

Tâm tĩnh lặng

by admin t

Một vị sư phụ và đệ tử đang đi bộ xuyên rừng, như người đệ tử cứ cảm thấy tâm trí rối bời không yên. Anh hỏi thầy: “Thưa thầy, tại sao tâm trí chúng ta không bao giờ ngừng nghỉ và chỉ có rất ít người mới có tâm trí tĩnh lặng? Chúng ta có thể làm gì để luôn thấy tĩnh lặng trong tâm trí đây ạ?”

Chúng ta có thể làm gì để luôn thấy tĩnh lặng trong tâm trí đây ạ?”

Vị sư phụ mỉm cười, nhìn đệ tử rồi nói: “Ta kể cho con nghe câu chuyện về một con voi. Con voi đang đứng hái lá từ trên cây bình thản nhấm nháp.

Bỗng có một con ruồi nhỏ bay tới và cứ vo vo gầy tay con voi. Con voi phe phẩy đôi tai để quạt con ruồi đi. Nhưng con ruồi bay đi rồi lại bay tới, con voi lại phe phẩy tai đuổi đi.

Con voi bắt đầu thấy ngạc nhiên, nó hỏi con ruồi:

– Sao anh không nghỉ ngơi mà cứ làm ồn mãi thế? Anh không đứng yên một lúc được à?

Con ruồi liền đáp:

– Tôi bị thu hút bởi tất cả những gì tôi nghe thấy, nhìn thấy, ngửi thấy. Cả năm giác quan đều không ngừng hoạt động và không thể chống chọi được với sự biến đổi thiên biến vạn hóa của mọi thứ xung quanh tôi. Bí mật của anh là gì vậy? Tại sao anh có thể luôn điềm đạm và tĩnh lặng như vậy?

Con voi ngừng ăn và mỉm cười:

– Năm giác quan không thể chi phối sự chú ý của tôi. Tôi biết kiểm soát sự chú ý của mình và có thể hướng nó tới bất cứ nơi nào tôi muốn. Điều này giúp tôi tập trung vào mọi thứ tôi làm và vì thế tôi hoàn toàn có thể tĩnh lặng và chìm trong công việc. Anh thấy đấy, tôi đang ăn và chỉ tập trung ăn. Bằng cách này tôi có thể thưởng thức món ăn ngon hơn. Tôi kiểm soát sự chú ý của mình chứ không để sự chú ý bị phân tán và chi phối mình. Đây là bí mật của tôi.

Người đệ tử “À” lên một tiếng, đôi mắt mở to và nở một nụ cười rạng rỡ:

“Con đã hiểu! Tâm trí của con sẽ không bao giờ được tĩnh lặng nếu con tiếp tục để thế giới xung quanh hấp dẫn cả năm giác quan. Con phải học cách điều khiển năm giác, biết chọn lọc những gì cần và không cần tập trung. Có như thế tâm trí con mới trở nên tĩnh lặng được”.

“Phải rồi con trai”. Vị sư phụ trả lời. “Tâm trí luôn chuyển động và nó sẽ đi đến bất cứ nơi nào nó muốn. Kiểm soát được sự chú ý, con sẽ kiểm soát được tâm trí”.

Xưa nay ai cũng biết thiền là tìm về cõi tĩnh và lặng để cho tâm được an tịnh. Thật ra tĩnh là lúc nào cũng biết rõ ràng, còn lặng là yên lặng; như trong trạng thái thân tâm bất động, dừng mọi hoạt động của thân tâm. Làm thế nào để thân tâm bất động? Phải biết điều thân, làm cho thân yên ổn, không di động, cách ngồi chắc nịch như kiết già, sao cho ngồi thiền được lâu. Từ đó tâm mới có thể được yên lặng, nhưng chưa phải là tâm không hoạt động vì dòng tư tưởng trong tâm luôn trào ra như tâm viên ý mã vậy. Tâm được tĩnh lặng là lúc nào cũng tỉnh giác, biết rõ ràng, vắng mọi vọng niệm, bật các vọng tưởng. Ngoài cách điều thân ra, thiền còn mở ra nhiều phương pháp chế ngự tâm này cho nó thuần thực vâng lời theo ta. Đức Phật đã dạy nhiều pháp môn cho chúng sanh tùy căn cơ trình độ để tu tập. Dù có nhiều pháp môn khác nhau để điều tâm, tựu chung chỉ có phân biệt hai cách làm cho tâm được tĩnh lặng là: Thiền tiệm ngộ, tương đối làm cho dòng tâm thức bớt chao đảo, bớt vọng niệm, bớt gây nghiệp thức, dòng tâm thức trong sáng hơn. Còn thiền đốn ngộ tuyệt đối rèn luyện tuệ giác chặt chẽ và miên mật hơn để rửa sạch dòng tâm thức triệt để hơn, từ đó nghiệp thức trong tâm dần dần sáng sủa không còn vẫn đục.

Tâm tĩnh lặng sự thật là khó đạt. Rất nhiều người tu trì cả đời mà tâm vẫn tham sân si, ngã mạn tràn ngập. Cho nên chúng ta, nếu muốn tập thì phải kiên trì và tập hằng ngày. Thiền từng phút, từng giây, trong từng cử chỉ, hành vi, việc làm hằng ngày của chúng ta.

Tâm tĩnh lặng chẳng liên hệ một chút nào đến sự thông minh của bạn. Tâm tĩnh lặng chỉ liên hệ đến sự khiêm tốn, kiên nhẫn và siêng năng luyện tập của bạn.

Thích Hoằng Ứng