TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

NUÔI DƯỠNG CHÍNH NIỆM TRONG TỪNG PHÚT GIÂY

> *Dù ta đang ở đâu, giữa một thành phố náo nhiệt hay tại một vùng quê êm ả hay trên đỉnh thâm sơn, lúc nào chúng ta cũng cần phải giữ gìn và bảo vệ chúng ta bằng chính niệm và bằng sự chọn lựa cẩn thận nơi chúng ta ở.*

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Một buổi chiều mùa đông, sau khi đi thiền hành trên đồi về, tôi thấy mọi cửa lớn nhỏ trong cốc

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

đều mở tung. Trước khi đi, tôi đã quên đóng cửa lại và gió lạnh thổi tung mọi cánh cửa. Giấy tờ trên bàn bay tứ tán. Tôi liền đóng cửa lại, thắp đèn lên, thu lượm giấy tờ và để lại ngăn nắp trên bàn. Sau đó, tôi đi đốt lò sưởi. Chẳng bao lâu, tiếng lửa củi kêu lách tách, căn phòng ấm trở lại.

Đôi khi giữa đám đông, ta cảm thấy lạnh lẽo, cô đơn và mệt mỏi. Ta muốn lui về một nơi, tìm một hơi ấm. Tôi đã làm như vậy khi đóng các cửa sổ lại và ngồi bên lò sưởi, nghe gió lộng ngoài song mà cảm thấy mình được che chở. Giác quan của chúng ta cũng vậy, như các cánh cửa mở ra thế giới, đôi khi gió lạnh lùa vào thổi tứ tung mọi thứ trong lòng ta. Thế mà nhiều người trong chúng ta vẫn thường để cửa mở như vậy suốt ngày, để lòng họ bị xáo trộn bởi bao nhiêu phiền não từ bên ngoài. Vì vậy mà ta cứ cảm thấy lạnh lẽo, trơ trụi, và đầy sợ hãi.

Có bao giờ bạn thấy mình ngồi xem truyền hình mà không dám tắt máy dù chương trình chẳng có gì hấp dẫn? Tiếng huyên náo, tiếng súng nổ chát chúa làm điếc cả tai mà ta vẫn không có cam đảm đứng dậy để tắt máy. Tại sao ta lại hành hạ ta như vậy? Tại sao ta không dám đóng cửa lại? Có phải ta sợ cô đơn, sợ đối diện với nỗi trống trải khi ta ở một mình?

Ta thấy gì, ta cảm gì thì ta là cái đó. Xem một chương trình truyền hình quá dở, ta đồng hóa ta với cái dở ấy. Khi ta giận, ta là cái giận. Khi ta thương yêu, ta là cái ta thương yêu. Khi ta nhìn đỉnh núi tuyết, ta là đỉnh núi. Ta muốn gì thì ta được cái nấy. Tại sao ta lại để cái máy truyền hình nó làm chủ tình cảm của ta với mấy phim truyện rẻ tiền chỉ làm cho thân tâm ta bị rối loạn? Giới trẻ bị đầu độc nặng nề bởi những loại phim ảnh tồi tệ đó. Ai là người chịu trách

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

nhiệm? Tất cả chúng ta. Chúng ta quá dễ dãi, quá sẵn sàng để xem bất cứ cái gì hiện lên màn ảnh. Có phải tại gì chúng ta quá cô đơn, quá lười biếng, để tổ chức đời sống của chính mình? Ta cứ mở truyền hình ra và để nó lôi kéo chúng ta đi, để nó nhồi nặn và tàn phá chúng ta. Chúng ta hoàn toàn giao phó vận mạng của mình cho những người vô trách nhiệm. Chúng ta phải biết chọn những trương trình nào bổ ích cho tinh thần và tình cảm của chúnh ta chứ.

Dĩ nhiên không phải chỉ có truyền hình mà còn biết bao thứ làm cho ta bị cám dỗ khác làm cho ta bị phân tâm. Ta phải cẩn thận bảo vệ cho sự an lạc của ta. Tôi không khuyên các bạn phải đóng hết các cửa sổ giác quan lại, vì thế giới bên ngoài cho ta biết bao mầu nhiệm.

Chúng ta chỉ mở cửa để đón nhận những gì tươi mát, lành mạnh. Ta phải tập nhìn mọi thứ bằng con mắt quán chiếu. Như vậy, khi ngồi bên dòng suối trong, khi nghe một bản đàn tuyệt diệu, hay khi xem một cuốn phim thú vị, ta vẫn không đánh mất mình, để mình chìm đắm trong dòng suối, trong tiếng nhạc hay trong chuyện phim. Với mặt trời ý thức chiếu rọi trong ta, ta tránh được mọi nguy hiểm.

Ta thấy rõ, nghe rõ những gì đang xảy ra. Tiếng suối nghe trong hơn, bản nhạc nghe êm dịu hơn và qua cuốn phim, ta thấy rõ tâm tư tình cảm của nhà đạo diễn.

Khi ta mới bắt đầu tập thiền, ta thường thích rời bỏ thành phố, về miền quê để tránh những ồn ào, bực dọc làm cho thân tâm ta bị phân tán. Ta tìm đến những cánh rừng yên tĩnh, xanh mát, nơi đó đầu óc ta sáng suốt, tỉnh táo, ta dễ có chính niệm và thấy rõ chính mình. Một khi thân tâm đã được ổn định và trở nên vững chãi hơn, ta có thể trở lại thành phố và ở lại đó mà không còn thấy bị xao động nhiều như trước.

Đôi khi ta không đủ điều kiện để rời thành phố, ta phải tìm ngay trong đời sống bận rộn hàng ngày những yếu tố tươi mát an tĩnh giúp ta chữa trị chính mình. Ta có thể tìm tới một người bạn thân biết an ủi và nâng đở tinh thần ta, hoặc đi thả bộ trong một công viên râm mát, nhìn ngắm những tàn cây xanh đang run nhè nhẹ trong gió.

Dù ta đang ở đâu, giữa một thành phố náo niệt hay tại một vùng quê êm ả hay trên đỉnh thâm sơn, lúc nào chúng ta cũng cần phải giữ gìn và bảo vệ chúng ta bằng chính niệm và bằng sự chọn lựa cẩn thận nơi chúng ta ở.

Trích trong cuốn: **An lạc từng bước chân**
Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**
Nguồn link:
https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/an-lac-tung-buoc-chan/