

TÌNH TÂM – THIÊN

Lý Văn Kim

Trong thời đại bây giờ con người hình như có quá ít thời giờ để nghĩ đến riêng cho bản thân mình, do bởi quá sức bận rộn với cuộc sống, nghề nghiệp mà phải lao động suốt ngày, đôi khi quên cả hơi thở của chính mình mà chỉ biết lo làm việc, tối tăm mặt mũi vì “trăm ngàn công việc.” Cho đến một hôm, tôi đã ngẫm nghĩ, nghe ngóng và do bởi quá bức xúc, tôi phải viết lên những thâm nghĩ của chính mình.

Tôi không phải là thi sĩ, văn sĩ, cũng không phải là tu sĩ, tôi chỉ là một bác sĩ nha khoa, cũng là một người thầy thuốc nên phải hành nghề, phải giúp đỡ chữa trị cho người quen, kẻ lạ và ngay cho bản thân mình. Nhưng tôi nhận định được rằng, thuốc men chữa trị được cái “đau” mà không chữa được cái “khô.” Tôi mong được chia sẻ những thâm nghĩ để cùng với mọi người chúng ta hãy lắng nghe “tiếng nói của con tim mình.” Trái tim không phải dùng để suy nghĩ, trái tim là để yêu thương và nếu trái tim có nghĩ thì chắc chắn nó không nghĩ như khối óc. Trái tim có cách nghĩ riêng của nó, mà nhiều khi khối óc không hiểu được. Con người bây giờ dùng khối óc nhiều quá! Nhiều đến nỗi, người ta luôn luôn trong tình trạng muốn “điên cái đầu.” Có lẽ đến lúc chúng ta hãy thử lắng nghe tiếng nói của con tim mình.

Dù rằng với computer, đã gắn liền thông tin liên lạc giữa các quốc gia nối trọn vòng trái đất, nhưng hình như chúng ta có quá ít thời gian để nghe tiếng nói của con tim mình. Chúng ta ngày càng xa nhau hơn, xa với người và xa cả với chính mình.

Khi chúng ta nghe được tiếng nói của con tim, thì tâm ý sẽ quên đi những quan niệm hẹp hòi, đố kỵ, và giúp cho chúng ta để có khả năng hòa đồng, giúp đỡ, bố thí, làm phước, có trách nhiệm hơn với chính mình, biết thương mình, thương người, thương cuộc sống và biết thưởng thức cuộc sống với chất lượng cao hơn, không phải chỉ là giàu có hơn, danh vọng hơn, thành công hơn, mà là có hạnh phúc hơn.

Do bởi có quá nhiều bức xúc trong cuộc sống, nên tôi viết lên những lời chân thành, cảm nghĩ của con tim mình, để được sống sáng khoái hơn. Nhưng tôi đã quên đi một điều rất tầm thường, đó là tôi không biết thở cho đúng cách tôi đã để hết tâm trí mà viết, cũng giống như các bạn quá chú tâm vào công việc và chúng ta đã quên đi “phương pháp thở chánh niệm.”

Trong suốt đời người, “sự sinh tử” đã xảy ra quá nhiều lần, mà không một ai trong chúng ta để ý đến. Thử nghĩ xem, chỉ riêng về máu trong cơ thể, mỗi giây đã có nhiều hồng cầu (red blood cells) bị hủy diệt và chừng ba tháng, một “hệ thống máu mới đã được sinh ra,” nói một cách khác “một con người mới” đã được ra đời trong mỗi chúng ta.

Phương pháp thở chánh niệm, kết hợp với tiếng nói của con tim sẽ làm cho tâm hồn chúng ta được hồn nhiên hơn. Nói một cách khác “chỗn thiên đàng hoặc cõi Niết bàn,”

thật ra là ở ngay trong tâm của chúng ta mà thôi, chứ không phải tìm kiếm ở đâu xa, đúng như lời của vua Trần Nhân Tông đã nói: “Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch.”

Như vậy, lúc chúng ta hít vào thở ra, thì cơ thể chúng ta đã có nhiều tế bào bị hủy diệt đi, và đã có nhiều triệu tế bào khác được sinh ra. “Có phải mất đi là để được sinh ra, phải không các bạn?”

Và nhờ đó con người được liên tục, tế bào này liên hợp với tế bào kia. “Hợp rồi Tan,” “Tan rồi Hợp,” như cơn sóng vỗ bờ, thủy triều lên xuống. Ngẫm nghĩ cho cũng chẳng có cái gì mất đi và cũng chẳng có cái gì sinh ra, hoặc ngược lại.

Nhà Bác học Newton, người đã đưa ra Định luật sức hút của Quả Đất do ông đã “Ngộ” khi nhìn thấy trái táo (Apple) rơi. Chúng ta ai ai cũng thấy trái táo rơi ở vườn Táo, mà có ai trong chúng ta “Ngộ” được đâu? Không lẽ phải đợi cho đến khi ông Newton nằm nghỉ dưới gốc cây táo, thì lúc đó trái táo mới rơi? Và nhờ định luật sức hút Quả Đất, nên chúng ta mới chế tạo được máy bay, phi thuyền bay lên không gian, để khỏi bị sức hút của Quả Đất hút xuống.

Nhà Vật Lý Học Archimede đưa ra “Định luật về sức hút của nước” khi ông đang tắm ở trong bể tắm. Nhờ đó con người đã chế ra các chiếc thuyền Chiến Hạm và ngay cả Tiềm Thủy Đĩnh. Còn chúng ta hầu như mỗi ngày đều phải tắm... vậy mà có ai trong chúng ta “Ngộ” được đâu?

Tôi còn nhớ lúc còn nhỏ, đêm đêm nằm ngủ, nghe mẹ tôi tụng kinh Bát Nhã “Quán Tự Tại Bồ Tát Hành Thâm, Bát Nhã Ba La Mật Đa... Sắc bất dị không, không bất dị sắc. Sắc tức thị không, không tức thị sắc...” Tôi chỉ thấy êm tai mà ngủ một giấc an lành. Lớn lên, được mẹ cho vào học Nội trú ở các trường Công giáo. Tôi cũng đi theo các anh em bạn học dự vài buổi lễ Tĩnh Tâm, đem về tôi lại có giấc ngủ ngon.

Như vậy một giấc ngủ an lành đã đến với tôi, nhờ tôi có được “Tâm Ý An Lạc” làm cho hơi thở được điều hòa và dòng máu lưu chuyển thông suốt. Theo tôi, chúng ta nên đi chùa, nhà thờ hoặc làm phước, bố thí, thì một giấc ngủ an lành sẽ đến với chúng ta – và chúng ta cũng phải luôn luôn giữ Tâm ý thanh thản đừng để cho cái Tâm bị động như “TÂM VIÊN Ý MÃ.”

Thật ra sự thay đổi kiến thức dễ hơn là thay đổi cái Tâm. Có một người bị mất con dao, nhìn ai cũng nghĩ sao nó giống kẻ ăn cắp con dao, khi nghi thì vẽ vờ tưởng tượng đủ thứ, khi giận thì mặt đỏ phùng phùng như lửa đốt, tìm mọi lý lẽ để chứng minh mình là đúng, người là sai, và còn khi sợ hãi thì tay chân bủn rủn, rụng rời. Tất cả cũng chỉ tại cái Tâm của chúng ta mà thôi, chúng ta luôn nói rằng Mặt Trời Mọc (Sinh) hoặc Mặt Trời Lặn (Diệt), hoặc Trăng Khuyết, thật ra mặt trăng có bị khuyết bao giờ đâu? Và mặt trời cũng chẳng có bao giờ mọc hoặc lặn, mà chỉ có quả đất là đang xoay chuyển.

Ánh trăng vẫn chiếu sáng trên mặt hồ, chỉ cần không có cơn sóng dao động. Vì vậy trước hết chúng ta phải “Tĩnh Tâm,” phải có cái nhìn đặc biệt về mình, và phải “Từ Bi” với mình, tức là phải biết thương yêu cái thân tâm mình. Có một câu ngôn ngữ của Hoa Kỳ

nói rằng: “Nếu bạn không biết thương yêu bạn, thì làm sao bạn có thể thương yêu người khác?” If you don’t love yourself, how can you be able to love anybody else? Khi chúng ta biết thương mình, thương người, cộng thêm với “tiếng nói tận Con Tim” thì chúng ta sẽ làm cho hoàn cảnh chung quanh đẹp hơn, ánh nắng sẽ tươi hơn, cơn mưa sẽ mát hơn, tình yêu tuyệt vời hơn và lúc đó mọi sự sẽ nhẹ nhàng, thanh thản. Cái Tâm sẽ bớt đi sự tham lam, sân si.

Ngoài cái lo sợ lớn nhất của con người là sợ chết, bên cạnh đó còn có những lo sợ khác như sợ nghèo, sợ xấu xí, già nua. Cô Hoa Hậu mỗi ngày đều soi gương, khi thấy chỉ có một sợi tóc bạc, thì cô ta đã lo sợ khổ đau.

Thật ra cái sắc (thân xác) tuyệt vời kia, cuối cùng lại tan biến vào cát bụi. Do đó, nếu chúng ta cứ bám lấy cái sắc (thân xác) mà xem đó là “sự vĩnh cửu” đời đời, thì chúng ta sẽ khổ đau, khi thấy cái sắc (thân xác) bị phai tàn, để cuối cùng lại tan vào cát bụi, trở về với hư không và rồi lại tiếp tục “sắc bất dị không, không bất dị sắc.”

Khi chúng ta đang lúc nóng giận, thì hơi thở trở nên dồn dập, không kiểm soát được và khi ta bớt giận, thì hơi thở sẽ từ từ trở lại bình thường. Đây là một hiện tượng sinh lý học. Do đó, nếu chúng ta đang giận điều gì thì nên tập trung chú ý đến nhịp thở và cố tìm cách kiểm soát hơi thở, do đó chúng ta đâu có thì giờ để ý đến chuyện giận nữa. Người biết kiểm soát được hơi thở thì sẽ kiểm soát được “Tâm Ý.” Chúng ta thương hay nghe nói “Giận quá mất khôn,” phải không các bạn?

Muốn kiểm soát được hơi thở, trước tiên chúng ta phải “Tĩnh Tâm,” “Thiền” và thở bằng cơ Hoành (Diaphragm muscle), hay còn gọi là cách thở Bụng. Đây là cách thở của trẻ sơ sinh, thở một cách êm nhẹ, nhưng rất có hiệu quả. Còn khi chúng ta tập thể dục, cử tạ, thì dùng đến các cơ hô hấp phụ, như cơ gian sườn, cơ cổ và không tạo được hiệu quả nhiều.

Do đó, ta có thể nói “Thiền” là thở, chủ yếu là thở bụng và luôn luôn nghĩ đến hơi thở của mình trong lúc thở và nên ngồi theo “Thiền” tư thế kiết già (Padmasana) để rồi lắng nghe tiếng nói của con tim mình, để làm cho huyết áp được điều hòa, lượng acid lactic giảm xuống đưa đến hiện tượng giảm co cơ và làm điều hòa nhịp tim.

Khi chúng ta giữ được Tâm Thân An Lạc, thở theo phương pháp thở Chánh niệm và lắng nghe tiếng nói tận con tim mình thì cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên an lành và vui tươi hơn.

