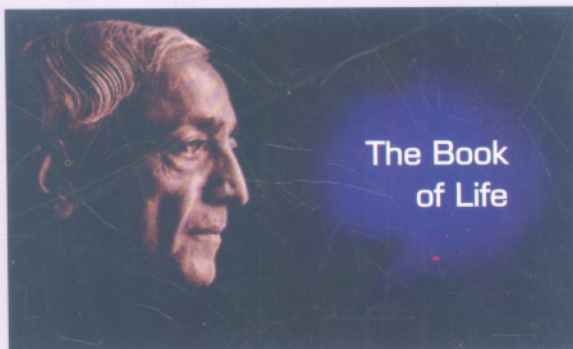


KRISHNAMURTI

SỐNG THIỆN 365 NGÀY



CÔNG TY SÁCH THỜI ĐẠI & NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

J. KRISHNAMURTI

Bản dịch: Đào Hữu Nghĩa

SỐNG THIỀN 365 NGÀY

**NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI
CÔNG TY SÁCH THỜI ĐẠI**

Nguyên tác:

The Book of Life

Nhà xuất bản: Happer - San Francisco, 1995

DẪN NHẬP

Vào năm 1934, Krishnamurti đã phát biểu, “*Tại sao bạn muốn làm học trò của sách thay vì làm học trò của chính cuộc sống? Hãy khám phá cái thực và ảo trong cuộc sống quanh bạn cùng với những khống chế và bạo tàn chứa chấp trong đó, bấy giờ bạn mới thấy cái gì là chân thực.*” Krishnamurti thường nhắc nhở và chỉ ra rằng “pho sách sống” ấy bao giờ cũng chuyển lưu luôn, không thể cầm giữ cái sống ấy trong tư tưởng, đó là pho sách “có giá trị duy nhất đáng phải đọc”, còn mọi sách vở kinh điển khác đều tràn ngập loại thông tin thứ yếu. “*Câu chuyện hay sự tích của nhân loại nằm ngay trong chính bạn, cái kinh nghiệm mệnh mông, những sợ hãi, âu lo, phiền não, khoái lạc thâm căn cố đế cùng mọi niềm tin mà con người đã tích tập qua hàng triệu triệu năm. Bạn là pho sách sống đó.*”

Sách này, “THE BOOK OF LIFE”, tựa bản dịch tiếng Việt là “**Sống Thiện 365 Ngày**”, đã được trình bày sao cho phản ánh trung thực cung cách nói chuyện của Krishnamurti. Ông thường bắt đầu câu chuyện nói về cách nghe và mối quan hệ giữa cử tọa và diễn giả và kết thúc với những chủ đề nổi lên hết sức tự nhiên khi cuộc sống đã trật tự và tiến vào những chiều sâu hơn của tâm thức bắt đầu từ bề mặt nông cạn của ý thức. Trong những ngày tại thế cuối cùng của ông, từ 1980 đến 1986, ông đã đề cập đến tính sáng tạo và sự có thể có một cuộc sống hoàn toàn

mới. Sách này có nội dung bao gồm những đoạn trích về các chủ đề ấy.

Nhiều chủ đề thường trở đi trở lại xuyên suốt các phát biểu của ông. Cái nhìn của Krishnamurti là một quan sát thống nhất bao quát toàn cảnh sống của con người, trong đó, từng phương diện liên hệ mật thiết với nhau. SÁCH SỐNG trình bày những đoạn trích để cập một chủ đề mới trong từng ngày một xuyên suốt tuần, tháng, năm. Các trích đoạn này có nguồn tư liệu riêng ghi ở phần nguồn tư liệu ở cuối sách. Nếu độc giả quan tâm tìm hiểu sâu hơn các chủ đề độc đáo ấy, xin mời tham khảo trọn vẹn bản văn của những sách được trích.

Krishnamurti bắt đầu nói trước công chúng vào năm 1929, với một giọng nói, theo Aldous Huxley mô tả, mang một “uy lực xuất phát từ bản chất”. Công cuộc khám phá đúng đắn mang bản chất của chân lý, của sự thật và giải thoát đã phản ánh trong hàng triệu bản in của những buổi nói chuyện và đối thoại của ông đã được xuất bản và phiên dịch qua hơn bốn mươi ngôn ngữ.

Krishnamurti tuy có hơi nhút nhát và kín đáo, vậy mà ông đã không mệt mỏi thực hiện hàng ngàn cuộc nói chuyện không được chuẩn bị hoặc ghi chép trước khi nói, chủ yếu làm rõ một chủ đề nền tảng: bất cứ ai cũng có thể khám phá sự thật, không cần phải dựa dẫm vào bất kỳ thế lực nào, vì chân lý hay sự thật tựa như sự sống bao giờ cũng ở trong hiện tại, trong từng khoảnh khắc hiện tại. Các cuộc nói chuyện của ông đề cập bao trùm xuyên suốt toàn cả phạm vi xung đột của cá nhân và xã hội. Quan sát sâu và rộng toàn cả cung cách sống của ta diễn hiện từng phút từng giây – đó là hành động vô cùng cần thiết để thay đổi chính mình và thay đổi xã hội. Khi được hỏi, bởi một người nào đó tham dự cuộc nói chuyện, lý do vì sao ông

nói và ông nói với dụng ý gì, ông trả lời, “Tôi muốn nói với bạn điều này: cách nào để khám phá thực tại – cách ở đây tuyệt đối không phải dựa vào một hệ tư tưởng, cách ở đây là hành động. Và nếu bạn có thể tự mình thấy, thì sẽ không phải chỉ một mình diễn giả nói mà tất cả chúng ta đều là diễn giả, đều nói, tất cả chúng ta đều thể hiện thực tại ở bất cứ nơi nào chúng ta sống. Sự thật không tích tập được. Bất cứ điều gì có thể tích tập được đều luôn luôn bị hủy hoại tàn phai, bởi vì sự thật chỉ được tìm thấy từng phút từng giây, từng khoảnh khắc, trong từng tư tưởng, mối quan hệ, lời nói, cử chỉ, nụ cười, giọt lệ. Và nếu, bạn và tôi có thể thấy sự thật và sống thật – Sống tức là thấy sự thật – lúc đó ta mới không trở thành những kẻ tuyên truyền mà ta sẽ là những con người sáng tạo – không phải là những con người hoàn hảo hoàn thiện mà là những con người sáng tạo – vốn là một sự khác biệt lớn lao. Tôi nghĩ đó là lý do tôi nói và có lẽ cũng là lý do tại sao bạn có mặt và lắng nghe ở đây.

Chỉ có vấn đề, không có giải đáp và chỉ có thấu hiểu vấn đề, vấn đề mới tan rã”.

Cho nên, thường thường khi được hỏi, Krishnamurti trả lời, “Ta hãy cùng khám phá xem ta hiểu sao về...” xem xét câu hỏi và mổ phanh câu hỏi để khám phá chứ không phải đưa ra một giải đáp tức thì. Với Krishnamurti, khám phá một câu hỏi hay vấn đề là khảo sát, quan sát chứ không phải đưa ra một lời giải mang tính lý luận và tri thức. Các đoạn trích trong sách này được trình bày như những câu hỏi chứ không phải một giải đáp tức thì.

Krishnamurti chỉ rõ rằng các cuộc đối thoại của ông không mang tính tri thức và chết cứng trong tư tưởng và lý tưởng. Ông nói, “Rốt lại, mục đích của các buổi nói chuyện này là nhằm truyền đạt, cảm thông nhau, chứ không nhằm

áp đặt lên bạn một số ý tưởng nào đó. Ý tưởng, ý niệm, tư tưởng không bao giờ làm thay đổi được trí não, không bao giờ mang lại một cuộc chuyển hóa tận gốc rễ nơi trí não. Nhưng nếu từng người chúng ta có thể truyền đạt nhau cùng lúc và trên cùng bình diện, lúc đó mới có thể thấu hiểu chứ không đơn thuần là tuyên truyền... vì thế, các cuộc trò chuyện này không mang ý nghĩa khuyên nhủ hay thuyết phục bạn chỉ cả, cả về mặt ý thức hay tiềm thức”.

**

Trong hầu hết các buổi nói chuyện và đối thoại trước công chúng của ông, Krishnamurti thường dùng từ “mankind” hay “man” khi nói về nhân loại. Nhưng gần cuối đời, ông thường tự ngừng ngang câu chuyện để giải thích với cử tọa, “Xin lỗi, khi tôi nói ‘mankind’, ý tôi có cả quý bà (women) trong đó. Đừng hiểu lầm tôi...”

Lối nói của Krishnamurti cực kỳ đơn giản, không phải của một đạo sư hay giáo chủ nói từ một giáo lý với những từ ngữ đặc biệt hay bị kẹt cứng vào bất kỳ một tổ chức hay giáo phái nào. Yêu cầu tất yếu phải là trong sáng nên các phát biểu mang tính xác thực của ông cũng ngày càng trong sáng theo bước chân chu du thế giới của ông. Từ năm 1930 cho đến năm ông mất, 1986, ông đã nói trước những cử tọa không ngừng mở rộng ở Âu Châu, Bắc Mỹ, Úc, Nam Mỹ, Ấn Độ.

Sách này có nội dung gồm những đoạn trích từ các cuộc nói chuyện, đối thoại hay bài viết đã được xuất bản và chưa được xuất bản giữa những năm từ 1933 đến 1968. Tác phẩm đầu tay phổ biến nhất và được đọc rộng rãi nhất trong số đó của Krishnamurti là **Giáo dục và ý nghĩa của cuộc sống**, được viết dưới gốc một cây sồi già ở Ojai, California. Và được xuất bản vào năm 1953 bởi Harper &

Row, nhà xuất bản trong hơn hai mươi năm liên tục xuất bản các tác phẩm của Krishnamurti ở Mỹ. Cuốn thứ hai tiếp theo, **Tự Do Đầu Tiên và Cuối Cùng**, cũng đã được ra mắt công chúng bởi Harper & Row, năm 1954, với lời mở đầu khá dài của Aldous Huxley, bạn ông.

Đường Vào Hiện Sinh – *Commentaries on Living* được viết giữa năm 1949 và 1955 bằng một loại chữ viết tay thông thường trên giấy không chứa lề, không sửa chữa hay bôi xóa. Aldous Huxley đã khuyến khích Krishnamurti viết, và bản thảo đã được D. Rajagopal trình bày, xuất bản năm 1956. Tác phẩm này gồm chủ yếu những cuộc phỏng vấn đã được ghi chép theo thứ tự mà người ta đã làm khi tiếp xúc ông và nói chuyện với ông. Và trong những trang viết này thể hiện tình cảm của hai người bạn gặp nhau, cùng trò chuyện, thoải mái khám phá và không sợ hãi. Khởi đầu các chương thường mở ra một đoạn mô tả ngắn cảnh quan, thời tiết và các con vật gần gũi quanh đó. Với đôi nét chấm phá đơn giản của thế giới tự nhiên bên ngoài để dàng chuyển thành cảnh quan đầy hỗn loạn, âu lo ở nội tâm – cùng mọi vấn đề chung và riêng của người đời khi đến gặp ông. Có nhiều cuộc phỏng vấn trong bộ ba cuốn **Commentaries on Living** chưa được xuất bản, lần đầu tiên chúng xuất hiện ở đây. Trong các cuộc phỏng vấn đó, Krishnamurti thường hay dùng từ *niệm-cảm* (thought-feeling) để mô tả tính nhất quán khi ông trả lời.

Hai cuốn **Giáp Mặt Cuộc Đời và Vấn Đề Văn Hóa** (*Life Ahead và This Matter of Culture*) do Mary Lutyens, một người bạn của Krishnamurti biên tập và ấn hành bởi nhà xuất bản Harper & Row giữa các năm 1963 và 1964. Nội dung hai cuốn sách này gồm một sưu tập những câu hỏi và trả lời tiêu biểu khi Krishnamurti trò chuyện với thanh niên và được nồng nhiệt đón nhận như những tác phẩm tôn giáo và văn học kinh điển. Để rồi tiếp theo đó là

một công trình đồ sộ mở rộng với gần hơn 50 tác phẩm.

Krishnamurti cho rằng bản thân ông không quan trọng và không cần thiết trong tiến trình thấu hiểu sự thật, tự thấy chính ta. Có lần trong câu chuyện, ông liên hệ mình với một điện thoại, một thiết bị máy móc để cho người nghe sử dụng. Ông nói, *"Những điều diễn giả trình bày tự chúng vốn không quan trọng. Điều quan trọng thực sự là tri não phải luôn luôn giác và hiểu mà tuyệt nhiên không cố gắng. Nếu ta không hiểu và chỉ nghe những ngôn từ thì chắc chắn ta sẽ chạy theo những khái niệm hay ý niệm, rồi từ đó lập thành khuôn mẫu và ra sức uốn nắn cuộc sống đời thường rập theo khuôn đó và gọi đó là sống đời sống tâm linh"*.

Khi đọc Krishnamurti, bạn nên cảnh giác thái độ của Krishnamurti về mối quan hệ giữa hai người đi tìm chân lý. Năm 1981, ông đã phát biểu, *"Chúng ta như hai người bạn đang ngồi ở công viên, trong một ngày đẹp trời, nói về chuyện đời, chuyện mình, đang tìm hiểu ý nghĩa thực sự về sự tồn tại của chính chúng ta ở đời này và nghiêm túc tự hỏi tại sao cuộc sống lại trở thành lớn chuyện như vậy, tại sao tuy ta trở nên vô cùng phức tạp về mặt tri thức hay lý trí, thế nhưng cuộc sống đời thường của ta như cát bụi, vô nghĩa, chỉ còn biết sinh tồn vậy thôi - đây là một nghi vấn to lớn. Tại sao cuộc sống, cuộc sinh tồn diễn ra hằng ngày này trở thành một cuộc tra khảo khủng khiếp thế? Ta có thể đi lễ nhà thờ, theo hầu một lãnh tụ tôn giáo hay chính trị, nhưng cuộc sống đời thường vẫn luôn luôn là hỗn loạn đảo điên, tuy đôi lúc hiếm hoi có những niềm vui, hạnh phúc tình cờ lóe lên, còn mãi mãi là mây đen tâm tối bao phủ trên cuộc sống ta. Và đôi bạn này, tức chúng ta, bạn và diễn giả, trong tinh thần bè bạn, thân ái, cần trọng, quan tâm, ta đang bàn với nhau: liệu có thể sống mà không có vấn đề"*

THẮNG GIỀNG

- NGHE
- HỌC
- UY LỰC
- TỰ GIÁC

NGHE TRONG TĨNH LẶNG

Này bạn, có bao giờ bạn ngồi thật yên lặng, không chú ý bất cứ điều gì, không cố gắng tập trung tư tưởng mà ngồi với một trí não hết sức tĩnh lặng, thật sự tịch tịnh? Bấy giờ bạn mới nghe tất cả phải không? Bạn nghe những âm thanh từ xa, rồi gần và thật gần ngay bên cạnh bạn – có nghĩa là bạn nghe tất cả. Trí não không bị hạn chế phải nghe duy nhất một kênh nông cạn hẹp hòi nào. Nếu bạn có thể nghe như thế, nghe trong tĩnh lặng, trong tự do giải thoát, không bị căng thẳng, bạn mới thấy nội tâm thay đổi một cách kỳ diệu – một đổi thay ngoài sự mong muốn, ngoài yêu cầu của bạn và trong cuộc đổi thay đó là cái đẹp vô cùng và tuệ giác sâu thẳm.

NGHE KHÔNG QUA MẠNG CHE

Bạn nghe cách nào đây? Phải chăng bạn nghe thông qua chính những dự phóng tham lam, dục vọng, sợ hãi, âu lo của mình, phải chăng bạn chỉ nghe điều bạn muốn nghe, điều làm bạn hài lòng, thỏa dạ, thấy dễ chịu, tạm thời xoa dịu khổ đau? Nếu bạn chỉ nghe theo dục vọng của mình rõ ràng bạn chỉ nghe theo tiếng nói của bạn, bạn chỉ nghe theo tiếng nói dục vọng của mình. Có cách nghe nào khác chăng? Việc khám phá làm thế nào để nghe không chỉ những điều được trình bày ở đây mà là nghe tất cả – cái ồn ào của phố thị, tiếng chim hót, tiếng tàu điện, tiếng lao xao không dứt của biển cả, tiếng nói của vợ hay chồng bạn, tiếng khóc của trẻ thơ – việc đó không quan trọng sao? Cái nghe chỉ hệ trọng khi ta không nghe qua chính những dục vọng của mình. Có thể dẹp bỏ mọi mạng che trong cái nghe để thật sự nghe không?

NGHE CÁI VƯỢT NGOÀI VÒNG NGÔN TỪ

Nghe là một nghệ thuật không dễ gì đạt được nhưng trong cái nghe có cái đẹp và trí tuệ tối thượng. Ta nghe ở nhiều độ sâu của con người ta, nhưng thường ta luôn luôn nghe với một ý niệm có sẵn hoặc nghe từ một quan điểm đặc biệt. Ta không chịu nghe một cách đơn giản mà luôn luôn có sự can thiệp của một mạng che làm bằng tư tưởng, kết luận, định kiến... của chính mình. Muốn nghe nội tâm, tất phải tĩnh lặng, thoát khỏi mọi trạng thái căng kéo vì muốn thu đạt, phải chú tâm trong thư giãn. Chỉ có tâm thái vừa tĩnh lặng vừa cảnh giác mới có thể nghe cái vượt ngoài vòng ngôn từ. Từ ngữ chỉ gây nhiễu thôi, từ ngữ chỉ là những phương tiện truyền đạt bên ngoài, nhưng để truyền đạt cái ngoài vòng ngôn từ thì trong cái nghe phải có tỉnh giác. Người biết yêu thương mới biết nghe, nhưng tìm thấy người biết nghe là vô cùng hiếm hoi. Phần đông chúng ta chỉ biết đuổi theo kết quả, thực hiện mục tiêu, luôn mong muốn chiến thắng và chinh phục cho nên không lắng nghe, chỉ trong lắng nghe, ta mới nghe được ca khúc của từ.

NGHE KHÔNG TƯ TƯỞNG

Tôi không biết có khi nào bạn nghe tiếng chim hót không? Để nghe điều gì đòi hỏi trí não phải tĩnh lặng – không phải một sự tĩnh lặng huyền bí nào mà chỉ tĩnh lặng thế thôi. Tôi nói với bạn một điều gì đó và để nghe tôi, bạn phải tĩnh lặng, đừng để trí não bị nhiễu loạn bởi đủ thứ ý tưởng. Khi bạn nhìn một đóa hoa, hãy cứ nhìn, đừng gọi tên, đừng phân loại, đừng bảo nó thuộc loài nào, giống nào – làm thế là bạn không còn nhìn hoa nữa. Vì vậy, tôi mới nói, nghe là vụ việc khó khăn bậc nhất, nghe người cộng sản, đảng viên xã hội, vị dân biểu, nhà tư bản, bất kỳ người nào, vợ bạn, con bạn, người hàng xóm, người lái xe buýt, tiếng chim – chỉ nghe một cách đơn giản thôi – chỉ khi bạn nghe mà không kèm theo ý tưởng, tư tưởng, niệm tưởng, bạn mới tiếp cận trực tiếp và có tiếp cận bạn mới hiểu điều người ấy nói là thực hay giả, đúng hay sai, bạn không cần phải thảo luận.

NGHE MANG LẠI TỰ DO

Khi bạn làm một cố gắng để nghe, liệu bạn có nghe không? Phải chăng chính cố gắng đó gây nhiều, ngăn chặn cái nghe? Bạn có cố gắng khi nghe điều khiến bạn vui thích không?... Bạn không tri giác cái thật, cũng như bạn không thấy cái giả, cái ảo, bao lâu trí não còn bị bán loạn bởi cố gắng, bởi so sánh, biện minh, hay lên án...

Tự thân cái nghe là một hành động hoàn chỉnh, tự thân cái nghe là tự do giải thoát. Bạn có thực sự quan tâm đến cái nghe hay đang lo làm thay đổi sự nhiễu loạn ở nội tâm? Nếu bạn chịu lắng nghe – nghĩa là bạn tri giác những xung đột và mâu thuẫn của nội tâm mình mà không thúc ép chúng rạp theo bất kỳ khuôn mẫu tư tưởng nào, có lẽ bấy giờ, chúng mới hoàn toàn chấm dứt. Bạn thấy chứ, ta luôn cố sức để được là thế này, thế khác, để thành tựu một tâm thái độc đáo, đạt kinh nghiệm này và chối bỏ kinh nghiệm khác, vì thế trí não bạn rộn triển miên, không bao giờ được yên để lắng nghe chính những đấu tranh và khổ đau não loạn của mình. Hãy đơn giản thôi..., đừng cố sức trở thành cái gì cả hay nắm bắt bất cứ kinh nghiệm nào.

NGHE MÀ KHÔNG CỐ GẮNG

Bây giờ bạn đang nghe tôi, bạn đang chú tâm mà không phải cố gắng chi cả và nếu quả là có sự thật trong những điều bạn đang nghe, bạn sẽ thấy trong bạn có một đổi thay đáng kể diễn ra – một đổi thay không dự đoán được hay mong muốn được, một cuộc chuyển hóa, một cuộc cách mạng trọn vẹn trong đó chỉ duy có sự thật là độc tôn chứ không phải là những tạo tác của trí não bạn, và nếu tôi có thể đề nghị: bạn hãy nghe tất cả bằng cung cách ấy, nghe không chỉ điều tôi nói mà cả của những người khác nữa, nghe tiếng chim hót, tiếng còi tàu hỏa rúc hú, tiếng xe buýt ào ào chạy qua. Bạn sẽ thấy càng lắng nghe tất cả thì sự tĩnh lặng càng mênh mông và không bao giờ bị phá vỡ bởi tiếng động. Chỉ khi nào bạn tỏ ý kháng cự, chỉ khi nào bạn dựng rào cản ngăn chặn những điều bạn không muốn nghe – chừng đó mới có đấu tranh, xung đột.

NGHE CHÍNH MÌNH

Hỏi: trong lúc nghe ông ở đây, tôi thấy hình như tôi hiểu, nhưng khi rời đây, tôi không còn hiểu nữa dù tôi cố áp dụng những điều ông đã nói.

Krishnamurti: ...Bạn nên nghe chính bạn chứ không phải nghe diễn giả. Nếu bạn nghe diễn giả thì ông ta sẽ trở thành lãnh tụ của bạn – thật là hải hùng và ghê tởm bởi vì bấy giờ bạn đã thiết lập một hệ thống uy lực. Do đó, việc làm ở đây của bạn là nghe chính mình. Bạn đang nhìn vào một hình ảnh mà diễn giả đang phác họa, hình ảnh đó chính là bạn chứ không phải là diễn giả. Vậy là hết sức rõ rồi: Bạn đang nhìn vào chính mình, bấy giờ bạn mới có thể nói: “Được rồi, tôi thấy tôi như tôi đang là”. Và thế là chấm dứt “*cái đang là*”. Nếu bạn nói: “Tôi là sao, tôi thấy mình là vậy – tất phải có thay đổi thôi.” Vậy là bạn đang vận dụng cái hiểu hay trí tuệ của mình – hoàn toàn khác với việc áp dụng những điều diễn giả nói... Nếu đang lúc diễn giả nói, bạn lắng nghe chính mình thì từ trong cái nghe đó có ánh sáng, có sự nhạy cảm, từ trong cái nghe đó, trí não trở nên trong lành và mạnh mẽ. Không phục tùng cũng không chống kháng, trí não trở nên sống động, nồng nhiệt - và chỉ có con người như thế mới có thể tạo dựng một thế hệ mới, một thế giới mới.

NHÌN BẰNG TOÀN CẢ SỨC SỐNG THÂN-TÂM

...**D**ường như, theo tôi, học cũng hết sức gay go như nghe vậy. Ta thực sự không bao giờ nghe điều gì bởi trí não ta không tự do giải thoát, bởi ta bị nhồi nhét đầy ắp những điều đã biết, vì thế nghe trở nên vô cùng khó khăn. Tôi nghĩ – đúng hơn đây là một sự kiện – rằng nếu ta có thể nghe bằng toàn cả con người của ta, bằng toàn cả khí và lực nơi ta thì chính động tác nghe ấy là tác nhân mang tính tự do giải thoát, nhưng tiếc thay, ta đã không nghe cũng như không học như vậy. Rốt lại, bạn chỉ học khi bạn dốc toàn lực con người của bạn vào điều bạn muốn học. Khi bạn dốc toàn lực vào toán học, lúc đó, bạn mới học. Nhưng khi bạn sống trong một tâm trạng mâu thuẫn, khi bạn không muốn học mà bị ép phải học, cái học đó trở thành đơn thuần là một sự tích lũy. Học tựa như đọc một pho tiểu thuyết có vô số nhân vật, đòi hỏi bạn phải dốc sức chú tâm chứ không phải với một tâm thái đầy mâu thuẫn. Nếu bạn muốn học về một chiếc lá – chiếc lá mùa xuân hoặc mùa hạ – bạn phải thực sự nhìn nó, thấy vẻ đẹp của cấu trúc đối xứng hài hòa của lá, tính chất đặc thù của một chiếc lá xanh. Chiếc lá thật đẹp và tràn đầy sức sống. Vì vậy, để học và hiểu một chiếc lá, một đóa hoa, một cụm mây, một buổi hoàng hôn hay một người, bạn phải nhìn bằng toàn cả sức sống thân – tâm.

MUỐN HỌC TRÍ NÃO PHẢI TĨNH LẶNG

Muốn khám phá cái mới, bạn phải bắt đầu từ chính nơi bạn, bạn phải làm một cuộc hành trình hoàn toàn không hành trang, phải tự lột bỏ trần trướng, nhất là về tri kiến thức, bởi vì thông qua tri kiến thức và tin tưởng, người ta dễ dàng có nhiều kinh nghiệm, nhưng các kinh nghiệm này chỉ là sản phẩm của cái ‘tôi’ phóng hiện nên không thực. Nếu tự bạn muốn khám phá cái mới, tốt hơn cả là đừng đeo mang cái cũ, đặc biệt là kiến thức – dù là kiến thức vĩ đại của người khác. Bạn đã sử dụng kiến thức như phương tiện để cho cái ‘tôi’ phóng hiện, để cái ‘tôi’ cảm thấy an và bạn muốn được đảm bảo rằng bạn cũng sẽ đạt được kinh nghiệm như Đức Phật, hay Đức Chúa, hay ông X, nhưng người luôn dùng kiến thức để phòng vệ, để được an. Hiển nhiên không phải là người-di-tìm-sự-thật...

Không có đường vào khám phá sự thật... Khi bạn muốn thấy cái mới, khi bạn muốn nghiệm chứng điều gì, trí não phải hết sức tĩnh lặng, phải không? Nếu trí não bạn chưa chấp đầy nghẹt những sự kiện, kiến thức, tri thức, chúng tác động như những chướng ngại thì những thứ đó là chướng ngại đối với cái mới. Cái khó của phần đông chúng ta là trí não đã trở nên quá quan trọng, quá áp đảo đến mức nó luôn luôn gây trở ngại đối với cái mới, đối với vật tồn tại đồng thời với cái biết. Vì vậy, việc học và kiến thức là những trở ngại cho những người muốn tìm kiếm cho những người cố gắng thấu hiểu cái phi thời gian.

HỌC KHÔNG PHẢI LÀ KINH NGHIỆM

Từ “*học*” có ý nghĩa vô cùng to lớn. Có hai loại học: Đối với phần đông chúng ta học là tích lũy kiến thức, kinh nghiệm, kỹ thuật công nghệ, kỹ năng, ngôn ngữ. Cũng có cái học về mặt tâm lý, học qua kinh nghiệm, hoặc kinh nghiệm tức thời của cuộc sống, lưu lại căn bản hoặc kinh nghiệm của tập truyền, của chủng tộc, của xã hội. Có hai lối học để giáp mặt cuộc đời: tâm lý và sinh lý, kỹ năng ngoại giới và kỹ năng nội tâm. Thực sự không có lần ranh giữa hai lối học đó, chúng trùng lấp nhau. Ở đây, ta không xem xét cái học do tập tành, cái học kiến thức, kỹ thuật công nghệ thu đạt nhờ nghiên cứu. Cái học ta quan tâm tức là cái học tâm lý tức là sự tích lũy hay thừa kế những truyền thống, kiến thức, kinh nghiệm về mặt tâm lý, xuyên suốt nhiều ngàn năm. Đây ta gọi là học, nhưng tôi muốn hỏi liệu đó phải là học không? Tôi không đề cập đến việc học một ngôn ngữ, một kỹ năng, kỹ thuật. Điều tôi muốn hỏi là liệu trí não có học về mặt tâm lý không? Vâng, trí não đã học và đem những điều đã học đương đầu với những thách thức của cuộc sống, trí não luôn luôn diễn dịch cuộc sống hay các thách thức rập theo những điều nó đã học. Ta đã sống và làm theo lối ấy. Đây phải là học không? Phải chăng học bao hàm cái gì đó mới, cái gì đó mà tôi không biết và đang học? Nếu tôi chỉ làm cái công việc bổ sung những điều tôi đã biết, đây không còn là học nữa.

KHI NÀO THÌ MỚI CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC

Học và hỏi là chức năng của trí não. Học theo tôi không chỉ là làm giàu ký ức hay tích lũy kiến thức, mà là cái khả năng tư duy sáng suốt, lành mạnh, không ảo tưởng, tư duy dựa trên sự kiện chứ không dựa trên tin tưởng và lý tưởng. Không còn là học nữa nếu tư tưởng phát xuất từ những định kiến, những kết luận. Chỉ biết thu thập thông tin hay tri kiến thức không phải là học. Học là yêu mến trí tuệ và yêu mến làm việc gì bởi chính việc ấy. Còn bị cưỡng bách thì không thể học. Và cưỡng bách thì diễn ra dưới nhiều dạng phải không? Cưỡng bách dưới dạng gây ảnh hưởng, bám chấp hoặc đe dọa, khuyến khích hoặc hứa hẹn ban thưởng một cách tế nhị.

Phần đông người đời nghĩ rằng việc học được khuyến khích nhờ so sánh, trong khi sự kiện diễn ra ngược lại. So sánh chỉ đem lại thất vọng và khuyến khích lòng tham được gọi là tranh đua trong học tập. Tựa như dùng sự thuyết phục, so sánh làm trở ngại việc học tập và khiến sinh sợ hãi.

HỌC KHÔNG BAO GIỜ MANG TÍNH TÍCH LŨY

Học là một việc và thu thập kiến thức là một việc khác. Học là một tiến trình liên tục, không phải là một tiến trình bổ sung, không phải thu thập rồi dựa trên những gì thu thập mà hành động. Phần đông chúng ta thu thập kiến thức dưới dạng ký ức, ý tưởng rồi tích chứa như kinh nghiệm và dựa trên kinh nghiệm đó mà hành động. Tức là hành động dựa trên kiến thức, kiến thức khoa học công nghệ, kiến thức như là kinh nghiệm, kiến thức dưới dạng truyền thống, kiến thức rút ra từ các xu hướng cá biệt của mỗi người, dựa trên nền tảng đó, dựa trên sự tích lũy kiến thức, tập truyền, kinh nghiệm đó mà hành động. Trong tiến trình đó không có học. Học không bao giờ mang tính tích lũy. Học luôn luôn động. Tôi không biết có bao giờ bạn đào sâu vấn đề này không: Học là sao và thu thập kiến thức có ý nghĩa gì? Học không bao giờ mang tính tích lũy. Bạn không thể chứa những điều đã học rồi từ kho chứa ấy hành động. Bạn học tựa như bạn đang luôn đi tới vậy, cho nên, không có sự lùi lại, hay hư hoại, hay suy thoái.

HỌC KHÔNG CÓ QUÁ KHỨ

Tuệ giác hay trí tuệ phải do tự mỗi người khám phá và không phải là thành quả của trí kiến thức. Kiến thức và tuệ giác không cùng đi chung đường. Tuệ giác xuất hiện khi tự giác trở nên thành thực. Không tự giác không thể có trật tự và do đó, không có đạo đức.

Học về chính mình, chính cái ‘tôi’ của mình và tích lũy kiến thức là hai việc khác nhau. Một trí não thu thập kiến thức sẽ không bao giờ học. Việc trí não ấy làm là thế này: thu gom thông tin, kinh nghiệm, kiến thức cho nó và trên cơ sở những gì được thu gom, nó kinh nghiệm, nó học, nhưng thực sự thì nó không bao giờ học mà chỉ biết luôn luôn thu thập cái đã biết hay kiến thức.

Học luôn luôn nằm trong hiện tại sống động, học vốn không có quá khứ. Khi bạn tự nói với mình “Tôi đã học”, cái học đó đã trở thành kiến thức và trên cơ sở đó, bạn có thể diễn dịch, tích lũy nhưng còn học thì không. Chỉ một trí não không thu thập kiến thức mới luôn luôn học, chỉ trí não như thế mới thấu hiểu trọn vẹn cái thực thể được gọi là ‘tôi’ hay “ngã”. Tôi phải biết chính tôi – cấu trúc, bản chất, ý nghĩa của toàn bộ cái thực thể đó và tôi không thể làm việc đó khi đầu óc tôi còn mang nặng những kiến thức, kinh nghiệm đã có sẵn từ trước, tức là với một trí não bị quy định, bởi lúc đó, tôi không còn học nữa mà chỉ làm công việc lý giải, diễn dịch, nhìn ngó với đôi mắt bị che khuất bởi mây mù quá khứ.

UY LỰC NGĂN CHẶN VIỆC HỌC

Thường ta học nhờ vào nghiên cứu sách vở, kinh nghiệm hay được dạy dỗ. Đó là cách học thông thường. Ta dựa vào ký ức, vào trí nhớ để biết phải làm gì hay không làm gì, nên nghĩ hay không nên nghĩ gì, cách cảm thụ ra sao, phản ứng ra sao. Thông qua kinh nghiệm, nghiên cứu, phân tích, khảo sát, nội quán, ta tích lũy kiến thức thành ký ức và rồi ký ức phản ứng trước những thách thức và yêu cầu, để rồi từ đó, học hỏi, tích lũy thêm kiến thức... Những điều đã học đó được kết tập vào ký ức như là kiến thức và kiến thức đó khởi động khi gặp mặt với thách thức hoặc khi phải làm việc gì.

Bây giờ, tôi nghĩ là có một lối học hoàn toàn khác và tôi xin nói đôi điều về lối học này, nhưng để thấu hiểu cái học đó và để học cách khác, bạn phải dẹp bỏ hoàn toàn mọi uy lực, nếu không, bạn sẽ bị nhồi nhét nữa để rồi chỉ biết lặp lại những điều đã được nghe. Vì thế, điều cực kỳ quan trọng là thấu hiểu thực chất của uy lực. Uy lực ngăn chặn việc học – học, ở đây, không phải là tích lũy kiến thức, tức là làm giàu ký ức. Ký ức luôn luôn phản ứng rập theo khuôn mẫu – không có tự do trong đó. Một người với đầu óc nặng trĩu những tri kiến thức, những chỉ dẫn, bị oằn oại dưới những điều đã học, người đó không bao giờ tự do giải thoát. Có thể người đó cực kỳ uyên bác, nhưng chính sự tích lũy kiến thức đã không cho ông ta tự do. Vì thế người ấy không thể học.

HỦY DIỆT VÀ SÁNG TẠO

Để được tự do giải thoát, bạn phải quan sát tận tường uy lực, toàn bộ bản chất của uy lực, tháo bung từng mảnh cái vật dơ dáy kinh tởm này. Để làm được việc này đòi hỏi phải có năng lượng vật chất cụ thể cũng như năng lượng tâm lý. Nhưng năng lượng này sẽ bị hủy hoại, bị hoang phí đi khi ta sống trong xung đột... Vì vậy, có thấu hiểu xung đột mới chấm dứt được xung đột và năng lượng mới dồi dào phong phú. Bây giờ, bạn mới tiến hành phá hủy cái cơ ngơi cực kỳ vô nghĩa mà bạn đã xây dựng qua nhiều ngàn năm.

Bạn biết không, hủy diệt là sáng tạo. Ta phải hủy diệt, không phải nhà cao tầng, cơ chế xã hội hay kinh tế mà là phá hủy chính cái tâm lý phòng vệ để được an, trên bình diện ý thức và vô thức mà cá nhân đã dày công thiết lập, sâu hoặc cạn, bằng lý trí. Ta phải xé nát toàn bộ cái tâm lý phòng vệ ấy để đi đến chỗ tuyệt đối không phòng vệ, bởi vì bạn phải tuyệt đối không phòng vệ mới thương và yêu được. Bây giờ bạn mới thấy và hiểu tham vọng, uy lực và bạn mới bắt đầu thấy khi nào và ở mức độ nào, uy lực là cần thiết. Uy lực của một viên chức cảnh sát không hơn không kém. Vậy là không có uy lực trong việc học, uy lực của tri thức, của tài năng, không có uy lực trong việc đảm nhiệm một chức vụ hay địa vị. Để hiểu hết tất cả mọi uy lực – của đạo sư, thầy Tổ, của người này, người khác... - đòi hỏi phải có một trí não sắc bén, một não bộ trong sáng, không bị vẩn đục, dẫn dắt tâm tối.

ĐẠO ĐỨC KHÔNG CÓ UY LỰC

Trí não có thể thoát khỏi uy lực, tức thoát khỏi sợ hãi để không còn phục tùng nữa không? Nếu thoát thì không còn bắt buộc, vì bắt buộc thì trở thành máy móc. Đạo đức không phải là lặp lại máy móc cái tốt, cái lành, cái thiện. Khi đã trở thành máy móc thì không còn đạo, không còn đức chi nữa. Đạo đức phải là cái thực tồn tại từng phút từng giây như tính khiêm nhường vậy. Không thể tập luyện tính khiêm nhường và một trí não không khiêm cung thì không thể học được. Vì vậy, đạo đức không có uy lực. Đạo đức của xã hội, không phải là đạo đức chi cả, là phi đạo đức bởi nó chấp nhận tranh đua, đục vọng, tham lam, cho nên xã hội này khuyến khích cái phi đạo đức. Đạo đức vượt lên trên luân lý. Không đạo đức thì không trật tự và trật tự không phải là rập y theo một mô hình, công thức. Một trí não rập khuôn theo một công thức bằng cách thực hành giới luật để đạt được đạo đức, trí não đó đã tự gây tạo nhiều điều phi đạo đức.

Cái uy lực ngoại tại – ngoại trừ pháp luật xã hội – được trí não cụ thể hóa bằng cách gọi Thượng Đế hay luân lý, đạo đức, v.v... trở nên mang tính phá hoại khi trí não tìm

cách thấu hiểu đạo đức là gì. Ra sức bắt chước, rập khuôn theo chính kinh nghiệm, tư tưởng của mình cũng là uy lực. Cho nên, luôn luôn có sự lặp lại, sự bắt chước mà tất cả chúng ta đều quá quen thuộc. Uy lực của tâm lý – chứ không phải uy lực của luật pháp, của viên chức cảnh sát giữ gìn trật tự – uy lực tâm lý, mà mỗi người chúng ta đều có, trở thành phá hoại chính đạo đức. Vì đạo đức vốn sống động. Ta không thể tu dưỡng, rèn luyện để có được đức tính khiêm cung, lòng từ ái, đạo đức. Tuy nhiên, trong đó có cái đẹp vĩ đại. Đạo đức vốn phi máy móc và không có đạo đức thì không có cơ sở để tư duy sáng suốt.

16 Tháng Giêng

TRÍ NÃO CŨ BỊ TRÓI BUỘC BỞI UY LỰC

Vấn đề là thế này: liệu một trí não bị qui định nặng nề – vì đã được nuôi dưỡng trong vòng vây của vô số phe phái, tôn giáo, mê tín, sợ hãi – có thể nào tự mình phá vòng vây, để từ đó mang lại một trí não mới không?... Trí não hay trí não cũ là trí não bị trói buộc bởi uy lực. Tôi không dùng từ “uy lực” theo nghĩa luật pháp mà tôi dùng nó theo nghĩa như là truyền thống, uy lực của truyền thống, của tập truyền, của tri thức, của kinh nghiệm, uy lực được dùng như phương tiện để cầu an ở nội tâm hay ngoại cảnh – rốt lại đó là đối tượng, là mục tiêu trí não luôn tìm kiếm – một nơi chốn, một bến đỗ an toàn, không bị quấy nhiễu, bất an. Uy lực đó có thể là uy lực của một ý tưởng nào đó tự mình áp đặt lên mình hoặc là ý tưởng tôn giáo về cái được gọi là Thượng Đế vốn hoàn toàn không có thực đối với con người tôn giáo chân chính. Ý tưởng, ý niệm không phải là sự kiện mà là ảo, giả, Thượng Đế là giả ngụy; Bạn có thể tin vào đó, nhưng Thượng Đế giả vẫn là giả. Để tìm thấy Thượng Đế, bạn phải hủy phá hoàn toàn cái giả ngụy, bởi vì trí não cũ là cái trí sợ hãi, tham lam, cái trí sợ sống, sợ chết và sợ giao tiếp và luôn luôn tìm kiếm, một cách ý thức hoặc vô thức, cái sự thường hằng, cái sự an toàn.

TỰ DO ĐẦU TIÊN

Nếu ta hiểu được động lực khiến ta muốn thống trị hay được thống trị, có lẽ, ta sẽ thoát khỏi các hậu quả mang tính phá hoại của uy lực. Ta khao khát được đảm bảo chắc chắn sống đúng, sống thành công, hiểu biết và cái muốn chắc chắn này, mãi mãi không đổi dời, đã hình thành trong ta uy lực của kinh nghiệm, của cá nhân mà cụ thể bên ngoài tạo ra uy lực của xã hội, của gia đình, của tôn giáo, v.v... Đơn giản không muốn biết có thứ uy lực đó hoặc rũ bỏ các biểu hiện bên ngoài của nó, có rất ít ý nghĩa.

Phá bỏ tập truyền hay truyền thống này và rập khuôn theo một truyền thống khác, rời bỏ lãnh tụ này để theo chân lãnh tụ khác là thái độ sống vô cùng nông cạn.

Để tri giác toàn bộ tiến trình của uy lực, để thấy tận gan ruột của uy lực, ta phải thấu hiểu và vượt lên trên cái muốn – được chắc chắn, bấy giờ ta mới có được một tri giác bao quát và tuệ giác, ta phải tự do, không phải ở lúc cuối mà ngay đầu tiên.

THOÁT KHỎI VÔ MINH THOÁT KHỎI PHIỀN NÃO

Ta nghe với hy vọng và sợ hãi, ta đi tìm ánh sáng của kẻ khác chứ không tỉnh giác để có thể thấu hiểu. Nếu như bậc giải thoát có vẻ như đáp ứng dục vọng ở ta, ta chấp nhận họ, nếu không, ta lại tiếp tục đi tìm người mà ta muốn tìm; điều mà phần đông chúng ta muốn của ta là thỏa mãn ở mọi mức độ. Điều quan trọng không phải là nhận ra ai là người giải thoát mà phải hiểu chính ta cách nào đây. Không uy lực nào ở đời này hay đời sau giúp bạn tự tri được đâu; không tự tri thì không thoát khỏi vô minh, không thoát khỏi phiền não.

TẠI SAO TA PHỤC TÙNG

Tại sao ta chấp nhận, tại sao ta phục tùng? Ta phục tùng uy lực của kẻ khác và rồi lại nghi ngờ điều đó, sự tìm kiếm uy lực cùng sự vô mộng vì ảo tưởng là một tiến trình đầy đau thương của phần đông chúng ta. Ta phỉ báng hoặc phê phán cái uy lực đã từng được chấp nhận, cả lãnh tụ, cả giáo chủ nữa, nhưng ta không bao giờ chịu xem xét chính cái sự thèm khát uy lực đã điều khiển thái độ ứng xử của ta. Một khi ta thấu hiểu sự thèm khát này, ta sẽ hiểu ý nghĩa của lòng nghi ngờ.

UY LỰC LÀM HỒNG CẢ NGƯỜI DẪN VÀ NGƯỜI THEO

Tự giác là việc khó làm, vì thế phần đông chúng ta tìm cái dễ, cái không thực để làm, ta để ra uy lực để tạo hình dáng và mẫu mã cho cuộc sống ta. Uy lực này có thể là tập thể, là nhà nước hoặc là cá nhân, giáo chủ, đáng cứu thế, đạo sư, thầy tổ. Bất kỳ uy lực nào cũng đều làm cho mù quáng, mất tư duy vì đa phần ta thấy sống với tư duy là sống với đau khổ, nên ta phó mặc sinh mệnh mình cho uy lực. Uy lực sản sinh quyền lực luôn luôn có khuynh hướng tập trung nên phá hoại cùng cực, phá hoại không chỉ người nắm quyền lực mà cả những người theo nữa. Uy lực của tri thức và kinh nghiệm phá hỏng và làm sai lệch hết, dù uy lực nơi vị giáo chủ, sứ giả hay nhà truyền giáo. Đó là cuộc sống của chính bạn – một cuộc sống xung đột có vẻ bất tận – ý nghĩa cốt lõi là ở đó, chứ không phải mẫu mã cuộc sống hay lãnh tụ nào phải theo. Uy lực của vị giáo chủ và nhà truyền giáo đã đẩy bạn xa rời trọng tâm của vấn đề: tức là cuộc xung đột nội tâm của chính bạn.

CÓ THỂ TIN CẬY VÀO KINH NGHIỆM CỦA MÌNH KHÔNG?

Phần đông chúng ta hài lòng với uy lực vì nó cho ta cảm giác sống liên tục, chắc chắn, được bảo vệ. Nhưng một người đã hiểu mọi nghĩa lý hàm chứa trong cuộc cách mạng tâm lý sâu xa này tất phải thoát khỏi mọi uy lực, phải không? Họ không trông cậy vào bất kỳ uy lực nào, dù là của chính họ hay được áp đặt bởi kẻ khác. Có thể thoát được không? Tôi có thể không dựa vào ngay cả kinh nghiệm của chính tôi không? Ngay khi tôi đã vất tất cả mọi thứ bên ngoài của uy lực – kinh sách, thầy tổ, giáo sĩ, nhà thờ, đền chùa, tín điều – tôi vẫn còn cảm nhận, ít ra, là tôi còn dựa vào chính sự phán đoán của mình, chính những kinh nghiệm, phân tích của mình. Nhưng liệu tôi có thể tin cậy vào kinh nghiệm, phán đoán, phân tích của tôi không? Kinh nghiệm của tôi là kết quả của cái trí-bị-qui-định của tôi, đúng y như kinh nghiệm của bạn là kết quả của cái trí-bị-qui-định của bạn. Tôi có thể dựa vào đó không? Tôi có thể dựa vào đó để tự tin trong phán đoán không hay đó cũng chỉ là kết quả của sự tích lũy ký ức, kinh nghiệm, cái trí-bị-qui-định bởi quá khứ đang giáp mặt với hiện tại?... Khi tôi tự đặt cho mình các câu hỏi trên và tự giác vấn đề này, tôi thấy chỉ có một trạng thái duy nhất, trong đó, cái mới cùng thực tại có thể phát sinh hầu mang lại cuộc cách mạng tâm lý: đó là trạng thái khi trí não hoàn toàn trống không quá khứ, khi không có người-phân-tích, không có kinh nghiệm, không có phán đoán, không có uy lực – bất kỳ dưới dạng nào.

TỰ GIÁC LÀ MỘT TIẾN TRÌNH

Vậy, để hiểu vô số vấn đề nơi mỗi người chúng ta, hành động chủ yếu không phải là tự giác sao? Tự giác là hành động gay go bậc nhất, tự giác không phải là tự cô lập, ẩn mình chờ chết. Rõ ràng, biết mình là vô cùng cần thiết, nhưng biết mình không có nghĩa là ẩn cư cắt đứt mọi giao tiếp. Và thực là sai lầm khi nghĩ rằng ta có thể biết mình một cách trọn vẹn và đầy đủ ý nghĩa bằng cô lập, cố chấp hay đi đến tham vấn chuyên gia tâm lý hay giáo sĩ, hay học hỏi từ nơi kinh sách. Tự giác là một tiến trình tự thân vốn bất tận và để biết mình, ta phải biết mình trong hành động, tức trong giao tiếp, trong quan hệ. Bạn tự khám phá chính mình không phải trong cô lập, cắt lia mọi giao tiếp ở đời mà là trong giao tiếp, quan hệ – quan hệ với xã hội, với vợ mình, chồng mình, anh em mình, với con người, với tất cả, khám phá cung cách bạn ứng xử, nội dung những ứng đáp của bạn, đòi hỏi một trí não cực kỳ cảnh giác, một tri giác sắc bén.

TÂM VÔ TRỤ

Thế giới chỉ thay đổi khi ta thay đổi, bởi vì cái ta, cái tôi là sản phẩm đồng thời là thành phần của toàn cả tiến trình sống của nhân loại. Để thay đổi ta, tự giác là chủ yếu, không biết mình là gì thì không có cơ sở để tư duy đúng đắn; không tự biết mình thì không có thay đổi chi cả. Ta phải biết ta như ta đang là, ta là sao, ta biết mình là vậy, đừng mơ ước, đừng mong vọng ta phải là cái gì đó, đấy chỉ là lý tưởng, do đó giả ngụy, không thực, chỉ có thể thay đổi là thay đổi *cái đang là*, chứ không phải cái bạn ước mong sẽ là. Tự biết mình như mình đang là, đòi hỏi trí não phải cực kỳ cảnh giác, vì *cái đang là* chuyển đổi, biến động luôn và để có thể nhanh chóng theo kịp, trí não phải không bám trụ vào bất kỳ tín hiệu, giáo điều hay mô hình hành động nào đặc biệt. Nếu bạn muốn bắt kịp vật gì, trụ lại là thua rồi, là ở lại rồi. Để tự giác phải tỉnh giác, cảnh giác, trong đó thoát khỏi mọi tín hiệu, mọi tạo tác lý tưởng bởi tín hiệu và lý tưởng chỉ nhuộm màu làm hỏng tri giác chân thực cái bạn đang là bạn đừng tưởng tượng hoặc tin tưởng vào cái bạn không phải là. Nếu tôi đang tham lam, ghen tị, bạo động, thì dù có mang lý tưởng bất bạo động, không tham lam cũng vô ích thôi, không thay đổi được gì... Thấu hiểu bạn đang là gì – bất kỳ là gì – đẹp, hay xấu, tội lỗi, độc ác, thấu hiểu cái bạn đang là mà không làm biến dạng cái bạn đang là, đó là bước đầu của đạo đức. Đạo đức là vô cùng thiết yếu vì tự do giải thoát có từ đấy.

TỰ GIÁC VỐN ĐỘNG

Không có tự giác, kinh nghiệm sinh ảo giác; với tự giác, kinh nghiệm là ứng đáp trước thách thức nhưng không lưu lại cặn bã như ký ức nữa. Tự giác là khám phá mọi đường đi nước bước của cái 'tôi', cái ngã, từng phút, từng giây, mọi ý định và mưu cầu, mọi tư tưởng và thèm khát của chúng. Không bao giờ có "kinh nghiệm của bạn" và "kinh nghiệm của tôi"; ngay từ "kinh nghiệm của tôi" đã chỉ ra vô minh và chấp nhận ảo giác rồi.

SÁNG TẠO BẰNG TỰ GIÁC

Không có phương pháp nào để tự giác. Tìm phương pháp để tự giác tất phải có ý muốn đạt kết quả. Ta phục tùng uy lực – nếu không phải của người thì cũng của một phương pháp, một hệ tư tưởng – ta muốn có kết quả vì kết quả làm hài lòng ta, khiến ta an tâm. Ta thực sự không muốn hiểu mình, hiểu những động lực, những phản ứng, tức là toàn bộ tiến trình của tư tưởng ta trên bình diện ý thức cũng như vô thức, ta muốn có phương pháp để kết quả được bảo đảm cho ta. Ta muốn có phương pháp vì ta muốn được an tâm, được đảm bảo chắc chắn, nhưng kết quả có được hiển nhiên không phải là tự giác, là thấu hiểu cái ‘tôi’, cái ta, cái ngã. Khi ta theo đuổi, áp dụng một phương pháp tức là ta phải chấp nhận uy lực – của người thầy, của đạo sư, đấng cứu thế, giáo chủ... đứng ra đảm bảo ta sẽ có điều ta muốn và, một cách chắc chắn đó không phải là tự giác.

Uy lực ngăn chặn ta hiểu ta, phải không? Dưới ô dù của uy lực, của người-dẫn-đường, có thể bạn cảm thấy tạm thời an tâm, hạnh phúc, nhưng đấy không phải là thấu hiểu toàn bộ tiến trình của tự ngã. Uy lực, ngay trong bản chất, ngăn chặn tri giác trọn vẹn tự ngã, và vì thế, cuối cùng cũng hủy diệt tự do mà chỉ trong tự do mới có sáng tạo. Chỉ có thể sáng tạo bằng tự giác.

TRÍ NÃO TĨNH LẶNG TRÍ NÃO ĐƠN GIẢN

Khi ta tự giác, khi ta biết ta, như thế phải chăng, sống là khám phá cái tôi, cái ngã, cái ta? Cái tôi là một tiến trình cực kỳ phức tạp chỉ lộ bày trong quan hệ giao tiếp, trong sinh hoạt đời thường, trong cách ta nói năng, phán đoán, suy tính, cách ta lên án kẻ này người khác và lên án chính ta. Tất cả mọi động dậy đó lộ rõ trong trạng thái bị-qui-định của chính tư tưởng ta và tri giác toàn bộ tiến trình này không phải là quan trọng sao? Chỉ có tri giác cái chân thực từng phút, từng giây mới khám phá cái phi thời gian, cõi vĩnh hằng. Không tự giác không thể có cái thường hằng vĩnh cửu. Khi ta không biết ta, cõi thường hằng chỉ là một từ ngữ, một biểu tượng, một suy đoán, giáo điều, tín điều, một ảo tưởng mà trí não dùng để lẫn trốn. Nhưng nếu ta khởi sự hiểu cái tôi trong mọi hoạt động khác biệt của nó từng ngày, từng ngày một, bấy giờ, trong chính hành động-thái-hiệu-không-cố-gắng đó, cái không tên, không thời gian sẽ thị hiện. Nhưng cái phi thời gian không phải là một ban thưởng cho tự giác. Cái thường hằng không thể được tìm thấy sau đó, trí não không sao thủ đắc được. Nó chỉ xuất hiện khi trí não tĩnh lặng và trí não chỉ tĩnh lặng khi nó đơn giản, khi nó không còn chấp chứa, tích lũy, lên án, phán đoán, suy tính. Chỉ có cái trí đơn giản mới hiểu cái chân thực, chứ không phải cái trí chứa chấp đầy nghẹt danh từ, kiến thức, thông tin. Cái trí hay phân tích, tính toán không phải là cái trí đơn giản.

TỰ TRI

Không tự biết mình thì dù bạn có làm bất cứ gì cũng không thể có cái tâm thiền. Ý tôi muốn nói, “biết mình” là biết từng tư tưởng, từng tâm trạng, từng lời nói, từng cảm nhận, tức là biết mọi hoạt động ngang dọc của trí não, chứ không phải biết cái “mình”, cái ‘tôi’ tối thượng, vĩ đại nào. Không có vật chi như thế đâu; cái tôi tối thượng đại ngã chỉ có trong cõi giới tư tưởng thôi. Mà tư tưởng là kết quả của cái tâm thái bị-qui-định của bạn, tư tưởng là ứng đáp của ký ức – ngàn xưa hoặc ngay bây giờ – chỉ biết ra sức hành thiền mà không thiết lập, trước hết, một cách sâu sắc, dứt khoát thứ đạo đức phát sinh từ tự giác, thiền đó là việc làm đối trá cùng cực và tuyệt đối vô dụng.

Xin thưa, điều vừa nêu trên cực kỳ hệ trọng cho những ai nghiêm túc muốn thấu hiểu. Bởi vì nếu bạn không tự giác, thiền và cuộc sống thực của bạn bị chia lìa, phân cách, sự phân cách mệnh mông đến nỗi bạn cứ ngồi đó thiền suốt đời suốt kiếp mà bạn vẫn không thấy xa quá lỗ mũi của mình, bất cứ bạn ngồi thiền trong tư thế nào, làm gì trong đó, cũng đều vô nghĩa, nếu không tự giác.

... Hiểu tự tri là gì, đó là hành động cực kỳ hệ trọng, hãy cứ tri, cứ giác, không chọn lựa chi cả, cái tôi vốn bắt nguồn từ một tập hợp những kỷ niệm – chỉ tri giác cái tôi thôi, không diễn dịch chi cả, chỉ quan sát mọi động đậy của trí não. Nhưng sự quan sát này bị chướng ngại khi bạn còn chấp chứa, tích tập trong quan sát – nên làm gì, không nên làm gì, thực hiện gì ... Nếu bạn khởi sự chấp và chứa là bạn đã cắt đứt cái tiến trình sống và động của trí não như là cái tôi. Tức là tôi quan sát và thấy sự kiện, thực tại, *cái đang là*. Nếu tôi tiếp cận *cái đang là* bằng một ý niệm, với một ý tưởng – như tôi nên hay tôi không nên, vốn là những ứng đáp của ký ức, thì bấy giờ, dòng chảy của *cái đang là* bị chặn lại, bị phong bế, cho nên không còn gì để học và hiểu nữa.

CÁI TRỐNG KHÔNG SÁNG TẠO

Bạn có thể nghe điều này, tựa như đất trống tiếp nhận hạt mầm và thấy liệu trí não có thể nào giải thoát trống không được chăng? Trí não chỉ có thể trống không khi thấu hiểu mọi phóng niệm, mọi động đây của chính nó, không phải hiểu chấp chờn, lúc hiểu lúc không, khi được khi mất mà là hiểu liên tục từng ngày, từng ngày một, từng khoảnh khắc một. Bây giờ, bạn mới tìm thấy lời giải, bây giờ bạn thấy rằng bạn không mong cầu thế mà lại có thể đổi thay; rằng cái tâm thái trống không sáng tạo không do tu luyện mà thành tựu – nó có đó, nó đến một cách lặng lẽ, không do mời gọi và chỉ trong tâm thái đó mới có sự đổi mới, mới có cái mới, mới có cách mạng.

29 Tháng Giêng

TỰ GIÁC

Tự giác mới tư duy đúng đắn. Không tự giác, bạn không có cơ sở để tư tưởng, không tự giác, mọi điều bạn nghĩ đều ảo.

Bạn và thế giới không phải là hai thực thể khác biệt với những vấn đề khác biệt. Bạn và thế giới là một. Vấn đề của bạn là vấn đề của thế giới. Bạn có thể là kết quả của những xu hướng, những tác động môi sinh khác biệt, nhưng tận nền tảng, bạn không khác với người khác. Ở nội tâm, ta gần như hoàn toàn giống nhau, tất cả chúng ta đều bị khiến sử bởi cái tham, chỉ muốn bệnh hoạn, bởi sợ hãi, dục vọng, v.v... Những tin tưởng, hy vọng, mong cầu, khát vọng của ta có chung một nền tảng. Chúng ta là một; chúng ta là một nhân loại nhưng lại bị chia cắt mạnh mún bởi những biên giới giả tạo về kinh tế, chính trị, tôn giáo cùng những định kiến. Bạn giết người khác tức là bạn đang hủy diệt chính bạn. Bạn là trung tâm, là cốt lõi của tất cả, không tự giác, bạn không thể hiểu thực tại.

Trên bình diện tri thức, ta biết về cái một này, nhưng biết vẫn là biết, còn sống thì sống trong những ngăn cách khác biệt, cho nên, ta không bao giờ nghiệm chứng được cái nhất thể kỳ diệu này của con người.

QUAN HỆ LÀ GƯƠNG SOI

Không phải tự giác rập theo một công thức. Bạn có thể đến một nhà tâm lý hay phân tâm học để tìm hiểu về mình, nhưng đó không phải là tự giác. Tự giác là khi ta tự biết ta trong quan hệ, trong giao tiếp, trong đó chỉ rõ ta là gì từng phút từng giây. Quan hệ là gương soi, qua đó, ta thấy diện mạo thực của mình. Nhưng phần đông chúng ta không đủ sức nhìn ta như ta là trong gương soi giao tiếp, bởi vì ta lên án hoặc biện minh tức thì điều gì ta thấy. Ta phê phán, ta lượng giá, ta so sánh, ta phủ nhận hoặc chấp nhận, nhưng ta không bao giờ chịu quan sát thực sự *cái đang là* và đối với phần đông chúng ta, hành động này hình như là quá khó, tuy nhiên chỉ duy có hành động đó, tự giác mới bắt đầu. Nếu ta đủ sức thấy ta như ta là trong gương soi giao tiếp kỳ diệu vô cùng trung thực ấy, nếu ta đủ sức nhìn vào gương soi bằng toàn cả sức chú tâm và thực thấy *cái đang là*, thực sự giác mà không lên án, không phê phán, không lượng giá – thực sự hứng thú mới nhìn thấy như thế – bấy giờ ta mới có thể thấy liệu trí não có thể thoát khỏi mọi qui định và chỉ bấy giờ trí não mới tự do khám phá cái vượt-ngoài-vòng-tư-tưởng.

Rốt lại, bất kể là trí não uyên bác hay tầm thường, dù ý thức hay không, vẫn bị hạn chế, bị qui định và dù nói rộng sự qui định này đến mức nào đi nữa, trí não vẫn còn nằm trong vòng tư tưởng. Còn tự do giải thoát là điều hoàn toàn khác hẳn.

THÁNG HAI

- TRỞ THÀNH
- ĐỨC TIN
- HÀNH ĐỘNG
- THIỆN VÀ ÁC

TRỞ THÀNH LÀ ĐẤU TRANH

Cuộc sống như ta biết, cuộc sống đời thường của ta, là một tiến trình trở thành. Tôi nghèo, tôi làm việc với mục đích trở thành người giàu. Tôi xấu và tôi muốn trở thành đẹp. Cho nên cuộc sống tôi là một tiến trình trở thành cái gì đó. Ý muốn tồn tại là ý muốn trở thành, ở nhiều tầng lớp khác biệt của thức, trong nhiều trạng thái khác nhau, trong đó có thách thức, có ứng đáp, gọi tên và ghi thu. Sự trở thành này là cuộc đấu tranh, sự trở thành này là đau khổ, phải không? Đó là một cuộc đấu tranh triển miên: Tôi là thế này và tôi muốn trở thành thế kia.

1 Tháng Hai

MỌI TRỞ THÀNH ĐỀU LÀ PHÂN HỦY

Trí não nảy sinh một ý tưởng, khoái lạc chẳng hạn, và nó muốn trở thành giống như ý tưởng ấy, đấy là do dự vọng của bạn phóng hiện. Bạn là thế này, bạn không thích và bạn muốn trở thành thế kia mà bạn thích. Lý tưởng là một dự phóng của tự ngã, của cái tôi, cái đối lập là một sự mở rộng của *cái đang là*; đấy không phải là đối lập mà là sự nối tiếp của *cái đang là*; tất nhiên là có biến đổi đôi chút. Hình ảnh dự phóng là do cái tôi muốn lập ra và xung đột là đấu tranh hướng về hình ảnh dự phóng đó... Bạn đấu tranh để trở thành cái gì đó và cái gì đó cũng chính là bạn. Lý tưởng là do chính bạn dự phóng. Hãy thấy cái cách mà trí não đã tự lừa phỉnh chính nó. Bạn đấu tranh đuổi theo từ ngữ, bạn đuổi theo hình ảnh do bạn dự phóng, bạn đuổi theo chính cái bóng của mình. Bạn thì bạo động nhưng bạn lại đấu tranh để trở thành bất bạo động – lý tưởng; nhưng lý tưởng là dự phóng của *cái đang là*, chỉ có điều nó núp dưới nhiều tên gọi khác nhau mà thôi.

Khi bạn tri giác cái trò tự mình lừa phỉnh mình này, cái sai được thấy là sai. Đấu tranh để đi đến một ảo tưởng chỉ là nhân tố phân hủy mà thôi. Mọi cuộc xung đột, mọi sự trở thành đều đưa đến phân hủy. Khi tri giác cái trò tự mình lừa phỉnh mình này, cái duy nhất còn lại là *cái đang là*. Khi trí não rũ bỏ mọi trở thành, mọi lý tưởng, mọi so sánh và lên án, khi chính cái cấu trúc của chính nó sụp đổ, bấy giờ, *cái đang là* mới biến đổi hoàn toàn. Bao lâu còn gọi tên *cái đang là* thì còn có mọi giao tiếp giữa trí não và *cái đang là*; nhưng khi cái tiến trình gọi tên này – tức là ký ức, chính là cấu trúc của trí não – không còn thì *cái đang là* cũng không còn. Chỉ duy trong sự biến đổi này mới có sự hợp nhất.

2 Tháng Hai

CÁI TRÍ THÔ LẬU CÓ THỂ TRỞ THÀNH NHẠY BÉN KHÔNG?

Hãy lắng nghe câu hỏi, nghe cái nghĩa lý nằm đằng sau từ: Cái trí thô lậu có thể trở thành nhạy bén được không? Nếu tôi nói trí não tôi thô lậu và tôi cố gắng để trở thành nhạy bén thì chính sự cố gắng trở thành đó là thô lậu rồi. Xin hãy vui lòng thấy điều này. Đừng mưu cầu chi cả mà hãy cứ quan sát. Nếu tôi nhận ra tôi thô lậu mà không có ý muốn thay đổi, không cố gắng trở thành nhạy bén, nếu tôi bắt đầu hiểu thô lậu là gì, quan sát nó trong cuộc sống của tôi từng ngày một – tham lam trong cách ăn uống, thô bạo trong đối xử với người khác, kiêu căng, ngạo mạn, khiếm nhã của những thói quen và tư tưởng – chính hành-động-quan-sát đó làm thay đổi *cái đang là*.

Cũng tương tự như vậy, nếu tôi ngu muội và tôi nói tôi phải cố gắng để trở thành thông minh thì sự cố gắng trở thành thông minh chỉ là một dạng ngu muội lớn hơn mà thôi, bởi vì điều quan trọng là thấu hiểu sự ngu muội. Dù tôi cố gắng trở thành thông minh cách nào đi nữa, ngu muội vẫn hoàn ngu muội. Tôi có thể đạt được cái học thức bóng loáng, nông cạn bên ngoài, tôi có thể dẫn chứng sách này, sách nọ, có thể lập lại những câu, những đoạn trích dẫn từ các tác giả vĩ đại, nhưng ở tận gốc, tôi vẫn là ngu muội. Nhưng nếu tôi thấy và hiểu sự ngu muội tự nó thể hiện trong cuộc sống đời thường của tôi – cách tôi đối đãi với người giúp việc nhà, cách tôi nhìn người hàng xóm, người nghèo khổ, người giàu có, viên thư ký – bấy giờ, chính cái tri giác đó phá vỡ sự ngu muội trong tôi.

NHỮNG CƠ HỘI CHO CÁI TÔI BÀNH TRƯỚNG

Một cấu trúc theo hệ thống đẳng cấp là một cơ hội tuyệt vời cho cái ta – tôi – ngã bành trướng. Có thể bạn mong muốn tất cả đều là anh em, nhưng làm sao anh em được khi bạn cần mưu cầu những phân biệt cao thấp về mặt tinh thần? Có thể bạn xem thường các danh hiệu thế tục, nhưng một khi bạn còn chấp nhận thầy tổ, đáng cứu thế, đạo sư trong lãnh vực tinh thần, phải chăng bạn vẫn tiếp tục duy trì cái thái độ thế tục? Trong việc thấu hiểu sự thật, chân lý hay Thượng Đế, liệu có những phân chia đẳng cấp từ nhỏ đến lớn trong lãnh vực

tinh thần không? Lòng từ không chấp nhận phân chia. Hoặc bạn thương hoặc bạn không thương, thế thôi, chứ đừng kéo dài bất tận một tâm thái không thương yêu rồi cho rằng cuối cùng là có thương yêu. Khi bạn biết trong lòng không thương yêu, khi bạn tri giác sự kiện đó mà không chọn lựa, lúc đó mới có thể có thay đổi, chứ cứ mê muội nuôi lớn sự phân biệt giữa thầy và trò, giữa kẻ đắc và người không, giữa đáng cứu thế và tên tội đồ, là phủ nhận thương yêu vậy. Kẻ đi lợi dụng rồi đến lượt cũng bị lợi dụng, tìm thấy hạnh phúc ở một nơi sẵn sẵn lý tưởng trong tối tăm và ảo tưởng.

... Sự phân cách giữa Thượng Đế hay thực tại và bạn là do bạn tự lập ra, do tâm tư bạn bám chấp cái biết, cái chắc chắn, cái an toàn. Không thể nối kết sự phân cách này, không nghi thức tôn giáo, không giới luật, không sự dâng hiến nào có thể mang bạn sang bờ bên kia; không đáng cứu thế, không thầy tổ, đạo sư nào có thể dẫn bạn đến cái chân thực và hủy phá sự phân cách này. Sự chia rẽ này không nằm giữa chân lý và bạn, nó ở ngay trong bạn.

... Hành động chủ yếu là thấu hiểu sự xung đột không ngừng gia tăng của dục vọng, và chỉ thông qua tự giác, tức là kiên trì giác tri mọi động dậy của cái tôi mới có sự thấu hiểu này.

VƯỢT LÊN TRÊN MỌI ĐỘNG THÁI KINH NGHIỆM

Việc thấu hiểu cái “ta-tôi-ngã”, đòi hỏi một trí thông minh vĩ đại, cảnh giác cao, quan sát quyết liệt, quan sát không dừng nghỉ làm sao cho cái tôi dừng chạy thoát. Tôi, rất nghiêm túc và tha thiết, muốn xóa tan cái ngã. Khi tôi nói thế, tôi biết tôi có thể làm được. Nhưng xin hãy nhẫn nại. Khi tôi nói tôi muốn xóa tan cái ‘tôi’, thì trong quá trình mưu cầu xóa tan cái ‘tôi’, cái ‘tôi’ lại kinh nghiệm và do đó, cái ‘tôi’ lại tăng thêm sức mạnh. Vậy, làm thế nào để cái ‘tôi’ dừng kinh nghiệm? Ta có thể thấy rằng, sáng tạo không phải là tất cả kinh nghiệm của cái ‘tôi’. Sáng tạo có đó khi cái Tôi không có đó, bởi vì sáng tạo không thuộc thức, cũng không thuộc trí, không do cái ‘tôi’ phóng hiện – Sáng tạo vốn siêu kinh nghiệm. Liệu trí não có thể nào hoàn toàn tĩnh lặng, trong một trạng thái bất biết (nonrecognition) tức là không kinh nghiệm, trong một trạng thái mà trong đó sự sáng tạo diễn ra – tức là khi cái “tôi-ta-ngã” không có đó, vắng mặt. Tôi trình bày như thế có rõ chưa? ... Vấn đề phải là như thế này không? Bất kỳ động dậy nào của trí não, tích cực hay tiêu cực, đều là kinh nghiệm, trong thực tế đều làm lớn mạnh cái ‘tôi’. Trí não có thể nào không nhận biết không? Điều đó chỉ có thể diễn ra khi có sự tĩnh lặng hoàn toàn, không phải là sự tĩnh lặng của cái ‘tôi’ kinh nghiệm vốn chỉ làm lớn mạnh cái Tôi.

CÁI ‘TÔI’ LÀ GÌ?

Mưu cầu quyền lực, địa vị, uy thế, tham vọng, v.v... đều là các hình thái thể hiện khác biệt của cái ‘tôi’, cái Ta, cái ngã. Nhưng điều quan trọng là thấu hiểu cái ‘tôi’, và tôi tin chắc rằng bạn và tôi đều nhất trí điều đó. Nếu có thể tôi xin thêm ở đây, ta hãy nghiêm túc lưu ý vấn đề này, bởi vì tôi cảm thấy rằng, nếu bạn và tôi, với tư cách là những cá nhân, chứ không phải một đoàn thể thuộc một giai cấp, một xã hội, một địa phương với khí hậu khác biệt nào, có thể hiểu được điều này và tác động lên điều này, lúc đó, tôi nghĩ mới có cuộc cách mạng đích thực. Một khi cái Tôi trở nên phổ biến và được tổ chức một cách tinh vi thì nó sẽ ẩn núp trong đó, còn nếu với tư cách là những cá nhân, bạn và tôi biết thương yêu, có thể thực sự kết toán dứt điểm cái Tôi từng ngày một trong cuộc sống đời thường, bấy giờ cuộc cách mạng cực kỳ thiết yếu mới thành hiện thực.

Bạn biết theo tôi hiểu cái Tôi là gì không? Cái Tôi theo tôi hiểu là bao gồm những ý tưởng, ý niệm, ký ức, kết luận, định kiến, kinh nghiệm, các xu hướng, ý hướng khác biệt được gọi tên hay chưa được gọi tên, về mặt ý thức nỗ lực để tồn tại hay không tồn tại, để là hay không là, tích lũy ký ức của vô thức, chủng tộc, đoàn thể, cá nhân, bè đảng và tất cả, dù là đã được phóng hiện ra ngoài thành hành động hay còn ở nội tâm thành tinh thần đạo đức luân lý – cố gắng đấu tranh để mưu cầu mọi thứ vừa nêu trên ấy là cái ‘tôi’, cái Ta, cái Ngã. Trong đó chứa chấp một cuộc cạnh tranh quyết liệt, là cái muốn được tồn tại. Toàn bộ tiến trình đó là cái Tôi, và ta thực sự biết rất rõ khi ta giáp mặt với nó, biết rằng cái Tôi là cái ác. Tôi dùng từ “ác” có chủ ý, bởi vì cái ‘tôi’ chuyên gây chia rẽ, cái Tôi luôn luôn tự cô lập. Mọi hành vi của cái ‘tôi’, dù cao thượng ra sao, vẫn phân cách và cô lập. Ta biết hết mọi sự thể đó. Ta cũng biết những khoảnh khắc kỳ diệu khi cái ‘tôi’ không còn đó nữa, trong đó mọi ý thức đấu tranh, cố gắng khổ sở đều tan biến và những khoảnh khắc ấy diễn ra khi tình yêu có mặt.

6 Tháng Hai

KHI CÓ TÌNH YÊU, CÁI ‘TÔI’ KHÔNG CÓ

Thực tại, chân lý hay sự thật không dễ ta nhận biết được đâu. Để cho sự thật đến thì tin tưởng, kiến thức, kinh nghiệm, đạo đức, mưu cầu đạo đức – tất cả đều phải ra đi. Con người đạo đức ý thức mình đang mưu cầu đạo đức sẽ không bao giờ thấy được thực tại. Người ấy có thể là rất đáng kính, nhưng lại hoàn toàn khác với con người của sự thật, con người đã thấu hiểu. Với con người của sự thật thì sự thật hiện đến, thế thôi. Con người đạo đức là con người sống đúng đắn, nhưng con người đúng đắn không bao giờ hiểu được sự thật là gì; bởi vì với đạo đức hay luân lý là một vỏ bọc che giấu cái ‘tôi’, làm lớn mạnh cái ‘tôi’, bởi vì người ấy còn mưu cầu đạo đức. Khi người ấy nói, “Tôi phải sống không tham lam”, cái tâm thái trong đó người ấy không tham và kinh nghiệm cái không tham đó, đã làm lớn mạnh cái Tôi. Thế nên, điều hết sức quan trọng là sống “nghèo”, không chỉ “nghèo” về của cải, vật chất ở đời này mà “nghèo” cả về tín điều và kiến thức. Một người giàu có về của cải vật chất hay giàu về kiến thức và tư tưởng, sẽ không bao giờ biết được gì ngoài bóng tối và sẽ là hang ổ của cái ác và thống khổ. Nhưng nếu bạn và tôi, những cá nhân, ta thấy toàn bộ hoạt động của cái Tôi, lúc đó, ta mới biết tình yêu là gì. Tôi xin đảm bảo với bạn rằng đây là sự làm mới lại duy nhất có thể thay đổi thế giới. Tình yêu, lòng từ không phải là cái Tôi. Cái ‘tôi’ không thể nhận diện tình yêu. Bạn nói “Tôi yêu”, nhưng nói năng, kinh nghiệm về tình yêu là không có tình yêu rồi. Nhưng khi bạn biết yêu thương thì cái Tôi không còn đó nữa. Khi có tình yêu thì không có cái Tôi.

THẤU HIỂU “CÁI ĐANG LÀ”

Chắc chắn với con người hiểu cuộc sống không còn muốn tin tưởng nữa. Con người của tình yêu không có tin điều (yêu thì không tin) – họ yêu thế thôi. Con người sống bằng lý trí mới cần tin, bởi vì lý trí luôn luôn muốn được an toàn, được che chở; nó luôn luôn lẩn tránh hiểm nguy, cho nên nó thiết lập ý tưởng, tin tưởng, lý tưởng làm lá chắn để ẩn núp. Việc gì xảy ra nếu bây giờ bạn đương đầu trực tiếp với bạo lực? Bạn là một hiểm nguy cho xã hội và bởi vì trí não thấy trước mỗi hiểm nguy nên nó nói, “Tôi sẽ thành tựu lý tưởng bất bạo động sau mười

năm nữa” – đây quả là một tiến trình hư dối, giả nguy... Hiểu *cái đang là* quan trọng hơn việc tạo tác và theo đuổi lý tưởng bởi lý tưởng vốn không thực, giả dối và *Cái đang là* là cái thực. Để thấu hiểu *cái đang là* cần một năng lực khổng lồ, một trí não cực nhanh và không thành kiến. Chính vì ta không muốn giáp mặt và thấu hiểu *cái đang là* nên ta mới đặt ra nhiều cách lẫn trốn và gán cho chúng những tên gọi đẹp đẽ như lý tưởng, tư tưởng, Thượng Đế. Chắc chắn chỉ khi nào tôi thấy cái giả đúng là giả, trí não mới tri giác cái chân thực. Một trí não bị nhiễu loạn bởi cái giả thì không tìm thấy cái chân thực. Cho nên tôi phải thấu hiểu cái giả nguy trong cuộc sống giao tiếp của tôi, trong các ý tưởng của tôi, trong những gì có liên quan với tôi, bởi vì để tri giác sự thật hay chân lý đòi hỏi phải thấu hiểu cái giả nguy. Không tháo gỡ các nguyên nhân tâm tối thì không có sự tỏ ngộ sáng suốt và tìm kiếm sự sáng suốt khi trí não sống trong vô minh là điều cực kỳ trống rỗng và vô nghĩa. Cho nên, tôi phải bắt đầu thấy cái giả nguy khi tôi giao tiếp với ý tưởng, với người và với sự vật. Khi trí não thấy cái giả, cái thực mới thị hiện, lúc đó mới có hạnh phúc, mới có cực lạc.

NHỮNG ĐIỀU TA TIN

Phải chăng đức tin cho ta cảm hứng? Liệu cảm hứng tự nó có thể duy trì không cần phải tin được không? Và cảm hứng có cần thiết không? Hay cần một dạng năng lượng mới khác, một sinh lực, một nghị lực mới khác? Phần đông chúng ta có cảm hứng về điều này, điều nọ. Cảm hứng của ta hết sức nồng nhiệt trong các buổi hòa nhạc, trong các cuộc chơi thể dục thể thao hay dự một cuộc cắm trại. Nhưng cảm hứng nồng nhiệt đó phải được nuôi dưỡng luôn bằng cái này cái khác, nếu không nó sẽ tàn rụi đi và ta lại có một cảm hứng mới khác bởi cái gì đó khác nữa. Có chẳng một nghị lực, một năng lượng không tùy thuộc vào đức tin?

Một vấn đề khác nữa là: liệu ta có cần bất kỳ loại tin tưởng nào không và nếu cần tại sao là cần chứ? Ta không cần phải tin rằng có ánh sáng mặt trời, núi non, sông ngòi. Ta không cần tin rằng ta và vợ ta cãi nhau. Ta không cần phải tin rằng đời là một nỗi thống khổ khủng khiếp kèm theo đớn đau, xung đột và tham lam khôn nguôi – đó là một sự kiện. Nhưng ta lại đòi hỏi tin tưởng bởi vì thực ra ta muốn lẩn tránh sự kiện bằng cách chui đầu vào cái phi thực.

LOẠN ĐỘNG VÌ TIN TƯỜNG

Vậy tôn giáo của bạn, sự tin tưởng của bạn nơi Thượng Đế là lẩn trốn thực tại và vì thế, không phải là tôn giáo chỉ cả. Người giàu tích lũy bạc tiền bằng bạo tàn, bất nhân, xảo quyệt, lợi dụng, cũng tin vào Thượng Đế. Và bạn cũng vậy, cũng tin vào Thượng Đế, cũng sống một đời xảo quyệt, tàn bạo, nghi ngờ, đổ ky. Phải chăng Thượng Đế được tìm thấy nhờ sống bất lương, dối trá cùng những mảnh khoe xảo quyệt của trí não? Phải chăng vì bạn đã sưu tập thật nhiều kinh sách cùng những biểu tượng khác biệt về Thượng Đế nên chúng tỏ bạn là con người của tôn giáo? Vậy, tôn giáo không phải là lẩn trốn sự kiện; tôn giáo là thấu hiểu cái sự kiện bạn đang thực sự là gì trong cuộc sống giao tiếp hằng ngày của bạn; tôn giáo là cung cách bạn nói năng, bạn phát biểu, bạn đối xử với người giúp việc nhà, với vợ, với con mình và người hàng xóm. Bao lâu bạn còn chưa hiểu mối giao tiếp của bạn với người hàng xóm, với xã hội, với vợ và con bạn thì tất nhiên, bạn còn sống trong hỗn loạn đảo điên và bất kể làm gì, khi trí não còn hỗn loạn nó còn gây thêm hỗn loạn, thêm vấn đề và xung đột. Một trí não lẩn trốn thực tại, lẩn trốn sự kiện trong giao tiếp, sẽ không bao giờ tìm thấy Thượng Đế. Một trí não loạn động bởi tin tưởng sẽ không biết sự thật.

Nhưng khi trí não đã hiểu mối giao tiếp của nó với của cải vật chất, với người, với ý tưởng, một trí não không còn đấu tranh với các vấn đề nảy sinh từ cuộc sống giao tiếp và giải pháp không phải là ẩn mình lẩn trốn mà là thấu hiểu lòng từ – chỉ duy một trí não như thế mới có thể hiểu thực tại.

LÊN TRÊN ĐỨC TIN

Ta nhận thức rằng cuộc sống là xấu xa, đau khổ, phiền muộn, ta muốn có một học thuyết nào đó, một suy luận nào đó để ta được an tâm hay một giáo pháp nào đó khả dĩ lý giải tất cả và thế là ta bị kẹt trong những lý giải, ngôn từ, học thuyết và lần hồi các tín điều bám rễ sâu và vô phương rũ bỏ bởi vì đằng sau những tín điều ấy, đằng sau các giáo điều ấy là một nỗi sợ hãi triền miên về cái-không-biết. Nhưng ta thì không bao giờ chịu nhìn vào nỗi sợ hãi đó, ta quay mặt lẩn tránh. Tín điều càng mãnh liệt thì giáo điều cũng mãnh liệt theo. Và khi ta xem xét các tín điều ấy – Cơ Đốc giáo, Ấn giáo, Phật giáo – ta thấy

chúng chia rẽ con người. Mỗi giáo điều, mỗi tín điều có riêng hàng loạt nghi thức, hàng loạt thức bách ràng buộc và chia cách con người. Ta bắt đầu cuộc khám phá là để tìm thấy cái chân thực, ý nghĩa của khổ đau, phiền não và đấu tranh, nhưng rồi ta cũng nhanh chóng kẹt cứng trong những tín điều, nghi thức và học thuyết.

Đức tin làm hư hoại, bởi vì đằng sau đức tin và luân lý, đạo đức, cái trí, cái tôi ẩn mình – cái ‘tôi’ lớn mạnh và đầy quyền lực. Ta đang xem xét đức tin, tin Thượng Đế hay tin một điều gì đó trong tôn giáo. Ta cho rằng có đức tin mới là sùng đạo. Bạn hiểu chứ? Nếu bạn không tin thì người ta xem bạn là một kẻ vô thần, bạn bị xã hội lên án. Có xã hội lên án những người tin vào Thượng Đế và cũng có xã hội lên án những người không tin vào Thượng Đế. Cả hai đều như nhau. Vì vậy, tôn giáo biến thành vấn đề của đức tin và đức tin tác động và gây ảnh hưởng tương ứng lên trí não, và thế là trí não không bao giờ còn có thể tự do nữa. Mà chỉ trong tự do giải thoát, bạn mới có thể khám phá cái chân thực, Thượng Đế, chứ không phải bằng bất cứ sự tin tưởng nào, bởi vì chính tin tưởng của bạn dự phóng điều mà bạn nghĩ có thể là Thượng Đế, điều mà bạn nghĩ có thể là chân thực.

MẠNG CHE CỦA TÍN ĐIỀU

Bạn tin Thượng Đế và người khác không tin Thượng Đế, vậy là tín điều của các bạn chia cách các bạn với nhau. Đức tin trên toàn thế giới được tổ chức thành đức tin Ấn Độ giáo, Cơ Đốc giáo, Phật giáo và đức tin chia rẽ người và người. Ta sống trong hỗn loạn đảo điên và ta nghĩ nhờ đức tin ta sẽ ra khỏi tình thế đó, tức là đức tin sẽ chế ngự sự hỗn loạn và ta hy vọng nhờ đó sự hỗn loạn sẽ được quét sạch. Nhưng tin tưởng chỉ là lẩn trốn sự kiện hỗn loạn mà thôi, nó không giúp ta giáp mặt và thấu hiểu sự kiện, trái lại nó đẩy ta xa rời sự kiện hỗn loạn đảo điên mà ta đang là. Để thấu hiểu sự hỗn loạn, đức tin không cần thiết và tín điều chỉ tác động như một mạng che giữa ta và các vấn đề của ta. Vì vậy, tôn giáo tổ chức dưới dạng đức tin, trở thành phương cách lẩn trốn cái đang là, cái hiện tiền, lẩn trốn sự kiện hỗn loạn đảo điên. Người đời tin có Thượng Đế, tin có kiếp sau, hay tin bất cứ điều gì, đều đang lẩn trốn sự kiện mà người ấy đang là. Chắc các bạn không biết những người tin vào Thượng Đế, họ đang thực hành ..., đang hát thánh ca hoặc tụng niệm những câu chữ, trong đời thường, họ đang thống trị, sống tàn bạo, tham lam, gian dối, bất lương? Họ sẽ tìm thấy Thượng Đế chứ? Họ có thực sự tìm kiếm Thượng Đế không? Tìm thấy Thượng Đế bằng tụng niệm, bằng cầu nguyện, lặp đi lặp lại những câu, chữ sao? Vậy mà những người như thế họ vẫn tin vào Thượng Đế, họ tôn sùng Thượng Đế, lễ bái Thượng Đế, họ đi nhà thờ, đến chùa hàng ngày – họ làm tất cả mọi việc để lẩn tránh sự kiện mà họ đang là, và bạn hết sức kính trọng những người như thế, bởi vì, đơn giản họ chính là bạn.

GIÁP MẶT CUỘC ĐỜI NHƯ MỚI LẦN ĐẦU

Theo tôi, hình như, điều mà phần đông chúng ta sốt sắng chấp nhận và cho đây là việc dĩ nhiên chính là đức tin, những tín điều. Tôi không chỉ trích đức tin. Việc ta đang làm ở đây là khám phá xem tại sao ta chấp nhận đức tin, tín điều và nếu ta hiểu được các động lực, nguyên nhân tại sao ta chấp nhận, bấy giờ, ta mới có thể chẳng những hiểu tại sao ta tin mà còn thoát khỏi mọi tín điều nữa. Ta có thể thấy rõ các tín điều về chính trị và tôn giáo, quốc gia và đủ loại tín điều khác biệt đã chia cách con người, gây tạo xung đột, hỗn loạn và đối kháng như thế nào. Sự kiện này quá hiển nhiên, thế mà ta hoàn toàn không có ý muốn tháo gỡ chi cả. Có đức tin Ấn Độ giáo, đức tin Cơ Đốc giáo, Phật giáo... vô số những tín điều của các tông phái và quốc gia, của chủ nghĩa chính trị, tất cả đều đấu chiến nhau, ra sức thay đổi nhau. Ta có thể thấy rất rõ rằng các tín điều đang phân cách con người khiến con người sống cố chấp, không khoan nhượng. Vậy có thể sống mà không có đức tin không? Ta chỉ có thể hiểu ra điều đó nếu ta chịu xem xét chính ta khi ta giao tiếp với đức tin. Có thể sống trong thế giới này mà không tin tưởng gì không? Chứ không phải thay tín điều này bằng tín điều khác mà là thoát khỏi tất cả mọi tín điều để có thể giáp mặt cuộc đời như mới lần đầu từng phút từng giây? Rốt lại, đó mới là sự thật, là chân lý: tức là đủ sức giáp mặt với mọi sự một cách mới mẻ từng phút từng giây, từng khoảnh khắc một, không phản ứng rập theo qui định của quá khứ, không để cho cái hậu quả của sự tích lũy quá khứ tác động như lá chắn giữa ta và *cái đang là*.

TIN LÀ KHÔNG THỰC HIỂU

Nếu ta không tin thì việc gì xảy ra với ta? Không phải là ta vô cùng sợ hãi về những gì có thể xảy ra sao? Nếu ta hành động không dựa trên đức tin – tin Thượng Đế, hoặc chủ nghĩa xã hội, hoặc chủ nghĩa đế quốc hoặc một công thức, một giáo điều tôn giáo nào mà trong đó ta đang bị qui định – không phải là ta cảm thấy cực kỳ tuyệt vọng, mất phương hướng sao? Phải chăng chấp nhận tin tưởng là nhằm che đậy sợ hãi, sợ trí não trống rỗng? Tóm lại, cái chén, hay cái tách chỉ hữu dụng khi nó trống không và một trí não chứa đầy những tín điều, giáo điều, những xác tín, trích dẫn thực sự là một trí não phi sáng tạo, nó chỉ biết lặp lại, lặp lại. Để lẩn trốn sợ hãi – sợ sự trống rỗng, sợ cô đơn, sợ sự tù đọng, sợ không đạt, không thành công, không thực hiện, không thành là cái gì đó, không trở thành cái gì đó – tôi chắc chắn đó là một trong nhiều lý do khiến ta sốt sắng và háo hức chấp nhận tin tưởng. Chấp nhận tin tưởng, liệu ta có hiểu ta không? Trái lại là đang khác. Tin tưởng, tôn giáo hay chính trị, rõ ràng đã ngăn trở không cho ta hiểu ta. Nó tác động như một mạng che qua đó ta nhìn ta. Và ta có thể nhìn ta mà không có tín điều không? Nếu ta gỡ bỏ hết những tín điều ấy, vô số những tín điều mà ta có thì còn lại gì để nhìn thấy không? Nếu ta không còn có tín điều để cho trí não đồng nhất, bấy giờ trí não không đồng nhất, mới có thể tự nhìn thấy nó như nó là và bấy giờ, chắc chắn, ta mới bắt đầu hiểu chính ta.

QUAN SÁT TRỰC CHỈ

Tại sao ý tưởng ăn sâu vào trí não ta? Tại sao sự kiện – chứ không phải ý tưởng không trở thành tối quan trọng chứ? Tại sao những học thuyết, lý thuyết, ý tưởng, ý niệm lại trở nên quá ý nghĩa, thay vì sự kiện? Phải chăng ta không thể hiểu sự kiện, không đủ năng lực hay ta sợ giáp mặt với sự kiện? Thế nên, lý tưởng, tư tưởng, lý thuyết, học thuyết thành là phương tiện được dùng để lẫn trốn sự kiện.

Bạn có thể lẫn trốn hay làm đủ thứ việc trên đời, nhưng sự kiện vẫn có đó – sự kiện ta giận, sự kiện ta tham, sự kiện ta bị nung nấu bởi dục tình, hàng tá, hàng tá sự kiện. Bạn có thể chúng, bạn có thể biến đổi chúng, cùng một dạng triết tiêu khác mà thôi, bạn có thể kiểm soát chúng, nhưng tất cả chúng đều được áp chế, kiểm soát, giới luật bởi ý tưởng... không phải ý tưởng hoang phí hết năng lượng sống của ta sao? Phải chăng ý tưởng làm cho trí não dần dần u mê? Bạn có thể khôn khéo trong suy luận, trích dẫn, nhưng rõ ràng là một trí não dần dần tối tăm vẫn đọc nhiều và trích dẫn nhiều được.

Bằng một cú một, bạn có thể tháo gỡ sự xung đột của cái đối lập nếu bạn chịu sống với sự kiện, và do đó, giải phóng năng lượng để giáp mặt với sự kiện. Với phần đông chúng ta, mâu thuẫn là một cõi giới quá gở trong đó trí não bị vướng mắc. Tôi muốn làm điều này nhưng tôi lại làm điều hoàn toàn khác, nhưng nếu tôi chịu giáp mặt với sự kiện “tôi muốn làm điều này” thì không còn có mâu thuẫn nữa và bằng một cú một, tôi đã phá bỏ hoàn toàn mọi ý hướng đối lập và lúc đó, trí não tôi trọn vẹn quan tâm đến cái đang là và thấu hiểu cái đang là.

HÀNH ĐỘNG KHÔNG DỰA TRÊN Ý NIỆM

Chỉ khi nào trí não thoát khỏi ý tưởng, ý niệm mới có kinh nghiệm trực tiếp. Ý tưởng không phải là sự thật và chân lý hay sự thật phải được kinh nghiệm trực tiếp từng phút từng giây. Đấy không phải là kinh nghiệm mà bạn muốn có – nếu thế thì chỉ là cảm giác. Chỉ khi nào ta thoát khỏi cái mờ hồ lớn những ý tưởng, ý niệm – tức là cái Tôi, cái trí phiền diện – chỉ khi nào ta thoát khỏi đó, chỉ khi nào tư tưởng hoàn toàn tịch lặng, mới có cái tâm thái kinh nghiệm trực tiếp. Bây giờ, ta sẽ biết chân lý hay sự thật là gì.

HÀNH ĐỘNG KHÔNG XUẤT PHÁT TỪ TIẾN TRÌNH CỦA TƯ TƯỞNG

Theo ta hiểu, ý tưởng là gì? Ý tưởng chắc chắn phải là tiến trình của tư tưởng, phải không? Ý tưởng là tiến trình tư tưởng và tư tưởng luôn luôn là phản ứng hoặc là của ý thức, hoặc là của vô thức. Tư tưởng là một tiến trình ngôn từ hóa, thành quả của ký ức; tư tưởng là một tiến trình của thời gian. Vì vậy, khi hành động dựa trên tiến trình của tư tưởng, hành động đó tất phải bị qui định, bị cô lập. Ý tưởng phải đối lập với ý tưởng, ý tưởng phải bị khống chế bởi ý tưởng. Có khoảng cách giữa hành động và ý tưởng. Điều ta thử khám phá ở đây là, liệu có thể hành động mà không có ý tưởng không? Ta thấy ý tưởng phân chia con người như thế nào rồi. Như tôi đã giải thích, kiến thức và tin tưởng chủ yếu là làm công việc phân chia. Tín điều không bao giờ đoàn kết con người mà luôn luôn chia rẽ con người. Khi hành động dựa trên tín điều hay ý niệm, hay lý tưởng, hành động đó tất phải bị cô lập, phân chia manh mún. Có thể hành động mà không có tư tưởng không - tư tưởng là tiến trình của thời gian, của tính toán, của tự vệ, của đức tin, phủ nhận, lên án, biện minh. Hiển nhiên toàn cả tiến trình ấy diễn ra trong bạn cũng như trong tôi, vậy liệu có thể hành động mà không có ý tưởng không?

PHẢI CHẴNG Ý TƯỞNG HẠN CHẾ HÀNH ĐỘNG

Ý tưởng có bao giờ sản sinh hành động hay ý tưởng chỉ khuôn đúc tư tưởng và do đó, hạn chế hành động? Khi hành động bị cưỡng ép bởi ý tưởng, hành động đó không bao giờ có thể giải phóng con người. Điều cực kỳ quan trọng phải hiểu là ở điểm đó. Nếu ý tưởng định hình hành động thì hành động sẽ không bao giờ giải quyết được mọi nỗi thống khổ của ta. Trước khi ý tưởng biến thành hành động, trước hết, ta phải khám phá ý tưởng nảy sinh như thế nào.

18 Tháng Hai

HỆ TƯ TƯỞNG NGĂN CHẶN HÀNH ĐỘNG

Thế giới luôn luôn sống cận kề bên thảm họa. Nhưng bây giờ, hình như thảm họa đang cận kề hơn lắm rồi. Thấy cái thảm họa cận kề khủng khiếp này, đa phần chúng ta tìm chỗ trú ẩn trong ý niệm. Ta nghĩ rằng thảm họa này, cuộc khủng hoảng này có thể được giải quyết bằng một ý thức hệ, một hệ tư tưởng hay một chủ nghĩa. Mà hệ tư tưởng luôn luôn làm trở ngại cuộc giao tiếp trực tiếp, tức ngăn chặn hành động. Ta muốn hòa bình chỉ bằng ý niệm chứ không phải bằng hiện thực. Ta muốn hòa bình trên ngôn từ, tức chỉ trên tư tưởng dù ta rất tự hào gọi đó là bình diện trí thức hay lý trí. Nhưng từ “hòa bình” không phải là hòa bình. Hòa bình chỉ có khi sự hỗn loạn đảo điên mà bạn và người khác gây ra phải chấm dứt. Ta bám vào cõi giới ý niệm chứ không phải hòa bình. Ta tìm kiếm những mô hình xã hội và chính trị mới, chứ không phải tìm kiếm hòa bình; đúng là ta chỉ quan tâm hòa giải những hậu quả chứ không chịu bỏ nguyên nhân của chiến tranh. Sự tìm kiếm này sẽ chỉ đem lại những giải pháp bị qui định bởi quá khứ. Sự qui định này được gọi là kiến thức, là kinh nghiệm và những sự kiện biến động mới được diễn dịch, lý giải rập theo khuôn mẫu của mô kiến thức ấy. Vì vậy, luôn luôn có xung đột giữa *cái đang là* và kinh nghiệm của cái đã là. Quá khứ, tức cái đã biết, tức kiến thức phải luôn luôn xung đột với sự kiện bao giờ cũng nằm trong hiện tại. Vậy, thế là không giải quyết được vấn đề mà chỉ kéo dài mãi các điều kiện làm sinh sôi nảy nở vấn đề.

HÀNH ĐỘNG KHÔNG Ý TƯỞNG

Ý tưởng là kết quả của tiến trình tư tưởng, tiến trình tư tưởng là ứng đáp của ký ức và ký ức thì luôn luôn bị qui định. Ký ức luôn luôn nằm trong quá khứ và ký ức được sống lại trong hiện tại nhờ một thách thức. Ký ức tự thân không có sự sống, nó trở về cùng sự sống trong hiện tại khi chạm mặt với một thách thức. Và mọi ký ức, ngủ yên hay hoạt động đều bị qui định, phải không? Thế nên phải có một thái độ tiếp cận hoàn toàn khác mới được. Bạn phải tự mình khám phá ngay trong nội tâm mình, liệu bạn đang hành động dựa trên ý tưởng hay có thể có hành động không ý tưởng.

HÀNH ĐỘNG KHÔNG Ý NIỆM LÀ CON ĐƯỜNG CỦA TÌNH YÊU

Tư tưởng luôn luôn bị hạn chế bởi người-tư-tưởng và người-tư-tưởng bị qui định; người-tư-tưởng, luôn luôn bị qui định, nên không bao giờ tự do; tư tưởng nảy sinh thì ý niệm theo liền. Có ý niệm để rồi hành động buộc dấy tạo thêm hỗn loạn đảo điên. Nhận biết mọi điều ấy, có thể hành động không ý niệm không? Vâng, đấy là con đường của tình yêu, của lòng từ. Tình yêu không phải là một ý niệm, không phải là cảm giác, không phải là kỷ niệm của ký ức, không phải là một cảm nhận trì hoãn phương tiện tự vệ. Ta chỉ có thể giác ngộ ra con đường của tình yêu khi ta thấu hiểu toàn cả tiến trình của ý niệm. Vậy bây giờ, có thể nào từ bỏ mọi con đường khác để chỉ biết có con đường của tình yêu, của lòng từ – con đường cứu rỗi độc nhất? Không có con đường nào khác, chính trị hay tôn giáo, giải quyết được vấn đề của con người. Đây không phải là một học thuyết để bạn suy tưởng và chọn lựa, đây là thực tại.

... Khi bạn yêu, còn có ý niệm không? Đừng chấp nhận có hay không mà hãy nhìn vào trong, đi sâu vào trong, xem xét sâu, bởi vì ta đã thử đặt chân lên mọi con đường khác nhưng không tìm thấy giải pháp nào cho nỗi thống khổ cùng cực này. Các chính khách hứa hẹn, các cái gọi là tổ chức tôn giáo hứa hẹn một thứ hạnh phúc nằm trong tương lai, còn trong hiện tại ta không có gì cả và tương lai thật là vô nghĩa khi tôi đang đói. Ta đã thử đi hết mọi con đường và ta chỉ có thể biết con đường của tình yêu nếu ta biết con đường của ý niệm và từ bỏ ý niệm – đó là hành động.

XUNG ĐỘT CỦA NHỮNG CÁI ĐỐI LẬP

Tôi tự hỏi có cái chi như là ác chẳng? Xin hãy chú ý, cùng đi với tôi, cùng khám phá với tôi. Ta bảo rằng có thiện và ác. Có ghen và yêu, và ta nói ghen là ác và yêu là thiện. Tại sao ta chia hai cuộc sống, gọi cái này tốt và cái kia xấu, rồi tạo ra xung đột của những cái đối nghịch, đối lập? Không phải là không có sự ghen tị thù hận, bạo tàn trong trí và tâm con người, thiếu lòng trắc ẩn, từ bi thương, nhưng tại sao ta phân chia cuộc sống rồi gọi là thiện và ác, tốt và xấu? Phải chăng thực sự chỉ có một điều duy nhất này: một trí não không chú tâm? Chắc chắn là khi có sự theo dõi chú tâm trọn vẹn, tức là, khi trí não hoàn toàn tri giác, cảnh giác, theo dõi quan sát thì không có vật chi như thiện hay ác mà chỉ duy có một tâm thái tỉnh thức awakened state. Tỉnh thiện, bấy giờ không phải là một phẩm hạnh, luân lý, đạo đức, mà là một tâm thái yêu thương. Khi có tình yêu, lòng từ thì không còn tốt, xấu, thiện, ác nữa, chỉ có lòng từ, chỉ có tình thương. Khi bạn thực sự yêu ai, bạn không còn nghĩ đến tốt hay xấu nữa, toàn cả thân tâm bạn tràn ngập tình yêu đó. Chỉ khi nào chấm dứt sự chú tâm, chấm dứt tình yêu, sự xung đột giữa cái tôi đang là và cái Tôi sẽ phải là, mới diễn ra. Lúc đó mới có cái tôi đang là ác và cái tôi sẽ phải là được gọi là thiện.

... Bạn quan sát chính trí não bạn và bạn sẽ thấy rằng khi trí não chấm dứt cái lối nghĩ trở thành, thì cũng chấm dứt luôn hành động mà không phải sự từ động – đó là một trạng thái hoàn toàn chú tâm, tức là tỉnh thiện vậy.

VƯỢT LÊN TRÊN TÍNH NHỊ PHÂN

Bạn không tri giác tính nhị phân à? Không phải hành động hiển nhiên của nó, sự đau khổ của nó nghiền nát tất cả à? Ai đã tạo ra thế nhị phân đối đãi này nếu không phải là mỗi người chúng ta? Ai đứng chịu trách nhiệm về thế nhị phân đối nghịch này nếu không phải là mỗi người chúng ta? Tưởng như ta đã tạo ra cái thiện nhỏ, nhưng rồi lại tạo ra cái ác lớn lao. Thiện và ác là ở trong ta và cũng độc lập với ta. Khi ta cảm nghĩ một cách nông cạn, hẹp hòi, ghen tị, tham lam và thù hận là ta đang nuôi lớn cái ác quay lại xé nát ta. Vấn đề thiện và ác này, vấn đề xung đột này

luôn luôn khấn khít với ta vì ta tạo ra nó. Nó trở thành là đời ta, là cái muốn và không muốn, yêu và thù, khát khao và từ chối. Ta liên tục tạo ra thế nhị phân đối lập, để rồi trong đó cảm nghĩ của ta bị kẹt cứng. Cảm nghĩ chỉ siêu và thoát khỏi thiện và ác khi thấu hiểu nguyên nhân của chính thiện và ác – đó chính là lòng khao khát (craving), ái dục. Những cái đối nghịch không thể hòa tan làm một được mà phải vượt lên trên chúng bằng cách làm tan biến ái dục, xóa sạch lòng khao khát. Mỗi cái đối nghịch, đối lập phải được cảm và nghĩ đến tận tường, càng rộng càng sâu càng tốt, xuyên suốt các tầng lớp của thức. Cảm nghĩ như vậy sẽ đánh thức một sự hiểu biết mới, không phải là sản phẩm của lòng khao khát và của thời gian.

Ta đã góp phần tạo ra ác cũng như góp phần tạo ra thiện trong thế giới này. Con người dường như kết hợp dễ dàng với cái ác hơn cái thiện. Người có trí tuệ nhận rõ nguyên nhân tồn tại của thiện và ác và chính trí tuệ đã giải phóng cảm nghĩ khỏi nguyên nhân đó.

BIỆN MINH CHO CÁI ÁC

Rõ ràng là cuộc khủng hoảng hiện nay trên toàn thế giới là hết sức khác thường, là chưa từng có. Suốt chiều dài lịch sử nhân loại, từng thời kỳ khác nhau có những cuộc khủng hoảng khác biệt – xã hội, quốc gia, chính trị – các cuộc khủng hoảng đến rồi đi, các cuộc suy thoái kinh tế, trì trệ tài chính xuất hiện, biến đổi và tiếp tục dưới dạng khác. Ta biết mọi cuộc thăng trầm đó, ta quen thuộc với tiến trình đó. Nhưng cuộc khủng hoảng hiện nay là hoàn toàn khác thường, phải không? Khác thường ở chỗ, trước hết bởi vì không phải ta đang đối phó

với vấn đề tiền bạc cũng như với sự vật cụ thể mà ta đang đối phó với lý tưởng, ý niệm. Cuộc khủng hoảng này ngoại lệ, chưa từng có vì nó diễn ra trong cõi giới ý niệm. Ta đang tranh chấp nhau trong lãnh vực ý niệm, ta đang biện minh cho hành động giết người khắp nơi trên thế giới, ta biện minh cho hành động giết người như là phương cách, phương tiện để đi đến một mục đích chính đáng, tự thân hành động như thế đã là chưa từng có rồi. Trước đây, cái ác được nhìn nhận là ác, giết người được nhìn nhận là giết người, bây giờ hành động sát nhân được xem như phương cách để thực hiện một mục tiêu cao cả. Việc giết một người hay một tập đoàn người đã được biện minh, bởi vì kẻ sát nhân hay nhóm người mà kẻ sát nhân ấy đại diện, đã biện minh rằng hành động giết người là một phương tiện để thực hiện một mục đích sẽ mang lợi lạc cho con người. Vậy là người ta mặc nhiên cho rằng phương tiện sai sẽ cho ra mục đích đúng và bạn dùng ý tưởng để biện minh cho phương tiện sai lầm đó... Ta có cả một hệ thống ý tưởng thật xuất sắc để biện minh cho cái ác và chắc chắn đó là việc làm chưa từng có. Ác là ác, ác không thể đem lại thiện. Chiến tranh không phải là phương cách, phương tiện đưa đến hòa bình.

THIỆN VỐN VÔ NGUYÊN NHÂN

Nếu tôi làm việc thiện mà có động lực, có nguyên nhân từ việc làm đó phải là thiện không? Hay tính thiện hoàn toàn thoát khỏi mọi nguyên nhân, động lực muốn làm việc thiện? Phải chăng cái thiện đối lập với cái ác, cái xấu? Mọi cái đối lập đều chứa mầm mống của cái đối lập lại nó, phải không? Có cái tham và có lý tưởng về cái không tham. Khi trí não mưu cầu không tham, khi nó cố gắng để không tham thì nó vẫn còn tham vì nó muốn được, muốn có cái gì đó. Tham tức là muốn được, đạt được, bành trướng và khi trí não thấy rằng nó không muốn trả giá cho sự tham lam, nó quay ra muốn không tham, vậy động lực vẫn là một – tức “muốn là” hay đạt được cái gì đó. Khi trí não muốn không tham, gốc rễ của cái muốn, của dục vọng vẫn còn đó. Vậy thiện không phải là cái đối lập của ác, thiện là một tâm thái hoàn toàn khác hẳn. Và tâm thái đó là gì?

Hiển nhiên, thiện vốn vô nguyên nhân, không động lực bởi vì mọi động lực đều dựa trên cái ‘tôi’, cái Ngã, đó là vận hành qui ngã của trí não. Vậy ta hiểu thiện là gì? Một cách chắc chắn là chỉ có thiện khi có chú tâm hoàn toàn. Chú tâm không có động lực, không có nguyên nhân. Khi chú tâm còn có động lực thì còn có chú tâm không? Nếu ta chú tâm để đạt được cái gì đó, cái đạt được ấy, xấu hay tốt, đều không phải chú tâm – đó là phân tâm. Một sự chia rẽ. Chỉ có thiện khi chú tâm hoàn toàn, trong đó không có nỗ lực để là hay không là.

SỰ TIẾN HÓA CỦA NHÂN LOẠI

Phải biết nghiện rượu rồi mới biết cai rượu sao? Phải trải qua hận thù rồi mới biết thương yêu sao? Phải trải qua chiến tranh, hủy diệt chính mình và người khác rồi mới biết hòa bình là gì sao? Chắc chắn đó là một lối nghĩ suy cực kỳ sai lầm phải không? Đầu tiên, bạn mặc nhiên cho rằng có sự tiến hóa, có sự phát triển, một chuyển dịch từ xấu đến tốt và rồi bạn lấp khít tư tưởng mình vào khuôn mẫu đó. Hiển nhiên là có sự phát triển về mặt vật chất, cây con trở thành cổ thụ, có sự tiến bộ về mặt công nghệ, chiếc xe bò tiến triển qua nhiều thế kỷ thành máy bay phản lực. Nhưng có sự tiến bộ, tiến hóa về mặt tâm lý không? Đó là điều ta đang thảo luận – liệu cái Tôi có phát triển, có tiến hóa, tức là, ban đầu thì ác và cuối cùng thì thiện không? Trải qua tiến trình tiến hóa, trải qua thời gian, liệu cái Tôi, sào huyệt của cái ác, có bao

giờ trở thành cao thượng, thánh thiện không? Tất nhiên là không. Cái vốn là ác, cái Tôi tâm lý, sẽ luôn luôn là ác. Nhưng ta lại không muốn giáp mặt với sự kiện đó. Ta nghĩ rằng trải qua thời gian, qua phát triển và đổi thay, cái Tôi, cuối cùng sẽ trở thành thực tại. Đây là hy vọng của ta, là ước vọng của ta, rằng cái Tôi rồi sẽ được làm cho hoàn thiện qua thời gian. Vậy cái Tôi này là gì? Đó là một tên gọi, là một hình sắc, là một mớ hổ lốn những kỷ niệm, hy vọng, ước vọng, âu lo, đau đớn, khổ sầu, phiền não, với những niềm vui chóng tàn. Ta muốn cái Tôi đó tiếp tục còn mãi và trở nên hoàn thiện, và vì vậy ta nói rằng vượt lên trên cái Tôi là cái Tôi Siêu Việt, là đại ngã, là một thực thể tinh thần phi thời gian, nhưng bởi vì ta đã nghĩ được về cái 'tôi' ấy, thực thể tinh thần ấy, nên nó vẫn còn nằm trong cõi thời gian, phải không? Nếu ta còn có thể nghĩ về nó thì rõ ràng nó còn nằm trong vòng cái nghĩ của ta.

26 Tháng Hai

ĐỂ TRÍ NÃO KHÔNG BỊ CHIẾM GIỮ

Liệu trí não có thể thoát khỏi quá khứ, thoát khỏi tư tưởng không - không phải thoát khỏi tư tưởng xấu hay tốt? Tôi sẽ phải khám phá điều đó cách nào đây? Tôi chỉ khám phá bằng cách thấy những gì đã chiếm giữ trí não tôi. Nếu trí não tôi bị chiếm giữ bởi cái tốt hay cái xấu, bây giờ, nó chỉ sống với quá khứ vì nó bị quá khứ chiếm giữ. Nó không thoát khỏi quá khứ được. Vậy, hành động quan trọng là khám phá xem trí não bị chiếm giữ như thế nào. Nếu trí não bị chiếm giữ thì chỉ có quá khứ luôn luôn chiếm giữ bởi vì toàn cả thức, *consciousness*, của ta là quá khứ. Quá khứ, chẳng những ở trên bề mặt cạn cợt, mà cả ở tầng đáy sâu thẳm nhất và stress ở vô thức cũng là quá khứ...

Liệu trí não có thể thoát khỏi sự chiếm giữ không? Có nghĩa là trí não có thể hoàn toàn dừng để bị chiếm giữ và mặc cho ký ức cùng mọi tư tưởng xấu tốt cứ thế mà qua đi, qua đi mà không chọn lựa lấy bỏ chỉ cả. Khi trí não bị chiếm giữ bởi một tư tưởng, một ý nghĩ xấu hay tốt, lúc đó, nó sống với quá khứ... Nếu bạn thực sự lắng nghe, không chỉ trên bình diện ngôn từ mà là thực sự lắng nghe sâu thẳm, bạn sẽ thấy có một sự tĩnh định không thuộc trí - đó là sự giải thoát khỏi quá khứ.

Tuy nhiên, không bao giờ có thể gạt bỏ được quá khứ. Quan sát quá khứ đang đi qua, chứ không phải quan sát sự bị chiếm giữ của quá khứ. Do đó, trí não tự do trong quan sát chứ không phải tự do chọn lựa. Còn chọn lựa trên dòng sông ký ức thì còn bị ký ức chiếm giữ và khi bị chiếm giữ thì chính quá khứ chiếm giữ và khi trí não bị chiếm giữ bởi quá khứ thì nó không còn có thể thấy cái chân, cái thực, cái mới độc đáo.

27 Tháng Hai

CÓ TƯ TƯỞNG LÀ CÓ CỐ GẮNG

Làm sao “tôi có thể thoát khỏi những tư tưởng ác, sự ác và tư tưởng bốc đồng khác của tôi?” Liệu có người-tư-tưởng, có một người tách biệt với tư tưởng, tách biệt với cái ác, với các tư tưởng bốc đồng không? Xin hãy quan sát chính trí não của bạn. Ta hay nói “Có cái Tôi”, cái Tôi đó nói “Đây là tư tưởng bốc đồng” “Vây là xấu” “Tôi phải kiểm chế tư tưởng này” “Tôi phải kiểm soát tư tưởng này”. Ta biết ta đã nói năng như vậy. Nhưng liệu có người có cái Tôi, có người-tư-tưởng, người-phê-phán, người-kiểm-duyet khác với mọi tư tưởng ấy không? Liệu cái Tôi có khác với tư tưởng không, khác với sự ghen tị, khác với cái ác không? Cái tôi nói nó khác với cái ác nên nó luôn luôn cố gắng vượt qua chính nó, cố gắng đẩy cái Tôi tiến tới, cố gắng trở thành cái gì đó. Vây là bạn đấu tranh, bạn cố gắng để loại bỏ tư tưởng, đừng bốc đồng nữa.

Ngay trong tiến trình tư tưởng ta đã tạo ra sự cố gắng. Bạn theo kịp chứ? Rồi từ đó, bạn đề ra giới luật, kiểm chế, kiểm soát tư tưởng – cái Tôi kiểm soát tư tưởng hay ý nghĩ không tốt, cái Tôi đang cố gắng trở thành không ghen tị, không bạo lực, để là thế này, thế khác. Vây là bạn đã tạo ra sự cố gắng khi có cái ‘tôi’ và đối tượng mà cái ‘tôi’ ra sức kiểm soát. Đây là sự kiện thực diễn ra trong cuộc sống đời thường của ta.

THÁNG BA

- LỆ THUỘC
- BẮM CHẤP
- QUAN HỆ GIAO TIẾP
- SỢ HÃI

TRÍ NÃO TỰ DO VỐN KHIÊM NHƯỜNG

Có bao giờ bạn đào sâu vào vấn đề lệ thuộc hay tùy thuộc trong lãnh vực tâm lý không? Nếu bạn đào cực sâu vào đó, bạn sẽ thấy phần đông chúng ta cô độc khủng khiếp. Trí não của đa phần chúng ta nông cạn, rỗng tuếch. Chúng ta không biết yêu thương nghĩa là gì. Rồi do cô độc, rỗng tuếch, khổ sở trong cuộc sống, nên ta bám víu vào cái gì đó, vào gia đình chẳng hạn và lệ thuộc vào đó. Và khi người vợ hay người chồng quay lưng lại ta, ta sinh ghen tuông. Mà ghen không phải là yêu, là thương. Và trong gia đình người ta tôn trọng thứ yêu-thương-ghen được xã hội nhìn nhận đó. Đây chỉ là một hình thái tự vệ, một hình thái tự lẩn trốn chính mình mà thôi. Vì vậy, mọi hình thái chống kháng đều sinh tùy thuộc. Và một trí não bị lệ thuộc thì không bao giờ có tự do.

Mà bạn cần có tự do, bởi vì bạn sẽ thấy rằng yếu tính của một trí não tự do là khiêm nhường. Một trí não như thế, tự do và khiêm cung mới có thể học – chứ không phải một trí não chống kháng. Học là một động thái hết sức kỳ diệu – Học chứ không phải tích tập kiến thức. Tích tập kiến thức là một việc hoàn toàn khác với học. Cái gọi là kiến thức ấy vốn tương đối đơn giản thôi, bởi vì đó là một chuyển dịch từ cái đã biết đến cái đã biết. Còn học là chuyển dịch từ cái đã biết đến cái đã không biết – bạn chỉ học giống như thế phải không?

TA KHÔNG BAO GIỜ CHỊU ĐẶT VẤN ĐỀ VỀ SỰ LỆ THUỘC

Tại sao ta phải lệ thuộc chứ? Về mặt tâm lý, nội tâm, ta lệ thuộc vào tín điều, vào hệ tư tưởng, vào triết thuyết, ta yêu cầu người khác dạy đạo đức cho ta, ta tìm thầy dạy ta cách sống sao cho thỏa ước nguyện, được hạnh phúc. Vậy là ta luôn luôn tìm cách để sống lệ thuộc, để an tâm. Trí não có thể nào thoát khỏi ý muốn sống lệ thuộc không? Không có nghĩa là trí não phải sống độc lập – đấy chỉ là một phản ứng của lệ thuộc, ta không đề cập đến việc sống độc lập hay thoát khỏi một tâm thái nào

đó. Nếu ta tìm hiểu vấn đề về lệ thuộc mà không có phản ứng thoát khỏi vấn đề, lúc đó ta mới có thể tiến sâu hơn... Ta chấp nhận lệ thuộc là cần thiết, ta nói đó là không thể tránh. Ta không bao giờ chịu đặt lại toàn cả vấn đề, tại sao mỗi người chúng ta đều tìm kiếm một sự lệ thuộc nào đó chứ? Phải chăng vì tận trong sâu ta thực sự muốn được an – một cái an vĩnh hằng? Vì sống trong một tâm trạng hỗn loạn đảo điên, nên ta muốn có ai đó mang ta ra khỏi đó. Thế nên, ta luôn luôn tìm cách lẩn tránh cái tâm trạng mà trong đó ta đang là. Trong tiến trình lẩn tránh, ta tạo ra lệ thuộc để rồi trở thành là uy lực áp đặt ta. Nếu ta lệ thuộc vào kẻ khác để được an toàn, để nội tâm hạnh phúc thì từ sự lệ thuộc này, nảy sinh vô số vấn đề và rồi ta lại ra sức giải quyết các vấn đề ấy. Vấn đề bám chấp chẳng hạn. Nhưng ta không bao giờ chịu đặt vấn đề, ta không bao giờ chịu đào sâu vào chính vấn đề về lệ thuộc. Nếu ta chịu đào sâu vấn đề này với tất cả trí tuệ và tri giác, lúc đó, ta mới thấy lệ thuộc không phải là giải pháp thực sự mà chỉ là phương cách để lẩn tránh một sự kiện sâu xa hơn.

CÓ MỘT YẾU TỐ SÂU XA KHIẾN TA LỆ THUỘC

Ta biết ta lệ thuộc – vào sự quan hệ với người, với ý tưởng hay một hệ tư tưởng nào đó. Tại sao?

... Thực ra, tôi không nghĩ lệ thuộc là vấn đề đầu. Tôi nghĩ là có một yếu tố sâu xa hơn khiến ta sống lệ thuộc. Nếu ta có thể làm sáng tỏ điều đó, thì cả hai: lệ thuộc và đấu tranh thoát khỏi lệ thuộc sẽ có rất ít ý nghĩa và lúc đó, mọi vấn đề nảy sinh từ lệ thuộc sẽ tan biến. Vậy cái yếu tố sâu xa hơn đó là gì? Phải chăng đó là vì trí não ghê sợ cái ý nghĩ nó phải sống cô độc? Và liệu trí não có hiểu cái trạng thái mà nó lẩn tránh đó không? Bao lâu nỗi cô độc nội tâm này chưa được thực sự thấu hiểu, cảm nhận, đào sâu, xóa sạch – dùng từ nào cũng được – bao lâu sự cô độc này còn tất phải còn lệ thuộc, và ta không bao giờ có thể tự do, ta không bao giờ có thể tìm thấy cái chơn thức – đó là tôn giáo.

TRỞ NÊN GIÁC SÂU

Sống lệ thuộc là sống cách biệt và bám chấp, một cuộc xung đột triển miên, ngu muội không sao giải tỏa được. Bạn phải trở nên tri giác cái tiến trình bám chấp và lệ thuộc, trở nên tri giác mà không lên án, không phê phán, bấy giờ bạn mới giác ngộ nghĩa lý của cuộc xung đột, của những cái đối nghịch này. Nếu bạn trở nên tri giác sâu xa và trực tiếp thấu hiểu đầy đủ ý nghĩa của nhu cầu sống và của sự lệ thuộc, bấy giờ ý thức bạn mới cởi mở và sáng tỏ, và rồi tiềm thức, với những động lực, mưu cầu và xu hướng thâm kín sẽ tự phóng hiện lên ý thức. Khi việc đó diễn ra, bạn phải xem xét và thấu hiểu từng thông tin của tiềm thức. Nếu bạn thường xuyên làm như vậy, tức là trở nên tri giác mọi phóng hiện của tiềm thức, sau khi ý thức suy nghĩ thấu đáo sáng suốt vấn đề, lúc đó, tuy bạn đang chú ý vào việc khác, ý thức và tiềm thức vẫn sẽ giải quyết vấn đề lệ thuộc hay bất cứ vấn đề nào khác. Thế là sự giác ngộ thường hằng bất biến đã được thiết lập để rồi kiên trì và nhẹ nhàng mang lại sự hợp nhất và nếu sức khỏe và chế độ ăn uống của bạn tốt, sự giác ngộ này sẽ mang lại cho thân một sức sống tràn đầy.

QUAN HỆ GIAO TIẾP

Quan hệ giao tiếp mà dựa trên sự cần nhau thì chỉ đem lại xung đột. Ta sống phụ thuộc vào nhau, ta sử dụng nhau cho một mục đích, cho một mục tiêu. Quan hệ mà nhắm vào một mục tiêu thì không còn quan hệ giao tiếp nữa. Bạn có thể sử dụng tôi và tôi có thể sử dụng bạn. Sử dụng nhau là đã đánh mất giao tiếp rồi. Một xã hội xây dựng trên sự cần và dùng nhau là nền móng của bạo lực. Khi ta dùng người khác, trong ta chỉ có hình ảnh của mục tiêu phải đạt mà thôi. Mục tiêu, ý muốn đạt tới đã ngăn chặn giao tiếp, cảm thông. Sử dụng kẻ khác dù có đem lại thỏa mãn và an tâm thế nào đi nữa, luôn luôn ngấm chứa sợ hãi. Để lẩn tránh cái sợ này, ta phải chiếm hữu. Và từ sự chiếm hữu này nảy sinh lòng ghen tị, ngờ vực và xung đột triền miên. Quan hệ giao tiếp như thế không bao giờ có thể mang lại hạnh phúc.

Một xã hội mà cấu trúc của nó chỉ được xây dựng trên nhu cầu, dù là sinh lý hay tâm lý, tất phải sinh xung đột, hỗn loạn và thống khổ. Xã hội là phản ánh của bạn khi sống quan hệ với người khác, trong đó cái sự cần và dùng chế ngự tất cả. Khi bạn dùng người khác cho của bạn, sinh lý hay tâm lý, trong thực tế không có quan hệ giao tiếp chi cả; bạn thực sự không có tiếp xúc với người khác, không cảm thông với người khác. Làm sao bạn có thể cảm thông với người khác khi bạn dùng người khác như cái bàn, cái ghế cho tiện nghi và lợi ích của bạn? Vì vậy, thấu hiểu ý nghĩa của mối quan hệ giao tiếp trong cuộc sống đời thường là vô cùng thiết yếu.

CÁI TÔI LÀ SỰ CHIẾM HỮU

Sự từ bỏ, sự quên mình không phải là động thái của cái gì vĩ đại, đáng tuyên dương và noi theo. Ta chiếm hữu bởi vì không chiếm hữu ta là không hay không có ta. Chiếm hữu có nhiều dạng và biến thiên luôn. Người không chiếm của cái vật chất thế tục thì bám vào kiến thức, vào ý tưởng; người khác bám vào luân lý, đạo đức; người khác vào kinh nghiệm, người khác nữa vào danh vọng và tiếng tăm, v.v... Không có chiếm hữu thì cái Tôi không có, cái 'tôi' là sự chiếm hữu, là cái bàn, cái ghế, là đạo đức, danh vọng. Vì sợ không tồn tại mà trí não bám vào tên tuổi, vào bàn ghế, vào giá trị và trí não sẽ buông bỏ mọi thứ đó để leo lên tầng nấc cao hơn, cao hơn tức là thỏa mãn hơn, thường hằng hơn. Sợ sống trong thế bất định, sợ không tồn tại, sợ không là cái gì đó, khiến ta bám chấp, khiến ta chiếm hữu. Khi sự chiếm hữu không đem lại thỏa mãn hoặc gây ra đau khổ, ta sẵn sàng từ bỏ để bám vào cái cho nhiều khoái lạc hơn. Sự chiếm hữu sau cùng làm hài lòng ta hơn cả là từ ngữ Thượng Đế, hoặc vật thay thế khác như Nhà Nước.

... Bao lâu bạn còn không muốn mình là không – mà thực sự bạn là không – một cách không tránh khỏi, bạn còn tạo ra phiền não và thù địch. “Muốn là không”, không phải là từ bỏ, cưỡng bách, bên trong hay bên ngoài, mà là thấy sự thật của *cái đang là*, What is, cái hiện tiền. Thấy sự thật của *cái đang là* là thoát khỏi sự sợ hãi về nỗi bất an, cái sợ khiến bám chấp và dẫn đến ảo tưởng về sự xả chấp hay từ bỏ. Yêu mến *cái đang là* là khởi đầu của trí tuệ. Chỉ tình yêu mới chia sẻ, mới cảm thông, còn từ bỏ, quên mình là những ngổ cụt dẫn vào cô lập và ảo tưởng.

LỢI DỤNG LÀ BỊ LỢI DỤNG

Bởi vì, đa phần chúng ta mưu cầu quyền lực dưới dạng này, dạng khác, nên cái nguyên lý về hệ thống đẳng cấp mới hình thành, có người học và người dạy, trò và thầy, và ngay trong hàng ngũ các bậc thầy cũng có nhiều đẳng cấp tinh thần khác nhau. Phần đông chúng ta thích lợi dụng và bị lợi dụng và hệ thống đẳng cấp là phương tiện đó, dù bí mật hay công khai. Lợi dụng là bị lợi dụng. Muốn sử dụng kẻ khác để được lợi lạc về mặt tâm lý khiến sinh lệ thuộc, và khi bạn lệ thuộc thì bạn phải nắm lấy, phải chiếm hữu và những gì bạn chiếm hữu quay lại chiếm hữu bạn. Không lệ thuộc, thô bạo hay tinh tế, không chiếm hữu sự vật, người hay ý tưởng, bạn sẽ rộng tuếch, là vật bỏ đi. Cho nên bạn muốn mình là cái gì đó và để lẩn tránh nỗi sợ hãi về cái không đang gặm nhấm bạn, bạn gia nhập vào tổ chức này nọ, vào nhà thờ hay đền chùa, thế là bạn bị lợi dụng và đến lượt bạn cũng lợi dụng.

TÌM CÁCH XẢ CHẤP

Chỉ có duy nhất sự bám chấp, không có xả chấp. Chấp sinh ra khổ nên trí não phản ứng bằng cách bịa ra xả chấp. Khi bạn phản ứng lại bám chấp bằng cách trở nên xả chấp là bạn đang chấp vào cái khác. Vì thế toàn bộ tiến trình ấy chỉ có một vật duy nhất là chấp. Bạn bám chấp vào vợ hay chồng bạn, vào con cái, vào ý tưởng, vào truyền thống, vào uy lực, vào v.v... và phản ứng của bạn đối với bám chấp là xả chấp. Tìm cách xả chấp là do quá đau khổ, quá phiền muộn vì chấp. Bạn muốn lẩn trốn sự đau khổ do chấp và bạn lẩn trốn là để tìm cái mà bạn nghĩ bạn có thể chấp được. Vậy là chỉ duy có chấp mà thôi và chỉ duy có trí não ngu muội mới tìm cách xả chấp. Mọi kinh sách đều dạy “Hãy xả chấp”, nhưng sự thật của vấn đề là gì? Nếu bạn chịu quan sát chính trí não bạn, bạn sẽ thấy một điều thật kỳ lạ: trên đường tìm cách xả chấp, trí não trở thành chấp cái khác.

BÁM CHẤP LÀ TỰ LỪA DỐI MÌNH

Ta là vật mà ta chiếm hữu, ta là vật mà ta bám chấp. Bám chấp không có gì là cao thượng. Chấp kiến thức cũng không khác với chấp bất cứ điều gì làm ta hài lòng. Bám chấp là tự đồng nhất vào với cái Tôi, cái Ngã, dù ở bình diện thấp nhất hay cao nhất. Bám chấp là tự lừa dối, là lẩn tránh sự trống tuếch của cái Tôi – Vật mà ta bám chấp như tài sản, con người, ý tưởng – trở nên quan trọng hơn cả, bởi vì không có các vật ấy lấp đầy sự trống tuếch của cái Tôi thì cái Tôi cũng không có. Vì sợ không tồn tại nên xui khiến ta chiếm hữu và sợ hãi sinh ra ảo tưởng, lệ thuộc vào những định kiến. Định kiến về mặt vật chất hay ý niệm đều không cho trí tuệ phát sinh, ngăn chặn tự do, mà chỉ trong tự do mới có thực tại, và không có tự do thì thay vì trí tuệ là trí xảo quyết. Mà đường đi nước bước của trí xảo quyết thì luôn luôn phức tạp và mang tính hủy diệt. Chính của cái trí xảo quyết đứng ra bảo vệ cái ‘tôi’, khiến sinh bám chấp và khi sự bám chấp gây đau khổ thì cũng chính cái trí xảo quyết này tìm cách xả chấp và cảm thấy khoái lạc trong niềm tự hào và kiêu ngạo vì đã từ bỏ. Thấu hiểu hết mọi đường đi nước bước của trí xảo quyết, của cái Tôi, là bước đầu của trí tuệ vầy.

HÃY GIÁP MẶT VỚI SỰ KIẾN VÀ THẤY VIỆC GÌ XẢY RA

Tất cả chúng ta đều đã có kinh nghiệm sống khủng khiếp trong nỗi cô độc, ở đó, sách vở, tôn giáo, tất cả đều ra đi và mình ta ở lại, nội tâm trống rỗng, cô độc khủng khiếp. Phần đông chúng ta không đủ sức giáp mặt với sự trống rỗng, với nỗi cô độc đó, nên ta lẩn trốn nó. Lệ thuộc là vật đầu tiên mà ta tìm đến, lệ thuộc bởi vì ta không đủ sức đứng một mình với chính ta. Ta phải có radio hoặc sách vở hoặc nói chuyện huyền thuyên không dứt về điều này hay điều nọ, về nghệ thuật, về văn hóa. Vậy là ta đã nhận ra cái nghĩa lý lạ lùng của việc cái Tôi tự cô lập. Ta có thể có nghề nghiệp ổn định, làm việc như điên, viết sách, nhưng ở nội tâm vẫn có sự trống rỗng khủng khiếp này. Ta muốn lấp đầy cái lỗ trống chết tiệt đó và lệ thuộc là một cách. Ta sử dụng sự lệ thuộc, sự giải trí, công việc ở nhà thờ, trong tôn giáo, rượu, đàn bà, hàng tá, hàng tá việc bận rộn khác để lấp đầy, để che đậy sự trống rỗng đó. Nhưng nếu ta chịu thấy rằng việc che đậy ấy là tuyệt đối vô ích, hoàn toàn vô ích – không phải do nói năng, do tin

tưởng rồi đồng ý và cả quyết như vậy – mà là nếu ta thực sự thấy trọn vẹn cái tính cách phi lý của việc làm che đậy đó..., bây giờ ta mới giáp mặt với sự kiện. Vấn đề không phải là tìm cách thoát khỏi sự lệ thuộc, đó không phải là sự kiện, mà chỉ là phản ứng trước sự kiện... Tại sao tôi không chịu giáp mặt với sự kiện và thấy xem việc gì xảy ra?

Vấn đề hiện đang nảy sinh là người-quan-sát và vật-được-quan-sát. Người-quan-sát nói, “Tôi đang trống rỗng, tôi không thích như vậy”, và rồi lẩn tránh nó. Người-quan-sát nói, “Tôi khác với sự trống rỗng”, nhưng người-quan-sát chính là sự trống rỗng, không phải sự trống rỗng được thấy bởi người-quan-sát. Người-quan-sát là vật-được-quan-sát. Khi biến cố ấy diễn ra thì cuộc cách mạng vĩ đại, phi thường trong tư duy, trong cảm nhận mới thành hiện thực.

10 Tháng Ba

BÁM CHẤP LÀ LẤN TRỐN

Hãy thử tri giác cái tâm thái qui định của bạn. Bạn chỉ có thể nhận biết nó một cách gián tiếp khi liên hệ với một vật khác. Bạn không thể tri giác sự qui định một cách trừu tượng, vì như thế chỉ là ngôn từ, không có ý nghĩa bao nhiêu. Ta chỉ tri giác có xung đột. Xung đột tồn tại khi không có sự hiệp nhất giữa thách thức và ứng đáp. Xung đột này là kết quả của cái tâm thái qui định của ta. Qui định là bám chấp: bám công việc, bám truyền thống, bám của cải, bám người, bám ý tưởng và v.v... Nếu không bám, liệu có qui định không? Tất nhiên là không. Vậy tại sao ta bám? Tôi bám vào đất nước của tôi vì có đồng nhất vào đó tôi mới trở thành một người nào đó. Tôi đồng nhất vào công việc của tôi và công việc trở nên quan trọng. Tôi là gia đình tôi, là tài sản của tôi, tôi bám vào chúng. Sự vật hay đối tượng mà tôi bám giúp tôi lẩn tránh chính sự trống rỗng của tôi. Bám chấp là lẩn trốn và càng lẩn trốn, cái tâm thái qui định càng mạnh lên.

MỘT MÌNH

Một mình hay cô đơn không phải là triết lý nói về sự cô độc mà rõ ràng là sống trong một tâm thái cách mạng chống lại toàn bộ cơ cấu của xã hội – không chỉ xã hội này mà cả xã hội phát xít, độc tài – mọi hình thái xã hội được tổ chức dựa trên sự hung ác và quyền lực. Thế có nghĩa là phải thấu hiểu một cách đặc biệt mọi hậu quả của quyền lực. Thưa Ngài, Ngài có để ý thấy những người lính họ đang tập trận không? Họ không còn là con người nữa, họ là những cái máy, họ là con bạn và con tôi, họ đang đứng ở đó giữa trời nắng gắt chang chang. Sự thể đó đang diễn ra ở đây, ở Mỹ, ở Liên Xô, ở khắp nơi – không chỉ trong lãnh vực chính quyền mà cả trong đời sống tu hành, trong những tu viện, những điều lệnh tôn giáo, những tông phái sử dụng các quyền lực quái gở. Và chỉ có trí não không lệ thuộc vào đó mới có thể sống một mình, sống cô đơn. Và sống cô đơn không phải do tu luyện tập tành mà có. Bạn thấy điều ấy chứ? Khi bạn thấy hết mọi điều ấy, bạn sẽ thoát và không nhà cầm quyền nào, không tổng thống nào mời bạn chiêu đãi. Cứ cô đơn mới sống khiêm cung từ tốn. Sống một mình mới biết yêu thương – chứ không phải kẻ có quyền lực. Con người của tham vọng, của tôn giáo hay con người bình thường sẽ không bao giờ biết yêu thương là gì. Vì thế, nếu ta thấy hết mọi điều ấy, lúc đó, ta mới có một cuộc sống toàn diện và hành động toàn diện. Thông qua tự giác mới sống được như vậy.

KHÁT VỌNG LUÔN LUÔN LÀ KHÁT VỌNG

Để lẩn tránh đau khổ ta tìm cách xả chấp. Vì được cảnh báo trước rằng, bám chấp sớm muộn gì cũng sinh đau khổ nên ta muốn trở thành xả chấp. Bám chấp làm hài lòng ta nhưng thấy trong đó chứa đau khổ nên ta muốn được hài lòng cách khác bằng xả chấp. Xả chấp cũng y hệt như bám chấp bao lâu nó còn làm hài lòng ta. Vì vậy, điều ta thực sự tìm kiếm là muốn được hài lòng, được thỏa mãn, ta khát vọng được thỏa mãn bằng mọi cách.

Ta lệ thuộc hay bám chấp vì nó cho ta khoái lạc, an toàn, có quyền lực, hạnh phúc, tuy rằng trong đó luôn luôn có đau khổ và sợ hãi. Ta tìm cách xả chấp cũng để được khoái lạc, để không bị thương tổn, để nội tâm không bị tổn thương. Mục cầu là nhằm được khoái lạc, thỏa mãn. Không lên án hoặc biện minh, ta phải ra sức thấu hiểu tiến trình này, nếu không thì không thể thoát khỏi hỗn loạn và mâu thuẫn. Liệu khát vọng có bao giờ được thỏa mãn không hay nó là một lỗ hổng không đáy? Dù ta khát vọng cái thấp hèn hay cao thượng, khát vọng luôn luôn vẫn là khát vọng, ngọn lửa vẫn cứ bùng cháy và những gì bị thiêu rụi rồi cũng biến thành tro tàn, nhưng khát vọng thỏa mãn vẫn cứ còn đó, ngọn lửa ấy vẫn cứ cháy, vẫn thiêu đốt, bất tận. Bám chấp và xả chấp đều trói buộc như nhau và phải siêu thoát cả hai.

DỪNG MÃNH THOÁT KHỎI MỌI BẮM CHẤP

Sống trong một trạng thái đắm mê không một nguyên nhân, đó là dừng mãnh thoát khỏi mọi bám chấp; nhưng khi đắm mê mà có nguyên nhân, là có bám chấp và bám chấp là bắt đầu có đau khổ. Phần đông chúng ta bám chấp: ta đeo bám vào người, vào đất nước, vào đức tin, vào ý niệm và khi người ta lấy đi vật ta bám chấp hay vật đó mất hết ý nghĩa ta cảm thấy mình trống rỗng, thiếu thốn. Rồi ta cố sức lấp đầy sự trống rỗng này bằng cách đeo bám vật khác để rồi lại trở thành đối tượng cho ta đắm mê.

QUAN HỆ GIAO TIẾP LÀ GƯƠNG SOI

Chắc chắn là vậy, vì chỉ trong quan hệ giao tiếp, chân tướng con người của tôi mới lộ bày, phải không? Quan hệ giao tiếp là gương soi, trong đó, tôi thấy tôi như tôi là, nhưng đa phần chúng ta không thích cái ta là, nên ta bắt đầu ép mình vào giới luật, cách tích cực hoặc tiêu cực, những điều ta thấy trong gương soi giao tiếp. Nghĩa là tôi thấy ở tôi điều gì đó trong quan hệ, trong hành động khi giao tiếp và tôi không thích điều đó. Do đó, tôi bắt đầu sửa đổi điều tôi không thích, điều tôi thấy không làm cho tôi hài lòng và tôi muốn thay đổi nó – tức là tôi đã có sẵn một hình ảnh mẫu về điều mà tôi sẽ phải là. Khi đã có một hình ảnh mẫu về điều mà tôi phải là thì tôi không còn hiểu điều mà tôi đang là nữa. Khi tôi có một hình ảnh về điều mà tôi muốn là hay tôi sẽ phải là, hay không phải là – một mẫu mã căn cứ vào đó tôi muốn mình thay đổi theo – lúc đó chắc chắn là không thể hiểu được cái tôi đang là ngay lúc quan hệ giao tiếp.

Tôi nghĩ hiểu được điều này là thực sự quan trọng, bởi vì tôi nghĩ ta lầm lạc là ở chỗ này. Ta không muốn biết ta thực sự là gì ngay lúc quan hệ giao tiếp. Nếu ta chỉ quan tâm đến việc làm cho cái Tôi tiến hóa, tiến bộ thì ta sẽ không bao giờ hiểu được ta – cái đang là.

CHỨC NĂNG CỦA SỰ QUAN HỆ

Ta thấy trong cuộc sống đời thường của ta, sự quan hệ giao tiếp gây ra đau khổ, phiền não là điều không thể tránh. Nếu trong quan hệ mà không có căng thẳng thì đó không còn là quan hệ nữa, và nó trở thành đơn thuần là một trạng thái ngủ, “phê” thuốc mà phần đông chúng ta đều muốn và thích như vậy. Xung đột diễn ra giữa cái muốn được phê và sự kiện thực, giữa ảo tưởng và thực tại. Nếu bạn nhận rõ ảo tưởng, bạn mới có thể dẹp bỏ ảo tưởng và chú tâm tìm hiểu mối quan hệ giao tiếp. Nhưng nếu bạn tìm cái an trong quan hệ, đó là muốn hưởng lợi lạc trong ảo tưởng, sự “phê” và cái tính cách vĩ đại của sự quan hệ giao tiếp chính là sự bất an của nó. Tìm

cái an trong quan hệ là ngăn chặn chức năng của quan hệ vốn mang lại những biến động đặc biệt và những may rủi trong cuộc sống.

Chức năng của quan hệ giao tiếp chắc chắn là để phát giác trạng thái của tâm thể ta. Quan hệ là một tiến trình phát giác cái Tôi, cái Ngã, tức là tự giác. Phải gian khổ lắm mới phát giác được cái Tôi, dò hỏi cảm nghĩ phải nhạy bén, uyển chuyển. Một cuộc đấu tranh gian khổ với những thời khắc bình an giác ngộ.

Nhưng phần đông chúng ta lẩn tránh hoặc gạt bỏ sự căng thẳng trong quan hệ, mà thích chịu lệ thuộc vì như thế dễ dàng, tiện lợi, thoải mái hơn, thích được an tâm, không bao giờ bị thách thức, một bến đỗ an toàn. Gia đình và các mối quan hệ khác trở thành là nơi trú ẩn, lấy cái không-nghĩ, cái vô tâm làm nơi trú ẩn.

Khi tình trạng bất an xâm nhập vào sự lệ thuộc, vì đó là điều không thể tránh thì mỗi quan hệ đó bị quăng đi và một mối quan hệ mới được thiết lập, với hy vọng tìm thấy một sự an tâm bền vững hơn; nhưng không có sự an toàn trong quan hệ và lệ thuộc chỉ sinh sợ hãi. Không thấu hiểu cái an và cái sợ thì mỗi quan hệ giao tiếp trở thành là một chướng ngại đầy trời buộc đưa đến vô minh. Bấy giờ, mọi cuộc sinh tồn đều là đấu tranh và đau khổ, không có lối nào thoát được, trừ phi, có tư duy đúng *right thinking* bắt nguồn từ tự giác.

LÀM SAO ĐỂ YÊU THƯƠNG THỰC LÒNG

Hình ảnh mà bạn có trong bạn về một người, hình ảnh mà bạn có về các chính khách, vị thủ tướng, Thượng Đế của bạn, về vợ bạn, con cái bạn – bạn nhìn vào các hình ảnh đó. Và hình ảnh đó đã được thiết lập quan mối quan hệ của bạn hoặc thông qua những sợ hãi của bạn hoặc hy vọng của bạn. Khoái lạc về tình dục hay khoái lạc khác mà bạn có với vợ mình, chồng mình, sự giận dữ, sự xu nịnh, yên ỉ và tất cả mọi thứ mà cuộc sống gia đình bạn có thể đem lại – một cuộc sống chết tiệt – đã thiết lập hình ảnh về vợ hay chồng mình. Và với hình ảnh đó nhìn. Tương tự vậy, vợ thiết lập hình ảnh về chồng và chồng thì thiết lập hình ảnh về vợ mình. Vậy là, mối quan hệ giao tiếp giữa bạn và vợ hay giữa bạn và chồng mình, giữa bạn và chính khách, giữa bạn và Thượng Đế, thực ra chỉ là sự quan hệ giữa hai hình ảnh. Đúng chứ? Đó là một sự kiện. Làm thế nào hai hình ảnh vốn là kết quả của tư tưởng, của khoái lạc và v.v..., yêu thương gì được chứ?

Vậy là mối quan hệ giữa hai cá nhân, thật gần hay thật xa cách, là sự quan hệ của những hình ảnh, biểu tượng, kỷ niệm. Trong đó làm gì có yêu thương thực lòng chứ?

TA LÀ TA VẬT CHIẾM HỮU

Để thấu hiểu mối quan hệ, cần phải tỉnh giác mới không hủy hoại mối quan hệ. Trái lại, giác ấy làm cho mối quan hệ thêm sinh động, nhiều ý nghĩa hơn. Quan hệ như thế mới là thương yêu thực lòng, mới gần gũi, nồng ấm, không chỉ đơn thuần về mặt tình cảm hay cảm giác. Bấy giờ, các vấn đề nảy sinh khi ta tiếp cận hay quan hệ với sự vật sẽ được giải quyết dễ dàng – vấn đề của cái tài sản, vấn đề chiếm hữu. Bởi vì, ta là vật ta chiếm hữu. Người chiếm hữu tiền, người ấy là tiền. Người đồng nhất vào với tài sản, anh ta là tài sản hoặc nhà cửa hoặc bàn ghế. Cũng tương tự như với ý tưởng hay với người và khi có chiếm hữu thì không còn có quan hệ giao tiếp nữa. Thế mà phần đông chúng ta chiếm hữu, bởi vì ngoài chiếm hữu ra, ta không còn có gì khác. Ta là những vỏ ốc rỗng tuếch nếu ta không chiếm hữu, nếu ta không lấp đầy đời ta bằng bàn ghế, âm nhạc, kiến thức, cái này, cái nọ. Và vỏ sò đó gây ồn ào huyên náo vô cùng và sự huyên náo đó ta gọi là sống và ta rất hài lòng sống như thế. Và khi cái gọi là sống ấy bị chia lìa, bị vỡ tan, liền có đau khổ, phiền não, bởi vì lúc đó bạn đột nhiên phát hiện chân tướng đích thực của bạn – một vỏ sò trống rỗng, có rất ít ý nghĩa. Vậy, giác tri toàn cả nội dung của mối quan hệ giao tiếp chính là hành động và từ hành động đó mới có mối quan hệ chân thực, mới có thể khám phá chiều sâu thăm thẳm, nghĩa lý mênh mông của sự quan hệ giao tiếp cùng là thấu hiểu yêu thương là gì?

SỐNG QUAN HỆ

Không quan hệ không có cuộc sống: Sống là sống trong quan hệ giao tiếp... Hình như phần đông chúng ta không nhận ra điều này – thế giới là sự quan hệ của tôi với người khác, dù với một hay nhiều người. Vấn đề của tôi là vấn đề về quan hệ. Tôi là cái gì, tôi phóng hiện cái đó trong quan hệ và hiển nhiên nếu tôi không hiểu tôi thì toàn bộ mối quan hệ là một vòng xoay hỗn loạn cứ thế lan tỏa mãi. Vì vậy, sự quan hệ trở nên vô cùng hệ trọng, không phải quan hệ với cái gọi là quần chúng, với đám đông mà là quan hệ trong lãnh vực gia đình và với bạn bè, bất kể mối quan hệ ấy nhỏ hẹp ra sao – quan hệ với vợ tôi, với con cái tôi, với người hàng xóm của tôi. Trong

một thế giới gồm những tổ chức rộng lớn, với những cuộc huy động, vận động quần chúng khổng lồ, ta e ngại việc ta làm là nhỏ hẹp, ta e ngại ta chỉ là một số ít người nhỏ nhoi tìm con đường đi mới. Ta tự nhủ, “Cá nhân tôi có thể làm được gì đây? Tôi phải kết hợp với cuộc vận động quần chúng rộng lớn mới có thể cải tạo được.” Trái lại, cuộc cách mạng thực sự diễn ra không phải thông qua các cuộc vận động quần chúng mà là thông qua một cuộc tái thẩm định ngay trong nội tâm mỗi quan hệ giao tiếp – đấy là cuộc cải tạo đích thực độc nhất, một cuộc cách mạng liên tục triệt để. Ta e ngại bắt đầu ở một phạm vi quá nhỏ hẹp. Bởi vì vấn đề quá rộng lớn, nên ta nghĩ ta phải gặp gỡ thật nhiều người, với những tổ chức rộng lớn, với những cuộc vận động quần chúng. Chắc chắn là vấn đề phải được giải quyết ngay ở phạm vi hẹp – phạm vi hẹp đó là cái Tôi và cái Bạn. Khi tôi hiểu tôi là tôi hiểu bạn và xuất phát từ cái hiểu này là tình yêu, lòng từ. Tình yêu là yếu tố ta đang thiếu; trong quan hệ giữa người và người thiếu vắng tình yêu, tình nồng ấm và bởi vì thiếu vắng thương yêu, miễn cảm, độ lượng, bao dung trong quan hệ nên ta mới lần trốn vào hành động của đám đông khiến sinh thêm hỗn loạn đảo điên và đau khổ. Ta lấp đầy tim ta bằng những dự án, kế hoạch cải tạo thế giới và không chịu nhìn thấy cái yếu tố có khả năng giải quyết vấn đề độc nhất vô nhị này: tình yêu hay lòng từ.

BẠN VÀ TÔI LÀ VẤN ĐỀ CHỨ KHÔNG PHẢI THẾ GIỚI

Thế giới không phải là vật cách biệt với bạn và tôi, xã hội, thế giới là mối quan hệ ta thiết lập hay tìm cách thiết lập giữa người và người với nhau. Vì vậy, bạn và tôi là vấn đề chứ không phải thế giới, bởi vì thế giới là hiện thân của chính chúng ta, thế nên, để hiểu thế giới, ta phải hiểu ta, ta là thế giới và vấn đề của ta là vấn đề của thế giới.

KHÔNG CÓ VẤN ĐỀ SỐNG CÔ ĐỘC

Ta muốn chạy trốn chính nỗi cô đơn cùng với những sợ hãi hoảng loạn trong ta, nên ta tùy thuộc vào người khác, ta tự làm giàu đời ta bằng những cuộc quan hệ với bạn bè, với kẻ này người khác, v.v... Trong cuộc chơi ta là kẻ đi bước trước còn người khác trở thành là những quân cờ và khi các quân cờ quay lại đòi tới lượt mình phải đi, ta liền bị sốc và khổ não. Nếu pháo đài của ta vững chắc, không có điểm yếu thì cuộc công phá từ bên ngoài đối với ta, hậu quả không đáng kể. Các xu hướng đặc thù khởi lên cùng với sự lớn tuổi phải được thấu hiểu và chỉnh sửa cho đúng khi ta còn đủ sức quan sát và khảo sát cái Tôi trong tinh thần xả chấp và khoan dung; các nỗi sợ hãi trong ta phải được quan sát và thấu hiểu ngay bây giờ. Năng lượng sống trong ta phải được tập trung sử dụng, không chỉ để thấu hiểu mọi áp lực và yêu cầu của ngoại giới mà còn phải được dùng để thấu hiểu chính ta, nỗi cô độc, tình tự sợ hãi và những điểm yếu của ta.

Không có vấn đề sống trong cô độc, bởi vì mọi cuộc sống đều là sống trong quan hệ giao tiếp; nhưng để sống mà không quan hệ trực tiếp đòi hỏi trí tuệ cao, tri giác lớn hơn và nhanh nhạy hơn để khám phá cái Tôi. Sống “một mình” mà không có cái tri giác sắc bén và lưu loát này thì chỉ củng cố những xu hướng áp đảo đã có sẵn khiến sinh lệch lạc và mất thăng bằng về mặt tâm lý. Ngay bây giờ, ta phải trở nên tri giác toàn cả mọi thói quen của cảm nghĩ phát sinh theo tuổi tác và hiểu chúng là ly chúng. Chỉ nội tâm giàu có mới đem lại hòa bình và yên vui.

THOÁT KHỎI SỢ HÃI

Trí não có thể nào tự trút sạch trống trơn hoàn toàn mọi sợ hãi không? Sợ bất cứ gì cũng khiến sinh ảo tưởng; sợ hãi làm cho trí não tăm tối, nông cạn. Ở đâu có sợ hãi, tất nhiên ở đó không có tự do, mà không có tự do thì không có tình yêu, lòng từ. Và đa phần chúng ta đều sợ cái gì đó; sợ bóng tối, sợ dư luận, sợ rấn, sợ cái thân đau, sợ tuổi già, sợ chết. Thực ra ta có hàng chục cái sợ. Có thể thoát khỏi hoàn toàn mọi sợ hãi không?

Ta có thể thấy sự sợ hãi làm gì nơi mỗi người chúng ta. sợ khiến ta nói dối; sợ làm ta hư hỏng đủ cách; sợ làm cho trí não trống rỗng, nông cạn. Có những góc tối trong trí não không sao khám phá và phơi bày được bao lâu ta còn sợ hãi. Bảo vệ an toàn cái thân, bản năng tránh xa rấn độc, lùi lại trước vực sâu, tránh dừng để té xuống đường tàu điện, và v.v..., vốn trong sạch, tự nhiên và lành mạnh. Nhưng tôi muốn hỏi về cái thái độ bảo vệ cái Tôi tâm lý khiến sinh sợ bệnh hoạn, sợ chết, sợ kẻ thù. Khi ta tìm cách tự thực hiện mình, bất kỳ dưới dạng nào, dù là bằng hội họa, âm nhạc, quan hệ... là luôn luôn có sợ hãi. Vì vậy, hành động quan trọng là tri giác toàn bộ tiến trình của tự ngã, là quan sát, là học hỏi về nó, chứ không phải đặt vấn đề làm sao dẹp bỏ sợ hãi. Khi bạn chỉ muốn dẹp bỏ sợ hãi thì bạn sẽ tìm thấy cách thế và phương tiện để lẩn trốn sợ hãi, và như thế thì không bao giờ thoát khỏi sợ hãi.

XỬ LÝ SỢ HÃI

Người ta sợ dư luận, sợ không thành tựu, sợ không thực hiện, sợ không có cơ hội và qua tất cả đó là cái ý thức lạ lùng về tội lỗi – ta đã làm điều ta không nên làm, cái ý thức về tội lỗi ở ngay trong động tác làm; ta thì dồi dào tiền bạc và sức khỏe; và nhiều người khác thì nghèo khó và bệnh tật; kẻ có cái ăn còn người thì không. Trí não càng vào sâu tìm hiểu, hỏi han, ý thức tội lỗi, âu lo, xao xuyến càng lớn... Sợ hãi là nỗi thúc bách tìm kiếm thấy tổ, đạo sư; sợ hãi có một vỏ bọc rất đối đáng kính mà ai cũng yêu thích, vì được kính trọng. Liệu bạn có dám hạ quyết tâm dũng mãnh giáp mặt với mọi biến cố trong cuộc sống hay chỉ sợ hãi lẩn tránh bằng lý luận hoặc tìm lý giải để trấn an cái tâm đang bị kẹt cứng trong sợ hãi? Bạn xử lý sợ hãi cách nào đây? Mở radio, đọc sách, đi đến tu viện, bám vào tín điều, giáo điều?

Sợ hãi là thứ năng lượng mang tính hủy diệt trong con người. Sợ hãi làm cho trí não chết khô, rụi tàn; sợ hãi làm sai lệch tư tưởng; sợ hãi dẫn đến đủ loại học thuyết lạnh lợi và tinh ranh, giáo điều và tín điều cùng mọi điều mê tín dị đoan hết sức phi lý. Nếu bạn thấy rằng sợ hãi mang tính hủy diệt, vậy bạn tiến hành làm sạch trí não cách nào đây? Bạn bảo rằng bằng cách khảo sát sâu vào nguyên nhân của sợ hãi, phải không? Ra sức phát hiện nguyên nhân của sợ hãi và nhận biết nguyên nhân đó không loại trừ được sợ hãi đâu.

CỬA VÀO TRÍ TUỆ

Bạn không thể xóa sạch sợ hãi nếu không thấu hiểu, tức là tư tưởng, tức là từ ngữ. Theo đó, một câu hỏi được nêu lên: Liệu có tư tưởng nào không là từ ngữ, có tư duy nào không có từ ngữ – tức là ký ức không? Thưa ngài, nếu không thấy thực chất của trí não, vận hành của trí não, tiến trình tự tri mà chỉ biết nói rằng tôi phải thoát khỏi đó, có rất ít ý nghĩa. Bạn phải đặt sợ hãi nằm trong toàn cảnh của trọn vẹn trí não. Để thấy, để đào sâu vào đó, bạn cần có năng lượng. Năng lượng không phải do ăn uống mà có – đó chỉ là nhu cầu của vật chất. Nhưng để thấy theo nghĩa tôi đang dùng từ đó, cần phải có năng lượng khổng lồ và năng lượng đó bị hoang phí khi bạn tranh chấp với từ ngữ, khi bạn đối kháng, lên án, khi đầu óc bạn chứa chấp đầy ngột ý kiến, ngăn chặn không cho bạn nhìn thấy – năng lượng sống của bạn bị tiêu tan hết trong đó. Vì vậy, chính trong hành động xem xét cái tri giác này, cái thấy này, một lần nữa, bạn lại mở cửa đi vào trí tuệ.

SỢ HÃI BẮT TA PHẢI PHỤC TÙNG

Tại sao ta làm thế: vâng lời, phục tùng, bắt chước? Tại sao? Bởi vì trong nội tâm ta sợ phải sống bất an, bất định. Ta muốn được bảo đảm chắc chắn – ta muốn được chắc chắn về mặt tài chánh, ta muốn được chắc chắn về mặt luân lý đạo đức – ta muốn được chứng nhận, ta muốn được ở vào vị thế an toàn, ta không bao giờ muốn đương đầu với sự xáo trộn, đau khổ, phiền muộn, ta muốn mình được bao bọc kín mít. Vì thế, sợ hãi, dù ý thức hay không, bắt ta phải vâng lời thầy tổ, lãnh tụ, giáo sĩ, chính quyền. Sợ hãi cũng kiềm chế ta làm hại kẻ khác vì nếu không, ta sẽ bị trừng phạt. Vậy là đằng sau những hành động ấy, sau những tham lam, mưu cầu ấy, ẩn chứa cái muốn được an toàn, ổn định, chắc chắn. Thế là không giải quyết được sợ hãi, không thoát được sợ hãi mà chỉ phục tùng hoặc được phục tùng có rất ít ý nghĩa; mà hành động có ý nghĩa hơn cả là thấu hiểu sự sợ hãi này từng ngày từng ngày một, từng phút từng giây và các cách thể hiện khác biệt của nó. Chỉ khi nào thoát khỏi sợ hãi mới thấu hiểu được nội tâm, thấu hiểu cái tâm thái cô đơn trong đó không còn tích tập kiến thức, kinh nghiệm và chính cái một mình này mới soi sáng con đường tìm đến cái chân thực.

GIÁP MẶT VỚI SỰ KIỆN

Ta sợ sự kiện hay sợ cái ý tưởng về sự kiện? Ta sợ sự kiện như nó là hay ta sợ những gì ta nghĩ về sự kiện? Lấy cái chết làm ví dụ. Ta sợ sự kiện chết, hay ta sợ ý nghĩ về sự chết? Sự kiện là một vật, và ý nghĩ, ý tưởng về sự kiện là một vật khác. Tôi sợ từ ngữ “chết” hay sợ chính sự kiện “chết”? Bởi vì ta sợ từ ngữ, ta sợ ý tưởng nên ta không bao giờ hiểu sự kiện. Tôi không bao giờ chịu nhìn sự kiện. Tôi không bao giờ chịu liên hệ trực tiếp với sự kiện. Chỉ khi nào tôi hoàn toàn hiệp thông với sự kiện mới không còn sợ hãi nữa. Không hiệp thông với sự kiện mới có sợ hãi và không hiệp thông với sự kiện chừng nào tôi còn có ý tưởng, ý kiến, lý thuyết sự kiện; vì thế tôi phải hiểu thật rõ liệu tôi sợ từ ngữ, ý tưởng hay tôi sợ sự kiện. Nếu tôi mặt đối mặt với sự kiện thì không có gì để hiểu nó: sự kiện nó ở đó và tôi có thể xử lý nó. Còn nếu tôi sợ từ ngữ, thì lúc đó, tôi phải hiểu từ ngữ, đào sâu vào toàn bộ tiến trình của từ ngữ.

Chính ý kiến, ý nghĩ, ý niệm, kinh nghiệm, tri kiến thức của tôi về sự kiện, tạo ra sợ hãi. Còn nói năng về sự kiện, còn gọi tên sự kiện tức là đồng nhất hoặc lên án sự kiện, tức là bao lâu tư tưởng còn phê phán sự kiện như là người quan sát thì tất nhiên phải còn sợ hãi. Tư tưởng hay niệm tưởng là kết quả của quá khứ, tư tưởng chỉ tồn tại qua ngôn từ, qua hình ảnh, biểu tượng – bao lâu tư tưởng còn lưu ý đến sự kiện hay diễn dịch sự kiện, tất phải còn sợ hãi.

TIẾP XÚC VỚI SỢ HÃI

Có cái sợ ở thân. Khi bạn thấy con rắn, thú dữ, theo bản năng là sợ; điều đó bình thường, lành mạnh, cái sợ tự nhiên. Đó không phải là sợ mà là ý thức tự vệ – phản ứng đó là bình thường. Còn sự tự vệ về mặt tâm lý – chính là cái muốn luôn luôn được chắc chắn – khiến sinh sợ hãi. Trí não luôn luôn tìm cách để được đảm bảo chắc chắn là một trí não chết, bởi vì trong cuộc sống, dứt khoát không có gì chắc chắn cả, không có gì trường cửu, vĩnh hằng... Khi bạn tiếp xúc thẳng với sợ hãi thì các dây thần kinh của bạn phản ứng. Lúc đó, khi trí não không lẫn trốn qua từ ngữ hoặc qua bất cứ động dẫy nào nữa thì không còn sự chia rẽ giữa người-quan-sát và vật-được-quan-sát như là sợ hãi. Chỉ có trí não lẫn trốn mới tự phân cách với sợ hãi. Nhưng khi có sự tiếp xúc thẳng với sợ hãi thì không còn có người-quan-sát, không có cái thực thể nói, “Tôi sợ”. Vì vậy, ngay lúc bạn tiếp xúc thẳng với cuộc sống, với bất cứ gì, sẽ không còn có chia rẽ nữa mà chính sự chia rẽ này khiến sinh cạnh tranh, tham lam, sợ hãi.

Cho nên, khâu quan trọng không phải là “làm cách nào thoát khỏi sợ hãi?” Nếu bạn tìm cách, tìm phương pháp, giải pháp để gạt bỏ sợ hãi thì bạn sẽ mãi mãi bị sợ hãi trói buộc. Nhưng nếu bạn hiểu sợ hãi – và chỉ có thể hiểu sợ hãi khi bạn tiếp xúc thẳng với sợ hãi như bạn tiếp xúc với cái đói, như bạn tiếp xúc thẳng với nguy cơ mất việc làm – lúc đó bạn mới hành động, chỉ lúc đó bạn mới thấy mọi sợ hãi đều ngưng dứt – tôi nhấn mạnh “mọi sợ hãi”, chứ không phải sợ điều này, điều nọ.

SỢ HÃI LÀ KHÔNG CHẤP NHẬN CÁI ĐANG LÀ

Sợ hãi thì tìm đủ cách để lẩn trốn. Biến thái thông thường là đồng nhất, phải không? Đồng nhất với đất nước, với xã hội, với ý niệm. Bạn không để ý phản ứng của bạn khi chứng kiến một cuộc diễu hành quân sự hoặc tôn giáo, hay khi đất nước lâm nguy vì bị xâm lược à? Lúc đó, bạn đồng nhất mình vào với xứ sở, với một chủ thể hay một chủ nghĩa. Nhiều lần khác bạn đồng nhất vào với con cái, với vợ, với một thể thức hành động đặc biệt nào đó hoặc không hành động. Đồng nhất là một tiến trình quên mình, quên cái Tôi. Vì vậy, hễ còn ý thức cái Tôi là tôi còn biết khổ não, còn đấu tranh, còn sợ hãi không dứt. Song nếu tôi có thể đồng nhất mình vào vật gì đó lớn lao hơn, có giá trị, với cái đẹp, với cuộc sống, với sự thật, với đức tin, với kiến thức, thì ít ra, tạm thời tôi cũng lẩn tránh được cái Tôi, phải thế không? Nếu tôi nói về đất nước, tôi tạm thời quên mình, phải không? Nếu tôi có thể nói về Thượng Đế, tôi tạm thời quên tôi. Nếu tôi đồng nhất vào với gia đình, với đoàn thể, với đảng phái, với chủ nghĩa nào đó thì tạm thời lẩn trốn được.

Nhưng mà ta có biết sợ hãi là gì không? Phải chăng sợ hãi là không-chấp-nhận cái đang là? Ta phải hiểu từ “chấp nhận”. Tôi không dùng từ đó trong nghĩa là vận dụng cố gắng để chấp nhận. Không có vấn đề chấp nhận khi tôi giác tri cái đang là. Khi tôi không thấy sáng suốt cái đang là, bấy giờ tôi mới cố gắng chấp nhận. Thế nên, sợ hãi là không chấp nhận cái đang là.

THỜI GIAN TẠO RA HỖN LOẠN

Thời gian là chuyển dịch từ *cái đang là* đến *cái sẽ phải là*. Tôi đang sợ hãi, nhưng rồi có ngày tôi sẽ thoát khỏi sợ hãi, cho nên, thời gian là cần thiết để thoát khỏi sợ hãi – ít ra đó là điều ta nghĩ. Để thay đổi từ *cái đang là* đến *Cái sẽ phải là* cần có thời gian. Thời gian tức là có sự cố gắng nảy sinh trong khoảng cách giữa *cái đang là* và *Cái sẽ phải là*. Tôi không thích sợ hãi và tôi cố gắng đủ cách để hiểu, để phân tích, mổ xẻ sự sợ hãi hoặc tôi tìm cách khám phá nguyên nhân của sự sợ hãi, hoặc tôi tìm cách lẩn trốn hoàn toàn sự sợ hãi. Mọi động tác ấy là cố gắng và ta thì rất quen thuộc với cố gắng. Ta luôn luôn xung đột giữa *cái đang là* và *Cái sẽ phải là*. *Cái sẽ phải là* là một ý niệm là giả, không thực, nó không phải là cái ‘*tôi đang là*’ – tức là sự kiện và cái Tôi Đang Là chỉ có thể được thay đổi khi tôi hiểu tình trạng mất trật tự do thời gian tạo ra.

...Vậy, tôi có thể nào dẹp bỏ tức khắc, hoàn toàn trọn vẹn sợ hãi không? Nếu tôi cứ mặc cho sợ hãi tiếp tục thì tôi sẽ mãi mãi gây tạo hỗn loạn đảo điên. Thế nên, ta phải thấy thời gian là yếu tố gây tạo hỗn loạn chứ không phải là phương tiện để cuối cùng thoát khỏi sợ hãi. Do đó, không có việc dẹp bỏ dần dần, từ từ sợ hãi, cũng như không có việc dẹp bỏ từ từ thứ thuốc độc “chủ nghĩa quốc gia”. Nếu bạn đang theo chủ nghĩa quốc gia và bạn nói rằng vậy mà cuối cùng rồi mọi người sẽ là anh em, nhưng còn trong khoảng thời gian đó – giữa chủ nghĩa quốc gia và tình huynh đệ đại đồng của con người là chiến tranh, là hận thù, là thống khổ, là đủ thứ chia rẽ khủng khiếp giữa người và người – thế nên chính thời gian gây ra hỗn loạn đảo điên.

TÔI NHÌN SỰ GIẬN DỮ CÁCH NÀO

Rõ ràng tôi nhìn cơn giận như người quan sát đang giận. Tôi nói, “Tôi đang giận”. Thực ra, ở ngay lúc giận, không có cái Tôi, cái Tôi đến liền ngay sau đó – tức là thời gian. Liệu tôi có thể nhìn sự kiện mà không có yếu tố thời gian, tức là tư tưởng, tức là danh, là từ không? Biến cố này chỉ diễn ra khi không có người-quan-sát. Hãy xem biến cố ấy dẫn ta đến đâu. Bây giờ, tôi xin bắt đầu tri giác cung cách nhìn – tri giác mà không ý kiến, không kết luận, không lên án, không phê phán. Nhờ đó, tôi tri giác rằng có thể có cái “thấy” không tư tưởng, tức là không danh từ. Vậy là, trí não siêu thoát khỏi ý niệm, khỏi xung đột của tính nhị phân, v.v... Vậy, liệu tôi có thể nhìn sự sợ hãi không như một sự kiện cô lập không?

Nếu bạn cô lập một sự kiện thì không mở được cánh cửa đi vào thế giới của trí não. Ta hãy trở lại với sự kiện và bắt đầu lại với một sự kiện khác, làm thế nào để tự bạn thấy trí não là kỳ diệu vô cùng, để tự bạn nắm lấy chìa khóa rồi bạn có thể mở cửa, mở bung cửa để vào.

... Xem xét cái sợ nào đó – sợ chết, sợ người bên cạnh, sợ vợ mình hiếp đáp mình – sẽ mở được cửa chứ? Đó là tất cả vấn đề, chứ không phải làm cách nào để thoát khỏi sợ hãi – bởi vì ngay lúc bạn mở cửa sợ hãi bị xóa sạch hoàn toàn. Trí não là kết quả của thời gian và thời gian là danh, là từ. Nghĩ đến điều đó thật là dị thường! Thời gian là tư tưởng; chính tư tưởng sinh ra sợ hãi, chính tư tưởng sinh ra sợ chết, chính tư tưởng chứa chấp toàn bộ những phức tạp rồi ren tinh vi của sợ hãi.

NGUỒN GỐC CỦA MỌI SỢ HÃI

Cái khát vọng trở thành đã gây ra sợ hãi; muốn được là, muốn thành tựu, và do đó, muốn tùy thuộc đã khiến sinh sợ hãi. Tâm thái không sợ không phải là phủ nhận, không phải là đối nghịch với sợ hãi, cũng không phải là can đảm. Thấu hiểu nguyên nhân của sợ hãi là chấm dứt sợ hãi, chứ không phải trở thành can đảm, bởi vì mọi sự trở thành đều chứa mầm mống của sợ hãi. Tùy thuộc vào sự vật, vào con người, vào ý tưởng đều sinh sợ hãi; sự tùy thuộc hay lệ thuộc dấy lên từ vô minh, từ sự thiếu tự giác, từ sự nghèo nàn nội tâm, sợ hãi, khiến tâm tư bất an, bất định, chướng ngại cảm thông và thấu hiểu. Có tự giác ta mới bắt đầu khám phá và thấu hiểu nguyên nhân của sợ hãi, không chỉ ở trên bề mặt cạn cợt mà là cái nguyên nhân sợ hãi tích tụ tận dưới đáy sâu thăm thẳm. Sợ hãi vừa là tự nhiên vừa tự tạo, sợ hãi có dính líu với quá khứ và để thấu hiểu sợ hãi, quá khứ phải được hiểu ngay trong hiện tại. Quá khứ luôn luôn muốn hồi sinh trong hiện tại và bây giờ hiện tại trở thành cái ký ức đồng nhất vào với cái Tôi và cái Của Tôi. Cái Tôi, Cái Ngã là nguồn gốc của mọi sợ hãi.

THẮNG TỬ

- DỤC VỌNG
- TÌNH DỤC
- HÔN NHÂN
- ĐAM MÊ

CHỈ DUY CÓ CÁI MUỐN

Không có một thực thể cách biệt với cái muốn, chỉ duy có cái muốn thôi, không có người đứng ra muốn. Cái muốn mang nhiều mặt nạ khác nhau, ở từng thời điểm khác nhau tùy những lợi ích của nó. Có cái nhớ về những lợi lạc đã qua gặp gỡ cái mới trong hiện tại, khiến sinh có xung đột và có người chọn lựa, tự thiết lập như một thực thể cách biệt với cái muốn. Nhưng thực thể này không khác với những thuộc tính của nó. Thực thể này ra sức lấp đầy hoặc lẩn tránh sự trống rỗng, sự thiếu thốn, nổi cô độc nội tâm, không khác với vật mà nó lẩn trốn; nó chính là vật đó. Nó không thể lẩn tránh chính nó; tất cả việc nó có thể làm là nó thấu hiểu chính nó. Nó chính là nổi cô độc của nó, là sự trống rỗng của nó và chừng nào nó còn nhìn vật ấy cách biệt với nó thì nó còn sống trong ảo tưởng và triển miên xung đột. Khi nó trực tiếp kinh nghiệm rằng nó chính là nổi cô độc của nó, chỉ lúc bấy giờ mới có thể thoát khỏi sợ hãi. Sợ hãi chỉ tồn tại khi thực thể này dính liú với một ý tưởng và ý tưởng là ứng đáp của ký ức dưới dạng tư tưởng. Tư tưởng là thành quả của kinh nghiệm và tuy tư tưởng có thể tư tưởng về sự trống rỗng, có những cảm giác về sự trống rỗng, nhưng nó không thể biết một cách trực tiếp sự trống rỗng đó. Từ “cô độc”, kèm theo nó là những kỷ niệm về đau khổ và sợ hãi, ngăn không cho kinh nghiệm mới lại chính nổi cô độc đó. Từ ngữ là ký ức và khi từ ngữ không còn có ý nghĩa, không còn quan trọng nữa, lúc đó mọi liên hệ giữa người-kinh-nghiem và kinh-nghiem mới hoàn toàn đối khác; lúc đó mọi liên hệ đều trực tiếp, không còn thông qua từ ngữ, không còn thông qua ký ức; lúc đó, người-kinh-nghiem chính là kinh-nghiem; chỉ duy lúc đó mới thoát khỏi sợ hãi.

THẤU HIỂU DỤC VỌNG

Ta phải thấu hiểu dục vọng và thật hết sức khó khăn để hiểu một vật cực kỳ sống động, luôn khẩn nài, yêu sách, bởi vì ngay trong việc thực hiện dục vọng thì sự đam mê kèm theo khoái lạc và đau khổ liền phát sinh. Nếu muốn thấu hiểu dục vọng, dứt khoát là phải không chọn lựa. Bạn không thể phê phán dục vọng, tốt hay xấu, cao thượng hay thấp hèn hoặc nói, “Tôi sẽ chấp giữ dục vọng này và chối bỏ cái kia”. Ta phải gạt bỏ tất cả nếu ta muốn khám phá sự thật về dục vọng – cái đẹp của nó, cái xấu xa của nó hay bất cứ nó là gì.

DỤC VỌNG PHẢI ĐƯỢC THẤU HIỂU

Ta hãy tiếp tục xem xét dục vọng. Ta biết, phải vậy không, tự thân dục vọng vốn mâu thuẫn, bị xâu xé, bị căng kéo về nhiều phía khác biệt; nổi đau khổ, rối loạn, âu lo của dục vọng cùng sự kiềm chế của giới luật. Và trong cuộc tranh chấp triền miên với dục vọng, ta đã uốn nắn nó rập theo đủ thứ hình tượng và cái sự biết của ta; nhưng dục vọng vẫn còn đó, kiên trì rình rập, chờ đợi, thúc ép. Bất kỳ ta làm gì, cao thượng hóa dục vọng, lẩn tránh nó, phủ nhận hay chấp nhận nó, thả lỏng nó – dục vọng vẫn luôn luôn còn đó. Và ta cũng biết các giáo chủ và nhiều người khác dạy rằng ta phải buông xả, thoát khỏi dục vọng – thực là phi lý – bởi vì dục vọng phải được thấu hiểu chứ không phải bị triệt tiêu. Nếu bạn phá hủy dục vọng, có thể bạn đang phá hủy chính cuộc sống. Nếu bạn làm hỏng dục vọng, tạo dáng cho nó, kiểm soát nó, chế ngự nó, có thể bạn đang phá hủy vật gì đó đẹp dễ lạ thường.

THỰC CHẤT CỦA DỤC VỌNG

Việc gì xảy ra nếu bạn không lên án dục vọng, không phê phán nó xấu hoặc tốt, mà chỉ giác nó thôi? Tôi tự hỏi bạn có hiểu nghĩa giác là gì không? Phần đông chúng ta không chịu giác vì ta quá quen với việc lên án, phê phán, lượng giá, đồng nhất, chọn lựa. Chọn lựa hiển nhiên là ngăn chặn giác ngộ, bởi chọn lựa luôn luôn là thành quả của xung đột. Bạn giác khi bạn bước vào một căn phòng, thấy bàn ghế, chăn màn hoặc phòng trống, v.v... - Chỉ thấy thôi, chỉ giác thôi, mà không khởi ý phê phán chi cả - là việc hết sức khó. Bạn có bao giờ thử nhìn một người, một đóa hoa, một ý tưởng, một cảm xúc mà tuyệt nhiên không chọn lựa, không nói năng phê phán không?

Và nếu ta cũng làm như vậy với dục vọng, nếu ta chịu sống với nó - không phủ nhận cũng không nói, "Tôi sẽ phải làm gì với dục vọng này đây?" - Đừng gán cho nó một tên gọi, một ký hiệu, đừng dùng từ phủ che nó, lúc đó, dục vọng còn là nguyên nhân gây sinh hỗn loạn nữa không? Bấy giờ dục vọng còn là cái gì phải được dẹp bỏ, phải được hủy diệt nữa không? Ta muốn phá hủy dục vọng bởi dục vọng này giằng xé dục vọng khác, khiến sinh xung đột, thống khổ và mâu thuẫn, và ta cũng có thể thấy ta tìm đường lẩn tránh cuộc xung đột triền miên bất tận này như thế nào. Vậy liệu ta có thể tri giác toàn bộ dục vọng không? Ý tôi muốn nói là toàn giác chứ không phải là giác một hay nhiều dục vọng mà là giác cái thực chất chung, giác toàn bộ dục vọng.

TẠI SAO TA KHÔNG NÊN TẬN HƯỞNG KHOÁI LẠC CHỨ?

Bạn thấy một buổi hoàng hôn đẹp tuyệt, một cội cây đáng yêu, một dòng sông lượn lờ uốn khúc hay một khuôn mặt xinh xinh, và nhìn nó cho ta thấy có một cảm giác khoái lạc vui sướng lớn lao. Có gì sai lạc với điều đó chứ? Theo tôi, hình như sự hỗn loạn và thống khổ bắt đầu khi khuôn mặt đó, dòng sông đó, áng mây đó, ngọn núi đó, trở thành một kỷ niệm để nhớ và rồi cái nhớ này kêu đòi khoái lạc phải được tiếp nối bằng một khoái lạc mạnh hơn, “phê” hơn; ta muốn sự thể như vậy phải được lặp lại. Dù là khoái lạc về tình dục, nghệ thuật, lý trí hay thứ khoái lạc nào khác, ta muốn khoái lạc phải được lặp lại, lặp lại và tôi nghĩ chính ở chỗ này, khoái lạc khởi sự làm cho trí não tăm tối và tạo ra những giá trị hư ảo, giả nguy.

Vấn đề là thấu hiểu khoái lạc chứ không phải cố gắng loại bỏ nó – chỉ có ngu muội mới làm thế. Không ai có thể dẹp bỏ khoái lạc được. Thấu hiểu bản chất và cấu trúc của khoái lạc là hành động chủ yếu; bởi vì nếu cuộc sống chỉ là khoái lạc và nếu ta chỉ muốn có khoái lạc thì lúc đó cùng đi với khoái lạc là thống khổ, hỗn loạn, ảo tưởng, những giá trị giả nguy và thế là còn đâu sự sáng suốt.

MỘT PHẢN ỨNG LÀNH MẠNH VÀ BÌNH THƯỜNG

Tôi phải khám phá xem tại sao dục vọng lại mãnh liệt trong cuộc sống của tôi như thế? Nó có thể đúng hoặc không. Tôi phải khám phá. Tôi thấy điều đó. Dục vọng khởi lên, đó là một phản ứng lành mạnh, bình thường; nếu không thì tôi đã chết. Tôi thấy một vật xinh đẹp và tôi nói, “Trời ơi, tôi muốn được vật đó quá!” Nếu không phản ứng như thế thì tôi đã chết. Nhưng kiên trì theo đuổi để có được vật ấy khiến sinh đau khổ. Vấn đề của tôi là thế đó – có đau khổ cũng như có khoái lạc. Tôi thấy một người phụ nữ đẹp và người ấy xinh đẹp thực, có khuôn mặt nói “Không, nàng không đẹp”. Đây là một sự kiện. Nhưng cái gì làm cho khoái lạc nổi tiếp mãi? Hiển nhiên là do tư tưởng, hoài niệm, nhớ nghĩ mãi về khoái lạc.

Tôi tư tưởng, tôi nhớ nghĩ về khoái lạc. Không còn có sự quan hệ trực tiếp với đối tượng nữa, tức là dục vọng, nhưng bây giờ chính tư tưởng gia tăng cường độ của dục vọng bằng cái nghĩ, cái nhớ, cái tưởng đến khoái lạc, bằng những hình ảnh, cảnh tượng, ý niệm về khoái lạc...

Tư tưởng hay niệm tưởng xuất hiện và nói, “Xin phép, bạn phải đạt được nó; đó là sự tiến bộ; điều đó quan trọng lắm hay không quan trọng chi cả, hết sức thiết yếu cho cuộc sống của bạn hay không thiết yếu chi cả.”

Tôi có thể nhìn một vật, có dục vọng và thế là dứt, bởi vì tư tưởng không can dự vào.

CHẾT ĐI VỚI NHỮNG VIỆC NHỎ

Có bao giờ bạn thử chết với khoái lạc, chết một cách tự nguyện chứ không phải bị ép buộc không? Thông thường khi bạn chết, bạn không muốn cái chết đến và mang bạn đi xa biệt tăm, đó không phải là chết tự nguyện, ngoại trừ tự vẫn. Nhưng có bao giờ bạn tự nguyện chết, một cách dễ dàng, thoải mái, cảm nhận rõ rệt cái ý rời xa, lìa bỏ khoái lạc không? Hiển nhiên là không! Hiện tại, các lý tưởng, những khoái lạc, tham vọng của bạn được xem là có ý nghĩa. Sống là sống phong phú, sống sung mãn, sống hết mình, quên mình, sống mà cái Tôi không có nghĩa lý chi cả. Nếu bạn chịu chết với những điều nhỏ nhặt – Thế là khá đủ rồi. Hãy đơn giản chết đi với những khoái lạc nho nhỏ – chết cách dễ dàng, thoải mái, cười mỉm – thế là đủ, bấy giờ bạn sẽ thấy trí não bạn có thể chết dứt với nhiều điều khác nữa – chết với tất cả mọi kỷ niệm. Máy móc đang thay thế chức năng của ký ức – máy điện toán – nhưng trí não con người không chỉ là sự liên kết máy móc và ký ức. Tuy nhiên, nó cũng không thể khác nếu nó không chịu chết đi với những điều nó biết.

Bây giờ để thấy sự thật của mọi điều nêu trên, một trí não tươi trẻ là hết sức thiết yếu, một trí não không chỉ biết vận hành trong cõi giới thời gian. Trí não tươi trẻ, trí não mới chết đi với tất cả. Liệu bạn có thể thấy tức thời sự thật của điều đó, có thể cảm nhận ngay liền sự thật của điều đó không?

Có thể bạn không thấy được toàn cả nghĩa lý kỳ diệu, sự thông minh tinh tế vô cùng, vẻ đẹp, sự phong phú của hành động chết ấy, nhưng ngay trong việc lắng nghe là đã gieo hạt rồi và nghĩa lý ấy đã bắt rễ, không chỉ trên bề mặt ý thức mà còn ăn sâu xuyên suốt vào vô thức.

7 Tháng Tư

TÌNH DỤC

Tình dục thành là vấn đề bởi hình như trong động tác làm tình đó, cái 'tôi', cái Ngã vắng mặt hoàn toàn. Trong khoảnh khắc đó, bạn thấy hạnh phúc, bởi cái ý thức về tự ngã, về Tôi đã ngưng dứt và muốn làm tình thêm nữa – tức là để phủ nhận cái 'tôi', để quên được mình dài lâu hơn nữa, bởi vì trong đó có hạnh phúc hoàn toàn, không có quá khứ hay tương lai – chính cái yêu cầu được hạnh phúc hoàn toàn bằng cách hòa tan trọn vẹn, bằng cách hợp nhất đã làm cho tình dục trở thành vấn đề quan trọng số một. Phải vậy không? Bởi vì tình dục cho tôi một nỗi vui sướng trọn vẹn, hoàn toàn quên mình. Tôi muốn làm động tác ấy nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Tại sao tôi muốn làm tình nhiều hơn thế chứ? Bởi vì, ở mọi nơi mọi lúc khác, tôi sống trong xung đột, ở mọi nơi mọi lúc khác bất kỳ ở bình diện nào, cái 'tôi', cái Ngã cũng phải luôn luôn đấu tranh. Về kinh tế, xã hội, tôn giáo, tất cả đều góp phần làm dấy thêm cái ý thức về tự ngã – tức là xung đột. Rốt lại, bạn chỉ ý thức mình, ý thức về cái tôi của mình khi bạn sống trong xung đột. Thực chất của cái ý thức về tự ngã là kết quả của xung đột.

Vì thế, vấn đề không phải là tình dục, chắc chắn như vậy, mà là cách nào để thoát khỏi cái 'tôi', cái Ngã. Bạn đã từng sống trong một trạng thái không có cái 'tôi', dù chỉ ngắn ngủi vài giây, dù chỉ một ngày hay bao lâu tùy bạn và ở đâu có cái 'tôi', thì ở đó có xung đột, có thống khổ, có đấu tranh. Vì thế, mới có một nỗi khát vọng không người muốn sống dài lâu hơn trong trạng thái thoát-khỏi-cái-Tôi.

CUỘC LẤN TRỐN SAU CÙNG

Ta hiểu gì về vấn đề tình dục? Đó là động tác làm tình hay cái nghĩ, cái tư tưởng về động tác ấy? Chắc chắn tình dục không phải là động tác. Động tác làm tình không phải là vấn đề đối với bạn, cũng như cái ăn vậy, nhưng nếu bạn nghĩ về cái ăn hay bất cứ cái gì khác suốt ngày bởi vì bạn không còn có gì khác để nghĩ, thì nó trở thành là vấn đề đối với bạn. Tại sao ta dựng lên vấn đề tình dục mà rõ ràng ta đang làm thế phải không? Phim ảnh, tạp chí, tiểu thuyết, thời trang phụ nữ, tất cả đều khơi dậy những tư tưởng dục tình nơi bạn. Và tại sao trí não tạo dựng vấn đề tình dục, tại sao trí não luôn luôn nghĩ đến

tình dục? Tại sao, Thưa Quý Ông và Quý Bà? Tình dục là vấn đề của quý vị. Tại sao? Tại sao tình dục trở thành vấn đề trung tâm của đời sống các bạn? Khi có quá nhiều sự vật liên quan đến tình dục kêu gọi, đòi hỏi bạn phải chú tâm, tất bạn phải chú tâm trọn vẹn vào tư tưởng về tình dục. Tại sao trí não bạn quá bận rộn về tình dục thế? Phải chăng bởi vì tình dục là phương cách lẫn trốn sau cùng? Tình dục là cách quên mình trọn vẹn nhất. Trong khoảnh khắc đó, ít ra là ngay trong giây phút đó, bạn có thể quên chính bạn, bởi vì không còn cách nào khác để bạn tự quên chính mình. Tất cả những việc khác bạn làm trong đời đều khiến cho cái 'tôi', cái Ngã lớn mạnh. Việc kinh doanh, tôn giáo, những thần thánh, lãnh tụ, những kế hoạch hành động về kinh tế và chính trị, những cuộc lẫn trốn và hoạt động xã hội, gia nhập đảng phái này và từ bỏ đảng phái khác của bạn – tất cả đều khiến cho cái Tôi bành trướng và mạnh mẽ... Và khi trong cuộc sống của bạn có một vật độc nhất giúp bạn tìm đến cuộc lẫn trốn sau cùng, giúp bạn hoàn toàn quên được chính mình, dù chỉ kéo dài trong vài giây, tất bạn sẽ đeo bám vật ấy, bởi vì đó là những phút giây duy nhất bạn tìm thấy hạnh phúc.

Vì vậy, tình dục trở thành một vấn đề cực kỳ khó khăn và phức tạp chừng nào bạn chưa hiểu cái trí não đang nghĩ về tình dục.

CHÍNH CHÚNG TA ĐÃ LÀM CHO TÌNH DỤC THÀNH VẤN ĐỀ

Tại sao ta dưng đến cái gì, ta cũng biến cái ấy thành vấn đề? Tại sao tình dục trở thành là vấn đề chứ? Tại sao ta cam chịu sống với đủ thứ vấn đề, tại sao ta không dứt dây chúng chứ? Tại sao ta không chịu chết đi với vấn đề của ta mà cứ đeo mang hết ngày này sang ngày khác, hết năm này qua năm khác? Dĩ nhiên, tình dục là một vấn đề đáng kể mà tôi sẽ trả lời bây giờ đây, nhưng vấn đề trước hết mọi vấn đề là tại sao ta biến cuộc sống

thành vấn đề? Làm việc, làm tình, làm tiền, suy nghĩ, cảm nhận, kinh nghiệm, chắc bạn biết toàn cả vụ việc của cuộc sống – tại sao là vấn đề? Phải chăng bởi vì sự suy nghĩ, tư tưởng của ta luôn luôn dựa trên một quan điểm đặc biệt nào đó, xuất phát từ một quan điểm cố định? Ta luôn tư tưởng bắt đầu từ trung tâm ra ngoại biên, nhưng đối với phần đông chúng ta, ngoại biên là trung tâm, vì vậy, ta đụng đến bất cứ vật gì đều trở nên nông cạn. Nhưng cuộc sống không bao giờ nông cạn, cuộc sống đòi hỏi phải sống trọn vẹn, và bởi ta chỉ sống nông cạn nên ta chỉ biết phản ứng cách nông cạn. Bất kể ta làm gì ở ngoại biên, một cách không tránh khỏi, đều dấy sinh vấn đề và đó là cuộc sống của ta – ta sống nông cạn và ta bằng lòng sống ở đó cùng với tất cả vấn đề cũng nông cạn của ta. Vì thế, vấn đề cứ tồn tại mãi bao lâu, ta còn sống trên bề mặt, ở ngoại biên – ngoại biên này chính là cái ‘tôi’ và các cảm giác của cái ‘tôi’, có thể xuất hiện ở ngoại giới hay lẫn vào nội tâm, có thể được đồng nhất vào vũ trụ, vào quốc gia hay một vật thể nào khác được tạo tác bởi trí não. Do đó, chừng nào ta còn sống trong lãnh vực của trí não, tất phải còn những rắc rối, những vấn đề mà tất cả chúng ta đều biết.

TA HIỂU TÌNH YÊU LÀ GÌ?

Tình yêu là cái bất khả tri. Chỉ có thể nhận ra tình yêu khi đã thấu hiểu và vượt lên trên cái đã biết. Chỉ khi nào trí não thoát khỏi cái đã biết, lúc đó mới có tình yêu. Vì vậy, ta phải tiếp cận tình yêu một cách tiêu cực chứ không phải tích cực.

Tình yêu là gì đối với phần đông chúng ta? Với ta, yêu là trong đó có chiếm hữu, chế ngự hay phục tùng. Có chiếm hữu là có ghen tuông và sợ mất và ta hợp pháp hóa cái bản năng chiếm hữu này. Do chiếm hữu mà ghen tuông và vô số những xung đột mà mỗi người chúng ta biết rất rõ. Chiếm hữu không phải là tình yêu. Tình yêu cũng không thuộc cảm tính. Có tình cảm, có cảm xúc là không có tình yêu. Tình cảm và cảm xúc chỉ là cảm giác.

... Chỉ có tình yêu mới làm thay đổi cuộc hỗn loạn, đảo điên, tranh đấu này. Không cơ chế, chủ nghĩa, học thuyết tả hữu nào có thể mang lại hòa bình và hạnh phúc cho con người được. Ở đâu có tình yêu, ở đó không có chiếm hữu, ghen tuông, lòng nhân, lòng từ không có trong học thuyết mà ở ngay trong thực tại – với vợ và con bạn, với người láng giềng và kẻ ăn người ở trong nhà. Tình yêu mới có thể mang lại thiện và mỹ, hòa bình và trật tự. Tình yêu cùng hạnh phúc của tình yêu chỉ có khi “bạn” không có.

BAO LÂU TA CÒN CHIẾM HỮU, TA SẼ KHÔNG BAO GIỜ YÊU THƯƠNG

Ta biết tình yêu như là cảm giác, phải không? Khi ta nói ta yêu là ta biết ghen, ta biết sợ, ta biết lo. Khi bạn nói bạn yêu ai, tất cả hàm ý rằng có ghen tuông, có ý muốn chiếm đoạt, ý muốn sở hữu, chế ngự, sợ mất, v.v... Ta gọi tất cả mọi điều ấy là tình yêu và ta không biết thứ tình yêu không sợ hãi, không ghen tuông, không chiếm hữu; ta chỉ nói suông cái tâm thái yêu đương không sợ hãi, ta gọi đó là tình yêu vô ngã, tình yêu thuần khiết, tình yêu thiêng liêng – có trời biết đó là tình yêu gì; nhưng sự kiện thực là ta đang ghen tuông, ta đang thống trị, ta đang chiếm đoạt, ta chỉ biết cái trạng thái của tình yêu đó khi sự ghen tuông thống trị, chiếm hữu ngưng dứt, và bao lâu ta còn chiếm hữu, ta sẽ không bao giờ yêu thương... Khi nào thì bạn nghĩ đến người bạn thương? Bạn nghĩ đến chàng hay nàng khi người ấy đã ra đi, đã xa cách, đã rời bỏ bạn... Bạn chỉ nuối tiếc người mà bạn nói bạn thương khi bạn thấy bất an, khi bạn sống trong đau khổ, và bao lâu bạn còn chiếm hữu được người đó thì bạn không phải nghĩ đến họ, bởi vì trong việc chiếm hữu có sự an tâm... Cái nghĩ, tư tưởng xuất hiện khi bạn cảm thấy bất an, và bạn cảm thấy bất an chừng nào bạn còn có cái nghĩ, cái tưởng mà bạn gọi là yêu, là thương. Chắc chắn, tình yêu không phải là sản phẩm của trí não ngập tràn tim ta nên ta sống không tình yêu. Phẩm vật của trí là ghen tuông, tham vọng, muốn trở thành nhân vật nào đó, muốn thành công trong đời. Các vật đó đẩy áp tim bạn và bạn nói bạn thương yêu, nhưng làm sao bạn có thể yêu thương khi trong bạn còn đầy áp những yếu tố gây hỗn loạn đảo điên? Khi còn khói mù làm sao có thể có ngọn lửa thuần khiết?

TÌNH YÊU KHÔNG PHẢI LÀ BỐN PHẬN

Khi có tình yêu thì không có bốn phận. Khi bạn yêu vợ bạn, bạn chia sẻ tất cả với nàng – tài sản, khó khăn, âu lo, vui sướng. Bạn không còn là người đàn ông và nàng là người đàn bà, được sử dụng và ném bỏ, nàng không là cái máy để được mang tên bạn. Bạn không thống trị. Khi có tình yêu, từ ngữ “bốn phận” biến mất. Chính người không có tình yêu trong tim mới nói đến quyền lợi và bốn phận và trong xứ sở này, bốn phận và quyền lợi thay thế cho tình yêu. Các qui định của luật pháp quan trọng hơn sự nồng ấm của tình yêu. Khi có tình yêu, vấn đề trở nên đơn giản; khi không có tình yêu, vấn đề trở nên phức tạp vô cùng. Khi một người đàn ông thương yêu vợ và con mình, người ấy không bao giờ nghĩ đến những từ ngữ “quyền lợi và bốn phận”. Thưa Quý Ngài, hãy quan sát chính tâm và trí mình, tôi biết Quý Ngài sẽ cười nhạo – đó là phản ứng xảo quyệt của kẻ vô tâm, cười và gạt bỏ vấn đề đi. Vợ bạn không được quyền chia nửa trách nhiệm của bạn, vợ bạn không được quyền chia nửa tài sản của bạn, nàng không được quyền chia nửa tất cả những gì bạn có, bởi vì, bạn xem người đàn bà thấp kém hơn bạn, là vật bạn có quyền giữ và dùng thoải mái khi cơn đói tình dục của bạn nổi lên. Vì vậy, bạn mới đặt ra các quyền và bốn phận và khi người phụ nữ phản kháng, bạn ném vào mặt họ các từ ngữ ấy. Nếu bạn thực sự chịu quan sát tâm và trí mình, bạn sẽ thấy bạn không có tình yêu.

PHẨM VẬT CỦA TRÍ NÃO

Vật mà ta gọi là tình yêu là sản vật của trí não. Hãy tự mình nhìn vào chính mình đi các bạn. Thưa Quý Ông và Quý Bà, Quý Bạn sẽ thấy điều tôi đang nói hiển nhiên là chân thật; nếu khác đi thì cuộc sống của ta, hôn nhân của ta, mối quan hệ của ta đã hoàn toàn khác hẳn, ta có một xã hội mới. Ta tự trói buộc ta vào người khác, không phải bằng hợp nhất mà bằng một khế ước, được gọi là hôn nhân, là tình yêu. Tình yêu không hòa tan, không kết hợp. Tình yêu không thuộc ngã hay vô ngã. Tình yêu là một tâm thái sống tự tại. Người muốn hòa tan với vật gì đó lớn lao hơn, muốn hòa làm một với người khác là đang lẫn trốn sự khổ não, hỗn loạn, đảo điên; thế nhưng trí não vẫn tiếp tục sống phân cách, tức phân rã. Tình yêu không biết hợp cũng không tan; tình yêu không thuộc ngã cũng như phi ngã; tình yêu là một tâm thái tự tại mà trí não không sao tìm thấy được; nó có thể mô tả, gọi tên tình yêu, nhưng từ ngữ, sự mô tả không phải là tình yêu. Chỉ khi nào trí não tịch lặng nó mới biết được tình yêu và trạng thái tịch lặng đó không thể đào luyện được.

HÃY XEM XÉT VẤN ĐỀ HÔN NHÂN

Ta thử tìm hiểu vấn đề hôn nhân, bao hàm sự quan hệ tình dục, tình yêu, tình bằng hữu, sự cảm thông. Nếu không có tình yêu, hôn nhân hiển nhiên trở thành một sự nhục nhã, phải không? Lúc đó, hôn nhân đơn thuần trở thành một sự thỏa mãn dục vọng. Yêu thương là hành động khó khăn hơn cả, phải không? Tình yêu chỉ sinh thành, chỉ tồn tại khi cái Tôi, cái Ngã vắng mặt. không tình yêu, mối quan hệ, dù thỏa thích hay hời hợt cách mấy đi nữa, cũng dẫn đến buồn chán, nhàm cũ, thói quen cùng với mọi rắc rối của nó. Bấy giờ, tình dục trở thành là vấn đề quan trọng số một. Xem xét vấn đề hôn nhân – có cần thiết hay không – trước hết ta phải thấu hiểu tình yêu. Rõ ràng tình yêu vốn thanh khiết, không yêu bạn không thể thanh khiết; bạn có thể sống độc thân, nam hay nữ, như thế không phải là thanh khiết nếu không có tình yêu. Nếu bạn có lý tưởng sống thanh khiết, tức là, nếu bạn muốn trở thành thanh khiết, trong đó, tất cả đều không có tình yêu mà chỉ có cái muốn trở thành cái gì đó theo bạn nghĩ là cao thượng, giúp bạn tìm thấy thực tại – trong đó, tất cả đều không có tình yêu. Tình dục bữa bãi không phải là thanh khiết, chỉ đưa đến lụn bại, bần cùng. Theo đuổi một lý tưởng cũng thế. Cả hai đều loại trừ tình yêu, cả hai đều ngụ ý muốn trở thành cái gì đó, đắm say cái gì đó. Và vì thế, bạn trở thành quan trọng. Và ở đâu bạn còn quan trọng, ở đó, không có tình yêu.

TÌNH YÊU KHÔNG THỂ KẾT HỢP

Tình yêu không phải là sản vật của trí não, phải không? Tình yêu không phải là động tác làm tình, đúng không? Trí não không sao quan niệm nổi tình yêu. Không thể đưa tình yêu vào công thức. Và rồi bạn quan hệ nhau mà không tình yêu. Trong hôn nhân đó, bạn “tự kết hợp” với nhau. Câu nói nghe dễ thương làm sao! Bạn tự kết hợp nhau – đấy vẫn là một tiến trình của lý trí phải không?... Sự kết hợp này rõ ràng là một tiến trình của lý trí phải không?... Sự kết hợp này rõ ràng là tiến trình của trí não. Mọi sự kết hợp đều như thế. Nhưng chắc chắn tình yêu không thể kết hợp. Chắc bạn biết, khi yêu ai, không có sự kết hợp mà chỉ có sự hòa tan hoàn toàn. Chỉ khi nào không có tình yêu mới bắt đầu có kết hợp. Và sự kết hợp này được gọi là hôn nhân. Vì thế hôn nhân mới thất bại, vì hôn nhân là nguồn gốc của xung đột, tranh chấp giữa người và người. Hôn nhân là một vấn đề cực kỳ phức tạp như tất cả mọi vấn đề, nhưng nó cực kỳ phức tạp hơn nhiều bởi những khao khát, đòi hỏi của ta quá sức mãnh liệt. Do đó, một trí não chỉ biết kết hợp không bao giờ có thể thanh khiết được. Tuy trong khoảnh khắc ngắn ngủi của động tác làm tình, bạn có phủ nhận được cái ‘tôi’, quên được chính mình, nhưng chính sự mưu cầu hạnh phúc đó của trí não đã khiến cho trí não nhơ nhớp rồi. Sự thanh khiết chỉ xuất hiện khi có tình yêu.

THƯƠNG YÊU MỚI SỐNG THANH KHIẾT

Vấn đề tình dục này không đơn giản và không thể giải quyết được ngay trên chính bình diện của nó. Cố gắng giải quyết vấn đề đơn thuần về mặt sinh học là phi lý, hoặc giải quyết bằng tôn giáo, hoặc đơn giản xem đó chỉ là một sự kết hợp vật lý, vấn đề của nội tiết tố hoặc cảm đoán hoặc lên án – tất cả các giải quyết ấy đều ấu trĩ và ngu muội. Để giải quyết vấn đề tình dục, đòi hỏi trí tuệ tối thượng. Ta muốn thấu hiểu chính ta trong quan hệ giao tiếp đòi hỏi phải có trí tuệ cực kỳ nhạy bén và tinh tế

hơn hẳn việc thấu hiểu thiên nhiên tạo vật. Nhưng ta lại tìm cách hiểu mà không có trí tuệ; ta muốn có hành động tức thời; ta muốn giải quyết tức khắc, thế nên vấn đề càng lúc càng trở nên quan trọng gấp bội... Tình yêu không chỉ là tư tưởng; tư tưởng chỉ là hành vi bên ngoài của não bộ. Tình yêu ở sâu thẳm hơn và sự sâu thẳm của cuộc sống chỉ có thể khám phá trong tình yêu. Không thương yêu, cuộc sống trở nên vô nghĩa và đó là phương diện đáng buồn của cuộc sống ta. Ta già đi nhưng vẫn sống ấu trĩ, thân xác ta trở nên già cỗi, tàn tạ, xấu xí nhưng ta vẫn sống vô tâm. Tuy ta vẫn nói và đọc về điều đó nhưng ta không bao giờ biết được hương thơm của cuộc sống. Chỉ đọc và nói suông chứng tỏ sự thiếu vắng cùng cực ngọn lửa ở tâm sưởi ấm và làm phong phú cuộc sống. Và không có tính chất này của tình yêu thì dù bạn làm gì, kết hợp với bất kỳ xã hội nào, lập ra bất kỳ luật lệ gì, bạn cũng sẽ không giải quyết được vấn đề tình dục này. Yêu thương mới là thanh khiết. Chỉ sống với lý trí không phải là sống thanh khiết. Người mưu tìm cách sống thanh khiết trong tư tưởng là sống bản thủ, bởi vì người ấy không có tình yêu. Chỉ người biết yêu mới thanh khiết, thuần khiết, bất hoại.

TƯ TƯỞNG TRIỀN MIÊN LÀ TRIỀN MIÊN HOANG PHÍ NĂNG LƯỢNG

Phần đông chúng ta tiêu phí cuộc sống ta trong cố gắng, trong đấu tranh và cố gắng, đấu tranh, tranh chấp là làm tiêu tán hết năng lượng sống. Con người, qua suốt chiều dài lịch sử của mình, đã nói rằng để tìm thấy thực tại hay Thượng Đế – tên gọi gì cũng được – bạn phải sống độc thân, nghĩa là bạn phải phát nguyện sống đời thanh khiết, bạn tự phế chỉ, kiểm soát, đấu tranh triền miên với chính mình dài suốt cuộc sống để giữ cho được lời phát nguyện ấy. Hãy nhìn thấy sự hoang phí năng lượng đó! Mà sống buông thả cũng là hoang phí năng lượng. Và sự hoang phí năng lượng sống này càng trầm trọng khi bạn tự kiểm chế. Sự cố gắng để kiểm chế, để kiểm soát, để phủ nhận dục vọng làm hư hỏng trí não bạn và qua sự hư hỏng này, con người bạn có vẻ như chân phương giản dị để rồi biến thành khắc khổ lạnh lùng. Xin hãy vui lòng lắng nghe. Hãy quan sát sự thể đó ngay trong bạn và những người sống quanh bạn. Và hãy quan sát sự hoang phí năng lượng trong cuộc chiến đấu đó. Vấn đề không nằm ở tình dục, ở động tác làm tình mà là ở những lý tưởng, những hình ảnh, ở khoái lạc – triền miên tư tưởng về chúng là hoang phí năng lượng. Và phần đông người đời hoang phí năng lượng bằng nhiều cách: hoặc là phủ nhận, hoặc phát nguyện sống thanh khiết, hoặc nghĩ đến tình dục khôn nguôi.

NGƯỜI SỐNG THEO LÝ TƯỞNG KHÔNG SAO BIẾT ĐƯỢC TÌNH YÊU

Những người ra sức sống đời độc thân để thực hiện Thượng Đế là không sạch vì họ mưu cầu kết quả hoặc thắng lợi, họ thay thế tình dục bằng mục tiêu, kết quả khác – đó là sợ hãi. Con tim họ không tình yêu nên không thể thuần khiết và chỉ có con tim thuần khiết mới thấy thực tại. Một con tim bị khuôn ép vào giới luật, bị kiểm chế, không thể biết tình yêu là gì. Con tim đó không thể biết tình yêu nếu nó bị vướng mắc trong thói quen, trong cảm giác – về tôn giáo hay vật chất hay tâm lý. Con người sống theo lý tưởng là một kẻ chuyên môn bắt chước cho nên họ không thể biết được tình yêu. Họ không thể sống bao dung, sống buông xả trọn vẹn, tuyệt dứt nghĩ đến mình. Chỉ khi nào trí và tâm thoát khỏi sợ hãi, thoát khỏi những cảm giác theo thói quen thường nhật, khi có lòng bao dung và từ ái, mới có tình yêu. Tình yêu như thế mới thuần khiết.

THẤU HIỂU SỰ ĐAM MÊ

Tự trừng phạt mình phải là sống đời tôn giáo không? Hành hạ xác thân hoặc trí não có phải là dấu hiệu của trí tuệ chăng? Khổ hạnh có dẫn đến thực tại không? Sống thanh khiết là phủ nhận à? Bạn nghĩ bạn sẽ tiến xa nhờ phủ nhận à? Bạn thực sự nghĩ là có hòa bình thông qua xung đột sao? Phải chăng phương tiện có ý nghĩa vô cùng so với mục đích? Mục đích thì có thể là, còn phương tiện thì đang là. Cái hiện tiền, cái đang là, phải được thấu hiểu chứ đừng che giấu nó dưới những kết luận, lý tưởng và biện luận xảo quyệt. Đau khổ không phải là con đường của hạnh phúc. Cái vật được gọi là đam mê (passion) phải được thấu hiểu chứ đừng kiềm chế hoặc thăng hoa nó cũng như không nên tìm vật thay thế nó. Bất kỳ bạn làm gì, sáng chế bất kỳ mưu chước nào cũng chỉ là củng cố và tăng cường cái không phải là tình yêu và trí tuệ. Yêu cái bạn gọi là đam mê là thấu hiểu đam mê. Yêu thương là quan hệ trực tiếp và bạn không thể yêu thương nếu bạn còn oán giận, nếu bạn còn có những ý nghĩ, kết luận về điều đó. Làm sao các bạn có thể yêu và hiểu sự đam mê nếu bạn còn phát nguyện chống đối nó? Phát nguyện là một hình thái chống đối và bạn chống điều gì, cuối cùng, điều đó cũng chinh phục bạn. Không thể chinh phục được sự thật, bạn không thể tấn công sự thật; sự thật sẽ vượt khỏi tay bạn nếu bạn toan tính nắm lấy nó. Sự thật đến một cách lặng lẽ, bạn không biết được đâu. Điều bạn biết không phải là sự thật, đó chỉ là một ý tưởng, một biểu tượng. Cái bóng của vật không phải là vật thực.

PHƯƠNG TIỆN VÀ MỤC ĐÍCH LÀ MỘT

Để đạt được tự do giải thoát không có gì là cần thiết cả. Bạn không thể chúng đạt giải thoát bằng mặc cả, bằng hy sinh, bằng loại bỏ – giải thoát, tự do là vật bạn không thể mua được. Nếu bạn làm thế, bạn sẽ có một vật mà người ta mua bán ở chợ, do đó, không thực. Sự thực không thể mua bán được, không có phương tiện nào, con đường nào dẫn đến sự thực hay chân lý; nếu còn có phương tiện thì mục đích không phải là chân lý, bởi vì phương tiện và mục đích là một, vốn bất khả phân. Xem sự thanh khiết như là phương tiện đưa đến tự do, đưa đến sự thật là phủ nhận sự thật. Sự thanh khiết không phải là đồng tiền bạn dùng để mua sự thật.

Tại sao bạn nghĩ sự thanh khiết là thiết yếu? ... Bạn hiểu gì về tình dục? Không chỉ là động tác làm tình mà còn là nghĩ về, tư tưởng về tình dục, cảm nhận nó, xử lý nó, lẩn tránh nó – đó là vấn đề của ta. Vấn đề của ta là cảm giác, muốn có càng nhiều cảm giác. Bạn hãy tự quan sát mình, đừng quan sát người bên cạnh. Tại sao tư tưởng bạn cứ loay hoay mãi với tình dục? Sự thanh khiết chỉ có khi có tình yêu, không có tình yêu không có sự thanh khiết. Không tình yêu, sự thanh khiết chỉ là tham lam dưới một dạng khác mà thôi. Trở thành thanh khiết là trở thành cái gì đó giống như trở thành người có quyền lực. Thành đạt như một luật sư, một nhà chính trị nổi tiếng hay bất cứ cái gì – sự thay đổi vẫn diễn ra trên cùng một bình diện. Đó không phải là sự thanh khiết, mà chỉ là kết quả cuối cùng của một giấc mơ, của một sự đối kháng triền miên nhằm thực hiện một dục vọng... Vì vậy, sự thanh khiết không còn thành vấn đề nơi nào có tình yêu. Bây giờ, cuộc sống không còn thành vấn đề nữa, cuộc sống được sống một cách trọn vẹn và sung mãn trong tình yêu và cuộc cách mạng đó sẽ mang lại một thế giới mới.

21 Tháng Tư

BUÔNG BỎ HOÀN TOÀN

Có lẽ bạn chưa bao giờ kinh nghiệm cái trạng thái trí não, trong đó, có sự buông bỏ hoàn toàn, để cho tất cả trọn vẹn qua đi. Và bạn không thể buông bỏ mọi sự nếu bạn không đam mê sâu, phải không? Bạn có thể buông bỏ tất cả về mặt lý trí hay tình cảm. Chắc chắn là tôi chỉ có thể buông bỏ hoàn toàn khi tôi đam mê mãnh liệt. Đừng kinh động bởi từ ngữ này, bởi vì một người không đam mê nồng nhiệt say đắm, không bao giờ hiểu hay cảm được thực chất của cái đẹp. Một trí não thu giữ rồi lưu trữ, một trí não đầu tư để hưởng lợi, một trí não đeo bám quyền lực, địa vị, danh vọng, một trí não đạo mạo đáng kính – đó là điều hãi hùng – một trí não như thế không bao giờ tự buông bỏ mình được.

ĐAM MÊ, NGỌN LỬA THUẦN KHIẾT

Trong phần đông chúng ta có quá ít người đam mê. Có thể ta có khát vọng, có thể ta có ước vọng một điều gì, có thể ta muốn lẩn tránh điều gì – mọi động thái ấy cho ta một cảm xúc mãnh liệt. Trừ phi ta tỉnh giấc và cảm nhận mình đang đi sâu vào ngọn lửa đam mê này, mà không do bất kỳ nguyên nhân nào thúc đẩy, ta sẽ không thể hiểu được cái gọi là đau khổ. Để hiểu thấu điều gì, ta phải có đam mê trọn vẹn, chú tâm dữ dội. Đam mê cái gây mâu thuẫn và xung đột thì không thể có ngọn lửa thuần khiết của đam mê, và cần phải có ngọn lửa đam mê thuần khiết này để chấm dứt đau khổ, để thiêu rụi hoàn toàn khổ đau.

CÁI ĐẸP NẴM NGOÀI SỰ CẢM NHẬN

Không đam mê làm sao có cái đẹp được? Tôi không nói về cái đẹp của những bức họa, của nhà cao tầng, của những phụ nữ trong tranh, v.v... Chúng có cái đẹp riêng của chúng. Một vật phẩm do con người chấp vá làm nên như ngôi giáo đường, đền đài, tranh tượng, thi phẩm, có thể đẹp, có thể không. Nhưng có một cái đẹp nằm ngoài mọi cảm nhận, và tư tưởng không sao nhận ra và hiểu hay biết được nếu không có đam mê. Vậy, đừng hiểu sai lạc từ đam mê. Không phải là một từ xấu đâu, không thể là vật bạn có thể mua ngoài chợ hay đem ra bàn thảo lãng mạn đâu. Đam mê không có bất kỳ mối liên hệ nào với cảm xúc, tình cảm. Đam mê không phải là vật đáng tôn kính đâu, nó là ngọn lửa thiêu rụi mọi điều giả ngụy. Ta luôn lo sợ ngọn lửa ấy sẽ thiêu rụi mọi sự vật ta đang thân thương ôm ấp, những sự vật ta gọi là quan trọng.

ĐAM MÊ TẤT CẢ

Với phần đông chúng ta, đam mê chỉ được dùng cho một vật duy nhất, tình dục. Hoặc bạn đam mê đau khổ và ra sức giải quyết nỗi khổ đó. Nhưng tôi dùng từ “đam mê” chỉ về một trạng thái trí não, một trạng thái sống, một trạng thái nội tâm, mà cốt lõi là cực kỳ mẫn cảm, mẫn cảm cao tột – mẫn cảm trước sự bần thiêu, sự nghèo khổ, trước cái giàu sang khủng khiếp và sự hư hoại, trước vẻ đẹp của cội cây, của chim muông, của dòng nước chảy cùng mặt nước hồ thu phản ánh chiều tà. Mẫn cảm nồng nhiệt mãnh liệt trước mọi cái đó là hết sức cần thiết. Bởi vì, không đam mê cuộc sống trở nên trống rỗng, nông cạn và có rất ít ý nghĩa. Nếu bạn thấy vẻ đẹp của một cội cây và yêu cội cây đó, nếu bạn không quan tâm chăm sóc nó một cách tích cực, bạn không sống.

TÌNH YÊU, TÔI XIN ĐOAN CHẮC VỚI BẠN, LÀ ĐAM MÊ

Bạn không thể nhạy cảm nếu bạn không đam mê. Đừng lo lắng về từ “đam mê”. Đa số kinh sách tôn giáo, đạo sư, thầy tổ, các nhà lãnh đạo tinh thần, tất cả họ đều dạy, “Đừng đam mê”. Nhưng nếu không đam mê làm sao bạn có thể nhạy cảm trước cái đẹp, trước nụ cười cùng tiếng khóc? Làm sao bạn có thể miễn cảm nếu không đam mê, trong đó bạn buông bỏ tất cả? Thưa Quý Ngài, hãy hoan hỉ nghe tôi, tôi không yêu cầu bạn phải làm gì để đạt được đam mê. Tôi biết tất cả các bạn đều có đủ đam mê để tìm một việc làm tốt hoặc để thù ghét hoặc để ghen tuông ai đó, nhưng tôi muốn nói về một thứ đam mê hoàn toàn khác kìa – đam mê để yêu. Yêu, trong nghĩa không có cái ‘tôi’, yêu là một tâm thái, trong đó, không có lên án, không nói tình dục đúng hoặc sai, điều này tốt, điều kia xấu. Tình yêu hoàn toàn không chứa chấp các sự vật mâu thuẫn. Trong tình yêu không có sự mâu thuẫn. Và làm sao ta yêu nếu ta không đam mê? Không đam mê, làm sao miễn cảm được? Miễn cảm là cảm nhận người đang ngồi bên cạnh mình, là thấy sự nhơ nhớp tồi tàn của một thị trấn nghèo khổ, bẩn thỉu và thấy vẻ đẹp của biển, của sông, của trời. Nếu không đam mê làm sao bạn có thể nhạy cảm trước vạn vật chứ? Làm sao bạn có thể cảm nhận được nụ cười hay dòng lệ? Tình yêu, tôi xin đoan chắc với bạn, là đam mê.

MỘT TRÍ NÃO ĐAM MÊ LUÔN LUÔN ĐANG TRA HỎI

Rõ ràng là cần phải có đam mê và vấn đề là làm thế nào làm sống lại nỗi đam mê đó. Xin đừng hiểu lầm. Ý tôi muốn nói là đam mê tất cả, chứ không chỉ đam mê tình dục, chuyện quá nhỏ. Nhưng phần đông chúng ta thỏa mãn với chuyện quá nhỏ ấy bởi vì mọi đam mê khác đều đã bị phá hủy – ở nơi văn phòng, trong xưởng máy, đeo đuổi một nghề nghiệp, thói quen, học một kỹ thuật – không còn có đam mê nữa. Cái ý nghĩa tự do sáng tạo mang tính khẩn thiết không còn nữa. Thế nên, tình dục trở thành quan trọng đối với ta và ở đó, ta vong thân trong một nỗi đam mê nhỏ nhen, vụn vặt, nhưng lại trở thành một vấn đề to lớn khủng khiếp đối với một trí não đạo đức hời hợt hoặc nó mau chóng biến thành thói quen và tàn rụi. Tôi dùng từ đam mê trong ý nghĩa toàn diện. Một con người đam mê mãnh liệt không chỉ bằng lòng với các công việc vụn vặt – dù là công việc của một thủ tướng hay một người đầu bếp hay công việc gì tùy bạn. Một trí não đam mê luôn luôn tra hỏi tìm tòi, quan sát, đặt vấn đề, yêu sách chứ không chỉ tìm một đối tượng hòng xoa dịu sự bất mãn và yên ngủ. Một trí não đam mê luôn luôn thận trọng dò tìm, phá bỏ, phủ nhận mọi tập truyền, không phải là một trí não cố chấp, một trí não đã đến mà là một trí não tươi trẻ luôn luôn đang đến.

TRÍ NÃO NHỎ NHEN

Một trí não đam mê luôn luôn thận trọng dò dẫm, tìm kiếm, phá bỏ, phủ nhận mọi tập truyền, không phải là một trí não cố chấp, một trí não đã đến mà là một trí não tươi trẻ mãi mãi đang đến.

Vậy bây giờ, một trí não như thế phát sinh ra sao đây? Một trí não như thế phải xảy đến thôi. Hiển nhiên là một trí não nhỏ nhen không thể khám phá được. Một trí não nhỏ nhen cố gắng trở nên đam mê, sẽ chỉ giản lược mọi sự rập theo tính nhỏ nhen của nó. Một trí não như thế phải đến và nó chỉ đến khi nó tự thấy cái tính nhỏ nhen của nó, tuy nhiên, đừng cố gắng làm bất cứ điều gì đang chạm đến cái sự nhỏ nhen ấy. Tôi nói như thế có rõ chưa? Chắc chưa rõ. Nhưng như trước đây tôi đã nói, bất kỳ một trí não hạn hẹp nào, dù nó năng động cách mấy đi nữa, nó vẫn hạn hẹp và điều này là hết sức hiển nhiên. Một trí não nhỏ nhen, tuy nó có thể đi lên mặt trăng, thu dạt một kỹ thuật, biện luận và phân biện tài tình, vẫn là nhỏ nhen hạn hẹp. Do đó, khi một trí não hạn hẹp nói, “Tôi phải đam mê để làm điều gì đó có ý nghĩa đáng kể!” Dĩ nhiên, đam mê đó cũng sẽ hết sức hạn hẹp, phải không? – tương tự như nổi giận trước một sự bất công nhỏ nhặt nào đó và nghĩ rằng toàn cả thế giới sẽ thay đổi thông qua một cuộc cách mạng hạn hẹp diễn ra trong một thôn xóm hạn hẹp, bởi một trí não cũng hạn hẹp. Nếu trí não hạn hẹp thấy hết sự thể đó, bấy giờ, cái tri giác đó sẽ làm thay đổi toàn bộ hành vi sống của trí não đó.

NỖI ĐAM MÊ ĐÃ MẤT

Từ không phải là vật. Từ “đam mê” không phải là tình tự đam mê. Cảm nhận điều đó và thâm nhập vào đó mà tuyệt nhiên không khởi ý muốn, phương hướng, mục tiêu nào; lắng nghe cái được gọi là dục vọng; lắng nghe chính những dục vọng yếu ớt hoặc mãnh liệt nơi bạn, sống trọn vẹn với chúng – khi làm thế, bạn sẽ thấy thật là điều nguy hại khủng khiếp khi bạn triệt tiêu dục vọng, khi bạn làm méo mó dục vọng, khi bạn muốn thỏa mãn nó, khi bạn muốn làm một điều gì với nó, khi bạn có ý kiến về nó.

Đa số người đời đã đánh mất nỗi đam mê này. Có lẽ người ta đã sống đam mê khi người ta còn trẻ – đam mê trở nên giàu có, tiếng tăm và sống một đời sang cả hay đạo mạo đáng kính – những lời thì thầm mơ hồ về mọi điều ấy. Và xã hội – chính là cái bạn đang là – đã triệt tiêu mọi cái điều ấy. Và người ta phải tự điều chỉnh để rập theo bạn vốn đã chết, đạo mạo nhưng không còn chút đam mê nào và bây giờ người ta trở thành một phần của bạn và do đó, đánh mất đam mê này.

ĐAM MÊ VÔ NGUYÊN NHÂN

Đam mê mà không nguyên nhân là dững mãi mãi thoát khỏi mọi bám chấp; nhưng khi đam mê mà có nguyên nhân thì chấp ngay và chấp là bước đầu của khổ đau, phiền não. Đa số chúng ta đều chấp, ta đeo bám vào người, vào đất nước, vào một niềm tin, một ý tưởng, và khi đối tượng ta đeo bám bị lấy đi hoặc trở nên vô nghĩa, ta thấy mình trống rỗng, thiếu thốn khủng khiếp. Ta cố sức lấp đầy sự trống rỗng này bằng cách đeo bám vào vật khác, một lần nữa, trở thành đối tượng cho ta đam mê.

Bạn hãy quan sát chính tâm và trí mình. Tôi chỉ như một gương soi trong đó bạn nhìn thấy mình. Nếu bạn không muốn nhìn, điều đó cũng rất tốt thôi; còn nếu bạn muốn nhìn thì hãy nhìn mình thật mãnh liệt nhưng đầy lòng từ ái và sáng suốt – không phải với hy vọng xóa tan đau khổ, âu lo, tội lỗi, mà là để thấu hiểu cái nỗi đam mê kỳ lạ ấy luôn luôn dẫn dắt bạn vào phiền não.

Khi đam mê mà có nguyên nhân, đam mê đó trở thành khoái lạc. Khi đam mê điều gì – người, ý tưởng hay sự thỏa mãn – từ đó liền có mâu thuẫn, xung đột, cố gắng. Bạn đấu tranh để thực hiện hay duy trì một tình trạng đặc biệt nào đó, hoặc tìm lại một người đã mất, đã ra đi. Nhưng nỗi đam mê tôi đang đề cập, không gây mâu thuẫn, xung đột. Nỗi đam mê đó tuyệt nhiên không có liên hệ chi với nguyên nhân, cho nên nó không phải là kết quả.

THÁNG NĂM

- TRÍ TUỆ
- TÌNH CẢM
- TỬ
- QUI ĐỊNH

MỘT TRÍ NÃO HỒN NHIÊN

Sự thật, Thượng Đế thật – Thượng Đế thật chứ không phải Thượng Đế do con người tác tạo – không cần thứ trí não đã bị hủy hoại, nhỏ nhen, hời hợt, nông cạn, hạn hẹp. Sự thật cần một trí não khỏe mạnh để hiểu sự thật; sự thật cần một trí não phong phú – phong phú không phải về kiến thức mà là hồn nhiên – một trí não không hề có dấu vết của kinh nghiệm, một trí não thoát khỏi thời gian. Những Thượng Đế mà bạn đã đặt ra, nhằm phù hợp với những lợi lộc của chính bạn, mới chấp nhận thái độ tự hành xác, mới chấp nhận một trí não bị làm cho ngu muội. Còn chân lý, sự thật thì không muốn thế, chân lý muốn có một nhân loại toàn diện, toàn vẹn với con tim vun đầy, phong phú, trong sáng, có thể cảm nhận nồng nàn, có thể thấy vẻ đẹp của một cội cây, nụ cười của một đứa bé và nỗi thống khổ của một người phụ nữ đã không bao giờ có được một bữa ăn no.

Bạn cần có sự cảm nhận lạ thường này, nhạy cảm với tất cả, với thú vật, với chú mèo hoang đang trèo qua tường, sự nghèo khổ, bẩn thỉu, sự thô tục của những con người suốt đời sống trong nghèo khó, tuyệt vọng. Bạn phải nhạy cảm – tức là cảm nhận mãnh liệt nồng nàn, nhưng không có xu hướng đặc biệt nào cả, đây không phải là một cảm xúc đến rồi đi mà nhạy cảm bằng tất cả hệ thần kinh, bằng mắt, bằng tai, bằng giọng nói, bằng toàn cả con người bạn. Bạn phải luôn luôn nhạy cảm, lúc nào cũng nhạy cảm. Nhạy cảm hoàn toàn như vậy mới có trí tuệ. Trí tuệ tức là nhạy cảm và quan sát.

CẢM XÚC CÓ VAI TRÒ GÌ TRONG CUỘC SỐNG

Cảm xúc phát sinh như thế nào? Hết sức đơn giản thôi. Chúng phát sinh thông qua sự kích động, thông qua các dây thần kinh. Bạn chạm kim vào tôi, tôi nảy lên, bạn tâng bốc tôi, tôi cảm thấy vui thích; bạn nhục mạ tôi, tôi thấy không thích. Thông qua giác quan, cảm xúc phát sinh. Và phần đông chúng ta hoạt động chạy theo cảm xúc khoái lạc của ta, hiển nhiên lắm thưa Quý Bạn. Bạn thích được thừa nhận như một tín đồ Ấn giáo. Là tín đồ Ấn giáo tức là bạn thuộc vào một tập đoàn, một cộng đồng người, một truyền thống, tuy cổ xưa, nhưng bạn thích thế, với kinh Gita, Upanishads cùng với những truyền thống như núi cao vời vọi. Và người tín đồ Hồi giáo họ cũng thích cái của họ và v.v... Cảm xúc của ta phát sinh thông qua thách thức, kích động, qua môi trường sống và v.v... Điều này hết sức rõ.

Vai trò của cảm xúc trong cuộc sống là gì? Bạn hiểu chứ? Khoái lạc phải là tình yêu không? Tình dục phải là tình yêu không? Nếu cảm xúc là tình yêu thì tất cả luôn luôn thay đổi. Đúng chứ? Bạn không hiểu mọi điều đó à?...

... Vì vậy, ta phải nhận chân rằng cảm xúc, tình cảm, sự phấn khích, cảm tưởng tốt lành, v.v... tất cả dứt khoát đều không có liên hệ gì với tình yêu, lòng từ ái. Mọi tình cảm, cảm xúc đều thuộc tư tưởng, cho nên đưa đến khoái lạc và đau khổ. Tình yêu không đau khổ, không sầu não, bởi vì nó không phải là sản phẩm của khoái lạc hay dục vọng.

TRÍ TUỆ GIẢI THOÁT

Việc trước hết phải làm, nếu tôi có thể đề nghị, là khám phá xem tại sao bạn nghĩ và cảm theo một cung cách nào đó. Đừng cố gắng thay đổi nó, đừng ra sức phân tích tư tưởng và cảm xúc của bạn mà hãy tri giác tại sao bạn đang suy nghĩ theo cung cách đặc biệt đó và do động cơ nào bạn hành động. Tuy dựa vào phân tích, bạn có thể khám phá động cơ đó, bạn có thể khám phá điều gì đó thông qua phân tích, nhưng khám phá đó không thực, khám phá chỉ thực khi bạn tri giác đúng lúc tư tưởng và cảm xúc của bạn khởi động; lúc đó, bạn sẽ thấy tinh tế lạ thường, tinh xảo diệu tuyệt vời của tư tưởng và cảm xúc. Vì vậy, bao lâu bạn còn “phải làm” hay “không phải làm” điều gì đó thúc ép, bạn sẽ không bao giờ khám phá được sự chuyển dịch cực nhanh của tư tưởng và cảm xúc. Và tôi tin chắc, ở trường học người ta dạy bạn “phải làm” hay “không phải làm” một điều gì đó, cho nên bạn đã hủy diệt chính tư tưởng và tình cảm của mình. Bạn đã bị hủy diệt, bị trói buộc bởi những cơ chế, phương pháp, bởi thầy giáo. Vì vậy, hãy lia bỏ mọi cái “phải làm” hay “không phải làm” ấy đi. Điều này không có nghĩa là cho phép sự tùy tiện bừa bãi mà là giác tri cái trí não luôn luôn nói “Tôi phải” hay “Tôi không phải”. Bấy giờ, như một đóa hoa nở vào buổi sáng, trí tuệ xuất hiện, thế là có sự sáng tạo, vận động, thấu hiểu.

LÝ TRÍ ĐỐI VỚI TRÍ TUỆ

Rèn luyện lý trí không thành trí tuệ được. Chính xác hơn, trí tuệ chỉ xuất hiện khi hành động của ta hài hòa tuyệt hảo cả về mặt lý trí và cảm xúc. Có sự khác biệt mênh mông giữa lý trí và trí tuệ. Lý trí là tư tưởng vận hành độc lập với cảm xúc. Khi lý trí được huấn luyện theo một phương hướng đặc biệt nào đó, nó sẽ bất chấp cảm xúc, ta có thể có lý trí lớn mạnh, nhưng ta không có trí tuệ, bởi vì trong trí tuệ, vốn có cái khả năng cảm xúc và lý luận; trong trí tuệ hai khả năng này cũng đồng tồn tại, hài hòa và mạnh mẽ.

... Nếu bạn đưa cảm xúc vào kinh doanh, bạn nói việc kinh doanh không thể quản lý tốt hoặc trung thực được. Vậy là bạn đã phân trí não bạn thành nhiều ngăn: ngăn bạn dùng để giữ những lợi lạc về tôn giáo, ngăn kia giữ những cảm xúc của bạn, ngăn thứ ba là việc kinh doanh không có liên hệ gì với đời sống trí thức và cảm xúc của bạn. Đầu óc kinh doanh xem cuộc sống như một cách kiếm tiền. Vì thế, cuộc sống hỗn độn này, sự chia rẽ này trong cuộc sống của bạn vẫn tiếp nối tồn tại. Nếu bạn thực sự sử dụng trí tuệ của bạn trong kinh doanh, nếu cảm xúc và tư tưởng của bạn hài hòa, thì việc kinh doanh của bạn có thể thất bại. Có thể lắm. Và có lẽ bạn sẽ dễ mặc cho nó thất bại khi bạn thực sự cảm thấy tính cách phi lý, tàn bạo và bóc lột của cung cách sống này.

Trừ phi bạn thực sự tiếp cận toàn cả cuộc sống của bạn bằng trí tuệ thay vì chỉ biết dùng lý trí, nếu không thì không một định chế nào trong thế giới giải cứu con người khỏi sự khổ não triền miên về cái ăn.

TÌNH CẢM VÀ CẢM XÚC SINH RA HUNG ÁC

Ta có thể thấy nơi nào tình yêu ngự trị, nơi đó không có cảm xúc lẫn tình cảm. Tình cảm và cảm xúc chỉ là phản ứng của ý thích và không thích. Tôi thích bạn, nên tôi cảm thấy hết sức phấn khích về bạn – tôi thích nơi này, ồ, nó thật đáng yêu, có nghĩa rằng, tôi không thích nơi kia v.v... Vì thế, tình cảm và cảm xúc sinh ra hung ác. Có bao giờ bạn quan sát điều đó chưa? Đồng nhất vào với một mảnh vải vụn được gọi là quốc kỳ là một nhân tố tình cảm và cảm xúc, và dựa vào nhân tố này, bạn muốn giết người khác và việc làm đó được gọi là yêu tổ quốc, yêu đồng bào? Ta có thể thấy nơi nào tình cảm và cảm xúc ngự trị, ở đó không có tình yêu. Tôi ghen tị với bạn vì bạn có địa vị tốt hơn, việc làm tốt hơn, ngôi nhà tốt hơn, bạn trông xinh hơn, thông minh hơn, linh lợi hơn và tôi ghen tị với bạn. Nhưng tôi không nói thật là tôi ghen mà tôi ganh đua với bạn – một hình thái ghen tị mà thôi. Vậy, ghen không phải là yêu và tôi xóa nó ngay; tôi không tiếp tục bàn về cách xóa nó và trong khi đó tiếp tục ghen – mà tôi thật sự xóa nó như cơn mưa rửa sạch bụi bám nhiều ngày trên lá, tôi chỉ đơn giản rửa sạch nó thôi.

TA PHẢI CHẾT ĐI VỚI NHỮNG CẢM XÚC CỦA TA

Ta hiểu gì về cảm xúc? Phải chăng là cảm giác, phản ứng, ứng đáp của giác quan? Lòng thù hận, sự dâng hiến, tình tự yêu thương hay thân ái với người khác – tất cả đều là cảm xúc. Các tình tự như yêu thương và thân ái ta gọi là tích cực, trong khi các tình tự khác như thù hận ta cho là tiêu cực và muốn gạt bỏ đi. Liệu yêu thương có đối lập với thù hận không? Và phải chăng yêu thương là một cảm xúc, một tình tự kết nối cùng ký ức?

... Vậy, ta hiểu yêu thương là gì? Chắc chắn yêu thương không phải là ký ức. Đối với ta là, điều này rất khó hiểu vì

đối với phần đông chúng ta, tình yêu là ký ức. Khi bạn nói bạn yêu vợ hay chồng mình, ý bạn hiểu ra sao về điều đó? Phải chăng bạn yêu điều gì cho bạn khoái lạc? Phải chăng bạn yêu điều bạn đồng nhất và nhìn nhận nó như là của bạn? Xin lưu ý, đây là một sự kiện, tôi không đặt điều chi cả, đừng nhìn có vẻ hoảng sợ như vậy.

... Chính hình ảnh, biểu tượng của “vợ tôi” hay “chồng tôi” mà tôi yêu hay tôi nghĩ tôi yêu, chứ không phải cái cá thể sống ấy. Tôi không biết vợ tôi hay chồng tôi chi cả và tôi không bao giờ có thể biết người đó, bao lâu cái biết còn có nghĩa là nhận ra, là nhìn nhận (recognition). Bởi vì, nhận ra dựa trên ký ức – ký ức về khoái lạc và đau khổ, ký ức về những điều tôi đã sống, đã khổ, những sự vật tôi chiếm hữu và bám chấp. Sao tôi có thể yêu thương được khi còn có sợ hãi, phiền não, cô độc cùng cái bóng tối của tuyệt vọng? Làm sao một con người tham lam có thể yêu thương được chứ? Mà tất cả chúng ta thì đều hết sức tham tuy trông có vẻ đạo mạo đáng kính. Vì thế, để thực sự khám phá tình yêu là gì, ta phải chết đi với quá khứ, với tất cả những cảm xúc của ta, xấu cũng như tốt – hãy chết đi, hãy tự vọng mà không cố gắng như khi ta tự tuyệt trước một vật độc hại vì ta đã hiểu nó.

PHẢI CÓ NHỮNG TÌNH TỰ LỚN LAO

Trong thế giới hiện đại, nơi có quá nhiều vấn đề nên con người ta có xu hướng đánh mất những tình tự lớn lao, ý tôi hiểu về tình tự, không phải là tình cảm, cảm xúc, không phải chỉ là một phản ứng mà là cái tỉnh giác, tỉnh nghe, tỉnh nhạy cảm trước tiếng chim đang hót trên cành, sự động đậy của chiếc lá trong ánh nắng mặt trời. Cảm thấy sự vật một cách lớn lao sâu thẳm, xuyên suốt là rất khó đối với phần đông chúng ta bởi vì ta bận bịu với quá nhiều vấn đề. Bất cứ sự vật gì ta chạm đến cũng đều biến thành vấn đề. Và hình như vấn đề của con người không bao giờ chấm dứt và hình như con người hoàn toàn không giải quyết nổi vấn đề của mình. Bởi vì càng có nhiều vấn đề thì cái tình càng trở nên ít ỏi đi.

Ý tôi muốn nói về “cái tình” là biết thẩm định cùng thưởng thức nét cong cong của một cành cây, sự nghèo khổ bản thủ của một con đường, cảm thông trước nỗi khổ của kẻ khác, vui sướng ngất ngây khi nhìn thấy buổi hoàng hôn. Các biểu hiện ấy không phải là tình cảm, không chỉ là cảm xúc. Cảm xúc, tình cảm hay tính đa cảm dễ biến thành bạo lực hung tàn, chúng có thể được sử dụng bởi xã hội và khi sống bằng tình cảm, cảm giác là lúc ta biến thành nô lệ cho xã hội. Nhưng ta cần có một tình tự lớn lao. Phải có tình trước cái đẹp, trước một từ ngữ, trước sự tịch lặng giữa hai từ và trong sáng lắng nghe xuyên suốt một âm thanh – tất cả đều sinh tình. Ta cần phải có những tình tự lớn lao mãnh liệt, bởi vì chỉ có tình như vậy mới khiến cho trí não nhạy cảm cao.

QUAN SÁT MÀ KHÔNG CÓ TƯ TƯỞNG

Không có tình cảm nào không có tư tưởng và phía sau tư tưởng là khoái lạc, vậy là chúng cùng đi: khoái lạc, danh, từ, tư tưởng, tình cảm; chúng là một bất khả phân. Quan sát không kèm theo tư tưởng, tình cảm, danh, từ là năng lượng. Năng lượng bị tiêu tan bởi danh, từ, bởi sự liên tưởng, bởi tư tưởng, bởi khoái lạc và bởi thời gian, cho nên không còn có năng lượng để nhìn thấy nữa.

HIỂU TRỌN VẸN TÌNH CẢM

Tình cảm là gì? Tình cảm giống như tư tưởng. Tình cảm là cảm giác. Tôi thấy một đóa hoa và tôi phản ứng lại với đóa hoa, tôi thích hoặc không thích nó. Ý thích hoặc không thích của tôi là do tư tưởng của tôi ra lệnh và tư tưởng là ứng đáp từ kho tàng của ký ức. Do vậy, tôi mới nói, “Tôi thích đóa hoa đó” hoặc “Tôi không thích đóa hoa đó”, “Tôi thích tình cảm này”, hoặc “Tôi không thích tình cảm kia”... Còn bây giờ, liệu tình yêu có liên hệ chi với tình cảm không? Rõ ràng tình cảm là cảm giác – cảm giác thích và không thích, tốt và xấu, sở thích tốt, v.v... Tình cảm có liên hệ chi với tình yêu không?... Bạn có quan sát con đường bạn đi không? Bạn có quan sát cung cách bạn sống ở nhà, cách bạn ngồi, cách bạn nói không? Và bạn có để ý đến các vị thánh mà bạn đang sùng bái không? Theo họ, đam mê là tình dục, cho nên họ phủ nhận tình tự đam mê, cho nên họ phủ nhận cái đẹp – phủ nhận theo nghĩa là gạt bỏ. Sống với cảm giác bạn đã xua đuổi tình yêu bởi vì bạn nói, “Cảm giác biến tôi thành một tên tù, tôi làm nô lệ cho sự ham muốn tình dục, cho nên tôi phải đoạn tuyệt với nó”. Thế là bạn đã biến tình dục thành một vấn đề mệnh mông... Nhưng khi bạn đã hiểu tình cảm một cách trọn vẹn, chứ không phải hiểu một phần, khi bạn đã thực sự hiểu trọn vẹn tình cảm, lúc đó bạn mới biết tình yêu là gì. Khi bạn có thể thấy vẻ đẹp của một cội cây, khi bạn có thể thấy vẻ đẹp của một nụ cười, khi bạn có thể thấy mặt trời lặn sau những tường nhà của thành phố – thấy trọn vẹn – lúc đó bạn mới biết tình yêu là gì.

NẾU BẠN KHÔNG GỌI TÊN TÌNH CẢM ĐÓ

Khi bạn quan sát một tình cảm, tình cảm đó chấm dứt. Tuy tình cảm chấm dứt nhưng còn có người-quan-sát, người-kiểm-tra, người-kiểm-soát, người-tư-tưởng tự mình tách biệt với tình cảm, vậy là vẫn còn có mâu thuẫn. Cho nên hiểu phải nhìn cách nào một tình cảm là điều hết sức quan trọng.

Thí dụ với một tình cảm rất phổ biến là ghen. Mọi người chúng ta đều biết ghen là gì. Vậy bây giờ, bạn nhìn cái sự ghen trong bạn cách nào đây? Khi nhìn tình cảm này, bạn nhìn nó như vật tách biệt với chính bạn. Bạn ra sức thay đổi nó, cải sửa nó hoặc cố gắng lý giải tại sao bạn ghen, v.v... và v.v... Vậy là có một thực thể, một người-kiểm-soát, cách biệt với cái ghen, đứng ra quan sát nó. Cái ghen có thể tạm thời biến mất một lúc, nhưng rồi nó sẽ trở lại, nó trở lại bởi bạn không thực sự thấy cái ghen chính là bạn.

... Điều tôi muốn nói là ngay lúc bạn gọi tên, gắn cho tình cảm một nhãn hiệu, bạn đã đẩy tình cảm vào cõi giới của cái cũ rồi và cái cũ là người-quan-sát, là cái thực thể tách biệt được làm bằng từ ngữ, bằng ý tưởng, bằng ý niệm, ý kiến, cái này đúng, cái kia sai... Nhưng nếu bạn không gọi tên tình cảm đó – muốn thế, phải tỉnh giác ghê gớm, phải thấu hiểu tức thì – lúc đó, bạn sẽ thấy rằng không còn có người-quan-sát, không còn có người-tư-tưởng, không còn có một trung tâm, từ đó, bạn đứng ra phê phán và rằng bạn không khác biệt với tình cảm đó. Không có cái “bạn” đứng ra cảm nhận tình cảm đó nữa.

CẢM XÚC KHÔNG ĐƯA TỚI ĐÂU CẢ

Dù bạn bị khiến sử bởi cảm xúc hay bởi lý trí của bạn, cũng đều đưa đến tuyệt vọng bởi vì nó không dẫn tới đâu cả. Tuy nhiên, bạn nhận chân rằng, tình yêu không phải là khoái lạc, tình yêu không phải là dục vọng.

Bạn biết khoái lạc là gì chứ, thưa Bạn? Khi bạn nhìn thấy một vật gì đó hay khi bạn có một tình cảm, bạn nghĩ đến vật ấy, tình cảm ấy, không ngừng dào xới tình cảm ấy, việc làm đó khiến bạn cảm thấy khoái lạc và bạn muốn lặp lại và tiếp tục lặp lại khoái lạc đó mãi. Khi một người tham thì tham ít hay tham nhiều cũng khiến họ khoái lạc. Khi một người mưu cầu quyền lực, địa vị, uy thế nhân danh đất nước, nhân danh một ý tưởng, v.v... điều đó cũng khiến họ khoái lạc. Họ không yêu ai cả, thế nên họ gieo rắc tai họa khủng khiếp cho thế giới. Họ mang lại chiến tranh, tâm lý cũng như đẫm máu.

Vì vậy, ta phải nhận chân rằng cảm xúc, tình cảm, lòng nhiệt thành, cảm nhận về điều thiện – tất cả đều không có liên hệ với tình yêu chân thật, với lòng từ ái. Mọi tình cảm, cảm xúc đều có liên hệ với tư tưởng, cho nên, đưa đến khoái lạc và khổ đau. Tình yêu không có đau khổ, không phiền muộn, bởi vì, tình yêu không phải là kết quả của khoái lạc và dục vọng.

KỶ ỨC PHỦ NHẬN TÌNH YÊU

Có thể yêu thương mà không nghĩ tưởng được không? Tưởng nghĩ theo bạn hiểu là gì? Tưởng nghĩ là ứng đáp lại những kỷ niệm vui và khổ. Không có tư tưởng nào không có căn bả do một kinh nghiệm chưa trọn vẹn lưu lại. Tình yêu khác với cảm xúc và tình cảm. Không thể mang tình yêu vào thế giới của tư tưởng, trong khi tình cảm và cảm xúc thì mang vào được. Tình yêu là lửa không khói, mãi mãi tươi trẻ, sáng tạo, hạnh phúc. Thứ tình yêu loại này vốn nguy hiểm cho xã hội, cho quan hệ giao tiếp. Vì thế, tư tưởng mới can thiệp sửa đổi, hướng dẫn, hợp pháp hóa tình yêu, làm cho tình yêu không còn nguy hiểm để mọi người cùng sống với nó. Bạn có biết khi bạn yêu một người là bạn yêu toàn cả nhân loại không? Bạn có biết yêu con người nguy hiểm đến nhường nào không? Bấy giờ, không còn biên giới rào cản, không còn quốc tịch nữa; bấy giờ không còn khát vọng về quyền lực và địa vị, và sự vật trở về đúng vị trí của chúng. Một con người như thế là nguy hiểm cho xã hội.

Để yêu, tiến trình của ký ức phải chấm dứt. Ký ức chỉ phát sinh khi kinh nghiệm không được thấu hiểu một cách đầy đủ và trọn vẹn. Ký ức chỉ là căn bã của kinh nghiệm, là kết quả của một thách thức không được thấu hiểu đầy đủ. Cuộc sống là một tiến trình của thách thức và ứng đáp. Thách thức thì luôn luôn mới còn ứng đáp bao giờ cũng cũ. Ứng đáp là sự qui định, là kết quả của quá khứ, cần phải được thấu hiểu, chứ không phải bị khép vào giới luật hoặc bị lên án gạt bỏ. Thế có nghĩa là sống mỗi ngày mỗi mới, sống sung mãn, sống trọn vẹn. Chỉ có thể sống trọn vẹn khi có tình yêu, khi con tim bạn vun đầy, không phải với từ ngữ, cũng như sự vật của lý trí. Chỉ nơi nào có tình yêu, ký ức mới ngưng dứt, bấy giờ, mỗi một vận động là một sự phục sinh.

12 Tháng Năm

ĐỪNG GỌI TÊN TÌNH CẢM

Điều gì xảy ra khi bạn không gọi tên? Bạn nhìn cảm xúc, cảm giác cách trực tiếp hơn, cho nên bạn có mối quan hệ khác với nó, đúng y như khi bạn quan hệ với một đóa hoa khi bạn không gọi tên nó vậy. Bắt buộc bạn phải nhìn mới nó lại. Khi bạn không gọi tên một nhóm người, buộc bạn phải nhìn vào từng gương mặt một chứ không xem họ tất cả như một đám đông. Cho nên bạn tỉnh táo nhiều hơn, lòng bạn xót thương sâu hơn, yêu thương thấm đậm hơn, nhưng nếu bạn xem tất cả họ như một khối người, một quần chúng, một đám đông, thế là hết.

Nếu bạn không gọi tên, bạn phải nhìn vào từng tình cảm một khi nó khởi lên. Khi bạn gọi tên, tình cảm có khác với tên gọi nó không? Hay chính tên gọi đánh thức tình cảm?

Nếu tôi không gọi tên một tình tự, nghĩa là nếu hoạt động của tư tưởng không chỉ là từ ngữ, hay nói cách khác, tôi không tư tưởng bằng từ, bằng hình ảnh, hay ký hiệu, biểu tượng – mà đa phần chúng ta đều làm thế – bấy giờ việc gì xảy ra? Chắc chắn lúc đó, trí não không phải chỉ là người-quan-sát. Khi trí não không tư tưởng bằng từ, hình ảnh, ký hiệu thì không có người-tư-tưởng, tách biệt với tư tưởng – tức là từ. Bấy giờ, trí não tĩnh lặng, phải không? Chứ không phải buộc phải tĩnh lặng, nó tĩnh lặng. Khi trí não thực sự tĩnh lặng, bấy giờ các tình cảm khởi lên liền được xử lý tức khắc. Chỉ khi nào ta gọi tên các tình cảm, ta mới củng cố chúng, khiến chúng tiếp tục tồn tại và được chứa chấp nơi trung tâm, để rồi từ đó ta tiếp tục gọi tên hoặc là để củng cố chúng hoặc là để truyền đạt chúng.

HÃY NGỒI LẠI VỚI TÌNH TỰ VÀ THẤY VIỆC GÌ XẢY RA

Bạn không bao giờ chịu ngồi lại một mình với bất kỳ một tình tự nào đó, trái lại, bạn luôn luôn bọc quanh nó linh kính những từ ngữ. Mà từ ngữ thì phá hỏng nó, tư tưởng bọc quanh nó, ném nó vào bóng tối, chế ngự nó bằng những sợ hãi và khát khao chất ngất. Bạn không bao giờ chịu ngồi lại một mình với một tình cảm hay một tình tự nào đó như với thù hận hay cảm nhận về cái đẹp. Khi tình tự thù hận khởi lên, bạn nói nó thật xấu xa, bạn phải đấu tranh chế ngự nó, thế rồi, tư tưởng lao xao bọc quanh tình tự ấy.

Hãy thử ngồi lại một mình cùng tình tự thù hận, ghen ghét, tính độc ác của tình tự tham lam – bởi vì đó là những gì diễn ra trong cuộc sống đời thường của bạn, tuy rằng bạn muốn sống với tình thương hay với từ “*yêu thương*”. Bởi vì trong bạn có một tình tự thù ghét muốn làm tổn thương kẻ khác bằng một cử chỉ hay một lời nói cháy bỏng, hãy thấy xem bạn có thể ngồi lại cùng với tình tự ấy không? Có thể không bạn? Bạn có bao giờ thử chưa? Hãy ngồi lại với một tình tự và thấy xem việc gì xảy ra. Bạn sẽ kinh ngạc vì thấy việc làm đó quá khó khăn. Trí não bạn không để cho tình tự ấy đứng đơn độc một mình đâu, nó lao vào tình tự ấy với những hồi tưởng, liên tưởng của nó, với những ý nghĩ phải làm hay không phải làm điều này điều nọ, nói năng làm xàm luôn. Hãy nhặt lên một vỏ sò. Bạn có thể nhìn nó, kinh ngạc trước vẻ đẹp tinh tế của nó, mà không nói nó đẹp làm sao và hỏi động vật nào đã tạo ra nó? Liệu bạn có thể nhìn mà trí não không động dậy không? Liệu bạn có thể sống với cái tình tự nằm dằng sau từ chứ không phải với cái tình tự do từ dựng lên không? Nếu làm được, lúc đó, bạn sẽ khám phá một điều kỳ thú vô cùng, một vận động vượt thời gian, một mùa xuân không bao giờ biết có mùa hạ.

HIỂU TỪ

Tôi không biết có bao giờ bạn tìm hiểu hoặc đào sâu toàn bộ cái tiến trình ngôn từ hóa này, tức là gọi tên. Nếu bạn đã có làm thì đó là một điều hết sức ngạc nhiên, cực kỳ phấn khích và lý thú. Khi ta gọi tên bất cứ sự vật gì ta kinh nghiệm, ta cảm và ta thấy thì từ ngữ trở nên có ý nghĩa lạ lùng và từ là thời gian. Thời gian là không gian và từ là trung tâm của không gian ấy. Mọi động thái tư tưởng đều là ngôn từ hóa, bạn nghĩ suy bằng từ và liệu trí não có thể thoát khỏi từ không? Đừng nói, “Tôi phải thoát cách nào đây?” Như thế vô nghĩa. Mà hãy tự đặt câu hỏi ấy cho chính bạn và tự thấy bạn nô lệ như thế nào với những từ như Ấn Độ, Kinh Gita, người cộng sản, người công giáo, người Nga, người Hoa Kỳ, người Anh, giai cấp dưới và giai cấp trên bạn. Từ “tình yêu” từ “Thượng Đế”, từ “Thiên” – ta đã gán cho các từ ấy một ý nghĩa phi thường và ta bị nô lệ vào chúng như thế nào.

KÝ ỨC CHE MỜ TRI GIÁC

Bạn đang suy luận hay bạn đang chứng nghiệm thực sự khi ta đang đi tới trong câu chuyện? Bạn không biết tâm đạo là gì phải không? Căn cứ vào những gì bạn đã nói, thì bạn không biết tâm đạo (religion mind) nghĩa là gì, bạn chỉ thoáng hiểu, thoáng thấy vậy thôi, như bạn thoáng thấy trời xanh khi mây tan, nhưng khi bạn đã thấy trời xanh, bạn nhớ lại kỷ niệm ấy, bạn muốn thấy lại nữa và thế là bạn bị chìm đắm vào ký ức; bạn càng muốn có nhiều từ ngữ để tích trữ xem như tích trữ kinh nghiệm thì bạn càng chìm đắm trong từ.

TỪ NGỮ TẠO RA BIÊN GIỚI

Liệu có tư tưởng nào không từ không? Khi trí não không chấp dính vào từ, bấy giờ tư tưởng không còn là tư tưởng như ta biết mà đó là một động thái phi từ, phi ký hiệu nên không còn biên giới hạn chế nữa – từ ngữ là biên giới, là sự hạn chế.

Từ ngữ tạo ra biên giới, giới hạn, sự trói buộc. Và một trí não không còn vận hành trong từ sẽ không còn có giới hạn, biên giới, không còn bị trói buộc nữa... Hãy lấy từ “tình yêu” làm ví dụ và hãy thấy từ đó đánh thức trong bạn điều gì, bạn hãy tự quan sát khi nghe tôi đề cập đến từ đó, bạn khởi sự mỉm cười và bạn cảm thấy tỉnh táo. Vậy là từ “tình yêu” khơi dậy nhiều ý tưởng, nhiều sự phân biệt như sự ham muốn tình dục, tình thần, thế tục, sự vô hạn, v.v... Nhưng hãy khám phá xem tình yêu là gì. Thưa Quý Ngài, chắc chắn là để khám phá xem tình yêu là gì, trí não phải thoát khỏi từ đó và ý nghĩa của từ đó.

VƯỢT LÊN TRÊN TỪ

Để hiểu nhau, tôi nghĩ, điều cần thiết là ta không nên để mắc kẹt trong từ, một từ như Thượng Đế chẳng hạn, nó có thể có một ý nghĩa đặc biệt với bạn, trong khi với tôi nó biểu trưng một cái gì đó hoàn toàn khác hoặc không là gì cả. Vì vậy, hầu như không thể giao tiếp nhau, nếu cả hai chúng ta không hiểu và vượt lên trên từ. Từ tự do giải thoát thông thường mang ý nghĩa: tự do giải thoát khỏi vật gì đó, phải không? Thông thường có nghĩa là thoát khỏi sự tham lam, ghen tị, chủ nghĩa quốc gia, sân hận, thoát khỏi cái này cái nọ. Trong khi đó, tự do giải thoát có thể có một ý nghĩa hoàn toàn khác, tức là tự do tự tại, và theo tôi điều quan trọng là thấu hiểu ý nghĩa này.

Rốt lại, trí não được làm bằng từ và nhiều thứ khác nữa. Vậy bây giờ, liệu trí não có thể thoát khỏi từ “ghen tị” không? Hãy thực nghiệm điều này và bạn sẽ thấy các từ như Thượng Đế, chân lý, thù hận, ghen tị có một ấn tượng sâu sắc trên trí não. Và trí não có thể thoát khỏi các từ ấy về mặt thần kinh cũng như tâm lý không? Nếu trí não không thoát khỏi từ, khỏi danh từ không thể giáp mặt trực tiếp sự kiện “ghen tị”. Khi trí não nhìn trực tiếp sự kiện mà nó gọi là ghen tị, bấy giờ, sự kiện tự nó tác động nhanh hơn nỗ lực của trí não muốn làm một điều gì đó đối với sự kiện. Bao lâu, trí não còn nghĩ phải dẹp bỏ sự kiện ghen tị bằng lý tưởng “không ghen tị”, v.v... thì nó còn bị xao lãng không dám giáp mặt với sự kiện và chính từ “ghen tị” làm cho nó xao lãng trước sự kiện. Nhận biết là phải thông qua từ và lúc tôi nhận biết một tình tự thông qua từ là tôi tiếp tục duy trì tình tự đó.

CÁI THẤY KỲ DIỆU

Vậy là ta hỏi như lúc bắt đầu, liệu trí não có thể đến với cái thấy kỳ diệu ấy chẳng, không phải đến từ biên ngoại, từ bên ngoài, từ đường biên mà là đến do không tìm? Và đến mà không tìm kiếm là phương cách duy nhất để thấy cái thấy. Bởi vì đến với cái thấy một cách bất biết mới không có cố gắng, không tìm kiếm, không kinh nghiệm và mới phủ nhận hoàn toàn mọi sự tu tập thông thường hầu thâm nhập vào trung tâm, vào sự trở khai. Vì thế, trí não cực kỳ sắc bén, cực kỳ tỉnh thức và không còn tùy thuộc vào bất cứ kinh nghiệm nào để giữ vững sự tỉnh thức.

Khi ta tự hỏi, ta có thể dùng ngôn từ để tự hỏi, tất nhiên đối với phần đông chúng ta là phải dùng ngôn từ. Nhưng ta phải nhận chân rằng từ không phải là vật – như từ “cội cây” không phải là cội cây, không phải là sự kiện thực. Sự kiện thực là khi ta tiếp xúc được nó, chứ không phải thông qua từ, là khi ta thực sự tiếp xúc với nó. Bấy giờ nó là một thực tại – có nghĩa là từ đã mất hết quyền lực mê hoặc con người. Ví dụ như từ Thượng Đế, thực là nặng ký và nó đã mê hoặc con người khủng khiếp đến nỗi họ sẵn sàng chấp nhận hoặc phủ nhận và động dấy như một con sóc bị giam nhốt trong lồng. Vì vậy, từ ngữ và ký hiệu, biểu tượng phải được dẹp bỏ.

19 Tháng Năm

GIÁC NGỘ SỰ THẬT HAY CHÂN LÝ PHẢI DIỄN RA TỨC THÌ

Cái tâm thái làm bằng ngôn từ đã được cẩn thận xây đắp qua hàng ngàn năm trong quan hệ giữa cá nhân và xã hội; vì vậy, từ hay cái tâm thái ngôn từ ấy là một tâm thái xã hội mà cũng là một tâm thái cá nhân. Để truyền đạt giao tiếp nhau như ta đang làm, ta cần đến ký ức. Tôi cần đến từ. Tôi phải biết tiếng Anh và bạn cũng phải biết tiếng Anh; việc đó đã đạt được qua hết thế kỷ này đến thế kỷ khác. Từ không chỉ được phát triển trong quan hệ xã hội mà cũng còn là phản ứng trong mỗi quan hệ xã hội đó với cá nhân; cần thiết phải có từ. Nhưng vấn đề đặt ra là trải qua nhiều ngàn năm xây đắp dài lâu, cái tâm thái làm bằng ngôn từ, biểu tượng ấy, liệu giờ đây có thể được xóa sạch tức thì hay không? Liệu thông qua thời gian, ta có dẹp bỏ được cái tù ngục ngôn từ của trí não đã được xây đắp từ nhiều ngàn năm rồi hay không? Hay tù ngục ấy phải vỡ tan tức khắc? Bạn có thể nói, "Việc ấy cần có thời gian, tôi không thể làm tức thì được." Thế có nghĩa là bạn cần phải có nhiều ngày, có nghĩa là, cái đã-là còn tiếp tục

tồn tại, tuy có cải sửa, cho đến lúc bạn đạt được giai đoạn ổn định hoàn toàn. Bạn có thể làm điều đó sao? Bởi vì ta e ngại, ta lười biếng, ta uể oải, mệt mỏi nên ta nói, “Tại sao mọi sự lại phiền hà, quá khó khăn thế?” hay, “Tôi không biết phải làm gì?” Thế là bạn trì hoãn mãi. Nhưng bạn phải thấy sự thật về sự nối tiếp liên tục và sự biến đổi của từ. Giác ngộ sự thật về bất cứ điều gì cũng đều diễn ra tức thì – chứ không phải qua thời gian. Liệu trí não có thể phá vỡ tức thì ngay khi hỏi không? Liệu trí não có thể thấy sự chướng ngại của từ ngữ, thấu hiểu tức khắc nghĩa lý của từ và sống trong trạng thái không còn bị thời gian trói buộc nữa không? Bạn phải kinh nghiệm điều ấy, đối với phần đông chúng ta, kinh nghiệm ấy vốn hết sức hiếm hoi.

20 Tháng Năm

SỰ THẬT VỐN TINH TẾ

Bạn chỉ có thể thấu hiểu cực nhanh như ánh chớp, bạn chỉ có thứ tuệ giác cực kỳ nhanh nhạy khi trí não cực kỳ tĩnh lặng, khi tư tưởng vắng mặt, khi trí não không còn bị bắn loạn nhiều nhưng bởi chính tiếng ồn của nó. Vì vậy, chỉ có thể thấu hiểu bất cứ điều gì – một bức họa hiện đại, một đứa bé, chính vợ bạn, người bên cạnh hay để hiểu sự thật, hiểu chân lý trong muôn vật – trí não phải cực kỳ tĩnh lặng.

Nhưng sự tĩnh lặng này không do đào luyện tu tập mà có được, bởi vì, nếu bạn tu tập để có một trí não tĩnh lặng, thì đấy không phải là một trí não tĩnh lặng mà là một trí não chết.

... Bạn càng quan tâm đến điều gì, chúng tỏ ý bạn muốn hiểu trí não càng đơn giản, trong sáng, tự do. Bấy giờ, cái tiến trình ngôn ngữ hóa ấy ngưng dứt đi. Rốt lại, niệm tưởng, tư tưởng là từ, là danh và chính từ can thiệp vào. Chính màn che làm bằng danh từ, tức là ký ức, đã chen xen vào giữa thách thức và ứng đáp. Chính từ ứng đáp lại thách thức, được ta gọi là sự hiểu biết hay trí tuệ. Vì vậy, một trí não làm xàm, một trí não phát ra ngôn từ, không thể hiểu được sự thật – sự thật trong quan hệ giao tiếp chứ không phải sự thật trừu tượng mông lung. Không có sự

thật trừu tượng. Nhưng sự thật vốn cực kỳ tinh tế. Chính cái sự tinh tế này khó mà nắm bắt theo dõi được. Sự thật không trừu tượng. Sự thật đến cực nhanh, âm thầm, lặng lẽ, trí não không thể nắm bắt được.

Tựa như một tên trộm trong đêm tối, nó đến âm thầm lặng lẽ trong đêm tối, chứ không phải khi bạn chuẩn bị để đón tiếp nó. Bạn chỉ có thể mời gọi là mời gọi cái tham. Vì vậy, một trí não còn mắc kẹt trong mạng lưới từ ngữ thì không thể hiểu được sự thật.

21 Tháng Năm

MỌI TƯ TƯỞNG ĐỀU PHIẾN DIỆN

Bạn và tôi đều nhận chân rằng ta bị qui định. Nếu bạn nói cũng như nhiều người đã nói rằng sự qui định vốn không thể tránh; lúc đó, không còn vấn đề gì đặt ra nữa: bạn chỉ là một tên nô lệ, vậy là hết. Nhưng nếu bạn bắt đầu tự hỏi: liệu có thể nào phá bỏ sự giới hạn, sự qui định này hay không, thì bấy giờ vấn đề mới được đặt ra; bạn sẽ tiến hành thâm nhập, tra xét vào toàn cả cái tiến trình tư tưởng của mình phải không? Nếu bạn chỉ biết nói, “Tôi phải ý thức sự qui định trong tôi. Tôi phải suy nghĩ về nó, phân tích để hiểu và diệt nó.” Vậy là bạn đang dùng bạo lực rồi. Động thái tư tưởng, phân tích của bạn vẫn còn là kết quả của sự qui định, vì vậy, thông qua tư tưởng, suy nghĩ, rõ ràng là bạn không thể phá bỏ được sự qui định, vì tư tưởng chính là sự qui định.

Hãy thấy vấn đề trước đã, đừng hỏi, đừng tìm hiểu lời giải. Sự kiện thực là ta bị qui định và tất cả tư tưởng muốn hiểu sự qui định, luôn luôn là phiến diện, cho nên không bao giờ có cái hiểu trọn vẹn được và chỉ hiểu trọn vẹn toàn bộ tiến trình của tư tưởng mới có tự do giải thoát. Cái khó là ta luôn luôn vận hành trong lãnh vực của lý trí, tức là tư tưởng, hợp lý hoặc phi lý, và như ta đã thấy, tư tưởng luôn luôn phiến diện.

THOÁT KHỎI CÁI ‘TÔI’

Để giải thoát trí não khỏi mọi qui định, bạn phải thấy toàn cả sự qui định mà không để tư tưởng can thiệp vào. Đây không phải là một câu hỏi khó đâu; hãy thử nghiệm rồi bạn sẽ thấy. Có bao giờ bạn thấy điều gì mà không có tư tưởng không? Đã có bao giờ bạn lắng nghe, nhìn thấy mà không có phản ứng không? Bạn sẽ nói rằng thấy mà không có tư tưởng là không thể được; bạn sẽ nói rằng không có trí não nào là không bị qui định. Khi bạn nói thế, bạn đã tự phong bế bằng tư tưởng, do sự kiện là bạn không hiểu.

Vậy liệu tôi có thể nhìn, trí não có thể tri giác chính sự qui định của nó không? Tôi nghĩ là có thể? Xin hãy vui lòng thử nghiệm xem sao. Bạn có thể tri giác bạn là một tín đồ Ấn giáo, một đảng viên xã hội, một người cộng sản, là cái này cái nọ, hãy đơn giản tri giác thôi, đừng nói điều đó đúng hay sai được không? Đơn giản thấy như thế là khó bởi vì ta nói không thể làm được. Tôi xin nói rằng, chỉ khi nào bạn tri giác toàn cả con người của bạn mà không phản ứng, sự qui định mới tan biến hoàn toàn và tận gốc – đó mới là thực sự thoát khỏi cái Tôi, cái Ngã.

SỰ GIÁC NGỘ THIÊU RỤI MỌI VẤN ĐỀ

Mọi tư tưởng rõ ràng đều bị qui định, không có tư tưởng tự do. Tư tưởng không bao giờ tự do giải thoát, tư tưởng là kết quả của sự qui định của ta, của cái nền tảng tâm lý của ta, của văn hóa của ta, khí hậu, đời sống xã hội, kinh tế, chính trị của ta. Mọi sách vở bạn đọc và mọi sự tu tập bạn hành đều đã được thiết lập sẵn trong cái nền tảng này và bất kỳ tư tưởng nào tất nhiên cũng đều là kết quả của nền tảng tâm lý đó.

Vì vậy, nếu ta có thể tri giác – và hiện giờ ta đang tìm hiểu xem tri giác nghĩa là gì – ta mới có thể giải thoát trí não khỏi mọi qui định mà không do ý muốn, không do ta hạ quyết tâm muốn giải thoát. Bởi vì lúc ta hạ quyết tâm là bạn đã có một thực thể đứng ra muốn rồi, thực thể ấy nói, “Tôi phải giải thoát trí não khỏi sự qui định mới được.” Chính thực thể ấy là kết quả của cái muốn đạt được một kết quả nào đó của ta, thế là đã có xung đột. Vậy, liệu có thể giác sự qui định nơi ta – chỉ đơn thuần giác thôi? – trong đó không còn có xung đột nữa. Chính sự giác ngộ này thiêu rụi mọi vấn đề.

KHÔNG CÓ SỰ QUI ĐỊNH NÀO CAO THƯỢNG HAY TỐT LÀNH HƠN

Phải chăng chính cái ý muốn mãnh liệt của trí não tự mình thoát khỏi sự qui định tạo ra sự đối kháng và qui định mới khác? Vì tri giác cái mô hình trong đó bạn lớn lên nên bạn muốn thoát khỏi đó, nhưng phải chăng chính cái muốn này, một lần nữa, đã qui định trí não cách khác? Mô hình bắt buộc bạn phải tuân phục một thể lực nào đó và bạn triển khai một mô hình mới chủ trương rằng bạn không nên tuân phục, vậy là bạn có đến hai khuôn mẫu và chúng xung đột nhau. Bao lâu còn có sự mâu thuẫn nội tại này thì còn có sự qui định mới khác.

... Có cái muốn mãnh liệt buộc ta phải rập khuôn bất cứ điều gì và cái muốn được giải thoát. Tuy hai cái muốn này, bề ngoài có vẻ khác nhau, nhưng bên trong, tận nền tảng chúng không giống nhau sao? Và nếu tận gốc chúng giống nhau, thì sự mưu cầu tự do giải thoát của bạn là vô ích, bởi vì bạn chỉ dịch chuyển từ mô hình này đến mô hình khác, triển miên bất tận. Không có sự qui định nào cao thượng hay tốt lành hơn cái nào đâu, và chính cái ý muốn này phải được thấu hiểu.

THOÁT KHỎI SỰ QUI ĐỊNH

Muốn thoát khỏi sự qui định chỉ tạo ra sự qui định mới khác mà thôi. Nhưng nếu thay vì ra sức triệt tiêu, phế bỏ dục vọng, ý muốn, ta thấu hiểu toàn bộ tiến trình của dục vọng, chính ngay trong động-thái-thấu-hiểu đó mới có giải thoát. Thoát khỏi qui định không phải là một kết quả trực tiếp. Bạn hiểu không? Nếu tôi cố tâm muốn thoát khỏi sự qui định, chính cái muốn này tạo ra một qui định riêng cho nó. Tôi có thể triệt tiêu hình thái qui định này, nhưng rồi tôi lại bị mắc kẹt trong một hình thái qui định khác. Trong khi đó, nếu có động-thái-thấu-hiểu dục vọng, ý muốn – muốn giải thoát – lúc đó, chính động-thái-thấu-hiểu triệt tiêu mọi qui định. Giải thoát khỏi mọi qui định là việc phụ, không quan trọng. Điều quan trọng là thấu hiểu cái tạo ra qui định.

SỰ ĐƠN GIẢN CỦA GIÁC NGỘ

Chắc chắn hình thái tích lũy nào, kiến thức hoặc kinh nghiệm, bất kỳ lý tưởng loại nào, bất kỳ dự phóng nào của trí não, bất kỳ sự quyết tâm tu tập nào cũng đều qui định trí não – phải nên làm gì và không nên làm gì – tất cả rõ ràng đều phá hỏng công cuộc tra xét và khám phá.

Vì vậy, công cuộc khám phá của ta, tôi nghĩ, không nhằm giải quyết các vấn đề trước mắt mà khám phá xem, liệu trí não – ý thức cũng như vô thức, trong đó, chứa chấp mọi tập truyền, mọi kỷ niệm, kế thừa về kiến thức chủng tộc – có thể dẹp bỏ mọi thứ đó không? Tôi nghĩ điều này có thể thực hiện được nếu trí não có thể giác mà tuyệt nhiên không do một áp lực hay yêu cầu nào – đơn giản mà giác thôi. Theo tôi nghĩ, hành động khó khăn hơn cả – là giác như thế nào – bởi vì ta bị mắc kẹt trong các vấn đề trước mắt, vì thế cuộc sống ta hết sức nông cạn và hời hợt. Tuy ta có thể tham vấn các nhà phân tâm, đọc đủ loại sách, thu thập thật nhiều kiến thức, đi lễ nhà thờ, cầu nguyện, tham thiền, tự lập đủ thứ giới luật, nhưng trí não rõ ràng là hết sức nông cạn hời hợt, bởi vì ta không biết cách thâm nhập. Tôi nghĩ động-thái-thấu-hiểu, thâm nhập, đào sâu thật sâu nằm trong giác – giác chính những niệm tưởng và tình cảm của ta mà tuyệt nhiên không so sánh, không lên án – chỉ đơn giản quan sát thôi. Rồi bạn sẽ thấy, nếu bạn thử nghiệm, thật là cực kỳ khó khăn, bởi vì ta được giáo dục và đào tạo để lên án, chứng minh, so sánh.

KHÔNG CÓ PHẦN NÀO CỦA TRÍ NÃO KHÔNG BỊ QUI ĐỊNH

Trí não của bạn bị qui định xuyên suốt, không có phần nào của trí não bạn không bị qui định. Đó là một sự kiện, dù bạn thích hay không. Bạn có thể nói, có cái phần – phần hồn, tinh thần, atman – không bị qui định, nhưng bởi vì, bạn nghĩ được đến cái phần ấy nên nó cũng nằm trong lãnh vực tư tưởng, tức là cũng bị qui định. Bạn có thể bịa ra vô số lý thuyết về cái phần ấy, nhưng sự kiện là trí não bạn bị qui định. Vậy, trí não phải làm gì? Hay hỏi cách khác, cái trạng thái trí não là gì khi nó biết nó bị qui định và nhận chân rằng bất kỳ cố gắng nào nó vận dụng để giải tỏa qui định cũng đều bị qui định?

Vậy, bây giờ, khi bạn nói, “Tôi biết tôi bị qui định”, bạn thực sự biết hay đấy chỉ là nói suông? Bạn biết như với tâm trạng bạn thấy một con rắn hổ mang? Khi bạn thấy một con rắn và nhận biết là rắn hổ, tức khắc có hành động liền, không nghĩ trước tính sau chi cả, và khi bạn nói, “Tôi biết tôi bị qui định” – phải chăng cũng có cùng một ý nghĩa sống động như bạn chợt thấy con rắn hổ? Hay đấy chỉ là một nhận biết nông cạn về sự kiện chứ không phải nhận chân sự kiện? Khi tôi nhận chân sự kiện rằng, “Tôi bị qui định”, tức khắc có hành động ngay. Tôi không cố gắng để giải tỏa qui định. Chính sự kiện: tôi bị qui định và nhận chân sự kiện đó đã soi sáng tức thì. Cái khó là không nhận chân sự kiện, tức là không hiểu, không thấy rằng tư tưởng, dù tinh tế, dù xảo quyết, dù phức tạp hay mang tính triết lý thế nào đi nữa, vẫn bị qui định.

GÁNH NẶNG CỦA VÔ THỨC

Ở nội tâm, sâu trong vô thức, cái trọng lượng khủng khiếp của quá khứ đã xô đẩy bạn tiến về một phương hướng nào đó...

Bây giờ, làm sao xóa sạch tất cả đây? Quá khứ ở vô thức được xóa sạch tức khắc bằng cách nào? Các nhà phân tâm học nghĩ rằng, quá khứ có thể được xóa sạch một phần hoặc thậm chí, toàn phần thông qua phân tích, tức là tra hỏi, khám phá, thú nhận, đoán giải mộng mị và v.v... Làm thế nào để ít ra bạn cũng trở thành một người bình

thường, có thể tự thích ứng với hoàn cảnh sống hiện tại. Nhưng trong phân tích, luôn luôn có người-phân-tích và vật hay đối tượng được phân tích, có người-quan-sát đang diễn giải vật-được-quan-sát, tức là nhị phân, nguồn gốc của xung đột.

Thế nên, tôi thấy rằng, chỉ đơn thuần phân tích vô thức không dẫn tới đâu cả. Phân tích có thể giúp thần kinh tôi bớt nhiễu loạn, vợ tôi, người bên cạnh có vẻ thân ái hơn, hoặc là cái gì đó cạn cợt tương tự như vậy, nhưng đấy không phải là điều ta muốn bàn. Tôi thấy rằng tiến trình phân tích – bao hàm có thời gian, diễn giải, tư tưởng động đây như là người-quan-sát đang phân tích đối tượng được quan sát – không thể giải thoát vô thức được; thế nên tôi phải bỏ hoàn toàn tiến trình phân tích. Lúc tôi giác tri rằng phân tích, ở bất kỳ trường hợp nào cũng không thể cắt đi được cái gánh nặng của vô thức, thế là thoát, tôi không còn phân tích nữa. Vậy là sự cố gì diễn ra? Bởi vì không còn có người-phân-tích cách biệt với vật nó đang phân tích, nó là vật đó. Nó không phải là một thực thể cách biệt với vật đó. Bây giờ, ta thấy vô thức không còn quan trọng chi nữa.

KHOẢNG CÁCH GIỮA HAI TƯ TƯỞNG

Bây giờ, tôi xin nói một cách dứt khoát rằng, trí não có thể thoát khỏi mọi qui định – nói thế chứ bạn không phải chấp nhận uy lực của tôi. Nếu bạn chấp nhận đó như một thứ uy lực tinh thần bạn sẽ không bao giờ khám phá, đó sẽ như một sự thay thế khác và không có ý nghĩa chi cả...

Sự thấu hiểu toàn bộ tiến trình của sự qui định không đến với bạn bằng con đường phân tích hay nội quan, bởi vì lúc bạn có người-phân-tích thì chính người-phân-tích này

là thành phần của cái nền tảng tâm lý vô thức, cho nên việc phân tích không có ý nghĩa chi cả.

Vậy trí não giải thoát cách nào đây? Để tự do giải thoát không chỉ phải thấy và hiểu sự dao động như con lắc đồng hồ của trí não tới lui giữa quá khứ và tương lai mà còn phải tri giác cái khoảng cách giữa hai tư tưởng...

Nếu bạn quan sát thật sát sao, bạn sẽ thấy rằng tuy phản ứng hay sự động dậy của tư tưởng dường như là quá nhanh, nhưng giữa các tư tưởng có khe hở, những khoảng cách. Giữa hai tư tưởng có một khoảnh khắc tịch lặng không liên hệ gì với tiến trình của tư tưởng. Nếu bạn quan sát bạn sẽ thấy khoảnh khắc tịch lặng đó, khoảng cách đó, không thuộc thời gian; và chính động-thái-khám-phá khoảng cách đó, nghiệm chứng hoàn toàn khoảng cách đó, giải thoát bạn khỏi mọi sự qui định – hay chính xác hơn, nó không giải thoát ‘bạn’, mà là có một sự tự do giải thoát khỏi qui định... Chỉ khi đó, trí não mới không còn duy trì sự nối tiếp liên tục của tư tưởng, chỉ khi nào trí não tịch lặng bằng một sự tịch lặng hồn nhiên, không vô thức đó có động cơ, không có nhân quả – chỉ lúc bấy giờ, mới có thể thoát khỏi cái nền tảng tâm lý.

HÃY QUAN SÁT THÓI QUEN ĐƯỢC THÀNH LẬP RA SAO

Không thoát khỏi quá khứ thì không có tự do giải thoát, bởi vì trí não không bao giờ tươi mới. Hồn nhiên mới tự do, mới giải thoát. Sự tự do giải thoát không có liên hệ gì với tuổi tác, với kinh nghiệm và hình như theo tôi, cốt tủy của sự giải thoát nằm trong động-thái-thấu-hiểu toàn bộ cơ chế máy móc của thói quen, cả ý thức lẫn vô thức. Đây không phải là vấn đề chấm dứt thói quen mà là thấy toàn bộ cấu trúc của thói quen. Bạn phải thấy cách thế thói quen được thành lập và cách thế mà thói quen khác được tiếp tục lập thành khi ta phủ nhận và

chống đối một thói quen. Vấn đề là trí giác hoàn toàn thói quen; bấy giờ tự bạn sẽ thấy thói quen không còn được thành lập nữa. Chống đối, kháng cự, phủ nhận thói quen chỉ làm cho thói quen tiếp tục tồn tại. Khi bạn đấu tranh với một thói quen đặc biệt nào đó, bạn chỉ thêm sức sống cho thói quen đó và chính sự đấu tranh này trở thành một thói quen mới khác. Nhưng nếu bạn chỉ đơn giản giác ngộ toàn cả cấu trúc của thói quen mà không chống đối, kháng cự, lúc đó, bạn sẽ thấy có sự tự do giải thoát khỏi thói quen và trong sự tự do giải thoát này có cái mới diễn ra.

Chỉ có trí não ngu muội, say ngủ mới tạo tác và bám chấp vào thói quen. Một trí não chú tâm từng phút từng giây – chú tâm vào những điều đang nói, chú tâm vào sự động đậy của đôi tay, của tư tưởng, tình cảm – mới khám phá rằng sự thành lập thói quen đã chấm dứt. Điều này hết sức quan trọng cần phải thấu hiểu, bởi vì, trí não phá vỡ thói quen này, trong tiến trình phá vỡ đó, thói quen khác được thành lập, cho nên rõ ràng, trí não không bao giờ được tự do và chỉ có trí não tự do mới có thể trí giác cái vượt lên trên chính nó.

NĂNG LƯỢNG TỰ TẠO GIỚI LUẬT RIÊNG

Để tìm thấy thực tại đòi hỏi một năng lượng khổng lồ và nếu con người không làm thế, họ sẽ phung phí hết năng lượng của mình đủ cách để gây ác, cho nên xã hội phải kiểm soát và chế ngự họ. Vậy bây giờ, có thể nào giải phóng năng lượng để tìm thấy Thượng Đế hay sự thật hay chân lý và trong khi tiến hành khám phá cái chân thực đó, vẫn làm một công dân bình thường nhưng thấu hiểu hết mọi vấn đề nền tảng của cuộc sống và không bị tiêu diệt bởi xã hội?

Bạn thấy chứ, con người là năng lượng và nếu con người không sử dụng năng lượng đó để tìm kiếm sự thật thì năng lượng này trở nên hủy diệt, cho nên xã hội phải kiểm soát và qui định cá nhân, vùi dập năng lượng này đi... Và có lẽ bạn không chú ý một sự kiện khác hết sức lý thú và đơn giản: ngay lúc bạn thực sự muốn làm một điều gì thì bạn có đủ năng lượng để làm điều đó... Ngay chính năng lượng đó trở thành là phương tiện tự kiểm soát không cần giới luật từ bên ngoài. Ngay chính trong hành động tìm kiếm thực tại, năng lượng tự tạo giới luật riêng cho mình. Người tự nhiên tìm kiếm thực tại mới đúng là người công dân, tức là sống không rập theo mô hình của bất kỳ xã hội hay chính quyền nào.

NHỊ NGUYÊN TẠO RA XUNG ĐỘT

Xung đột, bất kỳ trong dạng nào – vật lý, tâm lý, tri thức – đều hoang phí năng lượng. Xin thưa, đây là điều khó hiểu cực kỳ và khó thoát, bởi vì phần đông chúng ta đã được dạy dỗ phải đấu tranh, nỗ lực. Khi đến tuổi học hành, là nỗ lực, là cố gắng. Và sự đấu tranh, cố gắng đó được gìn giữ xuyên suốt cuộc sống – tức là để sống thiện, bạn phải đấu tranh, bạn phải chiến đấu với cái ác, bạn phải chống lại, phải kiểm soát chế ngự cái ác. Vậy là về mặt giáo dục, xã hội, tôn giáo, con người đã được dạy phải đấu tranh. Bạn nghe người ta nói rằng để tìm thấy Thượng Đế, bạn phải hành, phải giới, phải tập, phải vận vẹo và hành hạ tâm hồn và trí não bạn, thân xác bạn, phải từ, phải bỏ, rằng bạn không được nhìn, được thấy, bạn phải chiến đấu, chiến đấu, chiến đấu, hầu đạt được cái gọi là cõi giới tâm linh – thật ra không phải là cõi giới tâm linh chi cả. Bây giờ, về mặt xã hội, mỗi người đã vong thân, đã bị khử ngay với chính mình, với gia đình mình.

... Vậy là khắp nơi trên thế giới, ta đang hoang phí năng lượng. Và sự hoang phí năng lượng đó, cốt lõi, là xung đột: xung đột giữa cái “Tôi nên là” và cái “Tôi không nên là”, giữa cái “Tôi phải” và “Tôi không phải”. Một khi đã tạo ra nhị nguyên thì xung đột là không thể tránh. Vì vậy, ta phải thấu hiểu toàn bộ tiến trình của nhị nguyên – không phải là không có đàn ông và đàn bà, xanh và đỏ, sáng và tối, cao và thấp – tất cả đó là những sự kiện. Mà nhị nguyên thì nằm ngay trong nỗ lực thọc sâu vào sự chia rẽ giữa sự kiện và ý tưởng – thế là hoang phí năng lượng.

MÔ HÌNH CỦA MỘT Ý NIỆM

Nếu bạn nói, “Tôi phải giải phóng năng lượng cách nào đây?” Là bạn đã tạo ra mô hình của một ý niệm – cách giải phóng năng lượng – và khiến sử cuộc sống bạn rập theo mô hình đó; vậy là bắt đầu có mâu thuẫn. Trong khi đó, nếu bạn tự mình giác tri năng lượng của bạn đang hoang phí vào đâu, bạn sẽ thấy cái lực chính gây ra sự hoang phí này là xung đột – tức là có vấn đề và không bao giờ giải quyết nổi vấn đề, tức là sống với cái ký ức chết về một sự vật đã ra đi, tức là sống trong truyền thống. Ta phải thấu hiểu sự hoang phí năng lượng này và sự thấu hiểu này không dựa vào Shankara, vào Phật hay bất kỳ bậc thánh nhân nào mà là thực sự quan sát sự xung đột diễn ra hằng ngày trong cuộc sống của chính mình. Vậy hoang phí năng lượng chủ yếu là do xung đột – thế không có nghĩa là bạn quay lưng lại với tất cả và không làm gì cả. Xung đột sẽ mãi mãi tồn tại, chừng nào ý niệm còn quan trọng hơn sự kiện.

Ở ĐÂU CÒN CÓ MÂU THUẦN, Ở ĐÓ CÒN CÓ XUNG ĐỘT

Bạn thấy rằng đa số chúng ta đều sống trong xung đột, sống một cuộc sống đầy mâu thuẫn, không chỉ bên ngoài mà cả bên trong nội tâm. Mâu thuẫn là bao hàm có cố gắng, có nỗ lực... Ở đâu có cố gắng, ở đó có năng lượng bị hoang phí. Ở đâu còn có mâu thuẫn, ở đó còn có xung đột. Ở đâu còn có xung đột thì còn có nỗ lực vượt qua xung đột, tức là một hình thái chống đối khác và ở đâu bạn còn chống đối, thì còn phát sinh một hình thái năng lượng. Chắc bạn biết khi bạn chống đối, chính sự chống đối tạo ra năng lượng...

Mọi hành động đều dựa trên sự va chạm của cái “Tôi phải” và cái “Tôi không phải”. Và hình thái chống đối, xung đột này đương nhiên tạo ra năng lượng, nhưng năng lượng đó, nếu bạn chịu quan sát kỹ nó mang tính hủy diệt vô cùng, nó không mang tính sáng tạo... Phần đông người đời đều sống trong mâu thuẫn. Và nếu họ có tài năng viết lách, hay vẽ vời, hay làm cái gì đó thì chính sự căng thẳng do mâu thuẫn đó tạo cho họ có năng lượng để diễn tả, để tạo hình, để viết lách, để sống. Sự căng thẳng càng cao, xung đột càng lớn, đầu ra càng lớn và ta gọi đó là sáng tạo. Nhưng đấy không phải là sáng tạo. Đấy chỉ là kết quả của xung đột. Giáp mặt với sự kiện-bạn-đang-sống trong xung đột, đang sống trong mâu thuẫn, sẽ mang lại một tính chất năng lượng khác không phải là kết quả của chống đối.

NĂNG LƯỢNG SÁNG TẠO

Bây giờ, vấn đề là như thế này: có thứ năng lượng nào không nằm trong lãnh vực của tư tưởng, không phải là kết quả của thứ năng lượng tự thân xung đột, do bị cưỡng bách, không phải là kết quả của cái 'tôi' thành bại không? Bạn hiểu vấn đề chứ? Tôi mong là đã làm rõ vấn đề. Bởi vì, nếu ta không tìm thấy tính chất của thứ năng lượng không phải là kết quả của tư tưởng, thì, dù ta làm gì, đứng ra cải tạo xã hội, viết nên những tác phẩm tuyệt vời, xuất sắc trong kinh doanh hay gây chia rẽ giữa các quốc gia và tham gia hoạt động chính trị, năng lượng do tư tưởng tạo ra ấy cũng mang tính máy móc, hành động cũng mang tính hủy diệt, v.v... Vậy, bây giờ, vấn đề là liệu có thứ năng lượng nào như thế không – không phải trên bình diện lý thuyết – bởi vì khi ta giáp mặt với các sự kiện, đưa lý thuyết vào là việc làm vô cùng ấu trĩ. Tựa như một người bị bệnh ung thư và phải được phẫu thuật, lại bàn nên dùng y cụ nào vân vân, là không thích đáng; bạn phải đối mặt với sự kiện rằng người ấy phải được phẫu thuật.

Cũng giống như vậy, một trí não cần phải thâm nhập và sống tự tại trong một trạng thái như thế khi trí não ấy không còn làm nô lệ cho tư tưởng. Rốt lại, mọi tư tưởng trong thời gian đều là phát minh, tất cả những công cụ máy móc hiện đại, máy bay phản lực, máy làm lạnh, hỏa tiễn, công cuộc khám phá nguyên tử, không gian... tất cả đều là kết quả của tri thức, kiến thức, của tư tưởng. Tất cả đều không phải là sáng tạo; phát minh không phải là sáng tạo; có năng lực không phải là sáng tạo; tư tưởng không bao giờ mang tính sáng tạo, bởi tư tưởng luôn luôn bị qui định và không bao giờ có thể tự do. Chỉ có thứ năng lượng không là con đẻ của tư tưởng mới sáng tạo.

5 Tháng Sáu

HÌNH THÁI NĂNG LƯỢNG TỐI THƯỢNG

Một ý tưởng hay một ý niệm về năng lượng hoàn toàn khác với tự thân sự kiện năng lượng. Ta có công thức hay khái niệm về việc làm cách nào để mang lại tính chất của năng lượng tối thượng. Nhưng công thức thì hoàn toàn khác biệt với tính chất luôn đổi mới, luôn mới lại của chính tự thân năng lượng.

... Hình thái cao tột nhất, điểm tối thượng của năng lượng này là một trạng thái của trí não khi trí não không có ý niệm, không có tư tưởng, không có phương hướng hay động cơ – đó là năng lượng thuần túy. Và tính chất của năng lượng đó không thể truy tìm được. Bạn không thể nói, “Được rồi, hãy nói cho tôi biết cách nào đạt được năng lượng đó – the modus operandi – cách làm nào, con đường nào.” Không có đường nào dẫn tới đó cả. Để tự mình khám phá tính chất của năng lượng này, ta phải bắt đầu thấu hiểu sự hoang phí thường nhật năng lượng – năng lượng khi ta nói chuyện, khi ta nghe tiếng chim hót, một tiếng nói; khi ta thấy dòng sông, trời rộng và người dân làng, thấy sự bẩn thỉu, bệnh hoạn, đói kém và cội cây đang thu mình lẫn trốn ánh sáng trong hoàng hôn. Chính động thái quan sát muôn vật là năng lượng. Và năng lượng này ta thu nhận từ thức ăn, từ tia nắng mặt trời. Thứ năng lượng vật lý thường nhật này mà ta có, rõ ràng là có thể được gia tăng bởi loại thực phẩm tốt, thích hợp, vân vân. Hiển nhiên điều đó là cần thiết. Nhưng cũng chính năng lượng này trở thành năng lượng của thức, tức là của tư tưởng, và bất kỳ lúc nào, trong năng lượng đó có mâu thuẫn thì năng lượng đó bị hoang phí đi.

NGHE LÀ TỰ DO GIẢI THOÁT

Ai đó nói với bạn điều gì, bạn nghe. Nghe chính là tự do, là giải thoát. Khi bạn thấy sự kiện, chính cái giác ấy về sự kiện là thoát khỏi sự kiện đó. Nghe, thấy sự vật gì như sự kiện, có một hiệu quả phi thường mà dứt khoát không phải là nỗ lực của tư tưởng.

... Hãy lấy ví dụ này – cái tham. Ta đã biết hết cái tham tác động ra sao và hậu quả ra sao. Một trí não tham lam không bao giờ còn biết thế nào là tình thân ái, dạ xót thương, tình yêu. Một trí não tham lam là một trí não tàn ác – bất kỳ là về mặt nào, tâm linh, tâm lý hay xã hội bên ngoài. Bạn đã nghe điều đó. Khi nghe phát biểu đó, bạn sẽ diễn dịch và nói, “Vậy tôi phải sống cách nào đây trong một thế giới xây dựng trên sự tham lam?” Thế là bạn đã không nghe. Bạn phản ứng lại phát biểu đó, lại sự kiện đó; thế là bạn đã không nhìn thấy sự kiện đó. Bạn chỉ biết diễn dịch sự kiện, hoặc có ý kiến về sự kiện, hoặc phản ứng lại sự kiện; thế là bạn không nhìn thấy sự kiện... Nếu ta nghe trong ý nghĩa là không lượng giá, không phản ứng, không phê phán – chắc chắn, lúc đó, chính sự kiện tạo ra năng lượng đứng ra tiêu hủy, xóa sạch, rửa sạch cái tham khiến sinh xung đột.

CHÚ TÂM MÀ TRONG ĐÓ KHÔNG CÓ ĐỐI KHÁNG

Chắc bạn biết không gian là gì. Có không gian trong căn phòng này. Khoảng cách giữa nơi này và nhà trọ, giữa cây cầu và nhà bạn, giữa bờ sông bên này và bên kia – tất cả đó là không gian. Và bây giờ, phải chăng cũng có không gian trong trí não bạn? Hay trí não bị nhồi nhét đến mức, trong đó, không còn chút không gian nào? Nếu trí não bạn có không gian, có khoảng trống thì trong đó có sự tịch lặng, và từ sự tịch lặng này, mọi vật khác sẽ hiện đến, bởi vì lúc đó bạn mới có thể nghe, bạn mới có thể chú tâm mà tuyệt dứt đối kháng. Thế nên, điều cực kỳ quan trọng là trong trí não phải có không gian, có khoảng trống. Nếu trí não không bị nhồi nhét quá mức, không bị triển miên chiếm cứ bện rộn, lúc đó, nó mới có thể nghe tiếng chó sủa, tiếng tàu hỏa chạy qua cầu ở xa, cũng như tri giác trọn vẹn những điều đang được trình bày ở đây. Bây giờ, trí não mới là vật sống chứ không phải vật chết.

CHÚ TÂM MÀ KHÔNG CÓ CỐ GẮNG

Chú tâm mà trí não không bị thu hút bởi bất cứ sự vật gì được không? Chú tâm mà không tập trung vào bất kỳ đối tượng nào được không? Chú tâm mà không do bất kỳ động cơ, ảnh hưởng nào thúc ép, được không? Trí não có thể nào chú tâm trọn vẹn mà không có ý định lấy bỏ bất cứ vật gì không? Chắc chắn là có thể và đó là trạng thái chú tâm duy nhất, mọi hình thái chú tâm khác chỉ là khoái lạc hay mảnh khoe của trí não. Nếu bạn chú tâm hoàn toàn mà không bị thu hút bởi bất kỳ đối tượng nào và cũng không có bất kỳ ý định lấy bỏ, loại trừ; bấy giờ bạn mới khám phá được thiền, bởi vì trong sự chú tâm đó không có cố gắng, không có chia rẽ, không có đấu tranh, không mưu cầu kết quả. Vì vậy, thiền là một tiến trình giải thoát trí não khỏi mọi hệ thống, cơ chế, và chú tâm mà không bị thu hút bởi sự vật hay không cố gắng để tập trung tư tưởng.

CHÚ TÂM MÀ KHÔNG LẤY BỎ

Tôi nghĩ có sự khác biệt giữa sự chú tâm có đối tượng và chú tâm không có đối tượng. Ta có thể tập trung vào một ý tưởng, tin tưởng, một đối tượng đặc biệt nào đó – đó là một tiến trình mang tính loại trừ, tức là có lấy, bỏ và cũng có một sự chú tâm, một tri giác không lấy, bỏ. Tương tự như vậy, có một sự bất mãn không do bất kỳ động cơ hay lý do nào cả, không phải là hậu quả của sự thất bại, không thể bị qui định, không chấp nhận bất kỳ sự thỏa mãn hay tuân thủ nào. Có lẽ tôi dùng từ chưa chính xác, nhưng tôi nghĩ đó là một sự bất mãn cốt lõi. Không có thái độ bất mãn đó, mọi hình thái bất mãn khác đều trở thành phương cách đưa đến thỏa mãn.

CHÚ TÂM LÀ VÔ HẠN, KHÔNG BIÊN GIỚI

Trong việc chăm sóc trí não, chỗ quan trọng ta nên nhấn mạnh, không phải là tập trung tư tưởng mà là chú tâm. Tập trung là một tiến trình cưỡng bách trí não khu biệt vào một giới hạn, trong khi, chú tâm thì không biên giới. Trong tiến trình đó, trí não luôn luôn bị hạn chế bởi một biên giới hay một lần ranh, khi mỗi quan tâm của ta là thấu hiểu toàn cả trí não, tập trung tư tưởng chỉ là chướng ngại. Chú tâm vốn vô hạn, không có biên giới về kiến thức, tri thức. Tri kiến thức đến từ tập trung dù mở rộng biên giới đến đâu đi nữa, vẫn còn nằm trong chính biên giới của nó. Trong trạng thái chú tâm, có thể phải sử dụng tri kiến thức – thành quả của tập trung; nhưng thành phần không phải là toàn thể và cộng lại nhiều thành phần không làm nên tri giác về cái toàn thể. Tri kiến thức là cái tiến trình cộng của sự tập trung không mang lại sự thấu hiểu về cái vô lượng. Cái toàn thể không bao giờ nằm trong giới hạn của một trí não tập trung.

Vì vậy, chú tâm là quan trọng trước tiên nhưng không phải do nỗ lực tập trung mà có chú tâm. Chú tâm là một trạng thái, trong đó, trí não không ngừng học hỏi mà tuyệt nhiên không có một trung tâm quanh đó tri kiến thức được thu gom tích trữ như là kinh nghiệm. Một trí não tập trung vào chính nó đã sử dụng tri kiến thức như phương tiện để tự bành trướng và hành vi đó trở nên tự mâu thuẫn và phản nghịch lại xã hội.

CHÚ TÂM HOÀN TOÀN

Theo ta hiểu, chú tâm nghĩa là gì? Có chú tâm không khi tôi cưỡng bức trí não phải chú tâm? Khi tôi tự nhủ, “Tôi phải chú tâm, tôi phải kiểm soát trí não và gạt bỏ mọi tư tưởng khác”, phải bạn gọi đó là chú tâm không? Chắc chắn đó không phải là chú tâm. Việc gì xảy ra khi trí não bị cưỡng bức phải chú tâm? Nó tạo ra một sự chống kháng nhằm ngăn chặn những tư tưởng khác thẩm lậu vào, nó chỉ lo chống kháng, đẩy lùi tư tưởng nên không thể nào chú tâm được. Đúng như vậy, phải không?

Để thấu hiểu trọn vẹn điều gì, bạn phải chú tâm hoàn toàn. Nhưng bạn thấy ngay việc làm đó cực kỳ khó khăn vì trí não bạn quen thói lơ đãng, do đó bạn mới nói, “Trời ơi, chú tâm là tốt đó, nhưng tôi phải làm sao đây?” Tức là bạn lại rơi vào cái muốn đạt được điều gì đó, thế là bạn sẽ không bao giờ chú tâm hoàn toàn... khi bạn thấy một cội cây hay một cánh chim, chú tâm hoàn toàn là không nói, “đó là một cây sồi”, hay “đó là một con vẹt” và lướt qua. Gắn cho sự vật một tên gọi là bạn không còn chú tâm nữa... Trong khi đó, nếu bạn trọn vẹn tri giác, hoàn toàn chú tâm khi bạn nhìn vật gì, lúc đó, có một biến đổi hoàn toàn diễn ra, và chú tâm là thiện, là lành. Không có sự chú tâm nào khác và bạn không thể chú tâm hoàn toàn bằng tu tập. Với tu tập, bạn chỉ đạt được sự tập trung, tức là bạn dựng lên những tường vách chống kháng và bên trong những tường vách ấy là sự tập trung chứ không phải chú tâm – đó là lấy bỏ, là loại trừ.

GIẢI TRỪ SỢ HÃI LÀ BẮT ĐẦU CÓ CHÚ TÂM

Trạng thái chú tâm diễn ra như thế nào? Không thể có chú tâm bằng tin tưởng, so sánh, phước hay tội, thưởng hay phạt, tất cả đó đều là những hình thái cưỡng bách. Giải trừ sợ hãi là bắt đầu có chú tâm. Tất phải còn sợ hãi, chừng nào còn bị thúc bách bởi cái muốn được là hoặc trở thành là cái gì đó, tức là còn bị mắc kẹt trong thành bại và bị hành hạ, khảo tra bởi mâu thuẫn. Bạn có thể chỉ dạy sự tập trung, nhưng chú tâm thì không thể dạy, cũng như bạn không thể dạy hành động giải thoát khỏi sợ hãi và chỉ trong hành động thấu hiểu, các nguyên nhân ấy mới giải trừ được sợ hãi. Sự chú tâm tự nhiên phát khởi khi bao quanh người học trò là một bầu không khí hạnh phúc, khi cậu ta cảm thấy an tâm, thoải mái và tri giác thứ hành động vô vị lợi xuất phát từ tình yêu, lòng từ. Tình yêu không có so sánh và vì thế tính đố kỵ, ganh ghét và sự khổ hạnh để “trở thành” liền ngưng dứt.

KHÔNG CÓ NƠI NÀO ĐỂ ĐẾN

Đức tính khiêm nhường có thể tập tành được sao? Bạn khiêm nhường mà biết mình khiêm nhường, chắc chắn, đấy không phải là khiêm nhường. Bạn muốn biết mình đã đến, đã đạt. Phải chăng, điều đó chỉ ra rằng, bạn nghe là nhằm để thành tựu một trạng thái tâm linh đặc biệt nào đó, là để đến được một nơi nào đó, mà ở đó, bạn sẽ tìm thấy hạnh phúc bền vững, mà ở đó, bạn sẽ không còn bao giờ bị phiền nhiễu, cực lạc vĩnh hằng? Nhưng như tôi đã nói trước đây không có nơi nào để đến, chỉ có động-thái-học, và đó là cái đẹp tuyệt vời của cuộc sống. Nếu bạn đã đến thì không còn gì nữa. Và tất cả các bạn đều đã đến hoặc muốn đến, không chỉ trong kinh doanh mà trong mọi lãnh vực; bạn bất mãn, thất vọng, khổ não. Thưa Quý Ngài, không có nơi nào để đến, chỉ duy có động-thái-học này mà thôi, chỉ trở thành khổ não khi có sự tích trữ. Một trí não lắng nghe bằng toàn cả sự chú tâm sẽ không bao giờ trông tìm kết quả, bởi nó đang không ngừng khám phá, tức như dòng sông không ngừng lưu chuyển. Trí não như thế hoàn toàn không ý thức ngay chính hoạt động của nó – trong ý nghĩa là cái Tôi, cái Ngã không còn tiếp tục tìm cách đạt đến một mục tiêu nào nữa.

TRI THỨC KHÔNG PHẢI LÀ TRI GIÁC

Tri giác là trạng thái của trí não quan sát mà không lấy bỏ, chỉ giáp mặt với sự vật y như nó là. Khi bạn nhìn một đóa hoa không phải bằng cái nhìn thực vật học, lúc đó, bạn mới thấy toàn cả đóa hoa; nhưng nếu trí não bạn bị chiếm cứ trọn vẹn bởi tri thức về thực vật, về đóa hoa, bạn không còn nhìn trọn vẹn đóa hoa nữa. Tuy bạn có thể có tri thức về hoa nhưng nếu tri thức đó chiếm trọn trí não bạn thì bạn không còn nhìn trọn vẹn đóa hoa nữa.

Vì vậy, nhìn thấy một sự kiện là tri giác hay giác. Trong giác không có lựa chọn lấy bỏ, không có thích hay không thích. Nhưng phần đông chúng ta không đủ sức làm như vậy bởi vì do tập truyền, do thói quen, đủ cách, ta không đủ sức giáp mặt với sự kiện mà không dựa trên cái nền tảng tâm lý của mình. Ta phải tri giác chính nền tảng này. Ta phải tri giác chính sự qui định của ta và cái tâm thái bị qui định này sẽ tự lộ bày khi ta quan sát một sự kiện và bởi vì bạn chỉ chú tâm quan sát sự kiện chứ không phải nền tảng, nên nền tảng ấy được gạt sang một bên. Khi mới quan tâm chủ yếu là nhằm thấu hiểu chỉ sự kiện và khi bạn thấy rằng nền tảng ấy ngăn chặn bạn thấu hiểu sự kiện, lúc đó, chính sự quan tâm sinh tử trong sự kiện xóa sạch nền tảng đi.

NỘI QUAN VỐN PHIẾN DIỆN

Trong giấc chỉ có hiện tại – tức là, do giấc mà bạn thấy cái tiến trình của quá khứ qui định hiện tại và biến đổi tương lai. Giấc là một tiến trình thống nhất chứ không phải là một tiến trình chia rẽ. Ví dụ, nếu tôi đặt câu hỏi, “Tôi nên tin vào Thượng Đế không?” Trong lúc hỏi tôi có thể quan sát, nếu tôi giác, điều gì đã khiến tôi đặt câu hỏi đó; nếu tôi giác, tôi có thể nhận ra những lực nào đã và đang thúc tôi đặt câu hỏi đó. Lúc đó, tôi tri giác nhiều hình thái sợ hãi khác biệt – những nỗi sợ mà từ đó tiền nhân đã tạo ra cái ý tưởng về Thượng Đế và truyền lại cho tôi rồi kết hợp ý tưởng ấy cùng với các phản ứng của tôi trong hiện tại và tôi đã cải sửa hay thay đổi quan niệm về Thượng Đế. Nếu tôi giác ngộ, tôi nhận ra toàn bộ tiến trình này của quá khứ, những hậu quả của nó tác động trong hiện tại và tương lai như một thể thống nhất.

Nếu ta giác, ta thấy quan niệm về Thượng Đế nảy sinh cách nào; hoặc giả là có người đã có một kinh nghiệm độc đáo về thực tại hay Thượng Đế và đã truyền đạt cho một người khác, rồi người này vì tham lam đã nhúng tay vào kinh nghiệm ấy làm của mình và khởi động một chuỗi dài dài. Giác ngộ là một tiến trình liên tục, không dứt, mãi, hoàn toàn, còn nội quan thì không. Kết quả của nội quan là bạn thấy được những hạn chế của giác ngộ thì hân hoan.

THẤY CÁI TOÀN THỂ

Bạn nhìn một cội cây ra sao? Phải chăng bạn thấy toàn thể cội cây? Nếu bạn không nhìn cội cây như là một toàn thể bạn không thấy cội cây chi cả. Bạn nhìn lướt qua và nói, “Cội cây đẹp làm sao!”, hoặc nói, “Đó là cây xoài”, hay “Tôi không biết đó là cây gì, có thể là cây me”. Nếu bạn không thấy, bằng sự kiện thực, toàn thể cội cây thì bạn sẽ không bao giờ thấy được cội cây. Đối với sự giác ngộ cũng tương tự như vậy. Nếu bạn không thấy toàn thể hoạt động của trí não bạn trong ý nghĩa đó – như bạn thấy cội cây – thì bạn sẽ không bao giờ giác ngộ được. Cội cây được tạo thành bởi những rễ, thân, cành nhánh nhỏ lớn hay đang lú chồi non, và lá, lá chết, lá héo, lá xanh, lá bị sâu ăn, lá xấu xí và có chiếc đang rơi, hoa và trái – tất cả đó bạn thấy như là cái toàn thể khi bạn thấy cội cây. Cũng tương tự như vậy, trong động thái thấy các hoạt động của trí não bạn, trong trạng thái giác ngộ đó, bạn nhìn có những ý nghĩ lên án, chấp nhận, từ chối, lấy, buông, tuyệt vọng, hy vọng, thành bại – giác ngộ cái đó, chứ không phải chỉ phần nào. Vậy bạn trong ý nghĩa cực kỳ đơn giản cả bức tranh chứ không phải “Ai đã vẽ bức tranh này”.

KHÔNG THỂ TU TẬP GIÁC NGỘ ĐƯỢC

Nếu giác ngộ mà tu tập được, biến thành thói quen giác ngộ đó trở nên chán ngắt và đau khổ. Không thể dùng giới luật để tu tập giác ngộ. Cái gì có thể tu tập được không còn phải là giác ngộ nữa, bởi vì trong tu tập bao hàm có tập rồi, tức là tạo ra thói quen, tập quán, có cố gắng và ý muốn. Cố gắng làm méo mó sự vật đi. Không chỉ giác ngộ ngoại cảnh – cánh chim bay, bóng tối, biến động, rừng cây và gió, người ăn xin và chiếc xe hơi bóng lộn vụt qua – mà giác ngộ cả ở nội tâm, toàn cả tiến trình tâm lý, những căng thẳng và xung đột nội tâm. Bạn không lên án cánh chim đang bay, bạn quan sát nó, bạn thấy vẻ đẹp của nó. Nhưng khi bạn quan sát sự đấu tranh, xung đột ở nội tâm mình, bạn lại lên án và biện minh tùm lùm. Bạn không thể quan sát sự xung đột tâm lý này mà tuyệt dứt chọn lựa, lấy bỏ, hay biện minh.

Giác ngộ chính tư tưởng và tình cảm của mình mà không đồng nhất (lấy) và từ chối (bỏ) thì không chán ngắt và đau khổ; trái lại, còn mong cầu kết quả, còn muốn đạt được mục tiêu, thì xung đột nội tâm còn gia tăng và sự tẻ nhạt chán chường của cuộc đấu tranh vẫn bắt đầu.

HÃY CỨ ĐỂ CHO MỘT TƯ TƯỞNG NỞ VÀ TÀN

Giac ngộ là một trạng thái của trí não thể nhập vào muôn vật – bấy quạ đang bay ngang bầu trời, những đóa hoa trên cành, những người đang ngồi trước mặt, những màu sắc họ mang trên người – để toàn giác hay đại giác cần phải theo dõi, quan sát hình dáng từng chiếc lá, hình dáng từng thân cây, hình dáng cái đầu của người khác, họ đang làm gì. Để giác tri một cách rộng lớn bao quát và từ đó hành động cần phải giác ngay chính toàn cả thân tâm ta. Chỉ có được một chút năng lực vụn

vật, một chút khả năng manh mún, rồi đeo đuổi phát triển khả năng ấy – chỉ khiến cho trí não ngu muội, hạn chế, nông cạn đi thôi. Còn tri giác ngay chính toàn cả thân tâm ta, thấu hiểu bằng giác từng tư tưởng và tình cảm và không bao giờ giới hạn chúng, cứ để cho từng tư tưởng và tình cảm nảy nở mà chỉ giác thôi – điều này hoàn toàn khác hẳn với hành động tập trung tư tưởng vốn chỉ là khả năng và do đó bao giờ cũng bị hạn chế.

Để cho một tư tưởng hay tình cảm nảy nở, đòi hỏi phải chú tâm – chứ không phải tập trung tư tưởng. Để cho một tư tưởng nảy nở, ý tôi muốn nói là hãy để cho nó tự do rồi xem việc gì xảy ra, sự cố gì diễn ra trong tư tưởng, trong tình cảm bạn lúc ấy? Bất kỳ vật gì nảy nở cần phải có tự do, có ánh sáng, không thể bị hạn chế, giới hạn. Bạn không thể gấn cho nó giá trị, bạn không thể nói, “Điều đó đúng hay sai; điều này phải là và điều nọ không phải là” – làm thế bạn đã hạn chế tư tưởng nảy nở. Mà tư tưởng thì chỉ có thể nảy nở trong sự giác ngộ này. Và nếu bạn đi sâu, thật sâu vào đó, bạn sẽ thấy rằng tư tưởng nảy nở cũng là phai tàn, chấm dứt.

TỈNH GIÁC

Trong giấc ngộ không có trở thành, không có mục tiêu, mục đích để đạt. Chỉ lặng lẽ quan sát tuyệt dứt chọn lựa, phê phán lên án – từ đó mới thấu hiểu. Trong tiến trình này, tư tưởng và tình cảm tự chúng phơi mở – chỉ có thể được khi không còn lấy bỏ, chấp nhận hay từ chối, lúc đó, giấc ngộ mới mở rộng, mọi tầng lớp ẩn giấu sâu kín của tư tưởng, tình cảm mới được phát hiện, giấc ngộ phát hiện rằng cái không sáng tạo, *creative emptiness*, không thể tưởng tượng hay lập thành công thức được. Cái đại giác và cái không sáng tạo này là một tiến trình viên mãn chứ không phải gồm nhiều giai đoạn khác biệt. Khi bạn lặng lẽ quan sát một vấn đề mà không lên án, phê phán, biện minh chỉ cả thì đó là tỉnh giác. Trong tỉnh giác, vấn đề được thấu hiểu và giải quyết. Trong tỉnh giác, tính nhạy cảm lên cao, trong đó là một hình thái tối thượng của tư duy tỉnh (negative thinking). Khi trí não đóng khuôn, lập thành công thức không thể có sáng tạo. Chỉ khi nào trí não tỉnh lặng và trống không, khi nó không còn sinh sự, tạo vấn đề – trong sự tỉnh giác đó mới có sáng tạo. Sáng tạo chỉ có thể diễn ra trong cái không (negative) vốn không phải đối lập với cái có (positive). “Không vật”, không phải là phản đề của cái “có vật”. Vấn đề chỉ phát sinh khi còn mưu cầu kết quả. Khi không còn mưu cầu kết quả, chỉ lúc bấy giờ mới không còn vấn đề.

ĐIỀU GÌ ĐÃ ĐƯỢC HIỂU THẤU SUỐT TỰ NÓ SẼ KHÔNG CÒN LẶP LẠI NỮA

Trong tự giác không cần phải sám hối hay xưng tội, bởi vì tự giác tạo ra một gương soi, trong đó mọi vật đều được phản ánh trung thực. Từng tư-tưởng-tình-cảm được trung thực ném lên màn hình của tự giác, đều được quan sát, xem xét và thấu hiểu, nhưng dòng chảy tri giác này bị tắc khi có lấy hoặc bỏ, từ chối hay chấp nhận, phê phán hoặc đồng nhất. Màn hình càng được quan sát và thấu hiểu – chứ không phải như một công phu tu tập mang tính cưỡng bách, mà bởi vì do đau khổ và phiền não đã tạo ra một sự quan tâm kiên trì tự nó có giới luật riêng – thì cường độ giác ngộ càng lớn và trí tuệ được mang lại càng cao.

... Bạn chỉ có thể quan sát một vật khi nó chuyển động chậm lại, một chiếc máy có thể được cho chạy chậm lại nếu ta chịu khảo sát chuyển động của nó. Cũng tương tự như vậy, tư tưởng tình cảm chỉ có thể được xem xét và thấu hiểu nếu trí não có khả năng vận hành chậm lại và khi cái khả năng này được đánh thức thì trí não cũng có thể vận hành ở tốc độ cao khiến nó cực kỳ tĩnh lặng. Khi chuyển động ở tốc độ cao, các cánh quạt hiện ra như một lá thép đồng nhất kiên cố. Cái khó của chúng ta là làm cho trí não quay chậm lại sao cho từng tư-tưởng-tình-cảm có thể được quan sát, theo dõi và thấu hiểu. Điều gì đã được hiểu sâu và xuyên suốt sẽ không còn tự lặp lại nữa.

BẠO LỰC

Việc gì xảy ra khi bạn chú tâm trọn vẹn vào điều ta gọi là bạo lực? – Bạo lực không chỉ chia rẽ con người qua tín ngưỡng, qua tín tưởng, qua qui định và văn bản, mà bạo lực còn diễn ra khi ta mưu cầu sự an toàn cho cá nhân thông qua một định chế xã hội. Liệu bạn có thể chú tâm trọn vẹn vào bạo lực không? Và khi bạn nhìn bạo lực bằng tất cả sự chú tâm trọn vẹn, việc gì xảy ra? Khi bạn chú tâm vào điều gì một cách trọn vẹn – khi học lịch sử, toán học, nhìn vợ bạn hay chồng bạn – việc gì xảy ra? Không biết có bao giờ bạn chịu đào sâu vấn đề này không – có lẽ phần đông chúng ta đã không bao giờ chú tâm trọn vẹn vào bất cứ điều gì – như khi bạn chú tâm thì việc gì xảy ra? Thưa Quý Ngài, chú tâm là gì? Chắc chắn là khi bạn chú tâm trọn vẹn thì liền có sự quan tâm và bạn không thể quan tâm nếu bạn không yêu-thương. Và khi bạn chú tâm trọn vẹn, trong đó có yêu thương thì còn có bạo lực không? Bạn theo kịp chứ? Thông thường tôi lên án bạo lực, tôi lẩn tránh bạo lực, tôi biện minh cho bạo lực hoặc tôi nói bạo lực là tự nhiên. Mọi việc làm đó đều không phải là chú tâm. Nhưng khi tôi chú tâm vào vật tôi gọi là bạo lực và chú tâm là quan tâm, là yêu thương – vậy còn chỗ nào cho bạo lực?

CÓ THỂ CHẤM DỨT BẠO LỰC?

Khi nói về bạo lực, bạn hiểu bạo lực là gì? Câu hỏi quả thực là hết sức lý thú, nếu bạn chịu đi sâu vào đó và khám phá liệu có người nào sống trong thế giới này mà có thể chấm dứt hoàn toàn bạo lực không? Có một số xã hội, cộng đồng tôn giáo đã cố thử không sát hại động vật. Một số khác đã nói, “Nếu các bạn không muốn sát hại động vật, còn rau cỏ, thực vật thì sao?” Mở rộng đến một giới hạn nào đó việc không sát hại, bạn sẽ không còn tồn tại nữa. Vậy đâu là ranh giới? Hay đó là đường ranh do bạn đặt ra phù hợp với lý tưởng của bạn, sự tưởng tượng của bạn, tiêu chuẩn, tính khí, sự qui định của bạn và bạn nói, “Tôi sẽ chỉ đến ranh giới đó, không vượt quá”. Phải chăng có sự khác biệt giữa sự tức giận của cá nhân kèm theo bạo lực và sự thù hận có tổ chức của xã hội khiến sinh thành và xây dựng quân đội nhằm tiêu diệt một xã hội khác? Vậy bạn đang thảo luận thứ bạo lực nào, trên bình diện nào, hay bạn muốn thảo luận vấn đề liệu con người có thể thoát khỏi hoàn toàn bạo lực, chứ không phải một mảnh vụn nào đó ta gọi là bạo lực?...

Ta biết bạo lực là gì tuy không diễn tả bằng lời, bằng câu cú, bằng hành động. Là con người trong đó phần thú vật còn rất mãnh liệt mặc dù đã trải qua hàng bao nhiêu thế kỷ được gọi là văn minh. Vậy tôi sẽ bắt đầu từ đâu đây? Tôi sẽ bắt đầu từ ngoài biên, tức là ở xã hội, hay ngay ở trung tâm, tức chính tôi? Bạn khuyên tôi không nên có bạo lực vì đó là xấu, là ác. Bạn giải thích đủ thứ lý do và tôi thấy bạo lực là điều hết sức khủng khiếp trong thế giới loài người cả trong lẫn ngoài. Có thể chấm dứt bạo lực này không?

HÃY NHÌN NHẬN LÀ MÌNH BẠO LỰC

Thú vật vốn mang tính bạo lực. Con người, kết quả của con thú nên cũng mang tính bạo lực; bạo lực trong cuộc sống, giận dữ, tham lam, ghen tị, mưu cầu quyền lực, địa vị, uy thế và v.v..., thống trị, xâm lược. Con người mang tính bạo lực – điều này đã được chứng minh qua hàng ngàn cuộc chiến tranh và con người cũng đã triển khai một ý thức hệ, một chủ nghĩa được gọi là phi bạo lực. Và khi bạo lực thực sự diễn ra bằng một cuộc chiến tranh giữa nước này và nước khác bên cạnh thì tất cả đều bị lôi kéo vào đó. Con người thích chiến tranh, thích bạo lực. Và khi bạn thực sự sống bằng bạo lực và lại có một lý tưởng phi bạo lực, vậy là trong bạn có xung đột. Bạn luôn luôn cố gắng để trở thành phi bạo lực – một nhân tố gây xung đột, bạn tự răn giới mình để không bạo động – lại xung đột, va chạm nữa rồi. Vì vậy khi bạn bạo động và có lý tưởng bất bạo động, thì bạn, trong cốt lõi, vẫn là bạo động. Thế nên, việc đầu tiên phải làm là nhận ra mình bạo lực – đừng cố gắng trở thành phi bạo lực. Thấy bạo lực y như thực, y như nó là, đừng ra sức diễn dịch nó, đừng răn giới nó, đừng cố chiến thắng nó, đừng phế bỏ mà hãy thấy nó như mới thấy lần đầu – tức là nhìn nó mà không để tư tưởng xen vào. Tôi đã giải thích nhìn hồn nhiên một cội cây là sao rồi, tức là nhìn mà không để hình ảnh đan xen vào. Cũng tương tự như vậy, bạn phải nhìn bạo lực mà tuyệt dứt hình ảnh, hàm chứa ngay trong từ ngữ. Nhìn bạo lực mà tư tưởng không động thì như nhìn nó mới lần đầu – tức là nhìn một cách hồn nhiên.

THOÁT KHỎI BẠO LỰC

Vậy, liệu bạn có thể thấy sự kiện bạo lực – sự kiện không chỉ ở bên ngoài mà cả bên trong bạn và không có khoảng cách thời gian nào giữa lắng nghe và hành động? Có nghĩa là ngay trong hành động lắng nghe, bạn đã thoát khỏi bạo lực. Bạn thoát khỏi hoàn toàn bạo lực vì bạn không còn chấp nhận thời gian, một hệ tư tưởng, một lý tưởng, qua đó bạn có thể dẹp bỏ bạo lực. Hành động đó đòi hỏi hành thiền cực sâu chứ không phải đồng ý hay không trên bình diện ngôn từ. Trí não ta, tế bào não ta bị qui định bởi một hệ tư tưởng về bạo lực đến mức ta không còn nhìn thấy sự kiện bạo lực. Hệ tư tưởng, một chủ nghĩa khiến tạo ra một khoảng cách thời gian. Và khi bạn chấp nhận thời gian thì bạo lực không có chỗ chấm dứt; bạn vẫn tiếp tục phô diễn bạo lực, đồng thời, rao giảng phi bạo lực.

NGUYÊN NHÂN CHỦ YẾU GÂY RA BẠO LỰC

Nguyên nhân chủ yếu gây ra bạo lực, tôi nghĩ, là do mỗi người chúng ta, cái muốn mãnh liệt được an tâm biến thành cái yêu cầu được an thân. Nội tâm mỗi người chúng ta đều muốn được an, được chắc chắn, đảm bảo. Thế nên ta mới lập ra luật hôn nhân gia đình nhằm để chiếm hữu một người đàn bà hay đàn ông và do đó, được an toàn trong quan hệ giao tiếp. Nếu mối quan hệ này bị tấn công, ta biến thành bạo lực ngay, đó là đòi hỏi tâm lý, đòi hỏi nội tâm: muốn được chắc chắn trong quan hệ với tất cả mọi sự vật. Ở nội tâm, về mặt tâm lý ta muốn được an, nhưng một sự an toàn vĩnh viễn như thế không bao giờ có...

Vậy, đây là tất cả nguyên nhân góp phần hình thành bạo lực hết sức phổ biến đang diễn khùng tàn phá toàn thế giới. Tôi nghĩ, bất cứ ai nếu chịu quan sát, dù chỉ một chút thôi, những gì đang diễn ra trong thế giới, và đặc biệt trong cái đất nước bất hạnh khốn khổ này mà không cần phải vận dụng nhiều tri thức để nghiên cứu chi cả, cũng đều có thể tự mình thấy và khám phá ngay trong mình các nguyên nhân ấy đã phản ánh ra bên ngoài, biến thành sự hung ác, tàn nhẫn, lạnh lùng, bạo lực.

TA BẠO LỰC - ĐÓ LÀ SỰ KIỆN

Tất cả chúng ta đều thấy sự quan trọng phải chấm dứt bạo lực. Và, như là một cá nhân, làm sao tôi thoát khỏi bạo lực đây – không phải thoát trên bề mặt cạnh cọt mà là thoát hoàn toàn, trọn vẹn ngay trong tâm? Nếu lý tưởng phi bạo lực không giải thoát trí não khỏi bạo lực thì sự phân tích nguyên nhân của bạo lực có giúp đánh tan bạo lực không?

Rốt lại, đây là một trong các vấn đề trọng đại của ta, phải không? Toàn cả thế giới bị mắc kẹt trong bạo

lực, trong chiến tranh; ngay chính các cấu trúc của xã hội mang tính chiếm hữu của ta, trong cốt lõi, cũng là bạo lực. Và nếu bạn và tôi, là những cá nhân, cần phải thoát khỏi bạo lực – thoát khỏi hoàn toàn về mặt nội tâm chứ không phải ở trên bề mặt hoặc về mặt ngôn từ – vậy thực hiện công cuộc giải thoát đó cách nào mà không phải do cái Tôi, cái Ngã đứng ra làm?

Bạn hiểu vấn đề, phải không? Nếu sự quan tâm của tôi là giải thoát trí não khỏi bạo lực và tu tập những giới cấm cần thiết nhằm khống chế bạo lực và thay đổi nó thành phi bạo lực, chắc chắn đây là việc làm của cái Tôi, cái Ngã, bởi vì trí não tôi luôn luôn tập trung vào việc lấy và bỏ điều này điều kia. Tuy nhiên, tôi thấy tầm quan trọng của một trí não thoát khỏi bạo lực. Vậy tôi phải làm gì? Chắc chắn đây không phải là vấn đề làm cách nào để không bạo lực. Sự kiện là ta bạo lực và hỏi, “làm cách nào để không bạo lực”, chỉ tạo ra một lý tưởng, theo tôi dường như là hết sức vô ích. Nhưng nếu ta đủ sức nhìn thấy bạo lực và thấu hiểu bạo lực, có lẽ, bây giờ, mới có thể giải quyết hoàn toàn vấn đề.

ĐỂ TIÊU DIỆT THÙ HẬN

Hiện tại ta thấy cái thế giới thù hận đang trùng mùa to. Thế giới thù hận này đã được kiến tạo bởi tổ tiên ta, bởi ông cha ta và bởi ta. Vì thế sự ngu muội, vô minh đã trải dài bất tận ngược về quá khứ. Thế giới thù hận khủng khiếp này không phải tự nó có. Nó là kết quả của sự vô minh của con người, là một tiến trình mang tính lịch sử phải không? Chúng ta là những cá nhân, đã hợp tác cùng với tổ tiên, ông bà cha mẹ, cùng các bậc tiền bối xa xưa của họ, làm khởi động cái tiến trình thù hận, sợ hãi, tham lam, v.v... này. Bao lâu ta còn chìm đắm trong vô minh, ta còn góp phần làm nên thế giới thù hận này.

Thế giới, vì vậy, chính là con người của bạn mở rộng. Nếu cá nhân bạn muốn tiêu diệt thù hận, cá nhân bạn phải chấm dứt thù hận. Muốn tiêu diệt thù hận, tự bạn phải tách ly khỏi thù hận trong tất cả mọi hình thái của nó, thô cũng như tinh tế, và bao lâu bạn còn bị vướng mắc trong thù hận, thì bạn còn chìm đắm trong thế giới vô minh và sợ hãi này. Vậy thế giới là chính con người bạn mở rộng, đã được chính bạn sao chép và nhân lên. Thế giới không tồn tại ngoài cá nhân. Thế giới có thể tồn tại như một ý tưởng, một trạng thái, như một tổ chức xã hội, nhưng muốn thực hiện ý tưởng đó, làm cho tổ chức xã hội hay tôn giáo đó hoạt động, phải có cá nhân. Sự vô minh, sự ngu muội, sự tham lam và sợ hãi của cá nhân đã duy trì vững chắc cái cơ cấu vô minh, tham lam và thù hận. Nếu cá nhân thay đổi, liệu anh ta có thể ảnh hưởng thế giới không – cái thế giới thù hận, tham lam, v.v... - Thế giới còn là chính con người bạn mở rộng, bao lâu, bạn còn sống một cách vô tâm, còn chìm đắm trong vô minh, thù hận, tham lam, nhưng khi bạn thực tâm chú ý và giác ngộ, thì chẳng những có sự tách ly khỏi các nguyên nhân xấu xa khiến sinh đau khổ và phiền não mà trong hành-động-thấu-hiểu đó còn có cái nhất thể viên mãn.

BẠN CHỐNG THỨ GÌ BẠN TRỞ THÀNH THỨ ĐÓ

Một cách chắc chắn là bạn chống thứ gì bạn trở thành thứ đó... Nếu tôi tức giận và bạn đáp trả lại tôi bằng tức giận thì kết quả ra sao? Sự tức giận càng dâng cao. Bạn trở thành cái mà tôi đang là. Nếu tôi ác và bạn chống lại tôi bằng cái ác thì bạn cũng trở thành ác, dù bạn có cảm thấy sự chống đối đó đúng ra sao đi nữa. Nếu tôi hung bạo và bạn cũng sử dụng các phương cách hung bạo chống lại tôi thì bạn cũng trở thành hung bạo như tôi. Và ta đã làm như thế nhiều ngàn năm trôi qua. Đảm bảo là có một thái độ tiếp cận khác với thái độ gặp

thù hận bằng thù hận. Nếu tôi dùng các phương cách hung bạo để đàn áp ngay chính sự sân hận trong tôi là tôi đang sử dụng phương tiện sai cho một mục đích đúng, và thế là mục đích đúng không còn đúng nữa. Bởi vì trong đó không có trí tuệ, không có sự thấu hiểu nên không sao thoát khỏi sân hận. Sân hận phải được xem xét bằng một thái độ từ tốn và hiểu biết, không có việc chiến thắng sân hận bằng phương cách hung bạo. Sân hận là kết quả của nhiều nguyên nhân mà nếu không được thấu hiểu thì không có cách chi thoát khỏi sân hận.

Ta đã tạo ra kẻ thù, kẻ cướp và chính ta trở thành kẻ thù mà không có cách chi chấm dứt kẻ thù ấy được. Ta phải hiểu nguyên nhân nào sinh ra kẻ thù và chấm dứt nuôi dưỡng nó bằng tư tưởng, tình cảm và hành động. Đây là một công phu cực kỳ gay go đòi hỏi phải kiên trì, tự giác và trí tuệ bén nhạy, vì ta là sao thì xã hội, đất nước là vậy. Thù và bạn là kết quả của tư tưởng và hành động của ta. Tạo ra kẻ thù đúng là trách nhiệm của ta, vì vậy điều quan trọng hơn cả là tri giác chính ngay tư tưởng và hành động của ta thay vì quan tâm đến vấn đề bạn và thù, bởi vì có nghĩ đúng mới chấm dứt được chia rẽ: tình yêu vượt lên trên thù và bạn.

THÁNG BẢY

- HẠNH PHÚC
- ĐAU KHỔ
- TỔN THƯƠNG
- PHIỀN NÃO

HẠNH PHÚC ĐỐI VỚI KHOÁI LẠC

Phần đông chúng ta đang tìm kiếm cái gì vậy? Mỗi người chúng ta muốn điều gì? Đặc biệt trong cái thế giới biến động không ngừng này, ở đó, mỗi người đang ra sức tìm kiếm một sự bình an nào đó, một hạnh phúc nào đó, một nơi chốn an toàn nào đó, tất nhiên, điều quan trọng là phải tìm hiểu xem, phải vậy không, ta đang ra sức tìm kiếm cái gì, ta muốn khám phá cái gì? Có lẽ phần đông chúng ta đều đang tìm kiếm một thứ hạnh phúc nào đó; trong một thế bị khiến sử bởi hỗn loạn, chiến tranh, xung đột, đấu tranh, ta muốn có một nơi tị nạn bình an. Tôi nghĩ đó là điều phần đông chúng ta đều muốn. Vì thế, ta đuổi theo hết vị lãnh tụ này đến vị lãnh tụ khác, gia nhập tổ chức này đến tổ chức khác, hết chủ nghĩa này đến chủ nghĩa khác, hết vị giáo chủ này đến vị giáo chủ khác.

Bây giờ, ta tìm kiếm hạnh phúc hay tìm kiếm khoái lạc, hy vọng từ đó có hạnh phúc? Có sự khác biệt giữa hạnh phúc và khoái lạc. Bạn có thể tìm thấy hạnh phúc sao? Có lẽ bạn chỉ có thể tìm thấy khoái lạc, còn chắc chắn bạn không thể tìm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc bắt nguồn từ một vật khác, hạnh phúc là một phó sản. Vậy trước khi đặt hết trí não vào cái vật đòi hỏi ta phải cực kỳ nghiêm túc, suy nghĩ nhiều, quan tâm và chú tâm cao, ta nên khám phá xem ta đang tìm kiếm cái gì; hạnh phúc hay khoái lạc?

CÓ VÀO SÂU MỚI BIẾT VUI

Rất ít người trong chúng ta biết vui. Ta không vui bao nhiêu khi nhìn cảnh hoàng hôn hay mặt trăng tròn đầy, hay một người đẹp, hay dáng vẻ một cội cây dáng yêu, hay một cánh chim bay, hay một vũ điệu. Ta thực sự không vui với bất cứ điều gì. Ta nhìn vật, ta cảm thấy bị kích thích và vui vẻ một cách hời hợt, ta có cảm giác rồi gọi đó là vui. Nhưng vui thực sự thì sâu xa vô cùng – điều này phải được thấu hiểu và vào sâu...

Theo tuổi đời chồng chất, tuy ta muốn vui nhưng những niềm vui thực sự đã ra đi khỏi ta, ta chỉ còn muốn vui với những cảm giác – những đam mê, khoái lạc, quyền lực, địa vị. Đây là mọi điều bình thường của cuộc sống, tuy chúng nông cạn, hời hợt nhưng không nên lên án hay biện minh chúng chỉ cả, mà chúng phải được thấu hiểu và đặt đúng chỗ. Nếu bạn lên án chúng là vô giá trị, nhục cảm, ngu muội hay phạm tục thì bạn đã hủy diệt toàn bộ tiến trình của cuộc sống.

Để biết được niềm vui thực sự, ta phải thâm nhập thật sâu. Vui không chỉ là cảm giác. Để vui thực sự, đòi hỏi trí não phải cực kỳ tinh tế, nhưng không phải sự tinh tế của cái Tôi, cái Ngã chuyên tích lũy càng nhiều càng tốt cho mình. Cái Tôi đó, loại người như thế, không bao giờ hiểu được cái tâm vui mà trong đó không có người-vui. Ta phải hiểu điều kỳ diệu này, nếu không cuộc sống trở thành quá nhỏ nhen, bản tiện, hời hợt – sinh ra đời, học được vài điều đau khổ, sinh con cái, có trách nhiệm, kiếm tiền, vui chơi, giải trí chút chút và cuối cùng chết đi.

HẠNH PHÚC KHÔNG THỂ MƯU CẦU MÀ CÓ ĐƯỢC

Theo bạn hiểu hạnh phúc là gì? Một số người sẽ cho rằng hạnh phúc, cốt yếu là đạt được điều ta muốn. Bạn muốn có một chiếc xe và bạn đạt được, và bạn thấy hạnh phúc. Tôi muốn có quần áo mới. Tôi muốn đi Âu Châu và nếu đi được tôi cảm thấy hạnh phúc. Tôi muốn mình là một chính trị gia đại tài nhất và nếu đạt được ý muốn đó, tôi thấy hạnh phúc, và nếu không đạt được, tôi thấy bất hạnh. Vậy điều ta gọi là hạnh phúc, là đạt được điều ta ước muốn, thực hiện hoặc thành công, trở nên cao thượng, tóm lại, đạt được bất kỳ điều gì ta muốn. Bao lâu bạn còn muốn điều gì và bạn có thể đạt được điều đó, thì bạn còn thấy hoàn toàn hạnh phúc, bạn không bị thất vọng, nhưng nếu bạn không thể đạt được điều bạn muốn, lúc đó, sự bất hạnh bắt đầu. Tất cả chúng ta, nghèo hay giàu, cũng chỉ quan tâm có bấy nhiêu đó. Người nghèo và người giàu, tất cả đều muốn đạt được điều gì đó cho mình, cho gia đình mình, cho xã hội mình, và nếu cái muốn của họ bị ngăn chặn, họ sẽ cảm thấy bất hạnh. Ta

không thảo luận, ta không nói ở đây rằng, người nghèo không nên có điều họ muốn. Đó không phải là vấn đề. Ta đang thử khám phá hạnh phúc là gì, và liệu hạnh phúc có phải là điều có thể ý thức được không. Lúc bạn ý thức mình hạnh phúc, thật nhiều hạnh phúc, đó phải là hạnh phúc không? Khoảnh khắc bạn ý thức mình hạnh phúc, đó không còn là hạnh phúc nữa, phải không? Vì vậy, ta không thể mưu cầu, săn đuổi hạnh phúc. Lúc bạn ý thức mình khiêm nhường, bạn không còn khiêm nhường nữa. Vậy, hạnh phúc không phải là vật có thể theo đuổi được, nó tự đến. Nhưng nếu bạn tìm kiếm nó, nó sẽ lẩn tránh bạn.

3 Tháng Bảy

HẠNH PHÚC KHÔNG PHẢI LÀ CẢM GIÁC

Trí não không bao giờ có thể tìm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc không phải là vật có thể săn đuổi và tìm thấy được như cảm giác. Cảm giác có thể được tìm thấy lại và tìm thấy lại vì nó luôn luôn có rồi mất; nhưng hạnh phúc thì không thể tìm thấy được. Hạnh phúc được hồi tưởng chỉ còn là cảm giác, một phản ứng đối kháng hiện tại. Cái đã qua không phải là hạnh phúc, kinh nghiệm hạnh phúc đã qua là cảm giác, bởi vì hồi tưởng là quá khứ và quá khứ là cảm giác. Hạnh phúc không phải là cảm giác.

Những gì bạn biết là quá khứ, không phải hiện tại, và quá khứ là cảm giác, phản ứng, ký ức. Bạn hồi tưởng rằng bạn đã hạnh phúc và liệu quá khứ có thể nói hạnh phúc là gì không? Quá khứ có thể hồi tưởng, chứ không thể sống. Nhận biết không phải là hạnh phúc, biết thế nào là hạnh phúc không phải là hạnh phúc. Nhận biết là ứng đáp của ký ức và trí não, tức là cái mờ kỷ niệm và kinh nghiệm phức tạp ấy có bao giờ hạnh phúc được không? Chính sự nhận biết ngăn chặn kinh nghiệm trực tiếp.

Khi bạn ý thức bạn hạnh phúc, có hạnh phúc không? Khi có hạnh phúc, bạn có ý thức không? Thức chỉ xuất hiện cùng với xung đột, xung đột do trong hồi tưởng có ý muốn đạt được nhiều hơn. Hạnh phúc không phải là hồi tưởng muốn có nhiều hơn. Ở đâu còn có xung đột, ở đó không có hạnh phúc. Nơi nào có trí não, nơi đó có xung đột. Tư tưởng, niệm tưởng, ở mọi bình diện đều là phản ứng của ký ức và vì thế tư tưởng tất phải dấy sinh xung đột. Tư tưởng là cảm giác và cảm giác không phải là hạnh phúc. Cảm giác bao giờ cũng tìm kiếm khoái lạc. Cảm giác có chấm dứt, còn hạnh phúc thì không; không thể tìm thấy được hạnh phúc.

4 Tháng Bảy

CÓ THỂ TÌM THẤY HẠNH PHÚC QUA BẤT CỨ SỰ VẬT GÌ KHÔNG?

Ta tìm kiếm hạnh phúc qua sự vật, qua quan hệ, qua tư tưởng, qua ý niệm. Vì thế sự vật, mối quan hệ, ý niệm trở nên quan trọng hơn tất cả và không phải là hạnh phúc. Khi ta tìm kiếm hạnh phúc qua sự vật thì sự vật trở nên có giá trị lớn lao hơn chính hạnh phúc. Nói theo cách đó, vấn đề nghe ra đơn giản và quả thực đơn giản. Ta tìm kiếm hạnh phúc trong tài sản, của cải trong gia đình, trong tên tuổi. Bảy giờ của cải, gia đình, ý tưởng trở thành quan trọng hơn tất cả, thế là hạnh phúc được tìm kiếm qua phương tiện và lúc đó, phương tiện phá hủy mục đích.

Liệu hạnh phúc có thể được tìm thấy thông qua bất kỳ phương tiện, bất kỳ sự vật gì do bàn tay hay trí não tạo tác không? Sự vật, mối quan hệ, ý niệm, rõ ràng là vô thường, ta mãi mãi bất hạnh vì sự vật... Sự vật vốn vô thường, chúng tàn rụi và biến mất, các mối quan hệ thì xung đột không dứt và cái chết luôn luôn chờ đợi; ý tưởng và tin tưởng cũng không định, không thường. Ta mưu cầu hạnh phúc nơi chúng mà không nhận chân tính cách vô thường của chúng. Vì vậy, phiền não trở thành là người bạn đồng hành muôn đời muôn kiếp của ta và khắc phục phiền não là vấn đề của ta.

Để khám phá nghĩa lý chân thực của hạnh phúc, ta phải thám hiểm trên dòng sông tự giác. Tự giác vốn không phải là một mục đích. Sông có nguồn chăng? Mỗi giọt nước từ đầu cho đến cuối, tạo thành dòng sông. Tưởng tượng rằng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc ở nguồn cội là sai lầm. Hạnh phúc được tìm thấy khi đang ở bất cứ nơi nào trên dòng sông tự giác.

HẠNH PHÚC KHÔNG THUỘC TRÍ NÃO

Ta có thể tinh luyện trí não cách này, cách khác, đi từ sự tinh tế này đến sự tinh tế khác, từ niềm vui này đến niềm vui khác, nhưng ngay ở trung tâm của mọi sự thể đó vẫn là “cái tôi” – “cái tôi” đang vui hưởng, “cái tôi” muốn hạnh phúc hơn, “cái tôi” tìm kiếm, mưu cầu, trông ngóng, khát khao hạnh phúc, “cái tôi” đấu tranh; “cái tôi” trở nên càng lúc càng tế nhị nhưng không bao giờ chịu chấm dứt. Mà chỉ khi nào “cái tôi”, dưới tất cả các dạng tinh tế ấy cáo chung, mới có một tâm thái cực lạc, chân hạnh phúc, thực sự vui mà không khổ, không hoại, không thể săn đuổi được...

Khi trí não thoát khỏi cái nghĩ về ‘tôi’, người-kinh-nghiệm, người-quan-sát, người-nghĩ, người-tư-tưởng, bấy giờ mới có thể có thứ hạnh phúc bất hoại. Hạnh phúc đó không thường hằng - theo nghĩa của từ ta dùng. Nhưng trí não ta lại tìm kiếm thứ hạnh phúc thường hằng, điều gì đó sẽ kéo dài mãi, liên tục nối tiếp mãi. Chính cái muốn liên tục đó là hư hoại.

Nếu ta thấu hiểu tiến trình của cuộc sống mà không lên án, không nói nó đúng hoặc sai, tôi nghĩ lúc đó mới xuất hiện một thứ hạnh phúc sáng tạo không phải của “bạn” hay của ‘tôi’. Hạnh phúc sáng tạo tựa như ánh sáng mặt trời. Nếu bạn giữ ánh sáng ấy cho riêng mình, nó không còn là mặt trời trong sáng, ấm áp cho ta sự sống nữa. Cũng tương tự như vậy, nếu bạn muốn được hạnh phúc vì bạn đau khổ hoặc vì bạn mất người thân yêu hoặc vì bạn không thành đạt, bấy giờ cái muốn hạnh phúc ấy chỉ là một phản ứng. Nhưng khi nào trí não có thể vượt thoát, siêu quá, bấy giờ mới có thứ hạnh phúc không thuộc trí não.

THẤU HIỂU ĐAU KHỔ

Tại sao ta tìm hiểu “hạnh phúc là gì?”. Thái độ đó có đúng không? Ta không hạnh phúc. Nếu ta hạnh phúc thì thế giới đã hoàn toàn khác rồi, nền văn minh, văn hóa của ta phải hoàn toàn khác hẳn tận gốc rồi. Ta là thứ nhân loại bất hạnh, nhỏ nhen, khốn khổ, trống rỗng, nhưng lại điên khùng tranh chấp, tự bực mình bằng những sự vật phù phiếm, vô dụng, rồi thỏa mãn với những tham lam nhỏ nhen ti tiện, với tiền bạc và địa vị. Ta là những con người bất hạnh cùng cực, tuy ta có tri thức, tuy ta có tiền bạc, nhà cửa cao sang, con cái đông vầy, nhiều xe cộ, kinh nghiệm. Ta là thứ nhân loại bất hạnh, khổ đau và bởi vì ta đau khổ nên ta muốn hạnh phúc và do đó, ta mới bị xỏ mũi bởi những kẻ hứa hẹn cho ta thứ hạnh phúc này – về mặt xã hội, kinh tế hay tâm linh.

Khi tôi đau khổ, tôi hỏi có hạnh phúc không, liệu có ích gì chứ? Tôi có thể hiểu đau khổ không? Vấn đề của tôi là hiểu đau khổ chứ không phải làm sao để hạnh phúc. Tôi hạnh phúc khi tôi không đau khổ, nhưng khi tôi ý thức hạnh phúc thì đó không còn là hạnh phúc nữa... Vì vậy, tôi phải hiểu đau khổ. Liệu tôi có thể hiểu đau khổ khi phần khác của trí não tôi chạy đi tìm hạnh phúc, tìm cách thoát khổ? Vậy, phải chăng để hiểu đau khổ, tôi phải là một với đau khổ, tức là không bỏ không lấy, không lên án, không so sánh, không biện minh mà là thể nhập hoàn toàn làm một với đau khổ và hiểu nó?

Sự thật về hạnh phúc chỉ đến nếu tôi biết lắng nghe, tôi phải biết lắng nghe đau khổ, nếu tôi lắng nghe đau khổ, tôi mới có thể lắng nghe hạnh phúc, bởi vì đó chính là cái tôi.

ĐAU KHỔ LÀ ĐAU KHỔ, KHÔNG PHẢI CỦA BẠN HAY CỦA TÔI

Sự đau khổ của cá nhân bạn khác với sự đau khổ của tôi hay của một người ở Á Châu, Mỹ Châu hay Liên Xô sao? Hoàn cảnh, sự cố có thể khác, nhưng trong cốt lõi, đau khổ của người khác cũng y như đau khổ của bạn và của tôi phải không? Đau khổ là đau khổ, chắc chắn không phải của bạn hay của tôi. Khoái lạc không phải khoái lạc của bạn hay của tôi. Khi bạn đói, không phải chỉ một mình bạn đói mà toàn cả Châu Á đói. Khi bạn bị điều khiển bởi cái tham, khi bạn tàn bạo thì cũng chính sự bạo tàn này điều khiển các nhà chính trị, những kẻ cầm quyền, dù họ ở Á Châu, Mỹ Châu hay Liên Xô.

Bạn thấy đó, ta phản đối điều đó. Ta không thấy rằng tất cả chúng ta đều là một nhân loại duy nhất, bị kẹt cứng trong nhiều cảnh đời khác biệt, trong những lãnh vực sống khác biệt. Khi bạn yêu ai, đó không phải là tình yêu của bạn. Nếu đó là tình yêu của bạn, tình yêu đó trở thành bạo ngược, chiếm hữu, ghen tuông, âu lo, hung tàn. Tương tự vậy, đau khổ là đau khổ, không phải là của bạn hay của tôi. Không phải tôi biến nó thành vô ngã, thành trừu tượng. Khi người ta khổ thì người ta khổ. Khi một người không có cái ăn, cái mặc, cái ở, họ khổ dù họ sống ở Á Châu hay Tây Phương. Những người đang bị giết hay bị thương – Việt Nam và Hoa Kỳ – họ đang khổ, đang đau. Để thấu hiểu sự đau khổ này – không phải của bạn hay của tôi, không phải vô ngã hay trừu tượng, mà là thực tại, và tất cả chúng ta đều đau khổ – đòi hỏi phải thâm nhập sâu, nhìn thấu suốt. Và dứt khổ là tự nhiên có hòa bình, không chỉ bên trong mà cả bên ngoài nữa.

HÃY THẤU HIỂU ĐAU KHỔ

Tại sao tôi hay tại sao bạn lại nhăn tâm trước nỗi khổ của người khác? Tại sao ta lại lạnh lùng trước một người lao động đang khuôn vác nặng nhọc, trước một bà mẹ bỗng bế con thơ? Tại sao ta lại nhăn tâm thế? Để hiểu điều đó, ta phải hiểu tại sao đau khổ đã khiến ta thờ ơ lạnh lùng. Chắc chắn chính đau khổ biến ta thành nhăn tâm, vì không hiểu đau khổ nên ta trở thành lãnh đạm trước đau khổ. Nếu ta hiểu đau khổ, tỉnh thức với tất cả, không chỉ với chính tôi mà cả với chính mọi người, vợ tôi, con tôi, với thú vật, với người ăn xin. Nhưng ta không muốn hiểu đau khổ và lẩn tránh đau khổ đã làm ta lãnh đạm và nhăn tâm. Thưa Ngài, vấn đề chính là sự đau khổ, khi không được hiểu, nó làm ngu muội tâm và trí; và sở dĩ ta không hiểu đau khổ vì ta thích lẩn tránh nó, qua đạo sư, qua đấng cứu thế, qua kinh kệ, qua luân hồi, qua ý tưởng, qua uống rượu và v.v... Làm bất cứ điều gì để lẩn tránh *cái đang là* ...

Bây giờ, hiểu đau khổ không phải là khám phá nguyên nhân của đau khổ. Bất cứ ai cũng có thể biết nguyên nhân của đau khổ – do vô tâm, ngu muội, nông cạn, hung ác, và v.v... Nhưng nếu tôi nhìn tận mặt đau khổ mà không muốn có bất kỳ giải đáp nào, thế thì việc gì xảy ra? Lúc đó, tôi không còn lẩn tránh nữa, tôi bắt đầu hiểu đau khổ, trí não tôi tỉnh thức, quan sát linh lợi, sắc bén, có nghĩa là tôi trở nên nhạy cảm và do nhạy cảm, nên tôi tri giác sự đau khổ của nhiều người khác.

TÍCH TẬP NHỮNG TIN TƯỞNG ĐỂ LẦN TRÁNH ĐAU KHỔ

Cái đau sinh lý là một phản ứng thần kinh, còn cái đau tâm lý nảy sinh khi tôi bám chấp những sự vật khiến tôi thỏa mãn, bởi vì lúc đó, tôi sợ người khác hay vật khác lấy mất chúng đi. Những tích tập tâm lý ngăn chặn được cái đau tâm lý, chúng nào chúng còn chưa bị nhiễu loạn; có nghĩa là, tôi là một tập hợp những tích tập, những kinh nghiệm, chúng ngăn chặn hết mọi sự nhiễu loạn cần thiết – bởi vì tôi không muốn bị nhiễu loạn. Cho nên tôi sợ có kẻ khác đến gây nhiễu. Vậy là cái sợ của tôi thuộc lãnh vực của cái biết – cái biết là những tích tập sinh lý hoặc tâm lý mà tôi đã góp nhặt và dùng như những phương tiện nhằm lần tránh đau khổ hoặc ngăn chặn phiền não. Nhưng phiền não, đau khổ lại nằm ngay trong tiến trình tích tập nhằm lần tránh đau khổ. Tri thức, kiến thức cũng giúp ta ngăn chặn đau khổ. Như kiến thức về y học giúp ta ngăn chặn cái đau ở thân, do đó, những điều tin tưởng cũng giúp ta ngăn chặn cái đau ở tâm, vì thế tôi sợ mất đi những điều tôi đã tin, dù tôi hoàn toàn không biết hay có bằng chứng cụ thể về tính chân thực của những tin tưởng ấy. Tôi có thể loại bỏ một số tín điều truyền thống vì chúng đã lừa đảo tôi do kinh nghiệm bản thân tôi đã dạy tôi hiểu ra; nhưng rốt lại, những sự tin tưởng, những tín điều và kiến thức ấy mà tôi đã tích tập, cơ bản vẫn như nhau – chỉ là phương tiện để lần tránh đau khổ.

HIỂU MỘT CÁCH NHẤT QUÁN

Theo ta hiểu “đau khổ” là gì? Nó là vật tách biệt với bạn à? Nó là vật tách biệt với bạn, ở bên trong hay bên ngoài để bạn quan sát, kinh nghiệm nó à? Bạn chỉ là người-quan-sát đang kinh nghiệm? Hay nó là vật gì đó hoàn toàn khác hẳn? Đây rõ ràng là điểm hết sức trọng yếu, phải không? Khi tôi nói, “Tôi khổ”, tôi hiểu “khổ” là gì? Tôi khác với khổ à? Vấn đề mấu chốt là ở đó, phải không? Vậy ta hãy thử khám phá.

Có đau khổ, có phiền não – tôi không được yêu, con tôi mất, v.v... Cái phần nào đó trong tôi cất tiếng hỏi tại sao, yêu cầu giải thích, lý do, nguyên nhân. Phần khác trong tôi rơi vào tuyệt vọng bởi nhiều lý do khác biệt. Và cũng có một phần khác nữa trong tôi muốn thoát khỏi, muốn vượt qua đau khổ, phiền não. Ta là tổng hợp mọi thứ ấy, phải không? Vậy là phần này của tôi phủ nhận, kháng cự lại phiền não; phần khác cũng của tôi lại lý giải rồi mắc kẹt trong những học thuyết và phần khác nữa cũng của tôi lần tránh sự kiện – vậy làm sao tôi có thể hiểu đau khổ một cách nhất quán được? Chỉ khi nào tôi hiểu một cách nhất quán rằng có thể giải thoát khỏi đau khổ, còn nếu tôi bị chia năm xẻ bảy đủ hướng như thế này, tôi sẽ không thấy được sự thật của đau khổ.

Vậy bây giờ, hãy hoan hỉ cẩn thận lắng nghe và bạn sẽ thấy rằng sự kiện, sự thật chỉ được thấu hiểu khi tôi đủ sức kinh nghiệm một cách nhất quán sự vật tuyệt dứt mọi phân chia, khi không còn có “cái tôi” đang quan sát, đang đau khổ. Đó là sự thật, là chân lý.

ĐAU KHỔ CHÍNH LÀ BẠN

Khi không có người-quan-sát đang đau khổ, đau khổ có khác với bạn không? Bạn không cách biệt, tách rời với đau khổ. Bấy giờ, việc gì xảy ra? Không còn gọi tên, không còn gán cho đau khổ danh hiệu nào nữa để rồi gạt nó sang bên – bạn đơn giản chính là nỗi đớn đau đó, tình tự đó, nỗi tuyệt vọng đó. Khi bạn là cái đó, thì việc gì xảy ra? Khi bạn không gọi tên đau khổ, khi không còn sợ hãi đau khổ, thì cái trung tâm còn có liên hệ với đau khổ không? Nếu trung tâm còn liên hệ với đau khổ thì nó còn sợ hãi đau khổ, lúc đó nó phải làm cái gì đó với đau khổ. Còn nếu trung tâm ấy chính là đau khổ, bấy giờ bạn làm gì? Không có gì phải làm nữa cả, phải không? Nếu bạn là cái đó và bạn không chấp nhận nó, không gọi tên nó, không gạt bỏ nó – nếu bạn là vật đó, việc gì xảy ra? Lúc đó, bạn có nói bạn đau khổ nữa không? Chắc chắn là có một thay đổi cơ bản diễn ra. Lúc đó không còn có “Tôi khổ” nữa, bởi vì không còn có cái trung tâm để khổ nữa và sở dĩ có cái trung tâm khổ là vì ta không chịu xem xét trung tâm ấy là gì. Ta chỉ biết sống lờ lờ trên từ ngữ, từ này sang từ khác, phản ứng này đến phản ứng khác.

CÓ CẦN THIẾT PHẢI ĐAU KHỔ KHÔNG?

Đau khổ thật là thiên hình vạn trạng, phức tạp và ở nhiều mức độ khác nhau. Mọi người chúng ta biết điều đó. Ta biết rất rõ điều đó và đeo mang gánh nặng đó suốt cuộc đời, cụ thể từ lúc sinh ra đến lúc rã tan thân thi dưới mộ sâu...

Nếu ta nói rằng đó là điều không thể tránh thì không còn nói năng chi nữa; nếu bạn chấp nhận đau khổ thì bạn không còn đi sâu vào đau khổ để khám phá nữa. Bạn đã tự phong bế mọi khám phá, nếu bạn lẩn tránh đau khổ, bạn cũng đã phong bế. Bạn có thể lẩn tránh vào một người đàn ông hay đàn bà, vào rượu, vào giải trí, vào quyền lực dưới mọi hình thái khác biệt, địa vị, uy thế hoặc đầu óc nói năng làm xàm không ra gì. Bây giờ, sự lẩn tránh của bạn trở nên cực kỳ quan trọng, những đối tượng nhờ đó bạn bay bổng có tầm quan trọng khổng lồ. Vậy là bạn cũng tự phong bế trước đau khổ, trước phiền não và đó là việc mà đa số chúng ta đã làm... Bây giờ, liệu ta có thể chấm dứt lẩn tránh bất kỳ dưới dạng nào và trở lại ngồi cùng đau khổ không? ... Có nghĩa là không tìm cách để giải quyết đau khổ. Có cái đau sinh lý, ở thân – đau răng, đau bụng, giải phẫu, tai nạn, đủ thứ hình thái đau khổ của thân, từng nỗi đau có giải pháp riêng. Cũng có sự sợ hãi về một nỗi đau ở tương lai khiến sinh khổ. Đau khổ có liên hệ gần gũi với sợ hãi và không hiểu hai yếu tố chính yếu này trong cuộc sống, ta sẽ không bao giờ hiểu được thương yêu là gì. Một trí não hiểu biết thế nào là yêu thương, là từ ái, tất phải hiểu thế nào là sợ hãi và đau khổ.

PHIỀN NÃO Ở BÌNH DIỆN Ý THỨC VÀ PHIỀN NÃO VÔ THỨC

Phiền não là... đau khổ, bất an, cảm nhận cô độc hoàn toàn. Có thứ phiền não do chết chóc, do không thành đạt, không được nhìn nhận, phiền não vì yêu và không được yêu. Có vô số hình thái phiền não và theo tôi, không thấu hiểu phiền não thì không chấm dứt được xung đột, khốn cùng, khổ sai thường nhật do sa đọa và hư hoại.

Có thứ phiền não ý thức được và cũng có thứ phiền

não vô thức, loại này hình như không có căn cơ, không có nguyên nhân trực tiếp. Phần đông chúng ta biết thứ phiền não ý thức được này và ta cũng biết cách xử lý nó. Hoặc lẩn tránh nó qua những tin tưởng trong tôn giáo hoặc ta luận giải hoặc dùng ma được, về mặt lý trí hay sinh lý hoặc tự làm rối vì từ ngữ, chữ nghĩa hoặc bằng đủ thứ giải trí hời hợt. Ta đã làm tất cả mọi điều ngu ngốc ấy, nhưng vẫn không sao thoát được phiền não ý thức được này.

Có thứ phiền não vô thức ta thừa kế được từ nhiều ngàn năm trước. Con người luôn luôn tìm cách vượt thoát cái vật kỳ lạ được gọi là phiền não, đau khổ, khốn cùng; tuy nhiên ngay khi ta ý thức trên bề mặt mình hạnh phúc và có được tất cả mọi điều ta muốn, tận dưới đáy sâu của vô thức, vẫn còn đó gốc rễ của phiền não. Vì vậy, khi ta nói chấm dứt phiền não, ta ngụ ý là chấm dứt tất cả phiền não ý thức cũng như vô thức.

Và để chấm dứt phiền não, ta cần phải có một trí não cực kỳ trong sáng, cực kỳ đơn giản. Đơn giản không phải chỉ là một ý niệm. Sống đơn giản đòi hỏi trí tuệ lớn và tính nhạy cảm cao.

VẤN ĐỀ LÀM TỔN THƯƠNG CẢM NHẬN CỦA NGƯỜI KHÁC

Ta phải hành động ra sao để không làm đau khổ, làm phiền lòng người khác? Chắc bạn muốn biết điều đó lắm phải không? Nếu thế thì tôi e ta phải không làm gì cả. Nếu bạn sống trọn vẹn, hành động của bạn có thể làm phiền lòng người khác, nhưng điều quan trọng hơn cả là: khám phá sự thật hay làm phiền lòng người khác? Đơn giản là không cần thiết phải trả lời câu hỏi đó. Nhưng tại sao bạn lại muốn tôn trọng cảm nhận và quan điểm của người khác? Phải chăng do bạn e ngại chính cảm nhận và quan điểm của bạn cũng bị tổn thương và thay đổi? Nếu người ta có ý kiến khác với ý kiến bạn, bạn chỉ có thể khám phá sự thật của các ý kiến ấy bằng cách hỏi họ, chủ động tích cực tiếp cận họ. Và nếu bạn thấy các ý kiến và cảm nhận ấy không chân thực, khám phá của bạn có thể làm phiền lòng những người đã yêu mến chúng. Vậy bạn phải làm gì? Chiều theo ý họ hoặc thỏa hiệp với họ nhằm không làm tổn thương bạn bè của mình à?

HÌNH ẢNH VỀ CÁI ‘TÔI’ DẪN ĐẾN ĐAU KHỔ

Tại sao ta chia vấn đề có lớn và nhỏ? Phải chăng tất cả đều là vấn đề? Tại sao biến chúng thành vấn đề lớn hoặc nhỏ, chính yếu hoặc không? Nếu ta có thể hiểu một vấn đề, thể nhập thật sâu vào vấn đề đó, dù nhỏ hay lớn, lúc đó, ta sẽ khám phá tất cả vấn đề. Không phải cường điệu câu trả lời đâu. Lấy ví dụ, bất cứ vấn đề nào: giận, ghen, tham, thù – ta biết các vấn đề này rất rõ. Nếu bạn thể nhập thật sâu vào sự tức giận, chứ không phải gạt bỏ nó, vậy trong cơn giận ấy chứa những gì? Tại sao ta giận? Bởi vì ta bị tổn thương, ai đó đã nói lời khó nghe và nếu có người nói lời nịnh nọt bạn thấy vui thích. Tại sao bạn bị tổn thương? Vì cái Tôi, cái Ngã quan trọng phải không? Và tại sao có cái Tôi quan trọng?

Bởi vì ta có một ý niệm, một biểu tượng, một hình ảnh về chính mình, ta nên là gì, ta không nên là gì, hoặc ta là gì. Tại sao ta tạo và gán cho mình một hình ảnh? Bởi vì ta không bao giờ chịu quan sát ta là gì, thực sự ta là gì? Ta

nghĩ ta phải là thế này hoặc thế kia, phải là đúng lý tưởng anh hùng, gương mẫu. Ta nổi giận vì lý tưởng của ta, ý tưởng của ta về ta bị tấn công. Ý tưởng của ta về ta là lần tránh chính sự kiện ta đang là. Nhưng khi bạn chịu quan sát cái sự kiện hiện thực ta đang là, thì không ai có thể làm tổn thương bạn được. Nếu ta nói dối và bị phê phán là nói dối, đấy không có nghĩa là ta bị tổn thương, bị xúc phạm mà đó là một sự kiện. Nhưng khi bạn tự cho là mình không nói dối và bị phê là nói dối, bạn nổi sân và hành hung. Vậy là ta luôn luôn sống trong thế giới ý niệm, thế giới tưởng tượng chứ không sống trong thế giới thực tại. Để quan sát *cái đang là*, cái hiện tiền, cái hiện thực, để thấy nó, thực sự gần gũi thân thiết với nó, ta không nên phê phán, đánh giá, có ý kiến hay sợ hãi nó.

16 Tháng Bảy

THỨ KHOÁI LẠC ĐỒI TRUY BỆNH HOẠN

Thối bạo hành. Bạn hiểu từ đó nghĩa là gì không? Một tác giả có tên Hầu Tước De Sade đã viết một quyển sách nói về một người cảm thấy thích thú khi làm tổn thương kẻ khác và thấy kẻ khác đau khổ. Do đó mà có từ Sadisme – tức là khoái cảm phát xuất từ sự đau khổ của người khác. Có một số người có cái khoái cảm đặc biệt đó khi nhìn thấy người khác đau khổ. Bạn hãy tự quan sát chính mình để thấy liệu bạn có cái khoái cảm quái quỷ ấy không. Có thể khoái cảm ấy không lộ liễu hiển nhiên nhưng nếu nó có bạn sẽ thấy nó tự biểu hiện trong thái độ cười vui khi thấy người khác ngã. Bạn muốn thấy những người trên cao bị hạ bệ, bằng cách tỏ thái độ chỉ trích, tung tin, nhảm nhí vô ý thức về người khác, tất cả thái độ đó biểu hiện một sự vô cảm – một hình thái muốn làm tổn thương người khác. Ta có thể cố ý xúc phạm vì thù hằn hoặc ta vô tình xúc phạm bằng một lời nói, một cử chỉ, một cái nhìn; nhưng trong bất kỳ trường hợp nào, vẫn là do ý muốn làm tổn thương kẻ khác thúc đẩy và chỉ có một số ít người đẹp bỏ được tận gốc dạng khoái cảm bệnh hoạn đồi trụy này.

GIÁO DỤC ĐÍCH THỰC

Trí não tạo tác thông qua kinh nghiệm, tập truyền ký ức. Liệu trí não có thể nào chấm dứt tích tập tuy vẫn kinh nghiệm? Bạn hiểu sự khác biệt chứ? Điều cần yếu không phải là rèn luyện trí nhớ, làm giàu ký ức mà là thoát khỏi cái tiến trình tích của trí não.

Bạn làm tổn thương tôi, đó là một kinh nghiệm và tôi chứa chấp sự tổn thương đó và nó biến thành tập truyền của tôi, và tôi nhìn bạn, tôi phản ứng lại bạn qua tập truyền này. Đó là tiến trình sống thường nhật của trí não tôi và trí não bạn. Vậy bây giờ, có thể nào, tuy bạn xúc phạm tôi, nhưng cái tiến trình tích tập ấy không xảy ra trong tôi không? Hai tiến trình ấy hoàn toàn khác nhau.

Nếu bạn dùng những lời lẽ thô tục với tôi, xúc phạm tôi, nhưng nếu tôi không cho đó là quan trọng thì đó không trở thành cơ sở dựa vào đó tôi hành động; vậy tôi có thể nào gặp bạn như mới gặp lần đầu không? Đó mới là giáo dục đích thực – trong ý nghĩa thâm sâu của từ này. Bởi vì, bây giờ, tôi thấy hết hậu quả qui định của kinh nghiệm, trí não không còn bị qui định nữa.

CHẤM DỨT SỰ GIẬN DỮ

Tôi tin chắc tất cả chúng ta đều cố gắng khắc phục sự tức giận, nhưng dường như không cách nào vượt qua được, đánh tan được. Có thái độ tiếp cận nào khác để xua tan cơn giận không?... Sự tức giận có thể bắt nguồn từ những nguyên nhân sinh lý hay tâm lý. Ta giận dữ bởi vì có lẽ ta bị ngăn chặn, các phản ứng tự vệ của ta bị tan vỡ hoặc sự an toàn của ta đã được dày công xây đắp bị đe dọa, và, v.v... Ta rất quen thuộc với sự giận dữ. Nhưng làm sao thấu hiểu và đánh tan cơn giận đây? Nếu bạn cho những tin tưởng, quan niệm và ý kiến của mình, là quan trọng hơn cả, bấy giờ bạn buộc phản ứng thô bạo khi bị cật vấn. Nhưng bây giờ, thay vì bám vào các tin tưởng và ý kiến, bạn tự hỏi, liệu chúng có thiết yếu để thấu hiểu cuộc sống của ta không, bấy giờ nhờ hiểu được nguyên nhân của chúng mà ta chấm dứt được sự tức giận. Theo đó, ta bắt đầu đánh tan những đối kháng trong ta khiến sinh xung đột và đau khổ. Để xử lý điều này, một lần nữa, đòi hỏi phải thực sự nghiêm túc. Ta thường hay kiểm soát mình vì những lý do xã hội hoặc tôn giáo hoặc vì lợi ích nhưng để bứng gốc sự giận dữ đòi hỏi phải giác sâu...

Bạn nói bạn phẫn nộ khi nghe thấy sự bất công. Phải chăng bởi vì bạn yêu nhân loại, bởi vì bạn của lòng từ bi? Thương và giận có cùng ở chung không? Có công lý không khi có sự phẫn nộ, hận thù? Có thể bạn phẫn nộ vì nghĩ đến sự bất công, tàn bạo, nhưng sự phẫn nộ của bạn không thay đổi được sự bất công và tàn bạo mà chỉ gây thêm bất công và tàn bạo thôi. Để lập lại trật tự, chính bạn phải tỉnh thức và yêu thương. Hành động sinh ra từ thù hận chỉ tạo thêm thù hận. Không có đạo lý, công lý nơi nào có sự tức giận. Công lý, đạo lý và sự tức giận không thể ở chung.

19 Tháng Bảy

THA THỨ KHÔNG PHẢI LÀ TỪ BI THỰC

Từ bi là gì? Bạn hãy tự mình khám phá, hay tự mình cảm nhận, liệu một trí não còn bị tổn thương, có thể bị tổn thương, có bao giờ tha thứ không? Liệu một trí não còn có khả năng bị tổn thương có bao giờ tha thứ không? Và một trí não như thế có khả năng bị tổn thương, đang tu tập đạo đức, đang nhận biết mình có lòng bao dung tha thứ, một trí não như thế có thể từ bi không? Từ bi cũng như tình yêu không thuộc trí não. Trí não không ý thức nó có lòng từ bi cũng như tình yêu. Nhưng khi bạn biết mình tha thứ thì trí não làm cho sự tổn thương trong lòng nó trở nên mãnh liệt. Vì vậy, trí não ý thức mình tha thứ là không bao giờ tha thứ; nó không biết tha thứ đâu; nó tha thứ là để không bị tổn thương thêm nữa.

Do đó, điều quan trọng là khám phá xem tại sao trí não cứ mãi thực sự hồi tưởng, chứa chấp. Bởi vì trí não cứ mãi tìm cách tự phóng đại, trở thành to lớn, thành là cái gì đó. Khi trí não không còn muốn thành là bất cứ gì, tức là không, hoàn toàn không, bấy giờ, trong trạng thái đó mới có từ bi. Trong tâm thái đó, không còn có tha thứ hay tổn thương; nhưng muốn thấu hiểu điều đó, ta phải thấu hiểu sự phát triển trên bình diện ý thức của cái 'tôi'...

Vì vậy, trên bình diện ý thức, bao lâu còn tu tập, còn rèn luyện để có đạo đức, thì không thể có tình yêu, không thể có từ bi, bởi vì, tình yêu và từ bi không phải là kết quả do ý thức cố gắng mà có.

Ở ĐÂU CÓ THỂ CÓ ĐAU KHỔ Ở ĐÓ KHÔNG CÓ TÌNH YÊU

Bạn ấy hỏi bạn ấy muốn biết phải hành động ra sao để cảm thấy tự do và không cảm thấy bị ức chế khi bạn ấy biết rằng hành động của mình chắc chắn làm tổn thương những người thân yêu. Bạn biết không, thương yêu là tự do – cả hai bên đều tự do. Ở đâu còn có thể có đau khổ, ở đâu mà trong tình yêu còn có thể có đau khổ, thì đấy không phải là tình yêu, là thương yêu mà chỉ là một hình thái chiếm hữu, chiếm đoạt tinh tế. Nếu bạn yêu thương, thực sự yêu thương người nào, không thể có chuyện tạo khổ cho người đó khi bạn làm điều bạn cho là đúng. Chỉ khi nào bạn muốn người đó làm điều theo ý bạn hoặc người đó muốn bạn làm điều theo ý người đó muốn, mới có đau khổ. Có nghĩa là bạn thích được chiếm hữu, bạn cảm thấy an tâm, an toàn, an ủi, tuy bạn biết rằng sự an tâm, an toàn, an ủi ấy là phù du, chóng tàn, bạn ẩn trú trong sự an ủi đó, trong cơn phù du đó. Vì thế, mỗi lần đấu tranh để được an tâm, an ủi lại bộc lộ thực sự cái nghèo nàn của nội tâm và do đó nảy sinh một hành động phân cách với cá nhân khác, tất phải nảy sinh phiền não, đau và khổ; và cá nhân này phải dẹp bỏ mọi cảm nhận chân thực của mình nhằm khế hợp với cá nhân khác. Nói cách khác, sự ức chế thường trực nảy sinh từ cái gọi là tình yêu, hủy diệt cả hai người. Trong tình yêu đó, không có tự do mà chỉ là sự trói buộc tinh vi mà thôi.

THỰC CHẤT CỦA CẠM BẦY

Phiền não là kết quả của một cú sốc, một lay động nhất thời trí não đang mê ngủ, chấp nhận sống một cuộc sống sáo mòn. Một biến cố diễn ra – cái chết, mất việc làm, niềm tin yêu có vấn đề – thế là trí não bị quấy nhiễu. Một trí não bị nhiễu hành động ra sao? Nó tìm cách để trở lại không bị quấy nhiễu, nó trú ẩn vào một niềm tin khác, vào một công việc an toàn hơn, một mối quan hệ mới khác. Sóng đời lại ập đến phá vỡ mọi sự che chắn, nhưng trí não vẫn cố tìm cách phòng vệ và cứ thế mà tiếp diễn. Đây không phải là phương cách của trí tuệ, phải không?

Không một hình thái cưỡng bách nào, ngoại tại hay nội tại, sẽ giúp ta được phải không? Bất kỳ sự cưỡng bách nào, dù tinh tế ra sao đi nữa, vẫn là kết quả của vô minh, đều nảy sinh từ ý muốn được ban thưởng hoặc sợ hãi bị trừng phạt. Thấu hiểu trọn vẹn thực chất của bầy rập là thoát khỏi bầy rập; không người nào, không phương pháp tu tập, không cơ chế, không sự tin tưởng nào có thể giải thoát bạn được. Chính sự thật của điều ấy là nhân tố giải thoát duy nhất – nhưng phải tự bạn thấy chứ không phải tin. Bạn phải làm cuộc hải trình mà không có hải đồ.

CHẤM DỨT PHIỀN NÃO

Nếu bạn theo con đường dốc đi xuống, bạn sẽ thấy cảnh huy hoàng của thiên nhiên, vẻ đẹp kỳ diệu của những cánh đồng xanh và bầu trời cao rộng mênh mông cùng tiếng trẻ con cười đùa. Nhưng mặc cho tất cả mọi cảnh vật ấy, phiền não vẫn bâng bạc khắp nơi. Có nỗi đau của bà mẹ sinh con; nỗi khổ trong chết chóc; phiền muộn vì hoài mong điều không bao giờ đến; có nỗi khổ khi một quốc gia bị sụp đổ, yếu kém và nỗi khổ vì hư hoại, không chỉ trong cộng đồng mà cả trong từng cá nhân. Phiền não ngay trong ngôi nhà của bạn, nếu bạn chịu nhìn

sâu một chút – khổ vì không có khả năng thực hiện, khổ vì chính sự bất lực và nhỏ nhen của mình cùng những nỗi phiền não ẩn sâu trong vô thức.

Trong cuộc sống cũng có tiếng cười. Tiếng cười thật là dễ thương – cười không có lý do, vui không có nguyên nhân, yêu không cần đáp trả. Nhưng đối với ta, cười được như thế thật là hiếm. Ta sống nặng trĩu với những phiền não, cuộc sống của ta là một chuỗi dài bất tận những khốn cùng và đấu tranh, là một tiến trình phân rã liên tục và hầu hết chúng ta đều không bao giờ biết yêu thương hết lòng...

Ta muốn tìm một giải pháp, một phương cách nào đó giải quyết gánh nặng này của cuộc sống nhưng lại không bao giờ chịu nhìn ngay vào phiền não. Ta luôn tìm cách lẩn trốn qua những câu chuyện hoang đường đầy huyền hoặc, qua những hình ảnh biểu tượng, qua biện luận; ta hy vọng tránh thoát gánh nặng này, cười lên sóng gió phiền não mà đi.

... Phiền não có chỗ chấm dứt, nhưng sự chấm dứt ấy không đến từ bất kỳ phương pháp tu tập nào. Chỉ khi nào giác ngộ cái đang là, cái hiện tiền mới không còn phiền não.

GIÁP MẶT PHIỀN NÃO

Bạn giáp mặt phiền não bằng cách nào? Tôi e rằng phần đông chúng ta giáp mặt phiền não một cách hời hợt, nông cạn. Giáo dục và đào tạo của ta, kiến thức và ảnh hưởng của xã hội tác động lên ta biến ta thành nông cạn hời hợt. Một trí não nông cạn là thứ trí não lẫn trốn vào giáo hội, vào định kiến, vào quan niệm, tin tưởng hoặc ý tưởng. Tất cả mọi thứ đó làm nơi trú ẩn cho một trí não nông cạn đang sống quần quai trong phiền não. Và nếu không tìm thấy nơi trú ẩn, bạn sẽ xây tường vách quanh

minh và trở nên hoài nghi, lạnh lùng, vô cảm hoặc bạn lẩn trốn bằng một phản ứng dễ dãi, bệnh hoạn. Mọi động thái phòng vệ chống lại đau khổ đó ngăn chặn ta đi tới trong khám phá...

Xin hãy quan sát chính trí não của bạn; quan sát cách thế bạn lẩn trốn bằng cách lý giải sự phiền não của mình, bằng cách quên mình trong công việc, trong ý tưởng hoặc bám chặt sự tin tưởng nơi Thượng Đế hoặc vào kiếp sống mai sau. Còn nếu không giải thích, không tin tưởng nào thỏa mãn bạn, bạn quay ra lẩn trốn bằng uống rượu, tình dục hoặc trở nên hoài nghi, yếm thế, vô cảm, chua chát, bất cần đời... Hết thế hệ này đến thế hệ khác, kiểu cách sống đó đã được ông cha truyền lại cho con cháu và cái trí não nông cạn ấy không bao giờ làm lành được vết thương sâu này, trí não thực sự không biết, thực sự không quen với phiền não cùng đau khổ. Nó chỉ có ý niệm về phiền não. Nó có một hình ảnh, một biểu tượng của phiền não nhưng không bao giờ giáp mặt với phiền não, đau khổ – nó chỉ giáp mặt với từ phiền não.

LẤN TRỐN PHIỀN NÃO

Phần đông chúng ta phiền não, đau khổ trong nhiều hình thái khác biệt – phiền não trong quan hệ, người thân yêu chết, không thành đạt và rụi tàn trong vô nghĩa hoặc cố gắng để thực hiện, để trở thành cái gì đó, nhưng chỉ giáp mặt với thất bại hoàn toàn. Và còn có vấn đề phiền não về phương diện sinh lý – bệnh hoạn, đui mù, mất năng lực sống, bại liệt, vân vân. Khắp nơi đều có mặt cái vật kỳ lạ được gọi là phiền não hay đau khổ này – cùng với cái chết đang chực chờ ở một góc tối tăm nào đó. Và ta thì không biết cách nào để giáp mặt với đau khổ, vì thế, hoặc ta đã tôn vinh nó, biện giải lung tung hoặc lẩn trốn nó. Đến bất kỳ nhà thờ Cơ Đốc giáo nào, bạn cũng sẽ thấy đau khổ được tôn vinh; đau khổ biến thành vật mẫu nhiệm, thiêng liêng và người ta dạy rằng chỉ qua đau khổ, phiền não, Chúa Giê-su chịu đóng đinh trên thập tự giá, bạn mới tìm thấy Thượng Đế. Ở Phương Đông, người ta có cách lẩn trốn đau khổ riêng và theo tôi, hình như thật là lạ lùng, dù Đông hay Tây, số người thực sự thoát khỏi đau khổ hay phiền não thật quá ít.

Thật là tuyệt nếu trong quá trình lắng nghe – không phải bằng cảm xúc hay tình cảm – những điều đã được trình bày... bạn thực sự hiểu được phiền não và hoàn toàn thoát khỏi phiền não; bởi vì, lúc đó, ta không còn tự lừa dối mình nữa, không còn ảo tưởng, không còn âu lo, sợ hãi nữa, chừng đó não bộ mới có thể vận hành sáng suốt, sắc bén và hợp lý. Và có lẽ, chỉ bấy giờ, ta mới biết được lòng từ, tình yêu là gì.

DỐI THEO SỰ VẬN ĐỘNG CỦA ĐAU KHỔ

Đau khổ là gì?... Ý nghĩa của đau khổ là gì? Cái gì đang đau khổ? Không phải tại sao có đau khổ, không phải nguyên nhân của đau khổ là gì, mà thực sự thì điều gì đang diễn ra? Tôi không biết bạn có thấy sự khác biệt không. Lúc đó, đơn giản là tôi giác tri đau khổ – không phải là vật tách biệt với tôi, không phải như người-quan-sát đang quan sát đau khổ – mà đau khổ là tôi, toàn cả con người tôi là đau khổ. Lúc đó, tôi mới có thể theo dõi sự vận động của nó, thấy nó dẫn về đâu. Chắc chắn nếu tôi làm được việc đó thì đau khổ sẽ tự mở bày, phải không? Lúc đó, tôi thấy tôi quá coi trọng cái ‘tôi’, chứ không phải người tôi thương yêu. Người-tôi-yêu chỉ tác động để che giấu nỗi khốn khổ của tôi, nỗi cô độc của tôi, nỗi bất hạnh của tôi. Và tôi không làm nên trò trống gì nên tôi hy vọng người ấy phải là cái đó. Và cái đó ra đi, còn tôi thì ở lại, mất mát, cô đơn. Không có người ấy, tôi không là gì cả. Thế nên tôi khóc. Khóc không phải vì người ấy ra đi mà vì tôi bị bỏ lại.

Có vô số người giúp tôi lẫn trốn – hàng ngàn vạn người được gọi là nhà tu hành, mộ đạo, người của tín ngưỡng, người của tôn giáo được trang bị tận răng bằng tín điều và giáo điều, hy vọng và mộng tưởng – “Đó là nghiệp báo, là ý muốn của Thượng Đế” – chắc bạn biết, tất cả đều giúp tôi lẫn trốn. Nhưng nếu tôi ngồi lại với cái đó, đừng xua đuổi nó rời xa tôi, đừng hạn chế nó hay chối bỏ nó, lúc đó, biến cố gì diễn ra? Trạng thái của trí não lúc đó là gì, khi nó đang dối theo sự vận động của đau khổ?

‘NGỘ NHẤT THỜI’

Ta không bao giờ chịu nói, “Hãy để tôi thấy xem cái gì đang đau khổ”. Bạn không thể thấy bằng cường bức, bằng giới luật. Bạn phải thích thú nhìn nó, quan tâm đến nó, phải “ngộ nhất thời”. Bấy giờ, bạn sẽ thấy vật ta gọi đau khổ, phiền não ấy, vật mà ta lẩn tránh và cả giới luật nữa, tất cả đều tan biến. Bao lâu, tôi không có mối liên hệ với vật được xem như là bên ngoài tôi thì không có vấn đề. Còn khi tôi thiết lập quan hệ với vật được xem như bên ngoài tôi, thì liền có vấn đề. Tôi xem đau khổ như vật bên ngoài tôi – Tôi mất vì tôi mất người em, vì tôi không tiền, vì cái này cái khác – tôi thiết lập quan hệ với vật đó và mối quan hệ này là giả tạo. Song nếu tôi là vật đó, nếu tôi thấy sự kiện, lúc đó sự việc thay đổi hoàn toàn, mang một nghĩa lý hoàn toàn khác. Lúc đó là toàn cả sự chú tâm, chú tâm trọn vẹn và vật được thấy trọn vẹn, được hiểu và tan biến. Và do đó, không còn có sợ hãi nữa và từ đau khổ hay phiền não không còn tồn tại nữa.

27 Tháng Bảy

SÀO HUYỆT CỦA ĐAU KHỔ

Khi bạn thấy vật gì đó hết sức đáng yêu, một ngọn núi, một buổi hoàng hôn tuyệt đẹp, một nụ cười đắm say, một gương mặt xinh đẹp mê hồn, sự kiện đó làm cho bạn kinh ngạc, ngẩn ngơ và im lặng – điều đó có bao giờ xảy ra với bạn không? Bây giờ, bạn mở rộng vòng tay ôm trọn thế giới vào lòng. Nhưng đây là sự vật bên ngoài đến với trí não bạn, nhưng ở đây, tôi đang đề cập đến một trí não muốn nhìn, muốn quan sát chứ không phải bị kinh ngạc ngẩn ngơ. Vậy bây giờ, bạn có thể quan sát mà không mang cái tâm thái qui định động đây không ngừng ấy không? Với một người đang sống trong đau khổ, tôi dùng lời lẽ để giải thích: khổ là điều không thể tránh, khổ do muốn thực hiện, muốn thành đạt, muốn thỏa mãn. Khi mọi giải thích đều đã xong và đã chấm dứt, chỉ lúc đó bạn mới có thể nhìn – tức là bạn không còn nhìn từ một trung tâm. Khi bạn nhìn từ trung tâm, năng lực quan sát của bạn bị hạn chế. Nếu tôi bị buộc vào cọc và lại muốn di chuyển đến chỗ kia, có sự căng thẳng tức là có đau khổ. Khi tôi đứng từ trung tâm nhìn đau khổ là có đau khổ. Chính không có năng lực trong quan sát mới tạo ra khổ. Tôi không thể quan sát nếu tôi còn tư tưởng, hoạt động, thấy nghe từ trung tâm – như khi tôi nói, “Tôi phải không khổ, tôi phải khám phá tại sao tôi đau khổ, tôi phải lẩn trốn”. Khi tôi đứng từ trung tâm để quan sát, dù trung tâm là một định kiến, một kết luận, một ý niệm, hy vọng, tuyệt vọng hay bất kỳ vật gì khác, thì sự quan sát đó cũng hết sức hạn chế, nông cạn, nhỏ nhen và đầy sinh phiền não.

CÔI MỆNH MÔNG VÔ LƯỢNG

Việc gì xảy ra khi người mà bạn yêu thương chết đi? Phản ứng tức thì là một cảm giác tê dại và khi ra khỏi cơn sốc, xuất hiện điều mà ta gọi là đau khổ. Vậy bây giờ, từ “đau khổ” hay “phiền não” ấy nghĩa là gì? Chuyện đôi lứa, những lời lẽ ngọt ngào đầy hạnh phúc, những buổi dạo chơi, nhiều điều tốt đẹp bạn đã làm và hy vọng cùng nhau làm – tất cả đều tan biến trong chốc lát và bạn bị bỏ lại, trống rỗng, trần trụi, cô độc. Bạn phủ nhận điều đó, trí não nổi lên chống lại điều đó, bạn đột nhiên bị bỏ lại, mình phải đối diện với mình, tột cùng cô độc, trống rỗng, không còn bất kỳ nơi nào để nương tựa. Bây giờ, sống với tâm thái trống rỗng đó đã sao nào, đơn giản sống với tâm thái trống rỗng ấy tuyệt dứt phản ứng, nói năng, lẫn trốn vào cảnh, vào người, vào thuyết luân hồi cùng mọi điều vô nghĩa ngu muội khác – sống với sự trống rỗng bằng toàn cả thân tâm bạn. Và nếu bạn thâm nhập vào đó từng bước từng bước một, bạn sẽ thấy phiền não cùng đau khổ chấm dứt – chấm dứt thực sự chứ không phải chấm dứt trên bình diện ngôn từ, chứ không phải chấm dứt cách hời hợt do lẫn trốn, do đồng nhất vào một quan niệm hay thỏa hiệp vào một ý tưởng. Bây giờ, bạn sẽ thấy không có gì để bảo vệ nữa cả, bởi vì, trí não đã hoàn toàn trống trơn và cũng không phản ứng nhằm lấp đầy sự trống trơn ấy nữa và khi mọi phiền não theo đó chấm dứt, bạn sẽ bắt đầu một cuộc hành trình mới khác – một cuộc hành trình vô thủ vô chung. Một côi mệnh mông vô lượng và bạn không thể bước vào cõi giới ấy mà không chấm dứt hoàn toàn phiền não.

SỐNG CÙNG PHIÊN NÃO

Tất cả chúng ta đều phiền não, đều đau khổ. Bạn có muốn biết về đau khổ cách này, cách khác sao? Và bạn có muốn biết về đau khổ không? Nếu có thì thường bạn phân tích và lý giải tại sao bạn khổ. Bạn tìm đọc kinh sách nói về vấn đề này hoặc đi nhà thờ và bạn sẽ biết được phần nào vấn đề này. Nhưng tôi không đề cập câu chuyện đau khổ theo hướng đó, tôi đang nói về việc chấm dứt đau khổ. Tri kiến thức không dứt được khổ. Dứt khổ bắt đầu bằng hành động giáp mặt với các sự kiện tâm lý ngay trong nội tâm ta và tri giác hoàn toàn mọi nghĩa lý hàm chứa trong các sự kiện đó đang diễn ra từng phút từng giây: có nghĩa là không lẫn trốn sự kiện ta đang khổ, không bao giờ biện luận nói năng, không bao giờ có ý kiến đối với đau khổ mà chỉ sống trọn vẹn với sự kiện đó.

Chắc bạn biết, sống với vẻ đẹp của các ngọn núi ấy mà không trở nên quen thuộc chúng là việc hết sức khó khăn... Bạn chú ý, bạn quan sát các ngọn núi ấy, nghe tiếng suối chảy và thấy bóng chúng ngã dài qua thung lũng, ngày này sang ngày khác và bạn không để ý là bạn dễ dàng quen thuộc chúng sao? Bạn nói, “Vâng, thật là đẹp tuyệt”, và bạn lướt nhanh qua. Sống với cái đẹp hay sống với một vật xấu xí mà không trở nên quen thuộc với nó, đòi hỏi

một năng lượng nội tâm khổng lồ – tức là phải giác để ngăn chặn trí não trở nên tối tăm ngu muội. Cũng tương tự như vậy, phiền não làm tăm tối, làm ngu muội trí não nếu ta trở nên quen thuộc với nó và đa số chúng ta quá quen thuộc với đau khổ. Nhưng bản thân không cần thiết quen thuộc với đau khổ. Bạn có thể sống với đau khổ, với phiền não, thấu hiểu nó, thể nhập vào nó nhưng không phải để quen biết nó.

Bạn biết rằng đau khổ có ở đó, đó là một sự kiện và không có gì để biết thêm nữa. Bạn phải sống, thể thôi.

30 Tháng Bảy

CẢM THÔNG CÙNG ĐAU KHỔ

Phần đông chúng ta không sống cảm thông với bất cứ điều gì. Ta không trực tiếp cảm thông với bằng hữu, với vợ ta, con cái ta.

Vì vậy, để thấu hiểu đau khổ, bạn phải yêu đau khổ phải không bạn? Tức là bạn phải cảm thông trực tiếp với nó. Nếu bạn hiểu điều gì – người bên cạnh, vợ bạn hay bất kỳ mối quan hệ nào – nếu bạn muốn hiểu điều gì cách trọn vẹn, bạn phải sống gần gũi với nó. Bạn phải tiếp cận nó mà không có ý phản đối, không thành kiến, không phê phán hoặc động dây chỉ cà, bạn phải nhìn nó, phải không bạn? Tôi phải không có thành kiến với bạn tôi mới hiểu được bạn. Tôi phải nhìn bạn, không phải nhìn thông qua những rào chắn, màn che của thành kiến và qui định. Tôi phải cảm thông với bạn, nghĩa là tôi phải yêu thương bạn. Tương tự vậy, nếu tôi muốn hiểu phiền não, đau khổ, tôi phải yêu thương, tôi phải cảm thông cùng đau khổ. Tôi không thể làm thế khi tôi lẩn tránh nó bằng những lý giải, những học thuyết, những hy vọng, những trì hoãn – tất cả đều là ngôn từ, nói năng. Từ ngữ ngăn chặn tôi cảm thông cùng đau khổ. Từ ngữ ngăn chặn tôi – từ ngữ của những lý giải, biện luận, vẫn là từ, là tiến trình của trí não – cảm thông cùng đau khổ. Chỉ khi nào tôi cảm thông cùng đau khổ tôi mới hiểu đau khổ.

THẮNG TÁM

- SỰ THẬT
- THỰC TẠI
- NGƯỜI-QUAN-SÁT
VÀ VẬT-QUAN SÁT
- CÁI ĐANG LÀ

TÂM ĐẦY, TRÍ RỎNG

Không có đường đến sự thật, sự thật phải đến bạn. Sự thật chỉ có thể đến khi tâm và trí bạn đơn giản, trong sáng, và khi tâm bạn đầy tình yêu chứ không phải đầy vật của trí. Khi con tim bạn đầy tình yêu, bạn không còn bàn đến việc lập hội đoàn, bạn không đặt vấn đề tin tưởng, bạn không bàn thảo vấn đề chia rẽ và quyền lực gây chia rẽ, bạn không cần tìm cách hòa giải hòa hợp chi cả. Bấy giờ, bạn đơn giản là một con người, không nhãn hiệu, không quốc gia. Thế có nghĩa là bạn phải trút sạch tất cả các vật của trí và để cho sự thật tự đến và sự thật chỉ đến khi trí rỗng, khi trí ngưng tạo tác. Lúc đó, sự thật đến không cần mời gọi. Lúc đó, sự thật đến nhanh như gió, bạn không biết không hay. Sự thật lặng lẽ đến không phải vì bạn quan sát hay mong muốn. Sự thật đột nhiên xuất hiện như ánh sáng mặt trời, thuần khiết như bóng đêm, nhưng để tiếp nhận sự thật, tâm phải đầy, và trí phải rỗng. Còn bây giờ, trí bạn đầy và tâm bạn rỗng.

SỰ THẬT LÀ MỘT TRẠNG THÁI SỐNG TỰ TẠI

Không có đường đến sự thật và không có hai sự thật. Sự thật không thuộc quá khứ hay hiện tại, sự thật vốn phi thời gian, người trích dẫn sự thật của Buddha, của Shankara, của Christ hay chỉ lặp lại những điều tôi nói, sẽ không bao giờ tìm thấy sự thật, vì lặp lại không phải là sự thật. Lặp lại là lừa dối. Sự thật là một trạng thái sống tự tại nảy sinh khi trí - đang tìm cách gây chia rẽ, độc đoán, chỉ nghĩ đến thành quả, thành tựu - đã chấm dứt. Chỉ lúc đó mới có sự thật. Thử trí não đang ra sức cố gắng, đang tự khép mình vào giới luật nhằm thành đạt một mục đích, không thể biết được sự thật, bởi vì mục đích ấy là do chính nó dự phóng và sẵn đuổi dự phóng ấy là một hình thái nó tự sùng thượng nó mà thôi. Đó là một kiểu sống mình tự tôn thờ mình cho nên không thể biết được sự thật. Sự thật chỉ được hiểu khi ta hiểu toàn bộ tiến trình của trí não tức là khi không còn đấu tranh, không còn xung đột nữa.

SỰ THẬT KHÔNG CÓ NƠI CHỐN CỐ ĐỊNH

Sự thật là sự kiện và chỉ có thể hiểu sự kiện khi mọi vật khác, đã được đặt vào giữa sự kiện và trí não, được tháo dỡ đi. Sự kiện là mối quan hệ của bạn đối với tài sản, với vợ bạn, với con người, với thiên nhiên, với ý tưởng và bao lâu bạn chưa hiểu sự kiện quan hệ này thì việc tìm kiếm Thượng Đế của bạn chỉ gia tăng hỗn loạn, bởi vì việc làm đó chỉ là lẩn trốn, cho nên không có nghĩa lý chi cả. Bao lâu, bạn còn khống chế vợ bạn hoặc cô ấy khống chế bạn, bao lâu bạn còn chiếm đoạt hoặc bị chiếm đoạt thì bạn không thể biết được tình yêu, bao lâu bạn còn tìm cách áp đặt, thay thế, bao lâu bạn còn tham thì bạn không thể biết được sự thật.

Không còn tìm kiếm, không còn đấu tranh, không còn nỗ lực thành đạt một kết quả, chỉ duy người ấy mới biết được sự thật... Sự thật không mang tính tiếp nối liên tục, sự thật không có nơi chốn cố định, sự thật phải được thấy từng phút từng giây. Sự thật không nối tiếp liên tục. Chính trí não muốn biến kinh nghiệm được nó gọi là sự thật tiếp nối liên tục, và trí não đó không thể biết được sự thật. Sự thật luôn luôn mới. Thấy cùng nụ cười đó, nhưng mỗi lần thấy mỗi mới, thấy cùng người đó nhưng mỗi lần thấy mỗi mới, thấy mới lại hàng cây cọ, mỗi lần giáp mặt cuộc sống mỗi lần mới.

KHÔNG AI DẪN AI ĐẾN SỰ THẬT

Tìm Thượng Đế mà thấy được Thượng Đế sao? Bạn có thể tìm kiếm cái bất-khả-tri sao? Để thấy, bạn phải biết đang tìm gì. Nếu bạn tìm mong để thấy thì điều bạn thấy là dự phóng của tự ngã, là dục vọng của bạn và tạo tác của dục vọng, thì không phải là sự thật. Tìm kiếm sự thật là phủ nhận sự thật. Sự thật không ở cố định nơi nào; không có đường đến sự thật, không ai dẫn ai đến sự thật và từ ngữ không phải là sự thật. Sự thật được tìm thấy trong một bối cảnh đặc biệt nào đó, hay một khí hậu đặc biệt, giữa một nhóm người nào đó sao? Phải chăng, sự thật đang ở ngay đây, chứ không phải đằng kia? Phải chăng chính ta dẫn ta đến sự thật chứ không phải bất kỳ người nào khác? Liệu có bất kỳ ai hay sự hướng dẫn nào không? Khi sự thật được tìm và thấy, thì điều được tìm thấy chỉ có thể nảy sinh từ vô minh, bởi vì tự thân tìm kiếm đã nảy sinh từ vô minh. Bạn không thể tìm thấy thực tại, bạn phải biến đi để thực tại hiện.

SỰ THẬT ĐƯỢC THẤY TRONG TỪNG KHOẢNH KHẮC

Không thể tích tập được sự thật. Những gì được tích tập luôn luôn bị hủy diệt và phai tàn. Mà sự thật thì không bao giờ tàn phai bởi vì sự thật chỉ có thể được thấy ở từng khoảnh khắc trong mỗi cuộc quan hệ, trong từng danh từ, từng cử chỉ, từng nụ cười, từng giọt lệ. Và nếu bạn và tôi thấy và sống điều đó thì chính sống là thấy sự thật vậy – lúc đó ta không biến thành những nhà truyền giáo mà là những con người sáng tạo – không phải là những con người hoàn hảo mà là con người sáng tạo, một sự khác biệt lớn lao.

CUỘC CÁCH MẠNG CHÂN THỰC

Sự thật không thuộc về những kẻ đáng kính, cũng không thuộc về những ai bị nung nấu bởi ý muốn bành trướng cái 'tôi', thực hiện cái 'tôi'. Sự thật không thuộc về những người đang mong cầu sự an tâm, tìm kiếm sự thường hằng, bởi cái thường mà họ tìm chỉ là cái đối lập với vô thường. Vì mắc kẹt trong mạng lưới thời gian nên họ đi tìm cái thường nhưng cái thường họ tìm chỉ là sản phẩm của niệm tưởng của chính họ. Thế nên, người mở cuộc khám phá thực tại phải chấm dứt tìm kiếm – không có nghĩa họ bằng lòng với cái đang là. Trái lại, người có quyết tâm khám phá sự thật, nội tâm phải là toàn cả một cuộc cách mạng thực sự. Anh ta không thuộc vào bất kỳ giai cấp nào, bất kỳ quốc gia, đoàn thể hay ý thức hệ nào; bất kỳ tổ chức tôn giáo nào; bởi vì sự thật không nằm trong đền chùa hay nhà thờ; sự thật không thể được tìm thấy trong những sản phẩm do bàn tay và trí óc làm ra. Sự thật chỉ đến khi các sản phẩm này đã được dẹp bỏ và động thái dẹp bỏ này không diễn ra trong thời gian. Sự thật đến với người thoát khỏi thời gian, không còn dùng thời gian như phương tiện bành trướng cái 'tôi', cái Ngã nữa. Thời gian là cái nhớ về ngày hôm qua, cái nhớ về gia đình, chủng tộc, cái nhớ về tính khí đặc biệt của bạn, về sự tích tập kinh nghiệm của bạn đã hình thành nên cái 'tôi' và cái 'của tôi'.

THẤY CÁI THẬT TRONG CÁI GIẢ

Có thể bạn đồng ý dễ dàng khi nghe nói chủ nghĩa Quốc gia đi kèm là những cảm xúc và quyền lợi đã dẫn đến bóc lột và xui khiến người chống lại người, nhưng thực sự thoát khỏi tính hẹp hòi của chủ nghĩa quốc gia lại là một việc khác. Thoát khỏi, không chỉ chủ nghĩa quốc gia dân tộc mà tất cả mọi định kiến của các tổ chức tôn giáo và những định chế chính trị là thiết yếu nếu trí não muốn sống trẻ, sống mới, sống hồn nhiên, tức là luôn luôn sống trong một tâm thái cách mạng và chỉ có một trí não như thế mới có thể kiến tạo một thế giới mới – chứ không phải các chính trị gia, vốn đã chết; chứ không phải các tu sĩ đang mắc kẹt trong những tù ngục tôn giáo.

Riêng đối với bạn, do may hay rủi, bạn đã nghe một điều gì đó chân thực và nếu chỉ nghe mà không để bị khuấy động một cách dữ dội sao cho trí não bắt đầu tự giải thoát khỏi những sự vật biến nó thành nông cạn và giả dối, lúc đó, sự thật bạn nghe trở thành là thuốc độc. Chắc chắn, sự thật trở thành thuốc độc nếu nghe nó mà không để nó tác động lên trí não, tựa như sự nhiễm trùng của một vết thương. Nhưng muốn tự mình khám phá cái thật và cái giả và thấy cái thật trong cái giả là hãy để cho cái thật tự nó vận hành và hành động.

THẤU HIỂU THỰC TẠI

Hiểu thực tại thực ra không phức tạp, tuy rất gay go. Chắc bạn thấy, bạn không bắt đầu với thực tại, với sự kiện, với cái đang có trước mặt, với những điều bạn đang nghĩ, đang làm, đang muốn mà bạn lại bắt đầu với những giả thiết hay với những lý tưởng, vốn không thực nên ta mới bị lạc đường. Để bắt đầu với các sự kiện, chứ không phải với giả thiết, ta cần chú tâm sâu sát và bất kỳ dạng tư tưởng nào không phát xuất từ thực tại đều không phải là chú tâm. Thế nên, động thái hết sức quan trọng là thấu hiểu *cái đang là*, cái hiện tiền thực sự đang diễn ra ở nội tâm và bên ngoài quanh ta.

Nếu bạn là tín đồ Cơ Đốc giáo, bạn thấy rập theo một mô hình, nếu bạn là tín đồ Ấn Độ giáo, Phật giáo hay Hồi giáo, bạn rập theo một mô hình khác. Bạn thấy Christ hay Krishna rập theo cái tâm thái bị qui định của mình, thứ văn hóa giáo dục nào nuôi bạn lớn lên thì cũng chính văn hóa giáo dục ấy qui định cái thấy, nhận thức của bạn. Cái nào là thực tại: cái thấy hay trí não đã bị qui định theo một mô hình nào đó? Một tập truyền hay truyền thống đặc biệt nào đó phóng ra cái thấy và hình thành một mô hình qui định trí não. Chính sự qui định này chứ không phải cái thấy mà nó phóng ra, là thực tại, là sự kiện. Hiểu sự kiện vốn đơn giản, nhưng cái hiểu này trở nên khó khăn bởi những ý thích và không thích của ta, bởi động thái lên án sự kiện, bởi những ý kiến hay phán đoán của ta về sự kiện. Thoát khỏi mọi động thái lượng giá khác biệt đó là hiểu thực tại, hiểu *cái đang là*.

DIỄN DỊCH SỰ KIỆN LÀ KHÔNG THẤY

Một trí não có ý kiến về sự kiện là một trí não hơi hẹp, hẹp hòi, mang tính hủy diệt... Bạn có thể diễn dịch sự kiện cách này và tôi cách khác. Diễn dịch đúng là tai họa bởi nó ngăn chặn ta thấy sự kiện thực và làm cái gì đó tác động lên sự kiện. Khi bạn và tôi đem những ý kiến của ta về sự kiện ra thảo luận là ta không làm gì tác động lên sự kiện. Bạn có thể có thêm nhiều ý kiến, thấy nhiều thêm những nét tinh tế, ý nghĩa hàm chứa trong sự kiện và tôi thì thấy kém hơn. Nhưng không thể diễn dịch được sự kiện, tôi không thể có ý kiến về sự kiện. Sự kiện nó là vậy, chấp nhận sự kiện là việc làm cực kỳ khó khăn đối với trí não. Ta luôn luôn diễn dịch sự kiện, ta luôn luôn gán cho sự kiện những ý nghĩa khác nhau rập theo các định kiến, thành kiến, qui định, hy vọng, sợ hãi của ta, cùng tất cả những gì đại loại như thế. Nếu bạn và tôi có thể thấy sự kiện mà không có ý kiến, không diễn dịch, không gán ý nghĩa, lúc đó sự kiện trở nên sống động hơn – sự kiện ở đó, riêng biệt một mình, không còn có vấn đề gì khác nữa cả; bấy giờ, sự kiện tự thân có đủ năng lượng điều khiển bạn đi đúng hướng.

CHỈ CÓ MỘT SỰ VIỆN DUY NHẤT: VÔ THƯỜNG

Ta đang thử khám phá liệu có hay không có một trạng thái thường hằng – không phải là điều do ta thích mà là sự kiện thực, sự thật. Tất cả mọi sự về ta, trong cũng như ngoài – các mối quan hệ, tư tưởng, tình cảm của ta – đều vô thường, theo một dòng chảy thay đổi liên tục. Vì ý thức vô thường nên trí não khao khát thường hằng, một tâm thái vĩnh hằng trong hòa bình, tình yêu, đạo đức, an toàn mà không có bất kỳ thứ thời gian cũng như biến cố nào có thể hủy diệt được; vì thế, trí não đã bịa ra linh hồn, đại ngã và ảo giác về một cõi thiên đàng thường hằng. Nhưng cái thường này nảy sinh từ cái vô thường, vì thế trong nó vẫn chứa mầm mống của vô thường. Chỉ có một sự kiện độc nhất: vô thường.

KHAO KHÁT CÁI BẤT KHẢ TRI

Bạn muốn tôi nói với bạn thực tại là gì. Cái không thể tả được, có thể dùng ngôn từ để tả sao? Bạn có thể đo được cái không-thể-đo, cái vô lượng sao? Bạn có thể nắm được gió trong tay không? Nếu được thì đó còn phải là gió không? Nếu bạn lượng được cái vô-lượng thì đó còn phải là thực tại không? Lúc bạn diễn dịch cái không-thể-biết thành cái biết thì nó không còn là cái không-thể-biết nữa. Thế mà ta cứ khao khát đuổi theo việc làm đó. Ta luôn luôn muốn biết, bởi vì có biết ta mới có thể sống nổi tiếp, ta mới có thể nghĩ suy, nắm bắt cái hạnh phúc tối hậu, cái thường hằng. Ta muốn biết bởi vì ta sống trong bất hạnh, đấu tranh, khổ não, bởi vì ta rụi tàn, hư hoại. Nhưng thay vì nhận rõ sự kiện đơn giản là ta hư hoại, ta ngu muội, ta kiệt quệ trong hỗn loạn đảo điên – ta lại lẩn tránh cái biết bằng cách chui vào cái không biết, nhưng rồi cái không-biết này cũng trở thành cái biết, cho nên ta không bao giờ thấy được thực tại.

ĐAU KHỔ CHỈ LÀ DANH, LÀ TỪ, HAY LÀ MỘT THỰC TẠI?

Đau khổ chỉ là một từ, một tên gọi hay một thực tại? Nếu đau khổ là một thực tại, chứ không phải chỉ là từ, thì bây giờ từ không có ý nghĩa nữa mà chỉ có một cảm nhận đau khổ mãnh liệt. Đau khổ về cái gì chứ? Về một hình ảnh, một kinh nghiệm, về một cái gì đó bạn đã có hoặc không có. Nếu bạn có được cái đó, bạn gọi đó là khoái lạc; nếu bạn không có, đó là đau khổ. Cho nên đau khổ hay phiền não là quan hệ với một cái gì đó. Cái gì đó chỉ là ngôn từ hay một thực tại? – như sợ hãi không phải tự nó có mà chỉ trong giao tiếp, quan hệ với vật khác: với một người, một sự cố, một cảm nhận. Bạn hoàn toàn ý thức đau khổ. Đau khổ đó cách biệt với bạn, tức bạn chỉ là người-quan-sát đang quan sát đau khổ hay đau khổ đó chính là bạn?

BẠN VÀ CÁI KHÔNG LÀ MỘT

Bạn là không. Có thể bạn có tên tuổi và tước hiệu, có tài sản và trương mục ngân hàng, có thể bạn có quyền lực và tiếng tăm, nhưng mặc cho tất cả mọi che chắn ấy, bạn vẫn là không. Có thể bạn hoàn toàn không ý thức sự trống không này, tính không này hoặc có thể đơn giản bạn không muốn ý thức nó, nhưng nó vẫn ở đó, bất chấp mọi hành động lẩn tránh của bạn. Có thể bạn cố lẩn tránh nó đủ cách khác biệt bằng bạo lực của cá nhân hay của tập thể, bằng súng thương cá nhân hay tập thể, bằng tri thức hay giải trí, nhưng bất chấp bạn mê ngủ hay tỉnh thức, nó vẫn luôn luôn ở đó. Bạn chỉ có thể thoát khỏi cái không này cùng nỗi sợ hãi của nó bằng cách giác tri mà không chọn lựa các động thái lẩn tránh của bạn. Bạn không quan hệ với cái không này như một thực thể cá biệt đâu; bạn không phải là người-quan-sát đứng ra quan sát nó đâu; không có bạn thì người-tư-tưởng, người-quan-sát cũng không có. Bạn và cái không là một; bạn và không là một hiện tượng chung nhất, không phải là hai tiến trình phân cách. Nếu bạn, người-tư-tưởng sợ cái không và tiếp cận nó như vật trái ngược và đối lập với bạn thì mọi động thái của bạn đối với nó không tránh khỏi dẫn đến ảo tưởng, do đó, dấy sinh thêm nhiều xung đột và khốn cùng. Khám phá hay kinh nghiệm trực tiếp tính không ấy như là bạn thì sợ hãi – chỉ tồn tại khi người-tư-tưởng cách biệt với tư tưởng và tìm cách thiết lập mối quan hệ với tư tưởng – mới hoàn toàn chấm dứt.

TA CHẤM DỨT SỢ HÃI CÁCH NÀO?

^
 iều ta đang thảo luận ở đây đòi hỏi bạn chú tâm, chứ không phải đồng ý. Ta nhìn cuộc sống bằng tất cả sự nghiêm túc, khách quan, trong sáng – không rập theo tình cảm của bạn, trí tưởng tượng, ý thích hay không thích của bạn. Chính cái ý thích hay không thích của ta đã dấy tạo nên nỗi khổn cùng này. Tất cả những gì ta muốn nói là thế này, “Ta chấm dứt sợ hãi cách nào?” Đây là một trong những đại sự của ta, bởi vì nếu con người không chấm dứt được sợ hãi, họ sẽ sống mãi trong bóng tối vô tận, không phải vô tận theo nghĩa Cơ Đốc giáo mà vô tận theo nghĩa thông thường. Theo tôi, với tư cách là con người, không phải chỉ hy vọng vào tương lai. Liệu tôi, là con người, tôi có thể chấm dứt sợ hãi hoàn toàn chứ không phải từng chút, từng chút một không? Có lẽ bạn chưa bao giờ tự đặt cho mình câu hỏi này và có lẽ bạn đã không bao giờ đặt, vì bạn có biết cách nào thoát đâu. Nhưng nếu bạn đặt câu hỏi đó với tất cả sự nghiêm túc, với quyết tâm, khám phá không phải cách nào chấm dứt luôn sợ hãi mà là khám phá thực chất và cấu trúc của sợ hãi, lúc bạn khám phá xong thì tự thân sợ hãi cũng chấm dứt luôn; bạn không phải làm bất cứ điều gì với sợ hãi.

Khi ta giác tri sợ hãi và tiếp xúc trực chỉ với sợ hãi, thì người-quan-sát là vật-quan-sát. Không có sự khác biệt giữa người-quan-sát và vật-quan-sát. Khi sợ hãi được quan sát mà không có người-quan-sát, lúc đó mới có hành động, chứ không phải thứ hành động của người-quan-sát tác động lên sợ hãi.

THỂ NHỊ NGUYÊN CỦA NGƯỜI-TU-TƯỞNG VÀ TƯ-TƯỞNG

Bạn quan sát một vật gì đó – một cội cây, vợ bạn, con bạn, người hàng xóm, sao đêm, ánh sáng trên mặt nước, chim bay trong bầu trời, bất cứ vật gì – luôn luôn có người-quan-sát – có người kiểm duyệt, người-tư-tưởng, người-kinh-nghiệm, người-tìm-kiếm và vật nó đang quan sát; người-quan-sát và vật-quan-sát; người-tư-tưởng và tư tưởng. Vì vậy, luôn luôn có sự chia rẽ. Sự chia rẽ này là thời gian. Sự chia rẽ đó là cốt tủy của xung đột. Và có xung đột là có mâu thuẫn. Có “người-quan-sát và vật-bị-quan-sát” – đó là mâu thuẫn, có sự phân cách. Và ở đâu có mâu thuẫn là có xung đột. Và khi có xung đột là có thái độ khẩn trương muốn thoát khỏi xung đột, khắc phục xung đột, vượt qua, lẩn trốn xung đột, làm việc gì đó đối với xung đột cùng mọi động thái thuộc thời gian... Bao lâu, còn sự chia rẽ này, thời gian sẽ còn tiếp tục và thời gian là phiền não, là đau khổ.

Phải thấu hiểu điều này, phải thấy, phải thoát khỏi, phải vượt lên trên thế nhị nguyên, nhị phân giữa người-tư-tưởng và tư tưởng, người-kinh-nghiệm và kinh nghiệm. Tức là khi có sự phân chia giữa người-quan-sát và vật-quan-sát, là có thời gian, cho nên mãi mãi không dứt được khổ. Vậy, ta phải làm gì? Bạn hiểu câu hỏi chứ? Tôi thấy trong người tôi, người-quan-sát cứ mãi quan sát, phê phán, kiểm duyệt, lấy, bỏ, kiểm chế, giữ giới, qui định. Người-quan-sát đó, người-tư-tưởng đó rõ ràng là kết quả của tư tưởng. Tư tưởng có trước chứ không phải người-quan-sát, người-tư-tưởng có trước. Nếu không có động thái tư tưởng thì cũng không có người-tư-tưởng, người-quan-sát – bây giờ chỉ có trạng thái chú tâm hoàn toàn.

15 Tháng Tám

TƯ TƯỚNG TẠO RA NGƯỜI-TƯ-TƯỚNG

Tư tưởng là cảm giác hóa thành ngôn từ; tư tưởng là ứng đáp của ký ức, của danh, của từ, của kinh nghiệm, của hình ảnh. Tư tưởng có rồi mất, thay đổi, vô thường và tư tưởng tìm kiếm sự thường hằng bất biến. Do đó, tư tưởng tạo ra người-tư-tưởng để trở thành một thực thể thường hằng và đảm nhận vai trò của người-kiểm-duyet, người-hướng-dẫn, người-kiểm-soát, người-qui-định tư tưởng. Cái thực thể thường hằng giả tạo này là sản phẩm của tư tưởng, của vô thường. Thực thể này là tư tưởng; không có tư tưởng, nó không có. Những tính cách của người-tư-tưởng tạo ra người-tư-tưởng; các tính cách của nó không thể tách biệt với nó. Người-kiểm-soát là vật được kiểm soát, nó chỉ chơi trò tự đánh lừa chính nó mà thôi. Không có sự thật, bao lâu cái giả chưa được thấy là giả.

THÀNH LŨY KIÊN CỐ CỦA TƯ TƯỞNG

Làm thế nào có sự hòa tan giữa người-tư-tưởng và tư tưởng? Không phải bằng hành động của ý chí, ý muốn, không phải bằng giới luật cũng như bất kỳ hình thái cố gắng nào, không phải bằng tập trung tư tưởng hay thông qua bất kỳ phương tiện nào. Sử dụng phương tiện có nghĩa là có người đứng ra hành động, phải không? Bao lâu còn có người làm, hành giả, sẽ còn có chia rẽ. Sự hòa tan chỉ diễn ra khi trí não cực kỳ tĩnh lặng chứ không phải cố gắng tĩnh lặng. Chỉ có sự tĩnh lặng, không phải khi người-tư-tưởng dứt mà khi chính tư tưởng dứt. Phải thoát khỏi mọi ứng đáp của qui định bởi vì qui định là tư tưởng. Từng vấn đề chỉ được giải quyết khi không còn có ý tưởng, kết luận, định kiến; định kiến, kết luận, ý tưởng, tư tưởng là những xao động của trí não. Làm sao hiểu được khi trí não còn xao động. “Tính nghiêm túc phải được tôi luyện bằng tác động cực nhanh của tính tự phát”. Bạn sẽ thấy nếu bạn chịu nghe tất cả những lời lẽ này: sự thật chỉ đến đúng lúc bạn không mong cầu nó. Ý tôi muốn nói là: hãy mở lòng, hãy mềm cảm, hãy toàn giác từng phút từng giây *cái đang là*. Đừng xây đắp thành lũy kiên cố tư tưởng quanh bạn. Chân hạnh phúc hay cực lạc của sự thật hay chân lý đến khi trí não không còn bận bịu với những hoạt động và đấu tranh của nó.

KHI NGƯỜI-QUAN-SÁT LÀ VẬT-QUAN-SÁT

Không gian là cần thiết. Không có không gian, không có tự do giải thoát. Ta đang đề cập không gian về phương diện tâm lý... Chỉ khi nào ta tiếp cận, chỉ khi nào giữa người-quan-sát và vật-quan-sát không còn có khoảng cách, ta mới giao tiếp hoàn toàn – với một cội cây chẳng hạn. Không phải ta đồng nhất vào cội cây, đóa hoa, người đàn bà, người đàn ông hay bất cứ vật gì, nhưng khi nào vắng mặt hoàn toàn cái không gian nhỏ hẹp giữa người-quan-sát và vật-quan-sát, bấy giờ mới có cái không gian mệnh mông vô tận. Trong cái không gian mệnh mông đó không còn có xung đột; trong không gian đó là tự do, là giải thoát.

Tự do không phải là một phản ứng. Bạn không thể nói, “Vâng, tôi tự do”. Lúc bạn nói bạn tự do là bạn không tự do, bởi vì bạn ý thức bạn tự do, thế là bạn lại rơi vào tâm thái cũ – tức có người-quan-sát quan sát cội cây. Người đó tạo ra một không gian hạn hẹp và trong không gian đó nó dấy tạo xung đột. Để thấu hiểu điều đó không cần phải đồng ý hay không trên bình diện tri thức, hoặc nói, “Tôi không biết” mà cần phải tiếp xúc trực chỉ *cái đang là*. Có nghĩa là phải thấy rằng mọi hành động của bạn, bất cứ lúc nào bạn hành động cũng đều ở thể người-quan-sát và vật-được-quan-sát, và trong không gian đó có khoái lạc, đau và khổ, khát vọng thành đạt, trở nên nổi tiếng. Trong không gian đó, không có giao tiếp với bất cứ vật gì. Cuộc giao tiếp, mối quan hệ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác khi người-quan-sát không còn cách biệt với vật-quan-sát. Có thứ không gian vô tận kỳ diệu và có sự tự do giải thoát.

CÓ NGƯỜI-QUAN-SÁT QUAN SÁT NỖI CÔ ĐƠN SAO?

Trí não tôi quan sát nỗi cô đơn và lẩn tránh nó, chạy trốn nó. Nhưng nếu tôi không lẩn trốn, liệu còn có chia rẽ, có phân cách, còn có người-quan-sát đang quan sát cô đơn không? Hay chỉ có một tâm trạng cô đơn duy nhất, tự thân trí não tôi trống rỗng, cô đơn? Chữ không phải có người-quan-sát nhận biết cô đơn. Tôi nghĩ đây là điều quan trọng cần phải nắm, cực nhanh, không nên nói năng nhiều. Tôi nói, “Tôi tham và tôi muốn thoát khỏi cái tham”. Thế là có người-quan-sát và vật-bị-quan-sát; người-quan-sát mong muốn thoát khỏi vật nó quan sát. Nhưng người-quan-sát không phải là một với vật-bị-quan-sát sao? Chính tự thân trí não tạo ra cái tham và rồi không làm gì được với cái tham. Trí não tôi quan sát cô đơn; người-tư-tưởng ý thức rằng nó cô đơn. Nhưng ngồi lại với cô đơn, tiếp xúc trọn vẹn với cô đơn, tức là không lẩn tránh, không diễn dịch, v.v... thì liệu còn có sự khác biệt nào giữa người-quan-sát và vật-quan-sát không? Hay chỉ duy có một tâm thái, tức là, tự thân trí não cô đơn, trống rỗng? Không phải trí não tự quan sát nó trống rỗng mà tự thân trí não là trống rỗng. Vậy, liệu trí não có thể giác tri rằng tự thân nó là trống rỗng và bất cứ nó cố gắng thế nào, làm gì nhằm tránh xa sự trống rỗng cũng chỉ là lẩn trốn, tùy thuộc; và liệu trí não có thể nào gạt bỏ mọi sự tùy thuộc và sống với cái đang là, tức là, hoàn toàn trống rỗng, cô đơn không? Và sống trong tâm thái đó, không phải là đã thoát khỏi mọi sự tùy thuộc, bám chấp sao?

NHỮNG ĐIỀU ĐƯỢC TÍCH TẬP KHÔNG PHẢI LÀ SỰ THẬT

Bao lâu còn có người-kinh-nghiệm nhớ lại kinh nghiệm thì sự thật không có. Sự thật không phải là vật để hồi tưởng, ghi thu và đem ra dùng. Những điều đã được tích tập không phải là sự thật. Ý muốn kinh nghiệm sinh ra người-kinh-nghiệm đứng ra tích tập và hồi tưởng. Chính cái muốn này đã tạo ra sự phân cách giữa người-tư-tưởng và tư tưởng; muốn trở thành, muốn kinh nghiệm, muốn đạt được nhiều hơn hoặc ít hơn khiến sinh chia rẽ giữa người-kinh-nghiệm và kinh nghiệm. Tỉnh giác mọi đường đi nước bước của cái muốn, của dục vọng là tự giác. Tự giác là khởi đầu của thiền.

HÀNH ĐỘNG TỨC THỜI

Nếu bạn giao tiếp với bất cứ vật gì, với vợ bạn, với con bạn, với trời, với mây, với bất cứ sự kiện gì mà có tư tưởng hay niệm xen vào là mất giao tiếp ngay. Tư tưởng nảy sinh từ ký ức. Ký ức là hình ảnh và bạn nhìn thông qua hình ảnh cho nên có sự phân cách giữa người-quan-sát và vật-quan-sát.

Bạn phải hiểu cực sâu điều này. Chính sự phân cách giữa người-quan-sát và vật-quan-sát khiến cho người-quan-sát muốn kinh nghiệm nhiều hơn, có thêm cảm giác mãnh liệt hơn, vì vậy anh ta không ngừng săn đuổi, tìm kiếm. Phải thấu hiểu hoàn toàn và trọn vẹn rằng bao lâu còn có người quan sát đứng ra tìm kiếm kinh nghiệm, có người kiểm duyệt, người lượng giá, phán đoán, lên án thì không bao giờ có được hành động tức thời đối với cái đang là. Khi bạn đau đớn, cái đau đớn về thể xác, đó là tri giác trực tiếp; không có người-quan-sát đang cảm nhận cái đau, chỉ có cái đau. Không có người-quan-sát mới có hành động tức thời được. Không có ý tưởng, ý niệm để rồi dựa vào đó mà hành động, chỉ duy có hành động khi có cái đau, bởi vì có sự giao tiếp trực chỉ. Cái đau chính là bạn, chỉ duy có cơn đau. Bao lâu, điều này chưa được thấu hiểu, biết rõ, khám phá và cảm nhận trọn vẹn, sâu sắc, bao lâu điều này chưa được thấu hiểu hoàn toàn, không phải về mặt tri thức, ngôn từ rằng người-quan-sát là vật-quan-sát thì toàn cả đời sống này là một cuộc xung đột, mâu thuẫn giữa những dự vọng trái nghịch, giữa cái “sẽ phải là” và cái “đang là”. Bạn chỉ có thể thấu hiểu nếu bạn tri giác liệu bạn có nhìn như một người-quan-sát đang nhìn đóa hoa hay đám mây hay bất cứ vật gì.

THỰC TẠI NẪM TRONG CÁI ĐANG LÀ

Thay vì hỏi ai đã giác ngộ hay Thượng Đế là gì? Tại sao bạn không đặt trọn vẹn sự chú tâm và tri giác vào *cái đang là*? Bây giờ, bạn sẽ hiểu cái không biết hay chính xác hơn nó sẽ đến với bạn. Nếu bạn hiểu cái đã biết là gì, bạn sẽ kinh nghiệm một sự tĩnh lặng kỳ diệu không do nhân tạo, không do cưỡng bách, đó là cái không sáng tạo mà chỉ trong đó, thực tại mới có thể bước vào. Thực tại không đến trong cái tâm trở thành, bởi đó là đấu tranh, mà chỉ đến trong cái tâm tự tại, tức là thấu hiểu *cái đang là*. Bây giờ, bạn thấy thực tại không ở đâu xa; cái không-biết không phải ở tận đâu đâu; nó nằm trong *cái đang là*. Cũng như, giải đáp của vấn đề nằm ngay trong vấn đề, vì thế, thực tại nằm trong *cái đang là*; nếu ta hiểu điều đó, ta mới hiểu sự thật hay chân lý.

GIÁP MẶT SỰ KIỆN

Tôi đang khổ. Về mặt tâm lý, tôi thật bất an kinh khủng và tôi nghĩ về nỗi khổ của mình: Tôi phải làm gì và không nên làm gì, làm sao để thay đổi nỗi khổ ấy đi. Cái ý nghĩ, ý niệm, công thức, quan niệm đó đã ngăn không cho tôi nhìn sự kiện *cái đang là*. Ý niệm và công thức là những phương cách lẩn trốn *cái đang là*. Khi gặp một nguy cơ lớn là có hành động tức thời. Lúc đó, bạn không còn nghĩ nữa. Bạn không lập công thức bằng ý tưởng và hành động rập theo ý tưởng nữa.

Trí não đã trở thành lưỡi biếng, uể oải, vì công thức đã giúp nó lẩn tránh hành động đối với *cái đang là*. Tự

ta thấy hết toàn bộ cấu trúc của những điều đã được trình bày, chứ không phải do người khác chỉ ra, vậy liệu có thể giáp mặt với sự kiện, như sự kiện, “ta bạo động” chẳng hạn? Ta là thứ nhân loại bạo động và ta đã chọn bạo lực làm lẽ sống – chiến tranh và mọi thứ đại loại như thế. Dù ta luôn luôn nói - đặc biệt là ở Phương Đông - về bất bạo động, nhưng ta không phải là loại người bất bạo động, ta là loại người sống bằng bạo lực, bạo hành. Ý tưởng bất bạo động chỉ là một ý tưởng, có thể được dùng trong chính trị. Điều đó mang một ý nghĩa khác, nhưng ý tưởng vẫn là ý tưởng, không phải sự kiện. Bởi vì con người không đủ sức giáp mặt sự kiện bạo động nên mới bịa ra lý tưởng bất bạo động hòng ngăn chặn anh ta xử lý sự kiện.

Nói gì thì nói, sự kiện là ta vẫn bạo động. Tội giân dũ, tội sân si. Vậy, cần ý tưởng để làm gì? Sân không phải là ý tưởng mà là sự kiện thực – sự kiện mới quan trọng – như sự kiện “đói” vậy. không có ý tưởng về cái đói. Phải chọn ăn thứ gì và ăn sao cho khoái khẩu là ý tưởng. Chỉ có một hành động duy nhất đối với *cái đang là* là không còn ý nghĩ, ý tưởng phải làm gì khi giáp mặt sự kiện – tức *cái đang là*.

THOÁT KHỎI CÁI ĐANG LÀ

Thấu hiệu *cái đang là* mới là đạo đức, còn trở nên đạo đức là tiếp tục duy trì, là che đậy *cái đang là* bằng cái bạn thích được là. Thế nên, trong động thái trở thành đạo đức, bạn né tránh hành động trực tiếp lên *cái đang là*. Né tránh *cái đang là* bằng cách tu luyện dựa theo một lý tưởng, được xem là đạo đức, nhưng nếu bạn chịu khó nhìn kỹ và nhìn thẳng vào đó, bạn sẽ thấy không có chi là đạo đức cả. Đây chỉ là trì hoãn giáp mặt *cái đang là*. Đạo đức không phải là trở thành cái không là, đạo đức là thấu hiểu *cái đang là* và do đó, thoát khỏi *cái đang là*. Đạo đức vốn cực kỳ thiết yếu trong một xã hội đang nhanh chóng phân rã.

QUAN SÁT TƯ TƯỞNG

Tôi phải yêu mến chính điều tôi đang học. Nếu tôi muốn hiểu một đứa trẻ, tôi phải yêu trẻ và không lên án trẻ. Tôi phải chơi với trẻ, quan sát mọi hoạt động, thói quen, cung cách sống của trẻ, nhưng nếu bạn chỉ biết lên án, chống đối, khiển trách trẻ, bạn không hiểu được trẻ. Cũng tương tự như vậy, để thấu hiểu *cái đang là*, ta phải quan sát những điều ta nghĩ, cảm và làm, từng phút từng giây. Đó là thực tại.

LẦN TRÁNH SINH XUNG ĐỘT

Tại sao ta tham? Tại sao ta muốn thành công, trở thành một nhân vật nào đó? Tại sao ta đấu tranh để ngồi trên đầu trên cổ thiên hạ? Tại sao ta nỗ lực tự khẳng định mình, cách trực tiếp hoặc thông qua một chủ nghĩa hay nhà nước? Phải chăng chính cái động thái tự-khẳng-định mình này là nguyên nhân chính yếu của xung đột và hỗn loạn đảo điên? Không có tham vọng, ta bị hủy diệt à? Không có tham vọng, ta không thể tồn tại về mặt sinh lý à?

Tại sao ta sống đầy mưu trí và tham vọng? Phải chăng tham vọng xui khiến ta né tránh *cái đang là*? Phải chăng mưu trí ấy thực sự là ngu muội, là cái mà ta đang là? Tại sao ta quá sợ hãi *cái đang là*? Chạy trốn có ích gì chứ nếu cái ta là vẫn là cái ta là, vẫn luôn luôn ở đó?

Ta có thể chạy trốn đấy, nhưng cái ta là vẫn ở đấy, đấy sinh xung đột và đau khổ. Tại sao ta quá dỗi sợ hãi nỗi cô đơn hay sự trống rỗng nội tâm thế? Bất kỳ động thái lần tránh *cái đang là* nào cũng đều đấy sinh xung đột và đau khổ. Xung đột là phủ nhận *cái đang là* hay lần tránh *cái đang là* – không còn có thứ xung đột nào khác nữa. Xung đột của ta càng lúc càng trở nên phức tạp và vô phương giải quyết, bởi vì ta không chịu giáp mặt *cái đang là*. Trong *cái đang là* không có chi phức tạp mà sự phức tạp nằm trong các phương cách lần tránh mà ta đang truy tìm.

BẤT MÃN KHÔNG GIẢI QUYẾT ĐƯỢC GÌ

Mà ta bất mãn cái gì mới được chứ? Chắc chắn là bất mãn *cái đang là*. *Cái đang là* có thể là trật tự xã hội, có thể là mối quan hệ, *cái đang là* có thể là chính ta, thực trạng cốt lõi ta đang là – tức ta đang là xấu xa, tư tưởng tàn mạn, những tham vọng, những thành bại cùng vô số những sợ hãi – đó là cái ta đang là. Lẩn tránh *cái đang là* đó, ta nghĩ sẽ thấy được giải đáp cho nỗi bất mãn của mình. Thế nên ta luôn tìm cách thay đổi *cái đang là*. Nếu tôi bất mãn, tôi tìm cách thỏa mãn, trí não tôi bận bịu với phương cách ấy và áp dụng phương cách ấy để thỏa mãn. Vậy là tôi không còn quan tâm nỗi bất mãn, với cục than hồng, với ngọn lửa đang rực cháy mà ta gọi là bất mãn nữa. Ta không chịu khám phá xem cái gì nằm đằng sau sự bất mãn. Ta chỉ lo tránh xa ngọn lửa đó, nỗi bất an đang cháy rực đó...

Điều này trở nên cực kỳ khó khăn bởi vì trí não ta không bao giờ biết thỏa mãn, không bao giờ ứng chịu quan sát *cái đang là*. Nó luôn luôn muốn thay đổi *cái đang là* thành cái khác – thế nên mới có động thái lên án, biện minh, hoặc so sánh. Nếu bạn quan sát chính trí não bạn, bạn sẽ thấy rằng khi nó giáp mặt với *cái đang là*, nó lên án, so sánh *cái đang là* với cái sẽ phải là hoặc biện minh, v.v... Và thế là trí não đã xua đuổi *cái đang là*, đã gạt bỏ cái nguyên nhân gây bất an, đau khổ, âu lo.

CỐ GẮNG LÀ LẦN TRÁNH 'CÁI ĐANG LÀ'

Ta phải hiểu vấn đề về đấu tranh, nỗ lực hay cố gắng, lúc đó ta mới có thể biến nó thành hành động trong cuộc sống đời thường. Không phải cố gắng có nghĩa là nỗ lực, đấu tranh thay đổi "*cái đang là*" thành "*cái không là*" hoặc "*cái sẽ phải là*" hoặc "*cái trở thành là*" sao? Ta luôn luôn lần tránh "*cái đang là*". Chỉ có người thực tâm bằng lòng mới hiểu được *cái đang là*, mới hiểu đúng ý nghĩa của *cái đang là*. Thực tâm bằng lòng không có nghĩa là bằng lòng có nhiều hay ít của cái ở đời này mà là chịu thấu hiểu nghĩa lý trọn vẹn của *cái đang là*. Chỉ trong tỉnh giác, *passive awareness*, mới hiểu ý nghĩa của *cái đang là*. Tôi không đề cập đến sự đấu tranh vật lý với địa cầu này, với sự kiến tạo hay một vấn đề kỹ thuật công nghệ nào, mà tôi đang đề cập cuộc đấu tranh tâm lý. Các vấn đề và các cuộc đấu tranh tâm lý luôn luôn úp chụp lên cuộc sống sinh lý. Bạn có thể dày công xây dựng một cấu trúc xã hội hoàn chỉnh, nhưng bao lâu còn chưa thấu hiểu cái bóng tối và cuộc đấu tranh tâm lý, thì cái cấu trúc đã được dày công xây dựng cẩn thận ấy chắc chắn phải bị sụp đổ.

Cố gắng là lần tránh *cái đang là*. Chấp nhận *cái đang là* là hết đấu tranh. Còn thay đổi hay cải tạo *cái đang là* là còn không chấp nhận. Đấu tranh – dấu hiệu của sự hủy diệt, tất phải còn, bao lâu còn muốn thay đổi *cái đang là*.

THỎA MÃN KHÔNG THUỘC TRÍ NÃO

Bất mãn không thiết yếu sao, bất mãn phải được khuyến khích, kích thích, thâm nhập, khám phá, chứ không phải bị che phủ, bưng bít, sao cho sự thỏa mãn cùng đến với sự thấu hiểu *cái đang là*. Thỏa mãn không phải là thành quả của một hệ tư tưởng mà là do thấu hiểu *cái đang là*. Thỏa mãn không phải là sản phẩm của trí não – cái trí bất an, xao động, thiếu thốn khi nó chạy đi tìm sự bình an, khi nó tìm cách tránh xa *cái đang là*. Bằng cách biện giải, so sánh, phán đoán, trí não nỗ lực thay đổi *cái đang là* mong cầu đạt đến một tâm thái bình an, không còn bị nhiễu loạn, một tâm thái tĩnh lặng. Khi trí não bị bất an bởi các điều kiện sống xã hội, bởi nghèo khó, đói khát, mất nhân phẩm, bởi nỗi khổ khủng khiếp – thấy hết mọi điều đó, trí não muốn thay đổi, thế là trí não mắc vào bẫy các phương cách, cơ chế mong muốn thay đổi ấy. Nhưng nếu trí não đủ sức nhìn *cái đang là*, tuyệt dứt so sánh, phê phán, tuyệt dứt ý muốn thay đổi *cái đang là* thành cái khác. Lúc đó, bạn sẽ thấy có một thứ thỏa mãn không thuộc trí não.

Thỏa mãn còn là sản phẩm của trí não còn là lần tránh. Trí não đó thiếu sáng tạo. Trí não đó chết. Nhưng có một sự thỏa mãn không thuộc trí xuất hiện, khi thấu hiểu *cái đang là*, trong đó là cả một cuộc cách mạng sâu sắc làm thay đổi xã hội và mối quan hệ cá nhân.

HÃY GIỮ LẤY NGỌN LỬA BẤT MÃN CHÁY MÃI

Để tra vấn, xem xét, thăm dò, khám phá cái gì là thực tại, cái gì là sự thật, là chân lý, là cốt tủy của cuộc sống, bất mãn không là thiết yếu sao? Khi còn ngồi ở giảng đường đại học, có thể tôi có ngọn lửa bất mãn này, nhưng rồi tôi có được một chỗ làm tốt và ngọn lửa này tàn lụi đi. Tôi thỏa mãn, tôi đấu tranh để bảo vệ gia đình, tôi phải có cái ăn và thế là nỗi bất mãn trong tôi được xoa dịu, bị hủy đi và tôi trở thành một thứ người tầm thường, thỏa mãn với những sự vật ở đời này và tôi không còn bất mãn nữa. Nhưng ngọn lửa bất mãn phải được giữ lấy cháy mãi xuyên suốt từ đầu cho đến cuối để có thể thực sự thăm dò, tra xét, xem thực chất của động thái bất mãn là gì. Bởi vì trí não rất dễ tìm thấy thứ ma được khiến nó thỏa mãn thông qua đạo đức, phẩm hạnh, ý tưởng và hành động, nó lập thành thói quen và mắc kẹt trong đó. Ta rất quen thuộc với mọi điều đó, nhưng vấn đề của ta không phải là làm sao xoa dịu sự bất mãn mà là giữ sự bất mãn cháy mãi, sống mãi, sinh động mãi. Mọi kinh sách tôn giáo, mọi đạo sư, mọi hệ thống chính trị, tư tưởng đều xoa dịu trí não, đều trấn an trí não, đều tác động lên trí não nhằm làm lắng dịu, gạt bỏ nỗi bất mãn và đắm mình trong một hình thái thỏa mãn nào đó. Bất mãn không là thiết yếu để tìm thấy sự thật hay chân lý sao?

HIỂU ‘CÁI ĐANG LÀ’

Ta đang xung đột với nhau và thế giới ta đang hủy diệt. Khủng hoảng nối tiếp khủng hoảng, chiến tranh nối tiếp chiến tranh, đói khát, bần cùng; có sự giàu sang khủng khiếp với vẻ ngoài trang trọng đáng kính và sự nghèo khó cùng cực. Để giải quyết các vấn đề đó, điều cần thiết không phải là một hệ tư tưởng mới, không phải là một cuộc cách mạng kinh tế mới mà là hiểu *cái đang là* – là bất mãn, là kiên trì quan sát *cái đang là* – sẽ mang lại một cuộc cách mạng sâu rộng triệt để so với cuộc cách mạng của ý tưởng. Chính cuộc cách mạng này là cần thiết để đem lại một nền văn hóa khác, một tôn giáo khác, một cuộc quan hệ mới khác giữa người và người.

THÁNG CHÍN

- Ý (Intellect)
- NIỆM (Thought)
- THỨC (Knowledge)
- TRÍ (Mind)

TA NGHĨ MÌNH LÀ TRÍ THỨC

Phần đông chúng ta phát triển các khả năng trí thức – gọi vậy thôi chứ không phải trí thức thực sự chi cả – ta chỉ biết đọc thật nhiều sách, nhồi nhét đầy ắp những điều thiên hạ nói, những học thuyết và ý niệm của họ. Ta nghĩ ta có trí thức cao nếu ta có thể trích kể vô số những kinh sách của vô số những tác giả, nếu ta đọc được nhiều loại sách khác nhau, có khả năng liên kết và lý giải. Nhưng không ai trong chúng ta hay rất ít người có được một nhận thức độc đáo và sáng tạo. Vì chỉ biết rèn luyện lý trí hay ý thức – cái gọi là ấy – nên đã đánh mất mọi khả năng khác và cảm nhận khác, vì thế ta mới đặt vấn đề làm sao đem lại sự cân bằng trong cuộc sống, tức là, không chỉ có cái khả năng trí thức cao tột để lý luận khách quan, trong sáng, thấy sự vật chính xác ý như chúng là – chứ không phải có ý kiến bất tận xoay quanh các học thuyết và biểu tượng – mà tự mình phải tư tưởng, tự mình phải thấy cực kỳ sáng suốt cái hư và thực. Và hình như, theo tôi, cái khó của chúng ta là: không có khả năng thấy, không chỉ sự vật bên ngoài mà cả sự sống nội tâm nếu ta nhận ra sự sống ấy.

HỆ TƯ TƯỞNG LÀ KHÔNG CHÚ TÂM

Một trí não mang tính đấu tranh, bị giam giữ trong cuộc xung đột trở thành, tư duy bằng so sánh, không thể khám phá cái chân thực. Tư-tưởng-cảm-xúc, nếu tri giác một cách quyết liệt đó là một tiến trình tự-khám-phá kiên trì – vì cuộc khám phá chân thực nên có năng lực giải phóng và sáng tạo. Tự-khám-phá như thế mới thoát khỏi ý thu dạt và thoát khỏi cái đời sống phức tạp của lý trí. Chính cái đời sống phức tạp của lý trí tìm thỏa mãn trong các cuộc say mê như sự ham hiểu biết đến độ phá hoại, nghiên cứu suy luận, kiến thức suông, năng lực, bàn luận nhằm nhí, và vân vân, và các trở ngại này ngăn chặn một cuộc sống đơn giản. Sự say mê sự chuyên biệt hóa khiến cho trí não sắc bén, dễ dàng tập trung tư tưởng nhưng nó không làm cho tư-tưởng-cảm-xúc nảy nở trong thực tại.

Thoát khỏi sự không chú tâm càng khó hơn bởi vì ta không hiểu hoàn toàn tiến trình của tư-tưởng-cảm-xúc vốn tự thân nó đã trở thành phương tiện của sự không chú tâm. Vì luôn luôn khiếm khuyết lại có khả năng suy đoán, hiểu kỳ và lập thành công thức, tiến trình tư-tưởng-cảm-xúc có sức mạnh tạo ra cho chính nó những trở ngại, ảo tưởng, hòng ngăn chặn tri giác sáng suốt cái chân thực. Do đó, tiến trình đó tự nó làm cho nó không chú tâm, tự nó là kẻ thù của nó. Vì trí não có khả năng dấy tạo ảo tưởng cho nên sức mạnh này phải được thấu hiểu trước khi nó có thể hoàn toàn thoát khỏi động thái tự mình làm cho mình không chú tâm. Trí não phải cực kỳ yên tĩnh, tịch lặng, bởi vì mọi tư tưởng đều trở thành không chú tâm.

TÂM VÀ TRÍ LÀ MỘT

Rèn luyện lý trí hay trí não không đưa đến trí tuệ. Trí tuệ xuất hiện khi ta hành động cực kỳ hài hòa cả về lý trí và cảm xúc, tức là tư tưởng và tình cảm. Có sự khác biệt lớn lao giữa lý trí và trí tuệ. Lý trí chỉ là tư tưởng vận hành độc lập với tình cảm hay cảm xúc. Khi lý trí, bất chấp cảm nhận, dù được rèn luyện bất kỳ theo phương hướng nào, dù có lớn lao cao tột, đầy ắp hiểu biết, vẫn không có trí tuệ, bởi vì trong trí tuệ vốn có cái khả năng cố hữu về cảm xúc cũng như lý luận; hai năng lực này cũng có mặt một cách mãnh liệt và hài hòa trong trí tuệ.

Những giáo dục hiện đại lại phát triển lý trí, cung cấp càng lúc càng nhiều lý giải, lý thuyết về cuộc sống, làm mất đi cái phẩm chất mang tính hài hòa của tình yêu. Ta đã phát triển thứ trí não xảo quyết hòng lẩn tránh xung đột, bởi thế ta mới thỏa mãn với những lý giải do các nhà khoa học và triết học cung cấp. Trí não hay lý trí dễ dàng thỏa mãn với vô số những lý giải đó, còn trí tuệ thì không, bởi vì để thấu hiểu, tâm và trí phải là một trong hành động.

LÝ TRÍ PHÁ HOẠI TÌNH CẢM

Chắc bạn biết, có lý trí và có tình cảm thuần khiết, tình tự yêu thương thuần khiết, những cảm xúc vị tha vĩ đại. Lý trí, biện luận, tính toán, lượng định, cân nhắc. Nó luôn hỏi, “Điều này có giá trị gì? Tôi được lợi ích gì?” Đàng khác cũng có tình cảm thuần khiết – cảm cùng trời đất, với người hàng xóm, với vợ bạn hay chồng bạn, với con bạn, với thế giới, cùng với vẻ đẹp của ngàn cây nội cỏ và v.v... Khi cả hai cùng tồn tại thì là cái chết. Bạn hiểu không? Khi tình cảm thuần khiết bị lý trí phá hoại thì cuộc sống này biến thành ti tiện nhỏ nhen, tầm thường. Mà phần đông chúng ta đều sống như vậy. Đời ta luôn nhỏ nhen tầm thường bởi vì ta luôn tính toán, luôn tự hỏi, điều đó có giá trị gì, ta được lợi gì, không chỉ trong thế giới tiền bạc mà cả trong cái thế giới gọi là đạo lý, tâm linh – “Nếu tôi làm điều này, tôi sẽ được điều kia chứ?”

LÝ TRÍ KHÔNG GIẢI QUYẾT ĐƯỢC CÁC VẤN ĐỀ CỦA TA

Phần đông chúng ta không quan tâm cái thế giới kỳ diệu quanh ta, ta không bao giờ ngắm nhìn cả sự bay lượn của một chiếc lá rơi trong gió; ta không bao giờ nhìn một mảng cỏ, chạm tay vào để cảm nhận cái chất sống của từng lá cỏ. Đây không phải thơ ca chi cả, xin đừng rơi vào suy đoán, dấy cảm xúc. Điều cốt lõi tôi muốn nói là cái cảm nhận sâu sắc về cuộc sống, đừng để mắc kẹt trong những cuộc thảo luận, trích kể phân tán mang tính trí thức và phủ nhận cái mới bằng cách cho rằng điều đó đã được đề cập rồi. Lý trí không phải là giải pháp. Lý trí sẽ không giải quyết được các vấn đề của ta; lý trí sẽ không cho ta một nguồn sống bất tận. Lý trí có thể biện luận, bàn cãi, phân tích, đi đến kết luận dựa vào những điều đã suy đoán và v.v..., nhưng lý trí vẫn bị giới hạn và lý trí là kết quả của cái tâm thái bị qui định của ta. Còn tính miễn cảm không bao giờ bị qui định, nó giải thoát bạn khỏi vòng sợ hãi và bất an, âu lo... Ta tiêu phí hết thời gian sống để rèn luyện lý trí, tranh luận, bàn thảo, chiến đấu, đua tranh để trở thành là cái gì đó, v.v...

Tuy nhiên, cái thế giới đẹp đẽ kỳ diệu này, đất đai cực kỳ phong phú này – không phải đất đai ở Bombay, Punjab, Liên Xô hay Mỹ – trái đất này là của chúng ta, của bạn và của tôi, và điều đó không phải là một cảm xúc vô nghĩa mà là một sự thật, một sự kiện. Nhưng bất hạnh thay, ta đã chia nát thế giới này, trái đất này bằng thái độ sống nhỏ nhen hẹp hòi của ta, bằng tinh thần địa phương chủ nghĩa của ta. Và ta biết vì sao ta xử sự như vậy – vì ta muốn được an, có việc làm tốt hơn và nhiều hơn. Đó là cuộc chơi chính trị đã và đang được chơi trên toàn thế giới và ta quên ta là người, phải sống hạnh phúc trên trái đất này vốn là của chúng ta và phải làm một cái gì đó cho nó.

5 Tháng Chín

THẤU HIỂU CHỚP NHOÁNG

Tôi không biết bạn có để ý thấy rằng chỉ có sự thấu hiểu khi trí não thật tĩnh lặng, dù trong một giây, sự thấu hiểu diễn ra chớp nhoáng khi cái tiến trình ngôn-từ-hóa của tư tưởng không còn, hãy thử nghiệm đi và tự bạn sẽ thấy bạn hiểu một cách chớp nhoáng, cái hiểu sáng suốt cực nhanh kỳ diệu, khi trí não cực kỳ tĩnh lặng, khi niệm tưởng vắng mặt, khi trí não không còn bị bắn loạn bởi chính tiếng ồn của nó. Vì thế, chỉ có thể hiểu, bất cứ điều gì, một họa phẩm hiện đại, một đứa trẻ, vợ bạn, người bên cạnh, hay hiểu sự thật, chân lý – tất cả – trí não phải cực kỳ tĩnh lặng. Nhưng sự tĩnh lặng này không thể rèn luyện, tu tập được, bởi vì nếu bạn tu tập hay rèn luyện được một trí não tĩnh lặng thì đó không phải là một trí não tĩnh lặng mà là một trí não chết.

Bạn càng để tâm chú ý điều đó thì bạn càng muốn hiểu được điều đó, trí não bạn càng đơn giản, trong sáng, tự do, giải thoát. Bấy giờ cái tiến trình ngôn-từ-hóa ngưng dứt. Rốt lại, niệm, tư tưởng là từ, chính từ gây nhiều loạn. Chính màn chắn từ ngữ – tức là ký ức – chen xen vào giữa thách thức và ứng đáp. Chính từ ứng đáp lại thách thức mà ta gọi là ý thức, tri thức hay lý trí. Một trí não nói năng làm xàm không thể hiểu sự thật hay chân lý – sự thật trong quan hệ giao tiếp chứ không phải sự thật trừu tượng. Không có sự thật trừu tượng. Tuy nhiên, sự thật vốn cực kỳ tinh tế...

Tựa như tên trộm trong đêm tối, nó đến âm thầm lặng lẽ chứ không phải đợi lúc bạn chuẩn bị đón tiếp nó.

MỘT TRÍ NÃO KHÔNG PHÒNG VỆ

Bạn chỉ tự giác khi bạn không còn nhận biết, khi bạn không còn tính toán, cân nhắc, không còn tự vệ, không còn kiên trì tự theo dõi mình để uốn nắn, để thay đổi, để điều chỉnh, để kiểm soát; khi bạn thấy mình không còn mong cầu, tức là, khi trí não không còn có định kiến về nó, khi trí não mở, không chuẩn bị chi cả để giáp mặt cái không biết.

Nếu trí não bạn còn lo toan chuẩn bị, chắc chắn bạn không thể biết cái không-biết bởi bạn chính là cái không-biết. Nếu bạn tự nói với mình “Tôi là Thượng Đế” hoặc, “Tôi không là gì cả mà chỉ là một mớ hỗn độn gồm những ảnh hưởng của xã hội cùng những tính cách này nọ” – nếu bạn lập bất kỳ quan niệm hay định kiến nào về chính mình thì bạn không thể hiểu cái không-biết vốn mang tính tự phát.

Tính tự phát chỉ xuất hiện khi ý thức hay lý trí không còn bị che chắn, không còn tự phòng vệ, khi nó không còn sợ hãi chính nó và điều này chỉ có thể diễn ra từ nội tâm. Tức là sự tự phát phải là cái mới, cái không biết, cái không thể tính toán, cái sáng tạo, cái phải được thể hiện, yêu thương trong đó, và cái tiến trình của lý trí luôn luôn tự kiểm soát, tự uốn nắn không còn. Hãy tự quan sát chính cái trạng thái cảm xúc của bạn, bạn sẽ thấy rằng những khoảnh khắc vui vẻ vô hạn, cực lạc, là không thể biết trước, chúng diễn ra một cách bí mật, âm thầm, lặng lẽ, không hề hay biết.

TỰ THÂN KÝ ỨC KHÔNG CÓ SỰ SỐNG

Niệm hay tư tưởng theo ta hiểu là gì? Khi nào thì bạn tư tưởng, bạn khởi niệm? Rõ ràng niệm tưởng là kết quả của một phản ứng thuộc hệ thần kinh hoặc tâm lý, phải không? Niệm là phản ứng tức thời của giác quan trước một cảm giác, một cảm xúc, hoặc niệm thuộc lãnh vực tâm lý, phản ứng của ký ức đã được tích tập. Có sự phản ứng tức thời của các dây thần kinh trước một xúc động và cũng có sự phản ứng tâm lý của cái ký ức đã được tích chứa, những ảnh hưởng của chủng tộc, tập đoàn, đạo sư, gia đình, tập truyền, v.v... - tất cả mọi thứ đó ta gọi là niệm, là tư tưởng. Vậy, tiến trình của tư tưởng là phản ứng hay đáp ứng của ký ức, phải không? Bạn không có tư tưởng nếu bạn không có ký ức và phản ứng của ký ức trước một kinh nghiệm nào đó làm khởi động tiến trình tư tưởng.

Vậy thì, ký ức là gì? Nếu bạn quan sát chính ký ức mình và cách bạn thu gom kỷ niệm, bạn sẽ thấy ký ức hoặc về sự kiện, công nghệ thông tin, về toán học, vật lý, kỹ thuật, hoặc đó là cặn cẩu của một kinh nghiệm chưa trọn vẹn, phải không? Hãy theo dõi và quan sát chính ký ức của bạn rồi bạn sẽ thấy. Khi bạn sống trọn vẹn một kinh nghiệm thì ký ức về kinh nghiệm đó tồn đọng như tàn dư tâm lý không còn nữa. Cặn cẩu chỉ tồn đọng khi kinh nghiệm không được thấu hiểu bởi vì ta nhìn từng kinh nghiệm thông qua ký ức, quá khứ, cho nên ta không bao giờ bắt gặp cái mới đúng là mới mà luôn luôn xuyên qua màn che của cái cũ. Thế là đã rõ, ứng đáp của ta trước kinh nghiệm sống luôn luôn bị qui định, bị hạn chế.

THỨC THUỘC QUÁ KHỨ

Nếu bạn quan sát thật kỹ, bạn sẽ thấy thức, *consciousness* không thường, không hằng mà là đoạn, có sự gián đoạn, có khoảng cách giữa hai tư tưởng, hai niệm, tuy cái đoạn này cực nhỏ, cực ngắn, song khoảng cách này vô cùng ý nghĩa trong chuyển động tới lui của quả lắc. Ta thấy rõ sự kiện: tư tưởng ta bị qui định bởi quá khứ, phóng vào tương lai; khi bạn chấp nhận quá khứ, tất bạn phải chấp nhận tương lai, bởi vì không có hai trạng thái như là quá khứ và tương lai mà là một tâm thái gồm cả ý thức và vô thức, cả quá khứ tập thể và quá khứ cá thể. Quá khứ tập thể và quá khứ cá thể khi phản ứng với hiện tại tạo ra cái thức cá thể; vì thế thức vốn thuộc quá khứ và là toàn cả nền tảng tâm lý của cuộc tồn sinh. Khi bạn chấp nhận quá khứ, bạn phải chấp nhận luôn tương lai, điều này là bất khả kháng, bởi vì, tương lai chỉ là sự nối tiếp của quá khứ được biến cải đi nhưng vẫn là quá khứ, cho nên vấn đề của ta là mang lại một đổi thay trong cái tiến trình quá khứ này, mà không tạo ra một qui định khác, một quá khứ khác.

TẠI SAO THIẾU-SUY-NGHĨ KHÔNG CHỊU TƯ TƯỞNG?

Người-tư-tưởng tư tưởng các tư tưởng của mình theo thói quen, thông qua sao chép, thông qua lặp lại khiến sinh vô minh và phiền não. Phải chăng thói quen vốn thiếu suy nghĩ? Giác tạo ra trật tự chứ không bao giờ tạo ra thói quen. Có ý đồ, xu hướng định sẵn tạo ra sự thiếu suy nghĩ. Tại sao ta không chịu suy nghĩ, tư tưởng? Bởi vì tư tưởng thì nhọc nhằn, gây bất an, chống đối, hành động có thể đi ngược lại mô hình đã có sẵn – Cảm-nghĩ theo hướng mở rộng, giác mà không chọn lựa có thể dẫn đến những chiều sâu không biết mà trí não thì chống lại cái không biết, cho nên nó chỉ đi động từ cái biết đến cái biết, từ thói quen đến thói quen, từ mô hình đến mô hình. Một trí não như thế không bao giờ chịu buông bỏ cái biết để khám phá cái không biết. Vì nhận ra tư tưởng là khổ nhọc, nên người-tư-tưởng không tư tưởng nữa mà sống rập khuôn sao chép, theo thói quen, vì e ngại tư tưởng nên người-tư-tưởng tạo ra những kiểu sống không tư tưởng. Bởi vì người-tư-tưởng sợ nên mọi hành động của nó đều sinh ra từ sợ hãi và nó lưu ý các hành động đó và tìm hết cách để thay đổi chúng. Người-tư-tưởng sợ những việc làm của mình; nhưng việc làm chính là người làm, vậy người-tư-tưởng e sợ chính mình. Người-tư-tưởng e sợ chính mình; người-tư-tưởng là nguồn gốc của vô minh, phiền não. Người-tư-tưởng có thể tự phân chia thành nhiều loại hình tư tưởng, nhưng tư tưởng vẫn là người-tư-tưởng. Người-tư-tưởng dùng mọi nỗ lực của mình để là, để trở thành là, chính là nguồn cội của xung đột và hỗn loạn, đảo điên.

NGƯỜI-TƯ-TƯỚNG LÀ TƯ TƯỚNG

Hiểu người-tư-tướng, người-làm, hành giả không là cần thiết sao? Bởi vì tư tướng, việc làm, hành động của người ấy vốn không thể cách biệt với người ấy? Người-tư-tướng là tư tướng, người làm là việc làm, hành giả là hành động. Người-tư-tướng biểu hiện qua tư tướng của mình. Người-tư-tướng bằng tạo tác của mình, đã tạo khổ, tạo vô minh, tạo xung đột cho mình. Người vẽ đã vẽ nên bức tranh của thứ hạnh phúc phù du, của phiền não, của hỗn loạn đảo điên. Tại sao anh ta lại vẽ nên bức tranh đau khổ này chứ? Không còn nghi ngờ gì nữa, đây là vấn đề phải được xem xét, thấu hiểu và đánh tan. Tại sao người-tư-tướng tư tướng các tư tướng của mình để rồi từ đó mà hành động? Đây là vách đá mà bạn đang húc đầu vào, phải không? Nếu người-tư-tướng có thể vượt lên chính mình, lúc đó, mọi xung đột chấm dứt và để vượt lên chính mình, người-tư-tướng phải tự giác. Điều gì đã được tri và giác hoàn toàn và trọn vẹn, tự nó không còn lặp lại nữa. Chính sự lặp lại khiến cho người-tư-tướng tiếp tục tồn tại.

KHÔNG THOÁT KHỎI NIỆM

Tôi không biết mỗi người chúng ta có nhận rõ ta đang sống trong mâu thuẫn không? Ta nói hòa bình nhưng lại chuẩn bị chiến tranh. Ta nói bất bạo động nhưng sống chủ yếu bằng bạo động. Ta nói thiện, nói tốt, nhưng ta lại không thiện, không tốt. Ta nói đến tình thương nhưng lòng dạ ta đầy tham lam, tranh giành, thực dụng một cách thô bạo. Do đó, mới có mâu thuẫn. Hành động xuất phát từ mâu thuẫn chỉ khiến sinh bất an và mâu thuẫn khác...

Chắc quý bạn thấy, mọi tư tưởng đều là thành phần chứ không bao giờ là toàn thể. Tư tưởng là ứng đáp của ký ức và ký ức luôn luôn là thành phần vì ký ức là kết quả của kinh nghiệm, do đó tư tưởng là phản ứng của một trí não bị qui định bởi kinh nghiệm. Tất cả tư tưởng, kinh nghiệm, tri thức, kiến thức tất nhiên đều là thành phần, cho nên tư tưởng không thể giải quyết nhiều vấn đề của ta. Bạn có thể lý luận chặt chẽ, rõ ràng các vấn đề đó, nhưng nếu bạn quan sát chính trí não bạn, bạn sẽ thấy tư tưởng của bạn bị qui định bởi hoàn cảnh, bởi văn hóa trong đó

bạn sinh ra, bởi thực phẩm bạn ăn, bởi khí hậu bạn sống, báo chí bạn đọc, bởi những áp lực và tác động của cuộc sống đời thường...

Vậy, ta phải hiểu thật rõ rằng tư tưởng của ta là phản ứng của ký ức và ký ức vốn mang tính máy móc. Tri thức, kiến thức bao giờ cũng thiếu sót, cho nên mọi tư tưởng nảy sinh từ tri thức đều bị hạn chế, cục bộ, không bao giờ tự do giải thoát. Không thoát khỏi tư tưởng, nhưng ta có thể khởi sự khám phá rằng tự do giải thoát không phải là một tiến trình của tư tưởng và tự do giải thoát là một tâm thái, trong đó, trí não đơn giản tri giác tất cả những xung đột của nó và tất cả những ảnh hưởng tác động vào nó.

12 Tháng Chín

TƯ TƯỚNG MÀ KHÔNG CÓ NGƯỜI-TƯ-TƯỚNG

Chú khi trên cây thấy dơi và kẻ đó, một thôi thúc nổi lên trong chú là ăn trái cây hay hạt. Hành động đến trước và tiếp theo là cái ý nghĩ rằng tích trữ mới là khôn ngoan. Đặt vấn đề cách khác, hành động có trước hay hành giả có trước? Có hành giả chẳng khi không có hành động? Bạn hiểu chứ? Ta luôn luôn tự hỏi điều này. Ai đứng ra thấy? Ai đứng ra quan sát? Phải là người-tư-tướng cách biệt với tư tưởng của mình, người-quan-sát cách biệt với vật-được-quan-sát, người-kinh-nghiệm cách biệt với kinh nghiệm, hành giả cách biệt với hành động?... Nếu bạn thực sự xem xét tiến trình này thật cẩn thận, thật sát và sáng suốt, bạn sẽ thấy rằng luôn luôn có hành động trước và hành động này nhằm vào mục đích nên mới sinh ra hành giả. Bạn theo kịp chứ? Nếu hành động có mục đích, thì ý muốn đạt mục đích đã tạo ra hành giả. Nếu bạn tư tưởng thật sáng suốt, gạt bỏ mọi định kiến, không rập khuôn bất chúc, không có ý đồ thuyết phục ai, không nhằm vào bất kỳ mục đích nào, trong động thái tư tưởng đó không có

người-tư-tưởng, chỉ có động thái tư tưởng. Chỉ khi nào bạn nhắm vào một mục đích trong động thái tư tưởng, cái “bạn” mới trở nên quan trọng chứ không phải tư tưởng. Có lẽ có một vài người các bạn đã quan sát điều này. Đây mới thực sự là điều quan trọng cần phải khám phá, bởi vì từ đó, ta mới biết cách hành động. Nếu người-tư-tưởng có trước, lúc đó người-tư-tưởng quan trọng hơn tư tưởng và tất cả các triết gia, tập quán và hoạt động của nền văn minh hiện đại đều dựa trên giả thiết này; nhưng nếu tư tưởng đến trước, bấy giờ tư tưởng mới quan trọng hơn người-tư-tưởng.

13 Tháng Chín

GIÁC NGỘ TỨC THỜI

Theo tôi, chỉ duy có giác – tức là thấy tức thời một điều nào đó như là giả hoặc chân. Giác tức thời cái giả và cái chân, cái ảo và cái thực là yếu tố chủ chốt – chứ không phải lý trí với lý luận xảo quyết, những tri thức và những thỏa hiệp của nó. Sự ngộ này chắc phải thỉnh thoảng đã xảy đến với bạn khi bạn thấy tức thời sự thật về một điều nào đó – chẳng hạn sự thật rằng bạn không thể tùy thuộc vào bất cứ gì. Đó là giác, là ngộ, là thấy tức thời sự thật không qua phân tích, lý luận hoặc qua bất cứ vật thể gì do lý trí tạo tác nhằm trì hoãn giác ngộ. Giác ngộ hoàn toàn khác biệt với trực giác, vốn chỉ là một danh từ được dùng một cách dễ dãi và không có thực chất...

Theo tôi chỉ duy có cái giác này – giác tức thời – không lý luận, không tính toán, không cân nhắc, không phân tích, giác thẳng; có thể bạn có một trí não sắc bén, lành mạnh trong lý luận, nhưng một trí não hạn chế, lý luận và phân tích, không thể ngộ sự thật hay chân lý...

Khi trong bạn đã tự thông suốt, bạn sẽ hiểu tại sao bạn bị tùy thuộc, tại sao dính dáng vào và nếu tiến xa hơn, bạn sẽ thấy có sự nô lệ, mất tự do giải thoát, thiếu tư cách làm người bởi sự tùy thuộc, nô lệ ấy. Khi bạn giác ngộ tức thời mọi sự thể ấy, bạn tự do giải thoát, bạn không cần cố gắng để tự do. Vì thế giác là chủ yếu.

NGỘ NHẤT THỜI

Tự giác đến không phải thông qua tri thức, kiến thức hay tích lũy kinh nghiệm – đây chỉ là làm giàu thêm ký ức. Tự giác là nhất thời, tức diễn ra từng thời khắc một; chỉ tích lũy tri thức về tự ngã thì chính tri kiến thức này ngăn chặn ta hiểu sâu tự ngã. Đi xa hơn, bởi vì tri kiến thức và kinh nghiệm được tích lũy trở thành một trung tâm, một cọc nhọn quanh đó tư tưởng hội tụ hình thành tự ngã.

HÃY THẤU HIỂU TIẾN TRÌNH TƯ TƯỞNG CỦA BẠN

Gia thiết rằng bạn chưa bao giờ đọc sách về tôn giáo hoặc tâm lý, nhưng bạn lại muốn thấu hiểu ý nghĩa của cuộc sống. Vậy bạn phải làm sao? Ví dụ, không có thầy, tổ, không có các tổ chức tôn giáo, không có Phật, không có Chúa và bạn phải khởi sự từ đâu. Bạn phải làm cách nào đây? Trước hết, bạn phải thấu hiểu cái tiến trình tư tưởng của bạn phải không? – chứ đừng phóng tư tưởng vào tương lai và tạo ra một Thượng Đế khiến bạn an lòng – việc làm đó thật trẻ con. Vì vậy, trước tiên, phải thấu hiểu chính cái tiến trình tư tưởng của bạn. Đó là phương cách duy nhất để khám phá cái mới, phải không?

Khi ta nói, tri-kiến-thức là chương ngại, ý ta không bao gồm luôn cả tri-kiến-thức trong lãnh vực khoa học kỹ thuật, công nghệ, cách lái xe, chạy máy, hoặc hiệu quả do tri thức đó mang lại. Ta muốn đề cập một vật hoàn toàn khác hẳn mà không có bất kỳ sự học hỏi nào mang lại

được – đó là hạnh phúc sáng tạo. Sáng tạo, trong nghĩa lý chân thực nhất của từ này, là thoát khỏi quá khứ từng khoảnh khắc một, từng phút từng giây, bởi vì chính quá khứ liên tục làm tâm tối hiện tại. Đơn thuần bám vào thông tin, bám vào kinh nghiệm của người khác, bám vào những điều của ai đó nói, những con người vĩ đại và cố gắng hành động gấn đúng theo những lời nói đó – tất cả đều là tri thức phải không? Nhưng để khám phá cái mới, bạn phải bắt đầu nơi chính bạn; bạn khởi sự cuộc hành trình tuyệt đối không hành trang – đặc biệt là tri-kiến-thức – bởi vì thông qua tri-kiến-thức và tin tưởng để kinh nghiệm là việc quá dễ dàng, nhưng kinh nghiệm ấy chỉ là sản phẩm của cái ngã dự phóng nên tuyệt đối không thực, hoàn toàn giả ngụy.

16 Tháng Chín

TRI-KIẾN-THỨC KHÔNG PHẢI LÀ TRÍ TUỆ

Trong công cuộc tìm kiếm tri thức, trong những khát vọng thu thập, ta đã đánh mất tình thương, ta bản cùng hóa cảm nhận về cái đẹp, không còn nhạy cảm trước nỗi khổ, trước sự tàn bạo; ta càng lúc càng trở nên chuyên biệt hơn, tính nguyên vẹn, toàn diện càng lúc càng mất đi. Tri thức không thể thay thế trí tuệ, không lý giải ở bất cứ cấp độ nào, không có sự tích lũy sự kiện nào giải thoát con người khỏi đau khổ. Tri kiến thức cũng cần thiết, khoa học có vị trí riêng, nhưng nếu trí và tâm bị bóp nghẹt bởi tri thức và nếu nguyên nhân của đau khổ cứ được lý giải mãi, thì cuộc sống này trở nên vô vị và vô nghĩa...

Thông tin, tri-kiến-thức về sự kiện không ngừng gia tăng, tuy nhiên, bản chất của chúng vốn hạn chế. Còn trí tuệ vốn vô hạn, trong đó, bao gồm cả tri thức và hành động; ta bám vào một cành nhánh và cho đó là toàn cả cội cây. Thông qua tri thức về thành phần, ta không bao giờ có thể hiểu được niềm vui của cái toàn thể. Lý trí không bao giờ có thể đi đến cái toàn thể, cái nguyên vẹn vì nó chỉ là thành phần, một mảnh vụn.

Ta đã chia cách lý trí và tình cảm, và phát triển lý trí bất chấp tình cảm. Ta như vật có ba chân với một chân dài hơn hai chân kia nên khiến ta luôn luôn mất thăng bằng. Ta được đào tạo để trở thành con người trí thức; ta được giáo dục để có một lý trí sắc bén, xảo quyệt, thủ đắc và lý trí giữ vai trò cực kỳ quan trọng trong đời sống chúng ta. Nhưng trí tuệ lớn lao hơn lý trí nhiều lắm, bởi vì trí tuệ là sự hợp nhất giữa lý trí và tình yêu và chỉ có trí tuệ khi có tự giác, tức hiểu sâu toàn cả tiến trình của tự ngã.

17 Tháng Chín

CHỨC NĂNG CỦA LÝ TRÍ

Tôi không biết bạn có tìm hiểu thực chất của lý trí không. Lý trí cùng mọi hoạt động của nó vốn cần thiết ở một mức độ nào đó, phải không? Nhưng khi lý trí can thiệp vào cảm xúc thuần khiết thì điều tệ hại xảy ra. Để hiểu chức năng của lý trí, và trí giác cảm xúc thuần khiết, đừng để chúng lẫn lộn vào nhau và hủy diệt nhau, đòi hỏi phải tự giác cực kỳ sáng suốt và sắc bén...

Vậy, chức năng của lý trí luôn luôn là tìm hiểu, phân tích, khám phá, phải không? Nhưng bởi vì ta muốn được an tâm, bởi vì ta sợ hãi cuộc sống nên ta mới đi đến một hình thái kết luận để rồi bám chấp vào đó. Ta bám hết kết luận này đến kết luận khác, và theo tôi, một trí não hay lý trí như thế, bị nô lệ vào kết luận, vào định kiến, không còn tư duy, không còn tìm hiểu gì nữa.

HÃY LÀM NGƯỜI HOÀN TOÀN NGOẠI CUỘC

Tôi không biết bạn có thấy lý trí giữ vai trò vô cùng to lớn trong cuộc sống chúng ta không. Báo chí, tạp chí hàng ngày, hàng tháng, tất cả mọi sự quanh ta đều nhắm vào rèn luyện lý trí. Không phải tôi chống lại lý trí. Trái lại, ta cần có khả năng lý luận trong sáng, sắc bén. Nhưng nếu quan sát, ta thấy lý trí phân tích bất tận lý do tại sao ta tùy thuộc hoặc không tùy thuộc, tại sao ta không chịu làm người hoàn toàn ngoại cuộc để thấy thực tại và v.v... Ta học cách phân tích chính ta. Thế nên mới có lý trí với khả năng xem xét, phân tích, lý luận và đi đến kết luận, và cũng có cảm xúc, cảm xúc thuần khiết luôn luôn bị ngăn chặn, bị nhuộm màu bởi lý trí. Và khi lý trí can thiệp vào cảm xúc thuần khiết, sự can thiệp này đẻ ra một trí não tầm thường. Một dạng là lý trí với khả năng lý luận dựa trên ý thích và không thích, dựa trên qui định, dựa trên kinh nghiệm và tri-kiến-thức, và dạng khác, là cảm xúc, bị hư hoại bởi xã hội, bởi sợ hãi. Liệu lý trí và cảm xúc có khai mở sự thật? Hay chỉ duy có giác, ngoài ra không có chi khác?

MỘT TRÍ NÃO ĐANG HỌC

Ta hiểu sao là học? Chỉ tích lũy tri kiến thức, góp nhặt thông tin là học à? Đấy cũng là một cách học phải không? Như một sinh viên thuộc ngành kỹ thuật xây dựng, bạn học toán, và v.v... Bạn học, bạn tìm thông tin về ngành học này. Bạn tích lũy tri kiến thức rồi áp dụng vào thực tiễn, thực hành. Cái học này mang tính tích lũy, bổ sung. Trí não chỉ biết tích lũy, bổ sung là học sao? Hay học là một động thái hoàn toàn khác? Tôi xin nói cái tiến trình bổ sung, hiện ta gọi là học, không phải là học chi cả. Đơn thuần đó là rèn luyện kỹ ức, trở thành máy móc, và một trí não vận hành một cách máy móc, như máy, không thể học. Cái máy không bao giờ có thể học, ngoại trừ học bổ sung. Học là động thái hoàn toàn khác – tôi sẽ trình bày.

Một trí não đang học không bao giờ nói, “Tôi biết”, bởi vì kiến thức, cái biết luôn luôn phiên diện, trong khi học bao giờ cũng toàn diện. Học không có nghĩa bắt đầu với một số kiến thức rồi tiếp tục bổ sung tri thức. Đấy không phải là học mà đơn thuần là một tiến trình mang tính máy móc. Với tôi, học là động thái hoàn toàn khác. Tôi học chính tôi từng khoảnh khắc một và cái tôi thì sống động một cách diệu kỳ – nó sống và động luôn; nó không có bắt đầu và chấm dứt. Khi tôi nói, “Tôi biết tôi”, thì việc học đã chấm dứt trong sự tích lũy tri kiến thức. Học không phải là tích lũy; học là vận động của tri giác vốn vô thủy vô chung.

QUYỀN LỰC CỦA TRI THỨC

Không có động thái học, khi còn thu thập tri-kiến-thức; hai động thái này xung khắc nhau, chúng vốn mâu thuẫn. Động thái học là hoàn toàn khác, trong đó, trí não không còn có kinh nghiệm quá khứ được tích chứa như kiến thức. Kiến thức thì được thu thập, còn học là một động thái thường hằng, không phải là một tiến trình mang tính bổ sung hay thu thập; cho nên động thái học là một tâm thái trong đó trí não không mang bất cứ quyền lực nào cả. Tất cả kiến thức đều tự nhận có quyền lực và một trí não, được củng cố bằng quyền lực của tri

kiến thức, không thể học. Trí não chỉ có thể học khi cái tiến trình bổ sung đã hoàn toàn chấm dứt.

Đối với phần đông chúng ta khó mà phân biệt rạch ròi giữa học và thu thập tri thức. Thông qua kinh nghiệm, đọc sách, nghe ngóng, trí não tích lũy tri kiến thức – đấy là một tiến trình thu thập, một tiến trình bổ sung vào những điều đã biết và ta hành động dựa trên nền tảng tri kiến thức này. Động thái ta thường gọi học chính là cái tiến trình thu thập thông tin mới và bổ sung vào kho chứa tri kiến thức của ta đã có... Nhưng ở đây tôi đang đề cập về một động thái hoàn toàn khác. Học, theo tôi, không phải là bổ sung vào những điều bạn đã biết. Mà bạn chỉ có thể học khi không còn bám chấp vào quá khứ như là tri kiến thức, tức là khi bạn thấy cái mới và không dùng cái đã biết để diễn dịch nó.

Trí não đang học là trí não hồn nhiên, còn trí não chỉ biết thu thập kiến thức thì già cỗi, tù đọng, bị hư hoại bởi quá khứ. Một trí não hồn nhiên giác ngộ tức thời, nó luôn luôn học mà không tích lũy và chỉ trí não như thế mới trưởng thành.

NÃO SẢN SINH RA TRÍ

Trí là gì? Khi tôi đặt câu hỏi đó, xin vui lòng đừng chờ đợi giải đáp từ nơi tôi. Mà hãy tự nhìn vào chính trí não bạn, hãy quan sát đường đi nước bước của chính tư tưởng bạn. Điều tôi mô tả đơn thuần là một chỉ dẫn, không phải là thực tại. Bạn phải tự nghiệm ra thực tại. Từ ngữ, sự mô tả, ký hiệu không phải là vật thực. Từ “cửa” hiển nhiên không phải là cửa. Từ “yêu” không phải là tình tự yêu thương, cái tính chất diệu kỳ mà từ đó muốn chỉ. Vì vậy, đừng lẫn lộn từ, tên gọi, ký hiệu với sự kiện. Nếu bạn dừng lại trên bình diện ngôn từ và thảo luận xem trí là gì, bạn sẽ lạc đường mất, bởi vì bạn sẽ không bao giờ cảm nhận được cái tính chất kỳ diệu của vật thực được gọi là trí.

Vậy trí là gì? Rõ ràng, trí là toàn bộ cái đã biết hay thức của ta, là toàn cả cách thế sống của ta, toàn bộ tiến trình của tư tưởng ta. Trí là thành quả của não bộ. Não bộ sản sinh ra trí. Không có não thì không có trí, nhưng trí cách biệt với não. Nó là con đẻ của não. Nếu não bị hạn chế, bị tổn hại, trí cũng bị theo. Não, ghi ký mọi cảm giác, mọi cảm nhận vui khổ, não cùng với các mô của nó, cùng với các phản ứng của nó, đã tạo ra vật ta gọi là trí, trí vẫn độc lập với não. Bạn không cần phải chấp nhận điều tôi trình bày. Bạn có thể tự mình nghiệm chứng và tự mình thấy.

TRÍ NÃO BẮM TRỤ

Ta tiếp tục sống như những chiếc máy bằng một cuộc sống đời thường rập theo thói quen một mỗi và tẻ nhạt. Trí não háo hức làm sao ấy khi chấp nhận một kiểu cách sống và kiên trì bám chặt vào đó. Như bị đóng chặt bởi một cây đinh, trí não bị đóng chặt bởi ý tưởng và nó sống xoay quanh ý tưởng đó và hình thành tự ngã. Trí não không bao giờ tự do giải thoát, nhu chuyển bởi vì nó luôn luôn bám trụ, nó di động theo một bán kính rộng hoặc hẹp, xoay quanh một trục. Trí não không dám xa rời trục và nếu có xê dịch, nó sống trong sợ hãi ngay. Không phải sợ cái không biết mà là sợ mất cái đã biết. Cái không biết không khiến sinh sợ hãi nhưng vì lệ thuộc vào cái đã biết mà sợ hãi. Sợ hãi luôn luôn đi kèm theo ý muốn, muốn hơn hoặc kém. Trí não không ngừng đan kết những mô hình, những công thức, là kẻ tạo ra thời gian và cùng với thời gian là sợ hãi, hy vọng và cái chết.

TRÍ NÃO LÀ KẾT QUẢ CỦA THỜI GIAN

Trí não luôn luôn bị tác động để tư duy rập theo một đường lối nào đó. Trong quá khứ thường chỉ có các tổ chức tôn giáo giám sát trí não bạn, nhưng giờ đây có thêm các chính quyền thực hiện công việc này rộng khắp. Họ muốn uốn nắn, định hình và kiểm soát trí não bạn. Trên bề mặt ý thức, trí não bạn có thể chống lại sự kiểm soát của họ... Ở bình diện nông cạn, bạn làm được việc này, nhưng dưới sâu tận vô thức, còn có cả cái gánh nặng muôn đời của thời gian, của truyền thống thôi thúc bạn sống rập khuôn theo một phương hướng đặc biệt nào đó. Cái trí ở trên ý thức, chừng mực nào đó, có thể kiểm chế và tự chủ, nhưng ở vô thức, các tham vọng, những vấn đề chưa được giải tỏa, những thúc bách, mê tín, sợ hãi đang chực chờ, quấy động, thôi thúc...

Toàn bộ phạm vi hoạt động của trí não là thành quả của thời gian, là kết quả của xung đột và thích nghi, chỉ có chấp nhận chứ hoàn toàn không thấu hiểu. Cho nên ta sống trong mâu thuẫn, đời sống ta là một chuỗi dài đấu tranh bất tận.

Ta bất hạnh nhưng lại muốn hạnh phúc. Sống thì bạo động nhưng lại theo đuổi lý tưởng bất bạo động. Vì thế, xung đột cứ tiếp diễn mãi – trí não là một bãi chiến. Ta muốn được an. Tuy vẫn biết tận trong sâu nội tâm không có cái chi là an cả. Sự thật là do ta không muốn giáp mặt với sự kiện không có cái chi là an, do đó ta luôn luôn săn đuổi cái an và hậu quả là sợ hãi, bất an.

SỐNG LÀ CUỘC CÁCH MẠNG VĨ ĐẠI NHẤT

Trí não bị tù ngục trong một mô hình; nó sống, làm việc và hoạt động trong phạm vi mô hình đó. Mô hình đó là sản phẩm của quá khứ hoặc tương lai, là tuyệt vọng và hy vọng, là hỗn loạn đảo điên và là không tưởng, là cái đã là và cái sẽ phải là. Ta quá quen thuộc với mọi điều ấy. Bạn muốn đập vỡ mô hình cũ và thay vào đó cái mới, cái mới là cái cũ được cải tạo... Bạn muốn tạo ra một thế giới mới, không thể được. Bạn đang tự lừa dối và lừa dối nhiều người khác, trừ phi, mô hình cũ bị phá vỡ hoàn toàn, nếu không, không thể có cuộc cách mạng triệt để. Bạn đang đùa quanh vậy thôi, bạn không phải là hy vọng của thế giới. Phá vỡ mô hình cả cũ lẫn cái gọi là mới là hành động cực kỳ quan trọng nếu muốn lập lại trật tự từ cơn hỗn loạn đảo điên này. Thế nên, thấu hiểu mọi đường đi nước bước của trí não là chủ yếu...

Liệu trí não có thể nào sống mà không có khuôn mẫu mô hình, thoát khỏi thế đong đưa tới lui của dục vọng không? Rõ ràng là có thể. Hành động như thế là sống trong hiện tại, sống ngay bây giờ. Sống là sống không hy vọng, không bận tâm đến ngày mai, không phải là sống vô vọng, lạnh lùng. Nhưng thực ra, ta không sống, ta luôn luôn đuổi theo cái chết, quá khứ hoặc vị lai. Sống là cuộc cách mạng vĩ đại nhất. Sống vốn không có khuôn mẫu có mô hình, chết mới có khuôn mẫu: quá khứ hay vị lai, cái đã là hay cái không tưởng. Bạn sống vì cái không tưởng, do đó, bạn chỉ mời gọi cái chết chứ không phải sự sống.

CÁCH MẠNG NỘI TÂM

Sự thật chỉ có thể được thấy trong từng khoảnh khắc, sự thật không nối tiếp nhưng trí não thì lại muốn khám phá sự nối tiếp, vì tự thân trí não là sản phẩm của thời gian, chỉ có thể vận hành trong phạm vi của thời gian, thế nên, nó không thể tìm thấy cái chi là thật.

Để biết trí, trí phải tự biết vì không có cái 'tôi' cách biệt với trí. Các tính chất của trí không cách biệt với trí, cũng như tính chất của kim cương không nằm ngoài kim cương. Để hiểu trí, bạn không cần diễn dịch trí rập theo bất kỳ ý tưởng của ai cả, mà bạn phải quan sát toàn cả hoạt động của trí. Khi bạn hiểu toàn bộ tiến trình của trí – nó lý luận cách nào, những dục vọng, tham vọng, khát vọng, động cơ và sợ hãi của nó – bấy giờ trí mới có thể tự vượt thoát chính mình và khám phá cái hoàn toàn mới. Tính chất của cái mới cho ta một nỗi đam mê kỳ diệu, một niềm hưng phấn phi thường, mang lại một cuộc cách mạng nội tâm sâu sắc và chỉ duy cuộc cách mạng nội tâm này mới làm thay đổi thế giới, chứ không phải các hệ thống chính trị hay kinh tế.

CHỈ DUY CÓ THỨC

Thực ra, chỉ duy có một trạng thái, không phải có hai như là ý thức và vô thức; chỉ duy có một trạng thái – đó là thức – consciousness – tuy bạn có thể chia thức thành ý thức và vô thức. Nhưng thức đó luôn luôn thuộc quá khứ, không bao giờ là của hiện tại; bạn chỉ ý thức sự vật khi nó đã qua. Bạn ý thức những điều tôi trình bày sau đó vài giây, không phải sao? Bạn hiểu sau đó một lúc. Bạn không bao giờ ý thức hay tri giác cái bây giờ. Hãy quan sát chính tâm và trí bạn, bạn sẽ thấy rằng thức đó đóng đưa tới lui giữa quá khứ và vị lai, và rằng hiện tại chỉ là một lối đi để cho quá khứ quá bước tới tương lai.

Nếu bạn quan sát chính trí não bạn khi nó hoạt động, bạn sẽ thấy rằng chuyển động lui về quá khứ và tới tương lai là một tiến trình trong đó không có hiện tại. Hoặc sử dụng quá khứ làm phương tiện lẫn tránh cái hiện tại không vui hoặc dùng tương lai làm hy vọng lẫn trốn hiện tại. Thế là trí não bị chiếm cứ bởi quá khứ hoặc tương lai và chết đi trong hiện tại... Nó hoặc lên án và thải bỏ sự kiện hoặc chấp nhận và đồng nhất vào sự kiện. Một trí não như thế hiển nhiên là không thể thấy sự kiện y như là sự kiện. Có nghĩa là, thức của ta, bị qui định bởi quá khứ và bởi tư tưởng của ta, nên khi nó phản ứng trước thách thức là sự kiện, phản ứng này cũng bị qui định; bạn càng phản ứng rập theo qui định của tin tưởng, của quá khứ thì quá khứ càng được tăng cường.

Tăng cường quá khứ rõ ràng là làm cho quá khứ nổi tiếp mãi, được gọi là tương lai. Đó là thực trạng của trí não ta, đó là thức của ta – sự đóng đưa lui và tới giữa quá khứ và tương lai.

VƯỢT THỜI GIAN

Một trí não bị qui định chắc chắn không thể khám phá cái vượt thời gian. Tức là, thưa Quý Ngài, trí não mà ta biết bị qui định bởi quá khứ. Quá khứ, đi qua hiện tại, tiến tới tương lai qui định trí não và cái trí bị qui định này sống trong xung đột, hỗn loạn đảo điên, sợ hãi, bất an, đi tìm cái vượt biên giới của thời gian. Ta xoay đủ cách để làm việc đó, phải không? Nhưng làm thế nào, một trí não là thành quả của thời gian, thấy được cái phi thời gian?

Sào huyết chứa chấp những tín điều, những sở hữu tri tuệ, những bám chấp và cách nghĩ lợi lộc luôn luôn bị phá vỡ. Thế mà trí não vẫn tiếp tục tìm kiếm sự an tâm, do đó có sự xung đột giữa điều bạn muốn và thực tế của cuộc sống. Điều này diễn ra trong mỗi người chúng ta...

Tôi không biết bạn có quan tâm vấn đề này không. Cuộc sống thường nhật với những phiền não hỗn loạn đảo điên dường như quá đủ với phần đông chúng ta. Mỗi quan tâm duy nhất của ta là tìm thấy giải đáp tức thời cho các vấn đề khác biệt của ta. Nhưng sớm muộn gì, các giải đáp lập tức ấy cũng đều tỏ ra không thỏa đáng, bởi vì giải đáp không nằm ngoài vấn đề mà tự thân vấn đề chính là giải đáp. Vì vậy, nếu ta hiểu ngay chính vấn đề cùng mọi rắc rối phức tạp của nó, bấy giờ, vấn đề không còn thành vấn đề nữa.

TRÍ CÓ VẤN ĐỀ KHÔNG PHẢI LÀ TRÍ CHÂN THỰC

Một trong những câu hỏi chính yếu ta phải tự đặt cho mình là: trí não có thể tự thâm nhập vào chính nó sâu và xa đến mức độ nào? Đây mới thể hiện tính chân thực – tức là giác ngộ toàn bộ cấu trúc tâm lý của trí não bao gồm những thúc bách nội tâm, động cơ, những khát vọng tự thực hiện cùng những thất vọng, khốn cùng, căng thẳng, bất an, đấu tranh, phiền não và vô số vấn đề mà nó có. Một trí não còn triền miên có vấn đề không phải là một trí não chân thực. Hiểu từng vấn đề khi nó khởi lên và đánh tan nó tức thời, không mang nó sang ngày hôm sau – trí não như thế mới nghiêm túc chân thực...

Phần đông chúng ta quan tâm điều gì? Nếu ta có tiền, ta quay sang những công việc được gọi là tâm linh, hoặc những cuộc giải trí mang tính trí thức hoặc thảo luận về nghệ thuật, hoặc cầm cọ vẽ để tự thể hiện con người của mình. Nếu không tiền, thời gian sống của ta tiêu pha hết ngày này sang ngày khác vào việc kiếm ăn, ta bị kẹt cứng vào nỗi khốn khổ đó, vào cảnh sống vô vị và buồn chán bất tận đó. Phần đông chúng ta được đào tạo để vận hành một cách máy móc trong một loại công việc nào đó hết năm này sang năm khác. Ta có trách nhiệm, có vợ, có con và bị vướng mắc trong cái thế giới điên khùng này, ta cố sống nghiêm túc, ta cố trở thành con người của tôn giáo; ta đi lễ nhà thờ, gia nhập một tổ chức tôn giáo này khác, hoặc ta nghe nói về các cuộc gặp gỡ này và bởi vì nhân là ngày nghỉ nên ta đến đây. Nhưng tất cả việc làm ấy đều không mang lại cuộc đổi thay phi thường này của trí não.

TRONG TRÍ NÃO TÔN GIÁO CÓ CẢ TRÍ NÃO KHOA HỌC

Trí não tôn giáo thoát khỏi mọi quyền lực. Thoát khỏi quyền lực là điều cực kỳ khó khăn – không chỉ quyền lực do kẻ khác áp đặt mà cả quyền lực của kinh nghiệm do ta góp nhặt – tức là quá khứ, là tập truyền. Trí não tôn giáo không có tín điều, không có giáo điều, nó chỉ sống với sự kiện, thế nên, trí não tôn giáo là trí não khoa học. Nhưng trí não khoa học không thể là trí não tôn giáo. Trí não tôn giáo bao hàm cả trí não khoa học. Nhưng một trí não được đào tạo bằng trí thức khoa học không thể là trí não tôn giáo.

Trí não tôn giáo quan tâm đến cái toàn thể, toàn cục – chứ không phải một lãnh vực hoạt động cục bộ đặc thù nào mà là cái hoạt động toàn diện của cuộc sống con người. Não bộ hoạt động một cách chuyên biệt. Não bộ hoạt động chuyên biệt như nhà khoa học, một bác sĩ, kỹ sư, nhạc sĩ, nghệ sĩ, nhà văn. Chính những kỹ thuật nông cạn chuyên biệt hóa ấy đã gây chia rẽ, không chỉ ở nội tâm mà cả ở ngoại cảnh nữa. Hiện nay, nhà khoa học cũng như bác sĩ được xã hội xem trọng hơn cả. Vậy là chức năng trở thành tối quan trọng, chức năng đi đôi với địa vị, địa vị kéo theo quyền lực. Vậy ở đâu còn chuyên biệt, ở đó tất còn mâu thuẫn, nông cạn, hẹp hòi – đó là chức năng của não bộ.

THÁNG MƯỜI

- THỜI GIAN
- GIÁC NGỘ
- NÃO BỘ
- CHUYỂN HÓA

THỜI GIAN KHÔNG GIẢI QUYẾT ĐƯỢC GÌ CẢ

Mọi tôn giáo đều chủ trương thời gian là cần thiết – thời gian tâm lý mà ta đang đề cập. Thiên đàng thì xa xôi mịt mù và ta chỉ có thể đến đó bằng cách lần theo con đường tiến hóa, tức là, nhích từng bước một, bằng lấy bỏ, bằng trở thành hoặc bằng cách đồng nhất vào cái gì đó siêu việt. Vấn đề của ta là: liệu có thể thoát khỏi tức thời sự sợ hãi. Nếu không, sợ hãi sẽ đẩy tạo hỗn loạn đảo điên; thời gian tâm lý rõ ràng là đã đẩy tạo hỗn loạn đảo điên ở nội tâm ta.

Tôi muốn đặt lại vấn đề toàn bộ cái ý tưởng về tiến hóa, không phải ở thân mà là ở tâm, ở tư tưởng, tức là tư tưởng tự đồng nhất vào một hình thái tồn sinh nào đó trong thời gian. Não bộ rõ ràng đã tiến hóa để được như ngày hôm nay và có thể còn tiến hóa xa hơn nữa, rộng hơn nữa. Nhưng là con người, tôi đã sống bốn mươi, năm mươi năm... trong một thế giới được cấu tạo bởi đủ loại học thuyết, xung đột và khái niệm, một thế giới trong đó, lòng tham và sự đấu tranh đã đẩy tạo chiến tranh. Tôi đã dự phần làm nên tất cả sự thể đó. Với một con người đang đau khổ, việc trông mong vào thời gian để giải khổ, trông mong vào sự tiến hóa chậm chậm trải dài trong hai triệu năm nữa là việc làm hoàn toàn vô nghĩa. Như cấu tạo hiện nay của xã hội ta, liệu có thể thoát khỏi sợ hãi và thời gian tâm lý không? Thời gian vật lý phải tồn tại, bạn không thể lẩn tránh được. Vấn đề đặt ra là liệu thời gian tâm lý có thể mang lại trật tự không chỉ ở nội tâm của cá nhân mà cả trật tự trong xã hội? Tôi là xã hội, tôi không tách biệt với xã hội. Có trật tự trong con người, chắc chắn mới có trật tự ngoài xã hội.

TÂM THÁI PHI THỜI GIAN

Khi ta bàn về thời gian, ý ta hiểu không phải là thời gian năm tháng, thời gian theo đồng hồ. Thời gian đó tồn tại, tất phải tồn tại. Nếu bạn muốn kịp chuyến xe buýt, tàu hỏa hay một cuộc hẹn ngày mai, bạn phải có thời gian năm tháng. Nhưng liệu có một ngày mai tâm lý, tức là thời gian của trí não không? Thực sự có ngày mai tâm lý không? Hay ngày mai này được tạo ra bởi tư tưởng, vì tư tưởng thấy không thể thay đổi cách trực tiếp, tức thì nên nó mới bịa ra cái tiến trình tiệm tiến ấy? Là con người, tự tôi thấy, điều quan trọng khủng khiếp là

mang lại một cuộc cách mạng triệt để trong cuộc sống của tôi, trong tư tưởng, tình cảm và hành động của tôi, và tôi tự nhủ, “Tôi phải có thời gian để làm việc đó, ngày mai hoặc trong một tháng nữa...tôi sẽ khác đi”. Đó là thứ thời gian ta đang nói đến, cái cấu trúc tâm lý của thời gian, của ngày mai, của tương lai và ta sống trong thời gian đó. Thời gian là quá khứ, hiện tại và vị lai, không phải theo đồng hồ. Tôi đã là, ngày hôm qua, ngày hôm qua tác động lên ngày hôm nay và tạo ra ngày mai, tương lai. Sự kiện này cực kỳ đơn giản. Cách đây một năm, tôi có một kinh nghiệm để lại dấu ấn trong tôi, trí não tôi, và tôi diễn dịch hiện tại rập theo kinh nghiệm, kiến thức, tập truyền, qui định đó và thế là tôi đã tạo ra ngày mai. Tôi bị kẹt trong cái vòng lẩn quẩn đó. Tôi gọi đó là sống, tôi gọi đó là thời gian.

Tư tưởng hay niệm tưởng, chính là bạn, với những kỷ niệm, qui định, ý tưởng, hy vọng, thất vọng, cảm nhận cực kỳ cô đơn trong cuộc sống – tất cả đó là thời gian... Và để thấu hiểu cái tâm thái phi thời gian, thời gian phải ngưng dứt, ta phải khám phá xem liệu trí não có thể thoát khỏi mọi kinh nghiệm – tức là thời gian.

THỰC CHẤT CỦA TƯ TƯỞNG

Thời gian là tư tưởng và tư tưởng là tiến trình của ký ức tạo ra thời gian như hôm qua, hôm nay và ngày mai, được ta dùng như phương tiện để thành đạt, như một cách thể sống. Đối với ta, thời gian là cực kỳ quan trọng, đời đời kiếp kiếp, đời này dẫn sang đời khác đã được biến cải đi, cứ thế tiếp nối liên tục. Thời gian đúng là thực chất của tư tưởng và tư tưởng hay niệm là thời gian. Bao lâu thời gian còn tồn tại như phương tiện nhằm đạt một mục đích, trí não không thể tự vượt thoát chính nó – tính tự vượt thoát chính mình vốn là tính của một trí não mới, tức thoát khỏi thời gian. Thời gian đầy sinh sợ hãi. Ý tôi không đề cập đến thời gian năm tháng, thời gian theo đồng hồ – giây, phút, giờ, ngày, tháng, năm – mà là thời gian như một tiến trình nội tâm, tâm lý. Chính sự kiện này đầy sinh sợ hãi. Thời gian là sợ hãi, bởi thời gian là tư tưởng, thời gian tất phải sinh sợ hãi; chính thời gian gây tạo bất an, xung đột, bởi vì tri giác tức thời sự kiện, thấy tức thời sự kiện vốn là phi thời gian...

Vậy để thấu hiểu sợ hãi, ta phải tri giác thời gian – thời gian như là khoảng cách, là không gian, là cái 'tôi' mà tư tưởng tạo lập như hôm qua, hôm nay, và ngày mai, rồi sử dụng cái nhớ về quá khứ, ngày hôm qua để tự thích ứng cùng hiện tại và do đó, qui định tương lai. Đối với phần đông chúng ta, sợ hãi là một thực tại quá gở và một trí não, vướng vào sợ hãi, tính phức tạp cực kỳ của sợ hãi, sẽ không bao giờ tự do giải thoát; nó không bao giờ có thể hiểu trọn vẹn sự sợ hãi nếu không hiểu hết mọi sự phức tạp của thời gian. Thời gian và sợ hãi đồng hành.

THỜI GIAN GÂY RA HỖN LOẠN

Thời gian có nghĩa là di chuyển từ ‘*cái đang là*’ đến ‘*cái sẽ phải là*’. Tôi đang sợ, nhưng rồi ngày nào đó, tôi sẽ hết sợ, cho nên thời gian là cần thiết để thoát khỏi sợ hãi – ta nghĩ thế. Để thay đổi từ ‘*cái đang là*’ đến ‘*cái sẽ là*’ bao hàm có thời gian. Trong khoảng cách giữa ‘*cái đang là*’ và ‘*cái sẽ là*’ có sự cố gắng. Tôi không thích sợ hãi và tôi cố gắng thấu hiểu, phân tích, mổ xẻ sợ hãi hoặc tôi cố gắng khám phá nguyên nhân của sợ hãi, hoặc tôi cố gắng lẩn trốn hoàn toàn sợ hãi. Mọi động thái ấy bao hàm có cố gắng và ta thì rất quen thuộc với động thái cố gắng. Ta luôn luôn mắc kẹt trong xung đột giữa ‘*cái đang là*’ và ‘*cái sẽ là*’. Cái “Tôi sẽ là” là một ý niệm, và ý niệm là giả, là ảo, không phải cái “Tôi đang là” tức sự kiện, và cái “Tôi đang là” chỉ có thể được thay đổi khi tôi hiểu sự hỗn loạn đảo điên do thời gian dấy tạo.

Vậy, liệu tôi có thể dẹp bỏ hoàn toàn, trọn vẹn, tức thời sợ hãi không? Nếu tôi cứ để cho sợ hãi tiếp tục, tôi sẽ gây ra hỗn loạn đảo điên mãi mãi; cho nên ta phải thấy rằng thời gian là tác nhân, là thủ phạm dấy tạo hỗn loạn đảo điên, chứ không phải là phương tiện giúp ta đạt mục đích cuối cùng là thoát khỏi sợ hãi. Do đó, không có cái tiến trình gạt bỏ từ từ, tiệm tiến sợ hãi, đúng y như không có cái tiến trình gạt bỏ từ từ thứ độc được chủ nghĩa quốc gia. Nếu bạn theo chủ nghĩa quốc gia dân tộc và nói rằng, cuối cùng, rồi con người cũng sẽ là anh em nhau, trong khi chờ đợi giữa khoảng cách ấy là chiến tranh, là thù hận, cùng khổ và tất cả mọi sự chia rẽ khủng khiếp giữa người và người; thế nên, thời gian tạo ra hỗn loạn đảo điên.

THỜI GIAN LÀ THUỐC ĐỘC

Trong phòng tắm của bạn, có một lọ ghi, “thuốc độc” và bạn biết đó là thuốc độc; bạn hết sức cẩn thận, cảnh giác với lọ thuốc ấy, ngay cả trong bóng tối. Bạn luôn luôn cảnh giác, trông chừng nó. Bạn không nói, “Tôi phải cách ly với nó ra sao đây, tôi phải cảnh giác chai thuốc đó cách nào đây?” Bạn biết đó là thuốc độc, cho nên bạn hết sức cảnh giác, chú tâm vào nó. Thời gian là thuốc độc, thời gian gây tạo hỗn loạn đảo điên. Nếu với bạn, đây là một sự kiện, lúc đó bạn mới có thể tìm cách hiểu và thoát khỏi sợ hãi tức thì. Song nếu bạn còn xem thời gian là phương tiện để tự giải thoát thì giữa bạn và tôi không có sự cảm và thông nào cả.

Còn có cái gì khác hơn thế nữa, có thể có một thứ thời gian hoàn toàn khác. Ta chỉ biết có hai thứ thời gian, vật lý và tâm lý, và ta bị kẹt cứng trong thời gian. Thời gian tâm lý giữ một vai trò quan trọng trong thức tâm và thức tâm tác động dữ dội lên thời gian vật lý. Ta bị vướng mắc trong cuộc chiến này, trong tác động qua lại này. Ta phải chấp nhận thời gian vật lý để kịp chuyển xe buýt hoặc tàu điện, nhưng nếu ta phủ nhận hoàn toàn thời gian tâm lý, lúc đó, ta mới có thể đến với một thứ thời gian hoàn toàn khác hẳn, hoàn toàn không liên hệ với cả thời gian tâm lý lẫn vật lý. Tôi mong bạn cùng tôi thâm nhập vào thời gian đó! Bây giờ, thời gian không còn là hỗn loạn, đảo điên mà là cực kỳ trật tự.

SỰ THẬT ĐẾN NHƯ ÁNH CHỚP

Chân lý hay giác ngộ đến như ánh chớp, không nối tiếp, không thời gian. Hãy tự mình thấy điều ấy. Giác ngộ hay thấu hiểu luôn luôn mới, tức thời; hiểu không phải là sự nối tiếp của cái đã là. Cái đã là không giúp bạn hiểu được đâu. Bao lâu ta còn tìm kiếm sự nối tiếp – muốn mối quan hệ, tình yêu, sự bình an nối tiếp bất tận mãi mãi hay cái gì đại loại như thế – là ta đang truy đuổi cái còn nằm trong vòng thời gian, cho nên đấy không phải là cái phi thời gian.

CUỘC TRUY TẦM VÔ VỌNG

Bao lâu ta còn dùng thời gian để tư tưởng, tất phải còn sợ chết. Tôi đã học, nhưng tôi không thấy được cái tối hậu, cái sau cùng và trước khi tôi chết, tôi phải thấy nó mới được; hoặc nếu tôi không thấy trước khi tôi chết, ít ra trong kiếp sau, tôi hy vọng sẽ thấy, và v.v... Mọi tư tưởng của ta đều dựa trên thời gian. Động thái tư tưởng của ta là cái đã biết, là kết quả của cái biết và cái biết là tiến trình của thời gian; và với thứ trí não đó, ta đang cố khám phá cái bất tử, cái vượt thời gian – đấy là cuộc truy tầm vô vọng. Không có nghĩa lý chi cả, ngoại trừ đối với

các triết gia, học giả, các nhà tư tưởng. Tôi muốn thấy sự thật, thấy chân lý, không phải ở ngày mai mà là thực sự, trực tiếp, ngay bây giờ thì cái Tôi – cái Tôi, cái ngã luôn luôn chấp chứa, đấu tranh và tự làm cho mình sống tiếp nối bất tận bằng ký ức – không nên ngưng tiếp nối sao? Liệu có thể chết khi đang sống không? – không phải tự làm mất trí nhớ một cách giả tạo, tức là bệnh mất trí, mà là ngưng tích lũy, chấp chứa thông qua ký ức và do đó, ngưng tiếp nối sự sống cho cái Tôi? Sống trong thế giới này tức sống trong thời gian, liệu trí não, không phải do cưỡng bách, không phải do thúc ép, có thể mang lại một tâm thái trong đó, người kinh nghiệm và kinh nghiệm không còn chôn dung thân? Bao lâu còn có người-kinh-nghiệm, người-quan-sát, người-tư-tưởng, tất phải còn sợ hãi cái chung cuộc, tức là cái chết...

Vì vậy, nếu trí não có thể toàn giác, chứ không phải chỉ nói, “Vâng, điều đó đơn giản thôi” – nếu trí não có thể tri giác toàn cả tiến trình của thức tâm, thấy hết nghĩa lý của sự tiếp nối và của thời gian và tính cách vô ích cực kỳ của việc tìm kiếm cái vượt thời gian – nếu trí não có thể toàn giác như thế, bấy giờ, mới có thể có cái chết mang tính sáng tạo, thực sự hoàn toàn vượt thời gian.

GIÁC MỚI HÀNH

Bạn thấy còn tôi không thấy – tại sao có việc đó? Tôi nghĩ có chuyện đó vì ta lụy vào thời gian, bạn không đứng trong thời gian để thấy sự vật, còn tôi thấy sự vật trong thời gian. Cái thấy của bạn là động thái của toàn cả con người bạn và toàn cả con người bạn không bị lụy vào thời gian; bạn không nghĩ theo cách tiệm tiến, bạn thấy sự vật tức thời và chính cái giác đó, cái thấy đó mới hành. Tôi không thấy, tôi muốn khám phá tại sao tôi không thấy. Điều gì khiến tôi thấy trọn vẹn sự vật để tôi hiểu trọn vẹn sự vật tức thời? Bạn thấy toàn cả cấu trúc của cuộc sống: đẹp, xấu, vui, khổ, tính nhạy cảm kỳ diệu, cái đẹp – bạn thấy trọn vẹn còn tôi thì không. Tôi chỉ thấy một phần chứ không thấy trọn vẹn... Người thấy trọn vẹn, thấy toàn diện cuộc sống, tất phải ra ngoài thời gian. Thưa Quý Ngài, hãy lắng nghe điều vừa trình bày, bởi vì nó thực sự có liên hệ đến cuộc sống đời thường của ta; đây không phải là vấn đề tâm linh, triết học tách biệt với cuộc sống đời thường. Nếu ta hiểu điều này thì ta sẽ hiểu cái cuộc sống máy móc theo thói quen buồn tẻ chán ngắt của ta, những khổ đau, những âu lo và sợ hãi đáng kinh tởm và buồn nôn. Thế nên, xin đừng gạt bỏ tất cả bằng cách nói, “Việc này có lợi ích gì với cuộc sống đời thường của chúng tôi chứ?” Có đấy. Ta có thể thấy- ít ra là với tôi - điều này hết sức rõ ràng, rằng bạn có thể cắt đứt lập tức, trọn vẹn, như một nhà phẫu thuật, sợi dây đau khổ. Thế nên, tôi muốn cùng với bạn, ta thâm nhập vào đó.

RANH GIỚI CUỐI CÙNG CỦA MỌI TƯ TƯỞNG

Việc này có bao giờ xảy ra với bạn không – Tôi chắc là có: đột nhiên bạn ngộ ra điều gì đó và trong khoảnh khắc giác ngộ đó, bạn tuyệt nhiên không còn có vấn đề nào nữa. Ngay lúc bạn ngộ, bạn giác vấn đề thì vấn đề liền chấm dứt ngay. Quý bạn hiểu chứ? Bạn có vấn đề, bạn loay hoay nghĩ về nó, bạn suy luận, bạn lo lắng, bạn vận dụng mọi phương tiện trong giới hạn của tư tưởng để hiểu nó. Cuối cùng, bạn nói, “Tôi không thể làm gì hơn được”. Không ai giúp bạn hiểu vấn đề, không thầy, tổ, không đạo sư, không kinh sách. Bạn bị bỏ mặc cùng với vấn đề và bế tắc. Sau khi đã xem xét vấn đề bằng tất cả khả năng của mình, bạn bỏ mặc vấn đề. Trí não bạn không còn bận bịu, lo toan chi nữa, không còn xâu xé vấn đề nữa, không còn nói, “Tôi phải tìm ra giải đáp”, trí não liền trở nên tịch lặng phải không? Và trong tâm thái tịch lặng đó, bạn sẽ thấy giải đáp. Sự kiện này không thỉnh thoảng xảy đến với bạn sao? Sự kiện đó đã xảy đến với các nhà toán học và khoa học lớn và người thường cũng đã ngẫu nhiên kinh nghiệm trong cuộc sống đời thường. Thế là có ý nghĩa gì?

Trí não đã vận dụng hết khả năng để tư tưởng và đã chạm đến ranh giới cuối cùng của tư tưởng mà không tìm thấy giải đáp, thế nên trí não trở nên tịch lặng – không phải do kiệt sức vì mệt mỏi, không phải nói với dụng ý, “Tôi sẽ tịch lặng để tìm thấy giải đáp”. Sau khi đã làm đủ cách có thể để tìm thấy giải đáp, trí não trở nên tịch lặng cách tự nhiên. Giác ngộ mà không chọn lựa lấy bỏ, không mong cầu, không âu lo – một tâm thái trong đó chỉ duy có giác. Chỉ có giác này mới giải quyết tất cả vấn đề của chúng ta.

9 Tháng Mười

GIÁC KHÔNG CHỌN LỰA

Các nhà tư tưởng lớn luôn khuyên ta nên thu thập kinh nghiệm. Họ bảo rằng kinh nghiệm cho ta sự hiểu biết. Nhưng chỉ có trí não hỗn nhiên, không bị che phủ bởi kinh nghiệm, hoàn toàn thoát khỏi quá khứ – chỉ duy có trí não như thế mới có thể giác ngộ thực tại. Nếu bạn thấy sự thật của điều đó, nếu bạn ngộ ra chân lý ấy chỉ trong một phần ngàn giây thôi, bạn sẽ biết tính sáng suốt kỳ diệu của một trí não hỗn nhiên. Điều đó có nghĩa rằng mọi vỏ bọc của ký ức đều tuôn tuột xuống hết, tức là thải bỏ hết quá khứ. Nhưng để ngộ sự thật này không có vấn đề “làm cách nào”. Đừng để trí não bị xao lãng bởi “cách làm”, bởi cái ý muốn thấy giải đáp. Đây không phải là một trí não chú tâm. Như tôi đã nói lúc khởi sự cuộc trò chuyện này, bắt đầu là chấm dứt. Trong sự bắt đầu đã chứa sẵn mầm mống của sự chấm dứt cái ta gọi là khổ. Sự dứt khổ phải được nhận ra ngay trong khổ, chứ không ở bên ngoài khổ. Rời xa đau khổ, rời xa phiền não, ta chỉ tìm thấy giải đáp, kết luận, lẫn trốn, nhưng đau khổ thì vẫn tiếp tục còn đó. Trong khi đó, nếu bạn chịu chú tâm trọn vẹn vào đau khổ, tức chú tâm bằng toàn cả thân tâm con người bạn, bạn sẽ ngộ tức thời, trong đó không còn có thời gian, không có cố gắng, không có xung đột và chính cái sự ngộ tức thời này, giác không chọn lựa lấy bỏ này chấm dứt đau khổ.

TRÍ NÃO TỊNH MÀ ĐỘNG (ĐỘNG TRONG TỊNH)

Cái trí thực sự tịnh mới cực kỳ động, linh hoạt, dũng mãnh – nhưng không nhằm vào bất kỳ mục tiêu đặc biệt nào cả. Chỉ duy trí não đó mới tự do giải thoát đúng nghĩa – thoát khỏi kinh nghiệm, thoát khỏi tri kiến thức. Trí đó mới ngộ chân lý, ngộ trực tiếp, vượt thời gian.

Trí não chỉ có thể tịch lặng khi nó đã thấu hiểu tiến trình của thời gian, và để hiểu, phải theo dõi quan sát, phải không? Phải chăng một trí não như thế mới giải thoát, không phải thoát khỏi vật gì mà chỉ giải thoát thế thôi. Ta chỉ biết thoát là thoát khỏi vật gì đó. Thoát khỏi vật gì đó không phải là trí tự do giải thoát; thoát kiểu đó chỉ là phản ứng, không phải là tự do giải thoát. Trí não còn tìm cách tự do sẽ không bao giờ tự do. Nhưng trí não tự do khi nó thấu hiểu sự kiện y như sự kiện là, không diễn dịch, không lên án, không phán đoán và tự do giải thoát như thế trí não mới hồn nhiên tuy đã sống 100 ngày, 100 năm, sống qua tất cả mọi kinh nghiệm. Nó hồn nhiên vì nó tự do giải thoát, không phải thoát khỏi vật gì mà tự thân nó tự do giải thoát. Chỉ có trí não như thế mới giác ngộ chân lý, mới vượt thời gian.

NĂNG LƯỢNG ĐẾN TỪ GIÁC NGỘ

Vấn đề hiển nhiên là giải thoát hoàn toàn trí não để trí não sống trong một trạng thái giác ngộ không còn đường biên, không còn ranh giới. Và trí não khám phá trạng thái đó cách nào? Làm cách nào trí não đi đến sự giải thoát đó?

Tôi hy vọng bạn nghiêm túc tự đặt cho mình câu hỏi này chứ tôi không đặt thay cho bạn. Tôi không tạo bất cứ ảnh hưởng nào với bạn. Tôi chỉ vạch rõ sự quan trọng của việc tự đặt cho mình câu hỏi này. Người khác đặt câu hỏi không có ý nghĩa nếu bạn không tự đặt cho mình một cách quyết liệt và khấn trương. Cơ hội đi đến tự do giải thoát ngày càng mong manh – điều này bạn phải biết nếu bạn chịu khó quan sát. Các nhà chính trị, các lãnh tụ đủ loại, các nhà truyền giáo, báo chí và kinh điển bạn đọc, kiến thức bạn thu thập, những tín điều bạn bám chấp – tất cả đều khiến cho cơ hội đi đến tự do giải thoát càng lúc càng mong manh. Nếu bạn giác tiến trình này đang tiếp diễn, nếu bạn thực sự ngộ ra tính hẹp hòi, nông cạn, mong manh của cái tâm, sự không ngừng nô lệ của cái trí, bấy giờ, bạn sẽ thấy năng lượng đến từ giác ngộ, bấy giờ bạn sẽ thấy năng lượng phát sinh từ giác ngộ và chính năng lượng này phá hủy cái trí hẹp hòi, cái trí đạo mạo, cái trí đi lễ nhà thờ đền chùa, cái trí sợ hãi. Giác ngộ, do đó, là con đường của chân lý.

CÁI TRÍ LÀM XÀM

Giac là một kinh nghiệm phi thường. Tôi không biết bạn có bao giờ giác thực sự bất kỳ vật gì chưa – một đóa hoa, một gương mặt, bầu trời hoặc biển cả. Tất nhiên, bạn thấy sự vật khi bạn ngồi trên xe buýt; nhưng tôi tự hỏi, không biết có bao giờ bạn thắc mắc khi nhìn một đóa hoa không? Và khi nhìn một đóa hoa, việc gì xảy ra? Bạn gọi tên tức thì đóa hoa, bạn quan tâm không biết hoa thuộc loài nào hoặc bạn nói, “Ồi, màu sắc của hoa đẹp

làm sao! Tôi muốn trồng hoa trong vườn nhà. Tôi muốn tặng hoa cho vợ tôi hoặc cài hoa lên áo", v.v... Nói cách khác, lúc bạn nhìn hoa, trí não bạn bắt đầu làm xàm về hoa cho nên bạn không bao giờ giác được hoa. Bạn chỉ tri giác vật gì khi trí não bạn tịch lặng, khi trí não không còn nói năng làm xàm. Nếu bạn có thể nhìn ngôi sao hôm trên bầu trời ở biển cả mà trí não bất động, bấy giờ bạn mới thực sự tri giác vẻ đẹp kỳ diệu của nó và khi bạn tri giác cái đẹp, bạn không kinh nghiệm luôn tình yêu sao? Rõ ràng cái đẹp và tình yêu là một. Không yêu thương, không có cái đẹp, và không có cái đẹp thì không có yêu thương. Đẹp trong hình thể, đẹp trong lời nói, đẹp trong cư xử, việc cư xử ở đời trở nên rộng tuếch, chỉ là sản phẩm của xã hội, của thứ văn hóa đặc thù nào đó, mà cái gì được sản xuất, cái đó là máy móc, không có sự sống. Nhưng khi tri giác mà không động, lúc đó, trí mới đủ sức tự thâm nhập suốt chiều sâu của nó và tri giác đó mới thực sự là cái phi thời gian. Bạn không phải làm gì cả, không giới luật, không tu tập, không phương pháp nào có thể giúp bạn giác ngộ.

KIỆN THỨC LÀM HƯ TRÍ NÃO

Bạn chỉ có một công cụ duy nhất, đó là trí, và trí cũng chính là não. Cho nên để khám phá sự thật của vấn đề này, bạn phải thấu hiểu đường đi nước bước của trí não, phải không? Nếu trí não bị uốn cong, bạn sẽ không bao giờ thấy ngay thẳng được, nếu trí não bị hạn chế, bạn không bao giờ giác tri cái vô hạn. Trí não là công cụ của tri giác, và để tri giác một cách chân thực, trí não phải thẳng thớm, trí não phải tự gột sạch mọi qui định, mọi sợ hãi. Trí não cũng phải thoát khỏi tri thức, kiến thức, bởi tri kiến thức làm hư trí não và làm cho mọi sự méo mó, biến dạng đi. Cái năng lực không lỗi của trí não dùng để hư cấu, tưởng tượng, biện luận, tư tưởng – không nên được dẹp bỏ để cho trí não cực kỳ sáng suốt và đơn giản sao? Bởi vì chỉ duy có một trí não hỗn nhiên, đã kinh nghiệm rộng khắp bao la mà vẫn tự do giải thoát khỏi tri thức và kinh nghiệm – chỉ duy có trí não như thế mới có thể khám phá cái vượt ngoài trí và não. Nếu không thì bất kỳ khám phá nào của bạn cũng bị nhuộm màu bởi chính những kinh nghiệm đã qua của bạn và kinh nghiệm là kết quả của cái tâm thái bị qui định của bạn.

ẢNH HƯỞNG NHẬN CHÌM TẮT CẢ

Tại sao trí não trở nên già cỗi? Sự già cỗi của trí não biểu hiện qua tình trạng yếu đuối, hom hem, lụ khụ, hư hỏng, chỉ còn biết sống trong lặp lại, trong thói quen – thói quen tình dục, tôn giáo, nghề nghiệp và nhiều thói quen khác của cái tham. Trí não bị trĩu nặng dưới vô số kinh nghiệm và kỷ niệm, bị hư hoại và tổn thương bởi phiền não đến nỗi nó không còn thấy mới mẻ điều gì, nó luôn luôn diễn dịch, bất cứ điều gì nó thấy, dựa vào những kỷ niệm, định kiến, công thức của nó, luôn luôn trích kế, luôn luôn làm áp lực – đó là trí não già cỗi. Bạn có thể thấy tại sao tình trạng đó xảy ra. Tất cả mọi sự giáo dục của ta chỉ là rèn luyện trí nhớ, đấm đông nhận thông tin qua báo chí, truyền thanh, truyền hình; các giáo sư đứng ra thuyết trình và lặp lại, lặp lại mãi một điều nào đó cho đến lúc trí não bạn thấm nhuần điều họ đã lặp lại và sau đó bạn mửa ra trong kỳ thi và nhận được bằng cấp và cứ thế tiếp tục mãi – công việc kiếm ăn, cuộc sống đời thường theo thói quen, vô vị, tẻ nhạt không ngừng lặp lại. Không chỉ có thế, cũng còn có sự đấu tranh ở nội tâm thúc đẩy bởi tham vọng, kèm theo là những bất an; tham vọng, không chỉ vì công ăn việc làm mà còn vì Thượng Đế, muốn đến ngôi bên ngài, khẩn thiết cầu mong ngài chỉ cho con đường nào nhanh nhất...

Vì vậy, sự tẻ nhạt diễn ra là do áp lực, do stress, căng thẳng, trí não đã bị nhồi nhét, bị chìm đắm bởi tác động của ảnh hưởng, bởi phiền não, một cách ý thức, hoặc vô thức... Trí não bị hoại là do ta làm hỏng chứ không phải do sử dụng nó.

NÃO BỘ CŨ - NÃO BỘ MANG TÍNH THỨ VẬT CỦA TA

Thấu hiểu hoạt động của não bộ cũ, tôi nghĩ, mới là điều quan trọng. Khi não bộ mới vận hành, não bộ cũ không sao hiểu được não bộ mới. Chỉ khi nào não bộ cũ, tức là não bộ bị qui định, não bộ mang tính thứ vật, não bộ đã được rèn luyện trong thời gian, qua bao thế kỷ, không ngừng tìm cách an tâm và thích nghi – chỉ khi nào não bộ cũ ấy tịch lặng, bạn mới thấy có một chuyển động hoàn toàn khác và chính chuyển động này đem lại ánh sáng. Tự thân chuyển động này là ánh sáng. Để thấu hiểu, bạn phải hiểu não bộ cũ, tri giác nó, biết hết mọi hoạt động, hành vi, mong cầu, săn đuổi của nó, do đó, thiền là cực kỳ quan trọng. Tôi không có ý nói việc rèn luyện một cách phi lý và có hệ thống một tập quán tư tưởng nhất định nào đó và mọi việc làm đại loại như thế – điều đó quá ấu trĩ. Thiền, theo tôi, là thấu hiểu mọi động đầy của não bộ cũ, theo dõi, quan sát, biết rõ cách nó phản ứng, những ứng đáp, xu hướng mong cầu, săn đuổi, hung bạo của nó – biết hết, biết toàn bộ mọi thứ đó trên bình diện ý thức cũng như vô thức, khi bạn biết não bộ cũ, khi bạn tri giác nó mà không cố gắng kiểm chế, cưỡng bách, không nói, “Điều này tốt, điều kia xấu, tôi lấy cái này, tôi bỏ cái kia” – khi bạn thấy toàn bộ vận hành của trí não cũ, khi bạn thấy nó một cách toàn diện như thế, nó trở nên tịch lặng.

TRÍ NÃO MỚI

Tôi cho rằng động thái kiên trì nỗ lực để là hay trở thành là cái gì đó đích thực là nguyên nhân của hủy diệt và làm già cõi trí não. Hãy nhìn xem cung cách ta đang nhanh chóng già đi, không chỉ với người trên sáu mươi tuổi mà cả với những người trẻ nữa. Về mặt tâm thần, họ đã già đi một cách thảm hại! Rất ít người giữ được một trí não trẻ trung. Trẻ ở đây, ý tôi là không phải một trí não thích hưởng thụ những vui thú, sống nhàn nhã mà là một trí não bất nhiễm, không bị tổn thương, không bị hư hoại, biến dạng bởi tai nạn và biến cố của cuộc sống, một trí não không bị kiệt quệ vì đấu tranh, bởi tham lam, bởi kiên trì nỗ lực. Dứt khoát cần thiết phải có một trí não trẻ trung bởi trí não già cỗi đã bị thương tật quá nhiều vì những kỷ niệm đến mức trí não ấy không còn có thể sống được nữa, không còn tha thiết sống nữa; đó là một trí não chết, một trí não đã được quyết định kết thúc. Một trí não quyết định và sống rập khuôn theo những quyết định của mình là một trí não chết. Còn một trí não trẻ trung mỗi lần quyết định mỗi lần mới, luôn luôn mới và một trí não trẻ, mới không còn mang nặng vô số những kỷ niệm nữa. Một trí não không còn đeo mang bóng tối của phiền não, tuy có thể đi qua địa ngục của phiền não mà vẫn không hề bị tổn thương, hư hoại...

Tôi nghĩ trí não này không thủ đắc được. Đây không phải là món hàng bạn có thể mua bằng cố gắng, bằng dâng hiến. Không có loại tiền tệ nào mua được trí não này và nó không phải là vật để mua bán, nhưng nếu bạn thấy sự quan trọng của nó, nếu bạn thấy sự thật của nó, bây giờ, cái gì đó khác mới diễn ra.

ĐẸP BỎ MỌI PHƯƠNG PHÁP TU TẬP

Một trí não tôn giáo hay một trí não mới xuất hiện như thế nào? Bạn cần tuân theo một chế độ, một phương pháp tu tập nhất định nào đó à? Phương pháp là tuân theo, thực hành theo một chế độ, một sự tập tành lặp đi lặp lại một động thái ngày này sang ngày khác? Liệu phương pháp có sản sinh trí não mới không?... Rõ ràng là sự tập tành liên tục được lái theo một đường hướng nào đó nhằm đạt một kết quả nhất định – tức là để có được một thói quen và thông qua thói quen đó có được một trí não không máy móc...

Khi bạn nói, “giới luật”, tất cả mọi giới luật đều dựa trên một phương pháp, rập theo một mô hình nào đó và mô hình đó hứa hẹn với bạn một kết quả ước định trước bởi một trí não đã tin tưởng, đã có lập trường sẵn trước rồi. Vậy, liệu phương pháp, trong nghĩa rộng nhất và hẹp nhất của từ này, có mang lại một trí não mới? Để trí não mới xuất hiện thì phương pháp, tức mọi tập quán, thói quen phải hoàn toàn ra đi vì chúng vốn giả ngụy... Phương pháp chỉ tù ngục trí não rập theo một kết quả do dục vọng đề ra. Bạn phải gạt bỏ mọi tiến trình máy móc của trí não... Trí não phải gạt bỏ mọi tiến trình mang tính máy móc của tư tưởng. Vì vậy, nghĩ rằng phương pháp, chế độ tu tập, giới luật, duy trì liên tục một thói quen, tập quán sẽ mang lại trí não mới là không thật. Mọi phương pháp tu tập phải được dẹp bỏ hoàn toàn vì chúng là máy móc. Một trí não máy móc là một trí não do tập truyền sản sinh, nó không thể giáp mặt với sự sống vốn phi máy móc – vậy, phương pháp phải được dẹp bỏ.

TRÍ VÔ TRỤ

Ta cần một trí não mới, một cái trí thoát khỏi thời gian, cái trí không còn tư tưởng theo không gian hay khoảng cách, một trí não không biên giới, không bờ bến hay nơi ẩn náu – trí vô trụ. Bạn cần một trí não như thế để giải quyết không chỉ các vấn đề thâm căn cố đế của nhiều ngàn năm mà cả các vấn đề tức thời trong hiện tại của cuộc sống.

Cho nên, vấn đề đặt ra là: liệu mỗi người chúng ta có thể có trí não ấy không? Không phải từ từ rồi sẽ có, không phải do rèn luyện, tập tành, bởi vì rèn luyện, phát triển một tiến trình bao hàm có thời gian. Mà trí não đó phải diễn ra tức thì, phải có một đổi thay lập tức ngay bây giờ, trong ý nghĩa mang tính phi thời gian. Sống tức là chết và cái chết đang chờ bạn; bạn không thể nói năng gì với cái chết như với cái sống. Vậy, có thể có trí não như thế không? – không phải như một thành tựu, một mục tiêu, một vật nhắm đến, đạt đến bởi vì mọi động thái đó đều nằm trong vòng thời gian và không gian. Có một học thuyết hết sức thuận lợi và hoa mỹ rằng thời gian vô cùng cần thiết để tiến bộ, để đắc, để thành, để tiếp cận sự thật hay chân lý. Đó là một ý tưởng giả ngụy hoàn toàn là ảo tưởng – thời gian là ảo tưởng trong ý nghĩa này.

ĐỘNG MÀ TỊNH

Để khám phá trí não mới, không chỉ cần thiết phải thấu hiểu các phản ứng của trí não cũ mà trí não cũ còn phải tịch lặng. Trí não cũ phải động mà tịnh. Bạn theo kịp điều tôi trình bày chứ? Thưa Quý Bạn, hãy nhìn này! Nếu tự bạn lần đầu tiên khám phá Thượng Đế, thực tại chứ không phải nghe ai đó nói – từ Thượng Đế không phải là sự kiện – thì trí não cũ của bạn, đã được nuôi dưỡng trong tập truyền, chống hoặc theo Thượng Đế, trong văn hóa, trong ảnh hưởng của môi trường sống và tuyên truyền, qua nhiều ngàn năm tin tưởng kiên cố, phải tịch lặng. Vì nếu không, trí não cũ vẫn tiếp tục phóng chiếu những ảnh hưởng, những quan niệm, những giá trị của chính nó. Nhưng các giá trị, quan niệm, tin tưởng này chỉ là kết quả của những điều bạn đã nghe hoặc là kết quả của những phản ứng của bạn đối với những điều bạn đã nghe; do đó bạn nói một cách vô thức, “Đây là kinh nghiệm của tôi”.

Vì vậy, bạn phải tra xét lại chính các giá trị của kinh nghiệm – kinh nghiệm của chính bạn hay bất kỳ của ai khác. Bấy giờ, chính động thái tra xét, đặt vấn đề, quan sát, lắng nghe chăm chú, các phản ứng của trí não cũ trở nên tịch lặng. Tịch lặng chứ không phải mê ngủ, động mà tịnh. Tịch lặng thông qua động thái quan sát, khám phá. Và để khám phá, quan sát, bạn phải có ánh sáng và ánh sáng chính là động thái cảnh giác thường trực của bạn.

TỊCH TỊNH

Tôi hy vọng bạn sẽ nghe nhưng không phải bằng cái trí nhớ những điều bạn đã biết – nghe được như thế là điều hết sức khó khăn. Bạn nghe điều gì và trí não bạn phản ứng tức khắc rạp theo kiến thức, kết luận, ý kiến cùng những kỷ niệm quá khứ của nó. Trí não lắng nghe, tra xét mong sẽ thấu hiểu trong tương lai. Hãy tự quan sát chính bạn, cung cách bạn nghe và bạn sẽ thấy sự thể đó đã diễn ra. Bạn lắng nghe hoặc với một định kiến, kiến thức, kỷ niệm, kinh nghiệm nào đó, hoặc bạn muốn tìm thấy giải đáp – bạn không kiên nhẫn được. Bạn muốn biết thế là thế nào, cuộc sống là gì, cái cuộc sống phi thường, kỳ diệu vô cùng phức tạp này. Bạn thực sự không lắng nghe chi cả. Bạn chỉ lắng nghe khi trí não tịch lặng, khi trí não không còn phản ứng tức thời, khi có một khoảng cách giữa phản ứng và điều bạn nghe. Bấy giờ, trong khoảng cách đó có sự tịch lặng và chỉ trong sự tịch lặng đó mới thấu hiểu – không phải cái hiểu trên bình diện tri thức. Nếu có khoảng hở giữa điều được nói lên và phản ứng của bạn với điều đó, trong khoảng cách ấy, hoặc bạn kéo dài khoảng cách ấy đến vô tận, một lúc khá lâu hay chỉ vài giây – trong khoảng cách đó, khe hở đó, nếu bạn chịu quan sát, có ánh sáng, khoảng cách đó là trí não mới. Phản ứng tức thì là trí não cũ, theo tập truyền, theo những điều đã được thu thập tích trữ, theo phản ứng và mang tính thú vật. Khi vắng bật mọi thứ đó, bạn sẽ thấy trí não mới khởi hoạt và chỉ trí não mới mới hiểu chứ không phải trí não cũ.

TRÁCH NHIỆM CỦA TA

Để thay đổi thế giới, ta phải bắt đầu thay đổi chính ta và điều quan trọng trong khi bắt đầu ở chính ta là chủ tâm. Chủ tâm của ta là ta phải thấu hiểu chính ta, tức là tự giác, chứ không phải để kẻ khác đứng ra làm cuộc thay đổi hay cải tạo thông qua một cuộc cách mạng thuộc cánh tả hay cánh hữu. Điều cực kỳ quan trọng phải hiểu đây là trách nhiệm của ta, bạn và tôi; bởi vì, dù ta sống trong một thế giới nhỏ hẹp ra sao đi nữa, nếu ta thay đổi chính ta, thay đổi tận gốc và hoàn toàn quan điểm sống ở đời, lúc đó ta sẽ tác động lên thế giới ở diện rộng bằng cách mở rộng mối quan hệ với nhiều người khác.

NẾU TRÍ NÃO BỊ BẠN RỘN

Dù đổi thay diễn ra trên bình diện ý thức hay vô thức vẫn không phải là thay đổi. Thay đổi ở bình diện ý thức bao hàm có cố gắng và nỗ lực ở vô thức để thay đổi cũng bao hàm có cố gắng, đấu tranh. Mà bao lâu còn đấu tranh, còn xung đột thì thay đổi là do cưỡng bách, không phải do thấu hiểu cho nên không phải là thay đổi chi cả. Vậy, liệu trí não có thể giáp mặt với vấn đề thay đổi – như vấn đề “đắc” chẳng hạn – mà không vận dụng cố gắng, chỉ thấy toàn cả nghĩa lý hàm chứa trong vấn đề thủ đắc. Bởi vì, bạn không thể thấy toàn cả nội dung của động thái thủ đắc bao lâu còn cố gắng muốn thay đổi. Sự thay đổi thực sự chỉ diễn ra khi trí não tiếp cận vấn đề một cách mới mẻ chứ không phải với những kỷ niệm chán mứa của nhiều ngàn ngày hôm qua. Rõ ràng bạn không thể có một trí não mới đầy chú tâm nếu trí não bạn còn bị bạn rộn và trí não chấm dứt bạn rộn khi nó thấy sự thật của sự bạn rộn. Bạn không thể thấy sự thật nếu bạn không hoàn toàn chú tâm, nếu bạn còn diễn dịch những gì bạn nghe theo ý thích không thích của bạn, theo ngôn từ riêng của bạn. Bạn phải tiếp cận cái mới bằng một trí não mới và trí não không mới khi nó còn bạn rộn một cách ý thức hoặc vô thức.

TRI THỨC LÀ TRỞ NGẠI ĐỐI VỚI SỰ THAY ĐỔI

Điều này cần phải thấy thấu suốt, phải tra xét quyết liệt. Xin đừng đồng ý với tôi mà hãy thâm nhập, tham thiền, tháo bung trí não bạn ra từng mảnh để thấy cái chân và cái giả của tất cả sự thể ấy. Liệu kiến thức, tri thức, tức cái đã biết, có mang lại thay đổi không? Tôi cần có kiến thức để xây dựng một cây cầu nhưng trí não tôi cũng phải biết nó thay đổi thành cái gì sao? Chắc chắn nếu tôi biết cái trạng thái của trí não sẽ như thế nào khi nó thay đổi đó không phải là thay đổi. Tri-kiến-thức là trở ngại đối với sự thay đổi, vì kiến thức trở thành phương tiện để thỏa mãn và bao lâu còn có một trung tâm tìm cách để thỏa mãn, được ban thưởng và an tâm thì không có thay đổi chi cả. Và mọi cố gắng của ta đều dựa trên và xoay quanh cái trung tâm thưởng, phạt, thắng lợi, thành công này phải không? Đó là những gì đa số ta quan tâm và nếu nó giúp ta đạt được điều ta muốn, ta sẽ thay đổi nhưng thay đổi như thế không phải là thay đổi. Vì vậy, một trí não muốn nằm trong một trạng thái thay đổi sâu xa triệt để, nằm trong một trạng thái cách mạng, phải thoát khỏi cái đã biết, thoát khỏi tri-kiến-thức. Lúc đó, trí não trở nên tịch lặng lạ thường và chỉ có trí não như thế mới chứng nghiệm một cuộc đổi thay triệt để cực kỳ cần thiết.

TÁNH KHÔNG TUYỆT ĐỐI

Để chuyển thức hoàn toàn, bạn phải phủ nhận động thái phân tích và tìm kiếm, và không để bị tác động bởi bất kỳ ảnh hưởng nào – điều này cực kỳ khó khăn. Trí não thấy cái sai, cái ảo, cái giả, dẹp bỏ hoàn toàn cái ảo giả mà không cần biết cái chân thực. Nếu bạn đã biết rồi cái chân thực, lúc đó, bạn chỉ hoán đổi cái bạn cho là ảo giả với cái bạn tưởng tượng là chân thực. Không có phủ nhận khi bạn biết rồi vật bạn sẽ nhận lại sau khi phủ nhận. Chỉ phủ nhận thực sự khi bạn buông bỏ điều gì mà không cần biết việc gì sẽ xảy ra. Cái tâm thái phủ định này hoàn toàn cần thiết. Xin vui lòng theo dõi, bởi vì nếu bạn tiến xa hơn nữa trong phủ định, bạn sẽ thấy trong tâm thái phủ định, bạn khám phá cái chân thực, vì phủ định là trút sạch trống không cái đã biết khỏi thức. Rốt lại, thức vốn dựa trên tri kiến thức, dựa trên kinh nghiệm, sự thừa kế về chủng tộc, dựa trên ký ức, dựa trên tất cả những điều thức đã kinh nghiệm. Mọi kinh nghiệm luôn luôn là quá khứ, tác động lên hiện tại, biến cải hiện tại rồi tiếp tục đi về tương lai. Tất cả đó là thức – cái kho chứa khổng lồ qua hàng nhiều ngàn năm. Thức chỉ hữu dụng trong cuộc sống máy móc. Thật phi lý khi phủ nhận mọi tri thức khoa học được thu thập qua một quá khứ dài lâu. Nhưng muốn chuyển thức, tức là làm một cuộc cách mạng trong toàn bộ cấu trúc thì phải “không” hoàn toàn. Và tánh không chỉ có thể có khi ta khám phá, tức là, thực sự thấy cái ảo giả. Lúc đó, nếu bạn thực sự thâm nhập sâu xa, bạn sẽ thấy rằng tự thân tánh không này mang lại một cuộc cách mạng hoàn toàn ở thức tâm: nó vốn có sẵn ở đó.

CỐ THAY ĐỔI THÌ KHÔNG THAY ĐỔI

Ngay trong hành động thay đổi của cá nhân, chắc hẳn tập thể sẽ thay đổi. Chúng không phải là hai thực thể đối chọi nhau, cá nhân và tập thể, tuy bị các tập đoàn chính trị ra sức phân cách và cưỡng bách cá nhân phục tùng cái gọi là tập thể.

Nếu ta có thể cùng nhau tháo gỡ vấn đề về thay đổi, tức làm cách nào mang lại một đổi thay trong cá nhân và đổi thay đó có nghĩa gì, có lẽ bấy giờ, ngay trong động thái lắng nghe, ngay trong động thái tham dự tra hỏi, có thể có đổi thay mà không phải do ý bạn muốn, theo tôi, có ý muốn đổi thay là đổi thay do cưỡng bách, giới luật, rập khuôn bất chước, đứt khoát không phải là thay đổi. Vũ lực, tác động của ảnh hưởng, do tuyên truyền, tưởng tượng, sợ hãi, có động lực thúc bách để thay đổi – đứt khoát đây không phải là thay đổi. Tuy trên bình diện tri thức, bạn dễ dàng nhất trí điều này, nhưng tôi xin đoan chắc với bạn rằng thâm nhập tận đáy sâu thực chất của công cuộc thay đổi mà không do động lực nào thúc bách là một động thái hết sức phi thường.

NGOÀI VÒNG CỦA TƯ TƯỞNG

Bạn đã thay đổi ý tưởng của bạn, bạn đã thay đổi tư tưởng của bạn, nhưng tư tưởng thì luôn luôn bị qui định. Dù là tư tưởng của Chúa Giê-su, của Phật, của X, Y, Z cũng vẫn là tư tưởng, cho nên tư tưởng này có thể đối lập với tư tưởng khác và khi có đối lập là có xung đột giữa hai tư tưởng, kết quả là tư tưởng vẫn nối tiếp nhưng được biến cải đi. Nói cách khác, sự thay đổi vẫn còn nằm trong vòng của tư tưởng và thay đổi trong vòng tư tưởng không phải là thay đổi. Một ý tưởng hay một chùm ý tưởng có thể được thay đổi bởi ý tưởng khác.

Thấy hết toàn bộ tiến trình này, liệu có thể ly niệm, ly tưởng và đem lại một đổi thay ngoài vòng niệm tưởng được chăng? Rõ ràng là mọi thức (consciousness), bất kỳ là thuộc quá khứ, hiện tại hay vị lai cũng đều nằm trong vòng niệm tưởng, và bất kỳ đổi thay nào diễn ra trong phạm vi đó cũng đều tù ngục trí não, đứt khoát không phải là thay đổi đích thực. Thay đổi triệt để, thay đổi tận gốc chỉ có thể diễn ra ngoài vòng niệm tưởng, tư tưởng, chứ không phải trong vòng và trí chỉ có thể ly niệm khi nó thấy các giới hạn, các đường biên của phạm vi ấy và nhận rõ rằng bất cứ đổi thay nào trong phạm vi đó đều không phải là thay đổi. Đấy mới đích thực là thiền.

THAY ĐỔI ĐÍCH THỰC

Chỉ có thể thay đổi khi chuyển từ cái đã biết đến cái không biết, chứ không phải từ cái đã biết đến cái đã biết. Hãy hoan hỉ cùng suy nghĩ với tôi điều này. Trong cuộc đổi thay từ cái biết đến cái biết, luôn luôn có áp lực, luôn nhìn cuộc sống theo hệ thống đẳng cấp – bạn biết còn tôi không biết. Thế nên, tôi phải sùng thượng bạn, tôi lập ra một hệ thống, tôi phục tùng thầy, tổ, đạo sư. Tôi theo bạn, bởi bạn cho tôi điều tôi muốn biết, bạn dạy tôi cách xử thế để đạt được thành công và kết quả. Sự thành công là cái biết. Tôi biết thành công là thế nào. Tôi muốn được như thế.

Vậy là ta đi từ cái biết đến cái biết, trong đó, quyền lực, áp lực tất phải tồn tại – quyền lực của sự thưởng phạt, quyền lực của lãnh tụ, của thầy, tổ, đạo sư, của hệ thống đẳng cấp tôn ti, kẻ biết người không biết – và người biết phải đảm bảo tôi thành đạt, thành đạt trong nỗ lực tu tập, trong thay đổi, sao cho tôi được hạnh phúc, có được điều tôi muốn. Đó không phải là động lực của phần đông chúng ta sao? Xin hãy vui lòng quan sát chính động thái tư tưởng của bạn và bạn sẽ thấy hết mọi đường đi nước bước của chính cuộc sống và cung cách ứng xử của bạn. Khi bạn nhìn vào đó, phải chăng đó là thay đổi? Thay đổi, cách mạng là chuyển từ cái biết đến cái không biết, trong đó không có quyền lực, trong đó có thể là sự thất bại hoàn toàn. Nhưng nếu bạn được đảm bảo rằng bạn sẽ thành công, bạn sẽ đạt được, bạn sẽ hạnh phúc, bạn sẽ sống đời đời – bấy giờ thế là không còn vấn đề gì nữa. Bấy giờ, bạn đang đuổi theo cái bạn đã biết, tức là cái ‘tôi’, cái Ngã của bạn vẫn tiếp tục là trung tâm của mọi sự.

CON NGƯỜI CÓ THỂ THAY ĐỔI KHÔNG?

Ta phải tự hỏi ta có thay đổi được không? Tôi biết cảnh đời cứ luôn thay đổi mãi, ta kết hôn, ta ly hôn, có con cái, có cái chết, việc làm tốt, áp lực của những biến cố mới, phát hiện mới, v.v... Ở ngoại giới đã diễn ra một cuộc cách mạng khủng khiếp trong lãnh vực điều khiển học và tự động hóa. Ta phải tự hỏi, liệu mỗi người chúng ta có thể thay đổi không? Không phải thay đổi ở bên ngoài, không phải thay đổi bằng cách tiếp tục lặp lại cái cũ đã được biến cải mà là cách mạng triệt để, chuyển hóa toàn diện thức tâm. Nếu nhận rõ trong ta thực sự không có chi thay đổi, ta cảm thấy tuyệt vọng ghê gớm hoặc ta lẩn trốn chính ta. Vì vậy, câu hỏi tất nhiên phải được đặt ra là: liệu có thể thay đổi không? Ta trở lui thời ta còn trẻ và một lần nữa, điều đó lại trở lại với ta. Liệu trong con người có chi thay đổi không? Bạn có thay đổi không? Có thể có sự sửa đổi ở ngoài biên, còn trong sâu, tận gốc rễ, bạn có thay đổi không? Có lẽ ta không muốn thay đổi, bởi vì ta cảm thấy đầy đủ lắm rồi...

Tôi muốn thay đổi. Tôi thấy mình đau khổ khủng khiếp, tuyệt vọng, xấu xa, bạo ngược với một ánh chớp tình cờ của một cái gì đó tuyệt đối không phải là kết quả của bất kỳ nguyên nhân nào và tôi vận dụng ý chí để đạt được cái đó. Tôi nói tôi phải sống khác đi, tôi phải hành động khác đi, tôi phải hơn cái này, kém cái kia. Ta cố gắng khủng khiếp và rồi ở cuối cuộc, ta vẫn bản cùng, tuyệt vọng, xấu xa, bạo ngược, tầm thường. Vì vậy, ta phải tự hỏi: Liệu có thay đổi không? Liệu con người có thể thay đổi không?

THAY ĐỔI MÀ KHÔNG DO BẤT KỲ ĐỘNG CƠ HAY NGUYÊN NHÂN NÀO THỨC ĐÃY

Tôi phải thay đổi cách nào? Tôi thấy sự thật rằng cuộc thay đổi phải bắt đầu trên một bình diện mà cái trí dưới dạng ý thức hay vô thức không sao với tới được bởi vì trọn vẹn thức tâm ta bị qui định. Vậy ta phải làm gì? Tôi hy vọng tôi đã trình bày rõ vấn đề. Nói cách khác, liệu trí não tôi, ý thức cũng như vô thức, có thể thoát khỏi xã hội không? – Xã hội bao gồm tất cả mọi nền giáo dục, văn hóa, tiêu chí, giá trị, mẫu mực. Bởi vì nếu trí không

thoát được thì bất kỳ đổi thay nào diễn ra trong cái tâm thái bị qui định ấy vẫn còn bị hạn chế, do đó, không phải là thay đổi.

Liệu tôi có thể nhìn mà không do bất kỳ động cơ nào thúc đẩy không? Trí não tôi có thể tồn tại mà không vì bất cứ lý do nào không, không vì ý muốn thay đổi hay không thay đổi nào không? Bởi vì bất kỳ động cơ nào cũng đều là kết quả từ phản ứng của một nền văn hóa đặc thù nào đó, đều được sinh ra từ một nền tảng tâm lý nhất định nào đó. Vậy, trí não tôi có thể thoát khỏi thứ văn hóa đặc thù nào đó trong đó tôi đã được nuôi dưỡng không? Đây mới thực sự là một câu hỏi cực kỳ quan trọng. Bởi vì nếu trí não không thể thoát, thì cá nhân chắc chắn không bao giờ có thể sống bình an, không bao giờ tự do giải thoát. Những thần thánh, những hoang tưởng, những biểu tượng và nỗ lực của trí não đó đều bị hạn chế bởi vì tất cả vẫn còn nằm trong phạm vi của một trí não bị qui định. Nó vận dụng nỗ lực hay không vận dụng trong vòng hạn chế đó, thực sự đều vô ích trong ý nghĩa sâu xa nhất của từ đó. Có thể xà lim được trong trí mỹ lệ hơn – thêm ánh sáng, thêm cửa sổ, thực phẩm tốt hơn – nhưng đó vẫn là xà lim, nhà tù – ngục thất văn hóa.

CUỘC CÁCH MẠNG TÂM LÝ

Người-tư-tưởng và tư tưởng, người-quan-sát và vật-quan-sát có thể là một không? Bạn sẽ không bao giờ khám phá được vấn đề này nếu bạn không chịu nhìn kỹ, và hời hợt yêu cầu tôi giải lý điều này điều nọ. Rõ ràng đây là vấn đề của bạn, chứ không phải chỉ của riêng tôi; bạn có mặt ở đây không phải để biết cung cách tôi nhìn vấn đề này hay các vấn đề khác của thế giới. Cuộc chiến nội tâm triển miên bất tận, mang tính hủy diệt, và dọa địa ngục tất cả mọi người – chính là vấn đề của bạn, phải không? Và làm cách nào đem lại một cuộc cách mạng triệt

để trong chính bạn cũng là vấn đề của bạn, chứ không phải bằng lòng với những cuộc cách mạng nông cạn trong chính trị, kinh tế, trong các hình thái của chủ nghĩa quan liêu. Không phải bạn đang cố gắng hiểu tôi và cách tôi nhìn đời, mà bạn đang ra sức hiểu chính bạn và đây là vấn đề mà bạn phải giáp mặt, bằng cách cùng nhau xem xét chúng trong các buổi nói chuyện này, ta giúp nhau nhìn rõ chúng hơn, thấy chúng chính xác hơn.

Thấy rõ trên bình diện ngôn từ là chưa đủ. Thấy như thế không thay đổi tâm lý một cách sáng tạo đâu. Ta phải vượt qua ngôn từ, vượt qua biểu tượng và cảm giác về chúng...

Ta phải gạt bỏ tất cả mọi thứ đó, và thâm nhập vào cốt lõi của vấn đề – tức là phá tan cái ‘tôi’, tù ngục của thời gian, trong đó không có tình yêu, lòng từ bi. Chỉ có thể vượt qua, vượt thoát, vượt lên trên, khi, trí não không còn phân chia có người-tư-tưởng và tư tưởng. Khi người-tư-tưởng và tư tưởng là một, chỉ lúc đó mới có tịch lặng, trong tịch lặng không còn động thái lập tượng *image making* hay mong cầu kinh nghiệm chi nữa. Trong tịch lặng đó, không có người-kinh-nghiệm và kinh nghiệm, và chỉ lúc đó, mới có cuộc cách mạng tâm lý sáng tạo.

THÁNG MƯỜI MỘT

- SỐNG
- CHẾT
- SỐNG LẠI
- TÌNH YÊU

PHÁ BỎ TẬP QUÁN

Ta hãy khám phá xem làm thế nào để thấu hiểu toàn cả tiến trình thành lập và phá bỏ tập quán hay thói quen. Ta lấy ví dụ thói quen hút thuốc chẳng hạn – và bạn có thể thế vào đó thói quen riêng hay vấn đề riêng của bạn và nghiệm chứng trực tiếp vấn đề như tôi đang làm đối với việc hút thuốc. Thói quen là một vấn đề, nó trở thành vấn đề khi tôi muốn bỏ nó, chừng nào tôi còn thỏa mãn với thói quen thì nó không thành vấn đề. Thói quen trở thành vấn đề khi tôi muốn làm cái gì đó tác động lên nó, khi nó khiến tôi bất an, âu lo, phiền nhiễu. Hút thuốc đã khiến tôi bất an, phiền phức nên tôi muốn bỏ nó. Tôi muốn ngưng hút thuốc, tôi muốn bỏ hút, vậy là thái độ của tôi đối với việc hút thuốc là kháng cự hoặc lên án. Tức là, tôi không muốn hút nữa, vậy thái độ của tôi hoặc là phế bỏ nó, trấn áp nó, lên án nó hoặc tìm thói quen khác thay thế – thay vì hút tôi nhai kẹo cao su – bây giờ, liệu tôi có thể nhìn vấn đề mà thoát khỏi thái độ lên án biện bác hay phế bỏ không? Tôi có thể nhìn việc hút thuốc, thói quen hút thuốc mà không khởi ý gì bỏ nó không? Hãy thử nghiệm đi và bạn sẽ thấy động thái không lấy bỏ là cực kỳ khó khăn, bởi vì, toàn cả thái độ sống tập truyền của ta, toàn cả con người tâm lý của ta buộc ta phải lấy hoặc bỏ chứ không chịu im lặng, hiểu kỳ xem xét nó. Thay vì im lặng quan sát, trí não luôn luôn muốn làm điều gì đó tác động lên vấn đề.

SỐNG CẢ BỐN MÙA TRONG MỘT NGÀY

Luôn luôn mới lại, luôn luôn sống lại không phải là thiết yếu sao? Nếu hiện tại bị trĩu nặng bởi kinh nghiệm của ngày qua, của quá khứ thì không thể mới lại. Mới lại không phải là động thái của sống và chết; nó vượt lên trên những cái đối nghịch. Chỉ có thoát khỏi động thái tích tập của ký ức mới mới-lại được và chỉ trong hiện tại mới thấu hiểu.

Trí não chỉ có thể thấu hiểu hiện tại khi nó không còn so sánh, phán đoán, muốn thay đổi hoặc lên án hiện tại mà không thấu hiểu rằng, chính hiện tại nối tiếp sự sống cho quá khứ. Thấy hình ảnh của quá khứ phản chiếu trong gương soi của hiện tại mà không bóp méo, làm biến dạng hình ảnh đó mới là sống mới lại.

Nếu bạn đã sống trọn vẹn, sống đầy đủ một kinh nghiệm, bạn không thấy kinh nghiệm đó không còn lưu lại dấu vết nào sau đó sao? Chỉ khi nào bạn sống thiếu sót những kinh nghiệm, chúng mới lưu lại dấu vết khiến cho cái ký ức qui-ngã sống tiếp tục. Ta xem hiện tại như

phương tiện dẫn đến mục đích, vì thể hiện tại mất đi cái nghĩa lý mệnh mông của nó. Hiện tại là vĩnh hằng. Làm sao một trí não, sản phẩm do tạo tác, do kết tập hình thành, có thể hiểu cái không do kết tập, cái vượt ngoài mọi giá trị, cái vĩnh hằng?

Mỗi kinh nghiệm diễn ra, hãy sống trọn và sống sâu; hãy nghĩ nó một cách rộng và sâu, hãy tri giác cái vui và khổ chứa trong đó, những động thái phán đoán và bám chấp của bạn. Chỉ khi nào kinh nghiệm đã được sống trọn thì mới sống mới lại. Ta phải đủ bản lĩnh sống cả bốn mùa trong một ngày; tri giác sắc bén, kinh nghiệm, thấu hiểu và thoát khỏi mọi động thái tích tập trong từng ngày.

2 Tháng Mười Một

TÍNH SÁNG TẠO KHÔNG TÊN

Bạn có bao giờ nghĩ đến điều đó chưa? Ta muốn có tên tuổi như một nhà văn, một thi sĩ, một học sĩ, chính trị gia, như một ca sĩ hay gì đó tùy bạn. Tại sao? Bởi vì thực sự ta không yêu thích việc ta làm. Nếu bạn yêu ca hát hay vẽ tranh hoặc làm thơ – nếu bạn thực sự yêu – bạn sẽ không quan tâm bạn có nổi danh hay không. Muốn nổi danh, nổi tiếng là muốn phô trương, thật là ngu xuẩn và quá tầm thường, nhưng bởi vì ta không yêu thích việc mình làm nên ta mới thổi phồng mình lên bằng danh tiếng. Giáo dục của ta hoàn toàn thổi tha vì người ta dạy ta yêu thích sự thành công chứ không dạy ta yêu thích việc mình làm. Thành quả đã trở nên quan trọng hơn chính hành động.

Bạn biết không, giấu biệt tài năng của mình vào một xó xỉnh nào đó, sống đời vô danh, yêu thích việc mình làm thay vì phô trương mới là sống tốt, sống khôn ngoan. Vui với cuộc sống không tên mới đúng là sống hay, sống đúng. Sống như thế không làm cho bạn nổi tiếng, hình ảnh bạn không xuất hiện trên báo chí. Các chính khách không đến ngõ nhà bạn. Bạn đúng là con người sáng tạo sống vô danh, sung mãn và cực kỳ đẹp.

KỸ THUẬT CHỈ LÀ TRỐNG RỒNG

Bạn không thể hòa hợp tính sáng tạo vào với thành tựu kỹ thuật. Bạn có thể thật hoàn hảo trong việc chơi dương cầm mà vẫn không sáng tạo, bạn có thể là cầm thủ tuyệt vời mà vẫn không phải một nhạc sĩ. Bạn có thể có khả năng kết hợp màu sắc, ném sơn tãi tình lên vải mà vẫn không phải một họa sĩ có tính sáng tạo. Bạn có thể tạc một khuôn mặt, một hình tượng lên đá mà vẫn không phải là bậc thầy sáng tạo bởi vì bạn chỉ biết có kỹ thuật. Sáng tạo phải đến trước, chứ không phải kỹ thuật; chính vì kỹ thuật đến trước và chỉ duy có kỹ thuật nên ta mới làm cho cuộc sống mình bần cùng. Ta có kỹ thuật – xây nhà, cầu cống, lắp máy, dạy dỗ con thơ theo phương pháp nào đó – ta đã học tất cả những kỹ thuật đó nhưng tâm và trí ta thì rỗng tuếch. Ta là những chiếc máy hoàn hảo; ta biết cách vận hành máy móc tài tình; nhưng ta lại không yêu thương một sinh vật nào cả. Bạn có thể là một kỹ sư tài ba, một cầm thủ nổi tiếng, viết văn bằng Anh ngữ hay một ngôn ngữ khác đúng phong cách, nhưng ta không thể tìm thấy tính sáng tạo bằng kỹ thuật được. Nếu bạn có điều gì đó để nói, bạn sẽ tự

tạo phong cách riêng để nói, nhưng khi bạn không có điều gì để nói thì dù bạn có cách nói hay thế nào đi nữa, những điều bạn nói hay viết cũng chỉ là sáo mòn, dựa theo tập truyền, dùng những từ ngữ mới để lặp lại cái cũ...

Vì bài hát đã mất nên ta đi tìm người-hát. Ta học từ nơi người-hát kỹ thuật của bài hát, nhưng bài hát vẫn không có và tôi xin khẳng định rằng bài hát là chủ yếu, niềm vui khi cất tiếng hát là chủ yếu. Khi niềm vui có đó, kỹ thuật có thể được xây dựng từ cái không; bạn sẽ tự đặt ra kỹ thuật riêng, bạn không cần phải học cách hay phong cách chi cả. Khi bạn vui trong lòng, bạn thấy và chính động thái thấy cái đẹp là nghệ thuật.

4 Tháng Mười Một

BIẾT KHI NÀO THÌ THÔI HỢP TÁC

Các nhà cải tạo – chính trị xã hội, tôn giáo – chỉ gây thêm đau khổ cho con người, trừ phi, con người hiểu được hoạt động của chính trí não mình. Trong động thái thấu hiểu toàn bộ tiến trình của trí não, diễn ra một cuộc cách mạng nội tâm triệt để và từ cuộc cách mạng nội tâm này nảy sinh một hành động hợp tác chân chính đích thực, hợp tác mà không dựa trên một định chế, một khuôn mẫu hay quyền lực của kẻ “biết”. Khi bạn biết cách hợp tác vì đã có cuộc cách mạng nội tâm này, bấy giờ bạn cũng sẽ biết khi nào thì thôi hợp tác – điều này thực sự cực kỳ quan trọng, có lẽ quan trọng hơn tất cả. Hiện ta đang hợp tác với người đứng ra làm cuộc cải tạo, thay đổi, kỳ thực họ đang tiếp tục gây thêm xung đột và đau khổ, nhưng nếu ta biết được tinh thần hợp tác xuất phát từ động thái thấu hiểu toàn bộ tiến trình của trí não; trong đó là sự giải thoát cái Tôi, cái Ngã, lúc đó mới có thể kiến tạo một nền văn minh mới, một thế giới khác hẳn, trong đó không còn thù địch, tham lam, so sánh. Đây không phải là một lý thuyết không tưởng mà là một trạng thái chân thực của trí não không ngừng khám phá và truy tìm cái chân và thiện.

TẠI SAO CÓ TỘI ÁC

Chắc bạn thấy, hoặc là có một cuộc phản kháng diễn ra trong lòng một định chế xã hội, hoặc một cuộc cách mạng hoàn toàn vượt ngoài xã hội mà tôi gọi là cuộc cách mạng tôn giáo. Bất kỳ cuộc cách mạng nào không mang tính tôn giáo đều nằm trong vòng xã hội, và vì thế, không phải là cách mạng chi cả mà chỉ là sự nối tiếp của một định chế, một mô hình xã hội cũ nhưng được cải lương. Tôi tin rằng những gì đang diễn ra trên toàn thế giới chỉ là một cuộc phản kháng loay hoay trong vòng xã hội và cuộc phản kháng này thường mang hình thái của điều được gọi là tội ác. Sự phản kháng này dứt khoát phải xảy ra, bao lâu giáo dục của ta còn dạy trẻ sống thích nghi với xã hội – tức là kiếm việc làm, kiếm tiền, thủ đắc, có nhiều hơn, sống rập khuôn bất chước.

Đó là cái mà ta gọi là giáo dục, đang được thực hiện khắp nơi – dạy trẻ sống rập khuôn bất chước về mặt tôn giáo, luân lý, kinh tế, do đó, sự phản kháng của chúng là vô nghĩa, tất phải bị trừ khử, cải tạo hoặc kiềm chế. Sự phản kháng loại này diễn ra trong vòng cơ cấu của xã hội nên không mang tính sáng tạo chi cả, nhưng bằng một sự giáo dục đúng đắn, ta mới có thể mang lại một trí tuệ khác hẳn bằng động thái giúp giải phóng trí não khỏi mọi qui định – tức là giúp trẻ tự giác vô số những ảnh hưởng khiến trí não của chúng bị qui định và sống rập khuôn bất chước.

MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC SỐNG

Nhiều người sẽ cho bạn biết mục đích của cuộc sống, họ sẽ nói với bạn những điều trong kinh thánh, sách thiêng đã dạy. Những người linh lợi, mưu trí hơn, họ sẽ bịa ra mục đích của cuộc sống. Tập đoàn chính trị họ có mục đích riêng của họ, tập đoàn tôn giáo họ có mục đích khác, v.v... và v.v... Vậy, mục đích của cuộc sống thực sự là gì khi chính bạn đang sống trong hỗn loạn đảo điên? Khi thần trí tôi bán loạn, tôi hỏi bạn: “Mục đích của cuộc sống là gì?” Bởi vì tôi hy vọng qua cơn hỗn loạn này, tôi sẽ thấy câu trả lời. Làm sao tôi tìm thấy câu trả lời chân thực khi tôi đang bán loạn? Bạn hiểu chứ? Nếu thần trí tôi bán loạn, tôi chỉ có thể nhận câu trả lời cũng bán loạn. Nếu trí não tôi hỗn loạn, nếu trí não tôi nhiễu loạn, nếu trí não tôi không đẹp, không tịnh, bất kỳ câu trả lời nào tôi nhận thông qua bức màn hỗn loạn, âu lo và sợ hãi, cũng sẽ không thật. Vì vậy, điều quan trọng không phải là hỏi, “Mục đích của cuộc sống, sự sinh tồn này là gì?” Mà là quét sạch sự hỗn loạn ở nội tâm bạn. Tựa như người mù hỏi, “Ánh sáng là gì”, nếu tôi nói ánh sáng là gì, người ấy sẽ nghe rập theo sự đui mù, rập theo bóng tối của mình, nhưng tỉ dụ như anh ta có thể thấy được, bấy giờ người ấy sẽ không bao giờ đặt câu hỏi, “Ánh sáng là gì?” nữa. Ánh sáng đang có đó.

Cũng tương tự như vậy, nếu bạn có thể quét sạch sự hỗn loạn ngay trong chính bạn, lúc đó bạn sẽ thấy mục đích của cuộc sống là gì; bạn sẽ không hỏi nữa, bạn sẽ không tìm kiếm nữa, tất cả những gì bạn phải làm là thoát khỏi những nguyên nhân dấy sinh hỗn loạn.

HÃY SỐNG VÔ DANH TRONG CỐI ĐỜI NÀY

Có thể sống mà không tham vọng trong cõi đời này được không, tức là sống đơn giản như ta là? Nếu bạn bắt đầu hiểu cái bạn đang là mà không tìm cách thay đổi nó, bấy giờ cái bạn đang là mới chuyển hóa. Tôi nghĩ ta có thể sống một cách không tên trong thế giới này, hoàn toàn không biết, không tiếng tăm, không danh vọng, không hung tàn bạo ngược. Ta có thể sống cực kỳ hạnh phúc khi cái 'tôi', cái Ngã không còn quan trọng nữa và đây cũng là phần việc của công cuộc giáo dục chân chính.

Toàn cả thế giới sùng thượng sự thành công, thành đạt. Bạn nghe những truyện kể về một cậu bé nghèo khổ chịu khó học hành ban đêm ra sao và cuối cùng trở thành một quan tòa hoặc cậu đã bắt đầu bán báo dạo ra sao và cuối cùng là một nhà triệu triệu phú. Bạn được nuôi dưỡng bằng ánh hào quang của sự thành công. Mà thành công lớn thì đau khổ cũng lớn, nhưng phần đông chúng ta bị kẹt cứng trong cái ý muốn thành đạt và sự thành đạt quan trọng đối với ta hơn là thấu hiểu và đánh tan đau khổ.

NẾU CHỈ CÒN MỘT GIỜ NỮA ĐỂ SỐNG

Nếu bạn chỉ còn một giờ nữa để sống, bạn sẽ làm gì nào? Bạn sẽ lo sắp xếp các công việc cần thiết bên ngoài, sắp xếp công việc theo ý muốn của bạn, v.v... Bạn sẽ cho gọi những người thân trong gia đình bạn bè cùng đến và xin họ tha thứ những lỗi lầm bạn đã gây ra cho họ và tha thứ những lỗi lầm họ đã gây ra cho bạn? Chứ bạn không chết đi hoàn toàn với những sự vật thuộc trí não và toàn cả cõi đời này sao? Và nếu sự chết đi ấy có thể diễn ra trong một giờ thì cũng có thể diễn ra trong nhiều ngày, nhiều tháng, và nhiều năm còn lại... Hãy thử đi rồi bạn sẽ thấy.

HÃY CHẾT ĐI TỪNG NGÀY

Tuổi tác là gì? Số năm tháng bạn đã sống à? Đó cũng là tuổi tác, bạn đã được sinh năm tháng nào đó và bây giờ bạn được mười lăm hay sáu mươi tuổi. Thân xác lớn lên và già đi – và đặc biệt trí não cũng già đi khi nó chấp chứa tất cả mọi kinh nghiệm, những khổ đau nhọc nhằn của những năm tháng sống và một trí não như thế không bao giờ khám phá sự thật hay chân lý được. Trí não chỉ có thể khám phá khi nó trẻ trung, mới mẻ, hồn nhiên – hồn nhiên không do tuổi tác. Không phải chỉ trẻ con mới hồn nhiên; hồn nhiên là một trí não vẫn kinh nghiệm, sống qua, nhưng không chấp chứa cặn bã của kinh nghiệm. Trí não phải kinh nghiệm, điều đó là tất nhiên, không thể tránh. Trí não phải ứng đáp, phải phản ứng trước mọi sự – với dòng sông, trước con vật bệnh hoạn, với xác chết được mang đi thiêu, với những người dân quê vai mang nặng đi dọc theo lộ, với những khảo tra và khốn cùng của cuộc sống – nếu khác đi thì trí não đó đã chết, nhưng vấn đề ở đây là trí não đó phải đủ sức ứng đáp mà không bị tù ngục bởi kinh nghiệm đã sống qua. Chính tập truyền, truyền thống, sự tích tập, chứa chấp kinh nghiệm, tàn dư của ký ức làm trí não già cỗi. Vì thế, trí não phải chết, phải tự tuyệt từng ngày với mọi kỷ niệm của ngày qua, với mọi nỗi vui buồn của quá khứ – trí não như thế mới tươi trẻ, hồn nhiên, nó không có tuổi và không có tính hồn nhiên đó thì dù bạn mười hay sáu mươi, bạn cũng sẽ không gặp được Thượng Đế.

CẢM NHẬN TRẠNG THÁI CHẾT

Chúng ta sợ chết. Vậy để chấm dứt sợ chết, ta phải tiếp cận với chính cái chết, chứ không phải với hình ảnh về cái chết mà tư tưởng đã lập lại, mà ta phải thực sự cảm nhận trạng thái chết. Nếu không thì không dứt được sự sợ chết, vì chính từ “chết” tạo ra sự sợ hãi và ta ngay cả nói về cái chết cũng không muốn. Khỏe mạnh, bình thường, có khả năng lý luận sáng suốt, suy nghĩ khách quan, biết quan sát, liệu ta có thể tiếp cận hoàn toàn với sự kiện “chết” không? Thân thể này qua sử dụng, bệnh tật, cuối cùng rồi cũng chết. Nếu ta lành mạnh, ta muốn khám phá xem chết có nghĩa lý gì. Ý muốn này không phải bất bình thường, bởi vì bằng động thái chết, có lẽ ta mới hiểu sự sống. Sống như trong hiện tại quả là một cuộc khảo tra, hỗn loạn bất tận, mâu thuẫn và do đó, có xung đột, đau khổ. Hàng ngày đều đi đến sở làm, lập lại và lập lại sự khoái lạc kèm theo khổ não, âu lo, tối tăm, bất an — đó ta gọi là sống. Ta đã trở nên quá quen thuộc với thứ cuộc sống này. Ta chấp nhận nó, ta lớn lên, già đi với nó và chết.

Để khám phá động thái sống cũng như chết, ta phải tiếp cận chính cái chết, tức là, ta phải chấm dứt từng ngày một mọi sự ta đã biết. Ta phải chấm dứt những hình ảnh ta đã lập về chính ta, về gia đình ta, về mối quan hệ của ta — hình ảnh ta đã lập thông qua khoái lạc, mối quan hệ của ta với xã hội, với tất cả. Sự thể đó sẽ diễn ra khi cái chết xuất hiện.

SỢ CHẾT À?

Tại sao bạn sợ chết? Có lẽ vì bạn không biết sống? Nếu bạn biết sống một cách sung mãn, bạn còn sợ chết nữa không? Nếu bạn yêu cây cối, chiều tà, chim muông, chiếc lá rơi; nếu bạn tri giác trước những giọt nước mắt của người đàn ông và người đàn bà, của người nghèo và bạn cảm thấy thương yêu thực sự trong lòng thì bạn còn sợ chết nữa không? Còn sợ không bạn? Đừng tin tôi. Ta hãy suy nghĩ. Bạn không sống vui, sống hạnh phúc, bạn không mẫn cảm sâu sắc trước sự vật, thế nên bạn mới hỏi: điều gì xảy ra khi bạn chết? Cuộc sống đối với bạn là phiền não; do đó bạn mới quan tâm nhiều hơn đến cái chết. Bạn cảm thấy rằng có lẽ sau khi chết sẽ có hạnh phúc. Nhưng đây là một đại sự, tôi không biết bạn có muốn đi sâu vào đó không? Rốt lại, tận đáy sâu của tất cả mọi sự là sợ hãi – sợ chết, sợ sống, sợ đau khổ. Nếu bạn không hiểu cái gì gây ra sợ hãi và thoát khỏi cái đó thì việc bạn sống hay chết không có ý nghĩa gì lắm.

TÔI SỢ

Hiện tôi đang tự hỏi làm cách nào thoát khỏi sợ hãi cái biết, tức là sợ mất mát gia đình, tiếng tăm, tính cách, tương mục ngân hàng, những khát vọng, v.v...Bạn có thể cho rằng sợ hãi nổi lên từ ý thức; nhưng ý thức của bạn được hình thành từ sự qui định của bạn, do đó, ý thức vẫn là kết quả của cái biết. Tôi biết gì? Trí thức, kiến thức, không gì hơn, là có những ý tưởng, có ý kiến về sự vật, muốn được tiếp tục tồn tại trong quan hệ với cái biết.

Sự đau khổ. Đau khổ ở thân là phản ứng của hệ thần kinh, còn nỗi đau tâm lý dấy khởi khi tôi bám chấp vào sự vật khiến tôi khoái lạc, vì thế, bấy giờ tôi sợ có người hay vật nào đó đến lấy mất sự vật ấy đi. Những chấp chứa tâm lý ngăn chặn cái đau tâm lý, bao lâu những chấp chứa không bị trở ngại, không bị nhiễu; tôi là một mớ hỗn độn gồm những chấp chứa, những kinh nghiệm có thể ngăn chặn một hình thái nhiễu loạn cần thiết nào đó – mà tôi thì không muốn bị nhiễu. Do đó, tôi sợ bất cứ ai gây nhiễu. Vậy là tôi sợ cái biết, tôi sợ những chấp chứa về mặt thân hoặc tâm mà tôi gom góp được dùng làm phương tiện ngăn đau và chặn khổ... Tri kiến thức cũng giúp ngăn chặn đau khổ ở thân như những tin tưởng giúp ngăn chặn đau khổ ở tâm, vì thế tôi sợ mất những tin tưởng, những tín điều, những niềm tin, tuy tôi không hiểu biết thấu đáo hoặc chứng cứ cụ thể về tính chân thực của những tin tưởng đó.

CHỈ CÓ CÁI GÌ CHẾT ĐI MỚI TỰ MÌNH MỚI LẠI

Khi ta nói về một thực thể tâm linh hay tinh thần, ta hiểu tất nhiên đó phải là vật không thuộc trí. Vậy bây giờ, cái 'tôi' có phải là thực thể tâm linh đó không? Nếu phải thì cái 'tôi' phải vượt ngoài thời gian; do đó, không thể tái sinh hoặc nối tiếp liên tục. Niệm tưởng hay tư tưởng không thể nghĩ bàn về nó, vì niệm nằm trong vòng đo đếm của thời gian, niệm là của ngày hôm qua, niệm là một động thái nối tiếp liên tục, là ứng đáp của quá khứ; vì vậy niệm tưởng cốt lõi là sản phẩm của thời gian. Nếu niệm có thể tưởng đến cái Tôi thì cái 'tôi' đó thuộc thời gian; cái 'tôi' đó không thoát khỏi thời gian, cái 'tôi' đó không phải là tâm linh hay tinh thần chi cả – điều này quá rõ rồi – Vậy, cái 'tôi', cái bạn chỉ là tách biệt với cái thân vật chất, sẽ được tái sinh, đầu thai lại trong một hình thể vật chất khác. Bây giờ, hãy đi xa thêm chút nữa. Liệu cái gì nối tiếp liên tục có bao giờ khám phá được cái chân thực phi thời gian và vô lượng không? Cái 'tôi' đó, cái thực thể đó là một tiến trình tư tưởng, nó có bao giờ mới được không? Nếu nó không thể mới thì bắt buộc phải chấm dứt niệm chấm dứt tư tưởng mới. Bất cứ cái gì nối tiếp liên tục, một cách cố hữu đều mang tính hủy diệt. Cái gì nối tiếp liên tục không bao giờ có thể tự mình mới lại được. Chừng nào tư tưởng, niệm còn nối tiếp qua ký ức, dục vọng, kinh nghiệm thì nó không bao giờ có thể tự mới lại; cho nên cái gì nối tiếp liên tục không thể biết được cái chân thực. Bạn có thể tái sinh, đầu thai nhiều ngàn lần nhưng bạn vẫn không bao giờ có thể hiểu được cái chân thực. Chỉ có cái gì chết đi, chấm dứt mới tự mình mới lại.

CHẾT MÀ KHÔNG NÓI NĂNG

Bạn hiểu tiếp cận cái chết, chết đi mà không nói năng nghĩa là gì không? Bởi vì cái chết, khi nó đến, nó không nói năng thảo luận gì với bạn cả. Để giáp mặt cái chết, bạn phải chết đi từng ngày, chết với nỗi thống khổ của bạn, với nỗi cô độc, với mọi mối quan hệ mà bạn đang bám; bạn phải chết đi với niềm tưởng của mình, với tập quán, với vợ bạn để rồi bạn nhìn nàng mới lại; bạn phải chết đi với xã hội để rồi, trong tư cách con người, bạn sống tươi mới, trẻ trung và có thể nhìn lại xã hội. Bạn không thể giáp mặt với cái chết nếu hàng ngày bạn không chết. Chỉ khi nào bạn chết mới có tình yêu. Một trí não còn sợ hãi, không hề yêu – nó có thói quen, tự buộc mình sống tử tế và hời hợt quan tâm. Nhưng sợ hãi dấy sinh đau khổ và đau khổ là thời gian, là niềm tưởng.

Vì vậy, để dứt khổ, phải tiếp cận cái chết khi đang sống, bằng động thái chết đi cùng tên tuổi, cùng nhà cửa, cùng tài sản, cùng nguồn cội, để rồi bạn sống tươi mới lại, trẻ trung, trong sáng và thấy sự vật y như chúng là, không bóp méo, không làm biến tướng sự vật. Sự thể đó diễn ra khi bạn chết đi. Nhưng ta có cái chết giới hạn của cái thân vật chất. Ta biết rất rõ, hợp lẽ, lạnh mạnh rằng cơ thể

này rồi phải cáo chung. Thế rồi, ta bịa ra một cuộc sống khác với cuộc sống đầy khổ não, vô cảm, không ngừng gia tăng vấn đề và ngu muội mà ta sống hàng ngày; trong cuộc sống đó, ta muốn giữ gìn và mang theo mãi cái ta gọi là “linh hồn”, ta cho đó là vật thiêng, một phần của Thượng Đế, nhưng thực ra vật đó vẫn là của tư tưởng bạn, niệm của bạn, cho nên nó không có gì là thiêng liêng cả. Đó là cuộc sống của bạn!

Vậy, ta phải sống bằng cách chết đi từng ngày – chết, vì lúc đó bạn mới tiếp cận được sự sống.

15 Tháng Mười Một

TRONG TỬ LÀ BẤT TỬ

Chấm dứt mới có đổi mới, phải không? Chỉ trong cái chết mới sinh thành cái mới. Cái mới này không phải là vật để tin tưởng hay nghĩ bàn, hay lý trí có thể xem xét và chấp nhận, bởi vì làm thế, bạn sẽ biến cái mới thành một nguồn an ủi khác như hiện nay bạn đang tin vào luân hồi, tái sinh nối tiếp hết đời này sang đời khác, v.v... Nhưng sự kiện thực là cái nối tiếp liên tục không khi nào tái sinh, đổi mới. Cho nên, chết từng ngày mới đổi mới, mới phục sinh. Đó là bất tử. Trong tử có cái bất tử – không phải cái chết mà bạn sợ mà là chết dứt với những định kiến có sẵn, những kỷ niệm, kinh nghiệm mà bạn đồng nhất ôm ấp chúng như là ‘tôi’. Chết với cái Tôi, từng phút từng giây mới có sự sống vĩnh hằng, cái bất tử, mới có vật cụ thể để sống, để kinh nghiệm – chứ không phải để nghĩ bàn và thuyết giảng như bạn đã làm về luân hồi và mọi thứ đại loại như thế...

Khi bạn không còn sợ hãi vì từng phút từng giây đều chấm dứt và mới lại, lúc đó, bạn mở lòng với cái không-biết. Thực tại là cái không-biết. Chết cũng là cái không biết. Nhưng gọi cái chết là vô cùng đẹp, nói cái chết là tuyệt vời làm sao bởi vì ta sẽ được sống tiếp tục trong kiếp sau cùng mọi điều đại loại vô nghĩa như thế là không thực. Sống thực, sống với thực tại là thấy cái chết như nó là – một sự chấm dứt, cáo chung, trong đó có sự mới lại, có sự phục sinh chứ không phải nối tiếp. Bởi vì cái gì nối tiếp liên tục, cái đó sẽ tự thoái rữa và phân hủy đi; và cái có đủ quyền năng tự đổi mới là vĩnh hằng.

CỐT LỐI CỦA LUÂN HỒI LÀ CÁI ‘TÔI’ CÁI NGÃ

Bạn muốn tôi đảm bảo rằng bạn sẽ được tiếp tục sống trong kiếp khác, nhưng sống như thế không có hạnh phúc hay trí tuệ. Tìm kiếm sự bất tử qua luân hồi, tái sinh chủ yếu là do cái ‘tôi’, cái Ngã đi tìm, do đó không chân thực. Tìm kiếm sự bất tử chỉ là một dạng khác của dục vọng, của cái Tôi, cái Ngã tiếp tục tự vệ chống lại sự sống và trí tuệ. Khát vọng, dục vọng này chỉ dẫn đến ảo tưởng. Vì vậy, vấn đề không phải là luân hồi mà là sống trọn vẹn trong hiện tại. Và bạn chỉ có thể sống như thế khi tâm và trí bạn không còn tự vệ chống lại cuộc sống. Cái trí vốn xảo quyệt và tinh tế trong động thái tự vệ, do đó, nó phải cảnh giác suốt trước ảo tưởng của động thái tự vệ. Có nghĩa là, bạn phải nghỉ và làm hoàn toàn mới lại. Bạn phải tự thoát khỏi mạng lưới của những giá trị sai lầm mà bạn đã bị áp đặt bởi môi trường sống. Phải rũ bỏ hoàn toàn trần trướng. Bấy giờ mới có thực tại, sự bất tử, bất diệt.

LUÂN HỒI LÀ GÌ?

Ta hãy khám phá xem ta hiểu gì về luân hồi – sự thật của vấn đề chứ không phải do bạn tin tưởng theo ý thích, không phải do nghe người khác nói, hoặc thầy tổ dạy. Chắc chắn chỉ có sự thật mới giải thoát chứ không phải kết luận hay ý kiến của bạn... Khi bạn nói, “Tôi sẽ tái sinh”, bạn phải biết cái ‘tôi’ đó là gì mới được... Phải chăng cái ‘tôi’ là một thực thể tinh thần, cái ‘tôi’ là vật gì đó nối tiếp liên tục, cái Tôi là vật độc lập với ký ức, với kinh nghiệm, với tri thức? Cái Tôi là một thực thể tinh thần hay chỉ là một tiến trình của tư tưởng? Một vật vượt ngoài thời gian ta gọi là tâm linh, tinh thần, bất khả lượng bởi thời gian hay nó nằm trong vòng thời gian, trong vòng ký ức, trong vòng niệm tưởng? Nó không thể là vật chi khác. Ta hãy khám phá xem nó có vượt ngoài vòng định lượng của thời gian hay không. Tôi hy vọng bạn theo kịp mọi điều vừa trình bày. Ta hãy khám phá liệu trong cốt tủy, cái Tôi phải là một thực thể tinh thần không? Ta hiểu “tinh thần” hay “tâm linh” là cái không thể bị qui định, không là dự phóng của trí não con người, phải là một vật nằm ngoài vòng cương tỏa của niệm tưởng, vật không chết. Khi ta nói về thực thể tinh thần, ta hiểu đó là vật không nằm trong vòng của trí, của não. Mà cái Tôi phải là một thực thể tinh thần không? Nếu phải thì nó phải vượt ngoài thời gian, do đó, nó không thể tái sinh hay nối tiếp liên tục... Cái gì nối tiếp liên tục, cái đó không thể tự đổi mới. Chẳng nào niệm tưởng còn nối tiếp qua con đường ký ức, dục vọng, kinh nghiệm, nó không bao giờ đổi mới được; vì thế, cái gì nối tiếp liên tục, không thể biết cái chân thực.

CÓ VẬT CHI NHƯ LÀ LINH HỒN KHÔNG?

Thế thì muốn hiểu cái chết, ta phải gạt bỏ sợ hãi vì chính sợ hãi bịa ra những lý thuyết khác biệt về kiếp sau hay bất tử hay luân hồi. Chúng ta nói, như những người ở Phương Đông đã nói rằng có luân hồi, có tái sinh, sự đầu thai lại, một sự đổi mới liên tục không dứt – có linh hồn, có cái gọi là linh hồn. Xin hãy vui lòng nghe cho rõ.

Có vật chi như thế không? Ta thích nghĩ có một vật như thế vì điều đó khiến ta hài lòng, nhờ có vật đó mà ta vượt khỏi niệm tưởng, lên trên ngôn từ, giải thoát; nó là

một thực thể tâm linh vĩnh hằng, không bao giờ chết, và tư tưởng bám chấp vào đó. Nhưng liệu có vật chi như là linh hồn, vượt thời gian, vượt niệm tưởng, không do con người bịa đặt, vượt ngoài bản chất của con người, không do trí não xáo quyết hình thành? Bởi vì trí não cảm thấy bất an khủng khiếp, hỗn loạn đảo điên, không có gì thường hằng trong cuộc sống này – hoàn toàn là không. Mỗi quan hệ của bạn với vợ hay chồng bạn, với công ăn việc làm – không có gì thường hằng. Và rồi trí não bịa ra một vật thường hằng và gọi đó là linh hồn. Nhưng bởi vì trí não có thể nghĩ bàn về vật ấy, niệm hay tư tưởng có thể tưởng nghĩ đến vật ấy, nên vật ấy vẫn còn nằm trong vòng thời gian – điều đó tất nhiên thôi. Nếu tôi có thể nghĩ tưởng về điều gì thì điều đó cùng loại với tư tưởng của tôi. Và tư tưởng của tôi là kết quả của thời gian, của kinh nghiệm, của tri kiến thức. Vậy là linh hồn vẫn còn nằm trong vòng thời gian.

Do đó, ý tưởng về một sự nối tiếp liên tục của một linh hồn sẽ sinh đi sinh lại bất tận là vô nghĩa, bởi vì đó là sự bịa đặt của một trí não sợ hãi, của một trí não mong cầu mình được tiếp tục tồn tại qua sự thường hằng, muốn được đảm bảo chắc chắn vì trong đó có hy vọng.

NGHIỆP BÁO THEO TA HIỂU LÀ GÌ?

Nghiep, phải chăng gồm nhân và quả? – hành động dựa trên nhân cho ra một quả nhất định nào đó; hành động phát sinh từ sự qui định, tiếp tục cho ra những quả qui định. Vậy, nghiệp bao hàm nhân và quả. Và nhân và quả có tịnh không? Nhân và quả có cố định không? Không phải quả trở thành nhân sao? Vậy là không có nhân cố định hay quả cố định. Hôm nay là quả của hôm qua, phải không? Hôm nay là quả của hôm qua cả về mặt vật lý lẫn tâm lý và hôm nay là nhân của ngày mai. Vậy, nhân là quả và quả trở thành nhân – đó là một chuyển động nối tiếp liên tục... Không có nhân cố định hay quả cố định. Nếu có nhân và quả cố định thì đó là chuyên biệt hóa rồi và phải chăng chuyên biệt là chết? Bất cứ loài nào hóa thành chuyên biệt rõ ràng đều đi đến cáo chung. Cái vĩ đại của con người là không thể hóa thành chuyên biệt được. Nó có thể chuyên biệt về mặt khoa học công nghệ, nhưng trong cấu trúc tự thân con người không thể chuyên biệt hóa. Hạt quả đậu hóa thành chuyên biệt vì nó không thể là gì khác ngoài chính nó. Nhưng con người không thể hoàn toàn kết thúc như vậy. Con người luôn luôn có khả năng đổi mới, không bị hạn chế bởi sự chuyên biệt. Bao lâu ta còn xem nhân, xem cái nền tảng của thức, xem sự qui định tách rời với quả thì còn có sự xung đột giữa tư tưởng và nền tảng ấy. Vì vậy, vấn đề trở nên phức tạp ghê gớm, chứ không phải đơn giản là ta tin hay không tin vào luân hồi, bởi vì vấn đề bây giờ là hành động cách nào chứ không phải tin vào luân hồi hay nghiệp báo. Tin hay không tin đều tuyệt đối vô nghĩa.

HÀNH ĐỘNG DỰA TRÊN Ý TƯỞNG

Hành động có bao giờ thoát khỏi xích xiềng nhân quả không? Trong quá khứ, tôi đã làm điều gì đó, tôi đã có kinh nghiệm, hiển nhiên kinh nghiệm đó qui định phản ứng của tôi trong hiện tại, và phản ứng hiện tại qui định ngày mai. Đó là toàn cả tiến trình của nghiệp báo, nhân và quả, và, rõ ràng tuy nhất thời cho ta khoái lạc, nhưng tiến trình nhân quả cuối cùng rồi cũng dẫn đến đau khổ. Đây là cốt lõi của vấn đề. Liệu tư tưởng có giải thoát được không? Tư tưởng hay hành động mang tính giải thoát, tự do không gây đau khổ, không tạo qui định. Đó là điểm chủ yếu của toàn cả vấn đề này. Vậy, liệu có thể hành động mà cách ly, mà đoạn lìa với quá khứ được không? Hành động mà không dựa trên ý tưởng? Ý tưởng, ý niệm là ngày hôm qua nối tiếp liên tục nhưng được cải sửa dưới dạng khác và sự nối tiếp sẽ qui định ngày mai, có nghĩa là hành động dựa trên ý niệm không bao giờ tự do giải thoát. Chẳng nào hành động còn dựa trên ý niệm, tất còn sinh xung đột dài dài. Có thể nào hành động mà vẫn cách ly cùng quá khứ không? Có thể nào hành động

mà không dựa vào kinh nghiệm, không rập theo tri kiến thức của ngày hôm qua được không? Bao lâu, hành động còn là kết quả của quá khứ; hành động không bao giờ tự do giải thoát và chỉ trong tự do giải thoát bạn mới có thể khám phá cái chân thực. Thực tế đang diễn ra là trí não không tự do nên nó không thể hành động, nó chỉ phản ứng và hành động của ta cốt lõi là phản ứng, tức “phản động”. Hành động của ta không phải là hành động mà chỉ là sự nối tiếp của một chuỗi dài những phản ứng con đẻ của kỷ ức, kinh nghiệm, quá khứ. Vì vậy, vấn đề là: trí não có thể thoát khỏi chính sự qui định của nó không?

21 Tháng Mười Một

TÌNH YÊU KHÔNG PHẢI LÀ KHOÁI LẠC

Không thấu hiểu khoái lạc, bạn sẽ không bao giờ thấu hiểu tình yêu. Tình yêu, tình thương, lòng từ không phải là khoái lạc. Tình yêu là vật hoàn toàn khác. Và để hiểu khoái lạc, như tôi nói, bạn phải học về nó. Hiện đối với phần đông chúng ta, với mỗi người chúng ta, tình dục là vấn đề. Tại sao? Xin hãy cẩn thận nghe điều này cho rõ. Bởi vì bạn không đủ sức giải quyết vấn đề tình dục nên bạn lẩn tránh nó. Vị tu sĩ lẩn tránh bằng thể nguyện sống độc thân, bằng phủ nhận, chối bỏ. Hãy thấy xem việc gì xảy ra nơi một trí não như thế. Bằng phủ nhận vật vốn là thành phần của toàn cả cấu trúc của con người bạn – các tuyến nội tiết, v.v... – bằng khống chế, bạn đã biến chính con người bạn thành khó cần và trong bạn triển miên diễn ra chiến tranh, xung đột.

Như ta đã nói, ta chỉ có hai cách giáp mặt vấn đề, bất cứ là vấn đề nào: hoặc là triệt tiêu hoặc lẩn tránh vấn đề. Triệt tiêu thực ra cũng giống như lẩn tránh. Và ta có một mạng lưới gồm vô số những lẩn tránh – cực kỳ phức tạp về mặt tri thức, cảm xúc – và trong sinh hoạt đời thường hàng ngày. Có nhiều hình thái lẩn tránh khác biệt – ta chưa đi sâu vào lúc này. Nhưng rõ ràng ta có vấn đề này. Vị tu sĩ cố lẩn tránh vấn đề theo cách riêng của ông ta nhưng vấn đề vẫn không được giải quyết; ông ta đã khử vấn đề bằng thể nguyện, tuy nhiên, vấn đề vẫn tiếp tục sôi sục trong ông ta. Ông ta có thể khoác bên ngoài chiếc áo nhà tu giản dị, nhưng lẩn tránh vẫn là vấn đề khủng khiếp đối với ông ta cũng như đối với người sống đời bình thường. Bạn giải quyết vấn đề này như thế nào?

KHÔNG NUÔI DƯỞNG ĐƯỢC TÌNH YÊU

Không nuôi dưỡng được tình yêu. Không thể chia tình yêu thành thiêng liêng và phàm tục, chỉ duy có một tình yêu – không phải bạn yêu một hay nhiều người. Một lần nữa, lại phi lý, khi đặt câu hỏi: “Bạn có yêu tất cả không?” Bạn chắc biết, hoa có hương thơm, hoa không bận tâm ai đó đến ngửi hoặc quay lưng. Tình yêu cũng vậy. Tình yêu không phải là một kỷ niệm. Tình yêu không thuộc não hay trí. Tuy nhiên, tình yêu thị hiện tự nhiên như lòng từ khi trọn vẹn vấn đề tồn sinh bao gồm sợ hãi, tham vọng, hy vọng, tuyệt vọng... đã được thấu hiểu và giải quyết. Người tham không thể yêu. Người bám chấp vào gia đình không có tình yêu trong lòng. Cũng như ghen tuông không có liên hệ gì với tình yêu. Khi bạn nói, “Tôi yêu vợ tôi”, thực sự bạn không có ý đó, vì giây phút tiếp theo, bạn lại ghen với nàng.

Tình yêu hàm chứa một sự tự do vĩ đại – không phải để làm điều mình thích. Tình yêu đến khi trí não cực kỳ tĩnh lặng, vô tư, không chấp ngã, không lấy cái Tôi làm trung tâm vũ trụ. Đây không phải là những lý tưởng. Nếu không yêu, dù bạn làm bất cứ điều gì, theo gót thần thánh khắp cùng trời đất, làm bất cứ công tác xã hội, xóa đói giảm nghèo, làm chính trị, viết văn, làm thơ – bạn vẫn là một con người đã chết. Không tình yêu, vấn đề của bạn sẽ tăng và tăng theo cấp số nhân bất tận. Với tình yêu trong lòng, dù bạn làm gì cũng không gây hiểm nguy và xung đột. Bấy giờ, tình yêu là cốt tủy của đạo đức. Cái tâm không yêu thương, không phải là tâm đạo. Và chỉ có tâm đạo mới thoát khỏi vấn đề và biết được vẻ đẹp của tình yêu và sự thật.

TÌNH YÊU KHÔNG CÓ ĐỘNG CƠ

Yêu không có động cơ là gì? Có thể có tình yêu không có động cơ được không? Không muốn được lợi lộc gì từ tình yêu không? Có tình yêu nào, trong đó, ta không cảm thấy tổn thương khi yêu mà không được yêu lại? Nếu tôi dâng bạn tình yêu của tôi và bạn quay đi, tôi có bị tổn thương không? Cái cảm nhận bị tổn thương đó phải là kết quả của tình bạn, lòng bao dung, sự đồng cảm không? Chắc chắn là chừng nào tôi còn cảm thấy bị tổn thương, bao lâu tôi còn sợ hãi, bao lâu tôi giúp bạn, hy vọng bạn giúp lại tôi thì không có tình yêu.

Nếu bạn hiểu được điều này thì giải đáp có ngay ở đó.

TÌNH YÊU RẤT NGUY HIỂM

Con người làm sao sống nổi nếu không có tình yêu? Ta chỉ đơn thuần tồn tại vậy thôi, và tồn tại mà không tình yêu thì chỉ còn là kiềm chế, trấn áp, hỗn loạn và đau khổ – và đó là điều mà phần đông chúng ta đang dấy tạo. Ta tổ chức để sinh tồn và chấp nhận xung đột là điều không thể tránh, bởi vì cuộc sinh tồn của ta không ngừng đòi hỏi quyền lực. Chắc chắn là khi ta yêu, tổ chức có vị trí riêng, vị trí đúng của nó; nhưng không yêu, tổ chức trở thành một cơn ác mộng, chỉ còn là máy móc và đầy hiệu năng. Giống như một trại lính; và bởi vì xã hội hiện đại dựa vào hiệu năng nên ta mới có nhiều quân đội và mục đích của quân đội là gây tạo chiến tranh. Ngay trong cái gọi là hòa bình, hiệu năng về mặt tri thức càng cao, ta càng trở nên lạnh lùng, vô cảm, nhẫn tâm, tàn bạo. Vì thế, thế giới mới hỗn loạn đảo điên, chủ nghĩa quan liêu ngày càng hùng mạnh, các chính quyền càng trở nên độc tài hơn. Ta cam chịu tất cả sự thể đó, xem đó là điều tất nhiên, không thể tránh, bởi vì ta sống trong trí chứ không phải trong tâm ta, cho nên tình yêu không có. Tình yêu là vật nguy hiểm và bất an nhất trong cuộc sống và bởi vì ta không muốn bất an, ta không muốn sống trong hiểm nguy, nên ta sống trong trí. Một con người yêu thương rất nguy hiểm và ta không muốn sống một cách nguy hiểm, nên ta muốn sống có hiệu năng, ta chỉ muốn sống trong hệ thống của tổ chức vì ta nghĩ tổ chức sẽ mang lại trật tự và hòa bình cho thế giới. Các tổ chức không bao giờ mang lại trật tự và hòa bình. Chỉ có tình yêu, chỉ có tính thiện, chỉ có lòng từ, cuối cùng và ngay bây giờ, mới có thể mang lại trật tự và hòa bình.

PHẢN ỨNG CỦA BẠN RA SAO?

Khi bạn quan sát những người phụ nữ nghèo khổ kia mang vác nặng nề hàng hóa ra chợ bán hoặc nhìn những đứa trẻ ở quê đang đùa nghịch trong bùn lầy vì chúng không còn trò chơi nào khác, những đứa trẻ thất học, ở những nơi không thể gọi là nhà, không được tắm gội sạch sẽ, quần áo thiếu thốn, ăn uống đói khát – khi thấy thế, phản ứng của bạn ra sao? Khám phá xem phản ứng của bạn ra sao là điều hết sức quan trọng. Và tôi xin nói phản ứng của riêng tôi.

Đám trẻ đó không có chỗ ngủ ấm cúng, cha mẹ chúng bận bịu suốt ngày, không bao giờ được nghỉ ngơi, chúng không biết được thương yêu là gì, cha mẹ chúng không bao giờ ngồi lại với chúng và kể cho chúng nghe cái đẹp của trời và đất. Vậy thứ xã hội nào đã tạo ra những cảnh tình như thế – trong khi nhiều người giàu khủng khiếp, họ có tất cả những gì họ muốn trên trái đất này và đồng thời cũng có vô số những bé trai và bé gái không có gì? Loại xã hội nào thế và nó được hình thành ra sao? Bạn có thể làm cách mạng đập tan nền móng của thứ xã hội đáng nguyên rủa ấy, nhưng ngay trong hành động đập phá cái cũ, cái

mới lại được xây, cũng vẫn là cái cũ nhưng dưới một dạng khác – vẫn có những vị chủ tịch với những ngôi nhà to dùng của họ, với những đặc quyền đặc lợi, những sắc phục và sự thể cứ thế tiếp nối. Tình cảnh ấy đã diễn ra sau mỗi cuộc cách mạng, Pháp, Liên Xô, Trung Quốc. Vậy có thể nào tạo dựng một xã hội không còn thối nát và thống khổ như thế không? Chỉ có thể được khi bạn và tôi, với tư cách là những cá nhân, ta ly khai với tập thể, khi ta thoát khỏi cái tham và hiểu được nghĩa lý của tình yêu. Đó là toàn cả phản ứng nhanh như tia chớp của tôi.

26 Tháng Mười Một

TỪ BI KHÔNG PHẢI LÀ TỪ NGŨ

Niệm tưởng không có cách chi nuôi dưỡng lòng từ bi. Tôi không dùng từ “từ bi” theo nghĩa đối nghịch hay phản đề với thù hận hay bạo hành. Nhưng trừ phi mỗi người chúng ta cảm nhận sâu xa từ bi, nếu không, ta sẽ trở nên ngày càng hung bạo, bất nhân với nhau. Ta sẽ có những bộ óc máy móc tựa như máy tính điện tử chỉ được chế tạo để thực hiện hoàn hảo một số chức năng nhất định nào đó; ta sẽ tiếp tục cầu an cả về mặt vật chất và tâm lý, và ta sẽ không ngộ được chiều sâu và vẻ đẹp kỳ diệu của toàn cả ý nghĩa của cuộc sống.

Từ bi, theo tôi hiểu, là vật không có cách chi thủ đắc được. Lòng bi, không phải là từ ngữ, vốn chỉ là quá khứ – mà là vật thuộc hiện tại sống động; từ bi là động từ chứ không phải là danh từ, một tên gọi. Có sự khác biệt lớn lao giữa động từ và danh từ. Động từ xuất phát từ hiện tại sống động, trong khi danh từ bao giờ cũng là của quá khứ và vì thế, tĩnh, bất động, chết. Bạn có thể thổi sinh khí hoặc làm cho tên gọi động đấy nhưng đấy vẫn không phải là động từ vốn là hiện tại sống động.

Lòng từ, tính thiện không dính dấp gì với tình cảm; không phải là sự đồng cảm, thấu cảm chi cả. Không thể nuôi dưỡng để có được lòng từ bi bằng niệm tưởng, giới luật, kiểm chế, phủ nhận, cũng không phải sống tử tế, lịch sự, dịu dàng, hòa nhã, v.v... Lòng từ bi chỉ thị hiện khi niệm tưởng đã chấm dứt tận gốc rễ của nó.

TỪ VÀ THIỆN

Lòng từ, tính thiện, cái cảm nhận mang tính thiêng liêng của sự sống mà ta đã đề cập trong cuộc gặp gỡ vừa qua – liệu cảm nhận đó có thể nào có được qua sự cưỡng bách hay thúc ép không? Chắc chắn là khi có cưỡng bách bất kỳ dưới dạng nào, khi có tuyên truyền hoặc rao giảng đạo đức luân lý là không có lòng từ cũng như không có lòng từ bi khi công cuộc thay đổi chỉ cần thiết để đối phó với tác động khoa học công nghệ sao cho con người sẽ vẫn là con người chứ không trở thành những máy. Phải có một cuộc đổi thay không mang tính nhân quả. Đổi thay

mang tính nhân quả không phải là từ bi, đấy chỉ là hàng hóa mua bán ở chợ. Đó là một vấn đề.

Vấn đề khác nữa là: Nếu tôi thay đổi, việc đó sẽ ảnh hưởng đến xã hội ra sao? Hay tôi không cần bận tâm đến việc đó? Bởi vì phần đông người đời không quan tâm đến những điều ta đang bàn – cả các bạn nữa, nếu các bạn chỉ nghe vì tò mò hay vì một lý do nào đó thôi thúc và sau đó cho qua. Máy móc phát triển nhanh đến mức con người không còn tự làm chủ được nữa mà dễ bị cuốn hút theo và không còn đủ bản lĩnh để đương đầu với cuộc sống với tình yêu, với từ bi, với tư tưởng sâu sắc. Và nếu tôi thay đổi, việc đó ảnh hưởng xã hội ra sao – xã hội là mối quan hệ của tôi với bạn. Xã hội không phải là một thực thể cực kỳ hoang đường gì đâu, xã hội là sự quan hệ của mỗi người chúng ta với nhau và nếu có hai hay ba người chúng ta thay đổi, liệu thay đổi đó có ảnh hưởng đến toàn cả thế giới không? Hay có cách chi tác động đến toàn cả tâm trí con người không?

Tức là, có chăng một tiến trình, trong đó, cá nhân thay đổi và tác động lên vô thức của con người...?

ĐỘNG THÁI TRUYỀN ĐẠT LÒNG TỪ

Nếu tôi quan tâm đến từ bi, đến tình yêu, đến cái cảm nhận chân thực về điều gì đó thiêng liêng, làm sao truyền đạt được cảm nhận đó? Xin hãy vui lòng theo dõi điều này.

Nếu tôi truyền đạt cảm nhận ấy qua máy vi âm, qua bộ máy tuyên truyền và thuyết phục được người khác, trái tim của người ấy cũng sẽ vẫn trống rỗng. Ngọn lửa của một hệ tư tưởng sẽ cháy lên và người ấy sẽ chỉ biết lặp lại rằng, đúng y như bạn đang lặp rằng ta phải sống thiện, sống lành, sống tự do giải thoát cùng mọi điều vô nghĩa

khác mà các nhà chính trị, xã hội, v.v... đã thuyết. Vậy, vì thấy rằng bất cứ hình thức cưỡng bách nào, dù tinh tế đến đâu đi nữa, cũng không mang lại cái đẹp này, sự nảy nở của lòng từ bi cùng tính thiện, vậy cá nhân phải làm gì...?

Mối quan hệ giữa người đã cảm nhận lòng từ và người mà trí não đang chìm đắm trong tập thể trong đám đông, trong truyền thống là gì? Làm sao thấy rõ mối quan hệ giữa hai người đó, không phải trên bình diện ngôn từ mà là thực sự?

... Cái gì rập khuôn theo tập quán thì không thể nảy nở trong tánh thiện. Phải có tự do giải thoát và tự do giải thoát chỉ đến khi bạn thấu hiểu toàn cả vấn đề ghen tị, tham vọng, tham lam và quyền lực. Thoát khỏi mọi cái đó, cái vật kỳ diệu được gọi là cá tính mới nảy nở. Người như thế mới có lòng từ bi, người ấy mới biết thương yêu, chứ không phải người chỉ biết lặp lại những lời nói về đạo đức.

Sự nảy nở của tính thiện không nằm trong xã hội vì tự thân xã hội luôn luôn hư hoại, đổi bại. Chỉ có người hiểu toàn bộ cấu trúc và tiến trình của xã hội và thoát khỏi đó mới có cá tính và chỉ duy người đó mới nảy nở trong tính thiện.

TAY KHÔNG TIẾP CẬN LÒNG TỪ

Đến với lòng từ bi không phải là việc khó khi tâm không chứa đầy những mảnh khoe xảo quyết của trí. Chính những mong cầu và sợ hãi, những lấy và bỏ, những cố chấp và ham muốn dữ dội của trí đã hủy diệt lòng từ bi. Trở nên đơn giản trước mọi sự đó quả là khó làm sao! Bạn không cần có các triết thuyết và học thuyết để sống tử tế và nhân từ. Hiệu năng và quyền năng của đất đai sẽ tổ chức nuôi ăn và mặc cho con người, sẽ cho họ chỗ ở và chăm sóc sức khỏe. Điều này là đương nhiên với dà gia tăng sản xuất. Đó là chức năng của nhà cầm quyền được tổ chức và quản lý tốt và một xã hội cân bằng. Nhưng tổ chức không mang lại tính bao dung cho tâm và trí. Lòng bao dung, vị tha đến từ một suối nguồn khác hẳn, suối nguồn vô lượng. Nhưng lòng tham và tính ghen tị đã hủy diệt lòng vị tha như lửa dữ thiêu rụi tất cả. Phải tiếp cận suối nguồn này, nhưng phải đến đó với đôi tay rỗng không, không cầu nguyện, không hiến dâng. Kinh sách không thể dạy cũng như thầy tổ không dẫn đến suối nguồn này được. Không thể tu dưỡng, rèn luyện đạo đức – tuy đạo đức là cần thiết, không thể dùng năng lực hay vâng phục để đến suối nguồn này. Khi trí não tĩnh lặng, không động dậy thì đó là suối nguồn. Tĩnh lặng mà không do bất kỳ nguyên nhân nào, không do mong cầu được nhiều hơn.

THÁNG MƯỜI HAI

- CÔ ĐON
- TÔN GIÁO
- THƯỢNG ĐẾ
- THIÊN

CÔ ĐƠN CÓ CÁI ĐẸP

Tôi không biết bạn có bao giờ cô đơn không; khi bạn chợt nhận ra bạn không còn quan hệ với bất cứ ai – không phải nhận biết trên bình diện tri thức mà bằng sự kiện... và bạn hoàn toàn bị cô lập. Mọi hình thái tư tưởng và cảm xúc đều bị chặn bít, bạn không thể xoay trở vào đâu được nữa, không còn có ai để xoay trở vào; thần thánh thì ở trên mây và mây thì tan nên họ cũng tan theo; bạn hoàn toàn cô độc – tôi không dùng từ cô đơn.

Cô đơn có ý nghĩa khác hẳn, cô đơn vốn có cái đẹp. Sống cô đơn mang một nghĩa lý hoàn toàn khác biệt và bạn phải cô đơn. Khi con người tự mình thoát khỏi mọi cơ cấu của xã hội chứa đầy tham lam, tham vọng, ghen tị, kiêu ngạo, thành công, địa vị – khi tự mình con người thoát khỏi đó, con người mới hoàn toàn cô đơn. Bây giờ, sự thể hoàn toàn khác rồi. Bây giờ, có cái đẹp vĩ đại, cảm nhận một năng lượng vĩ đại.

1 Tháng Mười Hai

CÔ ĐƠN CHỨ KHÔNG PHẢI CÔ ĐỘC

Tuy tất cả chúng ta đều là con người, nhưng ta đã dựng tường vách giữa ta và những người bên cạnh bằng chủ nghĩa quốc gia, chủng tộc, đảng phái và giai cấp – khiến sinh cô lập, cô độc.

Mà một trí não cô độc, cô lập không bao giờ có thể hiểu được tôn giáo là gì. Trí não đó có thể tin, có thể dựa vào học thuyết, quan niệm, công thức này khác; có thể nhập một vào với cái gọi là Thượng Đế, nhưng tôn giáo, theo tôi, không dính dấp gì đến bất kỳ sự tin tưởng, giáo sĩ, giáo hội hay cái gọi là thánh kinh. Ta chỉ hiểu tâm đạo khi ta hiểu cái đẹp và để hiểu cái đẹp, ta phải nhìn từ một tâm thái cô đơn hoàn toàn. Chỉ khi nào trí não hoàn toàn cô đơn mới có thể biết cái đẹp, chứ không phải trong bất kỳ trạng thái nào khác.

Cô đơn, hiển nhiên, không phải là cô lập, không phải là độc nhất. Độc nhất là khác thường ngoại lệ theo cách nào đó, trong khi hoàn toàn cô đơn đòi hỏi phải cực kỳ nhạy cảm, thông minh, đầy trí tuệ. Hoàn toàn cô đơn có nghĩa là trí não thoát khỏi mọi ảnh hưởng và bất hoại đối với xã hội và trí não phải cô đơn mới hiểu được tôn giáo – tức là tự mình khám phá liệu có vật gì đó bất tử, vượt thời gian.

NHẬN BIẾT NỖI CÔ ĐỘC

Cô độc hoàn toàn khác với cô đơn. Phải vượt qua cô đơn mới sống cô đơn. Không thể so sánh cô độc với cô đơn. Bạn có sống trong tâm thái cô đơn không? Không phải trí não ta hợp nhất mới cô đơn. Tự thân tiến trình của trí não mang tính phân chia. Và cái gì phân chia thì mới biết cô độc.

Còn cô đơn không mang tính phân chia. Cô đơn không phải là vật thuộc cái nhiều, không bị ảnh hưởng bởi cái nhiều, không phải là kết quả của cái nhiều, không phải được hình thành qua ráp nối như trí não, trí não vốn thuộc cái nhiều. Trí não không phải là một thực thể cô đơn, mà, do kết hợp, lắp ghép và tạo thành qua nhiều ngàn năm. Trí não không bao giờ cô đơn. Trí não không bao giờ biết cô đơn. Trí giác nổi cô độc khi kinh qua nó mới sinh cô đơn. Chỉ lúc bấy giờ, mới có cái vô lượng. Khổ thay, phần đông chúng ta tìm sự tùy thuộc. Ta muốn có bè bạn, bằng hữu, ta muốn sống trong trạng thái chia rẽ, trạng thái gây xung đột. Cái cô đơn không bao giờ có thể sống trong xung đột. Nhưng trí não không bao giờ có thể tri giác cô đơn, hiểu cô đơn, nó chỉ biết cô độc.

CHỈ TRONG CÔ ĐƠN MỚI HỒN NHIÊN

Phần đông chúng ta không bao giờ cô đơn. Bạn có thể lên núi cao sống đời ẩn dật, nhưng khi bạn một thân một mình, theo bạn còn có những ý tưởng của bạn, những kinh nghiệm, những tri thức, tập truyền về những điều đã qua. Vị tu sĩ Cơ Đốc giáo, sống giam mình trong biệt phòng của tu viện nhưng không cô đơn, với ông ta còn có khái niệm về Chúa Giê-su, thần học, giáo điều, tín điều chứa trong cái trí bị qui định của ông ta. Cũng tương tự như vậy, vị tu sĩ ở Ấn Độ lánh đời và sống cô lập nhưng không cô đơn vì ông ta cũng sống với những kỷ niệm của mình.

Tôi đang nói về một trạng thái cô đơn, trong đó, trí não hoàn toàn thoát khỏi quá khứ và chỉ một trí não như thế mới có đạo đức và chỉ trong cô đơn mới sống hồn nhiên. Có lẽ bạn sẽ nói, “Điều đó quá sức tôi. Tôi không thể sống như thế trong cái thế giới hỗn loạn đảo điên này, hàng ngày phải đi đến sở làm, kiếm miếng ăn, sinh con đẻ cái, vợ chồng cãi nhau, v.v...”. Nhưng tôi nghĩ những điều được trình bày ở đây có liên quan trực tiếp đến cuộc sống thường nhật và hành động; khác đi sẽ không có giá trị chi cả. Bạn sẽ thấy, phát sinh từ sự cô đơn này một thứ đạo đức cực kỳ dũng mãnh, thanh khiết và hiền dịu một cách lạ lùng. Nếu ta có phạm phải sai lầm, không thành vấn đề, chuyện nhỏ. Đại sự là cảm nhận mình hoàn toàn cô đơn, bất nhiệm bất hoại, vì chỉ có trí não đó mới tri hoặc giác cái vượt ngôn từ, tên gọi, lên trên mọi dự phóng của trí tưởng tượng.

NGƯỜI CÔ ĐƠN MỚI HỒN NHIÊN

Một trong những nhân tố gây phiền não là cái tình tự cô độc kỳ dị. Bạn có thể có bạn bè, có thể có thân thánh, hiểu biết rộng, hoạt động xã hội tích cực, thuyết giảng làm xàm không dứt về chính trị – và hầu hết các nhà chính trị đều nói làm xàm bá láp như thế – nhưng tình tự cô độc này vẫn tồn tại. Vì thế, con người mới đi tìm ý nghĩa của cuộc sống và bịa ra một ý nghĩa. Nhưng nỗi cô độc vẫn còn đó. Vậy, bạn có thể nhìn nỗi cô độc mà tuyệt đối không so sánh, không che đậy, không xa lánh hay lẩn trốn nó không? Lúc đó, bạn mới thấy nỗi cô độc biến thành một vật hoàn toàn khác.

Ta không cô đơn, ta là kết quả của hàng vạn ảnh hưởng, tác động, qui định, thừa kế, tuyên truyền, văn hóa – về mặt tâm lý. Ta không cô đơn nên ta thuộc loại người hạng hai, phế phẩm, dạng “nghĩa địa”. Khi ta cô đơn, hoàn toàn cô đơn, không tùy thuộc bất cứ gia đình nào, tuy ta cũng có một gia đình, không thuộc bất kỳ quốc gia nào, nền văn hóa hay bất kỳ cam kết hay thỏa hiệp nào, có cái tâm làm người hoàn toàn ngoại cuộc – ngoại cuộc đối với mọi hình thái tư tưởng, hành động, gia đình, quốc gia. Và chỉ có người cô đơn hoàn toàn mới hồn nhiên. Chính sự hồn nhiên này giải thoát trí não khỏi mọi phiền não.

KIẾN TẠO MỘT THẾ GIỚI MỚI

Nếu bạn phải kiến tạo một thế giới mới, một nền văn minh mới, một nghệ thuật mới, bất cứ là cái mới nào, không bị ô nhiễm, bị hủy hoại bởi tập truyền, bởi sợ hãi, bởi tham lam; nếu bạn phải kiến tạo cái gì đó vô danh của bạn và tôi, một xã hội mới, của chung, trong đó không có cái “bạn” và cái “tôi”, mà chỉ có “chúng ta” – phải chăng trí não cũng phải hoàn toàn vô danh, tức cô đơn sao? Điều này có nghĩa phải có một cuộc phản kháng, phải chống lại động thái rập khuôn bất chước, chống lại sự đạo mạo vì người tỏ ra đạo mạo, đáng kính là người quá tầm thường, vì anh ta muốn đạt được cái gì đó – nên anh ta chấp nhận chịu ảnh hưởng để được hạnh phúc, chấp nhận lệ thuộc vào cái nghĩ của người khác, của thầy tổ, của đạo sư, của Bhagavad-Gita hay Upanishads hay của Bible (Thánh kinh) hay của đấng Christ dạy. Trí não người đó không bao giờ cô đơn. Anh không bao giờ đi một mình, cô đơn mà luôn luôn đi cùng người bạn đường – người bạn đó chính là ý tưởng của anh ta.

Phải chăng hành động quan trọng là thấy, là khám phá toàn cả ý nghĩa của ảnh hưởng, của sự can thiệp, sự thành lập cái ‘tôi’ – vốn mâu thuẫn với cái vô danh? Thấy toàn cả sự thể đó, tất nhiên câu hỏi được đặt ra là: có thể nào tức thời mang lại một trí não không bị ảnh hưởng, không thể bị ảnh hưởng bởi chính kinh nghiệm của nó hay kinh nghiệm của người khác, một trí não bất hoại, vô nhiễm – tức là cô đơn? Chỉ bấy giờ, mới mang lại một thế giới khác, một nền văn hóa khác, một xã hội khác, trong đó, mới có thể có hạnh phúc.

CÔ ĐƠN MÀ KHÔNG SỢ HÃI

Chỉ khi nào trí não đủ sức rũ bỏ mọi ảnh hưởng, mọi tác động, can dự, dính dấp, để hoàn toàn cô đơn... mới có tính sáng tạo.

Trong một thế giới kỹ thuật được phát triển ngày càng nhiều – kỹ thuật gây ảnh hưởng người khác bằng truyền truyền, thúc bách, bắt chước... Có vô số sách dạy làm một việc, cách tư duy sao cho hiệu quả, cách xây nhà, lắp máy, dần dần ta đánh mất hết sáng kiến, sáng kiến tự tư duy độc đáo và độc lập. Trong giáo dục, trong quan hệ của ta

với nhà cầm quyền, bằng đủ cách, ta bị ảnh hưởng, bị tác động để rập khuôn, để bắt chước. Và khi ta để cho một ảnh hưởng nào đó tác động khiến ta rập theo một thái độ sống hay hành động đặc biệt nào đó, tự nhiên ta chống đối lại những ảnh hưởng khác. Trong tiến trình tạo dựng sự chống đối ảnh hưởng khác, phải chăng ta đã bị ảnh hưởng đó khuất phục rồi?

Trí não không nên luôn luôn phản kháng để có thể hiểu những ảnh hưởng không ngừng tác động, xâm hại, khống chế, uốn nắn nó sao? Phải chăng một trong những nhân tố tạo ra một trí não tầm thường là nó luôn luôn sợ hãi và sống trong hỗn loạn, nó muốn có trật tự, nó muốn sống kiên định, nó muốn có một hình thức, một qui định nhờ đó nó được hướng dẫn, kiểm chế. Tuy nhiên, các mô hình, các ảnh hưởng đó lại tạo ra mâu thuẫn trong cá nhân, gây hỗn loạn trong cá nhân... Còn chọn lựa giữa những ảnh hưởng chắc chắn là còn nằm trong trạng thái tầm thường thiển cận.

... Phải chăng trí não nên đủ sức hiểu sâu – chứ không phải rập khuôn bắt chước – và không sợ hãi? Một trí não như thế không cô đơn và vì thế, sáng tạo sao?

HÃY BẮT ĐẦU TỪ ĐÂY

Con người tôn giáo, con người mộ đạo, không tìm kiếm Thượng Đế. Con người tôn giáo chỉ lo làm thay đổi xã hội, cũng là thay đổi chính mình. Con người tôn giáo không thực hành những nghi thức tôn giáo, không theo tập truyền, không sống trong thứ văn hóa chết của quá khứ, không lý giải bất tận kinh Gita hay Bible, không luôn mồm hát thánh ca – đó không phải là con người tôn giáo, con người mộ đạo; con người đó đang lẫn trốn sự kiện. Con người tôn giáo toàn tâm toàn ý thấu hiểu xã hội tức thấu hiểu chính mình. Con người vốn không chia lìa với xã hội. Chuyển hóa trọn vẹn trong con người có nghĩa là ngưng dứt hoàn toàn cái tham, sự ghen tị và con người không còn lệ thuộc vào hoàn cảnh tuy là kết quả của hoàn cảnh – thức ăn, sách đọc, phim ảnh, tín hiệu, giáo điều, nghi thức lễ bái, v.v... Con người có trách nhiệm, cho nên con người phải tự thấu hiểu chính mình vốn là sản phẩm của xã hội mà mình đã tự tạo. Thế nên, để tìm thấy thực tại, con người phải bắt đầu từ đây, chứ không phải từ nơi đền, chùa, tu viện, chứ không phải từ ảnh tượng được khắc họa bằng tay hay trí óc. Khác đi, làm sao con người thấy được cái hoàn toàn mới, tâm thái mới chứ?

TÂM ĐẠO MANG TÍNH BÙNG NỔ

Tự ta có thể khám phá xem tâm đạo là gì không? Nhà khoa học làm việc trong phòng thí nghiệm thực sự là nhà khoa học; ông ta không bị tác động bởi tinh thần quốc gia dân tộc, bởi những sợ hãi, ngạo mạn, tham lam và những yêu cầu cục bộ; ở phòng thí nghiệm, ông ta chỉ có một việc là tìm hiểu khám phá. Nhưng ra khỏi phòng thí nghiệm, ông ta giống như bất cứ người nào khác, cũng với những định kiến, tham lam, theo chủ nghĩa quốc gia, tự cao tự đại, ghen tị, v.v... Trí não như thế không thể tiếp cận tâm đạo. Tâm đạo không vận động từ một trung tâm quyền lực, quyền lực của kiến thức được tích tập như truyền thống hoặc là kinh nghiệm – thực sự cũng là sự nối tiếp của truyền thống, của qui định. Tâm đạo không tư duy theo thời gian, không dựa trên những kết quả tức thì, sự cải lương tức thì trong khuôn khổ của xã hội... Ta nói rằng tâm đạo không phải là một trí não bị chìm ngập trong nghi thức lễ bái, nó không tùy thuộc vào bất kỳ giáo hội nào, đoàn thể nào, khuôn mẫu tư tưởng nào. Tâm đạo là cái tâm đi thẳng và sâu vào cái không-biết và bạn chỉ có thể đến với cái không-biết bằng cách nhảy; bạn không thể tính toán cẩn thận để tiến vào cái không-biết. Tâm đạo thực sự là cái tâm cách mạng chứ không phải là một phản ứng đối với cái đã là – quá khứ. Tâm đạo thực sự mang tính bùng nổ, sáng tạo – không phải sáng tạo trong ý nghĩa thông thường của từ này như trong thi ca, trang trí hay kiến trúc, xây dựng, âm nhạc, v.v... - tâm đạo là tâm thái sáng tạo.

CẦU NGUYỆN LÀ MỘT VẤN ĐỀ PHỨC TẠP

Cũng giống như mọi vấn đề sâu xa khác của nhân loại, cầu nguyện là một vấn đề phức tạp và không nên xem xét vội vã được mà cần kiên nhẫn, thận trọng và rộng lượng khảo sát, không đòi hỏi phải kết luận và khẳng định. Không thấu hiểu chính mình, người cầu nguyện tự lừa phỉnh mình. Thỉnh thoảng ta nghe người ta nói và nhiều người cũng đã nói với tôi rằng khi họ cầu nguyện cái gọi là Thượng Đế để xin việc này việc nọ, lời cầu nguyện của họ đã được đáp ứng. Nếu họ có lòng tin và tùy cường độ của lòng thành cầu nguyện, những điều họ cầu – sức khỏe, niềm an ủi, của cải vật chất – cuối cùng họ sẽ được. Nếu người ta thành tâm cầu xin điều gì, điều họ mong cầu thường được đáp ứng và điều này làm cho sự mong cầu trở nên mãnh liệt thêm. Không chỉ cầu xin vật hay người mà còn cầu kinh nghiệm thực tại, cầu Thượng Đế nữa, thường cũng được đáp ứng, và còn nhiều hình thái cầu nguyện khác nữa, tinh tế và đen tối, rắc rối hơn, tuy nhiên, đây vẫn là cầu khẩn, xin xỏ và dâng hiến. Mọi cầu xin đó đều có đáp ứng riêng, mang lại những kinh nghiệm riêng, nhưng liệu chúng có dẫn ta đến thực tại cuối cùng không?

Không phải chúng ta là kết quả của quá khứ và vì thế, liên hệ mật thiết với cái kho tàng khổng lồ chứa chấp tham lam, thù hận, cùng với những cái đối lập của chúng sao? Thực vậy, khi ta cầu xin hay dâng lên thỉnh nguyện là ta đang kêu gọi từ cái kho tàng chứa chấp tham lam này, vốn có đáp ứng riêng và cái giá riêng của nó... Cầu xin kẻ khác, cầu vật bên ngoài có giúp ta thấu hiểu sự thật hay chân lý không?

ĐÁP ỨNG LẠI LỜI CẦU NGUYỆN

Cầu nguyện là van xin, không bao giờ có thể thấy được rằng thực tại không do cầu xin mà có được. Ta mong cầu, van xin, khẩn nguyện chỉ khi nào ta sống trong hỗn loạn, trong phiền não, và vì không hiểu cơn hỗn loạn và phiền não, nên ta quay sang cầu cạnh người khác. Lời cầu nguyện được đáp ứng – đáp ứng đó là do chính ta dự phóng mà có – đáp ứng đó, cách nào đó, khiến ta thỏa mãn, nếu không ta vứt sự cầu nguyện đi. Khi ta học được mảnh khoe trấn an trí não bằng sự lặp lại, ta sẽ tiếp tục giữ thói quen lặp lại đó nhưng sự đáp ứng lại lời van xin rõ ràng là phải bị qui định bởi dục vọng của kẻ van xin.

Cầu nguyện, van xin, mong mỏi, không bao giờ thấy được cái không-do-trí-não-dự-phóng. Để thấy cái không-do-trí-não-tạo-tác, trí não phải tịch lặng – chứ không phải bị cưỡng bức phải tịch lặng bởi sự lặp lại những từ, những danh hiệu, như cách tự thôi miên cũng như không bằng bất cứ phương cách nào khác để cưỡng bức trí não tịch lặng.

Tịch lặng do cưỡng bức, do vũ lực, không phải là tịch lặng chi cả. Tựa như dồn một đứa trẻ vào chân tường – ngoài mặt trông như tịch lặng nhưng trong lòng đang sôi sục. Vì vậy, một trí não bị cưỡng bức tịch lặng bằng giới luật không bao giờ thực sự tịch lặng và sự tịch lặng do cưỡng bức không bao giờ có thể khám phá cái tâm thái sáng tạo trong đó thực tại thị hiện.

PHẢI TÔN GIÁO LÀ VẤN ĐỀ ĐỨC TIN?

Tôn giáo như thông thường ta biết hay thừa nhận là gồm hàng loạt những tín điều, nghi thức, tín tưởng nhằm nhĩ, sùng bái thần tượng, mê hoặc và những giáo sĩ, đạo sư dẫn dắt bạn đạt đến điều bạn mong muốn như là mục tiêu cuối cùng. Chân lý tối hậu là dự phóng của bạn, điều bạn mong muốn, nó sẽ làm cho bạn hạnh phúc, an tâm về một trạng thái bất tử. Thế là trí não bị mắc kẹt trong đó và tạo ra tôn giáo, thứ tôn giáo của giáo điều, của những giáo sĩ đầy thủ đoạn, của mê tín và của sùng bái thần tượng – bạn bị vướng mắc trong đó và trí não bị tù đọng. Phải đó là tôn giáo không? Tôn giáo có phải là vấn đề của đức tin, vấn đề kiến thức của kinh nghiệm của người khác, của những xác tín? Hay tôn giáo chỉ là việc tuân thủ luân lý đạo đức? Chắc bạn biết sống theo luân lý là tương đối dễ – làm điều này và không làm điều nọ. Bởi vì sống rập theo một mô hình luân lý là việc dễ. Nhưng ẩn khuất sau bình phong luân lý là cái 'tôi', cái Ngã không ngừng lớn lên, bành trướng, hung hăng, thống trị. Đấy có phải là tôn giáo không?

Tự bạn phải khám phá xem sự thật hay chân lý là gì vì chỉ duy có sự thật mới là vấn đề, chứ không phải bạn giàu hay nghèo, không phải bạn lập gia đình hạnh phúc và con cái, bởi vì tất cả đều chấm dứt, luôn luôn có cái chết. Vậy không dựa vào bất kỳ sự tin tưởng nào, bạn phải tự khám phá, phải đủ dũng mãnh, tự tin, sáng kiến, làm sao để tự bạn biết sự thật là gì, Thượng Đế là gì. Đức tin không cho bạn bất cứ điều gì, đức tin chỉ phá hoại, trói buộc, làm tằm tối. Trí não chỉ có thể giải thoát khi đủ dũng mãnh và tự tin.

TRONG TÔN GIÁO CÓ CHÂN LÝ KHÔNG?

Câu hỏi đặt ra là: có sự thật trong các tôn giáo, trong các giáo thuyết, học thuyết, trong các lý tưởng, trong những tín điều không? Ta hãy xem xét. Ta hiểu tôn giáo là gì? Chắc chắn không phải thứ tôn giáo có tổ chức, không phải Ấn Độ giáo, Phật giáo, hay Thiên Chúa giáo, đầy gồm toàn là những tín điều được đưa vào tổ chức kèm theo bộ máy tuyên truyền, thuyết giáo, ép buộc, cải đạo, v.v... Có sự thật trong tổ chức tôn giáo không? Nó chỉ nhận chìm, úp chụp sự thật vì tự thân tổ chức tôn giáo không chân thật. Tôn giáo có tổ chức vốn giả ngụy, nó chia cắt mạnh mẽ con người.

Bạn là tín đồ Ấn giáo, tôi là Hồi giáo, người khác là Cơ Đốc giáo, hay Phật giáo – và ta cự cãi nhau, cắt họng nhau. Có sự thật trong đó không? Ta không bàn về tôn giáo như một cuộc truy tầm sự thật mà ta đang xem xét liệu có sự thật trong các tổ chức tôn giáo không? Ta bị qui định, bị tù ngục quá nhiều bởi các tôn giáo có tổ chức để nghĩ rằng có sự thật, có chân lý trong đó, cho nên, ta tin tưởng và tự gọi mình là tín đồ Ấn giáo, Hồi giáo..., là ai

đó và ta sẽ tìm thấy Thượng Đế. Thật là phi lý, thua Quí Ngài! Để thấy Thượng Đế, thấy thực tại, phải có đạo đức. Đạo đức là tự do giải thoát, và chỉ thông qua tự do giải thoát mới khám phá được sự thật, chứ không phải bạn bị mắc kẹt trong bàn tay sắt của tôn giáo có tổ chức với những tín điều. Và liệu có sự thật trong các học thuyết, lý tưởng, tín điều không? Tại sao bạn tin? Rõ ràng vì tín điều khiến bạn an tâm, an toàn, an ủi, cảm thấy được dẫn dắt. Trong lòng bạn sợ hãi, bạn muốn được che chở, bạn muốn dựa vào ai đó, cho nên bạn mới lập ra lý tưởng và lý tưởng quay lại ngăn chặn bạn thấu hiểu *cái đang là*. Vì thế, lý tưởng biến thành trở ngại cho hành động.

13 Tháng Mười Hai

ĐỂ LÊN CAO PHẢI KHỞI ĐI TỪ THẤP

Các tổ chức tôn giáo đã trở nên cố định và cứng nhắc như chính tư tưởng của những người gia nhập vào đó. Cuộc sống luôn thay đổi, liên tục trở thành, xoay chuyển không ngừng và vì tổ chức không bao giờ mềm dẻo để thích ứng nên nó ngăn chặn sự thay đổi; nó trở nên phản động nhằm để tự vệ. Công cuộc tìm kiếm sự thật mang tính cá nhân đơn độc chứ không phải hội đoàn. Để hiệp thông cùng với cái chân thật, phải cô đơn, không phải cô lập, phải tự do thoát khỏi mọi ảnh hưởng và ý niệm. Các tổ chức của tư tưởng chắc chắn phải trở thành chướng ngại cho tư tưởng.

Như tự bạn biết rõ đó, sự tham quyền cố vị trong các tổ chức gọi là tinh thần hay tâm linh hầu như không bao giờ dứt, cái tham được che đậy bởi những từ ngữ nghe thật kêu và ngọt ngào, nhưng sự thôi tha của lòng hám lợi, kiêu hãnh và đối nghịch được nuôi dưỡng và chia sẻ. Từ đó dấy sinh xung đột, không khoan nhượng, bè phái và nhiều biểu hiện xấu xa khác.

Có một nhóm nhỏ từ hai mươi hay hai trăm người, quen biết nhau, họp mặt nơi nào thuận tiện, không cam kết cũng không phải là hội viên chỉ cả, vui vẻ, từ tốn thảo luận về cái thái độ tiếp cận thực tại, không tốt và thông minh hơn sao? Để ngăn ngừa một nhóm nào đó trở nên độc đoán, mỗi thành viên trong mỗi nhóm được khuyến khích giao lưu với nhóm khác, nhờ thế, các nhóm sẽ mở rộng chứ không bó hẹp và mang tính cục bộ.

Để lên cao, phải đi từ thấp. Từ sự khởi đầu nhỏ nhoi này, ta có thể giúp tạo dựng một thế giới lành mạnh và hạnh phúc hơn.

THƯỢNG ĐẾ CỦA CÁC BẠN ĐANG CHIA RẼ CÁC BẠN

Điều gì đang xảy ra trong thế giới? Bạn có Thượng Đế Cơ Đốc giáo, những thần thánh Ấn Độ giáo, còn tín đồ Môhamét có quan niệm riêng về Thượng Đế – mỗi giáo phái nhỏ có chân lý riêng và các chân lý ấy trở thành như những căn bệnh trong thế giới, chúng chia rẽ con người, phân cách con người với nhau. Các chân lý này nằm trong tay một số ít người, biến thành những công cụ hữu hiệu để lợi dụng. Bạn đến hết chân lý này qua chân lý khác, ném trái tất cả bởi vì bạn đã mất hết mọi ý thức phân biệt, bởi vì bạn đau khổ và muốn có thuốc chữa và bạn chấp nhận bất kỳ phương thuốc của bất kỳ giáo phái nào, Cơ Đốc, Ấn Độ giáo hay A, B, C... Vậy, chuyện gì xảy ra? Chính Thượng Đế của các bạn đang chia rẽ các bạn, những điều bạn tin vào Thượng Đế chia rẽ các bạn, tuy vậy, các bạn vẫn nói, con người là anh em, hợp nhất trong Thượng Đế và đồng thời phủ nhận chính điều bạn đang muốn khám phá, bởi vì bạn bám vào các tín điều xem chúng như công cụ hùng mạnh nhất phá hủy mọi hạn chế, trong khi đó, chúng lại tăng cường sự hạn chế. Mọi điều nêu trên đã quá rõ rồi.

TÔN GIÁO ĐÍCH THỰC

Bạn hiểu tôn giáo là gì? Tôn giáo không nằm trong bài thánh ca, không phải thực hành pūja hay bất kỳ nghi thức tôn giáo nào, tôn giáo cũng không phải là sùng thượng những hình tượng bằng sắt hay bằng đá, tôn giáo không có trong tu viện và nhà thờ, không có trong việc đọc tụng Bible hay Gita, không có trong việc lặp lại những danh hiệu thiêng liêng hay mê muội tin theo điều nào đó do con người bịa ra. Không cái nào là tôn giáo cả.

Tôn giáo là trong lòng cảm thấy thiện lành, lòng từ đó tựa như dòng sông sống và động tuôn chảy bất tận. Trong tâm thái đó, bạn sẽ thấy, đến một lúc, không còn cần bất kỳ sự tìm kiếm nào nữa và chấm dứt tìm kiếm là bắt đầu xuất hiện cái gì đó hoàn toàn khác biệt. Tìm thấy Thượng Đế, tìm thấy sự thật, cảm nhận hoàn toàn thiện lành, chứ không phải do đào luyện, tu dưỡng lòng thiện, tính khiêm cung, mà ta tìm thấy cái vượt lên trên mọi sáng chế và thủ đoạn xảo quyệt của trí não, tức là cảm nhận thực sự điều đó, sống trong đó, là điều đó – đó là tôn giáo chân thực. Nhưng bạn chỉ có thể làm điều đó khi bạn rời bỏ cái ao tù đọng mà bạn đã tự đào cho mình và thoát ra buồng mình theo dòng sông của cuộc sống. Bấy giờ cuộc sống có cách riêng thật lạ lùng che chở bạn vì lúc đó bạn không cần tự bảo vệ nữa. Cuộc sống sẽ mang bạn đến nơi nào nó muốn, bởi vì, bạn chính là cuộc sống, không còn vấn đề an và bất an nữa, người đời nói hay không nói nữa, và đó là cái đẹp của cuộc sống.

MỘT CUỘC CHẠY TRỐN TUYỆT VỜI

Động cơ nào nằm sau công cuộc tìm kiếm Thượng Đế và cuộc tìm kiếm đó có thực không? Với phần đông chúng ta, đó là một cuộc chạy trốn thực tại. Vậy, ta phải hết sức sáng suốt ngay trong chính ta, liệu việc tìm kiếm Thượng Đế có phải là một cuộc chạy trốn hay đây là tìm sự thật trong muôn vật – trong quan hệ giao tiếp, sự thật trong giá trị của sự vật, sự thật trong ý tưởng. Nếu ta tìm kiếm Thượng Đế vì ta quá mệt mỏi với cuộc đời này cùng mọi nỗi khốn cùng của nó, bấy giờ, đó là chạy trốn. Lúc đó, Thượng Đế là do ta tạo ra nên không phải là Thượng Đế. Thượng Đế của đền thờ, của kinh sách, hiển nhiên không phải là Thượng Đế – một cuộc chạy trốn tuyệt vời. Nhưng nếu ta thử tìm sự thật, không phải trong một chuỗi hành động đặc biệt nào mà trong tất cả mọi hành động, ý tưởng và quan hệ của ta; nếu ta tìm thấy giá trị đúng đắn của cái ăn, mặc và ở, lúc đó, bởi vì trí não ta đủ sáng suốt và thấu hiểu nên khi ta tìm thực tại, ta sẽ thấy thực tại. Bấy giờ, không phải là chạy trốn nữa. Nhưng nếu ta dễ bị rối trí trước sự đời – cơm ăn, áo mặc, nhà ở, quan hệ và ý tưởng – thì làm sao ta có thể thấy được thực tại? Ta chỉ bịa ra thực tại. Vì vậy, Thượng Đế, chân lý hay thực tại không thể được biết bởi một trí não hỗn loạn, bị qui định, bị hạn chế. Một trí não như thế làm sao nghĩ đến thực tại hay Thượng Đế được? Trước hết, nó phải tự giải tỏa qui định. Nó phải tự thoát khỏi mọi giới hạn của chính nó và chỉ lúc bấy giờ mới có thể hiểu Thượng Đế là gì, còn trước thời điểm đó là không. Thực tại là cái không-biết và cái gì biết được thì không chân mà cũng chẳng thực.

THƯỢNG ĐẾ CỦA BẠN KHÔNG PHẢI LÀ THƯỢNG ĐẾ CHI CẢ

Người tin Thượng Đế không bao giờ có thể thấy Thượng Đế. Nếu bạn mở lòng trước thực tại, bạn không còn tin thực tại nữa. Nếu bạn mở lòng trước cái không biết thì bạn không còn tin cái không biết nữa. Rốt lại, tin là một động thái do cái 'tôi', cái Ngã phóng chiếu và chỉ có trí não nhỏ nhen mới tin Thượng Đế. Hãy xem sự tin tưởng của các phi công trong thời chiến, họ nói Thượng Đế là chiến hữu của họ và họ mang bom đi trút lên đầu kẻ khác! Vậy là bạn tin Thượng Đế ngay cả khi bạn giết người, khi bạn lợi dụng, bóc lột kẻ khác. Bạn thờ lạy Thượng Đế và tiếp tục tàn nhẫn tống tiền kẻ khác, hỗ trợ cho quân đội tàn sát, tuy nhiên, bạn vẫn nói tôi tin vào lòng khoan dung, lòng tốt, sự nhân từ... Chừng nào đức tin còn tồn tại thì không thể có cái không-biết, tư tưởng không sao đo lường cái không-biết. Trí não là con đẻ của quá khứ, là kết quả của ngày hôm qua, liệu một trí não như thế có thể cởi mở trước cái không-biết không? Nó chỉ có thể phóng chiếu một hình ảnh nhưng hình ảnh thì không thực, vì thế Thượng Đế của bạn không phải là

Thượng Đế – mà chỉ là hình ảnh bạn tự tạo, hình ảnh làm bạn vui lòng. Chỉ có thể có thực tại khi trí não tự tri tự giác toàn bộ tiến trình của chính nó và đi đến chấm dứt. Khi trí não hoàn toàn trống không – chỉ lúc đó nó mới có thể tiếp nhận cái không-biết. Trí não chỉ được tẩy uế khi nó thấu hiểu nội dung của mối quan hệ của nó với của cải tài sản, với người; khi nó đã thiết lập mối quan hệ đúng đắn với mọi sự vật. Chỉ khi nào nó hiểu toàn cả tiến trình của xung đột, nó mới tự do giải thoát. Chỉ khi nào trí não hoàn toàn tịch lặng, hoàn toàn bất động, không phóng chiếu, không tìm kiếm và cực kỳ tĩnh lặng – chỉ lúc ấy, cái vĩnh hằng và cái phi thời gian mới thị hiện.

18 Tháng Mười Hai

NGƯỜI MỘ ĐẠO

Trạng thái của một trí não nói, “Tôi không biết có Thượng Đế, có tình yêu chi không?” trạng thái đó là gì? Tức là khi không có phản ứng của ký ức? Xin đừng vội tự trả lời câu hỏi vì làm thế bạn cũng chỉ trả lời theo cái nghĩ, cái biết phải hay không phải của mình. Nếu bạn nói, “Đó là một trạng thái phủ định”, thì bạn đang so sánh trạng thái đó với điều bạn đã biết, cho nên cái trạng thái trong đó bạn nói, “Tôi không biết” là không có thực..

Vậy, cái trí não có khả năng nói, “Tôi không biết”, chỉ có thể nằm trong một trạng thái duy nhất, trong đó, bất cứ điều gì cũng có thể được khám phá. Còn người nói, “Tôi biết”, người chuyên khảo sát bất tận các sắc thái khác biệt của kinh nghiệm nhân loại, với trí não đầy ngột ngạt thông tin, kiến thức bách khoa, liệu anh ta có thể chứng nghiệm cái không-do-tích-tập không? Anh ta sẽ thấy điều đó quả là cực kỳ khó khăn. Khi trí não dẹp bỏ tất cả mọi kiến thức, tri thức, khi đối với trí não đó không có Chúa, không còn có Phật, không còn có giáo chủ, không có thầy tổ, không có tôn giáo, không có trích dẫn; khi trí não đó hoàn toàn cô đơn, bất nhiễm, bất hoại, nghĩa là, sự động dậy của cái đã biết đã cáo chung – chỉ lúc đó, mới có thể có cuộc cách mạng vĩ đại, một thay đổi tận nền tảng.. Người mộ đạo là người không theo bất cứ đạo nào, không thuộc bất kỳ quốc gia nào, bất kỳ chủng tộc nào – là người mà nội tâm hoàn toàn cô đơn, sống trong một tâm thái không biết, với người ấy cái hạnh phúc thiêng liêng bất khả xâm phạm mới thị hiện.

TÔI KHÔNG BIẾT

Nếu ta thực sự đi đến trạng thái nói rằng, “Tôi không biết”, điều đó chỉ rõ một ý thức khiêm tốn lạ thường, không kiêu ngạo dựa vào kiến thức; không phải do cái ‘tôi’ trả lời nhằm gây ấn tượng. Khi bạn thực sự nói, “Tôi không biết”, vốn rất ít người đủ khả năng nói, trong tâm thái lúc đó, mọi sợ hãi đều chấm dứt bởi vì mọi ý muốn biết, muốn nhớ đều chấm dứt, mọi thắc mắc tra hỏi trong phạm vi của cái biết đều không còn nữa. Lúc đó, một điều kỳ diệu xuất hiện. Nếu bạn chịu khó theo dõi điều tôi trình bày, không phải trên bình diện ngôn từ mà là thực sự nghiệm chứng điều đó, bạn sẽ thấy khi bạn nói, “Tôi không biết”, mọi qui định tâm lý đều ngưng dứt. Và lúc đó, trạng thái của trí não là gì?...

Ta đang tìm kiếm cái thường hằng – thường hằng trong thời gian, cái kéo dài bất tận. Ta thấy rằng mọi vật quanh ta và trong ta đều vô thường, thay đổi luôn, sinh ra, tàn lụi và chết đi, và sự tìm kiếm của ta là nhằm thiết lập cái kéo dài mãi trong vòng cái biết. Nhưng cái thực sự thiêng liêng vốn ra ngoài thời gian, không tìm thấy được trong vòng cái biết. Cái biết chỉ vận động qua tư tưởng, tức là ứng đáp của ký ức trước một thách thức. Nếu tôi thấy điều đó và muốn chấm dứt tư tưởng, tôi phải làm gì? Chắc chắn, tôi phải, thông qua tự giác, trí giác toàn bộ tiến trình của tư tưởng của tôi. Tôi phải thấy rõ ràng bất kỳ tư tưởng nào, tế nhị, ngạo mạn, dè tiện, ngu muội... đều bắt nguồn trong cái biết, từ trong ký ức. Nếu tôi thấy điều đó thật rõ, lúc đó, đứng trước một vấn đề rộng lớn, trí não mới đủ sức nói, “Tôi không biết”, bởi vì vấn đề vốn không có giải đáp.

VƯỢT NGOÀI MỌI GIỚI HẠN CỦA TÍN ĐIỀU

Làm người hữu thần hay vô thần, theo tôi, cả hai đều vô lý. Nếu bạn biết sự thật là gì, Thượng Đế là gì, bạn sẽ không còn hữu thần hay vô thần nữa, bởi vì trong động thái giác ngộ đó, đức tin không còn cần thiết nữa. Chỉ có người bất giác mới hy vọng và giả thiết, mới tin hoặc không tin để tự hỗ trợ và tự dẫn đến một hành động đặc biệt nào đó.

Bây giờ, nếu bạn đề cập vấn đề một cách khác hẳn, tự bạn sẽ thấy, với tư cách là những cá nhân, cái chân thực vượt ngoài mọi giới hạn của những tín điều, thoát khỏi ảo tưởng của từ ngữ. Nhưng điều đó – công cuộc khám phá sự thật hay Thượng Đế đó – đòi hỏi một trí tuệ lớn, chứ không phải quyết tâm tin hay không tin mà cần nhận cho rõ những trở ngại do thiếu trí tuệ. Vậy để khám phá chân lý hay Thượng Đế – tôi quả quyết một vật như thế là có thực và tôi đã nhận ra nó – để nhận chân sự thật, để hiểu rõ sự thật, trí não phải thoát khỏi tất cả những chương ngại đã được tạo dựng qua nhiều thời kỳ dựa trên động thái tự vệ và cầu an. Bạn không thể thoát khỏi thái độ cầu an chỉ bằng cách nói tôi đã thoát. Để đi xuyên qua các tường vách chương ngại, bạn cần có trí tuệ lớn, chứ không chỉ lý trí. Trí tuệ, theo tôi, là trí và tâm phải hài hòa hoàn toàn và bây giờ, tự bạn sẽ thấy, không phải hỏi ai, thực tại là gì?

THOÁT KHỎI MẠNG LƯỚI CỦA THỜI GIAN

Không thiền, không có tự giác, không tự giác, không có thiền. Bạn phải bắt đầu biết bạn là cái gì. Bạn không thể đi xa, nếu không bắt đầu từ gần, nếu không hiểu cái tiến trình thường nhật của tư tưởng, tình cảm và hành động của bạn. Nói cách khác, tư tưởng phải hiểu chính hoạt động của nó và khi bạn tự thấy mình đang hoạt động, bạn sẽ thấy tư tưởng đang di động từ cái biết đến cái biết. Bạn không thể nghĩ tưởng cái không biết. Điều bạn biết không thực vì bạn chỉ biết trong thời gian. Thoát khỏi

mạng lưới thời gian là mối quan tâm hệ trọng bậc nhất, chứ không phải nghĩ tưởng cái không-biết và bạn không thể nghĩ tưởng cái không-biết. Những đáp ứng lại lời cầu nguyện của bạn là của cái biết. Để tiếp nhận cái không-biết, tự trí não cũng phải trở thành không-biết. Trí não là kết quả của tiến trình tư tưởng, kết quả của thời gian và tiến trình tư tưởng phải chấm dứt. Trí não không thể nghĩ bàn cái vĩnh hằng, cái phi thời gian, cho nên trí não phải thoát khỏi thời gian, tiến trình thời gian của trí não phải tan rã. Chỉ khi nào trí não thoát khỏi hoàn toàn ngày hôm qua và do đó, không dùng hiện tại làm phương tiện để đi đến tương lai, mới đủ sức tiếp nhận cái vĩnh hằng... Cho nên, mối quan tâm lớn trong thiền là tự tri tự giác, không chỉ trên bề mặt mà toàn cả nội dung của cái thức thâm sâu ẩn khuất. Không thấu hiểu nội dung của thức và thoát khỏi sự qui định của thức, bạn không thể vượt qua những giới hạn của trí não. Đó là lý do tại sao tiến trình của tư tưởng phải ngưng dứt và để cho sự ngưng dứt này thành hiện thực, phải có tự tri tự giác. Vì thế, thiền là khởi đầu của trí tuệ, tức là thấu hiểu chính trí và tâm ta.

THIỀN

Tôi sẽ từng bước thâm nhập vào để xem thiền là gì. Xin đừng đợi đến dứt câu chuyện, hy vọng có một mô tả đầy đủ về phương cách thiền. Việc hiện ta đang làm cũng là thiền.

Bây giờ, việc ta phải làm khi thiền là tri giác người-tư-tưởng, chứ không phải nỗ lực giải quyết mâu thuẫn và đem lại sự hiệp nhất giữa người-tư-tưởng và tư tưởng. Người-tư-tưởng là thực thể tâm lý đứng ra tích tập kinh nghiệm dưới dạng kiến thức, tri thức; người-tư-tưởng là sào huyệt chứa chấp thời gian tù ngục là kết quả của môi trường sống luôn thay đổi, và từ sào huyệt này, căn cứ này nó nhìn, nó nghe, nó kinh nghiệm. Bao lâu ta còn chưa hiểu cấu trúc của sào huyệt này thì luôn luôn có xung đột, mà một trí não sống trong xung đột thì không thể hiểu được chiều sâu và vẻ đẹp của thiền.

Trong thiền, không còn có người-tư-tưởng, nghĩa là, tư tưởng phải chấm dứt - Tư tưởng được thúc đẩy bởi dục vọng để tiến tới thành tựu một kết quả - Trong thiền không có việc thành đạt một kết quả. Thiền không phải là thở theo một cách đặc biệt nào đó hoặc nhìn chăm chú vào chót mũi của mình hoặc thức tỉnh tiềm năng tâm lý nhằm hoàn thiện một vài thủ đoạn hay hành động vô nghĩa nào đó. Thiền không tách biệt với cuộc sống. Khi bạn đang lái xe hoặc đi trên xe buýt, khi bạn đang nói làm xàm không dứt, khi bạn một mình đi dạo trong rừng cây hoặc quan sát một cánh bướm tung bay theo gió - giác mà không chọn lựa là thiền.

THẤU HIỂU TOÀN BỘ NỘI DUNG CỦA CHỈ MỘT TƯ TƯỞNG

Không là gì cả bước đầu của tự do giải thoát. Nếu bạn có khả năng cảm nhận, thâm nhập, bạn sẽ thấy khi bạn trở nên tri giác, rằng bạn không tự do, bạn bị trói buộc vào nhiều thứ, và rằng đồng thời, trí não lại hy vọng được tự do. Và bạn thấy cả hai mâu thuẫn nhau. Vậy, trí não phải tìm hiểu xem tại sao nó bám chấp sự vật, việc làm này khá gay go. Khó hơn nhiều lắm việc đi đến sở làm, khó hơn bất kỳ công việc lao động chân tay nào khác, tất cả các thứ khoa học nhập lại cũng khó không bằng việc làm này. Bởi vì, một trí não thông minh, khiêm tốn, tự giác nhưng lại không quý ngã, vì thế nó cực kỳ linh lợi, tỉnh giác, có nghĩa là công phu khó khăn chân thực này diễn ra hàng ngày, hàng giờ, hàng phút... Đòi hỏi phải kiên trì công phu bởi vì tự do giải thoát không thể đến một cách dễ dàng. Tất cả đều gây trở ngại cho bạn – vợ bạn, chồng bạn, con bạn, người hàng xóm, Thượng Đế, tôn giáo, tập truyền của bạn. Tất cả đều gây trở ngại cho bạn, nhưng chính bạn đã tạo dựng chúng và bạn cầu an. Mà một trí não cầu an, không bao giờ thấy an. Nếu bạn chịu khó quan sát một chút, bạn sẽ hiểu trong thế gian này,

không có vật chi như là an cả. Vợ rồi chết, chồng rồi chết, con cái rồi bỏ đi – luôn luôn có biến động, có chuyện xảy ra. Cuộc sống không tĩnh, tuy nhiên ta thích làm cho nó tĩnh. Không có mối quan hệ ở đời nào tĩnh cả bởi vì toàn cả cuộc sống đều động. Tức là, sự vật phải được thấu hiểu, sự thật phải được thấy, cảm, chứ không phải bàn bạc nói năng. Lúc đó, bạn sẽ thấy, nếu bạn bắt đầu tìm hiểu, đó mới thực sự là một tiến trình của thiền.

Nhưng xin đừng để bị mê hoặc bởi từ. Trí giác từng tư tưởng hay niệm, khởi lên, xem nó phát sinh từ nguồn gốc nào và xu hướng của nó là gì – đó là thiền. Thấu hiểu trọn vẹn nội dung của chỉ duy một tư tưởng sẽ làm hiển lộ toàn cả tiến trình của trí não.

24 Tháng Mười Hai

HÃY ĐỐT LÊN NGỌN LỬA TỰ GIÁC

Nếu bạn thấy khó tri giác, hãy thử viết ra từng tư tưởng, từng tình cảm khởi lên trong suốt ngày sống, viết ra những phản ứng ghen ghét, tham lam, kiêu ngạo, dâm dục, những ý đồ nằm đằng sau những từ ngữ bạn dùng và v.v...

Viết chúng ra một lúc nào đó trước giờ ăn sáng – việc viết lách này đòi hỏi bạn phải đi ngủ sớm và dẹp bỏ bớt một số công việc khác. Nếu bạn có thể viết ra như vậy và buổi tối, trước khi ngủ, đọc lại những gì bạn đã viết ban ngày, bạn khảo sát và xem xét tỉ mỉ chúng, tuyệt đối không phê phán, lên án, bạn sẽ bắt đầu phát hiện những nguyên nhân ẩn giấu phía sau những tư tưởng và tình cảm, dục vọng và từ ngữ của bạn ...

Bây giờ, việc làm quan trọng là khảo sát những gì bạn đã viết ra với một trí tuệ tự do giải thoát và nhờ việc làm đó, bạn sẽ trở nên giác tri chính trạng thái trí não của mình. Trong ngọn lửa tự giác, tự tri ấy, nguyên nhân của xung đột được phát hiện và được thiêu hủy.

Bạn phải tiếp tục viết ra những tư tưởng và cảm xúc, những ý đồ và phản ứng của bạn, không phải chỉ một hai lần, mà phải thật nhiều ngày cho đến khi nào bạn có thể giác tri chúng một cách tức khắc... Thiền không chỉ là kiên trì tự giác, mà phải kiên trì từ bỏ cái Tôi, cái Ngã. Nhờ tư duy đúng đắn mà có thiền, từ đó, có sự tĩnh lặng bình an đó, cái tối thượng được thấy rõ.

Viết ra những gì ta nghĩ và cảm, những dục vọng và phản ứng, mang lại một giác tri nội tâm, sự hiệp thông giữa vô thức và ý thức, và từ đó, dẫn đến một tâm thái toàn vẹn và thấu hiểu.

25 Tháng Mười Hai

CON ĐƯỜNG THIỀN

Phải chăng chân lý, sự thật là một cái gì đó mang tính cuối cùng, tuyệt đối cố định? Ta thích nghĩ sự thật là tuyệt đối, bởi vì nhờ đó và trong đó ta mới có chỗ ẩn náu dung thân. Ta thích nghĩ sự thật là thường hằng bởi vì như thế ta mới có thể bám víu, tìm thấy hạnh phúc trong đó. Nhưng chân lý hay sự thật có phải là tuyệt đối, mang tính liên tục, được kinh nghiệm đi và kinh nghiệm lại mãi không? Sự lặp lại của kinh nghiệm chỉ là việc luyện trí nhớ, phải không? Trong khoảnh khắc tĩnh lặng, tôi có thể kinh nghiệm một sự thật nào đó, nhưng nếu tôi bám vào kinh nghiệm đó bằng cách nhớ lại và biến kinh nghiệm ấy thành tuyệt đối và cố định – đấy còn là chân lý, sự thật không? Sự thật có liên tục, có phải do luyện tập trí nhớ, làm giàu ký ức không? Hay sự thật chỉ có thể thấy khi trí não cực kỳ tĩnh lặng? Khi trí não không còn mắc kẹt trong kỷ niệm, không còn lo tập luyện ký ức thành một trung tâm của nhận thức, mà là tự giác tri tất cả mọi điều tôi nói, mọi điều tôi làm, mọi hoạt động và mọi mối quan hệ của tôi, thấy từng phút từng giây sự thật của mọi sự vật y như nó là – chắc chắn đấy mới là con đường thiền phải không? Chỉ thấu hiểu khi trí não tịch lặng và trí não không thể tịch lặng bao lâu nó còn ngu dốt về chính nó.

Sự ngu dốt này không thể được xua tan bởi bất kỳ giới luật nào, bởi theo đuổi bất kỳ uy lực nào cổ xưa hay hiện đại. Lòng tin, tín ngưỡng chỉ tạo ra đối kháng, cô lập và ở đâu có cô lập, ở đó không có sự tĩnh lặng. Tâm thái tĩnh lặng chỉ xuất hiện khi tôi thấu hiểu toàn cả tiến trình của tự ngã, tức cái Tôi, tức là gồm toàn cả những thực thể khác biệt xung đột nhau. Bởi vì đây là một công phu cực kỳ gay go nên ta mới quay sang những người khác để học những trò ảo thuật mà trí não đang thủ diễn không phải là thiền. Thiền là bắt đầu của tự tri, tự giác, và không có thiền, không có tự giác.

26 Tháng Mười Hai

TRÍ NÃO TRONG TRẠNG THÁI SÁNG TẠO

Thiên là trút sạch khỏi trí não tất cả những gì trí não đã thu thập. Nếu bạn làm được việc đó – có lẽ bạn không muốn làm, nhưng không sao, hãy chỉ nghe điều này – bạn sẽ thấy có một khoảng trống kỳ diệu trong trí não và khoảng trống đó là tự do giải thoát. Vì vậy, ngay lúc bắt đầu, bạn cần phải tự do, chứ không phải chỉ chờ đợi hy vọng tự do ở lúc cuối cùng. Bạn phải khám phá ý nghĩa của tự do trong công việc bạn đang làm, trong khi bạn quan hệ, bạn hành động. Bấy giờ, bạn sẽ thấy, thiên là sáng tạo.

Sáng tạo là một từ được ta dùng quá dễ dãi, quá tùy tiện. Một họa sĩ trét một số màu lên vải và cảm thấy phấn khích cao độ từ việc làm đó. Anh ta đang tự thực hiện chính mình. Vẽ là phương cách để anh ta thể hiện chính mình, đó là việc mua bán, trong đó, anh ta thu được tiền bạc và tiếng tăm – và anh ta gọi đó là sáng tạo. Nhà văn nào cũng “sáng tạo” và có nhiều trường dạy “sáng tạo” bằng cách viết, nhưng tất cả mọi cái đó đều không có liên hệ gì với sáng tạo. Tất cả đấy chỉ là phản ứng của một trí não bị qui định tù ngục đang sống trong một xã hội đặc biệt nào đó.

Sáng tạo mà tôi đề cập là một điều hoàn toàn khác biệt. Đó là trí não trong một trạng thái sáng tạo. Trạng thái đó có thể được thể hiện hoặc không. Sự thể hiện có một giá trị rất nhỏ. Trạng thái sáng tạo đó vốn không có nguyên nhân, và, cho nên, một trí não trong trạng thái đó từng khoảnh khắc chết và sống, yêu thương và tự tại. Toàn cả đấy là thiên.

HÃY ĐẶT NỀN MÓNG TỨC THỜI

Một trí não tịch lặng không còn tìm kiếm bất kỳ loại kinh nghiệm nào nữa, và bởi vì không tìm nên nó tịch lặng hoàn toàn, không còn bất kỳ động đây nào từ quá khứ, tức thoát khỏi cái đã biết, lúc đó, bạn sẽ thấy, nếu bạn đã đi đủ xa, rằng có cái động của cái không-biết mà cái biết không nhận ra được, không thể diễn dịch được, không thể trình bày bằng ngôn từ được – lúc đó bạn sẽ thấy có cái động của cõi mệnh mông vô hạn. Cái động này thuộc cõi giới phi thời gian, vì trong đó không có thời gian, không có cả không gian, không phải là vật để kinh nghiệm, để chứng đạt, để thành tựu. Một trí não như thế mới hiểu sáng tạo là gì – không phải sự sáng tạo của một họa sĩ, thi sĩ hay diễn giả, nhưng sự sáng tạo này vốn phi động lực, phi nguyên nhân, không có hình thái thể hiện. Sáng tạo ấy là tình yêu và sự chết.

Toàn cả diễn trình ấy từ lúc bắt đầu đến khi chấm dứt là con đường thiền. Người hành thiền phải hiểu chính mình. Không tự tri, tự giác, bạn không thể tiến xa. Có thể bạn có ý định đi thật xa, nhưng bạn chỉ có thể đi xa tới mức bạn dự phóng và dự phóng của bạn thì rất gần, rất cận kề và không đưa bạn tới đâu cả. Thiền là đặt nền móng tức thì và mang lại một cách tự nhiên, tuyệt dứt mọi cố gắng, một tâm thái tịch lặng. Và chỉ lúc bấy giờ, mới có một trí não vượt thời gian, vượt kinh nghiệm và vượt cái biết.

TÌM THẤY SỰ TỊCH LẶNG

Nếu bạn chịu theo dõi, thâm nhập, tìm hiểu thiền là gì và đã hiểu toàn bộ tiến trình của tư tưởng, bạn sẽ thấy trí não hoàn toàn tịch lặng. Trong sự tịch lặng hoàn toàn của trí não, không còn có người-quan-sát, do đó, không có người-kinh-nghiệm; không có thực thể đứng ra thu thập, tích trữ kinh nghiệm – vốn là việc làm cố hữu của một trí não chấp ngã hay qui ngã. Đừng nói, “đó là samadhi”, nói như thế vô nghĩa, bởi vì bạn đọc thấy được đâu đó trong sách mà không phải do tự mình khám phá. Có sự khác biệt lớn lao giữa từ và vật. Từ không phải là vật; từ “cửa” không phải là cửa.

Vậy, thiền là quét sạch mọi hành vi chấp ngã hay qui ngã khỏi trí não. Và nếu bạn tiến đủ sâu vào thiền, bạn sẽ thấy có sự tịch lặng, một sự trống không hoàn toàn. Trí não trở nên bất hoại, bất nhiễm bởi xã hội; nó không còn nô lệ cho bất kỳ ảnh hưởng, áp lực của bất kỳ dục vọng nào. Trí não hoàn toàn cô đơn và nhờ cô đơn, không gì xúc chạm được nên nó hỗn nhiên. Bấy giờ, cái phi thời gian, cái vĩnh hằng mới có thể thị hiện.

Toàn cả tiến trình này là thiền.

TÍNH BAO DUNG CỦA CON TIM LÀ BƯỚC ĐẦU CỦA THIỀN

Ta đang đề cập đến một công phu đòi hỏi một trí não thâm nhập cực sâu. Ta phải bắt đầu thật gần vì ta không thể đi thật xa nếu không bắt đầu thật gần, nếu ta không biết phải cất bước đầu tiên như thế nào. Hoa thiền chỉ nở trong lòng từ và sự bao dung của con tim là bước khởi đầu của thiền. Ta đã bàn nhiều điều quan hệ với cuộc sống – quyền lực, tham lam, tình tự sợ chết, thời gian; ta đã nói nhiều điều. Nếu bạn chịu quan sát sâu vào đó, nếu bạn biết nghe đúng, thì đấy là nền tảng của một trí não đủ sức hành thiền. Bạn không thể thiền nếu bạn còn tham – lúc đó, bạn chỉ đùa giỡn với ý niệm thiền mà thôi. Nếu trí não bạn bám chấp vào quyền lực, bị trói buộc bởi tập truyền, chấp nhận, vâng phục, bạn không bao giờ biết thiền về cái đẹp kỳ diệu này...

Chính động thái tìm cách tự thỏa mãn qua thời gian đã ngăn chặn lòng bao dung. Và bạn cần có một trí não bao dung, không chỉ cần một trí não rộng lớn với không gian mênh mông mà cũng cần một con tim cho đi mà không nghĩ ngại, không động cơ, không tìm cách nhận lại bất cứ gì. Cho đi, dù là cái ít nhất hay nhiều nhất ta có – cho đi một cách tự phát, không hạn chế, không kiềm giữ là cần thiết. Không bao dung, không từ ái, không có thiền – tức là thoát khỏi lòng tự hào, không bao giờ leo lên thang thành đạt, không bao giờ nghĩ đến nổi danh, tức là chết đi từng phút từng giây với tất cả những gì đã đạt được. Chỉ trên mảnh đất màu mỡ mang tính sáng tạo ấy, lòng từ mới mọc lên và trở hoa. Và thiền là lòng từ nở hoa.

THIỆN VỐN THIẾT YẾU ĐỐI VỚI CUỘC SỐNG

Để thấu hiểu toàn bộ vấn đề về ảnh hưởng, ảnh hưởng của kinh nghiệm, ảnh hưởng của kiến thức, của những động cơ bên trong và bên ngoài – để khám phá cái chân thực và cái giả ngụy và thấy cái thật trong cái gọi là giả – đòi hỏi một cái nhìn thấu suốt ghê gớm, hiểu sâu sự vật y như chúng là, phải không? Toàn bộ tiến trình đó chắc chắn phải là thiện. Thiện vốn thiết yếu trong cuộc sống, cuộc sống thường nhật của ta, thiết yếu như cái đẹp vậy. Tri giác cái đẹp, mẩn cảm trước sự vật, đẹp cũng như xấu, là thiết yếu – thấy một cội cây đẹp, bầu trời đẹp buổi hoàng hôn, thấy chân trời mênh mông mây như gom tụ lại đưa mặt trời đi ngủ. Tất cả đều cần thiết, tri giác cái đẹp và thấu hiểu đường đi nước bước của thiện, bởi vì tất cả đó là sự sống như bạn đi đến sở làm, những cuộc cãi cọ, lo âu, sợ hãi thâm sâu, tình yêu và sự đói khát. Thấu hiểu toàn bộ tiến trình này của cuộc sống – những ảnh hưởng, những tác động, những phiền não, căng thẳng hàng ngày, quan điểm về quyền lực, hành động chính trị, v.v... - tất cả là sự sống, thấu hiểu sự sống đó và giải thoát trí não, là thiện. Nếu ta thực sự thấu hiểu sự sống đó thì tiến trình thiện định luôn luôn diễn ra, tiến trình thiện quán luôn luôn diễn ra – nhưng không phải quán về điều gì. Tri giác toàn cả tiến trình của cuộc sống, quan sát nó, điềm tĩnh thâm nhập vào nó và thoát khỏi nó là thiện.

MỤC LỤC

Dẫn nhập	5
1. Nghe trong tĩnh lặng.....	12
2. Nghe không qua mạng che	13
3. Nghe cái vượt ngoài vòng ngôn từ	14
4. Nghe không tư tưởng.....	15
5. Nghe mang lại tự do	16
6. Nghe mà không cố gắng	17
7. Nghe chính mình	18
8. Nhìn bằng toàn cả sức sống thân-tâm	19
9. Muốn học trí não phải tĩnh lặng.....	20
10. Học không phải là kinh nghiệm.....	21
11. Khi nào thì mới có thể học được.....	22
12. Học không bao giờ mang tính tích lũy	23
13. Học không có quá khứ.....	24
14. Uy lực ngăn chặn việc học.....	25
15. Hủy diệt và sáng tạo.....	26
16. Đạo đức không có uy lực	27
17. Trí não cũ bị trói buộc bởi uy lực	29
18. Tự do đầu tiên.....	30
19. Thoát khỏi vô minh thoát khỏi phiền não.....	31
20. Tại sao ta phục tùng	32
21. Uy lực làm hỏng cả người dẫn và người theo.....	33
22. Có thể tin cậy vào kinh nghiệm của mình không?	34
23. Tự giác là một tiến trình.....	35

24. Tâm vô trụ.....	36
25. Tự giác vốn động.....	37
26. Sáng tạo bằng tự giác.....	38
27. Trí não tĩnh lặng trí não đơn giản.....	39
28. Tự tri.....	40
29. Cái trống không sáng tạo.....	42
30. Tự giác.....	43
31. Quan hệ là gương soi.....	44
32. Trở thành là đấu tranh.....	46
33. Mọi trở thành đều là phân hủy.....	47
34. Cái trí thô lậu có thể trở thành nhạy bén không?.....	49
35. Những cơ hội cho cái tôi bành trướng.....	50
36. Vượt lên trên mọi động thái kinh nghiệm.....	52
37. Cái 'tôi' là gì?.....	53
38. Khi có tình yêu, cái 'tôi' không có.....	55
39. Thấu hiểu "cái đang là".....	56
40. Những điều ta tin.....	58
41. Loạn động vì tin tưởng.....	59
42. Lên trên đức tin.....	60
43. Mạng che của tín điều.....	62
44. Giáp mặt cuộc đời như mới lần đầu.....	63
45. Tin là không thực hiểu.....	64
46. Quan sát trực chỉ.....	65
47. Hành động không dựa trên ý niệm.....	66
48. Hành động không xuất phát từ tiến trình của tư tưởng.....	67
49. Phải chăng ý tưởng hạn chế hành động.....	68
50. Hệ tư tưởng ngăn chặn hành động.....	69

51. Hành động không ý tưởng	70
52. Hành động không ý niệm là con đường của tình yêu	71
53. Xung đột của những cái đối lập	72
54. Vượt lên trên tính nhị phân	73
55. Biện minh cho cái ác	74
56. Thiện vốn vô nguyên nhân	76
57. Sự tiến hóa của nhân loại	77
58. Để trí não không bị chiếm giữ	79
59. Có tư tưởng là có cố gắng	81
60. Trí não tự do vốn khiêm nhường	83
61. Ta không bao giờ chịu đặt vấn đề về sự lệ thuộc	84
62. Có một yếu tố sâu xa khiến ta lệ thuộc	86
63. Trở nên giác sâu	87
64. Quan hệ giao tiếp	88
65. Cái tôi là sự chiếm hữu	89
66. Lợi dụng là bị lợi dụng	90
67. Tìm cách xả chấp	91
68. Bám chấp là tự lừa dối mình	92
69. Hãy giáp mặt với sự kiện và thấy việc gì xảy ra	93
70. Bám chấp là lẩn trốn	95
71. Một mình	96
72. Khát vọng luôn luôn là khát vọng	97
73. Dũng mãnh thoát khỏi mọi bám chấp	98
74. Quan hệ giao tiếp là gương soi	99
75. Chức năng của sự quan hệ	100
76. Làm sao để yêu thương thực lòng	102
77. Ta là ta vật chiếm hữu	103

78. Sống quan hệ.....	104
79. Bạn và tôi là vấn đề chứ không phải thế giới.....	106
80. Không có vấn đề sống cô độc	107
81. Thoát khỏi sợ hãi	108
82. Xử lý sợ hãi	109
83. Cửa vào trí tuệ	110
84. Sợ hãi bắt ta phải phục tùng	111
85. Giáp mặt với sự kiện.....	112
86. Tiếp xúc với sợ hãi.....	113
87. Sợ hãi là không chấp nhận cái đang là	114
88. Thời gian tạo ra hỗn loạn.....	115
89. Tôi nhìn sự giận dữ cách nào	116
90. Nguồn gốc của mọi sợ hãi	117
91. Chỉ duy có cái muốn	119
92. Thấu hiểu dục vọng.....	120
93. Dục vọng phải được thấu hiểu.....	121
94. Thực chất của dục vọng.....	122
95. Tại sao ta không nên tận hưởng khoái lạc chứ?	123
96. Một phản ứng lạnh mạnh và bình thường.....	124
97. Chết đi với những việc nhỏ.....	125
98. Tình dục.....	127
99. Cuộc lẩn trốn sau cùng	128
100. Chính chúng ta đã làm cho tình dục thành vấn đề	130
101. Ta hiểu tình yêu là gì?.....	132
102. Bao lâu ta còn chiếm hữu, ta sẽ không bao giờ yêu thương.....	133
103. Tình yêu không phải là bốn phận	134

104. Phẩm vật của trí não.....	135
105. Hãy xem xét vấn đề hôn nhân.....	136
106. Tình yêu không thể kết hợp.....	137
107. Thương yêu mỗi sống thanh khiết.....	138
108. Tư tưởng triển miên là triển miên hoang phí năng lượng.....	140
109. Người sống theo lý tưởng không sao biết được tình yêu.....	141
110. Thấu hiểu sự đam mê.....	142
111. Phương tiện và mục đích là một.....	143
112. Buông bỏ hoàn toàn.....	145
113. Đam mê, ngọn lửa thuần khiết.....	146
114. Cái đẹp nằm ngoài sự cảm nhận.....	147
115. Đam mê tất cả.....	148
116. Tình yêu, tôi xin đoan chắc với bạn, là đam mê.....	149
117. Một trí não đam mê luôn luôn đang tra hỏi.....	150
118. Trí não nhỏ nhen.....	151
119. Nỗi đam mê đã mất.....	152
120. Đam mê vô nguyên nhân.....	153
121. Một trí não hỗn nhiên.....	155
122. Cảm xúc có vai trò gì trong cuộc sống.....	156
123. Trí tuệ giải thoát.....	157
124. Lý trí đối với trí tuệ.....	158
125. Tình cảm và cảm xúc sinh ra hung ác.....	159
126. Ta phải chết đi với những cảm xúc của ta.....	160
127. Phải có những tình tự lớn lao.....	162
128. Quan sát mà không có tư tưởng.....	163
129. Hiểu trọn vẹn tình cảm.....	164

130. Nếu bạn không gọi tên tình cảm đó	165
131. Cảm xúc không đưa tới đâu cả	166
132. Ký ức phủ nhận tình yêu	167
133. Đừng gọi tên tình cảm	169
134. Hãy ngồi lại với tình tự và thấy việc gì xảy ra	170
135. Hiểu từ	172
136. Ký ức che mờ trí giác	173
137. Từ ngữ tạo ra biên giới	174
138. Vượt lên trên từ	175
139. Cái thấy kỳ diệu	176
140. Giác ngộ sự thật hay chân lý phải diễn ra tức thì	177
141. Sự thật vốn tình tế	179
142. Mọi tư tưởng đều phiến diện	181
143. Thoát khỏi cái 'tôi'	182
144. Sự giác ngộ siêu rụi mọi vấn đề	183
145. Không có sự qui định nào cao thượng hay tốt lành hơn	184
146. Thoát khỏi sự qui định	185
147. Sự đơn giản của giác ngộ	186
148. Không có phần nào của trí não không bị qui định	187
149. Gánh nặng của vô thức	188
150. Khoảng cách giữa hai tư tưởng	190
151. Hãy quan sát thói quen được thành lập ra sao	192
152. Năng lượng tự tạo giới luật riêng	195
153. Nhị nguyên tạo ra xung đột	196
154. Mô hình của một ý niệm	197

155. Ở đâu còn có mâu thuẫn, ở đó còn có xung đột.....	198
156. Năng lượng sáng tạo	199
157. Hình thái năng lượng tối thượng.....	201
158. Nghe là tự do giải thoát.....	202
159. Chú tâm mà trong đó không có đối kháng.....	203
160. Chú tâm mà không có cố gắng	204
161. Chú tâm mà không lấy bỏ.....	205
162. Chú tâm là vô hạn, không biên giới	206
163. Chú tâm hoàn toàn.....	207
164. Giải trừ sợ hãi là bắt đầu có chú tâm.....	208
165. Không có nơi nào để đến	209
166. Tri thức không phải là tri giác.....	210
167. Nội quan vốn phiến diện	211
168. Thấy cái toàn thể	212
169. Không thể tu tập giác ngộ được.....	213
170. Hãy cứ để cho một tư tưởng nở và tàn.....	214
171. Tỉnh giác	216
172. Điều gì đã được hiểu thấu suốt tự nó sẽ không còn lặp lại nữa.....	217
173. Bạo lực	218
174. Có thể chấm dứt bạo lực?	219
175. Nguyên nhân cốt lõi của xung đột	220
176. Hãy nhìn nhận là mình bạo lực.....	221
177. Thoát khỏi bạo lực.....	222
178. Nguyên nhân chủ yếu gây ra bạo lực	223
179. Ta bạo lực – đó là sự kiện	224
180. Để tiêu diệt thù hận.....	226
181. Bạn chống thứ gì bạn trở thành thứ đó.....	228

182. Hạnh phúc đối với khoái lạc	231
183. Có vào sâu mới biết vui	232
184. Hạnh phúc không thể mua cầu mà có được	233
185. Hạnh phúc không phải là cảm giác	235
186. Có thể tìm thấy hạnh phúc qua bất cứ sự vật gì không?	237
187. Hạnh phúc không thuộc trí não	238
188. Thấu hiểu đau khổ	239
189. Đau khổ là đau khổ, không phải của bạn hay của tôi	240
190. Hãy thấu hiểu đau khổ	241
191. Tích tập những tin tưởng để lẫn tránh đau khổ	242
192. Hiểu một cách nhất quán	243
193. Đau khổ chính là bạn	244
194. Có cần thiết phải đau khổ không?	245
195. Phiền não ở bình diện ý thức và phiền não vô thức	246
196. Vấn đề làm tổn thương cảm nhận của người khác	248
197. Hình ảnh về cái 'tôi' dẫn đến đau khổ	249
198. Thứ khoái lạc đối trụy bệnh hoạn	251
199. Giáo dục đích thực	252
200. Chấm dứt sự giận dữ	253
201. Tha thứ không phải là từ bi thực	255
202. Ở đâu có thể có đau khổ ở đó không có tình yêu	256
203. Thực chất của cảm bầy	257
204. Chấm dứt phiền não	258
205. Giáp mặt phiền não	260
206. Lẩn trốn phiền não	262
207. Dõi theo sự vận động của đau khổ	263
208. 'Ngộ nhất thời'	264

209. Sào huyết của đau khổ.....	265
210. Cõi mệnh mỏng vô lượng	266
211. Sống cùng phiền não	267
212. Cảm thông cùng đau khổ.....	269
213. Tâm đầy, trí rỗng	271
214. Sự thật là một trạng thái sống tự tại	272
215. Sự thật không có nơi chốn cố định	273
216. Không ai dẫn ai đến sự thật.....	274
217. Sự thật được thấy trong từng khoảnh khắc.....	275
218. Cuộc cách mạng chân thực	276
219. Thấy cái thật trong cái giả	277
220. Thấu hiểu thực tại.....	278
221. Diễn dịch sự kiện là không thấy.....	279
222. Chỉ có một sự kiện duy nhất: vô thường.....	280
223. Khao khát cái bất khả tri.....	281
224. Đau khổ chỉ là danh, là từ, hay là một thực tại?	282
225. Bạn và cái không là một.....	283
226. Ta chấm dứt sợ hãi cách nào?.....	284
227. Thế nhị nguyên của người-tư-tưởng và tư-tưởng	285
228. Tư tưởng tạo ra người-tư-tưởng.....	287
229. Thành lũy kiên cố của tư tưởng.....	288
230. Khi người-quan-sát là vật-quan-sát	289
231. Có người-quan-sát quan sát nỗi cô đơn sao?	290
232. Những điều được tích tập không phải là sự thật.....	291
233. Hành động tức thời.....	292
234. Thực tại nằm trong cái đang là	293
235. Giáp mặt sự kiện.....	294
236. Thoát khỏi cái đang là	296

237. Quan sát tư tưởng	297
238. Lẩn tránh sinh xung đột.....	298
239. Bất mãn không giải quyết được gì.....	299
240. Cố gắng là lẩn tránh 'cái đang là'.....	300
241. Thỏa mãn không thuộc trí não	301
242. Hãy giữ lấy ngọn lửa bất mãn cháy mãi	302
243. Hiểu 'cái đang là'.....	303
244. Ta nghĩ mình là trí thức.....	305
245. Hễ tư tưởng là không chú tâm.....	306
246. Tâm và trí là một.....	307
247. Lý trí phá hoại tình cảm.....	308
248. Lý trí không giải quyết được các vấn đề của ta.....	309
249. Thấu hiểu chớp nhoáng	311
250. Một trí não không phòng vệ.....	312
251. Tự thân ký ức không có sự sống.....	313
252. Thức thuộc quá khứ.....	314
253. Tại sao thiếu-suy-nghĩ không chịu tư tưởng?.....	315
254. Người-tư-tưởng là tư tưởng	316
255. Không thoát khỏi niệm	317
256. Tư tưởng mà không có người-tư-tưởng	319
257. Giác ngộ tức thời.....	321
258. Ngộ nhất thời	322
259. Hãy thấu hiểu tiến trình tư tưởng của bạn	323
260. Tri-kiến-thức không phải là trí tuệ.....	325
261. Chức năng của lý trí.....	327
262. Hãy làm người hoàn toàn ngoại cuộc.....	328
263. Một trí não đang học.....	329
264. Quyền lực của trí thức.....	330

265. Não sản sinh ra trí	332
266. Trí não bám trụ	333
267. Trí não là kết quả của thời gian	334
268. Sống là cuộc cách mạng vĩ đại nhất	335
269. Cách mạng nội tâm	336
270. Chỉ duy có thức	337
271. Vượt thời gian	338
272. Trí có vấn đề không phải là trí chân thực	339
273. Trong trí não tôn giáo có cả trí não khoa học	340
274. Thời gian không giải quyết được gì cả	342
275. Tâm thái phi thời gian	344
276. Thực chất của tư tưởng	346
277. Thời gian gây ra hỗn loạn	347
278. Thời gian là thuốc độc	348
279. Sự thật đến như ánh chớp	349
280. Cuộc truy tìm vô vọng	350
281. Giác mới hành	352
282. Ranh giới cuối cùng của mọi tư tưởng	353
283. Giác không chọn lựa	355
284. Trí não tĩnh mà động (động trong tĩnh)	356
285. Năng lượng đến từ giác ngộ	357
286. Cái trí làm xàm	358
287. Kiến thức làm hư trí não	360
288. Ảnh hưởng nhận chìm tất cả	361
289. Não bộ cũ – não bộ mang tính thú vật của ta	362
290. Trí não mới	363
291. Dẹp bỏ mọi phương pháp tu tập	364
292. Trí vô trụ	365

293. Động mà tịnh	366
294. Tĩnh tịnh	367
295. Trách nhiệm của ta	368
296. Nếu trí não bị bận rộn.....	369
297. Tri thức là trở ngại đối với sự thay đổi.....	370
298. Tánh không tuyệt đối.....	371
299. Cố thay đổi thì không thay đổi.....	372
300. Ngoài vòng của tư tưởng.....	373
301. Thay đổi đích thực.....	374
302. Con người có thể thay đổi không?.....	375
303. Thay đổi mà không do bất kỳ động cơ hay nguyên nhân nào thúc đẩy	376
304. Cuộc cách mạng tâm lý	378
305. Phá bỏ tập quán.....	381
306. Sống cả bốn mùa trong một ngày.....	382
307. Tính sáng tạo không tên	384
308. Kỹ thuật chỉ là trống rỗng.....	385
309. Biết khi nào thì thôi hợp tác.....	387
310. Tại sao có tội ác.....	388
311. Mục đích của cuộc sống.....	389
312. Hãy sống vô danh trong cõi đời này	390
313. Nếu chỉ còn một giờ nữa để sống	391
314. Hãy chết đi từng ngày.....	392
315. Cảm nhận trạng thái chết.....	393
316. Sợ chết à?.....	394
317. Tôi sợ	395
318. Chỉ có cái gì chết đi mới tự mình mới lại.....	396
319. Chết mà không nói năng.....	397

320. Trong tử là bất tử	399
321. Cốt lõi của luân hồi là cái 'tôi' cái ngã	400
322. Luân hồi là gì?	401
323. Có vật chi như là linh hồn không?	402
324. Nghiệp báo theo ta hiểu là gì?	404
325. Hành động dựa trên ý tưởng	405
326. Tình yêu không phải là khoái lạc	407
327. Không nuôi dưỡng được tình yêu	408
328. Tình yêu không có động cơ	409
329. Tình yêu rất nguy hiểm	410
330. Phản ứng của bạn ra sao?	411
331. Từ bi không phải là từ ngữ	413
332. Từ và thiện	414
333. Động thái truyền đạt lòng từ	416
334. Tay không tiếp cận lòng từ	418
335. Cô đơn có cái đẹp	420
336. Cô đơn chứ không phải cô độc	421
337. Nhận biết nỗi cô độc	422
338. Chỉ trong cô đơn mới hỗn nhiên	423
339. Người cô đơn mới hỗn nhiên	424
340. Kiến tạo một thế giới mới	425
341. Cô đơn mà không sợ hãi	426
342. Hãy bắt đầu từ đây	428
343. Tâm đạo mang tính bùng nổ	429
344. Cầu nguyện là một vấn đề phức tạp	430
345. Đáp ứng lại lời cầu nguyện	431
346. Phải tôn giáo là vấn đề đức tin?	432
347. Trong tôn giáo có chân lý không?	433

348. Để lên cao phải khởi đi từ thấp	435
349. Thương đế của các bạn đang chia rẽ các bạn.....	436
350. Tôn giáo đích thực.....	437
351. Một cuộc chạy trốn tuyệt vời.....	438
352. Thượng Đế của bạn không phải là Thượng Đế chỉ cả	439
353. Người mộ đạo	441
354. Tôi không biết	442
355. Vượt ngoài mọi giới hạn của tín điều	443
356. Thoát khỏi mạng lưới của thời gian.....	444
357. Thiện	446
358. Thấu hiểu toàn bộ nội dung của chỉ một tư tưởng.....	447
359. Hãy đốt lên ngọn lửa tự giác	449
360. Con đường thiện	451
361. Trí não trong trạng thái sáng tạo	453
362. Hãy đặt nền móng tức thời	454
363. Tìm thấy sự tịch lặng	455
364. Tính bao dung của con tim là bước đầu của thiện	456
365. Thiện vốn thiết yếu đối với cuộc sống.....	457

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15, Lô 2, Mỹ Đình I, Hà Nội
ĐT: (04)62872617 - Fax: (04)62871730

SỐNG THIỀN 365 NGÀY

Bản tiếng Việt: ĐÀO HỮU NGHĨA

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **THÁI HÀ**

Biên và trình bày: **NIẾT NIÊN**

Sửa bản in: **DỊCH GIẢ**

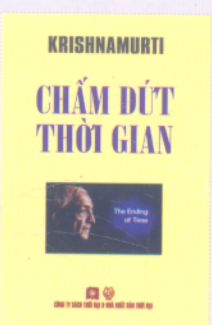
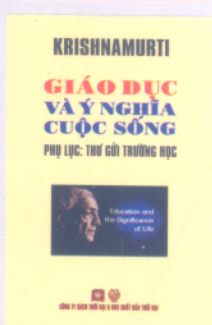
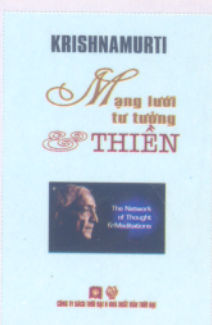
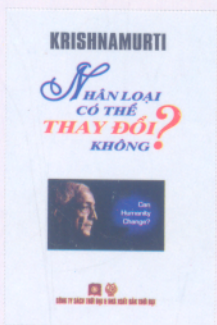
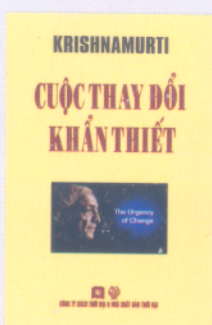
Liên kết và giữ bản quyền:



In 1.000 cuốn, khổ 13.5x20.5 cm tại Cty CP In Phan Văn Măng.

Số đăng ký Kế hoạch xuất bản: 477-2009/CXB/30-01/TĐ.

QDXB số: 125/QĐ-TĐ. In xong và nộp lưu chiểu Quý I/2010.



Thời @  **NHÀ SÁCH TRẺ**
THOIDAIBOOKSLTD
 Website: www.nhasachtre.vn -ĐT: 38344030 -Fax: 38344029 -E-mail: nhasachtre@yahoo.com



Giá: 80.000Đ