

THIỀN

CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA
Việt Hùng dịch



Thiền cho người mới bắt đầu

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe:

<https://viethungnguyen.com/2020/10/14/thien-cho-nguoi-moi-bat-dau/>

SCAN ME



Trích đoạn thu âm hướng dẫn thiền thư giãn (22 phút) ở phần cuối sách.
<https://soundcloud.com/viet-hung-nguyen-77/thien-thu-gian-22-phut>



Thiết kế bìa: **Nguyễn Phúc**
V. 01.02

Lời người dịch

Các bài Pháp của Ngài Sayadaw U Jotika luôn là những lời dạy vượt thời gian. Bài Pháp này là một bài giảng của Ngài trong một khóa thiền Vipassana ở Melbourne, Úc, vào ngày 03/09/1997. Càng nghe và đọc bài pháp này, cũng như càng thực hành thiền tập, tôi càng sâu sắc nhận ra một sự thật rằng: Đây cũng là những lời dạy cốt lõi dành cho các thiền sinh lâu năm và miên mật nhất. Tôi thường gọi điều đó là trở về với căn bản.

Một điều quan trọng nữa là bài Pháp này truyền rất nhiều cảm hứng cho bất cứ ai muốn thay đổi cuộc đời của họ, cho những gì tốt đẹp hơn.

Chắc chắn rằng sẽ có những điểm thiếu sót đây đó trong bài ghi chép và dịch Việt này. Nhưng tôi tin rằng các điểm chính yếu đã được chuyển ngữ trọn vẹn. Bạn có thể tham khảo bài giảng gốc của Ngài ở [đây](#). Chúc các bạn mọi thuận lợi và bình an.

Việt Hùng

Thiền cho người mới bắt đầu

Tôi rất vui khi gặp tất cả các bạn ở đây. Một số là những người mới đến. Tôi nhớ được hầu hết khuôn mặt của các bạn. Tôi thấy một số bạn rất trẻ ở đây, vào hôm nay.

Các bạn mới tới đây lần đầu phải không?

[Bỏ qua đoạn hội thoại trao đổi giữa Ngài và thiền sinh]

Tôi muốn biết nếu có ai ở đây chưa từng hành thiền bao giờ trước đây, ai thực sự là người mới bắt đầu?

Ồ, tôi thấy khá nhiều người mới ở đây. Hôm nay, tôi muốn kể cho các bạn nghe về thời điểm khi tôi còn là một thiền sinh mới. Chúng ta sẽ bắt đầu ở đó. Thời điểm đó cũng đã rất lâu rồi, khi tôi khoảng chừng 16 tuổi, tầm 34 năm trước. Tôi đã đi một chặng đường dài. 34 năm là một khoảng thời gian khá dài. Tôi muốn chào đón mọi người, đặc biệt là những người thực sự mới bắt đầu, những thiền sinh mới. Rất vui khi được gặp các bạn. Chào mừng tất cả mọi người.

Bởi vì hôm nay có một số thiền sinh mới, tôi sẽ nói về thiền bắt đầu từ những gì là cơ bản nhất.

Thật ra, tôi muốn có một tập hợp những bài nói, trong đó tôi có thể thêm vào nhiều chi tiết hơn, nhiều ý tưởng hơn và giữ mạch liên tục cho nó. Khi có thời gian, tôi muốn lên kế hoạch cho việc đấy. Bất cứ khi nào bạn muốn học một điều gì đó, bạn cần có kế hoạch.

Thiền là một pháp hành rất sâu sắc và ý nghĩa. Đó là một kỷ luật.

Tôi có chuẩn bị một vài ghi chú ở đây. Bởi vì tôi rất dễ quên. Không phải là do tôi có một trí nhớ kém. Tôi đã từng có một trí nhớ rất tốt, và ngay cả bây giờ tôi không nghĩ là tôi có một trí nhớ kém. Nhưng tôi không có thói quen mang nhiều thứ trong tâm trí của mình. Tôi luôn giữ cho tâm trí mình thật trống rỗng. Chỉ nhận biết, không nắm giữ điều gì, rất nhẹ nhàng.

Lúc mới bắt đầu, tôi đã không hành thiền để được giác ngộ.

Khi đó tôi còn rất trẻ, khoảng 16 tuổi. Tôi đã rất hứng thú với nhiều thứ, đặc biệt là làm cách nào để có thể phát triển trí thông minh. Thực ra, đó mới là niềm hứng thú chính của tôi.

Tôi muốn học hỏi được thật nhiều và tôi biết rằng, vào thời điểm đó, có nhiều người rất rất thông minh. Tôi đã mong muốn trở thành một người có học và thông minh, có thể biết được rất nhiều thứ hay hầu như tất cả mọi thứ.

Do đó, tôi đọc rất nhiều sách. Và rất nhiều sách đã nói

rằng, nếu có thể giữ cho tâm trí bạn được định tĩnh, bình an và thư giãn, điều đó đồng nghĩa rằng bạn không lãng phí năng lượng của bạn để lo lắng và làm những việc không cần thiết, thì bạn có thể sử dụng tất cả các năng lượng của bạn để dành cho việc thực sự tìm hiểu về thế giới, về thiên nhiên, về cuộc sống, về tâm trí, tìm ý nghĩa của cuộc sống, và cả việc tìm ra những tuệ giác sâu sắc. Vào thời điểm đó, tôi rất mơ hồ về mấy chữ tuệ giác sâu sắc. Tôi đã không thực sự biết điều đó là gì.

Tôi yêu thích ý tưởng đó. Vâng, chúng ta cần bảo tồn năng lượng của chúng ta, năng lượng tinh thần cũng như năng lượng vật lý. Nếu lãng phí, chúng ta sẽ không có đủ năng lượng để thực sự làm được một điều gì đó rất quan trọng.

Tôi đã đọc thật nhiều cuốn sách về những nhà khoa học, những nhà phát minh. Và tôi biết rằng, họ dành toàn bộ sức lực để làm những gì họ muốn làm. Họ không hề lãng phí một chút thời gian và sức lực nào. Ví dụ, ông Isaac Newton, ông ấy đã không đi dự hầu hết các buổi tiệc. Nếu phải đi do không thể từ chối, ông ấy sẽ đi và chỉ có mặt ở buổi tiệc trong một vài phút ngắn ngủi rồi rời đi. Ông ấy không lãng phí thời gian. Và ông ấy không muốn bị xao nhãng. Tôi rất thích các nhà khoa học. Họ đã tìm ra những điều rất sâu sắc và có ý nghĩa của tự nhiên.

Và tôi cũng đọc rất nhiều cuốn sách về những bậc thầy, những người có tầng mức phát triển rất cao về mặt tâm linh. Tôi biết nhiều vị như vậy. Người thầy dạy thiền đầu tiên của tôi là một nhạc sĩ và cũng là

một nhà chế tác nhạc cụ. Tôi đã kể về thầy một vài lần trước đây. Tôi thật sự rất thương yêu thầy.

Tôi cũng không biết là thầy có đang còn sống hay không nữa. Chúng tôi đã mất liên lạc với nhau. Thầy là một con người rất đặc biệt và thầy cũng là một người chuyên sâu về nhạc cổ điển. Tôi học âm nhạc từ vị thầy này. Tôi đến chơi ở nhà của thầy và ở cửa hàng của thầy rất nhiều lần. Tôi đã xem thầy chế tác các nhạc cụ và tôi cũng đã xem thầy đánh đàn. Thầy đánh đàn rất hay, trông có vẻ rất dễ dàng, và cũng rất chuyên nghiệp. Thật tuyệt vời khi được xem người ta làm một điều gì đó hầu như hoàn hảo. Vâng, gần như hoàn hảo.

Tôi đã hỏi, liệu thầy có thể làm cho tôi một cây violin không? Tôi rất thích đàn violin. Và rồi tôi đã có cơ hội xem thầy làm cây đàn violin cho tôi, từ lúc bắt đầu cho đến lúc hoàn thành. Tôi đã học được một bài học sâu sắc qua việc quan sát thầy làm việc đó.

Nếu bạn được xem một bậc thầy làm việc, đó là một điều đặc biệt. Khi bạn có cơ hội đó, bạn sẽ cảm nhận được nghệ thuật. Bạn có thể đã nghe về những bậc thầy của Zen (truyền thống thiền ở Nhật Bản) có thể làm mọi thứ một cách hoàn hảo, ngay cả đến việc bắn cung. Một vị sư bắn cung nghe có vẻ mâu thuẫn. Nhưng họ đã có thể biến việc bắn cung trở thành một môn nghệ thuật.

Vâng, tôi đã được xem vị thầy của mình chế tác cây đàn violin cho tôi. Thầy có một khúc gỗ lớn. Tôi không thể nhớ chính xác là loại gỗ gì. Nhưng thầy có

một khúc gỗ lớn và thầy đã xem xét khúc gỗ một cách cẩn thận. Rồi thầy cắt khúc gỗ thành từng miếng lớn. Thầy tiếp tục xem xét cẩn thận các thớ gỗ và cắt đi những phần không hữu ích. Sau đó, thầy cắt một miếng gỗ trở thành hai phần và ghép chung lại với nhau như thế này, để các thớ gỗ giống nhau tạo thành một hình ảnh đối xứng, như được phản chiếu trong gương. Do đó, cây đàn của tôi trông rất đẹp. Các thớ gỗ màu nâu trông cứ như cánh bướm. Thầy đã làm ra một cây đàn với hình dáng thật đẹp và đánh bóng cây đàn rất kỹ càng. Thầy làm việc với từng mảnh gỗ với một tình yêu và sự quan tâm thực sự.

Thật tuyệt vời khi được xem trực tiếp một ai đó làm công việc mà họ thực sự biết họ đang làm gì, thực sự biết làm công việc đó một cách hoàn hảo, làm việc bằng cả trái tim, trọn vẹn với thân và tâm. Thầy đã làm mọi thứ một cách thủ công, mà không cần đến một thứ máy móc nào cả. Vào thời đó, chẳng có máy móc gì nhiều ở Miền Điện. Và thầy đã làm đàn rất tỉ mỉ, thủ công, từng phần một, thân đàn, cần đàn.

Và ở công đoạn cuối cùng, thầy đánh bóng thân đàn, lắp dây đàn, lên dây và bắt đầu đánh đàn với những nốt nhạc quá đối tuyệt vời. Thầy trao cho tôi cây đàn violin và cho tôi một bài tập rất đơn giản để bắt đầu. Chỉ một vài nốt thôi, chơi trong vòng bốn đến năm phút, lặp đi lặp lại theo những cách khác nhau. Tôi đã học đàn từ thầy như vậy và thầy dạy tôi bắt đầu chơi đàn với chỉ một vài nốt nhạc đơn giản, lặp đi lặp lại. Khi tôi trở lại vào ngày kế tiếp, thầy bảo tôi chơi lại các nốt nhạc mà thầy đã dạy vào ngày hôm trước. Tôi chơi lại các nốt nhạc đã được dạy. Rồi thầy bảo tôi,

“Hãy lắng nghe thật kỹ càng. Thầy sẽ chơi lại mấy nốt này nhé.” Và thầy lấy cây violin, kéo lên bốn nốt nhạc tuyệt vời đó. Các nốt nhạc nghe rất khác.

Cách tôi kéo những nốt nhạc đó và cách mà thầy kéo những nốt nhạc đó nghe rất khác nhau. Chỉ bốn nốt nhạc mà thôi và thầy kéo rất chậm rãi trên cây đàn violin. Rất chậm. Không vội vàng. Cách thầy chạm vào dây đàn bằng cây vĩ rất nhẹ nhàng.

Violin là một nhạc cụ rất tinh xảo. Nếu bạn nhấn lên dây, đàn sẽ phát ra một âm thanh khác. Nếu bạn chạm vào dây một cách nhẹ nhàng, đàn sẽ cho một âm thanh khác. Nếu bạn sử dụng phần đuôi của cây vĩ, bạn sẽ có một âm thanh khác. Nếu bạn kéo nhanh, bạn sẽ có một âm thanh khác. Nếu bạn kéo chậm, bạn sẽ có một âm thanh khác. Cùng một nốt nhạc, nhưng có thể nghe rất khác nhau. Ngày ngày, tôi đến nhà thầy. Thầy bảo tôi chơi bốn nốt nhạc đó, lặp lui lặp tới trong rất nhiều ngày.

Tôi đã rất thiếu kiên nhẫn. Tôi muốn học những đoạn nhạc dài hơn, những đoạn nhạc hay. Nhưng mỗi một lần nghe thầy kéo bốn nốt nhạc đó lại, tôi hiểu rằng tôi cần phải tập nhiều hơn nữa. Bởi vì tôi chưa chơi bốn nốt nhạc đó được hay. Ban đầu, tôi đến với thầy là để học nhạc. Và tôi không hề biết rằng thầy cũng còn là một thiên sinh. Tôi chỉ biết thầy là một thợ làm đàn và cũng là một nhạc sĩ.

Sau một vài tháng, chúng tôi ngày càng biết về nhau nhiều hơn. Tôi đến nhà thầy vào buổi tối, khoảng 2 hoặc 3 lần một tuần. Chúng tôi chơi đàn một vài phút.

Thầy sẽ dạy tôi một vài nốt mới, cách kéo đàn để tạo ra những âm thanh mới.

Vào một ngày nọ, thầy bảo tôi, “Chúng ta hãy hành thiền cùng nhau”. Chỉ như vậy thôi. Thầy đã không hỏi tôi rằng liệu tôi có muốn hành thiền hay không. Thầy chỉ nói, hãy hành thiền cùng nhau.

Tôi rất ngạc nhiên. Tôi đã không biết rằng thầy là một thiền sinh. Tôi đã không hề mong đợi điều này. Chúng tôi đã trở thành những người bạn tốt của nhau, và thầy là một con người rất nhẹ nhàng, tràn đầy tình thương yêu và sự tử tế.

Thầy sống một cuộc sống cứ như thể thầy biết tất cả mọi thứ thầy đang làm. Thầy không bao giờ nói về người khác. Thầy không bao giờ nói về việc kiếm tiền, trở nên nổi tiếng hoặc trở nên hay ho hơn, hay bất cứ thứ gì như vậy. Thầy chỉ làm mọi việc với một sự dễ dàng, mà không lo lắng bất cứ điều gì. Một con người rất định tĩnh, bình an và thư giãn.

Tôi rất thương yêu và tôn trọng thầy. Nên, khi thầy đề nghị tôi, khi thầy nói rằng hãy hành thiền cùng nhau, tôi đã trả lời “Vâng ạ”. Tôi không thể nói không. Thầy đã đề nghị một cách rất nhẹ nhàng, đến nỗi tôi không thể từ chối. Nếu thầy nói kiểu như “Hành thiền đi con”, thì tôi sẽ cần suy nghĩ thêm về việc đó. Tôi có thể không đồng ý và nói rằng, “À con không có thời gian, con phải về nhà”.

Thầy đã đề nghị tôi một cách rất nhẹ nhàng. Bạn có thể thấy đó, sự nhẹ nhàng có rất nhiều uy lực. Nếu

bạn thấy một điều gì đó toát ra tròn vẹn từ trái tim, với sự tử tế thật sự, với lòng trắc ẩn thật sự, và rất nhẹ nhàng, điều đó có rất nhiều uy lực. Và nếu ai đó nghe được những lời đề nghị như vậy, họ không thể từ chối. Tôi hy vọng bạn có thể hiểu được ý tưởng này. Sự nhẹ nhàng có uy lực của nó. Và tôi đã hành thiền với vị thầy của tôi.

Thầy đã dạy tôi những điều rất đơn giản. Hãy ngồi xuống. Thở thật sâu. Giữ tâm trí của con ở gần nơi đầu mũi. Cảm nhận không khí đi vào và đi ra. Hãy cảm nhận không khí. Thầy không nói gì thêm, chỉ cảm nhận không khí. Từ “cảm nhận” là rất quan trọng trong thiền. Đừng suy nghĩ về không khí. Hãy cảm nhận nó, khi không khí đi vào. Nó sẽ chạm gần ở đầu mũi và bạn cảm nhận được sự mát mẻ. Và khi nó đi ra, nó có phần ấm hơn. Hãy tìm một nơi ở trên thân mà bạn có thể cảm nhận được sự mát mẻ và sự ấm áp này. Và hãy nhẹ nhàng! Hít vào, thở ra.

Bạn cảm nhận được điều đó ở đâu? Không khí nóng đi ra, không khí mát đi vào. Ở vùng nào hay nơi nào trên thân mà bạn có thể cảm nhận về điều đó? Hãy giữ tâm trí của bạn ở nơi đó. Chúng tôi đã ngồi xuống và hành thiền cùng với nhau như vậy.

Ban đầu, thầy bảo tôi hãy hít thở sâu hơn bình thường. Bình thường, chúng ta bận rộn làm quá nhiều thứ. Chúng ta trở nên rất động loạn. Và chúng ta có thói quen suy nghĩ, suy nghĩ, và suy nghĩ mọi lúc, cho dù điều đó có quan trọng hay không. Chỉ là những suy nghĩ liên tiếp đi vào, suy nghĩ này nối tiếp suy nghĩ khác. Chúng ta không tạo ra nó. Nhưng nó cứ đi vào,

mọi lúc mọi nơi. Nên chỉ cần giữ tâm tại nơi đầu mũi. Và sẽ dễ dàng (để neo được tâm) hơn, nếu hít thở sâu.

Thầy cũng giải thích với tôi rằng, sau này, khi con đã trở thành một thiền sinh thuần thực, con sẽ không cần phải thở sâu như thế nữa. Nhưng trong một vài ngày đầu, bất cứ khi nào hành thiền, hãy thở sâu. Điều đó giúp giữ tâm của con ở lại với hiện tại. Điều đó là một sự thật. Nó tự nhiên. Khi bạn thở một cách nhẹ nhàng, sẽ khó khăn để bạn có thể cảm nhận được hơi thở. Mà việc cảm nhận lại là điều quan trọng nhất.

Thầy bảo phải thở sâu, như thế này. Như vậy, sẽ dễ dàng hơn để giữ được tâm ở đó. Tâm không thể chạy trốn được. Nó không thể chạy đi xa, bởi vì các cảm giác, cảm nhận quá rõ ràng, quá khác biệt.

Tôi làm theo lời thầy. Thầy ngồi bên cạnh gần tôi. Đó là một điều rất quan trọng. Tôi lặp lại nhé, thầy đã không đề nghị kiểu như, “Hãy hành thiền đi”. Tôi đã suy nghĩ về điều đó rất sâu sắc hết lần này đến lần khác. Cách thầy nói chuyện với mọi người rất có ý nghĩa. Thầy không bao giờ nói điều gì một cách hời hợt. Khi thầy nói một điều gì đó (mặc dù thầy rất ít nói), mọi từ ngữ trong câu đều có ý nghĩa của nó. Ngay cả cách nói của thầy cũng vậy. Giọng điệu rất quan trọng. Thầy là một nghệ sĩ thực thụ. Và thầy cũng là một thiền sinh thực thụ. Thầy biết rõ những gì thầy đang làm. Thầy biết rõ những gì thầy đang nói.

Không điều gì thầy làm mà thiếu chánh niệm cả. Rất chánh niệm. Thầy đã đề nghị, “Hãy hành thiền cùng nhau”, chứ không phải là “Hãy hành thiền”. Điều đó

rất quan trọng. Được hành thiền cùng với vị thầy của mình là rất quan trọng. Sẽ không bao giờ là đủ nếu chỉ nghe lời dạy và hành thiền. Khi bạn hành thiền cùng với vị thầy của mình, bạn sẽ cảm nhận rất khác. Nên, nếu bạn đủ may mắn để có một vị thầy như vậy, hãy hành thiền với vị thầy của bạn. Chúng tôi đã ngồi thiền cùng với nhau. Thầy ở ngay phía bên phải của tôi. Tôi đã ngồi như thế này, và đã hành thiền rất sâu.

Sau khoảng chừng 10 phút, tôi cảm thấy rất nóng, do bởi việc hít thở sâu, và thời tiết cũng đang nóng nẩy. Thầy bảo rằng, bây giờ không cần thở sâu nữa. Hãy trở lại hít thở một cách bình thường, một cách tự nhiên.

Tôi dừng việc hít thở sâu lại và trở về với nhịp thở bình thường. Bởi do hít thở sâu trong vòng 10 phút trước đó, cơ thể của tôi giờ đây đã được bão hoà với ôxy. Do đó, không cần hít thở thêm nhiều nữa. Chỉ cần hít thở một cách nhẹ nhàng.

Nhưng tâm trí của tôi rất định tĩnh và bình yên. Rồi thầy bảo, hãy rà quét toàn bộ cơ thể và nhận biết tất cả các cảm giác ở trên thân, từ đỉnh đầu cho tới ngón chân.

Một lần nữa, thầy đã cho tôi những chỉ dẫn thật ngắn gọn. Tôi rà quét phần trán, rồi chậm chậm, chậm chậm, rà quét xuống các phần tiếp theo của cơ thể. Rà quét từ phía sau lưng. Chậm chậm quét xuống tay, ngón tay, rồi sau đó là cánh tay, chậm chậm đi xuống các ngón tay. Rồi sang cánh tay và vai bên kia. Chậm chậm quét xuống các ngón tay. Rồi đến chân bên phải,

một cách chậm rãi. Sau đó, sang chân bên trái. Chậm rãi. Tôi đã không biết tên của phương pháp này là gì vào thời điểm đó. Tôi cũng không hỏi thầy. Thầy cũng đã chẳng hề nói với tôi.

Thầy là người rất ít nói. Thầy chỉ nói khi cần thiết. Tôi đã làm theo những gì thầy bảo tôi làm. Sau đó, mỗi lần tôi đến nhà thầy để học đàn, chúng tôi lại chơi đàn cùng nhau. Tôi học âm nhạc từ thầy. Và sau đó thầy lại bảo, hãy hành thiền cùng với nhau. Thầy đã không hỏi xem liệu tôi có bất cứ tiến triển nào hay không. Thầy chỉ đề nghị hãy cùng nhau hành thiền. Và tôi lại ngồi xuống hành thiền cùng với thầy, cùng thực tập những bước như cũ. Không có gì mới. Chỉ với những hướng dẫn rất đơn giản. Cũng tương tự như câu chuyện bốn nốt nhạc mà thầy đã dạy, cùng bốn nốt nhạc đó, nhưng lại được chơi theo những cách khác nhau.

Sau một vài tuần, tôi đã học rất tốt. Các nốt nhạc đã được chơi rất hay và sau đó thầy lại cho tôi bài mới để tập. Tôi lại tiếp tục rèn luyện, tập đi tập lại. Tôi học nhạc ngày càng tốt hơn, và tôi học thiền cũng ngày càng tốt hơn. Tốt hơn một cách chậm rãi.

Một ngày nọ, sau khi ngồi thiền, đọc, và hành thiền khoảng tầm mười phút và sau đó rà quét toàn bộ cơ thể từ đầu đến chân xuống đến ngón chân vào khoảng mười đến mười lăm phút, tôi đã cảm thấy rất định tĩnh và bình an, rất nhẹ nhàng trong cả thân và tâm. Toàn bộ cơ thể rất nhẹ nhàng và bình yên. Tôi đã hiểu ra được một điều vào thời khắc đó. Và đó là thời khắc rất quan trọng trong cuộc đời của tôi.

Tôi đã cảm thấy quá đổi bình yên, điều mà tôi chưa bao giờ trải nghiệm được trước đây. Tôi chợt hiểu ra rằng, bao nhiêu năm, tôi đã sống nhưng chưa bao giờ thật sự được hạnh phúc và bình an. Và kể từ thời khắc đó, tôi có một tham chiếu cụ thể từ sự bình an có được qua việc hành thiền.

Khi nhìn lại cách mà tôi đang sống, tôi nhận ra rằng đó là một cách sống thật điên rồ. Không có gì sâu sắc từ bên trong cả. Khoảnh khắc đó không phải là giác ngộ hay điều gì tương tự. Và tôi biết rằng, tôi sẽ không sống như thế thêm một chút nào nữa. Tôi phải thay đổi cách tôi sống cuộc sống của mình.

Tôi đã làm quá nhiều thứ vào thời điểm đó. Cha của tôi là một người nghiện công việc. Tôi không phải là một người nghiện công việc. Tôi là một con nghiện sách. Tôi đọc quá nhiều. Tôi muốn đọc toàn bộ thư viện. Có lúc, thậm chí tôi đã tưởng tượng việc chuyển đến và sống ở một quốc gia nước ngoài, ở Anh, ở New York, hay ở Washington. Sống gần một cái thư viện lớn. Rồi đến và đọc toàn bộ thư viện. Tôi có quá nhiều tham muốn về kiến thức, mặc dù tôi đã đọc quá nhiều rồi. Đó là tham muốn lớn nhất của tôi.

Tiếp tục với câu chuyện hành thiền, tôi nhận ra rằng để hạnh phúc và bình an, tôi không cần phải biết tất cả mọi thứ trên thế giới này. Và ngay kể cả nếu bạn biết tất cả mọi thứ trên đời, điều đó cũng sẽ không khiến bạn thật sự hạnh phúc, cũng không khiến bạn được trí tuệ. Bạn có thể có rất nhiều kiến thức. Nhưng điều đó chẳng có nghĩa rằng bạn có trí tuệ.

Tôi đã hành thiền đều đặn. Trong thời gian đầu, mỗi ngày chỉ một lần. Và ba lần trong tuần, tôi đến và hành thiền cùng với thầy của tôi. Bốn lần còn lại, tôi hành thiền tại nhà, trong phòng, hoặc trên giường của tôi. Không ai biết điều đó cả. Gia đình tôi không biết tôi đang hành thiền. Bởi vì gia đình của tôi, cha mẹ của tôi không phải là Phật tử. Nên tôi không muốn họ biết rằng tôi đang hành thiền. Họ có thể sẽ chẳng hiểu được tôi. Vào thời điểm đó, tôi không xem bản thân mình là một Phật tử. Tôi cũng không xem việc hành thiền là một thực tập của Phật giáo. Tôi đã không dán bất kì nhãn mác nào cho việc hành thiền. Và đó là một điều rất tốt. Là một loại tự do. Không nhãn mác.

Đơn giản là tôi chỉ làm một điều gì đó mà tôi cảm thấy tốt để làm. Tôi đã hứng thú với việc hành thiền. Cảm giác thật là dễ chịu khi hành thiền. Trước khi đi ngủ, tôi ngồi xuống và hành thiền. Ngồi trong tư thế mà thầy đã dạy tôi, như thế này, rất đơn giản. Ở châu Á, hầu hết mọi người đều ngồi như thế trên nền nhà và thầy đã bảo tôi đặt tay như thế này, thả lỏng cho các ngón tay được tự do. Thầy bảo, đừng để các ngón tay bị gò ép ở bất cứ chỗ nào. Hãy để các ngón tay được tự do. Đó là tư thế đầu tiên mà thầy đã dạy tôi. Thầy bảo, nếu muốn con cũng có thể để bàn tay của con như thế này cũng được, như thế này cũng được. Nhưng nếu không thể, con có thể đặt tay như thế này, giữ cho các ngón tay được tự do. Và sau đó, tôi đã nhận ra được sự quan trọng của việc này. Nếu để các ngón tay được tự do, tay của bạn sẽ trở nên rất thư giãn.

Mắt thì chỉ nhắm hờ, đừng nhắm lại hoàn toàn. Nếu nhìn hình Đức Phật đang hành thiền, bạn sẽ thấy rằng mắt của Ngài mở hé. Đó không phải là do người vẽ tình cờ vẽ lên. Điều đó được mô tả trong các sách thiền, rằng khi một thiền sinh trở nên rất thư giãn, định tĩnh và bình an, đôi mắt sẽ chỉ mở hé một chút xíu như vậy. Đó là dấu hiệu của sự bình an, thư giãn và thoải mái. Như vậy, sự thoải mái là một yếu tố rất quan trọng khi bạn hành thiền. Nếu bạn không biết cách tạo ra sự thoải mái, việc hành thiền có thể sẽ trở nên rất căng thẳng, và đôi khi rất đau đớn. Đó là lý do tại sao mọi người lại bỏ thiền. Họ không thể ngồi thiền được. Họ không muốn ngồi. Việc ngồi thiền làm họ đau đớn. Tôi đã học được điều quan trọng này từ thầy của tôi, một thiền sinh rất giỏi. Tôi đã có được những hướng dẫn rất tốt. Rất đơn giản, nhưng lại rất quan trọng, rất tốt.

Bạn cần ngồi như thế này, vói lưng thẳng, nhưng không căng thẳng, thẳng nhưng càng thoải mái càng tốt. Rất thư giãn và giữ cho đầu được thẳng, không phải như thế này. Rất nhẹ nhàng và thoải mái. Bạn có thể cảm nhận được điều đó. Bạn có thể điều chỉnh đôi chút, di chuyển đầu về phía trước hay về phía sau một chút, lên hay xuống một chút và tìm ra vị trí sao cho được thoải mái nhất. Và bạn sẽ cảm thấy rất thoải mái, rất bình an, rất thư giãn.

Ngồi như thế này này. Thầy bảo, đừng gò ép đôi tay của bạn. Hãy để bàn tay đặt tự do trên đầu gối. Đừng gò ép. Đó là một điều quan trọng khác. Khi tập trung, một số người sẽ như thế này, đôi lông mày của họ nhích lại thật sát nhau. Trong tiếng Anh từ diễn tả

điều này là gì nhỉ? À, cau mày. Vâng, cau mày. Họ đã rất cố gắng. Họ đã rất cố gắng để hành thiền, nên họ cau mày. Dần dần, sự cau mày kéo dài sẽ làm bạn đau. Nó làm cho mắt của bạn trở nên đau nhức. Nên thầy bảo, đừng cau mày.

Giữ sao cho trán của bạn thật thư giãn và bằng phẳng, không có những đường nhăn trên trán. Đôi khi, bạn vẫn cảm thấy một sự căng thẳng nhất định ở trán, chỉ cần cảm nhận sự căng thẳng, rồi để cảm giác đó ra đi. Đừng bao giờ sử dụng sự căng thẳng.

Và thầy cũng dạy rằng đừng nhắm mắt quá chặt. Đôi khi, trong lúc hành thiền mọi người nhắm mắt như vậy. Quá căng thẳng. Hãy để mắt của bạn được tự do. Hãy mở hé mắt từ từ, một cách nhẹ nhàng, như vậy.

Khi hành thiền, một vài người khác lại giữ môi của họ cắn chặt. Thầy bảo rằng, đừng làm như thế. Để môi chạm nhau một cách nhẹ nhàng, như kiểu chạm khê vào nhau thôi. Nếu môi hở, khi hít thở, không khí sẽ ra vào theo hơi thở và điều đó làm cho họng bị khô. Do đó, cần giữ miệng của bạn ngậm lại. Nhưng hãy giữ cho môi chỉ chạm khê vào nhau. Hãy giữ sao cho chúng thực sự mềm mại, thoải mái. Đừng để chúng dính chặt vào nhau.

Nói lỏng quai hàm. Và cũng thả lỏng lưỡi. Để lưỡi được tự nhiên. Vai cũng thế. Khi ngồi thiền, một cách vô thức là hầu hết chúng ta thường nâng cao vai lên một chút, mà không thả lỏng vai xuống một cách tự nhiên. Nên có người đã đùa rằng: “Khi ngồi thiền, thầy bảo tôi thư giãn. Và vai của tôi lại cao lên tới sát

tai.” Điều đó là sự nắm chặt, dính mắc. Chúng ta luôn luôn nắm giữ một điều gì đó, cố kiểm soát một điều gì đó, sử dụng quá nhiều năng lượng để làm một điều gì đó. Chúng ta không muốn lãng phí năng lượng do bởi sự căng thẳng trên cơ thể mà chúng ta đang duy trì. Chúng ta muốn thư giãn cơ thể của chúng ta và sử dụng toàn bộ năng lượng chỉ để hành thiền.

Nếu quan sát một vận động viên đánh golf đang chơi, bạn sẽ thấy rằng mặc dù anh ấy vụt vào trái banh rất mạnh, phần còn lại của cơ thể lại rất thư giãn. Đó là cách đánh golf đúng. Ý tưởng tương tự cũng được áp dụng ở đây.

Chúng ta ngồi xuống và hành thiền. Tâm trí là những gì chúng ta cần làm việc với khi hành thiền, không phải là cơ thể. Do đó, điều tốt nhất là để cho cơ thể được thư giãn nhất có thể. Hãy liên tục kiểm tra cơ thể mình. Ngay cả khi đã thư giãn được vai, chỉ sau một vài phút, nó vẫn trở nên căng thẳng trở lại. Bất cứ khi nào chúng ta bỏ quá nhiều năng lượng để làm một việc gì đó, nó sẽ trở nên căng thẳng. Do đó, thầy đã dạy tôi rằng hãy giữ cho cơ thể được thẳng và thư giãn.

Và cả việc hít thở nữa. Thầy bảo rằng, hãy thở một cách tự nhiên. Khi bạn thở một cách tự nhiên, bạn hít vào, sau đó bạn thở ra và bạn dừng lại khoảng chừng 1 giây. Bạn không hít vào lại ngay tức khắc. Nếu bạn hít vào lại ngay tức khắc, thì chỉ sau một lúc, bạn sẽ trở nên mệt mỏi, sẽ trở nên căng thẳng.

Nên thầy bảo rằng, hãy xem một đứa bé đang ngủ,

quan sát xem bé thở như thế nào. Hít vào, thở ra. Dừng lại một chút, rồi tiếp tục hít vào, thở ra. Rồi dừng lại tầm 1 giây. Tôi không chắc lắm. Có thể là một giây rưỡi, như thế này này. Thầy bảo, hãy quan sát khuôn mặt khi bé đang ngủ và cố gắng giữ khuôn mặt của con cũng như vậy, rất mềm mại và nhẹ nhàng.

Như vậy, bạn chỉ hít thở sâu khi mới bắt đầu thời thiền. Sau một lúc, bạn cần trở về hít thở một cách tự nhiên, trong sự thoải mái, đồng thời rà quét lần lượt toàn bộ cơ thể. Nhận biết bất cứ điều gì bạn có thể cảm nhận được, bất cứ loại cảm giác nào. À, ở đây, ở đây, tôi cảm nhận được ở đây, ở đây. Nhận biết bất cứ cảm nhận nào có thể. Tôi cảm thấy nóng ở một vài chỗ trong người. Một vài chỗ khác thì lại căng thẳng. Một cách tốt nhất có thể, cố gắng giữ toàn bộ cơ thể rất thư giãn.

Sau khi hành thiền được một vài tháng, tôi đã học được cách để nhìn mọi thứ một cách thư giãn. Điều đó thật tuyệt vời. Tôi thực sự thích thú điều đó. Cần nhắc lại rằng, tôi đã không đến với thiền để đạt ngộ. Tôi cũng không hành thiền như một nghi thức thực hành tôn giáo. Tại thời điểm đó, tôi là một người vô thần. Tôi là một người rất nổi loạn. Tôi đọc nhiều về các loại triết học và tôn giáo khác nhau. Tôi nhận ra rằng, chúng mâu thuẫn lẫn nhau. Nên tôi nghĩ rằng, tôi sẽ không chấp nhận bất cứ điều gì. Tôi đã không theo bất cứ tôn giáo nào.

Nhưng tôi đã hành thiền. Bởi vì tôi thích hành thiền. Tôi tận hưởng điều đó. Thiền làm cho tôi trở nên định tĩnh và bình an. Do đó động lực đầu tiên trong việc

hành thiền của tôi là: việc đó rất hứng thú. Hành thiền thật là hứng thú. Càng hành thiền, tôi càng cảm thấy hứng thú với việc hành thiền.

Dần dần, tôi hành thiền hai lần một ngày, vào buổi sáng và buổi tối. Lúc đó, tôi đang ở trong trường đại học, theo học ngành kỹ sư. Tôi có phòng riêng, rất đơn giản. Bất cứ khi nào có một vài phút rảnh rỗi, tôi hành thiền. Sau này, tôi hành thiền ba lần một ngày. Một lần vào buổi sáng, một lần vào buổi trưa, và sau đó một lần vào buổi tối. Chỉ một vài phút, mười lăm phút, hay hai mươi phút. Tối đa khoảng chừng hai mươi phút. Thỉnh thoảng khi không có lớp, khoảng chừng một tiếng đồng hồ, tôi không biết làm gì với khoảng thời gian đó. Tôi không muốn trở về phòng. Bởi vì sẽ tốn mất nhiều thời gian để về phòng và trở lại lớp học. Sẽ phí mất khoảng chừng 20 phút hoặc nửa tiếng. Nên tôi đã không trở về phòng.

Tôi đi vòng quanh và tìm một nơi yên tĩnh. Trong trường đại học của chúng tôi, có một khu vực được gọi là khu chung cư “di động”. Không có nhiều sinh viên ở đó, rất yên tĩnh. Nên tôi thường đến nơi đó và ngồi thiền trên một ghế xi măng. Tôi ngồi đó, thư giãn và hành thiền. Điều đó quá dễ chịu và sau đó tôi trở lại lớp học.

Bởi vì tôi hứng thú với việc hành thiền, nó đến với tôi một cách tự nhiên. Bất cứ khi nào có năm hoặc mười phút, tôi chỉ muốn quay trở lại trạng thái tâm đó, quá đổi thư giãn, quá đổi bình yên. Vào thời điểm đó, tôi đang có rất nhiều vấn đề trong cuộc sống của tôi, rất rất nhiều vấn đề. Một số là vấn đề tài chính, một số là

vấn đề về các mối quan hệ. Mối quan hệ của cha mẹ của tôi đang rất xấu. Họ không nói chuyện với nhau. Và rất nhiều vấn đề khác nữa. Nhưng cho dù bất cứ điều gì xảy ra, tôi luôn luôn muốn trở lại với việc hành thiền. Thiền đã giúp tôi nhìn nhận mọi thứ một cách rõ ràng hơn.

Tôi đã phạm một vài sai lầm, nhưng đã không thực sự có những sai lầm nghiêm trọng. Ban đầu, tôi nghĩ rằng đó là điều duy nhất mà tôi hưởng lợi được từ việc hành thiền, trở nên thư giãn và bình yên. Và trở nên sáng rõ hơn về những gì đang xảy ra với cuộc sống của tôi và những gì tôi cần làm. Việc hành thiền, sự định tĩnh, và bình an đã cho tôi sự sáng rõ.

Nhưng sau năm đến sáu năm hành thiền đều đặn với chỉ 20 phút mỗi lần, hai đến ba lần mỗi ngày, tôi nhận ra rằng cách tôi nhìn thế giới này đang thay đổi. Các giá trị của tôi đang thay đổi. Thực ra, luôn cả giọng nói của tôi cũng đã thay đổi. Tôi đã không nhận ra điều đó. Nó thay đổi một cách chậm rãi, đều đặn, từ từ đến nỗi ban đầu tôi đã không hề nhận ra những thay đổi này.

Các bạn bè của tôi thì lại không thay đổi. Họ làm cùng những việc như trước đây họ vẫn từng làm. Tôi nhận ra rằng tôi không thể làm một vài việc mà họ đang làm nữa. Tôi không còn hứng thú với những việc đó thêm nữa. Ví dụ như nhậu nhẹt, say xỉn. Tôi không thể hứng thú về những điều đó thêm được nữa. Tôi đã từng say xỉn. Và tôi không muốn điều đó xảy ra thêm một lần nữa. Tôi không muốn uống bia rượu nữa. Tôi không muốn đến những nơi chốn ồn ào, đông đúc, dơ

dây nữa. Tôi cũng không thể đọc một vài loại sách được nữa. Chúng dường như có vẻ quá ngu ngốc, vô nghĩa. Tôi không muốn lãng phí thời gian để đọc những cuốn sách vô bổ. Tôi không thể đọc báo được nữa. Và từ từ mọi việc đã thay đổi.

Tâm trí của tôi ngày càng hướng về phía tâm linh, định tĩnh, bình an, về một cách sống sâu sắc và ý nghĩa, và về việc hiểu được mọi thứ một cách thật sâu sắc.

Và một lần kia, khi tôi đang rất không vui, tôi đã đi đến sân tennis. Ở đó có những chiếc ghế và không có ai ở đó vào buổi tối. Mọi người đã về hết. Tôi đến đó và ngồi thiền trên một chiếc ghế. Tôi đã nhìn thật sâu vào tâm trí và trái tim mình để xem xét. Tôi đang rất không vui và tôi cố gắng để cảm nhận về điều đó, sự không vui. Tôi lại cố gắng hành thiền và thư giãn. Nhưng bất hạnh vẫn không đi đâu hết. Nó vẫn ở đó. Tôi lại tiếp tục quan sát sự không vui đó. Rồi sau một vài phút, bất ngờ tôi nhìn thấy điều đó. Vì sao tôi không vui?

Nhiều lần, tôi đã đọc được những ý tưởng này trong các cuốn sách. Nhưng đó cũng chỉ là những ý tưởng, chỉ là từ ngữ, giống như là một triết lý. Nhưng trong khoảnh khắc đó, tôi đã nhìn thật sâu vào trong tim của tôi, vào tâm của mình, và thực sự cảm nhận được điều đó. Tôi nhận ra rằng tôi không vui bởi vì tôi lo sợ rằng tôi sẽ không có được những gì tôi mong muốn. Tôi đã lo sợ rằng cuộc sống của tôi sẽ không thành công. Tôi đã lo sợ rằng (khi còn trẻ tôi rất tham vọng), sẽ không có cơ hội để trở thành một người mà tôi mong muốn

trở thành, sợ rằng sẽ không có cơ hội.

Nhưng khi tôi nhìn thật sâu vào nó nhiều lần, tôi nhận ra rằng điều đó chẳng có gì là quan trọng. Tôi không cần những thứ đó để thực sự hạnh phúc. Và ngay cả nếu tôi đạt được những điều đó, tôi cũng sẽ không thực sự chắc chắn rằng tôi sẽ hạnh phúc và mãn nguyện. Cứ như thế, dần dần, tâm trí của tôi chuyển sang một “chế độ” hoàn toàn khác khi nhìn nhận cuộc sống này. Hãy làm bất cứ điều gì bạn có thể làm vào thời điểm này, làm tốt nhất có thể ở hiện tại. Rồi hãy để bất cứ điều gì xảy ra, xảy ra. Hãy để mọi chuyện xảy ra. Làm tốt nhất những gì bạn có thể làm ở hiện tại. Đó quả thực là một cái nhìn rất sâu sắc, mà cũng rất đơn giản.

Thực ra, chẳng có gì nhiều để bạn có thể nói về điều này. Nhưng hiểu được nó mà không thông qua suy nghĩ đã có một ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống của tôi. Và điều đó đã thay đổi cuộc sống của tôi một lần nữa. Suy nghĩ của tôi thay đổi. Tôi sẽ làm bất cứ thứ gì có thể làm tại thời điểm hiện tại, ngay bây giờ. Tôi sẽ không lo lắng về kết quả thêm nữa. Bởi vì, đó đã là điều tốt nhất tôi có thể làm. Ngay cả khi nếu tôi ngồi thiền và lo lắng quá mức rằng một điều tồi tệ gì đó sẽ xảy ra, việc đó chẳng thể thực sự giúp ích cho tôi.

Như vậy, chỉ cần hành thiền vài phút mỗi ngày, hai hoặc ba lần mỗi ngày, dần dần tôi đã thay đổi toàn bộ cách tôi nhìn nhận thế giới này, về lịch sử, nền văn minh, và ngay cả tôn giáo nữa. Khi tôi đọc lại về lịch sử và tôn giáo, tôi có thể nhận ra mấu chốt của mọi việc. Rồi khi đọc lại những lời dạy của Đức Phật, mỗi

câu chữ đã trở nên rất rất có ý nghĩa. Nó bao gồm nhiều lớp, nhiều tầng ý nghĩa, mà không chỉ là từ ngữ.

Ví dụ, mọi người đều biết về lời dạy này, “Tránh xa kẻ ngu, đừng gần gũi với kẻ ngu”. Có thể bạn đã nghe về lời dạy này. Vâng, lời dạy này đã trở nên rất sâu sắc và ý nghĩa đối với tôi. Tôi đã nghiền ngẫm về lời dạy này: Điều này có nghĩa là gì? Ý nghĩa của hai từ “kẻ ngu” là gì?

Lời dịch nghe rất đơn giản, và thẳng thắn, đừng gần gũi với kẻ ngu. Nhưng ý nghĩa của chữ “kẻ ngu” là gì? Và dần dần, tôi đã bắt đầu hiểu ra: làm một điều gì đó thiếu kỹ năng chính là ngu ngốc. Tự làm hại bản thân mình và làm hại người khác chính là ngu ngốc. Nếu bạn uống bia rượu, điều đó sẽ làm hại chính bản thân bạn. Đó là một điều rất ngu ngốc. Không chỉ như vậy, bạn sẽ trở thành một gánh nặng cho xã hội, cho gia đình của bạn, và cũng làm hại người khác. Đó là ngu ngốc.

Dần dần, tôi suy nghĩ nhiều hơn về điều này. Tại sao người ta trở nên ngu ngốc? Rồi ý nghĩa của điều này cũng xuất hiện. Bởi vì chúng ta không chánh niệm. Điều đó rất rõ ràng, đúng vậy không?

Bởi vì thiếu chánh niệm, nên chúng ta trở nên ngu ngốc. Do đó, khi chúng ta trở nên chánh niệm hơn, chúng ta sẽ ngày càng ít ngu ngốc hơn. Rồi khi chúng ta trở nên quá tham lam, chúng ta lại ngu ngốc trở lại. Bởi vì khi lòng tham quá lớn đến nỗi chúng ta đánh mất sự chánh niệm của mình, chúng ta mất trọng tâm, mất đi sự bình an, mất đi sự sáng rõ. Bất cứ ai bị lòng

tham chiếm hữu, sự ngu ngốc cũng sẽ theo đó vào cùng, và anh ta sẽ làm những việc ngu ngốc. Sự giận dữ cũng vậy. Bất cứ khi nào bạn giận dữ, bạn lại trở nên ngu ngốc. Bởi vì bạn đánh mất đi sự sáng rõ. Bạn đánh mất sự cân bằng. Bạn không biết điều gì là đúng hoặc điều gì là sai. Bạn chỉ muốn hung hăng, muốn đánh, muốn giết, hoặc muốn làm những điều tồi tệ. Tôi đã xem xét mọi việc một cách sâu sắc và suy nghĩ... Vâng, khi bạn giận dữ, bạn trở nên ngu ngốc. Như vậy giận dữ sẽ làm bạn ngu ngốc, rất đơn giản và rõ ràng. Tham lam, sân hận, thất niệm, và cả ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét. Tôi đã xem xét một cách chậm rãi, hiểu một cách sâu sắc về những điều khiến cho con người ta ngu ngốc.

Như vậy, Đức Phật dạy rằng hãy tránh xa kẻ ngu, nhưng tôi cần phải làm gì khi bản thân tôi chính là kẻ ngu? Tôi không thể nói rằng, “Tôi là một kẻ ngu, và tôi sẽ tránh xa kẻ ngu”. Đó thật là một chuyện rất buồn cười. Tôi lại tiếp tục nghiền ngẫm. À, tránh xa kẻ ngu có nhiều tầng lớp ý nghĩa. Chắc chắn là rất quan trọng phải tránh xa những người đang làm việc xấu ác. Bởi vì, những người đó sẽ khuyến khích bạn hoặc bắt ép bạn cùng làm những việc ngu ngốc ấy. Và nếu không đủ sáng suốt, bạn có thể nghĩ rằng đó là một lời đề nghị tốt. Rồi bạn sẽ làm điều đó. Hầu hết những người trẻ tuổi đều như vậy.

Sâu thẳm bên trong bạn, nếu bạn không chánh niệm, nếu bạn tham lam, bạn sẽ giận dữ, sẽ mất kiểm soát, sẽ tự cao, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét, và rồi bạn sẽ làm những việc ngu ngốc. Như vậy, điều quan trọng hơn là cần tránh xa những điều đó, những điều khiến bạn

ngu ngốc.

Dần dần, những điều này trở nên rất sâu sắc và ý nghĩa. Giờ đây, bất cứ khi nào tôi trở nên tham lam, tôi chỉ cần dành thời gian và thư giãn, để nhìn sâu vào tâm của mình. À, tôi có tham muốn. Như vậy, việc nhìn sự tham lam một cách khách quan có thể mang đến cho bạn sự tự do. Bất cứ khi nào tôi không vui, thật ra là tôi rất hay nổi nóng – tôi rất dễ nổi nóng, bất cứ khi nào tôi sân giận, tôi lại nhìn vào sự giận dữ của mình. Đây là sân hận. Tôi đã làm rất nhiều điều bởi vì tôi giận dữ. Tôi đã nói quá nhiều điều sai, làm tổn thương nhiều người. Bởi vì tôi giận dữ, tôi đã không thể kiểm soát được bản thân mình. Dần dần, sự chánh niệm, bình an và thư giãn đã mang đến cho tôi những sự sáng rõ đó. Rồi tôi quan sát được những điều đang xảy ra trên cơ thể tôi, trong cuộc đời của tôi.

Và sau đó, tôi đã quyết định hành thiền nhiều hơn nữa. Tôi đã đến một thiền viện, rồi đáp y và trở thành một nhà sư – điều đó xảy ra sau này.

Nếu bạn thực sự muốn học một điều gì đó, điều quan trọng là phải thực hành nó mỗi ngày. Trừ phi bạn thích làm điều đó, bằng không bạn sẽ tìm đủ mọi lý do để không thực hành. Nhưng nếu bạn thật sự yêu thích, bạn sẽ không bao giờ tìm lý do để không thực hành.Ồ, bởi vì tôi quá mệt mỏi, bởi vì tôi quá bận rộn, tôi không thể hành thiền bây giờ. Có lẽ là ngày mai. Bạn sẽ không có những lý do như vậy. Cho dù mệt mỏi đến mấy, tôi vẫn hành thiền trước khi đi ngủ. Bởi vì nếu không hành thiền, tôi không thể ngủ được. Tâm trí của tôi cứ mãi suy nghĩ, suy nghĩ, và suy nghĩ.

Và thực ra là tôi lãng phí nhiều thời gian hơn, khi chỉ nằm đó trên giường mà không ngủ được.

Như vậy, tôi thấy rằng sẽ hiệu quả hơn nếu hành thiền. Bạn dành ra 20 phút hay nửa giờ đồng hồ, và bạn sẽ không lãng phí thời gian của bạn. Thật ra, nếu bạn hành thiền và làm tâm của bạn trở nên định tĩnh và bình an rồi đi ngủ, bạn sẽ ngủ rất tốt, rất sâu. Và khi bạn thức dậy vào buổi sáng hôm sau, bạn cảm nhận được sự tươi mới. Tôi đã tự bảo bản thân rằng, khi thức dậy vào buổi sáng, điều đầu tiên tôi sẽ làm là hành thiền. Và như thế, tôi có thể giữ tâm trạng của tôi tươi mới cho ngày mới. Tôi có thể tạo ra tâm trạng bình yên này vào buổi sớm mai, và cố gắng mang nó theo suốt cả ngày, cố gắng để giữ được sự định tĩnh và bình an.

Đây là những điều rất quan trọng. Nếu bạn muốn trở thành một thiền sinh giỏi và nếu bạn thật sự muốn đạt được những gì là tốt đẹp nhất cho cuộc đời của bạn, hãy hành thiền đều đặn, hãy học hỏi nhiều hơn về thiền. Thật ra, điều đó rất đơn giản.

Và sau đây là một vài điều mà tôi đã viết xuống.

Việc thực hành của bất cứ một môn nghệ thuật nào cũng đòi hỏi sự kỉ luật. Đánh đàn violon là một môn nghệ thuật. Đó cũng là một kỷ luật. Điều đó cũng tương tự đối với chánh niệm. Hành thiền là một môn nghệ thuật. Và việc thực hành một môn nghệ thuật sẽ đòi hỏi kỉ luật.

Những thiền sinh mới, những người mới thực sự bắt

đầu hành thiền, cần nhớ điểm này và nghiên ngẫm sâu sắc về nó. Bất cứ môn nghệ thuật nào tôi làm mà chỉ do sự tùy hứng thì tôi cũng chẳng thể nào trở thành bậc thầy trong môn nghệ thuật đó. Nếu bạn thực sự muốn làm một điều gì đó thật tốt, bạn cần một chương trình mang tính dài hạn. Mặc dù tôi là một người mới bắt đầu vào ngày hôm nay, sau một vài năm tôi có thể trở thành một chuyên gia, một bậc thầy.

Nhưng vấn đề là không chỉ là kỷ luật trong việc thực hành của một môn nghệ thuật nào đó, mà còn là việc họ thực hành đều đặn mỗi ngày, với một lượng thời gian nhất định. Đó là kỷ luật cho cả một đời người. Như vậy, chúng ta không thể tách rời việc hành thiền ra khỏi cách chúng ta sống cuộc sống này. Điều đó là không thể. Tôi đã nói về điều này trong một vài lần trước. Và tôi sẽ còn muốn nhắc lại về điều này tới lui nhiều lần nữa.

Cuộc đời của chúng ta là một thể trọn vẹn. Chúng ta không thể tách rời việc hành thiền khỏi cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu bạn thực sự muốn hành thiền, bạn sẽ cần phải kiểm tra cách mà bạn sống cuộc sống của bạn. Trong ngày, bạn làm những việc gì? Nếu đó là những việc làm xáo động sự hành thiền của bạn thì hãy dừng lại. Cố gắng sắp xếp cuộc sống hằng ngày của bạn để có thể hỗ trợ việc hành thiền của bạn. Ngay cả cách bạn ăn, thức ăn mà bạn ăn cũng rất quan trọng. Ngay cả nếu bạn uống quá nhiều cà phê, bạn không thể hành thiền. Nó làm xáo động tâm trí và cơ thể của bạn. Hãy cố gắng suy nghĩ về điều đó.

Không có những kỷ luật như vậy, cuộc sống sẽ trở

nên đảo lộn, rối loạn và thiếu sự tập trung. Không có kỷ luật, chúng ta sẽ không có được sự tập trung. Trong khi sự tập trung lại là điều kiện cần thiết cho việc tinh thông bất cứ một môn nghệ thuật nào. Điều này rất khó để chứng minh. Bất cứ ai đã trải qua việc cố gắng học một môn nghệ thuật sẽ đều biết điều này. Như những gì tôi đã nói trong một vài phút trước, đánh đàn violin là một ví dụ. Tôi chơi đàn mỗi ngày, và nhiều lần trong một ngày. Đôi khi, ngay trước lúc tôi đi ngủ, tôi để cây đàn ở gần bên cạnh tôi, gần cạnh giường. Và vào buổi sáng hôm sau, khi thức dậy tôi chỉ cần cầm đàn lên và chơi đàn. Bởi vì tôi quá yêu thích việc đó. Tôi đã rất muốn làm điều đó. Đó là cách mà bạn cần làm để trở thành một bậc thầy. Bất cứ ai đã nghiêm túc cố gắng học một môn nghệ thuật đều biết điều này.

Tuy nhiên, còn hơn cả sự kỷ luật, sự tập trung lại còn hiếm hoi hơn trong văn hóa của chúng ta. Chúng ta cố gắng làm quá nhiều việc tại một thời điểm, đọc và ăn cùng lúc. Đó là điều tôi đã làm khi còn trẻ. Mẹ của tôi than phiền về điều này hết lần này đến lần khác: Bỏ sách xuống, cất sách đi, và ăn. Bởi vì tôi không muốn lãng phí thời gian, nên tôi đã bỏ mọi thứ vào trong một tô rồi trộn chung tất cả lại với nhau và đặt cái muỗng bên cạnh. Rồi tôi vừa đọc vừa bỏ thức ăn vào miệng. Tôi thậm chí còn không biết tôi đang ăn cái gì. Nên mẹ tôi rất bức mình. Và bà đã có một ý tưởng thật tuyệt vời. Mẹ tôi bảo rằng, hãy ăn bữa ăn của con một cách cung kính.

Đó là một lời khuyên rất sâu sắc. Ăn đồ ăn, ăn bữa ăn của bạn một cách cung kính. Và đó cũng là điều mà

Đức Phật đã dạy chúng ta trong kinh điển Pali: huấn luyện bản thân bạn để ăn bữa ăn một cách cung kính. Chánh niệm và cung kính. Đó là một ý tưởng rất sâu sắc.

Bởi vì các bạn là những thiền sinh mới và các bạn muốn hành thiền trong suốt cuộc đời còn lại của các bạn, hãy ghi nhớ điều này trong tâm của các bạn. Rất sâu sắc. Làm mọi thứ một cách cung kính và tràn đầy lòng yêu thương. Đừng làm điều gì đó chỉ bởi vì bạn phải làm điều đó. Đừng hành thiền chỉ bởi vì bạn phải hành thiền. Bạn hành thiền bởi vì bạn thực sự thích và hứng thú với việc hành thiền. Vâng, việc hành thiền thật thú vị, chứ không phải là một sự tra tấn, tôi tin vào điều đó. Đừng làm quá nhiều việc cùng lúc.

Như vậy, bạn cần phải kỷ luật bản thân để bạn không đọc quá nhiều. Không xem tivi quá nhiều. Không đi đây đi đó quá nhiều một cách không cần thiết. Ngay cả không nói quá nhiều. Không ăn quá nhiều. Rất quan trọng.

Đơn giản hoá được cuộc sống của bạn sẽ hỗ trợ việc hành thiền của bạn. Hãy tự nguyện sống một cuộc sống đơn giản. Đơn giản một cách tự nguyện là điều rất quan trọng. Hôm nay, một thiền sinh nói với tôi rằng, sau khi hành thiền một thời gian, cô ấy trở nên ngày càng đơn giản hơn. Và mọi người nghĩ rằng cô ấy là một kẻ ngốc. Bởi vì cô ấy đã không còn làm quá nhiều thứ nữa. Bạn không muốn xem tivi quá nhiều. Bạn không muốn biết tất cả mọi tin tức. Và một người Mỹ đã chia sẻ với tôi rằng, khi hành thiền, bạn trở nên đơn giản, nhưng bạn không trở thành một kẻ ngu

ngốc. Để trở nên đơn giản và để trở thành một kẻ ngu ngốc không phải là hai việc giống nhau.

Việc thiếu sự tập trung được thể hiện rõ ràng khi chúng ta thấy khó khăn nếu cần phải ở một mình. Vâng, ngày càng trở nên khó khăn hơn để có thể ở một mình, ngồi một cách yên lặng, mà không làm gì cả. Rất khó. Bạn sẽ trở nên rất xáo động và lo lắng. Một đôi khi, chúng ta còn cảm thấy tội lỗi. Tôi không làm gì cả, tôi nên làm một điều gì đấy. Mọi người đã thường nói rằng, đừng chỉ ngồi đó, hãy làm một điều gì đi. Nhưng bây giờ họ lại nói, đừng làm gì cả, hãy chỉ ngồi yên đó mà thôi. Vâng, chúng ta làm quá nhiều. Để ngồi yên mà không nói năng, không hút thuốc, không đọc, không uống gì là một điều không thể cho hầu hết tất cả mọi người. Một vài người có thể làm được điều đó, nhưng hầu hết đều không thể.

Một điểm lưu ý khác là sự kiên nhẫn. Một lần nữa, bất cứ ai đã cố gắng để nắm vững một môn nghệ thuật đều biết rằng sự kiên nhẫn là cần thiết. Nếu bạn muốn đạt được bất cứ điều gì, hãy kiên nhẫn. Đừng mong đợi quá nhiều, quá nhanh chóng. Sẽ mất một thời gian để học thiền, để trở nên thực sự bình an, để trở nên thực sự sáng rõ. Điều đó cần thời gian.

Lúc bắt đầu hành thiền, tôi đã mất một vài tuần mới trải nghiệm được chỉ vồn vện một vài phút của sự tĩnh lặng và sáng rõ, chỉ một vài phút thôi. Nhưng điều đó thật sự tuyệt vời, một trải nghiệm mà tôi chưa bao giờ được biết đến trước đây. Tâm trí có thể trở nên rất đổi bình an và sáng rõ, giống như một viên kim cương, quá trong trẻo. Bất kì ai mong muốn có những

kết quả chóng vánh, thì người đó sẽ chẳng bao giờ học được một môn nghệ thuật nào cả. Đừng mong đợi những kết quả chóng vánh. Hãy tự bảo bản thân rằng, sẽ cần thời gian. Bất cứ thứ gì bạn học, bất cứ thứ gì có giá trị để làm sẽ cần thời gian. Không có gì là “rẻ” cả. Tuy nhiên, đối với những con người hiện đại, thực hành sự kiên nhẫn cũng khó ngang ngửa với thực hành sự kỉ luật và tập trung.

Nếu một ai đó muốn trở thành một bậc thầy của bất cứ môn nghệ thuật nào, thì toàn bộ cuộc đời của họ cần phải dành cho điều đó. Rất quan trọng. Hoặc ít ra thì cuộc sống của họ cũng cần phải liên quan đến môn nghệ thuật đó. Việc hành thiền của bạn sẽ liên quan đến toàn bộ cuộc đời của bạn. Chỉ khi mới bắt đầu thì bạn mới ngồi thiền ở thiền đường giống như ở đây, một nơi đặc biệt, và theo những thời khoá đều đặn. Thật sự là rất quan trọng khi ngồi thiền một cách đều đặn, với thời khoá đều đặn, và trong một tư thế nghiêm chỉnh như thế này ở đây. Nhưng sau một thời gian, hãy học cách để hành thiền trong bất cứ tình huống nào, học để hành thiền mà mắt vẫn mở. Và rồi bạn có thể ngồi trên xe buýt, vẫn mở mắt và hành thiền, mà không ai biết rằng bạn đang làm điều đó.

Vị thầy thứ hai của tôi dạy rằng, hãy hành thiền ở bất cứ nơi đâu, nhưng đừng để ai biết cả. Một ý tưởng rất thú vị. Hành thiền ở bất cứ nơi đâu, nhưng không cho ai biết bạn đang làm điều đó. Sẽ không ai biết rằng bạn đang hành thiền. Nhưng họ biết rằng bạn đang cảm thấy rất thư giãn, bình an, và một đôi lúc rất buông xả.

Hãy phát triển việc hành thiền để toàn bộ cuộc đời của bạn trở thành thiền. Ngay cả việc nói năng cũng trở thành thiền. Thực ra, tôi đã thực hành điều đó. Bởi vì tôi phải nói quá nhiều, dành quá nhiều thời gian để nói chuyện. Trong các bản hướng dẫn hành thiền bằng tiếng Pali, có lời dạy này: trong khi nói, hãy nói trong chánh niệm với sự nhận biết rõ ràng. Bất cứ khi nào bạn làm điều gì đó một cách chánh niệm và với sự nhận biết rõ ràng, đó chính là hành thiền.

Đức Phật đã dạy rằng, khi nói, hãy hành thiền. Thiền nói. Đã bao giờ bạn nghe đến “thiền nói” chưa? Chúng ta thường nghĩ rằng khi hành thiền, chúng ta ngồi xuống, nhắm mắt lại, không cử động, không suy nghĩ, không nói năng. Thực hành như vậy cũng là quan trọng. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng việc ngồi yên, không suy nghĩ bất cứ điều gì, chỉ tập trung vào một đề mục mới là hành thiền. Không phải như vậy. Đó là thiền và đây cũng là thiền: thiền ăn, thiền đi, thiền nói,...

Và sau một thời gian, bạn cũng có thể thiền đọc. Chúng ta có thể hành thiền trong lúc đọc. Cố gắng để cho tâm trí thật chánh niệm, định tĩnh và tập trung. Cùng lúc, cố gắng quan sát tâm mình. Tâm trí đang phản ứng lại những ý tưởng từ sách như thế nào? Thích hay không? Tâm có phán xét, hay đánh giá không?

Với bất cứ điều gì chúng ta làm, nếu làm với chánh niệm thì chúng ta sẽ đạt được nhiều kết quả hơn. Chúng ta thực sự học hỏi được rất nhiều chính từ

những việc chúng ta làm, bất cứ việc gì. Và điều đó sẽ làm cho tâm trí của bạn, cho cuộc sống của bạn trở nên rất có ý nghĩa và hiệu quả. Bạn sẽ có được rất nhiều niềm vui khi làm điều đó (làm bất cứ thứ gì trong chánh niệm). Nếu bạn làm bất cứ điều gì với chỉ một nửa trái tim của mình thì điều đó là một sự lãng phí năng lượng của bạn.

Khi con người bạn đã trở thành một phần trong việc thực hành một môn nghệ thuật nào đó thì cần phải làm sao cho phù hợp với nó. Thân và tâm của bạn là một phần của thực hành, và cần phải phù hợp với thiền. Khi tôi đánh đàn violin, thầy của tôi đã dạy rằng tôi cần đánh đàn cho đến lúc cây đàn của con trở thành một phần cơ thể của con. Thực vậy. Ban đầu, tôi đã phải giữ cây đàn như thế này bằng cầm của tôi, giữ nó như thế này và đánh đàn. Rất khó. Nhưng sau một thời gian, điều đó trở nên dễ dàng hơn. Tôi có thể đánh đàn theo bất cứ cách nào mà tôi thích. Đôi khi tôi còn có thể đánh đàn mà chỉ cần đặt cây violin trên vai, không cần giữ bằng cầm nữa. Tôi có thể làm điều đó. Bởi vì, cây đàn đã trở thành một phần cơ thể của tôi. Tôi đã không cần phải suy nghĩ đặt ngón tay vào đầu. Tôi đã không cần phải suy nghĩ kéo cây vĩ bằng cách nào. Điều đó xảy ra một cách quá tự nhiên.

Bạn cần nhận ra điều đó. Khi hành thiền trọn vẹn bằng cả trái tim của mình, sau một thời gian nó sẽ trở thành bản tính của bạn. Thiền trở thành bản tính của bạn. Thói quen là một bản tính thứ hai. Mọi người thường nói như vậy. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc làm cho cuộc đời của bạn thuận lợi, nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc làm cho cuộc đời của bạn trở

nên có ý nghĩa và thật sự muốn tận hưởng cuộc sống của bạn, thì điều này thực sự rất quan trọng. Tôi đã chia sẻ về điều này vào chủ nhật tuần trước, tôi nhớ là như vậy. Một cụm từ tiếng Pháp mà tôi đã đọc được như sau: [Ngài nói bằng tiếng Pháp] niềm vui của việc sống. Khi bạn trở nên thật sự chánh niệm và bình an, bạn sẽ thực sự tận hưởng cuộc sống của bạn. Cuộc sống sẽ trở nên thật sự tràn đầy niềm vui. Nếu không, cuộc sống sẽ là một điều gì đó mà chúng ta đầu hàng. Cuộc sống trở thành một điều gì đó sẽ xảy đến với chúng ta. Cần phải thực hành đều đặn và biến mọi thứ bạn làm trở thành một phần của việc hành thiền. Điều này rất quan trọng.

Điều lưu ý kế đến là nơi chốn. Là một thiền sinh mới, hãy kiếm một nơi bình yên, sạch sẽ và đơn giản, một căn phòng như ở đây. Rất sạch sẽ, rất đơn giản, bình yên, và cũng rất yên lặng. Một nhóm thiền sinh như ở đây cũng rất quan trọng. Bạn nhận được sự hỗ trợ từ mọi người và bạn có một vị thầy. Một cách đều đặn, bạn nghe những lời dạy và bạn có thể đặt các câu hỏi. Nhưng sau một thời gian, hãy hành thiền một mình ở nhà. Nếu bạn có phòng riêng ở nhà để hành thiền thì điều đó rất tốt. Tôi biết một vài người ở đây tại Melbourne đã xây phòng thiền riêng cho họ. Đó là một việc rất tốt. Nếu bạn không có điều kiện để có phòng riêng, hãy tìm một góc trong nhà để dành riêng cho việc hành thiền và thực hành đều đặn tại đó. Bất cứ khi nào bạn đến và ngồi ở góc nhà đó, tâm trí của bạn sẽ trở nên sẵn sàng để hành thiền và buông bỏ tất cả những điều còn lại. Học cách để có thể buông bỏ là một điều rất quan trọng. Tuần tới, tôi sẽ nói về điều đó chi tiết hơn.

Tôi có quá nhiều điều để dạy, nhưng tôi lại không có đủ thời gian. Tôi muốn cho các bạn càng nhiều thông tin càng tốt, càng nhiều lời khuyên càng tốt. Hãy cho tôi thêm một vài phút nữa để kết thúc.

Sau một thời gian, hãy hành thiền ở bất cứ nơi đâu, trong công viên, bất cứ nơi đâu. Và sau đó là trên xe buýt, trong xe hơi, trên tàu điện, và cả trên máy bay nữa, nếu đôi khi bạn đi lại bằng máy bay.

Về tư thế, trước tiên, vẫn ngồi như thế này, rất thư giãn, thực ra đây là một tư thế ngồi rất cao quý. Nhưng sau một thời gian, thì bạn có thể ngồi bất cứ tư thế nào.

Về thời gian, điều rất quan trọng là có được một thời khóa đều đặn. Hãy làm một thời khóa biểu và ngồi thiền một cách đều đặn, cho dù thời thiền tốt hay không tốt. Điều đó không quan trọng. Cứ ngồi một cách đều đặn. Hãy xây dựng thói quen đó. Một lần nọ, tôi đến gặp thầy của tôi và than phiền rằng, “Đôi khi có những thời thiền tốt và đôi khi có những thời thiền không được tốt”, thầy của tôi đã hỏi rằng, “Con ăn hai lần một ngày, mọi ngày đều như vậy. Con có luôn cảm thấy thực sự thích bữa ăn của con mỗi khi con ăn không?” Và tôi đã trả lời “Dạ, không ạ”. Đôi khi, tôi ăn bởi vì tôi phải ăn. Bởi vì đến giờ ăn rồi. Một vài lúc tôi thực sự thích đồ ăn. Nhưng một vài lúc khác, tôi chỉ bỏ thức ăn vào miệng. Làm nhanh nhất để kết thúc việc ăn. Và thầy đã bảo rằng: “Cũng giống như vậy. Nhưng nếu con không hành thiền một cách đều đặn, con sẽ không bao giờ có được các trải

nghiệm hoặc các thời thiền tốt”. Đó là một lời dạy rất quan trọng. Nếu bạn thực sự muốn phát triển việc hành thiền của bạn, hãy thực hành, hãy hành thiền một cách đều đặn, theo thời khóa đều đặn.

Và lưu ý đặc biệt dành cho những thiền sinh mới là phương pháp hành thiền càng đơn giản càng tốt. Đó là lời khuyên ngắn gọn nhất. Chỉ hít vào và thở ra. Giữ tâm của bạn ở đó. Và cũng là một lưu ý dành riêng cho thiền sinh mới, như tôi đã nói lúc nãy, nếu bạn thở như bình thường thì sẽ khó để giữ được tâm của bạn ở hơi thở. Nên, hãy thở sâu. Mọi việc sẽ dễ dàng hơn. Và sau khi đã thở sâu một vài phút, hãy rà quét toàn bộ cơ thể của bạn. Bởi vì, khi giữ tâm trí liên tục rà soát toàn bộ cơ thể của bạn thì việc đó cũng giống như thể bạn giao một công việc cho tâm mình. Khi mới hành thiền, đó là điều bạn cần làm. Rồi cuối cùng, việc hành thiền sẽ không còn là một điều gì đó bạn làm nữa. Hành thiền trở thành bản tính của con người bạn, không phải là một “việc làm” nữa. Khi mới bắt đầu, hành thiền là một điều gì đó bạn làm. Và sau cuối, hành thiền không phải là một điều gì bạn làm nữa. Hành thiền là những gì xảy ra một cách tự nhiên. Thiền trở thành lối sống của bạn.

Như vậy, về phương pháp, lời khuyên là: càng đơn giản càng tốt. Bạn không suy nghĩ về bất cứ điều gì. Bạn không phải quyết định một điều gì cả.

Thái độ hành thiền cũng rất quan trọng. Đừng mong cầu điều gì sẽ xảy ra cả. Đừng cố gắng để một điều gì đó sẽ xảy ra. Điều đó cũng có nghĩa là đừng cố gắng để tâm trí của bạn trở nên bình yên. Đừng như vậy.

Chỉ cố gắng để tâm trí có mặt ở nơi hơi thở và các cảm giác của bạn. Rồi khi các suy nghĩ đến, chỉ cần quan sát các suy nghĩ của bạn một cách nhẹ nhàng. Đừng chống cự lại nó, đừng cố gắng xua đuổi nó. Hãy để nó đến và để nó đi. Đừng trở nên bực bội. Những trải nghiệm tuyệt vời chỉ thực sự xảy ra khi bạn không mong cầu bất cứ một điều gì. Và khi lần đầu tiên một điều tuyệt vời nào đó xảy ra, bạn sẽ cảm nhận rất hạnh phúc. Rồi bạn sẽ cố gắng để có cảm giác đó lại vào thời điểm kế tiếp. Nhưng điều đó lại không xảy ra. Việc mong cầu làm mọi việc trở nên khó khăn hơn cho bạn.

Một lời khuyên khác là bạn cần một chương trình dài hạn.

Tôi vẫn còn nhiều điều để nói. Nhưng rất xin lỗi. Tôi không có đủ thời gian vào ngày hôm nay. Bởi vì tôi muốn dành thời gian để bạn thực sự hành thiền. Vào lần tới, khi chúng ta gặp lại, tôi sẽ có rất nhiều điều để nói với các bạn.

Tôi mong các bạn sẽ trở lại và trở lại đây nhiều lần. Bởi vì, đây là một tiến trình học hỏi. Khoảng thời gian một tiếng đồng hồ không đủ để dạy bạn việc hành thiền. Mặc dù tôi có thể dạy bạn những hướng dẫn đơn giản, bạn sẽ cần biết nhiều hơn nữa để hành thiền.

Và bây giờ chúng ta sẽ hành thiền. Tôi sẽ hướng dẫn bạn để bắt đầu. Phần đầu tiên sẽ chỉ là việc hít vào thở ra một vài phút. Sau đó, chúng ta sẽ rà soát toàn bộ cơ thể, từng bộ phận một, một cách chậm rãi, toàn bộ cơ

thể. Phần thứ hai chúng ta sẽ rà soát nhanh, không đi vào chi tiết quá. Và phần cuối, chúng ta sẽ cảm nhận toàn bộ cơ thể cùng một lúc. Như vậy sẽ có ba phần.

[Phần hướng dẫn hành thiền]

Hãy ngồi bất cứ tư thế nào mà bạn muốn. Chỉ cần làm cho bạn thoải mái. Nhưng tốt hơn hết là hãy giữ cho lưng của bạn thẳng. Việc hít thở sẽ dễ dàng hơn.

Nếu bạn đang ngồi trên ghế, nếu có thể, đừng dựa vào lưng ghế. Bởi vì việc dựa vào lưng ghế sẽ tạo lực ép lên hông của bạn. Và sau một lúc, điều đó sẽ khiến bạn đau.

Đế tay của bạn bất cứ cách nào mà bạn muốn. Việc duy nhất bạn cần phải giữ là để cho tay của bạn được thư giãn và tự nhiên. Đừng giữ khư khư ở bất cứ vị trí nào. Bạn có thể đặt tay bạn lên đầu gối như vậy. Hay bạn có thể để tay bạn trên đùi. Hãy để tay bạn ở đó, một cách rất nhẹ nhàng.

Bây giờ, hãy hít vào và thở ra một cách chánh niệm trong một vài phút.

Hít vào một cách chánh niệm, thở ra một cách chánh niệm. Cảm nhận không khí. Vào. Ra.

Không khí đi vào thì mát mẻ. Đi ra thì hơi ấm.

Tâm trí của bạn lang thang, suy nghĩ.

Hãy chỉ quan sát các suy nghĩ đó. Rồi để chúng ra đi.

Bây giờ, hãy chú ý tới bất cứ cảm nhận nào có được.

Trên trán. Bất cứ cảm nhận nào mà bạn có được. Bức bối hay căng thẳng?

Trước hết, cảm nhận về điều đó. Rồi sau đó hãy để chúng ra đi một cách chậm rãi.

Nếu bạn đang cau mày, bạn có thể cảm nhận được sự căng thẳng ở đấy.

Bây giờ, cảm nhận đôi mắt của bạn. Thư giãn mi mắt của bạn.

Hãy buông bỏ mọi sự kiểm soát trên đôi mắt của bạn.

Di chuyển một cách chậm rãi xuống đôi môi của bạn.

Giữ cho nó thật mềm mại và nhẹ nhàng.

Bây giờ, di chuyển đến các cơ hàm.

Thả lỏng hàm của bạn. Cảm nhận hàm trở nên thư giãn hơn hoặc mềm mại hơn.

Thả lỏng lưỡi.

Họng. Hãy thư giãn. Chú ý xem nếu bạn có thể cảm nhận bất cứ sự căng thẳng nào ở đó.

Và bây giờ hãy để toàn bộ khuôn mặt thư giãn. Rất mềm mại.

Cảm nhận toàn bộ khuôn mặt.

Mềm mại và thư giãn. Bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu khi khuôn mặt đã thư giãn. Bây giờ, chuyển sự chú ý của bạn đến cổ và các cơ ở cổ.

Hãy tìm một tư thế thích hợp để bạn có thể được thoải mái hơn.

Rà soát khuôn mặt, họng và cổ. Thư giãn.

Bạn cảm thấy rất thoải mái trong đầu của bạn.

Thư giãn các cơ cổ.

Nếu bạn có thể giữ cho khuôn mặt được thư giãn, sẽ rất dễ dàng để bạn giữ được toàn bộ cơ thể thư giãn.

Di chuyển đến vai. Thư giãn.

Thả lỏng vai.

Di chuyển xuống cánh tay bên phải, một cách chậm rãi.

Cảm nhận một cách chậm rãi tất cả mọi cảm giác.

Và hãy để các cảm giác ra đi.

Di chuyển đến đầu các ngón tay.

Chậm rãi. Nhẹ nhàng.

Bây giờ, đến cánh tay bên phải. Thật thư giãn.

Bạn có thể thấy rằng cảm nhận trên tay phải thật khác biệt. Nó trở nên ấm hơn. Nó khác so với tay bên trái. Và bây giờ hãy làm điều tương tự với tay bên trái.

Di chuyển xuống tay bên trái một cách chậm rãi.

Cảm nhận tất cả mọi cảm giác, các cử động, các sự căng thẳng, sự ấm áp.

Bạn cảm nhận được tay của bạn ấm lên. Ấm và mềm.

Nếu bạn có thể giữ được khuôn mặt, vai, và tay được thư giãn, bạn sẽ cảm thấy rất thư giãn.

Cảm nhận sự thư giãn đó. Suy nghĩ cứ đến và đi khỏi tâm trí của bạn.

Bây giờ, đến phần ngực. Hãy chú ý ở nơi ngực. Hít vào, thở ra.

Các cử động phập phồng.

Từ từ di chuyển xuống bụng.

Bụng của bạn trở nên rất mềm mại.

Hãy cảm nhận về điều đó.

Hít vào. Thở ra.

Di chuyển ra phía sau lưng.

Bắt đầu từ vai, di chuyển chậm rãi xuống dọc theo lưng.

Di chuyển tới hông.

Cảm nhận bất cứ điều gì xảy ra ở đó. Các cử động? Nóng? Áp lực? Căng cứng? Rồi sau cùng, hãy để tất cả các cảm giác đó ra đi và thư giãn.

Tiếp tục di chuyển xuống một cách chậm rãi.

Chân phải, đầu gối, bắp chân, bàn chân.

Chân trái.

Một cách chậm rãi, hãy cảm nhận sâu vào phía bên trong của các cơ. Cảm nhận bất cứ điều gì có thể ở đó.

Đầu gối. Bạn có cảm nhận được bất cứ cảm giác nào ở đầu gối không?

Có bị căng cứng không?

Chậm rãi đi xuống bắp chân. Và sau đó là bàn chân.

Vậy là xong phần thứ nhất. Bây giờ chúng ta đi tiếp sang phần thứ hai.

Rà quét nhanh.

Toàn bộ khuôn mặt. Chú ý vào toàn bộ khuôn mặt. Thư giãn.

Cảm nhận bất cứ cảm giác nào ở đó. Mi mắt của bạn có thể đang cử động.

Cằm, lưỡi, môi, họng, cổ.

Vai phải, tay phải. Hãy để các cảm nhận ra đi.

Vai trái, tay trái, ngực.

Bụng.

Lưng. Mông.

Cảm nhận bất cứ cảm giác nào ở đó.

Có thể là nóng. Có thể là căng cứng. Có thể hơi buồn buồn.

Các xung động.

Chân phải.

Cảm nhận toàn bộ chân phải.

Chân trái.

Bây giờ, hãy cảm nhận toàn bộ cơ thể như là một thể trọn vẹn.

Ở một vài bộ phận, có thể cảm nhận được nhiều cảm giác hơn.

Mặt. Vai. Tay. Chân. Toàn bộ cơ thể.

Rất bình yên. Rất tĩnh lặng.

Đôi khi, cũng có thể cảm nhận được cả cái tâm của bạn. Rất bình an, đôi khi là như thế.

Cảm nhận sự bình an trong tâm trí tươi mới này. Ngay cả khi điều đó chỉ xảy ra trong một vài giây ngắn ngủi.

Đặc biệt để ý mắt và tay. Giữ cho chúng thật nhẹ nhàng.

Nếu tâm bị sao lãng, hãy rà soát toàn bộ cơ thể lại một lần nữa, một cách chậm rãi.

[Chương kết thúc]

Tôi hy vọng bạn đã có được một thời thiền tốt.

Nếu bạn thực hành đều đặn, sau một thời gian, việc hành thiền trở nên rất dễ dàng. Chỉ trong một vài phút, cơ thể và tâm trí của bạn sẽ trở nên rất tốt đẹp và bình an. Và sau đó, dần dần cơ thể và tâm trí của bạn sẽ trở nên rất tỉnh táo. Bạn có thể cảm nhận được những cảm giác rất tinh tế trong cơ thể, khi các cảm giác xuất hiện, các sự dịch chuyển, các xung động.

Và bây giờ tôi muốn các bạn đặt các câu hỏi về thời thiền vừa rồi. Có câu hỏi nào không?

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...