

Thư Thầy Trò (9)

- Thư Thầy Trò (9)
 - *Tác giả:* Viên Minh - Thanh Nghiêm
-

Kính đảnh lễ Hòa Thượng.

Con là TNg., con đang tập sống theo lời dạy của Sư là "*Thận trọng chu đáo, Chú tâm trọn vẹn, Quan sát rõ ràng*" - điều đầu tiên mà con nhận biết là, khi 6 căn dừng trên đối tượng trọn vẹn và rõ ràng, thì trong tâm không có tiếng nói (tên của đối tượng), lúc đó tâm vẫn thấy biết toàn vẹn (có khi con thấy đối tượng rã nát ra như viên gạch; có khi con cảm giác luồng âm thanh chạy cực nhanh vào lỗ tai rồi mới phát ra tiếng; một lần ngồi nghe vị Thầy giảng, tiếng giảng không phải nơi vị Thầy mà là trong đầu con, miệng của Thầy chỉ có chuyển động...) mà thân con thì nhẹ tênh. Có khi con cũng có thể dừng trên đối tượng lâu hơn nữa mà tâm cứ không có gì cả, rỗng rang, thông thường và dễ dàng nhất cho con là nhãn căn đối cảnh.

Ý căn thì khó cho con hơn, tuy vậy con cũng có khi bắt kịp được. Bây giờ, đôi khi (chứ không được luôn luôn) ý tưởng vừa khởi là con có thể dừng kịp, và sau sự dừng chỉ có sự trống rỗng của tâm, nên con nhận biết sự trống rỗng đó. Ngoài ra con không biết phải làm gì hơn.

Kính xin Sư dạy cho con chỗ nào sai và con phải tu tập như thế nào tiếp theo. Mỗi khi tâm con trống rỗng, con có nên tiếp tục nhìn nó? Và nhìn bình thản hay chú tâm?

Cái tâm trống không có hai sự trống không khác nhau, phải không thưa Sư? Hay là con nhận biết sai? Có khi trống mà còn có một cái gì đó biết "sự trống"; có khi trống mà tâm như chả cần biết nhưng lại biết hết. Con không biết Sư có hiểu ý con diễn tả không. Nếu như điều này không quan trọng thì Sư không cần trả lời cho con. Con sợ làm mất thời gian quý báu của Sư. Con xin hoàn toàn sám hối.

Từ khi con tu tập theo pháp này, thì tâm ít chuyên trú vào hơi thở, con có cảm giác các căn thu nhận rộng hơn nhưng không làm con phiền hà chi cả. Ngày xưa tâm con thường chỉ quay về biết hơi thở, nhưng giờ đây tâm thấy toàn diện bên

trong, cả thân lẫn tâm. Ngày xưa trong giấc ngủ con vẫn thường còn biết có hơi thở, nhưng bây giờ cũng không còn như thế nữa.

Con kính mong lời chỉ dạy của Sư. Con kính chúc Sư luôn an lành.

Kính thư, Con Thanh Ngh.

Con thân mến,

Thầy sẽ trả lời từng ý một theo thứ tự từng đoạn trong bức thư để con dễ theo dõi.

- "Điều đầu tiên mà con nhận biết là, khi 6 căn dừng trên đối tượng trọn vẹn và rõ ràng, thì trong tâm không có tiếng nói (tên của đối tượng), lúc đó tâm vẫn thấy biết toàn vẹn (có khi con thấy đối tượng rã nát ra như viên gạch; có khi con cảm giác luồng âm thanh chạy cực nhanh vào lỗ tai rồi mới phát ra tiếng; một lần ngồi nghe vị Thầy giảng, tiếng giảng không phải nơi vị Thầy mà là trong đầu con, miệng của Thầy chỉ có chuyển động...) mà thân con thì nhẹ tênh. Có khi con cũng có thể dừng trên đối tượng lâu hơn nữa mà tâm cứ không có gì cả, rỗng rang, thông thường và dễ dàng nhất cho con là nhấn căn đối cảnh."

Thận trọng, chú tâm, quan sát (tức tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác) là những yếu tố thiền tuệ, nhưng có lẽ trước đây con tu thiền định hơi nhiều, nên yếu tố chú tâm lấn lướt 2 yếu tố kia. Khi đó có những trạng thái nghiêng về định xuất hiện (như: "dừng trên đối tượng", "trong tâm không có tiếng nói", "thân con thì nhẹ tênh", "có thể dừng trên đối tượng lâu hơn nữa mà tâm cứ không có gì cả",...) làm cho tâm con hơi bị ngưng trệ lại, và **tướng** của định mạnh lên làm cho đối tượng mắt thấy, tai nghe v.v... nặng về **tướng của tướng** hơn là đối tượng **thực tánh tự nhiên** (như: "con thấy đối tượng rã nát ra như viên gạch; có khi con cảm giác luồng âm thanh chạy cực nhanh vào lỗ tai rồi mới phát ra tiếng; một lần ngồi nghe vị Thầy giảng, tiếng giảng không phải nơi vị Thầy mà là trong đầu con, miệng của Thầy chỉ có chuyển động",...), nên mặc dù vẫn thấy biết rõ ràng nhưng yếu tố **tuệ không đủ linh hoạt, mãi tiếp và tự nhiên để thấy được thực tánh**.

- "Ý căn thì khó cho con hơn, tuy vậy con cũng có khi bắt kịp được. Bây giờ, đôi khi (chứ không được luôn luôn) ý tưởng vừa khởi là con có thể dừng kịp, và sau sự dừng chỉ có sự trống rỗng của tâm, nên con nhận biết sự trống rỗng đó. Ngoài ra con không biết phải làm gì hơn."

Một lần nữa, **yếu tố định lại mạnh hơn yếu tố tuệ** đối với ý căn khi tiếp xúc pháp trần, nên tâm vẫn bị ngưng trụ và hậu quả là: "ý tưởng vừa khởi là con có thể dừng kịp". "Dừng kịp" là thói quen phản ứng của **tinh tấn trong định**. Chính vì trường hợp này mà thầy thường nói lắm khi không những **định không sinh tuệ mà còn cản trở tuệ thấy được thực tánh** của đối tượng. Định chỉ có thể hỗ trợ cho tuệ khi nó vừa đủ - không dư không thiếu. **Chỉ cần định mạnh hơn một tí thì tuệ liền bị lấn lướt không phát huy được tác dụng**. Trong thiền tuệ chỉ cần sát-na định và tùy thời định thôi, không cần loại định "dừng kịp" (an chỉ) này. Pháp trần khởi lên cứ để tự nhiên, đừng sợ sự phiền tạp của nó mà "dừng lại lâu hơn". **Không phải phiền não yên mới có tuệ, mà tuệ chính là thấy phiền não sinh diệt không yên, nếu yên làm sao tuệ thấy được vô thường, khổ, vô ngã!** Cái yên của định là **trạng thái** nhất tâm (ekaggatā) khác với cái yên của tuệ là **thái độ** rỗng lặng (suññatā, santi) của chánh niệm tỉnh giác. Giống như xem phim, nội dung phim càng éo le gay cấn càng thu hút sự thận trọng, chú tâm, quan sát của người xem, chứ đâu có ai thích xem phim đơn điệu tẻ nhạt bao giờ. Đó là lý do vì sao con cảm thấy "sau sự dừng chỉ có sự trống rỗng của tâm, nên con nhận biết sự trống rỗng đó. Ngoài ra con không biết phải làm gì hơn". Rất nhiều người hành thiền khi rơi vào trạng thái này tưởng đã đạt được tuệ gì đó nên cố giữ nó lại, không biết rằng đó là một trong những chướng ngại của thiền tuệ. Có 10 chướng ngại của thiền tuệ:

1- Obhāsa: Ánh sáng phát ra từ tường của định:

Trong khi hành thiền tuệ, nếu con thấy phát ra ánh sáng tức là yếu tố định mạnh hơn yếu tố tuệ, khiến con bị thu hút vào ánh sáng đó và tưởng mình đã đắc được tuệ gì. Thực ra đó chỉ là diễn biến tâm sinh lý khi tường của định vượt trội hơn mà thôi. Nó chỉ là pháp đến đi do duyên sinh chẳng có gì quan trọng, nhưng chỉ cần dừng lại ở đó như một sở đắc là con biến nó thành phiền não chướng ngại cho thiền tuệ, khó mà thấy tánh được.

2- Nāṇa: Tuệ quá nhanh nhạy, mãi tiếp biến thành ảo kiến:

Đôi khi tuệ bỗng lóe lên, con thấy ra được pháp, nhưng lập tức ý niệm phát xuất từ kiến giải pháp học của con xen vào quá nhanh đến nỗi con không phân biệt được đâu là khái niệm qua kiến thức, đâu là thực tánh qua tri kiến, thế là con rơi vào kết luận chủ quan. Cũng lắm khi tưởng trong định xen vào nắm bắt những ảnh ảo, như thấy sự tan rã hoặc sự sinh diệt rất nhanh v.v... rồi kết luận là thực, là tuệ. Chính những kết luận này xóa mất thực tánh pháp vừa mới lóe lên. Đây là bệnh phiền não của những người có sở tri (kiến thức pháp học chi ly), hoặc bị tưởng trong định quá mạnh (sở đắc pháp hành cục bộ) khiến cho tuệ chóng phát chóng tàn.

3- Pīti: Sự hứng thú trong trạng thái hỷ:

Cũng như ánh sáng, khi trạng thái hỷ phát sinh là dấu hiệu của yếu tố định trội hơn yếu tố tuệ. Hỷ tạo ra một sự hứng khởi thích thú nên hành giả dễ đắm chìm trong đó và nhầm lẫn xem đó là sở đắc. Lúc đó chỉ nên thấy sự sinh diệt của pháp hỷ một cách tự nhiên, không nên duy trì, phát triển hay cố gắng lặp lại vì như vậy là rơi vào chướng ngại phiền não cho thiền tuệ.

4- Passaddhi: Trạng thái khinh an, thư thái:

Khi con buông ra mọi thái độ đối kháng, dính mắc bên trong hay sức ép bên ngoài, thì những căng thẳng liền lắng xuống và con cảm thấy nhẹ nhàng thanh thoát. Điều đó rất tốt, nó đã giúp con lấy lại thăng bằng, thoải mái, và tạm thời không còn bị ức chế hay phân tán nữa. Nhưng nếu con cố gắng sở hữu nó như một sở đắc thì lập tức bị chướng ngại, khó thấy được thực tánh.

5- Sukha: Trạng thái vừa lòng thỏa mãn trong an lạc:

Đây là nhầm lẫn mà nhiều người mắc phải. Ngay khi khởi tâm hành thiền, phần lớn phát xuất từ ước mong được an lạc, nên khi đạt được trạng thái này họ liền bị nó thu hút mãnh liệt đến nỗi cảm thấy đã thỏa mãn rồi, nên quên mất sự trong sáng của tâm tỉnh thức soi chiếu. Trong trường hợp đó lạc chính là phiền não chướng cho thiền tuệ.

6- Adhimokkha: Thái độ quá cả quyết và tự tin:

Cái nghi trong phân vân do dự là không tốt, nhưng cái nghi khi chưa thấy biết rõ nên chưa xác quyết lại là vô cùng cần thiết cho sự giác ngộ, nó giúp chúng ta không vội vàng quyết đoán một cách quá tự tin. Ví dụ khi có tâm sân khởi lên, con

vội vàng quyết định: "*Không được sân*", "*Hãy chấm dứt sân ngay*", "*Hãy biến đi ta không chấp nhận sân*" v.v... Và với tự tin mãnh liệt của con như vậy, sân bị dồn nén sẽ tạm thời ẩn vào vô thức, chẳng khác nào đuổi cọp vào rừng. Đó không phải là như lý tác ý của thiền tuệ, vì con đã đánh mất cơ hội thấy ra thực tánh của sân. Thái độ phi như lý tác ý đó chính là phiền não chướng cho thiền tuệ.

7- *Paggāha*: Sự nỗ lực hành động duy ý chí:

Động từ *pagganāhi* có nghĩa là với bắt, vì vậy đây là nỗ lực với tới để nắm bắt pháp. Thực tại không ở tương lai hay ở chỗ khác nên mọi nỗ lực nắm bắt pháp đều là trở ngại, ngăn cản chúng ta thấy pháp một cách trọn vẹn ngay tại đây và bây giờ. Nhiều hành giả có ý chí rất mạnh có thể hành thiền đến bỏ ngủ quên ăn, hành trên núi cao tuyết phủ, hành trong khắc kỷ khổ hạnh v.v... Tưởng như vậy là có thể giác ngộ giải thoát, nhưng ý chí phần lớn chỉ là sức mạnh phát xuất từ lòng tham muốn của bản ngã. Vì vậy thái độ duy ý chí chỉ tạo ra phiền não chướng cho thiền tuệ mà thôi.

8- *Upaṭṭhāna*: Sự quan tâm chú niệm quá mức trong việc hành thiền:

Pháp vốn hiện tiền, trở về thực tại là chánh niệm, không cần niệm quá mức một cách chủ quan. Chỉ cần vô tâm vô ngã rỗng lặng trong sáng là có thể thấy ngay. Tuệ là tánh thấy biết tự nó tròn đầy, nên hề thấy là thấy ngay lập tức, không qua bất cứ phương tiện nào, nên cũng không cần phải quá nhiệt tình đến nỗi tối ngày chỉ bận tâm chú niệm để mong đắc pháp mà bỏ quên thực tại hiện tiền. Quan tâm chú niệm quá mức cần thiết là chướng ngại của thiền tuệ.

9- *Upekkhā*: Thái độ tâm quá trung lập của xả:

Buông xả trong thiền tuệ hay tuệ xả, không phải là thái độ trung lập âm tính, nghĩa là thờ ơ lãnh đạm đối với các pháp. Vô tâm đúng nghĩa là tâm rỗng lặng trong sáng, không có thái độ lãnh xảng theo ý đồ của bản ngã, nhưng rất linh động tự nhiên, chứ không phải là vô tâm theo nghĩa thờ ơ lãnh đạm. Loại xả này hoàn toàn ngược lại với ý chí và bận tâm như đã nói trên, đều là phiền não chướng cho thiền tuệ cả.

10- *Nikanti*: Tâm trạng nôn nóng cầu mong đắc pháp:

Do tưởng rằng mình với pháp là hai, mà hiện giờ mình chưa có pháp nên mới mong cầu đắc pháp. Nếu biết mình với pháp không hai, hay nói cách khác, chỉ có

pháp chứ không có mình, thì chỉ cần buông cái "*mình ảo tưởng*" đó đi là lập tức có thể chứng ngộ pháp ngay nơi thực tại hiện tiền, chứ không có pháp gì bên ngoài để mong cầu thủ đắc. Cái tâm trạng nôn nóng mong cầu đắc pháp đó chính là "*cái ta ảo tưởng*" nên nó là phiền não chướng cho thiền tuệ, như người xưa thường nói "*dục tốc bất đạt*" vậy.

- "*Kính xin Sư dạy cho con chỗ nào sai và con phải tu tập như thế nào tiếp theo.*

Mỗi khi tâm con trống rỗng, con có nên tiếp tục nhìn nó? Và nhìn bình thản hay chú tâm?"

Tất nhiên con vẫn cứ nhìn, nhưng *chỉ nên thận trọng (tinh tấn), chú tâm (chánh niệm), quan sát (tỉnh giác) một cách tự nhiên bình thản* thôi, đừng quá cố gắng. Thực ra chỉ cần tâm không buông lung phóng túng thì khi hữu sự 3 yếu tố thiền tuệ này tự động "*tùy cảm nhi ứng*" chứ không cần quá nỗ lực. Coi chừng nỗ lực là ý đồ của bản ngã! Bị bản ngã xen vào thì tối đa là đạt định chứ không thể nào có trí tuệ thấy tánh được!

Còn khi vô sự, hãy buông thái độ lăng xăng của bản ngã ra để thân tâm nghỉ ngơi thoải mái. Khi tâm trống rang vô sự thì tánh biết sáng suốt, định tĩnh, trong lành liền lặng lẽ soi chiếu, như khi không bị mây che thì mặt trời liền chiếu sáng rực rỡ, chứ cần gì phải dụng công để cho bản ngã có cơ hội xen vào?

- "*Cái tâm trống không có hai sự trống không khác nhau, phải không thưa Sư? hay là con nhận biết sai? Có khi trống mà còn có một cái gì đó biết "sự trống"; có khi trống mà tâm như chả cần biết nhưng lại biết hết."*

Nói đúng hơn, có hai loại trống không, một là sự trống không của định do cắt đứt ngoại duyên và nội tâm an tịnh. Hai là trống không của tuệ do tâm không bị các vọng niệm che lấp. "*Có khi trống mà tâm như chả cần biết nhưng lại biết hết*" đó chính là tánh biết rỗng lặng trong sáng tự nhiên. Chỉ cần buông mọi ý đồ lăng xăng của cái ta ảo tưởng ra là tánh biết này liền thấy biết pháp như thực, mà không cần có ý đồ muốn biết của bản ngã xen vào. Con nên lưu ý chính tánh biết vô ngã này mới là nền tảng của giác ngộ giải thoát, chứ không phải là cái biết kiến giải do bản ngã lý trí thủ đắc.

- "Từ khi con tu tập theo pháp này, thì tâm ít chuyên trú vào hơi thở, con có cảm giác các căn thu nhận rộng hơn nhưng không làm con phiền hà chi cả. Ngày xưa tâm con thường chỉ quay về biết hơi thở, nhưng giờ đây tâm thấy toàn diện bên trong, cả thân lẫn tâm. Ngày xưa trong giấc ngủ con vẫn thường còn biết có hơi thở, nhưng bây giờ cũng không còn như thế nữa."

Như vậy là rất tốt, không cần tập chú vào hơi thở nữa, cứ để tâm thư thái rộng lặng tự nhiên, không cần cố gắng để mưu cầu gì cả thì nó sẽ tự phát huy định tuệ để phản ánh trung thực vạn pháp trong ngoài một cách toàn diện, chứ không phải là tập chú vào một đối tượng đặc biệt nào để rơi vào những kinh nghiệm sở đắc cục bộ.

Thầy Viên Minh
