

# Thiền là một lối sống

Thiền không phải là một điều gì huyền bí. Thiền là một trạng thái Tâm bình thường mà chúng ta ai cũng có thể thực hành và có thể thực tập bất cứ lúc nào, nơi nào để đạt được.

*Thiền là một lối sống.*

Người thực hành Thiền có thể thực tập trong mọi hoàn cảnh: khi lái xe, khi làm việc tại công sở, khi nấu bếp, chùi nhà, làm vườn trồng cây, khi chăm sóc con cháu, cả lúc ăn uống, nghỉ ngơi... Thiền không phải tự nhiên mà có, cứ ngồi chờ mà “vào Định”. Thiền là một lối sống có thể gắn liền vào suốt cuộc đời của chúng ta.

Thực hành Thiền là một cách biết tỉnh thức trong mọi hoàn cảnh tức là giữ được Chánh niệm hay giữ “*cái Biết không lời*” trong giây phút hiện tại, biết nhận ra “*cái đang là*” mà Tâm không suy nghĩ tức là không có tiếng nói thầm trong não.

Lúc thực hành Thiền, người thực tập cần nhớ phải giữ Tâm rộng mở. Lý do vì không có gì để chúng ta bám víu cả. Khi chúng ta hiểu được Pháp (Dharma) rồi, thì Thiền trở thành một việc rất bình thường, nó là một cách sống để đạt đến sự an lạc.

Khi chúng ta hiểu, rồi nhận ra được ý nghĩa, giá trị của Thiền và biết cách thực tập thì chúng ta sẽ cảm thấy bớt đi một ít bệnh tật về thể chất và tinh thần bớt căng thẳng, phiền não. Cuộc sống của chúng ta trở nên dễ chịu và chúng ta cảm thấy yêu đời hơn.

Ai mà trong tâm chứa đầy phiền não, trong đầu cứ triền miên suy nghĩ tính toán, không biết thế nào là thực tập Chánh niệm thì người ấy sẽ không nghe được tiếng lòng của người khác. Ví như khi chúng ta nắm chặt một vật gì mà không buông xuống thì mình chỉ có thứ ấy thôi; ngược lại, nếu chúng ta biết buông xuống thì mình sẽ có cơ hội lựa chọn những thứ khác.

Thực hành Thiền không những đem lại lợi ích hài hoà cho thân tâm, điều chỉnh cho chính mình một số bệnh tâm lý, tâm thể mà còn giúp mình tự sửa đổi lối sống, lối suy nghĩ và cả nhân cách của mình. Khi tu tập đã đạt được kết quả hài hoà thân tâm cho

bản thân, sự hài hoà ấy sẽ là nhân tố giúp chúng ta có sự hài hoà với những người chung quanh. Trí tuệ và lòng từ bi cũng phát sinh từ một người có thân tâm hài hoà, có mục đích sống lương thiện với tấm lòng rộng mở. Gia đình, cộng đồng và xã hội cũng từ sự hài hoà của cá nhân mà trở nên đoàn kết, bình an và thân ái.

Chúng ta nên quán chiếu thường xuyên rằng:

*Chúng ta ra đời*

*Hai bàn tay trắng*

*Lìa đời trắng hai tay*

*Sao mãi nhật cho đầy*

*Túi đời như mây bay*

Là con Phật, nếu không làm được như Phật thì phải sống im lặng với Chánh Pháp. Đừng nói những lời ác, xuyên tạc, bịa đặt làm tổn hại kẻ khác. Nếu không làm được những gì Phật dạy thì hãy im lặng, lắng nghe và quán chiếu.

Người biết tu tập là người biết cách quan sát Tâm Tánh của chính mình. Khi Tâm Tánh con người sáng suốt, thấy được chân tánh và giữ được Tâm thanh tịnh thì không cần phải lập nguyện.

Nói tóm lại, người hành Thiền đúng thì thân tâm được thoải mái, sống hài hoà với mọi người một cách tự nhiên, bằng lòng với những gì mình đang có, không tham sân si, không tìm cách hưởng thụ những lạc thú vật chất một cách quá đáng. Nhờ vậy, tâm trí ngày càng trở nên sáng suốt và khoẻ mạnh, vui tươi. Hành Thiền đều đặn, tinh tấn và miên mật là con đường thoát khổ, đi đến giác ngộ Chân lý và không sớm thì muộn cũng được giải thoát.

*Chúc Tú*

*ĐT Tánh Không Sacramento, California*