

Tu tập từ trong Tâm



Các bạn thân mến,

Việc tu sửa bản thân không phải chỉ thực hiện trong những nơi thờ phượng mà là ngay cả bên ngoài, trong cảnh giới của cuộc đời thế tục, nơi mà chúng ta luôn chạm và đối đầu với những tình huống thật sự của sự sống, nơi mà ta tạo ra hận thù, tham ái và luôn cả bình an, yêu thương.

Dù bạn theo tôn giáo nào đi nữa, tu tập không chỉ đơn giản là tụng niệm, cầu xin mà ta phải biết phát huy những hạt giống tích cực có sẵn trong tâm thức của mọi con người như lòng bi mẫn, nhân ái, giúp đỡ, bố thí, chia sẻ không đả đốn cho người yếu kém hơn mình mà không chờ đợi một sự hồi đáp nào.

Song song với việc rèn luyện để phát huy và nuôi dưỡng những xúc cảm và tâm hành tích cực, ta nên khai triển thêm trí tuệ cùng sự hiểu biết trong tỉnh thức để vượt lên những xúc cảm tiêu cực rồi xa hơn nữa là loại trừ chúng ra khỏi cuộc đời của ta.

Đôi khi những khổ đau tinh thần làm ta hực hẫng hơn là khổ đau của thân xác; một người tuy đang ốm đau hay đang sống trong cảnh bần hàn, bấp bênh vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc nếu họ biết giữ tâm thức an bình, chấp nhận và trong sáng. Và cũng có những người sống trong hoàn cảnh tương đối dễ chịu nhưng tâm thức họ lại luôn bị xao động vì những xung năng thù nghịch. Cho nên để sống tương đối có hạnh phúc thì điều quan trọng hơn hết chính là sự an bình, ổn định trong tâm thức.

Chọn thái độ không thiên vị và giữ tâm luôn trong sáng là cách phát huy lòng bi mẫn, cảm thông và yêu thương đối với tất cả, xem mọi người bình đẳng như nhau, không phân biệt địa vị hay danh vọng, không chọn lựa hay loại trừ, làm tất cả những gì có thể...để tất cả đều bước những bước chân hướng thiện.

Thói thường, khi giúp đỡ một người nào đó, ta hay chờ đợi sự biết ơn của họ đối với ta, nếu họ không bày tỏ ơn nghĩa này thì sự giận hờn hay thậm chí hận thù sẽ phát hiện trong lòng ta và đôi khi ta mong muốn có thể làm hại kẻ ấy...Nếu biết tu tập, ta nên suy nghĩ và nhìn ngược vào tâm thức, nhận diện những gì đang xảy ra trong ta, chỉ bằng cách đó, cùng sự nhìn sâu tình thức ta mới kịp chặn đứng được những diễn biến của xúc cảm không tốt kéo theo những phản ứng hung bạo sau đó.

Một bước hay hơn nữa là ta thực tập thay đổi cách nhìn của mình trước kẻ làm ta bực bội, bất như ý, thí dụ như xem họ là một vị thầy đang làm một việc gì đó và tạo cho ta có được cơ hội thực thi lòng nhẫn nhục và từ bi. Tư duy được như thế, bước được bước đầu như thế, ta sẽ thấy mọi việc xử thế sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn, giúp ta phát huy dễ dàng hơn sự an bình trong tâm thức. Hạnh nhẫn nhục cho ta sức mạnh chặn đứng ngay sự chi phối của những cảm xúc tiêu cực có thể xảy ra khi ta giận dữ. Vì nhẫn nhục được nuôi dưỡng bằng khả năng chịu đựng và lòng từ bi. Biết dựa vào nhẫn nhục, tâm thức ta sẽ không bị khuấy động bởi những thử thách bên ngoài. Thí dụ như có một kẻ nào la mắng ta, ta tức thời có phản ứng bằng sự giận dữ, đây là lúc ta bị „lèo lái“ bởi cơn giận, ta sẽ không kịp suy nghĩ chín chắn để có được một thái độ thích nghi cho tình huống và ta đánh mất chủ quyền trong các hành vi của mình.

Tự giữ cho mình kỷ cương không có nghĩa là „tôi không nên làm cái này, cái nọ vì tôi không được phép...“ mà ta nên biết tư duy về những hậu quả của các ý nghĩ và hành vi của mình trong tình huống đó, ngắn hạn và lâu dài...nó có gây hệ lụy cho chính ta và kẻ khác hay không? Muốn ý thức được kỷ cương đó, ta phải dùng chánh niệm để có cái thấy đúng và hành động đúng.

Tình mẫu tử tiêu biểu cho một thứ tình cảm rất từ bi, không bám víu, không chờ đợi bất cứ điều gì nơi con cái mà luôn luôn mong muốn hiến tặng niềm vui và an lành cho con mình trong bất cứ hoàn cảnh nào. Lòng từ bi này phải được phát huy không phân biệt bạn hữu hay kẻ thù. Ta cầu mong sự tốt đẹp cho tất cả một cách vô điều kiện và không kỳ thị, luôn cả những người luôn ganh ghét và tìm cơ hội để ám hại ta....Những đe dọa đó sẽ không làm cho ta bận tâm xao xuyến vì ta đã phát huy và giữ vững sự bình an trong tâm thức ta rồi.

Những người được gọi là giác ngộ, những vị Thầy đích thực, những vị Châu tu đều là những tấm gương để ta tu tập noi theo, ngay cả các vị Thiện trí thức nữa. Họ khích lệ ta theo bước chân của họ để thực tập trí tuệ và từ bi giống như họ. Dù ở trong bối cảnh nào, tư duy, ngôn từ, hành xử và lối sống của họ đều

phù hợp với Đạo Pháp. Từ Bi và Hiếu Thương luôn phát lộ trong từng phong cách của họ, họ đang có mặt trong cõi ta bà bên cạnh chúng ta; chỉ cần mở rộng lòng ra, ta sẽ nhìn thấy họ khi ta thật sự có được một tâm hồn tinh khiết tuy rằng ta vẫn thở vẫn đi trong cõi đục giới đầy bụi bặm này.

Biết rõ tâm đề tu sửa, để giải thoát khổ đau vương mắc là con đường mà Bụt luôn mong muốn ở chúng ta.

Hiên Trúc – tháng tư 2020

Bông Lục Bình

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

www.vietnamvanhien.org

