

Nghệ Thuật Đơn Giản Của Thiền

Lama Thubten Yeshe

Bloomington, IN

Một bài nói chuyện của Lama Yeshe tại Bloomington, Indiana, năm 1975. Nicholas Ribush hiệu đính. Được ấn tống trong *Mandala magazine*, tháng 9, năm 2002.



Thiền rất là đơn giản. Khi nghe nói về thiền lần đầu tiên thì bạn có thể nghĩ rằng, “Nó phải rất là đặc biệt; thiền không thể dành cho tôi, mà chỉ dành cho những người đặc biệt.” Điều này chỉ tạo ra một khoảng cách giữa bạn và thiền.

Đúng ra, việc xem truyền hình, điều mà tất cả chúng ta đều làm, có chút ít giống như thiền. Khi xem truyền hình, bạn sẽ xem những gì xảy ra trên màn hình; khi hành thiền thì bạn xem những gì đang xảy ra trên màn hình trong nội tâm của mình, nơi mà bạn có thể thấy được tất cả những phẩm chất tốt

đẹp, cũng như tất cả những thứ rác rến nội tâm. Đó là lý do tại sao thiền lại đơn giản.

Tuy nhiên, sự khác biệt là nhờ thiền mà bạn học hỏi về bản chất của tâm mình, thay vì thế giới giác quan của dục vọng và tham ái. Tại sao điều này lại quan trọng? Chúng ta nghĩ rằng các pháp thế gian rất hữu ích, nhưng niềm vui mà chúng mang lại thì quá ít ỏi và tạm bợ. Mặt khác thì thiền đem lại nhiều điều hơn, như tâm hoan hỷ, hiểu biết, cách truyền đạt thông tin cao cấp hơn và khả năng khống chế. Khống chế ở đây không có nghĩa là bạn bị ai khác khống chế, mà là trí tuệ hiểu biết của riêng mình sẽ khống chế mình, đó là một kinh nghiệm hoàn toàn an lạc và tràn đầy hoan hỷ. Vì vậy nên thiền rất hữu ích.

Hơn nữa, nếu bạn phóng đại giá trị của các đối tượng bên ngoài, nghĩ rằng chúng là những thứ quan trọng nhất trong đời thì bạn sẽ bỏ mặc vẻ đẹp nội tâm và năng lượng đầy hoan hỷ bên trong; nếu chỉ nhìn bề ngoài của mình thì bạn sẽ bỏ bê những phẩm chất quý báu nhất của con người, đó là trí năng và tiềm năng truyền đạt thông tin bằng những cách cao cấp hơn. Do đó, thiền chỉ cho bạn một cách tinh khiết và minh bạch những đối tượng của lòng tham ái nào khiến cho bạn lầm lẫn, và bạn liên hệ với chúng bằng loại tâm thức nào.

Hơn nữa, thiền là một phương pháp để khám phá ra bản tánh của thực tại một cách rất nhanh chóng. Nó giống như máy vi tính. Các máy vi tính có thể phối kiểm nhiều điều cực kỳ nhanh chóng, kết hợp chúng lại với nhau và đột nhiên, dùng một cái là chúng ta đã lên đến cung trăng. Tương tự như vậy, thiền có thể giúp cho mọi việc trở nên tinh khiết, minh bạch một cách nhanh chóng, mà không phải trải qua rắc rối của việc học hỏi bằng cách thử nghiệm và lầm lỗi từ các thí nghiệm trong phòng thử nghiệm. Dường như nhiều người nghĩ rằng lỗi lầm là một phần rất quan trọng của việc học hỏi. Theo quan điểm của tôi thì đây là một quan niệm sai lầm. “Để học hỏi về thực tại đau khổ thì bạn phải có những kinh nghiệm khổ đau hay sao?” Tôi sẽ nói là

không phải như vậy. Qua việc hành thiền, chúng ta có thể học hỏi các sự việc một cách tinh khiết, minh bạch, mà không phải trải nghiệm chúng.

Vì vậy nên thiền không có nghĩa là nghiên cứu triết lý và học thuyết Phật giáo. Nó là việc học hỏi về bản tánh của riêng mình: chúng ta là gì và hiện hữu như thế nào.

Một số sách vở nói rằng mục tiêu của thiền là giúp cho chúng ta ý thức, nhưng bất chấp ý nghĩa thông thường của phương Tây, các từ ngữ “nhận thức” và “ý thức” không nhất thiết là tích cực. Chúng có thể là những chức năng vị kỷ của bản ngã. Nhận thức và ý thức không có nghĩa là trạng thái hoàn toàn tỉnh thức của trí tuệ hiểu biết. Sự nhận thức có thể đơn thuần là một hoạt động gia tăng tầm quan trọng của bản ngã. Ý của tôi là, nhiều khi chúng ta có nhận thức và ý thức, nhưng vì không có trí tuệ và sự hiểu biết, nên tâm mình vẫn bị ô nhiễm. Ta nghĩ rằng mình có ý thức, nhưng tâm ta mù mịt và không sáng suốt. Vì vậy nên nhận thức và ý thức không phải là kết quả riêng biệt của việc hành thiền. Điều phải xảy ra là nhờ hành thiền mà nhận thức và ý thức phải trở thành trí tuệ hiểu biết.

Nhiều người có một ý tưởng khác là thiền tuyệt vời, bởi vì nó tạo ra sự tĩnh lặng và thư giãn, nhưng tĩnh lặng và thư giãn không nhất thiết là kết quả của thiền. Ví dụ, khi đi ngủ và tâm chìm vào một mức độ vô thức thì mình thấy thư giãn. Dĩ nhiên, nó không giống như sự thư giãn mà thiền đem lại.

Thiền giúp ta thoát khỏi tâm thức thiếu tự chủ và ô nhiễm. Ta sẽ tự động hoan hỷ và có thể thấy được ý nghĩa của đời mình. Nhờ vậy, ta có thể hướng năng lượng của thân, khẩu, ý vào những phương hướng ích lợi, thay vì lãng phí nó, vì không biết mình muốn gì.

Trên thực tế, phần lớn là ta không biết mình muốn gì. Chúng ta thử làm điều gì đó, nhưng rồi, “Ồ, tôi không muốn cái này.”. Thế là mình lại thử điều gì khác, nhưng một lần nữa, “Tôi cũng không muốn cái này nữa.”. Đời sống của

chúng ta liên tục thay đổi, đổi thay, thay đổi; lần này rồi lần khác, năng lượng của mình được thăng hoa vào một việc, rồi một việc khác, rồi chẳng đi đến đâu cả. Không phải là điều này nghe rất quen thuộc hay sao?

Nên đảm bảo là bạn hiểu hành vi của mình. Chúng ta đặt mình vào quá nhiều chuyển đi khác nhau, vào quá nhiều tình huống trong đời sống mà không hề biết phương hướng nào thật sự đáng cho mình đi theo, vì vậy nên lãng phí rất nhiều thời gian. Thiền tịnh hóa và làm sáng tỏ quan điểm của mình, giúp cho ta hiểu những cách sống và niềm tin khác nhau của mỗi một chúng sinh trong vũ trụ, về mặt cơ bản. Vì vậy, ta có thể thấy điều gì đáng làm và điều gì không đáng. Một con người, an tọa ở một nơi để hành thiền, có thể thấy được tất cả những điều này. Chắc chắn đó là điều khả dĩ.

Khi tâm mình thanh khiết và sáng suốt thì ta có thể chọn một cách sống hữu ích.

Nguyên tác: *The Simple Art of Meditation*, by Lama Yeshe

Nguồn: <https://www.lamayeshe.com/article/simple-art-meditation>

Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân hiệu đính