

TÂM, CHÁNH NIỆM VÀ THIỀN

(Thiền Sư U.Jotika)

*

Điều quan trọng nhất là phải chánh niệm, hay biết hay ý thức về chính tâm mình. Và cả những động cơ của bạn khi làm bất cứ việc gì. Hầu hết tất cả mọi người đều không ý thức được những động cơ của mình khi nói hay làm bất cứ việc gì, và trong hầu hết các trường hợp, ngay cả khi ý thức được động cơ đó, họ lại thường tự biện hộ cho chúng.

Sati (chánh niệm) là sự hiện diện của tâm, hay sự ý thức về chính mình. Hay biết bất cứ những gì đang diễn ra trong hiện tại mà không có bất cứ một định kiến nào.

Điều quan trọng nhất là hay biết về chính tâm mình.

Chánh niệm là một phần bản chất của chúng ta. Nó có thể được phát triển một cách tự nhiên và dễ dàng.

Điều duy nhất bạn kinh nghiệm trực tiếp được là tâm, bao gồm các suy nghĩ, cảm xúc-tình cảm, thái độ... Tất cả mọi thứ khác chỉ là sự suy diễn. Ngay cả khi bạn nhìn xuống hai bàn tay mình và cho rằng mình nhìn thấy hình dáng, màu sắc của nó, mỗi việc đó thôi cũng đã phải đi qua rất nhiều công đoạn. Làm thế nào để thấy được hình dáng và màu sắc?

Cái gì là hình dáng? Và cái gì là màu sắc?

Một người bạn trình pháp với tôi rằng khi anh ta hành thiền và chánh niệm về tiếng động, lúc đầu thì anh thấy tiếng động từ một nơi nào đó xa xa vọng lại. Lúc sau chánh niệm hơn thì anh lại cảm nhận tiếng động ở ngay tai mình, đang diễn ra ở trong tai. Khi chánh niệm hơn nữa, anh lại thấy tiếng động ở trong tâm mình. Không có tâm hay biết thì không thể có tiếng động.

Thiền, theo cách tôi hiểu về nó, thì không phải là để tạo ra một cái gì cả (dù đó là sự tĩnh lặng, định tâm hay tuệ giác, hay bất cứ một cái gì khác). Mà thiền là để thấy rõ bất cứ những gì đang diễn ra trong hiện tại theo một cách nhìn rất đơn giản. Đặt mục tiêu là sự tĩnh lặng, hay cố gắng tạo ra sự tĩnh lặng hoặc tuệ giác là bạn đang cố bắt đầu đi từ nơi mà chúng ta sẽ đến. Do đó chúng ta sẽ luôn tụt lại chỗ đang đứng, bởi vì chúng ta không bắt đầu đi từ nơi mà chúng ta đang đứng. Một cách diễn tả khác nữa là: thiền là sự tiếp xúc, kết nối và thấu hiểu nội tâm hoàn toàn; hiểu biết về cuộc sống (những vấn đề của cuộc sống) một cách sâu sắc chính là thiền.

Không có gì khác nhau giữa việc giải tỏa những nút thắt đau khổ, giải quyết những vấn đề của mình (vấn đề tâm lý hay bất cứ vấn đề gì) với thiền tập. Nó đều là những thành phần của cùng một tiến trình.

Đối với tôi, làm công việc tư vấn tâm lý và hướng

dẫn thiên không có gì khác nhau lắm. Do đó, người nào không hiểu được tâm người khác mà chỉ có kiến thức sách vở suông thì không thể làm một thiền sư (hoặc người tư vấn) được mà chỉ là một học giả.

Hầu hết tất cả mọi người đều cần đến sự giúp đỡ của người khác để giải tỏa những gút mắc tâm lý của chính mình. Để làm được điều đó, một người thầy phạm tục với những kiến thức thế gian thông thường cũng có thể giúp được... Tôi đã thấy rõ điều này từ rất lâu trước đây, và đang ngày càng tìm hiểu sâu về nó. Ngay cả khi ở Mỹ, cách tôi làm việc với mọi người trước hết là phải tìm hiểu cuộc đời họ, những vấn đề và khúc mắc của họ, để xem họ bị bế tắc chỗ nào. Giúp cho họ thấy rõ những vấn đề của chính mình. Toàn bộ mục đích của thiền tập là để giải tỏa – giải tỏa những trói buộc bên trong và bên ngoài.

Không hề có một công thức khô khan và bất biến nào cho tất cả mọi người. Con người không có ai giống ai. Do đó cần phải có sự linh hoạt.

Đức Phật đã sử dụng nhiều cách dạy khác nhau cho những người khác nhau.

Theo cách hiểu của tôi thì một thiền sư phải là một người rất nhạy cảm và tinh tế. Người thầy phải là một người thấu hiểu chính bản thân mình một cách thật sâu sắc. Người thầy phải ý thức rõ về những

nút mắc của chính mình; phải rất sáng tạo khi dạy dỗ mọi người; phải hiểu rõ từng học trò của mình một cách sâu sắc; kiên nhẫn và nhẹ nhàng khi hướng dẫn họ; không tạo áp lực hay đòi hỏi người học trò phải tiến bộ bởi vì điều đó sẽ làm cho họ cảm thấy mất tự tin và không thoải mái, không an vui. Người thầy phải hiểu được người học trò của mình đang đứng ở chỗ nào.

Bạn biết đấy, chúng ta phải xuất phát từ nơi mà chúng ta đang đứng chứ không phải từ nơi mà chúng ta sẽ đến.

Vì vậy, người thầy phải hiểu được người học trò của mình đang đứng ở đâu và hướng dẫn người học trò của mình để họ có thể bắt đầu cất bước đi từ nơi họ đang đứng.

Những kỹ thuật thiền tập đang được rất nhiều người dạy và thực hành hiện nay, đều có những mặt hạn chế nhất định. Đó là do họ không hiểu biết về thiền một cách đúng đắn và cố gắng thực hành như thể thiền là một phần nào đó tách rời khỏi cuộc sống. Thiền chánh niệm đích thực phải bao hàm toàn bộ cuộc sống. Không để một phần nào trong cuộc sống tinh thần và thể chất (thân và tâm) của chúng ta bị chánh niệm bỏ quên. Tất cả mọi mặt trong cuộc sống của chúng ta cần phải được thấu hiểu một cách tường tận, sâu sắc.

Một pháp hành thực sự phải hết sức tự nhiên, uyển

chuyển, sống động, không bị gò bó, giới hạn và phải thực hành được ở mọi nơi, mọi lúc. Một cung cách thực hành chuyên biệt và tách rời là không chấp nhận được đối với tôi. Giờ đây, tôi bắt đầu cảm thấy phương pháp thiền chuyên biệt hóa và gò ép theo một quy chuẩn nhất định là rất có hại (tôi không bao giờ có thể tự bó buộc và cưỡng ép mình làm điều đó được).

Đối với tôi, thiền không phải là một công việc gì đặc biệt cả.

Nó là một phần trong sự học hỏi của tôi.

Điều lý tưởng nhất là luôn luôn chánh niệm.

Đối với tôi, tất cả mọi thứ trên đời dường như rất phù phiếm. Nó chỉ là những trò chơi điên rồ. Lúc nào cũng gấp gáp, vội vàng, vô nghĩa, thật vô nghĩa. Tại sao cứ phải lãng xảng nhiều đến vậy làm chi?

Thiền tập là việc thiện nhất trên đời.

Nếu có chánh niệm và trí tuệ, bạn sẽ không bao giờ bị lạc lối.

Việc tốt đẹp nhất mà tôi làm được cho chính mình là chánh niệm. Hãy nhìn kỹ vào tâm mình, nhìn kỹ vào cuộc đời mà xem, bạn bị lệ thuộc biết bao nhiêu vào người khác và vào sách vở. Hãy xem bạn dễ bị buồn chán như thế nào. Bạn có thể sống với sự buồn chán đó mà không làm gì khác, chỉ mỗi chánh niệm về nó thôi có được không?

Thực ra, không làm gì cả không phải là một điều dễ

dàng. Tôi tin rằng bạn hiểu được điều đó từ kinh nghiệm thực tế của chính mình. Khi không làm gì cả, tâm bạn ra sao? Bạn đã quan sát kỹ điều đó chưa? Sự buồn chán thật là khó chịu đựng. Chính vì vậy mà chúng ta cứ phải cố đi tìm một việc gì đó để làm, để chạy trốn khỏi nỗi buồn chán. Cứ thử cố không làm gì cả trong vài ngày mà xem nó khó chịu như thế nào.

Không làm gì cả không phải là chuyện dễ. Nếu bạn cố để không làm gì cả, thì đó cũng là đang làm rồi. Nếu bạn cố gắng hoàn thành một việc gì đó, cũng là đang làm. Và khi đó bản ngã của bạn rất mạnh. Còn khi không làm gì cả, bạn lại cảm thấy vô nghĩa và trống rỗng.

Không làm gì là một trạng thái tâm không còn bản ngã. Hành động mà không phản ứng; không có ai hành động cả. Và điều quan trọng nhất, làm những điều thiện mà không hề mong đợi được đền đáp lại bất cứ điều gì.

(Trích Tuyệt Giữa Mùa Hè)