

Chiêm nghiệm lời dạy Thiền sư Viên Minh: Bình tĩnh trong thế giới bất định

ISSN: 2734-9195 09:30 21/06/2025

Người sống thuận pháp không đồng nghĩa với bất lực - mà là biết hành động từ cái thấy rõ ràng, chứ không hành động từ phản ứng bản năng

Tác giả: **Tâm Đăng**

Khi thế giới rơi vào vùng mờ: Mỗi sáng, bạn thức dậy cùng những khoảnh khắc rất tâm trạng như một vùng sương mờ thực tại. Suy nghĩ về công việc, mong lung với thời thế. Bạn cảm nhận mọi thứ vẫn chuyển động, nhưng không rõ là đang tiến về đâu. Đó không phải là sự đổ vỡ bề mặt, mà là cảm giác hỗn loạn ngầm: trong tâm trí, trong xã hội, trong cả thế giới.

Ở đây - ngay lúc này, Việt Nam được coi là đất nước an yên - nhưng với nhiều đổi thay xã hội như chính sách thuế, cải cách hành chính sâu rộng, những biến động khu vực chưa rõ điểm dừng, những căng thẳng quốc tế, hay cuộc chiến thương mại Mỹ - Trung, người ta không còn quá hoảng loạn, mà đơn giản là lặng đi. Nhưng trong sự lặng đó, lại tràn đầy lo âu, chên vênh và cảm giác mất phương hướng.

Chính trong hoàn cảnh ấy, lời khai thị của vị Hòa thượng Viên Minh (1) lại vang lên như một ngọn đèn nhỏ song vững chãi giữa gió lộng, đó là: *"Bình tĩnh, chú tâm quan sát với thực tại và thấy rõ sự vận hành của pháp"* (Pháp thoại, Tổ Đình Bửu Long, 2017).

Chúng ta hãy thử bình tâm quan sát, lắng đọng lại và áp dụng trong đời sống tâm thức như một bài học.



Hòa thượng Viên Minh. Ảnh sưu tầm.

- Bình tĩnh - Nền tảng của trí tuệ giữa hỗn loạn: Sự bình tĩnh không phải là trạng thái thụ động hay buông xuôi, mà là tâm không bị xô lệch bởi ngoại cảnh. Khi mạng xã hội liên tục đưa tin về khủng hoảng, khi đồng tiền mất giá, khi người xung quanh đua nhau “chạy việc, chạy chốn, chạy theo tin tức”, người giữ được bình tĩnh mới là người còn quyền lựa chọn.
-
- Bình tĩnh cũng là khả năng dừng lại đúng lúc, không đầu tư theo phong trào, không sống theo phản ứng tức thời, không đánh mất tự chủ. “*Phản ứng là tâm bị cuốn. Quan sát là tâm đang sáng*” (Chỉ Là Thấy Biết, 2020). Giữ được sự bình tĩnh, nghĩa là giữ được nền tảng cho một đời sống có chất lượng, không hoảng loạn giữa biển khổ.
-
- Chú tâm - Thấy rõ mình trước khi hiểu người: Thời hiện đại, chúng ta quen sống vội: Ăn vội, tiêu vội, nghĩ vội, thậm chí yêu vội và buồn vội. Nhưng khi đời sống đi vào vùng chuyển động bất định, người nào càng sống vội càng dễ gãy. “*Chú tâm*” là năng lực của người đang sống thực. Chú tâm vào hơi thở, vào bước chân, vào tiếng chim buổi sáng, vào biểu hiện của cảm xúc – tức là quay về trạm phát sóng gốc là chính mình.
-
- Khi chú tâm, người ta bắt đầu thấy rõ được tâm mình đang vận hành ra sao: Đang lo lắng thật sự, hay chỉ bị tâm lý đám đông chi phối?
-

- Đang mệt vì công việc, hay vì tâm vọng tưởng chưa yên? Trong thế giới mất phương hướng, chú tâm là la bàn nội tâm.
-
- Quan sát với thực tại và pháp: Sống thuận tự nhiên, không cưỡng cầu “*Thực tại*” là cái đang xảy ra - dù ta thích hay không thích, nó vẫn là như vậy. “*Pháp*” là cách mọi thứ đang vận hành theo bản chất tự nhiên của nó - vô thường, không kiểm soát được, không thuộc về ai. “*Đừng can thiệp, đừng cưỡng cầu. Chỉ thấy như nó đang là*” (Pháp thoại, Bửu Long).

Hòa thượng Viên Minh không ủng hộ chạy trốn thực tại, cũng không bảo gồng mình thay đổi nó. Ngài chỉ dạy: “*Hãy thấy nó như nó đang là.*” Nếu nền kinh tế chậm lại, hãy thấy nó chậm lại. Nếu lòng người vô định, hãy nhìn thẳng vào đó, không phán xét, không né tránh.

Người sống thuận pháp không đồng nghĩa với bất lực - mà là biết hành động từ cái thấy rõ ràng, chứ không hành động từ phản ứng bản năng.

Vậy, chúng ta phải làm gì lúc này:

- Trong công việc: Đừng vội nhảy việc, mở dự án mới hay đầu tư khi tâm chưa vững. Dành thời gian “*ngồi lại với mình*” 10 phút mỗi ngày: Ghi nhận tâm trạng, nhận diện cảm xúc. Hành động chậm lại, nhưng làm với sự hiện diện đầy đủ của tâm trí.
-
- Trong gia đình: Quan sát người thân bằng cái nhìn mới: không dán nhãn, không đòi hỏi, không phản ứng theo thói quen. Khi con cái, vợ chồng có bất ổn - thay vì sửa họ, hãy quay về chăm sóc tâm mình (sửa tâm chính mình).
-
- Trong việc tiếp nhận tin tức: Hạn chế tiêu thụ thông tin rác. Chỉ đọc tin tức khi tâm đủ an định để không bị lôi theo. Khi thấy sợ hãi - hãy dừng lại, thở và quay về thân tâm.
-
- Lên chùa, theo học những lớp thiền, trong đó có thiền Vipassanā để tập hành thiền cũng là một giải pháp hữu dụng.

Để đứng vững giữa cơn gió lớn. Thế giới có thể vẫn tiếp tục bất an. Chính sách nhà nước đang thay đổi và có thể còn thay đổi. Thị trường buôn bán có thể còn đi xuống. Thế giới có thể còn phân hóa sâu sắc hơn. Nhưng có một điều bất biến mà mỗi người có thể giữ được - đó là chính niệm và sự bình tĩnh bên trong. “*Tâm an thì mọi nơi đều là đạo tràng*” - lời dạy Sư ông Viên Minh.

Giữa thời khắc bất trắc, giữ được một khoảng không bình yên trong tâm, chính là hành động sâu sắc nhất mà mỗi người có thể làm - không chỉ cho mình, cho người, mà cho cả cộng đồng.

Tác giả: **Tâm Đăng** - Tp.Hồ Chí Minh, Mùa hạ năm 2025

Chú thích:

(1): Hòa thượng Viên Minh – Sinh năm 1944, Phó Pháp chủ Hội đồng Chứng minh Giáo hội PGVN trụ trì Chùa Bửu Long, Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh hay còn gọi là Thiền viện tổ đình Bửu Long.