

12 QUY TẮC QUAN TRỌNG ĐỂ SỐNG NHƯ MỘT THIỀN SƯ

Leo Babauta - Chuyên Ngữ: Nguyễn Văn Tiến
(12 Essential Rules To Live More Like A Zen
Monk - Leo Babauta)

12 Quy Tắc Quan Trọng Để Sống Như Một Thiền
Sư LỜI NGƯỜI CHUYÊN NGỮ (NCN):

Dựa theo ý của bài viết, NCN dịch 'Zen monk' là
Thiền Sư (thay vì là nhà sư tu Thiền).

"Trong mỗi giây phút, chúng ta sẵn có nhiều cơ-hội
hơn là chúng ta nhận biết." - Thích Nhất Hạnh

Tôi không phải là một Thiền Sư, và tôi cũng sẽ
chẳng bao giờ muốn trở thành một Thiền Sư. Tuy
nhiên, tôi tìm được nguồn cảm hứng tuyệt vời trong
lối sống của họ: họ sống đơn giản, họ chú tâm và
tỉnh thức trong mọi hoạt động, mỗi ngày họ sống
bình an và thư giãn.

Có lẽ bạn cũng không muốn trở thành một Thiền
Sư, tuy nhiên bạn có thể sống theo phong cách nhà

Thiền, bằng cách tuân theo một số quy tắc đơn giản sau đây:

Tại sao chúng ta lại muốn sống như một Thiền Sư? Bởi vì ai trong chúng ta mà lại không cần ít-nhiều sự tập trung, sự yên tĩnh, và sự tỉnh thức trong cuộc sống, có phải thế không? Bởi vì qua hàng trăm năm, các Thiền Sư nguyện sống cả đời chú-tâm vào mọi công việc họ làm, để họ cống hiến và phục vụ người khác. Họ là tấm gương sáng cho chúng ta noi theo, tuy nhiên, ở đây chúng ta không bàn tới chuyện chúng ta có bao giờ luôn sống được, với các lý tưởng tốt đẹp này hay không.

Một trong những Thiền Sư mà tôi yêu thích là Thầy Thích Nhất Hạnh, Thầy đã đơn giản hóa các quy tắc, chỉ còn vài chữ như sau: "Mỉm cười, thở và đi chậm". Chẳng có gì hay hơn thế nữa.

Tuy nhiên, đối với những người muốn có nhiều chi tiết hơn, tôi nghĩ đến việc chia sẻ các sự hiểu biết, và các trải nghiệm mà tôi đã có, khi tôi sống như một Thiền Sư. Tôi không phải là một Thiền Sư...

Và, tôi cũng không phải là một Phật Tử theo Thiên Tông. Tuy nhiên, tôi tìm ra được một số nguyên tắc nhất định, mà có thể áp dụng cho bất cứ ai, không cần biết tôn giáo của họ, hoặc là tiêu chuẩn sống của họ như thế nào.

"Thiền không giúp cho chúng ta có các cảm-xúc mạnh mẽ, mà Thiền giúp cho chúng ta sự chú-tâm khi làm các công việc thường ngày." - Shunryu Suzuki

1) MỖI LÚC, HÃY CHỈ LÀM MỘT CÔNG-VIỆC THÔI.

Quy tắc này (và các quy tắc còn lại) đã trở nên quen thuộc đối với quý vị thường hay vào đọc trang mạng này của tôi (Zen Habits). Đây là một phần trong triết lý sống của tôi, và cũng là một phần trong cách sống của một Thiền Sư: hãy chỉ làm từng việc, và không làm nhiều-việc trong cùng một lúc. Khi chúng ta rót nước, chỉ rót nước. Khi chúng ta ăn, chỉ ăn. Khi chúng ta tắm, chỉ tắm. Không nên cố gắng làm thêm một vài công việc trong khi ăn,

hoặc là trong khi tắm. Trong Thiền Tông có câu nói thông dụng như sau: "Khi chúng ta đi bộ, chỉ đi bộ. Khi chúng ta ăn, chỉ ăn."

2) HÃY LÀM VIỆC THÔNG THẢ, VÀ HÃY CHÚ TÂM KHI LÀM CÔNG VIỆC NÀY.

Mỗi lúc chúng ta có thể làm một việc, nhưng chúng ta thường hay làm vội vàng. Thay vào đó, chúng ta nên làm việc thông thả, và chậm rãi. Hãy hành động với sự chú tâm, không vội vã, và không mất trật tự. Điều này cần nhiều sự thực hành, nhưng sẽ giúp cho chúng ta tập trung hơn vào công việc đang làm.

3) HÃY NÊN HOÀN TẤT CÔNG VIỆC ĐANG LÀM, TRƯỚC KHI LÀM CÔNG VIỆC KẾ TIẾP.

Tâm chúng ta nên đặt hoàn toàn vào công việc đang làm. Không nên chuyển sang công việc kế tiếp, cho đến khi nào chúng ta hoàn tất công việc đang làm. Nếu vì lý do nào đó nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta, thì chúng ta hãy cố gắng thu xếp, và dọn dẹp công việc đang làm dở dang, trước khi

làm công việc mới. Khi chúng ta chuẩn bị xong một miếng bánh mì kẹp (xăng-uých), chúng ta nên dọn dẹp các vật dụng chuẩn bị, lau dọn quầy, và rửa bát đĩa dùng khi chuẩn bị, trước khi chúng ta ăn. Khi chúng ta hoàn tất một công việc làm, tâm chúng ta sẽ dễ dàng tập-trung hoàn-toàn vào công việc kế tiếp.

4) LÀM ÍT, NHƯNG HÃY LÀM MỘT CÁCH HOÀN THIỆN.

Một Thiên Sư không sống một cuộc đời lười biếng: ông thức dậy sớm, và một ngày của ông có đầy các công việc cần làm. Tuy nhiên, ông không-có một danh sách việc-làm không thể kể xiết - ông có một số công-việc chắc chắn sẽ làm vào ngày hôm nay, và ông sẽ không làm nhiều hơn thế. Nếu chúng ta làm ít, chúng ta có thể làm các việc này thông thả hơn, làm hoàn thiện hơn, và làm với sự tập trung hơn. Nếu danh sách việc phải-làm quá nhiều, chúng ta sẽ làm gấp rút hết việc này sang việc khác, cho nên tâm chúng ta sẽ không có phút giây nào dừng lại, để suy nghĩ về những gì chúng ta đang làm.

5) HÃY THÊM-VÀO MỘT KHOẢNG THỜI-GIAN TRỐNG, GIỮA CÁC CÔNG VIỆC LÀM.

Liên quan đến quy tắc "Làm ít" ở trên, quy tắc này dùng để thu xếp lịch trình làm việc, để chúng ta luôn luôn có đủ thời gian để hoàn thành các nhiệm vụ. Đừng sắp các việc làm cận-kề nhau - thay vào đó, chúng ta hãy đặt các khoảng thời gian trống giữa các công việc. Điều này giúp cho chúng ta có một lịch trình thoải mái, vì khoảng thời gian trống trong lịch trình sẽ hữu-ích, cho công việc nào mà làm mất nhiều thời gian hơn là chúng ta dự định.

6) HÃY TẠO RA NGHI THỨC CHO CÁC CÔNG VIỆC LÀM.

Các Thiền Sư có nghi thức cho mọi điều họ làm, từ cách ăn uống, cho đến cách lau dọn, cho đến cách thiền định. Nghi thức tạo ra một cảm giác quan trọng - bởi vì phải có sự quan trọng đúng-mức mới có nhu-cầu viết ra các nghi thức, do đó chúng ta cần phải hoàn toàn chú-tâm để thực hành các nghi thức này một cách thông thả, và chính xác. Chúng

ta không cần phải học các nghi thức của Thiên Tông - chúng ta có thể tự tạo ra quy tắc cho chính mình, như lúc chuẩn bị thức ăn, lúc ăn, lúc lau dọn, những-gì chúng ta nên làm trước-khi chúng ta bắt đầu làm việc, những-gì chúng ta nên làm sau-khi chúng ta thức dậy, và trước-khi chúng đi ngủ, và những-gì chúng ta nên làm trước-khi chúng ta tập thể dục. Chúng ta tạo nghi thức cho bất cứ điều gì chúng ta muốn, thật sự là như thế.

7) HÃY TẠO RA LỊCH TRÌNH GIỜ GIẤC CHO CÔNG VIỆC LÀM.

Các Thiên Sư dành các hoạt động nhất định, vào các thời điểm nhất định trong ngày. Thời điểm để tắm, thời điểm để làm việc, thời điểm để lau dọn, thời điểm để ăn. Điều này để đảm-bảo các việc làm sẽ được thực hiện thường xuyên. Chúng ta có thể chọn các thời điểm cho các hoạt động của chúng ta, cho dù đó là công việc làm, hoặc là lau dọn, hoặc là thể dục, hoặc là sự suy ngẫm trong yên lặng. Khi chúng ta cảm thấy có sự quan trọng đúng-mức để

thực hiện thường xuyên, chúng ta hãy dành một thời điểm cho việc làm này.

8) HÃY DÀNH THỜI GIAN ĐỂ NGỒI THIỀN.

Trong cuộc sống của một Thiền Sư, ngồi thiền (zazen) là một trong những phần quan trọng nhất trong ngày của họ. Mỗi ngày, họ có một thời gian nhất định để ngồi thiền. Sự thực tập về thiền định thật-sự là việc học hỏi cách sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta có thể dành thời gian cho việc ngồi thiền, hoặc là làm những-gì tôi đang làm: tôi sử-dụng việc chạy bộ để thực tập cách sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta có thể sử dụng bất kỳ hoạt động nào, miễn là chúng ta làm việc này thường xuyên, và thực tập như là cách sống trong giây phút hiện tại.

9) HÃY MỈM CƯỜI KHI PHỤC VỤ NGƯỜI KHÁC.

Thiền Sư dành một phần trong ngày của họ để phục vụ những người khác, cho dù đó là các nhà sư khác đang sống trong tu viện, hoặc là cho những người

thế tục bên ngoài. Điều này dạy cho họ sự khiêm tốn, và đảm bảo rằng họ không sống ích kỷ, vì họ đã dành thời gian để giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta là bố mẹ, hầu như chúng ta đã dành thời gian để phục vụ các thành viên khác trong gia đình, và đối với những người không-phải là bố mẹ, họ cũng đã làm các điều tương tự. Mỉm cười và tử tế với mọi người có lẽ là một cách tốt đẹp nhất để cải thiện cuộc sống của những người chung quanh chúng ta. Chúng ta cũng nên nghĩ đến việc tình nguyện làm các công tác từ thiện, để giúp đỡ người khác.

10) HÃY XEM SỰ LAU CHÙI VÀ VIỆC NẤU ĂN NHƯ LÀ SỰ THỰC TẬP VỀ THIÊN ĐỊNH.

Bên cạnh sự thiên tập nói trên, việc nấu ăn cùng sự lau chùi (và giặt giũ) là hai việc làm hạnh phúc, và có vị trí cao nhất trong ngày của một Thiền Sư. Các việc làm này dùng để thực-tập sự tỉnh thức, và cũng là các nghi-thức lớn để thực hiện mỗi ngày. Nếu việc nấu ăn cùng sự lau chùi có vẻ như là một việc làm nhàm chán, thì chúng ta hãy làm các công việc

này dưới hình thức thiền định. Hãy đặt toàn-bộ tâm chúng ta vào các công việc này, hãy tập trung, hãy thực hiện và hãy hoàn tất các công việc này một cách thông thả. Điều này sẽ làm thay đổi tâm chúng ta trong suốt một ngày (và cũng giúp cho chúng ta có một căn nhà sạch sẽ hơn).

11) HÃY SUY NGHĨ VỀ NHỮNG GÌ CẦN-THIỆT TRONG CUỘC SỐNG.

Trong cuộc sống của một Thiền Sư, có rất ít điều họ làm mà không cần thiết. Họ không có một tủ đựng toàn giày dép, hoặc là không có một tủ chứa đầy những bộ quần áo hợp thời trang. Họ không có một tủ lạnh, và không có một tủ để đầy các thức ăn vặt. Họ không có các thiết-bị mới nhất, không có các xe hơi, không có các máy truyền hình, hoặc là không có các máy nghe nhạc iPod. Họ mặc quần áo đơn giản, có nơi cư trú đơn giản, có các vật dụng trong nhà đơn giản, có các dụng cụ đồ nghề đơn giản, và họ ăn các thức ăn thật đơn giản (các bữa ăn chay thường có cơm, súp đậu hũ miso, rau, và cái loại dưa muối). Tôi không muốn nói là chúng ta sẽ

sống y hệt như một Thiền Sư - vì, tôi chẳng bao giờ nghĩ như thế. Tuy nhiên, đây là một lời nhắc nhở cho chúng ta rằng, có rất nhiều điều không cần thiết trong cuộc sống của chúng ta, và thật là điều hữu ích khi chúng ta suy nghĩ về những gì chúng ta thật sự cần, (những gì chúng ta không-cần, có quan trọng để-có hay không?)

12) HÃY SỐNG ĐƠN GIẢN.

Qua kết quả tất nhiên của quy tắc 11, cái gì chúng ta sống mà không cần, đó chính là cái không cần thiết. Và như thế, sống đơn giản có nghĩa là chúng ta loại bỏ đi những gì không cần thiết, và giữ lại những gì cần thiết. Mỗi người lựa chọn các điều cần-thiết khác biệt nhau. Đối với tôi, gia đình của tôi; những bài viết của tôi, các cuộc chạy bộ của tôi, và nhu-cầu đọc sách của tôi là các điều cần thiết. Đối với một số người khác, tập thể dục yoga và dành thời gian cho bạn bè thân thiết có thể là điều cần thiết. Còn đối với một số người khác, săn sóc cho người đau ốm (hoặc người mẹ cho con bú sữa mẹ), tham gia công việc tình-volunteer, đi nhà

thờ, và thu-thập các truyện bằng tranh comic, là điều cần thiết. Chẳng có quy luật nào cho chúng ta biết điều gì cần-thiết cho chúng ta - tuy nhiên, chúng ta nên xem xét những gì quan trọng nhất trong đời chúng ta, rồi dọn dẹp và giữ chỗ cho những điều này, bằng cách loại bỏ đi những gì không cần thiết.

"Trước khi giác ngộ, chúng ta chẻ củi và gánh nước. Sau khi giác ngộ, chúng ta chẻ củi và gánh nước. " - Wu Li