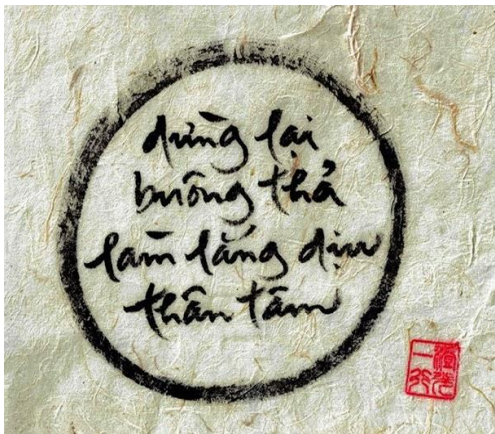


Hãy Để Tâm Yên Tĩnh

Lê Anh Dũng



Dừng Lại, Buông Thả, Làm Lắng Dịu Thân Tâm

Hôm ấy đạo sư có việc ở làng quê hẻo lánh và đưa đệ tử đi theo. Cả hai đều cuốc bộ. Dọc đường, đạo sư bảo đệ tử tạm nghỉ chân dưới một tàn cây xanh um, như cái dù lớn che nắng trưa chói chang. Cách đó xa xa là một dòng suối nhỏ chắn ngang. Đạo sư bảo:

- Thầy khát. Nhờ con lấy dùm thầy chút nước.

Đệ tử mau mắn xách vò, thoăn thoắt bước tới con suối. Đến nơi, anh tẩn ngẩn nhìn dòng nước, rồi nhìn sang bên bờ kia. Bắt gặp một đàn bò còn ướt lông, hiểu ra cơ sự, anh quay lại gặp sư phụ, bộc bạch:

- Thưa thầy, người ta mới vừa dắt bò qua suối. Nước bị quậy lên đục ngầu nên con không dám...

Đạo sư ôn tồn:

- Được con. Vậy mình chờ một chút.

Khoảng mười lăm phút sau, đạo sư bảo:

- Lấy nước đi con!

Đệ tử sốt sắng xách vò trở lại bờ suối. Anh thấy nước bớt đục hơn, nhưng vẫn chưa thể dùng được. Lập tức quay về chỗ sư phụ, anh ấy náy nói:

- Thưa thầy, cũng chưa uống được đâu ạ.

Đạo sư mỉm cười:

- Không sao, con. Mình chờ thêm một chút nữa.

Rồi ngài xếp bằng, hai bàn tay để lên lòng, sửa dáng cho thẳng lưng, lim dim đôi mắt, yên lặng dưỡng thân dưới bóng râm của tàn cây.

Khoảng nửa giờ sau, đệ tử ấy trở lại bờ suối. Bây giờ nước đã trong veo, có thể nhìn thấu lớp sỏi dưới đáy. Anh rón rén bước xuống để khỏi khuấy động, và cố lựa chỗ tốt nhất để múc đầy vò nước mát mang về dâng thầy. Đạo sư đón lấy cái vò, nhìn vào rồi bảo:

- Con xem. Làm thế nào con có được chỗ nước trong veo, mát ngọt này. Thật ra con chẳng làm gì cả. Con chỉ cần kiên nhẫn đợi cho cạn cáu có đủ thời gian để nó tự lắng xuống. Tâm con cũng thế. Khi tâm con nổi sóng, điên đảo, con đừng toan tính cách này cách kia để cố dẹp yên nó. Con hãy cho nó đủ thời gian để nó tự lắng xuống. Nên khi con giận ai, con đừng thèm nghĩ tới họ nữa, đừng ráng tranh cãi hơn thua. Con hãy hướng tư tưởng con sang việc khác. Tốt nhất là con làm thính, giả mù, giả điếc và kiếm một chỗ mà ngồi thờ đều đặn, nhẹ nhàng. Con chỉ tập trung vào hơi thở mà thôi.

Đệ tử đáp:

- Thưa thầy, nhưng thường đang lúc tâm trạng bất bình thì con lại không nhớ được cách để thoát ra!

Đạo sư gạt đầu:

- Phải đó con. Thế nên chỉ sau khi phạm sai lầm xong rồi thì mình mới biết là mình sai lầm. Nhưng như thế vẫn còn khá hơn là không nhận ra sai lầm mình vừa mắc phải. Mỗi một trạng huống trong đời tu của con là một bài thi khảo sát trình độ tiến hóa tâm linh của con. Nhưng khi con ở vào trạng huống đó, thì con không hề nhớ là mình đang được thi, đang được thử thách. Đến khi kịp nhớ ra thì con đã thua mất rồi, thi rớt rồi!

Dũ Lan Lê Anh Dũng