

## Thư thầy trò (16)

- Thư thầy trò (16)
- *Tác giả:* Viên Minh - Tuệ Giải

Hà Nội, ngày 14 - 02 - 2011

**Kính bạch thầy,**

Con xin trình bày việc thực hành và các vướng mắc hiện nay của mình. Xin thầy hướng dẫn cho con.

Hiện nay việc bị lôi cuốn vào các mục tiêu tương lai của con đã giảm, nên ngồi thiền dễ an tâm và dễ quan sát các cảm xúc hay tư duy của mình hơn. Khi có vấn đề thì con cũng bình tâm và dễ tìm ra giải pháp hơn. Về tâm lý nhìn chung thấy khá thoải mái và an lạc, nhưng vẫn còn một số biểu hiện sau:

1. Con vẫn quan tâm nhiều đến các phiền não, lỗi lầm của mình; thỉnh thoảng còn mong muốn tâm mình được tĩnh lặng, có định lực tốt ...

2. Dù khi đang ngồi thiền hay không, con vẫn còn phóng tâm và suy nghĩ viển vông, nhưng không mang tính chất tham, sân hay nắm bắt điều gì cụ thể.

3. Động lực tu tập của con không mạnh mẽ như trước. Điều này cũng tốt nếu xét theo góc độ không nên tinh tấn cầu huyền bên ngoài, nhưng không tốt vì nhiều lúc con thấy mình thiếu kiên nhẫn và quyết tâm, hay dễ dãi và buông xuôi.

4. Nếp sống của con hiện nay cũng khá đơn độc và nhiều thời gian rỗi, nên đôi lúc cảm thấy trống trải. Tâm nhàm chán hay xuất hiện. Thực ra sự nhàm chán này đã có từ rất lâu, có lẽ là từ trước khi con học đạo Phật, nhưng bây giờ thì mới là chương ngại lớn nhất của con. Từ trước đến nay, con quen hoạt động (học, đọc sách, thực hành...) một mình, ít ra ngoài giao tiếp và không tham gia nhiều các hoạt động giải trí. Thường thì một thời gian là con lại thấy nhàm chán và khi đó con mới tìm các hoạt động giải trí. Khi nhàm chán xuất hiện và tìm hoạt động giải trí thì con cũng vẫn thấy chán, nhưng gần như phải tìm một hoạt động nào đó để lấp chỗ trống.

Con cũng đã đọc đi đọc lại khá nhiều lần đoạn giảng của thầy Goldstein về nhàm chán, rằng đó là do sự thiếu chú ý, và bản chất của sự nhàm chán là ở trong tâm chứ không phải đối tượng bên ngoài; nhàm chán cũng là một trạng thái của tâm, nó cũng vô thường và vô ngã như bao nhiêu hiện tượng khác, nhưng nhiều khi quay lại quan sát cũng không vượt qua được. Nhưng muốn quyết tâm vượt qua thì cũng còn một số điều con thấy lo ngại: đó là nếp sống của con đúng là cũng khá cô độc rồi, nên có thể nó vẫn

cần một sự xả hơi nào đó; hai là con cũng ít vận động nên nếu quyết tâm học, ngồi thiền... nhiều quá thì cũng không tốt cho sức khỏe. Bản thân con trước đây bị ốm cũng là do quyết tâm ngồi học nhiều quá, ít đi ra ngoài tiếp xúc hay vận động. Sau khi ốm đến nay, con không dám quyết tâm ép mình vào kỷ luật quá khắt khe nữa mỗi khi cơ thể hay tâm trí có dấu hiệu khó chịu.

Khi buông xuôi tìm các hoạt động giải trí khác như xem phim, chơi game hay đi chơi thì nó lại làm loạn tâm và giảm chánh niệm. Khi chánh niệm giảm và suy nghĩ nhiều thì sự an lạc của tâm cũng yếu và càng dễ nhầm chán hay bị cuốn theo các hoạt động giải trí bên ngoài.

Có thể con trình bày vấn đề hơi rối nhưng hiện nay nhầm chán, thời gian rỗi, làm việc một mình, suy nghĩ viển vông và việc giảm quyết tâm, kiên nhẫn ... có liên quan với nhau và thành một cụm vấn đề (hay bài học) của con trong giai đoạn này. Thực ra nó cũng giúp con hiểu được tính chất bất toại nguyện của sự vật cũng như sự vô ích và viển vông khi đi tìm cầu sự mãn nguyện. Hiện giải pháp của con là tăng vận động, thay đổi hoạt động, quan sát cảm xúc nhầm chán và cố gắng thoát ra khỏi vòng xoáy: *nhầm chán, giải trí, giảm chánh niệm, rồi lại nhầm chán...* này nhưng kết quả vẫn không thay đổi gì đáng kể. Kính mong thầy giải thích rõ thêm cho con về vấn đề này.

Con xin kính chúc thầy và quý sư năm mới luôn an lạc.

*Con Tuệ Giải.*

***Tuệ Giải con,***

Những vấn đề của con thực ra chính là 5 triền cái, những chướng ngại che lấp tánh biết sáng suốt, định tĩnh, trong lành.

Chướng ngại thứ nhất của con là: *“Con vẫn quan tâm nhiều đến các phiền não, lỗi lầm của mình”*. Đây là **sân và hối quá triền cái**. Rồi *“thỉnh thoảng còn mong muốn tâm mình được tĩnh lặng, có định lực tốt ...”* đó là **tham triền cái**.

Chướng ngại thứ hai của con là: *“Dù khi đang ngồi thiền hay không, con vẫn còn phóng tâm và suy nghĩ viển vông, nhưng không mang tính chất tham, sân hay nắm bắt điều gì cụ thể.”* Đây chính là **trạo cử triền cái** thuộc tâm sở si, nên trong đó không có tham, sân hay nắm bắt điều gì cụ thể là vậy.

Chướng ngại thứ ba của con là: *“Động lực tu tập của con không mạnh mẽ như trước. Điều này cũng tốt nếu xét theo góc độ không nên tinh tấn cầu huyền bên ngoài, nhưng không tốt vì nhiều lúc con thấy mình thiếu kiên nhẫn và quyết tâm, hay dễ dãi và buông xuôi.”* Đây chính là **nghi triền cái**. Mạnh mẽ hay dễ dãi đều có mặt tốt mặt xấu của nó. Nếu tu tập không mạnh mẽ do thấy rõ điều đó không cần thiết, hoặc sống dễ dãi vì không vướng mắc điều gì thì tốt, nhưng con lại phân vân không biết điều đó thật sự tốt hay xấu nên tâm thiếu thắng giải, thiếu rõ ràng dứt khoát.

Chương ngại thứ tư của con là: “*Đơn độc..., nhàn rồi..., trống trải..., nhàm chán...*” Đó là **hôn trầm thụ miên triền cái**. Hôn trầm thụ miên không có nghĩa là buồn ngủ. Buồn ngủ do thiếu ngủ là cần thiết, nhưng đây là tâm co rút, thụ động, lười chán, buông xuôi v.v... Điều này không hẳn chỉ do thiếu chú ý mà cũng do chú ý quá mức. Người hành thiền sợ nhất là trạng thái này nên con mới nói “*đó là chương ngại lớn nhất của con*”. Rồi do lo lắng và hối tiếc (lại rơi vào sân và hối quá triền cái) con đã cố gắng chống chế lại bằng biện pháp giải trí (lại rơi vào tham triền cái). **Vậy thì đúng là con đã rơi vào vòng lẩn quẩn của cái gọi là “tu thiền”, một tham vọng khăng định mình của bản ngã!** Thực ra giải trí lành mạnh cũng tốt, ví dụ như đi dạo trong công viên, chăm sóc cây cảnh, đánh cầu, bơi lội v.v... có hại gì cho việc tu thiền đâu mà phải ngại. Khi chơi với tâm tinh táo và trọn vẹn thì cũng là thiền vậy.

Một người chưa thấu suốt được ý nghĩa đích thực của thiền nhưng lại muốn nỗ lực hành thiền thì chắc chắn rơi vào tình trạng trên. Người ấy cố gắng chuyên chú tâm vào đề mục để mong muốn đạt được định hay tuệ, vô tình tự dẫn vào *tham triền cái*. Càng nóng lòng “tinh tấn” để sớm đạt được mục đích tương lai càng đối kháng với hiện tại, vô tình rơi vào *sân triền cái*. Tình trạng giằng co giữa tham và sân này đưa đến bất an, phân vân, lưỡng lự, vô tình tự chuốc lấy *nghi triền cái*. Sự bất an đưa đến tâm hối tiếc tình trạng đã qua và vọng móng trạng thái chưa đến, vô tình sa vào *trạo hối triền cái*. Trạo hối sinh ra mệt mỏi, chán chường, trống trải... tức là đã rơi vào *hôn trầm thụ miên triền cái*. Đến đây lại muốn xả hơi một chút trong vui chơi giải trí. Nhưng khi vui chơi giải trí thì một là bị thất niệm, phóng dật, hai là sớm muộn gì rồi cũng nhàm chán. Nên con thấy cái vòng lẩn quẩn: *nỗ lực hoàn thiện --> mệt mỏi nhàm chán --> vui chơi giải trí --> thất niệm phóng dật --> rồi lại nhàm chán --> rồi lại nỗ lực hoàn thiện...*

**Nhược điểm thứ nhất là ý đồ của cái ta ảo tưởng muốn nỗ lực hoàn thiện** (sở hữu điều này, loại bỏ điều kia...), nhưng dù làm gì đi nữa bản ngã cũng không ra khỏi quỹ đạo vô minh ái dục của chính nó. Nên tất nhiên nó chỉ tạo ra cái vòng lẩn quẩn mà đức Phật gọi là luân hồi. Thiền rất giản dị, không cần phải mất công nỗ lực phấn đấu tạo tác để trở thành, dù trở thành tốt hơn hay hoàn thiện. Thiền đơn giản chỉ là trở về ngay nơi thực tại để thấy đâu là thực tánh pháp vô vi vô ngã, đâu là giả tướng tạo tác hữu vi của cái ta ảo tưởng. Thiền là thái độ thấy đúng, gọi là vipassanā hay kiến tánh. Thấy tánh thì quay lại là thấy (ehipassiko) ngay nơi thực tại (sandittihiko), không qua thời gian (akāliko), chứ không phải là nỗ lực cải thiện trạng thái này để trở thành trạng thái khác.

**Nhược điểm thứ hai là quan niệm sai lầm về sự miên mật của chánh niệm tỉnh giác.** Nếu tinh tấn miên mật là nỗ lực liên tục của cái ta lý trí muốn biết (sở tri), hay cố gắng bắt đoạn của cái ta ý chí muốn được (sở đắc) thì đó chắc chắn không phải là chánh niệm tỉnh giác đích thực lưu xuất từ tánh biết bản nhiên. **Sự liên tục bắt đoạn gọi là miên mật này chỉ là cố gắng vô vọng của cái ta ảo tưởng muốn mãi mãi hiện hữu trước nỗi sợ hãi không còn ý thức được sự tồn tại của mình. Pháp vốn luôn vận hành miên mật và tánh biết cũng biết pháp một cách miên mật tự nhiên, nhưng khi cái ta toan cố gắng miên mật thì tính miên mật tự nhiên liền biến mất trong ý niệm thời gian.** Miên mật không có

nghĩa là phải cố gắng giữ niệm niệm kế tục, vì niệm niệm kế tục chỉ là nỗ lực nối dài thời gian ý thức của cái ta ảo tưởng mà thôi. **Ý thức là tiến trình sinh diệt vô thường trên đối tượng cũng sinh diệt vô thường, do đó muốn ý thức luôn miên mật chỉ là không tưởng.**

Một hôm, một đệ tử ngoại đạo đến yết kiến đức Phật. Phật hỏi:

- Thầy người dạy gì?
- Bạch Thế Tôn, thầy con dạy *biết*.
- Thầy người *biết* như thế nào?
- Dạ, *biết* liên tục ngày đêm.

Rồi người đệ tử ngoại đạo lại hỏi Phật:

- Bạch Thế Tôn, Ngài dạy gì?
- Như Lai dạy *biết*.
- Ngài *biết* như thế nào?
- Như Lai khi nào *cần biết thì biết*, khi nào *không cần biết thì thôi*.

Cái biết của vị Đạo Sư ngoại đạo ấy dù miên mật đến đâu vẫn là **cái biết của bản ngã, thời gian và ý niệm**, nên tuy không gián đoạn nhưng nhìn kỹ chỉ là cố gắng nối dài thời gian trong nỗi sợ hãi, bất an. Còn **tánh biết thể hiện nơi đức Phật là tùy duyên thuận pháp mà ứng hiện**, thoát có thoát không, dường như không có nhưng khi cần động dụng thì liền có, đó mới thật sự là miên mật mà không cần lưu giữ niệm niệm kế tục bất đoạn làm gì. **Cái biết hữu ngã có sinh diệt nên mới muốn được thường hằng, còn tánh biết vô ngã không sinh không diệt nên cũng không thường không đoạn.**

Ý thức chỉ là một phần rất nhỏ của tánh biết, vì hầu hết hoạt động của tánh biết thực hiện trong vô thức. Dạng vô thức này không phải là “*không ý thức được thực tại do thất niệm bất giác*” mà là một loại “*siêu vô thức*” nằm ngoài tầm kiểm soát của bề mặt hữu thức hạn hẹp. Chánh niệm tỉnh giác không phải là ý thức hữu hạn của bản ngã nên không cần phải lưu giữ liên tục, nó chỉ tự ứng từ tánh biết vô ngã một cách tự nhiên để soi chiếu khi cần thiết mà thôi. Do đó những người đã “*vào*” được tánh biết thì miên mật không có nghĩa là niệm niệm kế tục nhưng là tùy duyên thuận pháp mà ứng hiện, và cũng tùy duyên thuận pháp mà hoàn không.

Vì không thông suốt điều này nên nhiều hành giả rất lúng túng, bất an và tự ti khi thấy rằng mình không chánh niệm tỉnh giác miên mật được. Thực ra, chỉ cần buông cái ta lăng xăng tạo tác xuống thì liền thấy được pháp luôn vận hành miên mật và tánh biết cũng lưu xuất không bao giờ sinh diệt.

*Thầy Viên Minh*

