

## YÊN LẶNG Ở NỘI TÂM



Nghĩ về sự yên lặng, chúng ta thường nghĩ đến sự cô đơn, đôi khi là sự thất thế, hoặc là những lúc tâm trạng rất không tốt. Nhưng với người theo tôn giáo nói chung, Phật giáo nói riêng, những giờ phút yên lặng rất cần cho đời sống tâm linh trước những tiếng ồn của cuộc sống.

Khi chúng ta đánh mất liên lạc với sự yên lặng ở nội tâm, chúng ta sẽ đánh mất liên lạc với chính mình. Khi chúng ta đánh mất liên lạc với chính mình, chúng ta sẽ tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng.



# Yên lặng ở nội tâm

Thích Thiện Hạnh

Trong thời gian này, tất cả mọi người đang ở trong sự yên lặng, tôi đã suy ngẫm về ý nghĩa của sự yên lặng. Tôi nhận ra biết bao nhiêu người trong chúng ta cảm thấy khó khăn để chỉ đơn giản là khiến chính mình ở yên lặng, ý của tôi là rất khó để thực sự tắt hết những tiếng nói, đòi hỏi và những xung động bên ngoài khiến những suy nghĩ, lý luận của chúng ta cứ xoay vòng.

Chúng ta sống trong một thế giới nơi có quá nhiều sự kích thích, quá nhiều tiếng ồn. Tôi thường tự nhủ trong lòng mình: “Thật ngạc nhiên khi bản thân mình lại nghe thấy chính suy nghĩ của mình, giữa những sự ồn ào đang diễn ra xung quanh”. Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, cảm nhận nội tại về chính tự thân mình, tức bản chất chân thật của chúng ta là gì, bản chất ấy không thể tách rời khỏi sự im lặng.

Sự im lặng chính là bản chất chân thật của chúng ta. Vậy sự im lặng là gì? Đó chính là không gian ở trong chúng ta, là khả năng nhận thức từ đó những chữ trên trang giấy này được tạo thành khái niệm và trở thành những ý nghĩ ở trong đầu của chúng ta. Nếu không có khả năng nhận biết đó, sẽ không có khái niệm, không có ý tưởng, không có thế giới, thì không còn biết bản chất chân thật của mình, chúng ta thường tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng. Tức là chúng ta chạy theo những cái được, mất, hơn, thua, những đấu tranh, giành giật với nhau trong đời sống, trong những thói quen nghiện ngập,... để lấp đầy sự trống vắng, khổ

đau của một con người đã đánh mất gốc rễ, cội nguồn. Chúng ta thiếu bên trong, nhưng chúng ta lại chạy ra ngoài để kiếm thứ bù đắp vào chỗ rỗng...

Sự yên lặng không đơn giản chỉ là tách bạch âm thanh, sự không có bất kỳ một tiếng nói gì ở trong đầu, sự cảm thấy như thể một mình là đầy đủ rồi, một mình cảm thấy bình an thoải mái và không cần thêm bất cứ yếu tố nào khác. Sự yên lặng đích thực là sự yên lặng từ trong nội tâm chứ không phải là sự yên lặng bên ngoài. Sự yên lặng rất quan trọng vì mọi sự mang tính rỗng không, có như vậy thì mọi thứ mới được chứa vào, tràn vào.

Con người vốn có lỗi tai quen âm thanh, giờ yên lặng quá chúng ta chịu không được, vì không gian yên lặng đánh thức rất nhiều sự bất an nổi bên trong chúng ta. Nhưng sự yên lặng chính là sự kết nối với chính bản thân. Khi chúng ta hiểu cái tôi, gần cái tôi thì không bao giờ chúng ta cảm thấy bất an. Chỉ khi mình cảm thấy xốn xang, lòng mình không tĩnh, dường như có gì đang diễn ra mà mình không kiểm soát được, nó nằm ngoài tầm của mình. Khi đó chúng ta sẽ cảm thấy nôn nao, bồn loạn, xung đột.

Bí quyết của sự im lặng, tức là giờ nào việc nấy, tập trung chú mục vào duy nhất việc đó thôi. Hầu như toàn bộ tâm trí của mình đặt để trong sự vật đó. Sự tập trung cao độ, vì khi chúng ta tập trung thì người ta có cảm giác chúng ta lắng nghe người khác. Chúng ta không thể thực sự lắng nghe người khác nói khi trong đầu chúng ta có nhiều suy nghĩ, mà chỉ nghe âm thanh thôi, không nắm bắt được ý nghĩa sâu xa. Sự yên lặng của chúng ta có một năng lượng khủng khiếp, một ảnh hưởng rất ghê gớm, ảnh hưởng thật sự đến người ngồi trước mặt mình. Nếu thật sự yên lặng có chú ý thì năng lượng đó thường là năng lượng tích cực, nó mang tính quan tâm, chăm sóc, chữa lành người khác. Đó là sự yên lặng hùng tráng.

Sự yên lặng của tâm, của lòng. Tiếng nói của nội tâm chính là sự yên lặng. Một sự yên lặng nội tại sâu lắng, để dẹp yên tiếng gào thét của đam mê dục vọng, của ngoại trần xâm nhập vào trong tâm thức. Khi tiếng nói nội tâm của mình được vang vọng trong chiều hướng thẳng tiến của tâm linh, không còn sự chấp thủ (nắm giữ) bất cứ điều gì ở đời và một sự oán kết với bất cứ ai đang hiện hữu. Khi đó tâm của chúng ta thật sự yên lặng, một sự yên lặng giúp cho tâm mình thấy biết tất cả. Khi chúng ta ngồi một mình cũng không thấy cô đơn trống vắng, cảm giác buồn chán, như cụ Nguyễn Công Trứ từng nói:

*“Ở nhà lại muốn ra đi  
Ra đi lại muốn ở nhà khi hơn”.*

Con người ngày nay đời sống hiện đại, tiện dụng hơn rất nhiều. Nhưng, con người dường như lại càng mệt mỏi, đau khổ và cô đơn. Rõ ràng nhu cầu được thỏa mãn nhiều hơn, mà con người lại càng đau thương hơn. Trong một thế giới đầy những nhiễu loạn nội tâm cũng như bên ngoài, điều cực kỳ quan trọng là cho phép đầu óc của chúng ta được nghỉ ngơi, điều đó có nghĩa là an định, suy nghĩ chậm hơn, và điều đó chỉ có thể đến được từ việc hành thiền tĩnh lặng và thiền định. Những nhiễu loạn nội tâm không ngừng này, kết hợp với nhịp sống bên ngoài vội vàng và bận rộn, có thể là một công thức cho thảm họa. Vì nền văn hóa của chúng ta rất khó để tìm ra sự yên lặng. Chúng ta phải đánh đổi rất nhiều thứ để chống lại nỗi sợ sự

yên lặng.



Có quá nhiều người vì để có cuộc sống sung túc, mà bận rộn tới mức, từ rạng sáng đến giữa đêm, không có chút thời gian riêng tư nào cho bản thân yên tĩnh và suy ngẫm, hay cảm thụ về thế giới này. Mà khi tâm không tịnh, dù cơ hội có đến đi nữa, cũng chỉ khiến chúng ta cảm thấy sợ hãi và cô đơn bất tận. Loại yên tĩnh này không còn là khoảnh khắc đem lại niềm vui và an ổn cho tâm trí nữa, mà chỉ là những nỗi đau và sự trống rỗng. Hãy gác lại những phiền muộn của cuộc sống, lắng nghe tiếng nói trong tâm hồn của chúng ta và trò chuyện với nó, để sống cuộc đời trầm lặng, chất lượng cao. Một người có nội tâm càng yên tĩnh, càng có thực lực, làm việc gì cũng dễ thành công. Hơn nữa, nội tâm cũng rất kiên cường, không vì những lời phiến diện bên ngoài mà dễ dàng gục ngã.

Mỗi người có một cuộc đời là của riêng mình, trong cuộc đời đó lại có vô vàn cách sống. Nhiều người chọn cho mình cách vui vẻ đứng ngoài mọi chuyện, có người lựa cho mình cách dẫn thân, có người sẵn sàng vì đam mê mà sẵn sàng chịu mạo hiểm... Cuộc sống vốn khó khăn hơn chúng ta tưởng, không thể lúc nào cũng vui vẻ, hạnh phúc. Sẽ có những lúc chúng ta cảm thấy đau thương, có những lúc muốn rơi nước mắt và gục ngã. Thế giới này đầy hỗn loạn và phức tạp, mỗi bước đi đều khiến chúng ta phải đắn đo vì không biết làm sao cho đúng, cho không lầm đường. Nhưng chỉ cần chúng ta tin tưởng, nhắm mắt lại tĩnh lặng một chút, suy

ngĩ cần trọng thì chúng ta sẽ tìm được mục tiêu khiến mình muốn kiên định mà tiến lên. Đến khi ấy, thế giới sẽ nhường cho chúng ta một con đường, còn chúng ta sẽ tìm được con đường đúng đắn cho bản thân.

Tiếng nói của nội tâm bao giờ cũng là tiếng nói trung thực nhất. Nó có khả năng mách bảo con tim chúng ta sống biết yêu thương, kết nối với mọi người trong vòng sống tương tục. Từ đó khối óc chúng ta thật sự thông minh về trí tuệ, để làm hóa hiện bao điều kỳ diệu cho chính mình, và cho cuộc sống thêm thăng hoa.

Tác giả: **Thích Thiện Hạnh**

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 5/2020**