

## CHƯƠNG 15

# PHÁP ỨNG DỤNG THIỀN ĐỊNH VÀO ĐỜI SỐNG THƯỜNG NHẬT

Làm thế nào để đưa cuộc tu của mình vào từng sinh hoạt trong mỗi phút giây đời sống? Đó là một câu hỏi vô cùng quan trọng. Nó đòi hỏi ở chúng ta một sự tỉnh thức được kết hợp nhuần nhuyễn với tất cả khả năng bản thân: Từ những vận động sinh lý, những sinh hoạt lớn nhỏ, các cảm giác tâm sinh lý cùng tất cả các mối đối giao quan hệ,... mỗi thứ đều là những phút giây Thiền Định cả.

Quyển sách này, thực ra là những ghi chép về các bài giảng thiền định trong các thiền khóa, nên vấn đề trọng tâm được đề cập ở đây chính là những bước đầu của quá trình Thiền Định hướng nội, những chướng ngại tinh thần, những biện pháp đối đầu với chúng cùng với những hiểu biết và trí tuệ trong Thiền Định. Việc ứng dụng kiên quyết Thiền Định vào đời sống và từng sinh hoạt của mình được xem như là một nửa hành trình của con đường Thiền Định. Để thực hiện đúng mức con đường này, đòi hỏi ta phải có những tư liệu kinh điển đáng tin cậy, chấp nhận những phép sống và ứng dụng một cách sinh động Giáo lý của Đức Phật vào đời sống thường nhật của mình. Trong bài viết này, chúng ta sẽ bàn đến vấn đề đó.

Cho dầu việc Thiền Định trong những giờ tĩnh tọa hay trong từng hoạt động mang tính cách tu tập khác, chúng ta phải nhớ rằng bất cứ hình thức tu tập nào cũng đều tuyệt nhiên không phải là những kiểu cách, nghi thức mang tính mô phỏng, bắt chước ai hết. Dĩ nhiên trong cuộc tu hành của mình, chúng ta phải biết tôn trọng những luật tắc, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta tu tập ở thế bị động, không thể tự tạo cho mình những bước nhảy vọt tự tập và sáng tạo. Vấn đề đó thực ra chỉ đòi hỏi ở chúng ta một sự can đảm đứng đắn cộng với tâm hồn thanh thản. Don Juan cũng đã từng bảo rằng phải có một sự can đảm của người chiến sĩ, ta mới có thể mạnh dạn dấn bước trên hành trình tìm đến trí tuệ. Ông cố tình mô tả thế giới này như là một miền đất huyền bí, khủng khiếp, thậm chí là một chốn ma thiêng nước độc và khuyên chúng ta phải có một thái độ sống thích nghi tương ứng để đủ sức hiện diện. Dầu có phải hiện diện trong một thời gian rất ngắn ở đó, ai cũng phải luôn nghĩ đến vấn đề thời gian.

Một đời sống tâm linh thật sự không bao giờ cho phép chúng ta hiện hữu và hoạt động bất ý, vô tâm như một chiếc phi cơ không người lái. Bằng mọi cách, chúng ta luôn phải có thái độ nghiêm cẩn và tinh thần trách nhiệm trong đời sống của chính mình bằng tất cả nguồn đạo lực mà bản thân cho phép. Cuộc tu và lý tưởng giải thoát của chúng ta phải luôn được giằng trải trên một thái độ thức tỉnh liên tục và phát triển kịp thời.

Phải nhận rằng hành trình tu tập không phải luôn dễ dàng như ý ta muốn, mặc dù thật ra nó rất đơn giản: Đó chỉ đơn giản là cách học đối diện với tất cả thực tại vẫn luôn đổi thay trong từng giây phút ngay trước mắt mình. Một thiếu phụ phương Tây sau nhiều năm tìm sang Châu Á, bà đã quay về với tư cách và trình độ của một Thiền sư. Một hôm trong lúc đang rửa chén sau buổi cơm chiều, bà nhìn vào mấy chiếc đĩa rồi nói về pháp môn Thiền Định: "Có là lạ lùng lắm không, khi người ta cứ chọn một bãi cát lún để an trí một món đồ như là trên mặt phẳng chắc chắn?" Đó quả là một câu nói hết sức ý nhị. Chính khả năng mở rộng đôi mắt trong từng phút giây để nhận diện cái bất toàn của vạn hữu là nguồn cội cho tất cả nguồn Đạo lực và sự tự do trong đời sống. Cái khả năng đó cho phép ta đón nhận mọi sự, đối diện với tất cả để tìm thấy những bài học trong tất cả thực tại mà tự chúng luôn hiển hiện. Chỉ riêng mỗi phút giây thực tại, từng tình huống của cuộc sống đều có thể là những vị thầy cho chúng ta, mang lại cho chúng ta những cơ hội phát triển tình thương và trí tuệ. Thái độ sống tranh thủ này sẽ luôn giúp ích rất nhiều cho công phu Thiền Định của mỗi người: Từ việc duy trì thời gian Thiền Định, cho đến những khả năng phơi

mở, thăng hoa, tra vấn và nhìn ngắm. Hãy luôn tự tìm thấy cho mình những bài học qua các câu tự vấn, điều đó chắc chắn sẽ giúp cho cuộc tu của chúng ta ngày một nhiều ý nghĩa hơn.

Một nếp sống trọn vẹn phải luôn mang ý nghĩa hồn nhiên, chúng ta hãy liệm xác tất cả hời ỨC quá khứ cùng những toan tính trong tương lai để sống hết mình với mọi sự đang xảy ra, những thực tại như thật và đang hiện hữu. Một nếp sống như vậy rất có thể bị xem là khó chấp nhận, nếu không muốn nói là đáng sợ. Bởi có lẽ ai cũng thấy rằng một nếp sống chỉ luôn biết đối diện, thiếu đi những hy vọng cùng kỷ niệm, thì quả là một nếp sống vô cùng tẻ nhạt, lạnh lẽo, đơn điệu. Nhưng thật ra, cách nghĩ đó sẽ không còn nữa ở bất cứ giây phút nào chúng ta cảm nghiệm được cái khía cạnh kỳ thú của trí tuệ về mọi phút giây thực tại ngay trong chính bản chất của chúng. Đó là cả một cuộc khám phá cần thiết mà chúng ta phải thực hiện bằng tất cả niềm vui tự nguyện ngay trong từng giờ thiền định, từng quan hệ đối giao với thế giới chung quanh, trong mỗi mỗi tháng ngày. Mà tất cả những thành quả vô giá vẫn trình bày này giờ luôn đòi hỏi ở chúng một sự can đảm như Don Juan đã nói.

Đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ thấy được những dư thừa trong hình thức Thiền Định của mình, và chúng sẽ trở nên rõ ràng hơn trong cả lúc ta chắm dứt Thiền tọa. Chẳng hạn như những khi mới vừa thức dậy, chúng ta có thấy được mình vẫn thường có những thói quen nào là không thật sự cần thiết hay không? Hầu hết Thiền sinh sau các Thiền khóa đều nhận ra rằng mình đã không còn tiếp tục giữ lại được một nội tâm tĩnh lặng mà trước đó đã phải vất vả thật nhiều để có được một cách chắt vật. Đối với những giá trị tinh thần thì chúng ta, chua chát thay, lại rất dễ dàng đánh rơi tất cả. Chẳng hạn khi phải có mặt trong dòng đời tất bật, từ sự định tâm cho đến phong thái tĩnh lặng, kể cả khả năng chánh niệm của chúng ta thường có khuynh hướng bị thất thoát. Những khi đó, tất cả công phu Thiền Định, chỉ còn là một mớ ký ức. Bởi thế, đối với những thiền sinh Tây phương, những người vốn đã từng lặn lội với nhịp sống máy móc, khi họ đến trình pháp thì các vị Thiền sư Châu Á thường chỉ khuyên họ một câu thật đơn giản: "Tốt nhất hãy bỏ đi mọi thứ!".

Trí tuệ Thiền Định không hề võ trang cho chúng ta một kiến thức tư biện hay một sức mạnh tâm linh huyền hoặc nào đó. Bởi điều rõ ràng là khi có một sự cố, một thực tại hiện diện, nó có thể bỏ mặc chúng ta tự đối diện bằng những cảm nghiệm. Càng va chạm, tiếp xúc với đời sống thực tế, chúng ta sẽ càng có nhiều dịp để nhận ra điều này. Đặc biệt đối với những Thiền sinh sau khi đã trải qua một thời gian dài của các Thiền khóa gặt gao, nghiêm khắc thì họ càng thấm thía hơn, để rồi sau đó thường thì người ta bỏ cuộc.

Hành trình đối đầu thực tại với tất cả những chất chua của Trí tuệ Thiền Định như vậy luôn đòi hỏi ở chúng ta rất nhiều nghị lực: Kiên gan bền chí liên tục cho đến khi nào Trí tuệ Thiền Định đem lại cho ta những Thiền Lạc và sự tĩnh lặng của nội tâm thay vì những vất vả nặng nề. Bởi vì thực ra cái cay đắng không hề là thuộc tính duy nhất và sau cùng của Trí Tuệ Thiền Định. Nó còn đưa ta vào một cảnh giới khác sâu xa hơn, trong sáng và ổn định. Cho đến khi nào sự phơi mở tâm hồn và đối đầu với thực tại còn là những đắng chát cho chúng ta, thì như vậy cũng có nghĩa là trong tự đáy lòng chúng ta vẫn còn có những cái Tôi, của Tôi, những sợ hãi và tổn thương tâm lý. Mà tất cả những cái này đều được khai sinh từ những hình thái hết sức sâu kín và tế vi của tham dục. Mặc dù để chắm dứt chúng, dĩ nhiên không phải là việc dễ dàng, nhưng trong những nỗ lực Thiền Định của bản thân, chúng ta hy vọng sẽ có đủ khả năng tỉnh thức để nhận diện chúng, bắt đầu cho mình những trình độ thấu thị trong sáng hơn, một khả năng nhìn ngắm mọi sự vô thường một cách dễ dàng hơn.

Thường thì những khái niệm bi quan về đời sống vẫn cứ hiển hiện ngay trong giờ phút Thiền Định của chúng ta bởi chúng càng tỉnh thức nhìn ngắm thì chúng càng trở nên hiển hiện rõ ràng hơn. Và đó chỉ mới nói riêng về những nỗi khổ đau ngoại tại của tha nhân. Còn đối với riêng bản thân chúng ta thì chúng lại càng cụ thể hơn nhiều. Chẳng hạn như ngay trong những giây phút quan sát đầu tiên thông qua Trí tuệ Thiền Định, những tập tính (những hình thái ý thức

mang tính tập quán) sẽ tự hiển lộ cho chúng ta ngắm nhìn chúng một cách trọn vẹn. Chúng là những âu lo, ham muốn cùng biết bao khía cạnh tâm lý phức tạp khác mà chúng ta đã cố tình chối bỏ, vẫn cứ luôn chực chờ để trở lại với chúng ta khi có cơ hội. Đại khái, chúng cứ như là những chiếc áo cũ mà mình vẫn thích mặc. Chúng ta phải nhìn nhận rằng việc chấm dứt các tập tính không cần thiết để tiếp thu những trình độ tâm linh khác cao cấp hơn, quả là một điều vô cùng khó khăn.

Tuy nhiên, ta cũng phải hiểu thêm rằng đây chính là cơ hội, thậm chí một lợi khí để chúng ta ứng dụng pháp môn Thiền Định. Cuộc tu của chúng ta rất cần đến những hiểu biết và cảm thông thay vì là những thành kiến, để chúng ta có thể nhìn ngắm vạn sự với một tình thương và khả năng tỉnh thức. Bởi yêu cầu cao nhất của lý tưởng Phật giáo chính là một sự giải thoát, một sự chính xác cần được khám phá và thể hiện mà chúng ta phải luôn học cách thực hiện bằng tất cả chính mình. Nhưng hãy nhớ rằng con đường đó không chỉ đơn giản được thăng hoa qua số lượng thời gian của các Thiền khóa hoặc một hình thức Thiền Định thiếu nội dung. Nó phải là một cuộc dẫn thân và đối diện với tất cả những tập tính vớ vẩn, những âu lo ngu ngơ, những nghi hoặc nông nổi mà chúng ta cần phải biế vận dụng Chánh niệm một cách đúng mức để loại trừ tất cả trong đời sống Thiền Định của mình.

Lần đó, có một vị sư mới tu mà cũng là một tân Thiền sinh tìm đến gặp Ngài Thiền sư Achaan Chaa (một Thiền sư người Thái trừ danh) rồi thưa với Ngài đủ thứ chuyện, từ đời sống bản thân cho đến các bè bạn đồng tu trong tự viện, mà đáng kể nhất là vị này đã có một nhận xét trực tiếp về Ngài:

- Con thấy hình như Ngài chẳng giúp được gì cho con cả. Con chẳng biết phải làm sao với những lời hướng dẫn của Ngài. Bữa nay, Ngài nói thế này, hôm sau Ngài lại nói thế khác. Con nghĩ rằng một người như Ngài, vẫn được xem là một Thiền sư sở hữu được một trí tuệ khác người, mà tại sao lúc nào cũng tự mâu thuẫn với mình như vậy?

Ngài Achaan Chaa bật cười rồi giải thích:

- Những hướng dẫn Thiền định của tôi chỉ luôn có một ý nghĩa là giúp người khác ổn định tâm hồn của mình. Tôi vẫn xem các Thiền sinh ở đây là những người khách bộ hành đang từng bước dò bước trên những con đường đầy những sương mù mà tôi là một hướng dẫn viên có chút ít kinh nghiệm về con đường đó. Tôi thấy ai trong đoàn sắp lạc bước qua bên phải hoặc bên trái một cách nguy hiểm thì tôi lập tức lên tiếng cảnh báo. Tất cả chỉ có vậy thôi.

Vấn đề cơ bản của thiền Định là ổn định hóa thân tâm. Một khi nhận ra được rằng mình đang ở vào một trường hợp thiếu ổn định nào đó do sự tác động của các phiền não, đặt biệt là một ham muốn, thì lập tức buông bỏ nó đi để quay lại chính mình, nhìn ngắm mọi thực tại đang diễn ra bằng tất cả sự ổn định nhất. Hãy để mọi sự trôi qua một cách đơn giản, có gì là rắc rối đâu! Một thái độ tỉnh thức trong mỗi tình huống đều có thể là một cơ hội để nuôi dưỡng sự quân bình của nội tâm. Tâm thái quân bình hay ổn định này chính là trọng điểm của giáo lý Đức Phật. Trình độ tâm linh này sẽ dễ hiểu hơn nếu ở đây ta gọi nó bằng một cụm hợp từ mà xưa nay vẫn không xa lạ gì đối với Phật giáo đồ, đó chính là "con đường Trung Đạo".

Có một vấn đề hết sức quan trọng là chúng ta đừng bao giờ nghĩ đến việc rủ rê hay đồng hóa bất cứ ai đó đi theo con đường của mình một cách nông nổi bởi điều đó đôi khi bị phản tác dụng: Thay vì tiếp dẫn được người nhưng rồi chúng ta lại bị chính họ níu kéo. Không ít những Phật tử đã rơi vào tình trạng đó để rồi đánh mất chính mình. Điều này xem ra giống như việc chúng ta đội trên đầu mình chiếc bè gỗ thay vì sử dụng nó như một phương tiện đi lại. Mục đích của Thiền Định không hề có lý tưởng rủ rê, đồng hóa hay hứa hẹn một điều gì đó với ai mà chính nếp sống Thiền Định, bản thân nó đã là những lời thuyết giáo. Nói gọn lại, tu tập Thiền Định là dứt bỏ mọi thứ.

Một nữ Thiền sinh sau khi trở về với gia đình từ tự viện Naropa, đã có những rắc rối với người thân trong nhà về vấn đề tư tưởng. Bởi vì gia đình cô ấy vốn là những con chiên Gia Tô giáo chính thống nên họ đã xem cô ngoài tình máu mủ, là một người xa lạ. Sau một thời gian đấu



tranh với gia đình và tự giải quyết bản thân, cô đã tự chọn ra một hướng giải quyết thật tuyệt vời để có thể dung hòa với mọi người trong gia đình, đồng thời giàn xếp mọi tình huống có liên quan đến vấn đề tư tưởng mà bấy lâu nay đôi bên vẫn khổ tâm, với tư cách của một người thầy mà chỉ có mỗi một mình cô biết. Cô đã viết những dòng chữ sau đây như là những lời nhắn gửi cho tất cả mọi người: "Gia đình chẳng ưa gì tôi khi tôi là một Phật tử, nhưng họ lại vô cùng yêu mến tôi khi tôi là một vị Phật." Đúng ra thì chúng ta cũng chẳng cần gì đến cái danh xưng Phật tử cả, bởi vấn đề duy nhất quan trọng là chúng ta tự biết khám phá ra một nếp sống hết mình cho tình thương, hiểu biết và sự thanh thản trong tâm hồn mình, thì điều đó cũng có nghĩa là một vị Phật đang hiển hiện trong chính tâm hồn chúng ta rồi đó.

Có dịp được đọc trực tiếp các kinh điển nguyên thủy, chúng ta mới thấy rằng Đức Phật ngoài những trường hợp hết sức cần thiết, Ngài thường trình bày giáo lý của mình đơn giản và ngắn gọn mà nội dung tất yếu dĩ nhiên phải là cô đọng. Lần đó có một vị du sĩ tìm đến yết kiến Đức Phật nhưng ông lại gặp Ngài ngay trên đường khát thực. Vị du sĩ thưa rõ với Đức Phật mục đích tâm đạo giải thoát của mình, người mà theo ông, vẫn thường được nghe tôn xưng là một bậc A-La-Hán Đạo sư của các vị La Hán khác. Vì đang trong giờ khát thực (cùng nhiều lý do khác không thể nói hết ở đây), nên Đức Phật từ chối cuộc nói chuyện và hẹn ông một dịp khác. Do một tiền duyên quá khứ, vị du sĩ một mực cầu thỉnh Đức Phật hãy nói cho ông một lời thuyết giáo nào đó thật ngắn gọn cũng được. Sau ba lần năn nỉ của ông, Đức Phật vẫn với bình bát trên tay, nói với ông một bài kệ thật ngắn gọn:

"Thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, nghĩ chỉ là nghĩ, ném chỉ là ném, đựng chỉ là đựng và suy nghĩ chỉ là suy nghĩ."

Vừa dứt lời, Đức Phật lặng lẽ tiếp tục con đường khát thực của mình. Tương truyền rằng, sau khi Đức Phật đã ra đi không bao lâu, vị du sĩ nọ đã tìm vào một gốc cây gần đó để trầm tư về những câu nói ngắn gọn của Ngài khi nãy. Trong thoáng chốc, ông đã trở thành một bậc A-La-Hán.

Nội dung của Phật giáo là như vậy đó, như thật và đơn giản, khởi điểm và đích đến nếu cần, chỉ trong một câu nói!

Chân lý vốn luôn đơn giản nhưng chúng ta thường có thói quen làm rắc rối mọi sự. Tất cả cảm nghiệm của đời sống thực rạch là từng phút giây tung hứng các ngoại cảnh thực tại mà thôi. Đó là những sắc, thanh, khí, vị xúc và tư tưởng. Chỉ đơn giản có vậy. Trong toàn bộ các cảm nghiệm cùng những đối tượng của chúng hoàn toàn không có một cái Tôi, cái người nào cả - để chúng ta có thể chán ghét hoặc chấp thủ. Có thấy được như vậy, nội tâm chúng ta mới được tự do. Hãy tu tập Thiền Định bằng một tinh thần đơn giản hóa vạn sự để chúng ta có thể cắt đứt tất cả những ảo giác chằng chịt phức tạp và nhìn thấy các pháp một cách rõ ràng và trực tiếp.

Có tất cả bốn hình thức sống đơn giản để giúp ta hiểu biết và tu tập các pháp một cách như thật và giản dị.

Trước hết là sự đơn giản về sinh lý. Chẳng hạn như trong tư thế ngồi, dù là để thiền định về bất cứ một đề mục nào đó thì trước hết ta cũng cần phải tự giàn xếp cho mình được yên tĩnh, tỉnh táo hơn. Khi nhận ra cảm giác bức xúc ở một bộ phận nào đó trên cơ thể thì hãy tìm cách giải quyết nó ngay: Ta có thể tạm thời lưu tâm đến đôi vai, hơi thở, cổ, lưng hoặc các cơ bắp. Trong khi đang tĩnh tọa như vậy ta hãy tự theo dõi tất cả những cảm giác sinh lý nào xuất hiện ở nội thân mình, đưa nó vào sự kiểm soát của khả năng tỉnh thức và thăng bằng của nội tâm. Cứ thế trong mọi hoạt động lớn nhỏ ta cũng đều luôn tỉnh thức như vậy, tức luôn chú ý đến mỗi tình trạng sinh lý của mình. Sự tỉnh thức đối với tâm thân sinh lý cũng giống như một tấm gương giúp ta có thể nhìn thấy rõ ràng phản ảnh của những gì cần được lưu tâm và cần được bỏ quên. Sự đơn giản hóa và lưu tâm đến đời sống sinh lý của mình cũng là những bài học cần thiết, đồng thời là điều kiện đảm bảo phần nào tình trạng sức khỏe của mỗi người để công phu Thiền Định của chúng ta có được có được nhiều hiệu quả hơn. Nói một cách khác, vấn đề ở đây là hành giả phải luôn biết

trân trọng một cách hợp lý hình hài của mình và lưu tâm đến những gì nó đòi hỏi, nhưng không vì thế mà đáp ứng những đòi hỏi có phương hại cho sức khỏe.

Ở đây ta có thể nhắc lại hình ảnh ví dụ vẫn được kinh điển dùng để diễn tả một tình trạng sinh lý quân bình. Đó là một cây đàn mà người biết chơi không bao giờ để dây nó quá chùng hoặc quá căng. Chúng ta cứ thử nghiệm ở chính mình xem: Với một sức khỏe tốt thì mọi khả năng nội tâm sẽ dễ dàng phát triển hơn. Đồng thời, đối với các tân Thiên sinh, khi nhận thấy nội tâm mình đã vì tình trạng sinh lý thể nào đó, mà lại xao lãng tâm điểm chú niệm thì phải lập tức tỉnh thức nhận diện ngay thực tại này và quay về với nội tại bằng tất cả khả năng ổn định hóa tâm sinh lý.

Phép đơn giản hóa cuộc tu trong trường hợp thứ hai, chính là sự giàn xếp các nếp sinh hoạt, nói cụ thể hơn, là hướng hành động. Con đường này được thực hiện bằng tất cả sự chú niệm. Chỉ có thể thôi. Ở đây, vấn đề cốt lõi là sự nghiêm trì năm học giới mà ta đã có dịp biết tới. Đó là một nếp sống cần trọng để tránh mọi xúc phạm hay bức hại đối với thể giới chung quanh mình bằng tất cả tình thương. Ta phải học được cách tỉnh thức kịp thời khi nội tâm mình đang phơi mở hay khép kín để nó luôn được trải rộng. Cũng giống như một đóa hoa, tâm hồn chúng ta luôn có những thời điểm phơi mở hoặc khép chặt, với một số điều kiện nhất định nào đó. Ta hãy luôn đặt biệt lưu tâm đến nhưng phút giây này, bởi với những tuần hoàn bất trắc của nội tâm, vấn đề nghiêm trì ngũ giới chắc chắn không dễ dàng lắm đâu.

Phép sống đơn giản thứ ba là một sinh phong tự tại, thanh thản. Phép sống này rất quan trọng nhất là khi ta hiểu được rằng những bận rộn, ràng buộc, tạp loạn trong đời sống luôn là những trở lực cho niềm tịnh lạc của chúng ta. Càng ít rối ren tâm lý, đặc biệt là các ham muốn, thì cuộc sống của chúng ta lại hạnh phúc hơn. Và chính nếp sống đơn giản mà nhiều ý nghĩa này đã là sinh phong căn bản cho các du sĩ tăng ni nói chung. Còn đối với hàng tu sĩ tại gia thì nếp sống đơn giản như vừa nói trên đây không có nghĩa là vất hết các công việc thực sự, nhưng ta vẫn có thể thực hiện một kiểu sống đơn giản thích hợp bằng cách loại bỏ những suy nghĩ không thật sự cần thiết với một cái nhìn ngấm trung thực của bản thân. Nhưng cần thận đấy, chúng ta luôn rất dễ dàng trở thành những cỗ máy. Đừng nắm giữ một cách nông nổi bất cứ thứ gì trên đời: Bởi kể cả tâm thân này còn không là của chúng ta nữa mà! Dùng nó như một phương tiện, xử lý và nhìn ngấm nó một cách cần trọng để cuộc sống của chúng ta có nhiều nội dung hơn.

Phép sống đơn giản thứ tư là sự đơn giản từ nội tại, tức một tâm hồn dung dị, vô tư. Tư tưởng của chúng ta, từ những lập trường kiến giải hay các suy nghĩ bình thường nhất, cũng đều luôn thay đổi như thời tiết hay thủy triều. Điều mà Trí tuệ Thiên định đòi hỏi ở chúng ta chính là thái độ đối diện với những thực tại vô thường đó một cách giản đơn và thông minh. Như đã nói, qui luật vận động và tồn tại của các pháp luôn vô cùng đơn giản. Mọi thứ luôn đổi thay. Hành động và tư tưởng hôm nay của mỗi người sẽ tạo ra những thói quen và điều kiện cho các hành động cùng tư tưởng, nói gọn là hình thức hiện hữu của chúng ta mai sau. Hôm nay chúng ta có những tác động thể nào đó đối với thể giới chung quanh thì trong tương lai ta sẽ nhận lại những hậu quả phản ứng tương xứng. Đó chính là qui luật Nghiệp báo: Gieo giống nào thì thu hoạch quả nấy. Sức mạnh của các ham muốn luôn cho ra những đau khổ đối xứng.

Thiền sư Achaan Chaa thường hỏi các học trò:

- Bữa nay có thấy mình bị chút gì là đau khổ không?

Nếu các thiền sinh trả lời rằng "không có" thì Ngài mỉm cười. Còn nếu họ thưa là có ít hay nhiều, thì Ngài nói ngay:

- Vậy là bị các ham muốn tấn công rồi đấy! Rồi Ngài lại cũng mỉm cười.

Lòng ham muốn cứ như ánh đèn tín hiệu vậy, nó giúp ta biết được những đau khổ như là cái giá phải trả. Nhờ nó, ta có thể học được khả năng dứt bỏ tất cả.

Sống đơn giản, chỉ là biết nhìn thẳng vào những gì đang xảy ra trước mắt mình. Một vị Thiền sư kia lúc đang hấp hối, đã nhắc nhở học trò của mình:

- Đừng để cái cổ của mình, phải gánh lấy cái đầu ngộ nhận và trong từng giây phút nên lưu tâm đến mỗi bước chân một cách cẩn thận!

Câu nói của Thiền sư đó đã nói hết những gì cần nói, cần nghe và cần thực hiện. Chúng ta có thể xem cuộc tu của mình là một quá trình làm thăng hoa các cảm xúc. Nội dung trọng điểm của các học giới có thể được gọi là thái độ cảm xúc của mình với môi trường sống chung quanh: Tôn trọng và yêu thương tất cả mọi loài. Thiền Định cũng là một nếp sống cảm xúc: Chú hướng và điều chỉnh nội tâm để lắng nghe cái mà Kabir vẫn gọi là "âm vang từ những kiềng chân trong từng nhịp đi của các côn trùng". Còn trí tuệ, nếu cần cũng là những cảm xúc về từng vận động và sự vô thường liên tục của chính mỗi kinh nghiệm tự bản thân. Tình thương và trí tuệ chỉ đến từ sự u mặc cùng với một khả năng mẫn cảm của tinh tế của nội tâm bởi vạn sự, vạn vật trên đời đều có thể dạy cho ta học lắng điều hay nếu ta tự có được khả năng cảm nhận từng thứ. Trong mỗi phút giây đi qua, vạn pháp luôn sinh diệt nối đuôi nhau dưới sự điều hành của các quy luật vận động. Mỗi khoảnh khắc là một bài học cho ta về định lý vô thường, vô ngã của vạn pháp. Chỉ cần biết ngồi lại lắng nghe, ta có thể học hỏi được lắng điều từ những ba động nhỏ nhiệm, tinh tế của thân tâm trong hình thức các dòng tư tưởng và cảm xúc. Từng vận động, đổi thay của nội tâm là từng lời mặc khải cho thiền định.

Ta sẽ tìm thấy khuôn mặt thật của đời sống thông qua những công phu khám phá từng khía cạnh của nó trong từng ngày. Trí tuệ nội quán có thể được thăng hoa trong bất cứ hoàn cảnh nào. Mọi tình huống tốt xấu đều khả dĩ góp phần làm sâu sắc trí tuệ cũng như những cảm nhận tuyệt vời của ta về thực tại.

Một điều hết sức tự nhiên là trên hành trình phơi mở nội tâm, trước thế giới quanh mình, ta sẽ phải vượt qua rất nhiều rào chắn chướng ngại. Chúng có thể là những hoài nghi, ác cảm, ham muốn, lười biếng, hướng ngoại, phóng tán... hay nói gọn hơn thì chính là những khát vọng và âu lo, toan tính luôn là những ma chướng nguy hiểm cho ý hướng phơi trải trí tuệ nhưng ta cũng nên nhớ rằng chính các chướng ngại đó lại đồng thời là phương tiện tối ưu để ta tìm thấy sự tự do.

Ở đây chúng ta có thể lấy tâm trạng sợ hãi làm hình ảnh ví dụ. Thoạt đầu mới xuất hiện, nó lập tức ngăn trở khả năng lý trí của ta. Ta bị đồng hóa với đối tượng bằng một sự quên mình không cưỡng nổi. Mà trong đời sống, chúng ta thường có lắm cái để sợ: cái ám ảnh đến từ ngay bên trong nội tâm hay đến từ ngoài cảnh, một tình huống bất trắc nào đó chẳng hạn. Và chúng ta có một thói quen là cố gắng làm ngơ để lãng quên nó đi. Nhưng càng cố quên thì cũng có nghĩa là ta vẫn cứ nhớ tới nó và cảm nghiệm của chúng ta đối với thực tại lúc này càng tệ hại thêm, thiếu cận và nông nổi, bối rối. Nhưng bên cạnh đó, chính lòng sợ hãi lại là dấu hiệu của một tâm thái trưởng thành. Nó đưa ta tới một không gian khác mới mẻ hơn, bằng cách nằm giữa để làm cái trạm trung chuyển cho những gì ta đã biết với cái chưa được biết. Nó vén cho ta thấy được những thứ quan trọng hơn so với những gì mà ta vẫn thường cảm nghiệm. Trong cuộc sống này, lẽ tương đối luôn là một quy luật lạ lùng như vậy đấy: cái khó và cái thiêng không thể tách rời nhau.

Để khám phá được chân lý thì vấn đề là luôn đòi hỏi ở chúng ta cái can đảm lột trần, phơi mở tất cả khía cạnh sai biệt của đời sống. Lòng sợ hãi chính là một cơ hội để ta thực hiện điều đó. Khi bắt đầu một công phu nào đó, ta cứ thường e sợ mắc phải lỗi lầm nhưng rồi thì sau cùng thì ta sẽ hiểu được rằng tất cả những gì là vĩ đại, là thành công đều bắt đầu từ làm lỗi. Đây là vấn đề tối trọng mà ta phải ghi nhớ như một bài học xương máu. Chính một thiền sư lưng danh cũng đã từng tuyên bố: "Đời sống là những chuỗi dài của những lỗi lầm".

Chẳng thua gì lòng sợ hãi, những cố chấp và thành kiến cũng là chướng ngại cho công phu phơi mở nội tâm. Một chi phái Thiền tông khác đã đặc biệt đề nghị người tu thiền phải biết thơ ngây, một tâm trạng tâm lý thật hồn nhiên như tinh thần anh nhi trong Đạo Đức Kinh của Lão tử. Chính thái độ vô tư này mới là một liệu pháp hiệu quả và cần thiết để ta vượt thoát được ngục tù sở tri chướng, một căn bệnh trầm kha nguy hiểm.

Có lần một số các bà tín nữ Triều Tiên đến viếng một thiền viện tại Mỹ và mang theo thức ăn cùng bông hoa để cúng Phật. Có lẽ do không có hoa tươi nên các bà đã mua các nhánh



hoa bằng nhựa. Tất cả đều được đem cắm lên bàn Phật ngay trước mặt đoàn người hành hương, nhưng rồi sau khi phái đoàn vừa rời khỏi thiền viện thì các thiền sinh Mỹ đã đem vớt hết mấy cành hoa bằng nhựa đó. Vị thiền sư viện chủ thấy thế đã bảo họ nhặt chúng lên và đem vào chung lại ngay ngắn trên bàn Phật. Ngài nói với các thiền sinh người Mỹ rằng thật ra mấy nhánh hoa kia không phải bằng nhựa mà chính nội tâm của họ bằng nhựa thì đúng hơn. Bởi theo Ngài thì các thiền sinh chỉ biết nghĩ tới cái đẹp thông thường mà quên đi tấm lòng tín thành trong sạch đã được gửi gắm trên các cành hoa bằng nhựa ấy.

Chúng ta ai cũng có thể dễ dàng bị vướng kẹt trong những toan tính, đề án, phương hướng này nọ của chính mình để từ đó, tầm nhìn của mỗi người về thực tại càng chật hẹp, tù túng hơn. Chúng ta không thể nào có được cái nhìn bao quát và trọn vẹn cái toàn cảnh của một bức tranh khi chỉ biết dán mắt vào một chi tiết nhỏ trên đó.

Chuyện xưa kể rằng có một con chồn rất khôn ngoan kia đã tự biết đào những chiếc hố để bẫy mồi. Nó thích thú với mấy cái hố đó lắm, vì chúng là công trình sáng kiến của nó. Thế rồi một hôm tình cờ có người thợ săn vào rừng làm hố bẫy thú và anh ta đã gài bẫy ngay trên một cái hố của chú chồn kia. Như thường lệ, chồn vẫn tới thăm bẫy của mình và lần này thì nó lâm nạn chính cái bẫy mà mình đã đào. Nó đau đớn giãy giụa và đứng ra có thể phá tung cái bẫy tai ác kia nhưng vì cứ nghĩ tiếc công trình của mình nên phút cuối nó đã bị người thợ săn tóm lấy. Chúng ta thường khi cũng giống con chồn tinh khôn này vậy: luôn dễ dàng trở thành nạn nhân cho chính cái thông minh của mình!

Quả là vô ích và buồn cười nếu chúng ta chỉ biết nhắm mắt tuân theo những lẽ thói, định kiến đã tự sẵn trong đời sống để rồi buông xuôi, phó thác tất cả tâm tư, tình cảm của mình theo khuôn thước đó như một cái máy. Ta phải học được cách thấu suốt và từ bỏ chúng, một nếp đời tẻ nhạt và chết cứng, bởi mục tiêu của đời sống phải luôn là một cái nhìn quán triệt và sinh động, tươi tắn, bén nhạy.

Chúng ta rất cần tới khả năng bén nhạy bởi vì có những lúc chính nó giúp ta quan sát tường tận mọi chi tiết trong từng cảm nghiệm về thực tại; rồi cũng chính nó đem lại cho ta cái nhìn phơi mở và tỉnh thức mọi sự. Có lần đó, một đàn thiên nga bay ngang qua thiền thất của đại sư Suzuki. Nhìn chúng, đại sư nhắc nhở các môn đệ:

- Người ta thường đánh bắt các loài chim trời để về nuôi trong nhà mình. Mấy con thiên nga này đẹp quá nên ai cũng thích bắt nuôi chúng. Các người phải tu tập thế nào để thấy được mình với đàn thiên nga kia là một, bởi trong đời sống, chỉ nhìn thôi vẫn chưa đủ, ta còn phải biết cảm nhận nữa. Hãy lặng nhìn các loài chim bay đi rồi lắng nghe tiếng hót, tiếng kêu của chúng bằng một tâm hồn vô phân biệt. Có thấy chúng với mình chỉ là một thì chúng ta sẽ thấy không cần thiết để bắt giữ chúng lại, bởi chính mỗi người đã là vạn vật, là toàn bộ thế giới rồi...

Có buông tay xả bỏ những gì mình vẫn ôm ấp thì chúng ta mới có thể nhìn thấy các pháp đúng với các bản chất của chúng. Thật ra trong tự bản chất, không có cái gì là đơn giản hay phức tạp cả mà vấn đề chỉ nằm ở cách nhìn của chúng ta, trong khi chúng ta lại thường xuyên thiếu tỉnh thức và chánh niệm. Cái đẹp nhất trên đời này vốn nằm trong chính nội tâm mỗi người và nó là cái gì đó thật đơn giản. Chúng ta không thể tìm thấy cái đẹp với một thái độ cưỡng cầu, gán ép, áp đặt hoặc đi xông xáo lung sục một cách nông nổi. Trong khi đó, với một tâm hồn thật sự bình lặng thì cái gì quanh ta cũng đều là những thứ tuyệt vời cả, thậm chí đó chỉ là những sự vật thông thường nhất: một bóng nắng xiên khoai trong chiều tà, một nụ cười nồng ấm, một phong thái mời trà của ai đó.

Ta sẽ bỗng nhiên thấy được nét đẹp tinh khôi và sung mãn của đời sống, cái gì cũng mới lạ và độc đáo, mỗi khoảnh khắc là một cuộc đời. Rồi từ đây ta cũng thấy luôn mỗi mỗi phút giây biến hoại của vạn hữu. Tất cả khía cạnh sinh diệt của chúng đối với ta lúc này chỉ là một vòng tuần hoàn hết sức tự nhiên không cần minh chứng nữa.

Trình độ cảm nghiệm thực tại luôn phản ánh chính xác khả năng tỉnh thức của chúng ta. Càng bị đa đoan và thiếu độ lượng thì khả năng cảm nhận của ta càng hạn chế. Rất nhiều học

thuật của Á Châu đã đặt nền tảng trên quan điểm này. Chẳng hạn đối với các nhà danh họa chuyên vẽ tranh sơn thủy của Trung Hoa. Để có được một bức tranh ra hồn thì họ trước hết phải bỏ ra một thời gian dài tĩnh mặc để chuẩn bị tư tưởng. Một khi tâm trí các vị đã thật sự hòa nhập được với đề tài của bức tranh mình muốn vẽ rồi, thì đây chính là lúc họ bắt tay vào mài mực, cầm cọ và phóng bút với tất cả tâm hồn.

Đem được tinh thần trên đây vào đời sống thường nhật quả là tuyệt vời nhưng ta dĩ nhiên phải thực hiện sao cho hợp lý và thực tế. Để làm được điều đó, ta có thể tạm thời vận dụng một vài phương pháp tương đối quan trọng sau đây mà ý nghĩa đặc biệt của chúng là nhắm tới sự tĩnh thức thường trực.

Phương pháp đầu tiên là cố tập luyện tư thế tọa thiền tức khả năng ngồi lâu, ngồi yên và vững chãi. Đây là một trong những công phu quan trọng nhất mà ta có thể thực hiện mỗi ngày. Khả năng này không chỉ là một thao tác trui rèn nghị lực thiền định mà còn là một phần nhân cách tối yếu cho người hành giả. Nó cho ta cái thời gian để im lặng, lắng nghe chính mình và nói kết các giá trị tâm linh khác của bản thân. Thế giới này, theo một cách nói đặc biệt, chẳng cần phải thêm cái gì nữa. Cái nó cần chính là sự cắt giảm, sự bớt đi: sự bớt đi những tham đắm, sự bớt đi những âu lo, hiềm khích, kiêu ngạo. Từng phút giây tọa thiền là từng thời gian để hành giả gội rửa nội tâm khỏi khỏi các niềm thống hối trong sự tĩnh lặng, phơi mở chính lòng mình ra để hiểu biết, đón nhận và tìm thấy sự bằng an cho tâm hồn. Với một sự khổ luyện đúng mức, tư thế tọa thiền sẽ giúp ta dễ dàng kiểm soát các hoạt động của mình trong đời sống thường nhật. Và hãy ngồi với một tinh thần sống vô ngã, chúng ta có thể giao hòa với tất cả thực tại đi qua lòng mình và như vậy công phu tọa thiền của chúng ta sẽ là một tặng phẩm cho tất cả tha nhân có ý nghĩa chân thành nhất.

Hãy cố gắng tọa thiền mỗi ngày hai lần. Quy định này sẽ là một thời khóa rất tốt để ta sống trọn vẹn với mọi thời gian. Buổi tọa thiền ban sáng sẽ đem lại cho ta một nhịp độ sinh hoạt thẳng bằng cũng như khả năng tĩnh thức thường trực trong suốt một ngày. Còn buổi tọa thiền ban chiều sẽ giúp ta buông thả hết tất cả những gì nặng nề còn bị tồn đọng sau một ngày cực lòng đối diện với đời sống, đồng thời cũng giúp ta ổn định được thân tâm cho trở nên yên tĩnh, thư thái hơn. Nếu khả năng cho phép, hành giả hãy thử ngồi thiền hai giờ đồng hồ trong một ngày. Còn như không được vậy, thử bắt đầu thực hiện mỗi buổi tọa thiền khoảng nửa giờ cũng được. Nói chung, cuộc sống thiền định luôn đòi hỏi chúng ta phải tự biết đưa ra cho mình một nền nếp căn bản để sống và nương theo đó như một cảm nang để cuộc tu khỏi phải rơi vào tình trạng nửa vời!

Chính vì việc tọa thiền là một công phu mang tính trường kỳ và thực dụng nên ta không thể có một quan niệm cứng nhắc và máy móc về nó, chẳng hạn một quy định vô lối nào đó. Ta cũng hiểu rằng ai cũng luôn dễ dàng mắc phải một hay nhiều trở lực trong từng ngày của đời sống thiền định: một cơn buồn ngủ hay tình trạng bù đầu bởi quá nhiều bận rộn vẫn luôn đợi sẵn phía trước. Đầu ngày hay cuối ngày bất luận, ta dễ dàng bị tình trạng rối tung đầu óc và căng thẳng sinh lý cho những lo toan vướng vít. Trong tình trạng đó, nếu chỉ xem việc tọa thiền là một thao tác của thời khóa biểu thì ta sẽ không tài nào xử lý, giàn xếp nổi nội tâm của mình - đặc biệt là trong một thời gian dài và phải đối đầu với quá nhiều phức tạp. Công phu tọa thiền không phải là cái hình thức ép buộc trong từng thiền khóa ngắn hạn. Nó là cái thời gian để ta thư giãn sinh lý và quân bình, ổn định tâm lý. Bất cứ khi nào cần tới sự tập trung để giàn xếp nội tâm thì thiền định luôn là liệu pháp cần thiết, và nếu với một tình trạng sinh lý bất ổn hay một nội tâm rối bời thì dù có vận dụng một tư thế tọa thiền nào cũng đều là vô hiệu cả. Ngược lại, trong tình trạng tâm sinh lý bình ổn, chỉ với sự lắng nghe hơi thở và đón bắt từng cảm nhận của sinh lý ta có thể khám phá thực tại và tìm thấy mối tương quan thật sự của mọi vận động thân tâm.

Việc tọa thiền lạ lùng lắm. Có lúc ta thấy nó thật dễ dàng nhưng cũng có khi lại gây cho ta không ít khó chịu, phiền phức. Chẳng hạn mới bắt chân vào để ngồi thì dường như bao nhiêu chuyện trên đời cứ đổ xô về như thác lũ. Trong trường hợp đó, hãy giàn xếp nội tâm mình đã,



đừng nản lòng hay tỏ ra bất lực rồi phí mất một ngày. Nếu tình trạng này xảy ra vào lúc ta sắp đi ngủ thì cũng vẫn cố gắng giải quyết nó bằng cách ngồi ngay xuống bên chân giường hoặc một chỗ thích hợp nào đó trong tối thiểu năm phút. Đừng bao giờ tự cho phép mình an lòng, thỏa mãn đã ngồi đủ thời gian tọa thiền trong thời khóa của một ngày. Đôi khi ta chỉ cần một hai phút là đã quá đủ rồi, miễn sao thân tâm được ổn định là được. Điều vừa nhắc tới trên đây là một nhắc nhở quan trọng cho tất cả hành giả.

Để việc tọa thiền được thực hiện thuận lợi, việc cần thiết là ta phải có được một không gian riêng tư thật thích hợp mà ở đây có thể là một căn phòng hay một góc giường ngủ. Tốt nhất nên có một tọa cụ hay một chiếc ghế thoải mái để ngồi. Và nếu cảm thấy cần thiết, ta cũng nên an vị trước mặt mình một pho tượng hoặc bức ảnh Phật hoặc bất cứ một thứ trang trí nào đó khả dĩ khơi gợi cho mình những tư tưởng tích cực. Bên cạnh đó, việc có thêm đôi ba quyển kinh tâm đắc nhất để đọc lúc cần thiết cũng là một điều hay, chẳng hạn như giúp ta ôn tập kiến thức Phật pháp và tiếp sức cho tinh thần thiền định.

Bên cạnh tư thế thiền tọa, tư thế kinh hành cũng thường trực của hành giả. Trước giờ tọa thiền nên dành ra chút thời gian để đi kinh hành để ổn định tâm sinh lý, đó là chưa kể đến những giờ kinh hành đặc biệt trong một ngày. Chúng ta thường mất nhiều thì giờ cho những vọng tâm ảo tưởng. Có thể nói 90% những ý nghĩ thường nhật của mỗi người là vô ích, phí phạm, và như vậy ta chỉ còn lại rất ít những tư tưởng có ý nghĩa. Người hành giả phải tự biết đình chỉ những gì không thật sự cần thiết. Trong lúc kinh hành, ta chỉ cần biết "Đi là Đi", cảm nhận nó một cách hết mình. Thiền định trong tư thế kinh hành rất dễ thực hiện, ở bất cứ nơi đâu-lúc nào-làm gì, ta cũng có thể tu tập.

Ta đã thiền định trong tư thế ngồi và đi thì cũng có nghĩa là trong từng bữa ăn, ta vẫn có thể thiền định. Ta ăn uống trong sự tỉnh thức qua từng thao tác lớn nhỏ trên bàn ăn, tỉnh thức khi ngồi trước những món ăn quen miệng. Hãy cố gắng ăn uống trong im lặng, một cách thông thả chậm rãi và chánh niệm. Và nói thật gọi là hãy ăn từng trái táo với một sự cẩn trọng, chuyên chú mà ta vẫn vận dụng như ta đang đối diện với toàn bộ đời sống.

Trọng tâm của sự chuyên chú này là trọn vẹn cái hiện hữu và để từ đó ta nắm bắt được bản chất của thực tại xuyên suốt vận động của thân tâm. Ở đây vấn đề không phải ở chỗ phân biệt Đúng với Sai, mà chỉ đơn giản là một cái nhìn trong sáng và thậm chí khôi hài nữa là khác. Lần đó, thiền sư Soen-Sa-Nim (Triều Tiên) vừa ăn sáng vừa đọc kinh (tại trung tâm thiền định Providence, Rhode Island, Hoa kỳ) như thường lệ và điều này tình cờ đã làm một thiền sinh thắc mắc khi vẫn thường nghe thấy nhắc nhở rằng làm gì thì biết vậy, trong khi thiền sư lại cùng lúc làm hai việc: vừa ăn vừa đọc. Vị thiền sinh bèn đến hỏi, ngài thiền sư trông lên và mỉm cười:

- Ta vẫn làm đúng như những gì đã dạy cho các con là làm gì biết vậy. Ta vừa ăn vừa đọc kinh và cũng tự biết mình vừa đọc kinh vừa ăn!

Chánh niệm có một vai trò rất quan trọng trong đời sống, nó giúp ta nối kết môi trường giao với mọi người qua sự phát hiện ở họ những giá trị đức tính. Một hôm, tôn giả Ananda đã thưa với Đức Phật:

- Bạch Thế Tôn, theo con, một nửa đời sống phạm hạnh được thiết lập trên tình pháp hữu.

Và Đức Phật đã trả lời:

- Không phải chỉ là một nửa đâu, Ananda, ta nói rằng toàn bộ đời sống phạm hạnh được thiết lập trên đạo tình pháp hữu với nhau thông qua sự khéo tu tập và một đạo lộ toàn thiện.

Thái độ sống hội nhập và san sẻ với tha nhân là một vấn đề vô cùng quan trọng. Làm sao chúng ta có thể chối bỏ tất cả tương giao trong đời sống, nhất là trong thế giới hôm nay, một thế giới luôn vang động những thông điệp kêu gọi về vô vàn vấn đề mà ta không thể làm ngơ? Một trong những quyền thiêng liêng của tất cả Tăng ni Phật giáo là được sống với tư cách một thành viên của giáo hội. Trong khi đó, dù cũng là những Phật giáo đồ nhưng hàng cư sĩ tại gia không có được cái tạm gọi là ân sủng đặc biệt này. Chính nhờ ý thức rằng mình đang góp mặt trong một cộng đồng, dù chỉ với những quan hệ ý nghĩa tinh thần, đạo tâm và đạo lực của chúng ta sẽ

được cũng cố. Ý thức đó sẽ được trợ lực cho chúng ta rất nhiều, nhất là những khi trong cuộc tu có vấn đề. Tóm lại hình ảnh của cộng đồng sẽ luôn tiếp sức cho chúng ta trong từng bước tu hành.

Từ những vấn đề trên, ta có thể nghĩ tới một hình thức tu tập mang tính biện pháp cho những lúc cần thiết, đó chính là tọa thiền tập thể. Nếu không tìm thấy một thiền đường nào, thì ta vẫn có thể ngồi thiền một mình trong một tập thể Phật giáo đồ trong giờ phút thích hợp, kể cả trường hợp đó không là những thiền sinh. Càng gần gũi nhiều với những tâm hồn hướng nội, có chiều sâu tâm linh thì hành giả càng được tiếp sức một cách hiệu quả.

Và cũng với tinh thần đó, mỗi năm ta nên dành thời gian tham dự các thiền khóa để có cơ hội được sống yên lặng và nâng cao công phu thiền định. Phải nói rằng các thiền khóa luôn có ý nghĩa quan trọng đối với hành giả. Qua đó, ta sẽ có điều kiện sống tiếp cận, hòa mình với thiên nhiên hơn. Bất luận ở thiền viện hay nhà riêng, nếp sống im lặng ở thiên nhiên, núi rừng hay đại dương, sẽ nuôi dưỡng khả năng thiền định của hành giả ngày một tăng tiến hơn. Cho nên không phải do tình cờ mà hôm nay đột nhiên có rất nhiều trung tâm thiền định ồ ạt mọc lên khắp nơi trên thế giới. Đó là những trú xứ cho ta đi tìm sự yên lặng mà nếp sống yên lặng có giá trị như thế nào đối với thiền định thì tất cả chúng ta đã rõ. Trong khi có nhiều người vẫn còn đang cật lực mài mò những hang hốc của ý thức, mỗi mắt ngóng đợi từng bước tiến của trình độ thiền định thì ta hãy hiểu rằng chỉ cần sự yên lặng lắng nghe là đã quá đủ. Chính nó là toàn bộ đời sống thiền định của chúng ta. Chắc chắn sẽ có lúc chúng ta sẽ nhận ra cái mình cần nhất đời chỉ là một không gian thật tĩnh lặng để thiền định, để thoát khỏi cái vòng quay lẫn lẩn của những bận rộn gia đình, những quan hệ vợ vẫn với xã hội, cộng đồng, tập thể chung quanh. Tức là trong đời sống hướng nội, chúng ta mỗi lúc chỉ sống hết mình với một vấn đề, một cảnh giới. Nói vậy cũng gần như là chúng ta luôn phải có một sự khu biệt nếu không muốn nói là chọn lựa thật kỹ lưỡng con đường mình phải đi, thậm chí đó là sự chọn lựa tối thiểu giữa các oai nghi (tư thế) thiền định rồi đằng sau đó là những căn trọng cần thiết trong mọi sinh hoạt và quan hệ thường nhật. Mà để làm được điều này ta thường chỉ nhận được sự tiếp sức từ các thiền khóa, thời gian lý tưởng để sống thanh tịnh. Từ đó chúng ta mới có thể cảm lấy chánh niệm bước vào tất cả những ngõ ngách của đời sống một cách an toàn và ý nghĩa hơn.

Ngoài ra, nếp sống đó còn giúp ta từng bước khám phá đời mình và thấy được những gì cần được lưu tâm, ý thức. Những cái đó bao gồm tất cả công việc, vận động sinh lý, quan hệ đối giao và cả khả năng vị tha, hào sảng của bản thân. Hãy nhớ lại điều chúng ta đã biết, là tất cả nghịch cảnh khách quan hay nội tại đều luôn có thể mang ý nghĩa nuôi lớn đời sống tâm linh của mỗi người. Có điều là ta phải luôn biết đón nhận, xử lý và vận dụng chúng bằng tất cả sức mạnh của chánh niệm một cách đúng mức, hợp lý y cứ trên tầm vóc thực tế của chính mình. Tự nhiên, mọi hoạt động lớn nhỏ của ta từ lúc này sẽ được điều hành và thăng bằng với sự trợ lực của các giá trị nội tâm như điềm tĩnh, trong sáng, tập trung và thoải mái. Tuy nhiên ta cũng phải biết rằng nếp sống hướng nội như trên vừa trình bày không hề không có nghĩa là cắt đứt một cách vô lối tất cả sinh phong dung dị của một người bình thường. Cho đến cả những hành giả thâm niên có nhiều sở đạt cũng phải cần tới một trí nhớ tối thiểu về những dữ kiện mang ý nghĩa nối kết với đời thường mà mình đã đánh mất một cách tai hại. Chính điều này giúp ta hạn chế những cách ngăn, giữa đời sống nội tâm với đời sống thực tế. Cứ mỗi hoạt động đều có thể dạy ta học được những quy luật của vạn hữu. Chẳng hạn ta có thể học hỏi về từng ước vọng của bản thân, những kinh nghiệm nếm trải đời sống qua chính gia đình hoặc bằng cách theo dõi hơi thở và các cảm giác sinh lý. Sự tự do không giới tuyến và một tình thương vô bờ mà Đức Phật đã có được thật ra không phải là điều bất khả đối với chúng ta. Đôi ba năm sống thiền hết mình trong những trú xứ thích hợp, chúng ta sẽ ít nhiều cảm nhận được hai giá trị đó. Điều phải nhớ là trong mọi lúc, đối với chúng ta chỉ có một vấn đề thôi đó là "tại đây và bây giờ". Chánh niệm sẽ luôn dẫn ta đến không gian và thời gian đó thôi, những gì luôn vô thường, biến đổi một cách tất định.

Một khía cạnh khác có ý nghĩa giúp ta phơi mở tâm hồn một cách trọn vẹn đó là sự hàm dưỡng một trái tim hào phóng, độ lượng. Hãy nghĩ nhiều về tha nhân, từ gần tới xa và bắt đầu học cách ban phát những gì mình có. Khi lòng hào sảng đã thành ra một phản ứng tâm lý tự nhiên thì coi như hành giả đã sở hữu được nó rồi. Chúng ta có thể tự tìm lấy những cơ hội giúp đỡ người khác bằng tất cả khả năng một cách hợp lý, có thể là của cải hoặc công sức. Hãy luôn đặc biệt chú ý nội tâm chính mình khi nó bắt đầu có những dấu hiệu chùn bước hay e ngại trong mối quan hệ mang tính hy sinh này để ta kịp thời tu chỉnh một cách thích ứng. Dần rồi theo thời gian, hành giả sẽ có được niềm vui tể nhị trong thái độ sống hào sảng của mình, và chính điều này sẽ khơi mở, tác động tích cực đến cuộc tu của chúng ta qua rất nhiều khía cạnh đạo lực khác.

Một căn bản khác cũng là tối yếu cho đời sống thiền định là sự nghiêm trì ngũ giới, một quy cách sinh hoạt có ý thức. Chỉ riêng công phu giữ mình theo năm học giới này cũng là phần đóng góp quan trọng cho khả năng chánh niệm thường nhật. Nghi thức thọ trì ngũ giới rất đơn giản: có thể là sự phát nguyện trước một ông thầy hay chỉ riêng một mình tự lập tâm cũng được (Phần vấn đề ngũ giới đã được nhắc tới trong bài "Tự do trong tự chế" ở trước).

Theo nghi thức truyền thống thì người muốn chấp trì ngũ giới phải đọc bằng miệng từng câu thệ nguyện cho mỗi điều. Chẳng hạn như ở điều thứ nhất: "Tôi xin thọ trì học giới bất sát". Các học giới còn lại cũng thế. Chúng ta hãy học cách sinh hoạt theo tinh thần của ngũ giới. Vi phạm học giới nào ta cũng tự biết là mình đã bị lấm nhơ học giới đó rồi phát thệ trở lại (Xem ở bài vừa nêu). Mỗi học giới là một lời khuyên răn cho ta không xúc phạm tới chúng sanh khác và nhắc nhở ta một thái độ sống mẫn cảm, độ lượng hơn. Sức mạnh của năm học giới rất lớn. Nếu toàn thể nhân loại giữ được giới bất sát và giới không vọng ngữ thì chắc chắn một phần lớn tình hình toàn cầu sẽ được sửa đổi tốt đẹp hơn nhiều.

Hãy sống theo tinh thần ngũ giới. Chính điều này là một chuẩn bị hết sức quan trọng cho đời sống tâm linh. Vi phạm các học giới cũng có nghĩa là ta đã tự gây trở ngại cho việc tu tập thiền định của mình. Vi phạm học giới nào cũng là một sự xúc phạm đối với tha nhân, mà đã như vậy thì làm sao ta có thể sống với một tâm hồn thanh thản, bình yên. Có giữ được ngũ giới một cách sống trong sạch ta mới có được sự giao hòa nhất định với thế giới xung quanh. Cứ mỗi học giới bị vi phạm là một ánh đèn tín hiệu báo cho ta biết về tình trạng nội tâm của mình. Nếu tự biết xét mình một cách nghiêm cẩn, ta sẽ biết được mình đã bị cái gì tác động xấu và cũng biết cả cách tự sửa một cách chính xác. Nói gọn lại, hãy trân quý ngũ giới như một phương tiện tuyệt hảo để sửa đổi bản thân và hoán chuyển thế giới.

Chúng ta thường có khuynh hướng thích rao giảng hay trao đổi sở tri của mình với người khác. Điều đó dĩ nhiên rất tốt nếu đề tài có nội dung quan hệ giáo lý nhưng vấn đề còn đòi hỏi ta phải biết chú ý lưu tâm đến hoàn cảnh thực tế nữa. Không phải ở đâu ta cũng có thể đàm đạo tùy thích. Thật ra chúng ta nào cần thiết phải khuyên dụ hay kêu gọi đức tin của người khác. Thay vào đó, ta chỉ nên thích nghi với điều kiện chung quanh và như vậy là ta đã tạo được cơ hội cho người khác chấp nhận mình. Nói vậy có nghĩa là chỉ nên nói với ai thật trong lòng muốn lắng nghe ta nói. Ta hãy là một "Đức Phật", không nên dừng lại ở vai trò một "người Phật giáo". Hãy để thái độ sống của mình nói lên Phật pháp tốt hơn là nói bằng ngôn ngữ chữ nghĩa. Bởi nên nhớ rằng con người ta không chỉ quan hệ với nhau qua ngôn ngữ mà còn qua sự cảm nhận lặng lẽ từ tâm hồn nữa. Thiên hạ sẽ học hỏi ở chúng ta những gì chúng ta sống chứ không phải qua những gì chúng ta nói.

Một hôm có vài thiên sinh đến hỏi một vị đại sư người Tây Tạng lòng danh rằng họ phải làm sao để có thể hướng dẫn con cái mình có được một đời sống tâm linh sâu sắc. Vị Lạt Ma này đã trả lời rằng mỗi người có một duyên nghiệp riêng, các bậc cha mẹ không thể cưỡng cầu trong việc bắt buộc con mình phải đi theo một hướng sống nào đó một cách hoàn toàn như ý được. Tuy nhiên tấm gương sống tình thương và trong sáng của cha mẹ sẽ ít nhiều tác động đến đời sống tinh thần của con cái. Chúng ta có thể bảo ban lũ trẻ phải biết thương người nhưng trong khi đó



chúng ta lại không làm đúng được những gì mình vẫn nói thì những lời khuyên răn kia không thể có hiệu quả. Nói chung, hãy học cách đưa hết tâm tư, ngôn ngữ và hành động của mình vào thành một, rồi cứ thế phát triển các đức tánh như tình thương và sự tinh thức cho tới khi tất cả những thứ đó trở thành một nếp sống căn bản thì mọi chuyện trên đời sẽ là những cơ hội tốt cho ta tu tập: từ tiếng khóc của trẻ con đến những cơn đau nhức trong giờ tọa thiền hoặc thậm chí đến việc sinh lý tử biệt cũng thế.

Trong một chuyến sang thăm Hoa Kỳ, đại sư Kalu Rinpoche đã đến một trại nuôi động vật thủy tộc ở Boston. Người ta để ý thấy cứ mỗi lần đi ngang qua một chiếc lồng kính thì vị Lạt Ma trú danh này đều lấy tay chạm nhẹ vào đó rồi miệng cứ thầm thì câu thần chú Mật tông: "Án Ma Ni Bát Mê Hồng". Khi được hỏi lý do, Ngài đã trả lời:

- Tôi chạm tay vào lồng kính và chú tâm cầu nguyện cho các chúng sanh bị nhốt trong đó được tự do.

Thật là ý nghĩa nếu trong mọi quan hệ đối giao ta đều có được thái độ bao dung trước tất cả vạn loài. Hãy biết nghĩ về người bằng trọn vẹn trái tim độ lượng của mình và thật lòng mong mỏi cho tất cả luôn bình an, chẳng hạn một sự tự do.

Sự cô đơn luôn làm cho cuộc tu của chúng ta trở nên vất vả hơn, nó sẽ là những hành trang quan trọng cho cuộc hành trình đó. Ta có thể sống qua các thiền khóa dưới sự hướng dẫn của những thiền sư nhưng rồi ở đoạn cuối của hành trình này ta vẫn chỉ còn lại một mình để ta làm thầy cho chính ta và từ giai đoạn tự tu này ta mới có thể khám phá được cái Phật pháp giải thoát ở chính bản thân mình.

Một vị sư người phương Tây trước khi trở về Mỹ, đã đến nói chuyện với một vị đại đức già người Anh, vị này vốn là một người đã từng có nhiều chuyến đi qua lại giữa Châu Âu và Châu Á. Nhà sư trẻ kia muốn xin được đôi lời nhắc nhở để chuẩn bị cho ngày tháng tu hành ở phương Tây sau này của mình. Vị đại đức người Anh chỉ nói mấy câu ngắn gọn:

- Tôi chỉ có thể khuyên sư một điều thôi: Khi đang có mặt tại một trạm xe buýt, hãy thấy rằng chiếc xe buýt không hề có dính líu tới mình. Dù có là người đứng đợi xe, sư cũng đừng để mình phải bận tâm, cực lòng vì nó. Lúc nào cũng có một chuyến xe buýt cho sư mà!

Không có gì để cho ta phải học tốc, cấp tập, vội vã. Ta phải biết sống trọn vẹn với từng giây phút thực tại để khám phá chính mình. Qua nếp sống này, đời sống của ta sẽ được hoá chuyển tốt đẹp hơn. Và để thực hiện được như vậy, ta phải tự có cái khả năng đối diện cấp thời mà điều này xem ra không đơn giản tí nào.

Tinh thức, mẫn cảm, can đảm và sáng suốt là những giá trị tinh thần tự chứng, không thể có được từ một sức mạnh ngoại tại nào cả. Chúng được thành tựu từ bên trong nội tâm mỗi người, thông qua từng vận động của bản thân từ ngữ ngôn đến hoạt động. Những pháp tánh đó là nguồn năng lực chuyển hóa nội dung chúng ta, là những nguồn năng lực không gì có thể thay đổi được, bởi chúng lúc này đã là bản chất thật sự của chúng ta rồi.

Hướng dẫn thực tập

Nuôi dưỡng Chánh Niệm

1/ Lập một thời khóa tọa thiền mỗi ngày:

Đây là một phương cách để trường dưỡng công phu thiền định thường nhật, đồng thời cũng giúp ta kiểm tra những chu trình của nó một cách dễ dàng. Hãy thử bỏ ra một hoặc hai tháng với một cuốn sổ tay để bên cạnh chỗ mình tọa thiền rồi viết vào đó, một cách trung thực, thời gian tọa thiền cùng tất cả những gì xảy ra trong tâm mình. Chẳng hạn: Ngày X tháng Y, ngồi được một giờ đồng hồ, phóng tán hướng ngoại hoặc trong sáng định tĩnh, có hoặc không những chấn động cảm xúc...

Cuối thời gian đã định, hành giả đọc lại tất cả để đánh giá chính xác được từng bước công phu của mình rồi tự đưa ra những hướng đi thích ứng. Chánh niệm sẽ qua con đường này mà được nuôi lớn.

2/ Tìm một ấn tượng để tập trung tinh thần (tạo thói quen tỉnh thức để tỉnh thức trở thành thói quen):

Hãy chú ý vào một hoạt động thường nhật nào đó mà ta thường thực hiện trong sự vô tâm rồi đưa hết chánh niệm vào đấy. Ta có thể lấy việc uống trà, tắm rửa, hoặc lái xe để làm bài thực tập bằng cách dành ra đôi ba phút trước khi bắt đầu làm việc đó. Công việc sẽ được thực hiện trong sự nhẹ nhàng, cẩn trọng và trở thành một công án thiền định tuyệt vời về thực tại, những gì đang xảy ra. Làm thế có nghĩa là hành giả đã mở ra tất cả cánh cửa lòng mình với vạn vật, với mọi sự. Ta có thể nuôi cái cảm giác rằng chính Đức Phật đang từng bước có mặt bên cạnh cuộc tu của mình như một sự gia trì thiêng liêng.

Ở đây, ta thử sống trầm lặng và tỉnh thức như một người Nhật Bản uống trà đúng theo nghi thức Trà Đạo, nhưng không dừng lại ở riêng một hoạt động nào mà là mọi hoạt động, luôn khi và mọi nơi. Công phu thực tập có thể kéo dài trong một tuần hay một tháng. Vấn đề thời gian không quan trọng, miễn sao chánh niệm của ta ngày một lớn mạnh thì thôi.

3/ Thực hiện một kiểu sống giản dị tự nguyện:

Cố gắng bỏ ra đôi ba ngày thử nghiệm một nếp sống không bị chi phối bởi một sinh quan văn minh hay tiện nghi nào để hòa mình với thiên nhiên. Trước hết hành giả ngồi lại trong im lặng rồi cố nhớ lại tất cả những gì là mật thiết trong đời sống bản thân bằng cách đưa vào tư tưởng mọi thứ mình đã sống qua: công việc, quan hệ xã hội, gia đình, nhà cửa, các hoạt động nổi bật, các thứ mình sở hữu được, những mục tiêu để vươn tới trong nay mai hoặc đời sống tinh thần hằng ngày...

Cứ mỗi một hình ảnh đi qua trong tư tưởng, hành giả hãy tự đặt cho mình một câu hỏi: Có phải nó chỉ khiến cho ta thêm rắc rối cuộc đời hay không?

Hành giả lại tự trả lời, vẫn trong thình lặng và một cách trung thực sau khi tự phản tỉnh, soi rọi. Sau đó, nên có thêm một câu tự vấn khác: Nếu mọi sự được giàn xếp đơn giản hơn thế thì có phải là ta sẽ được hạnh phúc hơn không?

Mục tiêu của đời sống tinh thần phải là giây phút khám phá ra sự tự do, là sự hài hòa tích cực với cuộc đời chung quanh và nhận ra được bản chất thật sự trong sự hiện hữu của chính mình. Nếu cái cần thiết cho đời sống của chúng ta là việc giản dị hóa mọi sự và ta cũng đã tìm thấy được con đường để thực hiện nó thì hãy biết giữ nó lại cho mình như một hành trang để bước vào hành trình chuyển hóa, thăng hoa tâm linh.

[Hết]