



Sự bình yên chân thật bên trong

ISSN: 2734-9195

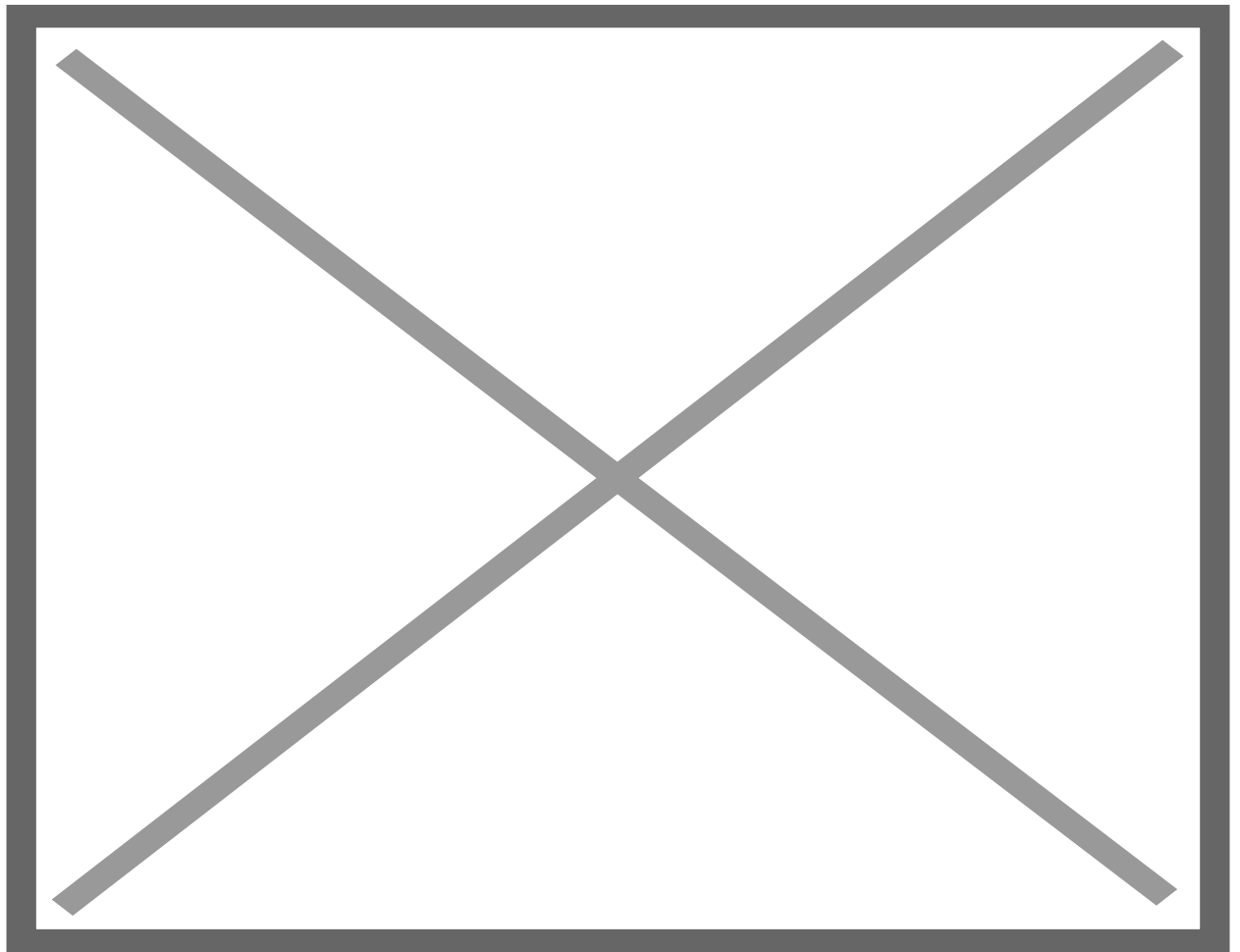
15:54 05/05/2024

Bình yên chân thật, chúng ta cứ mãi miết tìm bên ngoài. Ta đi mãi không tìm thấy, thậm chí càng tìm càng bất an, cứ loay hoay trong đó.....

Bình yên chân thật, chúng ta cứ mãi miết tìm bên ngoài. Ta đi mãi không tìm thấy, thậm chí càng tìm càng bất an, cứ loay hoay trong đó. Ta quên mất rằng bình yên là thứ do chính mình tạo ra. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã nói “*khi tâm ta an sóng gió sẽ tan*”.

Tác giả: **Diệu Linh**

“Người con Phật hãy nghe đây Chuyện không phải chỉ đời này mà thôi Từ đời xưa đã nói rồi Làm thịnh thời sẽ có người chê bai, Nói nhiều cũng bị chê hoài, Dù cho nói ít cũng người chê thôi Làm người không bị chê cười Thực là chuyện khó ở nơi cõi trần”. (Kinh Pháp Cú 227)

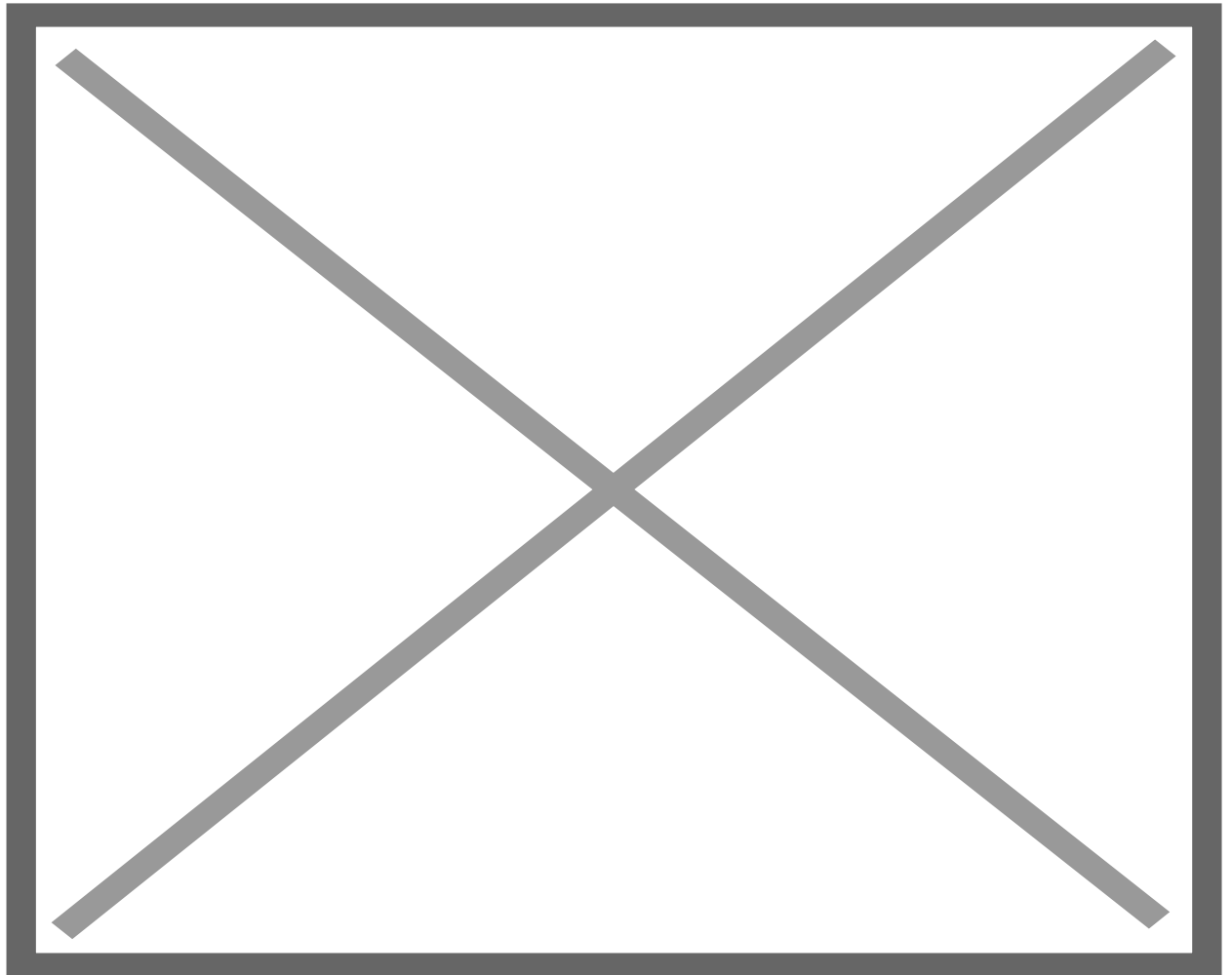


Trong quá khứ, hiện tại và tương lai chưa hề có người nào bị tất cả mọi người chê bai hay được tất cả mọi người khen ngợi, đúng như lời đức Phật dạy. Thế nhưng, một thực trạng đang gia tăng diễn ra xung quanh ta mà chưa được thực sự chú ý.

Giới trẻ ngày nay quan tâm đến vẻ bên ngoài hơn giá trị cốt lõi bên trong, chạy theo những ảo ảnh thể hiện bản thân mình, coi sự đánh giá của người khác làm thước đo mà quên mất một điều cực kỳ quan trọng, đó là sống làm chính mình, sống chân thành với mọi người, chân thật với cảm xúc của mình.

Có người tách biệt rõ giữa thực tại và hào nhoáng trên mạng xã hội chỉ là một phần của đời sống, cuộc sống mỗi người có rất nhiều mặt khác, nhưng có người bị đắm chìm vào đó mà luôn mơ hồ, mộng tưởng quên mất thực tại. Thậm chí chạy theo nấc thang của người khác áp đặt lên mình, vô tình lãng quên con người thật của mình.

Nếu như ai đó đăng tải thường xuyên những hình ảnh ăn chơi thụ hưởng sẽ khiến cho tâm tư người đó lúc nào cũng bị cuốn vào những thứ phù phiếm ấy. Sự khen ngợi sẽ tạo ra sự ham muốn ưa thích dẫn đến việc họ liên tục tiếp diễn những hành động khoe khoang, ảo tưởng về chính mình.

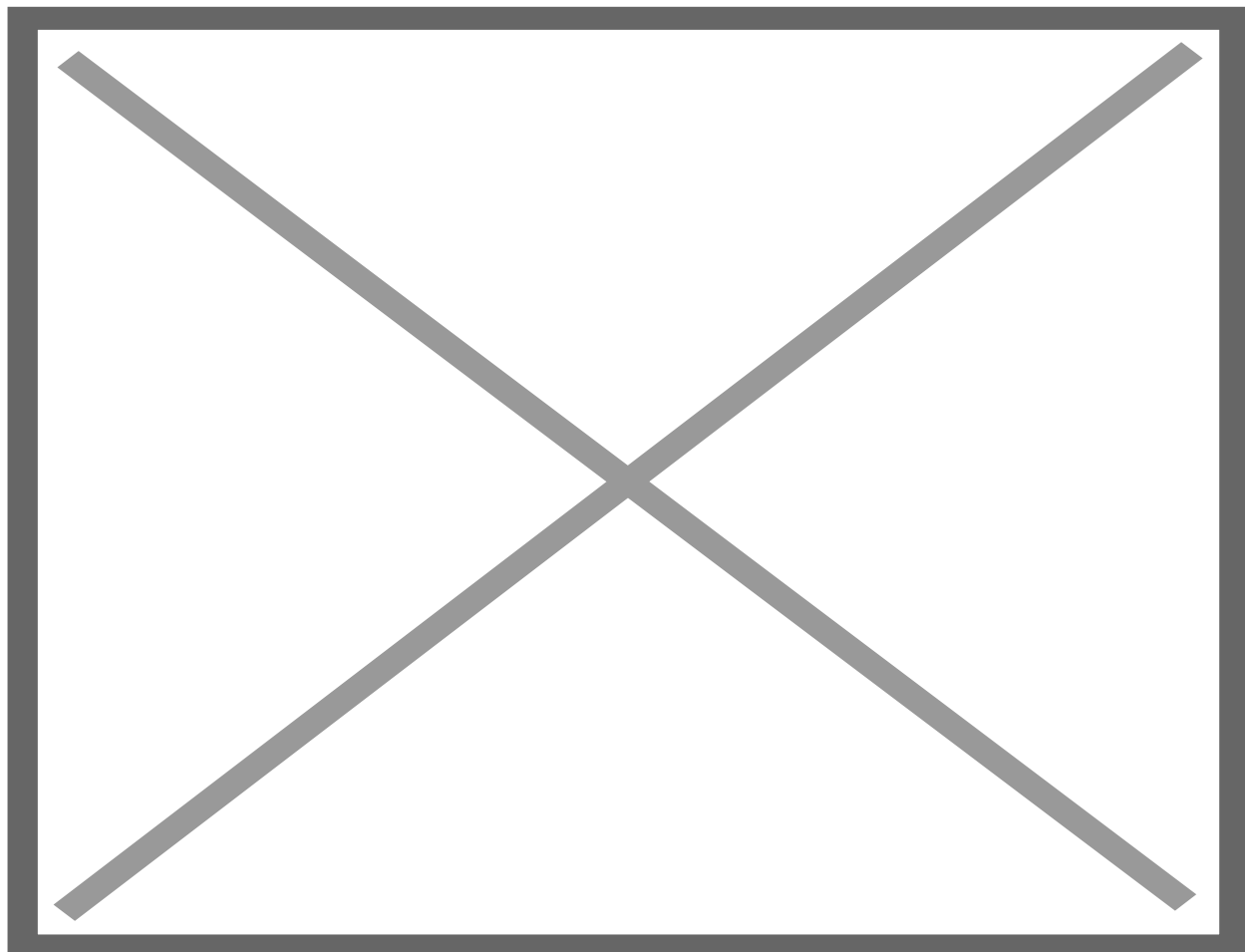


Cuộc sống đâu ai biết trước điều gì, biến cố đến khiến họ không còn được sống thụ hưởng nữa liệu họ có chấp nhận từ bỏ ảo ảnh sáo rỗng không? E rằng họ đã quá quen với lối sống đó nên tìm đủ mọi cách, tạo cho mình một vỏ bọc bình ổn như trước, đắm chìm trong đó. Hiện tượng này có và dẫn đến rất nhiều hệ lụy đáng tiếc gây ra tan nát nhà cửa chỉ vì sĩ diện ảo.

Có những người không có điều kiện khi tiếp xúc với lối sống xa xỉ như vậy, sẽ dễ nổi lên tâm tham và tâm sân. Có những người vì một lời chê bai của người đời mà rụt rè, tự ti, bèn khoác lên mình lớp vỏ bọc lấp lánh khác để giấu đi cái thiếu, cái chưa thực sự ổn để thỏa mãn ánh mắt người đời.

Chúng ta mãi miết tìm bình yên chân thật bên ngoài. Ta đi mãi không tìm thấy, thậm chí càng tìm càng bất an, cứ loay hoay trong đó. Ta quên mất rằng bình yên là thứ do chính mình tạo ra. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã nói "*khi tâm ta an sóng gió sẽ tan*". Khi tâm thân ta chưa ổn thì không thể giúp được người nào, cũng không người nào có thể giúp ta, thứ đó phải do chính nội tâm tự chuyển hoá, tự rèn luyện. Chân thật phải từ bên trong hướng ra, chứ không phải đi tìm nó từ ngoài hướng vào.

Khi thân tâm xáo trộn không thể làm gì tốt đẹp, không thể khẳng định nó không bị lệch lạc. Hãy ngồi xuống lặng lẽ học cách quan sát, quán chiếu những việc mình làm, lời mình nói đã chuẩn, đúng đắn chưa, xem bản thân còn mắc lỗi lầm ở đâu đó không. Xét tới những mưu cầu trong đời sống, đòi hỏi đối với mọi người xung quanh, xem ta có đòi hỏi quá nhiều vào người khác, vào cuộc đời để rồi khi không có được lại thất vọng, hoang mang, mất phương hướng và lạc lối.



Thực tế chúng ta đang để ý quá nhiều tới ánh mắt của mọi người, tới đánh giá của người khác dành cho mình. Đôi khi chất liệu đó ta không có, nhưng để làm hài lòng yêu cầu của đối phương ta cố tạo cho được cái chất liệu giống một khuôn mẫu của ai đó không hề phù hợp.

Nó như một cái cây có ngọn mà không có gốc rễ. Nếu nhận ra những chất liệu còn thiếu để phục vụ cho cuộc sống, công việc tốt hơn, thay vì bổ sung nó, học hỏi trau dồi để nâng cao bản thân mình lên ta lại vội vàng lấp đầy chiếc thùng rỗng nơi ta bằng việc sao chép, bắt chước và áp dụng không có chọn lọc, không phù hợp với trình độ ta đang có.

Việc đó chỉ tạo nên không khí vui vẻ cho mối quan hệ nhất thời, sự dối trá sẽ không lâu bền khi không được sống là mình, phải sống với chất liệu của người khác sẽ làm cho bản thân không thực sự thoải mái. Càng dày lớp dối trá khoắc

lên thân, càng nhiều chất liệu của người khác, thân ta sẽ nặng nề, tâm ta sẽ xáo động bởi lúc nào cũng phải tìm cách che lấp đi sự thật về mình. Có câu nói: *“Thứ không thuộc về mình, mãi không thể có. Thứ thuộc về mình, bỏ lỡ cũng chẳng mất đi.”*

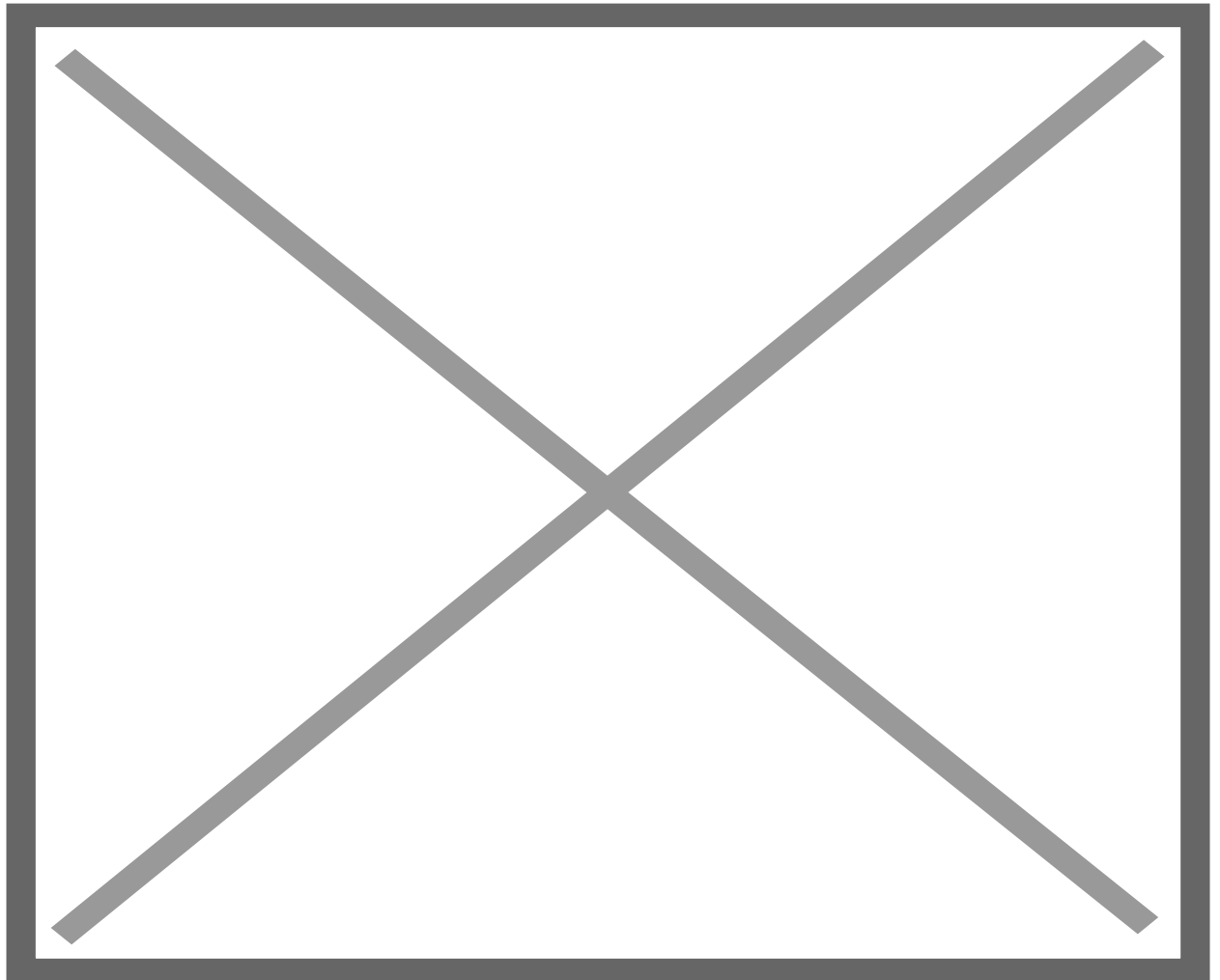
Phật dạy rằng: *“Nguồn cội của mọi khổ đau trên đời đều từ tham-sân-si mà ra.”* Trong đạo Phật, tham-sân-si được coi là tam độc. Tham có thể là tham ái, tham danh, tham tài, tham quyền,...tất cả những gì làm cho con người ta khởi lên sự ham muốn thái quá đều là tham.

Nếu có tâm tham phải tu tâm ngay, phải tập tính *“thiểu dục tri túc”*. Thiểu dục là muốn ít, tri túc là biết đủ. Người thiểu dục, tri túc thì có một đời sống giản dị, thanh cao và an toàn vì biết đủ với những thứ mình đã có. Bỏ dần lòng tham đi để đạt tới được vô tham. Vô tham là không tham lam.

Theo Kinh *“Thập thiện nghiệp đạo”* người không tham muốn thì được thành tựu những điều tốt đẹp sau đây: Ba nghiệp thân, khẩu, ý được tự tại, của cải không bị mất mát, hưởng phúc đức và những sự tốt đẹp sẽ đến với mình, mặc dù mình không mong ước.

Việc chúng ta sống khỏe mẽ, hơn thua, tranh đua nhau quá nhiều sẽ tạo nên thói ghen ghét, bực tức không lành mạnh. Đó chính là sân. Sở dĩ thời nay cái sân dễ dàng khởi sinh nơi tâm con người là do con người ta luôn nhìn những thứ người khác có mà mình không có rồi đem lòng ham muốn mà nếu không có được thì lại ghen tức, phẫn nộ.

Kinh Hoa Nghiêm có nói: *“Một niệm lòng sân hận nổi lên, thì trăm ngàn cửa nghiệp chướng đều mở ra.”* Và: *“Một đốm lửa sân, có thể đốt hết muôn mẫu rừng công đức.”* Đức Phật khuyên: *“Hãy từ bỏ nóng giận thì phiền não sẽ không đến với các người.”* Nói như vậy, con người ta cần phải giác ngộ để vô tham, vô sân. Chỉ khi không có lòng tham, không có sự ghen tức đố kỵ người khác hơn mình, mới có cơ hội để tìm thấy tâm an lạc ngay thời khắc thực tại.



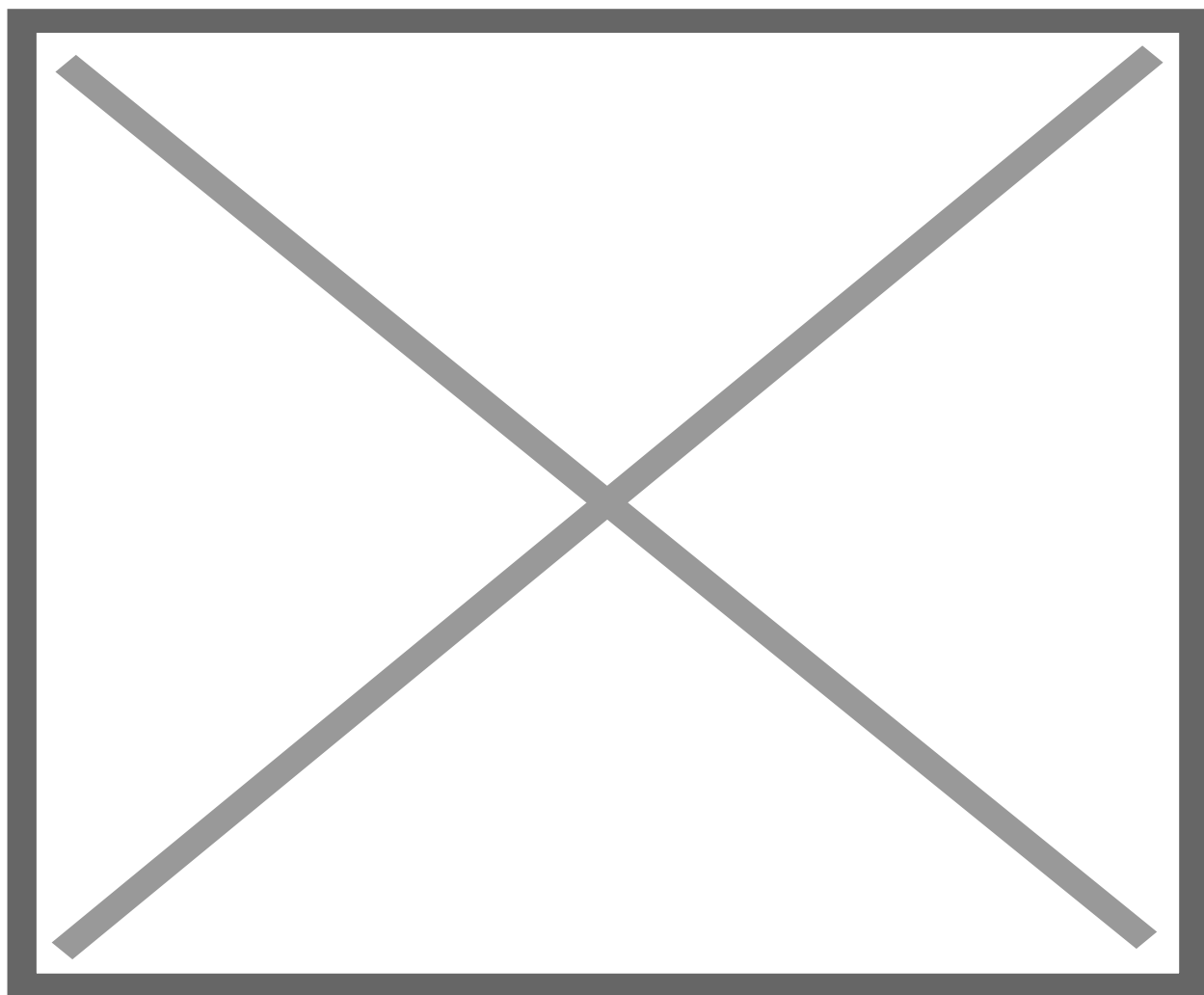
Để nương tựa được vào chính mình, bản thân mỗi người hàng ngày cần phải tu tập, học đạo và thực hành theo đúng con đường Phật dạy. Đó là *"Hãy nương tựa vào chính mình, dùng chính pháp làm chỗ nương tựa"*.

Đức Phật dạy hãy nương tựa vào chính mình là Ngài dạy chúng ta hãy đi bằng đôi chân của chính mình, phải tu hành, thực tập bằng chính thân tâm của mình. Bởi vì việc tu hành cũng giống như ăn uống vậy, ai ăn nấy no, ai tu nấy chứng. Không ai làm thay cho ai được.

Ngài nhấn mạnh sự tự lực là vì bấy giờ hầu hết các tôn giáo đều chủ trương cầu nguyện, van xin thần thánh và đấng Phạm Thiên hoặc các hình thức mê tín khác như tắm sông Hằng để rửa tội. Ngài cho rằng thực hành các nghi thức cầu nguyện ấy mà mình không sửa lỗi, tu dưỡng bản thân thì cũng không đạt được lợi ích gì.

"Hãy nương tựa vào chính pháp, lấy chính pháp làm nơi nương tựa" là Ngài dạy chúng ta hãy lấy Phật pháp, lấy chính những lời dạy của Ngài mà ứng dụng vào tu hành. Ngài nhấn mạnh như thế vì sợ chúng ta lầm đường lạc lối theo các giáo pháp khác. Bằng tuệ giác từ sự chứng ngộ, đức Phật thấy rõ các giáo pháp đương thời, nếu không rơi vào mê tín dị đoan thì cũng chưa phải là giải thoát

hoàn toàn. Chỉ có phật pháp mới là con đường đúng đắn, là phương thuốc hay giúp chúng sinh vượt thoát khổ đau sinh tử.

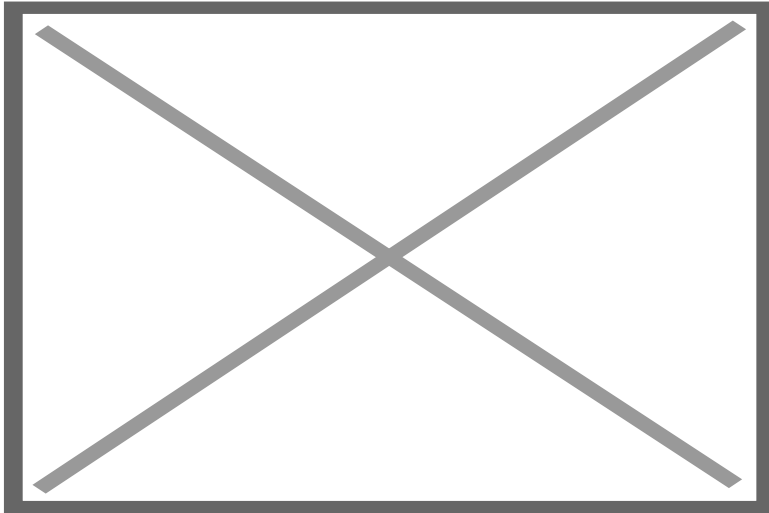


Hai điều này phải được kết hợp với nhau mới đưa chúng ta đi đúng đạo lộ hướng đến sự chân thật của an lạc và giải thoát. Nếu chỉ kêu gọi nương tựa vào chính pháp thì người ta sẽ hiểu lầm rằng phật pháp cũng cứu chúng sinh theo cách như các vị thần. Còn nếu chỉ kêu gọi nương tựa vào chính mình thì chúng ta có thể đi sai đường. Nương tựa là đem chính pháp vận dụng vào việc tu hành của mình thì sẽ nhiếp phục được tham ái ưu bi, đạt được kết quả tốt đẹp.

Có rất nhiều cách để có được bình an, hạnh phúc chân thật. Cách dễ dàng nhất là sống giản dị, mộc mạc đúng bản chất và bản lĩnh, phải làm chủ, vượt qua được cái tôi bản ngã để có trí tuệ từ đó mới biết cách đúng đắn quay vào trong nương tựa chính mình và thực hành chính pháp. Phải biết cân bằng những mong cầu với nhu cầu cần thiết cho đời sống để luôn giữ được tâm thái an yên bền lâu trước những cơn sóng cuộc đời bởi ai cũng phải chèo lái con thuyền cuộc đời mình, gia đình mình.

Muốn vững tay thuyền thì tâm phải vững vàng, kiên định không lay động trước những phán xét hay ý kiến trái chiều chỉ để thoả mãn làm hài lòng số đông. Chỉ

khi bên trong ta bình yên chân thật, mới có thể mang lại niềm vui, hạnh phúc cho gia đình, cho những người xung quanh tốt đẹp hơn.



“Đừng nhìn người khác Chỉ nhìn chính mình thôi Hôm nay dư dả ta ăn cơm với cá Ngày mai khó quá ăn mì gói với hành hoa Quan trọng là lòng ta nhẹ tâm ta vui và miệng ta luôn mỉm cười Cuộc đời biết đủ là hạnh phúc.”

Tác giả: **Diệu Linh** *** Nguồn tham khảo: <https://phatgiai.org.vn/hay-nuong-tua-vao-minh-d78521.html> <https://thuvienhoasen.org/a1167/6-tam-doc-tham-san-si>