

Thư Thầy trò (48)

- Thư Thầy trò (48)
- *Tác giả:* Viên Minh - Đức Tuấn

Hà Nội, ngày 14 – 11 - 2012

Kính thưa Thầy,

Hôm nay con viết thư xin Thầy lời khuyên về việc tu tập của con. Con đã rất vui khi xin được email của Thầy từ một người bạn. Con đã đọc nhiều cuốn sách và pháp thoại của Thầy nên rất muốn được trò chuyện với Thầy nhưng phần vì xa xôi (con ở Hà Nội ạ) phần vì không biết phương tiện liên lạc nên giờ con mới có phúc được hỏi Thầy.

Trước hết con xin thành thật rằng con không phải là một Phật tử, con cũng không theo tôn giáo nào, chỉ là luôn cố gắng tu thân và đức để giải thoát thôi ạ. Con nghĩ đây không phải là vấn đề quá lớn vì con thấy cốt lõi mọi tôn giáo đều nói về cùng một chân lý chung là giải thoát cho con người, chỉ là sau này bị bày vẽ thêm ra nhiều hình thức thôi. Cho nên con đã cố gắng tìm hiểu nhiều tôn giáo, con đã đọc nhiều sách của Thầy, của Osho, của Phật giáo, Lão Tử và Trang Tử. Vì đọc nhiều sách nên con đã cố gắng tu tập theo rất nhiều cách. Nhưng con thấy tất cả đều không phù hợp với con nên con lại từ bỏ. Thậm chí con bỏ cả việc nghiên cứu vấn đề này luôn vì con thấy càng đọc nhiều thì hình như bản ngã càng lớn và càng sinh ra ảo tưởng.

Cho đến cách đây 4 ngày, hôm đấy con đã quá mệt mỏi với việc làm theo các phương pháp nên con nằm dài ra, nhắm mắt, buông lỏng toàn bộ thì tâm con lại theo đuổi âm thanh ở bên ngoài. Không phải là theo đuổi mà là con đơn giản để âm thanh vào tai rồi cứ tiếp nhận nó từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác mà không níu giữ cũng không suy nghĩ, chỉ là để tâm con trôi chậm chậm như dòng sông theo các âm thanh thể thôi ạ. Lúc đấy thì con nhận ra một số điều như sau ạ:

1. Tâm trí con khi thấy một hình ảnh hay nghe một âm thanh nào thì có xu hướng bám lấy âm thanh và hình ảnh ấy rồi sau đó suy nghĩ cứ dần đi xa, nên giờ con cố gắng nhìn và nghe tập trung từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác, không để hình ảnh trước đó đọng lại tâm trí mà chỉ tập trung nhìn rõ vào các sự vật bây giờ. Con áp dụng và thấy rất thoải mái, nhẹ nhõm trong người và cảm giác về thời gian đồng hồ không quan trọng và không còn được chú ý nữa. Nhưng cũng có một số vấn đề mà con thắc mắc và muốn hỏi Thầy là, khi thực hành cách này thì con có cảm giác như bị mất trí nhớ, vì con không suy

nghĩ gì về trước đó nữa, thậm chí là chỉ một giây trước thôi, nên con cảm thấy hụt hẫng. Thế có sao không ạ? Và vì con tập trung vào hiện tại nên niềm vui, nỗi buồn sự tức giận, xót thương dường như không kéo dài mà nó chỉ đến một xíu rồi qua. Con thấy cảm xúc trong con hơi nhàn nhạt nên cũng hơi lo ạ. Con sợ bị vô cảm.

2. Khi con thực hành thế này thì con nhận biết rất rõ lúc tập niệm nổi lên hoặc con tức giận chuẩn bị tới nên con có thể quan sát được ạ. Nhưng con vẫn băn khoăn vì Thầy đã bảo là buông mọi thái độ rèn luyện, tạo tác mà con làm như thế này tức là còn theo một phương pháp nhất định rồi. Con băn khoăn không biết phải làm sao, vì hai ngày nay con lại mất tập trung và khó có thể thực hành theo phương pháp đó. Vậy con có nên cố gắng tiếp tục không ạ?

Kính xin Thầy dạy bảo cho con. Con cảm ơn và chúc Thầy luôn luôn mạnh khỏe.

Con, Đức Tuấn

Bửu Long, ngày 15 – 11 – 2012

Đức Tuấn con,

Con đã làm đúng khi thấy, nghe mà cứ để hình sắc, âm thanh đến đi tự nhiên không suy nghĩ, không phản ứng và không ghi lại gì cả, *“không phải là theo đuổi mà con đơn giản để âm thanh vào tai rồi cứ tiếp nhận nó từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác mà không níu giữ cũng không suy nghĩ, chỉ là để tâm con trôi chậm chậm như dòng sông theo các âm thanh thế thôi ạ”*. Nếu con chỉ làm một cách tự nhiên như vậy thì tốt biết bao, nhưng vấn đề là ở chỗ sau đó con lại để cái ta muốn duy trì sự cố gắng, tập trung, *“... giờ con cố gắng nhìn và nghe tập trung từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác, không để hình ảnh trước đó động lại tâm trí mà chỉ tập trung nhìn rõ vào các sự vật bây giờ”*. Cái ta ấy cố gắng duy trì một trạng thái tâm và duy trì đối tượng từng khoảnh khắc. Khi con tiếp nhận từng khoảnh khắc một cách tự nhiên tỉnh cờ, vô tâm (không cố ý) thì hoàn toàn khác với khi con cố gắng nhìn và nghe tập trung từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác. Sự khác biệt này quá vi tế, quá khó thấy nên không phải riêng con mà rất nhiều người không thấy được.

Cũng may là tuy không thấy ra cái ta ngay khi đó nhưng con cũng đã băn khoăn thắc mắc vì lẽ mờ nhận ra rằng: *“Thầy đã bảo là buông mọi thái độ rèn luyện, tạo tác mà con làm như thế này thì tức là còn theo một phương pháp nhất định rồi”*. Đúng vậy, con đã biến sự tương giao vận hành tự nhiên giữa tánh biết với pháp thành một phương pháp luyện tập để cố gắng đạt được trạng thái thoải mái nhẹ nhõm của thiền định: *“Con áp dụng và thấy rất thoải mái, nhẹ nhõm trong người ạ và cảm giác về thời gian đồng hồ không quan trọng và không còn được chú ý nữa”*. Đó chính là trạng thái định trong tâm con đã vượt

trội hơn và đã che đi thái độ “không níu giữ cũng không suy nghĩ” của tánh biết rất hồn nhiên trong sáng lúc đầu.

Khi đã có cái ta ý chí hay lý trí xen vào thì đồng thời, dĩ nhiên, sự nghi hoặc, sợ hãi cũng phát sinh theo: “... con thắc mắc và muốn hỏi Thầy là, khi thực hành cách này thì con có cảm giác như bị mất trí nhớ vì con không suy nghĩ về trước đó nữa, thậm chí là chỉ một giây trước, nên con cảm thấy hụt hẫng”. Tất nhiên khi cái ta nỗ lực “chỉ tập trung nhìn rõ vào các sự vật bây giờ” thì nó không để ý đến những gì đã qua và chưa đến thuộc “thời gian đồng hồ” nữa. Nhưng tập trung vào đối tượng hiện tại chỉ mới là định thôi, chưa phải là tuệ, chính vì vậy mà một mặt con “có cảm giác như bị mất trí nhớ” mặt khác con lo lắng khi thấy “... niềm vui, nỗi buồn, sự tức giận, xót thương dường như không kéo dài mà nó chỉ đến một xíu rồi qua. Con thấy cảm xúc trong con hơi nhàn nhạt” và con đã “sợ bị vô cảm”. Lẽ ra không bị quá khứ chi phối, không bị dính mắc vào các cảm xúc hiện tại là đúng như lời đức Phật dạy “không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, không đắm chìm trong hiện tại”, nhưng con lại thấy hụt hẫng chỉ vì con quá quan tâm tập trung vào cái bây giờ. Nếu con buông luôn nỗ lực tập trung (định) vào đối tượng hiện tại, mà chỉ hồn nhiên thấy thực tại đến đi sinh diệt tự nhiên (tuệ) thì tuyệt vời biết bao!

Thực ra không cần phải quên thời gian đồng hồ, mà trên thực tế con cũng chỉ mới tạm thời quên được thời quá khứ, nhưng thời gian tâm lý thì vẫn còn nguyên, bởi vì ngay sau đó con lại cảm thấy hụt hẫng vì sợ mất đi trí nhớ về cái đã qua. Và cho dù con tạm quên được thời gian đồng hồ, nhưng chính vì “nỗ lực tập trung vào các sự vật bây giờ” nên con vẫn còn dính mắc vào thời hiện tại. Nếu có quên thì nên quên đi thời gian tâm lý để chỉ thấy biết thực tại như nó đang là mà không bị ràng buộc vào bất kỳ trạng thái lý tưởng nào dù ở quá khứ, hiện tại hay tương lai.

Đúng là con đang muốn nương tựa vào “phương pháp đó” để mong lập lại trạng thái mà con đã trải qua, nên bản khoản đã khởi lên trong con khi thấy “hai ngày nay con lại mất tập trung và khó có thể thực hành theo phương pháp đó” trở lại. Đến đây con đã gặp phải một mâu thuẫn là nên hay không nên theo phương pháp đó. May mà phương pháp đó do con tự thể nghiệm, bằng không nếu áp dụng phương pháp của ai khác thì con càng bị ràng buộc trong điều kiện quy định của họ nhiều hơn. Nhưng dù phương pháp đó của ai thì nó vẫn là chương ngại cho một tâm thiền rỗng lặng, hồn nhiên và trong sáng. Đừng lặp lại, cứ để cho tâm luôn tiếp nhận sự mới mẻ và sáng tạo, vì chân lý không bao giờ cũ kỹ, cũng không bao giờ là cái được lặp đi lặp lại để nắm giữ điều gì.

Chúc con tìm thấy lẽ thật!

Thầy Viên Minh

