

Lá Thư Thiền

- Lá Thư Thiền
- *Tác giả:* Viên Minh

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Thầy rất hoan hỷ khi con đã thấy được vấn đề. Và thầy cũng mừng là con có tâm định bước đầu khá tốt. Tuy nhiên, đó là kết quả nỗ lực của con, không phải là thành tựu của pháp. Con có nhận ra sự khác biệt này không? Con đừng cố gắng thiền định quá làm gì, chủ yếu là con có thể để cho thân tâm nghỉ ngơi thoải mái sau những cố gắng đầy mệt mỏi trong công việc phải xử lý hàng ngày. Hãy thư giãn, buông xả mỗi khi căng thẳng, bất an, đó chính là định, là lấy lại thăng bằng giữa những thái quá hay chao đảo bất thường mà thôi. Thái quá trong đời sống bên ngoài là lo toan, nỗ lực để mưu cầu công danh, sự nghiệp. Còn thái quá trong đời sống tâm linh lại là những tâm cầu, mong đợi đạt được một sở đắc an lạc trong thiền định. Hai hướng có vẻ khác nhau nhưng đều phát xuất từ cái ngã cầu toàn.

Giác ngộ không phải là cầu toàn, vì càng cầu toàn con càng khổ đau thất vọng, mà là cần thấy ra bản chất bất toàn của cuộc sống. Chỉ cần vừa đủ trầm tĩnh sáng suốt để quan sát, lắng nghe, học hỏi - chứ không cần phải thiền định quá sâu - thì con sẽ nhanh chóng khám phá ra bản chất vô thường, khổ, vô ngã của đời sống để có thể an nhiên tự tại, không chấp thủ, không dính mắc, trong bài học tự giác, giác tha, lợi mình, lợi người. Cứ thế định sẽ tự viên mãn mà không cần con phải nhọc công tâm cầu, tranh thủ.

Nhiều khi vì muốn thiền định quá sâu làm con không trầm tĩnh được trước những biến cố nhiều nhương, phức tạp giữa đời thường. Đơn giản chỉ vì *định* và *động* là hai đối lực đưa đến bất an, căng thẳng, mà dù con chọn phía nào cũng đều tự đánh mất thăng bằng nội tại. Trong những mức định sâu, con tưởng mình đã lấy lại được thăng bằng, nhưng đó là thăng bằng giả tạo, một thứ giả tạo quá tinh vi khiến ít người thấy được.

Hãy sống thật bình thường với một tâm hồn cởi mở, trong sáng và tĩnh tại - mà thiền Vipassanà gọi là chánh niệm tỉnh giác - thì con chẳng cần rèn luyện gì cả. Vì con chỉ cần thấy pháp (thực tại) thôi, còn mọi chuyện pháp sẽ tự biết lo liệu thế nào. Đừng để cái ngã xen vào sự vận hành hoàn hảo của pháp để rồi tự chuốc lấy điên đảo, khổ phiền. Cố gắng rèn luyện là ý đồ của cái ngã luôn muốn thủ đắc, không bao giờ buông xuống, không chịu được *cái không*, mà chỉ muốn sở hữu thêm, thêm mãi... như những con lạc đà trĩu nặng giữa sa mạc cuộc đời! Con ơi! Có bao giờ con tự hỏi: "*Ai nỗ lực rèn luyện và rèn luyện để làm gì?*" khi bóng tối của vô minh vẫn còn che phủ sự thật của cuộc đời.

Thầy Viên Minh