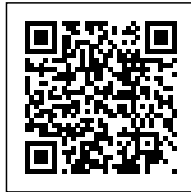


SỐNG TỈNH THỨC



Tỉnh thức không thể do ai cho mình, hoặc tự nhiên mà có. Hãy kiên nhẫn tập luyện, tất cả đều cần có thời gian và sức bền, hãy tạo cho mình một thói quen làm việc trong tỉnh thức. Càng tỉnh thức, càng làm chủ tâm mình tốt hơn, cuộc sống nhờ đó càng an lành và bình yên hơn.

Tỉnh thức là gì?

Cuộc sống vốn luôn vận hành, chúng ta thường xuyên chịu nhiều áp lực nặng nề với bao lo toan không hồi kết của kiếp người. Chính vì vậy mà Bùi Giáng đã từng viết: “Ta cứ ngỡ xuống

trần chơi một chốc; Nào ngờ đâu ở mãi đến hôm nay...”. Những tất bật hối hả với cơm, áo, gạo, tiền làm chúng ta mệt mỏi và căng thẳng, lắm lúc chao đảo đến mất thăng bằng. Tâm trí luôn mệt mỏi vì hoạt động hết “công suất”. Lúc thì một ý tưởng tiếc nuối những kỷ niệm đẹp một thời trong dĩ vãng khởi lên, hoặc một niềm ân hận day dứt với những lỗi lầm không đáng có trong quá khứ gọi về, khi thì những lo nghĩ, toan tính, dự định cho những điều không có gì chắc chắn ở tương lai lại lảng vảng trong đầu. Ít khi chúng ta biết trân quý và sống với hiện tại, để có thể đem tâm về chung sống với thân. Đây là một nghịch lý mà phần lớn chúng ta dễ mắc phải! Ta muốn hạnh phúc và hạnh phúc ấy chỉ có mặt trong hiện tại, sao ta lại bỏ hiện tại đi tìm hạnh phúc hư ảo ở những vọng tưởng xa xôi? Để đời sống mình có thêm nhiều ý nghĩa, chúng ta cần sống và thể nghiệm từng phút giây trong hiện tại nhiệm mầu với chánh niệm tỉnh thức.

Rời hiện tại làm gì có tỉnh thức?

Sống tỉnh thức là duy trì ý thức trên mỗi công việc mà mình đang thể nghiệm, đang “sống” với trong từng phút giây hiện tại. Không mua “vé khứ hồi” để tâm quay về bận bịu với quá khứ, không viễn vông chấp cánh mơ tưởng đến tương lai mà từng khắc, từng khắc trong hiện tại, chúng ta cần tỉnh thức và biết rõ những gì đang diễn ra nơi mình, với mình và với cuộc sống quanh mình.

Tỉnh thức được đề cập đến ở nhiều hình thái khác nhau bằng bạc trong các bài thuyết giảng tôn giáo, thơ ca và văn chương. Tuy vậy, có thể nói rằng, người đầu tiên thấy rõ vai trò của tỉnh thức trong đời sống và đề xuất nhiều phương pháp khác nhau để đạt đến trạng thái tỉnh thức là Đức Phật lịch sử Gotama. Tên Ngài (Gotama Buddha) nghĩa là Bạc Tỉnh Thức, thật đúng với những gì Ngài thể hiện trong cuộc sống của mình. Suốt cuộc đời 80 năm tồn tại trong kiếp nhân sinh, Ngài chỉ thực hiện một điều duy nhất: sống tỉnh thức và hướng dẫn người khác phương pháp sống tỉnh thức để nhận được trọn vẹn những lợi ích thiết thực do nếp sống tỉnh thức đem lại. Ngài tỉnh thức trong từng động niệm của tâm thức, của cử chỉ hành vi, của lời nói mà trong kinh thường mô tả “khi đi tới, đi lui, đều tỉnh thức, khi co tay, duỗi tay, đều tỉnh giác, khi mang y cầm bát, đều tỉnh thức...”.

Tỉnh thức là một trong những yếu tố quan trọng nhất có tính quyết định sự thành bại trong mọi hoạt động của con người. Những nghiên cứu về phương diện này chỉ ra rằng nếu duy trì và tăng trưởng trạng thái tỉnh thức, chúng ta sẽ chủ động hơn trong công việc, cuộc sống thêm nhiều niềm vui, cơ thể có sức đề kháng tốt hơn, có khả năng chống đỡ bệnh tật tốt hơn, thân thể tráng kiện hơn, tư duy tích cực hơn và đời sống tinh thần lành mạnh hơn. Tỉnh thức là thần dược trị bệnh căng thẳng và lo âu - một căn bệnh thường gặp trong xã hội hiện đại khi con người sống nhanh, sống vội trước sức cuốn khó cưỡng của các cơn lốc xoáy vật chất. Do đó, thực hành tỉnh thức là điều cần thiết để có được cuộc sống cân bằng và hạnh phúc.



Thiền quán là một phương pháp giúp hành giả tỉnh thức - Ảnh minh họa

Thực hành tỉnh thức như thế nào?

Một hình thức thực hành tỉnh thức có tính truyền thống và nguyên tắc được nhiều người biết đến là “thiền tỉnh thức”, nghĩa là tập sống tỉnh thức trọn vẹn trong trạng thái trầm tĩnh và minh mẫn của tâm. Người thực hành theo phương pháp này cần tuân thủ một số nguyên tắc căn bản, ví dụ cần phải ngồi yên lặng trong một thời gian đủ dài ở tư thế thoải mái thì tâm mới có thể lắng trong làm nền cho tỉnh thức.

Tư thế bán già (còn gọi tư thế nửa hoa sen, ngồi xếp bằng chân phải đặt lên đùi trái, hoặc chân trái đặt lên đùi phải, gót chân ép sát bụng, lòng bàn chân ngửa lên) phù hợp với người mới tập ngồi. Thế nhưng, cân bằng nhất và đem lại hiệu quả tốt nhất trong thiền tập là tư thế kiết già (còn gọi tư thế hoa sen, ngồi xếp bằng, chân phải đặt lên đùi trái, đồng thời đặt chân trái lên đùi phải, kéo nhẹ gót chân vào sát bụng, bàn chân ngửa lên). Thời gian tối thiểu cho người mới bắt đầu là 30 phút mỗi lần, hai lần trong một ngày và duy trì thường xuyên sự thực hành này như là một phần của sinh hoạt thường nhật. Khi quen dần, số lần ngồi trong ngày và thời gian cho mỗi lần ngồi cần được tăng lên để an trú tâm trong sự tĩnh lặng lâu nhất có thể. Trong quá trình ngồi, người thực hành bắt đầu tập trung sự chú ý vào hơi thở. Đồng thời, nên thả lỏng các cơ, không gồng cứng, tâm buông xả, để cho những cảm thọ ra đi, không giữ lại bất cứ ý tưởng nào vẫn không ngót lên-xuống, vào-ra.

Công việc của người thực tập thiền thở là chú tâm vào hơi thở, đừng để tâm vào bất cứ thứ gì khác. Đầu tiên, sự chú tâm đặt ở điểm xúc chạm giữa luồng không khí và cơ thể khi chúng ta hít vào. Nghĩa là chúng ta chú tâm vào vùng môi trên, ngay dưới chóp mũi để quan sát xem,

luồng không khí từ ngoài chạm vào vị trí nào trước khi đi qua hai lỗ mũi. Hãy để tâm theo dõi hơi thở đi vào trong buồng phổi và rồi, khi hơi thở đi ra, hãy dõi tâm theo những cảm thọ của hơi thở cho đến khi nó chạm vào điểm tiếp xúc cuối cùng rồi đi ra khỏi cơ thể mình. Đừng điều chỉnh hay can thiệp vào hơi thở, chỉ cần yên lặng quán sát hơi thở tự nhiên của nó, quán sát cảm thọ, quán sát sự chuyển động ra-vô, lên-xuống của hơi thở mà thôi. Ngoài việc để tâm đến độ ngắn-dài của hơi thở cùng những tính chất nặng, nhẹ, dễ chịu, khó chịu... của hơi thở khi ra-vào cơ thể, khoảng cách gián đoạn giữa hai hơi thở cũng cần dõi tâm. Nói chung, đối tượng chú tâm là hơi thở và những gì thuộc về hơi thở.

Đối xử thế nào với các vị “khách không mời”?

Một điều không thể tránh khỏi là khi đang thực hành tỉnh thức, những ý tưởng, cảm thọ và cảm xúc ồ ạt dâng trào trong tâm thức. Bạn đừng vội nản lòng khi tâm mình chưa tĩnh lặng và lắng trong. Đây là lúc bạn chánh niệm thực hành kiên nhẫn và bình thản, hai yếu tố vô cùng cần thiết trong sự thực hành thiền tỉnh thức.

Chúng ta cần đối xử “thân thiện” và “chừng mực” với những vị “khách không mời” này để không bị ảnh hưởng trong việc thực hành và duy trì tỉnh thức. Đừng để mình bị cuốn theo bất kỳ cảm xúc nào, chúng ta cũng không đè nén, không phân tích, không “bạo động” với chúng. Việc chúng ta cần làm là quan sát và ghi nhận những động tĩnh và hành trạng của chúng mà thôi. Khi chúng đến, chúng ta biết chúng đến; khi chúng đi, chúng ta ý thức đầy đủ sự ra đi của chúng rồi đem tâm về với hơi thở. Không cần “hiếu khách” ân cần mời mọc chúng ở lại, cũng không “khiếm nhã” cộc cằn xua đuổi chúng ra đi. Thái độ “hiếu khách” hay “khiếm nhã” như vậy đều không thích hợp, mà còn gây chướng ngại, làm tổn thương đến sự tỉnh thức khi chú tâm vào hơi thở của mình.

Nếu đã biết tên những vị “khách không mời” này, ví dụ như “suy nghĩ”, “cảm giác ngứa ngáy”, “một ý tưởng buồn”... chúng ta cũng cần biết thời điểm nó “đột nhập” vào tâm mình, và nên nhớ, biết cũng chỉ để biết nó “như là”, không can thiệp, không phản ứng. Nếu không biết tên chúng cũng không sao, ví dụ có một cảm giác là lạ, không mô tả được nhưng có thể cảm nhận, thì việc của chúng ta là cảm nhận chúng một cách khách quan. Khi nhận diện được hành trạng của những ý tưởng, cảm thọ và cảm xúc này, nếu chúng ta không can thiệp, chúng sẽ tự động ra đi. Lúc này, chúng ta đang thực hành tỉnh thức về sự đến-đi của các cảm thọ. Thế nhưng, mục đích của chúng ta là trụ tâm vào đối tượng là hơi thở, nên duy trì tỉnh thức trên hơi thở càng nhiều càng tốt. Khi nào sự chú tâm trượt khỏi đối tượng hơi thở mà rong chơi ở những nơi khác, ngay khi phát hiện, chúng ta nhẹ nhàng đem tâm về trú trên hơi thở trở lại. Kiên trì và liên tục, nếu tâm rong chơi 10 lần, chúng ta nhẹ nhàng đem tâm về với hơi thở 10 lần; nếu tâm rong chơi 100 lần, thì vẫn 100 lần chúng ta bình thản đem tâm về trú trên hơi thở.

Sống tỉnh thức có lợi ích gì?

Sống tỉnh thức trước hết là chú tâm trọn vẹn vào những việc đang làm để nhận diện rõ những gì đang diễn ra trong ta và quanh ta, nhờ đó, chúng ta có thể hoàn thành công việc một cách

hoàn hảo và chĩn chu nhất. Một khi nguồn năng lượng, sự tập trung và nỗ lực được đặt vào một đối tượng duy nhất là việc đang làm, kết quả mỹ mĩn nhất trong khả năng có thể là điều hiển nhiên vậy. Đây là cách chúng ta tiết kiệm thời gian nhiều nhất, làm việc hiệu quả nhất vì nguồn năng lượng dành cho công việc cần làm không bị phân tán và lãng phí.

Sống tỉnh thức là luôn quán sát dòng tâm thức đang vận hành và phản ứng của tâm đối với những tác động từ bên ngoài. Theo cách này, tâm trí chúng ta dần dần trở nên tĩnh lặng và sáng suốt hơn. Thực hành tỉnh thức là cách để chúng ta tự hiểu về chính bản thân mình nhiều và rõ hơn. Quá trình thực hành mỗi ngày sẽ tạo cho chúng ta một thói quen kiểm soát sự vận hành ý tưởng và suy nghĩ của mình trong từng giây từng phút khi tiếp xúc với thế giới hiện tượng thông qua các cửa ngõ giác quan. Gặp những gì mình thích, tâm phản ứng ra sao; gặp điều mình không ưa, tâm hành hoạt thế nào; khi gặp người hay cảnh không ưa cũng chẳng ghét, tâm thể hiện ra sao... Nhờ thực hành liên tục, chúng ta hiểu được tâm ý mình muốn gì, đi về đâu và hiểu được những suy nghĩ của mình để kịp thời điều chỉnh chúng.

Những suy nghĩ không trong sáng và tiêu cực, nếu được kiểm soát khi nó còn là ở dạng tiềm tàng trong suy nghĩ, sẽ được ngăn chặn kịp thời trước khi nó hành hoạt và biểu hiện ra lời nói và hành động, nhờ đó chúng ta sẽ tránh được những hậu quả đáng tiếc. Lợi ích sẽ nhiều và bền vững hơn nếu chúng ta thực hành sống tỉnh thức thường xuyên, tập trung và kiểm soát tâm ý trong tất cả các công việc mình làm. Đây là một việc làm không hề dễ dàng, cần phải tập luyện kiên trì trong một thời gian dài. Không có con đường tắt, lại càng không phải cứ muốn là tỉnh thức đến với mình một cách tự nhiên. Từng bước, từng bước một, chúng ta tập giám sát chặt chẽ những ý tưởng và hành động, nhờ đó sẽ giảm đi rất nhiều những lỗi lầm, sai sót để không phải hối hận và nuối tiếc về sau. Một cuộc sống đầy tỉnh thức trong từng phút giây là cuộc sống hạnh phúc và có ý nghĩa nhất.

Có thể tỉnh thức trong công việc hàng ngày?

Với người mới thực hành, chỉ nghĩ rằng cứ phải dĩn tâm vào những việc mình đang làm, cả trong tư tưởng và suy nghĩ, chúng ta đã thấy khó có thể làm được! Mỗi ngày biết bao nhiêu là việc, làm sao thực tập đây? Đừng vội nản lòng. Nếu chúng ta biết cách trụ tâm, cả núi công việc hàng ngày, lần lượt từng việc một, đều được giải quyết một cách hiệu quả trong sự soi sáng của tỉnh thức. Bạn có thể sử dụng một số “mẹo” nhỏ sau để thực hành chánh niệm tỉnh thức trong mọi tình huống:

- Chú tâm vào hơi thở khi dừng lại ở đèn đỏ giao thông, trong giờ giải lao, trong lúc xếp hàng chờ đến lượt mình..., hít thở sâu và nhẹ trong bình thĩn, không nôn nóng, không cằn lướt hối thúc người đứng trước mình.
- Khi quá căng thẳng và lo âu, tạm dừng công việc, chú tâm vào những ý tưởng và cảm xúc, coi nó ảnh hưởng thế nào đến cơ thể của mình lúc này. Khi làm vậy, chúng ta có thể nhanh chóng thiết lập lại trạng thái cân bằng.
- Với những việc thường ngày chúng ta vốn quen làm trong vô thức, vội vã và nôn nóng, như

đi, đứng, nằm, ngồi, đánh răng, súc miệng hay đứng xếp hàng chờ đến phiên mình. Bây giờ, cũng những việc đó, hãy làm trong chú tâm và tỉnh thức để mọi việc được thực hiện dưới sự kiểm soát và điều khiển của nguồn tâm lặng và sáng.

- Thực hành thiền thở vào buổi tối trước khi đi ngủ và nhất là sáng sớm khi vừa thức dậy là điều cần thiết để có sự tỉnh thức ngay từ đầu ngày. Hãy huân tập điều này thành thói quen, coi việc khoan chân ngồi và hít thở nhẹ nhàng, đều đặn trong chánh niệm là một phần việc không thể thiếu trong sinh hoạt của mình. Đây là lúc chúng ta dành thời gian cố định để tập kỹ năng sống tỉnh thức cho thuần thục trong môi trường tĩnh để sử dụng kỹ năng này trong môi trường động.

- Tuy nhiên, có những ngày chúng ta quá bận rộn với cuộc sống, thì ít ra trước khi ngủ và ngay khi thức dậy, việc đầu tiên là hít thở vài hơi nhẹ nhàng trong tỉnh thức thay vì để tâm lao đến những mối quan tâm về cuộc sống cơm áo gạo tiền của ngày hôm ấy. Đây là lúc chúng ta bắt đầu vận dụng kỹ năng sống tỉnh thức để dần đưa nếp sống ấy vào trong các sinh hoạt đời thường bận rộn của mình để hoàn tất các công việc ấy trong tâm thái nhẹ nhàng nhất. Đây là lúc chúng ta dùng kỹ năng sống tỉnh thức đã được huân tập trong các thời thực hành cố định để ứng dụng vào trong lúc làm việc, học tập, và ngay cả trong giờ nghỉ giải lao, uống trà... Nói chung, trong tất cả các hoạt động, ở mọi lúc, mọi nơi, chúng ta đều nhắc mình trú tâm trọn vẹn lên những gì đang làm, đó là làm trong tỉnh thức vậy.

Sống tỉnh thức thường được mặc định là sống trong bình thản và lắng đọng. Với những người quen sống hối hả mà không thực hành sống tỉnh thức nhầm tưởng rằng, sống tỉnh thức là cái gì đó xa xỉ đối với họ, vì như thế sẽ chậm rãi, trì trệ thì khi nào mới xong việc! Thế nhưng, sống và làm việc trong tỉnh thức mà không lăng xăng, hối hả, chúng ta mới làm được nhiều việc cần làm trong ngày một cách hiệu quả. Bởi lẽ người sống tỉnh thức biết sắp xếp công việc mình một cách khoa học, khôn ngoan và hợp lý và khi làm, mọi thứ diễn ra theo tuần tự, không quên sót. Không nhất thiết lúc nào cũng khẩn trương, căng như dây đàn mới được, vì như thế, chúng ta vô cùng mệt mỏi, lãng phí năng lượng nhiều hơn và hiệu quả công việc kém hơn.

Làm thế nào để sống tỉnh thức trở thành một thói quen?

Chỉ có Đức Phật mới có khả năng sống tỉnh thức trọn vẹn, tâm lắng trong hoàn toàn, tất cả các tâm niệm sinh khởi trong tâm Ngài đều thiện lành. Còn những người bình thường như chúng ta thực hành sống tỉnh thức bắt đầu từ việc kịp thời nhận biết những tâm niệm vừa sinh khởi trong tâm; tâm niệm ấy có thể thiện hoặc ác, có thể tích cực hoặc tiêu cực. Đối với những ý tưởng tiêu cực, cảm xúc bất an khởi lên trong tâm, chúng ta không cần vội vàng loại trừ chúng, hay can thiệp một cách thô bạo thiếu phương pháp. Chúng ta cứ sống VỚI chúng, nhưng đừng sống TRONG chúng là được. Việc cần làm là hãy nhìn thật kỹ, thật sâu vào những ý tưởng, cảm xúc này rồi lựa chọn cẩn thận giải pháp ôn hòa để thỏa hiệp với chúng. Với mỗi một tâm niệm khởi lên, dù thiện hay ác, người sống tỉnh thức đều nhận biết rõ và quan sát chúng một cách tỉnh táo. Với bước khởi đầu căn bản như vậy, dần dần chúng ta trở nên điều

luyện và có khả năng kiểm soát những tư duy, cảm xúc và hành vi của mình thông qua các công việc thường ngày mỗi lúc một nhiều hơn. Đến mức độ này, những tâm niệm bất thiện dần tự loại trừ ra khỏi tâm. Càng tỉnh thức, nguồn tâm càng thanh tịnh, chúng ta càng có sự bình an vững chãi hơn, và chính điều này tạo cảm hứng để chúng ta nỗ lực duy trì nếp sống tỉnh thức trong mọi sinh hoạt của mình.

Để phát triển kỹ năng và nghệ thuật kiểm soát tâm, chúng ta phải tập chú tâm trên những việc làm một cách có ý thức. Với sự thực hành liên tục, sau một thời gian, chúng ta tập dần thành thói quen, quen như hơi thở vào ra của chính mình và cơ chế này bắt đầu hoạt động một cách tự nhiên trong mọi công việc, ở mọi lúc, mọi nơi. Ngược lại, nếu không thực hành một cách có ý thức trong thời gian đầu, tâm chúng ta, theo bản năng không được huấn luyện, cứ mãi rong ruổi hết chỗ này đến chỗ nọ mà không thể trụ ở nơi công việc mình đang làm. Tỉnh thức không thể do ai cho mình, hoặc tự nhiên mà có. Hãy kiên nhẫn tập luyện, tất cả đều cần có thời gian và sức bền, hãy tạo cho mình một thói quen làm việc trong tỉnh thức. Càng tỉnh thức, càng làm chủ tâm mình tốt hơn, cuộc sống nhờ đó càng an lành và bình yên hơn. Đừng để vượt mất hạnh phúc chúng ta đang có trong lòng bàn tay.

Liên Trí

Nguồn: <https://giacngo.vn/nguyetsan/phathocungdung/2019/07/12/7F64C3/>