

Tôi nay tôi sẽ nói về đề tài “quán hay suy ngẫm, chiêm nghiệm”(contemplation) trong Phật giáo. Làm thế nào để quán chiếu, để chiêm nghiệm, để suy ngẫm về Pháp và làm thế nào để áp dụng những điều này trong sự thực hành. Một trong những lý do tôi muốn nói về điều này là vì mọi người hay hỏi tôi làm sao quán và quán như thế nào để mang lại lợi ích. Có quá nhiều hướng dẫn khác nhau nên mọi người có vẻ hơi bối rối. Những ai đã học thiền Vipassana thường hay hỏi: quán về Pháp có giống như Vipassana không? Vipassana có nghĩa là “cái thấy rõ ràng”, thường được dịch là minh sát hoặc thiền minh sát, nhưng tôi nghĩ Vipassana nên dịch là “cái thấy rõ ràng” thì thích hợp hơn. Vậy quán chiếu hay chiêm nghiệm có giống với Vipassana không hay có gì khác biệt? Đây là một trong những điều tôi muốn nói tới nay và nói chung là làm thế nào để chúng ta có thể thực sự quán chiếu về pháp.

Bạn đang xem: Quán chiếu là gì

Một bài kinh trong Tăng Chi Bộ đã thực sự gây ấn tượng cho tôi, Đức Phật nói rằng có hai năng lực (sức mạnh), năng lực là một phẩm chất tinh thần có thể chế ngự một thứ khác, có sức mạnh hơn một số phẩm chất khác. Trong Phật giáo, sức mạnh là thứ có khả năng ngăn chặn những phẩm chất bất thiện và làm phát sinh những phẩm chất thiện lành trong tâm. Vậy hai sức mạnh này là gì? Theo lời Đức Phật, sức mạnh thứ nhất là sức mạnh của sự quán chiếu, sức mạnh thứ hai là sức mạnh của sự phát triển tâm linh, gọi là Bhavana Bala. Bhavana là tiếng Pali để chỉ thiền, sự tu luyện tâm, sự phát triển tâm linh. Như vậy quán chiếu và thiền là hai năng lực để khắc phục những phẩm chất bất thiện trong ta.

Vậy sự khác biệt giữa hai sức mạnh này là gì? Trên con đường tâm linh quán là nền tảng của thiền định. Tại sao? Bởi vì sức mạnh của quán giúp ta khắc phục những phẩm chất bất thiện và phát triển những phẩm chất thiện lành của thân, khẩu, ý. Tôi thấy điều này rất thú vị vì tôi vẫn thường cho rằng, trong Phật giáo thiền là tất cả, nó có thể giúp ta phát triển những tánh tốt hoặc loại trừ những tánh xấu. Nhưng Đức Phật nói thực sự không phải như vậy. Thiền là để phát triển tâm một khi phần lớn các phiền não đã được loại trừ bằng quán chiếu và chiêm nghiệm, một trong những sức mạnh lớn nhất và cũng vì vậy mà nó được gọi là sức mạnh hay năng lực. Do đó, nếu muốn thành công trong thiền tập, trước hết chúng ta phải phát triển sức mạnh của quán chiếu; suy nghĩ đúng cách có thể khắc phục những phẩm chất xấu và vun bồi những phẩm chất tốt đẹp, trở thành những người đạo đức hơn, tốt bụng hơn. Tôi đã được mở rộng tầm mắt và bắt đầu hiểu đạo lộ theo một góc nhìn mới. Nếu đọc lời dạy của Đức Phật chúng ta sẽ nhận ra tất cả tiến bộ trong thiền tập đều dựa trên đức hạnh, lòng tốt và đạo đức. Thiếu những điều này thì không thể nào tiến bộ trong thiền và bây giờ quý vị đã hiểu tại sao có hai sức mạnh này và tại sao chúng lại khác nhau.

Trên con đường tâm linh, quán có thể thực hành ở nhiều giai đoạn, giai đoạn đầu để xây dựng nền tảng, giai đoạn giữa để tiến bộ trong thiền, giai đoạn cuối để phát sinh tuệ giác. Nhưng đối với đại đa số thì giai đoạn đầu tiên, đơn giản nhưng quan trọng, là cơ sở cho thiền tập. Bởi vậy giai đoạn đầu quan trọng nhất, những giai đoạn kế tiếp sẽ tự động tiến triển như một hệ quả của sự quán chiếu căn bản này.

Chúng ta cần thực tập quán chiếu ở khắp mọi nơi, trong những hoạt động hàng ngày, cho dù đang ở nơi làm việc, đang ở nhà, hay dù đang làm gì đi nữa. Quán về Pháp thường rất đơn giản, nhưng chúng ta lại hay có xu hướng nghĩ rằng quán chiếu hay chiêm nghiệm phải là một cái gì đó rất sâu sắc, rằng ta cần phải suy ngẫm về lý duyên khởi, về ngũ uẩn, về sáu xứ, cần phải hiểu Tứ Diệu Đế...v.v... nhưng thật ra nó đơn giản hơn rất nhiều. Những suy ngẫm căn bản và đơn giản trong cuộc sống hàng ngày để hướng tâm mình theo đúng cách có những tác động rất lớn, chúng khiến cho tâm được chuyển hóa, hướng thượng và theo thời gian chúng ta thực sự trở nên trong sáng hơn, ít phiền não hơn, và ta thấy con đường này thực sự có hiệu

quả.

Xem thêm: Những Câu Nói Khiến Chàng Yêu Mình Hơn Và Không Thể Rời Xa, 20 Câu Nói Khiến Chàng Yêu Bạn Nhiều Hơn!

Một ví dụ về cách quán chiếu đơn giản là thái độ của mình đối với cha mẹ, đôi khi vì quan hệ gia đình gần gũi, mọi thứ chỉ còn là thói quen, mình quên đi rằng cha mẹ đã nuôi nấng, đã dạy dỗ, đã kiên nhẫn và yêu thương mình biết bao. Nếu biết quán tưởng đúng đắn ta sẽ nhớ lại tất cả những điều này, sẽ bắt đầu thay đổi thái độ và khởi lên lòng biết ơn cha mẹ. Quan hệ giữa mình với cha mẹ là một yếu tố rất quan trọng, vì vậy sự quán tưởng này là một trong những điều nền tảng khiến con đường tâm linh được phát triển, đơn giản nhưng rất sâu sắc.

Một quán chiếu khác cũng rất quan trọng là làm thế nào để vượt qua ác ý, giận dữ, tiêu cực. Trong cuộc sống hàng ngày thường xuyên có những việc xảy ra, ví dụ khi đang làm việc với ai đó ta có thể hơi khó chịu, bực mình, ngay lúc đó ta có cơ hội sử dụng sự quán chiếu một cách khôn khéo để hướng tâm sang một hướng khác. Vậy chúng ta sẽ làm gì? chỉ cần dừng lại và quan sát chuyện đang xảy ra, ta sẽ thấy có những nguyên nhân nhất định khiến cho ta khó chịu, bực mình; thông thường thì nguyên nhân đó nảy sinh chỉ vì mình nhìn vào những điều tiêu cực nơi người kia, thế thì chúng ta chỉ cần thay đổi cái nhìn một chút xíu, hãy chú ý đến những tính tốt của người đó, khi làm được như thế thì giận dữ, khó chịu sẽ trôi qua; hơn nữa nếu ai đó hành xử tệ hại thì chính họ là người rất đau khổ. Bằng cách suy nghĩ đúng đắn hoặc bằng lòng từ bi, ta có thể làm giảm đi những sân hận, khó chịu trong tâm. Tuy nhiên, lúc đầu chúng ta cần có một chút khoảng cách, một chút tỉnh thức để có thể làm được điều này, vì vậy hãy để cho nguôi cơn giận một chút rồi hãy tự nhắc nhở mình về những điều quán chiếu này. Với tâm từ cũng thế, thấy những điều tốt đẹp nơi người khác cũng khiến tâm từ nảy sinh.

Một cách quán tưởng đơn giản thường được nhắc đến trong kinh mà quý vị nên thực tập hàng ngày là quán tưởng về cái chết. Hãy tự nhủ rằng mình sẽ chết, tất cả chúng ta ai rồi cũng sẽ chết. Khi tôi ở Brisbane, có một người nói với tôi rằng mỗi ngày khi rời nhà, anh ta tự nhắc nhở “hôm nay mình có thể chết” và khi suy nghĩ như vậy anh nói “Tôi sẽ không thể rời khỏi nhà với tâm trạng giận dữ hay gây gổ với vợ con. Tôi luôn luôn rời nhà vui vẻ và tử tế với tất cả những người thân”. Đó là một cách thực hành quán tưởng đơn giản về cái chết để nhắc nhở mình điều gì thực sự quan trọng trong cuộc sống. Nó giúp ta trở thành một người tốt vì hiểu được sự mong manh của cuộc sống, mọi chuyện có thể nhanh chóng thay đổi và khi nhắm mắt buông tay ai cũng muốn ra đi với một tâm trạng tốt đẹp.

Xem thêm: Bùng Là Gì ? Và Những Hệ Lụy Sau Đó Nghĩa Của Từ Bùng

Trên đây chỉ là một vài thí dụ, còn nhiều, rất nhiều cách khác nữa. Tôi thích quán tưởng về Đức Phật như vị thầy tâm linh của mình, và điều này có hiệu quả vô cùng. Đức Phật là một thiên tài vĩ đại nhất trong lịch sử loài người, và ngài là thầy của mình, đây chẳng phải là một điều hết sức tuyệt vời hay sao? Ngài có cái nhìn sâu sắc về thực tế, về tình trạng con người, ngài hoàn toàn thấu hiểu hạnh phúc và khổ đau. Ngài biết chính xác những gì chúng ta muốn, dưới mọi góc độ khác nhau và ngài có thể dạy chúng ta làm thế nào để đạt được điều này. Tất cả giáo pháp Đức Phật để lại cho chúng ta vẫn còn cho đến ngày nay. Điều tôi muốn nhắc nhở mọi người là khi Đức Phật giảng dạy, ngài biết nó sẽ được truyền lại đến nhiều đời sau nên ngài đã giảng dạy về tình trạng con người một cách phổ quát cho mọi thời đại chứ không chỉ dành cụ thể cho những người ở thời đại đó. Vì vậy, khi đọc kinh, lời kinh trở nên sống động, và ta nhận ra rằng Đức Phật đang nghĩ về tương lai, về những người như tất cả chúng ta ngồi ở đây hôm nay và nó cho ta rất nhiều cảm hứng.

Nếu quý vị thấy khó làm được điều này thì hãy quán tưởng về vị thầy nào đó, như Ajahn Brahm chẳng hạn. Tôi không có ý so sánh Ajahn với Đức Phật nhưng Ajahn Brahm rất tuyệt vời, không phải lúc nào ngài cũng chỉ nói đùa, đây là điều mà nhiều người thường hay hiểu lầm. Tôi đến tu viện Bodhinyana từ 25 năm trước vì tôi được nghe một bài pháp của Ajahn Brahm, lúc đó tôi đã

đi nhiều tu viện và đang ở trong một tu viện bên Anh, nhưng khi nghe bài pháp này, tôi biết ngay đây là thầy của mình vì tôi cảm nhận được lời giảng này rất chân chính và ấn tượng. Thế là tôi quyết định đi Úc, sau khi tới tu viện tôi để ý và quan sát Ajahn, mình có bồn phận phải quan sát, xem xét thầy của mình. Nhưng một trong những điều đáng kinh ngạc về Ajahn Brahm là tôi đã ở bên Ajahn 25 năm và sự tôn trọng của tôi dành cho Ajahn Brahm ngày càng tăng trưởng, ngày càng mạnh mẽ hơn trong suốt 25 năm qua. Một phần có lẽ vì tôi đã có đôi chút tiến bộ và khi tiến bộ chúng ta sẽ thấy rõ những phẩm chất ở một người như Ajahn Brahm. Chúng ta thấy sự kiên định, trước sau như nhất của Ajahn với lòng nhân ái và tâm không vương mắc. Chúng ta thấy giáo Pháp sống động trong cách Ajahn hành xử ở mọi nơi, trong mọi hoàn cảnh. Cho nên khi Ajahn Brahm giảng pháp, hãy chú ý lắng nghe, có những câu chuyện mang đầy ý nghĩa thâm sâu mặc dù nó có vẻ chỉ như là chuyện cười. Đây là Ajahn Brahm một cách ngắn gọn, không vương mắc với bất cứ ai hoặc bất cứ điều gì. Ajahn là một nhà sư ấn tượng lạ thường, nếu quý vị hiểu tôi muốn nói gì. Tôi cảm thấy thương Ajahn đã có một môn đệ như tôi, bởi vì quý vị biết đấy, ngày xưa tôi rất hay lý luận, tranh cãi, nhưng Ajahn luôn luôn kiên nhẫn, luôn luôn dành thời gian để giải thích cho tôi hiểu. Vì vậy, hãy nhớ rằng mình đang có một viên ngọc quý. Trên thế giới này rất khó tìm được một vị thầy như vậy. Thật là một điều tuyệt vời, chúng ta có hội Phật giáo này với tất cả những người tốt xung quanh, với một vị thầy như Ajahn Brahm, điều này được gọi là Sanghanussati, niệm Tăng. Rồi chúng ta có thể mở rộng sự quán tưởng thêm ra, biết ơn toàn bộ cộng đồng Phật giáo ở đây, suy ngẫm về những điều tuyệt vời khi có những người bạn đạo, Kalyanamitta như thế này, và khi nghĩ tưởng về những điều tốt đẹp này chính là ta đang vun bồi những trạng thái tâm thiện lành và làm vắng bóng những trạng thái tâm tiêu cực. Quý vị có thể thấy nó khá đơn giản, tưởng như không có gì sâu sắc, nhưng thực sự nếu làm đúng cách nó sẽ mang lại cho ta những phẩm chất rất tốt đẹp, mà điều này thì ai cũng có thể làm được.

Chuyên mục: Kiến Thức

THAM KHẢO THÊM: <https://bongdanews.top/>

The post [Thế Nào Là Quán Chiếu Là Gì ? Những Lời Day Vượt Chánh Niệm Và Quán Chiếu Trong Đời Sống Hàng Ngày](#) appeared first on [BONGDANEWS.TOP](#).

via BONGDANEWS.TOP

<https://bongdanews.top/the-nao-la-quan-chieu-la-gi-nhung-loi-day-vuot-chanh-niem-va-quan-chi-eu-trong-doi-song-hang-ngay/>