

Nguồn: Internet



# NGHỈ NGƠI TRONG TỈNH THỨC

Nguyễn Hữu Đức

Là người hoạt động trong giới y dược, tôi thuộc nằm lòng rằng cơ thể con người phải luôn luôn có sự cân bằng giữa hoạt động thể lực, trí lực, đặc biệt là vấn đề nghỉ ngơi. Các nhà khoa học cho biết cơ thể từ 21 giờ cần được thư giãn và một giấc ngủ sâu sẽ giúp cho cơ thể được nghỉ ngơi, hệ miễn dịch hoạt động tốt. Đi ngủ từ 21 - 22 giờ mỗi ngày và thức dậy lúc 5 - 6 giờ sáng, duy trì nhịp sinh học

này giúp bạn có được sức khỏe tốt, tinh thần sáng khoái, và còn phòng ngừa được nhiều bệnh tật, nguy cơ béo phì. Thường ngủ say có thể xem là sự nghỉ ngơi tốt nhưng những lúc nằm, ngồi, đi, đứng... thì chúng ta có nghỉ ngơi thật sự đúng cách hay không?

Tôi đã đọc một bài viết đăng trên tạp chí *Lion's Roar* với tựa đề: “*Rest in the river*” (Nghỉ ngơi trong dòng sông) của tác giả Thích Nhất

Hạnh. Nhờ đọc bài viết mà tôi thấu hiểu sự nghỉ ngơi đúng nghĩa.

Mở đầu bài viết, tác giả mô tả cảnh một người ném hòn sỏi vào một dòng sông. Hòn sỏi bay qua không khí, rớt xuống chạm vào mặt nước và bắt đầu chìm từ từ xuống lòng sông. Hòn sỏi chìm từ từ mà không cần gắng sức. Khi chạm đáy sông, hòn sỏi nằm im, nghỉ ngơi và để nước cứ thế trôi qua nó.

Tác giả viết: “*Tôi cho rằng hòn sỏi chìm xuống nước xuống đáy sông theo chiều dài ngắn nhất vì tự rơi mà không cần sự gắng sức nào cả. Xin các bạn khi ngồi thiền, hãy cư xử nghỉ ngơi như hòn sỏi. Chúng ta hãy thả lỏng để chìm xuống một cách tự nhiên mà không gắng sức để ý đến tư thế ngồi nghỉ của mình. Nghỉ ngơi thật ra là một cách tu tập hết sức quan trọng; chúng ta nên tu tập thực hành nghệ thuật nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi nên xem là phần tu tập đầu tiên của đạo Phật. Các bạn nên để thân và tâm mình nghỉ ngơi. Thân tâm chúng ta rất cần nghỉ ngơi đúng cách.*”

Nhiều người trong chúng ta không biết làm gì để nghỉ ngơi đúng cách. Chúng ta luôn luôn nỗ lực, gắng sức; nỗ lực vì thế trở thành một thói quen tai hại. Chúng ta không thể chống lại thói quen phải hoạt động, nỗ lực suốt cuộc đời chúng ta. Chúng ta nỗ lực, gắng sức kể cả trong giấc ngủ.

Điều hết sức quan trọng là ta phải thấu hiểu rằng mình có thói quen tai hại là nỗ lực. Chúng ta phải nhận ra ngay thói quen này khi nó biểu lộ, vì khi chúng ta nhận ra nó, lập tức nó sẽ mất năng lượng và không còn bắt chúng ta

phải nỗ lực nữa. Chúng ta phải tu tập để chuyển hóa tiêu trừ thói quen đó trong chúng ta. Bởi vì thói quen nỗ lực lâu ngày trở thành nguồn năng lượng mạnh mẽ hình thành nên hành vi, thái độ con người chúng ta...”.

Nghi ngơi đúng cách là nghi ngơi như hòn sỏi chìm xuống một cách tự nhiên trong lòng sông. Tác giả viết: “Cần biết rằng tâm thức của chúng ta có nhiều vết thương (tâm lý) lắm. Vì thế, tâm thức cũng cần được nghi ngơi để lành các vết thương. Tâm thức chúng ta biết làm lành vết thương của nó nếu chúng ta biết cách giúp nó làm như vậy. Nhưng thường chúng ta không giúp mà chúng ta lại cố gắng làm cái gì khác. Chúng ta thường lo lắng rất nhiều về việc làm lành vết thương, và chính lo lắng này làm vết thương không lành được”.

Tác giả còn cho rằng: “Trong chúng ta có sự hiện diện của năng lượng được gọi là năng lượng của “sự lao xao” (restlessness)”. Theo tôi, chính sự lao xao này có thể làm cho người ta mất ngủ hoặc ngủ không ngon giấc, việc thấu hiểu cách giúp thân tâm ta nghi ngơi đúng cách là tránh sự lao xao. Tôi nghĩ, sự nghi ngơi đúng cách đó không khác gì Thiền. Vì Thiền hướng đến sự tự do, giải thoát tâm thức ra khỏi sự bủa vây của động cơ thèm muốn, sợ hãi, lo âu, sầu hận, xung đột triền miên. Rõ ràng, khi tâm ta bất an do mãi lẩn tránh về quá khứ, tương lai thì Thiền là chấm dứt vọng niệm, chứng nghiệm hiện tiền để buông xả trọn vẹn.

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, Đức Phật cho rằng hoàn toàn có thể cảm thấy bình yên hạnh phúc

Hòn sỏi chìm từ từ mà không cần gắng sức. Khi chạm đáy sông, hòn sỏi nằm im, nghỉ ngơi và để nước cứ thế trôi qua nó.



Nguồn: Internet

vào giây phút hiện tại. Trong hiện tại, khi thân và tâm ta hòa làm một, khi đó ta có thể chạm được bình yên hạnh phúc. Nếu ta tìm cách chạy trốn khỏi hiện tại, với hy vọng tìm thấy bình yên hạnh phúc trong tương lai thì ta chỉ thấy khổ não thôi.

Cuộc sống đích thực là ở ngay đây và vào lúc này. Khi ta sống vào giây phút hiện tại là ta trở về ngôi nhà vốn có của mình. Ngôi nhà thật sự của ta chính là “ở đây và bây giờ”. Khi ta đi thiền hành cũng giống như ta nghi ngơi, những bước chân làm ta tỉnh thức là ta đã đến ngôi nhà thật sự của mình, đó là hiện tại. Sống trong ngôi nhà hiện tại ta mới thật sự sống và những gì ta cần tìm đều ở ngay nơi đây, vào lúc này. Khi ta ngắm cảnh hoàng hôn,

ta có cần nỗ lực, gắng sức hay không? Chỉ cần có mặt ở đó với thân và tâm hòa nhập vào nhau một cách hoàn toàn. Nếu thân ta ở hiện tại mà tâm ta lại ở quá khứ thì cảnh đẹp hoàng hôn chẳng ở đó cho ta ngắm đâu.

Trong ta có một loại năng lượng giúp thân và tâm hòa nhập với nhau. Năng lượng đó được gọi

là “sự tỉnh thức” (mindfulness). Tỉnh thức có khả năng giúp thân tâm hòa nhập làm một. Khi ta ngắm cảnh đẹp hoàng hôn với thân tâm hòa nhập làm một, tức là ta tỉnh thức.

Thiền là có mặt và tỉnh thức. Ăn uống cũng là thiền, nếu ta quán sát hoàn toàn sự có mặt. Hãy để thân tâm nghi ngơi ngay cả khi không đi vào giấc ngủ. Ngồi thiền hoặc đi thiền hành đừng màng đến sự gắng sức bằng mọi giá. Đức Thế Tôn từng truyền đạt triết lý về sự tu tập chính là thực hành sự không tu tập (My practice is the practice of non-practice). Giáo lý của Ngài chứa đựng hàm ý sâu xa lắm. Tu tập mà chưa buông bỏ được sự cưỡng cầu thì còn xa rời con đường chánh pháp.