...Muốn có chánh kiến, một mặt con cần học hỏi chánh pháp, mặt khác con cần thận trọng, chú tâm, quan sát mọi hành động, nói năng, suy nghĩ của mình khi đang quan hệ với trần cảnh bên ngoài, hay với tự thân bên trong. Nhờ thường thận trọng chú tâm quan sát chính mình trong tương giao với ngoại nhân, ngoại cảnh hay nội pháp mà chánh niệm tỉnh giác được vững vàng. Chánh niệm là trở về với thực tại thân tâm, và tỉnh giác là tâm không mê mờ đối với thực tại thân tâm đó. Chánh niệm tỉnh giác càng vững chắc thì ảo tưởng, ảo giác về cái ta sẽ không còn chỗ nương náu. Cái ta ảo tưởng chỉ có đất dụng võ khi tâm tham sân mê muội..."

_____○_____

"Con Thương mến,

...Trong Bát Chánh Đạo đầu tiên là chánh kiến, vì có thấy biết đúng mới có suy nghĩ đúng (chánh tư duy), suy nghĩ đúng mới nói năng đúng (chánh ngữ), hành động đúng (chánh nghiệp), sống đúng (chánh mạng), và tâm mới an ổn thanh tịnh (chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định).

Muốn có chánh kiến, một mặt con cần học hỏi chánh pháp, mặt khác con cần thận trọng, chú tâm, quan sát mọi hành động, nói năng, suy nghĩ của mình khi đang quan hệ với trần cảnh bên ngoài, hay với tự thân bên trong. Nhờ thường thận trọng chú tâm quan sát chính mình trong tương giao với ngoại nhân, ngoại cảnh hay

nội pháp mà chánh niệm tỉnh giác được vững vàng. Chánh niệm là trở về với thực tại thân tâm, và tỉnh giác là tâm không mê mờ đối với thực tại thân tâm đó. Chánh niệm tỉnh giác càng vững chắc thì ảo tưởng, ảo giác về cái ta sẽ không còn chỗ nương náu. Cái ta ảo tưởng chỉ có đất dụng võ khi tâm tham sân mê muội. Thận trọng là giới, chú tâm là định, quan sát là tuệ sẽ giúp con phát huy chánh niệm tỉnh giác, tức giúp con sống trọn vẹn rỗng lặng trong sáng trong thực tại hiện tiền. Khi đó tánh giác trong con sẽ tự phát huy để giúp con thấy biết rõ đâu là hành trình của cái ta ảo tưởng đang lôi cuốn con vào vô minh ái dục, sinh tử luân hồi, đâu là pháp chân như (yathàbhùtà) đang vận hành theo nguyên lý tự tánh (sabhàva) và giúp con giác ngộ giải thoát.

Con đừng ngồi thiền nhiều, nếu như ngồi thiền chỉ để cầu an, cầu toàn hay tham cầu sở đắc, vì như vậy vô tình con chỉ nuôi lớn thêm cái ta ảo tưởng mà thôi. Nếu có ngồi thì hãy buông lỏng thân tâm (thân thư giãn, tâm buông xả) đừng dụng ý dụng công gì hết. Khi con buông thư toàn bộ thân tâm thì ngay đó tánh giác sáng suốt, định tĩnh, trong lành sẽ tự chiếu soi, vô tư, vô ngã và tự nhiên. Đó chính là chánh niệm tỉnh giác trong tự tánh pháp, chứ không phải là giác niệm có ý đồ chủ quan của cái ta ảo tưởng muốn đạt được mục đích ích kỷ của nó. Tánh giác sẽ giúp con phát hiện ra tính vô thường, khổ, vô ngã của mọi hiện tượng hữu vi trong mối tương giao thân, tâm và cảnh.

Một khi con đã nhận ra bản chất thật của pháp (thực

tánh pháp) thì con sẽ không còn tham vọng sở hữu một trạng thái hay một điều kiện lý tưởng nào cho con nữa, vì “nhất thiết sở hữu giai quy ư không" và "phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng” làm sao con có thể biến chúng thành ta và của ta được? Vậy nếu ngồi thiền mà không nhận chân được sự thật này thì con chỉ mất công tạo tác để đạt được cái hư vọng không thực của cái ta ảo tưởng mà thôi.
Hãy sống vô ngã vị tha, đừng muốn đạt được gì cho riêng mình, chỉ sống vì lợi lạc của nhiều người. Từ trong hành động tích cực đó con thận trọng chú tâm quan sát lại chính mình để phát hiện ra đâu là pháp tánh tự nhiên, tịch tịnh Niết-bàn, đâu là cái ta ảo tưởng lăng xăng tạo tác ra luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau. Động thái khám phá này chính là thiền, là soi chiếu, là minh, là giác được gọi là không, vô tướng, vô tác, vô nguyện trong hành trình giác ngộ. Nếu có điều gì vướng mắc cần giải nghi con có thể tham vấn, thầy sẵn sàng giúp đỡ.
Chúc con thấy được chánh pháp..."
(HT. Viên Minh - Trích Thư Thầy Trò 21)