

## Kỹ thuật làm tâm tĩnh lặng – Techniques to silence the mind – Ajahn Brahm

Nguồn: <https://www.youtube.com/watch?v=haWd-1la3d0>

Dịch Anh – Việt: Phương Thủy

*Lời người dịch: khuyến khích độc giả nghe clip trước khi đọc, dù không hiểu tiếng Anh.*

“hiểu ý tôi bằng sự im lặng.

Cho nên khi tôi nói, một số quý vị đã nghe được điều này trước đây, nhưng xin đừng ngắt lời và làm hỏng sự yên tĩnh này cho những người khác, bởi vì khi tôi đang nói tôi đang đề nghị các quý vị không chỉ lắng nghe điều tôi đang nói mà lắng nghe phản ứng trong tâm quý vị điều đang xảy ra bên trong quý vị khi tôi đang nói vì khi tôi đang thuyết pháp, quý vị sẽ bắt đầu ..... ghi nhận ..... một số ..... khoảng ngừng giữa..... các từ tôi nói ra. Trong ..... những khoảng trống này....., điều gì xảy ra trong tâm của quý vị?

Ở đó, lại nữa, quý vị đã tĩnh lặng. Quý vị tỉnh thức ..... mà không có suy nghĩ gì trong đầu quý vị.

Đây là lý do tại sao đó là một mẹo quán chiếu rất là khéo léo.

Bây giờ là lần đầu tiên nhiều người đã nhận ra....,

Ồ, tôi có thể tĩnh lặng.

Ở đây, lại nữa,  
Và .....  
Thật tuyệt đẹp.  
Thật vững chãi.  
Thật sâu lắng.  
và vì lý do nào đó  
quý vị biết thật là tự do và nhiều ý nghĩa  
khi thấy mình ở trạng thái tĩnh lặng này.  
Cho nên bằng cách đem đến cho quý vị hương vị của sự tĩnh lặng này,  
bây giờ quý vị hiểu giá trị của nó.....

Bây giờ quý vị phải kéo dài ...  
thời gian tĩnh lặng đó.

Do đó, quý vị sẽ ngày càng, ngày càng tĩnh lặng hơn nhiều.....

.....  
Thật là dễ thương đúng không?  
Cho nên một khi quý vị bắt đầu trên quý sự tĩnh lặng  
và vứt bỏ giá trị của sự suy nghĩ.

Quý vị thấy rằng sẽ có nhiều, nhiều  
Nhiều hơn nữa những khoảnh khắc tĩnh lặng  
trong suốt cả ngày của quý vị.

Thật vậy, sự tĩnh lặng sẽ tăng trưởng nơi quý vị.  
Cho đến khi quý vị biết, quý vị chỉ suy nghĩ khi quý vị thực sự phải nghĩ  
và khi quý vị không thực sự phải nghĩ, quý vị sẽ không nghĩ.  
Kỹ thuật liên quan giúp  
quý vị duy trì tĩnh lặng  
thực ra là thực hiện điều chúng ta gọi là những “câu chú” nhỏ.

Câu chú là một cụm từ mà quý vị  
lặp đi lặp lại, lặp đi lặp lại nói với chính mình.

Đó là lời Đức Phật dạy trong bài Kinh Sabbasava Sutta,  
Như là sự thay thế, thay thế điều này bằng điều khác.  
Như vậy suy nghĩ cứ tiếp diễn mãi,  
cho nên quý vị muốn thay thế một ý nghĩ,  
vâng đó là một ý nghĩ, một câu chú,  
mà quý vị nói với chính mình nhưng là một ý nghĩ rất đơn giản.

Thay vì có những ý nghĩ đi khắp các nơi,  
hãy chọn một cụm từ, một câu chú,  
một ý nghĩ và duy trì lặp đi lặp lại, lặp đi lặp lại, lặp đi lặp lại  
bởi vì nó chặn những suy nghĩ khác.

Hiện giờ nhiều câu chú mà tôi đã nghe  
khi còn mới xuất gia làm một vị Sư, nhưng thực sự những câu chú này không đem lại kết quả  
và một trong những nguyên nhân chúng không đem lại kết quả là  
do cách sử dụng chúng.

Đó chỉ là nhắc đi nhắc lại, nhắc đi nhắc lại mãi câu chú đó.

Nếu quý vị sử dụng các chú đó, điều quan trọng là để khiến cho tâm tĩnh lặng,  
tạo khoảng trống ..... giữ các từ.

Bây giờ có rất nhiều nhiều các chú khác nhau  
và tôi sẽ chỉ nói đến một câu tôi đã giảng  
lần trước ở nước ngoài,  
một câu chú Tây tạng cổ,  
chú “om mani padmi hum”,  
tôi nghĩ câu chú này là nổi tiếng nhất, tôi biết từ khi còn bé.

Cho nên quý vị có thể sử dụng chú đó nếu quý vị thích.

Nếu quý vị kiên định theo truyền thống Theravada, quý vị có thể sử dụng cụm từ  
"Namo Buddhaya", một câu chào của người Indonesia.

Na....-mô.... Budd (Bút)....-haya (đai-a)..... Nghĩa là con quay trở về nương tựa nơi Đức Phật.

Hoặc, tôi không biết, quý vị có thể tự tạo câu chú của riêng mình nếu quý vị muốn,  
nhưng điều quan trọng là chỉ những lời dạy trong Phật giáo Theravada.

Như Namo Buddhaya, nếu quý vị niệm chú

Hãy nhớ để những khoảng ngừng... ở giữa các âm tiết  
Na..... Mo..... Bu..... Daya  
Nếu là chú “om mani padmi hum”  
– om ..... Mani .....padmi ..... hum ..... om ...

Vì những khoảng trống này quan trọng hơn những từ.  
Nếu quý vị rất xao động và suy nghĩ nhiều,  
nhiều thứ phải lo lắng, hãy thu hẹp các khoảng cách này (đọc nhanh hơn).  
Om ... Mani ... Padmi ... hum ... Om ... Mani ... Padmi ... hum ...

Nhưng khi tâm lắng dần xuống, hãy kéo dài khoảng trống này ra.  
Om ..... mani ..... padmi ..... hum ...

VÀ quý vị càng lắng tâm bao nhiêu, quý vị kéo dài khoảng trống giữa các từ dài ra bấy nhiêu.  
Om ..... mani ..... padmi ..... hum ...

Cho đến khi các khoảng trống này dài tới mức, quý vị không cần nói một từ nào nữa.

Đó là cách học làm sao giữ tĩnh lặng trong tâm,

Cách dùng cái tâm suy nghĩ khủng khiếp này.

Và nếu quý vị buồn bã, tức giận, lo lắng hay bất cứ tâm trạng nào  
quý vị luôn thấy có quá nhiều suy nghĩ  
diễn ra trong đầu quý vị và thật tuyệt vời tìm thấy  
cái máy ngắt này, công tắc này, quý vị có thể chỉ bật để  
thử và dùng tắt cả những ý nghĩ điên rồ này và đó là  
một điều quý vị có thể thực hiện. Hãy chọn một câu chú cho mình, nếu quý vị đang  
ngày càng thực sự quá say mê - om mani padmi hum, om mani padmi hum, om mani padmi hum,  
om mani padmi hum, om mani padmi hum, om mani padmi hum,  
om ..... Mani ..... Padmi ..... hum.

Nó như thể là đang giảm số khi lái xe  
khi phanh xe không hoạt động. Nó đem lại kết quả.  
Cho nên – đó là cách quý vị có thể học  
cách tĩnh lặng hơn ..... nhờ kỹ thuật nhỏ đó.

Quý vị có thể sáng tạo câu chú riêng của chính mình, một phần quan trọng nhất  
là đặt .....những khoảng trống.... giữa các.... từ.....

Và sau khi biết được sự tĩnh lặng này,  
dần tôn trọng nó, dần trân quý nó  
Và sau khi quý vị trân quý nó, nó sẽ tăng trưởng.

Bây giờ còn có một vấn đề như tôi đã giảng tới qua ngắn gọn,  
đó là một phần quan trọng trong hành thiền.”

----

*đừng phân dịch Việt từ 7:25”  
Sự chuyển đề tài và clip ngắt giữa chừng.*