

Thư Thầy trò (73)

- Thư Thầy trò (73)
- *Tác giả:* Viên Minh - Tâm Ngọc

Con kính chào Thầy,

Con không biết nói như thế nào để thể hiện lòng biết ơn và sự tôn kính của con đối với Thầy, ngày con viết mail xin Thầy nhận dạy Thiền Vipassanā cho con, mail gửi đi nhưng niềm hy vọng nơi con rất mỏng manh. Thật hạnh phúc khi Thầy chấp nhận lời cầu xin và Thầy đã hướng dẫn con tận tình qua mail & điện thoại, con hiểu Thầy rất bận rộn với biết bao nhiêu là công việc, thế mà Thầy không ngần ngại dành thời gian nói chuyện và hướng dẫn cho con, "Phục Vụ Để Hoàn Toàn - Hoàn Toàn Để Phục Vụ", đây chính là lòng từ bi và sự tận tụy của một Bậc Minh Sư dành cho chúng sinh, con nguyện học theo Thầy những đức tính cao cả này.

Lúc đầu, con chỉ lo mình không nắm vững kỹ thuật thì sẽ cứ theo thói quen hành Thiền Định hoặc chuyển từ Thiền Định sang Thiền Vipassanā mà không có Thầy dạy ở kề bên thì nếu có xảy ra biến cố sẽ không ai hay biết nên Tâm con rất lo. Được Phật Trời phù hộ, đầy đủ duyên lành, con đã được Thầy chấp nhận chỉ dạy, ở bên hướng dẫn và hôm nay con xin chia sẻ với Thầy là con an tâm chuyển sang hành Thiền Vipassanā theo Pháp của Thầy dạy được rồi, có những hiện tượng xảy ra trên thân y như lời Thầy đã nói, khi nào con bị kẹt thì con sẽ lại nhờ Thầy chỉ dạy cách điều chỉnh.

Để Thầy hiểu rõ hơn vì sao con nói là con đã chuyển sang hành theo Pháp của Thầy dạy được rồi :

Trong thâm tâm khi hướng tới Thiền, con không mong cầu đạt được gì gì cả mà đơn giản là con muốn hiểu rõ bản thân mình. Thiếu hiểu biết về bản chất sự thật của cuộc sống đã đưa con đến đau khổ và phiền não, học Thiền là vì con ước nguyện muốn đi từ tối ra sáng mà thôi chứ không có mong cầu sở đắc gì cả. Khi nghe Pháp Thoại đến hết khóa Tu thứ 8, chính xác là ở khóa Tu này con đã ngộ ra được từ trước tới nay mình tu tập là theo bản ngã, trong thực hành con cố gắng tập trung và trong tiềm thức có sự mong cầu học nhanh để biết nhiều về Định, giúp mau thoát khổ, mặc dù Định Tâm vào được tốt và có Hỷ Lạc nhưng nếu không phát hiện sớm thì Bản Ngã sẽ đem đau khổ tới cho con trong tương lai, may mắn cho con là có sự xuất hiện kịp thời của Thầy.

Nghe thêm bài giảng của Thầy về “Sự phân biệt niệm Hơi Thở và Sự Thở - Phân biệt Thiền Định và

Thiền Tuệ” là con hiểu ra từ nay nên hành Thiền ra sao, con bây giờ hành Thiền trong 4 oai nghi, hành nhẹ nhàng trong mọi sinh hoạt, không ấn định giờ giấc kiểu lập trình, con ngồi tọa Thiền 1 thời /ngày, thư giãn – buông xả để Tánh Biết tự nhiên soi sáng thân tâm.

Con cũng không còn lung củng ở chỗ giữ chính niệm, con đã thông suốt, khi Tâm phóng đi thì con biết nó phóng đi, khi biết như thế thì Tâm tự quay về, Tinh Tấn không có nghĩa là tích cực miên mật mà là quay trở về trọn vẹn với thực tại Thân/Tâm bây giờ và ở đây. Con đã biết cách quan sát những hiện tượng sinh diệt – Vô Thường – Khổ – Vô Ngã xảy ra trên Thân/Tâm trong sinh hoạt hằng ngày. Đầu con rỗng lặng với cái nhìn trong sáng khi ngồi Thiền hay không ngồi thiền, và con giữ cái nhìn trong sáng khách quan ấy trên các cảnh vật & đối tượng mà mình tiếp xúc.

Hiên nay có 1 luồng khí nóng thường xuyên chạy vào chân bên phải của con (chưa vào chân trái), đôi chân tê tê suốt ngày, luồng khí mát lạnh hồi xưa không còn nữa, đầu rỗng tuếch (đỉnh đầu không còn nóng như xưa) nhưng có cái gì đó chạy rần rần nhẹ nhẹ trong đầu.

Con vừa có 2 trải nghiệm :

- 1) Con đi xem cinéma, con nhìn - thấy – biết – hiểu phim hay, cảnh trong phim sống động nhưng Tâm của con hoàn toàn không giao động, khi có vài cảnh hù dọa làm cho khán giả bất ngờ giật mình, Tâm mất bình tĩnh 1 vài giây rồi an trở lại liền
- 2) Có đối tượng nổi nóng với con, con không cãi lại mà lập tức nhìn mình, quan sát Tâm mình khi nghe và nhìn đối tượng, con hiểu đối tượng kia muốn nói gì, Tâm con không Sân.

Những suy nghĩ đau khổ về quá khứ cũng được giải tỏa:

- 1) Bị oan, bị hiểu lầm: bản thân mình từng bị Vô Minh Ái Dục điều khiển, người ta cũng vậy thôi, từ từ rồi người ta sẽ hiểu ra, nếu họ không hiểu ra thì xem như con trả nghiệp mà mình đã tạo trong quá khứ.
- 2) Vì thiếu hiểu biết mà con đã có những hành vi sai lầm dẫn đến có phiền não, nhận thức ra được nguyên nhân của sự Vô Minh của mình, con điều chỉnh lại hành vi bản thân.
- 3) Đối với những đối tượng đã cho con quá nhiều đau khổ: bây giờ con thông cảm với họ, hiểu vì sao họ làm như thế, vì họ bị Vô Minh Tham – Sân – Si điều khiển, con cảm ơn họ đã tạo điều kiện (trở thành đề mục) để cho con hành Thiền, giúp con hiểu ra sự thật về cuộc sống và hiểu rõ mình.

Con ngộ được đến đây và con tin là mình sẽ ngày càng an tịnh hơn, con sẽ trình pháp tiếp với Thầy, trong vô sự cũng như hữu sự, con sẽ luôn ghi nhớ và thực hành Tinh Tấn – Chính Niệm – Tỉnh Giác theo hướng dẫn của Thầy:

Thận trọng - Chú tâm - Quan sát / Trở về - Trọng vẹn - Tỉnh thức / Trong lành - Định tĩnh - Sáng suốt /
Rỗng rang - lạng lẽ - trong sáng.

Con kính chúc Thầy thượng lộ bình an, chuyến đi hoằng pháp ở Mỹ và Canada của Thầy sẽ mang nhiều niềm hoan hỷ và lợi lạc cho các anh chị em Phật Tử ở bên đó.

Con xin đánh lễ Thầy

Con Tâm Ngọc

Tâm Ngọc con,

Sādhū lành thay! Con là một trong những hành giả tu thiền định lâu ngày và có thành quả như ý nhưng đã thấy ra được nó chỉ có giá trị hiện tại lạc trú thôi, trên thực tế nó có thể gây trở ngại cho thiền minh sát, như được trình bày trong 10 phiên thảo luận với thiền vipassanā. Con cũng là một trong những hành giả sớm nhận ra vị ngọt và sự nguy hại của thiền định hữu vi hữu ngã - mà nhiều người thường lầm với chánh định - nên đã chuyển hoá rất nhanh từ thiền định qua thiền minh sát mà ít người làm được vì họ bị dính mắc trong sở đắc các bậc thiền họ đang mong cầu hay đã đạt được. Vì cái lợi “hiện tại lạc trú” mà nhiều hành giả đã bị đình trệ trong sự phát huy tuệ giác, ngăn cản giác ngộ Sự Thật.

Thực ra, thiền vipassanā không phải chỉ là thiền tuệ tách rời khỏi thiền định như nhiều người thường hiểu lầm, vì trong thiền vipassanā đã có đủ Giới - Định - Tuệ, Bát Chánh Đạo rồi nên không cần thêm sở đắc thiền định hữu vi hữu ngã nào nữa. Đức Phật dạy năm yếu tố giác ngộ căn bản "tín - tấn - niệm - định - tuệ" cần được quân bình, nếu định nhiều quá sẽ sinh tri trệ. Ngay cả nhiều thiền sư nổi tiếng cũng không nhận ra điểm cực kỳ vi tế này. Họ chủ trương phải có sở đắc các bậc thiền định mới tu thiền tuệ được, họ không biết rằng định trong tuệ phải là chánh định chứ không phải định sắc ái, vô sắc ái. Trên thực tế, một hành giả tu tập thiền minh sát đầy đủ Giới - Định - Tuệ (3 trong 1) thì định của họ phát huy nhanh hơn nhiều so với người phải cố gắng rèn luyện thiền định qua nhiều giai đoạn sở đắc. Và khi đã sở đắc thiền định hữu vi hữu ngã rồi thì khó mà chuyển qua thiền minh sát được.

Thầy rất hoan hỷ và chúc mừng con đã thoát ra được sự dính mắc của thiền định mà con đã chứng đắc được bấy lâu! Sādhū lành thay!

Thầy Viên Minh
