

Thư Thầy trò (64)

- Thư Thầy trò (64)
 - *Tác giả:* Viên Minh - Do Thuy Chung
-

Thầy kính!

Con xin trình pháp với thầy như sau:

Những ngày này con đã bắt đầu chăm chỉ, cố gắng hơn trong việc quan sát tâm mình, hướng vào sâu một cách trọn vẹn hơn. Mãi tới bây giờ con mới viết trình thầy vì thời gian qua con rất lười biếng và sợ hãi không dám nhìn thẳng vào sự lộn xộn, hỗn loạn của thế giới tâm thức trong con. Con cứ mơ hồ tìm hết cái này đến cái kia ở bên ngoài dù không cầu mong giải thoát gì cả như người mù cầm gậy dò dẫm khắp nơi mà chẳng đâu vào đâu. Con thực sự đã học được rất ít, có nghe pháp, đọc sách rồi lại quên, cứ quên hoài; lần nào nghe pháp là lại thấy như lần đầu tiên. Con tình cờ đọc được bài "Nhận chân khổ đế" của Ngài Ajahn Chah. Bài viết làm con phải dừng lại, thấy rõ là con dễ thôi chí nản lòng khi đối mặt với đau khổ hay bản ngã. Con đã hèn nhát không dám nhìn thẳng vào nó mà lại để nó sai khiến. Đúng là con cần ai đó máng con, hoặc đánh thật đau mới tỉnh lại, nhất là trong lúc mọi thứ bên ngoài xung quanh con đang êm ả. Ngay từ việc nhỏ nhất hàng ngày là ăn ngủ. Nhiều khi con thấy bụng đã no rồi, đủ rồi mà cũng không tiết chế nổi, cứ ăn thêm hoặc con biết cần phải ăn uống, hoạt động trong chánh niệm mà con cũng không làm. Đáng ra con phải tỉnh táo từ những việc nhỏ như vậy.

Cuộc sống là một chuỗi liên tiếp những sự lựa chọn. Với người tu tập thì sự lựa chọn trở nên khó khăn gấp bội vì luôn cần phải cảnh giác trước sự tham lam - bản ngã sinh khởi và phân biệt được cái mình muốn là đúng hay chỉ là ảo tưởng dẫn đến phiền não.

Điều giá trị nhất con nhận ra khi thực hành là tầm quan trọng của việc lắng nghe tâm mình, sự quan sát thế giới không ngừng biến đổi bên trong. Mỗi khi dừng lại để lắng nghe, con thấy tự chủ hơn rất nhiều để có thể phân tích sự việc một cách sáng suốt, sự hiện hữu của những thứ xung quanh trở nên rõ ràng, ý nghĩa hơn. Nhất là con thấy khổ, lúc nào cũng khổ, khổ vì buồn ngủ, mệt mỏi mà vẫn phải tiếp tục làm việc, vì phật ý, vì không vừa lòng, vì âm thanh, hình ảnh, vì nỗi sợ, nỗi lo lúc nào cũng hiện hữu.

Động lực lớn nhất để con thực hành việc giữ chánh niệm là ý thức về cái chết. Đối với con suy niệm về cái chết có ý nghĩa to lớn và sâu sắc. Khi biết mình đang chết dần chết mòn, con càng cảm thấy quý giá giây phút hiện tại, lòng tham lắng xuống dần vì chỉ thấy mọi thứ trống rỗng. Nhưng không phải lúc nào con cũng suy niệm được như vậy vì con chưa gỡ được ảo tưởng về cái thân. Quá trình cái thân này suy hoại do thời gian rất chậm, tới nỗi con nghĩ sẽ mãi như này thôi, đâm ra chán nản vì chẳng có gì mới mẻ thú vị, cả quá trình biến đổi cái thân của người khác cũng trở nên mơ hồ. Và cả việc cái thân này là "ta"/ "của ta" hay không con cũng chưa thấy hết được.

Con trình bày có phần nào sai xin thầy cứ chỉ thẳng giúp con. Con cảm ơn thầy.

Con ạ,

Con lại sai nữa rồi. Con lại muốn làm chủ mình, muốn kiểm soát thân tâm, muốn mọi sự ổn định, bình an và tích cực, nhưng liệu có thể nào đạt được như ý con nghĩ không. Tại sao con phải định giá và chọn lựa? Chọn lựa theo bảng giá trị nào hoặc hệ quy chiếu nào đây? Và nỗ lực để đi đến đâu, trở thành cái gì? Không phải là "cái Ta" đang muốn đạt đến một tình trạng lý tưởng "của Ta" nào khác chứ? Những suy nghĩ của con vẫn chưa thoát khỏi được quỹ đạo của cái Ta tưởng là, cho là, phải là, sẽ là,... đúng không?

Chăm chỉ, cố gắng và buông lung, phóng dật chỉ là hai cực của một thực trạng vị ngã mà thôi. Tâm thức con mơ hồ, hỗn loạn cũng vì loay hoay trong hai đối cực ấy mà không thấy ra sự thật như nó đang là. Tinh tấn không phải là cố gắng để thay đổi cực diện hoặc trở thành điều gì khác, mà đơn giản chỉ là trở về với thực tại để trọn vẹn thấy ra sự thật như nó đang là. Tuyệt đối không có lý tưởng nào để đạt đến, cũng không có điều gì phải bám víu để dừng lại, nên "không bước tới, không dừng lại mà Như Lai thoát khỏi bực lưu" của dòng sinh tử.

Lâu nay con vẫn âm thầm mong muốn thoát khỏi một tình trạng nào đó mà con đã vướng mắc, nhưng lại quên rằng mọi tình trạng đến đi trong đời con đều chỉ để xem con có phát hiện ra bản chất thật của nó không và qua đó có thấy ra chính mình không, chứ không phải để nỗ lực ôm giữ hoặc cố gắng thoát ra, vì những thái độ phản ứng như thế chỉ phí công vô ích, thay vì cảm nhận trọn vẹn để thấy ra sự thật như nó đang là. Chỉ trọn vẹn thấy và biết thôi, không cần dụng công nắm giữ hay loại bỏ bất cứ điều gì. Nếu không, cố nắm giữ thì sẽ bị mất đi, cố loại bỏ cái này rồi cũng vướng vào cái khác vi tế hơn mà thôi.

Lặng nhìn mọi sự đến đi với một nụ cười thông cảm rồi con sẽ hiểu ra chính mình và ý nghĩa đích thực của cuộc sống, mà không cần chọn lựa, lấy bỏ đầy lo âu, sợ hãi. Chúc con thấy mọi sự như nó đang là với một nụ cười thật nhẹ nhàng, dung dị.

Thầy Viên Minh
