

*Với bản ngã, yên lặng có nghĩa là gần với
cái chết.*

SỨC MẠNH CỦA TỊNH KHẨU

WWW.DTV-EBOOK.COM



GEORGES OHSAWA

SỨC MẠNH CỦA TỊNH KHẨU

Tâm trí không thích sự tĩnh lặng bởi bản thân nó là không giới hạn, hay thay đổi và bất an. Nó luôn thích sự ồn ào bởi vì tâm trí luôn cần hoạt náo. Với bản ngã, yên lặng có nghĩa là gần với cái chết.

Thế nhưng tĩnh lặng là một trạng thái tự nhiên của mọi vật.

Âm thanh là sự náo động, nhiễu loạn. Từ “nhiều” là từ tiếng La tinh “nausea”, nó có nghĩa là gây ra ốm đau. Sự nhiễu loạn của tư tưởng và phát âm làm tiêu hao khí lực của con người.

Do đó tịnh khẩu là một biện pháp bảo vệ và phục hồi sức khoẻ bản thân và làm trẻ hoá cơ thể. Hơn thế, nếu bạn muốn chứng nghiệm về Đạo để đi vào cốt lõi bên trong của sự sống. Không có cách nào tốt hơn là im lặng. Như một vị thầy từ xưa đã nói “Tiết kiệm lời nói là trở về với tự nhiên”, và “Những người nói nhiều là những người hiểu ít”.

Khi vị thầy không nói và “nói mà không dùng lời” có nghĩa là đã đi đúng đường. Tôi rất lấy làm tâm đắc với Đạo Đức Kinh của Lão Tử và cuốn sức mạnh của sự im lặng của Stuart Wilde.

Có 9 cách để tịnh khẩu:

1. Hiểu được giá trị của lời nói : Mỗi ngôn từ bạn phát ra đều là dạng khí, nó biểu trưng cho sức sống của bạn. Nếu bạn muốn có sức mạnh bạn cần phải bảo vệ khí của bạn bằng cách đặt một giá trị vào từng lời nói của bạn, không nên nói tràn giang đại hải và nói nhiều, nói thừa.

Có nghĩa là bạn sẽ không tự nói nếu không cần thiết phải nói. Bạn phải tuyệt đối tuân thủ nguyên tắc này. Bạn sẽ tìm ra được lời nói thích hợp và chính xác cho từng trường hợp giao tiếp. Bằng cách đó bạn sẽ biết phân giải năng lực khí của bạn ra. Lời nói của bạn sẽ có tiếng vang và trọng lượng như sấm.

Hơn thế nếu bạn muốn lời nói có giá trị, bạn phải biết giữ gìn lời nói của bạn khi bạn nói. Có nghĩa là để nói sao cho bạn không bị lỡ lời, không phải xin lỗi người khác. Bạn đừng nói về mình sẽ làm gì ngoại trừ khi bạn đã chắc chắn thực hiện được nó.

Cuối cùng, bạn đừng nói lời khoác lác khuếch trương. Nếu bạn hiểu giá trị của lời nói vậy thì bạn sẽ không than vãn, phàn nàn để làm gia tăng thêm sự tiêu cực của mình. Khi khó chịu bất mãn đừng than vãn kêu ca gì.

2. Hãy trở thành một tấm gương tự soi lại mình : Hãy lắng nghe sự phản chiếu, vũ trụ giống như một cái gương nó chấp nhận vô điều kiện mọi ý nghĩ lời nói cảm giác và hành động của bạn và sau đó phản chiếu một cách vô tình vào mọi sự kiện đời sống của bạn. Nếu bạn đồng hoá nó với thành công nó là thành công, nếu bạn định dạng nó với thất bại thì bạn thất bại. Như thế những sự kiện ngoài đời của bạn là biểu hiện nội dung chất ở bên trong nội tâm của bạn.

Để hoà nhập vào vũ trụ đơn giản nhất, trước và sau khi nói hãy lắng nghe kỹ cũng như hãy trở thành cái gương phản chiếu lại toàn bộ lời nói của những người khác vào họ. Ví dụ ai đó nói bảo bạn là con chuột bạn có thể im lặng và nghĩ trong đầu “Có đúng vậy không?”. Hãy thực hành đi đầu này và trở thành một tấm gương vô cảm nhận trước những lời nói đó. Bằng cách này. Tư tưởng bạn được bình lặng. Bởi vì lời nói không từ tư tưởng bạn phát ra, nó chỉ phản chiếu lời người kia. Nó từ người kia, bạn sẽ không bị mất khí. Qua đó bạn có thể giúp đỡ người kia quay về tự thảo luận với tư tưởng của chính họ. Họ sẽ cảm thấy họ đã lỡ lời.

3. Hãy trở nên mơ hồ, không khẳng định chắc chắn một điều gì : Đó là một phần của con người cùng với sự tĩnh lặng, đó là một phần của chân lý. Nếu bạn có một ý nghĩa nào đó đặt vào lời nói, bạn sẽ bị mất khí lực, nhưng nếu bạn ở trong trạng thái mơ hồ, bạn sẽ được đi đến đầy khí lực, bạn không nói gì và bạn càng tiến gần tới sự thật hơn là bạn nói điều gì. Vì Đạo là vô định hình nên bạn không thể nói một điều gì về nó cả. Bạn không thể nói về nó mà chỉ có thể cảm nhận nó. Khi bạn nói về một điều gì đó, bạn thực sự đang đi xa sự thật của nó – “Thật như giả, giả như thật”

4. Đừng biểu lộ, xác nhận, hoặc tự ca ngợi mình : Vì như thế là bạn sẽ mở banh cơ thể khí của bạn – Bạn đứng trên các đầu ngón chân và bạn sẽ bị đổ nhào mọi người sẽ trông chờ bạn thể hiện như bạn đã nói. Nếu bạn giữ im lặng trước mọi sự việc, bạn sẽ giữ cho bản thân tự do khỏi ý kiến của mọi người khác. Và bạn sẽ trở thành không định hình giống như Đạo.

5. Không đua tranh, hơn lời và tranh cãi : Nên để cho mình thấp hơn người khác. Khi bạn biết lắng nghe người khác như một dòng chảy hoà tan.

Thánh nhân không bao giờ tranh lời.

Đừng cố gắng diễn giải hiểu biết triết lý sống của mình cùng trình độ tâm linh và mọi chặng đường phát triển của nó. Nếu ai hỏi bạn vướng mắc gì đừng trả lời mà cố dẫn họ về sự phản chiếu lại chính bản thân họ, và để họ tự trả lời câu hỏi của họ. Câu trả lời tốt nhất là im lặng. Đừng thể hiện bạn biết nhiều, hãy thể hiện bạn biết ít, bạn không biết. Thay vì vô tranh hơn thua hãy để mình thấp dưới người khác, như mặt đất vậy. Khi bạn không nói, tư tưởng bạn được bình yên, nó sẽ tìm ra lối xử lý thích đáng với họ. Nếu phải nói, đừng xuất phát từ ý tưởng của mình. Đó là nói như không nói.

6. Đừng nhất trí tâm đắc với cái gì quá : Nếu bạn chưa thực chứng về nó, nếu bạn bị yêu cầu làm cái gì đó, hãy trả lời không, hoặc hãy nói “Hãy để tôi suy nghĩ trả lời sau”. Khi sự tĩnh lặng đã đi vào bạn, bạn sẽ tìm ra có nên nhận lời không. Từ đó người khác sẽ tin tưởng vào bạn. Do đó bạn đi đâu khiến được mình.

Nếu bạn phải cho ý kiến về vấn đề gì đó thì hãy nói “Tôi không biết chắc chắn”. Không biết là không dễ chịu cho bản ngã, bản ngã thích cho ý kiến về mọi thứ. Nhưng bản ngã thực sự lại không biết gì cả.

7. Đừng chỉ trích và phê phán : Đạo là không phê phán chỉ trích. Người có Đạo không chỉ trích kẻ khác, họ có một sự từ bi vô lượng.

Họ yên lặng chấp nhận mọi thứ, mọi người khác trong yên lặng và ủng hộ mọi người làm theo cái lý của họ. Đạo không cố gắng dẫn dắt và sửa chữa kẻ khác. Nó nhìn ra cái tốt trong cái xấu, cái thiện tính trong ma quỷ.

Khi chỉ trích và bình luận kẻ khác, bạn không làm cái gì khác hơn là đưa ra ý kiến của bạn, nó làm tiêu phí năng lực, gây nhiều cho bạn, con người bị mệt và ốm do chỉ trích và tranh luận. Chỉ trích và tranh luận là dấu hiệu của một cơ thể ốm yếu. Người lành mạnh có thể hoà hợp mọi sự mà không cần phê phán.

Bất cứ đi đâu gì bạn không bằng lòng về người khác đâu là biểu hiện bất an tại bên trong của bạn. Hãy để họ như vậy thay vì chỉ trích. Hãy để họ giải quyết vấn đề riêng của họ, để giành năng lực cho sự sống của bạn.

8. Đừng giải thích thanh minh, bênh vực bản thân mình : Vì lúc đó bạn cung cấp sức sống cho người khác. Ai đó bảo bạn ích kỷ. Đừng thanh

minh, thay vào đó đừng quan tâm tới lời nói của họ. Bạn hiểu bạn hơn họ. Trong sự yên lặng bạn sẽ mạnh mẽ hơn nhiều khi họ nói xấu bạn. Khi bạn không tranh cãi với họ, họ sẽ dịu đi vì họ thấy bạn không chống đối họ, người ta sẽ thấy bạn không có tâm tranh đấu, họ sẽ tin bạn hơn vì họ biết bạn chấp nhận họ.

9. Hãy nói vắn tắt, nhanh gọn : Một tu ần nên tịnh khẩu một ngày, khi cần nói thật nhanh, nói nhanh là thuộc về bản ngã. Đây là một bài thực hành để đi vào Đạo thay cho việc diễn giải đi ầu vô hạn.

Cá tính và tài năng: Khi tịnh khẩu, cá tính và tài năng của bạn sẽ bộc lộ thay thế cho con người giả tạo của bạn. Bạn phát triển trong sự im lặng, trong sức lực của vô định. Với năng lực này bạn sẽ có thể đi ầu chỉnh bản thân mình tới những đi ầu tốt đẹp và thuận lợi. Nhưng bạn phải chú ý tới bản ngã của mình. Sức mạnh chỉ đến khi bản ng ả im lặng. Khi bản ng ả đánh vào và bạn lạm dụng sức mạnh thì đã có chất độc tư tưởng, càng ở cao thì càng ng ả đau. Hãy tịnh khẩu, phục hồi lại sinh lực, đáp ứng với mọi người. Đừng đánh giá họ cao thấp và chỉ trích họ.

Hãy để cho mọi việc mọi người như vậy. Đó là Đạo – Con đường của tự nhiên.

Nhóm biên dịch Diệu Minh.

Theo Macrobiotic Today

_____Ngọc Trâm_____

Chúng tôi mới tổ chức thành công một khoá tu tích cực trong đó gần như hoàn toàn tịnh khẩu đây cũng là một yếu tố chính của sự thành công.

Hôm qua tôi sang quán thực hành tĩnh tu và ở một mình từ tối thứ 7, sáng thứ 2 mới về nhà làm việc rất hiệu quả với đầy năng lượng.

Những âm thanh được phát ra từ m ồm của tôi trong khi ở quán là việc tụng đọc kinh Phật.

Một ngày lợi ích vô biên.

Tịnh khẩu muôn năm!

_____Ngọc Trâm_____

Muốn thực hiện được bất cứ thứ gì trên đời thì cần và rất cần qui y Tam bảo để tâm có chỗ nương nhờ mới trở nên dễ dàng vững mạnh, và

phải có ý chí, cần niệm Phật cho có nhiều năng lượng lành mạnh, những lúc nguy khốn chị thường niệm Phật rất chi là hiệu quả tức khắc, ví dụ thiền định cũng cần ý chí và nỗ lực, để cho ý chí mạnh muốn là được.... thứ nữa là nói nhiều không phải là xấu chỉ có tổn hại của mình và mình bỗng sụp xuống như quả bóng sau khi nói tràn giang đại hải như em, chị cũng mắc bệnh nói nhiều là do nghiệp lực nữa đấy, chị xem chỗ này mà kinh quá vì thấy đi đâu đó còn được nói trong cả tử vi của mình nữa...

Nếu thầy giáo cũng tịnh khẩu nữa thì làm gì có học sinh... lời nói có ích thì nói nhiều cũng vẫn lợi mình lợi người. Em đã bao giờ nghe nói Pháp chưa? nói xong thì cả hai người nghe và người nói đều đầy ắp năng lượng, chuyện lạ có thật đấy.

Nhà Phật có bát chánh đạo: chánh ngữ là như vậy. Chứ không có bảo mình phải im lặng tịnh khẩu, vì mình hay nói lời vô ích phá tán năng lượng (như kiêu của chị, hi) thì tịnh khẩu mới đầy giá trị...

<http://thucduong.vn/detail.aspx?id=41>

Vào đây để xem xét đi đâu mà người Tây Tạng kết luận được trong đó có cả phần "nói nhiều"

_____Ngọc Trâm_____