

Tiểu luận về "cắt bỏ"

Kính thưa Quý đạo hữu (dh),

Quý dh và anh NP đã nêu lên vấn đề "xúc-thọ, ái-hữu" và tự hỏi hành giả Phật giáo các phái khác nhau chủ trương "cắt bỏ" chỗ nào, làm sao để cắt bỏ. Thật đáng vui mừng khi chúng ta nghiêm túc bàn đến vấn đề này vì nó nói lên tính chất thiết thực và cụ thể của người muốn tu sửa. Theo tôi, không có gì quan trọng hơn cho hành giả đạo Phật là ta cần tỉnh giác trước mọi cảm nhận xảy ra hằng ngày, do đó biết rõ chỗ nào là bắt đầu "vọng niệm" để bỏ nó, cắt nó, đừng đi theo. Đó là nội dung quan trọng của sự tu dưỡng.

Quá trình "ngũ uẩn" mà quý dh nêu lên với "sắc thọ tưởng hành thức" chính là quá trình đối tượng vật lý+tâm lý, là quá trình tác động từ ngoài vào trong. Quá trình này thể hiện trong khoảnh khắc nhỏ nhiệm nhất (thí dụ nhận ra hình ảnh của đóa hoa như anh NP nói), nó cũng thể hiện trong quá trình dài hơn một chút (như uống ly rượu và cảm nhận cái "ngon" của rượu), hay trong quá trình dài hơn nữa (như khi ta bị mắng chửi một hồi và bị nổi nóng hay không), và đến cả quá trình rất dài (bồ-tát thông tay như anh TMD hay nhắc đến). Một quá trình ngũ uẩn dài thường bao gồm những quá trình ngũ uẩn khác nhỏ nhiệm hơn, tinh tế hơn. Do đó, theo tôi, cắt bỏ chỗ nào trong quá trình ngũ uẩn cũng tùy thuộc vào đối tượng và hoạt động của chúng ta. Bởi vậy, đồng ý với anh NP, trong khi nhận thức đóa hoa ta không thể cắt bỏ giữa xúc thọ được. Còn trong ly rượu thì sao? Chỗ này tôi không dám nói chắc chắn nhưng tôi đoán là thái độ của phái tiểu thừa là không đụng đến ly rượu, còn thái độ của đại thừa là uống ly rượu để xem nó có mùi vị gì nhưng cắt bỏ ly thứ hai, không để "ái" nổi lên và ôm giữ bình rượu. Thử ly rượu không phải để nhậu cho đã mà để thông cảm với người uống rượu và để cứu giúp họ. Đó là thái độ của đại thừa. Xin nhắc lại là tôi rất cẩn thận đoạn này, chỗ này tôi cũng bị mơ hồ, chỉ dám đoán mò thôi. Chỗ nào sai xin dh hoan hỉ chỉ giúp cho.

Theo dõi quá trình ngũ uẩn để cắt bỏ là phép tu đúng đắn. Các vị giác ngộ đều dạy ta như thế rồi. Thế nhưng hôm nay tôi xin nói đến một ý khác, nói về một phương thức cắt bỏ khác. Đó là con người hiện đại của chúng ta quen với sự để ý sự vật (tính positive) hơn là xả bỏ sự vật (tính negative). Quá trình theo dõi ngũ uẩn hay "biết vọng không theo" là lời khuyên của hưởng negative, tức là hãy biết bỏ, biết bớt, biết nhỏ, biết xả. Điều này thật ra rất khó làm với thói quen với con người hiện đại của chúng ta. Thế thì câu hỏi là khi tu dưỡng, có một cái gì để tâm hưởng về chẳng, một cái positive chẳng? Theo tôi là có. Cái mà ta cần hưởng về đó là "tính thấy", "tính nghe"Tôi xin mạn phép trình bày thêm như sau.

Khi ta mở mắt thì ta thấy mọi vật. Khi ta nhắm mắt lại, ta hay nói "tôi không thấy gì cả". Điều đó nói lên thái độ là ta xem sự vật bên ngoài là thiết yếu, là quan trọng. Thế nhưng quý dh thử nhắm hai mắt lại, quý dh sẽ "thấy cái tối đen" chứ không phải là "không thấy gì cả". Khi "thấy cái tối đen", quý dh sẽ cảm nhận được "tính thấy" của mình. Hãy thử xem! Quý dh sẽ thấy, té ra *tính thấy* cứ thâm thâm nằm đó. Cũng như điện cứ sẵn đó, dù bóng đèn còn tốt hay đã hư. Khi quý dh "xoay sự nhận biết" vào *tính thấy* thì có hai điều trọng đại xảy ra: a) Những cái được thấy không còn quan trọng nữa, nó đã bị cắt bỏ một cách dễ dàng và b) Quý dh đã thâm nhập được vào *tính thấy* mà đó chính là chân tâm, tâm Phật, một cái không biến hoại. Cái "tính thấy" này chính là cái không già không trẻ, không tối không sáng, không dài không ngắn...mà kinh sách hay nói. Xin mách là phép nhắm mắt để "thấy cái tối đen" không phải là phát minh của tôi mà tôi học một trong kinh Lăng Nghiêm khi Phật giảng cho A-Nan về chân tâm. Quý dh hãy thử bài tập này xem.

Cũng tương tự như tính thấy, quý dh có thể thử cảm nhận "tính nghe". Ngồi trong métro quý dh nghe tiếng lạch cạch suốt cả buổi. Ta có thể lắng nghe *tính nghe đang vận hành* và cảm nhận tiếng lạch cạch không còn khó chịu nữa. Khi quan ta hoàn toàn im lặng ta cũng thấy tính nghe đang sẵn sàng, thậm chí nó đang *nghe sự im lặng*. Qua tính thấy, tính nghe, ta cảm nhận một điều rất lạ là trong ta dường như có một cái gì đang chiếu soi. Cái đó nó đến mắt thì thành tính thấy, đến tai thì thành tính nghe, đến mũi thì thành tính ngửi..., đến óc thì thành tính suy tư phân biệt. Cũng như điện gặp lò sưởi thì phát hơi nóng, gặp quạt máy thì thành vận động, gặp bóng đèn thì cho ánh sáng.

Cái luôn luôn "thâm lặng và sáng suốt chiếu soi" đó chính là chân tâm, tâm Phật, cái mà ta nên hướng về, nên cảm nhận thường xuyên. Làm như thế ta làm một lúc hai thứ: a) cắt bỏ vọng tưởng vọng động bên ngoài và quan trọng hơn b) cảm nhận gần hơn với cái mà ta gọi là chân tâm. Nói nghe thì dễ nhưng thói quen ngàn đời của chúng ta là cứ rong ruổi theo bên ngoài, cứ xem thế giới bên ngoài là thật có, cứ xem cái được thấy, được nghe là đối tượng đích thực và bỏ quên cái "đang thấy", "đang nghe". Quý dh đọc kinh Lăng Nghiêm cũng đã thấy Phật bỏ công giảng gần 30 ẩn dụ khác nhau, cốt chỉ làm ta "xoay" cái chú tâm vào cái đáng chú tâm.

Viết tới đây tôi nhớ đến Bàn Khuê (Bankei), một thiền sư Nhật của thế kỷ 17. Ông gọi tâm Phật nói trên là Tâm Bất sinh. Đặc biệt ông cấm môn đệ không được giảng về Tâm bất sinh. Theo ông chỉ có ai chứng ngộ về nó rồi thì mới được giảng, nếu không chỉ là sự lặp lại và bắt chước. Hôm nay tôi đã phạm lỗi với Bankei. Tôi làm liều như thế vì thỉnh thoảng nhắm mắt lại thấy cái tối đen, tôi cảm nhận được một chút cảm khái và an lạc. Cũng như, vừa qua, tại Saigon, nhiều lần trong tiếng ồn khủng khiếp của xe cộ tôi lắng nghe "tính nghe" và thấy bớt bức mình. Do đó tôi xin chia sẻ với quý dh. Tôi nhận ra đây là một phương cách hiệu nghiệm để "cắt bỏ". Như những người mù dốt tay nhau đi trong bóng tối, mong thay những gì tôi viết không quá sai sự thực.

Nếu quý dh muốn nghe giảng trực tiếp về Tâm Phật từ một vị giác ngộ thì xin kiếm đọc kinh Lăng Nghiêm hay nếu muốn nghe Bankei nói thì xin tìm đọc tác phẩm "Tâm bất sinh" do Thích Nữ Trí Hải dịch, vừa được xuất bản tại VN, nhà xuất bản Thành Phố Hồ Chí Minh, giá 24.000VND. Cuốn sách này có thể tìm thấy tại nhà sách Trí Tuệ, 203 Nguyễn Đình Chiểu, SG.

Kính chúc an lạc
NTB