

Sống bình yên – hạnh phúc giản dị



Các bạn thân mến,

Chúng ta ai ai cũng đều mong muốn tận hưởng một cuộc sống bình yên. Sống được bình yên là sống chân thật, tự nhiên, không ồn ào, không có mặt của tán dương và ca tụng. Tâm hồn ta có được sự tĩnh lặng để có thể làm những gì mà mình muốn làm, ta có thể thả hồn hàng giờ theo thơ, theo nhạc; hoặc nghe được tiếng chim hót trên cành cùng tiếng lá cây xạc xào trong gió, và đôi khi ta cảm thấy làn gió nhẹ thoảng qua trên má mang theo mùi bông đào, bông mận và nhiều hương vị thơm ngát của hoa cỏ đang xuân cung hiến thành quả của mình sau những ngày dài lạnh giá... Và khi tách ra khỏi những tiếng động âm ỉ thường nhật, những thị phi vô bổ, cuộc sống ta sẽ thanh thản tựa như một dòng suối chảy róc rách qua các khe gềnh, góc đá. Một bức tranh thiên nhiên tuyệt diệu mà thiết nghĩ, ai ai cũng mong có được, nhất là trong hoàn cảnh nhiễu nhương đầy lo âu sợ hãi này.

Kinh nghiệm cho thấy, có được cuộc sống bình yên giúp ta tương đối dễ khống chế được những cảm dỗ bên ngoài. Người bị cảm dỗ hạ gục thường là người chất chứa nhiều bất an, lo sợ trong lòng hơn là sự bình yên vững chãi. Chỉ khi tâm được định tĩnh, thì ta mới có cái nhìn an nhiên tự tại, không bị các điều kiện bên ngoài sai xử và ta mới có được những tư duy, quyết định thận trọng và sáng suốt trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Trong nhà Thiền có câu chuyện: Thầy Minh Tuệ theo học đạo, mỗi khi ngồi thiền thì luôn thấy một con nhện to xuất hiện làm thầy phân tâm, khiến thầy vô cùng phiền não. Thầy đành thỉnh giáo Sư Tổ: “Cứ mỗi khi con nhập định thì một con nhện rất to lại xuất hiện... Dù có dùng cách nào, nó cũng không đi, thỉnh xin Sư Tổ chỉ ra điểm sai mà con đang gặp phải”.

Sư Tổ cầm một chiếc bút và bảo Minh Tuệ rằng: “đợi đến lúc con nhện xuất hiện, ông hãy vẽ lên bụng nó một vòng tròn, xem nó là quái vật phương nào”. Sau khi Minh Tuệ vẽ xong vòng tròn thì con nhện rời đi, ông cũng bình yên nhập định. Đến

lúc xuất định và xem xét lại, ông mới thỉnh thoảng phát hiện vòng tròn ông vẽ đang nằm trên chính bụng mình.

Cho nên, rất nhiều điều phức tạp, tốt xấu, phiền não trong cuộc sống thường xuất phát từ chính bản thân ta khi ta không làm chủ được mình, để cho cảm xúc tự do chạy theo vọng tưởng, cho nên nếu thời thời, khắc khắc, thực tập có ý thức, kiên trì, tạo ra thói quen giữ tâm an tịnh, yên bình thì chắc chắn ta sẽ được niềm vui thực sự. Đó là yếu tố cốt lõi để có được an lạc trong đời.

Thói thường, ta hay sắp xếp rằng: cuộc sống của mình sẽ tốt đẹp hơn sau khi học hành đỗ đạt, có việc làm ổn định, có một mái ấm gia đình, rồi con cái khỏe mạnh, an sinh xã hội bảo đảm....Nhưng đôi khi có được những thứ ấy rồi, ta lại bị chi phối bởi nhiều mối nhu cầu, bận tâm khác nữa vì bản chất của con người là như vậy, ta thường không biết dừng lại mà luôn không bao giờ hài lòng với những gì mình đang có. Ba chất độc Tham, Sân và Si thường hay nổi lên sai xử ta chạy theo những gì ta mong muốn: nhiều hơn, hay hơn, danh tiếng hơn, được chức cao quyền trọng hơn.....Đôi khi ta nghệt thở vì những cái mong „Hơn“ này.

Các bạn thân mến ơi, các bạn có nhận ra rằng, thời gian hạnh phúc nhất chính là những giây phút hiện tại mà ta đang thở, đang sống không? Cuộc sống ngày nay vội vã, đầy thử thách, khó khăn, đầy bất như ý và rất mong manh, có đó rồi mất ngay đó...xảy ra nhan nhản.

Cho nên thích ứng tốt nhất là chấp nhận thực tại và có niềm tin vào chính mình, vì muốn sống hạnh phúc thì tự bản thân ta, trong bất kỳ ở tình huống, hoàn cảnh nào, phải biết cảm nhận và chế tác lấy niềm an vui cho riêng mình. Và hạnh phúc là sự cảm nhận chân thật của từng người một, không ai giống ai cả, không cân đo được. Không có một phép màu hay bà tiên nào đem cho ta hạnh phúc, đừng để đợi đến lúc rảnh rỗi, có đủ đầy tiền tài danh vọng, vợ đẹp con ngoan, nhà lầu xe hơi ...rồi mới lên đường đi tìm hạnh phúc. Đừng ngồi đó đợi mùa Xuân, mùa Hạ hay mùa Thu, mùa Đông đến để mới cảm thấy có hạnh phúc. Đừng đợi tia nắng ấm ban mai hay ánh tà dương đỏ ửng cuối trời khi chiều xuống mới nghĩ là mình hạnh phúc. Đừng đợi đến chiều thứ sáu để vươn vai, phủ tay cho hai ngày cuối tuần, hay chờ đợi đến ngày sinh nhật, hoặc sự kiện đặc biệt nào đó mới cho đó mà lúc mình có hạnh phúc....Và tại sao ta không hạnh phúc được ngay lúc này?

Hạnh phúc luôn có mặt trên con đường ta đã và đang đi qua. Tỉnh thức để nhận diện, góp nhặt những hạnh phúc nhỏ to đó trên từng bước chân, từng hơi thở: Tốt nhất là nên tập trân trọng và tận hưởng từng khoảnh khắc trên hành trình ta đi, cho dù những khoảnh khắc có mật ngọt hay cay đắng thế nào đi nữa, vì trong vị ngọt chứa rất nhiều thứ đắng và trong cái chua cay cũng tìm ra đâu đó một chút ngọt ngào...Nên dành thời gian quan tâm đến người khác nhiều hơn, vì thời gian thì cứ trôi, không chờ đợi một ai cả! Nhưng chắc chắn là không bao giờ là quá trễ,

quá muộn màng khi ta dùng thời gian để sống với, sống vì, sống cùng...ai đó hay nhiều hơn nữa...

Sự suy tư khéo léo đôi khi cũng giúp ta rất nhiều trong việc chế tác hạnh phúc cho bản thân mình, khi ta tự dặn lòng:

- Hãy làm việc hết lòng, say mê, làm thật tâm tốt, như thế ta không còn cơ hội để làm thêm một lần nữa như thế.
- Hãy yêu thương chân thành và trọn vẹn như là mình chưa bao giờ từng bị đau khổ vì yêu thương, tin tưởng ai đó.
- Hãy mở rộng vòng tay đón nhận cuộc sống đang là với tất cả sự giản đơn bình dị, tinh khôi nhất của nó, như thể là mình chưa từng trải qua những năm tháng trần trở khổ đau, những phút giây hờn tủi, tuyệt vọng; Như thể mình đang khám phá được ý nghĩa thực sự của sự sống, của yêu thương với cảm thông, tha thứ, bao dung, sẻ chia...Đó phải chăng là điều bí ẩn nhưng lại hết sức giản dị của hai chữ Hạnh Phúc.

Mời các bạn cùng thực hành với tôi nha.

Hiên trúc – Xuân 2024

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VIỆT NAM VĂN HIẾN ON LINE VỚI HƠN 10200 TÁC PHẨM