

# SỐNG TRONG THỰC TẠI

Ngũ quan rất là quan trọng cho con người, trước tiên là nhờ chúng mà ta ý thức được thế giới chung quanh có màu sắc, hương vị, âm thanh v.v. Các ghi nhận này tích tụ, được chọn lọc để trở thành kinh nghiệm làm ta nhạy bén hơn với sự việc bên ngoài, lấy thí dụ khi ngủ thấy mùi biển mặn trong không khí hay mùi nhựa thông thì chúng ta biết là mình sắp tới bờ biển hay đã lên tới vùng mát có thông mọc. Bên trên ngũ quan có trí thông minh điều hợp những gì ta cảm được từ thế giới bên ngoài dẫn tới hiểu biết và phản ứng, cách đối phó trong đời. Bởi ngoài thế giới cảnh vật còn có thế giới tâm linh mà ngũ quan thì chuyên chú gần như hoàn toàn vào cảnh vật, khi dựa vào cái trí không mà thôi để phân tích xếp đặt cảm nhận của ngũ quan thì rất có nhiều phần là ta không bắt được ý nghĩa tâm linh của sự việc. Muốn làm được điều này thì phải sử dụng quan năng khác, đó là trực giác hay tuệ, trực giác nhìn thấu qua cảnh vật để đi tới nguyên do có sự hiện hữu của vật, vai trò của chúng trong cuộc sống rộng lớn. Nói khác đi trực giác không bị ảnh hưởng của cảm quan mà thấy sự vật như nó là trong dòng sống vĩnh cửu, thấy thực tại thay vì ảo ảnh cuộc đời.

Điều này cần được bàn kỹ thêm một chút. Cảm quan cho ra nhận xét đúng nhưng ta có thể diễn dịch sai lạc, thí dụ như vài cảm nghĩ sau chắc ai cũng có lần nói:

- Mầu này làm tôi nhớ (hoa đào ngoài bắc, áo mẹ tôi ...)
- Nhạc này giống như buổi lễ mà tôi đã dự hồi (năm ngoái, sinh nhật...)
- Mùi hương này hay thấy ở (Đà Lạt, Lái Thiêu...)

Nó hàm ý ta không nhìn thẳng vào sự việc hay cảm ngay vào phút này, nơi đây, mà ta lọc hình ảnh qua một hồi ức, liên kết nó với chuyện đã xảy ra trong quá khứ là mầu mẹ tôi ưa thích, nhạc trong buổi sinh nhật, mùi hương của vườn hồng tại Định Quán v.v. Khi liên kết như vậy ta đánh mất cơ hội sống trong thực tại, không học được điều gì mà kinh nghiệm lần này mang lại vì ta bận sống trong quá khứ, và bởi quên đi thực tại ta không thấy đúng bản chất cùng ý nghĩa của sự việc đang xảy ra, ta gán cho việc đặc tính của quá khứ mà nó không có lúc này. Lấy thí dụ bó hoa cưới của ta có nhiều hoa lan, bây giờ mỗi lần bắt gặp mùi hoa lan hay nhìn thấy hoa lan thì ta mơ màng nhớ đến ngày cưới khi trước, trong khi mùi hoa lúc này không liên hệ chút nào đến chuyện cưới hỏi mà có ý nghĩa khác hẳn. Khuynh hướng nhìn hiện tại bằng kinh nghiệm quá khứ được nhận biết đã lâu, nên đạo Phật dạy rằng con người cần sống trong thực tại vì quá khứ đã qua còn tương lai chưa tới.

Nhìn theo quan điểm tâm linh thì quá khứ và tương lai có là do ý niệm hữu hạn về thời gian của tâm thức trong ba cõi trí, tình cảm, vật chất và trong một kiếp, tức tâm thức của cái ngã, nhưng tiến hóa là chặng đường dài gồm nhiều kiếp, con người thật sẽ có tầm nhìn rộng lớn và trải dài nhiều kiếp bao trùm quá khứ và tương lai. Việc trụ vào một mốc điểm đã qua của cuộc sống (mùi hoa lan ngày cưới) làm ta đứng một chỗ mà không tiến theo thời gian, thay vì đem mốc điểm ấy vào tiến trình chung của tâm thức, làm ý thức được phong phú và sâu sắc thêm, ta chỉ nhận ra mốc điểm, không thấy gì khác ngoài nó và ấy không phải là cái nhìn của chân ngã. Cũng nói về việc sống thực vào chính thời điểm đang có, bắt lấy kinh nghiệm của phút giây này, Krishnamurti nói đại ý là ta nên đón nhận mọi cảm giác xảy đến cho ta như đó là lần đầu tiên gặp được chúng mà không so sánh chúng với kinh nghiệm đã biết trước đây, có được vậy ta mới nhìn sự việc đúng như nó là, thực sự sống có ý thức

trong bất cứ phút giây nào của cuộc đời.

Về mặt tâm linh một dấu hiệu của việc sống trong thực tại là sự hòa hợp trọn vẹn với sự sống, không còn thấy có sự chia rẽ, phân biệt nào, con người trở nên làm một với sự sống thiêng liêng trong mọi loài, đồng hóa với nó và có thể nói rất chính xác rằng 'Tôi là Sự Sống'. Khi ngộ được như vậy thì ý niệm về thời gian thay đổi, không còn quá khứ, hiện tại và tương lai mà chỉ còn thực tại vĩnh cửu, thoát khỏi ảo ảnh rộng lớn về cuộc đời.

Người ta có thể nói là có nhiều thực tại, nhưng sự phân chia chỉ có khi nhìn theo quan điểm cái ngã còn khi có ý thức tinh thần thì chỉ có một thực tại duy nhất tuy rằng nó càng lúc sẽ càng mở rộng theo với khả năng cảm nhận của người, đúng hơn đây là khả năng đi sâu vào vùng tâm thức mới mẻ và trụ trong đó. Thí dụ như nhận xét sau hay được nhắc tới trong thiền, một người kể lại kinh nghiệm đời mình đại ý rằng:

*- Trước khi học hỏi thì sãi tôi thấy sông là sông, nước là nước.*

*Học hỏi rồi thì thấy sông không phải là sông, nước không phải là nước.*

*Khi giác ngộ sãi tôi lại thấy sông là sông, nước là nước.*

Như vậy bước kế tiếp sau khi đã thấy thực tại là hòa nhập thành sông thành nước, làm cho ý thức này thẩm nhập trọn con người ta trở thành lực sống động trong đời, chứ không phải chỉ thoáng qua trong tích tắc rồi biến mất. Muốn vậy thì cần tỉnh thức để sống trong thực tại càng thường càng tốt, nhớ trở lại ý thức tuyệt diệu mà ta có lần cảm biết và nỗ lực kéo dài giây phút ấy, khiến ta sống trong thực tại vĩnh cửu càng lúc càng thường và càng lâu hơn. Thực tại không phải chỉ thuần là ý thức mà còn là năng lực tâm linh, khi biết rằng mình là con người tinh thần thì ta cùng lúc ý thức rằng mình là điểm năng lực trong một bể năng lực, và năng lực này được sử dụng theo Thiên cơ. Ý thức về thực tại do đó cũng là ý thức về năng lực, thấy được thiên cơ và dùng năng lực để thực hiện thiên cơ.

Để thấy được thực tại thì cần phải có trực giác, và phát triển trực giác là một trong những mục tiêu người ta cần nhắm tới. Tuy nhiên muốn có trực giác đúng đắn thì cũng phải phát triển song song phần trí tuệ, để khi nảy nở trực giác sẽ cho phép con người ngắm nhìn được thực tại một cách rõ ràng, không bị huyền tưởng biến dạng, và thấy xuyên qua ảo ảnh của ba cõi. Trực giác phát triển cho phép người ta tiếp xúc được với thiên cơ trực tiếp, với ý tưởng và sự kiện như nó là. Khi Thiên cơ được cảm nhận thì người ta cũng có được ý thức về tính đồng nhất thể của muôn loài, cái đích chung hòa hợp mọi đường tiến hóa trong thế giới. Mọi sự sống và hình thể được nhìn ngắm theo đúng ý nghĩa của chúng, giá trị thực sự của chúng được nhận biết, cảm nhận này biến thành lực thúc con người hành động để sáng tạo, thực hiện ý tưởng mà họ nắm bắt được mà không chần chừ.

Sự việc tùy thuộc vào mức phát triển của trí tuệ và trực giác nên khi sự phát triển chưa toàn vẹn và thiên cơ không được nắm bắt đúng như nó là, hay có khi chính con người không có cảm nhận mà chỉ biết qua kinh nghiệm bất toàn của người khác, diễn dịch làm cho nó bất toàn thêm, thì kết quả là có những hoạt động sai lạc, phí công như có thể thấy trong một số tổ chức quốc tế và tinh thần bất cứ lúc nào.

Nói thêm về việc có nhiều thực tại tùy theo mức ý thức được phát triển ra sao của người, cái ý thức cao nhất là biết rằng ta là Thực tại thể hiện qua ba tính chất, do vậy không có sự phân cách giữa các phần. Thực tại tuyệt đối này chỉ được cảm nhận dần dần theo với tâm thức mở rộng của con người, từ từ con người biết rằng mình là

chân ngã rộng lớn hơn, bao trùm lấy sự sống thường nhật, và tâm thức hay thực tại trong sự sống này chỉ làm một phần của tâm thức và thực tại rộng lớn khác đó. Thực tại tuyệt đối hay chân ngã là một, vì vậy mới có câu nói rằng con người thật sống trong vĩnh cửu, không có sự phân cách giữa thực tại và tâm thức mà sự phân cách chỉ có khi ý thức chưa đủ sâu rộng, chưa vượt qua được màn ảo ảnh để trở thành thực tại.

Ta nghe nói nhiều đến những quan năng huyền bí thấp và được khuyên là chúng không có chỗ trong sự phát triển tâm linh, thay vào đó có những quan năng của linh hồn cần được làm nẩy nở và một trong những quan năng này là ý thức về thực tại trên cõi tinh thần, không bị huyền tưởng, ảo ảnh chi phối, dẫn tới sự tử ngộ. Kể đó một khi biết được thực tại tâm linh rồi thì người ta cần theo sát nó không chút dè dặt tuy cần tránh xa lòng cuồng tín. Một chút giải thích sẽ cho ta thấy sự khác biệt giữa hai thái độ, lòng cuồng tín, sùng tín đối với một người hay một lý tưởng tự nó không phải là đặc tính tinh thần để có thể cho phép thấy thực tại, bởi thái độ ấy hướng ra bên ngoài, vì lý tưởng đẹp đẽ hay nhân vật được yêu mến nằm ngoài cái ngã. Thí dụ là một Thượng đế râu tóc bạc phơ ngự tít trên cao, một vị Phật ở cõi tây phương cực lạc, đức Chúa ở thiên đàng, và chân sư ở Hi Mã Lạp Sơn. Nhưng khi phát triển và đạt được cái thức của chân ngã thì không còn lý tưởng bên ngoài, thay vào đó là hiểu biết thực tại tâm linh, biết rằng ta chính là thực tại, lý tưởng và đang trở thành thực tại, ta với lý tưởng là một.

Con người nay nỗ lực không phải để vươn ra ngoài, tới một điều gì bên ngoài, mà là để mở rộng chính mình, khám phá và đồng hóa với một thực tại sống động ngày càng rộng lớn sâu xa hơn. Hiểu biết ấy dẫn tới thay đổi về thái độ, chuyển biến lòng sùng tín sang thành ý thức về mục tiêu, lòng quyết chí sắt đá của giai đoạn sùng tín dần dần trở thành mục đích vững vàng, trầm tĩnh, mạnh mẽ của linh hồn. Linh hồn uyển chuyển và điều chỉnh con đường của mình nhưng không dè dặt mục tiêu thì cũng vậy, lòng sùng mộ dành cho một nhân vật hay lý tưởng nhường chỗ cho tình thương của linh hồn đối với các linh hồn khác. Từ việc uốn nắn cuộc đời của mình theo ước vọng thanh cao nhưng ở bên ngoài, con người bước sang việc có mục tiêu vững vàng, phát triển chính mình mà cũng là thực tại vĩnh cửu.

Nói như vậy có vẻ như đây là công việc riêng tư của một người mà không liên hệ gì đến xung quanh, nhưng không phải thế. Một trong những hệ quả khi cảm biết được thực tại tinh thần là nó làm ta ý thức rằng mình là một với cuộc sống, mình là cuộc sống và từ phút ấy có nỗ lực để biểu lộ thực tại này, hay nói khác đi ai đã thấy thực tại thì tìm cách diễn giảng chúng để làm người khác nếu không thấy được như họ thì ít nhất cũng cảm nhận được phần nào thực tại ấy. Thực tại mà nghệ sĩ bắt được là mỹ lệ, như nhạc sĩ nghe được trong tâm hồn mình khúc nhạc tuyệt vời và họ gắng công viết lại để tạo được âm thanh tương tự bằng nhạc cụ cõi trần, hay họa sĩ thấy được màu sắc cõi trời thì cố sức vẽ lại trong tranh màu sắc tuyệt mỹ đó. Với người khác thì bằng cách này hay cách kia, người ta cảm thấy bị thôi thúc để làm cho thực tại bắt gặp trở thành điều sống động trong đời.

Sống trong thực tại có nghĩa ta nhìn sự việc theo quan điểm tinh thần thay vì nhìn theo hình tướng như thí dụ sau. Trong mỗi cuộc đời tới một lúc nào đó con người đạt tới thành quả cao nhất trong kiếp ấy vào độ tuổi khác nhau, khi ấy người ta có khuynh hướng muốn ổn định, không muốn phấn đấu xây dựng hăng hái tiếp như trước nữa. Thái độ này làm ngăn chặn tiến triển của họ, và khi mức cao nhất này đạt được sau khoảng tuổi 55-70, thì có thêm vấn đề hiển nhiên là sự mệt mỏi của thân xác vật chất. Đây là tiến trình tự nhiên nhưng nó làm tăng thêm khó khăn của việc chống lại khuynh hướng muốn chậm bước, giả thử người ta muốn ngưng lại ở điểm này thì không có gì đáng trách, vì mục tiêu trong kiếp sống đã thành tựu và kiếp sau sẽ gặt hái được thành quả trong kiếp hiện tại. Tuy nhiên khi nhìn theo thực tại tâm linh hay quan điểm của linh hồn thì một kiếp không đứng

riêng rẽ mà nằm trong chuỗi nhiều kiếp, và thành quả cao nhất không đạt được chỉ trong một kiếp mà sau chu kỳ nhiều kiếp, vì vậy không cần có việc đi chậm lại khi hoàn tất mục tiêu của một đời, bước vào tình trạng ngưng đọng chờ cho hết kiếp sống và không có gắng công gì thêm. Thay vào đó người ta vẫn có thể tiếp tục hoạt động và không để cho thân xác đã cao tuổi cùng trí não mệt mỏi ngưng nghỉ chỉ vì đã có một quá khứ thành công.

Sự việc giống như sau một năm học thi học sinh có thể hài lòng là điểm cuối năm cao và tung tăng nghỉ hè ba tháng, nhưng cha mẹ biết rằng việc học không chấm dứt ở đó cũng như năm học chỉ là một phần của học trình tiểu học hay học trình trung học nhiều lớp, và mục tiêu gần đáng kể là xong bậc tiểu học hay trung học, mà không phải chỉ là xong một năm học tuy đó cũng là một thành quả, và ta chưa nói đến mục đích xa là thành tài, thành nhân. Con người khi phát triển khả năng tâm linh sẽ ý thức được nhiều thực tại từ nhỏ đến lớn, để tới cái thực tại cao tột nhất là biết rằng chân ngã và ta là một, và biểu lộ qua ba khía cạnh. Con người khi ấy hiểu được rằng mình là phản ảnh của thiêng liêng ba ngôi, và không có sự phân chia cao hay thấp của chân ngã hay phàm ngã, mà chỉ là Thượng đế đang biểu lộ.

Người ta biết được thực tại tâm linh bằng kinh nghiệm riêng, trực tiếp của chính mình. Đây là điểm quan trọng vì nhận thức chỉ có giá trị khi con người đạt được một cách tự do, tự mình vì giác ngộ mà không do áp đặt của uy quyền của giáo hội hay một ai bên ngoài mang lại. Ý thức này đến từ bên trong nên bền vững trở thành một phần mãi mãi của chính họ. Mỗi phút giây trong đời có những chuyện làm ta quên đi thực tại, thói quen con người là so sánh việc xảy đến cho ta lúc này với điều đã biết tức kinh nghiệm đã qua, quá khứ, vậy bước đầu tiên để tránh lặp lại điều này là hân hoan đón nhận mọi việc bằng tâm tình mới không thiên kiến, nghe tiếng chim hót như đó là lần đầu tiên nghe vậy, thấy sương long lanh trên cánh hoa như lần đầu tiên thấy vậy, và cảnh giác với cảm xúc của mình để ý thức ngay mỗi khi thấy ta trở ngược lại quá khứ.

Ly đầy nước thì không thể chứa thêm nước khác chế vào ly, cũng vậy khi tâm hồn tràn ngập chuyện cũ thì không còn chỗ để tiếp nhận chuyện mới và mức tăng trưởng tâm linh chậm lại, hay có khi dừng hẳn luôn, trong trường hợp người cao niên chỉ nhắc lại chuyện cũ cách đây 50, 60 năm và quên sống trong thế kỷ 21. Họ lạc điệu với giòng sống chung quanh, nhưng chuyện đáng nói hơn là không sử dụng trọn vẹn khoảng thời gian có mặt ở cõi trần để học hết những điều mà kiếp sống ở đây cung ứng vào lúc hiện tại. Ta không nên bỏ phí cơ hội như vậy. Sống trong thực tại không ngừng làm tâm thức rộng mở mà còn làm ta sống thật, nhìn đúng sự vật như nó là không thêm thắt tô điểm, giảm bớt, tránh tạo thêm huyền tưởng làm việc học hỏi sự sống được dễ dàng hơn cho ta mà cũng cho người.

Nhìn kỹ thêm thì câu chuyện diễn ra hết sức khoa học. Khi chú ý sống trong thực tại ta nâng làn rung động của mình lên nấc cao, luôn luôn tỉnh thức, luyện tập lâu ngày thì hành động biến thành thói quen, các thể sẽ tự động rung một nhịp riêng. Diễn trình không gì khác hơn là chọn lựa làn rung động, thay thế tần số thấp bằng tần số cao hơn; ta thực hiện nó bất cứ khi nào được và nỗ lực duy trì càng lâu càng tốt. Từ từ việc sống tỉnh thức kéo dài thêm, tình trạng lơ đãng rơi trở lại vào ảo tưởng bớt dần. Sự thực hành mang tính cách bí truyền sâu đậm mà cũng cho thấy huyền bí học là khoa rất thực tiễn, áp dụng vào mỗi phút giây trong đời, không phải là chuyện mơ hồ viễn vông.