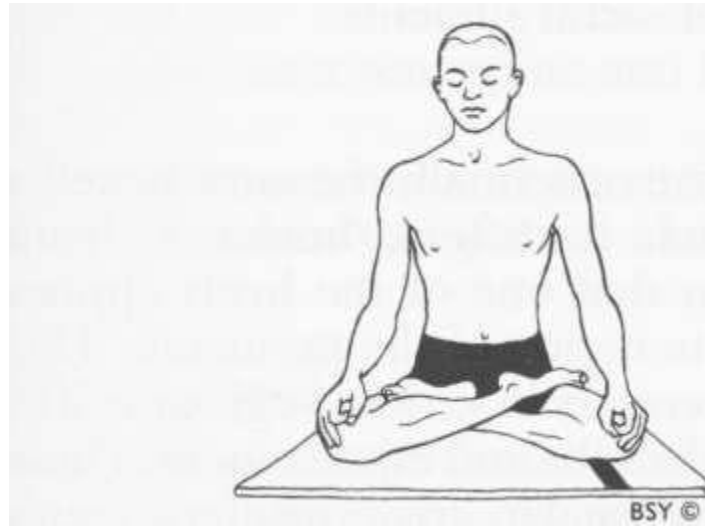
Chúng tôi sẽ có bài chuyên sâu về Đại Khẩn Nguyện

4. Tư thế ngồi thiền như thế nào? có được dùng gối thiền không?

Các tư thế ngồi thiền:



Bán Già



Kiết Già



Ngồi trên ghế



Ngồi xếp bằng trên đất

Có thể dùng gối thiền. Quan trọng là sự thoải mái của xác thân. Ngồi bán dả hoặc kiết dả là tốt nhất. Lúc đầu khó khăn có thể ngồi xếp bằng trên mặt phẳng là được. Nên dùng nệm lót để dễ ngồi.

5. Giữ cảm xúc tĩnh lặng là làm như nào?

Giữ cảm xúc yên lặng -- Quieten your emotions: emotions (cảm xúc) là các mối xúc cảm trong chúng ta như hờn giận, thương ghét, giận hờn ... Nói chung, giữ thể tình cảm của chúng ta tĩnh lặng, không để bất kỳ tình cảm nào dâng trào lên.

6. Về nơi chốn tham thiền:

Nên có không gian yên tĩnh riêng để tham thiền. Trong phòng tham thiền có thể trang trí hoa tươi, hình ảnh chân sư, bát hương, sách vở đạo lý như các quyển Dưới Chân Thầy, Tiếng Nói Vô Thình, ... các sách của Chân Sư DK. Hương đốt nên dùng nhang trầm vì tác dụng xua đuổi tà khí của trầm. Đèn nên dùng nến là tốt nhất, không để ánh sáng chói quá, nhất là ánh sáng đèn điện.

7. Thời gian thiền:

Tốt nhất là buổi sáng, có thể thêm một buổi thiền ngắn vào lúc tối để review công việc trong ngày. Trong Thư về Tham thiền Huyền môn Chân sư ĐỨC DK nói đề tử nên thức dậy vào lúc 5g sáng và đi ngủ lúc 10g tối. Thời gian thiền lý tưởng là 5:20 - 5:30 AM, mỗi lần thiền từ 20 - 30 phút. Lúc đầu chưa quen có thể thiền 15 phút, sau tăng dần.

Khi mới thức dậy dễ ngầy ngật, buồn ngủ, chúng ta nên tập một vài động tác thể dục đơn giản và massage mặt và thân thể--tốt nhất là một vài động tác yoga. Bắt đầu thiền nên điều hòa hơi thở một lúc--có thể thở 5 nhịp theo cách thở luân phiên (alternate nostril breath). Điều này giúp làm thông cuống họng và phổi để khi thiền chính thức, ta tụng đọc linh tự OM dễ dàng hơn.

8. Nghiên cứu mở rộng bài học: Các bài học khá đơn giản, phù hợp cho người mới tìm hiểu. Tuy nhiên, các bạn đã có kinh nghiệm có thể triển khai mở rộng ra để hiểu thêm bài nghiên cứu mà chúng ta học. Ví dụ bài 2 nói về Lời cầu nguyện của Thánh Francis of Assisi, ta có thể tìm hiểu thêm về cuộc đời của Thánh Francis. Theo nhà Huyền Bí học Douglas M. Baker thì Francis là một trong những tiền kiếp của Chân sư KH.

.....

Khi bắt đầu tham thiền theo phương pháp huyền linh nhằm thiết lập chỉnh hợp (alignment) với linh hồn, đương nhiên sẽ rất khó để đạt đến sự chỉnh hợp ngay. Cần *nhiều tháng, thậm chí nhiều năm*, để đạt đến điều đó. **Tuy nhiên, điều quan trọng là sự thực hành đều đặn**, từng bước sự chỉnh hợp sẽ đạt đến. Khi lòng bạn biết hướng về điều thiện, hướng đến sự phụng sự, biết trắc ẩn trước những sự thương tâm ... khi đó tiếng nói của linh hồn, còn gọi là tiếng nói vô thanh (Voice of the Silence) , đang bắt đầu đến với bạn.

9. "Hòa nhịp hay chỉnh hợp (Alignment)". Tôi thấy khó thực hành ở mục "4", làm sao để hướng được tâm trí... và tưởng tượng linh hồn...?

1. Ngồi thoải mái và giữ cột sống thẳng.
2. Thở nhẹ nhàng và thư giãn cơ thể của bạn.
3. Giữ cảm xúc tĩnh lặng, cảm nhận một sự bình an và thanh thản.
4. Giữ thể trí tĩnh lặng và tập trung tinh thần;

Bốn bước trên chuẩn bị cho sự chỉnh hợp, nhằm ổn định các hạ thể (xác thân, tình cảm, và trí). Khi hạ thể *thực sự yên tĩnh* thì tiếng nói của linh hồn mới khả dĩ đến với ta được. Hay nói cách khác, khi đó ta mới khả dĩ đạt đến sự chỉnh hợp với linh hồn.

... hướng tâm trí của bạn vào trong và hướng lên về nguồn tâm thức cao hơn của chúng ta, cái mà chúng ta gọi là "linh hồn".

(Hãy tưởng tượng linh hồn của bạn là một đấng thiên thần chói rạng, hoặc có lẽ giống như một quả cầu năng lượng giống mặt trời tỏa ánh sáng ra xung quanh và bao bọc bạn - một quả cầu mà trung tâm nằm ngay trên đầu của bạn.)

Đoạn trên đây hướng dẫn cách hình dung để *đạt đến sự chỉnh hợp với linh hồn* .

(1) Bạn hãy tưởng tượng linh hồn của bạn (hay còn gọi là Chân ngã) như một Đấng thiên thần chói rạng, hoặc

(2) bạn cũng có thể tưởng tượng đó là một quả cầu ánh sáng rực rỡ như mặt trời, phía trên đỉnh đầu của bạn, tỏa ánh sáng ra xung quanh và bao bọc bạn.

Bạn có thể thực hiện 1 trong 2 cách ở trên, kiên trì nhẫn nại, tùy theo bạn thấy cách nào thích hợp nhất với bạn. Điều này cần khả năng hình dung và trí tưởng tượng sáng tạo. Bạn có thể tham khảo bài viết về phương pháp hình dung (visualisation) ở link sau đây:

<http://www.minhtrietmoi.org/Wordpress/luan-xa-phan-xv-ky-thuat-hinh-dung-visualsation/>

Hình dung là chìa khoá của tham thiền huyền linh và bạn cần thực tập để hoàn thiện.

5. Xướng lên linh tự OM

6. Ngừng lại, để cho các nguồn năng lượng cao cả của ánh sáng và tình Thương của linh hồn thấm nhuần vào bản thể của bạn.

10. Mantram chỉ đọc 1 lần hay nhiều lần?

Bạn có thể đọc nhiều lần, hãy đọc và cố *cảm* nhận được ý nghĩa của mantram trong trái tim của bạn

11. Nếu mỗi buổi ngồi thiền là 30 phút thì thời gian thực hành các bước trên là bao nhiêu?

Không cố định các bước là bao nhiêu. Trong bước đầu chưa quen, bạn cần nhiều thời gian để ổn định dần các hạ thể, Khi thuần thục các bước 1-2-3 sẽ nhanh hơn và đi thẳng đến bước 4. Bước 4, 5, 6 là bước chủ yếu của tham thiền.

Xin nhắc lại: Hình dung (visualization) là chìa khoá của tham thiền huyền linh và ta cần phải thực tập nó để đạt đến sự thuần thục.

PS: Học viên có thể tham khảo thêm bài sau đây:

<http://www.minhtrietmoi.org/Wordpress/luan-xa-phan-xii-dang-thai-duong-thien-solar-angel/>