

CHỈ MỘT CÂU THẦN CHÚ SẼ LÀM CUỘC SỐNG ĐẸP HƠN

“Ta đang làm gì đây?” (What am I doing here? What am I doing now?)

Đây là thiền ngữ ta phải dùng để tự hỏi mình trong mỗi giây phút. Khi đang đi từ phòng ăn ra vườn mận, hoặc đi từ phòng riêng lên thiền đường, ta tự hỏi: “Ta đang làm gì?” Hoặc là “Mình đang đi đâu?” Chúng ta tổ chức thực tập cách nào để tăng thân cùng được thực tập chung thì hiệu quả mới cao. Nếu tăng thân quanh ta biết ta đang thực tập, và tăng thân cũng biết ta đang trông đợi họ thực tập, thì sức mạnh của sự thực tập mới lớn. Đang rửa chén, đang chửa gỗ, đang quét nhà, đang cắm hoa, v.v.. đó là những lúc ta tự hỏi: “Ta đang làm gì?” Thiền ngữ này rất mầu nhiệm để thực tập chánh niệm. Ai cũng biết rằng rửa bát là để có bát sạch ăn cơm. Ngoài đời, rửa bát chỉ là để có bát sạch. Nhưng trong thiền viện, ta có phương pháp rửa bát của thiền viện.

Kinh có một đoạn kể lại câu chuyện của một triết gia tới thăm Bụt, và triết gia đó nêu những câu hỏi có tính cách trí thức. Cuối cùng, ông hỏi: “Tại đây quý vị tu hành theo phương pháp nào?” Rồi lại muốn cho cụ thể hơn, ông hỏi: “Nói một cách khác, mỗi ngày quý vị làm những gì?” Bụt cười và bảo: “Chúng tôi đi, đứng, nằm, ngồi, giặt áo, rửa bát, quét sân. Chúng tôi làm những việc như vậy.” Triết gia đó nói: “Như vậy thì đâu có khác gì chúng tôi ở ngoài đời? Ngoài đời chúng tôi cũng đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, quét sân, giặt áo, rửa bát...” Bụt nói: “Khác lắm chứ! Vì khi chúng tôi đi, chúng tôi biết là chúng tôi đi. Khi chúng tôi đứng, chúng tôi biết là chúng tôi đứng. Khi chúng tôi ngồi xuống, chúng tôi biết là chúng tôi ngồi xuống. Khi chúng tôi nằm xuống, chúng tôi biết là chúng tôi nằm xuống. Khi chúng tôi rửa bát, chúng tôi biết rằng chúng tôi rửa bát. Khi chúng tôi giặt áo, chúng tôi biết là chúng tôi đang giặt áo.” Lời Bụt nói có nghĩa là: chúng tôi thực tập chánh niệm trong mỗi giây phút của đời sống chúng tôi. Đó là một đoạn kinh rất đơn giản, nhưng trong đó ta thấy rất rõ ràng sự khác biệt giữa cuộc sống thiền viện và cuộc sống ở ngoài.

Trong cuộc sống ngoài đời người ta làm việc gì cũng nhằm một mục đích. Như rửa bát là để có bát sạch, đi chợ là để mua thức ăn, giặt áo là để có áo sạch. Trong thiền viện, giặt áo, đi chợ, nấu ăn còn có mục đích để chuyển hóa thân tâm, đạt tới an lạc. Các mục đích này có thể được thực hiện ngay trong giờ phút thực tập, làm cho người hành giả có hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Và cái năng lượng có khả năng chuyển hóa và đưa tới an lạc ấy là chánh niệm.

Vậy thì trong khi rửa bát hoặc quét nhà, ta có thể tự hỏi: “Ta đang làm gì đây?” Nếu trong khi quét nhà, lòng chỉ muốn quét cho mau xong, đã không có an lạc mà còn có bực bội, thì ta sẽ bực bội suốt đời. Phải quét nhà như thế nào để trong khi quét nhà ta có an lạc. Tự hỏi: “Mình đang làm gì vậy?” thì tự nhiên những hấp tấp, vội vàng và ý muốn làm cho mau xong sẽ biến mất. Ta mỉm cười và tự nhủ: “Quét nhà là công việc quan trọng nhất trong giờ phút này.” Điều này ta đã được học ngay từ đầu. Vấn đề là chúng ta có thực tập hay không, và có giúp được tăng thân của ta thực tập được hay không? Cách giúp hay nhất là chính ta thực tập và mọi người khi nhìn vào sẽ thấy ta đang thực tập.

Câu hỏi đó có thể đặt dưới một hình thức khác: “Ta làm cái này để làm gì vậy?” (What am I doing this for?) Phải có sáng kiến đặt các câu hỏi tương tự để hàng ngày ta có thể thực tập được. Trước cửa ra vào chúng ta có thể treo một tấm bảng. Ai bước ra thì đọc câu: “Anh đi đâu đây?” và tự mỉm cười. Lúc chưa thấy cái bảng có thể ta đi như bị ma đuổi; khi đọc tấm bảng đó thì ma biến mất, ta khôi phục được chủ quyền, ta tự nhiên thanh thoi trở lại. Tấm bảng đó là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Phải đặt những bài hát, những câu thiền ngữ để giúp mọi người trở về an trú trong giây phút hiện tại, để thắp sáng chánh niệm. Tu tập là trở về, trở về với nguyên quán của mình

Nguồn trích từ tác phẩm " trái tim của Bụt " tác giả Thầy Nhất Hạnh

Cúi đầu xin mười phương Phật Pháp Tăng chứng minh cho phần phước này có được xin nguyện sẽ là nhân duyên cho con và tất cả chúng sanh đời đời được sống trong hiểu biết và thương yêu