

Xuân Bất Diệt

Theo luật tuần hoàn và lẽ vô thường của trời đất, sau đông giá, tiết xuân lại đến. Hoa lá khoát mình trên những cành cây trơ trọi. Đó là ngoại cảnh thiên nhiên thay đổi theo năm tháng bốn mùa xuân hạ thu đông mà ai ai cũng có thể chiêm nghiệm. Tuy nhiên, dùng kính hiển vi, chúng ta cũng có thể thấy được bốn mùa xuân hạ thu đông thay đổi, tương đương với lý thành trụ hoại không, qua từng giây phút của hàng tỷ tế bào trong cơ thể; nghĩa là chúng sanh ra (thành, tương đương với mùa xuân), sống một thời gian (trụ, tương đương với mùa hạ), bại hoại (hoại, tương đương với mùa thu), rồi bị diệt mất (không, tương đương với mùa đông).

Ngoại cảnh và cơ thể là như thế, còn tâm tư của chúng ta cũng không khác gì cho lắm. Hàng hàng lớp lớp gợn sóng vọng tưởng thay nhau trào dâng trong từng sát na, khiến tâm tư chúng ta không lúc nào được lắng yên; hết vui đến buồn; hết thương đến giận; hết phẫn khởi lại trầm cảm. Tâm thức chúng ta cứ theo vòng tuần hoàn vọng tưởng lo âu, buồn phiền, căng thẳng, sợ hãi như thế mà không lúc nào ngừng, có khác chi sự tuần hoàn của thời tiết xuân hạ thu đông. Chúng ta cứ chạy theo chúng mà tạo phiền não cho chính mình và những người xung quanh qua hành vi, cử chỉ, lời nói. Do đó, dù mùa xuân có đến với trăm hoa nở rộ, chúng ta cũng không còn tâm tư nào

để thưởng xuân, vì đầu óc chứa đầy những sự lo lắng về tiền bills, tiền mortgage, nghề nghiệp, gia đình, vợ chồng, con cái. Hoặc giả chúng ta có đời sống vật chất tương đối đầy đủ hay gia đình hạnh phúc đi nữa, nhưng tâm thức chưa chắc gì được an lạc để thưởng xuân hoàn toàn.

Đức Phật biết tâm bịnh của chúng sanh như thế, nên Ngài khuyên nhủ chúng ta cố gắng dành thời gian hành thiền quán, gạn lọc tâm tư phiền não để tìm niềm vui hạnh phúc an lạc thật sự cho chính mình. Nói đến việc hành thiền quán, đa số Phật tử Việt Nam chúng ta sợ “Tẩu Hỏa Nhập Ma”, hay cho rằng việc đó chỉ dành riêng các vị xuất gia mà thôi. Thật ra, bất cứ ai, trai gái, già trẻ lớn bé, cũng hành thiền được vì ai ai cũng hít thở.

Ngày nay, ở xứ Mỹ và Âu Châu, việc hành thiền trở nên phổ cập trong mọi giới, mọi ngành và gần như là sự cần thiết cho con người; hàng triệu người hành thiền mỗi ngày tùy theo sở thích và phương pháp trong các trường học, nhà thương, cơ quan chánh phủ, nhà tù. Nếu đến các phi trường quốc tế lớn như Newark ở tiểu bang New Jersey chẳng hạn, chắc hẳn quý vị thấy có phòng hành thiền dành cho du khách bên cạnh những phòng cầu nguyện hay dịch vụ Internet. Hành thiền giờ đây là một môn học ở West Point, trường đại học quân sự nổi tiếng thế giới. Những khách sạn Catskill ở New York trở

thành những trung tâm hành thiền nhanh chóng đến nỗi vùng Borscht Belt được gọi là Vòng Đại Phật Giáo “Buddhist Belt”. Nhân vật nổi tiếng trên chính trường như cựu phó tổng thống Al Gore nói: “Vợ chồng chúng tôi tin tưởng vào sự cầu nguyện và chúng tôi thường cầu nguyện chung. Nhưng tôi ủng hộ việc hành thiền vì nó rất đặc biệt, khác với sự cầu nguyện”. Ngoài ra, còn rất nhiều chính khách, giám đốc, nhân sĩ, diễn viên, thường hành thiền như bà Hillary Clinton, cựu đệ nhất phu nhân và nay là thượng nghị sĩ tiểu bang New York, ông Bill Ford, giám đốc hãng Ford Motors, ông Phi Jackson, huấn luyện viên đội bóng rổ Lacker, v.v...

Sự hành thiền bây giờ không còn nằm trong phạm vi tôn giáo của Phật giáo hay Ấn Độ giáo, mà lan rộng trong khắp lãnh vực như y tế, tâm lý học chẳng hạn. Ngày càng có nhiều bác sĩ khuyến khích bệnh nhân nên hành thiền để tránh, giảm bớt hay ít nhất chế ngự những cơn đau kinh niên như đau tim, ung thư, Si Da. Thiền quán được áp dụng để quân bình tâm tình trầm cảm, quá hiếu động, hay bệnh lãng trí. Ông Daniel Goleman, cộng tác viên với ngài Đạt Lai Lạt Ma trong quyển “Cảm Xúc Phá Hoại (Destructive Emotion)” nói rằng: “Suốt ba mươi năm nghiên cứu, thiền quán cho chúng ta thấy rằng nó là phương pháp trị liệu sự căng thẳng, nhưng điều rất phấn khởi trong các lần nghiên cứu mới nhất là thiền quán thể nào để có thể luyện

tập tâm trí và uốn nắn lại bộ não”. Mỗi ngày chỉ cần từ mười phút đến bốn mươi phút linh hoạt chú tâm đếm hơi thở hay tập trung tâm vào một đối tượng nào đó thì quý vị có thể tự luyện tập sống với thực tại, buông xả những việc đã xảy ra hay chưa xảy ra trong quá khứ và tương lai, chuyển hóa hiện thực bằng cách hoàn toàn chấp nhận chúng. Năm tới, ông Victor Davich sẽ phát hành quyển “Tám Phút Thay Đổi Cuộc Sống Quý Vị (Eight Minutes That Will Change Your Life)”, nhằm đề xướng cách hành thiền kiểu Mỹ: Hành thiền tám phút; đây là khoảng thời gian giữa các chương trình quảng cáo trên tivi.

Các nhà tâm lý học đang cố gắng xem coi thiền quán có thể lập trình lại tâm thức của những thành phần tiêu cực xã hội hay không. Họ yêu cầu một số tù nhân trong trại tù Kings County North Rehabilitation ở gần thành phố Seattle, tiểu bang Washington, hành thiền Minh Sát suốt 11 tiếng trong 10 ngày. Khoảng 56% tù nhân hành thiền quán trở lại nhà tù trong vòng hai năm so với 75% tù nhân không hành thiền quán. Giáo sư John Teasdale của trường đại học Cambridge nhận thấy thiền quán chánh niệm giúp ích rất nhiều cho các bệnh nhân bị bệnh trầm cảm kinh niên. Bà Wendy Weisel, con gái của cặp vợ chồng sống sót từ lò thiêu Đức Quốc Xã, và là tác giả của quyển “Những Cô Con Gái Vắng Bóng (Daughters of Absence)” dùng thuốc

an thần gần suốt cuộc đời cho đến khi bà bắt đầu hành thiền hai năm về trước. Bà nói rằng: “Quý vị không cần thuốc thang gì để trị bệnh trầm cảm hay căng thẳng. Lần đầu tiên trong cuộc đời, tôi không còn dùng thuốc gì nữa”. Hơn một thập niên về trước, bác sĩ Dean Ornish lập luận rằng việc hành thiền cùng với tập Yoga và ăn uống kiêng cử sẽ thay đổi sự tăng trưởng của dịch thể trong các động mạch. Tháng tư năm ngoái, trong cuộc họp của Hội Nội Học Mỹ, ông ta tuyên bố khám phá gần nhất rằng thiền quán có thể giảm thiểu ung thư tuyến tiền liệt. Ông Kabat-Zinn, một Phật tử người Mỹ từ thập niên 60, đã thành lập phòng khám bệnh Giảm Căng Thẳng ở trung tâm y tế của trường đại học Massachuset. Trải qua nhiều năm, ông ta đã giúp hơn 14,000 người ứng dụng thiền quán để tự khắc chế bệnh tình mà không cần dùng thuốc. Trong khi đó, những nghiên cứu về sự lợi lạc của thiền quán ngày càng tăng. Điển hình, theo một cuộc nghiên cứu cho thấy các phụ nữ thường hành thiền quán và quán chiếu theo những hình ảnh được chỉ dẫn có cường độ cao về các tế bào miễn dịch chống lại bệnh ung thư ngực. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy thiền quán giúp giảm bớt tăng xông máu, hay giảm 40% đi khám bác sĩ về những căn bệnh liên quan đến sự căng thẳng. Bà Goldie Hawn hành thiền trong 31 năm, phát biểu rằng: “Làm sao quý vị nhận thấy việc giảm thiểu các cảm xúc? Quý vị có thể làm được bằng cách ngồi im lặng, lắng đọng tâm tư”. Bà Eileen Harrington điều hành cơ

quan chống Lừa Đảo Người Tiêu Thụ “Khó Bỏ” của Federal Trade Commission ở Washington mời một giảng sư diễn giảng về thiền quán sau sự kiện 9/11. Gần phân nửa nhân viên của bà ta vẫn còn thích thú và thực tập thiền quán sau đó.

Hàng Phật tử chúng ta, thật có nhân duyên phước báu lớn lao bao đời, nên sớm gặp được Phật pháp và đâu có lạ gì với những phương pháp thiền quán. Ngoài ra, có những phương pháp rèn luyện tâm thức chuyên nhất vào một đề mục và cầu nguyện sự gia trì của chư Phật và chư Bồ Tát như trì chú Đại Bi hay niệm Phật. Thế nên, ai quen đếm hơi thở thì cứ đếm hơi thở; ai quen niệm Phật hay trì chú Đại Bi, thì cứ tiếp tục niệm Phật hoặc trì chú Đại Bi. Tuy nhiên, đa số chúng ta xưa nay thường cho rằng việc hành thiền, trì chú, niệm Phật chỉ nghiêng về mặt tâm linh, mà chưa nhận rõ tầm ảnh hưởng tích cực của chúng về sức khỏe, tâm tánh, hay trong việc giao tế với nhau, nên hành trì rất dè dặt.

Giờ đây việc hành thiền được phổ cập hóa trong mọi giới, mọi ngành, chứ không hạn cuộc dành cho hàng Phật tử hay những người thích tu thiền vì những sự lợi lạc thiết thực cho sức khỏe và tâm tư mà khoa học hiện đại đã chứng minh cụ thể. Điều này cũng giúp hàng Phật tử chúng ta ngày càng

phần khởi tinh tấn tu tập và tăng trưởng niềm tin kiên cố vào Phật pháp lành thiện và thiết thực vượt thời gian và không gian, vì khoa học ngày càng làm sáng tỏ lời dạy của đức Phật. Chứ không như đa số các tôn giáo lớn trên thế giới hiện nay, đa phần đang đi ngược lại với trào lưu văn minh và nền khoa học hiện thời vì chỉ dựa vào đức tin mà không chú trọng đến phần chuyên hóa tâm tánh nên cứ cô vũ những cuộc “thánh chiến” với nhau, gây biết bao đau thương tang tóc cho con người mãi đến nay vẫn còn tiếp diễn hằng ngày trên thế giới. Thế nên, chúng ta không lấy gì làm lạ lắm khi nhớ lại lời của nhà khoa học nổi tiếng nhất thế kỷ thứ 20, ông Albert Einstein, rằng: “Nếu có một tôn giáo nào đương đầu được với những nhu cầu khoa học tân tiến thì đó là Phật giáo (If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism)”.

Tóm lại, mỗi khi gặp những chuyện phiền toái trong công sở hay gia đình, hoặc bị những hình ảnh quảng cáo thức ăn vật dụng trên tivi kích thích lòng ham muốn, hay bị tám gió lợi, suy, chê, khen, ca ngợi, chế riễu, khổ, vui thổi ào ạt, chúng ta hãy điềm tĩnh ứng dụng những pháp môn mà mình thường tu tập: Quán chiếu hơi thở ra vào, niệm thần chú Đại Bi, hay trì danh niệm Phật, để chế ngự và giảm thiểu vòng quay của tâm tình vọng động, ngõ hầu từ từ tìm lại sự định tĩnh an lạc thường hằng, cũng chính là sống lại với mùa

xuân bất diệt của tánh giác sáng suốt sẵn có, mà các vị thiền sư thuở xưa đã từng thể nghiệm như bài thơ tả xuân của vua Trần Nhân Tông:

“Thuở bé chưa từng rõ sắc, không

Xuân về hoa nở rộn trong lòng

Chúa xuân nay bị Ta khám phá

Chiếu trái giường thiền ngấm ánh hồng”.