

THÍCH NHẬT HẠNH



trái tim
mặt trời

VHSG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

Mục lục

Lời nói đầu của tác giả.....	5
Chương 1: Nắng trên lá xanh.....	7
Ly nước táo của bé Thủy	7
Dòng sông tâm tưởng.....	9
Nắng và lá cây xanh.....	11
Bóng tối thành ánh sáng.....	13
Một bài thơ cho bạn cài nút áo	14
Ba giờ đồng hồ cho một ấm trà	16
Thì giờ để tắm một đức Phật sơ sinh	17
Nuôi dưỡng chánh niệm trong những lúc làm việc.....	17
Nụ cười đáng giá ngàn vàng	19
Thở cùng một nhịp	20
Bài thơ và cây tía tô.....	21
Tạo lập một quê hương	22
Hát ca trong chánh niệm	23
Từ mê sang tỉnh	24
Niệm, Định và Huệ.....	25
Bung một nỗi ngò.....	25
Khán một thoại đầu	26
Chánh niệm vừa là nhân vừa là quả.....	27
Suy tư về cái không thể suy tư	27
Hạt muối đi vào lòng biển mặn.....	28
Chương 2: Điệu múa của loài ong	30
Đừng giao phó thân mạng cho kẻ khác.....	30
Người bị cảm chưa được tắm nước lạnh.....	32
Hãy chăm bón cây lựu trước sân nhà	33
Đừng trở thành một thuộc địa.....	34
Đối tượng nhận thức không thể tách rời khỏi chủ thể nhận thức	35
Buông bỏ ý niệm trong và ngoài	36
Thực tại không chịu đựng được khuôn khổ	37
Tuệ là công trình của quán chiếu không phải của suy tư.....	38
Điệu múa của loài ong.....	39
Kiến thức là chướng ngại của tuệ giác.....	40

Không nói nên lời.....	41
Ai biết.....	42
Biết trong trời xanh.....	43
Trong gió có cái biết.....	43
Động tác là bản thân của chủ thể động tác	44
Objets inanimés, avez vous donc une ame?	45
Tác dụng muôn mặt của cái biết	46
Bạn hãy ra ngồi gần một cây chanh	46
Chương 3: Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài	48
Tâm cảnh nhất như.....	48
Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài.....	50
Mặt trời là trái tim.....	52
Tương tức và tương nhập	52
Mở mắt trong định.....	55
Thấy nghĩa là thương	56
Những điều trông thấy mà đau đớn lòng	56
Đại bi tâm là bản chất của hòa giải	57
Đại bi tâm không có chỗ đứng	58
Bất diệt trong sinh diệt	59
Quá khứ, hiện tại và tương lai trên đầu một sợi tóc	60
Thuyết tương đối giúp ta đi vào thế giới tương tức tương nhập	61
Chiếc bè để qua sông.....	62
Khả năng rũ bỏ và khả năng phát minh.....	63
Chương 4: Rách tung lưới sinh tử	65
Tâm thức tạo nên tướng trạng của thực tại.....	65
Người quan sát và người tham dự.....	66
Núi vẫn là núi sông vẫn là sông.....	67
Không có cũng không không.....	68
Hoa Ưu-bát-la còn đang nở	69
Như lai không tới cũng không đi.....	72
Lưới sinh tử có thể rách tung.....	74
Chiếc lá đưa thẳng vào thực tại vô niệm.....	76
Tâm vô ngại và cảnh vô ngại	77
Tấm gương lớn tròn đầy	79
Mặt na và liễu biệt cảnh	80

Nhìn thực tại bằng con mắt tuệ.....	81
A-lại-gia là một hay là nhiều	81
Quán chiếu pháp thân.....	82
Từ y tha khởi đi vào viên thành thật	83
Từ sự đến lý, lý sự viên thông.....	84
Chương 5: Con hãy nhìn bàn tay con.....	86
Chánh niệm cho ta niềm vui trong sáng	86
Tạo điều kiện cho nếp sống chánh niệm	87
Người yêu ơi, em là ai?.....	88
Tiêu chuẩn định hướng.....	90
Lá tình thư	90
Muốn an lạc thì tự khắc được an lạc.....	91
Quả theo liền với nhân	92
Tất cả tùy thuộc vào hạnh phúc của bạn.....	93
Bồ tát lấy con mắt từ bi để nhìn mọi loài.....	94
Con hãy nhìn bàn tay con	95
Tại sao cô khóc?.....	96
Tất cả nằm ở trong một cái biết	97

Lời nói đầu của tác giả

Người tập thiền xưa nay vẫn biết nhìn bằng con mắt của mình và sử dụng ngôn ngữ của thế kỷ mình. Sở dĩ như vậy vì tuệ giác là một dòng sống linh động chứ không phải là một cổ vật được cất giữ ở viện bảo tàng. Bằng sự sống của chính mình, người thiền giả khơi nối được dòng tuệ giác và làm cho nó tuôn chảy về những thế hệ tương lai. Công trình nối đuốc là công trình của tất cả chúng ta, tất cả những ai biết khai phá để mà đi tới. Cái thấy của chúng ta và ngôn ngữ của chúng ta không thể tách rời ra khỏi thời đại trong đó chúng ta sống.

Đã từ lâu Đông Phương theo gót Tây Phương trên con đường văn minh kỹ thuật đến nỗi bỏ lửng công trình khơi mở và tiếp nối những truyền thống đạo học của mình. Trên thế giới, kỹ thuật vẫn còn là sức mạnh của kinh tế và chính trị, nhưng khoa học ở tuyến đầu khám phá của nó đã bắt đầu hé thấy những gì mà đạo học Đông Phương đã từng thực nghiệm từ lâu. Nếu qua cuộc khủng hoảng lớn lao này mà nhân loại còn sống sót được thì hố chia cách giữa khoa học và đạo học sẽ được lấp bằng và Đông Tây sẽ cùng đi chung trên một con đường khám phá mới: đó là con đường khám phá chân tâm.

Đã có sẵn hạt giống của nền văn hóa này, chúng ta hãy nhìn xa mà đóng góp ngay từ bây giờ bằng đời sống chính niệm hiện thực của chúng ta cho con đường đi lên đó.

Cuốn sách nhỏ này không phải đã được viết ra để phô bày kiến thức của tác giả vì kiến thức ấy không có gì đáng để được phô bày. Nó mong ước được là một người bạn hơn là một cuốn sách. Nó muốn được là người bạn để nhắc nhở và khích lệ người đọc giả trên bước đường thiền quán. Trong xe buýt hoặc dưới métro, bạn có thể mang nó theo như mang theo một con chó con hoặc như một cây gậy trúc, hoặc một cái nón hay một chiếc khăn choàng. Nó có thể cho bạn một niềm vui nhỏ bất cứ lúc nào. Bạn có thể đọc năm bảy dòng rồi gấp nó lại, bỏ nó vào túi, để khi nào có hứng thì đem ra đọc thêm vài dòng khác.

Gặp vài đoạn hơi khó bạn cứ lướt qua để đọc đoạn kế tiếp. Chừng nào thật rỗi rảnh, bạn hãy trở lại những đoạn ấy. Bạn sẽ thấy những đoạn ấy không có gì là khó. Chương 5 tức là chương cuối, rất dễ đọc và rất quan trọng, bạn có thể đọc bất cứ lúc nào.

Bạn hãy soi sáng những đoạn trong cuốn sách bằng kinh nghiệm sống của bạn. Đừng bị văn tự khuynh loát ; chế ngự được văn tự mới là bậc trượng phu.

Viết ở Rừng Othes, đầu mùa thu năm Tân Dậu.

Chương 1: Nắng trên lá xanh

Ly nước táo của bé Thủy

Hôm nay có ba em bé, hai gái và một trai, từ dưới làng lên chơi với Thanh Thủy. Bốn đứa chạy chơi trên khu đồi phía sau nhà khoảng một giờ đồng hồ thì tìm vào để kiếm nước uống. Tôi đi tìm chai nước táo cuối cùng còn lại và đem rót vào cho mỗi đứa một ly đầy. Ly chót là của Thanh Thủy. Ly này lợn cợn xác táo, không trong như ba ly trước. Thanh Thủy phụng phịu chê, không uống. Bốn đứa lại chạy lên đồi chơi.

Chừng nửa giờ sau, đang ngồi tĩnh tọa ở phòng bên, tôi nghe tiếng Thủy gọi. Cô bé muốn vắn nước lạnh trong vòi nước để uống, nhưng nhón gót mà cũng không với tới. Tôi chỉ lên bàn, bảo: cháu uống ly nước táo này đi. Thủy ngoảnh lại nhìn. Ly nước táo bấy giờ trong vắt không còn một tí lợn cợn nào nữa, trông thật ngon lành. Nó tới gần và đưa hai tay nâng ly nước táo lên uống. Uống được chừng một phần ba ly, Thủy đặt ly xuống và ngược mắt nhìn tôi: "Có phải đây là một ly nước táo mới không thưa ông?" Tôi trả lời: "Không, ly nước táo hồi nãy đó. Nó ngồi yên một lúc lâu cho nên trở thành trong vắt và ngon lành như vậy đó cháu." Thủy nhìn lại ly nước táo: "Ngon quá ông ơi. Có phải ly nước táo bắt chước ông đang ngồi thiền không hả ông?"

Tôi bật cười vỗ nhẹ lên đầu nó. Có lẽ nói rằng tôi đã bắt chước ly nước táo mà ngồi thiền thì đúng hơn.

Tối nào đến giờ bé Thanh Thủy đi ngủ thì tôi cũng ngồi thiền. Tôi cho nó ngủ ngay trong thiền phòng, gần chỗ tôi ngồi. Hai ông cháu giao hẹn với nhau là trong khi tôi ngồi thì Thủy nằm mà không lên tiếng hỏi chuyện. Thường thường thì chỉ chừng năm mười phút sau là Thủy đã ngủ. Trong khung cảnh thanh tịnh đó, giấc ngủ đến với Thủy một cách dễ dàng. Mãn giờ thiền tọa, tôi chỉ cần đi lấy một cái mền đắp lên cho nó.

Thanh Thủy là một em bé thuộc giới "thuyền nhân" (boat people) chưa đầy bốn tuổi rưỡi. Nó cùng với bố nó vượt biển sang tới Mã Lai hồi tháng tư năm ngoái. Mẹ nó bị kẹt lại bên nhà. Qua tới Pháp, bố nó đem gọi lại Phương Vân Am vài tháng để rảnh rang lên Paris lo giấy tờ và kiếm việc làm. Tôi dạy cho Thủy vần quốc ngữ và những bài ca dao xưa. Con bé rất thông minh. Chỉ trong vòng mười lăm ngày, nó đã đánh vần và đọc từ từ cuốn "Vương Quốc Của Những Người Khùng", truyện ngụ ngôn của *Leo Tolstoy*, do tôi dịch.

Tối nào Thanh Thủy cũng thấy tôi ngồi. Tôi bảo nó là tôi "ngồi thiền" và tôi không hề nói cho nó biết ngồi thiền là gì và ngồi như thế để làm gì. Mỗi tối, khi thấy tôi rửa mặt, mặc áo tràng và đi thắp một cây nhang cho thơm thiền phòng là nó biết tôi sắp đi "ngồi thiền". Nó cũng biết là đã đến giờ nó phải đi đánh răng, thay áo và leo lên chỗ nằm mà không nói chuyện. Không lần nào nó đợi tôi nhắc.

Chắc rằng trong cái đầu tí hon của nó, bé Thanh Thủy nghĩ rằng ly nước táo ngồi yên một hồi lâu là để cho nó lắng trở lại, và ông của nó ngồi yên một hồi lâu chắc cũng là để cho lắng trong, cho khỏe khoắn như ly nước táo. "Có phải ly nước táo bắt chước ông ngồi thiền không hả ông?" Tôi nghĩ bé Thủy chưa đầy bốn tuổi rưỡi mà đã hiểu thế nào là ngồi thiền mà không cần ai giải thích gì cho nó.

Ly nước táo ngồi lâu thì lắng trong. Theo cùng một định luật, ngồi lâu thì ta cũng lắng trong. Lắng trong thì ta sẽ an hòa, khỏe khoắn và tươi mát hơn. Ta tự cảm thấy tươi mát và người chung quanh ta cũng thấy ta tươi mát. Một em bé ưa tới ngồi gần ta không hẳn là vì ta hay cho nó kẹo hoặc hay kể chuyện đời xưa cho nó nghe. Có khi nó ưa tới ngồi gần ta chỉ vì ta tươi mát, có thể thôi.

Tối nay, Phương Vân Am có một ông khách. Tôi rót nước táo còn lại ở trong chai cho đầy một ly và đặt ly nước táo ở trên chiếc bàn giữa thiền phòng. Bé Thanh Thủy ngủ rồi. Tôi mời ông bạn cùng ngồi yên, thật yên, như ly nước táo.

Dòng sông tâm tưởng

Chúng tôi mới ngồi được chừng bốn mươi phút. Tôi thấy ông bạn đang mỉm cười nhìn ly nước táo. Ly nước táo đã lắng trong rồi. Bạn đã lắng trong chưa? Dù chưa được như ly nước táo, nhưng bạn cũng đã thấy thân tâm bạn lắng trong được một phần nào rồi chứ? Nụ cười chưa tắt trên môi bạn. Hình như bạn ngỡ rằng bạn sẽ không thể nào đạt đến sự lắng trong của ly nước táo dù bạn cố gắng ngồi thêm một vài giờ đồng hồ nữa.

Ly nước táo có một chân lý rất bằng, rất vững. Còn bạn, bạn chưa có một thế ngồi thật vững chãi. Trong khi những cái xác táo nhỏ tuyệt đối vâng theo luật tự nhiên mà từ từ để mình rơi nhẹ xuống đáy ly thì tư tưởng của bạn lại như một đàn ong bay loạn xạ lên, không vâng theo một mệnh lệnh nào cả để lắng xuống. Đó, chính hai điều đó đã gây cho bạn cảm tưởng là bạn sẽ không làm được như ly nước táo.

Bạn nói rằng con người là một sinh vật, có tư tưởng và cảm giác, không giống như một ly nước táo. Tôi đồng ý với bạn. Nhưng tôi biết rằng mình cũng có thể làm như ly nước táo, và hơn thế nữa, có thể làm hay hơn ly nước táo: bạn có thể đạt tới tình trạng lắng trong không những trong tư thế ngồi mà còn trong những tư thế đi, đứng và làm việc nữa.

Bạn có thể không tin. Bởi vì trong bốn mươi lăm phút vừa qua bạn thấy bạn đã cố gắng khá nhiều mà không đạt tới sự an tĩnh mong đợi. Bé Thanh Thủy đang ngủ an lành, hơi thở của bé rất nhẹ. Chúng ta thắp thêm một ngọn bạch lạp nữa cho sáng đi, rồi hãy tiếp tục câu chuyện.

Bé Thanh Thủy ngủ an lành như thế mà không hề cố gắng. Bạn có nhớ là mỗi khi không ngủ được mà ta "cố gắng" ngủ, thì ta lại càng không ngủ được, có phải không? Bạn đã cố gắng để được yên tĩnh, và vì vậy, bạn cảm thấy có một sự chống cự bên trong. Nhiều người ban đầu tập ngồi thiền cũng cảm thấy sự "chống cự" đó, càng muốn yên thì càng nhiều tạp niệm. Họ cho đó là bị "ma" phá, hoặc bị cái "nghiệp nặng" tích lũy từ ngàn kiếp của họ phá. Không phải vậy đâu. Cái sức

chống cự ấy sở dĩ có là do sự cố gắng của ta, và sự cố gắng ấy đã trở nên một sức đàn áp. Tư tưởng và cảm giác ta xuôi đi như một dòng sông. Ta chặn dòng sông là ta tạo nên sức chống cự của nước. Tốt hơn hết là ta nên đi theo dòng sông. Ta lại có thể hướng dòng sông đi theo những ngõ ngách mà ta mong muốn, nhưng nhất định là ta không nên chặn đường của nó.

Dòng sông thì phải chảy. Được rồi nhé, chúng ta đi theo dòng sông. Bất cứ một con nước nào sát nhập và dòng sông là ta phải biết. Tất cả những tư tưởng và cảm giác nào có mặt trong ta là ta biết. Ta ý thức được sự phát sinh, tồn tại và hoại diệt của từng tư tưởng, từng cảm giác và từng cảm xúc. Bạn thấy không, sức "chống cự" đã biến mất. Dòng sông tâm tư bây giờ vẫn trôi chảy như trước, nhưng không phải trong bóng tối mà dưới ánh sáng mặt trời ý thức. Giữ cho mặt trời ý thức ấy sáng tỏ để soi rõ từng con nước, từng bờ cỏ, từng khúc quanh của dòng sông, ấy là thực hiện thiền quán, tức là "ngồi" thiền. Thiền trước hết là theo dõi và quán sát.

Bây giờ đây ta có cảm tưởng là ta đã làm chủ được tình hình, dù dòng sông còn đó và tiếp tục trôi chảy. Ta cảm thấy an tĩnh. Nhưng đây không phải là cái an tĩnh của ly nước táo. Sự an tĩnh của tâm tư không phải là sự chết cứng hay hóa đá của mọi tư tưởng và cảm giác. Cũng không phải là sự hoại diệt của tư tưởng và cảm giác; nói một cách khác hơn, sự an tĩnh của tâm tư không phải là sự vắng mặt của tâm tư.

Cố nhiên tâm không phải chỉ gồm có tư tưởng và cảm giác. Những hiện tượng như giận, ghét, hổ thẹn, tin tưởng, nghi ngờ, ao ước, chán bỏ, buồn rầu, thắc mắc, nôn nao v..v... đều là tâm. Những cái mà ta gọi là hoài vọng, ẩn ức, linh tính, bản năng, vô thức và tiềm thức cũng đều là tâm. Duy Thức Học trong Phật học nói đến tám vua tâm (tâm vương) và năm mươi một tùy tùng của tâm (tâm sở), nếu có chút thì giờ bạn nên xem qua cho biết. Mọi hiện tượng tâm lý đều được bao hàm trong các tâm vương sở ấy.

Năng và lá cây xanh

Người tập thiền thường nghĩ rằng phải làm bật tâm (im lặng) hết mọi tư tưởng và cảm giác (mà người ta gọi là vọng tâm) để làm điều kiện thuận lợi cho định tuệ xuất hiện (tức là chân tâm) xuất hiện. Nghĩ như vậy cho nên mới tìm áp dụng những thủ thuật như các phép chỉ quán và số tức quán để ngăn chặn tạp niệm và vọng tưởng. Chỉ quán và số tức quán là những phép tu rất hay nhưng không nên đem dùng với mục đích là đàn áp tạp niệm và vọng tưởng. Như ta đã biết, hễ có đàn áp là có sự phản kháng. Vọng tâm và chân tâm là một, bỏ vọng tâm thì mất chân tâm. Đàn áp vọng tâm cũng là đàn áp chân tâm. Tâm của ta không thể đàn áp. Tâm của ta chính là ta. Ta phải đối xử với ta một cách kính trọng, hòa nhã và tuyệt đối bất bạo động. Ta nào đã biết mặt mũi của tâm ta ra sao mà bảo nó là chân hay vọng mà đàn áp với không đàn áp. Điều duy nhất mà ta có thể làm là ta đốt lên một mặt trời ý thức. Để soi rõ tâm. Để nhìn mặt tâm.

Tâm không phải chỉ là những hiện tượng tâm lý như nhận thức, cảm xúc, tư tưởng mà ta thấy xuất hiện trong ta. Những nhận thức, cảm xúc và tư tưởng ấy chỉ là một phần của tâm, như hoa lá là một phần của cây, như sóng nước là một phần của dòng sông. Hoa lá chỉ là biểu hiện tất nhiên của cây cũng như sóng nước chỉ là biểu hiện tất nhiên của những con nước cuộn cuộn trong lòng sông. Đàn áp chúng không có lợi ích gì cả, mà đàn áp cũng không được. Hãy chỉ quán sát chúng. Chính nhờ có chúng mà ta sẽ thấy được và tìm về được gốc của chúng, nghĩa là của ta.

Mặt trời quán niệm cũng được ta lấy từ trong lòng của Tâm ra để chiếu sáng lại Tâm. Nó soi tỏ không những mọi tư tưởng và cảm giác có mặt mà còn tự soi tỏ lấy mình nữa.

Tôi trở lại câu chuyện về sự an tĩnh của ly nước táo. Dòng sông tâm tưởng của ta còn trôi chảy đó, nhưng vì mặt trời ý thức đã lên và đang chiếu dọi xuống cho nên nó trôi hiền hòa và do đó ta có sự an tĩnh. Sự liên hệ giữa dòng sông tâm lý và mặt trời vật lý không giống sự liên hệ giữa dòng sông vật lý với mặt trời vật lý. Dù đang nửa đêm hay

giữa trưa đứng bóng, sông Đồng Nai vẫn là sông Đồng Nai, trôi chảy như nhau. Nhưng khi mặt trời ý thức lên, dòng sông tâm tưởng thay đổi một cách lạ kỳ bởi vì nó cùng một bản chất tâm như là mặt trời ý thức. Bạn thử nghĩ đến liên hệ giữa màu lá cây với ánh sáng mặt trời, hai thứ cùng một bản chất. Bây giờ là nửa đêm, ánh sáng sao trăng chỉ cho phép ta thấy được hình dạng của những bụi cây và khóm lá ngoài sân. Nhưng nếu mặt trời mọc lên, chiếu rạng, thì tự khắc ta thấy màu sắc trên lá cây biến đổi hẳn. Cái màu lá xanh mon mơn của tháng tư ấy sở dĩ có ra cũng là nhờ vùng mặt trời kia. Có một hôm ngồi trong rừng tôi viết nhại theo Tâm Kinh Bát Nhã:

*Nắng là lá cây xanh
Lá cây xanh là nắng
Nắng chẳng khác lá xanh
Lá xanh chẳng khác nắng
Bao nhiêu màu sắc kia
Cũng đều như vậy cả. ^[1]*

Có mặt trời ý thức thấp lên thì đã có sự thay đổi lớn rồi. Ngồi thiền là để thấp mặt trời cho dễ, để nhìn cho rõ. Ta thấy như khi ta quán niệm ta có đến hai tâm: một dòng sông tư tưởng và cảm giác trôi chảy và một mặt trời quán niệm soi sáng. Tâm nào là của ta, tâm nào CHÂN, tâm nào VỌNG, tâm nào CHÍNH, tâm nào TÀ? Hãy thông thả thưa bạn. Hãy buông lưới kiếm khái niệm xuống, đừng vội chém tâm bạn làm hai. Cả hai đều là tâm. Không bên nào chân, không bên nào vọng. Nếu vọng là vọng hết, nếu chân là chân hết.

Ta đã biết rằng ánh sáng với màu sắc không phải là hai thì dòng sông tâm và mặt trời tâm cũng vậy, không phải là hai. Bạn ngồi lại với tôi đi, miệng giữ nụ cười hàm tiếu, thấp mặt trời của bạn lên và nếu cần thì nhắm mắt lại để nhìn tâm cho rõ. Mặt trời quán chiếu của bạn cũng chỉ là một con nước trong các con nước khác của dòng sông tâm, có phải không? Nó cũng chịu luật sinh diệt như mọi hiện tượng tâm lý khác. Muốn quan sát những đối tượng dưới kính hiển vi, nhà bác học phải chiếu ánh sáng vào các đối tượng quán sát. Muốn quán niệm tâm cũng vậy, bạn phải thấp mặt trời ý thức lên. Mặt trời ý thức ấy

nhà Phật gọi là CHÁNH NIỆM. Vừa rồi tôi có khuyên bạn buông thanh kiếm khái niệm xuống, đừng chém tâm ra làm hai. Thật ra dù bạn có muốn chém tâm bạn ra làm hai, bạn cũng không chém được. Bạn nghĩ bạn có thể tách rời ánh sáng mặt trời và màu xanh của lá cây không? Nếu không thì bạn cũng không thể tách rời tâm năng quán và tâm sở quán (l'esprit observateur et l'esprit observé) được. Khi mặt trời quán chiếu có mặt, tự thân của các tư tưởng và cảm giác biến đổi hẳn. Cũng như màu xanh trên lá cây, chúng mang màu sắc quán chiếu của mặt trời chánh niệm, chúng trở thành MỘT với tâm năng quán. MỘT mà vẫn là khác, bạn đừng từ cái lưới HAI mà nhảy vào cái lưới MỘT một cách vội vã. Chính cái mặt trời quán niệm kia, có mặt trong thời gian, cũng là đối tượng của chính nó, cũng như cây đèn tự soi sáng mình. "Tôi biết là tôi biết". "Tôi có ý thức là tôi đang có ý thức...". Khi mà bạn khởi niệm: "Mặt trời quán niệm đã tắt mất trong tôi" thì đồng thời mặt trời ấy được thắp lại với một tốc độ mau hơn cả tốc độ ánh sáng.

Bóng tối thành ánh sáng

Bạn hãy quán sát những biến chuyển của tâm dưới ánh sáng quán niệm. Ngay hơi thở của bạn cũng đã biến đổi rồi và cũng trở thành KHÔNG HAI ('bất nhị' - tôi không muốn dùng từ ngữ một) đối với tâm năng quán. Các tư tưởng và cảm giác cũng vậy. Tự thân chúng và tác dụng của chúng dưới ánh sáng quán niệm tự nhiên biến đổi hẳn đi, liên đới với tâm năng quán, dù bạn không có chủ ý phê phán hay đàn áp chúng. Có khi nào bạn bực bội và nổi bực bội có thể kéo dài đến năm bảy phút không? Bạn hãy thử ngồi yên, theo dõi hơi thở bạn, mỉm một nụ cười hàm tiếu và "thấp" ý thức lên trên nổi bực bội của bạn. Đừng có phê phán và đàn áp nổi bực bội đó, vì nó là chính bạn. Nổi bực bội đó có nguyên nhân, nó phát sinh, trưởng thành rồi tiềm phục hoặc tiêu diệt. Bạn hãy khoan đi tìm nguyên nhân nó và đừng chủ ý làm tiêu tán nó: hãy thấp đèn lên trên đó mà thôi. Bạn sẽ nhận thấy nó biến từ từ, liên hệ với tâm năng quán, và hoà hợp với tâm năng quán. Bất cứ một hiện tượng tâm lý nào đặt dưới tâm năng quán đều biến chuyển và mang màu sắc của tâm năng quán. Cũng như nhà

vật lý học nói bất cứ vật thể cụ thể nào khi bị quán sát cũng bị chi phối và mang màu sắc của người quán sát.

Trong suốt thời gian ngồi thiền, bạn nuôi cho mặt trời chánh niệm có mặt thường trực. Như mặt trời vật lý soi sáng mỗi lá cây ngọn cỏ, chánh niệm cũng soi tỏ mọi dòng suy tư và cảm giác. Soi tỏ để nhận diện, để biết sự phát sinh, tồn tại và hủy diệt của chúng, chứ không phải để phán xét, đánh giá, mời mọc hay xua đuổi. Điều cần nói ở đây là bạn đừng cho mặt trời chánh niệm là "phe chánh" đem tới đàn áp "phe tà" là các tạp niệm. Đừng biến tâm bạn là một bãi chiến trường; đừng tạo cảnh "cốt nhục tương tàn", bởi vì tất cả những vui buồn giận ghét kia đều là bạn. Chánh niệm xuất hiện như một người anh, một người chị từ hoà để nâng đỡ và soi sáng. Chánh niệm là một sự có mặt từ hoà, sáng suốt, không kỳ thị, tuyệt đối bất bạo động. Nhận diện và phân biệt thì có, nhưng xếp loại chánh và tà để làm thế trận thì không. Người ta thường nói sự xung đột giữa chánh và tà như là sự xung đột giữa ánh sáng và bóng tối. Hãy nhìn một cách khác: bóng tối không chạy đi đâu cả, bóng tối không tan biến đi đâu cả, bóng tối chỉ hòa hợp với ánh sáng, bóng tối trở thành ánh sáng.

Vừa rồi tôi có nhớ là mời ông khách nở một nụ cười hàm tiếu trên môi. Ngồi thiền không phải là đánh một trận giặc. Ngồi thiền chỉ là quán sát. Nụ cười của bạn là để chứng tỏ điều ấy. Nó cũng chứng tỏ thái độ từ hòa của bạn đối với chính bạn. Nó cũng chứng tỏ sự có mặt của mặt trời quán niệm trong bạn. Có nó tức là bạn có chủ quyền đối với tình hình. Nói một cách khác hơn nữa, có nó thì bạn là bạn và bạn đạt tới một mức độ an lạc nào đó. Chính sự an lạc đó làm cho bạn tươi mát, và làm cho một đứa bé muốn tới ngồi gần bạn.

Một bài thơ cho bạn cài nút áo

Nhưng không phải là khi ngồi xuống ta mới có an lạc. Như tôi đã nói: ta có thể làm hơn ly nước táo ở chỗ ta có thể làm cho ta tự lắng trong, không những trong tư thế ngồi mà còn trong các tư thế đi, đứng, nằm, và làm việc nữa. Ai cấm không cho bạn thả mặt trời quán niệm lên khi bạn đang đi bách bộ, hoặc khi bạn đang pha một bình trà, giặt một

cái áo? Ngày tôi mới vào làm thiền sinh ở chùa Từ Hiếu, tôi được dạy thực tập quán niệm trong khi làm cỏ ngoài vườn sân, quét lá quanh bờ hồ và rửa chén bát ở nhà bếp. Tôi quán niệm theo phương pháp của thiền sư Độc Thể trong cuốn sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Sách này dạy ta phải ý thức về mọi động tác của cơ thể ta: thức dậy thì biết thức dậy, cài nút áo thì biết cài nút áo, rửa tay thì biết rửa tay. Thiền sinh lại còn làm những bài thơ nhỏ để ta thầm đọc khi ta rửa tay hoặc cài nút áo nữa, với mục đích giúp ta sống vững trãi trong chánh niệm. Đây là bài thơ để cho bạn cài áo:

*Chỉnh y thức đới
Đương nguyện chúng sanh
Phục thẳng thiện căn
Bất linh tán thất!*

*(giải này buộc, nút này gài
thiện tâm gìn giữ đêm ngày chẳng rời)*

Như vậy mặt trời quán niệm không những soi tâm mà còn soi thân nữa. Mọi tư thế và động tác của cơ thể cũng cần được đặt dưới sự soi sáng của ý thức. Hồi bé tôi thường nghe mẹ tôi dạy chị tôi: con gái làm cái gì cũng phải có ý có tứ. Hồi đó tôi mừng, tự nhủ rằng con trai thì không cần phải có ý tứ nhiều như con gái. Ai ngờ khi vào học thiền, tôi bị các thầy bắt "có ý tứ" nhiều hơn chị tôi hồi đó gấp bội. Không phải có ý tứ trong mọi động tác mà còn phải có ý tứ trong mọi "ý" và mọi "tứ" nữa.

Mẹ tôi, cũng như các bà mẹ khác, biết rằng ý tứ làm cho một cô gái đẹp thêm lên. Nhờ có ý tứ mà cô không còn hấp tấp, vụt chạc và vụng về. Cô trở nên khoan thai, dịu dàng và duyên dáng. Mẹ tôi, như thế cũng đã dạy thiền mà bà không biết.

Người tu thiền, theo nguyên tắc trên, là phải đẹp. Nhìn vào một thiền sinh, quán sát thiền sinh ấy khi chú thỉnh chuông, quét sân, đặt bàn v.v... một thiền sư có thể đoán định thời gian hành đạo của thiền sinh. Ông thấy được chất thiền nhiều hay ít trong tác phong và nhân

cách của chú. Cái chất thiền ấy là kết quả của sự thực tập quán niệm. Ông gọi đó là thiền vị.

Ba giờ đồng hồ cho một ấm trà

Cái bí quyết của thiền là sống ý thức trong từng giây phút của sự sống, giữ cho mặt trời ý thức sáng tỏ, chiếu rọi trên tất cả những gì xảy đến về phương diện tâm lý cũng như về phương diện cơ thể và hoàn cảnh. Trong khi ta uống một bình trà, tâm ta phải có mặt với ta trong sự uống trà. Uống trà là một trong những niềm vui mà ta có hàng ngày; ta phải sống trọn niềm vui ấy. Bạn để ra được bao nhiêu phút để uống trà? Tôi nghĩ tới những tiệm cà phê ở Đông Kinh hoặc Nữu Ước, nơi đó người ta ngồi, gọi một tách trà, uống vội vã rồi trả tiền để còn đi làm "công chuyện". Vài ba phút là cùng. Trong phòng trà, thường là có âm nhạc. Tai nghe âm nhạc ấy, mắt nhìn những người uống trà khác cũng vội vã giống như mình, trí óc nghĩ tới những chuyện phải làm sau tách trà. Một tách trà như vậy, không xứng đáng là một tách trà. Bạn đã được pha trà hầu hai vị thiền sư đối ẩm chưa? Hoặc bạn đã được dự một trà lễ chưa? Người ta ngồi với nhau từ hai tới ba giờ đồng hồ để uống một ấm trà. Mà không phải là người ta dùng thì giờ đó để trò chuyện đâu. Chỉ để uống trà và ngồi bên nhau mà thôi đấy. Chúng ta có thể đồng ý hay không đồng ý rằng những người này chỉ biết ham chơi, không biết lo đến nền độc lập chính trị và kinh tế quốc gia. Nhưng chúng ta phải công nhận rằng họ là những người biết uống trà bên một người bạn thân.

Mỗi ngày mà để ra ba giờ đồng hồ để uống trà, tôi thú thật là, cũng như bạn, tôi thấy hơi nhiều. Còn nhiều chuyện khác nữa để làm. Như là trồng rau, giặt áo, rửa bát, đóng sách, viết văn. Những chuyện đó có thể không dễ chịu bằng chuyện uống trà, ngồi thiền hoặc đi bách bộ trên đồi. Nhưng nếu ta biết làm trong quán niệm thì chúng không còn là khó chịu nữa. Hãy lấy ví dụ về việc rửa bát, mà nhiều người cho là một việc không dễ chịu, nhất là sau khi mới ăn xong và ăn hơi no.

Thì giờ để tắm một đức Phật sơ sinh

Tôi thấy cái việc rửa bát chỉ có thể là khó chịu khi ta không rửa bát hoặc chưa rửa bát thôi, chứ khi đã đứng lên và xắn hai ống tay áo rồi thì việc rửa bát trở nên dễ chịu. Tôi ưa rửa thong thả từng cái bát, lấy ý thức quán chiếu từng cái bát và từng cử động của tay. Tôi biết rằng nếu tôi hối hả rửa cho xong chõng chén bát để mà đi uống trà thì như vậy thời gian rửa bát là thời gian khó chịu, không đáng cho ta sống. Và như thế thật đáng tiếc. Đời sống màu nhiệm trong từng giây phút, biết vậy nên tôi thả lỏng ý thức của tôi lên chạn chén bát. Sự kiện tôi đang đứng đây và rửa những chén bát này là một sự kiện màu nhiệm. Câu này tôi đã viết một lần trong cuốn Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. Mỗi cái bát tôi rửa cũng như mỗi câu thơ tôi làm, cũng như mỗi tiếng chuông tôi thỉnh. Một hôm trong khi rửa bát, tôi có cảm tưởng rằng cử chỉ của tôi khi rửa cái bát cũng trịnh trọng và thiêng liêng như thể cử chỉ tôi tắm cho một đức Phật sơ sinh. Đức Phật sơ sinh nghe tôi nói như thế chắc là mừng cho tôi và không trách tôi đã dám so sánh Ngài với một cái bát. Mỗi tư tưởng mỗi động tác đặt dưới ánh sáng quán niệm đều trở thành một nghi lễ. Mặt trời thiên quán thấp lên thì không còn ranh giới giữa sự thiêng liêng và trần tục nữa. Tôi rửa bát có chậm hơn người khác thật đấy, nhưng tôi được sống trọn vẹn trong thời gian rửa bát, và tôi rất bằng lòng về điểm đó. Rửa bát vừa là phương tiện vừa là cứu cánh, nghĩa là rửa bát để vừa có bát sạch vừa sống trọn vẹn trong thời gian rửa bát.

Nếu không có khả năng sống an lạc trong khi rửa bát mà cứ mong rửa bát cho mau xong để ngồi uống trà thì đến khi uống trà ta cũng sẽ không có khả năng uống trà. Nâng tách trà lên, ta sẽ nghĩ đến những chuyện khác và vì vậy, hương vị trà và thời gian thoải mái của tách trà cũng sẽ biến mất. Ta sẽ luôn bị hút vào trong vị lai mà chẳng còn khả năng sống trong hiện tại.

Nuôi dưỡng chánh niệm trong những lúc làm việc

Công việc hàng ngày gọi là để "sinh sống" của ta, ta cũng có thể làm như ta rửa bát. Tại Phương Vân Am tôi có nghề đóng sách. Tôi dùng

một bàn chải đánh răng, một cái dũa, một cái bánh xe lăn và một viên gạch réfractaire khá nặng chừng hai ký, và tôi có thể đóng và vào bìa mỗi ngày hàng trăm cuốn sách. Nhưng trước khi đóng sách, tôi còn phải "lượm sách" nghĩa là phải thâu những tờ sách rời gom lại theo thứ tự các trang để làm thành một tập. Những trang này tôi sắp trên một cái bàn thật dài, và hễ đi một vòng quanh bàn thì tôi lượm đủ số trang cho một cuốn sách. Tôi biết là tôi đang đi quanh, và không có gì đợi tôi phía trước, cho nên tôi đi chậm thôi, và lượm từng tờ sách thong thả trong quán niệm. Tôi vừa làm vừa thở những hơi thở nhẹ nhàng, hơi dài và có ý thức. Tôi có an lạc trong khi lượm sách, đóng sách và vào bìa sách. Nếu thi đóng sách với những người thợ khác hoặc với máy đóng sách thì tôi thua, bởi vì tôi đóng được ít sách hơn. Nhưng có một điều tôi biết chắc là tôi không chán ghét chuyện đóng sách. Mình tiêu xài nhiều thì mình phải làm việc cho nhiều và cho nhanh. Nếu mình sống đơn giản thì mình có thể làm ít và làm chậm trong quán niệm. Tôi biết có rất nhiều người trẻ tuổi ưa làm việc ít thôi, mỗi ngày chừng bốn giờ, với số lương nhỏ có thể sống đơn giản nhưng hạnh phúc. Biết đâu đây chẳng là con đường khai thông cho tình trạng bế tắc của xã hội ngày nay? Bỏ bớt sự sản xuất những hóa phẩm không thiết yếu, san sẻ việc làm cho những người chưa có việc làm, sống đơn giản nhưng có hạnh phúc. Đã có những cá nhân và những cộng đồng chứng minh được khả năng sống đơn giản mà hạnh phúc rồi, điều đó há không phải là một dấu hiệu đáng mừng hay sao?

Bạn hỏi tôi: trong khi rửa bát, làm vườn, đóng sách hoặc làm việc trong các xưởng các hãng, làm thế nào để nuôi dưỡng chánh niệm? Tôi nghĩ là bạn phải tìm ra câu trả lời cho chính bạn. Bạn làm thế nào mà mặt trời chánh niệm sáng mãi trong bạn thì làm. Bạn có thể sáng tạo ra những phương thức thích hợp với bạn. Hoặc giả bạn áp dụng thử một vài phương thức mà người khác đã làm. Ví dụ bạn làm những bài thơ "cài nút áo" theo lối thiền sư Độc Thể. Bạn cười ư? Hoặc bạn theo dõi hơi thở của bạn. Bạn nuôi chánh niệm bằng hơi thở ra và hơi thở vào, thở đến đâu thì bạn biết đến đấy. Tư tưởng nào hoặc cảm thọ nào phát khởi bạn cũng cho xuôi dòng theo hơi thở. Bạn

nên thở thật nhẹ và hơi thở dài hơn lúc bình thường một tí. Một tí thôi, đủ để chứng minh là bạn thực sự đang theo dõi hơi thở.

Nụ cười đáng giá ngàn vàng

Theo hơi thở, bạn nuôi dưỡng chánh niệm được lâu lắm. Bạn thành công rồi phải không? Vậy thì bạn hãy mỉm một nụ cười. Nụ cười hàm tiếu. Để chúng tỏ bạn thành công. Và giữ mãi nụ cười ấy trên môi đi, như một đức Phật vậy. Nhìn thấy nụ cười, tôi biết ngay là bạn đang an trú trong chánh niệm.

Cái nụ cười hàm tiếu ấy, nhiều nghệ sĩ đã từng ngày đêm đem hết công phu để thể hiện trên các tượng Phật. Bạn đã từng thấy nụ cười ấy trên nghệ thuật Gandhara hoặc trên nghệ thuật Đế Thiên Đế Thích chưa? Tôi chắc rằng trong khi thực hiện nụ cười đó trên mặt một tượng Phật, các điêu khắc gia cũng đang duy trì nụ cười đó trên mặt mình. Bạn có thể tưởng tượng được một điêu khắc gia nét mặt cau có đang thực hiện nụ cười hàm tiếu trên môi Phật không? Chắc là không! Tôi có quen biết điêu khắc gia đã thực hiện pho tượng Nhập Niết Bàn trên núi Trà Cú ở Phan Thiết. Trong suốt sáu tháng trời thực hiện pho tượng này, ông ăn chay, ngồi thiền và đọc kinh Đại Niết Bàn.

Trên khuôn mặt nàng Mona Lisa, Leonard Da Vinci có để một nụ cười thật nhẹ, nhẹ đến nỗi không hẳn là một nụ cười mà là một sự dờm cười (khuyh hướng muốn cười!). Tuy nhiên một nụ cười như thế cũng đủ làm khoan thư hết cả những bắp thịt trên mặt và làm tiêu tán hết những lo lắng cau có và mệt nhọc trong người. Nụ cười hàm tiếu của người hành thiền ngoài tác dụng nuôi dưỡng chánh niệm cũng có tác dụng khoan thư màu nhiệm đó. Nó trả lại cho ta sự an lạc mà ta đã đánh mất.

Trong lúc đi bách bộ trên đồi, nơi công viên hay dọc bờ sông, bạn có thể vừa theo dõi hơi thở vừa duy trì nụ cười hàm tiếu. Vào những lúc cảm thấy mệt mỏi hoặc cau có, bạn có thể nằm duỗi dài hai chân hai tay, buông thả và khoan thư hết tất cả thân tâm, tất cả các bắp thịt, chỉ

duy trì hơi thở và nụ cười. Buông thả trong tư thế nằm này là một phương cách phục hồi sinh lực rất thần hiệu và nhanh chóng. Nếu bạn không thực hành mỗi ngày ít ra là vài ba lần thì thật là uổng cho bạn. Nuôi chánh niệm, theo dõi hơi thở và duy trì nụ cười, đó là những hạnh phúc bạn tự ban cho mình và phân phát cho người xung quanh bạn. Bạn có thể xuất nhiều tiền để mua nhiều món quà cho từng người trong gia đình bạn. Nhưng không món quà nào đem lại nhiều hạnh phúc cho họ bằng chánh niệm, hơi thở và nụ cười của bạn. Quý giá lắm, mà lại không mất tiền mua!

Thở cùng một nhịp

Có người tâm trí loạn động hơi nhiều muốn duy trì chánh niệm đã dùng phép đếm hơi thở thay vì phép theo dõi hơi thở. Trong thời gian thở ra rồi thở vào, người ấy đếm "một". Duy trì ý niệm "một" đừng để rơi mất. Tiếp đến, đếm "hai" trong hơi thở ra và hơi thở vào thứ hai. Đếm đến mười thì trở lại đếm một. Nếu từ một đến mười mà mất chánh niệm thì bắt đầu đếm "một" trở lại. Khi tâm an định rồi thì bỏ đếm để mà theo dõi hơi thở.

Bạn đã từng phát cỏ bằng cái phảng (faux) chưa? Cách đây năm sáu năm tôi có mua về một cái phảng và loay hoay tự tìm cách phát cỏ. Mãi đến một tuần lễ sau tôi mới tìm ra được cách xử dụng đúng mức. Thế đứng, cách cầm phảng và đi bàn của lưỡi phảng cố nhiên là quan trọng rồi. Nhưng để cho lâu mệt, tôi phối hợp cử động của hai tay với hơi thở. Nếu tôi phát thông thả theo nhịp thở, vừa làm vừa quán niệm thì tôi làm được khá lâu. Nếu không, chỉ trong vòng mười phút là tôi đã mệt. Sau đó, tôi có tiếp một ông cụ hàng xóm người gốc Ý và mời ông ta phát một vài đường để tôi quán sát. Ông phát khéo hơn tôi, nhưng đại khái cũng áp dụng thế đứng đó và cử động đó. Điều làm cho tôi ngạc nhiên nhất là ông cũng phối hợp hơi thở và cử động. Từ đó, thấy người nông dân nào trong vùng phát cỏ là tôi có cảm tưởng người ấy đang thực tập quán niệm.

Trước khi mua cái phảng, tôi cũng đã xử dụng những dụng cụ như cuốc, xẻng, cào v.v... theo kiểu phối hợp cử động với hơi thở. Tôi thấy

chỉ những khi phải làm những việc nặng như khuân vác hoặc đẩy xe, thì mới khó duy trì chánh niệm mà thôi. Ngoài ra, xới đất, vun luống, làm cỏ, gieo hạt, bỏ phân, tưới nước v.v... những việc đó tôi có thể làm thông thả trong quán niệm. Những năm gần đây tôi không bao giờ để cho thân thể tôi mệt đến nỗi tôi phải thở hào hển. Tôi nghĩ là tôi không có quyền "đày ải" thân thể tôi: tôi phải đối xử với nó một cách trân trọng như người nhạc sĩ giữ gìn cây đàn của ông ta. Tôi áp dụng một chính sách "bất bạo động" với thân thể tôi. Nó không phải chỉ là "dụng cụ hành đạo", nó chính là "đạo". Nó không phải chỉ là "đền thờ thánh", nó còn là "thánh".

Những dụng cụ làm vườn và đóng sách của tôi, tôi cũng yêu quý và kính trọng chúng lắm. Khi tôi xử dụng chúng theo nhịp thở của tôi, tôi có cảm tưởng rằng chúng tôi đang thở cùng một nhịp.

Bài thơ và cây tía tô

Công việc ban ngày của bạn là công việc gì, tôi chưa biết, nhưng tôi biết rằng có những công việc có thể đi đôi với quán niệm dễ dàng hơn những việc khác.

Viết văn là một trong những việc khó đi đôi với quán niệm, dù tôi đã đạt đến chỗ viết xong câu nào là tôi "biết" tôi đã viết xong câu đó. Còn trong khi viết câu đó thì tôi vẫn còn hay quên. Cũng bởi vậy cho nên năm sáu năm nay tôi ít viết trở lại và ưa làm việc tay chân hơn. Có bạn bảo tôi: "Trồng cà chua và xà lách thì ai trồng chả được, nhưng viết sách, viết truyện và làm thơ thì không ai cũng làm được như thầy. Đừng phí thì giờ vô ích." Tôi có phí thì giờ đâu. Tôi đã nói là tôi sống trong khi rửa bát, xới đất và phát cỏ rồi mà... Trồng một cây tía tô, tôi thấy cũng đẹp như làm một bài thơ và cũng vĩnh cửu như làm một bài thơ. Tôi nói thật đấy. Tôi không thấy bài thơ hơn cây tía tô ở chỗ nào. Cây tía tô cũng cho tôi nhiều sung sướng như một bài thơ. Đối với tôi, cây tía tô hoặc cây xà lách cũng có tác dụng vĩnh cửu trong không gian và trong thời gian ngang với một bài thơ. Tôi thấy năm 1964 khi lập nên Viện Cao Đẳng Phật Học Sài Gòn tôi đã làm một lầm lỗi lớn. Các sinh viên (trong đó có cả tăng ni trẻ tuổi) đến đó

chỉ học bằng sách vở, chữ nghĩa và khái niệm. Rốt cuộc họ chỉ có một mớ kiến thức và một mớ chứng chỉ hoặc bằng cấp. Ngày xưa khi được chấp nhận vào thiền viện, người trẻ tuổi lập tức được đưa ra vườn tập phát cỏ, gánh nước, trồng rau theo chánh niệm. Cuốn sách đầu tiên người ta giao cho là tập thơ "cài nút áo" của thiền sư Độc Thế. Để mà tập quán niệm khi rửa tay, khi đi ngang qua dòng suối, khi lọc nước uống. Sau này, thiền sinh có học kinh luận và có tham dự những buổi đại tham và tiểu tham, nhưng mà những thứ ấy luôn luôn được đặt trong khuôn khổ của sự thực hành. Bây giờ nếu cần lập lại một viện Cao Đẳng Phật Học, tôi sẽ mô phỏng theo cách tổ chức của thiền viện ngày xưa. Nó phải là một thứ ashram, như là Shanti Niketan. Hoặc như Phương Bối Am hay Communauté de l'Arche. Tất cả sinh viên đều phải nội trú, đều phải vận thủy bang sài (gánh nước, chõ củi), đều sống đời sống hàng ngày dưới mặt trời quán niệm. Tôi chắc những truyền thống tôn giáo lớn đều áp dụng phép tổ chức tương tự những trung tâm tu học.

Tạo lập một quê hương

Mỗi người trong chúng ta nên "thuộc về" một trung tâm như thế. Một khu tĩnh cư, một ngôi chùa, một nhà thờ, hoặc một tu viện. Khu tĩnh cư đó, ta xem như là "chỗ xuất phát" của ta. Một "Alma Mater" của đời sống tâm linh. Ở đó, mỗi nét kiến trúc và mỗi cây cảnh hay mỗi tiếng chuông đều có hiệu lực thức tỉnh và nuôi dưỡng chánh niệm nơi ta. Ở đây ta có quyền lâu lâu trở về, sống dăm ba bữa nửa tháng trong khung cảnh thanh tịnh để làm mới lại ta, để tái tạo sinh khí, để faire le plein. Và những lúc không trở về được, ta chỉ cần mỉm cười nghĩ tới nó là ta thấy mát mẻ an lạc. Một nơi như thế cần được chủ trì bởi những người có nhân cách mát mẻ và an lạc. Nghĩa là những người sống thường trực trong chánh niệm. Những người này lúc nào cũng có mặt đó để săn sóc ta, an ủi ta, chữa lành những thương tích của ta. Cũng như con cháu mỗi năm vào ngày kỵ giỗ của tổ tiên tìm về nhà người tộc trưởng, mỗi người trong chúng ta cũng nên có một quê hương của đời sống tinh thần mà tìm về.

Ngày xưa vào khoảng năm 1957-1958, năm bảy chúng tôi đã dựng nên Phương Bối Am ở rừng Đại Lão trên một khoảng đất rừng hai mươi lăm mẫu. Chúng tôi đã tạo ra một quê hương như thế. Sau này những đứa con của Phương Bối Am dù ra làm nhà xuất bản Lá Bối, trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, Phật Học Viện Huệ Nghiêm, Viện Cao Đẳng Phật Học Sài Gòn hay tu viện Thường Chiếu... cũng đều nhớ tới Phương Bối như quê hương tâm linh của mình, để rồi mỗi cơ sở mới lại trở thành một quê hương mới cho những người trẻ tuổi. Những người trẻ đi ra đòi làm việc xã hội rất cần một nơi nương tựa như thế, cho nên khi chiến tranh ngăn họ không cho trở về Phương Bối thì họ đã hướng về Thường Chiếu và chuẩn bị Làng Hồng.

Hát ca trong chánh niệm

Phần nhiều trong chúng ta có một đời sống quá bận rộn. Đứng về phương diện công việc làm ăn, có thể là công việc ngày nay ít nặng nhọc bằng ngày xưa, nhưng tại sao chúng ta lại có ít thì giờ cho chúng ta như thế? Có người nói rằng họ không có thì giờ "dù là để ăn và để thở". Thật đấy. Làm thế nào bây giờ? Còn cách nào hơn là trực tiếp giật lại thì giờ của chính chúng ta? Thắp sáng ngọn đuốc chánh niệm lên và bắt đầu học lại cách uống trà, cách ngồi ăn cơm, cách rửa bát, cách đi bộ, cách ngồi, cách lái xe hơi và cách làm việc hàng ngày. Đừng để hoàn cảnh kéo ta đi theo như một dòng nước lũ kéo theo tất cả những gì nằm trên lối đi qua của nó.

Được soi sáng bởi chánh niệm, những động tác trong công việc hàng ngày của ta trở nên có ý nghĩa. Trong chánh niệm, ta thấy có ta hiện hữu màu nhiệm trong đời sống màu nhiệm và ta không còn là một cái máy chỉ biết lặp đi lặp lại những cử động của công việc hằng ngày. Những lúc làm việc mà tâm trí vẫn lơ đãng tạp niệm, ta hãy hỏi ta: "Ta đang làm gì đây? Và ta đang tiêu phí cuộc đời ta vào những cái này để làm gì?" Hỏi như thế tức là chánh niệm được thắp lên, hơi thở được theo dõi, nụ cười nở trên môi và mỗi giây phút của công việc

hàng ngày trở nên linh động. Nếu muốn ca hát, bạn hãy ca hát trong chánh niệm.

Từ mê sang tỉnh

Một ông giáo sư chính trị học hỏi tôi trong khi ngồi thiền thì tôi "suy nghĩ gì". Tôi trả lời là trong khi ngồi thiền tôi không "suy nghĩ" mà chỉ chú tâm nhìn cho rõ mọi sự việc đang xảy ra. Ông có vẻ không tin, nhưng sự thật là thế. Trong khi ngồi thiền, tôi ít vận dụng trí não để lý luận và tìm cách tháo gỡ những câu hỏi hóc búa như khi người ta tìm giải một phương trình toán học hay là một câu đố mẹo. Cả khi tôi tham khán một thoại đầu cũng vậy, tôi cũng chỉ để thoại đầu nằm đó để quan sát nó mà thôi, chứ tôi không tìm cách giải thích nó, cắt nghĩa nó, bởi vì tôi biết thoại đầu không phải là một câu đố mẹo. Quan sát theo nghĩa chánh niệm không có nghĩa là phân tích. Nó chỉ có nghĩa là nhận diện thường trực mà thôi. Suy nghĩ nhiều thì mới lao tâm, chứ chánh niệm hoặc nhận diện thì không. Nghe nói tới ngồi thiền, người ta tưởng là phải vận dụng "chất xám" dữ lắm; thực ra thì không phải. Thiền gia không phải là tư tưởng gia. Thiền gia không "làm việc tinh thần". Trái lại, thiền có tác dụng dưỡng thần.

Từ đầu câu chuyện đến giờ, tôi chưa mời ông bạn của tôi vận dụng chất xám của ông ta để tìm tòi gì hết, tôi chỉ mời ông đi xem, đi "nhận diện" sự việc với tôi mà thôi. Sự chú ý trong công việc nhận diện không có tác dụng tìm tòi và suy diễn mà chỉ là một sự chú ý đơn thuần. Chánh niệm là một động cơ biến trạng thái ngủ thành trạng thái thức. Nghĩ mà không biết là mình nghĩ, cảm mà không biết mình cảm, giận mà không biết là mình giận, đi mà không biết là mình đi, ngồi mà không biết là mình ngồi... trạng thái đó là trạng thái mê ngủ. Albert Camus, trong cuốn tiểu thuyết *L'Étranger*, gọi đó là sống như một người chết (Il vit comme un mort). Đó là một căn phòng tối ám. Bật ngọn đèn chánh niệm lên, đó là chuyển từ trạng thái mê sang trạng thái tỉnh. Động từ budh trong Phạn ngữ có nghĩa là tỉnh thức. Danh từ Buddha có nghĩa là người tỉnh thức. Vậy Phật cũng chỉ là một người, nhưng là một người thường trực có chánh niệm. Ta

thỉnh thoảng cũng có chánh niệm, cho nên "thỉnh thoảng" ta mới là Phật thôi.

Niệm, Định và Huệ

Nguyên chữ niệm (sati là tiếng Pali, smrti là tiếng Phạn) có nghĩa là có ý thức. Ta có thể dịch là nhớ hay biết, nhưng những từ này phải được dùng trong nghĩa đang nhớ rằng, đang biết rằng. Ta đã từng nói tới niệm như là một sự nhận diện, một sự chú ý đơn thuần (bare attention). Nhưng niệm không phải chỉ có thế. Trong niệm còn có yếu tố định (sự tập trung của tâm ý) và tuệ (sự thấy rõ của tâm ý) nữa. Định và tuệ làm nên cường độ của niệm, và cũng là kết quả tất yếu của niệm. Mỗi khi ta thắp lên ngọn đèn chánh niệm, tự nhiên ta thấy có các hiện tượng tập trung và thấy rõ. Các danh từ định và tuệ là những danh từ được dùng về phương diện quả. Về phương diện nhân, người ta hay dùng những danh từ chỉ và quán. Chỉ là sự làm cho dừng lại, là cho tập trung lại, và quán là nhìn để thấy rõ. Dừng lại thì tự nhiên thấy rõ. Dừng cái gì lại? Dừng sự quên lãng, sự tán loạn và tình trạng mê muội của tâm ý. Tình trạng này, danh từ duy thức học là thất niệm tức là "mất chánh niệm", tức là sự vắng mặt của ý thức. Ta thấy rõ: dừng lại ở đây không phải là một sự đàn áp mà là một sự chuyển quên thành nhớ, chuyển thất niệm thành niệm ^[2].

Bung một nôi ngô

Thiền tập không phải là những nỗ lực phân tích và suy diễn. Phương pháp Niệm Định Tuệ hoặc phương pháp Chỉ Quán không phải là những phương pháp phân tích và suy diễn. Lưỡi gươm phân tích và suy diễn ở đây không có chỗ sử dụng. Khi ta bung một nôi ngô, ta tập trung lửa dưới đáy nôi, một vài giờ đồng hồ sau thì các hạt ngô bung ra. Khi mặt trời chiếu rọi xuống tuyết liên tiếp trong nhiều giờ đồng hồ thì tuyết từ từ tan rã. Khi một con gà mái ấp ủ lâu ngày những cái trứng của nó, thì những con gà con thành hình và mổ vỡ vỏ trứng chui ra. Đó là những hình ảnh có thể đem ra ví dụ cho tác dụng của thiền quán.

Mục đích của thiền quán là để thấy được mặt mũi của thực tại, thực tại này là tâm và đối tượng nhận thức của tâm. Khi ta nói tâm và cảnh thì ta có ngay một quan niệm nhị nguyên về vũ trụ, nhưng khi ta nói tâm và đối tượng nhận thức của tâm thì ta đứng ở một bình diện khác và tránh được phần nào sự tác hại của lưới girom phân biệt khái niệm. Tác dụng của thiền quán là tác dụng chiếu rọi (mặt trời) nung nấu (lửa nấu bắp) và ấp ủ (hoi nóng của gà mẹ). Trong cả ba trường hợp (nấu bắp, soi tuyết và ấp trứng) không có nỗ lực phân tích suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ. Ta chỉ có thể làm cho thực tại hiển lộ mà không thể vẽ nên một bức hình của thực tại bằng những đường nét do tâm trí ta sáng tạo dù đó là toán học, hình học hay triết học.

Khán một thoại đầu

Ai nói rằng thực tại không thể miêu tả bằng khái niệm? Chính là cái thấy (tuệ) của ta khi ta ngưng tụ tâm thần để quan sát. Lưới girom khái niệm nhiều khi chỉ có thể bằm thực tại thành những mảnh nhỏ rời rạc không sinh khí. Các nhà khoa học nhiều khi đã đồng ý về điểm này. Nhiều phát minh khoa học lớn đã được thực hiện như một trực giác: những lập luận để chứng minh các phát minh kia không phải là những dụng cụ để khám phá mà chỉ là những phương tiện để bênh vực. Những phát minh này đến với khoa học gia vào những lúc bất ngờ nhất, nghĩa là vào những lúc mà họ không suy nghĩ, lý luận và phân tích. Những cái thấy này là do sức tập trung (định) của tâm ý khoa học gia trong nhiều tháng năm liên tiếp. Nếu không có sự thiết tha và chú tâm thâm lặng và thường xuyên tới nghi án, kể cả những lúc đi đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ, v.v... thì cái thấy kia không bao giờ tới được. Các thiền giả ôm ấp một thoại đầu cũng làm việc theo phương pháp ấy. Danh từ thiền học là khán thoại đầu. Khán có nghĩa là nhìn.

Tất cả những vấn đề của sự sống, từ những trạng thái tình cảm như đam mê, thù hận, buồn khổ cho đến những nghi vấn về tri thức như

sinh, diệt, có, không v.v... đều có thể đưa ra làm đối tượng của chánh niệm, của chỉ quán.

Chánh niệm vừa là nhân vừa là quả

Như ta đã thấy, chánh niệm vừa là nhân vừa là quả, vừa là định vừa là tuệ, vừa là chỉ vừa là quán. Chánh niệm vừa thấp lên, tâm đã được định và ta thấy được tâm ta rõ hơn. Nhân và quả đồng thời, nhân và quả không lìa nhau. Cũng như máy phát điện quay thì dòng điện hiện hữu và bóng đèn bật sáng. Tuy vậy duy trì liên tục chính niệm còn có công dụng tích lũy định tuệ, cũng như khi máy điện chạy ta có thể tích lũy điện lực vào một bình ắc quy. Đó là công phu. Trong giấc ngủ, chánh niệm vẫn còn tác dụng, và công án tiếp tục được "khán" một cách âm thầm. Có thiền giả thấy được mình đang duy trì chánh niệm ngay cả trong giấc mơ. Vào những thời gian thiền tập miên mật nhất thỉnh thoảng tôi cũng thấy mình có chánh niệm trong giấc mơ.

Suy tư về cái không thể suy tư

Phương pháp của khoa học từ trước đến nay là giới hạn đối tượng khảo cứu và một phạm vi nhỏ để tiện khảo cứu. Đối tượng càng nhỏ thì sự chú ý càng lớn. Nhưng đến khi đi vào địa hạt những cực vi siêu nguyên tử (sub-atomic particles) thì nhà khoa học khám phá ra rằng mỗi chất điểm (particle) được tạo thành bởi tất cả các chất điểm khác và tâm ý của nhà khoa học trong khi quán sát không còn là một thực tại biệt lập với các vật quan sát. Trong giới khoa học vật lý cực vi ngày nay có ý niệm bootstrap. Ý niệm này nhận rằng vạn vật nương vào nhau mà sinh khởi và hiện hữu, những "vật" cực vi mà từ lâu ta lầm tưởng là thực tế cơ bản của vật chất thực ra cũng nương nhau mà có và chúng cũng không có thực thể riêng biệt. "Mỗi chất điểm là do tất cả những chất điểm khác tạo thành" (Chaque particule est faite de toutes les autres). Ý niệm này không khác mấy với ý niệm "một là tất cả" của kinh Hoa Nghiêm ^[3].

Thực tại đã là "tương sinh tương lập" như thế thì suy tư thế nào được thực tướng của nó. Phái thiền Tào Động căn dặn người tu thiền rằng

chỉ nên quán chiếu mà không nên suy tư. Phương châm của Phái Tào Động: "Suy tư về cái không thể suy tư thì làm sao suy tư được? Không suy tư, ấy là chỗ thiết yếu của thiền" ^[4].

Tôi ưa danh từ quán chiếu, bởi nó hàm ý rọi ánh sáng vào mà quán sát, quán sát mà không cần suy diễn. Mặt trời chiếu rọi hồi lâu trên một bông sen thì cánh sen xòe nở và làm cho gương sen hiển lộ. Cũng như thế, dưới tác dụng của quán chiếu, thực tại dần dần hiển lộ bản thân.

Tuy vậy, trong thiền quán, chủ thể quán chiếu và đối tượng quán chiếu không thể tách rời nhau. Đây là điểm khác biệt căn bản xưa nay của thiền học và khoa học.

Hạt muối đi vào lòng biển mặn

Từ lâu, khoa học thường quen vạch một đường ranh giới giữa người nghiên cứu và đối tượng nghiên cứu: nhà khoa học và con vi trùng dưới kính hiển vi là hai thực tại riêng biệt, độc lập. Thiền học kỳ nhất điều đó. Ta hãy nhớ lại sự liên hệ giữa ánh sáng mặt trời và màu xanh trên lá cây. Khi ta rọi chánh niệm và các đối tượng tâm ý khác, các đối tượng này biến thể và đồng nhất với chánh niệm. Tôi đưa ra một hình ảnh để bạn thấy điều này. Khi bạn ý thức rằng bạn đang vui, bạn thầm nghĩ: "Tôi có ý thức rằng tôi đang vui". Nếu bạn vượt lên cao hơn một tầng nữa và nói: "Tôi đang ý thức rằng tôi có ý thức về niềm vui của tôi" thì bạn thấy gì? Bạn thấy có ba tầng: niềm vui - ý thức về niềm vui - ý thức về sự có ý thức - Đó là ta vung thanh kiếm khái niệm để biểu diễn vài đường phân tích. Sự thực trong bạn, cả ba đều nằm trong một.

Kinh Niệm Xứ ^[5] một kinh dạy về chánh niệm, thường dùng những mệnh đề "quán niệm thân thể nơi thân thể", "quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ", "quán niệm tâm thức nơi tâm thức" và "quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức". Tại sao có sự lặp lại những danh từ thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng tâm thức? Một vài luận gia nói rằng đó là để nhấn mạnh về những danh từ nào đó. Tôi

nghĩ không phải thế. Ý kinh là trong khi quán niệm, không cho đối tượng quán niệm là một cái gì biệt lập ngoài chủ thể năng quán. Phải sống cái đối tượng đó, phải hoà hợp với đối tượng đó, như một hạt muối đi vào lòng đại dương để đo chất mặn của đại dương. Một công án thiền cũng vậy. Công án không phải là một bài toán mà ta có thể giải đáp bằng cách sử dụng trí lực (intellect) của mình. Công án không phải là công án của kẻ khác. Công án phải là công án của mình, là vấn đề sinh tử của đời mình. Nó không thể tách rời khỏi đời sống hằng ngày của mình. Công án phải được "cấy" vào trong thịt, trong xương, trong tủy của mình, và mình trở thành miếng đất nuôi dưỡng nó. Có thể thì hoa trái của nó mang tới mới là hoa trái của tự tâm mình được.

Trong từ ngữ *comprendre* của tiếng Pháp, ta thấy có tiền từ *com* và động từ *prendre*, ý nói: hiểu một vật gì tức là cầm lấy vật ấy lên và đồng nhất với nó. Nếu ta chỉ phân tích một người như một đối tượng khảo cứu mà không sống với người ấy thì ta không thật sự hiểu được người ấy. Nhà thần học Martin Buber cũng nói rằng liên hệ giữa con người với Thượng Đế không phải là một liên hệ chủ thể và đối tượng, bởi Thượng Đế không phải là đối tượng của tri thức. Gần đây trong lãnh vực khoa học vật lý cực vi, các khoa học gia cũng đã công nhận rằng không thể có một hiện tượng nào tuyệt đối khách quan, nghĩa là độc lập với tâm ý người quan sát, và do đó mọi hiện tượng chủ quan cũng đều có mặt khách quan của chúng.

Chương 2: Điệu múa của loài ong

Đừng giao phó thân mạng cho kẻ khác

Có một buổi chiều lộng gió đi núi về, tôi thấy các cửa sổ và cửa ra vào của am Phương Vân bị gió thổi bật tung. Hồi trưa ra đi, tôi chỉ khép hờ các cửa. Gió lộng vào nhà, lạnh lẽo. Giấy tờ trên bàn viết của tôi bay tứ tán. Tôi lập tức đi đóng hết các cửa, đốt cây đèn lớn giữa nhà rồi đi nhặt giấy tờ và sắp lại trên bàn. Xong xuôi, tôi đi đốt lửa ở lò sưởi. Một lúc sau, củi nổ lép bép và căn nhà ấm áp trở lại.

Có nhiều khi ở chốn đông người náo nhiệt, bạn cảm thấy mệt mỏi, lạnh lẽo và trống trải. Bạn rút lui về một mình, sống với nội tâm và cảm thấy ấm áp như tôi đang ngồi trong một căn nhà có mái, có tường che gió che sương và bên một bếp lửa hồng. Giác quan của chúng ta là những cửa sổ mở ra bên ngoài và nhiều khi gió lộng vào, thổi bay tứ tán mọi vật trong nhà. Nhiều người trong chúng ta đã quen mở rộng tất cả các cửa sổ giác quan, mặc tình cho hình sắc và âm thanh bên ngoài xâm chiếm. Nhiều khi những luồng gió bên ngoài lộng vào tận những ngõ ngách sâu kín của tâm hồn và tạo nên một khung cảnh trống lạnh xác xơ trong nội tâm ta. Có khi nào bạn lỡ xem một cái phim rất tồi trên máy truyền hình mà cứ dành tiếp tục để cho máy mở đến khi chuyện phim chấm dứt? Tiếng la, tiếng hét, tiếng rên rĩ và tiếng súng nổ làm cho bạn khó chịu lắm phải không? Tại sao bạn không đứng dậy tắt máy đi mà cứ để cho cái phim kia nó hành hạ bạn như thế? À, tôi biết rồi. Cái máy truyền hình của bạn là cái máy rẻ tiền chỉ nghe được độc nhất có một đài. Bạn không thể chuyển sang đài khác. Bạn không muốn tắt. Bạn không muốn đóng cái cửa sổ của bạn. Bạn sợ cô độc, trống lạnh khi phải đối diện với chính bạn.

Bạn cũng biết rằng tâm tư ta là gì thì ta là cái ấy. Nếu ta giận thì ta là cái giận, nếu ta yêu thì ta là cái yêu, nếu ta ngắm một đỉnh núi phủ tuyết thì ta là đỉnh núi phủ tuyết, nếu ta theo dõi một chuyện phim thì ta là truyện phim, nếu ta nằm mơ thì ta là giấc mơ. Ta có một phép lạ vô song là có thể trở thành bất cứ thứ gì mà ta ước muốn, mà không

cần đến cuốn sách ước hay là chiếc đĩa phép của một nàng tiên. Vậy thì tại sao ta lại mở cửa sổ của ta để đón nhận một cái truyện phim ồn ào, vô duyên và đầy tính cách bức hại như thế? Tôi không muốn động tới những phim hay. Tôi chỉ muốn nói tới những nhà làm phim rẻ tiền, chuyên thao túng cảm giác của khán giả. Họ kích thích cái sợ, cái lo và cái hồi hộp của bạn và họ tàn phá khán giả của họ, kể cả những khán giả rất trẻ. Ai cho phép họ làm như vậy? Chính là khán giả của họ. Chúng ta dễ dãi quá, chúng ta xem bất cứ phim ảnh nào. Và cũng tại vì chúng ta vừa có cảm giác cô đơn vừa có cảm giác lười biếng. Chúng ta không muốn tạo ra sự sống của chúng ta. Chúng ta mở máy truyền hình ra và giao phó chúng ta cho kẻ khác dắt dẫn, uốn nắn, tạo tác và phá phách. Theo dõi một truyện phim, bị cuốn hút theo nó là chúng ta phó thác thân mạng chúng ta cho kẻ khác rồi. Ta nên biết rằng có thể là sau một truyện phim như thế, thần kinh và tâm tư ta bị tàn hại và đầu óc không ít.

Bạn, tôi chỉ mới nói về một chuyện phim. Xung quanh chúng ta còn có bao nhiêu cạm bẫy khác do chính đồng loại chúng ta và do cả bản thân chúng ta tạo dựng ra và gài sẵn đó. Trong một ngày ta có thể tán thân thất mạng nhiều lần vì chúng. Ta phải cẩn thận, và phải bảo trọng thân mạng và sự an ổn của ta. Nói như vậy không phải là lúc nào ta cũng đóng im ỉm tất cả những cửa sổ giác quan của ta.

Thực ra, trong thế giới mà ta gọi là "bên ngoài", có biết bao điều màu nhiệm. Cửa sổ của ta hãy mở trên những màu nhiệm đó. Bạn phải chọn lựa và bạn phải thấp lên ngọn đèn quán niệm. Ngồi bên một dòng nước trong, nghe một bản nhạc hay hoặc theo dõi một truyện phim đẹp, ta cũng đừng phó thác ta hoàn toàn cho dòng nước, khúc nhạc hoặc truyện phim. Mặt trời ý thức mà được thấp lên là hầu hết mọi tai nạn ta đều tránh thoát được và dòng nước sẽ trong hơn, tiếng nhạc và truyện phim sẽ làm ta thấy rõ tâm tư của người nghệ sĩ hơn. Người hành giả sơ tâm thường bỏ chợ búa xã hội vào ngồi trong rừng xanh là để đóng lại những cái cửa sổ thường làm cho người ấy loạn tâm, và suốt ngày thấy núi rừng yên tĩnh, do đó, có thể khôi phục lại được chính mình mà không để tự mình trôi lăn theo dòng thác lũ của "thế giới bên ngoài". Rừng cây im mát thanh tịnh giúp cho hành giả

niếp tâm vào chánh niệm. Một khi chánh niệm đã vững chãi rồi thì dù ngồi giữa chốn chợ búa hành giả cũng không còn bị xáo động. Nhưng cho đến khi ấy, hành giả phải thận trọng, phải nuôi dưỡng chánh niệm hàng giờ, hàng ngày, phải chọn lựa những khung cảnh và những thực phẩm thích hợp cho bản thân mình.

Người bị cảm chưa được tắm nước lạnh

Nếu là một nhà phê bình văn nghệ, bạn sẽ đọc một cuốn truyện hoặc xem một cuốn phim bằng con mắt biết nhận xét của bạn. Ít nhiều trong khi đọc hoặc trong khi xem bạn cũng ý thức được trách vụ của nhà phê bình nơi bạn cho nên bạn không là "nạn nhân" của cốt truyện đó hoặc chuyện phim đó. Bạn có khả năng tự chủ. Người sống trong chánh niệm là một người có tự chủ: tuy cửa sổ giác quan của họ mở ra trên thế giới, nhưng căn nhà tâm ý của họ không hề bị cướp đoạt. Nói như vậy để chúng ta nhớ rằng thế giới hình sắc và âm thanh "bên ngoài" không phải là kẻ thù độc hại của chúng ta. Nếu chúng ta giữ gìn những cửa sổ giác quan của chúng ta là tại vì chúng ta chưa đủ sức mạnh để đương đầu với thế giới ấy, cũng như ta bị cảm cúm thì ta chưa thể đi tắm nước lạnh. Tôi nhớ ngày xưa trong một bữa cơm chay tại nhà Lá Bối, tôi được mời phát biểu ý kiến về văn nghệ. Tôi nói theo tôi văn nghệ phải có tính cách khai thị và trị liệu. Khai thị là mở bày cho người ta thấy tình trạng thật của con người và của xã hội, và trị liệu là đề ra đường lối chữa trị thích hợp. Hôm ấy có nhiều văn nghệ sĩ, trong đó có ông Hồ Hữu Tường. Ông Tường đứng lên nói nửa đùa nửa thật: "Đó là ý nghĩa của quốc hiệu Văn Lang thuở xưa. Văn nghệ trị liệu là Văn nghệ cứu người và cứu nước. Lang tức là lương y". Tôi nhớ trong Đạo Phật có nhiều khi người ta gọi Phật là y vương, tức là vua thầy thuốc, bởi vì sự giáo hóa của Phật được thực hiện trên sự chấn định căn cơ tâm lý của từng chúng sanh. Tất Đạt Đa cũng đã vào ngồi trong rừng và bên dòng Ni Liên Thuyền nhiều năm trước khi trở về với xã hội. Con người hôm nay sống trong một xã hội đầy tiếng ồn, bụi bặm và sự chèn ép lẫn nhau, chỉ có thể thỉnh thoảng trốn vào công viên được một chút mà thôi. Trong thời đại ta, âm nhạc, tiểu thuyết, quán rượu và những chương trình truyền hình có quá ít tính chất trị

liệu. Trái lại những thứ đó có thể là cho con người chán chường hơn, rách nát hơn, mệt mỏi hơn. Vậy con người phải tìm cách tự vệ. Phải biết sử dụng cách đóng mở những cửa sổ giác quan. Đối với sự thiền tập, đó là bước đầu rất quan trọng. Tôi cần những khung cảnh và những phẩm vật thích hợp với tôi, có thể làm cho tôi an lạc, thanh tịnh, vui tươi, khỏe mạnh. Tôi biết trong "thế giới bên ngoài", có những khung cảnh và những phẩm vật như thế. Ví dụ một cảnh suối rừng, một đứa trẻ thơ, một người bạn thân, một cuốn sách hay, một khúc hòa tấu, một bữa cơm ngon và lành... Tôi biết tôi có thể tìm đến hoặc với tới những thứ ấy. Nhưng tôi cũng biết rằng thiếu chánh niệm tôi cũng không thể thưởng thức và bảo vệ cho những thứ đó.

Hãy chăm bón cây lựu trước sân nhà

Khi ta mới tới ngồi bên một dòng suối, ta thấy sung sướng được nhìn dòng nước chảy, được nghe tiếng suối reo và được ngắm những tảng đá bụi cây hạt sỏi bên suối. Ta với suối là một, và ta có được sự êm mát, thanh tịnh và trong sáng của suối. Nhưng có thể ta sẽ chán dòng suối sau đó vì tâm ta không an. Tâm ta nghĩ đến những việc khác và ta đồng nhất ta với những việc khác ấy, do đó ta không còn là dòng suối nữa. Người thiền giả thân ở rừng mà tâm ở chợ thì rừng có cũng như không. Khi ta sống bên một đứa trẻ thơ hoặc bên một người bạn hiền, ta thấy được sự tươi mát của đứa bé hoặc sự ấm áp của người bạn. Ta được hưởng sự tươi mát đó hoặc sự ấm áp đó. Ta là đứa bé, ta là người bạn. Nhưng nếu tâm ta không an, thì đứa bé có đó cũng như không, người bạn có đó cũng như không. Ta phải có ý thức về sự quý giá của đứa bé hay của người bạn và như thế ta mới thưởng thức được sự có mặt của họ, và mới bồi đắp và nuôi dưỡng được họ để họ mãi mãi còn là niềm hạnh phúc của ta. Nếu ta vô tâm và đại dột, ta có thể sinh ra bất mãn, trách cứ, cãi cọ với họ, hoặc đòi hỏi quá đáng nơi họ, để cuối cùng ta mất họ. Mà một khi mất họ rồi thì ta mới thấy họ quý giá, ta mới tiếc thương họ. Khi còn họ thì ta không trân quý, khi mất họ rồi thì ta có tiếc thương cũng vô ích. Quanh ta đầy đầy những màu nhiệm: một cốc nước, một tia nắng, một tờ lá, một con sâu, một bông hoa, một tiếng cười, một trận mưa. Nếu ta có chánh niệm, ta sẽ

đễ dàng thấy được sự màu nhiệm của vạn vật. Trong ta cũng đầy đầy những màu nhiệm: mắt ta thấy được bao nhiêu hình dáng và màu sắc, tai ta nghe được bao nhiêu âm thanh, óc ta suy tưởng được từ một hạt bụi cho đến một thiên hà, tim ta thôn thức theo được nhịp tim của bao nhiêu loài sinh vật khác... Những lúc mệt mỏi và chán nản vì cuộc sống vật lộn và ồn ào, ta thường không thấy được sự màu nhiệm trong ta và trong vạn vật.

Cây lựu ở sân trước nhà bạn, bạn hãy nhìn nó trong chánh niệm: nó là một thực tại màu nhiệm. Bạn để ý lân mẫn và săn sóc nó thì bạn chia sẻ được sự màu nhiệm của nó. Mới có một tuần lễ được chăm bón mà nó tốt tươi hẳn lên. Những người thân của bạn cũng vậy. Dưới ảnh hưởng của chánh niệm, bạn trở thành căn trọng, hiểu biết ưu ái; phong thái của bạn không những nuôi dưỡng và làm đẹp cho bạn mà còn nuôi dưỡng và làm đẹp cho những người sống bên cạnh bạn. Một người sống trong chánh niệm thì không những cả nhà được nhờ cậy mà xã hội cũng nhờ thế mà thay đổi. Vì lý do vừa nêu ra đó, ta thấy tâm ta quyết định mọi đường. Đỉnh núi tuyết sáng rõ và hùng vĩ kia ta ngắm nó thì ta với nó là một. Muốn cho đỉnh núi đó còn thì tâm ta phải có mặt. Tâm ta có mặt thì dù ta có nhắm mắt lại đỉnh tuyết ấy cũng còn đó. Khi người thiền giả ngồi trong tư thế kiết già, tuy y có đóng bít lại một vài cánh cửa sổ giác quan, y vẫn cảm thấy sự có mặt của tất cả vũ trụ bởi vì tâm y có mặt. Nhiều khi y nhắm mắt chỉ là để nhìn thấy cho rõ, như tôi đã nói một lần. Vậy hình sắc và âm thanh của "thế giới bên ngoài" không phải là giấc. Giấc chính là thất niệm, nghĩa là sự vắng mặt của tâm.

Đừng trở thành một thuộc địa

Thợ thuyền Pháp, và cả đảng Xã Hội đang cầm quyền nữa, hiện đang tranh đấu để rút thời giờ làm việc hàng tuần từ bốn mươi giờ xuống ba mươi lăm giờ. Cuộc tranh đấu thật cam go. Nhưng năm giờ đồng hồ đạt được đó, chúng ta sẽ sử dụng như thế nào? Nếu chúng ta cũng sử dụng nó như buổi chiều thứ bảy, nghĩa là để ngồi hết buổi trước máy truyền hình hoặc trong một quán rượu thì oan uổng biết mấy. Cố

nhiên là ta cần thời giờ để nghỉ ngơi, để sống. Nhưng sống như thế nào? Ta có thói quen: hễ rảnh tay là ta mở máy truyền hình mà theo dõi một truyện phim trinh thám hay gì cũng được, để khỏi phải "ở không", nghĩa là để khỏi phải đối diện với chính ta. Nhiều khi máy truyền hình làm ta mệt thêm, cáu thêm nhức đầu thêm... Thì giờ tự do mà ta tranh đấu được có thể bị các công ty phim ảnh, quảng cáo và tuyên truyền chính trị cướp đoạt, rồi cuối cùng ta sẽ bị biến thành những thuộc địa của kẻ khác. Ta phải tìm cách sử dụng thì giờ nghỉ ngơi quý báu của ta cho hợp lý, để ta thực sự được nghỉ ngơi và có được sự an lạc. Bạn chọn những chương trình hay trên các đài truyền hình và chỉ mở máy để nghe những chương trình ấy mà thôi. Và bạn chọn những khung cảnh đẹp đẽ và êm mát, những buổi sum họp thân mật với những người bạn yêu mến, những cuốn sách và những đĩa hát bạn ưa thích v.v... Tất cả những gì bạn đã chọn, bạn hãy sống thật thoải mái và có ý thức với chúng. Bạn nhớ rằng: mình chọn những cái gì thì mình sẽ là cái ấy. Có khi nào ở trước bãi biển lúc mặt trời mọc hoặc trên núi cao lúc giữa trưa, bạn vươn vai thở một hơi dài hít vào đây phổi không khí trong sạch của bầu trời lồng lộng nơi ấy? Có phải là bạn thấy mình là một với trời biển và núi sông không? Nếu bạn nghĩ rằng bạn ở xa biển, xa núi quá thì bạn hãy ngồi lại trong tư thế hoa sen, và làm như người hành giả kia, thở một hơi thở vừa nhẹ vừa dài, và đưa biển, núi và thái hư về trong bạn. Hoặc bạn ra bờ sông hoặc ra công viên gần nơi bạn cư trú.

Đối tượng nhận thức không thể tách rời khỏi chủ thể nhận thức

Ý thức là ý thức về một cái gì, vì vậy đối tượng quán chiếu của tâm cũng là tâm. Khi quán chiếu núi thì tâm là núi, khi quán chiếu biển thì tâm là biển. Duy thức học nhấn mạnh đến điểm đó: nhận thức bao hàm cả chủ thể nhận thức lẫn đối tượng nhận thức. Khi ta quán chiếu thân thể ta thì ta giới hạn nhận thức của ta trong phạm vi thân thể ta, và ta là thân thể ta, dù rằng thân thể ta không phải là một thực thể riêng biệt, độc lập, có thể tồn tại độc lập với vũ trụ. Cũng như thế, khi quán niệm về không gian vô biên, ta đồng nhất với không gian vô biên, và ta đi vào một trạng thái thiền định gọi là *không vô biên xứ*

định. Đó là một trong bốn cảnh giới thiền định gọi là tứ không định (kaśānāntyāyatana). Nếu ta quán niệm về tâm thức bao hàm cả không thời gian và an trú trong trạng thái quán niệm ấy, thì ta đi vào *thức vô biên xứ định* (vijñānanāntyāyatana). Nếu ta quán niệm về đặc tính vô tướng của tất cả các pháp trong vũ trụ thì ta đi vào *vô sở hữu xứ định* (ākincanyāyatana). Khi ta quán niệm về nhận thức trong đó không còn sự phân biệt chủ thể và đối tượng thì ta đi vào *phi tướng phi phi tướng định* (aivasañjnānāsanjñāyatana). Bốn trạng thái thiền định này không phải là khó thực hiện như nhiều người thường nghĩ, miễn là ta biết thường trực quan sát đường đi nước bước của tâm ta. Bạn có muốn thực tập thì cứ thử, nhưng nếu không thực tập cũng không sao. Điều cần nhắc ở đây là đừng gạt tất cả những gì mà bạn cho là đối tượng của nhận thức ra khỏi nhận thức. Thân thể của bạn, cũng như đỉnh núi và dòng sông kia một khi được bạn nhận thức, đều là tâm của bạn.

Buông bỏ ý niệm trong và ngoài

Có lẽ bạn đã để ý rằng mỗi khi dùng mệnh đề "thế giới bên ngoài" tôi đều đặt nó trong vòng kép. Tôi làm như thế là vì tôi không thực sự thấy rằng thế giới ấy là thế giới "bên ngoài". Bạn thử quán sát xem: bên ngoài là bên ngoài của thân hay của tâm? Thân thể ta, máu thịt và gân cốt ta đều thuộc về thế giới "bên ngoài" ấy. Cho đến hệ thần kinh và óc tủy của chúng ta cũng đều thuộc về cùng một thế giới. Cái dung tích mấy trăm phân khối chứa não bộ của ta, nó có phải là cái "thế giới bên trong" để đối với cái "thế giới bên ngoài" hay không? Bạn nói là không, bởi vì nó là một phần của không gian, tức là một phần của thế giới bên ngoài. Vậy thì thế giới bên trong là tâm, bạn nói. Nhưng tâm ở đâu? Bạn có thể xác định được vị trí của tâm không? Bạn hãy dùng tâm mà quan sát tâm như quan sát mọi hiện tượng khác mà ta gọi là vật lý. Tâm liên hệ tới thần kinh và não bộ: tâm là ký ức và cảm giác, là tư tưởng, là nhận thức, những hiện tượng ấy có liên hệ tới gốc rễ sinh lý của chúng, có sinh diệt, có cường độ. Bạn nói ta có thể xác định vị trí không gian và thời gian của chúng. Về không gian thì căn cứ của chúng là thần kinh và não bộ. Về thời gian thì chúng có thể

phát hiện hôm qua, ngày nay hoặc ngày mai. Như vậy dưới nhận thức của tâm, tâm trở thành một phần của cái thế giới mà ta gọi là thế giới bên ngoài. Cứ theo đà ấy mà suy xét thì tất cả đều thuộc về thế giới bên ngoài ấy. Nhưng bên ngoài là bên ngoài của cái gì? Làm gì có bên ngoài nếu không có bên trong?

Những quan sát ấy không phải để đưa tới kết luận rằng thế giới bên ngoài nằm gọn trong tâm và tâm bao hàm tất cả pháp giới. Bởi vì một kết luận như thế vẫn còn được đặt trên sự phân biệt trong và ngoài. "Tất cả đều trong tâm, ngoài tâm không còn gì nữa". Câu nói này cũng vô lý như câu nói: "Tâm ta nhận thức được thế giới bên ngoài".

Lý do của sự lúng túng nằm ở thói phân biệt trong và ngoài của chúng ta. Trong đời sống thực dụng hằng ngày, sự phân biệt ấy rất cần thiết. Ta phải phân biệt trong và ngoài, bởi vì vào mùa đông ở trong nhà ta có thể mặc ít áo, nhưng ra ngoài đường (tức là ngoài nhà!) thì phải mặc cho thật ấm, nếu không muốn bị sưng phổi. Các ý niệm như cao/thấp, một/nhiều, tới/đi, sinh/diệt v.v... cũng vậy, rất cần cho nhận thức và hành động thực dụng của sự sống hằng ngày. Nhưng đến khi ta thoát ra khỏi phạm vi sự sống thực dụng đó mà đi vào sự quán sát thực tướng của vũ trụ thì ta phải rời bỏ các ý niệm kia. Ví dụ khi ta ngừng đầu lên nhìn trăng sao, ta thường cho phía ấy là phía trên, nhưng cùng một lúc ấy những người đang đứng ở bán cầu bên kia trái đất của ta lại cho phía ấy là phía dưới. Trên chỉ là trên đối với ta mà thôi. Trên là trên trong cuộc sống thực dụng chứ không phải là trên của chân lý vũ trụ. Muốn quán sát vũ trụ phải biết buông bỏ ý niệm trên dưới ấy.

Thực tại không chịu đựng được khuôn khổ

Vậy sự buông bỏ ý niệm về khuôn khổ rất cần thiết cho người thực tập thiền quán. Khi ta quán sát thân thể, cảm giác, tư tưởng và nhận thức của ta, ta cũng đặt chúng vào khuôn khổ không gian và thời gian như khi ta quán sát các hiện tượng vật lý, và như thế là ta đặt chúng vào cùng trong một thế giới, sắp đối tượng tâm lý bên cạnh các đối tượng sinh lý và vật lý.

Bạn đặt câu hỏi: tâm như là đối tượng quán sát có còn là tâm nữa hay chẳng, hay chỉ là bóng dáng rơi rớt của tâm? Câu hỏi đó thông minh. Bạn có thể hỏi tiếp: các đối tượng quán sát của tâm mà ta xếp vào hai phạm trù sinh lý và vật lý có còn nằm trong thể tính và tự thân của chúng hay không, hay chỉ còn là bóng dáng rơi rớt của một thực tại bị đối tượng hoá? Tâm của ta đã tạo dựng ra những khuôn khổ như không gian và thời gian, trên và dưới, trong và ngoài, mình và người, nhân và quả, sinh và diệt, một và nhiều v.v... và đặt mọi hiện tượng sinh lý, vật lý và tâm lý vào trong những khuôn khổ đó để quán sát, mong tìm ra được chân tướng của chúng. Thái độ đó là thái độ của người đem nước lã rót đầy vào các ve chai có hình thù lớn nhỏ tròn dài khác nhau để tìm hiểu tình trạng và dung tích của nước. Thực tại trong tự thân nó không bao giờ chịu đựng được bất cứ khuôn khổ nào, và vì vậy người muốn thể nhập nó phải quăng bỏ những khuôn khổ ý niệm sử dụng trong đời sống thực dụng hằng ngày. Các nhà khoa học vật lý hiện giờ cũng thấy được điều đó. Thuyết Tương Đối chủ trương rằng nếu không buông bỏ ý niệm thời gian và không gian độc lập và tuyệt đối thì không thể nào đi xa trên con đường hiểu biết vũ trụ. Thuyết Lượng Tử nói rằng đi vào thế giới vật thể cực vi thì phải bỏ lại các ý niệm sự vật, có không, nhân quả, trước sau v.v... thường được áp dụng trong thế giới sinh hoạt thực dụng hằng ngày.

Tuệ là công trình của quán chiếu không phải của suy tư

Các khoa học gia thuyết Lượng Tử bây giờ cũng biết rằng tâm quán sát của ta có liên hệ mật thiết tới vật ta quán sát, và đã bắt đầu nói nhiều tới tâm. Năm 1979, đài France Culture có tổ chức một tuần lễ tọa đàm tại Cordoue, Y Pha Nho, về vị trí của tâm trong khoa học, và nhiều học giả nổi tiếng các nước đã được mời tới tham dự. Đề tài tọa đàm là Khoa Học và Tâm Thức (Science et Conscience). Nhiều khoa học gia tham dự đã tỏ ý tin tưởng rằng tâm và thế giới cùng có chung một thể tính. ^[6]

Các khoa học gia thấy được tính cách then chốt của tâm, nhưng đa số cũng còn nghiên cứu tâm như những đối tượng khác trong phòng thí

nghiệm của họ: tâm ở đây không còn là tâm mà là những hình bóng roi rưng của tâm gắn trong những khuôn khổ ý niệm. Chắc bạn còn nói đến câu này trong *Kinh Niệm Xứ*: quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm giác trong cảm giác, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Câu này có nghĩa là: sống chánh niệm với thân thể chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi ta quán niệm về thân thể ta, ta sống với thân thể ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của ta, ta là một với thân thể ta, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa, làm một với nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, do niệm và định đưa đẩy tới.

Suy tư là xây dựng nên những kiến trúc tư tưởng bằng những viên gạch ý niệm rút từ kho tàng ký ức. Tự thân của suy tư không có giá trị sáng tạo. Chỉ khi nào Tuệ được phát hiện thì suy tư mới có thực chất mới. Tuệ không phải là do suy tư đưa tới: nó là công trình của sự quán chiếu. Tuệ có thể nhờ tư tưởng chuyên chở, nhưng tư tưởng nhiều khi khó chuyên chở được Tuệ, bởi vì tư tưởng thường hay bị các phạm trù ý niệm của chúng điều khiển và gò bó. Tư tưởng và ngôn ngữ nhiều khi không diễn tả được Tuệ hay bằng một cái nhìn hay một tiếng cười, chính là gì thế.

Điệu múa của loài ong

Bạn đã từng đọc sách hoặc xem phim về sinh hoạt loài ong chưa. Khi con ong thợ phát kiến được một địa điểm nhiều hoa, nó bay về tổ báo cho đồng loại biết phương hướng và vị trí của địa điểm này bằng cách đi vài đường múa. Có nhiều điểm xa cách tổ ong đến hàng cây số. Học giả K. Von Frisch từng nghiên cứu về ngôn ngữ "múa" ấy của loài ong. Loài người cũng biết múa và có nhiều nghệ sĩ từng diễn tả nội tâm bằng những điệu múa... Có người diễn tả nội tâm bằng âm

nhạc hoặc hội họa. Lời nói của chúng ta cũng chỉ là những đường múa, những tiếng hát, những nét họa. Nó có thể vụng về hoặc khéo léo. Nó có thể chuyên chở được nhiều hay ít cái thấy của chúng ta. Nhưng sự khéo léo không phải chỉ cần thiết ở người sử dụng ngôn ngữ. Chính người nghe cũng phải khéo léo và tinh ý. Bởi ngôn ngữ thường không thoát được những phạm trù ý niệm. Dầu người nói có khéo léo lách thoát khỏi một mớ phạm trù này thì người nghe cũng có thể rơi vào cạm bẫy của những phạm trù ấy. Bởi vì những chai và bình của ta đem ra để đựng nước đều có sẵn những hình thái và dung lượng của chúng.

Thiền giả hay nói đến tính cách "bất lập văn tự" không phải nhất thiết là để phủ nhận khả năng diễn đạt của văn tự mà chỉ là để đề phòng sự chấp chặt vào văn tự của người sử dụng cũng như của người tiếp nhận. Những tác phẩm như *Trung Quán Luận* của luận sư Long Thọ (sáng tác vào thế kỷ thứ hai dương lịch) biểu trưng cho ý thức muốn sử dụng ý niệm để đập vỡ ý niệm. Trung quán Luận không nhắm tới sự thành lập một ý niệm hay một luận thuyết nào hết mà chỉ nhằm tới sự phá bỏ tất cả mọi ý niệm, đập vỡ hết cả tất cả mọi chai lọ, ống và bình để cho ta thấy nước là một cái gì không cần hình tướng mà vẫn hiện thực. *Trung Quán Luận* là những điệu múa nhằm giúp ta bỏ lại các khuôn khổ ý niệm trước khi đi vào sự thể nghiệm thực tại. Điệu múa ấy chỉ là phương tiện phá bỏ chướng ngại trên con đường thể nghiệm thực tại mà không phải là một hình ảnh thực tại được mô tả.

Kiến thức là chướng ngại của tuệ giác

Những phát minh lớn của khoa học không phải là hoa trái của suy tư mà là của tuệ giác. Công cụ của nhà khoa học không phải chỉ là trí năng và phòng thí nghiệm mà là cả con người của ông ta, trong đó có phần vô thức thâm sâu. Trí năng đóng vai trò ươm hạt và vun xén. Nó gieo hạt nghi án vào mảnh đất tâm. Chừng nào hạt chưa mọc mầm thành cây thì trí năng vẫn còn chưa làm được trò trống gì, chỉ suốt ngày đánh vỡ trong hư không. Hạt nghi án nở thành mầm tuệ giác vào những lúc bất ngờ nhất, nghĩa là những lúc mà trí năng

không hoạt động, không "đánh võ trong hư không". Tuệ giác đó là một cống hiến của công trình ấp ủ của nhà khoa học, trong lúc thức cũng như trong giấc ngủ, trong khi ăn cũng như lúc đi bách bộ. Đối với nhà khoa học, nghi án vùi chôn trong tâm thức ông, nếu ấp ủ suốt ngày đêm bằng niệm lực thì sẽ có cơ phá giải. Sự phát kiến mới làm rạn nứt những sở tri (kiến thức) cũ và buộc trí năng phải phá bỏ những kiến trúc hiện thời của nó để xây dựng một kiến trúc mới. Kiến thức cũ là chướng ngại cho tuệ giác mới, vì vậy trong Phật học chúng được gọi là sở tri chướng. Cũng như các nhà đạo, các nhà khoa học lớn đều có đi qua, những giai đoạn biến đổi lớn trong bản thân. Sở dĩ họ đạt được những cái thấy sâu sắc là vì nơi họ niệm lực và định lực đã khá dồi dào.

Trí tuệ không phải là sự chất đống của tri thức. Trái lại, nó vùi vẩy để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ các tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp hơn với thực tại. Khi Copernic phát minh ra rằng trái đất xoay quanh mặt trời thì có biết bao ý niệm về thiên văn học cũ bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phấn đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dần thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học.

Khi Phật Thích Ca đưa ra ý niệm vô ngã, ông đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Phật đã giáng một đòn lớn trên ý niệm phổ thông và kiên cố nhất của loài người: ý niệm về sự tồn tại của ngã. Những người thấu hiểu được vô ngã thì biết rằng vô ngã là một ý niệm được đưa ra để đánh đổ ý niệm ngã chứ không là một đề án mới của thực tại. Vô ngã là phương tiện chứ không phải là cứu cánh. Nếu vô ngã chỉ là ý niệm thì nó cũng cần phải phá vỡ như một ý niệm khác.

Không nói nên lời

Nơi con người, cái biết được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây không phải là tri thức thu lượm được bằng

cách chất chứa. Nó là một cái thấy trực tiếp và mau lẹ; nghiêng về tình cảm thì ta gọi là cảm xúc, nghiêng về trí tuệ thì ta gọi là tri giác. Nó là trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong ta nhưng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên chở nó được và do đó không diễn tả nó được thành lời. Nói không nên lời là tâm trạng ta lúc đó. Có những tri giác được mô tả trong Phật học là bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và thành lập học thuyết.

Ai biết

Cái biết của ta, ta tự hào là do ta đạt được; kỳ thực, đó là cái biết của chủng loại ta, diễn biến và tiến hóa từ những kiếp nào xa lắc khi ta còn bơ vơ giữa ranh giới vô cơ và hữu cơ. Nói đến cái biết ta cứ nghĩ ngay đến con người với não bộ hơi lớn của nó mà không nhớ rằng cái biết đang hiện hữu nơi mọi loài vật, ở cả những vật mà ta gọi là "vô tri". Các loài ong, nhện và tò vò có mặt trong những loài vật "khéo tay" nhất. Chúng có thể tạo dựng những kiến trúc thật đẹp. Khi ta quán sát tổ ong, tổ vò vò và lưới nhện, ta thấy chúng có khả năng "biết làm" (le savoir-faire). Ta nói: "Các loài này không biết tư duy, không biết toán học, không làm được đồ án và dự tính. Chúng không có trí tuệ mà chỉ có bản năng". Tuy vậy, không phải là loài người làm ra tổ ong, tổ tò vò và màng nhện cho các loài này. Chính những con vật bé nhỏ không có "khối óc" đó đã tự xây dựng nên những thứ mà ta phải tấm tắc khen đẹp. Nếu không phải chúng biết thì ai biết? Chính là chúng, chính là chủng loại của chúng trong lịch trình tiến hóa. Nhìn vào loài thực vật, ta cũng thấy đầy dẫy những sự màu nhiệm của cái biết. Cây chanh "biết" đâm rễ, làm cành, làm lá, làm hoa, làm trái. Bạn nói rằng cây chanh không có nhận thức thì làm gì biết "làm" có phải không? Xương sườn, xương sống và các hạch tiết tuyến trong bạn có phải là do bạn vận dụng trí thức của bạn mà làm ra chăng? Đó là công trình của cái Biết, một cái biết bao trùm tất cả những cái biết khác trong đó có cái suy tư của bạn.

Biết trong trời xanh

Bây giờ bạn thử gạt bỏ khái niệm về ngã, thử dùng một thứ ngôn ngữ không có chủ từ để xem chúng ta thấy được gì. Ví dụ: mưa. Thường thường ta hay nói "trời mưa", trời là chủ từ còn mưa là động từ. Nhưng chủ từ không thật sự là một chủ từ. Người Tây Phương nói: it rains, il pleut. Chủ từ it hay il cũng không thực sự chỉ một cái gì hết. Có khi ta nói mưa rơi, mưa được xem là chủ từ còn rơi là động từ. Xét lại nói mưa rơi là vô nghĩa. Mưa thì có nước rơi, nếu không có rơi thì không phải là mưa. Vậy ta có thể nói mưa ở Sài Gòn, mưa ở Đà Lạt, không dùng chủ từ mà vẫn diễn đạt được thực tại.

Ta hãy dùng động từ biết theo kiểu đó, và nói; biết trong con người, biết trong loài ong, biết nơi cây chanh. Nghe lạ tai thật, nhưng chỉ là do thói quen của chúng ta, khi nói là phải có chủ từ. Tiếng biết ở đây có thể là một động từ hay một danh từ, như trường hợp "mưa ở Sài Gòn, mưa ở Hà nội". Nếu mưa Sài Gòn có nghĩa là có mưa ở Sài Gòn thì biết trong con người có nghĩa là có sự biết trong con người, có gì mà không hiểu được. Theo như tôi thấy, cái biết có mặt khắp chốn và biểu hiện khắp chốn. Biết trong anh Hai, biết nơi cô Ba, biết nơi con ong, biết nơi cây đào, biết trên thái hư, biết giữa tinh hà. Nếu ngôn ngữ Tây Phương nói il pleut sur Paris được thì cũng có thể nói il pense dans l'azur được chứ sao không. Một thiền sư nào đó, trong một tuần lễ hướng dẫn thực tập quán niệm về vô ngã, có thể đề nghị thiền sinh của mình sử dụng lối ngôn ngữ không có chủ từ này, và chỉ sử dụng lối ngôn ngữ ấy mà thôi. Tôi tin rằng phương pháp đó có thể đưa tới những kết quả rất tốt.

Trong gió có cái biết

Chúng ta hãy thử đùa một tí với điệu múa sau đây để "biết" thêm về cái biết. Giả sử tôi nói: tôi biết gió đang thổi. Chữ tôi ở đây, bạn nghĩ, có nghĩa là tâm hơn là thân, và vì vậy nó có nghĩa tâm (tôi) biết gió đang thổi. Tâm tức là cái biết. Vậy thì ta đang thực sự nói: cái biết biết gió đang thổi. Sự vô lý nằm ở chỗ cái biết biết (la connaissance connait). Ta tưởng tượng cái biết là một thực thể tồn tại độc lập với

đối tượng biết của nó, cư trú trong đầu ta và vươn ra ngoài cái biết sự vật, giống như là cái thước đo có sẵn, đem ra để đo chiều dài sự vật. Ta đã lồng cái biết của ta vào khuôn khổ do chính cái biết của ta tạo tác ra, do đó cái biết mà ta ngỡ là cái biết không còn là cái biết trong tự thân nó nữa.

Khi ta nói gió đang thổi (le vent souffle) ta thực sự không nghĩ rằng có một cái gì đang thổi một cái gì. Gió tức là thổi, không thổi tức là không gió. Cái biết cũng vậy: tâm tức là cái biết, cái biết tức là tâm. Cái biết mà ta đang nói tới đây là cái biết về gió. "Biết là biết một cái gì", vậy gió và cái biết không rời nhau, gió và cái biết là một. Ta chỉ nói đến "gió" là đủ. Sự có mặt của gió bao hàm sự có mặt của cái biết và của động tác thổi. Dồn mệnh đề tôi biết gió đang thổi thành một tiếng "gió" có thể vừa tránh cho ta nhiều lỗi văn phạm vừa giúp cho ta tới gần sự thực hơn. Trong cuộc sống thực dụng hằng ngày, ta đã tập thói quen suy nghĩ và diễn tả theo nhận thức về sự tồn tại của những chủ thể độc lập cho nên ta sẽ gặp một ít khó khăn khi đi vào thế giới phân biệt ^[7] của thực tại.

Động tác là bản thân của chủ thể động tác

Trong các mệnh đề như gió thổi, mưa rơi và sông trôi, ta thấy rõ chủ từ và động từ là một: không thổi là không phải gió, không rơi là không phải mưa và không trôi là không phải sông. Xét cho tinh tế, ta thấy chủ thể nằm trong hành động và hành động tức là chủ thể. Chủ thể với hành động là một, cũng như vật chất và năng lượng là một. Động từ phổ cập nhất là động từ hiện hữu (être): tôi hiện hữu, anh hiện hữu, núi sông hiện hữu. Nhưng vì động từ này không diễn tả được trạng thái sinh động của vạn vật cho nên người ta hay thay thế nó bằng động từ trở thành (devenir). Hai động từ này cũng được người Tây Phương dùng như những danh từ: l'être và le devenir (tiếng Pháp) hoặc being và becoming (tiếng Anh). Nhưng trở thành cái gì mới được chứ? Tiếng trở thành ở đây thực ra chỉ có nghĩa là chuyển biến không ngừng, và do đó nó cũng có tính cách phổ biến như tiếng hiện hữu. Nó không diễn tả được cái phong cách hiện hữu

và trở thành của từng hiện tượng xét riêng. Ví dụ trong trường hợp gió thì hiện hữu hoặc trở thành là thổi, trong trường hợp mưa là rơi, trong trường hợp sông là trôi. Ta thấy ngay rằng nếu động từ hiện hữu là hoàn toàn phổ biến thì các động từ thổi, rơi và trôi cũng còn rất phổ biến: (không những mưa rơi mà tuyết, lá, phóng xạ v.v... cũng rơi). Trong khi đó, động từ mưa là đầy đủ nhất cho chủ thể mưa. Ta có thể nói "mưa mưa" cho đủ chủ từ và động từ, hoặc chỉ cần nói mưa như một động từ (hoặc như một chủ từ, tùy ý thích của ta). Cứ như thế, bạn có thể nói: người họa sĩ vẽ, thiền giả ngồi thiền, người đọc sách đọc sách, ông vua làm vua, Tuệ Trung làm Tuệ Trung, núi làm núi, mây làm mây. Lý do tồn tại của vua là để làm vua, lý do tồn tại của núi là để làm núi. Làm vua tức là làm tất cả những gì mà một ông vua làm: trị nước, an dân, thiết triều, và một vạn truyện khác. Như trong trường hợp "mưa mưa", ta không nói "vua làm vua" nữa mà chỉ nói "vua vua" tiếng vua thứ hai là động từ, một động từ không có tính cách phổ biến, chỉ để dành cho nhà vua mà thôi. Mỗi chủ từ trở thành một động từ, và động từ ấy là "lý do tồn tại" (la raison d'être!) của chủ từ ấy. Ví dụ trái núi núi, đám mây mây, Tuệ Trung tuệ trung. Khi ta nói người họa sĩ vẽ, ta nghe như xuôi tai hơn, kỳ thực mệnh đề đó không khác gì mệnh đề nhà vua vua. Mấy ngàn năm về trước đức thánh Khổng đã từng dùng loại ngôn từ này rồi. Ngài nói "quân quân, thần thần, phụ phụ, tử tử" nghĩa là "vua (làm) vua, tôi (làm) tôi, cha (làm) cha, con (làm) con". Ta có thể tùy ý riêng mà giải thích: "vua phải làm trọn bốn phận vua" hoặc "vua phải cho ra vua..." nhưng tựu trung lối giải thích ấy không có thêm gì mới.

Thấy được động tác là chính bản thân của chủ thể động tác rồi ta mới hé thấy được cái dung lượng bao la của một tiếng biết.

Objets inanimés, avez vous donc une ame?

Đã quen nhận thức cái Biết qua hình thức cảm giác và tri giác của mình, chúng ta thường gọi những vật vô cơ là vô tri vô giác, những vật chỉ hiện hữu một cách "trơ trơ bất động". Thực ra các vật này chỉ vô tri vô giác theo nhận định của ta mà thôi. Tảng đá kia là sự tập hợp

của nhiều nguyên tử do những lực từ điện kết hợp. Nguyên tử không phải là những hạt vật chất đông đặc bất động mà là những khoảng không gian khá đồ sộ trong đó các chất điểm li ti như chất tử (proton), trung hòa tử (neutron), và điện tử (electron) không ngớt di chuyển với tốc độ kinh khiếp, suýt soát tốc độ của ánh sáng, nghĩa là 300,000 cây số mỗi giây. Cái gì đã khiến cho các trường từ điện và các chất điểm hành động như thế? Ta có còn mô tả tảng đá là một vật thể "tro tro, vô tri vô giác" nữa hay không? Những vật vô tri vô giác, Tây Phương gọi là les objets inanimés. Thi sĩ Lamartine có lần hỏi: "Những vật vô tri vô giác kia, chúng bây có linh hồn không vậy?" (objets inanimés, avez vous donc une âme?). Linh hồn theo kiểu tư duy và tưởng tượng của con người thì chắc là không có, hoặc không thấy biểu hiện, nhưng linh hồn theo nghĩa một thực thể sống động thì chắc chắn là có.

Tác dụng muôn mặt của cái biết

Cái biết có thể được biểu hiện ra muôn ngàn mặt. Tác dụng của biết, như ta thường thấy, là thấy, là nghe, là cảm, là so sánh, là hồi tưởng, là tưởng tượng, là suy tư, là lo sợ, là hy vọng v.v... Trong *Duy Thức Học*, một môn học chuyên chú về nhận thức trong Phật Giáo, ta tìm thấy nhiều tác dụng của cái biết nữa. Trong trường hợp thức A lại gia, biết có nghĩa là hàm chứa, duy trì, biểu hiện ^[8]. Trong trường hợp thức Mạt na, biết có tác dụng bám chặt không chịu buông thả. Trong trường hợp ý thức, biết còn có tác dụng sáng tạo, vẽ vời, mơ mộng, cắt xén. Trong trường hợp thức *Yêm Ma La*, biết có tác dụng chiếu rọi ^[9]. Ta nhận thấy ở bất cứ hiện tượng nào dù là tâm lý, sinh lý hay vật lý cũng có sự có mặt của sự vận chuyển sinh động. Ta có thể nói sự sinh động vận chuyển là tác dụng phổ biến của cái biết. Ta chớ cho cái biết là một vật bên ngoài đến để làm cho vạn vật sinh động: nó chính là sự sinh động, nó chính là vạn vật sinh động. Vũ khúc với vũ là một.

Bạn hãy ra ngồi gần một cây chanh

Những điều tôi vừa nói với bạn trên đây không phải là những trò biểu diễn của văn tự và tri thức có mục đích giải trí người đọc. Đó là

những dụng cụ mà ta có thể sử dụng để làm rạn nứt và bật tung cái nề nếp suy tư khái niệm đã được un đúc lâu ngày trong cuộc sống thực dụng, cũng như những cái chốt sắt và những chiếc xà beng mà ta thường dùng để tháo gỡ những cái thùng hoặc để tách chẻ một thân cây ra làm nhiều mảnh. Như khi ta luồn một con rựa vào giữa thân tre để chẻ cây tre ra làm hai, bạn có thể vừa đọc tới đâu vừa vỡ lẽ ra tới đó, và điều này chứng tỏ bạn có công phu quán niệm. Nhưng nếu bạn không thấy như vậy, hoặc chưa thấy như vậy, thì đó có thể là do bạn mới quan sát thực tại lần đầu bằng ý thức không phân biệt và chưa quen với cách nhìn đảo lộn này. Cũng có thể vì những đường múa trên đây của tôi còn vụng. Không sao, thua keo này ta sẽ bày keo khác. Không vào được bằng cánh cửa này, ta sẽ vào bằng một cánh cửa khác. Điều quan trọng không phải là "hiểu" những lời tôi nói, mà là "thấy" được thực tại. Lời tôi nói chỉ là những điều múa gợi ý, hoặc một ngón tay chỉ trỏ. Bạn phải nhìn bằng con mắt của chính bạn, và con mắt đó chỉ có thể mở ra trong chính niệm.

Tôi ao ước bạn không đem những lời tôi nói để chế tạo thành những ý niệm rồi cất giữ chúng trong bạn. Tôi không muốn trao cho bạn cái gì hết. Tôi chỉ muốn "múa" cho bạn xem mà thôi. Tôi không muốn làm hơn một con ong. Bạn thấy được gì thì đó là bạn thấy trong tâm bạn, chứ không phải thấy trong những đường múa của tôi. Bây giờ bạn hãy tới ngồi xem một đĩa bé ngủ. Hoặc ra ngoài vườn ngồi cạnh cây chanh. Hoặc vào bếp nấu nước pha một bình trà, làm một trong những việc đó một cách thật tinh tảo, thấp mặt trời chánh niệm lên để đừng đi lạc vào quên lãng. Bạn không cần suy tư về sự đồng nhất hoặc sai biệt của bạn với đĩa bé, với cây chanh hay bình trà. Bạn không cần suy tư. Ngồi với đĩa bé, ngồi với cây chanh hoặc ngồi uống trà cho tới khi môi bạn nở một nụ cười.

Chương 3: Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài

Tâm cảnh nhất như

Chiều hôm ấy, tôi đóng hết các cửa là vì gió lộng. Sáng hôm nay, cửa sổ của tôi mở trên một cánh rừng xanh mát. Nắng đã lên và có một chú chim tới hót trên cây mận trước sân. Bé Thanh Thủy đã đi học. Tôi ngừng viết nhìn qua cánh rừng trải dài bên kia đồi và duy trì ý thức về sự có mặt của tôi và của cánh rừng.

Muốn đạt tới sự định tâm, không hẳn là ta phải đóng hết các cửa giác quan lại. Các thiền giả sơ tâm phải đóng hết các cửa mắt và tai để có thể dễ dàng tập trung vào hơi thở hoặc vào một đối tượng quán niệm khác. Nhưng đối tượng của cảm quan không phải chỉ hiện hữu bên ngoài thân. Người hành giả có thể không nghe, không thấy, không ngửi và không nếm, nhưng người hành giả không thể không có cảm giác về những gì đang xảy ra bên trong thân thể. Khi hành giả có một cái răng nhức hoặc bắp chân mỏi, thì đó là một khổ thọ. Khi toàn cơ thể hoạt động bình thường, hành giả có một cảm thọ dễ chịu và an lạc về cơ thể. Cảm thọ này có thể được gọi là một xả thọ tức là một cảm thọ trung tính (không dễ chịu không khó chịu); kỳ thực nó thuộc về lạc thọ. Trong Phật học thường nói tới ba thọ: khổ, lạc và xả thọ; theo tôi, ta có thể bỏ xả thọ bởi vì xả thọ thực ra là một thứ lạc thọ. Cảm thọ bên trong thân thể là một dòng hiện tượng liên tục, dù ta có ý thức hay không về nó. Nó là một trong hai cánh cửa sổ của xúc giác. Vậy thì "đóng hết các cửa cảm giác" là một chuyện không thể làm được. Hơn nữa, dù ta có đóng hết các cửa cảm giác thì ý thức ta vẫn còn hoạt động, nghĩa là tâm ta vẫn còn đối tượng: đó là những hình ảnh, những khái niệm và những tư tưởng mà bản chất có nguồn gốc ở ký ức. Có người cho rằng thiền tọa là gạt ra khỏi tâm thức tất cả mọi đối tượng thuộc về thế giới cảm giác và suy tưởng và để cho tâm trở về trạng thái thuần túy không đối tượng để cho tâm tự quán chiếu cho đến khi tâm trở thành chân tâm ^[10].

Đó là một diễn tả hấp dẫn, nhưng sai lạc ngay từ đầu, nghĩa là từ lúc cho rằng có thể gạt thế giới cảm giác và suy tưởng ra khỏi tâm để cho tâm trở nên thuần túy. Tâm không phải là một thực tại biệt lập với thế giới cảm giác và suy tưởng để có thể đi ra khỏi thế giới ấy rồi rút về tự thân. Khi tôi ngồi nhìn cảnh rừng trước mặt, tâm tôi không ra khỏi tự thân để tìm tới cảnh rừng, nó cũng không mở cửa để đón cảnh rừng đi vào. Khi tôi ngồi nhìn cảnh rừng trong chánh niệm, tôi có thể đi vào thiền định mà không hề nhắm mắt: nói rằng tâm tôi quán chiếu cảnh rừng mà kỳ thực cảnh rừng không phải là một đối tượng biệt lập: tâm tôi với cảnh rừng là một. Cảnh rừng là một trong những biểu hiện màu nhiệm của tâm:

*rừng
ngàn thân cây
một thân người
lá cành đưa tay vẫy
tai nghe tiếng suối gọi
mắt mở toang trời Tâm
nụ cười hàm tiếu kia
nở trên từng chiếc lá
có rừng cây ở đây
vì có thế gian đó
nhưng tâm đã theo rừng
khoác áo mới màu xanh*

Người đạo sĩ ngồi nhắm mắt đi vào thiền định không hề phân biệt có thế giới bên ngoài cần phải chặn lại và tâm thức bên trong cần phải thâm nhập. Tuy nhắm mắt nhưng thế giới có mặt một cách rất hiện thực đối với y, không phải ngoài cũng không phải trong và thế giới này có mặt một cách linh động và hoàn bị nơi đối tượng mà y đang quán niệm, đối tượng đó hoặc là hơi thở của y, chót mũi của y, công án mà y đang nuôi dưỡng, hoặc bất kỳ cái gì đang là đối tượng của tâm ý "Cái gì" ấy có thể nhỏ như hạt bụi hay lớn như núi Thái Sơn nhưng không phải là một mảnh thực tại rời rạc có thể tách rời ra khỏi thực tại màu nhiệm và trái lại còn chứa đựng toàn thể cái thực tại màu nhiệm đó.

Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài

Tôi đề nghị bạn cùng quán niệm với tôi bài tập sau đây: Bạn ngồi lại trong tư thế thoải mái, bắt đầu chú ý đến hơi thở của mình, trong khi làm cho hơi thở thật êm thật nhẹ. Chừng một vài phút sau, bạn chuyển sự chú ý vào cảm giác bên trong của thân thể bạn. Nếu bạn cảm thấy không có sự đau nhức hoặc khó ở nào, trái lại còn có cảm giác thoải mái và an lạc thì bạn chú ý tới cảm giác ấy và cứ tự nhiên an hưởng nó với tất cả ý thức tỉnh táo của bạn. Một vài phút sau, bạn lưu ý tới sự vận hành bên trong của các bộ phận trong cơ thể bạn như trái tim, buồng phổi, lá gan, quả thận và bộ máy tiêu hóa. Các bộ phận này đang hoạt động bình thường, không có vấn đề gì, cho nên chúng không gây sự khó chịu đau nhức khiến bạn phải chú ý tới chúng. Bạn chú ý tới máu đang luân lưu trong cơ thể giống như sông suối đang đi qua cánh đồng để thấm nhuần nước mát cho những cánh đồng ấy. Bạn biết là máu nuôi dưỡng các tế bào trong cơ thể, và tất cả những bộ phận trong cơ thể trong khi được máu nuôi dưỡng đều góp phần vào việc bồi dưỡng máu (bộ máy tiêu hóa), hoặc lọc máu (gan, phổi), hoặc để máu luân lưu trong cơ thể (tim). Tất cả những bộ phận trong cơ thể, trong đó có hệ thần kinh và các hạch tiết tuyến, đều nương vào nhau mà hiện hữu. Tất cả đều thống thuộc vào nhau. Phổi cần cho máu nên phổi là của máu. Máu cần cho phổi, cho nên máu là của phổi. Cứ như thế, ta có thể nói "phổi là của tim" hay là "gan là của phổi"... và ta thấy được rằng trong một bộ phận nào của cơ thể cũng có sự có mặt của tất cả những bộ phận khác của cơ thể. Sự nương tựa vào nhau trùng trùng lớp lớp để cùng có mặt ấy, giáo lý Hoa Nghiêm gọi là trùng trùng duyên khởi. Nhân quả ở đây không nằm theo chiều dài (trong đó một nhân đưa đến một quả) mà thể hiện chẳng chịt như một màn lưới, không phải một màng lưới hai chiều như một màng nhện mà là nhiều màng lưới giao nhau trong một không gian nhiều chiều.

Không những một bộ phận của cơ thể chứa trong nó sự hiện hữu của tất cả các bộ phận khác của cơ thể, mà mỗi tế bào trong cơ thể cũng chứa đựng sự có mặt của toàn thể các tế bào trong cơ thể. Một có mặt trong tất cả, và tất cả có mặt trong một. Giáo lý Hoa Nghiêm khi nói

đến "một là tất cả, tất cả là một" (nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất) tức là nói về nguyên lý tương quan tương duyên chẳng chịt này.

Nếu ta nắm vững được nguyên lý "tất cả là một, một là tất cả" thì ta có thể vượt thoát được cái bẫy khái niệm một và nhiều (nhất/đa), một cái bẫy đã từng giam hãm ta trong nhiều ngày, nhiều tháng. Khi ta nói: "một tế bào chứa đựng tất cả tế bào khác", ta không nghĩ một cách đơn giản rằng dung tích của một tế bào có thể bao hàm được mọi tế bào, và mọi tế bào có thể chui vào nằm gọn trong tế bào ấy. Ta chỉ nói: sự có mặt của một tế bào chứng minh được sự có mặt của tất cả tế bào khác trong cơ thể. Một vị thiền sư Việt Nam nói: "hạt bụi này mà không có thì cả vũ trụ cũng không có" (tác hữu trần sa hữu, vi không nhất thiết không). Nhìn vào hạt bụi, bậc thiền giả đắc đạo thấy được cả vạn hữu nơi pháp giới. Người mới học đạo tuy chưa nhìn thấy điều đó rõ ràng như thấy một trái chanh nằm trong lòng bàn tay nhưng cũng có thể thấy được điều đó trên mặt nhận xét và suy luận. Kinh Hoa Nghiêm có những câu có thể làm người đọc rụng rời tay chân, nếu người ấy chưa có dịp tham khảo về nguyên lý trùng trùng duyên khởi. Ta hãy đọc câu: "Trong mỗi hạt bụi, ta thấy vô số cảnh giới Phật, mỗi cảnh giới đều có các Đức Như Lai với hào quang quý báu", "Vô lượng vô số núi Tu Di có thể đem để trên đầu một sợi tóc", "đặt một thế giới vào tất cả các thế giới, đặt tất cả thế giới vào một thế giới". Trong thế giới hiện tượng, ta thấy sự vật hiện hữu riêng biệt, cái nào nằm trong vị trí của cái ấy, cái này ở ngoài cái kia. Đi sâu vào nguyên lý duyên khởi, ta thấy rằng tính cách riêng biệt ấy là giả tạo: một vật thể là do tất cả các vật thể cấu thành, một vật thể chứa đựng tất cả các vật thể. Dưới ánh sáng quán chiếu của duyên khởi, ý niệm một và nhiều bị tan rã, và cùng với nó các ý niệm trong và ngoài, nhỏ và lớn cũng tan rã. Thi sĩ Nguyễn Công Trứ ^[1] đã thấy được điều này khi ông ca ngợi:

Thiên thượng thiên hạ vô như Phật

Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài.

Mặt trời là trái tim

Đã thấy được "một trong tất cả, tất cả trong một" nơi cơ thể, ta hãy đi xa một bước nữa để quán niệm về sự có mặt của vạn hữu trong ta. Ta biết rằng hệ trái tim ngừng đập trong ta là dòng sinh mạng ta có thể bị gián đoạn, vì vậy ta rất nuông chiều quý mến trái tim ta. Nhưng bên ngoài cơ thể ta có nhiều bộ phận cũng quan trọng cho sự sống ta và quan trọng không kém trái tim trong cơ thể ta. Hãy chú ý tới cái vàng sáng vĩ đại trong không gian mà ta gọi là mặt trời, chẳng hạn. Mặt trời cũng là một trái tim của ta, một bộ phận ta tạm gọi là ở ngoài cơ thể ta, nhưng nếu ngưng hoạt động thì sự sống của ta cũng bị chấm dứt. "Trái tim" vĩ đại ấy của ta cho ta và muôn loài trên trái đất nhiệt lượng cần thiết để sinh tồn. Loài thực vật sống được là nhờ ánh sáng mặt trời. Lá cây hút lấy một phần ánh sáng chiếu rọi trên nó, cất giữ năng lượng ấy, rút chất thán trong không khí và chế tạo các chất dinh dưỡng cần thiết cho cây như đường và tinh bột. Nhờ cây cỏ mà vật và người có thức ăn. Tất cả chúng ta, cây cỏ thú vật và người đều "tiêu thụ" mặt trời, trực tiếp và gián tiếp. Nói sao cho hết tác dụng của mặt trời, của trái-tim-bên-ngoài-cơ-thể đó của ta. Cơ thể của ta thực ra không giới hạn trong phạm vi bên trong của da ta. Cơ thể ta bao la vĩ đại hơn nhiều. Nội một sự vắng mặt trong vài ba phút của cái bầu khí quyển bao quanh trái đất cũng đủ để cho sự sống của "ta" chấm dứt. Không có hiện tượng nào trong vũ trụ mà không có liên hệ đến ta, từ một hạt sỏi trong lòng suối đến một tinh hà đang vận chuyển cách trái đất ta hàng triệu năm ánh sáng. Thi sĩ Walt Whitman nói: "sự có mặt của một lá cỏ cũng quan trọng bằng sự vận hành của các vì tinh tú". Nhận xét đó không phải đến từ sự suy luận Triết Học mà từ một rung cảm của tâm tư. Ông còn nói: "Tôi rộng lớn... tôi chứa đựng cả và thiên hạ" (I am large... I contain multitudes) ^[12].

Tương tức và tương nhập

Phép quán mà tôi đề nghị với bạn trên đây, ta có thể gọi là phép quán "trùng trùng duyên khởi" tức là về sự biểu hiện của mọi hiện tượng theo đường lối tương quan tương duyên. Phép quán này có thể đưa ta

vượt thoát ý niệm về một và nhiều (l'unité et la diversité) hoặc về một và tất cả (le Un et le Tout). Chỉ có phép quán này mới đủ sức đập vỡ ngã kiến, vì ngã kiến đã được thành lập trên thói quen nhận thức về một và nhiều. Khi ta có khái niệm "một hạt bụi", "một bông hồng", hay "một con người", khái niệm ấy không tách rời khỏi ý niệm về đơn vị, về một, và toán học được thành lập. Ta thấy có ranh giới giữa một và nhiều, giữa một và không. Ý niệm về đơn vị rất thiết dụng cho đời sống hằng ngày, cũng như đường rầy xe lửa rất cần cho chiếc xe lửa. Nhưng nếu ta quán chiếu được tự tính duyên khởi trùng trùng của hạt bụi, của bông hoa hoặc của con người thì ta thấy cái một và cái nhiều không thể rời nhau mà hiện hữu, cái một và cái nhiều đi vào nhau không trở ngại, cái một tức là cái nhiều. Đó là ý niệm tương tức và tương nhập của giáo nghĩa Hoa Nghiêm. Tương tức có nghĩa là cái này là cái kia, cái kia là cái này: tương nhập có nghĩa là cái này nằm trong cái kia, cái kia nằm trong cái này. Quán chiếu cho tường tận thì ta có thể thấy ý niệm một và nhiều chỉ là một trong các phạm trù ý thức mà ta sử dụng để nắm lấy thực tại, cũng như những chai lọ mà ta sử dụng để đựng nước uống. Ta thoát được phạm trù một và nhiều thì cũng như chiếc xe lửa thoát khỏi đường rầy xe lửa để trở thành chiếc máy bay bay liệng tự do trên không gian. Cũng như nhờ thấy được rằng ta đứng trên một trái đất tròn đang quay chung quanh nó và chung quanh mặt trời, ta thấy ý niệm về trên và dưới ngày xưa của ta bị phá vỡ, nhờ thấy được tính cách tương tức và tương nhập của mọi hiện tượng, ta thoát được ý niệm về một và nhiều.

Kinh Hoa Nghiêm đưa ra hình ảnh màn lưới của vua trời Đế Thích để gọi ý trùng trùng duyên khởi. Màn lưới này được kết bằng những hạt ngọc. Mỗi hạt ngọc phản chiếu trong nó tất cả các hạt ngọc khác và hình ảnh của nó cũng được phản chiếu trong tất cả các hạt ngọc khác trên lưới. Như vậy, đứng trên phương diện hình bóng, một hạt ngọc chứa tất cả các hạt khác, và tất cả các hạt khác đều chứa nó.

Ta cũng có thể dùng một hình tượng hình học để nói về tính cách trùng trùng duyên khởi của vạn vật. Ví dụ ta có một hình tròn mà tâm điểm là T, được thành lập bởi tất cả các điểm cách T bởi một khoảng cách bằng nhau, và ta biết hễ thiếu một điểm là vòng tròn không thể

thành lập được. Vòng tròn là tất cả các điểm ấy. Ở đây ta thấy một là tất cả, bởi vì nếu thiếu một điểm thì vòng tròn không thể thành lập, nghĩa là tất cả các điểm khác cũng không có. Ta lại thấy tất cả là một, bởi vì sự có mặt của vòng tròn, nghĩa là của tất cả các điểm kia đều tùy thuộc vào sự có mặt của một điểm này. Tất cả các điểm của vòng tròn đều quan trọng như nhau và đều có tính cách thiết yếu cho tất cả vòng tròn.

Để có một ý niệm về liên hệ chằng chịt tượng trưng cho tính cách tương tức và tương nhập (tôi tạm dịch là inner-être và interpénétration) của vạn hữu, ta có thể hình dung một khối cầu (globe) hình học, được thành lập do sự có mặt của tất cả các điểm trên diện tích hình cầu cũng như trong lòng cầu, thiếu một trong vô số các điểm đó là khối cầu không thể thành lập. Bây giờ ta hãy nối liền mỗi điểm trong khối cầu với tất cả các điểm khác trong khối cầu bằng những đường dây tượng trưng, nối xong điểm A với tất cả các điểm xong thì bắt đầu nối điểm B với tất cả các điểm, trong đó có A. Cứ như thế mà ta nối liền tất cả các điểm trong khối cầu với tất cả các điểm khác trong khối cầu. Như vậy là ta đã tạo ra màn lưới vô cùng chằng chịt giữa các điểm.

"Bồ tát biết quán sát về tự tính duyên khởi của các pháp, trong một pháp thấy nhiều pháp, trong nhiều pháp thấy một pháp, trong cái một thấy cái vô lượng, trong cái vô lượng thấy cái một, sự sinh khởi và hiện tồn của các pháp có tính cách triển chuyển không thực và không làm nao núng được bậc thức giả". Như tôi đã nói, trong giới vật lý học hiện tại có quan niệm về "bootstrap" khá phù hợp với tư tưởng tương tức và tương nhập.

Theo thuyết này, không có gì làm bản chất cho vật chất cả. Chất tử (particules) chỉ là những phối hợp chằng chịt và hỗ tương giữa các chất tử. Vũ trụ là một màn lưới hiện tượng tương duyên trong đó không có một hiện tượng nào có thể làm bản chất căn bản: một hiện tượng là do tất cả các hiện tượng khác kết hợp ^[3]. Giả sử có người tới hỏi: "Tôi đồng ý là những hiện tượng riêng biệt kia nương vào nhau mà sinh khởi và tồn tại. Nhưng cái tổng thể của tất cả các hiện tượng

đó, cái Tất Cả (le Tout) thì do đâu mà sinh ra?" Xin bạn hãy cho người đó một câu trả lời.

Mở mắt trong định

Là một người thực tập thông minh, bạn có thể đi vào phép quán "trùng trùng duyên khởi" bằng nhiều ngõ ngách. Thiền quán không phải là một sự bắt chước, mà là một sự sáng tạo. Người bắt chước không bao giờ đi xa, kể cả những người bắt chước nghệ thuật nấu ăn. Chắc bạn cũng dự biết người nấu ăn giỏi là một người có tài sáng tạo. Những cánh cửa đi vào phép quán ấy có thể gọi là những phương tiện. Cánh cửa phương tiện mà tôi vừa đề nghị với bạn là quán sát sự vận hành của các bộ phận trong cơ thể: máu, tim, ruột, gan, phổi, thận.

Bạn có thể chọn một trong muôn ngàn cánh cửa khác để đi vào cùng một phép quán. Một tư tưởng, một tình cảm, một hình bóng, một câu thơ, một giấc mơ, một hòn sỏi, một dòng sông, một vì sao, một chiếc lá... Người thiền sinh giỏi biết vận dụng sự quán chiếu của mình trong đời sống hàng ngày và không bỏ qua một cơ hội nào để nhìn thấu vào tính duyên khởi của vạn tượng. Sự quán chiếu cố nhiên là được thực hiện trong định, nghĩa là trong sự tập trung của tâm ý. Dù ta mở mắt hay nhắm mắt thì tính chất của quán chiếu vẫn là định. Ta hãy bỏ đi cái hình ảnh cho rằng nhắm mắt lại là để nhìn thấy bên trong (của tâm) và mở mắt ra là để nhìn thấy bên ngoài (của tâm). Một tư tưởng không phải là một đối tượng bên trong, một dáng núi không phải là một đối tượng bên ngoài. Cả hai đều là đối tượng của cái biết và không có cái nào ở trong cái nào ở ngoài cả. Định lực lớn là khi ta an trú trong một trạng thái cảm thông sâu sắc với thực tại qua đối tượng quán niệm của ta, nơi đó ta không còn phân biệt chủ thể và đối tượng. Lúc đó, sở dĩ ta có thể là một thực tại bởi vì ta đã gạt bỏ được những dụng cụ đo lường của nhận thức mà Phật học gọi là nhận thức biến kế ^[4].

Thấy nghĩa là thương

Chắc chắn là đã có những lúc bạn ngắm những đứa con của mình đang nô đùa vô tư và nghĩ đến tương lai của chúng. Do kinh nghiệm sống, bạn biết đời người đầy dẫy lo âu, sợ hãi, thất vọng và hy vọng... Bạn lo lắng cho các con của bạn và xót xa nghĩ đến đời sống càng lúc càng khó khăn đang đợi chúng ở tương lai. Những lúc đó bạn đã đi vào trong chúng. Sở dĩ bạn đi vào trong chúng dễ dàng như vậy là vì bạn thấy được liên lạc huyết thống giữa bạn và chúng. Người thiền giả cũng vậy. Càng quán chiếu tính cách trùng trùng duyên khởi y càng dễ đi vào thực tại của vũ trụ, và y có thể thấy được những lo âu sợ hãi thất vọng và hy vọng của muôn loài. Quán sát một con sâu xanh trên một cọng lá, người thiền giả thấy được tầm quan trọng của con sâu, không phải từ quan điểm tự tôn tự đại của loài người mà là trên nhận thức trùng trùng duyên khởi của vạn vật. Y thấy được tính cách quý giá của sự sống nơi con sâu, và y không thể nào tiêu diệt sự sống đó một cách dễ dàng như những kẻ khác. Có thể là một ngày nào đó y bị bắt buộc phải giết con sâu, nhưng nếu y giết con sâu thì y cũng có cảm tưởng là y tự giết lấy y, y tự thấy "chết trong lòng một ít". Có người đi săn để giết mua vui. Ngày xưa, có người đi săn vì không thể để mình và vợ con chết đói, nhưng không bao giờ lại đi tước đoạt sinh mạng của một con vật vì ngứa tay. Trùng trùng duyên khởi không phải là một trò chơi suy luận triết học không có liên hệ gì tới đời sống tâm linh và thực dụng. Quán chiếu về trùng trùng duyên khởi, người hành giả dần dần thấy được sự sống của muôn loài là một, và trong y tình thương khơi dậy, bao trùm mọi sinh vật. Khi thấy tình thương đó hiện hữu, y biết rằng công phu quán chiếu của y bắt đầu có kết quả.

Cái thấy với cái thương đi đôi với nhau, cái thấy với cái thương là một. Tiểu trí thì đi với tiểu bi, mà đại trí thì đi với đại bi.

Những điều trông thấy mà đau đớn lòng

Bạn có khi nào xem một chương trình truyền hình về loài vật trong đó các loài săn đuổi nhau để ăn thịt nhau không? Bạn đã từng thấy một

con cạp đuổi bắt một con nai hoặc một con rắn đang nuốt một con ếch không? Loại phim này thường khiến ta hồi hộp. Ta mong ước cho con nai thoát khỏi nanh vuốt của con cạp, và con ếch thoát khỏi cái miệng của con rắn, bởi vì nếu nhìn con cạp xé nai hoặc rắn nuốt ếch thì ta thấy khó chịu trong người. Nhưng đây không phải là chuyện phim giả tạo mà là chuyện thực trong cuộc đời. Ta muốn cho nai và ếch thoát thân, nhưng ta ít nhớ rằng con cạp và con rắn phải có thức ăn mới sống được. (Bạn chớ quên rằng ngoài rau đậu ta còn ăn gà, lợn, tôm, cá, dê, bò và cũng như cạp và rắn, ta ăn cả nai và ếch nữa). Ta không muốn "khó chịu trong người" cho nên ta đứng về phía con nai và con ếch. Ta thầm ước chúng nhảy thoát cho lẹ.

Người thiên giả trong trường hợp đó phải giữ cho tỉnh táo. Y không được đứng về phe nào hết, và y thấy y có mặt nơi cả hai bên. Có những kẻ có thể nhìn cảnh tượng con cạp xé xác con nai một cách thản nhiên và thích thú nữa, nhưng phần lớn chúng ta đều hồi hộp đứng về phía kẻ yếu. Người thiên giả cũng có khuynh hướng đứng về phía kẻ yếu: nếu cảnh tượng là cảnh tượng sống thì y nhất định kiếm cách làm cho con nai hoặc con ếch chạy thoát. Tuy nhiên y làm như thế không phải chỉ để tránh cái đau trong lòng y. Y phải thấy được sự thất vọng của con cạp và con rắn mà thương chúng, nghĩa là thấy được tất cả những vật lộn của muôn loài mà thương chúng, nghĩa là thấy được tất cả những vật lộn của muôn loài trong sự mưu sinh. Đọc sâu vào cuốn sách của cuộc đời, ta thấy rằng tuy cuộc đời chứa đầy những màu nhiệm, nó cũng chứa đầy những cảnh tượng kinh khiếp não lòng. Bạn đã thấy nhiều về đời sống của loài nhện chưa? Bạn đã sống qua một cuộc chiến tranh chưa? Bạn đã từng chứng kiến cảnh tra tấn, tù đày, thanh toán? Bạn đã chứng kiến cảnh cướp bóc và hãm hiếp trên biển cả?

Đại bi tâm là bản chất của hòa giải

Trong thời bình, hoạt động thể thao được hàng chục triệu người theo dõi. Sở dĩ người ta thích thú theo dõi một trận đấu túc cầu chẳng hạn là vì người ta hay chọn đứng về một phe và đồng nhất mình với phe

ấy. Người ta sống với sự hồi hộp, lo âu và hy vọng như khi người ta theo dõi một cuốn phim. Có khi người ta còn đưa chân ra để đá giúp một quả bóng trong màn ảnh nữa. Nhưng nếu không đứng về một phe thì những thích thú đó không còn. Đối với một cuộc chiến tranh cũng vậy, ta thường hay đứng về phía nhược tiểu và đang bị đe dọa. Phong trào hòa bình thường được hướng dẫn bởi tình cảm ấy. Người ta phần nộ, người ta gào thét. Ít có ai có thể đứng lên cao hơn để nhìn cuộc chiến với tâm trạng của một người mẹ thấy hai đứa con mình đang giết nhau, để có thể tìm những giải pháp thực tiễn nhất cho cuộc hòa giải. Những nỗ lực hòa giải đích thực phải được phát xuất từ đại bi tâm, mà tâm đại bi là hậu quả của một sự quán chiếu về tự tính tương tức và tương nhập của mọi loài, mọi vật...

Trong cuộc đời thịnh thoảng ta có duyên may gặp được những kẻ mà lòng thương lan tới cả loài động vật và thực vật. Ta biết có những người dù sống trong những hoàn cảnh tương đối an ổn vẫn trông thấy rõ ràng những áp bức, đói khát và bệnh tật đang hành hạ bao nhiêu triệu người trên thế giới và luôn luôn thao thức đi tìm giải pháp cứu chữa. Họ không để cho sự bận rộn làm lãng quên. Họ thấy được tới một mức nào đó tính cách tương quan tương duyên của sự sống và họ biết sự tồn sinh của những nước kém mở mang có liên hệ tới sự tồn sinh của những nước giàu có tiến bộ về vật chất. Nghèo đói và áp bức đưa tới chiến tranh. Trong thời đại chúng ta không có cuộc chiến nào mà không liên hệ tới những khối lớn, và số phận nước này liên hệ tới số phận nước khác.

Đại bi tâm không có chỗ đứng

Trong một nền văn minh mà kỹ thuật đóng vai trò then chốt cho sự thành công, lòng xót thương không còn nhiều chỗ đứng. Khi một thiền giả quán chiếu về sự sống, y trở nên lân mẫn với cả con sâu và cái kiến. Y không thể nhẫn tâm giết hại các loài thú, nói gì y có thể cầm súng giết hại đồng loại. Cái tâm từ bi của y không có chỗ đứng trong xã hội này. Nếu y làm nông dân, y sẽ không thể giàu có, bởi vì y không chịu dùng hàng tấn thuốc sát trùng để tiêu diệt các loài sâu bọ

trong lòng đất và trên cây lá. Do đó y thu hoạch được rất ít. Nếu y làm bộ trưởng quốc phòng, y sẽ khuyến khích thanh niên trở thành kẻ lương tri đối kháng (objecteurs de conscience). Nếu y làm tỉnh trưởng, y sẽ chống đối việc thiết lập trung tâm điện lực nguyên tử nơi tỉnh y. Vì những lý do đó, y sẽ bị vứt ra khỏi guồng máy. Trong chúng ta nhiều người cũng cảm thấy như y. Chúng ta không thể thấy thoải mái với cái xã hội này. Chúng ta tổ chức chống đối và sự chống đối này rất chật vật.

David Bohm giáo sư vật lý học tại Đại Học Luân Đôn có nói: "Nếu chúng ta muốn xã hội thay đổi thì không thể chỉ thực hiện một vài thay đổi sơ sơ nơi cá nhân hoặc thay đổi hệ thống tổ chức kinh tế, mà phải có sự thay đổi toàn vẹn về tâm thức. Chúng ta chưa biết sự thay đổi đó được thực hiện như thế nào, nhưng tôi thấy chắc chắn đó là điều thiết yếu ^[15]". Sự thay đổi đó của tâm thức, như bạn đã thấy, có thể được thực hiện bằng sự giác ngộ về tự tánh duyên khởi của thực tại, sự giác ngộ mà mỗi chúng ta đang đi vào bằng những cánh cửa phương tiện khác nhau. Sự giác ngộ này không phải do công trình truyền bá một nhận định hay là một tư tưởng hệ. Nó là hoa trái của sự trực nhận thực tại trong liên hệ duyên sinh, trong sự phá bỏ những lề lối suy tư chuyên chia cắt một thực tại không thể chia cắt.

Bất diệt trong sinh diệt

Thực tập phép quán duyên khởi như trên trong một thời gian, bạn sẽ thấy có sự thay đổi trong bạn: cái nhìn của bạn sẽ mở rộng, bạn sẽ nhìn muôn loài với con mắt của từ bi; những cố chấp và thù oán trước kia bạn tưởng không bỏ được nay sẽ tiêu tán và bạn sẽ trở nên dễ dãi và độ lượng với mọi người mọi loài. Hơn thế nữa, bạn sẽ thấy sự sống chết không làm cho bạn lo lắng như xưa nữa. Chắc bạn có biết nhà vật lý học Erwin Schrodinger người đã phát minh ra phép lực học ba động (wave mechanics). Suy tư về ngã, về vũ trụ, về sự sống chết và về ý niệm một và nhiều, ông đã viết: "VẬY ANH CÓ THỂ NẪM DUỖI THẲNG TAY CHÂN TRÊN ĐẤT MẸ VỚI NIỀM TIN VỮNG CHẮC RẰNG ANH VÀ ĐẤT LÀ MỘT, ĐẤT VỚI ANH CŨNG KHÔNG HAI. ANH CŨNG VỮNG CHÃI VÀ AN TOÀN NHƯ ĐẤT,

có thể là vững chãi và an toàn gấp ngàn lần đất nữa. Nếu chắc chắn là ngày mai anh trở về đất thì cũng chắc chắn là một ngày nào đó đất sẽ đưa anh ra đời trở lại để vật lộn thêm và khổ đau thêm. Nhưng anh không phải đợi đến "một ngày nào đó" đâu: chính hôm nay, trong khoảnh khắc này, đất đang đưa anh ra đời, không phải một lần mà hàng ngàn hàng vạn lần, cũng như đất đang chôn vùi anh hàng ngàn hàng vạn lần, trong chính khoảnh khắc này. Bởi vì luôn luôn và vĩnh viễn chỉ có hiện tại, chỉ có cùng một cái hiện tại này mà thôi: chỉ có hiện tại là vĩnh viễn" ^[16]. Một cái thấy như vậy thật có thể đưa người ta đến tâm trạng vô úy trước cái chết và cái sống, nếu cái thấy ấy an trú vững chãi trong đời sống tâm linh thường nhật.

Quá khứ, hiện tại và tương lai trên đầu một sợi tóc

Nhận xét của Schrodinger về thời gian nhắc chúng ta đi tới một bước nữa trong phép quán trùng trùng duyên khởi. Các ý niệm về trong và ngoài và một và tất cả của chúng ta bắt đầu rạn nứt khi ta quán chiếu về các tự tính tương tức và tương nhập của vạn hữu. Tuy nhiên, các ý niệm này không thể đổ vỡ hoàn toàn nếu ta vẫn còn duy trì ý niệm về một không gian tuyệt đối và một thời gian tuyệt đối làm khuôn khổ cho sự phát hiện của mọi hiện tượng trên nguyên lý tương duyên tương khởi. Trong buổi đầu của lịch sử Pháp Tướng Tông ^[17], không gian được quan niệm như một vô vi pháp, nghĩa là một thực tại tuyệt đối thoát ra ngoài sinh diệt (asamkrtadharma), nhưng đến khi tư tưởng Bát Nhã Trung Quán bắt đầu được khai triển thì không gian và thời gian được mô tả như những ý niệm hư vọng về thực tại, những ý niệm nương nhau mà tồn tại. Phép quán tương tức và tương nhập của Hoa Nghiêm đã bao hàm sự phủ nhận ý niệm không gian như một thực tại tuyệt đối, bởi tư tưởng ấy phủ nhận luôn các ý niệm trong và ngoài, lớn và bé, một và nhiều ("Vô lượng vô số núi Tu Di có thể đem đặt trên đầu một sợi tóc"). Về thời gian, phép quán tương tức tương nhập của Hoa Nghiêm lại phá bỏ luôn ý niệm phân biệt giữa quá khứ, hiện tại và vị lai, cho rằng có thể đem quá khứ và vị lai đặt vào hiện tại, đem quá khứ và hiện tại đặt vào vị lai, đem hiện tại và vị lai đặt vào quá khứ, và đem tất cả thời gian đặt vào một "niệm", tức là một

khoảnh khắc rất ngắn. Tóm lại, thời gian cũng được biểu hiện trên nguyên tắc tương tức tương nhập như không gian, và một khoảnh khắc cũng chứa đựng cả "ba đời", nghĩa là toàn thể quá khứ, tương lai và hiện tại:

*"Quá khứ đem để vào hiện tại và vị lai
Vị lai đem để vào quá khứ và hiện tại
Ba đời và nhiều kiếp để vào một niệm
Không vẫn không dài: đó là giải thoát"...*

*"Tôi có thể đi vào vị lai
Thâu gọn muôn kiếp trong một niệm".*

Đi tới một bước nữa, kinh Hoa Nghiêm nói: không những một hạt bụi chứa đựng không gian "vô cùng" mà còn chứa đựng cả thời gian "vô tận", và một khoảnh khắc (niệm) không những chứa đựng thời gian "vô tận" mà còn chứa đựng cả không gian "vô cùng" ^[18].

"Dầu một sợi tóc chứa ba đời và có vô lượng cảnh giới Phật."

Thuyết tương đối giúp ta đi vào thế giới tương tức tương nhập

Như vậy là giáo hệ Hoa Nghiêm cho thấy thời gian và không gian dung nhiếp lẫn nhau, liên hệ tới nhau mà tồn tại và cả hai đều không độc lập với nhận thức. Thuyết tương đối của Einstein ra đời hai ngàn năm sau đã xác định tính cách bất tương ly của thời gian và không gian, và thời gian được xem như là chiều thứ tư của một liên thể không-thời-gian-bốn-chiều không thể chia cắt (continuum espace-temps à quatre dimensions) ^[19]. Thuyết tương đối đánh đổ ý niệm về không gian như một cái khung tuyệt đối và bất động trong đó vũ trụ đang vận hành, đồng thời cũng đánh đổ ý niệm về thời gian tuyệt đối và phổ biến. Theo thuyết này, không gian chỉ là liên hệ vị trí giữa các vật thể (l'espace est simplement l'ordre de relation des choses entre elles), và ta không thể có ý niệm về không gian nếu không thấy các vật thể ấy. Thời gian theo thuyết này cũng chỉ là một liên hệ trình tự của các biến cố. Thời gian và không gian, do đó, là những hình thái

của nhận thức (formes de perceptions), và thuyết tương đối xấp lại rất gần với giáo nghĩa Hoa Nghiêm.

Cũng theo thuyết tương đối, chỉ có thời gian địa phương mà không có thời gian phổ biến, vì vậy ý niệm về "bây giờ" chỉ có thể áp dụng cho một địa phương chứ không thể áp dụng cho những vùng xa xôi khác của vũ trụ. Theo đó mà xét thì ý niệm về "ở đây" cũng chỉ có thể áp dụng cho bây giờ chứ không thể áp dụng cho quá khứ và vị lai, bởi lẽ thời gian và không gian là những ý niệm liên đới với nhau mà tồn tại. Thuyết tương đối có thể giúp ta đi vào thế giới tương tức và tương nhập bởi vì những chứng minh khoa học về tính cách tương đối của thời gian và không gian có thể giúp ta làm rạn vỡ những ý niệm như ý niệm về hữu hạn và vô hạn, về trong và ngoài, về trước và sau, những ý niệm vốn được hình thành trên ý niệm về một không gian vô cùng và một thời gian vô tận. Nếu ta còn nhìn lên trời và tự hỏi ngoài biên giới tột cùng của vũ trụ còn có gì thì ta còn chưa hiểu được thuyết tương đối, bởi vì ta chưa phá bỏ được ý niệm về một không gian tuyệt đối độc lập với các vật thể. Cũng như nếu ta còn tự hỏi tất cả vũ trụ trong tương lai sẽ đi về đâu thì ta cũng chưa thật sự hiểu được thuyết tương đối, bởi vì ta chưa phá bỏ được ý niệm về một thời gian phổ biến và vô cùng. Thuyết tương đối sẽ còn đưa khoa học và triết học xa hơn nữa. Ta chỉ tiếc là Einstein đã không dùng được chiếc phi thuyền vĩ đại đó để đi xa hơn trong chuyến du hành thâm nhập vào thế giới của thực tại.

Chiếc bè để qua sông

Chúng ta thấy rằng những khám phá mới của khoa học thường chỉ là những sự phá vỡ những ý niệm cũ về thực tại. Công trình của thuyết tương đối là ở chỗ phá vỡ được ý niệm cổ điển về thời gian và không gian, và đưa ra ý niệm về đường cong không-thời-gian (la courbe de l'espace-temps). Theo thuyết này, vật thể nào cũng có một cơ cấu bốn chiều (không-thời-gian) và cũng được đặt trên một vũ-trụ-tuyến không thời gian bốn chiều (ligne d'univers de l'espace-temps quadridimensionnelle). Từ bỏ mô thức vũ trụ của những đường thẳng

ba chiều của Euclide, Einstein hình dung một vũ trụ theo đường cong không-thời-gian bốn chiều ấy, một mô thức mà ông đề nghị vào năm 1917. Theo mô thức này, không gian của vũ trụ là bề mặt ba chiều của một siêu cầu (hypersphere) bốn chiều vĩ đại, trong đó thời gian xuôi dài như một cái trục. Nếu ta ráng tưởng tượng ra cái mô thức vũ trụ bốn chiều đó, ta sẽ thấy không phải là một hình cầu nữa mà là một siêu trụ (hypercylindre) trong đó mỗi giây phút vũ trụ là một hình cầu riêng biệt, cũng như những cái hình kế tiếp nhau trên một cuộn phim. Vũ trụ của Einstein như vậy vừa là vô biên mà cũng vừa hữu hạn, bởi vì đường nét cấu tạo nó là một đường cong không-thời-gian chứ không phải là một đường thẳng hoặc là của không gian hoặc là của thời gian. Trên một trái cam, con kiến có thể cứ theo con đường trước mặt mà đi mãi, không bao giờ có giới hạn, đó là vì nó đi theo một đường tròn. Tuy con kiến đi mãi nhưng nó vẫn ở trên trái cam: đó là sự hữu hạn. Mô thức vũ trụ của Einstein phá vỡ được con đường thẳng và phối hợp được hữu hạn và vô biên. Tuy vậy, Einstein cuối cùng cũng phải từ bỏ nó.

Một khối óc như khối óc của Einstein chắc chắn đã thấy được rằng nếu thời gian và không gian tuyệt đối là những hình thái của nhận thức thì cái liên thể không-thời-gian bốn chiều kia, tuy phù hợp với thực tại hơn, vẫn còn là một hình thái khác của nhận thức. Einstein dự biết rằng nếu không gian không thể khái niệm được ngoài sự có mặt của vật thể thì Einstein cũng thấy rằng bốn chiều của không-thời-gian cũng chỉ là những sáng tạo của tâm thức liên hệ tới các ý niệm về vật thể (choses) và di động (mouvement). Cái đường cong không-thời-gian kia cũng chỉ nên được nhận thức như một ý niệm đến thay thế các ý niệm về không gian ba chiều và một thời gian tuyệt đối đi theo một đường thẳng, như một phương tiện mà sau khi sử dụng phải được vượt bỏ, như một chiếc bè sau khi qua sông.

Khả năng rũ bỏ và khả năng phát minh

Sở dĩ thực tại biến hình trước sự quan sát của ta là bởi ta đi vào thực tại với những ý niệm có sẵn trong nhận thức. Nhà khoa học vật lý cực

vi hiện đại thấy được điều đó: có người sẵn sàng rũ bỏ ngay cả những ý niệm đã từng làm căn bản cho khoa học từ xưa tới nay như ý niệm nhân quả và ý niệm trình tự thời gian. Tuy nhiên, rũ bỏ mọi ý niệm không phải là dễ: ta có cảm tưởng đi vào thực tại mà không có ý niệm thì cũng như đi vào hầm mỏ mà không mang theo dụng cụ đào mỏ, hoặc đi vào chiến trường mà không mang theo vũ khí, ta sẽ không làm được gì. Vốn liếng của một nhà khoa học là những "sở đắc khoa học" của ông ta. Tất cả đều được ông ta sắp xếp thành hệ thống. Bảo ông ta rũ bỏ thì rất khó. Trong khi đó sự thực là nhà khoa học nào có khả năng rũ bỏ nhiều nhất là người có khả năng phát minh lớn nhất.

Tự những ngày xa xưa, nhà đạo học đã được nhắc nhở mãi là phải gạt bỏ mọi ý niệm để có thể đi vào thể nghiệm thực tại, từ ý niệm ta và người cho đến các ý niệm như sinh và diệt, thường và đoạn, có và không... Thực tại được mô tả là vô niệm thì công cụ thể nghiệm cũng phải là vô tâm niệm.

Chương 4: Rách tung lưới sinh tử

Tâm thức tạo nên tướng trạng của thực tại

Trưa hôm qua, bé Thủy đã làm cho cô giáo ngạc nhiên hết sức. Sau bữa cơm trưa tại trường, bé đã tự động đi lấy chổi và quét sạch lớp học. Trẻ con trong làng, chưa đứa nào từng làm như vậy. Buổi chiều sau lớp học, cô giáo đã bỏ công leo lên tới đồi Phương Vân để nói cho tôi biết điều đó. Tôi nói với cô là trẻ em nghèo bên xứ tôi đều như thế đó, lo lắng việc nhà việc cửa mà không đợi người lớn bảo.

Sáng nay thứ tư bé Thủy nghỉ học, tôi đưa bé lên đồi chơi. Hai ông cháu đi nhặt trái thông. Chúng tôi để dành trái thông mà nhen lò sưởi trong mùa đông sắp tới. Bé Thủy nói trời sinh ra trái thông để cho mình nhóm lửa sưởi quá. Tôi nói trái thông sinh ra là để làm những cây thông con, chớ không phải cho mình nhóm lửa. Nghe tôi nói, bé đã không thất vọng mà hai mắt nó sáng thêm ra. Hôm qua, tôi có nói đến quan niệm về thời gian và không gian của kinh Hoa Nghiêm và của thuyết Tương Đối. Phá được ý niệm về không gian và thời gian tuyệt đối, là ta đã bắt đầu làm rạn nứt được nhiều ý niệm liên hệ, lâu nay đã trở thành phạm trù của tư tưởng.

Trong thuyết Lượng Tử, các nhà khoa học đã công nhận rằng các điểm cực vi như điện tử không phải thực sự là những vật thể có thể tồn tại độc lập với nhau. Chúng là những "liên hệ hỗ tương" (interconnexions) giữa các vật thể, và các "vật thể" này lại là những liên hệ hỗ tương giữa các vật thể khác. Tóm lại, không có vật thể nào có tự tính độc lập. Cái nhìn này thật không xa với cái nhìn "trùng trùng duyên khởi" và "tương tức tương nhập". Khái niệm về chất điểm cực vi cũng đã chịu ảnh hưởng nhiều của thuyết tương đối. Các vật thể cực vi mà nhà khoa học gọi là các "liên hệ hỗ tương giữa các vật thể" ấy lại được nhận thức như những thực tại của không-thời gian bốn chiều luôn luôn ở vào trạng thái sinh động, bởi vì chất lượng (masse) và năng lượng (énergie) là một; chất lượng chỉ là một hình thái của năng lượng (mưa đồng thời là một chủ từ và một động từ).

Chất tử ở đây cũng như hạt bụi hoặc "đầu sợi tóc" trong kinh Hoa Nghiêm, dung nhiếp cả không gian lẫn thời gian. Một chất tử như vậy có thể coi như một "hạt" thời gian; cũng như một niệm (ksana) trong kinh Hoa Nghiêm không những dung nhiếp quá khứ hiện tại và vị lai mà còn dung nhiếp cả không gian và vật thể. Chất tử không còn có thể được hình dung như một vật ba chiều trong không gian nữa, (một hòn bi, hoặc một hạt bụi rất nhỏ) và trở thành trừu tượng hơn trong trí óc ta: có thể tạm gọi chúng (ví dụ điện tử) là những "thực thể bốn chiều sinh động trong không-thời-gian" hoặc những "làn sóng cơ suất" (ondes de probabilité) nhưng ta cũng biết rằng đó là một thứ ngôn ngữ đặc biệt, trong ấy các từ ngữ như "chất", "điểm", "thực thể" và "sóng" không còn mang cùng những ý nghĩa như trong ngôn ngữ sinh hoạt hằng ngày. Thực tại của thế giới cực vi đã vùng vẫy để thoát ra ngoài thế giới ý niệm, và các chất tử đối với trí óc phân biệt của con người chỉ còn là những số lượng toán học trừu tượng.

Có những nhà khoa học đã thú nhận rằng những đặc tính của các vật thể cực vi là do trí óc của họ tạo tác ra chứ thật ra các vật thể cực vi này không có những đặc tính độc lập với trí óc người nghiên cứu chúng ^[20]. Như vậy là cả trong hai lãnh vực cực tiểu và cực đại, các nhà khoa học đều đã công nhận rằng tâm thức là bình chứa của thực tại, tâm thức tạo nên tướng trạng của thực tại.

Người quan sát và người tham dự

Đối với những nhà khoa học vật lý mới, người ta không thể tách vật ra khỏi tâm. Nhà khoa học không thể đóng vai trò một chủ thể quan sát thuần túy khách quan. Tâm của ông ta không thể tách rời khỏi thực tại đang được quán sát. John Wheeler nghĩ rằng phải thay thế danh từ "quán sát viên" (l'observateur) bằng danh từ "tham dự viên" (le participant). Khi còn là kẻ quan sát thì sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng nhất định là còn tồn tại, nhưng một khi đã là kẻ tham dự thì rất có thể sự phân biệt chủ khách sẽ biến mất, nhường chỗ cho kinh nghiệm trực tiếp. Thái độ "tham dự" đưa ta tới gần phương pháp quán niệm của thiền giả. Khi quán niệm về thân thể chẳng hạn, thiền

giả biết quán niệm thân thể nơi thân thể (Kinh Niệm Xứ); nghĩa là y không coi thân thể như một đối tượng biệt lập với tâm quán niệm của y. Kết quả của sự quán niệm, vì vậy, không phải là những đo lường và suy tư trên đối tượng quán niệm mà là một kinh nghiệm trực tiếp (une perception directe) về đối tượng ấy. Cái kinh nghiệm trực tiếp này được gọi là nhận thức vô phân biệt (nirvikalpajnana).

Thói quen phân biệt tâm và vật của ta đã có gốc rễ rất sâu trong ta rồi, nên ta phải thực tập quán niệm để phá vỡ nó từ từ. Kinh Niệm Xứ, một kinh dạy về thiền tập được các môn đệ của Phật áp dụng ngay từ khi Phật còn tại thế, đưa ra bốn đối tượng quán niệm: thân thể, cảm thọ, nhận thức và đối tượng nhận thức. Sự phân loại thực tại này chỉ nhằm mục tiêu thiền quán mà không nhằm tới mục tiêu phân tích thực tại. Các hiện tượng mà ta gọi là vật chất (sắc pháp) được liệt vào trong phạm trù đối tượng nhận thức. Cố nhiên là thân thể và cảm thọ (và cả nhận thức nữa) cũng có thể liệt vào phạm trù đối tượng nhận thức khi ta quán sát chúng. Nhưng sự kiện mà kinh gọi mọi hiện tượng trong đó có sắc (vật chất) là đối tượng nhận thức cho ta thấy rằng ngay từ buổi đầu, Phật học đã chống lại thói quen phân biệt tâm và vật như hai thực thể riêng biệt.

Núi vẫn là núi sông vẫn là sông

Các nhà khoa học vật lý cực vi mỗi khi rời lãnh vực khảo cứu của mình để trở về thế giới giao tiếp hàng ngày thường có cảm giác những vật thể này (như trái cam hoặc cái ghế) đã mất đi tánh cách thực hữu mà ngày thường chúng vẫn có. Đó là tại vì khi đi vào thế giới vật thể cực vi, họ không tìm thấy một bản chất nào của vật chất mà chỉ thấy có tâm mình. Alfred Kastler nói: "Ta chỉ có thể quan niệm được vật chất qua hai khía cạnh bổ túc cho nhau của nó là sóng (onde) và hạt (particule), và do đó phải từ bỏ những sự vật mà lâu nay ta quen cho là những thành phần của vũ trụ" ^[21]. "Vật chất" tuy không phải là trái cam và cái ghế, nhưng ta vẫn phải ngồi trên cái ghế ấy và bổ trái cam ấy mà ăn, bởi vì ta cũng được cấu tạo bằng cùng một "chất liệu" với chúng, dù "chất liệu" đó chỉ là những số lượng toán học của

tâm ta. Thiền giả khi đi vào quán niệm có thể khám phá được tính cách tương tức tương nhập của mọi hiện tượng cho nên trong cuộc sống hàng ngày y cũng nhìn trái cam và trái gấc bằng một con mắt khác. Y nhìn núi, nhìn sông thì thấy "núi không là núi sông không là sông" nữa bởi vì núi đã "đi vào" sông, và sông đã "đi vào" núi (tương nhập), núi đã là sông, sông đã là núi (tương tức). Tuy vậy khi muốn tắm y vẫn phải lội xuống dòng sông, chứ không phải leo lên núi, bởi vì trở lại thế giới sinh hoạt hàng ngày "núi vẫn là núi, sông vẫn là sông".

Không có cũng không không

Cái thấy của các nhà khoa học về liên hệ tương sinh tương hiện của các chất điểm chắc chắn là có ảnh hưởng tới cái nhìn của ông ta về thực tại và tạo nên một thứ chuyển biến nào đó trong đời sống tâm linh ông. Thiền giả quán niệm về tính cách tương tức và tương nhập của vạn pháp cũng thực hiện một sự thay đổi trong y: những ý niệm về ngã và về pháp trước kia của y bắt đầu rạn vỡ từ từ và y thấy được sự có mặt của y nơi vạn vật, và của vạn vật nơi y. Sự chuyển đổi trong y là mục tiêu chính của y, là "lý do tồn tại" của y. Vì vậy y không những quán niệm trong giờ thiền tọa mà còn quán niệm trong những lúc đi, đứng, nằm ngồi, nghĩa là trong cuộc sống hàng ngày nữa. Cố nhiên cũng có những nhà khoa học làm như y: chiêm nghiệm ngoài phòng thí nghiệm, chiêm nghiệm ngay cả trong lúc ăn và lúc tắm. Ý niệm tương duyên về vạn vật có thể gọi là gần gũi nhất với thực tại. Nó đánh đổ bao nhiêu cặp ý niệm đối lập của tâm thức từng giam hãm, cắt xén và bóp méo thực tại (một và nhiều, trong và ngoài, thời (gian) và không (gian), tâm và vật...) Nó vừa là một phương tiện phá vỡ vừa là một phương tiện hướng dẫn. Duy thức học gọi ý niệm này là y tha khởi (paratantra). Thiền giả phải khéo sử dụng nó để thể nghiệm thực tại mà không nên xem nó như là một hình tướng của thực tại.

Y tha khởi có nghĩa là nương vào các cái khác mà sinh khởi (y là nương vào, tha là cái khác). Đó là tính chất của thực tại. Tính chất này là

không có bản chất, không có tự tánh, cũng như một hình tam giác sờ dĩ gọi là có là vì ba đường thẳng đã gặp nhau. Vì lý do không có tự tánh (nghĩa là không có bản chất) cho nên mọi hiện tượng được mô tả là không (sūnya). Không ở đây có nghĩa là không có bản chất thực chứ không phải là không có "hiện tượng".

Cũng như chữ chất điểm (particules) trong vật lý học không có nghĩa là những hạt vật chất có tính cách ba chiều tồn tại độc lập với nhau, chữ không ở đây không có cùng một nghĩa với chữ không mà ta dùng trong ngôn ngữ thông dụng hằng ngày. Không ở đây vượt lên khỏi ý niệm có và không dùng thường. Để cho khỏi lẫn lộn, các nhà Phật học thường dùng danh từ chân không để nói đến cái không ấy. Thiền sư Huệ Sinh (sống vào thế kỷ thứ mười một đời Lý) từng nói rằng ta không thể dùng các từ có và không để gọi vạn vật được, bởi vì thực tại thoát ra ngoài hai ý niệm có và không ấy:

*Pháp cũng như vô pháp
Không có cũng như không
Nếu hiểu được lẽ ấy
Chúng sinh với Phật đồng.*

*(Pháp bản như vô pháp
phi hữu diệt phi không
nhược nhân tri thử pháp
chúng sinh dữ Phật đồng)*

Hoa Ưu-bát-la còn đang nở

Có một phép quán gọi là chân không quán: thiền giả đi vào phép quán này để vượt bỏ ý niệm có và không cố hữu của mình, một ý niệm được cấu thành do nhận thức sai lầm về tính cách độc lập (ngã) và thường còn (thường) của các vật thể. Khi cây chanh mới có hoa, ta không thấy trái chanh trên cành và ta nói: "hoa chanh thì có, trái chanh thì không". Ta không thấy được sự có mặt của trái chanh tiềm ẩn nơi những vật thể đã hiển lộ cho nên ta nói không. Kỳ thực yếu tố thời gian đang từ từ làm cho trái chanh hiển lộ. Nhìn vào cái ghế ta

chỉ thấy sự có mặt của gỗ, và ta không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người thợ mộc, của tâm ta ... Kẻ thiên giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá cây kéo theo sự có mặt của mặt trời, v.v.... Y thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt y, y cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tính riêng biệt. Nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì tất cả các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói "ghế", hoặc mỗi lần khái niệm "ghế" được hình thành trong nhận thức ta là mỗi lần lưới grom khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải ghế. Đối với thực tại sự chia cắt ấy tàn bạo vô song và cũng phi lý vô cùng. Ta không thấy được rằng tự thân của ghế là tất cả những gì không phải ghế tổ hợp nên. Tất cả những gì không phải ghế nằm ngay ở trong ghế. Chia cắt làm sao được? Kẻ trí giả nhìn ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh diệt của ghế.

Hồi nhỏ chắc là bạn có chơi kính vạn hoa (kaléidoscope). Bạn biết rằng tất cả những kiến trúc kỳ diệu trong ống kính đều do sự phối hợp của các mảnh vụn màu sắc và các mặt kính tạo thành. Mỗi cử động nhỏ của ngón tay bạn làm tan biến một kiến trúc kỳ diệu và làm phát hiện một kiến trúc kỳ diệu khác. Bạn có thể nói những kiến trúc kỳ diệu kia có sinh và có diệt, nhưng bạn biết rõ là tự thể chúng (các mảnh vụn màu sắc và các mặt kính) không nằm trên bình diện sinh diệt ấy. Bạn thấy được rằng sự sinh diệt là giả tạo: bản thể của các kiến trúc muôn hình vạn trạng kia thoát ra ngoài sự sinh diệt đó. Nó bất sinh bất diệt. Hãy như vị thiên giả kia, bạn thử theo dõi hơi thở bạn và quán chiếu tính bất sinh bất diệt của thế giới bạn, nghĩa là của bạn. Rồi bạn sẽ thấy sự giải thoát sinh tử chỉ nằm trong tầm tay.

Nếu ta phủ nhận sự có mặt của cái ghế tức là ta phủ nhận sự có mặt của vũ trụ vạn hữu. Cái ghế kia mà không có thì vạn hữu cũng không, bởi vì vậy không ai có thể làm cho cái ghế từ có trở thành không

được. Dem chẻ cái ghế ra, bỏ vào lò sưởi, đốt cái ghế đi, nó cũng không thể từ có trở thành không. Nếu bạn thành công trong sự thủ tiêu cái ghế thì đồng thời bạn đã thủ tiêu luôn cả vũ trụ. Cho nên ý niệm sinh diệt dính liền với ý niệm có không. Một chiếc xe đạp chẳng hạn bắt đầu có từ lúc nào và bắt đầu không từ lúc nào? Nếu bạn nói chiếc xe đạp bắt đầu có vào lúc bộ phận cuối cùng được lắp vào, tại sao trước đó bạn nói rằng "chiếc xe đạp này còn thiếu một bộ phận?" Khi chiếc xe đạp hư hoại, không dùng được nữa, tại sao bạn còn gọi là "chiếc xe đạp hư"? Bạn thử quán niệm về giờ sinh và giờ diệt của chiếc xe đạp để rồi có thể thấy được chiếc xe đạp ngoài bốn phạm trù có, không, sinh, diệt.

Thi sĩ Rabindranath Tagore trước khi sinh là không hay là có, và sau khi chết, là có hay là không? Nếu bạn đã chấp nhận ý niệm trùng trùng duyên khởi của Hoa Nghiêm hoặc ý niệm tương hiệp tương thành của các chất tử cực vi, bạn không thể gán ý niệm không vào cho thi sĩ Tagore dù vào lúc ông chưa sanh hoặc khi ông đã chết. Tagore mà không thì vũ trụ cũng không, tôi cũng không, bạn cũng không. Không phải nhờ "sinh" ra mà Tagore có, không phải vì "chết" đi mà Tagore không. Một buổi chiều đứng trên Linh Thứu Sơn ở tiểu bang Bihar, tôi thấy một mặt trời rất đẹp đang lặn. Thì ra đức Phật vẫn còn ngồi ở đó:

*Người hành khất năm xưa vẫn còn trên Linh Thứu Sơn thân nhiên
ngồi nhìn mặt trời huy hoàng đang lặn*

*Gotama! Ô hay! Ai bảo rằng Ưu Bát Đa La triệu năm mới có một lần
nở*

Tiếng hải triều kia, có chiếc tai nào chịu lắng mà lại không nghe?

(Dấu Chân Trên Cát)

Tôi thường nghe nhiều người than thở rằng sinh ra đời không được gặp Phật... Tôi nghĩ rằng có thể những người này có gặp Phật trên đường đi họ cũng không nhận biết. Không phải chỉ Tagore và Phật Thích Ca là bất sinh, bất diệt, mà bạn và tôi, chúng ta cũng bất sinh bất diệt. Tôi có đây là vì bạn có đó. Nếu trong hai chúng ta một người

không thì người kia cũng không. Thực tại thoát ra ngoài ý niệm có không, thực tại thoát ra ngoài ý niệm sinh diệt. Tạm dùng một tiếng chân không để nói về thực tại, để phá vỡ tất cả những ý niệm chuyên giam hãm cắt xén và bóp méo thực tại. Không dùng tâm vô niệm thì không có cách gì thâm nhập thực tại. Tôi tin rằng khoa học đang trên con đường phá vỡ các ý niệm và một mai kia sẽ thấy rằng thực tại thoát ra ngoài mọi đo lường của ý niệm. Ngôn ngữ của khoa học đã bắt đầu có tính cách tượng trưng của thi ca, bởi vì khoa học gia thấy không còn có thể dùng ngôn ngữ của sự sống thực dụng hàng ngày mà diễn tả được cái thấy vô niệm của mình. Bạn có biết là các khoa học gia đang dùng những từ ngữ như "ma lực" (charme) và "màu sắc" (couleurs) để nói về nội dung các chất điểm không?

Như lai không tới cũng không đi

Cái thực tại chân không vô niệm ấy còn được gọi là chân như (bhūtatathatā) nữa. Như nghĩa là như thế đó, phải thực nghiệm, không thể diễn tả (bằng khái niệm và ngôn ngữ) được. Chữ Chân không quan hệ mấy, cũng như trong danh từ chân không. Tây phương dịch danh từ chân như là suchness hay ainsité, lấy từ những chữ such và ainsi ra, cả hai đều có nghĩa "như thế". Bạn có một trái sầu riêng trên bàn. Có người hỏi: mùi vị sầu riêng ra sao? Thay vì trả lời, bạn bỏ sầu riêng mời người đó. Như vậy là bạn đưa người đó đi vào chân như của hương vị sầu riêng, không cần dùng khái niệm và ngôn ngữ.

Để nhắc nhở môn đệ về tính cách bất sinh bất diệt của thực tại, Phật đã bảo họ gọi Người là Như Lai (Tathāgata). Như Lai không phải là một mỹ hiệu tôn xưng. Như Lai nghĩa là từ chân như mà tới, từ thực tại vô niệm mà tới (như là chân như, lai là tới). Tới từ chân như, ở trong chân như và đi về chân như. Ai mà không tới từ chân như? Bạn, tôi, con sâu đo, hạt bụi,... tất cả đều từ chân như tới, hiện đang an trú trong chân như và một mai sẽ về chân như. Các động từ tới, ở và đi đều không có nghĩa bởi vì không lúc nào ta rời khỏi chân như. Trong kinh Anurādha ^[22], Phật trả lời một câu hỏi đã từng làm cho nhiều tu

sĩ đương thời và cả một số đệ tử của Phật nữa thức mắc. Đó là câu hỏi để dò xem trong bốn trường hợp này, trường hợp nào đúng:

- Sau khi chết Như Lai còn hiện hữu
- Sau khi chết Như Lai không còn hiện hữu
- Sau khi chết Như Lai vừa còn hiện hữu vừa không còn hiện hữu
- Sau khi chết, Như Lai vừa không hiện hữu vừa không không hiện hữu.

"Phật hỏi Anurādha:

- Này Anurādha, ông nghĩ sao, có thể nhận ra Như Lai nơi hình sắc (vật chất) không?
- Bạch Ngài không.
- Có thể tìm Như Lai ngoài hình sắc không?
- Bạch Ngài không.
- Có thể nhận ra Như Lai nơi cảm thọ, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức không?
- Bạch Ngài không.
- Có thể nhận ra Như Lai ngoài cảm thọ, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức không?
- Bạch Ngài không.
- Này Anurādha, chính trong khi ta còn sống đây mà ông cũng không tìm thấy ta ở đâu hết, thì tại sao ông lại thấy cần phải giải quyết vấn đề sau khi chết Như Lai còn hay là mất, hay vừa còn vừa mất, hay vừa không còn vừa không không còn?"

Nhà Vật Lý học Robert Oppenheimer, mà người ta thường gọi là cha đẻ của trái bom nguyên tử đầu tiên, đã được đọc đoạn kinh ấy. Ông hiểu được ý thú của kinh, bởi vì ông đã quán sát về chất điểm và thấy chất điểm cũng không thể đem các ý niệm không gian, thời gian và có

không mà bắt nhất được. Ông viết: "Nếu người ta đặt những câu hỏi bề ngoài có vẻ đơn giản nhất, chúng ta chỉ có thể hoặc nín thinh hoặc đưa ra những câu trả lời mà mới nghe, người ta tưởng là trích từ một cuốn kinh nào đó hơn là những giải bày chính xác của vật lý học. Chẳng hạn, nếu người ta hỏi vị trí của điện tử có nhất định không, ta phải trả lời là "không", nếu người ta hỏi vị trí đó có thay đổi trong thời gian không, ta phải trả lời là "không", nếu hỏi điện tử có phải bất động không, ta phải trả lời là "không", nếu hỏi điện tử có di động không, ta cũng phải trả lời là "không" ^[23].

Bạn đã thấy ngôn ngữ khoa học đã bắt đầu có màu sắc ngôn ngữ thiền học. Đọc đoạn kinh Phật nói trên, Oppenheimer nói rằng giới khoa học của các thế kỷ 17 và 18 sẽ không hiểu được những câu trả lời của Phật. Vậy mà Phật đã nói những điều đó hai mươi lăm thế kỷ về trước!

Lưới sinh tử có thể rách tung

Có một phép quán thứ hai có thể áp dụng thay cho phép quán chân không, đó là diệu hữu quán.

Hữu là có mặt, là tồn tại, nhưng diệu hữu là có mặt và tồn tại theo nguyên lý "một trong tất cả, tất cả trong một", và vì vậy hữu không đồng nghĩa với có trong ý niệm có và không dùng thường. Cũng bởi vậy cho nên có thêm chữ diệu (có nghĩa là màu nhiệm) phía trước.

Tuy Oppenheimer dùng luôn bốn lần tiếng "không" để trả lời các câu hỏi về đặc tính của điện tử, điện tử vẫn không phải là không. Tuy Phật nói: "Ngay trong đời này cũng không tìm được Như Lai", Như Lai vẫn không phải là không. Kinh Đại Bát Nhã dùng danh từ bất không (asūnya) để nói về trạng huống này. Bất không tức là diệu hữu. Chân không và diệu hữu giữ cho ta không rơi vào hai cái hố thăm có và không của nhận thức phân biệt.

Điện tử và Như Lai nằm ngoài ý niệm có không, và tính chất chân không và diệu hữu của điện tử và của Như Lai một mặt kéo ta ra khỏi hai hố có không, một mặt đẩy ta trực tiếp vào thế giới vô niệm. Bạn

quán niệm như thế nào? Khi một người nắm vững được thuyết tương đối nói lên danh từ không gian, người ấy thấy không gian bao hàm cả thời gian và vật thể; tuy y cũng dùng danh từ không gian như mọi người, nhưng nội dung của danh từ ấy đối với y đã trở nên giàu có hơn nhiều, đa dạng hơn nhiều, vì y đã được giải thoát ra ngoài ý niệm không gian có thể hiện hữu độc lập với thời gian và vật thể. Khi bạn quán sát một con ong, bạn phải nhìn thấy con ong ít nhất cũng với cái nhìn của nhà vật lý học tương đối luận. Bạn phải đi xa hơn y, phải thấy được chân không và diệu hữu nơi con ong. Tôi quyết đoán với bạn là công trình thiền tập này, nếu được thực hiện vững chãi trong một thời gian, sẽ đưa người thiền giả là bạn thoát khỏi lưới sinh tử.

Trong giới thiền gia, vấn đề sinh tử là vấn đề trọng đại nhất, "sinh tử sự đại". Tôi nhớ thiền sư Bạch Ẩn với một bức thủ bút của người, trong đó một chữ chết được viết rất lớn tiếp theo là mấy chữ nhỏ: "Nếu ai thấu triệt được nó mới thực là bậc đại trượng phu" ^[24]. Trước kia tôi nghĩ thoát ly sinh tử là một viễn vọng khá xa vời, cả những lúc tôi đang dạy tại Phật học đường Nam Việt. Nhìn những tượng A La Hán gầy gò, tôi nghĩ phải thực hiện việc diệt dục cho đến khi máu khô lực kiệt thì mới có thể đạt được mục tiêu đó. Nhưng trong thời gian quán sát và thiền tập ở Phương Bồi, tôi thấy thoát ly sinh tử không còn là một viễn vọng nữa. Sinh tử chỉ là những ý niệm: thoát ly được những ý niệm ấy tức là thoát ly sinh tử. Tôi thấy ngay rằng việc thoát ly sinh tử nằm trong tầm tay của mình. Tuy nhiên không phải một sự liễu giải có tính cách tri thức lý luận có thể làm cho ta thoát được ý niệm sinh tử. Khi bạn bắt đầu thấy được nguyên tắc tương tức tương nhập của vạn tượng, khi bạn bắt đầu hiểu được thế nào là chân không và diệu hữu, bạn mới chỉ gieo vào tâm thức bạn những hạt giống của giải thoát mà thôi. Những hạt giống này phải nảy nở và trưởng thành theo công phu thiền quán của bạn mới đủ sức làm rạn vỡ ý niệm sinh tử vốn dính liền với muôn vạn ý niệm khác trong sự xây thành ngục tù sinh tử. Nếu nhà vật lý học chỉ thấy được tính cách tương tức tương thành của các chất tử mà không đi xa hơn tri thức luận lý thì cái thấy của ông chỉ có tính cách trang trí mà thôi, cũng như người học Phật mà không thực hiện thiền quán thì mới hiểu biết

của ông ta chỉ có tính cách trang trí. Cho nên bạn phải nắm lấy vận mạng của bạn trong tay và "hạ thủ công phu" cho đến lúc các ý niệm sinh tử và hữu vô bật gốc.

Những hình ảnh mà tôi sử dụng để nói chuyện như mặt trời, trái cam, cái ghế, con sâu, chiếc xe đạp, hạt điện tử v.v... đều có thể là những đề tài do đó bạn phải tới sự thể nghiệm thực tại. Quán niệm về mặt trời như một trái tim bên ngoài cơ thể bạn, quán niệm về mặt trời trong mỗi tế bào của cơ thể bạn, quán niệm mặt trời như nơi lá rau nuôi dưỡng cơ thể bạn... Bạn sẽ dần dần thấy được "pháp thân", "mặt mũi chân thật" của bạn, và đến khi bạn thấy cái chết và cái sống không động được tới bạn, không làm bạn nao núng nữa, ấy là bạn thành công.

"Sinh tử tương bức hê, ư ngã hà thương" đó là một câu thơ của Tuệ Trung Thượng Sĩ, anh ruột của Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn. "Sinh tử thường hay ức hiếp nhau, bây giờ không còn làm gì được nhau nữa", đó là ý câu thơ. Bạn hãy nhìn kỹ để thấy Tuệ Trung nơi mỗi tế bào của cơ thể bạn.

Chiếc lá đưa thẳng vào thực tại vô niệm

Phái thiền Lâm Tế ngày xưa ưa sử dụng công án. Lợi khí của một công án nằm ở chỗ nó bắt người hành giả nhớ tới nó, và như vậy nó tạo được định lực, được công phu quán niệm thường xuyên. "Mặt mũi thật của người trước khi cha mẹ người sinh ra người ra sao?" hoặc "Thế nào là tiếng vỗ của một bàn tay" hoặc "Tất cả đi về một, một đi về đâu" là những công án trình bày trong hình thức nghi vấn. Dấu hỏi có năng lực thu hút sự chú ý. Những công án khác như "Con chó không có Phật tính" ^[25], hoặc "Quách nhiên vô thánh" ^[26], hoặc "Đầu Trí Tạng bạc, đầu Hoài Hải xanh" ^[27], tuy không nằm trong hình thái câu hỏi nhưng vẫn có tác dụng tạo ra nghi vấn. Nghi tình, như vậy, là một yếu tố quan trọng trong lối thiền tập sử dụng công án. Những công án đưa ra có tác dụng làm rạn nứt khái niệm, nhưng cũng có khi vô tình giam hãm người hành giả quá lâu trong vòng suy tư và lý luận trên căn bản ý niệm. Thường thì chỉ khi nào đi đến chỗ mệt

noài và bế tắc cùng cực vì khái niệm, hành giả mới chịu vượt thoát ý niệm. Nhược điểm của thiền công án là ở chỗ đó.

Người thực hành các phép quán như "tương tức" hoặc "diệu hữu" tuy có thể lấy bất cứ hiện tượng nào làm đối tượng thiền quán nhưng cũng nên sắp đặt để an trú lâu dài với đối tượng ấy. Đề tài không có tính cách "nát óc" (énigmatique) như công án, nhưng nếu thiền giả quyết tâm hạ thủ công phu thì cũng có thể đặt nó đêm ngày trong sự quán chiếu. Lợi điểm của loại đề tài này (như mặt trời, chiếc lá, con sâu v.v...) là tránh được cho hành giả những ngày giờ phí phạm trong việc sử dụng trí năng để tìm một câu giải đáp không thể có cho những nghi vấn thực ra không phải là những nghi vấn có thể giải đáp bằng trí năng. Mặt trời, chiếc lá hay con sâu chỉ có thể đưa thẳng hành giả vào thực tại vô niệm.

Tâm vô ngại và cảnh vô ngại

Còn một phép quán quan trọng nữa, gọi là phép quán tâm cảnh viên dung mà công dụng là đánh đổ ý niệm phân biệt tâm vật. Khi ta nhìn cảnh trời, mây, nước... thì ta phân biệt ba hiện tượng khác nhau. Nhưng nhận xét kỹ càng hơn, ta thấy không những mây và nước có cùng một thể chất mà cả ba thứ đều không thể tách rời nhau mà hiện hữu. Khi ta nói: "con rắn làm tôi hoảng sợ", ta thấy con rắn như một hiện tượng vật lý và sự hoảng sợ như một hiện tượng tâm lý. Pháp quán tâm cảnh viên dung là phương pháp xoá bỏ ý niệm phân biệt có tính cách nhị nguyên ấy.

Nhà toán học Đức Leibniz nói ông có thể chứng minh rằng không những màu sắc, ánh sáng, nhiệt lượng, mà cả hình thể, dung tích và sự di động của vạn vật nữa, cũng chỉ là những đặc tính mà nhận thức gán cho thực tại. Einstein còn đi xa hơn: ông chủ trương cả thời gian lẫn không gian đều là những hình thái của nhận thức chủ quan.. Vào thế kỷ thứ hai mươi, không ai còn có thể chủ trương như Descartes là tâm và vật là hai thực tại riêng biệt có thể tồn tại độc lập với nhau nữa.

Đơn giản mà nói thì trong mệnh đề "tôi sợ rắn", ta thấy có tôi, có rắn và có sợ. Sợ là một hiện tượng tâm lý, không có những dính líu đến sinh lý tôi và vật lý rắn, sợ cũng là một hiện tượng trong lưới tương sinh tương duyên của vạn hữu, nghĩa là cùng một thể với vạn hữu. Hiện tượng sợ bao gồm ý niệm rắn và ý niệm người có thể bị rắn cắn. Tự thể "khách quan" của rắn và của người ra sao thì ta không quyết chắc được, nhưng sợ là một kinh nghiệm trực tiếp: ta gọi sợ là một tác dụng của tâm.

Theo phép quán tương tức tương nhập, ta thấy "niệm" nào của tâm cũng bao hàm cả vạn hữu vũ trụ. Niệm tức là một khoảnh khắc của tâm. Nó có thể là tư tưởng ký ức, cảm giác hay ước vọng. Cũng như bất cứ hiện tượng nào, nó chứa trong nó thời gian và sự tác động. Nghiêng về không gian ta có thể tạm gọi nó là một "chất tử" (particule) của tâm. Nghiêng về thời gian, ta có thể gọi nó là một "hạt thời gian" hay một "sát na". (Nên để ý: một sát na cũng được gọi là một niệm). Một niệm của tâm chứa cả quá khứ, hiện tại và vị lai, và dung nhiếp được vạn hữu vũ trụ.

Khi nói đến tâm, ta nghĩ đến những hiện tượng tâm lý như cảm giác, tư tưởng và nhận thức, cũng như khi nói đến vật, ta nghĩ tới những hiện tượng vật lý như núi sông, cây cỏ, động vật. Như vậy là khi ta nói đến tâm hay vật, ta chỉ nghĩ đến hiện tượng (tâm tượng và cảnh tượng) chứ không nói đến tâm thể và vật thể. Ta đã thấy rằng cả hai hiện tượng (tâm và vật) đều nương nhau mà thành, và thể tính của chúng là sự tương duyên, vậy sao ta không thấy được rằng cả hai loại hiện tượng đều cùng một thể tính? Thể tính ấy, có người ưa gọi là tâm, có người ưa gọi là vật, có người ưa gọi là chân như, có người ưa gọi là Thượng Đế. Gọi là gì thì gọi nhưng ta không thể lồng thể tính ấy vào các khuôn thước của ý niệm. Thể tính ấy có tính cách vô ngại nghĩa là không bị hạn chế, không bị ngăn cản; dung nhiếp tất cả. Nếu quan niệm nó là một thì gọi nó là pháp thân (dharmakaya). Nếu quan niệm nó là hai thì gọi nó là "Tâm vô ngại", và "Vật vô ngại". (*Giáo lý Hoa Nghiêm Tông gọi đó là tâm vô ngại và cảnh vô ngại*). *Cả hai dung hợp nhau một cách viên mãn cho nên gọi là tâm cảnh viên dung.*

Tấm gương lớn tròn đầy

Nhà Vật Lý Học Erwin Schrodinger, trong một bài diễn thuyết về Tâm và Vật tại trường Đại Học Trinity ở Cambridge năm 1956, có đặt vấn đề tâm thức là một hay là nhiều. Ông đã đi tới kết luận sau đây: bề ngoài thì hình như có nhiều tâm, sự thực chỉ có một tâm thôi. Schrodinger đã chịu ảnh hưởng của triết học Vedanta. Ông đã thao thức mãi về cái mà ông gọi là "mâu thuẫn số học" (arithmetical paradox) về tâm. Như ta đã thấy, ý niệm về một và về nhiều là một khuôn khổ của nhận thức; còn bị nó giam hãm là còn bị cái "mâu thuẫn số học kia giam hãm. Chỉ có khi nào thấy được tính cách tương tức và tương nhập của thực tại thì ta mới thoát được nó. Thực tại có tính cách phi nhất phi dị, nghĩa là không phải một cũng không phải nhiều ^[28].

Cái thực tại tâm cảnh viên dung trong đó chủ thể và đối tượng (tâm và cảnh) dung hợp màu nhiệm với nhau được Duy Thức Học miêu tả bằng hình ảnh một tấm kính soi, mang trong nó tất cả mọi hình tượng, không hình thì không kính, không kính thì không hình. Danh từ dùng ở đây là đại viên cảnh trí: tấm gương lớn và tròn đầy của trí tuệ không bị che lấp. Đứng về mặt hiện tượng, nó lại được diễn tả như một kho tàng duy trì vạn hữu trong đó người giữ kho (chủ thể) và nội dung kho là một. Đó là ý niệm A lại gia (alaya). Duy Thức Học gán cho A lại gia công dụng duy trì mọi hiện tượng vật lý, sinh lý và tâm lý (đồng thời là nội dung của các hiện tượng ấy) và làm căn bản cho sự phát sinh chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức (tâm và cảnh). A lại gia không nằm trong khung không thời gian; trái lại không thời gian phát sinh từ nó.

Khái niệm về cảnh (đối tượng nhận thức) rất quan trọng trong Duy Thức Học. Có ba loại cảnh tánh cảnh, đối chất cảnh và độc ảnh cảnh. Tánh cảnh là tự thân của thực tại (svabhāva). Đối chất cảnh là tánh cảnh đã bị ý niệm chia cắt và đóng khung (sāmānyalakṣana). Độc ảnh cảnh là bóng dáng của đối chất cảnh duy trì trong ký ức, có thể phát hiện lại trong nhận thức khi có đủ điều kiện.

Mạt na và liễu biệt cảnh

Từ A Lại gia phát sinh hai loại nhận thức phân biệt gọi là mạt na thức (manyanā) và liễu biệt cảnh thức (vijñapti). Liễu biệt cảnh thức làm phát hiện cảm giác, tri giác, khái niệm và tư tưởng. Căn cứ phát sinh của nó là giác quan, thần kinh hệ và não bộ. Chỉ trong trường hợp cảm giác và tri giác thuần túy và trực tiếp thì đối tượng của nó mới có thể là tánh cảnh. Trong các trạng thái mơ và mộng, đối tượng của nó chỉ thuần là độc ảnh cảnh. Như vậy có nghĩa là tuy chất liệu của cảm giác thuần túy là thực tại, hình ảnh của thực tại do khái niệm và suy tưởng xây dựng nên đã là bị méo mó và cắt xén rồi. Tự thân thực tại là dòng sóng biến động không ngừng, hình ảnh thực tại trong thế giới khái niệm đã trở thành những kiến trúc độc lập trong khuôn khổ thời và không, sinh và diệt, có và không, nhiều và một.

Mạt na thức cũng được phát hiện từ A lại gia. Nó là một thứ trực giác, trực giác về sự có mặt của một bản ngã tồn tại và độc lập với thế giới van hữu. Trực giác này có tính cách tập quán và mê muội. Tính cách mê vọng của nó được un đúc bởi liễu biệt cảnh thức nhưng nó lại trở thành lưng dựa cho liễu biệt cảnh thức. Đối tượng của nó là một mảnh vụn biến hình của a lại gia mà nó cho là cái ta, trong đó có linh hồn và thân xác. Đối tượng của nó không bao giờ là tánh cảnh mà chỉ là đơi chất cảnh. Vừa là nhận thức về ngã, mạt na được xem như là chướng ngại căn bản cho sự thể nhập thực tại. Công phu thiền quán của liễu-biệt-cảnh-thức có thể làm tiêu tán nhận định sai lạc của mạt-na.

Trong liễu-biệt cảnh-thức có tới sáu loại nhận thức: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và ý thức. Ý thức là tác dụng tâm lý hoạt động rộng rãi nhất; khi thì nó hoạt động chung với các thức giác trường hợp tri giác), khi thì nó hoạt động các trường hợp khái niệm, tư duy, tưởng tượng, mơ mộng v.v...) đến sau năm thức cảm giác, nó được gọi là thức thứ sáu. Mạt na là thức thứ bảy, còn A lại gia là thức thứ tám.

Nhìn thực tại bằng con mắt tuệ

Như trên đã nói, chỉ trong trường hợp cảm giác thuần túy thì đối tượng nhận thức mới là tự thân thực tại. Nhưng giác quan chỉ có giá trị tương đối, và vì vậy, nội dung của cảm giác dù là tánh cảnh vẫn có tính cách không toàn bộ. Khoa học cho ta biết, tai và mắt của chúng ta chỉ tiếp xúc được với một phần rất nhỏ những làn sóng từ điện trong vũ trụ. Các làn sóng có tần số lớn như các tia quang xạ (rayons du radium), các tia vũ trụ (rayons cosmiques) và cả những làn sóng vô tuyến điện thoại (ondes radiophoniques) nữa đây đây trong không gian mà tai ta có bắt được đâu. Ánh sáng cũng chỉ là những làn sóng, chỉ khác với những làn sóng âm thanh về tần số mà thôi. Các tia hồng ngoại đối với mắt ta có tần số hơi ngắn cho nên ta không trông thấy được. Tần số của tia X còn ngắn hơn của tia tử ngoại nhiều, cho nên ta cũng không trông thấy. Giá mà ta trông thấy được quang tuyến X thì cảnh tượng của vũ trụ sẽ khác lạ vô cùng với cảnh tượng mà ta đương thấy hàng ngày. Trong các loài động vật sống chung với ta trên mặt đất, có những loài mà giác quan có thể tiếp nhận được thực tại rộng rãi hơn giác quan của loài người.

Chân tướng toàn vẹn của vũ trụ vì vậy phải được nhìn bằng con mắt tuệ (tuệ nhãn), mà con mắt này chỉ mở ra khi gốc rễ của ý niệm và chấp trước bật tung. Gốc rễ đó là mạt-na. Đó là lúc a-lại-gia hiển hiện như một tấm gương tròn sáng soi tỏ vạn hữu. Đó là trường hợp đại viên cảnh trí ^[29].

A-lại-gia là một hay là nhiều

Đến đây có thể có người sẽ hỏi: "Như vậy là mỗi người có một a-lại-gia riêng, hay là tất cả đều có chung một a-lại-gia?" Câu hỏi này, chắc bạn đã biết, chứng tỏ người hỏi chưa thấy được tính cách tương tức và tương nhập của vạn tượng, mà còn lúng túng trong cái mà Schrodinger gọi là "mâu thuẫn số học". Nhưng người đó có thể hỏi tiếp: "Nếu a-lại-gia không có tính cách cá biệt thì làm sao có ký ức riêng của từng người? Không lý nhờ đứa trẻ này học bài mà đứa trẻ kia thuộc?" Thật ra trên mặt nước có những đợt sóng, và tuy không

thể tồn tại ngoài nước, sóng vẫn có tướng trạng và vị trí của mình. Trong một dòng sông, có thể có nhiều con nước, nhưng tất cả các con nước ấy đều là một dòng sông. Trên mặt biển hiện tượng, ta thấy nhiều gợn sóng lăn tăn; những gợn sóng này nương vào nhau mà tương thành tương hoại. Ký ức của một con người không phải là kho tàng riêng biệt. Nó là một thực tại sinh động liên hệ đến tất cả các thực tại sinh động khác, biến chuyển vào ra không ngừng. Chính thân thể ta cũng vậy. Tất cả đều là thực tại, mà thực tại thì thoát ra ngoài tính cách một và nhiều.

Quán chiếu pháp thân

Tất cả những trình bày trên kia của Duy Thức đều chỉ là những khái niệm có tính cách hướng dẫn thiền tập hơn là có tính cách mô tả thực tại. Những hiện tượng mà ta gọi là thức thứ sáu, thức thứ bảy, tánh cảnh, độc ảnh cảnh kia, ta phải nhớ, không phải là những hiện tượng độc lập với nhau và với không thời gian. Một độc ảnh như hình tượng phát hiện trong giấc mơ cũng là một thực tại và hàm chứa sự có mặt của vạn vật. Ta thường nghĩ hình ảnh một nàng tiên ta gặp trong giấc mơ là một hình ảnh không có thực chất bởi vì ta không nắm được cái "chất" của nàng tiên ấy. Nhưng hình ảnh của những kẻ nói cười mà ta thấy trên màn ảnh cũng có thực chất đâu, ta có sờ mó được "chất" của chúng đâu. Tuy vậy nó có thực chất. Thực chất của nó là vạn hữu trong vũ trụ. Sự có mặt của một ảo tượng kéo theo sự có mặt của vạn hữu. Chính vì có vạn hữu nên có nó. Do đó tính cách diệu hữu của nó cũng đồng với tính cách diệu hữu của một chất điểm. Chất điểm trong khoa học bây giờ không có tính cách rắn chắc và "thực hữu" như óc ta tưởng tượng.

Như ta đã thấy, khi ý thức (thức thứ sáu) an trú trong định thì nó không hoạt động tạo tác ("*construire, façonner*") nữa mà bắt đầu thể nghiệm thực tại trong tự thân thực tại. Ý thức bao giờ cũng là ý thức về một cái gì, vì vậy ta đừng tưởng tượng rằng ta có thể đưa ý thức về trạng thái "thuần túy" không có đối tượng. Ý thức không đối tượng là ý thức không hiện hành, không hoạt động, tiềm phục trong a-lại-gia

như sóng tiềm phục trong nước, nghĩa là không có sóng trong lúc ấy. Có một thứ định gọi là vô tâm định (có thể gọi là vô tâm tam muội, vô tướng định hoặc diệt tận định) trong đó ý thức không còn hoạt động nữa mà thiền giả có thể đạt tới trong khi tọa thiền. Trong những giấc ngủ hoàn toàn không có mộng寐, ý thức cũng trở về tiềm phục trong a-lại-gia.

Trong lúc thiền quán, thiền giả tập trung sức quán niệm (niệm lực) trên một đối tượng hoặc của ý thức độc lập hoặc của ý thức trong trường hợp cảm giác thuần túy) và như vậy là định lực bắt đầu phát hiện. Thiền giả duy trì sức tập trung ấy của ý thức trên đối tượng, nghĩa là trên chính ý thức, cũng như ánh sáng mặt trời liên tục soi trên mặt tuyết hoặc trên lá cây. Sự quán chiếu này không phải là một sự quán chiếu vô tri, trái lại, thiền giả rất minh mẫn. Y có thể ghép đối tượng của y vào hơi thở để duy trì sự tập trung của ý thức. Y có thể lấy một chiếc lá làm đối tượng quán niệm và thấy qua chiếc lá ấy thế giới tâm cảnh viên dung. Y có thể lấy sự có mặt của mặt trời trong cơ thể y làm đối tượng quán niệm và đi tới kinh nghiệm pháp thân không sinh không diệt. Trong lúc quán tưởng, y vẫn dùng quán niệm để thấy được tự tính tương tức và tương nhập của thực tại, có ý thức rằng sự quán niệm này không có tính cách tạo tác của ý niệm mà là phương tiện phá vỡ ý niệm. Tất cả là để đi tới (ngay trong tự tâm và tự thân y) kinh nghiệm trực tiếp về thực tại mà duy thức học gọi là thực tính duy thức (vijñaptimātratā).

Từ y tha khởi đi vào viên thành thật

Phép quán tam tự tính của duy thức cũng không khác mấy với phép quán trùng trùng duyên khởi. Ban đầu người hành giả cũng phải quán sát về tính cách tương quan tương duyên của vạn vật - tính cách y tha khởi - để được thấy rằng hình ảnh của thực tại trong nhận thức y là sai lầm, bởi vì đã được xây dựng trong khuôn khổ các ý niệm sinh diệt, một nhiều, không gian, thời gian, v.v... Hình ảnh đó sai lạc vì có tính cách biến kế chấp. Quán sát thực tại bằng ý thức y tha khởi, dần dần hành giả thoát khỏi lưới ngã chấp và pháp chấp trong nhận thức

ý thức. Tuy vậy tiềm tàng trong a-lại-gia của y vẫn còn những gốc rễ của các kiến chấp ấy gọi là tùy miên (anusaya) mà y chỉ có thể làm tiêu tán nếu y thực tập quán niệm thường trực trong đời sống hàng ngày để có thể thực sự sống từng giây từng phút trong nhận thức tương duyên của vạn vật. Khi hành giả đã thực sự sống trong hòa điệu đại đồng rồi thì y không cần đến ý niệm y tha khởi nữa, như người đã qua bờ không còn cần tới chiếc thuyền. Bây giờ người ấy an trú trong tự tính duy thức, tự tính này là viên thành thật. Đó chính là thế giới của chân như, của tâm cảnh viên dung.

Từ sự đến lý, lý sự viên thông

Thế giới ấy, ta không cần phải thực hiện, bởi chân như đã "như thế" từ bao giờ, nghĩa là không thời gian mà thế này hay thế khác. Đó là thế giới mà Hoa Nghiêm tông gọi là lý pháp giới, thế giới của bản thể. Thế giới mà ta tiếp xúc hàng ngày trong đó có núi có sông, có cây cỏ, có muôn vật, vật nào có vị trí của vật ấy, được gọi là sự pháp giới, thế giới của hiện tượng. Nhưng hai thế giới ấy không phải là hai thế giới cách biệt: thể và tướng dung thông lẫn nhau, như nước và sóng, cho nên cả hai có thể được gọi chung là lý sự vô ngại pháp giới, nghĩa là thế giới trong đó bản thể và hiện tượng tương dung. Tuy nhiên, sự tương dung này có thể thấy được ngay trong lòng thế giới hiện tượng, nơi mà một hiện tượng là tất cả các hiện tượng, nơi mà một là tất cả, và tất cả là một. Thế giới này gọi là sự vô ngại pháp giới. Đó là đại khái về ý nghĩa bốn pháp giới rất phổ biến trong Hoa Nghiêm tông. Thiền sư Pháp Tạng đời Đường, một tư tưởng gia cự phách của tông này có làm ra sách Vọng Tận Hoàng Nguyên Quán (kinh thứ 1876 trong Đại Tạng Tân Tu) nói về những phương pháp thiền quán có thể giúp người trừ diệt vọng kiến để trở về nguồn, tức là nhận thức hoàn hảo về thế giới của chân như.

Gần đây, có một nhà vật lý học tên David Bohm đưa ra thuyết "thế giới dung nhiếp và thế giới biểu hiện" (The implicate order and the explicate order) đi rất sát với ý niệm sự vô ngại pháp giới. Ông nói rằng những sự vật mà ta nhận thức như có sự hiện hữu độc lập kia

thuộc về thế giới biểu hiện (the explicate order) trong đó, cái này hình như hiện hữu bên ngoài cái kia. Nhưng xét cho kỹ thì thấy vật nào cũng liên hệ tới toàn vũ trụ, và từ một chất điểm ta có thể thấy được cả vũ trụ hàm nhiếp trong nó và tạo thành nó. Cái nhìn này đưa đến ý niệm về một thế giới dung nhiếp (the implicate order) trong đó "thời gian và không gian không còn là những yếu tố chỉ định những liên hệ độc lập hoặc không độc lập giữa các vật thể nữa". [30]

Khoa học ngày nay, theo ông, phải đi từ cái toàn thể của thế giới dung nhiếp mới thấy được chân tướng của từng vật thể. Tại cuộc tọa đàm Cordoue, ông đã nói về chất tử: "L'électron est toujours la totalité" (điện tử bao hàm tất cả). Quan niệm của Bohm như vậy rất gần với quan niệm "một là tất cả" của giáo lý Hoa Nghiêm. Nếu nhà Khoa Học này chịu đi xa hơn việc khảo cứu và trình bày lý thuyết vật lý, và thực hiện thiền quán trong tự thân và tự tâm, ông sẽ có thể đạt được nhiều thành quả bất ngờ và đẩy vật lý học đi tới những bước rất lớn.

Chương 5: Con hãy nhìn bàn tay con

Chánh niệm cho ta niềm vui trong sáng

Sáng hôm nay trời trong và ấm, tôi ra vườn cắm nè cho những hàng đậu mới lên và cắm thêm vài hàng cây xà lách con. Bé Thanh Thủy đi học sau khi ăn chén cơm rang tôi làm cho nó. Khi tôi trở vào rửa tay thì ông bạn học Thiền đã dậy, đang đánh răng súc miệng trong phòng tắm. Tôi đi nấu một ấm trà và mang để trên chiếc bàn gỗ trên sân sạn, đợi ông ta ra.

Chúng tôi ngồi uống trà dưới ánh nắng ấm áp. Ông bạn hỏi tôi về cách kiểm điểm những thành quả của công phu thiền quán. Tôi nói rằng sự trầm tĩnh và sự an lạc là hai cái thước đo tốt nhất. Nếu không có tiến bộ về hai phía ấy tức là có thể có những chỗ kẹt trong công phu.

Có người nói đến thiền quán mà không có thầy chỉ dạy có thể đi đến chỗ điên loạn. Nhưng gặp được một vị minh sư thì hiếm lắm. Minh sư thì hiếm, mà "bất minh sư" thì nhiều. Chi bằng ta hãy nương tựa ông thầy nơi chính mỗi chúng ta khi ta chưa có duyên gặp một minh sư đúng nghĩa của nó.

Muốn tránh được sự điên loạn, bạn đừng vội vã muốn đi vào những trạng thái thiền định có tính cách "xuất thần", trái lại hãy dè chừng. Những phép thiền như tứ không định không phải là những giai đoạn thiết yếu mà bạn phải trải qua. Đừng bao giờ tự ép uống thân xác hoặc tâm thức bạn. Phải sống thật bình thường và tỉnh táo. Những dòng tôi nói về chánh niệm rất thực dụng và cần thiết, bạn nên đọc lại. Đó là công phu hàng ngày. Có chánh niệm là có tất cả. Những gì tôi nói trong phần sau của tập sách này, liên hệ tới tam tánh, bát thức, tứ pháp giới v.v... bạn có thể mở ra xem trở lại lúc nào cũng được, không nhất thiết là cần thiết trước khi bạn đi vào công việc thực tập. Một phút thiền quán phải là một phút thoải mái, thanh tịnh và an lạc. Nếu thấy thiền quán là một cực hình, thì đó là người ta đã đi qua một cảnh giới sai lầm.

Thiền quán cho ta sự hỷ lạc, nghĩa là một niềm vui. Niềm vui đó, trước tiên là do ta trở về làm chủ lấy ta, không để bị lôi kéo vào quên lãng (thất niệm). Nắm được hơi thở, nở được nụ cười, động tác thân thể trở nên thung dung, cảm giác và tư tưởng an trú nơi chánh niệm: niềm vui chân thật đến từ những cái ấy. Giữ cho tâm mình có mặt trong mỗi phút giây của hiện tại, đó là công phu thiết yếu nhất của thiền quán. Do công phu thực tập này, không những ta có thể sống đầy đủ, sáng suốt và thâm sâu đời sống của ta mà còn phát hiện những điều mà kẻ khác, vì thất niệm, không thể thấy.

Tạo điều kiện cho nếp sống chánh niệm

Trong cuốn Phép lạ của sự tỉnh thức xuất bản vào khoảng mười năm về trước, tôi có đề nghị trên ba mươi phương pháp thiền tập về chánh niệm, trong đó có phương pháp tổ chức một ngày quán niệm mỗi tuần. Nếu bạn muốn có những chỉ dẫn tường tận, xin tìm xem cuốn ấy, vốn đã được in thành nhiều thứ tiếng. Đó là một cuốn sách mỏng, rất dễ đọc và có cách tính thực dụng. Hiện tôi vẫn còn sống theo những điều nói trong sách. Cuốn sách đó tuy mỏng, bạn có thể đọc nhiều lần, bởi vì mỗi lần đọc bạn lại có dịp nhìn lại quãng đường thực tập đã qua và phát kiến những điều mới, không phải trong sách mà chính là trong kinh nghiệm tâm linh của bạn. Nhiều năm đã đi qua từ ngày cuốn sách được xuất bản, vậy mà tôi vẫn tiếp tục nhận thư của độc giả từ nhiều nước gửi về. Thơ nào cũng chỉ là để cảm ơn sự có mặt của quyển sách và cho tác giả biết là cuốn sách đã làm thay đổi đời sống của họ. Một ông Bác sĩ giải phẫu tại Nữ Uớc cho biết là ông luôn luôn thực tập quán niệm trong khi làm công việc giải phẫu. (Tôi nghĩ là ông Bác sĩ này sẽ không bao giờ bỏ quên dao kéo trong bụng bệnh nhân!).

Trong những tháng đầu thực tập, có thể bạn có những thời gian bỏ lửng và quên lãng. Nhưng bạn luôn luôn có thể bắt đầu trở lại. Nếu trong gia đình hoặc ngoài xã hội có người cùng thực tập thì đó là một thiện duyên quý báu. Những người thực tập thường nhắc nhở cho nhau, hỏi han nhau về những kinh nghiệm và những sự tiến bộ. Bạn

có thể tự nhắc bạn bằng những phương tiện do chính bạn tạo ra. Ví dụ một tờ lá mùa thu bạn nhặt được trong vườn và bạn đã đem cài lên trên tấm kính trong phòng rửa mặt. Một buổi sáng vào phòng rửa mặt, thấy tờ lá ấy, tự khắc bạn mỉm cười, trở lại với chánh niệm, và suốt trong thời gian đánh răng, cạo râu, rửa mặt và thay áo, bạn sống trong sự thung dung thoải mái của chánh niệm. Tiếng chuông chùa chẳng hạn, cũng đã được dùng như một trong những phương tiện nhắc nhở quán niệm.

Người yêu ơi, em là ai?

Một hôm nào đó nếu cần đề tài thiền quán, bạn hãy chọn một đề tài thích hợp với bạn, nghĩa là một đề tài cho bạn nhiều cảm hứng và có thể thu hút được sức chú ý của bạn đến mức tối đa. Như tôi có nói ở phần trước, đề tài có thể là mặt trời, con sâu, chiếc lá, mặt mũi bạn khi bạn chưa sinh, thời gian, hoặc một hạt tuyết sa. Tất cả mọi hiện tượng, cụ thể hay trừu tượng, vật lý, sinh lý, tâm lý hay siêu hình đều có thể là đề tài thiền quán. Một khi chọn lựa rồi, bạn sẽ theo dõi nó ôm nó vào trong tâm, dành cho nó công trình ấp ủ cần thiết cũng như chiếc trứng cần sự ấp ủ của con gà mẹ để có thể nở thành gà con. Bạn có thể lấy cái "ta" của bạn ra làm đề tài thiền quán, hoặc cái ta của người mình yêu mến nhất, hoặc cái "ta" của người mà bạn thù ghét nhất. Đề tài nào cũng có thể đưa đến sự giác ngộ, miễn là bạn ôm nó được trong chiều sâu của bản thể bạn. Nếu đề tài chỉ được giao phó cho trí năng thì không chắc nó sẽ mang lại kết quả mà bạn mong muốn.

Mặt mũi của bạn chẳng hạn. Bạn là ai? Bạn đã từng quán niệm về đề tài ấy chẳng? Trước khi cha mẹ sinh ra, bạn là ai? Bạn chưa có hình tích, nhưng bạn đã có hay là chưa có? Tại sao từ chỗ không có bạn lại có thể trở thành có? Nếu ngày hôm ấy, cha mẹ của tôi không gặp nhau, thì bây giờ tôi là ai? Nếu ngày hôm đó, nếu không phải là con tinh trùng ấy mà là một con tinh trùng khác đi vào tiểu noãn thì bây giờ tôi là ai? Tôi là tôi hay tôi là một người anh, một người chị, hoặc một người em của tôi? Nếu ngày xưa cha tôi không cưới mẹ tôi mà cưới một người đàn bà khác thì bây giờ tôi là ai? Hoặc nếu ngày xưa

mẹ tôi không về với cha tôi mà về với một người đàn ông khác thì bây giờ tôi là ai? Mỗi tế bào trong cơ thể bạn có một đời sống tự trị, mỗi tế bào của bạn có phải là một cái ta không? Loại (espèce) nằm trong chủng (genre), mỗi loại có phải là một cái ta không?

Nếu bạn đem tất cả tâm tư, trí tuệ và tình cảm bạn mà hỏi bạn những câu như thế, nếu bạn đem những câu hỏi đó chìm xuống đáy tâm tư, một ngày kia bạn sẽ thấy những cái thấy bất ngờ.

Có khi nào bạn nhìn thẳng vào mắt người yêu và hỏi: "Em là ai?" hoặc "Anh là ai" chưa? Hỏi để người yêu của bạn trả lời, và nhất là để bạn trả lời. Đừng bằng lòng với những câu trả lời thông tục. Em là ai mà đã đến đây, lấy cái đau của tôi làm cái đau của em, lấy cái vui của tôi làm cái vui của em, lấy cái sống chết của tôi làm cái sống chết của em? Em là ai mà cái ta đã cùng với cái ta của tôi trở nên như một? Tại sao em không là một giọt sương, một cánh bướm, một chân chim hay là một cây thông? Đừng bằng lòng với những hình ảnh thi ca. Hãy hỏi bằng tất cả tâm can, bằng tất cả những gì tạo nên con người bạn. Bạn chưa từng hỏi người bạn thù ghét nhất (nếu có) một câu hỏi như thế. Nhưng rốt cuộc rồi bạn cũng sẽ phải hỏi người ấy một câu hỏi tương tự. Anh là ai mà đã từng làm cho tôi khổ đau, căm giận và thù ghét, hay anh chính là nghiệp quả, là nhân duyên hoặc là ngọn lửa thử thách đã trui luyện nên tôi; nói một cách khác, hay anh cũng là tôi? Bạn hãy là người ấy. Bạn phải là người ấy, lo âu những nỗi lo âu của người ấy, khổ đau những nỗi khổ đau của người ấy, đau xót những cái đau xót của người ấy. Bạn không thể thực sự "là hai" với người ấy. Cái ta của bạn không phải nằm "bên ngoài" cái ta của người ấy. Bạn chính là người ấy, cũng như chính bạn là người yêu của bạn, cũng như bạn là chính bạn.

Bạn quán niệm cho tới khi nào bạn thấy được nơi người lãnh tụ chính trị tàn ác nhất, nơi người tù nhân bị tra tấn dã man nhất, nơi người trưởng giả giàu sang nhất cũng như em bé nghèo ốm trơ xương nhất. Bạn quán niệm cho tới khi bạn thấy bạn nơi hạt bụi hay nơi những tinh hà xa xôi nhất.

Tiêu chuẩn định hướng

Thiền quán sẽ làm nảy nở cái thấy nơi bạn cũng như sẽ làm nảy nở nơi bạn khả năng yêu thương, tha thứ, hoan hỷ và buông thả. Bạn biết buông thả, vì bạn không còn cần nắm giữ riêng cho bạn, bởi vì bạn không còn là cái ta bé nhỏ dễ tan vỡ cần phải bảo trọng bằng đủ mọi cách nữa. Bạn trở thành hoan hỷ, bởi vì cái vui của ai cũng là cái vui của bạn, bởi vì bạn không còn ganh ghét và ích kỷ nữa. Bạn trở nên đầy tha thứ, bởi vì bạn không còn duy trì cố chấp và thành kiến. Bạn mở rộng lòng yêu thương, bởi vì bạn biết đau được nỗi đau khổ của muôn loài, và bạn làm hết tất cả những gì trong khả năng của bạn để làm vơi bớt những khổ đau ấy. Bốn đức trên kia, được gọi là tứ vô lượng tâm, là từ, bi, hỷ, xả, hoa trái tự nhiên của cái thấy trùng trùng duyên khởi. Sự phát triển của bốn đức ấy nơi bạn chứng tỏ bạn đang đi trên con đường thiền quán chân chính và bạn có khả năng hướng dẫn kẻ khác mà không sợ bị lầm lạc.

Lá tình thư

Bây giờ bạn đang ở đâu? Ngoài ruộng đồng, trên núi rừng, nơi quân trường, trong hăng xưởng, trước bàn giấy, tại bệnh xá hoặc chốn lao tù? Bạn hãy thở một hơi thở nhẹ nhàng, và thấp sáng mặt trời ý thức trong bạn. Chúng ta bắt đầu bằng hơi thở ấy và ý thức ấy. Cuộc đời như một ảo ảnh, một giấc mộng hay một thực tại nhiệm màu, điều đó hoàn toàn tùy thuộc nơi bạn tùy thuộc nơi sự tỉnh thức của bạn. Tỉnh thức là một phép lạ nhiệm màu. Cũng như một căn nhà tối ám đột nhiên sáng rõ lên vì có ánh sáng của một ngọn đèn, đời sống sẽ trở thành màu nhiệm khi mặt trời ý thức bắt đầu chiếu rạng.

Tôi có người bạn thi sĩ đã từng bị giam giữ bốn năm trời trong một trại học tập cải tạo trên một vùng rừng núi xa xôi. Suốt bốn năm trời, anh đã thực tập thiền quán và đã giữ được sức khỏe và niềm vui sống. Ra khỏi trại học tập, thân tâm trui luyện như một lưỡi thép, anh nói rằng trong bốn năm trời anh đã không mất mát gì, và trái lại. Những gì mà anh "học tập" được không phải do cán bộ giảng dạy mà do chính công phu thiền tập của anh đưa tới. Tôi muốn những dòng

chữ này, viết như viết một bức thư tình, tới được dưới mắt của những người anh em của tôi, quen hay lạ, trong những hoàn cảnh mà thường thường người ta nghĩ là bi đát và nhiều thất vọng nhất, để mỗi người anh em tôi có thể làm sống dậy được nghị lực sẵn có trong tự thân.

Muốn an lạc thì tự khắc được an lạc

Năm 1972, tôi viết bốn chữ nho dực an tắc an trên một cái chóa đèn bằng giấy bồi mà tôi đã tự tay làm lấy và đặt trên bàn viết của tôi, tôi nghĩ rằng mình sẽ có dịp thực nghiệm về đề tài này. Dực an tắc an có nghĩa là nếu anh muốn được an lạc thì tức khắc anh được an lạc, ngay trong giờ phút này. Khoảng 1976 - 77, hồi tôi còn điều khiển chương trình "Máu chảy ruột mềm" là một chương trình cứu trợ tại Tân Gia Ba, tôi đã có dịp thực tập đề tài thiên quán ấy. Chương trình "Máu chảy ruột mềm" là chương trình cứu trợ người tỵ nạn trên biển, thực hiện hồi mà trên thế giới dư luận chưa biết tới sự có mặt của các "thuyền nhân".

Chương trình "Máu chảy ruột mềm" là một chương trình hoạt động không công khai, bởi vì các nước Thái Lan, Mã lai và Tân Gia Ba hồi đó không cho phép người tỵ nạn lên bộ. Chúng tôi thuê hai chiếc tàu, một chiếc tên Leapdal và một chiếc tên Roland đi vớt người trên biển và hai chiếc tàu nhỏ nữa tên Sài Gòn 200 và Blackmart để liên lạc và chuyên chở thực phẩm. Hễ hai tàu lớn mà đầy thì chúng tôi chở đồng bào đi Úc hoặc đi đảo Guam. Vào lúc hai chiếc tàu lớn vớt được trên 800 người thì chương trình bị phát giác, và hai giờ khuya cảnh sát có lệnh đến vây nhà tôi, vào nhà lục soát. Một người chặn cửa trước, một người chặn cửa sau và bốn người xông vào. Sau khi lục soát hết mọi ngõ ngách và học tử, họ xét giấy tờ tôi và ra lệnh cho tôi phải rời lãnh thổ Tân Gia Ba trong vòng hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Trong lúc ấy hai chiếc Sài Gòn 200 và Blackmark không được phép rời bến để tiếp tế cho người tỵ nạn trên hai chiếc lớn, và các nước Thái Lan, Mã Lai và Nam Dương cũng không cho tôi đặt chân trên lãnh thổ họ. Chiếc Roland có đủ nhiên liệu có thể lên đường đi Perth với điều kiện là chúng tôi có thể tiếp tế thực phẩm từ Nam Dương, nhưng chiếc này

đột nhiên bị hỏng máy. Biển động mạnh và Mã Lai không cho phép nó xấp vào hải phận để tránh gió. Vào một tình trạng như thế, tuy ngồi trên đất liền, tôi cũng thấy tôi lênh đênh trên biển, và sinh mạng tôi là một vói sinh mạng của 800 người tị nạn. Tôi đã thực tập đề tài thiền quán dục an tắc an, và tôi đã ngạc nhiên thấy mình trở nên an tĩnh một cách lạ lùng. Trong lúc ấy, tôi không thấy có niềm lo sợ nào nữa. Tâm trạng tôi lúc đó không phải là tâm trạng liêu. Nó là sự an lạc. Tôi đã vượt qua giai đoạn khó khăn đó và không bao giờ tôi quên được những phút thiền tọa, những hơi thở và những bước chân quán niệm trong thời gian hai mươi bốn giờ ngắn ngủi kia.

Bạn hỏi hai mươi bốn giờ đồng hồ giải quyết bấy nhiêu việc, thì giờ đâu mà thiền tập? Câu hỏi này quan trọng lắm đấy, bởi vì trong suốt cuộc sống mà ta gọi là "cuộc trăm năm" của chúng ta, chúng ta cũng thường than phiền là "không có thời giờ" mà, có phải không? Tôi không đưa ra cho bạn một câu trả lời đâu. Tôi chỉ có thể nói với bạn sở dĩ tôi thành công được là vì tôi đã nêu ra cho tôi một thử thách lớn: tôi tự bảo, nếu tôi không thành công bây giờ thì không bao giờ tôi thành công được cả; nếu tôi không đạt tới sự an lạc ngay trong gian nguy này thì sự an lạc trong những lúc không gian nguy có thể là sự an lạc giả tạo. Và tôi đã thành công. Hồi đó, nếu không có dịp gian nguy kia thì chưa chắc tôi đã thành công trong việc thiền tập về đề tài dục an tắc an, và nếu tôi không thực tập thiền quán pháp "dục an tắc an" lúc đó thì tôi cũng đã không có được sự trầm tĩnh an lạc để có thể giải quyết từng ấy công việc trong khoảnh khắc cấp bách đó.

Quả theo liền với nhân

An lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Bạn đừng nói: đợi khi tôi làm xong cái này (và cái này) rồi thì tôi mới "khỏe" được, mới "an lạc" được. Cái này là cái gì vậy? Một mảnh bằg, một sở làm, một cái nhà hay sự thanh toán một món nợ? Như vậy thì bạn không bao giờ có an lạc đâu, bởi vì sau cái này sẽ có cái khác. An lạc là an lạc ngay từ bây giờ, nếu không thì không bao giờ an lạc hết. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút

này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống với "hy vọng sẽ được an lạc trong tương lai" mà thôi. Bạn tôi, người thi sĩ, đã không đợi đến hết bốn năm học tập mới chịu an lạc. Y nào có biết là y sẽ ở đó bốn năm. Có người ở đó hơn sáu năm rồi mà đã được về đâu. Chắc y đã thực hành một thiền pháp nào đó tương tự với thiền pháp dục an tắc an. Bạn cũng thử ngồi lại đi và tìm một thiền pháp như thế, để đạt được sự an lạc của chính bạn. Bạn chớ cho là cần phải có công phu lâu ngày chày tháng. Quan trọng nhất là cái muốn của bạn, là ý chí của bạn. Ý chí ấy mà lớn thì quả đi theo liền với nhân, mau hơn một tia chớp giạt. Và bạn phải biết nắm lấy và duy trì sự an lạc đó, bằng hơi thở, bằng bước chân, bằng nụ cười, bằng cái nhìn, bằng cái nghe và cái cảm. Cho đến khi bạn là một sự an lạc.

Tất cả tùy thuộc vào hạnh phúc của bạn

Nếu thân thể ta là trái đất thì ta sẽ cảm nhận thấy một cách rõ ràng hơn bao nhiêu vùng đau nhức xót xa trên cơ thể ta. Nơi đây chiến tranh tàn phá, chốn kia bạo lực đè nén, vùng nọ đói khổ lan tràn. Biết bao nhiêu trẻ em bị mù chỉ vì thiếu chất dinh dưỡng. Bao nhiêu bàn tay trẻ thơ đang tìm moi những đồng rác để tìm những vật khả dĩ có thể đem đổi lấy vài chục gam thực phẩm. Bao nhiêu kẻ đang rên xiết trong chốn lao tù. Bao nhiêu kẻ khác đã bị thủ tiêu vì dám chống đối bạo lực. Thế giới không thể ngừng được sự chế tạo thêm vũ khí độc hại, dù số lượng vũ khí hiện giờ đã có đủ sức tiêu diệt mấy mươi lần nhân loại. Vậy thì tại sao ta có thể rút lui vào rừng sâu hoặc đóng chặt cửa phòng ta mà ngồi thiền quán để tìm sự an lạc của riêng ta, có người sẽ hỏi bạn như thế. Nhưng bạn cũng đã biết rồi, sự an lạc ấy nếu có cũng không phải là của riêng bạn. Chính nhờ sự an lạc đó mà bạn có thể là một với tất cả những kẻ đang khốn khổ; chính nhờ sự an lạc đó mà bạn có thể là một cái gì cho nhân loại, nghĩa là cho chính bạn. Tôi biết có bao người trẻ có chí, có lòng; không muốn lẫn trốn trong hoàn cảnh giả tạo của mình, họ đã dấn thân vào cuộc đời để mong chuyển đổi cuộc đời, chuyển đổi xã hội. Họ có nhận thức vững chãi về tình trạng xã hội, họ biết những gì họ muốn; tuy nhiên sau một thời gian tranh đấu họ đã nản lòng. Chính vì họ thiếu sự an lạc,

một sự an lạc không thể để lại sau lưng mà phải đem theo vào cuộc đời tranh đấu. Sức mạnh của chúng ta không phải là vũ khí, không phải là tiền bạc, không phải là quyền thế: sức mạnh của chúng ta là sự an lạc. Sự an lạc này mà ta mang trong ta giúp ta trở nên bất hoại trong ngọn lửa thử thách. Ta phải có hạnh phúc trong khi lo lắng cho những kẻ mà ta thương yêu, cho những kẻ mà ta muốn bênh vực.

Tôi đã từng gặp trên bước đường tôi đi những người có được sự an lạc ấy. Thì giờ và tâm lực của họ, họ đã để dành rất nhiều trong công việc bênh vực kẻ yếu, vun trồng thương yêu và sự hiểu biết khắp nơi. Họ thuộc về những truyền thống tôn giáo và văn hóa khác nhau và họ đã đạt được sự an lạc của họ bằng cách nào tôi không được biết ^[31]. Nhưng tôi nhận ra được sự an lạc đó trong khi tôi tiếp xúc với họ. Bạn cũng vậy, nếu để ý một chút, bạn cũng nhận được sự an lạc trong họ. Và bạn biết rằng cái an lạc ấy không phải là một thứ ngục tù giam hãm bạn trong sự vị kỷ hoặc trốn tránh. Chính nó đưa bạn vào đời để làm được gì mà bạn đã làm. Hoặc để tranh đấu cho công bình xã hội, hoặc để san bằng bớt hố sai biệt Bắc Nam ^[32], hoặc chặn đứng đà thi đua chế tạo vũ khí, hoặc để đả phá tâm trạng kỳ thị, gieo rắc thêm sự hiểu biết, ý chí hòa giải hoặc tình thương yêu. Tại trận tuyến nào bạn cũng cần có ý chí kiên trì và quyết thắng. Thiếu sự an lạc, bạn không duy trì được ý chí đó. Vì vậy cho nên bạn cần có chánh niệm và thiền tập ngay trong đời sống hàng ngày của bạn, dù là đời sống tranh đấu.

Bồ tát lấy con mắt từ bi để nhìn mọi loài

Sự an lạc và tình yêu thương, như tôi đã nói một lần, luôn luôn đi đôi với sự hiểu biết và không kỳ thị. Có kỳ thị là còn phân biệt, còn phe phái. Chỉ có con mắt thương yêu thực sự mới có khả năng nhìn được thực tại từ mọi quan điểm. Người biết thương yêu có thể thấy mình có mặt nơi một người, và vì có thể nhìn từ mọi quan điểm cho nên có thể vượt được mọi quan điểm để thiết lập được loại hành động phù hợp nhất với đại bi tâm. Ý nghĩa cao cả nhất của hai tiếng hòa giải là ở chỗ đó. Hòa giải không có nghĩa là thỏa hiệp với mê vọng và sự tàn ác; trái lại, hòa giải là chống đối thường trực với mọi hình thức mê vọng

và tàn ác nhưng với tâm đại bi và cái nhìn siêu việt phe phái. Phần đông trong chúng ta đều theo phe phái, đều thiết lập chính tà căn cứ trên những dữ kiện ít ỏi mà ta thu lượm được, hoặc trực tiếp, hoặc qua các hoạt động tuyên truyền.

Chúng ta thường cần một sự bất bình trong lòng mới hành động mạnh dạn được, dù là một sự bất bình chánh đáng. Nhưng bất bình không đủ. Thế giới chúng ta không thiếu người dẫn thân hoạt động. Thế giới chúng ta chỉ thiếu người có nhận thức rộng rãi để có thể thương yêu, để có thể từ bỏ phe phái mà ôm trọn được cả thực tại nhân loại trong lòng như một gà mẹ ấp ủ tất cả gà con của mình dưới hai cánh xòe rộng. Quán niệm về "trùng trùng duyên khởi" là một trong những phương tiện đi vào nhận thức ấy. Có nhận thức ấy rồi bạn sẽ không còn dễ dãi vung gươm phân biệt lên để chia cắt thực tại nữa. Bạn sẽ vượt được ranh giới phe phái, thoát khỏi bức tường chánh tà, và thấy được rằng phương tiện và cứu cánh chỉ là một. Bạn hãy quan sát cho đến khi nào bạn có thể thấy rằng khuôn mặt nào trên xe điện ngầm (métro) cũng là khuôn mặt bạn, thân hình trẻ con gầy đét nào ở Nicaragua cũng là thân hình bạn, cho đến khi nào bạn có thể dói có thể đau trong cơ thể của mọi loài thì bạn thực hiện cái thấy vô phân biệt và đại bi tâm. Lấy con mắt thương yêu mà nhìn mọi loài, mọi người (từ nhân thị chúng sanh - Kinh Pháp Hoa), đó là khả năng của Bồ Tát Quán Thế Âm. Trên đường đời, chúng ta đã có duyên gặp được những con người biết nhìn đời bằng con mắt từ bi: Bồ Tát Quán Thế Âm có mặt nơi họ Bồ Tát Quán Thế Âm cũng có mặt nơi ta mỗi khi ta quán niệm về sự thực thứ nhất trong bốn sự thực màu nhiệm về cuộc đời. Ai nói cầu đức Quán Thế Âm là không linh ứng? Quán thế Âm hiện tới trong bạn cả trước khi bạn mở miệng nguyện cầu.

Con hãy nhìn bàn tay con

Một anh họa sĩ bạn của tôi xa nhà đã gần ba mươi năm trời nói với tôi là mỗi lần nhớ mẹ, anh chỉ đưa bàn tay của anh lên nhìn là thấy đỡ nhớ. Mẹ của anh là một người đàn bà Việt Nam của nền văn hóa cũ; bà chỉ vẽ vẽ đọc được chữ nho mà chưa hề đọc sách triết học và khoa

học Tây Phương. Trước khi anh rời quê hương, bà đã nắm lấy tay anh mà nói: "Khi nào con nhớ mẹ, thì con cứ đưa bàn tay con lên nhìn, là tự khắc con thấy mẹ". Đậm đà thay câu nói chân tình đó. Trong gần ba mươi năm, anh họa sĩ đã đưa bàn tay mình lên ngắm không biết bao nhiêu lần. Sự có mặt của bà trong anh không phải chỉ thuần là một sự có mặt theo nghĩa di truyền học. Tâm hồn bà, mơ ước bà, sự sống của chính bà đều có mặt trong anh. Theo tôi biết, anh họa sĩ này có thực hành thiền tập. Tôi không rõ anh đã đưa đề tài "nhìn bàn tay" lên địa vị một công án thiền hay chưa, bởi vì tôi nghĩ đề tài ấy, đối với anh, có thể đưa anh đi xa lắm trên bước đường thiền quán. Từ bàn tay của anh, anh sẽ đi thấu suốt vào thực tại vô thủ vô chung. Anh sẽ nhận thấy trăm ngàn thế hệ đi trước anh hiện giờ đang là anh và trăm ngàn thế hệ đi sau anh bây giờ cũng đang là anh. Từ kiếp xa xưa nào đến giờ dòng sinh mạng của anh chưa bao giờ đứt đoạn, vì vậy cho nên bàn tay anh còn hiện hữu đó, như một thực tại bất sinh bất diệt. Mặt mũi anh năm trăm triệu năm về trước, và mặt mũi anh năm năm triệu năm về sau, anh có thể nhận ra được. Anh có mặt không phải chỉ như một truyền thống chủng loại xuôi chảy theo trục thời gian; anh còn có mặt như một hệ thống duyên khởi từng từng lớp lớp giao nhau trong không gian nữa, và vì thế mỗi tế bào nơi anh đều bất sinh bất diệt như anh. Đề tài "nhìn bàn tay" của anh, trong trường hợp anh, có thể có tác dụng lớn gấp mấy lần đề tài "tiếng vỗ tay của một bàn tay" do thiền sư Tiên Nhai đề khởi. Mùa hè năm ngoái khi con cháu của tôi từ một xứ xa về thăm tôi tại Phương Vân Am, tôi đã trao cho nó đề tài "nhìn bàn tay" để nó gìn giữ như một đề tài thiền quán. Tôi có cho nó biết là mỗi hạt sỏi, mỗi chiếc lá và mỗi con sâu trên đồi Phương Vân đều có mặt trong bàn tay nó.

Tại sao cô khóc?

Mới mấy tháng trước đây, giới thân cận chính quyền ở thành phố Hồ Chí Minh có đưa ra tin là sau một trận đau tim, tôi đã qua đời. Tin này gây xáo trộn khá nhiều và làm lợi cho sở vô tuyến viễn thông không ít. Ni sư P.H. mới cho tôi biết là tin này tới Ni viện Từ Nghiêm vào lúc ni sư đang giảng học trong một lớp ni sinh trẻ tuổi. Cả lớp

lặng đi khi nghe tin này và trong số các ni sinh có một cô ngất xỉu. Tôi bị đẩy ra khỏi xứ đã mười mấy năm vì những hoạt động hòa bình, chắc chắn là tôi không quen biết vị ni sinh trẻ tuổi này, cũng như tôi chưa được quen biết cả thế hệ tăng sinh và ni sinh trẻ tuổi mới lớn lên bây giờ. Sống chết là chuyện giả trá bề ngoài, tại sao cô khóc? Cô đang học Phật và đang làm những chuyện tôi làm thì cô còn đó là tôi còn đó. Đã không thì không bao giờ trở thành có, đã có thì không bao giờ trở thành không, cô có thấy điều đó chưa? Nếu một hạt bụi mà ta không thể làm cho nó từ có trở thành không thì một con người cũng thế. Trên thế giới, người ta đã tìm cách thủ tiêu bao nhiêu người từng tranh đấu cho nhân quyền, cho tự do và bình đẳng xã hội, nhưng không ai thực sự thủ tiêu được ai. Những người họ muốn thủ tiêu vẫn có mặt hoài hoài, và khắp nơi, cô có biết không? Chúa Ki Tô, thánh Gandhi, Lambrakis, Mục sư Martin Luther King, cô nghĩ họ là "những người chết" hay sao? Cô là chính họ. Cô mang trong họ từng tế bào của cô. Lần sau, cô có nghe một cái tin như thế thì cô phải mỉm cười mới được. Nụ cười lặng lẽ của cô sẽ chứng tỏ rằng cô có trí tuệ và nghị lực lớn. Đạo Pháp và nhân loại trông đợi rất nhiều nơi cô.

Tất cả nằm ở trong một cái biết

Tôi có người bạn là nhà khảo cứu khoa học, hiện đang hướng dẫn cho nhiều sinh viên làm luận án tiến sĩ khoa học, làm gì cũng muốn cho scientifique. Nhưng ông bạn này lại làm thơ, thành ra nhiều khi anh ấy không được scientifique cho lắm. Mùa Đông năm ngoái, ông bạn của tôi trải qua một cơn khủng hoảng tinh thần khá lớn. Biết được tình trạng nghiêm trọng, tôi gửi lên cho anh một bức họa nhỏ trong đó chỉ có hình một con sóng vươn đầu trên nước bạc, và một hàng chữ tôi viết bên dưới: "tự bao giờ, sóng vẫn sống đời sống của sóng và đời sống của nước cùng một lúc và anh thơ là thơ cho tất cả chúng tôi".

Viết câu ấy cho ông bạn khoa học gia có nghĩa là tôi cùng bơi với anh để vượt qua giai đoạn khó khăn. May mắn cho chúng tôi là cái phao ấy đã giúp nhiều cho tôi và cho ông bạn. Phần đông chúng ta chỉ thấy

rằng chúng ta là sóng mà quên rằng chúng ta là nước. Chúng ta quen sống với sinh diệt mà không quen sống với bất sinh và bất diệt. Sóng sống đòi sống của nước hoặc ta sống đòi sống của bất sinh bất diệt, điều ấy nào có lạ lùng gì, nào có khó khăn gì. Thì bao giờ mà sóng chẳng sống đòi sống của nước, ta chẳng sống đòi sống của bất sinh bất diệt? Chỉ cần biết là ta đang sống trong đòi sống của bất sinh bất diệt mà thôi. Tất cả nằm trong một tiếng biết, mà biết tức là nhận ra, là chánh niệm. Bao nhiêu công phu của thiền quán chỉ là để tỉnh dậy mà biết một điều đó: sinh diệt đâu có động gì được đến ta.

[1]. Dấu chân trên cát

[2]. Trong Duy Thức Học, nếu niệm đi với định và tuệ, thì thất niệm đi với tán loạn và bất chánh tri. Tán loạn và bất chánh tri chỉ là những gì ngược lại với định và tuệ. Niệm, định và tuệ là ba trong số năm tâm sở biệt cảnh, còn thất niệm, tán loạn và bất chánh tri là ba trong số hai mươi sáu tâm sở bất thiện.

[3]. Fritjob Capra, The Tao of Physics, The Chancer Press, Suffolk.

[4]. "Tư lương cá bất tư lương để, bất tư lương để như hà tư lương? Phi tư lương tức ngộ thiên chi yếu giả".

[5]. Satipatthan sutta, kinh thứ 10 trong Trung Bộ Kinh, được xem như là kinh căn bản về thiền quán của Nam Tông. Bạn có thể tìm thấy bản dịch Việt Ngữ trong cuốn Phép lạ của sự tỉnh thức, Lá Bối, Paris 1976.

[6]. "Les termes objectif et subjectif ne designent que des cas limites. Par la mécanique quantique, nous savons qu'il ne peut exister aucun phénomène totalement objectif, c'est à dire independant de l'état de l'observateur. Corrélativement, tout phenomène subjectif présente une face objective". (Brian D. Josephson, Science et Conscience, Stock, Paris 1980)

[7]. Thực tại không thể chứa đựng trong khuôn khổ các ý niệm phân biệt

[8]. A lại gia, thức thứ tám, có tác dụng hàm tàng, tức là cất chứa. Ý niệm về hàm tàng được diễn tả bằng các danh từ năng tàng (khả năng hàm chứa), sở tàng (nội dung được hàm chứa) và ngã ái chất tàng (bị thức thứ bảy là mặt-na bám lấy cho là cái ta). A lại gia lại còn có tác dụng trì chủng, nghĩa là duy trì tất cả các chủng tử (tức là năng lượng) của vạn pháp, và tác dụng dị thực nghĩa là chuyển biến và chín muồi để làm phát hiện ra các hiện tượng sinh lý, tâm lý

và vật lý. Mạt-na, thức thứ bảy, là một tác dụng bám chặt lấy một phần của A lại Gia mà cho là ngã _ tác dụng này gọi là tư lượng.

- [9]. Yêm-ma-la-thức là tên của thức A-lại-gia khi thức này đã thoát khỏi sự níu kéo của thức mạt na.
- [10]. Rất nhiều người nghĩ rằng đi vào tứ thiên và tứ không định là đi vào trạng thái tâm không còn đối tượng. Thực ra tâm lúc nào cũng có đối tượng, nếu không, tâm không phải là tâm. Trong tứ không định, đối tượng của tâm là sự vô biên của không gian, sự vô biên của thức, tính cách vô sở hữu của vạn vật hoặc tính cách vừa có vừa không của ý thức. Định chỉ là trạng thái của nhận thức trong đó không có sự phân biệt chủ thể và đối tượng, nghĩa là trong đó tướng phần của thức không bị kiến phần của thức đối tượng hóa, cho là độc lập ngoài nó. Tướng phần (nimittabhāga) và kiến phần (darśanabhāga) là hai yếu tố chủ thể và đối tượng tương sinh tương thành của thức, không thể tồn tại ngoài nhau. Cả hai cùng có một bản thể: đó là tự thể phần hoặc tự chứng phần, tức là bản chất của thức.
- [11]. Nguyễn Công Trứ (1778 - 1859) tự là Tồn Chất, hiệu là Ngô Trai, quê làng Uy Viễn ở Hà Tĩnh.
- [12]. Walt Whitman, Song of myself: "Do it contradict myself? Very well then... I contradict myself I am larger... I contain multitudes".
- [13]. "Il s'agit ici au contraire de pousser jusqu'au bout la conception des particules en tant que réseau d'interconnexions relationnelles. La philosophie du bootstrap renonce non seulement à l'idée de "briques" élémentaires de la matière, mais à quelque entité fondamentale que ce soit: lois, équations ou principes. Pour elle, l'univers est un tissu dynamique d'évènements interdépendants. Aucune propriété d'une quelconque partie de ce tissu n'a valeur de base: toutes résultent des propriétés des autres parties, et c'est la cohérence globale de leurs relations mutuelles qui détermine la structure de tout le tissu" Fritjob Capra, Le Tao de la Physique, bài tham luận tại tọa đàm Cordue, in trong Science et Conscience, les deux lectures de 'Univers, Stock, Paris, 1980.
- [14]. Vikalpa
- [15]. L'imagination et L'Ordre Impliqué, bà tham luận của David Bohm tại cuộc tọa đàm Cordoue (tr. 453, Science et Conscience, Stock, Paris, 1976).
- [16]. Erwin Schrodinger, My view of the world, Cambridge Univ. Press 1964, London.

- [17]. Pháp Tướng Tông: một tông phái Phật Giáo chuyên tham khảo về tướng trạng của vạn pháp.
- [18]. Những tiếng vô cùng và vô tận vì tạm dùng nên được đặt trong vòng kép.
- [19]. Các độc giả không quen thuộc với thuyết tương đối có thể chưa hiểu được thế nào là cái liên hệ không-thời-gian bốn chiều mà Einstein nói đến. Trước Einstein, nhà toán học Đức Minkowski đã từng nói là nếu tách biệt khỏi nhau, không gian và thời gian chỉ là những bóng ma không có thực, chỉ khi nào hai thứ đó phối hợp với nhau thì chúng mới diễn bày một thực tại. Thuyết tương đối cho rằng tất cả mọi hiện tượng vật lý đang di động (tất cả mọi tảng đá trên trái đất cũng đang di động theo trái đất) đều chỉ có thể tự xác định cùng một lúc trong không gian và thời gian. Ví dụ một chiếc máy bay cất cánh từ Paris để đi New Delhi: người kiểm soát phi vụ dưới mặt đất không những phải biết vĩ tuyến x, kinh tuyến y, cao độ z mà thôi; ông ta cũng phải biết thời gian t nữa thì mới đoán định được vị trí của chiếc máy bay trong suốt lộ trình. Thời gian ở đây là chiều thứ tư vậy. Không gian, thời gian, vật thể và sự di động liên đới với nhau mà hiện hữu, và khi mật độ (densité) của vật chất lớn thì không gian gần đó cong lại. Ánh sáng tinh tú đi ngang những khối vật chất như mặt trời đi theo một đường cong, bởi vì không gian ở đây cong hơn những nơi mà mật độ vật chất yếu. Ánh sáng là năng lượng vì vậy nó cũng có chất lượng (masse), bởi vì vật chất và năng lượng là một, theo công thức trừu danh $e = mc^2$, trong đó e là năng lượng, m là chất lượng và c là tốc độ ánh sáng. Sự có mặt của vật chất kéo theo tính cách "cong" của không gian, và vì vậy trong thuyết tương đối, không có ý niệm về đường thẳng tuyệt đối theo kiểu toán học của Euclide nữa.
- [20]. "L'électron ne possède pas de propriétés indépendantes de mon esprit" Fritjof Capra, *Le Tao de la Physique*, bài tham luận tại tọa đàm Cordoue, (Science et Conscience, Stock, Paris 1980)
- [21]. "Il faut considérer la matière sous ses deux aspects complémentaires, onde et particule, et renoncer à ces objets ou à ces choses dont était constituée pour nous depuis toujours la nature"(Alfred Kastler, *Cette Étranger Matière*, Stock, Paris, 1976)
- [22]. Samyutta-Nikaya
- [23]. "À des questions en apparence des plus simples, nous allons êtres amenés soit à ne donner aucune réponse, soit à en fournir une qui, a première vue, fait penser à un étrange catéchisme plutôt qu'aux affirmations catégoriques de la physique. Si l'on demande par exemple si la position de l'électron reste la même, nous devons répondre "non"; si l'on demande si elle varie au cours du temps, nous devons répondre "non"; si l'on demande si l'électron est

immobile, nous devons répondre "non" et si l'on demande s'il est en mouvement, nous devons toujours répondre "non" (J.R.Oppenheimer, La Science et le bon sens, Gallimard, Paris 1955).

- [24]. "Tử, nhược nhân kiến triết danh đại trượng phu"
- [25]. Tức là công án "vô" của Triệu Châu.
- [26]. "Không có gì là thánh cả", câu trả lời của Bồ Đề Đạt Ma cho vua Lương Võ Đế khi vua này hỏi về "ý nghĩa thâm sâu nhất của thánh đế"
- [27]. Một người hỏi thiền sư Mã Tổ: Ý định của Đạt Ma từ Ấn Độ qua đây là gì? Xin thầy cho con biết mà đừng dùng những mệnh đề phủ định và khẳng định nào hết. Mã Tổ nói: Hôm nay ta mệt, người đến hỏi sư huynh Trí Tạng, Trí Tạng nói: "Tại sao không hỏi thầy?" Người ấy nói: "Thầy bảo tôi hỏi sư huynh". Trí Tạng nói: "Hôm nay tôi nhức đầu, xin đến hỏi sư Hoài Hải". Người ấy tới hỏi Hoài Hải, Hoài Hải nói: "Cái đó tôi không biết". Người kia trở về báo cáo với thiền sư Mã Tổ. Mã Tổ bảo: "Trí Tạng đầu bạc, Hoài Hải đầu đen". (Công án thiền thứ 73 trong Bích Nham Lục).
- [28]. Chữ Dị có nghĩa là "khác", cũng có nghĩa là "đa nguyên"
- [29]. Đây chỉ là những nét vắn tắt về Duy Thức cần thiết cho công phu thiền quán. Bạn đọc muốn tham cứu rộng rãi hơn thì xin đọc Vấn đề Nhận Thức Trong Duy Thức Học của Nhất Hạnh, Lá Bối xuất bản lần thứ ba, Paris 1978.
- [30]. David Bohm, Wholeness and the Implicate Order, Routledge and Degan Paul, London, 1980
- [31]. Tôi không nghĩ rằng chỉ có trong truyền thống đạo Phật mới có tuệ giác. Ở đâu hễ có sự sống là có tuệ giác. Vì vậy tôi tôn trọng mọi truyền thống văn hóa và tôn giáo. Một truyền thống có thể hư nát, không chuyên chở được tuệ giác nữa, nhưng tuệ giác có thể phục sinh bất cứ lúc nào, bởi chính nó đã làm phát sinh truyền thống. Đời sống của chính bạn là một nguồn tuệ giác: mỗi thế hệ phải đóng góp phần mình cho dòng tuệ giác, đóng góp bằng kinh nghiệm sống của chính mình. Tuệ giác nằm trong sự sống, vậy nên kinh điển và kinh nghiệm do những thế hệ đi trước trao lại cần được bạn thực nghiệm, kiểm chứng và cuối cùng, bồi đắp. Có phát kiến và bồi đắp thì ta mới không phụ công khai phá của tiền nhân.
- [32]. Bắc là những nước giàu, Nam là những nước nghèo.