

Thư Gửi Đệ Tử

- Thư Gửi Đệ Tử
- *Tác giả:* Viên Minh

Lắng nghe hay ngắm nhìn thực tại thì có thể thực hiện bất cứ ở đâu và lúc nào vì tâm và cảnh luôn có mặt tại đây và bây giờ mà không cần chờ đợi một thời gian, thời gian chính là sinh tử.

Bửu Long, ngày 8-6-2001

NH. con.

Con đúng là một nhà văn viết rất lưu loát và diễn đạt khá rõ ràng về đời sống nội tâm vốn rất phức tạp và ẩn hiện khó lường. Những điều con nói đều đúng. Thầy chưa bao giờ phản đối những khoá thiền, dù là thiền định hay thiền tuệ, dù ở trung tâm Mahasi hay ở thiền viện Ngài Shwe Oo Min. Tất nhiên mỗi cách mỗi nơi đều có ưu điểm của nó đem lại lợi lạc không ít cho nhiều người. Nhưng không phải vì thế mà đợi khi nào phiền não đầy ắp rồi mới vào thiền viện để giải quyết. Và giải quyết tạm ổn một thời gian rồi lại đầu vào đó nên lại phải vào thiền viện... Cứ như thế nhu cầu vào thiền viện trở nên biện pháp sẽ là hoặc phải là đối với thực tại đang là. Chính đó là môi trường cho thời gian, lo tính, chán nản, hy vọng và phiền não phát sinh vì hy vọng ngày mai ta sẽ thực sự giải quyết những phiền não này trong điều kiện lý tưởng của thiền viện nên ngay bây giờ ta có cảm giác như chưa thể đối đầu với thực tại hiện tiền này. Thế là có một khoảng trống để những impulsions và stress hoành hành.

Khi đối diện với chính mình, tối kỵ là để yếu tố thời gian và tư tưởng xen vào. Không đối diện với mục đích giải quyết, trấn an, không chờ đợi một trạng thái lý tưởng đối nghịch với trạng thái hiện hành tức là không tham mà cũng không ưu, không nắm giữ, không loại bỏ, chỉ lắng nghe, quan sát một cách khách quan trong cảm thông hoặc thư xả.

Cảm thông tức là phải nhìn pháp với tâm từ, không phê phán, không trấn áp, không loại bỏ, không thay thế. Nói một cách khác là phải biết mỉm cười với chính mình vì chung quy đó là pháp như thị chứ không phải pháp của ta mà sẽ là hay phải là theo ý của ta.

Thư xả tức là thân tâm thư giãn và buông xả tự nhiên chứ không nỗ lực có mục đích để rồi tạo thành khoảng trống của thời gian.

Có thể điều kiện của thiền viện giúp con dễ dàng đẩy lùi phiền não, nhưng sự vắng bóng của nó gây ra một ảo tưởng an bình. An bình cũng tốt, nhưng với người thực sự chánh niệm tỉnh giác thì trạng thái an bình và trạng thái phiền não đều có giá trị thực tánh như nhau. Dập tắt phiền não không phải là loại bỏ nó để đổi lấy an bình vì lúc bấy giờ an bình là một thứ phiền não nguy hiểm hơn và vi tế hơn. Một bên hướng đến sân một bên hướng về tham. Thế mà chánh niệm tỉnh giác thật sự thì không có tham ưu nên đó là cái nhìn vào phiền não mà không phiền não và phiền não chỉ là pháp sanh diệt không phải của ta.

Để cái ta can thiệp vào pháp nên ta tưởng pháp ấy là ngã trong khi tất cả pháp đều là vô ngã, như vậy chính ta tự chuốc lấy não phiền.

Dù đang ở trong thiền viện hay đang ngồi một mình ở một nơi nào đó thì việc lắng nghe lại mình vẫn hoàn toàn như nhau. Dù khi chú tâm vào một đối tượng thiền định hay lắng nhìn một chiếc lá khô rơi

nằm trên bãi cỏ thì cũng bắt nguồn từ những tâm sở tầm tứ như nhau. Thế mà chúng ta cứ đặt mình vào một điều kiện lý tưởng rồi mới khởi sự ngắm nhìn.

Lắng nghe hay ngắm nhìn thực tại thì có thể thực hiện bất cứ ở đâu và lúc nào vì tâm và cảnh luôn có mặt tại đây và bây giờ mà không cần chờ đợi một thời gian, thời gian chính là sinh tử.

Khi thầy nói như vậy thì con đừng nghĩ là thầy “không muốn” các con vào hành trong các thiền viện, trừ phi thầy phát hiện một thiền viện nào đó không phản ánh được con đường giác ngộ giải thoát của Chư Phật.

Thầy chỉ nhắc nhở để các con tránh đi theo con đường của một số người trốn chạy chính mình bằng cách đi vào thiền viện. Một số người khác khi vào thiền viện nào thì lệ thuộc phương pháp của thiền viện đó, trở thành chấp thủ pháp môn, chống đối cách hành của thiền viện khác. Hoặc tự mãn với uy tín của vị thiền sư mà mình thọ giáo nên không chịu học hỏi thêm để mở mang tầm nhìn, để thấy chỗ ưu chỗ khuyết trong pháp môn mà mình đang tu học.

Trên đường giác ngộ giải thoát hành giả phải tùy nghi vận dụng pháp hành sao cho phù hợp với từng lúc, từng điều kiện của thực tại biến ảo vô thường. Như một vị lương y khi bắt mạch, phải lắng nghe thật kỹ càng từng trường hợp để định bệnh và kê thuốc cho chính xác. Lắng nghe chính mình còn tinh tế hơn nhiều nên không phải lúc nào cũng chỉ áp dụng một pháp môn để ứng xử với mọi tình huống của thực tại được.

Phiền não là pháp (thực tại), mà pháp là phải thấy ngay (sandittiko) không chờ thời gian (akāliko), nên hãy trở về mà nhìn lại (ehipassiko) ngay trong chính nó (opānāyiko) thì mỗi người sẽ tự thấy tự biết (paccattam vedittabbo viññūhi). Không thể hện ngay vào thiền viện, vì đến lúc đó thì những pháp ấy đã lắng sâu vào tận đáy vô thức rồi, đã làm dày thêm vô minh ái dục rồi. Như bệnh thương hàn khi mới trúng gió ngoài biểu không ứng xử kịp thời, đợi đến lúc nhập lý mới đưa vào bệnh viện thì đã vô phương cứu chữa.

Chánh niệm tỉnh giác chỉ để thấy tánh nhưng nó cũng có công năng ngăn ngừa phiền não. Mà ngừa bệnh hơn chữa bệnh nếu ta thường lắng nghe chính mình thì phiền não khó sanh và ta đỡ mất công phần đầu. Không phần đầu thì không căng thẳng. Ngược lại, phần đầu là vô tình dồn nén phiền não vào vô thức, mà con nhớ rằng tất cả impulsions đều phát sinh từ vô thức. Phần đầu và hện lại là hai thái độ sai lầm đối với thực tại vì cả hai đều làm giàu cho vô thức. Cách hữu hiệu nhất là thấp sáng thực tại ngay khi nó hiện khởi thì nó không chìm vào vô thức được nữa.

Những điều thầy nói trên đây thì con đã biết vì ngài Shwe Oo Min cũng dạy như vậy, chỉ có điều là ngài chỉ dạy trong thiền viện, trong bối cảnh của những khoá thiền, còn thầy thì nhấn mạnh nó trong đời sống hàng ngày, do đó chánh niệm tỉnh giác không giới hạn trong phạm vi đối tượng paramattha và bản thân chánh niệm tỉnh giác cũng không cần phải giữ ở một mức độ tiêu chuẩn nào đó. Tất nhiên mục đích tối hậu của chánh niệm tỉnh giác là làm phát sinh trí tuệ để thấy được thực tánh pháp, nhưng đồng thời nó cũng soi sáng mọi phương diện khác của đời sống dù là chân đế hay là tục đế. Khi chánh niệm tỉnh giác soi sáng vào nói năng thì biến nói năng thành chánh ngữ, vào hành động thì biến hành động thành chánh nghiệp, vào sự sinh sống thì biến thành chánh mạng, vào an chỉ tâm hành thì biến thành chánh định, vào thấy tánh thì biến thành chánh kiến, v.v...

Vậy thầy không nói thiền, vì thiền chỉ giới hạn trong thiền định và thiền tuệ, thầy chỉ nói sống đạo, trong sống đạo bao gồm cả thiền và bất cứ pháp môn nào Đức Phật dạy mà ta có thể ứng dụng được một cách sáng tạo theo điều kiện tự nhiên giữa đời thường. Nếu ta sống đạo trong đời sống hàng ngày được thì khi có điều kiện vào hành trong các thiền viện sẽ dễ dàng đạt được hiệu quả cao hơn.

Thầy chúc con vượt qua mọi trở ngại trên đường tu học. Còn việc giới đàn Tỳ Khuru Ni thì gửi con thư thầy viết cho LP. cũng được, có thắc mắc gì thêm thì thầy góp ý sau.

Thầy Viên Minh
