

Thư thầy trò (12)

- Thư thầy trò (12)
- *Tác giả:* Viên Minh - Nguyễn Văn Đông

Tp.HCM, ngày 28 tháng 12 năm 2010.

Kính thưa thầy!

Đầu thư con xin chúc thầy luôn vui khỏe, tràn đầy trí tuệ để tiếp tục giáo dục, giúp đỡ, hướng dẫn chúng con trên bước đường tu tập giải thoát.

Con tên Đông, 51 tuổi, có vợ và hai con trai. Gia đình theo Phật giáo Nguyên thủy từ đời bố mẹ. Bản thân con cũng thực hành thiền Nguyên thủy theo cách tự học qua sách vở hay kinh điển. Con đã đọc sách của Thầy viết, nghe các bài Pháp thoại của Thầy giảng giải. Qua đó con nhận thấy kiến thức của Thầy thật uyên bác không chỉ trên lĩnh vực Phật pháp mà còn trên nhiều lĩnh vực khác của cuộc sống. Đặc biệt gần đây khi nghe Thầy giảng dạy (qua mạng Internet) về pháp thiền theo cách thức của Thầy con càng thấy mến phục nhiều hơn.

Thật ra, nếu trước đây chưa từng mày mò tự học hành thiền và chưa từng đọc qua các tác phẩm, đặc biệt là quyển “Thực Tại Hiện Tiền” thì cũng khó mà lĩnh hội được nội dung tư tưởng của pháp hành này. Thoạt nhìn hay nghe qua pháp hành của Thầy thấy nó đơn giản, dễ hành, nhưng bản thân con nhận thấy đó là tinh túy của cả một đời tu học miên mật của Thầy mới đúc kết ra được. Để hiểu được các cụm từ: “Tại đây và bây giờ”; “Thận trọng, chú tâm, quan sát”; “Lặng lẽ, trong sáng”; “Định tĩnh, sáng suốt, trong lành” ... với đầy đủ ý nghĩa của nó thật không đơn giản chút nào. Có lẽ phải với một tinh thần đầy sáng tạo, cởi mở, và trí tuệ hoàn mỹ mới có thể biến một vấn đề cực kỳ phức tạp của pháp hành trở nên trong sáng và chân thực đến độ có thể sờ mó được. Qua hướng dẫn của Thầy về pháp hành thiền càng thấy rõ tính thống nhất và tính hệ thống trong toàn bộ nội dung của con đường tu tập giải thoát từ trước tới nay Thầy đã dẫn thân. Thật là đáng trân trọng!

Bản thân con với số vốn ít ỏi về pháp hành thiền trước đây, nay y như lời Thầy hướng dẫn con đã thử thực hành, bước đầu nhận thấy có ít nhiều kết quả. Tuy

nhien, để có thể tiến bước trong đường tu học con có vài câu hỏi kính mong Thầy từ bi giảng giải giúp con.

I. Câu hỏi về Pháp học:

(1) Khi nghe các bài Pháp thoại hoặc đọc các sách về Phật giáo con thấy từ "Pháp" (trong nghĩa: Sắc pháp và Danh pháp) được sử dụng nhiều khi rất lẫn lộn với từ "Giáo pháp" của đức Phật. Thưa thầy nếu con hiểu từ "Pháp" như là "Sự vật hiện tượng" (theo khái niệm của triết học), hoặc là đối tượng của tâm thức trong một sát na có được không? Kính mong Thầy chỉ dạy cho con.

(2) Cũng có Sư nói con người khổ hay phiền não là do chấp vào Nhị nguyên đối đãi. Nhưng qua giảng dạy của Thầy con thấy con người khổ hay phiền não là do chấp vào tự Ngã. Con hiểu như có đúng không? Kính mong Thầy chỉ dạy cho con.

II. Câu hỏi về Pháp hành:

(1) Trọng tâm trong Pháp hành mà Thầy hướng dẫn là buông xuống tại đây và bây giờ, không cần thêm bớt gì nữa, Pháp vốn đã hoàn chỉnh, chỉ cần lắng lẽ chú tâm quan sát là đủ (quan sát mà không kèm theo bất kỳ một mục đích hay ước muốn nào). Nhưng cái khó trong đường tơ kẻ tóc là làm cách nào nhận thức được cái tâm quan sát nào vô ngã và cái tâm nào quan sát còn chấp ngã. Kính mong Thầy chỉ dạy cho con.

(2) Thầy vẫn thường nhấn mạnh rằng kỹ năng hành thiền không quan trọng bằng thái độ nhận thức về thiền (theo nghĩa giới - định - tuệ) mới quan trọng. Vẫn biết là vậy, nhưng lúc ngồi thiền hay trong đi đứng, nói năng, hành động tâm con vẫn hay thoát khỏi thực tại, mặc dù sau đó rất nhanh tâm con có biết và quay về với thực tại. Nếu cứ như vậy hoài con có đánh mất thực tại hay chánh niệm không? Kính mong Thầy chỉ dạy cho con.

(3) Nhiều kinh sách hướng dẫn hành thiền Tứ niệm xứ là quán thân bất tịnh, quán tâm vô thường, quán thọ thì khổ... theo nghĩa là tâm chủ động hướng đến bốn xứ này để quán. Còn theo phương pháp Thầy hướng dẫn chỉ cần buông xuống mọi thứ để tâm rỗng lặng mà quan sát đường lối vận hành của tự nhiên Pháp (vì khi chủ động hướng tâm thì đã mang màu sắc của tự ngã rồi), con hiểu như vậy có đúng không?

Con rất mong nhận được sự từ bi giảng dạy của Thầy.

Con xin chân thành cảm ơn.

Anh Đông mến,

Thầy rất hoan hỷ thấy anh quan tâm tìm hiểu pháp học và pháp hành một cách nghiêm túc, không phải chỉ để thỏa mãn kiến thức. Đó là thái độ đúng. Để tiện theo dõi, thầy trả lời ngay dưới các câu hỏi anh đặt ra.

I. Câu hỏi về Pháp học:

(1) *Khi nghe các bài Pháp thoại hoặc đọc các sách về Phật giáo con thấy từ "Pháp" (trong nghĩa: Sắc pháp và Danh pháp) được sử dụng nhiều khi rất lẫn lộn với từ "Giáo pháp" của đức Phật. Thưa thầy nếu con hiểu từ "Pháp" như là "Sự vật hiện tượng" (theo khái niệm của triết học), hoặc là đối tượng của tâm thức trong một sát na có được không?*

Thầy: Từ Pháp ám chỉ rất nhiều thứ, nhưng tóm tắt có 2 nghĩa: Một là lời dạy của đức Phật; hai là vạn sự vạn vật bao gồm tánh, tướng, thể, dụng v.v... được đề cập như tâm, tâm sở, sắc, Niết-bàn; hoặc như 18 giới (6 căn, 6 trần, 6 thức), 12 nhân duyên, v.v... Khi chữ Pháp được dùng như đối tượng của ý, thì cũng không phải chỉ riêng 5 khái niệm về 5 tiền trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc) mà gần như tất cả các pháp. Trong Pháp học thì chữ Pháp là lời Phật dạy, nhưng trong Pháp hành thì Pháp gồm pháp chế định (giới, định, tuệ và các đối tượng chế định) và pháp thực tánh (giới, định, tuệ và các đối tượng thực tánh).

(2) *Cũng có Sư nói con người khổ hay phiền não là do chấp vào Nhị nguyên đối đãi. Nhưng qua giảng dạy của Thầy con thấy con người khổ hay phiền não là do chấp vào tự Ngã. Con hiểu như có đúng không?*

Thầy: Chính khi chấp bản ngã thì liền chấp nhị nguyên đối đãi, bởi vì cái ta ảo tưởng khởi lên cùng với tư tưởng nhị nguyên nên tạo ra nhân quả, thời gian và phiền não khổ đau. Nhị nguyên tức là ngay nơi thực tánh lại khởi thêm ý niệm, thành ra một pháp trở thành hai pháp. Mặt khác, pháp luôn có hai mặt, âm dương, đen trắng, ngày đêm v.v... nhưng bản ngã chỉ chọn một mặt theo ý thích hay quan niệm của mình nên chỉ chấp nhận mặt này loại bỏ mặt kia, như vậy cũng gọi là chấp nhị nguyên. Bản ngã lý trí chấp nhị nguyên luôn phân vân, nghi hoặc, bất an, nên không thể nào trọn vẹn với thực tại thân tâm được và hậu quả tất nhiên là phiền não khổ đau.

II. Câu hỏi về Pháp hành:

(1) *Trọng tâm trong Pháp hành mà Thầy hướng dẫn là buông xuống tại đây và bây giờ, không cần thêm bớt gì nữa, Pháp vốn đã hoàn chỉnh, chỉ cần lắng lẽ chú tâm quan sát là đủ (quan sát mà không kèm theo bất kỳ một mục đích hay ước muốn nào). Nhưng cái khó trong đường tơ kẻ tóc là làm cách nào nhận thức được cái tâm quan sát nào vô ngã và cái tâm nào quan sát còn chấp ngã.*

Thầy: Khi cái ta lắng xặng với những ý đồ tạo tác, phê phán, kiểm duyệt, chọn lựa (lấy pháp này, bỏ pháp kia) v.v... thì đó là hoạt động của cái tâm hữu vi, hữu ngã. Ngược lại khi mọi ý đồ hữu vi, hữu ngã đó ngưng bật thì tánh biết vô ngã liền tự chiếu nên gọi là minh sát (vipassanà). Điều này không thể hiểu bằng lý trí, mà phải ngay đó tự thấy ra mới không nhầm lẫn.

(2) *Thầy vẫn thường nhấn mạnh rằng kỹ năng hành thiền không quan trọng bằng thái độ nhận thức về thiền (theo nghĩa giới - định - tuệ) mới quan trọng. Vẫn biết là vậy, nhưng lúc ngồi thiền hay trong đi đứng, nói năng, hành động tâm con vẫn hay thoát khỏi thực tại, mặc dù sau đó rất nhanh tâm con có biết và quay về với thực tại. Nếu cứ như vậy hoài con có đánh mất thực tại hay chánh niệm không?*

Thầy: Dù có kỹ thuật hoặc phương pháp thiền hay không thì cái tâm thất niệm vẫn đến vẫn đi như anh vừa diễn tả. Vậy vấn đề không phải là kỹ thuật hoặc phương pháp, mà là thái độ thiền có đúng hay không. Đây chính là điểm then chốt. Nếu niệm là cố gắng nắm bắt thực tại thì nó sẽ đối kháng với thất niệm (thoát khỏi thực tại), đồng thời còn có đối tượng (tiền liệu) để nắm bắt (chứ không phải là thực tại tự nhiên). Như vậy đây chưa phải là chánh niệm tỉnh giác thực sự mà là cái niệm chủ quan của bản ngã tham có niệm và sân với thất niệm, nghĩa là thái độ thiền chưa đúng. Cùng lắm thì niệm này chỉ là tầm tứ trong thiền định mà thôi. Chánh niệm tỉnh giác thực sự vô ngã không phải là một cố gắng duy trì trên thực tại, mà là ngay khi cái tâm buông mọi ý đồ xuống thì nó liền sáng suốt trọn vẹn với thực tại mà không cần nắm giữ gì cả, vì vậy nó không đối kháng với thất niệm. Khi có niệm hay khi thất niệm mà tánh biết cũng vẫn thấy rõ có niệm hay thất niệm thì đó mới chính là chánh niệm tỉnh giác, không còn trong đối đãi nhị nguyên của bản ngã, mà là thực sự vô ngã, vô vi.

(3) *Nhiều kinh sách hướng dẫn hành thiền tứ niệm xứ là quán thân bất tịnh, quán tâm vô thường, quán thọ thì khổ... theo nghĩa là tâm chủ động hướng đến bốn*

xứ này để quán. Còn theo phương pháp Thầy hướng dẫn chỉ cần buông xuống mọi thứ để tâm rỗng lặng mà quan sát đường lối vận hành của tự nhiên Pháp (vì khi chủ động hướng tâm thì đã mang màu sắc của tự ngã rồi), con hiểu như vậy có đúng không?

Thầy: Đó không phải là Kinh Tạng Pāli Nikāya Phật Giáo Nguyên Thủy, mà là quan điểm dị biệt trong Kinh Tứ Niệm Xứ của Đại Chúng Bộ được ghi trong Sanskrit Agama. Thực ra, khi tâm rỗng lặng trong sáng thì tự nhiên thấy thân là bất tịnh, thấy thọ là khổ, thấy tâm vô thường và thấy pháp vô ngã đúng như thực tánh của nó, chứ không phải dùng lý trí quán tưởng thân thọ tâm pháp theo ý niệm định trước. Hai động thái này khác nhau rất xa, không nên nhầm lẫn. Điều này thì anh đã hiểu rất đúng.

Chúc anh thân tâm an lạc.

Thầy Viên Minh.