

đi vào “cửa không cửa” này. Trái lại chỉ hiện hữu một dòng biết bất nhị nhưng không lời thường trực. Đó là niệm chơn như hay chánh niệm trong nghĩa tri kiến Phật¹² vậy. Nếu *biết mà có lời là biết có khái niệm* hay có vọng tưởng xuất hiện. Khi vọng tưởng có mặt, ý nghiệp liền theo đó sanh khởi, cho dù ý đó rất cao siêu, nhưng vẫn bao hàm *niệm nói thàm* trong nội dung đó. Như thế là không thể vào *cửa không cửa* được.

Hỏi: - Như vậy đồng với người câm hay sao ?

Đáp: - Người câm tuy không nói được, nhưng cái biết của người câm vẫn có sự phân biệt vì có tình cảm xen vào trong đó. Còn cái biết của tánh giác là cái biết cô đọng, không khái niệm, không có tình cảm xen vào; khác hơn người câm !

Hỏi: - Vọng tưởng là gì ?

Đáp: - Trên ngữ nghĩa, “vọng” có nghĩa không thật/hư giả, “tưởng” là ý nghĩ. Từ tiếng Anh dịch vọng tưởng là “false thoughts.”* Sở dĩ gọi “tưởng” là “không thật” vì nó chỉ là những ý nghĩ không hình dáng, không màu sắc, không kích thước, không trọng lượng và vô thường: chợt có, chợt không mà thuật ngữ triết học gọi tất cả “loại ý nghĩ” là *danh từ trừu tượng* vì với *tay*, ta không sờ mó được các ý nghĩ; với *mắt* thường ta không thấy được tư tưởng. Tuy nhiên, mặc dù nó không thật *dưới dạng sờ mó và trông thấy*, nhưng nó tạo ra những cái “thật” trên thế gian—dựa trên nguyên tắc cảm thọ của ngũ quan—từ khi có loài người xuất hiện. Đó là những nền văn minh của nhân loại mà trong đó bao gồm tôn giáo, triết học, và những ngành khoa học khác, trong đó có Thiền học được truyền từ Đức Phật Thích Ca đến các vị Tổ trên 2.500 năm nay, và có những kỳ quan khác do nhân loại xây dựng trên hàng 10.000 năm nay. Chính nhờ có *vọng tưởng* nên loài người khác hơn loài thú, khác hơn các vật vô tri khác. Đặc biệt nhất, nhờ có *vọng tưởng*, ngày nay chúng ta mới được đọc toàn bộ kinh tạng Phật giáo của 2 hệ Nguyên Thủy và Phát Triển, những bộ luận trữ danh của chư Tổ, lời dạy của H. T. Viện Chủ ghi trong quyển TTVNCTKHM cùng những sách sáng

*Vọng: P: *vitatho*: false, unreal; tưởng: P: *vitakka*: thought, reflection, argument, reasoning. Vọng tưởng: P: *vitathāvitakkā*: false thoughts.

tác hay dịch thuật của Ngài trên 30 năm nay, và công trình phục hưng Thiền tông đời Trần với Thiền viện Trúc Lâm hiện nay tại Việt Nam.

Hỏi: - Thế thì tại sao H.T. Viện Chủ dạy chúng ta “*đừng vọng tưởng*” ?

Đáp: - Đây là Ngài áp dụng trong trường hợp chúng ta *đang trên đường tu tập*. Nếu trong lúc tọa Thiền, chúng ta cứ *nghĩ đông, nghĩ tây, nghĩ đầu trên, xóm dưới, làm sao tâm ta an định để vào chỉ hay định* ? Điều kiện cần thiết trước mắt của người tu thiền là làm sao cho nội tâm mình được yên lặng, được an định, không bị ngoại duyên hay sắc trần, thanh trần quấy nhiễu. Nếu mang danh nghĩa tu thiền, nội tâm ta cứ lãng xãng như vượn khỉ: lúc nào cũng suy tính thiệt hơn, phải trái; mưu mô việc nọ, lèo lái việc kia; đấu tranh, tranh đấu điên đảo mãi; biết bao giờ tâm ta mới yên lặng để vào được chỉ, định ? Khi không vào được chỉ, định, làm sao nói mình tu Thiền, làm sao chuyển hóa nội tâm ? làm sao ngăn ngừa ốm đau bệnh tật ? làm sao phát triển vô sư trí ? làm sao giải trừ được mạng lưới nghiệp thức để tiến đến thoát ly sinh tử ? Cho nên Ngài dạy chúng ta—những người tu thiền chân chính là *đừng vọng tưởng trong lúc thực hành thiền*. Có nghĩa trong 4 oai nghi, đặc biệt nhất là lúc tọa thiền, ta phải làm sao cho vọng tưởng không khởi ra, còn sau khi xả thiền, chúng ta vẫn khởi những ý nghĩ theo từng công việc riêng tư của chúng ta. Chớ đâu phải lúc nào mình cũng không nghĩ tưởng gì hết ! Cũng như H.T. Viện Chủ và quý vị tăng/ni trong các Chiếu cũng vẫn có những *vọng tưởng* khác ngoài giờ dụng công tọa thiền. Nếu không có *suy tính việc này, việc kia* làm sao có những sinh hoạt trong Thiền viện ? Thí dụ như phục hưng Thiền tông đời Trần; Tăng, ni viết đặc san, làm thơ Thiền, viết nhạc đạo, kể lẽ hơn 20 năm trời tu học khổ ải như thế nào cũng là một loại vọng tưởng vậy. Cho nên trong trường hợp này, chúng ta phải biết rằng H.T. Viện Chủ dạy ta trong lúc thực hành thiền, phải tập làm sao cho trong 4 oai nghi, ta không khởi một niệm. Nếu đạt được như thế, ta sẽ là kẻ chủ động niệm khởi, chứ không phải niệm tự khởi rồi tác động nội tâm ta, thúc đẩy ta suy tính lãng xãng, theo kiểu phạm tình thế gian. Nếu thực sự đạt được như thế, ta sẽ thành

tự yên lặng nội tâm, làm cho tánh giác hiển lộ. Khi tánh giác thực sự có mặt, bản chất phàm tục sẽ tuần tự tháo lui; vọng tâm bản tiện xấu xa sẽ biến dạng để nhường chỗ chân tâm.

Hỏi: - Thực chất vọng tưởng là gì ? Tác dụng ra sao ?

Đáp: - Thực chất vọng tưởng là hình thái ý nghĩ mang nhiều nội dung đủ loại, bao gồm các phạm trù đối đãi 2 mặt thiện/ác, chánh/tà, phải/trái, đúng/sai, có/không, chân/ngụy hay không thiện/không ác, có tính cách như trung dung... mà thuật ngữ Thiền gọi là *khái niệm nhị nguyên* (dualistic conception), *tư duy nhị nguyên* (dualistic thoughts). Chính những loại *khái niệm hai mặt* này tạo ra các hình thái động niệm—kể cả niệm *trung dung, không thiên lệch, vì vẫn còn nói thầm*—có tác dụng gây chướng ngại trạng thái *chỉ* hoặc *định* đối với người tu thiền. H.T. Viện Chủ đã thông suốt điều này nên Ngài dạy chúng ta tu Ý căn bằng cách dừng ý nghiệp hay *dừng vọng tưởng* để chúng ta có điều kiện làm chủ niệm khởi, ngõ hầu vào được *định*. Một khi sức định được kiên cố, ta sẽ có khả năng *giải trừ tập khí/lậu hoặc*, trong sạch hóa tâm thức hay nghiệp thức để không tiếp tục rơi vào lục đạo. Đây là nguyên tắc vô cùng quan trọng trong Thiền, vì khi thực sự *làm chủ Ý căn bằng cách “dừng vọng tưởng”* trong lúc tọa Thiền, chúng ta sẽ *rơi vào chỉ hoặc định* ngay. Tâm ta càng yên lặng như mặt nước không gợn sóng lăn tăn bao nhiêu thì định càng sâu bấy nhiêu. Khi định sâu, cơ thể liền rơi vào trạng thái tác dụng sinh học, tạo ra hoạt hóa máu, hoạt hóa cơ bắp, hoạt hóa tế bào thần kinh não và dây thần kinh. Từ đó nhân tố chấp trước, tham đắm, si mê làm lạc mới được đào thải ra khỏi cơ chế thân/tâm/não bộ và tâm linh chúng ta. Mặt khác, nếu chúng ta thực sự “dừng vọng tưởng” một cách cụ thể, lúc đó toàn bộ *vọng tâm/vọng niệm* không khởi ra; đây chính là chúng ta thực sự VÀO CỬA KHÔNG đúng với ý nghĩa *cửa không có chứa một thứ gì trong đó*. Cho nên cửa không này đồng nghĩa với vô niệm/không tâm hay tâm trống không.

Hỏi: - Nếu như thế, đồng với cây cỏ, gỗ, đá hay sao ?

Đáp: - Không đồng ! Vì gỗ, đá, cây cỏ không có cái biết thường hằng hay cái “tự biết”(Skt: *Svābuddhi*: Self-awareness). Trong lúc tâm

ta tuy không niệm mà ta vẫn biết hết môi trường chung quanh. Đó là cái biết của tánh giác hay chân tâm.

Hỏi: - Đây có phải là niệm chân như hay tri kiến Phật không ?

Đáp: - Đúng. Bởi vì trong tiến trình biết này, tâm ta vẫn lặng lẽ, thanh tịnh. Ta vẫn ở trong chánh niệm mà không có niệm phân biệt khởi ra. Thuật ngữ Thiền gọi là “chánh niệm và tỉnh giác” (P: *sati ca sampajañña ca*: mindfulness and clear awareness). Đối duyên, xúc cảnh ta vẫn đáp ứng đúng theo sự thấy, nghe từng việc mà vọng tâm không hề xen lẫn trong đó. Khi vọng tâm không xen vào, lời nói nói nhu hòa, điềm đạm khởi lên; đây là lúc cái biết thuần tịnh được biểu lộ. Mắt tuy thấy sắc mà tâm không dính sắc, tai tuy nghe tiếng mà tâm không bị kẹt với tiếng. Dù có nghe những lời sàm tấu, dị nghị của kẻ ác tâm, nhưng tâm không hề dao động để hòa theo kẻ ác, nói lên lời thô bỉ và ác độc để phê phán người khác. Tâm từ bi luôn luôn biểu lộ trong phong thái hay ngôn ngữ của ta. Ác kiến vắng mặt, thiện kiến biểu dương, dù không phải tu Thiền lâu năm.

Hỏi: - Làm thế nào để *dừng vọng tưởng* ?

Đáp: - Muốn *dừng vọng tưởng*, ta phải thực tập bằng cách *không nói từ trong não*. Bao giờ thành tựu làm chủ sự nói thầm từ trong não, lúc đó xem như thành tựu *dừng vọng tưởng*. Càng có lời nói thầm trong não, dù lời nói đó cao siêu, thanh thoát đến đâu vẫn là trạng thái động niệm. Chính vì vậy, muốn đạt được *dừng vọng tưởng*, ta phải làm chủ sự nói thầm trong não. Bao lâu chưa chủ động sự nói thầm trong não, bấy lâu sự động niệm vẫn cứ khởi ra, dù ta bảo niệm kia không thật; nó là hư giả, là tên trộm, nó vẫn cứ khởi lên tự do. Cho nên muốn *dừng vọng tưởng* thì đừng suy nghĩ. Muốn đừng suy nghĩ ta phải làm chủ cơ chế phát ngôn từ trong não. Không làm chủ cơ chế này, sự tu thiền của ta xem như bết tắc, dù ta có ngồi liên tục mấy mươi năm cũng chẳng thấy được bóng dáng *chỉ* và *định*. Đây là then chốt của “dừng vọng tưởng” hay “không suy nghĩ.”

Hỏi: - Tại sao ?

Đáp: - Bởi vì vọng tưởng hay động niệm là sự suy nghĩ. Suy nghĩ hết việc này đến việc kia, luôn luôn gồm hai mặt đối đãi, gọi là hai

bên. Mà suy nghĩ hai bên là sự nói thầm trong não vốn do tập khí hay lậu hoặc tác động vào ý căn/ý thức. Nếu ta không nói thầm, dứt khoát không có vọng tưởng hay niệm hai bên nào khởi ra.

Hỏi: - Niệm hai bên là gì ?

Đáp: - Là những ý nghĩ luôn luôn được biểu hiện một mặt trong hai mặt như *tốt/xấu, giàu/nghèo, đúng/sai, thương/ghét, thiện/ác, chánh/tà*, hoặc *không thiên lệch bên này, không thiên lệch bên kia, có thái độ đúng giữa, giữ riêng một lập trường*. Toàn bộ những ý nghĩ đó, gọi là niệm hai bên, H.T. Viện Chủ gọi là vọng tưởng.

Hỏi: - Làm thế nào để không rơi vào hai bên ?

Đáp: - Giữ tâm ở trạng thái trống không.

Hỏi: - Làm thế nào giữ tâm ở trạng thái trống không ?

Đáp: - Làm chủ sự nói thầm trong não.

Hỏi: - Vì sao ?

Đáp: - Vì nếu có niệm nói thầm khởi ra từ trong não, dù đó là niệm thiện, tâm đã rơi vào có, chứ không phải trống không. Trống không đồng nghĩa với vô niệm hay niệm chân như.

Hỏi: - Làm thế nào làm chủ sự nói thầm trong não ?

Đáp: - Có 2 cách: Cách thứ nhất là sử dụng nhãn căn bằng cách thực tập nhìn cảnh/vật, tuy thấy tất cả cảnh vật trước mắt, nhưng ta không nói tên những cảnh vật đó trong não. Thí dụ, thấy *hoa hường*, ta biết đó là *hoa hường*, nhưng trong não không gọi tên hoa kia là *hoa hường*. Thấy *cây gậy*, biết đó là *cây gậy*, nhưng ta không gọi tên vật kia là *cây gậy*. Thấy núi sông, biết đó là núi sông, nhưng trong não vẫn không nói đó là núi sông. Tóm lại, bất cứ thấy người/vật/đồ vật/cảnh tượng/chữ viết/hình ảnh gì, trong não ta đều *thầm nhận biết* hết, nhưng không *định danh* (không gọi tên) các vật bị thấy đó. Căn bản, hằng ngày ta có thể dụng công 2 buổi tại bất cứ nơi nào thích hợp. Mỗi buổi kéo dài từ 10 phút đến 20 phút. Ta có thể dụng công liên tục trong vòng 3 tháng, kết quả sẽ thấy mình “dừng vọng tưởng” thật sự. Và cũng cùng trong lúc đó, nếu trong tư thế tọa thiền, ta sẽ có kinh nghiệm trạng thái tác dụng

sinh học: hoạt hóa máu/cơ bắp/dây thần kinh/tế bào thần kinh. Nhưng trong tiến trình biết này, tâm ta vẫn lặng lẽ. Đây là cái biết của tánh giác.

Còn cách thứ hai như sau: Mỗi khi tọa thiền tại nhà hay tại thiền đường, sau khi ngồi được 5 phút, vọng tưởng bắt đầu khởi ra bằng những hình ảnh đủ loại: từ những hình ảnh có liên quan đến cuộc sống hiện tại của ta đến những hình ảnh thâm căn cố đế của hàng chục năm về trước—trong thời ấu thơ của ta—không có liên hệ gì đến cuộc sống hiện tại của ta nhưng nó vẫn *tự động lặng lẽ* liên tục khởi ra. Nếu thiếu cảnh giác, với những hình ảnh tự động khởi ra kia, ta sẽ bị *tế bào thần kinh não sáng tạo ra nhiều khúc phim gay cấn/mê ly/sầu khổ/hân hoan/lo sợ* ... Mà thuật ngữ Thiền gọi là bị “niệm dẫn”. Cuối cùng cuộc tọa Thiền của ta thay vì được an tâm lại trở nên rối loạn, xao xuyến, bất an. Vì tế bào thần kinh não vẫn theo dệt/phác họa đủ điều bằng sức sáng tạo của nó thông qua phương thức *đối thoại thầm lặng*. Từ nguyên nhân này khiến sự tọa Thiền của ta bị chướng ngại: khó có thể ngồi lâu được, vì tâm ta không an. Do đó, bất chợt có những hình ảnh gì *gợn lên* trong nhãn thức, ta sẵn sàng áp dụng như sau:

1. Không thầm gọi tên hình ảnh đó, dù đó là hình ảnh tôn kính trong đời ta như hình ảnh Đức Phật, Bồ Tát Quán Thế Âm hay chư Tổ.
2. Không nói đến sự liên quan giữa ta và hình ảnh đó, như cha/mẹ, thân nhân ruột thịt, bà con/láng giềng, bạn bè trong sở làm, huynh đệ trong Thiền viện.
3. Không nói màu sắc, kích thước, chiều cao, thể tạng mập/béo, ốm/gầy của hình ảnh đó.

Ta cứ liên tục giữ cho *niệm nói thầm* không bật ra mãi đến khi không còn bất cứ hình ảnh nào khởi ra trong nhãn thức, xem như ta chủ động quán tính nói thầm triền miên trong não. Và như vậy, xem như ta bắt đầu có kinh nghiệm cách *dừng ý nghiệp* hay “*dừng vọng tưởng*” do H.T. Viện Chủ chỉ dạy. Đây là cách thực hành thẳng vào cơ chế phát ra vọng tưởng, phát ra ý nghiệp.

Cách thứ hai: Ứng dụng lý KHÔNG trong tục đế Bát Nhã

Và bây giờ, để có thêm kiến thức Thiền học, quý vị cần đọc thêm cách VÀO CỬA KHÔNG bằng pháp thứ hai. Pháp này khác hơn 2 pháp “niếp tâm” hay “đánh trâu” của đoạn pháp ngữ trước. Ở đây, H.T. Viện Chủ dạy người sơ cơ chưa có vốn pháp học/pháp hành, sử dụng quán chiếu theo lý luận tục đế Bát Nhã: phủ định vọng tưởng: xem vọng tưởng *không thật*. Đây là Ngài sử dụng phương thức tiệm tu, hướng dẫn người sơ cơ vốn có thói quen xem *vạn pháp thật có và trường tồn, vĩnh viễn*. Nhân quan của họ luôn luôn dính mắc vào 2 đầu *chấp trước*; tâm thức họ luôn luôn bị *kết hai bên* vì họ đã bị tiêm nhiễm những kiến chấp truyền thống thế gian. Họ luôn luôn có cái nhìn *phiến diện*, thấy một bên: hoặc phải, hoặc trái; hoặc đúng, hoặc sai; hoặc có, hoặc không; hoặc thường, hoặc vô thường... Và tất cả những cái thấy này, họ đều cho là *thật*. Rồi với tầm nhìn thiên cận, họ luôn luôn ôm chặt những gì mình được, và đấu tranh liên tục để đòi hỏi những gì mình chưa được hay chiến đấu tận cùng để bảo vệ những gì mình bị mất mát, bị chiếm đoạt hay thiếu thốn. Tất cả những gì họ nghĩ, họ hoạch định, họ cho là chân lý, chánh nghĩa; còn những ý nghĩ, những việc làm của kẻ khác, họ cho là tà, nguy, phi lý, không chơn chánh, hay ngoại đạo. Rồi từ đó họ không dùng tay tạo nghiệp ác lẫn nghiệp thiện qua thân và miệng. Từ lên án, đến đả kích, từ bất bạo động đến bạo động, từ đấu tranh ôn hòa, dân chủ đến đấu tranh sắt máu bằng những thứ vũ khí tối tân. Họ luôn luôn thô bạo, phát ngôn bừa bãi, và sẵn sàng chụp mũ những kẻ không cùng giới tuyến với họ... Họ không thoát ra khỏi lưới *tham/sân/si/mạn/nghi/ác kiến*. Lưới vô minh trùm khắp tâm trí họ. Sống trong vô minh, ngu tối mà họ tưởng họ là kẻ giác ngộ, sáng suốt. Bây giờ để cảnh tỉnh, *mở tầm nhìn mới và chuyển đổi nhận thức cho lớp người lầm chấp*, Ngài ứng dụng LÝ KHÔNG trong tục đế Bát Nhã.

Đối với người *chân ướt chân ráo*, tấp tễnh đi vào đường Thiền, khép mình theo lối quán chiếu phủ định này thật vô cùng khó khăn. Tuy nhiên, chúng ta cần đặt mình vào bối cảnh thuyết giảng

của H.T. Viện Chủ vào hơn 10 năm trước đây. Đó là người nghe chưa từng học pháp bảo BIẾT VỌNG, KHÔNG THEO, chưa từng biết TÁNH GIÁC là gì, VỌNG TÂM, CHÂN TÂM là gì và những phương thức quán chiếu kiểu mẫu của tục đế Bát Nhã ra sao, nên H.T. Viện Chủ đưa thêm cách “đẹp cái chủ động Ý Nghiệp” thứ hai này. Có thể đây là Ngài *phòng hờ* số người nghe hiện diện trong buổi thuyết giảng hôm đó khó dùng được vọng tưởng bằng 2 phương thức do Ngài vừa mới đưa ra. Nếu trong số người nghe hiện diện trong buổi giảng hôm đó, không có ai biết cách “Dùng vọng tưởng,” “Dùng ý nghiệp,” thì cách thứ hai này sẽ rất hữu ích đối với họ hơn. Tất nhiên, nếu họ biết cách *dùng ý nghiệp, dùng vọng tưởng* thì cách thứ hai này “không cần thiết.”

Riêng phần chúng ta, tuy đã được Ngài hướng dẫn những pháp đặc sắc trước đây, như BUÔNG XẢ VỌNG NIỆM/VÔ NIỆM và chúng ta cũng đã chủ động được niệm khởi trong chừng mực nào đó, nhưng chúng ta cũng nên học thêm kinh nghiệm của 2 vị Tổ Thiền Tông Trung Hoa là Huệ Khả và Huệ Năng để bổ sung kiến thức Thiền học. Và biết chừng đâu trong pháp bảo thứ hai này, chúng ta lại phát hiện cách VÀO CỬA KHÔNG đặc sắc hơn những cách mà chúng ta đã thực hành qua !

Diễn tích Thiền sử thứ nhất: Từ bất an tâm đến nhận được LÝ KHÔNG hay TÂM KHÔNG của Tổ Huệ Khả (487-593)

Để tiến đến “đẹp cái chủ động dùng vọng tưởng,” bằng sự sáng tạo riêng biệt của mình, H.T. Viện Chủ sử dụng phương pháp *diễn dịch*, giảng luận từ CÓ vọng đến vọng vốn KHÔNG trên 4 phương thức: đối chiếu, so sánh, loại suy, quán chiếu. Rồi dựa theo lý luận tục đế Bát Nhã, Ngài hướng dẫn người nghe “*dùng trí tuệ Bát Nhã, thấy vọng tưởng là KHÔNG để VÀO CỬA KHÔNG.*” (tr. 359, V.N., tr. 250, Mỹ). Trong đoạn pháp ngữ này (từ tr. 351 đến 360, in tại V.N., 244-250, in tại Mỹ), trước hết Ngài thuật mẫu chuyện đối đáp giữa 2 thầy trò Tổ Đạt Ma và Tổ Huệ Khả. Huệ Khả không an tâm đi cầu pháp an tâm từ Tổ Đạt Ma... Sau đó Ngài dẫn chứng thêm vài dữ kiện từ trong kinh Lăng Nghiêm, Lăng Già, Bát Nhã để thuyết minh về tâm, vọng tưởng, sự suy nghĩ vốn không phải là mình, thực sự

chúng không thật và trống không. Cuối cùng, Ngài chứng minh chỗ ngộ đạo của tổ Huệ Khả là thấy vọng tưởng vốn *không* (tức là nhận ra LÝ KHÔNG) nên **vào được cửa không**.

Câu pháp an tâm

Mở đầu, Ngài nêu câu hỏi: “Làm sao dẹp cái chủ động đó ? ” (có nghĩa Làm sao *dùng vọng tưởng* ?) Thay vì đi thẳng vào chủ đề, chỉ cách thực hành “*dùng vọng tưởng*”, Ngài muốn chứng minh sự làm cháp ngàn đời có truyền thống của chúng sanh về vọng tưởng, nên đưa ra điển tích trong Thiền sử phương Đông để tác động mạnh vào sức chú ý người nghe, giúp họ dễ nhớ, dễ nhận ra và dễ cháp nhận. Đây là nghệ thuật “*tiệm giáo*” (gradual teaching) riêng biệt của Ngài. Ngài kể:

“*Một hôm Huệ Khả bạch với Tổ Bồ Đề Đạt Ma: ‘Bạch Hòa Thượng, tâm con không an, nhờ Hòa Thượng dạy con phương pháp an tâm’...Tổ Đạt Ma chỉ trả lời: ‘Đem tâm ra, ta an cho.’ Nhưng Ngài Huệ Khả đâu dám xem thường. Lâu nay mình nói tâm không an, hiện nay tìm lại xem nó ở đâu. Tìm tới, tìm lui, tìm hoài nó mất tâm, mất dạng, Ngài đành trả lời: ‘Bạch Hòa Thượng, con tìm tâm không được.’ Tổ Bồ Đề Đạt Ma chỉ nói một câu nhẹ: ‘Ta an tâm cho người rồi.’ Liền đó Tổ Huệ Khả ngộ được phương pháp an tâm.*”

Ngài nêu một loạt câu hỏi với tác dụng làm cho người nghe *tỉnh thức* để theo dõi “*bài toán ngộ đạo của Tổ Huệ Khả*” và tìm ra đáp án sự ngộ của Tổ Huệ Khả là gì ? Tức là Tổ Huệ Khả đã nhận ra thực chất sự bất an tâm của mình như thế nào. Để rồi từ đó Tổ biết hướng dụng công, hay “*biết đường vào.*” (tr. 56-57 in tại V.N.; tr. 44, in tại Mỹ.) Ngài hỏi:

“*Tại sao tâm Ngài Huệ Khả đang bị xao xuyến, loạn động, Ngài thành thật thiết tha cầu Tổ dạy cho phương pháp an tâm, Tổ không chịu dạy, chỉ bảo: ‘Đem tâm ra, ta an cho.’ Ngài tìm mãi không được, nói: ‘Con tìm tâm không được,’ thì Tổ bảo: ‘Ta an tâm cho người rồi.’ Ngài Huệ Khả liền ngộ. Vậy, ngộ tại chỗ nào ? Hiện nay nghe như vậy chúng ta có ngộ chưa ? Chúng ta nghe thì ngẩn ngơ không biết Tổ nói cái gì ? Thế thì câu nói: ‘Ta đã an tâm cho người*

rồi” là câu nói đùa hay câu nói thật ? Ngài đã nói tìm tâm không được, tại sao Tổ bảo: ‘Ta đã an tâm cho người rồi?’”

Nếu là người tu Thiền lâu năm, ai cũng thắc mắc dữ kiện thiền sử này: Tổ Đạt Ma chưa dạy pháp an tâm mà nói “Ta đã an tâm cho người rồi !” sau khi nghe Ngài Huệ Khả nói: “Con tìm tâm không được.” Ngài nói tiếp:

“*Thực tình ai nghe câu nói này đều không hiểu chi hết. Nhưng từ ngày Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền Thiền tông vào Trung Hoa đến nay gần hai ngàn năm rồi, câu nói đó vẫn là câu nói bất hủ ...*”

Đối chiếu và loại suy để kích thích sức chú ý người nghe

Trước khi giải thích chỗ *ngộ đạo* của Ngài Huệ Khả, Ngài dùng phương pháp đối chiếu và loại suy về sự ngu si làm cháp của chúng ta. Đó là xem vọng tâm là tâm thật của mình. Ngài dẫn chứng 2 trường hợp trong Kinh Lăng Nghiêm:

“*Trong kinh Lăng Nghiêm, có một đoạn đức Phật dùng thí dụ: Một sáng nọ, có anh chàng Diễn Nhã Đạt Đa* đứng trước mặt gương nhìn vào, thấy đầu mặt của anh hiện rõ trong gương; một lát úp mặt gương lại, anh thấy đầu mất, hốt hoảng, diên lên, ôm đầu chạy, la: ‘Tôi mất đầu !’ ‘Tôi mất đầu !’** Chúng ta nghe Phật thuật câu chuyện đó, có lý hay vô lý. Chúng ta có diên như anh chàng đó hay không ?*”

Từ sự kiện *ngớ ngẩn* của anh chàng Diễn Nhã Đạt Đa, Ngài nêu lên tâm bệnh chung của tất cả chúng ta là *nhận vọng tâm làm tâm thật của mình*:

“*Tất cả chúng ta hiện giờ đều là hiện thân của chàng Diễn Nhã Đạt Đa...Bởi nhận lầm như vậy nên khi mất cái bóng ấy thì hoảng hốt, diên lên, la mình mất đầu chớ gì ? Nếu anh chàng đó biết rõ bóng trong gương là bóng thôi, thì anh có diên không ?... Sở dĩ anh chàng Diễn Nhã Đạt Đa diên lên là vì cho đầu mặt trong gương là thật, bởi tưởng là thật cho nên khi mất hoảng la lên.*”

*Diễn Nhã Đạt Đa = Yujñadatta. **Kinh Lăng Nghiêm: Dụ Mê Đầu Cuồng Chạy, x.b. tại Mỹ, tr. 399, do T.T. Thích Phước Hảo dịch từ Hán văn ra Việt văn.

Ngài giảng thêm về nguyên nhân xem vọng tâm là thật nên những điều “minh” suy nghĩ, ta cho rằng đó là thật. Nhưng khi tìm tâm, ta không thấy nó ở đâu. Do đó, thực sự tâm không phải là “minh.” Ngài nói:

“Cũng như vậy, giả sử chúng tôi hỏi cái gì là tâm của quý vị, quý vị sẽ trả lời làm sao? Quý vị thường nói tâm tôi suy nghĩ, tâm tôi phán đoán. Vậy có phải cái suy nghĩ, cái phán đoán, cái tính toán v.v... là tâm của mình hay không? Ở đây chúng tôi hỏi, quý vị có thể lắng đầu. Nhưng khi ra về nói chuyện với nhau, quý vị sẽ bảo tâm tôi nghĩ thế này, tâm tôi nghĩ thế kia. Quý vị chấp nhận cái nghĩ đó là tâm của mình một trăm phần trăm. Nó là tâm mình, nó phải thật, vì mình là thật. Nhưng tại sao khi tìm lại thì không thấy nó? Nếu nó không thật thì nó làm sao là mình được?”

Hỏi: - Tại sao khi tìm tâm, ta không thấy nó? Vậy cái bất an tâm đó ở đâu?

Đáp: - Trên thực tế, tâm vốn không bản thể, nhưng sở dĩ nó xuất hiện dưới những dạng buồn, vui, sầu, khổ, lo âu, sợ hãi, hân hoan, chán chường... là do điều kiện từ bên ngoài tác động vào nội tâm ta qua mắt thấy, tai nghe, thân xúc chạm, làm ta phải suy nghĩ, tưởng nhớ, so sánh hay phân biệt về đối tượng và môi trường xung quanh. Nếu ta không nghĩ về tương lai, không tưởng nhớ đến quá khứ, không so sánh, không phân biệt về các đối tượng hay môi trường trong hiện tại mỗi khi mắt, tai ta chạm trán vào đối tượng hay môi trường, tất nhiên tâm bất an không thể khởi ra được. Và lại, sắc thái bất an tâm vốn biểu hiện trong não, làm sao ta thấy được nó? Ta chỉ có thể cảm nhận những sắc thái bất an đó qua tìm hồi hộp, tay chân run rẩy, tâm trạng bồn chồn, lo âu, cử chỉ hay sắc mặt thiếu não, âm thanh yếu/mạnh mà thôi. Ngoài ra, nếu khi tâm đương bất an, ta khởi ý tìm cái bất an đó, tất nhiên sự bất an không thể xảy ra được. Vì cả cái bất an và người đi tìm cái bất an đều do ta khởi ý hay chủ động. Ta không thể vừa bất an lại vừa đi tìm cái bất an đó ở đâu do chính ý của ta khởi ra cùng một lúc. Cho nên, nếu đi tìm bất an tâm, ta không bao giờ thấy được nó, vì nó do sự tạo ra của ý. Khi khởi ý tìm tâm bất an, chính ngay lúc đó sắc thái lo âu, phiền muộn không thể khởi ra được, như vậy làm sao ta

cảm nhận được sự bất an đó như thế nào? Khi không cảm nhận, tất nhiên ta không thể nào thấy được trạng thái bất an đó ra sao. Nhưng, không phải như thế là trạng thái bất an đó chấm dứt. Nó chỉ không thể khởi ra ngay lúc ta khởi ý tìm nó, chứ nếu ta hết khởi ý tìm, nó lại tiếp tục hiện ra vì ngũ quan và tư duy hay ý thức của ta vẫn còn chạm trán hay nghĩ tưởng đến đối tượng trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Kế đến Ngài cho biết:

“Trong bài giảng hôm nay, chính chỗ này khó thật là khó, nếu quý vị chịu khó nghe thì sẽ có giá trị vô cùng. Đây là một vấn đề hết sức khó, không phải thực bản chất nó khó, mà vì cái mê làm của mình quá sâu dày cho nên chúng ta nghe không thấu vào được.”

Xác định tâm, vọng tưởng và sự suy nghĩ để phá tan mê làm

Đúng trên lập trường tục đế Bát Nhã, phá tan mê làm từ muôn kiếp của chúng ta, Ngài bắt đầu xác định lại thực chất tâm, sự suy nghĩ hay những vọng tưởng của chúng ta, không phải là tâm của mình thật. Đây là Ngài muốn nói đến 2 sắc thái vọng tâm và chân tâm.

1.- Để chỉ VỌNG TÂM, Ngài cho chúng ta biết thực chất cái gọi là “tâm” của chúng ta thực sự chỉ là những mở suy nghĩ, phân biệt chỗ không phải là tâm thật. Ngài nói:

“Như vậy, cái mà chúng ta chấp nhận là tâm mình, toàn là cái suy nghĩ phân biệt”

Giảng giải: - Theo kinh Lăng Nghiêm, “tâm suy nghĩ phân biệt” này, thực chất là vọng tâm thuộc phạm vi ý thức phân biệt và ý căn suy nghĩ tính toán, biện luận hai bên tạo ra. Rồi từ đó mới xuất hiện ý niệm ngã, tôi, mình, ta để làm chủ thể suy nghĩ và phân biệt. Vì - ai suy nghĩ? - Ta! - Ai phân biệt? - Ta!

Để làm sáng tỏ thêm thực chất VỌNG TÂM, Ngài tiếp tục dẫn chứng mẫu chuyện trong Kinh Lăng Nghiêm về trường hợp Ngài A Nan bị Phật 7 lần gạn hỏi tâm, nhưng đều bị Phật cho rằng thật. Ngài nói:

“Trong kinh Lăng Nghiêm, chính Ngài A Nan thuở xưa cũng nói như vậy. Phật hỏi: ‘Cái gì là tâm của người?’ Ngài thưa: ‘Chính cái hay suy nghĩ là tâm của con.’ Ngài bị Phật quở. Phật bác luôn 7 chỗ chỉ tâm của Ngài.”

Chú thích: - Trong Kinh Lăng Nghiêm, Ngài A Nan được xem như là nhân vật điển hình, đại biểu cho lớp người mang nặng tri kiến thế tục, luôn luôn lấy *sự suy nghĩ* (ý căn) và *phân biệt* (ý thức) cho là “tâm mình” nên khi suy nghĩ, nói tâm mình suy nghĩ; khi thấy đối tượng, dùng ý thức phân biệt nói “thấy,” khi không thấy đối tượng, dùng ý thức phân biệt nói “không thấy.” Ở đây, Phật muốn gợi ý cho Ngài A Nan biết rằng suy nghĩ và sự phân biệt là vọng tâm, còn cái biết đối tượng thực sự không phải do ý thức và ý căn mà do *tánh giác*. Ở đây, Phật muốn Ngài A Nan nhận ra *tánh thấy*, *tánh nghe*, *tánh giác* và *tự tánh*, là cái hằng biết rõ ràng và chân thật nên Phật bác luôn 7 lần. Tuy nhiên, cuối cùng Ngài A Nan nhận ra được tánh giác và các tánh thấy, tánh nghe...*

2.- Sau cùng, vừa cho chúng ta *đoán chỗ ngộ đạo* của Ngài Huệ Khả như thế nào, vừa kết luận vọng tưởng không phải là tâm mình, nó chỉ là *bóng dáng 6 trần*, tức là *những dữ kiện từ bên ngoài do 5 giác quan thu nhận và truyền vào vỏ não (5 trần)*, và *1 do ý căn móng khởi lên (pháp trần)*. Nếu chúng ta biết rõ bản chất vọng tưởng, không phải là tâm mình, đối với Ngài—vị Thiền sư đã trải qua trên 20 năm tu Thiền (1960-1985, tính vào năm giảng pháp này)—vọng tưởng đó *hết khả năng lôi cuốn mình được*. Còn đối với chúng ta, người sơ cơ, chắc chắn vẫn bị lôi cuốn dài dài !. Ngài nói:

“Chúng ta hiện nay cũng như thế. Ngay chính Tổ Huệ Khả cũng cho cái suy nghĩ là tâm của mình. Vì vậy Tổ Bồ Đề Đạt Ma không cần dạy, chỉ bảo: ‘Đem tâm ra, ta an cho.’ Nếu thật là tâm ông thì ông cứ đưa ra đây. Nhưng khi tìm nó thì nó mất tiêu, không bóng, không hình. Đã không bóng, không hình thì làm sao đưa ra được. Ngài Huệ Khả liền ngộ.”

*xem thêm Kinh Thủ Lăng Nghiêm do Thiền sư Hàm Thị giải, T.T. Thích Phước Hào dịch, in tại Mỹ và V.N., từ tr.120 đến 280 Phật chỉ tánh thấy, tánh giác; từ tr. 402-407, chỉ tánh nghe.

Tổ bảo: “Ta an cho người rồi.”

Ngài gợi ý để thỉnh chúng *đoán chỗ ngộ* của Tổ Huệ Khả:

“Quý vị có thấy con đường của Tổ Huệ Khả ngộ pháp an tâm chưa?”

Đối với chúng ta, nếu chưa nhận ra được *chỗ ngộ đạo này của Tổ Huệ Khả*, chúng ta đọc tiếp thêm lời giải của H.T. Viện Chủ về chỗ an tâm của Ngài Huệ Khả. Ngài giải như sau:

“Vi cho bóng là mình, cho nên chúng ta mới điên cuồng, nếu biết bóng là bóng, không thật, thì điên cuồng tự hết. Nếu chúng ta chấp nhận vọng tưởng là tâm mình thật, nó dẫn chúng ta chạy từ nơi này đến nơi khác. Nếu biết rõ vọng tưởng không phải là tâm của mình thật, nó chỉ là bóng dáng của sáu trần, nếu biết rõ như vậy thì nó hết khả năng lôi cuốn mình. Như vậy không phải an tâm là gì?”

Đến đây Ngài cho biết bằng cách dùng trí để nhìn đúng thực chất sự bất an tâm vốn do vọng tưởng tác động. Nếu nhận đúng lẽ thật như thế, ta sẽ an tâm mà không có pháp để thực hành. Ngài nói:

“Nói là phương pháp an tâm mà thật không phương pháp chi hết, chỉ là nhìn đúng lẽ thật, biết đúng lẽ thật thì chúng ta an tâm rồi... (tr. 357, in tại V.N., 248, in tại Mỹ)

Vấn đáp giải thích: - Hỏi: - Tại sao biết đúng *lẽ thật thì an tâm ngay*? Vậy, “Lẽ thật” ở đây có nghĩa là gì? Tại sao an tâm mà không có pháp chi hết?

Đáp: - *Lẽ thật* có nghĩa là “chân lý” hay sự thật của một vấn đề. Tuy nhiên, trong trường hợp này “*lẽ thật*” được dùng để chỉ thực chất: “*vọng tưởng không phải là ‘tâm mình’* mà nó là *bóng dáng sáu trần*.” Và “*bóng dáng sáu trần*” là những hình ảnh, những ấn tượng từ thế giới bên ngoài truyền vào 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý ghi lại trong 6 trung tâm ký ức trong não bộ chúng ta. Khi *bóng dáng 6 trần* đã trở thành ấn tượng trong tâm thức ta, chúng lại tự động khởi lên một cách máy móc mà không phải do “tâm mình, tức chân tâm” móng khởi. Cho nên các loại vọng tưởng này, thực chất nó không phải là “tâm mình” nếu chúng ta biết rõ thực

chất chúng là bóng dáng sáu trần đúng như thế, khi nó tự động khởi lên, chúng ta “nhất quyết không theo”, bằng cách *không khởi niệm nói thầm liên quan đến bóng dáng 6 trần*, kết quả chúng ta sẽ an tâm ngay lập tức, vì ngay lúc đó, tánh giác hiện tiền. Trong trạng thái an tâm này, thật sự chúng ta không áp dụng một phương pháp nào, *chỉ không nói thầm thôi, toàn bộ vọng tưởng sẽ không có điều kiện khởi ra!* Còn nếu chúng ta không biết rõ, mỗi khi bóng dáng 6 trần hiện lên trong não, ta hưởng ứng theo chúng bằng cách *tự đối thoại thầm lặng triền miên*. Thế là chính chúng ta tạo ra sự bất an tâm cho chính mình ngay phút giây ta bắt đầu hưởng ứng theo bóng dáng 6 trần bằng cách liên tục đối thoại nội tâm (inner dialogue) hay nói thầm triền miên (constantly murmuring).

Hỏi: - Làm thế nào để nó hết khả năng lôi cuốn ?

Đáp: - Tất nhiên chúng ta phải áp dụng chỗ mình đã *ngộ* về thực chất vọng tưởng là gì, rồi bằng cách thực hành miên mật hàng ngày, vọng tưởng mới hết khả năng lôi cuốn ta. Có như thế ta mới vào được cửa không tối hậu. Giống như trường hợp Tổ Huệ Khả, sau khi ngộ được thực chất vọng tâm vốn KHÔNG, không thật, Ngài phải trải qua thời gian dài dụng công mới đạt được cứu cánh tâm không bằng cách “bật đường ngôn ngữ.” Chứ không phải chỉ có *ngộ* tâm không, rồi Ngài thành tựu an tâm vĩnh viễn. Cho nên, trong việc tu thiền, nhận rõ được bản chất vọng tâm vốn không, là điều kiện cần thiết lúc ban đầu. Trái lại dụng công để đi đến thành tựu an tâm thực sự, mới là điều kiện đủ và thiết thực.

Hỏi: - Vậy, rốt ráo chỗ *ngộ* của Ngài Huệ Khả về tâm bất an là gì ?

Đáp: - Theo lời giảng của H.T. Viện Chủ, ta có thể tìm ra chỗ *ngộ* rốt ráo của Ngài Huệ Khả như sau: Ngài nhận ra sắc thái “tâm bất an” vốn không bản thể. Vì tìm thì không thấy nó, nhưng nếu không tìm, nó lại khởi ra. Vậy, nó chỉ là bóng dáng 6 trần truyền vào ý căn và ý thức làm cho sự bất an khởi lên. Do đó, tánh của tâm là KHÔNG. Nếu dùng ý thì tâm không hiện. Tâm không hiện thì an tâm. Nhưng chỉ an ngay trong lúc *tìm tâm*, chứ không phải an thường trực. Muốn an thường trực phải *bật đường ngôn ngữ* từ bên trong vì chính sự nói thầm triền miên trong tâm là nhân tố làm cho

tâm rối loạn. Như vậy, chỗ *ngộ* rốt ráo của Ngài Huệ Khả là Ngài *ngộ* thực tướng của *tâm* vốn *không*, nhưng sợ dĩ có sự bất an xảy ra vì *đường ngôn ngữ từ trong tâm chưa được bật*. Ngài nhận ra được cốt lõi này, nên biết hướng dụng công.

Hỏi: - Tâm mình là tâm gì ? Cái gì chủ động sự *an tâm* ? Tâm không là loại tâm gì ?

Đáp:- 1. Hai chữ “*tâm mình*” ở đây có nghĩa “*chân tâm của chân ngã*.” Tiếng “*mình*” được H.T. Viện Chủ dùng trong trường hợp này là Ngài ám chỉ cái Ta chân thật. Trong thuật ngữ Phật giáo Phát Triển gọi là chân ngã hay tự tánh hoặc ông chủ*. Sợ dĩ gọi như thế, các nhà Phật Giáo Phát Triển muốn vạch ra một lần ranh phân biệt về một chủ thể hiện hữu và chủ động mọi hành vi, ngôn ngữ, cử chỉ trong thân/tâm con người không giống như phàm ngã—chủ thể vọng tưởng/vọng tâm. Đồng thời có tính cách xác nhận trong thân/tâm này tuy “VÔ NGÃ” (như lý luận của Phật giáo Sơ Khai), nhưng có một thực tại hay một chủ thể điều động mọi hoạt động toàn bộ cơ chế của con người. Nếu không có thực tại đó, cái gì là *chủ* trong xác thân này ?

Thông thường, khi chưa học Giáo lý, dựa theo quan điểm truyền thống thế gian, mọi người đều xác nhận trong thân và tâm chúng sanh có một chủ thể *thật*, gọi là TA hay NGÃ. Ngã này điều động cái Ý (Skt: manas: “năng lực tư duy = the thinking faculty”) để tác động vào thân và miệng tạo ra mọi hành động, gọi là thân nghiệp, khẩu nghiệp. Còn sự mống khởi những suy nghĩ hai bên của Ý, gọi là Ý nghiệp. Nhưng khi được tiếp thu lời dạy của Đức Phật, chúng ta biết rằng, ý niệm TA hay NGÃ hoàn toàn không đúng sự thật, vì xác thân này chỉ là sự kết hợp của 5 nhóm yếu tố (Pali: khandha = aggregate of factors), người Trung Hoa dịch là “ngũ uẩn”: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do đó ý niệm NGÃ chỉ là *giả* và Ý kia cũng *giả*. Nhưng trên thực tế, trong xác thân này có một *thực tại*. Thông qua tánh giác hay chân tâm, thực tại đó nhận biết rõ những sắc thái tư duy nhị nguyên của Ý. Họ gọi thực tại này là “*tự tánh*,” “*ông chủ*” hay “*chân ngã*.” Vậy chữ “*mình*” được dùng trong trường hợp này, H.T. Viện Chủ chỉ cho chân ngã/ông chủ hay tự tánh. Còn chữ

*Trong Thiền tông, Lục Tổ gọi là “bản lai diện mục”.

“tâm” ở trường hợp này, Ngài chỉ cho “*chân tâm*,” tức tánh giác (Skt: *Buddhitā*: Awareness). Tâm này không phải là hình ảnh của bóng dáng 6 trần tự hiện lên, cũng không phải là hình ảnh của vọng tưởng. Đó là tâm không chứa nhóm một thứ gì trong đó mà chỉ có một dòng biết không lời thường hằng. “Ta” (Ông Chủ) hằng biết hết môi trường chung quanh, nhưng vọng tưởng không xen vào. Chỉ khi nào “ta” muốn khởi, lúc bấy giờ mới có niệm xuất hiện. Nhưng niệm này không bị ngoại duyên chi phối, không bị dính mắc vào các chấp trước hai bên, nên tuy có niệm mà tâm vẫn an.

2. Do đó, trạng thái *an tâm* đồng nghĩa với sự hiện diện của chân tâm. Vì chân tâm là trạng thái biết lặng lẽ hay biết không lời của vùng tánh giác. Nơi đây không có một niệm *lo âu, sầu khổ, buồn đau, tủi hổ, hối hận, luyến tiếc, phiền não, chê/khen* xuất hiện. Như vậy, chân tâm chủ động sự *an tâm*.

3. *Tâm Không* là tâm không chứa nhóm một thứ gì trong đó, giống như nhúng ngọn lửa vào trong nước. Ngọn lửa cháy, biểu hiện vọng tâm. Ngọn lửa tắt, biểu hiện tâm không. Tuy nhiên, tâm khác hơn ngọn lửa, vì ngọn lửa khi tắt thì không còn hiện hữu một thứ gì, trái lại khi tâm ở trạng thái *tất tất cả lửa thì dòng biết bất nhị hiện ra*. Và bên trong dòng biết bất nhị này vốn có tiềm năng sáng tạo độc đáo nằm sẵn trong đó. Khi tâm rơi vào trạng thái trống không, tiềm năng này liền bật ra. Đó là Phật tánh hay năng lực trí huệ (Skt: *Buddhitattva*: wisdom faculty). Người chưa có kinh nghiệm *kiến tánh* sẽ khó lãnh hội trạng thái *tâm không* như vừa nêu trên.

Hỏi: - Tại sao khó lãnh hội ?

Đáp: - Vì vị ấy chấp hữu “bệnh ngã-thức,” lúc nào cũng đề cao cái TÔI Ý THỨC, tức ngã-thức (Skt: *ātman-vijñāna*: “the I-consciousness”), không tin rằng trong mỗi cá nhân con người có cái nhận thức sâu sắc mà không phải do ý thức đảm nhận chức năng, nên vị ấy không thể hiểu được vai trò tánh giác. Chỉ khi nào vị ấy có kinh nghiệm về kiến tánh mới nhận ra sắc thái *biết* của tánh giác, còn nghe giải thích cũng không tin.

Hỏi: - Tại sao vọng tưởng không phải là tâm mình ?

Đáp:- Trước hết chúng ta cần hiểu rõ vọng tưởng là gì, gốc của nó ở đâu. Trên thực tế, vọng tưởng là những sự *tư duy biện luận* khởi ra từ trong não ta thông qua cơ chế nói thầm trong não bộ. Nếu không có cơ chế nói thầm trong não bộ, vọng tưởng sẽ không thể nào trở thành một dòng tâm thức liên tục, mang những nội dung biện luận hai bên trong tâm chúng ta. Đây là sự thật. Tất cả phạm trù khái niệm nhị nguyên được cụ thể hóa thành những sắc thái cử chỉ, hành động và lời lẽ, ngôn từ trong những hình thái truyền thông của nhân loại đều thông qua vọng tưởng. Nếu vọng tưởng được điều hướng với mục tiêu phụng sự nhân loại, loại vọng tưởng đó là cần thiết cho sự tiến bộ loài người. Còn thứ vọng tưởng mang lại phiền não, khổ đau, thê lương, tang tóc, bất an cho mình, cho người, cho xã hội, cho cộng đồng, cho nhân loại thì loại vọng tưởng đó, chúng ta cần phải chấm dứt. Như vậy, trên căn bản có 2 loại vọng tưởng: một mang lại nền văn minh, đạo đức cho nhân loại, bao gồm: tôn giáo, triết học, và tất cả ngành khoa học phụng sự nhân sinh khác. Một đe dọa sinh mạng nhân loại, phá hoại nền văn minh và đạo đức nhân loại: như những tiến bộ khoa học được đưa vào phục vụ chiến tranh; những tôn giáo hay triết thuyết quá khích, độc tôn lấy sức mạnh bằng vũ lực để phát triển đức tin của mình và những cá nhân, những tập đoàn đăm mê quyền lợi đưa đến phá hoại đạo đức con người, đạo đức xã hội, đạo đức cộng đồng.

Về chữ “tâm,” trong trường hợp này, H.T. Viện Chủ ám chỉ “chân tâm.” Còn chữ “mình” ở đây, Ngài ám chỉ “*chân ngã*,” như đã giải thích ở phần trên. Vì vậy, khi chúng ta cho rằng những suy nghĩ hay vọng tưởng là “tâm mình” thì thực chất tâm này là “vọng tâm.” Còn “mình” kia là “phàm ngã” hay “ngã giả” vốn do ý thức phân biệt hay tư duy nhị nguyên đặt ra. Do đó, khi có mặt vọng tưởng, tất nhiên phải có mặt *phàm ngã* để thừa nhận những điều ta nghĩ là thật. Từ đó dính mắc vào các đầu kiến chấp, pháp chấp, ngã chấp. Nếu nhận ra được như thế, đây gọi là “biết đúng lẽ thật” hay “biết theo chân trí.” Còn không nhận ra, thuật ngữ Phật giáo gọi là “vô minh” hay ngu si.

Nhận đúng lẽ thật là biết tu: vọng tưởng là giặc, là hư giả, không thật, là đứa trộm

Đến đây, Ngài khai triển phương thức ẩn dụ (metaphor), so sánh vọng tưởng như là giặc, là hư giả, là đứa trộm, hướng dẫn người nghe thích loại suy¹³, không thích lối lý luận siêu hình (metaphysical reasoning) để hình dung *vọng tưởng như là những tên giặc, tên trộm* ... chúng ta *chỉ cần nhận đúng lẽ thật là biết tu* rồi. Ngài nói:

"Lâu nay chúng ta nhận lầm kẻ giặc làm con, nên nó phá hết sự nghiệp, khiến chúng ta đau khổ. Giờ đây, chúng ta biết nó là giặc, không lầm nữa thì nó còn hại gì mình được đâu. Vọng tưởng vừa dấy lên, chúng ta biết nó là hư giả, không thật thì nó tự an nhiên, không cần phải dè dặt. Như vậy, an tâm mà không có pháp chi hết. Sở dĩ lâu nay chúng ta dùng phương pháp này dè, dùng phương pháp kia dè, mà vọng tưởng cứ bùng dậy hoài tại vì chúng ta thấy nó là thật. Cũng như đứa giặc, đứa trộm mà chúng ta tưởng nó là con ruột mình, cho nên hôm nay chúng ta mất vật này, ngày mai mất vật khác, rồi chúng ta rầy nó. Nghĩa là ngày nào còn chứa kẻ trộm trong nhà là ngày đó chúng ta còn mất đồ, bị khổ sở. Chỉ cần biết nó là kẻ trộm, đuổi ra khỏi nhà thì tự nhiên hết mất đồ, hết khổ sở. Chỉ cần chừng ấy việc, quý vị thấy tu có khó không? Chỉ cần nhận đúng lẽ thật, biết rõ mặt thật của vọng tưởng, chúng ta đã biết tu rồi." (tr. 357, in tại V.N., 248-249, in tại Mỹ)

Vấn đáp giải thích: - Hỏi: - Tuy nhiên, trên thực tế không phải dễ dàng như thế. Vì tuy biết nó là giặc, là hư giả, không thật; nó vừa dấy lên, muốn dùng mà dùng không được. Hễ dùng được vọng này, vọng khác lại khởi lên; an được tâm này, tâm bất an khác lại xuất hiện. Nó cứ từng chập khởi lên liên tục thì làm sao đây? Còn trường hợp xem nó là tên trộm, nhưng làm sao *đuổi* nó ra khỏi nhà? Vì nó cứ ở *li* trong nhà mãi, *đuổi* nó không đi. Còn tìm kiếm để bắt nó thì không thấy nó ở đâu để bắt. Nhưng lơ dểnh một chút là nó xuất hiện. Nó như ma: khi ẩn, khi hiện. Đôi lúc xuất hiện thành những đạo binh trùng trùng điệp điệp: *nói năng huyền thiên*. Có người đã dụng công hàng chục năm rồi mà vẫn không chiến thắng được nó. Tức là trong não vẫn cứ *lép nhép* nói mãi:

hết khởi nghĩ chuyện này lại đến đối thoại chuyện khác. Vấn đề thật là gay go vô cùng! Đâu phải dễ dàng!

Đáp: - Nếu biết rõ như thế là đúng theo *trọng tâm hướng dẫn* của H.T. Viện Chủ rồi! Ngài chỉ cần chúng ta biết rõ vọng tưởng là giặc, là hư giả, không thật là chúng ta *biết tu* rồi. Đó là chúng ta biết lẽ thật, biết rõ mặt thật của vọng tưởng. Điều này có nghĩa, chúng ta không còn cho những thứ vọng tưởng kia, những thứ suy nghĩ/tính toán là *tâm* mình nữa. Đây là bước giác ngộ đầu tiên và cũng là bước giác ngộ cần thiết mà Ngài muốn đả phá tư tưởng *chấp vọng tâm làm chân tâm của chúng ta*. Bởi vì từ muôn kiếp, chúng ta đã *mê* làm, cho rằng những tư duy tính toán là mình thuộc chân ngã. Bây giờ chúng ta nhận rõ những thứ đó thuộc về tâm phàm phu, thuộc *ngã giả* hay *phàm ngã*. Khi chúng ta nhận ra được như vậy, nhận thức của chúng ta bắt đầu chuyển đổi. Đấy là đủ rồi. Đó là chúng ta biết tu rồi. Còn trường hợp "*đuổi nó không ra khỏi nhà*," quý vị chịu khó dụng công *tu thực sự* để *làm chủ* nó, hay để "*không theo*" nó. Chứ không phải chỉ biết nó là giả thì *đủ*. Quý vị nên nhớ: pháp **Biết vọng, Không Theo** gồm 2 phần. Một là *Biết Vọng* và hai là *Không Theo Vọng*.

Hỏi: - Nhưng H.T. Viện Chủ bảo: "Vọng tưởng vừa dấy lên, chúng ta biết nó là hư giả, không thật thì nó tự an nhiên, không cần dè dặt." Ở đây Ngài đâu có đề cập đến dụng công *tu*?

Đáp: - Nhưng trên thực tế, quý vị có nhận ra vọng tưởng là giả hay không, hay quý vị vẫn còn cho nó là thật? Nếu quý vị biết chắc chắn nó là giả thì khi nó vừa khởi, quý vị không *hùa theo*, làm sao nó tiếp tục khởi ra được nữa? Vậy chính "**không theo**" là nguyên tắc mà H.T. Viện Chủ dạy ta *không hùa theo nó mỗi khi nó khởi lên*. Cho đến khi nào vọng tưởng không còn *bùng dậy*, lôi tâm quý vị chạy theo chúng thì quý vị thực sự thành tựu "**không theo vọng**". Đấy là cách dụng công tu mà quý vị không lưu ý.

Hỏi: - Điều này khó quá. Tuy biết nó là giả mà vẫn không làm sao *không theo* được. Vậy bây giờ phải làm sao thắng cái *giả* mà *thật* kia? Vì rõ ràng do mình nghĩ ra chớ nào phải có *tên trộm* hay *tên giặc* hay *con ma* nào trong tâm ta đâu! Tóm lại, đây có phải là

cuộc chiến đấu giữa 2 ý niệm THẬT và GIẢ trong nội tâm chúng ta không? Mà thật sự là chính mình chiến đấu với mình không?

Đáp: - Đúng thế! Xa hơn nữa, đây là cuộc chiến đấu giữa 2 trạng thái tâm mê và tâm giác. Tâm mê có quán tính suy nghĩ triền miên, luôn luôn chủ quan, so đo hơn thiệt, tính toán đủ điều và bao giờ cũng xem những điều suy nghĩ, tính toán của mình là đúng và tốt hơn, vượt trội hơn người khác; không phân biệt được chân và vọng; đứng trên phạm vi tục phê bình chân; đứng trên phạm vi mê, phê bình giác. Tâm giác có khuynh hướng thích yên lặng, thanh tịnh mà yên lặng không được vì nó chưa trở thành quán tính yên lặng thật sự để thay thế quán tính vọng động cũ của tâm mê. Và cuộc chiến đấu này vẫn do ta chủ động. Kẻ thất trận là TA, kẻ chiến thắng cũng là TA. Đây là cuộc chiến giữa 2 thực tại trong tư tưởng TA: Phàm Ngã và Chân Ngã hay Ngã và Tự Tánh mà chúng tôi gọi là cuộc chiến đấu trường kỳ mâu thuẫn nội tại giữa phàm ngã và chân ngã, giữa vô minh và giác ngộ. Bao lâu năng lực giác ngộ mạnh, khắc phục được năng lực vô minh và cũng bấy lâu chân ngã chiến thắng phàm ngã hay tự tánh chiến thắng cái TÔI. Một khi vô minh làm chấp và ái kiến bị triệt tiêu, cái tôi liền bị dẹp đi, cái của tôi cũng liền theo đó bị sụp đổ; dòng chấp trước bảo thủ, chủ quan, ngã mạn, tự cao, tự đại cũng liền mất theo; giải thoát và giác ngộ cũng liền theo đó xuất hiện trong TA—chân ngã!

Hỏi: - Sao gọi là cuộc chiến đấu trường kỳ mâu thuẫn nội tại? Nhân tố nào tạo ra mâu thuẫn này?

Đáp: - Tức là những điều trái ngược xảy ra từ nội tâm ta mà ta phải luôn luôn chiến đấu giữa 2 trạng thái mâu thuẫn của tâm mê và tâm giác. Ngu si, gọi là mê và tỉnh ngộ (awakening) gọi là giác. Thứ nhất, tất cả tư duy nhị nguyên: phải/trái, có/không, thiện/ác, làm lành/lánh dữ đều do TA nghĩ ra, chớ nào do một nhân vật thứ hai nào nghĩ ra. Ấy thế mà ta cứ bảo những thứ đó là giả, không thật, không phải do TA nghĩ ra. Có phải đây là trái với sự thật theo quan điểm thông thường của thế gian không? Thứ hai, trong cuộc sống hằng ngày, rõ ràng tất cả mọi sinh hoạt của ta đều do TA chủ động: từ lúc thức đến lúc ngủ, từ ăn uống, ngủ, nghỉ, làm việc, nói năng, động, tịnh, học thiền, tọa thiền, giao tiếp, đối duyên xúc cảnh đều

do cái NGÃ này chủ xướng. Nhưng chúng ta lại cho rằng tất cả những gì chúng ta thu vào được đều không thật, đều vay mượn; cho đến THÂN này, TÂM này, trí tuệ này, kiến thức này, cái Ta này cũng không thật nốt. Quả thật chúng ta đã và đang sống trong mâu thuẫn, không khế lý (illogic) với quan điểm nội tại của chúng ta. Và quan điểm đó giằng co triền miên giữa 2 trạng thái mê và giác của phàm ngã và chân ngã. Khi mê, ta thấy tất cả đều thật: của cải thật, danh lợi thật, tổ quốc thật, người thật, 8 gió thế gian thật. Từ quan điểm thật đó, ta liền đứng trên lập trường ngã giả để suy luận, biện luận theo năng lực trí năng của tự ngã. Khi giác, ta thấy tất cả đều giả, không thật tướng, không có gì bền vững và trường cửu: Vạn pháp đều liên kết hay hình thành trong mạng lưới nhân quả. Ta liền đứng trên lập trường giác ngộ của chân ngã: nhận ra giá trị pháp bảo của chư Tổ hay của đức Phật. Nhưng mê mạnh hơn giác, nên dù biết vọng tưởng rõ ràng là hư giả, tác dụng của nó đưa ta đến tái sinh triền miên, phiền não, khổ đau triền miên, ta vẫn không dứt khoát “buông bỏ” những thứ vọng tưởng đó. Trái lại ta say đắm, bảo vệ, mê tín theo các thứ vọng tưởng đó. Ta gạt bỏ ngoài tai những lời dạy của Phật và chư Tổ. Cho đến khi tỉnh ngộ thực sự: giác mạnh hơn mê, lúc bấy giờ ta mới bắt đầu dần thân trên đường đạo. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, mâu thuẫn nội tại lại xuất hiện dưới một hình thái khác. Đó là sự đấu tranh giữa 2 quan điểm pháp học và pháp hành do sự có mặt của mê và giác ở mức độ tinh vi hơn. Vì chưa kiến tánh nên ngã-thức vẫn có mặt: so đo hơn thiệt, phải/trái, đúng/sai, chánh/tà, đối đãi nhị nguyên vẫn thường xuyên tác động vào ý nghiệp. Hoài nghi, đố kỵ bắt đầu gắn liền với ngã-thức. Bệnh chủ quan, chấp trước lại xuất hiện dưới dạng tinh vi hơn, nhưng ta không hề hay biết. Giống như người điên không bao giờ biết mình điên; người ngu không bao giờ cho rằng mình ngu: cứ ngỡ rằng ta là người tỉnh; người thông minh; người biết chọn pháp học, pháp hành; người tài giỏi hơn tất cả! (Nói năng rất hợp lý, nhưng trên cơ sở chủ quan, thiên cận, dính mắc vào 2 đầu chấp trước.) Đây gọi là cuộc chiến đấu trường kỳ mâu thuẫn nội tại từ bên trong ta dưới dạng ngã mạn do năng lực lậu hoặc/tập khí tác động vào dòng nghiệp thức, tạo ra ý nghiệp.

Hỏi: - Làm thế nào để chấm dứt cuộc chiến đấu mâu thuẫn nội tại này ?

Đáp: - Điều cơ bản trước tiên là nên nương theo lời Phật và chư Tổ dạy. Cụ thể trước mắt là ứng dụng theo lời dạy của H.T. Viện Chủ: chấp nhận cái Ta/Ngã trước mắt này là không thật, do đó những gì do cái Ta hay Ngã này nghĩ ra, ta nên gác qua một bên, *không theo* nó; phải thấy rằng trí của nó là trí phàm phu còn mang nhiều chấp trước, nghi kỵ, vô minh, luôn luôn đưa đến bệnh ái kiến, bảo thủ, độc tài, tự tôn, tạo ra phiền não cho chính nó mà trong nhất thời nó không nhận ra được (vì kết quả chưa kịp đến với nó.). Ta cần nỗ lực dụng công *không theo vọng* để triệt tiêu ý niệm Ta hay Ngã kia cho đến khi chứng nghiệm “chân ngã” hay *bản thể nội tại* (intrinsic essence) tức tự tánh hiện hữu. Nếu chứng nghiệm được, ta sẽ xem ta là kẻ chiến thắng cái ta hay ta thắng ta. Lúc bấy giờ ta sẽ có kính nghiệm về cái biết thường hằng, vô ngôn, lặng lẽ, thanh tịnh, và kính nghiệm về sự chuyển hóa tiềm năng giác ngộ (the transformation of potential enlightenment). Đây là chấm dứt quá trình mâu thuẫn nội tại từ nội tâm ta.

Ngược lại, nếu ta chưa giác ngộ thật sự, vẫn cứ làm chấp các tư duy phiến diện (một chiều) của ta, vẫn bảo thủ quan điểm nhị nguyên phàm tục của ta, xem quan điểm hay nhận thức của là trên hết, vẫn chê, khen theo tình cảm thiên lệch thì vọng tưởng kia không làm sao tự dừng được. Mãi mãi những thứ vọng tưởng đó vẫn là kẻ giặc, là tên trộm bên trong nội tâm ta vì ta vẫn *nuông chiều, thương yêu chúng mà đức Phật gọi là “nhận giặc làm con.”* Ta không can đảm từ bỏ/lột bỏ những thứ tư tưởng sai lầm/giáo điều, chủ quan, tự tôn để đi đến trống không tâm thức. Đây là ta đã mang bệnh ngã chấp, kiến chấp, pháp chấp kiên cố mà ta không hề hay biết. Tất cả những chấp trước này đã huân tập thành lậu hoặc/tập khí làm nhân tố luân hồi sinh tử trong nghiệp thức chúng ta; cản trở bước đường tiến hóa tâm linh. Đây là phàm ngã thắng chân ngã hay tự ngã thắng ông chủ/tự tánh.

Đứng trước người nghe mang nhiều thứ bệnh chấp trước, H.T. Viện Chủ dạy chúng ta phải thấy đúng lẽ thật về vọng tưởng để đánh đổ tư tưởng chủ quan, làm chấp của chúng ta, ngộ hầu giúp chúng ta

tinh thức, dần dần buông bỏ các kiến chấp sai lầm, tiến đến nhận rõ (ngộ) *tâm không* như Tổ Huệ Khả.

Hỏi: - Nhưng đâu phải *ngộ tâm không* là xong việc ? Bằng chứng là Tổ Huệ Khả phải trải qua thời gian dụng công lâu dài, đến chỗ bật đường ngôn ngữ mới xong việc. Vậy thì từ ngộ tâm không đến kinh nghiệm được tâm không, phải làm sao ?

Đáp:- Tuy nhiên, then chốt vấn đề đòi hỏi ta phải ngộ tâm không trước, rồi sau đó mới nói đến thực hành. Vì có nhận rõ được tâm không, ta mới tin tưởng để thực hành theo các phương thức vào cửa không. Còn nếu không ngộ được, ta vẫn mang bệnh chủ quan, xem như đường vào thành Niết Bàn có một Cửa Có nào khác, chứ không phải chỉ có Cửa Không. Cho nên, ngộ tâm không là điều kiện cần thiết trước tiên. Nếu không nhận rõ giá trị thực tiễn tâm không, ta sẽ luôn luôn đứng trên vị trí tâm có. *Nghĩ rằng đường vào thành Niết Bàn có phương thức nào khác*, rồi từ đó sinh ra các bệnh kiến chấp, ngã chấp, pháp chấp. Khi 3 thứ bệnh chấp trước này có mặt, liền theo đó các thứ bệnh hoài nghi, bệnh so sánh về pháp học và pháp hành sẽ có mặt. Tâm ta sẽ không bao giờ an ổn để thực hành thiền: Nay chê pháp này, mai châm biếm pháp kia, một dự tính học pháp nọ, bữa khác lại sáng tạo cách tu mới. Trong đầu ta lúc nào cũng hoài nghi. Cuối cùng thay vì tiến đến tâm trống không, ta lại đến chỗ tâm đầy đầy chấp trước, huân tập thêm ác nghiệp. Từ bỏ pháp bảo của H.T. Viện Chủ hoặc bôi bác pháp bảo đó. Chính vì thế, trong yêu cầu học thiền, các thiền sư thời xưa thường khuyên người đến xin học nên *trút sạch những quan niệm cũ* của họ về giáo lý thiền học mà họ đã tích lũy từ trước, để tâm họ được trống không, ngộ hầu dễ dàng tiếp thu kỹ thuật mới. Sự *trút sạch* này bao hàm ý nghĩa là họ dừng nghĩ đến, nhớ đến mô kiến thức cũ mà họ tích lũy thành hàng rào pháp chấp, để dễ dàng tiếp thu kiến thức mới. Quan điểm này rất hữu ích và rất giá trị thiết thực cho người có nhiệt tâm cầu đạo giác ngộ và giải thoát. Vì muốn vào được thành Niết Bàn, nội tâm ta phải thanh tịnh, vắng lặng, không còn gợn lên một mây may của *có lẫn không*. Tất cả quan điểm đối đãi chê/khen hay không chê, không khen đều không khởi ra. Tuy nhiên quan điểm này sẽ rất phi lý, *không hợp thời trang* đối với

người có bệnh tự tôn, bệnh ngã mạn, bệnh thần thánh hóa cá nhân và bệnh sưu tập thiên như bệnh thích sưu tập tem thư. Đây là trường hợp tâm mê mạnh hơn tâm giác.

Tóm lại, muốn vào *cửa không*, phải ngộ *tâm không* trước, nhiên hậu mới có can đảm tiến vào thành Niết Bàn bằng *cửa không tối hậu*. Nếu chưa ngộ tâm không, ta sẽ rất khó tránh khỏi rào cản *kiến chấp*, đưa đến *khẩu nghiệp* không bao giờ thanh tịnh.

Hỏi: - Giả sử có người ngộ được tâm không rồi, người ấy làm sao để vào *thành Niết Bàn* ?

Đáp: - Người ấy phải từ *cửa không* để đi vào. Khi vào cửa đó, người ấy phải vào bằng trạng thái tâm trống không. Muốn tâm trở nên trống không, điều cụ thể trước tiên là người ấy phải *thực hành cách làm chủ sự nói thầm từ trong não mà phần trước chúng tôi đã giảng*. Tức là không **định danh đối tượng**, không **nghĩ tưởng về đối tượng**, dù đối tượng đó là Phật hay chư vị Bồ Tát hoặc pháp mà ta đương thực hành. Cả đến quan điểm **chúng** hay **đắc**; **giác ngộ** hay **giải thoát**; **ông chủ** hay **tự tánh** hoặc **bản lai diện mục** ta cũng đều không nghĩ tưởng đến, không gọi tên đến. Bởi vì toàn bộ những nghĩ tưởng đó là *niệm* hay *vọng* hoặc *kiến giải*, mà đức Phật đã từng lên án chúng là *giặc* hay *tên trộm tài tình*. Tên trộm hay tên giặc này sờ dĩ *chui ra được* và cứ *quậy phá* triền miên trong ngôi nhà "6 căn" chúng ta chỉ vì "cửa định danh, cửa nghĩ tưởng" hay **cửa nói thầm từ trong não** không được đóng kiên cố. Bao giờ cửa đó được "đóng bít" thật vững chắc, tên trộm hay tên giặc vọng tưởng sẽ hết lối lén vào, nhiên hậu tâm ta mới trở nên thanh thản, thuần tịnh. Lúc bấy giờ *thành Niết Bàn* sẽ hiện tiền ngay trước mặt mà ta không cần vào hay đi. Cũng vậy, cách đạt được tâm không hay **VÀO CỬA KHÔNG** không gì khác hơn là thành tựu sự chủ động phát ngôn từ trong não. Cho nên, thực chất **CỬA KHÔNG** chính là **cửa không lời**. Người nào đạt được không lời trong 4 oai nghi, người đó vào được cửa không, vì toàn bộ niệm nói thầm đều không còn tự động khởi ra, nhưng vẫn hiện hữu dòng biết bất nhị. Nếu còn đưa ra *không thế này, không thế khác; cũng không không thế này hay không không thế kia*, đấy là có *hai bên*, chứ chưa đạt được tri kiến bất nhị (Skt: *advaya-jñātrivya*: nondualistic knowledge). Bằng

tri kiến bất nhị, ta mới vào được *thành Niết Bàn*. Nếu trong đầu còn nói thầm, còn đối thoại thầm lặng, nội tâm ta xem như luôn luôn trong tư thế *chấp trước* hay *dính mắc*. Do đó dù ngộ tâm không, ta cũng không làm sao vào được thành Niết Bàn.

Bóng dáng sáu trần là gì ?

Để giúp người nghe hiểu rõ thêm ý nghĩa và nguồn gốc thuật ngữ "bóng dáng sáu trần", Ngài nói:

"Theo Duy Thức Học, những vọng tưởng dấy lên chỉ là bóng dáng của sáu trần. Ví như chúng ta đang ở nhà, có một người khách đến thăm. Sau câu chuyện, khoảng nửa tiếng đồng hồ, người khách ra về, chúng ta hoàn toàn không có một ý nghĩ nào dính dấp đến người đó, hay là hình ảnh ngôn từ của người khách vẫn còn văng lai trong tâm mình? Cái văng lai đó là gì? Tức là bóng dáng của sáu trần, mình thấy, nghe khi nảy còn rơi rớt lại trong tâm mình. Cho nên danh từ chuyên môn trong Duy Thức Học gọi đó là "lạc tạ ảnh tử," tức là bóng dáng của sáu trần rơi rớt lại trong tàng thức của mình."* (tr. 358, V.N. , tr. 248-249, Mỹ)

Hỏi: - Hình ảnh ngôn từ của người khách vẫn còn văng lai trong tâm mình mà Duy Thức Học gọi là *rơi rớt lại trong tàng thức*. Vậy nó rơi rớt như thế nào? Tàng thức ở đâu? Theo khoa học hiện đại về thần kinh, có điểm nào tương đồng chăng?

Đáp: - Có. Theo khoa học hiện đại (tính từ thập kỷ 1980-1990) về sinh học thần kinh, sinh lý học thần kinh, và khoa học thần kinh, chúng minh rằng trong não bộ có nhiều định khu ghi lại bóng dáng 6 trần tương ứng với thuật ngữ của Duy Thức Học: 1) Từ mắt thấy cảnh vật, được ghi lại tại vùng nhãn thức vỏ não, thùy chẩm và được cất giữ tại **trung tâm ký ức dài hạn**. 2) Từ tai nghe âm thanh, được ghi lại tại vùng nhĩ thức vỏ não, thùy thái dương và được cất giữ tại trung tâm ký ức âm thanh **nằm giữa Đồi Thị và Hải Mã, dưới thùy thái dương**. 3) Từ mũi ngửi mùi, được ghi lại tại khu Dưới Đồi và được cất giữ tại vùng **ký ức ngắn hạn**. 4) Từ lưỡi nếm vị của thức ăn/uống được ghi lại tại vùng vị giác vỏ não và được cất giữ tại trung tâm ký ức ngắn hạn. 5) Từ nơi da và cơ bắp (quen gọi

*tức ký ức (memory).

là thân) nhận những cảm giác: *nhẹ, nóng, lạnh, tê, đau, nhức, ngứa*, qua sự xúc chạm của thân được ghi lại từ vùng thân thức vô não và được cất giữ tại **thể chai**. 6) Từ những đối tượng của tâm, làm ta suy nghĩ, tính toán được khởi ra từ vùng Ý Căn ở vùng tiền trán bán cầu não trái, và được ghi lại trên màng tế bào thần kinh của định khu này. Tuy nhiên, toàn bộ vỏ não còn nhiều định khu khác *liên hệ với ý căn để khởi ra vọng tưởng*, như vùng trí năng, vùng lý trí, vùng ý chí vận động, vùng ý thức, vùng sáng tạo, vùng ký ức xúc cảm v.v...(xem hình 20, sau trang 388, Tập 1)

Cách thứ hai: Vào Cửa Không bằng LÝ KHÔNG*

Để kết thúc phần giảng luận cách VÀO CỬA KHÔNG bằng lý không, Ngài đưa ra 4 sự kiện, giúp người nghe nắm được phương cách thực hành. Nếu tiếp thu được 1 trong 4 sự kiện này, chúng ta ứng dụng 1 cách cũng vào được cửa không trong Thiền.

1. Biết rõ vọng tưởng là giấc

So sánh vọng tưởng như là *kẻ giấc*, Ngài gián tiếp dạy người hành Thiền phải đạt được sự *làm chủ vọng tưởng* để khi vọng tưởng vừa dấy lên, chúng ta liền *nhứt quyết* không theo; *các vọng tưởng ấy tự nó hết*. Đây có nghĩa: chúng ta phải làm chủ vọng tưởng. Nếu không làm chủ được chúng, tất nhiên chúng ta phải bị vọng tưởng “dẫn mình chạy theo.” Ngài nói:

“Nếu biết rõ những vọng tưởng là giấc, không phải là mình thì khi chúng vừa dấy lên, chúng ta nhứt quyết từ chối không theo, các vọng tưởng ấy tự nó hết. Đó là một lối tu hết sức đơn giản, không khó nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu Thiền rồi.”

Hỏi:- “Nhứt quyết từ chối không theo” nghĩa này như thế nào ?

Đáp: - Có nghĩa khi thực tập, trong các tư thế hoặc ngồi hoặc đứng hay đi, nếu bất chợt trong đầu ta có khởi lên một ý nghĩ nào đó, ta liền cố gắng không khởi lên một ý nghĩ nào để duyên theo ý nghĩ

*Lý Không: Skt: *Sūnyatā-vāda* = the doctrine of Emptiness: Học thuyết nói về toàn bộ đặc tính của KHÔNG trong Phật giáo Nguyên Thủy và Phát triển, gồm hệ Bát Nhã và hệ Trung Quán.

đầu tiên kia. Đây gọi là “từ chối không theo.” Tuy nhiên, ta cần phải tỉnh thức để cương quyết không khởi lên bất cứ ý nghĩ gì liên tục—suốt buổi dụng công. Có như thế mới hy vọng thành tựu *không theo vọng*. Chú không phải, không nghĩ việc này lại nghĩ đến việc khác. Thí dụ, trong lúc tọa thiền, bỗng nhiên từ vùng ký ức dài hạn gợi lên hình ảnh đức Phật Thích Ca, ta liền tức khắc không nghĩ tiếp về đức Phật, hình ảnh kia liền trở về vị trí của vùng ký ức dài hạn. Rồi tiếp theo ta cũng không nghĩ đến hình ảnh khác. Đây là cách từ chối không theo [vọng]. Tuy nhiên, cần lưu ý: then chốt của sự không theo này là ta **không khởi nói** trong não về hình ảnh đức Phật hay bất cứ hình ảnh nào khác bằng cách không **định danh đối tượng**.

Cần tỉnh thức để cương quyết không khởi lên bất cứ ý nghĩ gì



(Thiền sinh Lớp 2)

Hỏi: - Như vậy, có phải “nhứt quyết không theo vọng” là ta chủ động sự nói thầm trong não không ?

Đáp: - Đúng vậy ! Nếu không chủ động được sự nói thầm trong não, ta sẽ liên tục “theo vọng” triền miên. Dù ta có nhứt quyết cách gì, vọng cũng cứ tự do khởi ra ! Sự *đối thoại thầm lặng* vẫn cứ dai dẳng phát ra. Đây là quán tính của tế bào não do chúng đã huân tập những thói quen suy nghĩ của ta. Do đó, khi thực sự chủ động sự nói thầm trong não, hễ vọng vừa mới khởi ra, ta liền tức khắc cắt đứt dòng niệm bằng cách “không nói” [trong não] vọng kia liền bật ngay. Lý do là toàn bộ hình thái khởi niệm đều thông qua sự *nói thầm* trong não, nay ta chủ động sự nói thầm thì muôn ngàn niệm đều không thể tự động khởi ra theo quán tính cũ của nó. Niệm hay ý nghĩ chỉ có thể khởi ra theo sự chủ động của ta. Chính vì thế, H.T. Viện Chủ mới nói: “Các vọng tưởng ấy tự hết.”

Hỏi: - “Các vọng tưởng ấy tự hết” nghĩa này như thế nào ?

Đáp: - Có nghĩa *vọng tưởng tự lặn mất vì ta đã chủ động sự nói thầm trong não vững chắc*, nên mọi niệm suy nghĩ, tưởng nhớ không thể tự động khởi ra theo quán tính cũ của chúng. Đây là trạng thái ta *tỉnh thức*, bằng cách không nói thầm hay không định danh hiện tượng/đối tượng suốt thời gian ta thực tập dụng công trong 4 oai nghi; đặc biệt nhất là trong lúc tọa Thiền. Nếu thực sự đạt được như vậy, xem như vọng tưởng “tự lặn hết”. Còn không đạt được sự làm chủ trung tâm phát ra lời nói từ trong não, vọng tưởng sẽ liên tục khởi ra, dù ta muốn dùng cũng dùng không được.

Hỏi: - Tại sao H.T. Viện Chủ gọi lối tu này “hết sức đơn giản ?”

Đáp: - Trong nghĩa *đơn giản* này có 2 ý. Trên phương diện *Giáo*, có tính cách *luân lý*, H. T. Viện Chủ lưu ý chúng ta là *phải đề phòng cẩn mật, đừng xem vọng tưởng là bạn mà phải xem nó là một thứ giặc nguy hiểm*. Nếu xem nó là bạn, có nghĩa ta không sợ nó, không thấy mức độ tai hại do nó gây ra trong thân-tâm và trí tuệ của ta khi ta cứ tưởng nhớ quá khứ, mơ nghĩ tương lai, lo âu và tính toán những điều sai trái trong hiện tại; phát huy những mưu mô bất chánh để ngấm hại người, lợi mình v.v... Như thế trong tương lai gần hay tương lai xa, ta sẽ đau khổ. Phiền não, ta thán, bi

quan hay yếm thế, chắc chắn sẽ đến với ta do hậu quả ác nghiệp từ nơi ta tạo ra. Cho nên, khi Ngài nói nó là giặc, Ngài muốn cảnh tỉnh ta để ta tỉnh giác, thận trọng đề phòng tên giặc tâm phúc này, bằng cách làm chủ ý nghiệp, kiểm soát tâm ngôn chặt chẽ. Nếu ta chấp nhận lời khuyên dạy của Ngài, hằng ngày ứng dụng lối tu *đề cao cảnh giác vọng tưởng là giặc*, thì lối tu này thực sự đơn giản và rất kiến hiệu. Đây là ý thứ nhất. Còn ý thứ hai như sau: Trên phương diện *Thiền*, *đơn giản* có nghĩa ta không sử dụng các phương thức rắc rối như *quán chiếu* theo tục đế Bát Nhã, hoặc cũng không áp dụng phương pháp *Thở Đếm* theo Lục diệu pháp môn* hay An Ban Thủ Ý** mà *ứng dụng thẳng vào chỗ không theo vọng* bằng cách không nói thầm trong não, chủ động tâm ngôn. Đây là cách thực hành đơn giản nhất, kiến hiệu nhất vì ta chẳng những không tạo nghiệp ác đối với mọi người mà có khả năng đến chỗ *tâm không* trong Thiền. Trong Lớp 1, chúng tôi đã khai triển cách này, hướng dẫn Thiền sinh vào cửa không số 1. Đó là cửa *Biết vọng, không theo*. Tuy nhiên, trên thực tế tuy đơn giản, nhưng cách này đòi hỏi ta phải biết kỹ thuật dụng công và dụng công miên mật mới hy vọng đạt được sự dùng bất tâm ngôn hay làm chủ tâm ngôn. Chú không phải biết nó là giặc, là hư giả rồi nó tự im ngay.

2. Thiền trong động hay ứng dụng Biết thủ tục hay cái Biết của Tánh giác

Đến sự kiện thứ hai, Ngài ngầm đưa ra phương thức “Thiền trong động” bằng cách đề cao thực hành thiền trong mọi hành động của thân: như quét sân, rửa chén... *khi có một ý nghĩ dấy lên, ta liền bỏ ngay*. Đây là phương thức *tu thẳng*. Chúng tôi đã liệt vào pháp bảo thứ hai mà Ngài lồng trong pháp VÀO CỬA KHÔNG. Nếu người nghe biết ứng dụng cách này sẽ VÀO CỬA KHÔNG với trạng thái *tâm an định* bằng *vô ngôn*.

Dựa vào cách này, chúng tôi đã khai triển thành pháp *khởi ý không lời*, áp dụng ở Lớp 2. Ở đây, chúng tôi cụ thể hóa cách “bỏ

*Lục Diệu Pháp Môn = 6 phương pháp Thở của tông Thiên Thai, do Ngài Trí Khải Đại Sư (538-597) thiết lập tại Trung Hoa. **An Ban Thủ Ý = P: Anāpānasati = Niệm Sổ Tức. Phương pháp Thở của hệ Nguyên Thủy, được áp dụng trong Thiền Minh Sát.

ngay” ý nghĩ do Ngài dạy, bằng sự “không lời nói thầm” trong mọi hành động như rửa chén, lật rau, nhổ cỏ, đi bộ, hút bụi, ăn cơm, thiền hành, ăn bánh, uống trà, lái xe... và tọa thiền. Đây là pháp bảo mà chúng tôi tâm đắc nhất. Và chúng tôi đã chọn làm cửa không số 2, hướng dẫn thiền sinh Lớp 2 vào từng Định thứ 2.

Ngài nói:

“Khi chúng ta quét sân hay rửa chén, một ý nghĩ vừa dấy lên, biết nó là bóng dáng, bỏ ngay, không theo nó. Đó là tu thiền ngay khi quét sân, rửa chén, không đợi tới giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Thế nên tu thiền lúc nào cũng được, không đợi tới thời khóa tụng kinh, niệm Phật mới tu. Giờ phút nào, ở nơi nào cũng gọi là tu, nếu chúng ta luôn nhận đúng lẽ thật, đừng bị làm lẫn; làm lẫn là vô minh, biết được lẽ thật là trí tuệ.” (tr. 359, VN., 249, Mỹ)

Hỏi: - Câu nói: “tu thiền ngay khi quét sân, rửa chén, không đợi tới giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền” là chỉ cho lối Thiền gì ?

Đáp: - Đây là hình thái “Thiền trong động”: Người hành thiền thực hành thiền trong 4 oai nghi bằng mọi động tác của thân. Thí dụ: gánh nước, nhổ cỏ, hái rau, bửa củi, ăn bánh, uống trà, ăn cháo, rửa chén, thiền hành, đi kinh hành, lái xe v.v... mà trong não không khởi lên lời nói thầm, chứ không phải im lặng ngoài miệng mà trong đầu đối thoại liên miên. Đây gọi là “ý có mà lời không”. Thiền giả chỉ khởi ý làm mọi công việc như rửa chén, quét sân mà trong não không nói ra một lời gì. Nếu làm được như thế, ta sẽ thành tựu không theo vọng hay bỏ ngay ý nghĩ vừa dấy lên, như lời Ngài dạy, và lúc nào ta cũng thực hành thiền được; không đợi tới giờ ngồi thiền mới thực hành.

Hỏi: - Thế nào gọi là ý có mà lời không ?

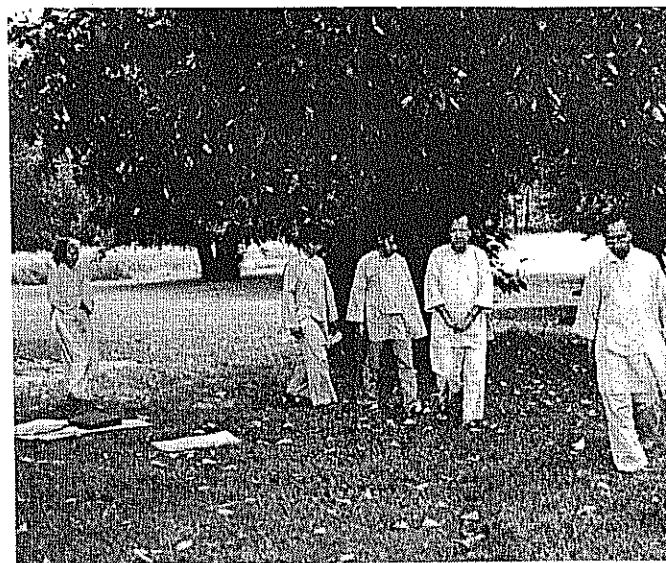
Đáp: - Câu này có nghĩa: Ta khởi ý làm những công việc như gánh nước, nhổ cỏ, hái rau, quét sân, đánh răng, hút bụi, lái xe, cuốc đất vân vân, nhưng trong khi làm những việc này, trong não ta không khởi lên một niệm nói thầm hay đối thoại thầm lặng nào cả. Và ta thực hiện trạng thái vô ngôn này cho đến khi xong việc, hay đến khi ta không muốn duy trì trạng thái vô ngôn nữa. Đây gọi là ý có mà lời không. Có như thế mới gọi là thực hành thiền không

đợi thời khóa hay thiền lúc nào cũng được. Hễ khi nào ta muốn thực hành thiền thì trong 4 oai nghi ta cứ thực tập trong vô ngôn. Cho nên, đi cũng thiền, đứng cũng thiền, làm cũng thiền, ăn cũng thiền mà nội tâm ta vẫn an tịnh. Nhưng nhớ phải vô ngôn từ trong não, chứ không phải vô ngôn từ trong miệng mà trong đầu có tiếng nói thầm lặng (silent voices). Đây gọi là “Giờ phút nào, ở nơi nào cũng gọi là tu” như H.T. Viện Chủ nói.

Thực tập Thiền hành trong vô ngôn

Hỏi: - Vậy làm thế nào để bỏ ngay ý nghĩ, khi một ý nghĩ vừa dấy lên ?

Đáp: - Chỉ cần ta không nói trong não, toàn bộ ý nghĩ dấy lên đều bị “bỏ” ngay tức khắc. Bởi vì ý nghĩ là hình



thái nói thầm trong não. Nếu không nói thầm trong não, ta sẽ làm đúng theo lời H.T. Viện Chủ chỉ dạy “biết nó là bóng dáng, bỏ ngay.” Tuy nhiên, muốn đạt được bỏ ngay ý nghĩ, ta phải cố gắng thực tập cách không định danh đối tượng từ trong não. Nếu không thành tựu, ta sẽ không bao giờ bỏ được ý nghĩ, khi ý nghĩ đó vừa dấy lên, cho dù ta biết nó là bóng dáng 6 trần hay nó là giả dối. Bởi vì trên thực tế, ý nghĩ là hình thái niệm khởi gồm thiên hình, vạn trạng. Ta vừa tưởng như mình “bỏ” được ý nghĩ này, ý nghĩ khác liền khởi lên tức khắc, chứ không phải nói “bỏ” là “bỏ” ngay được như bỏ một đồ vật trong tay. Nếu “bỏ” từng thứ ý nghĩ, chắc chắn suốt đời ta sẽ không bao giờ “bỏ” được một ý nghĩ nào cả. Vì ý nghĩ đã trở thành quán tính ăn sâu trong nếp suy tư, nghĩ tưởng của ta

từ vô lượng kiếp đến kiếp hiện tại. Hễ ta không nghĩ điều này thì lại nghĩ đến chuyện kia. Cho nên, chỗ này ta phải nhận cho ra cốt lõi lời dạy “bỏ ý nghĩ”. Đó là ta phải chủ động sự “bỏ” đó bằng cách *không nói thầm* trong lúc ta thực hành thiền trong 4 oai nghi. Chỉ có bằng cách đó mới thực hiện đúng cách “bỏ ý nghĩ” được. Chú không phải bỏ ý nghĩ này, rồi tiếp tục theo ý nghĩ khác; rồi lại tiếp tục “bỏ” nữa thì biết đến bao giờ mới thành tựu “bỏ ý nghĩ” thực sự?

Hỏi: - Giả thuyết, nếu thực sự đạt được trạng thái không khởi nghĩ trong 4 oai nghi, ta sẽ ở trong trạng thái gì? Có trơ trơ như gỗ, đá không? Ta có đần độn, ngu ngơ không?

Đáp: - Nếu thực sự đạt được trạng thái không khởi nghĩ trong 4 oai nghi, ta không trơ trơ như gỗ, đá, không đần độn, ngu ngơ như nhiều người hình dung như thế. Trái lại ta phát huy được tiềm năng giác ngộ từ bên trong tánh giác. Bởi vì tiềm năng giác ngộ từ bên trong tánh giác hay năng lực trí huệ chỉ có thể bật ra được khi vọng tưởng thực sự dừng bật, dù chỉ trong 5 hay 10 phút. Giống như hệ Nguyên Thủy nói: “Từ định sinh huệ.” Mà định là gì? Định là trạng thái sống nghĩ tưởng không khởi dậy khi ta thực hành Thiền. Do đó, huệ là quả của tiến trình sống tâm thức yên lặng. Một khi tâm thức thực sự yên lặng, tế bào não vùng kiến giải tổng quát—vùng tánh giác—bị tác động, từ đó tiềm năng trực giác hay sáng tạo sẽ được bật ra. Cho nên, Phật tánh chỉ được hiển lộ khi tâm định kiên cố. Đây là qui luật trong Thiền để khai triển chất xám hay khai triển Phật tánh. Vì vậy ta không đần độn, không trơ trơ như gỗ, đá như nhiều người tưởng như vậy. Họ không nhận ra rằng gỗ, đá là vật vô tri, không có tánh giác. Còn ta, khi dẹp được quán tính suy nghĩ lăng xăng, tánh giác liền đóng vai trò công khai của nó ngay. Đó là sự biết lặng lẽ, thường hằng và vô ngôn.

Hỏi: - Trạng thái đó có phù hợp với kinh điển và phù hợp với sự khảo sát của khoa học không?

Đáp: - Nếu trải qua quá trình dụng công trong thời gian dài nào đó, ta thực sự đạt được vững chắc trạng thái không khởi nghĩ trong lúc đối duyên, xúc cảnh, trước hết xem như ta thành tựu pháp *biết*

vọng, không theo do H.T. Viện Chủ chỉ dạy. Vì trong 4 oai nghi, ta đều biểu lộ hành động mà vọng tưởng không khởi ra. Thứ hai, ngay trong tiến trình vọng tưởng không khởi ra, trong não ta sẽ hiện lên *dòng biết không hai*, thuật ngữ Thiền gọi là *tri kiến bất nhị* hay *đối cảnh vô tâm*, hoặc *không kẹt hai bên*, hoặc *thường biết rõ ràng*, hay *cắt đứt sắc bìn, ngôn ngữ đạo đoạn, dứt bật nói năng, được ý quên lời, vong ngôn tuyệt lộ...* Nếu đối chiếu với pháp thiền của H.T. Viện Chủ dạy, đây là ta thực sự “không theo vọng” hay “đạt được tánh giác.” Thứ ba, nếu so sánh với kinh điển, ta sẽ thấy trạng thái ý nghĩ dừng bật, tâm ngôn lặng lẽ này phù hợp với phẩm “nhập pháp môn bất nhị,” như trong kinh Duy Ma Cật mô tả Ngài Duy Ma Cật biểu hiện trạng thái đứng im lặng trước Đại Trí Văn Thù Sư Lợi và các vị Bồ Tát khác. Còn trong kinh Pháp Hoa mô tả trạng thái biết này là biết thuần tịnh hay tri kiến Phật. Kinh Lăng Nghiêm mô tả “tri kiến vô kiến” hay “thấy sắc, không dính sắc,” “nghe tiếng, không kẹt tiếng.” Thứ tư, so sánh với hệ thống Bát Nhã, thì đây thuộc về chân đế Bát Nhã. Bởi vì ngay lúc đó, vật thể nào, ta liền thấy y như thế đó mà không có niệm nói thầm xen vào. Thứ năm, nếu đối chiếu với hệ kinh Nguyên Thủy, ta sẽ đạt được trạng thái “vô tâm, vô tứ định”¹⁴ vì ta rơi vào trạng thái không lý luận và xét đoán (P: *avitakko*: non reasoning and judgment) và không tư duy biện luận (P: *avicāra*: non discursive thinking). Thứ sáu, cách biết này thuật ngữ khoa học gọi là *biết không lời* (nonverbal knowledge), hay *biết thủ tục* (procedural knowledge). Vì trong khi *chủ hành* những động tác nói trên, tất cả mọi động tác của thân, gồm tay, chân, đầu, mặt, mắt, miệng, lưỡi, môi, hàm răng, ngón tay, ngón chân, thân mình đều nhịp nhàng tự tự làm đúng theo thủ tục trước sau của từng bộ phận cơ thể mà trong não không có sự nói thầm khởi ra. Trong lúc tiến hành những động tác như thế, nội tâm ta vẫn an ổn, bình thản mà không cần sử dụng quán chiếu, hít thở hay gom hết tâm ý vào *đề mục* để chặn đứng vọng tâm. Khi đi, ta biết mình đang đi. Khi đứng, ta biết mình đang đứng. Khi nằm, ta biết mình đang nằm. Khi ngồi, ta biết mình đang ngồi. Tuy nhiên, sự ngồi gồm 2 cách: ngồi chơi và ngồi thiền. *Về ngồi chơi*, ta có thể ngồi nơi đâu cũng được. Còn *ngồi thiền*, ta sẽ chìm sâu trong Định. (Về phần này trong bài khởi ý không lời có chỉ rõ). Nếu thực hành *tọa thiền*

đều đặn bằng phương thức *khởi ý không lời*, ta sẽ đạt được những tiến trình Định như *Bình Thường Tâm, Định Trong 4 Oai Nghi, Định Không Nhập, Không Xuất, Đạt Được Tánh Giác, Hằng Sống Với Tánh Giác*.

Hỏi: - Có phải tri kiến bất nhị là cái biết của tánh giác không ?

Đáp: - Phải. Ngoài ra trong trạng thái biết thủ tục như làm trong vô ngôn, đi trong vô ngôn, ăn trong vô ngôn cũng do chức năng tánh giác điều động thân căn. Nói theo Thiền, đó là "Ông Chủ" đóng vai trò điều động tứ chi và nhận thức để biểu lộ các hành động lặng lẽ, thanh tịnh.

Hỏi: - Như vậy bằng cách này chúng ta cũng vào được cửa không trong Thiền sao ?

Đáp: - Phải. Nhưng muốn vào không phải chuyện dễ. Điều kiện bắt buộc phải đạt được **tâm ngôn vắng lặng**. Chính sự vắng lặng của tâm ngôn là biểu tượng của tri kiến bất nhị. Đây là con đường tiến đến chân đế Bát Nhã mà không thông qua tục đế Bát Nhã. Vì nơi đây ta không sử dụng trí năng để quán chiếu các pháp mà tiến thẳng vào chủ đề *trống không*.

3. Dẹp bỏ trí năng phân biệt, không dính mắc vào 2 đầu **CÓ** (existence) và **KHÔNG** (nonexistence)

Đến sự kiện thứ 3, Ngài bắt đầu đưa ra thuật ngữ KHÔNG trong học thuyết Bát Nhã, hướng dẫn người nghe *dùng trí tuệ Bát Nhã* để nhận ra chơn tướng vọng tưởng vốn KHÔNG. Nếu người nghe nhận được ý nghĩa thuật ngữ KHÔNG, họ sẽ buông bỏ trí năng phân biệt để không dính mắc vào 2 đầu CÓ/KHÔNG của vọng tưởng, *thì vọng tưởng tự nhiên lặn*. Ngay đó liền VÀO CỬA KHÔNG ngay. Ngài cho biết Tổ Huệ Khả nhận ra được lý không này mà vào được cửa không. Ngài nói:

"Dùng trí tuệ Bát Nhã, thấy các vọng tưởng không thật, thấy chúng là KHÔNG, tìm lại không được. Thấy vọng tưởng là KHÔNG thì tự nhiên vọng tưởng lặn, như vậy không phải "VÀO CỬA KHÔNG" là gì ? Tổ Huệ Khả như đó tỉnh ngộ nên Ngài được vào cửa. Chúng

ta nay cứ chấp vọng tưởng là mình nên đứng ở ngoài, "vào cửa không" chưa được." (tr. 360, V.N., 250, Mỹ)

Hỏi: - Dùng trí tuệ Bát Nhã là dùng thứ trí tuệ gì ?

Đáp: - Trong hệ thống Bát Nhã có 2 loại trí: Trí huệ thù thắng (transcendental wisdom) thuộc chân đế Bát Nhã, và trí năng sâu sắc, nhưng phải biện luận, thuộc tục đế Bát Nhã. Riêng trường hợp này, dùng trí tuệ Bát Nhã là ta dùng loại trí năng sâu sắc (intellectual discernment) hay trí huệ nhị biên (dualistic wisdom), thuộc trí hữu sự. Đây là tục đế Bát Nhã, chứ không phải chân đế Bát Nhã. Bằng loại trí này, giúp con người *quán chiếu* sự vật hay hiện tượng thế gian thông qua năng lực phân tích/loại suy của năng lực trí năng (Skt: *Jñāsaki*: the intellectual faculty) để cuối cùng nhận ra chơn tướng sự vật, (đối tượng hay hiện tượng thế gian) theo mô thức sẵn có của Giáo lý là vô thường, huyễn hóa (duyên hợp, duyên có), không thực chất, thực tướng là KHÔNG. Cuối cùng, vị ấy sẽ không còn *làm chấp bản thể sự vật* hay *hiện tượng thế gian*, do đó tạo ra được sự **quân bình tư tưởng và hành động**, tâm trở nên an ổn, vượt qua mọi "khổ ách nội tâm."

Hỏi: - Tại sao phải vận dụng trí năng ?

Đáp: - Nếu không vận dụng trí năng, ta sẽ khó nhận ra được thực tướng KHÔNG của vạn pháp (tức là không *ngộ* được cái *không*). Vì trên căn bản, theo quán tính cũ (tập khí/lậu hoặc), ta vẫn còn dính mắc triền miên vào sự vật hay dính mắc triền miên vào dục lạc thế gian, vào quyền lợi vật chất. Tâm trí ta hầu như thích chạy theo đối tượng bên ngoài, sống nghĩ tưởng không bao giờ ở thể yên tĩnh, nội tâm luôn luôn ồn náo để tính toán, cân phân hơn thiệt mọi hành động, việc làm; với chủ đích là làm sao thu lợi về cho riêng mình mà quên đi điều nhân nghĩa, đạo đức và nghiệp báo. Nên tuy biết thể tánh vạn pháp là không, vô thường và huyễn hóa, nhưng ta thấy tất cả người, vật, của cải, tài sản, tiền bạc, danh lợi, quyền bính đều thật, vì ta không thể nào lìa xa nổi những thứ *huyễn* hấp dẫn, mê ly, khoái cảm, êm tai, ngọt lịm, ngất ngây qua cảm giác ngũ quan và qua lòng say mê danh lợi, quyền hạn và tiền bạc. Chính vì thế ta phải thường xuyên vận dụng trí năng để quán

chiếu, ngộ hầu đến lúc nào đó, trí năng này trở nên sâu sắc, bén nhạy, biết rõ những cạm bẫy ngũ dục, không còn làm lẫn hiện tượng thế gian. Từ đó ta mới chiến thắng được tâm dính mắc hay đắm trước vào tiền bạc, danh lợi, quyền hạn, sắc dục, của cải vật chất. *Khổ ách* mới hy vọng được vượt qua. Nếu trí năng này không trở nên sâu sắc, xem như ta không thấm nhập được tư tưởng Bát Nhã. Khổ ách tất nhiên phải đến với ta trong tương lai gần hoặc tương lai xa.

Hỏi: - “Thấy vọng tưởng là KHÔNG,” nghĩa này như thế nào ?

Đáp: - Chữ “KHÔNG” ở đây là thuật ngữ trong Phật giáo Nguyên Thủy là “Suñña” hay “Suññatā” mà Phật giáo Phát Triển đã khai triển ra để nói lên sự sâu sắc của nó. Từ Sanskrit là “Sūnya” (empty, void) hay “Sūnyatā” (emptiness, voidness), có nghĩa *trống không, không có một sự hiện hữu gì trong nội dung của nó*. Nó đồng nghĩa với một thực tại mang nội dung *trống không*. Như căn nhà (thực tại) *trống, không có chứa bất cứ đồ đạc gì trong đó*. Như vậy, “*thấy vọng tưởng là không*,” có nghĩa *thông qua mô thức quán của tục đế Bát Nhã*, ta nhận ra vọng tưởng thể tánh của nó trống không, không có bản thể nên nó không có thực chất. Vì không thực chất nên nó *không thật* hoặc *hư giả*. Khi đã biết nó hư giả, tức ta hiểu rõ thực tướng của nó là **không**. Đây là nghĩa **không** của vọng tưởng nói riêng hay của hiện tượng thế gian, nói chung.

Hỏi: - Tại sao vọng tưởng không thể có mặt khi ta biết nó hư giả ?

Đáp: - Trong não bộ con người không thể có hai trạng thái *mê* và *tỉnh* xuất hiện cùng một lúc. Nhưng con người có lúc mê, lúc tỉnh. Hễ khi tỉnh, biết vọng tưởng thực chất là **không**, vọng tưởng liền *lặn*; khi mê, xem vọng tưởng là thật nên vọng tưởng lại khởi ra. Đối với người chưa thật sự đạt được giác ngộ, *mê* và *tỉnh* luôn luôn xen kẽ nhau, nên vọng tưởng cũng theo đó xen kẽ khởi ra. Khi một người thật sự giác ngộ, tánh giác thường trực hiện hữu nên vọng tưởng không thể có mặt. Vì thế, ngay khi ta biết vọng tưởng hư giả, lúc bấy giờ cái biết đó là cái biết của tánh giác đóng vai trò, do đó vọng tưởng phải vắng mặt. Đây là lý do vọng tưởng không thể có

mặt, khi ta biết nó hư giả. Tuy nhiên, vì không phải lúc nào ta cũng *giác*, nên khi *không giác*, vọng tưởng lại xuất hiện.

Hỏi: - Tại sao thấy vọng tưởng là “không” thì tự nhiên vọng tưởng lặn ?

Đáp: - Câu này được giải bằng 3 cách: 1) Vọng tưởng khởi ra hay vọng tưởng lặn đi đều do ta chủ động. Khi ta thật sự làm chủ vọng tưởng thì quán tính suy nghĩ hay quán tính *nói thầm* bị ta khống chế. Lúc bấy giờ chính ta tự ý *không khởi nữa* nên xem như vọng tưởng tự nhiên lặn, chớ không phải vọng tưởng *tự nó lặn đi được*.

2) Trong não con người chia nhiều định khu, mỗi định khu có một chức năng riêng. Khi ta khởi ý, ý đó liền truyền xung lực thần kinh đến trung tâm liên hệ để tác động trung tâm này *hoạt động theo lệnh của ta*. Do đó khi quán sát vọng tưởng thấy nó là **không**, trong quá trình này ta không có khởi nghĩ gì khác, nên vọng tưởng không thể khởi ra.

3) Khi ta đạt được biết không lời vững chắc, đây là lúc tánh giác xuất hiện nên vọng tưởng không thể tự khởi ra nữa. Vì vậy, H.T. Viện Chủ nói “*tự nhiên vọng tưởng lặn*.”

Diễn tích Thiền sử thứ hai: 4. Thấy được tốt cùng LÝ KHÔNG: vọng tưởng là giả dối, không thật

Sau cùng, Ngài dẫn chứng 2 bài kệ của Lục Tổ Huệ Năng và Đại sư Thần Tú để giảng luận thêm về chỗ ngộ đạo của Lục Tổ qua LÝ KHÔNG. Và lý không này được Ngài gói ghém trong câu: “vọng tưởng đều không thật, không tướng mạo, thể nó là KHÔNG.” Ngài nói:

“*Tổ Huệ Khả tìm tâm không thấy hình ảnh, đó là an tâm. Lục Tổ cũng thấy rõ tất cả vọng tưởng đều không thật, không tướng mạo, thể nó là không. Vì thế là không nên không bị dính, bị nhiễm. Nếu được thể tánh không thì vào được cửa Thiền. Như vậy vào cửa Thiền tức là vào cửa không. Từ Tổ Huệ Khả đến Tổ Huệ Năng cũng như nhận được lý không đó mà vào cửa Thiền. Cho nên nói đến Thiền là nói đến lý không, và cái lý không đó sâu sắc vô cùng, người đời khó mà thấy được.*” (tr. 366, VN., tr. 254-255, Mỹ).

Vấn đáp giải thích: - Hỏi: - “Tổ Huệ Khả tìm tâm không thấy hình ảnh, đó là an tâm.” Câu này nghĩa như thế nào ?

Đáp: - Câu này có 2 nghĩa. Nghĩa thứ nhất: Khi Tổ Huệ Khả tìm tâm, tức là lúc đó Ngài trong vai trò “Ông Chủ,” đứng trong vị trí tánh giác (tức chân tâm) để tìm vọng tâm, tất nhiên vọng tâm không thể khởi ra. Vì trong cơ chế não bộ không thể có 2 chủ thể cùng hiện hữu một lúc. Hễ có Ông Chủ, tất nhiên không có phàm ngã. Ngay lúc đó Tổ cảm thấy an tâm vì vọng tâm không thể khởi ra trong lúc Tổ đang cố tìm tâm.

Nghĩa thứ hai: Khi tìm tâm, Tổ sử dụng trí năng, cố sức truy tìm, cuối cùng Tổ không nhận thấy được hình tướng của nó, liền trình với Tổ Đạt Ma: “Con tìm tâm không được.” Tổ Đạt Ma liền bảo: “Ta đã an tâm cho người rồi !” Nghe câu nói đó, Tổ Huệ Khả liền ngộ được thể tánh của Tâm là trống không, nhưng sở dĩ có trạng thái bất an hiện hữu vì do sự mong khởi của *cái ta*. Vậy nếu muốn được an tâm, phải tiến đến đạt được trạng thái **tâm không** hay làm chủ *cái ta tư duy*.

Nhờ nhận ra đúng như thế, nên Tổ Huệ Khả đã an tâm, đồng thời ngay lúc đó, Tổ biết đường vào. Để rồi sau đó, Tổ Huệ Khả tiến hành dụng công theo chỗ *ngộ* của mình. Sau cùng Tổ đạt được *cái biết lặng lẽ, nói không thể đến*. Đây là bước an tâm tối hậu của Tổ Huệ Khả. Tức là đạt được tánh giác và hằng sống với tánh giác.

Hỏi: - “Nếu được thể tánh không thì vào được cửa Thiền.” Vậy, thế nào gọi là *được thể tánh không*?

Đáp:- “Được thể tánh không” có nghĩa: *Đạt được* trạng thái *tâm không* hay *tri kiến bất nhị* vì 1 trong 2 sắc thái này đều đồng nghĩa với “*được thể tánh không*”. Tức là nếu nội tâm vị ấy không còn kẹt *hai bên* không còn mang bệnh chấp cái “Ta” (clinging to the “I”), không còn thấy quan điểm chủ quan của mình là thật, không còn chấp vọng tưởng do mình nghĩ ra là thật, cũng không còn chấp nghiệp báo do mình bị trả là thật, cũng không còn xem vạn duyên trên thế gian là thật. Lúc bấy giờ xem như vị ấy *được thể tánh không*. Và với điều kiện đó mới vào được cửa Thiền.

Hỏi: - “Vào cửa Thiền tức là vào cửa không,” nghĩa này như thế nào ? Vì sao cửa không lại được làm biểu trưng cho cửa Thiền ?

Đáp: - Câu này có 2 nghĩa: Một, Cửa Không là cửa mang ý nghĩa trạng thái trống không tâm thức. Người tu thiền nếu muốn vào CỬA THIỀN, tâm thức vị ấy phải trống không. Mọi ý niệm nhị nguyên: thật/giả, có/ không, phải/trái...đều phải “*bỏ hết ngoài cổng Thiền viện*.” Nếu không lột bỏ được vọng tưởng nhị nguyên, dù có mang chức sắc cao trong ban lãnh chúng ở Thiền viện, tâm vị ấy vẫn chưa được thanh tịnh, an lạc. Như vậy, không thể vào được cửa Thiền đúng theo ý nghĩa của người chuyên tu. Hai, Cửa Không là mục tiêu tối hậu của người dụng công theo Thiền Phật giáo mà vị ấy phải đạt được để tự mình giải thoát tâm mình *khỏi những vướng mắc thế gian, trong sạch hóa được nghiệp thức và phát triển tâm linh (Phật tánh) đến cao độ*. Do đó, cửa không là chủ đề bức thiết mà người hành thiền muốn đến nơi tối hậu phải đạt được. Bởi vì nếu tâm vị thiền sinh lúc nào cũng trong tư thế đối đãi nhị nguyên, thiện ác thường xuyên biểu lộ trong 3 nghiệp: thân, khẩu, ý ; làm sao vị ấy đạt được tâm an lạc, thanh tịnh ? Trong lúc đó cửa Thiền là nơi *đào tạo* những người phải có tâm an lạc, có tri kiến thanh tịnh thiết thực để từ đó họ tiến đến *nơi giải thoát tâm tối hậu*—Phật giáo Sơ khai quen gọi là *Niết Bàn*. Cho nên, để cảnh tỉnh tăng đồ Phật giáo nói chung, sau Phật nhập diệt khoảng hơn 700 năm, Ngài Long Thọ viết trong *Trí Độ Luận* (Skt:*Prajñāpāramitā-sāstra*), quyển 20 rằng: “Thành Niết Bàn có 3 cửa là **không, vô tướng, vô tác**.” “Thực hành 3 pháp này thì có thể đi vào quả Niết Bàn giải thoát, nên còn gọi là Giải thoát môn. Cho nên tăng đồ là *con* của cửa Không.” Từ trên cơ sở này, cửa không trở thành *cửa truyền thống*, được người tu theo đạo Phật xem là cửa Thiền.

Hỏi: - Xin cho biết *lý không* này sâu sắc như thế nào ? Có phải nó được xem là hình thái cụ thể hóa chân đế hay vô vi pháp trong Phật giáo Nguyên Thủy không ?

Đáp: - 1. Sự sâu sắc của *lý không* gồm 5 điểm: 1) *Lý không* phủ nhận tất cả kiến thức thế tục (worldly knowledge), vì thế gian dựa vào cảm thọ (feelings) và bản năng, xem tất cả đều thật: tâm thật, vọng tưởng thật, nghiệp thật, ngã thật, trần cảnh thật, nên đưa đến

dính mắc, chấp trước; tạo ra muôn ngàn hình thái đấu tranh điên đảo, đưa đến phiền não và khổ đau triền miên. *Lý không* xem tất cả hiện tượng thế gian đều trống không, không bản thể; được hình thành trên nguyên tắc duyên sinh nên người thể nhập được *Lý không* đó, không dính mắc vào chấp trước nhị biên, đưa đến thân tâm an lạc, thanh tịnh. 2) *Lý không* làm kiệt quệ tất cả quan điểm triết học, vì triết học được xây dựng trên 'thấy' hiện tượng có tánh (nature), có bản thể qua suy luận của khái niệm tư duy chủ quan thuần túy. *Lý không* ngược lại: dẹp hết tất cả tư duy khái niệm; lia xa ngôn thuyết; không dính mắc vào chủ thể - khách thể nhị biên. 3) *Lý không* là phương thuốc chữa trị bệnh chấp trước (the disease of clinging) của con người: bệnh ngã chấp, kiến chấp và pháp chấp. Từ đó đưa tâm con người đến giải thoát tối hậu. 4) Ai hoàn toàn thể nhập cùng Tánh Không, người ấy sẽ đạt được giải thoát tâm linh: đào thải tập khí. 5) Ai hòa hợp cùng Tánh Không, hòa hợp cùng vạn pháp, vì tâm đại bi sẽ hiển lộ với người đã thể nhập tánh không. Cho nên Tánh Không là đường ranh giới của người thừa hành Bồ Tát Đạo. Thừa hành Bồ Tát Đạo mà chưa được Tâm Không, đấy là chưa thể nhập Tánh Không.

Đây là lý do *lý không* được Phật giáo Phát Triển khai thác và thiết lập thành chân lý cứu cánh (Skt: *paramārtha-satya* = ultimate truth), để cụ thể hóa chân đế hay vô vi pháp trong Phật giáo Nguyên Thủy.

**Tột cùng của Lý Không:
Vọng tưởng là giả dối**

Để kết luận phần *vào cửa không* bằng cách thứ hai, H.T. Viện Chủ khuyên người nghe phải thấy tột cùng lý không, vì có thấy như thế mới an tâm được. Để người nghe dễ nhớ, Ngài không giải thích dài dòng chỉ rút gọn ý nghĩa "thấy tột cùng lý không" là "biết vọng tưởng là giả dối." Ngài nói:

"Hiện giờ chúng ta tu, muốn cho tâm an, chúng ta phải thấy tột cùng *lý không*. Nếu chúng ta không thấy tột lý không thì không bao giờ chúng ta an tâm được. Cần biết vọng tưởng là giả dối, không chấp nhận nó, tự nó mòn giảm dần, không còn lời cuốn mình được. Thế là chúng ta an tâm. Đó là lý không của Ngài Bồ Đề

Đạt Ma truyền cho tổ Huệ Khả, cũng chính là chỗ Ngũ Tổ dẫn Lục Tổ vào cửa Thiền."

Vấn đáp giải thích: - Hỏi: - Làm thế nào vọng tưởng "tự nó mòn giảm dần?"

Đáp: - Có 3 cách thực hành làm cho vọng tưởng "tự nó mòn giảm dần." 1) Phải nhận thức rõ rằng *tướng* của vọng tưởng là *giả dối, là bóng dáng 6 trần, là giấc, là tên trộm*. Không chấp nhận nó. Khi nó khởi ra trong não, ta không *hùa theo* nó. Có nghĩa ta không suy nghĩ, không diễn dịch, thêm về những ý nghĩ khi chúng tự khởi ra trong đầu ta về điều gì đó. Nếu thực tập thường xuyên như thế, ta sẽ có thói quen mới là không suy nghĩ viển vông, không lo ra mỗi khi ta đương làm bất cứ công việc gì. Giống như ta chỉ tập chú ý nghĩ vào một việc làm nào đó. Thí dụ, khi quét sân, ta chỉ tập chú ý nghĩ vào việc quét sân, khi hút bụi, khi lái xe, khi đánh máy, khi thiền hành v.v... ta chỉ duy trì một niệm đó mà thôi. Nói chung, khi làm bất cứ việc gì, ta chỉ *nhiep tâm* mình vào việc đó, như H.T. Viện Chủ đã dạy. Tuy trong não ta vẫn còn *khởi nói thầm* nhưng chỉ liên quan đến việc *hiện tại* mà không có ý nghĩ nào khác xen vào. Nhưng nhớ là không để ý thức dính mắc vào việc hiện tại. Bằng cách này, ta vẫn giữ chánh niệm và tỉnh giác trong khi làm bất cứ việc gì. Tâm ta sẽ không bị *dục* (desire) và *ái* (lust) cột chặt trong đối tượng trước mắt. Trên cơ sở này, với thời gian dụng công miên mật, vọng tưởng sẽ "tự nó mòn giảm dần."

2) Phải dùng trí năng quán sát vọng tưởng để thấy rõ *bản thể* của nó là *không* (emptiness); sự khởi ra của nó do ý căn và ý thức tương tác lẫn nhau dưới hình thái suy luận ngữ ngôn, hệ Nguyên Thủy gọi là "ngôn hành" (P: *vāci-sankhāra*: verbal functions of the mind, i.e. inner speech) do tự ngã đóng vai trò. Nếu ta từ lần chấm dứt được tiến trình suy luận ngữ ngôn của ý thức và ý căn, xem như quán tính nói thầm từ lần bị hạn chế; "vọng tưởng sẽ tự mòn giảm dần", không còn khởi ra triền miên như trước.

3) Phải thực tập cách không định danh trong não mỗi khi nhìn cảnh/vật, để đạt được sự làm chủ mọi ý nghĩ. Vì toàn bộ suy tư, nghĩ tưởng hay vọng tưởng được phát ra đều thông qua sự nói

thầm trong não. Nếu ta chủ động được sự nói thầm một phút, vọng tưởng sẽ không khởi ra trong một phút. Càng chủ động không nói thầm trong não nhiều phút, ta càng làm cho vọng tưởng tự mòn giảm dần. Cho đến khi nào ta thực sự chủ động trong nhiều phút theo ý muốn, lúc bấy giờ quán tính khởi niệm sẽ đến chỗ im bật theo ý muốn của ta. Trong 3 cách này, ta thực hành cách nào cũng được.

CHƯỚNG NGẠI HÀNG ĐẦU TRONG SỰ TỌA THIÊN

Nếu đã trải qua thời gian nhập thất chuyên tu dài hạn mà chưa dừng được vọng tâm, người thiết tha cầu đạo quán xét lại sẽ nhận ra rằng *chướng ngại hàng đầu* trong việc dụng công là *dính mắc vào 3 thứ tâm*: Tâm quá khứ, tâm hiện tại và tâm tương lai. Vào thời đức Phật, Ngài dạy thính chúng buông bỏ hai thứ tâm quá khứ, và tương lai. Còn đối với tâm hiện tại, Ngài dạy thính chúng phải làm sao đạt được trạng thái “không động, không rung chuyển” trước các đối tượng của ngũ quan để ý thức không bị lôi cuốn, không bị trói chặt trong các pháp hiện tại. (Kinh Nhứt Dạ Hiền Giả, Trung Bộ, Nikàya, số 131).

* Tâm quá khứ là tâm *luyến tiếc, hối hận* về những hành vi, cử chỉ, thái độ, nói năng, viết lách, công bố của ta trong quá khứ đối với bè bạn, thân nhân, bà con quyến thuộc và những người khác trong xã hội, trong cộng đồng; những kỷ niệm cay đắng, khổ đau, êm đềm, thơ mộng, nhung lụa, giàu sang, phú quý, danh vọng, địa vị cao sang đã đi qua trong đời ta trước đây.

* Tâm hiện tại là *sở thích, thói quen* về ngũ dục, gồm ăn, uống, hút xách; ngủ nghỉ, vui chơi, giải trí; khoái lạc; của cải xa hoa; danh vọng, địa vị, uy tín mà ta chưa từ bỏ được để sống cuộc sống bình thường. Ý thức ta luôn luôn dao động về những đối tượng hấp dẫn trước mắt qua sự tiếp xúc của ngũ quan.

* Tâm tương lai là *nguyện vọng, hoài bão* của ta về những viễn ảnh tươi sáng, ước mơ mà ta dự trừ sẽ thực hiện, xây dựng trong tương lai gần hoặc tương lai xa. Ta cố tâm phấn đấu để giành cho được

những ước mơ đó dù phải sử dụng những thủ đoạn ác độc, thâm hiểm, hại người miễn sao cứu cánh ta đạt được nguyện vọng.

Nếu không sớm chận đứng 3 thứ tâm này, sự dụng công tu Thiền của ta dù có trải qua hàng chục năm cũng không đi đến kết quả mong muốn. Vì tự ngã lúc nào cũng hiện hữu, do tập khí tác động, thúc đẩy tâm ta phải thỏa mãn những *thèm khát, thích thú, đam mê* của nó. Như thế, ta (chân ngã) sẽ không bao giờ được an ổn. Thay vì thuần hóa vọng tâm, tiến đến thanh tịnh, an lạc, hờn nhiên, lặng lẽ, đáp ứng theo mục tiêu Thiền là Chỉ và Định, ta lại tự mình gây xao xuyên, vọng động nội tâm do ý thức dính mắc vào đối tượng.

Trong bài pháp dưới đây, H.T. Viện Chủ muốn *cảnh giác người nghe* về chướng ngại hàng đầu của mọi giới tu Thiền lâu năm hay mới tu về 3 thứ tâm. Vậy quý vị sơ cơ cần lưu ý *pháp bảo* này. Đây là cách thứ ba.

Cách thứ ba: Chứng minh Lý Không : Tâm vọng tưởng không thật

Vì trình độ căn trí người nghe sai biệt, thay vì hướng dẫn thẳng vào CỬA KHÔNG, đến cách thứ ba này Ngài chuyển sang phương thức sách tấn, bằng cách đề cao sự áp dụng tục đế Bát Nhã vào việc quán sát vọng tâm để thấu triệt tính chất không thật của tâm vọng tưởng, ngõ hầu hiểu rõ Lý Không trong Bát Nhã. Ngài cho biết: “tâm chúng ta chỉ là bóng dáng không thật.” Nếu nhận được như thế, Ngài cho rằng “chúng ta đã tiến tu một bước khá xa.” Tuy nhiên, nếu chúng ta *tinh ý* sẽ thấy bài pháp này có tác dụng sách tấn rất mạnh đối với người chuyên tu Thiền trong trường hợp nhập thất hay trong trường hợp sống tại Thiền viện. Một khi chúng ta làm chủ được 3 thứ tâm, ta sẽ dễ dàng *an tâm* và dễ dàng *vào định*. Nếu không “chiến thắng” được 3 thứ tâm này, cuộc hành trình “đến thành Niết Bàn” của ta chẳng những không tiến mà còn đưa đến bỏ dở nửa chừng. Về điểm này tuy Ngài không đề cập thẳng, nhưng với kinh nghiệm thực hành theo lời dạy của Ngài, chúng tôi thấy đây là một dụng ý *sách tấn* rất quan trọng đối với tu sĩ chuyên tu hay đối với cư sĩ muốn nếm được *mùi vị định*. Bởi vì 3 thứ tâm

này, “thực tướng” chúng cũng trống không và là một loại vọng tưởng như Ngài gọi chúng là “tâm vọng tưởng,” vốn do “ngã giả” tạo ra. Qua giảng luận của Ngài, nếu nhận được cốt lõi vấn đề, xem như chúng ta nắm được chìa khóa mở CỬA KHÔNG để vào thành Niết Bàn.

Trước hết, Ngài dẫn chúng một câu trong kinh Kim Cang nói về 3 sắc thái tâm: quá khứ, hiện tại và vị lai đều không thể được, bởi vì từ trong bản chất, tâm vọng tưởng tức vọng tâm vốn “không thật.” Ngài nói:

“Để thấy rõ LÝ KHÔNG, chúng tôi xin dẫn một câu trong kinh Kim Cang: “Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc,” tức là tâm quá khứ không thể được, tâm hiện tại không thể được, tâm vị lai không thể được. Thường thường chúng ta dấy niệm là duyên về quá khứ, nghĩ đến kỷ niệm năm xưa. Đó gọi là tâm quá khứ. Tâm hiện tại là suy nghĩ, tính toán những việc trong hiện tại. Tâm vị lai là hướng những tưởng tượng vào ngày mai. Như vậy tâm luôn luôn dấy nghĩ về ba thời. Nhưng quá khứ tâm không thể được vì quá khứ là cái đã qua, hiện nay nghĩ lại là nghĩ những bóng dáng không thật. Cái nghĩ duyên theo bóng dáng không thật đó cũng không thật. Cho nên quá khứ, tâm không thể được. Hiện tại chúng ta đang suy tính, ví như chúng ta phải làm gì trong ngày hôm nay. Chúng ta nghĩ phải làm việc này, phải làm việc kia. Cái nghĩ không dừng một chỗ, mà cứ đổi thay luôn, nó không thật cho nên hiện tại tâm bất khả đắc. Vị lai tâm bất khả đắc, nghĩa là chúng ta tưởng tượng, nghĩ ngợi những chuyện sắp đến. Sắp đến là chưa đến, chưa đến là không. Nghĩ trước những chuyện chưa đến, tức là những chuyện không có. Nghĩa là nghĩ về cái không thì cái nghĩ ấy cũng là không thật. Cho nên kinh nói ba cái tâm ở trong ba thời: tâm quá khứ, tâm hiện tại, tâm vị lai đều không thể được.” (tr. 367-368 in tại VN., tr. 255-256, in tại Mỹ).

Đến đây, Ngài cho biết rằng cả 3 thứ tâm đó đều không thật. Và sự không thật này, Ngài muốn nói nó đồng nghĩa với “không.” Ngài nói:

“Để chúng ta thấy rõ những cái chúng ta gọi là tâm mình, đều không có thật, nghĩa là tâm quá khứ không thật, tâm hiện tại không thật, tâm vị lai không thật. Như vậy không phải ‘không’ là gì?”

Vấn đáp giải thích: - Hỏi: - Vì sao 3 thứ tâm quá khứ, hiện tại, vị lai không thật? Vì sao “không thật” lại đồng nghĩa với không?

Đáp: - “Không thật” có nghĩa “không cụ thể,” “không thực chất,” “không bản thể,” “không thấy được.” Toàn bộ những danh từ chỉ về tâm đều thuộc danh từ trừu tượng, chúng ta không sờ mó được. Tuy nhiên, chúng ta cảm nhận được những sắc thái các trạng thái tâm đó như thế nào và nhìn thấy các sắc thái tâm đó qua sự biểu lộ bằng tay, chân, đầu mặt, môi miệng, ánh mắt, nụ cười của “ta” hay của người khác ra sao. Và khi 3 thứ tâm đó được biểu lộ qua gương mặt, ánh mắt, lời nói hay cử chỉ tay, chân, chúng phải dựa vào các nhân tố hay điều kiện khác mới biểu hiện ra được, chứ chúng không có mặt một cách độc lập. Trước hết phải tùy thuộc vào tập khí/lậu hoặc tác động vào ý căn và ý thức. Từ nơi đây, ý niệm ta xuất hiện. “Ta” khởi nghĩ thế này; ta phân biệt thế kia; ta nhận định thế nọ; ta thèm khát thứ này; ta thích xem thứ kia; ta nhớ đến những kỷ niệm xa xưa trong thời vàng son, nhưng lụy hay những khổ đau, thương tiếc đã đi qua trong đời ta. Toàn bộ những nghĩ tưởng (ideations) đó đều liên hệ đến 1 trong 3 thứ tâm. Rồi từ đó 1 trong 3 thứ tâm mới biểu hiện qua thân, miệng. Thứ hai là do quán tính động của tế bào não (neurons) tại các vùng ký ức khởi lên rồi truyền tín hiệu bằng xung lực điện đến trung tâm suy nghĩ (thuộc Ý Căn). Sau khi nhận dữ kiện từ các định khu ký ức, tế bào não từ vùng Ý Căn liền sáng tạo ra những hình thái suy nghĩ, tưởng nhớ, mơ mộng, ước mơ... (liên hệ đến nội dung 3 sắc thái tâm), chúng liền truyền tín hiệu xung lực điện đến vùng giải mã Broca ở bán cầu não trái để nơi đây giải mã những tín hiệu 3 sắc thái “tâm” kia thành những khái niệm ngôn ngữ. Khi giải mã xong, vùng Broca lập tức truyền tín hiệu đến trung tâm ý chí vận động để nơi đây tiếp tục truyền đến thân, miệng. Thân và miệng liền cụ thể hóa tín hiệu điện của tâm thành những mức độ cử chỉ lời nói mang nhiều nội dung và cường độ khác nhau. Nếu liên hệ đến miệng, ta sẽ phát biểu nhiều cách nói bằng miệng (liên hệ đến 3 thời). Thí dụ,

liên hệ đến hiện tại (tùy theo môi trường, hoàn cảnh và đối tượng), ta sẽ biểu lộ những dạng nói dưới nhiều *cường độ âm thanh* khác nhau: như nói nặng, nói nhẹ; nói xa, nói gần; nói quanh co, môi miếng; nói ngon ngọt; mơn trớn, dụ dỗ; nói chọc tức, châm biếm, móc họng; nói hai lưỡi, nói thêu dệt, gian dối, điêu ngoa, xảo trá; nói đanh đá, nói chua cay, nói ác độc, nói nhây; nói lời thanh cao, văn chương, hoa mỹ; nói lời thô bỉ, tục tằn, bình dân, cục mịch; nói say mê, hứng thú; nói lời khen, chê, trách móc; nói sỉ vả, mắng nhiếc thậm tệ; nói lời chân thật, hiền từ; nói lời thành khẩn, tha thiết; nói lời phát nguyện, phát tâm v.v.... Còn nói bằng thân là nói bằng cách biểu lộ những cử chỉ tay, chân, đầu mặt, ánh mắt, nụ cười. Thí dụ, nói bất mãn thì *dằn mồm, dằn chén*; nói phản kháng, cự tuyệt thì *phát tay, gằng ngang tay, lắc đầu, rùn vai*; nói ứng thuận, đồng ý thì *gật đầu*; nói lời khen với ý nghĩa *số một* thì ra dấu hiệu *đưa ngón tay cái lên* v.v...

Tóm lại, 3 sắc thái tâm: quá khứ, hiện tại, vị lai hình thành dưới nhiều dạng khác nhau, qua sự phát ra tín hiệu xung lực điện từ vùng Ý căn thuộc *bán cầu não trái*. Chính ý niệm “ta” được hình thành do sự dựng lên *định danh* “Ngã” của tế bào não vùng Ý Căn và vùng Ý Thức phân biệt. Như vậy, toàn bộ 3 sắc thái tâm thực sự không có thực tướng. Sở dĩ chúng được biểu hiện dưới nhiều dạng khác nhau là do 2 nhân tố tương tác lẫn nhau tạo ra: Một là do quán tính động thường trực của tế bào não tại các định khu ký ức ngắn hạn/dài hạn cứ truyền liên tục những dữ kiện *thăm căn cốt đế* hay những dữ kiện do các vùng ký ức vừa mới ghi nhận qua sự tiếp xúc của “Ta” — “*mà H.T. Viện Chủ gọi là bóng dáng 6 trần*”—về trung tâm ý căn để nơi đây móng khởi 2 sắc thái tâm: *quá khứ* và *tương lai*.

Hai là do “ta” cứ thường xuyên *suy nghĩ, tưởng nhớ, tính toán* bằng cách triền miên *nói thầm trong não* nên 3 sắc thái tâm mới có mặt. Nếu bất chợt ta không *nói thầm* (không suy nghĩ), tức thì 3 thứ tâm kia liền *mất dạng*. Đến khi muốn tìm chúng, không làm sao ta thấy chúng ở đâu (giống như Ngài Huệ Khả *tìm tâm không được*). Như thế, rõ ràng tâm vọng tưởng không thật vì *chúng không có tự tánh*, hay bản thể của chúng vốn KHÔNG. Đây là lý do tại sao

H.T. Viện Chủ nói 3 thứ tâm không thật, và nhấn mạnh: “Như vậy không phải “không” là gì?” Chữ “không” trong trường hợp này, H.T. Viện Chủ *dùng* để chỉ thể tánh vọng tưởng vốn *trống không* hay KHÔNG. Đây là Ngài đứng trên quan điểm chân đế Bát Nhã, nhìn thấy *ngay* chân tướng tất cả hiện tượng đều KHÔNG mà không cần thông qua suy luận trí năng—tức không dùng tục đế Bát Nhã để quán chiếu sự không thực chất của vọng tưởng nữa.

Cảnh tỉnh người nghe

Kết luận, để dọn đường VÀO CỬA KHÔNG, Ngài sách tấn thính chúng *muốn vào cửa Thiền, phải thấy tâm vọng tưởng không thật, chỉ là bóng dáng, nó không phải là mình, nó là giấc*. Nhận được như thế là tu tiến một bước khá dài. Và biết như vậy là biết bằng trí tuệ Bát Nhã. Ngài nói:

“*Như thế, chúng ta thấy khi học đạo, muốn vào cửa Thiền phải thấy rõ tâm vọng tưởng không thật, ba thời đều không thật, chỉ là bóng dáng giả dối. Cái bóng dáng giả dối chợt có, chợt không đó là mình thật hay không? Nếu biết nó không là mình thật thì chúng ta đã nhận ra đứa nào là giấc, đứa nào là con rồi. Cái mê, cái tình khác nhau ở chỗ này. Ở đây, ai ai cũng gật đầu, chấp nhận cái suy nghĩ tính toán là kẻ giấc, nhưng khi về đến nhà thì ai cũng nhận là con; thương nó, không tách rời nó được. Đó là cái khó của người tu; khó hiểu, khó tu là ở chỗ đó. Nếu biết rõ nó là giấc, không bao giờ chấp nhận nó, một bề đuổi nó đi thì tự nhiên cái khó sẽ hết. Khi cái xấu, biết nó là xấu thì không chấp nhận được rồi, nhưng khi điều tốt điều hay thì sao? Nhất là khi nhớ lại kinh, thật chí lý thì làm sao nỡ bỏ. Chính cái đó mới thật là khó. Cho nên chúng ta phải hiểu cho thật tường tận, phải thấy rõ cái mà xưa nay chúng ta thừa nhận là tâm chúng ta chỉ là bóng dáng không thật, không phải thật là mình. Nhận được cái giả đó, chúng ta đã tiến tu một bước khá dài rồi. Biết như vậy tức là tỉnh giác, biết như vậy là biết bằng trí tuệ Bát Nhã, là hàng sống với trí tuệ. Nếu quên đi là sống trong vô minh.*” (tr. 369-370, tin tại V.N., tr. 256-257, in tại Mỹ).

Vấn đáp giải thích: - Hỏi: - Tại sao muốn vào cửa Thiền phải thấy rõ tâm vọng tưởng 3 thời đều không thật *mà là giấc* ?

Đáp: - Nếu không nhận ra bản chất tâm vọng tưởng là một thứ 'giấc' chuyên phá hoại tiến trình tu tập thiền định của ta, suốt ngày ta cứ nhớ đến quá khứ để rồi luyến tiếc, hối hận về những kỷ niệm của thời gian xa xưa mà ta đã trải qua hay những sự kiện của những năm tháng gần đây mà ta đã gặp nhiều cay đắng, trở trêu; lúc lại mơ nghĩ đến tương lai, thêu dệt những viễn cảnh tươi sáng: *minh sẽ như thế này, như thế kia*. Nguyên vọng, hoài bão không lúc nào xa rời khỏi óc tưởng tượng; khi lại tập chú vào cuộc sống hiện tại để thỏa mãn những đòi hỏi của ngũ quan về sở thích/thói quen/say mê trong ăn, uống, ngủ nghỉ; hút xách; trang sức; nghe, xem băng hình, băng nhạc v.v... thì không bao giờ vào được cửa Thiền. Vì sao ? Vì cửa Thiền là cửa trống không. Người muốn vào đó phải là người chẳng những thấy rõ tâm vọng tưởng không thật mà còn phải chủ động được 3 thứ tâm vọng tưởng đó nữa để không bị rơi vào tình trạng "*nhận giấc làm con*." Chủ đích của người tu Thiền là nhắm làm cho tâm mình thật sự an lạc, thanh tịnh, không dính mắc vào hai đầu chấp trước *phải/trái, đúng/sai...*, xa lìa đắm say ngũ dục để phát huy chân tâm; triệt tiêu phiền não, khổ đau, làm bừng sáng trí tuệ tâm linh và điều chỉnh lại thân đau ốm, bệ rạc. Nay nếu ta cứ duyên theo 3 thứ tâm đó mãi, làm sao hoàn tất hạnh nguyện tu Thiền ở mức độ bình thường là an lạc, thanh tịnh ? Vì vậy, H.T. Viện Chủ cảnh giác hàng cư sĩ cũng như tu sĩ *muốn vào được cửa Thiền, phải loại bỏ 3 thứ tâm kia cho bằng được*. Ngài so sánh 3 thứ tâm đó như là kẻ giấc. Nếu chúng ta không sớm tỉnh ngộ, nhận ra bộ mặt thật vọng tưởng là giả dối, là bóng dáng, việc tu Thiền của ta sẽ như *mò trắng đáy nước, và mãi mãi sống trong vô minh !*

Hỏi: - Mục đích đoạn pháp ngữ nêu trên, H.T. Viện Chủ dạy chúng ta những gì ?

Đáp: - Mục đích đoạn pháp ngữ này, H.T. Viện Chủ dạy chúng ta 4 điều: Một là, biết 3 thứ tâm quá khứ, hiện tại và vị lai đều *không thật*, vì khi sự tỉnh tìm kiếm chúng, ta nào thấy chúng ở đâu ! Sự *không thật* này đồng nghĩa với *trống không*.

Hai, do chúng *trống không* nên chúng không tự tánh hay không bản thể. Nếu chúng có bản thể, chúng sẽ không nhờ vào các điều kiện khác để hình thành và không bao giờ bị chấm dứt bởi sự quyết tâm của ta. Như vậy, sự có mặt của chúng chỉ là sự kết hợp của bóng dáng 6 trần, tạo thành tập khí/lậu hoặc, ghi lại trong các định khu ký ức; rồi tạo ra các sắc thái đam mê, dục vọng, khát ái; tác động trong ý căn và ý thức, làm bật ra ý niệm TA. Lúc bấy giờ cái Ta hiện hữu, thừa hành (tạo nghiệp) theo mệnh lệnh đòi hỏi của tập khí/lậu hoặc trong ngũ quan. Nếu ta giác ngộ, làm chủ được chúng bằng cách không khởi nghĩ hay không khởi nói thầm trong não, chúng sẽ mất tầm dạng.

Ba, nhưng sở dĩ chúng có mặt trong nội tâm ta vì chúng được hình thành từ một tràng nhân duyên, liên hệ nhân quả với nhau theo nguyên tắc duyên khởi: *cái này có thì cái kia có* hay theo nguyên tắc duyên sinh: *vọng tưởng có do sự nói thầm sinh ra*. Mà nguyên nhân đầu tiên là do ta mê (ngu si) nên khởi nghĩ, khởi nói triền miên khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, thân xúc chạm. Từ đó vọng tưởng mới sinh ra.

Nếu ta giác ngộ, tỉnh thức, quyết tâm không nghĩ tưởng, không nói thầm trong não khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, thân xúc chạm, vọng kia không thể nào khởi ra. Đây là điều dạy thứ tư.

Như vậy, dựa trên nguyên tắc duyên sinh, vọng được hình thành. Do đó, thực chất 3 thứ tâm đó hoàn toàn không thật. Thực tướng của chúng là không. Nếu thông suốt lý luận này, ta sẽ lãnh hội lời dạy của H.T. Viện Chủ rằng: "*Nhận được cái giả đó, chúng ta đã tiến tu một bước khá dài rồi*."

Hỏi: - Vì sao vọng tưởng được hình thành theo nguyên tắc duyên sinh ?

Đáp: - Điều này có nghĩa *vọng tâm, vọng tưởng* được sinh ra do một hay nhiều điều kiện, gọi là duyên. Thí dụ, sở dĩ có vọng tưởng khởi ra trong đầu ta là do ngũ quan tiếp thu 5 trần cảnh từ bên ngoài truyền vào ý căn và ý thức, hoặc tập khí/lậu hoặc từ bên trong ý căn/ý thức tác động một trong hai định khu này, tạo ra những sự mống khởi niệm suy nghĩ, tưởng nhớ. Hoặc do các vùng

ký ức của ngũ quan cứ gợn lên những hình ảnh mà nó đã cất giữ trong các kho ký ức dài hạn, ngắn hạn để tác động vào vọng tâm, từ đó liền hình thành những sắc thái vọng tưởng khác nhau như suy nghĩ, tưởng nhớ, tính toán, lo âu, sầu khổ, phiền muộn, vui tươi, lạc quan, bi quan, thù hận, mưu đồ bất chánh hay chán nản cùng cực... Những trạng huống tâm lý này được hình thành qua sự diễn đạt hay lý luận thâm lạng bằng lời nói hay bằng thái độ, cử chỉ từ trong não. Nếu không có sự diễn đạt hay lý luận thâm lạng từ trong não, dứt khoát không có bất kỳ vọng tưởng nào khởi ra để hình thành các loại nghiệp thiện/ác qua thân và miệng. Vì thế, vọng tưởng thực sự không có bản thể nội tại của chính nó. Nếu nó có bản thể, nó phải có mặt thường trực trong tâm chúng ta, chứ không phải khi có, khi không; khi muốn tìm thì không thấy; lúc không tìm lại hiện ra dưới muôn ngàn hình thái khác nhau. Và chúng ta cũng không thể nào chấm dứt được nó. Nhưng trên thực tế, qua phương pháp hướng dẫn của H.T. Viện Chủ, chúng ta chẳng những chấm dứt được vọng tưởng mà còn làm chủ được chúng một cách dễ dàng. Như vậy, sự có mặt của nó là do nhiều điều kiện khách quan và chủ quan tác động để hình thành vọng tưởng. Tiến trình này gọi là **duyên sinh**. Bằng trí tuệ Bát Nhã—cách sử dụng lý luận tực đế Bát Nhã để quán chiếu—ta mới thấu đạt lý duyên sinh của vọng tưởng. Trong lúc đó, bằng cách áp dụng chân đế Bát Nhã, ta thấy ngay tức khắc vọng tưởng không bản thể, không thực chất tính nên gọi nó là **không** hay **tánh không**. Ngài Long Thọ nói: “Pháp do nhân duyên sinh, ta gọi đó là không, cũng gọi là giả danh, cũng gọi là Trung Đạo.”

PHÁ NGÃ CHẤP

Nguồn gốc của tất cả chấp trước, dính mắc, không từ bỏ, bám víu vào ngã, vào pháp đưa đến phiền não, khổ đau, luân hồi sinh tử triền miên... xuất phát từ bệnh chấp ngã. Thấu rõ nguồn cội này, sau khi thành đạo, Đức Phật đã giảng cho 5 người bạn cũ, và cũng là 5 vị đệ tử đầu tiên nghe bài pháp thứ hai. Đó là pháp *Vô Ngã*. Về sau được kết tập thành kinh Vô Ngã tướng. Nội dung kinh nói rõ về *cái TA/NGÃ*. Cái TA này vừa *không thật*—vì nó do 5 uẩn kết hợp, trong bản chất nó vốn *vô thường, không vững chắc, không bất diệt*

và luôn luôn biến đổi trong từng sát na, trôi chảy không gián đoạn như dòng nước—nhưng lại vừa là nguyên nhân trước tiên của mọi đam mê, phiền não, khổ đau, luân hồi sinh tử nếu chúng ta cho nó là thật và trường tồn mãi mãi.

Đức Phật đã cảnh tỉnh 5 vị đệ tử đầu tiên, giúp họ phá tan bệnh chấp ngã để nhận rõ: trong sắc thân này vốn không ngã, không thực chất, nó chỉ là sự kết hợp 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức và trong mỗi uẩn đều không ngã. Vì không ngã nên vô thường và khổ. Từ đó đưa đến nhận thức: “*Cái này không phải của tôi, đây không phải tôi, cái này không phải tự ngã tôi.*” Khi nhận thức đúng như vậy, tâm 5 vị được giải thoát: hoàn toàn trong sạch, không còn dính mắc vào một ý niệm gì về 5 uẩn, dứt sạch tất cả ái dục.

Cho đến nay, dù trải qua trên 2.500 năm “Kinh Vô Ngã Tướng” vẫn giá trị đối với hàng Phật tử tại gia hay xuất gia—đặc biệt, với người tu Thiền lại càng giá trị hơn. Vì qua kinh “Vô Ngã Tướng,” nếu người tu Thiền ứng dụng để quán chiếu, họ nhận thức rõ “*ngũ uẩn, giai không*” hay “*tứ đại giai không.*” Từ đó họ sẽ *ngộ* được *ngã không, pháp không*, cuối cùng phá tan bệnh chấp ngã bằng nhận thức.

Khi không triệt tiêu được ngã chấp, tâm người tu Thiền vẫn luôn luôn ở trạng thái hai bên: thấy lỗi người, quên lỗi mình; cứ dính mắc, chấp trước vào “tâm vọng tưởng,” vào nghiệp, vào trần cảnh (*trong đó có người và vật*); cho vạn pháp đều thật: “tâm vọng tưởng” là thật, nghiệp là thật, trần cảnh là thật. Từ đó Ý cứ duyên theo ngoại cảnh, tạo ra muôn ngàn nghiệp sai trái, thiện ác khác nhau. Phiền não, khổ đau, luân hồi sinh tử cũng cùng gắn liền theo ý nghiệp *như hình với bóng*. Do đó, tác dụng “kinh vô ngã,” thực tế không phải Phật nhắm dạy chúng sinh phủ nhận *linh hồn* hay phủ nhận ý niệm *ngã trường cửu trong xác thân* mà chính nhắm dạy người học Phật *phá vỡ những khái niệm truyền thống dính mắc vào người* (chấp ngã), vào *vật*, vào *cảnh*, vào *tâm* (chấp pháp) vốn đã hun đúc trong tâm con người từ hàng nghìn năm về trước. Làm cho tâm vị ấy trở nên thuần tịnh, an lạc, và rỗng rang; không còn bị kẹt vào 2 đầu cực đoan thật/giả của nghiệp, của tâm và trần cảnh. Bao lâu ta chưa thông suốt thực tính ngã không, pháp không, ta vẫn

nhận định sai lầm về NGÃ và PHÁP. Từ đó *phiền não, khổ đau, luân hồi sinh tử* theo ta như bóng với hình.

Dựa trên nguyên tắc này, H.T. Viện Chủ hướng dẫn học nhân tiến hành “phá ngã chấp và pháp chấp” bằng cách dạy họ thông suốt “thể tánh các pháp đều *không*,” như Tâm Kinh* nói: “Sắc tức thị không, không tức thị sắc”** (và thọ, tưởng, hành, thức*** cũng đều như vậy). Thông qua đó, nếu học nhân thông suốt lý không : *nhận rõ vạn pháp không tự tính, không thực chất* (insubstantial), *trong đó xác thân này chỉ là một dòng liên tục sinh tồn, một tập hợp những tiến trình tâm/vật lý thay đổi và tương tác nhanh chóng trong từng sát na*, họ sẽ phá tan ý niệm chấp ngã.

Cách thứ tư: Biết rõ vọng tưởng thể của nó là KHÔNG là chơn sám hối

Mở đầu bài pháp VÀO CỬA KHÔNG bằng cách thứ tư, Ngài cũng áp dụng **lý không** dựa theo tục đế Bát Nhã, hướng dẫn thính chúng thông suốt về thể tánh vọng tưởng vốn không, thông qua bài pháp sám hối. Trên mặt tục đế, Ngài đề cao việc *chủ động dừng ý nghiệp*:

Có nghĩa sám hối xong, ta phải ăn năn chừa lỗi, không chủ động tạo tội nữa. Trên mặt chân đế, Ngài đề cao việc chủ động *tâm vắng lặng*. Nhưng trước khi tiến đến thành tựu tâm vắng lặng, Ngài khuyến cáo thính chúng là cần biết rõ bản thể vọng tưởng vốn **không**. Đây là chơn sám hối.

* Tâm Kinh = Từ gọi tắt của kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh = *Maha-Prajñāparamita-Hridaya Sūtra*.

** Sắc = vật chất/hình thể/hình dáng vật: Skt&Pāli: *rūpa*: matter, form, material shape. *Sắc tức thị không, không tức thị sắc* = (rūpam eva sūnyatā, sūnyatāiva rūpam = Form is emptiness and the very emptiness is form.)

*** Thọ = cảm nhận: Skt&Pāli: *vedantā* = feeling. Tưởng = *tri giác*. Skt: *saṃjñā* ; Pāli: *saññā* = *perception* Hành= *yếu tố cấu tạo hành động*. (Skt: *samskāra*; Pāli: *sankhāra* = impulses/mental formation forces/volitional impulses or intentions that precede an action.). Thức = *ý thức* . Skt: *vijñāna*; Pāli : *viññāna* = consciousness.

Ngài nói:

“Như chúng tôi đã giảng về nghiệp là do thân, miệng, ý tạo nên. Thân, miệng chỉ là công cụ của Ý và Ý mới là chủ động. Như trong suốt buổi sám hối, chúng ta lạy Phật, tụng kinh là giữ được thân và miệng, mà không dẹp được Ý thì làm sao hết tội. Vì vậy trong bài sám hối có 4 câu:

*‘Tội tánh bốn KHÔNG, do tâm tạo,
Tâm nhược diệt thời, tội diệt vong.
Tội vong, tâm diệt lưỡng câu không,
Thị tắc danh vi chơn sám hối.’ ”*

Ngài giảng nghĩa và luận về nghĩa thứ nhất của *chơn sám hối* như sau:

“Tánh của tội là không, do tâm mình tạo, vì tâm là chủ động. Nếu tâm mình dứt rồi tức là gốc đã bị đốn thì ngọn tự nó ngã. Tội do tâm tạo, mà động cơ tâm đã lặng thì tội còn chỗ nào đứng vững được. Cho nên: tâm nếu diệt rồi, tội cũng theo đó mà mất. Tội và tâm đã lặng, cả hai đều không, ấy mới gọi là thật sám hối.”

Ngài nhấn mạnh, nếu tụng kinh, lạy Phật, miệng nói sám hối tội lỗi mà thân, khẩu, ý cứ tiếp tục tạo tội thì tội không bao giờ dứt. Ngài nói:

“Vi sám hối mà không còn chủ động tạo tội nữa, mới thật là chơn sám hối. Nếu như chúng ta lạy Phật, tụng kinh hoài mà chủ động tạo tội cứ được nuôi dưỡng mãi, làm sao hết tội được ?”

Đến ý nghĩa tích cực hơn, Ngài lưu ý thính chúng cần nhận ra *thể* (nature) *vọng tưởng* vốn không. Nếu nhận ra được ý nghĩa này, đó mới là *chơn sám hối*. Ngài nói:

“Nếu quý vị biết rõ vọng tưởng thể nó là không thì chúng ta có chơn sám hối trong đó rồi.” (tr. 371, in tại V.N.; tr. 258, in tại Mỹ)

Vấn đáp giải thích: - Hỏi: - “Tánh của tội là không,” nghĩa này như thế nào ?