Ayya Khema - Vo nga, vo uu (14)

Vô Ngã, Vô Ưu (Ayya Khema)

Ayya Khema - Vo nga, vo uu

Vietnamese, with Unicode Times font

Vô ngã, Vô ưu

Thiền quán về Phật Đạo Ni sư Ayya Khema

Diệu Liên Lý Thu Linh dịch Nguyên tác: " Being Nobody, Going Nowhere

Meditations On The Buddhist Path ",

Wisdom Publications, 1987

Chương 13

Một Cuộc Bắt Đầu Mới

C ác bạn đ ã ở đây được mười ng ày, và sẽ trở về lại nhà trong một khung cảnh hoàn toàn khác. Việc hành Thiền cũng như sự hiểu biết của các bạn về Phật pháp tiến bộ thấy rõ. Khi trở lại nhà, các bạn có thể nghĩ là người thân ở nhà đ ã thay đổi. Đột nhiên họ như không hiểu những điều bạn nói nữa. Họ lại quan tâm đến những việc đối với bạn không có g ì là quan trọng cả. Khi đó bạn n ên biết rằng không phải họ là người đ ã thay đổi, m à chính bạn mới là người thay đổi.

Khi bạn xuống phố, quan sát mọi người, xe cộ qua lại bạn có thể tự hỏi: "Tại sao mọi người vội vã thế? Họ cần đi đâu? Có cần phải vội v ã như thế không?" Bạn đứng y ên ở một chỗ, quan sát và than rằng: ‘Tôi không thể hiểu tại sao mọi người lại cần vội vã đến thế?” Rồi chừng ba tuần hay ba tháng sau, tùy theo sự thực tập của bạn, mọi việc lại trở lại bình thường trong mắt bạn. Ai cũng thế, và bạn cũng thế. Và điều đó chứng tỏ rằng bạn đ ã chểnh mảng trong thực tập, bạn không còn tự tại nữa, có nghĩa là bạn cần dự một khóa tu học khác nữa.

Vậy bạn cần phải làm gì trước những sự kiện nầy? Ngồi Thiền một tiếng buổi sáng, một tiếng buổi tối, có lẻ là lời khuyên hữu dụng nhất. Nếu bạn có thể thực tập nhiều hơn, càng tốt.

Tóm lại có nhiều việc bạn có thể làm. Trong nhà, bạn có chỗ riêng để ăn uống, ngủ nghĩ, l àm việc, tắm gội. Hãy chọn một chỗ nhất định, không dời đổi để tọa Thiền. Bạn không thường xuyên dời đổi chỗ ngồi ăn, hay chỗ ngủ nghĩ. Cũng thế, hãy dành một góc nào đó trong nh à, vừa đủ một chỗ ngồi cho bạn. Để gối Thiền hay tọa cụ ở đó và không dời đổi. Nếu mỗi lần cần ngồi Thiền mà bạn phải đi tìm kiếm những thứ nầy, thì bạn dễ bị phân tâm. Nếu muốn, bạn có thể đặt một tượng Phật hay ảnh Phật với bông hoa để tạo ra không khí ri êng cho góc phòng đó. Cũng giống như trong phòng ăn th ì phải có bàn ăn, ghế ngồi, nh à bếp có lò nấu, thì góc tọa Thiền của bạn cũng cần có tọa cụ, chiếu Thiền, có thể một bàn thờ nhỏ với hoa hay một ngọn nến.

Mỗi ngày bạn đều đến ngồi v ào chỗ đó ở một thời điểm nhất định, mang theo một đồng hồ báo giờ. Để đồng hồ báo giờ một tiếng sau đó, nếu không, lúc đang tham Thiền, bạn sẽ nghĩ "Có lẻ đã hơn một tiếng rồi". Nhưng khi bạn đứng l ên, xem giờ, thì chỉ mới được mười phút, rồi một khi đ ã đứng l ên đi ra chỗ khác, bạn khó l òng quay trở lại với việc tọa Thiền. Ít ai làm được điều đó. Vì thế tốt hơn hết là mang theo đồng hồ, v à ngay khi bạn nghĩ: 'Chắc được một tiếng rồi', bạn cũng biết không thể n ào như thế, vì đồng hồ chưa reo báo giờ. Khi bạn biết đồng hồ chưa reo, th ì chưa tới giờ, nghĩa là bạn chưa thể đứng l ên. Dần dần việc tọa Thiền sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Ta cần sự hổ trợ càng nhiều càng tốt. Vì ta luôn tìm cách để tránh né việc khó. Ai cũng thế. Hãy cảnh giác về những lý do để tránh né. Khó có ai tọa Thiền thường xuyên như thế nầy, lâu như thế nầy, nếu không có người khác cũng ngồi với nhau. Vì thế nếu có được một nhóm hay ít nhất l à hai người ngồi với nhau càng tốt. Nếu họ không biết tọa Thiền, dạy họ quán về từ bi, theo dõi hơi thở, và cùng ngồi im lặng với nhau.

Tuy nhiên, cũng đừng v ì thế mà thuyết phục mọi người trong gia đ ình phải ngồi Thiền với bạn. Cách đó chỉ l àm họ càng tránh né. Chỉ cần nói: 'Tôi thích ngồi Thiền. Tôi sẽ làm như thế'. Vậy là đủ. Ai có thể cãi với chúng ta điều g ì? Hay 'Tôi sẽ dậy sớm hơn một tiếng'. Tốt. Thức dậy nhẹ nhàng, êm ái, tránh làm người khác thức giấc theo, vì bạn đâu có muốn cả nh à cùng dậy ồn ào, trong khi bạn ngồi trong góc phòng, cố gắng Thiền định. Buổi chiều, lúc nào thuận tiện, hãy vào ngồi ở góc Thiền của bạn. Nhưng phải đợi lúc TV đ ã được vặn tắt.

Con người dễ tập thói quen. Khi chúng ta còn nhỏ, mẹ chúng ta thường bảo: ' Đi đánh răng'. Và chúng ta thường nói, 'Con không muốn', hay 'Tại sao phải đánh răng', 'Con đ ã làm rồi' hay 'Lát nữa con sẽ đánh'. Nhưng các bà mẹ vẫn kiên trì: " Đi đánh răng". Dần dần ta cũng làm theo, và theo thời gian, ta đ ã có thói quen đánh răng. Ở đây bạn phải đảm luôn trách nhiệm của người mẹ. Khi tâm ta nói: 'Tôi không muốn ngồi', hay 'Lát nữa tôi sẽ ngồi', hay 'Bỏ một ngày có hề gì', 'C ăng quá. Chân tôi đau. Ngày mai tôi sẽ ngồi'; bạn đừng nghe theo nó, m à phải nói; " Đi ngồi đi. Nhanh lên. Không có gì đáng l àm hơn chuyện đó".

Khi còn nhỏ, ta không hiểu tại sao phải đánh răng, giữ răng cho sạch. Mẹ ta luôn nhắc rằng nếu không chúng sẽ rụng hết, ta cũng chưa chắc hiểu rụng là thế nào. Làm sao mà r ăng có thể rụng được, ta thầm nghĩ. Còn bây giờ bạn nghe nói: "Nếu bạn không tham Thiền, tâm bạn sẽ thiếu minh mẫn". Có thể ta cũng không hoàn toàn hiểu tâm minh mẫn là như thế nào. Nhưng ta cần phải tự nhủ với mình như một người mẹ nói với con: " Điều đó tốt cho con. Hãy làm đi". Bạn phải lo ch ăm sóc cho tâm m ình, nếu không tâm sẽ không lo cho bạn đâu.

Đó là một thói quen tốt, trong sạch, nó dẫn ta đến con đường thanh tịnh hóa. Những thói quen của tư tưởng sẽ tạo hình cho cá tính của ta và dẫn dắt ta đi v ào những nẻo đường tâm linh, đường đến với Đạo.

Nếu ta không sử dụng tâm cho một mục đích n ào khác hơn là chỉ để sống v à hưởng thụ, thì đó l à một sự lãng phí thời gian. Dĩ nhiên là ta phải sống, mới có thể hành

Thiền, nhưng không phải vì thế mà để cho nó chiếm hết tâm tư của ta. Ta phải thêm vào yếu tố chánh niệm và thực tập nó suốt tất cả thời gian tỉnh thức của ta. Bất kỳ ta làm gì -nấu ăn, dọn dẹp nh à cửa, chợ búa hay đi đứng- đều có thể l à một bài học về chánh niệm. Khi đang rửa chén, đừng nghĩ đến việc bạn sẽ l àm sau khi làm xong công việc nhàm chán đó, nhưng phải ho àn toàn để tâm v ào từng thao tác trong việc rửa chén. Khi đang lau nh à, đừng nghĩ đến l àm sao cho rồi việc, nhưng chú tâm vào từng chuyển động; đó chính l à chánh niệm.

Tất cả những tư tưởng tiêu cực đều khiến tâm thoái hóa. Tâm giống như thân, cũng sẽ bị hoại diệt, hư hao qua thời gian sử dụng. Nó sẽ trở nên bớt trong sạch với những ý nghĩ vụng về. Khi nào có những -'Tôi không thích điều đó. Tôi không muốn làm điều đó. Tôi muốn thoát ra khỏi đây. Tôi c ăm th ù việc nầy. Tôi ganh ghét. Tôi hảnh diện vì nó'- trong tâm, ta trở nên yếu đuối hơn, đánh mất chánh niệm, sáng suốt một lần nữa.

Chánh niệm có thể đem áp dụng v ào hành, vào cảm thọ, vào tư duy, hay vào các trần, tùy hoàn cảnh. Thí dụ khi đang có cảm giác buồn, sự chú tâm được đặt v ào cảm giác ấy với cái biết rằng nó sẽ không mang lại lợi ích gì cho ai. Chúng ta biết là cần phải thay thế nó bằng những tình cảm khác, hay buông bỏ nó. Khi đang suy tư, phải ho àn toàn biết quá trình tư duy, và biết đối tượng tư duy. Có nghĩa là biết điều m ình suy nghĩ là tốt hay xấu.

Việc nầy cũng sẽ trở thành thói quen, để chúng ta tránh khỏi việc trách móc người khác. Nó phủi sạch tấm màn nhện của quá trình tư duy, làm chúng trở nên rõ ràng, dễ hiểu. Chúng ta biết rõ ràng những gì xảy ra bên trong nội tâm mình, và chung quanh ta.

Đó là công việc của mười-lăm-tiếng mỗi ngày, tùy thuộc vào thì giờ ngủ nghỉ của ta. Trừ khi công việc nầy được thực hiện trong suốt thời gian hay phần lớn thời gian tỉnh thức của ta, nếu không ta khó có hy vọng tọa Thiền th ành công. Ngược lại, ta khó có được chánh niệm nếu không thực tập Thiền. Hai việc nầy hỗ trợ nhau. Ta phải thực hành Thiền dầu ta có nghĩ rằng sự tu tập của ta là thành công hay thất bại. Đó l à vấn đề của l òng kiên nhẫn, chịu đựng, ki ên quyết và tinh tấn. Ta chỉ có việc phải ngồi và thực hành.

Trong suốt mười ngày ở Thiền viện đây, bạn đ ã có được cơ hội quý báu để ngồi v à thực hành, và đ ã có được chút ít kết quả. Khi trở về nhà, sẽ có ít thời gian để thực tập hơn, kết quả sẽ không giống như thế nầy, hay tiến bộ hơn. Thiền định l à một thành quả mong manh. Nó cần được nuôi dưỡng, chăm sóc cho xứng đáng. Định vô lượng là hạt kim cương ít người trên cõi đời nầy với tới được. Họ có thể được đọc về nó, nghe về nó, nhưng như thế th ì ích lợi gì cho họ. Nó sẽ không có ý nghĩa gì, trừ khi ta kinh nghiệm được nó, v à sự thành tựu ít có được nầy đáng được trân trọng cho xứng đáng với giá trị của nó; nghĩa l à phải luôn trao chuốt để nó m ãi sáng chói.

Ngoài ra Thiền định cũng giúp cho sự chánh niệm của ta trong đời sống hằng ng ày. Đối với những ai chưa đạt được trình độ Tu-đà-hoàn (stream-entry), gần phân nữa những gì dấy lên trong tâm họ đều là ô uế. Khi ta biết cảnh giác như thế, ta sẽ dễ dàng

buông bỏ các vọng tưởng vì ta đ ã học làm thế trong Thiền định.

Ta cần phải tránh một cuộc sống lờ mờ, không chủ định. Sự huyền diệu của trạng thái tỉnh thức không phải là đối ngược với giấc ngủ. Mà là đối ngược với trạng thái không chủ định. Phần lớn chúng ta không biết mình làm gì, nghĩ gì, cảm giác ra sao. Nên chúng ta chọn một giải pháp dễ dàng là nữa tỉnh nữa mê. Đó là trốn tránh khổ đau. Nhưng biết khổ cũng là biết sự thật, là khổ đế trong tứ diệu đế của Đức Phật. Bất cứ ai trước khi muốn thoát khổ, cũng cần phải biết rõ về cái khổ. Khi đ ã biết cái khổ mà không tìm cách giải thoát thì thật là đi ên rồ. Không có lối thoát nào ở ngoài ta, hay có thể thoát ra bằng sự ơ thờ, ngơ ngác. Con đường giải thoát duy nhất l à quay trở vào bên trong, để nh ìn thấy mọi sự rõ ràng. Mọi ngõ thoát khác đều l à ngõ cụt.

Mỗi tuần nên Thiền chung với bạn bè, để tạo sự phấn khởi trong ta. N ăng lực của đám đông có giá trị ri êng của nó. N ăm uẩn l à rào cản, làm cho cuộc sống của ta thêm khó kh ăn. Và liều thuốc đối trị hiệu nghiệm nhất cho chúng l à thiện tri thức, là những cuộc trao đổi về Phật Pháp cao si êu. Đừng tham gia vào bất cứ những cuộc đối thoại nào. Bạn đâu có ăn những thức ăn có thể độc hại cho cơ thể, th ì cũng đừng hấp thụ v ào tâm những thứ độc hại như tán gẫu, nói chuyện người, nói thị phi, b àn chuyện thời sự, bàn về sách tiểu thuyết rẻ tiền hay chỉ nói để m à nói. Những thứ đó sẽ đầu độc tâm ta v à dẫn ta đi v ào con đường t à.

Một phương thức khác để thấm nhuần Phật Pháp l à nhìn mọi hoàn cảnh, mọi kinh nghiệm -dù lớn hay nhỏ theo cái nhìn của Pháp. Khi bạn nhìn thấy một bụi cây với những bông hoa tươi đẹp c ùng những bông hoa khô héo trên cành, tâm bạn nên nghĩ đến sự sinh tử, hoại diệt. Hay khi bạn nhìn thấy chú chim nhỏ đang chăm chút xây tổ, ki ên trì tha từng cọng rơm để l àm cho chiếc tổ được chắc chắn, ấm êm. Bạn cũng nhìn thấy ở cạnh cây bên cạnh một cái tổ hoang. Luôn có sự thay đổi. Không có gì thường còn. Đây là nhà của tôi, tổ của tôi. Bao nhiêu tiền bạc, công sức, thời gian đ ã bỏ ra để xây cái tổ đó. Rồi một ngày kia tôi cũng phải bỏ nó mà đi.

Tất cả mọi vật ở chung quanh ta đều có thể được nh ìn dưới con mắt Pháp để nhận ra rằng không có sự bền vững tuyệt đối, do đó luôn mang đến phiền n ão, thất vọng. Điều đó không tạo ra cho ta sự chán nản, phiền muộn. Trái lại, chúng giúp ta thoát ra khỏi đau khổ, phiền muộn, v ì chúng giúp ta coi thường mọi việc xảy ra. Làm giảm bớt lòng ham muốn trong ta, vì ta biết rằng mọi ham muốn đều không thể được ho àn toàn thỏa mãn, vì mọi thứ đều vô thường.

Chánh Pháp ở trong tim ta. Chứ không ở trong các chùa chiền, y áo, hay các gốc cây bồ đề. Pháp chỉ có thể trụ ở một nơi. Những ai biết đem nhập Pháp v ào tâm và hành Pháp, họ chính là đền đ ài chứa đựng Phật Pháp. Gạch ngói làm nên chùa chiền. Cũng như cây Bồ đề, các h ình tượng đều chỉ l à biểu tượng. Chúng ta cần các biểu tượng để nhắc nhở v ì ta rất dễ quên. Nhưng chánh Pháp trụ ở những trái tim biết sống theo chánh Pháp.

Đức Phật đã nói: "Ai nhìn thấy ta, là thấy Pháp. Ai thấy Pháp, là thấy Ta". Sống ở thời đại nầy, ta không hy vọng thấy được Phật sống, nhưng điều đó không cần thiết v ì "Ai

thấy Pháp, thấy Ta". Nếu bạn có thể tự thấy Pháp trong tim mình, thì bạn có thể thấy Phật. Phật chỉ là tánh Giác của ta. Vì thế nếu ta có Pháp trong lòng, thì ta cũng có Phật ở gần bên ta. Ta không cần phải đi tới đâu đâu để t ìm Ngài. Ta không cần phải làm gì đặc biệt để được gặp Ng ài. Bạn chỉ cần có chánh niệm và chuyển đổi cái xấu th ành cái tốt. Có đơn giản không? Nhưng đơn giản, không có nghĩa l à dễ dàng. Đó là những việc khó làm, nhưng chắc chắn sẽ đem lại lợi ích cho chúng ta. Những lợi ích không có gì có thể so sánh được. Giờ bạn đ ã được trang bị đầy đủ. Tất cả là của các bạn. Hãy sử dụng chúng thật tốt.

Diệu Liên - Lý Thu Linh

4/2005

-ooOoo-

Đầu trang |
Mục lục |
01 |
02 |
03 |
04 |
05 |
06 |
07 |
08 |
09 |
10 |
11 |
12 | 13

Chân thành cám ơn chị Diệu Liên đã gửi tặng bản vi tính (B.Anson, 08-2006).

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 27-08-2006

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.