

Khi chúng ta để tâm bình an của tâm lên hàng đầu, làm điều tâm hướng tới, thì tất cả mọi ý nghĩ, lời nói hay hành động, đều hướng về đó. Tất cả những gì không đem lại sự bình an cho tâm đều bị hủy bỏ.



Hạnh phúc cũng có nghĩa là bình an, thanh tịnh, những thứ mà ít ai nghĩ đến điều đó. Trái lại trạng thái bình an, thanh tịnh lại bị coi là "nhàm chán", 'không có gì xảy ra', sự vắng mặt của phát triển, sinh động. Mà đâu phải bình an, thanh tịnh có mặt khắp mọi nơi. Trạng thái đó rất khó có được, những cũng không mấy ai bỏ công tìm kiếm. Vì có lẽ sự bình an thanh tịnh là một thứ siêu nhiên, một phẩm chất của cái ngã tối thượng của con người. Có các hành giả tha thiết với điều kiện tâm linh, mối quan tâm, mối tìm kiếm sự bình an, thanh tịnh.

Bản năng tự nhiên của con người là tìm cách tồn tại mình, trái ngược với một số đoạn khác là lòng từ bi. Những kẻ giàu lòng từ cao, thì khó thể tìm được sự bình an. Lúc nào họ cũng phải tranh đấu thua với một người chung quanh: "Ai làm được điều gì, thì tôi cũng làm được tốt hơn một chút". Nhưng khi thấy một người không phải là thù, thì điều gì là: "Bớt chút chuyện gì bạn làm, tôi cũng không thể làm tốt hơn". Trong cuộc đời, có ai, không có lúc phải thua một người nào có những việc mình phải thua kém người khác, điều đó là quét sạch hay vứt sạch.

Một cảm giác tôn hay từ, điều không mang lại sự bình an. Sự phô trương tài năng hay một cảm giác siêu việt, kém cảm giác tài năng, điều khiến lòng ta không yên. Lúc nào ta cũng cảm thấy phải tìm kiếm, cho dù một chút quà nào đó, qua sự tán thưởng khen ngợi hay chê bai của người khác. Khi bị chê bai, trong ta dường như có một cuộc chiến tranh, những việc mà người khác khen ngợi, thì ta lại như một kẻ thua cuộc.

Trong chiến tranh, không bao giờ có người chiến thắng, chỉ có những kẻ thất bại. Không cần biết ai là người phải ký hòa ước truce, cả hai phe đều thua trận. Cũng thế, nếu bạn cảm thấy mình là người chiến thắng, kẻ thua cuộc, người bị hiểu biết hơn, thông minh hơn, bạn cũng không thể tìm được sự bình an, vì chiến tranh và hòa bình không đi đôi với nhau.

Cùng với người ta tôi hỏi rằng: Có ai thực sự muốn tìm sự bình an? Có ai thực sự tìm được nó không? Ta cần phải quay vào bên trong, soi rõ tâm mình có thể tìm được câu trả lời. Hành động từ thiện này không phải để làm. Điều mà nhiều người, dường như có một cánh cửa mở ra nhưng đóng kín cửa ngõ tâm. Họ không bao giờ biết được điều gì đang xảy ra bên trong họ. Những tất cả chúng ta đều phải cố gắng từ thiện để xem thật sự mình muốn gì.

Trong nh ng c n ho n n n, khi chúng ta không thi t gì v m c c m t tôn hay t ti, nh ng lúc đó chúng ta th c s ch c u mong đ c bình an. Khi lòng xao đ ng hay m c c m t tôn t ti đã bi n m t, thì đ u gì s x y ra? Có ph i lúc đó th c s chúng ta ch mong đ c bình an? Hay chúng ta mong đ c tr thành m t nhân v t đ c bi t, m t ng i quan tr ng, đáng kính?

Là m t 'nhân v t' thì s ch ng bao gi có bình an. Có m t giai tho i thú v v cây xoài nh sau. M t v vua khi c i ng a qua r ng, Ngài đã trông th y m t cây xoài trĩu qu . Ngài ra l nh cho quân h u: "T i nay hãy tr l i đây hái t t c xoài đó cho ta". Quân lính ra đi và tr v tay không. H th a: "Tâu B h , t t c m i qu xoài trên cây đ u đã b hái, ch ng còn gì trên cây c ". Nhà vua cho r ng quân h u l i bi ng đã ch ng mu n tr l i khu r ng kia, nên Ngài t thân hành c i ng a tr l i đó. Và nhà vua đã th y thay vì m t cây xoài t i đ p trĩu qu , gi ch là m t thân cây xác x đ n t i. Ng i ta đã b c các cành cây đ hái qu . Khi nhà vua dong ng a đi xa h n tí n a, ngài đã g p m t cây xoài khác xanh t i đ p v i lá cành xum xê, nh ng không có qu trái gì trên cành. Ch ng có ai đ n g n cây xoài này. Vì không có trái, nên cây xoài đ c yên thân. Tr v cung đ n, nhà vua trao áo mũ, đai vàng l i cho các quan th n và nói: "Các ng i hãy g n gi qu c gia này, còn ta, ta s vào s ng n đ t trong r ng kia".

Khi ta không là ai c , và không có gì c , ta s không s b t n công, m t mát, ta s có đ c s bình an. Cây xoài trĩu qu không có đ c m t phút yên n, vì ai cũng mu n hái đ c qu c a nó. Vì th , n u th t s mu n đ c bình an, hãy không là ai c . Không ph i ng i quan tr ng, cũng không thông minh, đ p đ , n i ti ng hay gi ch c quy n gì c . Mà hãy là ng i khiêm t n, ít phô tr ng, không có nhi u cá tính cang t t. Hãy nh cây xoài không trái đã đ c đ ng bình yên, đ c gi l i nh ng cành lá xanh t i c a mình đ t a bóng mát cho ng i. Không là ai c , không có nghĩa là không làm gì c . Chúng ta v n hành đ ng nh ng không phô tr ng t ngã, không mong mu n l i l c. Cây xoài cho bóng mát, ch l ng l t a bóng mát, đâu có c n ai bi t đ n. Đó là m t đ c tính r t c n thi t cho tâm t n ng. Nh ng khó có đ c c, vì ph n đông chúng ta ho c c c đ oan này ho c c c đ oan khác, ho c không làm gì c , v i ý ngh r ng: "Không có tôi, xem h xoay s th nào", ho c ph i n m quy n lãnh đ o, phát bi u ý ki n này n .

Là m t ai đó, có v quan tr ng và đã ăn sâu trong suy nghĩ c a ta h n là có đ c s bình an. Vì th ta c n ph i quán sát tâm c n th n đ bi t th t s ta tìm ki m đ u gì. Ta mong m i đ u gì trong cu c s ng? N u chúng ta mu n làm ng i quan tr ng, mu n đ c kính tr ng, m n yêu, thì cũng ph i bi t ch p nh n cái giá ph i tr . M i vi c đ u có m t tích c c và tiêu c c c a nó, gi ng nh m t tr i thì có bóng. N u mu n đ c cái này, thì ph i ch p nh n cái kia, đ ng than th .

N u chúng ta th c s mu n tâm đ c bình an, mu n có n i l c v ng chãi, thì chúng ta ph i t b ý mu n tr thành m t nhân v t, m t ai đó. Nh ng không ph i vì th mà ta ph i đánh m t thân tâm, cái ta m t là lòng ham mu n ch ng t s quan tr ng, s cao siêu c a con ng i đ c bi t mà ta g i là "cái tôi".

T t c m i ng i đ u t coi mình là quan tr ng. Nh ng trên trái đ t này, có hàng t con ng i khác, v y thì có ai là ng i ngh đ n chúng ta? Hãy th đ m xem. Sáu hay tám, hay m i hai, m i lăm trong nh ng con s t này. Có l chúng ta đã phóng đ i quá t m quan tr ng c a cá nhân mình. Hi u đ c nh th , s giúp ta th y cu c đ i đ s ng h n.

Mu&n đ&c là ai đó r&t nguy hi&m. Gi&ng nh& ch&i v&i l&a, s& không tránh kh&i b& ph&ng tay. Ng&i khác không ph&i lúc nào cũng &ng h& ta. Có ng&i đã thành công trong vi&c tr& thành m&t ai đó, ví d& nh&ng nguyên th& qu&c gia, nh&ng h& đã ph&i nh& đ&n các chi&n sĩ b&o v&, vì m&ng s&ng c&a h& luôn b& đe d&a.

Gi&a bao nhiêu th& trên đ&i -tha nhân, c&m thú, v&t đ&ng thiên nhiên hay nhân t&o- ch& có m&t th& ta làm ch& đ&c đó là tâm c&a ta. N&u b&n th&t s& mu&n tr& thành ai đó, hãy tr& thành con ng&i hi&m có là ng&i có th& làm ch& tâm mình. Tr& thành m&t ng&i nh& th& không ch& là đ&c bi&t mà còn mang đ&n cho ta nhi&u l&i l&c nh&t. M&t ng&i nh& th& s& không th& r&i vào b&y c&a t&i l&i, c&u u&.

Có câu chuy&n v& Ngài Achaan Chah, m&t v& thi&n s& n&i ti&ng & mi&n đông b&c Thái Lan. Có l&n Ngài b& phê bình là ch&a ch&t nhi&u sân h&n. Ngài Achaan Chah đã tr& l&i: "Cũng có th& đúng, nh&ng tôi ít s& đ&ng chúng l&m". M&t câu tr& l&i nh& th& ph&i xu&t phát t& m&t con ng&i hi&u r&t rõ v& cá tính c&a mình. Đó là m&t ng&i không đ& cho l&i nói, ý nghĩ, hành đ&ng c&a mình tr& nên b&t thi&n. M&t ng&i nh& th& m&i đúng là m&t nhân v&t, m&t ai đó. Ngài không c&n ph&i ch&ng t&, hay thanh minh v&i ai, n&u không mu&n nói là Ngài không c&n ph&i ch&ng minh đ&iu gì, vì đ&iu đó đã quá rõ ràng. Ngài ch& có m&t &&c mu&n không di đ&ch, đó là tâm bình an.

Khi chúng ta đ&t s& bình an c&a tâm lên hàng đ&u, làm đ&iu tâm huy&t, thì t&t c& m&i ý nghĩ, l&i nói hay hành đ&ng, đ&u h&&ng v& đó. T&t c& nh&ng gì không đem l&i s& bình an cho tâm đ&u b& h&y b&. Tuy nhiên ta đ&ng l&m l&n đ&iu này v&i vi&c lúc nào cũng ph&i là ng&i đúng, là l& ph&i. Có th& ng&i khác s& không đ&ng ý v&i ta. Nh&ng tâm bình an là c&a riêng ta. Ta s& đ&t đ&c đ&iu đó, n&u ta c& g&ng tu t&p.

Be An Island The Buddhist Practice of Inner Peace