

Hãy biết buông bỏ cái tôi để trở thành người bản lĩnh

Con người thế gian vẫn quá chấp vào những thứ hữu hình mà quên đi năng lượng vô hình, vậy nên thật khó có thể bước qua vũng bùn lầy thất bại và trắc trở. Một nội tâm lạc quan, tự tin, mạnh mẽ mới có thể giúp con người bước tới sự quang minh và cuộc đời mới.

Chẳng thể thuận buồm xuôi gió trọn một đời

Trong Tiên Xích Bích Phú viết rằng: “Gió mát trên sông Hoài, trăng sáng giữa hẻm núi, nghe thấy mà thành tiếng, nhìn thấy mà nên cảnh sắc, lấy nó vô tận, dùng nó không vơi, tạo hoá vẫn hết lòng lưu giữ, để ta và người cùng hưởng”.

Những người bình thường khi đối mặt với sự kiện trọng đại trong sinh mệnh đều chẳng thể thoát khỏi nỗi âu lo, phiền muộn. Nhưng Tô Đông Pha lại chọn cách buông bỏ bản ngã, quên đi được mất, quay trở về với tự nhiên. Ông dung hoà cuộc sống gian khó vào trong thiên nhiên hài hoà, từ đó ông luôn có được một thần thái ung dung, tự tại và lạc quan.

Niềm vui thực sự là cảnh giới quên mình, được hoà thành một thể thống nhất với trời đất và vạn vật, tự do tự tại, chẳng chút ràng buộc

Một người dẫu ở đâu, thì cuộc đời họ chẳng thể thuận buồm xuôi gió trọn một đời, sẽ thường có khó nạn, phiền não và trắc trở. Khi đối mặt với trắc trở, muốn giữ được một tâm thái lạc quan, khoáng đạt, tràn đầy tự tin, ắt hẳn người ấy phải có sự tu dưỡng rất cao.

Có thể giữ được tâm thái lạc quan giữa chốn hồng trần huyên náo thì cuộc sống dẫu bình thường cũng trở nên đầy sức sống, dẫu nặng nề cũng nhẹ bước thong dong. Thậm chí tâm thái này còn có thể biến khổ nạn u ám trở thành điều ngọt ngào, trân quý.

Khoa học chứng minh rằng, những người có tâm hồn khoáng đạt, lòng dạ rộng rãi thì tinh thần an định, sống tiêu diêu, mạnh khoẻ và hưởng thọ dài lâu.

Lạc quan là sức mạnh vô hình để đối diện với sóng gió cuộc đời

Tâm là chúa tể của cơ thể và vạn vật. Khi tâm hồn an định, không dao động bởi ngoại vật thì trí huệ lớn lao sẵn có trong mình sẽ hiển lộ. Ai nấy đều khao khát một nội tâm mạnh mẽ, nhưng muốn có được sự mạnh mẽ trong tâm thì phải tôi luyện, thậm chí là gặp phải ma nạn. Vương Dương Minh, nhà tư tưởng, nhà văn học, triết học gia nổi tiếng thời Minh là một ví dụ cho điều này.

Khoa học chứng minh rằng, những người có tâm hồn khoáng đạt, lòng dạ rộng rãi thì tinh thần an định, sống tiêu điều, mạnh khỏe và hưởng thọ dài lâu. Không chỉ thông hiểu tư tưởng Nho giáo, Thích giáo và Đạo giáo, mà ông còn có tài thống lĩnh ba quân. Ông là một trong những nhà Nho vĩ đại toàn tài hiếm có trong lịch sử. Nhưng cả một đời, ông lại trải qua rất nhiều trắc trở như bị hình trượng (phạt đánh), bị cầm tù, bị đi đày đến Long Trường, bị đổ kị vì công cao và bị vu cáo tội phản gián.

Có thể nói ông đã chịu thấu mọi sự giày vò của sinh mệnh. Những chuyện này nếu xảy ra với một người bình thường, e rằng họ sớm đã lià đời vì phần uất. Nhưng Vương Dương Minh vẫn luôn giữ được một thái độ nhân sinh tích cực, lạc quan.

Khi ở Long Trường, những tùy tùng đi theo ông đều lần lượt đổ bệnh, duy chỉ có ông vẫn an nhiên vô sự. Vương Dương Minh nói: “Ta đến Long Trường hai năm, cũng bị khí độc xâm hại, nhưng ta lại có thể giữ được thân tâm khỏe mạnh, là vì ta không bi quan, rầu rĩ, u uất như người khác”.

Khi ở Cống Châu, Trần Cửu Xuyên đổ bệnh. Vương Dương Minh nói với Trần Cửu Xuyên rằng: “Có thể lạc quan đối diện với bệnh tật quả thực rất khó, ông thấy thế nào?”.

Trần Cửu Xuyên nói: “Công phu về phương diện này quả thực rất khó”. Vương Dương Minh đáp: “Thường giữ được một tâm thái lạc quan chính là công phu”.

Đối với Vương Dương Minh mà nói, việc giữ được tâm trạng vui vẻ không phải là thiên phú, là mà năng lực có được nhờ trí huệ và việc tu dưỡng. Bằng trí huệ của mình, Vương Dương Minh vẫn giữ được trạng thái tinh thần vui vẻ và vẫn có thể sống sót nơi đất thiêng nước độc. Hơn nữa ông còn tu thân, học tập, uy đức và sự nghiệp không ngừng tấn tới, cuối cùng ông ngộ đạo tại Long Trường, và sáng lập ra môn phái: Tâm học.

Con người thế gian vẫn quá chấp vào những thứ hữu hình mà quên đi năng lượng vô hình, vậy nên thật khó để có thể bước qua vũng bùn thất bại và trắc trở. Một nội tâm lạc quan, tự tin, mạnh mẽ mới có thể giúp con người bước tới sự quang minh và cuộc đời mới. Những chuyện đã qua, những chuyện chưa tới, nghĩ về chúng nào có ích chi?

Vương Dương Minh từng nói rằng: “Chỉ cần thường nuôi dưỡng cái tâm này, thì có thể quan sát thấy sự tồn tại của tâm. Đây chính là học vấn. Những chuyện đã qua, những chuyện chưa tới, nghĩ tới chúng nào có ích chi? Nghĩ ngợi như vậy chỉ mất đi sự anh minh của cái tâm này” (Nguyên văn: “Chỉ tồn đắc thử tâm thường kiến tại tiện thị học. Quá khứ vị lai sự, tư chi hà ích? Đồ phóng tâm nhĩ”).

Một người muốn sống vui vẻ thì phải có trí huệ: Sống với thực tại. Nói một cách đơn giản, chính là sống trọn vẹn trong thời khắc này, chỉ chú tâm tới những việc trước mắt, mà không suy nghĩ vẩn vơ. Chú tâm tới thực tại, không so đo được mất trong quá khứ, cũng chẳng lo lắng về những biến cố trong tương lai. Người như vậy nội tâm thường tĩnh tại và sáng suốt, vậy nên họ mới giữ được sự lạc quan.

Tâm lý học đã chứng minh rằng, nếu một người quá chú tâm vào một chuyện gì đó, thì cả thân lẫn tâm của họ sẽ ở trong một trạng thái hài hoà, tiến nhập vào niềm vui thú dễ chịu.

Thanh Tâm