

Những Nẻo Đường Nhận Thức

Nhận thức bằng cách nghe

Nhận thức bằng cách thấy

Nhận thức bằng cách quan sát

Nhận thức bằng suy luận tư duy

Nhận thức bằng cách buông bỏ

—

Kính thưa Ban lãnh đạo Đại học Hoa Sen,

Kính thưa Quý vị tu sĩ,

Kính thưa quý vị thân hữu, các anh các chị,

Các bạn sinh viên thân mến,

Trước hết cho phép tôi được cảm ơn ĐH Hoa Sen đã mời đến thăm và trò chuyện với quý vị và các bạn. Thật là hân hạnh cho tôi được nói chuyện và chia sẻ trước các bạn sinh viên, trong khung cảnh của ĐH Hoa Sen. Tuy ở xa tôi vẫn biết Hoa Sen là một cơ sở giáo dục có uy tín về chất lượng giảng dạy và cũng biết rõ nỗ lực của quý vị trong xã hội, trên phương diện văn hóa, nhất là trong giới trẻ. Trong khung cảnh hiện nay của Việt Nam, thiện chí to lớn của quý vị là niềm tin cho chúng tôi, Việt kiều sống ở nước ngoài.

Được mời đến thăm ĐH Hoa Sen, thâm tâm tôi mong chỉ được ngồi chơi, với bè bạn đã quen và mới quen, với các bạn sinh viên trẻ trong lứa tuổi đôi mươi, nói dăm điều ba chuyện, rồi lắng nghe thắc mắc và thiết tha của các bạn trẻ, và tùy chuyện mà chia sẻ vài kinh nghiệm sống, học tập và làm việc.

Thế nhưng không ngờ đến ĐH Hoa Sen trong một khung cảnh nghiêm trang thế này, tôi cảm



thấy có một lòng trân trọng sâu xa đối với tất cả thánh giả. Tôi tự hỏi mình sẽ nói điều gì, nói như thế nào cho xứng đáng.

Nhiều bè bạn trong nước thật lòng hỏi tôi: Anh sống đã quá tuổi 65, xem như sống trong hai nền văn hóa Đông Tây, biết chút khoa học, hiểu chút tôn giáo, tiếp xúc với nhiều giới, nhiều thành phần, nhiều dân tộc. Khoa học gia có, triết gia có, tu sĩ có, cái gì cũng chen vô xem thử, đi qua đi về đi ngang đi dọc. Thế thì tâm anh có bị “xé lẻ”, nhận thức anh có bị mâu thuẫn hay không? Hay may mắn có đúc kết được gì không, nói ra nghe thử!

Nhận lời các bạn, thế nên hôm nay tôi liền chọn một đề tài khá bao quát, đầu đề của nó là

“*Những nẻo đường nhận thức*”. Đầu đề nghe ra quá to tát, nhưng thực ra tôi chỉ nói về những kinh nghiệm và nhận thức của riêng mình. Nó sẽ có tính chất chủ quan và có thể khác lạ, thậm chí kỳ cục so với thông thường. Tôi không có một chút ý định nào thuyết phục người nghe vì phần lớn là các trải nghiệm trong tâm. Tôi cũng thấy

thật là khó khăn khi diễn bày những cảm nhận trong tâm bằng ngôn ngữ.

Và cũng sợ mình sẽ hồi hộp nói đầu quên đuôi, tôi xin viết trước trên giấy để trình bày với quý vị và các bạn cho chắc ăn.

Nhận thức là hoạt động suốt cả đời chúng ta, tôi thấy có nhiều chiều kích, hay nhiều “nẻo” nhận thức.

1. Nhận thức bằng cách nghe

Nghe là cách học vấn và nhận thức cổ điển nhất của loài người. Trong thời kỳ mà chữ viết chưa hình thành, người ta chỉ học bằng cách nghe. Khoảng hai ba ngàn năm trước tại phương Đông, kinh Vệ Đà hay các bài giảng của Phật Thích Ca tại Ấn Độ đều là những bài thuyết giảng cho người đến nghe. Tại Hy Lạp phương tây thì những nhà hiền triết như Plato, Aristotle đều thuyết giảng cho người tìm đến nghe chuyện.

Thế nên “nghe” là cách nhận thức cổ điển và xem ra hiệu quả nhất của con người. Ở đây ta hiểu “nghe” là trực tiếp nghe lời nói của vị thầy, thông qua ngôn ngữ mà lĩnh hội những điều vị ấy nói. Không cần dài lời, cách học hiệu quả nhất là trực tiếp đến với thầy, nghe giảng và thảo luận với vị đó.

Nghe là nghe âm thanh, tiếng nói từ bên ngoài. Qua tai, âm thanh tiếng nói từ bên ngoài vào tâm ta rồi ý thức dựa trên đó mà nhận thức vật ở bên ngoài. Đó là quá trình thông thường của nghe.

Nhưng cũng có khi ta nghe bên trong, nghe vận động bên trong tâm.

Rong chơi râu tóc bạc phơ

Còn nghe đắm đuối vằn thơ yêu người

Người đi ở cuối chân trời

Có nghe tình mộng nửa đời dang dai...

(thơ Bùi Giáng)

Nghe của Bùi Giáng là tâm nghe tâm. Thế nên “nghe” không chỉ là lỗ tai nghe âm thanh. Tâm nghe tâm là tâm tự lắng nghe chính mình, hay chính xác hơn là nghe những diễn biến trong mình. Nói vậy chứ không phải đơn giản vì “diễn biến trong tâm” thường kéo dẫn chúng ta đi theo mà ta không hề biết. “Diễn biến trong tâm” chính là tâm chúng ta. Hình ảnh trong gương chính là tấm gương. Tâm nghe tâm là tự tách mình đứng bên dòng chảy của tâm và lắng nghe nó. Thế nên Bùi Giáng không hề điên mà rất tỉnh vì tỉnh táo mới nghe được diễn biến trong tâm.

Thế nhưng còn một dạng khác nữa của nghe. Đó là một dạng thụ động của nghe. Nghe một cách thụ động, không dụng công nghiêng tai nghe cái này hay cái khác, bên trong hay bên ngoài. Không dụng công nhưng chú ý, chú ý nhưng không dụng công. Chú ý trống rỗng. “Trống rỗng” ở đây tức là thụ động, chú ý nhưng không có đối tượng chú ý. Thụ động để cho cái gì đến thì cứ đến, không phân biệt trong ngoài, không phán đoán đúng sai, thiện ác, không để lời kéo dẫn dắt, chỉ giữ chú ý thuần túy. Nghe nhưng không trụ vào đối tượng nghe, chỉ thuần túy ghi nhận.

Thực sự có dạng đó của nghe. Khi đó thì hầu như cũng không có người nghe, chỉ có một cái nghe đang vận hành. Khi đó thì tính nghe đồng

nghĩa với tính biết. Khi đó thì những cái được nghe, hay chính xác hơn là những cái được biết, dường như “bóc tách” khỏi tâm ta và lơ lửng trong không gian rỗng rang của tâm.

2. Nhận thức bằng cái thấy

Thưa quý vị và các bạn, cái mà chúng ta thấy là cái gì của sự vật?

Hãy xem một cái quạt máy. Quạt máy khi đứng yên chỉ có 3 cánh quạt, ở giữa cánh quạt là không gian trống rỗng. Khi quạt quay nhanh thì không còn ba cánh quạt nữa mà chúng đã biến thành một cái đĩa tròn dày đặc liên tục. Do quạt quay quá nhanh nên đĩa tròn xuất hiện. Không những đĩa tròn xuất hiện mà nó còn có tác dụng như một chiếc đĩa thật, tức là ta không thể dứt ngón tay xuyên qua nó. Ném trái bóng bàn vào quạt, bóng sẽ dội ra thật.

Nguyên tử của vật chất cũng vậy. Nguyên tử thì trống rỗng hơn trăm vạn lần cây quạt ba cánh của chúng ta. Nguyên tử có nhân và âm điện tử quay quanh. Kích thước nguyên tử to 100.000 lần gấp hạt nhân, ở giữa trống rỗng. Nó trống rỗng đến nỗi nếu hạt nhân to bằng trái bóng đá thì nguyên tử to hơn cả sân vận động. Khi đó thì hạt nhân là trái bóng nằm giữa sân còn âm điện tử chỉ là loe ngoe vài chục khán giả ngồi trên khán đài xa lác trong một trận bóng đá dờ. Nguyên tử trống rỗng và buồn tẻ như vậy nhưng nó xây dựng nên toàn thể giới vật chất.

Nguyên tử trống rỗng như thế sao ta không đi xuyên qua cánh cửa, sao chiếc ghế ta ngồi đặc cứng, sao khắp nơi đều hiện lên vật thể chắc nịch. Lý do là âm điện tử, một trong các hạt cơ

bản không chịu đứng yên, chúng quay và quay rất nhanh, nhanh hơn cánh quạt máy nhiều. mỗi giây chúng chạy khoảng 900km. Thế nên cánh quạt quay nhanh làm ba cánh biến thành đĩa tròn, có tác dụng như chiếc đĩa tròn. Còn do các hạt của nguyên tử quay nhanh mà hiện thành thế giới thiên hình vạn trạng, cứng chắc, dày đặc. Do đó chúng ta ngồi đây mà không lọt tòm xuống tầng dưới.

Nghĩ thế nên thú thật tôi không bỏ được ý tưởng cho rằng thế giới này là ảo. Về chiếc quạt máy, hỏi có đĩa tròn thật không, tôi sẽ nói, có nhưng không thực có. Không có nhưng “coi như có”. Cúp điện thì đĩa biến mất. Lại nữa, đĩa chỉ có với tôi, nhưng đĩa không có đối với một cái máy chụp ảnh vận tốc nhanh. Cái camera sẽ nói đâu có đĩa tròn, chỉ có ba cánh. Cũng như thế, những gì mà ta thấy trong thiên nhiên chỉ là sự vật *hiện tượng* lên thế thôi. Chưa hết, chúng không chỉ hiện tượng lên một cách mờ ảo, mà chúng tác dụng cũng rất mạnh mẽ. Đó là cái *dụng* của sự vật. Quạt không chỉ hiện tượng đĩa tròn, nó còn ngăn vật lọt qua, cho gió mát.

Dụng của đất nước gió lửa mạnh mẽ thế nào ai cũng biết. Toàn thể tiến bộ khoa học kỹ thuật đều là sử dụng cái dụng của sự vật. Nước nâng được thuyền nên qua đó người ta chế tạo ra tàu bè. Nước cũng có sức nặng đáng kể làm đắm tàu bè nên nhờ đó người ta chế tạo tàu ngầm. Nhưng Dụng của nước không bất biến, khi nước sôi lên thành hơi thì nước vô dụng trong chuyện tàu bè, nhưng người ta lại dùng nó làm quay tuốc-bin sản xuất điện.

Nếu hỏi thế thì cái *thế* đích thực của đĩa tròn là gì, tôi trả lời nhanh là ba cánh. Nhưng hỏi cái thế tính đích thực của thiên nhiên đất nước gió lửa là gì thì hầu như không ai trả lời được. Ta không thể biết được thế tính sự vật. Vật chất chỉ hiện tượng lên thế thôi. Nhưng điều này còn có một cái lắt léo nữa: nó hiện tượng không phải cho ai cũng như nhau, nó không hề khách quan mà nó hiện tượng tùy theo “trình độ” của người nhìn nó. Đối với người điếc thì thế giới toàn màu sắc và sự lặng yên, đối với người mù thì thế giới đầy âm thanh và một màu đen, đối với người mù màu thì thế giới chỉ hai màu đen trắng, đối với loài chó, loài có khứu giác nhạy bén thì thế giới ngập nhô toàn cả mùi, đối với chiếc camera thì đĩa tròn là ba cánh quạt. Thậm chí khi ta di chuyển nhanh thì không gian thời gian đã khác, ta bay thật nhanh thì thế giới hiện ra méo xeo, cô hoa hậu sẽ không còn là hoa hậu nữa.

Thế thì thế giới hiện lên với ta tùy theo khả năng mức độ của ta. Heisenberg, nhà vật lý lượng tử cũng nói đại ý “thiên nhiên là câu trả lời trước sự vấn hỏi của con người”. Ta thắc mắc thế nào thì thiên nhiên đáp lại theo cách hỏi của ta. Thế nên cái thấy của chúng ta có hai điều đáng nhớ, một là điều ta thấy chỉ là tướng trạng của sự vật, không phải thế tính thực của nó; hai là nó mang tính chất, mang chữ ký của người ngắm nhìn nó. Chúng ta ít khi nhớ đến hai tính chất đó, tin rằng thế giới bên ngoài là khách quan và là thực như thế. Hầu như tất cả chúng ta là nhà “duy thực”.

Nếu có ai ngồi xuống lặng yên, chú ý quan sát sự vật, với tâm rỗng rang không dụng ý, không

ép uống, hoàn toàn thụ động trong sự chú ý trống rỗng, không trụ vào đối tượng như đã nói trên trong phần nghe, người đó sẽ tiến đến một trạng thái lạ. Đó là một tình trạng không có người thấy mà một *cái thấy* chiếu hiện, cái thấy đó bao gồm cả người thấy lẫn vật bị thấy. Người đó vẫn thấy sự vật như trước, nhưng trong tâm sinh ra một cảm nhận. Đó là cái thấy này hiện lên như là một sự tương tác của vật bên ngoài và tâm bên trong. Sự tương tác này sinh ra một cái thấy, cái thấy đó chiếu lên thành cảnh, bao gồm cả người thấy và vật bị thấy. Như một giác chiêm bao chiếu lên thành cảnh, gồm cả người và vật như trên sân khấu của tâm.

3. Nhận thức bằng cách quan sát (thân và tâm)

Nhận thức bằng cách nghe, nhận thức bằng cách thấy chính là “mở” hai giác quan tai và mắt, cho hai cái nghe và cái thấy vận hành. Qua Nghe và Thấy hầu như toàn thể thế giới hiện ra quanh ta. Bên trên tôi có nói thế giới hiện lên theo mức độ của người thấy. Thế thì bây giờ hãy thử quan sát chính mình, quan sát chính thân tâm mình.

Thân chúng ta là gì? Là một tập hợp to lớn, vận hành một cách tự động, không cần chúng ta lưu tâm đến. Thân chúng ta trung bình trong 30 giây thực hiện những thao tác sau đây: tim đập 36 lần, thở ra vào 8 lần, sản xuất 72 triệu hồng huyết cầu, máu chảy một đoạn đường 7km, sản xuất 100Watt năng lượng. Thân của chúng ta quả đang vận hành và vận hành với một công suất kinh khủng. Chúng ta tưởng mình làm chủ thân nhưng thật ra rất hạn chế. Đúng ra là, các

bộ phận của thân tự mình thao tác, trong một chương trình nhất định.

Còn tâm chúng ta vận hành như thế nào? Muốn biết cũng không đơn giản. Cái “nghe” của Bùi Giáng là tâm nghe tâm, không phải là việc dễ làm.

Thế nhưng hãy ngồi xuống, thật lòng xem điều gì xảy ra trong tâm, không chờ đợi mong cầu bất cứ điều gì, nhất là đừng mong một phép lạ, hình ảnh hay quyền năng gì sẽ xảy ra. Đừng ép uống tâm mình phải yên lặng, rỗng rang, vô niệm hay bất cứ điều gì. Đừng nghĩ đến thành công hay thất bại. Cứ tỉnh táo quan sát xem ra sao.

Đầu tiên hầu như ai cũng rơi vào một sự lộn xộn hỗn loạn trong tâm. Thường là hình ảnh của quá khứ gần, của tối hôm qua, sáng hôm kia trở về lộn xộn. Chúng lôi kéo ta đi cả phút, cả chục phút. Ta giật mình thấy ra mình chỉ ngồi suy nghĩ mông lung. Lát sau nữa thì lưng bắt đầu đau, chân bắt đầu nhức và ta sẽ sớm chấm dứt cái bài quan sát tâm.

Thế nhưng nếu kiên trì, nếu tỉnh táo và chú ý, thường thì phải sau vài tháng hay vài năm, ta sẽ nhận ra một điều đơn giản trong tâm. Đó là có một dòng hoạt động tâm lý cứ trôi chảy liên tục trong ta. Ban đầu có lẫn vui buồn thương nhớ, về sau cảm xúc ít đi nhưng tâm luôn luôn có hình ảnh, có âm thanh. Đặc biệt trong tâm ta luôn luôn có lời, khi thì độc thoại, khi thì đối qua đáp lại. Luôn luôn có lời nói thầm trong tâm, tôi tạm gọi là “tâm ngôn”.

Nếu một người luôn luôn nói lảm nhảm ta gọi hấn là điên. Nhưng thực tế chúng ta cũng luôn

luôn nói lảm nhảm, chỉ khác với người điên là không nói ra thành tiếng. Các hình ảnh, âm thanh đó trôi chảy như một dòng không bao giờ dứt. Đặc biệt nó không nằm dưới sự điều khiển của ta, nó “tự động” vận hành, như tim phổi chúng ta tự vận hành không cần ta lưu tâm đến. Ai không tin tâm tự vận hành thì hãy nhớ những đêm mất ngủ, ta chỉ mong tâm đừng nói nữa nhưng nó vẫn cứ nói. Và nếu may ta rơi vào giấc ngủ, tâm vẫn tiếp tục nói, sinh ra những giấc mơ.

Thế là tâm nói 24/24. Đừng nghĩ tâm chỉ nói những điều tào lao. Nó cũng rất hay nói những điều cao đẹp, thánh thiện. Tâm ngôn là một tên gọi khác của tư tưởng. Dù là tư tưởng cao đẹp hay tiếng đối đáp liên tục thường tình của nội tâm, ta nhận ra một điều giản đơn, đó là cái tôi không điều khiển được tâm mình, kể cả khi ngồi thiền. Tâm dặn tâm những điều cao đẹp cũng là tâm ngôn. Khi ngồi xuống tự nhủ “hãy lặng yên” thì lời đó cũng chính là tâm ngôn.

Nếu tỉnh táo kiên trì quan sát thêm vài năm nữa, lúc này thì 10 người đã bỏ cuộc hết 8, 9, ta thấy một điều lạ. Đó là phát hiện ra rằng những điều trong tâm, vui buồn thương nhớ, hình ảnh âm thanh, chúng đến và đi không để lại dấu vết nào cả. Ví như đốt một cây diêm. Một ngọn lửa phát ra. Chục giây sau ngọn lửa tàn. Trước khi ngọn lửa phát ra thì không có lửa, sau đó khi tàn cũng không còn lửa. Không thể nói lửa từ đâu đến và đi về đâu. Lửa chỉ là một hiện tượng nhất thời, đủ điều kiện thì hiện ra. Cũng như thế đám mây trên bầu trời cũng là một hiện tượng nhất thời.

Toàn thể hình ảnh và âm thanh trong tâm cũng là những hiện tượng nhất thời. Chúng không đến từ đâu và không đi về đâu. Có vị thiền sư nào đó nói: “chim hạc bay qua, bầu trời lại yên tĩnh không dấu vết”. Câu nói nghe thô sơ vậy mà mô tả tuyệt diệu trạng thái của tâm. Trước đó là không, sau đó là không. Đây chính là yếu tính của Tính Không.

Thêm vài năm nữa, lúc này đã gần chục năm trôi qua, lúc tâm đã quen tỉnh giác, ta có thể bắt gặp từng khoảnh khắc của cái tức thời thì có cái lạ nữa sinh ra. Khi đó không có tâm nữa, không có tâm ngôn, không có tư tưởng, không có độc thoại hay đối qua đáp lại mà kinh sách gọi là “không tâm không tứ” thì chỉ còn ánh sáng, âm thanh và hình ảnh. Cảm nhận của thân cũng biến mất, như người vô hình. Cái trống rỗng trong tâm như khoảng trống giữa hai đồ vật kê trong phòng. Như một gian phòng vốn trống rỗng nhưng có quá nhiều đồ đạc kê chặt trong phòng, cái này san sát cái kia. Nhưng khi lấy đồ đi thì khoảng trống xuất hiện. Khi vắng bật tâm ngôn thì tâm rỗng rang xuất hiện.

Chắc các bạn hiểu tôi nói gì rồi. Đó là tâm nguyên thủy của ta trống rỗng. Âm thanh, hình ảnh, tâm ngôn trong tâm ví như mây kéo đầy trời, che bầu trời xanh. Mây kéo suốt đời ta. Mây tạo hình thành cái vui cái buồn, cái thiện cái ác, ta chạy theo chúng. Mây còn tạo ra một cái đặc biệt, cái tôi. Cái tôi này cũng như mây được tạo tác ra thôi, nhưng nó tự hào đứng lên và nói ta là chủ các đám mây, cho rằng tất cả các đám mây thuộc về hẳn cả.

Thực hành thêm vài năm nữa và nếu may mắn, trong tâm xuất hiện một tình trạng lạ. Đó là tâm tự biết mình xưa nay vẫn có, nhưng mình hoàn toàn không có tính chất gì cả. Vừa có vừa không có. Có nhưng trống rỗng, trống rỗng nhưng sẵn sàng hiện tướng. Còn những thứ như âm thanh, hình ảnh, tư tưởng, ký ức, cảm xúc... trong tâm đều là thứ tạm thời xuất hiện. Chúng xem ra có vẻ ghê gớm, chắc nịch, có tác động to lớn khủng khiếp, nhưng khi hết hơi thì chúng không để lại dấu vết gì cả. Chúng chỉ hiện tướng và phát tác dụng, như quạt quay nhanh thì sinh chiếc đĩa tròn và cho gió mát. Lửa sinh ra thì phát sáng và sinh nhiệt, nhưng cúp điện thì đĩa tròn biến mất, hết củi thì ngọn lửa tàn. Sau đó là không có gì.

Tình trạng rỗng rang này của tâm đòi hỏi hành giả chú ý vào cái tích tắc tức thời, quan sát ngay tại đó. Nhưng hành động quan sát này là một hành động hoàn toàn thụ động. Chú ý nhưng thụ động, thụ động nhưng chú ý. Ta gọi là chú ý trống rỗng, chú ý nhưng không có đối tượng. Ngay từ “chú ý” cũng làm ta sinh lòng chủ động, nên gọi là “ghi nhận” một cách thụ động thì đúng hơn. Nếu ta chủ động, dụng công ta sẽ phá vỡ cái đang là. Cũng sánh như trong vật lý lượng tử, khi ta chủ động đo lường, ta đã phá vỡ dạng sóng của thực tại để hạt sinh ra.

Thế nên vừa giữ thụ động vừa chú ý, nói gọn là *chú ý trống rỗng*, là bí quyết của sự quan sát. Ta không lạ khi Phật giáo Tây Tạng hay nêu rõ *Trí tuệ* là thụ động, là nữ tính. Trong lúc đó *Phương tiện* là chủ động, là nam tính. “Phương tiện” hay “phương tiện thiện xảo” là

chủ động, dụng công can thiệp vào cái đang là, trong một tình trạng của Tâm hoàn toàn tỉnh giác sáng tỏ. Trong tình trạng giác ngộ của tâm thì tâm hoàn toàn thụ động nhưng lại hoàn toàn sẵn sàng sử dụng phương tiện. Khi đó Trí tuệ và Phương tiện thống nhất với nhau làm một.

4. Nhận thức bằng suy luận tư duy

Tới bây giờ, tổng kết lại thì ta thấy thế giới bên ngoài “chỉ” là tướng trạng khi vật chất đang vận động. Còn bên trong, thân cũng như tâm, là một tập hợp to lớn, hầu như không ai làm chủ. Nhất là tâm lại càng biến đổi nhanh chóng, liên tục, chớp nhoáng, khi có khi không. Cho nên khi ta ngắm nhìn thiên nhiên thì đó là một cái đang vận động nhìn một cái đang vận động khác.

Tư duy suy luận cũng là một hoạt động của tâm. Có hành giả coi nhẹ hoạt động của tư duy, nhưng thực ra tư tưởng, suy luận vô cùng quan trọng. Ý thức luôn luôn lập công đầu, “công vi thủ”. Thế thì ta hãy xem tri kiến khoa học và đạo học nói gì về thế giới và liệu ta có chứng thực được chăng?

Những phát hiện của ngành vật lý hạt nhân cho thấy trong mức độ nhỏ nhất của vật chất, trong mức độ hạ nguyên tử, các hạt cơ bản tồn tại rất ngắn ngủi, khi có khi không, xem như hoán chuyển được với cái mà ta gọi là năng lượng. Thực tại vật lý có thể xem là trống rỗng, nhưng không phải là không có gì nhưng lại là một trường năng lượng rất lớn, khi đủ điều kiện thì sẵn sàng chuyển hóa trở thành hạt cơ bản. Hiện tại khoa học vật lý còn phát triển mạnh nhưng ta có thể tạm thời kết luận như thế.

Thế thì các vị thánh hiền phương Đông quan niệm thế nào ? Trước hết có một điều vô cùng đáng ngạc nhiên, đó là các vị thánh nhân Phật giáo khái quát mọi hiện tượng *cả tâm lẫn vật* trong một khái niệm mệnh danh là “pháp hữu vi”. Họ tóm chung hiện tượng tâm vật, xác định tính chất chung nhất của chúng là những “hiện tượng được tạo thành” (hữu vi – composed things). Tất cả những gì được tạo thành, dù là do nhiều phần tử khác hợp lại, hay do các điều kiện khác sinh ra, được gọi là pháp hữu vi. Như thế thì từ mỗi hạt nhân nguyên tử đến cả các thiên hà vĩ đại, từ cực tiểu đến cực đại, đều là pháp hữu vi cả. Thân chúng ta và các cơ quan trong thân từ hơi thở cho đến các bộ phận cũng đều là pháp hữu vi. Chưa hết, cả mọi hiện tượng *tâm lý* cũng pháp hữu vi vì tất cả đều sinh ra từ các điều kiện khác. Về triết học đây là sự khái quát hóa cao nhất. Thế là mọi hiện tượng tâm vật trong thế gian đều là pháp hữu vi.

Như trên có nói, chúng ta đa số là nhà duy thực, ta xem các hiện tượng thế gian, nhất là vật chất và thiên nhiên đều có thực, chúng thực là như ta thấy chúng. Còn các vị đó nói sao về pháp hữu vi, về tất cả hiện tượng thế gian? Họ nói như sau:

Tất cả các pháp hữu vi
Như cơn mộng, như ảo ảnh,
Như bọt nước, như bóng
Như sương mai, như ánh chớp
Nên quán chúng như thế.

(Kinh Kim Cương, dịch bản chữ Hán của Cư Ma La Thập)

Trong đoạn kinh, các vị nêu 6 ẩn dụ để mô tả thực tại tâm vật: con mộng, ảo ảnh, bọt nước, bóng, sương mai, ánh chớp.

Ta không rõ vì lý do gì mà dịch giả Curu Ma La Thập không dịch hết bản Phạn ngữ, trong bản Phạn ngữ có đến 9 ẩn dụ như sau:

Như sao đêm, như mắt loạn, như ngọn đèn, như huyễn thuật, như sương mai, như bọt nước, như con mộng, như ánh chớp, như đám mây — những gì hữu vi nên được quán chiếu như vậy

Bản Anh ngữ: All composed things are like a dream, a phantom, a drop of dew, a flash of lightning.

That is how to meditate on them, that is how to observe them

Hãy bỏ qua con số 6 hay 9 của các ẩn dụ. Dù 6 hay 9, số lượng của các ẩn dụ này cho thấy một điều quan trọng. Đó là không có ẩn dụ, mô hình nào đúng hẳn cả, vì nếu có mô hình nào là thực tại thực sự thì hẳn các vị đã nói lên một cái duy nhất rồi. Ta có thể suy đoán là các vị thánh nhân thấy thực tại không thể dùng ngôn từ để diễn bày nên đành dùng lấy ẩn dụ, mô hình cho ta dễ hiểu. Cũng thế trong vật lý lượng tử, ngôn ngữ thông thường hầu như không diễn tả được thực tại đầy “nghịch lý” của nó. Thế thì ta có thể suy luận gì từ 9 mô hình, 9 ẩn dụ nói trên. Tính chất của các hiện tượng đó, thông qua các mô hình ẩn dụ, là ngắn ngủi, tạm thời, biến đổi liên tục, có nhưng không thực có, trống rỗng, chỉ là mặt ngoài, thấy vậy nhưng không phải vậy.

Các tri kiến đó đối với ta đều là cái biết gián tiếp. Nhưng những ai đã từng ngồi xuống, lặng

lẽ, thụ động, thực hành chú ý trống rỗng, ngắm nhìn quan sát và ghi nhận tâm mình và vật thể xung quanh đều có thể trải nghiệm lại một số mô hình mà các vị thánh hiền đã nêu lên, đồng thời tự thấy thêm những hình ảnh khác. Thậm chí trong thế giới ngày nay ta có thể tự nêu lên những ẩn dụ mới mẻ, không cần dựa vào ẩn dụ kiểu cũ. Chiếc quạt máy theo tôi là một ẩn dụ dễ áp dụng.

Suy luận từ các ẩn dụ mô hình là vô cùng quan trọng vì là bảng chỉ đường trực tiếp nhất. Nhưng vì là bảng chỉ đường nên ta nhìn xong là đi tiếp, không dừng lại. Nếu dừng lại lập tức nó trở thành chướng ngại.

5. Nhận thức bằng cách buông bỏ

Đi tiếp nhưng đi đâu? Thật ra chẳng có đường sá gì cả. Cuối cùng, “đi tiếp” là buông bỏ cho các pháp hữu vi tự vận hành. Thế nào là buông bỏ, buông bỏ cái gì?

Tới nay ta thường nghĩ, nhận thức là một quá trình làm giàu thêm cho tâm. Nhận thức là thêm, thêm kiến thức, thêm kinh nghiệm, thêm phán đoán. Nhận thức chỉ có một chiều “thêm”.

Thế nhưng nếu khéo quan sát, ta sẽ thấy kiến thức và kinh nghiệm là một con dao hai lưỡi. Kiến thức giúp ta hiểu thấu sự vật nhưng đến mức nào đó nó thành chướng ngại. Cái thấy sinh cái biết, đến phiên nó cái biết lại ngăn cản cái thấy.

Đóa hoa vừa xuất hiện trước mắt. Ta chưa kịp thưởng thức nó thì khái niệm về hoa và kinh nghiệm trong ta liền lên tiếng: “Đây là loại hoa hồng gai mềm hay trồng tại Đà Lạt. Có nhiều

màu đẹp hơn nhiều”. Ta không thấy thực tại mà chỉ nghe lời nói của chính ta. Cái biết cũ xưa về hoa đã ngăn ta thấy đóa hoa tinh khôi.

Nếu sánh kiến thức như những viên gạch nằm trong kho chứa không lồ của tâm thì kiến thức và kinh nghiệm rất có khuynh hướng tự mình xây nên một lâu đài và giam giữ ta trong đó. Có ai nói “Có thể xây địa ngục bằng những viên đá của thiện chí” thì ở đây ta có thể nói nhại rằng “Có thể xây lâu đài trú ẩn bằng những viên đá của kiến thức và kinh nghiệm”.

Có lẽ chúng ta từng thấy rất nhiều người, phần lớn là lớn tuổi và nhiều kiến thức, tự xây cho mình một lâu đài của thành kiến, kinh nghiệm, khái niệm, thang giá trị thiện ác đúng sai... và ẩn trú trong đó. Họ bít cả cửa sổ cửa lớn, bản thân họ không ra ngoài và cũng không cho những gì mới mẻ lọt vào. Ánh sáng mặt trời cũng không vào, họ tự đốt đèn bằng chất dầu mang tên “từng biết – well known” và vui sống trong đó.

Có thể chúng ta cũng đang ở trong góc sâu kín nhất của lâu đài. Thế nhưng, nhìn quanh lờ mờ có vài bảng chỉ đường của thánh hiền. Nếu theo bảng chỉ đường đó đi vài ba bước, ta thấy một chút ánh sáng lạ. Nếu tâm rộng mở và thử đi theo ánh sáng đó thì xa xa là những cửa sổ, cửa lớn lấp lánh ánh sáng. Mạnh dạn mở toang những cánh cửa đó, tức là hai cửa của Nghe và Nhìn. “Mở toang” là buông bỏ những gì đã biết, giữ tâm chú ý, rỗng rang, không chủ động, không dụng công, không mong chờ, chỉ chú ý

trống rỗng. Ta sẽ thấy ánh sáng mặt trời luôn luôn có đó.

Nói “ra ngoài” là nói ẩn dụ. Tâm không có trong ngoài. Tòa lâu đài nọ xây dựng bằng những viên gạch của tâm. Buông bỏ nó, phá hủy nó cũng là hoạt động của tâm. Chỉ cần thấy xuyên suốt tự tính của nó là đã phá hủy nó rồi, rất dễ. Nhưng cũng vô cùng khó, vì như Arbert Einstein nói, phá bỏ một thành kiến còn khó hơn phá vỡ một hạt nhân nguyên tử. Rất dễ nên nhà Thiền mới nói buông dao quay đầu là thành Phật. Rất khó nên không mấy ai thành tựu, trước khi thành tựu, Phật cũng phải tu vô lượng kiếp. Về phần tôi, tôi cũng thấy rất khó vì phải bơi ngược dòng tất cả mọi thói quen.

“Bên ngoài” ra sao? Bên ngoài những lâu đài kín cửa là một không gian vô cùng thanh tịnh. Huệ Năng đã từng thốt lên “Ai dè tự tánh vốn sẵn thanh tịnh”. Lục Tổ mà thốt lên “ai dè” thì chúng ta khó mà ngờ đến. Phía trên ta nói “giữ tâm rỗng rang” là nói cho người trong nhà đi lần ra cửa lâu đài, chứ ở bên ngoài rồi chỉ cần để tự nhiên, tâm vốn rỗng rang, tâm vốn luôn luôn chú ý, tâm vốn luôn luôn tỉnh thức. Cho nên ra ngoài thì cũng bỏ luôn sự chú ý vì lúc đó chính ta là sự chú ý.

Có thể các bạn hỏi tôi chứng nghiệm được cái gì. Lòng tôi vẫn còn đầy ngập những đám mây. Nhưng mây thỉnh thoảng vén ra cho thấy chút trời xanh. Tôi chỉ ghi nhận được rất ngắn là: Thực tại chính là toàn thể pháp hữu vi đang vận hành chớp nhoáng, vô chủ, cái này sinh ra cái

kia, làm điều kiện lẫn nhau để sinh ra và diệt đi. Sinh diệt vô tận.

Không ai điều hành sự vận hành các pháp, chúng tự vận hành. Không có Thượng đế, không có quan tòa thưởng phạt.

Còn chúng ta là ai? Mỗi cá nhân chúng ta là một *tiêu điểm* của sự ghi nhận. Tiêu điểm để các pháp hiện lên chứ tiêu điểm không phải chủ nhân các pháp. Bạn ngồi đó và ghi nhận các pháp như tim đập, hơi thở ra vào, hơi nóng trong thân, tiếng chim hót, chó sủa, ánh sáng, hình ảnh... Tất cả chúng là pháp và chúng vận hành vô chủ. Vô chủ nhưng vận hành hoàn hảo. Thỉnh thoảng có tư tưởng, ý niệm, ký ức hiện ra, nhưng các pháp đó lại biến mất. Tiêu điểm chỉ ghi nhận, không chạy theo chúng, không nạp cho chúng thêm năng lượng nên chúng diệt mất, như hết củi lửa tàn. Để có khái niệm về “tiêu điểm” này, các bạn hãy nhớ đến khái niệm ảnh toàn ký (Holographie), trong đó một điểm trong ảnh chứa toàn bộ chi tiết của cái tất cả.

Các pháp vận hành nhanh chóng chớp nhoáng, nhanh hơn cả máy vi tính. Trong sự vận hành đó hiện ra thế giới và con người. “Lại thấy trong ta hiện bóng con người” (Trịnh Công Sơn). Quạt quay hiện tướng đĩa tròn. Cũng thế, pháp vận hành hiện tướng thế giới và con người.

Nhưng cũng không phải ta ngồi đó hoàn toàn bất lực trước các pháp xảy ra. Có khi có một pháp hiện lên, muốn “can thiệp” vào thực tại thì pháp đó thông qua tiêu điểm đó để *can thiệp vào thực tại*. Trong tình trạng giác ngộ thì sự can thiệp đó gọi là “phương tiện thiện xảo”. Còn chúng ta

cũng luôn luôn can thiệp vào thực tại, nhưng trong tâm vô minh, cái đó là hành động thông thường.

“Can thiệp vào thực tại” nghe có vẻ to tát nhưng thật ra rất bình thường. Thí dụ thông thường: Đang ngồi thiền, cảm giác ngứa nổi lên, ví dụ tại mũi. Bạn chủ động đưa tay gãi mũi, lúc đó bạn đã can thiệp vào thực tại. Và hành động gãi rất hoàn hảo: không thấy mũi, không để ý đến tay mà vẫn gãi đúng chỗ. Đó là do pháp hoạt động toàn hảo. Pháp trong dạng tự nhiên hoạt động luôn luôn toàn hảo.

Tất cả các pháp hiện lên tại tiêu điểm cá thể, tất cả các pháp tác động vào thực tại cũng thông qua tiêu điểm cá thể. Mỗi chúng ta là một điểm của bức ảnh toàn ký vĩ đại mà ta gọi là Tâm. Tất cả hiện ra trong một (tiêu điểm). Từ một (tiêu điểm) tác dụng lên tất cả. Chắc có ai trong các bạn đang nhớ đến Tư tưởng Hoa Nghiêm “Tất cả trong một, một trong tất cả”. “Tất cả trong một” là nội dung Trí Huệ, “Một trong tất cả” là nội dung của Phương tiện thiện xảo.

Thưa quý vị, thưa các bạn sinh viên,

Lặp lại tư tưởng Hoa Nghiêm, tôi cảm nhận run sợ vì vừa chạm đến những điều mình không biết, mình không trải nghiệm. Tôi chỉ là kẻ sơ cơ, còn trú trong lâu đài nọ, mới mò đến bên cửa sổ nhìn ra bên ngoài, thấy chút trời xanh. Nhưng vừa thấy trời xanh thì tâm tôi quen thói đưa khái niệm vào giải thích, lập tức bị ném ngược trở lại. Làm sao tôi biết được tri kiến của những ai đã an trú trong trời xanh được?

Hắn có bạn tò mò hỏi “Thế thì làm sao ra bên ngoài, làm sao bỏ lại đằng sau tòa lâu đài?”. Tôi chỉ lặp lại lời kinh làm Huệ Năng bưng tỉnh:”đừng nên dựa vào đâu cả”, Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm. (Vô sở trụ: you must be Nonlocal), (sinh kỳ tâm: for the appearing of this mind)

Tức là không dựa vào đâu, buông bỏ tất cả, buông cả lời kinh, bỏ luôn sự buông bỏ. Tất cả kinh sách đều là bảng chỉ đường và nằm bên trong lâu đài. Kinh sách là ngón tay chỉ mặt trăng. Phải quên tay mới thấy trăng.

„Nói ra nghe thử”. Nếu quý bạn muốn nghe một lời thổ lộ chân thành thì vừa rồi là thật sự chân thành. Tôi không loại bỏ mình sai lầm, phiền diện, hời hợt, không đầy đủ. Tôi không có chút tham vọng thuyết phục ai về luận giải, triết lý gì cả. Tôi cũng không dám khuyên ai bơi ngược dòng, ngồi xuống gối, thực hành chú ý trống rỗng, thụ động ghi nhận. Tất cả chỉ là lời tâm sự.

Xin trân trọng cảm ơn.

Nguyễn Tường Bách

(Anh Nguyễn Tường Bách hiện là một
Thiền Sinh Giáo Thọ tại Hội Thiền Tánh Không Đức Quốc)