BÌNH THẢN TRONG TỈNH THỨC

(Be simple and easy, just rest in awareness)
Sati (mindfulness)

Tác phẩm: Living this life fully-Stories and teachings of Munindra.
Tác giả Mirka Knaster
Nguyễn Thượng Chánh, chuyển ngữ
(từ trang 1 tới trang 16)

Theo Thiền sư Munindra (1915-2003), tỉnh thức không phải là điều huyền bí nhưng đó là một một trạng thái bình thường mà chúng ta ai cũng có thể thực hiện được bất cứ lúc nào hết.
Nên hành thiền trong mọi hoàn cảnh

và cho mọi sự việc: lúc ăn, lúc uống, lúc thay quần áo, lúc thấy, lúc nghe, lúc ngửi, lúc nếm, lúc sờ mó, lúc suy nghĩ…
Bất cứ việc gì chúng ta làm thì nên làm trong chánh niệm (mindfully), sinh động (dynamically), trọn vẹn (totality) và hoàn tất (completness, thoroughness).
Đó là thiền.

Không phải chỉ có suy nghĩ mà thôi, nhưng đó còn là nhận thức từng khoảnh khắc, từng giây phút một mà không để tâm bám víu vào (not clinging), không kết tội, không phán xét, không đánh giá (not evaluating), không so sánh, và không lựa chọn. Thiền định không phải chỉ có ngồi mà

thôi. Đó là một lối sống cần được gắn liền vào suốt cuộc đời của chúng ta. Thiền định được xem như một lối giáo dục về cách nhìn, cách nghe, cách ngửi, cách ăn, cách uống và cách đi đứng trong tỉnh thức hoàn toàn. Khai mở chánh niệm (mindfulness) là yếu tố quan trọng nhất trong tiến trình dẫn đến giác ngộ. (process of awakening).

Tâm ý và chánh niệm

Bản chất của tâm ý là không có màu sắc. Khi đượm màu sắc, đó là "tham ý" (greedy mind). Khi sân hận bùng ra ngay trong giây phút, đó là "tâm ý nóng giận" (angry mind). Nếu không có chánh niệm (sati, mindfulness), tâm ý sẽ bị chi phối bởi

sự nóng giận,cáu kỉnh. Sân hận, tạo ra độc tố và làm ô nhiễm tâm ý. Nhưng tâm ý không phải là nóng giận, nóng giận không phải là tâm ý. Tâm ý không phải là tham (greed), tham không phải là tâm ý. Tâm ý không mang bản chất thương hay ghét, thích hay không thích. Tâm ý (mind) có nghĩa là "khả năng hiểu biết" (knowing faculty), "khả năng tri nhận" (cognizing faculty) Chánh niệm là một việc khác: tỉnh giác (alertness), tỉnh thức (awareness), nhớ lại (remembering), chuyên tâm (heedfullness). Nó có nghĩa là không quên, chỉ cần tỉnh thức, chánh niệm những việc gì đang xảy ra. Khi chúng ta phải đi trên cầu tre chật hẹp để qua sông, chúng ta phải thận trọng từng

bước một. Nếu quên đi, có thể mình sẽ bị rơi xuống nước. Lúc không có chánh niệm chúng ta sẽ bị thương hoặc bỏ mạng. Vậy, thực tế cho biết chánh niệm là sự không quên những gì đang thật sự xảy ra ngay trong giây phút hiên tại, trong tư tưởng, trong ý nghĩ, trong lời nói và cả trong hành động.

Thiền sư Munindra nói rằng mặc dù tâm ý lúc nào cũng có đó, nó vẫn hoạt động, nhưng không phải lúc nào chánh niệm cũng vẫn hiện diện bên ta. “Rất nhiều lúc bạn cảm thấy tâm ý còn đó, ở ngay bên bạn, nhưng bạn không ở bên tâm ý. Tâm ý đang ở tận đâu đâu vì bạn đang bận lo nghĩ đến chuyện gì khác chẳng hạn như trong

lúc đang ăn, đang nhai một cách máy móc, không cần suy nghĩ, không có chánh niệm (unmindfully). Chỉ có một cách duy nhất để hướng dẫn mọi hành động đó là cần phải có tỉnh thức trong từng giây phút một (with moment to moment awareness)".

Có nhiều cách hành thiền chánh niệm

Thiền sư Murindra cho rằng có nhiều cách hành thiền chánh niệm vipassana (inside meditation, nội quán). Tất cả đều là phương tiện. Khi đã hiểu được cách hành thiền của một môn phái rồi thì thiền giả có thể tiếp nhận dễ dàng phép hành thiền của các môn phái khác.

Bất kỳ theo cách của một môn phái

nào đi nữa thì cũng đều có ích lợi hết, và nên ghi nhớ rằng mình phải giữ cho tâm rộng mở vì không có gì để bám víu cả.

Khi tâm ý đã đạt đến trạng thái tỉnh lặng rồi thì năng lực sẽ được phục hồi trở lại. Lúc đó hành thiền không cần phải cố gắng lắm, không gò bó lắm. Nó trở nên hài hòa cho cả cơ thể. Khi chúng ta đã hiểu rõ tiến trình của thiền quán rồi thì nó trở nên rất dơn giản.

Lúc chưa hiểu rõ, thì thiền có vẻ vô cùng khó khăn vì chúng ta chưa được huấn luyện để chỉ chấp nhận việc đang xuất hiện ra trong hiện tại mà không bám víu, không kết tội, không phán xét. Khi chúng ta hiểu được Pháp (Dharma) rồi, thì thiền trở thành một

việc rất bình thường-nó là một lối sống.
Khi một người đã đạt được mức chánh niệm rồi thì một thời gian sau đó thiền trở nên tự động, không đòi hỏi một sự cố gắng nào cả cũng như không có tranh chấp với cơ thể.

Lợi ích của chánh niệm

Chúng ta dễ thành công trong mọi sinh hoạt nếu mình làm trong chánh niệm. Không những chỉ có ích lợi về mức độ tâm linh (spiritual) mà thôi, nhưng chánh niệm cũng còn có ích lợi cả về mặt thể chất (physical level)nữa. Đây là một tiến trình thanh lọc (purification). Khi tâm ý được tinh khiết, nhiều bệnh tật thuộc tâm thể (psychophysical diseases) sẽ khỏi đi

một cách tự nhiên. Chúng ta hiểu được các cơn tức giận, hận thù, ganh tức của chính mình – tất cả các tâm sở bất thiện (unwholesome factors) xuất hiện trong tâm ý nhưng chúng ta không hiểu tại sao rất nhiều căn bệnh về tâm thể tích tụ một cách vô thức (unconsciously) hoặc do phản xạ từ cảm xúc (reflex action emotionally), có thể được kềm hãm lại, nhưng không thể xem là được loại bỏ hoàn toàn. Thiền sư Munindra được hỏi có khi nào ngài nóng giận không? Ngài trả lời là đôi khi có. Nhưng khi nóng giận, cáu kỉnh đến thì đều có dấu hiệu báo trước hết. Đó là cảm xúc khó chịu. Khi có dấu hiệu, chúng ta đừng nên để nó thoát ra ngoài miệng bằng lời nói

hay bằng hành động. Hãy để nó đi qua. Hãy nhìn nó, nhận diện nó bằng chánh niệm, và thầm nhủ tong tâm: "nóng giận, nóng giận, nóng giận". Khi chúng ta tiếp cận và nhận ra được chúng, chúng ta sẽ cảm thấy bớt đi được một số bệnh tật về thể chất và về tinh thần. Chúng ta được dễ chịu, và yêu đời hơn.
Khi chúng ta để tâm đến chúng, chúng ta thấy chúng không có bản chất tỉnh (not static): Đó là một tiến trình, sau đó thì chúng biến đi, nhưng đừng mong đợi chúng đến hay chúng đi. Nếu mong đợi, chúng ta vướng mắc vao tâm mong đợi (expecting mind). Không bám víu, không kết tội, không hy vọng. Bất cứ việc gì xảy đến cho mình thì hảy nhận nó như thế trong

hiện tại, ngay trong giây phút đó, không khen, không ghét. Nếu thương thì mình nuôi dưỡng nó bằng tâm tham (greed), nếu ghét nó thì nuôi dưỡng bằng tâm sân hận (hatred). Cả hai cách đều làm cho tâm bị mất quân bình (unbalanced), không lành mạnh (unhealthy), không tốt (unsound). Vật thể (object) tự nó không tốt cũng không xấu. Chính tâm ý mình gán cho nó một màu sắc – nói nó tốt hay xấu. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi lý lẽ đó và có phản ứng. Hảy nhẹ nhàn, bình thản trước mọi sự việc khi nó xảy đến. Giữ cho tâm ý được quân bình. Chúng ta đang noi theo con đường Trung đạo (middle path). Hảy hoàn toàn tỉnh giác (fully alert)
Những cảm giác khó chịu, cảm giác

xấu rất nổi bật trong ta. Ngược lại khi mình có được cảm giác tốt, dễ chịu thì mình hay ít quan tâm đến chúng. Mình không thích cảm giác khó chịu, bực bội nên kết tội chúng. Chúng ta cần đào sâu trong cảm giác xấu. Chúng ta cần phải hiểu chúng là gì.

Cần phải có sự cân bằng giữa tâm và trí, giữa cảm xúc (emotion) và tri thức (intellect), giữa đức tin (faith) và sự khôn ngoan (wisdom). Vậy làm sao thực hiện? Chỉ có sati, hay chánh niệm mới đem lại trạng thái quân bình, sự cân bằng cho cả hai. Quá cố gắng làm cho chúng ta bồn chồn (restless), quá nhiều tập trung tư tưởng (samadhi, concentration) làm cho chúng ta buồn ngủ. Làm thể nào

để biết cần bao nhiêu sức cố gắng, cần bao nhiêu samadhi mới đủ? Đó là nhiệm vụ của chánh niệm. Khi có chánh niệm, sẽ có được sự quân bình giữa tâm và trí.

Kết luận

Nếu chúng ta biết sống giây phút hiện tại trong chánh niệm và với tâm trong sạch (thí dụ trong đức hạnh, virtue hay sila) thì giây phút sắp tới sẽ viên mãng và có được một tương lai tốt đẹp.

Con đường Trung đạo sẽ đưa ta về hướng giải thoát, hoàn toàn ra ngoài vòng sanh tử./.

Giải thích thêm: Trung Đạo hay Bát Chánh Đạo:
"Con đường dẫn tới giải thoát khổ đau

được gọi là Trung Đạo vì nó tránh hai cực đoan, đó là hưởng thụ lạc thú vật chất và ép xác khổ hạnh.
Chỉ khi nào thân thể được thoải mái với những tiện nghi hợp lý mà không hưởng thụ những lạc thú vật chất một cách quá đáng, thì tâm trí mới có sự trong sáng và khỏe mạnh để hành thiền và chứng ngộ chân lý.
Pháp tu Trung Đạo là siêng năng vun bồi đức hạnh, hành thiền, và đạt đến trí tuệ, là những pháp tu được giải thích chi tiết trong Bát Chánh Đạo, đó là tám điều chánh đưa đến an lạc và giác ngộ: bao gồm: Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng là trau dồi đức hạnh. Đối với Phật tử tại gia thì cố gắng giữ năm giới: 1/ Không giết người hay các loài sinh linh khác; 2/

Không cố ý lấy tiền bạc và tài sản của người khác; 3/ Không tà dâm; 4/ Không nói dối, nói lời độc ác, nói lời thêu dệt và nói lời hai lưỡi; 5/ Không uống rượu hay các chất ma túy, là những thứ làm suy yếu sự chánh niệm và ý thức về đạo đức.

Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định, là nói đến việc hành thiền vốn có tính cách thanh lọc tâm trí qua chứng nghiệm trạng thái an tĩnh nội tâm và hành thiền còn có tích cách tăng cường cho tâm trí thông hiểu ý nghĩa của đời sống. Chánh Kiến và Chánh Tư Duy là sự hiển lộ của Phật trí, chấm dứt mọi khổ đau, chuyển hóa bản thân và đạt được sự an lạc bất biến cùng với từ bi vô lượng.”

(Nguyên tác Anh Ngữ: Venerable

Ajahn Brahmavamso
Việt dịch:Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng)

Smrti (skt): Sati (p)—Niệm—Calling to mind—Consciousness of—Mindfulness—Remembrance.
(I) An overview of "Smrti": Tổng quan về "Niệm —
Từ Bắc Phạn có nghĩa là "tỉnh thức." Tỉnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn.

Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu.
(Tổ Đình Minh Đăng Quang
PHẬT HỌC TỪ ĐIỂN – BUDDHIST DICTIONARY)

Montreal, May 03, 2011