

## Sống cho chính mình



Các bạn thân mến,

Một vài người bạn tôi quen có mặc cảm tự ti. Họ thường tự cho rằng mình không đủ thông minh, không có sức hấy dẫn hoặc không đủ tài năng để thực hiện và bảo vệ ước mơ của mình. Họ hay tin những gì mà người khác đánh giá về mình, rồi tự đặt cho mình những giới hạn của bản thân và đời sống của mình. Có khi vì một câu nói của người khác, hoặc vô tình hay cố ý của bạn bè, người qua lại rồi quay lại dày vò chính mình, làm tổn thương mình, gây ra không ít nỗi phiền...việc làm này thật sự không đáng. Dù gì đi nữa, trên đời này sẽ không có bất cứ một ai sống dùm hay sống thay cho ai được cả. Bi đát hơn nữa là khi bạn đó tự coi mình là người vô tích sự, vô giá trị...rồi rút vào cái vỏ sò kiên cố của mình, mong chờ chiếc đũa thần của bà tiên trong chuyện cổ tích xuất hiện...

Nếu không có tu, không có sửa, không được hướng dẫn, ta luôn cho rằng, mọi cảm xúc của bản thân mình đều là do người khác, do tình huống bên ngoài gây nên, rồi đâm ra buồn tủi, phiền não kéo đến ào ào, sụt sùi đổ lỗi cho kẻ này người nọ, thậm chí còn nhang đèn cúng vái xỏ sùi, xin cầu mọi chuyện tốt lành chỉ đến với mình thôi

Nếu không có tu, không có Thầy, có Bạn đồng sự dạy bảo, chỉ dẫn, khuyên lơn, nhắc nhở...đôi khi ta đã quên mất việc bản thân mình được quyền lựa chọn cách sống như mình mong muốn, cách đối phó với những tình huống luôn khách quan từ bên ngoài đưa đến. Mọi thứ trên đời này đều diễn ra theo một lẽ tự nhiên với muôn ngàn yếu tố cấu kết để mà thành tùy theo nhân duyên của nó, việc xảy ra dù bất ngờ hay có chuẩn bị sẵn đều là sự thật trước mắt, không cách nào bôi xóa, trốn chạy hay thay đổi được...Nhưng nhìn ra nó, nhận thức sâu về nó, chấp nhận rồi có cơ hội chuyển hóa nó...

Như thế nào là quyền lựa chọn tự do cho cách sống của mỗi người.

Thực tập chánh niệm với những ngón tay chỉ trắng của Bụt là một trong những cách khiến cho cuộc sống ta trở nên nhẹ nhàng hơn. Mỗi khi có cảm xúc tích cực, giúp ta có cái nhìn hướng thương thiện lành, ta nên nuôi dưỡng nó tiếp, rồi ta cũng can đảm chấp nhận những khó khăn, sửa đổi thân miệng ý của mình, nỗ lực hành xử với lòng lân mẫn, đặt lòng thương yêu mọi người lên hàng đầu...để khẳng định giá trị của bản thân.

Ta cũng biết rõ: Cùng một vấn đề, một câu chuyện, nhưng dưới góc nhìn khác nhau của mỗi người sẽ đưa đến những, suy nghĩ, nhận thức khác nhau. Nhận thức sai lệch khi bị Tham Sân Si điều khiển sẽ dẫn đến những hành động sai lệch, tổn thương cho người và cho mình....Những hành động dù nhỏ cách mấy cũng có tác động nhất định đến cuộc sống của ta và của người quanh ta. Cho nên ta cần phải lạc quan tích cực ngay trong mọi nghĩ suy, chớ nên để cuộc sống mình trôi tuột qua kẽ tay vì những cảm xúc tiêu cực không đáng, hãy tận hưởng cuộc sống trong từng giây phút, từng khoảnh khắc của mỗi ngày cho thật trọn vẹn, ngay khi được ngồi yên thờ và thưởng thức từng ngụm trà sau một ngày làm việc.

Theo thiền ý, những cảm xúc bị gọi là tiêu cực như giận dữ, sợ hãi, lo lắng...xuất hiện thì cũng chính do từ cái bản tính tự nhiên ngay đây, ngay lúc này. Nó không thể tách rời bản tính tự nhiên (có thể coi đó là Chân Như ?) của người đó, và thực chất thì những cảm xúc dù tích hay tiêu cực đó mới chính là biểu hiện cuộc sống linh động nhiệm màu đầy sắc thái của con người. Những cảm xúc đó là biểu hiện tự nhiên ở mỗi con người, ngay cả người tu hành cũng có. Vấn đề là ta có nghe, thấy, biết rõ thật những cảm xúc đó là gì dưới ánh sáng của Chánh Niệm hay ta hoàn toàn bị những cảm xúc buồn vui đó làm chủ, sai khiến và định đoạt cung cách sống của ta hay không?

Cho nên thay vì trốn chạy, tìm cách đẩy những cảm xúc đó đi, hoặc hay hơn nữa là thực tập các phương pháp đã học để chuyển hóa chúng, thì ta nên để yên những cảm xúc đó như nó đang là, nhìn rõ (hay thưởng thức) sự có mặt của chúng, giống như ta đang thưởng thức những sao băng trong bầu trời đêm, sự có mặt của chúng chắc chắn làm bầu trời thêm sống động và rất là đẹp, bầu trời đêm rộng lớn đang ôm trọn cả những cơn mưa sao băng...và do đó ta cũng sẽ như bầu trời đêm trên kia, không chỉ quan sát các cảm xúc tiêu cực không thôi, mà còn đang ôm trọn chúng với sự nhận biết sẵn có của con người tỉnh thức, làm được như vậy, ta sẽ tự tin hơn để có được an yên cho chính mình và đây cũng là cơ hội để ta vui vẻ tận hưởng màn trình diễn của tâm ta kể cả trong những hoàn cảnh khó khăn, biết đâu, ngay khi đó ta sẽ nhìn ra một vài bài học đích đáng. Và kinh nghiệm cho thấy, hoàn cảnh nào dù tồi tệ hay quá tốt đến đâu đi nữa rồi thì theo định luật Vô Thường cũng sẽ qua đi; Ông bà ta có câu: „sau cơn mưa, trời lại nắng!“ là vậy. Cho nên, tuy rằng chung quanh mọi thứ đều bị quay cuồng, càng cảm nhận như vậy, ta tỉnh thức rằng mình đang sống thật và đôi khi chạm được hạnh phúc vì ta được tự do trước những sự dâng lên hay hạ xuống của các cảm xúc trong ta. Có cái được ta đặt tên là tiêu cực, thì cũng có cái gọi là tích cực, và nếu không bị vướng vào hai thái cực đó, chấp nhận để có thể an nhiên và đùa chơi giữa muôn trùng lên xuống của cuộc đời.

Thuở còn cắp sách đến trường, mong học cho xong, có được cái nghề bảo đảm cuộc sống, đi làm nuôi dưỡng lại mẹ cha, vui sống dưới mái nhà, nhưng rồi hoàn cảnh phải rời xa cái xóm nhỏ thân thương, mang thân lữ khách dạo bước nơi góc bể chân trời, bước qua xuân hạ thu đông....Trái tim non nớt ngày nào đã bị năm tháng bào mòn, bao tâm trạng khó khăn với biết bao tình cảnh...rồi nảy sinh tình cảm với

nước non, cây cỏ, vạn vật xứ người... đến bây giờ, rốt cuộc thì vẫn chỉ là người đến ta đi, ai yên phận nấy...

Từ khi có được Sư Ông với những dặn dò đầy tuệ giác, con thuyền cũng được cập bến bình an, tự dặn lấy lòng, sống thật sâu sắc với những gì có sẵn trong đôi tay, sống thành thật tinh yêu như cảnh lê đầy bông trắng ngoài sân mỗi độ xuân về. Sống an yên bên mái ấm gia đình, hứng sương khuya hăm bình trà đêm trăng sáng và tin rằng, uống với nhau cạn ly trà này để đón một ngày mai thật tinh khôi và cuộc sống lại bắt đầu theo tiếng chim ríu rít bên khóm trúc. Lại có dịp ngồi yên bên hiên nhà ngắm nghe bước chân lữ khách ngang qua, chợt như nghe câu hỏi bằng quơ: „Hoa mai bên đường khi nào nở rộ thay cho hoa tuyết đó đây?“ cuộc trò chuyện bỗng trở thành tao nhã chi lạ, tôi như đồng cảm với sự thanh thản tự tại của khách qua nhà và tôi như chạm được đâu đây có những ánh mắt luyến lưu và tôi đang là chính tôi, rất là một.

Và rồi, cuối cùng tôi cũng hiểu ra rằng, hóa ra tôi cứ luôn nghĩ rằng mình cứ mãi vọng về quê hương thăm thẳm, nhưng không phải thế, thực tế là đôi chân trần này vẫn luôn đi con đường của chính mình đã chọn. Điểm cuối của đời người không chỉ khi đi đến tận cùng non nước... mà là khoảnh khắc tôi buông xuống được mọi hành trang mà mình mãi ôm giữ, đeo mang trên suốt hành trình này. Và khi buông xuống được rồi thì khi ấy tôi là chính tôi và đang sống cho tôi và cho người tôi thương. Ở đâu bình an thì nơi ấy là Nhà. Mặc cảm hơn kém bằng sẽ không còn nữa vì tôi và cũng như các bạn đang thở, đang đi cho chính mình trên con đường thênh thang đã chọn.

Hiên trúc – tháng 3.2022

**Bông Lục Bình**

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

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



An Lạc & Tự Chủ

**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



**TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8000 TÁC PHẨM**