

Hiếu đúng Thiền Vipassana (Trích Trà Đạo - Như Tuệ ghi)

- Hiếu đúng Thiền Vipassana
(Trích Trà Đạo - Như Tuệ ghi)
- Tác giả: Viên Minh

1. Kính thưa Thầy, khi hành Thiền Vipassanā làm sao để biết mình đang trong Định, cận Định hay sát-na Định. Khi con trình Pháp với Thiền Sư trong khóa tu học, con hiểu là con đã trải nghiệm trạng thái Định một số lần. Kính xin Thầy giải thích con trạng thái cận Định và sát-na Định là như thế nào ạ?

- Phần lớn hành giả tưởng mình hành Thiền Vipassanā nhưng trên thực tế họ đang hành thiền Định. Trong Vipassanā định hòa quyện với giới và tuệ. Giới-Định-Tuệ là ba trong một, không thể tách rời nhau. Đừng cố ý tách Định và Tuệ ra riêng biệt, hoặc tách Định-Tuệ ra khỏi Giới. Giới-Định-Tuệ tuy là 3 yếu tố khác nhau nhưng trong thiền Minh Sát không tách rời được. Trong đó rất cần sát-na Định mà sát-na Định rất khó hiểu, nếu có thể hiểu được qua lý trí thì liền mất thiền Vipassanā ngay.

Khi trọn vẹn với thực tại không còn một khái niệm nào nữa thì lúc đó chính là sát-na Định, bởi vì quá khứ qua rồi, tương lai chưa đến, chỉ còn hiện tại luôn luôn trôi chảy không dừng lại, luôn luôn là hiện tại, không có quá khứ hay vị lai, nhưng khoảng giữa quá khứ và vị lai ấy thì biến chuyển từng sát-na. Do đó, khi thật sự trọn vẹn với Pháp, lúc đó chỉ trọn vẹn một sát-na thôi. Nhưng trọn vẹn một sát-na có nghĩa là quên hết khái niệm thời gian (không quá khứ không tương lai) mà "Chỉ có pháp hiện tại/ Tuệ quán chính là đây".

Vì hiện tại chỉ tồn tại từng sát-na, sát-na này là một sự kiện sinh diệt cực nhanh nên chỉ người chứng ngộ mới thấy ra. Hãy quên đi đừng nghĩ đến sát-na, chỉ trọn vẹn như thực tại đang là, thì lúc đó mới chính là sát-na Định. Nếu khởi lên Tâm muốn biết sát-na Định, cận Định v.v... là gì thì liền mất Giới-Định-Tuệ và rơi vào khái niệm hoặc ảo tưởng. Từ trọn vẹn rất khó hiểu, nếu ai vào được thì liền thông suốt Thiền. Ngay khi trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại đang là, thì không còn nói "tích cực, miên mật, tìm kiếm, theo dõi, ghi nhận" gì cả vì ngay đây chính là Tuệ quán rồi.

Và đã trọn vẹn tỉnh thức trong hiện tại tức lúc đó là "không sinh, không hữu, không tác, không thành", hay "không, vô tướng, vô tác, vô cầu" thì còn ai tích cực miên mật, tìm kiếm, theo dõi điều gì nữa? Sự trọn vẹn đó chính là sát-na Định vi diệu trong thiền Vipassanā, nên tốt nhất là chỉ trọn vẹn thôi đừng cần tìm hiểu nó làm gì. Vì không thấy ra điều này nên tuy nói hành Vipassanā nhưng ít ai thực sự vào được

thiền này, chỉ khi nào buông hoàn toàn mọi ý đồ trở thành, chỉ còn trọn vẹn tỉnh thức trong hiện tại thì đó mới là sát-na Định trong thiền Vipassanā.

2. Con cảm ơn Thầy, con đã hiểu trạng thái khi hành Thiền Vipassanā, nhưng không hiểu sao con đang đi hành Thiền Vipassanā mà lại có Định ạ, cảm giác đi như bay và sau đó trạng thái đó không bao giờ hiện trở lại?

- Trở lại để làm gì, trải qua thì chỉ trọn vẹn thấy thôi. Bởi vì cảm giác đó thực ra cũng chỉ từ ảo tưởng mà ra, nên đã qua rồi còn tiếc gì nữa. Sở dĩ con cứ vào Định là do nhầm lẫn Chánh Niệm Tỉnh Giác với Tầm Tứ nên mới như thế. Nhiều hành giả không hiểu đúng Chánh niệm Tỉnh Giác trong thiền Minh Sát nên đã hành theo Tầm Tứ trong thiền Định. Vì hành theo Tầm Tứ nên mới phải tích cực, miên mật, tìm kiếm, theo dõi và ghi nhận đối tượng theo hướng Định. Hành theo hướng thiền Vipassanā là buông hết mọi nỗ lực tạo tác trở thành hay sở đắc.

Trong Thiền Tông nói rằng "bách xích can đầu tấn nhất bộ" tức trên đầu sào trăm trượng còn phải nhảy thêm một bước thì buông hết trơn rồi, không có chỗ nào để trụ. Buông hết, không có trụ vào đâu cả thì mới trọn vẹn với thực tại đang là. Tập trung vào đối tượng nào đó chính là hành thiền Định, là trụ mất rồi. Trong Thiền Định (hữu vi hữu ngã) có mâu thuẫn là vừa muốn trụ lại vừa mong đạt tới cái gì đó ở tương lai. Thành ra, vừa trụ mà lại trụ để trở thành, nên cả hai đều đánh hỏng toàn bộ Vipassanā.

Khởi tâm nỗ lực tích cực miên mật với ý đồ nắm bắt hay đạt được gì đó là đã đánh hỏng Vipassanā ngay từ đầu. Hoàn toàn phản lại lời Phật dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ là khi soi sáng trọn vẹn thân thọ tâm pháp thì tuyệt không tham ưu, không bám trụ bất cứ điều gì. Nếu tiếp tục hành kiểu bám trụ như vậy thì đến cùng cũng vẫn vậy thôi. Chỉ khi nào đầu sào trăm trượng nhảy một bước nữa - buông ra hoàn toàn chỉ có tại đây và bây giờ như pháp đang là, không thêm bớt gì cả - thì lúc đó mới vào Vipassanā. Thiền Vipassanā không phải là hành mà là ngộ. Chữ Vipassanā có nghĩa là thấy ra, thấy ra ngay tại đây và bây giờ, chẳng có gì để hành cả. Trong thời Đức Phật, khi Ngài khai thị cho người nào mà người ấy thấy ra thì liền chứng ngộ.

3. Thưa Thầy, con đọc trong kinh Ngài Mahasi giảng Vipassanā là khi thở mình phải ghi nhận hơi thở của mình và thấy phồng xẹp ở bụng, đó có phải Tầm Tứ trong Thiền Định không thưa Thầy?

- Đó chính là Tầm Tứ, nhưng do người dịch sai chứ không phải Ngài sai. Ngài nói là **nhận ra sự thở vô thở ra** bằng chánh niệm tỉnh giác nơi sự chuyển động của thân (phồng xẹp) mà người ta lại dịch là **ghi nhận hơi thở**, do đó hành giả lại hành theo Tầm Tứ nơi hơi thở. Thí dụ, Thầy đưa Tay lên thì liền nhận ra động tác đưa lên, đưa tay xuống thì nhận ra diễn biến đưa xuống chứ không ghi nhận lại gì cả. Nhận ra và

ghi nhận hoàn toàn khác nhau!

Trong Thiền Tông có câu :

"Nhận quá trường không/ Ảnh trầm hàn thủy/ Nhận vô di tích chi ý/ Thủy vô lưu ảnh chi tâm."

Khi con nhận bay qua hồ nước, ảnh nó hiện xuống mặt hồ, khi con nhận bay qua rồi, nhận không có ý để lại dấu tích làm gì, và nước cũng không có ý lưu giữ bóng hình con nhận làm gì. Tâm Vipassanā cũng như vậy "Sự lai nhi Tâm thí hiện. Sự khứ nhi tâm tùy không" Việc đến thì Tâm ứng tiếp, thấy nó như thật. Việc qua rồi thì thôi, trở về Tâm rỗng lặng. Pháp là vô ngã mà sao phải ôm đồm chi cho mệt, vipassanā chỉ là thấy ra thôi. Nhận bay qua thì cái hồ thấy ra, nhận đi rồi hồ chẳng giữ lại. Chẳng cần tích cực nỗ lực miên mật để ghi nhận gì cả, việc gì đến thì làm, làm xong thì thôi.

"Phong lai sơ trúc, phong khứ nhi trúc bất lưu thanh" gió thổi qua thì tiếng trúc lao xao, gió qua rồi trúc liền lặng lẽ. Tích cực tìm kiếm ghi nhận gió lại để làm gì.

Trong thiền Vipassanā, cái gì đến thì thấy, đi rồi thì thôi, đừng định danh hay kết luận nó là gì cả. Chính vì hành Vipassanā nhầm lẫn, nên sinh ra Tầm Tứ, mà Tầm Tứ thuộc về Thiền Định. Khi trọn vẹn với thực tại thì không còn thời gian, nên Đức Phật dạy rằng, trở lại mà thấy (Ehipassiko) là thấy ngay (sanditṭhiko) nơi thực tại hiện tiền (opāyiko) không trải qua thời gian (akāliko) thì người trí liền tự chứng (paccattam veditabbo viññūhī).

Nếu lập trình trở thành thì làm sao thấy ra ngay được. Tiến trình trở thành thuộc về Tục Đế, cũng như việc nấu cơm từ vo gạo rồi bắt nồi lên bếp đến cơm chín. Tạo tác để trở thành thuộc về Tục Đế, Thiền Định hay bất cứ loại Thiền tạo tác nào cũng đều thuộc về Tục Đế. Trừ phi đó là Chánh Định trong Giới-Định-Tuệ trọn vẹn trong Tâm từng sát-na. Giới-Định-Tuệ này không rơi vào tạo tác để trở thành.

Vipassanā là thấy ra Chân Đế không phải để đạt được Tục Đế. Nếu không hiểu đúng Thiền Vipassanā dù hành cả đời cũng không thể nào giác ngộ.

(Trích Trà Đạo 18.07.2017

Như Tuệ ghi, Cội Nguồn Hạnh Phúc)