



CK.0000048446

ÂU DƯƠNG TUYẾN

TRẦN TU



- * *Tu thiên*
- * *Tĩnh tâm*
- * *Kiểm chế giận dữ*
- * *Hóa giải ưu phiền...*

UYẾN
LIỆU



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI



Thiền tu là con đường cho niềm vui đáng tin cậy và bền lâu. Thông qua thiền tu, trong bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu, rơi vào bất cứ hoàn cảnh nào đều có được niềm vui. Mỗi khi lòng mỗi chúng ta sẵn có sức mạnh chứa trãi nỗi thống khổ và sáng tạo niềm vui thì chúng ta đều có thể sử dụng nguồn sức mạnh đó để loại bỏ nguyên nhân gây nên bất mãn, bực dọc, âu lo, trút bỏ đi nỗi khổ đau trong tâm lý và tình cảm. Cuối cùng, khi đã hiểu rõ chân lý sự vật thực sự tồn tại, mọi nguồn phiền muộn nhiều tình cảm và tâm trạng hoàn toàn có thể mất đi, khi đó chúng ta sẽ có được niềm vui đáng tin cậy và lâu bền.



THIÊN TU

**Biên mục trên xuất bản phẩm của
Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Thiền ~~tử~~ / Âu Dương Tuyển.

- H. : Thời đại, 2011. - 479tr. : ảnh ; 24cm

1. Đạo Phật 2. Thiền 3. Tu hành

294.3 - dc14

TDE0023p-CIP

ÂU DƯƠNG TUYẾN



TRẦN TU



- * Tu thiên
- * Tinh tâm
- * Kiên chế giận dữ
- * Hóa giải ưu phiền...



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI



PHÉP BÁU TU TÂM DƯỠNG THÂN

Những năm gần đây, nhiều người ở các nước phát triển bắt đầu có hứng thú mãnh liệt đối với tôn giáo phương Đông, ở chỗ họ đã biết coi trọng trị liệu đối với tâm lý, biết đào bới tìm tòi phương pháp thiền tu cổ xưa của thế giới phương Đông, dấy lên một trào lưu sôi động ở thế giới phương Tây học tập thiền tu. Người ta dần phát hiện ra rằng, thiền tu không phải là hoạt động mê tín cổ xưa, cũng chẳng phải là hoạt động của những ẩn sĩ theo đuổi sự nghiệp giữa chốn thâm sơn cùng cốc, mà là một phương pháp dưỡng tâm rất giống với tâm lý học.

Thiền tu là một môn pháp tu hành quan trọng của Phật giáo, cũng là phương pháp tu thân dưỡng thân truyền thống của người Trung Quốc, có ảnh hưởng sâu sắc đối với nền văn hoá Trung Quốc. “Thiền” có nghĩa là “Yên tĩnh suy nghĩ”, “Thiền tu” ý nói là bồi dưỡng và phát triển tâm trí. Thông qua thiền tu, trí tuệ con người ta được gợi mở, nhờ thế mà “Minh tâm kiến tính”, để cuối cùng có được đỉnh cao trí tuệ nhìn nhận đầy đủ hết thấy bản chất sự vật, đạt đến ranh giới mà nhà Phật thường nói “Chính ngộ niết bàn” (Chứng kiến nhận biết rõ ở cõi Niết bàn).

Dương nhiên, đối với nhiều người mà nói, mục tiêu đó nghe ra thì quá xa vời. Như thế thì chúng ta có thể nói theo một cách khác, thiền tu có thể đem đến cho chúng ta sự thanh thản an tường của tâm linh; để cho mỗi chúng ta hiểu rõ mình thực sự mong muốn là gì, từ đó mà bồi dưỡng cho mình thái độ nhân sinh chân chính, mạnh bước trên đường dài vui vẻ. Nói một cách thực tế hơn, thiền tu giúp chúng ta

giải thoát khỏi tình cảnh luôn luôn bám riết là khổ đau, bi ai, đổ kỵ, chán nản; thay đổi tính cách không tốt thường ngày như dễ nổi nóng, bạo hành, tự tư...; xây dựng tâm thái tốt đẹp để đối mặt với những vấn đề xảy ra trong cuộc sống. Với người hiểu biết thì không bao giờ tham lam của cải, không bi ai, là người chân chính hoàn toàn hiểu rõ sự vật. Bất cứ lúc nào cũng hiểu thấu nội tâm của mình, yêu mình yêu người, đây là một thái độ nhân sinh tuyệt vời, cũng chính là lòng từ bi mà đức Phật đã nói: “Mong muốn chúng sinh thoát khỏi khổ đau, có được niềm vui tự tại”.

Thiền tu của Phật giáo thôi thúc kẻ tu hành hiểu rõ thế gian vô thường, nỗi khổ không liên quan gì với mình vì thế mà có được sự thanh thản tâm linh, nảy sinh trí tuệ. Với người hiện giờ mà nói, điều đó mang ý nghĩa là thông qua sự soát xét bản thân, cố vũ mọi người phát hiện năng lượng nội tâm của mình, từ đó mà thoát khỏi những khổ đau thực tại luôn luôn ràng buộc, để có được cảm nhận thực sự thoải mái cùng với niềm vui trong lòng. Trong quá trình thiền tu, mỗi người có thể thấu hiểu cảm thụ nỗi lòng riêng mình, mở rộng tâm nhìn và chú ý một cách khách quan những sự vật trước mắt, hiểu thấu cảm thụ và tư tưởng nội tâm. Đây chính là một thứ trí tuệ soi xét nhân sinh. Sự rèn luyện trí tuệ bằng thiền tu có thể giúp con người ta suy ngẫm thấu đáo, hiểu biết sâu sắc, đạt tới sự cân bằng và yên tĩnh về tinh thần. Chính vì thế, đối với những người hiện đại đang rơi vào thế giới vật chất bộn bề phức tạp, thì thiền tu sẽ là một phương thuốc chữa trị tâm lý đầy ý nghĩa.

Muôn người đều mong muốn vui vẻ, không ai lại thích khổ đau. Tâm lý tìm tới may mắn tránh khỏi rủi ro khiến người ta mất đi phương hướng. Điều này bởi nguyên nhân lòng người bao giờ cũng tham lam. Thiền tu gợi mở cho con người ta thoát khỏi cảnh sống bộn bề căng thẳng chốn thị

thành, không cần thiết thực hiện phương cách ôm hận không ngừng đối với cái thế giới này. Mọi người không nên đeo mặt nạ lên mặt để dần tiếp thân vào cuộc sống tự lừa dối và loè người, đồng thời cũng chớ vì thế sự vô thường, chuyện đời bể dâu mà để tình cảm mất đi khống chế. Con người ta vốn nhận biết sự vật và có trạng thái nội tâm của mình, nổi lòng không dễ gì bị mất đi sự khống chế. Thông qua tu hành để rồi cuối cùng con người ta trút bỏ được gánh nặng khổ đau ngàn cân, tìm tới niềm vui thanh thản tự tại ung dung.

Ngoài ra, cũng giống như những nghiên cứu tâm lý học hiện đại, sự thay đổi biên giới con tim nổi lòng không chỉ là mấu chốt quan trọng chữa trị căn bệnh tâm lý, mà còn là ảnh hưởng không thể coi nhẹ đối với trạng thái sức khoẻ bản thân. Thiền tu tuy vẫn là một loại tu chỉnh nội tâm, thế nhưng vẫn đạt tới hiệu ứng ảnh hưởng tốt sức khoẻ sinh lý. Nó có thể làm nhẹ nhõm thần kinh, khống chế hoặc giảm thấp huyết áp; thông qua kiểm chế sự lãng phí tinh lực bởi sự căng thẳng gây nên mà làm cho người ta dồi dào sức sống, nhờ đó mà đạt đến mục đích giữ gìn sức khoẻ cơ thể.

Cuốn sách này được coi là cuốn sổ tay nhập môn thiền tu mang tính chỉ đạo mạnh mẽ. Trước hết mà nói, lời trong sách là thứ ngôn ngữ mới mẻ trong sáng dễ hiểu, đi từ nông đến sâu để giải thích môn pháp thiền tu cổ xưa, trước là để những ai mới đầu theo học có thể từng bước từng bước tự học thiền tu, rồi từ đó những khái niệm hiện đại sâu hơn sẽ càng gợi mở và giúp đỡ người học vốn đã có ít nhiều hiểu biết thiền tu. Tiếp theo, nhờ sách giải thích không chút úp mở, bạn đọc có thể trực tiếp nắm bắt giáo huấn một cách rõ ràng. Phần nữa, những phương pháp mà sách trình bày đều mang tính cụ thể, bạn đọc có thể căn cứ vào thực tế bản thân để chọn lựa phương pháp thiền tu cho mình.

giải thoát khỏi tình cảnh luôn luôn bám riết là khổ đau, bị ai, đổ kỵ, chán nản; thay đổi tính cách không tốt thường ngày như dễ nổi nóng, bạo hành, tự tư...; xây dựng tâm thái tốt đẹp để đối mặt với những vấn đề xảy ra trong cuộc sống. Với người hiểu biết thì không bao giờ tham lam của cải, không bị ai, là người chân chính hoàn toàn hiểu rõ sự vật. Bất cứ lúc nào cũng hiểu thấu nội tâm của mình, yêu mình yêu người, đây là một thái độ nhân sinh tuyệt vời, cũng chính là lòng từ bi mà đức Phật đã nói: “Mong muốn chúng sinh thoát khỏi khổ đau, có được niềm vui tự tại”.

Thiền tu của Phật giáo thôi thúc kẻ tu hành hiểu rõ thế gian vô thường, nỗi khổ không liên quan gì với mình vì thế mà có được sự thanh thản tâm linh, nảy sinh trí tuệ. Với người hiện giờ mà nói, điều đó mang ý nghĩa là thông qua sự soát xét bản thân, cố vũ mọi người phát hiện năng lượng nội tâm của mình, từ đó mà thoát khỏi những khổ đau thực tại luôn luôn ràng buộc, để có được cảm nhận thực sự thoải mái cùng với niềm vui trong lòng. Trong quá trình thiền tu, mỗi người có thể thấu hiểu cảm thụ nỗi lòng riêng mình, mở rộng tầm nhìn và chú ý một cách khách quan những sự vật trước mắt, hiểu thấu cảm thụ và tư tưởng nội tâm. Đây chính là một thứ trí tuệ soi xét nhân sinh. Sự rèn luyện trí tuệ bằng thiền tu có thể giúp con người ta suy ngẫm thấu đáo, hiểu biết sâu sắc, đạt tới sự cân bằng và yên tĩnh về tinh thần. Chính vì thế, đối với những người hiện đại đang rơi vào thế giới vật chất bộn bề phức tạp, thì thiền tu sẽ là một phương thuốc chữa trị tâm lý đầy ý nghĩa.

Muôn người đều mong muốn vui vẻ, không ai lại thích khổ đau. Tâm lý tìm tới may mắn tránh khỏi rủi ro khiến người ta mất đi phương hướng. Điều này bởi nguyên nhân lòng người bao giờ cũng tham lam. Thiền tu gợi mở cho con người ta thoát khỏi cảnh sống bộn bề căng thẳng chốn thị