

Thực Tập Buông Bỏ



Các bạn thân mến,

Trong cuộc sống chắc một lúc nào đó, chúng ta chợt đặt cho mình câu hỏi: „Tại sao có những người cứ mãi bị khổ đau dần xé mà không thể thoát ra tâm trạng không tốt ấy? Tại sao có những chuyện để chúng ta cần nên nhớ thì không thể nhớ, mà ngược lại, có những vụ việc đáng quên thì mãi chẳng thể quên?“

Có một người đến xin lời khuyên của một vị Hòa thượng:

„Thưa Thầy, có một số chuyện và một số người mà con không muốn nhớ đến hay liên lạc nữa...nhưng tại sao con lại không thể buông bỏ được?“

Vị Hòa thượng điềm tĩnh nói: „không có gì là không thể buông bỏ được“

Người ấy vẫn quả quyết: „có những thứ và những người mà hết lần này đến lần khác, con vẫn mãi không buông bỏ được“.

Vị Hòa thượng bảo anh cầm 1 cái chén lên, rồi ngài rót trà vào chén, rót mãi, chén đầy, mà ngài vẫn rót tiếp, tay người đàn ông bị nóng chịu không nổi, liền đặt chén trà xuống.

Hòa thượng điềm đạm nói: „Trên đời này không có gì là không buông bỏ được, chỉ cần con cảm thấy đau đớn đã đủ rồi, thì tự con sẽ buông bỏ xuống“.

Các bạn thân mến,

Sâu thẳm trong mỗi con người chúng ta, ai cũng có những vết thương lòng, ai cũng có những nỗi khổ đau, não phiền day dứt khó nguôi ngoai. Câu nói dân gian: „thời gian sẽ chữa lành tất cả“, thực ra chỉ để dối người và tự lừa gạt chính mình mà thôi! Nếu không thì tại sao thời gian chỉ chữa lành cho người này mà lại không chữa lành cho người khác?

Có những người vì bị phiền não hay khổ đau mà lựa chọn các cách giải quyết rất tiêu cực như mắng chửi, bạo hành người khác, tìm cách trả thù đời, trả thù người,

tìm đến thú vui như rượu, thuốc kích thích, cờ bạc, tình dục...để tạm quên đi nỗi khổ trong lòng và được trải nghiệm cảm giác „hả hê“ trong thoáng chốc. Nhưng cho đến khi nào mà ta vẫn còn đi tìm những cách giải quyết khổ đau của mình ở bên ngoài thì ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy được, mỗi ngày ta lại tiếp tục thấy những khổ đau day dứt thêm lên. Đó cũng là lý do mà nhiều người rơi vào trầm cảm, tuyệt vọng, bế tắc và thậm chí dẫn đến việc tự kết thúc đời mình!

Hóa ra thời gian thì vô tình, chỉ có tâm người là hữu ý. Chẳng qua khi thời gian trôi đi đã đủ lâu, tâm tình, suy nghĩ của ta vì thế mà thay đổi, đến khi cảm xúc của ta được lắng lại, tâm thức có được chút bình yên, thì lúc ấy có thể bao dung cởi mở, có thể nhìn rộng rồi buông xuống những buồn phiền, oán giận khi xưa. Nhìn lại cuộc đời như gió thoảng mây bay, quá khứ trôi qua như mộng ảo không còn gì để nắm giữ được thì bỗng nhiên không còn muốn cố chấp nữa. Bởi vậy không phải là thời gian có thể chữa lành những vết thương lòng, mà chính do cái tâm ta đến lúc nào mới chịu buông xuống mà thôi.

Nhưng thông thường ai cũng muốn đổ lỗi cho số phận, cho cuộc đời, cho người khác, chứ ít ai chịu thấy ra sự thật rằng đau khổ là do chính mình. Khổ đau, phiền não là không do ai mang đến rồi bắt ta phải nhận, mà do chính bản thân ta cho phép ta nhận lấy những thứ không thiết thực, những thứ tạm bợ và sai lầm rồi tự mình đắm chìm vào đó.

Khi ta quá bận tâm, đặt nặng một vấn đề thì sự suy nghĩ trong đầu sẽ cứ loanh quanh lẫn lộn với vấn đề đó, chẳng khác nào như đang bị một sợi dây vô hình trói buộc và không thể nào thoát ra ngoài phạm vi của nó được. Do vậy, ta không còn có thể thấy được điều gì mới mẻ, rộng mở và tốt đẹp hơn. Cũng giống như khi ta cứ nhìn vào một góc chụp nhỏ hẹp của ống kính máy ảnh mà vội đi đến kết luận về toàn bộ sự việc, trong khi một góc ảnh nhỏ xíu đó không thể nào nói lên toàn bộ sự thật, thậm chí đôi khi nó còn bóp méo sự thật, có thể làm sai lệch hoàn toàn câu chuyện thật sự xảy ra.

Vì vậy, hãy xem lại góc nhìn, quan điểm của mình, xem nó có đang bị giới hạn, bị che khuất bởi thứ gì không? và hãy học cách mở rộng tâm hồn, mở rộng tư duy để đón nhận những điều mới mẻ, thiện lành và tích cực. Tất cả là do tâm, do ta tự cho rằng, việc gì là bình thường thì nó trở thành bình thường, hay ta cho nó là hệ trọng thì nó trở thành hệ trọng.

Ví dụ khi nghe ai đó chê ta là „mập ú“, nếu tâm tình đang tốt thì ta cảm thấy là bình thường, thậm chí còn lấy làm buồn cười....nhưng nếu đang ở trong tâm trạng buồn bực, căng thẳng, hay người nói là người ta không ưa thích thì ta sẽ dễ đau khổ, sân hận vô cùng. Hơn nữa, ai có thói quen hay nghiêm trọng hóa những chuyện đơn thuần thì sẽ thường sống trong sầu não, vì bị trói buộc bởi những suy

ngĩ quĩn quanh, rồi từ đó hình thành những quan điểm sai lạc về người khác, về cuộc đời và về chính mình.

Người mà lúc nào „chuyện bé xé ra to“ thì có nhiều đau khổ. Đau khổ không chỉ riêng mình họ, mà nó còn tác động đến những người xung quanh, khiến cho khổ đau, phiền não tăng lên gấp bội. Tương tự, sự tích cực cũng có tính chất lan tỏa và tác động qua lại như thế. Cho nên hoàn cảnh sống tích cực hay tiêu cực cũng đều có thể thay đổi được nhờ tâm thái của ta. Và thái độ sống chính là cái mà ta có toàn quyền lựa chọn.

Một sai lầm nữa là do ta cứ muốn mọi việc xảy ra điều theo ý muốn của mình, muốn những điều tốt đẹp sẽ kéo dài mãi mãi mà không chịu chấp nhận một sự thật rằng bản chất của mọi việc, mọi điều là vô thường, là biến đổi, là không bền chắc. Nếu hiểu được cái tính tạm thời này, thì thay vì chán nản hoặc buồn đau, ta sẽ biết trân trọng mọi thứ ta đã và đang có được, sẽ không lãng phí thời gian, không để lỡ đời mình.

Trăng còn có lúc tròn lúc khuyết, đời có lúc hợp lúc tan, việc có lúc thành lúc bại, luôn vận động, biến chuyển và đổi thay chính là quy luật của vũ trụ, quy luật của cuộc đời. Biết vậy rồi thì ta sẽ thấy mọi việc xảy ra đều là chuyện bình thường, không xem quá quan trọng, không oán than khi không có được, hoặc khổ sở dằn vặt khi mất đi thứ mình thương mến.

Buông bỏ chính là như thế. Buông bỏ không phải là cố quên, là mặc kệ, là oán giận, là tìm cách trốn tránh, mà Buông bỏ là ta có thể dùng tâm thái bình thường để đối diện với nó, ta không còn muốn kiểm soát mọi thứ, không ép mọi việc phải xảy ra như ý mình. Ta có thể an ổn khi việc đến vì biết „việc này khi đủ duyên thì nó tạm thời đến“, rồi khi nó đi, ta cũng có thể bình thản được vì „việc này đã làm xong nhiệm vụ của nó trong cuộc đời mình, hết duyên thì sẽ phải đi thôi!“

Tất cả những điều kiện bên ngoài chỉ tạm thời đến để hỗ trợ ta trong một thời gian nào đó, vậy mà ta lại rất giỏi „nhận vơ“ những thứ ấy là của mình, để rồi đau khổ khi không có được, và ôm sầu ôm hận khi bị mất đi. Ta luôn mãi nhớ quá khứ và lo lắng tương lai mà không lúc nào tự sống cho thanh thoi trong phút giây hiện tại, vì chỉ có phút giây này là ta đang có được, là thứ duy nhất tồn tại với ta ngay trong khoảnh khắc này.

Các bạn thân mến,

Bạn có để ý rằng tâm trí của ta cũng giống như những cái máy chiếu trong rạp chiếu phim? Vấn đề là ở chỗ nó hay chiếu đi chiếu lại những cuốn phim ký ức đầy buồn thảm, đắng cay, làm cho ta cảm thấy khổ đau, sầu não, nhưng đây chỉ là một thói quen theo kiểu lối mòn của tâm thức mà ta nên hiểu rằng nó hoàn toàn có thể thay đổi được. Và chỉ có chính ta mới có thể giúp mình hết khổ mà thoi.

Để nuôi dưỡng thân thể, ta luôn có ý thức lựa chọn thực phẩm tốt mỗi ngày, nhưng dường như ít ai để ý rằng, tâm thức của ta cũng đang liên tục tiêu thụ những loại thức ăn riêng của nó. Thức ăn cho tâm thức là tất cả những gì ta tiếp xúc thông qua các giác quan, học hỏi qua sách báo, các phương tiện truyền thông, qua các mối quan hệ... Vì vậy, hãy có ý thức lựa chọn cho tâm thức ta những thức ăn tốt lành, nhờ đó mà tâm ta sẽ thay đổi mỗi ngày theo chiều hướng tích cực, thiện lành.

Khi tâm thức đã đủ rộng lớn, bao dung và sáng suốt, thì đến một ngày, nhìn lại những thứ mà mình đã từng cho là khổ đau, phiền não, cùng cực khi xưa, ta sẽ bình thản mỉm cười và thấy rằng sao mà chúng nhỏ bé, vụn vặt và thật sự không đáng dày vò ta như thế. Giống như ai đó đã từng nói rằng: „*Khi bạn từ một con kiến trở thành một con voi, thì tảng đá to lớn đã từng chặn đường khiến cho bạn không thể vượt qua nổi ấy, hóa ra chỉ là một hạt cát bé nhỏ nằm dưới gót chân bạn mà thôi*“.

Mến chúc các bạn thực tập thành công việc Buông Bỏ.

Hiên Trúc - Hè 2024

Bông Lục Bình

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

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 11000 TÁC PHẨM