

Thư Thầy trò (77)

- Thư Thầy trò (77)
- *Tác giả:* Viên Minh - Mẫn Tuệ

Con xin hết lòng thành kính đánh lễ Thầy!

Kính mong Thầy được mạnh khỏe và an vui.

Con tên là LCT. Con 40 tuổi, đã có chồng và 2 con.

Con đã có cơ hội học thiền Minh Sát tại 1 thiền viện ở Myanmar. Sau đợt thực hành nghiêm chỉnh 1 tuần ở đó, con cảm thấy thích hợp với mình và về nhà duy trì việc hành thiền mỗi sáng, trong hoạt động thường ngày thì quan sát thân tâm mình. Thường thì con thấy biết rõ lúc hoạt động một mình nhiều hơn nên việc thực hành rất hiệu quả lúc thức dậy sáng sớm (4h) cho đến khoảng 9h; sau đó thì mọi thứ dường như cuốn đi rất nhanh, con hầu như chỉ chú ý vào công việc mà “không thấy biết”. Tuy nhiên, con rất nhạy và nhận rõ cảm xúc bên trong khi nó diễn ra bất kỳ lúc nào và quan sát nó. Chỉ có cảm xúc vui (quá thích) là con hay bị cuốn theo mà không hay biết.

Mỗi sáng con đều dành thời gian để thiền tọa và thiền hành. Con không thấy nhiều áp lực hay cản trở trong khi thiền tọa nhưng con lại thấy có vấn đề về việc niệm “phòng xep” vì khi quán sát sự chuyển động phòng xep này con thấy tất cả, từ khi hơi thở đi vào lồng ngực, phần ngực nâng lên kéo theo sự phồng ở bụng, sự căng cứng, ngưng đọng hay nhẹ nhàng, gấp gáp khi hơi thở đầy bên trong phần thân này rồi hơi thở đi ra cũng vậy. Nó không chỉ được gói gọn trong 2 ý niệm “phòng, phòng, phòng” và “xep, xep, xep”. Con cứ thấy như 2 ý niệm này gò bó lấy cái thấy toàn diện và đôi khi nó chỉ vang trong đầu như 1 cái máy, mà khi tập trung thì lại thấy căng thẳng vì có ý muốn thấy “phòng, xep”. Sau đó, con tự ý thả lỏng rồi quan sát nó như nó là mà không cần ý niệm phòng hay xep ở bụng nữa, con cứ thực hành như vậy, ý định khi nào có cơ hội sẽ đến chùa Bửu Long nhờ Thầy giải đáp.

Thế rồi con gặp những bài trong “Tuyển tập thư thầy” được các bạn trên mạng chia sẻ. Con bắt đầu nghe những bài pháp thoại của Thầy ở Youtube, đọc những hỏi đáp trên mục Hỏi Đáp. Con thấy mình như cá mắc cạn mà gặp phải nước vậy. Con thấy rất hiểu những lời Thầy giảng, rồi thực hành mỗi ngày với tâm thái dễ chịu hơn lúc trước nhiều lắm. Con mong rằng qua thư này Thầy có thể chỉ dạy giúp con chỗ nào con còn thiếu sót hay hiểu sai ạ. Giờ đây con thực hành quán sát thân tâm bất kỳ lúc nào và cũng có thiền tọa hoặc thiền hành khi duyên nó thế. Con không biết như vậy là đã hiểu đúng chưa vì hiểu đúng mới hành đúng được.

Con kính tri ân Thầy, thật phúc lành khi con được sự dạy bảo từ Thầy và được thực hành Pháp.

Con hằng ngày lúc vừa thức giấc đã ngồi ngay đó niệm Ân đức Tam Bảo, biết ơn đến tất cả và các duyên

lành, hứa nguyện sẽ thực hành trong hôm nay bất kể lúc nào. Con rất hoan hỷ khi nghe pháp, khi thực hành ạ!

Con sẽ đợi thư trả lời từ Thầy, con biết rằng Thầy rất bận nên khi nào con nhận thư cũng được. Con mong là sẽ may mắn được Thầy dạy cho ạ!

Kính Thầy.

Mẫn Tuệ,

Con đã chuyển hướng rất đúng từ tập trung vào đối tượng thiền cục bộ bị khuôn định sang đối tượng tự nhiên và toàn diện đối với hoạt động của thân, thọ, tâm, pháp. Trước đây thầy cũng hành như con nhưng đã sớm phát hiện khi có những ấn chứng thiền định. Những ấn chứng này về sau thầy mới biết đều nằm trong 10 phiền não chướng của thiền Minh Sát - Vipassanā. Từ đó thầy tự trải nghiệm, chiêm nghiệm những diễn biến của thân thọ tâm pháp trong tình trạng tự nhiên với tâm thái trong lành sáng suốt, hồn nhiên vô vi (không có dụng ý, dụng công của bản ngã), mới phát hiện ra rằng thiền là tự soi sáng thực tại thân-tâm-cảnh đang là để thấy ra sự thật, chứ không phải nỗ lực tập trung để đạt được bất cứ điều gì. Đó là chỗ khác biệt giữa thiền sở đắc hữu vi, hữu ngã của ngoại đạo với thiền chứng ngộ sự thật (pháp tánh) vô vi vô ngã của đạo Phật.

Thấy sự thật như nó đang là là minh, không thấy là vô minh. Minh thì ngay đó không phiền não, vô minh thì lập tức có khổ đau, luân hồi sinh tử. Đơn giản chỉ vậy thôi, nhưng vì không thấy chỗ giản dị mà uyên thâm trong pháp thiền vô vi vô ngã đó của đạo Phật, nhiều người đã tự ràng buộc vào những phương pháp thiền chế định, đòi hỏi hành giả phải luôn nỗ lực để mong thành tựu lý tưởng của bản ngã mà hiệu ứng là nếu đạt được sở đắc thì sinh ngã mạn, tự cao; không đạt được thì sinh căng thẳng, chán chường. Như vậy, thiền thật ra là soi sáng thực tại thân-tâm-cảnh để thấy ra sự thật. Thấy ra sự thật là giác ngộ giải thoát, không thấy ra sự thật thì dù có thành tựu sở đắc cao siêu đến mấy cũng vẫn bị trói buộc trong Tam giới mà thôi! Chúc mừng con đã thấy ra điều khó thấy này và đang thực hành đúng hướng.

Thầy Viên Minh