

Thư Thầy trò (52)

- Thư Thầy trò (52)
- *Tác giả:* Viên Minh - Phương Nguyễn

Hà Nội, ngày 16 – 08 – 2013

Con kính bạch Thầy!

Con là Phật tử rất quan tâm tới Phật Pháp. Con cũng có quá trình tìm hiểu và thực hành những điều được các Thầy giảng dạy.

Thời gian đầu tiếp cận Phật Pháp, con hay nghe các bài giảng Pháp của các Thầy ở trên mạng, và con tham gia một đạo tràng Tịnh Độ (nhưng ở đây, chủ yếu con cũng đi nghe Pháp, còn việc thực hành pháp môn Niệm Phật, con có tham gia nhưng thực hiện không được tốt, vì tâm lý con muốn được tìm hiểu về Pháp môn Thiền).

Sau đó, con tìm hiểu về Thiền môn, và được tiếp cận với các pháp môn tu thiền của Thiền phái Trúc Lâm; con tham gia đạo tràng của Làng Mai; và gần đây nhất con tham gia khóa thiền Vipassana tại thiền viện Nguyên Thủy (theo phương pháp của Pa - Auk Sayadaw).

Trước khi tham gia khóa thiền ở thiền viện Nguyên Thủy, con có tham gia một khóa thiền về năng lượng Trường Sinh học (của Tổ Dasira Narada), sau đó con mới được biết là phương pháp thiền không giống nhau, và con cố gắng luyện tập theo thiền Vipassana, nhưng hiện tại con vẫn bị ảnh hưởng của năng lượng trường sinh học, và tâm chưa được định, nên việc hành thiền cũng chưa được tốt. (Thời gian tham gia khóa thiền, con có nhìn thấy ánh sáng rất rõ, nhưng chưa nhập được ánh sáng với hơi thở; nhưng sau đó về nhà thì việc hành thiền không được liên tập và có nhiều việc tác động, nên con không còn thấy gì cả. Và, có thể việc nhìn thấy ánh sáng của con là do tác động của Pháp thiền trường sinh học. Con dừng việc hành thiền 1 thời gian để bắt đầu lại từ đầu, nhưng bây giờ khi con hành thiền thì vẫn có ảnh hưởng của năng lượng trường sinh học, nhưng con đang cố gắng tập trung vào hơi thở).

Tìm hiểu thêm, con thấy con phù hợp với phương pháp thiền của Thiền sư Goenka, nên tháng 9 này con có đăng ký thêm một khóa thiền ở Hà Nội.

Thực sự là, con rất muốn được học hỏi Phật Pháp, tìm được đúng giáo lý, đúng phương pháp thực hành để có được an lạc và giải thoát, nhưng càng tìm hiểu con càng thấy mông lung hơn Thầy ạ. Con nghĩ là mình cần có trải nghiệm, nhưng một chút trải nghiệm thì con không đủ khả năng để biết điều gì đúng,

điều gì sai, và khi nghe các thông tin thì con lại hoang mang vì cứ đọc một hồi con lại thấy bên này nói đúng, bên kia nói sai v.v...

Con có một người sư huynh, học hỏi và thực hành theo hướng dẫn của thầy Thích Thông Lạc và Ngài Michael Roach (tác giả cuốn sách "Năng đoạn Kim cương"), nhưng khi tìm hiểu con cũng nghe những ý kiến nhiều chiều về cả hai Ngài ấy. Con thực sự không dám nhận định gì, vì con chưa đủ hiểu biết, con chỉ thấy hoang mang thêm...

Sách cũng nhiều, chùa cũng nhiều và Thầy cũng nhiều mà thực sự con không biết là phải đi theo ai để tu học cho đúng đường và có hiệu quả. Con cũng hiểu, điều gì mình áp dụng thấy đúng và tốt hơn cho mình, thì mình nên theo - con cũng đang làm như thế, nhưng con nghĩ cái đúng còn có cái đúng hơn và con chỉ cầu mong được gặp Thầy, gặp con đường đúng của Đức Phật để dạy và biết được mức độ của mình để yên tâm và tinh tấn thực hành theo.

Vì vậy, con viết email này, kính mong được Thầy chỉ dạy và giải thích giúp con những điều con đang thắc mắc. Xin Thầy cho con lời khuyên về sự tu học và xin thầy chỉ bảo, hướng dẫn con thêm.

Con vô cùng biết ơn Thầy!

Con: Phương Nguyễn

Phương con,

Thầy đi Mỹ hai tháng về thì công việc dồn dập nên nhận thư con đã lâu mà đến bây giờ mới trả lời được. Mong con thông cảm. Vậy thầy đi thẳng vào vấn đề cho đỡ mất thời gian.

Nguyên nhân dẫn đến những sai lầm của con là chưa thấy nguyên lý tu tập đã vội hành theo hết phương pháp này đến pháp môn phương tiện nọ. Giống như chưa biết đường đi mà đã vội sử dụng các phương tiện giao thông, mà vẫn không biết các phương tiện ấy sẽ dẫn mình về đâu. Thôi thế cũng được, dù sao đôi lúc nhờ vậy mà con thấy ra chỗ sai để tìm về cái đúng.

Cái sai lớn nhất của người tu hành là muốn nỗ lực để tạo ra cứu cánh hoặc muốn sở hữu cái mình cho là đúng, là tốt, là lý tưởng cao siêu nhất, không biết rằng tâm mình vốn thanh tịnh trong sáng mà cứ mãi mê hướng ngoại tìm cầu. Đó là tu tập không đúng hướng, mà đã không đúng hướng thì phương tiện càng thiện xảo càng xa rời thực tại chân như.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh đức Phật dạy: “*Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói (pabhassara), nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào (agantuka upakkilesa)... Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói khi được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào*”. Và trong Majjhima Nikāya, kinh Ví Dụ Tấm Vải, đức Phật dạy rằng muốn nhuộm một tấm vải dơ cho có màu đẹp như ý thì không thể được, nhưng nếu tấm

vải ấy sạch thì dù không nhuộm màu vẫn đẹp và muốn nhuộm màu gì thì cũng được như ý. Rồi Ngài dạy: “*Này các Tỷ-kheo, khi nào Tỷ-kheo biết được tham dục, sân, phẫn, hận, hư nguy, não hại, tật đổ, xan tham, mạn trá, khi cuồng, ngoan cố, cấp tháo, mạn, quá mạn, kiêu, phóng dật là cấu uế của tâm, thì mới biết xả ly, đoạn diệt những cấu uế ấy để tâm trở về với bản chất sáng chói của nó mà an trú tĩnh tín nơi Tam Bảo tức ba đức tính cao quý của tâm là Sáng Suốt (Phật), Tịch Tĩnh (Pháp), Trong Lành (Tăng). Từ đó tâm tự tỏa ra từ, bi, hỷ, xả vô lượng và thành tựu Chánh Trí, giác ngộ Niết-bàn.*”

Vậy không phải là tu tập theo phương tiện nào, mà là đặt mục đích có đúng hướng không. Hướng tâm về thực tại hiện tiền (*sandittiko*) hay hướng tâm ra ảo tưởng (*saññāvipallāsa*) bên ngoài hoặc ở một tương lai mù mịt. Như vậy có hai hướng tu tập:

Một là cố gắng thực hiện ý đồ của cái Ta ảo tưởng nên phải dùng tới ý chí, tích cực, miên mật, quyết tâm... để đạt được tham vọng của mình - bản ngã luôn cố gắng tạo tác để trở thành cái mà nó cho là sẽ hoàn hảo hơn, nhưng thực chất là chỉ tạo ra những cấu uế làm ô nhiễm, che lấp và trói buộc tâm mà thôi. Đó là hướng mà đức Phật gọi là *phi như lý tác ý* (*ayoniso manasikāra*) chỉ dẫn đến phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử.

Hai là buông bỏ mọi ý đồ của cái Ta ảo tưởng cùng với những phương tiện thủ đắc của nó, để trở về với bản chất chói sáng vốn có sẵn của tâm... Đó là hướng mà đức Phật gọi là *như lý tác ý* (*yoniso manasikāra*) dẫn về tự tánh (*sabhāva*) an tịnh Niết-bàn. Điều này được đức Phật chỉ rõ trong Pháp Cú 75:

“Phương tiện đến thủ đắc (lābhūpanisā)

Lối dẫn về Niết-bàn (Nibbānagāminī)

Là hai hướng khác nhau (Aññā hi)

Người tu (cần) biết rõ (như) vậy” (Evametam abhiññāya bhikkhu).

Nếu con muốn tu theo hướng đúng thì không nên cố gắng tập luyện theo bất kỳ phương pháp nào để tạo ra cái đúng chủ quan, để thủ đắc hay trở thành điều gì khác, mà chỉ thận trọng chú tâm quan sát lại chính mình để thấy ra những cấu uế, không để chúng che lấp, trói buộc và làm ô nhiễm tâm nữa thì tâm tự chói sáng (*pabhassara*) mà không cần nỗ lực tác thành. Đây mới chính là nhất hướng “*xả ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí, giác ngộ Niết-bàn*” của giáo pháp đức Phật. Con nên lưu ý là giáo pháp đức Phật luôn thuận theo nguyên lý “*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*” chứ không phải là hữu ý, chấp tướng, tạo tác và cầu đắc. Điều này đã được đức Phật xác định trong kinh Tiểu Bộ, “*Vì có cái không sinh, không hữu, không tác, không thành nên mới có thể thực hiện được sự thoát khỏi sinh, hữu, tác, thành*”. Vậy tu là trở

về với tánh biết rỗng lặng trong sáng (tâm là chói sáng) ở đó không sinh, không hữu, không tác, không thành chứ không phải là nỗ lực sinh, hữu, tác, thành để rồi trôi lăn trong luân hồi sinh tử.

Để thoát khỏi ảnh hưởng của những pháp thiền trước đây, con nên ngồi thư giãn buông xả để cho thân tâm nghỉ ngơi vô sự, rỗng lặng trong sáng thì tâm mới trở về với bản chất chói sáng của nó được. Chúc con thấy ra chánh pháp để khỏi hao công phí sức mà chỉ kéo dài thêm con đường luân hồi sinh tử phiền não khổ đau mà thôi.

Nhân đây thầy tặng con bài thơ Khứ Lai của thầy do nhà thơ Tâm Mãn – Ngọc Quế dịch:

Muốn về lại mãi đi xa

Người đi chợt thấy quê nhà vẫn đây

Có người về, cuộc sum vầy

Người đi đi tận chân mây cuối trời

Biết ra chỉ một cuộc chơi

Không lại không khứ thành thoi đi về

Thong dong bờ giác bến mê

Muôn đời ảo mộng, đi về như nhiên.

Thầy Viên Minh