

CHƯƠNG 13

CUỘC ĐI VỀ NGUỒN

Tiếng Dharma hay Dhamma trong cả Sankrit và Pàli đều có nhiều nghĩa: Chân lý, thiên nhiên, giáo điều, qui phạm... Nói chung, nếu cần nó cũng hàm nghĩa ám chỉ cho vạn vật, vạn sự -- bất luận tâm lý hay sinh vật lý trong thế giới hiện tượng này. Nhưng bên cạnh đó, từ Dhamma còn có một nghĩa khác là Giáo lý mà nếu đọc thấy trong kinh Phật đôi khi ta cũng nên hiểu rằng đó chính là Phật Pháp. Vậy, gom hết tất cả các định nghĩa lại, ta sẽ hiểu được thuật ngữ "thực hành Giáo Pháp" một cách sâu rộng hơn, rằng đó là con đường thâu đáo từng phút giây vận động, tồn tại của tất cả cảm nghiệm và chính mình sống trọn vẹn với thực tại một cách hài hòa, bao dung hiểu theo mọi nghĩa.

Mỗi người chúng ta là một ảnh trường với muôn nghìn hình sắc sai biệt luôn đổi thay bất tuyệt không có gì khả dĩ bám víu, ôm ấp. Để nhận diện được bản chất của chính mình vốn chỉ là từng công đoạn trong chuỗi dài tồn tại đó, chúng ta phải tự có một thái độ tự tại và hiểu biết về từng khoảnh khắc thực tại đang trôi qua. Điều đó đòi hỏi ở chúng ta một khả năng trí tuệ và thực nghiệm hết sức tế nhị qua những chặng đường, cấp độ khác nhau. Đồng ta cũng phải học được cách phơi mở và buông thả tư tưởng mình trước mọi cảm nghiệm về thực tại một cách thông suốt.

Một trong những tiêu điểm của vấn đề thực hành Giáo Pháp là hiểu được căn cội của cái gọi là tinh thần phân biệt: Nó đã được hình thành ra sao? Và tại sao con người ta cứ có khuynh hướng đi tìm những ranh giới trong vạn sự để tự nhốt tù mình trong đó một cách đại khờ. Trong một tác phẩm của mình, quyển "Phóng ảnh của ý thức" (The Spectrum of Consciousness), Ken Wilber đã tổng hợp tất cả những cái gọi là Trí tuệ để mô tả một cách rõ ràng về tinh thần phân biệt, hành trình dẫn tới chính nó. Ken Wilber đã phác họa bốn giai đoạn ý thức của con người từ trình độ tinh thức vô phân biệt đến đến một cảnh giới nội tâm từ tưng tự cách gần.

Tinh thần phân biệt của chúng ta trước hết nhắm vào vấn đề xác định tự ngã: kỷ tha, năng sở, trong ngoài. Ngay trong chính ý thức ngộ nhận đầu tiên này, coi như chúng ta tự tách rời chính mình ra khỏi môi trường hiện hữu, xé đôi thực tại với cảm nghiệm. Gọi theo Beroit thì tinh thần đó là một "lỗ hồng trên mặt phẳng tuyệt đối của vũ trụ". Từ các thực ngã ngộ nhận này, tinh thần phân biệt tiếp theo được nảy sinh. Đó là trình tự ngã chấp về một linh hồn trong trong hình hài cát bụi này. Bước đi của nó dẫn tới thái độ khu biệt cái cảm nhận với cái được cảm nhận trong mọi hình thái ý thức. Nó buộc người ta nghĩ tới một cái Tôi độc lập mà mình sẵn sàng chấp nhận là có thật.

Tinh thần phân biệt thứ ba được kế thừa từ tinh thần thứ hai vừa nêu. Nó là sự chấp và ý thức để có được một thực thể cùng phóng ảnh của nó. Cái thực thể đó chính là tất cả những hiện tượng ý thức đan xen vào nhau để tạo ra cái Tôi ảo ảnh của mỗi người, những hình thái ý thức mà chúng ta cứ muốn gom lại thành một. Và bất cứ những gì tầm tối, bất toại của ý thức mà chúng ta vẫn cố tình trốn chạy, chối bỏ sẽ tự nhiên trở thành một phóng ảnh đe dọa, một ám ảnh thì đúng hơn, cho chính chúng ta. Càng cố gắng trấn áp, chúng ta chỉ hoài công thêm thôi. Bởi lúc này chúng ta đã là một cái bóng theo sát mỗi người. Chúng ta bắt lực vì không nhận ra được nó, không chịu nhìn ngấn nó để rồi trở nên bối rối và rơi vào thế bị động.

Dưới áp lực của một ý thức mù mịt, vô minh như vậy, chúng ta coi như đã tự giam cầm và giới hạn khả năng cảm nghiệm trung thực của mình về bản thân bằng một sự tinh thức khách quan đối với thực tại mà hàng loạt ngộ nhận đã nối nhau bóp méo qua tinh thần phân biệt.

Trước hết, chúng ta đã chia cắt thân tâm mình ra khỏi môi trường hiện hữu và tự qui định cho mình một thế giới chật hẹp bằng sự cố tình đồng nhất với mọi cảm quan. Tình trạng càng tệ hại hơn nữa khi ta đồng hóa bản thân với một linh hồn thực thể nào đó để tri nhận thực tại, tất cả những gì đang xảy đến trước mắt mình. Cuối cùng rồi, chính ý thức chỉ còn là những mảnh vụn của những gì chúng ta tự nghĩ ra để đồng hóa chính mình bởi chúng thực ra chỉ là từng ảo ảnh về một cái Tôi đồng thời cũng là cái mà chúng ta muốn chối bỏ, bởi chúng hoàn toàn không đáp ứng được điều chúng ta muốn: Chúng không hề là một cái Tôi nào để ta toại nguyện cả. Và cứ thế, ở từng hình thái ngộ nhận, chúng ta ngày càng tự giới hạn không gian tâm tưởng của chính mình, làm nó đồ nát thê thảm hơn.

Lý tưởng của cuộc tu thiền định chính là nhắm tới sự giàn xếp những ý thức phân biệt đó để ta hiểu rõ được chính mình một cách như thật. Điều đó không có nghĩa là chúng ta lao mình vào đập phá một cái Tôi nào hết mà vấn đề còn đi xa hơn, chín chắn hơn, tức là tìm tới một sự nhận thức trọn vẹn và tự do về mỗi mỗi tình trạng ý thức. Bởi ngay cả khi chúng ta có biết tới sự tồn tại của các nguyên tử, ta cũng vẫn cứ thích chấp nhận khái niệm về một cái ghế, cái bàn hơn. Nhưng dầu sao thì sự nhận biết đó, cái kiến thức khoa học đó, vẫn giúp ta có được những trợ lực căn bản và hùng hậu. Cũng tương tự như vậy, những ngộ nhận rất có thể sẽ là cái đòn bẩy giúp ta có thứ để mà nhìn ngắm, tỷ lượng và kịp thời dừng bước trước khi chúng ta đi xa hơn nữa.

Chúng ta trước hết hãy bắt đầu thực hiện lại đường đi thứ lớp của mọi hình thái Ngã Chấp bằng cách phơi mở, vạch trần trọn vẹn những vận động ý thức từ tư tưởng tới cảm xúc mà không phải thông qua một thành kiến định trị nào. Chúng ta thử quan sát từng bước hình thành của các Ngã Tượng, cái hình danh của khái niệm Tôi, qui trình đồng nhất tự thân với bản ngã cùng các mô thức tác tạo nên nó. Bên cạnh đó, chúng ta cũng đồng thời có một thái độ vô tư trước mọi ảo ảnh của ngã chấp, thâm nhập và thấu đáo chúng một cách tinh tảo. Sự đồng hóa thân tâm với một cái Tôi, để từ đó cho ra thái độ ý thức phân biệt sẽ tạo nên ở chúng ta những mâu thuẫn và căng thẳng. Chính việc bình tĩnh đón nhận tất cả thực tại xảy đến sẽ giúp ta bắt đầu có một đời sống can đảm và bình đạm vô tư.

Tiến trình tiếp theo của ý niệm hợp nhất sẽ là sự bắt đầu của ý niệm khu biệt thân tâm và đây cũng là một cấp độ khác của ngã chấp. Ở đây, một sự hiểu biết căn trọng là điều hết sức cần thiết bởi thân tâm chúng ta rõ ràng là hai cảnh giới sinh hóa hoàn toàn khác nhau cho nên một cái nhìn thấu đáo về chúng quả là nhu cầu căn bản cho công phu đào sâu thực tại của chúng ta. Vấn đề xử lý ngã chấp không chỉ là sự khu biệt như vừa nói mà hơn thế nữa, còn là khả năng tách bạch tất cả thực tại xảy đến ngay khi ta vừa xây dựng một ý niệm về cái Tôi, cái Tôi có, Tôi là, bởi vì chính ý niệm đó dẫn tới một nhu cầu khác của ý thức là bản năng toan tính và bảo vệ cái gọi là Tôi. Và cũng chính từ căn bản ngã chấp này, từ tinh thần phân biệt cố dụng ý này, mọi thứ ngộ nhận và thành kiến được nảy sinh. Rồi từ khuynh hướng đó, nếu cứ tiếp tục, cứ mỗi ý thức lệch lạc là một sức mạnh củng cố cho ý niệm về cái Tôi. Đó là những thành kiến ghét bỏ, sợ hãi, so đo, luôn có sẵn trong lòng mỗi người.

Chỉ cho đến khi nào chúng ta đủ sức nhìn thấy và quán triệt được toàn bộ qui trình vận động này của ý thức thì may ra ta mới có thể chấm dứt được cái vòng lẩn quẩn bất tận đó thôi.

Ngoài ra còn có một động cơ khác để người ta nghĩ tới vấn đề nhất thể giữa thân tâm, đó là khuynh hướng thích đưa ra những hướng đi giả lập tạm thời cho cái Tôi ảo vọng nhằm hướng tới một cái gì đó khả dĩ là chân lý. Mà vì chúng ta thực ra vẫn chưa đủ kinh nghiệm để tự hiểu biết, cảm nhận chính mình một cách trọn vẹn nên cái chúng ta đạt được, đáng buồn thay, chỉ là một cảnh giới ảo ảnh của ý thức. Một đôi phút thiền hành thôi có lẽ sẽ giúp ta hiểu được điều đó. Từng kinh nghiệm đơn giản trong sự tiếp xúc giữa đôi chân với mặt đất có thể sẽ là bài học vô cùng cụ thể và rõ ràng cho ta về hoạt động và sự tồn tại của mình. Xuyên qua từng chấp tư tưởng và hình ảnh trôi qua, ta sẽ thấy được cái gọi là thế giới quan hay nhân sinh quan vọng tưởng của

mình thật ra chẳng hề có chỗ đứng trong bất cứ một khoảnh khắc thực tại nào. Bởi trong chừng hai bước đi thôi, ta đã có thể tạo ra một Los Angeles hay Las Vegas hoặc Disneyland cùng vô số những cảnh quan khác trên khắp toàn cầu. Nói chung vọng niệm nào thì sinh ra ảo tưởng nấy thôi, một cách tương ứng và đơn giản. Đại khái, đối diện với ý thức là ngồi xem một cuốn phim. Ta có thể bị cuốn hút trong những gì mình nhìn thấy và cứ thế mà biểu lộ ra tất cả phản ứng với các tình tiết của nó.

Trong tác phẩm Thiền Vô Tâm (Zen Doctrine of No Mind), ông D.T. Suzuki có viết: "Nhất thiết do tâm tạo. Điều này giống như việc người ta vẽ một con hổ rồi lại nhìn ngắm và hoảng sợ trước nó. Thực ra ngay trong chính bức tranh đó chẳng có gì đáng sợ hãi cả, bởi vì từ hình thù đến móng vuốt của con hổ đều chỉ là những nét cọ thông qua sự hình dung của người họa sĩ".

Các hình thái vọng tưởng của ý thức tự hiển hiện rồi sau cùng cũng tự mất đi. Khi chúng ta ngồi lại quan sát từng dòng tư tưởng, chúng ta sẽ bắt đầu thẩm thấu con người thật của mình qua những nét vẽ của ý thức bản thân. Có nhìn rõ được bộ mặt cùng từng bước đi của ý thức, ta cũng đồng thời hiểu được là thật ra cuộc đời đã được mỗi người nắn bóp, tô vẽ ra sao thông qua nhãn quan ngã chấp của mình.

Cuộc tu thiền định là hành trình tìm đến khả năng tỉnh thức một cách trọn vẹn về tất cả mọi cảm nghiệm thực tại trong từng giây phút. Cho đến khi nào không còn cái ý thức "hợp nhất" nhập nhằng đối với từng thành tố tư tưởng, kể cả một ý thức hiểu biết thanh tịnh nhất, thì xem như ta đã bắt đầu có thể tự đối trị ý thức phân biệt của chính mình rồi. Lúc đó, từng thực tại đi qua trước mắt ta chỉ đơn giản được xem là những cái đang trôi đi, những khoảnh khắc kinh nghiệm hết sức phù du ngắn ngủi và thật đơn giản: chúng là cái như vậy! Cái Tôi lúc này coi như đã không còn chỗ đứng trong bất cứ một kinh nghiệm nào cả. Nó đã bị loại trừ, đã thành ra một người khách lạ...

Trong một đoạn kinh nguyên thủy nhất, đức Phật đã dạy: "Thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe... Và cứ thế, một suy nghĩ chỉ là một suy nghĩ". Đó chính là thứ kinh nghiệm trực tiếp và giản đơn về bản chất của thực tại, chúng ra sao thì thấy chúng như vậy - không thông qua một lăng kính ngã chấp nào hết. Khi ta nghe thấy hay cảm nhận một âm thanh, hình ảnh hoặc một sự việc nào đó thì thật sự là đã có một khung trời riêng tư nào cho cái biết ấy hay không? Có một giới hạn nào để ta ý thức về cái gọi là trong ngoài chính bản thân hay không? Sasaki-roshi đã trả lời những câu hỏi đó trong một bài thơ nhỏ:

*Như một cánh bướm lẩn khuất trong cành hoa
Như một chú chim náu mình trên cội cây
Như đứa bé vục mặt vào ngực mẹ
Sáu mươi năm qua, giữa thế giới này
Tôi đánh bạn với cao xanh!
Như bướm, như chim, như đứa bé: chủ và khách ở đây chỉ là một.*

Giáo lý A Tỳ Đàm (Vi Diệu Pháp) của Phật Giáo Nguyên thủy đã từng giải thích vấn đề này bằng cách nêu rõ hình thức hiện khởi mang tính liên thuộc của các thành tố danh sắc trong mỗi mỗi sát na, khoảnh khắc hiện hữu của các pháp giới hữu vi tức tất cả cái gì hiện tượng. Chẳng hạn để có được nhãn thức, sự "nhìn thấy hình sắc" của con mắt thì đòi hỏi phải có đến ba yếu tố cơ bản mà gọi theo từ ngữ chuyên môn là Căn - Cảnh - Thức tức thần kinh thị giác, hình ảnh và một cái tâm thức. Trong quá trình nhìn thấy đó, hình sắc, ánh sáng cùng một sự chú ý nhất thiết phải cùng lúc có đủ. Chỉ thiếu một trong các yếu tố vừa kể, người ta không thể nhìn thấy cái gì hết. Khi các yếu tố được hội đủ, khoảnh khắc đó được gọi là sát-na nhãn-thức. Vậy rõ ràng là chẳng có ai thấy, không một chủ thể nào đứng bên ngoài chờ đợi "thời cơ nhìn thấy" cả. Ở đây

chỉ có một sự hội tụ của các điều kiện độc lập nhưng liên kết nhau cho một tâm nhãn thức được khai sinh.

Cho đến khi nào chúng ta hãy còn có ý niệm chia cắt mạnh mún hay đồng hóa một cách phi lý từng thành phần thực tại thì cho tới lúc ấy chúng ta vẫn tiếp tục tự nhốt tù bản thân trong những hạn chế mà chính mình đã tạo ra. Con đường thiền định hay cũng có thể gọi là hành trình dẫn tới tự do chính là sự thấu đáo và thông kê được các cấp độ ngã chấp và định kiến, mà chìa khóa để mở ra con đường này chính là chánh niệm cùng tỉnh giác tức trí tuệ.

Tiếp theo sau tinh thần phân biệt và trình độ liễu tri lý vô ngã, hành giả coi như đã bước vào một cảnh giới tâm linh khác, đó chính là sự hình thành cái gọi là thế giới tình thương trong chính nội tâm mình. Tình thương được nói tới ở đây không có nghĩa là một kiểu cách hành động hay ý tưởng tìm tới một đối tượng nào đó để mà thương, mà cảm. Tình thương ở đây càng không phải là một nỗ lực nhắm tới sự thỏa mãn cái Tôi của bản thân, mà trên hết, đó là một sự phơi mở và đón nhận của nội tâm để có thể cảm thông sâu sắc với tất cả đối tượng. Tình thương ở đây là cả một trái tim dàn trải, bao dung đặt nền tảng trên tinh thần vô phân biệt.

Sư tổ Shunryu Suzuki của thiền viện San Francisco trong những giây phút cuối cùng trước khi qua đời vì chúng ung thư vẫn luôn tỏ ra bình tĩnh và can đảm lạ thường. Khi được hỏi có đau đớn hay không, ông đã hóm hỉnh trả lời rằng mỗi cơn đau là một Đức Phật nên cơn đau nào cũng là tốt cả. Sơ Teresa ở Calcutta cũng thường nhắc tới tinh thần tỉnh táo đó ngay cả trong những trường hợp khó chịu đựng nhất. Bà đã gọi những cơn đau đớn trên đời này đều là hình ảnh của Đức Chúa Ky Tô. Tất cả những tình trạng bi thảm đó còn mang một ý nghĩa khác sâu sắc hơn một thái độ chịu đựng đơn thuần. Đó chính là tình thương, là sự đón nhận một cách thân thiết và ân cần trước mọi sợ hãi, thành kiến, ác cảm... Trong không gian tâm lý đó, mọi ý niệm phân biệt đều được giải quyết, tất cả chỉ được đánh giá thành một đối tượng tri nhận duy nhất.

Đại sư Ấn Độ giáo Neem Kazoli Baba thường dạy các đệ tử rằng đừng xua đuổi bất cứ ai ra khỏi trái tim mình. Lời giáo hóa đó đề nghị chúng ta đừng bao giờ tự cách ly mình với bất cứ ai và sự vật gì. Khả năng mở rộng tâm hồn ngay tự nó đã bao hàm tất cả mọi thái độ và tình trạng tâm sinh lý cùng tất cả môi trường sống mà mình đang có mặt.

Giá trị căn bản của tình thương ở đây là cho phép chúng ta hội nhập hết mình vào với tất cả cảm nghiệm trong đời sống bằng cách đưa ta tiếp cận thật lòng với những nắng, gió, cây cỏ, chim muông, con người và với cả từng góc tối sâu kín của tâm hồn mình. Nói gọn lại, thiền định là thực tập giao lưu với đời sống. Từ thái độ sống này, tự con người chúng ta sẽ phóng xuất một nguồn sinh lực thích ứng để hấp thụ tất cả góc cạnh cảm nghiệm về thực tại thay vì có phản ứng đối kháng.

Chính thái độ mở ngõ đón nhận thực tại như vậy là con đường dẫn tới trí tuệ về lý vô ngã. Đồng thời đang cũng là một sức mạnh để chúng ta hoàn tất tính trung thực và khả năng xuất ly bản ngã một cách sâu sắc: Không chối bỏ mà cũng chẳng lệ thuộc vào bất cứ cái gì, mọi thứ ra sao thì nhìn thấy đúng như vậy thôi. Điều này có nghĩa là ta chẳng đối diện với thực tại thông qua một lăng kính sàng lọc nào của ham muốn, ước vọng theo một con đường nào đó. Ly tham là con đường dẫn tới trí tuệ bởi từ đây chúng ta mới có thể thấu đáo chín chắn tất cả sự thật mà khỏi phải mắc bẫy một cái nhìn méo mó nào. Như vậy hai tiếng tình thương trong trường hợp này hoàn toàn mang ý nghĩa vô tư, không thiên lệch.

Ta có thể gọi con đường nội tâm trên đây là hành trình từ "có" đến "không", con đường quán chiếu thực tại đúng như bản chất của nó mà không tự tạo một sự chia cắt khu biệt nào hết. Một khi thấy được một sự hiện hữu của mình thật ra vẫn tồn tại giữa quá nhiều giới hạn để rồi tự tại trước tất cả ngoại giới thì coi như ta đã tự giải thoát bản thân ra khỏi ngục tù kiến chấp mà bấy

lâu nay đã giam hãm mình. Nhận ra tính chất zero trong sự hiện hữu của mình, chẳng chấp thủ bất cứ một kinh nghiệm nào như là một cái Tôi thì cũng có nghĩa là ta đã tìm thấy được mối giao thoa của toàn bộ mọi cảm nghiệm trong từng giây phút. Ở đây không hề có một biên cảnh nào giới hạn được ta và tất cả mọi thực tại đều trở nên sinh động, thú vị trong từng khoảnh khắc đến đi.

Bằng chính kinh nghiệm tự thân, thấy được rằng mình không hề là những dòng tư tưởng, vận động, xúc cảm thân xác, tình cảm, tri thức, trí tuệ nào cả thì có nghĩa là ta đã thấy được thực tại như là chính nó. Không đồng nhất bản thân với bất cứ cảm nghiệm nào ta mới thấy được cuộc sinh hóa thật sự của mình giống như một giấc mộng, tất cả chỉ là biểu tượng- hiện tượng, từ ý thức nhận biết đến đối tượng được nhận biết. Nói vậy cũng có nghĩa là vạn vật trong mắt ta lúc này đều là những thực tại rỗng tuếch, phù du, giá gửi. Và có buông được tất cả ý niệm về một cái Tôi như vậy chúng ta có thể sống tự do, không sợ hãi bởi thật ra có còn gì để ta phải sợ hãi trong khi chúng ta chỉ là những con số zero. Chính cái zero lỏng lẻo đó sẽ cho phép ta nội tâm bình yên.

Trong Nam Hoa Kinh của Trang tử, có một bài viết về cuộc đối thoại giữa Quang Diệu (ánh sáng) với Vô Hữu (cái không có gì) mà nội dung cơ hồ như muốn minh họa cái tinh thần đó:

*Quang Diệu hỏi Vô Hữu:
Ngài là gì hay chẳng là gì cả?
Chẳng nhận được lời đáp nào,
Quang Diệu tự mình chiêm ngắm Vô Hữu
Quang Diệu cứ trông chờ thấy được Vô Hữu
Để có thể xem Vô Hữu là một Hiện Hữu
Cố nhắm nhìn bằng một sự im lặng sâu thẳm Quang Diệu hy vọng muốn nắm bắt
được một chớp mắt của Vô Hữu.
Nhưng nhìn hoài vẫn chẳng thấy
lắng tai mãi vẫn không nghe được cái gì
Quang Diệu đi tìm cái để nắm bắt
Để rồi chỉ nắm bắt được có mỗi cái hư vô cuối cùng rồi Quang Diệu cũng đành
phải cuối đầu nhìn nhận rằng Vô Hữu vẫn là một cái thật xa xôi.
Ai có thể đạt tới cảnh giới của nó?
Ta có thể hiểu được cái Hiện Hữu
Nhưng chẳng tài nào hiểu nổi cái "không"
vậy mãi cho tới bây giờ
Vô Hữu là gì?
Ai có thể hiểu được nó?*

Giáo lý Đức Phật đôi lúc bị hiểu sai chỉ vì tính sai biệt đa dạng của các cách trình bày có vẻ như mâu thuẫn nhau. Sự mâu thuẫn đó xuất phát từ cái nhìn bất đồng của những người tìm đến với giáo pháp. Điều đó gần như đã thành thông lệ đó: "Chẳng có cái gì Đúng hay Sai, nhưng Đúng là Đúng và Sai vẫn là Sai". Để có được một tự do thật sự ta không thể nắm chặt bất cứ cái gì. Kể cả trường hợp chúng ta có sở đắc một nhận thức sâu sắc về chân lý thì bên cạnh đó ta cũng phải học cách tự tại đối với nó. Rõ ràng là Đức Phật đã từng nói đến và khu biệt chặt chẽ các phạm trù thiện ác, trí tuệ với vô minh, trầm luân và giải thoát... Tất cả giáo lý đó đều là một phần trí tuệ biện biệt của Ngài về cái Đúng và Sai nhưng xét về một phương diện khác thì ta cũng phải hiểu rằng tất cả đều là Không, mọi tư tưởng đều là Vô ngã. Không bám víu vào bất cứ ý niệm Đúng Sai nào, ta sẽ thấy được rằng các dòng tư tưởng chỉ đơn giản là các dòng tư tưởng mà thôi. Chúng đến rồi đi như một hành trình của những ảo tượng. Trong sự phơi mở toàn triệt này, tất cả thị phi đều vắng bật. Tuy thế, trong mọi nỗ lực hoạt động, ta phải luôn cẩn trọng phán đoán việc

mình làm cũng như mục đích mà hành động đó hướng tới bởi dù sao, Đúng vẫn là Đúng và Sai cũng cứ là Sai!

Một trong những cặp hình thái phản ứng đối xứng căn bản nhất trong đời sống chúng ta là Yes hoặc No (chấp nhận và từ chối). Ý nghĩa cơ cấu của tiếng Yes là gì? Đó là một xác định tích cực. Khi ta nói Yes tức là ta đã tự phơi mở tâm hồn đó lại chính là một diện mạo khác của sự bình yên trong nội tâm. Khi tu tập thiền định, ta rất cần tới thái độ này. Ta phải biết nói Yes với tất cả mọi người. Mọi vật, vạn sự cùng mọi xung động tâm sinh lý ở bản thân và có thể nói đây là một suối nguồn kỳ diệu có thể phát tích cho ta y thật nhiều sức mạnh nội tại. Bằng chữ Yes thôi, ta có thể hội nhập và dung hòa với tất cả. Nhưng hãy nhớ, nó là một con dao hai lưỡi: có thể dẫn tới một sự đắm đuối, chấp thủ và cũng có khả năng đưa đến sức mạnh giải phóng ngã chấp!

Thế còn tiếng No (không) có ý nghĩa gì trong cuộc tu? Còn có một ý nghĩa minh triết nào đi chung với nó? Có đấy! Tiếng No sẽ thành ra thiêng liêng khi nó được trước một cái Tôi. Vậy No trong thiền định phải là chối từ một bản ngã. Tất cả tư tưởng, vận động, hình hài và toàn bộ thế giới đều không có chỗ đứng cho một cái Tôi nào hết. Nói tiếng No có nghĩa là ta phải biết phủ nhận tất cả ngộ nhận, thả trôi tất cả hiện tượng. Nhưng cẩn thận đấy. Tiếng No ngay tự nó đôi khi cũng là một mối nguy hiểm. Khi ta hiểu sai vấn đề thì thái độ phủ nhận rất có thể trở thành một gánh nặng áp lực. Ở đây chúng tôi nhắc lại, Yes có thể đưa tới chấp trước và No cũng có nguy cơ đưa đến ác cảm.

Trong cả hai thái độ Yes và No đều có đủ hai hiệu quả tích cực là tự do và không sợ hãi nếu ta biết vận dụng chúng để thấu đáo được cái ý nghĩa trọn vẹn của giáo lý và nội tâm.

Trong Bát Nhã Tâm Kinh của Phật Giáo Bắc Truyền có đưa ra cặp phạm trù đối đãi nhau để người tu Phật theo đó mà suy lượng và tu tập. Đó chính là cặp Phạm trù Tướng-Không: Tất cả mọi hiện hữu đều có hiện tướng, Không có cái gì tồn tại mà không có hình tướng - từ hạt cát cho đến con người và tất cả cộng đồng xã hội của nhân loại cũng đều thế: tất cả đều hiện hữu trong hình tướng. Và tất cả các hình tướng nếu suy cho cùng thì đều là Không cả. Mọi thứ luôn thay đổi, biến diệt và không hề có một thực thể vĩnh hằng nào hết. Tất cả đều là rỗng tuếch, tồn tại nhờ băng hoại, đổi thay để thành ra một cái khác.

Còn chấp thủ vào hình danh sắc tướng thì coi như chúng ta cứ còn bị sai sử bởi cái thương và cái ghét, trong khi nếu thấy được cái tính Không của tất cả thực tại thì ta có thể học được nhiều điều từ mọi sự và sống giữa đời một cách tiêu dao. Tuy nhiên chúng ta cũng phải biết cảnh giác với cái gọi là tư niệm về tánh Không trong khi vẫn chưa thật sự thấy rõ nó bằng cái nhìn chứng nghiệm tự thân. Đức Phật đã dùng nhiều hình ảnh để nói đến vấn đề sắc tướng và tánh Không này cũng như mối tương quan giữa hai khái niệm. Ngài từng dạy rằng mọi sự hiện hữu đều giống như giấc mộng, một âm thanh, như bong bóng nước mưa, như giọt sương trên đầu ngọn cỏ. Vạn vật có thật đấy nhưng hết sức phù du. Chúng xuất hiện và tồn tại ngắn hạn bằng vào những nhân tố thích ứng rồi sau đó lần lượt biến diệt như những gì mong manh nhất.

Hãy từng bước thực hiện công phu đối diện thực tại qua từng phút giây. Hãy cẩn thận quan sát mọi thứ ngay khi chúng vừa xảy đến để thấy rằng thực ra chúng ta từ lâu đã có qua nhiều định kiến, đã lợi dụng vô vàn khái niệm để đánh giá thực tại từ nhiều góc độ sai lệch. Hãy biết bao dung mọi thực tại bằng hai thái độ Yes-No một cách hợp lý và khu biệt tình huống đâu là biểu tượng, đâu là thực tính. Sử dụng sai lầm hai thái độ Yes và No cũng có nghĩa là chúng ta đang đầu tư một cái Tôi nguy hiểm.

Trong Tín Tâm Kệ của đệ tam tổ thiền tông Trung Hoa có những dòng thiền kệ sau đây:

"Muốn tìm thấy chân lý thì đừng bao giờ ôm ấp bất cứ quan niệm nào và cũng chẳng nên đối lập lại cái gì. Hãy hiểu rằng ý niệm phân biệt là một chứng tâm bệnh. Khi ý nghĩa sâu thẳm này chưa được thấu đáo thì một sự bình yên thật sự của nội tâm vẫn không sao có được. Cái gọi là Đạo vốn lỏng lẻo như vũ trụ bao la, ở đó không có gì là khiếm khuyết, cũng không có gì là toàn bích. Đúng vậy, chính thái độ chọn lựa của chúng ta, chấp nhận hoặc khước từ, là vách chắn cho trí tuệ về bản chất như thật của các pháp. Nó không cho phép ta nhìn thấy gì hết.

Hãy sống vô chấp trước mọi ngoại cảnh cũng như đối với cả cảm nghiệm về tánh không. Hãy nhập một với tính Như Nhất của vạn pháp, các ngộ nhận rồi cũng tự giải trừ khi các người chẳng làm gì cả thì chính nỗ lực vô vi đó đã cho các người sống rất nhiều. Cho tới khi nào vẫn còn phân biệt bỉ thử thì coi như các người vẫn không hiểu nổi tính Như Nhất của vạn pháp".

Cái phong phú sinh động của trí tuệ thiền định là giúp ta khám phá và nhận thức được cái gọi là sự thật cùng sự tương quan của nó với những cái khác: đó là sự phát hiện về từng giai đoạn của ý niệm phân biệt, về một cái Tôi hư tướng và toàn bộ cơ cấu tồn tại của đời sống nội ngoại tại. Cũng nhờ vào trí tuệ tu tập đó, ta kinh nghiệm được tính vô ngã của tất cả hiện hữu. Bên cạnh đó, đời sống thiền định còn dạy ta biết sống bao dung với tất cả, đó nhận mọi thứ mà chẳng phân biệt hình hài và phương hướng khứ lai. Rồi bằng vào sự nhận thức về con đường nào chúng ta đã tạo ra một cái Tôi khốn khổ, chần chẫn chúng ta cũng sẽ tìm thấy nẻo về tự do.

J. G.