

ALEXANDER SIMPONS & ANHELLEN SIMPONS
THẠCH CHÂN (石真)

ĐẠO

NGUYÊN LÝ SỐNG HỢP HỢP VÀ QUÂN BÌNH

PHÂN DÙNG CÁC NGUYÊN LÝ CỦA ĐẠO ĐỂ
HỆ XÂY DỰNG ĐỜI SỐNG KHANG KHANG VÀ MẠNH PHU



PHÁ XUẤT BẢN MỸ CÁ MẠI

ALEXANDER SIMPKINS & ANNELLEN SIMPKINS
THÀNH CHÂNG DỊCH

ĐẠO

NGUYÊN LÝ SỐNG HỢP HỢP VÀ QUÂN BÌNH

ÁP DỤNG CÁC NGUYÊN LÝ CỦA ĐẠO ĐỂ
XÂY DỰNG ĐỜI SỐNG KHANG KHIỆN VÀ HẠNH PHÜC



NHÀ KIẾT ĐUAN BỐN CÁI MÀU

Table of Contents

Lời Mở Đầu

PHẦN I: LƯỢC SỬ ĐẠO GIA

Chương I: Nguồn Gốc Và Nền Tảng

Chương II: Lão Tử và Đạo Đức Kinh

Chương III: Trang Tử

Chương IV: Liệt Tử Và Dương Chu

Chương V: Trào Lưu Huyền Học

Chương VI: Đạo Giáo

PHẦN II: CÁC NGUYÊN LÝ CỦA ĐẠO

Chương VII: Tính Huyền Đồng Của Đạo

Chương VIII: Tương Quan Âm Dương

Chương IX: Yếu Tính Của Đạo

Chương X: Vô Vi

Chương XI: Giản Dị Và Thuần Phác

PHẦN III: ĐẠO VÀ CUỘC SỐNG

Chương XII: Thiên

Chương XIII: Khí Công

Chương XIV: Sức khỏe

Chương XV: Võ Thuật

Chương XVI: Nghệ Thuật Sáng Tạo

Chương XVII: Hợp Nhất Với Thực Tại

THAY LỜI KẾT

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

1

2

3

4

5

6

(7)

(8)

(9)

(10)

(11)

(12)

(13)

(14)

(15)

7

8

9

10

11

12

13

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Lời Mở Đầu

Đạo là một khái niệm rất cổ xưa. Những ý niệm về đạo đã góp phần hình thành nên nền văn minh và kho tàng triết lý phương Đông. Khởi đầu từ Lão Tử, các bậc thánh triết của Đạo gia đã xây dựng triết thuyết của mình trên nền tảng ý niệm về Đạo như một nguyên lý tuyệt đối, tiên nguyên, vô hình vô danh, huyền diệu và bất khả tư nghị.

Mặc dù được xây dựng trên nền tảng ý niệm huyền nhiệm, triết lý của Đạo gia có tầm ứng dụng thiết thực trong đời sống con người. Từ hàng ngàn năm nay, các nguyên lý của Đạo là nguồn cảm hứng tinh thần của con người, có ảnh hưởng sâu sắc đối với quá trình hình thành và phát triển của các ngành học thuật như: chính trị, tôn giáo, triết học, văn học, nghệ thuật, y thuật, võ thuật, khoa học v.v... Các nguyên lý ấy cũng được vận dụng kết hợp vì một số triết thuyết khác, đặc biệt là Phật giáo Thiền tông và đạo Nho. Sự kết hợp ấy đã tạo nên kho tàng tri thức minh triết phương Đông, thể hiện trọn vẹn cái nhìn của con người về thế giới vũ trụ và nhân sinh.

Trong đời sống xã hội hiện đại ngày nay, con người buộc phải nỗ lực không ngừng để có được một đời sống thành đạt và hạnh phúc. Áp lực của cuộc sống tạo ra sự căng thẳng và bất an. Theo quan niệm của Đạo gia, con người hoàn toàn có thể đạt được một cuộc sống toàn mãn mà không cần nỗ lực thái quá. Các nguyên lý của Đạo là phương tiện hữu hiệu giúp con người thực hiện được mục đích đó. Chúng ta có thể hợp nhất với Đạo mà vẫn không mất đi chính mình, có thể hòa vào dòng đời biến động mà vẫn giữ được nhịp sống quân bình và phát huy trọn vẹn năng lực nội tại. Nghịch lý hơn cả, hay nói đúng hơn là huyền nhiệm hơn cả, các nguyên lý ấy giúp chúng ta khai phá tiềm năng tinh thần bằng cách đối mặt với "những điều không biết". Tóm lại, triết lý của Đạo gia có thể giúp chúng ta tìm thấy một phương cách sống quân bình, an lạc và đầy sức sáng tạo.

Quyển sách này được biên soạn với mục đích giúp bạn đọc tìm hiểu các nguyên lý của Đạo gia và cách thức vận dụng chúng để xây dựng một đời sống khang kiện và hạnh phúc. Về mặt hình thức, quyển sách này được chia làm ba phần, bao gồm 17 chương.

- Phần I trình bày những nét chính trong lịch sử hình thành và phát triển của triết lý Đạo gia.
- Phần II lý giải những quan niệm cơ bản trong triết thuyết của Đạo gia, đúc kết các nguyên lý của Đạo trên tinh thần tôn trọng tính tương giao và thống nhất của các nguyên lý ấy.
- Phần III trình bày và hướng dẫn cách vận dụng các nguyên lý của Đạo trong đời sống thực tế.

Tác giả rất mong quyển sách này sẽ mang đến cho bạn đọc niềm hứng khởi tinh thần trên con đường xây dựng một cuộc sống hạnh phúc và an lạc trong đời.

C. Alexander Simpkins (Tiến sĩ Tâm lý)
Annellen Simpkins (Tiến sĩ Tâm lý)

PHẦN I LƯỢC SỬ ĐẠO GIA

*Tôi hồ như mờ đi trong bóng dáng khói sương,
Như khói sương, tôi hòa vào người khác,
Như khói sương, họ hòa vào trong tôi.*
- Mukerjee.

Lịch sử Đạo gia ẩn hiện phía sau bức màn huyền thoại. Dòng thời gian đã khuất lấp hầu như toàn bộ các sự kiện gắn liền với giai đoạn sơ khai của nó, chỉ để lại một vài nét tổng quan mờ hiện ra dưới cái nhìn của giới sử gia. Các bậc thánh triết của Đạo gia là những nhân vật có tiểu sử gắn liền với những câu chuyện truyền thuyết, ngụ ngôn và huyền thoại. Phần lớn những câu chuyện ấy xuất phát từ Đạo giáo, một tôn giáo có quá nhiều tín điều và hình thức thực hành tín ngưỡng. Điều may mắn là, cùng với các bản văn cổ của Đạo gia nguyên thủy, tinh hoa tư tưởng của các bậc thánh triết ấy vẫn còn được lưu truyền cho đến ngày nay.

NGUỒN GỐC VÀ NỀN TẢNG

Dịch có Thái cực, Thái cực sinh Lưỡng nghi, Lưỡng nghi sinh Tứ tượng, Tứ tượng sinh Bát quái.
- Kinh Dịch, Hệ từ thượng

Hầu hết những gì chúng ta biết về các bậc triết gia Trung Hoa thời cổ đại đều xuất phát từ công trình nghiên cứu của hai cha con sử gia danh tiếng, cha là Tư Mã Đàm (Ssu-ma Tan; mất năm 110 trước C.N.) và con là Tư Mã Thiên (*Ssu-ma Ch'ien*; 145-86 trước C.N.). Tư Mã Đàm là thái lệnh sử(1) dưới triều Hán. Sau khi ông mất, Tư Mã Thiên kế nhiệm chức vị của cha và hoàn thành bộ Sử Ký. Bộ Sử Ký lừng danh ấy đã giúp các thế hệ sử gia sau này định hình nên bức tranh tổng quát về cuộc sống và tư tưởng của các bậc thánh triết Trung Hoa vĩ đại.

Người Trung Hoa cổ đặt lòng tin vào một vũ trụ toàn nhất, niềm tin ấy tồn tại trước khi các thuyết thuyết của họ ra đời. Khởi thủy, vũ trụ là khối hỗn mang vô cùng tận được gọi là Vô cực (Wu Chi), chứa đựng mầm mống của vạn vật. Thái cực (Tai Chi) hình thành từ khối hỗn mang ấy: khi động thì sinh Dương (Yang), khi tĩnh thì sinh Âm (Yin), một động một tĩnh, cùng làm căn bản hỗ trợ cho nhau.

KINH DỊCH (I Ching),

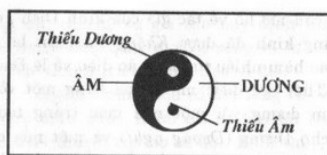
lý thuyết về quy luật vận hành của vũ trụ

Quan sát và chiêm nghiệm quá trình vận động của vạn vật (dịch tượng), các bậc thánh nhân Trung Hoa đã phát hiện ra quy luật biến dịch của trời đất và đúc kết nên nguyên lý: Thái cực, Thái cực sinh Lưỡng nghi, Lưỡng nghi sinh Tứ tượng, Tứ tượng sinh Bát quái. Bát quái sinh sáu mươi bốn quái tượng trưng cho vạn vật muôn hình vạn trạng. Kinh Dịch ra đời, trở thành nền tảng lý thuyết, giúp biết bao thế hệ trí giả Á Đông diễn giải thực tại, soi xét quá khứ, dự đoán tương lai, hình thành lối sống và cung cách ứng xử phù hợp với quy luật vận hành của trời đất. Ngày nay, người ta vẫn còn mơ hồ về tác giả của Kinh Dịch(2), chỉ biết rằng Kinh đã được Khổng Tử soạn lại và kinh bao hàm nhiều tư tưởng ảo diệu về lễ Đạo.

Thái cực được minh họa bằng một vòng tròn âm dương với một nửa màu trắng tượng trưng cho Dương (Dương nghi) và một nửa còn lại màu đen tượng trưng cho Âm (Âm nghi). Hai nửa này (Lưỡng nghi) ôm lấy nhau trong vòng tròn Thái cực.

- Ở phần phát triển cực thịnh của Dương nghi có một điểm đen tượng trưng cho mầm mống Âm (Thiếu âm) đang dần thành hình: Dương cực Âm sinh.

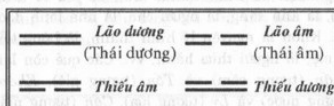
- Ở phần phát triển cực thịnh của Âm nghi có một điểm trắng tượng trưng cho mầm mống Dương (Thiếu dương) đang dần hình thành: Âm cực Dương sinh.



Hình 1: THÁI CỰC

Âm và Dương cũng được thể hiện qua dạng vạch: Dương được biểu thị bằng một vạch liền (-); Âm được biểu thị bằng một vạch đứt đoạn (- -). Người Trung Hoa cổ đã chồng các vạch lên nhau theo những khuôn mẫu đặc thù dành cho mục đích chiêm nghiệm và lý giải thế giới thực tại(3).

Chồng hai vạch lên nhau thành một cặp, chúng ta sẽ có bốn cặp (Tượng) khác nhau như sau:

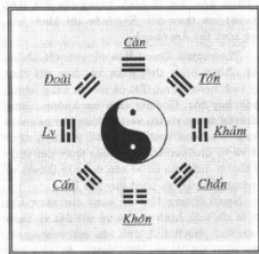


Hình 2: TỨ TƯỢNG

Chồng ba vạch lên nhau, chúng ta sẽ có tám quẻ đơn (eight trigrams) khác nhau. Đó là tám Kinh quái, hay còn gọi là Bát quái, tương truyền do vua Phục Hy (2852 - 2738 trước C.N.)(4) lập ra (hoạch quái). Càn, Khôn là hai đầu cực của Bát quái, đại diện cho Trời và Đất. Quẻ Càn bao gồm ba vạch liền chỉ năng lực sáng tạo, quẻ Khôn gồm ba vạch đứt đoạn chỉ năng lực tiếp nhận và hình thành. Càn là yếu tố sáng tạo, là ánh sáng, là người cha, là nhà lãnh đạo v.v... Khôn là nguyên lý hình thành, là bóng tối, là mẹ, là người thừa hành v.v... Các quẻ còn lại: Chấn (tượng Sấm) và Tốn (tượng Gió); Khảm (tượng Nước) và Ly (tượng Lửa); Cấn (tượng Núi) và Đoài (tượng Đầm), là ba cặp quẻ có cấu trúc các vạch âm dương đối xứng nhau, biểu thị cho các sự vật và khái niệm có đặc tính đối nghịch nhau.

Bát quái thể hiện sự vận hành của nguyên lý Âm Dương ở giai đoạn hình thành các hình thể và khái niệm cơ bản (giai đoạn Tiểu thành). Khi cọ xát và điều hòa với nhau, các hình thể và khái niệm này đi vào giai đoạn Đại thành, được thể hiện qua sáu mươi bốn Trùng quái (Hexagram), hay quẻ sáu vạch là hai Kinh quái chồng lên nhau mà thành: quái bên dưới được gọi là Nội quái, quái bên trên được gọi là Ngoại quái.

Các bậc thánh nhân Trung Hoa thời cổ đã chiêm nghiệm và diễn giải các quái nói trên theo nguyên lý Âm Dương, đối chiếu với các sự vật hiện tượng có trong vũ trụ, từ đó phát hiện ra quy luật vận hành của trời đất và nhân tâm, Quy luật ấy là Đạo. Khi Dịch là bộ sách đúc kết kho tàng tư tưởng minh triết ấy. Nó thể hiện vũ trụ quan và nhân sinh quan của người Trung Hoa, là nền tảng của nền văn hóa và học thuật Á Đông.



Hình 3: THÁI CỤC, LƯƠNG NGHỊ, TƯ TƯỢNG VÀ BÁT QUÁI

KHÍ (Chi) và đời sống tâm linh

Khi nói đến sự biến dịch của vũ trụ, chúng ta phải phân biệt hai khía cạnh của sự tồn tại: khí và hình. Khí là dương (năng lực), thuộc trời. Khí biến, tức năng lực theo thời tiết mà đổi thay. Hình là Âm (vật chất), thuộc đất. Hình hóa, tức là hình tượng của đất theo muôn vật mà thay đổi. Khí biến thì hình hóa, Dương sinh thì Âm thành.

Theo người Trung Hoa cổ, vạn vật không chỉ là những hình thể, thân xác hay vật chất mang tính hiện tượng. Tất cả đều là năng lượng, là thần hay khí, là dòng sinh lực không ngừng lưu chuyển trong vũ trụ và tác động lên mọi mặt của cuộc sống con người. Thực tế, y thuật, nghệ thuật và võ thuật cổ truyền Trung quốc đều được hình thành dựa trên cơ sở vận dụng lý thuyết về khả năng điều tiết và phát huy khí lực.

Người Trung Hoa cổ cũng tin rằng khi người ta chết đi, hình xác sẽ về với đất và thần khí, cái thể phách tinh anh của mỗi con người sẽ hợp nhất với vũ trụ. Mọi người, dù sống hay chết, đều là một phần của dòng sinh lực lưu chuyển trong vũ trụ. Chính vì vậy, con người có thể giao tiếp với tổ tiên thông qua các nghi thức thờ cúng và tế lễ. Những người đã khuất có thể tiếp tục ảnh hưởng đến cuộc sống dương gian, đến đời sống hàng ngày của con cháu, vì thế mới giao hòa theo lẽ Âm Dương trong vũ trụ mãi trường tồn(5).

Đối với họ, thời gian không kéo dài theo đường thẳng, có điểm khởi đầu và điểm kết thúc, như cách nghĩ của người phương Tây. Thời gian xoay tròn như chuỗi xoắn, một hình thức chuyển dịch tiệm tiến theo vòng xoay của vũ trụ. Cái chết không phải là một sự kết thúc, đúng hơn đó chỉ là bước chuyển tiếp trong vòng xoay tạo hóa, mở ra tiềm năng hiện hữu ở trạng thái phi vật chất. Các thể lực tự nhiên và siêu tự nhiên trong vũ trụ không ngừng biến dịch, liên tục tác động đến thế giới vật chất lẫn tâm linh. Ranh giới giữa hai thế giới ấy chỉ là bức màn ảo hóa, không hoàn toàn đóng kín, chai cứng hay bất khả thâm thấu.

Ngũ Hành

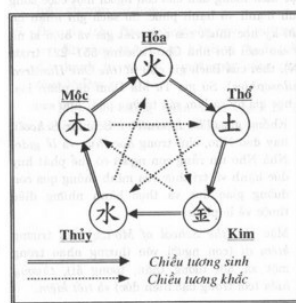
Người Trung Hoa tin rằng vạn vật được hình thành từ năm yếu tố cơ bản (five elements) được gọi là ngũ hành. Đó là Kim (kim loại), Mộc (cây gỗ), Thủy (nước), Hỏa (lửa) và Thổ (đất).

Trong vũ trụ liên tục biến dịch, năm yếu tố ấy không ngừng biến hóa, tương tác qua lại với nhau theo hai chiều vận hành: tương sinh và tương khắc.

- Ngũ hành tương sinh: Thủy sinh Mộc, Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy. Thí dụ: Nước khiến cây cối xanh tươi, cây cháy trong lửa, lửa cháy thành tro đất, v.v...

- Ngũ hành tương khắc: Thủy khắc Hỏa, Hỏa khắc Kim, Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thủy. Thí dụ: Nước khiến lửa tắt, lửa nung chảy kim loại, sắt thép chặt đứt cây gỗ, v.v...

Từ quá trình vận hành theo quy luật sinh khắc của ngũ hành, muôn vật liên tục biến hóa trong vòng sinh, trụ, dị, diệt. Mỗi sự vật hiện tượng thực sự tồn tại trong khoảng thời gian hữu hạn, chỉ có Đạo (the Tao), hay sự vận hành của muôn vật theo quy luật biến dịch của vũ trụ, là bất biến và thường hằng.



Hình 4: NGŨ HÀNH TƯƠNG SINH, TƯƠNG KHẮC

Sáu trường phái triết học

Dựa trên nguyên lý "vạn vật đồng nhất thể và không ngừng biến dịch", các triết gia và học giả Trung Hoa thời cổ đã phát triển những triết thuyết khác nhau - tất cả đều nhắm đến mục đích mang đến cho con người một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc. Sử sách ghi nhận lại thời kỳ học thuật của các triết gia và biện sĩ nở rộ vào cuối đời nhà Chu (khoảng 551 - 221 trước C.N.), thời của bách gia chư tử (the One Hundred Philosophies). Sử gia Tư Mã Đàm đã phân loại số học giả ấy ra làm sáu trường phái như sau:

1.- Khổng gia (The Literati or Scholar School), hay đạo Nho, chú trọng học thức và lễ giáo. Nhà Nho tin rằng con người có thể phát huy đức hạnh và tri thức của mình thông qua con đường giáo dục và thực hành những điều thuộc về lễ phải.

2.- Mặc gia (The School of Mo-tzu) chủ trương kiêm ái (con người yêu thương nhau trong một xã hội tương thân, tương ái), thương hiền (coi trọng bậc hiền thức và tiết kiệm).

3.- Danh gia (The School of Names) thiên về luận lý, đưa ra thuyết chính danh, tìm kiếm sự phân biệt giữa danh (tên gọi) và thực (sự vật).

4.- Pháp gia (The School of Legalist) xem trọng hình luật và pháp quyền hơn là giáo dục đức hạnh và lễ giáo.

5.- Âm Dương gia (The Yin Yang School) vận dụng nguyên lý âm dương ngũ hành để xem xét các hiện tượng trong cõi trời đất, bàn luận chuyện cát hung.

6.- Đạo gia (The Taoist School), hay đạo Lão, đề cao đời sống chân chất, hành vi thuần phác, đức hạnh tự nhiên - một cuộc sống thuận theo lẽ Đạo(6).

Một cuộc sống quân bình theo lẽ Đạo cũng chính là chủ đề của quyển sách này.

GHI CHÚ:

(1) Ông làm thái lệnh sử đời Hán Vũ Đế từ năm 140 đến năm 110 (trước Công Nguyên). Đó là chức quan giữ việc chép sử, xem xét thiên văn và làm lịch. (Theo Sử ký Tư Mã Thiên, Giản Chi và Nguyễn Hiến Lê chú dịch, nhà xuất bản Văn Học, 1994) ND).

(2) Người đời thường dùng chữ "Tứ Thánh" để gọi chung bốn tác giả của Dịch học. Đó là vua Phục Hy (đời thái cổ) có công hoạch quái và trùng quái. Chu Văn Vương viết Quái từ và Thoán từ. Chu Công (Chu Công Đán), con của Văn Vương) viết Hà từ (Tượng từ), Khổng Tử làm Thập dưc (Thoán truyện thương và hạ, Tượng truyện thương và hạ, Hệ từ truyện thương và hạ, Văn ngôn truyện, Thuyết quái truyện, Tự quái truyện, Tạp quái truyện). (Theo Kinh Dịch và Vũ trụ quan Đông phương của giáo sư Nguyễn Hữu Lương, nhà xuất bản thành phố HCM, 1992) (ND).

(3) Trong CHU DỊCH BẢN NGHĨA, trang 7 (Công ty Trung Hưng đồ thư, Thượng Hải, ấn hành) Chu Hy (1130 - 1200) đời Tống lý giải rằng: "... Dịch vốn là sự biến động của Âm Dương, Thái cực vốn là cái lý của chúng. Trước hết, ta thấy về Lưỡng nghi, vạch một vạch để chia âm dương. Sáu

đó, về Tứ tượng vạch hai vạch đủ để phân chia Thái (Lão) và Thiếu. Cuối cùng, về Bát quái vạch ra ba vạch để tượng của Tam tài (Thiên, Địa, Nhân) được đầy đủ. Phương pháp này sở dĩ có được thực sự là do thứ tự tự nhiên trong công cuộc sáng tác Kinh Dịch của thánh nhân, không cần phải nhờ đến may mắn trí lực nào mới thành được..." (Theo quyển Kinh Dịch và Vũ trụ quan Đông phương của giáo sư Nguyễn Hữu Lương, trang 184, nhà xuất bản thành phố HCM, 1992) (ND).

(4) Theo TỪ NGUYÊN CHÍNH TỤC BIÊN HỢP ĐÍNH BẢN, tập Tý, bộ Nhân, chữ Phục, trang 104 (Thương vụ quán Thượng Hải ấn hành, 1939) Phục Hy (Emperor Fu Hsi) là vị vua đời thái cổ Trung Hoa, tượng trưng cho ánh sáng của mặt trời, mặt trăng nên còn được gọi là Thái Hạo. Ngài dạy dân cày ruộng, đánh cá, chăn nuôi các giống vật tế thần để sung vào việc bếp núc (bào trù), nên còn được gọi là Bào Hy. Ngài vạch ra Bát quái, làm thư kế, trị vì được 115 năm, truyền 15 đời, gồm 1260 năm. (Theo quyển Kinh Dịch và Vũ trụ quan Đông phương của giáo sư Nguyễn Hữu Lương, trang 79, nhà xuất bản thành phố HCM, 1992) (ND).

(5) Tây Sơn Chu Đức Tú viết: "... Nếu lấy hai chữ Quỷ Thần mà nói thì Thần là cái khí khi duỗi ra, giãn ra, Quỷ là cái khí lúc co lại, thun lại. Khi khí duỗi ra thì thuộc Dương nên là thần; khi co lại thuộc Âm nên là quỷ. Như vậy thần là duỗi ra, quỷ là co về. Lấy con người mà luận thì lúc sống gọi là người, lúc chết gọi là quỷ; đó là sự phân biệt rõ rệt giữa sống và chết. Tuy nhiên, lấy sức sống mà nói thì từ nhỏ đến lớn là lúc duỗi ra; từ lớn đến già, từ già đến chết là khi khí đang duỗi mà co lại. Lấy lúc chết mà nói thì hồn du phách giáng, thâm lặng vô hình, đó là khi khí co về, kịp đến lúc con cháu cúng tế, lấy lòng thành mà cảm khiến hồn có thể tìm về, đó lại là khi đang co mà duỗi..." Chu Hy cũng viết: "Âm là tinh, dương là khí; cả hai tụ lại thành vật; đó là sự duỗi ra của thần. Hồn bay lên, phách giáng xuống, tan mà biến đi; đó là sự co về của quỷ vậy. (Theo quyển Kinh Dịch và Vũ trụ quan Đông phương của giáo sư Nguyễn Hữu Lương, nhà xuất bản thành phố HCM, 1992) (ND).

(6) Đại diện tiêu biểu cho các trường phái triết học ấy là: Khổng Tử (Khổng gia), Mặc Tử (Mặc gia), Huệ Thi và Công Tôn Long (Danh gia), Hàn Phi Tử (Pháp gia), Trâu Diên (Âm Dương gia), Lão Tử và Trang Tử (Đạo gia) (ND).

CHƯƠNG II LÃO TỬ VÀ ĐẠO ĐỨC KINH

... Các bậc thánh trí ngày xưa không bao giờ thuyết giảng theo lối quả quyết một chiều. Họ hoàn toàn đưa ra những nghịch thuyết, bởi lẽ họ ngại đưa ra những chân lý phiến diện nửa vời. Họ khởi đầu nói như kẻ điên và khiến người nghe thức ngộ khi họ kết thúc.
- Okakura Kakuzo (The Book of Tea, 1989)

Từ lâu, các sử gia đã cố gắng gạn lọc những sự kiện thực tế nằm ẩn phía sau bức màn huyền thoại về sự phát triển của đạo Lão. Hiện nay, họ đã thống nhất một số quan điểm về nguồn gốc khởi thủy và vai trò của những người sáng lập nền tảng của Lão học. Mặc dù vậy, do sự khác biệt trong cách nhận thức của con người về các sự kiện lịch sử cũng như do chính bản chất vi diệu của Đạo, nhiều vấn đề của đạo Lão vẫn chưa được làm sáng tỏ.

Lão Tử (sinh năm 604, trước CN), tác giả quyển Đạo Đức Kinh, là một người có cuộc đời mang đậm màu sắc huyền thoại. Tương truyền, mẹ ông thụ thai khi nhìn thấy một ngôi tinh tú sa xuống đất. Sau đó, bà mang thai suốt sáu mươi hai năm ròng. Ngày nọ, bà dựa người lên gốc cây lý và một ông lão râu tóc bạc phơ từ trong nách bà chui ra. Ông lấy tên cây lý làm họ, tự xưng là Nhĩ (nghĩa là lỗ tai). Sử sách ghi nhận tên ông là Lý Nhĩ, hay Lão Đàm; đời sau thường gọi ông là Lão Tử (Lao-tzu), có nghĩa là vị thầy già.

Theo Sử ký Tư Mã Thiên, Lão Tử họ Lý tên Nhĩ, tự là Bá Dương, thụ(1) là Đàm. Ông là người nước Sở (nay thuộc tỉnh Hồ Nam của Trung Quốc, lúc bấy giờ thuộc nhà Chu), huyện Khố, làng Lệ, xóm Khúc Nhân. Ông làm quan giữ tàng thất(2) trong triều đình nhà Chu.

Khổng Tử(3) đến Chu, tìm gặp Lão Tử hỏi về Lễ (thái độ xử xử đúng mực). Lão Tử nói: "Lời nói của ông là lời nói của những kẻ nay đã xương tàn cốt rụi. Vả chăng, người quân tử đắc thời thì đi xe, không đắc thời thì tay vịn nón lá mà chân đi. Ta nghe rằng: Kẻ buôn giỏi khéo giữ của quý như không có gì; người quân tử đức thanh, dung mạo dường như kẻ ngu. Họ khác với cái kiêu khí và đa dục của ông, sắc thái và tâm chí ấy không ích gì cho thân ông cả. Tôi sợ dĩ bảo cho ông biết có bấy nhiêu thôi".

Khổng Tử ra về, bảo với đệ tử: "Chim, ta biết nó bay như thế nào; cá, ta biết nó lội làm sao; thú, ta biết nó chạy cách nào. Thú chạy thì ta có lưới bắt nó; cá lội thì ta có dây câu; chim bay thì ta có bẫy gài. Chỉ như con Rồng thời ta không biết nó theo mây theo gió mà bay liệng như thế nào. Nay ta thấy Lão Tử như con Rồng!"

Về sau thấy nhà Chu suy, ông bỏ đi. Đến cửa Quan, quan lệnh là Doãn Hỉ nói: "Ngài định đi ẩn, xin gượng vì tôi mà để lại bộ sách".

Lão Tử ở lại, soạn ra bộ sách nói về Đạo Đức, phân làm hai thiên, gồm trên 5000 lời. Rồi ông bỏ đó mà đi, không ai biết chung cuộc đời ông như thế nào(4).

Tương truyền, Lão Tử có một người con trai, về sau trở thành chiến binh nổi tiếng, lưu truyền dòng họ của ông đến nhiều đời sau(5). Tuy Lão Tử không mở trường dạy học, đệ tử vẫn tìm đến thụ giáo. Xét theo đó, tính đến lúc ra đi vào năm 160 tuổi, Lão Tử có một cuộc đời khá bận rộn và đầy ý nghĩa. Có truyền thuyết cho rằng ông xuất hiện ở Ấn Độ và theo đạo Phật, lại có thuyết cho rằng ông là hóa thân của đức Phật!

Sự thật về cuộc đời Lão Tử nằm đằng sau bức màn huyền thoại. Suốt nhiều thế kỷ, các nhà nguyên cứu đã tranh luận với nhau vấn đề liệu rằng Lão Tử có phải là tác giả thực sự của Đạo Đức Kinh, hoặc giả Lão Tử có phải là nhân vật có thực trong lịch sử hay không. Người Trung Hoa cổ không viết truyện tự sự, họ quan niệm rằng tự nói về mình là việc làm đáng hổ thẹn, rằng tốt hơn nên để hậu thế đánh giá và tôn vinh cuộc đời của họ. Dù sao đi nữa, học thuyết của Lão Tử đã có được một địa vị tôn quý trong lòng hậu thế. Các tín đồ Đạo giáo tôn sùng Lão Tử như thần thánh, họ đã xây dựng một đền thờ ngay trên mảnh đất nơi ông được sinh ra. Trên đất nước Trung Quốc, đạo quán mọc lên khắp nơi. Đối với đời sống tâm linh của người Á Đông, đạo Lão có tầm ảnh hưởng sâu rộng chẳng kém gì đạo Phật.

Về mặt học thuyết, Lão Tử cho rằng Đạo là bản thể của vũ trụ, là nguồn gốc của muôn sự sinh thành và tạo hóa. Đạo là thực tại tuyệt đối và huyền diệu, có từ trước khi khai thiên lập địa, nằm ngoài mọi danh sắc và hình tướng.

Đạo Đức Kinh

Ngoại trừ Kinh Thánh, không có quyển sách nào được dịch ra nhiều thứ tiếng và thu hút người đọc cho bằng Đạo Đức Kinh (Tao Te Ching). Nguyên do chủ yếu vì quyển kinh ấy chứa đựng nhiều tư tưởng sâu xa, gồm thâm triết lý tinh hoa của Đạo gia. Kinh được viết theo thể thơ tự do, tiết điệu phóng khoáng, ý tứ như phát thẳng từ tâm mà ra, câu cú đối nhau vanh vách. Có lẽ do tư tưởng trong kinh quá uyên áo, văn từ lại cổ kính và rất hàm súc, mỗi nhà chú dịch Đạo Đức Kinh đều tìm thấy cách diễn giải của riêng mình. Mặc dù vậy, những nguyên lý của Đạo huyền, thông qua những lời kinh thâm triết, vẫn tác động sâu sắc đến nhận thức của người đọc thuộc nhiều thế hệ và nhiều nền văn hóa khác nhau.

Đạo Đức Kinh được chia làm hai thiên, trình bày hai chủ đề lớn:

- Đạo (Tao): Cái gốc của muôn sự tạo hóa, quy luật vận hành vạn vật - một thực tại tuyệt đối huyền diệu và bất khả tư nghì.

- Đức (Te): Năng lực vận hành và thành tựu của Đạo.

Đạo Đức Kinh chỉ ra nguyên lý vận hành của Đạo và cách ứng dụng nó để thực hiện một cuộc sống toàn mãn. Tất cả được trình bày qua những vần thơ có khả năng đánh thức tâm đạo của người đọc, bất chấp tính chất nghịch luận và ngôn từ hàm súc của chúng. Lão Tử đã không chọn cách lý giải các khái niệm về Đạo huyền thông qua những ngôn từ xác định. Theo ông, ngôn từ "không chở nổi" Đạo cả; bản chất nội tại của mọi sự vật vốn nằm ngoài khả năng diễn đạt của ngôn từ (Đạo khả đạo phi thường đạo, Danh khả danh phi thường danh - Đạo có thể gọi, không phải là Đạo trường cửu, Danh có thể gọi, không phải là cái Danh tuyệt đối). Chi bằng, hy ngôn tự nhiên (Nói ít, thuận theo tự nhiên).

Quan Niệm Của Lão Tử

Quyển Đạo Đức Kinh của Lão Tử trình bày những quan niệm có quan hệ gắn bó mật thiết với nhau theo một hệ thống, đủ để hình thành nền tảng cơ sở cho một học thuyết.

Trong vũ trụ, các dạng năng lực tương tác với nhau thông qua những chuỗi phản ứng liên hoàn được kích phát từ hai nguyên lý mâu thuẫn nội tại. (Đạo sinh Nhất, Nhất sinh Nhị, Nhị sinh Tam, Tam sinh vạn vật. Vạn vật phụ Âm nhi bão Dương, Xung khí dĩ vi hòa - Đạo sinh Một, Một sinh Hai, Hai sinh Ba. Ba sinh vạn vật. Vạn vật có hình Âm bên ngoài, âm khí Dương bên trong. Nhân chỗ xung khắc mà hòa hợp và quân bình lẫn nhau).

Những sự kiện mang tính hiện tượng trong thế giới này chính là kết quả của các chuỗi tương tác ấy. Tồn tại hay không tồn tại chỉ là hai khía cạnh của một thực tại, chúng tương sinh và bổ túc cho nhau. (Hữu Vô tương sinh, Nan Dĩ tương thành, Trường Đoản tương hình, Cao Hạ tương khuynh, Âm Dương tương hòa, Tiên Hậu tương tùy - Có và Không sinh ra nhau, Khó và Dễ nương lẫn nhau mà thành, Dài và Ngắn đối nhau mà có, Cao và Thấp đánh đổ nhau mà nên, Giọng và Tiếng cùng hòa, Trước và Sau nương nhau mà tồn tại).

Đạo như hư không, trống rỗng và thâm sâu không đáy, lại là tâm điểm của vạn vật và cội gốc của sự sống. Hư không, cũng như Đạo cả, vốn trường cửu và có trước cả Trời Đất (Đạo xung nhi dụng chi hoặc bất doanh; yên hề tự vạn vật chi tông;... Ngô bất tri thù chi tử, tượng để chi tiên - Đạo thì trống không, đổ vào mãi không đầy, sâu như vực thẳm, dường như là tổ tông của vạn vật;... Ta không biết nó là con ai, dường như nó có trước Thiên đế).

Từ chỗ trống không ấy nảy sinh ra vô số diệu dụng (Duyên thực dĩ vi khí, dương kỳ vô, hữu khí chi dụng. Tạc hộ dĩ dĩ vi thất, dương kỳ vô, hữu thất chi dụng. Cố hữu chi dĩ vi lợi, vô chi dĩ dụng - Nhờ đất làm chén bát, nhờ chỗ "không" nên chén bát có chỗ dùng. Khoét cửa nẻo, làm buồng the, nhờ chỗ "không" mới có chỗ dùng của buồng the. Bởi vậy, lấy "cái có" làm "cái lợi", lấy "cái không" làm "chỗ dụng").

Những tình huống trong cuộc sống, thoát nhìn dường như chỉ có một khía cạnh; người hiểu Đạo thấy rõ bản chất hai mặt của chúng. (Sủng nhục nhược kinh... Sủng vi thượng, nhục vi hạ; đắc chi nhược kinh, thất chi nhược kinh. Thị vi sủng nhục nhược kinh - Vinh nhục đều đáng sợ... Vinh ở trên thì nhục ở dưới. Được cũng sợ hãi, mà mất cũng sợ hãi. Vì thế mới nói vinh nhục đều đáng sợ).

Kinh Dịch dạy: "Vật cùng tắc biến, vật cực tắc phản"; Lão Tử viết: "Vật tráng tắc lão, thị vi bất Đạo, bất Đạo tảo dĩ" (Vật mạnh hóa già, ấy là trái Đạo. Trái Đạo thì chết sớm). Do Âm cực Dương sinh, Dương cực Âm sinh, "phản phục" là động thái của Đạo, "nhu thuận" là chỗ dụng của Đạo (Phản dã Đạo chi động; Nhược giả Đạo chi dụng). Bởi thế, Thánh nhân lánh bỏ những gì thái quá (Thị dĩ Thánh nhân khứ thậm, khứ xa, khứ thái), người sống theo Đạo là người biết tiến thoái theo luật quân bình của tạo hóa (Thiên chi Đạo: tồn hữu dư nhi bổ bất túc... Thị dĩ Thánh nhân sanh nhi bất hữu, vi nhi bất thị, công thành nhi phát cư. Phù duy phát cư, thị dĩ bất khứ - Đạo Trời: Bớt chỗ dư, bù chỗ thiếu... Bởi vậy, Thánh nhân tạo ra mà không chiếm hữu, làm mà không cậy công, công thành rồi không ở lại. Bởi không ở lại, nên không bị bỏ đi).

Sự thuần phác gần với Đạo hơn cả; nó hướng con người đến chỗ thoát ly tham dục và phiền não. Người hiểu Đạo thành động theo tự nhiên, không thiên lệch và không tư dục. (Đạo thường vô vi, nhi vô bất vi... Hóa nhi dục tác, ngô tương trấn chi, dĩ vô danh chi phác. Vô danh chi phác, diệc tương vô dục; bất dục dĩ tịnh, thiên hạ tương tự định - Đạo cả thì không làm, nhưng không gì mà không làm... Nên muốn làm thay đổi điều gì, ta nên kèm nén lại, dùng cái mộc mạc của "vô danh". Cái mộc mạc vô danh, cũng không ham muốn có; không ham muốn có thì điềm tĩnh, thiên hạ sẽ tự yên).

Sự khôn ngoan của con người nằm ở đức tự tri, tự chủ, bất tranh và tri túc (Tri nhân giả trí, tự tri giả minh. Thắng nhân giả lực. Tự thắng giả cường. Tri túc giả phú - Biết người là trí, biết mình là sáng. Thắng người là có sức. Thắng mình là mạnh. Biết đủ là giàu). Bất tranh là Đạo Trời (Thiên chi Đạo: bất tranh nhi thiên thắng), không tranh chấp thì không ai có thể tranh thắng được (Dĩ kỳ bất tranh, cố thiên hạ mạc năng dĩ chi tranh). Tri túc cũng như "tri chỉ" (biết dừng) là thuật giữ mình trong đời (Thậm ái tất thậm phí; đa tàng tất hậu vong. Tri túc bất nhục; tri chỉ bất đãi, khả dĩ trường cửu - Thương nhiều ắt tổn nhiều, chứa nhiều ắt mất nhiều. Biết đủ, không nhục, biết dừng, không nguy, có thể giữ lâu dài).

Sống trong đời, người hiểu Đạo tự mình gìn giữ ba báu vật: Từ ái, tiết kiệm và khiêm

nhường (Ngã hữu tam bửu, trì nhi bảo chi: Nhất viết Từ, nhị viết Kiệm, tam viết bất cảm thiên hạ tiên. Từ cố năng dũng, Kiệm cố năng quảng, bất cảm thiên hạ tiên cố năng thành khí trường - Ta có ba báu vật, hằng gìn giữ ôm ấp. Một là Từ, hai là Kiệm, ba là không dám đứng trước thiên hạ. Từ mới có dũng, Kiệm mới có rộng, không dám đứng trước thiên hạ mới trường dưỡng được khí độ của mình).

Hư tâm, điềm đạm và vô vi là chỗ huyền diệu của tâm Đạo. Vả chăng, mọi tình huống trong cuộc sống chỉ trở thành vấn đề phiền não khi chúng ta để chúng liên lụy đến tâm trí của mình. Thuận lẽ tự nhiên, chúng đến từ hư không và sẽ trở về hư không, mọi lo toan hay cưỡng cầu đều vọng động (Trí hư cực, thủ tịnh đốc; vạn vật tịnh tác, ngô dĩ quan phục. Phù cật vân vân... Các phục quy kỳ căn. Quy căn viết tịnh, thị vi viết Phục mạng. Phục mạng viết Thường. Trì Thường viết Minh, bất tri thường, vọng tác hung - Trí đạt đến chỗ cùng cực của hư không, giữ vững được trong cái "Tĩnh", vạn vật đều từ đó mà sinh ra, ta lại thấy nó trở về gốc. Ôi, vạn vật trùng trùng.... đều trở về cội rễ của nó. Trở về cội rễ, gọi là "Tĩnh", ấy gọi là Phục mạng. Phục mạng là đạo "Thường". Biết đạo thường gọi là "Sáng", không biết mà còn vọng động ấy là gây họa).

Lão Tử dạy: "Kiến tổ bảo phác, thiếu tư quả dục" (Sống thuần phác theo chân tánh, ít tư tâm và tham dục), bởi lẽ "Thường vô dục, dĩ quan kỳ diệu, thường hữu dục, dĩ quan kỳ kiêu" (Lòng thường không có tư dục mới nhận ra chỗ huyền diệu của Đạo; lòng hằng có tư dục thì chỉ thấy chỗ chia lìa của Đạo).

GHI CHÚ:

(1) Thời xưa, những người có danh vị sau khi chết đi, được đặt một tên riêng gọi là tên thụy. Tên thụy nói lên thành tích của con người lúc sinh tiền. Tương truyền, phép đặt tên thụy do Chu Công Đán đời vua Nhà Chu chế định. (Theo Sử Ký Tư Mã Thiên, Giản Chi và Nguyễn Hiến Lê chú dịch, nhà xuất bản Văn Học, 1994) (ND).

(2) Kho tàng thư tịch cổ của triều đình. Với cương vị ấy, Lão Tử có cơ hội tiếp xúc với các bản văn cổ cũng như các tác phẩm vĩ đại đương thời, xây dựng vốn hiểu biết uyên thâm đối với kho tàng trí thức từ thời Hoàng Đế (2697 trước Công Nguyên) cho đến đời ông (TG).

(3) **Confucius** (551-478 trước Công Nguyên): Đại triết gia thời cổ đại Trung Quốc, người phát triển Nho giáo. Xuất thân quý tộc, ông tên húy là Khâu, tự là Trọng Ni, sinh tại ấp Trâu, làng Xương Bình, nước Lỗ (nay là tỉnh Sơn Đông). Năm 22 tuổi, ông mở trường dạy học, truyền bá các nguyên tắc luân thường, đạo lý và cách trị quốc an dân. Số học trò của ông rất đông, lên đến 3.000 người, trong đó có nhiều chính khách và học giả nổi tiếng, có 72 vị thông thạo cả lục nghệ. Năm 52 tuổi, ông được cử làm quan cai trị thành Trung Đô, sau đó được thăng chức Đại Tư Khẩu nước Lỗ, được dân chúng kính phục và tôn sùng như một vị thánh. Về sau, có kẻ đố kỵ ghen ghét nên ông từ chức, bắt đầu thời kỳ chu du liệt quốc. Năm 68 tuổi, ông về quê nhà chuyên tâm dạy học trò và viết sách Xuân Thu, soạn lại bộ Kinh Thi, Kinh Thư, Kinh Lễ và Kinh Dịch. Các học trò ghi chép ngôn hành của ông, làm thành quyển Luận Ngữ. Ông mất năm 478 trước Công Nguyên, thọ 72 tuổi, được an táng bên bờ sông Tứ, hưởng tế tự đời đời. (Theo Sổ Tay Danh Nhân Thế Giới, nhà xuất bản Thanh Niên, 1999) (ND).

(4) Về tiểu sử Lão Tử, tác giả trích từ "Lao-Tzu and Taoism" của M. Kaltenmark, xuất bản năm 1969. Riêng phần tiểu sử Lão Tử rút ra từ Sử Ký, cũng như phần kinh văn trích từ Đạo Đức Kinh, người dịch xin căn cứ theo bản dịch của Thu Giang Nguyễn Duy Cần trong quyển Lão Tử Đạo Đức Kinh, vốn rất phù hợp với bản Anh ngữ của quyển sách này (ND).

(5) Theo quyển Nhân sinh quan và Thơ văn Trung Hoa của Lâm Ngữ Đường, Thái tổ nhà Đường tự nhận là hậu duệ của Lão Tử và tôn Đạo giáo là quốc giáo (ND).

CHƯƠNG III TRANG TỬ

Người Kể Chuyện Đạo

Có nôm là vì cá; được cá hãy quên nôm.

*Có bầy là vì thỏ; được thỏ hãy quên bầy.
Có lời là vì ý; được ý hãy quên lời.
Ta tìm đâu được người biết quên lời,
hầu cùng nhau đàm luận!
- Trang Tử(1).*

Trang Tử (*Chuang-tzu*: 369 - 286 trước CN), một trong những đại hiền triết của Đạo gia nguyên thủy, là người thừa kế và góp phần phát triển toàn bộ tư tưởng của Lão Tử thành một hệ thống học thuyết hoàn chỉnh. Tư tưởng, học thuật và ngôn hành của Trang Tử được người đời sau biết đến qua bộ Nam Hoa Kinh, tác phẩm duy nhất của ông. Được liệt kê vào một trong bảy kiệt tác văn chương của Trung Hoa (Thất tài tử thư), tác phẩm ấy lúc đầu có tên là Sách Trang Tử(2), minh họa và lý giải các quan niệm về Đạo huyền thông qua những truyện kể ý vị và minh triết. Văn của ông cổ kính, uyên áo, sinh động và kỳ ảo khác thường. Tư tưởng của ông có ảnh hưởng sâu rộng đối với đời sống văn hóa, nghệ thuật và mỹ cảm của người Trung Hoa đời sau. Đặc biệt, các bậc thiền sư Trung Hoa thường sử dụng các khái niệm và ngôn từ ẩn dụ của Trang Tử để diễn đạt các nguyên lý Thiền. Sự kết hợp giữa lý Thiền và tư tưởng Lão Trang đã góp phần hình thành nên bản sắc riêng cho Phật giáo Thiền tông Trung Hoa.

Cho đến nay, người ta vẫn còn mù mờ về cuộc đời của Trang Tử. Theo Sử Ký Tư Mã Thiên, ông tên là Trang Chu, người xứ Mông (không nói rõ là người thuộc nước nào). Xét niên đại, ông sống cùng thời với nhà Khổng học danh tiếng Mạnh Tử(3).

Về mặt học thuật, mặc dù tinh thông học thuyết của các triết gia danh tiếng đương thời, Trang Tử tự có triết thuyết riêng với tư tưởng cốt lõi thiên về đạo Lão. Bằng ngòi bút của mình, ông xiển dương học thuyết của Lão Tử và, với phong cách trào lộng rất ý vị, phê phán học thuyết của các triết gia khác, đặc biệt là Nho gia. Các thiên Nam Hoa Kinh trình bày rất nhiều mẩu chuyện mà trong đó các bậc thánh triết thuyết giảng lẽ Đạo (theo tinh thần của đạo Lão) cho các học giả thuộc trường phái khác(4). Xin đơn cử một thí dụ(5):

Khổng Tử nói với Lão Đam: "Khâu tôi nghiên cứu lục kinh: Thi, Thư, Lễ, Nhạc, Dịch, Xuân Thu, tự cho là đã tốn công và hiểu được kỹ. Tôi đã yết kiến bảy mươi hai ông vua, bàn luận về đạo của tiên vương, giảng rõ về chính sách của Chu Công và Thiệu Công(6), không một ông vua nào dùng lời của tôi cả. Quá lắm! Tại khó thuyết phục bọn họ hay tại khó làm sáng tỏ được đạo?"

Lão Tử đáp: "Không gặp được một ông vua nào biết trị nước là may cho ông đấy! Vì lục kinh chỉ là di tích cổ hũ của tiên vương, đâu phải là cái tinh thần tiên vương lưu lại. Những lời ông nói ngày nay chỉ là dấu vết thôi. Như giày dẫm lên đất để lại cái dấu, dấu đó không phải là giày. Loài ngỗng trắng, con trống con mái nhìn nhau trờ trờ, con người không cử động mà tự nhiên sinh sản; con sâu đục kều lên ở trên, ở dưới con cái họa theo mà cũng tự nhiên sinh sản. Hễ có con đục con cái cùng một loài thì sinh sản dễ dàng. Không thể đổi được thiên tính cùng vận mệnh; bốn mùa không thể ngừng lại được; đại đạo không thể bị nghẽn lấp. Đạt được đạo thì làm gì cũng được, mất nó thì không làm gì được cả".

Khổng Tử nghe rồi, ba tháng không ra khỏi cửa. Sau trở lại thăm Lão Đam, bảo:

"Khâu tôi đã hiểu rồi! Con qua, con chim khách ấp trứng, con cá phun bọt (trứng) ra, con ong sinh sản; em sinh ra thì anh khóc (nguyên văn: hữu đệ nhi huynh đệ). Đã từ lâu, Khâu tôi không dự vào sự biến hóa của trời đất. Người nào không dự vào sự biến hóa thì làm sao biến hóa được người khác?"

Lão Tử bảo: "Được, ông hiểu đạo rồi đấy!"

Tự Do Tự Tại

Trang Tử sống một đời theo nguyên tắc triết lý của ông: sống vui và tự do tự tại. Ông giữ một chức lại ở quê nhà, có nhiều thời gian để chiêm nghiệm và hưởng thụ cuộc sống. Về sau, ông ở ẩn và hẳn là đã thu nhận một số môn sinh, những người ưa thích nghe những bài thuyết giảng ngẫu hứng của ông. Ông thà chấp nhận cảnh đời thanh bần để "hưởng trọn tuổi trời", không chịu giam mình trong vòng danh lợi tù túng. Trong thiên Nước Thu (Thu Thủy, chương XVII), Nam Hoa Kinh, có đoạn viết:

Trang Tử ngồi câu trên sông Bộc. Vua Sở phái hai vị đại phu đến báo trước rằng: "Xin đem

việc nước để làm phiền ngài..."

Trang Tử vẫn cầm cần câu, không ngoảnh lại mà đáp rằng:

"Tôi nghe nước Sở có một con rùa thần chết đã ba ngàn năm, nhà vua gói nó vào chiếc khăn, cất trong cái hộp ở trên miếu đường. Con rùa ấy chịu chết để lưu lại bộ xương quý giá cho người ta thờ, hay thích sống mà lê cái đuôi trong bùn?"

Hai vị đại phu đáp: "Thà sống mà lê cái đuôi trong bùn vẫn hơn".

Trang Tử bảo: "Hai ông về đi! Tôi cũng thích lê cái đuôi trong bùn đấy!"

Trang Tử tin tưởng rằng con người có thể đạt đến cuộc sống hạnh phúc nếu được tự do phát triển theo bản tánh tự nhiên (chân tánh) của mình. Thiên "Rất Vui" (Chí Lạc, chương XVIII) có đoạn viết:

"... Xưa có một con chim biển đáp xuống ngoài thành nước Lỗ. Vua Lỗ ngự ra bắt nó, rước nó về Thái miếu, đặt tiệc mừng nó, cho tấu nhạc Cửu thiều, làm lễ thái lao (mổ bò, cừu và heo) khoản đãi nó. Chim nhón nhác, âu lo, không ăn một miếng thịt, không uống một giọt rượu, ba ngày sau thì chết. Đó là lấy cách nuôi mình mà nuôi chim, chẳng phải lấy cách nuôi chim mà nuôi chim. Muốn lấy cách nuôi chim mà nuôi chim thì phải cho nó ở rừng sâu, tự do dạo trên đồng lầy, trôi nổi trên sông hồ, ăn tôm cá, bay cùng hàng với những con chim khác, đáp xuống đâu thì đáp, tự do tự tại. Chỉ nghe tiếng nói của con người thì nó đã đủ ghét rồi, huống hồ còn tấu nhạc ồn ào thì làm sao nó chịu nổi?"

Nếu tấu khúc Hàm trì hay Cửu thiều ở cánh đồng Đông Đình thì loài chim nghe thấy tất bay đi, loài thú nghe thấy tất chạy mất, loài cá nghe thấy tất lặn xuống sâu, còn con người thì xúm lại mà nghe. Cá ở dưới nước thì sống, người ở dưới nước thì chết; vì mỗi loài một khác nên cái yêu và ghét cũng khác. Bởi vật thánh nhân đời xưa nhận ra rằng mỗi người có một khả năng riêng nên không dùng mọi người vào chung một việc. Danh phận phải hợp với thực tế, bổn phận phải thích nghi với khả năng. Như vậy mới đạt được lẽ tự nhiên mà duy trì được hạnh phúc".

Thực ra hạnh phúc có được từ cách sống thuận theo bản tánh tự nhiên là hạnh phúc tương đối, ai cũng có thể đạt đến được. Theo Trang Tử, hạnh phúc tuyệt đối là kết quả của sự hợp nhất giữa người và vạn vật trong vũ trụ. Điều đó được trình bày trong thiên "Thành thời tự tại" (Tiêu dao du, chương I) như sau:

"... Ông Liệt Tử cưỡi gió mà bay, thật nhẹ nhàng khoan khoái, mười lăm ngày rồi về. Có phúc lớn như ông ấy thật hiếm có ở đời; tuy khỏi phải đi nhưng vẫn còn tùy thuộc vào một cái gì (tức đợi cho gió nổi lên).

Đến như hạng người làm chủ được cái chính đạo của trời đất, chế ngự được lục khí (âm dương, gió mưa, sáng tối) để ngao du trong vũ trụ vô biên, thì còn tùy thuộc cái gì nữa đâu? Cho nên người ta bảo: "Bậc chí nhân thì quên mình, bậc thần nhân thì không lập công, bậc thánh nhân thì không hữu danh".

GHI CHÚ:

(1) Trích từ thiên "Ngoại vật" (Tạp Thiên, Nam Hoa Kinh) (ND).

(2) Theo Từ điển Danh nhân Thế giới do Trịnh Chuyết biên soạn, về sau vua Huyền Tôn nhà Đường ra chiếu đặt lại tên sách là Nam Hoa Chân Kinh, người đời thường gọi là Nam Hoa Kinh. (Nam Hoa là tên của ngọn núi nơi Trang Tử sống đời ẩn dật, viết sách và tạ thế tại đó). Sách gồm 33 thiên, phân làm ba phần: Nội Thiên (7 thiên), Ngoại thiên (15 thiên) và Tạp thiên (11 thiên). Hiện nay nhiều nhà nghiên cứu cho rằng phần lớn nội dung trong Ngoại thiên và Tạp thiên do người đời sau mượn ý Trang viết ra (ND).

(3) Mencius (372 - 289 trước CN): Theo Sổ tay Danh Nhân Thế giới (nhà xuất bản Thanh niên), Mạnh Tử tên là Mạnh Kha, tự là Tử Du, là nhà triết học cổ đại Trung Quốc, sống vào thời Chiến Quốc. Ông xuất thân từ một gia đình quý tộc ở huyện Trâu, nước Lỗ (tỉnh Sơn Đông của Trung Quốc ngày nay), lớn lên theo học Tử Tử (cháu nội của Khổng Tử) nên hấp thụ được học thuyết Nho giáo chính thống. Khi thông thạo lý, ông sang Tề giúp Tề Tuyên Vương, sang Lương giúp Lương Huệ Vương, bởi không đắc thời nên không được trọng dụng. Cuối đời, ông về quê dạy học, thu nhận hàng trăm học trò, xếp đặt lại Kinh Thi và Kinh Thư. Ông còn để lại bảy thiên sách gọi là sách Mạnh Tử (được xếp chung với Đại học, Trung dung và Luận ngữ làm thành bộ Tứ Thư), là áng văn hùng biện nổi tiếng của Trung Quốc. Về tư tưởng, ông bảo vệ các nguyên tắc

giáo điều của Khổng Tử, bàn sâu về tính người và thuyết mệnh trời, tích cực bài bác học thuyết của Mặc Tử và Dương Chu. Nho học đời sau liệt ông vào bậc Á thánh, chỉ xếp sau Khổng Tử (Khổng Tử được liệt vào bậc huyền thánh tổ vương, là bậc thánh có đức trị quốc an dân) (ND).

(4) Theo học giả Lâm Tây Trọng, người gốc Tam Sơn sống vào thời vua Khang Hy (triều Thanh), Trang Tử có ba cách nói:

- Ngụ ngôn: Đời vốn không có người ấy, việc ấy, mà tạo nên việc như có thật.

- Trùng ngôn: Lời ấy, việc ấy vốn không phải của người xưa, nhưng đặt ra rồi đem gán cho họ.

- Chi ngôn: Buộc miệng nói, chẳng kể gì đến sự thật lịch sử.

Văn của Trang Tử vốn là huyền tưởng, như hoa trong gương, như trăng đáy nước. Nếu xem đó là điển cố, đặt lời chê khen thì có khác gì nói chuyện chiêm bao.

(Xin tìm đọc quyển Nam Hoa Kinh của Trang Chu, bản dịch của Nhượng Tống, hoặc Trang Tử Tinh Hoa, nhà xuất bản Thành phố HCM, 1992 của Thu Giang Nguyễn Duy Cần để hiểu rõ hơn về vấn đề này) (ND).

(5) Trích thiên "Trời vận" (chương XIV). Thực tế, các mẫu truyện trong Nam Hoa Kinh ở quyển sách này được tác giả trích từ *The Texts of Taoism*, tập 2, phần Trang tử, chương 25 của J. Legge (xuất bản năm 1962). So nội dung và khí văn, người dịch xin được căn cứ theo bản dịch và phần chú giải trong quyển "Trang Tử và Nam Hoa Kinh" của Nguyễn Hiến Lê, nhà xuất bản Văn Hóa - Thông Tin, 1994. (ND)

(6) Chu Công là con của vua Văn Vương (nhà Chu), em vua Võ Vương, có tài đức, làm nhiếp chính cho cháu là vua Thành Vương, Thiệu Vương cũng là con thứ vua Văn Vương, có tài chính trị, làm chức Tam công đời vua Thành Vương.

Tri Thức Tương Đối Và Trực Giác Siêu Việt

*Khi có sự phân biệt đúng sai hiện ra,
tính Toàn Nhất của Đạo bị khuất lấp.
Và khi Đạo cả bị khuất lấp, thành kiến
cá nhân trôi dạt.
- Lâm Ngữ Đường(1)*

Trang Tử cho rằng người ta thường phí quá nhiều thời gian để tranh biện đôi co về các vấn đề vũ trụ và nhân sinh. Càng tranh biện, người ta càng cách xa chân lý. "... Đạo bị cái gì che lấp đến nỗi phải phân biệt chân với ngụy? Lời nói bị cái gì che lấp đến nỗi phải phân biệt phải với trái? Khi nào thì Đạo không còn? Khi nào thì lời nói không chấp nhận được? Đạo bị thành kiến nhỏ nhen che lấp; lời nói bị sự hoa mỹ phù phiếm che lấp..." (thiên "Tề vật luận", chương II). Ông sống giữa thời Chiến Quốc (403 - 221 trước Công Nguyên), một thời kỳ bất ổn trong lịch sử Trung Hoa, thời kỳ mà người ta liên tục tranh biện với nhau về triết lý và đạo thuật. Ông cho rằng mọi luận thuyết đều chứa đựng thứ chân lý phiến diện và tương đối, rằng con người tranh luận với nhau bởi vì họ không nhận ra sự Toàn Nhất của thực tại tiềm ẩn bên dưới những khác biệt hiển hiện bên ngoài. Thực chất, Đạo vượt lên trên mọi khác biệt.

Dưới con mắt Đạo, mọi sự vật đều bình đẳng. Mọi sự vật là bộ phận của một tổng thể. Đạo vốn không phải là một đối tượng, không phải là một cái mà người ta có thể giới hạn bằng bất kỳ hình thức định nghĩa nào. Gắng gương mà nói, Đạo bao trùm tất cả, hiện diện khắp nơi, là nền tảng và cơ sở của mọi tri thức. Đạo chỉ có thể trực nhận trong trạng thái hòa hợp cùng vạn vật, không thể học hỏi hay luận giải, nói chi đến tranh biện. Lão Tử nói: "Tri giả bất ngôn, ngôn giả bất tri. Tác kỳ đoài, bế kỳ môn, tỏa kỳ nhuệ, giải kỳ phân; hòa kỳ quang, đồng kỳ trần. Thị vi huyền đồng..." (Biết thì không nói, nói là không biết. Thường ngậm miệng, bịt mắt lại; nhụt bén nhọn, bỏ phân chia, hòa ánh sáng, đồng bụi bậm. Ấy gọi là đức huyền đồng). Về phần mình, trong thiên "Trí Bắc du" (Trí sang Bắc, chương XXII), Trang Tử kể rằng:

Niết Khuyết hỏi Bì Y(2) về Đạo. Bì Y đáp:

"Anh ngay người lên, chuyên nhất cái nhìn thì hòa khí của trời sẽ xuống. Gom cái trí lại, chuyên nhất ý niệm thì thần minh sẽ tới. Cái Đức sẽ làm cho anh đẹp lên, cái Đạo sẽ hiện ở trong anh. Con người của anh sẽ như con nghé, con bê mới sinh, không thiết tìm hiểu nguyên do hay nguồn cội của mọi việc nữa".

Bị Y nói chưa xong thì Niết Khuyết đã ngủ say. Bị Y rất đẹp lòng, vừa đi vừa hát:

"Hình thể như cây khô, lòng như tro nguội. Thực là chân trí, không còn chút thành kiến. Mê mê muội muội, không còn tâm tư, không còn mưu tính gì cả. Người như thế đáng quý lắm thay!"

Thành kiến và tư dục khiến trực giác con người bị che mờ, quên đi bản tánh. Lão Tử nói: "Vi học nhật ích, vi Đạo nhật tổn. Tổn chi hựu tổn, dĩ chí ư vô vi" (Theo học, ngày càng thêm, theo Đạo ngày càng bớt. Bớt rồi lại bớt, bớt đến mức vô vi). Người hiểu Đạo cần phải gạt bỏ tư dục và tri kiến hạn hẹp. Trang Tử viết: "Đòi người có hạn mà tri thức thì vô cùng. Đem cái có hạn mà chạy theo cái vô cùng thì tinh thần phải mệt mỏi; đã mệt mỏi mà vẫn không ngừng thì sẽ nguy mất..." (thiên "Dưỡng sinh chủ", Phép Dưỡng sinh, chương III). Sống với bản tánh, trực giác sẽ tạo nên bước nhảy về mặt nhận thức, có thể soi sáng những khoảng tri thức còn mờ昧. Điều có vẻ nghịch lý là lý trí suy luận lại dẫn con người đi lệch hướng và xa lìa gốc Đạo. Theo Trang Tử, "biết được thiên đạo và nhân sự, đó là đạt được mức cao nhất của tri thức. Biết được thiên đạo là biết rằng vạn vật do tự nhiên mà sinh ra, vậy thì phải theo tự nhiên. Biết được nhân sự là dùng cái mà tri tuệ có thể biết được để bảo hộ (nói thay cho) cái mà tri tuệ không thể biết được hầu hưởng hết tuổi trời, khỏi chết yếu. Như vậy là tri thức cao minh nhất... Nhưng tri thức đó cũng có cái lụy của nó, vì tri thức nào cũng phải có đối tượng, mà đối tượng lại (liên tục biến hóa) không xác định được...". Bên cạnh đó, thiên "Đại Tôn Sư" (chương VI) còn có mẩu truyện:

Nhan Hồi(3) thưa với Trọng Ni (Khổng Tử):

"Con đã tiến bộ".

Trọng Ni hỏi: "Thế là nghĩa làm sao?"

"Con đã quên nhân nghĩa rồi".

"Được đấy, nhưng chưa đủ".

Hôm khác, Nhan Hồi trở lại thưa: "Con đã tiến bộ".

"Thế là nghĩa làm sao?"

"Con đã quên lễ nhạc rồi".

"Được đấy, nhưng chưa đủ".

Hôm khác nữa, Hồi trở lại: "Con đã tiến".

"Thế là nghĩa làm sao?"

"Con ngồi mà quên hết thầy".

Trọng Ni kinh ngạc hỏi: "Thế nào là ngồi mà quên hết thầy?"

Nhan Hồi đáp: "Cởi bỏ thân thể, trừ tuyệt thông minh, rời hình thể, bỏ trí tuệ, hợp nhất với đại đạo; như vậy là ngồi mà quên hết thầy".

Trọng Ni bảo: "Hợp nhất thì không còn lòng riêng nữa, biến hóa thì không câu nệ. Anh quả thực là hiền nhân rồi. Thầy muốn theo gót anh".

Đời Sống Thuần Phác

Trong tác phẩm của mình, Trang Tử sử dụng rất nhiều mẩu truyện ẩn dụ, lấy những đối tượng trong thiên nhiên, để minh họa cho các quan điểm của mình. Ông thực sự tin rằng quy luật của tự nhiên chính là quy luật vận hành của Đạo. Thiên nhiên biết cách tự hoàn thiện; mỗi sự vật có tính cách thích ứng một cách độc đáo với cuộc sống của riêng nó. Vì thế, con người nên sống theo bản tánh tự nhiên của mình và cho phép vạn vật phát triển theo bản tánh tự nhiên của chúng. Trang Tử gọi như thế là "thiên phóng" (để mặc thiên nhiên), xem ra chẳng khác với nghĩa "vô vi nhi vô bất vi" của Lão Tử. Thiên "Mã Đê" (Móng ngựa, chương IX) viết:

"Ngựa có móng để dẫm lên sương tuyết, có lông để chống gió lạnh. Chúng ăn cỏ, uống nước, co giò lên nhảy nhót. Đó là bản tánh của chúng. Chúng có cần gì đến đài cao, chuồng rộng đâu.

Một hôm, Bá Lạc(4) bảo:

- Tôi khéo nuôi ngựa.

Rồi đốt, hớt lông chúng, gọt và đánh dấu móng chúng, dùng dây cương cột chúng, làm

chuồng có sàn cho chúng ở. Mười con có hai ba con chết. Ông bắt chúng chịu đói, chịu khát, phải chạy nước kiệu, phải phi nước đại, dùng cái ách bắt chúng đứng yên thành hàng, dùng hàm thiếc khớp mõm chúng, dùng roi quất vào mông chúng, và ngựa chết mất già nửa".

Cho rằng con người thường có xu hướng hành động theo tư dục và thành kiến, trái với quy luật thiên nhiên, Trang Tử khuyên chúng ta nên cảnh giác đối với khía cạnh tác hại của sự hữu dụng. Thói thường, con người rất dễ đánh mất chính mình và mê mờ bản tánh khi bị cuốn vào vòng danh lợi. Mặt khác, sự vô dụng cũng có khía cạnh tích cực của nó. Hãy trân trọng bản thân, sống với bản tánh, không để ngoại vật làm lụy đến mình, Trang Tử khuyên chúng ta như thế. Thiên "Sơn Mộc" (Cây Núi, chương XXI) có truyện:

Một hôm, Trang Chu dạo chơi trong vườn ở Điều Lăng, thấy một con chim khách kỳ dị ở phương Nam bay tới, cánh rộng bảy thước(5), mắt tròn một tấc, bay sát trán Trang Chu rồi đậu ở một cây dẽ.

Trang Chu tự hỏi: "Loại chim nào đây? Cánh lớn như thế mà không bay đi chỗ khác, mắt lớn như vậy mà không thấy gì cả". Ông bèn vén áo tiến nhanh lại, giương cung nhắm bắn thì thấy một con ve đang hưởng bóng mát mà quên thân nó đi (không để ý đến chung quanh) và một con bọ ngựa núp sau một cái lá, rình bắt con ve mà quên chính thân nó; còn con chim khách kỳ dị kia thì muốn thừa cơ vồ con bọ ngựa, tham lợi mà quên tính mạng.

Trang Tử kinh hoảng, bảo: "Ôi! Vật vẫn làm hại lẫn nhau, mưu hai vật khác mà khiến chính mình bị mưu hại". Rồi ông liệng cung trở về nhà. Người coi vườn đuổi theo mắng ông.

Về nhà, Trang Tử ba ngày không vui. Một môn đệ tên là Lạn Thư lấy làm lạ hỏi: "Sao mấy ngày rồi thầy không được vui?"

Trang Tử đáp: "Ta giữ cái hình hài mà quên cái chân thân, nhìn dòng nước đục mà quên cái vực trong. Và lại, ta nghe thầy ta dạy rằng: vào miền nào thì theo tục lệ miền ấy; khi dạo chơi Điều Lăng, ta quên mất thân ta cũng như con chim khách kia bay sát trán ta để đến cây dẽ mà quên mất thân nó. Người giữ vườn ngờ ta vào vườn trộm dẽ. Vì vậy mà ta không vui".

Mộng Và Thực

Trang Tử viết: "Biết rằng có những điều mình không thể biết được, đó là đạt đến cực điểm của trí...". Xét trên tinh thần đó, ý thức của con người không hẳn là hoàn toàn đáng tin cậy, trí tuệ của con người không phải là vạn năng. Ngay cả khi tự cho mình là tỉnh táo suy xét mọi lẽ, liệu rằng chúng ta có thực sự tỉnh thức hay không? Trang tử đặt vấn đề như thế. Thiên "Tề vật luận" (Mọi vật ngang nhau, chương II) có đoạn:

Có lần Trang Chu nằm mộng thấy mình hóa bướm vui vẻ bay lượn, không biết mình là Chu nữa. Rồi bỗng tỉnh dậy, ngạc nhiên thấy mình vẫn là Chu, không biết có phải mình là Chu nằm mộng thấy hóa bướm hay bướm mộng thấy hóa Chu. Trang Chu với bướm hẳn có chỗ khác nhau. Cái đó gọi là "vật hóa".

Trong cõi đời không ngừng biến hóa này, đâu là thực và đâu là mộng? Đối với Trang Tử, mộng và thực là hai trạng thái mang tính hiện tượng liên tục vận hành theo lẽ Đạo, cái quy luật nằm ngoài khả năng suy luận và phân biệt của con người. Có lẽ điều khác biệt chỉ là khi sống trong mộng, chúng ta ít chịu ảnh hưởng của hoạt động ý thức hơn trong "đời thực". Vạn vật liên tục sinh hóa, hiện ra muôn hình vạn trạng, nhưng tất cả đều là biểu hiện của Đạo.

Sinh Và Tử

Dưới con mắt Đạo, mọi vật đều ngang nhau; mộng và thực không có chỗ phân biệt, sống và chết cũng thế. Trang Tử viết: "... người ta thường phân biệt sống và chết, sự thực thì sống cũng là chết, chết cũng là sống". Trên cõi đời này, cái chết ươm mầm ngay trong sự sống, cái chết và sự sống liên tục xoay vần trong vòng sinh hóa triền miên của vạn vật (vật hóa). Bởi thế, người đạt Đạo là kẻ "chưa từng chết cũng chưa từng sống", ung dung tiêu dao giữa dòng đời biến động. Và chẳng, "Vũ trụ cho ta cái hình hài, cho ta sống để ta lao khổ, cho ta già để ta an nhàn, cho ta chết để ta nghỉ ngơi; vậy coi sống là cái phúc thì cũng phải coi cái chết là cái phúc". (Thiên "Đại Tôn sư", chương VI).

Thiên "Chí Lạc" (Rất vui, chương XVIII) có truyện "Trang Tử cổ bồn" rất nổi tiếng:

Vợ Trang Tử chết. Huệ Tử đến điếu, thấy Trang Tử ngồi xoạc chân ra, gõ nhịp vào một cái vò (cổ bồn) mà hát, bèn bảo:

"Ăn ở với người ta, người ta nuôi con cho, nay người ta chết, chẳng khóc đã là bậy rồi, lại còn gõ nhịp mà hát, chẳng là quá tệ ư?"

Trang Tử đáp:

"Không phải vậy. Khi nhà tôi mới mất, làm sao tôi không thương xót? Nhưng rồi nghĩ lại thấy lúc đầu, nhà tôi vốn không có sinh mệnh, chẳng những không có hình thể mà đến cái khí cũng không có nữa. Hỗn tạp ở trong khoảng thấp thoáng mập mờ mà biến ra thành khí, khí biến ra thành hình, hình biến ra thành sinh mệnh. Bây giờ sinh lại biến ra thành tử, có khác gì bốn mùa tuần hoàn vận hành đâu. Nay nhà tôi đã nghỉ yên trong cái Nhà Lớn (tức Trời đất) mà tôi còn ồn ào khóc lóc ở bên cạnh thì tôi không hiểu lẽ sống chết rồi. Vì vậy mà tôi không khóc".

Hiểu được lẽ sống chết, Trang tử đón nhận cái chết rất ung dung, thậm chí còn tự hào về cái chết của mình một cách rất thâm triết. Thiên "Liệt ngữ khẩu", chương XXXII, kể lại:

Trang Tử hấp hối. Môn sinh bàn với nhau sẽ hậu táng. Trang Tử nghe được, bảo:

"Đừng. Ta đã có trời đất làm quan quách, mặt trời mặt trăng làm ngọc bích, các tinh tú làm ngọc châu, vạn vật sẽ đưa ma ta, như vậy đồ táng ta chẳng đủ rồi sao? Còn phải thêm gì nữa?"

Môn sinh đáp: "Chúng con sợ qua và điều hâu rửa xác thầy".

Trang Tử bảo: "Trên mặt đất thì bị quạ và điều hâu rửa, ở dưới đất thì bị kiến và sâu đục. Tạo sao các con lại thiên vị, cướp của các loài trên mà cho các loài dưới vậy?"

GHI CHÚ:

(1) **Lin Yutang** (1895 -): *Lâm Ngữ Đường*, hính danh là *Ngọc Đường*. Ông là một học giả quảng bác và tài hoa, nổi tiếng với các công trình nghiên cứu và giới thiệu cổ học, văn minh Trung Hoa với xã hội phương Tây. Là con của một mục sư ở Phúc Kiến, lúc nhỏ ông hấp thụ nền giáo dục của giáo hội rồi vào trường Nhà Dòng. Năm 1916, ông tốt nghiệp trường St. John (Thượng Hải) dạy Anh văn tại trường Đại học Thanh Hoa. Ba năm sau, ông sang Mỹ học trường Harvard về khoa ngôn ngữ, sang Đức học triết ở trường Đại học Leipzig. Năm 1923, ông về nước dạy học ở Bắc kinh, Hạ Môn, sau chuyển sang Viện Nghiên cứu Trung Ương, nghiên cứu ngôn ngữ và cổ học, viết sách, tiểu thuyết, tùy bút, tiểu sử, cáo luận, phê bình văn học, triết học và chuyển ngữ các danh tác Trung Hoa và Âu Mỹ (Theo Nhân sinh quan và Thơ văn Trung Hoa, dịch giả Nguyễn Hiến Lê) (ND).

(2) Hai vị hiền nhân đời vua Nghiêu, có lẽ chỉ là nhân vật hư cấu do Trang Tử đặt ra. Theo học giả Liou Kia Hway, Niết Khuyết nghĩa là "gặm vỡ ra", tượng trưng cho trí tuệ phân tích sự vật để tìm hiểu; Bị Y là "trùm áo", tượng trưng cho trực giác bao quát được sự vật tổng thể.

(3) Tự là Tử Uyên, học trò yêu của Khổng Tử, hiền đức nhưng yếu mệnh, mất lúc 31 tuổi (ND).

(4) Có người đọc là Bá Nhạc. Họ Tôn, tên Dương, tự là Bá Lạc, là một người giỏi coi tướng ngựa vào thời Tần Mục Công.

(5) Thời ấy, một thước Tàu bằng khoảng một gang tay.

CHƯƠNG IV

LIỆT TỬ VÀ DƯƠNG CHU:

Tiên Dao Cùng Đạo

Thầy Liệt Tử nói: "Trời đất không có đủ công dụng, thánh nhân không có đủ mọi khả năng, vạn vật không vật nào dùng vào đủ mọi việc được. Chức vụ của trời là sinh ra và che vạn vật, chức vụ của đất là gây hình và chở vạn vật, chức vụ của thánh nhân là giáo hóa, chức vụ của mỗi vật thì tùy theo khả năng của nó.

- Thiên "Thiên Thụy", bộ Liệt Tử(1).

Liệt Tử (Liech-Tzu) được xem là tác giả (và cũng là nhân vật chính) của những truyện kể thể hiện những nguyên lý cơ bản của Đạo gia, hướng con người đến mục đích chiêm nghiệm lẽ Đạo và tu dưỡng tâm tánh. Những truyện kể ấy cấu thành nên bộ Liệt Tử (The Book of Liech-Tzu), một bộ sách triết cổ mang đầy hơi thở của cuộc sống(2). Thực tế, một số truyện kể trong bộ Liệt Tử cũng được tìm thấy trong bộ Nam Hoa Kinh của Trang Tử.

Mặc dù Sử Ký Tư Mã Thiên không ghi nhận tiểu sử của Liệt Tử, thông qua một số thiên trong bộ Liệt Tử và Nam Hoa Kinh, nhiều học giả cho rằng Liệt Tử có tên là Liệt Ngự Khẩu (*Liech-Tzu-K'ou*) người nước Trịnh(3), học trò của Hồ Khâu Tử Lâm (Hu Ch'iu Lin). Căn cứ theo các tác phẩm của Mạnh Tử, Trang Tử và một số triết gia cổ khác, Liệt Tử là một triết gia có tiếng tăm và học thuyết riêng sống vào khoảng thế kỷ thứ III trước CN.

Cuộc đời và ngôn hành của Liệt Tử là đề tài tranh luận của các thế hệ sử gia và học giả. Hiện nay, nhiều nhà nghiên cứu tin rằng ông không phải là tác giả thực thụ của bộ sách Liệt Tử. Xét theo truyền thống của người Trung Hoa cổ, có người cho rằng bộ sách là sản phẩm do các môn đệ ghi chép lại ngôn hành của Liệt Tử sau khi ông mất, rằng bộ sách là tập hợp các tác phẩm của nhiều tác giả thể hiện tư tưởng của Liệt Tử. Xét theo quan niệm đó, tư tưởng chủ đạo đã phát khởi từ trước (có lẽ vào khoảng thế kỷ thứ III - IV trước CN), về sau nội dung các thiên mới ra đời và được sưu tập lại thành bộ sách Liệt Tử(4).

Giả thuyết nói trên có thể lý giải được vì sao bộ Liệt Tử lại thiếu tính nhất quán, nhiều bài có nội dung diễn giải tư tưởng Đạo gia theo hướng kết hợp và dung hòa với các triết thuyết khác, xem trọng Khổng Tử cũng như Mặc Tử(5). Khuynh hướng dung hợp ấy được các nhà huyền học đời sau (khoảng 220 - 420 sau CN) phát triển thêm. Khổng Tử lại được tôn vinh là bậc thánh nhân vĩ đại hơn cả. Vì thế, chúng ta có thể xem bộ Liệt Tử như là chiếc cầu nối tư tưởng giữa triết học Đạo gia và các triết thuyết khác.

Đạo Trời Dưới Cái Nhìn Của Liệt Tử

Giống như Lão Tử và Trang Tử, Liệt Tử cho rằng Đạo là cội gốc của muôn sự tạo hóa, là quy luật vận hành vạn vật, không thể diễn tả được bằng ngôn ngữ và khái niệm. Thiên "Lục mệnh" (Sức người và mệnh trời) có đoạn viết:

Đạo trời tự tạo mà nên, sâu xa không biết đâu là cùng. Đạo trời tự nó vận hành, mệnh mông không có chỗ phân biệt. Trời đất không phạm được nó. Thánh nhân không nghịch được nó. Ma quỷ không lừa dối được nó. Cái "tự nhiên" đó im lặng mà gây nên mọi vật. Làm cho mọi vật quân bình và yên ổn, nó tự đưa đón nó.

Tóm lại, Đạo là thực tại tuyệt đối, bất khả tư nghì, bất sinh bất diệt, huyền diệu và có trước cả trời đất.

Phép Trai Tâm Của Liệt Tử

Liệt Tử chủ trương rằng con người có thể dựa vào "trí khôn" trực giác qua quá trình thực hiện đời sống hợp nhất với Đạo, một đời sống quân bình, thuận nhiên và tự do tự tại. Quá trình thực hiện ấy đòi hỏi sự thành tín, chuyên chú tinh thần nhằm đạt đến tâm hư tĩnh. Thế nào là tâm hư tĩnh? Đó là cái tâm không chấp kiến, không dụng công mà vẫn dung hợp với tự nhiên. Thiên "Trọng Ni" có đoạn viết: "... Lòng mình vô chấp thì hình, vật (ở ngoài) sẽ hiện rõ ra. Lòng mình động thì như nước, tĩnh như gương, ứng với vạn vật như tiếng vang... Dùng tâm cầu đạo thì thấy nó ở xa, chứ nó vốn không ở xa; vô tâm cầu đạo thì thấy nó ở gần, chứ nó vốn không ở gần. Cứ yên lặng thì được đạo, giữ cái thiên tính còn toàn vẹn thì được Đạo". Thiên "Hoàng Đế" có truyện Liệt Tử thuật lại quá trình học đạo của Lão Thương như sau:

"... Từ khi ta là môn đệ của thầy ta, là bạn của Bá Cao, sau ba năm, lòng không dám cân nhắc phải trái, miệng không dám nói đến lợi hại, lúc đó mới chỉ được thầy ta liếc mắt nhìn thôi. Sau năm năm, lòng ta lại cân nhắc phải trái, miệng ta lại nói đến lợi hại, lúc đó thầy ta mới tươi tỉnh cười với ta. Sau bảy năm, lòng ta tự nhiên suy tư, thấy không có gì là phải trái nữa, miệng ta tự nhiên nói ra, không biết gì là lợi hại nữa, lúc đó thầy ta mới cho ta ngồi cùng chiếu. Chín năm sau, giải thoát được ý nghĩ trong lòng và lời nói ngoài miệng, đã không phân biệt cái phải trái lợi hại của ta ở đâu, đã không phân biệt cái phải trái lợi hại của người ở đâu, cũng không phân biệt thầy ta là thầy, bạn ta là bạn nữa.

Hết phân biệt nội với ngoại (mình và vạn vật) rồi, thì cảm giác của mắt cũng như cảm giác

của tai, của tai cũng như của mũi, của mũi cũng như của miệng, hết thảy đều hòa đồng với nhau. Lòng ta ngưng lại, hình hài ta được giải thoát, xương thịt ta như tan ra, ta không cảm thấy thân ta dựa vào cái gì cả, không cảm thấy chân ta đạp đất nữa. Ta theo gió mà qua đông qua tây, như lá lìa cành, như hạt lìa cây, không biết ta chở gió hay gió chở ta nữa... Theo Liệt Tử, hư tâm là trạng thái tối cao của đời sống hòa đồng với vạn vật, hợp nhất với Đạo. Học được đạo từ Lão Thương, ông "cuỡi gió mà về" (ngự phong nhi hành)(6), thực tâm "không biết ông chở gió hay gió chở ông nữa"!

Tri Mệnh An Thời

Chúng ta hành động, và hành động ấy đơm hoa, kết quả và chín muồi nhờ thời tiết của trời đất(7).

Theo Liệt Tử, có hai dạng thể lực luôn tác động đến đời sống con người chúng ta: nỗ lực của con người và thiên mệnh. Nỗ lực của con người mang đến rất nhiều điều: phát triển sự nghiệp, hoàn thiện kỹ năng nghề nghiệp, v.v... Tuy nhiên mệnh trời lại là thể lực hùng mạnh hơn; nó có thể tác động đến và làm thay đổi mọi kế hoạch của con người ở bất kỳ thời điểm nào. Người đạt Đạo (hay thánh nhân) biết rõ rằng không có gì có thể đối kháng được mệnh trời cả. Thiên "Lực Mệnh" có đoạn viết: "... sống và chết đều do mệnh trời, nghèo khổ là do thời vận. Oán ghét cái chết là không biết mệnh trời, oán ghét nghèo khổ là không biết thời vận. Chết mà không sợ, nghèo mà không buồn, là người tri mệnh an thời (biết mệnh trời mà thích nghi với hoàn cảnh)". Tóm lại, Liệt Tử chủ trương "vô vi", khuyên chúng ta nên thuận theo tự nhiên và thiên mệnh. Tri mệnh an thời thì gần với Đạo, hợp với thiên nhiên, là phương cách phát huy năng lực bản thân hữu hiệu hơn cả.

Lẽ Sống Chết

Theo Liệt Tử, vật có sinh, có trưởng ắt có tử, có hoại. Thiên "Thiên Thụy" có nhiều đoạn văn và truyện kể rất thú vị bàn về lẽ sống chết, bao hàm những ý như sau:

* Sống chết là lẽ tự nhiên, là quy luật mà vạn vật hữu hình không thể tránh được:

... Theo lý, cái gì sống thì phải hết (chết); cái gì phải chết thì không thể không hết được; cũng như cái gì sống thì không thể không sống được. Vậy kẻ nào muốn sống hoài không chết là kẻ mê muội, không hiểu lẽ trời...

Con người từ lúc sanh đến lúc chết, trải qua bốn sự biến hóa lớn: tuổi thơ, tráng niên, già rồi chết. Khi thơ ấu, khí và chí chuyên nhất, thực là hòa hợp, cho nên ngoại vật không làm thương tổn được, mà cái đức thật đầy đủ(8). Lúc tráng niên, khí huyết tràn trề, dục vọng và tư lự phát lên mạnh, bị ngoại vật tấn công, nên đức bị suy. Đến tuổi già, dục vọng và tư lự giảm đi, muốn nghỉ ngơi, không cạnh tranh nữa nên ngoại vật không tranh thắng với mình; tuy không được như tuổi thơ, nhưng cũng khác thời tráng niên rồi. Đến lúc chết thì là nghỉ ngơi, là trở về lúc ban đầu.

* Sống là gọi:

Ông Thuấn hỏi ông Chung(9): "Có thể đạt được, nắm được Đạo không?"

Đáp: "Ngay cái thân của anh cũng không phải là của anh, thì làm sao anh nắm được đạo?"

Lại hỏi: "Thân của tôi mà không là của tôi thì là của ai?"

Đáp: "Nó là hình hài trời đất giao cho anh đấy. Đời sống không phải là của anh, nó là sự điều hòa trời đất giao cho anh đấy. Tính mệnh không phải là của anh, nó là sự kết hợp trời đất giao cho anh đấy. Cho nên khi đi, chúng ta không biết đi đâu; khi ở, không biết ở đâu; khi ăn, không biết ăn gì. Trời đất là cái khí không ngừng vận động; làm sao nắm được nó để làm cái của mình?"

* Nên vui sống:

Khổng Tử đi chơi núi Thái Sơn, gặp Vinh Khải Kỳ, bận chiếc áo lông bằng da hươu, quần dây lưng bằng thừng, vừa gảy đàn cầm vừa hát, lang thang trên cánh đồng Choanh(10).

Khổng Tử hỏi: "Có gì mà vui vậy?"

Đáp: "Ta có nhiều cái vui lắm! Trời sanh ra muôn loài, chỉ có con người là quý, mà ta được làm người, đó là một cái vui. Đàn ông so với đàn bà, đàn ông được trọng, mà ta lại là đàn ông, đó là hai cái vui. Có những kẻ sinh ra không được thấy mặt trời mặt trăng, chết ngay khi còn

bọc trong tã, mà ta nay đã được chín chục tuổi, đó là ba cái vui. Nghèo là cảnh thường của kẻ sĩ, chết là phận chung của mọi người. Ở vào cảnh thường mà được số phận chung của mọi người thì có gì mà buồn?"

Khổng Tử bảo: "Đại quan như vậy, sáng suốt thay!"

* Chết là nghỉ ngơi:

Tử Cống(11) học mệt rồi, thưa với Trọng Ni (Khổng Tử): "Con muốn được nghỉ".

Trọng Ni bảo: "Sống thì đâu có được nghỉ".

Tử Cống hỏi: "Vậy thì con không có lúc nào được nghỉ sao?"

Đáp: "Cố chứ! Nhìn những nắm mồ ngón ngang, cái thấp cái cao kia: chỗ nghỉ ngơi đó".

Tử Cống nói: "Sự chết lớn thay! Người quân tử chết là được nghỉ, kẻ tiểu nhân chết là hết, không làm bậy được nữa".

Trọng Ni nói thêm: "Tứ, anh hiểu rồi đấy! Người ta đều biết sống là vui mà không biết sống là khổ, biết chết là buồn mà không biết chết là nghỉ".

* Chết là trở về:

... Tinh thần thuộc về trời, hài cốt thuộc về đất, thuộc về trời thì trong mà tán, thuộc về đất thì đục mà tụ. Khi tinh thần lìa thể xác rồi thì mỗi cái đều trở về nguồn gốc riêng của mình, cho nên gọi là "quỷ". Quỷ (ma quỷ) tức là "qui"(12), là về, về với cái gốc của nó.

Hoàng Đế(13) bảo: "Tinh thần về nhà cửa của nó rồi, hài cốt về với cội nguồn của nó rồi, thì làm sao ta còn tồn tại được nữa?"

* Sống chết là mệnh trời:

Có thể sống được (một cách vui vẻ) mà sống, đó là trời thương. Đến lúc nên chết mà chết, là được trời thương. Có thể sống được mà không sống là bị trời phạt. Đến lúc nên chết mà không chết là bị trời phạt.

Có thể sống, có thể chết mà được sống, được chết là do mệnh trời. Không nên sống, không nên chết mà sống hoặc chết là do mệnh trời. Vậy thì sống sống chết chết, không do ta hay do ngoại vật, đều do số mệnh cả, trí óc ta không sao hiểu được.

* Lẽ sống chết dưới con mắt Đạo:

Thầy Liệt Tử đi qua nước Vệ, vừa đi vừa ăn. Môn đệ đi theo thấy một sọ người đã trăm năm, bèn vạch cỏ, chỉ cho Liệt Tử thấy. Liệt Tử quay lại nói với (môn đệ) là Bách Phong: "Ta với cái sọ này biết rằng không có gì thực là sinh, thực là tử(14). Cái sọ đó có thực cho chết là buồn không? Ta có thực cho sống là vui không?"

... Đã là hình thì phải có chỗ tận cùng, mà trời đất có tận cùng không? (Có vẻ như) trời đất cùng tận cùng với ta. Nhưng như vậy trời đất có thật là tận cùng không thì ta không biết được. Đạo có tận cùng không? Nó vốn không có khởi thủy, làm sao có tận cùng được? Nó có hết không? Nó vốn là không có (vô) thì làm sao mà hết được?

Lâm Loại(15) trả lời Tử Cống: "Sống với chết như qua với lại. Chết ở đây biết đâu chẳng phải là tái sinh ở nơi khác? Làm sao biết được hai cái đó không như nhau? Làm sao biết được đau đớn khó nhọc cầu sống chẳng phải là mê muội? Lại làm sao biết được bây giờ chết đi chẳng hơn là sống?"

Đời Mộng - Đời Thực

Thiên "Thiên Thụy" có đoạn viết:

Sách Hoàng Đế có câu:

Hình mà động thì không sinh ra một hình khác mà sinh ra cái bóng, thanh âm mà phát thì không sinh ra một thanh âm khác mà sinh ra tiếng vang; cái "vô" mà động, thì không sinh ra cái "vô" mà sinh ra cái "hữu".

Vạn vật sinh ra từ đạo, biến hóa ra thiên hình vạn trạng theo lẽ kết hợp âm dương. Một trong những khía cạnh biến hóa của âm dương là mộng và thực. Đời sống con người không thể tách rời khỏi thế giới có thực có ảo, có hình và có bóng, có âm có vang, có tỉnh có mộng. Tất cả đều là những trạng thái biến hóa của các mối quan hệ âm dương. Thiên "Mục Vương" có đoạn:

Trạng thái tỉnh có tám biểu hiện; trạng thái mộng có sáu điềm. Tám biểu hiện đó là gì? Đó là: chuyên cũ, hành động, được, mất, buồn, vui, sinh, tử. Tám biểu hiện ấy ở trong cõi hình thể.

Sáu điềm là gì? Đó là: chính mộng (ở yên mà mộng), kinh ngạc mà mộng, nhớ nhưng nghĩ

ngợi mà mộng, thức mà mộng (mơ mộng), vui mà mộng, lo lắng mà mộng. Sáu thứ mộng đó do thần giao mà có (ở trong cõi tinh thần).

... Bất kỳ một cơ thể nào, dù doanh, hư (đầy vơi, thịnh suy), hoạt động hay nghỉ ngơi, đều cảm thông với trời đất, cảm ứng với vạn vật. Cho nên khi khí âm dương mạnh thì mộng thấy qua sông lớn mà hoảng sợ, khí dương mạnh thì mộng thấy qua đám lửa rực mà cảm thấy nóng bỏng. Khí âm và khí dương đều mạnh thì mộng thấy chuyện sống chết.

Thầy Liệt Tử bảo: "Tinh thần người ngủ gặp cái gì thì cái đó là mộng, cơ thể tiếp xúc với cái gì thì cái đó là thực. Cho nên ngày nghĩ đến cái gì thì đêm mộng tới cái đó, thế là tinh thần và cơ thể gặp nhau. Cho nên tinh thần mà ngưng lại thì tư tưởng và mộng mị tự nhiên tiêu tan. Tin điều mình thấy khi tỉnh thì không nói, tin điều mình thấy trong mộng thì không sáng suốt, chỉ là sự biến hóa qua lại của sự vật thôi. Bậc chân nhân (người đắc đạo) thời xưa khi tỉnh thì quên mình đi, khi ngủ thì không nằm mộng, lời đó có thể tin được".

Thiên "Mục Vương" còn có truyện kể về một người đầy tớ già hàng ngày làm việc cật lực cho chủ. Mỗi đêm, ông nằm lăn ra ngủ vì kiệt sức, luôn mơ thấy mình làm vua, cai trị muôn dân, sống trong cung điện, ăn ngon mặc đẹp, toàn quyền quyết định mọi việc theo ý mình. Tỉnh dậy, lại sống cuộc đời làm tôi tớ cho người khác.

Có người thấy ông làm việc vất vả, tỏ lời an ủi. Ông nói: "Đời người dù sống trăm năm thì cũng một nửa là ngày, một nửa là đêm. Ban ngày, tôi làm thân thể nô lệ, khổ thì khổ thực, nhưng ban đêm được làm vua, còn gì sướng bằng! Còn oán hận nỗi gì?"

Về phần người chủ, ban ngày lòng bận việc đời, trí lo sản nghiệp, tâm thần và thể xác đều mệt mỏi, đêm nào cũng ngủ li bì, nằm mê thấy mình làm tôi tớ, vất vả làm đủ mọi việc mà còn bị đánh, bị mắng, cực khổ trăm chiều. Nằm mộng như thế, ông ta mê sảng, hỗn hển suốt đêm, sáng dậy mới hết...

Lo buồn, người chủ tâm sự với một người bạn. Bạn ông ta khuyên: "Địa vị của anh đủ vẻ vang rồi, tài sản của anh dư dật hơn người khác nhiều rồi. Ban đêm có nằm mê thấy làm thân tôi tớ thì cũng là vui khổ thay phiên nhau, ấy là lẽ thường. Muốn cho lúc tỉnh và lúc mộng cùng sướng cả thì đâu có được".

Nghe người bạn nói vậy, ông ta nói tay cho tôi tớ, giảm bớt chuyện lo lắng và toan tính trong ngày. Từ đó, chuyện mộng mị ban đêm cũng bớt đi nhiều.

Đời là cõi thực hay chỉ là giấc mộng? Ta nằm mộng trong đời thực, hay ta sống như thực trong giấc đại mộng? Theo Liệt Tử, chỉ có bậc đắc đạo (thánh nhân) mới lý giải được điều đó. Dầu sao đi nữa, thực và mộng là hai khía cạnh của thế giới hiện tượng này, con người có thể đạt được đời sống hòa hợp với Đạo khi tìm thấy sự mãn nguyện và tự tại trong cả hai khía cạnh ấy.

GHI CHÚ:

(1) Trích từ quyển *Taoist Teachings Translated from the Book of Liech-Tzu* của L. Giles, London: John Murray, 1959 (TG).

(2) Từ năm 742 (năm thứ nhất niên hiệu Thiên Bảo vua Đường Huyền Tôn), bộ Liệt Tử được tôn xưng là Xung Hư chân kinh. Đến đầu thế kỷ thứ XI, đời vua Tống Chân Tôn, được thêm hai chữ "chí đức" nữa, thành Xung Hư chí đức chân kinh (Xung hư có nghĩa là hư không). Như vậy, bộ sách ấy được đặt ngang hàng với Đạo Đức Kinh và Nam Hoa Kinh, v.v... (Xem quyển Liệt Tử - Dương Tử của dịch giả Nguyễn Hiến Lê, nhà xuất bản Văn Hóa - Thông Tin, 2002, trang 7 - 8. Đối với các truyện kể rút ra từ bộ Liệt tử có trong chương này, cũng như phần chú giải, người dịch xin được căn cứ và đối chiếu theo quyển sách nói trên (ND).

(3) **Cheng:** Một nước chư hầu nhỏ đời Chiến quốc (403-221 trước CN), nay thuộc tỉnh Hà Nam của Trung Quốc. Về sau, nước Trịnh bị nước Hàn tiêu diệt.

(4) Đầu tiên, học giả Lưu Hướng (79- 8 trước CN) đời Hán sơ tập được tám thiên (Mục Vương, Thang Vấn, Lục Mệnh, Dương Tử và bốn thiên chẳng rõ đề mục). Về sau bản sưu tập ấy bị thất tán do loạn lạc. Đến đời Hoài Đế nhà Tấn (307 - 312), học giả Trương Trầm sưu tập lại, hiệu đính và chú giải, cũng được tám thiên (ngoài bốn thiên có nhan đề kể trên, còn bốn thiên nữa là Thiên Thụy, Hoàng Đế, Trọng Ni và Thuyết Phù).

(5) **Mo-Tzu** (450 - 400 trước CN): Mặc Tử tên thật là Mặc Dịch, người đề ra học thuyết của Mặc gia, chủ trương phi mệnh (không tin vào Thiên mệnh, Túc mệnh hay Định mệnh), kiêm ái,

thương hiền, tiết kiệm, chống Lễ Nhạc xa hoa, xem đời sống cực khổ là đức hạnh (ND).

(6) Thiên Tiêu Dao Du, Nam Hoa Kinh cũng đề cập như thế.

(7) Trích từ quyển "Principles of Meditation: Wisdom for the Western Mind" của C. Alexander Simpkins và A. Simpkins, Boston Charles E. Tuttle Co., Inc., 1996 (TG).

(8) Trước Liệt Tử, Lão Tử cũng cho rằng: "Hàm đức chi hậu, tí ư xích tử" (Nuôi cái đức cho dày, như con đỉ). Các bậc thánh nhân vốn trọng đức hồn nhiên của trẻ con.

(9) Thuấn là vị minh quân thời cổ (2255 - 2206 trước CN). Chung, không rõ là ai, có lẽ chỉ là một nhân vật hư cấu.

(10) Thuộc nước Lỗ, nay ở tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc.

(11) Tên là Đao Mộc Tử, tự là Cống, học trò Khổng Tử, có tài biện thuyết, thích buôn bán, làm quan nước Lỗ, nước Vệ.

(12) Người Trung Hoa thường hay dùng hai tiếng phát âm giống nhau để định nghĩa, thí dụ như "y giả, ý dã", nghĩa là phép trị bệnh (y) phải lấy ý mà đoán; hoặc "nghĩa giả, nghi dã" (việc nghĩa là việc đáng làm).

(13) Theo truyền thuyết, Hoàng Đế là bậc thánh quân, tên là Hiên Viên, trị vì 100 năm (2698 - 2598 trước CN), viết một quyển sách gồm bốn thiên, gọi là Hoàng Đế thư, nay không còn.

(14) Ý muốn nói: Xét bề ngoài thì có sinh, có tử, nhưng xét đến cùng thì đó chỉ là biến hóa, không có sinh, không có tử.

(15) Theo "Cao Sĩ Truyện", Lâm Loại là ẩn sĩ ở nước Ngụy.

DƯƠNG CHU, Con Người và Tư Tưởng

Dương Chu (Yang Chu) là triết gia có ảnh hưởng quan trọng trong nền triết học Trung Hoa cổ đại. Tư tưởng triết học của ông thường được đề cập đến trong tác phẩm của các triết gia và học giả thuộc nhiều thế hệ. Mạnh Tử, người cực lực công kích chủ thuyết của Dương Chu, cũng đã từng cay đắng than thở rằng: "Lời của Dương Chu và Mặc Địch tràn ngập cả thế gian" (1). Tuy vậy, những sự kiện về cuộc đời của Dương Chu vẫn còn nằm trong vòng mù mờ. Một số học giả cho rằng ông sống vào khoảng từ năm 440 đến năm 380 trước CN (2), số khác lại cho rằng ông sống vào thời điểm muộn hơn. Dương Chu ở ẩn không ra làm quan mà chỉ dạy học. Hẳn là ông cũng không trước tác, không chủ tâm lập ra một học thuyết; nhân sinh quan của ông (không bàn đến vũ trụ quan và tri thức luận) được thể hiện qua khoảng hai mươi bài viết trong bộ Liệt Tử (thiên "Dương Chu"), tác giả thực sự của những bài viết ấy vẫn còn nằm trong vòng tranh luận.

Về mặt tư tưởng, ngoại trừ Wing-tsit Chan, nhà triết sử học Trung Hoa nổi tiếng trong thế kỷ hai mươi, hầu hết các học giả đều cho rằng Dương Chu là một triết gia thực thụ, có chủ thuyết riêng về một đời sống hòa hợp với đạo.

Triết lý sống của Dương Chu rất rõ ràng. Ông dạy môn đệ quý trọng sinh mệnh, sống theo mệnh trời, thuận theo thị hiếu tự nhiên của mình và mưu cầu một hạnh phúc giản dị. Đó là một nhân sinh quan rất gần với chủ trương "quý sinh khinh lợi" của Lão Tử và thuyết "toàn hình bảo chơn, bất dĩ vật luy hình" (giữ vẹn hình hài, bảo toàn thiên chân, không để ngoại vật làm luy đến hình hài) của Trang Tử. Triết lý ấy hướng đến đời sống thư nhàn, an lạc và tự tại - đời sống của một ẩn sĩ không màng danh lợi, một đạo gia đích thực. Thiên "Dương Chu" có đoạn:

Dương Chu bảo: "Nguyên Hiến (3) sống nghèo khổ ở nước Lỗ, Tử Cống thì buôn bán ở nước Vệ. Nguyên Hiến vì nghèo mà tổn sinh, Tử Cống làm giàu mà luy thân, vậy thì nghèo đã không nên, giàu cũng không nên, nên làm sao đây? Đáp: Nên làm sao cho vui vẻ, an nhàn tấm thân. Kẻ biết sống vui thì tránh cảnh nghèo, kẻ biết sống an nhàn thì tránh sự làm giàu".

Theo Dương Chu, không có nguyên tắc hay luật lệ nào xứng đáng làm quy định chuẩn mực cho cung cách ứng xử của con người, mọi nguyên tắc, luật lệ của thế nhân đều phiến diện và nghịch thường. Ông cho rằng con người nên sống theo bản năng tự tồn của mình, không áp chế bản năng của người và vật khác; từ đó mọi vật đều có cơ hội phát triển theo thiên tính và đạt được cuộc sống toàn mãn.

Dương Chu bảo: "Thọ nhiều lắm là trăm tuổi, mà ngàn người không có một người sống đến tuổi đó. Dầu có được thì tuổi thơ phải chịu cảnh bế bồng cộng với tuổi già cũng chiếm mất gần

một nửa khoảng trăm năm ấy rồi. Thời gian bandêm ngủ, ban ngày bỏ phí, lại chiếm mất một nửa khoảng còn lại. Ôm đau, buồn khổ, táng thất, lo sợ lại chiếm mất một nửa số khoảng thời gian ấy. Tính ra, chỉ còn được độ mười năm, xét trong khoảng ấy thì những lúc được sống ung dung vui vẻ, không bận tâm lo lắng gì cả, gom lại chẳng được một giờ!

Vậy thì con người sống để làm gì? Vui sướng ở chỗ nào? Vui ở chỗ cái đẹp cái ngon, vui ở cái thanh, cái sắc; nhưng cái đẹp, ngon lại không được hưởng cho đến chán; cái thanh, sắc không được chiêm ngưỡng cho đến nhàm; thế mà người ta còn dùng cách thưởng phạt để khuyên ngăn, dùng danh vọng và pháp luật để cấm đoán. Người ta canh cánh ganh đua nhau để được cái hư danh một thời, cầu cạnh cái hư danh sau khi chết, cứ nhớ đến cái phải cái trái mà không dám cho tai mắt được theo sở thích của mình, đánh mất lạc thú của cuộc sống trước mắt, không lúc nào được ung dung tự tại, như thế liệu có khác gì cảnh bị gông cùm hay không?

Người thái cổ biết rằng đời sống chỉ là tạm, chẳng bao lâu rồi sẽ chết, cho nên họ hành động theo lòng mình, không trái với thị hiếu tự nhiên, không bỏ lỡ những gì làm vui cho cuộc sống, không để cái danh quấy rầy. Họ sống theo bản tính, không trái với xu hướng của vạn vật, không mèn đến cái danh sau khi chết, cho nên không nghĩ đến hình phạt. Danh tiếng hơn hay kém, tuổi thọ nhiều hay ít, họ không quan tâm đến".

Một số học giả đời sau quy kết rằng Dương Chu là người có khuynh hướng sống theo chủ nghĩa khoái lạc (hedonist), xét rằng ông phản đối các nguyên tắc và luật lệ, tôn trọng bản năng, thị hiếu và đề cao lạc thú, đặc biệt là xét đến lời phát biểu nổi tiếng của ông: "Bạt nhất mao nhi lợi thiên hạ, bất vi dã" (Nhổ một sợi lông để làm lợi thiên hạ, cũng không làm).

Dương Chu bảo: "Người xưa mất một cái lông mà lợi cho thiên hạ thì cũng không chịu, mà có ai đem cả thiên hạ phụng dưỡng cho mình thì cũng không nhận. Nếu mọi người đều không muốn làm lợi cho thiên hạ thì thiên hạ sẽ bình trị".

Thật ra, với chủ trương "danh vô thực, thực vô danh" (cái gì có danh thì không thực, cái có thực thì không có danh), Dương Chu là người quý sinh, trọng kỷ, xem danh lợi là nguyên nhân của mọi phiền não trong cuộc sống. Theo ông:

"Con người sở dĩ không được nghỉ ngơi (an nhàn) là vì bốn nguyên nhân: ham thọ, ham danh, ham vị và ham tiền. Vì ham bốn cái đó nên sợ quý, sợ người, sợ uy quyền, sợ hình phạt. Hạng người đó gọi là "trốn tự nhiên", vì họ sống hay chết đều tùy ở ngoại vật. Kẻ thuận mệnh thì đâu cần thọ, không ham quý hiển nên đâu cần danh, không cậy thế thì đâu cần địa vị, không ham giàu sang thì đâu cần tiền của. Đó là hạng người "thuận tự nhiên"; trong thiên hạ không có gì đối được với họ, số mạng họ ở tùy họ (không ở tùy ngoại vật).

... Nhà sang, áo đẹp, thức ăn ngon, vợ đẹp, có bốn thứ đó rồi thì còn cầu gì khác nữa? Nếu còn cầu thêm là tham lam vô độ, mà tham lam vô độ là loài sâu mọt của âm dương".

Vậy thì thế nào mới là bậc chí nhân? Dương Chu bảo: "... Coi thân mình là vạn vật, coi vạn vật là thân mình, chỉ có bậc chí nhân mới được như vậy. Đó là chỗ tốt bậc của sự hoàn thiện".

Tư tưởng của Dương Chu được một số nhà huyền học đời sau noi theo và phát triển thành triết lý sống theo cảm hứng - cách sống của các bậc "tài tử phong lưu".

GHI CHÚ:

(1) Trích từ phần Mạnh Tử trong "Cổ Học Trung Quốc" (The Chinese Classics), quyển 2 của J. Legge, Oxford: Clarendon Press, 1985 (TG).

(2) Theo ước tính của học giả Vũ Đồng, được ghi nhận trong bộ Trung Hoa triết học đại cương. Học giả Hồ Thích đưa ra con số niên đại khá tương đồng (440-360 trước CN).

(3) Nguyên Hiên tự là Tư, môn đệ của Khổng Tử, nghèo mà vui vẻ đạo. Khi Khổng Tử mất, ông đi ẩn ở nước Vệ.

CHƯƠNG V

TRÀO LƯU HUYỀN HỌC:

Tình Cảm Và Lý Trí Thăng Hoa

*Nếu được sống trọn vẹn theo thiên tính,
đại bàng tuy lớn nhưng cũng chẳng đáng
xem trọng hơn loài chim nhỏ, chim nhỏ
tuy không ở nơi thiên trì (nơi chim đại bàng ở)
nhưng vinh nguyên cũng chẳng kém gì đại bàng.
Cho nên lớn nhỏ tuy có khác mà tiêu dao lại vốn đồng.
- Thiên I, Trang Tử chú sớ(1).*

Huyền học là thuật ngữ được dùng để chỉ trào lưu tư tưởng thịnh hành ở Trung Quốc vào thế kỷ thứ III và thứ IV, có nghĩa đen là "cái học tối tăm". "Huyền" có nghĩa là tối tăm, bí ẩn và khó hiểu; chẳng hạn như trong chương đầu của Đạo Đức Kinh, Đạo được nói đến như là "huyền chi hựu huyền" nghĩa là bí ẩn của mọi bí ẩn. Do vậy, từ "huyền học" cho ta biết rằng học phái này là kế tục của Đạo gia nguyên thủy(2).

Thực ra, các nhà huyền học (Neo-Taoists) là những nhà trí thức Trung Hoa sống vào khoảng 220 đến năm 420 (thời Lục Triều), thời kỳ đạo Nho đang chiếm ưu thế trong xã hội. Họ suy cứu kinh Dịch và các bản văn cổ của Đạo gia nguyên thủy, chú giải (và diễn giải) tư tưởng Lão - Trang theo tinh thần mới, có xu hướng dung hòa với tư tưởng Nho gia. Giữa huyền học và Phật học (đạo Phật phát triển rất mạnh trong thời kỳ này) cũng có ảnh hưởng tư tưởng qua lại rất gần bó. Phật giáo Thiên tông Trung Hoa cũng khởi phát trong giai đoạn này.

Một trong những hình thức trao đổi tư tưởng có tính chất thân tình giữa các nhà huyền học và các học giả khác (phần lớn là giới tăng sĩ) là "thanh đàm" (ch'ing t'an). Nghệ thuật của hình thức đàm luận ấy thể hiện ở chỗ nó diễn tả những tư tưởng cao nhã, thường có tính chất Lão - Trang, bằng ngôn ngữ và câu cú ngắn gọn. Do tính chất cao nhã ấy, thanh đàm chỉ có thể diễn ra trong phạm vi bè bạn, những người có cùng một trình độ tri thức cao sâu nhất định; bởi thế, nó được xem như một trong những hoạt động tinh thần tế nhị nhất của con người. Một số học giả phương Tây, khi nói đến thế hệ Beats(3) trong thập niên 50 của thế kỷ XX, đã so sánh lý tưởng của thế hệ nghệ sĩ ấy với tư tưởng và phong cách sống của các nhà huyền học Trung Hoa. Họ đều là những nhà trí thức trẻ, có lý tưởng và tinh thần tự do. Họ yêu thích đời sống ung dung tự tại, hành động theo ý mình và không ngần ngại bộc lộ tính cách cá nhân. Về vũ trụ quan và tri thức luận, họ hướng đến thực tại tối hậu, tìm hiểu chân lý thông qua các cuộc luận đàm tao nhã, thoát khỏi sự ràng buộc của tập tục và tư tưởng vị ngã, tư lợi nhỏ nhen.

Trúc Lâm Thất Hiền và Tư Tưởng Phong Lưu

Một trong những nhóm học giả huyền học danh tiếng là Trúc lâm thất hiền(4); bảy vị "hiền sĩ" này thường họp nhau trong rừng trúc, cùng nhau đàm đạo, uống rượu và ngâm thơ vịnh phú. Phong cách sống của họ là tiêu biểu cho tư tưởng "phong lưu" (feng lin) của Đạo gia, một triết lý sống thuận theo bản tính (lý trí hoặc cảm hứng) tự nhiên, vượt lên trên khuôn khổ tập quán và truyền thống của thế tục. Bộ sách "Thế thuyết tân ngữ"(5) ghi nhận nhiều giai thoại và chuyện thanh đàm của bảy vị hiền sĩ phong lưu đó.

Lưu Linh, một nhân vật trong thất hiền, nổi tiếng là người hay uống rượu. Ở nhà, ông thường sống trần như nhộng. Ngày nọ, có khách đến nhà, buông ra lời chỉ trích. Đáp lại, ông nói: "Ta lấy trời đất làm nhà, lấy nhà làm quần áo, vì sao lại vào trong quần ta làm gì?" (Thiên 28, Thế thuyết tân ngữ). Điều đó phần nào cho thấy khía cạnh tự do tự tại "có ý thức" trong đời phong lưu.

Xét bề ngoài, các bậc hiền sĩ phong lưu thích hành động theo cảm hứng, không để tâm đến tập tục khuôn sáo của người đời. Thiên 28, sách Thế thuyết, có chuyện kể rằng:

Vương Huy Chi (Wng Hui-chih, mất năm 388, con của nhà thư pháp danh tiếng Vương Hy Chi) sống ở Sơn Âm (gần thành Hàng Châu ngày nay). Đêm nọ, ông thức dậy vì tuyết rơi nhiều. Mở cửa sổ, chỉ thấy tuyết trắng xóa bốn bề... Chợt nhớ đến bạn là Tái Quy, bèn chèo thuyền đến thăm. Phải chèo suốt đêm mới đến nhà Tái, nhưng vừa đến gần cửa thì dừng lại mà quay trở về. Có người hỏi vì sao, ông đáp: "Thừa hứng mà đến, hứng hết thì về, hà tất phải gặp?"

Thực ra, các nhà huyền học rất trân trọng lý trí và tình cảm của con người. Khả năng thụ cảm của họ, có ý thức và trải qua quá trình tu dưỡng, đặc biệt tinh tế và tao nhã. Với khả năng

thụ cảm tinh tế ấy, các bậc hiền sĩ phong lưu hay xúc động trước những điều mà thông thường người khác không cảm nhận được. Họ xúc cảm vì cuộc sống, vì Trời đất nói chung, mà cũng vì tính thụ cảm và tình cảm ngay trong lòng họ. Thiên 17, sách Thế thuyết có chuyện:

Vương Nhung có đứa con vừa chết, bạn là Sơn Giản đến viếng, Vương không cầm được nước mắt, Sơn Giản nói: "Chỉ là đứa bé con, có sao lại khóc?" Vương Nhung đáp: "Thánh nhân thì quên tình, thứ dân thì không biết tới. Chỉ như bọn ta mới có nhiều tình". Sơn Giản tán đồng và cùng khóc theo.

Lời của Vương Nhung cắt nghĩa rất rõ vì sao các nhà huyền học rất lưu tâm đến tình cảm. Trong nhiều trường hợp, không phải vì sự được mất của bản thân mà chính vì cảnh tượng chung của cuộc sống khiến họ vui buồn. Họ lãng mạng nhưng tâm trí họ rất sáng suốt, tri thức của họ cao thâm, cảm quan của họ tao nhã. Thiên 19, sách Thế thuyết chép rằng:

Sơn Đào, Kê Khang và Nguyễn Tịch cùng là bạn thân. Vợ Sơn Đào là Hàn thị, thấy ba người chơi thân với nhau, hỏi dò chồng. Sơn Đào đáp: "Đó là những người mà ta có thể chơi thân".

Tập tục Trung Hoa thời ấy không cho phép người chồng giới thiệu vợ với bạn. Vì thế, Hàn thị tỏ ý với chồng rằng nàng muốn nhìn họ mà không để ai hay biết. Ngày nọ, Kê Khang và Nguyễn Tịch đến chơi, Hàn thị xin chồng cầm bạn ở lại ban đêm, dọn tiệc đã dâng, tối đến nhìn trộm khách qua cái lỗ nơi tường. Nàng thức suốt đêm mà nhìn. Sáng hôm sau, chồng hỏi: "Nàng nghĩ thế nào về họ?"

Nàng thưa: "Tài thì chàng không bằng họ, trí thì đáng là bạn".

Sơn Đào nói: "Riêng họ cũng cho là ta biết nhiều".

Với phong cách sống của mình, các bậc hiền sĩ phong lưu đã đưa những ý tưởng và nguyên lý của Đạo gia nguyên thủy vào trong cuộc sống đời thường. Hiện nay, hầu hết các học giả Trung Quốc đều đồng ý rằng thiên "Dương Chu" (sách Liệt Tử) là sản phẩm văn hóa của thế kỷ thứ III, thể hiện quan điểm sống ung dung tự tại của tư tưởng phong lưu.

Thực ra, cái ý "thánh nhân quên tình" trong câu nói của Vương Nhung xuất phát từ chủ thuyết của Vương Bật (*Wang Pi*, 226-249)(6), nhà huyền học nổi tiếng với các công trình nghiên cứu, chú giải lời của Lão Tử và kinh Dịch. Vương Bật bạc mệnh (ông mất ở tuổi 24) nhưng có một cuộc đời đầy ý nghĩa. Tư tưởng và học thuật của ông đã góp phần thúc đẩy sự phát triển của phong trào huyền học, đưa ra hướng lý giải mới về các khái niệm cơ bản của Đạo huyền.

Đạo Theo Quan Điểm Huyền Học

Theo học giả Phùng Hữu Lan, cung cách ứng xử "vượt lên trên thế tục" của các nhà huyền học vốn xuất phát từ cách lý giải mới về khái niệm "vô vi" (wu-wei) của đạo gia nguyên thủy. Các nhà huyền học quan niệm rằng vô vi là hành động thuận theo tự nhiên. Để làm sáng tỏ hơn ý nghĩa của vô vi, họ còn đưa ra một khái niệm mới có tính đối lập với vô vi; đó là "hữu vi" (yu-wei), ám chỉ hành động trái với tự nhiên. Theo họ, người hành động mà để cho khả năng tự nhiên được phát triển trọn vẹn và tự do, ấy là vô vi; người cố buộc mình phải hành động, ấy gọi là hữu vi.

Đạo, theo Lão Trang, là vô danh (không thể gọi tên), vô tư (không riêng vì vật nào cả) và vô thủy vô chung (không có chỗ bắt đầu, không có chỗ tận cùng). Theo các huyền học gia, Đạo thực ra là "vô", tức là chẳng có gì hay hư không. Sách Trang Tử chú sớ viết: "Đạo không chỗ nào là không có, nhưng chỗ nào cũng đều là không".

Đạo gia nguyên thủy khuyên ta nên sống với bản tánh, giữ gìn đời sống thuần phác (kiến tổ bảo phác), các nhà huyền học gia lý giải khái niệm "tốt" và "thuần phác" như sau: "Nếu cho rằng chẳng thiếu là thuần, thì người có đủ trăm hạnh vạn biến (tài đức vẹn toàn) cũng được gọi là chí thuần. Nếu cho rằng không tạp là tốt, thì người có hình rồng lông phụng (dung mạo đẹp đẽ, cao quý), vẻ đẹp vượt quá mức thường, cũng được gọi là chí tốt. Còn nếu như chẳng giữ được cái chất tự nhiên, dù bên ngoài có khoác áo lông, da thú và đủ loại trang phục tạp nhạp, cũng chẳng thể được gọi là thuần tốt". (Trang Tử chú sớ, thiên 15).

Đạo gia nguyên thủy chủ trương hư tâm, thiếu tư, quả dục để đạt Đạo. Các nhà huyền học thì tin rằng cảm xúc là bản tính tự nhiên, rằng thánh nhân (người đạt đạo) là người "lấy lý hóa tình". Theo lời của Vương Bật: "... thánh nhân hơn người thường là ở thần minh, nhưng cũng đồng với người thường ở chỗ ngũ tình. Thánh nhân có thần minh cao nên có thể hòa với trời

đất mà thông với vô (tức là Đạo). Cũng có ngũ tình, nên thánh nhân không thể không vui buồn mà ứng với vật. Nhưng tình của thánh nhân, tuy ứng với vật mà không lụy bởi vật. Nếu cho rằng không lụy mà bảo rằng chẳng ứng với vật, thì là sai lầm lắm vậy". Tóm lại, Vương Bật cho rằng thánh nhân có tình cảm nhưng không bị tình cảm chi phối.

Lão Tử chủ trương "tuyệt thánh khí trí, tuyệt nhân khí nghĩa, tuyệt xảo khí lợi" (dứt thánh bỏ trí, dứt nhân bỏ nghĩa, dứt xảo bỏ lợi). Các nhà huyền học lý giải rằng đó là chủ trương phản đối cái học trí xảo, trái với khả năng tự nhiên (hữu vi). Thánh trí (trí thức của thánh nhân), cũng như thiên tài, là quà tặng của thiên nhiên dành cho một số người nào đó. Plato(7) sinh ra là Plato và Trang Tử sinh ra là Trang Tử; họ viết sách triết lý vì điều đó thuận với khả năng tự nhiên của họ. Thiên 3, sách Trang Tử chú sớ có đoạn viết: "... Nếu xứng với sở năng, thì dù mang vạ cần mà tự nhiên không biết nặng tại thân; tuy lo muôn việc mà nhẹ nhàng không thấy rối trong lòng".

Do đó, học theo thánh trí là vô ích (bởi lẽ khả năng thiên bẩm chẳng đồng), vô dụng (bởi lẽ thời thế biến đổi) và tai hại (bởi đánh mất chân tính và làm tổn hại tính mệnh của mình). Cách sống hợp lý hơn cả là "sống theo ta" (thuận theo bản tính tự nhiên). Nói cách khác, sống theo đạo vô vi.

Nhận Định Lại Về Khổng Tử

Bằng cách lý giải kinh điển Nho gia theo tinh thần Lão-Trang, nhiều nhà huyền học đã mở rộng phạm vi nghiên cứu tư tưởng và học thuyết của Khổng Tử, học thuyết có ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tư tưởng và văn hóa thời bấy giờ. Dẫu là Đạo gia, họ vẫn xem Khổng Tử là một đại hiền triết, là bậc thánh nhân vĩ đại hơn cả Lão Tử và Trang Tử, xét đến đạo hạnh và đức hư tâm của Ngài.

Theo họ, Khổng Tử quan tâm đến đời sống thế tục, chú trọng lễ giáo, giảng dạy các lễ tam cương (ba mối quan hệ trọng yếu: vua tôi, cha con, chồng vợ), ngũ thường (nhân, nghĩa, lễ, trí, tín) bởi vì Ngài là bậc đặc Đạo, đức độ siêu việt cảnh giới hư không. Thiên 4, sách Thế Thuyết kể về một cuộc thanh đàm như sau:

Vương Bật lúc còn nhỏ đến gặp Bùi Huy. Huy hỏi: Vô thật là căn bản của vạn vật; thánh nhân (Khổng Tử) không chịu nói tới mà Lão Tử lại giải bày không thôi. Vì sao lại như thế?"

Vương Bật đáp: "Thánh nhân đồng thể với vô, vô thì không thể đem ra để dạy cho nên chỉ nói đến hữu. Lão-Trang chưa thoát khỏi hữu, nên thường dạy về chỗ chưa đủ của họ".

Cách lý giải của Vương Bật ứng với lời của Lão Tử: Tri giả bất ngôn, ngôn giả bất tri" (Kẻ biết thì không nói, kẻ nói thì không biết). Không luận giải đạo huyền, xét theo lẽ đó, Khổng Tử xứng đáng là bậc thánh đích thực của Đạo gia.

Biến Dịch Và Phong Tục

Các nhà huyền học tin vào chân lý được cổ nhân khẳng định trong kinh Dịch: Vạn vật liên tục biến dịch, không bao giờ dừng nghỉ. Họ cho rằng con người nên chấp nhận thực tế là cuộc sống đầy biến động. Thiên 6, sách Trang Tử chú sớ viết: "Trời đất muôn vật không giờ phút nào không dời chuyển... Những gì ta gặp trong chốc lát đều đi qua trong cõi mịt mờ. Cho nên cái ta đã qua cũng không phải là cái ta bây giờ. Ta với bây giờ cùng đi, há thường giữ mãi không đổi được ru".

Thế sự biến đổi theo thời, xã hội không ngừng biến động, nhu cầu con người cũng thay đổi luôn; chế độ và phong tục chỉ thích hợp trong một thời. Thiên 14, sách Trang Tử chú sớ có đoạn: "Điển lễ của các vị đời trước, cốt hợp thời mà dùng. Thời đã qua mà không bỏ tức là yêu quái của dân, là đầu mối của sự đối trá".

Không chủ trương ẩn thế như Lão-Trang, các nhà huyền học gia chỉ phản đối chế độ và tập tục lỗi thời. Với quan niệm tiến bộ như thế, họ đã mang hơi thở cuộc sống, thể hiện qua hai yếu tố tình và lý, vào trong hệ thống tư tưởng Đạo gia.

GHI CHÚ:

(1) Sách chủ giải Bộ Nam Hoa Kinh do Quách Tượng (mất năm 312) trứ tác. Nhiều học giả cho rằng đó là tác phẩm có tính kế thừa công trình của Hướng Tú (221-300).

(2) Theo "Đại cương Triết học sử Trung Quốc" (A Short History of Chinese Philosophy) của học

giả Phùng Hữu Lan (Fung Yu-Lan), New York : Free Press, 1966. Trong chương này, đối với các đoạn trích dẫn và chú thích rút ra từ tác phẩm nói trên, chúng tôi xin căn cứ theo bản dịch của dịch giả Nguyễn Văn Dương (Nhà xuất bản Thanh Niên, Trung Tâm Nghiên Cứu Quốc Học, 1999) (ND).

(3) **The Beats** (Beat generation): Nhóm người trẻ tuổi (đặc biệt là văn, nghệ sĩ) ở thập niên 1950 và đầu thập niên 1960. Họ chối từ các giá trị xã hội đương thời, cố gắng tìm kiếm một lối sống khác, thể nghiệm các hình thức tôn giáo và phong cách sáng tác của nền văn hóa phương Đông. Trào lưu này khởi phát từ Hoa Kỳ, đại diện điển hình là nhà văn Jack Kerouac (1922-1969) và thi sĩ Allan Ginsberg (1926-) (ND).

(4) **Trúc lâm thất hiền**: Sống ở đời nhà Tấn, bao gồm: Nguyễn Tịch (210-162, triết gia và thi sĩ), Kê Khang (223-263, triết gia), Nguyễn Hàm (cháu Nguyễn Tịch), Lư Linh (221-300), Sơn Đào (205-283, làm quan), Hướng Tú (221-300, học giả) và Vương Nhung (234-305) (ND).

(5) Gọi tắt là **Thế Thuyết**, là sách tạp lục do Lưu Nghĩa Khánh (403-444) biên soạn. Lưu Tuấn (463-521) chú giải. Trong chương này, những giai thoại trong các thiên sách Thế Thuyết được tác giả trích từ quyển Đại Cương Triết Học Sử Trung Quốc của Phùng Hữu Lan (ND).

(6) Theo "Kinh Dịch với vũ trụ quan Đông Phương" của Nguyễn Hữu Lương, Vương Bất tự là Phụ Tử, là học giả đời Ngụy, người Sơn Dương. Ông có công chú giải kinh Dịch, viện dẫn lời của Lão Tử, sáng tác Chu Dịch lược lệ. Dịch học của Vương Bất chiếm địa vị chính tông vào đời nhà Đường (ND).

(7) **Plato** (429-347 trước CN): Nhà triết học duy tâm cổ đại Hy Lạp, học trò của Socrates và là thầy của Aristotle. Ông là người sáng lập ra chủ nghĩa duy tâm khách quan, xem "ý niệm" là vĩnh cửu và không phụ thuộc vào không gian cũng như thời gian. Theo "Sổ Tay Danh Nhân Thế Giới" của nhà xuất bản Thanh Niên, năm 1999, khoảng năm 387 trước CN, Plato lập viện hàn lâm tại Athens (có thể được xem là trường đại học tổng hợp đầu tiên của Châu Âu) và lãnh đạo học viện ấy cho đến khi qua đời. Tác phẩm của ông gồm 65 tập, phần lớn là các bài đối thoại triết học, trong số đó có Symposium (về Tình yêu), Phaedo (ghi lại những lời giảng của Socrates về linh hồn bất diệt), Chế độ cộng hòa (về nhà nước lý tưởng), Không tưởng, Theatetus (về bản chất tri thức) và Timaeus (về bản chất của thế giới vật chất) (ND).

CHƯƠNG VI ĐẠO GIÁO:

Hướng Đến Cuộc Sống Khang Kiện Và Trường Thọ

Đạo pháp phải được ứng dụng trong thực tiễn cuộc sống, chỉ khi đó giá trị của nó mới đạt đến mức "ngôn hành vô thuyết".
- P. Chang(1).

Hệ thống triết thuyết của Đại gia nguyên thủy, được bổ sung bởi tư tưởng của các huyền học gia đời sau, đã góp phần hình thành nên cơ sở lý luận cho một loại hình tôn giáo hướng đến sự hoàn thiện về mặt thể xác cũng như về mặt tâm linh. Đó là Đạo giáo. Thực ra, Đạo giáo là loại hình tôn giáo rất phức tạp, bao gồm nhiều chi phái với vô số bí thuật, tín điều, nghi thức, cúng bái, v.v..., một khối lượng lớn "tri thức" hỗn tạp chưa bao giờ được kết hợp lại thành một hệ thống nguyên lý có kết cấu chặt chẽ. Bị tha hóa bởi các thuật phù thủy, tề mề tín dị đoan và nan thần quyền, Đạo giáo vẫn tồn tại suốt hơn 2.000 năm trong lịch sử nhân loại, có ảnh hưởng sâu sắc đối với đời sống tâm linh của người Á Đông, đặc biệt là ở các vùng nông thôn.

Sự Hình Thành Của Đạo Giáo

Đạo giáo khởi phát từ những nhóm người tìm kiếm nguồn hứng khởi tâm linh từ các truyền thuyết về Lão Tử và những lời dạy trong Đạo Đức Kinh. Tìm kiếm bí quyết để trường sanh bất tử như các bậc thần thánh được nhắc đến trong những trứ tác của Đạo gia nguyên thủy, một số

người vào thời đó đã nghĩ ra cách luyện đan (thuốc trường sanh), luyện khí (tĩnh tâm, điều khiển hơi thở), tịnh cốc (không ăn ngũ cốc), đạo dẫn (phép hô hấp và vận động để lưu thông khí huyết), kể cả thuật phòng trung (kỹ thuật giao hợp), v.v... Đòi sau gọi là đạo phái đan đỉnh. Hiện nay, các sử gia tin rằng Đạo giáo có nguồn gốc rất cổ xưa, là loại hình tôn giáo có quan hệ với các hình thức tín ngưỡng đồng cốt của người Trung Hoa thời sơ khai. Nhiều cổ vật bằng đồng và vàng, biểu tượng của các vị thần trong Đạo giáo, đã được tìm thấy trong các lăng mộ cổ có niên đại vào khoảng thế kỷ thứ III trước CN(2).

Ngoài khía cạnh triết lý, các bản văn của đạo gia nguyên thủy, đặc biệt là sách Trang Tử và Liệt Tử, có khả năng kích thích trí tưởng tượng của người xem về một thế giới tâm linh siêu trần thoát tục. Ngay trong thiên đầu tiên của Nam Hoa Kinh, thiên "Tiêu Dao Du, Trang Tử đã nói đến một thế giới thần tiên - nếu bỏ qua ý nghĩa dẫn dụ trong lối hành văn của Trang Tử, người ta sẽ dễ dàng bị hấp dẫn bởi thế giới thiên đường ấy. Hãy xem đoạn văn sau:

Kiên Ngô hỏi Liên Thúc(3):

"Tôi từng nghe Tiếp Du(4) nói những lời phóng đại, không xác thực, vô căn cứ. Tôi e rằng những lời đó, cũng giống như dây Ngân Hà, không biết đâu là cùng, kỳ quái và bất cận nhân tình".

Liên Thúc hỏi:

"Ông ấy nói gì?"

Kiên Ngô đáp:

"Trên núi Cô Dạ xa xôi, có thần nhân ở. Da họ trong trắng như băng tuyết; họ đẹp đẽ, mềm mại như gái trinh. Họ không ăn ngũ cốc, chỉ hít gió uống sương mà sống. Họ cưỡi mây và rồng bay đi chơi khắp ngoài cõi bốn bể. Họ định thần mà làm cho vạn vật không bị bệnh tật, mùa màng năm nào cũng trúng. Tôi cho là nói bậy, không đáng tin".

Liên Thúc bảo:

"Đúng vậy! Kẻ đui không thấy được màu sắc, đường nét đẹp đẽ; kẻ điếc không nghe được tiếng chuông, tiếng trống. Nào phải chỉ hình hài mới đui điếc, trí tuệ cũng đui điếc nữa. Lời đó là nói về anh đấy!"

Những thần nhân đó có đức cao nên hòa đồng được với vạn vật. Người đời có cầu họ trị nước, họ cũng không thềm chịu lao nhọc về việc cõi tục. Không có vật gì có thể làm hại họ được. Nước có dâng đến cõi trời, họ cũng không bị chết đuối; trời có đại hạn đến nỗi kim thạch chảy ra, cháy cả rừng núi, đồng ruộng, họ cũng không thấy nóng. Dùng những trần cấu, cận bã của họ cũng có thể tạo nên những người như Nghiêu, Thuấn. Họ đâu có thềm lo những việc trần tục của chúng ta..."

Kể từ thế kỷ thứ I Tây lịch (thời Đông Hán(5)), những ý niệm về sự tồn tại của các thể lực siêu nhiên (quỷ thần) được diễn giải rõ ràng qua ngôn ngữ và hình tượng. Đạo giáo trở thành một tôn giáo, phái phù lục (tín tưởng vào bùa phép) nổi lên bên cạnh phái đan đỉnh. Từ địa vị của một bậc hiền nhân minh triết. Lão Tử được tôn sùng như một vị thần thánh, bậc Đại Tiên trưởng hay Thái Thượng Lão Quân. Dĩ nhiên, Đạo Đức Kinh cũng được biết đến như quyển kinh thư ẩn tàng nhiều lẽ huyền diệu về các phương pháp tu luyện, thuật dưỡng sinh và trường sinh. Theo tín ngưỡng Đạo giáo thời ấy, Lão Tử được thờ phụng bên cạnh Hoàng Đế (Huang-ti), vị vua huyền thoại được xem là người tạo ra chữ viết và nghề thủ công của dân tộc Trung Hoa. Tên gọi "đạo Hoàng Lão" (Huang-Lao Chí Tao) xuất phát từ đó.

Đạo Quán Và Hệ Thống Giáo Phẩm Ra Đòi

Các chi phái phù lục của Đạo giáo được thiết lập bởi một số pháp sư chuyên dùng phù chú để trừ tà và chữa bệnh. Họ lôi cuốn người dân với những lời hứa hẹn về một đời sống tốt đẹp hơn thông qua cách sống lành mạnh và hợp lẽ Đạo. Về sau, khi số lượng các tín đồ tăng lên, các đạo phái ấy phát triển thành những cộng đồng có tổ chức, là nơi các tín đồ có thể sống, làm việc và quan tâm lẫn nhau. Các chi phái Đạo giáo ấy không quan hệ lẫn nhau, cũng không chia sẻ lòng tin và quan điểm riêng. Vào thế kỷ thứ II Tây lịch, Đạo giáo nổi lên với sự phát triển mạnh mẽ của ba phái chính:

Trương Lăng (Chang Ling) hay Trương Đạo Lăng, được sinh ra vào thời Hoàn Đế (147-167), là người sáng lập ra phái Thiên Sư. Tương truyền, sau khi đắc đạo ở núi Long Hồ (tỉnh Giang Tây), ông viết quyển Đạo Thư gồm 24 thiên, truyền bá đạo thuật của mình trong dân gian và

thu nhận rất nhiều tín đồ. Theo quy định của ông, ai muốn nhập đạo phải nộp năm đấu gạo, vì thế lúc đầu đạo của ông được gọi là Ngũ đấu mễ đạo (đạo năm đấu gạo). Trương Lăng tự xưng là Thiên Sư (T'ien Chih), nghĩa là "bậc thầy từ cõi trời", vì thế về sau đạo phái của ông được biết đến với tên gọi phái Thiên Sư.

Trương Lăng mất, con là Trương Hành (Chang Heng) tiếp quyền cai quản giáo phái. Mặc dù Trương Hành không có đóng góp gì đáng kể nhưng vợ của ông ta lại có mối quan hệ tốt với vị châu mục(6) sở tại, vị quan này đã hỗ trợ phái Thiên Sư thành lập quân đội. Trương Lỗ (Chang Lu), con của Trương Hành, dùng tướng quân Chang Hsiu (Trương Tú?) để tổ chức quân đội, phát triển giáo phái, thiết lập hệ thống giáo phẩm (chức sắc cai quản và điều hành giáo dân), xây dựng đạo quán và điện thờ.

Về sau, Chang Hsiu tách ra khỏi phái Thiên Sư, tự tổ chức hệ thống truyền đạo và chữa bệnh của riêng mình, gặt hái được thành quả đáng kể. Ông tin rằng bệnh tật là hậu quả của hành vi tội lỗi, vì thế quá trình điều trị phải bao gồm cả sự thú tội và ăn năn hối lỗi. Đôi khi bệnh nhân bị buộc phải cách ly với mọi người, giam mình để suy xét tội lỗi của bản thân. Họ thú nhận tội lỗi bằng cách viết chúng lên ba tờ giấy, một tờ được thả bay theo gió, một tờ được chôn xuống đất, tờ còn lại thả xuống nước. Hệ thống giáo phẩm được tổ chức theo mô hình cấp bậc của quân đội. Bản thân các giáo sĩ cũng là các cấp lãnh đạo trong quân đội.

Đạo phái của Trương Lỗ và Chang Hsiu phát triển lớn dần, thống trị một số châu quận, uy thế rất mạnh. Cư dân sống trong cộng đồng Đạo giáo hầu như tách biệt khỏi đời sống xã hội thời Hán lúc bấy giờ. Về sau, Trương Lỗ mưu hại Chang Hsiu, trở thành nhà lãnh đạo tối cao nắm quyền cai trị cả hai đạo phái. Sự đời thật trớ trêu, ông lại là người cổ xúy mạnh mẽ cho tinh thần nhân ái, đạo nghĩa và trung tín. Ông cũng người sáng lập ra các quán trọ miễn phí, được gọi là nghĩa xá, để đón tiếp khách lữ hành và làm nơi truyền bá đạo pháp - truyền thống ấy được duy trì cho đến đời Đường (618-906). Hiện nay, phái Thiên Sư vẫn còn tồn tại và phát triển tại Trung Quốc và Đài Loan.

Vu Cát (Yu Chi) là một đạo nhân tại miền Giang Nam, phối hợp thuyết Ngũ Hành, phép phù thủy và y thuật, viết ra bộ Thái Bình Thanh Lĩnh Thư (T'ai Ping Ch'ing Ling Shu) gồm 170 quyển. Ông bị Ngô hầu ganh ghét và giết chết(7), khiến sự nghiệp hành đạo của ông chấm dứt đột ngột. Tuy vậy, ý tưởng của Vu Cát đã góp phần khởi phát nên một đạo phái mới, được gọi là Thái Bình Đạo Pháp, do Trương Giác (Chang Chuh) lãnh đạo.

Triều đình nhà Hán ngày càng suy nhược, hoạn quan và ngoại thích thay nhau nắm quyền, áp dụng chính sách thuế khóa rất hà khắc. Dân chúng bị bóc lột quá đỗi, số người đói rét xuất hiện nhan nhản khắp nơi. Đối với dân nghèo, đặc biệt là nông dân, các cộng đồng Đạo giáo trở thành chỗ dựa về mặt thể xác lẫn tinh thần. Theo một số sử gia, vào khoảng năm 184 Tây lịch, phong trào gia nhập Đạo giáo lan rộng khắp hầu hết lãnh thổ Trung Hoa. Khi bị triều đình đàn áp, Trương Giác lãnh đạo hơn 350.000 (có sách ghi nhận là 300.000) nông dân nổi loạn, khởi đầu ở Cự Lộc (Trực Lệ) rồi nhanh chóng lan ra khắp nơi(8). Do những người tham gia cuộc nổi loạn này đều chít khăn vàng trên đầu, phong trào này còn được gọi là "loạn Hoàng Cân" (Khăn Vàng). Mặc dù về sau bị giới sĩ phu quý tộc dập tắt, phong trào ấy đã góp phần làm suy sụp triều đại nhà Hán.

Cuộc nổi loạn thất bại nhưng Đạo giáo, đặc biệt là phái Thiên Sư, vẫn tiếp tục tồn tại và phát triển. Trương Lỗ đầu hàng triều đình, được phong tước và sống yên ổn ở Tứ Xuyên, con cháu đời đời thay nhau tiếp quản chức vụ giáo chủ với danh xưng là Trương Thiên Sư.

GHI CHÚ:

(1) Trích từ quyển *Understanding Reality: A Taoist Alchemical Classic*, trang 188 của Chang Po-tuan, Honolulu: University of Hawaii Press, 1987 (TG).

(2) Theo quyển *The Taoist Body* của K. Schipper, trang 6 Berkeley: University of California Press, 1982 (TG).

(3) Đoạn văn này căn cứ theo bản dịch của *Trang Tử - Nam Hoa Kinh* của Nguyễn Hiến Lê. Theo đó, Kiên Ngô và Liên Thúc là những hiền nhân thời cổ, cũng có thể là nhân vật không có thực do Trang Tử hư cấu ra (ND).

(4) Tương truyền, Tiếp Dư (có nghĩa là đi sau xe) họ Lục tên thật là Thông, là một ẩn sĩ nước Ngô, sống cùng thời với Khổng Tử, cày ruộng mà sống, ra vẻ điên khùng nên còn được gọi là

người cuồng nước Sở (Sở cuồng). Vua Sở nghe danh, sai sứ giả tặng ông 100 dật vàng và mời ra giúp nước. Ông cười mà không nhận. Sau đó, cả hai vợ chồng ông đều bỏ nhà đi mất, không ai rõ tông tích nữa (ND).

(5) Các sử gia chia triều Hán ra làm hai thời kỳ:

- Tiền Hán, hay Tây Hán (206 trước CN - 25 Tây lịch); Hán Cao Tổ (Lyu Bang) đặt kinh đô tại thành Trường An (Tây An ngày nay).

- Hậu Hán, hay Đông Hán (25-220 Tây lịch) và khởi nghĩa Xích Mi của nông dân, Lyu Tú (dòng dõi tôn thất nhà Hán) lên ngôi, lấy hiệu là Quang Võ, dời kinh đô qua Lạc Dương, ở phía Đông, để phòng Hung Nô.

(6) Châu mục: là chức trưởng quan một châu của nước Trung Hoa ngày xưa (ND).

(7) Theo bộ Tam Quốc Chí của La Hán Trung, Ngô hầu thời bấy giờ là Tôn Kiên, tự là Bá Phù (ND).

(8) Loạn Hoàng Cân xảy ra vào thời Linh Đế (đầu thế kỷ thứ II Tây lịch), bộ Tam Quốc Chí cũng ghi nhận sự kiện này (ND).

Cõi Thần Tiên và Đời Sống Bất Tử

Đa số các chi phái Đạo giáo đều hướng đến một niềm tin (mục đích) giống nhau: một đời sống khang kiện và trường sanh bất tử. Một số nỗ lực tìm kiếm phương cách cải lão hoàn đồng, bảo toàn thể xác và sanh mệnh để sống mãi. Tuy nhiên, hầu hết đều hướng đến sự bất tử về mặt linh hồn. Các phương pháp tu luyện được hình thành để phục vụ cho mục đích đó.

Theo niềm tin của họ, thần tiên là những người đã tu luyện thành công hay đã "đắc Đạo". Rất nhiều truyền thuyết kể về những đạo nhân, sau khi tu thành chánh quả và ngưng thần thoát xác, chết đi nhưng thân xác vẫn tươi nguyên hay biến mất khỏi quan tài mà không để lại chút dấu vết. Rời bỏ thế giới trần tục này, họ (hoặc linh hồn của họ) siêu thăng lên cõi trời (thiên giới) hay tiêu dao chốn Bồng Lai(1) tiên cảnh.

Thần tiên có thể là nam hoặc nữ, thậm chí cầm thú cũng có thể đắc đạo thành thần tiên. Bạch hạc là một thí dụ điển hình. Hạc trắng luôn tồn tại trong tâm thức người Trung Hoa như loài chim thanh khiết và cao quý. Hạc chỉ sống nơi non cao rừng vắng, thân trắng như tuyết chẳng vướng chút bụi trần, đầu đỏ như màu chu sa(2) (còn gọi là đan sa) biểu thị cho đời sống trường thọ (các đạo sĩ tin rằng chu sa là chất có thể mang lại sự bất tử). Điều đó giải thích vì sao người Trung Hoa thường vẽ thần tiên cưỡi hạc ngao du trên bầu trời sao.

Theo thời gian, niềm tin về sự bất tử của linh hồn trở nên phổ biến hơn. Tuy thể xác đã bị hủy hoại nhưng các vị thần thánh vẫn có thể hiển linh và giao cảm với người phàm trần. Vì thế, một số đạo phái đã phát triển các hình thức vu thuật (đồng cốt), giáng bút (ý của người khuất mặt được diễn tả ra thành chữ viết thông qua tay người phàm), v.v... để giao tiếp với các linh hồn thuộc về các thế giới tâm linh bên ngoài cõi trần thế này.

Thuật Luyện Đan Của Đạo

*Sống thọ cùng nhật nguyệt, tái sinh vào mùa xuân,
mùa hạ, duy trì mầm sống vào mùa thu, mùa đông,
hấp thụ hơi thở vĩnh hằng của Đạo - đó là mục đích
của đạo nhân.*

- E. Wong(3).

Trong quá trình tìm kiếm bí quyết trường sinh bất tử, các chi phái Đạo giáo đã phát triển những phương pháp giữ gìn sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Từ đời nhà Tần (221-206 trước CN), các "phương sĩ" (fang shih), hay thuật sĩ giang hồ, đã nghiên cứu cách pha chế các hợp chất làm thuốc trường sinh. Họ gọi đó là "phép luyện đan" sử dụng các nguyên liệu như: chu sa(4), thần sa ngọc bích, vàng, v.v..., tin tưởng một cách mù quáng rằng các khoáng chất ấy ẩn chứa những đặc tính có lợi cho sự sống. Ngoài ra, họ còn sử dụng các nguyên liệu ấy để tạo ra một số

vật dụng, cho rằng chúng có thể mang đến những năng lực đặc biệt. Họ chạm, cần vàng, chì và chu sa lên vật dụng dùng để ăn uống, tin rằng điều đó sẽ giúp người sử dụng kéo dài tuổi thọ. Mù quáng vì tham vọng trường sanh bất tử, không ít người (trong đó có cả các bậc vua chúa) đã đổ bệnh hoặc chết thảm sau khi uống "linh đan" hay sử dụng các đồ dùng đặc biệt.

Cuối cùng các nhà giả kim thuật Trung Hoa (ý nói các phương sĩ luyện đan) về sau cũng nhận biết được tính chất độc hại của các khoáng chất ấy. Điều này góp phần tạo ra một sự chuyển biến, về mặt nhận thức lẫn đạo thuật, theo chiều hướng đúng đắn và hợp lý hơn. Phép luyện đan, từ hình thức pha chế các hợp chất thuộc về khoáng vật, chuyển sang hình thức tu luyện về mặt thể xác và tinh thần. Tư tưởng vô vi và hư tĩnh của Đạo gia nguyên thủy được vận dụng kết hợp với các phương pháp luyện hình, luyện khí, tham thiên và quán tưởng.

Long Hồ Kinh (The Dragon Tiger Classic) là một trong những quyển sách "luyện đan" nổi tiếng của Đạo giáo. Nhiều học giả cho rằng đó là bản văn cổ nhất về lĩnh vực này, xuất hiện vào khoảng năm 220 Tây lịch. Vào đời Tống (920-1279), kinh này được Wang Tao và Chou Chen-I sưu tập, xếp vào bộ Đạo Tạng (Taoist Cannon).

Với thể văn cô đọng, Long Hồ Kinh thu gọn toàn bộ hệ thống lý thuyết của các phương pháp tu luyện, trình bày tiến trình chuyển biến về mặt tinh thần mà hành giả (người thực hiện) sẽ trải qua. Nó giới thiệu nhiều "tổ chất" và "trang bị" cần thiết cho quá trình tu luyện. Tất cả đều diễn ra bên trong cơ thể hành giả. Thay cho việc hấp thụ dược chất của linh đan, quá trình phát huy năng lực nội tại được tiến hành thông qua hoạt động tham thiên; quá trình Luyện đan chính là quá trình kích hoạt và điều dưỡng ngọn lửa khí lực (ôn dưỡng hỏa hầu) bên trong cơ thể hành giả. Thành quả chung cuộc dành cho hành giả là sự hợp nhất với Đạo.

Đạo gia tin rằng, về bản chất, thân thể con người và vũ trụ vốn cùng một thể, tương ứng và hòa hợp với nhau. Bao trùm và vận hành tất cả. Đạo là Thái Nhất, là nguồn gốc phát sinh trời đất và muôn vật. Trong niềm tin của Đạo giáo, mỗi một chúng ta là một "tiểu càn khôn" (microcosm) tồn tại trong lòng "đại càn khôn" (macrocosm) là trời đất, tất cả đều là sản phẩm của sự kết hợp âm dương, biểu hiện qua hình và khí. Đan sa (hay chu sa) trở thành biểu tượng của khí lực tích tụ ở đan điền (Tan Tien), một khu vực nằm ở dưới rốn con người. Các thể lực tà ma cũng tồn tại trong vũ trụ; ngay trong thân thể tiểu càn khôn của chúng ta; chúng chính là vọng tâm, tà ý, trọc khí,... có khả năng phá hoại khí lực và làm mê mờ bản tính của con người. Một trong những cách ngăn ngừa loại tà ma này là áp dụng chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt, không dùng rượu thịt, ngũ cốc và tất cả các loại rau củ có mùi hăng nồng.

Với nhận thức như thế, các đạo gia luyện đan đã hình thành nên những phương pháp luyện "tinh, khí, thần" như: nội đan (Nei Dan), điều tức (điều khiển hơi thở), tĩnh tọa, quán tưởng v.v... Khí công (chi kung) và nhu thuật là thành quả của sự kết hợp có gan lọc những tinh hoa của các phương pháp tu luyện này. Ngoài ra, một số đạo sĩ đã sáng tạo ra những tư thế vận động chậm rãi, mềm dẻo và thư thái theo vòng tròn rất đặc biệt mà về sau được phát triển thành Thái Cực Quyền (Tai Chi chuan).

Theo niềm tin Đạo giáo, những phương pháp tu luyện ấy không nằm ngoài triết lý dưỡng sinh của Đạo gia nguyên thủy. Chúng góp phần hiện thực hóa tư tưởng nền tảng của Đạo gia, hoàn thiện cuộc sống bằng cách hướng tâm vào mục đích hợp nhất với Đạo, với cái tâm tịch lặng, hư tĩnh và nhu thuận. Lược bỏ các yếu tố mê tín dị đoan và tham vọng bất tử mù quáng, các phương pháp luyện hình, luyện khí, bế tinh, dưỡng thần và quán tưởng có thể phục vụ cho mục đích ấy.

Dung Hợp Với Nho Giáo Và Phật Giáo

Vào đời nhà Đường (618-906), Đạo giáo được triều đình tôn sùng và tạo điều kiện phát triển. Đạo giáo được phép truyền bá và trở thành môn học chính thức trong các trường học của triều đình(5). Đạo giáo nhanh chóng lan rộng, với hơn 1500 đạo viện thuộc nhiều chi phái khác nhau, phân bố trên khắp lãnh thổ Trung Hoa.

Trong quá trình phát triển, Đạo giáo bắt đầu chịu ảnh hưởng của Nho giáo và Phật giáo. Một số đạo phái mới nổi lên, kết hợp tư tưởng của hai nhà Nho, Phật với triết lý của Đạo gia, hoàn thiện nền tảng lý thuyết cho các phương pháp tu luyện. Phái Toàn Chân (The School of Complete Reality), do Lữ Tổ(6) (648-?) sáng lập, là một trong số đó.

Tương truyền Lữ Tổ học Đạo từ một vị chân nhân (cách gọi dành cho các vị đạo sĩ đắc Đạo)

dùng chân tại một quán rượu trên đường ngao du. Đêm đó, ông chìm vào một giấc ngủ sâu và mơ thấy đang trải qua hàng loạt thử thách trong đời. Trong giấc mộng, ông mơ thấy một trận hỏa hoạn khủng khiếp đã cướp đi toàn bộ người thân và gia sản của mình, đẩy ông vào tình thế bơ vơ lạc lõng giữa cuộc đời. Ông lại mơ thấy mình đối mặt với lũ thú hoang hung tợn và tìm lại được dũng khí của mình. Sau đó, ông bắt đầu làm giàu, chủ yếu dựa vào các thủ đoạn bất chính, tạo dựng nên một gia sản lớn lao và một sự nghiệp kinh doanh hấp dẫn. Ông tỉnh giấc sau khi rũ bỏ toàn bộ sản nghiệp phù du và ảo vọng ấy, thực sự tìm thấy sự giải thoát trong tâm hồn qua lần thử thách cuối cùng. Cũng giống như những câu chuyện kể trong sách Liệt Tử. Lữ Tổ đã giác ngộ sau khi trải qua những giấc mộng thâm triết.

Phái Toàn Chân chủ trương "lấy khí làm bản thể, lấy tâm làm căn, lấy tánh làm mạng"; quá trình tu luyện cần phát huy năng lực của bản thân, trường dưỡng "tinh, khí, thần" thông qua công phu trì giới, điều tức và tĩnh tọa. Đạo nhân phải thanh tâm, tịnh ý, tuyệt dục, để làm chủ tình thức và giữ gìn tinh lực. Công phu tĩnh tọa và điều tức hơi thở theo nguyên lý Âm Dương để phát huy khí lực theo phương châm "Luyện khí hóa tinh, luyện tinh hóa thần, luyện thần hoàn hư". Hư tâm là chỗ hợp nhất với Đạo. Ảnh hưởng của đạo Phật thể hiện trong khuynh hướng giải thoát khỏi dục vọng và khai phá kho tàng giác ngộ trong cảnh giới hư không. Ảnh hưởng của đạo Nho thể hiện trong khuynh hướng chính tâm, thành ý trong quá trình điều phục tâm tánh. Mục đích tối hậu là giữ gìn chân tánh (toàn kỳ bản chân) và hợp nhất với Đạo.

Tam giáo (San-chiao) là khuynh hướng kết hợp của ba nhà: Thích, Khổng và Lão phát triển mạnh ở trung Quốc vào đời nhà Tống (Sung Dynasty; 980-1279). Con người đã tìm thấy nhiều điểm tương đồng trong ba hệ thống triết thuyết ấy; khuynh hướng kết hợp đã góp phần mang đến một cái nhìn chín chắn và thông suốt hơn về những tư tưởng minh triết tiềm ẩn trong giáo lý của mỗi tôn giáo.

Trở thành một loại hình tôn giáo, thậm chí là quốc giáo của đất nước Trung Hoa rộng lớn trong một số giai đoạn lịch sử, Đạo giáo đã nhiều lần góp công tập hợp nên bộ Đạo Tạng bao gồm hơn 1400 bản kinh văn. Bộ tuyển tập đồ sộ ấy có vai trò rất quan trọng với Đạo giáo, chẳng khác gì vai trò của Tam Tạng kinh điển (Tripitaka: bao gồm Kinh tạng, Luật tạng và Luận tạng) đối với Phật giáo. Một số bản kinh văn trong bộ Đạo Tạng được cho là xuất phát từ lời truyền dạy của các bậc tiên thánh (tương tự như sách thiên khải của đạo Thiên chúa), do các đồng cốt viết ra trong trạng thái xuất thần. Thực ra, các bản kinh văn ấy được sùng kính như những báu vật thiêng liêng và chỉ được lưu truyền trong giới chức sắc cao cấp của Đạo giáo.

Sự Suy Thoái Của Đạo Giáo Vào Thời Nguyên Mông

Thành Cát Tư Hãn (Ghenghis Khan: 1155-1277) là vị tù trưởng vĩ đại đã thống nhất các bộ lạc của Mông Cổ. Nuôi giấc mơ bành trướng lãnh thổ, ông xua quân xâm lược Trung Quốc, tạo tiền đề cho sự hình thành đế quốc Nguyên Mông hùng mạnh sau này. Lúc sinh thời, Thành Cát Tư Hãn sùng mộ Đạo giáo, đã từng phong cho một vị đạo nhân làm cố vấn trong triều. Về sau, cháu nội của ông Là Hốt Tất Liệt (Kublai Khan: 1216-1294) thống trị toàn bộ đất nước Trung Hoa. Vị hoàng đế triều Nguyên này được sự hỗ trợ và chịu ảnh hưởng của giới tu sĩ Phật giáo (các Lạt Ma) ở Tây Tạng; một vị Lạt ma đã sáng tạo chữ viết để diễn đạt ngôn ngữ của người Mông Cổ. Các cuộc tranh luận về đạo lý giữa Đạo giáo và Phật giáo chính thức diễn ra suốt nhiều thập kỷ. Cuối cùng Đạo giáo đánh mất sự bảo trợ của triều đình và bước vào thời kỳ suy thoái.

GHI CHÚ:

(1) **P'eng-lei**: Tên gọi của cỏi thần tiên này phát xuất từ bộ Liệt Tử (thiên Thang Vấn). Theo đó, ngoài biển Đông có năm ngọn núi dạng đảo nổi lên, đó là Đại Du, Viên Kiệu, Phương Hồ, Doanh Châu và Bồng Lai. Về sau Đại Du và Viên Kiệu trôi dạt về phía cực Bắc và chìm mất, chỉ còn lại ba núi đảo (ND).

(2) **Cinnabar** hay Mercurle Sulfide (HgS): Khoáng chất dạng hạt có cấu trúc tinh thể lục giác. Là quặng thủy ngân, thường được tìm thấy ở dạng khối bột tương đối mịn. Có hai loại:

a.- Loại màu đỏ: Chất độc, không tan trong nước và cồn; bốc hơi ở 446 độ C; được dùng làm

được liêu và thuốc nhuộm, còn được gọi là "thuốc nhuộm đỏ thủy ngân" (*quicksilver vermilion*) hay "chú sa của Trung Hoa" (*Chinese vermilion*)

b.- Loại màu đen: Chất độc, không tan trong nước, còn và nitric acide (HNO₁), tan trong dung dịch Sodium sulfide (NaS₂); bốc hơi ở 583 độ C, được dùng làm thuốc nhuộm (ND).

(3) Trích trang I, quyển "Long Hồ Kinh: Âm Dương Hòa Hợp" (*Harmonizing Yin and Yang: The Dragon Tiger Classic*), Boston Shambala (TG).

(4) Là loại chú sa có nguồn từ đất Thần Châu (Trung Quốc) được dùng làm thuốc nhuộm và chất trừ tà (ND).

(5) Theo bộ Sử Trung Quốc, quyển I, của Nguyễn Hiến Lê, vua Đường Huyền Tôn (Minh Hoàng) lập ra Sùng Huyền Quán, đặt chức "huyền học bác sĩ" để giảng dạy Đạo giáo (ND).

(6) **Ancestor Lu:** Theo quyển Thất Chân Nhân Quả, Lữ Tổ là Lữ Đồng Tân, đạo hiệu là Thuần Dương chân nhân, một trong Bát tiên (Hơn Chung Ly, Trương Quả Lão, Hàn Tương Tử, Lý Thiết Quảì, Tào Quốc Cựu, Lữ Đồng Tân, Hà Tiên Cô và Lam Thái Hòa) được truyền tụng trong dân gian (ND).

PHẦN II

CÁC NGUYÊN LÝ CỦA ĐẠO

*Lễ Đạo sâu thăm thăm, chẳng trụ ở ngôn từ.
Như đêm ngày tuần tự, biến thông đến vô cùng.*

- C. Alexander Simpkins.

Vạn vật trong cõi trời đất đều xuất phát từ Đạo và là một phần của Đạo. Các bậc thánh triết đã chiêm nghiệm về nguyên lý vận hành ấy. Tuy nhiên, kẻ học Đạo phải luôn ghi nhớ rằng đó không phải là những khái niệm chết cứng, nhưng nguyên lý độc lập và riêng rẽ. Thực tế, không hề có sự tồn tại cố định và hoàn toàn tách biệt trên thế giới này. Hãy mở rộng lòng mình trước sự Toàn Nhất của vũ trụ, các nguyên lý và khái niệm ấy sẽ giúp ta vén mở cánh cửa tìm đến Đạo huyền.

CHƯƠNG VII

TÍNH HUYỀN ĐỒNG CỦA ĐẠO

*Xét ở chỗ cực đại, Đạo không có biên.
Xét ở chỗ vi tế, không một vật gì, dù bé nhỏ
đến mức nào đi nữa, lại không hàm chứa Đạo.
Vạn vật phát sinh từ chỗ huyền diệu ấy.
Đạo sâu như biển, lại không thể dò thấy đáy.*

- Lâm Ngữ Đường(1).

Đạo là tinh hoa của nền triết học Trung Quốc, được hình thành trước khi đạo Lão và đạo Khổng ra đời. Con người có thể nương theo sự vật và lời nói để hiểu Đạo, nhưng không thể định nghĩa được Đạo. Theo niềm tin của Đạo gia, Đạo là nguồn gốc phát sinh và vận hành của vạn vật.

Người Trung Hoa giống như người Ấn Độ với quan niệm phiếm thần, tin vào một thực thể tối hậu tiềm ẩn, hợp nhất vạn vật và sự đời muôn hình vạn trạng. Họ gọi thực thể ấy là "Đạo" (*The Tao*), về mặt từ vựng, có nghĩa là "con đường" (*The Way*), ám chỉ một tiến trình tự nhiên hay nguyên lý tối thượng của vũ trụ. Theo dòng thời gian, ý niệm về cái Đạo toàn nhất ấy phân hóa theo ba đường: Đạo của Trời, Đạo của Đất và Đạo của Người. Khổng gia quan tâm đến Đạo của người, hay đạo đức xã hội, chú trọng đến cung cách đối nhân xử thế đúng mực trong đời sống. Đạo gia hướng đến Đạo của Trời, chú trọng đến yếu tính nội tại của bản ngã (Thiên chân). Do vậy, Đạo gia quan tâm đến khía cạnh huyền nhiệm của sự sống; "huyền" được xem là nguyên lý đầu tiên (*The First Principle*) của Đạo.

Đối với Đạo gia, Đạo hiện hữu trước mọi tri thức và kinh nghiệm của con người; tất cả tiêu

chuẩn đức hạnh và quy tắc ứng xử do con người tạo ra đều là "thứ phẩm". Một cuộc sống hòa hợp với Đạo bao gồm đầy đủ mọi đức hạnh trong đời. Trên tinh thần đó, Đạo gia cổ xúy cho các đức "vô tư, vô công, vô danh" của bậc chí nhân, thần nhân và thánh nhân đời xưa. Trên quan điểm khác, Khổng gia chú trọng lễ giáo và cung cách ứng xử đúng mực, hướng con người đến cuộc sống tốt lành trong một xã hội có kỷ cương. Dung hòa hai quan điểm nói trên là xu hướng của phong trào Đạo học trong thời Tống Nho.

Đạo Là Uyên Nguyên

Bàn về chủ nghĩa Hiện Sinh(2), người ta thường trích dẫn lời khẳng định nổi tiếng của J.F. Sartre(3): "Hiện hữu có trước yếu tính" (*L'existence précède l'essence*). Xét về mặt tư tưởng, ta có thể nói Đạo gia chủ trương ngược lại. Yếu tính có trước sự hiện hữu; không có yếu tính tất không có hiện hữu. Cái yếu tính tối hậu ấy chính là Đạo, là bản chất nội tại mà từ đó vạn hữu phát sinh. Đơn cử một thí dụ: Liệu rằng một chiếc cốc có thực sự hiện hữu hay không, nếu như nó không có một khoảng lõm? Không có khoảng lõm, không có cái được gọi là chiếc cốc. Mọi sự hiện hữu trên đời đều như thế cả. Không có yếu tính, sự hiện hữu không thể thành lập.

Đạo là uyên nguyên, tồn tại trước khi khai thiên lập địa, trước mọi hoạt động tạo tác. Có trước sự sống (hiện hữu) là khoảng hư vô (chưa có sống chết), khoảng hư vô ấy cũng có Đạo. Sự sống thành hình, ấy là cái Đức (*The Te*) phát sinh từ Đạo. Hư vô, theo quan niệm Đạo gia (cũng như Thiền tông), không đơn giản chỉ là trống không, đó là trạng thái mà sự vật chưa thành hình, là môi trường của những tiềm năng. Hư vô là dạng "không gian mở" để vạn vật thành hình. Khái niệm hư không, với Đức sinh dưỡng và dung chứa của nó, cũng được tìm thấy trong kho tàng triết học phương Tây. Plato đã nói về tầm quan trọng của hư không như sau:

"... Hư không là bà mẹ có khả năng dung chứa mọi tạo vật, hữu hình cũng như hữu tình... là bản chất có tính phổ quát trong vũ trụ... bởi lẽ khi đón nhận vạn vật, bà mẹ ấy chẳng bao giờ đánh mất bản chất bao dung của mình".

Hư không là đặc tính của Đạo, dung chứa vạn hữu sanh diệt mà tự thân chẳng sinh, chẳng diệt, chẳng tăng, chẳng giảm. Lão Tử viết: "Hữu vật hỗn thành, tiên thiên địa sanh, tịch hê liêu hê, độc lập bất cải, châu hành nhi bất đãi, khả dĩ vi thiên hạ mẫu. Ngô bất tri kỳ danh, tự chi viết Đạo, cưỡng vi chi danh viết Đại, Đại viết Thệ, Thệ viết Viễn, Viễn viết Phán" (Có hỗn độn mà nên, sinh trước Trời đất, lặng lẽ trống không, đứng riêng mà không đối, đi khắp mà không mỏi, có thể là mẹ của thiên hạ. Ta không biết tên, gọi đó là Đạo, gượng cho là Lớn, Lớn là tràn khắp, tràn khắp là đi xa, đi xa là trở về).

Vốn là uyên nguyên, Đạo có trước mọi loại hình nhận thức như: kinh nghiệm, khái niệm, ngôn từ v.v... Vì thế, không thể dùng các loại hình nhận thức ấy định nghĩa Đạo. Các kiểu mẫu nhận thức trên thế giới này chỉ có giá trị tương đối, bởi lẽ chúng được hình thành dựa trên những chuẩn mực bị giới hạn bởi khả năng tri giác. Thí dụ, nhận thức về khoảng cách không gian phụ thuộc rất nhiều vào kích cỡ cơ thể và năng lực của chủ thể nhận thức. Đối với một chú kiến, khoảng cách từ chân núi đến đỉnh là quá xa để có thể vượt qua. Đối với con đại bàng, khoảng cách lại chẳng thấm vào đâu so với sức lực và khả năng bay lượn của nó. Thiên "Tiêu Dao Du, có đoạn viết:

"... Trí lực nhỏ không thể so được với trí lực lớn; cuộc đời ngắn không thể so sánh được với cuộc đời dài. Làm sao biết được điều ấy?

Như cây năm buổi sáng không thể biết được trọn ngày tháng, con huệ cô (một loại ve sầu, sinh vào mùa xuân thì chết vào mùa hè, sinh vào mùa hè thì chết vào mùa thu) không biết được trọn một năm; đó là những loài có cuộc đời ngắn ngủi.

Ở miền Nam nước Sở có một con rùa thiêng(4) mùa xuân của nó dài năm trăm năm, mùa thu của nó dài năm trăm năm. Đời thượng cổ có một cây "xuân" lớn, mùa xuân của nó dài đến tám ngàn năm, mùa thu của nó cũng dài đến tám ngàn năm, đó là những loài có cuộc đời dài. Ông Bàn Tổ(6) (chỉ sống bảy trăm năm) mà ngày nay hễ nói đến tuổi thọ, ai cũng cho ông là bậc nhất, điều đó chẳng đáng buồn cười lắm ư?"

Hư Không, Chỗ Dựng Của Đạo

Như đã nói ở trên hư không vốn là môi trường của những tiềm năng chưa phát huy. Nói một cách khác, hư không là chỗ dùng của Đạo. Xây tường, dựng cửa cốt để ngăn phòng, nhờ khoảng

không gian bên trong mới có được làm chỗ dùng của phòng. Nhồi đất, ép khuôn để làm chén bát, nhờ khoảng không gian lõm ở giữa mới có được chỗ dùng của chén bát. Bởi thế, Lão Tử nói: "Hữu chi dĩ vi lợi, vô chi dĩ vi dụng" (Lấy cái "có" để làm cái lợi, lấy cái không để làm cái dụng).

Cái dụng của hư không vốn xuất phát từ cái đức dung chứa của nó. Phàm khi ta rót nước vào bát, đầy bát thì nước tràn; khi nào lòng bát còn trống, khi ấy tiềm năng dung chứa của bát vẫn còn có thể phát huy⁽⁶⁾. Cái đức dung chứa của một vật thể có hạn lượng còn như thế, huống chi là cái đức của Đạo cả, bao trùm toàn bộ vũ trụ bao la. Lão Tử nói: "Huyền tẩn⁽⁷⁾ chi môn, thị vi thiên địa căn, miên miên nhược tồn, dụng chi bất cần" (Cửa của huyền tẩn, gốc rễ của trời đất. Dằng dặc như còn hoài, dùng hoài mà không hết).

Cái dụng của hư không là vô tận. Vì thế kẻ sống theo Đạo cần phải giữ lòng mình như hư không (hư tâm), điềm đạm, nhu thuận và lặng lẽ, hòa hợp với Đạo. Hư tĩnh, điềm đạm và vô vi là con đường trở về cái gốc hư không thuần phác và bản nhiên của vạn vật - Đạo hiển hiện ở đó, Thiên chân cũng hiển hiện ở đó. Tinh hoa của bao kinh sách Đạo gia, đích đến của bao phương pháp tu luyện "tinh, khí, thần" đều quy cả về cái gốc hư không thuần nhiên ấy. Lão Tử nói: "Trí hư cực, thủ tịnh đốc; vạn vật tịnh tác, ngô dĩ quan phục. Phù vật vân vân..., các phục quy kỳ căn. Quy căn viết tịnh, thị vi Phục mạng, Phục mạng viết Thường" (Đến chỗ cùng cực hư không, là giữ vững được cái tịnh; vạn vật đều sinh ra, ta thấy chúng trở về cội gốc. Ôi! Muôn vật trùng trùng... đều trở về cội rễ của chúng. Trở về cội rễ, gọi là "tịnh", ấy là thuận theo Mệnh, thuận theo Mệnh gọi là "Đạo Thường").

Hư không là cốt lõi, cũng là chỗ đồng nhất của vạn vật. Thực ra, mỗi sự vật trong vũ trụ này đều hiện hữu như là thành phần của một tổng thể, chiếm một phần không gian và có một ý nghĩa (hay chức năng) nhất định đối với tổng thể ấy. Về phần mình, vũ trụ tổng thể cũng có một ý nghĩa nhất định đối với mỗi sự vật thành phần của nó. Hư không dung hợp tất cả lại với nhau trong một mối tương giao tiên nguyên huyền nhiệm. Nguyên lý tương giao ấy là Đạo.

Đạo Và Con Người

Triết thuyết của Đạo gia hướng con người trở về với bản tánh của mình. Thực tế, bản tánh thiên chân của chúng ta vẫn hằng tồn tại, chỉ bị mê mờ khuất lấp bởi dục vọng, ảo tưởng và bao nỗi lo toan trong cuộc sống bề bộn đời thường. Bên cạnh đó, sự phát triển liên tục và ô ạt của các hình thức khái niệm, ngôn từ trí xảo cũng là chướng ngại rất lớn đối với kẻ học Đạo. Bản thân kiến thức không phải là sự hiểu biết minh triết. Ngay từ thời cổ đại, Lão Tử đã khuyên cáo: Đại Đạo phế, hữu Nhân Nghĩa... Huê Trí xuất, hữu đại nguy" (Đạo lớn mất, mới có Nhân, có Nghĩa... Trí Huê sinh, mới có họa đối trá). Bởi lẽ: "Đại nhi hữu Đức, thất Đức nhi hậu nhân, thất Nhân vi hậu Nghĩa, thất Nghĩa vi hậu Lễ... Phù Lễ giả trung tín chi bạc, nhi loạn chi thủ" (Có Đạo mới có Đức, mất Đức mới có Nhân, mất Nhân mới có Nghĩa, mất Nghĩa mới có Lễ ... Ôi, Lễ chỉ là lớp vỏ mỏng che bên ngoài lòng Trung tín, là đầu mối của sự hỗn loạn).

Đạo gia mở ra con đường cho chúng ta thâm nhập vào tận phần cốt lõi của sự sống. Thực tế, hợp nhất với Đạo không có nghĩa là bạn phải thay đổi cuộc sống đời thường. Hư tĩnh, điềm đạm, nhu thuận và vô vi đòi hỏi sự hướng tâm về bản tánh tự nhiên, tạo ra sự chuyển biến nội tại, một bước đột phá về mặt nhận thức.

GHI CHÚ:

(1) Trích từ "Minh Triết của Lão Tử" (The Wisdom of Laotse), trang 187, New York: The Modern Library, 1948 (TG).

(2) **Existentialism:** Hệ thống triết thuyết do Soren Aabye Kierkegaard (1813-1855) sáng lập và được Jean Paul Sartre (1905-1980) phát triển thành một phong trào tư tưởng. Đại thể, triết thuyết này cho rằng mỗi con người là một cá nhân riêng biệt, độc nhất vô nhị, hiện hữu trong một thế giới vô nghĩa và khắc nghiệt. Mỗi cá nhân có trách nhiệm với hành động bản thân và tự do quyết định số phận của mình. Không có sự tồn tại của các yếu tố bên ngoài hay nguyên tắc chung nào có thể thống trị cung cách ứng xử của con người cả (ND).

(3) **Jean Paul Sartre** (1905-1980): Văn sĩ và triết gia, đại diện cho triết học hiện sinh tại Pháp, được giải Nobel 1964 nhưng lại từ chối. Các sáng tác của ông đa dạng và khá đồ sộ, bao gồm nhiều thể loại triết học, kịch, tiểu luận, tiểu thuyết, bút ký, truyện ngắn v.v... Ông là một trong

những tư tưởng gia có ảnh hưởng lớn nhất tại phương Tây vào thế kỷ 20 (ND).

(4) **Mind-ling**: Có sách chú giải cho đó là tên của một loại cây.

(5) Theo truyền thuyết, đó là nhân vật sống ở đời Đường Nghiêu (2357-2257 trước CN), được phong đất ở huyện Bành Thành (nay thuộc tỉnh Giang Tô, Trung Quốc), sống thọ đến 700 tuổi (ND).

(6) Đó là hệ quả của một quy luật cơ bản của Đạo. Đó là luật Quân Bình. Lão Tử nói: "Thiên chi đạo. Tồn hữu dư nhi bổ bất túc" (Đạo Trời: bớt chỗ dư bù chỗ thiếu) (ND).

(7) Có nghĩa là mẹ nhiệm màu, tức là Đạo. Có sách chú giải rằng Huyền là Trời thuộc dương, Tấn là Đất thuộc âm.

CHƯƠNG VIII TƯƠNG QUAN ÂM DƯƠNG:

Tồn Tại Là Tương Giao

... Vạn vật đều công Âm bằng Dương,
nhân chỗ xung khắc mà hòa hợp nhau.
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh).

Đạo là nguyên lý tuyệt đối của vũ trụ, hoàn toàn huyền diệu và bất khả tư nghì, một thực thể siêu việt mọi khái niệm ngôn từ. Gắng gượng mà nói, chúng ta có thể quan niệm về Đạo theo hai phương diện. Xét về mặt bản thể, Đạo vốn là hư vô, vô thủy vô chung, bất sinh bất diệt, bất di bất dịch, bất tăng bất giảm. Xét về mặt công dụng, Đạo có Đức sinh dưỡng và huyền đồng là hai đức tính tiên nguyên, là nguồn gốc tạo ra toàn bộ hình thái biến động trong vũ trụ. Các hình thái biến động ấy đều tuân thủ theo các quy luật của Đạo, điển hình là luật quân bình và luật phản phục.

Đức huyền đồng của Đạo thể hiện qua động thái nhu thuận, động thái dung hợp vạn vật. Đức sinh dưỡng của Đạo thể hiện qua động thái tương giao, động thái bao hàm các mối quan hệ tương tác không ngừng diễn ra giữa hai khía cạnh (hay nguyên lý) đối lập: Âm và Dương. Sự tồn tại của toàn bộ thế giới này được hình thành từ các mối tương tác ấy.

Đại thể, Âm là nguyên lý đại diện cho các sự vật và đặc tính như mềm dịu, thụ động, nữ tính, đêm, bóng tối, mờ đục, âm lạnh, mặt đất, thung lũng, năng lực thừa hành, chớ, chứa, v.v... Dương đại diện cho: cứng rắn, chủ động, nam tính, ánh sáng, ban ngày, khô, nóng, bầu trời, núi non, năng lực sáng tạo, che, phát tán, v.v...

Mọi hình thái năng lượng và vật chất đều là biểu hiện của các thể lưỡng cực âm dương. Đạo được quan niệm là thực thể biến động vô cùng (Dịch) chính vì bản chất "lưỡng cực động" của các hình thái ấy. Vật chất liên tục đổi dời, năng lượng không ngừng luân chuyển. Định luật thứ II của Newton về sự chuyển động(1) cho rằng mỗi lực đều có một đối lực, tương đồng về lượng nhưng trái ngược về hướng, tác động lên nó. Ngay từ thời cổ đại, Đạo gia đã tin rằng mỗi sự vật đều có hai mặt đối lập (Âm và Dương) cùng tồn tại như một thể thống nhất. Do vậy, sự phát triển của một vấn đề theo xu hướng nào đó luôn kéo theo sự phát triển của xu hướng đối nghịch - mỗi thể lực đều tồn tại và vận hành cùng với thể lực đối lập, hay tiềm năng biến đổi của nó. Lão Tử viết: "Hữu Vô tương sinh, Nan Dị tương hành, Trường Đoản tương hình, Cao Hạ tương khuynh, Âm Thịnh tương hòa, Tiên Hậu tương tùy" (Có và Không cùng sanh, Khó và Dễ cùng thành, Dài và Ngắn cùng định hình, Cao và Thấp cùng chiều, Giọng và Tiếng cùng hòa, Trước và Sau cùng theo).

Sự cọ xát của hai yếu tố Âm và Dương phát sinh ra vô số mối tương giao giữa các thể lực đối lập: động và tĩnh, tích cực và tiêu cực, sáng tạo và hình thành, v.v... Âm Dương tuy tương khắc nhưng cũng tương sinh; sự quân bình giữa hai yếu tố này tạo nên sự biểu hiện hợp nhất của các mặt đối lập, hay còn gọi là sự hòa hợp Âm Dương. Đối với Đạo gia sự hòa hợp ấy là nguyên

lý cấu tạo thành vạn vật, thể hiện cái Đức sinh dưỡng của Đạo, là giá trị chuẩn mực của mọi nhận định đúng sai trong khuôn khổ mà lý trí con người có thể vươn đến được.

Gestalt là một trường phái tâm lý học xem xét con người như là một tổng thể. Trường phái này đã phát hiện ra một quy thái có tính phổ quát: Tổng thể luôn có giá trị lớn hơn giá trị tổng cộng của các phần tử cấu thành nên nó. Thực tế, khuynh hướng định hình theo cơ cấu tổng thể thống nhất là khuynh hướng nổi trội trong mọi hoạt động tri giác. Chúng ta thường nắm bắt sự vật với cái nhìn tổng thể, không phải với cái nhìn manh mún. Các nhà tâm lý theo trường phái Gestalt tin rằng con người chúng ta tri giác và nhận thức thông qua sự tương phản dựa trên bối cảnh. Hình dáng của một sự vật nào đó luôn được nhận thức dựa trên bối cảnh hay nền tảng của nó.

Với cách nhìn như thế, mỗi một cá nhân tồn tại trong khuôn khổ các mối quan hệ và bối cảnh nhất định. Chúng ta biết bè bạn thông qua các mối quan hệ giao tiếp, thông qua cuộc sống của họ, qua xuất thân và nền tảng tri thức của họ, qua thái độ và hành vi của họ trong đời. Không thể khác đi được, có tồn tại tất phải có tương giao. Thế giới này được hình thành và tồn tại trong khuôn khổ của những mối quan hệ đan kết qua lại như một mạng lưới, một mạng lưới vô hình nhưng không một biến động nào có thể vượt khỏi tầm kiểm soát của nó. Thế mới hay lời của Lão Tử thật là minh triết! Ông viết: "Thiên võng khô khô, sơ nhi bất thất" (lưới trời lồng lộng, thưa mà chẳng lọt).

Phản Phục Và Quân Bình

Phản phục là quy luật cơ bản của Đạo, cho ta biết động thái của hai yếu tố Âm và Dương trong mối quan hệ tương sinh, tương khắc giữa hai yếu tố này. Lão Tử viết: "Phản giả Đạo chi động, ngược giả Đạo chi dụng" (Trở lại là cái động của Đạo, yếu mềm là cái dụng của Đạo).

Cái lẽ "vật cùng tắc phản" đã được người Trung Hoa phát hiện ra từ thời cổ xưa. Trong 64 quẻ của vua Phục Hy, có quẻ Phục được lý giải là "Phản phục kỳ Đạo". Nguyên lý "Dương cực Âm sinh, Âm cực Dương sinh" được thể hiện rõ trong hình đồ Thái Cực với điểm Thái Âm nằm trong lòng Lão Dương, điểm Thiếu Dương nằm trong lòng Lão Âm. Phản phục là diễn biến tất yếu của sự vật trong vũ trụ này.

Chúng ta có thể tự mình phát hiện ra quy luật Phản phục ở các hiện tượng trong cuộc sống đời thường. Nếu chăm chú nhìn một đốm màu đỏ trên nền tường trắng một lúc rồi nhắm mắt lại, chúng ta sẽ thấy một đốm màu xanh lục nhấp nháy trong bức màn tối sẫm. Thực nghiệm đơn giản ấy cho ta thấy một sự chuyển biến mang tính tương phản về màu sắc (đỏ chuyển sang xanh lục, sáng trắng chuyển sang tối sẫm). Nếu gọi hình ảnh ta thấy được lúc mở mắt là dương bản, ta sẽ thấy được âm bản lúc nhắm mắt.

Hãy quan sát các hiện tượng và vạn vật quanh ta. Khi mặt trời lên cao nhất cũng là lúc nó sắp ngã bóng, nước sông đạt đến đỉnh triều cường cũng là lúc mực nước bắt đầu hạ xuống; khi hoa nở rực rỡ nhất là lúc hoa sắp tàn, quả chín mùi là quả sắp rụng. Vạn vật tiêu trưởng, thịnh suy theo cơ chế tuần hoàn, góp phần duy trì sự quân bình trong vũ trụ này. Xét theo lẽ đó, phản phục và quân bình vốn là hai động thái của cùng một nguyên lý (Đạo). "Phù vật vân vân..., các phục quy kỳ căn". Sự đời có hợp ắt có tan, tan rồi lại hợp; vạn vật được sinh ra, tràn khắp rồi cũng trở về với cội gốc của chúng. Vũ trụ không ngừng biến động nhưng chưa bao giờ mất đi tính quân bình của nó.

Rối loạn đến tột cùng sẽ tái lập một trật tự mới. Thậm chí, một sự chuyển động hỗn loạn theo khái niệm "entropy" (2): cũng sẽ tạo lập một hình thái trật tự của riêng nó. Đó là kết quả tất yếu bởi vì sẽ có một thời điểm mà sự hỗn độn đạt đến mức phân tán đều khắp, đó cũng là lúc một trật tự mới được hình thành. Dịch Hệ thượng viết: "Dịch cùng tắc biến, biến tắc thông, thông tắc cửu" (Dịch cùng thì biến, biến thì thông, thông thì trường cửu).

Carl Rogers, người sáng lập ra phương pháp tâm lý liệu pháp không chính thức (*nondirective psychotherapy*), lập luận rằng trạng thái mất trật tự (*entropy*) là kết quả của "khuynh hướng suy hoại tiêu cực" (*the negative destructive tendency*), khuynh hướng được xem là nổi bật trong thế giới hiện tượng này. Ông cho rằng khuynh hướng ấy có một đối trọng, đó là "khuynh hướng sáng tạo tích cực" (*the positive creative tendency*) dẫn đến sự tiến hóa, trật tự, cụ thể hóa và ổn định. Về mặt thuật ngữ, Rogers gọi đó là "khuynh hướng định hình" (*the Formative Tendency*).

Theo quan niệm của Đạo gia, loạn trị, thịnh suy, tồn vong, thất đắc là lẽ thường - lẽ biến thiên tất yếu của Tạo hóa. Về bản chất, đó là những đổi thay mang tính hiện tượng, không đáng

để động đến "dài thiêng" (Tâm). Nhìn thấu bản chất nội tại của cuộc sống thông qua những động thái biến chuyển liên tục của sự vật, Đạo gia tìm thấy ở luật Phản phục một tiềm năng đáng lạc quan. Phản phục tái lập sự quân bình, quá trình đó mang đến cho ta niềm hy vọng về một vận hội mới, tươi sáng và tốt đẹp hơn.

Âm Dương Và Hoạt Động Nhận Thức

Mối quan hệ Âm Dương tương sinh, tương khắc cũng tồn tại trong hoạt động nhận thức của con người. Tri giác và nhận thức dựa trên sự tương phản, con người có khuynh hướng nắm bắt sự vật thông qua những điểm khác biệt.

Hãy xem xét phản ứng của chúng ta đối với các vấn đề về tiếng ồn, chẳng hạn như tiếng rì rầm phát ra từ máy điều hòa không khí trong phòng. Thoạt đầu, người ta có thể nghe rõ tiếng máy, cảm thấy khó chịu, sau đó quen dần. Nếu rời phòng một lúc rồi quay lại, người ta lại nghe rõ tiếng ồn ấy. Phản ứng tương tự cũng xảy ra đối với các vấn đề màu sắc, cảm giác hay mùi vị. Thực tế, hoạt động nhận thức của chúng ta có khuynh hướng "trơ lì" trừ phi bắt gặp một sự khác biệt nào đó. Sự tương đồng và bối cảnh quen thuộc sẽ dẫn con người đến trạng thái trống rỗng về mặt nhận thức.

Vận dụng tiến trình nhận thức của mình một cách hợp lý, con người có thể phát triển khả năng trực nhận mối quan hệ của các thế lực Âm Dương trong cuộc sống. Hãy đặt lòng tin vào hiệu lực của các mối quan hệ ấy vì chúng có thể giúp chúng ta hòa nhập vào dòng năng lực của vũ trụ, nắm bắt thực tại và đạt được một đời sống quân bình và an lạc.

Jean Piaget(3) đã đề xuất ý tưởng cho rằng con người chỉ đạt đến sự chín chắn về mặt lý trí khi suy nghĩ vượt ra khỏi thế giới tri giác và nhận thức chủ quan của riêng mình. Nói cách khác, sự chín chắn bộc lộ khi cá nhân không còn xem mình là trung tâm vũ trụ, là quan điểm quy chiếu của thế giới chung quanh. Tương quan là tri thức cơ bản mà con người cần biết; chúng ta phải nhận thức thế giới thực tại thông qua các mối quan hệ giữa con người và sự vật chung quanh.

Khi trẻ con lớn lên, chúng không còn suy nghĩ và sử dụng các từ ngữ như "phía trước" hay "phía sau" theo ý nghĩa tuyệt đối nữa. Thay vào đó, chúng bắt đầu nắm bắt bản chất tương quan của sự vật trong thế giới. Thí dụ "người ngoại quốc" không còn là từ nói đến một đặc tính không thể tách rời khỏi nhân vật, nó trở thành từ ám chỉ một mối tương quan cụ thể: A là người ngoại quốc so với B; B là người ngoại quốc so với A. Trong mối quan hệ hỗ tương, cá nhân không chỉ nhận thức sự vật theo quan điểm riêng mà còn có thể nhìn nhận theo quan điểm của người khác(4).

Piaget đã đề cập đến một ý tưởng vốn được Đạo gia nhìn nhận như là một nguyên lý: Nhận thức đúng đắn về thế giới thực tại được xây dựng trên nền tảng tri thức về những mối quan hệ giữa các sự vật. Kẻ hiểu Đạo là người thấu suốt được bản chất của thực tại, có nhận thức thâm sâu về các mối tương quan của sự vật trong cuộc sống.

Thế giới quanh ta là thế giới của các mối tương quan; cuộc sống được hình thành từ các mối quan hệ tương hỗ; mọi hình thái tiến hóa không phải là kết quả của hướng phát triển một chiều. Bố mẹ có ảnh hưởng đến con cái, con cái cũng có ảnh hưởng đến cha mẹ; xã hội có ảnh hưởng đến công dân cũng như công dân có thể làm chuyển biến xã hội. Tất cả đều không ngừng vận động trong dòng chảy của các mối quan hệ tương hỗ.

GHI CHÚ:

(1) **Newton's second law of motion:** Phát biểu rằng gia tốc của một hạt tỷ lệ thuận với đối lực phát sinh bên ngoài tác động lên hạt ấy và tỷ lệ nghịch với khối lượng của nó (TG).

(2) **Entropy:** Theo cách hiểu đơn giản, đó là một đại lượng vật lý chỉ mức độ mất trật tự trong một hệ không gian. Theo Định luật thứ II của Nhiệt động học, entropy của một hệ cô lập luôn luôn tăng, và entropy của hệ hợp thành sẽ lớn hơn tổng entropy của các hệ phân tử riêng rẽ (ND).

(3) **Jean Piaget (1897-1980):** Nhà tâm lý học Thụy Sĩ, nổi tiếng với công trình nghiên cứu sự phát triển lý trí và tính cách của thanh thiếu niên (ND).

(4) Trích từ quyển "Pathway to Piaget" của H. Rosen, Cherry Hill, N.Y.: Postgraduated International Inc., 1977 (TG).

CHƯƠNG IX

YẾU TÍNH CỦA ĐẠO

Yếu Tính Của Tự Nhiên

*Người học theo Đất,
Đất học theo Trời,
Trời học theo Đạo,
Đạo học theo tự nhiên.
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh)*

Nếu Đạo siêu việt lên trên mọi khái niệm ngôn từ, lại không phải là mục tiêu để có thể chỉ thẳng, làm sao chúng ta có thể hiểu được Đạo? Hãy học từ thiên nhiên. Hầu như toàn bộ triết thuyết của Trang Tử được xây dựng trên ý tưởng "thuận thiên", khuyên chúng ta nên sống theo tự nhiên. Lão Tử cũng từng nói: "Đạo chi tôn, Đức chi quý, phù mạc chi mạng nhi thường tự nhiên" (Tôn Đạo quý Đức chẳng phải là phận sự mà là cái lẽ tự nhiên).

Đạo Trong Môi Trường Tự nhiên

Trong tự nhiên, vạn vật phát triển tự do theo bản tánh thiên bẩm của chúng: hoa nở, chim bay, nước chảy, mây trôi, ngày nối tiếp đêm. Chúng vận động theo bản chất sống theo bản năng. Thiên nhiên ban tặng cho chúng những đặc điểm cấu tạo thích nghi với môi trường sống. Loài vịt bơi lội chốn sông hồ, chân có màng, lông không thấm nước. Loài chim bay lượn trên trời cao, có đôi cách khỏe, đôi chân có móng vuốt để bám đậu trên cây cành. Muôn vật, từ loài kiến nhỏ bé cho đến loài cá voi khổng lồ, vốn có căn tánh thiên bẩm, có khả năng tồn tại và phát triển trong môi trường tự nhiên. Nếu được sống theo thiên tính, không bị can thiệp hay áp chế, mỗi sinh vật sẽ có được đời sống toàn mãn, một đời sống phù hợp với cái Đạo huyền đồng của trời đất.

Tóm lại, Đạo bộc lộ bản chất thông qua mỗi sự vật trong môi trường tự nhiên, môi trường mà vạn vật có thể phát huy toàn mãn tiềm năng thiên bẩm (thiên tính) của chúng. Nếu hành động trái với thiên tính, chúng ta đi ngược lại các quy luật của Đạo và hậu quả là nảy sinh xung đột với chính mình. Ngành Tâm lý học hiện đại đã từng chứng minh rằng một đời sống hạnh phúc chỉ có thể đạt được khi cá nhân thực hiện toàn mãn năng lực và tính cách của bản thân. Thực tế, con người chúng ta luôn ý thức về sự tồn tại của mình, tạo lập hình ảnh của "cái tôi" trong tâm trí. Sự tương hợp giữa "cái tôi" ấy và những cảm xúc trong sâu thẳm lòng ta sẽ tạo nên những tác động tốt lành(1). Xung đột nội tâm nảy sinh từ lối sống không hòa hợp với năng lực và tính cách của cá nhân. Vì thế chúng ta nên học nghe tiếng nói nội tâm, tin tưởng vào sự minh triết của nó và cho phép nó hướng dẫn đời sống của mình. Đó là phương cách hợp nhất toàn bộ năng lực của bản thân để thực hiện một đời sống toàn mãn, một đời sống hợp lẽ Đạo.

Chu Kỳ Cuộc Sống Trong Tự Nhiên

Trong tự nhiên, vạn vật bộc lộ toàn bộ yếu tính của chúng trong đời sinh, trụ, di, diệt. Không có vật gì thoát khỏi chu kỳ sinh diệt ấy. Tất cả đều bị cuốn vào dòng năng lực xuất phát từ mối tương giao không ngừng nghỉ của các yếu tố Âm Dương, thể hiện qua những động thái như: động và tĩnh, tiêu và trưởng, thành và hoại, sanh và diệt, v.v...

Sanh diệt là lẽ thường, là kết cục tất yếu của vạn vật. Vì thế, tốt hơn cả chúng ta không nên cưỡng cầu mà hãy thuận theo tự nhiên để thành tựu phần đời của mình. Cuộc sống thực sự trở thành một trường tranh đấu khi con người cố áp đặt ý muốn của mình, đi ngược lại xu hướng tự nhiên. Nhu thuận ở đây đồng nghĩa với vô vi, theo cách nói của Lão Tử là: "... Dĩ phụ vạn vật chi tự nhiên nhi cảm bất vi..." (Giúp vạn vật sống theo tự nhiên mà không dám mó tay vào...). Bằng cách đó, chúng ta sống hòa hợp với Đạo, nương theo các quy luật tự nhiên để thực hiện toàn mãn phần đời của mình trong cõi vũ trụ này.

Xét ở mức độ thâm sâu hơn, sinh tử chỉ là những hiện tượng giúp ta hiểu rõ hơn bản chất của hữu và vô. Ở mức độ này, Đạo gia có quan điểm khác với quan điểm của Phật gia. Theo triết lý nhà Phật, thế giới chỉ là một trường ảo hóa, không có gì là thực hữu, bản chất của vạn vật là vô thường và vô trụ. Theo quan điểm của Đạo gia, Đạo không chỉ là hư vô mà còn là nguyên lý phát sinh ra vạn hữu, thông qua các mối quan hệ Âm Dương để cấu thành toàn bộ thế giới hiện tượng này.

Hư không là khoảng không gian khởi đầu cho mọi hoạt động tạo tác, là môi trường tiềm năng của Đạo. Bởi thế, kẻ hiểu Đạo cần có nhận thức siêu việt vượt lên trên mọi hiện tượng sống chết, hợp tan, được mất, v.v..., vận dụng chỗ diệu dụng của hư không trong tâm để lặng lẽ hợp nhất với Đạo. Trang Tử viết: "... Từ cái hư không của tâm thần mà phát ra ánh sáng; cái phúc lạc ở cả trong sự hư tĩnh của tâm thần...". Phàm kẻ nào cố chấp, cứ khư khư bám giữ thiên kiến và tín điều trong tâm trí, kẻ ấy tự đánh mất khả năng tiếp thu những tri thức mới. Với cái tâm hư tĩnh, chúng ta sẽ học được cách sống an lạc và tự tại trong thế giới phù ảo và đầy biến động này.

Nước - Biểu Tượng Của Đạo

Nước, một trong những hình thái vật chất thiết yếu nhất của cuộc sống, được các bậc thánh triết của Đạo gia xem như hình ảnh biểu tượng của Đạo. Nước có nhiều tính chất đặc biệt khiến nó trở thành một hình thái vật chất "độc nhất vô nhị" trên quả đất. Chúng ta có thể quan sát những động thái của nước để từ đó tìm hiểu những động thái của Đạo.

Nước không màu, trong suốt, phản chiếu ánh sáng lại cho phép ánh sáng xuyên thấu. Giống như hư không, nước có khả năng dung chứa và thẩm thấu gần như hoàn hảo. Khi bị khuấy động, nước nổi sóng cuốn bụi trần và hóa đục, khi sóng yên gió lặng, nước thả bụi trần lắng xuống đáy rồi nước lại trong suốt. Tâm hồn con người cũng thế. Khi lo lắng hay bận rộn vì công việc, tâm hồn sẽ bị khuấy động bởi vô số ý nghĩ, năng lực nhận thức sẽ bị phân tán và rối loạn khiến sự việc trước mắt trở nên mù mờ đi. Trang Tử viết: "... Người ta không soi bóng vào một dòng nước chảy mà vào một dòng nước đứng. Vậy thì chỉ có cái gì ngưng lặng mới làm cho người khác ngưng lặng được... Nước thật yên lặng thì mực nước bình, vì vậy nó có thể làm chuẩn tắc cho mọi việc..." Đạo gia khuyên ta nên giữ tâm hư tĩnh cốt để giữ thần trí sáng suốt, người ta chỉ có thể ngộ được Đạo khi tinh thần đạt đến mức bình lặng hoàn toàn.

Nước rất linh động, có thể thích ứng với mọi hình thức của vật chứa, nhưng cũng rất ổn định. Ở bầu thì tròn, ở ống thì dài; nước vẫn là nước, không thể đánh mất đi bản chất của nó. Gặp lạnh thì đông cứng, gặp nóng thì bốc hơi; nước vẫn là nước, không hề thay đổi tính chất hóa học của nó. Đạo cũng thế, hòa hợp muôn vật mà không dừng lại ở một hình thái cố định nào cả, lưu chuyển biến hóa không ngừng mà Đức của nó chẳng hề suy yếu. Kẻ đắc Đạo sống trong đời, cách ứng xử của họ linh động và biến hóa như nước vậy; tri mệnh an thời, ứng cơ lợi vật mà chẳng hề mê mờ thiên tánh.

Nước dường như dịu mềm nhưng năng lực của nó vô cùng to lớn - vô số lòng sông, khe suối trên quả đất này là bằng chứng cho sức mạnh vĩ đại của nước. Lão Tử tán dương năng lực của nước như sau: "Thiên hạ nhu nhược, mạc quá ư thủy, nhi công kiên cường giả, mạc chi năng thắng, kỳ vô dĩ di chi. Nhu thắng cương, nhược thắng cường. Thiên hạ mạc năng tri, mạc năng hành". (Vạn vật dưới trời, không gì mềm yếu hơn nước, mà xét sức công phá thì không gì có thể hơn nó được, không gì thay thế nó được. Mềm thắng cứng, yếu thắng mạnh. Dưới trời không ai biết, không ai có thể làm được). Xét theo lẽ đó, cái dụng của đức nhu thuận thật to lớn; nhu thuận không chỉ là mềm yếu mà còn là kiên định, là tri thức minh triết xuất phát từ cuộc sống hòa hợp với Đạo.

Nước có khuynh hướng chảy dồn về chỗ thấp, tái lập thế quân bình, thể hiện đức huyền đồng của Đạo. Lão Tử viết: "Thượng thiện nhược thủy, thủy thiên lợi vạn vật nhi bất tranh, xử chúng nhân chi sở ố, cố cơ ư Đạo... Phù duy bất tranh, cố vô vu". (Bậc thượng thiện giống như nước, nước hay làm lợi cho vạn vật mà không tranh, ở chỗ mà người người đều ghét, nên gần với Đạo. Ôi, vì không tranh, nên không sao lầm lỗi). Lên trên làm mưa móc, xuống dưới làm sông lạch, nước tưới gội và thấm nhuần vạn vật, không thiên lệch cũng không cạnh tranh (nhu thuận). Bậc thánh nhân đắc Đạo giống như nước, "bất cảm vi thiên hạ tiên, cố năng thành khí trưởng", khiêm hòa và lặng lẽ ứng cơ lợi vật, thành tựu đạo hạnh của mình.

Hãy học cách sống trong đời ung dung tự tại như nước chảy, linh động mà không biến chất, nhu thuận mà kiên định, khiêm hòa mà đức độ. Đó là cách sống hòa hợp với tự nhiên và rất gần với Đạo.

Tuệ Giác và Trí Xảo

Thuận theo bản tánh thiên phú là nền tảng của một đời sống lành mạnh. Hãy tin tưởng tiếng nói lẽ phải xuất phát từ lương tâm, phù hợp với bản năng tự nhiên của bạn; đừng tuân thủ các hình thức lễ nghi hay tín điều một cách mù quáng. Thực tế, khi Đạo được diễn giải dưới dạng khái niệm ngôn từ và thâm nhập vào đời sống văn hóa của con người, các hình thức lễ nghi và tín điều cũng dần nảy sinh. Bám víu các hình thức trí xảo ấy, con người tự che lấp khả năng trực nhận bằng tuệ giác và xa rời gốc Đạo. Đó cũng là nguyên nhân gây ra biết bao khó khăn và mâu thuẫn trong cuộc sống. Hãy tự mình quan sát và rút ra những bài học nhận thức từ môi trường thiên nhiên, tạo cơ hội cho tuệ giác trong ta hé mở kho tàng tri thức minh triết của nó.

CHƯƠNG X VÔ VI:

Nhu Thuận Là Thành Tựu

*Vì Học nhật ích, vì Đạo nhật tổn.
Tổn chi hựu tổn, dĩ chí ư vô vi.(2)
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh)*

Vô vi (*wu-wei*) là khái niệm xuất phát từ triết thuyết của Đạo gia nguyên thủy, dịch theo nghĩa đen là "không làm". Tuy nhiên, nếu áp dụng chủ trương vô vi trong cuộc sống, không có gì không được tác động đến và mọi sự việc đều được thành tựu. Lão Tử viết: "Đạo thường vô vi nhi bất vô vi" (Đạo thường không làm nhưng không có gì lại không làm). Thoạt nghe có vẻ mâu thuẫn: Làm sao chúng ta không làm mà có thể tác động đến và thành tựu được sự việc? Thực ra, ý nghĩa của thuật ngữ "vô vi" không bị giới hạn trong khuôn khổ khái niệm "không làm" chết cứng.

Không Hành Động Trái Với Tự Nhiên

Vô vi không có nghĩa là thực sự không làm gì cả. Xét ở phương diện nào đó, nó có nghĩa là không làm gì có tính cách giả tạo và cưỡng chế, trái với xu hướng tự nhiên.

Cuộc sống là một dòng chảy, có xu hướng và quy luật riêng của nó. Thay vì kình chống lại, chúng ta nên nương theo dòng chảy ấy để thành tựu phần đời mình. Theo lời khuyên của các chuyên gia cứu hộ ngày nay, nếu bạn gặp nguy cơ chết đuối, hãy luôn bơi theo dòng chảy để hướng đến bờ, đừng phí sức lực làm điều ngược lại. Hành động thuận theo xu hướng tự nhiên là yếu tố then chốt để thành tựu mục đích hiệu quả hơn cả. Vì thế, thay vì vội vã nỗ lực "làm một điều gì đó", chúng ta nên tĩnh táo nhận định sự việc, cảm nhận các thế lực và xu hướng diễn biến của thực tại trước mắt. Đừng kình chống hoặc đi ngược lại xu thế tự nhiên. Hãy nhu thuận, khéo léo hòa hợp năng lực bản thân với các thế lực tự nhiên để thành tựu mục đích của mình. Xét theo lẽ đó, vô vi là nhu thuận để sự vật được thành tựu một cách tự nhiên.

Chủ trương vô vi được hình thành dựa trên niềm tin thâm sâu đối với bản năng tự nhiên và lẽ huyền diệu của tạo hóa. Mỗi tiến trình biến động trong tự nhiên đều có mục đích và động cơ của riêng nó; thiên tính nơi mỗi cá nhân lại có khả năng cảm nhận huyền cơ của đất trời. Với chủ trương vô vi, con người có thể hoàn thiện nhận thức của mình, đồng thời góp phần phát huy năng lực sáng tạo tiềm tàng trong mỗi tiến trình vận động ở cõi đời sinh hóa triền miên này.

Các công trình nghiên cứu chuyên ngành tâm lý trị liệu hiện đại đã dẫn đến kết luận cho rằng đối mặt và hợp nhất với thực tại là cách giải quyết các vấn đề trong cuộc sống hiệu quả

hơn cả. Kết luận này đã được áp dụng trong công tác chữa trị các chứng bệnh ám ảnh hoang tưởng: kết quả đạt được rất khả quan. Thông thường, người ta cố gắng "làm chủ" nỗi sợ của mình bằng cách né tránh các tác nhân hay tình thế có khả năng gây ra nỗi sợ. Người sợ thang máy sẽ đi trên cầu thang bậc, người sợ cầu thang cao sẽ chọn cách đi vòng nhiều dậm đường. Các chuyên gia tâm lý trị liệu hiện nay đã biết rằng nỗi sợ hãi sẽ gia tăng khi người ta cố lần tránh nó. Họ đề xuất một biện pháp chữa trị được gọi là "liệu pháp phơi trần" (exposure therapy) đã được chấp nhận rộng rãi. Đại thể, liệu pháp này hướng dẫn bệnh nhân đối mặt và sống với nỗi sợ của mình. Thông thường, điều này khiến người bệnh cảm thấy cực kỳ căng thẳng, nhưng nếu được quan tâm hướng dẫn bởi các chuyên gia tâm lý có kinh nghiệm, cuối cùng bệnh nhân cũng vượt qua chứng sợ hãi hoang tưởng luôn ám ảnh cuộc sống của họ. Đối mặt và hợp nhất với thực tại là phương cách giúp con người hoàn thiện nhận thức, cho phép bản năng tự nhiên phát huy công dụng của nó.

Vấn đề tồn tại trong các mối quan hệ giữa con người với nhau cũng có thể được giải quyết theo phương cách ấy. Các bậc bố mẹ thường gặp hải khó khăn trong việc thuyết phục con cái làm bài tập ở nhà. Đe dọa hay trừng phạt không phải là biện pháp đúng đắn và hiệu quả. Hãy tỉnh táo nhận định tình huống của vấn đề. Động cơ nào khiến đứa trẻ không muốn làm bài tập, không hiểu bài, nhàm chán bài học hay muốn có thời gian để chơi đùa? Các biện pháp áp đặt hay đối kháng trực tiếp có khả năng khiến tình thế trở nên tồi tệ hơn. Vấn đề cần đến một giải pháp tích cực, sáng tạo và có tính cảm thông. Hãy hướng dẫn đứa trẻ tiếp cận bài tập một cách thoải mái và vui nhộn như đang bước vào một cuộc chơi thú vị. Không có hành động giả tạo và cưỡng chế nào có thể mang đến kết quả tốt lành. Với chủ trương vô vi, con người thực sự hợp nhất với các thế lực tự nhiên trong tiến trình vận động của đất trời.

Hành Động Không Cố Chấp

*Làm việc khó, bắt đầu từ chỗ dễ,
Làm việc lớn, bắt đầu từ chỗ nhỏ,
Việc khó trong đời khởi từ chỗ dễ,
Việc lớn trong đời khởi từ chỗ nhỏ.
- Lão Tử Đạo (Đức Kinh).*

Đạo gia chú trọng giữ tâm hư tĩnh và điềm đạm; kẻ hiểu đạo vô vi không hành động vì tu tâm hay tư kiến, họ hành động để thực hiện những việc "chẳng đáng dừng", hành động với cái tâm điềm nhiên, vượt lên trên mọi vướng mắc và mong cầu. Nói cách khác, hành động theo chủ trương vô vi là hành động không cố chấp và không thái quá. Điều này đòi hỏi người hành động theo chủ trương vô vi phải nắm bắt được quy luật tiến triển của sự việc.

Thực tế, khi một vấn đề mới nảy sinh, xu hướng chóng thành hình, các thế lực tiềm tàng chưa hội đủ điều kiện để phát triển, một tác động nhỏ từ bên ngoài cùng sẽ tạo ra ảnh hưởng rất lớn đối với tiến trình hình thành sự việc về sau. Khi xu hướng đã định hình, các thế lực đã phát động trọn vẹn, vấn đề trở nên phức tạp và gai góc, muốn tạo nên sự biến đổi phải cần đến một giải pháp có tác động mạnh mẽ và lâu dài. Vấn đề càng lớn, khi giải quyết càng tốn nhiều nỗ lực. Mặt khác, một hành động chỉ có thể phát huy tối đa hiệu quả của nó nếu được thực hiện đúng lúc và đúng chỗ.

Chúng tôi, tác giả của quyển sách này, đã chứng nghiệm bài học ấy trong chuyến nghỉ mát tại một hòn đảo ở vùng biển Caribbean(3) nhiều năm về trước. Chúng tôi chọn một bãi biển hấp dẫn, trang bị đầy đủ dụng cụ như những tay câu các chuyên nghiệp thời nay. Chúng tôi móc mồi và ngồi câu nhiều phút liền nhưng không có một chú cá nào đớp mồi cả. Một người dân đảo đến bên chúng tôi, nở nụ cười thân thiện và bắt chuyện: "Các bạn sẽ không câu được con cá nào theo cách đó đâu, chắc chắn là như thế!"

Nhận ra rằng mình có thể học hỏi được điều gì đó từ người đàn ông này, chúng tôi vui vẻ tiếp chuyện: "Thật thế ư? Vâng, ở đây người ta câu cá như thế nào?"

Ông ta hồ hởi đáp: "Tôi sẽ cho các bạn thấy!" Dứt lời, ông ta rút một sợi dây câu ra khỏi túi, móc mồi vào lưỡi câu và kéo phao cách xa khỏi lưỡi khoảng 20 bộ(4); chiếc phao có màu sắc rất sắc sỡ. Sau đó, ông ta nắm dây câu bơi ra xa bờ khoảng trăm bộ, thả dây câu ở đó rồi bơi vào, buộc đầu dây còn lại vào một cành cây ven bờ. "Bây giờ chúng ta hãy vào trong nhà hàng, tránh nắng và thư giãn một lúc". Ông ta đề nghị với chúng tôi như thế.

Chúng tôi theo ông vào nhà hàng, trò chuyện và học được rất nhiều điều về cách sống hòa hợp với thiên nhiên của người dân địa phương. Độ một giờ sau, chúng tôi trở lại bãi biển, nhận ra chiếc phao sắc sỡ đang nhấp nhúm trên mặt nước, hẳn là một chú cá nào đó đã cắn câu. Người bạn mới của chúng tôi cuộn dây câu lại một cách thành thạo và kéo lên bờ một chú cá thật to, cân nặng đến 10 pao!(5) Ông ta nói: "Kết quả tuyệt vời, phải thế không nào? Tôi sẽ thả dây câu một lần nữa và tối nay chúng ta sẽ có món cá hầm ngon tuyệt!"

Ông ta đã câu được một con cá to nữa, cũng bằng cách thả một sợi dây câu ngoài khơi. Nhưng người dân ở vùng biển này thực sự biết cách sống hòa hợp với thiên nhiên, họ gởi vào lòng biển cả một tác động khởi đầu và để cho thiên nhiên thành tựu phần còn lại.

Với cái tâm không cố chấp, không cưỡng cầu, chúng ta có thể loại bỏ những hành động thừa thãi, vô bổ và thái quá. Người đời thường phung phí tâm lực với những việc bên lề, những điều vô ích, những chuyện thị phi. Đạo vốn có Đức huyền đồng, không thiên vị mà quân bình vạn vật; vì thế mọi sự dư thừa đều trái với Đạo. Lão Tử viết: Kỳ tai Đạo dã, viết: Dư thực chuế hành, vật hoặc cố chi. Cố hữu Đạo giả bất xử". (Theo Đạo mà nói thì: Đờ ăn dư, việc làm thừa, ai cũng oán ghét. Vì vậy, người có Đạo không làm).

Chủ trương vô vi có thể được ứng dụng trong nhiều lãnh vực của cuộc sống, đặc biệt là lãnh vực trị quốc an dân. Điều này được thể hiện rất rõ trong tác phẩm Đạo Đức Kinh. Theo Lão Tử, một xã hội lý tưởng tồn tại trong một quốc gia nhỏ với số dân ít (tiểu quốc, quả dân), nơi mà người dân có thể sống yên vui với cái ăn, đồ mặc, chốn ở và phong tục của mình (Cam kỳ thực, mỹ kỳ phục, an kỳ cư, lạc kỳ tục). Để xây dựng một xã hội như thế, nhà cầm quyền nên hạn chế

ban hành những pháp lệnh trí xảo, phiền toái và đa đoan, có thể khiến nhân tâm rối loạn. Trị nước lớn chẳng khác gì nấu cá nhỏ (trị đại quốc nhược phan tiểu tiên), càng ít tác động đến càng tốt. Và chẳng, thiên hạ là món đồ thần, chẳng thể xử dụng nó theo ý riêng của mình (Thiên hạ thần khí, bất khả vi dã).

GHI CHÚ:

(1) Trích từ quyển "Thuyết phục và hàn gắn" (Persuasion and Healing) của J.D. Frank và J.B. Frank, trang 26, Baltimore: The Johns Hopkins University Press (TG).

(2) Theo Học càng ngày càng thêm, theo Đạo càng ngày càng bớt. Bớt rồi lại bớt, đến mức vô vi.

(3) **Caribbean** (biển Ca-ri-bê): Vùng biển được giới hạn bởi quần đảo Antilles, Trung Mỹ và Nam Mỹ (ND).

(4) Foot - Feet:

Đơn vị chiều dài theo hệ thống đo lường Anh, Mỹ, bằng 12 in-sơ (inches), khoảng 30,48cm (ND).

(5) **Pound:** Đơn vị trọng lượng theo hệ thống đo lường tiêu chuẩn Anh Mỹ, bằng 16 ao-xơ (ounces), khoảng 0,454kg (ND).

CHƯƠNG XI

GIẢN DỊ VÀ THUẦN PHÁC:

Cái Đức Trong Đời

*Xét từ cội gốc, Đức là năng lực được phát huy trong tình trạng không có thế lực phi tự nhiên nào can thiệp vào tiến trình vận động của nó.(1)
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh).*

Cái Mộc Mạc Của Gỗ, Cái Chân Chất Của Tơ

Hãy thử tưởng tượng bạn là một nghệ nhân điêu khắc đang đứng trước một khối gỗ chưa từng được đẽ gọt, lòng chưa quyết sẽ sử dụng nó vào việc gì. Một khối gỗ chưa đẽ gọt là một vật thể có tiềm năng vô hạn. Khi nào nó chưa là một sản phẩm có hình thù và công dụng xác định, tiềm năng của nó vẫn còn nguyên vẹn. Chưa là gì và có thể là một cái gì đó, nó không có tên, tồn tại với bản chất tự nhiên và nguyên sơ của nó, giống như Đạo vậy! Các bậc cổ đức Trung Hoa ví Tạo hóa như là một người nghệ sĩ vĩ đại: Hóa công. Phác (*p'u*), hay một chất mộc mạc của gỗ chưa qua tạo tác, là biểu tượng ám chỉ thiên chân, bản tánh thực sự của vạn hữu.

Con người thường vội vã định hình và cho ra sản phẩm hoàn chỉnh, vô tình triệt tiêu rất nhiều tiềm năng sáng tạo của sự vật. Một sản phẩm chỉ là một sự vật đã thành hình, có công dụng và giá trị xác định. Nó sẽ hiện hữu với một cái tên và bước ngay vào vòng đời sinh, trụ, dị, diệt. Sự vật thuần phác thì khác - vô danh, vô công, vô giá, vượt lên trên mọi hạn định, lặng lẽ phơi bày vô số tiềm năng và công dụng. Ở cõi nhân thế, kẻ đắc Đạo là người có cái đức thuần phác. Quê mùa dường như gỗ chưa đẽ gọt, trống không dường như hang núi, pha lẫn dường như nước đục (đôn hề kỳ nhược phát, khoáng hề kỳ nhược cốc, hỗn hề kỳ nhược trọc), họ là bậc "vô kỹ, vô công và vô danh", vượt ra khỏi mọi khuôn khổ giá trị hạn định của người đời.

Phác là cái Đức xuất phát từ bản tánh tự nhiên của sự vật, không chịu ảnh hưởng của bất kỳ thế lực phi tự nhiên nào hay phương tiện trí xảo nào. Hãy tìm hiểu điều đó qua một thí dụ cụ thể. Hàng năm, rất nhiều người tốn nhiều thời gian, công sức và tiền bạc để chuẩn bị mừng Giáng sinh: mua sắm thiệp mừng và quà tặng, trang hoàng nhà cửa v.v... Các chương trình quảng cáo, thông qua những phương tiện truyền thông đại chúng, cũng ra sức khuyến khích

mọi người tiêu xài và mua sắm. Đối với một số người, các hình thức chuẩn bị ấy trở nên quan trọng đến mức ý nghĩa tinh thần tốt lành của mùa Giáng sinh chỉ còn là vấn đề thứ yếu. Thực tế, người đời vẫn thường bám víu các nghi thức bên ngoài mà quên mất bản chất thực sự của sự vật.

Phác, theo cách nghĩ của nhiều học giả phương Tây, có ý nghĩa tương đồng với đức tính chân chất và giản dị, đức tính được người Trung Hoa gọi là "tốt", hay tơ trắng và thô. Đối với họ, tơ thô là chất liệu thiên nhiên nguyên sơ, không lẫn tạp chất, chưa bị nhuộm màu, đan kết hay cắt xén. Giống như khối gỗ chưa đẽo gọt, tơ thô tồn tại với vô số tiềm năng. Đạo gia khuyên chúng ta "kiến tốt, bảo phác" cốt hướng chúng ta tìm về với thiên chân, gìn giữ cái Đức trong trắng ban sơ, từ đó lắng lẽ hợp nhất với Đạo. Thuần phác và giản dị là cái Đức nguyên sơ, chưa bị ảnh hưởng và uốn nắn bởi các tập tục và lễ thói trong đời. Trong đời sống xã hội, con người chúng ta được giáo dục để tự giới hạn chính mình, kềm chế bản thân trong khuôn khổ của những luật lệ và quy định. Chúng ta học cách định hình tư cách và giá trị của bản thân với cái nhìn chủ quan lẫn khách quan, xây dựng hình tượng trí xảo về một "cái tôi" hoàn toàn xa lạ với bản tánh tự nhiên và chân thật của mình.

Milton Erickson, chuyên gia thôi miên liệu pháp (*hypnotherapist*) có nhìn nhận vấn đề bản chất của con người rất gần với quan điểm Đạo gia. Ông tin rằng tiềm thức là bản ngã thực sự của chúng ta, rằng con người thường tự giới hạn tiềm năng của mình trong khuôn khổ các hoạt động ý thức. Chúng ta không ngừng nhận lãnh các bài học tiêu cực từ thầy cô, bố mẹ, bạn bè, v.v... Hầu như toàn bộ xã hội đều đưa ra một dạng thông điệp mang tính áp đặt và ức chế: "Bạn không được phép làm điều này. Điều đó không thể chấp nhận được!" Vấn đề nảy sinh từ sự ức chế kéo dài. Bằng liệu pháp thôi miên Erickson giúp con người trở về với đời sống tiềm thức, tự giải quyết và loại trừ các mối xung đột nội tâm. Thực ra, hoạt động tiềm thức có "trí tuệ" và công năng của riêng nó; nó biết cách nhận diện và dung hợp các mối bất đồng mang tính hiện tượng. Và theo cách nói của Đạo gia, hãy trở về với cuộc sống thuần phác, chúng ta sẽ thực sự là chính mình khi sống với bản tánh tự nhiên và hợp nhất với Đạo.

Khiêm Hòa Và Điềm Đạm

Ở gần phần cốt lõi, cuộc sống ngọt ngào hơn cả.
- H. D. Thoreau(2)

Đức là năng lực vận hành của Đạo, bản chất của nó nguyên sơ, giản dị, mộc mạc như chất gỗ chưa chế tác. Vật thuần phác có tiềm năng vô hạn, người thuần phác thì khiêm hòa và điềm đạm.

Khiêm hòa là thái độ trân trọng đối với tiềm năng và tiến trình vận động của tự nhiên. Lão Tử viết: "Thị dĩ thánh nhân hậu kỳ thân nhi thân tiên, ngoại kỳ thân nhi thân tồn" (Thánh nhân để thân ra sau mà thân ở trước, để thân ra ngoài mà giữ được thân), cốt ý khuyên ta nên nhu thuận và khiêm hòa. Trong cuộc sống, có lúc các bậc trưởng thượng nên lùi lại, cho phép con cháu hay thuộc hạ phát huy năng lực, qua đó thể hiện khí độ và tài lãnh đạo của mình. Thắng người là có sức, thắng bản thân mình là mạnh (thắng nhân giả hữu lực, tự thắng giả cường), khiêm nhu cũng là thái độ của bậc đại dũng, người có thể tự thắng mình trong quá trình hòa nhập vào dòng chảy của cuộc đời.

Điềm đạm là thái độ hiểu biết và trân trọng tính minh triết của tiến trình tạo hóa. Xét từ góc nhìn của Đạo gia thì đúng sai, phải trái, quý tiện, thiện ác, v.v... chỉ là những ý niệm tồn tại trong lòng người. Thực ra, sinh tử, họa phúc, thất đắc, vinh nhục, v.v... chỉ là những trạng thái mang tính hiện tượng của tiến trình vận động theo một nguyên lý huyền nhiệm. Đó là lẽ thường. Người ngộ được lẽ thường, tâm không còn nảy sinh những ý niệm thị phi đối đãi, lòng không xao động trước những hiện tượng được mất trong đời. Lão Tử viết: "Họa hề phúc chi sở ỷ, phúc hề họa chi sở phục,... quý dĩ tiện vi bổn, cao dĩ hạ vi cơ..." (Họa là chỗ dựa của phúc, phúc là chỗ nấp của họa... quý lấy tiện làm gốc, cao lấy thấp làm nền), mọi biến cố ở đời chỉ là những biến động nhất thời trong một dòng chảy vĩ đại. Cái giá rét đêm đông, cũng như cái nóng bức ngày hạ, vốn có mục đích và động cơ riêng của nó; kẻ hiểu Đạo điềm nhiên đón nhận, không vì tư lợi và thiên kiến mà phạm đến "đài thiêng".

Cái Đức thuần phác của người hiểu Đạo thể hiện qua thái độ sống khiêm hòa và điềm đạm:

khiêm hòa thì huyền đồng, điềm đạm thì hư tĩnh. Đó không phải là thái độ sống tiêu cực, yếu hèn và thụ động. Đó là thái độ sống minh triết và thành tâm trong dòng đời huyền nhiệm.

Ý Niệm Đạo Đức Và Cung Cách Ứng Xử

*Hãy thành thực với chính mình.
Và điều tất yếu sẽ đến, như ngày nối tiếp đêm.
Là không ai có thể lừa dối mình.*
- W. Shakespeare(3) (Vở Hamlet, hồi I, cảnh 3)

Đức là năng lực vận hành của Đạo, thể hiện qua tiến trình vận động của vạn vật, trong đó có hoạt động sống của con người chúng ta. Có rất nhiều cách lý giải về ý nghĩa của thuật ngữ "Đức": năng lực, phẩm hạnh, tiến trình cuộc sống, v.v... Tất cả cách lý giải ấy đều hàm ý rằng Đức có mối quan hệ mật thiết với dòng chảy của cuộc sống, với năng lực sống và cung cách sống trong đời. Ngay cả cái tên của bộ Đạo Đức Kinh cũng cho thấy ý niệm về Đức không tách rời khỏi Đạo, nguyên lý vận hành toàn bộ dòng năng lực lưu chuyển trong cõi vũ trụ này. Đức không tách rời khỏi Đạo, năng lực không thể tách rời khỏi quy luật vận hành của nó.

Các hệ thống triết thuyết của Đạo gia nguyên thủy đều hướng con người đến một đời sống toàn mãn. Thực tế, một nửa kinh văn trong bộ Đạo Đức Kinh trình bày những xu hướng của cuộc sống và thái độ sống trong đời. Tất cả những điều đó cụ thể hóa ý niệm về Đức, thể hiện tư tưởng và lòng thương yêu của Lão Tử dành cho cuộc sống. Bên cạnh đó, các phương pháp tu tâm dưỡng tánh, luyện tinh, khí, thần của Đạo giáo cũng hướng đến một đời sống trường thọ và Khang kiện. Điều đó cho thấy các ý niệm về Đạo chính là cơ sở nền tảng để hình thành những ý niệm về Đức.

Chúng ta cũng có thể tìm hiểu ý nghĩa của Đức thông qua sự khác biệt trong cách lý giải khái niệm Đạo giữa đạo Lão và đạo Khổng. Chú trọng đến Đạo làm người trong đời, nhà Nho sử dụng thuật ngữ "Đức" theo khái niệm gần với tính cách và phẩm hạnh; con người có thể trau dồi đức hạnh thông qua quá trình học tập và tu thân dựa trên các nguyên tắc luân thường đạo lý. Chú trọng đến Đạo của trời và thiên tính nơi con người, Đạo gia hiểu Đức theo khái niệm năng lực vận hành của Đạo; cái Đức tồn tại ở con người thể hiện qua đời sống hợp nhất với Đạo, một đời sống bao hàm trọn vẹn mọi phẩm hạnh.

Theo quan niệm của Đạo gia, tri thức về thái độ ứng xử đúng mực phát sinh từ cuộc sống hợp nhất với Đạo. Đức tồn tại cùng với thiên tính của con người; mọi nguyên tắc ứng xử dựa trên khái niệm ngôn từ chỉ là những sản phẩm của nền văn minh trí xảo, một dạng thứ phẩm trong quá trình tiến hóa của tự nhiên. Tóm lại, triết thuyết của Đạo gia được xây dựng trên nền tảng tri thức nội tại xuất phát từ mối giao cảm huyền nhiệm trong dòng chảy của cuộc sống.

Chúng ta không thể nào ứng xử một cách thích đáng và linh hoạt nếu chỉ dựa vào các quy tắc áp đặt từ bên ngoài. Mọi quy tắc đều được xây dựng như những khuôn mẫu chuẩn mực, vô cảm và chết cứng trong dòng đời liên tục biến động. Hãy tỉnh táo cảm nhận thực tại, tình thế trước mắt và cảm xúc trong lòng bạn. Thực tại là biểu hiện sống động của dòng năng lực lưu chuyển trong vũ trụ; thiên tính nơi bạn vốn đồng một thể với Đạo. Hãy hòa mình vào dòng năng lực ấy, an nhiên mà hành xử như thể toàn bộ vũ trụ đang cùng đồng hành với bạn.

Hãy hợp nhất với thực tại và những chọn lựa trong đời sẽ không còn khiến bạn phải rối lòng nữa. Làm thế nào để cảm nhận thực tại? Hãy học cách lắng nghe tiếng nói phát ra từ bên trong cõi lòng thuần phác nơi bạn. Hãy trở về cội gốc để nhận biết thực tại. Đạo vận hành khắp nơi và thiên tính của mỗi người có thể cảm nhận diễn biến của thực tại nếu được phát huy một cách thích hợp. Và bởi lẽ mỗi sự vật đều tồn tại trong mối tương quan với những vật khác, hãy nhận thức sự vật như là phần tử của một tổng thể, không phải như là một cá thể hoàn toàn độc lập. Lão Tử dạy: Dĩ thân quan thân, dĩ gia quan gia, dĩ hương quan hương, dĩ quốc quan quốc, dĩ thiên hạ quan thiên hạ". (Lấy thân mà xét thân, lấy nhà xét nhà, lấy làng xét làng, lấy nước xét nước, lấy thiên hạ mà xét thiên hạ).

Tiến sĩ John Whitehorn, bác sĩ trưởng tại khu điều trị tâm thần Phipps, thuộc bệnh viện trường Đại Học Johns Hopkins, đã từng trải nghiệm một bài học nhận thức như thế. Trong thời kỳ thực tập tại khu điều trị, ông gặp một ca rối loạn tinh thần(4). Người nữ bệnh nhân ấy tỏ ra

rất nhạy cảm, dễ lên cơn sốc vì xúc động và từ chối mọi nỗ lực gạt bỏ nỗi bất an cực độ của cô ta đối với gia đình. "Ông không biết bà dì Sophia của tôi đâu", cô ta khẳng khái trả lời như thế mỗi khi được hỏi vì sao không chịu tiếp xúc với gia đình. Thoạt đầu, chàng bác sĩ thực tập Whitehorn rất bối rối, nhưng cuối cùng anh cũng thu xếp để gặp mặt bà dì Sophia của cô ta. Chỉ sau một lần tiếp xúc, anh ta nhận thức ngay ra được vấn đề. Bà dì Sophia ấy là một người đàn bà độc tài, gia trưởng, thích áp chế và rất khó gần gũi. Sau sự việc đó, anh đến bệnh viện với tấm lòng cảm thông thực sự: "Vâng, cô nói đúng. Bây giờ thì tôi đã hiểu. Tôi đã gặp bà ta. Tôi đã biết bà dì Sophia của cô là người như thế nào". Điều đó phá vỡ hàng rào cản tâm lý giữa bác sĩ và bệnh nhân, đặt nền móng cho mối quan hệ có lợi cho quá trình điều trị về sau.

Trong đời, mỗi người chúng ta đều có một "bà dì Sophia" như thế, tồn tại ở dạng con người, sự vật hay một tình thế nào đó. Cho dù đó là ai hay là cái gì đi nữa, chúng ta chỉ có thể nắm bắt được vấn đề khi hòa mình vào thực tại; chỉ có như thế tuệ giác mới lên tiếng hướng dẫn chúng ta nên làm gì, làm khi nào và làm như thế nào. Theo Lão Tử, hợp nhất với cuộc sống bản thân là cái Đức chân thành; hợp nhất với cuộc sống gia đình, cái Đức ấy mới có dư; hợp nhất với cuộc sống xóm làng, cái Đức ấy mới dài; hợp nhất với cuộc sống của đất nước, cái Đức ấy mới thịnh; hợp nhất với cuộc sống của thiên hạ, cái Đức ấy mới rộng". Vì thế, hãy bắt đầu từ bài học tự hiểu mình và cảm thông với bản thân: Bạn đã biết gì về "bà dì Sophia" của mình?

Tri Túc, Tri Chỉ

Một trong những biểu hiện của Đức thuần phác nơi con người là sự từ bỏ những ước muốn thái quá. Thiếu tư, quả dục (ít có lòng riêng, ít tham dục) là đức tính góp phần thành hình thành nên đời sống giản dị, huyền đồng, phù hợp với các quy luật vận hành của Đạo.

Quan điểm của Đạo gia về tư dục không hoàn toàn giống như quan điểm của nhà Phật. Triết lý nhà Phật cho rằng tư tâm và tham dục đều có bản chất là ảo vọng, là cội gốc của mọi khổ đau và bất hạnh trong đời. Dựa trên quy luật quân bình và phản phục, Đạo gia cho rằng con người không nên nuôi dưỡng những ước muốn trái tự nhiên, thái quá và vô độ. Theo nguyên lý "Dương cực, Âm sinh, Âm cực Dương sinh", mọi sự việc thái quá đều ươm mầm phản phục; người hiểu Đạo cần phải biết đủ (tri túc) và biết dừng (tri chỉ). Lão Tử viết: "Thậm ái tất thậm phí, đa tàng tất hậu vong. Tri túc bất nhục, tri chỉ bất đãi, khả dĩ trường cửu" (Thương nhiều ắt tổn nhiều, chứa nhiều ắt mất nhiều. Biết đủ không nhục; biết dừng không nguy và có thể lâu dài).

Sở hữu và tích trữ quá nhiều của cải là nguyên nhân phát sinh lo lắng và mát mát. Tài sản có giá trị khiến người chủ sở hữu phải luôn luôn bận tâm gìn giữ, bởi lẽ đó cũng là thứ khiến cho kẻ khác thèm muốn. Thói thường, người ta không đau khổ vì sự thiếu thốn của mình mà đau khổ chính vì sự dư thừa của người khác.

Giá trị của cải là sản phẩm của đời sống văn minh. Phụ thuộc vào nhu cầu của xã hội, nó không có ý nghĩa chân thực và tuyệt đối. Đơn cử một thí dụ. Ở thời đại công nghệ thông tin ngày nay, người sử dụng máy vi tính nào cũng muốn có thêm các phần mềm ứng dụng hiện đại và nhiều tiện ích. Nhu cầu tạo ra giá trị, nuôi dưỡng thói háms lợi và ươm mầm tội lỗi. Phần mềm ứng dụng có giá trị mua bán được pháp luật bảo hộ và tề nạn ăn cắp bản quyền phát sinh. Tuy vậy, đối với những người sống nơi thôn dã chưa từng biết đến chiếc máy vi tính, một chiếc đĩa CD(5) chứa phần mềm chẳng là gì khác hơn một mảnh nhựa đẹp đẽ và vô dụng. Không có nhu cầu, giá trị của một sản phẩm bị triệt tiêu. Đối một đứa bé bốn tuổi, những chiếc đĩa CD chỉ là món đồ chơi xinh xắn.

Hãy từ bỏ thói quen bám víu và tôn sùng giá trị của cải vật chất, những gì không thực sự cần thiết cho cuộc sống của bạn. Hãy trở về với cội gốc thuần phác và trân trọng thiên tính nơi bạn; đừng để lụy vật vì ngoài thân - quan niệm "quả dục" của Đạo gia là thế! Sách Liệt Tử, thiên Thuyết Phù có truyện kể rằng:

"Một người nước Tống lấy ngọc chạm trở thành một chiếc lá dó để dâng vua, ba năm mới hoàn thành. Lá dó bằng ngọc có đầu nhọn, chỗ mỏng, sống, cuốn, lông, gai đều tinh vi và láng bóng, để chung với các dó thật, mắt thường không sao phân biệt được. Người đó nhờ tài khéo ấy mà được vua Tống khen, cấp lương bổng cho".

Thầy Liệt Tử nghe nói, bảo: "Trời đất khi Sinh vạn vật mà phải mất ba năm mới thành được một chiếc lá thì hẳn là ít cây có lá lắm! Cho nên thánh nhân trông vào cái đạo để cải hóa chứ

không trông vào trí xảo".

Theo Đạo gia, tư tâm (lòng riêng), cái động cơ thúc đẩy người ta nắm quyền điều khiển và vận hành sự vật theo ý mình, là động cơ đi ngược lại quy luật vận hành của Đạo. Nỗ lực điều khiển tình thế hay kiểm soát con người trong một tiến trình vận động sẽ góp phần hình thành một thế lực đối kháng, dẫn đến sự xung đột giữa các thế lực trong tiến trình ấy. Không có ước muốn khiến sự việc theo ý mình, chúng ta sẽ tỉnh táo hơn khi nhìn nhận thực tại, tìm thấy bản chất và tình huống của vấn đề. Không có nỗ lực điều khiển sự việc theo ý mình, chúng ta sẽ dễ dàng hòa mình vào thực tại, mỗi tác động của chúng ta sẽ phù hợp với tình huống và có ảnh hưởng tích cực đối với diễn biến của thực tại. Loại bỏ dần ý riêng, con người tiến đến cái Đức huyền đồng của Đạo - "thiếu tư" theo quan niệm của Đạo gia là thế.

Sách Liệt Tử có truyện kể về một chàng trai rất yêu thích chim biển. Mỗi buổi sáng, chàng thường ra biển, bơi lội và chơi đùa với lũ chim. Những lúc như thế, chim biển thường quần tụ và đậu bên chàng trai như thể chàng là đồng loại của chúng. Một hôm, cha của chàng trai bảo anh ta bắt một con chim về nhà để nuôi. Vâng lời, sáng hôm sau chàng trai ra biển để thực hiện ước muốn của cha. Sáng hôm ấy, lũ chim phản ứng rất lạ, chúng lượn quanh trên đầu chàng trai mà không chịu đáp xuống. Sự việc cứ diễn ra như thể lũ chim đã nhận ra ý định trong lòng chàng trai và bắt đầu cảnh giác.

Thực tế, mọi ý niệm nảy sinh trong tâm trí của con người đều tác động đến hành vi ứng xử của anh ta. Lũ chim cảnh giác vì nhận ra vẻ khác thường trong thái độ của chàng trai, vẻ khác thường phát sinh từ tự tâm. Với lòng riêng, anh ta không còn hòa là một với lũ chim. Trực giác và bản năng tự nhiên giúp lũ chim phát hiện ra điều đó, mách bảo chúng nên lánh xa.

Từ - Cái Đức Của Trời Đất

*Lấy Từ mà tranh đấu thì thắng;
Lấy Từ mà cố thủ thì vững,
Trời muốn cứu ai, lấy Từ mà giúp cho.
Lão Tử (Đạo Đức Kinh).*

Đức là dạng năng lực huyền vi tinh tế vào bao trùm vạn vật. Ở con người Đức biểu hiện qua nhiều phẩm hạnh, động thái và hành trạng, rõ ràng nhất là qua hạnh "Từ ái". Theo quan niệm của Đạo gia, Từ vốn là cái Đức bản nhiên, cái Đức của trời đất.

Trời đất dung chứa vạn vật mà không phân biệt tốt xấu, ban phát nắng mưa và phẩm vật cho muôn loài mà không phân biệt lành dữ. Cái đức Từ ấy không thiên vị bởi lẽ trời đất không có tư tâm. Tốt xấu, lành dữ, thiện ác, phải trái, thân sơ, ân oán v.v... đều là ý niệm phân biệt xuất phát từ lòng riêng, thông thường là xuất phát từ lòng người. Tôn trọng đạo của trời, Đạo gia trân trọng một tình thương bao dung cho tất cả, không dành cho riêng ai. Với tình thương ấy, kẻ hiểu Đạo "giúp người người hối mà trở về, giúp vạn vật sống theo tự nhiên mà không dám mó tay vào". Chủ trương bất tranh, vô vi của Lão Tử, cũng như chủ trương thiên phóng của Trang Tử, thể hiện rõ quan điểm này. Lão Tử viết:

*Lòng của thánh nhân cũng biến đổi,
Bởi lấy cái lòng của trăm họ làm lòng mình.
Với kẻ lành thì lấy lành mà ở,
Với kẻ chẳng lành cũng lấy lành mà ở,
Nên được lành vậy.
Với kẻ thành tín thì lấy thành tín mà ở,
Với kẻ không thành tín thì cũng lấy thành tín mà ở,
Nên được thành tín vậy,
Thánh nhân lo cho thiên hạ mà không để lộ tấm lòng,
Trăm họ đều trông theo,
Thánh nhân xem tất cả như con mình.
(Chương 49, Đạo Đức Kinh)*

Hẳn nhiên, với quan niệm từ ái bao la và vô tư như thế, Đạo gia kịch liệt phản đối chiến tranh, chính sách cai trị hà khắc và mọi hình thức bạo lực. Đạo vốn có Đức huyền đồng, vượt

lên trên mọi hình thức phân biệt đối đãi. Vạn vật trên cõi đời này, tuy có hình thái tồn tại khác nhau, đều trân quý như nhau trong dòng chảy của cuộc sống, đều phát xuất từ Đạo và sẽ trở về với Đạo. Người thực sự đạt được tâm nhận thức như thế là bậc chí nhân, bậc có được cái Đức từ ái của đất trời. Dương Chu nói:

"Chúng ta phải cậy vào ngoại vật để mưu cầu sự sống, nhưng phải dùng đến trí chứ không ý vào sức mạnh được. Cho nên trí khôn quý ở chỗ nó bảo tồn được thân ta, mà sức mạnh đáng khinh ở chỗ nó tàn bạo với các sinh vật khác. Làm chủ vật và làm chủ thân ta, tự ý muốn làm gì cho thân mình và vạn vật vật cũng được, họa may thánh nhân mới được như vậy... Coi thân mình là vạn vật, coi vạn vật là thân mình thì chỉ có bậc chí nhân mới được như vậy. Đó là tột bậc của sự hoàn thiện".

Hư Tĩnh, Cái Đức Hoàn Nguyên

Đời sống của Đạo gia quy về chỗ hư tĩnh trong tâm hồn, nơi mà con người có thể hợp nhất với thiên chân, chứng nghiệm mọi ý niệm về Đạo và Đức. Trang Tử viết: "Từ cái hư không của tâm thần mà phát ra ánh sáng; cái phúc lạc ở cả trong sự hư tĩnh của tâm mình...". Hư tĩnh chính là con đường dẫn đến giác ngộ.

Tâm hồn của con người giống như mặt nước vậy, khi bình lặng thì yên lành và trong sáng, khi bị xáo động bởi dục vọng thì dậy sóng và mờ đục. Hãy quán xét tâm hồn của bạn một cách chân thành, không cố chấp và không xao lãng. Hãy học cách thư giãn, tĩnh táo cảm nhận những xao động trong lòng bạn, ngay từ khi chúng vừa khởi lên cho đến khi chúng chìm lắng đi. Đừng hoảng sợ khi đối mặt với khoảng hư không trong lòng bạn; hãy lặng lẽ nhận diện, chiêm nghiệm và sống với cõi hư tĩnh ấy. Nó là cõi phúc lạc, là con đường dẫn đến sự giác ngộ, là tài sản thực sự của bạn trên cõi đời này.

GHI CHÚ:

(1) Trích từ quyển "Dòng chảy của Đạo" (Tao: *The Watercourse Way*), trang 121, của A.W. Watts, New York: Pantheon Book, 1975 (TG).

(2) **Henry David Thoreau** (1817-62): Nhà tự nhiên học và văn sĩ Hoa Kỳ. Các tác phẩm của ông, trong đó có quyển *Walden* (1854) mô tả cuộc sống trong rừng, góp phần tích cực đến sự phát triển của phong trào hoạt động xã hội (ND).

(3) **William Shakespeare** (1564-1616): Đại thi hào và kịch tác gia thiên tài người Anh. Nhiều chi tiết về cuộc đời ông cho đến nay vẫn còn mù mờ. Nhưng tác phẩm của ông, nhất là các bi kịch, là những tuyệt tác nổi tiếng khắp thế giới trong nhiều thời đại: *Hamlet*, *Roméo và Juliette*, *Macbeth* *Othello*, *Vua Lia* v.v... là những tác phẩm bậc thầy thể hiện được cái đẹp trong thi ca cũng như nhận thức và lòng cảm thông sâu xa đối với số phận của con người (ND).

(4) **Schizophrenia**: Chứng bệnh khiến người ta phát sanh ảo tưởng, có hành vi phi lý và xa lánh các mối quan hệ xã hội.

(5) **Thể rút gọn của cụm từ compact disc**, loại đĩa nhỏ không có từ tính, thường có đường kính khoảng 12cm, ghi lại tín hiệu thông tin (âm thanh, hình ảnh) bằng tác động của tia laser lưu lại trên bề mặt đĩa (ND).

PHẦN III ĐẠO VÀ CUỘC SỐNG

*Hết thanh củi này đến thanh củi khác,
lửa vẫn cháy mãi đến vô cùng.*
- Trang Tử.

Cùng với sự vận hành của Đạo, sự sống thành hình và không ngừng tiếp diễn trong môi trường sinh hóa triền miên. Khí chính là hơi thở, là năng lực của sự sống.

Với cái tâm thuần phác và hư tĩnh, các bậc thánh triết thời cổ đã chiêm nghiệm về Đạo thông qua mỗi giao cảm huyền nhiệm giữa đất trời. Thời cổ đại, lòng người còn chân chất, con đường ngắn nhất dẫn đến sự giác ngộ là trực nhận và lặng lẽ hợp nhất với Đạo. Cùng với đà phát triển của nền văn minh trí xảo, con đường ấy đã bị khuất lấp dần trong đám rừng khái niệm ngôn từ. Về sau, Đạo gia phát triển lý thuyết về khí như một dạng năng lực của sự sống

phát sinh từ Đạo. Ý niệm "khí" dần thâm nhập vào mọi khía cạnh của đời sống con người.

Chiêm nghiệm ý nghĩa của các bản kinh văn cổ, đặc biệt là Kinh Dịch, các bậc minh triết đời sau đã phát hiện quy luật vận hành của khí trong vũ trụ và trong cơ thể con người. Ý niệm "khí" có ảnh hưởng sâu sắc đối với nền văn hóa của các dân tộc Á Đông: thiền quán, khí công, y thuật, võ thuật, nghệ thuật hội họa, thư pháp, kiến trúc, v.v... đều phát triển trên nền tảng lý thuyết về "khí".

Đặc biệt, với quan niệm "khí" như là năng lực của sự sống, Đạo gia đã ứng dụng các quy luật vận hành của khí trong quá trình xây dựng một lối sống kang kiện, toàn mãn và hợp nhất với Đạo.

CHƯƠNG XII

THIÊN:

Thâm Nhập Và Hòa Vào Nguồn Năng Lực Sống

*Ngay người lên, chuyên nhất thị giác
thì hòa khí của Trời sẽ xuống.*

*Gom trí lại, chuyên nhất ý niệm thì thần minh sẽ đến.
- Trang Tử (Ngoại Thiên, Trí Bắc Du).*

Chúng ta chỉ có thể chứng nghiệm các ý niệm về Đạo trong trạng thái hư tĩnh của tâm hồn. Thiền có thể giúp chúng ta vượt qua tầm hoạt động ý thức để đạt đến trạng thái ấy. Đối với những hành giả kiên trì tập luyện, các phương pháp Thiền quán còn mang đến nhiều món quà quý báu sức khỏe, nghị lực, sự minh mẫn, trầm tĩnh, linh động, bền bỉ, v.v... Thực tế, đó là những yếu tố cấu thành nên đời sống kang kiện và toàn mãn. Thực tế, phần lớn các phương pháp Thiền quán đều dễ thực hiện và hoàn toàn thích hợp với cuộc sống đời thường.

Thư Giãn Và Tĩnh Tâm

*Hình như cây khô, lòng như tro tàn.
Thực là chân tri, không còn chút thành kiến. Mê mê
muội muội, không còn tâm tư, chẳng còn mưu tính.
Người như vậy quý lắm thay!
- Trang Tử (Ngoại Thiên, Trí Bắc Du).*

Đạo gia nguyên thủy rất trân trọng đời sống tĩnh tâm. Mặc dù các bậc thánh triết thời cổ không đề ra phương pháp thực hành theo trình tự, những lời kinh văn của họ vẫn hàm ý rằng một đời sống thuần nhiên, bình lặng và hướng nội là hợp Đạo. Các bậc chân tu đời sau căn cứ theo đó mà định hình nên các nguyên lý Thiền quán để truyền dạy cho môn đồ.

Số bài tập hành thiền dưới đây, mặc dù được trình bày và lý giải theo phong cách diễn đạt thời nay, đều bắt nguồn từ các phương pháp Thiền quán đã được biết bao thế hệ hành giả lưu truyền lại. Nếu bạn gặp phải bất kỳ khó khăn nào trong quá trình thực hành, hãy tạm dừng, thư giãn và thả bộ một lúc rồi thực hành lại. Bạn cũng có thể thực hành ngay trên giường, trước khi ngủ hay sau khi thức dậy. Hãy nhớ rằng vô vi, hành động thuận theo tự nhiên, không cưỡng cầu và gò ép thái quá, là nguyên lý cơ bản trong đời sống của Đạo gia.

1.- THỰC HÀNH THƯ GIÃN CƠ THỂ:

Thể xác và tinh thần con người gắn kết với nhau bởi một mối tương giao huyền nhiệm. Bài tập thư giãn cơ thể dưới đây có công dụng giúp hành giả chủ động tinh thần, thâm nhập vào trạng thái hư tĩnh và tịch lặng của tâm hồn. Trước tiên, hành giả hãy nên chọn một nơi yên tĩnh, tránh bị quấy rầy trong quá trình tập luyện:

- Nằm áp lưng xuống sàn, hai cánh tay thả lỏng bên hông. Co gối lại sao cho đôi lòng bàn chân áp xuống mặt sàn. Nằm yên trong tư thế đó, điều hòa hơi thở một lúc.

- Hướng tâm cảm nhận khắp cơ thể bạn, nhận biết những khu vực đang thư giãn êm ái cũng như những bắp cơ đang căng cứng. Hãy cảm nhận cái cách mà cơ thể bạn tiếp xúc với nền sàn: Nó đang ép mạnh mặt sàn, đang lún êm xuống hay đang bông bênh trên mặt sàn?

- Đừng cố gắng làm gì để thay đổi tình thế, hãy tiếp tục thở đều, cảm nhận và lặng lẽ chờ đợi. Các bắp cơ sẽ giãn ra dần. Cơ thể của con người biết cách tự điều chỉnh chính nó, chỉ cần chúng ta mở rộng lòng mình tin tưởng vào khả năng của nó.

Con người thường xuyên vận dụng các bắp cơ của mình, buộc chúng thường xuyên tồn tại trong trạng thái căng thẳng đến mức điều đó dần trở thành một thói quen. Thực hiện bài tập thư giãn, hành giả cho phép các cơ bắp trong người tự do buông lỏng theo khả năng của chúng - không thúc bách hay cưỡng cầu. Gượng ép là động thái trái với tự nhiên, dấu cho đó là gượng ép vì mục đích thư giãn.

Thông qua bài tập này, hành giả rèn luyện khả năng cảm nhận sức sống cũng như phản ứng của cơ thể trong trạng thái bình lặng và nhu thuận. Khả năng ấy sẽ phát triển dần theo thời gian luyện tập, cho phép hành giả chủ động thực hiện thư giãn trong khi tiến hành các hoạt động trong cuộc sống đời thường.

2.- THỰC HÀNH TĨNH TÂM:

Thông thường, thư giãn có thể mang đến hiệu ứng tĩnh tâm. Tuy nhiên, hành giả chỉ có thể phát huy được công dụng cái tâm hư tĩnh thông qua các bài tập thiền định thích hợp.

Đạo luôn thể hiện chính nó dưới các hình thức đối lập, vận hành theo nguyên lý Âm Dương tương sinh, tương khắc. Theo lẽ đó, hư tĩnh không có nghĩa là hoàn toàn thụ động, bất lực và vô tri giác. Bề mặt biểu hiện, nó khởi đầu như là một khuynh hướng tách rời khỏi mọi ham muốn, mọi hình thức bám víu, dẫn đến trạng thái rỗng rang vô niệm. Theo nguyên lý Âm cực Dương sinh, khuynh hướng ấy luôn đồng hành dưới một động thái phản phục; trạng thái hư tĩnh ươm mầm cho những đổi thay huyền nhiệm. Vì thế, đừng sợ hãi và né tránh trạng thái rỗng rang và tịch lặng trong lòng bạn khi thực hành thiền định. Một cõi lòng tịch lặng như hư không sẽ mở ra vô số tiềm năng kỳ diệu. Đối với nhiều hành giả, cảnh giới hư tâm là đích đến của một cuộc hành trình dài. Hãy bắt đầu từ các bài tập thực hành tĩnh tâm, cảm nhận nhịp sống quân bình lặng lẽ diễn ra trong cõi lòng bản nhiên của bạn.

- Tìm một gian phòng yên tĩnh, chọn một thời điểm thích ứng để có thể ngồi yên lặng trong khoảng hơn năm phút mà không bị quấy rầy.

- Trải một tấm đệm nhỏ trên mặt sàn, xếp bằng ngồi thẳng lưng lên đó. Nếu cảm thấy bất ổn trong tư thế ngồi truyền thống ấy, bạn có thể ngồi thẳng lưng trên ghế. Thực tế, trạng thái tinh thần là yếu tố quan trọng hơn nhiều so với yếu tố tư thế ngồi.

- Điều hòa hơi thở, ổn định tư thế ngồi trong vòng vài ba phút. Đừng khởi một ý niệm nào cả. Hãy chú tâm vào hiện tại, nhận diện bất kỳ ý nghĩ và hình ảnh nào hiện ra trong tâm trí bạn - chỉ nhận diện thôi chứ không phân biệt, theo đuổi hay ngăn chặn chúng. Hãy cho phép các ý tưởng lướt qua tâm trí, lặng lẽ chờ đợi cõi lòng bạn lắng dịu xuống và chìm dần trong cảm giác bình an.

Một lần nữa, chúng ta lại tìm thấy công dụng của chủ trương vô vi trong đời sống tinh thần của Đạo gia. Đối với bài tập thực hành tĩnh tâm ở trên, tất cả những gì hành giả phải làm là tạo ra một tác động khởi đầu, sau đó là tin tưởng và chờ đợi với động thái nhu thuận. Thiên nhiên biết cách hoàn tất những gì còn lại.

Con người sử dụng ý tưởng để nắm bắt thế giới chung quanh; các ý tưởng lại có khả năng kéo con người ra khỏi thế giới thực tại. Chúng đưa chúng ta đến với các kế hoạch, ước nguyện và những nỗi lo toan bên lẽ thực tại. Các bậc thánh của Đạo gia thường là những ẩn sĩ sống gần với thiên nhiên, xa lìa thế tục. Sống với thiên nhiên là phương cách tốt nhất để gạt bỏ những lo toan phiền muộn.

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn nên thu xếp một khoảng không gian và thời gian, dù nhỏ bé và ít ỏi, để thực hành thư giãn và tĩnh tâm. Hãy học cách đón nhận những niềm vui nho nhỏ, thưởng thức những nét đẹp giản dị. Khi bạn cảm thấy quá căng thẳng vì vô số ý tưởng choáng đầy tâm trí, hãy đến với thiên nhiên hoặc tìm nơi vắng vẻ để mơ tưởng về cảnh vật thiên nhiên. Khi tâm trí lắng dịu lại, bạn sẽ thực hiện các bài tập thư giãn và tĩnh tâm một cách dễ dàng và hiệu quả hơn.

3.- THỰC HÀNH ĐỊNH THẦN - BÀI TẬP QUÁN GƯƠNG:

*Gột rửa gương lòng,
Chẳng còn chút tỳ vết, được không?
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh).*

Gương và trăng là hai hình tượng ẩn dụ cho tâm tánh của con người, thường được tìm thấy trong các bản kinh văn của Đạo gia và Phật giáo Thiền tông.

Ánh trăng tỏa khắp nơi, soi bóng trên từng hạt sương nhỏ, là hình tượng được sử dụng để ám chỉ năng lực điều dụng của tâm tánh. Mặt gương phản chiếu mọi hình ảnh, không bỏ sót nhưng chẳng lưu giữ lại một chi tiết nhỏ nào, là hình tượng ám chỉ bản thể thanh tịnh sáng suốt của tâm tánh. Vọng tưởng và phiền não, được ví như những vết bợn nhờn bám trên mặt gương tâm tánh, là nguyên nhân khiến con người có những nhận thức sai lệch và mê mờ.

Con người chỉ có thể nhận thức một cách sáng suốt khi tâm hồn không bị xao động bởi vọng tưởng và tình thức - một tâm hồn bình an tựa như mặt nước phẳng lặng, như mặt gương trong ngần. Quán gương là bài tập giúp hành giả rèn luyện khả năng tập trung tinh thần vào mục đích hoàn thiện nhận thức. hành giả có thể thực hiện quán gương sau khi tiến hành thư giãn và tĩnh tâm. Cùng với thời gian, bài tập thực hành định thần này sẽ mang đến cho hành giả những đổi thay sâu sắc về mặt nhận thức.

- Nhắm mắt lại. Hình dung một vầng sáng thật lớn bao trùm toàn bộ cơ thể. Vầng sáng ấy cứ sáng dần lên cho đến khi nó biến thành một tấm gương lớn phản chiếu rõ cơ thể hành giả như thể chính hành giả là tấm gương vậy.

- Hãy soi mình trong tấm gương trong suốt ấy cho đến khi nhận ra các chi tiết nhỏ trên cơ thể. Hãy chú tâm quán gương, đừng bình phẩm, phán xét hay theo đuổi một ý niệm nào cả.

Quán gương là một bài tập khó thực hiện, đặc biệt là giai đoạn tăng cường độ sáng của mặt gương. Hãy kiên trì thực hành nhiều lần nhưng đừng cố sức thái quá. Mức độ thành công của hiệu ứng quán gương hoàn toàn tùy thuộc vào năng lực tập trung của hành giả, nó sẽ được hoàn thiện dần theo thời gian. Trong quá trình thực hiện, khi tấm gương mờ đi cũng là lúc cơ thể đòi hỏi được nghỉ ngơi, hành giả nên buông lỏng và trở về trạng thái thư giãn.

Bảo Nhất - Hòa Mình Vào Thực Tại

*Trời được Một mà trong,
Đất được Một mà yên,
Thần được Một mà linh,
Hang được Một mà đầy,
Muôn vật được Một mà sống,
Bậc vương hầu được Một mà trị vì thiên hạ,
Tất cả đều do được Một mà nên.
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh)*

Xét về bản thể, Đạo là toàn nhất. Từ cái toàn nhất ấy, vạn vật được sinh ra và hình thành nên thế giới hiện tượng sai biệt này... *Ôi! Muôn vật trùng trùng, đều trở về cội rễ của nó...* Vạn vật được sinh ra rồi sẽ trở về với cái toàn nhất ấy. *Bảo Nhất*, theo quan niệm của Đạo gia, là cái Đức của đời sống hợp nhất với thực tại. Người sở hữu cái Đức ấy là bậc "đắc Nhất", là người luôn hòa mình vào dòng năng lực bất tận của cuộc sống.

Thực tế, hợp nhất với thực tại không phải là một sự kiện kỳ bí và hiếm hoi đối với đời sống con người. Chúng ta vẫn thường trải qua sự kiện ấy mà không nhận thức được điều đó. Nó đến rất tự nhiên, khi ta đang ngắm hoa, đọc sách, nghe nhạc, trò chuyện với người yêu thương, làm công việc mà mình ưa thích, v.v... Khi nó xảy đến, chúng ta hầu như quên mất không gian và thời gian, quên cả bản thân mình; toàn bộ con người chúng ta hòa nhập vào sự việc trước mắt; tất cả cùng trôi đi thật êm, thật suông sẻ và hài hòa. Trong trạng thái ấy, ta hợp nhất với tâm trí, thể xác, tinh thần và hòa làm một cùng với thực tại sống động trước mắt. Thế nhưng khi ý niệm phân biệt vừa khởi lên, sự hợp nhất lập tức đứt đoạn: ta lại thấy mình đối diện với thực tại, dẫn đo suy lường để giải quyết vấn đề trong một tình huống cụ thể nào đó.

Thực hiện hợp nhất với thực tại trong mọi tình huống của đời sống là cái Đức Bảo Nhất của

bậc thánh nhân, là đích đến của những người thành tâm học Đạo. Hành trình đến đích sẽ được rút ngắn lại đi rất nhiều nếu khách bộ hành chọn đúng hướng đi và có phương tiện di chuyển thích hợp. Vô vi, nhu thuận và hư tâm là hướng đi đúng đắn, các bài tập thực hành thiền quán là phương tiện thích hợp.

1.- KHỞI ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ:

Hành trình ngàn dặm đường khởi đầu từ một bước chân, vì thế hãy học cách khởi đầu từ việc nhỏ, tạo đà phát triển cho các bước sau đó. Để làm quen đời sống hợp nhất với thực tại, hành giả nên học từ thiên nhiên, bắt đầu từ việc quan sát những sự vật giản dị và nhỏ bé trước mắt mình. Nhà văn *Henry David Thoreau* sống hàng năm trời rong rêu rừng sâu, tìm thấy nơi mình một niềm lạc thú vô biên khi nhìn ngắm nét đẹp tinh tế của sự vật thiên nhiên. Trong tác phẩm *Walden*, hay *Đời sống trong rừng*, ông đã kể về những lần quan sát thiên nhiên quên cả bản thân trong suốt nhiều giờ liền. Mặc dù không phải ai cũng có nhiều thời gian và cơ hội để gần gũi thiên nhiên, mỗi người trong số chúng ta đều có thể học tập thái độ và phong cách cảm nhận thiên nhiên rất tinh tế của Thoreau. Ông miêu tả kinh nghiệm của mình như sau:

Tôi ngồi bên lối ra vào từ lúc mặt trời mọc cho đến khi đứng bóng, ngây ngất trong cảm giác sùng kính, rừng thông và bồ đào bạt ngàn, không gian tĩnh lặng và bình an, chim chóc bay lượn quanh nhà, riu rít lú lo...

Hãy bước ra khỏi phòng, nhìn ngắm một sự vật nào đó trong thiên nhiên: hoa cỏ, cây cối, chim chóc, côn trùng, đất đá, v.v... Bạn hãy ngồi xuống bên cạnh nó, mở lòng ra để nhìn ngắm nó. Hãy quan sát đời sống và cung cách phản ứng của nó, cảm nhận sự sống nơi nó, không phân tích, không xét nét. Điều cốt yếu không phải là bạn biết gì về nó mà chính là *nó gọi lên điều gì bên trong lòng bạn*.

2.- HỢP NHẤT TRONG HÀNH ĐỘNG:

*Làm cho hồn phách hiệp một,
Không thể chia lìa, được không?
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh).*

Quan sát thiên nhiên giúp hành giả mở rộng tấm lòng để cảm nhận năng lực của sự sống trong vũ trụ và trong chính bản thân mình. Điều này âm thầm tạo ra tác động tích cực đối với nhận thức, thái độ và hành vi của hành giả. Tác động ấy cần được duy trì và phát huy trong các hoạt động sống đời thường bằng cách thực hành hợp nhất trong hành động. Hãy lấy công việc cắt cỏ trong sân nhà làm thí dụ:

- Khi bạn khởi ý niệm thực hiện công việc đó, hãy nuôi dưỡng ý niệm ấy và giữ lòng mình thật bình thản.

- Bước ra ngoài nhìn ngắm sân vườn, cảm nhận những gì mà mảnh sân ấy gọi lên trong lòng bạn cho đến khi biết chắc rằng mình nên khởi sự từ đâu và như thế nào.

- Hãy bắt tay vào việc như thể mảnh vườn ấy và cả toàn bộ đất trời cùng vận động với bạn. Chú tâm vào công việc, thả lỏng tinh thần để cảm nhận nhịp sống và yêu cầu của môi trường chung quanh, sao cho mỗi thao tác của bạn hòa hợp với thực tại trước mắt.

Hãy ngừng làm việc khi lòng bạn thực sự muốn như thế, cho dù công việc đang còn dở dang. Tốt hơn, sau đó bạn nên quay lại, tiếp tục công việc bằng cách thực hành bài tập này một lần nữa, khởi đầu từ bước "nuôi dưỡng ý niệm thực hiện và giữ lòng mình thật bình thản".

3.- THỰC HÀNH QUÁN TƯỢNG:

Thiền của Đạo giáo bao gồm nhiều hình thức quán tưởng, hướng đến mức đích giác ngộ thông qua quá trình chuyển biến tâm thức. Những hình ảnh và biểu tượng được sử dụng như yếu tố kích hoạt có khả năng thâm nhập vào những vùng tâm thức nằm ngoài tầm hoạt động của ý thức. Hiện nay, có nhiều sách hướng dẫn, thực hành thiền quán, các bạn nên tìm đọc nếu muốn có được sự hiểu biết sâu rộng hơn[*].

Thực tế, giữa thể xác và tinh thần của con người có một mối liên kết mang tính vô thức. Đời sống của chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào mối dây liên kết này. Thông thường, những gì chúng ta hình dung trong tâm trí thường tạo ra những hiệu ứng vượt ra khỏi phạm vi ảnh hưởng của ý thức. Nếu hình dung một múi chanh tươi mọng, hầu hết mọi người đều ứa nước bọt mà không thể nào kiềm chế được. Hầu hết các hoạt động của con người như: hít, thở, nhai, nuốt, tiêu hóa, giữ thăng bằng, điều khiển sự vận động của nội tạng, v.v... đều là kết quả của các hoạt

động vô thức. Từ hàng ngàn năm nay, các bậc đạo nhân phương Đông đã biết phát huy công dụng của hoạt động vô thức thông qua các bài thực hành quán tưởng. Trong số đó, ba bài thực hành dưới đây có khả năng tạo ra những hiệu quả tích cực với quá trình hình thành một cuộc sống khang kiện và hòa hợp với Đạo.

Hướng dẫn chung về tâm thế chuẩn bị:

Sau khi thực hành thư giãn, hãy ngồi (hoặc đứng) trong tư thế vững vàng, thẳng lưng để giữ cho đường hô hấp được thông suốt. Hạ tầm nhìn xuống ngang đỉnh mũi. Thả lỏng tinh thần, buông xả mọi áp lực để giữ cho lòng mình thật bình thản.

a.- Quán hơi thở có sắc đỏ:

- Hít vào nhẹ nhàng và chậm rãi. Hình dung không khí bên ngoài tụ thành hai luồng khí có sắc đỏ chui vào lỗ mũi của hành giả.

- Thở ra nhẹ nhàng và chậm rãi. Hình dung hai luồng khí có sắc đỏ thoát ra từ hai lỗ mũi của hành giả rồi tan mờ dần trong không khí.

- Hình dung luồng khí có sắc đỏ vào trong cơ thể, tỏa sáng như ngọn lửa và phát ra hơi ấm. Theo nhịp thở, ngọn lửa ấy sáng dần lên trong lòng hành giả, ánh sáng và hơi ấm của nó lan tỏa khắp thân thể, đến tận các đầu ngón tay và ngón chân.

- Chú tâm vào hơi thở và ngọn lửa bên trong cơ thể: cảm nhận ánh sáng, hơi ấm và dòng năng lượng đang lưu chuyển trong thân thể hành giả.

b.- Quán ánh sáng mặt trời:

- Hít thở nhẹ nhàng và chậm rãi. Hình dung mặt trời đang chiếu sáng bên trên đỉnh đầu hành giả. Lúc đầu, ánh sáng mặt trời bao trùm toàn bộ cơ thể và hành giả cảm thấy như thể mình đang tắm nắng vậy.

- Sau đó, hãy hình dung ánh sáng mặt trời thâm nhập qua da thịt, khiến toàn thân hành giả sáng và ấm dần lên. Ánh sáng và hơi ấm dần dần lan tỏa khắp thân thể, lan đến tận các đầu ngón tay và ngón chân, tỏa ra ngoài làm cả cơ thể hành giả sáng rực lên.

- Chú tâm vào ánh sáng phát ra từ mặt trời trên đầu, nó liên tục nuôi dưỡng và kích hoạt nguồn sáng trong cơ thể. Hãy cảm nhận ánh sáng, hơi ấm và dòng năng lượng đang lưu chuyển trong thân thể hành giả.

c.- Quán ánh trắng:

- Hít thở nhẹ nhàng và chậm rãi. Hình dung một vòng trắng tròn đang tỏa sáng bên trên đỉnh đầu hành giả. Ánh trắng bao trùm lấy toàn bộ cơ thể hành giả.

- Sau đó, hãy hình dung ánh trắng thâm nhập qua da thịt, khiến hành giả cảm thấy toàn thân chìm ngập trong một vùng sáng bàng bạc và mát dịu. Ánh sáng và cảm giác mát dịu ấy dần dần lan tỏa khắp thân thể, lan đến tận các đầu ngón tay và ngón chân, tỏa ra ngoài làm cả cơ thể hành giả sáng rực lên.

- Chú tâm vào ánh sáng phát ra từ vòng trắng trên đầu, nó liên tục nuôi dưỡng và kích hoạt nguồn sáng trong cơ thể. Hãy cảm nhận ánh sáng, cảm giác mát dịu và dòng năng lượng đang lưu chuyển trong thân thể hành giả.

() Xin tìm đọc quyển Principles of Meditation (Các nguyên lý Thiền), xuất bản năm 1996, của cùng tác giả. Nó giới thiệu hướng dẫn chi tiết từng bước thực hành quán tưởng (TG).*

CHƯƠNG XIII KHÍ CÔNG:

Phát Huy Năng Lực Sống

*Làm cho hơi thở tụ lại,
Như trẻ sơ sinh, được không?
- Lão Tử (Đạo Đức Kinh).*

Linh Hoạt Trong Hành Động

Nước không có hình thể nhất định, linh hoạt, nhu thuận và dễ thích ứng. Ở bầu thì tròn, vào ống thì thẳng; nước chảy nhưng bản chất của nó không thay đổi. Chai cứng, không đáp ứng linh hoạt trước yêu cầu của tình huống, thường dẫn đến kết cục đổ vỡ. Dầu có tạo được thành công nhất thời, cường mãnh cũng không phải là động thái tích cực. Đạo gia quý chuộng động thái của nước, xây dựng hệ thống phương pháp tu dưỡng và phát huy năng lực dựa trên nguyên tắc nhu thuận và linh hoạt. Khí công của Đạo gia cũng được hình thành trên cơ sở đó.

Rèn Luyện Thân Thể Dẻo Dại Và Linh Hoạt

Theo Viện Giải Phẫu Chính Hình của Hoa kỳ (*The American Academy of Orthopaedic Surgeons*), khái niệm về "sự linh hoạt" được định nghĩa là mức độ hoạt động diễn ra tại một khớp nối nhất định, điều này đồng nghĩa với khả năng kéo căng hay vươn dài của các bắp cơ. Theo nguyên lý Âm Dương, sự thiên lệch về một hướng nào đó, luôn tạo ra xu thế đối kháng theo hướng ngược lại. Các động tác kéo căng bắp cơ không thích hợp sẽ tạo ra ảnh hưởng xấu đối với toàn bộ cơ thể. Vì thế, để có được một thân thể dẻo dai và linh hoạt, các bậc đạo nhân phương Đông đã sáng tạo ra những bài tập vận động cơ bắp (luyện hình) rất độc đáo.

1.- Những Điều Cần Biết:

Hầu hết mọi người đều có thể thực hiện các động tác kéo căng cơ bắp chậm và nhẹ nhàng. Với các động tác này, những mô cơ được kéo giãn ra trong tư thế thích hợp và được giữ yên ở trạng thái ấy một lúc. Mọi động tác kéo giật đột ngột đều không mang đến hiệu quả tích cực; chúng khiến cơ thể phản ứng bằng cách co cứng lại, đúng theo nguyên lý Âm cực Dương sinh. Vì thế, hãy học cách vận động nhẹ nhàng và hít thở chậm rãi. Dành đủ thời gian để đưa cơ thể vào trạng thái thư thái khi thực hành các động tác kéo căng cơ, bạn sẽ có cơ hội cảm nhận phản ứng của các bắp cơ và dần dần phát triển khả năng vận động linh hoạt.

Khi thực hiện các bài tập vận động này, hãy thao tác nhẹ nhàng, không nên gượng ép, nôn nóng hay hấp tấp. Hãy dừng lại khi cảm thấy đau. Hãy cảm nhận phản ứng cơ thể, chú tâm thực hiện từng thao tác sao cho các động tác lưu chuyển thoải mái, nhẹ nhàng và trôi chảy tự nhiên như nước.

2.- Bài Tập Xoay Cổ:

- Đứng xoạc rộng chân thật vững vàng, hai tay chống hông. Nhắm mắt lại.
- Xoay cổ sang bên phải rồi xoay vòng sang bên trái. Lập lại động tác này nhiều lần.
- Ngã đầu về phía sau rồi cúi đầu về phía trước, áp cằm vào đầu xương ức. Lập lại động tác này nhiều lần.

Hành giả không nên cố sức, hãy cử động chậm rãi và thoải mái kết hợp với hít thở nhẹ nhàng, đều đặn. Chú tâm vào cảm giác ở quanh vùng cổ. Nếu phát hiện hiện tượng co cứng, hãy thả lỏng các bắp cơ. Nếu cảm thấy đau, hãy tạm dừng, xoa bóp nhẹ nhàng và thực hiện lại từ đầu khi đã cảm thấy thực sự thoải mái.

3.- Bài Tập Lắc Vai:

- Đứng xoạc rộng chân thật vững vàng, hai tay buông thõng hai bên hông. Nhắm mắt lại.
- Nâng đôi vai (hai tay vẫn thả lỏng) lên về hướng đôi tai. Ngừng lại khi chúng đạt đến độ cao mà hành giả có thể giữ chúng ở nguyên trạng thái ấy một cách thoải mái.
- Từ từ buông nhẹ đôi vai xuống cho đến khi chúng hoàn toàn được thả lỏng. Ngừng lại và cảm nhận trạng thái thư giãn ấy.
- Lập lại động tác nâng vai, hạ vai như thế đôi ba lần. Chú ý đôi vai được nâng cao và hạ thấp hết mức, nên ngừng và thư giãn một lúc. Ngoài ra, hành giả có thể điều hòa nhịp thở kết hợp với các động tác này: hít vào khi nâng vai lên và thở ra khi hạ vai xuống. Trong trường hợp này, thời gian ngừng và thư giãn cũng là thời gian tạm ngưng thở hít.
- Giữ nguyên tư thế đứng buông thõng đôi tay, xoay đôi vai theo chiều từ trước ra sau. Sau ít phút, hãy xoay vai theo chiều ngược lại.

Cũng giống như bài tập xoay cổ, bài tập này đòi hỏi hành giả cử động chậm rãi và thoải mái kết hợp với hít thở nhẹ nhàng, đều đặn. Chú tâm vào cảm giác ở quanh vùng vai. Hãy thả lỏng nếu phát hiện hiện tượng co cứng và dừng lại khi thấy đau đớn.

4.- Xoay Toàn Thân:

- Đứng xoạc rộng chân thật vững vàng, hai tay buông thõng hai bên hông. Hành giả có thể nhắm mắt lại.

- Chậm rãi và nhẹ nhàng xoay vặn toàn thân về phía bên trái, lấy đôi bàn chân làm trụ xoay. Buông thõng đôi tay, cho phép chúng chuyển động tự do theo đà xoay.

- Không dừng nghỉ, nhẹ nhàng chuyển đà xoay sang phía bên phải. Cứ sau một khoảng thời gian, chuyển đà xoay về phía ngược lại.

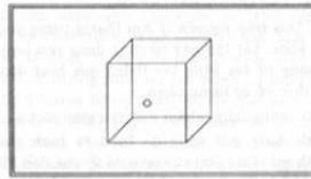
- Khi chấm dứt bài tập, chủ động điều khiển đà xoay chậm lại dần cho đến khi dừng hẳn. Đứng yên, điều hòa hơi thở và thư giãn một lúc trước khi cất nước đi.

Trong quá trình xoay vặn toàn thân, hành giả nên điều hòa hơi thở, giữ cho toàn bộ thân hình, từ đỉnh đầu cho đến các ngón chân, cũng chuyển động nhịp nhàng như đang bị cuốn theo một dòng nước xoáy chậm và êm vậy! Hãy chú tâm cảm nhận tình trạng của cơ thể trong quá trình chuyển động - tỉnh táo, nhẹ nhàng và thoải mái là cảm giác tốt lành. Hãy chú động giảm đà xoay rồi dừng lại khi cảm thấy mệt mỏi hay choáng váng. Thực tế, đây là bài tập vận động có khả năng hỗ trợ cho quá trình luyện tập môn võ Thái Cực Quyền (*Tai Chi Chuan*).

Rèn Luyện Tâm Trí Minh Mẫn và Linh Hoạt

Một tinh thần minh mẫn và linh hoạt có thể giúp chúng ta nhanh chóng thích ứng và hòa nhập với tình huống thực tại. Nó là yếu tố thiết yếu đối với mọi hoạt động sáng tạo, thể hiện qua một tầm nhận thức khoáng đạt và khả năng phát hiện các giải pháp mới. Rèn luyện tinh thần và trí lực là một quá trình lâu dài, chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố tác động khác nhau. Trong khuôn khổ của quyển sách này, tác giả xin giới thiệu hai bài tập có công dụng phát huy khả năng linh hoạt trong hoạt động nhận thức.

1.- Bài Tập Hoán Hình:



Hình minh họa bên trên được gọi là "khối lập phương Necker" (*Necker Cube*) được nhà hình thể học người Thụy Sĩ L.A. Necker giới thiệu lần đầu tiên vào năm 1832. Khối lập phương ấy có thể được nhìn theo hai cách, hiện ra ở hai vị thế khác nhau. Các mặt của hình khối dường như biết chuyển động: mặt trước giật lùi ra phía sau, mặt dưới nhẩy vọt lên trên.

- Đặt bức hình ấy bên cạnh mình; nhắm mắt lại, thư giãn một lúc.

- Mở mắt ra, chăm chú nhìn khối lập phương trong bức hình. Hãy nhìn cho đến khi nó dịch chuyển trong cái nhìn của bạn. Nếu không thấy sự chuyển dịch, hãy quay đi một lúc rồi mới nhìn lại.

- Chủ động tạo ra sự dịch chuyển qua lại trong cái nhìn theo ý muốn.

2.- Bài Tập Quán Âm Dương:

Dựa trên nguyên lý Âm Dương tương sinh, tương khắc, bài tập này có công dụng rèn luyện khả năng tư duy sáng tạo thông qua hoạt động nhận thức về sự tương phản.

- Ngồi thẳng lưng, nhắm mắt thư giãn một lúc.

- Hình dung một vàng đỏ hiện ra trước mắt hành giả. Chú tâm vào màn đỏ ấy cho đến khi nó không bị pha tạp bởi màu sắc khác. Sau đó, hình dung một vật thể màu đỏ hiện ra, chú tâm vào vật thể ấy cho đến khi nó định hình sắc một cách rõ ràng.

- Tiếp theo, hình dung một vàng xanh lục rồi đến vật thể màu xanh lục. Theo trình tự và cách thức mà hành giả đã thực hiện trước đó với màu đỏ.

- Khi vật thể màu xanh lục đã định rõ hình sắc, hãy hình dung nó chuyển sang màu đỏ. Khi vật thể màu đỏ đã định rõ hình sắc, hãy hình dung nó chuyển sang màu xanh lục. Tiếp tục hoán chuyển qua lại giữa hai màu này cho đến khi hành giả có thể chủ động thực hiện một cách thành thục.

Hành giả có thể sáng tạo các cặp khái niệm tương phản để ứng dụng cho bài tập quán Âm Dương này, thí dụ như: trắng-đen, lam-cam, vàng-tím, vuông-tròn, lồi-lôm, đầy-cạn, nước-lửa, mặn-ngọt, sấp-ngửa, v.v... Các cặp sắc thái và khái niệm tương phản có thể được phát hiện dễ dàng trong môi trường sống. Hãy nghĩ đến tình huống tương phản với nó. Mọi hình thức, sắc

thái và khái niệm tương phản đều thích hợp để áp dụng cho bài tập quán tưởng này; hành giả nên khéo léo xử dụng chúng một cách linh hoạt. Hãy hình dung chúng trong tâm trí, chủ động dùng ý niệm để chuyển đổi qua lại giữa hai khía cạnh tương phản một cách tự nhiên, như thể đó là một trò chơi vận động trí tuệ vậy!

Khí Công: Nghệ Thuật Phát Huy Sinh Lực

Khí công (*chi kung*) hay thuật thiền quán có công dụng và phát huy khí, dòng năng lực sống tồn tại bên trong cơ thể. Vốn được hình thành để hỗ trợ cho mục đích tu dưỡng tâm tánh, về sau khí công được vận dụng kết hợp với các bộ môn võ thuật và y thuật Đông phương. Người tu luyện khí công có thể chủ động kích hoạt khí lực, lưu chuyển nó đến các bộ phận khác nhau trong cơ thể. Vận dụng khí công, võ sĩ có thể phát huy hiệu quả của các đòn thế công phá và phòng thủ. Khí công còn có thể tác động đến quá trình vận hành khí huyết, tăng cường sinh lực, trục xuất trọc khí (mầm mống bệnh tật), góp phần điều hòa các thể lực Âm Dương trong cơ thể. Nói tóm lại, khí công là nghệ thuật phát huy nguồn nội lực trong cơ thể nhằm đạt đến một đời sống khang kiện, lành mạnh và hòa hợp với trời đất.

Có nhiều phương pháp tu luyện khí công, hành giả có thể thực hiện thông qua các bài tập tĩnh tọa cũng như vận động. Những bài tập thư giãn, tĩnh tâm, vận động và quán tưởng đã được trình bày trong quyển sách này cũng có tác dụng hỗ trợ cho quá trình tu luyện khí công. Nói cho cùng, tất cả đều là những phương tiện để đạt đến đời sống hợp nhất với Đạo.

Nội Đan: Phép Tọa Thiền Luyện Khí

Nội đan (*Nei dan*) vốn là phương pháp thiền định của Đạo gia, vận dụng ý niệm và các kỹ thuật hô hấp để vận hành khí trong tư thế tĩnh tọa. Dịch theo nghĩa đen là "*thuốc trường sanh được luyện từ bên trong*", phương pháp nội đan truyền thống chủ trương hàm dưỡng khí lực tại đan điền (*tan tien*), phần bụng dưới rộng khoảng 1,5 in-sơ (hay 3.8cm). Các đạo sĩ phái đan định ngày xưa xem khu vực ấy như cái lò luyện đan trong cơ thể, nơi năng lực sống có thể hội tụ và kích hoạt nhờ khả năng tập trung ý niệm của hành giả. Một khi khí tích tụ ở đan điền được kích hoạt, khu vực quanh bụng dưới sẽ ấm dần lên dưới động tác của năng lực. Sau đó, hành giả tập trung ý niệm để vận khí lưu thông khắp cơ thể. Thư giãn và tĩnh tâm là bước chuẩn bị cần thiết trước khi tĩnh tọa vận hành khí công.

1.- Thở đến tận gót chân:

Hô hấp là hoạt động sống cơ bản và thiết yếu nhất của con người, là mối dây gắn kết thân mạng của hành giả và vũ trụ. Hiệu quả của các bài tập khí công hoàn toàn phụ thuộc vào khả năng làm chủ và điều hòa hơi thở của hành giả. Trang Tử viết: "*Chân nhân thời cổ ngủ không nằm mộng, thức dậy không ưu tư, không ăn thức ngon, hơi thở trầm trầm vì hơi thở từ gót chân mà lên chứ không chỉ từ cổ họng phát ra...*". Khi hành giả vận dụng toàn thân để tiến hành hô hấp, khí lực sẽ theo hơi thở đến từng bộ phận trong cơ thể. Kết hợp phương pháp hô hấp sâu và thiền quán, bài tập dưới đây có công dụng giúp hành giả rèn luyện khả năng làm chủ và điều hòa hơi thở, trường dưỡng và phát huy khí lực:

- Ngồi thẳng lưng cho đường hô hấp thông suốt.
- Hít vào bằng mũi, cho không khí đi thẳng xuống đáy hai lá phổi làm nở rộng lồng ngực, kéo giãn cơ bụng rồi tràn xuống đan điền.
- Thở ra chậm rãi, cho không khí nhẹ nhàng thoát lên khi bụng thóp lại, lồng ngực co vào đẩy không khí thoát ra ngoài qua đường mũi.
- Chú tâm hít thở tuần tự như thế một cách liên tục, nhẹ nhàng và chậm rãi, không nên cố sức dồn nén hay thúc đẩy. Lúc đầu, hành giả thường có nhịp thở nhanh và hơi thở ngắn. Khi đã quen với cách hô hấp này, cơ thể của hành giả sẽ tự điều hòa khiến nhịp thở sẽ chậm dần và hơi thở sẽ dài hơn.

- Khi hơi thở đã điều hòa, hành giả hãy hình dung mỗi nhịp hít vào mang theo một luồng sinh lực tỏa khắp cơ thể. Tương tự, hãy hình dung mỗi nhịp thở ra cuốn đi những uế tạp và trọc khí ra khỏi cơ thể. Theo phương pháp truyền thống, hành giả có thể quán tưởng luồng ánh sáng tươi màu theo hơi thở đi vào cơ thể và một luồng khí đen thẫm theo hơi thở đi ra ngoài.

Thông thường, khi chú tâm thực hành quán tưởng, hành giả hít thở rất sâu và hầu như quên

mất nhịp thở của mình. Kết quả là hành giả có cảm giác như thể toàn bộ cơ thể, từ đỉnh đầu cho đến gót chân, đang loại trừ dần những mầm mống ứ trước đồng thời hấp thụ một nguồn sinh lực mới. Khí lực lưu chuyển trong cơ thể mang đến cảm giác ấm nóng, râm ran nhưng êm ái và đầy đặn. Chúng nghiệm cảm giác an lạc ấy, hành giả sẽ thoát ra cảnh giới quán tưởng một cách tự nhiên để trở về với trạng thái thư giãn ban đầu.

2.- Thai Túc - Hàm Dưỡng Khí Lực Tại Đan Điền:

Theo Đạo giáo, khi còn trong tử cung của người mẹ, thai nhi hô hấp thông qua dây nhau nối với rốn. Được gọi là "thai túc", cách hô hấp ấy trái ngược với cách hô hấp thông thường của chúng ta. Khi hít vào, chúng ta phình bụng ra; khi thở ra, chúng ta thóp bụng lại. Quan sát cách hít thở của đứa bé sơ sinh, chúng ta sẽ thấy điều ngược lại: trẻ sơ sinh phình bụng khi thở ra. Các bậc đạo sĩ tin rằng nếu hướng tâm trở về trạng thái hư tĩnh bản nhiên, hành giả sẽ hấp thụ được nguồn sinh lực tinh túy của đất trời thông qua quá trình thực hiện phương pháp thai túc, hay cách điều hòa hơi thở của thai nhi.

- Ngồi thẳng lưng, thực hiện thư giãn và tĩnh tâm một lúc.

- Hít vào thật chậm, nở rộng lồng ngực đồng thời nhẹ nhàng thóp bụng lại.

- Thở ra thật chậm và đều, từ từ co lồng ngực đồng thời phình bụng ra.

- Chú tâm cảm nhận và điều hòa hơi thở ra vào cơ thể và dần kéo dài nhịp thở. Vùng bụng quanh đan điền của hành giả sẽ ấm nóng dần lên trong quá trình thực hiện phép thở này.

3.- Bài Tập Vận Hành Khí:

- Hình dung hành giả đang ôm giữ một quả bóng to trước bụng. Áp hai cánh tay vào hông, đưa hai bàn tay úp lên quả bóng ấy, tạo thành một vòng bán nguyệt phía trước bụng hành giả.

- Hình dung một luồng năng lực xuất phát từ đan điền lưu chuyển trong vòng tay. Với đà chuyển động của luồng năng lực này, quả bóng phình to ra một chút. Hãy chú tâm cảm nhận quả bóng năng lực ấy.

- Khi quả bóng năng lực đã định hình rõ ràng trong tâm trí, hành giả hãy cử động đôi tay xoay quả bóng ấy qua lại một cách nhẹ nhàng. Đầu tiên, xoay đôi tay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ (về bên trái), sau đó xoay đôi tay theo chiều ngược lại (về bên phải). Chú tâm cảm nhận sự xoay chuyển của quả bóng ấy.

4.- Bài Tập Hướng Dẫn Khí Lực:

- Thực hiện một trong những bài tập khí công bên trên.

- Khi cảm nhận được sự lưu chuyển của khí lực bên trong cơ thể (cảm giác ấm nóng râm ran), hãy chú tâm vào khí lực ở đôi tay hành giả. Hình dung sinh lực trong cơ thể dồn về cả đôi tay, chú tâm vào cảm giác năng lực ngập tràn lan đến tận đầu ngón tay.

Hành giả có thể thực hiện bài tập này để dẫn khí lực đến những khu vực co cứng, tê cứng hay nhức mỏi trong cơ thể bạn, thí dụ như: vai, cổ, các khớp vết thương ngoài da v.v... Bên cạnh đó, bài tập cũng có thể được áp dụng để hỗ trợ cho các phương pháp trị liệu bệnh tật khác. (Xem chương XIV để biết thêm về những ứng dụng khác của bài tập này đối với quá trình chữa trị bệnh tật).

Ngoại Đan: Luyện Khí Trong Các Tư Thế Vận Động

Ngoại đan (*Wai dan*) là phương pháp tu luyện khí công, kết hợp các kỹ thuật thiền quán, điều hòa hơi thở và các tư thế vận động. Với các bài tập thực hành ngoại đan, hành giả sẽ rèn luyện khả năng tập trung tinh thần để đưa khí lực đến các bắp cơ trong cơ thể. Các thao tác vận động phải được thực hiện một cách chậm rãi và nhẹ nhàng để khí lực lưu chuyển tự nhiên.

Ngoại đan bao gồm nhiều bài tập khác nhau, trong số đó nổi tiếng nhất là Võ Đương Bát Đoạn Cẩm và Thiếu Lâm Dịch Cân Kinh. Tương truyền, Dịch Cân Kinh do Tổ Bồ Đề Đạt Ma(*) sáng tạo ra với mục đích giúp cho các tăng sư của chùa Thiếu Lâm rèn luyện sức khỏe trong quá trình tu hành.

Trong khuôn khổ của quyển sách này, tác giả xin giới thiệu một số bài tập thực hành ngoại đan cơ bản và dễ thực hiện. Khi thực hiện các bài tập này, hành giả nên thao tác thật chậm, chú tâm cảm nhận những bộ phận trên cơ thể đang tham gia trực tiếp vào quá trình vận động. Nếu thực hiện đúng cách, hành giả có thể cảm nhận được hiệu quả của bài tập ngay sau đó. Tuy nhiên, chúng ta nên nhớ rằng một đời sống kháng kiện và hợp nhất với Đạo là kết quả của quá trình rèn luyện bền bỉ và lâu dài.

(*) Bodhidharma (? - 528): Tổ thứ 28 của dòng Thiền Thiên Trúc (Ấn Độ), Sơ Tổ Thiền Tông Trung Hoa. Hiện nay, các học giả chưa thống nhất với nhau về nhiều điểm trong cuộc đời và hành trạng của ngài. Nhìn chung, họ chấp nhận rằng Tổ từ Ấn Độ đến Nam Trung Quốc bằng thuyền vào khoảng năm 520. Lưu lại một thời gian ngắn để thiết lập giáo lý của mình tại đó. Tổ đến Lạc Dương ở miền Bắc, định cư tại chùa Thiếu Lâm ở Tung Sơn. Ở đây, Tổ quay mặt vào vách tọa thiền (điền bích) suốt chín năm liền. (Theo Ba Trụ Thiền của Philip Kapleau, dịch giả Đỗ Đình Đồng).

THƯ GIÃN TRONG TƯ THẾ ĐỨNG:

Trước khi tiến hành các bài tập vận hành khí công, hành giả nên đứng yên và thư giãn một lúc. Tư thế đứng phải vững vàng và thoải mái, đôi chân xoạc rộng, đôi cánh tay buông thõng, lòng bàn tay mở ra.

Trước khi tiến hành các bài tập vận hành khí công, hành giả nên đứng yên và thư giãn một lúc. Tư thế đứng phải vững vàng và thoải mái, đôi chân xoạc rộng, đôi cánh tay buông thõng, lòng bàn tay mở ra.

THỨC I: Tiếp Xúc Với Trời Đất:

- Đứng xoạc chân thật vững, hai cánh tay buông thõng xuống.
- Từ từ nâng đôi bàn tay lên đến ngang đầu vai, lòng bàn tay hướng lên. Duy trì tư thế cân bằng tự nhiên, toàn thân trụ thẳng trên mặt đất, vững vàng nhưng không cứng.
- Hít vào thật nhẹ nhàng, từ từ nâng bàn tay trái lên khỏi đầu, lòng bàn tay hướng lên. Đồng thời, bàn tay phải cũng được hạ xuống, lòng bàn tay hướng xuống đất.
- Thở ra thật nhẹ nhàng, từ từ hoán chuyển vị thế của hai bàn tay, lòng bàn tay phải hướng lên trời, lòng bàn tay trái hướng xuống đất.
- Thực hiện thức này mười lần liên tục.



Giống như các thức sẽ được đề cập tiếp theo, thức thứ nhất này đòi hỏi hành giả phải thực hiện phối hợp nhiều kỹ năng cùng một lúc. Trong suốt quá trình thực hiện, hành giả phải duy trì thể đứng cân bằng trong tình trạng thư giãn, tập trung tinh thần để thao tác chính xác và cảm nhận phản ứng của cơ thể, hít thở đều đặn, nhịp nhàng và tự nhiên.

THỨC II: Nảy Từ Cội Rễ.:



- Đứng xoạc rộng chân, hai đầu gối hơi gập lại tạo thành tư thế đứng tấn vững vàng. Theo cách gọi của giới võ thuật, đó là thế "mã tấn", thế đứng trụ chân giống như thế ngồi của người cưỡi ngựa. Giữ thẳng lưng, thả hai tay tựa trên hai bắp đùi.

- Nhẹ nhàng hít vào, từ từ gập hai đầu gối đưa toàn thân hạ xuống, trọng tâm cơ thể dần dần xuống cả hai chân. Các bắp cơ chân sẽ căng ra nhưng hành giả không nên vận sức để làm chúng co cứng. Giữ thẳng lưng, hai đầu gối gập lại ở mức độ vừa phải. Chú tâm cảm nhận phản ứng của các bắp cơ chân.

- Nhẹ nhàng thở ra, từ từ nâng toàn thân lên để trở về tư thế mã tấn. Chú tâm cảm nhận phản ứng của các bắp cơ.

- Thực hiện thức này mười lần liên tục.

a.- Vào tư thế mã tấn. Hít vào, chuyển trọng tâm cơ thể sang bên trái bằng cách đưa cánh tay phải lên kéo phần trên của cơ thể xoay nghiêng sang trái. Đồng thời, đầu gối bên trái hơi gập

xuống để trụ lại. Thư giãn và chú tâm cảm nhận phản ứng của bắp cơ.

b.- Nhẹ nhàng thở ra, từ từ trở về tư thế mã tấu. Chú tâm cảm nhận phản ứng của các bắp cơ.

d.- Hít vào, chuyển trọng tâm cơ thể sang bên chân trụ bên phải (tương tự như cách đã làm trước đó ở bên trái).

e.- Nhẹ nhàng thở ra, từ từ trở về tư thế mã tấu. Chú tâm cảm nhận phản ứng của các cơ bắp chân.

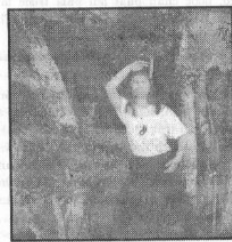
f.- Tuần tự thay đổi chân trụ. Thực hiện thức này mười lần liên tục.

THỨC III: Cùng Xoay Với Đao:

- Vào tư thế mã tấu.

- Từ từ dùng tay trái quay một vòng lớn phía trước thân thể, lòng bàn tay trái mở ra như chiếc gàu múc nước từ bên dưới đổ lên đầu hành giả. Giữ thẳng lưng, cho phép phần trên cơ thể chuyển động tự nhiên theo vòng quay. Hít thở đều đặn và nhịp nhàng (hít vào khi đưa cánh tay lên, thở ra khi hạ cánh tay xuống), chú tâm thư giãn và cảm nhận phản ứng của cơ thể.

- Xoay mười vòng liên tục bằng cánh tay trái. Sau đó, xoay mười vòng liên tục bằng cánh tay phải.



THỨC IV: Vận Hành Cùng Vũ Trụ:

- Đứng xoạc rộng chân, thẳng lưng, hai cánh tay gấp lại, hai bàn tay tựa hai bên hông, lòng bàn tay mở ra.

- Nhẹ nhàng hít vào, từ từ bước chân trái lên phía trước, khuỷu gối trái làm chân trụ nâng đỡ trọng lượng cơ thể. Đồng thời, đẩy cả hai bàn tay về phía trước như thể đang xô một vật thể to lớn ra khỏi cơ thể. Chú ý phối hợp các động tác tay và chân sao cho đồng đều, chậm rãi và thư thái.

- Nhẹ nhàng thở ra, đưa cơ thể về tư thế ban đầu. Chú tâm cảm nhận cơ thể.

- Hít vào, bước chân phải lên phía trước làm chân trụ, đẩy hai bàn tay về phía trước. Thở ra, đưa cơ thể về tư thế ban đầu.

- Tuần tự thay đổi chân trụ. Thực hiện thức này mười lần liên tục.

Sau khi thực hành các bài tập vận động luyện khí trên, hành giả sẽ cảm nhận sự vận hành của khí (cảm giác ấm nóng râm ran) ở những khu vực của cơ thể trực tiếp tham gia vào quá trình vận động. Nếu được thực hiện hàng ngày, các bài tập này sẽ giúp hành giả trưởng dưỡng khí lực, phát triển sức đề kháng và tăng cường sinh lực cho cơ thể.

CHƯƠNG XIV SỨC KHỎE:

Sự Quân Bình Và Hòa Hợp Trong Cuộc Sống

Do thân thể con người là bộ phận của thế giới tự nhiên, một tiểu vũ trụ đích thực, nó cũng là đối tượng chịu tác động của các quy luật vận hành vũ trụ. ()*

Đông y là hệ thống các phương pháp chẩn đoán và chữa trị bệnh tật có truyền thống lâu đời ở vùng Á Đông. Được hình thành từ hàng ngàn năm nay, hệ thống này không ngừng phát triển cùng với quá trình nghiên cứu, gạn lọc và tích lũy kinh nghiệm thực tiễn của bao thế hệ y sĩ. Đông y đã trở thành một ngành khoa học và là một bộ phận quan trọng trong hệ thống y tế của nhiều quốc gia trên thế giới. Ngay cả ở các nước Âu Mỹ, người ta cũng bắt đầu vận dụng một số

phương pháp chẩn trị của Đông Y để bổ sung và hỗ trợ cho các biện pháp trị liệu theo chuẩn mực của y học phương Tây. Sự kết hợp này mang đến một tiềm năng ứng dụng vô hạn, mở ra nhiều giải pháp và phương án điều trị mới và hiệu quả. Tại Hoa Kỳ và nhiều nước Châu Âu, một số trường y dược đã đưa Đông Y vào giáo trình giảng dạy, tạo điều kiện cho các y bác sĩ trong tương lai làm quen với các nguyên lý y học phương Đông. Điển hình là thuật châm cứu (*acupuncture*) đã trở thành bộ môn chuyên khoa của các trường y ở Pháp; nó cũng là phương pháp trị liệu đang được nghiên cứu và ứng dụng tại Hoa Kỳ.

Về cơ bản, đối tượng của y học phương Tây là *bệnh tật của con người*, thông thường các bác sĩ chỉ khám và điều trị cho người mắc bệnh, không cần phải quan tâm đến cách sống và sinh hoạt của bệnh nhân. Đối tượng của Đông y là *sức khỏe con người*, các y sĩ Đông y chú tâm đến sự cân bằng giữa các thể lực và yếu tố có ảnh hưởng đến cuộc sống con người, họ tiến hành các phương pháp trị liệu để điều hòa và tái lập sự cân bằng ấy. Một đời sống quân bình, phù hợp với quy luật tự nhiên là đời sống lành mạnh, là biện pháp tích cực ngăn ngừa bệnh tật.

(*) Trích từ quyển *Tsubo: Vital Points for Oriental Therapy* của K. Serizawwa, Tokyo, Japan Publications Inc., 1899 (TG).

Yếu Tố Đạo Trong Đông Y

Giống như nhiều ngành học thuật khác của người Á Đông, Đông y được hình thành dựa trên nguyên lý vạn vật đồng nhất thể, rất gần với nguyên lý huyền đồng của Đạo gia. Sự tương giao hòa hợp giữa các cơ thể sống trong môi trường của chúng là mối quan hệ lành mạnh, thể hiện sự hợp nhất với Đạo. Bệnh tật là triệu chứng của sự rối loạn và thiên lệch trong hoạt động sống của con người. Trị liệu là phương cách giúp cho cơ thể tái lập sự quân bình ấy theo nguyên tắc hòa hợp với các quy luật tự nhiên.

Chức năng điều hòa sự quân bình trong cơ thể phụ thuộc rất nhiều sự vận hành của khí thông qua các kinh mạch tỏa khắp thân thể. Không hoàn toàn giống như các mạch máu, kinh mạch là "đường di chuyển" của khí mà chỉ có các hành giả luyện khí và y sĩ giàu kinh nghiệm mới có thể xác định chính xác. Kích thích các huyết đạo nằm dọc theo hệ thống kinh mạch một cách thích hợp có thể khai thông, tăng cường hay dịch chuyển nguồn khí lực để phục vụ cho mục đích chữa bệnh. Mỗi đường kinh mạch có một chức năng riêng, một số có thuộc tính âm, số khác lại thuộc tính dương. Tất cả tạo thành một hệ thống luân chuyển khí lực dàn trải khắp cơ thể.

Sự cân bằng các thể lực và yếu tố Âm Dương trong cơ thể là cơ sở chẩn đoán tình trạng bệnh tật. Các cách thức điều hòa và tái lập sự cân bằng này bao gồm: châm cứu (*acupuncture*), bấm huyết (*acupressure*), xoa bóp (*massage*), khí công (*chi kung*), dược liệu (*herbs*)..., thông thường là liệu pháp kết hợp các cách thức điều trị ấy.

Châm cứu vốn là một trong những bí thuật dưỡng sinh của các tu sĩ Đạo gia. Về sau, những bí thuật quý giá này được phát triển vượt ra khỏi phạm vi cộng đồng tôn giáo, trở thành môn học phục vụ mục đích chữa trị bệnh tật cho mọi người. Được gọi chung là y thuật, chúng trở thành nền tảng trí thức của một chức nghiệp thiêng liêng trong đời, có nguyên tắc và đạo lý của riêng nó.

Giống như châm cứu, bấm huyết là bộ môn y thuật cổ truyền của người Trung Hoa, phát triển dựa trên lý thuyết về hệ thống kinh mạch và huyết đạo trong cơ thể con người. Khác với bộ môn châm cứu, thao tác bấm huyết được thực hiện bằng cách ấn và xoay các đầu ngón tay lên các vị trí huyết đạo thay cho kim châm. Dược liệu có khả năng điều hòa khí huyết, góp phần tái lập sự cân bằng Âm Dương bên trong cơ thể.

Nguyên Tắc Điều Hòa Và Tái Lập Sự Cân Bằng

Đông y chữa trị rất hiệu quả các vấn đề nảy sinh từ sự rối loạn trong hoạt động nội tiết và tâm sinh lý diễn ra trong cơ thể con người, thí dụ như: lở loét, mục nhọt, đau nửa đầu, co thắt cơ bắp v.v... Đặc biệt, Đông y có thể giải quyết một số vấn đề mà y học phương Tây chưa có hướng giải quyết. Đôi khi, một số bệnh nhân cảm thấy đau đớn và khó chịu trong người, tìm đến các bác sĩ và nhận được câu trả lời như sau: "*Chúng tôi không phát hiện yếu tố gây bệnh nào cả, bạn chẳng cần phải trị liệu gì, cũng không nên lo lắng thái quá. Hãy dành nhiều thời gian*

để nghỉ ngơi". Thậm chí có thể là: "Bạn nên làm quen với các triệu chứng ấy, có nhiều người phải chịu đựng nhiều hơn thế nữa đấy!" Với nguyên tắc điều hòa và tái lập sự cân bằng trong cơ thể con người, Đông y có thể phân loại, đề ra phương án và cách thức điều trị dành cho những tình trạng bệnh tật mà, theo cái nhìn của y học phương Tây, chỉ thể hiện các triệu chứng mơ hồ.

Về cơ bản, y học phương Đông nhìn nhận mỗi vấn đề bệnh tật như một tình trạng cá biệt, ngay cả khi phát hiện ra những triệu chứng quen thuộc thường thấy. Thí dụ, giãn dây chằng ở bắp chân là chứng chấn thương thể thao rất điển hình, xét theo cái nhìn y học phương Tây. Tuy nhiên, đối với một y sĩ Đông y, đó có thể là một kết luận chẩn đoán chưa hoàn chỉnh. Ông ta sẽ quan sát và tìm kiếm nhiều yếu tố kiểm chứng khác để định hình nên bức tranh tổng thể về các thể lực Âm Dương trong cơ thể người bệnh. Ông ta sẽ xem xét thể trạng bệnh nhân như một mối tương giao hợp nhất, tìm hiểu nguyên nhân gây nên triệu chứng bên ngoài, chứng giãn dây chằng bắp chân ấy.

Chứng bệnh ấy có thể phát xuất từ sự rối loạn bên trong, thể hiện qua các triệu chứng mạch đập không đều, nước da xanh và lưỡi trắng nhờn v.v... Đó có thể được xem là các chứng "âm vượng", nguyên nhân là do trọc khí tích tụ ngăn trở sự lưu chuyển của khí lực tại các khu vực ấy. Tùy theo mức độ, châm cứu hay bấm huyết có thể áp dụng để can thiệp tức thời. Để giải quyết vấn đề đến tận gốc rễ, bệnh nhân cần phải áp dụng một chế độ kiêng khem, kết hợp với các loại dược liệu thích hợp để bồi dưỡng và điều hòa khí huyết, tái lập sự cân bằng Âm Dương cho cơ thể. Về lâu dài, tập luyện khí công có thể ngăn ngừa tình trạng ấy tái hiện.

Mỗi triệu chứng bệnh tật có một ý nghĩa riêng, đòi hỏi y sĩ phải nhạy cảm, linh động và kiên nhẫn. Thông thường, cơ thể cần có thời gian để tái lập sự cân bằng nội tại.

Hiệu Quả Của Liệu Pháp Châm Cứu

Thuật châm cứu được hình thành và phát triển dựa trên nền tảng lý thuyết về "khí" và trí thức về hệ thống kinh mạch và huyết đạo phân bố trong cơ thể con người. Dùng kim châm vào các huyết đạo thích hợp, y sĩ có thể tác động đến quá trình vận hành khí trong cơ thể người bệnh.

Kim châm thường rất mảnh, hầu như mảnh như sợi tóc người, được khử trùng trước khi sử dụng. Thông thường, các mũi kim này được châm rải rác trên cơ thể bệnh nhân cho dù triệu chứng chỉ xuất hiện ở một bộ phận nào đó mà thôi. Các mũi kim châm ở bàn tay có thể tạo ra hiệu ứng và cảm giác ở phần chân, điều đó cho thấy cả hai bộ phận ấy cùng chia sẻ một đường kinh mạch. Các chuyên gia châm cứu có thể nhẹ nhàng đưa mũi kim vào sâu bên trong da thịt độ 1/4 inch (khoảng 0,6 cm), sau đó xoay nhẹ thân kim để kích hoạt sự vận hành của khí. Bệnh nhân có cảm giác ấm nóng râm ran hoặc nhẹ nhàng thư thái. Sau khoảng 20 phút, các mũi kim được rút ra. Các y sĩ có thể kê đơn thuốc, hướng dẫn các bài tập vận động và vạch ra chế độ kiêng khem thích hợp để hỗ trợ cho quá trình trị liệu. Hầu hết những người trải qua thời gian châm cứu đều cảm nhận được trạng thái thư giãn và êm ái.

Hiệu Quả Của Liệu Pháp Bấm Huyết

Thuật bấm huyết và xoa bóp là bước phát triển từ nền tảng lý thuyết của thuật châm cứu. Tuy không sử dụng kim châm trực tiếp tác động đến sự vận hành của khí, bấm huyết cũng có công dụng tạo ra hiệu quả tốt lành đối với nhiều chứng bệnh khác nhau. Đặc biệt, các chuyên gia bấm huyết và xoa bóp giàu kinh nghiệm có thể "cảm nhận" và kích hoạt sự luân chuyển của khí lực trong hệ thống kinh mạch. Với đôi tay nhạy cảm của mình, họ có thể phát hiện ra những khu vực mà hoạt động của khí bị trì trệ hay bế tắc, từ đó tác động lên một số kinh mạch và huyết đạo thích hợp để khai thông và điều hòa dòng chảy của khí lực trong cơ thể người bệnh.

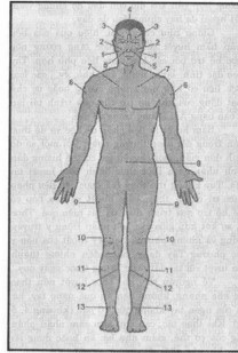
Một số trường phái bấm huyết, đặc biệt trường phái *Jin Shin*, đề ra các thủ thuật và phương pháp ứng dụng cụ thể. Đó là các kỹ thuật đả thông các huyết đạo trọng yếu, thông qua đó tăng cường mức độ luân chuyển của khí để chữa trị hoặc điều hòa các chức năng hoạt động bị suy yếu trong cơ thể. Bên cạnh đó, một số kinh mạch tương ứng cũng được kích hoạt để tạo đà cho sự lưu thông của khí lực. Người ta gọi nguyên tắc này là "Mẹ và Con". Các chuyên gia bấm huyết cũng có thể tiết giảm hoạt động của khí tại một số khu vực chức năng có triệu chứng cường phát (*hyperfunction*), áp dụng cho các trường hợp cần xoa dịu cơn đau do chứng viêm loét ngoài da hay chứng đau dạ dày.

Giống như châm cứu, hiệu quả của liệu pháp bấm huyệt có thể được tăng cường nếu được hỗ trợ bởi các dược liệu phù hợp. Tùy theo đặc tính: nóng, lạnh, ẩm, khô v.v..., các loại dược liệu có khả năng tăng cường hoặc ức chế hoạt động của khí, hỗ trợ cho quá trình tái lập sự cân bằng Âm Dương trong cơ thể.

Bấm huyệt là liệu pháp dễ học và dễ thực hiện trong đời sống thường ngày. Với một số đồ hình đơn giản, một chuyên gia có thể hướng dẫn bệnh nhân cách thức thực hành bấm huyệt tại nhà. Tuy không thể thay thế được các liệu pháp chữa trị chánh thức, bấm huyệt và xoa bóp có thể hỗ trợ quá trình điều trị rất hiệu quả. Thực tế, sự kết hợp giữa các liệu pháp Đông y truyền thống và những phương tiện kỹ thuật của nền y học phương Tây đang mang đến những thành quả tuyệt vời tại đất nước Trung Quốc ngày nay.

Về nguyên tắc, khi bấm huyệt nên thao tác nhẹ nhàng, không nên ấn quá nặng tay, lực ấn của ngón tay không quá 10 pound (khoảng 4,5 kg). Khi thao tác, cần chú tâm cảm nhận phản ứng của cơ thể, giảm nhẹ lực ấn hoặc dừng lại ngay khi cảm thấy đau.

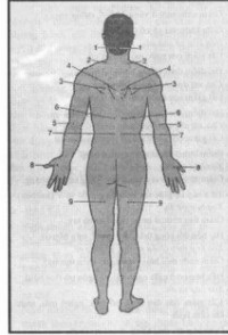
Vị trí các huyệt đạo ở phía trước thân thể:



1. Mép dưới xương hàm, dưới trái tai (hai bên).
 - Xoa vòng quanh rồi ấn nhẹ, liên tục và đều đặn.
- Tạm thời cắt cơn đau răng hàm dưới, đau cơ hàm.
2. Giữa xương gò má (hai bên).
 - Xoa vòng quanh rồi ấn nhẹ.
- Tạm thời cắt cơn đau răng, đau hàm.
3. Trên chân mày khoảng 2,5 cm (hai bên).
 - Xoa vòng quanh rồi ấn nhẹ.
- Tác động đến răng và các xoang mắt.
4. Đầu sống mũi dưới hai đầu chân mày (hai bên).
 - Véo bằng cách kẹp ngón tay cái và ngón giữa.
- Tạm thời cắt cơn nhức đầu, sổ mũi, nghẹt mũi do cảm lạnh.
5. Sát cánh mũi bên ngoài (hai bên).
 - Ấn nhẹ.
- Thông mũi.
6. Dưới khớp vai (hai bên).
 - Xoa bóp và ấn nhẹ,
- Giảm đau nhức ở cánh tay, khuỷu tay và vai.
7. Dưới xương sườn, giữa xương thứ II và thứ III (hai bên)
 - Xoa bóp và ấn nhẹ.
- Tạm thời cắt cơn ho.
8. Dưới rốn độ 3 inch (khoảng 7,5 cm) (hai bên).
 - Xoa nhẹ vòng quanh rồi ấn nhẹ.
- Cắt giảm cảm giác đau hay khó chịu ở vùng bụng.
9. Giữa bắp cơ đùi ở mặt ngoài (hai bên). Khi đứng yên buông thõng cánh tay hai bên, điểm này nằm ở khoảng ngón tay giữa.
 - Xoa vòng quanh rồi ấn.
- Giảm nhức mỏi ở chân, hông và đầu gối.
10. Trên xương bánh chè độ 5 cm (hai bên).
 - Xoa vòng quanh rồi ấn nhẹ.

- Giảm cảm giác khó chịu ở bụng, đau bụng do hành kinh.
 11. Mặt ngoài phần bụng chân, dưới đầu gối độ 10 cm (hai bên).
 - Xoa vòng quanh rồi ấn.
- Giảm đau nhức ở chân, gối, mắt cá chân và bàn chân. Tăng cường và kích hoạt chức năng vận động tại những khu vực đó. Hỗ trợ cơ thể trong tình trạng dị ứng.
 12. Mặt trong phần bụng chân, đối diện với điểm thứ 11 (hai bên).
 - Xoa vòng quanh rồi ấn.
- Giảm đau nhức ở chân, gối, mắt cá chân và bàn chân. Tăng cường và kích hoạt chức năng vận động tại những khu vực đó. Giảm nhức mỏi ở lưng.
 13. Trên mắt cá chân độ 7,5 cm (hai bên).
 - Chà xát theo chiều dọc.
- Giảm cơn đau do hành kinh, cắt cơn co rút các bắp cơ ở chân.

Vị trí các huyết đạo ở phía sau thân thể:



1. Dưới sọ, đầu bắp cơ cổ (hai bên).
 - Xoa bóp và ấn nhẹ.
- Giảm nhức mỏi ở vùng đầu cổ, thông xoang.
 2. Giữa khớp vai và cổ (hai bên).
 - Nắn bóp và chà xát.
- Cắt giảm nhức mỏi ở đầu và cổ.
 3. Hai điểm dưới xương bả vai (hai bên).
 - Chà xát dọc theo hai điểm này.
- Cắt giảm cơn nhức mỏi ở lưng và vai.
 4. Hai điểm dọc theo bắp cơ hai bên cột sống.
 - Chà xát dọc theo hai điểm này.
- Cắt giảm cơn nhức mỏi ở giữa lưng và vai.
 5. Điểm lõm dưới khuỷu tay (hai bên).
 - Xoa bóp và ấn.
- Giảm nhức mỏi tay và cổ tay. Tăng sức đề kháng.
 6. Trên bắp cơ giữa xương sườn thứ IV và V (hai bên).
 - Xoa bóp và ấn.
- Giảm đau nhức ở lưng, vai và cánh tay.
 7. Hai bên đốt sống thắt lưng thứ II, trên bắp cơ.
 - Xoa bóp theo chiều ngang về phía eo.
- Giảm nhức mỏi lưng, không do chấn thương.
 8. Đầu bắp cơ ở giữa ngón tay cái và ngón trỏ (hai bên).
 - Xoa bóp và ấn.
- Cắt giảm cơn đau răng, sổ mũi, nghẹt mũi, nhức đầu khi cảm lạnh.
 9. Giữa bắp đùi (hai bên).
 - Xoa bóp và ấn.
- Giảm nhức mỏi cơ, đau bụng do hành kinh.

Vận dụng khí công để chữa bệnh

Khí công cũng được sử dụng để chữa bệnh. Dĩ nhiên, điều đó chỉ có thể thực hiện bởi những hành giả đã trải qua một thời gian tập luyện khí công, chí ít là đã có kinh nghiệm thực hành các

bài tập khí công được trình bày ở chương 13 của quyển sách này. Theo nguyên lý y học phương Đông, một trong những nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh tật là trược khí, hay khí không lưu thông. Kết hợp với các kỹ năng thực hành được trình bày ở chương 13, các bài vận dụng khí công dưới đây có thể giúp hành giả kích hoạt khí lực và loại trừ trược khí trong cơ thể. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng các bài thực hành ấy chỉ có tác dụng hỗ trợ, không phải là liệu pháp thay thế cho quá trình điều trị chính thức.

Bài Tập Quán Sinh Khí, Trược Khí:

- Ngồi thẳng lưng, lặng lẽ điều hòa hơi thở.

- Nhẹ nhàng hít vào, hình dung hơi thở đi vào mang theo một luồng sinh khí tươi mát và trong lành lan khắp thân thể. Nín thở một lúc, chú tâm vào cảm giác tràn đầy sinh lực trong cơ thể.

- Nhẹ nhàng thở ra, hình dung hơi thở đi ra mang theo trược khí uế tạp thoát khỏi cơ thể. Nín thở một lúc, chú tâm vào cảm giác thư thái lan tỏa khắp cơ thể.

- Duy trì nhịp hít thở nhẹ nhàng và đều đặn, chú tâm cảm nhận dòng khí lực luân chuyển trong cơ thể.

Bài Tập Điều Phối Khí:

- Thực hiện bài tập quán khí ở trên.

- Khi hành giả đã có cảm giác thư giãn, hãy nhẹ nhàng hít vào, hình dung luồng sinh khí tươi mát và trong lành đổ dồn vào vùng cơ thể cần được tác động.

- Nín thở một lúc, duy trì cảm giác tràn đầy sinh lực tại vùng cơ thể ấy. Thời gian nín thở và duy trì khí lực thay đổi tùy theo tình trạng của cơ thể.

- Nhẹ nhàng thở ra, hình dung một luồng trược khí từ vùng cơ thể ấy thoát ra ngoài. Nín thở một lúc, chú tâm vào cảm giác thư thái xuất hiện tại vùng ấy.

- Thực hiện bài tập này trong khoảng 10 - 15 phút mỗi lần, nhiều lần trong ngày.

CHƯƠNG XV VÕ THUẬT:

Hợp Nhất Trong Hành Động

Võ thuật mà không có đạo thì giống như một gương mặt không có đôi mắt.(1)

Khí, nguồn năng lượng của một đời sống khang kiện và trường thọ, cũng được phát huy trong lãnh vực võ thuật, giúp con người hoàn thiện rèn luyện kỹ năng tự vệ và chiến đấu. Trong quá khứ, ranh giới giữa võ thuật và y thuật không quá rõ ràng; các võ sĩ cũng nghiên cứu y lý và các y sĩ cũng rèn luyện võ thuật; cả hai giới đều ứng dụng phương tiện hiện quán để hoàn thiện các kỹ năng của mình. Các tu sĩ Đạo giáo ngày xưa vốn là những bậc thầy về cả ba bộ môn đạo thuật ấy. Truyền thuyết Trung Hoa ghi nhận không ít câu chuyện về các bậc đạo nhân có năng lực phi thường. Họ biết cách vận dụng khí để phát ra kinh lực theo ý muốn.

Ở Trung Hoa ngày xưa, những người luyện tập võ thuật đều để tâm nghiên cứu y lý và kỹ năng chữa bệnh để đối phó với những chấn thương có thể gặp phải khi luyện tập và chiến đấu. Các võ sư thường phải vận dụng khí lực và kỹ năng chữa bệnh để tự điều trị cho mình, cho đệ tử và cho những người khác. Chính điều này đã góp phần thúc đẩy và hoàn thiện khả năng tu dưỡng, phát huy khí lực trong quá trình rèn luyện võ thuật. *Công phu võ thuật chân chính không chỉ có khả năng đả thương con người mà còn có thể giải trừ thương tật cho con người.* Sự biến dịch trong vũ trụ xoay theo một vòng tuần hoàn, hết sinh đến diệt rồi lại sinh..., con người có thể tìm thấy Đạo cả của trời đất thông qua nhiều cánh cửa khác nhau.

Truyền thống kết hợp y đạo và võ đạo vẫn còn tiếp tục cho đến ngày nay. Tại các trường đào tạo y sĩ Đông y ở Trung Quốc ngày nay, người ta vẫn đưa vào chương trình giảng dạy các bộ môn khí công và các bài võ dưỡng sinh. Trong số đó, Thái Cực Quyền (*Tai chi chuan*) là môn võ có khả năng rèn luyện khí lực phục vụ cho mục đích dưỡng sinh.

Lược Sử Thái Cực Quyền

Thái cực quyền là môn võ thể hiện rõ triết lý của Đạo gia về sự hợp nhất trong hành động. Tương truyền, môn võ này xuất phát từ công trình sáng tạo của Trương Tam Phong (*Chang Sen-feng*), một vị đạo sĩ xuất chúng sống tại Trung Hoa vào thế kỷ thứ 14. Mặc dù các chi tiết cụ thể vẫn còn mơ hồ, lịch sử ghi nhận ông là người đầu tiên đưa các nguyên lý của Đạo gia vào các tư thế võ thuật.

Trương Tam Phong là một đạo nhân có vóc người to lớn, cơ thể rắn chắc, phong thái uy nghi và vững vàng. Tương truyền, ông có thể ăn trọn một thúng thức ăn đầy trong một lần và có thể nhịn đói suốt tuần. Ông sống một đời đạo hạnh, thanh bạch, giản dị, trong một túp lều nhỏ trên núi Võ Đang.

Từ thế kỷ thứ 19, Thái cực quyền được phổ biến rộng rãi với sự phát triển của ba trường phái chính là: Trần gia, Dương gia và Võ gia. Trần gia là chi phái Thái cực quyền ra đời sớm nhất, trực tiếp thừa hưởng những lời giảng dạy của Trương Tam Phong. Người sáng lập ra Dương gia Thái cực quyền là Dương Phước Khôi, tự là Lộ Thiên (*Yang Lu Ch'an, 1799-1872*). Ông đã đến vùng Hà Nam để thụ giáo Thái cực quyền của Trần gia. Về sau, ông dạy võ ở Bắc Kinh, sáng lập trường phái Dương gia Thái cực quyền. Kế thừa sự nghiệp của cha, các người con của ông đã phát huy và phổ biến Thái cực quyền của họ Dương ra khắp nơi.

Võ Hà Thanh, tự là Vũ Tương (*Wu Yu-hsiung*), là đệ tử chân truyền của Dương gia. Ông cũng theo học một võ sư thuộc trường phái Trần gia, tiếp nhận một bản phổ quyền Thái cực quyền cổ đã được truyền giao qua nhiều thế hệ. Võ Vũ Tương đã kết hợp tinh hoa võ học của hai trường phái Trần gia và Dương gia để hình thành nên phong cách Thái cực quyền riêng mình: phong cách Thái cực quyền của Võ gia. Ông viết ra nhiều sách trình bày lý giải của mình về các nguyên lý võ thuật; trong số đó, quyển "Giải thích mười ba thế hành công" nêu rõ tâm pháp và các chiêu thế chuẩn mực của Thái cực quyền. Tất cả đều được hình thành trên nền tảng triết lý vũ trụ và nhân sinh của Đạo gia. Vì thế, đối với những người luyện võ có tâm hướng về Đạo, Thái cực quyền là môn võ có khả năng giúp họ phát huy nhận thức, hình thành một đời sống Khang kiện và hòa hợp với Đạo.

Ba trường phái Thái cực quyền nói trên đều xuất phát từ một cội gốc. Lão Tử viết: "*Đạo sanh Nhất, Nhất sanh Nhị, Nhị sanh Tam, Tam sanh vạn vật*". Ngày nay, Thái cực quyền đã được phổ biến rộng khắp, là môn võ được hàng vạn người rèn luyện và tu dưỡng. Xét về mặt nhận thức, mỗi cá nhân đều có khả năng phát huy và hình thành phong cách Thái cực quyền của riêng mình. Nói cách khác, xuất phát từ một nguyên lý bao trùm cả vũ trụ, Thái cực quyền bao hàm một tiềm năng sáng tạo vô hạn.

Đôi Nét Về Các Kỹ Thuật Thái Cực Quyền

Ở mỗi động tác, toàn bộ cơ thể phải được vận hành một cách linh hoạt, nhẹ nhàng và hợp nhất như một chuỗi ngọc.(2)

Như đã nói ở trên, Thái cực quyền là môn võ thể hiện rõ triết lý của Đạo gia. Toàn bộ động thái của các bộ pháp và chiêu thức của nó đều hướng đến mục đích cảm nhận và hòa nhập với dòng năng lượng vô hình không ngừng luân chuyển trong vũ trụ. Người thi triển Thái cực quyền phải vận động cơ thể trong trạng thái quân bình, nhẹ nhàng và linh hoạt, phù hợp với động thái nhu thuận của Đạo.

Nội lực phát sinh từ quá trình thực hiện khí công chính là cơ sở nền tảng của các kỹ thuật thi triển Thái cực quyền. Tính liên tục và linh hoạt được chú trọng nhưng mọi hoạt động vận dụng sức lực không cần thiết đều cần được loại trừ. Võ Vũ Tương viết: "*Thâu thức là phòng, phòng tức là thâu, ngừng mà không ngừng(3)*". Sự liên tục, linh hoạt và thư thái ấy phải được thể hiện qua sự phối hợp nhịp nhàng của toàn bộ cơ thể trong quá trình vận động.

Nguyên tắc hòa hợp Âm Dương thể hiện rõ trong các chiêu thức Thái cực quyền: trái phải theo nhau, trên dưới tuần tự, nhu hòa, hợp nhất khí lực của bàn thân và địch thủ, duy trì trạng thái cân bằng của cơ thể. Để đảm bảo những yêu cầu đó, người thi triển Thái cực quyền phải nắm vững được các yếu tố đối lập của nó như: hư thực, ẩn hiện, khai hợp, động tĩnh, v.v... "*Hư*

thực phải phân biệt rõ ràng, mỗi thế đều có chỗ hư thực của nó" (Xem ghi chú 3). Tương truyền, có lần một người con của Dương Lộ Thiên đã thực hiện màn biểu diễn cho thấy động thái của hư và thực. Ông đặt một chú chim trong lòng bàn tay của mình. Mỗi khi chim sắp sửa nhún chân và vỗ cánh, ông lại hạ thấp lòng bàn tay xuống một khoảng vừa đủ, khiến nó không thể bật nhảy lấy đà để bay lên. Chú chim hầu như bị hút chặt trong lòng bàn tay của vị võ sư ấy.

Các kỹ thuật của Thái cực quyền được phát huy nhờ sự biến chuyển hư thực tinh tế và ảo diệu. Các cơ phải được thả lỏng, cơ thể vận động uyển chuyển và linh hoạt. Tuy vậy, người thi triển Thái cực quyền phải chuyên nhất ý niệm, chú tâm tập trung không dứt mới có thể phát huy hiệu quả các kỹ thuật của môn võ này.

Thái cực quyền bao gồm nhiều bộ thế vận động gọi là thức; võ sinh thường được truyền dạy bằng cách thực hiện heo động tác của thầy. Với 108 thế nguyên thủy, ngày nay số lượng các chiêu thức thay đổi tùy theo trường phái(4). Mỗi thức phải được thực hiện với sự tập trung đúng mức, với sự hợp nhất tinh thần và cơ thể.

Trong khuôn khổ của quyển sách này, tác giả xin giới thiệu hai bài tập rút ra từ các thức Thái cực quyền dưỡng sinh. Các bạn có thể căn cứ vào hình minh họa và lời hướng dẫn để luyện tập cho đến khi thuần thực. Khi cảm thấy yêu thích và thực tâm muốn luyện tập môn võ này một cách nghiêm túc, bạn nên tìm đến một lớp Thái cực quyền chính thức để đăng ký học. Thực tế, không có lời chỉ dẫn nào có thể thay thế được một người thầy giàu kinh nghiệm.

Thức Thứ I:

- Đứng xoạc chân, khoảng cách rộng bằng vai, tay buông thõng hai bên hông, đầu cổ giữ thẳng, mắt hướng về phía trước. Thư giãn toàn thân, điều hòa hơi thở.
 - Nhẹ nhàng hít vào, hai tay từ từ nâng lên phía trước đến tầm cao ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống, khuỷu tay hơi rũ xuống.
 - Nhẹ nhàng thở ra, từ từ hạ hai tay xuống phía trước bụng, giữ hai bàn tay ở vị thế trước đó (các đầu ngón tay vẫn hướng về phía trước, lòng bàn tay úp xuống).
- Thao tác cần phải nhẹ nhàng, chậm và liên tục. Hơi thở phải điều hòa.



Thức Thứ II:

- Nhẹ nhàng hít vào, kéo hai tay về phía eo. Xoay người và chuyển trọng tâm cơ thể về bên phải, mũi chân phải nhích ra ngoài một chút, đầu gối phải hơi rùn xuống. Đồng thời bàn tay phải khoát một vòng từ dưới lên trên, lòng bàn tay hướng vào trong rồi xoay lên trên; bàn tay trái vượt xuống dọc theo hông. Mắt hướng theo bàn tay phải, cho phép eo bụng và hai khuỷu tay xoay chuyển tự nhiên.

- Nhẹ nhàng thở ra, đưa cơ thể về tư thế ban đầu (tư thế đứng của thức thứ I).

- Lập lại thức này theo chiều ngược lại, xoay người về bên trái. Thực hiện mười lần liên tục.



Thái Cực Thiên Quán:

Nếu được thực hiện đúng tâm pháp truyền thống của Đạo gia, Thái cực quyền chính là một hình thức hành thiền trong tư thế vận động. Người thi triển Thái cực quyền không vận sức, chỉ

chú tâm dùng ý niệm để cảm nhận và hướng dẫn khí lực trong quá trình thực hiện các thao tác. Nói cách khác, sự luân chuyển của khí lực trong cơ thể hoàn toàn phụ thuộc vào khả năng tĩnh tâm và duy trì ý niệm. Bài tập dưới đây có thể giúp bạn chứng nghiệm mối liên kết kỳ diệu giữa tinh thần, khí lực và thể xác trong tiến trình vận động tự nhiên.

- Đứng xoạc chân với không cách ngang vai, hai tay buông thõng hai bên. Thư giãn toàn thân, điều hòa hơi thở.

- Nhắm mắt lại, hình dung các thao tác trong một chiêu thức Thái cực quyền cụ thể nào đó mà bạn đã từng luyện tập thành thục. Hãy hình dung thật rõ ràng như thể chính bạn đang thực hiện các thao tác ấy.

- Thả lỏng toàn thân, cho phép cơ thể vận động theo ý muốn. Đừng kèm chế hay gượng ép.

Khi cơ thể đã hòa vào nhịp vận động trong tâm tưởng, hãy chuyển chú ý niệm vào các thao tác, chính ý niệm ấy sẽ vận hành cơ thể của bạn.

Thôi Thủ:

Khi đã nắm vững các kỹ thuật thi triển Thái cực quyền, võ sinh sẽ được hướng dẫn kỹ thuật luyện tập Thôi thủ (*T'ui Shou*). Được thực hiện bởi hai đấu thủ, kỹ thuật này giúp võ sinh rèn luyện kỹ năng tiếp cận (Niêm thủ), phát huy khả năng cảm nhận và hợp nhất kinh lực với đối thủ (Đồng kinh). Bài tập đơn giản dưới đây có thể giúp bạn chứng nghiệm hiệu quả của kỹ thuật Thôi thủ.

- Tìm một người làm đối thủ. Hai người đứng đối mặt nhau, khoảng cách là một tầm tay.

- Cho phép đối thủ của bạn giữ vai trò chủ động. Đối thủ nâng cánh tay lên, bàn tay vươn về phía mặt bạn. Bạn đưa tay đỡ lấy cánh tay của đối thủ sao cho bàn tay của hai người, từ cổ tay trở lên, có thể xoay chuyển thoải mái. Nhắm mắt lại, thả lỏng toàn thân.

- Đối thủ từ từ xoay cánh tay theo ý muốn, tay của bạn cũng chuyển động theo như thể bị hút vào lực xoay của đối thủ. Hãy tiếp tục thả lỏng toàn thân, chú tâm cảm nhận động thái và khí lực xuất phát từ cánh tay của đối thủ; cơ thể của bạn sẽ tự điều chỉnh khí lực để duy trì tình trạng quân bình cần thiết.

- Hai đối thủ có thể thay đổi tay (trái - phải) và hoán chuyển vị thế (chủ động - bị động) tùy ý.

GHI CHÚ:

(1): Trích từ quyển "*Bản chất tôn giáo của võ thuật*", trang 44, của Sang Kyu Shim, xuaast bản năm 1990 (TG).

(2): Trích từ quyển "*Thái cực quyền - Phương pháp tự vệ và rèn luyện sức khỏe*", trang 17, của T.T. Liang, New York: Vintage, 1977 (TG).

(3): Trích từ quyển "*Lee's Modified Tai Chi for Health*" của Lee Ying-arng, Hongkong: Unicorn Press, 1968 (TG).

(4): Theo "*Thái cực quyền toàn thư*", nhà xuất bản Thể dục thể thao, 2003, do Hồng Linh biên soạn, Thái cực quyền của cả ba nhà Trần, Dương và Võ đều bao gồm trong 82 thức (ND).

Yếu Tố Đạo Ở Các Bộ Môn Võ Thuật Khác

Yếu tố Đạo được đặc biệt chú trọng trong các bộ môn võ thuật của người Á Đông. Nó thể hiện ở hai khía cạnh: tính nhân bản và nền tảng triết lý thâm sâu. Xét con người như một bộ phận của vũ trụ tổng thể, nền võ thuật truyền thống của người Á Đông phát triển trên nền tảng lý thuyết về "khí", người luyện võ phải học cách hàm dưỡng và phát huy nội lực. Các bài tập luyện khí và thiền quán là phương tiện không thể thiếu được. Vượt ra khỏi khuôn khổ các chiêu thức mang tính kỹ thuật, võ thuật đưa con người đến chỗ hợp nhất với nguồn năng lực luân chuyển trong lòng đất trời để hành động thích ứng với diễn biến của thực tại. Võ thuật là con đường giúp con người hoàn thiện nhận thức. Người luyện võ phải tu dưỡng tâm tánh, phát huy tinh thần thượng võ và nhân ái.

Nhiều môn võ truyền thống của người Á Đông đã ứng dụng các nguyên lý của Đạo gia để xây dựng nền tảng lý thuyết tâm pháp của mình. Trong số đó, bên cạnh bộ môn Thái cực quyền

xuất phát từ Trung Quốc, có Thái cực đạo (*Tae chun do*) của Triều Tiên, Nhu đạo (*Judo*) và Hiệp khí đạo (*Aikido*) của Nhật Bản, v.v... Chúng ta sẽ tìm hiểu đôi nét về các môn võ này.

NHU ĐẠO:

Jigaro Kano là người có công tập hợp và hệ thống hóa các thể võ tự vệ (*jujitsu*) cổ truyền của người Nhật Bản, thiết lập một số nguyên lý cơ bản để phát triển chúng thành một bộ môn võ thuật có phong cách đặc thù riêng. Đó là Nhu đạo (*Kodokan Judo*). Nhu đạo nhanh chóng phát triển rộng khắp đất nước Nhật Bản, rồi lan đi khắp thế giới, trở thành bộ môn thể thao được thi đấu chính thức tại các kỳ đại hội *Olympic*. Nguyên lý "Nhu thắng cương, nhược thắng cường" của Lão Tử thể hiện rất rõ trong động thái của các thể đối kháng trong Nhu đạo.

Nguyên lý chủ yếu của Nhu đạo là *không đối kháng trực tiếp với cường lực công kích*. Võ sinh Nhu đạo phải học cách cảm nhận và khéo léo vận dụng lực công kích của đối thủ để quật ngã đối thủ. Nguyên lý này được Kano đề ra và đặt tên là "Nguyên lý hiệu quả cực đại" (*The Principle of Maximum Efficiency*). Kano tin rằng nguyên lý này có tầm ứng dụng bao trùm mọi khía cạnh của cuộc sống.

Nếu đối thủ dùng lực đẩy tới và ta vận lực để đối kháng, phần thắng sẽ thuộc về kẻ mạnh (sau khi đã mất nhiều sức lực). Thay vì vậy, nếu ta chọn đúng tư thế để phát ra một lực kéo cùng chiều với lực đẩy của đối thủ, ta sẽ có cơ hội chủ động điều khiển một hợp lực (lực đẩy của đối thủ và lực kéo của ta) để dành phần thắng. Vận dụng nguyên lý ấy một cách khéo léo, võ sĩ Nhu đạo có thể quật ngã hoặc ném tung một đối thủ to lớn mà chỉ tốn một ít sức lực.

Thông thường, để phát động một lực công kích đối phương, cơ thể sẽ hao tổn năng lượng đồng thời đánh mất thế thăng bằng. Điều đó sẽ tạo cơ hội cho địch thủ phản kích và danh phần thắng. Tốt hơn là ta nên sử dụng sức lực một cách khôn ngoan và hiệu quả; *một ít sức lực được tung ra đúng hướng, đúng thế và đúng thời điểm có thể tạo ra hiệu quả rất lớn*. Rõ ràng, nguyên lý này có thể áp dụng trong mọi tình huống của cuộc sống, đặc biệt là các tình huống đòi hỏi sự cạnh tranh và đối đầu trực diện.

HIỆP KHÍ ĐẠO:

Cùng phát xuất từ các nguyên lý của Đạo gia và các kỹ thuật tự vệ *jujitsu*, Hiệp khí đạo (*Aikido*) là kết quả công trình sáng tạo của một bậc tôn sư Nhật Bản có tầm trí thức bao quát và đời sống tâm linh phong phú: *Moreyu Uyeshiba*. Với môn võ Hiệp khí đạo, Uyeshiba đã hình thành một phong cách võ thuật mang đậm ảnh hưởng của yếu tố tinh thần, vượt lên trên giới hạn thắng thua trong tình thế đối kháng. Trên tinh thần đó, *người võ sĩ đặt mình vào vị thế trung tâm, nơi phát xuất dòng năng lực tích cực, duy trì sự hài hòa, hợp nhất và an bình*. Khi sự hài hòa bị phá vỡ, võ sĩ Hiệp khí đạo can thiệp vào để phục hồi nó. Đối mặt với phong cách võ thuật ấy, địch thủ bị xoay vòng, bị khóa cứng và triệt tiêu sức đối kháng. Bước qua tuổi tám mươi, Uyeshiba vẫn có thể sử dụng môn võ ấy để khuất phục bốn đối thủ cùng một lúc.

Điểm tuyệt đích của môn võ Hiệp khí đạo là khuất phục đối thủ mà không tạo ra bất kỳ tổn hại nào cho cả hai bên. Mục đích cao nhất của võ sĩ Hiệp khí đạo là đạt đến trạng thái bình lặng, tĩnh tại và hòa hợp với vũ trụ. Mọi hành động công kích đều là tác nhân phá vỡ trạng thái hài hòa ấy, biện pháp giải quyết lý tưởng hơn cả là triệt tiêu sức công kích một cách nhẹ nhàng và hiệu quả. Võ sĩ chỉ thực sự thành công khi chuyển tình huống đối kháng thành tình thế ôn hòa một cách êm thấm. Thông qua khả năng cảm nhận xu hướng của dòng năng lực xuất phát từ đối phương cũng như từ môi trường chung quanh, võ sĩ Hiệp khí đạo học cách hòa nhập vào thực tại với động thái tích cực và đầy thiện chí.

Về mặt kỹ thuật, võ sĩ Hiệp khí đạo phải tiếp xúc, cảm nhận và hợp nhất với dòng năng lực công kích của đối phương, năng lực ấy được gọi là "ki" (nghĩa là "khí" theo ngôn ngữ Nhật Bản, xuất phát từ chữ "chi" của người Trung Quốc). Điều khiển lực tấn công sang một hướng an toàn, người võ sĩ dùng thân mình như một trục xoay, nhẹ nhàng chuyển động và cuốn đối phương đi, triệt tiêu thế công kích đồng thời kèm chế mọi khả năng phản kháng của đối phương bằng các thủ pháp khóa khớp. Chuyển động xoay vòng như múa lượn là nét đặc thù trong kỹ thuật thi triển Hiệp khí đạo.

THÁI CỰC ĐẠO:

Là bộ môn võ thuật phát triển rất mạnh trong vài chục năm gần đây, Thái cực đạo (*Tae chun do*) được hình thành trên nguyên lý hòa hợp Âm Dương, thể hiện qua các cặp động thái đối lập: tích cực và tiêu cực, công và thủ, thu và phát kinh lực, v.v... Mỗi động thái có một công dụng

riêng, cần được ứng dụng thích hợp với thời điểm, tình huống, đối tượng và trạng thái. Võ sĩ phải học cách cảm nhận tình huống và đề ra đối sách thích hợp để giải quyết vấn đề tồn tại trong tình huống ấy.

Mỗi tình huống đều cá biệt, không có hai tình huống như nhau. Có tình huống đòi hỏi võ sĩ phải lùi về, né tránh hay chịu đòn (phản ứng âm tính); có tình huống đòi hỏi võ sĩ phải phát tiết kinh lực và ra đòn công phá cương mãnh (phản ứng dương tính). Trong mọi tình huống, võ sĩ phải duy trì trạng thái cân bằng, trung hòa kinh lực của đối phương theo phản ứng tự nhiên. Bằng cách cảm nhận và hợp nhất với thực tại, võ sĩ Thái cực đạo sẽ biết cách vận dụng và phát huy kỹ năng đối kháng của mình một cách tự nhiên và thích hợp.

CHƯƠNG XVI NGHỆ THUẬT SÁNG TẠO:

Thể Hiện Cảm Nghiệm Về Đạo

Sự hòa hợp Âm Dương ở lãnh vực tâm hồn mang đến những khoảnh khắc tự tại và an lạc, khi ấy con người cảm thấy yêu thương và trân trọng cuộc đời hơn. Một số người tìm thấy sự hòa hợp này trong các hoạt động nghệ thuật như: thư pháp, thi ca, nhạc, họa, v.v... và các hình thức sáng tạo khác.(1)

Ý niệm về Đạo mang đến cho con người một nguồn cảm hứng sáng tạo vô tận. Hòa vào dòng chảy của Đạo, những nghệ sĩ có tâm hồn nhạy cảm nhận thức sự vật trước mắt một cách sâu sắc và tinh tế hơn. Trong cái nhìn trực cảm và bao dung, thế giới thực tại sẽ hiện ra đều đặn với toàn bộ đường nét hài hòa, sắc thái tinh tế của một tổng thể tương giao sinh động. Rất nhiều thế hệ nghệ sĩ, nghệ nhân đã tìm thấy nguồn hứng khởi tâm linh từ triết thuyết, con người và cuộc sống của Đạo gia. Những gì họ cống hiến cho đời vẫn còn để lại ảnh hưởng cho đến tận ngày nay.

Yếu Tố Đạo Trong Nghệ Thuật Hội Họa

Những cảm nghiệm về Đạo đã được thể hiện qua các họa phẩm của Trung Quốc từ hàng ngàn năm nay. Đạo vốn vô danh, vô hình tướng, không thể diễn tả bằng ngôn từ, con người chỉ có thể cảm nhận và chiêm nghiệm về sự vận hành của Đạo trong thế giới tự nhiên mà thôi. Hội họa, đặc biệt là hội họa theo phong cách thủy mặc của Trung Hoa, là một trong những bộ môn nghệ thuật có khả năng thể hiện những cảm nghiệm tinh tế của con người. Thông qua họa phẩm, người nghệ sĩ hiểu Đạo có thể diễn tả cái nhìn và nhận thức của mình về Đạo, về thế giới thực tại sinh động.

Khí là mạch sống của sự vật mà các nghệ sĩ Á Đông cố gắng cảm nhận và nắm bắt để có thể diễn tả cái thần của sự vật ấy qua nét bút. Khí không ngừng dịch chuyển, thể hiện ở các động thái của sự vật trong môi trường của nó. Bắt được mạch sống ấy, họa sĩ lướt ngọn bút theo nhịp rung cảm tươi nguyên, lưu lại thần thái của sự vật trên mặt giấy hay mặt lụa. Mỗi họa phẩm thể hiện cái nhìn cảm nghiệm của người nghệ sĩ trước thực tại sống động.

Theo quan niệm của các họa sĩ Đạo gia, kỹ thuật hội họa cũng bao gồm các yếu tố Âm Dương. Đơn cử một thí dụ: núi đá rắn chắc, khí thể vững vàng, có hình thái "dương", phù hợp với cách thể hiện bằng những nét bút đậm, mạnh mẽ và dứt khoát. Mây và sương mù là những sự vật có hình thái "âm", khí thể linh động, mềm mại, phù hợp với cách thể hiện bởi những nét bút phết nhòa. Trong một bức tranh, người nghệ sĩ phải kết hợp hài hòa những đường nét và sắc thái tương phản với nhau như: cứng với mềm, liên tục và đứt đoạn, thưa với dày, đậm với

nhật, sáng với tối, có với không, hư với thực, v.v... Điều này đòi hỏi người nghệ sĩ không chỉ dày công rèn luyện kỹ năng thể hiện (nghệ) mà còn phải tu dưỡng tâm tánh, hàm dưỡng khí lực để hoàn thiện tâm nhận thức và cảm xúc thẩm mỹ của mình (thuật).

Bên cạnh các họa phẩm nổi tiếng, một số nhà danh họa Trung Quốc thời cổ cũng để lại các tác phẩm bình luận nghệ thuật hội họa. Vào thời Lục Triều, Cố Khải Chí (*K'u K'ai Shih; 344-406, có tài liệu ghi 341-402*), Tông Bính (*Tsung Ping; 373-443*) và Vương Vi (*Wang Wei; 415-443*) là tác giả của những thiên "họa luận" rất đặc sắc, thể hiện một tầm nhận thức thâm sâu về triết lý Đạo gia. Vào khoảng năm 500 sau CN., Tạ Hách (*Hsieh Ho; 479-502*) biên soạn "Cổ họa phẩm lục" (*Ku Hua P'in Lu*), tập hợp các phương pháp luận của các thế hệ họa sĩ đi trước, đúc kết thành "lục pháp luận". Được các nhà lý luận nghệ thuật và một số họa sĩ sau này lý giải và tán rộng ra, "Lục pháp luận" của Tạ Hách vẫn là hệ thống lý luận chuẩn mực, có giá trị kinh điển, xứng đáng cho kẻ hậu học noi theo:

1.- *Khí vận sinh động*: Người họa sĩ phải nắm bắt và hòa nhịp với mạch sống của sự vật, không chỉ vẽ cái hình dáng bên ngoài mà phải lột tả được cái thần của sự vật.

2.- *Cốt pháp dụng bút*: Bút pháp vận dụng phải có khí lực, thể hiện được sự biến hóa của các đường nét. Điều này đòi hỏi họa sĩ phải có công phu rèn luyện bút pháp thật thuần thục để làm chủ kỹ thuật và phát huy cảm xúc nghệ thuật.

3.- *Ứng vật tượng hình*: Vẽ hình phải tương ứng với sự vật, không chỉ đảm bảo tính chân thực về mặt hình thể mà còn thể hiện được mối tương giao giữa sự vật với môi trường, giữa sự vật và cảm xúc của tác giả.

4.- *Tùy loại phú thái*: Phối màu (sắc thái) cho sự vật tùy theo giống loài của nó. Sắc thái của một vật không đơn thuần chỉ là màu sắc gắn với vật ấy mà còn là biểu tượng của hành (chúng loại xét theo quan niệm ngũ hành) mà vật ấy đang đại diện. So với hình thể, sắc thái là khía cạnh mang tính trừu tượng và giàu tiềm năng biến hóa hơn.

5.- *Kinh dinh vị trí*: Trù liệu bố cục và tiến trình thực hiện bức tranh. Trong quá trình sáng tác, các họa sĩ Trung Hoa không tiến hành giai đoạn phác thảo bố cục trước. Họ chiêm nghiệm sự vật, hình dung toàn bộ bức tranh, cân nhắc các tình huống rồi nhập thần mà vẽ, không chút ngập ngừng hay do dự. Giống như các đường kinh mạch trong cơ thể con người, mỗi đường nét, hình thể và sắc thái trong bức tranh đều có vị trí và công dụng của nó. Nếu được đặt đúng chỗ, các yếu tố này mới có thể tương giao với nhau, hình thành nên mạch sống của một bức tranh.

6.- *Truyền mô di tả*: Dựa theo hình mẫu (cảnh vật thiên nhiên hay tranh của bậc thầy) mà vẽ thoát ra. Ở đây, yếu tố học tập được xem trọng, nhưng học tập không có nghĩa là mô phỏng mà là nắm bắt tinh thần cũng như kỹ thuật thể hiện để phát huy năng lực sáng tạo của bản thân(2).

Khí vận sinh động (Chi yuan shen tung) là nguyên tắc cơ bản, bao trùm và chi phối mọi yếu tố khác trong "lục pháp luận" của Tạ Hách. Về mặt ngữ nghĩa, ta có thể hiểu khí vận sinh động là "sự xoay vần của khí phát sinh vận động". Khí tuy vô hình nhưng mạch duy chuyển của nó vẫn phụ thuộc vào nguyên lý Âm Dương tương sinh tương khắc, nguyên lý vận hành của Đạo. Khi người nghệ sĩ hòa mình vào thực tại, nắm bắt được mạch sống của vạn vật quanh mình, ngọn bút của anh ta sẽ lướt đi theo nhịp cảm xúc dâng trào, thể hiện cái thần thái sống động của sự vật trên mặt tranh. Về sau, khái niệm "khí vận sinh động" trở thành một yếu tố chuẩn mực, là cơ sở nhận định giá trị nghệ thuật của các tác phẩm hội họa tại Trung Quốc. Tranh vẽ phải lột tả được cái thần thái của sự vật, khiến cho người xem cảm nhận được hơi thở và động thái của mạch sống lưu chuyển bên trong nó.

Người nghệ sĩ chân chính, cũng như một nhà thơ thực thụ, không chú trọng đến sự tương đồng về mặt hình thức. Họ nhắm đến mục đích lột tả các mạch sống sinh động đang vận hành bên trong một hình thể, lưu lại cho người thưởng thức những cảm xúc mà họ nhận thức được khi hòa mình vào mạch sống ấy...(3)

Danh họa Cố Khải Chi đã để lại một số thiên "họa luận" nói về chủ trương "truyền thần tả chiếu" (thông qua ngoại hình mà diễn tả cái tinh thần) của mình. Ông cho rằng cảm nghiệm tương giao với tranh là cách thưởng thức nghệ thuật hội họa đúng đắn hơn cả. Mỗi bức tranh truyền thần đều có cái hồn và hơi thở của riêng nó, người thưởng thức nên thanh lọc ý tưởng, cho phép cái hồn của bức tranh tự nó lên tiếng nói và giao hòa với tâm hồn của mình.

Trải Nghiệm Sự Vận Hành Của Khí Lực Trong Tiến Trình Cảm Nhận Và Sáng Tạo

Nghệ thuật sáng tạo của Đạo gia là nghệ thuật thể hiện những cảm nghiệm của con người về thế giới thực tại, xuất phát trên cơ sở vận dụng các nguyên lý của Đạo, đặc biệt là lý thuyết về "khí". Thực tế, công dụng và vai trò của khí đối với các mặt hoạt động của con người vốn xuất phát từ quy luật vận hành của tự nhiên, tuy mang tính huyền nhiệm nhưng hoàn toàn không phải là điều kỳ bí. Con người chúng ta thường xuyên chịu tác động của dòng khí lực mà không ý thức được điều đó. Khi trò chuyện qua máy điện thoại, một số người vẫn thường cầm bút vẽ nguệch ngoạc hay viết lên một điều gì đó mà không dự định từ trước, cũng không ý thức mình đang làm gì. Điều gì, hay nói đúng hơn là cái gì, đã khiến họ hành động như thế? Bài tập "vận khí ký tên" bên dưới đây sẽ giúp bạn trải nghiệm sự vận hành của khí lực trong tiến trình cảm nhận và sáng tạo.

- Tìm chỗ ngồi gần bàn làm việc, đặt một tờ giấy lên mặt bàn, cầm bút sẵn trên tay.

- Nhắm mắt lại, thực hiện một trong những bài thực hành khí công đã được trình bày ở chương XIII.

- Khi cảm nhận được dòng khí lực trong người (cảm giác ấm nóng râm ran), hãy chú tâm tập trung vào bàn tay cầm bút của bạn cho đến khi có cảm giác khí lực tràn đầy lan đến tận các đầu ngón tay.

- Hình dung bàn tay cầm bút đang ký tên của bạn, chú tâm hình dung sự chuyển động của nét bút cho đến khi chữ ký hiện rõ trong đầu. Nếu bạn tập trung tốt, ngọn bút trên tay bạn sẽ di chuyển theo mặc dù bạn không có chủ tâm điều khiển nó.

- Thư giãn và điều hòa hơi thở. Đặt bút ký tên mình lên mặt giấy một cách thư thái và có chủ tâm.

Hãy dùng kính lúp quan sát chữ ký ấy của bạn, so sánh nó với chữ ký mà bạn đã hình dung trong đầu trước đó. Mức độ tương đồng của chúng là dấu hiệu cho biết mức độ tập trung của bạn. Hãy so sánh chữ ký ấy với những chữ ký của bạn ở những thời điểm trước đó. Một chữ ký có khí lực thường đầy đặn, vững vàng và có sức sống hơn.

GHI CHÚ:

(1): Trích từ quyển *"The Taoist Body"*, trang 158, của K. Schipper, Berkeley: University of California Press (TG).

(2): Trình bày "lục pháp luận" của Tạ Hách, người dịch xin căn cứ theo quyển *"Hội họa cổ Trung Hoa, Nhật Bản"* của Hoàng Công Luận và Lưu Yên, nhà xuất bản Mỹ Thuật, Hà Nội, 2003. Thực tế, phần phân tích của hai tác giả nói trên phù hợp và đầy đủ so với nguyên bản tiếng Anh của quyển sách này (ND).

(3): Trích từ quyển *"Creativity and Taoism"*, trang 210, của Chung-yuan Chang, New York, Harper Colophon Books, 1963 (TG).

Thuật Phong Thủy

Có một xưởng sản xuất có vấn đề về năng suất. Công nhân có vẻ uể oải, công việc tiến triển chậm chạp. Giám đốc sản xuất đã tiến hành nhiều biện pháp cải thiện tình hình nhưng không thu được kết quả đáng kể. Cuối cùng, ông ta quyết định nhờ đến sự giúp đỡ của một nhà cố vấn quản trị.

Vị chuyên gia ấy đến xưởng, quanh quẩn khắp nơi, lặng lẽ quan sát và lắng nghe, suốt buổi không nói một tiếng nào. Cuối cùng, ông ta tuyên bố rằng mình đã tìm ra nguyên nhân và đòi hỏi một ngàn đô la tiền thù lao trước khi đưa ra giải pháp. Sau khi nhận tiền, ông ta đưa ra lời khuyên hết sức ngắn gọn: "Hãy lắp cửa sổ cho khu dây chuyền sản xuất, mọi việc sẽ ổn thỏa ngay thôi".

Thoạt đầu, vị giám đốc có cảm giác như mình đã bị lừa: lời khuyên quá đơn giản nhưng lại có giá khá đắt! Tuy nhiên, ông ta cũng thực hiện đúng theo lời khuyên ấy. Chỉ sau vài ngày, không khí làm việc trong xưởng biến đổi hẳn như có phép lạ. Công nhân có vẻ tươi tỉnh hơn, công việc tiến triển nhanh chóng và trôi chảy hơn. Không khí trong lành theo các ô cửa sổ tràn vào bên trong khu sản xuất, công nhân thấy khỏe khoắn và thoải mái. Khi môi trường làm việc được cải thiện, công nhân cũng nhận ra họ đang được quan tâm. Họ làm việc tích cực và ít

phạm sai lầm. Năng suất tăng lên rõ rệt. Lúc này, vị giám đốc mới nhận ra rằng lời khuyên ấy chẳng đắt giá chút nào!

Xét theo lý thuyết phong thủy, giải pháp "lắp cửa sổ" đơn giản ấy đã khai thông dòng lưu chuyển của khí, mang sinh khí vào và tống khứ trọc khí ra khỏi khu sản xuất. Dòng khí ấy là chiếc cầu nối giúp công nhân trong xưởng duy trì nhịp sống hài hòa với thế giới tự nhiên bên ngoài.

Thuật phong thủy (*Feng shui*) phát huy công dụng trong lãnh vực quy hoạch môi trường và thiết kế nội ngoại thất cho các công trình xây dựng. Mục đích của nó là thiết lập một môi trường sống tốt lành cho con người dựa trên cơ sở phối hợp hài hòa ảnh hưởng của các thể lực tự nhiên. Là những người rất nhạy cảm với tác động của khí, các chuyên gia phong thủy có khả năng phát hiện ra những động thái tinh tế của dòng khí lưu chuyển trong môi trường. Những động thái này thay đổi tùy theo ảnh hưởng của địa hình, phong thổ, cấu trúc nhà cửa, phòng ốc, vật dụng nội thất, mật độ cư trú, thói quen sinh hoạt và làm việc của con người, v.v... Từ xưa, người Trung Hoa cổ đã chiêm nghiệm và phát hiện ra những nguyên lý ứng dụng trong lãnh vực quy hoạch và thiết kế không gian sống. Trải qua quá trình gạn lọc theo thời gian, những khái niệm và nguyên lý có giá trị hiện dụng đã được tích lũy lại, hình thành nên cơ sở lý thuyết của thuật phong thủy ngày nay.

Quá Trình Phát Triển:

Về mặt ngữ nghĩa, phong thủy có nghĩa là gió và nước, đại diện cho các thể lực tự nhiên trong thế giới của chúng ta. Về mặt nguồn gốc, thuật phong thủy có thể xuất phát từ thuật phù thủy của các chi phái Đạo giáo nguyên thủy. Mặc dù thuật phù thủy của người Trung Hoa cổ được hình thành trên cơ sở mê tín dị đoan, nó cũng bao gồm một số yếu tố mang tính thực nghiệm khoa học. Cũng giống như các bộ môn khoa học ngày nay, thuật phù thủy ngày xưa cũng nghiên cứu và tìm cách chế ngự các thể lực tự nhiên. Tuy nhiên, khái niệm "các thể lực tự nhiên" ở thời hiện đại tách biệt rõ hai yếu tố: tự nhiên và siêu nhiên. Theo đà phát triển của khoa học, con người ngày nay đã tìm ra cách lý giải một số hiện tượng siêu nhiên, các hiện tượng ấy lại được xem là kết quả của quá trình vận hành của các thể lực tự nhiên.

- Quyển sách đầu tiên về thuật phong thủy ra đời tại Trung Quốc vào khoảng năm 600 sau CN. Được gọi là *Water-Dragon Classic* (Thủy Long Kinh?), quyển sách này là công trình nghiên cứu và phân loại năng lực của nguồn nước đối với khu vực đất đai thuộc phạm vi ảnh hưởng của nó.

- Vào khoảng năm 850, Dương Quân Tùng (*Yang Yun Sung*) một học giả nguyên cứu thuật phong thủy tại cung đình, viết sách hướng dẫn về cách phân loại và chọn lựa địa thế, góp phần sáng lập ra trường phái Hình thế (Trường phái Giang Tây).

- Hai thế kỷ sau, trường phái La Bàn ra đời, lý giải tính chất của bề mặt đất đai và tác động của nó đối với công tác xác định vị trí thích hợp các công trình xây dựng.

- Thời Bắc Tống (920-1126), trường phái Ốc Vũ (trường phái Phúc Kiến) phát triển, đưa vào thuật phong thủy cơ sở phân tích chu kỳ và các chiều hướng biến động.

Tuy xuất phát từ thuật phù thủy, xem trọng các thể lực siêu nhiên, phong thủy là một đạo thuật đã trải qua quá trình thực nghiệm, tích lũy và gạn lọc suốt hàng ngàn năm. Thực tế, nó vẫn đang phát triển cùng thời đại, mang đến những lợi ích thiết thực cho đời sống con người ngày nay.

Nền Tảng Nguyên Lý:

Cũng giống như phần lớn các bộ môn đạo thuật khác của người Trung Hoa, thuật phong thủy được xây dựng trên cơ sở nguyên lý "vạn vật đồng nhất thể": *con người và vũ trụ là một, Đạo là một cái tổng thể ấy (Thái Nhất)*. Các chuyên gia phong thủy ngày nay đều thừa nhận nguyên lý ấy. Bởi vì con người và môi trường sống là một, mọi động thái của môi trường đều ảnh hưởng đến hoạt động sống của con người. Khi sự hài hòa trong quá trình vận hành của các thể lực tự nhiên bị phá vỡ, những ảnh hưởng tiêu cực sẽ phát sinh.

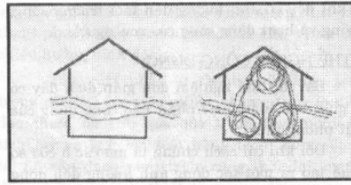
Sự sống phải tiến triển hài hòa, dòng khí của đất trời phải luân chuyển không ngừng. Mọi yếu tố tác động đến dòng chuyển động tự nhiên của khí đều có ảnh hưởng đến môi trường sống, sự sống và hoạt động sống của con người.

Thế Nghiệm Công Dụng:

Bài tập thế nghiệm đơn giản dưới đây có thể giúp bạn hiểu được phần nào công dụng của

thuật phong thủy.

Đôi khi cái cách chúng ta mở các ô cửa sổ có thể tạo ra một tác động ảnh hưởng đến dòng khí lưu chuyển trong ngôi nhà của bạn. Nếu hai ô cửa sổ bên hông nhà đối diện nhau, luồng khí sẽ xuyên suốt ngôi nhà mà không có cơ hội di chuyển vòng quanh không gian nội thất bên trong. Trong trường hợp này, các chuyên gia phong thủy đề xuất giải pháp khá đơn giản: *dựng một bức tường hay một bức bình phong chắn ngang đường di chuyển của luồng khí qua hai ô cửa sổ (xem hình vẽ bên dưới)*. Bằng cách này, trên đường đi của nó, dòng khí sẽ phải di chuyển vòng quanh khuôn viên bên trong ngôi nhà, cung cấp sinh khí và cuốn đi trực khí ra khỏi không gian sống ấy.



Tạo luồng khí lưu thông trong nhà

Nghệ Thuật Kiến Trúc Hữu Cơ

Thực tính của một gian phòng được xác lập trong khoảng không gian được bao quanh bởi mái trần và những bức tường, không phải là bản thân mái trần và những bức tường ấy.

- Okakura.(1)

F. L. Wright(2), người khai sáng khái niệm kiến trúc hữu cơ (*organic architecture*), đã phát triển ý thức kiến trúc mang tính cách mạng của mình trên cơ sở của một số nguyên lý cơ bản. Thoạt đầu, Wright cứ đinh ninh ông là người đầu tiên khám phá ra các nguyên lý ấy. Mãi cho đến khi có người tặng cho ông quyển sách "Trà Thư" (*The Book of Tea*) nổi tiếng của tác giả K. Okakura, ông mới nhận ra rằng những nguyên lý ấy đã được Lão Tử đề cập đến từ hơn hai ngàn năm trước! Phát hiện ấy dập tắt niềm tự hào của Wright, nhưng sau đó ông đã lấy lại sự tự tin khi nhận thức ra rằng chính ông là người đầu tiên vận dụng những ý tưởng tuyệt vời ấy trong đời sống xã hội hiện đại.

Tôi đã từng nghĩ về mình như một người tiên phong, nhưng thực tế thì không được như vậy. Phải mất nhiều ngày, tôi mới khôi phục được lòng tự tin. Điều đó xảy ra khi tôi bắt đầu nảy ra ý nghĩ: Rốt cuộc, ai là người xây dựng nó? Ai là người biến ý tưởng ấy thành hiện thực? Không phải Lão Tử hay bất kỳ ai khác thực hiện điều đó. (Trích trang 123, tác phẩm "Ngôi nhà thiên nhiên" của F. L. Wright).

Nghệ thuật kiến trúc hữu cơ đã cụ thể hóa các ý tưởng có giá trị xuyên thời gian. Với nghệ thuật kiến trúc ấy, các khái niệm cơ bản trong triết lý của Đạo gia: thuận thiên, thuận phác, huyền đồng, hợp nhất... đã được thể hiện dưới các hình thái cấu trúc hiện đại. Không gian bên trong, khoảng hư không diệu dụng của Đạo, được thiết kế với sự chú trọng đặc biệt, tạo điều kiện cho khí, dòng sinh lực của đất trời, lưu chuyển và hình thành nên sức sống cho công trình xây dựng. *Khoảng không gian bên trong một tổng thể có vai trò chủ đạo, các chi tiết cấu thành khác (tường, trần, hoa văn trang trí, v.v...) chỉ là yếu tố hỗ trợ.* Điều đó hoàn toàn phù hợp với lời dạy của Lão Tử: "*Hữu chi dĩ vi lợi, vô chi dĩ vi dụng*".

Sự tương quan giữa cấu trúc ngôi nhà và vị thế của nó là yếu tố không thể tách rời khỏi khái niệm kiến trúc hữu cơ. Wright cho rằng *một ngôi nhà hữu cơ phải có cấu trúc đơn giản, sử dụng vật liệu tự nhiên, tạo cảm quan thân thiện với môi trường chung quanh và chủ nhân của nó.* Trong quá trình thiết kế, những yếu tố ấy được cân nhắc và tính toán một cách hợp lý.

Wright chủ trương giới hạn và thu hẹp các chi tiết trang trí, chỉ giữ lại những gì có công dụng thiết thực đối với ngôi nhà hay gian phòng. Ngay cả những ngọn đèn gắn trên tường hay trần, nếu không thực sự cần thiết, cũng nên loại bỏ. Các bức tường, trần, và sàn gắn kết nhau như một tổng thể, không phải là các bộ phận chấp vá. Tính hợp nhất tổng thể, về mặt cấu trúc cũng như chức năng, là điểm nổi bật trong những mẫu thiết kế của Wright. Ông tin rằng *thực*

tính của ngôi nhà tồn tại trong mối tương quan tổng thể chứ không phải từ các đường nét chi tiết của nó. Giống như Lão Tử phát hiện chỗ hữu dụng của khoảng trống rỗng trong lòng chiếc bát, Wright đã tìm thấy và nỗ lực phát huy chức năng cũng như công dụng của khoảng hư không trong lòng một ngôi nhà.

Ý tưởng về nghệ thuật kiến trúc hữu cơ, ý tưởng cho rằng thực tính của một ngôi nhà tồn tại ở khoảng không gian bên trong, rằng chúng ta không cần thiết phải giam mình trong khối kiến trúc cầu kỳ và hào nhoáng, không phải là sản phẩm tinh thần của Phương Đông mà thôi.. (Trích trang 222, tác phẩm "Ngôi nhà thiên nhiên" của F. L. Wright).

Với ý tưởng kiến trúc của mình, Wright muốn giúp những người đang muốn sở hữu một ngôi nhà thực hiện được ước mơ chính đáng ấy. Ông đã đề xuất những mẫu thiết kế nhà theo phong cách kiến trúc hữu cơ, giá cả phù hợp với mức thu nhập của giới trung lưu. Đầu thế kỷ 20, ông đưa ra những mẫu thiết kế đầu tiên có thể cho phép xây dựng một ngôi nhà với cái giá rất thấp là 5,000 đô la! Ông tiếp tục sự nghiệp sáng tạo theo đuổi mục đích nói trên cho đến tận cuối đời. Trang Tử ngày xưa đã từng viết rằng nếu con người có thể sống một cách giản dị, họ sẽ tìm thấy hạnh phúc và sự mãn nguyện trong đời. Vị hiền triết Trung Hoa ấy mở ra viễn cảnh về một xã hội tốt lành, nơi mà mỗi người có được một đời sống an lạc và bình dị. Về phần mình, kiến trúc sư Wright đã nỗ lực cống hiến suốt nửa đời người để thực hiện lý tưởng đó.

Wright cũng cho rằng các mẫu thiết kế theo khái niệm kiến trúc hữu cơ phải có tính cá biệt, không thể trùng lặp với nhau. Mỗi ngôi nhà phải được thiết kế phù hợp với nhu cầu sống và sinh hoạt của chủ nhân, phù hợp với môi trường chung quanh và phát huy tối đa chức năng của các phần không gian bên trong. Ông đã gắn kết khái niệm "công trình kiến trúc" với các điều kiện cấu thành nên nó; *mỗi công trình kiến trúc là một nguyên bản độc nhất, là sản phẩm được tạo ra để đáp ứng phù hợp với tình hình thực tế.* Yếu tố hòa hợp (với điều kiện tự nhiên) trở thành động lực thúc đẩy hoạt động sáng tạo của Wright, cũng là yếu tố mang đến sự thành công trong sự nghiệp của ông. Theo cách nói của Đạo gia, hợp nhất với thực tại là thái độ sống thực tế và minh triết hơn cả.

Như một Đạo gia thực thụ, Wright nhận thức rõ ràng *mỗi công trình kiến trúc là hình thức biểu hiện của một tính năng sử dụng cụ thể.* Theo quan niệm của ông, tính năng và hình thức không tách rời khỏi nhau, chúng vốn là một. Sự kết hợp giữa cấu trúc hình thái và tính năng sử dụng tạo nên tổng thể ngôi nhà, một không gian sống của con người.

Nếu như hình thức thực sự "theo sau tính năng", đúng như cách nói của người xưa, điều đó hướng chúng ta đến cách lý giải trực tiếp rằng hình thức và tính năng vốn chỉ là một. Đó là cách lý giải đúng đắn duy nhất. Trên cơ sở lý giải đó, từ trước đến nay tôi cố gắng loại bỏ những vật trang trí riêng lẻ và phức tạp nhằm tạo ra ấn tượng về một bề mặt liên tục trải dài, không có sự phân cắt. (Trích trang 39, tác phẩm "Ngôi nhà thiên nhiên" của F. L. Wright)

Liên tục là động thái vận hành của một tổng thể thống nhất, động thái vận hành của Đạo. Với các mẫu thiết kế của mình, Wright tạo ra một không gian sống có tính hợp nhất dàn trải và xuyên suốt, không bị ngắt quãng bởi các chi tiết rời rạc. Thậm chí ông còn có ý định lắp cố định đồ gỗ nội thất vào khung sườn nhà để hạn chế sự xáo trộn và duy trì tính hợp nhất của một tổng thể.

Thực ra, "hình thức theo sau tính năng" (*form follows function*) là khái niệm do Horatio Greenough, điêu khắc gia Hoa Kỳ, đề xuất từ trước năm 1850(3). Theo Greenough, cái đẹp không phải là hình thức lý tưởng mà ta có thể sao chép và áp đặt theo một số chuẩn mực bên ngoài nào đó. Sự hài hòa giữa hình thể và tính năng tiềm tàng của nó mới chính là nguồn gốc phát sinh cái đẹp nơi mọi sự vật.

Con người nhận ra cái đẹp nơi hình thể khi hình thể ấy bộc lộ trọn vẹn tính năng của nó. Thí dụ: chúng ta cảm nhận nét thon thả và duyên dáng của một con ngựa Ả Rập trong những bước phi dũng mãnh. Quá trình cảm nghiệm tương tự cũng xảy ra khi chúng ta đánh giá vẻ đẹp của một chiếc xe hơi thể thao đắt tiền. Cùng với tính năng tiềm tàng, mỗi hình thể đều có vẻ đẹp và nét độc đáo của riêng nó. Trong con mắt của chúng ta, một con ngựa già yếu sẽ có vẻ xấu xí, trừ phi nó là con vật cưng đã cùng chia sẻ với chúng ta những tháng ngày tươi đẹp. Điều tương tự cũng xảy ra đối với một chiếc xe hơi cũ nát và lỗi thời. Thực tế, con người chúng ta luôn cảm nhận về cái đẹp dựa trên sự hài hòa giữa hình thể và chức năng.

Theo quan niệm của Đạo gia, cái đẹp nằm trong bản chất nội tại của sự vật. Con người nhận

ra cái đẹp khi bắt gặp bản chất nội tại của sự vật, khi hình thức của sự vật hé lộ động thái phát triển tiềm năng nội tại của nó theo xu hướng tự nhiên. Bản thân sức sống là nét đẹp tự nhiên trong đời, hình thức nghệ thuật thể hiện sức sống phải bao hàm yếu tố sinh động.

Một mẫu thiết kế đẹp có giá trị vượt ra khỏi công dụng về mặt hình thể. Sự hài hòa giữa phong cách thể hiện và tiềm năng thực sự của ngôi nhà có khả năng tác động đến đời sống và nhận thức của chủ nhân. Những món vật dụng trang trí, nếu không phù hợp với tinh thần thống nhất tổng thể của mẫu thiết kế, sẽ phá vỡ sự hài hòa ấy và gây ra cảm giác khó chịu. Bản năng sẽ cho chúng ta biết điều đó. Chúng ta sẽ cảm thấy một cái gì đó mất cân đối, không phù hợp hoặc gây nên sự xáo trộn. Là một phần trong môi trường sống, con người luôn cảm nhận và giao hòa với không gian và nhịp sống quanh mình. Chúng ta có cảm giác bình an, thư thái và tự tại trong một môi trường sống hài hòa, thoáng đãng và ít biến động. Yếu tố hài hòa, tính hợp nhất của các chi tiết trong một tổng thể, trở thành yếu tố thẩm mỹ, tiện ích và có giá trị chuẩn mực đối với các bộ môn nghệ thuật, đặc biệt là nghệ thuật kiến trúc.

Greenough tin rằng, từ các nguyên lý vận hành của cuộc sống, con người có thể rút ra được những nguyên tắc thiết kế tổng quát để hình thành nên cơ sở lý thuyết dành cho các loại hình thiết kế mỹ thuật. Ông không có ý định khuyến khích các nhà thiết kế loại bỏ những chi tiết cần thiết. Đơn giản là thành quả của quá trình đánh giá thực tại và gạt bỏ những gì không thực sự cần thiết. F. L. Wright đã đón nhận và phát huy ý tưởng của Greenough trong sự nghiệp kiến trúc của mình. Hãy loại bỏ những chi tiết dư thừa, hãy để hình thái tổng thể thể hiện chính nó, Wright đưa ra lời khuyên như thế.

Biết cái gì nên loại bỏ và cái gì nên thêm vào, biết thêm bớt ở đâu và bằng cách nào... Ôi, đó là kết quả của một quá trình tích lũy tri thức về sự đơn giản để đạt đến khả năng vận dụng và thể hiện một cách tự do. (Trích trang 37, tác phẩm "Ngôi nhà thiên nhiên" của F. L. Wright)

Đơn giản là tính cách chủ đạo trong nghệ thuật thể hiện của kiến trúc sư F. L. Wright trong thế kỷ thứ XX, là tiêu chuẩn thẩm mỹ của điêu khắc gia H. Greenough trong thế kỷ thứ XIX, cũng là quan niệm sống của Đạo gia, của những con người trân trọng đời sống thuần phác, hòa hợp với thiên nhiên. Theo dòng thời gian, mặc dù những cảm nghiệm của con người về nghệ thuật được thể hiện và lý giải theo nhiều cách khác nhau, tất cả đều hướng về mục đích hòa nhập vào dòng chảy của cuộc sống, hợp nhất với thực tại.

GHI CHÚ:

(1) Trích từ "Ngôi nhà thiên nhiên" - *The Natural House*, trang 223, của F.L. Wright. New York: Meridan Books. 1970 (TG).

(2) **Frank Lloyd Wright** (1869-1959): Kiến trúc sư Hoa Kỳ, người đã phát triển khái niệm "Kiến trúc hữu cơ", hình thành các công trình xây dựng có ấn tượng như thể chúng phát triển một cách tự nhiên trong khung cảnh môi trường chung quanh. Các mẫu thiết kế của ông, với những đường thẳng dài và thấp đặc trưng, đã tạo được ảnh hưởng rất lớn đối với nghệ thuật kiến trúc và xây dựng tại Hoa Kỳ (ND)

(3) Căn cứ theo quyển "Hình thức và tính năng: Nhận định nghệ thuật của Horatio Greenough" của H. Small, Berkeley & Los Angeles: University of California Press (TG).

CHƯƠNG XVII

HỢP NHẤT VỚI THỰC TẠI:

Tìm Về Nhịp Sống Quân Bình

*Không phải là năng lực siêu nhiên,
trực giác là món quà thiên nhiên ban tặng
cho con người. Cũng giống như khả năng đi*

Nhu Thuận: Đối Diện Với "Cái Không Biết"

Đối mặt trước biến động, con người thường nôn nóng làm một điều gì đó ngay lập tức. Tuy nhiên, nỗ lực tạo ra sự thay đổi thường kích phát mầm móng xung đột dẫn đến tình trạng mất quân bình. Đạo gia đối mặt trước biến động với một tâm thế khác hẳn: Nhu thuận.

Khi chúng ta bình tĩnh đón nhận biến động, hòa mình vào tình huống thực tại, cuộc sống tự nhiên sẽ hoàn tất những gì còn lại. Thay đổi trong đời là chuyện tất yếu, nó đến rồi qua đi, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Tiến trình sống là một dòng chảy liên tục, cuốn mọi vật vào vòng sinh, trụ, di, diệt. Hãy đặt lòng tin vào tiến trình ấy, chân thành thực hiện phần đời của bạn và cho phép những đổi thay trong đời hoàn tất phần việc của nó.

Hãy từ bỏ thói quen khuấy động cõi lòng bình lặng của bạn mỗi khi đối mặt trước những biến động trong đời. Thiên tính, bản chất nội tại của con người, luôn hiện hữu trong tiến trình sống; nó cần được giữ trong trạng thái bình lặng tự nhiên. Mỗi sự việc trong đời đều có mục đích và động cơ của nó; đừng vì tư tâm riêng mà động đến đài thiêng (thiên tính). Hãy tĩnh táo hòa mình vào thực tại và hành động thuận theo thiên tính. Há chẳng phải chính vì dục vọng riêng tư mà con người vẫn thường tạo ra những xáo trộn không cần thiết và trái với xu hướng tự nhiên? Đạo gia chủ trương vô vi cốt để ngăn ngừa những xáo trộn không cần thiết và trái với tự nhiên như thế.

Nhu thuận là thái độ sống minh triết, tin cậy và trân trọng tiến trình của sự sống. Nhu thuận là hợp nhất với Đạo, là bước nhảy đưa chúng ta vào thực tại, đối mặt với những điều bất khả tri. Thói thường, người ta khó lòng thừa nhận rằng không biết, chẳng biết rằng cái không biết mới là cái biết chân thực nhất. Chúng ta chỉ có thể đối diện với "cái không biết" khi đã giải thoát khỏi mọi tri kiến. Hãy đón nhận thực tại như một đứa trẻ thơ mở to mắt ngắm nhìn thế giới. Trong trạng thái ấy, con người thực sự sống với thiên tính nơi mình. Trong trạng thái đó, mọi vấn đề sẽ tiêu biến đi một cách huyền nhiệm.

Milton Erickson là một trong những nhà cải cách có tiếng tăm trong giới chuyên gia liệu pháp thôi miên (*hypnotherapists*). Ông có những phương cách vận dụng năng lực bản thân rất đặc sắc và khác thường. Khi gặp phải tình huống bế tắc trong quá trình điều trị bệnh nhân, ông thường tìm cách đánh thức năng lực sáng tạo của mình. Nhiều lúc, ông tự đưa mình vào trạng thái hôn mê(2) trước khi gặp lại người bệnh đã đưa ông vào tình huống bế tắc. Bằng cách đó, ông tự đặt mình vào tâm trạng của người "không biết gì", thậm chí không nhớ bệnh nhân ấy là ai. Erickson tin rằng phương pháp "lãng quên" ấy sẽ kích hoạt những tiềm năng mới của bản thân. Ra khỏi trạng thái hôn mê, ông đón nhận bệnh nhân như tiếp đón người lần đầu tiên gặp mặt, khởi sự tìm hiểu bệnh trạng của họ lại từ đầu. Thông thường, điều đó đã giúp ông tìm thấy những ý tưởng và giải pháp mới, mang đến hiệu quả bất ngờ trong quá trình điều trị.

Lần tiếp xúc đầu tiên thường mang đến cho chúng ta những ấn tượng trực cảm rất rõ ràng về đối tượng. Trái qua những lần tiếp xúc sau đó, ấn tượng ban đầu sẽ phai nhòa dần, thậm chí sẽ biến dạng đi. Chân thành đối diện với "cái không biết", chúng ta sẽ hòa mình vào thực tại cho phép bản thân phát huy năng lực trực nhận của nó.

Trong mọi tình huống, nếu tĩnh táo đặt mình vào tâm trạng của người "không biết" chúng ta có thể phát hiện ra nhiều khả năng và giải pháp tích cực và sáng tạo. Tri kiến, kiến thức và quan niệm đã định hình từ trước, có khả năng tách chúng ta ra khỏi thực tại, phân cắt năng lực cảm nhận của chúng ta, hạn chế phạm vi phát hiện những cơ hội và giải pháp mới. Hãy rèn luyện thói quen đối mặt với những gì mình không biết, mở rộng tầm lòng đón nhận và cảm nhận thực tại. Thực tế, trẻ con thường mạnh dạn và sáng tạo hơn người lớn; chúng chấp nhận trải nghiệm một cách vô tư và chưa biết đến các quy tắc kèm chế phát sinh từ đời sống xã hội.

Trong tâm trạng "không biết gì", con người có thể rèn luyện khả năng phát huy công dụng của các hoạt động vô thức. Hãy đặt lòng tin vào năng lực trực giác của bạn. Mỗi người chúng ta đều có thể vận dụng năng lực trực giác để giải quyết những vấn đề trong cuộc sống. Tất cả những gì chúng ta cần phải làm là mở rộng tầm lòng để đối mặt với "cái không biết", đồng thời

chiêm nghiệm và xem xét lại những gì mình đã biết. Theo quan niệm của Đạo gia, con người không cần phải tích lũy quá nhiều kiến thức. Nếu không được "tiêu hóa", kiến thức sách vở cũng là một chướng ngại.

Trong cuộc sống đời thường, bạn nên dành một ít thời gian để nhìn ngắm và khám phá thế giới chung quanh trong tâm trạng của một người "đang đặt chân trên vùng đất lạ". Bạn có thể thực hiện điều này khi đi dạo một mình trên đường phố, trong công viên hay tham quan một viện bảo tàng. Hãy nhìn ngắm và quan sát mà không cần đặt ra mục đích gì, không cần phải phân tích hay lý giải bất cứ điều gì cả. Tất cả những điều bạn cần làm là cảm nhận và tuân theo tiếng nói của lòng mình.

Kiến Thức Và Sự Thông Thái

Phương pháp thông thường để tìm hiểu mọi sự việc là định nghĩa và phân loại nó. Để giải quyết một vấn đề, người ta thường nhận định tình huống, vạch ra các mục tiêu, xác định mục đích tối hậu và các biện pháp cần phải áp dụng theo một trình tự cụ thể.

Trong thời đại hiện nay, khi cơ hội và các phương tiện học tập được cải thiện liên tục, rất nhiều người đã ngộ nhận tích lũy kiến thức với sự thông thái. Thực ra, tích lũy kiến thức không phải là thông thái. Có nhiều người sở hữu một lượng kiến thức khổng lồ, tích lũy được trong quá trình học tập qua sách vở và trường lớp, trở thành những "pho tự điển sống" có khả năng cung cấp những thông tin về một số lãnh vực nào đó. Tuy nhiên, tất cả lượng kiến thức ấy chẳng giúp ích gì, nếu không muốn nói là gây cản trở, đối với quá trình hợp nhất và phát huy năng lực tinh thần để cảm nhận thực tại. Sự thông thái của con người thể hiện ở khả năng nhận định và lý giải vấn đề một cách đúng đắn và sáng suốt - một dạng năng lực tinh thần rất gần với hoạt động trực nhận và hòa nhập vào thực tại. Một người thông thái không nhất thiết phải là người có học vị cao và trí nhớ phi thường. Đạo gia không khuyến khích con người tích lũy kiến thức, phản đối mọi hình thức tranh biện bằng ngôn từ trí xảo. Bàn về lẽ Đạo, Lão Tử khẳng định: "*Hy ngôn tự nhiên*". Viết ra cả một bộ sách diễn giải những tư tưởng uyên áo của Đạo huyền, Trang Tử cũng than rằng: "*Ta biết tìm đâu ra người biết quên lời để cùng nhau đàm luận!*"

Khác với khả năng uyên bác, sự thông thái thể hiện ở khả năng vận dụng tri thức và ứng phó linh hoạt trước những yêu cầu của cuộc sống. Nó giúp chúng ta biết khi nào nên bắt tay hành động, khi nào nên lùi lại cho sự việc tiến triển theo trình tự tự nhiên và hoàn tất mục đích của nó. Ngay cả các bậc cha mẹ hiểu biết cũng ý thức được rằng đôi khi họ nên lùi lại, cho phép con cái phát triển tính tự lập và hình thành nhân cách. Thực tế, điều đó không dễ chấp nhận và thực hiện. Thí dụ: Tập cho trẻ con tự mặc quần áo là điều cần thiết, nhưng nếu như đứa trẻ mặc quần áo quá chậm trong khi bạn đang vội thì sao? Làm hộ cho trẻ sẽ đáp ứng nhu cầu của tình thế nhưng cho phép trẻ tự học hỏi và phát triển có thể mang đến lợi ích lâu dài.

Hợp nhất với Đạo không phải là con đường tích lũy kiến thức và nỗ lực hành động; nó là con đường đối mặt với "cái không biết" và thực hành "vô vi". Nhu thuận là hợp Đạo.

Nhu Thuận: Tìm Về Nhịp Sống Quân Bình

Thông thường bực tức và nóng giận là hình thức biểu hiện của sự thất vọng khi sự việc không diễn ra hoàn hảo như mong đợi. Chúng ta bực tức với sai lầm của chính mình: "Đáng ra ta không nên xử sự như thế!" Chúng ta cáu giận vì sự bất toàn của con người, chúng ta sẽ thông cảm với bản thân và người khác hơn. Thông cảm là bước đầu tiên trên con đường hiểu biết và trân trọng dòng chảy của cuộc đời.

Khi tình huống cho phép, hãy dành thời gian để lặng lẽ chiêm nghiệm vấn đề mà bạn phải đối mặt. Đừng vội tìm câu trả lời hay đề ra một giải pháp. Hãy lặng lẽ chờ đợi; đặt lòng tin vào năng lực tuệ giác nơi mình, đừng e ngại khi phải đối diện với "cái không biết". Không biết là một khoảng hư không mù mờ, là khoảng trống nằm trong dòng chảy của sự sống. Hãy tỉnh táo nhận diện và thừa nhận nó; đó là tất cả những gì bạn phải làm để kích hoạt các tiềm năng tinh thần đang ngủ quên trong tâm thức. Câu trả lời và giải pháp sẽ tự tìm đến với bạn. Thiên nhiên sẽ hoàn tất những gì còn lại; dòng chảy của sự sống vốn biết cách điều chỉnh chính nó.

Theo quan niệm của Đạo gia, "cái không biết" là khoảng hư không dành cho những tiềm năng sáng tạo. Hư không có Đức dung chứa; phản phục là động thái của Đạo, quân bình là xu

hướng của Đạo. Khi đối mặt với "cái không biết", chúng ta đã hợp nhất với thực tại, với động thái nhu thuận, cho phép toàn bộ năng lực tinh thần hòa nhập vào dòng chảy của cuộc sống, tạo nên một bước nhảy về mặt nhận thức. *Câu trả lời hay giải pháp sáng tạo cho một vấn đề chính là kết quả của khả năng nhận định vấn đề ấy trên cơ sở của một tầm nhận thức mới.* Đó là một tiến trình huyền nhiệm nhưng hoàn toàn không mang tính siêu nhiên.

Trong các mối quan hệ đối nhân xử thế, nhu thuận được thể hiện thông qua thái độ "bất tranh". Lão Tử viết: *"Thiên chi Đạo: Bất tranh nhi thiên thắng, bất ngôn chi thiên ứng, bất triệu nhi tự lai, xiển nhiên thiên mưu"* (Đạo của Trời: Không tranh mà lại thắng, không nói mà có kẻ nghe, không gọi mà tự đến, thông thả mà xong việc). Cảm thông với sự bất toàn của mình sẽ tạo ra cơ hội cảm thông với sự bất toàn của người khác; tôn trọng bản chất của người khác. Bất tranh là động thái mang đến sự quân bình về mặt nội tâm, hướng đến sự dung hòa những điểm bất đồng. Trên tinh thần "bất tranh", chúng ta thể hiện sự tôn trọng nhu cầu của bản thân cũng như của người khác, tinh táo và chủ động nương theo nhu cầu của người để thành tựu mục đích của mình. Lão Tử dạy: *"Thiện dụng nhân giả vi chi hạ, thị vị bất tranh chi đức, thị vị dụng nhân chi lực, thị vị phối thiên cổ chi cực"* (Khéo dùng người là hạ mình mà giúp, đó là cái đức bất tranh, là cái thuật dùng người, là điểm tuyệt đích trong mối tương giao giữa trời đất).

Thừa nhận sự bất toàn của con người là bước khởi đầu tốt lành trên con đường tìm về nhịp sống quân bình. Thực tế, con người không thể có được sự toàn hảo khi trong lòng còn chất chứa tham dục, tư tâm và thiện kiến. Dầu là hoàn hảo, bản tánh minh giác của chúng ta cũng cần có khoảng trống trong dòng tư tưởng, tạo điều kiện cho các tiềm năng kỳ diệu của nó, Nhu thuận là bước nhảy về mặt nhận thức, mở ra một khoảng trống trong dòng tư tưởng, tạo điều kiện cho các tiềm năng tinh thần tham gia vào tiến trình cảm nhận và hợp nhất với thực tại. Vì thế, Đạo gia khuyên chúng ta không nên cưỡng cầu, nóng vội và manh động khi đối mặt với các vấn đề trong cuộc sống. Hãy mở rộng tấm lòng và dành đủ thời gian để đón nhận thực tại. Hãy kiên nhẫn chờ đợi; dòng chảy của sự sống biết cách tự điều chỉnh để đưa bạn về nhịp sống quân bình. Khi ấy, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời và giải pháp thích hợp.

Quân Bình Trong Đời Sống Tinh Thần

Đời sống xã hội ngày nay chú trọng đến sự phát triển trí lực dựa trên các hoạt động ý thức, chèn ép các hoạt động tinh thần mang tính vô thức. Khi khuynh hướng này phát triển quá mức, nó tạo ra một sự mất quân bình trong đời sống của con người. Mọi sự thái quá đều ươm mầm phản phục. Khi con người dồn ép nội tâm và tập trung tinh thần để phát triển trí lực, các vấn đề sẽ nảy sinh, bất chợt và hầu như không vì lý do nào cả. *Carl Jung*(3) phát biểu: *"... dưới sự thúc ép của một áp lực thiên lệch và độc đoán, khi ý thức của một con người vượt xa khỏi những hình ảnh nguyên sơ của anh ta, sự suy sụp tinh thần xảy ra"*(4).

Các phòng trị liệu tâm lý ngày nay thường xuyên tiếp nhận những con người đã chối bỏ một phần tính cách của họ trong quá trình phát triển một số tính cách khác. Phần lớn là những người thuộc lứa tuổi trung niên, một số đã thành đạt, có địa vị và tiếng tăm trong xã hội. Vấn đề của họ là sự buồn chán, phiền muộn và bất mãn trong đời sống cá nhân.

Để tìm thấy hạnh phúc, con người phải chấp nhận bản thân mình một cách trọn vẹn. Các cung bậc tính cách của con người được thể hiện thông qua nhiều trạng thái thuộc phạm vi ý thức lẫn vô thức. Sự hòa hợp giữa các tính cách này, cũng giống như sự hòa hợp giữa các yếu tố Âm Dương, cần phải được duy trì trong cuộc sống một cách tự nhiên. Một tinh thần lành mạnh là kết quả của sự phát triển hài hòa các tính cách, khi cá nhân cho phép chúng bộc lộ một cách tự nhiên và tin tưởng vào tiến trình phát triển của chúng. Hãy học cách sống với toàn bộ cung bậc tính cách của bạn, *thừa nhận sự tồn tại bình đẳng của các tính cách ấy* để ngăn ngừa những cuộc xung đột nội tâm. Đời sống tinh thần của con người phải được duy trì trong nhịp dao động quân bình, giống như dòng nước liên tục duy trì độ phẳng bề mặt của nó. Đó là thuật dụng tâm của Đạo gia nhằm đạt đến đời sống an lạc, tự tại và hợp nhất với Đạo.

Bằng cách đón nhận và sống thực với cảm giác cũng như kinh nghiệm bản thân, không lý giải cũng như không tìm cách thay đổi, bạn sẽ tạo ra những tác động tích cực đối với đời sống tinh thần của mình. Bản thân chúng tôi, hai tác giả quyển sách này, đã từng trải qua một tình huống như sau:

Một người phụ nữ đến gặp chúng tôi, xin tư vấn về cách thức giải trừ những cơn ác mộng mà

cô ta gặp phải hàng đêm. Cô ta thường mơ thấy những con quái vật khủng khiếp rượt đuổi, khi tỉnh dậy cô vẫn còn hoảng sợ. Những giấc mơ ấy diễn ra hàng đêm khiến cô ta lo lắng đến mất ngủ. Nhìn bên ngoài, cô ta là người rất dịu dàng, nói năng từ tốn và nhẹ nhàng. Sau một thời gian tiếp xúc và trò chuyện, cô ta mới thổ lộ rằng cô chưa hề biểu lộ bất kỳ thái độ giận dữ nào cả. Cô ta thực sự tin rằng nóng giận là một dạng tình cảm, xấu xa và tội lỗi. Sợ rằng mình không thể làm chủ được bản thân khi rơi vào trạng thái giận dữ, cô ta liên tục cố gắng đặt tình cảm của mình trong vòng kiểm soát.

Điều đó chính là nguyên nhân gây ra những cơn ác mộng hàng đêm của cô ta. Theo quy luật phản phục, những cơn nóng giận bị dồn nén không hoàn toàn tiêu biến. Khi không còn bị ý thức kiểm soát, chúng trỗi dậy dưới hình thức những con quái vật khủng khiếp trong giấc mộng hàng đêm của người phụ nữ. Nhận thức vấn đề trên cơ sở đó, chúng tôi khuyên cô ta nên sống thực với tình cảm của mình, từ bỏ thói quen kiểm soát bản thân và cho phép các tính cách của mình được bộc lộ một cách tự nhiên. Tất cả đều được lý giải theo quan niệm của Đạo gia, kèm theo những lời hướng dẫn và bài tập thực hành tinh tâm thích hợp.

Người phụ nữ ấy đã đồng ý thực hiện theo lời khuyên của chúng tôi, mặc dù chưa thực sự tin tưởng. Lúc đầu, cô ta sống trong tâm trạng bất an khi nhận ra cảm xúc của mình quá mãnh liệt. Dần dà, cô lấy lại sự tự tin và cảm thấy an lòng hơn; những cơn giận dữ không làm người phụ nữ ấy đánh mất chính mình. Điều kỳ diệu là cô ta bắt đầu quan tâm đến cảm nhận của người khác và ý thức được tâm trạng của chính mình một cách tinh tế hơn.

Quá trình chuyển biến tâm lý thường diễn ra chậm chạp nhưng có ảnh hưởng sâu sắc đối với đời sống con người. Về sau, người phụ nữ ấy đã trở thành một con người khác hẳn, mạnh mẽ và giàu sức sống hơn. Những cơn ác mộng và những con quái vật khủng khiếp chỉ còn là ký ức. Bản thân người phụ nữ ấy không cho đó là một phép lạ. Cô ta hiểu điều gì đã mang đến những thay đổi tốt lành ấy. *Thừa nhận và sống thực với chính mình là con đường tìm về nhịp sống quân bình và hòa hợp với cuộc đời.*

Dưới đây là một số nguyên tắc vận dụng ý thức để duy trì nhịp sống quân bình về mặt tinh thần. Mỗi ngày, hoặc mỗi khi gặp phải tâm trạng phiền muộn, bạn chỉ cần dành ra khoảng 10 - 30 phút để thực hiện bài tập ý thức về nhịp sống tinh thần của mình dựa trên các nguyên tắc này:

- Tìm nơi yên tĩnh, nhắm mắt lại và chú tâm cảm nhận dòng tư tưởng và cảm xúc đang hiện hữu nơi bạn.

- Không nên định nghĩa hay phân loại chúng. Không ngăn cản hay theo đuổi chúng. Không nên đánh giá hay tìm cách thay đổi chúng.

- Khi cảm xúc và tư tưởng bùng phát quá mãnh liệt, hãy cho phép chúng bộc lộ một cách tự nhiên. Trong mọi tình huống, hãy hướng về trạng thái tỉnh táo nhận biết thực tại. Hãy tin tưởng vào tiềm năng tinh thần trong tâm hồn mình. Khi đã hòa nhập vào thực tại, tâm hồn con người sẽ biết cách tự điều chỉnh và hoàn tất phần việc còn lại.

Hãy giao cho ý thức phần việc của một nhân viên trực cổng: nhận biết và cho phép dòng tư tưởng cảm xúc trôi qua cánh cổng tâm hồn của bạn. Hãy nhẹ nhàng "nhắc nhở" nhân viên trực cổng quay lại với công việc mỗi khi anh ta lơ là hay vượt quá trách nhiệm của mình.

Vô Thức: Con Đường Hợp Nhất Với Đạo

Giấc mộng là bức tự họa mang hình thức biểu tượng, phản ánh thực trạng của các hoạt động vô thức.(5)

Những giấc mộng của con người là đối tượng nghiên cứu của các nhà tâm lý học nổi tiếng trong thế kỷ thứ XX như: S. Freud(6). C. G. Jung và Fritz Perls, người sáng lập ra trường phái tâm lý Gestalt. Các nhà tâm lý học ngày nay đã sử dụng giấc mộng như là phương tiện để thâm nhập và lý giải đời sống nội tâm của con người. Theo cách nói của Freud, "*những giấc mộng là lối vào tòa lâu đài vô thức*"(7). Hơn hai ngàn năm về trước, các vị thánh triết của đạo gia cũng đã từng bàn về những giấc mộng như là cánh cửa mở ra kho tàng tuệ giác tiềm ẩn trong thiên tính của mỗi con người (*Xin xem lại Trang Tử, chương V, Liệt Tử và Dương Tử, chương VI*).

Mơ Mộng - Kích Thích Hoạt Động Vô Thức

Kích thích các hoạt động ở phạm vi vô thức là một kỹ năng được thực hành trên cơ sở rèn luyện và thực hành thường xuyên. Trước tiên, chúng ta cần phải làm quen và thừa nhận vai trò của mộng mơ, dành cho nó một sự chú tâm thích đáng như chúng ta vẫn luôn dành cho các hoạt động ý thức diễn ra trong trạng thái mà chúng ta vẫn thường gọi là "tỉnh táo". Bài thực hành bên dưới đây sẽ giúp bạn làm quen và phát huy khả năng cảm nhận trong trạng thái mơ mộng:

- Tìm nơi yên tĩnh, ngồi trong tư thế thoải mái, nhắm mắt lại và thư giãn hoàn toàn.

- Hình dung bạn đang hiện diện ở một vùng thiên nhiên trong lành có phong cảnh hữu tình: trong rừng, trên bãi biển, trên đỉnh núi, hay dạo thuyền trên sông hồ, v.v... Bạn cũng có thể mơ về con người mà mình thương yêu hay công việc mà mình yêu thích. Khả năng và mức độ tập trung thay đổi tùy theo năng lực tập trung của mỗi người, chủ yếu là bạn cần có cảm giác sống thực trong cái thế giới đang được hình dung. Nếu khuynh hướng tự nhiên hướng bạn đến các bước thực hành quán tưởng, hãy thuận theo tự nhiên.

- Hãy thả trí tưởng tượng của bạn trôi trong thế giới mộng mơ ấy, nhưng không nên khởi ý niệm tìm kiếm hay đặt ra một mục đích cũng như kế hoạch nào cả. Hãy nhìn ngắm và cảm nhận thế giới ấy như một đứa trẻ thơ, tò mò và vô tư lự.

- Khi đã thỏa mãn ý muốn nhìn ngắm, hãy mở mắt ra, thư giãn một lúc trước khi đứng lên.

Mơ mộng là một nhu cầu tinh thần của con người, góp phần duy trì nhịp sống quân bình trong đời. Cuộc sống xã hội hiện nay đòi hỏi con người phải liên tục đối mặt với rất nhiều vấn đề, tạo ra tình trạng căng thẳng tinh thần, kết quả của sự lạm dụng các hoạt động ý thức. Chúng ta cần phải học cách phát huy tiềm năng của các hoạt động vô thức, hình thành nên thế cân bằng trong nhịp sống sôi động hàng ngày. Ngoài khả năng giải tỏa sức ép tâm lý, mơ mộng còn là bước khởi đầu trong quá trình phát hiện những giải pháp cách tân và sáng tạo.

Hồi Tưởng Giác Mộng

Những diễn biến trong một giấc mộng cho chúng ta biết rất nhiều điều trong thế giới vô thức. Một số người có thể hồi tưởng lại giấc mộng đêm trước của mình một cách dễ dàng, số khác lại cảm thấy đó là điều rất khó khăn. Phần hướng dẫn bên dưới đây có thể giúp bạn rèn luyện khả năng hồi tưởng các giấc mộng để có thể vận dụng đến kỹ năng ấy khi cần thiết.

- Trước khi ngủ, hãy tự nhắc nhở bản thân rằng mình đang thực hành ghi nhớ các giấc mộng. Đặt một cây bút và tờ giấy bên cạnh giường ngủ của bạn. Nếu có điều kiện, hãy sử dụng máy ghi âm.

- Khi thức dậy, đừng vội bước chân xuống giường ngay, tốt nhất là cứ tiếp tục nhắm mắt như người chưa tỉnh ngủ thực sự.

- Nằm lại trên giường, thả lỏng người, không lưu tâm đến mọi việc chung quanh. Chú tâm hồi tưởng lại từng phân đoạn của giấc mộng đêm vừa qua, nhớ lại ấn tượng và cảm xúc của bạn trong giấc mộng (nếu có).

- Khi đã hoàn tất phần việc hồi tưởng, nhẹ nhàng ngồi dậy và mở mắt ra. Dùng giấy bút (hay máy ghi âm) ghi lại diễn biến của giấc mộng, cảm xúc và ấn tượng của bạn trong giấc mộng ấy.

Cảm Nhận Giác Mộng

Kỹ năng hồi tưởng giấc mộng của bạn sẽ được cải thiện nếu như bạn thực sự chấp nhận cõi mộng là một phần trong thế giới nội tâm của bạn. Tuy vậy, đừng vội phán xét những giấc mộng hay cố áp đặt cho chúng một cách lý giải hạn hẹp nào đó. Công việc lý giải những giấc mộng là phần việc của các nhà phân tâm học, hoàn toàn không có ích gì, nếu không muốn nói là gây trở ngại, đối với đời sống hợp nhất với Đạo. Theo quan niệm của Đạo gia, khả năng cảm nhận mới là yếu tố quan trọng.

- Hồi tưởng diễn biến của giấc mộng. Chú tâm đến cảm nhận tức thời của bạn khi hồi tưởng lại giấc mộng ấy. nếu không có bất kỳ cảm nhận nào trong thời điểm đó, hãy chấp nhận như thế. Đôi khi, những linh cảm có liên hệ với giấc mộng ấy sẽ bất chợt tìm đến với bạn ở thời điểm khác.

- Đừng bao giờ tìm cách kình chống, chối bỏ hay thổi phồng mối quan tâm của bạn dành cho một giấc mộng. Giác mộng là bức thông điệp xuất phát từ đời sống vô thức, nó cần phải được đón nhận một cách trung thực, mới có thể giúp bạn cảm nhận và hiểu biết chính xác về đời sống nội tâm của bản thân.

Mơ Mộng Và Phát Triển Nhận Thức

Mơ mộng là cánh cửa mở ra một tầm nhận thức mới đối với những vấn đề trong cuộc sống. Bài thực hành bên dưới đây có thể giúp bạn phát huy công dụng của hình thức mơ mộng.

- Tìm nơi yên tĩnh, ngồi trong tư thế thoải mái, nhắm mắt lại và thư giãn toàn thân.

- Nghĩ đến một tình thế thường gây cho bạn cảm giác khó chịu: tình huống bất đồng trong môi trường làm việc, vấn đề gây xung đột trong gia đình, v.v... Hình dung bạn đang đối mặt với tình huống ấy, hành động theo phản ứng thông thường.

- Sau đó, hình dung diễn biến của tình huống khi không có mặt bạn ở đó. Chú tâm cảm nhận, không khởi ý niệm xen vào tiến trình diễn biến sự việc.

- Hình dung bạn đang đối mặt với tình huống ấy một lần nữa, hành động theo cảm nhận của mình.

Hiệu quả của bài tập này thể hiện qua sự thay đổi trong phản ứng của bạn đối với các vấn đề của cuộc sống. Thông thường, sự thay đổi ấy diễn ra theo chiều hướng nhu thuận, loại bỏ các hành vi thái quá, ích kỷ và trái quy luật tự nhiên. Nhu thuận là hợp Đạo.

THAY LỜI KẾT

Triết lý Đạo gia hướng bạn đến phần cốt lõi của sự sống hiện hữu nơi bạn. Trên con đường hòa nhập vào dòng chảy của thực tại sống động, con đường hợp nhất với Đạo, bạn sẽ khám phá và vận dụng những tiềm năng tinh thần của mình. Đó là con đường hoàn thiện nhận thức và phát huy năng lực nội tại để hòa vào nhịp sống của đất trời.

Triết lý của Đạo gia không chỉ dành riêng cho những bậc tu sĩ hay ẩn sĩ lánh đời. Trên tất cả, đó là triết lý về sự sống. Vận dụng các nguyên lý của Đạo như nguồn hứng khởi tâm linh, lấy khí làm nền tảng phát huy sinh lực, bạn có thể xây dựng cho mình một đời sống khang kiện và thành đạt. Chí ít, bạn sẽ tìm thấy nhịp sống quân bình và hòa hợp với tự nhiên.

GHI CHÚ:

(1) Trích từ quyển "Kinh Dịch", trang 70, của J. Blofeld, New York: E. P. Dutton & Co. Inc. (TG)

(2) **Trance:** Trạng thái hôn mê do bị thôi miên hay trạng thái xuất thần, mơ màng khi tập trung suy nghĩ và không để ý gì đến thế giới chung quanh (ND).

(3) **Carl Gustav Jung** (1875-1961): Nhà Tâm lý học Thụy Sĩ, người phát triển học thuyết về sự vận động của vô thức trong đời sống hàng ngày của con người. Ông có một thời cộng tác với nhà phân tích tâm lý người Áo Sigmund Freud (ND).

(4): Trích từ Tâm lý học và phương Đông - *Psychology and the East*", trang 15, của C. G. Jung, Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1978 (TG).

(5): Trích từ Tâm lý học và phương Đông - *Psychology and the East*", trang 263, của C. G. Jung, Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1978 (TG).

(6) **Sigmund Freud** (1856-1939): Nhà Tâm lý học người Áo, người sáng lập ra ngành phân tâm học. Công trình nghiên cứu của Freud về các chứng rối loạn thần kinh đã thúc đẩy ông phát triển nên một học thuyết về các hoạt động vô thức của con người, trong đó nêu bật tầm quan trọng của yếu tố tính dục đối với cung cách ứng xử của con người (ND).

(7): Trích từ tác phẩm "Lý giải giấc mộng - *The Interpretation of Dream*", trang 108, quyển thứ 4 trong tuyển tập "*The Complete Psychological Works Sigmund Freud*" bao gồm 24 tập. London: Hogarth, 1953 (TG).

* * *

ĐẠO - NGUYÊN LÝ SỐNG HÒA HỢP VÀ QUÂN BÌNH

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng.

Biên tập nội dung: Nguyễn Hoe.

Sửa bản in: Minh Như.

Bìa: Đỗ Duy Ngọc.

In 1.000 cuốn tại Xí nghiệp In số 5.

Số 120 Triệu Quang Phục, Q. 5, TP. Hồ Chí Minh.
Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 25/XB-QLXB -14.
Cục Xuất Bản ký ngày 09 tháng 01 năm 2004.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 03 năm 2004.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>