



Tìm Lại Một Phần Của Tâm Chúng Ta

Trong mỗi con người – dù là phàm hay thánh – đều có hai dòng chảy song hành: một là dòng tâm thức luôn biến động với tham, sân, si; hai là dòng suối trong lặng mang tên Tâm Chơn – thuần tịnh, không lời, không điều kiện.

Phần lớn chúng ta lớn lên trong thế giới của vọng tưởng. Chúng ta quen sống với những phản ứng, cảm xúc và khát vọng. Chúng ta biết rõ mình giận, buồn, vui, sợ... nhưng lại

không hề hay biết rằng sau tất cả những chuyển động đó, có một phần nơi chúng ta chưa từng bị tổn thương, chưa từng đổi thay – đó là Tâm Chơn.

Tu hành không phải là cố xóa bỏ hay chiến đấu với tham, sân, si – bởi càng cố gắng, chúng càng mạnh. Mà là nhẹ nhàng quay về, lắng xuống, và nhận ra phần trong sáng ấy. Khi Tâm Chơn được nhận ra, tâm động tự nhiên lắng xuống. Không ép buộc. Không tranh đấu. Chỉ là sự trở về – như mây tan, để bầu trời hiện rõ.

Chúng ta không cần phải trở thành ai khác. Chỉ cần tìm lại một nửa bị quên lãng nơi chính chúng ta – phần lặng lẽ nhưng sống động, vô hình nhưng hiện diện. Tìm lại không qua lý luận, mà qua sự tĩnh lặng, qua cảm nhận trực tiếp trong từng hơi thở, từng bước chân.

Nhận Ra Tâm Bất Biến

Dù đang thức, đang mơ, hay trong giấc ngủ không mộng – vẫn có một sự hiện diện âm thầm không bao giờ rời bỏ chúng ta. Một sự biết không hình tướng, không lời, không điều kiện. Đó là Tâm Bất Biến.

Tâm ấy không bị cuốn theo bởi vui buồn, được mất, căng thẳng hay bất an. Nó vẫn sáng, vẫn lặng, vẫn nguyên vẹn như bầu trời không bị mây làm hoen ố.

Vấn đề không nằm ở việc phải tạo ra tâm bình an – mà là dừng lại để nhận ra sự bình an luôn có mặt. Khi dừng lại đủ sâu, chúng ta sẽ thấy: ngay cả giữa nỗi lo hay khổ đau, vẫn có một khoảng lặng không hề bị lay động.

Đó chính là nơi trú ngụ đích thực. Là cái nhìn không bị điều kiện hóa. Là ánh sáng chưa bao giờ tắt – chỉ là chúng ta chưa quay lại nhìn.

Tu Không Lệ Thuộc Vào Cảnh Nghịch Hay Thuận

Nhiều người nghĩ rằng muốn tu thì cần môi trường yên tĩnh, hoàn cảnh thuận lợi.

Nhưng nghịch cảnh hay thuận cảnh vốn không quan trọng. Điều quan trọng là cái thấy

trong chúng ta có trong sáng hay không.

Bình yên thật sự không đến từ việc tránh né, mà đến từ việc thấy rõ. Thấy rõ mà không phản ứng. Nhận ra mà không đồng hóa. Như người đứng trên bờ nhìn dòng nước chảy – không nhảy xuống, không bị cuốn trôi.

Chính nghịch cảnh là cơ hội để thấy được những lớp phản ứng sâu nhất trong chúng ta. Và chính thuận cảnh lại là lúc dễ mê ngủ trong sự dễ chịu. Cả hai đều quý giá như nhau – nếu chúng ta biết dùng để quay về.

Vì vậy, đừng tìm cảnh thuận để tu. Cũng đừng sợ cảnh nghịch sẽ làm hỏng đường tu. Hãy tìm sự tĩnh lặng nơi chính mình – sự tĩnh lặng không bị khuấy động bởi bất kỳ điều gì bên ngoài.

Khi nhận ra rồi, chúng ta sẽ thấy: Tâm Chơn chưa từng rời bỏ chúng ta, chỉ là chúng ta quên mất cách quay về.

Kết Luận

Tu không phải là đi đâu, tìm gì, hay trở thành một người hoàn hảo hơn. Tu là quay về. Là nhận ra điều vốn đã có mặt. Là sống từ nơi lặng lẽ ấy giữa cuộc đời đầy chuyển động.

Tâm Chơn không xa, không trốn tránh, cũng không đòi hỏi điều kiện. Nó vẫn ở đây – khi bạn thở, khi bạn nhìn, khi bạn không còn tìm nữa.

Và khi bạn thực sự nhận ra Tâm ấy, bạn sẽ hiểu:

Không có gì cần sửa. Không có gì cần thêm. Chỉ cần thấy rõ – và an trụ trong cái thấy đó.

Dẫn Thiền: Trở Về Với Tâm Chơn

Hãy dành vài phút. Ngồi yên. Không cần cố gắng thiền. Chỉ là ngồi.

Buông tất cả mục tiêu, ý định.

Hãy để cho mọi thứ trong bạn được như nó đang là.

Cảm xúc có thể còn đó. Suy nghĩ vẫn có thể xuất hiện.

Không sao cả.

Giờ, nhẹ nhàng đưa sự chú ý về phía bên trong.

Không cần tìm kiếm gì. Chỉ cảm nhận sự hiện diện đang biết.

Cảm nhận người đang nhìn qua đôi mắt này – lặng lẽ, không nói, không can thiệp.

Hãy ở lại với sự biết đó.

Không làm gì cả. Không cố gắng hiểu. Chỉ ở lại, như là...

Một khoảng không mở rộng.

Một sự hiện diện bất động.

Một ánh sáng không lời.

Đó là Tâm Chơn.

Nó chưa từng sinh ra, cũng không từng mất đi.

Và chính bạn – sâu thẳm bên dưới mọi vai diễn – là Tâm ấy.