

Vô Ngôn

LÀM SAO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC VÔ NGÔN



*Kính thưa Thầy,
Con đã đoán biết là sẽ được Thầy giao cho đề tài Vô Ngôn này. Việc mà con muốn làm là trình lên Thầy một tờ giấy trắng, rồi trở về, ngồi yên, giữ cho thân tâm hoàn toàn tĩnh lặng. Chỉ có như vậy mới diễn tả một cách hùng hồn và trung thực được điều con muốn nói.*

*Thưa các bạn,
Hôm nay trong tư cách của một thiền sinh mới, tôi xin được phép đem những hiểu biết thu nhặt được qua Khóa 4, dưới sự chỉ dạy của Thầy và sự hướng dẫn của các bậc anh chị cùng tu, đúc kết lại, để trình bày về Vô Ngôn.*

I. Định Nghĩa

Thế nào là Vô Ngôn?

Vô Ngôn là Không Lời. Lời ở đây bao gồm tất cả mọi hình thức của ngôn ngữ. Lời có thể là tiếng nói, âm thanh, chữ viết, hành động, cử chỉ..., nhưng quan trọng hơn tất cả, đó là tâm ngôn. Tâm ngôn chính là những suy nghĩ, những lời mình tự nói với chính mình, những tư duy biện luận, những đối thoại đang thầm lặng diễn ra trong não.

Hiểu theo nghĩa rộng:

Nhìn một vật trong Vô Ngôn, là nhìn vật đó trong tĩnh lặng, không dán nhãn, không đặt tên, không suy diễn, không phân biệt, không khởi tâm so sánh, không ham muốn... Hay nói một cách khác, vật như thế nào nhìn thấy như thế đó.

Nghe một âm thanh trong Vô Ngôn là nghe mà không lập lại nội dung âm thanh đó, nghe mà không vướng mắc, không để tâm bị chi phối bởi âm thanh...

Nói chung, làm một việc trong Vô Ngôn là làm trong sự yên lặng tĩnh thức, không tính toán, không suy luận, không dính mắc..., không nói, dù chỉ là nói thầm trong não

II. Vị Trí Vô Ngôn Trong Cuộc Hành Trình Của Chúng Ta

Mục tiêu của người tu Thiền là đạt được Định. Mà Định là gì ? Đó là trạng thái tâm rỗng lặng, thuần nhất, nơi chỉ còn có một dòng biết không lời, nơi mà Tánh Giác thực sự hiển lộ. Mà Tánh Giác thì chỉ có được khi ngôn ngữ đoạn diệt.

Như vậy, trong khi thực hành Thiền, thiền sinh gặp rất nhiều chướng ngại, nhưng đáng kể bậc nhất chính là ngôn hành. Ta có thể nói ngôn hành là một cái bị sanh bậc nhất. Vậy thì, nếu đạt được Vô Ngôn vững chắc, con đường Thiền chúng ta đi chắc chắn sẽ thành tựu.

Đức Phật đã từng nói: "*Đạo của ta là ly ngôn tịch diệt.*" Điều đó chứng tỏ Ngài đã coi Vô Ngôn là một phương thức tối hậu để đạt được Đạo.

Để cho dễ hiểu hơn, hãy xem ta sẽ được gì khi thực hiện được Vô Ngôn:

1. Khi không nói bằng lời nói:

- Ta tránh được khẩu nghiệp.
- Ta tránh được sự ham thích phô trương, tránh được khuynh hướng nuôi lớn tự ngã.
- Ta tránh được những hiểu lầm do khả năng hạn chế của ngôn ngữ thế gian, tránh những tranh cãi vô ích làm mất hoà khí và sự an tịnh. Chẳng hạn, ta có thể thâm nhận biết về cái biết không lời, nhưng nếu dùng ngôn từ để diễn giải, ta có thể làm mất đi cái chân ý nghĩa của nó.
- Ta xa lìa được những lý luận, sự ham nói, mằm mống cho những đối thoại thàm lặng dai dẳng, nguồn gốc của dòng vọng niệm vô tận.

2. Khi không nói bằng cử chỉ hành động:

- Ta tránh được thân nghiệp.
- Ta giữ thân ta được an tịnh. Thân an tịnh giúp tâm chùng xuống, lắng đọng lại. Nếu thân không an tịnh, tâm cũng khó mà an tịnh. Hơn nữa, tập khí/lậu hoặc chỉ có thể đào thải, tiêu trừ khi cả thân và tâm đều an tịnh. Chỉ khi nào đã hằng sống trong tánh giác, ta mới có thể có tâm an tịnh trong mọi dao động của pháp thân.

3. Khi không nói bằng chữ viết, âm thanh, ta sẽ không bị trí tưởng tượng lời cuốn, dẫn đi xa sự thật, như một văn thi nhạc sĩ ngồi than mây khóc gió, tự mua sầu chuốc khổ, xa rời thực tại, để rồi không còn thấy được "núi sông là núi sông", nói như lời Thiền sư Duy Tín.

4. Khi không nói bằng tâm ngôn:

- Ta tránh được ý nghiệp.
- Ta đạt được trạng thái "đối cảnh vô tâm", giữ được bình thản trước tất cả biến chuyển. Vô Ngôn như một bức vách kiên cố, vững vàng, hiên ngang bảo vệ ta trước tám ngọn gió thế gian, vượt ra mọi phiền não.
- Hẳn chúng ta còn nhớ câu chuyện thời Phật còn tại thế. Một ngày kia, có một vị Bà La Môn, vốn ganh ghét với uy tín của Phật, đã đi theo sau lưng ngài tìm đủ mọi lời chưởi rửa nhục mạ ngài. Nhưng Phật đã đối trả lại bằng vô ngôn. Những lời phỉ báng kia đương nhiên không có chỗ nhận, và phải trở về người đã đem cho nó.
- Ta làm chủ được sự suy nghĩ, phá được quán tính của đám tư duy, dẹp được sự có mặt tự ngã.

Đây mới thật là thứ Vô Ngôn mà chúng ta muốn đề cập đến. Thứ Vô Ngôn mà chúng ta muốn đạt được khi bước chân sâu vào các tầng Định cao hơn. Nhắc lại ở đây, tâm ngôn gồm suy nghĩ hay tầm, tức là những lời nói thầm trong não, và gồm tư duy biện luận hay tứ, tức là những đối thoại thầm lặng trong tâm chúng ta.

Khi Vô Ngôn xuất hiện, suy nghĩ dừng bật, tư duy biến mất, ý thức biến mất, đám mây vô minh tan mất; trả lại cho đất tâm sự tĩnh lặng rộng lớn, nơi đó ngọn đèn Tánh Giác đã được bật sáng lên.

Chúng ta không thể chối bỏ sự cần thiết của ngôn ngữ trong cuộc sống hàng ngày. Cũng như trí năng, ngôn ngữ là phương tiện giúp ta tìm đến với Đạo. Ngôn ngữ là phương tiện giúp ta tìm tòi, học hỏi, tích lũy kiến thức, truyền đạt tư tưởng, giúp ta nói ra những thắc mắc chất chứa trong tâm, trong giai đoạn khởi hành của cuộc hành trình đi tìm Chân Tâm.

Nhưng khi đã thật sự dẫn thân vào con đường hành Thiền, ta phải biết thực hành Vô Ngôn. Chỉ có Vô Ngôn mới giúp ta đạt được tâm thuần nhất. Chỉ khi cả thân lẫn tâm thanh tịnh, khi mọi sự ồn ào của trí năng đều yên lặng, lúc mà Vô Ngôn đang ngự trị, lúc đó tánh giác mới hiển lộ.

III. Làm Thế Nào Để Đạt Được Vô Ngôn?

Muốn đạt được Vô Ngôn một cách rất ráo, ta cần diệt Tầm và Tứ.

Để diệt Tầm và Tứ, tương tự như trong Cận Hành Định, ta cần phải trải qua 3 bước:

1. Bước Thứ Nhất: Áp dụng 1 trong 3 kỹ thuật:

- Không định danh đối tượng
- Không dán nhãn đối tượng
- Chú ý trống rỗng

Bước thứ nhất này giúp ta đạt được cái biết không lời.

1. Bước Thứ Hai: Áp dụng kỹ thuật Tỉnh Thức Biết, giúp chúng ta canh chừng niệm khởi; không để niệm từ vùng ký ức vận hành bất chợt xuất hiện trong tiến trình yên lặng nội tâm.

2. Bước Thứ Ba: Áp dụng kỹ thuật Thầm Nhận Biết, giúp chúng ta đạt được cái biết thường hằng trước những cảm thọ của 6 căn. Kết quả, ta có khả năng đạt được nhân chứng. Đó là thân đau, tâm không đau.

Nói một cách cụ thể hơn, chúng ta hãy thực hành bằng cách bắt đầu làm mọi việc trong Vô Ngôn, nghĩa là làm mà không nói, dù chỉ là nói thầm trong não. Ta hãy thực hành vô ngôn trong bốn oai nghi, trong mọi lúc, khi đang giao tiếp với mọi người, cũng như khi đối diện với chính mình. Có thể xử dụng những chiêu thức đã được học như:

- Xử dụng nhãn căn:
 - Nhìn chăm chăm vào một vật ở gần
 - Nhìn lướt qua mọi vật chung quanh, không phân biệt

- Nhìn thẳng vào một vật ở xa

- Nhìn vào trong

- Xử dụng nhĩ căn: nghe một âm thanh mà không lập lại nội dung của nó.
- Xử dụng thân căn: đi thiền hành, làm việc hằng ngày trong yên lặng tĩnh thức.
- Sau đó, chúng ta cần phải có một quá trình dụng công để cuối cùng biến Vô Ngôn trở thành một niệm Không Lời thường trực trong ta, một thứ "bản đồ nhận thức" để hướng dẫn ta an nhiên tự tại đi vào rừng Thiền. Bất cứ lúc nào khi một vọng niệm chợt đến, ta chỉ cần khởi niệm Vô Ngôn này lên để dẹp tan, trả lại cho đất tâm sự tĩnh lặng, trống không. Trí tuệ do đó mà phát sinh.

• **IV. Một Kinh Nghiệm Để Chia Xé**

- Ngày trước, tôi vẫn thường có thói quen "đem việc trong sở về nhà", nghĩa là về nhà mà vẫn còn suy nghĩ về những việc chưa giải quyết xong trong sở làm. Vì thế lúc nào tôi cũng nói thầm trong não.
- Thời gian vừa qua, tôi thử thực hành vô ngôn trong khi làm việc nhà. Và rồi, mỗi buổi sáng, tôi đã trở lại sở với một khối óc tươi mát, với những ý nghĩ mới mẻ. Thật là kỳ diệu, những khó khăn dường như không còn là nan giải như tôi đã nghĩ.

• **V. Kết Luận**

- Vô Ngôn có thể được xem như là một lối tu thẳng, như Tổ Đạt Ma đã từng nói: *"Giáo là lời, không phải là Đạo. Đạo là không lời. Ngay nơi người đạt được không lời, người đạt Đạo."*
- Để chấm dứt đề tài được giao cho hôm nay, con xin phép Thầy, mời tất cả các bạn, mỗi người chúng ta, hãy cùng nhớ lại một chiêu thức dụng công mà mình tâm đắc nhất, chắc chắn là sẽ khác nhau tùy theo từng người, để cùng nhau thực hành một phút Vô Ngôn.

Xin thành thật cảm ơn Thầy, cảm ơn các bạn.

Tâm Hoa

(trích trong Đặc San Thiền Tánh Không số 1, Xuân Kỷ Mão năm 2000)