

Thư Thầy trò (28)

- Thư Thầy trò (28)
- *Tác giả:* Viên Minh - Khuê Dương

Ngày 19 – 07 – 2011

Thầy ơi,

Bây giờ con lại đang có một vấn đề cần sự chỉ bảo của Thầy ạ. Từ sau khi được Thầy chỉ dẫn, con đã tìm và đã đọc gần hết số sách Thầy giới thiệu, cùng với các Hồi Đáp mới nhất, trừ cuốn Niết Bàn con không tìm thấy. Nhờ đó mà bây giờ kiến thức về Phật Pháp của con đã vững hơn trước rất nhiều, nhưng hình như “cảnh giới” của con lại bị tụt lùi Thầy ạ. Sinh hoạt của con bây giờ gần như là lại quay về gần giống hệt như trước kia. Chỉ có một số chỗ khác nho nhỏ như bây giờ con chủ động trong việc giữ giới hơn; khi nói chuyện với các bạn và đụng đến chỗ nói xấu sau lưng một bạn khác thì con hoặc là không tham gia hoặc là lái sang chuyện khác; con cố gắng trau dồi thiện ý và giảm ác ý; mỗi khi "làm" một việc gì mà dễ chú tâm như rửa bát, tắm rửa, dọn dẹp phòng, học bài... thì con cũng chú tâm vào đó hơn; v.v...

Nhưng Thầy ơi, tất cả những việc đó trước nay không phải là con không làm mà chỉ là từ sau khi được Thầy chỉ bảo thì con làm một cách nhiệt tình hơn thôi Thầy ạ. Còn những khoảng trống khiến con phiền não thì vẫn còn đấy. Có chăng là bây giờ trong số những việc con làm để điền vào khoảng trống ấy mà quên đi phiền não thì ngoài tưởng tượng hay đọc sách xem phim thuộc thể loại giải trí ra bây giờ có thêm đọc những sách Thầy đã chỉ và thi thoảng suy ngẫm bằng lý trí một số điểm trong Phật Pháp Thầy ạ. Cuộc sống của con bây giờ nếu để diễn tả thì con xin mượn một từ Hán ấy là "trung thực", hay là "đầy" hơn trước kia. Nhưng vì thế mà con có cảm giác rằng cuộc sống của con bây giờ chỉ như là một bản upgrade của trước kia thôi vì con không thật sự thấy mình đã "thêm" được một cái gì đáng kể.

Cụ thể hoá vấn đề của con thì có thể nói đó là chánh niệm tỉnh giác. Con đã đọc các sách Thầy chỉ và con đã "hiểu" hơn khái niệm này. Nhưng đối với con nó vẫn mơ hồ quá, con không biết làm thế nào để thực sự chánh niệm tỉnh giác được Thầy ạ. Như Thầy cũng biết là con cũng đã thử cứ làm mò xem thế nào thì kết quả là phát hiện ra không ít nghi vấn khiến con bây giờ đến cả chánh niệm tỉnh giác nó "thực sự" là thế nào con còn không biết chứ chưa nói đến tập chánh niệm tỉnh giác sao cho đúng. Con cũng biết là trao đổi qua mạng thế nào cũng khó, nhưng Thầy có thể chỉ cho con một cách nào để cụ thể hoá chánh niệm tỉnh giác để con ít nhất là có thể bước đầu tập và biết là thứ con đang tập đúng là chánh niệm tỉnh giác được không ạ? Nếu con chưa phù hợp để tập Thiền thì ít nhất con vẫn thấy mình cần một

"cái gì đó" để điền vào những khoảng trống kia mà theo con nghĩ thì đó chính là chánh niệm tỉnh giác. Mà vấn đề thì con đã trình bày ở trên thưa Thầy.

Có lẽ con hỏi thế này Thầy có thể nghĩ là con không chịu tự tìm tòi, hay là vẫn đang ảo tưởng... Nếu như vậy thì con cũng xin nhận và nhất quyết hỏi Thầy. Bởi bây giờ thì tuy con có học hành chăm chỉ hơn, cố gắng tinh tấn để thanh lọc tâm trí hơn và nói theo một phương diện nào đó thì có "hạnh phúc" hơn trước kia, nhưng con vẫn thấy mình như đang thoái hoá. Nếu cứ như thế này thì con chỉ sợ con đã không tiến được gần hơn tới cái đích cuối cùng của Phật giáo, mà còn có xu hướng càng ngày càng xa hơn Thầy ạ. Con không biết con nghĩ thế có đúng chút nào không nhưng bây giờ con thấy cuộc sống của con "tốt" quá, "bình thường" quá, "hạnh phúc" quá. Hay là căn cơ của con không đủ, hay là thế nào...

Xin Thầy chỉ bảo cho con.

Con, Khuê Dương

Con ạ,

Cuốn Niết Bàn có đăng trong mục **Thư Viện** con vào đọc đi, hay lắm đó. Con đọc gì mà vội vội vàng vàng thế? Đừng cười ngửa xem hoa chứ con. Thầy nói đùa thôi, nhưng nghệ thuật sống là phải biết thưởng thức vẻ đẹp của cuộc sống từng giây từng phút nên nếu con quá vội vã tìm kiếm cái gì đó thật lý tưởng thì quên rằng con đã đánh mất biết bao điều đáng học hỏi và thưởng thức đang sẵn có ngay nơi bản thân con và cảnh vật quanh con. Khi con cứ mãi mê tìm kiếm cái gì đó để “thêm” vào một giá trị mới thì có nghĩa là con chưa nhận ra giá trị toàn bích nơi từng hơi thở của sự sống đang là. Người ta thường học để thi đậu, hay làm việc để được giàu... vì ai cũng muốn đánh đổi hiện tại cho một tương lai hạnh phúc hơn, cao đẹp hơn, mà không biết rằng chính việc học và việc làm tự nó đã là niềm hạnh phúc vô cùng cao đẹp.

Con nói khi con chú tâm và nhiệt tình với hiện tại hơn thì con cảm thấy “hạnh phúc hơn trước kia” nhưng con vẫn không bằng lòng với “cuộc sống của con tốt quá, bình thường quá, hạnh phúc quá” như vậy. Nghĩa là khi con chú tâm con vẫn chỉ muốn có “thêm” cái gì đó khác nữa, chứ không phải chỉ là “một bản upgrade của trước kia thôi”. Vấn đề chính là ở chỗ đó con ạ. Chính vì con muốn “thêm” mà con vẫn chỉ là bản cũ nâng cấp thôi, nên con thấy mình có vẻ như “thoái hóa”. Nếu con thấy ra giá trị đích thực của hiện tại – của chính con ngay tại đây và bây giờ, thì con sẽ không cần thêm gì cả mà cũng chẳng thấy mình chỉ là “bản cũ soạn lại” thôi đâu. Cái cũ thuộc về quá khứ, và cái con muốn thêm vào thuộc về tương lai, do vậy con bị dằng co giữa cái đã qua và cái chưa đến mà không thể nào trọn vẹn với chính mình, đó là lý do tại sao con chưa thực sự sống thưởng thức từng vẻ đẹp hoàn hảo của bản thân con như chính con đang hiện hữu.

Thực ra, con có biết không, chính con và cuộc sống đang đổi mới từng giây từng phút mà không cần thêm bớt gì theo tư ý chủ quan của con. Hãy ngắm nhìn một nụ hoa đang hé nở trong ánh nắng ban mai, nếu con thật sự ngắm nhìn một cách trọn vẹn với tất cả tâm hồn, như con chính là nụ hoa (ý thầy là không phải con là kẻ đứng ngoài để phán đoán nụ hoa là xấu đẹp, là phải nở thế này thế kia theo ý mình), thì chẳng phải nụ hoa đang sống trong sự đổi mới từng giây từng phút đó sao? Chẳng phải nó đang sống, đang lao động, đang sáng tạo, đang thương thức và đang cống hiến vẻ đẹp của chính mình cho đời đó sao? Nó đang đổi mới, không bao giờ lặp lại, và tràn đầy sức sống trong từng giây phút nên nó chẳng bao giờ có ý niệm upgrade hay cần phải thêm thắt gì cả, phải không con?

Chắc đến đây con đã bắt đầu hiểu ra chánh niệm tỉnh giác là gì. Nó đơn giản chỉ là sống trọn vẹn với tâm rộng lặng trong sáng để khám phá vẻ đẹp chân thực của sự sống đang diễn ra nơi thân, nơi cảm giác, cảm xúc, nơi những trạng thái nội tâm, nơi sự tương giao tâm-sinh-vật lý... Chánh niệm tỉnh giác không phải là một nỗ lực để hoán đổi, để nâng cấp hay để thêm thắt gì cả, mà chỉ là thể nhập vào tận vẻ đẹp chân thực, hồn nhiên và giản dị của chính sự sống đang là. Con có khi nào thấy rằng trong khi con đang nôn nóng mong muốn trở thành “một mục đích lý tưởng” thì trong con, tim đang tuần hoàn máu, phổi đang đổi mới oxy, gan đang gạn lọc cặn bã, những tế bào đang thu nhận và chuyển hóa các chất dinh dưỡng, v.v... tất cả đang âm thầm hoạt động để nuôi dưỡng sự sống của con không? Con có biết rằng chỉ vì nôn nóng, thiếu chánh niệm tỉnh giác, mà những tham lam, sân hận, kiêu căng, ngã mạn, cố chấp, hận thù ... của con đang làm cho thần kinh căng thẳng, nhồi máu cơ tim, hô hấp nghẹt thở, ruột gan nóng lên, tỷ thận suy nhược... hay không? Không những khi con không chánh niệm tỉnh giác, không trở về trọn vẹn với chính mình thì không thấy ra vẻ đẹp toàn bích của sự sống mà còn làm tổn thương toàn bộ cơ cấu tuyệt vời của sự sống nơi bản thân con. Con chỉ biết “thêm” thôi, mà quên rằng đó chính là nguyên nhân tạo ra những nỗi cực nhọc đau khổ đang diễn ra trong tim gan của chính mình. Đó chính là do không chánh niệm tỉnh giác.

Vậy chánh niệm là trọn vẹn với thực tại và tỉnh giác là nhận ra thực tại một cách hoàn toàn trung thực như nó là. Và còn một yếu tố nữa rất quan trọng mà con quên nói đến đó là tinh tấn. Tinh tấn không phải là nỗ lực để đạt đến điều gì mà chỉ là không để tâm lang thang ra khỏi thực tại mà thôi, vì khi tâm lang thang ra khỏi thực tại thì lập tức không còn chánh niệm tỉnh giác nữa, lúc đó tinh tấn chính là không để tâm lang thang mơ mộng nữa mà trở về với thực tại đang là: Ăn thì tinh thức trọn vẹn với ăn, học thì tinh thức trọn vẹn với học, đi thì tinh thức trọn vẹn với đi, làm thì tinh thức trọn vẹn với làm... Nếu con thực sự trọn vẹn tinh thức một cách hồn nhiên trong sáng với chính con thì con sẽ phát hiện ra rằng ngay đó đã hoàn toàn viên mãn và vô cùng kỳ diệu ... đến không ngờ! Lúc đó con sẽ thấy rằng thêm bớt là chuyện quá dư thừa và cũng là chuyện thật buồn cười... đó con.

Thầy Viên Minh

