

Trung Tâm Hộ Tông

Vấn Đáp về Thiền Vipassanā

Trích bài "Phỏng Vấn Thầy" của Cô Lau

...

H. (Hỏi) Thưa Thầy, xin Thầy cho chúng con biết giữa thiền mà Thầy dạy chúng con thực hành hàng ngày với thiền của ngài Dhammarakkhita hoặc thiền mà ngài Khippapañño dạy trong khóa thiền vừa rồi có những điểm đồng dị như thế nào?

Đ. (Đáp) Thầy nghĩ là các con đã đủ sức phân biệt điều đó.

H. Dạ, chúng con cũng có hiểu phần nào, nhưng nếu được thầy chỉ dạy thêm thì chúng con yên tâm hơn.

Đ. Trên nguyên lý thì cả ba đều là thiền minh quán (Vipassanā) cho nên đồng nhất ở những điểm sau đây:

- Về năng quán thì đều sử dụng chánh niệm, tỉnh giác.

- Về sở quán thì đều lấy Tứ niệm xứ tức là thân, thọ, tâm, pháp làm đối tượng như nhau. Đối tượng đó phải là đệ nhất nghĩa đế (paramattha), chứ không phải khái niệm tục đế (paññatti) và nó phải ở tại đây và bây giờ, vì vậy thường được gọi là đối tượng hiện quán hay thực tại hiện tiền (sanditṭhiko).

Về mặt dị biệt thì phần lớn do hai phương diện:

- Do căn cơ và điều kiện chủ quan hoặc khách quan sai khác của hành giả (năng quán).

- Do sử dụng đối tượng sai khác. Riêng quán thân cũng đã có những đối tượng như: hơi thở, bốn oai nghi, tất cả sự, 32 thể trực, 10 bất tịnh tướng,... Thiền sư thường tùy hành giả mà cho đề mục (sở quán) khác nhau.

H. Xin thầy giảng rõ hơn cho chúng con dễ hành.

Đ. Ví dụ người tham dục nhiều thì nên quán đề mục 32 thể trực hoặc 10 bất tịnh tướng. Người sân nhiều nên quán hơi thở. Người hôn trầm nhiều nên quán bốn oai nghi hay tất cả sự...

H. Thưa thầy, điều đó có nhất định vậy hay uyển chuyển?

Đ. Dĩ nhiên là uyển chuyển. Tốt nhất là nên chọn đề mục như thế nào cho hợp với tính khí của mỗi người để hành cho dễ dàng hơn.

H. Cách của thầy là vừa dạy lý thuyết vừa hướng dẫn thực hành, tức là lý sự đồng thời. Thiền sư Dhammarakkhita dạy lý trước sự sau. Còn ngài Khippapañño dạy sự trước lý sau. Như vậy có gì khác biệt không và kết quả như thế nào?

Đ. Người trí thức nên học lý trước sự sau. Người đức tin nên sự trước lý sau. Đó là những thiền giả hành từng khóa. Còn các con là người xuất gia, phải thông suốt cả pháp học lẫn pháp hành nên vừa học vừa hành chứ đâu có gì khác. Các vị thiền sư cũng không chủ trương cố định, các ngài vận dụng lý sự tùy nghi khi hướng dẫn hành giả.

H. Chúng con nghe nói ở Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, Ấn Độ rất thịnh hành thiền Vipassanā và đã có ảnh hưởng lớn trên khắp thế giới, nhưng có nhiều trường phái khác nhau, có đúng không thưa thầy?

Đ. Đúng, nhưng cũng không đúng. Đúng vì thật sự có nhiều trung tâm thiền khác nhau. Nhưng không đúng vì không phải có nhiều trường phái khác nhau như người ta tưởng. Có thể có một số hành giả bất đồng ý kiến với nhau nhưng đó là do họ không thông suốt pháp học pháp hành nên khi thấy mỗi người chọn một đối tượng sở quán khác nhau thì cho là mâu thuẫn. Trên thực tế, sự đồng dị rất rõ ràng như thầy đã trình bày ở trên.

H. Nếu không phải là trường phái khác nhau thì gọi là phương pháp khác nhau có được không?

Đ. Mới nhìn thì có vẻ như đúng nhưng đi sâu vào bên trong thì không có phương pháp khác nhau nào cả. Nhưng để dễ hiểu, chúng ta tạm thời chia ra làm hai loại phương pháp. Một là phương pháp trực tiếp và hai là phương pháp gián tiếp. Phương pháp gián tiếp là phương tiện đi đến cứu cánh, còn phương pháp trực tiếp chính là cứu cánh không qua phương tiện.

Thiền Vipassanā không sử dụng phương tiện hay phương pháp gián tiếp, trừ phi người ta dùng phương tiện để chuẩn bị cho tâm có đủ khả năng hành Vipassanā.

H. Chúng con vẫn chưa hiểu rõ lắm. Xin thầy cho vài ví dụ.

Đ. Chẳng qua đây chỉ là trở ngại của ngôn ngữ, để thầy ví dụ cho dễ hiểu.

Khi chúng ta hái một trái ổi, nếu với tay hái được thì tạm gọi cái tay là phương tiện trực tiếp, còn phải dùng tới một cái móc để kéo trái ổi tới rồi mới hái được thì cái móc là phương tiện gián tiếp.

Cũng vậy, một hành giả chưa đủ tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác đúng mức để quán chiếu đối tượng paramattha thì phải niệm Phật, thiền định, trì chú, tham thoại đầu, thậm chí phải bố thí, trì giới v.v... cho đến khi tâm thuần thực mới hành Vipassanā được. Đó chính là phương tiện hay phương pháp gián tiếp.

Còn Vipassanā tự nó là sự tương giao trực tiếp với pháp tánh, không qua một phương tiện nào cả. Phương tiện thuộc về tiền Vipassanā.

H. Con đã hiểu thiền Vipassanā không có trường phái, vượt ngoài phương tiện, nhưng xin thầy cho con tạm dùng từ "trường phái" để chỉ hai trung tâm thiền khác nhau cho dễ phân biệt.

Con nghe nói ngài Dhammarakkhita thuộc "trường phái" thiền sư Achaan Naeb, còn ngài Khippapañño thuộc "trường phái" thiền sư Mahasi, như vậy chủ yếu hai "trường phái" đó khác nhau như thế nào?

Đ. Tại một số hành giả thấy khác chứ thực ra chúng chỉ là thiền Vipassanā mà thôi. Sự khác biệt chỉ đặt trên căn bản sử dụng đối tượng cho căn cơ khác nhau như thầy đã nói từ đầu. Thiền sư Achaan Naeb dạy quán niệm bốn oai nghi vì thấy như vậy sẽ dễ tập trung hơn là đối tượng tất cả sự và dễ quân bình (động tịnh) hơn là đối tượng hơi thở.

Trái lại, thiền sư Mahasi dạy quán niệm hơi thở vì nó thường trực hiện hữu và duy nhất, không cần phải đổi đề mục nào khác.

Thiền sư Achaan Naeb dạy chánh niệm tỉnh giác trên tổng thể của đối tượng, ví dụ khi ngồi thì thấy rõ toàn thân đang ngồi, khi đi thấy rõ toàn thân đang nghiêng tới phía trước... Như vậy sẽ dễ tỉnh giác hơn.

Thiền sư Mahasi dạy chánh niệm tỉnh giác trên chi tiết vi tế của đối tượng, ví dụ khi ngồi thấy rõ hơi thở vô ra hay thấy cơ bụng phồng xẹp, khi đi thấy rõ diễn biến của chân giờ, bước, đạp, dừng, ấn... Như vậy sẽ dễ định tĩnh (chánh niệm) hơn.

H. Thầy vừa nói cái này dễ tỉnh giác hơn, cái kia dễ chánh niệm hơn. Như vậy có nghĩa là có sự sai khác giữa mức độ tỉnh tấn, chánh niệm, tỉnh giác nữa phải không ạ?

Đ. Đúng vậy. Một vị thiền sư thiện xảo biết rõ ba yếu tố tỉnh tấn, chánh niệm, tỉnh giác nơi hành giả có đều nhau không và mức độ chênh lệch như thế nào để giúp hành giả điều chỉnh. Ví dụ, khi yếu tố tỉnh giác yếu đi sẽ rất dễ sinh tưởng, vì vậy cần chú ý lại toàn thân. Trái lại, khi yếu tố chánh niệm yếu đi thì rất dễ sinh phóng tâm (trạo cử) nên cần phải chú ý vào chi tiết.

Một số thiền sư khác như ngài Shwe O Min, thiền sư Goenka cũng lấy hơi thở làm đối tượng cơ bản, nhưng ngài Shwe O Min nghiêng về niệm tâm, thiền sư Goenka nghiêng về niệm thọ.

Tóm lại, sự khác biệt là điều tất yếu, nhưng khác biệt không có nghĩa là mâu thuẫn, đối kháng, trái lại chúng bổ túc cho nhau trong khi hành đạo.

H. Có phải thầy sử dụng đối tượng tất cả sự không?

Đ. Đối tượng tất cả sự rất khó cho người sơ cơ, nhưng nó lại rất thực tế và uyển chuyển. Nói đúng hơn, thầy thường sử dụng đối tượng tất cả sự trong đời sống hàng ngày, nhưng khi ngồi thì tùy lúc, tùy tâm mà thầy sử dụng hơi thở hay oai nghi ngồi. Khi đi kinh hành thầy cũng tùy lúc, tùy tâm mà chú ý toàn thân đang đi hay chú ý diễn biến từng bước chân. Đứng, nằm cũng vậy. Thầy thích tùy nghi uyển chuyển hơn là theo một cái gì quy định sẵn.

Sở dĩ thầy mời quý vị thiền sư đến dạy cho các con là để các con có cái nhìn phóng khoáng hơn, không câu nệ và có thể vận dụng uyển chuyển. Thầy không bao giờ bắt các con theo cách riêng của thầy, đơn giản chỉ vì thầy không dừng lại nơi một cách riêng nào cả.

H. Thưa thầy, mục đích của thiền Vipassanā là gì?

Đ. Là thấy các pháp đều không (vô thường, rỗng không, vô ngã).

H. Con thường nghe nói "khô não", sao thầy nói "rỗng không"?

Đ. Khô não chính là rỗng không chứ gì nữa. Nhưng nói khô, người ta thường lầm khô để với khô thọ, nên thầy dùng rỗng không cho đúng yếu tính của nó hơn.

H. Có người nói rằng chỉ cần thấy pháp không là đủ rồi, cần gì quán chiếu minh bạch mới thấy không?

Đ. Nếu con cố gắng cho rằng các pháp đều không thì đó chính là chồng "ý niệm không" lên các pháp. Bây giờ, pháp trở thành paññatti, không còn là paramattha nữa. "Đầu thượng trước đầu, tuyệt thượng gia sương" là vậy.

H. Như vậy, Vipassanā làm thế nào mà quán không được?

Đ. Đặt câu hỏi như vậy là sai rồi. Vipassanā tự nó là tuệ không, tức là cái thấy trong sáng minh bạch, không bị che lấp bởi một ý niệm nào cả dù đó là ý niệm không, cho nên các pháp trong sự soi chiếu của nó cũng đều không (tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu). Cái đó trong Đạo Dịch gọi là "tận tính" thì cũng đồng thời "cùng lý" vậy.

Khi có bản ngã khởi lên mới có ngã sở. Ngã không thì ngã sở cũng không. Bản ngã sinh cùng với tư tưởng, ý niệm v.v... nên khi có "ý niệm không" chồng lên các pháp thì đó là cái không của bản ngã mất rồi.

Vipassanā không phải là cố gắng bắt các pháp phải KHÔNG, mà chính là trả pháp lại cho tự tánh không của nó. Cũng như bắt bạo động không phải là cố gắng chống lại bạo động vì như vậy là chồng chất thêm bạo động. Nhưng cái thấy trong sáng về hiện trạng bạo động tự nó chính là bất bạo động rồi. Như

vậy chắc con đã hiểu cố gắng quán không chính là hữu rồi chứ? Và con cũng hiểu câu hỏi "làm thế nào quán không được" là sai, phải không?

H. Dạ phải. Thưa thầy, thiền Vipassanā và thiền tông Trung Hoa có gì khác nhau không?

Đ. Kiến tánh chính là yếu chỉ của thiền tông. Dĩ nhiên, "kiến" ở đây không phải là cái thấy tri thức mà là cái thấy hoàn toàn trong sáng, đó chính là Vipassanā. "Vi" là trong sạch, minh bạch; "passanā" là thấy. Còn tánh chính là tự tánh pháp (sabhāva dhamma), tức là paramattha.

Vậy rất dễ thấy sự đồng nhất giữa hai cặp: Kiến --> tánh và Vipassanā --> paramattha.

Có thể nói thiền Đông độ là hóa thân của thiền Vipassanā nguyên thủy. Nhưng khi thiền tông sử dụng phương tiện gián tiếp cho người chưa đủ sức kiến tánh thì liền rơi vào giai đoạn tiền Vipassanā, như thầy đã nói vừa rồi.

H. Vậy xin thầy so sánh giữa "hành thâm bát-nhã-ba-la-mật-đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách" với thiền Vipassanā có gì sai khác không?

Đ. Hoàn toàn giống nhau. Bát-nhã-ba-la-mật-đa chính là paramīya paññāya passati trong bài kệ chủ yếu của Vipassanā. Còn ngũ uẩn chính là thân, thọ, tâm, pháp.

Sắc = thân; Thọ = thọ; Tưởng, Hành, Thức = tâm, pháp.

Và một lần nữa diễn biến tương quan sinh diệt của ngũ uẩn được quán chiếu như là pháp xứ trong bốn niệm xứ.

Ngũ uẩn được trả về tự tánh không (ngũ uẩn giai không) bản nguyên của chúng qua Vipassanā ñāṇa (Minh sát tuệ) như Nāmarūpa pariccheda ñāṇa (Tuệ phân biệt danh - sắc), Paccaya pariggaha ñāṇa (Tuệ nắm bắt duyên khởi), Sammasana ñāṇa (Tuệ thẩm sát tam tướng), Udayabhaya ñāṇa (Tuệ sanh diệt), Bhaṅga ñāṇa (Tuệ hoại diệt),... cho đến Paṭisankhā ñāṇa (Tuệ gián trạch), Sankhār'upekkhā ñāṇa (Tuệ xả hành) và tận cùng bằng Paccavekhaṇa ñāṇa (Tuệ phản khán).

"Độ nhất thiết khổ ách" chính là "Atha nibbandati dukkhe" trong bài kệ thầy vừa nói.

Chúng ta cũng biết rằng không phải chỉ ngũ uẩn mà 12 xứ, 18 giới, 12 duyên khởi, 4 sự thật đề cập trong kinh Bát-nhã đều là đối tượng của Vipassanā cả.

H. Tại sao đối tượng của "kiến" phải là "tánh", hay nói cách khác, đối tượng của Vipassanā phải là paramattha?

Đ. Paññatti là khái niệm của lý trí, từ tưởng và tư mà sinh ra. Như vậy, khái niệm không phải là cái hiện hữu. Nó chỉ là bản phác họa về hiện hữu. Và tệ hơn nữa là thường nó phác họa một khái niệm khác.

Vì vậy, có nhiều loại paññatti: Attha paññatti, Vijjamāna nāma paññatti và Avijjamāna nāma paññatti. Chúng ta cần phải phân biệt giữa paramattha và paññatti như sau:

- Paramattha là bản chất (tánh) của hiện hữu.

- Attha paññatti là hiện tượng (tướng) qua tưởng về hiện hữu.

- Vijjamāna nāma paññatti là tên gọi của một hiện hữu hay danh khái niệm về cái có thực.

- Avijjamāna nāma paññatti là tên gọi của một phi hữu hay danh khái niệm về cái không có thực.

Đó chính là khái niệm về một khái niệm qua ngôn ngữ.

Vì vậy, Vipassanā (kiến) phải lấy paramattha (tánh) làm đối tượng.

H. Như vậy làm sao hóa giải được sai lầm của paññatti?

Đ. Nếu nói đúng theo trình tự cho dễ nhận thì trước hết phải đưa danh khái niệm không có thực về với danh khái niệm có thực, rồi xóa tên gọi đi để còn lại hiện trạng có thực. Từ đó nhìn xuyên thấu hiện trạng mà thấy bản chất của sự thực ấy.

Khi thực hành quán chiếu với tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác thấy rõ paññatti đúng với bản chất của nó tức là đã trả nó về paramattha. "Vô minh thực tánh tức Phật tánh" là vậy.

H. Xin thầy cho một ví dụ để chúng con dễ hiểu.

Đ. Khi có ý nghĩ "tôi ngồi" liền thấy "tôi" là khái niệm giả danh (avijjamàna nàma paññatti), không có thực. Chỉ còn lại "ngồi". Nhưng từ "ngồi" chỉ là tên gọi của hành động hay tư thế ngồi. Vì vậy, nếu bỏ tên gọi (vijjamàna nàma paññatti) ấy đi thì còn lại tư thế ngồi đang hiện hữu (attha paññatti). Nhưng hiện tượng ngồi đó chỉ là sắc pháp, gồm các đại mà thực chất chỉ là một diễn biến vô thường, rỗng không và vô ngã. Như vậy, cái gọi là "tôi ngồi" là tánh không paramattha. Đó là hóa giải paññatti, có đúng không? Nhưng nhớ đừng có học thuộc lòng lý thuyết này mà phải thực sự quán chiếu Vipassanā mới được.

H. Thưa thầy, có người nói thiền Vipassanā nguyên thủy có mục đích giải thoát xuất thế, còn thiền tông đại thừa có mục đích nhập thế (thông tay vào chợ) có đúng không?

Đ. Làm gì có xuất thế với nhập thế! Đó chỉ là ý niệm của các học giả. Xuất thế đích thực chính là nhập thế. Nhưng nhập thế không hiểu theo nghĩa sự dấn thân của bản ngã. Và nhớ là "thông tay vào chợ" chứ không phải "thọc tay vào chợ" đâu nghe!

Trong Kinh Mangala Sutta, đức Phật mô tả "thông tay vào chợ" như thế này:

"Phuṭṭhassa loka dhammehi cittaṃ yassa na kampati, asokaṃ, virayaṃ, khemaṃ, etaṃ maṅgalam'uttamaṃ" (Khi tương giao trong pháp thế gian, tâm không động, không phiền, không nhiễm, an nhiên tự tại. Đó chính là tối thượng an lạc giải thoát).

Vậy làm gì có sự giải thoát xuất thế theo nghĩa ra khỏi thực tại pháp. Chính Vipassanā ngay từ đầu đã đối diện với pháp thực tại hiện tiền (tại đây và bây giờ), không trốn chạy, tránh né. Chỉ có giác ngộ pháp (dhamma sacchikaroti) và sống thuận pháp (dhammānudhamma patipanno viharati) chứ làm gì có thủ xả, xuất nhập được. Thủ xả, xuất nhập là thái độ của chúng sanh trong vô minh ái dục.

H. Thưa thầy, chúng con còn muốn hỏi nhiều nữa, nhưng đã làm mất thì giờ của thầy quá nhiều rồi. Cám ơn thầy đã giảng giải cho chúng con thật chu đáo. Có dịp, chúng con kính xin thầy chỉ dạy thêm.

Ban Biên Tập Cổ Lau