

Cô độc mà không cô đơn

ISSN: 2734-9195 09:15 25/08/2024

Cô đơn, trống vắng và những tâm hồn đi hoang là hội chứng làm điều linh tâm thức của con người hiện đại

Trích: **Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA tập 2**

Một thời, Tỷ kheo Vajjiputtaka trú ở Vesàli tại một khu rừng. Lúc bấy giờ có một cuộc lễ tổ chức suốt đêm ở Vesàli. Tỷ kheo ấy được nghe tiếng nhạc khí, tiếng công, đánh lên, tiếng ồn ào khởi lên, liền than thở, nói lên ngay lúc ấy bài kệ này:

"Chúng ta sống một mình
Trong khu rừng cô độc
Như khúc gỗ lột vỏ
Lăn lóc trong rừng sâu

Trong đêm tối hân hoan
Như hiện tại đêm nay
Ai sống đời bất hạnh
Như chúng ta hiện sống."

Rồi một vị Thiên trú ở khu rừng ấy, có lòng thương xót vị Tỷ kheo ấy, muốn hạnh phúc, muốn cảnh giác liền đi đến vị lý kheo. Sau khi đến, vị Thiên ấy nói lên bài kệ:

"Ông sống chỉ một mình
Trong khu rừng cô độc
Như khúc gỗ lột vỏ
Lăn lóc trong rừng sâu

Rất nhiều người thềm muốn
Đời sống như ông vậy
Như kẻ đọa địa ngục
Thềm muốn sinh thiên giới."

Tỷ kheo ấy được vị Thiên cảnh giác, tâm hết sức xúc động.

(ĐTKVN, Tương Ứng Bộ I, chương 9 Tương ưng Rừng, phần Vajiputta, VNCPHVN ấn hành 1993, tr.443)



Ảnh minh họa. Nguồn: st

LỜI BÀN:

Do đã phát nguyện dẫn thân, tự nguyện chấp nhận sống đời cô độc nhưng thỉnh thoảng bất chợt xuất hiện cảm giác cô đơn, trống trải âu cũng là chuyện thường tình. Đặc biệt, trong trường hợp hạnh phúc xuất thế chưa đạt được mà hạnh phúc đời thường lại không có thì cảm giác cô đơn lại dễ ulla về xâm chiếm tâm hồn chúng ta hơn, nhất là những khi xung quanh ta ngập tràn không khí lễ hội, ca nhạc ồn ào náo nhiệt.

Một ẩn sĩ sống cô độc trong rừng, vì thiếu chính niệm cho nên chợt chạnh lòng, cảm giác cô đơn, xót xa cho thân phận bất hạnh. Đây là một biểu hiện quen thuộc của tâm hoang vu khi thiếu sự kiểm soát, thiếu ý thức về thực tại. Để khắc phục tình trạng này, hành giả nhanh chóng trở về thực tại bằng cách hướng tâm vào chính niệm. Để mục đích duy trì chính niệm có thể là niệm danh hiệu Phật, chú tâm vào hơi thở hoặc thiền quán về tâm thức đương tại... Khi đã an trú tâm vào chánh niệm thì cảm giác cô đơn bị đẩy lùi và triệt tiêu. Ai khắc phục được cô đơn tức người ấy đã nắm vững nghệ thuật của Người biết sống một mình.

Theo tuệ giác Thế Tôn, người tu nhờ biết duy trì chánh niệm thường trực nên dù sống cô độc mà không hề cô đơn. Bí quyết sống hạnh phúc, hoan hỷ vui tươi, tâm sung mãn tràn ngập bi trí của Người biết sống một mình là pháp lạc, hoa

trái của chánh niệm. Một vị Trời nhận thức sâu sắc về hạnh phúc nội tâm của lơ một ẩn sĩ nên khẳng định "*rất nhiều người thềm muốn, đời sống như ông vậy*". Nhất là trong cuộc sống hiện tại với vô vàn biến động, đầy dẫy trói buộc, hệ lụy và hư dối thì một cuộc sống thanh bình, tĩnh tại nhưng sung mãn hạnh phúc tự nội vẫn là mong muốn, khát vọng của nhiều người.

Cô đơn, trống vắng và những tâm hồn đi hoang là hội chứng làm điêu linh tâm thức của con người hiện đại. Họ thường chạy trốn và sợ hãi cô đơn, nhất là khi phải đối diện với chính mình. Vì vậy, phải nhận diện và thân thiện với tâm hoang vu của bản thân để thấy rằng cô đơn không khủng khiếp và đáng sợ như ta tưởng, vì cô đơn vốn không thực. Hãy thắp sáng chánh niệm để làm chủ, an trú và nuôi dưỡng tâm bằng niềm hạnh phúc tự nội. Đây chính là bí quyết Cư trần lạc đạo của những người tu Phật.

Trích: **Lời Phật dạy trong kinh tạng NIKAYA tập 2**