

Những cuộc gặp gỡ, hướng dẫn giáo pháp từ Thiền sư Thích Nhất Hạnh (P.3)

ISSN: 2734-9195 17:15 01/10/2024

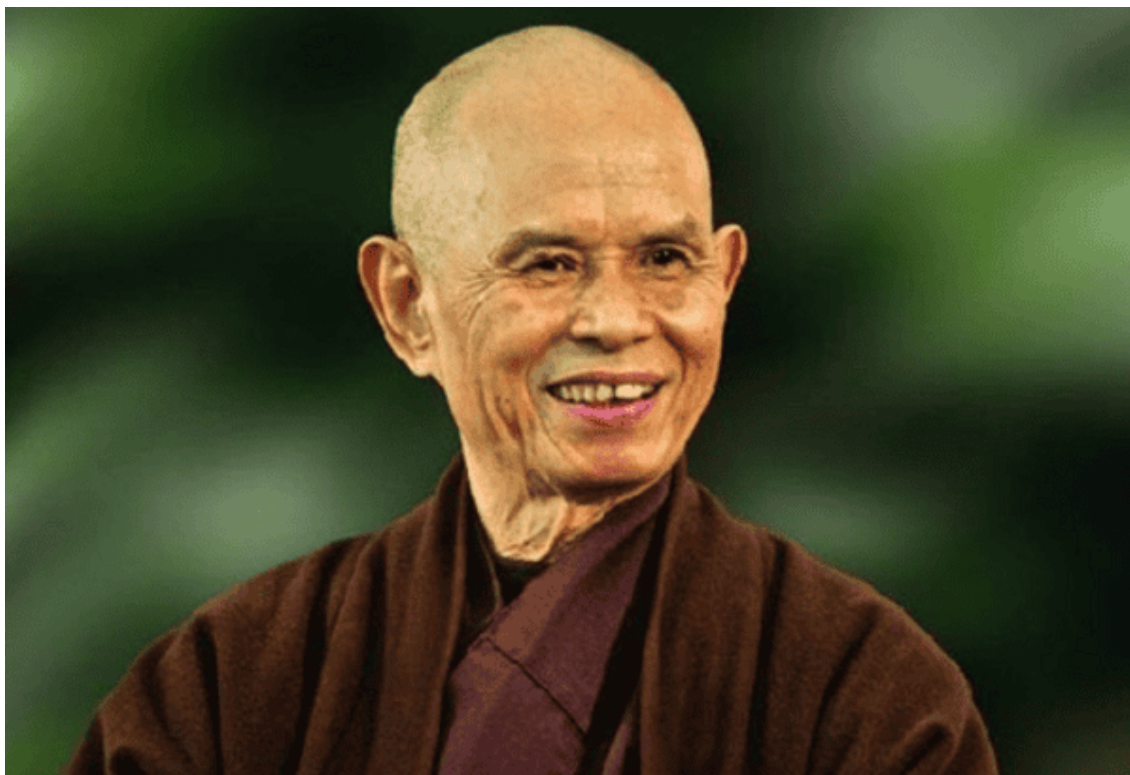
Hơi thở chính niệm có thể đưa tâm trí trở về với cơ thể. Khi chúng ta hoà hợp với chính mình và ở trong khoảnh khắc hiện tại, cả những cơn gió mạnh bên ngoài lẫn sự hỗn loạn bên trong đều không thể ảnh hưởng đến chúng ta nữa.

Tác giả: **Tiến sỹ LAM Yuen Ching**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: Buddhistdoor Global

Trong bài viết trước, tôi đã kể chi tiết về sự trải nghiệm của bản thân tôi vào tháng 6 năm 2007, tại buổi tuyên dương Diệu pháp Như Lai, diễn giảng Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm Kinh (Avatamsaka Sutra, 大方廣華嚴經) tại Trung tâm Văn hóa Hồng Kông, điều này đã thúc đẩy bản thân tôi bị hấp dẫn lực bởi những khuôn vàng thước ngọc của cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh, thông qua các cuốn sách và các bài hướng dẫn thực hành Phật pháp của Ngài.



Hành trình của tôi tiếp tục với bài pháp thoại công khai vào tháng 4 năm 2010, rất ấn tượng bởi Thầy Chân Pháp Ấn từ Làng Mai, Pháp quốc và Linh mục Tiến sĩ Thomas Kwan, tiếp theo là bài pháp thoại và triển lãm thư pháp của cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh tại Hồng Kông vào tháng 11 năm 2010. Chúng càng làm phong phú thêm sự trân trọng của tôi đối với tác phẩm nghệ thuật của Ngài.

Tôi cũng nhắc đến việc tham dự khoá tu thiền chính niệm vào tháng 3 năm 2012 với thời gian 5 ngày, do Viện Phật học ứng dụng Châu Á (AIAB) tại Hồng Kông tổ chức tại ngôi nhà của Làng Mai ở Hồng Kông là chùa Liên Trì (Lotus Pond Temple) trên Đảo Lantau hùng vĩ, nơi hơn một chục tầng ni, tất cả đều là đệ tử của cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh, sống, tu tập và hướng dẫn các khóa tu theo truyền thống Làng Mai.

Trong bài viết này, tôi sẽ tiết lộ những gì xảy ra trong khoá tu thiền chính niệm và cách nó khơi dậy lòng mong muốn của tôi đến thăm Làng Mai ở Pháp.

Đây là lần đầu tiên tôi tham dự bất kỳ khóa tu nào. Tôi cảm thấy vừa hồi hộp vừa phấn khích sau khi hoàn tất thủ tục đăng ký. Đặc biệt tôi muốn biết cuộc sống thường nhật tại cơ sở tự viện Phật giáo như thế nào, và điều đó có thể giúp mọi người chuyên sâu công phu tu tập thiền chính niệm như thế nào. Khoá tu không phải là một trải nghiệm dễ dàng, nhưng tôi đã hiểu sâu hơn về bản thân và các hoạt động thực hành trong 5 ngày ấy. Tôi xin được chia sẻ hai trong số những trải nghiệm ấn tượng của bản thân tôi.

Trải nghiệm thứ nhất minh họa cho thần lực của hơi thở chính niệm, cho thấy thiền chính niệm có thể chuyển hóa trạng thái của tâm thức và cơ thể của mỗi người, ngay cả trong những điều kiện bất lợi như thế nào. Nơi tĩnh tâm có hai loại chỗ ở: giường ngủ tập thể và cắm trại ngoài trời.

Vì muốn gần gũi hơn và hòa mình với thiên nhiên tôi chọn cắm trại. Khi tôi đến vào buổi chiều hôm ấy, thời tiết vẫn khá dễ chịu. Tuy nhiên, thời tiết dần trở nên tồi tệ hơn, với gió mạnh và nhiệt độ giảm dần. Đến tối, gió dữ dội như bão và nhiệt độ giảm xuống chỉ còn vài độ °C. Được bao quanh bởi cây cối, ngay cả khi cửa ra vào và cửa sổ của ngôi chùa đóng chặt, tôi vẫn có thể nghe thấy tiếng gió và cành cây to, và tôi cảm giác rợn người do thời tiết lạnh rét đậm.

Chiếc lều dựng trên bãi cỏ trước sân chùa lắc lư dữ dội trong gió mạnh. Đến giờ đi ngủ (chỉ tịnh), tôi rất khó khăn mới vào được lều trại. Bên trong chiếc lều trại không vững chắc ấy, ngay cả việc ngồi và sắp xếp đồ đạc cũng là một thách thức. Sau nhiều nỗ lực, cuối cùng tôi cũng chui vào được túi ngủ. Tuy nhiên,

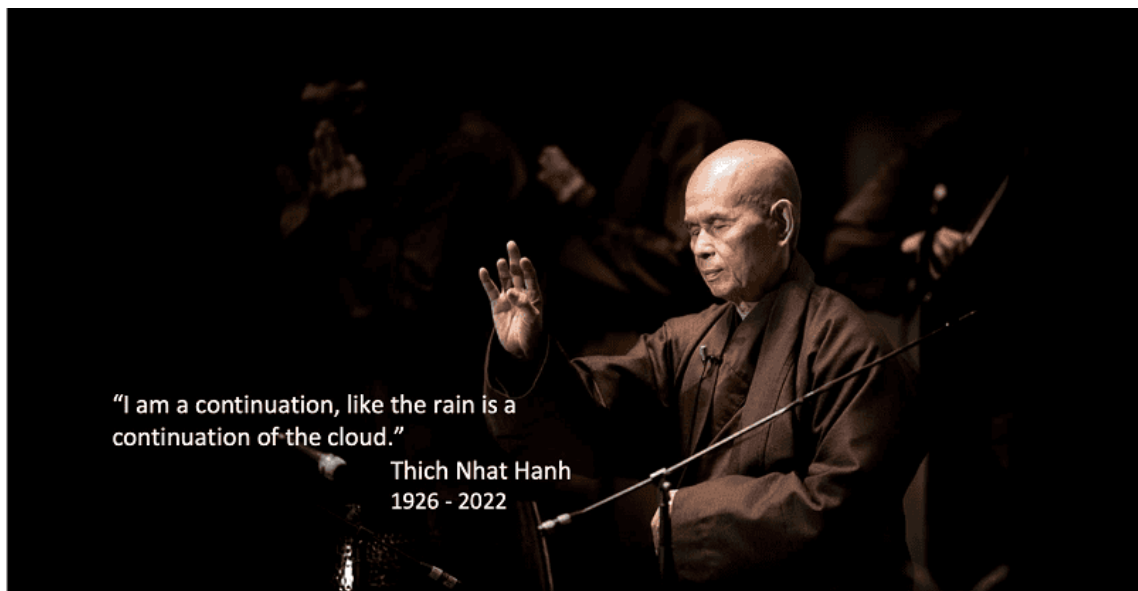
trong điều kiện như thế, việc ngủ thiếp đi gần như là không thể. Chiếc lều trại nhỏ được bao quanh bởi những cây to liên tục lắc lư, tạo ra tiếng động rất lớn. Bản thân chiếc lều trại cũng rung lắc rất mạnh, tôi tin rằng tiếng động này vượt xa bất kỳ mức độ tiếng ồn nào có thể chấp nhận được. Tệ hơn nữa, chiếc lều trại cứ cọ vào mặt tôi do gió. Để giảm bớt những tiếng động này, tôi phải vùi đầu vào chăn.

Bên ngoài sức gió thật mạnh, tâm trí tôi cũng rối bời. Những lo lắng và bồn chồn không ngừng xoay trong trong tâm thức tôi: *“Liệu lều trại có thể chịu đựng được với sức gió mạnh như thế không? Khi nào gió mới ngừng thổi? Làm sao tôi có thể ngủ trong tiếng ồn và cái giá lạnh lẽo như thế này? Nếu tôi không nghỉ ngơi đủ đêm nay, tôi sẽ không có năng lượng để tu tập vào những ngày tiếp theo. . .”*

Càng suy nghĩ, tâm tôi thêm hỗn loạn. Sau ba giờ khuya mà tôi vẫn chưa chợp mắt ngủ. Đột nhiên, tôi suy nghĩ miên man: *“Nếu mình ở đây để tu tập thiền, tại sao không thực hành hơi thở chính niệm ngay bây giờ?”* Vì thế, tôi quay lại với hơi thở của mình. Bất kể nó nhanh hay chậm, dài hay ngắn, sâu hay nông, tôi chỉ đơn giản quan sát từng hơi thở ra vào.

Một điều kỳ diệu đã xảy ra: trong vòng vài phút, tôi đã ngủ thiếp đi! Không chỉ như thế, khi tôi thức dậy vào sáng hôm sau, tôi cảm thấy sảng khoái. Hơi thở chính niệm có thể đưa tâm trí trở về với cơ thể. Khi chúng ta hoà hợp với chính mình và ở trong khoảnh khắc hiện tại, cả những cơn gió mạnh bên ngoài lẫn sự hỗn loạn bên trong đều không thể ảnh hưởng đến chúng ta nữa. Hơi thở chính niệm đã chứng minh là một cách rất hiệu quả để vượt qua những cơn bão cảm xúc.

Ngoài ra, tôi tin rằng ý tưởng đột ngột quay trở lại hơi thở của mình trong những khoảnh khắc đau khổ là kết quả của việc thực hành chính niệm thường xuyên của tôi. Nếu không có sự thực hành nhất quán đó, có lẽ tôi đã không nghĩ đến việc tập trung vào hơi thở của mình trong những khoảnh khắc khó khăn, nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì thực hành thiền chính niệm thường xuyên.



Ảnh: st

Trải nghiệm thứ hai liên quan đến *"Lắng lòng nghe tiếng chuông trong chính niệm"*, một thực hành thiết yếu tại Làng Mai. Trong khoá tu thiền chính niệm, chúng tôi thường lắng lòng nghe tiếng chuông màu nhiệm. Thời gian ngân dài của tiếng chuông thay đổi mỗi lần; đôi khi tiếng chuông ngân chỉ kéo dài thời gian vài giây, trong khi những lần khác kéo dài hơn 10 giây. Trong những khoảnh khắc này, chúng tôi được yêu cầu dừng mọi hoạt động và trở về với hơi thở của mình. Thực hành này nhằm mục đích giúp chúng tôi tập trung vào khoảnh khắc hiện tại.

Từ khi bắt đầu khoá tu thiền chính niệm, bất cứ khi nào lắng lòng nghe tiếng chuông màu nhiệm, tôi đều dừng mọi việc của mình đang làm - dù là ăn, đi, nói, làm việc hay tham gia vào các hoạt động khác - và thực hành hơi thở chính niệm cho đến khi tiếng chuông kết thúc. Tôi rất thích thực hành này. Mỗi lần trở về với hơi thở, tôi cảm thấy sáng khoái, ổn định và thoải mái.

Tôi đã thực hành tốt điều này cho đến ngày thứ tư. Sáng hôm đó, tôi thức dậy muộn, vì thế tôi vội vã vào nhà vệ sinh để rửa mặt và thay quần áo mới. Đúng lúc ấy, tiếng chuông ngân vang. Tuy nhiên, tôi không để ý đến nó cho đến khi tiếng chuông thứ ba ngân vang lên, khi tôi thấy những người tĩnh tâm khác đã đứng yên. Sau khi tôi dừng lại, thay vì thực hành hơi thở chính niệm, tôi chỉ sốt ruột hy vọng tiếng chuông sẽ sớm dừng lại vì *"Tôi đang vội vã!"* Mãi đến khi tiếng chuông thứ ba ngân vang lên, tôi mới nhớ ra để quay lại với hơi thở của mình.

Do đó, phải mất sáu lần lắng lòng nghe chuông ngân vang để đưa tâm trí vội vã của tôi trở lại hiện tại. Khi tôi thực hiện hơi thở chính niệm trong những tiếng chuông còn lại, tôi nhận ra sự căng thẳng trong cơ thể và tâm hồn của mình. Trải nghiệm này làm nổi bật cách tâm trí tôi dễ dàng bị phân tâm bởi những áp

lực bên ngoài và sự vội vã bên trong. Lắng lòng nghe tiếng chuông màu nhiệm ngân vang xuyên qua mối bận tâm của tôi, cung cấp một lời nhắc nhở cần thiết để dừng lại và kết nối lại với những khoảnh khắc hiện tại.

Hơn nữa, trải nghiệm này đã chứng minh sức mạnh của việc thực hành cùng cộng đồng tu học Phật pháp. Chính hình ảnh của những người tĩnh tâm đã giúp tôi gọi nhớ lại và quay trở về với chính niệm. Do đó, việc công phu tu tập thiền chính niệm của tôi ngày càng sâu sắc hơn và phát triển theo cách mà không thể thực hiện đơn phương một mình. Trong tu học Phật pháp, sự hiện diện tập thể và cam kết chung cung cấp một hệ thống hỗ trợ mạnh mẽ.

Sau khi có được những hiểu biết giá trị về bản thân và các phương pháp thực hành khác nhau từ các khoá tu ngắn ngày, tôi hình dung ra những lợi ích sẽ rất to lớn nếu tôi có thể ở lại trong một thời gian dài. Cũng sẽ rất sâu sắc khi công phu tu tập thiền chính niệm tại Làng Mai ở Pháp, cộng đồng tu học Phật pháp và trung tâm tĩnh tâm đầu tiên và lớn nhất do cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh sáng lập, nơi Ngài cư trú. Tác động đáng kể của trải nghiệm tĩnh tâm đã khơi dậy mong muốn của tôi đến nơi ấy.

Vài tháng sau, tháng 10 năm 2012, tôi tham dự khoá tu khác do Viện Phật học ứng dụng Châu Á (AIAB) tại Hồng Kông tổ chức. Mặc dù đây chỉ là khoá tu với thời gian 3 ngày, nhưng nó đã làm sâu sắc thêm lòng trân trọng của tôi đối với các thực hành Phật pháp và khẳng định lại khát vọng của tôi là hoà mình vào cộng đồng Làng Mai rộng lớn.

Tháng 5 năm 2013, cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã quang lâm Hồng Kông một lần nữa, và tôi đã tham dự buổi chia sẻ pháp thoại công khai của Ngài “*Con đường Hạnh phúc*” tại Đấu trường Hồng Kông, Vịnh Hung Hom, Cửu Long, Hồng Kông. Vào thời điểm bấy giờ, mong muốn của tôi đến thăm Làng Mai ở Pháp đã tăng lên nhiều hơn nữa.

Cùng lúc đó, tôi cảm thấy sẵn sàng theo đuổi các nghiên cứu sâu hơn và đang chuẩn bị đề xuất nghiên cứu sinh theo học chương trình Tiến sĩ. Hạt giống nghiên cứu về giáo lý và thực hành của cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh, cùng với mong muốn dành thời gian tại Làng Mai ở Pháp, đã được gieo vào tâm thức của tôi, như đã mô tả trong hai bài viết trước và ở trên. Tuy nhiên, quá trình này không hề đơn giản. Bằng cách nào đó, từng bước một, nghiên cứu của tôi với chủ đề “*Chính niệm, Tương tức và Đạo Phật Dấn thân của Thiền sư Thích Nhất Hạnh - Mindfulness, Interbeing, and the Engaged Buddhism of Thích Nhất Hạnh*”, bao gồm cả công tác thực địa tại Làng Mai ở Pháp, dần dần đã đơm hoa kết trái.

Bài viết phần 3 này kết thúc những cuộc gặp gỡ hình thành của tôi với những lời dạy và thực hành của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Bài viết tiếp theo của tôi sẽ xem xét về chính niệm, khám phá cách diễn giải độc đáo của cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh về thực hành thiền chính niệm này, và sự liên quan của nó với thế giới hiện đại.

Lip video: <https://www.youtube.com/watch?v=eTvms1yPxME>

Tác giả: **Tiến sỹ LAM Yuen Ching**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: Buddhistdoor Global