

Từ bức thư của Trung Thiên.

- Từ bức thư của Trung Thiên.
- *Tác giả:* Viên Minh

Thân và tâm có quan hệ và ảnh hưởng hỗ tương giữa trạng thái tâm lý và tình trạng thần kinh. Khi tâm lý quá hưng phấn thì thần kinh cũng trở nên căng thẳng. Khi tâm lý quá trầm uất thì thần kinh cũng bị ức chế. Đây chính là tình trạng trầm cảm mà Trung Thiên mô tả. Mỗi lần để tâm hưng phấn quá là chắc chắn sau đó sẽ bị ức chế, và sau ức chế lại hưng phấn. Cứ vậy thân tâm mỗi người phải trải qua một sự giao động như quả lắc, hết bên này đến bên kia. Hai trạng thái này làm nhân làm duyên cho nhau, thúc đẩy lẫn nhau tạo ra thể mất quân bình của thân tâm. Hưng phấn và ức chế vốn là sự vận hành theo đạo dịch tự nhiên *nhất âm nhất dương, nhất khai nhất hợp* của pháp. Nhưng nếu sự giao động này vượt quá mức cho phép thì không những chỉ bị khủng hoảng stress thôi mà còn có thể bị rơi vào tình trạng tâm thần phân liệt. Đến đó thì vấn đề đã trở nên vô cùng phức tạp khó mà điều chỉnh cho quân bình lại được.

Tuy nhiên mất quân bình cũng chính là yếu tố cần thiết giúp chúng ta học ra bài học lấy lại quân bình. Tất nhiên quân bình không phải là “nọa tính” bất động của sự vật mà là “*không động, không lay chuyển*” của trí tuệ khi tánh biết rỗng lặng trong sáng. Cho nên trải qua nhiều lần tự chiêm nghiệm cơn bệnh của mình và nhờ thấu hiểu đạo lý Tứ Niệm xứ, Thất Giác Chi nên Trung Thiên đã bắt đầu thấy rằng: “*Con không hoảng sợ, không loay hoay tìm lối thoát như trước đây. Con cứ để nó y nguyên như vậy mà xem nó ra sao? Tự nó sinh, trụ, diệt, con chẳng làm được gì, và cũng chẳng muốn làm gì cả...*” Không làm gì không có nghĩa là buông xuôi, mà là không còn phản ứng một cách chủ quan theo cái ta ảo tưởng. “*Có nhân mới có quả, không nhân ắt không quả*”. Vì vậy tốt nhất là lắng nghe quan sát để thấy ra nguyên nhân sinh diệt của nó, để không gieo thêm nhân nữa thì sẽ không còn lãnh lấy hậu quả ở tương lai. Còn bệnh trạng chỉ là quả hiện tại do nhân quá khứ đã tạo ra thì chỉ cần xử lý như Trung Thiên để qua đó thấy ra toàn bộ sự kiện vận hành. Chỉ thấy biết thôi chứ không phản ứng gọi là *vô vi*, tức không tạo tác thêm nhân mới nên cũng được gọi là *Không, Vô tướng, Vô tác, Vô nguyện*. Đạo học Đông phương nói chung gọi đó là *Vô ý, Vô Tác, Vô cố, Vô ngã*. Chính nhờ thấy ra nguyên lý này mà Ngài Sariputta đã thể nhập vào Dòng Pháp (Dự Lưu) ngay khi nghe Ngài Assaji nói bài kệ:

“Các pháp đều do nhân

Như Lai chỉ nhân ấy

Nhân diệt pháp tự chân.

Đó lời Sa Môn dạy”

Chúng ta nên lấy đây làm bài học trung đạo, đừng quá hưng phấn căng thẳng để rồi rơi vào ức chế trầm cảm. Và chúng ta nên cảm thông chia sẻ với người đang trải qua cơn khủng hoảng này hơn là cố gắng can thiệp vào, nên để yên cho họ lắng nghe và chiêm nghiệm bản thân để học ra bài học của mình.
