



Có trí huệ khi tỉnh thức toàn vẹn

Nguyễn Huỳnh Mai

Muốn đạt được kết quả trên con đường tu học ta cần phải luôn tự giác, hay tự nhắc nhở mình luôn.

Muốn tự giác liên tục ta phải làm sao?

Ta phải xem mình như đi trên một sợi dây mong manh giăng ngang hai ngọn núi. Chỉ cần một phút bất cẩn, mất quân bình là ta rớt ngay xuống vực thẳm.

Muốn thẳng tiến trên con đường tu ta còn cần phải tránh “ngủ quên trên chiến thắng”.

Ta thấy rõ mình sắp đến bên kia ngọn núi, nhưng nếu mừng rỡ, vội vàng đi nhanh cho mau tới mức, hay thấy sắp tới nơi rồi lơ là, ta cũng có thể bước trượt và trượt chân té nhào, uổng bao công trình đã cố gắng vượt nguy hiểm, khó khăn rồi chỉ một phút chốc đã tan theo mây khói.

Trong đời sống không phải một lần ta thức tỉnh giác ngộ mà có hàng chục hàng trăm lần ta đã giác ngộ. Nhưng giác ngộ không cũng không giúp ta nếu ta không biết trân quý

những giây phút ấy để rồi tìm mọi cách mọi phương pháp để có trí huệ.

Ta không thể có trí huệ nếu ta cứ chột tỉnh rồi lại đắm say trong đời sống thường nhật và lại mê. Chúng ta phải làm sao để không vấp ngã, không cần khổ, không cần thất bại mà vẫn tỉnh, vẫn giác ngộ.

Muốn giác ngộ, thức tỉnh luôn ta cần nhớ ta luôn luôn, quán chiếu chân tâm luôn luôn, dù bất cứ ở đâu, khi nào.

Sự thức tỉnh thường xuyên khi vui cũng như lúc buồn, khi hạnh phúc lẫn lúc đau khổ, khi đau lẫn lúc mạnh khỏe thì ta

mới thật sự cảm nhận ánh sáng nhiệm mầu của sự tỉnh thức.

Chỉ khi nào có sự tỉnh thức toàn vẹn thì trí huệ mới hiện diện, giống như bóng đèn chỉ tỏa sáng khi có điện. Vậy, chỉ có trí huệ khi tỉnh thức toàn vẹn luôn luôn, thường trực.

* *

*

Giữ tâm cảnh sáng trong để không tạo nghiệp

Làm thế nào để không biến nghiệp của người thành nghiệp của mình?

Nghiệp của người đến với mình có thể bằng cử chỉ, hành động, lời nói.

Làm thế nào để không chuyển nghiệp của người khác qua khẩu nghiệp của mình? Có thể gọi đó là “Nghiệp khẩu truyền” hay là sự lặp lại những gì người khác làm hay người khác nói? Nhất là khi chuyển đạt hay lặp lại có khi sai lầm qua nhãn quan, định kiến hay thành kiến của chính mình do lòng thương ghét. Có những nghiệp do chính mình tạo ra. Cũng có những nghiệp do chính người tạo ra và mình lại mang vào và gánh vác nó bằng cách chuyển đi cho nhiều người trong nhiều trường hợp và giai đoạn chồng chất có khi đến hết cuộc đời mình vẫn còn, chưa xóa được.

Con người mình từ khi ra đời đến cuối cuộc đời đã gồng gánh không biết bao nhiêu là nghiệp và quả.

Có phải chính do trái tim quá hạn hẹp của con người không đủ từ ái, vị tha, bao dung nên đã chất chứa không biết bao là sân hận.

Muốn chuyển nghiệp, dứt nghiệp, xóa nghiệp, giảm nghiệp, thì phải làm sao?

Vì sao có những họa sĩ đã vẽ lên những bức tranh nhẹ nhàng, yên bình và lại có những họa sĩ đã vẽ lên những hình ảnh rùng rợn, rục rứa hay ma quái, chết chóc, dữ tợn, gớm ghê.

Con người chúng ta có đủ đầu óc, tứ chi, nội tạng để biết, để nhìn, để ghi khắc những tâm cảnh là những bức tranh qua toàn bộ con người của mình.

Tu để chuyển hóa tâm cảnh của mình từ rối reng, buồn bã, giận hờn, thù ghét dần dần trở nên vị tha, bao dung hơn cho đến mức từ bi hỉ xả.

Từ bi hỉ xả, bốn chữ tuy dễ nói nhưng rất khó làm nếu không thực tập để rốt ráo chuyển hóa tâm cảnh của mình.

Làm thế nào để những điều tốt qua cử chỉ hành động và lời nói của người có thể khóa lấp những lời nói hành động không tốt của họ?

Tất cả là do mình, do tâm cảnh của mình. Tất cả tốt xấu đều được định giá qua các giác quan của mình. Vì thế mình phải trách nhiệm với tâm cảnh của mình qua sự ghi nhận của các giác quan. Vì thế điều ta cần thiết phải làm là thanh lọc giác quan của mình đến mức trong sáng hay còn cần nói rõ là thanh lọc Tâm Thân Ý của mình cho luôn trong sáng không một vết nhơ thì ngoại cảnh không thể ảnh hưởng nó qua bất cứ hoàn cảnh nào.

Tâm Thân Ý trong sáng. Tâm cảnh trong sáng, cho dù ngoại cảnh như thế nào thì cũng không ảnh hưởng được tâm cảnh hiền hòa, an bình, trong sáng của mình. Khi đó thì dù cho người, vật, cảnh xung quanh có như thế nào cũng không ảnh hưởng mình được.

Giữ tâm cảnh trong sáng để không tạo nghiệp hay không đem nghiệp của người thành nghiệp của mình.

* *

*

Chuẩn bị để trở nên một người già để mến

Cuộc đời sẽ được nhẹ nhàng hơn nếu biết cắt giảm, từ đời sống vật chất cho đến đời sống tinh thần.

Con người sở dĩ mang nhiều ►

► **tật bệnh vì hệ thần kinh bị rối.** Bệnh vì lo nghĩ ôm đồm, bệnh vì sợ hãi mất mát từ tình cảm đến vật chất. Bệnh vì thương quá hay ghét quá. Nếu bệnh vì không có của cải, vật chất đầy đủ thì cũng bệnh vì có nhiều có hơn những thứ mình cần. Nếu không bệnh vì thiếu ăn, thì cũng bệnh vì ăn quá nhiều những thực phẩm không cần thiết hay thực phẩm gây bệnh hoạn.

Người ta bệnh vì quá cô đơn mà cũng bệnh vì có quá nhiều người để lo, để nghĩ đến.

Muốn nhẹ nhàng bớt bệnh ta cần thanh lọc từ đời sống vật chất lẫn đời sống tinh thần, nhất là đời sống tâm linh không quân bình vì đi quá đà.

Tất cả, chỉ vì ta thiếu định tâm, quán chiếu về mình, về đời sống vật chất, tinh thần lẫn tâm linh.

Sự rối beng làm cho đầu óc ta bấn loạn. Mà khi hệ thần kinh rối loạn thì ảnh hưởng rất lớn đến bộ tuần hoàn, từ bộ tiêu hóa đến máu huyết luân lưu không đều gây nên mệt tim, ăn ngủ không được hay rối loạn tiêu hóa.

Khi bộ tuần hoàn rối loạn thì bệnh tật khó tránh và ảnh hưởng ngược lại hệ thần kinh và ta đi đứng nằm ngồi không yên, tinh thần rối loạn nghĩ suy sai lầm nghe không đúng, thấy sai, nói năng bậy bạ gây nhiều lầm lẫn trong đời sống thường nhật.

Nếu tâm ta nhẹ nhàng bình an quán chiếu mỗi sự suy nghĩ hay nói năng, hành động không đúng ta đều nhanh nhẹn bắt kịp và sửa đổi để không nói năng hành động quá trớn gây đổ vỡ hiểu lầm đối với gia đình, người thân hay bạn bè, đồng đạo.

Sai lầm thường bắt nguồn từ những điều nhỏ nhất, một câu nói vô tình, vu vơ, một hành động nhỏ theo thói quen mà ta không chịu sửa. Ta bỏ qua những lỗi lầm của mình, và dần dần sẽ xem nhẹ nó để rồi sẽ vi phạm những lỗi lầm lớn hơn.

Nếu ta không bắt được những lỗi lầm nhỏ, nhất là thói quen khó sửa của ta để tự điều chỉnh lại, thì dần dần tính nết ta sẽ trở nên gàng dỡ lúc về già.

Nếu muốn trở nên một người dễ chịu lúc về già được mọi người thương mến, ta cần chú tâm cải sửa và tu tập từng bước một ở bất cứ lứa tuổi nào.

Tu tập cũng là một cách chuẩn bị để trở nên một người già dễ mến có đời sống bình an đầy đạo hạnh.

* *
*

Sự tu tập giúp người già an lạc

Người tu phải làm gì khi cơ thể bị lão hóa?

Cơ thể của người lớn tuổi bắt đầu yếu dần, mỗi mệt, không nhanh nhẹn như khi còn trẻ.

Bộ máy người lão hóa có ảnh hưởng gì đến tâm thân ý? Sự đồng bộ, sự phối hợp sẽ có những khó khăn gì? Làm sao điều chỉnh để tránh sự thiếu phối hợp khi một trong



hai phía đi trước hay đi sau để gây ra những chênh mảng sai lầm, nhất là quên vì một bên biết một bên không? Hay ý nhạy bén biết được thông báo, nhưng tâm thân trì trệ bỏ quên không theo dõi hay chuẩn bị?

Có người già bộ óc còn sáng suốt minh mẫn, nhạy bén, nhưng thân đã chậm chạp, bệnh hoạn. Hoặc người già khác có cơ thể mạnh khỏe vẫn còn dẻo dai, mau mắn nhưng bộ óc bị lão hóa, bộ nhớ bị xáo trộn đưa ra những mệnh lệnh hay hành động sai lầm.

Người già có tu, có thiên định, có quán chiếu, có theo dõi sẽ giúp cho tâm thân ý được điều chỉnh đồng bộ để có thể hòa hợp, tuy chậm lại, nhưng tránh sai lầm, phỏng đoán sai, thiếu sáng suốt, không bắt kịp những hành động hay lời nói sai quấy.

Một bộ máy tinh vi như bộ máy người của ta, càng về già mà không định tâm, tu tập thì càng suy nhược từ thể chất cho đến tinh thần.

Vậy khi có những sai lầm nhỏ ta nên điều chỉnh ngay để tránh sai lầm lớn hơn.

Vì sao những vị thiên sư vẫn sáng suốt khi tuổi thọ? Vì họ biết định tâm, quán chiếu, theo dõi tâm thân ý. Tất cả những sai lầm của ta đều có



sự liên hệ dù tâm, thân hay ý. Cả ba đều chịu trách nhiệm mà người chịu trách nhiệm lớn nhất là ta, chủ nhân ông.

Chủ nhân ông như là một nhạc trưởng hướng dẫn ban nhạc hòa tấu sao cho đúng bài bản, nốt nhạc khi cao, khi thấp, khi trầm, khi bổng, khi nhẹ nhàng, lúc thì dồn dập.

Một nhạc trưởng vô ý vô tứ, hay vô tình, thiếu trách nhiệm đối với bản thân, đối với ban nhạc thì hồi ôi bản nhạc hòa tấu trở nên một cơn bão hay một cơn lốc, nổi nên nhạc điệu rối loạn, lung tung vì kẻ đánh

đàn bên đông người đánh đàn bên tây, không phối hợp theo bài bản.

Khi thiếu phối hợp giữa tâm thân ý thì ta trở nên một người già lắm cảm, lúc vui, lúc buồn giận từng cơn, khiến người chung quanh tránh tiếp xúc hay xa lánh. Đó là chưa kể những sai lầm quan trọng khác từ cách ăn, mặc, đi đứng, cư xử, nói năng giao tiếp.

Sự tu tập, thiền quán thường xuyên giúp người già có một đời sống nhẹ nhàng, an lạc.

Đọc thêm tại

<http://nguyenhuyhmai.com> ►