

## Học và thực hành sự tĩnh lặng

ISSN: 2734-9195 09:35 25/11/2024

Trong Phật giáo, sự tĩnh lặng là nền tảng của thiền định, cho nên chúng ta thực hành pháp hành tĩnh lặng là một con đường để đạt đến sự bình an, giúp chúng ta sống an nhiên và có khả năng ứng phó với mọi biến đổi của cuộc sống một cách sáng suốt.

**Thượng tọa Thích Thiện Hạnh**

*Phó Viện trưởng Phân viện NCPHVN tại Hà Nội*

Đức Phật dạy rằng, trong cuộc sống, con người cần học và **thực hành sự tĩnh lặng** để đạt được trí tuệ và sự an lạc.

Tĩnh lặng không chỉ là sự im lặng bên ngoài mà còn là sự tĩnh lặng trong tâm hồn, nơi chúng ta có thể buông bỏ những suy nghĩ rối loạn, lo lắng và phiền não.

Sự tĩnh lặng không phải là né tránh hay trốn tránh, mà là một trạng thái tỉnh thức sâu sắc, giúp ta trở về với chính mình và sống cuộc đời một cách sáng suốt, bình an hơn. Như vậy giữa Tỉnh thức và tĩnh lặng là bổ trợ cho nhau.

Khi thực hành tỉnh thức, chúng ta dần trở nên tĩnh lặng hơn, giảm đi những lo âu, rối loạn trong tâm trí. Ngược lại, khi đạt được sự tĩnh lặng, chúng ta có thể tỉnh thức rõ ràng và dễ dàng nhận biết bản chất của cuộc sống.

Trong cuộc sống hiện đại đầy áp lực và nhịp độ nhanh, học và thực hành sự tĩnh lặng trở nên vô cùng cần thiết. Tĩnh lặng không chỉ là sự yên ắng bề ngoài mà còn là sự bình an nội tâm, giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng, suy nghĩ một cách rõ ràng, và kết nối sâu sắc với bản thân. Cũng là khi chúng ta nhận ra sự kết nối của mình với mọi thứ và mọi người, từ đó phát triển lòng từ bi, sự bao dung và trí tuệ.

Khi thực hành tĩnh lặng, con người có thể học cách kiểm soát cảm xúc, bớt đi sự vội vã trong suy nghĩ và hành động. Đây cũng là lúc con người nhận ra những điều quan trọng hơn trong cuộc sống, như lòng từ bi, tình yêu thương và sự kết nối với người xung quanh. Tĩnh lặng có thể đạt được qua các phương pháp như

thiền định, **chính niệm**, hoặc đơn giản là dành thời gian ở một nơi yên tĩnh để lắng nghe nội tâm mình.

Tĩnh thức là nhận biết rõ ràng trong hiện tại, còn tĩnh lặng là trạng thái yên bình của tâm hồn. Cả hai cùng hướng đến việc giúp chúng ta sống một cuộc đời an nhiên và sáng suốt.

Tĩnh lặng không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tinh thần mà còn giúp phát triển trí tuệ và lòng từ bi, mang lại một cuộc sống hài hòa hơn, sáng suốt hơn, để đạt được sự bình an và cân bằng trong cuộc sống. Đức Phật đã dạy rằng sự tĩnh lặng của tâm hồn giúp chúng ta nhìn sâu vào bản thân, thấy rõ bản chất của mọi khổ đau và đạt được trí tuệ sáng suốt.

Trong Phật giáo và nhiều triết lý sống, tĩnh lặng còn là hành trình đi tìm sự giác ngộ, giúp chúng ta nhận ra những giá trị chân thật và thoát khỏi những ràng buộc, khổ đau do chính tâm trí mình tạo ra. Sống với tinh thần tĩnh lặng giúp ta giảm bớt căng thẳng, sống chậm lại, lắng nghe nhiều hơn và trở nên vững vàng trước mọi biến động trong cuộc đời. Khi chúng ta tĩnh lặng, thì đã ngừng chạy theo những ảo vọng hoặc lo lắng quá nhiều về quá khứ và tương lai, mà thay vào đó là sống trọn vẹn với giây phút hiện tại, giúp chúng ta quay vào bên trong, quan sát tâm trí mình và hiểu rõ hơn về bản chất của những cảm xúc, suy nghĩ. Khi tĩnh lặng, ta có thể nhìn thấy rõ mọi sự việc, cảm xúc rõ ràng hơn, không bị chi phối bởi giận dữ, tham lam hay sợ hãi. Đây cũng là cách để chúng ta thực sự trải nghiệm cuộc sống một cách sâu sắc, ý nghĩa và bình an.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa. Nguồn: St

Để thực hành tĩnh lặng, chúng ta có thể áp dụng những phương pháp dưới đây nhằm đạt được sự bình an trong tâm hồn và sâu sắc trong nhận thức. Tĩnh lặng không chỉ là sự yên tĩnh bên ngoài mà còn là sự tĩnh lặng nội tâm, giúp chúng ta đối diện với cuộc sống một cách sáng suốt và an nhiên.

**1. Giảm bớt căng thẳng và lo âu:** Với áp lực từ công việc, các mối quan hệ và thông tin, con người dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, lo âu. Thực hành tĩnh lặng giúp làm dịu tâm trí, giúp ta đối diện với mọi khó khăn trong sự bình thản.

**2. Kết nối với chính mình:** Tĩnh lặng giúp con người tách khỏi ồn ào bên ngoài và quay về với nội tâm, từ đó hiểu rõ cảm xúc, suy nghĩ và mong muốn thật sự của mình. Khi hiểu rõ bản thân, chúng ta dễ dàng đưa ra quyết định đúng đắn và tìm thấy hạnh phúc.

**3. Phát triển lòng từ bi và sự nhẫn nại:** Tĩnh lặng là nền tảng để phát triển từ bi, khi ta hiểu rõ hơn nỗi khổ của mình và người khác. Nhờ vậy, ta có thể ứng xử với sự bao dung và nhẫn nại, giúp xây dựng mối quan hệ hài hòa.

**4. Đạt được sự tự do nội tại:** Khi tĩnh lặng, ta không còn bị ràng buộc bởi những ham muốn, tham lam, sân hận. Điều này giúp ta sống tự do hơn, không bị lệ thuộc vào vật chất hoặc ý kiến bên ngoài, tìm thấy hạnh phúc từ bên trong.

Cho nên, hàng ngày chúng ta chỉ cần dành thời gian vài phút, để lắng tâm, tập trung vào hơi thở, để giúp tĩnh lặng tâm trí.

- **Chính niệm** trong các hoạt động thường nhật: Dù là ăn uống, làm việc hay giải trí, hãy thực hiện một cách chậm rãi, tập trung vào cảm giác và hiện tại để đạt sự an bình.

- **Tự nhiên hóa lối sống:** Bớt thời gian sử dụng công nghệ, dành nhiều thời gian hòa mình vào thiên nhiên, giúp chúng ta dễ dàng trở về trạng thái tĩnh lặng.

- **Quan sát và buông bỏ:** Nhận biết cảm xúc tiêu cực và học cách buông bỏ. Thay vì để tâm trí bị cuốn vào, hãy quan sát chúng một cách bình thản, để chúng tự trôi qua mà không ảnh hưởng đến tâm hồn.

**5. Thiền ngồi:** Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi thẳng lưng và để cơ thể thư giãn. Tập trung vào hơi thở, hít vào và thở ra chậm rãi. Khi suy nghĩ xuất hiện, nhẹ nhàng nhận biết chúng và đưa sự chú ý quay trở lại hơi thở. Dành ít nhất 5-10 phút mỗi ngày, dần tăng thời gian khi đã quen.

**6. Thiền đi:** Đi bộ chậm rãi, tập trung vào cảm giác từng bước chân chạm đất. Cảm nhận trọng lượng cơ thể dịch chuyển từ chân này sang chân kia. Thiền đi giúp chúng ta duy trì chính niệm khi di chuyển, đồng thời giữ tâm trí an tĩnh.

**7. Hít thở chính niệm:** Hít thở là một công cụ đơn giản để đạt được sự tĩnh lặng. Hít vào sâu bằng mũi, giữ trong vài giây và thở ra chậm rãi qua miệng. Tập trung vào từng hơi thở vào ra, để cảm nhận sự thư giãn. Hít thở chính niệm giúp bạn giảm căng thẳng và trở về trạng thái an tĩnh bất cứ lúc nào.

**8. Quan sát suy nghĩ và cảm xúc:** Khi cảm xúc hoặc suy nghĩ xuất hiện, hãy quan sát chúng như người ngoài cuộc. Không phán xét, không cố xua đuổi mà chỉ nhận biết chúng đang đến rồi đi. Thực hành này giúp chúng ta không bị cuốn vào dòng suy nghĩ hỗn loạn, dần đạt được sự bình thản và hiểu rõ bản chất vô thường của cảm xúc.

**9. Chính niệm trong sinh hoạt hàng ngày:** Dù làm việc gì, như rửa chén, ăn uống, hoặc lái xe, hãy tập trung hoàn toàn vào hành động đó. Cảm nhận từng chi tiết, từng cảm giác, không để tâm trí lang thang. Thực hành chính niệm giúp chúng ta sống chậm lại, trải nghiệm sâu sắc từng khoảnh khắc và tạo ra sự tĩnh lặng trong cuộc sống thường ngày.

**10. Tạo không gian yên tĩnh:** Mỗi ngày, dành thời gian ở một nơi yên tĩnh, không có tiếng ồn hoặc sự phân tâm. Tắt các thiết bị điện tử, chỉ ngồi yên lặng hoặc tập trung vào hơi thở. Thói quen này giúp chúng ta dần thiết lập một không gian bình an trong tâm trí, ngay cả khi cuộc sống bên ngoài có nhiều biến động.

**11. Thực hành lòng biết ơn và buông bỏ:** Mỗi ngày, dành chút thời gian để ghi nhận những điều chúng ta biết ơn. Lòng biết ơn giúp chúng ta tập trung vào những gì tích cực và giải tỏa những phiền muộn, giữ cho tâm trí nhẹ nhàng và an tĩnh. Bên cạnh đó, chúng ta học cách buông bỏ những suy nghĩ tiêu cực, kỳ vọng không cần thiết để giảm bớt áp lực và tạo sự tĩnh lặng nội tâm.

**12. Thực hành đều đặn:** Tĩnh lặng không đến ngay lập tức mà là kết quả của sự rèn luyện đều đặn. Dành ít nhất vài phút mỗi ngày để thực hành những phương pháp trên, dần dần chúng ta sẽ thấy tâm trí dễ dàng đạt được sự tĩnh lặng và bình an.

Thực hành tĩnh lặng là một hành trình dài nhưng mang lại sự an nhiên, sáng suốt, và khả năng đối diện với mọi thử thách của cuộc sống một cách nhẹ nhàng hơn.

Vậy, Tĩnh lặng là trạng thái yên bình, vắng lặng của tâm hồn và xung quanh. Nó là sự dừng lại của các hoạt động ồn ào bên ngoài và sự yên tĩnh nội tâm, khi không có xáo trộn của suy nghĩ, cảm xúc.

- *Mục đích:* Tĩnh lặng giúp tâm trí nghỉ ngơi, giúp con người tiếp cận với chiều sâu nội tại, tạo không gian cho sự giác ngộ và hiểu biết. Nó giúp ta thấy rõ ràng hơn, không bị chi phối bởi các tác động bên ngoài hay những cảm xúc tiêu cực.

- *Cách thực hành:* Tĩnh lặng thường được thực hành qua thiền định, nơi chúng ta ngồi yên lặng, dừng mọi hoạt động và dần lắng lại những xáo trộn trong tâm trí.

Trong Phật giáo, dạy cho chúng ta phương pháp thực hành tĩnh lặng mang lại rất nhiều lợi ích cho người tu tập, giúp đạt được sự an lạc nội tâm và hiểu biết sâu sắc về bản chất của cuộc sống. Dưới đây là một số lợi ích quan trọng của thực hành tĩnh lặng trong Phật giáo:

### **1. Giúp thanh lọc tâm trí**

- Thực hành tĩnh lặng giúp loại bỏ các phiền não như tham, sân, si. Khi tâm trí tĩnh lặng, các suy nghĩ tiêu cực dần tan biến, giúp tâm hồn thanh tịnh, thoát khỏi lo âu và bất an.

- Thanh lọc tâm trí giúp người thực hành nhìn cuộc sống một cách nhẹ nhàng và sáng suốt hơn.

### **2. Phát triển trí tuệ và sự tỉnh thức**

- Tĩnh lặng là cơ sở để phát triển trí tuệ. Khi tâm tĩnh lặng, chúng ta dễ dàng nhận thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi hiện tượng, nhờ đó đạt được sự giác ngộ.

- Trí tuệ phát sinh từ sự tỉnh thức giúp người thực hành sống tỉnh táo, không bị cuốn vào dòng chảy của các cảm xúc và hoàn cảnh.

### **3. Tăng cường sự chính niệm**

- Thực hành tĩnh lặng giúp duy trì chính niệm, tức là luôn ý thức về từng hành động, suy nghĩ, và cảm xúc trong hiện tại. Chính niệm giúp chúng ta đối diện với cuộc sống một cách tỉnh thức, không để tâm trí bị phân tán.

- Chính niệm cũng giúp người thực hành làm chủ cảm xúc, hành vi, tránh gây ra các nghiệp xấu do vô minh hay vô ý.

### **4. Giảm bớt khổ đau và đạt được an lạc nội tâm**

- Tĩnh lặng giúp giảm thiểu khổ đau do các mong cầu, tham muốn, và bám víu. Khi ta buông bỏ các dính mắc và tìm thấy an lạc trong sự tĩnh lặng của tâm hồn, khổ đau sẽ giảm bớt.
- An lạc nội tâm là trạng thái bình yên không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài, giúp người thực hành sống an nhiên giữa mọi biến động của cuộc đời.

## **5. Tăng cường lòng từ bi và sự kiên nhẫn**

- Khi tâm tĩnh lặng, người thực hành sẽ dễ dàng nhìn nhận nỗi khổ của mình và người khác một cách từ bi và bao dung. Sự tĩnh lặng giúp phát triển lòng từ bi, mong muốn giúp đỡ và chia sẻ với người khác mà không phân biệt.
- Sự tĩnh lặng giúp rèn luyện tính kiên nhẫn, biết chấp nhận mọi hoàn cảnh với sự điềm đạm và không phán xét, từ đó nuôi dưỡng một tâm hồn rộng lượng.

## **6. Giúp đạt đến trạng thái giác ngộ và giải thoát**

- Thực hành tĩnh lặng là con đường dẫn đến sự giác ngộ, giúp người tu tập vượt qua sinh tử và đạt được trạng thái Niết Bàn, giải thoát khỏi vòng luân hồi.
- Giải thoát là đỉnh cao của sự tu tập, là trạng thái tĩnh lặng tuyệt đối, không còn phiền não, không còn khổ đau.

**Kết luận:** Học và thực hành sự tĩnh lặng là một quá trình giúp con người tìm thấy sự an bình nội tâm và thấu hiểu sâu sắc bản thân. Trong đạo Phật, sự tĩnh lặng không chỉ là trạng thái không có âm thanh mà còn là trạng thái tinh thần lắng đọng, không bị xao động bởi những cảm xúc hay suy nghĩ tiêu cực.

Trong Phật giáo, sự tĩnh lặng là nền tảng của thiền định, cho nên chúng ta thực hành pháp hành tĩnh lặng là một con đường để đạt đến sự bình an, giúp chúng ta sống an nhiên và có khả năng ứng phó với mọi biến đổi của cuộc sống một cách sáng suốt. Lời dạy của đức Phật về tĩnh lặng là một kim chỉ nam quý giá, giúp chúng ta tìm lại hạnh phúc thật sự và sự tự do từ trong tâm.

Thực hành tĩnh lặng có thể mang lại nhiều lợi ích, như giảm căng thẳng, tăng khả năng tập trung và mang đến sự giác ngộ. Thực hành tĩnh lặng là một phần quan trọng trong tu tập Phật giáo, không chỉ giúp tâm trí bình yên mà còn mang lại trí tuệ, lòng từ bi, và sự giác ngộ.

Tĩnh lặng chính là chìa khóa để đạt được hạnh phúc chân thật và sự tự do nội tại, giúp con người tìm thấy ý nghĩa sâu xa của cuộc sống.

## **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh**

*Phó Viện trưởng Phân viện NCPHVN tại Hà Nội*