Nghe chuông

ISSN: 2734-9195 21:32 22/08/2023

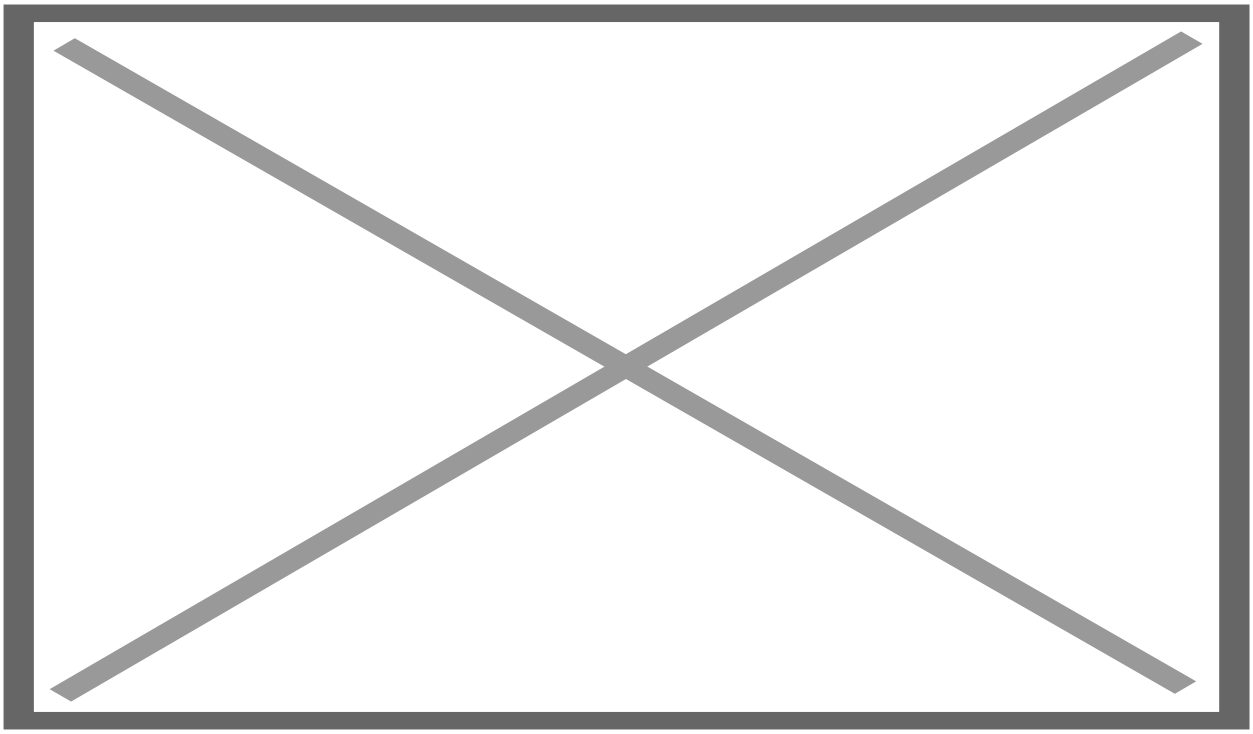
Thỉnh thoảng chúng ta cần một âm thanh nào đó để nhắc nhở chúng ta trở về với hơi thở ý thức. Chúng ta gọi âm thanh đó là '**tiếng chuông chánh niệm**'. Ở làng Mai, bất cứ khi nào nghe chuông đồng hồ, chuông điện thoại hay chuông sinh hoạt trong tu viện, chúng ta đều dừng lại. Đó là những tiếng chuông chánh niệm. Khi nghe chuông, chúng ta dừng lại, dừng lại mọi nói năng và sinh hoạt. Chúng ta buông thư toàn thân và ý thức về hơi thở của mình. Chúng ta làm một cách tự nhiên với niềm vui thích mà không phải là một hình thức cứng nhắc. Khi dừng lại thở, lấy lại năng lượng định tĩnh và bình an thì chúng ta có tự do, những công việc chúng ta đang làm trở nên thú vị hơn, những người bạn trước mặt chúng ta trở nên 'thực' hơn.

Đôi khi, thân chúng ta ở đây mà tâm chúng ta thì lại đang ở một nơi nào khác. Vì vậy chúng ta không thực sự có mặt trong ngôi nhà đích thực của mình. Tiếng chuông có thể giúp ta mang tâm trở về với thân. Đó là phương pháp chúng ta thực tập trong tu viện. Tiếng chuông có thể giúp ta trở về với chính mình, trở về với giây phút hiện tại, tiếng chuông được xem như một người bạn, một bị Bồ Tát giúp ta thức tỉnh.

Ở nhà, chúng ta cũng có thể sử dụng tiếng chuông điện thoại, chuông nhà thờ, tiếng khóc của trẻ em, hay ngay cả tiếng còi báo động, tiếng xe cấp cứu... để làm tiếng chuông chánh niệm của chúng ta. Chỉ cần ba hơi thở có ý thức là chúng ta đã có thể buông bỏ được những căng thẳng trên thân tâm và trở về với trạng thái tươi mát, trong lành của ta.

Ở Việt Nam tôi thường được nghe tiếng chuông chùa. Nhưng khi qua Tây Phương, tiếng chuông chùa không còn nữa, chỉ có tiếng chuông nhà thờ. Một hôm, lúc đó tôi đã ở Châu Âu được vài năm, đang đi thiền hành trên một quảng trường ở Tiệp Khắc (Prague) bỗng nhiên tôi nghe tiếng chuông nhà thờ đổ, đó là lần đầu tiên tôi tiếp xúc sâu sắc với linh hồn Âu Châu xưa cổ. Kể từ đó, mỗi khi nghe chuông nhà thờ, bất kể là ở đâu, Thụy Sĩ, Pháp hay Nga, tôi đều tiếp xúc sâu sắc với linh hồn Châu Âu. Đối với những người không tập luyện thì tiếng chuông không có ý nghĩa gì mấy. Nhưng nếu chúng ta có luyện tập thì tiếng chuông mang lại một ý nghĩa tâm linh rất thâm sâu, có khả năng đánh thức

những điều mầu nhiệm nhất bên trong chúng ta.



Chúng ta không nói ‘đánh chuông’ mà nói là ‘thỉnh chuông’. Người thỉnh chuông được gọi là ‘duy na’ (tri chung) và cái dùi gỗ để thỉnh chuông là ‘dùi thỉnh’. Có nhiều loại chuông khác nhau: chuông đại hồng mỗi khi được thỉnh lên thì cả làng đều nghe; chuông báo chúng (báo hiệu thời khóa sinh hoạt của tu viện) mỗi khi được thỉnh lên thì khắp tu viện đều nghe được, chuông gia trì trong thiền đường được thỉnh lên trong các buổi pháp thoại, làm mới, ngồi thiền, tụng kinh... giúp chúng ta thực tập trở về theo dõi hơi thở, kế đó là chuông nhỏ (minibell), đựng vừa vặn trong một cái túi mà chúng ta có thể mang đi bất cứ nơi đâu.

Chúng ta phải tập luyện làm sao để có thể thỉnh chuông được, điều này rất quan trọng. Nếu chúng ta vững chãi, tỉnh thức, thảnh thơi, chánh niệm thì tiếng chuông chúng ta thỉnh lên có công năng giúp người khác tiếp xúc được với những gì thâm sâu nhất bên trong họ.

Thực tập

Khi làm tri chung và muốn thỉnh lên một tiếng chuông, điều đầu tiên mà ta cần làm là xá chuông. Chuông là người bạn giúp chúng ta đưa tâm trở về với thân. Khi thân, tâm hợp nhất thì tự nhiên chúng ta có mặt trong giây phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây, chúng ta có thể sống đời sống của chúng ta một cách sâu sắc.

Một cái chuông nhỏ đặt vừa vặn trong lòng bàn tay. Hãy tưởng tượng bàn tay ta là một đóa sen năm cánh và chiếc chuông nhỏ là một viên ngọc quý nằm trong

lòng đóa sen. Trong lúc giữ chuông như vậy, ta thực tập thở cho có chánh niệm. Ta có thể sử dụng thi kệ để đưa tâm trở về với thân, để thực sự có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu không thực sự có mặt trong giây phút hiện tại thì ta không thể là một vị tri chung giỏi. Vì vậy sau khi thở vào và thở ra hai lần theo bài thi kệ, ta mới có đủ tư cách để làm một người thỉnh chuông.

Ba nghiệp lắng thanh tịnh Gửi lòng theo tiếng chuông Nguyện người nghe tỉnh thức Vượt thoát nẻo đau buồn

Bài thi kệ có bốn câu: một câu thở vào, một câu thở ra, một câu thở vào, một câu thở ra. Cố nhiên là bài thi kệ rất hay nhưng nếu không nhớ cũng không sao. Ta chỉ cần theo dõi hơi thở, thở vào ý thức là hơi thở đang đi vào, thở ra ý thức là hơi thở đang đi ra. Thở cho thân tâm lắng dịu cũng làm cho ta trở thành một vị tri chung giỏi. Bây giờ, ta đã có đủ phẩm chất để sẵn sàng thỉnh chuông.

Chúng ta nhấp một tiếng để thức chuông một cách nhẹ nhàng. Đó là một thông báo rất quan trọng cho chuông và cho mọi người. Chúng ta phải nhẹ nhàng với chuông để chuông không giật mình và chúng ta cũng báo hiệu cho mọi người biết là sẽ có một tiếng chuông tròn đầy được thỉnh lên sau đó, để mọi người chuẩn bị thân tâm nghe chuông với sự có mặt đích thật của họ. Ở các đạo tràng, tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt trong ta, gọi ta trở về. Khi thức chuông, mọi người sẽ dừng lại những suy nghĩ, nói năng, trở về với hơi thở để nghe chuông. Chúng ta phải cho mọi người có đủ thời gian chuẩn bị thân tâm để đón nhận tiếng chuông, vì vậy phải cho họ thời gian một hơi thở vào và một hơi thở ra để sẵn sàng. Có thể họ đang háo hức, nói chuyện, hoặc suy nghĩ về một điều gì đó. Nhưng khi nghe tiếng thức chuông, họ biết là họ phải ngừng lại, ngừng lại những suy nghĩ, nói năng và hành động để chuẩn bị thân tâm, sẵn sàng nghe chuông.

Rồi ta thỉnh lên một tiếng chuông. Thở vào, thở ra ba hơi thật sâu. Nếu thở vào, thở ra nhẹ nhàng thì sau ba hơi thở vào ra, ta sẽ trở nên thư thái, tĩnh lặng, thanh thản và chánh niệm. Ta có thể đọc thầm bài thi kệ trong khi thở vào, thở ra:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe Tiếng chuông huyền diệu đưa về quê hương.

‘Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe’ có nghĩa là chúng ta nghe với tất cả trái tim của mình khi thở vào. ‘Quê hương’ là sự sống với tất cả những mầu nhiệm của nó đang có mặt trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Nếu thực tập giỏi thì nước Chúa hay cõi Tịnh Độ của Bụt sẽ luôn có mặt ngay bất cứ lúc nào chúng ta nghe chuông và trở về ngôi nhà đích thực của chúng ta.

Nguồn link: **https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/nghe-chuong/**