Phỏng vấn thiền sư Ajhan Suphan

Thiền sư Ajahn Suphan là viện

trưởng tu viện Rampoen, Chiang Mai, Thái Lan, một địa chỉ có

nhiều thiền sinh người nước ngoài đến học thiền. Tháng

05/2007, thầy đã sang Việt Nam lần đầu tiên theo lời mời của chùa Nguyên Thủy, Q.2, TP. Hồ Chí Minh, được sự chấp thuận của Ban Tôn Giáo Chính phủ, hướng dẫn hai khóa thiền Minh Sát Tuệ (Vipassana), VHPG đã gặp gỡ thầy. Phong thái nhẹ nhàng, thanh thoát, nụ cười từ ái. Cuộc phỏng vấn của VHPG với thiền sư Ajahn Suphan được thực hiện bằng tiếng Anh. Bên tách trà kỳ này giới thiệu cùng quý độc giả về thiền Minh sát và những điều cần lưu ý khi thực tập thiền.

Hỏi: Thưa thiền sư, xin ngài giới thiệu cho độc giả Việt Nam vài nét về thiền Minh sát (Vipassana).

Đáp: Nguyên tắc căn bản của thiền Minh sát (thiền quán) là phát triển chánh niệm của hành giả. Người tu thiền Minh sát phải liên tục giữ chánh niệm, tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi - tức là trong bốn oai nghi. Người đó cũng phải liên tục giữ chánh niệm tỉnh giác như vậy trong tất cả mọi hoạt động khác trong ngày.

Chữ Vipassana có nhiều nghĩa khác nhau và một trong các nghĩa đó là “biết rõ chân lý để sống hợp với qui luật của tự nhiên”. Có người

nghĩ rằng họ tới thiền viện, ngồi xếp bàn rồi nhắm mắt lại và thế có nghĩa là họ đang hành thiền Minh sát. Không phải như vậy. Ý nghĩa đích thực của thiền Minh sát là nhận chân được thực tại, được bản chất của sinh tồn, qui luật của cuộc sống và trực nhận được tam tướng: khổ, vô thường, vô ngã. Vipassana giúp cho hành giả sửa chữa những nhận thức sai lầm về cuộc sống để thấy được các qui luật của cuộc sống và của tự nhiên. Vipassana có thể thay đổi cuộc sống con người, giúp cho con người đoạn diệt được phiền não –

tham, sân, si – và đạt tới chân lý tối thượng.

Hỏi: Xin thiền sư cho biết nguồn gốc của thiền Minh sát.

Đáp: Thiền Vipassana thuộc về giáo huấn của Đức Phật. Đức Phật tìm ra thiền Minh sát và dạy cho con người. Trong kinh Tứ Niệm Xứ

Đức Phật đã giải thích tỷ mỉ bốn phép quán: quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Tóm lại, Đức Phật đã tìm ra Vipassana và dạy cho con người, Vipassana thuộc về Phật giáo. Tứ Niệm Xứ với bốn phép quán là công cụ để hành giả tu tập và phát triển chánh niệm.

Bốn phép quán này là đủ để rèn chánh niệm, đoạn diệt phiền não và trực nhận tam tướng: khổ, vô thường, vô ngã.

Đức Phật dạy rằng bốn phép quán có thể giúp ta tu rèn lối sống, đạo hạnh của bậc thánh nhân và đạt tới Niết bàn. Hành giả tu Vipassana có thể nhập dòng thánh. Tuy nhiên, điều đó còn phụ thuộc vào căn cơ của hành giả. Khi người ta nhận thấy được sự vô nghĩa của cuộc sống bon chen thì họ tìm đến pháp tu này và họ có thể đạt tới giác ngộ, giải thoát. Có bốn loại Thánh nhân: Thánh Nhập Lưu, Thánh Nhất Lai, Thánh Bất Lai, Thánh Arahán. Có ba yếu tố trợ duyên cho hành giả tu thiền tuệ:

- Các hạnh Ba la mật mà hành giả đã tích lũy qua nhiều kiếp

- Việc hành giả giữ giới trong sạch và phát triển định Samatha

- Tuệ giác giúp hành giả nhìn thấy sự vật, hiện tượng như chúng đang là.

Hành giả có Ba la mật và Giới, Định, Tuệ phát triển đầy đủ là người đã hội đủ các yếu tố chủ yếu hỗ trợ cho việc hành thiền.

Tùy theo căn cơ mà các hành giả tu thiền với các động cơ, mục đích khác nhau. Người thì hành thiền với mục đích phục vụ cho công việc riêng của họ, người thì tu thiền với mục đích phục vụ cộng đồng, giúp đỡ cho mọi người khác. Có năm yếu tố trực tiếp ảnh hưởng tới việc tu thiền và phát triển chánh niệm: tín, tấn, niệm, định,

tuệ. Hành giả cần phải có *tín* – có nghĩa là người đó phải có lòng tin vào chính bản thân mình, tin rằng mình có thể đạt tới giác ngộ, giải thoát. Người đó phải tin vào luật Luân hồi Nhân quả: cuộc sống hiện tại của chúng ta phụ thuộc vào những ý nghĩ, lời nói, việc làm thiện hoặc bất thiện của chúng ta trong quá khứ. Hành động hiện tại có thể thay đổi cuộc sống của chúng ta – có nghĩa là chúng ta có thể

tác động tới tương lai và thay đổi cuộc đời mình. Vipassana có nghĩa là trí tuệ, hiểu ngộ - tự do, cứu rỗi và giải thoát.

Hỏi: Thưa thiền sư, xin ngài cho độc giả Việt Nam được biết về việc hành thiền Vipassana ở Miến Điện, Thái Lan và một số các nước Phương Tây.

Đáp: Vipassana chỉ có một. Về mặt lý thuyết mà xét. Về nguyên tắc thì không có sự khác biệt nào cả. Toàn bộ việc tu thiền Vipassana là dựa trên bốn phép quán được giải thích tỷ mỉ trong kinh Tứ niệm xứ.

Tuy nhiên có sự khác biệt về mặt kỹ thuật giữa các truyền thống khác nhau. Điều này phụ thuộc vào thiền sư, cách tu tập của thiền sư và năng lực, tính cách, khí chất của thiền sinh.

Thông thường người tu thiền lựa chọn thiền viện dựa vào tính cách, đặc điểm tâm lý của cá nhân họ hoặc thông tin mà họ có được. Sau khi có được thông tin cần thiết họ tới các thiền viện ở các nước khác nhau. Ngày nay có rất nhiều thiền viện trên khắp thế giới. Một số

thiền viện có xu hướng nhấn mạnh nghi lễ, nghi thức, còn một số

khác thì chú trọng nguyên tắc dạy thiền hoặc việc trao truyền thông tin hoặc đề cao vai trò của việc hướng dẫn tỉ mỉ từng bước một. Một

số thiền viện có thể coi trọng việc giúp thiền sinh đưa những gì họ

học được vào cuộc sống và muốn cho thiền sinh có điều kiện tu tập theo khả năng riêng của từng người, theo sở thích cá nhân.

Mặc dù có một số khác biệt như đã nêu, khi chuẩn bị đi tu thiền các hành giả cũng đều phải tuân theo một số nguyên tắc chung:

- Có thông tin đúng đắn

- Việc hành thiền phải dựa trên nền tảng của bốn phép quán: thân, thọ, tâm, pháp

- Hành giả phải có khả năng áp dụng cho được những gì đã học vào cuộc sống hàng ngày.

Phương pháp dạy có thể khác nhau phụ thuộc vào môi trường tu học nhưng các nguyên tắc căn bản thì không thay đổi.

Hiện nay có nhiều thiền viện được mở ra ở Châu Âu và Bắc Mỹ.

Các trung tâm này cung cấp cho hành giả những thông tin cần thiết và hướng dẫn kỹ thuật tu Vipassana. Một số thiền viện do các chùa hoặc các hành giả cư sĩ mở; cũng có những khóa tu thiền được mở

ngay tại nhà riêng – các khóa tu ở những nơi này thường được tổ

chức theo truyền thống Theravada. Các khóa thiền, các thiền viện có thể hoạt động dựa vào tiền đóng góp, cúng dường mà không thu tiền của người học.

Hỏi: Thưa thiền sư, xin ngài cho một vài nhận xét về việc tu thiền của các thiền sinh ngoại quốc tại các nước theo truyền thống Phật Giáo Nam Tông.

Đáp: Để tìm được một thiền viện phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh riêng của mình thiền sinh phải có được thông tin đầy đủ, chính xác.

Thứ nữa, họ phải tìm hiểu các nội quy, qui tắc và các hướng dẫn hành thiền của thiền viện vì trong đó các nguyên tắc dạy thiền của các vị thầy được thể hiện cụ thể, rõ ràng.

Các thiền sinh ngoại quốc có mặt mạnh và mặt yếu riêng của họ. Ưu điểm lớn nhất của họ là họ thường có động cơ tu thiền mạnh mẽ.

Yếu điểm thường gặp ở họ là họ không có được niềm tin tôn giáo (Đạo Phật) mạnh mẽ. Khi *tín* yếu thì *tấn* cũng không thể đi xa được.

Họ chỉ có lòng tin vào khoa học, kỹ thuật và cách nhìn của họ

thường rơi vào tình trạng phiến diện, không có tính trọn vẹn, tổng hòa. Họ tranh cãi, lý luận quá nhiều và có xu hướng nặng ganh đua để đạt tới thành công. Tu thiền Vipassana là để đạt tới hiểu ngộ cần thiết cho sự phát triển ở bên trong, thế nhưng họ lại hướng tới sự

thành đạt ở bên ngoài và quá chú trọng tới điều đó.

Ngày nay Đạo Phật được lan truyền rộng rãi ở Phương Tây và ngày càng có nhiều người quan tâm tới việc tu thiền.Trong thời đại của khoa học và kỹ thuật họ gặp nhiều khó khăn, bế tắc; nhiều người cảm thấy cô đơn, buồn chán (đặc biệt là ở Mỹ) và họ tìm tới các nước theo truyền thống Phật Giáo Theravada với những mục đích khác nhau: hành thiền Vipassana, tìm hiểu một nền văn hóa khác, một truyền thống khác v. v. Tuy nhiên, nhiều người trong số họ hiểu sai về nguyên tắc của thiền Minh Sát và cách tu thiền Minh Sát. Ví dụ, họ không hiểu ý nghĩa của một trong tam tướng: *vô ngã*; và họ

không hiểu tại sao hành giả lại không nên dính mắc vào cái ngã của mình. Họ thắc mắc khi xem các nghi lễ vì họ không hiểu mục đích chính của các nghi lễ là làm giảm bớt bệnh chấp ngã ở nơi hành giả.

Họ cho rằng việc giữ giới không cho các thiền sinh có sự đụng chạm về thể xác (như ôm nhau chẳng hạn) là vi phạm nhân quyền. Họ có cái nhìn sai lệch về ý nghĩa, mục đích của việc giữ giới.

Hỏi: Xin thiền sư giải thích rõ thêm về sự khác biệt giữa thiền chỉ

(Samatha) và thiền quán (Vipassana). Nhiều hành giả còn lầm lẫn giữa hai loại thiền này.

Đáp: Thiền chỉ có từ trước khi Đạo Phật ra đời. Nhiều người ở Ấn Độ (ví dụ như tín đồ đạo Hindu) đã đạt được mức định rất cao. Khi Đức Phật tìm ra Vipassana ngài thấy rằng thiền chỉ có khả năng hỗ

trợ cho việc tu thiền quán. Vì vậy Đức Phật dạy rằng có hai cách tu

thiền quán. Một là, người ta có thể tu thiền chỉ và dùng thiền chỉ để

hỗ trợ cho việc tu thiền quán. Hai là, hành giả có thể tu thiền quán mà không cần phải tu thiền chỉ. Họ chỉ cần tu tập để phát triển chánh niệm và phát triển sự tỉnh giác khi quán sát đối tượng. Họ chỉ cần thấy sự vật, hiện tượng như chúng đang là mà không cần có định thật sâu. Sự khác biệt chủ yếu giữa thiền chỉ và thiền quán là ở chỗ

mặc dầu thiền chỉ có thể giúp hành giả giảm bớt phiền não nhưng khi người đó quay trở lại với đời sống thường ngày thì phiền não lại nổi lên. Khác với thiền chỉ, thiền quán có mục đích là triệt tận gốc phiền não thông qua con đường phát triển chánh niệm tỉnh giác để

đạt tới trí tuệ bát nhã, tức là đạt tới trực nhận tam tướng: khổ, vô thường, vô ngã.

Hỏi: Thưa thiền sư, từ kinh nghiệm dạy thiền của mình xin ngài cho biết một số nhận xét của ngài về mặt mạnh và mặt yếu của thiền sinh ViệtNam.

Đáp: Về mặt yếu. Vì nhiều thiền sinh Việt Nam biết thiền chỉ trước khi tu thiền quán nên họ có những cách nhìn sai lệch về việc phải tu thiền quán thế nào, tại sao phải tu thiền quán và về nguyên tắc cơ

bản của thiền Vipassana. Thứ nữa, họ thích ngồi hơn là đi và vì vậy mà không đạt được cân bằng ngũ căn. Thứ ba, họ có xu hướng tập trung chỉ vào một đối tượng và vì thế mà không chú ý để quán sát sanh diệt của các Pháp và không thấy rằng mọi thứ đều liên quan phụ thuộc lẫn nhau. Họ quên rằng ngoài bốn oai nghi chính còn có các oai nghi phụ cũng cần phải được quan sát liên tục. Vì thế khi đi kinh hành họ không chú ý quan sát các oai nghi phụ để có những

điều chỉnh kịp thời và phù hợp. Thái độ hành thiền Minh sát đúng đắn là khi nhận biết một đối tượng thì hành giả ngay lập tức phải nhìn thấy các hiện tượng có liên quan khác. Tuy nhiên, các thiền sinh ViệtNam sau một thời gian hành thiền đã có một số tiến bộ và tự họ có thể có một số điều chỉnh khi cần thiết. Ưu điểm: đa số các thiền sinh dự khóa tu ưa thích hành thiền. Nhiều người trong số họ

đã tu thiền định nên có định lực tốt và đó là yếu tố cần thiết để duy trì và phát triển chánh niệm.

Khi hành thiền Minh sát hành giả cần cảm thấy niềm vui. Họ phải thực sự yêu thích việc hành thiền. Ở giai đoạn sơ cơ hành giả chưa cần phải quan tâm nhiều tới việc trở thành thánh nhân. Họ chỉ cần phát triển chánh niệm để tu tâm sửa tánh, làm một người tốt ngày càng có ít phiền não và biết sống trong yêu thương, đồng thuận với mọi người khác. Rồi sau đó họ có thể tiếp tục tu để đạt các trình độ

cao hơn, tiến tới đoạn diệt phiền não và trở thành thánh nhân. Với một cái tâm thánh thiện họ có thể làm việc để giúp mọi người khác trên con đường đạt tới chân lý tối hậu.

Hỏi: Thưa thiền sư, xin ngài cho các hành giả Việt Nam muốn ra nước ngoài tu tập thiền Minh sát một vài lời khuyên.

Đáp: Trước hết, tiếng Anh rất quan trọng. Thứ hai, họ cần đem theo một ít tư trang và tiền bạc. Thứ ba, họ cần biết rằng họ đi tu thiền để

học một cái gì đó mới chứ không phải cái cũ – cái họ đã quen thuộc rồi. Vì vậy họ cần phải mở rộng tấm lòng và trí tuệ để chấp nhận sự

khác biệt về văn hóa. Là những người muốn tìm kiếm chân lý, nếu họ vẫn còn dính mắc, bám chặt lấy nền văn hóa của mình thì họ sẽ

không học hỏi được.

Bài do chị **Hiếu Thiện** thực hiện và chuyển **ngữ**

Nguồn: **Văn hóa Phật giá**