

Bảo trì tâm tĩnh lặng



Các bạn thân mến,

Ngoài sự ca ngợi về một nội tâm tĩnh lặng của các bậc hiền thánh, chúng ta, hàng cư sĩ tại gia sơ cơ, tu tập theo kiểu lên bờ xuống ruộng... vẫn luôn được Thầy, được bạn khuyên khích bảo trì tâm tĩnh lặng để có thể chống chọi được phần nào gió mưa bão táp trong cuộc đời.

Sự tìm cầu của nhân sinh, không gì ngoài sự sung mãn giàu có về vật chất lẫn tinh thần. Xét cho cùng, cuộc đời của chúng ta, sự tiêu thụ vật chất thì giới hạn, nhưng theo đuổi cái tinh thần thì rất là vô hạn.

Chúng ta cũng đã được dạy: làm con người, thứ cần tinh tấn để đạt được không phải là khả năng kêu mưa gọi gió, mà chính là khi ta luôn mang trong lòng tâm trạng bình thản nhìn gió to, mưa bão. Luôn giữ lại một phần bình thản cho chính mình, thì cuộc sống tự nhiên sẽ có trời xanh mây trắng nắng vàng.

Nhìn sâu một chút, ta sẽ nghiệm ra: vật chất, tiền tài, địa vị trong nhân gian, có những thứ không đáng và không cần để tranh giành. Sự giàu có hay giỏi giang hơn người khác cũng tốt đó, nhưng quan trọng hơn hết là chính mình luôn vượt qua các khó khăn của bản thân mình. Cũng tại lẽ: nét đẹp lâu bền của sinh mệnh một người không nằm ở sự rực rỡ bên ngoài mà là ở sự bình yên vững chắc bên trong của người đó; cũng có thể diễn tả là: sự rung động của sinh mệnh người đó không nằm ở cảm xúc mạnh mẽ, mà chỉ ở sự tĩnh lặng của người đó mà thôi! Vì khi bình yên có mặt thì ta mới thấy rõ sự vi diệu, bao la của cuộc đời, và trong trạng thái tĩnh lặng ta mới có thể thấy được chiều sâu của sinh mệnh mà thôi.

Tĩnh lặng không đồng nghĩa với sự nhàm chán hay trống rỗng, nó cũng không phải là sự cứng nhắc, mà là một sự rành mạch có trật tự, phong phú giàu có trong nội tâm, là một sự tự kiểm chế bản thân không vương bận đến việc được mất, tốt xấu, hơn thua từ mọi cảnh bên ngoài, hiểu biết rõ ràng để làm chủ cách sống, cách tu thân, đối nhân xử thế có Đạo có Đức...

Các bạn thân mến,

Chúng ta cũng từng nghe: „Con nóng giận giống như đóm lửa trong tay, khi chưa kịp ném sang người khác thì nó đã đốt cháy tay chính mình” hay “Không nên làm gì khi bạn nóng giận vì khi nóng giận mọi việc bạn làm đều không có lý trí“. Cho nên, người có nội tâm tĩnh lặng sẽ không để ngọn lửa sân hận thiêu đốt chính bản thân mình và cũng không làm những chuyện đại khờ khi bất như ý bởi tâm họ thường xuyên „yên tĩnh như mặt hồ không có gió“.

Con người ai ai cũng đều có cảm xúc, nếu không biết kiềm chế thì mỗi khi gặp chuyện không thuận, bất như ý thì tâm liền đưa ra cảm xúc, và nếu không kiểm soát các cảm xúc đúng, sai này ta có thể làm cho vấn đề càng rối rắm phức tạp thêm.

Tâm trạng rối bởi giống như chiếc xe đang lao nhanh xuống dốc, rơi vào khe núi, xe hỏng, người chết là điều không tránh khỏi. Có được tâm tĩnh lặng những lúc này, áp chế được lửa sân hận đúng là cảnh giới của trí tuệ vậy!

Tôi có đọc được đâu đó, một vị thiền sư từng nói: “Một người muốn tâm tĩnh như nước thì điểm mấu chốt là có thể bỏ qua được những phiền não về danh lợi, vứt bỏ được những quấy nhiễu của tình sắc. Cho nên, muốn làm được điều ấy thì phải biết **buông bỏ**”.

Cuộc sống ngày nay như một đấu trường không những phân tranh thua thắng, rất nhiều người vì vậy tinh thần không yên tĩnh, không an định vì cái ngã quá lớn.

Tóm lại, tu tập để duy trì một trái tim tĩnh lặng bất kể là khi nào, ở đâu, hoàn cảnh thế nào là một trạng thái đẹp nhất, là một thứ phẩm cách có thể làm dịu đi những sôi nổi thường tình. Có thể gọi **Tĩnh lặng** là một loại trí huệ, có thể cảm ngộ sự thương yêu từ bi của mọi người, để hiểu rằng: cuộc sống không chỉ là thu hoạch và sở hữu, vì đôi khi buông bỏ và mất đi cũng là một loại sở hữu.

Một khi có được trái tim tĩnh lặng thì chắc chắn những gì ta nuốn thấy, muốn nghĩ, muốn nghĩ sẽ trở nên rõ ràng hơn. Với trái tim tĩnh lặng, mọi thứ sẽ an yên, không tăng không giảm và vì diệu làm sao khi ta lắng nghe được tiếng hoa nở hoa tàn...

Dù có phải trải qua bao nhiêu bão tố phong ba, khi duy trì được Tâm tĩnh lặng, xem nhẹ sự mất còn, ân oán, buông xuống những tranh chấp so đo...và rồi ta sẽ thu hoạch được một thứ khác, đó là sự lĩnh ngộ được ý nghĩa sâu xa của cuộc sống mà nhiệm vụ này, bước vào một cảnh giới nhẹ nhàng tuyệt đẹp! vì Nội tâm tĩnh lặng sẽ giúp mỗi người chịu đựng những xung kích của gió mưa, thấu tỏ được nhân sinh và có một phong cách sống an nhiên tự tại.

Mong lắm thay!

Hiên trúc – Xuân 2024

Bông Lục Bình

www.vietnamvanhien.org