

# 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, lập đi lập 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 sâu 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, đôi 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, tinh 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, tinh 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, tinh 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 tinh 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 tinh 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 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. Tí dụ 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 sự 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 đẽ sao? Có một chữ đẹp đẽ 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 đối 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 đi 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 tử 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 tịnh, 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 trở dậy 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*