

Nơi ấy con tìm về

ISSN: 2734-9195 15:10 30/05/2025

Ta không cần tìm bản tâm, mà chỉ cần thấy ra những gì đang che lấp nó. Cũng như không cần tạo ra ánh trăng mà chỉ cần vén sạch mây. Khi mây tan thì trăng hiện. Khi vọng lặn thì tâm trong.

Tác giả: **Huệ Đức**

Vào mỗi buổi xế chiều, khi ánh hoàng hôn dần khuất sau rặng núi, từng đàn chim ríu rít bay về tổ. Những chú gà con lẻo đẹo theo chân mẹ tìm chỗ ngủ. Mỗi loài đều có một mái ấm để trở về sau một ngày vất vả mưu sinh.

Con người cũng vậy, mỗi người đều có một nơi chốn riêng để trở về. Những em bé ríu rít trông ngóng bố mẹ đến đón từ nhà trẻ. Những cô cậu học sinh hớn hờ đạp xe về nhà sau buổi học. Các bác nông dân vừa đi vừa hát trên con đường từ cánh đồng lúa trở về sau một ngày lao động nhọc nhằn. Khi mặt trời bắt đầu khép lại, đó cũng là lúc con người hân hoan vì đã kết thúc một ngày làm việc, học tập. Thế nhưng, không phải ai cũng có thể trở về nhà vào mỗi chiều như thế. Vì mưu sinh, vì lý tưởng, khát vọng vươn xa, có người phải rời quê hương, xa gia đình để lập thân, lập nghiệp. Cho nên sự trở về của họ không phải là sau một ngày mà có thể là một tháng, một năm, hay thậm chí cả vài năm.

Đi để trở về

Trong cuộc sống, ai cũng muốn tung đôi cánh của mình bay cao bay xa để kịp chạm với sự phát triển của xã hội. Ai cũng mong muốn bản thân được thành công giàu có, cho nên câu nói “*Đi một ngày đàng học một sàng khôn*” luôn là động lực để con người mạnh mẽ rời xa xứ sở của mình. Nhưng dù đi đâu, bên ba nơi nào thì sau những tháng ngày đối diện với phong ba bão táp của cuộc đời, sau những lần thất bại, cô đơn hay mất phương hướng, lòng người lại thường chỉ mong tìm về một nơi - nơi đó được gọi là gia đình.

Gia đình huyết thống là nơi có những vòng tay luôn mở rộng đón ta trở về. Nơi đó có tình thương yêu vô điều kiện, có mẹ cha, anh chị em luôn sẵn sàng lắng nghe và chia sẻ. Mỗi khi tổn thương, mỗi khi hụt hẫng, nơi ấy sẽ là bến bờ che

chở, là nguồn lực giúp ta đứng dậy và bước tiếp.

Còn gia đình tâm linh, nơi đó có Thầy tổ, có huynh đệ đồng tu, là chốn trở về thiêng liêng. Khi ta tinh tấn, họ hoan hỷ. Khi ta lười biếng, thối chí, họ lại âm thầm nâng đỡ, dìu dắt ta vượt qua chướng ngại. Ở đó, ta tìm thấy sự đồng hành trong lý tưởng, sự nâng đỡ giữa những người cùng hướng về ánh sáng của tỉnh thức.

Đó là hai nơi chốn quan trọng mà mỗi chúng ta dù có đi đâu rồi cũng sẽ muốn quay trở về. Thế nhưng có một sự trở về còn sâu sắc hơn tất cả, đó là trở về với chính mình, trở về với sự tĩnh lặng trong tâm hồn của mỗi người.



Hình ảnh minh họa. Ảnh: internet.

Nơi ấy con tìm về

Tâm con người vốn không đứng yên. Kinh điển thường ví tâm như vượn chuyền cành, như ngựa chạy đồng hoang, không lúc nào dừng nghỉ. Ngay cả khi thân ta ngồi yên một chỗ, thì tâm vẫn có thể rong ruổi khắp muôn phương. Hết nghĩ về những điều đã qua, lại mộng tưởng đến những điều chưa tới. Một chút lời khen cũng làm tâm hân hoan, một ánh nhìn khó chịu cũng khiến tâm bất an. Chỉ cần một tin nhắn không trả lời, một lời nói không đúng ý, tâm liền rối loạn, sinh giận hờn, lo âu. Chúng ta cứ thế bị lôi đi bởi từng dòng cảm thọ, từng niệm sinh khởi như chiếc lá khô bị cuốn theo gió mà không thể tự mình dừng lại.

Chúng ta thường nghĩ “*tôi là chủ cuộc đời mình*”, nhưng thật ra chính tâm vọng động đang điều khiển chúng ta từng giây từng phút. Vì thiếu tỉnh thức nên ta bị lôi cuốn bởi phiền não, dục vọng, thói quen tập khí từ bao đời. Có những khi ngồi giữa chốn thiền môn tĩnh lặng, nhưng tâm vẫn đầy toan tính. Có những lúc đang tụng kinh niệm Phật, mà tâm lại nghĩ đến cơm áo, tiền bạc. Tâm luôn phóng theo trần cảnh như vậy nên nó khiến tinh thần ta dần kiệt sức và mệt mỏi. Lúc ấy ta khao khát mong muốn được bình yên.

Chính khi ấy, ta mới hiểu rằng, sự trở về đích thực không phải là quay về một căn nhà nào đó, không phải là trở lại một miền quê yên ả, mà là trở về với chính tâm mình, nơi yên tĩnh nhất, nơi chân thật nhất, nơi không ai có thể chạm đến ngoài chính ta.

Trở về với bản tâm mình nghĩa là quay lại với hơi thở bình yên, với sự hiện diện trọn vẹn trong từng khoảnh khắc của đời sống. Đó không phải là một việc lớn lao hay huyền bí, mà chỉ đơn giản là dừng lại. Dừng lại để lắng nghe chính mình, để biết lúc này đây mình đang nghĩ gì, đang bị điều gì chi phối. Khi ta có thể nhìn thẳng vào nỗi sợ, vào sự tổn thương hay khát vọng đang nổi lên trong lòng, ta không trốn tránh, không phán xét, cũng không vội vàng chạy theo, thì ngay giây phút đó, ta đang trở về. Ta đang sống với tâm chính niệm, tỉnh thức.

Thực ra bản tâm của chúng ta vốn thanh tịnh tròn đầy, chưa từng nhuộm bụi trần. Ngay từ thuở ban sơ, bản tâm ấy đã trong sáng, rỗng rang và đầy đủ như vậy. Nhưng trải qua bao kiếp tử sinh, nó đã bị che mờ bởi vô minh nghiệp cảm như những làn mây đen che khuất ánh trăng. Ta không còn thấy ánh sáng của bản tâm không phải vì nó biến mất mà vì chính ta đã đánh mất sự trong sáng nguyên bản ấy trong cuộc sống đầy bụi bặm và vọng tưởng. Tâm ta bị kéo đi không ngừng bởi lo toan, hơn thua, hối tiếc quá khứ và lo sợ tương lai.

Trong sự ồn ào của đời sống hiện đại, bản tâm như chìm sâu dưới tầng tầng lớp lớp âm thanh, hình ảnh, cảm xúc... khiến ta ngỡ như nó đã không còn. Nhưng trăng chưa bao giờ mất. Cũng như bản tâm chưa từng rời khỏi ta. Nó vẫn ở đó, lặng lẽ, chờ ta trở về. Chờ một lần ta dừng bước, thôi vùng vẫy, thôi đi tìm những giá trị bên ngoài để quay trở vào bên trong. Chờ một khoảnh khắc ta đủ can đảm để dừng lại, thở sâu, quan sát, không phán xét, không cưỡng cầu. Khi ta biết buông bỏ những bám víu, biết im lặng với chính mình, biết quay vào để lắng nghe tiếng thở và nhịp đập của trái tim, thì mây vô minh sẽ từ từ tan rã. Và khi ấy, mặt trăng của bản tâm sẽ hiện ra tròn đầy, thanh tịnh.

Trở về với bản tâm không phải là một hành trình gian nan đầy khổ luyện, mà chỉ là một bước lùi nhẹ nhàng, một cái nhìn sâu vào bên trong, một sự buông bỏ đúng lúc. Ta không cần tìm bản tâm, mà chỉ cần thấy ra những gì đang che lấp

nó. Cũng như không cần tạo ra ánh trăng mà chỉ cần vén sạch mây. Khi mây tan thì trăng hiện. Khi vọng lặn thì tâm trong. Khi ta thôi gồng mình sống như một cái máy, thôi để thế giới kéo đi, thì ngay khoảnh khắc ấy, ánh sáng bản tâm sẽ chiếu rọi, đưa ta trở về với chính mình, bình yên, tĩnh tại và đầy đủ.

Trở về không phải là một việc chỉ dành cho chốn thiền đường hay những buổi thiền định. Trở về có thể bắt đầu ngay khi ta đang rửa bát, đang đi bộ, đang trò chuyện, đang làm việc miễn là trong những khoảnh khắc ấy, ta biết mình đang làm gì, đang ở đâu, và có mặt thật sự. Mỗi lần ta thở chậm một hơi, ý thức rõ ràng về bước chân, về âm thanh, về dòng cảm xúc đi ngang qua là một lần ta quay về.

Mỗi lần ta không buông lời nóng giận, không để cơn tham vọng lôi kéo, không để sự si mê làm mờ lý trí, thì ta đang tự mình phá bỏ một lớp mây che, đưa tâm trở lại sự sáng suốt và bình an. Và rồi từng chút một, từng ngày một, sự trở về ấy nuôi dưỡng nội tâm ta. Ta dần cảm được một thứ an ổn rất nhẹ nhàng và sâu lắng, một loại hạnh phúc không cần lý do, không bị phụ thuộc vào hoàn cảnh, không ai có thể lấy đi. Đó là sự an nhiên giữa cuộc đời đầy biến động, là sự vững chãi giữa những sóng gió chênh vênh.

Nơi ấy con tìm về, cuối cùng không nằm ở một nơi chốn địa lý, không gắn với ai đó hay điều gì cụ thể. Nơi ấy chính là sự tĩnh lặng trong tâm, là mái nhà của hiện hữu, là nơi mà ta không còn bị cuốn đi, không còn bị đánh mất bởi những lo toan đời thường.

Mỗi khi ta có mặt thật sự với chính mình, trong im lặng, trong hơi thở, trong sự biết rõ, nơi ấy liền hiển lộ. Và dẫu ta có bận ba bao nhiêu, có lạc hướng đến chừng nào, thì chỉ cần một niệm tỉnh thức khởi lên, ta lại có thể trở về. Bản tâm vẫn luôn ở đó, chờ đợi ta.

Tác giả: **Huệ Đức**