

Thư Thầy trò (49)

- Thư Thầy trò (49)
 - *Tác giả:* Viên Minh - Phan Nhiên
-

Ngày 26 - 11 - 2012

Kính thưa Thầy!

Con là một Phật tử thường xuyên theo dõi trang web của Thầy. Qua trang web con học hỏi được rất nhiều từ mọi người. Nay con có một số điều vướng mắc kính mong Thầy từ bi chỉ dạy.

Dạo gần đây có nhiều chuyện không vui xảy đến với con. Có rất nhiều lúc con bị cuốn vào những điều đó và cảm thấy mình chỉ loanh quanh trong đó như bị mắc kẹt. Những lúc như vậy, con luôn cố gắng lặng yên, cảm nhận thật sâu những cảm xúc đó. Có cảm giác rất dồn nén Thầy ạ. Con có thói quen không kể những chuyện của mình cho người khác nên đôi lúc con cảm thấy rất bức xúc, chỉ muốn òa khóc để nhẹ lòng.

Nhưng kì lạ là những lúc con lắng thật sâu như vậy, những ý nghĩ, những nỗi buồn, những cảm xúc như đột nhiên biến đi đâu. Chỉ còn mình con và tĩnh lặng. Nhưng trạng thái đó kéo dài không lâu. Một lúc sau con thấy mình lại lẩn quẩn bởi những ý nghĩ không vui, những kỉ niệm trong quá khứ và trong lòng nhiều lúc cứ muốn vỡ tung.

Con hiểu những điều xảy ra trong cuộc sống con không thể thay đổi. Điều con có thể làm là thay đổi chính thái độ của mình. Nhưng dường như con quá lí trí. Lí trí con lúc nào cũng lắng xãng, cũng phân tích, cũng làm cho con thấy rõ những điều con lo lắng hay muộn phiền đó thật chẳng giúp được gì cho bản thân. Nhưng rồi cũng chính lí trí con cứ vật lộn để chống đỡ lại những kỉ niệm, những chuyện buồn.

Con cũng cố gắng tâm niệm "*Araham Samma Sambuddho*" nhưng tâm con chỉ cần sơ hở là nó lại khởi lên bao nhiêu ý nghĩ. Mong Thầy chỉ dạy con nên làm thế nào ạ?

Con kính cảm ơn Thầy!

Con, Phan Nhiên

Ngày 27 - 11 - 2012

Phan Nhiên con,

Con đã thành công khi lắng nghe thật sâu những cảm xúc của mình và đạt được trạng thái tĩnh lặng khi các cảm xúc ấy biến mất. Nhưng trong thái độ đó vẫn còn cái ta lắng nghe và trạng thái tĩnh lặng của thiền định chưa phải là thái độ rỗng lặng trong sáng của trí tuệ, vô vi, vô ngã trong thiền Vipassanà.

Trong thiền định con cố gắng chế ngự các cảm xúc bằng cách lắng tâm thật sâu. Sự lắng nghe này mang tính tập trung tâm ý, do đó khi trở lại bình thường thì nó dễ dàng vỡ òa ra và phần nhiều còn tệ hơn trước khi định lại. Giống như con gom một nắm đậu vào trong hai bàn tay, khi mở nắm tay hạt đậu sẽ tung tóe ra hơn khi để chúng nằm yên ở đó.

Vì vậy trong thiền tuệ con chỉ để yên mọi cảm xúc như chúng là, chỉ cảm nhận chúng một cách trung thực, khách quan, vô tư và tự nhiên, không cần lắng sâu để ổn định chúng cũng không cần loay hoay can thiệp vào chúng. Cảm xúc chỉ là cảm xúc đang sinh diệt, không phải ta cũng không phải của ta nên cũng không cần lắng xằng xử lý.

Con nói đúng, khi có ý can thiệp vào những cảm xúc ấy thì cái ta lý trí đã xen vào cùng với những khái niệm, tư tưởng, quan niệm, sự cân nhắc và sự chọn lựa nhị nguyên của nó. Lý trí vạch ra một con đường an toàn để đi tới một mục đích lý tưởng mà nó mong đợi. Nhưng nó luôn thất bại vì con đường mà nó vạch ra không bao giờ phù hợp với nguyên lý vận hành tự nhiên của pháp.

Con có thể quan sát, lắng nghe mọi cảm xúc, nhưng trong thấy chỉ là thấy, trong nghe chỉ là nghe, không còn ý đồ nào của cái ta lý trí xen vào thì những cảm xúc cũng tự lặng yên không còn chi phối con nữa. Chung quy chỉ vì con muốn an nên mới bất an. Nếu con xem cảm xúc thuần túy là những pháp đang giúp con khám phá lẽ thật nơi chính mình và cuộc sống thì chúng vẫn là bài học giác ngộ vô cùng quý giá. Đừng sợ phiền não, không có phiền não làm sao biết có trí tuệ dung thông, phải không con?

Thầy Viên Minh