SỨC MẠNH CỦA TĨNH TÂM

HẢI HOA

BÍ QUYẾT ĐỂ SỐNG
CUỘC ĐỜI TỰ DO TỰ TẠI

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ach.vn

Mục lục

CHƯƠNG 1
TÂM KHÔNG TĨNH TỨC LÀ PHIỀN NÃO NẢY SINH

TÂM CÓ TẠP NIỆM
KHÔNG THỂ TỪ BỎ CHẤP NIỆM
DỤC VỌNG LẠI SINH RA DỤC VỌNG
HƯ VINH LÀ SỢI DÂY CHUYỀN ĐẸP ĐẼ
CUỘC ĐỜI GIỐNG NHƯ CHIẾC ĐỒNG HỒ ĐÃ LÊN DÂY CÓT

CHƯƠNG 2
THỰC HIỆN MỤC TIÊU, KHÔNG MÀNG DANH LỢI

TĨNH ĐỂ TU THÂN, DƯỠNG TÂM QUÝ Ở TĨNH TÂM
BẠN MỈM CƯỜI THÌ CUỘC ĐỜI CŨNG SẼ MỈM CƯỜI VỚI BẠN
KHÔNG BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI NGOẠI VẬT, SỐNG TỰ DO TỰ TẠI
TRÍ TUỆ CỦA SỰ NHƯỢNG BỘ
MỌI VIỆC CẦN LƯỢNG SỨC MÀ LÀM
TÌM LẠI CÁI TÔI CHÂN THỰC TRONG YÊN BÌNH

CHƯƠNG 3
TĨNH DO TÂM SINH, CẢNH THEO TÂM CHUYỂN

TÂM TĨNH, CHỜ MỘT ẤM TRÀ THƠM
GIỮ ĐƯỢC TRÁI TIM YÊN BÌNH
ĐIỀM TĨNH MỚI CÓ THỂ TIẾN XA
TRÁI TIM HÀI LÒNG TẠO RA KẾT QUẢ HÀI LÒNG
NGƯỜI TĨNH TÂM DỄ THÀNH CÔNG HƠN
TĨNH TÂM CÓ THỂ MANG LẠI QUAN HỆ XÃ HỘI TỐT ĐẸP
NƯỚC TĨNH THÌ TRONG, TÂM TĨNH THÌ SÁNG

CHƯƠNG 4
TRONG TRÍ TUỆ CÓ SỰ "TĨNH" TUYỆT ĐỐI

TÙY DUYÊN, KHÔNG NẮNG RÁO CŨNG CHẲNG GIÓ MƯA
KHÔNG PHẢI VÌ HAY NỔI NÓNG NÊN MỚI TRỒNG HOA LAN
SỐNG TRONG HIỆN TẠI LÀ SỰ CHÂN THỰC DUY NHẤT
THUẬN THEO TỰ NHIÊN, ĐI TRÔNG NƯỚC CHẢY, NGỒI NHÌN MÂY TRÔI
KHÔNG CÂU NỆ NGOẠI VẬT, NƠI DỪNG CHÂN ĐẦY Ý THƠ
ĐẠO TRUNG DUNG LÀ CƠ BẢN CỦA TĨNH TÂM
KHÔNG PHẢI GIÓ ĐỘNG, KHÔNG PHẢI CỜ ĐỘNG, LÀ TÂM ĐỘNG

https://thuviensach.vn

KHÔNG VUI VÌ CẢNH, KHÔNG BUỒN VÌ MÌNH
TÂM MANG TỪ BI, GIÓ LỚN THỔI CŨNG KHÔNG ĐỘNG
CHƯƠNG 5
XA LÁNH THẾ SỰ, TĨNH TÂM SUY TƯỞNG
SUY TƯỞNG, THUẬT TĨNH TÂM THẦN KÌ
CHUẨN BỊ TƯ TƯỞNG CHO SUY TƯỞNG: THANH LỌC TẤT CẢ Ý THỨC
SUY TƯỞNG SẮC MÀU LOẠI BỎ LO LẮNG BUỒN TẺ
TẬP TRUNG SUY TƯỞNG ĐỂ TÂM THÁI BÌNH TĨNH TRỞ LẠI
TẬP TRUNG SUY TƯỞNG ĐỂ BI QUAN TAN BIẾN
SUY TƯỞNG TRÍ TUỆ GIÚP BỒI DƯỠNG TÂM LÍ LÀNH MẠNH
SUY TƯỞNG TỰ KỈ GIÚP TRÁNH XA “HỐ ĐEN” CỦA TỨC GIẬN
SUY TƯỞNG THỰC VẬT GIÚP GIẢM NHẸ CẢM GIÁC BUỒN BỰC
QUAY TRỞ VỀ SUY TƯỞNG THỜI THƠ ẤU ÊM ĐỀM
SUY TƯỞNG CƠ THỂ NÓI CHUYỆN VỚI CƠ THỂ
PHƯƠNG THUỐC TÌM NĂNG LƯỢNG THUỘC VỀ BẢN THÂN
DÙNG SUY TƯỞNG VỀ CÁI CHẾT ĐỂ XUA ĐI NỖI BẤT AN
SUY TƯỞNG THÀNH CÔNG GIÚP NÂNG CAO HIỆU SUẤT
CHƯƠNG 6
TÌM MỘT PHƯƠNG THỨC YÊN BÌNH
TĨNH TỌA TĨNH TÂM
HÔ HẤP KIỂU BỤNG, THỞ RA ÁP LỰC VÀ BUỒN PHIỀN
MỈM CƯỜI, PHƯƠNG PHÁP TĨNH TÂM TỐT NHẤT
YOGA, DÙNG CÁCH THẢ LỎNG CƠ THỂ ĐỂ LOẠI BỎ "RÁC" TRONG LÒNG
TĨNH TÂM HƯƠNG THƠM, ĐỂ TÂM HỒN QUAY VỀ VỚI THIÊN NHIÊN
GIẢI PHÓNG TẤT CẢ TÂM TRẠNG KHÔNG TỐT TRONG VẬN ĐỘNG
ĐỌC SÁCH KHIẾN CON NGƯỜI AN TÂM
ÂM NHẠC GIÚP THƯ GIÃN TINH THẦN
VUNG BÚT VẨY MỰC, THƯ GIÃN THẢNH THƠI
GẦN GŨI TỰ NHIÊN, THẢ LỎNG BẢN THÂN
PHƯƠNG PHÁP TĨNH TÂM BẰNG ĐỐI THOẠI
CUỘC SỐNG ĐÂU ĐÂU CŨNG CÓ THỂ TĨNH TÂM

https://thuviensach.vn

LỜI NÓI ĐẦU

TĨNH TÂM NHÌN NHẬN CUỘC ĐỜI

Biết tĩnh tâm để nhìn nhận cuộc đời là một loại cảnh giới.

Trái tim của chúng ta giống như một chiếc cốc thủy tinh. Khi cốc đựng đầy nước ép trái cây, người ta sẽ nói: "Đây là một cốc nước ép hoa quả". Khi nó đựng đầy sữa, người ta lại nói: "Đây là một cốc sữa". Còn chỉ khi chiếc cốc trống trơn thì người ta mới nói: "Đây là một cái cốc". Rất nhiều lúc, trái tim của chúng ta chất chứa quá nhiều thứ, đến nỗi không thể nhìn thấy được cái tôi chân thực. Trong thời buổi cả thế giới phải lo lắng bất an vì tiền bạc, vì ham muốn vật chất, vì danh lợi như ngày nay, con người chẳng khác nào "đôi giày đỏ" mệt mỏi, nhảy tới khi chẳng còn ai bên cạnh mà vẫn không dừng được bước chân điên cuồng… Chúng ta sống đã không còn chỉ là vì sự sinh tồn. Trong sự hưởng thụ vật chất ngày càng phong phú, nếu tâm không tĩnh, thân thể cũng không tĩnh thì cuộc sống của chúng ta sẽ chỉ còn lại sự bận rộn và lo lắng. Vì vậy, chỉ có vứt bỏ mọi sự rối ren để tâm tĩnh lại thì mới có thể được giống như hoa nở hương tự tỏa, nước càng chảy càng trong vậy.

Tĩnh tâm chính là tâm tĩnh. Tâm tĩnh là một trạng thái khoáng đạt, tự tin, điềm nhiên tự do, tự tại. Tất cả thế sự rối ren, mọi chua cay ngọt đắng, hỉ nộ ái ố đều chỉ dựa vào trái tim để cảm nhận, đánh giá. Trong cuộc sống hiện thực, chúng ta thường cảm thấy thấp thỏm bất an, lo lắng không yên, rất khó để bình tâm, ngọn lửa không tên bất cứ khi nào cũng có thể ập đến, nguyên nhân chính là do ta không có được một trái tim bình tĩnh. Chỉ có hiểu được trí tuệ của tĩnh tâm thì mới có thể đứng vững được trong thế giới vô thường này.

Thực ra, tĩnh tâm không phải là một cảnh giới không thể nào với tới. Trong thế giới tràn đầy náo động và dục vọng như ngày nay, ai cũng khao khát có được một cuộc sống yên ổn, bình an, vì vậy hiểu được về tĩnh tâm là vô cùng quan trọng. Để giúp mọi người tìm thấy sự yên ổn trong tâm hồn, cuốn sách này sẽ cùng bạn tìm đến căn nguyên lo lắng từ mọi góc độ, vén bức màn bí mật về sự tĩnh tâm, sau đó để mỗi người tự cảm nhận cuộc sống qua cái tĩnh, giúp xoa dịu tâm trạng lo lắng bất an trong lòng, lấy lại sự yên bình và niềm vui trong tim.

Chúng ta đã biết nên tĩnh tâm hưởng thụ cuộc sống, tuy nhiên làm thế nào để có thể tĩnh tâm? Trong hai chương cuối cùng của cuốn sách này, bạn sẽ học được cách dùng phương pháp suy tưởng để vượt qua những trở ngại trong lòng, để lo lắng không còn chỗ tồn tại; bạn sẽ hiểu được rằng, tĩnh tâm hoàn toàn không phải là trạng thái siêu thực, từng chút từng chút của cuộc sống đều có thể trở thành phương pháp để có được sự tĩnh tâm. Hãy để cuốn sách này dẫn dắt bạn, để sự "tĩnh" thẩm thấu dần vào từng chi tiết của cuộc sống, bớt một chút đố kị, thêm một chút khoan dung; bớt một chút tà niệm, thêm một chút chính khí; bớt một chút ồn ào, thêm một chút chân thực.

"Gặp được cái tôi tĩnh tâm", dù biết phía trước là vùng hiểm trở, bạn cũng có thể coi là đồng bằng để vững bước đi qua; dù trước mắt thế sự bãi bể nương dâu, đổi thay nhanh chóng, bạn cũng vẫn có được sự bình an trong lòng.

"Gặp được cái tôi tĩnh tâm", tuy tạm thời phải chịu ấm ức và không vui, vẫn có thể yên lòng; tuy cuộc sống bình dị, cũng có thể tận hưởng năm tháng bình yên.

"Gặp được cái tôi tĩnh tâm", cho dù tạm thời phải chịu đau khổ, song bạn cũng sẽ nhận được ý vị riêng của nó; cho dù cuộc đời trôi qua bình lặng song vẫn có thể tìm thấy được sự vừa ý và nhẹ nhõm của riêng mình.

Nhà thơ Pushkin đã từng nói: "Tất cả hạnh phúc trên thế giới đều lấy sự bình yên trong nội tâm là đặc

https://thuviensach.vn

trưng cơ bản nhất”. Tĩnh tâm là một phong thái, cõi lòng phẳng lặng thì tâm sẽ tĩnh. Sức mạnh của mỗi người chúng ta đều có hạn. Thế sự giống như một ván cờ, con người tiến lùi nối tiếp nhau trong mấy tấc vuông ấy. Khi đối mặt với vô vàn sự khó xử và lo sợ, giữ được tâm thái yên tĩnh như mặt nước là có thể nhìn thấu tất cả vinh nhục, được mất, thị phi, trắng đen, dùng sự tỉnh táo và lí trí để nhìn nhận cuộc đời.

Xuân có trăm hoa, thu trăng sáng

Hạ có gió lành, đông tuyết rơi

Trong lòng không bận chi phiền não

Đời này nên lấy đó làm vui.

Tủi nhục cũng đều gương soi tỏ

Chí lớn dạ yên chẳng ngậm ngùi

Người đời lĩnh ngộ chân lí ấy

Cõi lòng tĩnh lặng, muộn sầu lui.

Bạn có mong muốn thoát khỏi lo lắng và u buồn không? Có hi vọng xua đi những phiền muộn trong tâm hồn không? Vậy thì bắt đầu từ thời khắc này, hãy để cuốn sách cùng bạn tìm lại cái tôi tĩnh tâm ấy nhé!

https://thuviensach.vn

Chương 1

TÂM KHÔNG TĨNH TỨC LÀ PHIỀN NÃO NẢY SINH

TÂM CÓ TẠP NIỆM

Bạn có còn nhớ những câu chuyện cổ tích? Chúng ta nóng lòng theo dõi diễn biến tình tiết câu chuyện với niềm tin rằng nhân vật chính nhất định sẽ tránh được sự tàn bạo của phù thủy và yêu quái, chiến thắng tà ác. Chúng ta – khi ấy còn là những cô bé cậu bé - chưa bao giờ nghi ngờ gì về kết cục hoàn mĩ dành cho nhân vật chính, luôn có niềm tin mãnh liệt rằng chính nghĩa sẽ tồn tại mãi mãi, những người lương thiện cuối cùng nhất định sẽ được sống cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc.

Thời gian thấm thoắt thoi đưa, khi chúng ta dần dần lớn lên, dần dần làm quen với tất cả mọi thứ của thế giới hiện thực này, các câu chuyện cổ tích thuở bé thơ ngày càng trở nên xa vời. Nhân vật cổ tích chỉ còn tồn tại trong kí ức, rồi cuối cùng chúng ta cũng sẽ vứt bỏ nốt chút ngây thơ còn lại của thời thơ trẻ, để trở thành một người trưởng thành, chín chắn. Nhưng nếu có thể vứt bỏ những tạp niệm trong lòng ở thế giới phức tạp rối ren, tìm lại tâm hồn thuần khiết, yên bình ấy, vậy thì liệu chúng ta lại có thể quay trở về thời thơ ấu thỏa mãn và vui vẻ trong hồi ức ấy được không?

Thế giới nội tâm của con người ẩn chứa rất nhiều thứ, có đẹp, có xấu, có thiện, có ác, có tham lam, có danh lợi, còn có tiền bạc và địa vị… Những thứ này không nhìn thấy, không sờ thấy, nhưng chúng lại tiềm ẩn trong tâm hồn của bạn, chi phối hành động của bạn. Nếu chúng ta gọi những thứ tốt đẹp, ánh sáng, lương thiện trong thế giới nội tâm là “mầm”, thì những tạp niệm làm đảo lộn cảm xúc của chúng ta, thậm chí “xúi giục” chúng ta trở nên xấu xa, tham lam ấy sẽ giống như “cỏ”. Chân - thiện - mĩ có thể kết thành quả ngọt làm xúc động lòng người; nhưng còn “cỏ dại” trong lòng, nếu cứ để mặc cho chúng phát triển thì nhất định sẽ đến một ngày chúng uy hiếp tới sự trưởng thành khỏe mạnh của “mầm”.

Ví dụ như sự tham lam và đố kị là tạp niệm.

Sự uy hiếp của tâm trạng đố kị đối với sự vật tốt đẹp chẳng khác nào quả bom không hẹn giờ, có thể phát nổ bất cứ lúc nào, tiềm ẩn trong lòng con người. Trên con đường theo đuổi một mục tiêu nào đó, một khi con người phát hiện ra sự tồn tại của người giỏi hơn hoặc nhanh chân vượt trước mình thì thường nảy sinh than vãn, đau khổ, thậm chí là căm giận, bởi trong tâm cảm thấy tự hổ thẹn vì mình kém cỏi hơn người khác. Càng tệ hơn là có một số người bóp méo tâm tính, châm ngòi quả bom trong lòng, không từ thủ đoạn báo thù đối thủ. Tạp niệm của sự đố kị làm ô nhiễm tâm hồn, không những không thể khiến bạn có được mục tiêu mà còn dần dần xa mục tiêu, cuối cùng lún sâu vào tội ác khó có thể thoát ra được.

Tự dằn vặt quá mức cũng là một tạp niệm của tâm hồn.

Charles đã từng là một cảnh sát, trong một lần tham gia giải cứu con tin, anh đã bỏ sót một căn phòng vốn dĩ nên lục soát, không ngờ trong căn phòng đó có một đứa trẻ, cuối cùng đứa trẻ đó đã bị tên hung thủ vô cùng tàn bạo bắn chết. Từ đó Charles suy sụp tinh thần, anh không thể nào tha thứ cho sai lầm của mình

https://thuviensach.vn

nên đã rơi vào trạng thái tự dằn vặt bản thân, trở nên buồn bực ít nói. Không lâu sau đó, anh từ bỏ công việc cảnh sát để tới một tu viện, hàng ngày đứng trước tượng chúa để xám hối lỗi lầm của mình, từ đó hành động ấy đã trở thành toàn bộ cuộc sống của anh.

Một lần tình cờ, chị của đứa trẻ bị tên côn đồ năm xưa sát hại biết được tình cảnh của Charles, đã nghĩ cách để tìm được anh. Cô đưa Charles tới giữa một đám người đang vui vẻ tụ hội, nói với anh rằng những người này đều là con tin đã được anh giải cứu năm ấy, nhờ có Charles, bây giờ họ được sống vui vẻ hạnh phúc và vô cùng cảm kích Charles. Charles nhìn những đứa trẻ đã từng được mình giải cứu, và đã hiểu được một điều: thì ra mình không phải là người vô dụng, và chính sự tự dằn vặt bản thân bao nhiêu năm nay mới thật sự mang lại gánh nặng cho những người quan tâm tới mình. Cuối cùng anh đã lấy lại được dũng khí của bản thân.

Con người vì một vài sự việc nào đó mà nảy sinh cảm giác tội lỗi và day dứt là chuyện thường tình. Nhưng nếu sự tự dằn vặt này vượt quá giới hạn khiến cho bản thân hoàn toàn đắm chìm trong đó, từ bỏ dũng khí sống thì việc tự dằn vặt này sẽ biến thành tự ngược đãi và giày vò về mặt tinh thần. Chỉ có loại bỏ tạp niệm trong lòng thì mới có thể để lại cho mình một không gian tâm hồn thuần khiết, tươi đẹp.

Vậy con người nên làm thế nào mới có thể có được sự tĩnh lặng và trong sạch cho tâm hồn? Dùng phương thức nào mới có thể dẹp được những tạp niệm trong lòng? Thông qua con đường nào mới có thể xua đi bóng tối để tìm thấy ánh sáng?

Đa phần con người cảm thấy đau khổ là vì không nhìn thoáng, không buông bỏ được. Tạp niệm giống như rác thải trong lòng, là con đường phiền não vô hình, đảo lộn cảm xúc yên bình vốn có, khiến con người khó có thể tĩnh tâm. Sức khỏe, hạnh phúc, của cải… tất cả những thứ tốt đẹp đều bắt nguồn từ sự thuần khiết của tâm hồn. Nếu muốn có một cơ thể khỏe mạnh thì trước tiên phải làm sạch tâm hồn. Chỉ cần tâm mang tạp niệm, trong huyết quản của con người sẽ tràn đầy sự nhơ bẩn và xấu xa, tất cả tạp niệm – đố kị, buồn chán, oán hận – đều sẽ gây tổn hại tới sức khỏe của cơ thể, khiến cảm giác vui vẻ của chúng ta dần dần tan biến. Ngược lại, nếu tâm hồn thuần khiết, tươi đẹp, khỏe mạnh thì sẽ khiến cơ thể của chúng ta tràn đầy sức sống.

Nhờ có các công nhân vệ sinh môi trường ngày ngày quét rác trên đường nên môi trường sống của chúng ta mới sạch sẽ, thoáng đãng. Nếu mỗi ngày chúng ta biết cách dọn sạch "rác thải" trong tâm hồn thì tâm hồn của chúng ta cũng sẽ vui tươi chan hòa. "Cẩu nhật tân, nhật nhật tân, hựu nhật tân"[(1)], thứ cần phải làm sạch không chỉ đơn thuần là cơ thể của chúng ta, mà quan trọng hơn là sự trong sạch của tâm hồn. Nếu chúng ta có thể khắc phục những tạp niệm khiến chúng ta sa sút tinh thần, thì tự nhiên nội tâm sẽ có thể nảy sinh sức mạnh không gì có thể đánh bại được. Tiêu chuẩn của hạnh phúc không nằm ở những điều kiện bên ngoài mà nằm ở sự phong phú và yên bình của nội tâm.

Franklin từng nói: "Có tiền bạc và quyền thế không thể coi là giàu có thực sự, ngược lại, nếu ỷ lại vào

https://thuviensach.vn

chúng thì sẽ giống như đứng trên tảng đá trơn bóng”. Trên thực tế, tâm hồn yên bình thuần khiết và đức hạnh vô tư cao thượng mới là của cải thực sự. Để có được điều đó, chúng ta cần học cách làm sạch tâm hồn của mình. Ích kỉ, tham lam, hư vinh, bướng bỉnh, phẫn nộ, ngoan cố… đều là mầm họa dẫn tới nội tâm không “sạch”; còn thân thiện, khảng khái, vô tư, thuần khiết, ôn hòa, bình tĩnh, đều là ngọn nguồn trí tuệ để làm sạch tâm hồn và giúp cái tôi thăng hoa.

---

(1) Câu trích trong sách Đại học (thuộc Tứ Thư), ý là: Nếu hàng ngày chúng ta có thể tẩy rửa, làm sạch tâm hồn để luôn tự làm mới mình thì mỗi ngày đều trở nên mới mẻ.

https://thuviensach.vn

KHÔNG THỂ TỪ BỎ CHẤP NIỆM(2)

Nói tới "không thể từ bỏ", chúng ta có thể dẫn ra một loạt ví dụ liên quan tới "từ bỏ": Ví dụ Hằng Nga có thể từ bỏ chấp niệm để hưởng thụ cuộc sống thiên đình, chí ít cũng có thể cùng với Hậu Nghệ sống vui vẻ bên nhau, không cần phải ở trên cung trăng lạnh lẽo làm bạn với thỏ ngọc, ngày ngày chỉ có thể nghe thấy tiếng chặt cây không ngừng. Nếu như Hạng Vũ có thể từ bỏ cái gọi là "thể diện" của mình, cùng với Giang Đông phụ lão thực hiện đại kế khôi phục, thì có lẽ vương triều Đại Hán của Lưu Bang cuối cùng có thể trở thành thiên hạ của nhà họ Hạng. Nếu như Lí Thị của nhà Đường có thể từ bỏ tham vọng quyền lực, tránh huynh đệ tương tàn thì có lẽ bi kịch lịch sử "chính biến Huyền Vũ Môn" sẽ không xảy ra. Hay đệ nhất quyền thần Đại Thanh - Hòa Thân nếu có thể từ bỏ chấp niệm về tiền bạc thì cũng sẽ không đến nỗi cuối cùng phải nhận kết cục nhận dải lụa trắng vua ban để tự vẫn… Dĩ nhiên, lịch sử không thể làm lại, chúng ta không nên nhắc lại những chuyện đáng tiếc ấy, nhưng cần hiểu rằng, rất nhiều ví dụ và sự nuối tiếc đều là vì con người mong muốn có được nhiều hơn mà không biết cách từ bỏ chấp niệm, khiến chúng ta bị lỡ dịp với rất nhiều điều tốt đẹp. Nếu ngay từ đầu đã sớm biết vậy thì hà tất phải để mọi chuyện xảy ra như thế!

Cuộc sống vốn là một quá trình tự tại, hạnh phúc, chỉ có điều, nhiều lúc chấp niệm của chúng ta quá nhiều, dục vọng giống như cái động không đáy, chẳng thể nào lấp đầy được. Con người lúc nào cũng cuống quýt muốn nắm lấy tất cả, có nhà rồi thì muốn có tiền bạc, có tiền bạc lại muốn có công danh, muốn nắm trong tay cả thế giới rực rỡ sắc màu… Những tham vọng ấy khiến con người dần trở nên sức cùng lực kiệt. Nhưng suy cho cùng, chúng ta đều chỉ là con người bình thường, ham muốn quá nhiều nhưng cái nắm được thì quá ít, con người sống trên đời chẳng qua chỉ vài chục năm trời, khi mệt mỏi khốn đốn sẽ tự hỏi: Hà cớ phải như thế? Chi bằng từ bỏ chấp niệm, sống vui vẻ với tâm thái tốt đẹp là hơn!

Trong lịch sử, đa số những người có được cuộc sống viên mãn, gia đình hạnh phúc hay sự nghiệp thành công đều là những người "cầm lên được, từ bỏ được". Liêm Pha từ bỏ ân oán với Lạn Tương Như, tạo ra giai thoại đẹp "tướng tương hòa"; Phạm Lãi vứt bỏ bổng lộc triều đình mà Việt Vương đã hứa, cùng người đẹp du thuyền Thái Hồ, tiêu dao thương hải; Trác Văn Quân và Tư Mã Tương Như bỏ qua cái nhìn của thế tục, dũng cảm theo đuổi hạnh phúc riêng tư nên mới có giai thoại thiên cổ "Phượng cầu hoàng"; Tư Mã Thiên dẹp qua một bên những tổn thương của nỗi nhục cung hình để dùi mài kinh sử, cho ra đời bộ *Sử kí* lưu truyền thiên cổ; Trương Tam Phong giũ bỏ phàm tục chốn nhân gian, cuối cùng trở thành tông sư sáng tạo ra Thái Cực quyền và Thái Cực kiếm… Tất cả những ví dụ ấy, suy cho cùng đều ở hai chứ "từ bỏ" mà ra, người có trí tuệ sáng suốt ắt sẽ có thể có được thành công, tất cả đều là nhờ họ có thể vứt bỏ chấp niệm, dám từ bỏ những thứ không cần thiết.

Mỗi lần "từ bỏ" là một lần dọn dẹp gánh nặng đang mang trên mình, vứt đi cái "tay nải hành lí" không đáng được chúng ta mang theo, để rồi sau đó, chúng ta có thể thoải mái tiếp tục con đường của mình cho đến tận khi đạt được mục tiêu của cuộc đời. "Từ bỏ" cũng là một cảnh giới đáng mơ ước của tâm hồn, chúng ta dùng cảnh giới mà "vạn vật đều có thể từ bỏ" để nhìn nhận cuộc đời, cho dù làm người hay làm

https://tuviensach.vn

việc, tự nhiên có thể bớt đi được một chút nghi kị, thêm một chút thản nhiên; bớt một chút bất mãn, thêm một chút bình tĩnh; bớt một chút tranh đấu, thêm một chút hòa thuận; cuộc sống chẳng phải sẽ thoải mái tự tại hay sao?

Một đứa trẻ thò tay vào trong lọ lấy kẹo, nó muốn một lần lấy được nhiều chiếc nên đã lấy một nắm to, kết quả là tay bị mắc ở miệng lọ, làm thế nào cũng không thể rút ra được, sợ đến nỗi bật khóc. Ông nội nhìn thấy dáng vẻ lo lắng của cháu, chậm rãi nói: "Xem kìa! Cháu vừa không muốn bỏ lại số kẹo đó, lại vừa muốn rút tay ra, chi bằng biết đủ một chút, lấy ít đi một chút, nắm tay nhỏ lại tự nhiên sẽ có thể dễ dàng rút tay ra thôi!"

Trong cuộc sống, để "có được" thì cần có đầu óc thông minh, còn muốn "từ bỏ" thì lại càng cần có trí tuệ và dũng khí. Con người lúc nào cũng chỉ mưu cầu chiếm hữu mà rất ít khi biết từ bỏ đúng lúc. Vì vậy, người có tiền thì bị tiền bạc làm cho mệt mỏi, còn người có tình cảm thì bị tình cảm làm tổn thương… Biết từ bỏ, dĩ nhiên không phải là yêu cầu chúng ta không làm gì cả, mà là sau khi hành động thì không nên đặt quá nặng yếu tố thành - bại, được - mất: tiền dĩ nhiên phải kiếm, nhưng sau khi kiếm được thì phải chi dùng thích hợp chứ không nên giống như Grandet ôm chặt tiền không chịu bỏ ra; tình cảm nên hi sinh, nhưng không cần nhất định phải được báo đáp…

Tương truyền khi Đức Phật còn sống, có một quý tộc người Bà La Môn tới gặp. Người Bà Là Môn này hai tay cầm hai lọ hoa, coi đó là lễ vật dâng lên Đức Phật.

Phật nhìn thấy người Bà Là Môn liền nói: "Đặt xuống".

Người Bà La Môn liền đặt lọ hoa trên tay trái xuống đất.

Phật lại nói: "Đặt xuống".

Người Bà La Môn lại đặt lọ hoa trên tay phải xuống.

Nhưng Phật vẫn nói với ông ta: "Đặt xuống".

Người Bà La Môn này không hiểu, bèn hỏi Đức Phật: "Hai tay con đã trống không, Người còn muốn con đặt cái gì xuống?"

Phật nói: "Tuy con đã đặt lọ hoa trên tay xuống, nhưng trong lòng con chưa thực sự từ bỏ chấp niệm. Chỉ khi con từ bỏ chấp niệm của sự hưởng thụ bên ngoài, chấp niệm của sự suy tư bên trong thì mới có thể giải thoát khỏi sinh tử luân hồi".

Trong mắt người bình thường, vạn sự vạn vật của thế gian đều là vật thực, con người luôn nhìn nhận vạn vật thế gian bằng con mắt vốn có, dùng con mắt thế tục để đánh giá tất cả sự vật, vì thế thường bị những phiền não thị phi làm cho nghi hoặc, cuộc đời thêm biết bao đau khổ nhưng lại không biết làm thế nào để giải thoát.

Muốn giải thoát vô số phiền não trong nhân gian, để tâm tịnh như nước, nếu chỉ đơn thuần dựa vào cái gọi là "thông minh tài trí" thế tục thì mãi mãi là không đủ, rất nhiều khi chúng ta cần đến một dũng khí, đó là dũng khí dám từ bỏ chấp niệm. "Từ bỏ" là một tâm thái, một triết lí nhân sinh, một trí tuệ lớn. Biết cách từ bỏ chấp niệm là phương thuốc thần diệu giúp chúng ta vui vẻ, xóa bỏ muộn phiền, nhờ thế mà đường đời sau này - khi đã biết "từ bỏ" sẽ càng vui vẻ hơn, giúp chúng ta có thể đi xa hơn, bay cao hơn, nhìn thấy được những cảnh giới đẹp đẽ, hòa bình hơn. Chỉ cần chúng ta biết "từ bỏ" đúng lúc, dùng tâm thái ôn hòa để đối mặt với cuộc sống phức tạp rối ren, thì cuộc sống của chúng ta sẽ tràn đầy "tiếng chim ca suối chảy".

https://thuviensach.vn

(2) Chấp niệm: là một loại dục vọng vô cùng mãnh liệt. “Chấp” nghĩa là “cố chấp”, “chấp niệm” có thể hiểu một cách đơn giản là cách nghĩ cố chấp mà người khác khó lòng lay chuyển được. Chấp niệm cũng có một nét nghĩa là sự “để bụng” đối với một người hay sự vật nào đó, khi sự “để bụng” này trở nên thái quá thì sẽ khiến nảy sinh “chấp niệm”.

https://thuviensach.vn

DỤC VỌNG LẠI SINH RA DỤC VỌNG

Trên thảo nguyên mênh mông của châu Phi, một chú sư tử con dần dần trưởng thành, theo mẹ học cách săn mồi. Từng ngày trôi qua, chú đã nắm được cách thức và kĩ năng săn mồi, sư tử mẹ nói với nó: “Con à, con đã lớn rồi, có thể thử rời xa bố mẹ sống một mình xem sao”. Sư tử là vua trên thảo nguyên, dường như không có loài động vật nào đủ khả năng trở thành đối thủ của nó. Vì vậy, tuy sư tử con sắp sống một mình nhưng sư tử mẹ vẫn hết sức yên tâm. Nó tin con trai của mình có thể dựa vào bản lĩnh săn mồi xuất chúng để sống một cách bình an, khỏe mạnh.

Mấy tháng sau, sư tử mẹ nhìn thấy sư tử con trong một rừng cây, nhưng dáng vẻ của sư tử con lúc ấy khiến nó hoàn toàn không dám tin vào mắt mình. Vùng mà sư tử con sinh sống có nguồn thức ăn phong phú, được sinh sống ở đó đáng lẽ nó phải ngày càng cường tráng, ấy vậy mà lúc này, sư tử con lại gầy đi rất nhiều, dáng vẻ đói ăn, tinh thần mệt mỏi.

“Rốt cuộc là chuyện gì đã xảy ra vậy?” Sư tử mẹ không thể hiểu được. Đúng lúc nó đang định tiến tới hỏi sư tử con thì một đàn hươu từ xa chạy tới. Đó chính là thời cơ tốt để săn mồi, còn sư tử con cũng phấn chấn tinh thần, sẵn sàng chuẩn bị kiếm mồi.

Thế là sư tử mẹ nấp sang một bên, quyết định nhìn xem con trai săn mồi như thế nào. Lúc này sư tử con đã ẩn nấp, sẵn sàng chờ đàn hươu đi vào phạm vi săn mồi của mình. Chẳng bao lâu, một chú hươu con ở rìa đàn đã tới rất gần chỗ sư tử con ẩn nấp, hươu con hoàn toàn không ý thức được nguy hiểm đang rình rập. Sư tử mẹ nghĩ rằng lúc ấy sư tử con chỉ cần há miệng là đã có thể đánh chén một bữa no nê, nhưng điều khiến nó không ngờ là sư tử con vẫn án binh bất động, bỏ qua miếng ăn đã đưa tới miệng.

Lại một chú hươu con nữa đi qua, rồi chú thứ hai, chú thứ ba… càng ngày càng có nhiều hươu con đi qua phạm vi hoạt động của sư tử con, nhưng sư tử con vẫn không có bất kì động tĩnh nào, vẫn nhìn chằm chằm vào đàn hươu khác ở xa đang tiến lại gần, cuối cùng nó không kiềm chế được nữa, hung dữ lao về phía đàn hươu, nhưng lần này do khoảng cách quá xa, các chú hươu con dễ dàng thoát khỏi sự truy bắt của nó.

Sư tử mẹ không thể nấp yên một chỗ được nữa, vội vàng đuổi theo hỏi sư tử con: “Lúc nãy rõ ràng là mấy con hươu con ấy ở ngay bên miệng con rồi, vì sao con không nắm lấy cơ hội để bắt chúng?” Sư tử con hậm hực nói: “Lẽ nào mẹ không thấy sao, chưa biết chừng đợi thêm một lát nữa, con có thể bắt được nhiều hơn ấy chứ”.

Sư tử mẹ lắc đầu, buồn phiền nói: “Con của ta, con nghĩ như vậy là sai rồi, lòng tham sẽ chẳng bao giờ được thỏa mãn hoàn toàn, nhưng cơ hội thì rất dễ mất đi. Tham lam không những không thể khiến con có được nhiều hơn, mà trái lại sẽ khiến những thứ vốn dĩ con có thể nắm bắt được trong tầm tay lại biến mất.”

https://thuviensach.vn

Mỗi người đều có dục vọng, nhưng nếu không khống chế dục vọng thì nó sẽ lớn dần lên mãi, trở thành căn bệnh tham lam. So với dục vọng bình thường, tham lam không bao giờ có thể thỏa mãn được, nó sẽ khiến bạn rơi vào trạng thái vắt kiệt tinh lực và thể lực, khiến cho bạn luôn luôn cảm thấy phiền não và phiền phức vô cùng. Trong cuộc sống hiện thực, rất nhiều lúc chúng ta cũng giống như chú "sư tử con" trong câu chuyện, không bao giờ cảm thấy thỏa mãn, lúc nào cũng suy tính thiệt hơn. Kết quả điều tra của một trang web cho thấy, trên 90% số người được phỏng vấn cho rằng "xã hội hiện nay ở trong trạng thái theo đuổi công danh lợi lộc và vật chất hóa", các ý kiến phổ biến cho rằng, ngày nay con người theo đuổi vật chất và thực dụng quá mức, đa số mọi người vẫn hi vọng có thể kiếm được nhiều tiền hơn, có nhà đẹp hơn, xe cao cấp hơn, công việc tốt hơn, địa vị xã hội cao hơn và tất cả những thứ khác cũng tốt đẹp hơn.

Immanuel Kant - nhà triết học người Đức từng nói: "Vui vẻ là khi dục vọng của chúng ta được thỏa mãn". Khi dục vọng của con người không được thỏa mãn, tâm trạng khao khát không thể được giải phóng, tâm hồn bị ức chế thì sẽ nảy sinh các ảnh hưởng tiêu cực đối với cuộc sống và tâm trạng sau này. Có một câu chuyện kể rằng: Trong một ngôi chùa nọ, quanh năm khói hương nghi ngút, có một con nhện ngày ngày miệt mài chăng tơ trên xà ngang của điện chính. Do ngày ngày được hương hỏa trong chùa và tiếng đọc kinh hun đúc, nên lâu dần nhện cũng có phật tính. Một ngày nọ, sư thầy trụ trì phát hiện ra sự tồn tại của nhện này, liền hỏi nó: "Ngươi giăng tơ trong chùa của ta cũng coi là có duyên. Ngươi tu luyện lâu như thế, vậy đã ngộ ra được điều gì? Theo ngươi, cái gì là thứ trân quý nhất thế gian?" Nhện đang suy nghĩ, đột nhiên một trận gió thổi tới, cuốn theo một giọt sương long lanh thổi rơi lên mạng nhện, lấp lánh, đẹp vô cùng. Nhưng chẳng bao lâu sau, một trận gió nữa lại thổi tới, mang giọt sương bay đi, nhện mất đi giọt sương đẹp khiến nó cảm thấy hụt hẫng, buồn rầu, nó bèn trả lời vị trụ trì: "Thứ trân quý nhất nhân gian là thứ không có được và thứ đã mất đi".

Đối với con người mà nói, càng là những thứ không có được thì càng cảm thấy vô cùng quý giá. Quả thực, con người hiện đại phải đối mặt với áp lực cuộc sống rất lớn, mỗi khi cảm thấy hoang mang vì những khúc mắc trong chuyện thăng chức, tiền đồ, đau khổ vì vấn đề yêu đương, tình cảm, tiền bạc, địa vị… thì chủ nghĩa vật chất sẽ xâm chiếm toàn bộ đầu óc bạn, lúc này dường như có tiền bạc và quyền thế là có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề. Do đó, khi thiếu đi cảm giác an toàn và ổn định thì dục vọng và tâm lí chiếm hữu đối với những sự vật mới sẽ càng tăng cao.

Dục vọng của con người là vô hạn, có ham muốn là chuyện thường tình, không có ham muốn, chúng ta sẽ mất đi động lực sinh tồn vốn có. Dục vọng rõ ràng và mãnh liệt có thể trở thành động lực thúc đẩy cho

https://thuviensach.vn

sự nghiệp của bạn thành công, nhưng cũng có thể trở thành ma quỷ dẫn bạn vào địa ngục. Dục vọng có thể lại sinh ra dục vọng, nếu để cho bị dục vọng điều khiển thì cuộc đời sẽ thất bại. Ngược lại, nếu bạn có thể chế ngự được dục vọng, biết cách biến dục vọng thành sức mạnh, tìm thấy nhịp điệu và bước đi phù hợp với mình, thì bạn sẽ không còn bị dục vọng nô dịch nữa.

https://thuviensach.vn

HƯ VINH LÀ SỢI DÂY CHUYỀN ĐẸP ĐẼ

Trong tiểu thuyết ngắn *Sợi dây chuyền kim cương*, Maupassant đã kể một câu chuyện như sau: Cô nàng Mathilde – vợ của một anh lục sự "thường thường bậc trung" sắp tham gia một bữa tiệc. Nhưng khổ nỗi, do không có món trang sức quý giá nào, nên cô ta đã mượn cô bạn thân một sợi dây chuyền kim cương. Trong buổi tiệc, Mathilde vốn xinh đẹp quyến rũ, lại đeo thêm sợi dây chuyền kim cương sáng lấp lánh nên càng trở nên cuốn hút lạ thường, thu hút ánh nhìn ngưỡng mộ của mọi người. Tuy nhiên trên đường về nhà, cô ta vô tình làm mất sợi dây chuyền kim cương. Mathilde buộc phải cùng lúc làm mấy công việc, ăn tiêu chắt bóp để dồn tiền bồi thường cho cô bạn. Mười năm qua đi, một hôm, Mathilde vô tình gặp lại người bạn năm xưa trong công viên, nhưng lúc ấy Mathilde đã bị áp lực cuộc sống giày vò tới mức dung nhan tiều tụy, trông già nua khắc khổ, khiến bạn bè gần như không thể nhận ra. Nhưng điều trớ trêu là, cuối cùng cô mới biết rằng, sợi dây chuyền mà mình mượn năm xưa là một sợi dây chuyền kim cương giả, còn cô thì vì chút hư vinh của bản thân mà đã phải trả giá bằng sự lao động vất vả cùng sự tổn hại dung nhan xinh đẹp trong suốt mười năm ròng. Tính sĩ diện cũng giống như sợi dây chuyền của Mathilde vậy, nó có thể là châu báu làm đẹp, khiến bạn có được sự tỏa sáng nhất thời, nhưng cũng có thể trở thành sợi dây thừng lạnh lẽo, trói chặt cuộc đời bạn.

Từ xưa tới nay, đả kích tính sĩ diện của con người luôn là một trong những đề tài yêu thích của các nhà triết học và nhà thơ, còn trên sân khấu cuộc đời thì lúc nào chúng ta cũng có thể bắt gặp hàng ngàn câu chuyện liên quan tới thói xấu này. Vậy thói ham hư vinh rốt cuộc từ đâu mà ra? Người xưa có câu: "Hùm chết để da, người ta chết để tiếng". Chắc chắn không có ai sinh ra đã cam tâm âm thầm lặng lẽ sống cuộc đời của mình, không cần ai biết tới. Từ xưa tới nay, phần lớn chúng ta đều đang khổ sở bôn ba trên con đường theo đuổi danh lợi, địa vị, tiền bạc. Điều đó không có gì đáng chê trách, nhưng chúng ta nên hiểu rằng, theo đuổi công danh lợi lộc cũng nên lượng sức mình, nếu mục tiêu vượt quá khả năng của mình mà lại không cam chịu cuộc sống bình dị, thì rất dễ nảy sinh tà niệm, khiến chúng ta đi lệch với quỹ đạo thường nhật.

Tartaglia là một nhà toán học của Italia thời trung cổ, trải qua nhiều năm miệt mài nghiên cứu, cuối cùng ông cũng đã tìm ra được phương pháp giải phương trình bậc ba. Đúng lúc ấy, có một người tên là Cardano tới thăm Tartaglia, than phiền rằng việc giải phương trình bậc ba đã làm khó ông ta bao nhiêu năm nay, khiến ông ta vô cùng đau khổ. Thấy vậy, Tartaglia đã ngây thơ chia sẻ với Cardano thành quả nghiên cứu của mình không chút giấu giếm. Không ngờ chẳng bao lâu sau, Cardano đã cho công bố một bài nghiên cứu, nội dung chính là cách giải phương trình bậc ba, chiếm đoạt thành quả học thuật của Tartaglia một cách vô liêm sỉ. Chẳng mấy chốc, danh tiếng của Cardano nổi lên trong giới toán học, người ta bắt đầu biết tới "ngôi sao mới nổi" trong lĩnh vực toán học này, Cardano đắm chìm trong cảm giác thỏa mãn vô hạn. Nhưng sự thực luôn luôn là sự thực, sự dối trá ngắn ngủi không thể che mắt mọi người mãi được, cuối cùng, hành vi đáng xấu hổ của Cardano đã bị vạch trần, từ đó hắn không còn là "thiên tài toán học" nữa mà tên hắn đã trở thành đại từ để chỉ kẻ lừa đảo trong toán học, bị người đời khinh bỉ. Theo đuổi lợi ích xứng đáng thuộc về mình vốn là điều không có gì đáng chê trách, việc hi vọng nhận được sự khen ngợi của người khác cũng là tâm thái bình thường, tuy nhiên người đàng hoàng chính trực là người không tơ hào của phi nghĩa hay những thứ không thuộc về mình; còn nếu không từ mọi thủ đoạn chỉ để thỏa mãn thói hư vinh thì kết quả sẽ là hại người hại mình.

Để thoát khỏi được "gông cùm" của hư vinh, trước tiên chúng ta phải học cách nhận thức bản thân đúng đắn. Chỉ khi có nhận thức đúng đắn về bản thân và đánh giá về bản thân một cách khách quan, chân thực thì chúng ta mới không dễ dàng bị lung lạc khi được nhận lời khen hay xu nịnh. Để nhận thức được đúng đắn về bản thân, chúng ta cần phải có đủ dũng khí, dám chấp nhận hiện thực, từ đó biết tự bỏ khuyết, bù đắp

https://thuviensach.net

thiếu sót thì mới có thể khiến cho cuộc đời mình ngày càng thêm rực rỡ, phong phú.

Tiếp theo, chúng ta cần phải biết tiếp nhận bản thân một cách đúng đắn. Nhận thức bản thân không dễ, tiếp nhận bản thân lại càng khó hơn. Có người từng nói: "Người ham thích hư vinh thì chỉ nhìn vào tên của mình, còn những người anh hùng chân chính thì nhìn vào sự nghiệp của tổ quốc". Đối với rất nhiều người, hư vinh chẳng khác nào một giấc mơ màu hồng, mà khi đắm chìm trong giấc mơ ấy thì dường như có được tất cả mọi thứ trong tay. Nhưng suy cho cùng thì đó cũng chỉ là một giấc mộng, và khi tỉnh mộng, bạn sẽ nhận thấy đôi tay mình trắng trơn. Vậy thì thay vì ôm giấc mộng ấy, tại sao chúng ta lại không dám đối mặt với tất cả bằng bộ mặt chân thực, để giành lấy mọi thứ trong thực tại?

Để thoát khỏi được "gông cùm" của hư vinh, chúng ta còn phải nhận thức những người xung quanh một cách đúng đắn. Đối với người ham thích hư vinh thì ý kiến và sự nhìn nhận, đánh giá của người khác sẽ chi phối được tâm thái của họ, khiến họ luôn hi vọng nhận được lời khen ngợi cũng như khao khát được mọi người nhìn bằng ánh mắt ngưỡng mộ. Thực ra họ không cần phải như vậy. Là vàng thật thì sẽ tự tỏa sáng, chúng ta không cần thiết phải cố giành lấy lời khen của người khác mà trái lại, chúng ta càng nên tỉnh táo để nhìn rõ trong những lời khen ấy, lời nào là xuất phát từ tấm lòng, lời nào là nịnh nọt giả dối, không được để lời khen làm u mê đầu óc.

Trong thiên *Nguyên đạo huấn* - sách *Hoài Nam tử* có đoạn: "…Vì thế bậc đại trượng phu điềm nhiên vô tư, thản nhiên không lo lắng, coi trời là nắp đậy, coi đất là xe, bốn mùa là ngựa, âm dương là kẻ hầu… Coi trời là nắp đậy ắt không có chốn nào là không che được; coi đất là xe, ắt không có gì là không tải nổi; coi bốn mùa là ngựa, ắt không có gì mà không điều khiển được; coi âm dương là kẻ hầu, ắt không có gì là không chu toàn. Vì thế tuy nhanh mà không dao động, tuy xa mà không mệt mỏi…" Đoạn này ý nói người quân tử không màng danh lợi, từ bỏ tư dục, nhìn tất cả mọi thứ một cách điềm nhiên ung dung, như thế mới có thể tiến xa trên đường đời phía trước mà không mệt mỏi, phóng như bay mà không nghiêng ngả. Nghiền ngẫm thật kĩ trí tuệ của cổ nhân, ý vị thật sâu xa.

https://thuviensach.vn

CUỘC ĐỜI GIỐNG NHƯ CHIẾC ĐỒNG HỒ ĐÃ LÊN DÂY CÓT

Chắc chắn bạn đã từng có trải nghiệm như sau: Bạn ngồi trên xe bus hoặc trên tàu điện ngầm, hôm nay có chuyện không vui nên bạn cảm thấy bực bội; nếu lúc đó chẳng may có người giẫm vào chân bạn thì bạn sẽ như tìm được nơi trút giận, chỉ muốn cãi nhau với người đó một trận… Rất nhiều lúc, tâm trạng xấu kiểu đó đều bắt nguồn từ áp lực cuộc sống hối hả mang lại cho bạn.

Thế giới bên ngoài luôn phức tạp, bận rộn tất bật, mỗi người đều vội vã đi trên đường đời riêng của mình, dường như lúc nào cũng sợ bỏ lỡ điều gì. Khi còn nhỏ thì bận rộn học hành, bận rộn thi cử; khi đã bước chân vào cổng trường đại học thì hối hả thu nạp kiến thức, gấp gáp chuẩn bị cho công việc; sau khi đi làm lại bận rộn với phấn đấu thành tích trong công việc, bận rộn kiếm tiền, mua nhà, yêu đương… Ngoảnh đầu nhìn lại, có phải chúng ta chưa bao giờ được tĩnh tâm? Cuộc đời giống như một chiếc đồng hồ đã lên dây cót, không lúc nào thôi thúc giục, giục giã chúng ta tiến lên phía trước không ngừng nghỉ.

Bận rộn, mù quáng, mịt mờ

Có câu chuyện ngụ ngôn rằng: Con bạch mã mà Đường Tăng cưỡi khi đi Tây Thiên thỉnh kinh vốn dĩ chỉ là con ngựa bình thường của một xưởng nghiền bột trong thành Trường An. Con ngựa này vốn dĩ không có gì đặc biệt, chăm chỉ làm việc trong xưởng nghiền bột từ nhỏ, cơ thể cường tráng, chịu khó chịu khổ, hơn nữa bản tính lại thuần hòa, không bao giờ phá phách hay làm trái lời chủ. Đường Tăng nhìn thấy nó, thầm nghĩ: Lần này đi Tây Thiên, đường sá xa xôi, hơn nữa khi quay về còn phải mang theo rất nhiều kinh sách. Thế nên ông đã quyết định chọn con bạch mã hiền lành chịu khó này.

Cứ như vậy, bạch mã theo Đường Tăng đi suốt mười mấy năm ròng. Sau khi Đường Tăng lấy được chân kinh quay về, con bạch mã bình thường năm xưa cũng được phong là “Đại Đường đệ nhất danh mã”. Bạch mã quay về xưởng nghiền bột mà mình đã từng làm việc năm xưa, thăm lại bạn cũ. Một đàn lừa, ngựa, la vây quanh bạch mã, phấn khích nghe nó kể chuyện trên đường đi.

Bạch mã điềm tĩnh nói: “Các anh em ạ, thực ra tôi cũng chẳng có gì giỏi giang cả, chỉ là may mắn được Đường Tăng chọn, theo ông ấy đi Tây Thiên thỉnh kinh mà thôi. Trong mười mấy năm này, các bạn cũng bận rộn suốt, mỗi bước tôi đi thì các bạn cũng đi không ngừng, chỉ khác một điều là các bạn đi vòng quanh nhà”.

Giờ chúng ta hãy thử nhìn nhận câu chuyện này ở một góc độ khác. Bạch mã không vì những thành công có được khi đi theo Đường Tăng mà tỏ ra cao ngạo, trái lại, nó hiểu rằng mình cũng chỉ giống với những con ngựa khác mà thôi, đều chịu gian khổ để tiến lên phía trước, cách suy nghĩ ấy quả thực đáng khen ngợi. Nhưng lẽ nào những con lừa, ngựa, la khác không có giá trị gì sao? Mỗi người trong xã hội này đều có ý nghĩa tồn tại của mình, Đường Tăng cần mang theo ngựa để đi thỉnh kinh, còn bách tính thì cần những con ngựa này để xay bột, chở gạo. Mặc dù công việc của chúng rất bình dị, nhưng những công việc ấy cũng không kém phần quan trọng so với những công việc lớn lao, vĩ đại khác.

Còn nếu chúng ta chỉ biết bận rộn một cách mù quáng thì cuối cùng, thứ thu được chỉ là sự hoang mang. Nếu tự nhận thấy năng lực của bản thân không thể thực hiện được mục tiêu quá cao thì tại sao chúng ta không “liệu cơm gắp mắm”, đề ra mục tiêu thích hợp nhất với bản thân, sau đó thực hiện chúng?

Rất nhiều lúc, con người không thực sự nhận thức được rõ ràng về sự “bận”, rốt cuộc thế nào là “bận”? Bận là một trạng thái sống, trong khoảng thời gian nhất định, chúng ta không ngừng nỗ lực vì mục tiêu đã đặt ra. Sự bận rộn có thể khiến cuộc sống của chúng ta phong phú hơn, khiến chúng ta không phải cảm thấy hổ thẹn với đời. Còn nếu như chỉ vì không muốn nhàn rỗi mà cố tình làm cho mình phải bận rộn, hoặc làm ra vẻ “bận”, thì chính là tự lừa mình lừa người.

https://thuviensach.vn

Sự nhàn nhã

Trên bờ biển, có một ngư ông ngày ngày ngồi trên tảng đá ngầm thả câu. Điều kì lạ là cho dù câu được nhiều hay ít, cứ ngồi đủ hai tiếng đồng hồ là ông lão thu dọn đồ nghề, thong dong ra về.

Lâu dần, một thương nhân chú ý tới ông lão này.

Anh ta cảm thấy rất khó hiểu, bèn hỏi: “Gặp ngày may mắn, sao ông không cố gắng ngồi câu thêm một lúc nữa, như thế có phải ông sẽ câu được nhiều cá hơn không?”

“Việc gì ta phải câu nhiều cá như vậy?” - Ngư ông bình tĩnh trả lời.

“Để bán lấy tiền chứ còn làm gì nữa!” - Thương nhân đáp, trong bụng thầm chê ông lão ngờ nghệch.

“Sau khi bán rồi thì sao?”

“Ông có thể mua một tấm lưới, sẽ bắt được nhiều cá hơn, kiếm được nhiều tiền hơn”.

“Rồi sao nữa?”

“Ông có thể mua một chiếc thuyền đánh cá, ra biển bắt nhiều cá hơn nữa, bán được nhiều tiền hơn nữa”.

“Kiếm được nhiều tiền như vậy để làm gì?” - Lão ông vẫn tỏ vẻ bất cần.

“Ông có thể thuê nhiều người đi đánh cá, còn mình thì hưởng thụ cuộc sống!”

“Chẳng phải bây giờ ta đang hưởng thụ hay sao?” - Ông lão cười nói - “Mỗi ngày ta ngồi câu hai tiếng, thời gian còn lại ta có thể chiêm ngưỡng ráng chiều, hoàng hôn, chăm chút hoa cỏ ruộng đồng, gặp mặt bạn cũ... Cậu thử nói xem, những việc này so với việc kiếm tiền thì cái nào có ý nghĩa với ta hơn?”

Nhàn nhã là một trạng thái tự nhiên của cuộc sống, lúc này tâm hồn và thể xác được nghỉ ngơi. Nhàn nhã là một cảnh giới của tâm hồn, múa kiếm khi say, nghe mưa bên cửa sổ… đều là những thú vui khiến lòng người hân hoan. Nhàn nhã còn là khi tận hưởng cảnh sắc thiên nhiên, dạo chơi, một mình hát tình ca… để nụ cười rạng rỡ trên khuôn mặt.

Sau một ngày làm việc bận rộn, đôi khi chúng ta không nhất thiết phải vội vội vàng vàng về nhà, mà có thể xuống xe bus trước một bến, chầm chậm bước đi men theo con đường, cảm nhận cảnh đêm của thành phố. Rồi phát hiện một cửa hàng nhỏ bán những món đồ tinh xảo bên đường, đẩy cửa bước vào, biết đâu lại phát hiện ra một “thế giới riêng” thú vị? Hà tất ta phải tự biến mình thành một chiếc máy chạy không ngừng nghỉ?

Con người không thể nhàn nhã suốt đời, nhưng cũng không thể lúc nào cũng lên hết dây cót, không được thảnh thơi. Do vậy, nhàn nhã là một sự điều chỉnh cần thiết trong cuộc sống, mỗi người chúng ta đều không thể thiếu nó.

Dắt ốc sên đi dạo

Mục sư nói:

Thượng Đế giao cho tôi nhiệm vụ dắt một con ốc sên đi dạo. Tôi chẳng có cách nào để đi nhanh được, mặc dù ốc sên đã cố gắng hết sức bò lên phía trước, nhưng nó cũng chỉ có thể dịch chuyển từng chút một.

Tôi không ngừng thúc giục nó, trách mắng nó, thậm chí đe dọa nó, nhưng ốc sên chỉ biết nhìn tôi bằng ánh mắt như biết lỗi, dường như muốn nói với tôi rằng: “Tôi đã cố hết sức rồi!”

Tôi kéo nó, thậm chí muốn đạp một cái vào lưng nó. Nó thở hổn hển, đầm đìa mồ hôi, cố sức bò lên trước…

Đúng là khó hiểu, vì sao Thượng Đế lại giao cho tôi một nhiệm vụ kì lạ như vậy?

https://thuviensach.vn

“Thượng Đế ơi! Rốt cuộc là vì sao?” - Tôi ngửng đầu hỏi trời, nhưng xung quanh chỉ là một vùng tĩnh lặng.

Có lẽ Thượng Đế đã bắt ốc sên đi rồi! Thôi được, tôi quyết định phó mặc mọi chuyện. Dù sao thì Thượng Đế cũng đã thôi không nói nữa, tôi còn bận tâm nhiều như vậy làm gì!

Ốc sên tiếp tục bò lên trước, tôi bực tức theo sau nó.

Dần dần, bước chân của tôi cũng chậm lại, tâm tôi tĩnh lại…

Ồ?

Đột nhiên tôi ngửi thấy mùi hương của hoa cỏ, thì ra ngay cạnh tôi có một vườn hoa rất đẹp.

Tôi còn cảm thấy có làn gió nhè nhẹ thổi tới, trước đây tôi chưa bao giờ để ý rằng, gió trong đêm lại dịu dàng như vậy.

Ô, còn có tiếng chim, tiếng côn trùng kêu rỉ rả… tôi nhìn thấy ánh sao khắp trời, thật đẹp.

Vì sao trước đây tôi chưa từng có trải nghiệm này?

Thì ra là nhờ Thượng Đế bảo tôi dắt một con ốc sên đi dạo.

Bạn đã tìm thấy con ốc sên của mình chưa? Hãy đi dạo giống như tôi đi!

Đi chậm trên con đường nhỏ tĩnh mịch, hít thở không khí trong lành, ánh nắng xuyên qua tán cây, hắt xuống đường những chấm loang lổ. Gió mát thổi qua mang theo hương hoa nhè nhẹ, thấm vào lòng người. Ngửa mặt nhìn lên trời thấy mây trắng lướt qua, trôi nhẹ bồng bềnh. Ngân nga một khúc nhạc nhẹ nhàng, khẽ đọc một bài thơ nho nhỏ, có phải bạn đang cảm thấy cuộc sống tươi đẹp hơn rất nhiều không?

Mỗi giây phút trước mắt đều đáng quý trọng, nhưng có rất nhiều phương thức khác nhau để thể hiện sự trân trọng đối với thời gian. Hãy tận hưởng từng khoảnh khắc hiện tại, thỉnh thoảng bước chậm lại, “dắt một con ốc sên đi dạo”, bạn sẽ tận hưởng được rất nhiều cảnh đẹp đã để lỡ khi bận rộn.

https://thuviensach.vn

Chương 2

THỰC HIỆN MỤC TIÊU, KHÔNG MÀNG DANH LỢI

TĨNH ĐỂ TU THÂN, DƯỠNG TÂM QUÝ Ở TĨNH TÂM

Một vị giáo sư nọ đưa ra câu hỏi với các sinh viên: Theo em, thứ tốt đẹp nhất trong cuộc đời là gì? Các sinh viên đã đưa ra một danh sách dài: Sức khỏe, tình yêu, sắc đẹp, danh dự, của cải, năng lực… Giáo sư nhìn rồi mỉm cười và nói: "Thực ra các em đã bỏ qua một mục vô cùng quan trọng – sự tĩnh lặng của tâm hồn. Không có điểm này, tất cả những gì các em đã đưa ra ở trên sẽ mang lại rất nhiều đau khổ cho các em".

Chúng ta biết rằng, "tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ" là con đường để thực hiện lí tưởng nhân sinh của cổ nhân, nhưng trước đó còn có một tiền đề thường hay bị chúng ta bỏ qua, đó là "chính tâm". "Thành ý, chính tâm, tu thân" là con đường nội ngoại kiêm tu mà cổ nhân đã đưa ra. Đối với con người sống trong thời đại ngày nay, cuộc sống căng thẳng bận rộn thường sẽ khiến thế giới tinh thần của chúng ta mất cân bằng. Nếu ta không thể nhìn nhận các cám dỗ, suy tính được mất bằng một tâm hồn "tĩnh" thì sẽ rất dễ cảm thấy mệt mỏi. Chỉ có sự tĩnh lặng của tâm hồn mới có thể giúp chúng ta không cảm thấy thèm thuồng, đố kị trước những thứ không thuộc về mình. Suy cho cùng, những cảm giác thèm thuồng, đố kị hay ngưỡng mộ ấy đều là tình cảm đơn phương của con người, chúng chỉ khiến tăng thêm gánh nặng cho cuộc sống, khiến chúng ta càng lúc càng rời xa sự vui vẻ, dễ chịu.

Trên con phố nọ có một xưởng rèn sắt, chủ nhân là một ông lão thợ rèn. Cùng với sự phát triển của thời đại, người cần gia công đồ sắt càng ngày càng ít, việc làm ăn của ông lão cũng ngày càng đi xuống, vì thế ông chuyển sang bán các thứ đồ sắt gia dụng như nồi sắt, xích chó…

Phương thức kinh doanh của lão thợ rèn vẫn tuân theo truyền thống, bao năm không thay đổi. Người ngồi trong cửa hàng, hàng bày ngoài cửa bên đường, không chào hàng, cũng không ghi giá, đến tối cũng không dọn hàng sớm, lúc nào bạn đi qua đây cũng đều có thể nhìn thấy ông lão đang nằm trên ghế tre, nheo mắt, ngân nga theo những giai điệu cũ phát ra từ chiếc đài bán dẫn, trên chiếc ghế băng bên cạnh đặt một chiếc ấm tử sa.

Việc buôn bán của ông thợ rèn cũng tàm tạm, thu nhập cơ bản hàng ngày đủ tiền trà nước và tiền ăn của ông. Dù sao thì ông đã già rồi, nhu cầu cá nhân không có gì nhiều, cuộc sống như vậy đối với ông có thể coi là đủ.

Một hôm, có một thương nhân buôn bán đồ cổ đi qua con phố đó, tình cờ nhìn thấy chiếc ấm tử sa bên cạnh ông thợ rèn. Tạo hình của chiếc ấm này cổ xưa, trang nhã, chất đất làm ấm tím đen như mực, rất có phong thái của danh gia Đới Chấn Công thời Thanh. Anh ta bèn tiến lại, cầm chiếc ấm tử sa ấy lên và xem xét kĩ lưỡng.

Quả nhiên, ở chỗ miệng ấm có một dấu ấn, đó chính là tác phẩm của Đới Chấn Công! Thương nhân này

https://thuongmaicuu.vn

tỏ ra vô cùng thích thú. Phải nói thêm rằng, Đới Chấn Công vốn được truyền tụng có thể nặn bùn thành vàng, tác phẩm của ông còn lưu truyền lại cho đến ngày nay chỉ còn lại ba chiếc, một chiếc nằm ở bảo tàng New York (Mĩ), một chiếc nằm ở Bảo tàng Cố Cung (Đài Loan), còn một chiếc thì được một Hoa kiều người Thái mua với giá 160.000 đô-la trong cuộc bán đấu giá năm 1993 ở London. Không ngờ ở con phố cổ không có gì nổi bật này, trong tay một ông lão vô danh lại phát hiện được vật báu nhường kia!

Người thương nhân vô cùng thích thú, vì thế đã đề nghị ông lão thợ rèn bán lại chiếc ấm tử sa cho mình với giá 100.000 tệ. Ông lão nghe thấy cái giá này thì thoạt đầu cảm thấy rất ngạc nhiên, sau đó ông xua tay, từ chối không bán. Chiếc ấm này là ông nội của ông để lại, ba đời nay nhà ông đều uống nước trong chiếc ấm này, vì vậy dù thế nào đi nữa cũng không thể bán được. Thương nhân đành buồn bã bỏ đi.

Tuy giữ được ấm tử sa, nhưng cuộc sống vốn yên bình của ông thợ rèn đã bị đảo lộn. Đêm hôm ấy, ông nằm trên giường mà cứ trằn trọc mãi, không sao ngủ được. Chiếc ấm này đã theo ông suốt sáu mươi năm, vốn cứ tưởng rằng đó chỉ là một chiếc ấm bình thường, bây giờ lại có người trả giá cao ngất để mua nó, việc này không thể không khiến lão thợ rèn như có lửa đốt trong lòng.

Trước đây, lúc nào ông cũng có thể an tâm nằm trên ghế ngủ gật, ấm tử sa đặt trên ghế băng bên cạnh. Nhưng bây giờ chốc chốc ông lại ngồi dậy canh chừng, điều đó khiến ông vô cùng khó chịu. Đặc biệt, điều khiến ông không thể chịu đựng được đó là họ hàng gần xa sau khi biết ông có đồ quý trong nhà thì liền thi nhau tới, có người muốn xem tận mắt vật báu, có người hỏi ông còn giấu bảo bối nào khác không, có người còn bắt đầu hỏi vay tiền ông, khiến ông rất phiền não. Lần này, cuộc sống của ông lão đã hoàn toàn bị đảo lộn, khiến cho ông vừa buồn bực vừa không biết phải làm thế nào.

Vài hôm sau, thương nhân buôn bán đồ cổ hôm nọ lại mang 200.000 tệ tiền mặt tới nhà, bày tỏ nguyện vọng muốn được mua lại chiếc ấm này. Lúc này ông thợ rèn không thể chịu đựng thêm được nữa, bèn gọi họ hàng thân thích và hàng xóm láng giềng tới, vung rìu đập vỡ ấm tử sa trước mặt mọi người.

Bây giờ, ông lão vẫn sống ở con phố cổ, bán nồi sắt và xích chó, nghe nói năm nay ông đã 102 tuổi.

Ý nghĩa đích thực của cuộc đời nằm ở sự tĩnh lặng và thanh đạm, chỉ có hiểu được điều này thì cuộc sống của chúng ta mới có trật tự, không kiêu ngạo, không buồn bực, tìm ra được một khoảng trời riêng của mình. Chúng ta đều biết rằng, nếu muốn giữ cho hoa tươi lâu thì phải thay nước trong lọ cho hoa mỗi ngày, ngoài ra do cuống hoa ngâm trong nước dễ bị thối nát, nên mỗi khi thay nước phải cắt bỏ đi một đoạn cuống hoa. Việc duy trì sự sạch sẽ, thuần khiết cho tâm hồn cũng tương tự như vậy. Môi trường sống của chúng ta giống như nước trong lọ, mỗi người là một bông hoa cắm trong chiếc lọ ấy, chỉ có không ngừng làm sạch nội tâm, làm sạch tư tưởng của mình thì mới có thể không ngừng hấp thu được dinh dưỡng nhiều hơn, tốt hơn.

Một tâm hồn "tĩnh" có thể làm lắng đọng rất nhiều sự nông nổi rối ren phức tạp của cuộc sống, lọc bỏ những "tạp chất" của tính tình như sự nông cạn hay thô bỉ, giúp chúng ta có thể không vì được yêu chiều mà vênh váo quên mình, không vì cuộc đời không như ý mà thất vọng buồn chán, không vì sống trong phú quý mà ngạo nghễ xấc láo, không vì sống trong bần hàn mà tự ti. Khi được như ý thì không quên chú ý hình tượng, thời thế, thần thái của bản thân; khi không như ý cũng không buồn chán thất vọng, than thân trách phận. Sống khép kín, yên tĩnh, không làm loạn, cũng không để mình bị khuất phục. Tĩnh để tu thân, dưỡng tâm quý ở tĩnh tâm, "tĩnh" là một kiểu khí chất, một sự tu dưỡng, một loại cảnh giới mà ở đó, con người có thể thản nhiên như không, trầm tĩnh ung dung, hưởng thụ một cách sâu sắc và đầy đủ hơn nhiều so với trạng thái cuồng loạn, gào thét rát cổ bỏng họng.

https://thuviensach.vn

BẠN MỈM CƯỜI THÌ CUỘC ĐỜI CŨNG SẼ MỈM CƯỜI VỚI BẠN

Mỉm cười là một đặc quyền tốt đẹp mà Thượng Đế ban cho con người, một sự biểu cảm khiến người ta vui vẻ. Đối diện với một khuôn mặt tươi cười, bạn sẽ có thể cảm nhận được sự tự tin và thân thiện toát ra từ họ, sự tự tin và thân thiện này cũng cảm hóa bạn, khiến bạn nảy sinh sự tự tin và vui vẻ một cách tự nhiên, từ đó hai bên có thể thân thiết hơn.

Mỉm cười là công cụ giao lưu tốt nhất thể hiện sự thân thiện, là nhịp cầu giao tiếp giữa người với người. Mỉm cười có thể biến mâu thuẫn thành hữu hảo, làm hài hòa mối quan hệ giữa hai bên, tạo ra không khí vui tươi, hữu nghị.

Mỉm cười là ngôn ngữ cơ thể có ý nghĩa sâu xa, hàm ý truyền đạt tới đối phương thông điệp rằng: “Xin chào, bạn của tôi! Tôi rất vui mừng vì được gặp bạn, ở cùng với bạn tôi cảm thấy rất vui!” Nụ cười chân thành có thể khích lệ niềm tin của đôi bên, nụ cười xuất phát từ tấm lòng chân thành sẽ có thể nhanh chóng xóa đi sự xa lạ và ngăn cách giữa người với người.

Tù nhân dùng nụ cười thoát thân

Nansen là một phi công ưu tú, trong sự nghiệp phi công của ông đã xảy ra một chuyện khiến ông suốt đời không thể nào quên.

Trong cuộc nội chiến chống phát xít của Tây Ban Nha, Nansen không may bị đối phương bắt được, cuộc sống đau khổ nhàm chán trong ngục khiến Nansen bắt đầu hút thuốc.

Có một lần, ông định hút thuốc nhưng không tìm thấy dụng cụ châm lửa. Không còn cách nào khác, Nansen lấy hết dũng khí xin lửa người cai ngục lửa. Người cai ngục lườm ông rồi rút diêm với vẻ mặt lạnh lùng.

Khi người cai ngục bước tới châm lửa cho Nansen, ánh mắt của hai người vô tình gặp nhau, Nansen bất giác mỉm cười thân thiện với anh ta. Thực sự là ngay cả bản thân Nansen cũng không biết vì sao lúc ấy mình lại mỉm cười với người cai ngục đó, có lẽ là để thể hiện sự thân thiện. Chính nụ cười vô thức ấy đã phá vỡ bức tường ngăn cách hai tâm hồn. Trước thái độ của Nansen, khuôn mặt của người cai ngục cũng như thấp thoáng nụ cười.

Sau khi châm lửa xong, người cai ngục không lập tức rời khỏi nhà giam mà nhìn Nansen với ánh mắt ôn hòa, không còn vẻ hung hãn lúc đầu mà toát lên sự thân thiện và thiện ý. Nansen cũng đáp lại bằng nụ cười, dường như coi đối phương là bạn của mình.

“Anh có con chưa?” - Người cai ngục bắt chuyện.

“Có rồi, anh xem này”. - Nansen mở ví, lấy ra bức ảnh chụp cả gia đình được ông cất giữ.

https://thuviensach.vn

Người cai ngục cũng lấy ra bức ảnh mang bên mình, đồng thời kể với Nansen câu chuyện về mình và người thân.

Nói mãi nói mãi, đôi mắt Nansen ngấn lệ, ông sợ mình sẽ không bao giờ được gặp lại những người thân đang ngày đêm mong nhớ mình, sợ sẽ không có cơ hội nhìn thấy con của mình trưởng thành…

Người cai ngục nghe xong cũng cảm động rơi nước mắt, đúng lúc ấy, anh ta đưa ra một quyết định kinh ngạc – đứng dậy, mở cửa phòng giam, dẫn Nansen âm thầm trốn khỏi nhà giam từ con đường nhỏ ở cửa sau. Khi hai người từ biệt, người cai ngục bảo Nansen hãy nhanh chóng trốn đi, sau đó lập tức quay người bỏ đi, không nói thêm một lời…

Rất nhiều năm sau đó, khi nhớ lại trải nghiệm kì diệu này, Nansen nói, nếu không nhờ có nụ cười năm ấy, có lẽ ông sẽ không thể có cơ hội sống để thoát được khỏi ngục tù. Một nụ cười đã cứu mạng ông.

Nụ cười là bước đầu tiên giúp phát triển quan hệ xã hội của nhân loại, và cũng là nhịp cầu xây dựng tình bạn giữa những con người với nhau. Sở dĩ con người mê đắm “Nụ cười của nàng Mona Lisa”, nguyên nhân nằm ở chỗ người phụ nữ trong bức tranh ấy đã nhìn người đời với nụ cười đẹp nhất của mình. “Cười” có tính lây nhiễm, khi chúng ta mỉm cười với người khác, đối phương sẽ cảm thấy niềm vui dâng lên từ đáy lòng, và cũng sẽ mỉm cười đáp lại.

Nhà tâm lí học William James nói: “Chúng ta cười là bởi vì chúng ta vui vẻ chứ không phải vui vẻ bắt nguồn từ nụ cười, cũng có nghĩa là vui vẻ tồn tại trước nụ cười. Nhưng chỉ có mỉm cười thì mới có thể biểu đạt niềm vui trong lòng ra ngoài”.

Trên thực tế, lợi ích của việc cười không chỉ nằm ở chỗ khiến con người cảm thấy vui vẻ mà nó còn có thể giúp xua đi tâm lí cảnh giác giữa người với người, cho dù đối với cơ thể hay tâm hồn cũng đều rất có lợi. Tác dụng kì diệu của nụ cười nằm ở chỗ nó khiến cho tâm trạng của chúng ta trở nên vui vẻ. Xét từ góc độ sinh lí, tiếng cười còn có thể kích thích cơ thể tiết ra một chất tên là Catecholamine, giúp giảm nhẹ sự căng thẳng cho bộ não, khiến con người cảm thấy thoải mái, thư giãn. Vì thế các bác sĩ tâm lí mới thường

https://thuviensach.vn

nói rằng, khi tâm trạng của con người vui vẻ thì sức giãn của cơ, huyết áp và mạch đều giảm dưới mức bình thường; và khi con người được ở trong trạng thái thư giãn này thì sẽ có thể khơi gợi khả năng cảm thụ nhạy bén, giúp chúng ta có thể suy nghĩ một cách linh hoạt hơn, từ đó có thêm nhiều quan điểm và suy nghĩ mới mẻ để đối mặt với khó khăn tốt hơn.

Mỉm cười là quyền lợi bẩm sinh của mỗi người, nhưng nhiều khi, dường như con người quên mất việc sử dụng nó, khiến cho tình cảm giữa người với người trở nên lạnh nhạt, cuộc sống chất chứa ưu phiền. Konosuke Matsushita từng nói: “Nếu có người hỏi tôi, trong số các sản phẩm chúng tôi bán cho khách hàng, cái gì mới là quan trọng nhất. Câu trả lời của chúng tôi là nụ cười thân thiết”. Warner Meg cũng có chia sẻ tương tự: “Mỉm cười và bắt tay không bao giờ tiêu phí thời gian và tiền bạc, nhưng lại có thể khiến việc kinh doanh phát đạt hơn”.

Đúng vậy! Khi bạn nở một nụ cười chân thành thì cho dù phải đối mặt với khó khăn như thế nào, bạn cũng sẽ có thể hóa giải được. Triết lí sống hàm chứa trong đó vô cùng đơn giản: Khi bạn mỉm cười, thế giới cũng sẽ mỉm cười với bạn! Hãy tin rằng, nụ cười của bạn giống như tia nắng trong ngày u ám, chỉ cần mỉm cười là có thể khiến thế giới của bạn trở nên khác biệt!

Người Ireland có một câu ngạn ngữ được lưu truyền từ xưa: “Hãy mỉm cười, cho dù thế nào đi nữa! Hãy để chúng ta mỉm cười thật lòng, bởi vì mỉm cười là âm nhạc của tâm hồn!” Vì thế xin bạn hãy nhớ rằng: Khi bạn mỉm cười một cách thiện ý và thân thiện với thế giới này, thế giới cũng sẽ nở nụ cười giống như vậy với bạn. Chỉ cần bạn mỉm cười, cuộc sống sẽ mỉm cười lại!

https://thuviensach.vn

KHÔNG BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI NGOẠI VẬT, SỐNG TỰ DO TỰ TẠI

Người xưa nói: "Thiên hạ ồn ào, đều vì lợi mà lại; thiên hạ rối rít, đều vì lợi mà đi[3]". Theo đuổi lợi ích dường như là bản năng của mỗi con người. Lợi ích ở đây bao gồm những thứ xuất hiện trên đường đời như tiền bạc, sắc đẹp, danh dự, địa vị... Để có được những thứ này, con người thường bỏ qua quá trình theo đuổi, mà chỉ chăm chăm nhắm vào mục tiêu, dường như muốn ôm cả thế giới về mình. Trước sự thôi thúc của dục vọng, con người thường để mình bị lạc lối trong mê cung của những ham muốn vật chất mà không thể nào thoát ra được. Người Do Thái – những người kiếm tiền giỏi nhất thế giới có một câu rằng: "Kiếm tiền không khó, tiêu tiền không dễ!" Trong một tiểu phẩm cũng có lời thoại kinh điển: "Chuyện đáng buồn trên đời này là, người đã chết rồi mà vẫn chưa tiêu hết tiền". Cố sống cố chết tích cóp tiền bạc, khổ cực cả đời, vẫn chưa kịp hưởng thụ niềm vui mà những vật chất này mang lại cho mình thì đã phải rời xa, đây chẳng phải là bi kịch lớn nhất cuộc đời sao!

Về mặt vật chất, chúng ta thực sự có nhu cầu lớn đến vậy sao? Hãy đặt tay lên ngực tự hỏi: Trong cuộc đời này, lượng vật chất mà chúng ta cần dùng đến là bao nhiêu? Thực ra không nhiều. Hàng ngày con người chỉ ăn vài ba bát cơm, và cần một vị trí trên giường để ngủ. Sở dĩ con người bị cuốn vào vòng xoáy theo đuổi vật chất, chẳng qua là vì chịu sự chi phối của ham muốn được chinh phục mà thôi. Khi chưa có thì muốn có được, khi đã có được rồi thì lại muốn có nhiều hơn, thế là gây ra đủ các sự mệt mỏi, thất vọng, đau khổ, cuộc đời cũng từ đó mà trở nên tăm tối.

Bạn đã vui vẻ chưa?

Truyền thuyết kể rằng, vua Midas rất say mê vàng. Mặc dù trong cung điện của ông ta đã chất đầy vàng, nhưng ông ta vẫn chưa thỏa mãn, suốt ngày buồn bực không vui, luôn suy nghĩ, tìm cách để có được nhiều vàng hơn nữa. Hàng ngày ông ta đều vào kho vàng để nhìn ngắm và đếm đi đếm lại những cục vàng yêu quý của mình. Một hôm, trong lúc đang ngồi đếm vàng trong kho, ông ta chợt nghe thấy một giọng nói vô hình vang lên: "Nhà vua có nhiều vàng quá!"

Tuy sợ hãi, nhưng Midas vẫn tỏ ra tham lam: "Nhưng… thế này vẫn còn quá ít ỏi so với số vàng trên khắp thế gian."

"Nhà vua vẫn còn chưa vừa lòng ư?" - Giọng nói ngạc nhiên.

Vua Midas thở dài: "Đêm đêm ta vẫn thường mất ngủ nằm suy tính xem làm thế nào để có thêm thật nhiều vàng. Ước gì ngón tay ta đụng vào thứ gì thì thứ ấy sẽ lập tức biến thành vàng, có như vậy ta mới mãn nguyện."

"Được thôi. Sáng mai, ước muốn này của nhà vua sẽ thành hiện thực."

Vua Midas dụi mắt, ngỡ như mình vừa nằm mơ. Nhưng khi những tia nắng ban mai đầu tiên xuyên qua cửa sổ, ngón tay vua Midas khẽ chạm vào rèm cửa thì bức rèm đã thực sự biến thành vàng ròng. Midas vui sướng quá, mừng rỡ chạy quanh phòng và chạm tay vào mọi đồ vật xung quanh, biến chúng thành vàng lấp lánh.

Vua Midas có một cô con gái yêu. Khác với cha, nàng không thích thú gì với vàng, mà chỉ yêu cỏ cây, hoa lá. Vua Midas muốn làm cho con được vui lòng, nên đã ra vườn, chạm tay vào tất thảy hoa cỏ để biến chúng thành vàng, vì ông không muốn những bông hoa mong manh ấy sẽ nhanh chóng héo tàn, khiến con gái ông buồn.

Việc chạm tay vào đủ thứ khiến vua Midas thấm mệt. Khi người hầu mang đồ ăn, thức uống đến, ông ta nhanh chóng lấy đồ ăn, nhưng vừa đưa lên miệng thì những thứ đồ ngon lành ấy đều tức khắc biến thành

https://thuviensach.vn

vàng, khiến ông ta không thể nào ăn uống được. Đang lúc bối rối và hoang mang thì nàng công chúa đáng yêu – con gái vua Midas chạy đến, òa khóc: “Cha ơi, tất cả vườn hoa hồng đã biến thành vàng cứng đơ rồi, không thể tỏa hương được nữa! Con muốn hoa hồng tỏa hương được cơ!”

Vua Midas giang tay định ôm con gái bé bỏng vào lòng an ủi, ngờ đâu, vừa chạm vào con thì cô bé lập tức cũng biến thành vàng.

Vua Midas gục đầu khóc thổn thức.

“Nhà vua không vui sướng ư?” - Giọng nói bí ẩn lại vang lên.

“Ta… ta là người bất hạnh nhất thế gian…”

“Ngài đã có ngón tay vàng mà vẫn còn thấy chưa đủ à?”

Vua Midas xấu hổ im lặng.

“Nhà vua thích ăn uống hay thích cầm vàng?”

Vua Midas không thể trả lời được.

“Ôi vua Midas! Vậy ngài muốn chọn bức tượng vàng kia, hay muốn chọn cô con gái xinh xắn, biết chạy nhảy, reo cười và biết yêu mến cha?”

Vua Midas gào khóc: “Hãy trả lại con cho ta! Ta chịu mất tất cả kho vàng!”

“Vậy là nhà vua đã sáng suốt hơn hôm qua rồi. Bây giờ ngài hãy ra sau vườn thượng uyển, nhảy xuống sông tắm rửa, rồi lấy nước vẩy lên tất cả những vật đã hóa thành vàng, để chúng trở lại như cũ.”

Vua Midas lập tức làm theo lời mách bảo, và lấy nước vẩy lên những vật đã bị mình biến thành vàng. Công chúa mở choàng đôi mắt, kinh ngạc reo lên vui mừng: “Cha xem kìa, vườn hoa hồng đã sống lại rồi!”

Vua Midas sung sướng ôm chặt lấy con, và cảm thấy mình là kẻ hạnh phúc nhất thế gian.

Hạnh phúc không liên quan tới ngoại vật

Ngày xửa ngày xưa, có một chàng trai trẻ thông minh, anh ta muốn học hết mọi nghề trong thiên hạ, vì thế đã đi khắp nơi tầm sư học đạo. Anh học may quần áo và nhanh chóng trở thành thợ may nổi tiếng; anh học cách nấu nướng, trở thành đầu bếp danh tiếng; anh học xây nhà và trở thành thợ xây nổi tiếng gần xa… Các kĩ năng khéo léo đều mang lại của cải và danh vọng cho anh, nhưng anh lại không hề cảm thấy thỏa mãn, vui vẻ.

Vì muốn để người đời biết đến mình, đồng thời cũng là để làm thỏa mãn bản thân, anh đã đi khắp nơi dán cáo thị mời người tới thi đấu. Kết quả đúng như dự tính, không người thợ nào trong thiên hạ có thể vượt qua được anh, anh dần dần nảy sinh sự kiêu ngạo, bắt đầu huênh hoang. Anh trở nên như vậy nhưng cũng không ai khuyên răn hay ngăn cản.

Sau khi biết được chuyện này, Đức Phật bèn tới chỗ ở của chàng trai. Nhìn thấy Phật từ xa, trong lòng anh bất giác nảy sinh lòng thành kính. Thấy Phật đi về phía mình, anh lại càng ngạc nhiên vui sướng, lập tức tiến lên trước hành lễ và hỏi: “Xin hỏi Người từ đâu tới? Người là ai? Tới để thi đấu với con sao?”

Đức Phật bình thản nói: “Ta biết trong tay con có rất nhiều nghề. Con cũng biết đấy, trong thiên hạ này, nơi gần tre trúc tự nhiên sẽ có nghề làm cung tên, săn bắn; nơi gần rừng, tự nhiên sẽ nổi lên nghề mộc, điêu khắc; nơi gần biển thì có nghề đóng thuyền. Những nghề này tuy con đều có, nhưng người khác cũng có. Còn ta có nghề tu thân sửa tâm, khác với những nghề mà con đang có trong tay”.

Chàng trai trẻ nghe xong càng cảm thấy tò mò: “Con không hiểu ý của Người lắm. Cá nhân con tự thấy bản thân mình tinh thông đủ thiên văn địa lí, cầm kì thi họa, nhưng con lại chưa từng nghe nói tới thế nào là tu thân sửa tâm. Con muốn hỏi một chút, tu thân sửa tâm có mấy phương pháp, học như thế nào?”

https://thuviensach.vn

Phật không trả lời câu hỏi đó của anh ta, chỉ hỏi: “Nếu con đã học nhiều thứ như thế, vậy thì ta hỏi con, bây giờ con có thấy vui không? Đừng vội vàng trả lời mà hãy tự hỏi lòng mình, con có vui không?”

Chàng trai nghĩ một lúc rồi nói: “Con không vui! Tuy con học được rất nhiều thứ, hơn nữa học rất xuất sắc, nhưng con không hề thấy vui! Con luôn cảm thấy mình vẫn chưa học đủ, con muốn học hết tất cả các nghề trong thiên hạ.”

“Chàng trai, con hãy dừng lại lắng nghe tiếng lòng mình! Ta đến đây chỉ là muốn nói với con rằng, gạo trong thiên hạ một người không thể ăn hết, việc trong thiên hạ một người cũng không thể làm hết được. Con nên học cách biết ĐỦ, đồng thời lúc nào cũng phải tâm niệm cần có lòng biết ơn, báo đáp chúng sinh”.

Nghe lời Phật nói, chàng trai trẻ thốt nhiên giác ngộ, cõi lòng sáng tỏ thông suốt, trong lòng có được sự bình tĩnh trước nay chưa từng có, cảm giác đó khiến anh ta cảm thấy vui vẻ hơn nhiều so với khi học được bất cứ kĩ năng nào.

Hạnh phúc, vui vẻ là gì? Đây không phải là một cảm giác bắt nguồn từ ngoại vật mà nó được bắt nguồn từ nội tâm. Theo quan niệm của Phật giáo đối với hạnh phúc: “Con người phải bình tâm suy nghĩ, niềm vui không nằm ở thế giới bên ngoài, hạnh phúc xuất phát từ trong tim, chỉ có thông qua suy nghĩ thấu đáo, kiềm chế dục vọng, biết đủ thì bản thân mới có thể vui vẻ, dập tắt được tất cả khổ não”.

Một người mà vui vẻ hạnh phúc thì cho dù tay trắng cũng vẫn có thể vui với cuộc sống của mình, hơn nữa còn khiến người khác cũng cảm nhận được sự lạc quan của bản thân. Còn nếu như người ấy không vui vẻ, hạnh phúc thì cho dù vật chất đầy đủ thế nào, mọi chuyện có suôn sẻ ra sao, anh ta cũng sẽ không cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc, bởi vì nội tâm của anh ta chẳng khác nào một cái hố đen, chỉ có thể hút vào đó dục vọng và phiền não mà không có cách nào đến gần được niềm vui và hạnh phúc.

Chỉ khi không để ngoại vật làm ảnh hưởng, không bị ham muốn chinh phục thôi thúc thì chúng ta mới có thể sống tự do tự tại. Chỉ khi để trái tim làm chủ, để linh hồn giải thoát khỏi sự trói buộc của ngoại vật thì cuộc đời mới trở nên rực rỡ.

https://thuviensach.vn

(3) Câu trích trong Hóa thực liệt truyện – sách Sử kí.

https://thuviensach.vn

TRÍ TUỆ CỦA SỰ NHƯỢNG BỘ

"Ôm giữ chậu đầy, chẳng bằng thôi đi; dùng dao sắc bén, không bén được lâu. Vàng ngọc đầy nhà, không giữ được lâu; giàu sang mà kiêu, tự vời họa ưu. Thành công biết lùi, đó là đạo trời."[4]

Những lời dạy của Lão Tử trên đây, ý muốn nói với chúng ta về đạo lí biết dừng đúng lúc, đúng chỗ trong mọi việc, nếu đã đạt được trạng thái viên mãn thì phải biết cách rút lui một cách thích hợp. Điều này cũng phù hợp với quy luật tự nhiên, đạo lí tự bảo toàn. "Công thành, danh toại" nằm trong phạm trù "phi thường đạo", còn "thân thoái" lại ở từ phạm trù "phi trường đạo" rút về "thường đạo".

Trong thực tế cuộc sống, con người khi nói chuyện, làm việc thường theo quan điểm "thà gãy chứ không cong", chịu đựng rất nhiều áp lực và phiền não từ công việc và cuộc sống, nhưng lại không biết cách nào để hóa giải nó, thế là liền rơi vào nỗi đau khổ và mịt mù vô hạn.

Khám phá bí ẩn trong thung lũng kể với chúng ta một câu chuyện như sau: Thành phố Québec của Canada có một thung lũng trải dài từ nam chí bắc, điểm độc đáo của thung lũng này nằm ở chỗ, phía tây của nó mọc đầy các loại cây như săng xanh, tùng bách… còn phía đông thì chỉ có tuyết tùng.

Bao nhiêu năm nay, chưa ai lí giải được hiện tượng kì lạ này, vì thế nơi đây được mệnh danh là "bí ẩn trong thung lũng". Không ngờ vào mùa đông năm 1993, một cặp vợ chồng bình thường đã vô tình giải được bí mật của thung lũng này.

Năm ấy, tình cảm của hai người có dấu hiệu rạn nứt, để hàn gắn lại tình cảm vợ chồng, họ quyết định tổ chức một chuyến du lịch lãng mạn, hi vọng có thể tìm lại những cảm xúc say mê thuở ban đầu, còn nếu không thể thì coi như chuyến du lịch này là kỉ niệm đẹp cuối cùng cho tình yêu của hai người. Khi họ tới thung lũng thì tuyết đang rơi rất dày, hai người dựng lều bạt rồi cùng ngồi thưởng thức cảnh tuyết rơi tuyệt đẹp trong thung lũng. Dần dần họ nhận thấy hướng gió trong thung lũng rất đặc biệt, khiến cho tuyết ở phía đông lúc nào cũng rơi dày hơn ở phía tây. Chẳng bao lâu sau, trên những cây tuyết tùng đã phủ kín một lớp tuyết trắng. Tuyết đè lên cành cây, cùng với sự tích tụ của tuyết, cành tuyết tùng – do có độ đàn hồi cao nên dần dần cong xuống theo độ nặng của tuyết, đến khi trên cành đã tích lũy được một lượng tuyết nhất định thì tuyết lại rơi bớt từ trên cành xuống đất. Cây tuyết tùng lại lấy lại được dáng vẻ cũ, sẵn sàng đón đợt tuyết mới. Chính nhờ cơ chế rất hài hòa này nên mặc dù tuyết rơi lớn nhưng vẫn không thể vùi dập được tuyết tùng. Còn các loài cây khác thì không có được sự dẻo dai này nên nhanh chóng bị gãy đổ, thậm chí là chết dưới sức nặng của tuyết. Còn tuyết ở phía tây rơi khá thưa, sự ảnh hưởng của tuyết đối với các loài cây cũng không nghiêm trọng như ở phía đông, cây cối có thể sống sót được qua đợt tuyết rơi, vì thế số lượng cây ở phía tây khá nhiều, ngoài tuyết tùng còn có sự hiện diện của các loài cây khác nữa.

https://thuviensach.vn

Người vợ ngồi trong lều bạt quan sát và phát hiện ra hiện tượng này, liền nói với chồng: “Sườn dốc ở phía đông cũng đã từng có sự tồn tại của các loài cây khác, nhưng vì cấu tạo thân của chúng không dẻo dai nên đã bị tuyết vùi dập”. Người chồng cũng gật đầu đồng tình, dường như anh chợt nghĩ ngợi điều gì. Một lúc sau, dường như hai người lĩnh ngộ được triết lí cuộc sống từ cây tuyết tùng, và quay sang ôm nhau đầy trìu mến.

Đúng vậy, khi phải đối mặt với áp lực từ bên ngoài, đôi khi chúng ta không cần cứ phải đẩy mọi việc lên tới mức tranh đấu một mất một còn, chỉ cần tĩnh tâm lại, biết nhún nhường một cách thích hợp, “uốn mình” giống như những cây tuyết tùng kia, dùng sự dẻo dai để hóa giải áp lực là sẽ có thể giống như cây tuyết tùng tràn đầy sức sống, sừng sững đứng trong gió tuyết dữ dội, không dễ dàng bị vùi dập.

---

(4) Trích trong chương 9, sách Đạo Đức Kinh của Lão Tử.

https://thuviensach.vn

MỌI VIỆC CẦN LƯỢNG SỨC MÀ LÀM

Tôi vẫn còn nhớ mãi một kỉ niệm như sau:

Hồi còn nhỏ, một hôm tôi thấy một con kiến nhỏ bé đang cõng nửa hạt gạo, khó nhọc bò trên con đường gập ghềnh khúc khuỷu. Tôi ngồi xuống, quan sát thật kĩ sinh linh bé nhỏ này, thấy nó dùng hết sức lực của mình, cố gắng di chuyển nửa hạt gạo này về nhà.

Đột nhiên tôi nảy ra một ý: Nếu cho nó thức ăn lớn hơn, ngon hơn, nó sẽ lựa chọn như thế nào?

Thế là tôi bẻ một mẩu bánh quy đang ăn dở trên tay, đặt trước mặt nó, mẩu bánh này to hơn nửa hạt gạo kia dễ phải đến hàng chục lần.

Có lẽ chú kiến nhỏ bé đã phát hiện ra chướng ngại vật phía trước, nó bèn chuyển hướng đi, tiếp tục cố sức cõng nửa hạt gạo ấy, dường như nóng lòng muốn quay về tổ chia sẻ chiến lợi phẩm với các bạn của mình. Tôi lại di chuyển mẩu bánh ấy, một lần nữa để chắn trước mặt nó.

Cuối cùng, chú kiến phát hiện ra "món quà" tôi tặng nó, liền đặt hạt gạo trên lưng xuống, bò quanh mẩu bánh hết vòng này đến vòng khác, hai chiếc xúc tu nhanh nhạy hết chạm rồi lại gõ gõ lên mẩu bánh, cuối cùng nó thử kéo mẩu bánh. Nhưng mẩu bánh này đối với kích thước cơ thể nó quả thực là rất lớn, không có cách nào dịch chuyển được. Sau vài lần thử sức chưa thể thành công, kiến lại bò quanh mẩu bánh, dường như đang suy nghĩ phải làm thế nào mới có thể mang bánh về nhà. Tôi nhìn nó một cách rất háo hức, muốn xem xem rốt cuộc nó sẽ làm thế nào.

Cuối cùng, chú kiến đưa ra một quyết định: từ bỏ mẩu bánh, tiếp tục cõng nửa hạt gạo kia về nhà. Thế là tôi liền dõi theo nó trong suốt chặng đường còn lại.

Qua dẫn chứng này có thể thấy, đến con kiến bé nhỏ còn hiểu được một điều là cần biết liệu sức mà làm, vậy vì sao con người chúng ta không làm được như vậy? Khi đề ra mục tiêu, chúng ta cần xác định khả năng thực tế của mình đến đâu. Mặc dù mỗi người đều hi vọng có được cuộc đời hoàn mĩ, nhưng nếu không biết lượng sức mà làm thì vô hình trung sẽ tăng thêm rất nhiều áp lực cho cuộc đời mình.

Tục ngữ nói: "Già néo đứt dây", đúng mà quá cực đoan thì cũng thành sai; một chiếc cung chuẩn xác nhưng nếu kéo quá mức sẽ có rủi ro đứt gãy; quả cam thơm ngọt nhưng nếu vắt đến kiệt cùng thì chỉ còn lại đắng chát; sữa vắt quá nhiều thì thứ nhận được cuối cùng là máu chứ không phải sữa. "Nước đầy thì tràn, trăng khuyết rồi lại tròn", quy luật của tự nhiên nói với chúng ta rằng, trong mọi việc cần biết lượng sức mà làm thì mới là trí tuệ lớn.

Một vận động viên leo núi nọ thực hiện hành trình chinh phục đỉnh Everest. Khi leo tới độ cao 6.400 mét, anh ta cảm thấy thể lực của mình không thể tiếp tục được nữa. Lúc ấy anh phải đối mặt với sự lựa chọn: một là kiên trì, tiếp tục thử thách với việc leo lên đỉnh núi; hai là dừng lại, chấp nhận quay về. Đây là hành trình mà anh đã trông đợi từ lâu, và cũng có sự chuẩn bị rất chu đáo, đối với một vận động viên leo núi mà nói, việc chinh phục được đỉnh Everest là nguyện vọng lớn nhất trong đời. Qua một hồi đấu tranh tư tưởng quyết liệt, vận động viên này đã quyết định dừng cuộc hành trình để quay về.

Khi được biết quyết định này, những người bạn đều thể hiện sự tiếc nuối thay cho anh, họ nói rằng vì sao anh lại không chịu kiên trì thêm một chút, chưa biết chừng có thể thực hiện được nguyện vọng của mình. Nhưng vận động viên này mỉm cười và thản nhiên nói: "Tôi biết rất rõ tình trạng sức khỏe của mình khi ấy, nếu tiếp tục leo thì chưa biết chừng sẽ chết dọc đường. Còn lựa chọn quay về thì tôi không những có thể bảo toàn tính mạng, mà sau này còn có cơ hội được thử sức chinh phục lại đỉnh núi một lần nữa. Hơn nữa, trong điều kiện sức khỏe khi ấy, 6.400 mét đã là đỉnh cao mà tôi có thể đạt được rồi, tôi đã chiến

https://thuviensach.vn

thắng bản thân rồi!”

Flaubert nói: “Thành công là một kết quả chứ không phải là mục đích”. Người Trung Quốc cũng có câu “Còn núi xanh thì sợ gì không có củi đốt”, việc biết lượng sức mà làm không phải là nhu nhược, càng không phải là coi thường mơ ước mà là sự sáng suốt của lí trí.

Bước đầu tiên trong việc tự lượng sức chính là xác định được “vị trí” của mình. Diễn viên nổi tiếng người Mĩ - Holly Hunter ban đầu luôn cố gắng tránh để bị đánh giá là một diễn viên có tầm vóc nhỏ bé, kết quả là trong suốt một thời gian dài, sự nghiệp của cô không có gì khởi sắc. Cuối cùng, cô quyết định thay đổi, làm mới lại hình ảnh dựa trên đặc điểm dáng người nhỏ bé, cá tính đặc biệt và kĩ năng diễn xuất giàu tính biến hóa của mình, sau đó cô đã nhận được vai nữ chính trong bộ phim *The Piano* và đoạt giải Oscar cho nữ diễn viên chính xuất sắc nhất. Ngoài ra cô cũng nhận được giải nữ diễn viên chính xuất sắc nhất trong Liên hoan phim Cannes.

Tác dụng lớn nhất của việc xác lập ý thức cái tôi là tự mình biết mình. Nhà văn Stefan Zweig người Áo trong truyện ngắn *Ván cờ kì lạ* đã kể lại với chúng ta một câu chuyện như sau: Nhà vô địch cờ vua thế giới - Mirko Xzentovic đã chinh phục được hàng loạt tay chơi cờ kì cựu đến từ khắp các quốc gia, nhưng nực cười là vị quán quân này chẳng thể nào viết ra nổi một câu chữ nên hồn, hơn nữa ngoài cờ vua ra thì anh ta mù tịt về những lĩnh vực khác, thậm chí còn không biết rằng trên thế giới này có những nhân vật kiệt xuất như Beethoven, Napoleon hay Dante, cũng có nghĩa là Mirko hoàn toàn là một người sinh ra vì cờ vua. Nếu Mirko không tự biết mình, cứ tự ép mình phải giỏi giang trong cả những lĩnh vực khác nữa thì e là sẽ không có một Mirko tài năng như vậy trong lĩnh vực cờ vua.

“Thắng không kiêu, bại không nản”, “biết tiến biết lui” đều là ý nói về việc biết lượng sức mà làm. Nhận thức bản thân không chỉ là cảm nhận về năng lực của mình mà còn là biết đánh giá một cách khách quan sở trường và sở đoản của mình. Một người có tâm thái tốt sẽ biết nhận thức bản thân một cách khách quan chân thực, từ đó có được khí phách và thái độ đúng mực, không tự tin thái quá, nhưng cũng không tự ti về bản thân, cố gắng phát huy sở trường, đồng thời lượng sức để sở đoản không làm ảnh hưởng đến mọi việc, như thế mới có thể sống một cách ung dung tự tại.

Trong cuộc đời, được và mất là chuyện thường tình. Vậy rốt cuộc con người muốn có được gì? Sợ mất đi thứ gì? Đối với hai câu hỏi này, có thể nói là mỗi người một ý. Cùng với việc tuổi tác không ngừng tăng lên là sự tích lũy của kinh nghiệm, chúng ta cũng nên tự điều chỉnh mình cho phù hợp, cái gì nên phấn đấu để giành lấy thì không được bỏ qua; cái gì không thể có được thì nên xác định từ bỏ một cách nhẹ nhàng, thanh thản.

Tuy rằng tâm lí của con người luôn thích “có được” hơn, nhưng xét từ góc độ khác, đôi khi việc “mất đi” còn có giá trị hơn cả “có được”, bởi vì sớm muộn rồi cũng đến một ngày, chúng ta sẽ mất đi thứ quý giá nhất mà cuộc đời ban cho chúng ta – sinh mệnh, khi ấy chúng ta cũng sẽ mất đi tất cả những thứ đã từng có được trong đời. Trong Phật Giáo, “bố thí” được xếp hàng đầu trong “lục độ” (một phương pháp để độ mình và độ người), chính là để con người có thể nhìn nhận sự được - mất bằng tâm thế bình thản. Những gì đã qua thì hãy cho qua, không thể có được thì từ bỏ, như thế chẳng phải tâm hồn sẽ bình tĩnh, thoải mái hơn rất nhiều sao?

https://thuviensach.vn

TÌM LẠI CÁI TÔI CHÂN THỰC TRONG YÊN BÌNH

Người xưa nói "Nhân vô thập toàn". Chúng ta chẳng ai có thể khiến tất cả mọi người đều yêu quý mình, cho dù bạn có tốt đến đâu đi nữa thì vẫn sẽ có người không thích bạn, tuy nhiên điều đó không có nghĩa là bạn không tốt. Trong cuộc sống, chúng ta khó lòng tránh khỏi những vấn đề như công việc vất vả, gia đình mâu thuẫn, bạn bè hiểu lầm… đó đều là những phần không thể thiếu của cuộc sống, tuy rất mệt mỏi và rất khó chấp nhận, nhưng chúng ta cũng không thể vì thế mà tự cho rằng bản thân chỉ là "đồ bỏ đi".

Mỗi người đều là một cá thể tồn tại "độc nhất vô nhị" trên đời, vì vậy bạn không thể vì có người chê bạn "nhiều lời" mà trở nên im lặng. Bạn hãy nhớ rằng, nếu đã có người ghét "nhiều lời" thì cũng sẽ có người ghét "ít lời", bạn không nên vì thấy có một số người không thích mình mà cảm thấy buồn phiền, cũng không cần vì muốn lấy lòng tất cả mọi người mà tùy tiện thay đổi cá tính riêng của mình. Thay vì cố gắng chạy theo ý thích của mọi người một cách vô nghĩa thì chi bằng hãy tĩnh tâm lại, tìm lại cái tôi chân thực và kiên trì làm mọi việc tốt nhất trong khả năng của mình. Chỉ cần bạn tĩnh tâm đi trên con đường riêng của mình thì sẽ có thể tìm thấy niềm vui đích thực cho bản thân.

Tĩnh tâm tức là tâm trí trong sáng

Có một chàng trai trẻ nọ tìm tới gặp Đức Phật, thỉnh cầu Người giải tỏa nghi vấn trong lòng anh ta: "Bình thường con có thể biện luận với người khác một cách trôi chảy, ngay cả trong lĩnh vực không phải sở trường của mình thì con cũng vẫn có thể làm được điều đó, hơn nữa còn nhận được sự tán đồng của người khác. Nhưng mỗi khi trong lòng có phiền não, con sẽ bị cảm xúc chi phối, thường xuyên nói những lời thiếu suy nghĩ, vì chuyện đó mà con vô cùng khổ não. Vì sao con không thể luôn luôn có được trí tuệ sáng suốt ạ? Vì sao con không thể luôn giữ được bình tĩnh ạ?"

Đức Phật nhìn chàng trai trẻ bằng ánh mắt đầy trí tuệ, sau đó nói: "Nếu cho con một chậu nước sạch, con có thể soi mình trong đó được không?"

"Dĩ nhiên là được ạ!"

"Vậy thì nếu cho các loại phẩm màu vào trong nước thì sao?"

"Sau khi nhuộm màu thì dĩ nhiên là không thể rồi ạ".

"Vậy giả dụ chúng ta đặt một chậu nước lên bếp đun, đến khi nước sôi thì chúng ta có thể soi bóng trong đó được không?" - Đức Phật lại hỏi.

"Dĩ nhiên là không thể ạ! Nước đang sôi sùng sục, hơn nữa hơi nước bốc lên nghi ngút, dĩ nhiên không thể soi bóng được". Chàng trai trả lời xẵng giọng. Đến lúc ấy, anh ta vẫn chưa hiểu được hàm ý sâu sắc của Đức Phật.

Đức Phật không để tâm tới khẩu khí của chàng trai, chỉ hỏi tiếp: "Vậy thì nếu là nước trong hồ nước, nhưng trong đó có rất nhiều rêu, sinh vật phù du, thì nước như thế có thể soi bóng được không?"

"Như thế cũng không thể ạ! Quá nhiều tạp chất, ngay cả mặt nước cũng không trong trẻo thì làm sao có thể nhìn rõ được đường nét khuôn mặt khi soi bóng trên đó chứ ạ!"

Đức Phật liền dạy rằng: "Nếu những đạo lí này con đều hiểu, thì tại sao con lại không hiểu được vì sao khi buồn phiền thì không thể phát huy được tài trí? Trái tim của con người giống như mặt nước vậy, khi nó bình tĩnh và không có tạp chất, tự nhiên sẽ có thể soi được đường nét của khuôn mặt. Cũng như vậy, khi cõi lòng của con trong sạch thì những gì con nhìn thấy, phân tích sẽ đều rất đúng đắn, vì thế lúc ấy con biện luận không có gì trở ngại. Nhưng khi trong lòng con có dục niệm, phiền muộn thì sẽ giống như khi con cho phẩm màu vào nước, dĩ nhiên không thể nhìn thấy rõ hình ảnh phản chiếu trong đó. Hoặc khi trong lòng con

https://thuviensach.vn

nhìn bề ngoài thì có vẻ tĩnh lặng, nhưng nếu căn nguyên của phiền não vẫn còn thì cũng giống như trong hồ vẫn còn lẫn đầy phù du, dĩ nhiên cũng không thể nhìn rõ được hình dáng của sự vật."

Chàng trai nghe lời Đức Phật dạy chợt bừng tỉnh, bèn sám hối với Đức Phật về những dục niệm của mình: "Bây giờ thì con đã hiểu. Thì ra khi trái tim của con không tĩnh thì đó chính là lúc nó bị che khuất. Trước đây có nhiều lúc chính là tự con che mắt mình, thật là hồ đồ!"

"Chàng trai, con hãy nhớ rằng, chỉ khi tâm tĩnh như nước thì con mới có thể nhìn thấy rõ được bản thân, nhìn rõ thế giới, tâm hồn mới có thể được giải thoát".

Tùy biến và cái tôi

Ngày xưa có một chàng trai trẻ, trước kia khi bố mẹ anh chưa qua đời, anh cùng bố mẹ sống trên núi, vì thế không biết gì về cuộc sống bên ngoài, hơn nữa cũng không có sự giao lưu với ai khác. Sau khi bố mẹ mất, chàng trai quyết định xuống núi một phen.

Sau khi xuống núi, chàng trai phát hiện thấy mọi người đều rất khác với mình, họ đều ăn nói rất bỗ bã. Khi còn sống trên núi, anh không hề cảm thấy tính cách dịu dàng của mình có gì không thỏa đáng. Nhưng sau khi xuống núi, có người chế nhạo anh, nói anh là "đồ đàn bà". Để thoát khỏi biệt danh này, anh cũng bắt đầu học cách nói năng thô lỗ, ăn uống nhồm nhoàm, áo quần xộc xệch, lôi thôi. Càng ngày anh càng trở nên tùy tiện, có người còn chê anh "thô lỗ", "dã man", thấy vậy anh lại phải cố gắng sửa đổi, kiềm chế hành vi của mình. Tóm lại, vì chạy theo những lời đánh giá của mọi người nên anh không ngừng cố gắng thay đổi bản thân, thậm chí ngay cả công việc cũng thường xuyên thay đổi, nhưng kết quả là không những anh không nhận được sự đồng tình của tất cả mọi người mà trái lại, thậm chí anh còn nhận được thêm càng nhiều lời góp ý, một số lời góp ý thậm chí hoàn toàn trái ngược nhau, điều đó khiến chàng trai vô cùng khổ não, khó xử. Hơn nữa, việc không ngừng cố gắng thay đổi bản thân cũng khiến anh cảm thấy vô cùng mệt mỏi.

Để tìm được lối thoát cho cuộc sống, giải tỏa nỗi khổ trong lòng, chàng trai quyết định nghe theo lời khuyên của một ông lão, đi tìm vị Thiền sư để xin lời chỉ dạy. Vị thiền sư đón tiếp chàng trai đáng thương này một cách thân tình và hỏi: "Chuyện gì khiến con khổ não như vậy?"

"Bạch thầy, xin Người hãy giúp con xua đi nỗi khổ não trong lòng! Giờ lòng con đang rối bời, con không biết nên làm thế nào. Con đã nghe theo lời khuyên của mọi người, nhưng vẫn không thể khiến tất cả mọi người đều hài lòng. Trong lòng con lúc này đang chất chứa đầy mâu thuẫn, cuộc sống và nội tâm của con đều trở nên lộn xộn. Xin Người hãy giúp con thoát khỏi những khổ não này ạ!"

Thiền sư nghe chàng trai nói xong, không nói gì mà đưa anh tới một căn phòng nhỏ cũ kĩ ở hậu viện. Trong căn nhà ấy chỉ có một chiếc bàn, trên bàn đặt một cốc nước, dường như đã rất lâu rồi không có ai tới đây, trên bàn phủ đầy bụi. Sau khi vào phòng, Thiền sư chỉ nhìn cốc nước mà mỉm cười không nói. Chàng trai cũng hướng theo ánh mắt của Thiền sư nhìn cốc nước. Hai người cứ ngồi nhìn cốc nước như vậy một lúc lâu, dường như chàng trai đã ngộ ra được điều gì.

Lúc ấy, vị Thiền sư bèn hỏi: "Cái cốc này đã được đặt trong phòng cả ngày trời, có vô số bụi bẩn rơi vào trong đó, nhưng nước vẫn trong như vậy, con hãy nói xem là vì sao vậy?"

Chàng trai nghĩ một lúc, rồi xúc động nói: "Bạch thầy, con hiểu rồi ạ. Bởi vì bụi bẩn đều lắng xuống đáy cốc nên nước mới trong như vậy".

Thiền sư bèn dạy: "Trong cuộc sống, con sẽ phải tiếp xúc với nhiều thứ khác nhau, những thứ này cũng giống như bụi bẩn rơi vào cốc, còn trái tim của con giống cốc nước, con càng dao động thì càng làm cho nước vẩn đục. Nếu con có thể lắng đọng những thứ đó, khiến trái tim của con tĩnh lại, thì nước trong lòng con sẽ trong vắt như cốc nước này vậy".

Chàng trai trẻ chợt trở nên trầm ngâm, vị Thiền sư lại nói tiếp: "Vốn dĩ con có trí tuệ, chẳng qua là bị

https://thuviensach.vn

mê hoặc bởi những điều giả tạo trong cuộc đời này mà thôi. Vốn dĩ con rất tốt, chỉ cần là chính mình là đủ rồi, hà tất phải chạy theo suy nghĩ của người khác để tinh thần dao động làm gì. Bây giờ hãy khép tai của con lại, lấy lại sự yên bình ban đầu của tâm hồn, để lắng nghe tiếng lòng của con!”

Chàng trai im lặng, nghĩ ngợi rất lâu, anh nhớ lại bản thân mình ngày xưa. Hồi ấy tính cách anh ôn hòa, đối xử lễ độ với mọi người, tuy có người chê cười anh là “đồ đàn bà”, nhưng cũng có rất nhiều người yêu quý anh. Ngược lại, sau khi cố gắng thay đổi bản thân để trở thành một người thô lỗ thì số người yêu quý anh càng ngày càng ít đi. Hơn nữa, khi chưa thay đổi, anh cảm thấy cuộc sống của mình rất nhẹ nhàng, thanh thản và vui vẻ.

Rất lâu sau, cuối cùng chàng trai thốt lên: “Con xin đa tạ thầy đã chỉ dạy ạ! Con nghĩ con đã biết mình sai ở đâu rồi”.

“Tĩnh tâm lại, hãy giữ đúng cái tôi chân thực nhất, nỗi phiền muộn trong lòng con tự nhiên sẽ hóa giải”.

Sự cạnh tranh trong xã hội hiện đại ngày càng trở nên khốc liệt, ai cũng đều hi vọng có được sự đồng tình của nhiều người, vì thế chúng ta thường cố gắng sắp đặt mọi việc rồi sau đó “diễn” cho gia đình, bạn bè và cho cả những người ngoài xã hội cùng xem, nhưng lại quên đi mất chính bản thân chúng ta, đánh mất bản ngã. Đến khi “diễn” đã quen rồi thì cũng là lúc chúng ta quên mất cái tôi chân thực của mình. Thế là trái tim ta trở nên rối bời, phiền muộn, hoang mang, không thể tĩnh tâm lại được.

Xuất hiện tình trạng trên, suy cho cùng là bởi vì thế giới tâm hồn của chúng ta thiếu mất sự “tĩnh”. Nội tâm yên tĩnh thì tâm trí mới có thể sáng suốt; nội tâm yên tĩnh mới có thể giữ vững được cái tôi; nội tâm yên tĩnh mới có thể nhìn rõ cũng như giữ được cái tôi một cách chân thực nhất.

Khi nghe lời phê bình hay góp ý của người khác thì chúng ta không nên cuống lên lo lắng, mà trước tiên hãy kiểm tra lại xem có đúng là mình đã làm không tốt hay không, sau đó dựa vào năng lực thực tế và suy nghĩ của bản thân để cố gắng làm lại một cách tốt nhất trong khả năng của mình. Mặc dù đã rất nỗ lực, nhưng nhiều khi những gì ta làm vẫn không được người khác đánh giá cao, có những người vốn không có thiện cảm với chúng ta mà không cần lí do cụ thể, vì vậy chúng ta cũng không cần vì họ mà buồn phiền và ép mình phải thay đổi.

https://thuviensach.vn

Chúng ta cần nhớ rằng: Sự ghét bỏ của người khác không đáng sợ, mà điều đáng sợ là cảm giác tự chán ghét mình. Người khác không thích mình không quan trọng, quan trọng là bạn đã cố gắng làm tốt nhất trong khả năng của mình. Duy trì sự yên bình trong tâm hồn, dùng trái tim yên bình để làm nên "cái tôi" tốt nhất, yên lặng một chút, tận hưởng một chút, bạn sẽ phát hiện ra rằng thực ra mình vốn rất tốt. Để giữ được tâm hồn yên bình thì cách tốt nhất là hãy để mọi tạp niệm trong lòng lắng xuống, cư xử khiêm tốn. Chỉ cần kiên trì, nhất định bạn sẽ có được thế giới tâm hồn yên bình, giữ được cái tôi chân thực nhất.

https://thuviensach.vn

Chương 3

TĨNH DO TÂM SINH, CẢNH THEO TÂM CHUYỂN

TÂM TĨNH, CHỜ MỘT ẤM TRÀ THƠM

Có lẽ những người đã từng đọc qua *Tiêu diêu du* của Trang Tử nhất định sẽ nhớ đến câu chuyện con cá côn biến thành chim đại bàng bay về phương nam. Trang Tử đã miêu tả quá trình bay về phương nam của đại bàng như sau: "…Khi lượng gió tích lũy không đủ mạnh thì sẽ không đủ sức để nâng được đôi cánh lớn của đại bàng. Vì vậy khi đại bàng bay được lên cao tới chín vạn dặm thì gió đã ở phía dưới nó, nó sẽ cưỡi gió mà bay liệng trên không. Lúc này trên lưng đại bàng chỉ có trời xanh, không gì có thể cản trở nó được, nó cứ nhằm thẳng phương nam mà bay tới…"

Nam Hoài Cẩn trong sách *Trang Tử giảng kí* đã bình giảng về đoạn này như sau: Trang Tử nói đại bàng có thể bay cao tới chín vạn dặm, nhưng phải chờ tới lúc gió lớn nổi lên mới bay được, nếu không đủ sức gió, hai cánh của đại bàng sẽ không thể dang rộng. Sức gió càng lớn thì bay càng dễ và càng cao. Cổ nhân nói: "Mượn sức nâng gió lớn, ta bay tận mây xanh"[(5)]. Điều đó bao hàm một mệnh đề cuộc đời, đó chính là nếu muốn có được thành công của cuộc đời, ngoài việc phải có ý chí đại bàng dang cánh, còn phải có lòng kiên nhẫn chờ đợi gió tốt.

Một ngày hè nóng bức, Đức Phật cùng thị giả đi trên đường núi. Lúc đó đã là chính ngọ, Người bèn bảo thị giả: "Lúc nãy chúng ta vừa đi qua một con sông nhỏ, con hãy tới đó lấy chút nước mang về đây".

Thị giả vâng lời, cầm đồ đựng đi lấy nước. Họ đang ở cách con sông không xa nên chẳng bao lâu sau, thị giả đã tới được bên dòng sông. Nhưng khi vừa tới đó thì liền gặp một đoàn thương nhân cưỡi ngựa đi qua sông, nước sông bị vó ngựa làm cho trở nên đục ngầu. Thị giả thấy nước sông không thể uống được, liền đi tay không về và bạch với Đức Phật: "Nước sông bị đoàn ngựa của thương nhân làm bẩn rồi, chúng ta phải tìm con sông khác thôi ạ. Con biết phía trước có một dòng sông, nước rất trong, đi khoảng hai tiếng đồng hồ là tới".

Đức Phật xua tay nói: "Bây giờ chúng ta đang ở rất gần sông, hơn nữa cả hai chúng ta đều đã rất khát rồi, sao còn phải đi quãng đường hai tiếng đồng hồ nữa làm gì? Con hãy quay lại bờ sông kia xem sao".

Thị giả tỏ vẻ không vui, thầm nghĩ: "Rõ ràng là nước sông đã bị đục rồi, không thể uống được, thế mà Người vẫn còn bắt ta quay lại đó, chẳng phải là uổng công sao?" Thị giả bèn bạch với Đức Phật rằng: "Lúc nãy con đã thấy nước sông bị làm bẩn rồi, vì sao Người còn bắt con phí công vô ích?"

Đức Phật không giải thích gì, chỉ nói: "Con cứ đi đến đó rồi sẽ biết, nhất định sẽ không phí công vô ích đâu."

Thị giả đành phải miễn cưỡng cầm đồ đựng nước quay lại dòng sông. Khi tới nơi, người thị giả vô cùng ngạc nhiên khi thấy nước sông lúc nãy còn đục ngầu giờ đây đã trở nên trong vắt, bùn cát đục ngầu giờ đã hoàn toàn lắng xuống.

https://thuviensach.vn

Thế giới mà chúng ta đang nhìn thấy trước mắt không có gì là bất biến, nhiều lúc bạn chỉ cần tĩnh tâm chờ đợi thì thời cơ tốt sẽ tới. Cuộc đời con người không thể lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió, vì vậy khi trở ngại và thất vọng xuất hiện, chúng ta đừng quá lo lắng, buồn bực mà hãy kiên trì và biết chờ đợi thì sẽ có thể nhìn thấy cơ hội và hi vọng thành công.

Có chàng trai nọ, lâu nay cảm thấy bất mãn với cuộc đời. Một hôm anh tới chùa Phổ Đà, thỉnh giáo sư thầy trụ trì: "Cuộc đời của con chẳng khi nào được như ý, sống cũng chỉ là qua ngày đoạn tháng mà thôi, còn có ý nghĩa gì nữa?" Thầy trụ trì yên lặng lắng nghe lời than thở của chàng trai và căn dặn chú tiểu: "Thí chủ đây từ xa tới, con hãy đi đun một chút nước ấm mang tới đây".

Một lát sau, chú tiểu mang nước tới, thầy trụ trì lấy một nắm lá chè thả vào cốc, sau đó rót nước ấm vào rồi mỉm cười mời chàng trai uống trà. Lúc này cốc trà bốc lên làn khói mỏng và lá chè nổi trên mặt nước. Chàng trai không hiểu, liền hỏi: "Bạch thầy, vì sao thầy lại pha trà bằng nước ấm ạ?" Thầy trụ trì mỉm cười không nói.

Chàng trai đành cầm chén trà lên nhấp một ngụm rồi nhíu mày, lắc đầu nói: "Bạch thầy, chẳng có chút vị trà nào ạ!"

Thầy trụ trì cười nói: "Đây là trà thiết quan âm thượng hạng đấy".

Chàng trai lại nhấp thêm một ngụm rồi nói rất chắc chắn: "Thật sự không có chút mùi thơm nào ạ!"

Thầy trụ trì lại quay sang nói với chú tiểu: "Con hãy đi đun một ấm nước sôi rồi mang tới đây nhé". Một lúc sau, chú tiểu xách một ấm nước sôi tới. Thầy trụ trì lại lấy lá chè bỏ vào một cái chén, đổ nước sôi rồi đặt lên bàn. Chàng trai cúi đầu quan sát, thấy lá chè chìm nổi trong nước sôi, mùi thơm ngào ngạt tỏa ra đầy quyến rũ. Chàng trai đưa tay định bưng chén trà, nhưng thầy trụ trì ngăn lại rồi nhấc ấm nước sôi rót thêm vào đó một chút. Cứ như vậy năm sáu lần, cuối cùng chén trà đã được rót đầy, đó là một chén trà xanh sóng sánh, vị thơm ngọt lạ thường.

Thầy trụ trì mỉm cười hỏi: "Thí chủ có biết vì sao cùng là trà thiết quan âm mà hai chén trà lại có mùi vị khác nhau đến vậy không?"

Chàng trai không cần nghĩ ngợi gì mà trả lời luôn: "Một chén dùng nước ấm, một chén dùng nước sôi để pha, nhiệt độ nước khác nhau thì mùi vị cũng sẽ khác nhau ạ."

Thầy trụ trì gật đầu: "Dùng các loại nước khác nhau thì sự chìm nổi của lá chè trong nước cũng sẽ khác nhau. Khi pha trà bằng nước ấm, lá chè nổi trên mặt nước thì sao có thể hòa quyện vào nước để tỏa ra mùi thơm được? Còn khi pha trà bằng nước sôi, hơn nữa lại thêm nước sôi vào nhiều lần thì lá chè sẽ chìm nổi hòa quyện với nước sôi mà tỏa ra ý vị của cả bốn mùa: sự thanh tịnh của mùa xuân, nóng bức của mùa hè, sung túc của mùa thu và khắc nghiệt của mùa đông. Chúng sinh cũng giống với đạo lí pha trà này, nước không đủ nóng thì lá chè không thể tỏa ra mùi thơm; con người không đủ bình tĩnh thì tự nhiên sẽ luôn bất mãn, vì vậy tuyệt đối không được nóng nảy, vội vàng".

Cuộc đời như trà, chỉ khi có đủ thời gian, đủ nhiệt độ thì mùi hương tự khắc sẽ lan tỏa. Đời người cũng cần từ từ lắng đọng, khi đủ sức gió, thời cơ chín muồi, chắc chắn cuộc đời sẽ nở hoa.

https://thuviensach.vn

Cuộc đời cần phải biết chờ đợi, kẻo "dục tốc bất đạt". Trên đời này, có biết bao người vì không biết bình tĩnh chờ đợi mà làm lụi tàn đóa hoa tình yêu; bao nhiêu người vì không biết chờ đợi đúng thời điểm mà cuối cùng hai bàn tay trắng; lại có bao nhiêu người vì không thể tĩnh tâm nén lòng mà phải gánh chịu kết cục thịt nát xương tan... Chúng ta cần hiểu rằng, cuộc đời này vì trải qua bao phong ba bão táp mà ngày càng trở nên sâu sắc, rượu ngon vì được lắng đọng qua năm tháng nên mới có thể tỏa hương thơm nồng. Vì vậy, muốn có được cuộc đời hạnh phúc, viên mãn, thành công thì nhất định phải trải qua một quá trình kiên nhẫn tích lũy kinh nghiệm sống. Nếu nóng nảy vội vàng thì sẽ khó tránh khỏi việc rơi vào hố sâu của thất bại. Cuộc sống viên mãn không phải dễ dàng mà có được, do đó chỉ khi ta biết tĩnh tâm lại để tích lũy kinh nghiệm sống theo năm tháng thì cuối cùng mới có một ngày, chúng ta có thể "thừng cưa gỗ đứt, nước chảy đá mòn".

---

(5) Nguyên văn: "Hảo phong bằng tá lực, tống ngã thướng thanh vân", trích trong bài từ Lâm giang tiên của Tào Tuyết Cần.

https://thuviensach.vn

GIỮ ĐƯỢC TRÁI TIM YÊN BÌNH

Sự tĩnh lặng của tâm hồn là thứ vô cùng quý giá đối với mỗi người. Sự yên bình của tâm hồn và trí tuệ sáng suốt, đều đáng quý hơn vàng bạc châu báu. Thái độ sống bình tĩnh có thể giúp chúng ta tự do tự tại trong thế giới của chân lí, cho dù phải đương đầu với thác lớn, sóng dữ hay bão táp, chúng ta cũng vẫn có thể bình an vô sự.

Cuộc đời này thắng thua là chuyện thường tình, đâu đâu cũng đầy rẫy những thách thức, vì thế cho dù có khi chịu thua thiệt một chút cũng không sao. Hãy nghe theo lời mách bảo của trái tim để không cảm thấy hổ thẹn với cuộc đời.

Nói về sự yên bình, thực ra ở đây không chỉ là nói về sự yên tĩnh, ôn hòa đơn thuần.

Chúng ta có thể dùng bức tranh dưới đây để minh họa cho sự yên bình.

Một hôm, vị giáo sư của Học viện Mĩ thuật đột nhiên yêu cầu sinh viên của mình tự do vẽ một tác phẩm thể hiện sự "yên bình". Hơn một trăm sinh viên sau một hồi suy nghĩ kĩ lưỡng và phát huy sự sáng tạo đã nộp tác phẩm của mình. Theo yêu cầu của thầy, mỗi tác phẩm đều cố gắng thể hiện sự yên bình, có tác phẩm vẽ phong cảnh làng quê với chim chóc tự do bay lượn trên bầu trời trong xanh, trâu bò hiền hòa gặm cỏ trên đồng cỏ bao la vô tận, một làng quê nhỏ bé ẩn hiện sau rặng núi; có tác phẩm vẽ người mẹ xinh đẹp ôm đứa con bé bỏng đang say ngủ, khuôn mặt bà mẹ nở nụ cười hiền từ, dường như đang khe khẽ hát ru con… mỗi bức tranh đều khiến người xem cảm thấy trào dâng niềm vui sống, không chỉ thể hiện kĩ thuật vẽ tranh điêu luyện mà dường như còn toát lên rất rõ sự yên bình và ôn hòa. Nhưng dường như giáo sư không thấy hài lòng, ông lật giở từng bức tranh mà khuôn mặt không chút biểu cảm.

Đột nhiên, mắt ông bừng sáng. Ông cầm lên một bức tranh và vui mừng nói: "Tìm được rồi! Chính là nó! Đây mới chính là sự yên bình thực sự!"

Mọi người đua nhau vây quanh, tò mò xem rốt cuộc tác phẩm nào có thể khiến giáo sư ngạc nhiên vui mừng đến vậy. Thì ra đó là bức tranh vẽ bầu trời mây đen giăng kín, cuồng phong kéo đến, mặt biển cuộn sóng dữ dội đập vào những tảng đá ngầm tối đen, bầu trời xuống thấp đến bức bối; nhưng ở một góc của bức tranh, có một căn nhà gỗ nhỏ bình yên bên bờ biển, ngọn lửa trong bếp lò bập bùng ấm áp, người ngư dân miệng ngậm tẩu thuốc, đôi mắt khép hờ nằm trên ghế nghỉ ngơi, một chú mèo con ngoan ngoãn nằm dưới chân, người vợ trẻ bên cạnh đang cúi đầu khâu lưới đánh cá, dưới ánh lửa, khuôn mặt của cô thật dịu dàng và xinh đẹp.

Sự yên bình thực sự không phải là trạng thái hoàn toàn không có sự hỗn loạn hay phiền não, mà giống như trong bức tranh kia, mặc dù mưa gió bão bùng nhưng con người vẫn có thể giữ được sự yên bình trong tâm hồn. Để giữ được tấm lòng yên bình, thanh thản, ở đây ý tôi không phải là khuyên bạn lẩn tránh trước hiện thực, tránh xa cuộc sống ồn ào, mà là khuyên bạn hãy giữ lấy sự tĩnh lặng của tâm hồn, giữ được sự thuần phác của mình giữa dòng đời hối hả. Thái Căn Đàm – tác gia nổi tiếng đời nhà Thanh (Trung Quốc) cho rằng: Sự bình tĩnh có được trong môi trường yên tĩnh không phải là sự yên tĩnh thực sự, chỉ khi trong môi trường ồn ào mà vẫn giữ được sự yên tĩnh trong tâm hồn thì đó mới là sự yên tĩnh thật sự phù hợp với bản tính tự nhiên của con người; vui vẻ vào lúc đáng vui không phải là sự vui vẻ thực sự, chỉ khi trong môi trường gian khổ mà vẫn giữ được tâm trạng lạc quan thì mới được coi là niềm vui thực sự phù hợp với bản tính tự nhiên của con người. Qua đó có thể thấy, sự yên bình thanh thản thực sự phải được xuất phát từ nội tâm chứ không phải phụ thuộc vào môi trường. Có nhiều người luôn tìm kiếm sự bình yên, thanh thản cho tâm hồn và cuộc sống nhưng suốt đời vẫn không có được. Xét từ một góc độ khác có thể thấy, cho dù gặp khó khăn trở ngại hay bất an thế nào đi nữa, chỉ cần chúng ta luôn nghĩ tới những điều tốt đẹp là sẽ có thể tìm thấy được sự yên tĩnh cho tâm hồn. Xét cho cùng, chẳng phải phía trước có bóng đen là bởi vì phía sau

https://thuviensach.vn

có ánh sáng hay sao?

Rất nhiều lúc, sự tĩnh lặng của tâm hồn được thể hiện qua sự bình thản. Sự bình thản ở đây chính là tâm thái có thể bình tĩnh tiếp nhận tất cả mọi thực tế của cuộc sống, dù tốt dù xấu. Sự bình tĩnh này thực sự là một trí tuệ lớn.

Kinh nghiệm thực tế nói với chúng ta rằng, người kiên cường, bình tĩnh thì sẽ luôn nhận được sự tôn kính của người khác, bởi vì họ chẳng khác nào cây đại thụ um tùm xum xuê dưới ánh nắng mặt trời gay gắt, tựa như núi đá đứng sừng sững trong mưa bão, và mang trong mình một tâm hồn yên bình mà kiên cường.

Trong cuộc sống, chúng ta không khó để nhận thấy rằng, rất nhiều người vì không thể làm chủ được tâm thái của mình mà đã tự phá vỡ đi cuộc sống vốn yên bình, hạnh phúc; số người thật sự có thể giữ được trạng thái tâm lí bình ổn thì rất ít.

Có một chàng trai trẻ và một ông lão râu tóc bạc phơ cùng ngồi câu cá bên bờ sông. Hai người ngồi rất gần nhau, điều kì lạ là cần câu của ông lão lúc nào cũng có cá cắn câu, còn chàng trai thì ngồi cả ngày mà chẳng câu được gì.

Cuối cùng, không kìm nén được nữa, chàng trai bèn hỏi ông lão: “Ông ơi, mồi câu của chúng ta giống nhau, chỗ ngồi câu cũng giống nhau, vì sao ông có thể dễ dàng câu được cá, còn cháu thì không câu được gì ạ?”

Ông lão cười và nói: “Đó là bởi vì nội tâm của chúng ta không giống nhau. Nhìn bề ngoài, việc làm của hai chúng ta giống nhau, nhưng thực chất thì khác. Cháu đang câu cá, còn ta đang thả câu. Khi cháu câu cá thì chỉ một lòng muốn câu được cá, luôn nhìn chằm chằm xem cá có nuốt mồi câu của cháu không, vì thế khi cháu thấy cá không mắc câu liền cảm thấy nôn nóng, tâm trạng không ngừng thay đổi, cá bị tâm trạng nôn nóng ấy làm cho sợ hãi mà bỏ ra xa. Còn ta, ta đang thả câu, thả câu và câu cá không giống nhau. Khi ta thả câu, ta không cần biết đến sự tồn tại của bản thân ta, cũng không cần biết đến sự tồn tại của cá, cá đến ta không vui, cá đi ta cũng chẳng buồn, tim ta tĩnh như nước, không chớp mắt, cũng không nóng vội, cá không cảm nhận được sự tồn tại của ta, vì thế chúng chẳng cần phải trốn chạy khỏi ta.”

“Không cần biết đến sự tồn tại của ta, không cần biết đến sự tồn tại của cá” là một cảnh giới. Đối với ông lão, thả câu là để tu thân dưỡng tính, ngoài điểm này ra, ông lão còn thu hoạch được rất nhiều cá. Còn đối với chàng trai, trong lòng anh ta chỉ hướng đến cá mà không để tâm tới việc câu cá, vì vậy cuối cùng chẳng thu hoạch được gì.

Những lời ông lão nói với chàng trai là nói về bản thân việc câu cá, nếu nâng lên ở một mức độ cao hơn thì có thể coi là triết học nhân sinh đầy trí tuệ. Cuộc đời con người, những sự hưng – suy, vinh - nhục, được - mất, tiến - thoái không ai có thể làm chủ được, chỉ khi giữ được tâm thế điềm tĩnh, thanh thản thì mới có thể tận hưởng được sự yên bình giữa bao thăng trầm của cuộc sống. Sự yên bình này hoàn toàn thuộc về thế giới tâm hồn, là cảnh giới tinh thần vượt thoát lên trên thế giới thực tại.

Thông thường, một người có nội tâm điềm tĩnh, thanh thản thì sẽ không hành xử nóng vội, tùy tiện và có nhận thức rõ ràng về sự đổi thay của nhân tình thế thái. Ngược lại, nếu nóng vội, quá để tâm đến chuyện được – mất thì chắc chắn trong hành động sẽ có sai sót, tiến thoái không nhịp nhàng, từ đó mất đi khả năng phán đoán chính xác đối với sự vật, sự việc. Vì vậy, người khéo xử lí việc lớn trước tiên phải là người có “tâm an”, “tâm an” ở đây chính là chỉ việc có được một tâm hồn điềm tĩnh, thanh thản.

Điềm tĩnh, thanh thản là tâm thái thản nhiên tự tại mà rất mực khiêm tốn; là tính cách ôn hòa, không bị mê hoặc bởi thế thái phù hoa, không buồn phiền vì hoàn cảnh khốn khó; là kiểu phong thái mà dẫu cho núi Thái Sơn có đổ sụp trước mắt thì thần sắc cũng không biến đổi, hươu chín màu chạy tới cũng không ngoảnh mặt nhìn.

Có tâm thái điềm tĩnh, thanh thản sẽ khiến chúng ta tự biết mình biết người, không tự cao tự đại, có sự

https://thuvienpdf.com

điềm tĩnh, thanh thản thì mối quan hệ giữa người với người sẽ có thêm một chút ôn hòa, để khi phải đối mặt với cục diện phức tạp, chúng ta có thể bình tĩnh, ung dung ứng phó.

Tuy rằng có thể hiện tại đang phải đương đầu với phong ba bão táp, nhưng chúng ta cần nhớ rằng, trong đại dương - cuộc sống mênh mông kia, luôn có hòn đảo hạnh phúc, có bến bờ với ánh nắng chan hòa đợi chúng ta cập bến. Người Trung Quốc có câu: “Mặc cho phong ba nổi, ngồi vững trên bệ câu”. “Bệ” ở đây chính là một trái tim điềm tĩnh. Hãy cố gắng điều chỉnh tâm trạng về trạng thái tốt nhất, khẽ nhủ thầm trong lòng “ôn hòa, điềm tĩnh”, khi tâm hồn đã tĩnh lại rồi thì những hư ảo và ác niệm trong lòng sẽ tan theo mây khói, tâm hồn của chúng ta sẽ không bị thế giới bên ngoài quấy nhiễu, những tham vọng và sợ hãi cũng không còn chỗ ẩn thân.

https://thuviensach.vn

ĐIỀM TĨNH MỚI CÓ THỂ TIẾN XA

Thế giới thực tại luôn tồn tại những sự vật, sự việc khiến tâm hồn của chúng ta không yên ổn. Khi xem tivi, xem báo, rất nhiều luồng thông tin sẽ tác động tới chúng ta, khiến ta bất an: thị trường cổ phiếu đi xuống, ô nhiễm hạt nhân đe dọa môi trường sống, virus gây bệnh mới đang có nguy cơ lan rộng, ở đâu đó vừa xảy ra một vụ xả súng trong trường học…

Cho dù bạn đang ở trong nhà hay bận rộn ở cơ quan, thậm chí là bạn đang đi dạo trên đường khi nhàn rỗi, những chuyện phiền lòng cũng sẽ luôn thường trực xung quanh bạn mà không thể nào xua đi được: thành tích thi cử của con giảm sút, hôm nay chồng lại không về nhà đúng giờ, cấp trên vì một chuyện rất nhỏ mà nổi nóng với bạn, bạn đi trên đường bị một người xa lạ vô cớ gây sự… Nhiều nỗi phiền muộn như vậy, chúng ta nên đối mặt như thế nào?

Biện pháp tốt nhất chính là giữ được tâm trạng điềm tĩnh. Thế giới vốn là như vậy, sự bình yên chỉ là nhất thời, việc không ngừng xuất hiện những vấn đề mới mẻ mới là trạng thái bình thường của cuộc sống. Đối với những vấn đề bất lợi, nếu chúng ta không có khả năng thay đổi thì hãy cảnh giác, tự nhắc bản thân cẩn thận luôn cẩn thận đề phòng là được; những vấn đề gia đình khiến bạn vất vả thì chỉ cần cố gắng làm tròn trách nhiệm, chăm lo vun vén gia đình thì sẽ khiến cuộc sống ngày càng hòa hợp hơn; có thể hôm nay cấp trên coi bạn là “bị bông” trút giận, nhưng bạn đừng quá bận tâm, một chút ấm ức rồi sẽ nhanh chóng qua đi; người đi đường gây sự với bạn, nhưng hãy nhớ rằng bạn không quen biết gì với họ, sau này họ sẽ chẳng gây ảnh hưởng gì tới cuộc sống của bạn… Đã xác định được như vậy rồi thì cớ gì mà bạn còn tiếp tục lấy lỗi lầm của người khác ra để giày vò bản thân nữa?

Thời Ngụy Tấn Nam Bắc triều có một người tên là Vương Lam Điền, tính cách vô cùng nóng nảy. Một hôm, anh ta luộc một quả trứng để ăn, khi dùng đũa gắp trứng thì sơ ý đánh rơi, thế là anh ta vô cùng tức

https://thuvienscan.vn

giận, bèn liệng luôn quả trứng ấy xuống đất. Quả trứng không vỡ mà lại lăn lông lốc. Vương Lam Điền thấy vậy càng tức giận hơn, liền cởi đôi guốc đang đi dưới chân để đập trứng, nhưng quả trứng quá tròn nên lăn sang một bên. Vương Lam Điền bèn nổi trận lôi đình, bốc quả trứng lên bỏ vào miệng, nhai luôn cả vỏ cho hả cơn giận.

Đọc đến đây, có lẽ bạn sẽ chê cười sự nóng nảy, vụng về của anh chàng này, nhưng nghĩ kĩ lại thì chẳng phải là bản thân chúng ta cũng thường xuyên vì một vài chuyện nhỏ nhặt mà buồn bực không yên, phá hoại tâm trạng yên bình vốn có hay sao? Trong nhiều trường hợp, tâm trạng xấu này không những sẽ làm đảo lộn cuộc sống bình thường của chúng ta, mà thậm chí còn làm lỡ cả đại sự.

Trong tiểu thuyết *Tam quốc diễn nghĩa* có truyện rằng: Khi Tào Tháo cầm quân đánh Lưu Bị, Lưu Bị suy tính rằng nếu quân Tào đánh tới thì Hứa Xương sẽ bị bỏ trống, nếu Viên Thiệu nhân cơ hội đó đánh vào thì có thể dễ dàng đánh bại quân Tào, thực là thời cơ hiếm có. Vì vậy Lưu Bị liền phái thuyết khách tới gặp Viên Thiệu, hi vọng có thể liên thủ với Viên để đánh Tào. Không ngờ lúc ấy Viên Thiệu lại bị ghẻ lở khiến cho tâm thần hoảng hốt, hình dung tiều tụy, hoàn toàn không có tâm trạng để suy nghĩ tới việc bài binh bố trận, thế là lỡ mất cơ hội đoạt lại thiên hạ từ tay Tào. Sự việc vì nội tâm không yên ổn mà để mất thời cơ ấy, sau đó chẳng phải sẽ khiến người ta vô cùng hối hận sao?

Đào Uyên Minh có thơ rằng:

Kết lư tại nhân cảnh,

Nhi vô xa mã huyên.

Vấn quân hà năng nhĩ,

Tâm viễn địa tự thiên.

(Nhà cỏ giữa nhân cảnh, không thấy ồn ngựa xe. Hỏi ông: "Sao được vậy", lòng xa đất tự xa)[(6)].

Câu thơ của Đào Uyên Minh đã nói với chúng ta về tâm thái điềm tĩnh, duy trì sự tĩnh lặng cho tâm hồn, cho dù ở giữa phố xá náo nhiệt mà vẫn có thể điềm nhiên tự tại. Trong vùng trung tâm của bão hay gió lốc, luôn tồn tại một khu vực sóng yên biển lặng gọi là "mắt bão", tất cả mọi thứ xung quanh "mắt bão" đều sẽ bị gió bão tàn phá, chỉ có vùng "mắt bão" là sẽ được bình an. Cuộc sống cũng như vậy, cho dù xung quanh có rối ren, hoàn cảnh khắc nghiệt đến đâu, ồn ã như thế nào, chúng ta cũng đều phải học cách tìm thấy "mắt bão" riêng của mình, để sao cho giữ được nội tâm ôn hòa, bình tĩnh trước mọi gian nguy.

Để giữ được tâm thái bình tĩnh thì chúng ta cần phải học cách chú ý cảm nhận của nội tâm, chú trọng chất lượng cuộc sống, cố gắng không để mình bị phiền muộn vì những chuyện không đâu, như chuyện chiếc quần mới mua không vừa, giao thông hôm nay tắc nghẽn, đồng nghiệp mua xe mới còn mình không có, hàng xóm không thân thiện với mình… Người ta nói "mưu sự tại nhân, hành sự tại thiên", chuyện trên thế gian vốn đã phiền phức, vì vậy chỉ cần chúng ta cố gắng hết khả năng của mình là được, còn kết quả thì không nên đòi hỏi thái quá. Khi đã nhận thức rõ được điểm này, chúng ta sẽ không vì những áp lực bên ngoài mà cảm thấy lo lắng bất an nữa. Tác gia người Mĩ – Paul Muldoon trong một tác phẩm của mình đã viết: "Bất an và thay đổi là sự miêu tả chân thực về cuộc sống của người hiện đại. Chúng ta không thể không đối diện với cuộc sống bất an, để con tàu cuộc đời đi qua mọi gian khó. Nếu không, chúng ta chỉ có thể quay về trong ảo tưởng và buồn khổ". Ông còn cho rằng, "Chỉ cần bạn cảm thấy mình là người đáng sống, mọi rủi ro trong cuộc sống sẽ không gây trở ngại tới cuộc sống đầy đủ của bạn. Như thế, cảm giác an toàn sẽ thay thế buồn bực bất an, bạn cũng có thể vui vẻ sống tiếp, cảm giác bất an cũng sẽ tan theo mây khói". "Cảm giác an toàn" ở đây là chỉ sự ôn hòa và yên tĩnh của tâm trạng.

Giữ tâm trạng yên tĩnh, khi gặp chuyện phiền muộn ta hãy thử chuyển hướng chú ý của mình. Giao thông tắc nghẽn, ta sẽ nhân cơ hội này nhìn ngắm đường phố, các tòa nhà trên đường, ngắm nhìn sức sống và cảnh tượng của thành phố mà bình thường mình chưa từng chú ý; khi bị bạn cho "leo cây", ta không cần vì thế

https://thuviensach.vn

mà buồn phiền, thay vào là tĩnh tâm ngồi trong phòng đọc một cuốn sách hay…

Có lẽ bạn đã từng thử quan sát hành vi của một đứa trẻ: khi giận dỗi, nó không khóc, cũng không quấy, chỉ lẳng lặng trốn vào một chỗ nào đó, đợi khi bố mẹ tìm thấy, đứa bé bèn thò đầu ra, nở nụ cười tinh nghịch, vứt bỏ nỗi giận dỗi ban nãy. Tuy đây là phương thức hành vi của trẻ em, nhưng đối với người lớn, đây cũng là một phương pháp tự điều chỉnh thân tâm. Khi phiền muộn, ta có thể thử tìm một chỗ để có thể yên tĩnh một mình, xem bộ phim mình thích, hoặc một mình đạp xe đạp ra ngoại ô hít thở không khí trong lành, tâm trạng không vui sẽ nhanh chóng qua đi.

Khi có con côn trùng bay vào nhà, bay quanh người kêu vo ve thì người đó sẽ vô cùng bực tức, đuổi nó khắp phòng đến khi đập được nó hoặc đuổi được nó ra khỏi phòng mới thôi. Nhưng cùng là một con côn trùng như vậy, nếu nó bay đến đậu vào tay phải của ông lão đang nhắm mắt dưỡng thần, ông lão xua tay phải, con côn trùng lại đậu lên tay trái của ông, ông lão sẽ cười và nói: “Nó hôn lên tay phải của ta, sau đó lại hôn lên tay trái”. Cùng là đối mặt với sự quấy nhiễu, một người thì không thể giữ được sự điềm tĩnh, còn một người thì biến sự “ghé thăm” của côn trùng thành “món quà” tô điểm cho cuộc sống thêm vui vẻ, từ đó có thể thấy, tâm trạng điềm tĩnh có thể khiến con người hạnh phúc hơn.

Gia Cát Khổng Minh nói: “Đạm bạc dĩ minh chí, ninh tĩnh dĩ chí viễn”. Chỉ khi giữ được tâm thái yên bình, bình tĩnh đối mặt với thế sự biến đổi thì mới có thể nhìn rõ mục tiêu.

---

(6) Trích trong bài Ẩm tửu của Đào Uyên Minh, bản dịch trích trong Đại cương văn học sử Trung Quốc của Nguyễn Hiến Lê, trang 208-209.

https://thuviensach.vn

TRÁI TIM HÀI LÒNG TẠO RA KẾT QUẢ HÀI LÒNG

Con người sống trên đời nên đặt ra cho bản thân hai mục tiêu: một là nỗ lực giành lấy thứ mà mình hi vọng có được, hai là hưởng thụ những thứ mình đã có. Nhưng rất nhiều người chỉ chú trọng vào mục tiêu thứ nhất mà quên mất mục tiêu thứ hai.

Có bài *Hành lộ ca*, ca rằng:

Người ta cưỡi ngựa tôi cưỡi lừa,

Ngẫm nghĩ cho kĩ thấy không bằng,

Ngoảnh đầu nhìn,

Còn có phu khuân vác.

Hàm ý của ca từ rất giản dị nhưng lại nói với người đời đạo lí sâu xa, đó là cần biết "đủ" và luôn vui vẻ.

Có một tú tài nọ không gặp thời, tìm đến thỉnh giáo một vị cao tăng.

"Vì sao mặt mày thí chủ lại ủ ê như vậy?"

"Bạch thầy, tôi đã ở vào cái độ tuổi bất hoặc, nhưng vẫn chưa thể tìm thấy vị trí của mình!"

"Thí chủ muốn tìm thấy vị trí như thế nào?"

Tú tài nghĩ một lúc rồi nói: "Tôi không biết, dù sao thì cũng cần là một vị trí thích hợp với tôi".

"Vị trí thích hợp với thí chủ chính là dưới chân thí chủ đó!" - Cao tăng nói rồi cúi xuống nhặt một cánh hoa mai rơi dưới đất, cầm lên mỉm cười nói.

Tú tài bỗng nhiên tỉnh ngộ, lúc này, anh ta đang đứng đối diện với cao tăng, bên cạnh là một cây mai đỏ nở rực, dưới chân giẫm lên vạt đất rơi đầy cánh hoa mai, chẳng phải chính là vị trí của anh ta hay sao?

Thực ra trong nhiều trường hợp, chẳng phải chúng ta cũng giống với anh tú tài này sao? Luôn cảm thấy không thỏa mãn, hơn nữa còn quên đi mất những thứ tốt đẹp đang có bên cạnh. Trong *Cách ngôn Oxford* có câu: "Nếu chúng ta chỉ muốn có hạnh phúc, thì điều đó rất dễ thực hiện. Nhưng nếu chúng ta hi vọng bản thân hạnh phúc hơn người khác, thì sẽ cảm thấy rằng hạnh phúc rất khó đạt được, bởi vì tưởng tượng của chúng ta về hạnh phúc của người khác lúc nào cũng vượt quá tình hình thực tế". Vì thế, an tâm tận hưởng những gì mình đang có sẽ giúp cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn.

Đừng quá đòi hỏi sự hoàn mĩ

Một ngư dân nọ khi ra biển đã vớt được một viên ngọc trai rất đẹp, lấp lánh chói lóa, toàn vẹn, chỉ có một điểm đáng tiếc duy nhất chính là trên viên ngọc trai có một chấm đen nhỏ. Anh ta nghĩ, nếu có thể loại bỏ tì vết này thì chẳng phải viên ngọc sẽ trở nên vô giá sao! Thế là anh ta bèn mài đi một lớp, nhưng chấm đen vẫn không biến mất. Lại mài tiếp một lớp nữa, chấm đen vẫn còn. Cứ như vậy, anh ta tiếp tục mài viên ngọc hết lần này đến lần khác, cuối cùng chấm đen không còn, nhưng viên ngọc cũng biến mất. Rất nhiều khi, chúng ta theo đuổi sự hoàn mĩ, và phải trả cái giá đắt là mất cả ngọc trai.

Tứ đại mĩ nhân trong lịch sử Trung Quốc mặc dù là những trang quốc sắc thiên hương, song họ vẫn có những khiếm khuyết riêng: Tây Thi có đôi chân to; Vương Chiêu Quân vai xệ; Dương Quý Phi nhiều mồ hôi nên cơ thể thường tỏa ra mùi khó chịu; còn Điêu Thuyền thì có đôi tai quá nhỏ. Có thể thấy, trên thế giới này không tồn tại cá thể hoàn mĩ, cũng không có sự việc nào thập toàn thập mĩ. Tượng thần Vệ Nữ chính vì thiếu đi đôi tay nên mới trở nên thần bí và đầy tính duy mĩ, các sự vật trên đời đôi khi vì có một

http://thuvienso.com

chút khiếm khuyết nhỏ mà càng trở nên đẹp đẽ hơn. Đồng thời cũng vì chưa hoàn mĩ nên chúng ta lại càng nỗ lực theo đuổi, phấn đấu hơn nữa.

Bobby Jones, tay golf từng giành được giải PGA Grand Slam of Golf có nói: “Sau khi học được cách điều chỉnh tham vọng của mình, tôi mới bắt đầu thực sự thắng trong các trận đấu. Cũng có nghĩa là, chỉ khi tôi giữ kì vọng hợp lí với từng cú đánh, cố gắng thể hiện ổn định, tốt đẹp thì mới có thể thành công, chứ không phải tôi hi vọng mỗi cú đánh đều hoàn mĩ tuyệt đối”. Sự không hoàn mĩ là một phần tất yếu của cuộc đời, khi nhận thức được điểm này một cách đúng đắn, chúng ta mới có thể điềm nhiên, vui vẻ hưởng thụ cuộc đời.

Có một nhà triết học từng viết trong nhật kí: “Nếu Thượng Đế có thể cho tôi thêm một cuộc sống nữa, tôi nhất định sẽ không theo đuổi sự hoàn mĩ. Chỉ có người xác định được trọng điểm của cuộc đời thì mới có thể hưởng thụ niềm vui của cuộc sống, bởi vì người vui vẻ chắc chắn không phải là người luôn đòi hỏi bất cứ chuyện gì cũng thập toàn thập mĩ”. Không hoàn mĩ là sự tất yếu, vậy vì sao ta lại không cố gắng nhận thức và tiếp nhận điều này để biết quý trọng và tận hưởng những gì đang có. Suy cho cùng, được và mất vốn là một chỉnh thể không thể chia cắt, dám đối mặt với sự không hoàn mĩ, “khi có không vui, khi mất không buồn” để sống tốt ngày hôm nay thì cuộc đời mới tốt lành và vui vẻ.

Người biết hài lòng là người giàu có nhất

Ham muốn là thứ bẩm sinh của con người, nhưng con người cũng là động vật có lí trí. Sống trên đời, có một số thứ chúng ta cần phấn đấu để giành lấy, có được; nhưng với những thứ không thuộc về mình thì cũng không nên cố chấp làm gì.

Người ta thường nói: “Người biết đủ luôn vui vẻ”. Câu nói này bắt nguồn từ lời của Lão Tử: “Tri túc bất nhục, tri chỉ bất đãi, khả dĩ trường cửu”, ý muốn nói là một người nếu biết thỏa mãn thì sẽ cảm nhận được niềm vui.

Theo Freud, sự giải phóng năng lượng tâm lí của con người chịu sự thôi thúc của “nguyên tắc vui vẻ”. Ham muốn là vô cùng, nhưng cơ hội để thỏa mãn ham muốn thì có hạn, giữa hai bên chỉ có thể tồn tại sự tương đối, tạm thời và hài hòa. Lúc nào chúng ta cũng nuôi những giấc mơ màu hồng, nhưng mơ nhiều thì tất nhiên sẽ không thể thỏa mãn hết được, không thỏa mãn thì chắc chắn sẽ không vui. Người vui vẻ là người biết tự hài lòng, chúng ta có thể học theo trí tuệ “lùi một bước” của cổ nhân: “Ta tưởng mình nghèo, còn có người nghèo hơn ta; ta tưởng mình hèn mọn, còn có người hèn mọn hơn ta; ta tưởng mình vợ con nheo nhóc, nhưng có kẻ góa bụa cô đơn, muốn được vợ con nheo nhóc mà không được; ta tưởng mình vất vả, nhưng vẫn có người ở trong ngục tù, đồng ruộng hoang vu, cầu an cày cấy mà không được”. Qua câu này, tác giả đã biểu đạt ý “trông lên thì chẳng bằng ai, trông xuống thì chẳng thấy ai bằng mình”. Có thể có người sẽ cho rằng quan điểm sống này là tiêu cực, không phải là quan điểm sống mà người tích cực nên có, nhưng nếu nhìn từ một góc độ khác thì suy cho cùng, lòng người thực khó thỏa mãn, tham vọng khó lấp đầy, ham muốn của con người không có giới hạn. Quả thực chúng ta nên giữ được tâm thái “biết đủ” vào đúng thời điểm cần thiết.

https://thuviensach.vn

Biết đủ thì luôn vui vẻ. Biết thỏa mãn thì sẽ không có tham vọng đòi hỏi những thứ vượt quá tầm tay của mình, biết thỏa mãn thì sẽ không mơ ước viển vông, biết thỏa mãn là có thể bình tĩnh hòa nhã. Đối với người biết đủ thì việc không phải lo chuyện cơm ăn áo mặc được coi là điều may mắn, không phải ưu sầu vì bệnh tật, tai họa là phúc phận của mình. Người ta thường nói tu thân dưỡng tính, chẳng qua chính là biết "tự lòng mình biết đủ, nhu mì ắt yên thân", tham lam quá mức và đòi hỏi những điều quá cao xa thì chỉ càng làm tăng thêm phiền não mà thôi. Biết kiềm chế ham muốn, không tham lam, không ham hố, biết dùng vật chất để phục vụ cuộc sống chứ không để vật chất chi phối, tự nhiên ta sẽ mãn nguyện về cuộc sống của mình.

Trái tim là ngọn nguồn của tất cả mọi cảm xúc

Sách *Đàn kinh* nói: "Thiện tri thức! Tâm lượng quảng đại, biến mãn khắp pháp giới, về dụng thì mỗi mỗi phân minh, ứng dụng ra thì biết được tất cả là một, một là tất cả, khứ lai tự do, tâm thể không ngại, ấy là Bát nhã". Ở đây ý muốn nói: trái tim có thể nhận thức được rõ ràng tất cả mọi hiện tượng, nếu biết để tâm quan sát thì tất cả mọi sự vật đều tương đồng với bản tâm đơn nhất của chúng ta.

Cuộc sống đều công bằng đối với mỗi người, nó mang lại cho chúng ta phiền não và u sầu nhưng cũng sẽ mang đến niềm vui. Tuy giữa người với người có sự khác biệt giàu nghèo, nhưng làm sao bạn dám chắc rằng niềm vui của người giàu sẽ nhiều hơn người nghèo; con người trong xã hội có địa vị cao thấp khác nhau, nhưng sao bạn dám khẳng định rằng niềm vui của những người bình thường sẽ không nhiều bằng những người nổi tiếng? Ai cũng có phiền não riêng, và dĩ nhiên cũng có niềm vui riêng của mình, tất cả những điều này chỉ là phụ thuộc vào việc bạn sẽ phát hiện ra niềm vui hay phát hiện ra phiền não mà thôi.

Thủ Đoan Thiền sư có *Bài kệ về con ruồi xuyên giấy dán cửa sổ*, kệ rằng:

Xuyên giấy dán song tìm ánh sáng

Loay hoay chẳng thoát được ra ngoài

https://thuviensach.vn

Thình lình gặp lại đường vào cũ

Mới biết trước kia mắt thấy sai.

Xét từ mặt câu chữ, có thể lí giải bài thơ này một cách đơn giản rằng: ruồi thường thích bay về phía có ánh sáng, khung cửa sổ dán giấy mỏng nên tuy vẫn có ánh sáng lọt qua nhưng ruồi lại không thể bay qua được, những con ruồi này không hiểu được điều đó nên không chịu "theo đường cũ" để thoát ra ngoài, mà lại cứ đòi xuyên qua lớp giấy trên cửa sổ, đúng là uổng công vô ích.

Bài thơ này tuy câu chữ dễ hiểu nhưng hàm ý rất sâu sắc, "đường cũ" cũng giống như những điều đáng để chúng ta tận hưởng trong cuộc sống nhưng lại thường không được mọi người chú ý tới, tức là "bị che mắt". Có thể thấy rằng, do chúng ta thường bị đánh lừa bởi một số hiện tượng bề ngoài nên không thể nhận ra được chân lí của cuộc sống. Bài thơ của Thủ Đoan Thiền sư đã chỉ cho chúng ta hiểu rằng, hãy dùng tâm hồn để trải nghiệm những góc nhỏ thường bị bỏ qua nhưng lại vô cùng đẹp đẽ trong cuộc sống.

Một nhà triết học nọ vô ý bị ngã xuống nước, sau khi được cứu lên bờ, câu đầu tiên mà ông ta nói đó là: "Được hít thở không khí trong lành thực là một điều hạnh phúc!" Không khí là thứ mắt thường không nhìn thấy, tay không sờ thấy được, chúng ta rất ít khi chú ý tới sự tồn tại của nó, nhưng một khi để mất đi thì bạn sẽ phát hiện ra nó quan trọng với chúng ta đến nhường nào nào. "Hít thở là một điều hạnh phúc", hay nói cách khác, được sống là một việc đáng cảm kích. Những điều tốt đẹp tồn tại ở khắp mọi nơi, quan trọng là chúng ta có biết nhận ra để trải nghiệm chúng hay không. Niềm hạnh phúc của cuộc sống nằm ở lòng nhiệt tình đối với cuộc đời và sự thỏa mãn, vui vẻ của nội tâm.

Một anh chàng tới tìm gặp một người nổi tiếng lạc quan.

Người lạc quan mỉm cười mời anh ta ngồi xuống, sau đó để anh ta hỏi mình.

"Nếu anh đang đi trên đường, đột nhiên bị ngã vào vũng bùn, sau khi thoát ra được thì toàn thân đã bị lấm đầy bùn đất, lúc ấy anh có còn thấy vui vẻ không?"

"Tôi sẽ cảm thấy rất vui, bởi vì điều đáng mừng là chẳng qua tôi chỉ rơi xuống một vũng bùn, chứ không phải là vực sâu hun hút."

"Nếu anh vô cớ bị người khác đánh cho một trận, anh cũng sẽ vui sao?"

"Dĩ nhiên rồi, may mà họ chỉ đánh tôi một trận chứ không lấy mạng tôi".

"Nếu anh đi nhổ răng, nhưng bác sĩ lại nhổ nhầm chiếc răng bình thường của anh, anh còn vui được không?"

"Được chứ! Tôi sẽ vui vẻ nghĩ, may mà bác sĩ chỉ nhổ nhầm một chiếc răng của tôi, chứ không phải là móc nhầm tim của tôi".

"Nếu anh đang ngủ, đột nhiên một người đi vào và hát bằng giọng điệu vô cùng khó nghe, anh có thể nhẫn nhịn được chứ?"

"Điều đó là đương nhiên, may mà thứ gào thét bên cạnh tôi là người chứ không phải là sói hung ác".

"Vậy thì nếu có một ngày anh phải rời bỏ thế giới này, anh còn có thể vui được nữa không?"

"Vậy thì tôi sẽ càng vui hơn, bởi vì tôi đã đi hết con đường của cuộc đời trong vui vẻ và không còn gì phải hối tiếc, thứ đang chờ đợi tôi là bữa tiệc cuộc đời tiếp theo".

"Vậy thì xem ra, trong cuộc sống gần như không có chuyện gì có thể mang lại đau khổ cho anh nhỉ?"

"Đúng vậy, chỉ cần để ý tìm kiếm thì nhất định sẽ tìm thấy niềm vui trong cuộc sống!" - Người lạc quan nói.

Nếu chúng ta không thể tĩnh tâm để nhận ra được niềm vui trong cuộc sống, thì dần dần ngay cả niềm

https://thuviensach.vn

vui mà chúng ta đang có cũng sẽ bị bỏ qua. Có người từng nói: Niềm vui giống như quả bóng đá mà bọn trẻ đua nhau chạy theo, mỗi khi đuổi kịp nó thì lại vội vàng đá ngay sang chỗ khác, sau đó lại tiếp tục ra sức đuổi theo, tìm kiếm.

Mỗi người đều đang theo đuổi niềm vui và sự đầy đủ của thế giới tinh thần, nhưng niềm vui không phải là chỉ cần dựa vào vẻ ngoài mà có thể đoán biết được, niềm vui thực sự xuất phát từ nội tâm của chúng ta, sau đây chúng ta hãy cùng xem câu chuyện *Ông già làm gì cũng đúng* của Andersen, để xem chúng ta nên tìm kiếm niềm vui trong cuộc sống như thế nào.

Ở vùng nông thôn nọ có một đôi vợ chồng già. Sáng sớm hôm đó, ông lão dắt con ngựa – tài sản có giá duy nhất trong nhà đi đến chợ phiên, hi vọng đổi được món gì đó hữu ích hơn cho cuộc sống của hai ông bà. Dọc đường đi, ông đã đổi con ngựa lấy một con bò cái, rồi khi thấy có người dắt một con cừu cái thì ông quyết định đổi bò cái lấy con cừu đó, sau đó ông lại đổi cừu lấy ngỗng, rồi đổi ngỗng lấy gà mái. Mỗi lần đổi chác với người khác, ông đều hi vọng có thể mang lại niềm vui bất ngờ cho bà lão.

Trên đường về nhà, ông tạt vào một quán rượu nhỏ bên đường để nghỉ chân, thấy anh bồi bàn xách một túi táo còi định đem cho lợn ăn, ông lại gạ đổi con gà mái lấy túi táo ấy. Lúc này, trong quán đang rất đông khách, lại còn có cả hai khách du lịch người Anh giàu có. Trong lúc trò chuyện, ông lão kể lại cho họ nghe về chuyến đi này, hai người nghe xong cười lớn, đoán chắc là khi quay về, nhất định ông sẽ bị vợ mắng cho một trận nên thân. Nhưng ông lão lại chắc chắn rằng, tuyệt đối sẽ không xảy ra chuyện đó. Thế là hai người khách kia đánh cược một số tiền vàng lớn với ông, sau đó cả ba người cùng về nhà ông lão.

Bà lão vừa thấy chồng về, liền phấn khích hỏi han ông lão về chuyến đi. Mỗi khi ông lão nói tới chuyện mình đã dùng một món đồ để đổi lấy món đồ khác, bà lão đều vui mừng và nói một cách đầy hi vọng nói: “Ồ, thế là nhà mình sắp có sữa ăn, lại còn có cả bơ và pho mát nữa chứ!”, “Tôi mê pho mát bằng sữa cừu lắm, lại còn có len để đan nữa!”, “Từ giờ đến lễ Giáng sinh, chúng mình còn đủ thì giờ để vỗ béo con ngỗng!”, “Gà sẽ đẻ trứng rồi ấp nở ra cả đàn gà con!”

Cuối cùng, khi ông lão nói rằng đã đem con gà đổi lấy túi táo, bà lão ôm choàng lấy cổ ông và reo lên: “Ôi tôi phải hôn ông mới được! Tôi sẽ lấy táo này để biếu bà vợ ông hương sư, trả đũa cho sự keo kiệt của bà ta, khi sáng nay tôi hỏi vay bà ta một nắm cỏ xạ hương, thế mà bà ta lại nói: Nhà tôi chẳng có gì cả, đến cả quả táo còi cũng không có! Tôi sẽ đem biếu bà ta, vì bà ta không có mà! Trả miếng như thế mới hay, cho xấu hổ một mẻ. Mới nghĩ đến thôi tôi đã thấy thích rồi!” Hai người Anh thấy vậy thì cùng cười, rồi thưởng cho ông bà số tiền vàng lớn vì đã thắng cược.

Cuộc sống nhìn thì có vẻ phức tạp, nhưng thực ra là sự kết hợp của nhiều yếu tố khác nhau. Vì vậy, thay vì chỉ chú ý tới những điểm không như ý, thì chúng ta hãy học cách tìm kiếm niềm vui, nhìn vào mặt tốt đẹp của cuộc sống. Nếu chúng ta có thể nhìn cuộc đời giống như hai ông bà trong câu chuyện trên, dùng trái tim để cảm nhận niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống bình thường, nụ cười lúc nào cũng nở trên môi, thì hạnh phúc và ngọt ngào sẽ luôn thường trực trong tim.

https://thuviensach.vn

NGƯỜI TĨNH TÂM DỄ THÀNH CÔNG HƠN

Trong cuộc sống hiện thực, chúng ta thường bận tâm rất nhiều, quá để ý tới sự được - mất, vì thế tâm trạng rất khó giữ được bình tĩnh. Người thường bị tâm trạng tiêu cực dắt mũi thì nhất định không thể sống một cách thoải mái. Nhà thơ Emerson người Mĩ đã từng nói về thành công như sau: "Thường xuyên mỉm cười; có được sự yêu quý của trẻ em và sự tôn trọng của người thông minh; nhận được lời khen thật lòng của các nhà bình luận và có thể tha thứ cho sự bán rẻ của người khác; biết thưởng thức những sự vật đẹp, phát hiện sở trường của người khác; để lại những thứ tốt đẹp cho thế giới, cho dù là một đứa trẻ đáng yêu khỏe mạnh, một vườn hoa nho nhỏ hay thay đổi hiện trạng xã hội; biết được rằng trên thế giới này ít nhất có một người vì sự tồn tại của bạn mà vui vẻ… Tất cả những điều đó đều là thành công". Có thể thấy, tìm được một "vùng cực lạc" cho tâm hồn mà không có chỗ cho công danh lợi lộc, thản nhiên đối mặt với sự được - mất, bình thản chấp nhận thành - bại thì mới có thể có được thành công thực sự.

Dùng tâm thái điềm nhiên để xử thế

Một tên cướp lặng lẽ bám theo nhà buôn châu báu đi vào vùng núi sâu, nhưng trên đường đi hắn không tìm được cơ hội thuận lợi để ra tay. Đến giữa núi, tên cướp thấy xung quanh không có ai bèn quyết định ra tay, xông ra chặn đường người buôn châu báu. Người buôn châu báu sợ hãi, vội vàng bỏ chạy, còn tên cướp thì đuổi gấp theo sau. Trong lúc hoảng loạn, người buôn châu báu đánh liều chui vào một hang núi, tên cướp chạy đuổi theo sau anh ta. Lần này, người lái buôn đáng thương hình như đã chui vào ngõ cụt, may mắn là tên cướp này vẫn còn chút lương tâm, nên chỉ cướp đi toàn bộ châu báu và ngọn đuốc duy nhất soi sáng màn đêm của người lái buôn, chứ không lấy mạng anh.

Sau đó hai người bắt đầu tìm đường ra khỏi hang núi. Hang núi tối tăm, quanh năm không có ánh sáng lọt tới, nếu không nhanh chóng tìm được đường ra, chắc chắn hai người sẽ chết trong hang núi tối đen này. Tên cướp thầm cảm thấy may mắn vì mình cướp được ngọn đuốc. Hắn dựa vào ánh sáng của ngọn đuốc để mò mẫm tìm đường trong hang. Đuốc chiếu sáng dưới chân và xung quanh, giúp cho tên cướp không bị va vấp vào đá.

https://thuviensach.vn

Người buôn châu báu nọ khi bị mất đi ngọn đuốc thì mặc dù đã chuẩn bị tâm lí có thể chết trong hang, nhưng anh vẫn quyết tâm thử, mò mẫm đi lên trong hang núi mịt mùng. Chốc chốc đầu của anh lại đập vào tường đá cứng, vấp ngã tới mức sưng hết cả mặt mũi. Nhưng chính vì mất đi ngọn đuốc nên bản năng sống trong anh trỗi dậy, giúp mắt anh dần dần có thể nhận biết được những luồng ánh sáng vô cùng nhỏ nhoi trong bóng tối. Kết quả là tên cướp mặc dù có ngọn đuốc trong tay nhưng vẫn chết trong hang núi, còn người buôn châu báu cuối cùng nhờ nhận ra chút ánh sáng yếu ớt nên đã thoát được khỏi hang.

Người một mình mò mẫm trong bóng tối cuối cùng đi ra khỏi hang núi tối tăm, còn những người có ánh sáng thì cuối cùng lại bị kẹt trong hang núi. Thực ra, trên đời có rất nhiều chuyện tương tự như vậy, con người lúc nào cũng muốn có được thật nhiều mà không muốn mất đi, nhưng lại quên đi rằng đôi khi việc mất đi lại có thể khiến chúng ta có được nhiều hơn so với những gì đã mất.

Nhiều khi chúng ta cũng giống như tên cướp trong câu chuyện, không thể xua đi được những dục vọng trong lòng, không thể tĩnh tâm để nhìn rõ con đường phía trước, khiến cho bản thân bị rơi vào tình thế khó khăn. Vì vậy, chúng ta nên dùng tâm thái điềm nhiên để xử thế, dùng thái độ bình tĩnh để đối mặt với mọi sự, chưa biết chừng có thể "vô tâm trồng liễu liễu thành rừng".

Từ cao minh quay về bình thường

Ở Trung Quốc, người ta vẫn nhắc đến câu chuyện "đầu bếp mổ trâu[7]". Người đầu bếp nói: "Thần thường tới chỗ các thợ mổ trâu bình thường để xem họ mổ trâu, khi trâu vừa được đưa đến thì những người thợ này liền tỏ ra cẩn trọng, căng thẳng, chuẩn bị mọi thứ một cách rất nghiêm túc, cẩn thận. Nhìn thấy họ như vậy, bất giác trong lòng thần cũng nảy sinh cảm giác cẩn trọng, cảnh giác, coi họ là tấm gương cho mình noi theo". Người đầu bếp trong câu chuyện này vốn được coi là "thợ lành nghề" trong giới mổ trâu, nhưng khi xem người có kĩ thuật kém hơn mình giết trâu, ông vẫn giữ thái độ khiêm tốn, không vì mình có kĩ thuật cao siêu mà sinh lòng kiêu ngạo, khinh thường người khác. Con người tuyệt đối không được tự cho rằng mình có chút tài hoa hay bản lĩnh mà tỏ ra tự cao tự đại, thay vào đó nên học tập thái độ bình tĩnh, kín

https://thuviensach.vn

đáo, cẩn thận của người đầu bếp này.

Ngoài ra, người đầu bếp còn nói: “Tuy kĩ thuật của bản thân cao siêu, nhưng khi mổ trâu, động tác của thần lúc nào cũng chậm rãi, cẩn thận, tỉ mỉ. Khi các bộ phận trên cơ thể con trâu đã được phân tách rời nhau ra, chẳng khác nào tảng bùn chảy ra đất thì lúc ấy thần cũng đã thấm mệt, liền vứt dao xuống đất, nằm xuống đó như một tảng bùn vậy. Khi đã nghỉ ngơi, lấy lại tinh thần, thần bèn cầm dao đứng dậy, cảm giác mình như một vị anh hùng, sau đó bắt đầu thu dọn đồ nghề”. Người đầu bếp này muốn nói với chúng ta đạo lí “biết dừng đúng lúc”, ở phương diện này, ông xứng đáng là một tấm gương để chúng ta noi theo. Có thể ở một vài phương diện nào đó, năng lực cá nhân của chúng ta đạt tới trình độ nhất định, nhưng chúng ta cũng không được vì thế mà quên đi đạo lí sống “thu mình” (ẩn tàng), giúp chúng ta có thể luôn luôn sống và làm việc với tâm thái bình tĩnh, ôn hòa.

Nhà văn người Nga - Lev Tolstoy - khi nói tới sự đánh giá của mọi người dành cho mình đã ví von như sau: “Một con người có thể ví như một phân số, tài năng thực tế của anh ta là tử số, còn sự đánh giá của anh ta đối với bản thân mình là mẫu số. Mẫu số càng lớn thì giá trị của người này càng nhỏ”.

Có một bác sĩ giàu kinh nghiệm và một bác sĩ trẻ tuổi phân công với nhau lịch khám chữa bệnh cho bệnh nhân. Sau một thời gian, vị bác sĩ giàu kinh nghiệm phát hiện ra rằng, số lượng bệnh nhân tìm đến vị bác sĩ trẻ để khám bệnh càng lúc càng đông, Ông ta cảm thấy điều này rất khó hiểu, nghĩ bụng: “Vì sao các bệnh nhân lại cứ yêu cầu được anh ta khám bệnh? Mình vừa được Hiệp hội Y học vinh danh, danh tiếng và y thuật rõ ràng là cao hơn hẳn. Lẽ nào bệnh nhân cảm thấy y thuật của mình vẫn còn chưa đủ giỏi hay sao?” Qua quan sát, ông mới phát hiện ra rằng, bác sĩ trẻ do vẫn còn thiếu kinh nghiệm, nên đã khám cho bệnh nhân kĩ hơn, cân nhắc bệnh tình kĩ càng hơn, đồng thời vô cùng chú trọng tới việc giao tiếp với bệnh nhân. Hơn nữa, chàng trai này tỏ ra thân thiện với mọi người, quan tâm ân cần tới bệnh nhân, ngoài ra còn thường xuyên khích lệ tinh thần những bệnh nhân có tâm lí tiêu cực vì bệnh tật. Vì thế, những đơn thuốc mà anh ta kê thường công hiệu gấp bội.

Ngược lại, chuyên gia giàu kinh nghiệm thì khám bệnh cho mỗi bệnh nhân rất chóng vánh, không cần trao đổi nhiều với bệnh nhân đã tìm ra bệnh, thêm vào đó chuyên gia lúc nào cũng tỏ vẻ nghiêm túc, để lại trong lòng mọi người ấn tượng thiếu đồng cảm, thờ ơ với bệnh nhân.

Thực ra, điều này cũng thể hiện đạo lí mà người đầu bếp trong câu chuyện trên đã nhắn nhủ với chúng ta: Trong rất nhiều trường hợp, không phải cứ tỏ thái độ kênh kiệu, lên mặt dạy người là có thể có được thành công, khiến người khác phải ngước nhìn. Chúng ta nên hiểu rằng, những bông lúa càng chín vàng óng thì sẽ càng lả xuống thấp. Cuộc đời con người, cho dù huy hoàng đến đâu cuối cùng cũng quay về với cuộc sống bình lặng, giỏi giang tới đâu cũng sẽ quay về với sự bình thường, đây là đạo lí của cuộc đời, và cũng là cái lẽ “Cực cao minh nhi đạo trung dung” mà Nho gia đã nói tới.

Một nhà hùng biện nọ từng làm một trắc nghiệm tâm lí trong một trường cấp ba. Ông đưa ra hai cốc nước, một cốc không màu và một cốc màu vàng, sau đó làm ra vẻ bí mật, nói với các em học sinh tham gia trắc nghiệm: “Lát nữa, mỗi người các em sẽ chọn một trong hai cốc nước và nếm thử, cho dù là mùi vị gì thì các em cũng hãy im lặng, đừng nói ra nhé!” Sau đó, hơn hai trăm học sinh có mặt ở đó đều lần lượt nếm thử, khoảng hai phần ba số học sinh đã chọn cốc nước màu vàng.

Sau khi toàn bộ học sinh đã nếm xong, nhà hùng biện hỏi: “Cốc màu vàng là nước gì?”

Các em học sinh đồng thanh nói: “Nước hoàng liên ạ!”

“Vì sao các em lại chọn cốc này?”

“Bởi vì nước màu vàng trông giống với nước hoa quả ạ!” - Các học sinh trả lời.

Nhà hùng biện lại cười và hỏi: “Vậy cốc nước không màu là nước gì?”

Những học sinh đã nếm nước này trả lời: “Là nước pha mật ong ạ!”

https://thuviensach.vn

Nhà hùng biện gật đầu nói: “Phần lớn các em đã chọn nước hoàng liên trông giống nước hoa quả, chỉ có một số ít em đã chọn cốc nước mật ong thơm ngọt. Thầy thấy cuộc đời thực chất cũng là sự lựa chọn giữa hai cốc nước, rất nhiều người sẽ chọn cốc nước có màu sắc bắt mắt, chỉ có một số ít người sẽ chọn cốc nước trông vẻ ngoài bình thường, không có gì hấp dẫn. Nhưng trên thực tế, thứ bình thường, giản dị chưa biết chừng lại có thể cho các em được nếm trải những điều ngọt ngào của cuộc sống đấy.”

---

(7) Truyện ngụ ngôn xuất phát từ sách Nam Hoa Kinh của Trang Tử. Người đầu bếp trong câu chuyện đã mổ trâu cho Ngụy Huệ Vương, nhân đó giảng giải cho Huệ Vương nghe về nguyên lí dưỡng sinh của Đạo gia.

https://thuviensach.vn

TĨNH TÂM CÓ THỂ MANG LẠI QUAN HỆ XÃ HỘI TỐT ĐẸP

Cuộc đời cần tĩnh tâm, nhưng tĩnh tâm không có nghĩa là tự nhận mình tầm thường, kém cỏi, mà là dùng tâm thái bình tĩnh để vun đắp cho cuộc đời mình. Cho dù là trong việc xử lí mối quan hệ với người khác hay trong công việc, người tĩnh tâm cũng sẽ không vì chút lợi cỏn con mà đấu đá, tranh giành với người khác, họ lại càng không thích giao du với kẻ thích xu nịnh; người tĩnh tâm có thể xử thế một cách độ lượng, bình thản làm chủ tình thế trước những biến động bất ngờ. Vì thế, giữ một trái tim "tĩnh" có thể giúp chúng ta xây dựng được những mối quan hệ xã giao tốt đẹp.

Lùi một bước biển rộng trời cao

Phùng Mộng Long trong *Quảng tiếu phủ* có kể lại một câu chuyện như sau:

Ngày trước có hai cha con tính vô cùng hiếu thắng, không bao giờ muốn cúi đầu trước người khác. Một hôm, có mấy vị khách tới nhà, người cha liền bảo con trai ra chợ mua ít thịt. Con trai mang theo tiền, đến hàng thịt lợn mua mấy cân thịt lợn, rồi dùng dây buộc lại, xách mang về nhà. Khi đi qua hồ, anh ta gặp một người đi từ đầu cầu bên kia lại, nhưng hai bên đều không muốn nhượng bộ, nên cứ đứng mặt đối mặt như vậy giằng co rất lâu.

Chẳng mấy chốc đã gần tới trưa, ở nhà vẫn đợi anh con mang thịt lợn về, người cha không khỏi lo lắng, liền chạy đi tìm con trai. Khi đi đến bên bờ sông, thấy con trai đang giằng co với một người ở đó, người cha không những không tức giận mà còn vui mừng nói: "Thật không hổ là con trai ngoan của ta, tính cách cương trực!", rồi quay sang tức giận, người kia là ai mà dám láo xược trước mặt con trai ta. Thế là ông ta bước lên trước và quát: "Con trai, con mang thịt lợn về nhà đi, cha ở đây đọ sức với hắn, xem ai thắng ai?"

Cứ như vậy, người cha thay chỗ con trai đứng trên cầu, trừng mắt nhìn đối phương. Hai người cứ đứng im như tượng, không nhúc nhích, khiến làng xóm xung quanh đều chê cười.

Tính cách cương trực dĩ nhiên không có gì đáng chê trách, nhưng "già néo đứt dây", khiến cho con người mất đi sự điềm nhiên và linh hoạt ứng biến cần có, khiến cho cương trực biến thành cố chấp, ngoan cố không chịu thay đổi. Giống như hai cha con trong câu chuyện trên, tính cách hiếu thắng quá mức sẽ khiến ta bị lỡ việc và làm trò cười cho thiên hạ. Vậy thì sao ta không học lấy nghệ thuật sống "biết lùi một bước", hai người cùng nhường nhau một bước, chẳng phải là sẽ cùng có thể thuận lợi qua sông sao? Người tĩnh tâm hiểu đạo lí "lùi một bước biển rộng trời cao", sẽ hiểu được rằng, nhiều khi không cần phải cố chấp giữ lấy những sự kiên trì vô nghĩa đó.

Vứt bỏ "căn bệnh sĩ diện"

Người Á Đông xưa nay chịu ảnh hưởng của tư tưởng truyền thống, lâu dần hình thành "căn bệnh sĩ diện" ngày càng ăn sâu thâm căn cố đế vào ý thức cá nhân và xã hội. Đối với rất nhiều người, việc mất "thể diện" là một chuyện đáng xấu hổ, vì thế, họ tìm đủ mọi cách để giữ thể diện của mình. Hậu quả là trong cuộc sống, những chuyện vì cố giữ thể diện mà đỏ mặt tía tai, bạn bè trở mặt đâu đâu cũng có. Thực ra rất nhiều lúc, chúng ta không cần phải quá tính toán, đặt nặng vấn đề thể diện này.

Có một nghệ sĩ violon nổi tiếng thế giới không bao giờ mở lời khi chỉ đạo kĩ thuật diễn tấu cho người khác. Mỗi khi các học sinh chơi xong bản nhạc, ông sẽ đích thân chơi lại bản nhạc này một lần, để các học sinh học được kĩ thuật biểu diễn khi lắng nghe ông chơi đàn. Sở dĩ ông có cách dạy đó là bởi vì ông cho rằng "tiếng đàn là sự giáo dục tốt nhất".

Có một hôm, người nghệ sĩ này nhận một học sinh mới. Ông yêu cầu cậu ta chơi một bản nhạc để xem

https://thuviensach.vn

trình độ thực tế của cậu ta ở mức nào. Không ngờ tiếng đàn vừa cất lên, những người có mặt ở đó đều bị tiếng đàn làm cho sững sờ. Biểu diễn xong, người nghệ sĩ violon vẫn cầm cây đàn của mình, nhưng lần này, ông cứ đứng như thế một lúc lâu mà không chơi đàn.

Cuối cùng, ông đặt cây đàn xuống, hít một hơi thật sâu rồi mỉm cười, bình tĩnh nói với mọi người: "Quả thực em học sinh này chơi đàn quá xuất sắc, e là tôi không đủ năng lực để làm thầy giáo của bạn ấy. Ít nhất là với bản nhạc này, sự biểu diễn của thầy sẽ chỉ khiến bạn ấy có cái nhìn không chuẩn xác về bản nhạc mà thôi".

Lúc ấy, tất cả mọi người có mặt vỗ tay nhiệt liệt, dĩ nhiên sự tán thưởng này của mọi người vừa dành cho cậu học sinh mới, lại vừa dành cho tấm lòng rộng mở của người nghệ sĩ violon.

Rất nhiều lúc, "thể diện" thực sự không nằm ở việc bạn tài giỏi như thế nào mà nằm ở một chữ "lí". Chỉ cần bản thân có tấm lòng trong sáng vô tư, hiểu đạo lí thì cho dù không tranh giành, bạn cũng vẫn có thể ung dung tự tại. Có được tấm lòng rộng mở, khoan dung độ lượng thì mới làm nên nghiệp lớn, còn ngược lại, càng không thể nhìn nhận được một cách đúng đắn vấn đề "thể diện" thì càng dễ mất đi thể diện.

Thắp sáng ngọn đèn trong tim

Stefan Zweig - nhà văn nổi tiếng người Áo từng nói: "Dùng sự đồng cảm để thấu hiểu nỗi đau khổ của người khác thì nội tâm của chúng ta cũng sẽ trở nên phong phú". Chúng ta cần giữ cho ngọn đèn trong tim luôn thắp sáng thì mới không trở nên mù quáng.

Muốn giữ cho tâm tính trong sáng thì một điểm rất quan trọng là chúng ta cần nhìn thấy được vết nhơ của mình, bởi vì chỉ có như vậy thì mới có thể không ngừng cố gắng gột rửa và sửa chữa lỗi lầm, từng bước từng bước đi về phía có ánh sáng. Nếu khi chúng ta ngắt hoa sen mà trong lòng không có cảm xúc, thì khi ấy nội tâm của chúng ta không có sự tồn tại của hoa sen, mà chỉ có một đầm lầy mà thôi.

Một hôm, có một ông lão Phật tử tới bên hồ sen đi dạo, ngửi thấy mùi hoa sen ngào ngạt, trong lòng thầm nghĩ, nếu có thể thường xuyên được ngửi thấy hương thơm như thấm vào lòng người này thì tốt biết bao. Thế là trong lòng ông bắt đầu có dự tính riêng. Lúc ấy, thần hồ đột nhiên xuất hiện, nói với ông lão: "Vì sao ngươi lại tới đây trộm hương hoa của ta? Trong lòng ngươi tham luyến hương hoa thì sẽ tăng thêm phiền não, không được tự tại đâu." Nói rồi thần liền biến mất.

Ông lão nghe xong, trong lòng cảm thấy vô cùng hổ thẹn. Lúc ấy, có một người bước tới, anh ta thò tay nhổ lên một cây hoa sen, lại còn phá phách khiến cảnh hồ đẹp trở nên tan tác rồi bỏ đi.

https://thuviensach.vn

Nhưng lần này, thần hồ sen không hiện lên, và cũng không ngăn cản.

Ông lão cảm thấy khó hiểu, bèn hỏi thần hồ: “Lần này hoa sen của người bị người ta làm cho tan tác, vì sao người không ngăn cản? Còn con chỉ ngửi hương hoa thôi mà đã bị người quở trách.”

Thần hồ trả lời: “Thế gian luôn tồn tại những kẻ ác, những kẻ này toàn thân dơ bẩn, cho dù bẩn thêm chút nữa thì cũng chẳng ảnh hưởng gì lắm, vì thế ta không muốn quản quá nhiều. Còn ngươi là người tu Phật, hôm nay tham lam một chút hương hoa, ngày mai sẽ càng tham lam nhiều thứ khác hơn nữa, điều này sẽ hủy hoại tâm tính thanh tịnh vốn có của ngươi, vì thế ta mới trách cứ ngươi.”

Câu chuyện này là từ kinh sách nhà Phật, mang ý nghĩa vô cùng thâm thúy. Nội tâm không tĩnh thì không những tự loạn mà còn ảnh hưởng tới người khác, hành vi của kẻ ngắt hoa kia không những làm tăng thêm tội ác của bản thân mà còn cướp đi cơ hội ngắm cảnh đẹp của người khác, không có lợi cho sự hài hòa của cuộc sống. Người tĩnh tâm sẽ biết dọn dẹp bụi trần trong lòng, soi sáng từng ngõ ngách trong tim, đồng thời cũng soi sáng cả cho những người khác nữa.

https://thuviensach.vn

NƯỚC TĨNH THÌ TRONG, TÂM TĨNH THÌ SÁNG

Vị Hoàng đế nọ muốn tu sửa lại một ngôi chùa trong kinh thành, bèn sai người tìm mời những vị kiến trúc sư tay nghề giỏi nhất trong cả nước đến, ra lệnh cho họ tu sửa lại ngôi chùa sao cho vừa đẹp vừa trang nghiêm.

Cuối cùng có hai nhóm người được mời tới, một nhóm là các thợ thủ công và họa sĩ nổi tiếng nhất, nhóm còn lại là mấy vị hòa thượng.

Sau một hồi so sánh, Hoàng đế vẫn chưa xác định được rốt cuộc là nhóm nào thích hợp với công việc này hơn, ông bèn quyết định thử thách họ. Ông yêu cầu mỗi nhóm tự tu sửa một gian chùa, sau ba ngày sẽ nghiệm thu thành quả.

Các thợ thủ công thỉnh cầu Hoàng đế cung cấp cho họ hơn một trăm màu sơn và đủ các loại dụng cụ, còn các hòa thượng thì chỉ lấy những dụng cụ vệ sinh đơn giản nhất như khăn lau, thùng nước.

Sau ba ngày, Hoàng đế tới hai gian chùa nghiệm thu thành quả tu sửa của hai nhóm người.

Trước tiên ông tới gian chùa của những người thợ thủ công, và nhìn thấy những người thợ khéo léo này sử dụng màu sắc huy hoàng rực rỡ, dùng tay nghề khéo léo để trang trí ngôi chùa trở nên vô cùng hoa lệ, Hoàng đế gật đầu hài lòng.

Tiếp đó, ông lại tới nghiệm thu gian chùa của các hòa thượng. Vừa bước vào chùa, Hoàng đế sững người. Các hòa thượng không sử dụng bất kì màu sơn nào mà chỉ lau tường, sàn nhà, cửa và bàn ghế sạch bóng không một chút bụi, các vật phẩm trong chùa đều hiện lên màu sắc và độ bóng vốn có của chúng, bề mặt sáng bóng như gương, phản chiếu đám mây trên bầu trời, bóng cây khẽ đung đưa theo gió, tất cả mọi thứ xung quanh dường như đều trở thành một phần tạo nên sự lộng lẫy tráng lệ cho ngôi chùa, còn ngôi chùa thì yên bình đứng giữa đất trời vạn vật.

Trái tim Hoàng đế đã bị ngôi chùa trang nghiêm trước mắt làm cho rung động. Kết quả thế nào chắc chắn mọi người cũng đều đã rõ.

Thực ra, trái tim của chúng ta cũng giống như ngôi chùa kia, không cần dùng đến những thứ diêm dúa để trang trí, mà chỉ cần trả lại bản sắc yên tĩnh, thanh thoát cho tâm hồn, thì vẻ đẹp tâm hồn tự nhiên sẽ hiển hiện.

Trong sự rối ren của thế tục, tâm hồn chúng ta khó lòng giữ được như dòng nước chảy, bất động như núi cao. Cho dù ở nơi phố xá sầm uất, môi trường ồn ào mà ta cũng không cần đóng cửa, cứ để mặc nó cho gió đẩy mây vần, còn bản thân ung dung thong thả, làm được như vậy thì tuy thân xác ở chốn hồng trần nhưng trái tim thì ở chốn mây xanh, hà tất phải "tránh xa chốn hồng trần" làm chi nữa? Quan trọng là ở trái tim của mình mà thôi.

Tu dưỡng tâm hồn không phải là điều dễ dàng. Chỉ khi giữ được tâm yên tĩnh thì mới có thể khiến thân trong sạch. Khi ở giữa chốn đầy các bậc cao minh thì chớ đắc chí khoe khoang; khi tàn cuộc cũng đừng thấy buồn bã trong lòng; khi thành công không đến nỗi vui sướng điên cuồng; khi thất bại càng không nhụt chí. Ung dung tiếp nhận "hoa tươi rượu ngon" mà cuộc sống ban tặng, phóng khoáng đối mặt với phong ba bão táp của cuộc đời, trả lại bản chất vốn có cho tâm hồn.

"Hư không" mà nhà Phật thường nói với người đời chính là đạo lí tâm tĩnh thì sáng, nội tâm trong sáng thì người tự sáng suốt theo. Có bài kệ *Ngư cổ tụng* (Bài kệ về trống cá) của Thiền sư Tùng Niệm, kệ rằng:

Tạo hóa hợp thành nhờ bốn thứ

https://thuviensach.vn

Tiếng vang đều bởi bụng rỗng không

Chớ nghe phàm phu lời thiển cận

Chỉ tại cung, thương điệu chẳng cùng.

"Ngư cổ" trong bài kệ là chỉ chiếc trống gỗ dài mô phỏng hình cá, là vật dụng trong chùa lúc tụng kinh. Bài thơ này ý nói: Vạn sự vạn vật trên thế gian đều do bốn thứ vật chất lớn là đất, nước, lửa và gió hợp thành, chiếc trống cá cũng không ngoại lệ. Nhưng ngoài điều đó, tự nhiên còn ban tặng cho chiếc trống cá này một đặc tính, đó là nó có thể phát ra âm thanh, và điều kì diệu là ở bên trong lòng trống lại rỗng hoàn toàn. Bài thơ đã lấy chiếc trống cá để ví von với đời người, cùng có một chữ "không", chỉ khi tâm hoàn toàn trong sáng thì mới có thể sinh thiền ý.

Triều Đường có một vị Thái thú tên là Lí Cao, nghe nói đến danh tiếng của Dực Sơn Thiền sư nên rất muốn được gặp mặt. Sau hồi lâu hỏi đường và trèo đèo lội suối, cuối cùng ông ta cũng tìm được Dược Sơn Thiền sư dưới bóng một cây thông.

Lí Cao trình bày với Thiền sư vấn đề mà mình trăn trở đã lâu, mong chờ được Thiền sư chỉ giáo. Không ngờ từ đầu đến cuối, Thiền sư chỉ nhìn vào sách kinh mà chẳng hề tỏ ra bận tâm tới vấn đề của Lí Cao. Lí Cao là quan lớn trong vùng, từ trước tới nay luôn được tôn kính, nay thấy bị lạnh nhạt như vậy thì sao chịu nổi, thế là phất tay áo, tỏ vẻ không vui nói: "Thật đúng là gặp mặt không bằng nghe danh." Dược Sơn Thiền sư ung dung nói: "Vì sao ông thà tin vào lời người khác mà không muốn tin vào mắt mình?"

Lí Cao vội vàng hỏi: "Xin hỏi đây là đạo lí gì vậy?"

Dược Sơn Thiền sư chỉ lên trời, rồi lại chỉ xuống đất và hỏi: "Ông có hiểu không?"

"Ta không hiểu, xin Người hãy chỉ giáo." - Lí Cao nói.

Dược Sơn nói: "Mây ở trời xanh, nước tại bình."

Lí Cao bỗng chốc tỉnh ngộ, lập tức làm một bài thơ:

Đắc đạo thân mình tựa hạc hình

Dưới bóng rừng tùng mải tụng kinh

Ta đến hỏi đạo không lời đáp

Mây ở trời xanh, nước tại bình.

Lời của Dược Sơn Thiền sư thực chất là muốn nói với Lí Cao rằng, phải giữ được cho mình cảnh giới tự do, giống như mây trắng kia có thể bay tới bất cứ nơi đâu, lúc nào cũng được tiêu diêu, giải thoát. Tuy nhiên, trong cái xã hội phù hoa này, càng ngày càng nhiều người trở nên bồn chồn không yên, khó có được niềm vui. Cách duy nhất có thể thay đổi trạng thái này là giữ cho mình sự yên tĩnh, trong sáng của nội tâm, hưởng thụ cuộc sống trong chữ "tĩnh".

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

Chương 4

TRONG TRÍ TUỆ CÓ SỰ "TĨNH" TUYỆT ĐỐI

TÙY DUYÊN, KHÔNG NẮNG RÁO CŨNG CHẲNG GIÓ MƯA

Sách *Đàn kinh* viết: "…Ở trong niệm niệm chẳng nhớ cảnh trước. Nếu như niệm trước, niệm nay, niệm sau, niệm niệm nối nhau chẳng dứt, thì gọi là trói buộc; còn đối với các pháp mà niệm niệm chẳng trụ, tức là không có gì trói buộc; ấy là nghĩa lấy vô trụ làm bổn…"[8]

Đoạn kinh này ý nói: nếu chỉ biết nhớ nhung quá khứ, cố chấp hiện tại, khổ sở theo đuổi tương lai thì sẽ bị mọi ý nghĩ làm cho lao tâm khổ tứ quá độ, tự mua dây buộc mình. Ngược lại, nếu không cố chấp với tất cả mọi thứ trên thế gian thì cũng sẽ không bị trói buộc.

Cuộc đời luôn có rất nhiều việc đợi chúng ta làm, nhưng chúng ta không thể đòi hỏi rằng việc gì cũng phải theo ý mình. Nếu chỉ biết đòi hỏi thì sẽ chỉ làm tăng thêm phiền não cho chính mình, chỉ có biết thuận theo "duyên" thì "mưa gió" trong lòng mới lắng xuống.

"Tùy duyên" là biết đối mặt với cuộc đời bằng một trái tim yên tĩnh và tấm lòng trong sáng vô tư, có được không vui mừng, mất đi không phiền muộn, coi sự được - mất, tiến - thoái là lẽ đương nhiên trong cuộc đời.

Có câu chuyện lưu truyền như sau: Một lần, Tô Đông Pha đi chơi cùng Tần Thiếu Du. Trong quán cơm, có người ăn mày bẩn thỉu, thân mình đầy chấy rận tới xin ăn.

Đông Pha trông thấy người ăn mày này, liền nói với Tần Thiếu Du: "Người này đúng là bẩn thật, toàn thân bẩn thỉu, chấy rận khắp người".

Tần Thiếu Du không đồng tình: "Ông nói như vậy là không đúng rồi, rận đâu phải sinh ra từ cáu bẩn, rõ ràng là chúng ở trong chiếc áo bông trên người hắn!" Hai người tranh cãi mãi, cuối cùng đành mời tới Phật Ấn Thiền sư để phân xử đúng sai, đồng thời cá cược một bàn rượu thịt.

Để thắng được lần cá cược này, Tô Đông Pha và Tần Thiếu Du đều lần lượt lén nhờ Phật Ấn Thiền sư làm "tay trong", để ông phân xử cho mình thắng. Phật Ấn Thiền sư đều nhận lời với họ. Cả hai người đều tưởng đã nắm chắc phần thắng trong tay, nên an tâm chờ ngày phân xử tới.

Cuối cùng tới ngày phân xử, Phật Ấn Thiền sư bèn ung dung nói: "Đầu rận mọc trong cáu bẩn, nhưng chân lại ở áo bông, vì thế hai người đều thua!" Nghe lời phân xử này, hai người đành dở khóc dở cười, không còn gì để nói.

Phật Ấn Thiền sư lại nói: "Rất nhiều người đều cho rằng, 'ta' là 'ta', 'vật' là 'vật', nhưng chính vì sự đối lập giữa 'vật' và 'ta' nên mới sinh ra mâu thuẫn. Nhưng theo ta thấy, 'vật' và 'ta' là một thể, ngoại giới và nội tại là một thể, cũng có thể điều hòa được. Ví dụ như một cái cây, chỉ khi nó được tiếp nhận không khí, ánh nắng và nước từ bên ngoài thì mới có thể hòa hợp thống nhất để phát triển tươi tốt. Còn như con

https://thuvienhoasen.org

rận, cho dù là được sinh ra từ cáu bẩn hay từ trong áo bông cũng đều phải xóa bỏ sự đối lập giữa 'vật' và 'ta' thì mới có thể nhìn thấy được chân tướng của sự vật. Đây chính là 'tùy duyên'."

Tuy đây chỉ là trận cá cược vui giữa Tô Đông Pha và Tần Thiếu Du, nhưng cũng cho chúng ta thấy được đạo lí "tùy duyên". Có người cho rằng tùy duyên là cách nói về số kiếp, là một thái độ sống tiêu cực. Thực ra không phải, so với quan niệm về số kiếp, tùy duyên cao sâu hơn nhiều. Quan niệm về số kiếp là kết quả bất đắc dĩ mà con người rút ra khi đấu tranh không lại với số phận, còn tùy duyên lại là thái độ sống cao siêu và rộng mở, không phải ai cũng có thể làm được. Để làm được điều đó cần có tấm lòng phóng khoáng để có thể nhìn thấu phù vân trước mắt, nếm trải mùi vị của cuộc đời. Không có trải nghiệm làm sao có thể nói bừa rằng bản thân có thể làm được tất cả tùy duyên?

Tùy duyên, nói một cách đơn giản là tâm thái thanh bạch, yên tĩnh, là thái độ sống phóng khoáng, rộng lượng. Giữa "tùy duyên" và sự tích cực vươn lên không hề có sự mâu thuẫn mà ngược lại, cả hai hỗ trợ, bổ sung lẫn nhau.

Năm xưa, Tô Đông Pha vì "Ô Đài thi án" mà bị giáng chức tới Hoàng Châu, trong lòng không khỏi uất ức. Một lần, khi ông đi ra ngoại ô thì gặp cơn mưa bão bất ngờ ập tới, mưa như trút nước, chỉ trong chốc lát, con đường trước mắt nhão nhoẹt bùn lầy. Đoàn người nhanh chóng bị ướt từ đầu đến chân, trong lòng càng thêm chán nản, ai cũng kêu ca oán thán. Chỉ có mình Tô Đông Pha là tinh thần vẫn thảnh thơi, nổi hứng làm thơ, ngâm bài *Định phong ba*[9]

Rừng động đừng nghe chuyển lá cành

Ngâm nga chậm bước chẳng đi nhanh

Gậy trúc giầy rơm say chếnh choáng

Nào ngán

Áo tơi mưa khói mặc bình sinh.

Vi vút gió xuân say chợt tỉnh

Hơi lạnh

Đầu non bóng ngả cũng tương nghinh

Ngoảnh lại những nơi tiêu sắt trước

Rời bước

Cũng không mưa gió cũng không hanh.

Có những người cả đời bị câu thúc vì danh lợi, không thể thoát ra khỏi sự ràng buộc của công danh lợi lộc. Tô Đông Pha mặc dù bị ngấm mưa nhưng lại ngộ ra được đạo lí lớn của cuộc đời. Thực ra trong rất nhiều vấn đề của cuộc sống, bạn nhìn nhận bằng cái nhìn như thế nào thì nó sẽ là như vậy. Nếu nội tâm của bạn yên tĩnh và lạc quan thì cho dù gặp tình thế khó khăn đến đâu cũng không run sợ; còn nếu bạn mang tâm thái lo lắng bi quan thì cho dù đang vui vẻ cũng có thể nảy sinh u sầu.

Cuộc đời này nếu nói là dài cũng đúng, mà nói nó ngắn ngủi thì cũng chẳng sai, như con thoi thấm thoắt đưa không ngừng nghỉ, như sông lớn cuộn trôi một đi không trở lại, như trăng trên trời có khi tròn khi khuyết. Khi còn trẻ, con người không biết sợ hãi, mạnh dạn rong ruổi, xông pha, nhưng tuổi tác càng tăng lên thì con người cũng mất dần đi sự tự do và hồn nhiên vốn có nên có xu hướng giấu đi mọi buồn vui trong lòng, như trong bài từ của Tân Khí Tật[10]:

Trẻ trung chẳng biết buồn chi hết

Thích bước lên lầu

https://thuviensach.vn

Thích bước lên lầu

Khi biết vần thơ gượng nói sầu

Đến nay mới thấy buồn da diết

Nói lại ngừng câu

Nói lại ngừng câu

Chỉ rằng "Trời thu, mát đẹp sao".

Giống như câu nói của Tử Hà Tiên Tử trong bộ phim *Đại thoại tây du*: "Ta đoán được mở đầu của câu chuyện nhưng không đoán được kết cục này". Đúng vậy, cuộc đời con người trải qua vô vàn phong ba bão táp, làm sao mà tất cả mọi chuyện đều có thể xảy ra giống như mình dự tính được? Nếu đã không thể thì cố chấp quá mức sẽ khiến nảy sinh vô số phiền não không đâu, khiến bản thân vô cùng mệt mỏi.

Mưa gió bên ngoài không có phút giây nào ngừng nghỉ, nhưng chúng ta thì có thể khống chế được giông bão trong nội tâm. Chỉ cần tĩnh tâm, tùy duyên là có thể xoa dịu được mưa gió trong lòng. Duyên đến duyên đi, để lại cho chúng ta tiếng cười, nước mắt, hạnh phúc hay nuối tiếc, tất cả đều tùy duyên, mọi điều khó xử trong cuộc đời rồi sẽ trở thành quá khứ. Khi duyên đến, ta trân trọng nhưng không nên tỏ ra quá đỗi vui mừng; khi duyên đi, chúng ta có thể buồn nhưng không nên quá bi lụy.

Chúng ta hãy học theo phong thái của tiền nhân, thêm một phần tâm tĩnh, một phần phiêu diêu, một phần rộng lượng, một phần thản nhiên trước mọi thăng trầm, không để mọi nỗi phiền muộn chất chứa trong lòng. Nếu chúng đã "theo gió" mà tới, vậy thì hãy để chúng "theo gió" cuốn đi!

https://thuviensach.vn

(8) Linh Sơn cổ tự: Kinh Pháp Bảo Đàn (diễn nghĩa và lược chú), Phẩm Định Huệ - thứ tư, Văn khố Từ Bi Âm, 1943.

https://thuviensach.vn

(9) Nguyễn Chí Viễn: Tuyển tập từ Trung Hoa – Nhật Bản, Nxb Văn hóa – Thông tin, 1996.

https://thuviensach.vn

(10) Nguyễn Xuân Tảo: Tống từ, Nxb Văn học, 1999.

https://thuviensach.vn

KHÔNG PHẢI VÌ HAY NỔI NÓNG NÊN MỚI TRỒNG HOA LAN

Có anh chàng nọ yêu hoa lan, khu vườn trước cửa nhà anh trồng hàng trăm chậu hoa lan khác nhau, những lúc rảnh rỗi, anh chăm sóc những chậu lan này rất chu đáo. Anh thường nói với các bạn của mình rằng, hoa lan chính là một phần cuộc sống của mình.

Có một lần, phải đi vắng mấy hôm, anh liền gửi vườn hoa nhờ hàng xóm tưới nước, chăm sóc giúp. Nhưng người hàng xóm do bất cẩn nên đã làm đổ cả giá hoa, khiến tất cả hoa lan trên giá đều bị đổ ụp xuống đất. Người hàng xóm vô cùng lo lắng, không biết phải ăn nói thế nào với người chủ vườn khi anh ta quay về và nhìn thấy những cây hoa yêu quý của mình thành ra thế này, không biết anh sẽ phẫn nộ đến mức nào! Nhưng chẳng còn cách nào khác để cứu vãn tình thế, người hàng xóm đành quyết định chờ chủ vườn quay về để hứng chịu cơn giận dữ của anh và bồi thường vườn hoa như anh yêu cầu.

Sau khi chủ vườn trở về, không ngờ khi nghe người hàng xóm kể lại chuyện này, người chủ vườn không những không nổi giận đùng đùng mà còn bình tĩnh nói với hàng xóm: “Sở dĩ tôi trồng hoa lan là vì yêu thích khí chất yên tĩnh, ôn hòa của hoa lan, đồng thời cũng có thể làm đẹp môi trường sống của tôi chứ không phải vì tôi hay nổi nóng nên mới trồng hoa lan! Chuyện này không phải do anh cố ý, nếu tôi chỉ vì thứ mình yêu quý mà phá hỏng đi sự hòa thuận với hàng xóm và tâm trạng của mình, thì chẳng phải là rất không đáng hay sao!”

Quan niệm này rất thú vị: “Không phải vì hay nổi nóng nên mới trồng hoa lan”. Sở dĩ người này có thể tỏ ra bình tĩnh được như vậy là bởi tuy anh yêu lan nhưng không để hoa lan trở thành nỗi vướng mắc trong lòng, vì thế, những sự được mất không ảnh hưởng tới tâm trạng ôn hòa của anh. Một câu nói - nhìn thì có vẻ bình dị, nhưng thực ra ẩn chứa trong đó là triết lí sống và trí tuệ huyền diệu của cuộc đời.

Trồng hoa lan là câu chuyện về tu tâm dưỡng tính, vừa có sự nho nhã “Trăng ngoài song cửa luôn như thế, chỉ có cỏ, lan đẹp lạ lùng”, lại vừa có sự cao khiết “Xưa nay tùng thanh đạm, lan tâm chẳng tầm thường”, có thể khiến con người trở nên lạc quan, tâm tính bình hòa. Muôn loài hoa trên thế gian phần lớn đều nở vào mùa xuân, còn hoa lan thì nở suốt bốn mùa, luôn tràn đầy sức sống, vừa có sắc lại vừa có hương. Có thể thấy, những người thích trồng hoa lan phần lớn là những người hiền lành, độ lượng, phóng khoáng, điềm tĩnh. Nếu động một chút là nổi nóng, so đo hơn thiệt, chỉ vì một chuyện cỏn con mà có thể nổi cơn tam bành, thì sao có thể xứng đáng với loài hoa cao quý này?

“Không phải vì hay nổi nóng nên mới trồng hoa lan” là một cảnh giới, và đồng thời cũng thể hiện một tấm lòng rộng mở. Thực ra trong rất nhiều trường hợp, “vui” là một loại tâm trạng mà khi được như ý thì ta có thể giữ được sự bình thản, còn khi không được như ý vẫn có thể tỏ ra ung dung. Trong cuộc sống, rất nhiều người sở dĩ không cảm nhận được niềm vui, nguyên nhân chính nằm ở chỗ chúng ta thường bị vật chất chi phối, lo trước tính sau vì những vật ngoài thân; đặc biệt khi ham muốn không được thỏa mãn, hi vọng tiêu tan, hoặc vật mình yêu quý bị hư tổn thì sẽ cảm thấy đau khổ và tức giận. Tâm trạng như thế khiến chúng ta vô tình bỏ lỡ rất nhiều niềm vui và hạnh phúc lúc nào không hay.

Người Trung Quốc có câu: “Mía không ngọt cả hai đầu”. Trong cuộc sống, những người cảm thấy bất mãn thường chiếm tám chín phần, có được thì có mất, có khổ thì có sướng, chúng ta không thể đoán trước được cuộc sống sẽ xảy ra những chuyện gì, nhưng chúng ta có thể nắm được “bánh lái” điều khiển cuộc đời mình. Khi khó khăn và bất hạnh ập tới, thay vì ngồi đó mà ủ ê, oán hận, chi bằng hãy “trồng một cây hoa lan” trong lòng, dùng sự độ lượng và kiên trì để dần hóa giải phiền não.

Cũng như vậy, trong cuộc sống chúng ta thường bận tâm quá nhiều, để ý quá nhiều, vì thế tâm trạng thường không yên bình, khó có được niềm vui. Vậy thì khi tức giận, bạn hãy tự nhủ với bản thân rằng: “Không phải vì mình tức giận mà đọc sách; không phải vì mình tức giận mà làm việc; không phải vì mình

https://thuviensach.vn

tức giận mà kết bạn; không phải vì mình tức giận mà kết hôn…” Như thế tâm trạng phiền não sẽ dần dần khép lại để mở ra một thế giới an lành.

Nhà Phật có câu: “Thường hành nhất trực tâm”, ở đây ý muốn dẫn dắt con người dùng tâm thái bình đẳng để đối đãi với mọi sự vật, sự việc, như thế khi “đại sự” tới, ta sẽ không phải lo lắng bất an. Trong cuộc sống, con người thường rất khó thoát khỏi mọi sự ràng buộc, vì thế khi đứng trước khó khăn thì thường lúng túng không biết phải ứng phó như thế nào, khiến cho bản thân phải mang gánh nặng tâm lí. Nhiều khi “tâm” chính là căn nguyên gây ra đau khổ, bệnh tật cho con người: Khi gặp chút chuyện đau lòng, nếu bạn trở nên lo lắng, tâm trạng u uất thì sức khỏe sẽ vì thế mà xuất hiện phản ứng tiêu cực; còn nếu bạn có thể điều hòa thân tâm, giữ cho mình ung dung bình thản, lạc quan để ứng phó mọi chuyện thì sẽ thường có thể biến xấu thành tốt, và giữ được trạng thái sức khỏe tốt cho mình. Vì thế, giữ một tâm thái tích cực, dùng trái tim bình thản như khi xử lí “chuyện nhỏ” để ung dung đối mặt với “chuyện lớn”, thì “chuyện lớn” cũng sẽ có thể trở thành “chuyện nhỏ”.

Cuộc đời chúng ta không ai giống ai, khả năng chịu đựng cũng khác nhau, phương thức xử lí áp lực cũng khác nhau. Nếu có thể lĩnh ngộ được “thường hành nhất trực tâm” thì có thể vô hình trung giải tỏa được rất nhiều áp lực tâm lí. Trí tuệ “nhất trực tâm” không chỉ được biểu hiện ra khi phải đối mặt với áp lực, mà nhiều lúc còn được thể hiện thông qua quan điểm được - mất của con người. Nếu chúng ta có thể nhìn nhận sự được - mất bằng trái tim bình thản thì mới có thể thật sự làm được “thường hành nhất trực tâm”.

Trong *Khổng Tử gia ngữ* có ghi chép câu chuyện như sau: Một lần Sở vương xuất hành, trên đường đi bị mất cung tên, người hầu đi cùng muốn đi tìm, Sở vương ngăn họ lại và nói: “Không cần đâu, ta làm mất cung tên, bách tính của ta sẽ nhìn thấy, dù sao cũng là rơi trong tay của người nước Sở, hà tất phải đi tìm?” Khổng Tử biết chuyện này, cảm khái nói: “Xem ra tấm lòng của Sở vương vẫn chưa rộng mở! Vì sao không nói cung tên bị mất ắt có người nhặt được, hà tất phải tính toán có phải là người nước Sở hay không?”

“Ta mất cung, người khác nhặt được” là cách nhìn rộng lượng đối với sự được - mất. Được thì vui mừng, không được thì phiền muộn vốn là chuyện thường tình. Nhưng đối với người biết cách để tĩnh tâm thì họ sẽ không bận tâm quá nhiều tới những sự được - mất cá nhân, khi đối diện với sự mất mát vẫn có thể giữ tâm tính bình hòa, bình tĩnh ứng phó.

Khi chúng ta cứ mãi quanh quẩn giữa sự được - mất, thì ta nên thường xuyên tự nhắc nhở bản thân “thường hành nhất trực tâm”, dùng trái tim bình thản để suy nghĩ lợi hại. Cho dù có thể bị tổn hại thứ trước mắt, nhưng hãy nhớ câu “không phải vì hay nổi nóng nên mới trồng hoa lan”, mọi việc chúng ta làm đều không nên quá chú trọng tới kết cục, chỉ cần trong quá trình thực hiện, tự bản thân ta đúc rút ra được điều gì đó bổ ích và có được niềm vui, có nghĩa là ta đã không uổng phí tinh lực và thời gian của mình.

https://thuviensach.vn

SỐNG TRONG HIỆN TẠI LÀ SỰ CHÂN THỰC DUY NHẤT

Trong *Trang Tử - Nội thiên - Đại tông sư đệ lục* có một câu: “Không được quên bản thân mình từ đâu tới, cũng không cần quá để tâm mình sẽ đi về đâu, cho dù cuộc đời có những cơ duyên gặp gỡ như thế nào thì cũng luôn mang trong mình trái tim vui vẻ, quên đi chuyện sống – chết, dường như quay về với bản nhiên của mình. Đây chính là nói về việc không được dùng tâm trí của mình để làm tổn hại tới đại đạo, và cũng không được dùng nhân tố con người để can thiệp vào tự nhiên. Như thế gọi là ‘chân nhân’.”

Có lẽ đây chính là ý nghĩa sống của chúng ta. Không cần truy cứu động cơ tồn tại ban đầu của con người và sự vật, cũng không cần quá để tâm kết quả cuối cùng sẽ như thế nào. Chúng ta nên đặt sang một bên quan niệm về không gian, thời gian để bình thản sống với cuộc sống hiện tại, trời lạnh mặc thêm áo, trời nóng thì hóng mát, vui vẻ đón nhận, thuận theo tự nhiên, sống trong hiện tại.

Có lẽ người tu Thiền là những người hiểu rõ nhất hàm nghĩa thực sự của sống trong hiện tại. Có người hỏi một Thiền sư rằng: “Bạch thầy, như thế nào mới là sống trong hiện tại?” Thiền sư trả lời: “Lúc nên ăn cơm thì ăn cơm, lúc nên ngủ thì ngủ, đó chính là sống trong hiện tại.”

Đúng vậy, việc chúng ta cần làm trong hiện tại chính là việc quan trọng nhất, người làm việc cùng bạn trong hiện tại chính là người quan trọng nhất, thời điểm quan trọng nhất chính là hiện tại!

Một chú tiểu nọ được giao nhiệm vụ quét dọn lá rụng trong chùa. Đây không phải là một việc dễ chịu chút nào, mùa đông, mỗi khi gió nổi lên, lá cây theo gió bay lả tả đi khắp nơi. Mỗi buổi sáng, chú tiểu đều phải mất rất nhiều thời gian mới có thể quét sạch được đám lá cây phiền phức ấy, thật là mệt mỏi. Vì vậy chú rất mong muốn tìm ra được một biện pháp có thể giúp công việc này của mình trở nên nhẹ nhàng hơn.

Một sư huynh thấy vậy bèn nói với chú: “Ngày mai trước khi quét lá, đệ hãy cố gắng rung thật mạnh những cái cây đó, rung cho tất cả những chiếc lá sắp rụng đều rụng xuống, như thế chẳng phải là đệ sẽ có thể quét hết được những chiếc lá của cả ngày hôm sau sao?” Chú tiểu thầm nghĩ: “Đây quả thực là một ý hay”. Thế là sáng ngày hôm sau, chú tiểu bèn chạy ra sân, cố sức rung cây vì cho rằng làm như vậy chú sẽ có thể quét sạch được lá của cả ngày hôm nay và ngày mai, ý nghĩ này khiến chú tiểu cảm thấy rất vui.

Không ngờ ngày hôm sau, khi nhìn ra sân, chú tiểu vẫn thấy lá rụng đầy sân như cũ.

Chú tiểu sững người trước cảnh tượng ấy và vô cùng buồn bã. Lúc này sư phụ của chú mới bước tới và nói: “Ngốc ạ, cho dù hôm nay con có ra sức rung cây thế nào đi nữa, thì những chiếc lá của ngày mai cũng sẽ chờ đến ngày mai mới rụng xuống thôi”. Lúc này chú tiểu chợt tỉnh ngộ, cho dù bản thân có hao tổn tâm sức đến đâu thì trên đời này cũng vẫn có rất nhiều việc không thể làm trước được, vì vậy chỉ có nghiêm túc sống cho hiện tại thì mới là thái độ sống chân thực và đúng đắn.

Đạo Phật khuyên người đời “sống trong hiện tại”, cái gọi là “hiện tại” chính là những việc bạn đang làm, nơi bạn đang ở, người mà bạn đang sống cùng; “sống trong hiện tại” tức là yêu cầu chúng ta quan tâm tới những người, sự vật, sự việc đang tồn tại trong thời điểm hiện tại, toàn tâm toàn ý đối đãi, tiếp nhận, dốc sức và trải nghiệm tất cả mọi thứ trước mắt. Sống trong hiện tại là một phương thức sống, nó khiến chúng ta hiểu rằng cần toàn tâm toàn ý với cuộc đời mà chúng ta đang có. Khi bạn lựa chọn phương thức sống như thế thì sẽ không có quá khứ nào có thể giày vò bạn, và cũng chẳng có tương lai nào có thể ép bạn phải đi theo nó cả, toàn bộ tinh lực và năng lượng của bạn đều tập trung vào thời hiện tại, cuộc sống của bạn sẽ biểu hiện ra một cách đầy mạnh mẽ.

Sở dĩ chúng ta thường không biết phải xử trí thế nào với phiền phức là bởi vì chúng ta thường vướng bận với quá khứ, lo lắng cho tương lai mà quên đi cuộc sống “hiện tại”. Một người biết sống cho hiện tại thì có thể thỏa sức tận hưởng niềm vui khi niềm vui đến, dũng cảm đón nhận đau khổ khi đau khổ xuất hiện,

https://thuvienssach.vn

không né tránh, cũng không trốn chạy, luôn dùng thái độ bình thản để đối diện với cuộc đời.

San Diego (Mĩ) là một thành phố lãng mạn bên bờ biển, gần với một thành phố nhỏ của Mexico. Bước qua biên giới để tới Mexico, một không khí hoàn toàn khác sẽ ập tới. Nhìn bên ngoài thì rõ ràng sự nghèo khó và lạc hậu của Mexico khác một trời một vực so với San Diego đẹp đẽ và giàu có: đường phố bụi bay mịt mù; nhà hàng lụp sụp, lộn xộn; những đứa trẻ bán đồ chơi mưu sinh…

Tuy nhiên điều kì lạ là, các du khách tới đây đều nhanh chóng bị cuốn hút bởi không khí vui tươi nơi này. Người Mexico ăn mặc giản dị, trên khuôn mặt lúc nào cũng nở nụ cười vui vẻ, đàn ông tụ tập thành từng nhóm vừa bán thịt nướng, vừa chơi đàn phong cầm và hát, không khí ngập tràn niềm vui như vào mùa lễ hội, trong khi trên thực tế, đây chỉ là một ngày rất bình thường như bao ngày khác của người dân trong vùng.

Người Mexico thường có tính cách nhiệt tình, vui vẻ, vô lo vô nghĩ, đối với họ, sống một ngày là hưởng thụ một ngày. Trong khi đó, ở rất nhiều quốc gia giàu có hơn Mexico thì thứ chúng ta nhìn thấy chỉ là sự thờ ơ, lo lắng trên khuôn mặt mọi người, thái độ thiếu thân thiện, dường như cuộc sống của họ vắng bóng sự vui vẻ.

Người biết sống trong hiện tại sẽ hiểu được đạo lí biết "đủ", luôn vui vẻ, tin rằng mọi việc đang từng giờ từng phút xảy ra với mình luôn là tốt nhất, đồng thời cũng tin rằng cuộc đời của mình nhất định đang diễn ra theo phương thức tốt đẹp nhất. Nếu bạn không ngừng oán trách hiện trạng, thì đó là bởi vì bạn vẫn chưa hiểu được rằng, còn có những tình trạng tồi tệ hơn thế có thể xảy ra, nếu bạn không lựa chọn sống trong hiện tại, thì bạn sẽ không biết rằng mình đang để lỡ mất nhiều điều.

Chúng ta sống trong hiện tại thì phải từ bỏ phiền não của quá khứ, vứt bỏ lo lắng về tương lai, thuận theo tự nhiên, đem toàn bộ tinh thần để đón nhận từng khoảnh khắc của hiện tại. Chúng ta cần nhớ rằng, mỗi ngày chúng ta trải qua đều là ngày tươi trẻ nhất của cuộc đời, để lỡ mất khoảnh khắc này thì cũng đồng nghĩa với việc ta sẽ bỏ lỡ mất khoảnh khắc sau, người không biết quý trọng hiện tại thì sẽ càng chẳng thể nào hướng tới được tương lai.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

THUẬN THEO TỰ NHIÊN, ĐI TRÔNG NƯỚC CHẢY, NGỒI NHÌN MÂY TRÔI

Nắng nóng oi bức, đã lâu rồi trời không có mưa, vườn cỏ trong chùa đều héo vàng.

“Sư phụ ơi, chúng ta hãy mau gieo chút hạt cỏ đi ạ! Bãi cỏ khô héo thế này trông thật xơ xác!” - Chú tiểu nói với sư phụ của mình.

“Chờ trời mát một chút đã con ạ.” - Sư phụ xua tay, - “Tùy thời”.

Đến tiết Trung thu trăng tròn, sư phụ mua một bao hạt cỏ, bảo chú tiểu đi gieo hạt.

Đúng lúc ấy gió thu nổi lên, chú tiểu vừa gieo hạt, những hạt cỏ vừa theo gió thu bay đi.

“Như thế này không ổn đâu sư phụ ơi! Rất nhiều hạt đã bị gió thổi bay rồi ạ”. Chú tiểu lo lắng kêu lên.

“Không sao đâu con, những hạt bị gió thổi đi đều là hạt lép, cho dù có gieo được xuống đất cũng không nảy mầm được.” - Sư phụ nói, - “Tùy tính”.

Gieo hạt xong, chẳng bao lâu sau, đàn chim nhỏ bay tới bắt đầu mổ đám hạt vừa được gieo dưới đất.

“Ôi không xong rồi! Đám hạt đều bị chim mổ sạch rồi!” Chú tiểu lo lắng, giậm chân kêu lên.

“Đừng lo con ạ. Hạt rất nhiều, chim không mổ hết được đâu.” - Sư phụ nói, - “Tùy ngộ”.

Nửa đêm hôm ấy có một trận mưa to trút xuống. Sáng sớm hôm sau, chú tiểu hốt hoảng chạy vào thiền phòng nói với sư phụ: “Lần này không hay thật rồi sư phụ ơi! Rất nhiều hạt cỏ đã bị nước mưa xối đi ạ”.

“Không sao, nước mưa cuốn hạt cỏ tới đâu, ở đó có thể nảy mầm.” - Sư phụ nói, - “Tùy duyên”.

Mấy ngày qua đi.

Chú tiểu vô cùng ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng, trên mặt đất trơ trọi đã mọc lên rất nhiều những mầm cỏ nhỏ bé xanh mướt đáng yêu, ngay cả những nơi không được gieo hạt cũng tràn ngập màu xanh. Chú vui sướng vỗ tay.

Sư phụ cũng vuốt râu nói: “Tùy hỉ”.

Rất nhiều lúc, tâm trạng quá cố chấp giống như nắm chặt tay, sẽ mất đi sự tự tại và bình tĩnh.

Cuộc đời này vốn là một quá trình duyên đến duyên đi, mọi cơ duyên đều là biểu hiện của sự kết hợp giữa các yếu tố tất nhiên và ngẫu nhiên. Đôi khi, dường như số phận đang bỡn cợt với chúng ta, ta càng ra sức muốn đuổi theo thứ gì đó thì số phận lại càng khiến hi vọng của ta tiêu tan. Nếu ta không nhận thức được rõ bản chất của vấn đề thì sẽ bị vướng vào vòng luẩn quẩn, không thể thoát ra được, “đám tơ vò” cắt không đứt, gỡ không sạch đang lùng bùng trong đầu ấy cứ quấn lấy, khiến cho ta cuối cùng rơi vào cái bẫy do chính mình tự đào. Còn người sáng suốt thật sự sẽ luôn biết thuận theo tự nhiên, biết đủ, luôn vui vẻ, không đòi hỏi điều gì vượt quá khả năng của mình.

Đi ở vô ý, phiêu theo mây trôi mây lặn trên trời;

Yêu ghét không màng, nhàn ngắm hoa nở hoa tàn trước sân.

Thuận theo tự nhiên, hoàn toàn không phải là sống cuộc đời bị động, cũng không phải chỉ biết khoanh tay thèm muốn viển vông, lại càng không phải ôm cây đợi thỏ, mà đó là một trí tuệ lớn hiểu rõ cuộc đời, bình thản đón nhận cuộc đời. Người biết sống thuận theo tự nhiên sẽ biết cách đối xử và trân trọng cuộc sống, biết ơn cuộc đời.

https://thuviensach.vn

Năm ấy, trước khi công viên Disney được hoàn thành, thiết kế đường đi trong công viên như thế nào

cho hợp lí là vấn đề hóc búa khiến giám đốc Michael phải đau đầu, các phương án thiết kế được đưa ra trong suốt một thời gian dài nhưng đều không khiến ông hài lòng. Trong lúc không biết làm thế nào, ông đã đưa ra một quyết định táo bạo, đó là cho trồng thảm cỏ trên tất cả các khu đất trống, sau đó khánh thành khu công viên này. Mấy tuần qua đi, khi quay lại công viên Disney, ông ngạc nhiên và vui sướng khi phát hiện ra trong công viên đã xuất hiện mấy con đường nhỏ ngoằn ngoèo, những con đường nhỏ này vừa hay lại kết nối một cách hoàn hảo tất cả những địa điểm du ngoạn trong công viên với nhau. Ông vội gọi người phụ trách công trình này lại để hỏi xem rốt cuộc là bậc thầy kiến trúc nào đã làm ra phương án thiết kế lí tưởng này. Người phụ trách công trình nghe xong cười lớn và nói: “Thực ra chẳng có bậc thầy thiết kế nào cả! Những con đường nhỏ này đều là do khách tham quan tự tạo ra!”

Trong cuộc sống, có rất nhiều thứ không thể đòi hỏi, những sự vật quá chăm chút lại thường đánh mất đi vẻ đẹp vốn có của nó. Có phải nhiều khi bạn cũng nhận thấy rằng, những thứ bạn cố theo đuổi thì sẽ rất khó có được, còn những điều đẹp đẽ, rực rỡ mà bạn chưa từng dám mong đợi thì lại không hẹn mà gặp vào những lúc vô tình? Con người thường hi vọng có thể ngộ ra được chân lí, nhưng đến cuối cùng lại bị rơi vào mê cung, khiến cho ngày càng cảm thấy mông lung hơn. Vậy thì sao chúng ta không lấy lại tâm hồn thẳng thắn, thuận theo tự nhiên, chưa biết chừng có thể có được chân lí một cách dễ dàng.

Học cách thuận theo tự nhiên, có lẽ cuộc sống sẽ có thể mang lại cho bạn những thu hoạch không ngờ tới, giống như người tiều phu trong câu chuyện dưới đây:

Có người tiều phu nọ, tính vốn ngờ nghệch. Một hôm, anh ta lên núi đốn củi, phát hiện cách mình không xa có một loài vật mà từ trước tới giờ anh chưa từng nhìn thấy. Vì tò mò, anh bước tới hỏi con vật kì lạ ấy: “Ngươi là gì vậy?” Con vật trả lời: “Tôi tên là Lĩnh Ngộ.” Người tiều phu nghe xong liền nghĩ: “Bây giờ thứ mình đang thiếu chẳng phải là lĩnh ngộ sao? Sao ta không bắt nó về nhỉ!” Không ngờ Lĩnh Ngộ đã mở miệng nói trước: “Có phải anh muốn bắt tôi không?” Người tiều phu giật nảy mình: “Sao nó có thể đoán được mình nghĩ gì nhỉ? Hay là mình cứ tỏ vẻ không để ý, sau đó nhân lúc nó không đề phòng thì bắt lấy nó!” Lúc ấy, Lĩnh Ngộ lại nói: “Anh muốn làm ra vẻ không để ý để lừa tôi, sau đó nhân lúc tôi không chú ý

https://thuviensach.vn

thì bắt tôi chứ gì?” Người tiều phu thấy mọi suy tính trong lòng mình đều bị Lĩnh Ngộ nhìn thấu thì cảm thấy vô cùng tức giận: “Đúng là đáng ghét! Sao mình nghĩ cái gì nó cũng đoán được hết vậy?” Không ngờ, điều này cũng bị Lĩnh Ngộ nắm được: “Nhất định là anh đang tức giận vì tôi biết được suy nghĩ của anh đúng không?”

Thấy đấu trí với Lĩnh Ngộ không ăn thua, người tiều phu tự nhủ: “Những gì mình nghĩ trong lòng chẳng khác nào tấm gương phản chiếu, hoàn toàn bị Lĩnh Ngộ nhìn thấu. Mình nên hoàn toàn bỏ nó sang một bên để chuyên tâm vào việc đốn củi. Vốn dĩ mình lên núi là để đốn củi, chứ có phải để bắt nó đâu!” Nghĩ đến đây, anh tiều phu quyết định không bận tâm tới Lĩnh Ngộ nữa, cầm lấy cây rìu của mình và chuyên tâm đốn củi. Không ngờ trong một phút không cẩn thận, do tay không nắm chặt cán rìu, nên cây rìu bất ngờ rơi xuống đầu Lĩnh Ngộ, thế là Lĩnh Ngộ đã bị người tiều phu bắt được một cách dễ dàng.

https://thuviensach.vn

KHÔNG CÂU NỆ NGOẠI VẬT, NƠI DỪNG CHÂN ĐẦY Ý THƠ

Sách *Lão Tử* đã dạy rằng: “Màu sắc sặc sỡ làm cho con người trở nên hoa mắt, sự ồn ã làm cho tai người trở nên kém nhạy cảm với âm thanh, đồ ăn quá nhiều mùi vị khiến lưỡi mất đi cảm giác. Săn bắn tùy tiện khiến tâm tính con người cũng trở nên phóng túng cuồng loạn; những vật hiếm có khiến hành vi của con người khó giữ trong khuôn phép. Vì vậy, bậc thánh nhân chỉ cầu no đủ chứ không mong cầu thanh sắc làm vui, nên lựa chọn từ bỏ những hấp dẫn của vật dục để chọn lấy cách sống yên ổn, biết đủ.”

Một khi con người đã bị dục vọng bám lấy thì sẽ rất khó để được yên ổn, dường như lúc nào cũng cảm thấy khó khăn, tâm lí lúc nào cũng căng thẳng. Trong cuộc sống, thêm một vật là thêm bận lòng, bớt một vật là bớt một sự ràng buộc, chỉ cần bạn không để bị ngoại vật chi phối thì sẽ được an lòng và có thể thông qua sự trong sáng của tâm hồn để thể hiện tính cách riêng của mình.

Ngày xưa có một thương nhân lấy về bốn người thê thiếp: Vợ cả đáng yêu lanh lợi, gắn bó như hình với bóng với ông; vợ hai cướp được từ tay người khác, dung mạo xinh đẹp, nghiêng nước nghiêng thành; vợ ba vô cùng tháo vát, giúp ông xử lí mọi việc trong nhà ngăn nắp; vợ tư bận rộn suốt ngày, nhưng chính người thương nhân cũng không biết chị ta bận cái gì.

Một hôm, người thương nhân này phải đi xa, đường sá xa xôi, hiểm trở, ông ta hỏi bốn người vợ ai muốn đi cùng mình.

Vợ cả nói: “Thiếp không muốn đi cùng chàng, chàng đi một mình đi!”

Vợ hai nói: “Thiếp bị chàng cướp về, thiếp cũng không muốn đi!”

Vợ ba nói: “Trên đường đi phải ăn gió nằm sương, thiếp không thể chịu được, chỉ tiễn chàng ra đến ngoài thành thôi!”

Vợ tư nói: “Cho dù chàng đi đâu thiếp cũng sẽ theo chàng, bởi vì chàng là chồng của thiếp”.

Nghe lời bốn người vợ, thương nhân cảm khái: “Lúc quan trọng, vợ tư đối với ta vẫn là tốt nhất!” Thế là ông ta đưa người vợ thứ tư lên đường cùng mình.

Thực ra, bốn người vợ trong câu chuyện tương ứng với bốn thứ liên quan tới chúng ta.

Vợ cả đại diện cho thể xác của chúng ta, tuy gắn với chúng ta như hình với bóng, sớm tối bên nhau, nhưng đến lúc chết cũng sẽ rời xa chúng ta.

Vợ hai là tiền bạc, chúng ta vì tiền bạc mà vất vả một đời, sau khi chết đi cũng không thể mang theo một đồng nào.

Vợ ba là bạn đời của chúng ta, khi còn sống thì sống dựa vào nhau, nhưng khi chết thì cũng sẽ chia xa.

Vợ tư chính là bản tính của chúng ta, bình thường có khi chúng ta cũng không ý thức được sự tồn tại của nó, nhưng nó luôn ở bên ta, cho dù thế nào đi nữa cũng không phản bội ta.

Nếu trên đời này có một nơi khiến chúng ta vứt bỏ được sự nóng nảy, tâm tính ôn hòa, thì đó chẳng phải là nơi trú chân lí tưởng sao? Thực ra, một vườn hoa tràn đầy sức sống, những bông tuyết lấp lánh, ngọn núi nguy nga cao lớn hay một cuốn sách bổ ích, đều có thể trở thành khu vườn lí tưởng, đủ để chúng ta gửi gắm vào đó ước vọng được phiêu diêu, tự do tự tại.

Nơi trú chân lí tưởng ấy là nơi mà chúng ta có thể nhìn vượt được khỏi những phồn hoa thường tình, cũng như chấp nhận được sự cô đơn. Nếu một người vẫn còn lưu luyến cảnh phù hoa, không rời xa được sự ồn ào thì chắc chắn là người ấy vẫn chưa thể có được sự tĩnh lặng cho tâm hồn. Ví dụ như những người ngày ngày mải mê quay cuồng với những sự tranh quyền đoạt lợi, hoặc bị câu thúc bởi hàm muốn vật chất,

https://thuviensach.vn

không làm chủ được cuộc sống của mình, thì sao có thể sống được một cách bình thản, thư thái trong lòng?

Chúng ta hãy tự tìm một nơi trú chân riêng cho mình, đừng câu nệ ngoại vật, bởi vì đa phần ngoại vật dễ thay đổi, chỉ có tâm hồn mới ở bên ta mãi mãi, vậy hà tất phải để những thứ dễ biến động kia ảnh hưởng tới tâm hồn mình?

Nhà thơ Holderlin người Đức từng viết:

Nếu cuộc đời chỉ có cơ cực,

Con người sẽ ngửa đầu lên trời và hỏi:

Lẽ nào tôi đòi hỏi quá nhiều đến mức không thể sinh tồn?

Đúng vậy.

Chỉ có lương thiện

Và chân thành làm bạn với người,

Anh sẽ vui mừng lấy thần tính

Để đánh giá bản thân

Thần khó đoán và không thể biết được?

Thần, sâu thẳm như trời xanh?

Ta thà tin vế sau.

Đây là thước đo của con người.

Con người tràn đầy công trạng,

Nhưng vẫn trú ẩn đầy ý thơ trên mảnh đất này.

Ta thật sự muốn chứng minh,

Ngay cả bầu trời sao lấp lánh cũng không thuần khiết bằng con người,

Con người được ví là hình tượng của thần linh.

Trên mặt đất có thước đo?

Tuyệt đối không.

Khi chúng ta theo đuổi cuộc sống vật chất, đồng thời lại có một nơi "trú chân đầy ý thơ" trong khu vườn tinh thần, đây chẳng phải là một cảnh giới đáng để mơ ước hay sao? Điều này không khỏi khiến người ta nhớ tới bức thư Flaubert viết cho cô gái mình yêu trong một căn nhà gỗ ở Paris: "Anh ra sức làm việc, ngày ngày tắm rửa, không tiếp khách, không đọc báo, ngày ngày ngắm mặt trời mọc. Anh làm việc tới tận đêm khuya, mở cửa sổ, ngồi trong thư phòng yên tĩnh…" Trong cuộc sống của Flaubert, "ngắm mặc trời mọc" và sáng tác đều là bài tập hàng ngày của ông. Có lẽ vào buổi bình minh yên tĩnh, cây cối trong thành phố vừa mới thức tỉnh, trong gió còn phảng phất chút mùi mằn mặn, những bông cỏ còn đọng giọt sương lấp lánh cúi chào ông, mặt đất ẩm ướt thấm vào ruột gan, bên tai vang lên tiếng chim sẻ véo von, dĩ nhiên, còn có dòng sông róc rách phía xa, hoa bìm bìm màu tím và xanh lam nhạt… Khi chúng ta đứng trước cửa sổ, yên lặng nhìn tia nắng đầu tiên của buổi sớm, lúc ấy lẽ nào trong lòng không cảm thấy phấn chấn và tinh thần trở nên trong trẻo lạ thường? Đây chẳng phải là "nơi trú ẩn" đầy ý thơ sao?

Bên bờ hồ Walden Pond, tác gia Thoreau cũng sống một cuộc sống yên tĩnh và tràn đầy ý thơ. "Ông ấy yên lặng như vậy, cô đơn như vậy, lại vui vẻ như vậy". Thoreau ngồi bên chiếc bàn tròn bên hồ ăn cơm, một chú chim nhỏ tình cờ bay tới, đậu trên người ông, mổ khoai tây trên tay ông, ông thư thả đi qua thôn trang, huýt sáo khe khẽ, chẳng khác nào một tiểu vương tử trong thế giới tự nhiên. Trong môi trường giản

https://thuviensach.vn

dị, yên tĩnh như thế, tâm hồn của ông dường như được gột sạch, không một chút vẩn đục, trong sáng như bầu trời xanh trong. Thoreau đã dùng phương thức gần gũi với tự nhiên như thế để sống một cách đơn giản và chân thành, khiến cuộc sống của mình tựa như một bài thơ.

Những nhân vật được nhắc đến ở trên có thể khiến ánh nắng mặt trời giàu ý thơ chiếu vào tận sâu trong tâm hồn, như một dòng sông nhỏ róc rách chảy qua, tưới đẫm thế giới nội tâm. Vậy thì trong cuộc sống, ý thơ nằm ở đâu? Đâu là nơi trú chân đầy ý thơ của riêng mình? Giống như trong bài thơ đã viết "Con người tràn đầy công trạng, nhưng vẫn cư trú đầy ý thơ trên mảnh đất này". Khi chúng ta chật vật theo đuổi phù hoa, có phải ta đã quên ngẩng đầu nhìn bầu trời sao rực rỡ yên tĩnh và tràn đầy ý thơ? Có người từng cho rằng: "Cho dù có muốn thừa nhận hay không, mỗi người chúng ta đều là một cái cây, mà cái cây thì phải cắm rễ xuống đất để sinh trưởng mới có thể ra hoa kết quả giữa đất trời". Nếu mặt đất là thế giới hiện thực thì bầu trời là thế giới tinh thần tràn đầy ý thơ và sự tịch mịch. "Cuộc sống đầy ý thơ" ở đây chính là muốn nói chúng ta cần biết đối mặt với thế giới ồn ào bên ngoài mà vẫn giữ được sự tĩnh lặng và giàu có của nội tâm, như người thợ đẵn gỗ luôn vui vẻ, tự do, tâm hồn thuần khiết bên hồ Walden Pond, sống trong thế giới tự nhiên, thuần phác của riêng mình.

Hư danh, tiền tài cũng chỉ là mây khói thoáng qua

Trong *Hồng Lâu Mộng* có bài *Hảo liễu ca*[11], ca rằng:

Người đời đều cho thần tiên hay

Mà chuyện công danh vẫn lại say!

Xưa nay tướng soái nơi nào đây

Một dãy mồ hoang cỏ mọc đầy!

Người đời đều cho thần tiên hay

Nhưng hám vàng bạc lòng không khuây!

Suốt ngày những mong chứa cho đầy

Đến lúc đầy rồi nhắm mắt ngay!

Người đời đều cho thần tiên hay

Nhưng thích vợ đẹp lòng không khuây!

Lúc sống ái ân kể suốt ngày

Lúc chết liền bỏ theo người ngay!

Người đời đều cho thần tiên hay

Muốn đông con cháu lòng không khuây!

Xưa nay cha mẹ thực khờ thay

Con hiền cháu thảo ai thấy đây?

Đúng vậy! Công danh, tiền tài, vợ đẹp, con khôn… con người dùng cả đời để theo đuổi những điều này, nhưng cuối cùng có được gì? Đến khi nhắm mắt xuôi tay, thử hỏi ta có gì ngoài thước đất? Công danh, tiền tài đều là vật ngoài thân, sống không giữ được, chết chẳng mang theo. Chúng ta sống cả đời, mục đích cuối cùng cũng chỉ là tìm kiếm cảm giác vui vẻ, hạnh phúc chứ đâu phải là những vật ngoài thân ấy? Có thể bạn sẽ cho rằng những thứ ấy có thể mang lại niềm vui cho bạn, nhưng nếu thực sự là như vậy thì những người có tiền, có quyền thế sẽ chẳng bao giờ phải phiền não cả. Nhưng trên thực tế, nhiều khi những người khiến người khác ngưỡng mộ lại thường có nhiều phiền não hơn người bình thường, chẳng phải sao?

https://thuviensach.vn

Đạo lí vui vẻ của cuộc đời

Ngày xửa ngày xưa, có ba Phật tử. Họ là những Phật tử rất thành tín, thờ Phật đã nhiều năm, nhưng vẫn cảm thấy cuộc sống của mình đầy đau khổ, vì vậy họ quyết định tới thỉnh giáo vị Thiền sư nổi tiếng nhất thời bấy giờ.

“Bạch thầy, mọi người đều nói đạo Phật có thể giúp ta xua tan đau khổ của cuộc đời. Nhưng vì sao chúng con thờ Phật đã nhiều năm như vậy mà vẫn không thoát được khỏi đau khổ của cuộc đời?”

“Muốn vui vẻ đâu khó gì, trước tiên hãy nhìn nhận cho rõ, các con đang sống vì cái gì?” - Thiền sư khoan thai nhìn họ và nói.

“Sống vì cái gì ư? Câu hỏi này chúng con chưa từng nghĩ tới. Có lẽ chỉ vì đã được sinh ra trên đời này nên cứ thế sống tiếp thôi ạ.”

“Được, vậy thì bây giờ các con hãy tĩnh tâm lại, suy nghĩ thật kĩ xem bản thân mình vì sao mà sống?” - Thiền sư nói với họ đầy ẩn ý.

Một lúc sau, tín đồ A cất lời trước: “Con người không thể tự tìm đến cái chết! Cái chết quá đáng sợ, vì thế khi đã đến thế giới này thì phải cố gắng sống, con sống vì nguyên nhân này ạ.”

Tín đồ B nói: “Con sống vì muốn hưởng thụ cuộc sống no đủ, lương thực đầy kho, con đàn cháu đống, vì thế bây giờ con không thể không ra sức lao động.”

Tín đồ C nói: “Con sống vì gia đình. Nếu con chết, cả nhà lớn bé già trẻ sẽ không có ai chăm sóc.”

“Vậy thì bây giờ hãy trả lời ta một câu hỏi, các con cần phải có thứ gì thì mới có thể vui vẻ được?”

“Có danh dự là có tất cả, có nó con sẽ có thể vui vẻ.”

“Có tình yêu mới có niềm vui.”

“Có tiền bạc là có thể vui vẻ.”

Thiền sư lắc đầu nói: “Vậy thì vì sao trên đời có người có danh dự rồi nhưng rất phiền não, có tình yêu rồi nhưng rất đau khổ, có tiền bạc rồi nhưng rất lo lắng?”

Thấy ba Phật tử đều im lặng, Thiền sư nói tiếp: “Danh dự phải phục vụ đại chúng mới có niềm vui; tình yêu phải hiến dâng cho người khác mới có ý nghĩa; tiền bạc phải bố thí cho người nghèo mới có giá trị, làm được điều đó thì cuộc sống mới vui vẻ thực sự. Cuộc sống muốn có được vui vẻ đòi hỏi con người phải có lí tưởng, niềm tim và trách nhiệm, nhưng ba thứ này không phải là thứ mơ hồ, sáo rỗng, mà nó được thể hiện trong từng khoảnh khắc của cuộc sống con người”.

Tiền và phiền não

Ngày xưa có một cặp vợ chồng nghèo, họ mưu sinh bằng nghề nhặt rác. Ban ngày họ bôn ba khắp nơi để kiếm tiền lo cho cuộc sống, còn đến tối, người chồng sẽ kéo nhị hồ trong khu vườn nhỏ, người vợ thì cất tiếng hát. Cuộc sống tuy nghèo khó nhưng hai vợ chồng đều sống rất thoải mái, vui vẻ.

Đối diện nhà họ là nhà của một phú ông, ông ta năm thê bảy thiếp, hàng ngày ăn ngon mặc đẹp, nhưng ngày nào cũng phiền muộn, không biết vui vẻ là gì.

Phú ông thấy đôi vợ chồng nghèo ấy sống vui vẻ như vậy thì rất ngưỡng mộ, đồng thời cảm thấy rất kì lạ: Lẽ nào sống nghèo khổ như vậy mà có thể khiến con người vui vẻ được sao? Điều đó so với quan niệm vốn tồn tại từ trước đến nay của người đời, rằng chỉ có tài sản quyền thế mới có thể mang lại niềm vui cho con người có sự khác biệt rất lớn. Để chứng minh rằng tiền tài có thể mang lại niềm vui cho con người, ông ta bảo quản gia đem tặng cho họ một ít bạc. Vốn tưởng rằng cặp vợ chồng ấy sẽ càng sống vui vẻ hơn, nhưng không ngờ tối hôm ấy, trong khu vườn nhỏ của họ không vang lên tiếng hát vui vẻ nữa. Mấy ngày tiếp đó, trên khuôn mặt của hai vợ chồng nghèo cũng không còn nhìn thấy niềm vui.

https://thuviensach.vn

Mấy hôm sau, phú ông quả thực không nén được tò mò, bèn đến hỏi hai vợ chồng họ sự tình. Họ trả lời: "Ông ơi, chúng tôi xin trả lại tiền cho ông, cảm ơn ý tốt của ông, nhưng sau khi có khoản tiền này, chúng tôi không một ngày nào được ngủ ngon giấc".

"Vì sao? Tiền bạc chẳng phải có thể mang lại cho các ngươi cuộc sống thoải mái hơn sao?"

"Nhưng… nhưng chúng tôi chẳng biết tiêu số tiền này như thế nào, ngược lại còn luôn phải lo lắng về việc cất giữ nó, suốt ngày lo ngay ngáy liệu có bị mất trộm tiền hay không. Suốt mấy ngày nay, chúng tôi vẫn nghĩ, có lẽ nên trả lại tiền cho ông thì hơn. Ngày ngày, thà chúng tôi đi nhặt rác còn tốt hơn là ngồi ôm khoản tiền này".

Lúc ấy, phú ông chợt bừng tỉnh: Thì ra có lúc, thứ mà tiền tài mang lại không phải là niềm vui mà là phiền não. Nhớ lại việc ngày ngày mình phải buồn phiền vì tiền thuê người, vì chuyện buôn bán, đó chẳng phải đều là buồn phiền vì chuyện tiền tài đó sao? Tuy rằng đôi vợ chồng nghèo khó kia hàng ngày có trăm sự phải lo toan, nhưng ai dám nói rằng người giàu có thì vạn sự vui đây!

Hư danh và phiền não

Ở Ấn Độ có một vị Thiền sư, tuy tuổi còn trẻ nhưng đã nổi danh khắp xa gần, luôn có người vì ngưỡng mộ danh tiếng mà tới xin gặp. Ban đầu, vị Thiền sư này cảm thấy khá tự đắc, nhưng lâu dần thì khó tránh khỏi cảm thấy mệt mỏi. Vì muốn tĩnh tâm tu luyện, đồng thời cũng để tránh bị người đời tìm tới làm phiền, ông đã một mình chuyển tới căn nhà lá bên sông Hằng. Nơi đó cách đô thành gần nhất cũng mười mấy ki-lô-mét. Tuy nhiên điều đó không những không giúp ông có được sự yên tĩnh mà ngược lại, vì sống một mình ở đây nên người đời cho rằng ông ta là một hành giả vĩ đại, bởi vậy số người tới thăm càng nhiều hơn trước.

Về sau, ngay cả thời gian tu luyện ông cũng không có. Từ sáng tới tối, người tới xin gặp nhiều không ngớt, họ hành lễ và xin ông cho lời khuyên ngay cả về những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống. Ban đầu, vị Thiền sư này vẫn có thể bình tâm giải đáp từng câu hỏi của họ, nhưng cùng với số người càng lúc càng nhiều, trong lòng Thiền sư cũng khó tránh khỏi phiền não: "Những chuyện này là cái quái gì vậy? Thật là lãng phí thời gian tu tập của ta."

Sau khi có suy nghĩ như vậy, Thiền sư bèn quyết định không bận tâm tới những người tới xin gặp nữa, thậm chí còn đuổi họ đi. "Người xuất gia sao có thể tức giận được? Ông ấy chỉ vờ tức giận để đuổi chúng ta đi mà thôi". Vì cho rằng như vậy nên số người tới xin gặp lại ngày một nhiều hơn. "Thì ra hư danh cũng là một gánh nặng", Thiền sư thở dài nói. Cuối cùng ông ta đành phải đổi pháp hiệu, chuyển vào tu trong khu rừng hẻo lánh.

Mỗi người đều có ý niệm tham lam, những ý niệm này hoặc là bắt nguồn từ tham vọng đối với tiền bạc, hoặc là bắt nguồn từ tham vọng đối với hư danh. Trước sự thúc đẩy của những tham vọng này, họ dần dần trở thành nô lệ của chính mình, dần quên đi mục đích quan trọng nhất của cuộc sống là **Niềm vui**. Nhà Phật dạy rằng: "Không vui không buồn, tùy tâm ta muốn. Không hoa không nguyệt, không ta không ngươi, dùng tâm bình thường nhìn mọi vật". Đoạn này đại ý nói với chúng ta rằng, chỉ khi tâm hồn biết từ bỏ gánh nặng ham muốn vật chất thì mới có thể không bị tham lam nhấn chìm. Khi không bị mây khói trước mắt mê hoặc, con người mới có thể nhìn rõ bản chất của cuộc sống, cũng như nhìn rõ được nhu cầu chân thực của mình.

https://thuviensach.vn

Đôi vợ chồng nghèo khó sở dĩ sống vui vẻ, chính là bởi vì họ không có gánh nặng ham muốn vật chất. Phú ông sở dĩ được hưởng thụ nhưng lại đau khổ, là bởi vì ông ta bị ham muốn vật chất trói buộc, khiến ý nghĩ tham lam chi phối tâm trạng của bản thân. Còn vị Thiền sư trẻ tuổi cũng nếm trải nỗi phiền não do hư vinh mang lại.

Thực ra, con người khi không có được thứ gì đó thì sẽ có niềm khao khát mơ hồ với nó, nhưng sau khi thật sự có được thứ mình hằng khao khát ấy thì lại thường phát hiện ra rằng, những điều mà thứ đó mang lại không phải là niềm vui ta hằng tưởng tượng, mà là nỗi đau khổ bất ngờ. Có lẽ nhiều người đã được biết đến câu chuyện ngụ ngôn về con nhện, giọt sương và cơn gió, nhện cho rằng thứ quý giá nhất là "thứ đã mất đi và chưa có được". Trải qua rất nhiều năm sau, nó mới ngộ ra được rằng "thứ quý giá nhất chính là thứ mình đang có". Chúng ta cũng vậy. Cuộc sống hiện tại đủ khiến chúng ta vui vẻ, hạnh phúc, vậy thì đừng quá theo đuổi chuyện hư danh, tiền tài, được - mất. Đối với những thứ ấy, ta nên giữ thái độ bình thản đón nhận, được không kiêu căng, mất không cay cú, chỉ có như vậy, cuộc sống của chúng ta mới luôn lạc quan, tìm được niềm vui và ý nghĩa sống của mình.

---

(11) Bản dịch của nhóm Vũ Bội Hoàng.

https://thuviensach.vn

ĐẠO TRUNG DUNG LÀ CƠ BẢN CỦA TĨNH TÂM

Sách *Luận ngữ* và *Trung dung*[12] ghi chép về đạo Trung dung - một phần tinh hoa của Nho học, cũng là kết tinh trí tuệ của các bậc tiên hiền, tiêu biểu cho nhân sinh quan của người Trung Quốc. Đạo Trung dung không chỉ miêu tả mối quan hệ giữa người với người, mối quan hệ giữa người với sự vật, mà còn nói tới mối quan hệ giữa con người với tự nhiên, nhấn mạnh thiên nhân hợp nhất, con người chung sống hài hòa với tự nhiên, phản đối phương thức nhìn nhận sự vật, xử thế một cách phiến diện. Trong *Trung dung* nói: "Trung dã giả, thiên hạ chi đại bản dã", cũng chính là nói "trung" là cái gốc lớn của thiên hạ. Đạo Trung dung bắt nguồn từ đạo lớn của trời đất và bản tính của con người. Vậy thì, việc vận dụng Trung dung vào cuộc sống sẽ được lí giải như thế nào?

Dừng lại đúng lúc và hăng quá hóa dở

Có lẽ những người đã đọc *Lan Đình tập tự* của Vương Hi Chi có thể phần nào lĩnh ngộ được hàm ý về "vui quá hóa buồn". Vương Hi Chi cùng các danh sĩ đương thời đi giữa núi non trập trùng, ngắm nhìn rừng trúc xanh mát xung quanh, cùng lắng nghe tiếng nước chảy róc rách, hưởng thú thanh nhàn, thực là vô cùng vui sướng, bèn vui vẻ cất bút viết: "Hôm nay thời tiết sáng sủa, không khí trong lành, hiu hiu gió nhẹ. Ngẩng nhìn lên vũ trụ bao la, cúi xuống xem vạn vật phồn thịnh, mà phóng mắt ngắm trông thỏa lòng bay bổng, thật thỏa tình mắt ngắm tai nghe. Thật là vui sướng!" Nhưng sau đó, vì vui sướng quá độ nên Vương Hi Chi cảm khái thế gian vạn vật "huống chi thọ mệnh ngắn dài đều tuân theo tạo hóa, cuối cùng đến ngày kết thúc", than rằng "kịp đến khi đã mệt vì những gì theo đuổi, tình cảm đã đổi thay theo sự vật, thì niềm cảm khái cũng đến liền! Những gì yêu thích trước đây, trong chốc lát đã thành dấu cũ vết xưa, vẫn không thể không vì nó mà sinh niềm cảm khái."

Cảm xúc của con người thường xuất hiện tình trạng vui quá hóa buồn, con đường đời thường chẳng phải như vậy sao? Vạn sự biến đổi trong nháy mắt tựa phù vân, cùng cực tắc phản, sự thịnh tắc suy, vì thế trong cuộc sống lúc nào cũng phải tâm niệm: Biết giữ đúng mực thì mới trung hòa, không thiên lệch.

Trong *Kinh Kim Cang* của nhà Phật nói: "Pháp chẳng tự sinh, do cảnh mà có". Do "duyên khởi", vì thế cuộc đời luôn tồn tại cơ hội, tiềm năng và ý nghĩa vô hạn, bởi cuộc đời vốn dĩ chính là một quá trình "vô hạn". Nhưng đổi sang góc độ khác, chúng ta không thể vì sự vô hạn của cuộc đời mà sống một cách tùy tiện bừa bãi. Trong nhiều trường hợp, ta lại càng cần phải hiểu đạo lí "biết dừng lại đúng lúc". Trong *Bảo Vương tam muội luận* có câu: "Với người thì đừng mong tất cả đều thuận theo ý mình, vì được thuận theo ý mình thì lòng tất kiêu căng; thấy lợi không cầu hưởng phần, lợi hưởng phần ắt sẽ động lòng si". Việc biết dừng lại đúng lúc, giữ đúng chừng mực, quả thực có thể trở thành lời răn cho mỗi chúng ta.

Người Trung Quốc thường nói: "Quý tại thích trung". Đây chính là đạo lí xử thế liên quan đến trung dung trong quan niệm của người Trung Quốc. "Thích" ở đây là tùy theo thời, "trung" là trung hòa, vì thế, "thích trung" chính là biết cách thuận thời mà thay đổi, đúng mực. Giống như Mạnh Tử nói: "Có thể làm quan thì làm quan, có thể dừng thì dừng, có thể lâu thì lâu, có thể nhanh thì nhanh". Còn một trong những tiêu chí thể hiện sự chín chắn của một người cũng nằm ở chỗ người đó có biết dừng lại đúng lúc hay không. Cổ nhân nói: "Có khả năng thì tiến, không thì lùi, lượng sức mà làm". Biết quyền biến thông đạt mới có thể giữ được tâm trạng vui vẻ và thoải mái, đặc biệt là lúc cảm thấy bế tắc, lùi một bước biển rộng trời cao, yên bình ôn hòa.

Một người đàn ông chín chắn sẽ biết vào thời điểm thích hợp, dùng phương thức thích hợp để thể hiện bản thân, còn một người phụ nữ thông minh thì sẽ biết làm bản thân "tỏa sáng" một cách hợp lí và đúng thời điểm. "Rượu ngon uống tới chỗ hơi say, hoa đẹp nở tới nửa chừng", Hứa Tương Khanh thời Minh có câu: "Phúc quý sợ thấy hoa nở", thực ra câu này ngẫm kĩ hàm ý rất sâu xa: hoa nở thì sẽ tàn, vừa đang

https://thuviensach.vn

mừng lại vừa đáng sợ. Lí Nhược Chuyết thời Tống trong *Ngũ tri tiên sinh truyện* nói: Làm người nên biết thời, biết khó, biết mệnh, biết lùi, biết đủ, đó chính là "Người tự biết đủ sẽ có thể gìn giữ được hạnh phúc dài lâu, suốt đời không lo nhơ nhuốc; người biết liêm sỉ sẽ tự biết điểm dừng, cả đời không phải hổ thẹn". Nếu đi ngược lại đạo lí này, chắc chắn hậu quả sẽ hoàn toàn ngược lại.

Tốt nhất chính là vừa đủ tốt

Khi ta nấu cơm, nếu không đủ lửa thì cơm sẽ không chín; còn nếu lửa quá to thì cơm sẽ bị khê. Khi đi du lịch đường dài, chúng ta cần mang theo nước và lương thực khô, nếu mang ít thì trên đường sẽ bị đói khát, nhưng nếu như mang quá nhiều thì sẽ trở thành gánh nặng cho chúng ta. Việc theo đuổi danh lợi cũng như vậy, vừa không thể không có chí tiến thủ, nhưng đồng thời lại không thể ôm tham vọng quá nhiều, nếu không sẽ nảy sinh sự mất cân bằng tâm lí. Quân tử háo danh, tiểu nhân hám lợi, một khi bị danh lợi chi phối, con người thường sẽ không làm chủ được bản thân. "Công danh, danh toại, thân thoái" mà Lão Tử nói chính là đạo lí này.

Tổng giám đốc của McDonald's - Jim Cantalupo - năm sáu mươi tuổi đột nhiên phát bệnh tim rồi qua đời; năm 2004, tổng giám đốc hãng Ericsson tại Trung Quốc - Jan Malm - đột tử trên máy chạy bộ; ông Chung Mong Hun - Chủ tịch Huyndai Asan (Hàn Quốc) không chịu được các áp lực nên đã nhảy lầu tự sát… Những điều bất hạnh này xảy ra đều là vì họ đã không thể chịu đựng được khi phải đối mặt với áp lực nghề nghiệp tương đối nghiêm trọng.

Ngày nay, nhịp sống của con người ngày càng trở nên gấp gáp, ngày đêm bôn ba, cố gắng phấn đấu. Chúng ta thường làm thêm thâu đêm suốt sáng, luôn muốn mọi thứ trong tay ngày càng hoàn mĩ hơn, kết quả làm hao tổn cơ thể khỏe mạnh, không chú ý vun đắp mối liên hệ với bạn bè họ hàng, tâm trạng buồn bực trở thành "bạn thân" ngày ngày ở bên chúng ta. Áp lực vừa phải dĩ nhiên không có gì đáng ngại, bởi suy cho cùng áp lực có thể hóa thành động lực, áp lực thích hợp có thể khiến chúng ta nhìn nhận cuộc sống và công việc với lòng nhiệt tình lớn hơn. Tuy nhiên, cuộc đời không thể lúc nào cũng rộng mở thênh thang. Người ta thường nói: "Hoa vô bách nhật hồng, nhân vô thiên nhật hảo". Cho dù là với con người hay với việc xử thế, đều phải biết dừng lại đúng lúc, "nhận ân huệ lớn nên biết lùi trước, khi được như ý thì nên biết dừng".

Chúng ta chỉ cần ghi nhớ rằng, cho dù trong bất cứ chuyện gì - trong cuộc sống hay trong công việc - tốt quá thì sẽ hóa dở, vì vậy nếu muốn sống vui vẻ thì hãy biết giữ đúng chừng mực, vừa không được "bất cập", cũng không được "thái quá", tuân theo Trung dung để cuộc sống luôn được cân bằng, thanh thản.

---

(12) Hai cuốn sách nằm trong bộ Tứ thư (gồm Đại học, Luận ngữ, Mạnh Tử, Trung dung), là một trong những sách kinh điển của Nho gia.

https://thuviensach.vn

KHÔNG PHẢI GIÓ ĐỘNG, KHÔNG PHẢI CỜ ĐỘNG, LÀ TÂM ĐỘNG

Trong sách *Lục Tổ Đàn Kinh* có kể một câu chuyện:

Lục Tổ Huệ Năng sau khi nhận y bát của Thiền tông Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn, rời khỏi Hoàng Mai (Sơn Đông), đi xuống phía nam tới vùng rừng núi Quảng Châu ẩn cư suốt mười lăm năm. Sau đó Người xuống núi tới chùa Pháp Tính (Quảng Châu), vừa hay gặp Ấn Tông Thiền sư đang giảng giải Niết Bàn kinh cho chúng nhân, hàng trăm vị hòa thượng ở dưới đang yên tĩnh lắng nghe. Lúc ấy một cơn gió mát thổi tới, mấy lá cờ ngoài chùa tung bay đón gió, hai tiểu tăng nhìn thấy, bắt đầu tranh luận.

Người thứ nhất nói: “Gió thổi cờ bay”.

Người thứ hai nói: “Cờ bay, liên quan gì tới gió?”

“Sư huynh sai rồi, nếu không phải gió đang thổi, sao cờ có thể bay được?”

“Sư huynh lại sai rồi, nếu là vì gió lớn ập tới, thì vì sao đại điện không đổ?”

Ấn Tông Thiền sư liền chú ý tới cuộc tranh luận của hai người, ông dừng giảng kinh, mỉm cười lắng nghe hai người biện luận.

Chúng đệ tử cũng phát hiện cuộc tranh luận này, thế là mọi người thi nhau cùng tham gia tranh luận. Có người nói “gió động”, có người nói “cờ động”, nhất thời khó phân cao thấp.

Lúc ấy, Lục Tổ Huệ Năng ở góc đại điện đứng dậy nói: “Không phải gió động, không phải cờ động, là tâm của các người đang động”.

Lời này vừa dứt, chúng tăng kinh ngạc. Ấn Tông Thiền sư mỉm cười gật đầu, nhìn Lục Tổ Huệ Năng bằng ánh mắt khen ngợi.

Lục Tổ Huệ Năng lẽ nào không biết đến tiếng gió thổi và cờ bay? Xét từ góc độ của chủ nghĩa duy vật, cách nói “tâm động” quả thực duy tâm. Nhưng lời của Lục Tổ Huệ Năng hàm chứa ý nghĩa triết học sâu xa, ở đây không phải ông nói về quan hệ giữa vật chất và ý thức, mà đang luận tâm tính, nói với chúng ta rằng, thứ cảm nhận được gió thổi và ngọn cờ bay chính là trái tim của chúng ta, nhận thức được điểm này là có thể “sáng lòng”. “Tâm động” trên thực tế là để chỉ suy nghĩ của nội tâm con người đối với ngoại vật.

Con người đều có tai có mắt, nhưng tai cũng chỉ là ống loa, còn mắt chỉ là ống kính, không phải hễ có hai thứ này là có thể phân biệt được tất cả. Cái thực sự có thể phân biệt được thế sự chính là nội tâm của chúng ta. Mặc cho gió thổi cờ bay, chỉ cần trái tim thanh tịnh không lay động thì thế giới này là yên tĩnh. Ngược lại nếu chỉ biết cố chấp với động và không động thì tâm sẽ động không ngừng. Tâm tính yên tĩnh, trong sáng như tấm gương, có thể phản chiếu vạn vật, nhưng không giữ bất cứ vật gì.

Bồ đề bản vô thụ

Minh kính diệc phi đài

Bản lai vô nhất vật

Hà sở nhạ trần ai.

(Bồ đề vốn không cây, gương sáng cũng chẳng đài, xưa nay không một vật, chỗ nào dính bụi nhơ.)

Tất cả sự cố chấp với ngoại vật suy cho cùng chỉ là sự biến đổi của cái tâm, tất cả ý nghĩ ngông cuồng cũng chỉ là sóng trong lòng chúng ta. Trong hồi thứ mười ba của *Tây Du Kí*, Huyền Trang nói: “Tâm sinh,

https://thuviensach.vn

chủng chủng ma sinh; tâm diệt, chủng chủng ma diệt”.[13] Câu nói này của Đường Tăng ẩn chứa đạo lí vô cùng sâu xa!

Âu Dương Phong có biệt danh Tây Độc. Trong phim *Đông Tà Tây Độc*, đạo diễn Vương Gia Vệ đã dùng cái tình để lột tả tính cách của nhân vật này. “Độc” của Âu Dương Phong đến từ sự đố kị, sự không như ý trong tình cảm và đến cả từ cuộc đời đau khổ của ông ta. Nội tâm của ông ta luôn giằng xé, chỉ khi mạo nhận thân phận của người khác, Âu Dương Phong mới có thể giống như người khác, sống tích cực, bởi vì từ đầu tới cuối ông ta không thể thoát khỏi dục vọng, không thể thoát khỏi đau khổ.

Cùng đứng trước một sa mạc, có người nghĩ rằng phía sau sa mạc có lẽ là một thế giới khác; có người lại cho rằng phía sau sa mạc chỉ là một sa mạc càng rộng lớn hơn. Cuộc đời có thất bại và cũng có thành công, người được coi là thật sự thành công không nhiều, bởi vì có rất nhiều người chưa biết cách dùng trái tim tĩnh lặng để nhìn nhận cuộc sống, nên cứ mê mải chạy theo những thứ hào nhoáng bên ngoài. Thực ra, thất bại không có gì là xấu, chỉ cần chúng ta đã thực sự cố gắng thì cũng xứng đáng nhận được sự tôn trọng và khen ngợi. Nhiều chuyện trong cuộc đời này được quyết định chỉ bởi một ý niệm. Không phải gió động, không phải cờ động, mà là tâm động. Đau khổ là do con người tự tìm đến, vậy thì cớ chi không tìm đến hạnh phúc và niềm vui?

---

[13] Có thể lí giải câu này một cách hình tượng như sau: Giả dụ ta làm sai một chuyện gì đó nhưng lại không muốn thừa nhận lỗi lầm, vì thế đã nghĩ cách nói dối để che đậy chân tướng sự việc; hơn nữa vì “trót đâm lao, phải theo lao” nên chúng ta lại phải tiếp tục nói dối thêm hai, ba chuyện nữa để cho khớp với lời nói dối ban đầu. Như vậy, dần dần ta sẽ càng ngày càng xa rời khỏi con đường chính đạo. Đó chính là “Tâm sinh, chủng chủng ma sinh”, vì ta đã có ý niệm dối trá trong lòng nên mới càng ngày càng làm ra nhiều chuyện trái với lương tâm hòng che dấu điều dối trá ấy. Còn nếu như chúng ta dám dũng cảm đối mặt với lỗi lầm của mình, dũng cảm nhận trách nhiệm thì tất cả những điều sai trái, dối trá đó sẽ không xảy ra, ta sẽ có có được cảm giác thanh thản trong lòng. Như thế gọi là “Tâm diệt, chủng chủng ma diệt”.

https://thuviensach.vn

KHÔNG VUI VÌ CẢNH, KHÔNG BUỒN VÌ MÌNH

Mạnh Tử nói: “Khi nghèo khổ không làm trái với nhân nghĩa, khi phát đạt không từ bỏ đạo lí”. Ngoài ra, Mạnh Tử còn dạy người đời không nên dao động vì thế giới bên ngoài, không làm chuyện trái với lễ nghĩa nhân đức, làm được vậy thì cho dù có tai họa giáng xuống, cũng có thể thản nhiên đối mặt.

Có một lần, Công Tôn Sửu hỏi Mạnh Tử: “Nếu Phu Tử có thể trở thành khanh tướng của nước Tề, phát triển vương đạo chính trị, như vậy nước Tề nhất định sẽ có thể xưng bá chư hầu. Nhưng một khi Người thật sự gánh vác trọng trách này, thì liệu Người còn có thể giữ được tâm trí không hề động nữa không?”

Mạnh Tử đã liệt ra hai phương pháp có thể khiến người ta không động tâm trí.

Thứ nhất là “tri ngôn”. “Tri ngôn” ở đây là để chỉ có thể hiểu và phán đoán một cách chính xác lời nói của người khác. Mạnh Tử nói, nghe thấy lời nói không thỏa đáng thì biết đối phương bị tư niệm che mắt; nghe thấy lời dâm tà thì biết trong lòng đối phương có tà niệm; nghe thấy lời tà ác thì biết đối phương hành sự không theo chính đạo; nghe thấy lời mập mờ thì biết đối phương đang lưỡng lự khó quyết. Cũng có nghĩa là, có khả năng phán đoán sáng suốt thì sẽ không bị những chuyện nhỏ nhặt làm cho lung lạc, càng không để nội tâm của mình bị lung lay. Thứ hai là “tính tình cương trực”, là thứ tự nhiên gặt hái được trong quá trình thực hành theo đạo nghĩa, vì thế, khi tấm lòng ngay thẳng thì tính tình cương trực sẽ tự nhiên mà có.

Trong *Luận ngữ* có câu chuyện như sau: Khổng Tử đưa các học trò chu du các nước, ở nước Trần bị cuốn vào một cuộc tranh chấp chính trị. Liên tiếp mấy ngày, thầy trò bị kẹt ở nước Trần, không có thức ăn, cũng chẳng thể rời đi. Tử Lộ không kìm được hỏi: “Quân tử lẽ nào đáng bị cuốn vào thời vận bi thảm như vậy sao?” Khổng Tử nghe xong chỉ trả lời: “Bất kì người nào thời vận cuộc đời đều có tốt có xấu, quan trọng là làm thế nào để điều khiển được nó trong nghịch cảnh”.

Đúng vậy, trong cuộc sống chắc chắn sẽ có lúc chúng ta vì gặp chuyện không như ý mà nảy sinh tâm trạng bi quan. Tuy nhiên, chúng ta cần tin tưởng rằng, sự không như ý này không phải là trạng thái vĩnh hằng. Khi mây đen tan biến, gió lành thổi tới, tự nhiên sẽ có ánh nắng chiếu xuống. Vì thế hãy tĩnh tâm chờ đợi ánh nắng, không nên hoảng hốt lúng túng, được thuận lợi đừng kiêu ngạo, gặp nghịch cảnh chớ nản lòng.

Một hôm, có mấy người bạn cùng tới một thác nước lớn để thưởng lãm phong cảnh thiên nhiên hùng vĩ, dòng nước đổ xuống từ độ cao hai ba mươi trượng tung bọt trắng xóa rồi cuốn đi xa hàng chục dặm, cảnh sắc vô cùng tráng lệ. Nơi thác nước chảy xuống tạo thành đầm sâu, nước cuồn cuộn chảy xiết.

Đúng lúc ấy, chợt họ thấy một chàng trai xuất hiện bên sông, nhảy xuống dưới đầm sâu. Mọi người tưởng rằng người ấy nghĩ quẩn, liền vội vàng chuẩn bị ứng cứu. Không ngờ chẳng bao lâu sau, anh chàng này ngoi lên khỏi mặt nước, ung dung lên bờ.

Mọi người bèn đi tới hỏi: “Anh bạn có thể tự do tự tại bơi lội trong nước sâu nguy hiểm như vậy, có bí quyết gì không?” Người này trả lời: “Không có bí quyết gì cả, tôi chỉ bơi theo bản năng, thuận theo tự nhiên mà thôi. Khi nhảy xuống nước, tôi liền để cơ thể mình chìm xuống tận đáy cùng với vòng xoáy mà nước tạo thành, sau đó lại thuận theo dòng nước để nổi lên, chỉ cần thuận theo dòng nước là có thể điều khiển được dòng nước chảy xiết.”

Đúng vậy! Bơi theo bản năng, sống theo bản năng, sống ở đất liền thì yên ổn ở đất liền, sống ở dưới nước thì yên ổn dưới nước, đây chính là thuận theo tự nhiên. Sở dĩ chàng trai này có thể chế ngự được sóng lớn cuồn cuộn đơn giản như vậy, chính là vì anh ta không ước đoán theo chủ quan mà thuận theo tự nhiên, tôn trọng quy luật khách quan của tự nhiên. Cách đối nhân xử thế của con người cũng như vậy, tính

https://thuviensach.vn

tâm lại, thuận theo quy luật của thế sự vạn vật, tự nhiên sẽ có thể làm chủ được tình thế.

"Không vui vì cảnh, không buồn vì mình", chính là giúp cho chúng ta giữ được một "trái tim tĩnh" để hiểu được rằng, có một số thứ ta sẽ không thể có được, với những thứ ta không có được thì nên thản nhiên từ bỏ, làm được điều này thì ta mới sống một cách thoải mái vui vẻ. Giữ được một "trái tim tĩnh" còn biểu hiện ở thái độ khi phải đối mặt với danh dự và khó khăn. Chỉ khi biết từ bỏ hào quang đẹp đẽ thì mới có thể bước đi nhẹ nhàng hơn; biết đón nhận khó khăn mới có thể vượt qua trở ngại, đón nhận con đường rộng mở phía trước. Cho dù là thuận cảnh hay nghịch cảnh thì cũng đều là tài sản quý báu mà cuộc đời ban tặng cho ta. Khi biết trân trọng và lĩnh hội được tất cả những điều đó, ta sẽ có thể lĩnh hội được đạo lí sâu xa của hai chữ "yên tĩnh".

Phạm Trọng Yêm trong *Nhạc Dương lầu kí* có viết rằng: "Không vui vì cảnh, không buồn vì mình, ở miếu đường trên cao, tất lo cho dân; ở sông nước ngoài xa, tất lo cho vua. Dù tiến cũng lo, lui cũng lo; vậy thì vui được khi nào đây? Tất nói là: Lo trước cái lo của thiên hạ, vui sau cái vui của thiên hạ vậy!" Phạm Trọng Yêm là người thanh bạch liêm khiết, cuộc sống cá nhân khá cần kiệm, tuy làm quan tới chức tể tướng, nhưng lúc nào cũng yêu cầu nghiêm khắc đối với bản thân và gia thuộc. Năm sáu mươi mốt tuổi, ông nhậm chức Tri châu Hàng Châu, có người kiến nghị ông kiến tạo vườn tược. Phạm Trọng Yêm khéo léo từ chối: "Nếu con người đã có được niềm vui vì giữ đạo nghĩa, thì đến thân thể mình cũng còn chẳng thiết, huống hồ là chuyện cái nhà để ở!" Qua đây, có thể thấy được sự ung dung, thoát tục của ông trong đối nhân xử thế. Ngày nay, câu "Lo trước cái lo của thiên hạ, vui sau cái vui của thiên hạ" đã trở thành câu tổng kết sâu sắc về đức tính cao thượng của các nhân sĩ trong lịch sử. Còn "Không vui vì cảnh, không buồn vì mình" cho chúng ta một sự gợi ý đối với vấn đề xử lí buồn vui. Năm xưa Phạm Trọng Yêm viết bài kí này, một là để trùng tu Nhạc Dương Lâu, hai là để khuyên người bạn Đằng Tử Kinh. Đằng Tử Kinh bị người ta hãm hại, giáng chức tới Nhạc Châu, trong lòng bất bình. Phạm Trọng Yêm dùng nghệ thuật trong bài *Nhạc Dương Lâu* để bày tỏ thái độ xử thế thuận theo tự nhiên của mình, không vì hoàn cảnh khách quan bên ngoài mà nhiễu loạn tâm trí, nhìn nhận mọi chuyện đều bằng con mắt lạc quan, nghĩ thoáng hơn một chút, nhìn xa hơn một chút. Suy cho cùng, mọi sự buồn vui cũng vậy, chúng ta đều nên học cách tự điều tiết, giảm bớt lo lắng trong lòng, tìm niềm vui cho bản thân. Hãy hướng tầm nhìn ra xa một chút, không để mình bị vây hãm trong cảnh ngộ trước mắt, càng không để bị cái lợi nhỏ nhoi mê hoặc, để mình làm một "dòng nước" trong mát, chảy mãi, vô tận, không ngừng…

https://thuviensach.vn

TÂM MANG TỪ BI, GIÓ LỚN THỔI CŨNG KHÔNG ĐỘNG

Trong thiên *Nội thiên* (sách *Trang Tử*) viết: "Nếu có sự thiên vị (thân) thì không được coi là người nhân". Có học giả cho rằng, giữa "thân" và "nhân" có sự khác biệt. Nếu như khái niệm "Nhân" mà Nho gia đưa ra là để chỉ thứ tình yêu thương có giới hạn, trước tiên là người thân, sau đó là "người già cả trong gia đình rồi mới đến người già cả nhà người khác, trẻ nhỏ trong gia đình rồi mới đến trẻ nhỏ nhà người khác", thì nhà Phật lại nhấn mạnh từ bi bình đẳng, yêu tất thảy chúng sinh trong nhân gian. Vì thế có người nói đùa, nếu mẹ của Khổng Tử và Thích Ca Mâu Ni cùng rơi xuống sông, chắc chắn Khổng Tử sẽ không chút do dự cứu mẹ của mình trước, sau đó mới cứu mẹ của đối phương, còn Thích Ca Mâu Ni thì sẽ bình đẳng, không phân biệt. Do vậy, Trang Tử mới nêu lên quan điểm của mình về vấn đề này. Nói tới đây, tôi chợt nhớ tới một câu chuyện thú vị.

Người nông dân nọ có vợ vừa mới qua đời, để cầu siêu cho vợ, ông thỉnh Vô Tướng Thiền sư tới nhà đọc kinh. Sau khi làm lễ xong, người nông dân hỏi: "Bạch thầy, vong linh của vợ con có được hưởng lợi lạc nhờ buổi lễ này không ạ?" Vô Tướng Thiền sư trả lời: "Phật pháp như con thuyền từ bi, có thể phổ độ chúng sinh; Phật pháp đồng thời cũng giống như ánh mặt trời, có thể chiếu sáng mặt đất, vì thế không chỉ vợ của con được lợi lạc nhờ đó, mà tất thảy chúng sinh hữu tình trên thế gian đều có thể được lợi từ đó".

Người nông dân tỏ vẻ không vui: "Vợ của con rất yếu đuối, sao có thể để người khác cướp mất phần lợi lạc này của nàng, cướp đi công đức của nàng được? Xin Người hãy cúng lại một lần, lần này chỉ đọc kinh siêu độ cho nàng được không?"

Vô Tướng Thiền sư nhìn thấy tính cách ích kỉ của người nông dân nhưng vẫn mở lòng từ bi để dẫn dắt ông ta: "Con nhìn đi, trên trời tuy chỉ có một mặt trời nhưng lại có thể khiến tất cả cỏ hoa cây cối được chiếu sáng; tuy chỉ có một hạt giống nhưng lại có thể mọc thành cây to, kết ra hàng ngàn hàng vạn quả. Chúng ta cũng có thể dùng tấm lòng từ bi để thắp sáng một ngọn nến, sau đó thắp sáng hàng ngàn hàng vạn ngọn nến khác, thế giới này nhờ đó mà trở nên rực sáng, còn ngọn nến của bản thân con cũng không vì người khác được cùng ở dưới ánh sáng mà trở nên yếu ớt đi. Nếu ai ai cũng có thể hiểu được đạo lí này, thì mỗi người chúng ta sẽ vì sự khai ngộ của hàng ngàn hàng vạn người mà được nhận công đức, chuyện tốt như vậy vì sao không vui vẻ làm? Vì thế, chúng ta nên bình đẳng với chúng sinh trên thế gian bằng một tấm lòng từ bi."

Mỗi người chúng ta đều khó tránh khỏi có tâm niệm tư lợi, đây cũng là khiếm khuyết trong bản tính của cả nhân loại, nhưng khiếm khuyết này không phải là không thể thay đổi. Chúng ta nên hiểu rằng, thái độ của chúng ta khi đối xử với người khác - xét từ một góc độ nào đó - cũng chính là thái độ của chúng ta đối với bản thân. Nếu mỗi người đều giữ tính ích kỉ, chỉ biết đến mình, thì thế giới này sẽ trở thành một thế giới tăm tối, thiếu tình yêu thương và sự lương thiện.

Nam Hoài Cẩn[14] từng nói: "Văn hóa Trung Quốc đề cao chí công vô tư, 'không có hình tượng của ta, của người, của chúng sinh, không có cái gì lâu dài cả'[15]; cứu độ hết chúng sinh trong thiên hạ, trong lòng không giữ một tư niệm nào. Như thế mới là chí công vô tư thực sự, mới là bồ tát thật sự".

Một hôm, khu rừng nọ bị cháy, rất nhiều cây cối bị thiêu rụi, các loài động vật buộc phải bỏ đi, chạy tán loạn khắp nơi.

Lúc ấy, một con chim trĩ quyết định cố gắng dùng hết sức mình để dập tắt đám cháy. Nó bay tới dòng sông ở xa, lao mình xuống nước, làm ướt đẫm bộ lông rồi lại bay vào rừng dập lửa.

Cứ như thế chim trĩ bay đi bay lại không biết mệt mỏi, tuy việc làm của nó chỉ như muối bỏ biển, nhưng nó vẫn không tiếc sức lực kiên trì bay tiếp.

https://thuviensach.vn

Về sau, Thượng Đế cũng chú ý tới chú chim này, liền hỏi nó: “Vì sao con lại làm như vậy?”

Chim trĩ trả lời: “Con muốn dập tắt ngọn lửa, để các động vật trong rừng đều có thể quay về nhà. Tuy con nhỏ bé yếu ớt, nhưng vẫn có sức mạnh của mình, vì sao không thử chứ?”

Thượng Đế lại hỏi: “Sức lực của con nhỏ bé như vậy, chắc chắn không thể dập được lửa. Con định kiên trì bao lâu?”

Chim trĩ quật cường nói: “Con sẽ bay đi bay lại như thế, đến tận khi con không thể bay được nữa”.

Chú chim “ngốc nghếch” này đã dùng tấm lòng từ bi của mình để mong cứu được các loài động vật khác trong rừng. Tấm lòng của nó đã vượt qua tình yêu dành cho bản thân, sự tốt bụng của nó cuối cùng cũng làm cảm động Thượng Đế nên không lâu sau đó, Thượng Đế đã tạo nên một trận mưa lớn, giúp chú chim dập tắt ngọn lửa đang thiêu đốt khu rừng.

Lỗ Tấn có câu thơ: “Vô tình vị tất chân hào kiệt, liên tử nhu hà bất trượng phu”. (Vô tình chưa hẳn là hào kiệt, ai bảo thương con không trượng phu). Cả đời ông luôn tâm niệm lí tưởng “lập nhân”, hướng ngòi bút phê phán tới sự nô dịch và áp bức con người trong xã hội. Một đại trượng phu như vậy lại có thể bộc lộ tình cảm thương yêu đối với con cái, chính tấm lòng ấy đã khiến ông càng trở nên đáng kính và gần gũi hơn.

Một hôm, Hoằng Nhất pháp sư tới nhà Phong Tử Khải chơi. Phong Tử Khải mời ông ngồi xuống ghế mây trong vườn. Hoằng Nhất pháp sư khẽ đung đưa ghế mây, sau đó mới từ từ ngồi xuống. Phong Tử Khải cảm thấy khó hiểu, bèn hỏi nguyên nhân. Hoằng Nhất pháp sư cười nói: “Lúc nãy ông không chú ý, giữa hai đầu ghế có mấy con côn trùng, nếu ta ngồi xuống ngay lúc ấy, chắc chắn sẽ đè chết chúng, vì thế phải rung trước để chúng chạy đi”.

Có người cho rằng, đối với công chúng thì quyền lực duy nhất là pháp luật, còn đối với cá nhân thì quyền lực duy nhất chính là lương tâm. Đúng vậy, cho dù mỗi sinh mệnh nhỏ bé đến đâu cũng đều có chỗ đứng riêng trên thế gian này. Hoằng Nhất pháp sư đã dùng trái tim từ bi để xót thương đến cả loài côn trùng nhỏ bé, thực là lòng nhân từ cao cả. Mang trong mình tấm lòng lương thiện không chỉ có thể khiến người khác cũng cảm nhận được sự lương thiện và tốt đẹp của bạn, mà còn có thể giúp bạn có được sự yên bình trong nội tâm.

https://thuviensach.vn

(14) Nam Hoài Cẩn: Nhà thơ, nhà giáo dục, nhà truyền bá văn hóa, nhà Thiền học của Trung Quốc đương đại.

https://thuviensach.vn

(15) Trích dẫn trong Kinh Kim Cương, nguyên văn: “Vô ngã tướng, vô nhân tướng, vô chúng sinh tướng, vô thọ giả tướng.”

https://thuviensach.vn

Chương 5

XA LÁNH THẾ SỰ, TĨNH TÂM SUY TƯỞNG

SUY TƯỞNG, THUẬT TĨNH TÂM THẦN KÌ

Thế nào là suy tưởng

Suy tưởng vốn dĩ được coi là một phương pháp tu luyện của tôn giáo. Trong văn hóa phương Đông thần bí, người ta cho rằng thông qua con đường này có thể rửa sạch tâm hồn, loại bỏ tạp niệm trong lòng, từ đó đi đến sự giải thoát. Còn đối với con người trong thời đại ngày nay, suy tưởng có công dụng rất tốt đối với việc thoát khỏi áp lực, xua đi phiền não và duy trì cân bằng tâm lí.

Suy tưởng có công dụng đặc biệt trong việc làm chủ cảm xúc, không chỉ ở trên phương diện kiềm chế cảm xúc, mà còn giúp tìm lối thoát cho cảm xúc và giải phóng nó. Cảnh giới cao nhất của suy tưởng là "tam muội" hoặc "định" mà Phật giáo có đề cập đến, tức là thông qua suy tưởng để vượt qua giai đoạn tinh thần hoảng hốt, đạt tới trạng thái tâm lí khoan thai, thấu triệt. Xét từ góc độ thực tế hơn, suy tưởng có thể khiến con người bình tâm tĩnh khí, ổn định cảm xúc.

Suy tưởng chủ yếu phân thành hai loại, một loại được gọi là suy tưởng có tính hạn chế, một loại khác là suy tưởng mang tính bao hàm. Ở dạng đầu tiên, người suy tưởng tập trung vào một khách thể nào đó, từ đó loại bỏ những tư tưởng dư thừa khác, nâng cao khả năng quan sát của bản thân, khiến toàn thân được thư giãn. Dạng thứ hai tương tự như việc tự do liên tưởng, tư tưởng của con người có thể tự do rong chơi không giới hạn. Khi chúng ta đối mặt với áp lực, thông qua suy tưởng có thể khống chế cảm xúc bất ổn của mình, duy trì tâm thái bình tĩnh.

Có người hỏi, ngoài suy tưởng, còn có phương pháp nào khác có thể giúp con người thư giãn được không?

Dĩ nhiên là có rất nhiều phương pháp, nhưng không trực tiếp như suy tưởng, bởi vì, những phương pháp khác trọng điểm nằm ở sáng tạo điều kiện khiến con người tĩnh tâm chứ không chú trọng tới bản thân tĩnh tâm. Bình tĩnh không thể là bị động, cũng không phải là trạng thái sau khi ồn ào qua đi mới có thể cảm nhận được.

Chỉ khi chúng ta tự tưởng tượng được rằng bản thân đang ở trong một môi trường yên tĩnh, thì khi ấy ta mới có thể khiến trái tim bình tĩnh trở lại. Ví dụ, chúng ta có thể tưởng tượng mình đang an nhàn tận hưởng cuộc sống trong căn nhà gỗ bên bờ biển, hay đang tận hưởng sự yên bình trong du thuyền trên mặt biển tĩnh lặng. Trạng thái tâm tĩnh thực sự tuyệt đối không phải là một trạng thái bị động, mà là một động thái, nó được sinh ra từ trong ý thức cao nhất của con người, chỉ khi "cái tôi" hướng vào sâu bên trong nội tâm thì mới có thể tìm thấy nó. Vì thế, suy tưởng được coi là một phương pháp tĩnh tâm tốt nhất.

Mở cánh cửa suy tưởng

Nói một cách chuẩn xác, một khi tư tưởng và tình cảm của chúng ta hoàn toàn bình tĩnh trở lại, sự suy tưởng sẽ bắt đầu. Suy tưởng là một ý thức nội tâm mãnh liệt. Khi sự chú ý của chúng ta không còn chú tâm vào những thứ thoáng qua của hồng trần mà hoàn toàn ngưng tụ trong siêu thức thì khi ấy, chúng ta đang ở trong trạng thái suy tưởng.

Ý thức có ba trạng thái: ý thức, tiềm thức và siêu thức, phần lớn chúng ta mới chỉ biết tới ý thức và tiềm thức, còn siêu thức thường ít được biết tới. Ý thức là trạng thái nhận thức bình thường nhất của chúng ta, dĩ nhiên cũng chỉ phản ánh một góc "núi băng" trong toàn bộ nhận thức của con người, còn phần nhiều ý thức tiềm ẩn trong tiềm thức. Sigmund Freud chuyên nghiên cứu về tiềm thức, ông cho rằng những gì chúng ta trải qua trong giấc mơ được gọi là tiềm thức, đồng thời tiềm thức còn sống động hơn trong lúc chúng ta tỉnh táo, nảy sinh ảnh hưởng với hành vi và thái độ sống của chúng ta. Nếu ví ý thức với hòn đảo nhỏ nổi trên mặt biển, thì tiềm thức chính là thềm lục địa và dòng hải lưu chảy ngầm trong lòng biển. Thế giới dưới nước tuy u tối không thể nắm bắt nhưng vô cùng chân thực, là bộ phận cấu thành quan trọng trong toàn bộ ý thức của chúng ta.

So với hai trạng thái này, siêu thức còn thể hiện nhận thức cao hơn nữa của con người, là ngọn nguồn của tất cả ý thức. Ý thức và tiềm thức giống như bậc thang đi xuống, chuyển biến "cao áp" của siêu thức thành "áp thấp". Siêu thức tựa như bầu trời đầy sao trên đỉnh đầu chúng ta, tuy không sống động như ý thức và tiềm thức, nhưng nó luôn luôn tồn tại trong cuộc sống và cảm nhận của mỗi người.

Suy tưởng chính là con đường trực tiếp giúp chúng ta "chạm" được tới siêu thức. Muốn suy tưởng đúng đắn, mấu chốt nằm ở cách ta lắng nghe, lắng nghe âm thanh của cơ thể, lắng nghe âm thanh tận sâu trong nội tâm, thử để các hoạt động xung quanh ngừng lại, dừng thao thao bất tuyệt, thôi lưỡng lự đắn đo và phiền não, bởi vì trong môi trường tạp loạn thì chúng ta sẽ không thể nào nghe thấy được giai điệu mà dây đàn của siêu thức tấu lên.

Khi suy tưởng, ta còn cần đảm bảo tư duy được hoàn toàn mở, bởi vì, chân lí phải ở trong trạng thái siêu thức bình tĩnh nhất thì mới có thể được lĩnh hội. Suy tưởng không phải là sáng tạo đáp án, mà là khiến chúng ta cảm nhận hoặc tiếp nhận được đáp án.

https://thuviensach.vn

Suy tưởng là một quá trình trở về với nội tâm của mình. Cuộc sống của chúng ta tựa như guồng bánh xe quay tít, quay càng nhanh thì chấn động càng mãnh liệt, khi đạt tới một tốc độ nhất định thì bánh xe có thể bị rời ra. Trong vòng xoáy của cuộc sống, chúng ta càng quay càng nhanh, dần dần rời xa khỏi trung tâm thật sự. Trung tâm này chính là nội tâm của bản thân. Chúng ta thường giống như cây đàn lạc điệu, vì không phát ra được các nốt nhạc một cách chính xác nên mới tấu ra bản nhạc lạc điệu, hài hòa với cuộc sống của chúng ta, với người khác.

Vậy thì, hãy để suy tưởng làm "người nhạc trưởng" cho cuộc đời của chúng ta. Một chiếc đàn violon, không những cần điều chỉnh độ căng của dây đàn mà còn phải so sánh thật kĩ một số nốt nhạc mấu chốt. Chúng ta cũng như vậy, cần nghiêm túc lắng nghe những điều mà cuộc sống muốn nói với chúng ta để hiểu được cuộc đời đang thông qua môi trường xung quanh, thông qua người khác, thông qua những lời thì thầm để truyền đạt với chúng ta những thông điệp gì.

Suy tưởng sẽ đưa bạn tới môi trường yên tĩnh mà bạn hằng tìm kiếm bao lâu nay. Trong suy tưởng, sự tĩnh lặng sẽ chờ bạn ở tận đáy sâu trong tâm hồn.

Hãy nghe đi, chuyên tâm lắng nghe âm thanh xung quanh bạn.

Hãy nghe đi, lắng nghe bản nhạc hài hòa của khát vọng về cuộc sống tươi đẹp!

Hãy để suy tưởng dẫn dắt tinh thần của bạn giương buồm lướt sóng, tiền về phía mặt biển tĩnh lặng, thênh thang.

https://thuviensach.vn

CHUẨN BỊ TƯ TƯỞNG CHO SUY TƯỞNG: THANH LỌC TẤT CẢ Ý THỨC

Paul Roland – tác giả cuốn *How to meditate* có viết: “Con người nếu không có thời gian để suy tưởng, thì nhất định sẽ có đủ thời gian để sinh bệnh. Nếu bạn không biết suy tưởng, thì cũng giống như một người mù không nhìn thấy được thế giới muôn màu muôn vẻ”.

Trong cuộc sống với tiết tấu gấp gáp ngày nay, con người dùng phần lớn thời gian để làm việc, thời gian rảnh rỗi hiếm có cũng chỉ thường để hẹn vài người bạn tới những chỗ ồn ào tìm thú “tiêu khiển”, rất ít có cơ hội tĩnh lại thực sự để suy tưởng. Đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng người mắc chứng rối loạn lo âu càng ngày càng nhiều. Nếu bây giờ chốc chốc bạn lại cảm thấy bồn chồn bất an, hãy thử dùng phương thức suy tưởng để xoa dịu cảm xúc của mình.

Người vẫn chưa hiểu về suy tưởng có lẽ sẽ cho rằng suy tưởng là một phương pháp rèn luyện rất khó, rất huyền bí. Thực ra không phải vậy, chỉ cần luyện tập thêm một chút là bạn sẽ có thể tìm được thuật suy tưởng phù hợp với bản thân.

Trước khi suy tưởng, chúng ta cần chuẩn bị các bước sau:

Bước thứ nhất: Dừng hoạt động não trái. Nếu bạn cứ mãi nhớ tới công việc vẫn chưa hoàn thành hay những mối quan hệ giao tiếp phức tạp thì thân thể của bạn không bao giờ có thể thả lỏng được. Ngược lại, nếu tạm dừng suy nghĩ về những vấn đề này, chỉ phát huy tác dụng của não phải thì ta sẽ khơi dậy được những linh cảm không ngờ tới. Để bộ não của mình tạm ngừng những hoạt động tư duy như suy luận logic và tính toán, chỉ cho phép não phải của chúng ta tích cực biến hóa những cảnh tượng khiến ta vui vẻ với những hình ảnh đẹp đẽ, như thế ta sẽ có thể dễ dàng rơi vào trạng thái suy tưởng.

Bước thứ hai: Giảm “bụi bẩn” của tư duy. Trải qua một ngày bận rộn và suy nghĩ, chúng ta hãy thử làm sạch không gian kí ức của não trái, bạn sẽ phát hiện trong đó có rất nhiều thứ vô dụng chẳng khác nào “bụi bẩn” bám đầy không gian bộ não của chúng ta, ví dụ như đoạn phim nhàm chán vô vị buổi trưa, chủ đề nói chuyện vô bổ trong cuộc nói chuyện của người khác, sai lầm tính toán trong công việc, kế hoạch khó đoán… Nếu không kịp thời loại bỏ những bụi bẩn tâm hồn này, chúng không những sẽ chiếm dụng không gian tư duy của chúng ta mà còn ảnh hưởng tới hiệu suất của cuộc sống, công việc sau này. Vì thế, lúc ấy, nhiệm vụ của bộ não chính là “tổng vệ sinh” những bụi bẩn tư duy, tạo ra cho bản thân một không gian tư duy rộng rãi, thoáng mát.

Phương pháp loại bỏ bụi bẩn tư duy vô cùng quan trọng. Bạn hãy thả lỏng toàn thân, thử tưởng tượng những bụi bẩn này giống sao băng từ từ rụng xuống trong vô hình. Tiếp đó, chúng ta sẽ cảm thấy bộ não càng lúc càng thoáng đãng, hít thở mỗi lúc một nhịp nhàng. Quá trình này không chỉ có thể chuẩn bị tốt cho sự suy tưởng của chúng ta mà còn có tác dụng an thần, nâng cao chất lượng giấc ngủ!

Bước thứ ba: Loại bỏ rác của bộ não. Giống như một chiếc máy tính, qua thời gian vận hành lâu dài, bộ não sẽ tích lũy rất nhiều văn bản rác và sự dư thừa của hệ thống, nếu không kịp thời làm sạch thì sẽ ảnh hưởng tới tốc độ vận hành của máy móc. Với đạo lí như vậy, não trái làm việc trong thời gian quá lâu cũng sẽ dẫn tới sự chậm trễ của các huyệt vị trên vỏ não. Nhà khoa học thông qua nghiên cứu các huyệt đạo đã phát hiện ra sự tắc nghẽn của huyệt đạo là kết quả của sự dư thừa axit lactic trong cơ thể, trong khi đó lượng lớn tư duy trừu tượng cũng sẽ khiến nảy sinh loại “rác của não bộ” là axit lactic.

Vì thế, trước khi suy tưởng, trước tiên chúng ta hãy sử dụng thủ pháp massage nhẹ nhàng, đồng thời khai thông những huyệt đạo bị tắc nghẽn này, đặc biệt là một số huyệt đạo đã xuất hiện cảm giác đau nhức. Đợi sau khi tình hình đau nhức giảm nhẹ rồi bắt đầu suy tưởng thì sẽ đạt được tác dụng rất lớn.

https://thuviensach.vn

Bước thứ tư: Hóa giải sự quấy nhiễu của tư duy. Sự quấy nhiễu của tư duy phân thành quấy nhiễu xuất phát từ bản thân và quấy nhiễu xuất phát từ thế giới bên ngoài. Dạng đầu tiên chủ yếu là sự quấy nhiễu từ hình ảnh, còn dạng thứ hai thì bao gồm quấy nhiễu hình ảnh và quấy nhiễu âm thanh.

Một ngày con người thường phải xử lí rất nhiều việc. Khi bạn suy nghĩ xong một việc, trước tiên đừng nôn nóng xử lí ngay việc thứ hai, bởi vì lúc này điểm phấn khích từ việc vừa mới hoàn thành xong trước đó vẫn chưa ngừng, vì vậy cần "quên sạch" việc trước đó, sau đó mới tiếp tục suy nghĩ tiếp việc thứ hai.

Chuẩn bị tốt những bước kể trên, chúng ta có thể thử bước vào trạng thái suy tưởng.

Không phải chỉ có phương thức ngồi thiền có thể suy tưởng. Những tư thế khác như tư thế đứng hay vũ đạo đều là lựa chọn rất hay. Chúng ta có thể lựa chọn tư thế mà bản thân cho là thoải mái nhất, dễ chịu nhất, quan trọng là khiến tâm tĩnh lại, dừng tất cả hoạt động ý thức và suy ngẫm. Dĩ nhiên đây hoàn toàn không phải là tiêu diệt ý thức, mà là để ý thức tự nhiên, tự do của chúng ta càng trở nên sống động, khiến toàn thân ở trong trạng thái "quên mình".

Tiếp đó, điều chỉnh hô hấp, liên tục một phút cố gắng hít sâu thật chậm, tưởng tượng bản thân đang ở chốn bồng lai cách xa thế tục hỗn loạn. Tưởng tượng phía trước có rặng núi trải dài và thảo nguyên mênh mông, có những cơn gió mát thổi tới, toàn thân sảng khoái và dễ chịu, sau đó giảm chậm nhịp thở, cảm thấy cơ thể nhẹ như chim yến, dường như đã bay bổng trên không trung.

Hoặc là tưởng tượng bản thân nằm ngửa trên bãi biển vàng óng, cát mịn và mềm, tắm mình dưới ánh nắng mặt trời ấm áp. Lúc ấy, có tiếng sóng biển dập dềnh truyền vào tai, bỗng chốc mọi nỗi u sầu phiền muộn hoàn toàn bị bỏ lại phía sau, mặc cho trời xanh biển biếc gột rửa cơ thể của bạn, bản thân bình yên nằm trong vòng tay của tự nhiên.

Nếu vẫn cảm thấy trong lòng có phiền muộn, bực dọc thì hãy thử tưởng tượng trong lòng có một kho tích trữ phiền não, sau đó hít một hơi thật sâu rồi từ từ thở ra, lặp lại mấy lần sẽ cảm thấy bực dọc trong lòng theo hơi thở dần tan biến.

"Tâm nội vô ngã, tâm ngoại vô vật". Khi bắt đầu suy tưởng, ta sẽ cảm thấy cơ thể dần dần nóng lên, tâm trạng càng lúc càng yên bình, thoải mái, điều đó chứng tỏ suy tưởng đã phát huy tác dụng. Hãy thỏa sức tưởng tượng! Như Trang Chu mộng hồ điệp, bay bổng giữa trời biển, để suy tưởng đưa chúng ta vào thế giới nội tâm yên bình, hài hòa!

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

SUY TƯỞNG SẮC MÀU LOẠI BỎ LO LẮNG BUỒN TẺ

Sắc màu thần kì

Sắc màu là món quà vũ trụ ban tặng chúng ta, trời xanh, nước xanh, mây trắng, cỏ xanh, hoa đủ sắc màu. Rất nhiều khi chúng ta coi những màu sắc này là thứ tất lẽ dĩ ngẫu mà bỏ qua sự liên quan thần bí giữa những sắc màu này với con người.

Năm 2003, Courtney ở trường Đại học Florida (Mĩ) đã làm một thí nghiệm. Đối tượng thí nghiệm là bệnh nhân mắc bệnh mãn tính trong khoa Tim của một bệnh viện, tên đề tài là *Màu sắc của tường trong phòng bệnh có ảnh hưởng tới tốc độ phục hồi của bệnh nhân hay không*. Ông lần lượt sơn màu tường của mười phòng bệnh thành màu cam, màu xanh lục, màu tím, màu beige. Đồng thời tiến hành quan sát với 39 bệnh nhân trong phòng bệnh từ 26 đến 89 tuổi.

Sở dĩ lựa chọn bốn màu này là bởi vì màu tím có tác dụng giảm nhẹ lo lắng, giảm thân nhiệt, kích thích giấc ngủ, làm giảm độ nhạy cảm với đau đớn; màu xanh lục có công dụng trấn tĩnh, thư giãn và phục hồi nguyên khí; màu cam từ trước tới nay được mệnh danh là "người chữa trị", có khả năng thần kì giải phóng áp lực và chống lại tâm trạng buồn chán; còn màu beige thì chính là màu sắc vốn có của phòng bệnh trong bệnh viện này.

Qua bốn tuần thí nghiệm, kết quả quan sát với 39 bệnh nhân này cho thấy hiện tượng vô cùng thú vị. Bệnh nhân ở trong phòng bệnh màu cam chỉ số lo lắng giảm xuống rõ rệt, đau đớn cũng được xoa dịu ở các mức độ khác nhau, số ngày nằm viện ngắn hơn so với phòng bệnh khác; bệnh nhân ở phòng bệnh màu xanh dần dần giảm bớt sự dựa dẫm vào thuốc giảm đau; còn bệnh nhân ở phòng bệnh màu beige không có thay đổi rõ rệt; hiệu quả thấp nhất là phòng bệnh màu tím.

Một nghiên cứu khác của học viện hộ lí ở California (Mĩ) năm 1982 cũng cho thấy, tác dụng của các màu sắc khác nhau đối với việc giảm nhẹ đau đớn ở bệnh nhân mắc bệnh viêm khớp dạng thấp cũng không giống nhau. Một bác sĩ trị liệu màu sắc ở trung tâm sức khỏe của Florida (Mĩ) bày tỏ, trong khi chữa trị cho bệnh nhân, bà phát hiện thấy phương pháp trị liệu màu sắc có thể được sử dụng với những chứng bệnh có liên quan tới thần kinh.

Có người cho rằng, tâm lí màu sắc là phản ánh chủ quan của con người với thế giới khách quan. Những năm gần đây, các nhà tâm lí học cũng thường chỉ ra, mỗi loại màu sắc đều có ý nghĩa tượng trưng của nó. Khi võng mạc tiếp xúc với một màu sắc nào đó, thần kinh của bộ não sẽ tiếp nhận tín hiệu mà màu sắc này đưa tới, sau đó lập tức nảy sinh liên tưởng và xuất hiện các phản ứng tâm sinh lí. Trên thực tế, sự nảy sinh "tâm lí màu sắc" và "sinh lí màu sắc" là một quá trình tiến hành đan xen. Ví dụ, màu đỏ có thể khiến mạch của con người nhanh hơn, huyết áp tăng cao, trong tâm lí nảy sinh cảm giác ấm áp. Nhưng nếu tiếp xúc với kích thích của màu đỏ trong thời gian dài, mạch và huyết áp của con người cũng sẽ không ngừng tăng lên, trong tâm lí sẽ xuất hiện cảm giác bồn chồn bất an. Lúc ấy sẽ cần đến màu lạnh để cân bằng.

Thế nào là suy tưởng sắc màu

Màu sắc có ở khắp mọi nơi, chúng không ngừng gây tác động tới cảm xúc và tư tưởng của chúng ta. Trên bầu trời Bắc Cực bao la, ánh sáng bắc cực quang lung linh huyền ảo; dưới mặt đất rộng lớn có những thung lũng xanh mướt trải dài; đại dương xanh thăm thẳm, lớp lớp từng rặng đá ngầm… đó chính là bữa tiệc cảm quan do màu sắc hội tụ mà thành. Một khi học được cách liên hệ giữa các màu sắc với những tâm trạng tích cực khác nhau, thì tự nhiên chúng sẽ khiến nảy sinh ảnh hưởng ngầm đối với tâm sinh lí của chúng ta. Cùng với những trải nghiệm về màu sắc ngày càng nhiều thì sức mạnh của nó cũng sẽ được phát huy một cách ngày càng mãnh liệt. Màu sắc khác nhau có thuộc tính sức mạnh khác nhau, khi màu sắc đã

https://thuviensach.vn

trở thành một nhân tố không thể thiếu trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta sẽ có thể lợi dụng nó để cải thiện tâm hồn và cuộc sống của mình.

Suy tưởng sắc màu chính là để chúng ta học cách làm thế nào để thông qua suy tưởng phát huy được tác dụng của sắc màu, từ đó nảy sinh ảnh hưởng tích cực tới tâm lí và cuộc sống của bản thân. Nói một cách cụ thể, mục đích của suy tưởng sắc màu là:

(1) Giúp chúng ta hình thành mô thức hành vi và tư duy tích cực, giàu sức sống.

(2) Khiến chúng ta thực hiện sự yên bình của tâm hồn, cảm thấy vui vẻ.

(3) Nâng cao trực giác.

(4) Giảm áp lực.

(5) Đánh thức tiềm năng của nội tâm.

Suy tưởng sắc màu là một cách rèn luyện ý thức màu sắc, dạy cho chúng ta cách tận dụng sự tác động các loại màu sắc, đồng thời hấp thu tinh hoa, từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống của bản thân. Một khi học được cách điều khiển màu sắc, chúng ta sẽ có thể dùng màu sắc rực rỡ muôn màu của thế giới này để không ngừng cung cấp năng lượng tích cực cho bản thân, phát huy tiềm năng của mình ở mức tối đa, đồng thời luôn giữ được sự vui vẻ và sức khỏe dồi dào.

Bạn hãy thử dành ra mười phút mỗi ngày, tĩnh tâm quan sát màu sắc của thế giới xung quanh, hấp thu năng lượng tích cực của màu sắc, xả bỏ tâm trạng tiêu cực và ức chế, để bản thân có thể duy trì được tâm thái tích cực, tốt đẹp.

Tiến hành suy tưởng màu sắc như thế nào

Suy tưởng màu sắc là lợi dụng quá trình hô hấp và suy tưởng của bản thân để hấp thu năng lượng của màu sắc, bí quyết nằm ở chỗ: “Hít thở bằng mũi, thở ra bằng miệng”. Bạn hãy thử luyện tập phương pháp

https://thuviensach.vn

hít thở này một lượt:

Đầu tiên, lựa chọn một tư thế dễ chịu, nằm hoặc ngồi, để vai và toàn thân hoàn toàn thả lỏng.

Tiếp đó, hít thở sâu bằng mũi, cố gắng hít thở chậm và đều, để phổi của chúng ta tràn đầy không khí.

Sau đó, cố gắng nín thở, đếm nhẩm trong đầu, cố gắng kiên trì lâu một chút.

Tiếp theo, từ từ mở miệng nhả không khí ra ngoài.

Cứ như vậy mỗi ngày luyện tập ít nhất một lần, thời gian nín thở cố gắng kéo dài, lúc bắt đầu có lẽ bạn sẽ cảm thấy khó khăn, nhưng chỉ cần cố gắng hết sức mình thì dần dần sẽ có hiệu quả, đồng thời thời gian nín thở sẽ dần tăng lên cùng với số lần luyện tập.

Tiếp đó, chúng ta bắt đầu chính thức bước vào suy tưởng sắc màu.

Bước thứ nhất: Tìm được một màu sắc có tác dụng hồi phục mà bản thân đang cần.

Bước thứ hai: Tìm một vật phẩm có màu sắc hồi phục này, ví dụ giấy bìa màu sắc, vải, rau quả… Chuyên tâm quan sát vật thể, dùng mắt và bộ não của mình “chụp ảnh” vật thể, sau đó lưu hình ảnh trong đầu chúng ta.

Bước thứ ba: Sử dụng phương pháp hít thở vừa mới luyện tập để hít vào, trong quá trình chầm chậm hít vào, tưởng tượng màu sắc ấy đang cùng với không khí đi vào phổi của chúng ta, sau đó nín thở, tưởng tượng không khí cùng màu sắc này đang dần dần lấp đầy các bộ phận của cơ thể, đồng thời hồi phục các cơ quan có nhu cầu trong cơ thể.

Bước thứ tư: Từ từ thở ra bằng miệng.

Dựa theo các bước kể trên, bạn thực hiện lặp lại vài lần, đến khi chúng ta cảm thấy thoải mái thì thôi.

Để giúp mọi người tìm thấy màu sắc hồi phục thích hợp với mình, ở đây chúng tôi xin được giới thiệu một số màu sắc suy tưởng thường dùng.

Màu tím: Hít vào màu tím có thể giúp chúng ta mở cánh cửa tâm hồn, thu được trí tuệ sáng suốt từ vũ trụ. Màu tím vô cùng thích hợp với tình huống thiếu linh cảm, tư duy hỗn loạn hoặc khó lựa chọn.

Màu cam: Khi chúng ta thiếu tự tin trước một sự việc hoặc một người nào đó, có thể thử hít vào suy tưởng màu cam. Màu cam có thể giúp những người thiếu cảm giác thành công, thiếu tự tin với bản thân tìm thấy sự tự tin cho mình.

Màu vàng: Khi trong lòng chúng ta tràn đầy sợ hãi về một người nào đó hay một sự việc nào đó xảy ra, hoặc lo lắng về tương lai, thì có thể thử hít vào màu vàng để bổ sung năng lượng dũng cảm đương đầu với thách thức.

Màu xanh lục: Ngày mai có một cuộc phỏng vấn vô cùng quan trọng, lập tức phải tham gia cuộc thi đóng vai trò quyết định con đường đời về sau, buổi chiều hẹn gặp mẹ chồng tương lai… khi phải đối mặt với những tình huống như trên, trong lòng chúng ta thường tràn đầy căng thẳng và lo lắng, làm thế nào mới có thể khiến bản thân ung dung điềm tĩnh hơn? Hãy thử hít thở không khí màu xanh lục!

Màu hồng phấn: Khi gặp được người trong mộng, bạch mã hoàng tử anh tuấn hoặc công chúa Bạch Tuyết xinh đẹp, ta nên làm thế nào để thể hiện được phong thái cuốn hút và sự hấp dẫn của mình? Hãy mau bỏ thời gian ba phút để hít không khí màu hồng phấn, chắc chắn sẽ có thể đánh thức những tình cảm lãng mạn nhất tiềm ẩn trong con người bạn.

Màu cầu vồng: Nếu điều bạn mong muốn nhất lúc này là giảm áp lực và nghỉ ngơi, thì màu sắc như thế nào có thể khiến chúng ta có cảm giác mới lạ? Câu trả lời khá đơn giản. Bạn đã nhìn thấy cầu vồng tuyệt đẹp bao giờ chưa? Chỉ cần thử hít vào ánh sáng của tự nhiên, hít màu sắc đẹp đẽ rực rỡ như cầu vồng vào trong cơ thể, cơ thể sẽ có thể có được năng lượng tích cực từ vũ trụ.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

TẬP TRUNG SUY TƯỞNG ĐỂ TÂM THÁI BÌNH TĨNH TRỞ LẠI

Tình yêu, hạnh phúc, sức khỏe, tài sản và sự yên tĩnh của nội tâm đều là thứ mà cả đời chúng ta khao khát theo đuổi. Nhưng trong xã hội hiện đại, tâm hồn của chúng ta thường cảm thấy nặng nề. Giờ phút này, tâm trạng của bạn thế nào? Có cảm thấy dường như bị rất nhiều tảng đá đè nặng không thể thở được, hoặc là có cảm giác trống rỗng vô bờ không?

Nếu thật sự như vậy, hãy thử dùng tập trung suy tưởng để giảm bớt đau đớn trong nội tâm và những tạp niệm vô nghĩa, để tâm hồn của chúng ta càng bình tĩnh và cân bằng. Tập trung suy tưởng là một phương pháp tập trung tinh thần, duy trì tâm thái cân bằng. Thông qua tập trung suy tưởng, để "giảm gánh nặng" cho tâm hồn, khai thác vẻ đẹp bên trong cơ thể, loại bỏ phiền toái trong tâm hồn. Bạn có hi vọng loại bỏ lo lắng trong lòng không? Bạn có hi vọng thoát khỏi những ý nghĩ mệt mỏi không? Vậy thì bắt đầu từ bây giờ, hãy chuyên tâm để tập trung suy tưởng!

Phương pháp nhập môn tập trung suy tưởng

Để tiến hành tập trung suy tưởng, đầu tiên ta cần lựa chọn trang phục rộng rãi thoải mái, đồng thời lựa chọn một môi trường yên tĩnh. Tiếp đó, ta khoanh chân, nhắm mắt, thẳng lưng, để tâm thái dần dần ổn định trở lại, toàn tâm toàn ý cảm nhận hơi thở của cơ thể mình.

Trong quan niệm Yoga của Ấn Độ, cơ thể của con người tổng cộng có bảy đường năng lượng, được gọi là "chakra" (luân xa). Khi tiến hành tập trung suy tưởng, đầu tiên phải tập trung ý thức của bản thân ở chakra chóp mũi hoặc chakra giữa vùng ngực, hoặc chakra đan điền (ba đốt ngón tay dưới rốn). Nếu đây là lần đầu tiên bạn thử tập trung suy tưởng, tốt nhất tập trung ý thức ở chóp mũi, cho dù trong quá trình suy tưởng đột nhiên nhớ ra chuyện gì đó cũng không được bận tâm tới nó, cố gắng để ẩn đi ý thức của mình, một mặt hít thở chậm, một mặt tập trung tinh thần.

Nếu vẫn khó tập trung tinh thần, có thể sử dụng "Anapanasati" để trợ giúp bản thân. Phương pháp "Anapanasati" tức là trong khi thở theo nhịp đều và chậm thì trong lòng nhẩm đếm số để tập trung tinh thần. Trong một nhịp hít thở, từ một nhẩm đếm đến mười, sau đó lại quay lại đếm lại. Nếu trong quá trình hít thở mà bị quên mất mình đã đếm tới đâu thì có thể đếm lại từ đầu.

https://thuviensach.vn

Còn một phương pháp nữa là khi hít thở thì tâm niệm "chân ngôn" nhiều lần. "Chân ngôn" ở đây có thể là những câu niệm trong Phật giáo như câu Lục tự đại minh chú "Úm ma ni bát mê hồng", cũng có thể căn cứ vào sở thích của mình đọc thầm những cụm từ mà mình thích, ví dụ khi hít vào thì nhẩm "đại dương", khi thở ra nhẩm "hòa bình"; hoặc khi hít vào nhẩm "hạnh phúc", khi thở ra nhẩm "ánh nắng"…

Tiết tấu cuộc sống ngày nay khá gấp gáp, nếu chúng ta có thể bớt ra một chút thời gian mỗi ngày để tập trung suy tưởng, giúp cho công việc và cuộc sống bớt căng thẳng, thì nội tâm và tâm trạng của bạn sẽ nhanh chóng có chuyển biến tốt. Ví dụ buổi sáng thời gian khá gấp, trước khi ngủ dậy, bạn có thể nằm trên giường tập trung suy tưởng trong thời gian năm đến mười phút, như thế có thể mang lại tâm thái bình an và yên ổn cho ngày mới; đối mặt với công việc chất như núi trong phòng làm việc, hãy bớt ra thời gian khoảng năm phút tập trung suy tưởng để xua đi áp lực và gánh nặng công việc, chỉ cần như vậy, nội tâm của bạn cũng sẽ trở nên yên tĩnh và bình ổn hơn, hiệu suất công việc sau đó cũng sẽ được nâng cao; buổi tối trước khi đi ngủ, hãy bớt xem tivi mười phút, tập trung suy tưởng một lần, cũng có thể đạt hiệu quả thanh lọc cơ thể và tâm hồn, cho bạn kết thúc một ngày dài trong sự bình yên.

https://thuviensach.vn

TẬP TRUNG SUY TƯỞNG ĐỂ BI QUAN TAN BIẾN

Hiện nay, có rất nhiều phương pháp hướng dẫn con người xây dựng niềm tin, thay đổi bản thân. Nhưng cho dù là phương pháp nào đi nữa thì dường như con người vẫn khó lòng chấp nhận thay đổi bản thân một cách thực sự, vì vậy rất ít người đạt được hiệu quả như lí tưởng. Sở dĩ có tình trạng như vậy là bởi vì những hướng dẫn này không thể giúp chúng ta xua đi được tâm trạng bi quan tận sâu trong đáy lòng. Một khi những nỗi bi quan này còn chưa được loại bỏ thì con người còn chưa thể có được tâm thái lạc quan tích cực thực sự. Trong tình huống này, muốn thay đổi hiện trạng, đôi khi lại gặp phải trở ngại lớn hơn.

Từng có thí nghiệm khoa học chứng minh cho việc con người khi ở trong tiềm thức thì càng dễ dàng thay đổi tâm thái của mình. Vì thế muốn để bản thân thay đổi thực sự, trước tiên chúng ta cần phải biết rằng, tầm ảnh hưởng của những hành vi nảy sinh trong vô thức lớn hơn nhiều so với hành vi có ý thức. Vì thế, chúng ta phải loại bỏ tâm trạng bi quan trong vô thức của bản thân thì mới có thể tạo ra được một cái tôi khỏe mạnh. Phương pháp giúp ta có thể tiếp cận tiềm thức để loại bỏ tâm trạng bi quan trong vô thức chính là tập trung suy tưởng.

Hãy tìm một nơi yên tĩnh để bắt đầu tập trung suy tưởng. Ổn định tâm thái, hít thở tập trung ý thức vào một điểm nào đó, dần dần tạp niệm trong đầu sẽ tan biến, tâm trạng càng lúc càng trở nên bình tĩnh. Lúc này, chúng ta có thể bắt đầu giải phóng những cảm xúc tiềm ẩn sâu trong lòng.

Mỗi người trong chúng ta đều đã từng phải chịu tổn thương từ sự có ý thức hoặc vô thức của người khác. Những tổn thương này sẽ để lại vết thương trong lòng chúng ta. Bây giờ chúng ta hãy thử hồi tưởng lại cảnh tượng lúc ấy, hồi tưởng lại những lời người khác đã nói, hồi tưởng lại cảm nhận của bản thân, sau đó hồi tưởng lại nguyên nhân thực sự khiến tâm trạng bi quan nảy sinh.

Sau khi đã "chạm" được vào nỗi ấm ức trong lòng và hoàn toàn giải phóng tâm trạng này, hãy đặt hai tay lên ngực, thử cảm nhận tâm thái của mình khi ấy: nhịp thở đều đặn, trong lòng tràn đầy sức sống, sau đó dùng cảm xúc tràn đầy tình yêu nhìn nhận lại bản thân, đồng thời thử tìm ưu điểm và những điều tốt đẹp của mình.

Tiếp theo, ta hãy tiếp tục nhắm mắt tưởng tượng mình đang ở dưới bầu trời trong xanh và đang tắm mình dưới ánh nắng ấm áp. Ánh nắng ban cho chúng ta năng lượng sống vô hạn, chiếu vào nội tâm của chúng ta, làm tan chảy băng giá của sự bi quan. Dần dần, theo nhịp thở, ta tiếp tục tưởng tượng ánh mặt trời đang tiến hành một cuộc "tẩy rửa" triệt để với toàn bộ cơ thể.

Trong quá trình hít thở và suy tưởng, nếu cảm thấy một bộ phận nào đó trên cơ thể xuất hiện cảm giác đau nhức thì bạn hãy tưởng tượng ánh nắng đang tập trung chiếu vào bộ phận này. Tất cả những chỗ được ánh sáng chiếu rọi tới, không có tế bào nào không sáng bừng lên, cơ thể của chúng ta - đang ở trong trạng thái say ngủ - cũng thức tỉnh để được tắm mình trong ánh nắng như vậy, nhờ đó tâm trạng bi quan sẽ được chữa khỏi.

Bước cuối cùng là dùng phương thức tập trung suy tưởng để miêu tả cái tôi mà bản thân kì vọng. Bạn hi vọng trở thành người như thế nào? Bạn có mong muốn bản thân trở nên tràn đầy sức sống và nhận được sự đánh giá cao của người khác hay không? Bạn có hi vọng bản thân có được tâm thái lạc quan, hài hòa, tâm tính bình hòa như nước không? Sự suy tưởng về bản thân giống như gieo một hạt mầm hi vọng cho chính mình, tưởng tượng càng sâu sắc, càng đi sâu thì hiệu quả tập trung suy tưởng càng tốt. Hãy cố gắng nghĩ tới những mặt tốt đẹp của bản thân, suy tưởng về cái tôi mà bạn hằng mong đợi.

Việc tập trung suy tưởng loại bỏ bi quan có thể tiến hành vào buổi sáng khi mới thức dậy hoặc trước khi đi ngủ. Nhắm chặt hai mắt, thả lỏng toàn thân, tưởng tượng cái tôi mà mình hằng mong đợi. Tin rằng

https://thuviensach.vn

bạn sẽ trở nên lạc quan, tự tin hơn.

Dùng tập trung suy tưởng để đánh thức cảm nhận trực quan

Rất nhiều lúc, khi chúng ta phải đối mặt với tương lai không thể biết trước sẽ nảy sinh tâm lí mâu thuẫn. Khi xuất hiện tâm lí này, con người sẽ trở nên căng thẳng bất an, càng ở trong trạng thái như vậy, con người thường càng khó đưa ra quyết định đúng đắn. Khi một người rơi vào trạng thái mâu thuẫn thì chứng tỏ anh ta không bắt tay giải quyết vấn đề, hoặc đang trốn tránh vấn đề. Vì thế chúng ta nên "giảm béo" cho tâm trạng mâu thuẫn của mình. Tập trung suy tưởng chính là một phương pháp rất hay để xoa dịu căng thẳng, khiến tâm thái bình tĩnh trở lại.

Một khi tâm thái đã bình tĩnh trở lại, chúng ta sẽ có thể dễ dàng tìm thấy cảm nhận trực quan của bản thân. Cảm nhận trực quan ở đây chính là kết quả của sự quan sát trực tiếp mà không trải qua những suy luận phán đoán phức tạp, trong nhiều trường hợp cảm nhận trực quan có thể giúp con người đưa ra được những quyết định đúng đắn. Nếu trong lòng bạn đang có mâu thuẫn, hãy thử tập trung suy tưởng. Thông qua hít thở chậm rãi, tưởng tượng bản thân đang hít tất cả sự tĩnh lặng trong vũ trụ vào cơ thể, khi thở ra thì thải toàn bộ mâu thuẫn trong lòng ra ngoài. Cho dù trong đầu bạn vẫn tồn tại các tạp niệm thì cũng đừng nao núng, hãy tập trung ý thức của mình vào một điểm. Dần dần, khi các tạp niệm trong đầu tan biến, bạn sẽ có thể tìm được ý thức chân thật nhất, thuần túy nhất.

Sau khi loại bỏ tạp niệm, chúng ta càng dễ dàng nhìn rõ bộ mặt vốn có của sự việc. Khi cảm nhận trực quan trong lòng bạn đã được đánh thức, bạn sẽ càng hiểu được rõ hơn bản thân mình muốn gì.

https://thuviensach.vn

SUY TƯỞNG TRÍ TUỆ GIÚP BỒI DƯỠNG TÂM LÍ LÀNH MẠNH

Cái gọi là "suy tưởng trí tuệ" chính là thông qua cảm nhận sự thay đổi của cơ thể và tâm hồn để đạt tới một ranh giới siêu nhiên vô ngã, vô thường. Nếu nói tập trung suy tưởng có thể giúp con người thoát khỏi sự quấy nhiễu của đau khổ và phiền não, khiến tâm thái bình tĩnh trở lại, thì suy tưởng trí tuệ chính là một phương thức suy tưởng giúp ngăn ngừa nảy sinh phiền não và đau khổ. Nếu chúng ta không thể tránh được việc nảy sinh phiền não và đau khổ, thì những cảm xúc tiêu cực khi lắng xuống sẽ mang lại ảnh hưởng tiêu cực đối với cuộc sống, công việc và quan hệ xã hội của chúng ta. Lấy ví dụ tâm trạng bất mãn. Cuộc sống không phải là luôn luôn được thuận buồm xuôi gió, trong lòng con người luôn tồn tại nỗi bất mãn, có sự bất mãn đến từ sự khác biệt giữa thực tế và lí tưởng mà mình hằng theo đuổi, có sự bất mãn lại đến từ sự so sánh với người khác… Nếu không thể xử lí tốt tâm trạng bất mãn thì sự phiền não - vốn dĩ không lớn lắm - sẽ càng ngày càng trở nên nặng nề, từ đó gây ra hàng loạt phản ứng dây chuyền.

Tâm lí học chia quá trình não bộ xử lí thông tin thành "quá trình tự động" và "quá trình kiểm soát". "Quá trình tự động" là chỉ việc bộ não tự động xử lí thông tin trong trạng thái vô thức; còn "quá trình kiểm soát" là chỉ việc dưới sự kiểm soát của ý thức, con người sẽ thông qua ngôn ngữ và hành vi để xử lí thông tin. Trong cuộc sống, chúng ta thường có cảm giác này: khi nhớ tới một sự việc nào đó, tự nhiên ta không kìm nén được, trong đầu sẽ tự động xử lí một số thông tin. Việc chúng ta nảy sinh tâm trạng không tốt như lo lắng, phiền não, cũng là bởi vì những nhân tố khiến nảy sinh tâm trạng này đã được xử lí thông qua quá trình tự động của não bộ.

Suy tưởng trí tuệ chính là khiến chúng ta dùng quá trình kiểm soát để xử lí cảm xúc. Trong quá trình suy tưởng trí tuệ, điều quan trọng nhất là hiểu được bản thân đang làm gì, sau đó lí giải khách quan sự việc này, chứ không cần phân biệt sự việc. Có người đã từng làm một thí nghiệm, để những người tham gia thí nghiệm trong vòng năm phút nói ra những từ xuất hiện trong đầu mình nhưng không được nghĩ tới từ "gấu trắng". Kết quả thí nghiệm là, những người này lại nghĩ tới từ "gấu trắng" nhiều hơn. Sự khác biệt giữa ức chế có ý thức và liên tưởng vô thức này được gọi là "hiệu ứng bật nảy"[(16)]. Do vậy, khi chúng ta ý thức được trong lòng xuất hiện tâm trạng không tốt, không thể tĩnh tâm được thì sẽ bất giác muốn ức chế tâm trạng này. Nhưng do "hiệu ứng bật nảy" nên tâm trạng tiêu cực của chúng ta lại càng trở nên rõ rệt hơn. Vì thế, thay vì đè nén cảm xúc, chi bằng ta hãy suy tưởng trí tuệ, không trách cứ bản thân quá nhiều mà thay vào đó là nâng cao cảnh giác với tâm trạng tiêu cực này, phân tích nó, thử lí giải, hiểu được bản chất sự việc, sau đó tập trung tinh lực để giải quyết sự việc trước mắt, đặt tâm trạng không tốt sang một bên. Như thế, tâm trạng tiêu cực khi không được ta chú ý tới nữa thì sẽ tự nhiên tiêu tan.

Suy tưởng trí tuệ thu nhận bất an

Suy tưởng trí tuệ chia cảm giác của con người thành ba loại: phiền não, trung tính và vui vẻ. Cảm giác bất an chính là một loại thuộc cảm giác phiền não. Khi nảy sinh tâm trạng bất an, chúng ta thường sẽ lựa chọn thái độ từ chối hoặc trốn tránh. Nhưng những cách này không những không thể giúp ta loại bỏ bất an, mà ngược lại còn có thể khiến tâm trạng bất an tăng lên gấp bội. Vì vậy khi xuất hiện cảm giác bất an, chúng ta không được trốn tránh nó mà phải dùng phương thức suy tưởng trí tuệ để nhìn nhận bản chất của nó, như thế mới có thể khiến sự bất an từ từ tan biến, tìm lại tâm thái bình ổn cho mình.

Ta sẽ dựa vào phương thức của suy tưởng, lựa chọn một tư thế thoải mái để cảm nhận việc hít thở của bản thân đang được tiến hành một cách chậm và đều. Khi tâm trạng đã dần dần bình tĩnh, hãy tìm kiếm cảm giác bất an trong lòng. Lúc ấy điều bạn cần làm không phải là đi theo nó, cũng không phải là cố tình chống lại nó, mà là phải nâng cao cảnh giác với nó, đồng thời lĩnh hội tất cả cảm nhận mà cảm giác bất an mang lại, sau đó phân tích chúng: "Sự bất an này đến từ đâu?", "Vì sao chuyện này khiến mình cảm thấy bất

https://thuviensach.vn

an?”, “Nỗi bất an này mang tới cho mình ảnh hưởng tiêu cực như thế nào”… Cùng với sự lí giải khách quan đối với bất an, tâm trạng bất an này sẽ càng ngày càng bị “thu hẹp” lại.

Dùng suy tưởng trí tuệ để thoát khỏi tư duy cố định

Rất nhiều lúc, chúng ta dùng mô thức cố định để nhìn nhận người và sự việc xung quanh, nhưng có lẽ những gì chúng ta nhận thức được không phải hoàn toàn là bộ mặt vốn có của thế giới này, mà chỉ là “biểu hiện méo mó” của những quan niệm cố định trong lòng ta. Vì thế, chúng ta có thể dùng phương thức suy tưởng trí tuệ để bản thân luôn duy trì cảnh giác khi nhìn nhận các vấn đề, tĩnh tâm lại tự hỏi bản thân “có dùng một mô thức tư duy cố định nào đó để suy nghĩ vấn đề không?”, “Việc này có thật sự giống như mình đã nghĩ không?” Sau đó thoát ra khỏi quan niệm đã định, tìm ra góc nhìn mới để nhìn nhận sự vật hoặc sự việc trước mắt.

Tóm lại, khi tiến hành suy tưởng trí tuệ, phải tự nhủ với bản thân rằng cho dù là ai hay chuyện gì khiến bản thân nảy sinh tâm trạng tiêu cực đến đâu đi nữa, thì nhân tố chủ yếu dẫn đến nảy sinh tâm trạng này cũng đều là bản thân ta mà thôi, bởi vì thế giới này ban tặng chúng ta quyền được tùy ý tưởng tượng cũng như lựa chọn tâm trạng. Mọi suy nghĩ, hành vi và tình cảm của chúng ta đều là trách nhiệm của chính chúng ta. Chỉ khi trong quá trình suy tưởng, ta biết đề cao cảnh giác, đồng thời nỗ lực lí giải tâm trạng của bản thân thì mới có thể hiểu được suy nghĩ, tình cảm của chính mình, cũng như nhìn rõ được ưu khuyết điểm của mình. Có được nhận thức đúng đắn, khách quan về bản thân là một khởi đầu tốt đẹp để bồi dưỡng tâm thái lành mạnh.

---

(16) Hiệu ứng bật nảy: Rebound effect.

https://thuviensach.vn

SUY TƯỞNG TỰ KỈ GIÚP TRÁNH XA "HỐ ĐEN" CỦA TỨC GIẬN

Sách *Trung dung* có nói: "Mừng, giận, buồn, vui khi chưa biểu hiện ra ngoài, gọi là trung; biểu hiện ra ngoài mà phù hợp với quy củ gọi là hòa. Trung là gốc lớn của thiên hạ, hòa là đạo lí thông đạt trong thiên hạ". Cảm xúc là sự thể hiện ra bên ngoài của các hoạt động nội tâm, chỉ khi ta biết làm chủ tốt cảm xúc, sao cho tuy vui mà tự biết điểm dừng, tuy giận mà không làm tổn thương bản thân, như thế mới có thể khiến bản thân vươn được tới đạo "trung dung" hài hòa.

Tuy vậy, trong cuộc sống hiện thực, rất nhiều lúc ta khó lòng làm chủ được cảm xúc của bản thân. Từng có cuộc điều tra, phỏng vấn 1700 người: "Bạn đã từng vì phiền não trong công việc mà sinh bệnh chưa?" Kết quả cho thấy có trên 80% câu trả lời là "Có". Trong đó, 52% người sinh bệnh vì lo lắng về các mối quan hệ xã hội phức tạp, 30% là vì lượng công việc nặng nề. Sau khi bị ốm, biểu hiện phổ biến của mọi người là hay cằn nhằn, nổi nóng, thậm chí cảm thấy tức ngực, không thể thở được.

Do những điều không thuận lợi trong cuộc sống thường ngày, tâm trạng của chúng ta sẽ trở nên nóng nảy, tức giận. Nhưng cho dù tức giận vì vấn đề gì đi nữa thì khi trong lòng bùng lên ngọn lửa tức giận, chúng ta cũng cần phải suy nghĩ về lí do khiến bản thân tức giận, chuyện này rốt cuộc có đáng tức giận hay không. Tuy có lúc, tâm trạng xúc động phẫn nộ ở mức độ nhất định có thể khích lệ con người dũng cảm tiến lên phía trước, nhưng điều đó không có nghĩa rằng tức giận là loại cảm xúc tích cực đáng được chúng ta tiếp tục duy trì. Loại cảm xúc này có tính phá hoại, cho dù đối với bản thân hay đối với người xung quanh. Một người khi nảy sinh tâm trạng không vui vẻ thì sẽ rất dễ trở nên có tính công kích. Khi chúng ta tức giận thì sẽ có những biểu hiện như thở nhanh, tâm trạng căng thẳng, ánh mắt sầm tối, đồng thời không kiềm chế được mà dùng những lời nói và hành động bất nhã để công kích người khác, sau khi những phút ấy qua đi, chúng ta sẽ phải hối hận vì những sai lầm do sự bồng bột của mình gây ra.

Việc khống chế nỗi tức giận còn phụ thuộc vào từng người, có những người có thể khống chế rất tốt cảm xúc của mình. Nhóm người có chỉ số tức giận khá cao trong cuộc sống thường ngày thì thường biểu hiện nỗi tức giận thường xuyên hơn, mãnh liệt hơn, lâu dài hơn, tâm trạng bi quan chán đời cũng khá cao. Nếu chúng ta không thể khống chế được tâm trạng phẫn nộ thì sẽ càng dễ dàng nảy sinh tâm trạng tiêu cực khác, ảnh hưởng nghiêm trọng tới tâm thái và sức khỏe của bản thân. Vậy thì, để có thể có một cuộc sống yên tĩnh, hài hòa, chúng ta nên chịu trách nhiệm với cảm xúc của bản thân, học cách kiềm chế cảm xúc tức giận.

Rất nhiều người biểu hiện tâm trạng tức giận ra bên ngoài bằng ngôn ngữ hoặc phương thức cơ thể, rồi sau khi chuyện đã qua thì lại cảm thấy hối hận vì sự kích động của mình. Nhưng nếu đè nén tâm trạng tiêu cực này trong lòng trong thời gian dài thì sẽ càng dễ nảy sinh vấn đề về tâm lí. Nếu bạn cảm thấy khó xử, vậy hãy thực hiện "bài tập giảm tức giận" nhé! Phương pháp "Suy tưởng tự kỉ" chúng tôi giới thiệu dưới đây chính là một phương pháp rất hay để xả bỏ cảm xúc tức giận.

Ở đây, phương pháp "suy tưởng tự kỉ" hoàn toàn không phải là đề cập tới căn bệnh tự kỉ gây nên những trở ngại trong quá trình giao tiếp xã hội như khép kín, ít nói, không muốn tiếp xúc với thế giới bên ngoài như chúng ta vẫn lí giải thông thường, mà là chúng tôi muốn đề cập tới một phương pháp tâm lí giúp ta có thể giải tỏa được tâm trạng tức giận trong một không gian hoàn toàn thuộc về bản thân, sau đó để tâm thái của ta hồi phục về trạng thái tĩnh lặng và bình ổn vốn có.

Đầu tiên, ta bắt đầu giống như phương pháp thông thường của suy tưởng, điều chỉnh tư thế và nhịp thở của bản thân, sau đó hồi tưởng lại những tổn thương mà bản thân đã từng phải chịu. Đó là chuyện như thế nào? Bản thân đã từng bị đổ oan một cách vô cớ? Hay phải chịu đãi ngộ không công bằng? Cảm giác của bản thân khi ấy thế nào? Đã nghĩ tới việc giải quyết vấn đề này thế nào chưa? Cảnh ngộ trước đây có gây

https://thuviensach.vn

ảnh hưởng tới bản thân trong hiện tại không?

Tâm trạng tức giận trong quá khứ không kịp giải tỏa sẽ khiến hình thành mô thức phản ứng trong tiềm thức của bạn, khiến cho sau sự việc đó, mỗi khi gặp chuyện tương tự, bạn sẽ cảm thấy tức giận lạ thường, mô thức này sẽ càng ngày càng nghiêm trọng, như đổ thêm dầu vào lửa, cảm giác giận dữ trước - sau chồng chất lên nhau và cùng biểu hiện ra ngoài.

Chúng ta phải loại bỏ mô thức này. Bạn hãy vừa suy tưởng, vừa nhớ lại những người từng khiến bạn tức giận, nói với họ những lời đang chất chứa trong lòng bạn, bày tỏ nỗi đau khổ và bất mãn vẫn ấp ủ trong lòng bạn bấy lâu nay.

Tiếp theo, hãy thử cảm nhận tâm trạng của đối phương. Dĩ nhiên, về việc cảm nhận cảm giác của người khác, mức độ mỗi người có thể làm được là không giống nhau, vì thế, chúng ta không nên bỏ qua phương thức này, hãy cố gắng để hiểu lập trường của người khác một cách khách quan nhất có thể.

“Vì sao anh ta lại làm hại mình?” Tuy hành vi của đối phương từng khiến bạn bị tổn thương, nhưng chúng ta vẫn cần dùng trái tim từ bi để nhìn nhận và thấu hiểu đối phương. Trong lòng hãy thầm suy nghĩ: “Vì sao anh ta lại đối xử với mình như vậy? Có phải anh ta cũng đã từng bị tổn thương như vậy không?” Hãy dùng tấm lòng khoan dung của mình để thấu hiểu người khác, tưởng tượng mình đem tặng cho anh ta một bó hoa, để hương thơm của hoa hóa giải nỗi tức giận và thù oán giữa hai người, cho đối phương tình yêu và sự chúc phúc vô hạn.

Phương pháp suy tưởng tự kỉ có thể khiến tấm lòng của bạn ngày càng trở nên rộng lượng hơn, tâm trạng cũng bình tĩnh hơn. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, hãy thử tĩnh tâm lại suy tưởng tự kỉ một lần, hồi tưởng lại những người đã từng làm mình tổn thương cùng với sự đau khổ mà họ đã mang lại cho mình như thế nào, cũng như những đau khổ này mang lại ảnh hưởng như thế nào tới cuộc sống của mình. Bình tâm tĩnh khí để nhìn nhận tất cả bằng góc nhìn khách quan, tâm thái bình hòa trong khi suy tưởng, chắc chắn cõi lòng của bạn sẽ trở nên hoàn toàn khác biệt. Tất cả những nỗi tức giận – dưới sự soi rọi của suy tưởng đều sẽ tan thành mây khói, không còn làm phiền ta nữa.

Dĩ nhiên, có một số người mang lại tổn thương cho bạn một cách vô lí, khiến cho bạn vẫn luôn canh cánh với vết thương quá khứ. Có lẽ bảo bạn phải tha thứ hoàn toàn cho họ là rất khó, nhưng hi vọng bạn có thể để những điều không vui này theo thời gian từ từ nhạt nhòa rồi tan biến, bởi vì khắc sâu nỗi tức giận trong lòng sẽ khiến bạn mãi mãi mang theo đau khổ, che đi đôi mắt tìm kiếm niềm vui trong cuộc đời. Vậy thì thay vì ôm mãi trong lòng nỗi tức giận với quá khứ, chi bằng bạn hãy thoải mái đón nhận ngày mai tươi đẹp hơn.

https://thuviensach.vn

SUY TƯỞNG THỰC VẬT GIÚP GIẢM NHẸ CẢM GIÁC BUỒN BỰC

Tác dụng của thực vật đối với sự tĩnh tâm có lẽ không cần phải bàn cãi nhiều nữa, mọi người đều có thể hiểu được. Xưa nay, tao nhân mặc khách từ mai lan trúc cúc mà lĩnh ngộ được khí chất cao khiết, để lại vô vàn câu thơ xúc động lòng người. Vương Miện thời Nguyên trong bài thơ *Mặc mai* có viết:

Cây trồng cạnh bến rửa nghiên,

Đến khi hoa nở ngấn đen hằn vào.

Đẹp người chớ nghĩ bảnh bao,

Phải nên giữ chí thanh cao với đời.

Đào Uyên Minh thì khen hoa lan:

Hoa lan nơi sân trước

Ngậm hương đợi gió lành

Gió bỗng chợt thổi đến

Cỏ, lan rõ hương thanh.

Tô Thức trong *Lục trúc quân* viết: “Thà không ăn thịt chứ không thể sống thiếu trúc. Không có trúc khiến người ta gầy mòn, không có trúc khiến người ta thô tục”. Có thể thấy, những loài thực vật khác nhau có khí chất khác nhau, có thể mang lại cho chúng ta những cảm nhận tâm hồn khác nhau.

Đào Uyên Minh yêu cúc, vì thế ông cũng có tính cách điềm đạm như cúc, tuy ở nơi ồn ào song vẫn tìm kiếm một chốn khoan thai thuộc về mình; Chu Đôn Di làm *Ái liên thuyết*, khen ngợi hình tượng đẹp đẽ của hoa sen “Mọc từ bùn lầy mà không nhiễm, tắm trên nước trong mà chẳng lẳng lơ, trong rỗng ngoài thẳng, chẳng rậm cành chen lá rườm rà, hương càng xa càng khiết, uy nghi ngay thẳng, chỉ ngắm được từ xa mà chẳng thể bỡn đùa”, bản thân ông cũng vì tấm lòng phóng khoáng, có đạo cốt tiên phong mà được người đời sau ca tụng… Vì thế, dùng các loài thực vật khác nhau để tô điểm cuộc sống, sẽ có thể khiến chúng ta cảm nhận được những tâm trạng khác nhau.

Tăng thêm yếu tố thực vật trong suy tưởng, dùng những tưởng tượng liên quan tới thực vật để làm chuyển biến tâm trạng của bản thân theo hướng tích cực, khiến tâm hồn bồng bềnh trong thế giới cây xanh, hơi thở được hòa vào không khí trong lành nhất, điều này có thể giúp chúng ta quét sạch tâm trạng buồn bực trong suốt cả ngày dài, làm cho cơ thể quay về được trạng thái tự nhiên yên bình nhất.

Trước khi tiến hành suy tưởng thực vật, bạn hãy thử tạo cho mình một môi trường tốt đẹp. Hãy tìm một không gian sạch sẽ, thoải mái, có ánh sáng dịu nhẹ, có thể bày một vài loài cây xanh trong phòng, tạo ra môi trường xanh tự nhiên, để trong quá trình tưởng tượng, bạn có thể ngửi thấy hương thơm tươi mát của thực vật. Bật nhạc nhẹ nhàng, trong tiếng nhạc tốt nhất có xen lẫn âm thanh của nước chảy, gió thổi, khiến bạn càng dễ dàng bước vào thế giới tự nhiên, âm nhạc của Bandari là một gợi ý rất hay. Sau đó lựa chọn một chỗ thoải mái để ngồi xuống, bắt đầu bước vào suy tưởng…

Mở cánh cửa màu xanh

Ngồi với tư thế của Yoga, thoải mái và thả lỏng.

Nhắm mắt, điều chỉnh nhịp thở của bạn, để tâm trạng bình tĩnh lại. Cảm nhận luồng khí thông thuận nhẹ nhàng luồn qua cơ thể bạn, nhịp thở chậm và đều.

Lúc ấy, tưởng tượng bạn đang đi ra từ thành phố này, càng lúc càng xa. Những tòa nhà cao tầng và xe cộ

https://tieulunvatcuoc.vn

nườm nượp dần dần bỏ lại phía sau. Bạn tới trước một cánh cửa. Mở cửa, chậm rãi bước vào, hiện lên trước mắt bạn là một thế giới màu xanh của cây cối, trong rừng có những cây cổ thụ cao lớn, thẳng tắp, ánh nắng xuyên qua kẽ lá màu xanh chiếu xuống người bạn, phản chiếu những bóng nắng loang lổ. Bạn đóng cửa, khép lại sự ồn ào của thành phố phía sau lưng, bước chân lên thảm cỏ xanh biếc.

Đắm mình trong rừng hoa cỏ

Đây là một thảm cỏ dày và mịn, hoa tươi đủ loại màu sắc thi nhau đua nở.

Hãy nhớ, giữ hơi thở thật đều, trong khi hít thở bạn có thể cảm nhận được bản thân đang ở trong đó, những gì bạn nhìn thấy trước mắt là cây cối cao thấp đan xen, trong khoang mũi ngập tràn mùi thơm của cỏ lẫn với mùi bùn đất ẩm.

Hãy tưởng tượng mình đang ôm một cái cây to, để cơ thể áp sát vào thân cây, cảm nhận sự vững chãi và tràn đầy sức sống của tự nhiên. Rồi bạn cúi người, vuốt ve hoa cỏ dưới đất, khoảnh khắc ngón tay chạm vào ngọn cỏ, bạn cảm nhận được một luồng khí thanh mát lan khắp cơ thể; sau đó tưởng tượng mình ngồi dựa lưng vào gốc cây lớn trên bãi cỏ, nhắm mắt lắng nghe tiếng gió thổi, tiếng lá cây rung lên xào xạc, ánh nắng mặt trời chiếu vào mí mắt ấm áp, giữa nhịp hít thở, có hương thơm thanh mát lan tỏa khắp toàn thân…

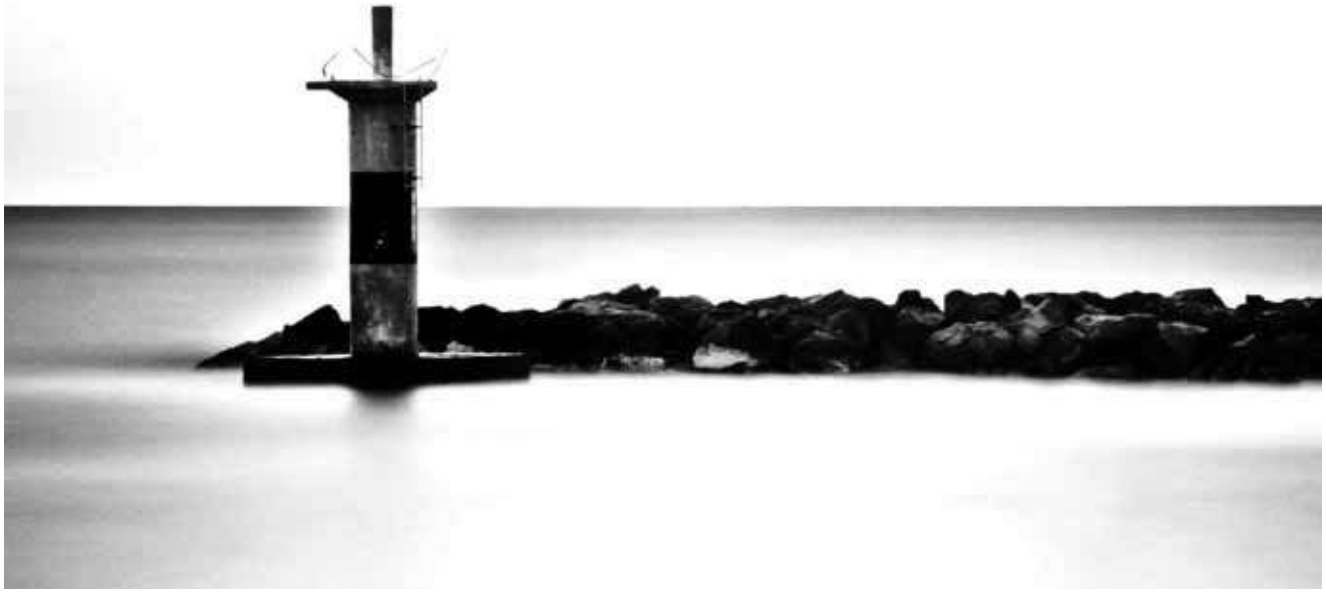
Biến hóa thành một cây hoa cỏ

Bạn hãy tưởng tượng mình đang yên tĩnh ngồi trong rừng cây, giữ nhịp thở nhẹ nhàng và chậm rãi.

Dần dần, bạn đã trở thành một bộ phận của khu rừng, bạn cũng là một vệt màu xanh. Bạn đã bao giờ thử tưởng tượng mình sẽ trở thành một cái cây thật đẹp? Nếu trong cuộc sống điều đó chỉ là ảo tưởng, vậy thì trong suy tưởng, chúng ta có thể thỏa mãn ước nguyện ấy. Cho dù bạn yêu loài hoa hướng dương rực rỡ, hay khao khát được trở thành một cây gạo thẳng tắp, hoặc chỉ muốn làm một bông bồ công anh trắng muốt đáng yêu… trong thế giới của suy tưởng, mọi nguyện vọng của bạn đều có thể được thực hiện. Hãy tưởng tượng bản thân hóa thành một cái cây xinh đẹp, khỏe mạnh, từ bàn chân của bạn tỏa ra bộ rễ cắm sâu, bám chặt vào lòng đất, tiếp đó bạn trải qua quá trình từ một mầm cây nho nhỏ lớn dần, rồi chui ra khỏi mặt đất, nảy mầm, trưởng thành. Bạn đắm mình trong gió xuân, gột rửa hết bụi trần, để cơ thể thoải mái và tự tại; tận hưởng cơn mưa rào mùa hạ đang tưới đẫm làn da, không khí mát lạnh, bạn cảm thấy cơ thể mình tươi mát từ trong ra ngoài; bạn vươn tay đón lấy ánh nắng mặt trời, sưởi ấm cơ thể, ôm ấp, vuốt ve tâm hồn buồn bực bất an… bạn dần dần bình tĩnh trở lại, toàn thân cảm nhận được cảm giác an toàn chưa từng có…

Sau khi hoàn thành quá trình suy tưởng, hãy từ từ mở mắt, có phải bạn đã cảm thấy toàn thân nhẹ nhõm, yên bình hơn rất nhiều rồi không?

https://thuviensach.vn



https://thuviensach.vn

QUAY TRỞ VỀ SUY TƯỞNG THỜI THƠ ẤU ÊM ĐỀM

Tâm lí học đã nghiên cứu và chứng minh rằng, thời thơ ấu đối với hầu hết mọi người đều là một quãng đời và hồi ức vô cùng đẹp đẽ. Tuy thời thơ ấu của mỗi người dù ít dù nhiều cũng tồn tại những hồi ức về sự tổn thương, nhưng cho dù thế nào đi nữa, thời thơ ấu luôn luôn là một biểu tượng. Nó tượng trưng cho sự chở che, đồng thời cũng tượng trưng cho những món đồ chơi phong phú đa dạng, cho cuộc sống nhẹ nhàng, cho dù đó chỉ đơn giản là những đêm yên tĩnh ngắm nhìn bầu trời sao lấp lánh.

Thời thơ ấu – một khoảng thời gian tràn đầy mơ ước và niềm vui.

Tâm lí học hiện đại có nhiều phương pháp có thể giúp con người thư giãn, trong đó một trong những phương thức vô cùng quan trọng là suy tưởng. Khi suy tưởng, chúng ta có thể lựa chọn một nơi yên tĩnh, nằm ngửa, sau đó theo bước của giáo viên hướng dẫn suy tưởng, từng bước từng bước "tiến lên" phía trước. Chúng ta đang vượt qua đại dương, vượt qua rặng núi, đi qua khu rừng và bãi cỏ rộng lớn, sau đó bạn sẽ nhìn thấy một ngôi nhà đáng yêu, nó chỉ thuộc về một mình bạn…

Ngoài sự hướng dẫn của giáo viên, chúng ta còn có thể tự tiến hành suy tưởng.

Khi tự tiến hành suy tưởng, bạn hãy thử quay ngược thời gian, để bản thân quay về thời thơ ấu, quay về với cái tôi tự do tự tại, không có gì ràng buộc. Phương pháp này dễ chịu hơn tắm mình trong tinh dầu hoa hồng hoặc massage toàn thân rất nhiều! Bởi vì sự thoải mái trên cơ thể chỉ có thể mang tới cho chúng ta niềm vui tạm thời; còn niềm vui về tinh thần mới có thể khiến tâm hồn của chúng ta thật sự bình tĩnh trở lại.

Trước khi bắt đầu "massage tâm lí", ta phải tìm được một nơi yên tĩnh. Nếu điều kiện cho phép, có thêm chút âm nhạc thì càng tốt, nhưng nhớ không được có lời để tránh gây phân tán sự chú ý. Tiếp đó, bạn hãy bày bên cạnh một vài thứ có thể khiến mình cảm thấy vui vẻ, ví dụ như mấy con thú bông yêu thích, chiếc trống lắc hay mấy bộ quần áo cũ hồi nhỏ hay mặc, những thứ này đều có tác dụng hỗ trợ chúng ta bước vào thời thơ ấu nhanh hơn.

Bước thứ nhất: Toàn thân thả lỏng, nhanh chóng bước vào tâm trạng mà mình muốn

Đối với người trưởng thành, để làm được điều này là một việc không dễ dàng gì. Ngoài việc phải đối mặt với mọi sự trói buộc từ thế giới bên ngoài, bản thân chúng ta còn tự gán cho mình rất nhiều hạn chế. Ví dụ như nam nhi không được rơi lệ. Ai nói đàn ông không được khóc? Đây đều là những hạn chế mà con người tự gán cho mình. Có điều, đàn ông không được khóc nhưng cậu bé con thì có thể, không ai ngăn cản nước mắt của một cậu bé. Hay ví dụ như tôi thích nhặt vỏ sò, và đã nhặt được rất nhiều vỏ sò đủ loại màu sắc trên bãi biển mang về nhà, nhưng mẹ lại mắng tôi: "Sao lại nhặt những thứ linh tinh này về nhà, làm bừa bãi hết cả nhà cửa!" Trong thế giới suy tưởng thì tất cả những ràng buộc này đều không thành vấn đề, chúng ta hoàn toàn không cần bận tâm tới sự trách mắng của người lớn, chỉ cần làm việc mình thích, không có sự cằn nhằn của mẹ, cũng không có cái lườm của ông chủ, càng không có sự tổn thương mà người yêu gây ra. Hãy tưởng tượng, bạn rửa sạch một nắm vỏ sò, đặt tên cho từng cái, rồi đặt trên bệ cửa sổ cho ánh nắng chiếu vào, bạn say sưa ngắm nhìn từng vỏ sò một…

Việc để cho tâm trạng được tùy theo ý thích này là bước đầu tiên của quá trình suy tưởng thời thơ ấu, hơn nữa đây cũng là trạng thái tâm lí có thể được đưa vào cuộc sống hàng ngày. Bạn thích nhặt vỏ sò, vậy thì hãy đến bên bờ biển! Hãy rủ dăm ba người bạn thân, mang theo máy ảnh, đồ ăn, không bận tâm tới cát sỏi, càng không bận tâm sóng gió, trong lòng chỉ cần nghĩ tới niềm vui được làm những gì mình muốn. Thực ra, niềm vui của thời thơ ấu không chỉ có thể tìm thấy trong suy tưởng mà còn có thể trở thành hiện thực trong cuộc sống.

Bước thứ hai: Tưởng tượng

https://thuviensach.vn

Thời niên thiếu, chúng ta luôn tràn đầy mơ mộng. Giống như một câu hát: “Thời thơ ấu bướm hoa và chim, cùng mưa nắng. Em đứng bên trời tự do, yêu đời thiết tha…” Tôi tưởng tượng cây nấm mọc ra to mãi, to mãi, có thể hái xuống làm ô che mưa; bạn tưởng tượng lớn lên có thể biến thành siêu nhân hoặc người máy; anh ta tưởng tượng có một ngày ra khỏi cửa gặp ngay Doraemon và Nobita cãi nhau, bèn bước lên phía trước can ngăn họ… Bạn còn tưởng tượng mình có một căn nhà lớn? Tưởng tượng căn nhà được sắp xếp như thế nào, bày biện đẹp đẽ ra sao? Các cô bé có phải đã từng hi vọng có đầy một căn nhà toàn búp bê? Tưởng tượng sau này mình sẽ làm nghề gì? Tưởng tượng trong tương lai sẽ gặp gỡ người trong mộng như thế nào?...

Trẻ con là những người giàu sức tưởng tượng nhất, bạn hãy thử mượn trí tưởng tượng của mình hồi nhỏ, dùng ánh mắt lạc quan, tò mò, ngây thơ của trẻ con để nhìn thế giới, để bản thân trở nên vui vẻ.

Bước thứ ba: Dũng cảm tiến lên phía trước

Bạn đã nhìn thấy những em bé tập đi chưa? Chúng lảo đảo, cho dù bị ngã cũng chẳng bận tâm, lại bò dậy tiếp tục vui sướng đi lên trước. Đối với trẻ con, thế giới này thật mới mẻ, lạ lẫm, đang chờ mình đi phát hiện, khám phá. Từ học đi những bước chập chững đầu tiên tới khi dần dần thành thục, rồi lại tới khi có thể chạy nhảy, không biết vấp ngã bao nhiêu lần, chịu bao đau đớn. Nhưng đối với trẻ con, việc phạm những sai lầm như thế này chẳng phải là vấn đề gì to tát cả.

Còn với người trưởng thành thì ngược lại, càng già càng nhát gan hơn, bởi vì họ đã bị các kiểu tổn thương làm cho càng ngày càng sợ hãi nhiều thứ. Sau lần đầu tiên chạm vào lửa, ta ghi nhớ rằng lửa sẽ làm bỏng da, vì thế lần sau không dám động vào; rồi dần dần ta biết tới các cạm bẫy, các quy tắc ngầm trong xã hội. Khi bản thân đã có khả năng, muốn dốc sức làm việc gì đó thì lại lo trước tính sau, sợ thất bại, cuối cùng không dám bắt tay vào thực hiện, đành lựa chọn con đường bảo thủ nhất để giữ lấy an toàn cho mình. Bây giờ nghĩ lại, có phải ta đang có chút hối hận? Có phải vẫn còn chút ấm ức? Nếu có, bạn hãy thử dùng phương thức suy tưởng thời thơ ấu để giải tỏa những cảm xúc bị đè nén trong lòng, thông qua suy tưởng để trái tim tự mở ra một con đường mới, trên con đường ấy ta không còn sợ bị tổn thương hay thất bại nữa.

Bước thứ tư: Bồi dưỡng cảm giác tin tưởng

Khi con người nảy sinh sự nghi ngờ đối với thế giới bên ngoài thì thường nói: “Anh coi tôi là đứa trẻ lên ba sao? Dễ dàng bị anh lừa như vậy sao!” Đó là bởi vì khi còn nhỏ, chúng ta tràn đầy niềm tin đối với thế giới này. Bầu trời xanh biếc, mây trắng muốt, các con vật nhỏ đáng yêu, không làm hại người. Các bạn nhỏ chơi đùa với nhau thân thiện, không có khoảng cách và rất vui vẻ. Đó là bởi vì mọi người tin rằng chúng ta sẽ luôn thân thiện và gắn bó với nhau, cho dù có phải tạm thời xa cách đi nữa thì sau này nhất định cũng sẽ gặp lại.

Bạn đã từng chú ý tới dáng vẻ của các bạn nhỏ khi gặp người lạ chưa? Ban đầu chúng trốn sau lưng người lớn, nhưng sau đó lại tò mò, mon men thử tìm hiểu, làm quen đối phương.

Hãy hỏi những người thân xung quanh bạn xem đã bao lâu bạn không tin tưởng người khác như vậy rồi? Bình thường bạn kết bạn như thế nào? Có phải là bạn sẽ kiểm tra nhân phẩm và năng lực của đối phương trước, đánh giá lợi hại khi làm bạn với người này, sau đó mới cẩn thận bắt đầu quá trình kết bạn? Hơn nữa trong quá trình kết bạn, bạn cũng giữ tâm lí đề phòng, để lại đường lùi cho bản thân, để cho dù đối phương nhất thời có thay lòng đổi dạ thì bản thân cũng không đến nỗi phải chịu tổn thương quá lớn?

Vốn dĩ việc kết bạn là để thu nhỏ khoảng cách giữa người với người, nhưng kết quả lại làm tăng thêm khoảng cách giữa con người với nhau. Vậy vì sao chúng ta không dùng trái tim của trẻ thơ để cải thiện quan hệ xã hội của bản thân?

Ai nói thời thơ ấu chúng ta đều rất ngốc, rất ngây thơ? Ai nói thời thơ ấu không đáng hoài niệm? Thời thơ ấu chúng ta cũng có suy nghĩ, có mục tiêu, có dũng khí, hơn nữa còn có tâm thái tích cực. Hãy thử tìm

https://thuviensach.vn

đúng mấy “huyệt vị” này, dùng trái tim để “massage” tâm hồn của mình khi suy tưởng, bạn nhé!

https://thuviensach.vn

SUY TƯỞNG CƠ THỂ NÓI CHUYỆN VỚI CƠ THỂ

Bạn có hiểu những cảm xúc vui, buồn, yêu, ghét của cơ thể không? Bạn đã bao giờ thử nói chuyện với cơ thể mình chưa? Nếu chưa, bạn có biết cơ thể mình có những bộ phận nào không khỏe mạnh không? Nếu bạn không có một cơ thể sảng khoái thì làm thế nào để bản thân tĩnh tâm thực sự được?

Trong suy tưởng tự nhiên, có một phương pháp suy tưởng, đó là chúng ta thông qua đối thoại với cơ thể mình để cảm nhận sự tốt xấu của cơ thể, đồng thời dùng phương thức giao lưu để loại bỏ cảm giác khó chịu, từ đó đạt tới cảnh giới từ thân tới tâm đều yên bình hợp nhất. Đối với chúng ta, "cơ thể là vũ trụ của linh hồn", là cơ sở và chỗ dựa để chúng ta thực hiện tất cả mục tiêu, vì vậy muốn an ủi tinh thần thì để cho cơ thể bình tĩnh lại là một bước không thể thiếu.

Bước vào suy tưởng cơ thể

Lựa chọn tư thế ngồi khoanh chân thoải mái nhất, nếu bạn muốn xương sống thẳng hơn thì có thể di chuyển vị trí của đốt xương cụt, sau đó khẽ kê cao xương chậu. Ngón cái và ngón trỏ của hai tay chạm vào nhau, ba ngón còn lại duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên đặt trên đầu gối, cảm nhận trọng lượng của cơ thể đặt cân bằng ở xương mông.

Lợi dụng lực tác dụng giữa xương chậu và mặt đất để kéo xương sống thẳng lên trên. Cảm nhận mấy đốt xương sống bên dưới dần dần hướng lên trước đến xương chậu, đốt sống lưng nhẹ nhàng lên trước áp sát dạ dày, sau đó bắt đầu thở bằng bụng. Khi hít vào, ngực mở ra, cảm nhận nguồn năng lượng trong cơ thể tăng lên, da ở hai bên rốn dần dần duỗi ra, kéo dài, phía trên ngực và hai bên xương quai xanh giãn ra, kéo dài. Tiếp đó, thả lỏng vai, để vai buông lỏng xuống cách xa hai tai, da ở lưng và eo nhẹ nhàng chảy về phía mông, cằm khẽ thu về. Cả quá trình giữ cho từ xương cụt tới đỉnh đầu có cảm giác được kéo dài, biểu cảm khuôn mặt cố gắng thả lỏng, để biểu cảm của chúng ta an nhàn, dịu dàng.

Tiếp đó, thả lỏng huyệt thái dương, nhãn cầu và mí mắt. Sau đó dùng mắt quan sát sự nhấp nhô khe khẽ ở ngực, dường như trong cơ thể có một đại dương lặng sóng, đồng thời dùng tai lắng nghe hơi thở và âm thanh của nội tâm. Bạn chỉ cần chú ý lắng nghe, không cần phân biệt và đánh giá, để sức mạnh của sự tĩnh lặng chảy khắp từng bộ phận trong cơ thể, đồng thời tràn đầy cảm giác của bạn. Duy trì độ rộng lớn của tri giác, dường như có gió nhẹ thổi tới – đó là hơi thở nhẹ nhàng của bạn. Quá trình này duy trì hai tới ba phút, đến khi toàn bộ cơ thể, hơi thở và tâm hồn đều bước vào trạng thái an định.

Tiếp theo, bạn có thể thử nói chuyện với cơ thể mình.

Đối thoại với cơ thể

Trong quá trình tiếp theo này, bạn có thể để tiếng nhạc du dương, nhẹ nhàng giúp sự suy tưởng của bạn dần dần bước vào trạng thái lí tưởng. Trong quá trình này, hãy nhớ tới từng điểm đẹp đẽ của cơ thể, đồng thời quan sát bản thân trong suy tưởng tĩnh lặng, cảm nhận được sự giao lưu giữa bản thân và cơ thể.

Nhắm mắt, để linh hồn nhẹ nhàng đi ra khỏi cơ thể của bạn, tới cách bên trái cơ thể mấy chục xăng-ti-mét.

Sau mấy phút, hãy mở mắt, dùng một ánh mắt hoàn toàn mới và rộng mở để quan sát cơ thể của mình từ nơi xa. Lúc này, linh hồn của bạn chính là người chứng kiến, dõi theo cơ thể được linh hồn bao bọc, tôn trọng nó, cho nó sự ấm áp và an toàn.

Cảm ơn cơ thể. Khi bạn đi trên thế giới này, cơ thể chính là nơi trú ẩn của bạn. Bạn ở trong một cơ thể như thế, cảm nhận niềm vui, cảm nhận tình yêu và sự ấm áp. Nếu không có nó, linh hồn của bạn sẽ không có chỗ trú ẩn, nó là một tòa cung điện tinh khiết, thần thánh. Hãy yêu cơ thể của bạn, bởi vì nó là chứng

https://thuvienseach.vn

nhân cho tất cả những gì bạn đã trải qua cũng như mọi hi vọng vào tương lai, nó khiến bạn có sức khỏe, có sức sống, có tư cách để tiếp tục sống tiếp.

Cảm ơn đôi chân của bạn, chúng khiến bạn đứng vững trên mặt đất, đồng thời đưa bạn tới bất cứ nơi nào bạn muốn đi. Hãy nói với chúng: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn các bạn, tôi yêu các bạn”.

Tiếp theo hãy nhìn xuống mắt cá chân, bụng chân rồi qua đầu gối, đùi, cảm nhận hình thái và đường vân trên da, đồng thời cho chúng tình yêu tương tự, bởi vì chúng giúp bạn đi lại, cuối cùng cũng nói với chúng một câu: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn các bạn, tôi yêu các bạn”.

Cảm ơn phần mông của bạn, bởi vì nó đẹp và tròn. Mỗi khi bạn ngồi xuống, nó có thể cho bạn tư thế ngồi thoải mái, hãy nói với nó: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn bạn, tôi yêu bạn”.

Sau đó tới phần bụng của bạn. Nó mềm và chắc, nó chứa đựng toàn bộ nội tạng của bạn, nó biết cơ thể của bạn có khỏe mạnh và an toàn hay không, nó là hạt nhân của cơ thể bạn, có lí do gì mà không cảm ơn nó? Hãy mau nói với nó một câu: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn bạn, tôi yêu bạn”.

Hãy nhìn phần ngực của bạn, nó giúp bạn hít thở không khí của thế giới tuyệt diệu này, nó còn tràn đầy tình yêu, bởi vì đây là nơi cách tim của bạn gần nhất, ở đó ẩn giấu tình cảm quý giá, chứa đầy khát vọng của bạn với cuộc sống, đó là tài sản quý báu nhất của bạn. Hãy nói với nó rằng: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn bạn, tôi yêu bạn”.

Bây giờ đến cánh tay của bạn. Chúng giúp bạn có được thứ bạn cần, bạn dùng chúng để sáng tạo cuộc sống. Hãy dịu dàng nói với chúng một câu: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn bạn, tôi yêu bạn”.

Tiếp theo, dần dần chuyển ánh mắt của bạn lên mặt. Má, khiến bạn tiếp xúc thân mật với thế giới này; một đôi mắt sáng, khiến bạn nhìn thấy màu sắc rực rỡ, để bạn biết thế giới này có niềm vui và cũng có đau khổ; mũi, để bạn có thể ngửi thấy hương thơm; đôi môi, khiến bạn nói ra những lời xúc động nhất; tai, khiến bạn nghe thấy giai điệu hay nhất. Hãy nói với chúng: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn bạn, tôi yêu bạn”.

Bây giờ đến tóc. Mái tóc đáng yêu, để tôi nhẹ nhàng vuốt ve bạn, cảm nhận sự bóng mượt của chúng, màu sắc của chúng tôn lên khuôn mặt của bạn, khiến bạn trở thành người đặc biệt nhất. Cuối cùng hãy nói với chúng: “Xin lỗi bạn, xin hãy tha thứ. Cảm ơn bạn, tôi yêu bạn”.

Cuối cùng, hãy nhìn vào cơ thể đẹp đẽ của bạn, da không ngừng hít thở, vòng tuần hoàn của cơ thể không ngừng nghỉ. Hãy ôm lấy tất cả các bộ phận trên cơ thể thần thánh của bạn, tiếp nhận tất cả mọi thứ của bạn, chúng đều là kiệt tác của tạo hóa và bản thân bạn đó!

Bây giờ bạn có thể để linh hồn của bạn nhẹ nhàng quay về trong cơ thể, quay về với cung điện bảo vệ nó. Bạn sẽ cảm thấy toàn thân tràn đầy tình yêu và sự hài hòa, lấp lánh ánh sáng thuần khiết.

https://thuviensach.vn

PHƯƠNG THUỐC TÌM NĂNG LƯỢNG THUỘC VỀ BẢN THÂN

Trong *Maerda: Phương pháp suy tưởng tự nhiên*, có một phương pháp suy tưởng điều chỉnh cơ thể. Họ cho rằng, mỗi một bộ phận của cơ thể trong suy tưởng đều có một "tượng trưng tự nhiên", gọi là phương thuốc năng lượng của nó. Lựa chọn được phương thuốc năng lượng phù hợp với bản thân, đồng thời trong quá trình hít thở và suy tưởng hấp thu sức mạnh của nó vào trong cơ thể, có thể khiến cơ thể của chúng ta có một cảm giác hoàn toàn mới mẻ. Sau đây, chúng tôi sẽ trình bày những quan hệ đối ứng này, bạn có thể căn cứ vào nhu cầu của mình để tìm thấy nguồn năng lượng tương ứng, từ đó tiến hành suy tưởng tốt hơn (xem bảng 5-1).

Bảng 5-1: Tượng trưng tự nhiên đối ứng với cơ thể

Cơ thể	Tượng trưng tự nhiên						
Hệ hô hấp	Nước mưa	Gió	Ngân hà	Thung lũng	Sao Bắc Cực	Dơi	Hoa
Hệ xương	Đại dương	Băng hà	Quả	Sinh sôi	Rồng	Hạt giống	Tài năng
Hệ cơ	Lửa	Băng hà	Chim	Mặt đất	Nước mưa	Đỉnh núi	Hạt giống
Hệ da	Săn bắn	Sấm sét	Chim	Cầu vồng	Mây khói	Nham thạch	Hạt giống
Hệ thần kinh	Sao Bắc Cực	Mặt trăng	Chim	Bùn đất	Gỗ	Phi hành	Gió
Hệ miễn dịch	Dây leo	Thung lũng	Quả	Hoa	Trời sao	Ẩn giấu	Sông hồ
Hệ tiêu hóa	Băng hà	Cầu vồng	Lửa	Đàn cá	Suối	Nữ thần	Phi hành
Hệ thần kinh	Bùn đất	Sao Bắc Cực	Chim	Gió	Phi hành	Gỗ	Mặt trăng
Hệ tuần hoàn	Đỉnh núi	Đại dương	Dây leo	Sao chổi	Cầu vồng	Sấm sét	Ẩn giấu
Hệ sinh dục	Lửa	Nước mưa	Dây leo	Trời sao	Ngân hà	Thần phong	Nham thạch

https://thuviensach.vn

Sau khi lựa chọn tượng trưng tự nhiên dành cho mình, hãy mở một bản nhạc nhẹ nhàng khiến bản thân tĩnh tâm, nhắm mắt hô hấp kiểu bụng mấy lần, để tâm hồn dần dần lắng đọng. Tiếp đó, từ từ ngẩng đầu, cố gắng kéo dài lưng và cổ của mình, tưởng tượng bản thân đang ngước nhìn bầu trời đêm vô tận, trên đỉnh đầu là ngân hà, thật đẹp, mênh mông và trang nghiêm…

Sau đó khẽ đọc tên của mình: "Tôi là… Tôi biết tôi sẽ khỏe mạnh hơn…", tưởng tượng bản thân đang càng lúc càng trở nên dễ chịu hơn, thoải mái hơn. Sau đó căn cứ vào thứ tự của bảng trên, tiến hành suy tưởng với bảy tượng trưng tự nhiên. Ví dụ với hệ xương, trong phương thuốc năng lượng, vật tượng trưng đầu tiên của hệ thống này là "đại dương", vì thế, chầm chậm đọc ra từ này:

"Đại dương".

Vừa tưởng tượng bản thân ngồi trên bãi cát mềm mịn, trước mắt là mặt biển trong xanh, dưới ánh nắng mặt trời, nước biển lấp lánh ánh sáng, thậm chí có thể nghe thấy tiếng sóng biển dập dềnh, tiếng kêu của hải âu, cảm nhận được gió biển mằn mặn khẽ chạm vào mặt mình…

"Đại dương".

Thông qua hít thở chậm và đều, tưởng tượng bản thân đã hòa làm một với đại dương, mình là một phần của đại dương, nước biển thật ấm áp, thật dịu dàng… lặng lẽ trải nghiệm cảm giác này.

Lặp lại lần thứ ba.

"Đại dương".

Sau đó dừng lại phút chốc trong cảm giác này, hoàn thành suy tưởng với tượng trưng tự nhiên đầu tiên.

Tượng trưng tự nhiên thứ hai là "băng hà", lặp lại các bước kể trên, dần dần tưởng tượng từng tượng trưng tự nhiên, khoảng cách thời gian giữa mỗi lần đọc không hạn chế, chỉ cần người suy tưởng căn cứ vào cảm giác của mình, chỉ cần đạt được mục đích tĩnh tâm là được.

Sau khi hoàn thành toàn bộ bảy tượng trưng tự nhiên, đọc thầm trong lòng: "Cảm ơn năng lượng tự nhiên đã ban tặng cho tôi, cơ thể của tôi sẽ càng khỏe mạnh".

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

DÙNG SUY TƯỞNG VỀ CÁI CHẾT ĐỂ XUA ĐI NỖI BẤT AN

Tôi từng có một người bạn, cô ấy là một cô gái rất giỏi, tự đặt ra yêu cầu cho bản thân phải thành công về mọi mặt, cho dù là phương diện gia đình hay sự nghiệp. Vì thế, mỗi khi thành tích học tập của con gái cô ấy giảm sút hay khi công việc gặp trục trặc, cô ấy đều rơi vào tâm trạng bất an cực độ.

Cô ấy thường nói: “Mình hi vọng cuộc sống của mình luôn luôn tràn ngập hạnh phúc”.

Thực ra, chính cách suy nghĩ này đã dẫn đến những vấn đề về tâm lí của cô ấy. Một khi trong cuộc sống xuất hiện sóng gió thì nỗi bất an sẽ lập tức nảy sinh và len lỏi trong tim cô ấy, tất cả đều do yêu cầu cao đối với cuộc sống hạnh phúc mà cô ấy đặt ra. Chúng ta nên hiểu rằng, cuộc sống không đơn giản chỉ là một quá trình đi lên theo đường thẳng mà nó sẽ có lúc chìm lúc nổi, có sóng gió, có nguy nan, chính những điều không như ý chốc chốc lại xuất hiện ấy mới là thứ giúp ta cảm nhận được sự quý giá của cuộc sống hạnh phúc. Hiểu được điểm này để điều chỉnh tâm thái thì chúng ta mới có thể nắm chắc được hạnh phúc.

Vậy thì, làm thế nào để chúng ta có thể đối mặt với những chuyện xấu? Khi gặp chuyện không như ý, đa số sẽ bất giác cảm thấy tức giận, cằn nhằn, oán trách, đau lòng, đồng thời còn cảm thấy bất an, lo lắng rằng sự việc sẽ càng trở nên nghiêm trọng hơn.

Khi xảy ra tình huống này, trước tiên chúng ta phải có ý thức xoa dịu tâm trạng tiêu cực của bản thân, hít thở sâu một vài lần. Một số sự việc nếu đã xảy ra rồi thì chúng ta phải chấp nhận sự thực. Làm như vậy không phải là trốn tránh, mà là thừa nhận tính khách quan của hiện thực. Có người áp dụng phương pháp chống đối hiện thực, hoặc kiên quyết né tránh, nhưng hành vi này ngoài việc khiến bạn càng đi sâu hơn vào con đường sai trái thì không có bất kì tác dụng nào. Chỉ có thản nhiên chấp nhận hiện thực thì mới có thể khiến bản thân tìm được cách giải quyết đúng đắn với tâm thái bình tĩnh, còn nếu chỉ biết nổi trận lôi đình hoặc tự hủy diệt một cách mù quáng thì sẽ không có bất kì tác dụng nào, ngược lại còn gây ra rất nhiều phiền phức không cần thiết.

Bạn đã bao giờ có cảm nhận như thế này chưa? Khi bạn đang tham gia giao thông, khi đi qua đường, hoặc đi trên con đường vắng vẻ không có người qua lại, đột nhiên bạn nghĩ tới cái chết? Thực ra, đó không phải là một sự việc đáng sợ hãi hay đen đủi, bởi chết vốn dĩ là một trạng thái của con người, là sự nối tiếp của sự sống, vì vậy chúng ta hãy nhìn nhận cái chết một cách đúng đắn, sau đó tự hỏi bản thân: “Nếu hôm nay mình chết, có chuyện gì khiến mình hối hận nhất hay không? Những cuốn sách, bản nhạc, bức tranh mà mình thích… những vật ngoài thân này có còn quan trọng nữa hay không? Những người đã từng khiến mình tức giận, căm ghét lúc này có còn đáng ghét như vậy nữa không? Mình có cần tiếp tục oán hận họ không?” Thực ra, những câu “tự vấn” này rất giống với sự suy tưởng về cái chết, để thông qua sự suy tưởng này, chúng ta có thể loại bỏ nỗi bất an trước mắt, giúp ta nhìn thấu được rất nhiều sự việc, khiến tâm thái của ta bình ổn hơn, dần dần đạt được trạng thái gặp chuyện không hoang mang, luôn ung dung điềm tĩnh.

Bản thân cuộc sống của chúng ta đã tiềm ẩn rất nhiều nỗi bất an. Tuy chúng ta thường cảm thấy sợ hãi hoặc bất an khi đứng trước cái chết, nhưng ai cũng đều sẽ có một ngày đi tới cái chết. Mọi sự trên thế gian luôn không ngừng biến đổi, không ai có thể dự đoán được tương lai sẽ đi về đâu, nhưng ai cũng biết trước một điều, đó là rồi sẽ đến một ngày, chúng ta phải vẫy tay chào tạm biệt tất cả những gì mà ta hằng yêu mến. Vì thế, nếu muốn xua đi nỗi bất an trong lòng thì ta phải thay đổi một cách nhìn mới mẻ để nhìn nhận và đón nhận vạn vật, giống như buổi đầu tiên chúng ta có mặt trên thế giới này từ trong cơ thể mẹ vậy, tò mò và vui sướng khi nhìn thấy tia nắng đầu tiên. Còn những thứ không đáng hồi tưởng và ghi nhớ, hãy để nó theo gió bay đi, để những kí ức về nó “chết đi”.

Trong suy tưởng, hãy tưởng tượng thời khắc mình sắp chết. Nếu như chỉ còn hai tiếng nữa là bạn phải rời khỏi thế giới này, lúc ấy, người bạn nhớ nhất là ai? Thứ bạn cảm thấy trân trọng nhất là gì? Điều mà

https://thuviensach.vn

bạn hối tiếc nhất là gì? Có còn kịp bù đắp không? Sau quá trình suy tưởng ấy, khi mở mắt ra, bạn sẽ có thể nhìn thấu được rất nhiều sự việc khiến bạn cảm thấy bất an, bạn sẽ nhìn rõ rốt cuộc cái gì mới là quan trọng nhất trong sinh mệnh của mình. Tôi tin rằng thứ quan trọng nhất sẽ không phải là sự đau khổ, không phải phẫn nộ, càng không phải là những dục niệm tầm thường, mà sẽ là một cơ thể khỏe mạnh, một tâm hồn yên bình vui vẻ, người thân, người yêu và bạn bè của bạn. Khi bạn hiểu ra được những điều này, bạn sẽ cảm thấy nội tâm của mình thoải mái bội phần. Hãy vứt bỏ hết những phiền nhiễu không cần thiết để đón nhận ngày mai tràn ngập ánh nắng, bạn nhé!

https://thuviensach.vn

SUY TƯỞNG THÀNH CÔNG GIÚP NÂNG CAO HIỆU SUẤT

Napoleon Hill từng phát biểu: “Tất cả thành tựu, tất cả của cải, đều bắt nguồn từ một ý niệm. Ý niệm này chính là tự ám thị tích cực trong tâm lí học”. Các nhà khoa học từng tiến hành nghiên cứu, quan sát rất nhiều người có thành tựu phi phàm trong các lĩnh vực, kết quả cho thấy: Vào thời khắc quan trọng, những người này đều rất biết cách tiến hành ám thị tâm lí tích cực với bản thân, từ đó tăng thêm tự tin, giúp mình chiến thắng khó khăn để vươn tới thành công. Trong tâm lí học, tâm lí của con người được phân thành hai bộ phận là tâm lí có ý thức và tâm lí vô thức, ám thị tâm lí có thể truyền thông tin tâm lí vô thức tới tâm lí có ý thức, từ đó ảnh hưởng tới hành vi của chúng ta. Vì thế, một người tự ám thị như thế nào thì sẽ hình thành ý thức cái tôi như thế; có thái độ tâm lí như thế nào thì sẽ hình thành lựa chọn như thế; có lựa chọn như thế nào thì sẽ hình thành tính cách và thói quen như thế; có tính cách thói quen như thế nào thì sẽ có vận mệnh như thế. Một người bi quan, cho dù cuộc đời cho anh ta gặp được cơ hội tốt đến đâu đi nữa, anh ta cũng sẽ chỉ nhìn thấy gian khổ trong đó; còn với một người tích cực lạc quan thì cho dù ở trong gian khổ cũng vẫn có thể nhìn thấy cơ hội và hi vọng. Xét từ một góc độ nhất định, việc thay đổi tâm thái cũng chính là thay đổi hoàn cảnh và vận mệnh của bản thân.

Phương pháp suy tưởng thành công có thể được coi là phương pháp tự ám thị tích cực. Tiềm thức của con người giống như một mảnh đất chờ canh tác, bạn gieo hạt cỏ thì nơi đó sẽ mọc đầy cỏ dại; còn nếu gieo hạt giống của ý thức thành công thì thứ mà bạn thu hoạch được chính là một tâm thái tốt đẹp và cuộc đời thành công. Thông qua suy tưởng thành công, ta sẽ dẫn “hạt giống” của thành công và tư duy sáng tạo vào mảnh đất tiềm thức màu mỡ, từ đó tăng cường cảm giác an toàn trong nội tâm, mang lại niềm tin cho mình để bước vào công việc với diện mạo mới mẻ và tâm thái sảng khoái, giàu sức sống.

Trước khi bước vào suy tưởng thành công, bạn hãy để bản thân được hoàn toàn thả lỏng. Phương pháp thả lỏng chúng tôi đã giới thiệu rất nhiều ở các phần trước, ví dụ như những điều cần chú ý với tư thế ngồi, bí quyết hít thở… Ngoài ra, chúng ta còn có thể áp dụng phương thức đếm ngược để bản thân thả lỏng. Bắt đầu đếm ngược từ 100, 99, 98, 97… giữa mỗi số cách nhau khoảng thời gian hai giây, đếm đến 0 thì thôi. Lúc ấy bạn có thể cảm thấy toàn thân đã được thả lỏng hoàn toàn.

Bước vào suy tưởng thành công

Bạn hãy tưởng tượng mình đang ở một nơi an toàn, vô ưu. Do sở thích và kinh nghiệm sống của mỗi người khác nhau nên cảnh tượng suy tưởng mà mỗi người tưởng tượng ra cũng không giống nhau, có người thích vườn dâu tây, có người thích bãi biển, có người thích một cảnh tượng nào đó trong tiểu thuyết, có người thích vũ trụ… ở đâu cũng được, chỉ cần ở đó bạn có thể cảm thấy an toàn, toàn thân thả lỏng và vui vẻ, phù hợp với mục đích suy tưởng bạn muốn đạt được là được.

Trước tiên, bạn hãy tận hưởng cảnh đẹp của chốn “lí tưởng” ấy. Những cảnh tượng đẹp đẽ này đang ở trước mắt bạn, và bạn cũng đang thật sự ở trong đó. Bạn có thể nhìn thấy lá cây đung đưa trong gió, nghe thấy tiếng hót véo von của những chú chim. Tiếp theo, bạn tưởng tượng tới những mục tiêu mà mình muốn đạt được, rồi tự nói với mình:

Tôi rất tự tin,

Tôi rất dũng cảm,

Tôi lạc quan vui vẻ,

Tôi tận hưởng cuộc sống của tôi.

Tôi là một người nhiệt tình,

https://thuviensach.vn

Tôi có thể tích cực chủ động giúp đỡ và khích lệ người khác.

Tôi có sức hấp dẫn nhân cách to lớn,

Tôi rất kiên định,

Mục tiêu của tôi nhất định có thể thực hiện được,

Tôi nhất định có thể thành công.

Trong quá trình suy tưởng, hãy giữ nụ cười tự tin trên khuôn mặt. Khi trong đầu bạn xuất hiện một cảnh tượng khiến bạn hài lòng, hãy giữ cảnh tượng này vài phút, sau đó nói với bản thân: "Đây là sự thật, đây chính là mình".

Bí quyết suy tưởng thành công

Lúc mới bắt đầu suy tưởng thành công, chú ý không được để bản thân ngủ thiếp đi, tốt nhất là hãy ở trong trạng thái mơ màng, dĩ nhiên cũng không được quá tỉnh táo. Ngoài ra còn có một điểm nữa, đó là khi chúng ta đang suy tưởng, trong đầu có thể sẽ xuất hiện các loại tư tưởng khác nữa đan xen, bao gồm cả những cảnh tượng của hồi ức. Khi chúng xuất hiện, trước tiên chúng ta phải cảm nhận, nhưng không được lưu luyến nó, hãy hoàn toàn tập trung chú ý vào cảnh tượng mà chúng ta cần suy tưởng.

Một mặt quan trọng của suy tưởng thành công chính là dám tiến hành tưởng tượng sáng tạo với bản thân, ví dụ "mình nhất định có thể giành được hạng mục này", "mình có thể xinh đẹp hơn bây giờ", "mình có thể trở thành một nghệ sĩ múa xuất sắc"… thoát khỏi tất cả giới hạn của thế giới hiện thực, từ bỏ thói quen tư duy trước đó, tin vào sức mạnh nội tại của bản thân, cố gắng thực hiện trạng thái mà bản thân hằng mong muốn.

Đối với cảnh tượng liên quan tới thành công trong tưởng tượng, lúc bắt đầu có thể chúng ta sẽ cảm thấy nó cách chúng ta rất xa vời, thậm chí có chút xa lạ, đó đều là hiện tượng bình thường. Khi suy tưởng, chúng ta cần không ngừng tiếp thêm niềm tin cho bản thân, quá trình luyện tập chính là một quá trình để bản thân tiếp nhận. Có niềm tin, những cảnh tượng mà chúng ta tưởng tượng trong suy tưởng sẽ dần dần thể hiện hiệu quả của nó, từ đó khiến trạng thái tinh thần của chúng ta được cải thiện.

https://thuviensach.vn

Chương 6

TÌM MỘT PHƯƠNG THỨC YÊN BÌNH

TĨNH TỌA TĨNH TÂM

Các vị Thiền sư đã tổng kết "thiền" là "nguồn năng lượng tốt lành của tự nhiên". Họ cho rằng, mỗi người từ khi sinh ra đều mang trong mình nguồn năng lượng tốt lành này, nó có thể khiến chúng ta vui vẻ, yên bình, năng lượng này không nên chỉ bó hẹp trong thế giới cá nhân nhỏ bé, mà nên khuếch tán rộng ra với tất cả đại chúng. Con người nhờ được nhận "ân huệ" của tự nhiên ban cho nên mới xuất hiện và sinh tồn, phát triển trên đời này, vì thế nguồn năng lượng này là năng lượng quý báu mà vũ trụ ban tặng cho chúng ta.

Có lẽ lời tổng kết trên khiến bạn cảm thấy có chút khó hiểu, nhưng nếu suy nghĩ kĩ một chút thì bạn sẽ nhận ra rằng, dụng ý của họ chính là bảo chúng ta cố gắng tiếp cận thật nhiều với tự nhiên, dùng cơ thể để cảm nhận năng lượng nguyên thủy của tự nhiên. Cái gọi là "năng lượng tốt lành của tự nhiên" cũng chính là để chỉ "khả năng tự bình thường hóa" - một món quà của tự nhiên ban cho mỗi người. Phương thức tĩnh tọa giúp ta có thể khai thác khả năng "tự bình thường hóa" này, để chúng ta có thể sống thoải mái hơn, đồng thời khi tĩnh tọa, ta còn có thể kết hợp với các phương pháp hô hấp để dẫn dắt bản thân bước vào con đường yên tĩnh và lành mạnh.

Thông qua tĩnh tọa, chúng ta có thể dùng "giới, định, tuệ" trong "thiền" để điều tiết cơ thể, bởi thực ra, tĩnh tọa vốn dĩ là một phương pháp của "thiền". Ngoài ra còn có đứng thiền, nằm thiền… Nhưng đối với quảng đại quần chúng, có lẽ ngồi thiền là phương pháp điều tiết thân thể thuận tiện và tương đối dễ thực hiện.

Ở Nhật có một vị Thiền giả tên là Ryomin Akizuki, sống thọ 96 tuổi. Khi còn sống, ngày nào ông Akizuki cũng dùng phương thức tĩnh tọa để tu thân dưỡng tính. Ông còn nhấn mạnh, những viên chức ở thành phố với công việc bận rộn đặc biệt thích hợp với việc dùng phương thức tĩnh tọa để thư giãn tâm hồn. Đối với tĩnh tọa, có nhiều người vẫn chưa hiểu rõ về nó, đó là cần phải chọn tư thế ngồi tập trung sức ở vùng bụng. Thực ra khi tĩnh tọa, tốt nhất là thả lỏng sức mạnh của toàn thân, dồn trọng tâm của cơ thể xuống phía dưới đất, sau đó tập trung toàn bộ ý nghĩ vào vị trí dưới rốn, cảm nhận phần bụng đang chịu áp lực, đồng thời kiên trì không tùy tiện thả lỏng. Dĩ nhiên cũng không được dùng lực quá mức. Nếu phải kết hợp với phương pháp hít thở thì cần vận khí vào đan điền, để toàn bộ cơ thể đạt được trạng thái hít thở sâu.

Tĩnh tọa không chỉ là một phương pháp bảo vệ sức khỏe, cũng không chỉ là tu dưỡng nhân cách và tinh thần, mà còn là một phương thức hữu hiệu khiến chúng ta bước vào cảnh giới tạm thời quên đi được những rối ren của trần thế, an thần tĩnh khí. Sau khi tĩnh tọa, dù phải quay về với những rối ren trong thực tại, ta cũng sẽ không còn cảm thấy buồn bực bất an như trước, mà sẽ đối mặt với tất cả bằng tâm trạng bình hòa.

https://thuviensach.vn

Phương pháp tĩnh tọa thực tế

Ở đây, chúng tôi sẽ giới thiệu với bạn một phương pháp tĩnh tọa trong cuộc sống thực tế, khi mệt mỏi hãy thử dùng phương pháp này để xoa dịu tâm hồn.

Điều thân: Lựa chọn một nơi thoải mái, ngồi khoanh chân, thẳng người. Tay phải cầm ngón cái của chân phải, đặt lên đùi của chân trái; sau đó dùng phương thức tương tự đặt chân trái lên đùi của chân phải, khiến hai chân áp sát phần bụng dưới hết mức, hai chân ở trong trạng thái giao nhau. Sau khi hoàn thành động tác trên, điều chỉnh tư thế của toàn thân, tốt nhất là để dáng ngồi có dạng chùy ba góc, nửa thân trên giữ thẳng. Trước tiên đừng vội nhắm mắt, bởi vì một khi nhắm mắt, ý thức sẽ rất dễ rơi vào bóng tối, tĩnh tọa có thể trở thành ngủ! Tư thế ngồi tốt nhất là “mắt nhìn mũi, mũi nhìn tim”.

Điều tức: Sau khi đã điều chỉnh xong tư thế của cơ thể, bạn bắt đầu điều tiết tâm trạng. “Điều tức” ở đây là điều chỉnh hô hấp, để hơi thở bình ổn, từ đó khiến tâm trạng của bản thân dần dần ổn định. “Hô hấp theo kiểu đan điền” là một phương thức hô hấp khi tĩnh tọa. Thời gian hít vào ngắn hơn một chút, lợi dụng áp lực của bụng dưới, từ từ đưa không khí ra từ phía dưới rốn; khi thở ra, cố gắng kéo dài hơi thở. Trong khoảng thời gian không khí đi vào đi ra, cảm nhận đan điền trở nên tràn đầy. Trong quá trình hô hấp, không được dùng lực quá mức mà hãy lượng sức mà làm, đồng thời giữ cơ ở hậu môn trong trạng thái co chặt. Lúc bắt đầu tĩnh tọa, cần chú ý khống chế những điều này một cách có ý thức, qua luyện tập thời gian dài sẽ càng ngày càng thuần thục.

Điều tâm: Điều tâm khi tĩnh tọa cũng có thể kết hợp phương pháp hô hấp “đếm hơi thở”. Khi đan điền hít thở lần đầu tiên, thầm đếm “một”; khi hít thở lần tiếp theo, trong lòng thầm đếm “hai”, cứ tiếp tục như vậy cho đến khi đếm tới “mười”. Sau đó căn cứ vào tình hình cơ thể để lặp lại, dần dần có thể bước vào cảnh giới tĩnh tâm quên mình.

Những vấn đề nhỏ nên chú ý khi tĩnh tọa

Phải có lòng kiên nhẫn. Lúc mới bắt đầu tĩnh tọa rất dễ bị tình trạng tâm trạng không yên, lúc này bạn hãy thử cho bản thân thêm chút thời gian, thông qua tĩnh tọa dần dần xoa dịu tâm trạng bồn chồn.

https://thuviensach.vn

Phải có niềm tin. Nếu bạn cứ nghi ngờ, sốt ruột thì bản thân sẽ rất khó để có thể bình tĩnh, vậy thì làm sao có thể tĩnh tọa được? Bạn cần phải tin rằng, thông qua tĩnh tọa, nhất định có thể xua đi sự mệt mỏi của cơ thể và sự căng thẳng của tinh thần, sau đó dồn toàn bộ sự chú ý vào đó, như vậy công hiệu của tĩnh tọa sẽ tăng lên gấp đôi.

Khi tĩnh tọa nên lựa chọn trang phục rộng rãi, thoải mái, để từ thân đến tâm đều dễ dàng thoát khỏi sự trói buộc.

Địa điểm tĩnh tọa tốt nhất là nơi yên tĩnh, không khí thông thoáng.

https://thuviensach.vn

HÔ HẤP KIỂU BỤNG, THỞ RA ÁP LỰC VÀ BUỒN PHIỀN

Thông thường, hô hấp chủ yếu có hai phương thức, một là hô hấp bằng khoang ngực, hai là hô hấp bằng bụng. Trong phương pháp dưỡng sinh của phương Đông cổ xưa, cho dù là Khí công hay Thái cực thì hô hấp kiểu bụng đều là môn bắt buộc khi nhập môn. Còn đối với người học thanh nhạc và diễn tấu nhạc khí thì hô hấp kiểu bụng cũng là một phần không thể thiếu trong luyện tập hàng ngày. Những người thường xuyên xem thi đấu thể thao có thể thấy, trước cuộc đấu cạnh tranh kịch liệt, các vận động viên thường tiến hành hít thở sâu trước khi ra trận, nếu quan sát kĩ sẽ phát hiện, bụng của họ sẽ hóp lại cũng với khí thải ra, theo không khí đi vào lại căng lên. Thực ra đây chính là quá trình hô hấp bằng bụng. Thông qua hít thở sâu, có thể xua đi tâm trạng căng thẳng, từ đó giúp bản thân phát huy tốt hơn trên đấu trường.

Những năm gần đây, cùng với sự thịnh hành của các bộ môn rèn luyện sức khỏe như Yoga hay Pilates, hô hấp kiểu bụng cũng nhận được sự chú ý của đông đảo mọi người. Trong cuộc sống hiện đại, do công việc nên nhiều người phải ngồi lâu một tư thế trong thời gian dài, cộng với việc ngồi lâu trước máy tính nên rất dễ bị mỏi mắt. Sau khi làm việc trí óc với cường độ cao thì thường xuất hiện triệu chứng hoa mắt, mệt mỏi. Khi xuất hiện tình hình này, nếu chúng ta thử thay đổi phương pháp hô hấp, lợi dụng chút thời gian rảnh rỗi tiến hành hô hấp kiểu bụng thì những khó chịu về cơ thể và tâm trạng sẽ nhanh chóng được giải tỏa.

Một lần hô hấp kiểu bụng có thể cung cấp cho bộ não của chúng ta lượng dưỡng khí gấp ba lần phương thức hô hấp bình thường. Một khi cơ thể được cung cấp đủ dưỡng khí, tư duy của chúng ta cũng sẽ càng nhanh nhạy hơn, tâm trạng tích cực, vui vẻ hơn. Khi căng thẳng, người ta thường ví von “tôi căng thẳng tới mức quên thở”. Tuy nghe có vẻ buồn cười nhưng thực tế đúng là như vậy. Khi tâm trạng chúng ta căng thẳng, sức chú ý sẽ tập trung lên sự vật bên ngoài khiến cho tần số hít thở giảm sút. Việc nín thở sẽ khiến cơ thể của chúng ta chịu nhiều áp lực hơn, đồng thời tạo sức ép tới trung khu thần kinh. Vì thế, khống chế hô hấp một cách có ý thức có thể giúp chúng ta giảm nhẹ áp lực lên cơ thể, khiến cơ thể được nghỉ ngơi tốt hơn.

Có lẽ bởi vì hô hấp là điều không thể thiếu đối với con người, đã quá quen thuộc nên chúng ta đã “quên mất” việc chú ý tới phương thức hô hấp. Nhưng thực tiễn đã chứng minh, hô hấp kiểu bụng có tính thực dụng và hữu hiệu đối với việc điều tiết chức năng cơ thể và tâm lí, nắm được phương pháp hô hấp kiểu bụng có thể giúp chúng ta thải bỏ những áp lực và sự không vui vẻ bất cứ lúc nào mình muốn.

Năm yếu tố quan trọng khi học cách hô hấp kiểu bụng

Mặc dù hô hấp kiểu bụng chỉ là một phương pháp hô hấp, nhưng lại có sự khác biệt với thói quen hô hấp thường ngày của chúng ta, vì thế khi luyện tập, chúng ta nên chú ý mấy chi tiết nhỏ dưới đây.

(1) Tư thế: Tuy hô hấp kiểu bụng không có quá nhiều hạn chế đối với tư thế, nhưng cũng giống với các phương pháp hô hấp khác, khi tiến hành luyện tập, tư thế tốt có thể mang lại cho chúng ta một khởi đầu tốt đẹp. Bạn có thể lựa chọn một tư thế mà bản thân cho là phù hợp với mình nhất, hoặc ngồi, hoặc đứng, hoặc nằm ngửa, khi ấy cố gắng giữ cơ thể thoải mái, tránh tư thế uốn cong.

(2) Trang phục: Nếu bạn mong muốn việc hô hấp kiểu bụng có thể đạt được hiệu quả tốt hơn, hãy để cơ thể cố gắng thoát khỏi những ràng buộc, mặc quần áo thoải mái hoặc nới lỏng thắt lưng, cho cơ thể có không gian rộng rãi để thở.

(3) Hít vào: Bình thường khi chúng ta hít vào, phần bụng ở trạng thái “hút chân không”, nhưng hô hấp kiểu bụng thì hoàn toàn ngược lại. Khi bước vào trạng thái hô hấp này, bạn hãy nhắm mắt, cảm nhận khoang mũi của mình mềm mại, từ từ hít không khí vào, sau đó từ từ ép không khí vào bụng. Nếu là người

https://thuviensach.vn

mới học, có thể đặt một tay lên bụng của mình, cảm nhận phần dưới rốn dần dần căng lên, dùng phương thức này điều chỉnh hô hấp sẽ dễ dàng giúp chúng ta đi vào trạng thái mình muốn hướng tới.

Tiếp đó, xương sườn hai bên mở ra theo ba hướng trước - trái - phải, khiến không khí từ dưới lên trên lấp đầy vùng ngực. Khi bạn cảm nhận thấy toàn thân đã hít đủ không khí, đã không thể tiếp tục hít vào được nữa thì có thể bước vào giai đoạn thở ra.

(4) Thở ra: Lúc ấy bạn đã hít đủ không khí, nhất định không được nóng lòng nhanh chóng thở ra không khí trong người, mà nhất định phải từ trên xuống dưới, thả lỏng từ từ. Trước tiên là nửa trên của khoang ngực, tiếp đó là nửa dưới của khoang ngực, từ từ thả lỏng. Sau khi hóp lại xương sườn hai bên, cảm nhận thấy từ nửa trên phần bụng xuống nửa dưới dần dần co lại, đến tận khi bạn đã hoàn toàn không thể thở ra được nữa thì thôi. Lúc ấy, toàn bộ không khí vẩn đục trong người bạn sẽ được đào thải ra ngoài thông qua việc thở ra.

(5) Thời gian: Cho dù là phương pháp hô hấp nào thì cũng đều là để điều chỉnh nhịp hô hấp nhanh và ngắn của chúng ta, hô hấp kiểu bụng cũng cần dồn hết sự tập trung vào toàn bộ lượng khí trong cơ thể bạn, vì thế, quá trình hô hấp nhất định phải làm chậm hết mức. Dĩ nhiên, chúng ta cũng không cần cố gắng quá sức chịu đựng của cơ thể. Cơ thể và thói quen của mỗi người khác nhau, chỉ cần thực hiện theo từng bước, cố gắng hết sức mình thì như vậy có thể coi là đạt đến trạng thái tốt nhất của bạn rồi.

Hô hấp + tưởng tượng

Khi tiến hành hô hấp kiểu bụng, chúng ta còn có thể kết hợp với phương thức suy tưởng, để việc hô hấp của chúng ta đạt được hiệu quả cao hơn. Sau đây chúng tôi xin giới thiệu với bạn phương thức “hô hấp + tưởng tượng” kinh điển – Hít thở mây.

Sau khi điều chỉnh tư thế, từ từ nhắm mắt, tập trung chú ý vào nhịp hít thở, vận dụng hô hấp kiểu bụng bắt đầu hít thở sâu. Vừa hít thở vừa tưởng tượng bản thân đang hít luồng không khí sạch sẽ, tươi mới vào phổi, những luồng không khí này có thể làm sạch và chữa khỏi bệnh cho cơ thể của chúng ta. Khi hít vào, màu sắc trong lành và trong suốt. Bạn cảm thấy toàn thân tràn đầy năng lượng, đồng thời tưởng tượng không khí từ mũi của bạn đi vào cơ thể, lên đến đỉnh đầu, tiếp đó thuận theo cột sống đi vào từng bộ phận trong cơ thể.

Khi bạn thở ra, tưởng tượng không khí rời khỏi cơ thể bạn là khí màu đen vẩn đục. Những khí vẩn đục này tượng trưng cho độc tố, mệt mỏi và áp lực trong tâm hồn và cơ thể. Mỗi khi hít thở một lần, không khí tươi sạch chảy trong toàn thân bạn, để cơ thể của bạn hồi phục sức sống, sau đó để những áp lực và bất an dần dần theo không khí vẩn đục được đào thải ra khỏi cơ thể.

Tốc độ hô hấp kiểu bụng giới hạn trong khoảng 5 đến 10 lần mỗi phút, mỗi lần hít thở hãy tưởng tượng bản thân đang hít vào không khí trong lành, có tác dụng tốt đối với sức khỏe, còn thở ra thì đào thải năng lượng xấu trong cơ thể. Đồng thời tưởng tượng cùng với việc tiến hành hô hấp kiểu bụng, khí thải ra ban đầu màu đen rồi dần dần biến thành màu xám, cuối cùng trở nên trắng muốt, trong quá trình đơn giản này, cơ thể của bạn sẽ được sạch hóa từ trong ra ngoài.

Những chi tiết cần tránh khi hô hấp kiểu bụng

(1) Tránh tiến hành hô hấp kiểu bụng ở nơi không khí ô nhiễm.

(2) Tránh luyện tập khi bị nghẹt mũi, chảy mũi.

(3) Hô hấp kiểu bụng từ đầu đến cuối hít thở bằng mũi, tránh dùng miệng.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

MỈM CƯỜI, PHƯƠNG PHÁP TĨNH TÂM TỐT NHẤT

Mỉm cười là quyền lợi mà Thượng Đế ban tặng cho con người, đó không những là biểu cảm đơn giản nhất mà còn là biểu cảm quý báu nhất, đẹp đẽ nhất của loài người. Có người nói cuộc sống chính là một tấm gương, nếu bạn mỉm cười với nó, nó cũng sẽ mỉm cười với bạn; nếu bạn khóc lóc, cuộc sống sẽ trả lại bạn một bộ mặt xấu xí. Dùng phương thức mỉm cười để tĩnh tâm, đơn giản dễ thực hiện nhưng lại khiến con người có được rất nhiều, vậy thì vì sao ta không chịu cười nhiều hơn?

Hôm nay bạn đã cười chưa? Đây là câu hỏi đầu tiên mà chúng ta nên tự hỏi bản thân vào mỗi sáng khi mở mắt.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và chứng minh rằng, nụ cười có thể chữa trị đau đớn. Thường xuyên mỉm cười có thể đẩy nhanh hoạt động ở phổi, tăng thêm lượng khí hô hấp, từ đó thúc đẩy tuần hoàn máu, khiến máu có được nhiều oxi hơn, từ đó hỗ trợ ngăn ngừa sự xâm nhập của virus. Đồng thời, không chỉ về phương diện sinh lí, mà mỉm cười còn có thể khiến chúng ta có được lợi ích về mặt tâm lí. Chúng ta đều mang trong mình ước vọng về cuộc sống tươi đẹp, nhưng những người chỉ biết mong chờ suông mà không hành động thì mãi mãi cách hạnh phúc rất xa. Một năm bắt đầu từ mùa xuân, một ngày bắt đầu từ buổi sáng, vì vậy buổi sáng là khởi đầu cho một ngày mới tươi sáng. Khi ánh nắng mặt trời ấm áp hắt vào bệ cửa sổ, nhẹ nhàng vuốt ve khuôn mặt bạn, bạn cảm nhận thấy tiếng gọi của ánh nắng, từ từ mở mắt, đón chào một ngày mới. Thượng Đế ban cho chúng ta mỗi ngày mới, vậy vì sao ta không để mỗi ngày đều có được sự khởi đầu vui vẻ?

Sau khi bừng tỉnh từ trong giấc mộng, chúng ta đứng trước gương, nở nụ cười đẹp nhất, để một ngày bắt đầu trong tiếng cười, một ngày tươi đẹp đang vẫy tay với bạn, tôi tin rằng một ngày có khởi đầu như thế này cũng sẽ có thể được khép lại trong tiếng cười.

Người ta nói, thái độ quyết định tất cả. Trạng thái cuộc sống lí tưởng liên quan tới thái độ của bạn với cuộc sống. Bạn mỉm cười với cuộc sống, cuộc sống cũng sẽ đáp lại bạn bằng một nụ cười. Mỉm cười là "bí quyết" của riêng mỗi chúng ta, cho dù là thuận buồm xuôi gió hay gặp trắc trở, hãy nhớ giữ nụ cười để nội tâm của chúng ta càng bình tĩnh, an định và yêu đời hơn.

Mỗi ngày chúng ta đều phải đối mặt với những chuyện vặt vãnh lớn nhỏ, có xấu có tốt, có dễ có khó, có chuyện cần chúng ta động não giải quyết, có chuyện cần chúng ta phóng khoáng rũ bỏ. Chúng ta hãy từng chút từng chút một gỡ bỏ những thứ dây dưa, rắc rối đang ràng buộc mình. Nếu không thể giữ được một trái tim ung dung, bình tĩnh thì sẽ rất dễ bị sự rối bời của cuộc sống làm cho tâm trạng không yên. Mỉm cười có thể cho chúng ta sức mạnh để đối mặt với cuộc sống, có thể khiến chúng ta có được ám thị tâm lí theo hướng tích cực, giải quyết những vấn đề nan giải trong cuộc sống với thái độ điềm tĩnh và dũng cảm.

Trong cửa hàng bách hóa, một người phụ nữ dáng vẻ nghèo khổ dắt theo cậu con trai bốn tuổi, quần áo cũ kĩ trên người họ rõ ràng là không ăn nhập với cách bài trí hoa lệ nơi đây. Hai mẹ con đi tới cạnh chiếc máy ảnh Polaroid, cậu con trai kéo tay mẹ nói: "Mẹ ơi, chúng ta chụp một tấm đi!" Mẹ cúi người, trìu mến vuốt tóc trên trán con, dịu dàng nói: "Thôi con, quần áo chúng ta mặc quá cũ rồi". Con trai im lặng một lúc, rồi ngẩng đầu rạng rỡ nói với mẹ: "Không sao, mẹ ơi, chỉ cần chúng ta mỉm cười là được!"

Đúng vậy, không có gì có thể làm xúc động lòng người bằng nụ cười từ đáy lòng, tuy hai mẹ con không có quần áo đẹp đẽ, nhưng nụ cười ngập tràn hạnh phúc của hai người có thể khiến họ chụp ra tấm ảnh đẹp đẽ nhất. Lời của cậu bé thực ra đã nói với chúng ta một chân lí: Chỉ cần mỉm cười, cuộc sống sẽ luôn luôn là mới mẻ. Nếu chúng ta lúc nào cũng sống với vẻ mặt nhăn nhó, dĩ nhiên cuộc sống sẽ u sầu; còn nếu chúng ta sống với thái độ lạc quan, thoải mái, thì cuộc sống cũng sẽ ngập tràn ánh sáng. Cho dù đôi khi có một số thứ không thể thay đổi, có khó khăn và phiền phức mà chúng ta phải đối mặt, nhưng chúng ta cũng

https://thuviensach.vn

có thể mỉm cười cho qua.

Mỉm cười là biểu hiện bên ngoài của tâm thái bên trong. Đằng sau nụ cười ẩn chứa thái độ nhân sinh lạc quan, tự tin, một phong cách sống chân thành, yên bình và một trí tuệ lớn đối mặt với cuộc đời.

Có một vị Tiến sĩ tâm lí học người Do Thái, trong thời gian chiến tranh thế giới thứ hai không may bị bắt vào trại tập trung quốc xã. Trong trại tập trung, cũng giống như những người bị nhốt khác, ông đã phải chịu đủ mọi sự giày vò vô nhân đạo. Ngày nào cũng có người vì không chịu được sự lăng nhục và giày vò thể xác mà bị điên hoặc chết, dù là người già, phụ nữ đang mang thai hay trẻ nhỏ cũng đều không thoát khỏi sự chém giết điên cuồng. Không khí chết chóc bao trùm trại tập trung, ở đây chỉ có tàn sát và máu, nhân tính và nhân phẩm con người bị chà đạp, khiến người ta phải rùng mình.

Sống trong nỗi sợ hãi như thế, vị Tiến sĩ này cũng phải chịu áp lực tinh thần rất lớn. Ông hiểu rằng, nếu không thể làm chủ được tâm trạng của mình thì sớm muộn cũng có một ngày mình sẽ giống với rất nhiều người khác, khó tránh khỏi kết cục bi thảm vì mất kiểm soát tinh thần.

Ông cũng từng cảm thấy tuyệt vọng. Có một lần, ông và một vài người khác cùng bị tập hợp lại để đưa đi lao động trên công trường. Trên đường đi, ông bất giác nảy sinh ảo giác, ông cảm thấy buổi tối nay mình sẽ không thể sống sót trở về, không được ăn bữa tối ngày hôm nay… ảo giác sợ hãi này khiến ông thốt nhiên tỉnh ngộ: Mình không thể tiếp tục thế này được! Thế là ông tự buộc mình phải quên đi tất cả mọi thứ trước mắt, tưởng tượng bản thân đang trên đường đi diễn thuyết, ánh nắng chan hòa, gió xuân nhè nhẹ, trong giảng đường rộng rãi chật kín các sinh viên đang đợi ông, ai ai cũng tràn ngập nụ cười thanh xuân, sau đó ông rảo bước đi lên bục, diễn thuyết với tinh thần tràn đầy hăng say…

Nghĩ đến đây, khuôn mặt của ông hé nở nụ cười, đây là nụ cười đã lâu ông không có được! Khi ông nhận thấy mình đang cười, ông tin rằng mình nhất định sẽ không chết trong trại tập trung, nhất định có thể sống sót đến ngày được ra ngoài.

Cứ như thế, nhờ vào nụ cười và niềm tin, thực sự ông đã chống chịu được tới lúc được thả. Khi ông bước ra khỏi trại tập trung, các bạn gần như không dám tin con người tinh thần phơi phới, gương mặt đang nở nụ cười trước mắt kia lại vừa mới bước ra từ trong “địa ngục”!

Trên đời này không có chuyện gì là bất hạnh tuyệt đối, chỉ có tâm hồn không muốn mỉm cười mà thôi. Ai cũng khao khát có được một cuộc sống tươi đẹp, tuy nhiên sự tươi đẹp này không thể chỉ dựa vào “ân huệ” mà ông trời ban tặng, chúng ta phải nhớ rằng chỉ có bản thân mình mới là người chèo lái con thuyền cuộc đời mình, do đó chúng ta hãy làm một người cầm lái biết mỉm cười! Vì thế, hãy cười với cuộc đời, để nụ cười trở thành ánh nắng xuyên qua mây đen, mang lại niềm vui, an lành và hạnh phúc cho tâm hồn của chúng ta!

https://thuviensach.vn

YOGA, DÙNG CÁCH THẢ LỎNG CƠ THỂ ĐỂ LOẠI BỎ "RÁC" TRONG LÒNG

Do tiết tấu cuộc sống hiện đại ngày càng nhanh nên rất nhiều người rơi vào trạng thái mệt mỏi. Sự mệt mỏi này giống như rắn độc quấn quanh người, không thể nào thoát ra được. Muốn thoát khỏi trạng thái mệt mỏi này, yoga là một sự lựa chọn không tồi. Yoga bắt nguồn từ Ấn Độ. Người Ấn Độ cổ đại tin rằng con người có thể hợp nhất với trời, yoga chính là một phương thức giúp họ đạt được trạng thái hợp nhất với trời. Nói một cách tổng thể, yoga thông qua việc nâng cao ý thức để giúp con người phát huy được đầy đủ tiềm năng. Tư thế yoga không quá khó để thực hiện, có thể giúp con người cải thiện năng lực về các mặt sinh lí, tâm lí, tình cảm và tinh thần, là một phương thức vận động đạt tới sự hài hòa thống nhất giữa cơ thể, tâm hồn và tinh thần.

Tác dụng của yoga về tâm hồn và tinh thần chủ yếu là thông qua việc thả lỏng các cơ để từ đó thả lỏng toàn cơ thể. Rất nhiều động tác trong yoga đối với người mới học có vẻ như rất khó, vì thế ở đây chúng tôi chỉ giới thiệu sơ qua vài phương pháp điều tiết hơi thở. Phương pháp điều tiết hơi thở là động tác yoga đơn giản nhất, cũng dễ dàng đạt được mục đích tĩnh tâm nhất. Công hiệu chủ yếu của nó là thả lỏng cơ thể, học vài phương pháp điều tức dưới đây là có thể nắm được bí mật thả lỏng cơ thể.

Phương pháp thở đều (Sama Vritti)

Giúp cơ thể được thả lỏng hoàn toàn, tăng thêm sức sống cho hệ thống hô hấp và thần kinh.

Phương pháp thực hiện: Lựa chọn tư thế ngồi thoải mái, giữ đầu, cổ, vai thẳng đứng, hai tay trong thế tuệ ấn (cong gập ngón trỏ hai tay để đầu ngón tay chạm vào gốc ngón cái tương ứng, ba ngón còn lại duỗi thẳng và hơi tách ra, lòng bàn tay hướng xuống dưới) đặt lên đầu gối, nhắm mắt, tập trung tâm trí vào quá trình hô hấp, hít vào bốn lần và thở ra bốn lần (có thể nhiều hơn), cảm nhận luồng khí chảy vào và đi ra trong phổi, hít thở tự nhiên là được.

Nói một cách đơn giản, cảm nhận tỉ mỉ hít vào và thở ra chính là phương pháp thở này.

Phương pháp thở thư giãn: Giúp cơ thể được thả lỏng ở mức độ lớn nhất, tập trung vào bản thân, đồng thời tăng cường chức năng của hệ thống hô hấp và thần kinh, giải tỏa u uất, lo lắng…

Phương pháp thực hiện: Ngồi xuống với tư thể thoải mái, giữ đầu, cổ, vai trên một đường thẳng, hai tay đặt trên đầu gối ở thế tuệ ấn, nhắm mắt, hít thở chậm rãi, cảm nhận cảm giác luồng khí đi vào mũi trước, đồng thời hướng lên trên đập vào chóp khoang mũi, sau đó đi vào hai lá phổi. Giữ nhịp thở chậm, tiến hành có tiết tấu, khi hít vào để thành bụng khẽ mở ra, khi thở ra thành bụng co vào, còn khoang ngực bất động. Trong quá trình luyện tập, cùng với sự hít vào, tưởng tượng bạn đang hít năng lượng vũ trụ, sinh mệnh và hơi thở bình hòa vào trong cơ thể; còn theo khí đi ra ngoài là tâm trạng căng thẳng, bệnh tật và tạp chất.

Chú ý: Khi luyện tập phải giữ đầu óc tỉnh táo, loại bỏ tất cả tạp niệm.

Phương pháp thở Kapalabhati

Giúp loại bỏ khí thải trong cơ thể, đồng thời có tác dụng làm sạch não trước.

Phương pháp: Ngồi với tư thế thoải mái, giữ thẳng đầu, cổ, vai, thả lỏng hai tay đặt trên đầu gối, hóp bụng, để khí thải ra ngoài theo khoang mũi, nhanh chóng thả lỏng cơ bụng, lập tức tiến hành lần thở ra tiếp theo, sau đó bắt đầu từ từ tăng tốc độ hít thở, đến khi đạt được tần suất 120 lần/phút. Sau khi hoàn thành một hồi, làm một lần hít thở sâu, từ từ thở ra, cố gắng thải khí trong phổi. Giữ tư thế ngồi, tay trái đặt lên đầu gối trái, dùng ngón trỏ tay phải đan xen ấn vào hai bên mũi, để khí đan xen thông qua hai lỗ mũi trái -

https://thuviensach.vn

phải thải ra ngoài.

Chú ý: Trong quá trình luyện tập, giữ ngực và hai vai bất động; khi thở ra dùng lực, tinh lực chủ yếu tập trung ở vùng bụng, để tiến hành hít vào chầm chậm; giữ hai lần hít thở không được ngừng lại hoặc nín thở; khi thở ra dùng lực phải nhất trí, nhanh chóng, có tiết tấu.

Phương pháp thở ong kêu (Bhramari)

Giúp nảy sinh ảnh hưởng tích cực đối với tâm lí con người, cũng có tác dụng trong chữa trị mất ngủ.

Phương pháp: Ngồi thoải mái, cơ thể hoàn toàn thả lỏng, mắt nhắm, môi khép, răng hở một chút hai lỗ mũi hít sâu và chậm, hít vào nên có lực để cổ họng nảy sinh cảm giác chấn động, đồng thời có thể mang lại cảm giác vô cùng thoải mái cho hệ thống thần kinh; sau đó, nhắm mắt, dùng ngón trỏ tương ứng nhẹ nhàng bịt hai lỗ tai; khi thở ra, phát ra tiếng ong ong khe khẽ liên tục, giống như tiếng con ong phát ra vậy.

Công dụng: Giúp tâm trạng của con người trở nên bình hòa, vui vẻ.

Kiên trì luyện tập một số phương pháp thở trên trong thời gian dài, bạn sẽ phát hiện: Trong việc thở tưởng như đơn giản ấy ẩn chứa sức mạnh thần kì, nó giúp bạn thư giãn cơ thể, nội tâm có được sự yên bình trước đây chưa từng có. Phương pháp thở tuy rất đơn giản, nhưng cũng có yêu cầu nhất định về mặt môi trường, đó là tốt nhất nên tiến hành luyện tập thở tại nơi có không khí trong lành, không có khói bụi. Tuy nhiên trong cuộc sống hiện đại, buổi sáng ngủ dậy muộn gần như đã trở thành căn bệnh khó chữa đối với hầu hết mọi người. Nếu bạn không muốn dậy sớm mà vẫn muốn thông qua phương pháp yoga đơn giản để đạt được mục đích tĩnh tâm, vậy thì bạn có thể luyện tập phương pháp thả lỏng cơ thể dưới đây. Thời gian tốt nhất luyện tập phương pháp này là vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Phương pháp thả lỏng tuần hoàn cơ thể

Đây là phương pháp tĩnh tâm bắt nguồn từ Gurdjieff.

Phương pháp: Nằm ngửa ở bất kì nơi nào bạn cảm thấy thoải mái, nhắm mắt, hít thở sâu, mở to miệng nhả khí, tưởng tượng đang nhả tất cả những lo lắng trong cơ thể ra ngoài, sau đó cảm nhận toàn thân của bạn. Tiếp đó, tập trung chú ý lên chân phải, khiến chân phải căng ra, căng nữa, rồi căng nữa, giống như có một sợi dây thừng đang kéo chân phải của bạn vậy, sau đó đột nhiên thả lỏng. Dùng phương pháp tương tự thả lỏng các bộ phận cơ thể như chân trái, tay phải, tay trái, mặt… Sau khi lần lượt thả lỏng toàn thân, để cơ thể nằm ngửa dang rộng một cách tự nhiên, thả lỏng hoàn toàn.

Chú ý: Khi đứng dậy, trước tiên hoạt động chân tay, sau đó từ từ nghiêng sang một bên, rồi từ từ đứng dậy, không được đứng dậy đột ngột.

Mục đích của phương pháp tĩnh tâm này là thả lỏng các cơ bắp, loại bỏ tâm trạng xấu trong cơ thể, từ đó toàn thân được thả lỏng hoàn toàn. Nó có thể khiến con người tập trung tinh lực vào cơ thể mình, tránh để nhiều cảm xúc làm phiền bản thân, đồng thời cũng hỗ trợ mất ngủ.

Nếu bạn quen dậy sớm thì có thể thông qua phương pháp thở để đạt được mục đích tĩnh tâm. Còn nếu bạn quen dậy muộn thì có thể thông qua phương pháp thả lỏng tuần hoàn để đạt được mục đích tĩnh tâm. Chỉ cần mấy động tác đơn giản là có thể xoa dịu được nội tâm lo lắng, vậy thì vì sao lại không làm? Kiên trì luyện tập những phương pháp kể trên hàng ngày, không chỉ giúp cảm quan của bạn trở nên nhạy bén mà còn nội tâm cũng ngày càng tĩnh lặng, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy sức mạnh của cuộc sống thật sự chảy trong cơ thể mình.

https://thuviensach.vn

TĨNH TÂM HƯƠNG THƠM, ĐỂ TÂM HỒN QUAY VỀ VỚI THIÊN NHIÊN

Liệu pháp hương thơm cũng được gọi là liệu pháp tinh dầu, ban đầu do một bác sĩ người Pháp đưa ra năm 1964. Sau đó, rất nhiều nhà hóa học chuyên nghiên cứu về hương liệu, nhà tâm lí học, nhà điều chế và thợ trang điểm phân tích thử nghiệm trong thời gian dài, dần dần trở thành một trong những phương pháp hữu hiệu giúp tăng cường sức khỏe, trị bệnh, điều chỉnh tâm lí, trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày của rất nhiều người thời nay.

Hiệp hội NAHA (Tổng hội liệu pháp hương thơm) của Mĩ đã phát hành một cuốn tạp chí liên quan tới liệu pháp hương thơm, nhằm mở rộng kiến thức liên quan và phạm vi ứng dụng về thực vật có mùi thơm và tinh dầu. Trong tạp chí có nhắc tới khu vực xử lí cảm nhận khứu giác trong não người rất gần với vùng não quản lí trí nhớ, vì thế mùi hương không những có thể đánh thức trí nhớ của con người, mà còn có thể đánh thức các tình cảm, cảm xúc liên quan tới hương thơm. Ngoài ra, các loại tinh dầu thực vật còn được dùng với việc trị liệu lâm sàng cho bệnh nhân, ví dụ hoa cúc La Mã có thể khiến sức khỏe của bệnh nhân ung thư cảm thấy thoải mái hơn; dùng tinh dầu hương thảo trong quá trình chụp CT khối u có thể giúp giảm nhẹ cảm giác lo lắng của bệnh nhân; một số phòng bệnh phụ sản sử dụng tinh dầu oải hương, có thể khiến sản phụ cảm thấy thoải mái hơn, nhờ đó có lợi cho quá trình sinh nở.

Liệu pháp hương thơm không những có thể khiến sức khỏe của con người có phản ứng tích cực mà còn có hiệu quả vô cùng thần kì trong việc xoa dịu cảm xúc, giảm áp lực.

Có một thí nghiệm thú vị như sau: Các sinh viên của trường Đại học Duke (New York) vào đêm trước Giáng sinh đã lựa chọn một toa xe vào giờ cao điểm, ở chỗ cửa thông gió của toa xe, họ đặt đan xen hương liệu có thể tỏa ra mùi hương thảo và mùi sô-cô-la. Kết quả phát hiện ra rằng, những toa xe khác do lượng người đông đúc nên thường xuyên xuất hiện tình trạng xô đẩy, cãi vã, còn toa xe được thử nghiệm thì mặc dù lượng người cũng đông đúc không kém, nhưng gần như không xảy ra tình trạng tương tự.

Ngoài ra còn có rất nhiều thí nghiệm tương tự, qua đó người ta phát hiện ra rằng, liệu pháp mùi hương có thể khiến cảm giác vui vẻ thay thế cho cảm giác không vui vẻ. Khi khứu giác của con người cảm nhận thấy mùi hương, sự nhạy cảm của ý thức cũng sẽ giảm xuống rõ rệt, gánh nặng của ngũ quan cũng giảm nhẹ đi. Có rất nhiều mùi hương thậm chí còn có thể giúp tăng cường trí nhớ và tư tưởng của con người, đánh thức cảm giác vui vẻ về tinh thần.

Hình thức của liệu pháp hương thơm rất đa dạng, vì thế trước khi bắt tay vào thực hiện, ta nên "bắt đúng bệnh", làm rõ trước mắt bản thân đang ở vào trạng thái tâm lí như thế nào, và việc tiến hành trị liệu khi nào, ở đâu là thích hợp nhất. Ngoài ra đặc điểm về loại da của bản thân, sở thích cuộc sống cũng cần được liệt vào trong phạm vi xem xét khi cân nhắc lựa chọn phương thức chữa trị liệu pháp hương thơm.

Vậy chúng ta phải làm thế nào để có thể thông qua liệu pháp hương thơm giúp bản thân quay về với thiên nhiên, làm giảm sự mệt mỏi của cơ thể, để tâm trạng lo lắng trở nên hài hòa và yên tĩnh? Sau đây chúng tôi xin giới thiệu một số loại hương liệu có tác dụng giúp tĩnh tâm.

Lựa chọn hương liệu

Đối với liệu pháp hương thơm thì bước quan trọng nhất chính là lựa chọn hương liệu. Các loại hương liệu bán trên thị trường vô cùng phong phú, nhưng không phải loại nào cũng phù hợp với bản thân, chúng ta nên có sự tìm hiểu nhất định về công dụng của các loại hương liệu khác nhau, sau đó kết hợp với sức khỏe của bản thân và tình trạng tâm lí để lựa chọn hương liệu thích hợp.

https://thuviensach.vn

Oải hương: Loại thực vật này đầu tiên được dùng làm thuốc trấn tĩnh, có thể đạt hiệu quả giảm huyết áp và xung động thần kinh, giảm tần suất nhịp tim, vì thế thích hợp sử dụng trong tình trạng căng thẳng, có thể giúp chúng ta đạt được sự bình tĩnh và thư giãn về sức khỏe và tâm lí.

Nhựa thông: Nhựa thông có công hiệu rõ rệt trong việc thư giãn các bắp thịt, nếu cơ thể của bạn xuất hiện triệu chứng các cơ co giật đau nhức, bệnh về hệ thống tiêu hóa, đau thắt tràng vị tử cung, hãy thử lựa chọn loại hương liệu này để hỗ trợ trị liệu.

Cúc La Mã: Hương thơm của nó có thể khiến tâm trạng của con người bình tĩnh trở lại, phấn chấn tinh thần, tu dưỡng tâm hồn, đồng thời cũng là một loại thuốc hạ huyết áp, chống dị ứng. Khi con người tức giận, bồn chồn bất an, dùng hương liệu cúc La Mã giúp bản thân lấy lại bình tĩnh là một lựa chọn hữu hiệu.

Sả: Loài thực vật này có thể tăng cường tính hoàn chỉnh của hệ thống miễn dịch, vì thế nó được coi là thuốc điều tiết miễn dịch, dùng để chữa trị các bệnh liên quan tới thiếu hụt hệ thống miễn dịch và tăng cường chức năng hệ miễn dịch trong cơ thể. Mùi hương của sả có thể khiến con người cảm thấy tự tin, vì thế khi tâm trạng sa sút, thiếu tự tin, hãy thử ngửi mùi hương sả, để nó giúp bạn tìm thấy cái tôi tự tin hơn!

Hoa hồng: Tinh dầu hoa hồng là một loại thuốc chống lây nhiễm trong y học, có hiệu quả bỗ trợ trong việc chữa trị các chứng viêm nhiễm và vi khuẩn, virus, có thể giúp cơ thể trở lại cân bằng. Đồng thời, hoa hồng là một nguyên liệu tinh dầu kinh điển nổi tiếng thế giới, có thể đạt công hiệu hoạt huyết, hành khí, ngưng thần.

Liệu pháp hương thơm đơn giản dễ làm

Căn cứ vào tình hình của bản thân để lựa chọn một loại tinh dầu thích hợp, mỗi lần massage lấy một vài giọt là đủ, bôi đều lên vùng da cần massage, đồng thời bắt đầu massage, đến khi da dần dần hấp thu chúng.

Nếu tự massage cho mình thì lực và kĩ xảo có thể từ từ tìm tòi trong quá trình massage, hoặc tìm kiếm một số giáo trình dạy massage để học. Nếu massage những bộ phận không thể tự massage được như lưng, có thể nhờ bạn bè hoặc nhân viên massage chuyên nghiệp massage cho bạn.

Trước khi massage, tốt nhất nên tắm nước nóng, nếu có điều kiện thì có thể tiến hành xông hơi, để các lỗ chân lông trên cơ thể nở ra, như thế có thể khiến tinh dầu được hấp thu tốt hơn, công hiệu cũng rõ rệt hơn.

Khi tắm, cũng có thể đổ chút tinh dầu vào nước, để mùi hương đặc biệt của tinh dầu xoa dịu thần kinh, thả lỏng tâm hồn, cộng thêm với tắm nước nóng thoải mái, chẳng phải cơ thể sẽ dễ chịu hơn rất nhiều sao?

Tinh dầu không được uống, nhưng có thể dùng để ngửi. Hãy đựng một loại tinh dầu tĩnh tâm vào trong một cái lọ nhỏ mang bên mình để lúc nào cũng có thể ngửi thấy mùi của nó, đây cũng là một liệu pháp hương thơm vô cùng tiện lợi!

https://thuviensach.vn

GIẢI PHÓNG TẤT CẢ TÂM TRẠNG KHÔNG TỐT TRONG VẬN ĐỘNG

Vận động không chỉ là một phương pháp hữu hiệu duy trì sức khỏe mà còn có thể giúp chúng ta giảm bớt áp lực tâm lí, giải phóng tâm trạng không tốt. Tuy chúng ta đều biết tầm quan trọng của vận động, nhưng rất nhiều người vẫn không chịu vận động, họ thường tìm hàng đống lí do nghe có vẻ rất hợp lí để từ chối vận động. Ví dụ như công việc bận rộn: "Bận rộn cả ngày quả thực quá mệt rồi", "Tôi thật sự mệt tới mức không thể đi được nữa!" Thế là việc đi lại phụ thuộc vào xe cộ, lên xuống tầng gác phụ thuộc thang máy, cơ hội đi bộ ngày càng ít đi, cuộc sống càng lúc càng bận rộn nhưng con người lại ngày càng lười biếng. Tâm trạng không tốt cũng là một cái cớ: "Tôi quả thực không có tâm trạng để vận động, có quá nhiều chuyện phiền lòng rồi!" Nhưng chúng ta không biết rằng, càng không muốn vận động thì tâm trạng tiêu cực lại càng không tìm được lối thoát, như thế thì bạn sao có thể tĩnh tâm được đây? Có nhà tâm lí học đã chỉ ra rằng, nữ giới hiện đại ngày nay phải chịu áp lực tinh thần và áp lực xã hội lớn hơn, vì vậy rất cần vận động nhiều để giúp bản thân duy trì được tâm thái tốt đẹp. Nhưng trên thực tế, rất nhiều phụ nữ mùa hè sợ ra mồ hôi, mùa đông lại sợ lạnh nên thà ngồi trong nhà xem phim Hàn Quốc chứ cũng không muốn bớt chút thời gian ra ngoài vận động.

Thực ra, việc vận động không khó như mọi người tưởng tượng. Trước tiên, chúng ta phải xác định rõ tầm quan trọng của vận động. Nó không những có thể khiến chúng ta có được cơ thể khỏe mạnh, giữ được vóc dáng thon thả, tăng cường sức đề kháng, mà còn có thể khiến mọi áp lực theo mồ hôi đào thải ra ngoài.

Có rất nhiều phương thức vận động, rất nhiều hoạt động nhỏ trong cuộc sống thực ra chính là phương thức vận động tốt. Ví dụ khi đi xe bus, phần lớn thời gian ở trên xe bus vô cùng chật chội, nếu không có chỗ ngồi, chúng ta cũng đừng than phiền, bởi đây chính là một cơ hội tốt để rèn luyện sức khỏe: hai tay cầm chặt tay nắm, hai chân đứng vững, nâng mông thu hậu môn, có thể giúp chúng ta rèn luyện đôi chân và đôi tay; hay ví dụ leo cầu thang khi đi làm. Rất nhiều người già quen với việc buổi sáng ra công viên tập thể dục, nhưng đối với người trẻ tuổi bận rộn thì buổi sáng cho dù ngủ thêm mười phút cũng là cái phúc, vì thế hãy thử coi việc leo cầu thang là tập thể dục buổi sáng, giúp cho công việc một ngày của chúng ta có sự khởi đầu tràn đầy sức sống; buổi sáng trước khi ngủ dậy hãy làm một vài động tác co duỗi. Thực ra sau khi chuông báo thức reo, việc chúng ta vội vàng bò dậy không hề có lợi cho sức khỏe, vậy thì vì sao chúng ta lợi dụng thời gian ngủ nướng để co duỗi tay chân, khởi động trước khi dậy? Bạn có biết uống nước cũng có thể trở thành một môn vận động không? Nước ở đây là chỉ nước lọc hoặc nước khoáng chứ không phải các loại đồ uống có ga hay được pha chế sẵn. Mỗi ngày uống ít nhất hai lít nước, sau khi ngủ dậy và trước khi ăn cũng cần nhớ uống nước. Việc bổ sung nước cho cơ thể một cách có ý thức có thể giúp kích thích trao đổi chất, giảm nhẹ gánh nặng cơ thể, như thế tâm trạng sẽ tốt hơn rất nhiều. Ngoài ra, việc dọn vệ sinh thực chất cũng là một phương thức vận động, vừa có thể quét dọn phòng sạch sẽ, lại có thể cho mình một cơ hội luyện tập, thật đúng là một công đôi việc.

Bước vào phòng tập thể thao, thay đổi môi trường, thay đổi tâm trạng

Một cuộc điều tra của trường Đại học Harvard cho thấy, những người mắc chứng trầm cảm sau mười tuần rèn luyện sức khỏe, các triệu chứng trầm cảm đều giảm nhẹ, hiệu quả còn tốt hơn tư vấn tâm lí. Đó là bởi vì trong quá trình vận động, bộ não của con người sẽ tiết ra nhiều hidroxy tryptamine và edorphin. Hai vật chất này thuộc chất dẫn truyền thần kinh, hidroxy tryptamine có công dụng cải thiện cảm xúc của con người, edorphin có thể đạt hiệu quả trấn tĩnh, vì thế cũng được coi là "chất dẫn truyền vui vẻ", khiến nội tâm con người yên tĩnh, tinh thần vui vẻ.

Vì thế, đối với rất nhiều người phải đối mặt với áp lực mà khó có thể giải tỏa hoặc phải chịu quấy

https://thuviensach.vn

nhiễu tinh thần thì việc tới phòng tập thể thao rèn luyện sức khỏe là một lựa chọn rất hay. Vừa được thay đổi môi trường, thay đổi tâm trạng, đồng thời còn có thể làm quen với những người có cùng sở thích, tự nhiên có thể khiến cơ thể của chúng ta càng khỏe mạnh và giàu sức sống.

Dĩ nhiên, lựa chọn phòng tập thể thao cũng cần lưu ý một số điểm.

Thứ nhất, phải lưu ý tới thiết kế và thiết bị của phòng tập, nhất định không được để bị mê hoặc bởi những lời quảng cáo nghe rất bùi tai. Có nhiều phòng tập xây dưới hầm, thiết bị thông gió không hoàn thiện, như thế sẽ có ảnh hưởng tiêu cực rất lớn tới hiệu quả rèn luyện sức khỏe. Một phòng tập tốt, không khí lưu thông là vô cùng quan trọng. Đồng thời còn phải kiểm tra thật kĩ máy móc tập luyện. Thông thường máy móc tập luyện trong phòng tập phân theo hai chức năng chính là Aerobic và rèn luyện tim mạch (Cardio) tạo thành, ngoài việc cần kiểm tra chủng loại và mức độ cũ mới của máy móc, có phòng tập còn kết hợp với bể bơi, phòng massage, thậm chí làm đẹp da. Những điều này đều có thể căn cứ vào nhu cầu của bản thân để chọn lựa.

Thứ hai, việc lựa chọn huấn luyện viên cần phải cẩn thận. Một huấn luyện viên tốt có thể đề ra một kế hoạch luyện tập thích hợp với tình hình cụ thể của bạn, giúp bạn bớt đi rất nhiều đường vòng. Hiện nay có một số phòng tập quảng cáo nói quá về cấp bậc và năng lực của huấn luyện viên, để đạt mục đích tăng lượng người đến tập. Vì thế, lựa chọn một huấn luyện viên yêu nghề, có năng lực và giỏi giao tiếp sẽ tốt hơn nhiều so với việc huấn luyện viên có bằng cấp cao nhưng không đúng thực tế.

Thứ ba, phải chú ý tới giá cả. Thông thường, mùa hoạt động chính của các phòng tập thể thao là thời kì xuân hạ, mùa đông là mùa ảm đạm, rất nhiều phòng tập sẽ đưa ra các hoạt động ưu đãi trong thời kì này. Ngoài ra, đối với những người bình thường thì không cần lựa chọn câu lạc bộ cao cấp đắt tiền, chỉ cần chú ý tới thông tin ưu đãi, lựa chọn phòng tập hợp với nhu cầu của mình là được.

Tham gia vào phong trào "vận động nhẹ"

Ngoài mấy phương thức vận động đã nhắc tới ở trên, bạn đã từng nghe nói tới khái niệm "vận động nhẹ" chưa? "Vận động nhẹ" còn được gọi là "thể dục nhẹ nhàng" ngày càng được nhiều người yêu thích. Đó là bởi vì phương thức vận động của nó linh hoạt đa dạng, cường độ vận động khá nhỏ, có thể giải phóng edorphin trong cơ thể một cách hữu hiệu, từ đó giúp chúng ta làm giảm áp lực tâm lí, tăng thêm niềm vui sống. Hơn nữa không yêu cầu quá cao đối với tố chất cơ thể, chỉ cần bạn muốn thì bất cứ lúc nào cũng có thể luyện tập được. Đồng thời, "vận động nhẹ" chi phí phải bỏ ra khá thấp, không cần mất quá nhiều tiền, vì vậy hình thức này được rất nhiều người chào đón.

Vậy thì hình thức vận động như thế nào có thể coi là "vận động nhẹ"? Do vận động nhẹ không câu nệ hình thức quá nhiều, cũng không có yêu cầu nghiêm ngặt về thời gian dài ngắn, chủ yếu là nhằm thư giãn cơ thể, làm cho tâm trạng vui vẻ, vì thế đi dạo, leo cầu thang, chạy chậm, leo núi, yoga, khiêu vũ, khí công, thái cực quyền.. đều có thể coi là một trong những hình thức rèn luyện của "vận động nhẹ".

Thực ra, trọng tâm của "vận động nhẹ" nằm ở chỗ bồi dưỡng tâm lí, để bản thân thông qua hình thức vận động đơn giản này đạt được hiệu quả cơ thể thoải mái, nội tâm yên bình, vui vẻ. Do vận động nhẹ không câu nệ hình thức, tự do tự tại nên đã nhận được sự yêu mến của nhiều người. Hãy thử "vận động nhẹ", tin rằng nhất định bạn có thể cảm nhận được điều kì diệu ẩn chứa trong đó!

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

ĐỌC SÁCH KHIẾN CON NGƯỜI AN TÂM

Ngay từ thời Ai Cập cổ, một số thư viện ở các tu viện đã dùng phương pháp đọc sách để chữa trị bệnh tâm lí của con người. Nếu may mắn được tới thành cổ Thebes (Ai Cập), bạn còn có thể nhìn thấy trên cửa của thư viện khắc một hàng chữ: "Phương thuốc chữa trị tâm hồn". Không chỉ có ở Ai Cập, ở Trung Quốc cổ đại, con người cũng chú trọng sức mạnh của sách vở, nhiều văn nhân đã thông qua phương pháp đọc sách để chữa trị vết thương trong lòng. Nam Tống thi nhân Lục Du đã từng viết bài thơ *Nhàn ngâm*, trong thơ nói: "Nhàn ngâm là thuốc trị sầu lo". Ngoài ra, ông còn chỉ ra *Chu dịch* là cuốn sách hàng đầu mà những người bị bệnh nên đọc.

Thông qua chứng minh lâm sàng của y học hiện đại, việc thường xuyên đọc sách và suy nghĩ nhiều có thể làm chậm tốc độ lão hóa của tế bào não, thúc đẩy sự lưu thông của mạch máu ở đầu, đẩy nhanh trao đổi chất của tế bào trong cơ thể. Không ít chuyên gia còn chỉ ra: tế bào não của chúng ta có đặc điểm "dùng thì tiến, bỏ thì lùi", một khi bộ não thiếu kích thích thông tin trong thời gian dài, chức năng của nó sẽ không được phát huy đầy đủ, mức độ của các vật chất hoạt tính sinh học đặc biệt trong não sẽ giảm xuống rõ rệt, kéo dài tình trạng như vậy, chức năng của bộ não sẽ dần dần thoái hóa, ảnh hưởng nghiêm trọng tới khả năng phân tích phán đoán của con người. Vì thế, chúng ta không chỉ đọc sách để giết thời gian mà đọc sách còn để giúp chúng ta có thể động não suy nghĩ một cách thích hợp. Hiện nay có rất nhiều loại sách thú vị, không những có thể khiến tâm trạng của bạn vui vẻ trong quá trình đọc sách, mà còn có thể kích thích sự vận động của tế bào não.

Có vị học giả nổi tiếng đã từng nói: Đọc sách quý ở sự theo đuổi hưởng thụ tinh thần. Đúng vậy, đọc được một cuốn sách hay là một điều kì diệu. Mở sách ngửi thấy mùi thơm của mực, dường như ta đang được đi bên bờ hồ mùa thu, cảm nhận làn hơi nước, nhìn cành cây đung đưa, cơn gió dịu dàng thổi qua, mọi lo lắng trong lòng tự nhiên hóa giải. Khi đọc những tác phẩm kinh điển, chúng ta sẽ có được cảm giác vui vẻ, như hấp thu "dinh dưỡng" vào cơ thể trong khi thưởng thức. Có một câu nói rất hay rằng: Đọc một cuốn sách hay, giống như đang đối thoại với rất nhiều người tài giỏi. Có lẽ đây chính là trạng thái "tâm hồn cùng sách vở nảy sinh cộng hưởng" mà người ta thường nói tới. Khi "lang thang" trong thế giới của Đường thi, Tống từ, bạn có thể uống rượu ngâm thơ với Đỗ Phủ, Lí Bạch; khi "đi dạo" trong một tác phẩm tiểu thuyết ưu tú, bạn sẽ cảm thấy mình đang lắng nghe tâm sự của Tào Tuyết Cần, Tolstoy; còn khi đi vào cung điện của triết học, giọng nói của Socrates, Hegel sẽ vang vọng bên tai chúng ta.

Đọc nhiều có ích

Qua đó có thể thấy, điều kì diệu của đọc sách không những có thể khiến tư duy bộ não của chúng ta ngày càng hoạt động hiệu quả, mà còn có thể giúp điều tiết tâm trạng, làm phong phú nội tâm, khiến chúng ta trầm tĩnh trở lại, yên tĩnh tận hưởng niềm vui của tinh thần và sự yên bình của nội tâm qua những câu chữ đẹp đẽ. Khi cảm thấy mơ hồ trong nhân tình thế thái rối ren phức tạp, khi tâm trạng của bạn buồn bực, khi bạn lún sâu vào vòng xoáy tình cảm không thể thoát ra được, khi bạn nhớ quê hương bạn bè da diết, khi bạn bị công danh lợi lộc trước mắt che khuất, khi tâm hồn của bạn cảm thấy cô độc trống trải… hãy tìm đến những cuốn sách giúp bạn có thể cảm nhận được sự bình yên, khiến tâm hồn của bạn cảm nhận sự cộng hưởng, khiến bạn nhìn thấy sức mạnh của tình yêu và tìm lại được niềm tin vào cuộc sống. Nếu cuộc đời phù phiếm ngoài kia khiến bạn không biết phải làm thế nào, hãy cầm lấy một cuốn kinh Phật, để tâm hồn của bạn quay về với sự yên tĩnh và thuần khiết trong thiền.

Đọc sách, có thể khiến nội tâm của chúng ta từ sa mạc hoang sơ trở thành ốc đảo tươi mát, có thể khiến linh hồn cô đơn trống trải cảm nhận được sự đầy đủ và phong phú, khiến tâm trạng buồn bực của chúng ta hướng tới sự yên tĩnh và hài hòa. Khi bạn đọc những câu chuyện thần thoại đẹp đẽ, thơ văn bay bổng, ngôn

https://tieuvienseach.vn

từ trau chuốt thì làm sao có thể không bất giác cảm thấy vui vẻ, cơ thể sảng khoái? Khi bạn thấy cành dương liễu rủ ven hồ, ngắm nhìn màn sương khói bảng lảng, nhìn hoàng hôn bên sông, sao có thể không cảm thấy vui vẻ thoải mái?

Đọc sách không hề là một việc khô khan. Chỉ cần chúng ta muốn thì đọc sách sẽ có thể trở thành "niềm vui". Đặc biệt trong thời đại khoa học kĩ thuật phát triển nhanh chóng như ngày nay, đọc sách đã bước vào "thời đại hình ảnh", chúng ta có thể kết hợp đọc sách với hình vẽ, thậm chí là những hình ảnh động đầy cuốn hút. Thực ra, ngay từ thời Tống, Tần Quan đã dùng phương pháp xem tranh chữa bệnh. Nghe nói Tần Quan trong khi bị bệnh đã thưởng thức *Võng xuyên đồ* của nhà thơ thời Đường Vương Duy, bức tranh này miêu tả cảnh sắc của Võng Xuyên (ở Lam Điền tỉnh Thiểm Tây – Trung Quốc). Tần Quan quê ở Giang Tô, tuy đã nhìn nhiều cảnh sắc sông biển, song rất ít khi được thấy cảnh núi non. Khi ông nhìn thấy bức họa ý cảnh cao xa, sống động như thật này, bỗng chốc say mê thích thú, dường như đang được đến với sơn thủy của Võng Xuyên, bất giác tinh thần ngày càng tốt hơn, nhanh chóng khỏi bệnh. Âu Dương Tu trong *Đông Trai kí* đã viết: "Mỗi khi cơ thể không khỏe, hoặc là lấy các tác phẩm văn chương của cổ nhân là *Lục Kinh, Bách Thị* để đọc, yêu cách nói sâu sắc, tươi đẹp trong đó, giải tỏa tâm trạng, bệnh tật cũng tan biến". Đọc sách có thể dưỡng sinh trị bệnh, đây chẳng phải là tác dụng tinh thần thần kì của sách vở sao? Xét từ góc độ tâm lí học hiện đại, Tần Quan "xem tranh trị bệnh" trên thực tế là kết hợp liệu pháp ám thị và liệu pháp siêu giác tĩnh mặc trong tâm lí học, thông qua ngắm tranh mỗi ngày để tập trung ý thức, khống chế tâm trạng phiền loạn, vứt bỏ tạp niệm và phiền não phía sau, từ đó cảm thấy nội tâm yên bình, tâm trạng vui vẻ, sức sống cũng tăng lên, nâng cao rõ rệt khả năng đề kháng với bệnh tật.

Mở ra cuộc sống "thích đọc" như thế nào

Tham gia câu lạc bộ đọc sách: Thực ra, các câu lạc bộ hay nhóm đọc sách kiểu này cho dù là ở xã hội phương Tây hay phương Đông cũng đều không mới lạ, dĩ nhiên hình thức các thư viện trước đây không giống như bây giờ. Thời xưa những nơi đọc sách được trang bị rất nhiều thứ để thư giãn giải trí, những người tham gia đọc sách thường thông qua hình thức thảo luận vào những lúc nhàn rỗi để giết thời gian, phương thức giải trí này khá thịnh hành trong tầng lớp quý tộc. Ngày nay, người ta tổ chức thành nhóm đọc sách, một là có thể tiêu khiển thông qua phương thức lành mạnh, hai là có thể giúp đỡ một số người có vấn đề về tâm lí giảm nhẹ được gánh nặng tinh thần, đồng thời làm phong phú tâm hồn của chúng ta.

Thường xuyên tới hiệu sách: Ngày nay, ở các đô thị ngày càng nhiều các cửa hàng sách phong phú, trong hiệu sách cũng có thể nhìn thấy cây cối xanh tươi tràn đầy sức sống, ánh nắng chan hòa và sáng sủa, tạo cho người ta cảm giác yên bình; có nơi lại kết hợp đọc sách với quán cà phê, trong hiệu sách bật những bản nhạc nhẹ nhàng, tay cầm cuốn sách, dưới ánh nắng ấm áp thưởng thức một li cà phê thơm nồng, đúng là một sự hưởng thụ đầy dễ chịu… Trong những hiệu sách như vậy, mở cửa bước vào, ta có thể nhìn thấy trên giá sách xếp đầy các loại "món ăn tinh thần" phong phú, chắc chắn ta sẽ nóng lòng được đắm chìm trong đó!

Sách gối đầu giường – để mùi sách theo bạn vào giấc ngủ: Trước khi đi ngủ hoặc một buổi sáng yên tĩnh nào đó, bạn hãy tiện tay cầm một cuốn sách đặt trên đầu giường đọc nhẩn nha, không những có thể giúp chúng ta bước vào giấc ngủ chất lượng hoặc mở ra tâm trạng tốt đẹp cho một ngày, mà còn có thể khiến bản thân được hưởng thụ niềm vui đọc sách trong từng phút từng giây của cuộc sống quanh mình. Phong cách và nội dung của sách gối đầu giường không hạn chế, có thể là một cuốn tiểu thuyết bạn yêu thích, khiến bạn tận hưởng phong vị của cuộc sống khác sau một ngày làm việc bận rộn, khi tâm trạng thay đổi theo tình tiết lên xuống, bạn có thể tạm thời quên đi những phiền não và bất an trong hiện thực; cũng có thể là một cuốn truyện tranh thú vị, mang lại sự an ủi cho tâm hồn bạn, là một món quà tặng cho người đang cô đơn; dĩ nhiên, một cuốn truyện ngụ ngôn giàu triết lí cũng là một sự lựa chọn rất hay, để những câu chuyện nhỏ trở thành hạt giống tâm hồn trước khi đi ngủ, nuôi dưỡng tinh thần của chúng ta, mang lại cho nội tâm của chúng ta sự yên bình.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

ÂM NHẠC GIÚP THƯ GIÃN TINH THẦN

Giai điệu đẹp đẽ vui tai có thể làm thư giãn thần kinh của con người, khiến tâm trạng tươi sáng, khơi dậy sự hứng thú đối với những sự vật tốt đẹp. Âm nhạc nhẹ nhàng du dương còn có thể kích thích hệ thống thần kinh của cơ thể, từ đó đạt được hiệu quả điều tiết các chức năng sinh lí, thúc đẩy cơ thể tiết ra chất có ích cho sức khỏe. Thời kì còn nhỏ, nghe nhạc nhiều có thể thúc đẩy phát triển trí tuệ, còn người già nghe nhạc nhiều không chỉ có thể làm chậm sự lão hóa của bộ não và thần kinh, mà còn có lợi cho việc phục hồi trí nhớ. Buổi sáng, nghe một bản nhạc giàu tiết tấu, có thể nâng cao mức độ thích ứng của cơ thể, giúp bản thân nhanh chóng tập trung vào công việc trong ngày; chiều tối về nhà, nhắm mắt ngưng thần, một bản nhạc du dương có thể xua đi mệt mỏi của ngày dài, khiến tâm trạng của chúng ta bình tĩnh trở lại, yên tĩnh tận hưởng thời gian tươi đẹp suốt buổi tối.

Âm nhạc có sức mạnh thần kì. Còn nhớ những năm 90 của thế kỉ XX, bài hát *Đường đến ngày vinh quang* của ban nhạc Bức Tường đã khích lệ không biết bao nhiêu bạn trẻ dũng cảm phấn đấu vươn lên; năm 2008 động đất ở Văn Xuyên (Trung Quốc), trước vụ thiên tai thảm khốc này, các nghệ sĩ Trung Quốc đã dùng âm nhạc làm sợi dây gắn kết, thông qua các buổi biểu diễn từ thiện để phát động nhân dân toàn quốc thể hiện lòng yêu thương với người dân đang chịu thiên tai. Âm nhạc có thể khiến trái tim của con người xích lại gần nhau, xoa dịu những tâm hồn mệt mỏi trong đêm tối.

Giới y học đã từng có một thí nghiệm như sau: Người ta cho những bệnh nhân mắc bệnh cao huyết áp do cảm xúc lắng nghe bản *Violin Concerto in B minor* của Bach. Điều khiến người ta ngạc nhiên là người bệnh sau khi nghe xong bản nhạc đẹp đẽ du dương này, huyết áp giảm xuống từ 10-20mmHg. Âm nhạc còn có thể giúp chữa trị chứng mất ngủ, khiến những người khổ sở vì mất ngủ nhanh chóng chìm vào giấc mộng.

Lợi dụng âm nhạc giúp chúng ta điều chỉnh tâm trạng, xoa dịu cảm xúc, cũng cần kết hợp với sở thích, hứng thú và tình trạng sức khỏe của mỗi người. Các loại nhạc khác nhau thích hợp với những nhóm người khác nhau và tâm trạng khác nhau. Ngoài thời gian làm việc căng thẳng, nghe một bản nhạc tiết tấu thư thái có thể giúp chúng ta xua đi mệt mỏi; khi tinh thần uể oải, hiệu suất thấp, hãy thử nghe một vài bản nhạc mạnh mẽ, khơi dậy ý chí và niềm tin của bản thân với cuộc sống; khi tâm trạng không vui, u ám, hãy thử nghe một số bản nhạc có giai điệu hài hước, để tâm thái của chúng ta lạc quan hơn.

Dùng âm nhạc để thư giãn tinh thần, bắt đúng bệnh rất quan trọng

Khi công việc phiền não, âm nhạc nhẹ nhàng có thể giúp bạn tiêu tan cảm xúc tiêu cực. Khi bạn bị công việc làm cho rối tinh lên, tâm trạng buồn bực, hãy thử mở nghe một số bản nhạc nhẹ nhàng thư giãn. Nó không những có thể khiến tâm trạng của bạn nhanh chóng lấy lại bình tĩnh, thư giãn, mà còn có thể khơi dậy trí tưởng tượng, kích thích tế bào não nảy sinh cảm hứng, nâng cao hiệu quả công việc.

Hãy thoả sức ca hát để áp lực được giải phóng. Âm nhạc là một trong những giải pháp hữu hiệu để giải tỏa cảm xúc. Trải qua một thời gian làm việc và cuộc sống căng thẳng, hãy thử hẹn dăm ba người bạn thân đi hát một lần thỏa sức, không cần bận tâm giọng hát của mình thế nào, cũng không cần để ý bề ngoài của mình, chỉ cần mình cảm thấy thoải mái là được, sau đó về nhà ngủ một giấc thật ngon, để tất cả những nặng nề, bất an, khó khăn đều tan biến theo tiếng hát. Phương thức này vừa có thể xua tan những tâm trạng không vui đè nén trong lòng, lại vừa có thể giúp tăng thêm tình cảm giữa bạn bè, vì sao không vui vẻ làm?

Âm nhạc có thể giúp bạn ngủ ngon. Xã hội ngày nay, ngày càng nhiều người xuất hiện tình trạng khó ngủ, cảm giác nằm trằn trọc trên giường không sao ngủ được quả thực là đau khổ. Nếu bạn có triệu chứng như thế, có thể thử nghe nhạc trước khi đi ngủ. Khi lựa chọn những bản nhạc hỗ trợ giấc ngủ, cố gắng lựa chọn phong cách nhẹ nhàng, yên tĩnh. Ngoài ra tốt nhất không chọn những bản nhạc có lời, bởi vì một khi tư duy của bạn bị lời bài hát thu hút thì sẽ khiến tinh thần càng thêm căng thẳng, hưng phấn, khó mà ngủ

https://thuviensach.vn

được. Nhiều nhà soạn nhạc nổi tiếng thế giới như Chopin, Liszt, Schubert đều có những sáng tác bất hủ được lưu truyền rộng rãi. Chúng có thể coi là lựa chọn hàng đầu với những người mắc chứng mất ngủ. Tóm lại, tĩnh tâm an thần, âm nhạc nhẹ nhàng vẫn là chủ yếu.

Âm nhạc còn có thể đưa bạn ra khỏi những ám ảnh tình cảm. Nếu bạn đang đau khổ vì thất tình, hãy mượn âm nhạc để xoa dịu vết thương trong lòng. Dĩ nhiên lựa chọn âm nhạc cũng phải căn cứ vào tình hình của bản thân. Có người khi tâm trạng sa sút, nghe những bản nhạc buồn có thể khiến tâm trạng của mình hòa vào trong tiếng nhạc, khiến bản thân được giải thoát; nhưng với những người vốn tính nhạy cảm thì nên nghe những bản nhạc nhẹ nhàng tươi vui, để âm nhạc đưa tâm trạng của bạn đi theo hướng tích cực.

Âm nhạc tĩnh tâm, cho bạn lựa chọn đúng đắn

Các chuyên gia trị liệu bằng âm nhạc đã đưa ra một số bản nhạc có tác dụng tĩnh tâm. Chúng tôi hi vọng rằng bảng danh sách dưới đây có thể trở thành gợi ý hay cho bạn, mang lại cho bạn một tâm trạng yên bình và du dương.

Âm nhạc tĩnh tâm liên quan tới liên tưởng đồng cỏ:

Borodin: *In the Steppes of Central Asia*

Frederick Delius: *On hearing the first Cuckoo in spring*

Beethoven: *Symphony No.6 (chương 2)*

Bản nhạc nhẹ: *Run to the Forestin Dream*

Âm nhạc tĩnh tâm liên quan tới liên tưởng núi cao:

Ferde Grofe: *Grand Canyon Suite*

Debussy: *Nocturnes*

Bản nhạc nhẹ: *Echo in the Hills*

Bản nhạc nhẹ: *Back to HolyLand*

Âm nhạc tĩnh tâm liên quan tới liên tưởng dòng chảy:

Respighi: *The Pines of Rome (chương 2)*

Beethoven: *Symphony No.9 (chương 3)*

Smetana: *Vltava*

Bản nhạc nhẹ: *Words of Water*

Âm nhạc tĩnh tâm liên quan tới những liên tưởng khác:

https://thuviensach.vn

Bach: *Double Violin Concerto*

Beethoven: *Violin Concerto*

Chopin: *Concerto for Piano and Orchestra*

Borodin: *Symphony No.2*

Schubert: *Ave Maria*

Pachelbel: *Canon in D Major*

Paganini: *The 24 Caprices for solo Violin*

Yiruma: *Kiss the rain*

The Daydream: *Tears*

Joe Hisaishi: *Laputa OST – Castle in the sky*

https://thuviensach.vn

VUNG BÚT VẨY MỰC, THƯ GIÃN THẢNH THƠI

Trong suốt dòng chảy bất tận của lịch sử, chữ viết không ngừng diễn biến phát triển, một mặt đóng vai trò xã hội quan trọng trong việc giao lưu tư tưởng, kế thừa văn hóa, mặt khác bản thân nó cũng trở thành một hình thức nghệ thuật độc đáo. Xét từ góc độ giúp chúng ta tĩnh tâm, thư pháp còn có công dụng bảo vệ sức khỏe, dưỡng thân và tinh thần không thể bỏ qua.

Trong quá trình luyện thư pháp, chúng ta cần vận dụng hai tay, cổ tay, cánh tay một cách linh hoạt, tự nhiên, đồng thời cần phải phối hợp với khí lực toàn thân, đưa sức mạnh của cơ thể thông qua thân bút và đầu bút vận chuyển tới từng nét bút một cách linh hoạt. Trong quá trình này, một mặt có thể khiến khí huyết toàn thân hòa hợp, thúc đẩy tuần hóa máu, tăng cường trao đổi chất, mặt khác còn có thể khiến chúng ta tập trung chú ý, dồn tất cả tinh thần vào viết chữ, dần dần xoa dịu tâm trạng buồn bực, từ đó đạt được hiệu quả tĩnh tâm.

Tiêu Lao - nhà thư pháp nổi tiếng của Trung Quốc thường nói, bí quyết khiến mình trường thọ nằm ở chỗ kiên trì luyện thư pháp trong thời gian dài. Theo ông, người học thư pháp và người học võ luyện tập khí công là cùng một đạo lí, hai hoạt động này cùng cho kết quả như nhau. Khi viết chữ, nếu áp dụng tư thế ngồi, tư thế này trong khí công được gọi là “tĩnh tọa”, cũng chính là “ngồi thiền”. Mỗi ngày ngồi một thời gian, có thể khiến thân tâm đều có lợi, thuận theo tự nhiên. Nếu áp dụng tư thế đứng chữ thì giống như “tư thế cưỡi ngựa” trong khí công, hoặc “đứng trụ” trong Thái Cực quyền, rất có lợi với điều tâm và điều hòa hơi thở.

Trong cuộc sống hiện đại, tiết tấu cuộc sống của chúng ta càng ngày càng gấp gáp, áp lực về mọi mặt cũng càng ngày càng lớn, trong lòng lo lắng buồn bực là khó tránh khỏi. Trong khi đó nghệ thuật thư pháp kết hợp giữa động và tĩnh có thể nói là một phương pháp tĩnh tâm dưỡng sinh tương đối lí tưởng. Quá trình thư pháp do não phải làm chủ, thuộc tư duy hình tượng; còn ban ngày, chúng ta xử lí các vấn đề phần lớn là dùng tư duy logic do não trái điều khiển. Vì thế, thời gian rảnh rỗi, ta có thể mua bút mực, giấy, ngoài giờ làm việc hoặc khi cảm thấy mệt mỏi thì viết chữ, để não phải não trái đan xen làm việc, có thể giúp thư giãn thần kinh căng thẳng, đạt tới hiệu quả tư duy logic và tư duy hình tượng kết hợp với nhau.

Có điều, trước khi luyện thư pháp chúng ta cần chú ý, tuy thư pháp có công hiệu tu thân dưỡng tính, nhưng chúng ta cần căn cứ vào đặc điểm tính cách của mình để lựa chọn luyện tập loại chữ khác nhau thì mới có thể đạt được công hiệu tu bổ thiếu sót, tự hoàn thiện bản thân.

Dĩ nhiên, luyện thư pháp cũng không phải là tùy tiện viết nguệch ngoạc, cũng hoàn toàn không phải là tùy ý vẽ vài nét khi rảnh rỗi là có thể đạt được mục đích tĩnh tâm ngưng thần. Thư pháp và khí công giống nhau, khi luyện tập nên chú ý mấy yêu cầu dưới đây:

Thứ nhất, ngưng thần tĩnh khí, lòng không vương mắc. Khi tu luyện khí công, thường yêu cầu toàn thân thả lỏng, xua tan tạp niệm. Luyện thư pháp cũng như vậy, nên để bản thân cố gắng kìm nén cảm xúc buồn bực, vứt bỏ toàn bộ những chuyện phiền lòng, chuyện vặt vãnh trong lòng, loại bỏ cảm xúc không tốt, tập trung tinh thần, một lòng một dạ.

Thứ hai, điều chỉnh tư thế. Luyện thư pháp cũng là một quá trình từ hình đến thần, dáng người ngay ngắn là vô cùng quan trọng, tuyệt đối không được tùy tiện, nghiêng trái vẹo phải, mà phải giữ sống lưng thẳng, thành bụng hóp lại, tập trung khí vận vào trong việc viết chữ.

Tiếp đó, nắm được tiết tấu hô hấp, giữ hơi thở thông thuận. Không cần đặc biệt chú ý hít thở, mà chỉ cần để hơi thở của chúng ta tự nhiên và bình ổn theo tiết tấu của thư pháp.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

GẦN GŨI TỰ NHIÊN, THẢ LỎNG BẢN THÂN

Trong thần thoại Hi Lạp, có nhân vật Antaeus mà sức mạnh của ông ta đến từ mặt đất, một khi rời khỏi mặt đất thì ông ta sẽ không còn chút sức mạnh nào, trở nên vô cùng yếu ớt. Thực ra chúng ta cũng như vậy, thiên nhiên ban cho chúng ta tất cả, chỉ có quay về với vòng tay của thiên nhiên thì cơ thể mới có thể được phục hồi năng lượng và thư thái hoàn toàn.

Con người đến từ tự nhiên, được tự nhiên che chở, ấp ủ, mỗi khi chúng ta không thể chịu đựng được những khó khăn gặp phải trên đường đời thì khao khát của nội tâm hướng về với tự nhiên sẽ trở nên vô cùng mãnh liệt. Sống lâu trong thành phố đầy xi măng cốt thép, tâm hồn ta cũng dính bụi trần của thành phố, có lẽ tận sâu trong nội tâm mỗi người đều hướng về với thiên nhiên, hi vọng có thể tránh xa sự ồn ào của thành phố, tránh xa không gian đô thị khiến người ta ngạt thở. Bạn hãy thử đi ra ngoại ô khi rảnh rỗi, dang rộng đôi tay, hít hà bầu không khí trong lành. Lúc ấy ngay cả một phiến lá xanh cũng có thể khiến chúng ta vui sướng. Thiên nhiên sẽ giống như một người mẹ bao dung, tặng cho chúng ta nguồn năng lượng sống bất tận.

Russell từng nói: “Sinh mệnh của chúng ta chính là một phần của sinh mệnh mặt đất, giống như tất cả các loài động thực vật, chúng ta cũng phải hấp thu dinh dưỡng của mặt đất”. Đúng vậy, thiên nhiên mênh mông vô tận có thể khiến tấm lòng của chúng ta rộng lớn hơn, mỗi cành cây ngọn cỏ đều có linh tính, có thể vuốt ve tâm hồn đang khô hạn của chúng ta.

Phương pháp gần gũi với tự nhiên phù hợp với bạn

Trồng một chậu cây xanh. Có rất nhiều loại hoa cỏ có ích lợi trực tiếp đối với cơ thể con người, ví dụ như mùi hương của hoa mộc, hoa tulip, nguyệt quế… có thể giúp thư giãn đầu óc, điều tiết cảm xúc; mùi hương của các loài thực vật như hợp hoan, hoa hồng, hoa sen, thủy tiên… có thể trấn tĩnh an thần; hoa dâm bụt, hoa lan, hoa mai lại có công dụng thanh nhiệt, yên tĩnh. Trong nhà, nếu có một chút màu xanh thì sẽ có thể khiến tâm trạng của chúng ta trở nên nhẹ nhàng và thoải mái. Lựa chọn một loại thực vật mà bạn thích, đó có thể là một chậu hoa xấu hổ e thẹn đáng yêu, cũng có thể là một chậu lan xanh tốt, hoặc là một chậu xương rồng đáng yêu, Dancing grass thanh tú… Khi rảnh rỗi chơi đùa cùng hoa cỏ, bón phân xới đất cho loài cây mình thích, trong khi gần gũi với màu xanh, tâm hồn của chúng ta sẽ theo một vệt màu xanh trở nên nhẹ nhàng và yên bình.

Cảm nhận con đường rợp bóng cây xanh của thành phố. Những con đường trồng nhiều cây xanh trong khu phố hay vườn hoa đều có thể trở thành lựa chọn hay để đi dạo. Chầm chậm bước dưới bóng cây, nghe âm thanh xào xạc của gió thổi vào những chiếc lá, thỉnh thoảng vang lên vài tiếng chim hót thánh thót vui tai, cuộc sống xe cộ ồn ào sẽ trở nên thật uyển chuyển, vui tươi.

Gần gũi với hương hoa, tiếng chim trong công viên. Đối với người thành phố ngày nay, công viên có thể nói là một nơi chốn gần gũi với tự nhiên trực tiếp nhất, thuận tiện nhất. Mỗi buổi sáng, chúng ta có thể nhìn thấy nhiều người tập thể dục trong công viên, con người cũng thích được trải qua khoảng thời gian thư thái trong công viên. Nếu muốn tìm một nơi tĩnh tâm, vào một buổi chiều thời tiết mát mẻ, một mình đi dạo trong công viên, cảm nhận sự tươi đẹp yên bình, có lẽ tâm hồn của bạn sẽ được an ủi một chút.

Còn nếu có đủ thời gian thì tốt nhất là chúng ta có thể ra ngoại ô, tránh xa sự ồn ào của đô thị phồn hoa, tìm cho mình một nơi yên tĩnh thoải mái. Hãy mang theo đồ dùng cho du lịch, cùng người nhà, bạn bè chọn một vùng ngoại ô để đến đó nghỉ ngơi, trải qua thời gian thư giãn một hai ngày, có phải là rất thú vị không?

Lợi dụng thời gian nghỉ dài thăm thú danh lam thắng cảnh. Tới thăm các cảnh sắc tươi đẹp của đất nước, chúng ta sẽ phải kinh ngạc trước “sức sáng tạo” đặc biệt của thiên nhiên, những phiền não vụn vặt

https://thuviensach.vn

trong cuộc sống bỗng chốc trở nên không đáng nhắc tới. Khi chúng ta quay về với cuộc sống thường ngày của thành phố, những cảm giác tươi đẹp này vẫn sẽ tồn tại trong lòng ta, “gột rửa” nội tâm của chúng ta trở nên trong lành, khơi dậy tâm trí của chúng ta hoạt động tích cực.

Những điều cần chú ý khi ra ngoài tự nhiên

Chuẩn bị đầy đủ nước uống và thức ăn.

Các loại thuốc thường dùng như chữa trị vết thương ngoài, cảm cúm, thuốc cảm nắng không thể thiếu.

Nhất định không được tùy tiện hái rau dại, quả dại hoặc nấm bên ngoài, tránh ngộ độc thức ăn.

Đi một đôi giày thoải mái, đặc biệt là bạn nữ, nhất định không được vì đẹp mà tự làm khổ mình!

Chú ý nghỉ ngơi, đảm bảo đầy đủ tinh lực để gần gũi với tự nhiên.

Thiên nhiên kì diệu như vậy đấy, từng cành cây, ngọn cỏ, từng đóa hoa của nó đều có thể khiến mọi phiền muộn trong lòng chúng ta tan biến, nỗi mệt mỏi trong người có thể được dòng suối trong lành rửa trôi, tâm hồn cũng theo đó càng trở nên yên bình, trong sáng. Có câu nói rằng: “Lặng yên nhìn một gáo nước, có thể nghe thấy sự thanh tĩnh mà nó biểu đạt, tưới đẫm tâm hồn mình; ngắm nhìn một đóa hoa, có thể nghe thấy ý nghĩa trang nghiêm mà nó 'diễn thuyết', tô điểm cuộc đời của mình”. Bạn hãy nhìn dãy núi mây sương khói mờ ảo trước mặt, tuy không nguy nga hùng vĩ như Thái Sơn, nhưng sự to lớn và vững chắc của nó cũng có thể làm lay động tiếng lòng của bạn; hãy nhìn dòng nước trước mắt, lại gần nó, lắng nghe âm thanh phát ra khi dòng nước và đá gặp nhau, khoảnh khắc này có thể khiến bạn cảm động. Loài cây không biết tên mọc hai bên đường, chúng chưa bao giờ đòi hỏi con người chú ý tới mà chỉ lặng lẽ phát triển, mặc dù không có màu sắc rực rỡ bắt mắt nhưng vẻ đẹp của chúng thật dịu dàng… Rất nhiều lúc, càng ở những nơi hoang dã càng khiến chúng ta cảm nhận được sự vĩ đại và đẹp đẽ của cuộc sống. Thiên nhiên và thế giới như vậy, sao có thể không khiến tâm hồn của chúng ta trở nên chân thành và tĩnh lặng!

Cho dù nội tâm của bạn có như thế nào đi nữa thì thiên nhiên vẫn luôn luôn là người lắng nghe tốt nhất. Gần gũi với thiên nhiên, không cần tốn quá nhiều công sức, chỉ cần bỏ ra thời gian rảnh rỗi, bước ra ngoài tìm kiếm màu xanh là bạn đã có thể thỏa sức cảm nhận sự thuần khiết, yên tĩnh thiên nhiên mang lại cho con người. Hãy thỏa sức hát ca, chơi đùa, gạt tất cả tạp niệm và phiền não trong lòng sang một bên, chắc chắn thiên nhiên sẽ có thể rửa sạch đôi mắt của bạn, làm sạch bụi bẩn trong tâm hồn bạn, để bạn tìm thấy thiên đường yên tĩnh thuộc về mình!

https://thuviensach.vn

PHƯƠNG PHÁP TĨNH TÂM BẰNG ĐỐI THOẠI

Một chiếc khóa to chắc chắn được dùng để khóa cửa, một thanh sắt nhỏ dù cố gắng hết sức nhưng vẫn không thể mở được khóa. Lúc ấy, chìa khóa đi tới, nhẹ nhàng đưa cơ thể gầy nhỏ của mình cắm vào lỗ khóa, ổ khóa mở ra dễ dàng. Thanh sắt nhỏ hỏi một cách đầy hồ nghi: "Vì sao bạn có thể dễ dàng mở nó ra như vậy?" Chìa khóa cười và nói: "Bởi vì tôi hiểu trái tim của nó nhất!"

Việc đối thoại, tâm sự những nỗi phiền muộn và đau khổ trong lòng, sau đó để nội tâm trở về trạng thái bình tĩnh vốn có thực ra không phải là chuyện khó.

Sự giao tiếp tốt đẹp cần được xây dựng trên cơ sở của sự tín nhiệm. Trong xã hội ngày nay, khoảng cách giữa người với người càng ngày càng xa. Tuy chúng ta sống trong những tòa nhà cao tầng, đẹp đẽ sang trọng nhưng lại mất đi sự gần gũi giữa hàng xóm láng giềng; cuộc sống vật chất của chúng ta tuy càng ngày càng phong phú, nhưng thế giới nội tâm của chúng ta lại càng ngày càng trở nên nghèo nàn… sự thiếu tin tưởng giữa đôi bên chắc chắn sẽ làm tăng thêm tâm lí phòng bị, rất nhiều hiểu lầm nảy sinh đều bởi vì chúng ta thiếu mất sự giao tiếp và thấu hiểu, thiếu sự tin tưởng với người khác.

"Sự khác biệt" giữa cha mẹ và con cái chính là như vậy. Hiện nay thế hệ 9X, 10X có phương thức tư duy và động lực vươn lên của tuổi trẻ, nhưng cha mẹ của họ sau khi đã trải qua thăng trầm của cuộc đời, luôn hi vọng có thể bảo vệ và giúp đỡ con cái trong quá trình trưởng thành. Hai bên đều xuất phát từ động cơ và tâm ý tốt, nhưng kết quả thường không được như ý. Chúng ta thậm chí còn thường xuyên nhìn thấy trên truyền hình hiện tượng trẻ bỏ nhà ra đi hoặc có hành vi không tốt. Sự xuất hiện của những vấn đề này đều có liên quan đến việc giáo dục, ở một mức độ rất lớn, việc giáo dục gặp trục trặc cũng bởi vì giữa hai thế hệ đã bị thiếu đi mất sự tin tưởng và giao tiếp.

Tình cảm vợ chồng bất hòa cũng như vậy. Vợ nói bóng nói gió, nghi ngờ hành vi của chồng không trong sạch; còn chồng thì ấm ức trong lòng, cảm thấy nhân phẩm của mình bị nghi ngờ và sỉ nhục, thế là những cuộc tranh cãi liên tục làm tổn thương tình cảm giữa vợ chồng. Phải biết rằng, quan hệ vợ chồng là quan hệ thân mật nhất giữa người với người trên thế giới này, nhưng con người lại thường xuyên vì thiếu sự tin tưởng, vì không giao tiếp tốt với nhau, vì không ai muốn dốc bầu tâm sự với đối phương… mà làm tổn thương tới tình cảm giữa hai bên, dần dần trở thành những người xa lạ.

Còn rất nhiều ví dụ khác nữa cho thấy, thiếu sự đối thoại và giao tiếp sẽ mang lại cho cuộc sống của chúng ta biết bao phiền não. Lẽ nào giao tiếp thực sự khó đến vậy sao? Sự thực không phải như vậy. Hãy tin rằng người thân, người yêu và bạn bè luôn là người đáng tin cậy nhất bên cạnh chúng ta, hãy chia sẻ phiền não và những điều không vui trong lòng với họ, giải tỏa khúc mắc, chắc chắn tâm trạng của bạn sẽ càng thoải mái, áp lực cuộc sống cũng được giải phóng. Không nên che giấu tâm sự, bởi lâu dần việc đó sẽ trở thành xiềng xích tinh thần, khiến chúng ta vĩnh viễn không thể có được sự yên tĩnh trong tâm hồn mà quên mất rằng, thực ra chìa khóa đang nằm chính trong tay chúng ta.

Đối thoại, nói những lời trong lòng

Người xưa có câu: "Im lặng là vàng". Nhưng đạo lí này không phải là phù hợp với bất cứ tình huống nào. Mỗi người đều có tâm sự riêng, khi bạn cảm thấy không vui, không có chỗ nào để giải tỏa tâm trạng thì nên lựa chọn phương pháp giải tỏa như thế nào? Mượn rượu giải sầu e rằng không phải là một cách làm thông minh, bởi sau khi tỉnh rượu, đau khổ vẫn là đau khổ, không thể nhờ cơn say mà giải được sầu. Hầu hết những kí ức khiến chúng ta cảm thấy sầu khổ, đè nén tận sâu trong lòng đều không khiến con người có được cảm giác vui vẻ. Nếu những kí ức đau khổ này không được giải tỏa, theo năm tháng lắng đọng thành bụi bẩn trong tâm hồn, sẽ càng khiến chúng ta rơi vào trạng thái nặng nề và mất cân bằng, khi muốn có được sự yên bình của nội tâm cũng sẽ không biết phải bắt đầu từ đâu. Muốn để bản thân thoát khỏi sự đè

https://thuviensach.vn

nén của áp lực, vui vẻ thoải mái đón nhận cuộc sống sau này thì bạn phải "quét dọn" sạch sẽ "bụi bẩn" tích tụ tận sâu trong lòng, dũng cảm nói ra, khiến đối thoại mở ra cánh cửa nội tâm của bạn.

Bạn bè và người thân là khán giả trung thành nhất của bạn. Nếu giao tiếp mặt đối mặt khiến bạn cảm thấy khó xử, hoặc lo lắng như thế sẽ khiến những người yêu quý bạn càng lo lắng cho bạn hơn, vậy thì hãy thử dùng thư từ, email hoặc trang cá nhân. Đây cũng là một phương thức biểu lộ nội tâm rất tốt. Chúng ta có thể bày tỏ những lời trong lòng qua chữ viết, trong quá trình đối thoại này, những gánh nặng đè nén đã lâu có thể dần dần được gỡ bỏ một cách tự nhiên.

Đừng xấu hổ, những người yêu quý bạn sẽ không cười nhạo bạn

Trong cuộc sống, khi chúng ta gặp một số chuyện khó xử, thường quen với việc giấu kín trong đáy lòng, không muốn thổ lộ với người khác, sợ bị người khác cười nhạo. Lâu dần, những vấn đề nhỏ dần dần cũng sẽ khiến nội tâm của chúng ta cảm thấy bị ức chế và đau khổ.

Có một câu chuyện như sau: Trong cuộc gặp sinh viên năm thứ nhất, các sinh viên lần lượt tự giới thiệu bản thân. Tới lượt một chàng trai có khuôn mặt thanh tú, cậu ta đứng dậy với vẻ không tự nhiên, thẹn thùng, bắt đầu giới thiệu bản thân. Lúc ấy mọi người mới phát hiện thì ra cậu ta nói hơi lắp, vì thế khi nói trước mọi người mới tỏ ra khó xử như vậy. Đúng lúc đang giới thiệu về mình, cậu ta chợt nhìn thấy một bạn nữ trong lớp đang cười mình. Chàng trai vô cùng nhạy cảm này đỏ mặt, nghĩ rằng nhất định bạn nữ ấy đang cười mình nói lắp, từ đó không muốn nói một câu nào với bạn nữ ấy.

Đến tận khi tốt nghiệp, cô gái ấy mới để lại lời nhắn trên cuốn lưu bút của chàng trai. Lúc ấy cậu ta mới biết, trong buổi gặp mặt năm đó, cô cười với cậu ta không phải vì cười nhạo cậu ta. Cô cười là bởi vì cảm thấy cậu ta dễ mến.

Tiểu thuyết gia Stendhal từng nói: "Hỏi ý kiến, dốc bầu tâm sự với bất kì ai cũng đều là một điều hạnh phúc. Niềm hạnh phúc này thậm chí có thể sánh ngang với niềm hạnh phúc của người đi qua sa mạc nóng rát nhận được một giọt sương trên trời". Đúng vậy, phương pháp trực tiếp nhất giải phóng nội tâm của mình chính là nói ra những lời trong lòng. Một lần nói chuyện đến đêm khuya, một lần kết nối trái tim với trái tim… đều có thể khiến nội tâm của chúng ta cảm thấy hạnh phúc và an ổn.

https://thuviensach.vn

CUỘC SỐNG ĐÂU ĐÂU CŨNG CÓ THỂ TĨNH TÂM

Tĩnh tâm là một thái độ sống, là một cảnh giới điềm nhiên tự tin. Tĩnh tâm hoàn toàn không phải là chỉ nhìn thấy mà không thể với tới, nó ở ngay trong tim của bạn, trong cuộc sống của bạn. Chỉ cần bạn giữ trái tim yên bình, không tính toán, không tham vọng, không mơ mộng hão huyền, không tính toán thiệt hơn, là có thể với tới được tĩnh tâm.

Có rất nhiều phương thức tĩnh tâm, từng yếu tố rất nhỏ trong cuộc sống cũng đều có thể trở thành con đường để chúng ta tĩnh tâm.

Ăn một bữa ăn ngon có thể tĩnh tâm. Nhiều người luôn kiếm cớ cuộc sống mệt mỏi, công việc bận rộn, buổi sáng thà ngủ thêm mười phút chứ không muốn dậy ăn sáng; đến trưa, thường mang đồ ăn nhanh hoặc gọi đồ ăn ngoài để ăn đối phó cho xong bữa… Thực ra thói quen ăn uống không lành mạnh sẽ gây tổn hại đối với cơ thể của chúng ta. Một số cô gái xuất phát từ mục đích theo đuổi "cái đẹp" nên nhịn ăn, gây tác hại xấu cho cơ thể. Cơ thể là vật dẫn của tâm hồn, không có một cơ thể khỏe mạnh, sao có thể khiến tâm hồn của mình bình tĩnh thanh thản được?

Bạn hãy biết yêu quý bản thân, mỗi ngày chuẩn bị cho mình một bữa sáng đầy đủ dinh dưỡng để cung cấp đủ năng lượng cho cả ngày, mang tới cho bản thân tâm trạng vui vẻ. Ăn nhiều rau quả, đồng thời hấp thu protein động vật, hãy để chất xơ thực vật cho cơ thể một sự yêu thương ân cần. Uống nhiều nước, bổ sung đủ lượng nước cho cơ thể, bạn cần biết rằng nước có thể xoa dịu tâm trạng căng thẳng buồn bực của chúng ta!

Ngủ một giấc ngon lành có thể tĩnh tâm. Trong cuộc sống, càng ngày càng nhiều người cho rằng không thể thiếu cuộc sống đêm phong phú đa dạng như xem phim, vào bar, hát hò, lên mạng… các hoạt động liên tiếp không ngừng. Nhưng rất nhiều người quên đi rằng, khi bản thân đang tùy tiện tận hưởng cuộc sống về đêm, đồng hồ sinh học cũng đang lặng lẽ báo thù cơ thể của mình. Một phần ba thời gian của cuộc đời trải qua trong giấc ngủ, giấc ngủ ngon có thể giúp tâm trạng của chúng ta trở nên vui vẻ, tư duy càng nhanh nhạy. Ngủ là phương pháp hữu hiệu giúp làm giảm áp lực, xoa dịu cảm xúc, giữ được giấc ngủ chất lượng trong thời gian dài không những có thể giúp chúng ta tăng cường khả năng miễn dịch và khả năng ghi nhớ, đạt hiệu quả làm đẹp, làm chậm lão hóa mà còn có thể khiến chúng ta duy trì một trạng thái tinh thần bình tâm tĩnh khí.

Thông thường, từ 9h đến 11h tối là thời gian tốt nhất để bắt đầu giấc ngủ, một người trưởng thành khỏe mạnh mỗi ngày nên đảm bảo giấc ngủ 6 đến 8 tiếng. Nếu bạn cảm thấy gặp trở ngại khi ngủ, hãy thử làm một vài liên tưởng tĩnh tâm trước khi ngủ, ví dụ tưởng tượng bản thân đang nằm trên bãi biển cát trắng mịn màng, gió biển dịu dàng thổi tới, bên tai là tiếng sóng biển, mở mắt là có thể nhìn thấy trời xanh, mây trắng, hải âu… bất giác, cơ thể của bạn sẽ dần dần thả lỏng, từ từ bước vào giấc mộng ngọt ngào. Ngoài ra trước khi đi ngủ, việc uống một cốc sữa nóng hoặc nước mật ong, ngâm chân nước nóng, đặt một túi cỏ thơm có công dụng ngưng thần trên đầu giường đều có thể đạt được hiệu quả thư giãn thần kinh, giúp bạn ngủ ngon hơn.

Tắm có thể tĩnh tâm. Từ xưa tới nay, tắm không chỉ là một phương thức làm sạch cơ thể mà còn bao hàm ý nghĩa văn hóa sâu sắc. Ban đầu, người phương Tây liên hệ việc tắm với tôn giáo, cho rằng tắm có thể rửa sạch bụi bặm của cơ thể, làm sạch linh hồn của con người. Rất nhiều tác phẩm hội họa cũng thông qua thủ pháp nghệ thuật miêu tả cảnh con người tắm, dùng cảnh tượng điềm tĩnh, đẹp đẽ biểu hiện con người sau khi tắm xong có thể bước tới nơi thanh khiết, cao quý.

Tắm có thể mang lại niềm vui và sự thoải mái cho cơ thể. Ngày nay, cùng với sự tiến bộ của xã hội, các phương pháp tắm khác nhau như tắm tinh dầu thơm, tắm bồn, tắm sữa, tắm cánh hoa… nhận được sự

https://thuviensach.vn

chào đón của mọi người. Đặc biệt là với những người đang phải chịu nhiều áp lực thì việc tắm không chỉ là một phương thức làm sạch đơn giản mà còn là một phương thức sinh tồn, một con đường hữu hiệu giúp bản thân tìm lại được trạng thái yên bình. Sau một ngày bận rộn, đặt cơ thể mệt mỏi trong bồn tắm ấm áp, bỗng chốc bạn sẽ tiêu tan toàn bộ mệt mỏi; nếu trong nước tắm cho thêm chút tinh dầu hoặc hương liệu mình thích, bật chút nhạc nhẹ nhàng du dương trong phòng tắm tràn ngập hơi sương, sau đó nhắm mắt dưỡng thần, bỗng chốc toàn bộ tạp niệm và phiền não sẽ đều tan biến, cơ thể mệt mỏi được thư giãn hoàn toàn trong bồn tắm.

Làm việc yêu thích có thể tĩnh tâm. Thực ra, thế giới này không phải tất cả mọi hành vi đều vì công lợi, có nhiều khi, chúng ta làm việc gì đó mà không cần đòi hỏi phải đạt được mục đích cụ thể. Nếu đó là sở thích của bạn, nếu nó có thể khiến bạn tìm thấy một vùng trời nho nhỏ thuộc về mình trong cuộc sống hỗn loạn, vậy thì nó chính là việc có ý nghĩa. Cho dù chỉ là làm một vật thủ công nhỏ, hay cầm bút vẽ lung tung trên giấy; cho dù là trồng hoa cỏ, hay là chơi đàn, nghe nhạc; cho dù là xem một bộ phim tình cảm nhẹ nhàng hay là đánh bóng dưới ánh nắng… hãy làm việc bạn thích! Ngoài những lúc bận rộn, khi lo lắng bất an, hãy thử trốn khỏi thế giới phức tạp rối ren này để quay về mảnh đất nhỏ thuộc về mình, chắc chắn sau mỗi lần như thế, tâm hồn của bạn sẽ có sự khác biệt.

Biết phục thiện có thể tĩnh tâm. Sự giao lưu giữa con người với con người, dưới ánh sáng của thiện ý luôn có thể trở nên vô cùng ấm áp, xúc động. Tặng người khác bông hoa, trên tay vẫn đọng lại hương thơm. Khi bạn đưa đôi tay thân thiện ra với người khác, thế giới này sẽ đáp lại bạn một nụ cười. Hãy để mình được sống trong một thế giới thân thiện, chắc chắn nội tâm của bạn cũng sẽ an ổn, hài hòa.

Cuộc đời đâu đâu cũng có thể tĩnh tâm, quan trọng là bạn có thể giữ được tấm lòng trong sạch giống như hoa sen trong bùn lầy thế sự rối ren, đồng thời để nhất cử nhất động của bản thân hòa hợp vào trong tâm thái này hay không. Giữ được trái tim yên bình, nội tâm của bạn sẽ là một vùng nước rộng lớn, mọi bực tức và viển vông đều sẽ chỉ giống như lá rụng hay viên đá, cho dù rơi xuống đó cũng không gây ra quá nhiều gợn sóng.

Tĩnh tâm là một trí tuệ. Tâm tĩnh không chỉ là yên tĩnh, mà cao hơn, đó là một “cảnh giới”, một khí chất, cõi lòng bình hòa, tâm tự “tĩnh”. Tĩnh tâm thể hiện phẩm chất của sinh mệnh, cho dù thế gian vô thường, nhưng chỉ cần cõi lòng trong sạch, bạn cũng sẽ có thể thu được phúc lớn trong nhân gian.

https://thuviensach.vn