

## Cảm Tưởng Của Một Thiên Khách Sau Năm Kỳ Nghe Pháp

San Diego, ngày 1 tháng 2 năm 1999

Lời Ban Biên Tập:

Đây là bài viết của một thiên khách ở San Diego. Sau khi nghe 5 thời pháp thoại do Thầy Thông Triệt giảng tại Chùa Vạn Hạnh ở San Diego, bạn ấy đã nói lên cảm tưởng của mình. Nhận thấy bài này đã phản ảnh được sự tu tập sau 5 thời pháp, Ban Biên Tập cho in vào Đặc San để các bạn thiên sinh ở xa, không có dịp đi nghe pháp có khái niệm tổng quát về giá trị 5 thời pháp vừa qua.

*Kính gửi Ban Biên Tập Đặc San Thiên Tánh Không,  
Nhận đọc được bản tin hằng tháng của Trung Tâm Thiên Tánh Không, do một người bạn cho xem, tôi biết các bạn đang lo ráo riết về Đặc San trong số Tết năm nay. Để góp gió với các bạn, tôi xin gửi đến bài cảm tưởng của tôi sau khi nghe Thầy giảng 5 buổi tại Chùa Vạn Hạnh vừa qua. Nếu thấy sự trình bày không có gì lộn xộn và phù hợp với tôn chỉ của Đặc San, tùy nghi các bạn cho gió này hợp sức với gió các bạn để góp mặt trong báo Xuân Con Mèo. Dưới đây là điều tôi nghĩ sao, viết vậy.*

Nói nhiều về mình là điều không tốt, bệnh ngã chấp sẽ có cơ hội phát triển thêm; tuy nhiên, tôi thấy đây là cách chia sẻ kinh nghiệm tu tập của tôi với các bạn và cũng là cách tôi nói lên lòng biết ơn của tôi với Thầy, với đạo hữu An và chị Hội Trưởng Chùa Vạn Hạnh. Vì nhờ hai vị này đã mời Thầy về giảng Thiền tại San Diego, rồi nhân đó tôi mới tò mò đến nghe giảng. Qua 5 lần nghe giảng, tôi mới nhận ra một hướng đi mới. Tôi không còn bị bế tắc như những năm dài trước đây. Thật là một điều may mắn cho tôi. Tôi biết chắc nhiều bạn của tôi cũng không còn bế tắc như tôi. Nói thế để các bạn thông cảm.

Tuy không phải là thiên sinh chính thức của Thiền Viện Tánh Không, nhưng tôi tự nhận mình như là những thiên khách đã nghe Thầy giảng những tinh hoa của Thiền tại Chùa Vạn Hạnh ở San Diego liên tiếp trong 5 buổi: 3 buổi vào tháng Tám năm 1998 và 2 buổi vào cuối tháng Giêng năm 1999 vừa qua.

Buổi giảng đầu tiên Thầy đã giảng về NÉT ĐẶC BIỆT TRONG THIỀN PHẬT GIÁO. Đó là cái Vô Sanh mà Phật đã đạt được sau 6 năm kiên trì tu tập với những thất bại và sai lầm, cuối cùng Phật mới thành công bằng phương pháp Trung Đạo với bốn phương thức Thiền do Phật kinh nghiệm từng bước: từ Sơ Thiền đến Tứ Thiền. Về sau, nhiều nhà Phật Giáo Phát

Triển khác gọi cái Vô Sanh là Chân Tâm hay Chân Như, và trong hệ thống Duy Thức, Tổ Thế Thân ở Ấn Độ gọi cái Vô Sanh là Bạch Tịnh Thức hay Vô Cấu Thức. Đến Thiên Tông, đứng đầu là Tổ Đạt Ma, gọi là Tánh Giác, Lục Tổ Huệ Năng gọi là Bản Lai Diện Mục, Hoà Thượng Trúc Lâm ở Đà Lạt gọi là cái biết lặng Lẽ, Thường Hằng và Trong Sáng. Người nào nhận ra được nét đặc biệt này là nắm được cốt lõi Thiên Phật giáo. Vì mục tiêu Thiên Phật giáo nhắm dạy chúng ta biết mình có cái Vô Sanh hay Tánh Giác hoặc Chân Tâm hay Bạch Tịnh Thức, hoặc Bản Lai Diện Mục hay cái Biết Lặng Lẽ Thường Hằng và Trong Sáng, và dạy chúng ta phải làm sao đạt được cái đó. Với lời lẽ đơn giản, Thầy nói muốn đạt được cốt lõi đó, tất cả người tu Thiên, trước hết phải nhận ra mình có cái biết không lời, rồi sau đó thực hành để làm cho cái biết không lời trở thành một năng lực vững chắc. Đây là cái biết vốn có sẵn trong mỗi chúng sinh. Nó chính là cái không tên. Nhưng để giả lập tên gọi, nhiều nhà Phật giáo đã dùng nhiều thứ tên để chỉ cái vô sanh đó là Tánh Giác, Phật Tánh, Chân Tâm, Pháp Thân, Bản Lai Diện Mục, Biết Lặng Lẽ, Thường Hằng vân vân. Thật quá rõ ràng.

[Đây là tôi tóm gọn những điều Thầy đã giảng mà tôi thu nhận được trong buổi giảng đầu tiên về Nét Đặc Biệt Trong Thiên Phật Giáo.]

Thật hết sức bất ngờ; ngay trong buổi đầu Thầy đã đi thẳng vào cốt lõi Thiên Phật Giáo bằng những lời lẽ đơn giản, dễ nhận. Thầy không bắt chước theo những ẩn dụ cổ điển như Hạt Minh Châu có sẵn trong ché áo, Hạt Minh Châu trong búi tóc, hay Hòn Ngọc Như Ý đã chôn sẵn trên thửa đất tâm.

Một chân trời mới đã mở rộng trong tâm tôi và những bạn khác của tôi. Chúng tôi không còn ngồi dưới đáy giếng để ôm chặt những mớ từ ngữ cao siêu mà không biết rõ cốt lõi từ ngữ đó nói lên điều gì một cách cụ thể. Bây giờ cái “bất sinh bất diệt” mà nhiều Tổ sư Thiên đã nói không còn là những lời lẽ khó hiểu đối với tôi. Tôi đã nhận ra mình có cái bất sinh bất diệt đó một cách dễ dàng. Nó chỉ là cái biết không lời, thường hằng và lặng lẽ trong tự thân của tất cả chúng sinh.

Hôm đó Thầy đã đưa ra nhiều thí dụ về cách nhìn các bông hoa bằng cái biết không lời và những thí dụ khác như vừa chăm chú nghe giảng mà vẫn biết có người từ bên ngoài đi vào hay ra khỏi phòng giảng. Hoặc vừa nghe giảng mà tai vẫn thu nhận được âm thanh hay tiếng động bên ngoài phòng giảng. Thầy cũng cho thêm những thí dụ như khi lái xe, gặp các dấu hiệu trên vệ đường, mắt vẫn thấy, vẫn biết nội dung những dấu hiệu đó nói lên điều gì mà trong não vẫn không nói lên một lời nào về nội dung ghi trên bảng dấu hiệu, mà tay lái, chân ga vẫn làm đúng theo nội dung các bảng hiệu ghi trên vệ đường. Thí dụ như bảng ghi tốc độ xe chạy 1 giờ là 55 miles mà ta

đương chạy 70 miles, nên ta nhả bớt ga để giảm tốc độ phù hợp theo bảng ghi trên vệ đường mà trong não vẫn không nói một lời. Thầy nói đó là sự “thâm nhận biết” do sự kiến giải của tánh giác. Trong tiến trình kiến giải đó không có ý thức và sự suy nghĩ can thiệp vào, trái lại chỉ có sự phân tích của tánh giác mà thôi.

Thí dụ đặc sắc nhất mà tôi đã kinh nghiệm được là khi thấy các dấu hiệu đèn xanh, đèn đỏ, đèn vàng. Tôi không nói một lời nào trong não về những dấu hiệu đó là gì mà chân vẫn biết đạp ga hay nhả ga, tay vẫn biết điều chỉnh hộp số phù hợp với các dấu hiệu do mắt thấy đối tượng. Từ đó tôi nhận rõ trong tự thân tôi, quả thật có cái trí vô sanh. Nó là cái biết không cần dựa vào điều kiện khách quan hay chủ quan. Có điều kiện hay không có điều kiện nó vẫn biết rõ môi trường bên ngoài mà không qua sự suy nghĩ. Tôi rất mừng. Tôi đã nhận ra rõ ràng thế nào là cái biết không lời của tánh giác, thế nào là bạch tịnh thức, thế nào là cái bất sinh bất diệt, thế nào là bản lai diện mục từ bên trong thân và tâm tôi. Những thuật ngữ này không còn tôi nghĩa đối với tôi nữa. Câu Lục Tổ Huệ Năng đã hỏi thượng Tọa Huệ Minh trên núi Đại Du, bây giờ tôi đã giải được. (Lục Tổ hỏi Thượng Tọa Huệ Minh: “Hãy nói bản lai diện mục trước khi cha mẹ chưa sanh của Minh Thượng Tọa là gì?”). Nó chính là cái biết không lời.

Bây giờ tôi cũng đã hiểu rõ vì sao ông Bằng Long Uẩn nói: “Bổ củi, hái rau, gánh nước đều là diệu dụng của Thiên.” Đó là một trong mỗi động tác, ta đều làm bằng cái biết vô ngôn. Bằng những hành động như thế, chân trí lúc nào cũng gắn liền trong mỗi động tác của ta. Do đó, phiền não và điên đảo không làm sao có điều kiện xuất hiện được trong tâm ta ngay trong khi ta đương làm. Dù va chạm trong trần gian như bọt mà tâm ta vẫn vươn lên như hoa sen vươn lên khỏi mặt nước mà không hề dính nước bùn như. Đây là thần thông diệu dụng của Thiên! Thầy đã thực sự mang lại ánh sáng hiểu thấu cốt lõi Thiên Phật giáo trong tâm trí tôi. Đây không phải là sự ca ngợi quá đáng.

Rồi trong thời pháp thứ hai và thứ ba của tháng Tám, Thầy thuật sơ lược tiến trình tu tập của đức Bổn Sư để đạt được cái Vô Sanh. Thầy nói lên điểm then chốt mà đức Bổn Sư nhấn mạnh là phải dứt tầm, dứt tứ hay làm chủ ngôn hành để đạt được nhất tâm. Thầy nhấn mạnh, đầu mối của tâm tán loạn vốn do tâm và tứ. Thầy giải thích “tâm” là sự suy tư, ngẫm nghĩ, lý luận, lý lẽ mà thực chất là sự nói thầm trong tâm hay nói thầm trong não về đối tượng. Còn “tứ” là quán sát, dò xét, tư duy biện luận, cân nhắc, phân tích mà thực chất là sự đối thoại thầm lặng trong tâm về đối tượng. Thầy có nói và ghi ra trên bảng tiếng Pali về hai từ này, theo âm tiếng Việt là “vi-tác-ca” và “vi-cà-ra”. Tuy nhiên với sự giải thích cụ thể này, tôi đã nắm rõ thực

chất ý nghĩa tâm và tứ. Sau đó, Thầy có hướng dẫn sơ lược cách tập Không Định Danh Đối Tượng và cách Không Dán Nhãn Đối Tượng để đạt được an tâm hay đạt được định không tâm không tứ hay nhất tâm. Mọi người đều thực tập, nhưng không biết những vị đó có thu hoạch kinh nghiệm hay không. Riêng tôi nhận thấy, pháp thiền này có vẻ kỳ lạ. Nó không giống với những cách dạy thiền trước đây của nhiều vị thầy đã từng giảng tại San Diego.

Thú thật, đây là lần đầu tiên tôi nghe pháp thiền này. Tôi có những nghi vấn: Vì sao định hay an tâm, và hạn chế phiền não lại xây dựng trên nền tảng “không định danh đối tượng” hay “không dán nhãn đối tượng”? Tại sao Thầy không dạy quán chiếu sự vô thường, sự không thực tướng, sự huyễn hóa của vạn pháp như những phương thức dạy của nhiều vị thầy trước đây mà tôi đã từng nghe giảng dạy, mà lại dạy cách không gọi tên đối tượng? Không dán nhãn đối tượng mỗi khi mắt chạm vào đối tượng? Liệu phương pháp này có chuyển được tâm chấp trước hay không? Có giảm bớt phiền não hay không? Có thăng hoa trí tuệ hay không? Có cân bằng thân tâm hay không? Tôi rất nghi ngờ tác dụng của pháp này và xem pháp này không phù hợp với giáo lý.

Tuy nhiên, tôi cũng thử áp dụng, chứ “không nghe qua rồi bỏ.” Bởi vì tôi thấy Thầy đưa ra nhiều thí dụ rất hợp lý để chỉ về tánh giác. Như trường hợp một người lái xe từ Westminster xuống San Diego, nếu người đó đã thông thạo đường đi nước bước, lối vào, lối ra exit như thế nào, người đó chỉ lái một mạch đến thẳng Chùa Vạn Hạnh mà không cần xem bản đồ, và trong não cũng không nói một lời khi cần quẹo hay khi chạy thẳng. Còn người không quen đường, phải thường xuyên xem bản đồ, hoặc hỏi người bên cạnh về những chi tiết vào hay ra khỏi freeway, hoặc quẹo phải, quẹo trái vân vân... Người lái thứ nhất, lái bằng tánh giác, người lái thứ hai, lái bằng trí năng. Do đó, tôi thử thực tập cách không định danh đối tượng để nếm vị tánh giác như thế nào.

Theo lời dạy của Thầy, tôi áp dụng lái xe khi đến sở làm và sau khi tan sở. Hằng ngày, tôi thường khai triển phương thức thấy biết mà không nói thầm trong não trong lúc lái xe đi làm và về nhà. Một hôm, tôi khám phá, tôi đã vô tình áp dụng cách “lái xe vô ngôn” này từ lâu. Nhưng vì không thực tập đều đặn và không thuần vô ngôn trong lúc lái, nên năng lực biết không lời không thể trở thành vững chắc. Đến đây, tôi bắt đầu tin cách dạy “làm trong vô ngôn” của Thầy.

Ít hôm sau, tôi khai triển thêm bằng cách ngồi nhìn qua cửa sổ, thấy cảnh vật và người di động qua lại trước mắt, tôi tập nhìn mà không định danh đối

tượng. Sau đó tôi nhận ra, cách nhìn như thế quả thực là “tôi đương quan sát trống rỗng.” Tức là nhìn thấy cảnh vật và người, nhưng không tập trung sự chú ý vào đối tượng nào và trong não không nói tên về đối tượng như thế nào cả. Tuy biết đối tượng mà tâm không bị dính với đối tượng.

Tôi bắt đầu khám phá ra một điều quan trọng của cách diệt tâm dính mắc. Đó là tập nhìn sự vật bằng sự quan sát trống rỗng. Đến đây tôi lại càng có niềm tin nhiều hơn.

Tuy nhiên, ban đầu thật hết sức khó khăn. Hễ thấy đối tượng là trong não tôi bắt buộc phải gọi tên ngay đối tượng. Nhưng vài ngày sau, tôi kinh nghiệm được cái thấy biết không lời. Hơn nửa tháng sau đó, tôi thấy tâm tôi có nhiều biến chuyển kỳ lạ. Tôi bớt dính mắc vào các đối tượng mỗi khi tôi tiếp xúc với các đối tượng đó. Tôi không còn mang nhiều thành kiến với những người mà trước kia tôi có rất nhiều thành kiến với họ. Tôi không còn mang ý nghĩ xấu về họ như trước kia tôi thường nghi ngờ về hành động tốt của họ đối với người khác hay đối với cá nhân tôi. Tôi đã kinh nghiệm được niềm an lạc và thanh thản đích thực trong tự thân và tâm của tôi. Tôi không còn thấy xốn xang, khó chịu với những người mà trước kia tôi không ưa họ. Từ đó tôi nhận ra, thành kiến là nền tảng của bệnh dán nhãn, bệnh chụp mũ. Nó là cái chướng ngại của tâm xả. Hễ khi ta thực sự đạt được không dán nhãn đối tượng, bệnh thành kiến có khả năng chấm dứt. Tâm xả sẽ hiện hữu trong ta.

Đến đây, tôi kinh nghiệm càng siêng năng thực hành đúng theo lời dạy càng có kết quả tốt. Nếu biết mà không thực hành thì dễ trở thành một người nói phét về thiền. Thiền là cách đi thẳng vào sự làm chủ tâm ngôn. Phương pháp này rất phù hợp với giáo lý. Bởi vì tầm và tứ thực sự là sự nói thầm và sự đối thoại thầm lặng trong tâm ta. Nếu thực hành Thiền mà trong đầu cứ nói thầm mãi thì làm sao đạt được định không tầm không tứ như lời Phật dạy? Hơn nữa, tất cả chấp trước, phiền não đều là do bệnh dán nhãn, bệnh chụp mũ, bệnh gọi tên đối tượng tạo ra. Nếu không gọi tên đối tượng, không dán nhãn đối tượng, thì “tâm như, cảnh như” tức khắc. Tranh chấp và thù hận, ghen ghét và đố kỵ không thể nào xảy ra. Đến đây, tôi thấy thật là kỳ diệu! Thật là một phép lạ của sự không dán nhãn đối tượng. Nó chính là cái thẳng vô hình để thẳng tâm tán loạn, tâm sợ hãi, tâm buồn chán, tâm nghi kỵ, tâm dính mắc, tâm gièm pha, nói xấu, nghĩ xấu về người khác.

Tâm tôi trở nên trong sáng và rất bình an. Tôi không còn mất thì giờ để bàn chuyện T.T. Bill Clinton với Monica nữa. Tôi không còn nổi lên một sự ghen ghét người khác như trước kia tôi đã từng không muốn gặp họ. Chỉ vì

gia đình họ có con em học hành, tốt nghiệp đại học hơn con em của tôi; họ giàu có hơn tôi, và có nhiều tài năng hơn tôi.

An lạc đã thực sự có mặt trong tâm tôi. Tôi không còn dán nhãn người kia như thế nào nữa. Tôi nghĩ rằng tôi đã chuyển được ý nghiệp nên khẩu nghiệp tôi bắt đầu thanh tịnh. Đến đây, tôi biết rằng nghiệp xấu trong tương lai của tôi đã chuyển.

Tôi không còn là một người khó tính với bè bạn và trong gia đình. Tính thích xăm xoi đòi tư của người khác dần dần bớt hẳn trong lối sống của tôi. Bạn bè trong sở làm bắt đầu có cảm tình với tôi.

Nhà tôi thấy tôi có một chuyển biến nội tâm kỳ lạ. Chị ấy rất mừng, nói tôi bây giờ đã cởi mở, không còn khó tính đối với mọi người chung quanh, nhất là trong bà con, họ hàng bên chị ấy. Chị ấy mừng, tuy nhiên cũng không quên phê bình tôi, nói trước kia tôi đã bị “Tẩu hỏa nhập ma.” Bởi vì tôi tu thiền mà còn quá nhiều tâm chấp trước, tâm nghi kỵ, chê bai, nghĩ xấu và nói những lời thô ác với người khác. Nhất là tôi ưa chỉ trích các pháp thiền khác. Đây không phải là mẫu của người tu thiền. Nhà tôi nói tôi tu lạc, bây giờ thì tạm xem như đi đúng đường. Đây cũng là sự khích lệ đối với tôi.

Thấy tôi thay đổi tâm tính, có tinh thần phóng khoáng, rộng rãi, nhà tôi nói tôi “đã gặp thầy hay,” vì đã chữa khỏi nhiều chứng bệnh tâm lý mà trước kia nhà tôi cho là bệnh nan y. Hai lần Thầy về giảng ở Chùa Vạn Hạnh, nhà tôi tuy biết mà không muốn đi nghe. Bây giờ thấy tôi có nhiều thay đổi tâm lý thực sự, nhà tôi muốn biết tôi đã học được gì ở nơi Thầy. Tôi cho biết là tôi đã học được cách “Thấy biết như thật bằng niệm biết không lời” và giải thích cách nhìn thấy biết như thế nào, tác dụng của cách thấy biết đó ra sao đến nội tạng và tâm tính. Nhà tôi tuy thích Thiền, nhưng có óc bảo thủ, nên thực hành chỉ biết có một pháp của Thầy mình mà thôi, đến khi nghe tôi giải thích tác dụng của thấy biết như thật bằng niệm biết không lời, có khả năng đưa đến tâm thanh tịnh, bớt dính mắc, và làm cho sức khỏe được quân bình. Tôi lấy bản thân tôi ra làm chứng. Chị ấy bắt đầu muốn tìm hiểu cách dạy của Thầy như thế nào. Nhân dịp này tôi giải thích thêm về pháp “không định danh, không dán nhãn đối tượng” là gì. Tôi đã giải thích cho chị ấy biết về cách nhìn sự vật hay người, ta không gọi tên về vật đó hay người đó, nhưng trong tâm vẫn biết rõ ràng về vật đó hay người đó như thế nào. Bằng cách này, tác dụng của nó sẽ đưa đến phá tan quán tính suy nghĩ hay dán nhãn về người khác. Nhà tôi có tật mắt ngủ từ nhiều năm qua chỉ vì chị ấy khó dẹp tan quán tính suy nghĩ lằng xằng. Nghe tôi nói bằng cách không nói thẳm trong não sẽ chữa khỏi bệnh suy nghĩ, nhà tôi thấy thích. Tôi liền khuyên

khích nhà tôi nên đi nghe Thầy giảng vào buổi thứ ba. Tiếp theo đó, trong ba buổi giảng khác, nhà tôi đều đi nghe.

Trong buổi giảng thứ ba, nhà tôi có hỏi ý nghĩa về “chánh niệm.” Đại khái Thầy trả lời đó là cái biết rõ ràng và đầy đủ nhưng không lời của tánh giác, chứ không phải cái biết có lời của trí năng hay ý thức. Vì biết của trí năng hay của ý thức là có sự phân biệt và biện luận trong đó. Còn biết của tánh giác thì vật thể nào thì biết y như thế đó mà không phê phán, không biện luận. Nhà tôi đã mở ra được cái nút thắt mắc này.

Tiếp theo có một cụ hỏi, nếu “Nếu tu mà ‘không nói’ thì khi đi làm làm sao tiếp xúc với người khác?”

Thầy cười và giải thích rằng đây chỉ là cách thực tập để dẹp tan quán tính suy nghĩ, quán tính nói thầm trong tâm. Mỗi ngày cố gắng tập hai buổi. Mỗi buổi kéo dài trong 5 hay 10 phút. Cho đến bao giờ có kinh nghiệm làm chủ lời nói thầm trong não, xem như ta bắt đầu có khả năng làm chủ vọng tưởng, dẹp được quán tính suy nghĩ lăng xăng. Chứ không phải lúc nào cũng “không nói”.

Sau đó, có một anh bạn khác hỏi Thầy: “Đạo Phật dạy vô ngã là Niết Bàn. Làm sao đạt được vô ngã?” Thầy nói: “Làm chủ được tâm ngôn thì đạt được vô ngã.” Thầy giải thích thêm là nếu không thực sự làm chủ được tâm ngôn, niệm phân biệt phải-trái, tốt-xấu, khen-chê, tranh chấp hay chấp trước vẫn có mặt. Đó là hữu ngã. Thầy cũng cho thêm ví dụ về người câm, tuy không nói được bằng miệng, nhưng trong tâm vẫn tạo ra được những khái niệm tư duy, do đó, trong đầu họ vẫn còn tầm còn tứ. Cũng như người tu tịnh khẩu, tuy không nói bằng miệng mà họ viết giấy để biểu lộ suy nghĩ của họ như thế nào cho người khác biết. Đây là cái biết của tự ngã vì có suy nghĩ, chứ không phải của tánh giác.

Hôm đó, nghe Thầy giảng, tôi thấy thật đơn giản làm sao. Hữu ngã và vô ngã chỉ cách nhau có niệm nói thầm trong đường tơ kẽ tóc. Hễ không nói thầm thì vô ngã. Còn nói thầm thì cái ta này có mặt. Giống như chư Tổ trước xưa có nói: “Một niệm vô sanh đạt Niết Bàn vậy.” Nhưng muốn đạt được làm chủ tâm ngôn, Thầy nói phải kiên trì thực tập, chứ không phải dễ dàng, vì quán tính nói thầm đã huân tập trong tâm chúng sinh từ vô thủy kiếp đến kiếp hiện tại. Thói quen gọi tên, thói quen dán nhãn đã lập thành một nếp sống riêng biệt của chúng ta. Muốn chiến thắng nó, chính ta phải tự tạo ra một thói quen khác. Đó là thói quen không nói thầm trong não. Quả thật, nhiều bạn của tôi nghe Thầy giảng, họ nói Thầy có nhiều kinh nghiệm sống về Thiền. Dù Thầy không theo pháp ngữ cổ xưa, mà cốt lõi vẫn đáp ứng đúng nhu cầu tác dụng của pháp ngữ cổ xưa.

Cho nên, dù chưa được thực sự làm chủ tâm ngôn, nhưng riêng tôi đã nhận ra được lối thoát mà hơn 10 năm trước đây tôi đã bế tắc. Tôi không biết làm sao để không theo vọng tưởng hay để an lạc nội tâm đích thực. Tôi đã bí lối. Ngày nay Thầy đã khai thông. Tôi chắc chắn các bạn khác của tôi cũng đều được khai thông như tôi, nên mọi người đều vui vẻ và còn yêu cầu Thầy cho thêm nhiều buổi giảng khác. Không khí của buổi giảng thứ ba thật là vui nhộn. Già trẻ đều yêu cầu Thầy tiếp tục giảng. Bác Xuân tuy đã trên 80 tuổi mà là vị hăng hái nhất. Cuối cùng Thầy đồng ý giảng thêm 10 buổi.

Sau khi nghe 3 thời pháp trong tháng Tám, tôi mới hiểu câu Phật nói trong Kinh Niết Bàn là: “Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh.” Nhưng sở dĩ Phật tánh không xuất hiện được, do chúng sinh không làm chủ được tâm ngôn. Đây là đầu mối mà Phật đã nói pháp của Phật đã đi ngược lại sự lý luận của người thế gian. Bởi vì thói quen của người thế gian là thích phóng tâm ra ngoài để nói xấu về người khác mà không bao giờ thấy những cái xấu từ bên trong mình. Thế gian thích ngồi lê đôi mách, vạch lá tìm sâu, đâm bị thóc, chọc bị gạo, chứ không thích làm cho khẩu nghiệp, ý nghiệp của mình được trong sạch.

Kể từ hôm đó, tôi đã thực sự “dân thân” theo cách Thầy chỉ dạy.

Ba thời pháp của Thầy đã thực sự đem lại nguồn hiểu biết bằng chánh trí và an lạc đích thực trong tâm tôi và trong gia đình tôi. Thầy đã mở ra một lối đi mới trên đường tu thiền của tôi. Hiện tại, tôi không còn có thói quen dán nhãn người khác theo suy luận chủ quan và thành kiến như trước nữa. Quán tính cũ của tôi là thích nói xấu người vắng mặt. Đây là bệnh dán nhãn người khác, tôi tuy biết mà chữa không khỏi. Bây giờ tâm tôi bắt đầu có ít nhiều thay đổi.

Tôi nhận rõ thế nào là chánh trí, thế nào là tà trí. Thấy biết mà suy luận, hoài nghi cộng với thành kiến yêu, ghét, khen, chê trong đó là tà kiến. Thấy biết mà không thành kiến, không suy luận, không hoài nghi, không chụp mũ là chánh trí. Đối tượng thế nào, thấy biết y như thế đó.

Đến buổi giảng thứ tư vào ngày 24 tháng Giêng, vì có nhiều bạn thiền khách mới, Thầy đã giảng trở lại về Tánh Giác. Lần này tôi lại thu thập rõ ràng hơn về chức năng và đặc tính tánh giác. Trong đó tôi nắm được đặc tính của tánh giác là cái biết không lời, thường hằng và lặng lẽ. Nó là bản giác trong tự thân tất cả con người, kể cả những sinh vật khác. Chức năng của nó là kiến giải tất cả các dữ kiện do sáu căn thu nhận từ bên ngoài hay khởi lên từ bên trong.

Bằng những thí dụ cụ thể, như Thầy gọi chị Thu Hà ở hàng đầu lên bàn Thầy bằng cách ngoắc tay, chị ấy đã lặng lẽ đứng dậy, đi lên bàn Thầy và

chấp tay xá chào. Cả hai đều không nói một lời. Thầy nói đó là đặc tính thâm lặng biết hay thâm nhận biết của tánh giác. Bởi vì Thầy chỉ ra dấu mà chị Thu Hà lặng lẽ đứng dậy đi lên. Chị đã thâm nhận biết ý nghĩa của cái ngoắc tay mang nội dung như thế nào nên chị tự động đứng dậy và đi lên bàn Thầy. Khi đến nơi, chị cũng không nói một lời, lại lặng lẽ cúi đầu, chấp tay xá chào Thầy. Thầy giải thích, sự nhিপ nhàng hành động của chị Thu Hà được biểu lộ bằng sự thâm nhận biết của tánh giác. Trong đó không có mặt của trí năng. Tất cả mọi người đều có cái thâm nhận biết này. Nó là nền tảng của trí tuệ và sự an tịnh nội tâm. Tuy nhiên, dù có, sự thâm nhận biết này chưa trở thành một năng lực vững chắc. Bao giờ nó trở thành một năng lực vững chắc, lúc đó tâm ta sẽ chuyên hóa và trí tuệ sẽ thăng hoa, thân và tâm sẽ hài hòa cùng nhau. Chỉ vì cơ chế của nó liên hệ trực tiếp đến hypothalamus và hệ thống đối giao cảm thần kinh. Phần này Thầy dựa theo khối não bộ bằng thạch cao để trên bàn và dùng tia “laser” để giải thích, tôi không nắm vững, nên không ghi ra đây đủ.

Sau đó Thầy nói thêm về đặc tính của tánh giác là phân tích sự kiện hay đối tượng mà tự ngã không biết trong tiến trình phân tích đó. Chỉ vì trong cơ chế của nó có tri giác và trực giác, nhưng không có cơ chế nói. Thí dụ chuyện hai võ sĩ đấu nhau trên võ đài. Cả hai chỉ thủ thế hay phân công hoặc tấn công đối phương bằng cách nhìn bộ dạng hay những thế ra chiêu của đối phương, chứ không bằng sự suy nghĩ hay suy luận nói năng về những thế đánh hay bộ di chuyển sàn qua, sàn lại của đối phương. Đây là hai bên đang xử dụng chức năng tánh giác.

Bởi vì, nếu khởi suy nghĩ về thế ra chiêu của đối phương, người kia sẽ bị đo ván ngay. Thầy lại đưa ra thêm thí dụ như khi đi tới, đi lui, mắt thấy vách tường hay vật cản trước mắt, chân liền tự động quẹo phải hay quẹo trái mà trong não không nói một lời. Thầy cho biết đó là vai trò kiến giải tổng quát bằng sự phân tích của tánh giác. Trong đó ta không có suy nghĩ là phải quẹo về hướng nào. Tánh giác tự kiến giải, rồi chân và thân mình quẹo theo hướng kiến giải của tánh giác. Nếu thường xuyên tập được cách thiền hành vô ngôn, quán tính nói thầm sẽ bị kiểm soát, tâm an lạc sẽ thực sự có mặt.

Có một bạn hỏi, nếu khi thiền hành mà không nói một lời trong não có đúng không? Thầy đáp: “Đúng! Đó là thiền hành trong vô ngôn.” Rồi Thầy giải thích thêm mà tôi tạm nhớ như sau: Đó là cách đi của tánh giác. Trong đó không có mặt ý thức và tự ngã. Còn nếu đi mà cứ nói thầm về những bước đi như thế nào là cách đi của ý thức. Trong đó có mặt tự ngã, không có mặt tánh giác.

Ngoài ra bác Xuân cũng hỏi Thầy về trường hợp em bé câm bẩm sinh, có tánh giác hay không? Nếu có làm sao khi lớn lên em bé đó khai triển được trí vô sư?

Thầy trả lời bằng cách dẫn chứng trường hợp bà Helen Keller chẳng những đã bị câm khi được 18 tháng tuổi mà còn bị mù và điếc nữa. Giác quan còn lại của cô là vị giác, khứu giác, và xúc giác. Trong đó giác quan xúc giác của cô rất bén nhạy. Cô có khả năng nhận ra và phân biệt hướng tiếng động từ xa. Ấy thế mà đến năm 7 tuổi, cô bé Helen đã phát triển được trí vô sư qua sự ngộ thể nào là nước, khi tay cô vừa chạm vào nước, sau khi cô trải qua một cơn tức tối vì không được ngồi ăn chung bàn với cha mẹ, bị cô giáo lôi sên sệt ra khỏi phòng ăn vì tội bóc bỏ vào miệng vô trật tự, rồi bỏ cô ở giữa sân. Đến khi khát nước, nhận ra có tiếng động của sự bơm nước, theo thói quen, cô lần mò đến giếng nước bơm. Cùng lúc đó cô giáo đang bơm nước, như thói quen thường lệ, cô Helen đưa tay vào vòi nước để hứng nước uống. Khi nước vừa chạm vào tay, bất thình lình cô nhận ra ý nghĩa từ ngữ “nước” mà mấy năm trước đó cô giáo đã dạy cô bằng phương pháp học chữ kiểu người mù – kiểu Braille – qua sự làm dấu ở các ngón tay để chỉ ý nghĩa “nước”, nhưng cô chẳng hiểu là gì cả. Đến khi nước vừa chạm vào tay, tức khắc cô nhớ lại những dấu hiệu mà cô giáo đã từng dạy cô về ý nghĩa “nước”, cô mừng quá. Tức thì cô chạy nhảy tung tăng, ú ớ reo lên. Chạm vào thân cây, cô liền làm dấu các ngón tay để nói đó là “cây”. Chạm vào lá cây, các ngón tay của cô làm dấu chỉ đó là “lá cây”. Vỗ tay dưới đất, cô làm dấu để nói đó là “đất”. Chỉ trong vài phút, cô đã gọi được 7 thứ tên vật khác nhau bằng cách làm dấu các ngón tay mà cô đã được cô giáo dạy từ trước. Lúc bấy giờ cả nhà chạy ra. Tất cả đều mừng rỡ vì Helen đã phân biệt được tên gọi các thứ vật qua sự biểu lộ bằng các dấu của ngón tay do cô giáo chỉ dạy trước đây nhiều năm. Mẹ cô đến ôm cô vào lòng, cô liền làm dấu các ngón tay để nói đó là “mẹ”. Sau đó cô bắt đầu đi học theo phương pháp dạy cho người mù. Cuối cùng cô nổi danh trên thế giới, gặp nhiều Nguyên thủ Quốc gia trên thế giới, và viết nhiều sách cho người mù đọc.

Đoạn này Thầy kể khá dài, có nhiều chi tiết, tôi không nhớ hết, chỉ nhớ đại ý là Thầy sẵn sàng trả lời bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến Thiên và dẫn chứng những trường hợp ngộ của người tu thiên hay người thế gian. Trong đó, Thầy nhấn mạnh đến nguyên tắc của “ngộ” là trí năng phải bí cùng tột, rồi ngay trong lúc bí đó, bỗng nhiên một trong ba giác quan như mắt, tai, và thân chạm vào bất kỳ đối tượng nào bên ngoài, sự ngộ sẽ xảy ra. Đó là sự kiến giải của cơ chế bên trong tánh giác. Như trường hợp ngộ của cô Helen là do bàn tay chạm vào nước, tánh xúc chạm từ bên trong tánh giác kiến giải ra về ý nghĩa nước. Thầy cũng nói thêm 3 trường hợp ngộ của ngài Qui Sơn

qua sự thấy đóm lửa, ngài Hương Nghiêm qua sự nghe hòn gạch chạm vào bụi tre, và ngài Vân Môn bị dập một bàn chân.

Ngoài ra Thầy cũng nói trường hợp ngộ thứ tư là do xem kinh hay nghe người khác giảng, với điều kiện ta không suy nghĩ trong tiến trình xem kinh hay nghe giảng, sự ngộ cũng bật ra. Như trường hợp ngài Kiều Trần Như khi nghe Phật giảng kinh Tứ Diệu Đế đã ngộ về nguyên lý sinh diệt trong vạn pháp. Do đó ngài Kiều Trần Như có pháp hiệu là A Nhã Kiều Trần Như. Trong đoạn này Thầy có nói một câu của Phật đã khen ngài Kiều Trần Như ngộ đạo bằng tiếng Pàli. Phật đã lập lại 2 lần. Thầy dịch ra tiếng Việt như sau: “Kiều Trần Như ông đã ngộ! Kiều Trần Như ông đã ngộ!” Và Lục Tổ Huệ Năng nghe Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn giảng kinh Kim Cang đã ngộ được tự tánh. Đây là cách ngộ bằng tuệ trí, cũng do sự kiến giải của tánh giác.

Thầy so sánh giữa ngộ và suy nghĩ. Thầy nói ngộ là cái chưa biết rồi bây giờ được biết. Còn suy nghĩ là cái ta cố bươi móc dữ kiện trong quá khứ. Nó là cái đã bị biết. Trong nó không có tuệ trí mà có trí năng. Còn ngộ có tuệ trí.

Thú thực đây là lần đầu tiên tôi nghe Thầy nói ngộ qua sự bị tác động của một trong ba tánh thấy, tánh nghe, và tánh xúc chạm với điều kiện trí năng phải bị bế tắc, và cách ngộ thứ tư là chỉ im lặng nghe giảng mà không suy nghĩ. Trong tiến trình này tiềm năng giác ngộ từ bên trong tánh giác sẽ kiến giải đầy đủ cho ta về dữ kiện mà ta đã không giải ra được từ lâu. Đây cũng là một dữ kiện mới cho tôi về “ngộ” trong thiền, mà đã từ lâu tôi chưa có dịp gặp sách vở nào nói đến về những nguyên tắc căn bản của ngộ.

Đến buổi giảng thứ năm, vì có nhiều thiền khách mới tham dự, Thầy lại cho toàn thể thính giả thiền khách thực tập nhìn toàn diện những đối tượng trước mặt mà trong não không nói lên một lời gì. Tôi làm theo. Lần này tôi nhìn thẳng vào chân dung đức Bổn Sư. Tôi biết rõ ràng màu sắc và khuôn mặt của đức Bổn Sư, nhưng trong não không khởi lên một niệm nói thắm về chân dung đó như thế nào. Càng nhìn, tâm tôi càng yên lặng, bỗng nhiên, trong đầu tôi khởi lên sự kiến giải kỳ lạ. Tôi thấy: “Gốc của phiền não chướng và sở tri chướng đều do tâm ngôn có mặt dưới sự chủ động của cái ta. Khi làm chủ được tâm ngôn thì sở tri chướng và phiền não chướng không thể nào khởi lên được. Đây thực là cách chiến thắng tự ngã kiến hiệu nhất. Nó đã chặn đứng được vọng tưởng trước khi vọng tưởng khởi lên. Nếu làm chủ tâm ngôn thực sự, vọng tưởng sẽ không làm sao khởi lên được. Nó cũng là cách làm cho ba nghiệp thân, khẩu, ý được thanh tịnh.” Rồi tôi nghi ngờ: Sao mà đơn giản đến thế? Sao mà dễ dàng đến thế? Có phải chằng chỗ này phù hợp với chỗ mà ngày xưa ngài Trí Giả Đại Sư đã dạy:

“Ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt chẳng?” Rồi tôi tự trả lời: “Đúng rồi!”

Qua kinh nghiệm vừa rồi, tôi lại càng tin chắc phương pháp của Thầy rất phù hợp với giáo lý. Qua cách nhìn không dán nhãn, không định danh đối tượng, giúp cho tôi nhận rõ phương pháp đạt được cốt lõi Thiền Phật giáo bắt nguồn từ chỗ làm chủ tâm ngôn vững chắc. Đối với tôi, không làm chủ tâm ngôn, ta không làm sao có kinh nghiệm định hay kinh nghiệm nhất tâm.

Điều này làm cho tôi nhận ra đây là phương pháp “chỉ thẳng” và “tu thẳng” mà trọng tâm nhắm đạt được nhất tâm mà bất cứ người nào cũng kinh nghiệm được liền về đặc tính biết không lời của tánh giác. Phương pháp này thực giống như Tổ Hoàng Bá, người Trung Hoa, nói là “Điều đạo.” Nó không đi vòng quanh mà đi đường chim bay.

Hôm đó, tôi thấy Thầy làm cho thính giả không lạc lỏng và không thắc mắc về thuật ngữ tánh giác. Cũng như trường hợp Thầy ra dấu, ngoắc tay gọi chỉ Thu Hà lên gần bàn Thầy. Hay Thầy chứng minh những cách gạt đầu của nhiều thính giả khác đã tỏ ra đồng ý với Thầy về những câu hỏi. Những vị đó không nói lên một lời gì trong não, chỉ bằng cách “gạt đầu” để nói lên sự đồng ý với Thầy. Những vị này đã biểu lộ cái biết lặng lẽ của tánh giác.

Qua 4 buổi nghe Thầy giảng, đến buổi thứ 5, tôi mới nắm bắt được cách chiến thắng vọng tâm, không theo vọng tưởng và làm chủ tự ngã để đạt được tánh giác.

Đến đây, tôi mới biết rõ vì sao hồi tháng Tám có một bạn hỏi Thầy làm sao chiến thắng tự ngã, Thầy trả lời ngắn gọn là “Làm chủ tâm ngôn.” Tôi thấy anh bạn kia tỏ vẻ hài lòng câu trả lời của Thầy. Riêng tôi hôm đó, nghe Thầy trả lời như vậy, tôi có nhiều thắc mắc. Tự mình nêu lên câu hỏi: Tại sao làm chủ tâm ngôn lại chiến thắng được tự ngã? Cái ta này đã mang nhiều thứ bệnh chấp trước kinh niên mà Phật gọi là lậu hoặc, làm sao lại dễ dàng như thế? Tại sao Thầy không dạy gìn giữ sáu căn để tâm không chạy theo sáu trần? Tại sao Thầy không dạy cách chần trâu như các Tổ Trung Hoa? Hễ vọng niệm khởi lên thì đừng theo. Lâu nay tôi cứ nghĩ muốn chiến thắng tự ngã, tôi phải áp dụng phương thức thu thúc lục căn hay đừng chấp trước, đừng dính mắc, đừng theo vọng tưởng, hay cố gắng hàng phục vọng tâm. Tôi không ngờ bằng phương pháp làm chủ tâm ngôn lại có khả năng chiến thắng tự ngã.

Khi kinh nghiệm được sự không dán nhãn đối tượng, tôi mới thấy then chốt của vấn đề là ở chỗ tâm ngôn. Tâm ngôn mà không chế ngự được thì vọng tâm không làm sao hàng phục; vọng tưởng không làm sao buông xả được;

dính mắc và chấp trước không làm sao lìa xa được. Thành kiến và chủ quan cứ bao vây cái ta. Nhất tâm không thể nào trở thành hiện thực được.

Bây giờ tôi mới thấy Thầy giải thích pháp dứt tầm dứt tứ của Phật bằng cách làm chủ tâm ngôn rất hợp lý. Thầy đã đi thẳng vào đề, không hướng dẫn dần dần lên. Thầy đã cho thính giả thiền khách phương tiện “đi về nhà” rất thiết thực.

Đây là phương pháp ngắn gọn và thực tiễn. Bởi vì ai nói thàm? Ta! Nếu thành tựu vững chắc không nói thàm, tự ngã làm sao xuất hiện được để nói lên điều gì? Sáu căn không cần gìn giữ, nội tâm vẫn không dính mắc sáu trần. Và khi tâm ngôn không nổi lên, vọng tưởng làm sao khởi ra để không theo? Bởi vì vọng tưởng chính là ta tự nói thàm với ta. Nếu làm chủ được tâm ngôn, chẳng có vọng nào khởi ra cả. Như vậy không cần phải cố gắng hàng phục vọng tâm mà chân tâm cũng có mặt. Bởi vì ngay lúc đó tánh giác cũng có mặt.

Tôi nhận xét, buổi giảng cuối cùng là buổi sôi nổi và hào hứng nhất. Thầy vừa giảng lý thuyết Thiền, vừa cho thực hành, và vừa cho đo điện não đồ để chứng minh mức độ vọng tưởng khởi ra như thế nào trên màn ảnh điện não đồ. Hôm đó có Bác sĩ, hiện là giáo sư tại Trường Đại Học San Diego (UCSD), ngành Sinh Học, là vị xung phong đo điện não đồ đầu tiên. Thật không ngờ, sóng não của Bác sĩ ở dạng Alpha. Đây là dạng vọng tưởng khởi lên lung tung, tâm không yên, tán loạn. Tiếp theo, có nhiều vị lớn tuổi cũng xung phong đo điện não đồ. Đa số đều có dạng điện Alpha. Không có vị nào có dạng Beta. Đặc biệt, có một vị có dạng điện Theta, dạng sóng não biểu lộ mức độ vọng tưởng đã bị kiểm soát. Đây là lần đầu tiên chúng tôi chứng kiến sự cụ thể hóa Thiền qua điện não đồ do Thầy chủ trương. Từ đó tôi nghĩ: Quán khác hơn Định. Vì Quán là hành thái hoạt động của trí năng, trong đầu cứ nói thàm liên miên về đối tượng. Như vậy, tự ngã và ý thức không bao giờ vắng bóng. Ngộ đạo không bao giờ xảy ra. Còn Định thì phải chấm dứt tầm và tứ để tánh giác xuất hiện. Từ đó mới tạo ra tác dụng cân bằng thân tâm, và trí tuệ mới có điều kiện phát huy. Ngộ đạo mới có thể xảy ra. Nhưng tôi lại nghĩ, trong bước đầu, ta cần tu quán, đến bước thứ hai ta cần tu định. Chứ không phải quán là pháp vô ích. Nó là cách “chăn trâu” tốt nhất mà người sơ cơ không thể bỏ qua. Nó cũng giúp ta có những nhận thức mới như nắm vững những nguyên tắc vô thường, khổ, và vô ngã trong tất cả hiện tượng thế gian. Nhưng muốn lên mức cao hơn để phát triển trí vô sư, làm cho thân và tâm hài hòa, ta phải thực hành định. Đây là điều tôi thu thập được khi Thầy giảng rộng về định không tâm, không tứ của đức Bổn Sư và tác dụng của định đối với việc loại trừ lậu hoặc, điều chỉnh thân, chuyển hóa tâm, và phát triển trí vô sư.

Qua sự kiện nói trên và để kết hợp với những bài giảng của Thầy vào tháng Tám trước đây, làm cho tôi có bốn ý nghĩ:

1. Phải chăng, Thiền là một phương pháp dạy ta làm chủ được những suy nghĩ của ta, mà Phật đã dạy phải làm chủ “Tâm và Tứ”? Tổ Đạt Ma dạy phương pháp “không lời,” Hòa Thượng Trúc Lâm ở Việt Nam, tại Đà Lạt dạy “Không suy nghĩ” hay “Không theo vọng tưởng”?
2. Phải chăng bằng phương pháp đo điện não đồ, người tu thiền có khả năng làm chủ được vọng tưởng và hiểu được những mức độ vọng tâm của mình biểu lộ ra sao dưới dạng sóng não qua sự nói thầm trong đầu?
3. Phải chăng, nhất tâm bất loạn trong Tịnh Độ đồng nghĩa với tâm thuần nhất trong Nhị Thiền mà Phật đã dạy? Vì trong đó chỉ có niệm biết thường hằng mà không có tâm tán loạn xảy ra. Tất cả tâm và tứ đều yên lặng.
4. Và phải chăng, bằng phương pháp tĩnh lặng nội tâm, trí năng không hoạt động, sự ngộ sẽ xảy ra, với điều kiện ta phải có những mối nghi mà chưa giải quyết được?

Hôm đó, tôi muốn hỏi Thầy những câu hỏi nói trên, nhưng vì có nhiều bạn hỏi quá, nên tôi đành ôm nghi vấn này. Đợi hôm nào bế tắc cùng tột, trí năng không hoạt động, nghe một tiếng động, tôi sẽ “ngộ” giống như Thầy đã giảng vào ngày 31 về những nguyên tắc đưa đến ngộ qua tánh thấy, tánh nghe, và tánh xúc chạm ở vùng Wernicke, phía sau bán cầu não trái của các ngài Qui Sơn, Hương Nghiêm, và Vân Môn vậy.

Tôi rất cảm ơn Thầy đã khai thông cửa Thiền mà đã từ lâu tôi đã ngهن lỏi. Tôi cứ nghĩ càng cố gắng gìn giữ sáu căn không cho dính mắc sáu trần, lúc nào cũng phải miên mật chặn trâu, và cần tạo ra nhiều lời cao thượng, cao siêu trong lúc thực hành thiền, tôi sẽ được an lạc, con trâu nội tâm sẽ không chạy bậy. Bây giờ tôi mới biết, an lạc sẽ không bao giờ có mặt thực sự trong tâm tôi. Hoặc nếu tôi có cảm thấy an lạc như thế nào đó qua sự tạo ra những ảo tưởng về nội thân phải như thế nào, thì sự an lạc này chỉ là ảo giác chứ không thực sự. Vì nó không tạo ra sự chuyển hóa nội tâm, không khai thông trí tuệ, và không tác động thẳng vào hệ tuyến nội tiết qua hệ đối giao cảm thần kinh ở hypothalamus như Thầy đã giảng và đã chỉ rõ trên bản Đồ Hình phần cắt ngang của não bộ vào buổi giảng lần thứ năm. Nó cũng không phải là chất xúc tác làm cho tánh giác hiện hữu lâu dài.

Tổng hợp phần chính yếu mà Thầy đã giảng, bây giờ tôi nhận ra những điểm như sau:

- Cốt lõi Thiền là phải làm chủ tâm ngôn cho được vững chắc để đạt được nhất tâm hay định. Có định vững chắc mới loại lậu hoặc ra khỏi thân và tâm.
- Con trâu nội tâm chính là tâm ngôn. Vọng tâm, vọng tưởng chính là tâm ngôn. Không làm chủ sự nói thầm trong não, mãi mãi ta vẫn bị vọng tưởng dẫn dắt.
- Muốn tâm an tịnh, phải làm chủ tâm ngôn vững chắc. Đây là điều kiện chính yếu của định không tầm không tứ hay nhất tâm. Nó là nguyên tắc nòng cốt trong Thiền.
- 10 năm trước đây, tôi đâu ngờ SUY NGHĨ là sự nói thầm. Nếu muốn không suy nghĩ thì đừng nói thầm trong não!

Tuy nhiên, từ hiểu đến thực hành hãy còn là một khoảng cách quá xa. Và từ thực hành đến đạt được tánh giác và hằng sống với tánh giác, giống như đêm 30 Tết. Trời chỉ có ánh sao mà không trăng. Như cuộc hành trình lên sao Hỏa. Đường dài vô tận! Nhưng ít ra, qua 5 thời pháp, tôi đã nắm được hướng đi mới trên con đường Thiền. Dù chưa làm chủ tâm ngôn được nhiều phút, tôi đã kinh nghiệm được vài giây.

Chỉ qua 5 buổi giảng, tôi và nhà tôi đã có một kiến thức mới về Thiền và phương pháp thực hành mới làm cho tự mình kinh nghiệm được tánh giác.

Ước mong được Thầy hướng dẫn tất cả bạn thiền ở San Diego thêm cách thực hành Không Định Danh Đối Tượng, Không Dán Nhãn, và Chú Ý Trống Rỗng như Thầy đã giảng vào ngày 31 tháng 1 vừa qua.

Năm sắp hết, Tết sắp đến, tôi và gia đình tôi có lời chúc các bạn thiền sinh ở Thiền Viện Tánh Không một năm đủ sức khỏe, đủ duyên để tiếp tục hoàn tất con đường làm chủ tâm ngôn như Thầy đã dạy. Đây là con đường ngắn nhất và rất thiết thực. Tôi sẽ đưa phương pháp Không Định Danh Đối Tượng, Không Dán Nhãn Đối Tượng vào nếp sinh hoạt hàng ngày của tôi. Như Thầy đã nói: Đi, biết đi. Đứng, biết đứng. Ăn, uống trong giờ “break,” biết ăn uống trong giờ “break”. Lái xe, biết lái xe. Hút bụi, biết hút bụi. Tiểu tiện, biết tiểu tiện. Nhút cử, nhút động đều có niệm biết rõ ràng hiện hữu. Đây là cái biết không lời của tánh giác. Trong đó không có trí năng và ý thức.

Sau cùng, một lần nữa, tôi và gia đình tôi có đôi lời cảm ơn đạo hữu An và chị Hội Trưởng Hội Phật Giáo Việt Nam San Diego đã tạo điều kiện thuận lợi để chúng tôi được nghe 5 thời pháp với không khí vui tươi thấm nhuần đạo vị do Thầy ban cho. Cảm ơn chị An đã thiết đãi 5 bữa cơm chay thịnh soạn cho hàng trăm thực khách mà không than mệt. Chúng tôi cũng cảm ơn tất cả các bạn đạo của Thiền Viện Tánh Không đã không quăng xa xôi, đến cùng chung vui với chúng tôi tận San Diego.

Chúc Thầy được nhiều sức khỏe trong năm Con Mèo để dìu dắt chúng con. Ngưỡng mong chỗ nào con kiến giải sai, xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Một Thiền khách ở San Diego. Viết vội trong ngày nắng ấm.

*Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.*

**WZ**