

## An Trụ

21 tháng 4 năm 2024

Chào các bác thân thương,

Để hiểu sâu thêm tư tưởng và triết lý của bài nói chuyện trên, xin các bác đọc phần triển khai ý nghĩa tâm chuyên chú và an trụ ấy như sau.

Khi mới bắt đầu tu, chúng ta thường được dạy rằng mình phải tập trung tư tưởng, đừng phân tâm, chuyên chú vào một đối tượng.

Điều này rất đúng.

Sau khi tu tập một thời gian, chúng ta sẽ thấy rằng sự tập trung (gọi là focus) không phải là tư tưởng (thought), suy tư (thinking) mà là một sự tập trung của tâm thức (consciousness). Tầm vóc của sự tập trung thì lớn hơn sự chuyên chú của dòng tư tưởng.

Thí dụ như khi ta học “tập trung sự chú ý vào tâm luân” (focus on the heart center). Lúc đầu thì ta phải dụng tâm chú ý vào tâm luân, không thể nghĩ ngợi gì khác được. Từ từ ta cảm thấy như tâm thức của mình “dán” vào tâm luân, tới mức độ gọi là “dính” vào tâm luân. Khi đó, ý tưởng (vọng tưởng), hình ảnh và tiếng động trong đầu không còn chướng ngại gì tới việc tâm thức “dán vào” hoặc dính vào tâm luân nữa.

Khi đọc lại kinh nghiệm của chư Tổ Sư xưa kia thì các Ngài hay sử dụng chữ “an trụ” (安住) để diễn tả trạng thái khi tâm thức dán vào một đối tượng nào đó trong thiền quán. Trụ có tính chất đứng trên đó, ngồi trên đó, túc trực ở nơi đó. An trụ thì mang ý nghĩa túc trực một cách nhẹ nhàng. Dịch ra tiếng Anh một cách cứng ngắt là “peacefully dwell on”.

Như thế, định nghĩa chữ “tập trung” (concentration) và “chuyên chú” (focus) thì xưa nay từ Tiểu Thừa, Nguyên Thủy, đến Đại Thừa, hoặc Kim Cang Thừa đều giống nhau.

Nhưng sự khác biệt là ở chỗ cứu cánh của sự tập trung chuyên chú là “an trụ ở đâu?”

Theo Thiền Tông Đại Thừa của tổ Huệ Năng truyền lại, thì cứu cánh là an trụ nơi Chân Tánh. Phương tiện để tâm thức tập trung là một câu thoại đầu hoặc một công án.

Có những phái Thiền dùng phương tiện là chuyên chú vào hơi thở, vào vị trí trên thân, vào một chủ đề trừu tượng để cuối cùng an trụ vào một hoặc nhiều cảnh giới của Tứ Thiền (sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền).

Thiền theo Hoa Nghiêm Tông thì dùng phương tiện là chuyên chú và tập trung vào hạt giống quang minh (chủng tử). Hạt giống quang minh sẽ từ từ lớn mạnh và biến thành vô lượng quang minh. Khi đó, do ta dụng công chuyên chú quán tưởng hạt giống quang minh, tâm thức “dán vào” hạt giống quang minh, nên cuối cùng là biến thành vô lượng quang minh.

Để kết luận, ta cần có những quan niệm rõ ràng như sau:

- khi mới tu tập thiền định ta phải biết chuyên chú vào một đối tượng, đừng để phân tâm, chia trí, chạy theo những dòng tư duy, những hình ảnh, hoặc những cảm xúc bên lề.

- sau khi tu một hồi, ta nhận biết ra rằng “chuyên chú là tác dụng của tâm thức, chứ không phải hạn hẹp là sự tập trung của tư tưởng”.
- Chư Tổ Sư phân biệt “sự chuyên chú” và “đối tượng chuyên chú”. Khả năng chuyên chú gọi là “năng”; đối tượng của sự chuyên chú gọi là “sở”. Sự phân tích và hiểu biết về thể nào là cặp “năng, sở” trở thành chủ đề chính trong thiền môn suốt cả ngàn năm qua.
- khi tâm thức chuyên chú vào một đối tượng nào đó tới chuyên nhất cực điểm thì cứu cánh, tâm thức và đối tượng ấy hợp nhất làm một, bất nhị. “Năng” bắt dị “sở”, sở bắt dị năng. Năng tức thị sở, sở tức thị năng.
- đối tượng của thiền quán trong Hoa Nghiêm là hạt giống quang minh. Hạt giống quang minh là nhân (seed, cause), khi đủ “năng lượng chuyên chú” thì hạt giống quang minh trở thành vô lượng quang minh. Tâm thức của ta khi đó trở thành đối tượng thiền quán, (năng trở thành sở) tức là tâm thức trở thành vô lượng quang minh.
- khả năng giữ cho tâm thức luôn chuyên chú để cuối cùng trở thành “đối tượng của sự chuyên chú” gọi là “an trụ”. “An trụ” vừa là cứu cánh của sự tu tập chuyên chú, vừa là quá trình tâm thức tập trung nơi đối tượng.
- để dễ hiểu và dễ nhận diện cảnh giới “an trụ”, thầy diễn dịch thành chữ “dán vào”, “dính vào” đối tượng.
- ta nên bắt đầu sự thực hành bằng cách tập chuyên chú hít thở vào tâm luân. Sau một thời gian, ta “dán” chủng tử VA vào tâm luân (hoặc chủng tử A, RA). Kế đó, chuyên chú, khiến tâm thức “dính vào” chủng tử ấy, miên mật, liên tục. Giữ vững công khóa hằng ngày cho tới khi hạt giống trở thành vô lượng quang minh.

Cám ơn các bác chịu khó đọc và học theo con đường Hoa Nghiêm tuyệt diệu này.

Thương mến,  
Thầy