



Thiền trong công việc

ISSN: 2734-9195

15:37 16/04/2024

Khi hành thiền, ta sẽ phát khởi kỹ năng theo ba cách: không dùng thân để làm hại ai; không nói xấu ai bằng lời nói của mình; và giữ tâm thiện lành.

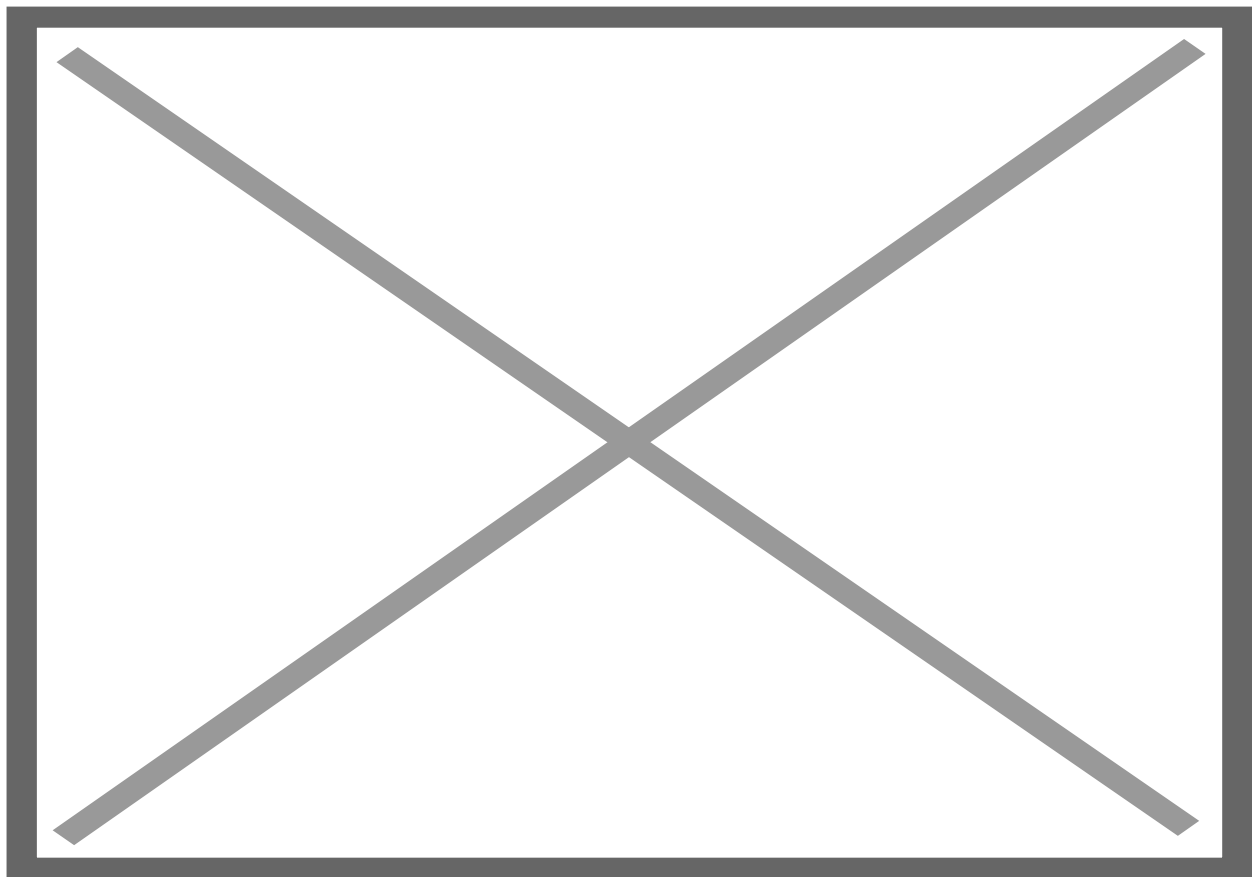
Khi hành thiền, ta sẽ phát khởi kỹ năng theo ba cách: không dùng thân để làm hại ai; không nói xấu ai bằng lời nói của mình; và giữ tâm thiện lành.

Tác giả: **Diệu Liên Lý Thu Linh** dịch Nguồn: Báo Giác Ngộ

Khi ngồi thiền, có ba điều chúng ta cần lưu ý:

- 1- Hơi thở: khiến cho nó trở thành đối tượng của tâm.
- 2- Chánh niệm: nghĩ về thuật ngữ thiền Bud - với hơi thở vào và Dho - với hơi thở ra.
- 3- Tâm: giữ tâm cả bằng hơi thở và bằng Buddho. Hãy để hơi thở trôi chảy nhẹ nhàng. Hãy để tâm trí được thoải mái. Đừng ép nén hơi thở hoặc cố gắng đưa tâm vào trạng thái định. Giữ cho tâm vững chắc và ngay thẳng. Đừng để nó chạy đi nơi này, nơi kia.

Đây là những điều chúng ta phải học - không chỉ để biết chúng. Ta còn phải nghiên cứu để có thể đưa chúng vào thực hành, tức là ta thực hành chúng để có thể đạt trí tuệ mà ta thực sự muốn.



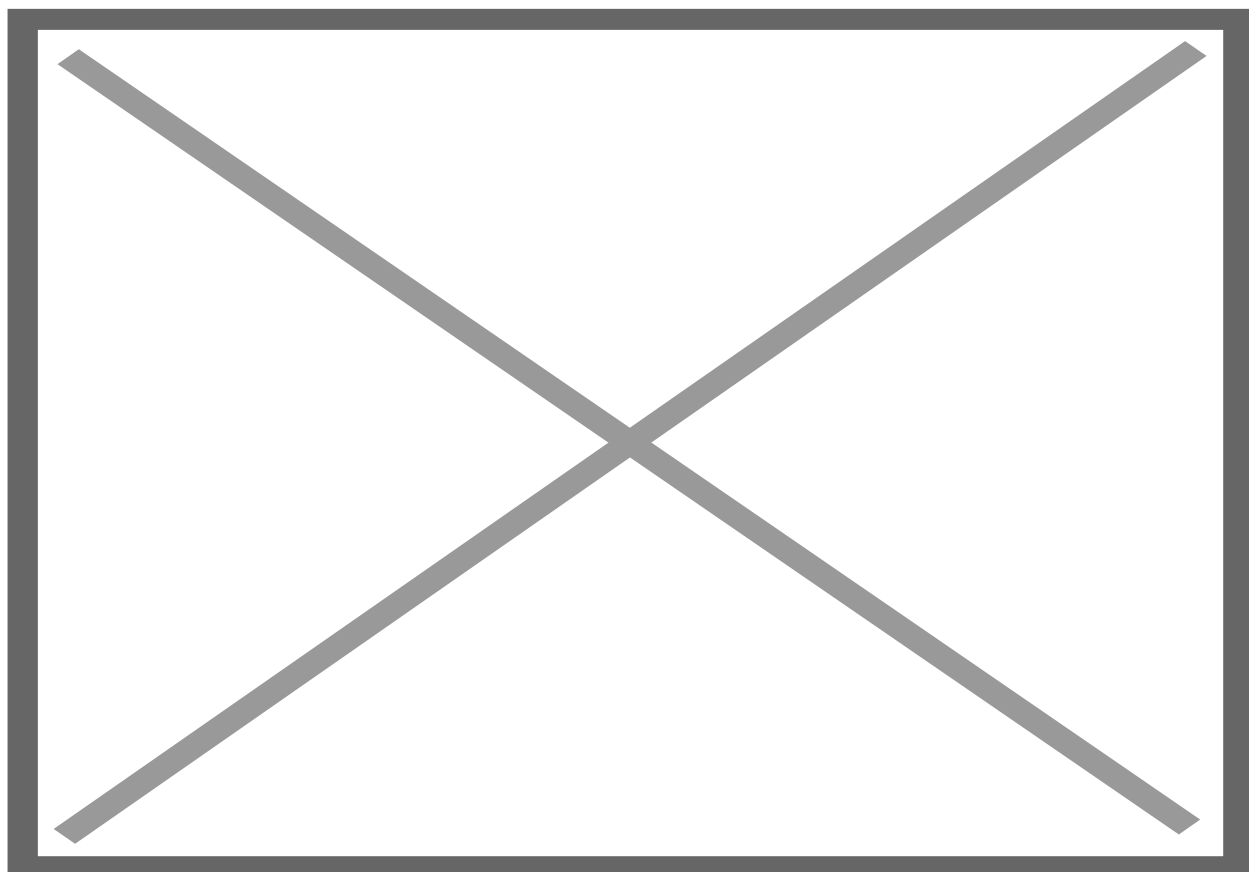
Để giữ cho tâm thanh tịnh, chúng ta phải loại bỏ tướng để chúng không bám chặt vào tâm. Giống như việc chăm sóc một tấm trải giường màu trắng. Chúng ta phải để phòng bụi bặm theo gió bay vào, và bám vào tấm trải, hoặc các côn trùng - như kiến hoặc rệp - sẽ đến sống ở đó.

Nếu thấy bụi bặm, ta phải giữ tấm trải. Có vết bẩn nào, ta phải giặt tẩy nó ngay. Đừng để chúng ở lại lâu trên tấm trải giường, nếu không sẽ khó giặt sạch chúng. Nếu có côn trùng, ta phải loại bỏ chúng, vì chúng có thể cắn ta, khiến ta phát ban hoặc khiến ta không ngủ được. Khi chúng ta luôn chăm sóc tấm trải giường của mình theo cách này, nó luôn sạch trắng và là một nơi thoải mái để chúng ta ngủ.

Bụi và côn trùng ở đây là những chướng ngại, là kẻ thù của tâm. Chúng ta phải chăm sóc tâm giống như cách ta chăm sóc giường chiếu của mình. Chúng ta không thể để bất kỳ nhận thức bên ngoài nào xâm nhập và chấp dính vào tâm hoặc gặm nhấm nó. Chúng ta phải gạt tất cả chúng đi. Bằng cách đó, tâm trí sẽ trở nên bình lặng, không bị phân tâm.

Khi hành thiền, ta sẽ phát khởi kỹ năng theo ba cách: không dùng thân để làm hại ai; không nói xấu ai bằng lời nói của mình; và giữ tâm thiện lành. Nói cách khác là ta đang trụ vào Buddho trong từng hơi thở vào ra, nên không nghĩ đến việc làm điều ác, và không nghĩ đến việc sân hận hay thù hằn bất cứ ai. Bằng

cách này, thân, khẩu, và ý của chúng ta được thanh tịnh. Đây là cách làm phát sinh công đức và kỹ năng, vì chúng ta không làm bất cứ điều ác nào cả.



Khi nghĩ về hơi thở theo cách này thì giống như ta đang vẽ tranh trên một mảnh vải trắng. Tâm của ta trong trạng thái bình thường giống như một mảnh vải trơn, không có hoa văn hay thiết kế. Khi nâng tâm lên một tầm cao hơn và nghĩ về các yếu tố của thiền định thì giống như ta vẽ một bức tranh tâm linh lên đó.

Thí dụ, chữ Buddho là một hình ảnh tâm linh, vì ta không thể nhìn thấy nó bằng mắt, nhưng ta có thể nhìn thấy nó thông qua tưởng. Nếu ta nghĩ về nó liên tục, thì như thể mực hoặc sơn của ta thấm sâu vào vải. Nếu ta không thường xuyên nghĩ về Buddho, hay chỉ nghĩ về nó một cách hời hợt, thì giống như ta vẽ bút chì lên tấm vải. Hình ảnh sẽ không bám chặt và thấm vào tim. Nó có thể bị bôi lem hoặc xóa sạch hoàn toàn.

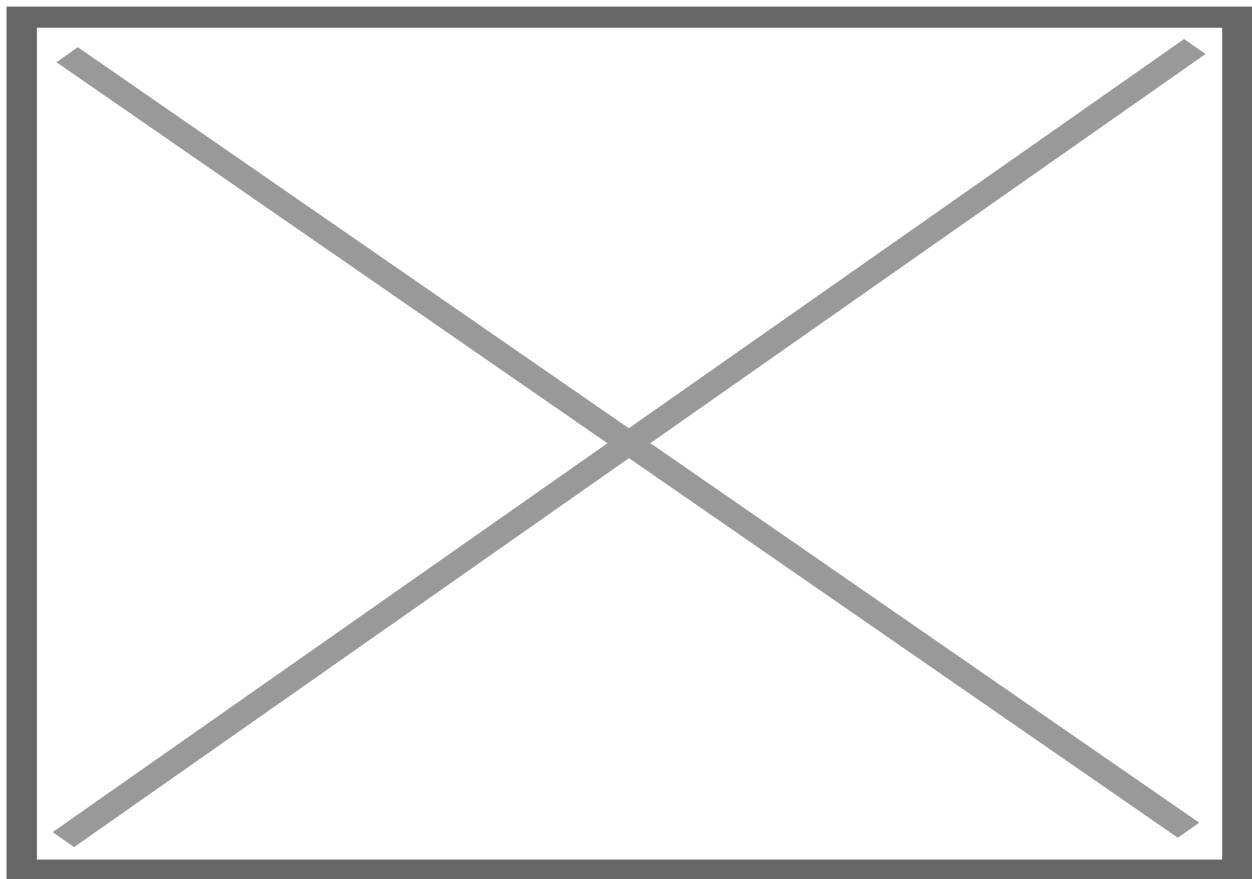
Sau đó, chúng ta tô thêm chi tiết vào bức tranh: đây là ý nghĩa của việc đánh giá (vicara). Nếu cứ tiếp tục như vậy, bức tranh của ta sẽ ngày càng trở nên công phu hơn. Khi hình ảnh ngày càng trở nên phức tạp hơn, chúng ta sẽ nhận thấy hơi thở vào và ra có trở nên thoải mái hay không. Nếu hơi thở dễ dàng và thoải mái, hãy giữ nó như thế. Đôi khi ta sẽ thấy rằng tâm thoải mái nhưng thân thì không; đôi khi thân thoải mái nhưng tâm bức bối, mất tập trung; đôi khi thân khá thoải mái, tự tại, và tâm ổn định, không phóng dật.

Lúc đó, nếu bạn thấy bất kỳ khía cạnh nào không thoải mái, bạn nên sửa chữa nó, giống như cách người nông dân trồng lúa phải theo dõi cẩn thận các cửa cống trên cánh đồng, dọn sạch bất kỳ cành hoặc gốc cây nào có thể cắt đứt dòng chảy của nước. Khi bạn thấy bất cứ điều gì không tốt, bạn nên loại bỏ nó. Bạn phải tiếp tục quan sát hơi thở, để xem nó có quá chậm hay quá nhanh, hoặc nếu nó làm cho bạn mệt mỏi. Nếu có, hãy thay đổi nó.

Điều này giống như cày bừa trên cánh đồng của mình. Khi những cục đất lớn bị dầm, vỡ ra khắp xung quanh, cánh đồng trở nên bằng phẳng. Khi thân trở nên cân bằng, êm dịu, hãy duy trì trạng thái đó. Tâm sau đó sẽ trở nên thẳng bằng, tĩnh lặng - vì nó sống với thân, và giờ nó được ở trong một nơi thoải mái. Dù tâm hoàn toàn tốt, hoặc chỉ tốt ở một số phần, bạn sẽ biết điều đó.

Khi ta phát khởi được kỹ năng này trong tâm thức, thì như thể ta tìm được tài sản. Nhưng khi ta có tài sản, chắc chắn sẽ có nhiều thứ đến quấy rầy ta, giống như cây có hoa đẹp, hoa thơm, sẽ có sâu bướm hoặc côn trùng đến làm phiền hoa. Khi phẩm hạnh của Phật, Pháp và Tăng phát khởi trong tâm, chắc chắn sẽ có những điều làm xáo trộn hoặc phá hủy chúng, chẳng hạn như ảnh tượng hoặc chướng ngại, giống như khi một bông hoa bị côn trùng đục khoét, nó có thể rớt khỏi cây. Khi rớt khỏi cây, nó sẽ không thể kết trái.

Tâm trí của ta cũng vậy: Đừng để lòng tốt của bạn biến mất do ảnh hưởng của những trở ngại. Bạn phải canh giữ nó, để đảm bảo rằng nó vẫn yên và trụ nơi thân cho đến khi không còn cảm giác có điều gì có thể làm phiền nó hoặc cố gắng phá hủy nó. Tâm trí khi đó sẽ giống như một chuỗi bông hoa xoài được nuôi dưỡng bằng những giọt sương. Chẳng bao lâu, nó sẽ kết trái, và bạn sẽ có thể thu hoạch trái và thoải mái thưởng thức chúng.



Trong kinh Pháp cú, Đức Phật nói rằng một người hay quên hoặc không chú ý giống như người chết. Nói cách khác, nếu chánh niệm đứt đoạn trong giây lát, bạn chết đi trong giây lát. Nếu nó mất hiệu lực trong một thời gian dài, bạn chết trong một thời gian dài.

Vì vậy, nếu bạn nhận ra rằng chánh niệm đã đứt đoạn, bạn phải sửa chữa mọi thứ ngay lập tức. Nói cách khác, bạn thiết lập lại chánh niệm ngay lập tức. Nếu bạn có thể nhận biết chánh niệm đã đứt đoạn, ít nhất bạn còn có chút ít hy vọng. Có người còn không biết chánh niệm đã ra đi khi nào: đó là những kẻ vô vọng.

Như đức Phật đã nói, *pamado maccuno padam*: vô tâm là con đường của cái chết. Đó là vì sự thất niệm, không chú tâm là vọng tưởng, gốc rễ của tâm bất thiện. Khi vọng tưởng phát sinh, nó mở đường cho tất cả những điều xấu xa và bất thiện.

Vì vậy, chúng ta nên cố gắng nhổ nó ngay lập tức trước khi nó bắt đầu phát triển và vươn rộng các nhánh của nó ra xa. Khi chánh niệm đứt đoạn, nó mở đường cho tâm suy nghĩ về tất cả mọi thứ, khiến ta khó hoàn thành công việc của mình. Nói chi đến việc theo dõi hơi thở, nếu chánh niệm tiếp tục đứt đoạn, ta còn không thể viết được một chữ cái.

Vì vậy, chúng ta phải đặc biệt cẩn thận để duy trì chánh niệm. Đừng để bản thân quên hoặc mất dấu những gì bạn đang làm.

Tác giả: **Diệu Liên Lý Thu Linh** dịch Trích từ Starting Out Small: A Collection of Talks for Beginning Meditators - Bắt đầu từ những vụn vặt: Sư tập các bài Pháp dành cho thiền sinh mới - Ajahn Lee Dhammadharo Nguồn: Báo Giác Ngộ