

Thư Thầy trò (20)

- Thư Thầy trò (20)
- *Tác giả:* Viên Minh - Diệu Từ

Ngày 27/03/ 2011

Kính bạch Thầy,

Hôm nay lên mạng nhìn thấy thư thầy trả lời cho con, con đã khóc rất nhiều. Thầy ơi, đệ tử của Thầy 30 năm qua sống trong u mê mờ mịt, con cảm thấy ăn năn và hối tiếc vì đã không tìm đến thầy sớm hơn! Để giờ đây gặp lại thầy, con mới biết mình đã tiêu phí đời mình, miệt mài trong bể khổ trầm luân, boi lội vầy vùng trong những hành động xấu xa tranh giành quyền lợi làm phát sinh bao oán ghét và ham muốn.

Sau cái chết của chồng con, được gặp lại thầy, được thầy nhắc nhở, con đã tìm hiểu thêm về Đạo Pháp. Hơn một năm qua con đã hiểu mỗi ngày một ít về Phật Pháp, về học đạo sống thiện, nhất là con đã tỉnh giác về cái chết và lẽ vô thường của vũ trụ. Con đã giảm bớt sự nhớ nhung hay đau đớn về cái chết của chồng con. Con cố gắng sống chánh niệm tỉnh giác trong thực tại như đang là nhưng vẫn còn mơ hồ, chưa rõ ràng lắm. Bỗng một hôm con đọc được lá thư thứ năm của Phật tử Như Pháp, Thầy ơi, như có một luồng sáng soi rọi vào tiềm thức u mê tăm tối của con, con đã hiểu ra rồi! Con mừng quá, mừng đến nỗi nửa đêm rồi mà con đã điện thoại cho em gái con ở Canada bảo phải lên mạng đọc ngay bức thư đó! Và nó cũng như con, cũng hiểu được câu "thực tại như nó đang là" mà thầy vẫn từng giảng dạy, nhắc đi nhắc lại nhiều lần.

Nhưng thầy ơi, trong những sinh hoạt hằng ngày, con cố kiềm chế nội tâm để được chánh niệm tỉnh giác trong thực tại, nhưng chỉ được một thời gian rồi nội tâm con vẫn tiếp tục căng thẳng với những tư tưởng, chìm đắm trong quá khứ đau buồn thuở chồng con còn sinh tiền, lo âu với những xung đột của hai cháu, suy tính chuyện thừa kế tài sản của gia đình cha mẹ con,... con không thể nào trở lại với thực tại đang là được nữa. Thưa thầy, con phải làm sao để sống đạo sống thiện như lời thầy đã dạy? Con tự chán ghét bản thân con. Hơn một năm trôi qua, kiểm điểm lại bản thân mình, con chỉ thấy con làm được mỗi một việc sống vị tha và cởi mở với gia đình và người đời, ngoài ra con chưa làm gì được so với những gì thầy đã dạy.

Nay con bày tỏ cũng thầy, con xin thầy phân tích khai sáng cho con, phải ứng xử thế nào để thoát ra khỏi cái ta ảo tưởng mà thầy đã từng dạy. Con xin đánh lễ thầy với tất cả lòng tôn kính và biết ơn vô hạn.

Kính thư,

Con, Diệu Từ.

Diệu Từ con,

Thầy mừng là con đã thấy được giá trị của chánh niệm tỉnh giác đối với thực tại đang là, nhưng do tập khí lâu đời trong mỗi ràng buộc tình cảm, lý trí với thế giới hình tướng bên ngoài nên tâm con vẫn còn bị chi phối bởi quá khứ, hiện tại và tương lai. Con biết mỗi ràng buộc đó là sai nên con muốn loại bỏ chúng đi để trở về với thực tại. Con nói “*con cố kiềm chế nội tâm để được chánh niệm tỉnh giác trong thực tại*”, nhưng đó chính là thái độ sai lầm của con khi chánh niệm tỉnh giác.

Chánh niệm là trở về thực tại chứ không cố giữ tâm trên thực tại, bởi vì thực tại trôi qua như một dòng sông chảy xiết, nếu con muốn giữ tâm dừng lại thì con chỉ giữ được một ý niệm hay một hình ảnh về thực tại thôi chứ làm sao giữ yên được trong thực tại? Ngay khi con trở về thực tại là con đã buông xuống mọi ý niệm về thời gian, đó chính là chánh niệm, nhưng khi con muốn giữ chánh niệm lại trên thực tại là con đã rơi vào ý niệm thời gian trở lại. Ý niệm và thời gian tâm lý chính là cái ta ảo tưởng. Muốn nắm bắt thực tại là ý đồ của cái ta ảo tưởng đó.

Khi thấy ra điều này con có thể phát hiện được đâu là tiến trình của cái ta ảo tưởng, đâu là sự vận hành của pháp tánh chân như (yathabhūta dhammatā), sự phát hiện này chính là tỉnh giác, là minh, là trí tuệ. Trí tuệ là một tia chớp đủ để con thấy ra sự thật một cách toàn diện chứ không phải là cố gắng trì giữ lâu dài tâm con trên thực tại trôi chảy vô thường. Ý đồ duy trì tâm lâu dài của cái ta và tính vô thường vô ngã của pháp là hai sự kiện không thể đồng hành, sao con lại cố gắng ghép chúng lại với nhau?

Khi cố gắng trở về duy trì tâm trong thực tại thì “*chỉ được một thời gian rồi nội tâm con vẫn tiếp tục căng thẳng với những tư tưởng, chìm đắm trong quá khứ đau buồn..., lo âu với những xung đột của con cái, suy tính chuyện thừa kế tài sản của gia đình... con không thể nào trở lại với thực tại đang là được nữa*”. Con có thấy cả hai: tâm căng thẳng lo âu và tâm cố gắng khấn trương trở về với thực tại đều phát xuất từ ý đồ của bản ngã hay không? Con có biết rằng *căng thẳng, chìm đắm, lo âu, suy tính* cũng là thực tại đang là mà con phải khám phá để thấy ra chứ không phải loại trừ chúng đi để trở về thực tại nào khác. Thực tại gồm có hoạt động của thân, của những cảm giác, của những trạng thái tâm và sự tương giao vận hành của chúng. Đối với thân, trở về thực tại có nghĩa là trở về nhận biết trung thực trạng thái hoạt động của thân, cũng vậy, đối với thọ là trở về nhận biết trạng thái thực của cảm giác, đối với tâm là trở về nhận biết trạng thái tâm đang diễn ra, nghĩa là khi đang căng thẳng, chìm đắm, lo âu, suy tính con chỉ cần thấy trạng thái căng thẳng, chìm đắm, lo âu, suy tính... như chúng là, đó mới ***chính là chánh niệm tỉnh giác trong thực tại*** chứ không phải cố gắng kiềm chế nội tâm để loại trừ trạng thái thực tại này (tâm), duy trì trạng thái thực tại kia (thân) cho một cái ta luôn tham ưu thủ xả. Hãy nhớ là ***thấy rõ thực tại***

chứ không phải là nắm giữ thực tại. Dính mắc hiện tại cũng là một sự chìm đắm như chìm đắm trong quá khứ và tương lai.

Chánh niệm tỉnh giác không phải là nỗ lực loại bỏ hay nắm giữ một trạng thái thực tại nào mà là thái độ rộng lặng trong sáng hoàn toàn vô ngã đối với mọi trạng thái thực tại đang là. Nắm bắt và loại bỏ chính là tham và ưu (sân) mà đức Phật đã khuyến cáo là không để xen vào khi chánh niệm tỉnh giác.

Buông thái độ phản ứng của cái ta lăng xăng trong nỗ lực nắm giữ hay loại bỏ trạng thái thực tại chính là tinh tấn, và ngay đó lập tức chánh niệm tỉnh giác lặng lẽ chiếu soi thực tại như nó đang là một cách tự nhiên vô vi, vô ngã.

Thực ra con chỉ cần buông thái độ lăng xăng của cái ta xuống để cho mọi pháp đến đi như chúng là, không phản ứng, không chọn lựa lấy bỏ, tức là đã trọn vẹn chánh niệm tỉnh giác rồi chứ **không có một thái độ chánh niệm tỉnh giác chủ quan theo ý mình được.**

Trong ngoài lặng lẽ chẳng vin đâu

Sáng suốt hồn nhiên khỏi vọng cầu

Buông hết một phen không luyến tiếc

Con ơi, ngay đó thấy đạo màu!

Chúc con thân tâm thường an tịnh.

Thầy Viên Minh