

Làm thế nào để có bình an

Phàm là người sống trên đời ai cũng muốn trốn tránh khổ đau, tìm cầu bình an cho chính mình. Ngay cả người muốn tự tử, kết liễu sự sống của chính mình thì thăm sâu trong tâm họ chỉ muốn thoát khỏi khổ đau, tìm đến một nơi thật bình an. Vậy bình an là gì? Nó đến từ đâu? Làm thế nào để có bình an?

Bình An hiểu đơn giản là thân tâm được yên ổn, không có chiến tranh, không xung đột.

Nhiều người nghĩ rằng phải kiếm thật nhiều tiền, rồi mua thật nhiều bảo hiểm. Như bảo hiểm nhân thọ, bảo hiểm thiên tai, y tế... sở hữu càng nhiều bảo hiểm thì nguy hiểm sẽ không đến. Nói là bảo hiểm thân mạng nhưng kỳ thật đó là cách làm cho khách hàng an tâm thôi. Còn an toàn hay không không có ai dám đứng ra bảo đảm chắc chắn. Bởi lẽ thân xác chúng ta được cấu tạo bởi tứ đại, là duyên hợp, cũng lẽ đó bị chi phối ảnh hưởng từ trong nội thân cả hoàn cảnh bên ngoài. Như ta không thể làm chủ được sự già nua, bệnh ốm, không tránh được chia lìa chết chóc đau thương của ta và mọi người. Rồi là những trận sóng thần ập đến, những trận động đất kinh hoàng, hỏa hoạn thiên tai. Đó là nói hơi xa, còn thực tế trong đời sống sinh hoạt hằng ngày để tồn tại mưu sinh, bươn chải giữa đường đời, biết bao tai nạn đang chờ. Một cái quẹt xe nhẹ nhẹ cũng có thể bại liệt tàn tật cả đời. Có thể mình tỉnh giác chạy xe đường hoàng chấp hành luật lệ giao thông, nhưng người khác thì không chấp hành, hoặc giả xe ta bị hư, mất thắng giữa chừng, hay người chở mình bất chợt ngủ ngục, bất cẩn... khi đi xe trong tình trạng như thế, thì sinh mạng của chúng ta sẽ không bảo đảm được an toàn. Cho nên muốn an thân trước hãy an tâm.

An Tâm là luôn đem tâm an trú vào trong thực tại, chánh niệm tỉnh thức.

Trong kinh “Nhất Dạ Hiền Giả”. đức Phật dạy.

“Quá khứ không truy tìm,
Tương lai không ước vọng,
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai thì chưa đến,

Chỉ có phút hiện tại,
Tuệ quán chính ở đây,
Không động không rung chuyển”.

Những quá khứ đau thương đã đi qua, thời oanh liệt xưa cũng không còn... và thời gian sẽ xóa mờ đi tất cả, nên ta cần tỉnh thức trân quý trong từng giây phút hiện tại. Đang nói biết rõ mình đang nói gì, làm biết mình đang làm gì, đặt tâm chú tâm giây phút đó. Nếu đang làm, đang nói...việc này mà đặt tâm nơi khác, đó không phải là an trú trong thực tại.

Nho gia có câu: “Tâm bất tại yên, thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị”

(tâm không đặt vào đó thì tuy nhìn mà không thấy, tuy nghe nhưng không biết, ăn mà không biết mùi vị của thức ăn). Cái chìa khóa bỏ trong túi áo lại đi tìm kiếm khắp cả nhà. Cùng một lúc làm nhiều việc thì làm việc nào cũng dở dang

Ở đây không phải nói về thuyết duy tâm...mà muốn nói lên tầm quan trọng sự ảnh hưởng mật thiết giữa tâm và thân. Thân xác, hoàn cảnh chịu ảnh hưởng rất lớn bởi tâm.

“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.
(Nguyễn Du)

Hoặc như ngày nào đó tâm trạng không vui, thân xác sẽ khó ngủ hoặc ngủ không được, mọi chuyện xảy ra rất nhỏ nhặt thôi, nhưng mình cảm thấy rất khó chịu, khó vượt qua nguyên cả buổi hôm đó. Còn khi tâm trạng vui, mọi chuyện trôi qua thật dễ dàng, ngủ thật ngon. Dù có xảy ra chuyện rắc rối, hoặc thân mình bệnh đau, cũng vượt qua một cách nhẹ nhàng. Thế nhưng để được an tâm cần có thời gian và phải đi đúng lộ trình, cần bậc thầy chuyên sâu về lĩnh vực đó hướng dẫn, chẳng hạn như phương pháp Niệm Phật, Niệm Pháp Niệm Tăng...

- Phải tránh xa những đối tượng có lời nói, hành động tiêu cực.

- Không ôm ấp hận thù, học cách tha thứ.

- Chấp nhận những gì không thể thay đổi, kiên nhẫn, bao dung, mở lòng.

Hơn thế nữa ở bất cứ hoàn cảnh nào cũng cần chuẩn bị tâm lý đón nhận điều bất như ý sẽ xảy ra. Như cái già nua, yếu ốm...Khi đã chuẩn bị tâm lý sẵn sàng rồi tai nạn sự cố xảy ra mình cũng không buồn lòng, bởi lẽ đó cũng là điều nằm trong kế hoạch, cần tỉnh táo xử lý.

Ngoài An Thân, An Tâm ra còn phải An Nghiệp. Nghiệp chính là hành động có tác ý, bởi thân xác, ngôn từ, những suy nghĩ của chính mình. Nghiệp có Định Nghiệp và Bất định Nghiệp.

Định nghiệp là nghiệp không thể thay đổi được, như phạm vào ngũ nghịch tội.

Bất định nghiệp là nghiệp có thể thay chuyển được nhờ vào yếu tố ngoại duyên, như khi mình đánh, la mắng một ai đó làm họ khổ não, mình nhận thấy lỗi lầm không làm vậy nữa, rồi ăn năn hối cải, còn bù đắp cho người đó, như vậy từ nghiệp nặng chuyển thành nhẹ, từ nhẹ hóa thành không. Ví như một nắm muối bỏ vào ly nước nhỏ, nước sẽ mặn không uống được, cũng lượng muối đó bỏ vào dòng sông lớn, nước sẽ không hề mặn, ta uống được như thường. Giữa phước và tội của con người cũng thế, sẽ bù đắp cho nhau hỗ tương qua lại.

Không phải tạo nghiệp nào sẽ nhận quả ấy. Như tông cột điện đời sau bị cột điện tông lại, cái răng cắn cái lưỡi bị lưỡi cắn lại. Không như thế. Nghiệp ở đây không chỉ ảnh hưởng một đời mà theo ta qua nhiều đời nhiều kiếp, thời quá khứ, thời hiện tại và vị lai.

Tóm lại muốn bình an trước phải an thân, an tâm và an nghiệp. Hãy là hải đảo của chính mình không nương tựa vào ai khác. Hãy làm cho tâm mình rộng rãi to lớn, tràn đầy yêu thương thì dù ở đâu, bất cứ chuyện gì xảy ra mình cũng bình an, ung dung tự tại.

Bài viết: "Làm thế nào để có bình an"

Sa La - Vườn hoa Phật giáo

