Goenka - Khoa Thien muoi ngay (4)

Khóa Thiền Mười Ngày (Goenka)

Goenka - Khoa Thien muoi ngay

Times font

NHỮNG BÀI GIẢNG CƯƠNG YẾU CỦA

KHÓA MƯỜI NGÀY TU TẬP THIỀN MINH SÁT TUỆ Thiền sư Goenka

Thích Minh Diệu dịch

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI MỘT

- Làm thế nào để tiếp tục hành trì sau khi khóa tu hoàn mãn .

Thực hành từng ngày một, việc nghiên cứu và thực hành giáo pháp của chúng ta đ ã đế n ngày cuối. Khi quý vị tiến hành tu tập, quý vị đượ c yêu cầu phải tuân thủ tuyệt đố i vào phương pháp và nội qui của khóa tu. Không có sự tuân thủ này, quý vị sẽ không thể kiểm nghiệm phương pháp tu một cách nghiêm túc. Mười ngày đ ã qua; bây giờ quý vị là chủ nhân của chính mình. Khi trở về lại gia đ ình, quý vị đ iềm tĩnh ôn lại những gì quý vị đ ã tu tập ở đâ y. Nếu thấy rằng những gì quý vị đ ã thực tập ở đâ y là thực tế, hợp lý và có ích lợi cho bản thân và mọi người, quý vị nên chấp nhận, không phải vì người nào đó yêu cầu quý vị tu tập, nhưng ở đâ y quý vị tu tập theo tinh thần tự nguyện, theo thiện chí của quý vị; không chỉ vì mười ngày, nhưng vì cả cuộc đờ i của quý vị.

Việc chấp nhận phương pháp tu tập không phải chỉ ở khía cạnh tri thức hoặc tình cảm. Chúng ta phải chấp nhận giáo pháp trên thực tế bằng sự tu tập, áp dụng nó vào đờ i sống của chúng ta, vì chỉ có thực hành giáo pháp một cách thiết thực mới có thể mang lại những ích lợi trong đờ i sống hằng ngày.

Quý vị tham gia khóa tu này để học cách thực hành giáo pháp, làm thế nào để sống một đờ i sống đạ o đứ c, làm thế nào để sống một cuộc đờ i với tâm tự chủ, làm thế nào để sống một cuộc sống với tâm thanh tịnh. Mỗi buổi tối, những bài pháp đ ã đượ c giảng với mục đí nh để làm sáng tỏ phương pháp thực hành. Những bài pháp này rất cần thiết để chúng ta hiểu rõ những gì chúng ta đ ang hành trì và tại sao chúng ta phải hành trì như vậy, để không bị lầm lẫn hoặc tu tập sai phương pháp. Tuy nhiên, trong việc giảng giải về cách hành trì, một số quan đ iểm nào đó thuộc lý thuyết ắt hẳn đ ã đượ c đề cập, và do đó những người thuộc các tôn giáo khác đ ã tham dự khóa tu này rất có thể tìm thấy phần lý thuyết nào đó không thể chấp nhận đượ c. Nếu như thế, đừ ng bận tâm, hãy để đ iều này sang một bên. Đ iều quan trọng hơn là việc hành trì giáo pháp. Không ai không tán thành việc sống một cuộc đờ i không làm hại đế n người khác, việc tu tập làm chủ tâm thức của chúng ta, không ai không tán thành việc tu tập tâm thoát khỏi phiền não, tạo ra tình thương và thiện chí với mọi người. Mọi người đề u phải công nhận phương pháp tu tập này, và đâ y là đặ c đ iểm của giáo pháp có ý nghĩa quan trọng nhất, vì bất cứ những ích lợi gì chúng ta gặt hái đượ c không phải từ

lý thuyết mà phải từ thực hành, từ việc áp dụng giáo pháp vào đờ i sống của chúng ta.

Trong mười ngày quý vị chỉ có thể học khái lược về phương pháp hành trì; chúng ta không thể hy vọng hoàn hảo trong một thời gian quá ngắn như vậy. Nhưng ngay kinh nghiệm sơ lược này, quý vị cũng không nên xem thường: quý vị đ ã tu tập bước đầ u tiên, một bước rất quan trọng, mặc dù hành trình quá dài, thực vậy đâ y là một hành trình cho suốt cuộc đờ i.

Một hột giống giáo pháp đ ã đượ c gieo, và đ ã bắt đầ u nảy mầm thành cây con. Một người làm vườn giỏi ch ă m sóc cẩn thận cây con này, và nhờ sự ch ă m sóc, cây con sẽ dần dần phát triển thành cây có thân to lớn và rễ đâ m sâu vào lòng đấ t. Khi đó vì nhu cầu phục vụ, cây này sẽ cung cấp, phục vụ trong suốt khoảng thời gian còn lại của nó.

Cây con giáo pháp đ òi hỏi phải đượ c ch ă m sóc ngay bây giờ. Bảo vệ nó ra khỏi các phê bình, đá nh giá phân biệt giữa lý thuyết và thực hành của người khác, về lý thuyết có thể một số người sẽ chống đố i, nhưng về thực hành có thể mọi người đề u chấp nhận. Đừ ng để những đá nh giá phê bình này làm gián đ oạn sự hành trì của quý vị. Tập trung thiền đị nh một giờ vào buổi sáng và một giờ vào buổi tối. Qui đị nh này là đ iều rất quan trọng trong tu tập hằng ngày. Lúc đầ u ngồi thiền hai giờ mỗi ngày dường như là một gánh nặng, nhưng không bao lâu quý vị sẽ thấy rằng quý vị sẽ tiết kiệm đượ c nhiều thời giờ mà trước đâ y quý vị đ ã phung phí. Trước nhất, quý vị cần ngủ ít hơn, thứ đế n, quý vị có thể hoàn thành công việc sớm hơn, bởi vì khả n ă ng làm việc của quý vị t ă ng lên. Khi gặp khó kh ă n, quý vị sẽ giữ đượ c tâm bình tĩnh, và ngay tức thời quý vị có thể tìm ra giải pháp đú ng. Khi tu tập phương pháp này thành công, quý vị sẽ thấy rằng sau mỗi giờ thiền đị nh vào buổi sáng, quý vị tạo ra n ă ng lượng đầ y đủ cho suốt ngày làm việc, và quý vị làm việc không bị ảnh hưởng bất kỳ sự khuấy nhiễu nào.

Vào mỗi buổi tối khi quý vị lên giường nghỉ, hãy tỉnh giác những cảm thọ ở bất cứ nơi nào trên thân khoảng n ă m phút trước khi ngủ. Sáng hôm sau, ngay lúc quý vị vừa thức dậy, lại nữa hãy quán sát những cảm thọ trên thân trong vòng n ă m phút. Những phút thiền đị nh trước khi ngủ và sau khi thức dậy này sẽ rất có lợi.

Nếu sống trong khu vực có các vị tu thiền Minh Sát Tuệ, quý vị nên ngồi thiền với nhau trong vòng một giờ mỗi tuần. Và mỗi n ă m quý vị nên tham gia một khoá tu mười ngày. Thực tập hằng ngày có thể làm cho quý vị duy trì những gì mà quý vị đ ã đạ t đượ c ở đâ y, nhưng một khóa tịnh tu là đ iều rất quan trọng để quý vị có nhiều thời giờ chuyên sâu vào thiền đị nh. Nếu quý vị có thể tham dự một khóa tu đượ c tổ chức như vậy, đ iều này rất tốt. Nếu không, quý vị vẫn có thể tự tạo ra một khóa tu cho chính mình. Tự thực tập một khóa mười ngày ở bất cứ nơi nào quý vị có thể sống tách rời mọi người, và nơi nào có người có thể phục vụ thức ă n cho quý vị. Quý vị biết phương pháp tu tập, biết nội qui và thời khắc tu tập hằng ngày; quý vị phải ghi nhớ tất cả những đ iều này ngay bây giờ. Nếu quý vị muốn thông báo cho vị Thầy của quý vị trước rằng quý vị đ ang tiến hành một khóa tự tu, tôi sẽ nhớ đế n quý vị và gởi tâm từ, những giao cảm an lành của tôi đế n quý vị; đ iều này sẽ tạo ra một môi trường thanh tịnh để quý

vị có thể tu tập tốt hơn. Tuy nhiên, nếu quý vị không thông báo cho vị thầy của quý vị, quý vị cũng không nên mất tự tin. Giáo pháp sẽ bảo hộ quý vị. Dần dần chắc chắn quý vị sẽ đạ t đế n trạng thái tự chủ. Vị thầy chỉ là vị hướng dẫn mà thôi; quý vị phải trở thành vị thầy của chính mình. Hễ còn nương tựa vào bất cứ ai thì không thể giải thoát đượ c.

Thiền đị nh mỗi ngày hai giờ và tịnh tu khóa mười ngày hằng n ă m chỉ cần thiết tối thiểu để duy trì phương pháp tu tập. Nếu quý vị có nhiều thời giờ hơn nữa, quý vị nên nỗ lực thiền đị nh. Quý vị có thể tham gia khóa ngắn hạn một tuần hoặc vài ngày, ngay cả một ngày. Trong những khóa ngắn hạn như vậy, dành một phần ba thời gian tu tập thiền hơi thở (an ā p ā na meditation) và thời gian còn lại dành cho thiền Minh Sát Tuệ.

Trong thời giờ thiền tập hằng ngày của quý vị, hãy sử dụng hết thời gian để thực tập thiền Minh Sát Tuệ. Chỉ khi nào tâm của quý vị bị dao độ ng hoặc trì trệ, nếu vì bất kỳ những lý do nào đó , quý vị khó có thể quán sát những cảm thọ và duy trì tâm xả ly thì hãy giành một khoảng thời gian thực tập thiền hơi thở.

Khi thực tập thiền Minh Sát Tuệ, hãy cẩn thận đừ ng đ ùa chơi với những cảm thọ, thích thú với những cảm thọ lạc và chán ghét những cảm thọ khổ. Hãy quán sát cảm thọ một cách khách quan. Di chuyển sự quán sát của quý vị có hệ thống xuyên suốt khắp thân thể, không cho phép nó dừng lại lâu trên bất cứ phần nào của cơ thể. Tối đ a chỉ hai phút cho mỗi phần quán sát, hoặc n ă m phút cho trường hợp đặ c biệt, nhưng đừ ng bao giờ để lâu hơn n ă m phút. Luôn tỉnh giác khi di chuyển sự quán sát cảm thọ trên toàn thân. Nếu sự thực tập này trở thành máy móc, hãy thay đổ i cách di chuyển sự quán sát của quý vị. Trong mọi trường hợp hãy giữ tâm tỉnh giác và xả ly, và quý vị sẽ kinh nghiệm những lợi ích tuyệt vời của thiền Minh Sát Tuệ.

Quý vị cũng phải áp dụng phương pháp tu tập trong sinh hoạt hằng ngày chứ không chỉ khi quý vị ngồi nhắm mắt lại. Khi nào quý vị làm việc, hãy tập trung hoàn toàn vào công việc; xem công việc như giờ thiền đị nh của quý vị. Nhưng nếu có thời gian trống, ngay cả n ă m hoặc mười phút, hãy tận dụng thời gian này cho việc tỉnh giác đố i với các cảm thọ; khi bắt đầ u làm việc trở lại, quý vị sẽ cảm thấy rất tỉnh táo. Tuy nhiên, hãy cẩn thận khi quý vị thiền đị nh nơi công cộng, nơi không có mặt những người tu thiền, quý vị không cần nhắm mắt; đừ ng bao giờ phô bày việc tu tập giáo pháp ở đó .

Nếu thực tập thiền Minh Sát Tuệ một cách thích hợp, đờ i sống của quý vị sẽ thay đổ i tốt hơn. Quý vị nên kiểm tra sự tiến bộ của quý vị trong việc tu tập dựa vào tư cách đạ o đứ c của quý vị trong đờ i sống hằng ngày, trong cách cư xử của quý vị và những mối tương quan của quý vị với người khác. Thay vì làm hại người khác, quý vị đ ã bắt đầ u giúp họ chưa? Khi gặp những tình huống bất như ý xảy ra, quý vị đ ã giữ tâm bình tỉnh chưa? Nếu phiền não sinh khởi trong tâm, quý vị đ ã nhanh chóng tỉnh giác đế n nó như thế nào? Quý vị tỉnh giác những cảm thọ sinh khởi cùng với những phiền não nhanh chóng như thế nào? Quý vị thực hành quán sát những cảm thọ nhanh chóng như thế nào? Quý vị đ ã nhanh chóng lấy lại sự th ă ng bằng của tâm thức, và đ ã tạo ra

tình thương và lòng từ bi như thế nào? Hãy kiểm soát lại chính quý vị theo cách này và tiếp tục tiến triển trên con đườ ng hành trì.

Những gì quý vị học đượ c ở đâ y, không chỉ lưu giữ bảo tồn nó mà phải làm cho nó phát triển thêm lên. Luôn luôn áp dụng giáo pháp vào cuộc sống của quý vị. An hưởng tất cả những ích lợi của giáo pháp mang lại, và sống một cuộc đờ i hạnh phúc, bình an và hài hòa, tốt đẹ p cho quý vị và mọi người.

Một đ iều cần nhắc nhở: đó là quý vị nên kể cho người khác nghe những gì quý vị đ ã thực tập ở đâ y; đừ ng bao giờ giấu giếm giáo pháp. Nhưng ở giai đ oạn này, đừ ng nên dạy cách hành trì cho người khác. Trước khi làm đ iều này, chúng ta phải có thành tựu trong tu tập, và phải đượ c huấn luyện để giảng dạy. Ngược lại, chúng ta sẽ làm hại cho người khác thay vì giúp đỡ họ. Nếu có ai đó , sau khi đ ã nghe quý vị kể về tu tập thiền Minh Sát Tuệ, muốn thực tập nó, hãy khuyến khích họ tham gia một khóa tu có tổ chức như ở đâ y, đượ c một vị Thầy hướng dẫn đú ng. Bây giờ, hãy tiếp tục tu tập để chính quý vị th ă ng tiến trong giáo pháp. Hãy tiếp tục th ă ng hoa trong chánh pháp, quý vị sẽ thấy rằng nhờ lối sống mẫu mực, quý vị sẽ lôi cuốn mọi người đế n với giáo pháp một cách tự nhiên.

Cầu mong chánh pháp đượ c truyền bá khắp thế gian vì sự tốt đẹ p và ích lợi cho mọi người.

Cầu mong cho tất cả chúng sanh đề u hạnh phúc, an lạc và giải thoát !

Mục lục | 1
| 2 | 3 | 4
| 5 | 6 | 7
| 8 | 9 | 10
| 11 | 12 |
13 | Đầu trang

Chân thành cám ơn Đại đức Thích Minh Diệu đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 05-2004)

[Trở về trang Thư Mục]

revised: 10-05-2004

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.