

Thư Thầy trò (61)

- Thư Thầy trò (61)
- *Tác giả:* Viên Minh - Nguyên Tâm

Ngày 26 -11 - 2014

Thưa Sư Ông,

Con có một số vấn đề thắc mắc nên con gửi thư này trình Sư Ông, nếu có gì sai xin Sư Ông từ bi chỉ dạy thêm cho con.

Con đọc trong Tăng Chi Bộ tập 1 và 2 thì thấy đức Phật nhấn mạnh cần phải tu cả thiền chỉ và thiền quán. Theo con hiểu thiền chỉ là giúp định tâm, còn thiền quán giúp cho người tu tập thấy được thực tánh pháp, nghĩa là thấy được Khổ, nguyên nhân của Khổ, sự Diệt Khổ và con đường thoát Khổ. Từ đó tâm buông hết những dính mắc, khi những chấp thủ bị loại bỏ hết thì cũng đồng nghĩa các kiết sử được đoạn tận, hết sạch khổ đau. Khi thấy được thực tánh pháp chỉ là duyên sinh, là tứ đại thì không còn tham ái, chấp thủ vào ngũ uẩn nữa, như vậy chẳng còn tranh luận hay tạo tác nữa. Tâm còn lại chỉ là tâm duy tác thôi.

Nếu hiểu theo cách này thì "*thận trọng, chú tâm*" là thiền chỉ hay thiền định, "*quan sát*" là thiền quán hay thiền tuệ. "*Trong lành, định tĩnh, sáng suốt*" là giới định tuệ, là tánh biết tự sáng soi, thấy pháp như nó đang là. Như vậy, thực hành theo Sư Ông chỉ dạy là sống trong đại định, tâm không động trước cảnh. Nói cách khác thì thiền định và thiền quán, theo con hiểu, là công cụ hỗ trợ giúp người thực tập thấy được sự thật "*bản lai diện mục*" của mình muôn đời là *Tánh Không*.

Như vậy thì cả thiền định và thiền quán đều quan trọng và hỗ trợ lẫn nhau. Sư Ông thường nói không cần ngồi thiền để chỉ ra cái sai của việc tập trung quá mức vào thiền chỉ mà quên mất thiền quán, chứ không phải thiền chỉ là không cần thiết, con hiểu như vậy có đúng không ạ? Mặc dù trong tất cả các oai nghi đều có thể thiền được nhưng con thích ngồi và nằm thiền hơn.

Trong thời gian qua con thấy thế này. Là người thì ai cũng giống nhau, giống về tứ đại, giống nhau là đều có tánh biết, chỉ khác nhau là mức độ dính mắc vào ngũ uẩn mà mỗi người tạo tác ra các nghiệp riêng biệt thôi. Trong kinh Tăng chi Đức Phật có nói cần phải thực tri địa đại là địa đại cả trong cơ thể mình, thô hay tế để thấy tánh vô ngã (chỉ có hành động mà không có người làm) và bên ngoài để không

còn chấp trước, tương tự như vậy với phong, hỏa và thủy đại. Đôi khi con thực hành theo cách quán tứ đế, đôi khi là tứ đại, có lúc là ngũ uẩn... tùy trường hợp con gặp trong quá trình sống mà quán.

Có một việc con chưa làm được là khi con không nói chuyện mà chỉ ngồi quán sát thì mọi việc rất rõ ràng, nhưng sống trong chúng mà không nói chuyện, không vui đùa, không giao tiếp thì không được. Mà nói chuyện phiếm thì con không thích, vui đùa thì con mất chánh niệm, học kinh tụng và tiếng Pāli thì con thấy không có ích lắm. Thật sự là hơi khó sống. Sư Ông có gợi ý gì chỉ dẫn giúp cho con không?

Con xin dừng ở đây. Con cảm ơn Sư Ông đã đọc thư của con. Chúc Sư Ông một buổi tối thật an lạc.

Con, Nguyên Tâm

Nguyên Tâm con,

Thiền định đương nhiên là cần thiết nhưng phải phân biệt giữa chánh định với định sắc giới, vô sắc giới. Chánh định là định tự tánh, vô hành (akata), vô ngã, tự tại, an nhiên, còn định tam giới là do tạo tác (sankhata), hữu ngã, dính mắc, trói buộc. Định trong sự thăng bằng, điều hòa, tự nhiên tốt hơn là định tĩnh chỉ. Trong thiền Minh Sát (Vipassanā) vẫn luôn có yếu tố định chứ không phải chỉ có yếu tố tuệ không thôi. Trong 4 nguyên lý thiền mà thầy giới thiệu đều có yếu tố định như *chú tâm, trọn vẹn, định tĩnh, tĩnh lặng* luôn đi chung với giới tánh và tuệ tánh chứ không phải phát triển từ thiền bát định trong sắc và vô sắc giới thiền đầu.

Con thích ngồi hay nằm vì trong tư thế tĩnh con dễ thấy mọi sự rõ hơn, tuy nhiên vẫn chưa phải là thực. Chính vì thích thiền định, an lạc, trong điều kiện tĩnh nên con không chịu được các sinh hoạt bên ngoài, như nói chuyện, tụng kinh, hội họp, lao tác tập thể v.v... do đó đức Phật dạy “*định nhiều sinh thụ động hôn trầm*” là vậy. Khi con thích thiền định thì con thấy những tiếp xúc bên ngoài là vô bổ, nhưng nếu con xem tất cả mọi động tịnh đều là bài học phản ánh chính mình trong tấm gương xúc chạm với pháp thể gian (lokadhamma phussa) thì con mới thấy được tính vô thường, khổ, vô ngã trên thực tế chứ không phải trong tĩnh mặc, và trong thực tế tự nhiên nhất con mới nhận ra rằng giải thoát đơn giản chỉ có nghĩa là không còn bám trụ vào đâu, dù đó là an lạc của thiền định.

Trong Kinh Tứ niệm Xứ đức Phật nhấn mạnh “*không tham ưu, không bám víu, không nương tựa bất kỳ điều gì ở đời*” (đời là tam giới trong đó có thiền sắc và vô sắc giới). Kinh Kim Cang cũng nói: “*Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*”. Vì vậy định mà Phật dạy là:

Khi xúc chạm việc đời,

Tâm không động, không sâu

Tự tại và vô nhiễm

Là phúc lành cao thượng (Mangala Sutta)

Khi con còn lấy định để bám trụ thì vẫn còn *cái ngã* “*ái, thủ, hữu*” để trở thành những sở đắc giả tạo trong vòng tam giới, chưa phải là tâm tự tại vô ngại của giải thoát thật sự, vì vậy mà đức Phật vẫn xem đó là những trói buộc: sắc ái và vô sắc ái. Trong kinh Tương Ưng Tập 1, có mẫu đối thoại về Chế Ngự Tâm (S.i,14) giữa đức Phật và một vị Thiên như sau:

(Vị Thiên):

Chỗ nào ý chế ngự,

Chỗ ấy đau khổ tận.

Ý chế ngự hoàn toàn,

Thoát đau khổ hoàn toàn.

(Thế Tôn):

Không nên chế ngự ý,

Hoàn toàn về mọi mặt,

Chớ có chế ngự ý,

Nếu tự chủ đạt được.

Chỗ nào ác pháp khởi,

Chỗ ấy chế ngự ý.

Khoảng 1.200 năm sau, một đối thoại giữa Lục Tổ Thiền Tông và Ngọa Luân cũng tương tự như vậy.

(Ngọa Luân):

Ngọa Luân hữu kỹ lưỡng (Ngọa Luân có biệt tài)

Năng đoạn bách tư tượng (Dứt được trăm ý nghĩ)

Đối cảnh tâm bất khởi (Tiếp cảnh không khởi tâm)

Bồ-đề nhật nhật trưởng. (Tuệ giác ngày một lớn)

(Huệ Năng):

Huệ Năng một kỹ lưỡng (Huệ Năng chẳng biết tài)

Bất đoạn bách tư tưởng (Không dứt trăm ý nghĩ)

Đối cảnh tâm sở khởi (Tiếp cảnh tâm cứ khởi)

Bồ-đề cảnh ma trường. (Tuệ giác lớn được sao)

Vậy con nên tập sống hài hòa với mọi người, với vạn pháp, miễn là con biết khi nào nên *thận trọng, chú tâm quan sát*, khi nào nên *trở về trọn vẹn tĩnh thức* với thực tại thân tâm, khi nào nên *trong lành, định tĩnh, sáng suốt* và khi nào nên buông xả hoàn toàn để trả tâm về với bản chất *rỗng rang, lặng lẽ, trong sáng* muôn đời của nó thì lúc đó con mới thật sự thông dong vô ngại, tự tại giải thoát.

Một vị thiền sư nói: “*Tâm thanh tịnh là giới, tâm bất động là định, biết tâm thanh tịnh nhưng không sinh tưởng thanh tịnh, biết tâm bất động mà không sinh tưởng bất động, cho đến thiện ác đều phân biệt được nhưng vẫn tự tại, trong đó không bị nhiễm, đó gọi là tuệ*”. Con nên chiêm nghiệm câu nói này, đừng để rơi vào sắc ái vô sắc ái của tứ thiền bất định mà không ít người nhầm lẫn.

Chúc con sống tự tại trong hòa hợp với đại chúng.

Thầy Viên Minh