

THIÊN

Hành giả Minh Thiên

1. THIÊN

Thiền không phải là một tôn giáo, một học thuyết, một quan niệm, những cái gì cấu tạo bằng ảo giác, bằng suy luận, bằng những tràng ý niệm trừu tượng mơ hồ. Thiền cũng không phải là một triết học hay khoa học với tất cả những hệ thống cơ cấu tổ chức của nó.

Thiền là một danh từ tạm dùng để ám chỉ một tâm thái hoàn toàn sáng tạo, một tâm thái thường trực bất biến phi thời gian, ngoài mọi xung đột, ngoài mọi suy tưởng luận lý và không có một biến động trên đời này có thể xâm phạm được, và ta chỉ có thể đạt đến tâm thái này bằng hành động, bằng sự thể nghiệm thân chứng của chính cá nhân, chứ không thể bằng những cuộc thảo luận, bằng ngôn từ sách vở. Do đó, Thiền đòi hỏi ta phải thực nghiệm. Và muốn hiểu Thiền, ta phải thực sự sống với mình. Phải thực nghiệm và thân chứng cái tâm thái tự do và an nghỉ đó, chứ không phải lý luận suông. Lý luận bàn cãi không phải là con đường đi đến Thiền. Thiền không bảo ta tầm định nghĩa bằng lối Thiền thực nghiệm. Mọi định nghĩa đều nông cạn phù phiếm, mọi suy luận đều lẫn lộn và chỉ tạo ra được những ảo giác. Thực ra danh từ Thiền cũng chỉ là một tiếng rỗng tuếch, không có liên hệ gì với cái tâm thái tự do an nghỉ của ta. Tâm thái đó không có hình thù tên gọi. Danh từ Thiền là tiếng dùng tạm để ám chỉ. Dù có gọi là gì thì nó cũng vậy thôi không thêm, không bớt. Nếu thích ta có thể nói là Phật, thượng đế, con bò, cục đất... hay bất cứ cái gì tùy ý. Danh từ là vật chất. Ta hãy lắng nghe lại lòng mình và quên hết lời đi. Như ngón tay chỉ mặt trăng, lời nói được tạm dùng gói gém cái ý chí. Đừng bao giờ để danh từ trở thành một nhà tù giam hãm tâm trí ta hay làm vướng bận bước chân giải thoát của ta.

Tham Thiền rất khó. Nó đòi hỏi nơi hành giả sự tự giác cao độ. Tham Thiền đúng nghĩa là người là người đã đạt trình độ “kiến tánh” (trong môn kiến tánh thành Phật) tức là tỏ ngộ được tâm thái tĩnh lặng bất biến tự do và an nghỉ tuyệt đối nơi mình, cũng như là nơi vũ trụ vạn vật. Sự tỏ ngộ đó sẽ soi sáng hướng dẫn ra mọi hành vi tư tưởng mọi động tác bé nhỏ trong mọi sinh hoạt hằng ngày, và vì nằm trong cái tâm thái tỏ ngộ mà lúc nào cũng Thiền, Thiền trong mọi giây phút mọi động tác, mọi sinh hoạt, ngay cả khi ăn, tắm, ngủ, lúc đấu võ hay đấu kiếm. Chính sự tỏ ngộ, sự trực nhận ra cái tâm thái tĩnh lặng tự do và an nghỉ tuyệt đối nơi mình đó là khởi điểm tham Thiền, là chìa khoá để mở cửa Thiền, và chỉ khi nào tỏ ngộ, trực nhận ra cái tâm thái nơi mình, thì lúc đó ta mới thực sự hiểu Thiền là như thế nào?

Chưa tỏ ngộ, trực nhận ra cái tâm thái tĩnh lặng tự do vô biên nơi mình thì chưa thực sự tham thiền, mặc dù ta có thể nói Thiền này, Thiền kia luôn miệng, đôi khi viết cả sách Thiền để dạy thiên hạ...nhưng bất quá chỉ là Thiền danh từ. Ta vẫn còn đứng ngoài ngưỡng cửa Thiền, mọi hành vi, động tác của ta đều có tinh vi khôn khéo đến đâu, cũng chỉ là những tính toán dọa dẫm của ý thức và không thể tránh khỏi vụng về, đại dốt, lầm lẫn và xung đột.

Khi tỏ ngộ được tâm thái tĩnh lặng đầy tự do an nghỉ nơi mình rồi thì cuộc sống của ta tràn đầy ý nghĩa, mọi hành vi, động tác của ta đều được soi sáng đúng mức. Một nhãn quan mới về nhân sinh, vũ trụ được mở ra, cõi đời này sẽ không còn là một biển khổ, một bức tranh gồm

ghiếc mà là một bức họa, một cuộc hợp tấu tuyệt vời, ta sẽ nhìn đời bằng cặp mắt bình đẳng tràn đầy tình yêu, sống trên độ cao siêu ý thức.

Khi cánh cửa Thiên rộng mở, ông thầy sẽ lui bước, không còn ai làm thầy ta được nữa, cũng như chính ta nhận thấy rằng mình không thể làm thầy ai. Tiếng thầy trò chỉ là giai đoạn. Sau khi cánh cửa Thiên đã bật mở (sự tỏ ngộ), ông thầy không còn chỗ đứng nữa. Mọi sự giúp đỡ đều trở nên thừa và chẳng còn ai để can thiệp sau cánh cửa này. Từ đây ta phải lo liệu lấy mình, phải cất bước độc hành, một mình và chỉ một mình thôi. Có thể còn có những cuộc chiến đấu đẫm máu, nhưng dù phải chiến đấu ta vẫn luôn luôn được soi sáng và không bao giờ lạc hướng. Ta đã có bản đồ và kim chỉ nam là sự liễu ngộ. Giống như đại bàng, dù phải trải qua những cơn bão tố thì cũng không thể chui vào bụi rậm để sống như chim chích, và cuối cùng rồi cũng vỗ cánh bay về an nghỉ ở tận những đỉnh núi xa xăm, cao vút, cách biệt với những thế sự thăng trầm.

Có một điều đáng nói là tất cả những ai có một lần tỏ ngộ, một lần bật mở được cánh cửa Thiên, dù chỉ một lần và chỉ trong khoảng khắc thôi, là không thể nào quên được không khí đó. Và sớm muộn gì người ấy cũng tìm đến cái cội nguồn an nghỉ đó. Dù thế nào thì rốt cuộc đời cũng vẫn thấy đó là mục tiêu đích thực của cuộc đời. Một mục đích phải đến trong thân phận làm người và thế nào cũng đến không thể khác hơn. Khi cá nhân được chuẩn bị chu đáo, tâm trí đạt đến cường độ đầy đủ trọn vẹn thì công việc cuối cùng còn lại chỉ là chờ đợi giây phút mà Thiên tạm gọi là “khai thị”. Ngay trong khoảng khắc được khai thị đó, cá nhân tức khắc lọt vào Thiên. Một con người mới với tất cả nhãn quan vũ trụ mới bộc lộ, tức là đồng nhất với chân lý.

Sự khai thị không nhất thiết phải là một công việc của ông thầy, một bậc tôn sư Thiên đức, dù điều này thường xảy ra. Có thể chỉ cần một tiếng suối reo, một cơn gió thoảng, một chiếc lá rơi, một cành khô gãy...khi đó cá nhân thức giấc và vụt thoát khỏi cơn trường mộng, tỏ ngộ và thân chứng chân lý, trực nhận ra cái tâm thái tự do sống động bất biến và tràn đầy tĩnh lặng nơi mình (mình là vũ trụ), (vũ trụ là mình). Nếu được chuẩn bị chu đáo thì ngay phút giây tỉnh thức đó, có lẽ cá nhân không còn phải chiến đấu nữa mà an nghỉ hoàn toàn tự do tĩnh lặng vô biên đó. Một cơ chuyển hóa toàn diện đưa ta đồng nhất với chân lý. Như vậy, trước khi khởi sự cuộc hành trình trên con đường diện với này, ta đã có một bản đồ và kim chỉ nam trong tay, đã rõ những nét cả lộ trình sắp tới, thấy rõ nơi ta phải đến. Muốn qua biển phải dùng bè. Để chứng ngộ cái tâm thái đó, ta phải chuẩn bị cá nhân phải cho chu đáo, phải đào xới tâm hồn mình, chuẩn bị con người mình trong tư thế chờ đợi giây phút tỉnh thức tuyệt vời đó.

Sau đây là những phương pháp chuẩn bị cá nhân, những phương pháp này được xem như những nhịp cầu được tạm ráp nối để đưa ta sang bờ kia. Hẳn nhiên cứu cánh nằm trong phương tiện, các nhịp cầu phải được đặt đúng địa điểm, phương hướng mới có thể đưa người đến nơi đã đi.

Nhưng cho nhịp cầu là chỗ đến cũng sai. Còn gì dại dột hơn khi bước lên cầu rồi mà chẳng chịu sang sông, cứ lo đứng ngắm nghía khen ngợi cây cầu và xây tổ ấm lên trên đó. Dù đẹp đẽ tân kỳ, cầu chỉ tồn tại một thời rồi cũng hư mục...

Các phương pháp này chỉ là cách thức chuẩn bị nội tâm nhằm đi đến tư thế chờ đợi phút giây tỉnh thức tỏ ngộ tâm thái tự do an nghỉ. Chỉ có thế, những người uống nước nóng lạnh, giây phút đó sẽ biết. Chẳng có gì để nói cả. Mọi luận giải đều tạo ra ảo giác sẽ gây trở ngại việc thực hiện nội tâm ta chứ không đi đến đâu hết.

Trong cuộc hành trình còn nhiều chuyện để nói, nhiều chi tiết sẽ đi sâu vào. Bây giờ mời quý vị lên đường. **Lên đường ở đây là lắng nghe lại lòng mình**, áp dụng những lời sau đây bằng ý thức, cảm giác động tác, tự thái không bằng lời nói lập lại trong trí nhớ.

Thiền là trực chỉ như tâm. Muốn hiểu Thiền, phải thực nghiệm, phải tìm lời giải thích bằng thân chứng chính mình chứ không phải chạy theo ngôn từ của kẻ khác, dù kẻ đó bất cứ là ai.

2. PHÉP XẢ

Xả là một phương pháp dinh dưỡng nghi ngơi của tâm hồn lẫn thể xác...Phương pháp dinh dưỡng này vừa giản dị, dễ thực hành vừa thích hợp với tất cả mọi người, mọi trình độ, mọi hoàn cảnh, mà lại cho một kết quả phi thường. Nếu áp dụng đúng, ta sẽ luôn luôn thoải mái an lạc trong mọi thời khắc. Ngoài ra, ta sẽ tránh được những xung đột tâm lý cũng như sinh lý:

- _ Không nóng giận câu có phiền muộn.
- _ Tâm trí luôn luôn bình thản trầm tĩnh.
- _ Thể xác không mệt mỏi dù phải làm việc nặng, mọi biến cố ta không run sợ, lo âu, hoảng hốt, không bị rơi vào trạng thái mê ngủ, hôn trầm. Và cuối cùng, nếu áp dụng đúng, ta sẽ tránh nhiều bệnh do trí não gây nên, cũng như các bệnh phát sinh do những sinh hoạt thiếu tự nhiên của cá nhân.

Thiền không có thời gian, quá khứ hay tương lai mà chỉ có hiện tại, ngay bây giờ, ngay giây phút này đây. Do đó, Thiền tông không bao hứa hẹn đến ngày mai, ngày mốt hay năm tới, kiếp sau gì cả. Cho nên, một môn đồ đúng nghĩa của Thiền phải gạt bỏ ngay cái thời gian tâm lý ra khỏi tâm trí và hành động tức khắc, sống ngay cái khoảng khắc hiện tiền đây.

Các dòng chữ sau đây trở thành vô nghĩa và không có một giá trị tinh thần nào hết, nếu quý vị chỉ đọc suông, cũng như lo lập đi lập lại cho đầy trí nhớ, mà không chịu trải nghiệm. Những hàng chữ này sẽ có một giá trị lớn lao tức khắc này trong chính cá nhân quý vị, nếu quý vị thay những lời đọc suông này bằng hành động thực nghiệm hiện tiền nghĩa là vận dụng tâm trí hành động ngay những gì quý vị đang đọc đây.

Giờ quý vị hãy cùng tôi thực nghiệm phép xả ngay khi quý vị đọc tới dòng này.

Quý vị hãy chú tâm vận dụng ý thức, sửa lại tư thế đang ngồi của quý vị cho ngay ngắn, đầu cổ ngay ngắn, buông lỏng hai vai xuống, thay vì so vai lên cứng ngắt, duỗi hai chân tay ra, hay để chân trong một tư thế thông thả, hợp cách thay vì lấy chân co gập và thiếu tự nhiên. Buông lỏng các dây thần kinh não bộ, nới lỏng các bắp thịt, một vị trí tự nhiên của nó. Hãy lắng nghe tất cả các máy động trong cơ thể của quý vị xem còn có một cơ quan nào, một thần kinh nào vẫn còn co thắt, căng thẳng thì buông lỏng nó ra. Đặt trọn con người của quý vị trong tư thế tự nhiên hoàn toàn nghỉ ngơi thoải mái. Hãy lắng nghe và điều chỉnh ngay trong con người quý vị, dây thần kinh nào còn co thắt, bắp thịt nào còn co quắp, buông bỏ cái nhãn mặt nhú mày của quý vị...như quý vị thấy, phép xả này thật quá giản dị nhưng cũng không phải là dễ thực hành. Thực ra nó không khó song chỉ vì xưa nay chúng ta quen co quắp, gân bắp thịt và thần kinh chúng ta xưa nay luôn luôn nằm trong tình trạng căng thẳng, gần như một cái tật. Công việc hiện giờ của ta là ý thức kiểm soát các bắp thịt, thần kinh trong con người mình, trả nó về trong tư thái tự nhiên thoải mái của nó.

Hắn buổi đầu, ta sẽ hay quên và chật vật trong việc kiểm soát các bắp thịt thần kinh trong con người mình. Có lẽ phải mất một thời gian ta mới trả con người mình về được trong cái trạng

thái nghỉ ngơi tự nhiên như thuở ban sơ của nó và **không còn phải điều động đến ý thức**. Nên cố gắng áp dụng phương pháp này trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Chẳng hạn như ngủ, tìm một tư thái nằm cho thật thoải mái. Có thể nằm nghiêng nên phải hay nằm sấp càng tốt. Đặt trọn con người quý vị trong tư thái nghỉ ngơi, hoàn toàn buông lỏng các dây thần kinh, chú tâm lắng nghe và kiểm soát trọn vẹn con người quý vị cho đến khi ngủ thiếp. Nếu thực hành chu đáo, quý vị sẽ có một giấc ngủ tuyệt vời, một cách sẽ dằng không mộng mè... Khi thức giấc, dù chỉ ngủ được một ít phút thôi cũng vẫn thấy khỏe khoắn, tỉnh táo và có cảm giác như ngủ lâu rồi, đủ quá rồi. Chỉ khi nào con người quý vị được nằm trọn vẹn trong một tư thế hoàn toàn nghỉ ngơi tự nhiên trong mọi sinh hoạt hằng ngày, trong mọi thời khắc, khi thức cũng như khi ngủ, không còn một dây thần kinh nào, một bắp thịt nào trong con thể quý vị co quắp lại hay căng thẳng nữa, thì lúc ấy, quý vị sẽ thấy một sự an lạc tràn dâng trong quý vị. Mọi sự đi đứng, nằm, ngồi, ăn uống, ngủ nghỉ của quý vị sẽ không còn động tác vô nghĩa nữa. Và mỗi động tác bé nhỏ đều chứa đựng những tiếng nói vô cùng. Quý vị sẽ học được những điều quý giá nơi mình mà chưa từng có trên sách vở hay trong lý luận ngôn từ. Quý vị sẽ khám phá ra một dòng sinh hoạt mãnh liệt bên trong quý vị. Có thể quý vị cũng thấy có một sự thông minh riêng ngoài ý thức. Tất cả chúng máy động trong cơ thể quý vị đều mang một ý nghĩa và chúng sẽ dạy cho quý vị làm sao đáp ứng những thách đố, những phản ứng đó.

Sức mạnh thể chất cũng như tinh thần sẽ bộc lộ ra. Trước những biến động ngoại giới, quý vị sẽ bình thản, trầm tĩnh sáng suốt một cách lạ thường, một sự trầm tĩnh tự nhiên không giả tạo, không cần một cố gắng nào của ý chí. Trong sinh hoạt thường nhật, trước mọi sự thách đố ngoại giới con người quý vị sẽ có phản ứng đáp lại thật là tài tình vượt ngoài mọi tính toán của ý thức. Mọi thách đố đối với quý vị sẽ trở thành một thú vui, chứ không còn là một hình phạt đầy đọa nữa.

Từ đây, quý vị sẽ bắt đầu dẫn thân trên con đường nghệ thuật sống. Đây là nền móng khai mở khả năng tự tri của chính khả năng tự tri này sẽ dẫn ta đến trước ngưỡng cửa chờ đợi cơ chuyển hóa, cái giây phút đột biến toàn diện cơ cấu tâm lý con người khiến ta thân chứng chân lý, lọt vào cửa Thiên, an nghỉ trong tâm thái phi thời gian thường trực bất biến.

Chắc là suốt thời gian, từ lúc đọc các chữ đầu tiên của phép xả đến giờ, quý vị vẫn đặt trọn con người của quý vị vào tư thế nghỉ ngơi? Chúng tôi mong như thế! Bởi vì với Thiên chỉ vào hiện tại, ngay bây giờ. Muốn thấu hiểu Thiên, ta phải thể nghiệm thân chứng lắng nghe trở lại mình, chớ không để tâm trí chạy theo lời nói của kẻ khác. Bây giờ, quý vị hãy chuẩn bị một cuốn nhật ký để ghi chép tiến trình hành động mỗi ngày của quý vị.

Chúng tôi mong quý vị thực nghiệm phép xả này trong mọi sinh hoạt động tác, không bỏ một giây phút nào, khi bận rộn cũng như lúc rảnh rỗi, quý vị đều đặt mình trong tư thế nghỉ ngơi thoải mái. Chúng tôi mong rằng ngay từ giây phút này cho đến khi các dòng chữ đầu tiên được chép trong nhật ký, quý vị đã biến sang một tư thế mới. Sau một tuần thực nghiệm, quý vị hãy để ra vài phút ghi tưởng những nét chính trong tiến trình thực nghiệm của quý vị gửi về cho chúng tôi.

Phép xả này xây trên nền móng của khả năng tự tri. Không thực hành phép xả này một cách chu đáo, ta sẽ gặp khó khăn trong việc khai triển khả năng tự tri và thiếu tự tri thì ta không đạt đến một sự tham Thiền đúng nghĩa, không có hy vọng đi đến phút giây tỏ ngộ chân lý, thân chứng cái tâm thoát tự do an nghỉ nơi ta. Từ phép xả này làm khởi điểm, chúng ta sẽ đi xa thật xa.

3. PHÉP TỰ TRI

Tự tri là tự biết mình, là ý thức được con người mình, ý thức một cách trọn vẹn và sâu thẳm. Tự tri là khởi điểm của minh tri, là bắt đầu cho một sự thông minh tâm hồn. Tự tri cũng có nhiều cấp độ. Mà cấp độ cao nhất của tự tri là tỏ ngộ tâm thái tự do an nghỉ, an nghỉ trong tâm thái tuyệt vời. Trong chúng ta thật hiếm có người đạt đến cao độ tự tri đó. Nhưng một khi đạt đến cao độ tự tri đó, thì hẳn nhân ấy đã xác định được rõ rệt cái mục đích thực sự của đời mình, người đó đã đúc kết được một bảo đảm chắc chắn cho thân phận làm người của mình.

Do đó tham Thiền đúng nghĩa luôn luôn bắt nguồn từ tự tri. Thiếu tự tri không thể có tham Thiền. Cũng không mong gì đi đến cơ chuyển hóa, đi đến cái giây phút tỏ ngộ và đồng nhất với chân lý và dù có làm gì thì các công phu nỗ lực cũng chỉ là những hành động lẫn quẩn. Có thể ta cũng đạt được một kết quả nào đấy, nhưng có chỉ là một kết quả máy móc chứ không phải một sự giải thoát đích thực. Thiếu tự tri ta không tài nào thoát khỏi ảo giác, các hành động nhằm phóng cá nhân chỉ gây thêm những trói buộc xung đột muộn phiền.

Hầu hết chúng ta đều có tiềm tàng cái khả năng tự tri này. Khả năng này sở dĩ không bộc lộ được chỉ vì chúng ta mãi bận rộn đương đầu với bao nhiêu biến động ngoại giới. Mặt khác chính các động tác lăng xăng náo động một cách vô ý thức của chúng ta đã làm tiêu phí phạm một số lớn năng lực của tâm trí. Ngay cả những mơ ước, hy vọng, khát khao và những tư tưởng lang thang, ý nghĩ viển vong cũng làm cùn lụt tâm trí, làm tan nát khả năng tự tri của chúng ta. Do đó, phần đông chúng ta do những hành động vô ý thức trong đời sống thường nhật, không nhận biết có khả năng này.

Có một điều tưởng cũng nên nói là khả năng tự tri này không liên quan gì đến kiến thức giáo dục mà ta hấp thụ được từ bên ngoài, nơi gia đình, nơi học đường, xã hội... Cho nên kẻ ăn học cao chưa hẳn là người có một tâm hồn thông minh. Một tâm hồn thông minh không phải là một tâm hồn với trí nhớ nặng trĩu kiến thức, bén nhạy, luôn luôn tự chủ, không bị ngoại giới chi phối cuốn hút, mê hoặc.

Giáo dục có thể đưa con người ta từ tình trạng vô ý thức lên tình trạng ý thức. Nhưng khả năng tự tri ở một mức độ cao thuộc lãnh vực siêu ý thức. Do đó mọi dạy dỗ bề ngoài đều bất lực trong việc khai triển khả năng tự tri này. Chính vì siêu ý thức thuộc một lãnh vực ngoài tầm của sự giáo dục, nên ta cũng không lấy làm lạ chỉ khi thấy các đại học nổi tiếng trên thế giới chỉ đào tạo các chuyên viên về khoa học, chính trị, kinh tế, danh tiếng lẫy lừng mà không đào tạo được siêu nhân. Có người cho rằng siêu ý thức cũng như một tình trạng vô ý thức. Đây là một ngộ nhận tai hại. Thật ra đó là hai trạng thái thật xa nhau một trời một vực, một đàng là u mê ngu tối, một đàng là tỉnh lặng tràn đầy tinh thái tự do và sáng tạo. Giống như từ một đứa trẻ đi đến ông già phải trải qua giai đoạn trưởng thành của người lớn. Từ tình trạng u mê tối tăm, hỗn độn của vô ý thức, muốn đạt đến một cấp độ siêu ý thức, cá nhân chắc chắn không thể qua giai đoạn của ý thức... Vô ý thức là tình trạng u mê, tối tăm hỗn độn của một tâm trí chưa được khai hóa, còn

bản năng ý thức là tình trạng một tâm trí đã được khai mở được sàng lọc và dạy dỗ bằng kinh nghiệm qua những cuộc va chạm, tiếp xúc giữa cá nhân và ngoại giới, tức là lý trí. Nhưng siêu ý thức thì ngược lại, là tình trạng của một tâm trí đã đi đến già dặn, chính chắn, trút bỏ mọi kinh nghiệm, gánh nặng của trí nhớ, tĩnh lặng và hoàn toàn tự do sáng tạo.

Từng lớp siêu ý thức thường được bộc lộ bằng một tĩnh thức nội tại. Sự thức tỉnh này là khởi điểm của thông minh tâm hồn. Đó được thể hiện bằng hành động trút bỏ mọi kinh nghiệm mà từ xưa đến nay cá nhân đã không ngừng gom góp trong kho trí nhớ. Sự trút bỏ kinh nghiệm này chỉ có thể thực hiện được bằng những kỹ thuật luyện tập dạy dỗ bên ngoài. Khi nghe nói phải trút bỏ gánh nặng kinh nghiệm, nhiều người trong chúng ta hoảng hốt lo sợ. Chính nỗi hoảng hốt lo sợ này chứng tỏ cá nhân chưa hề có một lần thể nghiệm mà chỉ sống lục đục trong cái chuồng tư tưởng với những suy diễn, lý luận trong phạm vi ý thức. Ta không thể thấu đáo phần siêu ý thức bằng lối suy diễn, lý luận ý thức và siêu ý thức là tầng lớp nằm ngoài mọi suy nghĩ, lý luận. Mà có thể nào ta đo lường được cái không suy nghĩ bằng cách suy nghĩ? Giống như kẻ muốn nhấc cái thùng mà lại ngồi trong cái thùng, làm sao nhấc lên được! Nhưng chính tư tưởng của ta đã có hành động hết sức ngỡ ngàng và hiếm có đó, khi nó tin rằng nó có thể thấu đáo phần siêu ý thức bằng suy nghĩ, lý luận.

Khi nào còn suy nghĩ diễn tiến lý luận trên bình diện ý thức thì ta còn hoảng hốt sợ hãi. Nhưng nếu quẳng bỏ suy diễn, lý luận, thả mình rơi sâu xuống tận đáy tâm hồn để đón nhận một tĩnh thức nội tại thì cá nhân tức khắc sẽ thấy rằng nỗi hoảng hốt lo sợ của mình đều là ảo huyền, đấy chỉ là nỗi hoảng hốt sợ hãi của cái Tôi của mình. Nó sợ không còn chỗ ẩn nấp tồn tại.

Do đó, Thiên đòi hỏi ta phải thực nghiệm, phải tìm lời giải đáp bằng hành động đi sâu vào con người mình để đạt đến sự chứng nghiệm của mình cá nhân chứ không phải tìm lời giải thích bằng suy diễn, lý luận trên ngôn từ. Chính điều này khiến Thiên siêu thoát vượt mọi tôn giáo, mọi triết học, chối bỏ mọi lý thuyết sách vở.

Hành động trút bỏ kinh nghiệm có thể diễn ra từng phần, từng giai đoạn, mà cũng có thể diễn ra trọn vẹn một lần, thay đổi cả một tiến trình trong một lúc, tùy theo cường độ tĩnh thức của cá nhân và điều này không mấy quan trọng.

Điều quan trọng là làm sao để có được một tĩnh thức tại ngô hầu phần siêu ý thức bộc lộ. Vì chỉ khi ngộ tĩnh thức nội tại trỗi dậy thì lúc đó cá nhân mới đủ khả năng tách bỏ gánh nặng kinh nghiệm, cắt mình khỏi phạm vi ý thức, một phạm vi mà khi nằm trong đó, cá nhân không phải tính toán chiến đấu và xung đột không ngừng. Trong chúng ta có đôi người, khi vừa hội ý, họ liền buông hết ý niệm, để con người trọn vẹn chìm xuống khỏi bề mặt ý thức, như thế một cục đá bị ném xuống nước, nó tìm được cách nhanh nhất để rơi xuống đáy. Họ để con người họ xuống cho đến khi đụng đến một tĩnh thức nội tại. Đây là những cá nhân siêu đẳng, những con người hiếm có. Đối với những con người đại hùng đại lực này, ta không còn phải luận bàn. Họ cũng chẳng cần học thêm điều gì nữa vì hành động họ chứng tỏ họ đã nắm nghệ thuật trong tay. Mọi bàn luận đều thừa. Hạng thường nhân chúng ta chắc không có tham vọng hành động một

cách phi thường như những cá nhân siêu đẳng đó. Chúng ta hành động theo cách khác tuy chậm hơn nhưng bớt ngộp thở. Tuy nhiên, nói thế không có nghĩa là không cam go và kém nghệ thuật, vì đạt đến một tỉnh thức nội tại là cả một nghệ thuật.

Trong bài trước, chúng ta phải bắt đầu bằng phép xả. Chắc ai cũng vẫn thực hành phép xả một cách liên tục từ hôm đầu tiên cho đến nay, ngay cả lúc đang đọc những dòng chữ này, vì phép xả là nền tảng của tất cả, chính đó cũng là tự tri của cấp độ sơ đẳng. Không thực hành phép xả hoặc không thực hành chu đáo liên tục, tức là thiếu chuẩn bị. Ta sẽ gặp nhiều khó khăn khi đi sâu vào việc tự tri vì phép tự tri đặt nền tảng trên phép xả. Nếu ta thực hành phép xả một cách chi đáo, việc tự tri với ta sẽ là một việc dễ dàng và tràn đầy hứng thú.

Bây giờ, ta hãy hoàn toàn an nghỉ theo phép xả, buông bỏ tất cả. Bỏ đi cái câu mày. Mím môi, cắn răng của ta. Bỏ đi cả những nét căng thẳng trên da mặt ta. Lắng nghe thật sâu bên trong ta.

Trong bài trước, chúng ta chỉ mới đặt để con người chúng ta trong tư thế nghỉ ngơi và lắng nghe, theo dõi, cũng như kiểm soát các máy động con người ta trong một tư thế luôn luôn an nghỉ và an nghỉ trong mọi thời khắc. Nhưng chúng ta tiến đến một giai đoạn sâu hơn nghĩa là: Lắng nghe và theo dõi những ý tưởng ý niệm của mình. Lắng nghe và theo dõi tất cả các tư tưởng toan tính xuất hiện trong tâm não, từ những ý nghĩ thô thiển cho đến các toan tính thâm kín nhất, một cách liên tục trong mọi thời khắc, đấy là điều căn bản khẩn thiết trong phép tự tri này.

Một điều quan trọng cần ghi nhớ là đừng bao giờ tỏ một thái độ nào đối với các tư tưởng toan tính đó, dù các tư tưởng toan tính đó có hay ho đẹp đẽ đến đâu cũng mặc, mà nó xấu xa đê tiện đến đâu cũng cứ thản nhiên theo dõi và nhận xét trọn vẹn các tiến trình diễn biến của các tư tưởng toan tính đó. Mọi thái độ ưa thích hay không ưa thích, thừa nhận, dung túng hay phủ nhận, chống đối, đè nén để chỉ tạo ra những xung đột nội tâm. Chẳng những các thái độ đó không giải quyết được vấn đề mà còn là trở ngại ngăn cản ta đi đến một tỉnh thức nội tại nữa. **Không một thái độ nào có thể giải quyết trọn vẹn vấn đề. Nhưng một khi tỉnh thức nội tại trỗi dậy thì vấn đề tự nó sẽ giải quyết trọn vẹn.**

Hãy làm như thế này. Ta đặt một tấm gương soi bên trong. Mọi tư tưởng ý niệm, toan tính xuất hiện trong tâm trí đều được phản chiếu trong tấm gương một cách đầy đủ trọn vẹn. Tấm gương tuy thu gọn các hình ảnh diễn biến của tư tưởng, ý niệm lại hoàn toàn không phê phán gì. Và khi các ý niệm, tư tưởng đó tan biến, thì gương vẫn trong suốt tự nhiên, không hề vương vấn một dấu vết nào của tư tưởng, ý niệm toan tính vừa qua. Chẳng hạn, khi một cơn giận nổi lên, ta hãy thản nhiên theo dõi như xem một anh hề đóng kịch trên sân khấu, theo dõi tất cả sự chăm chú của một kẻ tò mò, từ khi cơn giận bắt đầu cho đến khi nó tan biến. Rồi ta sẽ học hỏi được nhiều điều hay, phát giác ra được lắm cái lạ lùng thích thú. Đừng tỏ một thái độ nào hết. Khi thái độ đưa ra là vấn đề bị méo mó rồi, và ta sẽ không phát giác ra được điều gì cũng như không giải quyết được vấn đề. Hãy bình thản đối diện với nỗi buồn đó, theo dõi tất cả những diễn biến và chuyển hướng của nó, lắng nghe cái ray rứt của nó trong tâm trí, cũng như các bắp thịt các tế bào, trong hơi thở...lắng nghe và theo dõi trọn vẹn tiến trình của nó, xem cách thức nó hình

thành và biến dạng ra sao rồi ta sẽ khám phá ra nhiều điều lạ lùng. Với các vấn đề khác, cũng áp dụng như thế. Buổi đầu hẳn hơi khó, nhưng dần dần các lớp tư tưởng hỗn độn sẽ trở nên trong suốt rõ ràng. Khả năng tự tri của ta mỗi lúc một cao hơn. Chẳng những chúng ta những tư tưởng thô thiển, nổi trên mặt ý thức mà còn nhận ra được cả những toan tính âm thầm nằm sâu đáy ý thức nữa.

Tâm trí lần lần rảnh rang tĩnh lặng, tất cả những tư tưởng, ý niệm thoáng qua đều được nhận diện một cách trọn vẹn mà không cần đến một cố gắng nào.

Đạt đến cao độ tự tri này thì một thái độ tinh thần bộc lộ. Tâm trí ta thường xuyên tĩnh lặng bén nhạy, linh hoạt, các vấn đề xưa kia thường gây hỗn loạn và làm nặng trĩu tâm trí, thì nay khó mà thành hình cũng như tồn tại được lâu.

Đây là một cao độ mà một tỉnh thức nội tại đương nhiên xảy đến.

Khi một tỉnh thức trở dậy, sẽ kêu gọi nhiều tỉnh thức kế tiếp, các quan niệm của ta sẽ nối đuôi nhau sụp đổ ngay khi một tỉnh thức đầu tiên trở dậy. Đây là dấu hiệu của một sự thông minh tâm hồn. Cá nhân bắt đầu buông ra những kinh nghiệm đã sống theo một đường hướng mà tỉnh thức nội tại đã soi sáng. Nhân cách cá nhân cũng bắt đầu thay đổi. Cá nhân nhìn đời một cách một cách bình thản, hành động sự tĩnh lặng của tâm trí, mọi vấn đề xuất hiện qua tâm trí đến được giải quyết tức khắc. Trong mọi sinh hoạt cá nhân luôn luôn ý thức được con người của mình, ý thức một cách trọn vẹn tự nhiên, không cần một cố gắng nào. Từ căn bản tự tri này, ta sẽ có các đề mục cá nhân. Ta sẽ có một bài học trực nghiệm. Chúc quý vị sớm đạt đến tỉnh thức nội tại.

4. TỈNH TỌA

Xin quý vị cùng chúng tôi tập một tư thế ngồi. Đây là tư thế ngồi của người Nhật. Tư thế ngồi này rất dễ tập, thích hợp cho mọi lứa tuổi. Ta có thể ngồi trên giường, nhà, sàn cỏ... cũng có thể ngồi bất cứ lúc nào thích hợp với cá nhân ta. Thời gian cũng không nhất thiết phải lâu hay mau. Có thể 10, 15 phút hoặc 2, 3 giờ tùy theo mỗi cá nhân miễn sao ngồi cho đúng cách, dù ngồi trong 10, 15 phút cũng phải cho đúng.

Sau đây là cách ngồi:

1. Quỳ gối xuống, hai đầu gối cách nhau khoảng một gang rưỡi hay hơn nữa.
2. Duỗi các nhón chân ra để hai mu bàn chân sát mặt đất.
3. Hai ngón chân cái xếp chéo chồng lên nhau, hai gót chân bẹt ra.
4. Từ từ ngồi xuống, mông đề lên lòng bàn chân.
5. Đầu cổ ngay ngắn, xương sống giữ cho thẳng, đừng khom tới trước, đừng ưỡn ngực, ngã lưng, hay ngồi xiêu vẹo một bên. Làm sao cho các đốt xương sống xếp chồng lên nhau, thẳng như ta xếp các viên gạch sao cho viên cao nhất cùng các viên khác rơi đúng viên gạch nằm dưới cùng. Như thế ta không dùng sức nữa mà chồng gạch tự nhiên vẫn không đổ.
6. Bàn tay xòe ra để úp lên hai bắp đùi gần đầu gối, mắt hơi khép lại.
7. Nới lỏng các dây thần kinh, nới lỏng các bắp thịt, mềm người ra. Đặt trọn con người trong tư thế hoàn toàn nghỉ ngơi, thoải mái. Không còn một sợi thần kinh hay bắp thịt nào căng thẳng cả. Nét mặt cũng bình thản nghỉ ngơi. Để trong lực của toàn thân nằm phía dưới hai ống quyển và mu bàn chân.
8. Chú tâm lắng nghe các móng động trong cơ thể. Buông mọi ý niệm, nghĩ tưởng cũng đừng để ý đến hơi thở, cứ để tâm trí thư thái và đặt con người mình trong tư thế thoải mái an nghỉ.

Buổi đầu hấn tê chân, đau hai gót và hai mu bàn chân. Mới tập ta có thể ngồi trên cái mền hay tấm nệm cho êm. Dần sẽ hết đau và chừng đó ta có thể ngồi bao lâu cũng được. Khi ngồi nên nới rộng dây thắt lưng, mặc quần áo cho rộng rãi thoải mái.

Đây là phương pháp ngồi để thực hiện phép xả và tự tri, rất hiệu nghiệm nhất là đối với ai bận rộn nhiều công việc và cảm thấy khó thực hiện được phép xả và tự tri một cách liên tục, chu đáo trong mọi công việc hằng ngày thì có thể bỏ ra ít phút, chẳng hạn như trước khi ngủ mỗi tối hay sau khi thức dậy mỗi sáng, ngồi như thế này để dinh dưỡng thân tâm ít phút rồi lần lần áp dụng phép xả và tự tri một cách rất liên tục chu đáo trong mọi công việc hằng ngày. Một điều cần nhớ: tư thế này thích hợp để áp dụng hơn mọi tư thế khác. Ta cũng chỉ nên xem nó như một trong bao động tác thường nhật của ta thôi. Đừng quan trọng hóa nó. Đừng xem nó là tất cả công

phu tập Thiền của ta, nghĩa là đừng bao giờ nghĩ rằng mỗi ngày chỉ ngồi 1, 2 giờ là đủ, ngoài ra không cần vận dụng tâm trí trong khi đi đứng nằm ngồi khác. Đây là một quan niệm sai lầm không nhỏ.

Phải làm sao thực hiện phép xả và tự tri trong mọi công tác bé nhỏ thường nhật trong mọi thời khắc, mọi nơi chốn, một cách thường trực, không một phút giây gián đoạn. Đây là điểm quan trọng. Hẳn ta cũng thấy đây là điều khó nhất, mặc dù nghe qua, thấy nó rất giản dị. Tuy nhiên có công phu được như thế thì ta mới khám phá và thân chứng được những gì sâu thẳm vi diệu nơi con người mình cũng như thật sự thấu đáo được phép xả và đạt đến một cấp độ tự tri trọn vẹn đúng nghĩa.

Chính vì thế nên không vội giới thiệu tư thế ngồi này ngay buổi đầu vì sợ ngộ nhận. Có người cho rằng Thiền là ngồi và chỉ có ngồi mới có Thiền. Cho nên hễ khi nói muốn tập Thiền là họ tìm chỗ ngồi, xếp chân kiết già, nhắm mắt yên lặng, cũng như thấy ai ngồi xếp chân, nhắm mắt yên lặng là họ nghĩ người đó Thiền. Đây là một sự ngộ nhận hết sức tai hại! Thật ra Thiền không phủ nhận ngồi, vì ngồi dù ngồi bằng cách nào, cũng chỉ là một tư thế thường nhật (đi, đứng, nằm, ngồi) của con người. Có thể buổi đầu, tâm trí còn lằng xằng vọng động quá nhiều. Khi ngồi lại, người ta cảm thấy dễ có ý thức về con người mình hơn, dễ kiểm soát mình hơn. Vì khi ngồi cũng như nằm, người ta ở trong tư thế tương đối “tĩnh”, nên dễ nhận ra những cái “động”. Còn khi chạy nhảy, làm việc lằng xằng, người ta ở trong tư thế “động” nên khó nhận xét được cái cử động, trừ khi khả năng đã đạt đến độ cao. Tuy nhiên, không phải vịn vào cớ đó mà lúc nào cũng chỉ lo ngồi, không có cố gắng vận dụng tâm trí trong mọi động tác, sinh hoạt hằng ngày mọi thiên chấp đều thiếu sót tai hại.

Tham Thiền là đối đầu giáp mặt với thực tại. Như nơi chỗ tiếp xúc va chạm với thực tế hằng ngày mà nhận xét khám phá ra những bí mật của những máy móc bí mật của con người theo các phản ứng nội tâm và thách đố ngoại giới, tỏ ngộ đi vào chỗ sâu thẳm vi diệu trong con người mình. Thiền tông không bao giờ bi thảm hóa cuộc đời, không chối bỏ thực tế. Trái lại đối với Thiền, mọi sự vật trên đời này đều chứa đựng những tiếng nói vô cùng. Do đó một môn đồ của Thiền tông **không bao giờ khiếp sợ lẫn trốn thực tế**, dù với bất cứ hình thức nào. Ngược lại, mọi thực tế biến động trên đời này đều có thể làm những học liệu quý giá, những hành trang hữu ích đối với một người thành tâm dấn chân lên Thiền đạo. Cũng chính vì thế mà một môn đồ của Thiền là người hết sức thành tâm với chính mình, bình thản giáp mặt cuộc đời, mỉm cười với thực tế, thản nhiên từ chối “quán trọ” mọi “nặng chướng”, dù cái quán trọ hay nặng cũng là bất cứ ai, nó có hứa hẹn một thiên đường rực rỡ cũng mặc! Có như thế ta mới đủ tư cách để gõ cửa Thiền, được Thiền môn bật mở, tức là ngộ và đồng nhất với chân lý và là một với vũ trụ.

5. TƯ TƯỞNG

Trong thời gian thực nghiệm phép tự trị vừa qua, hẳn chúng ta đều nhận ra rằng việc theo dõi và thấu đáo trọn vẹn một tiến trình tư tưởng không phải dễ. Trái lại, đó là một công việc rất gay go, vất vả, đòi hỏi ta có một nỗ lực kiên trì to lớn. Chúng ta cũng khám phá ra rằng: tâm trí của chúng ta là một thế giới hỗn độn, ồn ào, một điều mà trước kia, ta cứ ngỡ chỉ có thế giới bên ngoài. Nhưng khi nhìn sâu vào tâm trí, ta thấy còn hỗn độn, ồn ào gấp trăm lần thế nữa và những hỗn độn ồn ào ngoại giới dù sao cũng có từng chỗ, từng lúc, trong nhiều trường hợp, ta có thể tránh nó được, nhưng sự hỗn độn ồn ào nội tâm thì vô phương lẩn trốn, ngay khi ta đi tìm một mình trên đường vắng. Sống một mình cô tịch, tâm trí ta vẫn không ngừng ồn ào, bấp xếp.

Suốt những này thực hiện phép tự trị vừa qua hẳn ta đã thấu đáo được cách một tư tưởng hình thành, biến dạng và tán loạn. Ta đã khám phá ra rằng: “Tư tưởng ta không ngừng xuất đầu lộ diện trong mọi thời khắc và nó cứ bấp xếp mãi không thôi. Một tư tưởng nảy sinh đánh thức cả một chuỗi dài tư tưởng, các tư tưởng chuyền leo nhau, giang hồ lang thang, bất tận, thay hình đổi dạng biến hóa không cùng và thường khi ta không kiểm soát nổi chúng. Nhiều khi sự theo dõi kiểm soát của ta hầu như bị các tư tưởng thôi miên đồng hóa và ta thường ngủ quên trên sự theo dõi tư tưởng. Khi ý thức được thì tư tưởng mà ta theo dõi đó đã “ngàn trùng xa cách” và cái vai trò này không diễn ra một lần, mà nó diễn ra nhiều lần đếm không hết. Ta cũng thấy tư tưởng xuất hiện một cách lộn xộn, vô căn cứ, không có đầu đuôi gì hết. Sự lẩn nhai của tư tưởng thường thật vô duyên, vô nghĩa. Danh từ cũng tạo ra hình ảnh trong tâm trí. Từ những biến động to tát ngoại giới cho đến cái máy động nhỏ bé của một bắp thịt, một dây thần kinh cũng có thể làm trở dậy một hình ảnh của một chuỗi ý nghĩa trong tâm trí ta.

Tư tưởng cũng là đầu mối của các cảm xúc. Các nỗi vui buồn, lo âu, sợ hãi... đều bắt nguồn từ các ý nghĩa, tư tưởng. Đôi khi, một ý nghĩa thoáng qua trong tâm trí có thể khơi cả một chuỗi cảm xúc vui buồn. Tư tưởng cũng có khuynh hướng lập lại. Sự lập lại này của tư tưởng đào sâu trí nhớ hay ký ức. Cho nên những gì ta nhớ nhất thường là được nghĩ nhiều nhất. Chính sự lập đi lập lại của các ý nghĩ hay tư tưởng làm cho các nỗi buồn của ta trở nên sâu xa, nỗi đau khổ trở nên nặng trĩu, khiến cho những lo âu của ta trở nên trầm trọng, nỗi sợ hãi trở nên khủng khiếp.

Tư tưởng luôn luôn bắt nguồn từ quá khứ, từ những gì ta đã làm để phóng tới tương lai, những gì sẽ là tư tưởng sẽ khiến cho chúng ta luôn luôn phải sống trong nỗi tiếc, khổ đau, lo âu, sợ hãi... Và tất cả, những nỗi tiếc khổ đau, sợ hãi này thường là những gì đã rồi hay những gì chưa tới, chứ không phải những gì ở hiện tại.

Thật khó mà kiếm ra nỗi sợ hãi lo âu hiện tại. Chẳng hạn ta sợ ở trong tù hay đổ vỡ một cái gì đó hẳn là các cảm giác lo sợ chỉ hiện hữu khi cánh cửa nhà giam chưa mở, hay khi cái gì đó chưa đổ vỡ, nhưng khi giáp mặt với sự việc đó thì nỗi lo sợ không tồn tại nữa. Do đó, lo sợ là sản phẩm của các tư tưởng dự phòng.

Chính sự lập lại những gì “đã là” và phóng tới những gì “sẽ là” của tư tưởng khiến cho chúng ta thường chỉ sống với những gì đã qua hay những gì chưa tới, hay muốn là chứ không thật sống với những gì hiện tại, những gì “đương là”. Phải chăng chính đó là những mầm mống của bao nhiêu tiếc nuối lo âu và sợ hãi!

Nếu quay lại với chính mình, ta sẽ thấy tâm trí ta không ngừng bị chông chất hỗn độn những tư tưởng dự phòng, và ta quá bận rộn với các tư tưởng, ý nghĩ đó, đến nỗi chúng ta hầu như chỉ biết có quá khứ, những gì đã qua và tương lai, những gì chưa tới mà không bao giờ biết đến hiện tại, những gì đương là...Do đó chúng ta hầu như không bao giờ chạm đến thực tại, luôn luôn chúng ta bị ngăn cách với thực tại bằng một màng lưới tư tưởng.

Trong sinh hoạt thường nhật, mọi cảm nhận trong các cuộc tiếp xúc của ta với người vật xung quanh, ta luôn luôn bị các tư tưởng toan tính hỗn độn, chông cháp trong đầu, xuyên tạc bóp méo, pha loãng...Khiến cho cảm nhận của ta có vẻ mơ hồ, xa xôi và không bao giờ ta ngắm xem cũng như xúc cảm được các sự vật xung quanh một cách trung thực như nó đương là...Từ những nhận thức bị xuyên tạc, bóp méo này mà có ra các thái độ thiên lệch lầm lẫn thì kết quả tự nhiên là: xung đột, phiền muộn.

Nếu thực hành phép tự tri một cách chu đáo, ta sẽ khám phá ra tất cả tiến trình tư tưởng này và mong rằng quý vị đã thấu đáo các tiến trình của tư tưởng.

Hẳn ta cũng thấy tất cả các dấu hỏi trong bài này. Các dấu hỏi này được đặt ra không phải để trả lời bằng những tiếng “đúng” hay “sai”, không phải để được đồng ý hay phủ nhận bằng ngôn từ hay luận lý trong một cuộc đối thoại giữa một cá nhân và một cá nhân, mà cốt để chúng ta nghiệm chứng vấn đề ngay chính cá nhân mình.

Bài học này cũng như tất cả bài khác trong chương trình này không phải là những bài thuyết trình mà có người nói (chủ quan) và một hay nhiều người nghe (khách quan) và người nghe chỉ là nghe, lo tìm sự đồng ý hay phủ nhận bằng chân lý căn cứ trên các kiến thức sách vở, theo các tư kiến quan niệm cá nhân, hay theo sự suy diễn cạn cợt của ý thức, đây là bài học mà mỗi chúng ta phải vừa là diễn giả, vừa là thính giả, người nói và người nghe là một, không có người nói và một người nghe riêng biệt. Nghĩa là mỗi chúng ta phải hoàn toàn đặt mình trong tư thế tự tri để chứng nghiệm vấn đề ngang với cá nhân mình, tự tìm tòi lời giải bằng những khám phá nội tại chính mình cá nhân mình chứ không phải sự lập lại bằng kinh nghiệm của kẻ khác. Đây là điều hết sức quan trọng và cần thiết. Chính điều này khiến Thiền siêu thoát, đứng trên mọi tôn giáo, mọi triết học. Và như thế câu hỏi sẽ không bao giờ được trả lời, vì người nghe chính là người nói và sự chứng nghiệm vấn đề của cá nhân tự nó đã là lời giải hết sức chính xác và cụ thể rồi. Ta có thể học thuộc lòng các từ ngữ, lập lại y hệt những gì đã nghe, đã học. Nhưng những sự lập lại cũng như những thừa nhận hay phủ nhận suông trên ngôn từ lý luận, theo kiến thức sách vở sẽ không bao giờ giải quyết được thực chất của vấn đề. Mọi lập luận, mọi sự thừa nhận hoặc chối bỏ bề ngoài đều vô giá trị và không cần thiết. Sự vô giá trị và không cần thiết này tự nó đã được xác nhận một cách cụ thể khi cá nhân chạm đến những thực tế của cuộc sống, chứ không phải là lời kết luận hàm hồ của một kẻ bàng quan, chẳng hạn ta cũng biết trên đời này không có gì tuyệt

đối, xum họp rồi chia ly, sung sướng rồi đau khổ, có thành công tất có thất bại, leo thật cao tất xuống thật thấp, mọi sự vật trên đời đều phù du không thật thể. Cái chết như trăm ngàn việc khác chỉ là việc tất nhiên không thể tránh trong thân phận làm người.

Ấy thế mà khi phải vĩnh biệt một người thân, hoặc gặp một thất bại đổ vỡ nào đó, ta vẫn xao xuyến lo âu, đau khổ, sợ hãi... Sự biết của ta đã bất lực trước những thách đố đó. Điều này chứng minh rằng: sự hiểu biết của ta chỉ là sự hiểu biết của sách vở, sự hiểu biết vay mượn của kẻ khác chứ không phải sự hiểu biết thực sự của chúng ta, do chúng ta nghiệm chứng bằng hành động để đạt đến một tỉnh thức nội tại nơi chính cá nhân mình.

Nếu sự biết do chính chúng ta nghiệm chứng vấn đề bằng hành động đạt đến một tỉnh thức nơi thân ta thì cục diện sẽ thay đổi hẳn, một sự chuyển hóa tâm lý xảy ra ngay giây tỉnh thức trở dậy và khi những thách đố thực tế xảy đến, ta vẫn bình thản đối đầu, giáp mặt mà không hề xao xuyến lo âu, khổ đau sợ hãi...

Một sự bình thản hồn nhiên tràn đầy, tĩnh lặng và sáng tạo, không cần đến một cố gắng của ý chí, không cần lập một kinh nghiệm nào để chống đỡ, chịu đựng hay chế ngự những xúc động.

Chính đây là lý do khiến Thiền chối bỏ mọi luân lý, mọi kiến thức sách vở chỉ nhấn mạnh đến một tỉnh thức nội tại đòi sự nghiệm chứng vấn đề nơi cá nhân.

Một môn đồ của Thiền xem nhẹ mọi lý luận, chối bỏ mọi niềm tin, đứng trên mọi thị phi, mọi quan niệm, mọi mâu thuẫn, xung đột của người đời. Vì thế ta không lấy làm ngạc nhiên, khi thấy các Thiền gia lúc nào cũng mỉm cười với mọi thách đố thực tế, bình thản trước mọi biến động của cuộc đời, kể cả cái chết.

6. CÁI TÔI.

Trong bài trước, ta đã đi khá sâu vào mộ tiến trình tư tưởng. Chúng ta đều nhận thấy tư tưởng ý nghĩa của chúng ta đầy khởi, chuyên leo nhau thật vô cùng phức tạp, lộn xộn, không thứ lớp hệ thống nào cả. Ta ngạc nhiên thấy rằng mặc dù đã nhận thấy sự lãi nhãi bép xép của tư tưởng thật là vô duyên, vô nghĩa, nhưng ta cũng không làm sao cho tâm trí tĩnh lặng, trái lại tư tưởng vẫn không ngừng bép xép, đến nỗi tâm trí đôi khi hỗn độn, nặng trĩu và mệt mỏi. Thật ra sự bép xép này của tư tưởng chỉ ngừng nghỉ khi nào ta đã thấu đáo được trọn vẹn tiến trình của tư tưởng. Sự thấu đáo trọn vẹn tiến trình tư tưởng ở đây có nghĩa : chẳng phải ta chỉ theo dõi ý thức được một tư tưởng hình thành và diễn tiến, mà còn phải khám phá ra được chỉ nguyên cơ đã cấu tạo nên tư tưởng, cũng như lý do đã khiến cho tư tưởng chuyên leo bép xép mãi không thôi.

Do đó khi theo dõi tư tưởng điều quan trọng là đặc tính của tư tưởng chứ không phải tư tưởng. Nhưng đặc tính của tư tưởng là gì? Chúng ta hãy thử nghiệm phép tự tri để chứng nghiệm vấn đề ngay nơi cá nhân mình.

Phải chăng mọi tư tưởng đều chủ quan khi nghĩ luôn luôn phải có cái gì để nghĩ. Có tư tưởng và điều được tư tưởng đến. Mọi tư tưởng đều có đối tượng. Không bao giờ có một tư tưởng khách quan, một tư tưởng hay suy nghĩ không đối tượng. Chính cái chất chủ quan này tư tưởng đã khiến tư tưởng dù chuyên leo bay nhảy, suy nghĩ trăm vạn chuyện lăng xăng, rốt cuộc cũng qui hướng về mình, hướng về cái “tôi”. Đi sâu đặc tính của tư tưởng, ta thấy bất cứ tư tưởng nào, dù thô thiển hay thâm kín, đều hàm dưỡng một tính chấp. Tính chấp này, Thiền gọi là “ngã chấp” chấp cái tôi, ảo tưởng về cái “tôi”, cho rằng “tôi có thật, tôi là một thực thể độc lập, thường tồn bất biến”. Chính cái tình chấp này (ảo tưởng về một cái “tôi” có thực thể này) là nguồn gốc phát động mọi tư tưởng. Thái độ chúng ta trong cuộc sống, sự lãi nhãi bép xép không ngừng, tư tưởng cũng không ngoài mục đích xác nhận cái “tôi” của chính mình và chừng nào tính chấp “tôi” này chưa được khám phá ra thì tư tưởng vẫn còn ồn ào bép xép, tâm trí ta chưa có thể tĩnh lặng thật sự, cũng như ảo tưởng về cái “tôi” này được soi sáng quét sạch thì lúc đó tâm trí mới an nghỉ và sáng tạo.

Do đó điều quan trọng và cần thiết trong khi thực nghiệm phép tự tri là làm thế nào để khám phá hay trực nhận ra cái “tôi” trong mỗi hành vi tư tưởng của chúng ta. Muốn thực nghiệm điều này ta phải có một thái độ tinh thần tỉnh táo, quan sát một cách vô tư.

Chẳng hạn khi một cơn giận nổi lên, dù bất cứ duyên cớ gì gây ra, ta hãy đánh một dấu hỏi tại sao? Rồi quan sát, nhìn sâu vào thái độ giận dữ đó. Chỉ bình thản hỏi tại sao và lắng nghe thôi. Lắng nghe thật sâu một cách tò mò, thích thú mà đừng trả lời, cũng đừng lên án phê bình chi hết. Nếu từ thâm tâm có vọng lên những lời lẽ bào chữa, biện bạch thì cứ thản nhiên lắng nghe, quan sát...rồi đặt tiếp dấu hỏi tại sao? Tại sao và tại sao? Rồi lắng nghe thật sâu vào tâm tư mình.

Khi đứng trước một sự việc nào đó khiến ta thích thú hay khó chịu...Đứng trước một thái độ ưa ghét, yêu thương hay thù hận cũng thế, hãy bình thản quan sát các thái độ, tình cảm đó. Hãy lắng nghe xem tâm tư ta nó bào chữa biện luận như thế nào và đặt dấu hỏi nữa...dấu hỏi nữa. Đứng trước một quan niệm luận lý đạo đức, một thái độ tinh thần, hãy trình trọng đặt một dấu hỏi thật to và chú tâm lắng nghe tâm hồn mình, đừng bỏ qua một thái độ nào. Hãy đặt con người mình trong tình trạng nghi vấn và chú tâm lắng nghe những phản ứng của con người mình.

Tĩnh táo quan sát những phản ứng, quan sát một cách vô tư, không lên án bài xích và cũng không bênh vực phụ họa, mà đặt một dấu hỏi: tại sao? Rồi lắng nghe thật sự vào tâm một cách tò mò chăm chú. Dấu hỏi này thật quan trọng và cần thiết. Chính nó sẽ là cái búa gõ vỡ trạng thái qui định của tâm hồn chúng ta.

Trạng thái qui định là trạng thái mà trong đó con người chúng ta bị khuôn đúc, ảnh hưởng bởi trăm vạn hoàn cảnh, điều kiện của gia đình, xã hội...Từ những nền luân lý giáo dục mà chúng ta hấp thụ, từ những quan niệm của các tôn giáo chủ thuyết...và những hình ảnh xấu xa về văn hóa, kinh tế, chính trị của xã hội mà ta đang sống...Tất cả các hoàn cảnh, điều kiện này, khuôn đúc cấu tạo nên các tư tưởng, thái độ tình cảm của ta. Chính vì nằm trong trạng thái bị qui định này mà ta không bao giờ được an nghỉ, không bao giờ có tự sáng tạo.

Khi đặt một câu hỏi trước một thái độ và lắng nghe thâm sâu vào con người mình, chú tâm quan sát các phản ứng, thái độ của mình, thì tâm trí tự nhiên tĩnh lặng. Chính trong sự tĩnh lặng này ta sẽ khám phá ra những tư tưởng thái độ của con người mình bị khuôn đúc như thế nào. Ta sẽ nhận diện được cái “tôi” với tất cả cách thức nó hình thành. Ta sẽ khám phá ra rằng: các ý niệm, thái độ ưa ghét của ta đều phát xuất từ cố chấp âm thầm, mà bên trong có một cái “tôi” trong các hành vi, thái độ tư tưởng của mình. Đó là bắt đầu một sự thông minh tâm hồn, bắt đầu giác ngộ tĩnh thức. Ngay khi lý giác ngộ hay tĩnh thức trở dậy thì tâm trí có tĩnh lặng và sáng tạo. Những tranh chấp xung đột nội tâm bắt đầu chấm dứt, tâm hồn đạt đến sự thoải mái bình thản tự nhiên, không cần đến một cố gắng nào của ý chí. Và không có một biến cố ngoại giới nào có thể phá vỡ được sự bình thản này.

Có một điều là đừng bao giờ tìm cách đè nén, kiểm chế tư tưởng dù bất cứ hình thức nào. Mọi sự kiểm chế đè nén chỉ tạo ra những phản lực và sớm muộn gì thì tâm trí cũng không tránh khỏi tán loạn, xung đột. Mọi tư tưởng hỗn loạn chỉ có thể được hóa giải khi nào những cố chấp âm thầm nằm sâu trong tâm thức ta được soi sáng.

Hẳn nhiên, muốn thấu đáo được cái tính chấp ám thầm ẩn sâu trong tâm thức, ta phải có một khả năng tự tri cao độ, những chú tâm theo dõi tiến trình tư tưởng, lắng nghe thật sâu những phản ứng, thái độ tâm tư và như thế thì tâm trí tự nhiên tĩnh lặng. Một sự tĩnh lặng hồn nhiên không cần vận dụng đến một cố gắng nào. Và chính trong sự tĩnh lặng này, ta mới thấu đáo được các tính chấp, mới khám phá ra cái “tôi”, mới có giác ngộ thức tỉnh. Chính sự giác ngộ này thức tỉnh này hóa giải mọi xung đột tranh chấp nội tâm, đưa tâm trí đến chỗ an nghỉ, tức là một tâm trí đầy tĩnh lặng và sáng tạo.

7. LO SỢ

Trong chúng ta hẳn không ai là không có một vài lo âu, sợ hãi. Lo âu, sợ hãi là gánh nặng đã từng làm nặng trĩu tâm hồn hầu hết chúng ta. Mướn vệ sĩ gác cửa, đóng bảo hiểm nhân thọ... là những hình thức sợ hãi quá lộ liễu, ai cũng biết. Nhưng cầu về thiên đàng, sanh về Cực Lạc, lánh tầm tiên, muốn được trường sanh bất tử, há không phải là những hình thức sợ hãi? Nếu thành tâm nhìn sâu vào đời sống cộng đồng cũng như cá biệt của chính mình, ta sẽ thấy cái tính lo sợ này tràn ngập khắp thế giới hôm nay... một anh công nhân nói dối chủ, một cậu học trò lo học ngày đêm, cho đến các nhà khoa học, bác học, cặm cụi trong phòng thí nghiệm để chế tạo bom khinh khí, hỏa tiễn liên lục địa, các lãnh tụ thế giới chạy đông, chạy tây để hội họp, ký kết các hiệp ước an ninh quốc tế, tất cả đều trong tính tự sợ hãi. Có lẽ chưa bao giờ thế giới lại tràn ngập sợ hãi như thời đại chúng ta hiện nay.

Để đi sâu vào vấn đề một cách thiết thực cụ thể, chúng ta hãy chú tâm nhìn thẳng vào cái tính tự lo sợ, đang hiện hữu trong não của chính cá nhân mình, chứ không phải của một người nào khác và nhất tâm tham quán vấn đề.

Trước hết ta hãy xem lo sợ là gì? Phải chăng là cái tâm lý muốn tìm kiếm một sự an toàn bảo đảm cho cái “tôi” của mình được tồn tại bất diệt. Sợ hãi, tuy có muôn vàn hình thức, cấp độ khác nhau, nhưng tận cùng sự sợ hãi vẫn là sợ cái “tôi” không tồn tại. Cái “tôi” này có thể là một người tân nhất trên đời, một đại sự quốc gia, một thế giới, một chủ nghĩa, một lý tưởng đẹp đẽ nào đó... “tôi” này cũng có thể là một đồ vật, một chiếc khăn tay, một quyển sách tầm thường nhỏ bé... Lo sợ luôn luôn là lo sợ một điều gì, nghĩa là phải có một đối tượng, nỗi lo sợ mới hình thành. Không thể có một lo sợ suông. Không bao giờ có một sự sợ hãi không đối tượng.

Lo sợ luôn luôn là sợ hãi về những gì chưa xảy đến, những gì sẽ là. Không bao giờ có những nỗi lo sợ về những gì hiện là hay đã là. Lo sợ chỉ thành hình với những gì ở tương lai những gì chưa tới, mà không bao giờ lo sợ, những gì ở hiện tại.

Do đó đối tượng lo sợ bao giờ cũng chỉ là một hình ảnh phóng rọi, thì một kinh nghiệm quá khứ, từ những gì đã là, từ những ảo giác hay một hình ảnh do trí tưởng tượng bịa đặt, chứ không bao giờ là một sự kiện?... Lo sợ chính là con đẻ của tư tưởng dự phòng. Sự lập đi nhắc lại của tư tưởng làm cho nỗi lo sợ mỗi lúc thêm sâu nặng. Chính vì lo sợ thuộc tương lai, về những gì sẽ là, cho nên ngay khi tính tự lo sợ xuất hiện thì cái thời gian tâm lý cũng được hình thành. Cũng từ giây phút đó, con người bỏ quên thực tại và sống với thời gian được trừ hiện trong tâm lý này.

Thế là mãi đâu đâu với tương lai, người ta đã tự đánh mất những gì mình hiện có. Nhưng người thường được xem là thực tế nhất lại là những người thiếu thực tế nhất.

Đối tượng của lo sợ là hình ảnh. Lo sợ đâu có thực! Cho nên khi giáp mặt với sự kiện thì lo sợ tự nhiên phải phải biến mất.

Cái tính tự sợ hãi mà chúng ta đang đề cập là một tính tự sợ hãi tâm lý được hình thành và nuôi dưỡng bằng sự phóng soi của tư tưởng. Đối tượng của tính tự sợ hãi này luôn luôn là một hình ảnh, chứ không phải một sự kiện.

Đứng trên bờ vực thẳm nhìn xuống, ta thấy rợn người, hoặc đang đi có con rắn độc bò ngang đường. Ta bỗng giật mình lùi lại, hay tránh sang một bên...là bản tánh thông minh của bản năng. Sự thông minh này là một điều tự nhiên cần thiết, không thể loại trừ và không thể xem là một tính tự sợ hãi.

Tuy nhiên, sau khi con rắn bỏ đi rồi mà ta còn sợ hãi. Đi đâu, ngồi đâu cũng chỉ sợ gặp rắn, thấy rắn. Một sợi dây giống con rắn cũng làm ta hoảng hốt. Chính đây là cái tính tự sợ hãi do tư tưởng phóng rọi từ một kinh nghiệm của quá khứ tạo nên. Đối tượng của tính tự sợ hãi này chẳng những không cần thiết mà con là một tai nạn cho chúng ta, chính nó đã ngăn cách ta với thực tại và biến đổi đời sống ta thành ác mộng. Chính đây là cái tính tự sợ hãi mà chúng ta đang đề cập và cần phải loại trừ khỏi đời sống.

Hy vọng cũng là hình ảnh tương lai của cái “tôi” được phóng rọi từ quá khứ, cho nên hy vọng đều chứa đựng sự sợ hãi. Hy vọng càng tràn đầy, sợ hãi càng sâu nặng.

Tính tự sợ hãi dẫn đến hành động lẫn trốn, tìm kiếm an toàn trong chính trị, tôn giáo, trong việc tóm thâu của cải, săn đuổi địa vị, quyền hành, tìm an toàn trong mọi hình thức, mọi cấp độ của cuộc sống. Nếu thành tâm nhìn sâu vào các hành vi, tư tưởng của con người mình, ta sẽ thấy cuộc của chúng ta chỉ là cuộc lẫn trốn thực tại bất tận trong mọi sinh hoạt cộng đồng hay cá biệt. Mọi động tác suy tư của ta đều chỉ là một chuỗi dài bất an sợ hãi và không lúc nào thôi tìm kiếm một sự bảo đảm an toàn.

Nhưng chính hành động cầu an lại tạo ra những bất an sợ hãi và có thể nào có một cuộc sống không sợ hãi giữa thế giới tràn ngập sợ hãi này không?

Để trả lời câu hỏi này một cách cụ thể, chúng ta hãy chú tâm nhìn thẳng vào sợ hãi đang hiện hữu trong tâm mình chứ không phải nỗi sợ hãi của một người nào khác. Và dù đó là nỗi lo sợ về việc ngày mai sẽ mất sở làm, về cả một sự nghiệp sắp sụp đổ, ta cứ bình thản nhìn thẳng sâu vào nỗi lo sợ đó, quan sát nó thật tường tận, chú tâm theo dõi cách thức nó hình thành và hiện hữu nơi tâm não ta cách thức nó đào thoát qua các hành động, ngôn ngữ của ta.

Hãy chú tâm theo dõi nỗi lo sợ đó, trong mọi thời khắc, trong mọi sinh hoạt cộng đồng hay cá biệt của ta. Điều cần nhớ là đừng bao giờ tìm cách trấn an hay lẫn trốn nó bằng cách này hay cách nọ. Mọi cách trấn an đều có thể có hiệu quả nhất thời, nhưng không bao giờ đưa ta thoát khỏi sợ hãi. Nhận diện được cái tính tự lo sợ trong mỗi hành vi ngôn ngữ của ta một cách liên tục trong sinh hoạt là điều hết sức quan trọng và cần thiết. Chính trong chỗ quán chiếu mật nhiệm này, các tư tưởng dự phòng lẫn hồi hết tác dụng, các ảo tưởng mê chấp lẫn hồi được soi sáng, hóa giải thì cuộc chuyển hóa tâm lý hình thành bắt đầu khai nguồn cho một thái độ mà Thiền gọi là: “tinh thần vô úy” hiện sinh. Tinh thần vô úy nói nôm na là tinh thần không có sợ hãi. Nhưng từ ngữ được dùng ở đây không có nghĩa là can đảm, một từ ngữ phản nghĩa của sợ hãi, nhưng thật ra cũng nằm trong tính tự sợ hãi. Nói đúng hơn, can đảm chỉ là một phản ứng của sợ hãi, do

tính tự sợ hãi bị dồn ép tạo nên. Do đó, mọi can đảm đều nằm trong sợ hãi và không thoát khỏi tính tự sợ hãi.

Tinh thần vô úy cũng không phải là một thái độ trơ lì vô tri, vô cảm, không có ý thức phân biệt, như gỗ đá. Tinh thần vô úy là thái độ của một tâm hồn đã tỉnh thức, không còn ảo tưởng mê chấp. Chính vì không còn ảo tưởng mê chấp mà không còn sợ hãi.

Trong cuộc sống con người tỉnh thức chẳng những vẫn có ý thức mà ý thức được một cách sâu thẳm trọn vẹn mọi biến dịch của sự vật từng tích tắc nữa. Tuy nhiên, nhờ mọi cảm nhận đều được soi sáng mà luôn luôn con người “tỉnh thức có một cái nhìn” như thực đối với mọi vật. Nghĩa là nhìn sự vật như nó đang là mà không mang một chút ảo tưởng mê chấp vào sự vật đó.

Chính vì không còn ảo tưởng mê chấp này, nên khi đứng trước mọi biến dịch của cuộc đời, người tỉnh thức vẫn an nhiên, bình thản, một thái độ bình thản, tự phát vô hạn, không cần đến một cố gắng dụng công nào của ý chí. Vì không một biến cố nào có thể xâm phạm thái độ này.

Chính thái độ bình thản, tự phát này, Thiền gọi là “tinh thần vô úy”. Khi tinh thần vô úy hiện sinh thì tình yêu phi ngã cũng thể hiện. Các hành vi, thái độ mê chấp của cái “tôi” bắt đầu nhường chỗ cho “nhân cách chân không”. Và cuộc đời của một cá nhân siêu đẳng bắt đầu.

8. ĐỊNH-HUỆ.

Định nói nôm na là sự tĩnh lặng của tâm trí. Từ ngữ tĩnh lặng dùng ở đây có lẽ còn cách rất xa thực trạng. “Định” của tâm trí, vì sự tĩnh lặng của tâm trí mà Thiền gọi là “Định” ở đây không có nghĩa là sự trơ lì, vô tri, vô cảm, không có thức phân biệt như gỗ đá, cũng như không phải sự tĩnh lặng vô hồn như hư không hay cảnh chết. Trái lại, trạng thái định lặng của tâm trí được gọi là định ở đây có hàm dưỡng một sức sống vô bờ, bất tuyệt, tràn đầy khả năng sáng tạo, một cảm thức bén nhạy, minh mẫn vô biên, vượt ngoài phạm của ý thức.

Chính cái sức sống vô biên bất tuyệt và tràn đầy diện mạo sáng tạo này gọi là “Huệ”.

Thật thế, cái mà Thiền gọi là “Huệ” hay “trí tuệ” chính là cái sức sống vô biên bất tuyệt, tràn đầy diệu dụng sáng tạo này, chứ không phải sự hiểu biết khôn ngoan của ý thức.

Thiền phân biệt rất rõ giữa trí tuệ và trí thức. Trí tuệ thông thường gọi tắt là “huệ” chính là cái cảm thức vô biên, cái sức sống bất tuyệt, tràn đầy sáng tạo sẵn có nơi tâm mỗi người chúng ta. Sức sống này tự nó sẵn có đủ, nơi kẻ ngu không bớt, nơi người trí không thêm. Nó được hàm dưỡng trong bản thể của con người cũng như của vũ trụ vạn hữu không một sự tập luyện, học hỏi nào có thể làm nên khả năng bất tuyệt này cũng như không có một biến dịch nào trong đời có thể làm suy giảm hay phá hủy được nó. Nó là một khả năng bất tuyệt tự nhiên và thường tại... Còn trí thức là cái biết thế thường được cấu tạo bằng sự học tập, bằng những kinh nghiệm qua những va chạm tiếp xúc, mà trong đó trí nhớ đóng một vai trò rất quan trọng, trở thành một cái kho để tóm thâu, lưu trữ sự hiểu biết. Do đó trí nhớ bao giờ cũng hữu hạn và luôn luôn lỗi thời. Cho nên khi sống với dây trí thức này, con người cứ mãi thao thức, tìm kiếm kinh nghiệm mãi, thao thức tìm kiếm kinh nghiệm mãi, thao thức tìm kiếm cho đến lúc xuống mồ mà vẫn chưa nguôi.

Vì là kết quả của sự học tập, của kinh nghiệm, nên trí thức không bao giờ có sáng tạo(?). Những cái mà ta thường quen miệng gọi là “khám phá” hay “phát minh” của trí thức thật ra là những sự tìm tòi lẫn lẩn trong vòng tương lai.

Các triết thuyết được xây dựng trên trí thức, đều lẫn lẩn không lối thoát, nghĩa là nó không thể đưa con người thoát khỏi mâu thuẫn, xung đột, không bao giờ có thể đưa con người đến chỗ an nghỉ đích thực. Mọi trí thức đều có cái “tôi” với tất cả những phiền lụy rắc rối của nó. Cho nên, cấp độ trí thức càng cao thì cái “tôi” càng nặng ký.

Và nhìn vào lịch sử thế giới xưa nay ta thấy: mọi xung đột phiền muộn, mọi cuộc chiến rùng rợn phải chăng chỉ vì con người quá khôn ngoan, quá trông cậy vào cái trí thức của mình. Tất cả đều bắt nguồn từ các va chạm xô xát của cái “tôi” nhỏ mọn ngu dốt của chúng ta. Ấy thế mà thế giới này đều bám vào trí thức, trông cậy, phó thác tất cả cho trí thức, mọi việc to nhỏ đều được đặt nền trên trí thức... Nhân đã hư thì quả làm sao tốt. Chẳng trách một nhà viết thế giới sử, khi được phỏng vấn, đã kết luận: lịch sử của nhân loại chỉ gồm có hai chữ “đau khổ”.

Tóm lại, trí thức là cái biết do sự học tập kinh nghiệm cấu tạo nên, còn trí huệ là một cảm thức vô biên, bất tuyệt, đầy sáng tạo, sẵn có nơi thể tánh của con người, không có một cái gì tạo nên cả. Do đó người ta có thể triển khai mở trí thức bằng sự dạy dỗ, học tập kinh nghiệm nhưng không bao giờ lấy sự dạy dỗ học tập kinh nghiệm để khai mở trí huệ, làm giàu trí huệ, tạo ra trí huệ.

Nhiều người nghĩ rằng một cá nhân có khả năng trí thức cao thượng cũng có trí huệ cao, hoặc dễ khai mở trí huệ. Đây là một ngộ nhận không nhỏ. Thật ra, trí huệ chỉ bộc lộ nơi tâm trí đã buông rơi kinh nghiệm, đã thoát ly khỏi phạm vi lý trí. Do đó, với Thiền, một kẻ dốt chữ nghĩa đôi khi vẫn có thể là một người có trí huệ tuyệt vời và người đó có thể là một cá nhân siêu đẳng, một thánh nhân, một bậc giải thoát. Cũng như nhà bác học lỗi lạc, một học giả uyên thâm, đôi khi vẫn có thể chỉ là một kẻ “ngu” muội như chúng sanh không hơn, không kém. Nói như thế không có nghĩa là Thiền phủ nhận hay chối bỏ trí thức. Thiền muốn nói cho ta biết rằng **chính trí huệ** chứ không phải trí thức **là cứu cánh rốt ráo của Thiền**, nghĩa là chỉ có trí huệ mới đưa ta thoát khỏi mọi mê chấp khổ lụy, còn trí thức không bao giờ dẫn ta đến chỗ giải thoát, mặc dù trí thức vẫn có giá trị riêng của nó. Định và Huệ đều tự phát nơi thể tánh chúng ta. Nói cách khác, chính nơi tâm thể chúng ta tự nó đã có sẵn Định và Huệ. Sở dĩ chúng ta không ý thức được điều này chỉ vì cái mở trí thức bị chất quá đầy trong tâm trí chúng ta. Lúc nào trong tâm trí chúng ta cũng có các tư tưởng toan tính này nọ chất chồng, hỗn độn. Tâm não của ta luôn luôn có các mê chấp vọng cầu đầy khởi mờ mịt che lấp cái tâm thể chúng ta. Cho nên, khi nghe nói cái cảm thức tràn đầy tĩnh lặng và sáng tạo được gọi là Định và Huệ này, ta thấy nó có vẻ mơ hồ nhìn một cái gì trừu tượng xa vời ở ngoài mình, một cách biệt hẳn với con người mình, chứ không phải nó hiện hữu nơi tâm thể mình, chính nó là mình.

Từ cái ý thức sai lầm này, tâm trí ta hướng vọng ra bên ngoài để tìm Định Huệ, suy tưởng về Định Huệ, xem Định Huệ như một cái gì đó ở bên ngoài mà mình phải đạt đến, hoặc mình phải làm sao cho nó nhập vào mình, rồi tâm trí ta tha hồ phóng rọi ra những hình ảnh về Định Huệ... Và chúng ta bày đặt ra “tu định” “quán huệ”, làm như thể Định Huệ là một cái gì đó mà mình có thể tạo ra bằng các phương pháp tập luyện này nọ, hoặc như thể Định Huệ là một ân sủng của một đấng tối cao nào đó ban xuống mà mình phải dọn mình theo một phương thức nào đó mới nhận được.

Thực ra cái cảm thức linh mãnh tràn đầy tĩnh lặng và sáng tạo mà Thiền gọi là Định Huệ, đó là bản tính tự phát sẵn có xưa nay nơi tâm thể của chúng ta. Nó không phải là một ân sủng của một đấng tối cao nào đó, nó cũng không phải là kết quả do công phu luyện tập theo một phương thức nào đó! Mọi phương thức tập luyện đều có thể đưa tâm trí đến một cấp độ định tâm nào đó. Nhưng định tâm dù ở cấp độ nào chắc chắn không phải là Định và Huệ.

Trong nhiều cấp độ định tâm, có thể cá nhân sẽ thấy hình ảnh của một đấng thiêng liêng hoặc các “cảnh giới huyền bí” nào đó. Nhưng thật ra các sự thấy biết đó chẳng có gì là huyền bí thiêng liêng cả mà nó chỉ là những ảo giác, kết quả của một trạng thái tự thôi miên của tâm trí.

Từ nơi cái tâm thể tĩnh lặng phát động cái tâm thức vô biên bất tuyệt. Trong mỗi cảm thức đều hàm dưỡng cái thể tịch lặng.

Định Huệ tuy hai nhưng mà thực chỉ là một. Một đàng là thể, một đàng là dụng. Định là thể của Huệ, Huệ là dụng của Định. Trong Định có Huệ, trong Huệ có Định. Ta không thể tách Định ra khỏi Huệ hay Huệ ra khỏi Định, cũng như không thể nói lắng nghe mọi chuyển động, mọi sự vật.

Từ ngữ lắng nghe được dùng ở đây, là một sự tĩnh thức thường trực về mọi chuyển động của sự vật ngoại cảm cũng như của nội giới, chứ không phải là sự tập trung tư tưởng vào riêng biệt một sự vật đặc biệt nào. Chẳng hạn khi đang ngồi viết các dòng chữ này ta vẫn nghe được tiếng phi cơ bay ngang nhà, tiếng chim hót, tiếng trò chuyện của trẻ con bên vườn lân cận, tiếng xe hơi và đồng thời ta cũng nghe cả cái không khí lành mạnh của buổi sáng cũng như các cảm giác máy động trong cơ thể mình.

Chính đây gọi là lắng nghe, hay ý thức thường trực nhưng nếu ta chỉ có viết bài hoặc chỉ chú tâm nghe câu chuyện của mấy đứa trẻ...Ngoài ra không nghe biết gì khác, quên tất cả...thì đây là một sự tập trung tư tưởng.

Nhiều người cho Thiền là tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất hay đặc biệt nào đó. Cho nên người ta bày đặt ra đủ các phương pháp để tập trung tư tưởng. Đây là một ngộ nhận vô cùng tai hại. Mọi phương pháp tập trung tư tưởng đều không phải Thiền. Chẳng những không khai mở Định Huệ, sự tập trung còn che lấp tâm thể, ngăn bít tánh Định Huệ. Có thể sự tập trung tư tưởng cũng làm cho tâm trí tĩnh lặng một cách giả tạo thiếu tự nhiên, nhất thời, và chỉ trong một thời hạn nào đó, chứ không phải sự tĩnh lặng tự nhiên của tâm thể. Mọi sự tập trung tư tưởng đều chỉ có Định có trước Huệ hay Huệ có trước Định. Định Huệ là thể tánh tự phát đồng thời. Hễ không có Định thì không có Huệ, không Huệ thì không có Định. Tự nơi tâm thể chúng ta sẵn đã có Định và Huệ. Do đó, mọi phương cách tập luyện cốt để làm cho tâm trí trở nên Định hay Huệ, đều là kết quả của kiến thức sai lầm. Tự thể tánh của ta đã sẵn có Định và Huệ. Nhưng sở dĩ ta không ý thức được các tánh Định và Huệ này chỉ vì tâm trí ta ngày đêm mãi chạy theo ngoại cảnh, lúc nào cũng chăm chăm ngó ra ngoài và lấy cảnh vật bên ngoài làm chủ. Chính vì thế mà trong cuộc sống, chẳng những ta không ý thức được con người mình, mà con luôn luôn thiếu tự chủ, lúc nào cũng rơi vào tình trạng thụ động bất lực...Cho nên hầu như không bao giờ ta thật sự sống, thật sự có tự do, có sáng tạo.

9. PHÉP NGHE

Để trở về nguồn, về với con người thật của mình, chúng ta hãy áp dụng phép nghe. Lắng nghe ở đây không có nghĩa là chỉ nghe bằng tai, mà con nghe bằng cảm giác, bằng ý thức nữa.

Hãy lắng nghe chuyển động của ngoại cảnh xung quanh, lắng nghe cái cảm giác ấm lạnh, dễ chịu hay bức bối trong con người mình. Ngay cả trong lúc bệnh hoạn, thân thể bị đau nhức mỗi một cũng vậy. Hãy lắng nghe tất cả mọi chuyển động ray rứt của ngoại cảnh cũng như của nội giới. Lắng nghe cho thật sâu, lắng nghe một cách tổng quát, toàn diện giới hạn nhất thời và sớm muộn gì tâm trí cũng vọng động điên đảo trở lại thì sự vọng động này thường đi quá mức bình thường của tâm trí. Đây là phản ứng tất nhiên của tâm trí sau một thời gian bị đè nén bằng cách tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất. Sự vọng động này một khi phát khởi hường xuất hiện bằng những ảo giác để đánh lừa tâm trí. Chính cái ảo giác này đã khai sinh ra trăm nghìn chủ thuyết thần bí, dị đoan, mê tín hay cuồng tín và thường được lồng khung trong hình thức tôn giáo.

Khi lắng nghe hay ý thức mọi chuyển động của các sự vật một cách bao quát, sâu thẳm, trọn vẹn thì tư tưởng tự nhiên ngừng dứt, tâm trí tự nhiên trở về cái tâm thể tràn đầy tĩnh lặng và sáng tạo của mình, nghĩa là ta có Định Huệ và Định Huệ ở đây là tánh xưa nay sẵn có nơi tâm thể không từ đâu đến, cũng không do đâu ra. Và đây chính là ngưỡng cửa Thiên.

Có thể phải một thời gian ta mới nắm trọn vẹn cái tâm thể tràn đầy tịch lặng sáng tạo này cũng như thấu triệt cái ý chí huyền nhiệm của nó.

Nhưng chỉ khi nắm trong cái tâm thể này, ta mới thật sự thấu hiểu thế nào là Thiên, thế nào là Định Huệ, cũng như mới đạt ngộ được cái ý chí không thể suy diễn của Thiên. Cũng như Thiên đối với ta khi đó không còn là một danh từ suông hay một cái gì xa xôi huyền bí nữa, mà Thiên với ta lúc đó là ăn cơm, uống nước, đi ngủ, bơi lội, múa kiếm, xem chiếu bóng hay đá banh.

Tóm lại, Thiên là sống một sức sống vô tư lung linh lưu chuyển và tiến hóa bất tuyệt...

Mọi sinh hoạt của ta đều nằm trong cái sống vô biên bất tuyệt này là không có một động tác nhỏ bé, một sinh hoạt li ti nào có thể lọt ra ngoài. Ta là sức sống này, sức sống này là ta.

Thiên đối với ta lúc này không còn là một trò chơi trí thức nữa mà là sống một cách vô biên bất tuyệt.

Như kẻ bưng tỉnh sau cơn ngủ mê, mọi cuộc bàn cãi về sống chết, về Thượng Đế, luân hồi, Niết Bàn, cũng như các triết thuyết này nọ...Đều chỉ là phiếm luận đối với ta lúc này. Tất cả đều là thứ yếu không đáng giá một xu. Ngay cả cái danh từ Thiên cũng rỗng tuếch. Điều quan trọng và ý nghĩa duy nhất với ta lúc này là sống. Sống và phản ứng với cuộc sống, trườn mình trong cuộc sống này. Và chính trong cái sống tuôn trào bất tuyệt này ta mới thật sự đạt đến cái ý nghĩa tự do và bình đẳng tuyệt đối của vạn hữu, vũ trụ...

Cuộc đời đối với ta không còn là một bể khổ mà là một nghệ thuật tác phẩm tuyệt vời mà trong đó mỗi sự vật to nhỏ đều có một vẻ đẹp lung linh, muôn màn, biến hóa từng tích tắc và chuyển lưu cùng ta trong dòng sông bất tuyệt.

Các quan niệm về thiện ác, phải quấy đều tan biến, mọi thành bại thành suy của cuộc đời, từng khiến người đời vui buồn hay khóc hận, thì với ta, nó chỉ là mây nổi, nó chỉ là tô điểm cho dòng sông thêm đẹp đẽ, sống động mà không làm ta vướng bận. Chính nơi đây, ta mới thật sự đạt đến nghĩa “giải thoát”. Giải thoát là đứng trên mọi tranh chấp xung đột, mọi thành suy ràng buộc của cuộc đời, ngay bây giờ và trong thân phận làm người này, với đầy đủ giác quan và đang kề vai sát cánh giữa muôn triệu đồng loại, chứ không phải giải thoát là ngồi một mình trên chính từng mây hay nằm im lìm như khúc gỗ tận trong ruột địa cầu.

Chính trong dòng sông tuôn trào bất tuyệt này, tràn đầy một tình yêu phi ngã. Cái cảm thức cô đơn, một cảm thức mà hầu hết chúng ta phải đa mang và tìm trăm phương ngàn kế để lẫn trốn nó, tự nó không còn chỗ đứng trong tình yêu không chủ thể này.

Ta là tình yêu, là dòng sông, một tình yêu vô sở hữu vượt không gian, một dòng sông bất tuyệt phi thời gian...

*** Muốn thấu đáo ý chỉ ta phải lắng nghe bằng “tâm” đừng nghe bằng “trí”, nghe bằng trực giác chứ đừng nghe bằng phân biệt ý thức.**

Nếu buông bỏ được mọi phân biệt của ý thức, suy luận của ý thức, và lắng nghe thật sâu vào con người mình cũng như vào mọi chuyển động, sự vật chung quanh tự nhiên sẽ thấu đáo được ý chỉ của các lời khai thị trên, cũng như tìm được chìa khóa để mở cửa Thiền, trở về mái nhà xưa.

