

Cảnh yên tâm cũng yên ?

Các bạn thân mến,

Cách đây vài hôm, tôi có viết một bài chia sẻ về hai chữ Bình An mà Dương út tôi thương mến đặt tên cho con mình rồi sau đó vì chiến tranh, dựng hy sinh cho đất nước trong cái Tết Mậu Thân – Cho đến ngày hôm nay, tôi vẫn mong rằng Dương ra đi với cái tâm bình an.

Trong bài viết đó, tôi chia sẻ sự thực tập sao cho trong bất cứ hoàn cảnh phong ba bão táp nào, khi có được cái tâm bình an thì mọi chuyện cũng sẽ trôi qua, cái tâm bình an của ta sẽ ảnh hưởng đến hoàn cảnh bên ngoài, hỗ trợ cho cuộc sống ngày càng xô bồ bon chen.

Bây giờ, với những dòng này, tôi xin góp thêm ý để chúng ta lựa chọn, thực tập, tùy theo môi trường chúng ta đang có, đó là khi ta có được các phương tiện, cảnh trí bên ngoài thuận lợi, bình yên thì tâm ta cũng dễ đạt đến bình an ?

Thật vậy đó các bạn, đôi khi cũng đúng: ngoại cảnh mà ta đang có mặt trong đó vốn gắn kết rất chặt chẽ với cái Tâm của chúng ta, vì chúng ta cũng biết : hai điều kiện thuộc loại căn bản nhất nằm ở bên ngoài để con người hưởng thụ là tiện nghi vật chất và tiện nghi tinh thần (như nghề nghiệp, danh dự trong xã hội...) Vì vậy mà phần lớn chúng ta ngày đêm không ngừng tìm kiếm mong cầu những điều kiện tốt, thuận lợi đến với mình. Nếu may mắn, những nguyện ước đó được thành tựu hay ít nhất không gặp phải những điều khó khăn...thì ta sẽ thấy lòng bình yên. Nhưng được bao lâu đây! cuộc đời không nuông chiều riêng một ai, chẳng bao lâu, những chuyện bất như ý lại kéo nhau đến, hay chính trong ta phát sinh những mong cầu khác...nên cái bình yên kia sẽ không thể tồn tại được nữa vì ta lại chạy theo cái cảnh mới rồi. Và cái cảnh bên ngoài không bình yên cũng làm tâm ta không bình yên.

Chắc hẳn các bạn cũng sẽ đồng ý với tôi rằng, mỗi khi có những ngày nghỉ ngơi dài hoặc một cái cuối tuần, ta sẽ thấy lòng bình yên khi có dịp rong ruổi đến một vùng quê xa xôi không ồn ào náo động như trong thành phố, hoặc ta tìm đến nơi sơn dã tĩnh mịch nào đó...ta tạm gác qua những lo toan tất bật của cuộc sống hàng ngày để được nuôi dưỡng, tắm gội trong những cảnh vật thiên nhiên, hiền hòa, tươi mát, ta có cơ hội cảm nhận được sự sống của chính mình trong từng phút giây ...nên lòng ta sẽ được lắng dịu...và đôi khi ta có cảm tưởng mình đang dừng lại với mọi thứ lặn xuống luôn có, chạm được cái bản thể thuần tịnh hiền hòa như từ thuở mới lọt lòng. Ta bỗng nhiên trân quý từng khoảnh khắc trôi

qua trong khung cảnh đó...Nhưng tiếc thay, thói quen bám víu vào những đối tượng quen thuộc hằng ngày có thể xuất hiện bất ngờ và lấn át cái không gian tĩnh lặng, êm đềm...rồi thì theo thói quen, ta bỗng thấy rằng mình không thuộc về nơi này, vì nó không đầy đủ tiện nghi mà hằng ngày ta đã quen, ta đâm ra băng khuâng như người xa lạ. Có khi ta cho đó là chuyện làm bất đắc dĩ, ta sẽ có cảm tưởng mình đang ngồi trên đá nóng, thậm chí có người còn tìm cách phá tan bầu không khí yên tĩnh để thoải mái hơn. Có những người không thể ngồi yên lâu, họ cảm thấy khó chịu nếu không được chuyện trò với ai đó, họ loay hoay nhớ về quá khứ hay tưởng đến tương lai để giết bớt thời gian quá yên tĩnh đối với họ. Cho nên, cảnh bình yên cũng có thể giúp cho tâm bình yên, nhưng nếu tâm bị xáo động như con khỉ chuyền cành thì cảnh cũng bó tay.

Tôi bắt gặp ở một số người tương đối trẻ, họ hay than phiền về cuộc sống quá bận rộn, không có thời gian để nghỉ ngơi; nhưng khi có được những ngày nghỉ thì họ lại kiếm đủ mọi việc để làm, không đi xếp hàng mua sắm thì cũng gặp bạn bè nấu nướng ăn uống, lên mạng tìm kiếm thêm thông tin nhét vào đây áp các kiến thức hơn người, không xem ti vi thì họ xách xe chạy lang thang ngoài đường...không cho phép cái thân, cái tâm được nghỉ ngơi thực sự, tâm tư phải luôn bám vào một cái gì đó hay ít nhất là bắt mình phải nghĩ đến một điều gì đó mà họ cho là cần thiết, như vậy họ mới thấy ổn...đến khi nào thật sự đuối sức, họ mới chịu dừng lại để rơi vào giấc ngủ, hay nằm trên giường bệnh....lúc đó họa may họ mới thấy giá trị quý báu của sự nghỉ ngơi. Chúng ta sống không mấy ý thức nên thường thường sau khi đã trải qua những kinh nghiệm xấu, những tai nạn, bệnh tật...mới thấy được giá trị của sự sống, ý thức được những gì đáng trân quý, giữ gìn. Đôi khi họ cho đó là bước ngoặt của cuộc đời; rồi thì sau một thời gian ngắn, những đam mê hấp dẫn của ngoại cảnh lại kéo họ về tiềm thức cũ, họ lại bon chen, đấu tranh mệt mỏi...như chưa từng ngộ ra điều gì.

Trong những chuyện Thiền có câu chuyện sâu sắc nổi tiếng này: „*Có một vị tên là Huệ Khả đến cầu đạo với thiền sư Bồ Đề Đạt Ma. Trải qua nhiều ngày mà Huệ Khả vẫn chưa thấy thiền sư trao truyền những kinh nghiệm tu tập quan trọng như mong đợi, lòng chợt hoang mang. Huệ Khả liền lấy hết can đảm, bước tới chỗ thiền sư và quỳ cuống xin ban cho phương pháp giúp tâm yên ổn. Thiền sư bảo: "Đưa tâm không yên đây ta giúp cho". Huệ Khả nhìn kỹ lại mình để kiểm tâm không yên, rồi thưa: "Dạ, con đã tìm nhưng không thấy ạ". Thiền sư cười đáp: "Ta đã yên tâm cho con rồi đấy".*

Theo tôi nghĩ: ngay khi ta mong muốn tiếp nhận được những lời hay lẽ phải, những kinh nghiệm, phương pháp hay giúp ta thăng hoa giá trị của cuộc sống thì cũng có thể tâm ta lúc đó không yên, mong cầu, bồn chồn mệt mỏi. Tâm vốn không có hình tướng cụ thể thì làm sao ta có thể đưa tâm mình ra cho người khác xem được. Nghĩ cho sâu thì tâm không yên chỉ là một hiện thái tâm lý nhất thời, nó không thể giữ hoài cái trạng thái đó trong ta. Tổ Bồ Đề Đạt Ma bảo Ngài Huệ Khả đem tâm không yên ra cho Tổ xem là muốn giúp cho chúng ta

hiểu rằng, khi trong lòng ta còn mong cầu, ham muốn là ta không yên; mong cầu vắng mặt thì tự nhiên tâm sẽ yên. **Thật ra Tổ Đạt Ma chẳng trao truyền phương pháp gì cả, chỉ nhắc nhở ta nên quay lại, dùng chính cái không yên của mình để tìm ra cái Yên. Cái Yên chân thật là cái Yên không dựa vào bất cứ điều kiện nào bên ngoài.** Muốn đạt được cần có một công trình tu tập miên mật.

Tôi thì cũng tu tập chưa đến đâu, chỉ loay hoay hoài, đi vòng vòng hoài, nhưng trong tiến trình sinh hoạt hằng ngày, đôi khi tôi có chạm được một chút bình yên khi:

- tôi hài lòng với những gì tôi đang có.
- tôi tập buông bỏ được những điều phù phiếm vốn không thuộc về tôi.
- Tôi không tham lam, không nổi sân hay mê muội hoặc tham gia các chuyện thì phi vô bổ.
- Tôi có chút bình yên khi sinh hoạt hằng ngày, ăn uống ngủ nghỉ theo tuổi tác cho phép, chấp nhận những đau yếu bệnh hoạn do thân thể và tuổi già đưa đến.

Và tôi luôn dặn lòng: „chỉ khi nào tâm ta không còn những khắc khoải mong cầu, ham muốn, vướng mắc hay chống đối lo âu...biết an phận, chấp nhận và tùy thuận mọi hoàn cảnh đưa đến thì may ra ta mới nếm được vị ngọt vị diệu của bình yên chân thật...“.

TÂM HẢI ĐỨC

Gửi Lên: Tiểu Mai
Ngày 23/6/2018

www.vietnamvanhien.org