

## Đi Tìm Bình An

Bạn bè lâu lâu gặp lại, tay bắt mặt mừng, bù lu bù loa kể cho nhau nghe những sinh hoạt của nhau trong hiện tại, trong thời gian qua....rồi hay kết luận :“làm cho xong thì sẽ yên tâm, có cái này, được cái nọ....tâm hồn sẽ được yên tĩnh hơn...xin chúc cho bạn được như vậy và xin mong cho tôi sớm có sự thanh tịnh trong tâm hồn....v...v....“ Thiệt vậy, hầu như ai ai cũng đều muốn có được sự thanh tịnh tâm hồn trong đời sống của mình! Ai ai cũng hướng về hai chữ hạnh phúc để không còn gặp những khó khăn, vất vả, lo âu trong cuộc sống. Hạnh phúc và an lạc luôn là điểm nam châm hút chúng ta thoát khỏi những lo âu phiền muộn.

Một tâm hồn yên tĩnh là một tâm hồn như thế nào? Tôi thiên nghĩ: nó là một trạng thái vắng lặng và thanh tịnh của nội tâm kèm theo một cảm giác tự do, không bị ràng buộc bởi bất cứ một cảm thọ nào. Vì một khi không còn những suy nghĩ, lo lắng thì phiền muộn, lo lắng hay sợ hãi không thể phát sinh....những giây phút như thế này, chúng ta ai ai đều đã có cả, chúng ta đã từng trải nghiệm qua rồi nhưng không dừng lại để nhận ra nó mà thôi; chẳng hạn như khi chúng ta đang chăm chú vào công việc mà chúng ta thật sự yêu thích, hay đang được bên cạnh một người mà chúng ta quan tâm thương mến, hoặc đang nghiền ngẫm một quyển sách hay, thú vị hay đang thả bộ với đôi chân trần trên bãi cát trắng mịn màng dọc theo bờ biển trong buổi sáng tin mơ...hoặc giả khi ngủ say, không kiểm soát hay ý thức những suy tư, lo lắng thì chúng ta cũng đang ở trong tình trạng an bình của nội tâm. Những trường hợp vừa nêu trên cũng mang lại cho chúng ta một vài giây phút ngắn ngủi của sự an tĩnh tâm hồn.

Tôi xin phép được đặt câu hỏi: „làm thế nào để có được sự an lạc nội tâm nhiều hơn trong cuộc sống ngày càng bộn...và nhất là làm sao để tìm sự an lạc mỗi khi gặp khó khăn? Huân tập như thế nào để có thể cái chứng nghiệm an lạc trở thành một thói quen mà ta luôn luôn hưởng nó ở bất cứ trường hợp nào!“

Không phải chỉ có Đạo Phật, mà các đạo giáo khác đều dạy chúng ta các phương pháp để có được nhiều phút giây an lạc nội tâm trong sinh hoạt hằng ngày. Khi đã thực tập, chúng ta mới có khả năng nhận diện những giây phút an lạc thật sự này mỗi khi gặp khó khăn rắc rối – đây là những nút thắt cần thiết nhất cho sự vắng lặng và an bình của nội tâm. Rồi bằng sự huân tập miên mật cùng các phương pháp đã dạy, chúng ta có thể chuyển hóa trạng thái an lạc của nội tâm thành một thói quen tự nhiên, một thói quen luôn đồng hành với chúng ta trên mọi nẻo đường, mọi hoàn cảnh....

Một vài kỹ thuật đơn giản mà tôi hay áp dụng, xin được chia sẻ như sau:

- Giảm bớt thời gian xem ti vi, hay tin tức báo chí không quan trọng.
- Tránh các cuộc đối thoại không lành mạnh, tiêu cực và yếm thế.
- Không chứa chấp phiền hận thù hằn lâu trong lòng, học cách cởi bỏ, tha thứ cho tâm luôn thanh thản nhẹ nhàng.
- Dẹp bỏ lòng ganh tỵ với người khác, vì khi ganh tỵ là chúng ta đang hạ thấp lòng tự trọng và tự nhận là mình thấp kém hơn họ. Làm sao mà có an lạc trong nội tâm được.
- Những hoàn cảnh hay điều gì mà chúng ta không thể thay đổi được thì nên chấp nhận. Một khi chấp nhận được, chúng ta sẽ tiết kiệm được rất nhiều năng lượng cũng những bất đồng, phiền muộn.
- Khi chạm trán với những điều bất như ý, những bực bội hay những tình huống ngoài vòng kiểm soát chính mình. Nếu có khả năng thay đổi những điều đó thì tốt, nhưng không phải lúc nào cũng có thể làm được...thành ra phải làm „bạn“ với nó và chấp nhận nó một cách vui vẻ và hài hòa.
- Tập cho mình thêm một chút kiên nhẫn và khoan dung, có cái nhìn thoáng với mọi tình huống đến với mình.
- Đừng quá tự phụ cho rằng mình giỏi, biết mọi chuyện rồi ôm đồm mọi thứ quá mức, tập buông bỏ về tình cảm lẫn tâm thần, tập nhìn cuộc đời mình và mọi người chung quanh với cái đẹp của nó. Xả ly hay buông bỏ ở đây không phải là thái độ dửng dưng, không quan tâm, lạnh nhạt mà cho mình cái khả năng, cơ

- hội để nghĩ suy và phán xét một cách công bằng, có trước có sau và nhất là không bè phái. Càng xa ly thì ta càng có tự do, không vướng mắc.
- Đừng để cho quá khứ dày vò, lên án mà nên tập trung vào giây phút hiện tại. Ta thường hay để bị chôn sống trong những dĩ vãng không vui.
- Thực tập vài phương cách thích hợp để tập trung. Khi tập trung được thì những ý tưởng không vui hay những lo lắng muộn phiền sẽ không có nơi để phát triển. Sự thanh thản sẽ tự nhiên biểu hiện.
- Áp dụng phương pháp tĩnh tâm hay thiền tập theo đạo Bụt đều đặn mỗi ngày sẽ giúp ta có sự thay đổi tốt hơn, đẹp hơn trong cuộc đời.

Rồi thì, khi mỗi người trong chúng ta, càng ngày càng có nhiều người sinh hoạt với sự an bình trong nội tâm thì xã hội sẽ luôn được bình yên, và thế giới bên ngoài cũng được ảnh hưởng tốt. Một khung cảnh nuôi dưỡng và trị liệu cho những ai tìm được bình an cho mình.

Tôi xin trích một đoạn rất thâm thúy của bài hát „Bình yên“ mà tôi vô tình không biết tên tác giả, người nhạc sĩ này đã tặng cho đời, cho chúng ta những hạt ngọc rất quý giá: „Bình yên một thoáng cho tim mềm – Bình yên ta vào đêm – Bình yên để đóa hoa ra chào - Bình yên để trăng cao – Bình yên để sóng nâng niu bờ - Bình yên không ngờ - Lòng ta se sẽ câu kinh bình yên“

Hiên trúc, hè 2017

## **Tâm Hải Đức**

**Chuyển Đến: Tiểu Mai**  
**Ngày 15/01/4897**

**[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)**