

THIỀN TẬP ỨNG DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Thiền đơn giản chỉ là một nghệ thuật sống **TỈNH GIÁC** liên tục và nhìn các **PHÁP** như nó hiện đang là, như đúng với bản chất thật của nó.

Một người bình dân cũng có thể học và thực tập được một cách tự nhiên không có khó khăn chi cả. Chúng ta không cần phải là người có trình độ tri thức cao hay điều kiện hoàn cảnh thuận tiện mới học và ứng dụng thiền tập được. Tất cả mọi người, ai ai cũng có thể học và thực hành được và lợi ích sẽ được cảm nghiệm ngay tức thì cho đến lâu dài về sau. Càng thực tập nhiều thì càng có nhiều kinh nghiệm và hưởng được nhiều lợi lạc, không những cho chính bản thân mình mà còn cho gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và cả môi trường, vũ trụ nữa.

Thiền tập bắt đầu từ căn bản:

- Quy Y Tam Bảo chân chánh và đúng pháp.
- Ứng dụng việc Quy Y Tam Bảo trong đời sống hàng ngày.
- Thọ trì và gìn giữ năm giới một cách thực tế trong đời sống.
- Nuôi dưỡng tự thân, gia đình, xã hội và môi trường một cách đúng đắn.
- Ứng dụng năm giới trong việc nuôi dưỡng, chăm sóc và trị liệu.
- Quán chiếu và thực hành về 4 loại thức ăn: đoạn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực.
- Tìm hiểu và ứng dụng "Thiểu dục tri túc-Ít muốn biết đủ"
- Tìm hiểu và ứng dụng "Tam thường bất túc-Ăn, mặc, ngủ vừa phải thôi"
- Hơi thở có chánh niệm tỉnh giác có lợi lạc gì?
- Từng bước chân trong tỉnh thức nuôi dưỡng và bảo vệ chúng ta như thế nào?
- Ứng dụng Thiền tập-Sống Tỉnh thức trong việc phòng và trị các bệnh từ thông thường như: dị ứng, cao máu, cao đường, cao mỡ, đau nhức, mất ngủ, mệt mỏi cho đến bệnh ung thư.

Thiền tập bắt đầu từ căn bản của một người Phật tử:

1- Thọ Tam Quy Y và Năm Giới

- Khi chúng ta phát nguyện Quy Y Tam Bảo: trước hết chúng ta phải biết rằng mình cần nương tựa liên tục không gián đoạn. Bất cứ giây phút nào chúng ta lơ lửng ngưng nghỉ hay gián đoạn là chúng ta có thể bị sai lạc hay tai họa.

- Chúng ta phải ý thức được rõ ràng là chúng ta nương tựa Phật nào? Phật gì? hay phẩm hạnh của Chư Phật?

Nếu nương tựa Phật hiểu một cách cứng nhắc và thông thường theo như nhiều người thường nghĩ thì hiện bây giờ Phật ở đâu? làm sao chúng ta thấy để mà nương tựa đây? Nương tựa tượng Phật hay tranh Phật? Nương tựa Phật Thích Ca hay A Di Đà? Trong vô lượng chư Phật chúng ta nên nương tựa Phật nào đây? Nếu chúng ta nương tựa chỉ một vị Phật thì liệu vị Phật kia có buồn, có giận, có trách chúng ta không?

Nếu người này nương tựa vị Phật này, còn người kia nương tựa vị Phật khác thì như vậy có khác nhau và chống trái nhau không? Nếu Chư Phật có thể giúp đỡ, bảo hộ hay cứu vớt chúng ta thì tại sao ngày trước Phật Thích Ca lại không thể giúp cho người anh

em chú bác, người thị giả ân cần, người tài ba đa văn Anada được chứng đạo Thánh quả? Tại sao Phật Thích Ca lại không thể giúp cứu sống lại được đứa con cưng quý duy nhất của người phụ nữ đáng thương khi nàng đến cầu xin Ngài?

- Chúng ta phải biết được ta nên nương tựa Pháp nào? Thế gian Pháp hay Phật pháp? Bất liễu nghĩa hay liễu nghĩa Pháp? Tục đế hay Chân đế? Chân lý tương đối hay chân lý tuyệt đối?

Chư Tổ nói: "Phật pháp bất ly thế gian pháp" Vậy chúng ta phải nương tựa Pháp tương đối hay tuyệt đối đây? Ngay khi Đức Phật còn tại thế, chính những lời dạy được phát ra từ kim khẩu của Ngài và các bậc tăng sĩ trong những ngày đầu thành lập Tăng đoàn toàn là giới danh gia vọng tộc, vương tôn công tử học rộng hiểu nhiều, thế mà còn không hiểu được đúng lời Ngài dạy để rồi đi đến việc thực tập sai lầm. Thế thì chúng ta ngày nay đã cách Phật quá xa, lại không được học kinh điển từ chính gốc ngôn ngữ của Ngài giảng nói, thì liệu việc học và hành của chúng ta có đúng và có gặt hái được kết quả tốt đẹp hay không?

Kinh điển lại quá nhiều, nếu chúng ta dành cả một đời người cũng không biết có thể học hiểu và ứng dụng được hết hay không? Mỗi vị giảng sư lại diễn giảng một hướng khác nhau và nhiều khi lại còn mâu thuẫn nhau, như vậy chúng ta biết nên nương theo Pháp nào cho đúng đắn và thích hợp đây?

- Chúng ta phải biết nương tựa Tăng như thế nào? Nhất là ở xã hội phương Tây ngày nay, Chùa chiền, Thiền viện thì rất nhiều nhưng có bao nhiêu nơi có được chư Tăng trú ngụ?

Những nơi có được chư Tăng trú ngụ thì được mấy Tăng? hay nhất Sư, nhất tự? và những vị này có là mẫu mực để cho chúng ta nương tựa hay không? Nan giải, thật là nan giải!!!

Một thiền sinh đơn giản chân chính nên học hỏi và nương tựa Tam Bảo một cách thông minh và thiết thực đúng như tinh thần Đức Phật đã dạy (trong kinh Pháp Hoa). Mượn thế gian hay hình tướng Tam Bảo để quay về nương tựa Tam Bảo của tự thân.

Lấy ví dụ, khi chúng ta bước chân trần trên mặt đất ngay giữa ban ngày với ánh sáng ngập tràn xung quanh nhưng nếu chúng ta đang bận rộn với những ý nghĩ trong đầu óc mình hay đang nói chuyện điện thoại với ai đó hoặc lơ đãng không chú tâm, thì chúng ta sẽ có thể đạp lên những mảnh miếng chai, gai, hay đá nhọn trên mặt đường. Chúng ta cũng có thể đạp phải phân chó mèo, nước bùn sinh hay vấp, trượt chân, té ngã, v.v.v Do vì chúng ta đã thiếu vắng ánh sáng tỉnh thức bên trong của chính mình. Ngược lại, nếu chúng ta đang đi giữa đêm tối và xung quanh không có ánh sáng, ánh đèn, nhưng nếu chúng ta cẩn thận, tập trung và chú tâm khi đặt từng bước chân xuống mặt đường. Khi bàn chân của chúng ta vừa chạm phải một vật gì sắc bén ngay lập tức chúng ta sẽ nhón chân lên hay bước lui trở lại. Cho dù chúng ta có thể chưa phân biệt được rõ ràng vật bén nhọn đó là một miếng miếng chai hay một cái gai, một miếng kim loại nhưng NÓ biết nếu tiếp tục đạp xuống thì sẽ gây tổn hại hay đau đớn. Cũng vậy, nếu khi chúng ta đạp bàn chân xuống mà cảm nhận ướt, mềm hay lạnh thì ngay lập tức NÓ sẽ nhắc lên và dừng lại chớ NÓ sẽ không dại dột gì mà bước tới để

bị ướt, bị trượt hay bị dẫm vào đám phân dơ bẩn. Bởi vì chúng ta đã luôn thấp lên ánh sáng của sự tỉnh thức bên trong chúng ta.

Quý vị thấy rõ ràng là ngay lúc chúng ta lâm nguy, gặp chướng ngại, nguy hiểm như thế, đâu có vị Phật hay Bồ tát nào hiện đến nhắc nhở hay cứu giúp chúng ta đâu? Tăng thân hay người thương của chúng ta nhiều khi cũng chẳng có mặt ở đó để giúp đỡ cứu hộ mình mà chỉ có NÓ, chỉ có sự tỉnh giác thường trực của chúng ta nhắc nhở và bảo hộ chúng ta mà thôi. Đó là cái mà chúng ta hay chư Phật gọi là **Phật tánh** hay **Tánh giác, tánh Biết** mà không một ai trong chúng ta không có cả. Chỉ có điều chúng ta không giúp cho NÓ được hiện hữu và ứng dụng thường xuyên mà thôi.

Vậy Quy Y Phật chân chính và thực tế nhất là chúng ta phải biết luôn quay về thấp sáng sự chú tâm tỉnh thức bên trong mỗi chúng ta, thì bất luận là ngày hay đêm, bất cứ nơi nào và gặp bất cứ hoàn cảnh nào NÓ cũng đều giúp đỡ và bảo hộ chúng ta, đem đến những điều tốt đẹp nhất cho mình. Đó là một trong những **PHẨM HẠNH** cao quý nhất của tất cả Chư Phật. Chúng ta chỉ cần y cứ, nương tựa, thực hành một phẩm hạnh này thôi thì cũng đã gặt hái được vô lượng lợi lạc rồi phải không quý vị.

Nếu ánh sáng của sự tỉnh thức liên tục thường hằng được chiếu rọi thì làm sao chúng ta có thể sa hầm, sụp hố, hay rơi vào hoàn cảnh đen tối khó xử, bế tắc. Như vậy chúng ta đã không thể nào rơi vào cảnh giới tối tăm, khổ đau ngay trong kiếp sống này chớ nói gì đến mai sau. Đó được gọi là thoát khỏi sự rơi vào cảnh giới của Địa ngục, không phải chờ chết đi mới rơi vào mà lắm khi chúng ta đang sống trong đó khi còn mang thân người trong kiếp sống hiện tại.

Tất cả Pháp đức Phật giảng nói dù cho ba tạng kinh điển vẫn không ngoài **KHỔ-KHÔNG-VÔ THƯỜNG-VÔ NGÃ**. Cho dù là Tứ Diệu Đế, Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, v.v.v tất cả những quy luật mà chúng ta thường nghe như: luân hồi, nhân quả, vô thường, chẳng phải là quy luật của Đạo Phật hay do Đức Phật đặt ra. Tất cả những tên gọi khác nhau đó cũng không khác với cái gọi là "Luật bảo toàn năng lượng" hay "Luật Hấp Dẫn", là những quy luật tất yếu của tự nhiên, vũ trụ. Cho dù chúng ta thuộc tôn giáo nào, chủng tộc nào, tầng lớp nào trong xã hội. Cho dù chúng ta có tin hay không tin, thì những quy luật này vẫn luôn vận hành một cách liên tục, khách quan và không ngừng xung quanh chúng ta và ngay cả trong châu thân của mỗi chúng ta từ thể chất đến tinh thần, từ hữu hình đến vô tướng.

Trong cơ thể chúng ta, cứ mỗi một giây phút có hàng ngàn, hàng triệu tế bào được sinh ra và cũng có hàng ngàn hàng triệu tế bào bị chết đi hay phân hủy. Cũng vậy, tâm thức chúng ta luôn thay đổi và các làn sóng tín hiệu phát ra trong não bộ và cơ thể chúng ta liên tục thay đổi, không ngừng di chuyển và biến đổi.

Như vậy, trong vô lượng Pháp môn, trong vô số kinh điển và quy luật trong Đạo Phật và trong vũ trụ, chúng ta chỉ cần lắng nghe và thuận theo một quy luật duy nhất: "**MỌI PHÁP LUÔN ĐỔI THAY**" thì chúng ta đã thoát được mọi khổ đau, phiền muộn và sẽ không gây tạo thêm nhiều nỗi khổ niềm đau cho mình và người về sau rồi.

Nếu chúng ta biết mọi pháp luôn đổi thay thì chúng ta sẽ không còn cố chấp, bảo thủ, tham lam, ích kỷ, thu gom tích lũy, không còn ganh ghét đố kỵ, không còn ham ăn, ham ngủ hay làm việc kiếm tiền một cách thái quá để rồi thân tâm ta bị bệnh tật, khổ đau, phiền não hành hạ.

Ngay cả khi chúng ta đang thành công trên mọi mặt, chúng ta cũng không tự cao tự đại huênh hoang hay bám víu, vì chúng ta biết rằng một ngày nào đó chúng nó sẽ tan biến.

Ngược lại, nếu chúng ta đang rơi vào một hoàn cảnh bi đát, một cơn bệnh ngặt nghèo hay đang ở dưới tận cùng của vực thẳm, chúng ta cũng không bi quan yếm thế, tuyệt vọng, khổ đau. Vì chúng ta biết rằng với niềm hy vọng, niềm tin và sự nỗ lực thì một ngày nào đó chúng ta sẽ vượt qua giai đoạn khó khăn hiểm nghèo này. Sau cơn mưa trời lại sáng mà.

Trong vô lượng Pháp, chúng ta chỉ cần luôn tâm niệm và thực hành sống thuận với **PHÁP** này thì thực sự chúng ta sẽ không bao giờ bị dụ dỗ vào những chỗ tham lam, không bị lừa gạt, mất mát, khổ đau. Và như vậy chúng ta sẽ thoát được cảnh giới của Ngã quỷ ngay trong hiện tại, trong kiếp sống này chứ không phải sau khi chúng ta chết.

Quy Y Tăng.

Chư Tăng ngày một giảm dần về cả số lượng lẫn chất lượng. Cuộc sống của chúng ta thì càng ngày càng trở nên bận rộn. Như vậy chúng ta phải đi đâu để tìm cho được một chốn già lam có đủ số lượng người xuất gia để được gọi là Tăng (ít nhất là 4 vị).

Đi đâu để gặp cho được tăng thân thanh tịnh và hòa hợp để được nương tựa đây?

Một thiền sinh học Phật một cách chân chánh phải biết quay về nương tựa Tăng thân của tự thân mình. Chúng ta chẳng cần phải đi đâu xa. Chúng ta chẳng cần phải nhọc công đi tìm kiếm ở phương nào. Trong mỗi con người của chúng ta, ai ai cũng có vô lượng những tăng thân từ lớn cho đến nhỏ.

Mỗi cơ thể con người chúng ta có cả hàng chục hệ thống như: thần kinh, hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, bài tiết, miễn dịch, xương khớp, cơ bắp, da, v.v.v Mỗi hệ thống lại có vô số những cơ quan khác nhau trong đó. Ví dụ như hệ tiêu hóa có răng, miệng, môi, lưỡi, cuống họng, dạ dày, gan, mật, tụy tạng, lá lách, ruột non, ruột già, v.v.v Mỗi cơ quan lại có vô số những tế bào trong đó. Ví như lá gan của chúng ta là do hàng triệu triệu tế bào khác nhau hợp lại mà thành. Trong mỗi một tế bào đơn lẻ lại có chứa rất nhiều phần tử khác nhau như: màng tế bào, nhân, màng nhân, nhiễm sắc thể, không bào, ty thể bộ, lục bộ, lục lạc, sắc lạc, vô sắc lạc, ty thể không chất diệp lục, v.v.v

Như vậy nếu chúng ta biết quay về lắng nghe, nương tựa và giúp đỡ những tăng thân ngay trong chính cơ thể của mỗi chúng ta, từ những tế bào li ti, cho đến các cơ quan và hệ thống được luôn hòa hợp, kết nối, hợp tác với nhau làm việc một cách nhịp nhàng không ngăn trở chống trái nhau thì có lẽ chúng ta sẽ chẳng bao giờ bị tắc nghẽn, bế tắc, rối loạn hay bệnh tật. Nếu chúng ta có thể luôn lắng nghe, hợp tác, giúp đỡ và nương tựa những tăng thân này liên tục và làm cho chúng thanh tịnh trong sạch thì chúng ta cũng chẳng bao giờ bị nhớ bần, ô nhiễm, hôi hám hay bệnh tật khổ đau.

Tóm lại, một thiền sinh bình thường chân chính, nếu chỉ biết quy y Tam bảo một cách đúng đắn và thực hành một cách **liên tục tinh giác** thì Tam Bảo đều quy về một mối và đem lại vô số lợi lạc từ thể chất đến tinh thần cho mình rồi. Huống chi nếu chúng ta học và thực tập thêm những lời dạy khác của Chư Phật, chẳng hạn như quán niệm về bốn loại thức ăn là-đoạn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Tìm hiểu và ứng dụng tại sao Chư Phật dạy: "Thiểu dục tri túc" tức là ít muốn và biết đủ thì sẽ được an lạc và hạnh phúc. Tuy nhiên trong lúc khác thì Phật lại dạy "Tam thường bất túc" tức là việc ăn, mặc và ngủ phải không nên cho đầy đủ.

Nếu chúng ta không tìm hiểu cho kỹ để hiểu và không có sự thực hành thì chúng ta sẽ không hiểu được lòng từ bi và trí tuệ siêu việt của Chư Phật đã muốn dành cho chúng ta như thế nào.

Hy vọng rằng chúng ta sẽ có thì giờ và cơ hội trong khoá tu để tìm hiểu sâu hơn và ứng dụng một cách thiết thực những lời dạy này của Chư Phật để thấy được sự lợi lạc của chúng ngay trong giây phút thực tại và trong kiếp sống này.

Mong sẽ được chia sẻ thêm với đại chúng trong khoá tu Bắc Mỹ 2016.

Kính chúc quý vị vô lượng an lạc, kiết tường và tinh tấn.

Sa môn Thích Tâm Thành