

Thư Thầy trò (75)

- Thư Thầy trò (75)
- *Tác giả:* Viên Minh - Minh Thường

Kính bạch Thầy,

Con xin phép viết một bức thư hơi dài, Thầy hoan hỉ cho con. Vì đây là những gì con cảm nhận sau chặng đường 3 năm xuất gia. Con có hiểu sai hay cần sửa điều gì, con kính mong Thầy từ bi chỉ dạy cho con.

Thầy ơi, bệnh trầm cảm của con kéo dài cũng gần 2 năm rồi, có lúc con điên loạn, có lúc không ăn uống, thức sáng đêm suốt mấy tuần lễ, cũng có lúc con chỉ muốn kết thúc sự tồn tại của con, con cảm thấy như bị bỏ rơi, con hằn học với người thân, gia đình của con. Cứ cách nửa ngày, 1 ngày, cao lắm 2 ngày con lại bị như vậy. Con đã rất sợ hãi, con căm ghét nó, con muốn nó biến đi thật nhanh. Nhưng rồi sau đó con đã nhận ra được tất cả chỉ là do thái độ của con đối với bệnh này. Con nhớ có lần Thầy giảng về con đau đầu là 1 kiểu báo động cho mình biết về tình trạng sức khỏe của mình. Con nghĩ biết đâu cái trạng thái trầm cảm này cũng là 1 kiểu báo động tâm thần con đang có vấn đề gì đó. Con bèn thử "kết bạn" với nó, lắng nghe nó, cảm nhận nó và giảm dần thái độ thù địch với nó.

Con cảm thấy cái bệnh trầm cảm này giống như 1 đứa bé đang quấy khóc. Chú nhóc này có những cách nhìn nhận, cho rằng thế giới xung quanh mình là thế này, thế kia. Và khi thực tế không như thế thì chú cảm thấy hụt hẫng, thất vọng, rồi la hét. Con đã không còn phản kháng mà bắt đầu lắng nghe, tìm xem đã hiểu lầm ở chỗ nào. Từng chút một, con cảm thấy khá hơn. Đến nay thì cũng được 3 tháng con không còn trầm cảm nữa. Có khoảng 2, 3 ngày con bị lại nhưng không nặng như trước. Con nhận ra là chỉ khi nào con thấy ra được cái sai của con thì từ đó con mới có thể làm đúng. Nếu con không nhận ra được con sai ở đâu thì con có cố gắng làm đúng cách mấy thì cái đúng đó vẫn là ảo tưởng sai lầm.

Thầy ơi, lúc trước con cũng đọc sách Thầy, nghe Thầy giảng, con cũng cảm thấy mình hiểu. Nhưng giờ nghĩ lại, đúng là con tưởng lầm cái hiểu của con cũng đúng như cái Thầy giảng dạy. Giai đoạn con trầm cảm, con không thể tiếp thu chút xíu nào nữa. Đầu óc con không thể học hành, đọc sách hay nghe Pháp. Rồi dần dần con quên sạch những gì trước kia con cho là mình đã hiểu, đã thực hành được rồi. Con không còn nhớ "tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác", "thực tại hiện tiền" con từng đọc là thế nào nữa. Sau khi lên bờ xuống ruộng toi bờ thì con chợt nhận ra, từ những cảm xúc, giao tiếp hằng ngày cho đến trạng thái trầm cảm, mọi thứ đều đơn thuần xuất phát từ những thái độ hiểu lầm của con. Bây giờ ngẫm lại, con lại càng biết ơn những gì Thầy đã chỉ dạy. Thoáng nghe thì có vẻ thật đơn giản, dễ hiểu, nhưng con đã phải trải qua những tháng ngày đen tối tận cùng mới có thể thực sự trân trọng sự quý báu của viên ngọc Pháp mà

Thầy đã chỉ cho con.

Con thật không biết làm gì hơn ngoài thành kính đánh lễ Thầy, từ tận thâm tâm con.

Con, Minh Thường.

Tái bút: Thầy ơi, ban đầu khi nghe Thầy đặt tên con là Minh Thường, con không thấy thích gì cả đâu. Sau khi nghe Thầy giải thích là "tri thường viết minh" thì con thấy cũng hay hay. Rồi nghe mọi người kêu "Thường! Thường!", con cứ cảm thấy ngượng, cứ xa lạ sao đó. Mà rồi từ lúc con nhận ra, con cảm thấy rất là dễ chịu với cái tên này, nó rất có ý nghĩa đối với con. Con chỉ cần bình thường là đủ rồi, Thầy ạ.

Minh Thường con,

Sādhū lành thay! Đúng đó con. Pháp không thể hiểu bằng lý trí mà phải trải nghiệm thực qua chính những cam go của đời sống mới thấy ra. Chúc mừng con đã trải qua phiền não mà thấy được Bò-đề!

Có thể nào hiểu Pháp

Qua lý trí, vọng tâm?

Chỉ thấy ra vấp vấp

Giác ngộ mới yên tâm.

Phật dạy không qua Bát Chánh Đạo không chứng được Niết-bàn. Bát Chánh Đạo chính là trải nghiệm trung thực đời sống qua nhận thức và hành vi đúng tốt. Nhận thức đúng là chánh kiến, chánh tư duy; hành vi tốt của thân là chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng; và hành vi tốt của tâm là chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Nhận thức đúng bao gồm thấy ra quan niệm và hành xử sai lầm khi không nhận biết đúng bản chất hiện tượng đời sống là vô thường, khổ, vô ngã nên cứ mong đạt được như ý muốn sai lầm của mình mà không biết đó chỉ là tà kiến và tham ái đưa đến phiền não khổ đau! Chính trong trải nghiệm, chiêm nghiệm, lắng nghe, cảm nhận hiện tượng đời sống, qua những thăng trầm: thành bại, được mất, hơn thua, vinh nhục, vui khổ mà giác ngộ Sự Thật và thoát khỏi những si mê lầm lạc, những trói buộc ngăn che. Hoá ra những đau khổ cuộc đời lại là bài học giác ngộ, con nhỉ.

Có chút đắng chút cay

Cho đời thêm hương vị

Dù thăng trầm, đổi thay

Pháp tánh vẫn như thị.

Một lần nữa chúc mừng con!

Thầy Viên Minh