TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Những cuộc gặp gỡ, hướng dẫn giáo pháp từ Thiền sư Thích Nhất Hạnh (P.1)

ISSN: 2734-9195 13:55 05/09/2024

Thiền sư Thích Nhất Hạnh nổi tiếng với việc sử dụng những câu hướng dẫn đơn giản và lặp đi lặp lại trong khi toạ thiền. Hơi thở vào và hơi thở ra được kết hợp với những câu hướng dẫn để giúp duy trì chính niệm.

Trong bài viết giới thiệu cho chuyên mục này, lần đầu tiên tôi đã thảo luận về việc tiếp cận những giáo lý quý báu của đức Phật, sự quan tâm ngày càng tăng của tôi đối với phật pháp, sự phát triển các ý tưởng đằng sau dự án Luận án Tiến sỹ của tôi với chủ đề "Chính niệm, Tương tức và Phật giáo Dấn thân của Thiền sư Thích Nhất Hạnh - Mindfulness, Interbeing and the Engaged Buddhism of Thích Nhất Hạnh."

Trong bài viết này, tôi chia sẻ cách tôi bắt đầu thực hành chính niệm và tiếp cận những lời giáo huấn và thực hành của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

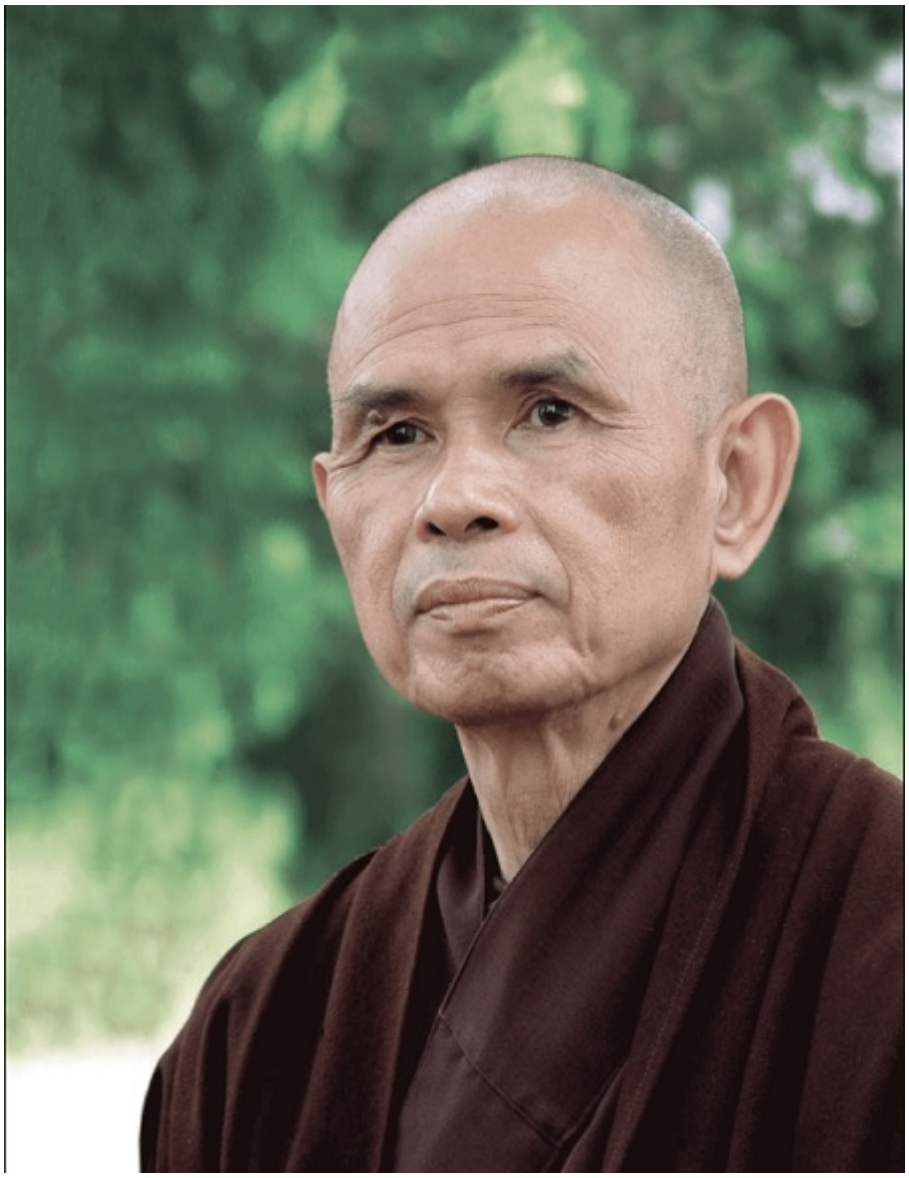
Trong thời gian nghiên cứu sinh, đang theo học chương trình đào tạo trình độ Thạc sỹ chuyên khoa Phật học tại Đại học Hồng Kông năm 2004, tôi đã tham gia một khoá học với chuyên đề "Chính niệm, Giảm căng thẳng và Tâm lý học trị liệu - Mindfulness, Stress Reduction and Psychotherapy."

Khoá học này dựa trên Chương trình Giảm thiểu căng thẳng dựa trên chính niệm (MBSR) là một chương trình can thiệp đào tạo chuyên sâu về thiền chính niệm để giúp các cá nhân nhận thức tình trạng thể chất và tâm lý của họ theo cách chấp nhận và không phán xét, với thời gian tám tuần do Tiến sỹ Jon Kabat-Zinn, giáo sư Y khoa danh dự tại Đại học Y khoa Massachusetts, là một nhà khoa học, nhà văn và chuyên gia hàng đầu thế giới về chính niệm phát triển vào cuối những thập niên 1970.

Các bài thực tập được hướng dẫn bao gồm toạ thiền, Thiền quét cơ thể (body scan meditation) là kỹ thuật quan sát và thả lỏng từng bộ phận của cơ thể từ chân đến đầu, Yoga và thiền chính niệm - Phương dược nội tại lẫn bên ngoài, và nhiều kỹ thuật khác nhau, nhằm nâng cao nhận thức về tinh thần và thể chất. Trong lớp học, tất cả các nghiên cứu sinh đều phải dành ít nhất 45 phút mỗi

ngày, sáu ngày một tuần, tham gia vào các bài thực tập chính niệm này trong ít nhất tám tuần. Khoá học này là phần giới thiệu của tôi về bài thực tập chính niệm.

Chương trình Giảm thiểu căng thẳng dựa trên chính niệm (MBSR) rất chuyên sâu, nhưng lại cực kỳ bổ ích cho bản thân tôi. Trên thực tế nếu tôi không học khoá này, bản thân tôi tập trung vào việc thực hành, thì bằng Thạc sỹ về Nghiên cứu Phật học của tôi sẽ không được mãn nguyện như thế. Như tôi đã thảo luận trong bài viết trước, sự chuyển hóa đòi hỏi nhiều hơn là chỉ nghiên cứu và phân tích văn bản; đòi hỏi sự tham gia thực sự vào các hoạt động thực hành.



Ngoài việc học các bài thực tập chính niệm, khoá học cũng yêu cầu phải đọc và làm bài tập. Cuốn sách “Hóa Giải Cơn Thịnh Nộ” (Anger: Wisdom for Cooling the Flames): Cuốn sách này giúp bạn hiểu về cơn thịnh nộ và cung cấp những phương pháp và lời khuyên để giải tỏa và kiểm soát cảm xúc tiêu cực này.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh chia sẻ những góc nhìn sâu sắc về cơn tức giận và cung cấp các bài tập thiền và thực hành để hòa giải nó. Đây là một trong những đề tài trong thư mục sách tham khảo của khoá học, là cuốn sách đầu tiên của Thiền sư Thích Nhất Hạnh mà tôi đọc. Đây cũng là cách tôi được giới thiệu đến bậc Đạo sư vĩ đại chuyên hướng dẫn thực tập thiền này.

Tôi thấy nội dụng của cuốn sách này đơn giản và dễ hiểu. Nó giúp tôi hiểu rõ hơn về bản chất của sự tức giận và cách thực tập chính niệm để có thể chuyển hoá cảm xúc tiêu cực do sân hận này. Tuy nhiên, lúc đó tôi không đánh giá cao sự đơn giả và khả năng áp ứng dụng thực tiễn bởi những lời dạy của Ngài. Mặc dù tôi thấy cuốn sách này rất đáng suy ngẫm, nhưng nó không khiến tôi có mong muốn hứng thú tìm kiếm những tác phẩm khác của Ngài.

Khóa học cũng giới thiệu một bài hát thường được sử dụng trong các tu viện và trung tâm thực hành của Thiền sư Thích Nhất Hạnh trên khắp thế giới. Với tựa đề “Thở vào, thở ra - Breathing in, breathing out” bài hát này rất cần thiết cho các hoạt động thực hành của Thiền sư. Bài hát bao gồm những giai điệu đơn giản và được hát bằng những cử chỉ tay đơn giản tương ứng với lời bài hát. Lời hát ở nửa đầu là: “Thở vào, Thở ra, Là hoa tươi mát, Là núi vững vàng, Nước tĩnh lặng chiếu, Không gian thênh thang.” Đối với tôi, bài hát có vẻ giống như một bài hát thiếu nhi. Tôi nghĩ rằng nó nên được dạy ở trường mầm non mẫu giáo, không phải dành cho người lớn. Mặc dù tôi đã làm theo lời hát và cử chỉ tay, nhưng tôi vẫn miễn cưỡng tham gia vào bài hát trong tâm trí mình.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh nổi tiếng với việc sử dụng những câu hướng dẫn đơn giản và lặp đi lặp lại trong khi toạ thiền.

Hơi thở vào và hơi thở ra được kết hợp với những câu hướng dẫn để giúp duy trì chính niệm. Những câu này thường được sử dụng khi bắt đầu thực hành: “Hít vào, tôi biết tôi đang hít vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra,” sau đó được rút gọn thành các từ khóa “vào, ra.”

Tuy nhiên, khi bài thực tập này được giảng dạy trong lớp, tôi thấy nó chẳng có gì cả. Sau khi nghe những câu hướng dẫn được đề cập nêu trên, tôi nghĩ: “Cái gì cơ? Hít vào, tôi biết mình đang hít vào? Thở ra, tôi biết mình đang thở ra...?” Tâm trí tôi tiếp tục phê phán việc nói những lời này thạt ngớ ngẩn. Kết quả là, tôi không thể tập trung vào hơi thở của mình. Tôi đã thử thực hành một vài lần sau giờ học, nhưng mỗi lần như thế, tâm trí tôi lại trở nên mất tập trung và phê phán thái quá thay vì tập trung vào hơi thở.

Đây là những lần đầu tiên tôi tiếp xúc với những lời giáo huấn và thực hành của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Như đã mô tả, tôi không mấy hứng thú với chúng. Do

đó, chủ yếu tôi thực hành chính niệm theo hướng dẫn của Chương trình Giảm thiểu căng thẳng dựa trên chính niệm (MBSR) và đọc sách về các thực hành liên quan đến các tác giả khác.

Sau đó, một ngày vào tháng 4 năm 2007, tôi thấy một tấm áp phích về chuyến chuyến viếng thăm Hồng Kông sắp tới của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Chuyến viếng thăm của Ngài vào tháng 5 năm đó, bao gồm khoá tu chính niệm với thời gian 5 ngày, một ngày chính niệm và hai buổi pháp thoại công khai trước công chúng. Với cách nào đó, tôi cảm thấy mình nên tìm hiểu thêm về vị Thiền sư Việt Nam nổi tiếng này. Được trực tiếp bệ kiến Ngài, một cơ hội hiếm có và quý giá, có vẻ như là cách hoàn hảo để làm như thế. Vì vậy, tôi quyết định tham dự một trong những buổi pháp thoại công khai của Ngài tại Làng Thanh niên toạ lạc tại 100, đường Wu Kwai Sha, khu vực Mã An Sơn, Hồng Kông.

Tại hội trường làng thanh niên, buổi pháp thoại được tiến hành, tăng thân Làng Mai của Thiền sư Thích Nhất Hạnh đầu tiên bước vào địa điểm và ngồi trên sân khấu. Một trong những vị tu sĩ đã hướng dẫn một buổi thực tập thiền ngắn, với cách sử dụng những câu hướng dẫn (và cách linh hoạt chúng) đã đề cập trước đó. Khi buổi thực tập thiền bắt đầu, tôi ngạc nhiên khi thấy tâm trí thường phê phán của mình dường như tĩnh lặng hơn, mặc dù vẫn có một số tiếng nói bên trong. Tôi tự hỏi tại sao trải nghiệm này lại khác biệt đến như thế so với sự miễn cưỡng trước đây của tôi khi chấp nhận những câu hướng dẫn đó.

Sau đó, Thiền sư Thích Nhất Hạnh bước vào hội trường. Có rất đông khán thính giả và chỗ ngồi của tôi khá xa sân khấu, nhưng tôi có thể cảm nhận được phong thái trang nghiêm và bình tĩnh của Ngài. Trước khi bắt đầu bài pháp thoại, Thiền sư Thích Nhất Hạnh chia sẻ với khán thính giả rằng các vị tăng thân Làng Mai của Ngài sẽ đọc tụng bài kinh, trì niệm danh hiệu của Bồ tát Quán Thế Âm. Ban đầu tôi mong đợi tụng kinh theo truyền thống của Phật giáo, tuy nhiên, hoàn toàn không giống như thế!

Bài tụng, giống như một bài hát hơn, có giai điệu đơn giản và hoàn hảo, lặp đi lặp lại danh hiệu “Nam mô Bồ Tát Quán Thế Âm - Nam mo valokiteśvaraya)”. Kèm theo bài tụng, hai nhà sư chơi đàn ghita và trống châu Phi, trong khi Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh giai điệu bằng âm thanh của một chiếc chuông gia trì. Tôi rất ngạc nhiên khi thấy việc sử dụng đàn ghita và trống châu Phi trong bài tụng! Tôi chưa bao giờ tưởng tượng rằng những nhạc cụ sẽ xuất hiện trong bối cảnh Phật giáo.

Bài Thánh ca Phật giáo, kết hợp nhiều yếu tố truyền thống và hiện đại, đã vượt qua ranh giới văn hoá, âm nhạc và truyền thống. Tôi cảm nhận âm thanh rất

chữa lành và êm dịu. Mặc dù với thời gian 10 phút, nhưng không có một khoảnh khắc nào tâm trí tôi lang thang. Thực sự tôi rất ấn tượng với cách trình bày bài Thánh ca Phật giáo với sự sáng tạo và đầy sức tác động.

Lần đầu tiên sau cuộc bệ kiến Thiền sư Thích Nhất Hạnh, tôi trở nên rất hứng thú với những lời giáo huấn của Ngài. Nhưng câu chuyện không dừng lại ở đây. Một tháng sau buổi pháp thoại, tôi đã tham dự một buổi biểu diễn sân khấu đa phương tiện của Kinh Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm tại Trung tâm Văn hóa Hồng Kông, dựa trên bản dịch gốc của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Ngay cả trước khi buổi biểu diễn bắt đầu, tôi đã trải nghiệm sức mạnh chuyển hoá của nó. Làm sao điều đó có thể xảy ra? Tôi môn muốn được chia sẻ nhiều hơn nữa với các bạn lần tới!

Tác giả: **Tiến sỹ LAM Yuen Ching**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: **Buddhistdoor Globa**