

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne
Hong kông, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "[The Gentle Way of Buddhist Meditation](#)"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

Mục Lục

Ngày thứ nhất:	Ngày 6 tháng 10, 1997 - Tại sao chúng ta nên thiền
Ngày thứ hai:	Ngày 7 tháng 10, 1997 - Sự quan trọng củ a quán niệm
Ngày thứ ba:	Ngày 8 tháng 10, 1997 - Sự quan trọng của phật pháp
Ngày thứ tư:	Ngày 9 tháng 10, 1997 - Quán niệm hơi thở
Ngày thứ năm:	Ngày 10 tháng 10, 1997 - Thiền quán từ bi
Ngày thứ sáu:	Ngày 11 tháng 10, 1997 - Thiền và cảm xúc
Ngày thứ bảy:	Ngày 12 tháng 10, 1997 - Thiền trong đời sống hằng ngày

-ooOoo-

Giới thiệu:

Thiền sư Godwin Samararatne là một cư sĩ người Tích Lan, và là đệ tử của Hòa thượng Nyanaponika. Ông thành lập và điều hành trường thiền Nilamba, ngoại ô thành phố Kandy, Tích Lan, trong hơn 20 năm. Ông cũng dạy hành thiền tại nhiều trường thiền khác trong nước Tích Lan. Ngoài ra, mỗi năm, ông được mời giảng pháp và hướng dẫn các khóa thiền ở Âu Châu, Nam Phi, Ấn Độ, Đài Loan và Hồng Kông. Ông qua đời vào tháng 3, năm 2000.

Tập sách này gồm các bài giảng trong khóa thiền tại Hồng Kông vào tháng 10, năm 1997.

(Bình Anson, 08-2002)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | [Ngày 7](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 30-08-2002

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne
Hong kong, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

[01]

Ngày thứ nhất: Mồng 6 tháng mười 1997
(Nữ Tu-viện Chi Lin)

Tại sao chúng ta nên thiền

Godwin: Tôi rất sung sướng thấy vài khuôn mặt cũ, vài bạn cũ và tôi cũng rất sung sướng thấy rất nhiều khuôn mặt mới. Vì thế, cái tôi đề nghị làm bây giờ là nói chuyện tại sao chúng ta nên thiền và rồi chúng ta sẽ thảo luận. Sau khi thảo luận xong chúng ta có thể thiền một lúc và sẽ kết thúc buổi hội bằng đọc Kinh, Kinh bằng tiếng Phạn và Kinh tiếng Trung Hoa.

Câu hỏi là tại sao chúng ta nên thiền? Sự quan trọng của thiền là gì? Tại sao thiền được nhấn mạnh rất nhiều trong giáo huấn của Đức Phật. Đây là một vài vấn đề tôi sẽ khảo sát tỉ mỉ trong bài nói chuyện.

Chữ thiền do chữ Bhavana trong tiếng Phạn có nghĩa là rèn luyện tâm, phát triển tâm, sự rèn luyện tinh thần, như thế, nhấn mạnh trọn vẹn vào tâm. Khi bạn đọc Kinh Phật bạn hết sức ngạc nhiên về nhận xét sâu sắc, thâm thúy về tâm con người. Ngạc nhiên thay, Đức Phật đưa ra nhận xét này 2600 năm trước đây. Quả thế, các nhà tâm lý, các nhà trị liệu tâm lý hiện đại cũng hết sức phấn khởi về lời nói của Đức Phật.

Thiền: biết tâm, luyện tâm, giải phóng tâm

Một tác giả đã diễn tả ý của chữ thiền như thế này: biết tâm, luyện tâm và giải phóng tâm. Tôi thích lập lại những chữ này: thiền là biết tâm, luyện tâm và giải phóng tâm. Như vậy, biết tâm là hiểu tâm hoạt động như thế nào. Nếu chúng ta không biết tâm mình, chúng ta nào khác gì máy móc. Vì vậy, tôi quan trọng phải biết, hiểu tâm hoạt động như thế nào, và khi biết tâm rồi chúng ta mới có thể luyện tâm được. Luyện tâm là phát triển khả năng làm chủ tâm, và nếu chúng ta không phát triển khả năng làm chủ, chúng ta biến thành nô lệ của tâm mình. Khi thành nô lệ thì tư tưởng và tình cảm khống chế chúng ta và tạo thêm nhiều đau khổ. Vì thế, hết sức quan trọng phải rèn luyện tâm, và khi bạn học cách luyện tâm, bạn có thể đạt một tâm tự do. Do đó quan trọng của thiền là thực hiện một tâm tự do, một tâm hạnh phúc, một tâm yên tĩnh, một tâm đầy tình thương.

Đạt một tâm hoàn toàn lành mạnh

Những việc chúng ta làm cho thân khỏe mạnh lý thú lắm. Chúng ta cho thân ăn, giữ thân sạch sẽ. Khi thân đau ốm, chúng ta đi bác sĩ, kiểm thuốc để chữa. Chúng ta làm biết bao nhiêu việc

để giữ thân khỏe mạnh. Một câu hỏi lý thú là chúng ta đã làm gì cho tâm lành mạnh. Có khi nào bạn nghĩ đến vấn đề này không? Chúng ta phải biết rõ cái gì khiến tâm chúng ta bệnh, cái gì làm nó không lành mạnh. Những triệu chứng của tâm bệnh là gì? Như thế, thiền là học hỏi những điều này và đạt một tâm hoàn toàn lành mạnh. Có một vài lãnh vực tâm trở nên bệnh hoạn. Chúng ta có thể nói rằng một số xúc cảm đã góp phần gây bệnh cho tâm. Tôi muốn nêu lên một vài xúc cảm này và tôi chắc rằng mọi người hiện diện ở đây đều có thể liên hệ được, lo âu, căng thẳng, sợ hãi, trạng thái bất ổn, buồn bã. Tôi có thể liệt kê một danh sách dài mà như tôi đã nói tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm. Đôi khi chúng ta không ý thức rằng những tình cảm này làm tâm bệnh. Nếu chúng ta không biết chúng có thể tạo bệnh cho tâm, chúng ta có thể tiếp tục mang bệnh mà không tìm ra một giải pháp cho căn bệnh. Trong một bài nói chuyện, tôi sẽ đề cập đến xúc cảm và trình bày cho các bạn phương pháp thiền giúp chúng ta đương đầu với xúc cảm. Tôi rất thích thú được nghe các bạn cho biết những xúc cảm thật sự gây ra phiền muộn cho các bạn ở xứ này. Tôi sẽ trình bày vài phương pháp thực tiễn để đương đầu với những xúc cảm khó chịu và tìm một giải pháp để thoát khỏi những xúc cảm này.

Thương thức và kinh nghiệm Phật pháp

Một khía cạnh rất quan trọng khác của thiền là thiền giúp chúng ta cảm nghiệm sự vật đang xảy ra. Có một số người tinh thông lời Phật dạy, vì thế họ rất am tường về Phật pháp nhưng họ chưa kinh nghiệm được điều gì trong Đạo Phật vì họ chưa từng hành thiền. Họ giống như những người biết về bữa cơm nhưng chẳng bao giờ nếm thức ăn. Quả thế, thiền giúp chúng ta thương thức Phật pháp, và một khi đã thương thức bạn sẽ đạt được hương vị tự do của tâm, và khi đã hưởng được, bạn thực sự thấy rõ cách thức tự cời trôi cho mình.

Trở nên hoàn toàn tự tin

Một điểm khác là thiền giúp chúng ta hoàn toàn tự tin. Khi thiền, bạn ý thức bạn phải trách nhiệm về những gì xảy ra trong tâm. Đôi khi tôi định nghĩ thiền là đi tìm phương thuốc cho căn bệnh chúng ta đã tạo ra. Vì tự mình gây bệnh nên phải tự mình tìm lấy thuốc chữa. Khi đau, nếu bạn muốn lành bệnh, bạn không thể bảo người khác uống thuốc cho bạn. Đức Phật nhấn mạnh điểm này rất nhiều: tự tin, tự nhờ vào cố gắng riêng của mình. Đức Phật dạy: cố gắng cá nhân là cố gắng tuyệt vời. Khi chúng ta phát triển cố gắng riêng, khi chúng ta trở thành tự tin, chúng ta học cách trở nên hoàn toàn tự tin về mình. Khi đã có tự tin và tự mình thấy thuốc chữa hữu hiệu làm cho chúng ta càng tin tưởng thêm vào thuốc và giúp chúng ta phát triển đức tin và tin tưởng vào vị đã khám phá ra phương thuốc.

Nãy giờ tôi đã trình bày với các bạn vài lợi ích, vài khía cạnh của thiền và tôi đã cố gắng cho các bạn biết sự quan trọng của thiền. Tôi đã cố gắng trả lời câu hỏi: tại sao nên thiền. Bây giờ tôi xin dừng và nêu có câu hỏi gì về những điều tôi đã trình bày về thiền chúng ta có thể thảo luận. Xin vui lòng đặt câu hỏi. Khi tôi cố gắng dạy thiền cho trẻ con, thỉnh thoảng tôi bảo chúng, thiền là đặt câu hỏi và đi tìm giải đáp. Hỏi những câu như: tại sao chúng ta giận? căng thẳng tạo ra như thế nào? Đặt ra những câu hỏi như thế và tìm một lời giải, thiền có thể xem như một cách thức mò mẫm. Vì thế, tôi muốn quý bạn hỏi và rồi chúng ta cố gắng tìm giải đáp.

Vấn và Đáp

Thính giả: Tôi ngồi thiền và sau đấy đi ngủ. Khi ngủ tôi cảm thấy rung động trong đầu như có ai đập vào đầu nhưng không đánh trúng. Cái gì vậy? Tại sao xảy ra như thế?

Godwin: Khi hành thiền nhiều điều xảy ra trong cơ thể và tâm, đôi khi rất bất thường và lạ lùng. Điều quan trọng, điều chúng ta học trong thiền là: bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân, chỉ cần biết nó đang xảy ra mà thôi và cũng học cách chấp nhận chúng, học cách dừng phản ứng lại. Có nhiều giai đoạn khác nhau trong thiền và bạn có thể cảm nghiệm được ở một vài giai đoạn. Đôi khi tìm cho ra lý do chưa hẳn là cần thiết, nhưng như tôi thường nói, tốt

hơn là làm quen với chúng và xem như là những kinh nghiệm học hỏi và không nên xem như là vấn đề và khó khăn. Vì thế, tôi muốn đề nghị là bất cứ điều gì xảy ra trong lúc bạn hành thiền, đôi khi có thể là một kinh nghiệm khó chịu, nhưng chỉ nên biết nó; nó chỉ là một cảm giác thôi và chỉ cần nói với nó "chẳng hề gì", làm quen với nó và rồi nó sẽ biến mất. Vì thế, tôi muốn bạn cứ tiếp tục và vào ngày chủ nhật chúng ta có chương trình cả một ngày và chúng ta thử xem nó còn xảy ra không.

Thính giả: Tôi nhận thấy điều ông trình bày về cách dạy thiền cho trẻ con rất lý thú. Tôi muốn học thêm về cách dạy trẻ con thiền. Trước hết tôi muốn hỏi: làm sao cho chúng chấp nhận ý niệm về thiền và chúng luyện tập thiền bằng cách nào? Câu hỏi thứ hai là: ông vừa đề cập phương thức học thiền là học cách đặt câu hỏi và tìm câu trả lời. Khi chúng ta tự đặt câu hỏi thì chúng ta phải làm gì?

Godwin: Như thế câu hỏi thứ nhất là về cách dạy thiền cho trẻ con. Cố gắng dạy thiền cho trẻ con rất lý thú. Nó đã giúp tôi học hỏi thêm nơi trẻ vì trẻ con có tâm hồn rất đơn giản, không phức tạp chút nào hết. Tôi cảm thấy lý thú nhận ra cái khác biệt giữa dạy thiền cho trẻ con và người trưởng thành. Dưới một khía cạnh nào đó, thiền có thể xem như là nhằm phát triển một tâm giống tâm hồn con trẻ và học cách nhìn sự vật như thử mới lần đầu tiên, học cách tìm tòi, hết sức thành thật và xác thực về sự vật. Vì thế, tôi thích chơi với trẻ con và dạy trẻ thiền. Để trả lời câu hỏi của ông, tôi không bao giờ bảo chúng đây là thiền. Tôi hỏi: này, bây giờ có thích chơi với hơi thở của chúng ta không? Như bạn biết, trẻ con thích chơi đùa. Vì vậy tôi đề nghị chơi trò chơi hơi thở. Tôi bảo chúng xem đây là một trò chơi hay.

Trò chơi như thế này: các cháu có luôn luôn ở với hơi thở không và đôi khi bảo chúng chơi trò cút bắt. Đôi khi ở với hơi thở và đôi khi thì không. Nào, chúng ta chơi trò chơi này trong vòng từ 10 đến 15 phút và xem thử sao. Tôi rất phấn khởi thấy chúng ngồi yên lặng trong suốt 10 đến 15 phút đó. Chúng có vẻ thích thú, những khuôn mặt rất sung sướng, mím cười, vui vẻ. Khi nhìn người lớn thiền, tôi thấy những nét mặt khác hẳn, và điều làm tôi phấn khởi nhất là khi tôi hỏi: có gì thức mắc không, có vấn đề, có khó khăn gì không, gần như lúc nào chúng ta cũng bảo không. Đây là một vấn đề lý thú phải tìm hiểu chúng ta đã làm gì cho tâm chúng ta. Đây là một vấn nạn rất quan trọng chúng ta nên tìm hiểu cẩn kẹ. Quả thế, vấn đề này thật sự liên quan với thiền, liên lạc với thiền. Đây là câu hỏi thứ nhất và câu hỏi thứ hai là gì?

(Sau khi tự đặt câu hỏi, chúng ta phải làm gì?)

Câu hỏi hay. Hãy lấy trường hợp Thái tử Tất Đạt Đa đã thành Phật. Ông có biết câu hỏi đã đến trong tri Ngài không? Những câu hỏi rất đơn giản: tại sao con người chết? Tại sao già? tại sao bệnh? Tại sao có người muốn xuất gia? Bằng cách tìm giải đáp cho những câu hỏi đơn giản này Ngài đã thành Phật. Tôi sẽ đưa ra một thí dụ khác, Newton, một khoa học gia. Bạn có biết câu hỏi đơn giản đã giúp ông ta có thể khám phá ra lý thuyết khoa học vô cùng thâm sâu không? Tại sao quả táo lại rơi xuống? Câu hỏi đơn giản nhưng mang lại một khám phá khoa học vô cùng thâm sâu, vô cùng quan trọng. Có kẻ bảo rằng một thiên tài là một người luôn luôn có tánh tò mò của trẻ thơ và tất cả chúng ta đều có khả năng đẹp đẽ này khi còn nhỏ, và lớn lên chúng ta đã đánh mất cái khía cạnh thắc mắc này. Như thế, về thiền thì hỏi những câu như : tại sao chúng ta giận? Khi đặt câu hỏi đó và khi cố gắng tìm câu trả lời, bạn đã tìm ra câu giải đáp nào chưa? Tôi muốn nghe câu trả lời của bạn.

Thính giả: Người bạn làm tôi giận.

Godwin: Bao giờ cũng là người khác. Như thế điểm chính là bạn tôi không cư xử theo cách tôi mong muốn. Như vậy bạn thấy, từ câu hỏi đơn giản này, bạn khám phá ra rằng vấn đề không phải ở bạn tôi mà ở tôi bởi đã có mong ước về cách thức bạn tôi nên cư xử như thế nào đó. Như tôi đã từng nói về thiền, bạn phải học cách nhận lãnh trách nhiệm về cái giận của mình và chúng ta nên chấm dứt đổ lỗi cho kẻ khác và bắt đầu chịu trách nhiệm. Đó là cách

thức mà một thay đổi, một biến chuyển có thể xảy ra phát xuất từ câu hỏi đơn giản: tại sao tôi giận? Tôi sung sướng các bạn hỏi và hy vọng còn nhiều câu hỏi nữa.

Thính giả: *Hiện tại tôi rất điềm tĩnh. Nhưng khi các con của tôi học điểm xấu ở trường là tôi phát giận lên mặc dầu rất thương yêu chúng.*

Godwin: Tôi thích câu hỏi thực tế như thế. Tôi nghĩ bậc làm cha mẹ nào cũng có kinh nghiệm liên hệ đến câu hỏi này. Tôi biết chắc điều này cũng xảy ra ở Sri Lanka. Vậy thiền giúp được gì trong hoàn cảnh như thế? Một điểm bạn nói là bạn bây giờ cảm thấy điềm tĩnh, như thế, điểm cần ghi nhớ là chúng ta không thể mong lúc nào cũng bình tĩnh cả. Chúng ta có thể học hỏi từ một tâm yên tĩnh, cũng có thể học hỏi từ một tâm giao động. Nếu cứ mong luôn luôn điềm tĩnh như trong trường hợp của bạn chẳng hạn, do đây, khi bạn không điềm tĩnh, bạn đau khổ, bạn giận mình, thất vọng về mình. Bạn tự cho mình một điểm xấu. Vì thế, tôi đề nghị trong trường hợp bạn mô tả, khi giận bạn chỉ cần biết là mình giận. Ngày mai tôi sẽ bàn đến tầm quan trọng của sự tỉnh thức, một khía cạnh rất quan trọng trong thiền. Nên đề nghị thứ nhất tôi muốn đưa ra là chỉ cần thấy rõ cơn giận, vì một khi bạn thấy rõ cơn giận và hiện diện với cơn giận, có thể bạn sẽ không biểu lộ cơn giận đó một cách dữ dội. Như thế chỉ cần biết rõ và đừng biểu lộ có thể giúp chúng ta phát triển một cách điều khiển, chế ngự cơn giận. Đây là điểm thứ nhất. Đề nghị thứ hai là ở với cơn giận một thời gian bạn có thể bình tĩnh lại và khi bình tĩnh lại bạn đặt câu hỏi: tại sao tôi giận con tôi? Tôi thương nó lắm mà và tôi đang giận đây, có lẽ tôi cũng làm cho nó giận theo.

Như thế, khi bạn khảo sát tỉ mỉ câu hỏi đó bạn ý thức rằng ở một khía cạnh nào đó vấn đề là vì bạn có một kỳ vọng con mình phải học hành như thế nào đó ở lớp. Đây chỉ là những điều mong đợi hợp lý của cha mẹ, nhưng vấn đề là phải tìm hiểu kỳ vọng như thế nào là thực tế. Con tôi có khả năng đáp ứng điều mong chờ của tôi đến mức nào? Sao tôi không tìm hiểu từ nơi con tại sao nó không học hành tốt trong lớp. Điểm này quan trọng lắm, vì càng hành thiền chúng ta càng học cách cố gắng hiểu thái độ kẻ khác và cố gắng nhìn theo viễn ảnh của người kia hơn là đem kỳ vọng của mình đưa vào kẻ khác. Như thế, nếu bạn có thể nói chuyện với con một cách rất thân thiện, dịu dàng, hiểu biết: Con ơi, con gặp khó khăn gì trong lớp vậy? Đây là một điểm tôi quan trọng mà Đức Phật thường nhấn mạnh là phải có liên hệ tinh thần thân ái với tất cả những ai chúng ta có liên lạc. Cha mẹ nên có thứ liên hệ thân ái này với con cái để con có thể nói chuyện thành thật, vui vẻ, về những khó khăn gặp phải.

Tôi cho điều này hết sức quan trọng. Tôi biết ở Sri Lanka nhiều trẻ thơ hoàn cô đơn, không có một ai để chúng có thể tương tựa vào vì chúng sợ nói thành thật với bố mẹ, chúng sợ nói ra những khó khăn với thầy giáo, vì thế hoàn toàn lạc lõng. Thật đáng buồn khi trẻ con không thể thổ lộ tâm sự lúc gặp khó khăn. Vì vậy, tôi muốn nhấn mạnh, trong hoàn cảnh như thế rất quan trọng phải tạo ra một liên hệ với đứa trẻ và cố gắng hiểu điều đứa trẻ trải qua, và như thế rất hữu ích, có ý nghĩa hơn là trở nên giận dữ. Tôi thiết nghĩ còn đủ thì giờ cho một câu hỏi nữa.

Thính giả: *Chúng ta có tư tưởng, tham muốn và đau khổ. Có thật nhờ hành thiền ông có thể không còn suy nghĩ, không còn dục vọng và đau khổ?*

Godwin: Đây có dễ dàng như thế. Lý thú bạn đã nêu lên tư tưởng. Tôi có cảm tưởng đây là phạm vi tôi quan trọng trong tâm con người. Vì từ lúc mới thức dậy cho đến khi đi ngủ, cái gì xảy ra? Tư tưởng cứ liên tục thoáng qua đầu óc chúng ta. Tôi thiết nghĩ người nào cũng có kinh nghiệm này. Tại đây, khi tôi đang nói chuyện, tư tưởng đang diễn ra trong đầu bạn. Tôi thường đặt câu hỏi này: bạn đang nghĩ gì từ sáng đến tối. Có ai đề nghị một câu trả lời không? Chúng ta nghĩ gì từ sáng đến tối mà không hề dừng lại? Như thế, bạn thấy tầm quan trọng đặt những câu hỏi đơn giản. Chúng ta nghĩ về điều gì?

Thính giả: *Thường chúng ta nghĩ về mình, "tôi" và "của tôi" suốt thời gian.*

Godwin: hoàn toàn đúng. Ngay cả khi chúng ta nghĩ đến kẻ khác, những kẻ khác đó luôn luôn liên hệ với bạn. Lý thú lắm phải không? Câu hỏi là trong mối liên hệ giữa ta và người chúng ta làm gì với ý nghĩ của mình? Điều chúng ta làm là phê phán. Cách đơn giản mà tôi dùng để diễn tả điều này là chúng ta cho điểm tốt, điểm xấu. Khi nhớ lại một việc tốt nào đó bạn đã làm, bạn cảm thấy sung sướng, một điểm tốt to bự. Khi chúng nhớ lại một vài sai quấy đã làm, một lỗi lầm nào đó đã phạm, một vài điều xấu đã làm, một điểm xấu lớn. Và trong liên hệ với kẻ khác chúng ta cũng làm như thế. Những điều xấu, điều sai lầm kẻ khác đã làm, chúng ta cho họ điểm xấu. Điều tốt họ làm, chúng ta cho điểm tốt. Như vậy không phải lý thú sao từ sang đến chiều chúng ta trở thành thầy giáo chấm điểm tốt, xấu. Tôi biết có kẻ đang sống trong địa ngục mình tự tạo ra và trong cái địa ngục đó chỉ thuần có điểm xấu thôi. Họ chỉ nghĩ về lỗi lầm, về khuyết điểm của họ. Và trong tương quan với kẻ khác chúng ta cũng có những ý nghĩ tương tự. Như thế, chúng ta có thể tạo ra một địa ngục và chúng ta cảm thấy buồn bã và sống trong phiên muộn. Đây là cách chúng ta tự tạo ra đau khổ bằng ý nghĩ của mình. Như thế, bạn thấy có liên hệ giữa tư tưởng và tình cảm.

Một điểm thú vị cần phải tìm hiểu là: cái gì xảy ra trước, tư tưởng hay tình cảm? Bạn đã tìm ra giải đáp chưa? Cái gì xảy ra trước, tư tưởng hay tình cảm? Bạn có thấy tầm quan trọng của thiền không? Dầu sao tôi cũng sẽ thảo luận những điểm này khi chúng ta tiếp tục. Trở lại câu hỏi chúng ta có thể làm được gì là điều mà ngày mai tôi sẽ trình bày-sự quan trọng của quán niệm. Chỉ cần quán sát với tinh thức tư tưởng đang thoáng qua đầu và chỉ cần nhận rõ cách chúng ta xử dụng ý nghĩ tiêu cực đã gây đau khổ cho chúng ta và kẻ khác như thế nào. Và về điểm chúng ta còn có thể xử dụng tư tưởng một cách sáng tạo, tôi sẽ nói về sau. Câu ông hỏi về tham muốn, một lần nữa ông thấy mỗi liên hệ, bà con giữa tư tưởng và tham muốn. Như tôi đã nói, đây là lý do vì sao thiền quan trọng. Đây là lý do vì sao Đức Phật đã đưa ra những dạy dỗ rất quan trọng, rất, rất thâm thúy về cách hoạt động của tâm và với hiểu biết này đạt được nhờ quán niệm bạn thấy chúng ta tự tạo đau khổ và vấn đề khó khăn của chúng ta như thế nào. Với nhận thức rõ ràng này giúp chúng ta tự giải thoát khỏi đau khổ và vấn đề khó khăn. Thiền là như vậy đó. Như thế chúng ta sẽ thảo luận về những đề tài quan trọng này khi chúng ta tiếp tục trong những ngày kế tiếp.

Dầu sao tôi cũng rất sung sướng các bạn đã hỏi một vài câu hay. Bây giờ tôi đề nghị nghỉ giải lao ngắn ngắn. Các bạn có thể ra ngoài và trở lại khi nào chúng tôi rung chuông và rồi chúng ta có thể thiền. Vì vậy tôi đề nghị xin mọi người cố gắng giữ yên lặng và cũng xin cố gắng duy trì tinh thức. Xin chỉ cần đi chậm và hay biết những gì đang xảy ra trong lúc bạn đi, và như chúng ta đã thảo luận về tư tưởng, chỉ cần biết những ý nghĩ nào hiện ra trong đầu bạn, chỉ cần tỉnh táo, chú tâm. Trong 5 phút kế tiếp cũng xin vui lòng chỉ học quán sát, học khám phá những gì xảy ra trong tâm và thân chúng ta trong từng giây phút. Khi nghe chuông, xin vui lòng trở lại chậm chạp và yên lặng. Xin cảm ơn nhiều.

(Giải lao) (Thiền hướng dẫn) (Đọc Kinh)

Cám ơn quý vị rất nhiều đã tụng kinh rất hay. Như thế bài nói chuyện ngày mai sẽ bàn về cách thực tập tinh thức và sau buổi thuyết trình, chúng tôi sẽ phân phát một cuốn sách về đề mục tập luyện quán niệm. Vì vậy, ngày mai tôi đề nghị trong suốt ngày xin vui lòng cố gắng chỉ cần biết những gì đang xuất hiện trong tâm và thân từng giây phút, càng nhiều càng tốt. Chỉ cần biết những ý nghĩ bạn sẽ có trong ngày mai và xem chúng ta tự cho điểm chúng ta cũng như cho kẻ khác những điểm tốt, xấu như thế nào và xin vui lòng để ý đến liên hệ giữa ý nghĩ và cảm xúc. Tôi cũng xin đề nghị các bạn cố gắng thân thiện, dịu dàng và từ tế với tâm và thân của mình. Nếu các bạn thực tập những điều này thì điều tôi trình bày ngày mai sẽ có ý nghĩa theo kinh nghiệm riêng của các bạn. Một lần nữa xin cảm ơn các bạn rất nhiều đã đặt câu hỏi và đáp ứng lại những đề nghị của tôi. Rất mong gặp lại các bạn ngày mai. Cầu cho các bạn khỏe mạnh, an lành và cầu cho các bạn học được cách giải thoát khỏi đau khổ, và khi đi ngủ, cầu cho các bạn ngủ bình an và thức dậy an lạc.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | [Ngày 7](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 30-08-2002

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne

Hồng Kông, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"

Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

[02]

Ngày thứ hai: Ngày bảy tháng 10 năm 1997

Sự quan trọng của quán niệm

Godwin: Một lần nữa xin chào mừng các bạn. Giống như hôm qua, tôi sẽ trình bày bài nói chuyện, và tiếp đó, thảo luận, rồi chúng ta thiền và kết thúc bằng tụng kinh.

Đề tài bài nói chuyện ngày hôm nay, như các bạn biết, là "Sự quan trọng của việc luyện tập quán niệm"; đây là một điều rất, rất quan trọng cho việc tập luyện thiền. Tôi rất sung sướng thấy một số các bạn đọc cuốn sách ngắn mà chúng tôi sẽ mang ra hôm nay về Kinh Tứ niệm xứ, Kinh thật sự bàn về cách luyện tập quán niệm. Cũng rất hay thấy một số quý bạn đang thiền.

Không có quán niệm hay thiếu tinh thức: chúng ta trở thành những bộ máy.

Hôm qua tôi có đề nghị các bạn thực tập quán niệm cho ngày hôm nay. Vì thế, những điều tôi trình bày sẽ có ý nghĩa đối với kinh nghiệm riêng của các bạn. Nếu chúng ta không luyện tập quán niệm hay tinh thức thì càng ngày chúng ta càng trở thành giống những bộ máy. Chúng ta sẽ hành động máy móc, theo thói quen, lặp đi lặp lại và tự động. Tôi thiết nghĩ ở cái xã hội tân tiến này có nhiều kỹ thuật và máy móc nên dưới một khía cạnh nào đó, con người càng giống máy móc, tự động. Vì làm như thế chúng ta quên mất thực tại, nghệ thuật sống. Và bất hạnh thay, khi con người càng giống máy móc thì cũng mất đi sự quan trọng của tình cảm. Khi không còn cảm thấy khía cạnh quan trọng của tình cảm thì không còn có thể cảm thấy thương mình và thương kẻ khác, không còn cảm thấy nhiệt tình với mình cũng như với người khác. Có lẽ đề tôi giải thích tại sao có nhiều bạo lực trong thế giới tân tiến này. Chúng ta trở nên càng ngày càng hung dữ với mình và với kẻ khác. Dưới một phương diện nào đó, tất cả đều do thiếu quán niệm, thiếu sự hiểu biết về cái đang xảy ra trong tâm và thân. Đây là điểm thứ nhất tôi muốn nói về tầm quan trọng của quán niệm hay sự tinh thức.

Một khía cạnh quan trọng khác của quán niệm là giúp chúng ta sống giây phút hiện tại, cái "Ở đây" và "cái bây giờ". Thật buồn cười khi nghĩ hầu như suốt thời gian trong ngày hoặc chúng ta sống trong quá khứ với những gì đã xảy ra hoặc sống trong tương lai với những gì sắp xảy đến. Quá khứ và tương lai đâu phải là thực tại mà chỉ có hiện tại mới thật, như thế cho thấy con người vì thiếu tinh thức đang sống trong một thế giới không thật, một thế giới không phù hợp với thực tại. Để làm sáng tỏ thêm điểm này tôi đưa ra ví dụ về điều đang xảy ra ngay bây giờ. Về thân thể, có thể bạn đang hiện diện ở đây, bạn có thể thấy tôi nữa nhưng về trí óc bạn có thể ở một nơi hoàn toàn khác. Để có thể thực sự hoàn toàn diện hiện, để biết điều tôi đang

nói, bạn phải ở tại đây và ngay bây giờ và thật sự hiện diện, nếu không, như tôi nói, thân bạn ở đây mà tâm ở một nơi khác. Một thiền sư diễn tả lối luyện tập của mình như sau: khi ăn thì tôi ăn; khi đi, tôi đi; khi ngủ, tôi ngủ. Những chữ này nghe rất đơn giản nhưng có nghĩa hâu như suốt thời gian ông ta hiện hữu với những gì mình đang làm. Một câu hỏi lý thú nảy sinh ra: ông ta muốn nói gì khi bảo: "khi ngủ, ông ta ngủ". Một cách giải thích là khi chúng ta ngủ chúng ta nằm mơ, như thể chúng ta thức một phần nào. Vì thế chúng ta không thật sự ngủ say. Tuy nhiên, đối với đa số chúng ta, khi chúng ta thức ban ngày thì xảy ra điều gì? Chúng ta lại nửa ngủ nửa thức! Đó là cái mà chúng ta gọi là "sống". Bởi vậy, nếu bạn muốn bắt đầu thật sự sống, bạn phải phát triển cái tính chất ưu tú phải hiện diện, tỉnh táo, cảnh giác.

Đó là lý do tại sao Đức Phật được gọi là một Đấng toàn giác. Tất cả sự luyện tập thiền, sự luyện tập quán niệm chỉ là một cách đánh thức trí não chúng ta, đánh thức Phật tánh trong chúng ta. Khi chúng ta thấy được Phật tánh thì phẩm chất cuộc sống trở thành khác hẳn. Xin ý thức rằng hiện diện trong hiện tại không có nghĩa là chúng ta không cần dùng đến cái chúng ta xem là quá khứ và tương lai. Đôi khi chúng ta phải hoạch định tương lai. Nếu không hoạch định tương lai, có lẽ bây giờ bạn không có mặt tại đây. Và nếu bạn quên quá khứ thì có thể bạn không biết đường về nhà. Một lần nữa, điều quan trọng phải ý thức là, với quán niệm, phải tự xem mình đang xử dụng quá khứ và tương lai như thế nào. Các nhà tâm lý học cho rằng đôi khi sự chán nản và buồn bã là do cách chúng ta liên hệ với quá khứ và lo âu do cách liên hệ với tương lai. Như vậy, với quán niệm chúng ta cần hiểu làm sao để có thể sử dụng quá khứ và tương lai với ý thức, có suy nghĩ cân nhắc, và lúc khác lại phải hiện hữu tại ngay đây và bây giờ.

Dùng quán niệm trong đời sống hằng ngày

Một vấn đề liên hệ khác mà tôi sẽ nhấn mạnh rất nhiều và tôi cho tới quan trọng, đó là dùng quán niệm trong đời sống hằng ngày, ngay cả những việc nhỏ như đánh răng, chải tóc, ăn uống. Như trước kia đã nói, chúng ta thường làm những việc này máy móc. Như thế, nếu các bạn thật sự muốn học luyện tập quán niệm, tỉnh thức trong đời sống hằng ngày thì thiền phải trở thành một lối sống.

Tôi sống trong một trung tâm thiền dành cho cư sĩ ở Sri-Lanka. Điều chúng tôi nhấn mạnh ở trung tâm là: làm sao hợp nhất với đời sống hằng ngày, làm sao hợp nhất đời sống bình nhật với thiền. Nếu không, đời sống một đường mà thiền một nẻo. Nên nếu bạn thật sự nghiêm chỉnh muốn rèn luyện, như tôi đã nói, thiền phải là một cách sống. Như thế, khi đọc văn bản mà chúng tôi sẽ phân phát ngày hôm nay và văn bản đề cập đến việc luyện tập quán niệm, chúng ta sẽ thấy Đức Phật bảo chúng ta phải lưu ý đến tất cả mọi việc xảy ra trong ngày. Bạn sẽ ngạc nhiên đọc thấy rằng Đức Phật còn dạy khi chúng ta đi vệ sinh, chúng ta cũng phải tỉnh giác, tỉnh thức, và ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra trong nhà cầu. Tôi gọi cái này là "thiền trong nhà cầu". Đôi khi thăm viếng một số gia đình giàu có và đi vào nhà cầu của họ, tôi thấy vô số sách vở, báo chí và các thứ liên hệ khác trong nhà cầu. Vì thế, tôi đề nghị là lần sau khi đi vào nhà vệ sinh bạn sẽ nhận thấy một sự khác biệt hẳn nếu bạn chỉ cần tỉnh táo, chỉ cần hiện hữu với hiện tại trong khi ở nhà cầu.

Một mặt quan trọng khác là ăn. Chúng ta làm nhiều thứ để ăn nhưng chúng ta có thật sự ăn có ý thức không? Khi ăn, bạn có tỉnh thức không? Bạn có ý thức rõ thức ăn mình đang ăn không? Bạn có rõ mình đang nhai gì không? Nhai là một khía cạnh rất, rất quan trọng. Nếu bạn có thể cố gắng nhai thức ăn có ý thức bạn sẽ nhận thấy rõ một sự khác biệt khi bạn đang ăn. Như thế, khi suy xét điều này, bạn sẽ nhận thấy rằng thiền quả thật liên hệ với những điều tầm thường, không có gì lạ thường, đặc biệt cả. Vài người có ý nghĩ sai lầm thiền là trải qua một kinh nghiệm đặc biệt nào đó, kinh nghiệm lạ thường. Nhưng khi xét vài kỹ thuật trong thiền, các bạn thấy chúng chỉ là những điều tầm thường, đơn giản, như ý thức rõ ràng hơi thở, chú tâm khi đi, khi ăn. Như thế, thiền quả thật đơn giản, thực tế, nhưng điều tầm thường trong cuộc sống, những điều chúng ta làm có ý thức rõ ràng và những điều tầm thường này trở thành lạ thường.

Nếu bạn có thể học cách làm những việc tầm thường này, bạn sẽ ý thức rằng ngay cả những việc tầm thường bạn vẫn có thể làm như thử mới làm lần đầu tiên. Rồi bạn sẽ thấy những việc khác. Bạn có thể nhìn chúng như thử bạn mới thấy lần đầu tiên không? Bạn có thể liên tưởng về mình như thử mới làm lần đầu tiên, không có những hình ảnh quá khứ, không có những phê phán cũ về mình và về người khác không? Bạn có thể nhìn một cây hay hoa hay ảnh Đức Phật như thử mới thấy lần đầu tiên không? Xin vui lòng làm thử và bạn sẽ nhận ra phẩm chất của cái thấy khác hẳn, trở nên sống động, trở nên mới mẻ, trở nên ngây thơ.

Có một cuốn kinh rất quan trọng. Tên kinh là "Dhammapada" (Kinh Pháp Cú). Trong Kinh Pháp cú có dạy rằng nếu bạn không tỉnh thức, nếu không có quán niệm thì bạn chẳng khác gì người chết. Như thế, giống người chết và giống như bộ máy cũng chỉ là một thứ mà thôi.

Khảo sát và điều tra nghiên cứu kinh nghiệm khó chịu

Một khía cạnh quan trọng khác của quán niệm là học cách khảo sát, điều tra nghiên cứu với quán niệm những kinh nghiệm khó chịu của chúng ta. Có một tí dụ tôi rất thích trong một bài kinh. Tôi đi so sánh với bác sĩ giải phẫu đang cố gắng mổ xẻ. Bác sĩ tìm xem phải mổ ở đâu, vết thương ở đâu. Để có thể tìm ra bác sĩ phải xử dụng một dụng cụ. Như thế, với dụng cụ này bác sĩ tìm ra căn bệnh, rồi dùng dao mổ, cắt bỏ và chữa lành vết thương. Như vậy, điều mà tí dụ muốn nêu ra là với quán niệm chúng ta có thể tìm ra, chúng ta có thể khảo sát, chúng ta có thể điều tra nghiên cứu, chúng ta có thể khám phá ra và với trí tuệ, chúng ta có thể giải quyết vấn đề đã tìm ra. Vì vậy, trong cuộc sống hằng ngày chúng ta có những vấn đề như giận tức, lo âu, sợ hãi, buồn bã, tội lỗi. Tất cả những điều này thật sự tạo đau khổ cho chúng ta. Cũng giống như với dụng cụ của nhà giải phẫu, chúng ta có thể tìm ra, học hỏi, khám phá, khảo sát và có thể thí nghiệm. Và đôi khi điều tra, nghiên cứu, bạn ý thức rằng bạn chính là người tạo ra vấn đề và khi đã thấy được điều này, bạn có thể dùng trí tuệ để tự mình thoát khỏi vấn đề đó. Bạn có thể dùng trí tuệ để hiểu những gì đang xảy ra trong tâm và thân. Như thế, nhờ hiểu biết này chúng ta có thể mang lại một đổi thay hay giải quyết, nghiên cứu, điều tra.

Chính cái kinh nghiệm khó chịu đó trở thành đối tượng của thiền. Vì vậy, xin lưu ý là thiền không phải luôn luôn có kinh nghiệm dễ chịu, tích cực. Thực ra, những kinh nghiệm khó chịu không tạo ra vấn đề cho chúng ta trừ phi chính chúng ta đồng hóa với những vấn đề đó. Nhưng thử thách thật sự là học cách làm sao đương đầu với những kinh nghiệm khó chịu này, làm sao đương đầu với đau đớn thể xác và đau đớn tinh thần. Điều này còn quan trọng hơn là chỉ trải qua những kinh nghiệm dễ chịu. Tôi sẽ trình bày một bài nói chuyện riêng về cảm xúc. Khi trình bày về cảm xúc, tôi sẽ cố gắng liên hệ, bàn về cảm xúc trong nền văn hoá này. Những cảm xúc nào làm các bạn khó chịu? Những cảm xúc nào gây ra đau khổ cho các bạn? Tôi sẽ trình bày một số phương pháp và trình bày cách thức sử dụng những phương pháp này bằng thiền định. Tôi e phải dừng lại bây giờ. Như thế, tôi đã đề cập đến một vài khía cạnh quan trọng của quán niệm và tỉnh thức. Như hôm qua, tôi muốn được nghe câu hỏi, nhất là những câu thực tế liên quan đến đời quý bạn.

Vấn và Đáp

Thính giả: *Khi chúng tôi nhận thấy một cảm xúc nổi dậy như giận chẳng hạn, ai là người thật sự đang quán sát cái giận này?*

Godwin: Đây chính là điều tuyệt đẹp, phẩm chất của quán niệm. Như vậy, với phẩm chất của sự tỉnh thức này chúng ta có thể biết: A, tôi đang giận và tôi đang sợ và giờ đây không còn sợ. Đây là điểm tôi đang cố gắng trình bày. Nếu không có quán niệm bạn sẽ không biết được những gì đang xảy ra trong tâm và nhờ hiểu biết này chúng ta có thể hiểu và phát triển trí tuệ và rồi phát triển được khả năng làm chủ những gì đang xảy ra trong tâm.

Câu hỏi ông muốn biết là, ai là người đang quán sát cơn giận. Đây chính là một phạm vi rất quan trọng cần phải nghiên cứu. Điều như thế này có thể là một kỹ thuật rất mạnh mẽ. Khi

chúng ta giận, khi chúng ta sợ, khi chúng ta nghi ngờ, xin đặt câu hỏi: ai là người đang có cảm xúc này? Và khi bạn đã thật sự tìm tòi nghiên cứu tường tận, bạn sẽ ý thức rằng chẳng có "Ai" ngoài cái cảm xúc mà bạn đang cảm thấy. Rồi bạn sẽ ý thức rằng những tâm sở này trôi dạt và biến mất tùy thuộc vào điều kiện nào đó, nhưng chúng ta lại có cái cảm giác sở hữu và bảo rằng: đây là cái giận "của tôi", cái sợ "của tôi", cái vui "của tôi", cái buồn "của tôi".

Như vậy, câu hỏi này về "Ai" giúp chúng ta ý thức rằng chẳng có người chủ nhân nào cả mà chỉ là những hiện tượng sinh, diệt. Đây là khía cạnh sâu sắc nhất của lời Phật dạy.

Thính giả: *Khi thấy con cái chúng ta làm điều trái chúng ta giận, nhưng nếu thấy con người khác làm quấy chúng ta sẽ không giận và điều này cũng áp dụng cho trường hợp vợ, chồng. Phải chăng chúng ta nên giận trong bất cứ trường hợp nào hay phải có thái độ như thế nào trong trường hợp này?*

Godwin: Câu hỏi rất hay. Vì bạn nhận thấy rằng bạn chỉ giận khi con cái mình cư xử như thế nào đó, hay vợ bạn cư xử như thế nào đó, nhưng con cái của kẻ khác có thể cư xử như thế nào cũng được. Bạn nhận thức một điều rất quan trọng. Và nhận thức quan trọng là, như tôi đã nói trước đây, những người mà bạn đồng hóa với mình, những người mà bạn cho thuộc về bạn, thì những người này phải hành động một cách nào đó, còn những kẻ khác thì có thể hành động cách nào cũng được. Chúng ta có thể đưa điểm này đi xa hơn một chút. Khi con bạn đau, bạn buồn. Khi con người láng giềng đau, không có vấn đề gì. Khi mẹ bạn chết, bạn buồn. Khi mẹ của người bạn chết, không có vấn đề gì. Chúng ta không phải ngộ nghĩnh lắm sao? Như thế, khi tìm tòi nghiên cứu vấn đề này: tại sao tôi hành động như thế này? Rồi bạn sẽ nhận thức rằng bạn có cái cảm giác SỞ HỮU. Đây là "của tôi". Nó thuộc về "tôi". Và đối với những cái thuộc về tôi thì chỉ những gì tôi mong ước mới nên xảy ra cho chúng, còn với những cái khác không có vấn đề gì. Như thế, sự luyện tập thật sự, sự luyện tập thật sự, sâu sắc là: chúng ta có thể nhìn sự vật càng xa càng tốt mà không có cảm giác sở hữu không? Chúng ta có thể liên hệ với khổ đau dưới bất cứ hình thức nào không? Có thể là với con của bạn, có thể với con của người hàng xóm, cũng có thể với bất cứ người nào. Đây mới chính là lòng thương thật sự.

Tôi sẽ nói về từ bi, và vào ngày đó chúng tôi sẽ phát một cuốn sách rất quan trọng về từ bi, và sách dạy rằng cách tuyệt diệu nhất, cách cao thượng nhất là giống như lòng mẹ thương con. Nếu chúng ta có thể liên hệ với mọi người như thế này thì đây không phải là một cách sống đẹp dễ sao? Có một chữ đẹp để liên hệ: lòng thương yêu vô bờ bến, một lòng thương không giới hạn, không có phân chia. Và chăm chăm, nhẹ nhàng và từ từ, đây là điều chúng ta phải phát triển, phát triển những đức tính cao đẹp của con tim. Tôi sẽ bàn nhiều hơn về điểm này khi chúng ta thảo luận về tình thương; đây là một điều tôi nhấn mạnh rất nhiều. Như đã nói trước đây, con người giờ đây đang mất dần những đức tính cao đẹp này của con tim. Vì thế, tôi hệ trọng đôi với chúng ta là ít nhất phải nhận biết điều này và cố gắng mở rộng tim của chúng ta cho chính mình và cho kẻ khác.

Thính giả: *Trong khi thiền đôi khi tôi cảm thấy đôi chút bối rối. Hình như là tôi đang quan sát tư tưởng của tôi hay tâm tôi và ý thức rõ ràng những gì đang nghĩ. Xin ông vui lòng cho biết đây có phải là đúng đường không: quán sát với tâm của mình những gì tâm đang nghĩ.*

Godwin: Như tôi đã nói trước đây, bạn có thể bảo rằng chính quán niệm hay tỉnh thức giúp chúng ta hay bạn có thể bảo chính tâm đang quán sát tâm nhưng điều quan trọng không phải là cách hiểu mà chính sự quán sát thực tế, sự nhận xét thực tế, sự quán niệm thực tế mới quan trọng hơn là câu hỏi lý thuyết: phải chăng tâm quán sát hay quán niệm đang quán sát? Nhưng điều quan trọng là phát triển cái tính chất cảnh giác, cẩn mật, tỉnh thức, và biết rõ những gì đang xảy ra. Đây mới là điều quan trọng. Như thế, sau khi thảo luận xong chúng ta sẽ cố gắng tập luyện điều này.

Thính giả: *Như trước kia ông có bảo, chúng ta làm việc máy móc. Tôi có thể nhận xét rằng tôi là một cái máy nhưng tôi không muốn làm một cái máy. Ví dụ ăn điểm tâm chẳng hạn.*

Sáng nào tôi cũng ăn điểm tâm giống nhau và tôi biết tôi giống như máy. Làm sao để chúng ta khỏi phải hành động như máy móc mà chúng ta nhận xét quá thực chúng ta đang hành động như máy?

Godwin: Tôi sung sướng ông bạn Peter của tôi đã hỏi câu đó.

Một câu hỏi rất, rất quan trọng, thực tế: nên bắt đầu ngày với bữa ăn điểm tâm như thế nào? Tôi sẽ đưa ra vài đề nghị thực tế: làm sao liên hệ với hoàn cảnh như vậy mà không bị giống như máy móc. Tôi biết các bạn có rất ít thì giờ dành cho bữa ăn sáng. Nhưng ngay cả với chút ít thì giờ, ngày mai khi ăn điểm tâm, xin các bạn vui lòng cố gắng làm thử các bạn có thể tập luyện những điều này đến mức độ nào: Khi bạn thấy thức ăn trên bàn, có thể là trái cây, có thể là bánh mì, có thể bất cứ thức ăn gì, xin bỏ ra vài phút chỉ cố gắng để nhìn như thử mới thấy lần đầu tiên. Xin nhìn vào trái cây và bánh mì rất kỹ và nhận cho ra những khía cạnh khác biệt của vật bạn thấy lúc đó.

Một cách luyện tập rất đẹp khác ở các nước có truyền thống Phật giáo là trước khi ăn nên cảm thấy biết ơn những người đã nấu bữa ăn hay ít nhất là cảm thấy biết ơn mình có thể ăn được bữa ăn sáng. Có biết bao nhiêu người trên thế giới không có được bữa ăn điểm tâm vào buổi sáng. Như thế, nên cảm thấy biết ơn. Như các bạn thừa hiểu, máy móc không thể cảm thấy biết ơn được.

Đề nghị thứ ba của tôi là, như đã nói trước đây, xin vui lòng cảm nhận cho ra sự khác biệt, cố gắng ngày mai khi ăn sáng từ từ nhai thức ăn hoàn toàn ý thức, ăn rất chậm và hoàn toàn ý thức. Người dân da đỏ ở Mỹ có câu nói rằng họ uống thức ăn, điều này có nghĩa là họ nhai thức ăn cho đến khi thức ăn trở thành lỏng. Và bạn sẽ ý thức rằng khi bạn nhai thức ăn chậm và ý thức, bạn không cần đòi hỏi nhiều thức ăn. Đây là một khám phá rất quan trọng mà bạn có thể tìm thấy.

Một điểm quan trọng khác mà Đức Phật dạy người hành thiền về ăn là nên tránh hai thái cực. Các bạn có biết hai thái cực đó là gì không? Một là ăn quá nhiều và thái cực thứ hai là ăn quá ít. Làm sao biết được mình ăn vừa đủ? Câu hỏi lý thú lắm. Làm sao chúng ta biết được? Bằng cách lắng nghe cơ thể của chúng ta trong khi đang ăn. Nếu bạn đang nghe nhạc trong lúc ăn thì bạn sẽ không thể lắng nghe bao từ mình được. Tôi thích câu này lắm: lắng nghe cơ thể của mình, lắng nghe chính mình, lắng nghe tư tưởng và cảm xúc của mình. Nếu bạn có thể ăn điểm tâm theo cách này, thì quả thật là một sự bắt đầu ngày kỳ diệu và trong suốt ngày bạn có thể duy trì quán niệm càng nhiều càng tốt, không phải là suốt thời gian, không phải từng giây phút một. Nhưng nếu bạn có thể duy trì quán niệm liên tục thì tuyệt diệu lắm. Rồi trong ngày, như tôi đã nói, bạn sẽ không còn sống như máy móc nữa, mà như con người.

Một đề nghị cuối cùng là vào cuối ngày, có một lối luyện tập rất hay là đưa đầu óc trở lui lại và xem thử ngày đó mình đã trải qua như thế nào. Tìm những giây phút chúng ta có ý thức, chúng ta có quán niệm và những giây phút chúng ta giống như máy móc. Và tìm thử mình giận bao nhiêu lần và cũng tìm những lúc mình không giận. Điều này quan trọng lắm.

Và khi bạn duyệt xét lại như thế này, đôi khi bạn sẽ hết sức ngạc nhiên không ngờ mình là một người tốt như thế. Và cái lối suy nghĩ này, cái lối duyệt xét lại này có thể mang lại một thay đổi bản thân một cách rất tự nhiên bởi vì bạn học càng nhìn vào trong nhiều hơn là nhìn ra bên ngoài.

Bây giờ chúng ta phải chấm dứt thảo luận. Điều tôi muốn đề nghị bây giờ là nghỉ giải lao ngắn và trong lúc giải lao các bạn có thể đi vào nhà vệ sinh, các bạn có thể đi bộ và như chúng ta đã làm ngày hôm qua và chúng ta vừa thảo luận xong về quán niệm, nên trong lúc giải lao xin vui lòng xem thử bạn duy trì ý thức được chừng nào, bạn duy trì quán niệm về những gì đang xảy ra trong tâm và thân đến mức độ nào. Để có thể thực hành bài luyện tập này bạn phải hoàn toàn im lặng. Như thế, với tâm yên tĩnh, xin vui lòng cố gắng để có một ý niệm thế

nào là quán niệm, và rồi khi các bạn trở lại tôi sẽ hướng dẫn thiền để thực tập quán niệm. Như thế, đây có thể xem như là chuẩn bị để hành thiền. Cảm ơn các bạn rất nhiều. Trong vài phút nữa tôi sẽ rung chuông, rồi xin vui lòng trở lại. Xin tiếp tục duy trì tỉnh thức, quán niệm.

(giải lao)

Trước tiên chúng ta cố gắng cảm thấy sung sướng. Cảm thấy sung sướng bạn đã đến đây từ lúc 7 giờ 30 để nghe giảng và bây giờ bạn đang hành thiền. Vì thế, chúng ta dành vài phút để cảm thấy sung sướng với chính mình, sung sướng đã có cơ hội học thiền.

Cảm thấy sung sướng các bạn đang cố gắng phát triển khả năng quán niệm, tỉnh thức.

Cố gắng cảm thấy niềm sung sướng đó ở phạm vi trái tim của bạn. Bây giờ chúng ta nên cảm thấy biết ơn đã có cơ hội này để học thiền.

Cảm thấy biết ơn là một đức tính rất quan trọng mà các bạn có thể phát triển.

Các bạn có cảm thấy biết ơn cơ thể mình ngồi yên hoàn toàn không? Và bạn có thể ý thức, quán niệm được cơ thể của bạn đang ngồi hoàn toàn bất động, hoàn toàn thoải mái không?

Bây giờ chúng ta thử cảm nghiệm cái cảm giác hiện diện trong hiện tại như thế nào. Các bạn có thể hiện hữu với sự thanh bình, yên tĩnh trong căn phòng này không? Bây giờ bạn có cảm thấy không? Không nghĩ đến quá khứ, không nghĩ đến tương lai mà chỉ cảm thấy cái thanh tịnh trong căn phòng ngay lúc này.

Quá khứ đã trôi qua, chúng ta không thể thay đổi quá khứ.

Tương lai còn chưa đến. Vậy chúng ta hãy thưởng thức cái niềm vui của giây phút hiện tại.

Nếu có tư tưởng quá khứ hay tương lai trôi dạt trong tâm xin nhẹ nhàng buông bỏ và trở lại với giây phút hiện tại, với cái ở đây và cái bây giờ.

Như thế, với quán niệm, bạn học cách buông bỏ tư tưởng, học kiểm soát ý nghĩ, học phát triển khả năng làm chủ tư tưởng bằng cách học buông bỏ chúng và trở lại với giây phút hiện tại.

Chỉ cảm nhận, chỉ cần biết cái yên tịnh, thanh bình trong căn phòng này.

Có thể bạn không nghe một âm thanh nào.

Bây giờ xin vui lòng mở mắt với ý thức và quán niệm. Và bạn thay đổi vị thế, xin thay đổi chậm chậm, với ý thức và quán niệm. Xin vui lòng đừng nghĩ rằng thiền đã chấm dứt.

Bây giờ chúng ta đọc kinh. Đọc kinh cũng có thể là một cách thiền. Dùng bài kinh để cảm nghiệm giây phút hiện tại, và sẽ có vài lúc dừng lại giữa các bài kinh, xin cảm thấy sự yên lặng, cái khoảng không gian mà bài kinh tạo ra trong tâm của bạn.

Trước tiên sẽ là kinh bằng tiếng Phạn, rồi kinh bằng tiếng Trung hoa.

(Đọc kinh)

-ooOoo-

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 30-08-2002

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne
Hong kong, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

[03]

Ngày thứ ba: ngày 8 tháng mười 1997

Sự quan trọng của Phật pháp

Chủ nghĩa tiêu thụ

Godwin: Đa số tin rằng vật chất quan trọng, hạnh phúc lệ thuộc vào vật chất. Thật sự, bạn càng có nhiều vật chất bạn lại càng không thỏa mãn; càng không thỏa mãn lại muốn thêm cho nhiều vật chất. Đức Phật cho một tí dụ rất mạnh mẽ để mô tả tình trạng này. Đức Phật ví điều này với một con chó có một cục xương. Con chó không muốn nhả cục xương ra, chỉ muốn giữ lấy nó mà vẫn cứ đói, cứ bất mãn, cứ đau khổ sợ mất cục xương đó. Liên hệ đến vấn đề trầm trọng này về vật chất là một biểu hiệu khác của vấn đề này mà bây giờ được gọi là chủ nghĩa tiêu thụ. Quả là một thử thách thật sự đối người tân tiến sống trong xã hội tiêu thụ mà vẫn không chịu ảnh hưởng của tình trạng tiêu thụ quanh mình. Theo thiên ý, chủ nghĩa tiêu thụ có nhiều khía cạnh nhưng tôi thấy hai khía cạnh nguy hiểm trong vấn đề tiêu thụ. Một là người ta không thấy rõ cái gì là nhu cầu của mình và cái gì là ham muốn. Theo Phật Pháp, chúng ta cần một vài vật dụng như thức ăn, áo quần, nơi trú ẩn, và thuốc men; đây là những cái gọi là bốn nhu cầu cần thiết. Như thế, bốn nhu cầu cần thiết là những đồ vật con người cần phải có. Như vậy, vật chất cũng có một chỗ đứng, nhưng như tôi đã nói, khi những vật này trở thành mục tiêu của chúng ta và khi không còn phân biệt rõ ràng giữa tham muốn và nhu cầu thì chính đây là phạm vi có thể đưa đến bất mãn và đau khổ như tôi đã đề cập.

Một khía cạnh nguy hiểm khác của chủ nghĩa tiêu thụ là cái xã hội trong đó bạn sống bắt đầu chỉ phôi bạn, và nguy hiểm là bạn không biết mình đang bị chi phối. Vì thế, bạn trở thành những con búp bê, những con búp bê trong tay của cái xã hội đang có thể tạo ra những nhu cầu riêng của bạn, tạo ra tham muốn cho bạn và mang lại càng nhiều tâm trạng thất vọng hơn. Không phải là một điều đáng buồn cho tình trạng nhân loại khi con người có đủ tiềm năng để trở thành tự do và trở thành giác ngộ? Chúng ta ai cũng có Phật tánh nhưng khía cạnh này không được lưu ý đến, và rồi chúng ta biến thành nạn nhân của cái xã hội mình đang sống. Tôi liên tưởng đến một tí dụ về tình trạng này là mặc dầu đã trưởng thành, chúng ta vẫn còn lệ thuộc vào cái tôi gọi là "đồ chơi". Tôi muốn biết loại đồ chơi nào người trong nền văn hoá này, trong nước này thích. Cái mà tôi gọi đồ chơi là những cái bên ngoài mà các bạn nghĩ rằng đó là hạnh phúc, vui vẻ, hoà bình, và bạn bắt đầu kiếm cho nhiều và thay cái này đổi cái nọ, và suốt đời chỉ lo đi kiếm đồ chơi, rồi cảm thấy chán chường. Bạn có thể cho biết một vài thứ đồ chơi mà các bạn thích tìm kiếm không?

Chúng ta có thể trở thành "đồ chơi" của mình

Thính giả: Đi mua sắm

Thính giả: Mua nhà

Godwin: Dưới một phương diện, nhà cửa cần thiết nhưng rồi nếu không thỏa mãn với ngôi nhà nhỏ, rồi ngôi nhà trở thành càng ngày càng lớn hơn và lúc đó có thể trở thành một thứ đồ chơi, và bạn vẫn không thỏa mãn. Có thể một ngôi nhà đẹp mới nhưng bạn vẫn không thấy sung sướng. Có thể cho đến khi bạn dọn vào một căn nhà lớn hơn nữa. Đây có thể chính là một vấn đề.

Thính giả: Máy điện toán

Godwin: Bây giờ cái loại đồ chơi này cũng đã được đưa vào Sri Lanka. Chúng ta có thể liệt kê cả một danh sách dài đồ chơi. Một câu hỏi lý thú là: phải chăng thiên cũng là một loại đồ chơi? Có mối liên hệ nào giữa thiên và những món đồ chơi này không?

Thính giả: Đứng vậy.

Godwin: Tôi có ý nghĩ là với thiên bạn có thể trở thành món đồ chơi của bạn. Đây chính là điểm quan trọng của Phật pháp. Đây là điều quan trọng của lời Phật dạy. Khi đã trở thành đồ chơi của mình, bạn có thể sung sướng, thỏa mãn, an lạc với mình. Như vậy, nhu cầu đòi hỏi của những trò chơi bên ngoài, những vật bên ngoài không còn nữa vì bạn đã tìm được nguồn vui và hạnh phúc bên trong. Một khía cạnh rất quan trọng khác là học vui với chính mình. Khi các thiên sinh đến trung tâm tôi cư ngụ ở Sri Lanka, tôi bảo họ trải qua một ít thì giờ một mình và nhận xét điều xảy ra khi ở một mình và xem điều gì xảy ra khi một mình đối diện với mình. Lý thú lắm. Vài người đến đây chưa hề bao giờ trải qua thì giờ hoàn toàn cô quạnh một mình, mà không có các thứ đồ chơi. Như thế, điều gì xảy ra? Họ cảm thấy cô đơn, cảm thấy buồn chán. Điểm này nói lên điều gì về chúng ta? Chúng ta không thể ở một mình quá 10 hay 15 phút, và chúng ta muốn thoát khỏi chúng ta. Bởi vậy, điểm quan trọng của Phật pháp là bạn phải thấy rõ điều này, phải đương đầu và như tôi đã nói, phải học cách trở thành bạn tốt nhất của chính mình. Bạn phải học tự chủ, tự bằng lòng với mình. Một người như thế trong Phật pháp gọi là người cảm thấy tự nhiên như ở nhà mình dẫu bất cứ ở đâu. Người như thế có thể sung sướng với chính mình khi ở một mình, và người như thế có thể sung sướng với kẻ khác.

Không tạo ra đau khổ vì sai lầm

Tôi muốn đề cập đến một khía cạnh khác chứng tỏ sự quan trọng của Phật pháp là, khi thực hành giáo pháp trong mọi hoàn cảnh trong cuộc sống, bạn sẽ thấy Phật pháp hiển hiện trong bất cứ hoàn cảnh nào, như tôi đã nói, ngay cả những kinh nghiệm khó chịu cũng sẽ trở thành kinh nghiệm học hỏi.

Tôi biết trong nền văn hóa này người ta sợ làm sai lầm vì lòng muốn hoàn thiện được đề cao. Với khuôn mẫu toàn thiện này, thành thử khi chúng ta làm một lỗi lầm, chúng ta đập đầu đập óc, chúng ta hận chúng ta, chúng ta mất tự tin, chúng ta thấy mình không còn giá trị. Theo lời nói của tôi, bạn chỉ thấy toàn điểm xấu trong mình, và khi bạn thấy điểm xấu trong mình, đồng thời cũng thấy điểm xấu nơi kẻ khác; do vậy bạn tạo ra một địa ngục chỉ vì những điểm xấu. Như thế, sự quan trọng của Pháp là Pháp giúp chúng ta không tự tạo ra đau khổ bằng cách này bởi vì những lỗi lầm của chúng ta, nhưng, như tôi nói, chúng ta học cách đặt câu hỏi: tôi học được bài học nào từ những sai lầm của tôi? Cái này cho thấy điều gì về cá nhân tôi? Cái lỗi tìm tôi này phải thực hiện một cách hiểu biết, rất thân thiện, nhẹ nhàng mà không cho điểm xấu. Rồi chính những lỗi lầm của chúng ta giúp chúng ta thăng tiến trên đường tinh thần. Đây không phải là một lối sống xinh đẹp sao? Học hỏi ngay lỗi lầm của mình, và khi thấy lỗi của kẻ khác bạn cũng học cách liên hệ với lỗi lầm của kẻ khác một cách hoàn toàn hân. Chúng

ta học cách đánh giá đúng đắn cái tính chất người của chúng ta, chứ không phải là theo lý tưởng toàn thiện. Rồi chúng ta học cách đánh giá đúng đắn cái tính người của kẻ khác.

Như thế, sự quan trọng của lời dạy là giúp chúng ta thấy rõ chúng ta đã tạo ra đau khổ của chính mình như thế nào, và chỉ khi nào nhận thức này đã trở nên rõ ràng thì lúc đó chúng ta mới có thể thoát khỏi đau khổ. Rồi chúng ta mới trở thành tự lực. Rồi chúng ta học được tự tin là đầu chuyện gì xảy ra, chúng ta đều biết cách đương đầu với sự hỗ trợ của Phật pháp. Rồi bạn học cách trở thành thầy dạy của chính bạn. Như Đức Phật đã dạy, bạn biến thành ngọn hải đăng cho chính bạn.

Đời sống trở thành thầy giáo của bạn

Một điểm cuối cùng về điều này. Tôi may mắn gặp nhiều bậc thầy, nhiều thầy dạy, nhiều ân sư thuộc nhiều truyền thống.

Quý bạn có biết vị thầy nào, vị ân sư nào gây cho tôi niềm cảm hứng? Đó chính là đời sống. Cuộc sống trở thành vị thầy giáo tốt nhất của chúng ta. Như thế, nhờ Pháp, và khi chúng ta đã ý thức rõ tầm quan trọng của Pháp, cuộc sống trở thành thầy giáo của chúng ta. Đôi khi cuộc đời còn có thể là một vị thầy rất nghiêm khắc, nhưng luôn luôn là một vị thầy tốt.

Đời có thể cho chúng ta thấy chúng ta thật sự là người như thế nào. Bây giờ tôi xin dừng, và nếu có câu hỏi gì, xin vui lòng hỏi. Trong những ngày qua, quý bạn đã hỏi nhiều câu rất hay và thiết thực liên quan đến cuộc sống, vì thế, tôi hy vọng ngày hôm nay cũng vậy. Tôi đã đề cập đến vài lãnh vực liên quan đến cuộc sống của quý bạn ở đây, vì vậy xin vui lòng hỏi bất cứ câu hỏi nào, và chúng ta xem thử Phật Pháp, những lời Phật dạy, giúp chúng ta giải quyết những vấn đề này như thế nào?

Vấn và Đáp

Thính giả: Tôi nhớ trong Kinh A Hàm, Đức Phật luôn luôn dạy đệ tử phải là uniba của chính mình, uniba nghĩa là ốc đảo. Ngay cả lúc sắp chết, bài học cuối cùng Đức Phật dạy môn đồ là: Các con phải là ốc đảo của các con. Tôi thiết nghĩ điều này có điểm rất tương đồng với lời ông nói với chúng tôi. Chúng ta phải luôn luôn học từ chúng ta.

Godwin: Vâng, quả thế, và như tôi nói, còn từ cuộc đời nữa. Có nghĩa là khi chúng ta sống, nếu chúng ta thật sự nhạy cảm và cởi mở, và nếu thật sự thực hành lời dạy, thì như tôi đã nói, bạn học cách liên hệ lời giáo huấn vào mọi chuyện, những điều xảy ra cho bạn, những điều xảy ra liên quan đến kẻ khác. Như thế, những kinh nghiệm này của chúng ta trong cuộc sống được dùng để phát triển tinh thần của chúng ta. Có một vị thầy gọi đó là đồng phân bón. Đồng phân bón có cái không được xem hữu dụng, lại còn dơ bẩn và chúng ta vất đi. Tất cả những vật này, nếu chúng ta có thể dồn lại, chúng có thể dùng để làm cho cây trái và rau quả tăng trưởng. Như vậy, tôi có thể bảo rằng, những điều chúng ta học được từ cuộc đời, những sai lầm của chúng ta, có thể xem như là đồng phân bón, có thể dùng cho sự phát triển tinh thần của chúng ta. Chính lúc đó, như đã nói, chúng ta mới có thể trở thành ốc đảo của chính mình, chúng ta mới có thể tự tin vào bản thân, nhưng có một điểm quan trọng là, nếu bạn kết luận rằng bạn biết hết tất cả mọi việc thì không còn học hỏi gì được nữa. Vì thế, hết sức quan trọng phải có cái tâm "không biết" này chúng ta mới có thể học hỏi được từ bất cứ điều gì và chúng ta mới có thể học hỏi được từ bất cứ người nào. Đây là một điều rất, rất quan trọng của lời giáo huấn của Đức Phật.

Còn câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: Làm sao chúng ta có thể là đồ chơi của chúng ta và tự mãn với mình, và làm sao chúng ta có thể là bạn tốt của chúng ta?

Godwin: Lý thú là, vì nhiều lý do khác nhau chúng ta lại biến thành kẻ thù của chính mình. Khi chúng ta nghĩ kẻ thù ở ngoài chúng ta, nên chúng ta cố gắng tìm kẻ thù ở bên ngoài mà không biết rằng kẻ thù lớn nhất nằm ngay trong chúng ta.

Một khía cạnh để biến thành kẻ thù của chính bạn là, như tôi đã nói, chỉ thấy sai lầm của mình, chỉ thấy khuyết điểm của mình, chỉ thấy điểm xấu của mình. Đây có thể là một khía cạnh tự hủy hoại rất tai hại khi bạn trở thành kẻ thù của chính bạn.

Một khía cạnh khác liên quan đến điểm này là bạn không thấy cái khía cạnh tích cực trong bạn, bạn không thấy những điều hay đã làm. Tôi gặp nhiều người tốt và họ đang đi theo con đường tinh thần, nhưng vì cái khuynh hướng tự hủy hoại này, họ không thấy cái xứng đáng của mình, cái giá trị của mình, họ không chịu thấy cái Phật tánh trong mình. Vì thế, khi bạn ý thức điều này, khi bạn biết bạn đã trở thành kẻ thù của bạn thì bạn học cách để giải quyết tình trạng này, hoàn cảnh này. Đây chính là điểm quan trọng của quán niệm mà chúng ta đã thảo luận ngày hôm qua. Như thế, với quán niệm bạn chột tình ngộ, bạn ý thức điều mình đang tạo cho mình, ý thức bạn là kẻ thù của chính bạn.

Và một khía cạnh khác là thiền quán từ bi rất đẹp này. Tôi nhấn mạnh rất nhiều về lối thiền này. Vào ngày thứ sáu, tôi sẽ nói đến thiền quán từ bi. Đứng về phương diện tâm lý, đây là một điểm hết sức lý thú. Loại thiền quán từ bi này bắt đầu từ ngay nơi bạn. Như thế chúng ta không thể thân mật với kẻ khác được nếu chúng ta không vui vẻ với chúng ta. Thiền quán từ bi giúp chúng ta trở thành bạn tốt nhất của mình, giúp chúng ta bắt cầu liên lạc với mình.

Một khía cạnh nữa của thiền quán từ bi là giúp chúng ta tự tha thứ, như đã nói trước đây, giúp chấp nhận cái tính người của chúng ta và khi chúng ta học chấp nhận tính người của mình, thì chúng ta cũng học chấp nhận cái tính người của kẻ khác.

Một khía cạnh khác của việc cản trở thành người bạn tốt nhất của mình là vì chúng ta không ý thức rõ cách cư xử không lành mạnh, vụng về của chúng ta ảnh hưởng đến thể xác chúng ta như thế nào. Như thế, khi bạn tạo được gạch nối này với chính bạn, sẽ có một sự thay đổi xảy ra, một biến đổi xảy ra khiến cho bất cứ điều gì bạn làm, lời bạn nói, tư tưởng của bạn, sẽ luôn luôn liên hệ đến cách thức lành mạnh, khéo léo, như thế giúp bạn trên đường tinh thần của bạn. Tôi sẽ nói nhiều hơn về điểm này vào ngày tôi trình bày về từ bi, và vào ngày đó chúng tôi sẽ phân phát một cuốn sách nhỏ, rất rất quan trọng về cách luyện tập tình thương.

Có câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: Ông cảnh cáo chúng tôi về sự nguy hiểm của chủ nghĩa tiêu thụ và chủ nghĩa vật chất; rõ ràng có một vài sự từ bỏ những thứ này. Xin vui lòng cho chúng tôi vài lời chỉ bảo làm sao bắt đầu bỏ dần để khỏi phải từ bỏ hết tất cả ngay tức khắc và khỏi gặp phải chương ngại vô cùng mạnh mẽ?

Godwin: Như tôi đã nói, đây là một trong những thử thách của chúng ta: làm sao sống trong một xã hội vật chất với chủ nghĩa tiêu thụ mà không chịu ảnh hưởng. Vì vậy, tôi sẽ cố gắng đưa ra vài đề nghị thực tiễn. Một đề nghị tôi muốn đưa ra là, khi bạn thấy những vật bạn tưởng cần thiết, lại một lần nữa nói lên sự quan trọng của quán niệm, bạn phải dừng lại và tự hỏi: tôi có thật sự cần cái này không? Và đặt câu hỏi rất sâu xa: tại sao tôi lại cần cái này? Khi cái ám ảnh muốn sở hữu một vật gì xâm chiếm, chúng ta không bao giờ đặt câu hỏi: tôi có thật sự cần cái này không? Tại sao tôi đang cần cái này? Như thế, khi bạn sống trong một xã hội tiêu thụ và khi nêu lên câu hỏi này, bạn mới ý thức rằng chính bởi vì những người khác đang dùng, và vì có kẻ khác dùng nên bạn cũng muốn có. Vì thế, vô tình không hay, bạn bị kẹt vào cái gọi là cuộc chạy đua chuột. Cho nên, cả cuộc đời bạn biến thành một cuộc cạnh tranh, tranh dành với kẻ khác.

Một đề nghị thực tế khác tôi muốn đưa ra là nên học cách đồng ý với vài điều nhưng cũng phải biết từ chối vài chuyện khác. Điều thường xảy ra cho chúng ta là, do nhiều nguyên nhân khác nhau, chúng ta đã quen nuông chiều chúng ta. Nuông chiều là bao giờ cũng đồng ý bất cứ điều gì, thuộc tâm hoặc thân. Như thế, điều quan trọng trong việc tập luyện là tìm thấy được mình đang tự nuông chiều và rời từ chối nhẹ nhàng, thân mật. Trong cuộc sống, hết sức quan trọng phải học từ chối vài điều. Đây là cách thức độc nhất để đương đầu với vài thứ chúng ta đã lệ thuộc vào.

Đề nghị thứ ba của tôi có tính cách gián tiếp. Như vậy, nhờ càng tập luyện, như tôi đã nói, khi bạn học trở thành người bạn tốt nhất của mình, và khi bạn đã đặt được liên hệ với mình thì bạn không còn cần phải cố gắng nữa. Bạn có thể sống trong một xã hội tiêu thụ mà vẫn không chịu ảnh hưởng của môi trường. Mỗi liên hệ này làm liên tưởng đến một biểu tượng trong Phật giáo. Biểu tượng Phật giáo đó là một hoa sen. Hoa sen mọc ở đâu? Trong nước bùn. Hoa sen có thể mọc trong nước bùn mà không bị ảnh hưởng của nước bùn chung quanh. Sự quan trọng của lời giáo huấn của Đức Phật là khi bạn sống trong xã hội, trong môi trường, bạn vẫn có thể giữ vững con đường mình đi và không bị ảnh hưởng bởi những gì đang xảy ra bên ngoài vì một đôi thay đã diễn ra trong bạn.

Tôi nghĩ còn đủ thì giờ cho một câu hỏi nữa.

***Thính giả:** Tôi luôn luôn cảm thấy buồn chán khi ở một mình. Xin ông vui lòng cho biết kinh nghiệm thật sự của ông làm sao ông thích thú sống một mình?*

Godwin: Để trả lời vấn đề, khi chúng ta ở một mình chúng ta cảm thấy cô đơn, cảm thấy buồn chán, vì thế cái chúng ta thường làm là khi những tâm sở này nổi lên, chúng ta đầu hàng, chúng ta cố gắng thay đổi tâm trạng đó bằng cách làm một việc gì khác. Vì vậy câu trả lời đơn giản là từ nay về sau, khi bạn cảm thấy cô đơn, buồn chán, xin đừng trốn tránh mà phải chịu đựng cô đơn, chịu đựng buồn chán. Ngày hôm qua tôi có nói một khía cạnh rất quan trọng của thiền là học cách chịu đựng những kinh nghiệm khó chịu, hoặc vật chất hoặc tinh thần. Như thế, lúc mới bắt đầu sẽ rất khó chịu, nhưng rồi, đây là điểm quan trọng của việc luyện tập, bạn phải chịu đựng kinh nghiệm khó chịu và khi bạn đã trải qua, rồi từ cái cảm giác cô đơn, bạn cảm nghiệm được cái cảm giác ở một mình và thấy nó hoàn toàn khác hẳn với cô đơn, do vậy chúng ta học thích thú bầu bạn với mình.

Cám ơn các bạn đã đặt nhiều câu hỏi rất hữu ích, thực tiễn.

Bây giờ chúng ta nghỉ giải lao ngắn. Trong lúc nghỉ giải lao ngày hôm nay tôi đề nghị chúng ta ngẫm nghĩ. Ngẫm nghĩ cũng có thể là một phần quan trọng của thiền. Ngẫm nghĩ tôi đề nghị là ngẫm nghĩ về những điều chúng ta thảo luận ngày hôm nay. Và ngẫm nghĩ điều đã thảo luận xem có thích ứng gì không, xem có thể liên hệ thế nào với bạn. Tôi muốn đề nghị trong lúc giải lao ngẫm nghĩ như vậy. Và sau đây, một chỗ sau, tôi sẽ rung chuông, và khi các bạn trở lại tôi sẽ trình bày một bài thiền rất quan trọng hôm nay. Các bạn có thể ngẫm nghĩ trong khi ngồi hay đi bộ, tùy ý thích, các bạn có thể bắt đầu ngẫm nghĩ.

(giải lao)

Xin ngồi vào vị thế thoải mái vì trong thiền rất quan trọng không được nhúc nhích khi chúng ta đang hành thiền. Xin giữ cột xương sống thẳng nhưng giãn ra.

Xin để cho tâm muốn làm gì thì làm. Nếu có tư tưởng hiện ra, cứ để cho bất cứ ý nghĩ nào muốn xuất hiện cũng được, ý nghĩ về quá khứ, ý nghĩ về tương lai.

Như thế, chúng ta hãy làm bạn với ý nghĩ và chỉ cần biết từng giây phút một những ý nghĩ đang nảy ra trong tâm các bạn. Vì thế, rất quan trọng phải cảnh giác, phải luôn luôn tỉnh thức.

Bây giờ các bạn có thể để cho bất cứ tình cảm nào trỗi dậy không, nhất là những tình cảm chúng ta không thích, chúng ta đẩy đi, đè nén, kiểm soát? Chúng ta có thể cho những cảm giác như thế trỗi dậy không? Nếu chúng đang hiện ra, chúng ta có cho phép không?

Nếu các bạn đang có bất cứ kinh nghiệm nào khó chịu các bạn có thể học cách thân thiện với chúng không, các bạn có thể liên hệ mà không cho điểm xấu không?

Và nếu không có cảm xúc khó chịu chỉ cần biết không có cảm xúc khó chịu.

Như vậy, với ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, học nhìn chúng theo đúng thực trạng của chúng, với tâm giống như gương soi. Không điểm tốt, không điểm xấu, chỉ cần hiện hữu với bất cứ những gì đang xảy ra. Phải cảnh giác và thức tỉnh.

Học cách cảm thấy thiện cảm với ý nghĩ của chúng ta, học cách cảm thấy thân thiện với cảm xúc của chúng ta, với cảm giác của chúng ta bất cứ cảm giác gì.

Bây giờ, xin vui lòng từ từ mờ mắt ra và khi thay đổi vị trí xin làm với quán niệm. Và xin đừng nghĩ rằng thiền đã chấm dứt.

Bây giờ chúng ta tụng kinh. Thật rất hay có một nhóm bạn tinh thần có thể cùng nhau tụng kinh, nên xin mọi người đều cùng tụng.

(tụng kinh)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | Ngày 3 | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | [Ngày 7](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 30-08-2002

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne
Hong kong, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "[The Gentle Way of Buddhist Meditation](#)"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

[04]

Ngày thứ tư: ngày 9 tháng 10 năm 1997

Quán niệm hơi thở

Godwin: Chào mừng các bạn một lần nữa. Như các bạn thấy, bài nói chuyện chiều nay đặt trọng tâm đến sự chú ý của chúng ta vào hơi thở vào và hơi thở ra. Đây là một trong những kỹ thuật thiền được biết nhiều nhất, thông dụng nhất, trong tất cả truyền thống Phật giáo. Và người ta cũng truyền rằng Đức Phật giác ngộ nhờ kỹ thuật này. Vì thế, chúng ta thử xem tại sao kỹ thuật này quan trọng đến thế.

Chỉ cần biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta

Trong tiếng Phạn, kỹ thuật này gọi là Anapanasati, nghĩa là quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra. Vì thế, trong lối thiền này, tất cả đều nhấn mạnh đến phát triển tỉnh thức, phát triển quán niệm. Như chúng ta biết, hơi thở xảy ra tự nhiên.

Như thế, đối với những cái xảy ra tự động, chúng ta cố gắng phát triển quán niệm, tỉnh thức. Và vì tất cả trọng tâm đặt vào quán niệm nên điều rất quan trọng phải nhớ là bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân khi chúng ta đang tập luyện kỹ thuật này, chúng ta nên học chỉ cần biết, chỉ cần quán niệm, chỉ cần ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra. Vì vậy, khi bạn có ý nghĩ, xin đừng xem chúng như là một sự quấy nhiễu nhưng tốt hơn nên ý thức rõ ràng bạn đang có ý nghĩ. Nếu bạn nghe tiếng, chỉ cần biết bạn đang nghe tiếng. Nếu bạn cảm thấy những cảm giác khác nhau trên cơ thể, bất cứ cảm giác gì, chỉ cần biết mình đang cảm thấy những cảm giác khác nhau. Như thế, bạn biết những điều này đang xảy ra, bạn quán niệm những điều này, rồi trở lại với hơi thở. Không cần phải chiến đấu khi chúng ta hành thiền áp dụng kỹ thuật này. Tôi thường nói chúng ta đã có quá nhiều trận chiến trong đời sống, xin đừng biến thiền thành một chiến trận khác nữa. Tất cả ý nghĩa của thiền là để cảm thấy tự do, cảm thấy vui vẻ, cảm thấy nhẹ nhàng, để thoát khỏi đau khổ, nhưng nếu bạn biến thiền thành một chiến trận thì thiền chính nó trở thành một nguồn đau khổ. Vì thế, xin ghi nhớ điều này, trọng tâm của kỹ thuật này là chỉ cần biết hay chỉ cần quán niệm hay chỉ cần ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra và rồi bỏ nhiều thì giờ hơn vào hơi thở, mà không cần phải chiến đấu gì cả.

Sống với giây phút hiện tại

Một khía cạnh rất quan trọng khác của kỹ thuật này là nó giúp chúng ta sống với giây phút hiện tại, dầu chỉ chừng vài phút. Vì hơi thở luôn luôn xảy ra ở giây phút hiện tại, luôn luôn

xảy ra bây giờ, nên nếu bạn có quán niệm hay tỉnh thức về hơi thở, dầu chỉ trong vài phút, bạn có thể cảm giác được thế nào là có mặt tại đây, thế nào là hiện diện.

Bằng không, hầu như suốt thời gian, chúng ta chìm đắm hoặc trong quá khứ hoặc trong tương lai và chúng ta còn không hay biết mình đang ở trong quá khứ hay tương lai. Vì vậy, có nhiều mơ hồ, nhiều hỗn loạn trong tâm chúng ta, nhưng kỹ thuật này, chỉ cần hiện diện với hiện tại, giúp chúng ta sống với giây phút hiện tại, dầu chỉ trong vài chốc lát.

Xem hơi thở của chúng ta như là người bạn của chúng ta

Một điểm quan trọng khác cần ghi nhớ là chúng ta cần phải đặt liên hệ với hơi thở của chúng ta và cách thức để có thể liên hệ với hơi thở chúng ta là xem hơi thở như một người bạn. Chúng ta thử xem làm sao có thể cho hơi thở là bạn của chúng ta. Một điểm là, người gọi là bạn duy nhất là người luôn luôn ở với chúng ta. Tôi không nghĩ rằng chúng ta có bất cứ bạn nào có thể ở với chúng ta suốt thời gian. Như thế, hơi thở là người bạn duy nhất luôn luôn ở với chúng ta suốt thời gian. Một lý do khác là ngay cả lúc chúng ta ngủ, ông bạn của chúng ta cũng vẫn hoạt động. Bạn có người bạn nào ở với bạn khi bạn đang ngủ không? Nhưng hơi thở, dầu bạn ngủ hay thức, luôn luôn ở với bạn.

"Bạn" của chúng ta giúp chúng ta bình tĩnh lại sau những cảm xúc

Một lý do tại sao hơi thở lại là người bạn tốt của chúng ta vì, như đã nói trước đây, hơi thở luôn luôn giúp chúng ta sống với giây phút hiện tại. Và cái giây phút bạn sống với hiện tại, giây phút đó là giây phút tự do. Liên quan đến vấn đề này, hơi thở, người bạn của chúng ta, bất cứ lúc nào chúng ta có một cảm xúc, nếu vào giây phút đó bạn nghĩ đến ông bạn của mình, xin vui lòng làm thử, thì bạn lấy lại bình tĩnh ngay và rồi bạn có thể cảm nghiệm một khoảng cách bởi vì bạn trở lại giây phút hiện tại. Ngày hôm qua, có người bạn của tôi bảo tôi rằng khi gặp đèn đỏ, anh ta trở nên bực bội. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều có thể liên hệ đến hoàn cảnh này, nhất là khi chúng ta trễ hẹn và bạn chỉ thấy toàn đèn đỏ. Cái đèn đỏ đáng thương. Bạn có thể nổi giận với cái đèn đỏ, bạn có thể bực bội về cái đèn đỏ và điều này có thể tạo ra biết bao khổ sở cho chúng ta. Vì thế, tôi bảo bạn tôi rằng, lần sau nếu gặp hoàn cảnh như thế, chỉ nên thoải mái, ở một lúc với hơi thở. Như thế, trước đây bạn ghét cái đèn đỏ, bây giờ cảm thấy biết ơn cái đèn đỏ, vì nhờ đèn đỏ bạn mới có thể ở với bạn của mình là hơi thở của bạn. Như vậy, tôi muốn lặp lại, bất cứ lúc nào bạn có bất cứ cảm xúc khó chịu nào, có thể là tình trạng căng thẳng, có thể là giận, sợ, lo âu, mặc cảm tội lỗi, bất cứ cảm xúc khó chịu nào gây đau khổ cho chúng ta, ngay liền khi bạn vừa nghĩ đến ông bạn của chúng ta và bỏ ra một ít thì giờ với hơi thở thì cái gì xảy ra cho cái cảm xúc đó? Tôi sẽ nói cho các bạn lý do đơn giản tại sao chúng ta có thể tìm được sự giảm nhẹ trong hoàn cảnh như thế. Lý do đơn giản là khi chúng ta đang có một cảm xúc, điều khiến cho cảm xúc đó càng mạnh mẽ hơn, điều khiến cho cảm xúc càng trầm trọng hơn chính là tư tưởng của chúng ta. Do đấy, trong hoàn cảnh như thế, nếu bạn có thể bỏ ra vài ba phút với ông bạn của chúng ta, thì tư tưởng không còn có chỗ để trôi dạt và bạn bình tĩnh lại ngay.

"Ông bạn" của chúng ta còn có thể giúp chúng ta khi chúng ta chết

Một giây phút khác, giây phút rất quan trọng ông bạn của chúng ta có thể giúp chúng ta là vào lúc chúng ta chết.

Quả thế, trong một quyển sách có bảo rằng nếu bạn luyện tập kỹ thuật này, và nếu bạn học cách liên hệ với hơi thở, thì vào lúc lâm chung và nếu bạn còn tỉnh thì tức khắc bạn sẽ chú tâm đến hơi thở. Tôi rất lưu tâm đến công việc người ta làm cho người đang hấp hối, giúp đỡ người hấp hối chết một cách bình an. Đáng chú ý, một trong những kỹ thuật họ sử dụng là đặt trọng tâm vào hơi thở. Như thế, không phải hữu ích sao ông bạn chúng ta giúp chúng ta sống bình an và chết cũng an lạc.

Quần lý lịch của chúng ta

Một khía cạnh đẹp khác của ông bạn chúng ta là khi chúng ta sống với ông bạn chúng ta, dầu chỉ vài phút, tất cả lý lịch của chúng ta, bất kể bạn là người Trung hoa, Sri Lanka, Đức, Anh, tất cả đều quên đi. Trong thế giới này có những phân chia khác nhau này, phân chia về chủng tộc, về tôn giáo. Vài vấn đề trong thế giới tân tiến này sinh ra có thể vì thừa nhận những phân chia này. Như thế, khi bạn ở với hơi thở, tất cả những lý lịch này đều rơi rụng hết và chỉ còn có hơi thở vào và hơi thở ra. Thở thì chỉ là thở mà thôi, dầu cho đó là một Phật tử, một người theo Thiên chúa giáo, hay người theo Hồi giáo, chỉ là một hơi thở.

Tìm được yên tĩnh và trí tuệ

Một điểm khác, có lẽ điểm cuối cùng, vì thì giờ sắp hết, là khi chúng ta ở với hơi thở, chúng ta tìm được yên tĩnh, một khoảng không gian, một sự yên lặng trong tâm. Nói theo danh từ Phật giáo, trạng thái này gọi là Định, yên tĩnh, lặng lẽ, thanh bình. Như vậy, hay thay kỹ thuật này có một khía cạnh giúp cảm nghiệm được Định, yên tĩnh, và cũng như tôi đã nói, giúp chúng ta tìm được hiểu biết sâu sắc, hiểu biết sáng suốt. Nó giúp chúng ta thấy rõ tư tưởng chỉ là tư tưởng, giúp chúng ta chỉ phản chiếu tư tưởng, chỉ cảm thấy những cảm giác, chỉ ghi nhận các âm thanh; như thế, chúng ta đạt được tuệ giác rất quan trọng này trong Phật giáo: học cách thấy sự vật đúng như sự vật.

Kỹ thuật này giúp chúng ta như thế nào trong đời sống hằng ngày

Một câu hỏi lý thú : kỹ thuật này có giúp ích gì cho chúng ta trong cuộc sống hằng ngày không hay chỉ giúp khi chúng ta đang ngồi trên nệm? Tôi có đề nghị là khi chúng ta ngồi, chúng ta có hiểu biết sâu sắc này, chúng ta phát triển được kỹ xảo, phát triển tinh thức, phát triển một tâm không phản ứng, trầm tĩnh, nhưng điều quan trọng hơn là có một tâm như thế trong đời sống hằng ngày. Điều tôi cố gắng trình bày là đưa ra một vài điểm, vài khía cạnh về tầm quan trọng của kỹ thuật quán niệm hơi thở này. Có thể còn vài điểm khác nữa nhưng tôi nghĩ không đủ thì giờ. Bây giờ tôi muốn mời các bạn hỏi về những điều đã trình bày và bất cứ câu hỏi nào về cách tập luyện này.

Vấn và Đáp

Thính giả: Tôi muốn biết khác biệt giữa thiền chúng ta đang học và thiền trong tôn giáo khác dạy là như thế nào?

Godwin: Đây là một câu hỏi quá lý thuyết, tôi thì luôn luôn thích câu hỏi đơn giản, thực tế nhưng tôi vẫn sẽ trả lời câu hỏi lý thuyết đó. Khi bạn nói tôn giáo khác, nó có thể bao gồm tất cả tôn giáo. Như thế, trong tôn giáo nào nhấn mạnh đến thiền thì luôn luôn nhấn mạnh đến việc làm tâm trầm tĩnh lại, làm tâm yên tĩnh. Quà vậy, trong Thiên chúa giáo, có một câu nói đẹp này: phải trở nên thanh tịnh và phải giống như Thượng đế. Như vậy, trong tôn giáo khác, họ có thể dùng kỹ thuật khác nhưng nguyên tắc vẫn là dùng những kỹ thuật đó để được yên tĩnh, thanh bình, tìm được khoảng cách. Một điểm tương tự nữa là trong bất cứ truyền thống nào có thiền thì phải có một yếu tố tĩnh thức, một yếu tố hiểu biết, hiểu rõ những gì đang xảy ra trong tâm. Như vậy, tôi nghĩ hai khía cạnh này luôn hiện hữu trong bất cứ trong truyền thống tinh thần nào có thiền.

Còn gì nữa không? Tôi thích vài câu hỏi thực tiễn liên quan đến kỹ thuật này.

Thính giả: Làm sao tôi có thể biết phải làm gì với hơi thở và làm sao để có thể cảm thấy hiệu quả của hơi thở?

Godwin: Bạn không cần phải thấy hiệu quả của hơi thở. Quà thế, khi tôi trình bày thiền hướng dẫn, tôi cố gắng đề nghị những gì phải làm. Điều cần phải làm đơn giản lắm. Chỉ cần

cảm giác những gì xảy ra khi cơ thể đang thờ. Như thế, dùng cảm giác và động tác trong cơ thể để ý thức, để tỉnh giác. Vì thế, tôi muốn lập lại, bạn không cần làm gì đặc biệt. Chỉ cần ý thức rõ hơi thở vào và hơi thở ra của bạn.

Thính giả: *khi chúng ta thiền, chúng ta cảm thấy mệt và buồn ngủ. Nên làm gì trong trường hợp đó?*

Godwin: câu hỏi rất hay, thực tế. Một đề nghị là, chỉ cần mở mắt. Một đề nghị khác, lý thú trong kinh sách Phật giáo luôn nhấn mạnh đến điểm bạn phải giữ cột xương sống cho thẳng. Như vậy, nếu bạn có thể giữ cột sống thẳng thì phần lớn khó buồn ngủ hay ngủ gà ngủ gật. Một nghị khác là, tôi muốn nói, nếu cần, bạn cứ đứng dậy. Như thế, các bạn có thể thử một trong những điều này và tôi giám bảo sẽ có kết quả ngay. Còn gì nữa không?

Thính giả: *Câu hỏi thứ nhất là, người Trung Hoa chúng tôi thường bảo chúng ta chỉ có một tâm thôi và chúng ta không thể dùng một tâm cho hai việc cùng một lúc. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta phải lo công việc và hầu như lúc nào cũng bận rộn, như thế, làm sao có thể vừa chu toàn công việc chúng ta, vừa có thể làm bạn với hơi thở chúng ta cùng một lúc được? Và câu hỏi thứ hai là, trước đây ông có bảo hơi thở là người bạn tốt nhất của chúng ta và luôn ở với chúng ta suốt thời gian ngay cả lúc chúng ta ngủ, như vậy, khi nằm mơ hay khi ngủ ngon, làm sao có thể lo cho ông bạn chúng ta vào lúc đó?*

Godwin: Tôi sẽ bắt đầu với câu hỏi cuối trước. Điểm lý thú về ông bạn của chúng ta là, đôi khi chúng ta có thể phớt lờ ông bạn đó. Bởi vì khi chúng ta đang mơ và khi đang ngủ, để có thể nghĩ đến ông bạn của chúng ta, chúng ta phải tỉnh thức, phải có ý thức. Trừ phi bạn là một thiền sư có trình độ hết sức cao bạn mới có thể có chút quán niệm khi bạn đang ngủ và đang nằm mộng, nếu không thì ai là người có quán niệm trong khi đang ngủ và nằm mơ. Như thế, câu đáp của tôi là, đây là một trường hợp bạn có thể để cho ông bạn ở một mình và ông bạn đó cũng chẳng lưu tâm gì. Câu hỏi thứ nhất là, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải làm nhiều việc khác nhau, làm sao có thể vừa làm việc mà vẫn có thể lo cho ông bạn chúng ta. Như tôi đã nói, để nghĩ đến ông bạn đó, bạn phải dừng công việc. Đây là lý do tại sao tôi bảo khi đèn giao thông bật đỏ, khi không có gì để làm, thì chỉ cần ý thức đến ông bạn của bạn, tốt hơn là bực bội với đèn đỏ. Khi bạn đang có một cảm xúc đặc biệt và bạn khó chịu vì cảm xúc đó thì vào lúc đó đừng cố gắng làm công việc khác và vào lúc đó chỉ cần trở lại với hơi thở. Tôi còn muốn trả lời thêm, chúng ta có thể cố gắng làm gì với tư cách người hành thiền khi chúng ta phải làm nhiều công việc khác nhau. Điều thường xảy ra là, khi chúng ta phải làm nhiều việc khác nhau, điều có thể ảnh hưởng chúng ta là chúng ta có thể có ý nghĩ: tôi phải làm nhiều việc nhưng biết đâu tôi có thể làm sai lầm. Đôi khi đây là điều gây ra căng thẳng. Như tôi đã nói ngày hôm qua, trong những nền văn hóa quá chú tâm đến làm việc hoàn thiện, đúng đắn, bạn muốn làm điều gì cũng phải luôn luôn đúng và hoàn toàn. Nên tôi thiết nghĩ, trong những hoàn cảnh như thế, nếu bạn có thể buông bỏ cái ý nghĩ hoàn thiện này thì có thể hữu ích. Đây là một đề nghị.

Một điểm quan trọng khác là, mặc dầu chúng ta phải làm nhiều việc khác nhau, như ông nói rất đúng, chúng ta chỉ có thể làm một việc vào một lúc. Nếu chúng ta có thể học cách ý thức rõ bất cứ việc gì mình đang làm ở một hoàn cảnh nào đó thì rồi chúng ta có thể phát triển cái gọi là quán niệm liên tục vào việc phải làm.

Một đề nghị cuối cùng có thể rất hữu ích là, khi đang làm việc và phải làm nhiều việc khác nhau, như trước kia tôi có nói, điều quan trọng là ý thức rõ trạng thái tâm của chúng ta. Bạn đang bồn chồn, bạn đang căng thẳng, cảm thấy bất ổn hay thoải mái? Như vậy, rất quan trọng cho những ai thật sự quan tâm đến việc tập luyện hằng ngày là phải thường xuyên kiểm soát trạng thái tâm của mình. Dầu đang làm việc hay không làm việc, các bạn nên cố gắng phát triển sự tập luyện thường xuyên theo dõi, ý thức rõ những gì đang xảy ra trong tâm bạn. Như thế, khi phải làm nhiều việc khác nhau, sau khi ý thức rõ ràng các việc làm, bạn chỉ cần theo

đôi trạng thái tâm của bạn. Tâm bạn đang phản ứng hay chỉ đáp lại? Đây là hai chữ rất đặc biệt. Đáp lại là làm điều cần thiết mà không có phản ứng. Phản ứng là trở nên lo âu, sợ hãi, khản trương, căng thẳng và vùn vùn. Vì bạn vẫn chỉ là con người, vì bạn còn đang tập luyện nên cũng bình thường thôi khi chúng ta bắt đầu phản ứng trong vài trường hợp nào đó. Nếu bạn có thể ý thức ngay cả lúc bạn đang phản ứng, thì ít nhất sau đấy, khi có khoảng cách giúp thấy rõ ràng, khi đã hồi phục không còn cảm xúc đó, bạn có thể nhìn lại và tìm hiểu: tại sao tôi phản ứng? Tại sao tôi lại không có thể chỉ cần đáp lại hoàn cảnh đó? Rồi thì, như tôi nói hôm qua, chúng ta học hỏi từ những sai lầm của chúng ta, chúng ta cũng có thể học ngay từ những phản ứng của mình. Cái lỗi tìm hiểu này phải thực hiện mà không cho mình điểm xấu. Bạn phải làm cái thứ điều tra này một cách rất thân thiện, nhẹ nhàng, đùa cợt. Và bạn có thể thí nghiệm, bạn bảo, "nào, xem thử ngày mai tôi sẽ hành động ra sao. Tôi sẽ phản ứng hay tôi sẽ chỉ đáp lại? Và khi phản ứng thì phản ứng kéo dài bao lâu?" Như thế, với tâm mở rộng bạn xem thử cái gì sẽ xảy ra. Đây là những khía cạnh rất lý thú, xinh đẹp của thiền, xem như là một cách để thí nghiệm, thí nghiệm với chính mình. Khi bạn đang làm thử một thí nghiệm, bạn không theo một lập trường. Như vậy, không theo một lập trường, bạn chỉ đang học hỏi, đang tìm tòi, đang thám hiểm, đang thí nghiệm. Chúng ta có thể thí nghiệm, thám hiểm, học hỏi bất cứ hoàn cảnh nào.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

Thính giả: *Tôi có thể ý thức rõ mình đang ý thức tư tưởng, rồi thì, trong trường hợp đó, tôi không còn có thể tập trung vào thiền nữa, như thế phải nên làm sao?*

Godwin: Như vậy câu hỏi là, nếu tôi hiểu đúng ý câu hỏi, nếu bạn quán sát thì đó không còn là thiền nữa. Và nếu đó không còn là thiền nữa thì, thật sự câu hỏi bạn không hiểu là gì?

Thông dịch viên: *Câu anh ta hỏi là, khi anh ta thiền, anh ta ý thức tư tưởng đang thoáng qua và ở giai đoạn này, anh ta không có vấn đề gì, anh ta vẫn có thể tập trung tư tưởng, nhưng khi ý thức thấy rằng mình đang thấy tư tưởng thoáng qua, thì điều này ảnh hưởng đến định tâm của anh ta.*

Godwin: Như thế, đây là một điểm khác cần ghi nhớ, cái chữ "định". Những ai chú ý lắng nghe tôi sẽ nhớ tôi chưa hề dùng chữ "định" lần nào hết, nhưng thay vì dùng "định" những chữ tôi dùng là "tỉnh thức", "quán niệm", "chỉ cần hay biết". Tôi cố ý tránh dùng chữ "định" bởi vì đây là điều tạo ra khoảng trống. Đây là điều tạo ra đau khổ. Vì thế, tôi muốn đề nghị là, dầu bất cứ gì xảy ra, nếu tâm định, thì chỉ cần biết là tâm đang định, và khi tâm không tập trung chỉ cần biết là tâm không tập trung. Vấn đề là gì? Tôi quan trọng, khi chúng ta ngồi thiền, không nên có một ước vọng, có một ý nghĩ, một mẫu mực cái gì nên xảy ra và cái gì không nên xảy ra. Theo truyền thống Thiền tông, có một chữ đẹp để diễn tả điều này, có tâm của người mới học hay cái tâm "không hay biết".

Ước vọng là điều gây đau khổ trong đời sống chúng ta. Khi chúng ta mang ước vọng mà ước vọng không đáp ứng với ước vọng, chúng ta khổ trong cuộc sống và đây cũng là cách đau khổ sanh ra trong thiền. Đây là điểm rất đáng lưu ý. Vì vậy, khi chúng ta thiền mà không có ước vọng gì, bạn sẽ chỉ cần cố gắng biết những gì đang xảy ra từ giây phút này đến giây phút khác. Và rất, rất quan trọng không nên cho điểm tốt và điểm xấu. Khi một người trông mong đạt được định và rồi khi nghĩ rằng mình tập trung tư tưởng được, bạn sẽ tự cho mình một điểm tốt to bự và cứ bám vào cái định đó và đây là cách căng thẳng tạo ra. Và khi tâm không tập trung, một điểm xấu lớn. Như thế, trong thiền chúng ta cũng đánh giá, cũng cho điểm tốt, điểm xấu. Đây là điều hằng ngày chúng ta thường làm, thì ít nhất trong thiền, xin vui lòng học mở rộng tâm để đón nhận bất cứ gì xảy ra.

Bây giờ tôi đề nghị các bạn nghỉ giải lao ngắn và trong khi nghỉ xin cố gắng duy trì quán niệm, và khi đi chuyển xin vui lòng đi chậm và với tinh thức, như thế các bạn có thể chuẩn bị tâm để thiền. Xin vui lòng học đi chậm.

(giải lao)

Godwin: Xin ngồi vào tư thế thoải mái. Rất quan trọng phải ngồi với thân thoải mái. Xin vui lòng ý thức rằng chúng ta sẽ không làm điều gì đặc biệt, vì thế các bạn có thể thoải mái.

Chúng ta hãy bỏ ít thì giờ với cơ thể chúng ta. Chỉ cần cảm thấy cơ thể, những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trên cơ thể bạn.

Nếu có tư tưởng, chỉ cần buông bỏ tư tưởng và trở lại với cơ thể. Như thế, cảm thấy cơ thể là một việc và nghĩ đến cơ thể là một việc khác, xin vui lòng thấy rõ sự khác biệt này. Ở đây chúng ta đang học cảm thấy cơ thể chúng ta.

Chúng ta hãy học cảm thấy thân thuộc, dịu dàng và từ tế với cơ thể mình.

Bây giờ chúng ta thử cảm thấy cái cảm giác ngồi với cơ thể yên tĩnh hoàn toàn là như thế nào.

Bây giờ xin vui lòng để cho cơ thể thở tự nhiên.

Không cần kiểm soát hay điều khiển hơi thở chúng ta, không điều khiển hơi thở tự nhiên của chúng ta.

Chúng ta hãy bỏ vài phút chỉ để học cách cho cơ thể muốn làm gì tùy ý.

Bây giờ chỉ cần cảm thấy những gì xảy ra trên cơ thể khi cơ thể đang thở, những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trên cơ thể khi cơ thể đang thở.

Các bạn có cảm thấy cảm giác ở phạm vi lỗ mũi không? Bạn có cảm thấy có cảm giác nào ở ngực không? Bạn có cảm thấy sự phồng lên và xẹp xuống của bụng không?

Cảm nghiệm giây phút hiện tại nhờ những cảm giác và những chuyển động trên cơ thể bạn vì chúng đang xảy ra ngay bây giờ.

Khi cơ thể đang hít vào bạn biết cơ thể đang hít vào. Khi cơ thể thở ra, bạn biết cơ thể đang thở ra.

Không nghĩ đến quá khứ, không nghĩ đến tương lai. Hưởng cái vui của giây phút hiện tại nhờ hơi thở vào và hơi thở ra.

Xin vui lòng đừng cố gắng ngăn chặn tư tưởng hay kiểm soát tư tưởng.

Nếu có tư tưởng, chỉ cần biết bạn đang có tư tưởng và trở lại với ông bạn hơi thở của bạn.

Chỉ cần cảm thấy thoải mái với hơi thở bạn.

Chúng ta hãy cảm thấy thân ái và dịu dàng với tâm và thân.

Không đếm tốt cho những gì đang xảy ra, không đếm xấu cho những gì đang xảy ra. Chỉ cần rõ biết bất cứ gì đang xảy ra.

Bây giờ xin vui lòng từ từ mở mắt và khi thay đổi tư thế, xin vui lòng làm chậm, với ý thức. Và xin đừng nghĩ rằng thiền đã chấm dứt. Chỉ cần tiếp tục biết rõ những gì đang xảy ra trong tâm và thân từng giây phút.

Bây giờ chúng ta tụng một ít kinh. Khi tụng kinh, xin vui lòng giữ thân thể bất động và xin đừng gây tiếng động vì tụng kinh cũng chính là thiền. Cũng giống như dùng hơi thở để cảm nghiệm giây phút hiện tại, dùng tụng kinh để cảm thấy giây phút hiện tại và tạo khoảng không

trong tâm qua lời đọc tụng. Tôi đề nghị chúng ta đừng nhìn vào giấy vì đây là những chữ đơn giản và các bạn sẽ có thể bắt được những chữ đó.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | [Ngày 7](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 30-08-2002

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne

Hồng Kông, 1997

Nguyên Mỹ dịch

*Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997*

[05]

Ngày thứ 5: 10 tháng 10 năm 1997

Thiền quán Từ bi

Godwin: Tôi muốn chào mừng các bạn một lần nữa. Như các bạn biết, đề tài nói chuyện hôm nay là thiền quán từ bi. Chữ từ bi phát xuất từ chữ Phạn "metta". Chữ này được dịch là từ bi, thương xót và theo nghĩa đen là thân ái.

Từ bi bắt đầu từ chúng ta

Trên phương diện tâm lý học, rất lý thú quán từ bi phải bắt đầu với chính mình. Vì vậy, hết sức quan trọng phải học thân ái với mình. Câu tôi thích dùng là: học làm bạn tốt nhất của mình một cách thân thiện nhất. Để có thể tạo mối liên hệ quan trọng này với chính mình, phải cảm thấy thoải mái với mình, thân thuộc với mình, cảm thấy như thử bạn đang trở về nhà với chính bạn. Như thế, chỉ khi nào tạo được mối liên hệ này với chúng ta, chúng ta mới thật sự cảm thấy thân mật với người khác. Chỉ lúc đó chúng ta mới thật sự mở rộng lòng chúng ta cho kẻ khác. Nếu chúng ta không tạo liên hệ này với chúng ta, chúng ta bắt đầu ghét mình và chúng ta bắt đầu ghét kẻ khác. Thường thường người ta thói quen tự cho mình điểm xấu. Như vậy, trên một phương diện nào đó, bạn học cách trở thành kẻ thù của bạn và điều này có thể tạo nhiều đau khổ cho bạn và đau khổ cho kẻ khác. Như thế, đây là một khía cạnh rất quan trọng của từ bi, học làm bạn với mình, học mở rộng lòng với chính mình, học mở rộng lòng với kẻ khác. Khi tôi nói, với những điều tôi sắp trình bày, các bạn có thể liên hệ với bạn theo kinh nghiệm riêng của bạn.

Xin cố gắng làm như thế thì bài nói chuyện của tôi chính nó sẽ là một hình thức thiền.

Tha thứ và những vết thương trong tâm

Một khía cạnh quan trọng khác của từ bi là dùng tha thứ. Con người mang đầy những cái tôi gọi là "vết thương". Vết thương tạo ra do những điều bạn làm cho kẻ khác và vết thương tạo ra do những điều người khác gây ra cho bạn. Tôi thiết nghĩ, tất cả mọi người ở đây, kể cả tôi, đều có thể liên hệ đến điều này. Đối với vài người, họ mang những vết thương này trong lòng. Như vậy, nếu bạn mang những vết thương này mà không chữa lành, một lần nữa như tôi đã nói trước đây, chúng ta có thể tạo ra đau khổ cho mình cũng như cho kẻ khác mà không biết rằng đau khổ là do chính những vết thương mình đã tạo ra. Điều này cũng có thể gây ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta bằng hai cách. Chúng ta có thể có vài căng thẳng nào đó trong vài

phần khác nhau của cơ thể. Nó liên hệ đến những vết thương này, nó liên quan đến cảm xúc bị đè nén.

Những vết thương này cũng có thể tạo ra vài bệnh nào đó. Một cách khác nó có thể ảnh hưởng đến chúng ta là ảnh hưởng đến giấc ngủ. Bạn có nằm thấy ác mộng không, bạn có nổi giận trong cơn mơ hay khóc trong khi ngủ? Nó còn có thể gây ảnh hưởng một cách khác là đột nhiên chúng ta bị ảnh hưởng vì những cảm xúc này và chúng ta không hiểu tại sao bị ảnh hưởng vì những cảm xúc đó. Đột nhiên chúng ta muốn khóc. Tự nhiên cảm thấy sợ hãi, tự nhiên cảm thấy buồn bã, và không rõ lý do.

Một cách khác nó có thể ảnh hưởng đến chúng ta là khi chúng ta chết, những cảm xúc, những vết thương có thể trỗi dậy. Rất lý thú tìm hiểu tại sao chúng lại trỗi dậy vào lúc chết. Khi còn sống, có thể chúng ta không nhòm ngó đến chúng, có thể chúng ta đè nén lại, có thể chúng ta xô đẩy đi, nhưng vào lúc hấp hối, tâm và thân chúng ta trở nên yếu đuối, những vết thương này mới có thể trỗi dậy. Như thế chúng tỏ chúng ta sống không an vui, ngủ không yên giấc, chết không bình thản. Vì thế, hết sức quan trọng phải học chữa khỏi những vết thương này. Như thế, thiền quán từ bi có thể giúp chúng ta chữa lành những vết thương này bằng cách học tự tha thứ mình và học tha thứ kẻ khác. Tha thứ chúng ta vì ý thức rằng chúng ta chỉ là con người. Tha thứ kẻ khác vì ý thức rằng họ cũng chỉ là người. Cũng học buông bỏ những vết thương đó vì ý thức rằng chúng đã xảy ra trong quá khứ. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ thì tại sao lại mang quá khứ như một gánh nặng để tạo thêm nhiều đau khổ cho mình và kẻ khác.

Làm bạn với những hoàn cảnh khó chịu

Một khía cạnh rất quan trọng khác của từ bi là học dùng từ bi để liên hệ với những hoàn cảnh khó chịu, cảm xúc khó chịu khi chúng xảy ra. Khi chúng ta có những cảm xúc khó chịu, khi chúng ta có những đau đớn về thể xác hay tinh thần, chúng ta không thích, chúng ta ghét, chúng ta chống lại. Dưới một phương diện nào đó, vì làm như thế chúng ta tạo thêm sức mạnh, thêm năng lực cho chúng. Trong những trường hợp này chúng ta có thể dùng quán từ bi bằng cách học làm bạn với những tình trạng khó chịu này. Một cách làm bạn đơn giản nhất là học nói với mình: không tốt cũng chẳng sao (nghĩa là chấp nhận hoàn cảnh khó chịu)

Thấy yếu tố tích cực trong chúng ta

Một khía cạnh rất quan trọng khác của từ bi là học thấy khía cạnh tích cực trong chúng ta, thấy cái tốt trong chúng ta, thấy Phật tánh trong chúng ta. Một cách dễ tự trở thành kẻ thù của mình là chỉ thấy lỗi mình, chỉ thấy những tiêu cực, chỉ cho mình toàn điểm xấu. Vì thế hết sức quan trọng phải học thấy khía cạnh tích cực trong chúng ta, hết sức quan trọng học cho chúng ta những điểm tốt, học thấy cái tốt của chúng ta, học thấy Phật tánh trong chúng ta. Và khi chúng ta học làm như thế, chúng ta thấy những khía cạnh tích cực trong kẻ khác, chúng ta học cho kẻ khác thêm nhiều điểm tốt, chúng ta càng thấy nhiều hơn Phật tánh trong người khác và bạn sẽ tiến đến một giai đoạn bạn không còn thấy khác biệt giữa bạn và kẻ khác.

Từ tế với người khác

Một điểm rất quan trọng khác của từ bi là học làm việc thiện, học hành động thương xót kẻ khác. Khi bạn phát triển càng nhiều từ bi tánh thì tự nhiên hành động, ngôn ngữ, lời nói của bạn đều liên hệ đến khía cạnh tích cực của từ bi. Và khi bạn học thân ái với kẻ khác, học từ tế với kẻ khác, học cảm thông với kẻ khác, nó có thể mang lại nhiều vui vẻ, hạnh phúc vì bạn thấy kẻ khác sung sướng vì hành động của bạn, điều này có thể mang lại nhiều vui vẻ, nhiều nhẹ nhõm trong lòng bạn.

Nhưng đừng để kẻ khác lợi dụng

Có từ bi là không để cho kẻ khác lợi dụng bạn, không cho kẻ khác muốn làm gì thì làm. Hết sức quan trọng phải biết rằng có lúc bạn phải quyết đoán, phải học cứng rắn với kẻ khác.

Về điểm này, tôi muốn kể một câu chuyện tôi rất thích và tôi sẽ chấm dứt bài giảng của tôi sau câu chuyện đó.

Câu chuyện về một con rắn hổ mang đang tập luyện từ bi. Có một con rắn hổ mang trong một khu rừng đang luyện tập từ bi, rắn nói: cầu cho tất cả chúng sinh khỏe mạnh, cầu cho tất cả chúng sinh sung sướng, cầu cho tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Có một bà lão mắt không thấy rõ. Bà ta đang kiếm củi đốt và trông thấy con rắn, lại nghĩ là một sợi dây.

Bà dùng "sợi dây" để bó củi đã lượm được. Vì con rắn đang tập luyện từ bi, con rắn để cho bà lão làm. Bà lão mang bó củi về nhà. Lúc đó con rắn khó khăn lắm mới thoát được, đau đớn vô cùng, thương tích đầy mình. Và con rắn đến gặp sư phụ. Con rắn nói với thầy, "Thầy xem cái đã xảy ra. Tôi làm theo từ bi của thầy. Thầy xem vết thương, xem đau đớn tôi đang cảm thấy trong thân thể. "Ông thầy rất bình tĩnh, dịu dàng bảo con rắn, "mày không phải đang tập luyện từ bi mà mày đang tập cái loại từ bi điên độn. Đáng lẽ mày phải phật ỉ xì, phải tỏ mày là một con rắn, mày là một con rắn hổ mang. " Vì thế, rất quan trọng, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta cũng phải học bài học mà con rắn nên học.

Bây giờ là lúc đề hỏi. Bất cứ câu hỏi nào liên quan đến từ bi, nhất là trong đời sống hằng ngày, bất cứ khó khăn nào, vấn đề nào bạn gặp.

Vấn và Đáp

Thính giả: *Thưa Thầy, nếu chúng ta luyện tập cho chúng ta điểm tốt, những khía cạnh tốt trong chúng ta thì chúng ta phải vạch ra giới hạn nào?*

Godwin: Khi chúng ta đã quen cho điểm xấu, khi chúng ta đã quen chỉ thấy những khía cạnh xấu trong chúng ta, khi chúng ta liên hệ với mình như một kẻ thù thì chúng ta phải làm sao trong hoàn cảnh này? Đây là một vấn đề quan trọng. Như vậy, trong hoàn cảnh như thế chỉ cần ý thức: tôi chỉ cho tôi toàn điểm xấu, tôi không làm việc nào tốt cả sao? Như thế chúng ta học thấy những điều tốt dựa trên sự kiện khách quan, dĩ nhiên không kiêu hành về điều đó nhưng chỉ là một sự kiện. Chúng ta học thấy cái tốt, học thấy cái khía cạnh tích cực, đó là học thấy sự vật đúng như sự vật như lời Đức Phật đã dạy. Đây là một điều quan trọng. Rồi như tôi cũng đã nói, chúng ta học thấy điều tốt trong kẻ khác, điều này giúp chúng ta đánh giá đúng. Khi chúng ta thấy điều hay trong kẻ khác, học cảm thấy sung sướng khi bạn thấy cái hay nơi kẻ khác. Bằng cách này bạn học được những đức tính tốt rất quan trọng, những đức tính giúp cho việc tập luyện của chúng ta.

Tôi muốn hỏi một câu và tôi hỏi câu này ở bất cứ quốc gia nào tôi thăm viếng. Điều gì dễ làm hơn, tự tha thứ cho mình hay tha thứ cho kẻ khác? Vì vậy xin vui lòng suy nghĩ và trả lời thành thật phát xuất từ tâm.

Thính giả: *Không dễ tha thứ cho mình.*

Godwin: Tất cả mọi người đều đồng ý không?

Thính giả: *Không*

(Bằng cách đưa tay lên, thính giả cho thấy có người cho dễ tha thứ mình hơn và có người cho tha thứ kẻ khác dễ hơn) .

Godwin: Cảm ơn. Điều này cho thấy cái gì? Dưới phương diện nào đó, cho thấy những người thấy khó tha thứ mình có nghĩa là họ rất nghiêm khắc với họ. Vì thế, họ quá sắt đá với mình

đến nỗi bảo rằng. Tôi không xứng đáng để tha thứ. Và rồi những người thấy khó tha thứ mình cũng có thể rất cứng rắn với kẻ khác. Vì thế bạn thấy tầm quan trọng phát triển tính dịu dàng; bạn ý thức sự quan trọng phải dịu dàng, bạn cảm thấy sự quan trọng phải dịu dàng hơn với mình và với kẻ khác. Khi bạn phát triển những đức tính này, tự nhiên bạn có thể tha thứ mình và có thể tha thứ kẻ khác. Như tôi đã nói, điều chúng ta cần phải học và tôi cho tới quan trọng là học chấp nhận tính người của chúng ta, học chấp nhận chúng ta là những người không hoàn toàn, chúng ta còn có khuyết điểm.

Chúng ta phải ý thức rằng chúng ta đang sống trong một thế giới trong đấy người không hoàn hảo, trong đấy người chỉ là con người, vì thế chắc chắn bạn thấy khuyết điểm, như tính yếu đuối nơi kẻ khác và nơi chúng ta. Theo lời Phật dạy, chúng ta có tham, có sân, có si, trong chúng ta cũng như trong kẻ khác. Vì tham, sân và si chúng ta có nhược điểm và làm lỗi lầm. Chỉ những vị đã hoàn toàn giác ngộ mới không còn có khuyết điểm nhưng chừng nào chúng ta chưa giác ngộ chúng ta vẫn chỉ là con người, chúng ta không hoàn thiện. Nên tôi nghĩ hết sức quan trọng phải học thấy rõ điều này, để chấp nhận điều này và học tha thứ mình và tha thứ kẻ khác, và khi thấy được như thế, như tôi từng bảo, bạn sẽ có thể tha thứ mình và tha thứ kẻ khác.

Có câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: *Vì vô thường trong đời sống nên có nhiều thứ đau khổ. Chúng ta có thể làm được gì về điều này?*

Godwin: Thật sự tôi chỉ muốn thảo luận về từ bị vì đây là vấn đề chúng ta đang thảo luận. Do đó tôi chỉ trả lời vấn đề câu hỏi về vô thường. Chúng ta đau khổ vì vô thường vì chúng ta không chấp nhận vô thường, chúng ta không chấp nhận thay đổi. Chúng ta lấy một thí dụ. Chúng ta khỏe mạnh và rồi vì luật vô thường hay thay đổi, chúng ta bị đau ốm. Như thế, chúng ta khổ vì chúng ta có ước vọng: tôi không thể ốm đau. Vì vậy, khi chúng ta phản kháng lại thay đổi, vô thường, sẽ có đau khổ, nên con đường để giải thoát là sẵn sàng chấp nhận thay đổi, sẵn sàng chấp nhận vô thường, chấp nhận đây là một thực tế của cuộc đời. Đây lại một lần nữa như lời Phật dạy: học chấp nhận sự vật đúng như sự vật, không phải là sự vật nên như thế này hay không nên như thế kia.

Thính giả: *Ông bảo chúng ta nên học thương người bạn này, nhưng khi chúng ta thấy những tư tưởng xấu xa hay dục vọng dè hèn trong chúng ta thì làm sao có thể thương người bạn này nếu anh ta xấu như thế? Đây không phải là một cách tự bao che cho mình sao?*

Godwin: Câu hỏi rất hay. Chúng ta lấy vài thí dụ cụ thể. Lấy ví dụ giận chảnh hạn, khi chúng ta giận thì cái gì xảy ra?

Chúng ta giận chúng ta và đã nổi giận. Chúng ta thường bắt đầu bằng ghét mình bởi vì chúng ta đang giận và rồi chúng ta đau khổ vì cái tội chúng ta đã giận. Như thế, vì cái giận này và vì chúng ta liên hệ như vậy nên chúng ta đau khổ trong nhiều ngày. Vì thế khi dùng từ bị bạn sẽ liên hệ đến cái giận một cách hoàn toàn khác hẳn. Thay vì đập đầu đập óc, thay vì cho mình một điểm xấu, thay vì đau khổ và cảm thấy tội lỗi, với một cách rất thân thiện, dịu dàng, như tôi thường hay nói, bạn sẽ tìm hiểu: Tại sao tôi nổi giận? Như tôi đã nói vài lần, chúng ta có thể học hỏi từ cơn giận đó, chúng ta có thể dùng cơn giận đó cho sự phát triển tinh thần. Đây là điều tôi muốn nói khi dùng chữ làm thân thiện. Cách tôi đề nghị là giúp chúng ta đương đầu với cơn giận một cách hoàn toàn khác hẳn, thay vì để cơn giận chế ngự. Đây không phải là nuông chiều chúng ta, nhưng là học cách đương đầu với cơn giận một cách khác, một cách có hiệu quả, tốt hơn là chịu nhiều đau khổ vì cơn giận đó. Và một điểm nữa, khi bạn thân ái với mình và cởi mở với mình, bạn cũng sẽ nhận thức được những lúc bạn không giận, đây là một điều rất quan trọng. Rồi chúng ta đến một giai đoạn khi chúng ta giận, chúng ta biết phải làm gì với cơn giận và khi chúng ta không giận, chúng ta biết chúng ta không giận.

Có câu hỏi nào nữa không?

Thính giả: Học tha thứ nói dễ hơn làm, nhất là khi đó là những người thân thuộc với chúng ta như cha mẹ, bạn rất tốt, anh chị em. Rất khó mà tha thứ cho những người này. Khi trường hợp những bạn không gần lắm, không thân lắm thì dễ tha thứ hơn. Chúng ta phải làm gì?

Godwin: Câu hỏi rất hay mà tôi nghĩ tất cả chúng ta ai cũng có thể liên hệ đến được. Thật lý thú suy nghĩ xem tại sao với những người chúng ta gần gũi họ có thể tạo ra vết thương. Lý do đơn giản, vì họ gần gũi với chúng ta, có thể là bạn bè, bà con, nên chúng ta có ý nghĩ hy vọng họ nên cư xử như thế nào đó. Một thí dụ so sánh rất hay để hiểu điều này là chúng ta đặt họ lên trên bệ và bảo, anh ta là bạn tốt nhất của tôi, vì thế người bạn tốt nhất của tôi nên cư xử như thế này. Bà ta là mẹ của tôi nên bà phải cư xử như thế này.

Như vậy bạn thấy những đòi hỏi của chúng ta với những người này vì họ thân với chúng ta, và những người đáng thương này, họ rơi xuống từ cái bệ mà bạn đã đặt họ lên, và khi họ từ bệ rơi xuống chúng ta không ý thức rằng chính chúng ta là người đã đặt họ lên bệ và chúng ta lại thất vọng, chúng ta đau khổ. Và có người cứ mang những vết thương này suốt đời. Vì thế, bạn nên thấy rõ điều gì xảy ra cho bạn vì cái ý của bạn muốn kẻ khác phải cư xử như thế nào đó. Để diễn tả điều này một cách khác, chúng ta quên mất họ cũng là người.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

Thính giả: Có phải ông muốn nói chúng ta không nên có kỳ vọng nào về kẻ khác hay là chúng ta không nên quá thân ái với kẻ khác?

Godwin: Tôi nghĩ đương nhiên chúng ta có kỳ vọng nhưng điều chúng ta quên là kỳ vọng của chúng ta đến mức nào là thực tế. Bạn sẵn sàng đáp ứng kỳ vọng của bạn về chính mình đến mức độ nào? Kẻ khác đáp ứng kỳ vọng của bạn đến mức nào? Kỳ vọng của bạn thực tế đến mức nào? Đây là điều phải biết rõ. Tôi biết một số người rất lý tưởng. Rất lý tưởng về mình, rất lý tưởng về người khác và họ sống trong một thế giới rất lý tưởng. Cái thế giới lý tưởng này mà chúng ta đã tạo ra là một chuyện và cái chúng ta nhận thức rõ ràng là một chuyện khác. Vì chúng ta ôm chặt cái thế giới lý tưởng này, chừng nào chúng ta còn bám chặt cái thế giới vẹn toàn này chúng ta chắc chắn tạo ra vết thương tương quan đến cách cư xử của chúng ta và tương quan đến cách cư xử của kẻ khác. Theo lời Đức Phật dạy, cho đến khi và trừ phi chúng ta giác ngộ, tất cả chúng ta đều điên rồ. Điên hiểu theo nghĩa chúng ta không thể thấy sự vật đúng như sự vật. Vấn đề của chúng ta là chúng ta xem cái thế giới điên rồ này quá nghiêm trọng.

Và một lời nhắc nhở của một câu nói rất hay trong Phật giáo Tây Tạng: "Người giác ngộ hành động như người bình thường. Người bình thường lại cố gắng giống như người giác ngộ. "

Tôi sung sướng các bạn đã hỏi những câu rất hay, thực tế về từ bi. Bây giờ chúng ta nghỉ giải lao ngắn và sau giải lao, chúng ta sẽ thiền quán từ bi. Vì thế, trong lúc giải lao, tôi đề nghị xin các bạn dùng vài phút chỉ để học thân ái:

Học mở rộng tim bạn như mở một đóa hoa.

Và các bạn có tự cảm thấy các bạn là người bạn tốt nhất của các bạn không?

Các bạn có thật sự có cái cảm giác đó, có thật sự cảm thấy trong từng phần cơ thể, trong cả cơ thể không?

Cảm thấy mình là bạn tốt nhất của mình, bạn có thể thật sự nói những lời này với một chút xúc cảm : cầu cho tôi khỏe mạnh không?

Thật sự cầu mong cho mình thân khoẻ mạnh, tâm minh mẫn.

Cầu cho tôi sung sướng. Cảm thấy sung sướng bạn đang học thiền quán từ bi.

Cầu cho tôi an lạc. Bạn có thể thật sự cảm thấy cái thanh bình và yên tĩnh trong căn phòng này không?

Cảm thấy cái yên tĩnh trong từng phần cơ thể.

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào những vết thương của chúng ta. Nhìn vào vết thương liên quan đến điều bạn đã làm cho kẻ khác, chúng ta cố gắng tha thứ cho chúng ta bằng cách cảm thấy mình là bạn tốt nhất của mình, bằng cách chấp nhận chúng ta là những con người. Nếu bạn nào không có những vết thương thì nên cảm thấy sung sướng bạn không có những vết thương như thế.

Tôi tha lỗi cho anh. Tha thứ cho anh, cầu cho anh sức khỏe, cầu cho anh hạnh phúc, cầu cho anh thoát khỏi đau khổ.

Chúng ta có thể nói lên những lời này phát xuất từ con tim không?

Khi chúng ta từ bỏ vết thương, cầu cho chúng ta hưởng thêm nhiều vui vẻ, nhiều nhẹ nhõm, nhiều thân ái.

Tôi biết đây là một ngày giỗ ông bà, chúng ta hãy nghĩ đến tổ tiên và nhất là cha mẹ chúng ta, còn sống hay đã quá vãng.

Chúng ta có thể sống, với ý nghĩ từ bi đối với cha mẹ không?

Chúng ta có thể cảm thấy biết ơn cha mẹ không?

(châm dứt thiền)

Chúng ta hãy tụng kinh. Tôi sung sướng thấy tụng kinh càng ngày càng tiến bộ, cả Kinh bằng Phạn ngữ lẫn Kinh bằng Hoa ngữ.

(tụng kinh)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | Ngày 5 | [Ngày 6](#) | [Ngày 7](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 30-08-2002

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne
Hong kong, 1997

Nguyên Mỹ dịch

Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997

[06]

Ngày thứ 6: ngày 11 tháng 10 năm 1997

Thiền và Cảm xúc

Godwin: Lại một lần nữa xin chào các bạn.

Đề tài của bài nói chuyện hôm là về cảm xúc, những cảm xúc được mô tả là những cảm xúc khó chịu gây ra đau khổ cho chúng ta. Chúng ta có thể xem xét vài cảm xúc như : giận, sợ hãi, lo âu, buồn bã, cô đơn, cảm giác tội lỗi, ganh tị. Tôi nghĩ tất cả chúng ta ở đây đều có thể liên hệ đến những cảm xúc này. Tôi nghĩ không một ai có mặt tại đây lại chưa từng có kinh nghiệm về những cảm xúc này. Và tôi nghĩ khắp nơi trên thế giới những cảm xúc này tôi đã nêu lên người ta đều trải qua.

Như vậy, thật sự chính những cảm xúc này tạo ra đau khổ cho chúng ta, tạo mâu thuẫn trong chúng ta. Vì vậy rất quan trọng phải tìm hiểu thiền giúp chúng ta như thế nào để đương đầu với những cảm xúc này. Tôi hy vọng trình bày vài phương thức để đối đầu với chúng. Một vài phương thức này có thể các bạn đã nghe tôi đề cập đến trước đây.

Đón nhận cảm xúc khó chịu

Phương cách thứ nhất là gì? Phương pháp thứ nhất rất khó dưới một khía cạnh nào đó như tôi đã nói vài lần, đó là học đón nhận những cảm xúc khó chịu này. Có khuynh hướng rất mạnh không thích chúng, ghét, không ưa chúng vân vân, vì chúng khó chịu khi chúng ta gặp phải. Vì vậy như tôi nói, rất quan trọng học đón nhận, học thân thiện với chúng. Chúng ta phải học làm điều này từ từ, dịu dàng, êm ái trong sự tập luyện của chúng ta.

Tìm hiểu cảm xúc

Phương thức tiếp theo là học thám hiểm, nghiên cứu, khám phá, cố gắng học hỏi về những cảm xúc này. Vì chúng ta không thích, vì chúng ta ghét nên chúng ta không bao giờ cố gắng tìm hiểu, khám phá chúng. Chúng ta có thể học nhiều điều từ những cảm xúc này. Một điều chúng ta học được là thấy quan hệ giữa ý nghĩ và cảm xúc. Chúng ta thấy cảm xúc được tạo ra như thế nào, và khi hiểu và thấy cảm xúc tạo ra như thế nào, một phần lớn chúng ta có thể đương đầu, điều khiển chúng. Và khi chúng ta sẵn sàng học hỏi, khám phá chúng, chúng ta học đón nhận chúng như trước đây tôi đã nói.

Mời cảm xúc khó chịu đến

Một phương thức lý thú khác liên quan điểm này là khi chúng ta không có những cảm xúc khó chịu chúng ta hãy mời chúng, cho phép chúng đến. Rất lạ khi chúng ta mời mọc chúng lại không đến, vì khi chúng ta sợ chúng, khi chúng ta không thích, chúng ta tạo cho chúng thêm sức mạnh và năng lực. Như thế, khi chúng ta đón nhận, khi chúng ta mời chúng thì cái sức mạnh và năng lực mà chúng ta cho bị lấy đi. Có thể ngày hôm nay khi chúng ta thiền, chúng ta sẽ mời những ác quỷ mà chúng ta không mấy ưa thích.

Biết sự vắng mặt của cảm xúc khó chịu

Một phương pháp rất quan trọng khác là khi những cảm xúc khó chịu này không có mặt, phải biết chúng không có mặt. Như tôi đã nói, vì chúng ta đã cho chúng thêm sức mạnh và vì chúng ta không thích chúng, nên chúng ta sợ chúng, và vì sợ nên khi chúng vắng mặt chúng ta hầu như không biết chúng vắng mặt. Nhờ biết được lúc nào chúng vắng mặt, chúng ta học trở nên càng tích cực hơn. Để cho một ví dụ cụ thể, khi chúng ta đau răng, chúng ta thật sự đau đớn vì đau nhức nhưng khi chúng ta không bị đau răng, có khi nào chúng ta nói "À! Tôi không đau răng"? Ngay cả lúc không đau răng có thể chúng ta nghĩ ngày mai sẽ đau. Khó có thể tin những cảm xúc này có thể vắng mặt. Vì thế tôi muốn nhấn mạnh đến phương thức này rất nhiều, khi những cảm xúc khó chịu này không có ở đây, chỉ cần biết chúng không có ở đây. Có thể bây giờ bạn không có những cảm xúc đó, xin vui lòng biết chúng không có ở đây vào lúc này.

Cảm xúc khó chịu chỉ là khách không thuộc sở hữu của chúng ta

Một phương thức rất sâu sắc là ý thức rằng chúng thật sự không thuộc quyền sở hữu chúng ta. Chúng ta có cảm giác sở hữu ngay cả đối với những cảm xúc này. Vì thế khi giận nổi lên, bạn nghĩ đó là cái giận "của tôi". Khi sợ hãi, bạn nghĩ đó là cái sợ hãi "của tôi". Như bạn biết, cái chúng ta cho là "của tôi", cái chúng ta nghĩ chúng ta sở hữu, chúng ta không thích bỏ đi. Điểm này được trình bày trong Phật Pháp một cách rất lý thú, đó là học liên hệ với những cảm xúc này như những người khách của chúng ta. Vì thế bạn phải làm một người chủ nhà rất thân mật và chúng ta thật sự học hỏi được từ những người khách đến thăm này. Chúng ta phải ý thức rằng những người khách này đến, họ lưu lại và rồi họ ra đi. Vì thế khi họ đến chúng ta phải nói, "Chào mừng, xin mời đến, rất thú vị đón tiếp anh tại đây, anh sẽ ở lại trong bao lâu? Rất lý thú xem anh sẽ ở lại trong bao lâu". Và khi chúng rời, bạn bảo, "Chào tạm biệt, hoan nghênh trở lại." Đây không phải là một cách xinh đẹp để liên hệ với khách chúng ta hay sao? Như vậy có một chút đùa cợt, chút thân mật nhẹ nhàng, vui vẻ, nếu bạn có thể liên hệ với những cảm xúc đó theo cách này.

Cảm nghiệm cảm xúc mà không nêu tên

Có thể một phương thức khác là khi chúng ta trải qua những xúc cảm này, chúng ta thường gọi chúng bằng một tên. Vì thế, đôi khi chúng ta bị điều kiện hóa vì những danh từ đó. Do đó, một phương thức lý thú là khi những cảm xúc này đến, chỉ liên hệ với chúng, chỉ cảm nghiệm mà không cho chúng một danh xưng. Lấy tên đi và xem thử bạn đang thật sự cảm nghiệm cái gì. Vì cho nó danh xưng chúng ta liên hệ với nó bằng quá khứ nhưng khi chúng ta lấy mất tên, chúng ta thực sự đang cảm nghiệm nó từng giây phút một. Chúng ta thật sự hiện hữu với cảm xúc đó.

Tóm tắt các phương thức

Tôi lặp lại những phương thức tôi đã trình bày. Phương pháp thứ nhất là đón nhận cảm xúc. Phương pháp kế tiếp là cố gắng học hỏi, cảm nghiệm chúng. Một phương pháp nữa là khi chúng không có mặt, mời chúng đến. Một phương pháp khác, khi chúng vắng mặt, chỉ cần biết chúng vắng mặt. Một phương pháp khác là liên hệ với chúng mà không có cảm giác sở hữu, chỉ cần xem chúng như những người khách đến rồi đi. Một phương pháp nữa là lấy đi danh xưng và xem thử thật sự đang cảm nghiệm cái gì.

Phát triển lòng tự tin

Điểm quan trọng là khi bạn đã khám phá ra những phương pháp này và khi biết chúng hữu hiệu, bạn phát triển thêm tự tin bạn có thể điều khiển những cảm xúc này. Vấn đề lớn nhất là chúng ta không có tự tin và khi thiếu tự tin thì dưới một khía cạnh nào đó chúng ta đã bị đánh bại, chúng ta đã biến thành nạn nhân của chúng. Vì vậy, khi bạn có tự tin, bạn có thể đón nhận chúng, rồi bạn tiến đến một giai đoạn khi đó những cảm xúc này đều có ở đây hay không cũng chẳng khác gì nhau.

Xem cảm xúc chỉ là cảm xúc

Thông thường khi chúng ta có những trạng thái tâm vui vẻ, những cảm xúc dễ chịu chúng ta ưa thích, chúng ta cho chúng một điểm tốt lớn. Và khi chúng ta có bám lấy chúng mà không được thì sinh đau khổ. Và khi có những cảm xúc khó chịu, như tôi đã nói, chúng ta không thích, chúng ta cho chúng một điểm xấu. Vì thế chúng ta có thể liên hệ với những tâm sở này mà không cho điểm tốt, điểm xấu mà chỉ thấy chúng đúng theo thực trạng của chúng không?

Bây giờ nếu có câu hỏi nào xin vui lòng hỏi, nhất là những câu hỏi thực tế liên quan đến những phương pháp này và có thể kinh nghiệm riêng của bạn khi áp dụng những phương pháp đó.

Vấn và Đáp

Thính giả: *Khi có một cảm xúc xuất hiện trong tâm, không có vấn đề lắm, chúng ta có thể đương đầu với nó dùng những phương pháp mà ông đã nói. Tuy nhiên, nếu có những vết thương lớn trong tim và khi những vết thương này hiện ra, những xúc cảm mạnh nổi dậy thì đương nhiên chúng ta phản ứng lại và chúng ta bị kích thích và buồn bã. Như thế có những phương pháp nào khác chúng ta có thể sử dụng để đương đầu với thứ cảm xúc mạnh mẽ khác với những cảm xúc thông thường.*

Godwin: Anh có thể cho tôi một thí dụ về điều anh đang nghĩ không?

Thính giả: *Có thể là những vết thương làm đau đớn đã lâu năm rồi hay nhiều kiếp rồi. Nó giống như con chuột đang bị kim chích.*

Godwin: Vâng. Khi nói về từ bi ngày hôm qua tôi bỏ ra nhiều thì giờ chỉ cho các bạn làm sao để chữa lành những vết thương này. Vì thế tôi không muốn lặp lại nữa nhưng chỉ nhắc nhở các bạn rằng khi bạn có những vết thương này, nếu là những vết thương liên quan đến những điều bạn đã gây cho kẻ khác, chỉ cần học tự tha thứ mình, chấp nhận cái tính chất người của mình, chấp nhận sự không hoàn hảo của mình. Và nếu đó là những vết thương mà kẻ khác đã gây cho bạn, thì lại một lần nữa tha thứ cho họ vì ý thức được cái tính chất người của họ, sự bất hoàn hảo của họ.

Xin vui lòng có gì nữa không?

Thính giả: *Gần đây có chuyện xảy ra cho tôi và tôi quan sát cảm xúc của tôi và thật rất ngộ nghĩnh. Nó giống như nước mát lạnh chảy qua tim tôi, và đó là một mối thất vọng lớn lao vào lúc ấy, nhưng sau khi quan sát tôi nhanh chóng qua khỏi được. Và câu hỏi của tôi là phải chăng cảm xúc liên hệ đến con tim nhiều hơn và ý nghĩ liên quan đến trí óc hơn.*

Godwin: Ông bạn ơi, tôi nghĩ đầu nó nằm trong đầu óc hay trong tim cũng không quan trọng gì. Đây chỉ là những câu hỏi lý thuyết. Chúng ta phải rất đơn giản. Khi sử dụng những phương pháp này, chúng ta phải đi theo con đường trực tiếp, thực tế và rất đơn giản. Đây là cái đẹp của lời Phật dạy. Tôi muốn lặp lại những chữ này, rất đơn giản, rất thực tế, rất trực tiếp.

Xin vui lòng còn gì khác không?

Thính giả: Trước đây ông bảo chúng ta không nên cho cảm xúc một danh xưng. Như thế làm sao chúng ta có thể quan sát những cảm xúc được?

Godwin: Câu hỏi rất hay, thực tế. Tôi thích những câu như thế. Giả sử chúng ta đang cảm thấy buồn chán. Như thế bạn bỏ chữ buồn chán đi và xem thử bạn đang thật sự cảm thấy cái gì. Phải chăng là một cảm giác mà bạn gọi là buồn chán? Hay là một ý nghĩ đặc biệt nào đó mà bạn cho là sự buồn chán? Hay là một tình cảm đặc biệt nào đó mà bạn phân loại là buồn chán? Khi chúng ta có thể tìm hiểu như thế này, sự buồn chán có thể trở thành rất lý thú.

Thính giả: Thưa thầy, câu hỏi của tôi là: tất cả nhân loại có nhiều thói quen xấu như cờ bạc, trai gái, rượu chè, hút xách. Làm sao chúng ta có thể đương đầu với những thói quen xấu này?

Godwin: Một danh sách vô cùng lý thú. Quá thật, một trong những khía cạnh của thiên là làm việc với những thói quen. Thường thường chúng ta đã trở nên lệ thuộc vào những thói quen này. Vì thế chúng ta đáp ứng lại với những thói quen này một cách rất máy móc. Thói quen xảy ra và chúng ta đành chịu hàng phục. Vì thế, một đề nghị tôi muốn đưa ra là, một lần nữa đây là một điều rất quan trọng trong việc luyện tập tinh thức, chỉ cần biết khi những thói quen này nổi dậy, biết rõ ràng, thấy chúng thật rõ, như thế ít nhất chúng ta cũng đã có thể giải quyết cái khía cạnh máy móc của những thói quen này. Đề nghị thứ hai tôi muốn nêu ra là phải chính mình thấy rõ nó tạo ra đau khổ cho bạn như thế nào, nó có thể tạo ra đau khổ cho người khác như thế nào và nó có mang lại cho bạn sự vui vẻ, nhẹ nhõm và những đức tính tinh thần tích cực không.

Đề nghị thứ ba là, khi bạn không cảm thấy những thói quen này, khi bạn chưa hàng phục chúng, chỉ cần thấy sự khác biệt khi chúng không hiện diện trong tâm của bạn. Rồi bạn thấy, với kinh nghiệm riêng của mình, khi nó hiện diện nó gây ra điều gì cho bạn, và khi vắng mặt nó mang lại điều gì cho bạn. Như thế rồi chúng sẽ tự nhiên tự chúng biến mất.

Và như tôi đã nói trước đây, rất quan trọng phải phát triển tính tự tin: Tôi biết tôi có những thói quen này nhưng đề tôi cố gắng thật sự đương đầu với chúng. Đưa ra một lời cam kết thật sự, sự tự nguyện, sự thành tâm. Làm việc với những thói quen này có thể là một điều rất, rất hữu ích.

Và có thể đây là đề nghị cuối cùng. Kết giao với những bạn tinh thần, những bạn cao quý rất có lợi. Và cũng rất có lợi đem chia sẻ kinh nghiệm của bạn với họ và họ cũng có thể rất, rất hỗ trợ trên con đường tinh thần mà bạn đang theo đuổi.

Một đề nghị cuối cùng là, xin đừng cảm thấy tội lỗi, đừng cảm thấy xấu, đừng xem mình như là một người phạm tội vì bạn đang làm những điều này. Đừng xem chúng là những vấn đề nhưng xem là một thử thách mà bạn cần phải đương đầu.

Thính giả: Chúng ta không nên cho xúc cảm một danh xưng nhưng nếu tôi nổi giận và sau khi dẹp xong cơn giận và tôi nên quan sát nó nhưng khi tôi không còn có cảm xúc thì làm sao mà quan sát được nếu không có cảm xúc?

Godwin: Giả sử bạn đang làm việc với cơn giận. Tôi thiết nghĩ giận là một cảm xúc thông thường mà tất cả chúng ta ai cũng có thể liên hệ đến được. Như thế nên khi chúng ta không còn giận thì chỉ cần biết: à, bây giờ tôi không còn giận. Bạn có thể cho tâm nhìn lùi lại quá khứ và báo, suốt buổi sáng hôm nay tôi không giận. Vào cuối ngày bạn có thể báo: suốt cả ngày hôm nay tôi không có chút giận dỗi nào. Bạn sẽ ngạc nhiên không ngờ mình là một người tốt đến thế và rồi cảm thấy càng tích cực hơn.

Thính giả: *Đối với cảm xúc, trả thù chẳng bao giờ muộn cả. Đôi khi bạn có thể dẹp nó yên và tha thứ nhưng rồi nó lại trôi dạt trở lại, như thế phải làm sao?*

Godwin: Câu hỏi hay, bởi vì chúng ta có thể liên hệ đến kinh nghiệm như thế. Vì vậy tôi muốn đưa ra vài đề nghị làm sao để đương đầu với những hoàn cảnh như thế. Đề nghị thứ nhất: Đừng ngạc nhiên. Cảm xúc nó là như vậy, đôi khi không xuất hiện, rồi đôi khi lại đến. Vì thế khi chúng đến xin đừng ngạc nhiên. Khi cảm xúc biến mất, chúng ta kết luận "bây giờ thì là hoàn toàn xong". Như thế, vấn đề là do câu kết luận của chúng ta, "chúng sẽ không trở lại nữa". Đề nghị thứ hai, tôi có thể lập lại những phương pháp một lần nữa, khi chúng lại trôi dạt, ý thức chúng cho thật rõ ràng và xử dụng những phương thức khác nhau nhưng đừng cho bạn một điểm xấu. Đây là điều quan trọng. Từ câu hỏi đó, tôi muốn nhấn mạnh một điều rất quan trọng, chúng ta không nên đi đến kết luận "tôi sẽ không còn những cảm xúc này trở lại nữa", nhưng tốt hơn, khi chúng trở lại, nếu bạn có thể cảm ơn chúng, nếu bạn có thể xem chúng là một cơ hội tốt, nếu bạn có thể học hỏi từ chúng, như tôi đã nói trước đây, bạn sẽ đến một giai đoạn lúc đó dẫu chúng có trở lại hay không cũng chẳng có gì khác cả. Như thế, đây chính là điều chúng ta cố gắng nhắm đến, tốt hơn là kết luận: bây giờ chúng nó thì là xong xuôi. Theo lời dạy trong kinh Phật, những điều này chỉ hoàn toàn chấm dứt khi chúng ta đã giác ngộ. Như thế, như hôm qua tôi có nói, chúng ta cố gắng làm người giác ngộ ngay cả trước khi chúng ta giác ngộ. Điều này nêu lên một điểm tôi đã từng nhấn mạnh rất nhiều trong các bài giảng của tôi: Học chấp nhận cái nhân tính của chúng ta, học chấp nhận sự bất hoàn thiện của chúng ta. Điều này rất, rất quan trọng trong sự tập luyện của chúng ta.

Không còn câu hỏi nào nữa sao? Tất cả câu hỏi và vấn đề của bạn đều đã được giải đáp cả sao?

Thính giả: *Tôi muốn biết làm sao để đương đầu với buồn bã. Một đôi khi không làm sao bỏ được vì còn có thể cảm thấy ngay cả trong giấc mơ, nhất là khi có thân nhân qua đời.*

Godwin: Tôi không muốn lập lại những phương pháp một lần nữa. Tôi chỉ muốn nhấn mạnh, dẫu đó là buồn bã, sợ hãi, lo âu, tội lỗi, cũng chỉ dùng một phương thuốc thôi.

Về giấc mơ, chúng tôi nỗi buồn đã trở nên khá sâu đến nỗi xuất hiện trong một giấc mơ. Vì thế nên xin nhớ, xin vui lòng thấy những ngày bạn không thấy mơ về buồn bã. Khi cơn buồn không xuất hiện, chỉ cần biết buồn bã không có mặt.

Có thể có hai thứ buồn. Một loại buồn liên quan đến một biến cố đặc biệt nào đó. Một loại khác không dính dáng gì đến một biến cố nhưng bạn chỉ cảm thấy man man buồn. Nếu liên quan đến một biến cố nào đó, biến cố đó nên biến thành một đối tượng thiền. Thấy cho thật rõ biến cố đó đã được tạo ra vì bạn mong ước muốn sự việc phải nên như thế nào đó. Còn nếu là một cái buồn vô cớ, có thể bạn chỉ cần làm một việc là cảm thấy những cảm giác trong cơ thể khi bạn cảm thấy buồn bã, vì đối với buồn, đôi khi ý nghĩ của chúng ta có thể làm cho cơn buồn càng nặng trĩu hơn. Như thế, nếu bạn có thể hiện diện với cảm giác có thể hữu ích.

Một phương pháp nữa, như tôi đã có đề cập một đôi lần, là trở lại với hơi thở vì hơi thở đang xảy ra ngay bây giờ. Và đáng lưu ý, tất cả nỗi buồn đều liên hệ với quá khứ. Buồn bã liên quan đến quá khứ và lo âu liên hệ với tương lai. Như thế khi lập tương quan với hơi thở và học hiện diện với hiện tại giúp chúng ta đương đầu với quá khứ và tương lai. Làm như thế chúng ta học đương đầu với những cảm xúc này, những cảm xúc luôn luôn dính đến quá khứ và tương lai. Và để kết luận, tôi muốn nêu lên một lần nữa một trong những phương pháp mà tôi đề cập đến trước đây, khi buồn bã không có mặt ở đây, cố gắng mời buồn bã đến và có lẽ bạn sẽ thấy cơn buồn không đến.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

Thính giả: Lời ông khuyên là không nên cho cảm xúc một danh xưng và ông cũng nói với chúng tôi rằng nếu không có giận, chỉ cần biết không có giận nhưng khi chúng ta bảo không có giận như thế chúng ta đang dùng chữ để diễn tả một kinh nghiệm nào đó, vậy không phải là mâu thuẫn sao?

Godwin: Câu hỏi rất hay. Tôi thích câu hỏi đó. Nếu bạn xem xét những phương pháp, bạn sẽ nhận thấy rằng đôi chúng ta cần dùng đến ngôn từ, đôi khi không cần. Đó là lý do tại sao có nhiều phương pháp khác nhau, như thế nếu một phương pháp dùng có kết quả, nếu một phương pháp không kết quả, bạn có thể thí nghiệm với những phương pháp khác. Điểm quan trọng là bạn phải xem phương pháp nào thực sự giúp ích bạn.

Một khi bạn đã khám phá ra những phương pháp hữu ích cho bạn, bạn phải dùng chúng. Đáng chú ý là những phương thức này tùy thuộc từng cá nhân. Chúng ta, những con người, có những điều kiện khác nhau, cá tính khác nhau. Đó là lý do tại sao tôi đang cố gắng trình bày những phương pháp thích ứng cho tất cả loại người khác nhau. Điểm chốt tôi muốn nói, rất, rất quan trọng trên con đường đạo, trong thiền, bạn phải thí nghiệm, phải tìm tòi cho chính mình. Đức Phật nhấn mạnh đến điểm này rất nhiều, phải tự lực, phải làm thầy của chính mình, phải là ngọn đèn cho mình.

Bây giờ chúng ta nghỉ giải lao ngắn và trong khi nghỉ, tôi muốn đề nghị các bạn suy nghĩ về vài phương pháp mà tôi đã nêu và xem thử cảm xúc nào đang gây phiền phức cho bạn. Rất quan trọng phải học suy ngẫm về những đề tài như thế. Suy ngẫm là suy nghĩ về một đề tài nào đó và khi bạn đang nghĩ ngợi về đề tài này nếu có những ý nghĩ khác thoáng qua bạn nên học cách buông bỏ những ý nghĩ đó và trở lại với đề tài mà bạn đang nghiên ngẫm. Tôi muốn các bạn làm như thế.

Dầu các bạn đang đi bộ hay đang làm bất cứ việc gì, chỉ cần học phát triển cái phương pháp thiền suy ngẫm này. Và khi nghe chuông, xin vui lòng trở lại.

(giải lao)

Chúng ta hãy thiền về điều chúng ta đã thảo luận. Những ai có vấn đề với những cảm xúc khó chịu, xin vui lòng đề cho chúng trôi dạt bây giờ. Nếu những cảm xúc bạn không thích trôi dạt, chúng ta thử xem chúng ta có thể làm bạn với chúng đến mức độ nào. Chúng ta thử xem chúng ta có thể cho phép, để yên cho chúng đến mức nào. Chỉ cần liên hệ với chúng như những người khách đã đến. Và nếu không có cảm xúc khó chịu nào, bạn chỉ cần biết bạn không có cảm xúc khó chịu.

Chúng ta có thể học liên hệ với chúng mà không cho một điểm xấu không?

Chúng ta có thật sự nói với mình nếu không cảm thấy bình thường cũng chẳng sao không?

Bạn có thể cảm thấy biết ơn nhờ cái cảm xúc này có mặt tại đó nên bạn có thể học cách đương đầu với nó không?

Bây giờ bạn có cảm thấy tự tin, nếu chúng trở lại, bạn biết cách làm sao để đương đầu, điều khiển chúng không?

Bây giờ xin vui lòng mở mắt ra.

(chấm dứt thiền)

Bây giờ chúng ta có thể tụng kinh.

Thật sự tụng kinh cũng là một phương pháp rất mạnh mẽ để đương đầu với cảm xúc, nhất là khi bạn có mặt trọn vẹn trong hiện tại lúc bạn đang tụng kinh. Xin vui lòng tự mình xem xét tụng kinh sẽ giúp cho bạn như thế nào. Nó sẽ giúp bạn tạo ra một khoảng không gian trong tâm bạn.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | Ngày 6 | [Ngày 7](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 30-08-2002

Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

Các bài pháp của Godwin Samararatne

Hồng Kông, 1997

Nguyên Mỹ dịch

*Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997*

[07]

Ngày thứ 7: 12 tháng 10 năm 1997

Thiền trong đời sống hằng ngày

Godwin: Tôi chào mừng các bạn tham dự buổi thiền kéo dài suốt ngày này. Tôi muốn đưa ra vài đề nghị về cách tập luyện ngày hôm nay.

Cảm thấy hạnh phúc

Đề nghị thứ nhất tôi muốn đưa ra, tất cả các bạn nên cảm thấy sung sướng các bạn có thể đến đây. Ngày hôm nay là một ngày lễ và sau khi làm việc vất vả trong nhiều ngày, sự kiện bạn đã quyết định đến đây cũng đủ để các bạn cảm thấy hạnh phúc về chính mình. Thường chúng ta cảm thấy xấu về mình nhưng cũng rất quan trọng nên cảm thấy tốt về mình. Nên tôi muốn nhấn mạnh đến điểm này, chỉ cần cảm thấy tốt về bạn vì bạn có thể đến đây để thiền.

Cảm thấy biết ơn

Đề nghị tiếp theo là cố gắng cảm thấy biết ơn bạn có thể đến đây. Tôi biết có người muốn đến hôm nay nhưng vì nhiều lý do khác nhau không thể đến được. Bạn nên cảm thấy biết ơn bạn có thể đến và bạn đang có mặt tại đây.

Phẩm chất của "chỉ cần biết"

Như tôi thường nói, trong thiền, một khía cạnh rất, rất quan trọng là sự tập luyện tinh thức, quán niệm, chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra. Như vậy, trong buổi thiền suốt một ngày này, chúng ta sẽ cố gắng phát triển tính chất rất quan trọng này là chỉ cần biết bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân chúng ta từng giây phút với tất cả khả năng chúng ta. Dầu ngay cả đó là một kinh nghiệm khó chịu, một điều bạn xem là lạ lùng, bạn chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra hơn là lo lắng: tôi có làm đúng không? Cảm thấy những điều này có phải bình thường không? Không cần có những ý nghĩ như thế nhưng chỉ cần biết, đây là điều tôi đang cảm thấy, đây là cảm giác tôi đang cảm thấy.

Từ bi

Một điểm quan trọng tương quan khác là phải tinh thức, phải biết rõ ràng với lòng từ bi, chỉ cần biết điều gì đang xảy ra với thiện cảm, có thể giống như người mẹ đang trông coi, đang quan sát đứa con độc nhất của mình với lòng trìu mến.

Như vậy, ngày hôm nay chúng ta hãy học quan sát, nhận xét, tìm tòi, chỉ cần biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta giống như một bà mẹ đang trông coi đứa con độc nhất của bà ta với lòng triu mến, dịu dàng, cởi mở.

Học làm chậm lại

Tôi muốn đưa ra một đề nghị khác liên quan đến tinh thức là học làm chậm lại ngày hôm nay. Tôi biết ở Hồng Kông các bạn phải di chuyển rất nhanh vì tốc độ ở đây rất nhanh chóng.

Hôm nay chúng ta xem đây là một điều cần phải làm, học cách biết thoải mái và chỉ làm việc rất chậm rãi, chậm chậm và một cách rất thoải mái.

Thực tập yên lặng

Tôi muốn đưa ra một đề nghị khác là thực tập yên lặng. Tôi biết, đối với một số người rất khó có thể giữ yên lặng vì một thói quen rất mạnh mẽ. Vì thế, ngày hôm nay chúng ta hãy cố gắng giữ yên lặng và bạn sẽ thấy một liên quan giữa tinh thức, quán niệm và yên lặng. Càng tỉnh thức thì bạn càng trở nên yên lặng hơn, và khi bạn càng yên lặng hơn thì tinh thức sẽ đến một cách tự nhiên. Bạn sẽ thích thú với cái khoảng không gian mà yên lặng tạo ra trong tâm bạn.

Học ở một mình

Một khía cạnh khác của yên lặng là học ở một mình. Vì thế, ngày hôm nay xin vui lòng cố gắng giữ yên lặng và chỉ đơn độc một mình. Như tôi đã nói trong một trường hợp, ở một trong những bài nói chuyện của tôi, chúng ta đã trở nên lệ thuộc vào những vật bên ngoài, vì thế, ngày hôm nay chúng ta sẽ cố gắng chỉ cần thân mật và xem thử chúng ta có thể ở một mình và thích thú làm bạn với mình không, học trở thành người bạn tốt nhất của mình. Rất, rất quan trọng tạo nên mối quan hệ này với chính chúng ta và thấy chúng ta là bạn tốt nhất của chúng ta, người bạn quý nhất chúng ta có, chúng ta cố gắng liên hệ với mình.

Phát triển tự tin

Ngày hôm nay sẽ có thảo luận theo nhóm. Vì thế nếu có vấn đề nào, những khó khăn gì, chúng ta có thể thảo luận những vấn đề, những khó khăn bạn có thể gặp phải, nhưng trong thiền hết sức quan trọng phải tự dựa vào mình, phải có phương pháp riêng của mình. Đức Phật dạy, cố gắng bản thân là cố gắng tốt nhất và tự dựa vào sức mình. Một đề nghị rất quan trọng khác tôi muốn nêu ra là chúng ta sẽ cố gắng phát triển tự tin ngày hôm nay, tự tin mình có thể đương đầu với bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân. Trong thiền, hết sức quan trọng có tính tự lực này, có tính tự tin này, chỉ cần biết cái gì đang xảy ra trong tâm và thân, và rồi học hỏi từ những điều đó và đón nhận chúng. Như vậy, ngày hôm nay chúng ta cố gắng làm như trẻ thơ, cố gắng học hỏi, khám phá về những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta. Rất rất quan trọng có cái phẩm chất giống như trẻ thơ này, và học hỏi, tìm tòi, hiểu kỳ về những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta, những điều chúng ta thường cho là tất nhiên. Như thế xem thiền như là một chuyến du hành khám phá bản thân, và nếu bạn có được sự cởi mở như thế chúng ta có thể học hỏi từ bất cứ kinh nghiệm nào chúng ta có ngày hôm nay, như tôi bảo, có thể dễ chịu, có thể khó chịu, nhưng học đặt câu hỏi: Tôi có thể học được gì từ điều này? Điều này cho tôi thấy cái gì? Cái thái độ như thế này đối với thiền rất, rất cần thiết.

Đừng trông mong đạt được một cái gì đặc biệt

Một đề nghị cuối cùng: xin đừng có quá nhiều kỳ vọng bạn sẽ thực hiện được một cái gì rất đặc biệt. Thiền chẳng phải cái gì đặc biệt; chỉ là đón nhận những việc tầm thường, không có gì kỳ lạ cả. Xin vui lòng ghi nhớ điểm này. Xin vui lòng nhận thức điều này. Đây là một điều xinh đẹp về thiền. Như vậy, thành quả không phải là những kết quả chúng ta sẽ thực hiện nhưng sự tập luyện chính là thành quả; biết những gì đang xảy ra là thành quả, chứ không phải

là điều xảy ra tiếp sau đó. Xin vui lòng ghi nhớ điều này. Có lẽ trong nền văn hóa này nhấn mạnh nhiều đến phải có mục tiêu, phải hoàn thành kết quả. Như vậy, trong thiền kết quả chính là sự luyện tập. Đây là điểm rất lý thú về thiền. Vậy thành quả chính là đón nhận, là biết những gì đang xảy ra từng giây phút, như thể bạn đang sống từng giây phút.

Có vài đề nghị rất thực tế tôi muốn đưa ra ngày hôm nay. Nhìn vào chương trình các bạn thấy có Yoga, thiền hành, thiền đứng, thảo luận từng nhóm, tụng kinh và sẽ có nhiều việc nữa xảy ra ngày hôm nay. Chúng ta hãy xem mọi việc như là một phần tập luyện. Ngay lúc ăn trưa, chúng ta cũng hãy biến nó thành một phần luyện tập. Tôi sẽ chỉ cho các bạn biết thể nào là ăn với một tâm thiền định.

Thiền ngồi

Bây giờ chúng ta tập ngồi thiền. Những người nào thích đứng dậy và vận động cơ thể trước khi ngồi, các bạn cứ làm tự nhiên.

Xin ngồi vào vị thế thoải mái. Bây giờ xin nhắm mắt và xin bỏ ít thì giờ học tạo thoải mái cho mình, tạo thoải mái cho cơ thể. Chỉ cần cảm thấy thoải mái với mình.

Bây giờ xin bỏ ít thì giờ cảm thấy sung sướng vì bạn đang thiền. Cảm thấy hài lòng bạn đang cố gắng học.

Điều bạn sắp làm trong buổi thiền bây giờ là những việc rất đơn giản. Cho đến khi nghe tiếng chuông, chỉ cần biết từng giây phút một những âm thanh bạn đang nghe, những ý nghĩ bạn đang có, những cảm giác bạn đang cảm thấy trong cơ thể. Như thế, chỉ là điều rất đơn giản mà ai cũng có thể làm.

Điều quan trọng là phải cảnh giác, phải tỉnh táo, phải hiện hữu, phải sống từng giây phút một. Nếu có người nào buồn ngủ và ngủ gà ngủ gật, xin cứ mở mắt.

Chúng ta nghe âm thanh, chúng ta có tư tưởng, chúng ta cảm thấy cảm giác, chúng ta có thể có những xúc cảm, chỉ cần biết từng giây phút một tất cả những điều này đang xảy ra. Làm bạn với chúng, học nói "chẳng sao" với chúng.

Nếu bạn có cảm giác khó chịu trên cơ thể, chỉ cần đón nhận, làm bạn với chúng, chỉ cần hay biết chúng.

Cũng giống như học nói "không sao" với những tiếng động bạn đang nghe. Bạn có biết từng ý nghĩ hiện ra và biến mất trong tâm bạn không?

(chuông)

Xin mở mắt và khi thay đổi vị trí, xin rõ biết bạn đang thay đổi vị trí và cảm thấy những cảm giác khác nhau trong cơ thể. Xin tiếp tục ghi nhận những gì đang xảy ra trong tâm và thân từng giây phút một.

Người ta có thể thiền trong bốn tư thế, ngồi, đứng, đi, nằm. Hôm nay chúng ta sẽ cố gắng tập luyện ba tư thế, ngồi, đứng, đi.

Thiền đứng

Bây giờ chúng ta tập thiền đứng một thời gian. Xin từ từ đứng dậy, biết rằng bạn sắp sửa đứng và nhận xét ý định muốn đứng dậy. Bây giờ chỉ cần cảm thấy cái cảm giác đứng là như thế nào. Cảm thấy những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trong cơ thể. Nếu cảm thấy bất cứ cảm giác khó chịu, cảm giác đau đớn trong cơ thể, chỉ cần ghi nhận, chỉ cần

đón nhận, và chỉ nói "chẳng sao" với chúng. Nếu thấy có cảm giác dễ chịu nào trong cơ thể, chỉ cần biết bạn đang có những cảm giác dễ chịu.

Cố gắng thấy rõ cảm giác trong từng phần cơ thể, những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trong cơ thể bạn. Học cảm thấy thân ái, dịu dàng và từ tế với cơ thể bạn. Khi tư tưởng đến, học buông bỏ chúng và trở lại với cơ thể. Xin dùng cơ thể của bạn để cảm thấy giây phút hiện tại, cái ở tại đây và cái bây giờ.

Xin cảm thấy cơ thể hơn là nghĩ đến cơ thể, xin thấy rõ sự khác biệt.

Xin cảm thấy cái cảm giác đứng yên là như thế nào.

Học nhẹ nhàng buông bỏ ý nghĩ và trở lại với cơ thể. Sống với hiện tại nhờ cơ thể, cảm xúc, cảm giác và những chuyển động khác nhau.

Tìm thấy cảm giác và cảm xúc trong cơ thể còn lý thú hơn tư tưởng của bạn.

(chuông)

Thiền hành

Bây giờ chúng ta thực tập thiền hành. Ý nghĩa của thiền hành là đi với ý thức. Vì thế, bạn có thể đi chậm và chỉ cần chú tâm vào bước đi của bạn. Khi bạn đi, phải thấy cho rõ những cảm giác khác nhau trong cơ thể trong khi đang bước. Ý nghĩ sẽ hiện ra nhưng xin học buông bỏ ý nghĩ và trở lại với hiện tại, đó là đi. Bây giờ chúng ta phải tổ chức nên thiền hành như thế nào. Tôi đề nghị chúng ta chia làm hai nhóm. Một nhóm có thể đi trên sân khấu và nhóm kia có thể đi ở đây. Như thế, hai nhóm có thể làm thành hai vòng tròn, vòng này theo sau vòng kia. Khi các bạn đi, tôi sẽ cố gắng đưa ra vài gợi ý về cách thực hành.

Bất cứ làm điều gì, xin làm chậm, với ý thức và quán niệm.

Vì thế xin đi chậm, có ý thức. Thấy cho được những cảm giác nơi các ngón chân. Dùng đi để sống được với giây phút hiện tại.

Xin khoanh hai tay ở phía trước.

Xin đi chậm để có thể ý thức tất cả động tác, cảm giác trong cơ thể khi bạn đang bước. Xin buông bỏ ý nghĩ và trở lại với hiện tại nhờ bước đi. Chỉ cần đi rất thoải mái.

Học thưởng thức cái động tác đi đơn giản.

Xin nhìn vào chân người ở trước mặt.

Xin nhìn vào chân người ở trước mặt mà không nhìn quanh.

Khi đang dõ chân lên, bạn biết bạn đang dõ chân lên.

Chỉ cần cảm thấy đất với đôi chân bạn.

Học thoải mái với bước chân của bạn.

Học đi có ý thức.

Bạn có thể bước đi như bạn đang bước trên hoa sen, dịu dàng, êm ái.

Ý thức từng bước đi.

(chuông)

Bây giờ xin đứng lại tại vị trí đang đứng.

Bây giờ xin đứng hoàn toàn lặng yên, mắt nhắm lại.

Bạn có thể dùng âm thanh để cảm thấy giây phút hiện tại.

Chỉ cần ở trong hiện tại với sự giúp đỡ của thánh giá.

Bạn có thể nghe âm thanh rất rõ rệt, rất rõ ràng như thử mới nghe lần đầu không?

(chuông)

Yoga

Bây giờ đến giờ tập Yoga. Vì thế, tôi muốn nêu lên vài điểm tương quan giữa thiền và Yoga. Một điểm là khi bạn tập Yoga, bạn học tỉnh thức, chú tâm rõ ràng đến cơ thể, bạn học làm cơ thể thoải mái, bạn học thân ái và tốt với cơ thể, bạn học dùng những bài thực tập Yoga để cảm thấy giây phút hiện tại. Đây là vài khía cạnh Yoga tương quan với thiền. Nếu có bạn nào sẽ không tập Yoga, xin cố nhịn đừng nói chuyện. Bạn có thể thiền hành ở nơi bạn thích. Bạn có thể ngồi ghế hay một nơi nào đó lặng lẽ quan sát tâm bạn, quan sát những gì đang xảy ra từng giây phút một. Vì thế, những người không tập Yoga xin lợi dụng cơ hội này. Bây giờ thầy dạy Yoga sẽ điều khiển. Cảm ơn.

(Yoga)

Thiền: Biết hơi thở

Godwin: Trong khi thiền xin đừng bước ra khỏi phòng.

Tôi muốn các bạn tiếp tục ý thức rõ ràng cơ thể các bạn. Các bạn có thể nhắm mắt và cảm thấy những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trong người.

Học cảm thấy cơ thể, học cảm thấy thân ái với cơ thể.

Cảm thấy biết ơn bạn có cơ thể này và biết ơn bạn có thể dùng cơ thể để thực tập.

Bây giờ xin nhận cho ra cái cảm giác ngồi trong tư thế này.

Bạn có cảm thấy thoải mái với thể ngồi này không?

Nếu bạn có thể làm cho thân thoải mái, bạn có thể làm tâm thoải mái theo.

Cảm thấy thoải mái là không chống lại với bất cứ điều gì trong thân và tâm.

Bây giờ chúng ta bỏ ra một ít thì giờ với hơi thở. Xin để cho cơ thể bạn thở tự nhiên.

Xin để cho cơ thể thở theo cách cơ thể muốn thở.

Khi cơ thể thở ra, bạn biết cơ thể đang thở ra. Khi cơ thể hít vào, bạn biết cơ thể đang hít vào.

Đặt chú tâm hoàn toàn trọn vẹn vào hơi thở vào và hơi thở ra.

Đương nhiên bạn sẽ có ý nghĩ. Hãy biết bạn đang có ý nghĩ.

Đừng chống cự lại cũng đừng ghét, nhưng chỉ cần chú tâm thêm vào hơi thở vào và hơi thở ra.

Nếu bạn có những cảm giác khó chịu trong người, xin học chú tâm cẩn thận đến chúng, nhận biết rõ chúng, học làm bạn với chúng, và học nói "chẳng sao" với những cảm giác khó chịu.

(tụng kinh) (chuông)

Ăn uống như là một lối thiền

Trong vài phút nữa chúng ta sẽ ăn trưa. Vì vậy, tôi muốn nói với các bạn phải làm thế nào để ăn cũng có thể là một cách thiền. Ở đây cũng thế, chúng ta sẽ cố gắng ăn với quán niệm, ăn với ý thức, ăn ở trong hiện tại càng nhiều càng tốt khi chúng ta ăn. Xin cố gắng nhai thức ăn với ý thức. Như thế, từ từ và với ý thức nhai thức ăn của bạn. và khi đang ăn, xin nhận xét những cái bạn thích và những cái không thích trong tâm bạn. Chỉ cần biết cái thích và cái ghét khi chúng hiện ra. Khi không có những cái thích và những cái không thích cũng nên biết không có những cái thích, không có những cái không thích. Tất cả những điều này chỉ có thể khám phá ra và học được nếu bạn có thể ăn trong yên lặng.

Cũng rất quan trọng tránh hai thái cực, tránh đừng ăn quá nhiều và tránh đừng ăn quá ít. Đối với thiền rất quan trọng phải biết lượng đồ ăn vừa đủ. Bạn chỉ có thể biết lượng phải chăng của đồ ăn nếu bạn có thể cố gắng lắng nghe cơ thể trong lúc ăn.

Khi quay người, xin đừng quay quá nhanh nhưng từ từ. Phải thấy rõ ràng tất cả chuyển động trong khi bạn đứng. Quan sát ý định đứng dậy. Và xin đi với ý thức từ đây đến chỗ bạn sẽ ăn. Xin bước đi từ từ và hoàn toàn yên lặng.

Chúng ta sẽ gặp lại một giờ sau để thảo luận theo từng nhóm. Cảm ơn các bạn rất nhiều.

Như thế các bạn có thể kiên nhẫn chờ đợi giờ ăn trưa. Đây cũng có thể là một cách thực tập rất quan trọng.

(cơm trưa)

Thảo luận rộng rãi

Điều tôi muốn thảo luận với các bạn là những điều gì đã thật sự xảy ra khi bạn đang thiền, đang thiền hành, tập Yoga và vân vân. Chỉ cần chia sẻ kinh nghiệm của bạn và đặt câu hỏi liên quan đến kinh nghiệm của bạn trong thời gian bạn thiền sáng hôm nay.

Có vấn đề gì, có câu hỏi nào về thiền ngồi không? Sáng nay tôi nói, chỉ cần ngồi và cần hay biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân bạn. Vì thế, có câu hỏi nào, có vấn đề gì về điều này không?

Hỏi: Khi tôi thiền, đầu tôi như rung động và cơ thể tôi cũng di động, và muốn nghiêng về trước hay về bên trái và đôi khi về phía phải. Tôi muốn biết có vấn đề gì không, có tác dụng phụ nào không.

Godwin: Thật sự tôi muốn gặp riêng anh. Tôi đã thấy những gì xảy ra cho cơ thể anh, vì thế tôi muốn gặp riêng anh và nói với anh về nhiều khía cạnh khác, nhiều chi tiết khác về điều xảy ra.

Hỏi: Tôi muốn biết có những cái "nên như" và "không nên như" trong khi chúng ta thiền không. Ví dụ, khi tôi thiền ngồi, tôi không làm sao ngăn chặn tư tưởng. Hình như khi thiền hành thì tình trạng khả quan hơn một chút, nhưng khi tôi ngồi, khi ý nghĩ xuất hiện, tôi có mâu thuẫn không biết nên ngăn chặn lại hay cứ để vậy.

Godwin: Tôi sung sướng bạn nêu ra câu hỏi này vì đây là một vấn đề rất, rất thông thường. Không thể ngăn chặn ý nghĩ được. Chúng ta càng cố gắng ngăn chặn thì chúng ta lại càng nghĩ nhiều hơn. Đó là lý do khi tôi trình bày thiền hướng dẫn, tôi có nói: ý nghĩ trôi dạt là chuyện tất nhiên. Trong phần thiền đầu tiên chúng ta tập, điều chúng ta cố gắng làm là chỉ cần tỉnh thức, biết rõ ràng chính những ý nghĩ đó, ý nghĩ, âm thanh, cảm giác, bất cứ gì hiện ra trong tâm và thân. Vì vậy, trong lúc thiền nếu bạn có ý nghĩ thì chẳng cần phải có mâu thuẫn làm gì.

Và trong phần thiền thứ hai chúng ta tập, chúng ta cố gắng quán niệm hơi thở khi tư tưởng hiện ra; chúng ta nên thấy rõ ràng tư tưởng đang hiện ra, làm bạn với chúng, không có mâu thuẫn và rồi trở lại với hơi thở. Nhưng rồi chúng ta có thể biết rõ ràng hơi thở chừng vài phút, ý nghĩ lại trôi dạt. Đây là bản chất của tâm mà chúng ta không thể làm sao kiểm soát. Như thế, thiền là hiểu tâm hoạt động như thế nào, làm bạn với tâm và với bất cứ gì xảy ra, và luyện tập để từ từ, dịu dàng trở lại với hơi thở. Vì thế, ngay cả lúc không ngồi, cũng rất, rất quan trọng phải cảnh giác, ý thức rõ ràng ý nghĩ của chúng ta. Ngay cả khi ngồi, khi ăn, chúng ta cũng có ý nghĩ. Vì thế, đầu làm việc gì, một lối tập luyện rất hay là ý thức rõ ý nghĩ, chứ không phải chỉ lúc chúng ta đang thiền. Chúng ta có thể học nhiều điều về ý nghĩ của chúng ta chỉ bằng quan sát, chỉ cần biết: Tôi đang nghĩ gì đây? Hầu hết ý nghĩ là về chúng ta và về kẻ khác. Và đôi khi có ý nghĩ tiêu cực về mình và về người khác, nên chỉ cần biết chúng ta có ý nghĩ tiêu cực về mình và kẻ khác như thế nào, và khi có nghĩ tiêu cực thì cảm xúc nào sinh ra. Như thế, đây là những hiểu biết thâm sâu cần phát triển bằng quan sát ý nghĩ. Chúng ta có nhiều ý nghĩ về quá khứ không?

Chúng ta có nhiều ý nghĩ hơn về tương lai không? Tại sao lại có nhiều ý nghĩ hơn về quá khứ? Điều gì xảy ra khi tôi nghĩ đến tương lai? Tôi có lo âu không? Đây là lý do chúng ta phải tìm cho ra, học hỏi về ý nghĩ và xem ý nghĩ có thể tạo ra cảm xúc như thế nào và có thể tạo ra đau khổ như thế nào. Đây là một khía cạnh rất, rất quan trọng của việc tập luyện. Như thế, không phải chỉ cần dừng tư tưởng lại mà còn hiểu, học hỏi, khám phá nữa.

Còn câu hỏi nào nữa không? Còn khó khăn nào nữa không?

Hỏi: Trong khi tôi thiền, tôi suy nghĩ rất nhiều và vài ý nghĩ hiển nhiên đến nỗi không cần phải quan sát nhưng có vài ý nghĩ phụ, tế nhị. Có cần quan sát những ý nghĩ này không?

Godwin: Chúng ta nên quan sát bất cứ ý nghĩ nào. Trong một dịp khi tôi trình bày thiền hướng dẫn, tôi có bảo, "Bạn có ý thức rõ tất cả ý nghĩ đang xuất hiện trong tâm bạn không? "

Và hết sức quan trọng học quan sát ý nghĩ mà không phê phán: cái này tế nhị, cái này tốt, cái này xấu. Không phê phán, không cho điểm tốt, xấu. Chúng ta có thể chỉ quan sát ý nghĩ khi trôi dạt và khi chúng biến mất không?

Hỏi: Tôi tỉnh giác nhiều khi thiền đứng hay thiền hành hơn là thiền ngồi và tôi muốn biết chúng ta có thể đem ứng dụng như thế nào vào cuộc sống hằng ngày những điều đã học trong những tập luyện thiền.

Godwin: Tôi nay tôi sẽ nói về đề tài rất, rất quan trọng này. Rất, rất quan trọng phải hội nhập thiền với cuộc sống hằng ngày. Vì thế tôi sẽ nói về điều này sau.

Hỏi: Tôi đã thiền hơn một năm và tôi gặp nhiều vấn đề như cơ thể di động, mắt cá trái đau và sau khi thiền một lúc khi cố gắng dừng dặt tôi gặp nhiều khó khăn, có sao không? Giờ đây vai trái tôi đau. Tôi đang có những vấn đề này. Tôi muốn biết tôi thiền đúng cách không.

Godwin: Tôi không xem đây là những vấn đề. Sáng nay tôi đã cố trình bày rõ, thiền là chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta mà không cần phải quan tâm: tôi làm đúng không? tôi đang làm sai sao? Cái này xảy ra có phải lạ lắm không?. Tôi đã từng lặp

lại vài lần: "Chỉ cần biết những gì đang xảy ra và bạn có thể nói "chẳng sao" cho bất cứ điều gì xảy ra, nhất là điều khó chịu. "Tôi muốn lặp lại, vô cùng quan trọng phải học đương đầu với những cảm giác khó chịu xuất hiện trong cơ thể dưới bất cứ hình dạng nào. Chỉ cần biết và học làm bạn với chúng, đừng xem là những vấn đề, nhưng đây chính là sự luyện tập bởi vì trong khi thiền nếu bạn học cách đương đầu với những cảm giác khó chịu nổi lên, thì trong đời sống hằng ngày, khi chúng xảy ra, bạn biết cách điều khiển. Vì vậy, nếu những cảm giác khó chịu này hiện ra trong khi bạn đang thiền là rất, rất ích lợi.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

Hỏi: Trong khi thiền đứng, cơ thể tôi chuyển động. Tôi muốn biết điều gì đã xảy ra.

Godwin: Như tôi đã nói cách đây vài phút, chỉ cần biết thân bạn đang chuyển động.

Bây giờ tôi muốn gặp một nhóm khác. Cảm ơn nhiều. Cảm ơn đã đặt câu hỏi. Cảm ơn rất nhiều.

Bây giờ, như tôi đã nói, xin tiếp tục quan sát ý nghĩ. Nhóm này tôi đã nói chuyện xong, khi đi, xin vui lòng tiếp tục ý thức rõ ràng bất cứ gì xảy ra trong tâm và thân.

Tôi muốn biết những gì đã xảy ra khi các bạn thiền sáng hôm nay.

Hỏi: Tôi đang nghĩ về lo âu. Tôi đã lo lắng một lúc nhưng khi tôi cố gắng gọi nó và nhìn nó thì nó không đến hay không đến dưới hình thái mạnh mẽ mà tôi thường sợ. Đây là câu hỏi thứ nhất. Và câu hỏi thứ hai là nếu người ta lo âu về vài vấn đề và không thể gọi lo âu trở lại thì khi đối đầu với vấn đề, như vậy khi có vấn đề nảy sinh, không có thì giờ để tập luyện, không đủ kinh nghiệm đương đầu với vấn đề, xem xét sự lo âu, dẹp bỏ lo âu và thắng mặt đối diện với vấn đề.

Godwin: Câu trả lời của tôi cho câu hỏi đầu tiên là: vì bạn muốn lo âu xuất hiện và lo âu lại không đến, phải chăng đây là vấn đề? Như thế, vấn đề là gì? Không phải lý thú sao, khi chúng ta gặp lo âu đó là vấn đề và ngay cả lúc không có lo âu cũng lại là vấn đề?

Hỏi: Câu hỏi của tôi là khi chúng ta có vài vấn đề, ví dụ lo âu chẳng hạn, và nó thỉnh thoảng xảy ra, chúng tôi muốn học vài kinh nghiệm làm sao để đương đầu. Và khi muốn có kinh nghiệm để tập luyện, nó lại không xảy ra như nó từng xảy ra vì thế không có chuẩn bị, kinh nghiệm để giải quyết vấn đề.

Godwin: Tôi nghĩ anh có mặt lúc tôi trình bày những phương thức làm sao đương đầu với cảm xúc. Tôi thấy anh ghi chú, vì vậy tôi muốn lúc anh về nhà xin vui lòng xem lại những lời ghi chú và tự mình tìm ra, thí nghiệm với những phương thức và xem thử anh có thể đương đầu với lo âu bằng cách nào. Tuy nhiên, chỉ nói vắn tắt làm sao đương đầu với những cảm xúc này khi xảy ra vì vài bạn không có mặt lúc tôi trình bày những phương pháp làm thế nào để làm việc với cảm xúc. Một điều chúng ta học ngày hôm nay là, đầu đó là lo âu, sợ hãi, tức giận, hay đau đớn thể xác, chỉ cần biết những điều đó hiện có mặt tại đó. Và như tôi đã đề nghị liên quan đến đau đớn thể xác, học nói "chẳng sao" với lo âu hay sợ hãi. Học cảm thấy thân thiện những cảm xúc khó chịu này có thể giúp chúng ta đương đầu với chúng. Đây là một trong những phương pháp tôi đã trình bày và nếu có bạn nào quan tâm đến những phương thức khác tôi đã trình bày, các bạn có thể xin một bản bài nói chuyện của tôi về cảm xúc và cách đương đầu.

Tôi muốn biết từ nhóm này những gì xảy ra khi các bạn tập Yoga.

Hỏi: Tôi muốn nói về kinh nghiệm của tôi. Có một lần tôi đọc xong một bài kinh, tôi thiền trong khoảng 10 phút. Điều xảy ra là có ánh đèn chớp trong mắt. Đó là ánh sáng vàng. Đầu

tôi mờ hay nhắm mắt ánh sáng vẫn còn chiếu sáng trong hơn nửa giờ. Vì vậy tôi hơi sợ cái hiện tượng đã xảy ra. Tôi không biết hiện tượng này bình thường hay bất thường và tôi muốn biết làm sao để đương đầu.

Godwin: Thấy ảo ảnh, thấy những vật như thể là những giai đoạn khác nhau trong việc tập luyện. Đôi khi những ảo ảnh này, những hình ảnh bạn thấy rất đẹp, đôi khi rất khó ưa. Như tôi đã nói nhiều lần ngày hôm nay, dầu dễ ưa hay khó ưa, chỉ cần biết là bạn đang thấy ánh đèn, bạn đang trải qua kinh nghiệm này mà không nên nghĩ: "có bất thường không? Có bình thường không?" Nếu bạn phản ứng như thế là bạn đang dính vào điều đang xảy ra. Nên điều bạn cần làm là không nên dính líu vào nhưng chỉ cần biết, và tôi đã bảo, chỉ cần nói "chẳng sao" và rồi một lúc sau cảm giác thấy ánh đèn hay bất cứ vật gì sẽ hết.

Câu hỏi tôi nêu cho nhóm này là về Yoga. Tôi muốn nghe kinh nghiệm của các bạn về Yoga.

Hỏi: *tôi nhận thấy vài tư thế rất khó nhưng không hề gì vì tôi đã làm trước đây rồi. Nhưng khi tập Yoga sáng nay, tôi nhận thấy không đủ chỗ trống cho tất cả mọi người. Có quá nhiều người trong căn phòng này và tôi thấy tôi nổi giận lên. Ví dụ khi có người đứng cạnh tôi đuổi chân quá xa, tôi thường tự bảo, "tại sao anh ta lại phải đuổi xa như vậy? "*

Godwin: Đây là lý do tại sao sáng hôm nay tôi bảo ngày nay chúng ta phải mở rộng để học hỏi bất cứ gì xảy ra. Học xem mọi việc là một phần việc tập luyện. Vì vậy, dầu bạn nổi giận hay bạn bực mình, hay bạn phản ứng, chỉ cần quan sát và xem bạn đang tạo ra đau khổ cho mình như thế nào vì hành động của người khác. Như thế, trong trường hợp đó, cơn giận trở thành đối tượng thiền. Rồi bạn học biến nó làm đối tượng thiền và xem bạn bỏ được giận đến mức độ nào. Như tôi cũng đã nói, đây là những kinh nghiệm khó chịu của chúng ta về thể xác, tinh thần và không chỉ xảy ra khi chúng ta Yoga mà còn trong những trường hợp khác nữa. Như thế, chỉ cần biết chúng và làm bạn với chúng là một khía cạnh rất quan trọng của việc tập luyện. Nếu bạn có thể luyện tập như thế này thì bất cứ gì cũng có thể là một kinh nghiệm học hỏi, bất cứ gì cũng có thể là thiền. Nếu bạn có sự cời mở như thế, thì không nổi giận với người bên cạnh, mà còn cảm thấy biết ơn người này vì đã cho bạn một cơ hội để đương đầu với cơn giận. Người làm bạn khó chịu, làm bạn tức tối trở thành người thầy của bạn vào lúc đó. Đây là một cách sống đẹp. Khi tôi trình bày bài giảng, tôi sẽ nói về khía cạnh này.

Còn gì nữa không? Có thể một nhận xét khác về Yoga, một kinh nghiệm khác về Yoga? Thầy giáo Yoga cũng có mặt ở đây.

Hỏi: *Dầu tập Yoga hay hơi thở, tôi muốn biết lúc nào cần tập trung tâm, chúng ta tập trung vào hơi thở từ phổi hay từ bụng?*

Godwin: Tôi đã bảo cho cơ thể thở tự nhiên. Như vậy khi bạn cố gắng thở với một phần nào cơ thể của bạn là không cho cơ thể thở tự nhiên. Vì vậy rất, rất quan trọng học cho cơ thể thở tự nhiên. Khi cơ thể đang thở tự nhiên, bạn chỉ cần ý thức rõ ràng hơi thở, chỉ thể thôi. Cũng như khi chúng ta tập thiền đi, chúng ta để cho cơ thể đi và chúng ta chỉ ý thức bước đi. Chúng ta không cố gắng đi một cách khác. Như thế trong thiền, rất quan trọng học để tự nhiên, không can thiệp với tiến triển tự nhiên của việc đang xảy ra khi chúng ta thiền, dầu đó là đi, thở hay bất cứ việc gì.

Có gì khác không, còn câu hỏi nào nữa không?

Hỏi: *Khoảng 7 hay 8 năm trước tôi đau nhẹ ở một phía phổi. Đau này đã không còn nữa nhưng tuần này tôi đến đây để thiền và đêm rồi tôi ý thức đau này trở lại và sáng này tôi cũng thấy đau ở đấy. Tôi muốn biết tại sao đau này lại tái phát, phải chăng vì tôi sử dụng phương pháp sai lầm hay tư thế sai.*

Godwin: Tôi có cảm giác khi bạn đang thiền, có lẽ bạn cố gắng nhiều quá và có thể bạn cố gắng thở một cách khác, vì khi người ta cố gắng thở một cách khác, bất thường, có thể tạo trạng thái căng trên phổi. Vì thế, khi chúng ta thiền, rất quan trọng phải học thiền một cách rất thoải mái, đừng quá cố gắng. Nếu bạn cố gắng thái quá có thể tạo trạng thái căng thẳng trên cơ thể và cả trên tâm nữa. Vì vậy, trong lần thiền sắp đến xin vui lòng cố gắng ngồi một cách hết sức thoải mái và đừng tạo ra một trạng thái căng thẳng nào cho bất cứ phần nào trong cơ thể. Nhưng nếu đau trở lại, xin đừng tập trung vào hơi thở nữa và hướng những ý nghĩ từ bị, thân ái, dịu dàng đến phổi.

Còn gì nữa không?

Hỏi: Trong khi tập thiền ngồi hay thiền hành chúng ta có thể huấn luyện ý thức và chú tâm của chúng ta nhưng làm sao có thể làm như vậy trong đời sống hằng ngày.

Godwin: Chiều nay tôi sẽ trình bày bài nói chuyện về thiền trong đời sống hằng ngày. Tôi nghĩ câu hỏi này có người hỏi vài phút trước đây.

Thính giả: Tôi muốn liên hệ đến kinh nghiệm của bà đã nói vừa rồi về đau trong phổi. Tôi cũng cảm thấy đau tương tự tuần này nhưng theo kinh nghiệm riêng, tôi chịu đựng trong vài ngày và hôm nay tôi không còn thấy đau nữa, nên tôi thiết nghĩ đây có thể chỉ là một vết thương cũ và không đáng ngại gì đến thiền.

Godwin: Xin cảm ơn bạn rất nhiều đã chia sẻ điều đó với chúng tôi. Điều này đưa đến một điểm rất quan trọng, khi chúng ta gặp kinh nghiệm khó chịu, chịu đựng kinh nghiệm khó chịu, đón nhận chúng và rồi chúng có thể tự chúng biến mất. Đây là một kinh nghiệm rất quý báu bạn đã chia sẻ, cảm ơn rất nhiều.

Hỏi: Khi tôi tập thiền ngồi, cơ thể tôi di chuyển khắp bốn phía, trước và sau, trái và phải. Tôi hỏi các bạn khác phải làm sao và họ khuyên tôi đừng lưu ý đến các chuyển động, vì vậy tôi tiếp tục ngồi với những chuyển động. Tôi không biết đúng hay sai. Đó là câu hỏi thứ nhất. Câu hỏi thứ hai, khi tôi ngồi, lưng tôi không thẳng. Khi cố gắng làm cột sống thẳng thì chuyển động càng tăng thêm và tôi không biết phải làm gì trong hoàn cảnh đó.

Godwin: Khi cơ thể bắt đầu di động, như tôi đã từng nói, chỉ cần biết cơ thể đang di động. Và tôi cũng muốn đề nghị bạn cũng có thể cố gắng điều khiển những chuyển động, xem thử bạn có thể tự mình dừng chuyển động được không. Như tôi đã nói trước đây, đây chỉ là những giai đoạn sẽ qua đi trong việc tập luyện. Nếu bạn thấy đây là vấn đề bạn bị trở ngại vì nó. Như vậy, để tiến đến giai đoạn kế tiếp, như thiền sinh đó đã nói trước đây, chúng ta nên học nói "chẳng sao" với nó, chúng ta nên học cảm thấy thân mật với những điều đó tốt hơn là đặt ra câu hỏi: "trúng hay sai? bình thường hay bất thường?" Vì làm như thế chúng ta sẽ trở nên dính líu vào và bị mắc kẹt. Đây là một đề nghị tôi muốn đưa ra.

Còn về vấn đề giữ cột sống cho thẳng, rất nên giữ cột xương sống thẳng nhưng phải thoải mái, tự nhiên, không căng thẳng.

Vì vậy, cố gắng tìm một tư thế bạn có thể cảm thấy thoải mái và tự nhiên với tư thế đó, hơn là cảm thấy căng thẳng, khó chịu với tư thế của bạn. Nên bạn phải thí nghiệm thử, tìm tòi thêm thể ngồi.

Cảm ơn rất nhiều và tôi có thể gặp nhóm cuối cùng bây giờ không.

Tôi muốn biết từ nhóm này điều gì xảy ra khi các bạn ăn trưa, lãng lẽ và với tinh thức. Bạn có khám phá thêm điều gì không?

Hỏi: Trong khi đang ăn trưa, tỉnh thức và giữ yên lặng, tôi thấy bữa ăn trưa ngon đặc biệt và tôi cảm ơn những người đã nấu thức ăn bởi vì tôi không biết rằng chúng tôi được ăn trưa ở đây khỏi phải đi ra ngoài và mua cơm trưa. Đây là điểm thứ nhất, và tôi muốn chia sẻ vài kinh nghiệm thiền của tôi. Tôi chưa tập thiền lâu lắm nhưng theo kinh nghiệm riêng những phần khác nhau trong cơ thể đau nhức khi tôi bắt đầu thiền, và chúng ta có thể ở trong nhiều giai đoạn khác nhau nhưng chúng ta cố gắng dùng bám chặt vào bất cứ gì xảy ra, nếu không chúng ta sẽ bị kẹt. Còn về những di chuyển trong cơ thể, theo kinh nghiệm riêng của tôi, sau khi tập luyện một thời gian nếu bạn muốn cơ thể di chuyển qua trái, nó di chuyển qua trái và cũng thế, nếu bạn muốn di chuyển qua phải, nó chuyển qua phải. Như thế, nếu bạn muốn dùng di chuyển bạn có thể bảo cơ thể bạn dùng di chuyển nhờ tập luyện.

Godwin: Xin cảm ơn về cả hai điểm anh vừa nói. Điểm thứ nhất rất đáng chú ý, khi ăn với tỉnh thức, chúng ta có thể thưởng thức đồ ăn. Ăn biến thành một kinh nghiệm hết sức đặc biệt.

Bằng không chúng ta ăn như máy móc, ngay cả không biết cái gì xảy ra khi chúng ta đang ăn. Vì vậy, tôi rất sung sướng bạn đã đề cập đến điểm đó và cũng rất hay bạn đã nêu lên bạn cảm thấy biết ơn. Đây là một đức tính rất quan trọng chúng ta cần phát triển. Quả vậy, trong các nước có truyền thống Phật giáo, trước khi ăn chúng ta bỏ chút ít thì giờ cảm thấy biết ơn những người đã nấu thức ăn và những người chịu trách nhiệm về đồ ăn. Vì thế, tôi muốn đề nghị tất cả mọi người ở đây bỏ ra vài phút, vài giây, trước khi bạn bắt đầu ăn, cảm thấy biết ơn những người lo trách nhiệm, cảm thấy biết ơn các bạn có thể ăn.

Điểm thứ hai chính là điều tôi muốn nói khi tôi bảo chúng ta cũng nên kiểm soát hiện tượng di chuyển này. Đây là đặt một liên hệ rất tốt với cơ thể bạn. Ra lệnh cho cơ thể rất thân mật, dịu dàng: xin vui lòng dừng di chuyển nữa. Đôi lúc khi bạn ra lệnh như thế, cơ thể có thể đáp ứng lại. Vì vậy tôi đề nghị chúng ta có thể để cho cơ thể làm điều đó và chỉ cần hay biết, cảm thấy thân ái với điều đó, và đôi khi bảo cơ thể: Bạn đã làm đủ rồi, xin dừng lại. Cơ thể có thể đáp ứng lại nhưng đề điều này có thể xảy ra, bạn nên có mối liên hệ rất tốt, nhạy cảm với cơ thể.

Cảm ơn rất nhiều về hai điểm này.

Hỏi: Tôi muốn cảm ơn ông về những tập luyện khác nhau và thiền trong tuần này. Trước đây tôi cũng đã dùng những kỹ thuật tương tự để đương đầu với cảm xúc và những kinh nghiệm khó chịu và khi làm thế tôi cảm thấy dễ chịu. Nhưng điều tôi muốn biết là, ông cũng có nêu ra trong bài nói chuyện chúng ta nên học từ những cảm xúc khó chịu của chúng ta và biến chúng thành kinh nghiệm học hỏi. Tôi muốn biết làm sao biết được điều chúng ta học từ kinh nghiệm khó chịu là đúng hay sai.

Godwin: Câu trả lời rất đơn giản. Không kháng cự lại nếu chúng ta có thể nói "chẳng sao" và làm bạn với nó, chỉ thế thôi. Nói cách khác, theo danh từ Phật giáo, khi chúng ta có những cảm xúc khó chịu khuynh hướng thông thường là chịu đau khổ nhưng ở đây bằng cách biến chúng thành kinh nghiệm học hỏi, chúng ta học không chịu để đau khổ và xem chúng như thầy và cảm thấy biết ơn vì nếu chúng không hiện ra, làm sao chúng ta có thể học cách đương đầu.

Còn gì nữa không?

Hỏi: Đây là lần đầu tiên tôi thiền và thỉnh thoảng hai bàn chân trở nên tê cứng. Khi xảy ra như vậy tôi có nên chấm dứt thiền ngay không hay tôi nên cứ tiếp tục? Khi thiền tôi dùng phương pháp cổ truyền hai chân treo nhau nhưng ông có bảo thế ngồi nên tự nhiên. Đây là câu hỏi thứ nhất. Câu hỏi hai là: làm sao tôi biết tôi nên thiền trong bao lâu? Bao lâu thì vừa đủ?

Godwin: Về câu thứ nhất, khi bạn cảm thấy tê trong cơ thể, lại một lần nữa như tôi đã nói nhiều lần, chỉ cần cảm thấy tê và học nói "chẳng sao" với nó. Và nếu tê trở nên không thể chịu

nổi, bạn có thể thay đổi tư thế. Dầu sao vấn đề không phải là với sự tê mà là cách chúng ta liên hệ với nó, cách chúng phản ứng lại mới chính là vấn đề. Như vậy nên biết ơn sự tê vì chúng ta học hỏi khi có tê ở đấy, học làm sao không phản ứng lại với tê dầu có tê ở đấy. Đây là lý do tại sao tôi nói tất cả những kinh nghiệm khó chịu này thật sự là những vị thầy quý báu của chúng ta vì nếu không cảm thấy tê, bạn không biết cách để điều khiển, để đương đầu nó.

Về câu hỏi thứ hai, thật sự thiền là một lối sống. Đây là điều tôi sẽ cố gắng trình bày với các bạn trong bài nói chuyện, không có cái bắt đầu thiền và chấm dứt thiền. Không nên giới hạn thiền vào một tư thế đặc biệt nào, một thời gian đặc biệt nào vì từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, tâm chúng ta đang hoạt động, chúng ta đang có ý nghĩ, chúng ta đang có những tâm sở. Như thế, lý tưởng nhất, chúng ta nên duy trì tinh thức liên tục, cảnh giác liên tục, liên tục kiểm soát những gì đang xảy ra trong tâm suốt cả ngày. Rồi, như tôi nói, thiền trở thành một lối sống. Cuộc sống và thiền không phải là hai điều khác nhau, chúng chỉ là một.

Hỏi: Ông có đề cập chúng ta nên mời gọi vài cảm xúc khó chịu, làm bạn với chúng và học hỏi từ chúng. Tôi có thử làm điều này trong khi thiền và tôi chú trọng đến giận tức.

Vì thế, tôi nghĩ đến một người tôi rất ghét và cố gắng tìm cái cảm giác giận dữ đó nhưng tôi nhận thấy cơn giận không đến. Chúng ta có thể đem áp dụng điều này vào đời sống thật không? Nếu tôi tiếp tục thiền, tôi có thể áp dụng điều này vào đời sống và lần lượt sau đấy tôi có thể ghét người này bớt đi không?

Godwin: Cảm ơn rất nhiều đã chia sẻ kinh nghiệm đó. Đây là một trong những phương pháp tôi đã trình bày về cảm xúc. Hết sức lý thú những cảm xúc khó chịu chúng ta không thích, khi chúng ta mời đến chúng không đến và khi chúng ta không muốn chúng đến chúng lại đến. Như thế, điều này chúng tỏ sự cần thiết của cơn cơn, và càng cơn cơn và chờ đợi những cảm xúc này đến, chúng không đến. Vì thế tôi rất vui mừng bạn có sự hiểu biết sâu sắc rất quan trọng này.

Bạn có thể dùng cùng một nguyên tắc đối với ý nghĩ. Khi chúng ta không muốn ý nghĩ hiện ra, chúng lại hiện đến, và khi bạn mời chúng, cho bất cứ ý nghĩ nào đến, bạn sẽ thấy chúng không đến. Và như tôi bảo, với cách tập luyện này, tôi tin chắc, cái giận của bạn đối với người đó sẽ giảm dần. Và như tôi đã nói trong thiền quán từ bi, tôi muốn đề nghị bạn nghĩ đến người đó và cố gắng tha thứ, chấp nhận cái tánh người của anh ta, nếu không, bạn sẽ còn mang mãi cái vết thương liên quan đến việc anh ta đã gây ra cho bạn. Chúng ta nên học cái đức tính quan trọng của tha thứ, tha thứ cho mình và tha thứ cho kẻ khác vì những việc này đã xảy ra trong quá khứ. Bạn không thể làm thay đổi quá khứ, tại sao chúng ta lại mang quá khứ như một gánh nặng, một gánh nặng không cần thiết đang gây đau khổ cho chúng ta.

Hỏi: Trong lúc thiền sáng nay, tôi nhận thấy lưng đỡ mỏi hơn rất nhiều. Tôi ước cả người. Câu hỏi thứ hai là khi chú tâm vào hơi thở, hơi thở của tôi trở nên rất nhanh. Khi cố gắng chú tâm đến một cái gì khác thì hơi thở trở lại bình thường.

Godwin: Câu hỏi thứ nhất về mồ hôi đổ ra trên lưng, chỉ cần biết có mồ hôi trên lưng và để nó ở đấy. Làm bạn với mồ hôi đó. Về câu hỏi thứ hai, khi bạn chú tâm vào hơi thở, hơi thở trở nên nhanh và khi chú tâm đến chuyện khác, hơi thở trở lại bình thường. Tôi đề nghị, trước tiên bạn để cho cơ thể thở tự nhiên, đừng chú tâm đến hơi thở nữa mà chỉ ngồi và để cho cơ thể thở theo ý muốn. Như thế, xin vui lòng bỏ ra một thời gian chỉ học cái gọi là "không làm gì cả", để cho cơ thể làm theo sở thích liên quan đến việc thở. Đừng xem đây là một cách thiền, nhưng chỉ xem như là một sự tập luyện mà bạn đang cố gắng phát triển, không làm gì hết, cho phép cơ thể thở theo cách nó muốn. Có một thầy dạy thiền ở Sri Lanka bảo rằng khi chúng ta ngồi, khi chúng ta nghĩ thiền là một cái gì đặc biệt, thì chúng ta có vấn đề đặc biệt. Như vậy trong trường hợp này chúng ta đang cố gắng đặc biệt lưu ý đến hơi thở và hơi thở hành động bất thường và khi chúng ta lơ đãng không để ý đến hơi thở nó bình thường trở lại. Như vậy, đừng xem thiền và hơi thở như là cái gì đặc biệt lắm và chỉ ở với nó. Và ngay cả khi bạn ở bên

ngoài, khi bạn nghĩ bạn không phải đang thiền, chỉ nên tiếp tục liên hệ với hơi thở, tiếp tục ý thức rõ hơi thở kể cả những lúc khác nữa.

Cám ơn cả ba nhóm rất nhiều đã hỏi những câu rất thực tế, hữu ích và cũng cám ơn những bạn đã chia sẻ vài kinh nghiệm tích cực với chúng tôi. Rất hay chúng ta có thể ngồi ở đây như một nhóm bạn tinh thần, cùng nhau chia sẻ kinh nghiệm.

Đây là một điều rất quý giá. Bây giờ các bạn có thể chuẩn bị tập Yoga và tôi hy vọng trong khi tập Yoga bạn sẽ gặp những thử thách, những khó khăn như đã nêu ra trước đây, tôi hy vọng bạn sẽ biến chúng thành những đối tượng thiền. Và hy vọng trong khi tập Yoga, cơ thể bạn có thể thoải mái và rồi khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta hãy ngồi với cái thân và tâm thoải mái đó và thử xem sao. Cám ơn các bạn rất nhiều.

(Yoga)

Thiền ngồi

Godwin: Bây xin để cho tâm làm theo sở thích của nó. Vì vậy, cứ để cho bất cứ ý nghĩ nào trôi dạt, ý nghĩ về quá khứ, ý nghĩ về tương lai. Và chúng ta hãy học quan sát ý nghĩ mà không phê phán, không điểm tốt, không điểm xấu, ý nghĩ hiện ra và ý nghĩ biến mất nhưng xin cảnh giác, tỉnh thức từng giây phút một.

Học làm bạn với ý nghĩ của chúng ta. Học tạo ra một khoảng trống cho ý nghĩ.

Đối với các bạn gặp khó khăn với ý nghĩ, xin học để hiểu rằng ý nghĩ chẳng có gì vấn đề gì nếu bạn có thể tỉnh giác, nếu bạn có thể biết ý nghĩ nào đang trôi dạt và biến mất.

Trong thiền này, bạn không cố gắng ngăn chặn ý nghĩ, bạn không cố gắng kiểm soát ý nghĩ, bạn tạo ra khoảng trống cho bất cứ ý nghĩ nào trôi dạt. Điều bạn đang học bây giờ là phát triển một tâm không phản ứng với ý nghĩ.

Bây giờ chúng ta học làm bạn với những cảm xúc chúng ta không thích. Vì thế, xin cứ để cho những cảm xúc này mà các bạn không thích trôi dạt và xem thử, cũng giống như ý nghĩ, có thể làm bạn với chúng, tạo khoảng trống quanh chúng, cho phép chúng không.

Nếu có bạn nào buồn hay ngủ gà ngủ gật, xin mở mắt ra vì rất quan trọng phải cảnh giác, phải tỉnh táo.

Rất quan trọng chúng ta phải học đừng xô đẩy đi, đừng kiểm soát những cảm xúc khó chịu nhưng để chúng nổi dậy, làm bạn với chúng và tạo ra khoảng trống cho chúng. vì thế, chúng ta hãy học khía cạnh rất quan trọng này.

Bây giờ chúng ta cũng học làm như thế với cảm giác khó chịu. Vì vậy, để cho cảm giác khó chịu trong cơ thể trôi dạt. Cái bạn xem là cảm giác lạ, cảm giác bất thường, cái bạn xem là cảm giác dị thường, cứ để cho chúng nổi dậy. Nó có thể ở trong bất cứ phần nào trong cơ thể bạn.

Bạn có thể học liên hệ với những cảm giác này mà không cho điểm xấu không? Chỉ cần liên hệ với chúng như là những cảm giác thôi.

Ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, học nhìn chúng đúng như thực trạng của chúng. Học liên hệ với chúng, không điểm tốt, không điểm xấu.

Đây là học có lòng từ bi với ý nghĩ chúng ta, với cảm xúc chúng ta, với cảm giác chúng ta. Rồi chúng sẽ chẳng trở thành vấn đề cho chúng ta. Rồi chúng thành bạn chúng ta. Đây là điều

chúng ta đang cố gắng làm với thiền này.

(chuông)

Bài nói chuyện: Làm sao hội nhập thiền với đời sống hằng ngày

Bây giờ tôi sẽ trình bày bài pháp về cách đưa thiền vào đời sống hằng ngày. Vì thế xin vui lòng lắng nghe cẩn thận với chủ tâm hoàn toàn.

Làm cam kết

Chúng ta phải rõ ràng về thứ tự ưu tiên của chúng ta trong đời. Vì vậy bạn phải rõ vị trí của việc tập luyện thiền nằm chỗ nào trong danh sách thứ tự ưu tiên này của bạn trong cuộc sống. Nếu bạn thật sự sẵn sàng cam kết tập luyện thiền, bạn sẽ không bao giờ nói tôi không có đủ thì giờ để thiền. Vì thế xin vui lòng rõ ràng về điểm này.

Chỉ cần biết những gì đang xảy ra

Như chúng ta đã cố gắng làm hôm nay, như tôi đã nhấn mạnh rất nhiều hôm nay, điểm thứ hai là khía cạnh rất quan trọng chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân, bằng không càng ngày bạn càng trở nên giống như máy móc. Máy cũng có thể hoạt động rất hữu hiệu nhưng máy không biết nó đang hoạt động, không hiểu biết, không kiến thức. Vì thế, hiểu, biết tâm và thân hoạt động như thế nào, chúng ta chỉ có thể làm điều này trong đời sống hằng ngày. Những việc chúng ta làm theo thói quen, máy móc, như chà răng, chải tóc, mặc quần áo, tất cả những động tác nhỏ, tầm thường này, xin cố gắng làm có ý thức, biết rõ bạn đang làm, chủ tâm hoàn toàn trọn vẹn khi làm những việc này. Như thế, hoặc ở nhà, hoặc đang đi trên xe, hoặc ở nơi làm việc, chỉ cần biết, chỉ cần thấy rõ ràng những gì đang xảy ra trong tâm và thân từng giây phút một, càng nhiều càng tốt. Đây là cách thức độc nhất để hội nhập thiền với đời sống hằng ngày của chúng ta.

Ý thức rõ tư tưởng

Một khía cạnh khác tôi đã nhấn mạnh là ý nghĩ của chúng ta. Vì vậy, trong ngày, chỉ cần tỉnh thức, chỉ cần ý thức: "Tôi đang nghĩ gì đây? Những ý nghĩ này liên quan đến quá khứ hay tương lai? Liên quan đến tôi hay người khác?" Từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, những ý nghĩ liên tục này của chúng ta cứ thoáng qua đầu, chẳng bao giờ dừng lại. Vì thế, chúng ta cố gắng học về những điều này. Nhờ biết được những ý nghĩ này, bạn cố gắng hiểu bạn thuộc loại người nào, đây là kiến thức về mình, hiểu biết về mình. Điều này rất quan trọng cho thiền.

Cảm xúc

Một vấn đề liên hệ khác trong cuộc sống hằng ngày là cảm xúc của chúng ta, những cảm xúc khó chịu gây ra đau khổ, gây ra mâu thuẫn cho chúng ta. Như thế, trừ phi chúng ta là người tập luyện thiền, chúng ta không biết những cảm xúc này tạo ra cách nào. Nên những người này đau khổ vì những cảm xúc này và không biết đau khổ như thế nào, tại sao đau khổ và họ tiếp tục đau khổ trên thế gian này. Như vậy, nếu bạn có thể hiểu cơ cấu, liên hệ, điều kiện tạo ra những cảm xúc này, chúng trực tiếp liên hệ đến ý nghĩ như thế nào, bạn có thể đương đầu với chúng, biến chúng thành đối tượng thiền.

Kinh nghiệm khó chịu

Một khía cạnh khác mà tôi từng nhấn mạnh và rất, rất quan trọng trong đời sống hằng ngày, là tìm ra, học hỏi, biến thành đối tượng thiền những gì bạn cảm thấy khó chịu, những gì làm bạn lo âu, những gì quấy rầy bạn. Có lẽ các bạn còn nhớ ngày hôm nay khi chúng ta đang thiền, chúng ta nghe tiếng rất lớn ở bên ngoài. Lúc đó tôi có đề nghị chúng ta hãy lắng nghe âm đó.

Tôi đề nghị chúng ta có thể nghe tiếng đó như thử lần đầu tiên, nếu không chúng ta xem nó là một tiếng ồn ào, xem là một quấy rầy, chúng ta có thể nổi giận, chúng ta đau khổ vì cái âm thanh ở bên ngoài đó. Vì thế, khi chúng ta học biến nó thành đối tượng thiền, chúng ta có thể học hỏi từ bất cứ hoàn cảnh nào, bất cứ kinh nghiệm nào trong đời sống. Cùng một nguyên tắc đó áp dụng cho những người chúng ta vấn đề với họ. Đây là một trong những thử thách lớn nhất của chúng ta trong đời sống hằng ngày: những mối liên hệ. Bạn phải có liên hệ với những người ở trong nhà, bạn phải có tương quan với những người ở nơi làm việc. Chúng ta không thể tránh khỏi những liên hệ.

Lấy trường hợp có người nào đó trong đời sống hằng ngày làm đời bạn khổ sở, tạo ra vấn đề cho bạn, tạo ra đau khổ cho bạn. Một cách hay là liên hệ với người đó như là thầy giáo của bạn, như sự phụ bạn. Như thế bạn học dùng người này để quan sát tâm bạn, để thấy phản ứng của bạn với người đó. Rồi bạn sẽ thấy vấn đề không phải do người đó mà do cách bạn liên hệ với anh ta, vì cách bạn phản ứng với người đó. Đây là cái đẹp của lời Đức Phật dạy. Nếu đau khổ ở ngoài, chúng ta không bao giờ có thể giải thoát chúng ta khỏi đau khổ. Nhưng vì chúng ta đang tạo ra đau khổ cho mình chúng ta có thể tự giải thoát khỏi đau khổ.

Đôi khi tôi định nghĩa thiền là đi tìm thuốc cho căn bệnh mà chính chúng ta đã tạo ra. Vì chúng ta tạo bệnh ra, chúng ta phải tìm thuốc chữa. Một khi đã khám phá ra phương thuốc như thiền, chúng ta phải dùng, chúng ta phải ứng dụng nó vào đời sống hằng ngày. Và đôi khi như bạn biết, thuốc có thể rất khó chịu, không phải luôn luôn dịu ngọt, luôn luôn dễ chịu nhưng nếu muốn chữa lành bệnh, dầu thuốc không dễ chịu, bạn cũng phải uống thuốc. Những kinh nghiệm khó chịu này của chúng ta về thân và tâm, chắc chắn khó chịu, nhưng tôi thường nói, chúng ta phải học từ chúng, chúng phải trở thành đối tượng thiền của chúng ta.

Chủ nghĩa duy vật và chủ nghĩa tiêu thụ

Một thử thách khác trong đời sống hằng ngày chúng ta, như tôi đã nói trong một dịp, đó là chủ nghĩa duy vật, chủ nghĩa tiêu thụ. Khi bạn sống trong một nước giàu có như quốc gia này chẳng hạn, bạn không phân biệt được, bạn không biết, không rõ cái gì là nhu cầu thật sự của bạn và cái gì là lòng thèm muốn. Xã hội bạn đang sống có thể tạo ra cho bạn những khao khát, những nhu cầu thật sự không cần thiết.

Một khía cạnh rất quan trọng của thiền trong đời sống hằng ngày là học sống một đời sống rất đơn giản. Bình dị là một cái gì rất xinh đẹp, học giản dị trong lối sống của chúng ta. Vì thế, khi bạn thấy đồ vật và có một thôi thúc muốn mua, bạn nên hỏi: "Nó có thật sự cần thiết cho tôi không? Tại sao tôi cần đến thứ này? Phải chăng vì có người mặc cái đó hay có người dùng cái đó hay tôi thật sự cần vật này? Thật sự cần đặt câu hỏi đó khi bạn sống trong một xã hội tiêu thụ. Rồi bạn sẽ thấy cái vui của bạn, hạnh phúc của bạn, sự nhẹ nhõm của bạn không do vật bên ngoài, không do hàng hóa, không do vật bán sẵn, không do vật bạn mua, nhưng do những điều phát xuất từ ngay bên trong bạn. Đây là cái vẻ đẹp của thiền. Nhu cầu về vật bên ngoài không còn nữa vì bạn đã trở nên độc lập với những vật bên ngoài. Chúng biến mất. Và như tôi nói, niềm vui, sự nhẹ nhõm xuất phát từ bên trong chúng ta.

Thiền quán từ bi

Một khía cạnh rất quan trọng khác của thiền, nhất là thực hành trong đời sống hằng ngày, là thiền quán từ bi. Một khía cạnh của từ bi là học làm người bạn tốt nhất của mình. Nếu bạn thật sự có mối liên hệ đó bạn sẽ không làm những điều vụng về, không làm mạnh cho bạn, những điều tạo ra đau khổ cho bạn và cho kẻ khác. Và chỉ khi nào bạn thân ái với mình bạn mới có thể thật sự cảm thấy thân thiện với người khác. Trước tiên chúng ta phải mở rộng lòng cho chính chúng ta, rồi chúng ta có thể mở rộng lòng mình cho người khác. Có nhiều khía cạnh của từ bi tôi đã trình bày và vào ngày đó chúng tôi có phân phát một cuốn sách ngắn về từ bi, vì vậy xin vui lòng đọc lại. Tôi chỉ muốn lặp lại hai khía cạnh của từ bi, một là tha thứ và khía cạnh thứ hai là cảm thấy biết ơn. Trong đời sống hằng ngày chúng ta cần tha thứ cho chúng ta

và tha thứ cho người khác. Nếu chúng ta không thể tha thứ cho chúng ta và tha thứ kẻ khác thì có thể bạn ôm chặt mãi một kinh nghiệm nào đó, vết thương nào đó đã tạo ra, và điều này có thể tạo nên nhiều đau khổ cho chúng ta trong đời sống hằng ngày. Vì chúng ta là người, chúng ta dễ lầm lẫn. Vì vậy khi phạm lỗi lầm, không cần thiết phải đau khổ, không cần phải cảm thấy tội lỗi và hành hạ mình vì đã lầm lẫn, tốt hơn nên học tha thứ mình và học hỏi từ những lỗi lầm này. Và những kẻ khác, họ cũng là người, vì họ cũng không hoàn thiện nên họ cũng dễ lầm lẫn.

Vì vậy, nếu bạn không thể tha thứ cho kẻ khác thì bạn sẽ cứ ôm chặt mãi hận thù và ác tâm, đây là một điều rất, rất không lành mạnh cho bạn. Khi phát triển càng nhiều thân ái với người khác, càng nhiều thân ái với chúng ta và tha thứ càng dễ dàng cho kẻ khác và chúng ta, chúng ta học cách đối xử tử tế với người khác, chúng ta học có từ bi trong quan hệ của chúng ta với người khác. Có biết bao nhiêu người đang đau khổ một cách không cần thiết. Ví thế, khi bạn thấy người khổ, bạn nên liên hệ với họ dịu dàng, tử tế. Đôi khi mỉm cười với họ, đôi khi làm một hành động tử tế có thể tạo ra một khác biệt biết bao cho họ và cho bạn. Và nếu bạn có thể thật sự mở rộng lòng từ bạn sẽ thấy có biết bao nhiêu cơ hội tốt trong đời sống. Trong xã hội bạn có thể hành động thế nào để có thể tạo ra nhiều hạnh phúc cho bạn và hạnh phúc cho kẻ khác.

Một đức tính rất quan trọng khác của từ bi tôi đã nêu ra là đức tính cảm thấy biết ơn, sự tri ân mà chúng ta thường xem là một việc đương nhiên. Trước khi đến đây, tôi ở một thời gian tại Ấn Độ và lúc đấy tôi suy ngẫm về những điều Đức Phật làm sau khi giác ngộ trong thời gian tôi ở tại đấy. Theo truyền thống, theo lời tường thuật lại, sau khi giác ngộ, Đức Phật bỏ ra bảy ngày nhìn vào cái cây đã làm nơi trú ẩn cho Ngài. Xin chỉ cần suy nghĩ về điều này: Đức Phật trải qua bảy ngày bảy tỏ lòng tri ân đối với một cái cây. Như thế chứng tỏ cảm thấy biết ơn là một đức tính quan trọng biết bao. Chúng ta có cảm thấy biết ơn đối với đồ vật không? Chúng ta có cảm thấy biết ơn đối với kẻ khác không? Bạn có cảm thấy biết ơn bạn đã khám phá ra Phật pháp, bạn đã có một một nhóm bạn tinh thần không? Có bao giờ chúng ta cố gắng phát triển cái đức tính cảm thấy biết ơn này chưa? Bạn có bao giờ cảm thấy biết ơn bạn có thể thấy không? Có người không có thể thấy được.

Bạn có cảm thấy biết ơn bạn có thể nghe không? Có người không thể nghe được. Bạn có cảm thấy biết ơn bạn khỏe mạnh và bạn có thể tập thiền mà không có vấn đề gì không? Đây là những điều nhỏ, những điều tầm thường mà chúng ta cho là sự đương nhiên. Các bạn nên đến viếng thăm những nước rất nghèo như Ấn Độ và Sri Lanka và rồi bạn có thể ý thức bạn nên cảm thấy biết về một vài điều bạn đang hưởng thụ trong nước này. Nhưng có bao giờ bạn nghĩ đến điều này không? Trong những nước đó, có người không có thức ăn. Vì vậy, các bạn không cảm thấy thấy biết ơn khi bạn có thức ăn sao?

Còn một khía cạnh khác của cảm thấy biết ơn. Như tôi đã nói trước đây trong lúc thảo luận, khi chúng ta có những kinh nghiệm khó chịu chúng ta cũng nên cảm thấy biết ơn vì chúng ta có thể học hỏi từ những kinh nghiệm này và chúng trở thành thầy chúng ta.

Có bạn tinh thần

Một khía cạnh khác của thiền trong đời sống hằng ngày là có bạn tinh thần quanh mình. Vì vậy tôi rất sung sướng các bạn có vài nhóm ở đây nên các bạn có thể đi đến những nhóm này và có thể trải qua thì giờ với họ, thiền với họ, thảo luận với họ, vì vậy nên cảm thấy biết ơn các bạn có một nhóm bạn tinh thần giúp đỡ lẫn nhau.

Phương thuốc của Đức Phật

Khi bạn tập luyện như thế trong đời sống hằng ngày, bạn có thể thấy kết quả, bạn có thể thấy phương thuốc Đức Phật cho chúng ta thật sự chữa lành bệnh, thật sự có hiệu quả. Rồi bạn tin tưởng hơn, tin chắc chắn hơn vào phương thuốc. Rồi bạn tự tin hơn, bạn bạn cảm thấy biết ơn

Đức Phật đã khám phá ra phương thuốc này, và bạn cảm thấy sung sướng bạn đã khám phá ra nó, và bạn đang dùng và bạn đang cảm thấy hiệu nghiệm. Cái tuyệt đẹp của phương thuốc của Đức Phật là nó có thể đem ứng dụng vào bất cứ hoàn cảnh nào trong đời sống, có thể ứng dụng khi bạn đau, có thể áp dụng khi bạn chạm trán với tử thần, có thể ứng dụng khi bạn bị tổn thương, bị vỡ mộng, bị thất vọng, có thể ứng dụng khi bạn gặp những vấn đề rất nghiêm trọng, những mâu thuẫn trầm trọng. Như tôi đã nói lúc ban đầu, điểm duy nhất là người ta phải rất rõ ràng về việc tập luyện. Có phải bạn đang thực sự cam kết tập luyện? Có phải bạn đang thật sự cam kết uống thuốc? Trong khi chúng ta uống thuốc, tôi thiết nghĩ cũng rất quan trọng nên khuyến khích người khác uống thuốc bằng cách chia sẻ với họ. Đây chính là điều tôi đang làm. Xin vui lòng tự mình thấy rõ.

Quyết tâm uống thuốc

Vài đề nghị tôi đã đưa ra về cách hội nhập thiền với đời sống hằng ngày, những đề nghị đó có khó quá, không phải chăng, nằm ngoài tầm tay các bạn không? Đức Phật không bao giờ nói một điều gì mà những người bình thường không làm được. Điều độc nhất bạn cần rõ về lời dạy là phải có hiểu biết rõ ràng về những lời giáo huấn và biết cách áp dụng vào các trường hợp khác nhau trong đời sống. Vì vậy đây là điểm tôi đang nhấn mạnh. Tôi thiết nghĩ không cần nói thêm gì nữa. Vì thế, tôi muốn các bạn bỏ thì giờ suy ngẫm về một vài điều tôi đã nêu ra. Cách suy ngẫm như thế này cũng là cách thiền rất, rất quan trọng. Suy ngẫm về một đề tài đặc biệt nào đó, đề tài sẽ giúp ích cho chúng ta và sẽ giúp cho kẻ khác. Nó giúp chúng ta nhìn lại chúng ta, giúp tìm thấy thật sự chúng ta đang đứng ở đoạn đường nào trong đời. Nó giúp chúng ta tìm xem thử phải chăng chúng ta đang lãng phí cuộc đời chúng ta. Theo lời Đức Phật dạy, được sinh làm người là một điều rất quý báu. Như thế, chúng ta có đang thật sự biết dùng sự quý báu của kiếp nhân sinh không? Chúng ta đang dùng sự quý báu này như thế nào? Vì vậy chúng ta hãy ngẫm nghĩ về đề tài quan trọng này trong vài phút. Và trong khi ngẫm nghĩ về điều đó, chúng ta có thể hạ quyết tâm: Kể từ ngày hôm nay trở đi, tôi đang hạ quyết tâm thật sự uống thuốc để giải thoát tôi ra khỏi đau khổ chính tôi tạo ra. Và một nguyện vọng khác: Cũng xin cho tôi có cơ hội tốt để tôi có thể san sẻ thuốc với những người khác, làm như thế, tôi có thể giúp kẻ khác hạnh phúc. Chúng ta hãy nhắm mắt lại và thật sự suy ngẫm về điều này.

Cầu cho các bạn tiếp tục dùng phương thuốc và tự giải thoát khỏi căn bệnh mà các bạn đã tự mình gây ra.

Vì đây là bài nói chuyện cuối cùng của tôi, tôi muốn cảm ơn tất cả các bạn. Trước hết tôi xin cảm ơn ban tổ chức đã làm một việc hết sức tuyệt diệu. Tôi rất cảm kích về cách thức tổ chức rất hay, rất thành thạo. Chúng ta nên cảm thấy biết ơn đã có những người tổ chức có khả năng tổ chức hoàn hảo như thế. Chúng ta cũng nên cảm ơn nữ tu viện này đã cho phép chúng ta sử dụng địa điểm này, thật là một địa điểm xinh xắn. Cuối cùng tôi muốn cảm ơn tất cả các bạn đã đến tham dự những buổi nói chuyện và những người đã tham dự ngày thiền hôm nay. Tôi thật sự hết sức sung sướng thấy sự quan tâm của các bạn, cam kết của các bạn với Phật pháp, với sự tập luyện. Do đó tôi hy vọng các bạn tiếp tục giữ cam kết tập luyện này. Bây giờ chúng ta hãy đọc kinh và kết thúc với thiền quán từ bi.

(tụng kinh)

Chúng ta sẽ chấm dứt với thiền quán từ bi.

Xin cảm thấy vùng tim của bạn. Xin bỏ chút thì giờ chỉ cảm thấy vùng đó.

Bạn có thể cảm thấy tim bạn đang mở ra như một đóa hoa, cảm thấy sự dịu dàng, mềm mại và mong manh không?

Bạn có thể cảm thấy bạn là người bạn tốt nhất của bạn, bạn có thể thật sự cảm thấy điều này trong vùng tim và trong khắp cơ thể không?

Như là người bạn thân nhất của bạn, bạn có thể thật sự tha thứ cho bạn về bất cứ lỗi lầm nào bạn đã làm trong quá khứ không?

Nếu bạn không có gì để phải tự tha thứ, chỉ cần cảm thấy sung sướng bạn không mang một vết thương nào.

Như là người bạn thân nhất của bạn, bạn có thể tha thứ cho người khác về bất cứ lỗi lầm nào họ đã làm, bỏ hết bất cứ cảm hờn nào hay ác ý nào bạn đang mang đối với họ?

Cầu cho tất cả các bạn khỏe mạnh. Cầu cho tất cả các bạn hạnh phúc. Cầu cho tất cả các bạn an lạc. Cầu cho tất cả chúng sanh khỏe mạnh. Cầu cho tất cả chúng sanh hạnh phúc.

Cầu cho tất cả chúng sanh an lạc.

Tôi quên cảm ơn những người thông dịch, những người dịch đã làm công việc rất khó khăn. Tôi có cảm giác đôi khi họ còn hoàn thiện thêm những điều tôi nói. Tôi cũng muốn cảm ơn giáo sư Yoga đã dạy trong hoàn cảnh khó khăn.

Nữ tu viện Chi Lin, Hong Kong, 1997

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | Ngày 7

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 30-08-2002