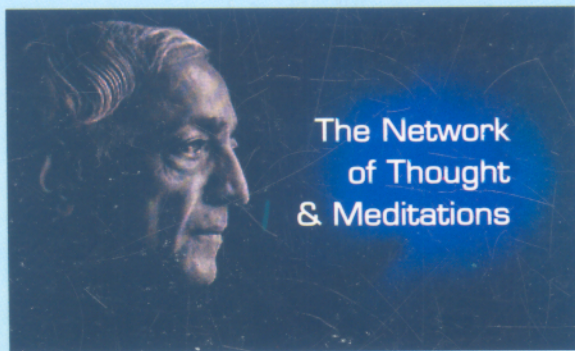


KRISHNAMURTI

Mạng lưới tư tưởng & THIỀN



CÔNG TY SÁCH THỜI ĐẠI & NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

**MẠNG LƯỚI
TỬ TƯỢNG
& THIỀN**

J. KRISHNAMURTI

Bản dịch: Đào Hữu Nghĩa

MẠNG LƯỚI TỬ TƯỚNG & THIỀN

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

Nguyên tác:

THE NETWORK OF THOUGHT

Nhà xuất bản: Harper & Row, 1982.

& MEDITATIONS

Nhà xuất bản: Shambhala, Inc., 1979.

LỜI NGƯỜI DỊCH

TRƯỚC KHI BẠN ĐỌC ĐI SÂU VÀO NỘI dung của sách này, người dịch xin mạo muội lưu ý một số điều sau:

“MẠNG LƯỚI TƯ TƯỞNG VÀ THIỀN” được hình thành từ hai tác phẩm riêng biệt trong dòng sách chính thức của Krishnamurti đã được công bố và giữ bản quyền bởi hai cơ sở Krishnamurti ở hai nước và vào những thời điểm khác nhau.

MẠNG LƯỚI TƯ TƯỞNG (nguyên tác: The Network Of Thought) được công bố và giữ bản quyền năm 1982 bởi cơ sở Krishnamurti ở Hoa Kỳ).

THIỀN (nguyên tác: Meditations) được công bố và giữ bản quyền năm 1979 bởi cơ sở Krishnamurti ở Ấn Độ.

Việc gộp chung hai tác phẩm này làm một là chủ ý của người dịch nhằm khêu gợi sự chú ý của bạn đọc vào hai mảng đề tài về tư tưởng và thiền vốn cực kỳ trọng yếu trong toàn bộ những phát biểu, những hỏi – đáp

cùng những bản văn viết khác của Krishnamurti khi ông trò chuyện với con người gần suốt sáu mươi năm.

Như ta đã biết, ngày 2.8.1929, Krishnamurti đã tuyên bố giải tán hội Cứu Tinh Phương Đông, đã được thành lập 18 năm và Krishnamurti đã được suy tôn lãnh đạo Hội. Cũng trong ngày này, đồng thời với việc giải tán hội, ông đã long trọng xác nhận: “Sự Thật Là Vùng Đất Không Có Đường Vào” mà hơn năm mươi năm sau được xem là phát biểu mở đầu cho toàn bản văn nói về Cốt Tủy Của Giáo Lý Krishnamurti.

Kể từ cuộc nói chuyện lần đầu tiên (2.8.1929) mang tính đột phá kinh thiên động địa chưa từng có trong thế giới tư tưởng ấy và hậu quả tất nhiên Krishnamurti đã cõi bỏ tất cả mọi ràng buộc vật chất và tinh thần mà người đời đã áp đặt lên ông suốt 18 năm, và cũng kể từ ngày đó ông tuyên bố ông không muốn áp đặt lên con người bất cứ ràng buộc nào cả đặc biệt là về tư tưởng, tinh thần. Và kể từ đó, không tiền bạc, không hành trang, không gia đình, không truyền thống, không quê hương xứ sở, không tất cả – Krishnamurti đã bắt đầu làm một cuộc hành trình đơn độc lặng lẽ nhưng cực kỳ dũng mãnh, di cùng khắp thế gian để trò chuyện, thảo luận, đối thoại với con người thuộc mọi giai tầng xã hội đặc biệt trong một không khí bạn bè thân thiết, như giữa hai người bạn, tuy đôi lúc ông phải nói trước nhiều ngàn người, về một chủ đề duy nhất đó là Sự Thật và Krishnamurti, kiên trì không mệt mỏi, kêu gọi con

người hãy đến với Sự Thật, hãy sống với Sự Thật, hãy là Sự Thật. Phát xuất từ suối người bất tận của Sự Thật, Krishnamurti nói với một người hay với nhiều ngàn người mà tuyệt đối không chuẩn bị trước bất kỳ nội dung của cuộc trò chuyện hay đối thoại, ông ứng đáp một cách tức thì, nói một cách tự phát. Biểu hiện này ẩn tàng một thứ trí tuệ kỳ diệu độc đáo mà con người chưa từng thấy. Và với phong cách ấy, Krishnamurti đã lặn lội cùng khắp thế gian và nói suốt nửa thế kỷ. Ta có thể hình dung một lượng khổng lồ các phát biểu, những hỏi - đáp cùng những bản văn viết khác mà Krishnamurti đã liên tục và dồn dập gửi đến con người trên khắp trái đất như một thông điệp. Thông điệp ấy cực kỳ đơn giản chỉ vồn vện gồm hai từ Sự Thật. Toàn bộ những phát biểu của Krishnamurti hình thành giáo lý của Krishnamurti.

Nhưng hình như Krishnamurti vẫn chưa yên tâm những việc mình đã làm do e ngại con người bị lạc lối trong cái mênh mông của thế giới từ ngữ, của những phát biểu trải dài gần sáu mươi năm mà không thấy được Sự Thật, cho nên đích Krishnamurti lần đầu tiên chấp bút viết và một đoạn văn bản gần khoảng hơn hai trăm từ bao quát toàn bộ giáo lý của Krishnamurti và được chính Krishnamurti xác nhận đó là Cốt Tủy Giáo Lý Krishnamurti – The Core Of Krishnamurti's Teaching. Bản văn này đã được Krishnamurti thực hiện vào ngày 21.10.1980 cho tác phẩm "Krishnamurti: The Year Of Fulfilment", cuốn sách thứ hai viết về tiểu sử

của Krishnamurti của Mary Lutyens. Trước khi sách này được công bố bởi nhà xuất bản Farrar, Straus & Giroux năm 1983, khi đọc lại Krishnamurti có thêm vài câu.

Trong cốt tủy của giáo lý Krishnamurti, phần nói về tư tưởng có nội dung sau:

... "Tư tưởng là thời gian. Tư tưởng được sinh ra từ kinh nghiệm và kiến thức vốn bất khả phân với thời gian và quá khứ. Thời gian là kẻ thù tâm lý của con người. Hành động của ta dựa vào kiến thức, tức dựa vào thời gian do đó con người luôn luôn làm nô lệ cho quá khứ. Tư tưởng bao giờ cũng bị hạn chế, vì thế, ta triển miên sống trong xung đột và đấu tranh. Không có sự tiến hóa về mặt tâm lý"...

Đối với con người, tư tưởng là biểu hiện cao tốt nhất của trí tuệ và hành động, được xem là tinh túy của sự sống không thể thiếu được. Các nền văn minh vật chất và cổ thời cho đến nay đều là thành quả của tư tưởng. Chiến tranh và hòa bình, tình thương và thù hận, thiện và ác, tội và phước, đời và đạo, tự do và tù ngục,... con đường song hành này là nơi chốn quen thuộc đi về xuôi ngược của tư tưởng. Mọi người chúng ta đều chấp nhận điều này từ một nhà tư tưởng lớn cho đến một người nông dân bình thường. Nhưng ở đây, một lần nữa, tư tưởng được Krishnamurti nhận diện, bị vạch mặt chỉ tên và thực chất cùng cấu trúc của nó được trắng trợn lột trần.

Nói tư tưởng là thời gian, tức phải thấy tư tưởng

luôn có mặt trên bất kỳ thời điểm nào của dòng thời gian: quá khứ, hiện tại và vị lai. Sự sống diễn ra trong hiện tại, điều này hết sức hiển nhiên, dù sự sống ở vật hay ở tâm, rồi lui vào quá khứ, rồi lưu lại trong ký ức những dấu ấn và đó là kinh nghiệm. Kinh nghiệm này trở thành tri kiến thức và rồi tư tưởng sinh ra từ đó. Vậy gốc của tư tưởng là quá khứ, một mắt xích của thời gian. Tựa như đồng hồ cát: hạt rơi nằm bất động là quá khứ; hạt đang rơi là hiện tại; hạt sắp rơi là vị lai. Quá khứ, hiện tại, vị lai tất cả đều là cát bụi. Ở bất kỳ thời điểm nào trên dòng thời gian, tư tưởng luôn luôn có mặt, tức quá khứ chết chóc bất cứ lúc nào cũng như phủ che sự sống tâm lý. Lại một điều mặc dù tư tưởng có nguồn gốc từ quá khứ, là quá khứ nhưng lại luôn có mặt trong hiện tại nên sự sống luôn bị chiếm đoạt bởi ta luôn đứng trong hiện tại để tư tưởng. Thực ra, ta không bao giờ lùi được vào quá khứ cũng không tới được vị lai nhưng bằng tư tưởng ta có thể trở lui quá khứ (hồi tưởng) hoặc phóng tới vị lai (hy vọng, dự phóng) lui hay tới đều diễn ra trong hiện tại; lui hay tới đều sử dụng tư tưởng, tức quá khứ, cho nên hiện tại, vị lai đều là quá khứ. Quá khứ khống chế tất cả. Bi kịch tâm lý của loài người nằm ở chỗ này. Tư tưởng trong hiện tại là chết trong hiện tại thay vì sống trong hiện tại. Bấy giờ ở tâm không còn có sự sống nữa, ở tâm không còn có sự chuyển động nào nữa bởi quá khứ vốn chết chóc và bất động. Bấy giờ sự sống ở tâm đã bị thủ tiêu, ánh sáng đã bị che phủ bởi tư tưởng, tức quá khứ, tức thời gian. Yếu tố thời gian đã

xâm nhập tàn phá, hủy hoại nội tâm nên Krishnamurti mới kêu lên “Thời gian là kẻ thù tâm lý của con người.” Sự sống ở tâm bị kẻ-thù-tư-tưởng giết chết mà sự sống ở tâm là sự sống cốt lõi, sự sống nền tảng, sự sống chủ đạo, là nguồn cội của sự sống, sự sống tâm lý mất đi, thân vẫn tiếp tục tồn tại nhưng trở nên bơ vơ, lạc lõng, vất vưởng, vô chủ, đui mù, do đó, gây tạo xung đột, hỗn loạn, đảo điên. Jidu Krishnamurti dùng từ “kẻ thù” để gọi tên tư tưởng hay thời gian, đã nói lên nỗi bức xúc tột cùng của Krishnamurti muốn cảnh giác con người về sự mê lầm của họ quá dài lâu, sâu nặng và kiên cố. Krishnamurti đã dùng những ngôn từ cực kỳ mạnh mẽ và dữ dội mong đánh thức tâm trí loài người. Hóa ra từ lúc bắt đầu có thời gian, ta đã “nhận giặc làm con”, đã ấp yêu, nuôi dưỡng, tôn vinh kẻ thù làm người thân thiết. Thời gian là kẻ thù hoàn toàn chính xác như trong toán học vậy, bởi thời gian hủy phá tất cả thân cũng như tâm, kẻ thù là vật hay yếu tố hay tác nhân nào đó xâm nhập và hủy hoại vật khác. Hủy hoại là phân ra, chia cắt nhỏ ra, khiến các phần bị chia xò xát xung đột dẫn đến tiêu tán, biến dạng, mất đi, biến từ có vật thành không vật, như bóng tối là kẻ thù của ánh sáng, có tối thì không có sáng. Kẻ thù là sự có mặt của vật này khiến cho vật kia biến đi, lui đi. Thân bị yếu tố thời gian xâm nhập, nên bị phân rã, bị hủy hoại trên dòng thời gian. Theo thời gian mà thân có và cũng theo thời gian mà thân không. Thân sinh sôi nảy nở tốt tươi rồi già cỗi rụi tàn theo thời gian. Thân biến hiện trong

thời gian. Thân chính là thời gian nên không có vấn đề loại trừ yếu tố thời gian ra khỏi thân.

Thời gian cũng là kẻ thù của tâm, nội tâm. Thời gian diễn ra ở tâm hay thời gian tâm lý, quá khứ, hiện tại, vị lai, như ta thấy rốt lại chỉ là màn độc diễn của quá khứ, khi thời gian xâm nhập tâm là đẩy tâm lui vào quá khứ, vào cõi chết nên gọi “thời gian là kẻ thù tâm lý”. Thời gian giết chết tâm. Trên lộ trình tâm, quá khứ chiếm trọn nên bóng tối tràn ngập biến tâm thành cõi chết u ám tối tăm. Quá khứ như một thú dữ đen vũ trụ cuốn hút mọi sự sống tâm sinh lý. Sống là hành động và khi hành động của ta còn căn cứ và xuất phát từ tri kiến thúc, tức dựa vào thời gian thì con người muôn đời vạn kiếp vẫn là tên tội đồ làm nô lệ cho quá khứ, cho thời gian, cho nên quá khứ là vấn đề sinh tử cốt lõi, vấn đề số một trên bình diện tâm lý của con người.

Trong cuộc thảo luận về việc “Phải sống cách nào trên thế giới này” Krishnamurti đã đặt cho ta nhiều câu hỏi xoáy sâu vào quá khứ thật vô cùng ấn tượng:

Phải chăng sống là phải luôn sống trong quá khứ, mọi hoạt động sống đều phải xuất phát từ quá khứ, mọi mối quan hệ sống ở đời đều là kết quả của quá khứ, phải chăng sống rốt lại chỉ là cái ký ức phức tạp của quá khứ? Tất cả những gì ta biết: quá khứ sửa đổi phần nào hiện tại và tương lai là kết quả do quá khứ này tác động qua hiện tại. Vì thế quá khứ, hiện tại và tương lai, tất cả đều là quá khứ. Và ta gọi quá khứ này là sống. Tâm trí

là quá khứ, não bộ là quá khứ, cảm xúc là quá khứ và hành động xuất phát từ quá khứ chính là sự hoạt náo tích cực của kiến thức hay cái-đã-biết. Đây là toàn bộ tiến trình của cuộc sống bạn và là tất cả mọi mối quan hệ và hoạt động sống mà bạn biết - (The Urgensing Of Change – Cuộc Thay Đổi Khẩn Thiết).

Vậy là kẻ thù số một, kẻ thù truyền kiếp đời đời của ta không ở đâu xa, không ở trước mặt, sau lưng, hai bên, trên dưới mà là ở ngay trong chính ta và là ta, là tôi. Tôi mà là kẻ thù của chính tôi. Nghe thật kinh hoàng và lạ lùng, nhưng đó là một sự kiện nếu tôi chịu nhìn vào chính hoạt động của nội tâm tôi. Khi tôi là kẻ thù của tôi thì tôi phải giáp mặt với kẻ-thù-là-tôi ấy ra sao đây; tôi phải xử trí kẻ-thù-là-tôi ấy bằng cách nào đây? 'tôi' ở đây chính là tư tưởng của tôi. Tư tưởng hay niệm tưởng là kẻ thù của tôi. Một phát hiện và một phát biểu cực kỳ cổ quái nhưng cực kỳ hợp lý và chân thực làm đảo lộn tất cả mọi nếp nghĩ của toàn thể nhân loại. Vậy tôi phải làm gì?

“Khi con người, trở nên tri giác chính sinh hoạt của tư tưởng mình, sẽ thấy có sự phân chia giữa người-tư-tưởng và tư tưởng, giữa người-quan-sát và vật-được-quan-sát giữa người-kinh-nghiệm và kinh nghiệm. Người ấy sẽ phát hiện rằng sự phân chia này là một ảo tưởng. Bấy giờ chỉ còn là thuần quan sát, tức cái thấy thấu suốt vào trong, tức tuệ giác dứt tuyệt mọi bóng tối của quá khứ hay thời gian. Chính cái tuệ giác phi thời gian

này khiến sinh một cuộc chuyển hóa thâm sâu, triệt để trong trí não.” (The Core Of Krishnamurti's Teaching – Cốt Tủy Của Giáo Lý Krishnamurti.)

Phá sập mạng lưới tư tưởng để chấm dứt quá khứ hay thời gian, phải chăng đó là động thái thiền.

Người Dịch

I.

MẠNG LƯỚI
TƯ TƯỞNG

1.

TÔI VUI MỪNG GẶP LẠI MỘT SỐ BẠN CŨ

ở đây. Theo dự định chúng ta sẽ tiến hành bảy cuộc nói chuyện, với tất cả sự thận trọng, ta sẽ đi thật sâu vào những điều tôi sẽ trình bày bao gồm toàn bộ lãnh vực của cuộc sống, vì thế, các bạn nào trước đây đã nghe diễn giả nói, mong các bạn hãy vui lòng nhẫn nại một chút, hãy thư thả nếu diễn giả có lặp lại vì sự lặp lại có một giá trị nhất định nào đó.

Kết luận, định kiến, thành kiến vốn có cái gì đó chung đồng giống như lý tưởng, đức tin và niềm tin. Ta phải đủ khả năng cùng nhau tư tưởng, nhưng chính những định kiến, những lý tưởng đã hạn chế khả năng đó cùng cái tinh lực cần thiết để cùng suy tư, quan sát và xem xét hầu tự mình khám phá cái nằm đằng sau tất cả những hỗn loạn, khốn cùng, khủng bố, huỷ phá và bạo động khủng khiếp trong thế giới. Muốn thấu hiểu, chẳng những các sự kiện bên ngoài đang diễn ra mà cả chiều sâu cùng ý nghĩa của tất cả sự kiện đó, ta phải đủ sức cùng nhau quan sát - không phải hạn quan sát cách

này, diễn giả cách khác mà cùng nhau quan sát một vật. Hành động quan sát, xem xét bị ngăn chặn nếu ta bám chặt vào những định kiến của ta, vào những kinh nghiệm đặc thù của ta và sự hiểu biết riêng biệt của ta. Cùng nhau tư tưởng là hết sức quan trọng bởi vì ta đang giáp mặt với một thế giới đang nhanh chóng tan rã, suy thoái, một thế giới hoàn toàn mất hết ý thức đạo đức, không còn gì thiêng liêng, con người không còn coi trọng nhau nữa. Để thấu hiểu tất cả sự thể đó, không những trên bề mặt cạn cợt mà phải thâm nhập vào các tầng đáy sâu thẳm, những gì nằm sâu và xa đằng sau các sự thể đó. Ta phải tìm hiểu tại sao sau hàng triệu triệu năm tiến hoá mà con người – bạn và toàn thể giới – lại trở nên bạo động, tàn ác, hủy phá cam chịu triền miên những cuộc chiến tranh và bom nguyên tử. Thế giới khoa học công nghệ ngày càng tiến bộ hơn, có lẽ đó là một trong nhiều yếu tố khiến con người đi đến hiện trạng này. Vậy mong các bạn hãy hoan hỉ cùng nhau tư tưởng không phải rập theo cách của tôi hay của bạn mà đơn giản là sử dụng năng lực suy tư bình thường vậy thôi.

Tư tưởng là yếu tố chung của toàn thể nhân loại. Không có vấn đề tư tưởng Đông Tây chi cả mà chỉ có cái năng lực suy tư chung đồng thôi, dù ta sống cực kỳ khốn khó, ngu muội hay khôn ngoan trong một xã hội giàu có. Dù là một nhà phẫu thuật, một người thợ mộc, một nông dân trên đồng ruộng hay một nhà thơ lớn, tư tưởng vẫn là yếu tố chung đồng của hết thảy mọi

người chúng ta. Đường như ta không nhận rõ tư tưởng là yếu tố chung nhất ràng buộc mọi người chúng ta. Bạn tư tưởng theo khả năng, tinh lực, kinh nghiệm và kiến thức của bạn, kẻ khác tư tưởng rập theo kinh nghiệm và tâm thái qui định của họ. Mọi người chúng ta đều bị vướng mắc trong mạng lưới này của tư tưởng. Đây là một sự kiện thật không cần phải tranh cãi.

Ta đã bị 'lập trình' về mặt sinh, vật lý cũng như tâm lý, trí thức. Ta phải ý thức rõ ta đã bị lập trình, giống như một máy tính điện tử. Các máy tính đã được thảo chương bởi các chuyên viên để cho ra những kết quả như họ mong muốn. Và các máy tính sẽ vượt xa con người trong tư tưởng. Các máy tính này có thể kết tập kinh nghiệm và từ mớ kinh nghiệm này, học tập, tích lũy thêm kiến thức, tri thức rập theo chương trình đã lập. Dần dần chúng sẽ vượt xa tư tưởng con người về mặt chính xác và tốc độ. Dĩ nhiên máy tính không sáng tạo như Beethoven hay Keats, nhưng chúng sẽ vượt xa tư tưởng chúng ta.

Vậy bây giờ, con người là gì? Con người đã được lập trình để trở thành là một tín đồ Thiên chúa, Tin lành, là một người Ý hay Anh Nhiều thế kỷ, con người đã được lập trình để tin, để tưởng để vâng phục những nghi thức những tín điều, đã được thảo chương để yêu nước, để đánh giặc, để chém giết. Não bộ con người đã trở thành tựa như một máy điện toán, nhưng không đủ khả năng như máy điện toán vì tư tưởng con người bị

hạn chế, trong khi máy tính tuy bị hạn chế nhưng lại có khả năng suy tư nhanh chóng hơn con người và có thể vượt qua con người.

Đây là những sự kiện đang thực sự diễn ra. Vậy con người ra sao? Vậy con người là gì? Nếu robot và các máy tính có thể đảm trách hầu hết mọi công việc mà con người có thể làm thì tương lai của xã hội loài người ra sao? Khi xe ô tô có thể được chế tạo bởi người máy và máy tính - tinh xảo hơn gấp bội - . Lúc đó, con người như là một thực thể xã hội sẽ ra sao? Đây là các vấn đề và còn nhiều vấn đề khác nữa mà chúng ta phải giáp mặt. Các bạn hoàn toàn không thể còn suy nghĩ như là tín đồ Thiên chúa giáo, Phật giáo, Ấn giáo và Hồi giáo nữa. Chúng ta đang giáp mặt với một cuộc khủng hoảng cực kỳ khiếp đảm, cuộc khủng hoảng mà các nhà chính trị tuyệt đối vô phương giải quyết vì chính họ cũng bị lập trình trong một cách thể đặc biệt nào đó - cả các nhà khoa học cũng không thể hiểu và giải quyết nổi; cả các nhà đại tư bản của thế giới tiền bạc cũng không làm gì hơn được. Khâu quyết định, nhận thức quyết định, yêu cầu sinh tử không phải nằm trong lãnh vực chính trị, tôn giáo, khoa học mà nằm ngay trong tâm thức chúng ta. Ta phải thấu hiểu một cách cụ thể rằng tâm thức nhân loại đã xô đẩy con người đến hiện trạng khiếp đảm này. Ta phải thật sự hết sức nghiêm túc trước vấn đề này vì thực tế ta đang giáp mặt với mối hiểm họa cực kỳ hãi hùng trong thế giới - ở đó bom nguyên tử tăng nhanh về số lượng mà một vài kẻ điên

khùng nào đó có thể bấm nút. Mọi người chúng ta phải ý thức tất cả sự thể đó mới được.

Ta phải thật hết sức nghiêm túc, không được hời hợt, vô tâm mà phải quan tâm thấu hiểu sự thể đó, thấu hiểu cách mà tư tưởng nhân loại đã đưa đẩy tất cả chúng ta đến điểm sinh tử này. Ta phải đủ sức thâm nhập thật kỹ lưỡng, đầy thận trọng bằng một hành động quan sát sâu sắc để cùng nhau thấu hiểu những gì đang đồng thời xảy ra bên trong cũng như bên ngoài ta. Hoạt động nội tâm luôn chụp phủ lên ngoại giới bất chấp mọi luật lệ, quy định, nghị quyết mà ta có thể có về ngoại giới, ngoại giới bị vỡ vụn tan nát bởi dục vọng, sợ hãi, âu lo của ta từ bên trong, bởi khát vọng muốn được an toàn. Trừ phi ta thấu hiểu điều đó, còn không mọi hình thức trật tự, luật lệ kỷ cương bên ngoài đều luôn bị cái thực tế hỗn loạn ở nội tâm chụp phủ, phá vỡ. Có thể có những định chế được xây dựng hết sức công phu – về chính trị, tôn giáo, kinh tế -nhưng dù xây dựng công phu thế nào đi nữa, trừ khi tâm thức hoàn toàn trật tự ổn định, còn không sự hỗn loạn của nội tâm sẽ luôn chụp phủ lên ngoại giới và phá vỡ mọi định chế. Ta đã thấy rõ điều đó qua lịch sử và điều đó đang diễn ra ngay trước mắt ta. Đây là một sự kiện.

Điểm quyết định tối hậu nằm ngay trong tâm thức từng người chúng ta. Tâm thức ta hết sức phức tạp. Vô số kinh điển sách vở cả Đông lẫn Tây đã đề cập nhiều về vấn đề này. Ta không ý thức chính tâm thức ta mà

muốn xem xét tâm thức đó cùng với tất cả sự thể phức tạp của nó, cái thấy, cái nhìn của ta phải hoàn toàn tự do giải thoát để giác tri mọi động dậy của tâm thức mà tuyệt đối không khởi ý chọn lựa lấy bỏ. Không phải diễn giả hướng dẫn bạn để nhìn ngó cùng lắng nghe mọi động dậy của tư tưởng ở tâm thức, theo một cách thể đặc biệt nào. Tâm thức là của chung của toàn thể nhân loại. Trên khắp hành tinh này, con người đã sống đau khổ ngay trong nội tâm cũng như bên ngoài xã hội, có nỗi âu lo khắc khoải, xao xuyến, tuyệt vọng cùng cực vì cô độc, bất an, sợ hãi, thù ghét, tham lam, thèm muốn, đố kỵ và phiền não. Tâm thức nhân loại chỉ là một, không phải tâm thức của bạn hay của tôi. Điều này hoàn toàn hợp lý, lành mạnh; dù bạn đi đến đâu, sống trong môi trường khí hậu nào, dù bạn giàu có hay nghèo khó cùng cực, dù bạn tin vào thượng đế hay một vật thể nào khác, niềm tin và triển vọng là chung đồng của tất cả con người - hình ảnh và biểu tượng có thể khác biệt theo từng địa phương, nhưng chúng đều bắt nguồn, xuất sinh từ một cái gì đó chung đồng cho tất cả nhân loại. Đây không phải là một phát biểu thuần ngôn từ đâu. Nếu bạn cho đây chỉ là một phát biểu thuần ngôn từ như là một ý tưởng, một quan niệm, bạn sẽ không thấy được nghĩa lý sâu sắc bao hàm trong đó. Ý nghĩa đó là tâm thức bạn cũng chính là tâm thức của toàn thể nhân loại, bởi vì bạn đau khổ, bạn âu lo, bạn cô độc, bất an, hỗn loạn, đảo điên, y hệt như mọi người khác dù họ đang sống hàng mười nghìn dặm xa cách bạn. Ý

thức điều đó, cảm nhận điều đó- cảm nhận ngay trong gan ruột của bạn - là hành động hoàn toàn khác biệt với việc chấp nhận trên ngôn từ. Nếu bạn nhận rõ bạn là toàn thể nhân loại, hành động này mang một tính lực phi thường, bạn đã đập vỡ cái rãnh mòn cạn kiệt về tính cá thể, cái vòng xích lẫn quần nông cạn về tôi và anh, về chúng ta và họ. Ta đang cùng nhau xem xét cái tâm thức vô cùng phức tạp của con người, không phải con người Âu châu, Á châu hay Trung đông mà là cái dòng vận động kỳ lạ trong thời gian và đang chuyển lưu trong tâm thức trải dài qua hàng triệu triệu năm.

Mong các bạn đừng chấp nhận bất cứ điều gì diễn giả nói, nếu bạn làm thế thì sự thể sẽ không còn ý nghĩa gì nữa. Nếu bạn không khởi sự hoài nghi, không khởi sự tra hỏi, không ngờ vực trong tìm hiểu, nếu bạn bám chặt vào đức tin, vào vọng tưởng, vào kinh nghiệm và kiến thức được chấp chứa đặc biệt của riêng mình thì bạn sẽ giản đơn tất cả sự thể thành vụn vặt với ý nghĩa thật nhỏ nhen. Nếu làm thế, bạn sẽ không giáp mặt với vấn đề cực kỳ to lớn đang đặt ra cho con người phải giải quyết.

Ta phải thấy rõ tâm thức thực sự của ta là gì. Tư tưởng cùng với tất cả những sản phẩm do tư tưởng phối hợp tạo thành đều dự phần làm nên tâm thức - nền văn hoá trong đó ta đang sống, những giá trị về thẩm mỹ, những áp lực về kinh tế, sự thừa kế về quốc gia chủng tộc. Nếu bạn là một nhà phẫu thuật, một người thợ

mộc, nếu bạn được đào tạo để chuyên môn hoá trong một ngành nghề đặc biệt nào đó thì tâm thức tập đoàn này hình thành tâm thức của bạn. Nếu bạn sống trong một xứ sở đặc biệt với một truyền thống tôn giáo văn hoá đặc biệt nào đó thì các tâm thức tập đoàn này hình thành tâm thức của bạn. Đây là những sự kiện. Nếu bạn làm nghề mộc, bạn phải có tay nghề khéo xảo, hiểu rõ tính chất của gỗ và dụng cụ sử dụng trong nghề, do đó dần dần bạn thuộc vào một tập đoàn thủ đắc những kỹ năng đặc biệt và điều đó hình thành tâm thức riêng biệt của bạn - tương tự như các nhà khoa học, các nhà khảo cổ; với thú vật cũng đúng y như vậy, chúng cũng có tâm thức đặc biệt riêng của chúng như là một tập đoàn. Nếu bạn làm người nội trợ bạn cũng mang một tâm thức đoàn nhóm đặc biệt riêng của mình tương tự như các bà nội trợ khác. Tính phóng túng tùy tiện đã bành trướng khắp thế giới, nó bắt đầu từ miền viễn tây và lan rộng khắp thế giới. Đó là dòng chuyển lưu của tâm thức tập đoàn. Hãy thấy ý nghĩa của sự thể ấy; tự các bạn hãy đi sâu vào và thấy nghĩa lý hàm chứa trong đó.

Tình tự sợ hãi vùi sâu trong tầng đáy sâu kín nhất của tâm thức ta. Con người đã sống trong sợ hãi nhiều đời nhiều kiếp rồi. Con người đã sống với khoái lạc, ghen tị, với vô vàn nỗi khổ nhọc về cô độc, tuyệt vọng và đảo điên; với nỗi phiền muộn cực kỳ lớn lao, với cái gọi là tình yêu và nỗi sợ hãi về cái chết triền miên bất tận. Tất cả mọi thứ đó là tâm thức phổ quát của nhân loại. Hãy nhận rõ đó nghĩa là gì: nghĩa là bạn không

còn là một cá thể nữa. Thật hết sức khó khăn để chấp nhận sự thực này vì ta đã bị lập trình để nghĩ rằng ta có những tâm hồn tách biệt khác với mọi người. Vì bị lập trình, não bộ ta hoạt động trong cùng một mô hình trăm năm này sang trăm năm khác.

Nếu ta thấu hiểu được thực chất của tâm thức ta thì mọi nỗ lực đặc biệt của cái 'tôi' đau khổ hoá thành cái gì đó toàn cầu, một hoạt động hoàn toàn mới, một hành vi hoàn toàn mới khác liền phát sinh. Ta đang sống trong cơn khủng hoảng đó. Ta đã bị lập trình, tuy bị lập trình ta vẫn có thể học – thỉnh thoảng vẫn thấu hiểu - và não bộ ta tự nó lặp lại và lặp lại. Hãy thấy rõ sự kiện thực đó. Ta là tín đồ thiên chúa hay một phật tử hay tín đồ Ấn giáo Ta lặp lại, lặp lại. Và trong tâm thái lặp đi lặp lại mãi này, hoạt nhiên có sự bùng vỡ.

Vậy, với tư cách là một con người - thực sự là toàn thể nhân loại - làm thế nào ta có thể giáp mặt với cơn khủng hoảng này, vấn đề sinh tử tối hậu này? Với tư cách là một con người, đã tiến hoá qua hàng nghìn hàng nghìn năm, nghĩ tưởng mình là một cá nhân - thực ra đây là một ảo tưởng - bạn sẽ giáp mặt thế nào với vấn đề cốt lõi sinh tử này, thấy rõ thực chất của nó và trong nhận thức sáng suốt đó bạn sẽ chuyển dịch hoàn toàn sang một hướng khác?

Ta hãy cùng nhau tìm hiểu: nhìn nghĩa là gì - thấy xem tư tưởng thực sự là gì. Tất cả các bạn đều tư tưởng và tư tưởng tự nó biểu hiện thành ngôn từ, qua cử chỉ,

qua nhìn thấy, qua một cử động của thân xác. Ngôn từ vốn chung đồng cho mọi người chúng ta, thông qua ngôn từ, ta hiểu ý nghĩa những điều được trình bày - nếu bạn khám phá bạn thấy tư tưởng là vật thật lạ thường; bởi vì bấy giờ bạn thấy tư tưởng không phải là tư tưởng của bạn, nó là tư tưởng vậy thôi. Ta phải biết cách thấy sự vật trong chân tướng đích thực của chúng, nhìn sự vật y như thực - chứ không phải nhìn thấy trong tư thế bị lập trình. Hãy thấy sự khác biệt đó. Liệu bạn có thể thoát khỏi bị lập trình và nhìn không? Nếu bạn nhìn trong tư thế là một tín đồ Thiên chúa, một đảng viên của một đảng phái nào đó, một tín đồ Công giáo hay Tin lành - tất cả đều mang vô số những thành kiến - bấy giờ các bạn sẽ không thể thấu hiểu tính cách rộng lớn của sự nguy hiểm, của cuộc khủng hoảng mà ta đang giáp mặt. Nếu bạn là người thuộc một tập đoàn nào đó, hoặc theo hầu một giáo chủ nào đó hoặc dấn thân vào một hành động nào đó, bấy giờ, vì đã bị thảo chương, đã bị lập trình, bạn sẽ không thể nhìn thấy sự vật y như thực. Chỉ khi nào bạn không tùy thuộc vào bất cứ tổ chức, đoàn thể hay tôn giáo đặc biệt hay quốc tịch nào, bạn mới có thể thực sự quan sát. Nếu bạn chấp chứa đầy nghẹt kiến thức từ sách vở kinh điển và từ kinh nghiệm, tâm trí bạn đã đầy ắp rồi, não bộ bạn đã bị nhồi nhét chặt cứng bởi kinh nghiệm, bởi những xu hướng cá biệt của mình, vân vân - tất cả mọi cái đó sẽ ngăn chận bạn nhìn thấy. Liệu ta có thể nào thoát khỏi mọi cái đó để thấy rõ những gì đang thực sự diễn ra

trong thế giới không? - thấy sự khủng bố và sự chia rẽ khủng khiếp giữa các giáo phái, vị giáo chủ này chống lại vị giáo chủ ngu muội kia, tất cả sự kiêu ngạo ẩn tàng sau đó, quyền lực, địa vị, sự giàu sang khác thường của các lãnh tụ tinh thần ấy - thật là kinh khủng. Bạn có thể thấy chính bạn - không phải với tư cách là một con người cách biệt mà là một con người vốn thực sự là toàn thể nhân loại - không? Mạng cảm nhận đó có nghĩa là bạn yêu thương toàn thể nhân loại.

Khi bạn đủ sức thấy rõ, không nhìn méo mó sự vật, bấy giờ bạn mới bắt đầu đi sâu tìm hiểu thực chất của thức tâm vốn gồm nhiều tầng lớp. Bạn phải vào sâu tìm hiểu toàn bộ vận hành của tư tưởng, niệm tưởng, bởi vì chính tư tưởng trách nhiệm hình thành toàn bộ nội dung ruột gan của thức tâm, dù đó là những tầng lớp sâu kín hay cạn cợt. Nếu bạn không có tư tưởng thì không có sợ hãi, không có khoái lạc, không có thời gian, tư tưởng chịu trách nhiệm tất cả. Tư tưởng chịu trách nhiệm hình thành vẻ đẹp kỳ vĩ của ngôi giáo đường, nhưng cũng chính tư tưởng chịu trách nhiệm về sự tạo tác tất cả những cái phi lý ngớ ngẩn bên trong giáo đường. Tất cả mọi thành tựu của các họa sĩ, nhà thơ và nhà soạn nhạc lớn đều là kết quả hoạt động của tư tưởng: nhà soạn nhạc, lắng nghe những âm thanh kỳ diệu bên trong rồi chuyển thành những nốt nhạc lên giấy. Hoạt động của tư tưởng như thế đó. Tư tưởng chịu trách nhiệm tạo tác tất cả những thần thánh trong thế giới này, tất cả những đáng cứu thế, tất cả những giáo

chủ, tất cả mọi thái độ vâng phục và hiến dâng, toàn cả sự thể ấy là kết quả của tư tưởng nhằm khoả lấp và lẫn trốn cô đơn. Tư tưởng là yếu tố, là mẫu số chung của toàn thể nhân loại. Người dân làng bản cùng nhất ở Ấn độ cũng tư tưởng y hệt như vị thủ tướng hay nhà lãnh đạo tôn giáo. Đó là sự kiện chung và thực diễn ra hằng ngày. Đó là chỗ dựa nền tảng cho tất cả nhân loại. Bạn không thể lẫn tránh sự kiện đó.

Tư tưởng đã thực hiện nhiều điều kỳ diệu để hỗ trợ con người nhưng đồng thời cũng đã đem lại sự hủy diệt và khủng bố lớn lao trong thế giới. Ta phải hiểu bản chất và vận động của tư tưởng; thấu hiểu tại sao bạn tư tưởng theo cách này, tại sao bạn bám vào những hình thái tư tưởng nào đó, tại sao bạn khư khư chấp giữ một số kinh nghiệm nào đó; tại sao tư tưởng không bao giờ hiểu nổi thực chất của sự chết. Ta phải xem xét chính ngay cấu trúc của tư tưởng - không phải tư tưởng của bạn, bởi vì cấu trúc đó mới là thực chất của tư tưởng bạn, bởi vì bạn đã bị lập trình. Nhưng nếu bạn thâm nhập vào thực chất của tư tưởng, bấy giờ bạn mới bước vào một chiều không gian hoàn toàn khác biệt - không phải cái chiều không gian của vấn đề nhỏ nhen hạn chế đặc thù nào đó của riêng bạn. Bạn phải thấu hiểu cuộc vận động kỳ lạ của tư tưởng, thực chất của tư tưởng - không phải như một triết gia, một nhà tôn giáo hay thành viên của một chuyên ngành nghiên cứu đặc biệt nào hay như là một bà nội trợ - thấu hiểu tính năng động ghê gớm của tư tưởng.

Tư tưởng chịu trách nhiệm về tất cả những sự bạo tàn thảm khốc, về các cuộc chiến tranh, về bộ máy chiến tranh, và tính hung tàn độc ác của chiến tranh, về sự chém giết, khủng bố, ném bom, bắt làm con tin bất cứ vì lý do hay không vì lý do nào đó. Tư tưởng cũng chịu trách nhiệm dựng xây những thánh đường, về cái đẹp của kiến trúc, những vần thơ đáng yêu; tư tưởng cũng chịu trách nhiệm về toàn cả công cuộc phát triển khoa học công nghệ, về máy tính với khả năng tiếp thu phi thường của nó vượt xa tư tưởng con người. Tư tưởng là gì? Tư tưởng là một ứng đáp, một phản ứng của ký ức. Nếu không có ký ức bạn không thể tư tưởng. Ký ức được chứa vừa trong não bộ như là kiến thức - kết quả của kinh nghiệm. Đây là cách thế vận hành của não bộ. Đầu tiên là kinh nghiệm, kinh nghiệm có từ khi có con người rồi chúng ta thừa kế; kinh nghiệm đó để ra kiến thức được chứa vừa trong não bộ, từ kiến thức mà có ký ức, rồi từ ký ức, tư tưởng phát sinh. Từ tư tưởng bạn hành động. Rồi từ hành động, bạn tiếp thu học hỏi thêm kinh nghiệm. Do đó, bạn lặp lại chu trình. Kinh nghiệm, kiến thức, ký ức, tư tưởng, hành động, từ hành động này, học hỏi thêm và lặp lại. Ta bị lặp trình trong cách thế đó. Ta luôn luôn hành động như thế này: nhớ lại nỗi khổ đau đã qua, để tránh đau khổ trong tương lai, ta không làm điều gì để sẽ tạo khổ lại, như thế kiến thức hình thành và lặp lại. Khoái lạc về tình dục đã lặp lại như thế. Đây là vận hành của tư tưởng. Hãy thấy cái đẹp trong đó: cách vận hành máy móc của tư tưởng. Tư

tưởng tự như “Tôi vận hành một cách tự do”. Nhưng tư tưởng không bao giờ tự do được vì nó dựa trên kiến thức và kiến thức rõ ràng luôn bị hạn chế. Kiến thức phải luôn luôn bị hạn chế thôi vì nó thuộc thời gian. Tôi sẽ học tập hơn nữa và để học tập hơn nữa tôi cần phải có thời gian. Tôi không biết tiếng Nga, nhưng tôi sẽ học. Tôi có thể học sáu tháng, một năm hay cả đời. Kiến thức là vận động của thời gian. Thời gian, kiến thức, tư tưởng và hành động: ta sống trong chu trình đó. Tư tưởng bị hạn chế nên bất cứ hành động nào phát sinh từ tư tưởng tất cũng phải bị hạn chế. Và sự hạn chế này tất phải sinh xung đột, phải sinh chia rẽ.

Nếu tôi bảo rằng tôi là một tín đồ Ấn giáo, rằng tôi là một người Ấn, tôi đã bị hạn chế rồi và sự hạn chế này chẳng những sinh hư hoại mà còn tạo xung đột nữa vì người khác cũng nói, “Tôi là một tín đồ Thiên chúa hay Phật giáo”, do đó xung đột phát sinh giữa chúng ta. Cuộc đời chúng ta từ lúc sinh ra đến khi chết đi là một chuỗi dài đấu tranh và xung đột mà ta luôn luôn cố lẩn tránh, như thế chỉ lại tạo thêm xung đột. Ta sống và chết trong chuỗi dài xung đột triền miên bất tận. Ta không bao giờ dám khám phá nguồn cội của xung đột chính là tư tưởng, là niệm tưởng, bởi vì tư tưởng vốn bị hạn chế. Xin đừng hỏi, “Tôi phải làm sao để chấm dứt tư tưởng?” – Vấn đề không phải ở chỗ đó. Vấn đề cốt lõi là thấu hiểu thực chất của tư tưởng, của niệm tưởng, là nhìn và thấy tư tưởng.

2.

CHÚNG TA ĐÃ NÓI RẰNG TÂM THỨC nhân loại vốn chung đồng trong tất cả mọi người. Dù ta sống bên Đông hay Tây, tâm thức ta cũng được hình thành bằng nhiều tầng lớp sợ hãi, âu lo, khoái lạc, phiền não và đủ hình thức tin tưởng. Đôi khi tình cờ trong tâm thức đó cũng có tình yêu, lòng từ ái và từ lòng từ ái này, một thứ trí tuệ hoàn toàn khác biệt phát sinh. Và luôn luôn có tình tự sợ hãi về nỗi chết. Con người trên khắp thế giới, từ ngàn xưa, đã nỗ lực khám phá mong tìm một cái gì đó thánh thiện, vượt lên mọi tưởng niệm, một cái gì đó bất hoại và phi thời gian.

Có nhiều loại hình tâm thức tập đoàn khác nhau; các nhà doanh thương với tâm thức riêng của mình, các nhà khoa học và anh thợ mộc cũng mang riêng loại hình tâm thức của mình, đấy là các nội dung của tâm thức và tất cả đều là sản phẩm của tư tưởng. Niệm tưởng đã tạo nên vô số những điều kỳ diệu, từ công nghệ về máy vi tính lạ lùng cho đến viễn thông, những người máy, phẫu thuật và y khoa. Tư tưởng đã sáng chế các

tôn giáo; tất cả mọi tổ chức tôn giáo trên thế giới đều do tư tưởng kết hợp cấu thành.

Tư tưởng đã sáng chế ra máy vi tính. Bạn phải hiểu tính phức tạp và tương lai của máy vi tính; máy đã vượt xa con người về mặt tư tưởng; máy đang tiến hành thay đổi cấu trúc của xã hội và cấu trúc của chính quyền. Đây không phải là một kết luận không tưởng của diễn giả hoặc là điều tưởng tượng đâu, điều này đang thực sự diễn ra hiện nay mà có thể bạn không biết. Máy có sự thông minh máy móc của nó; máy có thể học tập và sáng chế. Máy đang làm cho sự lao động nặng nhọc của con người trở nên không cần thiết nữa - Có thể chỉ còn làm việc hai giờ trong ngày thôi. Đây là những đổi thay đang đến. Có thể bạn không thích điều đó, có thể bạn chống lại, nhưng sự việc đó đang đến.

Tư tưởng đã sáng chế ra máy vi tính, song tư tưởng con người vẫn bị hạn chế và sự thông minh máy móc của máy đang vượt xa con người về mặt hạn chế này. Máy vi tính đang cách mạng hoá toàn bộ cuộc sống chúng ta. Vậy bây giờ con người sẽ ra sao? Đây là các sự kiện thực không phải là kết luận đặc biệt của diễn giả.

Khi xem xét tính năng của máy tính, ta tự hỏi: Rồi con người sẽ làm gì? Máy vi tính đã làm hầu hết chức năng hoạt động của não bộ. Vậy thì biến cố gì diễn ra cho não bộ? Khi mọi công việc bận rộn của con người đã được máy tính, robot làm thay hết thì con người rồi sẽ ra sao? Là con người, chúng ta đã bị lập trình, đã được

thảo chương về mặt sinh học, trí thức, tình cảm, tâm lý qua hàng triệu, triệu năm và ta đã lặp lại, lặp lại, lặp lại mãi cái khuôn mẫu, mô hình của chương trình đó. Ta đã ngưng học hỏi, vậy ta phải tìm hiểu xem não bộ nhân loại, sau khi đã trải qua vô lượng thế kỷ bị lập trình, có thể nào học hỏi và tức khắc tự mình đổi thay để đi vào một chiều không gian hoàn toàn khác không? Nếu ta không đủ khả năng làm việc đó thì máy vi tính, vốn dư thừa khả năng, nhanh chóng và chính xác, sẽ tước mất hết mọi chức năng hoạt động của não bộ. Đây không phải là câu chuyện nói nghe chơi mà là vấn đề vô cùng nghiêm túc. Máy vi tính có thể sáng chế ra một tôn giáo mới. Máy có thể được thảo chương bởi một học giả uyên thâm về Ấn độ giáo, bởi một tín đồ Thiên chúa, Tin lành hay Hồi giáo, máy sẽ cho ra một cấu trúc kỳ diệu về một tôn giáo mới. Và chúng ta, nếu chúng ta không ý thức được sự thể gì diễn ra, ta sẽ vâng phục cấu trúc mới đó do máy sáng chế. Hãy vui lòng thấy hết tính cách nghiêm trọng của tất cả sự thể ấy.

Tâm thức chúng ta đã được thảo chương, đã được lập trình qua hàng nhiều nghìn năm để suy nghĩ rằng ta là những cá thể, những thực thể tách biệt không ngừng đấu tranh xung đột từ khi sinh ra cho đến lúc chết đi. Ta được lập trình để tư tưởng như thế. Ta đã không bao giờ thắc mắc, ta đã không bao giờ hỏi han liệu có thể nào sống mà tuyệt đối không xung đột. Vì không hỏi han thắc mắc điều đó nên ta sẽ không bao giờ thấu hiểu được điều đó. Ta chỉ biết lặp lại, lặp lại, sống trong

xung đột gần như là cuộc sống bẩm sinh cố hữu của ta. Ta luận giải rằng thiên nhiên tồn tại trong xung đột - Và cho rằng chỉ trong xung đột mới có tiến hoá. Các tổ chức tôn giáo trong suốt chiều dài lịch sử đã duy trì các ý niệm về cứu rỗi linh hồn của từng cá nhân con người. Ta đang đặt vấn đề một cách hết sức nghiêm túc: Liệu có một tâm thức cá thể, liệu là con người, bạn có một tâm thức riêng biệt đối với toàn thể nhân loại còn lại không? Bạn phải giải đáp rõ điều này, chứ không chỉ biện luận cho vui.

Vì đã được dưỡng dục, lập trình, qui định như là những cá thể nên tâm thức ta là tất cả sự hoạt động này của tư tưởng. Sự hãi và truy tìm khoái lạc là vận hành của tư tưởng. Đau khổ, phiền muộn, bất an, nuối tiếc thâm kín, những tổn thương, gánh nặng của nhiều ngàn năm phiền muộn, tất cả đều là tư tưởng. Tư tưởng trách nhiệm cái ta gọi là tình yêu đã trở thành là khoái lạc của nhục cảm, của dục vọng.

Như ta đã nói và ta sẽ nhắc lại điều này thật nhiều lần đến khi nào ta nắm chắc mới thôi, là ta phải cùng nhau suy nghĩ, diễn giả không bảo bạn phải suy nghĩ bất cứ điều gì. Không phải diễn giả đang tuyên truyền. Tuyên truyền là việc làm vô cùng khiếp đảm. Diễn giả cũng không bảo bạn làm cách nào, hành động ra sao, tin tưởng gì mà cùng nhau tìm hiểu khám phá cái tai hoạ khủng khiếp đang diễn ra trong thế giới bên ngoài ta, sự tàn ác cực kỳ vô nhân và bạo lực cũng như cuộc

xung đột lạ thường đang xảy ra bất tận trong nội tâm mỗi người. Ta đang cùng nhau xem xét. Nếu tôi có thể chỉ rõ, không phải bạn chỉ nghe một số ý tưởng hay kết luận, không phải ta đang trao đổi ý tưởng, kết luận hay niềm tin. Ta đang nhìn thấy cái thế giới mà con người đã dấy tạo và tất cả chúng ta đều phải chịu trách nhiệm. Ta phải thấu hiểu sáng suốt - dù mức độ thấu hiểu ấy như thế nào, dù trên bình diện tri thức - tức là thuần ngôn từ, hay thấu hiểu nghĩa lý thâm sâu, miễn sao thấu hiểu đó dẫn đến hành động, thấu hiểu đó đưa ta đến một quyết định, không phải bằng cách vận dụng ý chí mà quyết định đó tự nhiên đến khi ta bắt đầu thấu hiểu toàn bộ thực chất và cấu trúc của thế giới, cả bên ngoài và bên trong. Tri giác cốt lõi đó sẽ khiến sinh quyết định và hành động.

Tư tưởng đã tạo ra chuỗi vấn đề vây bọc quanh ta và não bộ ta được đào luyện, giáo dục, qui định nhằm giải quyết chuỗi vấn đề ấy. Tư tưởng đã tạo ra vấn đề, như sự chia rẽ giữa những quốc tịch. Tư tưởng đã tạo ra sự chia rẽ và gây xung đột giữa các cơ cấu kinh tế khác biệt, tư tưởng đã tạo ra các tôn giáo khác biệt và gây chia rẽ giữa chúng với nhau và do đó khiến sinh xung đột. Não bộ được đào tạo nhằm giải quyết các xung đột mà tư tưởng đã tạo ra. Cho nên hành động chủ yếu là phải thấu hiểu thật sâu thực chất của tư tưởng ta, thực chất của những phản ứng móng dậy từ tư tưởng ta. Tư tưởng đã chế ngự đời sống ta, dù làm bất cứ điều gì, khởi phát bất cứ hành động nào, tư tưởng cũng đều làm hậu

thuần cho hành động. Trong từng hành vi một, dù là thuộc cảm giác hay tri thức hay sinh lý, tư tưởng luôn luôn vận hành. Về mặt sinh học, trải qua nhiều nghìn năm, não bộ đã bị lập trình, đã bị quy định- thân xác vận động theo cách thế riêng của nó: hít thở, tim đập, vân vân – còn nếu bạn là một tín đồ Thiên chúa, Ấn giáo hay Phật giáo, bạn lặp lại, lặp lại dài dài bất tận trạng thái quy định đã được lập trình đó.

Tư tưởng là một chuyển động vận hành trong thời gian và không gian. Tư tưởng là ký ức, là hồi tưởng, là nhớ lại những vụ việc đã qua. Tư tưởng là hoạt động của kiến thức được thu gom qua nhiều triệu triệu năm và được chứa vừa thành ký ức trong não bộ. Nếu bạn quan sát chính hoạt động của tư tưởng, bạn sẽ thấy kinh nghiệm và kiến thức là nền tảng của cuộc sống bạn. Kiến thức bao giờ cũng thiếu sót, bất túc, nên tất yếu phải luôn hành động với sự ngu muội tối tăm. Ta nghĩ rằng kiến thức sẽ giải quyết tất cả mọi vấn đề của ta, kiến thức của nhà truyền giáo, của vị giáo chủ, nhà khoa học, triết gia hay nhà phân tâm học nổi tiếng nhất. Nhưng ta đã không bao giờ đặt câu hỏi liệu ngay trong tự thân kiến thức có thể giải quyết bất cứ vấn đề nào của ta không -. Có lẽ ngoại trừ các vấn đề về công nghệ.

Kiến thức hình thành qua thời gian. Muốn học một ngôn ngữ bạn cần thời gian. Muốn khéo tay hay lái xe giỏi cần thời gian. Trong lĩnh vực tâm lý ta cũng áp đặt cùng một chuyển động về thời gian như vậy; trong lãnh

vực này ta tự bảo: *"Tôi phải có thời gian để học hỏi chính tôi"*. *"Tôi phải có thời gian để thay đổi chính mình"* từ cái *tôi là* thành *"cái tôi sẽ phải là"*. Áp đặt cách thể vận hành của thế giới bên ngoài vào thế giới nội tâm có nghĩa rằng thời gian là yếu tố chế ngự trong đời sống chúng ta - tương lai, quá khứ và hiện tại. Thời gian là tư tưởng, là niệm tưởng. Thời gian là cần thiết để thủ đắc kiến thức thông qua kinh nghiệm cả ngoại giới lẫn nội tâm. Đây là cách thể ta bị lập trình. Vì bị lập trình như thế, nên ta cho rằng thời gian là cần thiết để mang lại một đổi thay sâu sắc nền tảng trong cấu trúc nhân loại. Ta sử dụng thời gian dưới dạng tư tưởng - *"Tôi là thế này, tôi sẽ là thế khác"*. Bạn cũng nói như vậy trong lãnh vực khoa học công nghệ, *"Tôi không biết cách chế tạo máy vi tính, nhưng tôi sẽ học"*. Thời gian, kiến thức, ký ức, tư tưởng, chúng là một đơn vị duy nhất. Tư tưởng, kết quả của kiến thức, mãi mãi vẫn là thiếu sót nên bị hạn chế bởi vì kiến thức vốn thiếu sót, bất túc. Bất cứ điều gì bị hạn chế tất yếu phải sinh xung đột. Tinh thần quốc gia dân tộc là hạn chế. Tín ngưỡng tôn giáo là hạn chế. Kinh nghiệm bạn đã đạt được hay bạn muốn đạt là hạn chế. Tất cả mọi kinh nghiệm đều bị hạn chế.

Người hỏi: Tại sao?

K: Bởi vì còn có thêm nhiều kinh nghiệm hơn nữa. Tôi có kinh nghiệm về tình dục hoặc kinh nghiệm làm giàu, kinh nghiệm từ bỏ tất cả và đi tu. - Hết thấy mọi kinh nghiệm đó đều bị hạn chế.

Vì bị hạn chế nên tư tưởng đầy tạo vấn đề - những chia rẽ về quốc gia, kinh tế và tôn giáo; rồi tư tưởng nói, *"Tôi phải giải quyết chúng"*. Vậy là tư tưởng luôn luôn động đậy nhằm giải quyết vấn đề. Và máy vi tính, một cơ chế máy móc đã được thảo chương, có thể vượt xa tất cả chúng ta bởi vì máy không có vấn đề, máy tiến hoá, học hỏi, dịch chuyển.

Tâm thức ta đã được thảo chương như là một tâm thức cá nhân. Ta đang đặt vấn đề: liệu cái tâm thức trong mỗi người mà ta chấp nhận như là cá thể ấy, thực sự nó có phải là cá nhân không? Đừng bảo rằng: *"Việc gì xảy ra nếu tôi không còn là một cá nhân nữa?"* Có thể sẽ có một cái gì đó hoàn toàn khác biệt xảy ra. Cá nhân bạn có thể được đào tạo theo một chuyên ngành đặc biệt nào đó, có thể bạn là một nhà phẫu thuật, một bác sĩ, kỹ sư, nhưng điều đó không biến bạn thành là một cá nhân được. Có thể bạn có một danh tính, một ngoại hình đặc biệt không giống ai - điều đó cũng không làm bạn thành là một cá nhân; cũng như chấp nhận rằng thông qua thời gian não bộ đã khẳng định: *"Tôi là một cá thể, qua đấu tranh chính tôi muốn thực hiện, trở thành"*. Cái gọi là tâm thức cá thể của chính bạn thực sự là tâm thức của toàn thể nhân loại.

Nếu tâm thức đã được bạn chấp nhận như riêng biệt ấy, thực ra nó không phải là riêng biệt, bấy giờ thực chất của tâm thức bạn là gì? Một phần của tâm thức ấy là gồm toàn những phản ứng thuộc cảm giác. Các phản

ứng thuộc cảm giác này vốn tự nhiên, cần thiết phải được lập trình để bạn tự bảo vệ như đói thì tìm cái ăn, hít thở một cách vô thức. Về mặt sinh học bạn được lập trình. Vì thế, nội dung của tâm thức bạn bao hàm vô số những dấu ấn về chấn động và tổn thương đã được tiếp nhận từ ấu thơ, nhiều dạng phạm tội; tâm thức đó bao gồm nhiều ý tưởng khác biệt, nhiều vọng tưởng về sự an toàn, nhiều kinh nghiệm về mặt cảm giác và tâm lý và luôn luôn có nỗi sợ hãi biểu hiện dưới mọi hình thái cắm sâu gốc rễ làm nền tảng. Đi đôi với sợ hãi đương nhiên là lòng thù hận. Nơi nào có sợ hãi tất nhiên nơi đó có bạo lực, gây hấn, xăm lạng, có yêu cầu dữ dội về thành đạt, cả về mặt sinh lý cũng như tâm lý. Trong nội dung tâm thức sôi sục đó, có sự theo đuổi kiên trì về khoái lạc, khoái lạc trong chiếm hữu, trong chế ngự, khoái lạc của sức mạnh về tiền bạc, khoái lạc của một triết gia với đầy ắp kiến thức mênh mông, vị giáo chủ với trò làm xiếc của mình. Khoái lạc mang vô số hình thái. Rồi cũng có nỗi khổ lụy, niềm bất an, cảm nhận thâm sâu về một nỗi cô đơn triền miên và phiền muộn, không phải chỉ có cái gọi là khổ đau riêng tư mà còn có nỗi đau khổ mênh mông rộng lớn phát sinh do chiến tranh, do thái độ sống vô tâm bất nhân, do cuộc tranh chấp triền miên hạ bệ nhau tập đoàn người này với tập đoàn người khác. Trong tâm thức đó, còn có cái nội dung về chủng tộc và tập đoàn phe nhóm và tận cùng là cái chết.

Đây là tâm thức chúng ta - tin tưởng, an và bất an,

âu lo, xao xuyến, cô đơn và nỗi khốn cùng triền miên bất tận. Đây là những sự kiện. Và ta bảo tâm thức này là của tôi! Thực vậy sao? Đi đến tận cùng Viễn đông hay Cận đông, Mỹ châu, Âu châu hay bất cứ nơi nào có mặt con người sinh sống, ta thấy họ vẫn đau khổ như nhau, vẫn bất an, cô đơn, tuyệt vọng, buồn sầu, đấu tranh và xung đột - quả thực họ sống đúng y như bạn tại đây. Vậy tâm thức bạn có khác với tâm thức họ không? Tôi biết người đời khó mà chấp nhận điều này - có thể về mặt lý luận trên bình diện tri thức bạn chấp nhận và bảo rằng, "*Vâng, điều này có vẻ đúng đấy.*" Nhưng để cảm nhận cái nghĩa lý nhân bản toàn vẹn này - bạn là toàn thể nhân loại - đòi hỏi một sự miễn cảm cực kỳ bén nhạy. Đây không phải là vấn đề cần giải quyết. Không phải là việc bạn phải chấp nhận mình không là cá thể cá nhân, và nỗ lực cảm nhận về cái nhất thể nhân loại toàn vẹn này. Làm thế là bạn đã biến nó thành vấn đề và não bộ lại sẵn sàng đứng ra giải quyết nữa rồi! Nhưng nếu bạn nhìn thấy sự thể đó với toàn bộ tâm và trí bạn, toàn cả bản thể bạn tri giác về sự kiện ấy, bấy giờ bạn mới phá vỡ được chương trình đã lập. Chương trình bị phá vỡ cách tự nhiên. Nhưng nếu bạn lằm thắm tự bảo, "*Tôi phải phá vỡ nó*", bạn lại rơi vào khuôn mẫu cũ. Đối với diễn giả, điều này là một thực tại hoàn toàn, chứ không phải là do hứng thú trong nói năng rồi chấp nhận. Đây là một sự kiện thực. Có thể bạn đã xem xét vấn đề thật logic, rõ ràng hợp lý và thấy sự thể là như vậy nhưng vì não bộ

bạn đã bị lập trình trong ý tưởng về cá nhân nên nó chống lại (như hiện bạn đang làm đây). Não bộ không muốn học. Trong khi máy tính thì sẽ học vì nó không có gì để mất mát. Còn ở đây, bạn sợ hãi phải mất mát một cái gì đó.

Não bộ có thể học hỏi không? Đây là tất cả vấn đề, vậy ta phải tìm hiểu sâu học là gì? Với hầu hết chúng ta, học là một tiến trình thu thập kiến thức. Tôi không biết tiếng Nga nhưng tôi sẽ học. Tôi học ngày này qua ngày khác, ghi nhớ, nắm bắt từng chữ, từng câu và nghĩa lý, cú pháp và ngữ pháp. Nếu tôi áp dụng như thế, tôi có thể học hầu hết mọi ngôn ngữ trong một thời gian. Với chúng ta, học hỏi chủ yếu là tích chứa kiến thức hay kỹ năng. Não bộ chúng ta bị qui định, bị thảo chương theo mô hình học tập này: tích chứa kiến thức và từ đó, hành động. Khi ta học một ngôn ngữ, trong lãnh vực này kiến thức là cần thiết. Nhưng nếu về mặt tâm lý, tôi muốn học nội dung của trí não tôi, của thức tâm tôi, thì học phải chăng cũng là xem xét từng lớp, từng lớp tâm thức và cũng thu thập chắp chứa kiến thức về tâm thức để rồi từ đó hành động - nghĩa là cũng theo cùng mô hình như học một ngôn ngữ? Nếu não bộ lặp lại mô hình đó khi học nội dung của thức tâm nghĩa là cũng cần thời gian để thu thập chắp chứa kiến thức về chính tôi, về chính thức tâm tôi. Như thế là tôi đã xác định các vấn đề nào để cho não bộ sẵn sàng giải quyết - vì não bộ được đào tạo nhằm giải quyết vấn đề. Não bộ sẽ lặp lại dài dài mô hình này và ta gọi như thế là học. Có

cách học nào khác thế không? Có hành động học khác biệt nào không phải là thu thập, chấp chứa kiến thức không? Bạn hiểu sự khác nhau đấy chứ?

Tôi xin đặt vấn đề cách khác: từ kinh nghiệm ta thu thập kiến thức, từ kiến thức có ký ức; ứng đáp của ký ức là tư tưởng, niệm tưởng, rồi khởi đi từ tư tưởng là hành động, từ hành động bạn lại học nữa, vậy là chu trình này được lặp lại dài dài. Đó là mô hình mẫu mực của cuộc sống chúng ta. Hình thái học tập này sẽ không bao giờ giải quyết được các vấn đề cốt lõi của ta vì nó chỉ là một sự lặp lại. Thu thập thêm nhiều kiến thức có thể đưa đến hành động tốt hơn nhưng hành động này luôn bị hạn chế và ta cứ lặp lại mãi. Hành động phát xuất từ kiến thức sẽ không bao giờ giải quyết được các vấn đề của ta. Ta đã không giải quyết được các vấn đề, điều này thật hiển nhiên, sau hàng triệu triệu năm, ta đã không giải quyết được các vấn đề của ta: ta chỉ biết cật hống nhau, đấu tranh, thù hằn, khao khát thành đạt, toàn bộ mô hình mẫu mực này được lặp đi lặp lại từ thuở bắt đầu có con người và cho đến nay ta vẫn cứ tiếp tục như thế. Dù bạn muốn làm gì dọc dài theo mô hình đó thì cũng không có vấn đề nào của nhân loại được giải quyết, dù đó là vấn đề chính trị, tôn giáo hay kinh tế vì trong đó tác động chủ yếu vẫn là tư tưởng.

Vậy bây giờ có hình thái học nào khác; học không nằm trong khung của kiến thức, một hình thái học khác

hiệt, một động-thái-tri-giác tuyệt dứt tích lũy? Để khám phá ta phải tìm hiểu liệu có thể quan sát nội dung của kiến thức ta và quan sát thế giới tuyệt dứt định kiến. Có thể không? Đừng bảo rằng không thể, hãy chỉ đặt câu hỏi thôi. Hãy thấy liệu khi có định kiến, bạn có thể nào quan sát sáng suốt không. Tất nhiên là không thể. Nếu bạn đã có sẵn trong đầu một kết luận, một niềm tin, một ý niệm, một lý tưởng nào đó và đồng thời bạn cũng muốn thấy tận tường chân tướng đích thực của thế giới thì chính các kết luận, lý tưởng, định kiến và vãn vãn, sẽ thực sự ngăn chặn bạn thấy sáng suốt. Vấn đề không phải là làm sao dẹp bỏ những định kiến mà là thấy sáng suốt đầy trí tuệ rằng bất kỳ dạng định kiến nào, dù cao thượng hay thấp hèn đều thực sự ngăn chặn tri giác. Khi bạn thấy sáng suốt điều đó, định kiến tan biến ngay. Vấn đề quan trọng không phải là định kiến, thành kiến, mà đòi hỏi phải thấy sáng suốt.

Nếu tôi muốn làm một nhà phẫu thuật giỏi, tôi không thể thực hiện điều đó dựa trên những thành kiến và lý tưởng về các nhà phẫu thuật. Mà là tôi phải thực sự hoàn thiện các động tác phẫu thuật. Liệu bạn có thể thấy rằng một hình thái hành động mới, một tâm thái hiểu biết không tích lũy, có thể phá vỡ cái mô hình chuẩn mực, phá vỡ chương trình đã lập, để bạn hành động sống hoàn toàn khác biệt không?

Cách thế mà ta đã sống qua hàng triệu triệu năm là lặp đi lặp lại y nguyên các tiến trình thu đạt kiến

thức và căn cứ vào kiến thức này để hành động. Kiến thức và hành động đó luôn luôn bị hạn chế, trói buộc. Tính hạn chế đó đã gây tạo vấn đề và trong não bộ hình thành một thói quen giải quyết vấn đề nên từ đó kiến thức được tạo dựng lặp đi lặp lại mãi bất tận. Não bộ bị kẹt cứng trong mô hình đó và chúng ta đang nói rằng mô hình đó sẽ không bao giờ giải quyết được các vấn đề của nhân loại. Rõ ràng là cho đến giờ phút này, ta đã không giải quyết được vấn đề. Dứt khoát phải có một chuyển động khác, hoàn toàn khác mới được, đó là động-thái-tri-giác-phi-tích-lũy. Tri-giác-phi-tích-lũy là dứt tuyệt mọi định kiến. Tuyệt dứt mọi lý tưởng, khái niệm, tin tưởng - bởi vì chính những thứ đó đã hủy diệt con người, chúng đã không giải quyết được vấn đề.

Vậy, liệu trong bạn có định kiến, thành kiến không? Phải chăng có định kiến cũng đồng nghĩa như có một lý tưởng? Tất nhiên phải thế. Lý tưởng được thực hiện trong tương lai, do đó kiến thức trở nên cực kỳ quan trọng để thực hiện lý tưởng. Liệu bạn có thể quan sát mà tuyệt dứt tích lũy, không đưa vào đó cái nhân tố mang tính hủy diệt của những thành kiến, lý tưởng, tin tưởng và không đưa vào đó các kết luận và kinh nghiệm của chính bạn. Có thứ tâm thức tập đoàn về quốc gia, ngôn ngữ, nghề nghiệp, chủng tộc và có tình tự sợ hãi, bất an, phiền não, cô đơn, truy tầm khoái lạc, tình yêu và cuối cùng là cái chết. Nếu khư khư chấp nhận sống, hành động trong cái vòng lẩn quẩn đó, tức là bạn chấp nhận duy trì thứ tâm thức của toàn thể

nhân loại đó. Hãy thấy sự thật của điều này. Bạn góp phần hình thành tâm thức đó và duy trì nó bằng cách nói rằng “Tôi là một cá nhân. Các định kiến của tôi là quan trọng. Lý tưởng của tôi là chủ yếu”. - Cùng một tiến trình như vậy cứ lặp đi lặp lại mãi. Thái độ khư khư chấp giữ, duy trì và nuôi dưỡng tâm thức đó diễn ra luôn, bao lâu ta còn lặp lại mô hình đó. Nhưng khi bạn phá vỡ tâm thức đó, tức là bạn đưa vào toàn bộ tâm thức đó một nhân tố hoàn toàn mới khác.

Bây giờ, nếu ta thấu hiểu thực chất của tâm thức ta, nếu ta thấy cách thể vận hành của nó trong cái chu trình vòng quanh bất tận về kiến thức, về hành động và chia rẽ - thứ tâm thức đã được duy trì hàng nhiều nghìn năm - nếu ta thấy thật sự rằng tất cả sự thể đó chỉ là một dạng định kiến và phá vỡ nó đi, lúc đó ta đưa một yếu tố mới vào trong toàn bộ cái cũ. Hành động đó có ý nghĩa rằng bạn, với tư cách là một con người, tức là tâm thức của toàn thể nhân loại, thoát ly cái mô hình cũ chỉ biết có vâng lời và chấp nhận. Đó mới là khâu đột phá quyết định xoay chuyển cuộc sống của bạn. Con người không thể cứ tiếp tục lặp lại mãi mô hình cũ già cỗi này, vốn đã mất hết ý nghĩa – trong thế giới tâm lý, nó đã hoàn toàn mất hết ý nghĩa. Nếu bạn tự thực hiện được mình, ai quan tâm chứ? Nếu bạn trở thành một thánh nhân, có gì quan trọng chứ? Trái lại, nếu bạn hoàn toàn rời xa thoát ly mô hình cũ đó, bạn sẽ ảnh hưởng lên toàn bộ tâm thức nhân loại.

14.7.1981.

3.

TÔI MUỐN NHẮC LẠI RẰNG KHÔNG PHẢI chúng tôi đang cố gắng thuyết phục các bạn điều gì cả – mong các bạn hiểu điều này thật rõ. Không phải chúng tôi đang nỗ lực thuyết phục các bạn chấp nhận bất cứ quan điểm đặc biệt nào. Chúng tôi không đang tạo bất cứ ấn tượng về bất cứ điều gì, cũng không phải chúng tôi đang tuyên truyền. Ta không đề cập đến cá nhân ai, hoặc người này đúng người kia sai mà thật sự ta đang cùng nhau quan sát xem thế giới là gì và ta là gì, ta đang làm gì cho thế giới và đã làm gì cho chính ta. Ta đang thử xem xét con người đồng thời bên trong lẫn bên ngoài. Để quan sát sáng suốt dĩ nhiên cái nhìn của ta phải tự do giải thoát. Nếu ta bám chặt vào những kinh nghiệm, phán đoán và định kiến đặc biệt của mình thì không thể nghĩ suy sáng suốt được. Cơn khủng hoảng của thế giới đang diễn ra trước mặt chúng ta, yêu cầu thúc bách ta phải ngồi lại cùng nhau suy nghĩ để có thể cùng nhau giải quyết vấn đề của nhân

loại mà tuyệt đối không y cứ, tùy thuộc vào bất cứ triết gia hoặc giáo chủ đặc biệt nào. Ta đang thử cùng nhau quan sát. Điều quan trọng cần luôn ghi nhớ là diễn giả chỉ vạch rõ một điều nào đó để chúng ta cùng nhau suy xét. Đây không phải là vấn đề một chiều mà thực ra ta đang cộng tác để cùng nhau xem xét, cùng nhau làm cuộc hành trình và do đó cùng nhau hành động.

Điều cực kỳ quan trọng là phải thấu hiểu rằng thức tâm không phải là thức tâm mang tính cá nhân. Thức tâm ta không chỉ thuộc một tập đoàn người chuyên biệt, có quốc tịch và văn vân, nhưng nó cũng còn là tất cả nỗi khổ sai, xung đột, khốn cùng, hỗn loạn và phiền não của nhân loại. Ta đang cùng nhau xem xét thức tâm nhân loại đó, cũng chính là thức tâm của ta, không phải của bạn hay của tôi mà là của chúng ta.

Một trong những nhân tố được đòi hỏi phải có trong cuộc xem xét này là năng lực của trí tuệ hay trí thông minh. Trí tuệ là để phân biệt, để nhận ra, để thấu hiểu; nó cũng là năng lực để quan sát, để tổng hợp tất cả những điều ta đã thu thập và từ đó hành động. Việc thu thập, phân biệt, quan sát đó có thể biến thành định kiến, thành kiến và trí tuệ bị phủ nhận khi có thành kiến. Chạy theo 'kẻ' khác là phủ nhận trí tuệ. Chạy theo 'kẻ' khác dù cao thượng đến đâu đi nữa, vẫn là phủ nhận chính trí giác, chính sự quan sát của bạn – bạn chỉ chạy theo người nào khuyến dụ bạn nên làm gì, nên nghĩ gì. Nếu bạn làm thế trí tuệ không

còn có nữa; bởi vì trong hành động đó không có quan sát và do đó, không có trí tuệ. Trí tuệ đòi hỏi phải nghi ngờ, tra hỏi, đừng để bị gây ấn tượng bởi kẻ khác, bởi nhiệt tình, bởi sức mạnh tinh thần của họ. Trí tuệ đòi hỏi phải khách quan quan sát. Trí tuệ bao gồm chẳng những năng lực thấu hiểu điều được lý giải hợp lý trên bình diện ngôn từ mà cũng còn bao hàm ta phải thu thập thông tin càng nhiều càng tốt, đồng thời nhận rõ rằng kiến thức, thông tin vốn không bao giờ có thể đầy đủ về người hay về vật. Nơi nào có trí tuệ, nơi đó có cảnh giác, có quan sát và có động thái tư tưởng sáng suốt, vô tư và hợp lý. Thấu hiểu toàn diện về con người với tất cả những phức tạp, những phản ứng về sinh lý, cảm xúc, những năng lực trí thức, về tình yêu và sự khổ nhọc, tri giác tất cả những thứ đó chỉ trong một thoáng, một động tác một, đó là trí tuệ tối thượng. Cho đến giờ phút này, trí tuệ chưa đủ năng lực để vượt thoát xung đột. Ta đang cùng nhau thấy liệu não bộ có thể thoát khỏi xung đột. Ta sống trong xung đột từ lúc mới sinh cho đến khi chết đi. Tranh đấu kiên trì để tồn tại, để trở thành cái gì đó được gọi là tinh thần hoặc tâm lý; hoặc để thành đạt trong đời, để thoả mãn – đó là tất cả động thái nhằm để trở thành. Hiện giờ tôi là thế này, nhưng tôi sẽ vươn tới điểm đến cuối cùng, nguyên lý tối thượng, dù nguyên lý đó được gọi là Thượng đế, Phạm thiên hay tên gọi khác nào đó. Đấu tranh kiên trì để trở thành hay để sinh tồn đều như nhau. Nhưng khi bạn ra sức để trở thành theo một phương hướng nào đó,

bấy giờ bạn không còn sinh tồn nữa. Khi bạn gắng sức để tồn tại là bạn cũng đang trở thành rồi đó. Hãy thấy động tác đó của tâm trí, của tư tưởng: tôi nghĩ về mình, tôi thấy bất mãn, không bằng lòng cái mình đang là, tôi gắng sức để trở thành cái khác; tôi xoay hướng vào mục tiêu đặc biệt khác, mục tiêu này có thể gian khổ, nhưng cuối cùng tôi nghĩ sẽ đem lại khoái lạc cho nên luôn có sự đấu tranh kiên trì để tồn tại và trở thành.

Ta đang ra sức để trở thành: về vật chất, ta muốn có một ngôi nhà tốt hơn, một địa vị cao hơn với nhiều quyền lực, chức vụ cao hơn; về mặt sinh lý, nếu ta cảm thấy không được khoẻ, ta tìm cách để sức khoẻ trở nên tốt hơn. Về mặt tâm lý, toàn bộ tiến trình sinh hoạt bên trong của tư tưởng, của tâm thức, toàn bộ động cơ bên trong, đều khởi đi từ ý thức rằng ta thật sự không là gì cả và để trở thành khác đi, ta phải rời xa “*cái không là gì cả*” đó. Ở nội tâm, luôn luôn có sự lẩn tránh “*cái hiện thực*” luôn luôn trốn chạy “*cái đang là*”, trốn chạy cái ta đang bất mãn để tìm đến cái khiến ta thoả mãn. Dù sự thoả mãn đó được quan niệm rất là sâu sắc như là hạnh phúc hay giác ngộ, thực chất vẫn là dự phóng của tư tưởng hoặc thu đạt kiến thức vĩ đại hơn, đấy vẫn là tiến trình trở thành – Tôi là, tôi sẽ là. Tiến trình đó bao hàm có thời gian. Não bộ đã được lập trình như thế. Tất cả nền văn hoá của ta, tất cả những điều lệnh, tất cả đều bảo rằng “*hãy trở thành*”. Đó là hiện tượng mà ta thấy trên khắp thế giới. Không phải chỉ ở phương Tây này mà ngay cả ở phương Đông, mọi người đều nỗ

lực, gắng sức để trở nên, để thành là hay để lẩn tránh. Không phải đây là nguyên nhân dẫn đến xung đột bên trong cũng như bên ngoài sao? Trong nội tâm có sự bất chuộc, đấu tranh để rập khuôn theo một lý tưởng; bên ngoài là sự đấu tranh giữa cái gọi là những cá thể của một tập đoàn này chống lại một tập đoàn khác, giữa quốc gia này chống lại quốc gia khác. Bên trong và bên ngoài luôn luôn có động cơ vận hành nhằm trở nên và thành là một cái gì đó.

Ta đang đặt câu hỏi: phải chăng đây là nguyên nhân nền tảng của xung đột? Phải chăng con người sẽ bị diệt vong – bao lâu còn sống trên hành tinh kỳ diệu này – mà còn kéo dài triền miên xung đột? Ta có thể luận giải về cuộc xung đột này và cho rằng xung đột dự phần hình thành bản chất của chúng ta, bởi vì thông qua xung đột, đấu tranh, ta đã tiến bộ, đã lớn lên thành con người kỳ diệu như hiện nay – phát biểu này hoàn toàn không có ý chế nhạo hay khôi hài chi cả. Não bộ ta được lập trình nhằm để xung đột. Chúng ta có một vấn đề mà chúng ta chưa bao giờ giải quyết nổi. Do tâm thần bất ổn, bạn có thể lẩn trốn vào một hình ảnh tưởng tượng nào đó và hoàn toàn vừa lòng mãn ý với hình ảnh đó hoặc bạn có thể tưởng tượng mình đã chứng đạt được điều gì đó bên trong và hoàn toàn thỏa mãn với sự thể đó; nhưng một tâm trí thông minh phải tra hỏi mọi sự, phải vận dụng nghi tình. Tại sao nhân loại từ lúc có mặt cho đến nay trải qua hàng triệu triệu năm mà vẫn cam tâm sống trong xung đột? Ta đã chấp

nhận xung đột, khoan nhượng xung đột, ta bảo rằng xung đột dự phần hình thành cái bản chất hiếu chiến, thù địch, bất chước, rập khuôn của ta; ta bảo rằng xung đột dự phần hình thành cái mô hình nền tảng muôn đời của cuộc sống.

Tại sao con người trong chiều hướng này thì vô cùng quí quyết tinh ranh, còn trong chiều hướng khác thì lại cực kỳ ngu muội chứ? Liệu kiến thức có chấm dứt được xung đột không – kiến thức về chính mình, về thế giới, về vật chất, học biết nhiều hơn về xã hội để có những tổ chức và cơ chế hoàn thiện hơn, thu thập ngày càng nhiều kiến thức hơn? Tất cả những kiến thức đó, liệu có giải quyết được vấn đề xung đột của nhân loại không? Hay vấn đề thoát khỏi xung đột hoàn toàn không liên hệ chi với kiến thức? Ta đã có vô số kiến thức về thế giới, về vật chất và về vũ trụ; ta cũng đã có vô số kiến thức mang tính lịch sử về chính ta; liệu kiến thức ấy có giải thoát con người khỏi xung đột không? Hay việc giải thoát khỏi xung đột hoàn toàn không ăn nhập gì với hành vi phân tích, khám phá tìm nguyên nhân và các yếu tố khác của xung đột? Liệu hành vi phân tích, khám phá một hay vô số nguyên nhân, có giải thoát nào bộ khỏi xung đột – cuộc xung đột diễn ra liên tục triền miên lúc ta thức cũng như ngủ? Ta có thể xem xét và giải đoán mộng mị, ta có thể đi sâu vào vấn đề tại sao con người nằm mộng; hành vi đó có giải quyết được xung đột không? Với một tâm trí phân tích sáng suốt, hợp lý, lành mạnh, vào sâu nguyên nhân của

xung đột, liệu có chấm dứt được xung đột không? Trong tiến trình phân tích, người đứng ra phân tích xung đột đã tự mình phân cách, chia rẽ với xung đột rồi – Như thế có giải quyết được xung đột không? Hay công cuộc giải thoát khỏi xung đột hoàn toàn không liên hệ gì với các tiến trình ấy? Nếu bạn chạy theo một người nào đó bảo rằng, *“Tôi sẽ chỉ đường cho bạn, tôi đã thoát khỏi xung đột cho nên tôi sẽ chỉ đường cho bạn.”* – Như thế có giúp bạn được gì không? Đây là ngón nghề của các nhà truyền giáo, của vị giáo chủ, của người được gọi là đấng đạo – *“Hãy theo tôi, tôi sẽ khai thị cho bạn.”* Hoặc *“Tôi sẽ chỉ rõ mục tiêu cho bạn.”* Lịch sử đã chỉ rõ điều đó qua hàng triệu triệu năm, nhưng con người vẫn bất lực trong hành động giải quyết cuộc xung đột gốc rễ sâu xa của mình.

Ta hãy cùng nhau khám phá – không phải để đồng ý, cũng không phải như một khái niệm tri thức ngôn từ - nếu có một tri giác, một hành động thì hành động tri giác đó sẽ chấm dứt, không phải từ từ mà là tức khắc chấm dứt xung đột. Tất cả ý nghĩa hàm chứa trong đó là gì? Não bộ bị lập trình nhằm xung đột nên nó bị vướng mắc trong khuôn mẫu đó. Chúng ta tự hỏi: liệu mô hình đó có thể bị đập vỡ tức khắc, chứ không phải từ từ không? Có thể bạn nghĩ bạn đập vỡ nó bằng ma túy, rượu mạnh, tình dục, bằng nhiều hình thức giới luật này khác, bằng cách tiến hoá thành một cái gì đó – con người đã thử lẫn trốn bằng hàng ngàn cách thế khác nhau cơn khiếp đảm về xung đột. Bây giờ ta thử đặt vấn

đề: liệu một não bộ bị quy định có thể nào đập vỡ tức khắc trạng thái quy định ấy không? Câu hỏi này có thể là thuần lý thuyết, không tưởng. Bạn có thể cho rằng điều đó không thể thực hiện được, chỉ lý thuyết suông thôi, chỉ là một mơ ước, một ước vọng muốn thoát khỏi xung đột thôi. Nhưng nếu bạn xem xét vấn đề cách đúng đắn, hợp logic với đầy đủ trí tuệ, bạn sẽ thấy thế giới không giải quyết được trạng thái quy định này. Vấn đề trước hết cần phải nhận rõ là không có thứ ngày mai tâm lý. Nếu bạn thực sự thấy, không phải trên ngôn từ mà tận trong sâu tâm và trí bạn, tận trong các tầng đáy sâu kín của bản thể bạn, bạn sẽ nhận ra rằng thế giới không thể giải quyết được vấn đề này. Và như thế nghĩa là bạn đã đập vỡ mô hình ấy rồi đó, bạn bắt đầu thấy những vết rạn nứt trong mô hình mà bạn đã chấp nhận thời gian như là phương tiện dùng để giải toả, để phá vỡ cái não bộ được thảo chương đó. Một khi bạn tự mình thấy sáng suốt, tuyệt đối, dứt khoát rằng thời gian không phải là yếu tố giải thoát thì bấy giờ bạn mới khởi sự thấy các vết nứt trong tường vách che chắn não bộ. Các triết gia và các nhà khoa học cho rằng thời gian là yếu tố đưa đến tiến bộ về mặt sinh học, ngôn ngữ, công nghệ, nhưng họ không bao giờ chịu đào sâu vào thực chất của thời gian tâm lý. Bất kỳ hành động thâm nhập nào vào thời gian tâm lý đều hàm ngụ tính phức tạp của tiến trình trở nên về mặt tâm lý – Tôi là thế này, tôi sẽ là thế khác; tôi đang bất hạnh, thất vọng, cô đơn cùng cực, nhưng ngày mai sẽ khác đi. Tri giác rằng thời

gian là yếu tố dẫn đến xung đột, chính tri giác đó là hành động; quyết tâm dứt khoát liền phát sinh – không phải bạn quyết tâm – chính tri giác tự nó hành động và quyết định.

Có hàng vạn hình thái xung đột, có hàng ngàn ý kiến cho nên cũng có hàng ngàn dạng xung đột. Nhưng ở đây, ta không bàn về các hình thái xung đột mà ta đang xử lý chính ngay xung đột. Ta không bàn về bất cứ cuộc xung đột đặc biệt nào – tôi bất hoà với vợ tôi, việc kinh doanh của tôi bị trục trặc, hoặc điều này điều nọ – mà ngay chính sự xung đột của não bộ nhân loại trong cuộc sống. Liệu có tri giác nào – không phải xuất sinh từ ký ức, từ kiến thức – thấy toàn bộ bản chất và cấu trúc của xung đột; tri giác cái toàn thể nguyên vẹn? Liệu có thứ nhận thức nào như thế không – không phải thứ tri giác mang tính phân tích, không phải sự quan sát dựa trên tri thức về các dạng khác biệt của xung đột, không phải một phản ứng thuần cảm xúc về xung đột? Liệu có tri giác nào không do hoài niệm vì hoài niệm là thời gian, là tư tưởng? Liệu có tri giác nào, không phải là thời gian hay tư tưởng, để có thể thấy toàn bộ bản chất của xung đột và với tri giác đó chấm dứt luôn xung đột không? Tư tưởng là thời gian. Tư tưởng là kinh nghiệm, kiến thức, kết hợp trong não bộ như là ký ức. Tư tưởng là kết quả của thời gian. – “*Cách đây một tuần tôi đã không biết, nhưng nay thì tôi biết*”. Sự gia bội về kiến thức, sự bành trướng của kiến thức, chiều sâu của kiến thức đều nằm trong vòng thời gian. Do đó tư tưởng là thời

gian – bất cứ động đập nào ở nội tâm đều là thời gian. Nếu tôi muốn đi từ đây đến Montreux, nếu tôi muốn học một ngôn ngữ, nếu tôi muốn gặp một người ở xa, thời gian là cần thiết. Rồi cái tiến trình bên ngoài được bề nguyên xi áp dụng vào nội tâm. – *“Tôi không là thế, tôi sẽ là thế”* Vậy tư tưởng là thời gian. Tư tưởng và thời gian là một bất khả phân.

Và ta đặt câu hỏi: Liệu có một tri giác không thuộc thời gian và tư tưởng – một tri giác hoàn toàn thoát khỏi cái mô hình tù ngục vốn rất quen thuộc đối với não bộ không? Liệu có cái tri giác độc nhất vô nhị giải quyết vấn đề ấy không? Ta đã không giải quyết được vấn đề qua hàng triệu triệu năm xung đột, ta vẫn tiếp tục duy trì triển miên mô hình cũ xưa ấy. Thật sáng suốt, thận trọng và cảnh giác, ta phải tìm cho ra, liệu có một cách thế, một tri giác bao trùm toàn bộ xung đột, một tri giác đủ sức đập vỡ mô hình ấy.

Diễn giả đã dàn trải vấn đề ra trước mắt các bạn rồi đó. Bây giờ, ta cùng nhau giáp mặt vấn đề như thế nào đây? Diễn giả có thể sai lầm, phi lý, nhưng về phần các bạn, sau khi đã cẩn thận lắng nghe, chính trách nhiệm của các bạn cũng như của diễn giả, là thấy vấn đề có phải như vậy không, liệu có thể thực hiện không? Đừng bảo rằng, *“không thể, tôi không thể thực hiện được, ngoài tâm với của tôi; tôi không đủ sức suy nghĩ tới và tôi cũng không muốn suy nghĩ tới vì tôi bằng lòng sống trong xung đột vì tôi tin chắc ngày nào đó, nhân loại sẽ thoát khỏi xung*

đột.” Đây chỉ là lẩn tránh vấn đề. Vì thế, ta hãy cùng nhau tri giác tất cả tính phức tạp của xung đột, không chối bỏ nó. Xung đột ở đó đó, nó có đó, chân thực như là nỗi đau trong thân xác này. Liệu ta có thể tri giác xung đột mà không chọn lựa chi cả và đồng thời đặt câu hỏi: Liệu có một thái độ tiếp cận vấn đề hoàn toàn khác không?

Bây giờ liệu ta có thể quan sát – bất cứ vấn đề gì – mà ta không gọi tên, không hồi tưởng không? Hãy nhìn người bạn của bạn, hoặc vợ của bạn hay bất cứ người nào khác, hãy quan sát họ mà bên trong không thì thầm những từ “vợ tôi”, “bạn tôi” hay “chúng ta cùng đoàn thể” – không có bất kỳ tên gọi nào – quan sát không thông qua sự hồi tưởng. Bạn có trực tiếp thử nghiệm điều đó không? Hãy nhìn người mà không gọi tên, không thời gian và hồi tưởng, và hãy nhìn vào chính bạn – nhìn cái hình ảnh bạn tự tạo cho mình, nhìn hình ảnh bạn gán ghép cho người khác, nhìn như là mới nhìn lần đầu tiên. Hãy học cách nhìn; hãy học cách quan sát với thái độ tuyệt đối chấm dứt mọi khởi động của tư tưởng. Đừng bảo rằng điều đó không thể thực hiện được. Nếu bạn đến với một vị giáo sư, chưa biết đề tài ông ta sẽ giảng là gì, nhưng bạn muốn học nơi ông ta (tôi không phải là giáo sư của bạn), bạn phải lắng nghe. Bạn đừng bảo, “Tôi đã biết phần nào rồi.” Hoặc “ông nói sai rồi”, hoặc “ông nói đúng”. Hoặc “tôi không thích thái độ của ông.” Có lắng nghe, bạn mới thấy. Nếu bạn lắng nghe với thái độ đầy tỉnh thức và nhạy bén, bạn bắt

dầu khám phá đó là vị giáo sư giả ngụy chỉ biết chơi giỡn với một mớ tứ ngữ hay là người thật sự thể nhập vào vấn đề. Bây giờ ta có thể cùng lắng nghe và quan sát trong cách thể đó không – không từ ngữ, không hồi tưởng, không động niệm? Như thế có nghĩa là: chú tâm hoàn toàn, không phải chú tâm khởi đi từ một trung tâm mà là chú tâm không có trung tâm. Nếu bạn chú tâm khởi đi từ một trung tâm, đó là một hình thức tập trung tư tưởng. Nhưng nếu bạn chú tâm và không có trung tâm, nghĩa là bạn chú tâm hoàn toàn trọn vẹn; trong hành động chú tâm đó không có thời gian.

Một số đông các bạn, may mắn hoặc không, đã nghe diễn giả trong nhiều năm và thấy ra rằng việc phá vỡ “*chương trình*” đó của não bộ đã không xảy ra. Các bạn lại tiếp tục lắng nghe năm này qua năm khác phát biểu ấy và sự việc đó cũng không xảy ra. Phải chăng vì bạn muốn chứng đạt, muốn trở nên, muốn có được cái trạng thái trong đó mô hình của não bộ bị phá vỡ? Bạn đã lắng nghe và sự việc đã không xảy ra và bạn hy vọng nó sẽ xảy ra – như thế là một dạng nỗ lực khác để trở thành. Vậy là bạn vẫn tiếp tục sống trong xung đột. Do đó bạn phải sạch hết và bảo rằng bạn sẽ không đến đây nghe nữa bởi vì bạn đã không đạt được điều bạn mong muốn “*Tôi muốn điều đó nhưng tôi đã không đạt được*”. Ý muốn này là muốn thành là cái gì đó và ý muốn này là nguồn gốc của xung đột. Ý muốn đó phát xuất từ não bộ đã bị lập trình. Ta đang bảo rằng: để phá vỡ chương trình đó, mô hình đó, hãy quan sát

mà tư tưởng tuyệt dứt động dấy. Nghe qua hết sức đơn giản, nhưng hãy thấy tính logic, hợp lý và trong sáng của hành động quan sát đó, không phải vì diễn giả bảo thế mà bởi vì hành động quan sát đó vốn trong sáng. Dĩ nhiên ta phải vận dụng khả năng suy luận hợp logic, hợp lý nhưng đồng thời cũng phải nhận rõ tính cách giới hạn của khả năng đó bởi vì hành vi suy luận hợp logic, hợp lý vẫn còn nằm trong vòng tư tưởng. Nhận rõ tư tưởng vốn hạn chế, tri giác rõ giới hạn đó và không đẩy tư tưởng tiến xa hơn, vì dù tiến xa đến đâu đi nữa sự hạn chế của tư tưởng vẫn là hạn chế, trong khi đó, nếu bạn quan sát một đoá hồng, một cánh hoa mà tuyệt dứt từ, không gọi tên màu sắc, chỉ đơn thuần im lặng nhìn ngó thôi thì chính hành động quan sát đó khiến cho tính nhạy cảm cực đại, phá vỡ tính nặng nề trì độn của não bộ và đem lại một sức sống diệu kỳ. Có một dạng năng lực sống hoàn toàn khác biệt khi có một tri giác thuần khiết không liên quan với tư tưởng và thời gian.

16. 7. 1981.

4.

TRẬT TỰ VỐN CẦN THIẾT TRONG MỌI sinh hoạt thường nhật của ta; trật tự trong hành động và trong quan hệ ở đời với nhau. Ta phải hiểu tính chất khác biệt của trật tự vốn hoàn toàn khác biệt với giới luật. Trật tự xuất hiện khi ta học và hiểu chính ta – không dựa vào bất kỳ triết gia hay nhà tâm lý học nào. Ta khám phá trật tự cho chính ta khi ta thoát khỏi mọi thúc ép, thoát khỏi mọi nỗ lực mong muốn lập lại trật tự dựa theo một đường hướng đặc biệt nào đó. Trật tự đến cách tự nhiên. Trong trật tự đó có tính đúng đắn của nó. Trật tự đó không dựa vào bất cứ mô hình nào, trật tự diễn ra không những trong thế giới ngoại cảnh – hiện nay đã trở nên cực kỳ hỗn loạn – mà ngay trong nội tâm ta – cho đến giờ phút này ta không sáng suốt nhận ra rằng ta đang đảo điên và bất an. Học và hiểu chính mình là lập lại trật tự. Nếu bạn chạy theo kẻ khác, dù kẻ đó có uyên thâm bác học đến đâu đi nữa, dứt khoát bạn sẽ không hiểu được chính mình.

Để khám phá trật tự là gì, ta phải bắt đầu tìm hiểu thực chất của các mối quan hệ ở đời của ta. Cuộc sống của ta là một vận động trong quan hệ; dù ta nghĩ mình sống cô đơn đến mức nào đi nữa, ta vẫn luôn quan hệ với vật và người khác, hoặc giao tiếp với quá khứ hoặc với một hình ảnh dự phóng trong tương lai. Vì thế sống là vận động trong giao tiếp và trong cuộc quan hệ đó có sự hỗn loạn đảo điên. Ta phải xem xét tận tường tại sao ta lại sống vô trật tự như thế khi quan hệ với nhau dù mối quan hệ đó thân hay sơ.

Không phải diễn giả có ý thuyết phục bạn phải suy nghĩ theo một phương hướng đặc biệt nào hoặc áp lực một cách tể nhị bạn phải tin. Trái lại, ta đang cùng nhau suy tưởng về các vấn đề nhân loại của ta và khám phá cuộc tương giao của ta và tìm hiểu liệu có thể lập lại trật tự trong cuộc sống giao tiếp ở đời đó không. Muốn thấu hiểu trọn vẹn ý nghĩa của mối quan hệ với nhau dù thân cận hay xa cách, ta phải bắt đầu thấu hiểu tại sao não bộ lại tạo tác hình ảnh. Ta có nhiều hình ảnh về chính mình và về người khác. Tại sao mỗi người chúng ta tự họa cho mình một hình ảnh đặc biệt nào đó và đồng nhất, nhập một vào hình ảnh đó? Hình ảnh đó có cần thiết không, phải chăng nó khiến ta an tâm? Phải chăng chính hình ảnh đã chia rẽ người và người?

Ta phải nhìn thật gần thật rõ mối quan hệ giữa ta và vợ ta, chồng hay bạn ta; hãy nhìn thật sát gần, đừng toan tính lẫn tránh, đừng phủi bỏ nó. Ta phải

cùng nhau xem xét và khám phá tại sao nhân loại trên khắp hành tinh này mang trong tâm cái bộ máy quá dị chuyên dầy tạo hình ảnh, biểu tượng, mô hình. Phải chăng vì ta cảm thấy hết sức an tâm trong những mô hình, biểu tượng và hình ảnh đó?

Nếu chịu quan sát bạn sẽ thấy bạn có một hình ảnh nào đó về chính mình, hoặc là hình ảnh về ngạo mạn hoặc một hình ảnh ngược lại. Hoặc bạn đã tích lũy thật nhiều kinh nghiệm, thu đạt vô số kiến thức, từ đó hình ảnh về một nhà thông thái được tạo lập. Tại sao ta lại khắc hoạ hình ảnh về mình? Nếu bạn có hình ảnh mình như là người Thụy sĩ, Anh hay Pháp, vân vân, hình ảnh này chẳng những làm méo mó hư hỏng cái thấy của bạn khi nhìn người mà còn chia cách bạn với người khác. Mà nơi nào có phân cách, chia rẽ, nơi đó có xung đột – như cuộc xung đột đang diễn ra trên khắp thế giới, người Ả rập chống người Do thái, người Ấn chống người Hồi, giáo đường Thiên chúa này chống giáo đường khác. Những chia rẽ về quốc gia và kinh tế, tất cả đều là kết quả dấy khởi từ những hình ảnh, quan niệm, ý tưởng và não bộ bám chặt vào những hình ảnh đó – tại sao? Phải chăng do bởi giáo dục, do bởi văn hoá của ta trong đó cá nhân là tất cả sự quan trọng và cộng đồng xã hội hoàn toàn khác biệt với cá nhân? Điều đó dự phần hình thành nền văn hoá của ta, sự rèn luyện về tôn giáo và công cuộc giáo dục thường nhật của ta. Khi ta mang một hình tượng nào đó về chính mình như người Anh, người Mỹ chẳng hạn, hình tượng này khiến

ta an tâm. Sự kiện này quá rõ rồi. Đã tự khắc họa một hình ảnh nào đó về mình thì hình ảnh này trở nên gần như vĩnh hằng, đằng sau hình ảnh hoặc trong hình ảnh đó, ta tìm nơi ẩn trú để cho cái tâm được an – đó là một hình thái kháng cự. Khi ta quan hệ với một người khác, dù mối quan hệ này tế nhị đến mức nào đi nữa về mặt tâm lý hay sinh lý luôn luôn có phản ứng dựa trên hình ảnh. Nếu ta kết hôn hoặc quan hệ mật thiết với một người nào đó thì một hình ảnh được hình thành trong cuộc sống thường nhật, dù ta mới quan hệ một tuần hay mười năm, hình ảnh về người đó cũng dần dần hình thành trong ta; mọi phản ứng đều được hồi tưởng cộng với hình ảnh được chấp chứa trong não bộ và rồi mối quan hệ giữa hai người – sinh lý, tình dục hay tâm lý – thực sự diễn ra là cuộc giao tiếp giữa hai hình ảnh, hình ảnh của mình và của người.

Diễn giả không nói điều gì vô lý, kỳ hoặc hay quái gở đâu; ông ta chỉ vạch rõ rằng những hình ảnh, hình tượng đó thực sự tồn tại. Vì có những hình tượng đó; nên ta không bao giờ có thể hoàn toàn thấu hiểu người khác. Nếu ta kết hôn hay có một người bạn gái, ta không bao giờ có thể hiểu trọn vẹn về nàng, ta tưởng ta hiểu vì đã sống với nàng, đã chứa chấp những kỷ niệm, những giận hờn và những vụ việc diễn ra trong cuộc sống đời thường, và nàng thì cũng có những kinh nghiệm về các phản ứng của mình cùng những hình ảnh về mình và về người bạn tình đã được thiết lập trong não bộ nàng. Các hình ảnh đó giữ một vai trò

cực kỳ quan trọng trong cuộc sống của ta. Rõ ràng là có rất ít người trong chúng ta thoát khỏi bất kỳ một hình ảnh nào đó. Tự do giải thoát khỏi những hình tượng mới là tự do giải thoát thật sự. Trong tâm thái tự do giải thoát đó không còn có hình ảnh để dấy tạo chia rẽ nữa. Nếu ta là một tín đồ Ấn giáo được sinh ra tại Ấn độ, bị quy định về chủng tộc, về một cộng đồng người đặc biệt với những mê tín, đức tin về tôn giáo, những giáo điều, nghi thức – nghĩa là toàn bộ cái cơ cấu của xã hội đó – ta sống trong cái núi phức tạp về hình tượng đó, đích thị là cái tâm thức bị quy định của ta. Và dù ta có nói nhiều cách mấy về tình huynh đệ, nghĩa đại đồng, chẳng qua đấy chỉ là những từ ngữ rỗng tuếch cực kỳ vô nghĩa trong cuộc sống đời thường. Nhưng nếu ta tự mình thoát khỏi mọi áp lực đó, mọi quy định ngục tù của những mê tín ngu muội vô nghĩa đó, bấy giờ ta mới có thể đập vỡ hình tượng. Và cũng trong cuộc sống quan hệ của ta, nếu ta lập gia đình hay sống với người khác, ta có thể nào không tạo tác hình ảnh – không ghi thu các vụ việc đã diễn ra dù khoái lạc hay đau khổ, trong cuộc sống quan hệ đặc biệt đó, ta không ghi thu bất kỳ lời khen hay tiếng chê, lời động viên hay phê phán.

Có thể nào không ghi nhớ được chăng? Bởi vì não bộ cứ mãi ghi thu mọi sự việc xảy ra về mặt tâm lý thì nó không bao giờ tự do giải thoát để im lặng, nó không bao giờ có thể tịch lặng, bình an. Nếu cổ máy của não bộ cứ vận hành mãi nó sẽ bị cùn mòn hỏng hóc hư hoại

đi. Điều này thật hiển nhiên. Đây là sự kiện cụ thể diễn ra trong cuộc sống quan hệ ở đời với nhau của ta – dù là bất kỳ mối quan hệ loại nào – nếu cứ ghi thu chấp chứa mãi mọi sự thì não bộ dần dần khô héo cạn kiệt đi và biểu hiện này chủ yếu là ở tuổi già.

Trong khi tìm hiểu sâu, ta đi đến câu hỏi này: trong mối quan hệ của ta cùng với chuỗi dài phản ứng tình tế và những ứng đáp thiết yếu, có thể nào không hồi tưởng được không? Hồi tưởng và ghi thu luôn luôn diễn ra. Ta đang đặt câu hỏi: về mặt tâm lý có thể nào không ghi thu, chỉ ghi thu những điều tối cần thiết không? Trong một số chiều hướng, cần thiết phải ghi thu ví dụ như khi ta học toán. Nếu tôi là một kỹ sư, tôi phải ghi nhớ mọi tính toán có liên hệ đến ngành mình, vân vân. Nếu tôi là một nhà vật lý tôi phải ghi nhớ lưu giữ những điều đã được thiết lập trong ngành. Muốn học lái xe tôi phải ghi nhớ. Nhưng về mặt tâm lý, nội tâm có cần thiết phải ghi nhớ không? Hoài niệm về quá khứ, có phải là thương yêu không? Khi tôi nói với vợ tôi, “Anh yêu em”, phải chăng đó là do hoài niệm về những tháng ngày đã cùng nhau chung sống – những biến cố, nhọc nhằn, đấu tranh, đã được ghi thu, tích chứa trong não bộ – liệu hồi tưởng, hoài niệm có phải thực sự là yêu thương không?

Vậy, liệu có thể tự do và không ghi thu về mặt tâm lý không? Chỉ có thể được khi có chú tâm hoàn toàn. Khi hoàn toàn chú tâm trọn vẹn thì không có ghi thu.

Tôi không hiểu tại sao chúng ta muốn có những giải thích hoặc tại sao nào bộ chúng ta không nhanh nhay để nắm bắt, để thấy thấu suốt tức thời trong toàn bộ sự vật. Tại sao ta không thể thấy điều này, sự thật của mọi điều này và để mặc cho sự thật ấy tự vận hành, và do đó xóa sạch và có một não bộ không ghi thu chi cả về mặt tâm lý? Nhưng hầu hết nhân loại đều sống dật dờ, ù lì trì độn, họ thích sống trong những mô hình cũ, thích tư tưởng theo những tập quán riêng biệt của họ hơn; thấy cái gì mới họ đều loại bỏ vì họ nghĩ rằng sống với cái đã biết tốt hơn là với cái không biết. Sống trong cái biết thì dễ có chỗ trú ẩn an toàn hơn, lòng được an hơn – theo họ nghĩ ít ra là cũng có sự an toàn – cho nên họ khu khu tiếp tục lặp lại, hành động và đấu tranh trong vòng cái đã biết. Liệu ta có thể quan sát, nhìn thấy mà toàn bộ tiến trình và cỗ máy của ký ức không vận hành được không?

Tình yêu là gì? Câu hỏi này hết sức phức tạp; mọi người chúng ta đều cảm nghĩ là mình yêu thương vật hoặc người nào đó, tình yêu trừu tượng, yêu đất nước, yêu con người, yêu thượng đế, yêu thích làm vườn, yêu ăn ngon và ăn nhiều. Ta đã lạm dụng từ yêu quá đối, bây giờ ta phải tìm hiểu tận nền tảng thế nào là yêu thương. Thương yêu không phải là một ý tưởng. Nhưng rõ ràng yêu thương Thượng đế là một ý tưởng, yêu một biểu tượng cũng vẫn là một ý tưởng. Khi bạn đến giáo đường quỳ xuống và cầu nguyện, thế là bạn đang sùng thượng và cầu nguyện vật thể do tư tưởng tạo tác. Hãy

thấy diễn biến của sự việc, chính tư tưởng đã tác tạo vật thể ấy – thực sự đây là một sự kiện – và bạn sùng thượng vật thể do tư tưởng tạo tác, thấy cách tinh tế hơn, bạn sùng thượng chính bạn. Phát biểu này hình như mạo phạm đến thần thánh, nhưng đó là một sự kiện thực. Sự kiện này đang diễn ra trên cùng khắp thế giới. Chính tư tưởng tạo ra biểu tượng cùng toàn bộ những thuộc tính của biểu tượng đó, lãng mạn hoặc hợp lý và thánh thiện; vì đã tạo ra biểu tượng nên bạn yêu thích nó, bạn hoàn toàn trở nên cố chấp, không khoan nhượng đối với bất cứ cái gì khác với biểu tượng của bạn. Tất cả những đạo sư, giáo chủ, các nhà truyền giáo, toàn bộ các cơ cấu tôn giáo, đều dựa trên nền tảng đó. Hãy thấy thảm kịch đó. Chính niệm tưởng tạo ra cờ xí, biểu tượng về một đất nước đặc biệt nào đó, rồi bạn chiến đấu chết sống vì nó, bạn tàn sát nhau vì nó; đất nước của bạn sẽ hủy diệt trái đất này khi xung đột với đất nước khác và cờ xí thành là biểu tượng của tình yêu. Ta đã sống hàng triệu triệu năm như thế và ta vẫn tiếp tục làm thứ nhân loại tàn phá, bạo hành, hung ác và đầy hoài nghi.

Khi ta nói thương yêu kẻ khác, trong đó đã chấp chứa lòng tham cùng các dự phóng về khoái lạc khởi xuất từ các động dục của tư tưởng. Ta phải tìm hiểu liệu thương yêu có phải là tham đắm, là khoái lạc, là sợ hãi chẳng, bởi vì ở đâu có sợ hãi ở đó có thù hận, ghen ghét, âu lo, chiếm hữu, chế ngự. Trong quan hệ có cái đẹp và toàn bộ vũ trụ vận hành trong quan hệ. Vũ trụ

vốn trật tự và khi ở nội tâm ta có trật tự thì ta sống trật tự trong quan hệ, do đó mới có trật tự trong xã hội. Nếu ta vào sâu tìm hiểu thực chất của mối quan hệ, ta thấy tuyệt đối cần phải có trật tự vì từ đó mới có tình yêu. Đẹp là gì, thế nào là đẹp? Vào buổi sáng này, bạn triu mến nhìn tuyết rơi đọng trên đỉnh núi, tươi mát và trong trắng. Thấy những thân cây đen đũi cô đơn vươn mình trên cái nền trắng tinh ấy. Nhìn thế giới quanh ta, bạn thấy cả một cổ máy kỳ diệu mệnh mông đang vận hành, chiếc máy tính lạ lùng với vẻ đẹp đặc thù của nó; bạn thấy vẻ đẹp của một khuôn mặt, của một bức tranh, của một bài thơ – hình như bạn chỉ nhận ra vẻ đẹp bên ngoài. Khi đến nhà bảo tàng hay dự buổi hoà nhạc, nghe Bethoven hay Mozart, có cái đẹp lớn lao thật – nhưng luôn luôn là ở bên ngoài. Trên đồi cao, dưới thung lũng sâu với dòng nước chảy, những cánh chim bay và tiếng hót vào buổi sáng sớm, quả là có cái đẹp. Nhưng cái đẹp chỉ ở bên ngoài thôi sao? Hay cái đẹp chỉ xuất hiện khi cái ‘tôi’ vắng mặt biệt tăm? Vào một buổi mai nắng sớm, bạn nhìn các ngọn núi đang chiếu sáng vươn lên nền trời xanh lơ, vẻ hùng vĩ của chúng đã xua tan trong khoảnh khắc mọi ký ức, kỷ niệm chấp chứa nơi bạn. Vẻ đẹp bên ngoài, huy hoàng, oai nghiêm và hùng vĩ của các ngọn núi đã xua tan mọi vấn đề nơi bạn – dù chỉ trong phút giây ngắn ngủi. Bạn đã quên chính mình. Khi bạn hoàn toàn vắng mặt thì mới có cái đẹp. Nhưng khổ nỗi ta không thoát được chính ta; ta sống trong vị kỷ, chỉ quan tâm có mình, chỉ

biết có mình là quan trọng cùng với chuỗi dài vấn đề của mình, những nỗi khắc khoải, sầu muộn và cô đơn của riêng mình. Để thoát khỏi nỗi cô đơn tuyệt vọng khủng khiếp của mình, ta buông mình nhập một vào với cái này cái khác, ta bám chặt vào ý tưởng, vào niềm tin hay vào người – đặc biệt là vào người. Từ trong sự tùy thuộc, mọi vấn đề liền khởi dậy. Nơi nào có tùy thuộc về mặt tâm lý, nơi đó sợ hãi bắt đầu. Khi bạn bị ràng buộc vào cái gì là sự hu hoại bắt đầu.

Dục vọng là động lực khẩn thiết và sinh động nhất trong cuộc sống ta. Ta đang nói về chính tự thân dục vọng, chứ không phải ham muốn điều này điều nọ. Mọi tôn giáo đều đã khuyên dạy rằng nếu bạn muốn phụng sự Thượng đế bạn phải chế ngự lòng dục, phải diệt dục, kiềm chế dục vọng. Tất cả mọi tôn giáo đều bảo rằng: hãy thay thế dục vọng bằng một hình tượng do tư tưởng tác tạo – hình tượng được sùng bái của các tín đồ Thiên chúa, Hồi giáo, vãn vãn. Hãy thay thế cái hiện thực nội tâm bằng một hình tượng. Hiện thực là dục vọng – sự bùng cháy của dục vọng và họ nghĩ rằng có thể vượt thoát dục vọng bằng cách thay thế một vật khác vào đó. Rồi bạn tự nguyện đầu hàng người mà bạn nghĩ là giáo chủ, đáng cứu thế, đạo sư – đây cũng vẫn là khởi động của tư tưởng. Đó là khuôn vàng thước ngọc của mọi suy tư tôn giáo. Ta phải thấu hiểu toàn bộ vận hành của dục vọng; bởi vì hiển nhiên dục vọng không phải là tình yêu cũng không là lòng từ ái. Không thương yêu và từ ái, thiện là cực kỳ vô nghĩa. Tình yêu và lòng

từ vốn có trí tuệ riêng tuyệt đối không phải là trí tuệ của tư tưởng xảo quyết.

Do đó, hành động cực kỳ quan trọng là thấu hiểu thực chất của dục vọng, tại sao dục vọng giữ một vai trò tối quan trọng như thế trong đời sống chúng ta; cách thế nó hủy phá cái thấy sáng suốt; cách thế nó ngăn chặn phẩm chất lạ thường của tình yêu. Điều quan trọng là thấu hiểu chứ không phải hủy bỏ, không phải ra sức kiểm soát hay khiến xử dục vọng xoay theo phương hướng đặc biệt nào mà bạn nghĩ có thể đem lại bình an cho tâm hồn bạn.

Hãy nhớ thật rõ rằng không phải diễn giả đang tạo ấn tượng hay hướng dẫn hay giúp đỡ bạn chi cả. Mà ta đang cùng nhau trải gót trên con đường cực kỳ tinh tế và phức tạp. Ta phải cùng lắng nghe nhau để khám phá sự thật về dục vọng. Khi ta thấu hiểu hoàn toàn ý nghĩa, sự thật của dục vọng, bấy giờ dục vọng mới mang một giá trị và tác động hoàn toàn khác hẳn trong cuộc sống chúng ta.

Khi ta quan sát dục vọng, phải chăng ta quan sát như một kẻ đứng bên ngoài đang nhìn vào dục vọng? Hay ta đang quan sát ngay lúc nó đang khơi dậy lên? Dục vọng không phải là vật cách biệt với ta, ta là dục vọng. Bạn thấy sự khác biệt chứ? Hoặc là bạn quan sát dục vọng như người nhìn qua cửa hiệu chọn mua vật ta đang thích và cho là vật khác với ta, hoặc ta quan sát dục vọng chính là ta, là 'tôi', tức là tri giác về dục vọng

mà tuyệt đối không có người đang quan sát dục vọng.

Ta nhìn một cội cây. ‘Cây’ là từ nhờ đó ta nhận biết vật đang đứng giữa đồng. Nhưng ta biết rằng từ ‘cây’ không phải là cây. Tương tự như thế, vợ ta không phải là một từ ngữ. Nhưng ta đã biến từ thành vợ ta. Tôi không biết bạn có thấy hết tất cả tính cách tế nhị của sự thể ấy không. Ngay từ đầu, ta phải hiểu rõ rằng từ không phải là vật. Từ “dục vọng” không phải là tình tự cảm nhận về dục vọng – cái cảm nhận kỳ lạ nằm phía sau phản ứng đó. Cho nên ta phải hết sức cảnh giác đừng để bị vướng mắc trong từ. Não bộ cũng phải đủ linh lợi cảnh giác để thấy rằng đối tượng có thể tạo ra dục vọng – dục vọng cách biệt với vật, với đối tượng. Liệu ta có tri giác rằng từ không phải là vật và rằng dục vọng chính là người quan sát đang quan sát dục vọng? Liệu ta có tri giác rằng đối tượng có thể tạo ra dục vọng còn dục vọng thì vốn độc lập với đối tượng, với vật không?

Dục vọng nảy nở như thế nào? Tại sao đằng sau dục vọng có một năng lượng lạ thường chứ? Nếu ta không hiểu sâu thực chất của dục vọng, ta sẽ luôn luôn xung đột với nhau. Ta muốn vật này, vợ ta muốn vật khác và con cái thì muốn vật khác nữa. Nên chúng ta luôn cãi lầy nhau. Và cuộc chiến tranh này được gọi là tình yêu, là quan hệ.

Ta đang hỏi: nguồn gốc của dục vọng là gì? Ta phải hết sức chân thật, hết sức trung thực khách quan bởi

vì dục vọng vốn cực kỳ xảo quyết, không thấu hiểu nguồn gốc của nó, ta bị nó lừa phỉnh ngay. Đối với tất cả chúng ta, các phản ứng thuộc giác quan là rất quan trọng – thấy, sờ, nếm, ngửi, nghe. Với một số người, phản ứng thuộc một giác quan đặc biệt nào đó quan trọng hơn các phản ứng khác. Nếu ta là nghệ nhân, ta thấy sự vật trong cách thế đặc biệt. Nếu ta được đào tạo thành một kỹ sư bấy giờ các phản ứng thuộc giác quan của ta khác đi, vì thế ta không bao giờ quan sát cách trọn vẹn bằng tất cả phản ứng của giác quan. Mỗi người chúng ta phản ứng theo cách riêng của mình, ta chia rẽ. Liệu có thể phản ứng trọn vẹn với toàn bộ giác quan của ta không? Hãy thấy sự quan trọng của hành động đó. Nếu ta ứng đáp trọn vẹn với tất cả giác quan, ta mới loại bỏ người quan sát quý ngã. Còn khi ta ứng đáp trước sự vật theo cách riêng thì bắt đầu có sự chia rẽ. Hãy khám phá khi bạn rời căn lều này, khi bạn nhìn dòng chảy của con sông, nhìn ánh sáng lấp lánh trên dòng nước đang chảy xiết, hãy khám phá xem bạn có nhìn ngắm với tất cả giác quan của mình không. Đừng hỏi tôi cách nào, vì như thế trở thành máy móc đi. Mà bạn hãy tự dạy bạn thấu hiểu cái phản ứng toàn bộ của các giác quan.

Khi bạn thấy vật, cái thấy khiến sinh phản ứng. Bạn thấy chiếc áo sơ mi hay chiếc áo dài xanh chẳng hạn, cái thấy đánh thức phản ứng. Có tiếp xúc. Do tiếp xúc, tư tưởng tạo hình ảnh bạn trong chiếc áo đó, rồi dục vọng khởi dậy. Hoặc bạn thấy một chiếc ô tô con

đậu bên đường, mang những đường nét đẹp, cực kỳ bóng loáng và sau chiếc xe là cả một sự oai nghi. Bạn ve vọt quanh chiếc xe, xem xét máy móc. Sau đó tư tưởng tạo hình ảnh bạn ngồi trong chiếc xe, khởi động máy, đạp ga và lái đi. Thế là dục vọng bắt đầu và nguồn cội của dục vọng là do tư tưởng tạo dựng hình ảnh, chứ cho đến trước thời điểm đó chưa có dục vọng. Các phản ứng của giác quan là việc tự nhiên, nhưng sau đó tư tưởng tạo hình ảnh và lúc đó, dục vọng mới bắt đầu. Vậy bây giờ, có thể nào tư tưởng không động dậy và không tạo lập hình ảnh được không? Muốn thế phải thấu hiểu dục vọng, thấu hiểu là có giới luật rồi. Thấu hiểu dục vọng là giới luật chứ không phải kiểm soát dục vọng. Nếu bạn thật sự thấu hiểu điều gì, điều đó chấm dứt ngay. Nhưng nếu bạn bảo bạn phải kiểm soát dục vọng, bạn đã hoàn toàn bước sang một lãnh vực khác. Khi bạn thấy toàn bộ cuộc vận hành này, bạn sẽ thấy tư tưởng cùng với hình ảnh của nó sẽ không còn xen tạp vào nữa; bạn sẽ chỉ thấy có cảm giác thôi và nhu thế thì có gì là sai lầm chứ?

Tất cả chúng ta đều bị dục vọng làm cho quá mê muội, ta muốn tự khẳng định, tự thực hiện, tự phình to lên bằng dục vọng. Nhưng ta không thấy được cái tai hại thâm khốc do dục vọng dấy tạo trong thế giới – muốn cho cá nhân mình được an toàn, được thoả mãn, thành đạt, có quyền lực và uy thế. Ta không nhận thấy rằng ta hoàn toàn trách nhiệm về bất cứ điều gì ta làm. Nếu ta thấu hiểu dục vọng, thực chất của nó thì đâu là

vai trò của dục vọng? Nơi nào có tình yêu, ở đó có bất kỳ chỗ nào cho dục vọng không? Phải chăng tình yêu là vật quá đổi diệu kỳ nằm ngoài đời sống nhân loại nên thực tế nó không có giá trị gì? Hay phải chăng vì ta không chịu thấy vẻ đẹp và chiều sâu, sự vĩ đại và thiêng liêng thực sự của tình yêu; phải chăng vì ta không đủ năng lượng, tinh lực cùng thời gian để khảo sát, để tự giáo dục, để thấu hiểu lòng từ là gì? Không có lòng từ cùng với trí tuệ vốn có của nó, thiên có rất ít ý nghĩa. Không có hương thơm đó, ta không bao giờ có thể tìm thấy cái vĩnh hằng. Cho nên hành động tối quan trọng là phải ổn định hoàn toàn trật tự “ngôi nhà” của cuộc sống, của kiếp nhân sinh, của những phấn đấu của ta.

19.7.1981.

5.

TA HÃY CÙNG NHAU XEM XÉT LIỆU NÃO bộ, hiện chỉ đang hoạt động có một phần, có thể nào vận hành toàn bộ, trọn vẹn không. Hiện ta chỉ sử dụng một phần của não bộ thôi, điều này ta có thể tự mình quan sát. Ta có thể thấy rằng sự chuyên môn hoá, tuy có thể là cần thiết, nhưng chỉ khiến cho não bộ vận hành một phần thôi. Nếu ta là một nhà khoa học chuyên biệt về một bộ môn nào đó dĩ nhiên một bộ phận nào đó của não bộ vận hành thôi; nếu ta là một nhà toán học thì cũng tương tự như vậy. Trong thế giới hiện đại ta phải có chuyên môn và ta cũng tự hỏi, tuy chuyên môn, nhưng vẫn có thể để cho não bộ vận hành toàn bộ, trọn vẹn.

Và một câu hỏi khác nữa được đặt ra: biến cố gì diễn ra với nhân loại, với tất cả chúng ta, khi máy điện toán suy nghĩ nhanh chóng và chính xác hơn con người gấp bội – như các chuyên viên về điện toán dự báo? Với sự phát triển của người máy, có lẽ con người sẽ chỉ làm việc hai giờ trong ngày. Điều này có thể xảy ra

trong một tương lai thấy trước được. Không biết rồi con người sẽ làm gì đây? Họ bị thu hút trong các cuộc giải trí? Điều đó đang xảy ra: thể thao đang trở nên quan trọng hơn, xem tivi, cùng các cuộc giải trí về tôn giáo. Hay con người sẽ quay vào nội tâm, ở đây không phải là giải trí, ở đây đòi hỏi một năng lực hành động quan sát lớn lao, xem xét và tri giác khách quan. Đây là hai sự kiện có thể diễn ra. Nội dung cơ bản của tâm thức nhân loại là truy tìm khoái lạc và lẩn tránh sợ hãi. Phải chăng nhân loại không ngừng tăng tốc chạy theo các cuộc giải trí? Hy vọng các cuộc họp mặt này không phải là một hình thức giải trí.

Giờ đây, liệu não bộ có thể nào hoàn toàn tự do giải thoát để vận hành một cách toàn bộ không? – Bởi vì bất cứ sự chuyên biệt nào, não bộ cũng chỉ vận hành chỉ có một phần nhỏ với năng lượng hết sức hạn chế. Ta sống trong một xã hội mọi sự đều được chuyên môn hoá – kỹ sư, nhà vật lý, phẫu thuật, thợ mộc và chuyên biệt cả trong những đức tin, giáo điều và nghi thức lễ bái tôn giáo. Một vài sự chuyên biệt nào đó vốn cần thiết như làm nhà phẫu thuật hay thợ mộc, chuyên môn thì cứ chuyên môn, nhưng liệu não bộ có thể nào vẫn vận hành một cách trọn vẹn “hết công suất”, do đó mang một năng lượng phi thường không? Tôi nghĩ đây là vấn đề hết sức nghiêm trọng mà ta phải cùng nhau vào sâu tìm hiểu.

Nếu ta quan sát hoạt động sống của ta, ta thấy rằng

não bộ chỉ vận hành một phần thôi, vận hành một cách manh mún, hậu quả là năng lượng sống của ta theo tuổi già càng lúc càng trở nên cùn mòn cạn kiệt. Về mặt sinh học, thể chất, khi còn trẻ ta tràn trề sức sống, nhưng rồi ta được giáo dục và sống một cuộc sống đòi hỏi phải có chuyên môn, nên hoạt động của não bộ trở nên nông cạn, hạn chế và năng lượng của não trở nên dần dần hao kiệt đi.

Dù rằng, não bộ có thể phải có chuyên môn dưới một dạng nào đó – nhưng không cần thiết chuyên môn về mặt tôn giáo vì như thế chỉ là mê tín – ví dụ như là một nhà phẫu thuật chẳng hạn, não bộ vẫn có thể hoạt động toàn vẹn chứ? Não bộ chỉ có thể hoạt động “hết công suất” bằng tất cả sức sống kỳ diệu của hàng triệu triệu năm làm hậu thuẫn khi nó hoàn toàn tự do giải thoát. Hiện nay, sống có chuyên môn là cần thiết nhưng sự thể sẽ không còn cần thiết nữa nếu máy điện toán làm thay tất cả. Dĩ nhiên máy sẽ không thay thế phẫu thuật được. Máy sẽ không thể thay thế để cảm nhận về cái đẹp được như khi ta nhìn ngắm sao trời ban đêm, nhưng nó có thể thay thế nhiều hoạt động khác.

Liệu não bộ nhân loại có thể nào hoàn toàn tự do giải thoát, tuyệt đối không bám chấp dưới bất cứ hình thức nào – bám vào đức tin, vào kinh nghiệm và vân vân không? Nếu não bộ không hoàn toàn tự do giải thoát, nó sẽ bị hư hoại đi. Khi não bộ bị bận rộn túi bụi, bị chiếm cứ bởi vấn đề, bởi ngành nghề chuyên

môn, bởi cuộc sống ăn mặc ở thì hoạt động của nó bị hạn chế. Và khi máy điện toán đứng ra làm thay thì hoạt động này dần dần sẽ trở nên giảm thiểu và do đó não bộ sẽ hư hoại đi. Sự kiện này không phải sẽ xảy ra trong tương lai đâu, thực sự nó đang diễn ra, nếu ta chịu quan sát hoạt động của chính tâm thức ta.

Liệu tâm thức của bạn, với nội dung cơ bản là sợ hãi, săn đuổi khoái lạc cùng đựng chứa vô vàn nỗi sầu muộn, khổ đau và ưu phiền, nội tâm bị chấn thương và vân vân, liệu tâm thức đó của bạn có thể nào hoàn toàn tự do giải thoát được không? Ta có nhiều dạng tâm thức khác nhau, tâm thức đoàn thể, chủng tộc, quốc gia, tập đoàn Cơ đốc, Ấn giáo, vân vân, nhưng nội dung nền tảng của tâm thức ta vẫn là sợ hãi và truy đuổi khoái lạc với hậu quả để lại là đau khổ, sầu muộn và tận cùng là cái chết. Những cái đó cấu thành nội dung chủ yếu của tâm thức ta. Ta đang cùng nhau quan sát toàn cảnh hiện tượng của cuộc sống nhân loại, tức là cuộc sống của ta. Ta là nhân loại, bởi vì, dù sống như một tín hữu Thiên chúa ở phương Tây hay một tín đồ Hồi giáo ở Trung đông hay một Phật tử ở Á châu, tâm thức ta cơ bản vẫn là sợ hãi, săn đuổi khoái lạc và không bao giờ trút bỏ được gánh nặng ngàn đời của khổ đau, tổn thương và sầu muộn. Tâm thức ta không phải là của riêng ta. Sự thật này khó mà được chấp nhận vì ta đã bị quy định, bị giáo dục để chống lại sự kiện thực: ta không phải là những cá thể chi cả, ta là tất cả nhân loại. Đây không phải là một ý tưởng lãng mạn, một khái

niệm về triết học, tuyệt đối không phải là một lý tưởng, nếu xem xét thật gần, thật kỹ, thật chính xác, sự kiện quả là như thế. Bởi thế ta phải khám phá xem liệu nào bộ có thể nào tự do giải thoát khỏi nội dung của tâm thức đó không.

Thưa các bạn, tại sao các bạn lắng nghe diễn giả? Phải chăng trong hành động lắng nghe diễn giả, các bạn lắng nghe chính mình? Phải vậy không? Diễn giả chỉ vạch rõ đôi điều, tác động như tấm gương qua đó bạn thấy chính mình, thấy cái thực tại của tâm thức mình; đây không phải là một mô tả được diễn giả đưa ra để rồi trở thành một ý tưởng nếu bạn không theo dõi để thấy sâu hơn nữa. Tuy nhiên, nếu qua mô tả, bạn thật sự tự thấy chính trạng thái tâm trí của mình, thấy chính tâm thức của mình, bấy giờ hành động lắng nghe diễn giả mới có phần quan trọng. Và nếu cuối các buổi nói chuyện này, bạn tự bảo: *"Tôi đã không thay đổi chi cả, tại sao vậy? Chính là lỗi ở ông. Có lẽ, ông đã nói năm mươi năm rồi mà tôi đã vẫn không thay đổi"*, phải lỗi ở diễn giả không? Hoặc bạn bảo, *"Tôi đã không thể áp dụng gì được, dĩ nhiên đó là lỗi ở diễn giả."* Thế rồi bạn trở nên bị quan quay ra làm đủ thứ chuyện vô lý. Hãy hoan hỉ nhận rõ điều này là bạn chưa lắng nghe diễn giả cũng như nhìn ngó vào chính tâm thức bạn đủ nhiều thông qua sự mô tả bằng ngôn từ mà đó mới đích thực là tâm thức của toàn thể nhân loại. Tây phương có thể tin tưởng vào một số biểu tượng và nghi thức lễ bái thờ phượng về tôn giáo nào đó và Đông phương cũng làm y

như vậy; nhưng đằng sau tất cả sự thể đó vẫn có cùng một tình tự sợ hãi như nhau, vẫn sẵn đuổi khoái lạc, vẫn nặng trĩu tham lam, phiền não, tổn thương và ham muốn thành đạt như nhau – tất cả đều chung đồng cho toàn thể nhân loại.

Vì thế, trong hành động lắng nghe, ta thấu hiểu chính ta, chứ không phải chỉ biết rập khuôn theo mô tả. Ta đang thực sự học cách nhìn ngó chính ta để từ đó có tự do hoàn toàn và trong đó toàn thể não bộ hoạt động. Tóm lại, thiền định, tình yêu và lòng từ là hoạt động của toàn cả não bộ. Khi toàn cả não bộ hoạt động trong một thể thống nhất thì trật tự mới hoàn toàn. Khi nội tâm hoàn toàn trật tự mới có tự do giải thoát. Chỉ lúc bấy giờ, cái phi – thời – gian thiêng liêng mới thị hiện. Đó không phải là một ban thưởng, là vật có thể thủ đắc; đó là cái phi thời gian thiêng liêng vĩnh hằng, chỉ thị hiện khi não bộ hoàn toàn tự do giải thoát vận hành như một thể thống nhất.

Nội dung của tâm thức ta được kết tập bởi tất cả những động dậy của tư tưởng; liệu có thể nào giải phóng nội dung này để bước sang một chiều không gian hoàn toàn mới khác không? Hãy quan sát toàn bộ vận hành của khoái lạc. Không phải chỉ khoái lạc về mặt sinh thực, bao hàm khoái lạc về tình dục, còn có khoái lạc trong chiếm hữu, khoái lạc vì có nhiều tiền bạc, khoái lạc trong thành đạt; khoái lạc trong quyền lực về tôn giáo hay chính trị, mạnh hơn kẻ khác; khoái lạc vì có

nhiều kiến thức và diễn đạt tài tình kiến thức như một giáo sư, nhà văn, nhà thơ, có khoái lạc khi sống một đời giới hạn, đạo đức, khắc khổ; có khoái lạc khi nội tâm chúng đạt điều gì đó khác thường. Đây là nền tảng của cuộc sống nhân loại trải qua nhiều triệu triệu năm. Não bộ đã bị quy định chìm sâu trong cuộc sống đó và bị ràng buộc giới hạn. Bất cứ vật gì bị quy định tất phải bị giới hạn, cho nên khi não bộ theo đuổi khoái lạc bất kỳ dưới dạng nào, cũng không tránh khỏi trở nên nhỏ nhen, hạn hẹp, nông cạn. Và có lẽ vì không nhận ra điều này, nên ta tìm đủ cách giải trí, tìm thư giãn trong tình dục, đủ cách để thoả mãn, để thực hiện. Hãy vui lòng quan sát điều đó trong chính nội tâm bạn, trong cuộc sinh hoạt đời thường. Nếu quan sát, bạn sẽ thấy não bộ luôn luôn bận rộn triền miên suốt ngày, buông bất hết cái này đến cái khác, nói năng bất tận, hoạt động tựa như một cỗ máy không bao giờ biết dừng nghỉ. Hoạt động như thế nên não bộ dần dà cùn mòn cạn kiệt đi – và sẽ trở nên bất động, vô hiệu nếu máy điện toán đến thay thế nó.

Vậy, tại sao nhân loại bị vướng mắc triền miên trong cuộc săn đuổi khoái lạc đó chứ – tại sao? Phải chăng con người đã cô đơn cùng cực? Phải chăng họ đang lẩn tránh tình tự cô lập đó? Phải chăng từ thơ ấu họ đã được quy định sống như thế? Phải chăng bởi vì tư tưởng tạo hình ảnh về khoái lạc và rồi săn đuổi hình ảnh khoái lạc đó? Phải chăng tư tưởng là suối nguồn của khoái lạc? Ví dụ ta đã hưởng một sự khoái lạc nào

đó, ăn món ngon hay khoái lạc về tình dục hay khoái lạc vì được tăng bốc nịnh bợ và não bộ ghi thu khoái lạc này. Tất cả những vụ việc nảy sinh khoái lạc đã được ghi thu vào não bộ và sự hồi tưởng về các vụ việc đó của ngày qua, của tuần rồi chính là vận hành của tư tưởng, là động đập của niềm tưởng. Tư tưởng là vận hành của khoái lạc; não bộ đã ghi thu những vụ việc, biến cố kích thích đây khoái lạc, rồi hồi tưởng vuốt ve và tư tưởng dự phóng chúng vào tương lai và săn đuổi thực hiện chúng. Vậy vấn đề là: tại sao tư tưởng gìn giữ ôm ấp kỷ niệm về một biến cố đã trôi qua và đã chấm dứt? Đó phải chăng là một cách để bận rộn. Một người muốn có tiền bạc, quyền lực, địa vị, người đó bận rộn triền miên. Cũng tương tự như vậy, não bộ bận rộn với hành vi hoài niệm về một vụ việc đã xảy ra cách đây một tuần, cho ta một niềm hoan lạc lớn lao, được lưu giữ nơi não bộ, rồi tư tưởng phóng hiện niềm hoan lạc ấy vào tương lai và tiếp tục săn đuổi nhằm thực hiện niềm hoan lạc ấy lại nữa. Tìm lặp lại khoái lạc chính là động đập của tư tưởng, vì thế tư tưởng luôn luôn bị hạn chế, não bộ không bao giờ vận dụng hết công suất, một cách trọn vẹn mà chỉ vận động một phần thôi.

Vậy bây giờ, câu hỏi kế tiếp được đặt ra là: nếu đây là khuôn mẫu, là mô hình của tư tưởng thì làm sao tư tưởng có thể chấm dứt, hay nói cách khác, làm thế nào để não bộ ngưng ghi thu những vụ việc đã diễn ra ngày hôm qua đã cho ta khoái lạc? Câu hỏi này hết sức rõ ràng, nhưng tại sao ta lại đặt câu hỏi này? Tại sao? Phải

chẳng vì ta muốn lẫn tránh khoái lạc và nếu thế thì sự lẫn tránh này cũng lại là một hình thức khoái lạc khác? Trái lại, nếu ta thấy sự kiện rằng vụ việc kích thích ta cảm thấy cực kỳ thích thú và khoái lạc đã trôi qua, đã chấm dứt không còn gì sống động nữa mà là đã xảy ra cách đây một tuần – lúc bấy giờ, nó đã là một vật sống, còn bây giờ không còn sống động nữa, nó đã chết – bạn không thể chấm dứt nó sao, không còn đeo mang bận bịu lê thê với nó sao? Vấn đề không phải là làm cách nào để chấm dứt nó hay làm cách nào để ngưng dứt nó. Mà chỉ thấy bằng sự kiện cách thể vận hành của não bộ, của tư tưởng. Nếu ta giác tri cách thể vận hành đó thì bấy giờ tư tưởng sẽ chấm dứt. Động tác ghi thu khoái lạc cũng chấm dứt, dừng nghỉ.

Sợ hãi là tâm thái chung của toàn thể nhân loại, dù bạn sống trong căn chòi hay trong một biệt thự, toà lâu đài, dù bạn thất nghiệp hay tràn ngập việc làm, dù bạn cực kỳ thông thái biết hết mọi sự trên trái đất này hay dốt đặc cán mai, dù bạn là một nhà truyền giáo hay sứ giả tối cao của Thượng đế, gì thì gì, nỗi sợ hãi thâm căn cố đế vẫn chung đồng cho tất cả nhân loại. Toàn thể nhân loại đứng chung trên mảnh đất đó. Không có gì để bàn cãi về sự kiện này. Sự kiện này tuyệt đối không thể chối bỏ, không thể nói trái ngược lại. Bao lâu, nào bộ còn mắc kẹt trong bộ khung sợ hãi đó, hoạt động của nó còn bị hạn chế và do đó, nào bộ không bao giờ có thể vận hành một cách toàn bộ được. Cho nên, tối cần thiết tự mình phải khám phá xem có thể nào thoát khỏi sợ

hãi, nếu nhân loại còn muốn sống hoàn toàn như là con người chứ không phải như là những cỗ máy.

Ta quan tâm ngay chính tự thân của sợ hãi chứ không phải những biểu hiện của sợ hãi. Sợ hãi là gì? Ngay đúng lúc sợ hãi, liệu ta có nhận biết như là sợ hãi không? Đúng ngay lúc cái phản ứng về sợ hãi đó diễn ra, liệu có mô tả được không? Hay sự mô tả đến sau phản ứng đó? Sau đó là thời gian. Ví dụ ta sợ: hoặc về một chuyện gì đó, sợ điều ta đã làm trong quá khứ mà ta không muốn kể khác biệt hoặc sợ về một việc đã diễn ra trong quá khứ bây giờ khơi lại khiến ta sợ, hoặc có nỗi sợ hãi nào tự nó không có đối tượng không? Đúng ngay khoảnh khắc sợ hãi, liệu ta có gọi đó là sợ không? Hay sự gọi tên chỉ diễn ra sau đó? Rõ ràng ta chỉ gọi tên sau khi sợ hãi đã diễn ra. Nghĩa là các biến cố khiến sinh sợ hãi đã được lưu giữ trước đó trong não bộ, tức khắc được hồi tưởng lại sau khi phản ứng diễn ra; ký ức liền nói, “Đó là sợ”. Đúng ngay lúc phản ứng đó diễn ra, ta không gọi phản ứng đó là sợ hãi. Chỉ khi phản ứng đó diễn ra rồi ta mới gọi nó là sợ hãi. Sự gọi tên phản ứng đó như là sợ hãi là do ta hồi tưởng những biến cố khác đã diễn ra trong quá khứ cũng đã được gọi tên là sợ hãi. Ta hồi tưởng các nỗi sợ trong quá khứ và khi cái phản ứng mới khởi lên ta phủ chụp tức khắc từ sợ lên phản ứng mới đó. Điều đó đơn giản thôi. Vì thế, ký ức luôn luôn trùm phủ lên hiện tại.

Vậy, sợ hãi phải là thời gian không? – Sợ điều gì đó

đã xảy ra cách đây một tuần, đã gây tạo trong ta một tình tự được gọi là sợ hãi và ta nghĩ trong tương lai chắc nó sẽ không xảy ra nữa nhưng cũng có thể nó sẽ xảy ra nữa, cho nên ta sợ. Bởi thế, ta mới tự hỏi: phải chăng thời gian là nguồn gốc của sợ hãi?

Mà thời gian là gì? Thời gian của đồng hồ thì rất đơn giản rồi. Mặt trời mọc và lặn trong một khoảng thời gian nào đó – hôm qua, hôm nay và ngày mai. Đó là trình tự nối tiếp tự nhiên của thời gian. Cũng còn có thứ thời gian tâm lý, thời gian thuộc nội tâm. Sự việc xảy ra tuần rồi khiến ta khoá lạc hoặc làm ta sợ hãi, được hồi tưởng và dự phóng vào tương lai – tôi có thể mất địa vị, mất tiền bạc, mất người yêu – đó là thời gian. Vậy là phải chăng sợ hãi thuộc thời gian tâm lý? Hình như là vậy. Và thời gian tâm lý là gì? Chẳng những thời gian vật lý cần không gian mà cả thời gian tâm lý cũng cần không gian – ngày hôm qua, tuần rồi, hôm nay được cải đổi, ngày mai. Có không gian và thời gian. Điều này đơn giản thôi. Vậy, liệu sợ hãi có phải là vận động của thời gian? Và vận động của thời gian – thời gian tâm lý – không phải là vận động của tư tưởng sao? Vậy tư tưởng là thời gian và thời gian là sợ hãi – hiển nhiên là vậy. Ta đã đau răng và đến nha sĩ. Sự việc được lưu chứa, hồi tưởng và dự phóng; ta hy vọng răng không đau lại nữa – tư tưởng đang động đập. Vậy sợ hãi là động đập của tư tưởng trong không và thời gian. Nếu ta thấy điều đó, không phải như một ý tưởng mà là một thực tại hiện tiền (nghĩa là chú tâm trọn

ven để thấy sợ hãi đang lúc nó khởi lên), bấy giờ sợ hãi không còn được ghi thu nữa. Hãy làm điều này và tự bạn sẽ thấy. Khi bạn chú tâm trọn vẹn lắng nghe lời nhục mạ thì sự nhục mạ không còn có nữa. Hoặc nếu có người nào đó đến và bảo, “Bạn thật là tuyệt vời”, nếu bạn chú tâm lắng nghe trọn vẹn thì phát biểu đó như nước đổ đầu vịt trôi tuột đi. Khởi động của sợ hãi là khởi động của tư tưởng trong không và thời gian. Đó là một sự kiện, không phải do diễn giả mô tả bịa đặt ra đâu. Nếu bạn tự mình quan sát, bạn sẽ thấy đó là một sự kiện tuyệt đối, bạn không thể lẩn tránh sự kiện đó đâu. Bạn không thể lẩn tránh sự kiện, nó luôn hiện diện ở đó. Có thể bạn cố sức lẩn trốn nó, cố sức xoá bỏ nó, cố sức tránh né nó, nhưng nó vẫn luôn có mặt ở đó. Nếu bạn đặt trọn vẹn chú tâm vào sự kiện sợ hãi là động dậy của tư tưởng, lúc đó về mặt tâm lý, không còn có sợ hãi nữa. Nội dung của toàn bộ tâm thức là động dậy của tư tưởng trong thời và không gian. Dù tư tưởng đó rất hạn hẹp hay bành trướng rộng lớn, nó vẫn vận hành trong thời và không gian.

Về mặt tâm lý, tư tưởng đã tạo ra nhiều dạng sức mạnh khác biệt trong chúng ta, nhưng tất cả sức mạnh ấy đều bị hạn chế. Thoát khỏi sự hạn chế mới có được một sức mạnh lạ thường, không phải sức mạnh máy móc, mà là một năng lượng kỳ diệu. Năng lượng này không liên hệ chi với tư tưởng nên ta không thể sử dụng sai lầm sức mạnh năng lượng đó được. Nhưng nếu tư tưởng nhảy vào nói rằng, “Tôi sẽ sử dụng nó”, thì bấy

giờ, sức mạnh, năng lượng ấy liền bị phân tán ngay.

Một yếu tố khác tồn tại trong tâm thức chúng ta là buồn phiền, sầu muộn, đau khổ và những dấu ấn tổn thương được lưu giữ trong hầu hết mọi người từ lúc ấu thơ. Chấn thương tâm lý đó khiến sinh đau khổ, được hồi tưởng, được lưu giữ mãi để rồi từ đó lại đau khổ phiền muộn; tất cả phiền não đều được đựng chứa trong đó. Có nỗi khổ sầu chung đồng bao trùm toàn thể nhân loại vì đã phải giáp mặt muôn ngàn cuộc chiến tranh khiến hàng triệu triệu người gào khóc thảm thiết. Cổ máy chiến tranh vẫn tiếp tục ngự trị trong ta, được điều khiển bởi các nhà chính trị, được tăng cường bởi tinh thần quốc gia dân tộc trong ta, bởi cái cảm nhận ta vốn cách biệt với mấy tỉ người còn lại, 'ta' và 'họ', 'anh' và 'tôi'. Đó là nỗi đau khổ toàn cầu mà các chính trị gia vẫn còn đang tiếp tục dựng lên, dựng lên, dựng lên. Ta đang chuẩn bị sẵn sàng cho một cuộc chiến tranh mới khác mà một khi ta đã chuẩn bị thì tất nhiên ở đâu đó chiến tranh phải bùng nổ – có thể không phải ở Trung đông, có thể diễn ra ở đây. Bao lâu ta còn chuẩn bị gieo mầm điều gì, ta sẽ gặt hái điều đó – tựa như chuẩn bị món ăn vậy. Nhưng ta thì quá ngu muội để nhận ra rằng tất cả sự thể ấy đang tiếp tục diễn ra – kể cả chủ nghĩa khủng bố.

Ta tự hỏi liệu toàn bộ sự chấn thương tâm lý đó, cảm nhận về cô đơn, đau khổ, chống kháng, thu mình lẫn tránh, tự mình cô lập mình, chỉ gây thêm đau khổ

phiền muộn không dứt đó, liệu tất cả có thể nào chấm dứt không, dù đó là nỗi khổ đau vì đã đánh mất một niềm tin cao quý mà ta đã từng ôm ấp hoặc sự tan vỡ ảo tưởng vì mất người mà ta thương yêu sẵn đuối, vì họ mà ta đã đấu tranh gian khổ và dâng hiến, liệu đau khổ ấy có thể nào chấm dứt chẳng? Liệu có bao giờ thoát khỏi mọi đau khổ chẳng? Chỉ có thể được nếu ta áp dụng sống thực tiễn từ chính nơi ta, chứ không phải chỉ nói năng bất tận. Dù như ta nhận ra rằng ngay từ ấu thơ ta đã bị chấn thương tâm lý, ta thấy tất cả hậu quả của sự chấn thương đó: như nảy sinh thái độ chống kháng, thu rút ẩn mình, không muốn lại bị chấn thương nữa. Ta khuyến khích thái độ sống cô lập nên từ đó ta xây tường vách che chắn quanh ta. Trong cuộc sống quan hệ ở đời của ta, ta cũng làm y như vậy.

Hậu quả của sự chấn thương từ thơ ấu là sinh đau khổ, kháng cự, thu mình lại, cô lập và tận trong sâu thật sâu là nỗi sợ hãi. Và như diễn giả đã phát biểu, có sự đau khổ toàn cầu phủ trùm nhân loại, con người đã bị giày xéo khủng khiếp bởi các cuộc chiến tranh; đã bị hành hạ khảm đả thậm tệ bởi các chế độ độc tài chuyên chính; đã bị tra tấn trên khắp thế giới. Và có nỗi phiền muộn sâu khổ vì có người anh, người em hay vợ ra đi hoặc chết, khổ đau vì phân cách ly biệt, khổ đau vì so sánh người khôn kẻ dại. Trong tất cả nỗi khổ đau ấy, lòng từ ái và tình yêu đều khô cạn. Chấm dứt đau khổ mới thương yêu – thương yêu, lòng từ chứ không phải khoái lạc, dục vọng. Ở đâu có tình yêu ở đó mới có lòng

từ đồng hành cùng trí tuệ- hoàn toàn không liên hệ chi với thứ trí tuệ của tư tưởng.

Ta phải nhìn thấy ta thật kỹ thật gần như là nhân loại thấy tại sao ta sống lại đeo mang vô vàn khổ lụy như thế, thấy tại sao ta không bao giờ chấm dứt được số phận này. Phải chăng vì lười biếng, phải chăng vì sống quá lâu, quá sâu trong đau khổ nên quen rồi chăng? Ta thường bảo: Đó là do thói quen, do tập quán, do nghiệp dĩ đã quy định rồi. Tôi làm gì được bây giờ. Làm cách nào để tự mình phá vỡ được cái nghiệp dĩ quy định ấy. Tôi không tìm thấy được lời giải; tôi sẽ phải đến vị giáo chủ kế bên nhà – hoặc ở tận thâm sơn cùng cốc hoặc đến với vị giáo sĩ hoặc cái này cái khác. Ta không bao giờ nói “Hãy nhìn vào chính ta thật gần, thật sát, thật tận tường và thấy liệu ta có thể nào đập vỡ cái tâm thái quy định ấy đi cũng như tất cả mọi thói quen. Thói quen hút thuốc, thần ma túy, uống rượu, tất cả đều có thể được phá vỡ. Nhưng ta lại bảo: “Để làm gì chứ. Tôi rồi cũng phải già, thân xác này tự nó rồi cũng phải diệt, thêm chút ừ khoái lạc có thành vấn đề gì chứ?” Rồi cứ thế ta tiếp tục sống. Ta hoàn toàn không thấy trách nhiệm về tất cả những điều ta làm. Hoặc ta đổ vấy cho hoàn cảnh, cho xã hội, cho cha mẹ ta, cho di truyền quá khứ, ta tìm hết cách chối quanh lẫn tránh, ta không bao giờ chịu trực tiếp giáp mặt với chính ta. Nếu ta thật sự khẩn trương, khẩn trương tức khắc ngay bây giờ, tìm hiểu, khám phá tại sao nội tâm ta bị chấn thương. Ta bị chấn thương, cảm thấy mình bị tổn hại tâm lý, bởi vì ta đã

tự khắc hoạ, đã tự xây dựng một hình tượng nào đó về mình. Đó là một sự kiện hết sức hiển nhiên. Khi ta bảo, “*Tôi bị xúc phạm*”, đó là cái hình ảnh, hình tượng ta tự lập cho ta bị xúc phạm, bị chấn thương. Kể nào đó đến và chà đạp nặng nề lên hình tượng đó; ta cảm thấy bị xúc phạm, bị tổn thương. Khi so sánh ta cũng cảm thấy bị tổn thương: “*Tôi là thế này, còn kẻ kia thì hơn hẳn tôi*”. Bao lâu ta còn mang một hình ảnh nào đó về chính mình thì ta còn bị xúc phạm, bị tổn thương. Đó là một sự kiện và nếu ta không chú tâm thấy sự kiện đó mà chỉ bám chặt vào hình ảnh về mình thì bất cứ kẻ nào châm chọc vào hình ảnh đó đều khiến ta cảm thấy bị xúc phạm, bị tổn thương. Nếu ta có một hình ảnh nào đó về mình, ví dụ như nói trước đám đông và trở nên nổi tiếng, đã nổi tiếng rồi và muốn được nổi tiếng mãi thì người khác sẽ gây cho ta chấn thương – vì người ấy sẽ nói trước một cử tọa đông hơn, rộng lớn hơn. Nếu ta chú tâm trọn vẹn thấy hình ảnh mà ta tự tạo cho mình – chú tâm, chú không phải tập trung tư tưởng, chú tâm – bấy giờ, ta sẽ thấy hình ảnh mất hết ý nghĩa và tan biến ngay.

21.7.1981.

6.

TÔI NGHĨ CHÚNG TA NÊN CÙNG NHAU trao đổi và đi khá sâu vào nội dung hàm chứa trong đau khổ để tự mình khám phá liệu đau khổ và tình yêu có thể cùng tồn tại không. Cũng như mối quan hệ giữa ta với nỗi khổ đau của nhân loại là gì? – Chứ không phải chỉ với nỗi phiền muộn riêng tư đời thường, nỗi đớn đau vì những chấn thương tâm lí và sự đau khổ sau cùng khi cái chết đến. Nhân loại đã đau khổ qua nhiều ngàn cuộc chiến, dường như chiến tranh là không bao giờ chấm dứt. Chúng ta đã khoán trắng cho các nhà chính trị trên khắp thế giới để mang lại hoà bình, nhưng nếu các bạn hiểu được họ, hiểu những gì họ làm là dứt khoát không bao giờ mang lại hòa bình được. Tất cả chúng ta luôn luôn chuẩn bị cho chiến tranh. Sự chuẩn bị này đang tiến hành nhằm nổ ra một cuộc chiến tranh nào đó ở nơi nào đó trên thế giới. Con người chúng ta không bao giờ có thể sống hòa bình với nhau được. Ta nói thật nhiều về hòa bình. Các tôn giáo đã thuyết giảng về hòa bình – hoà bình dưới thế cho

người thiện tâm – nhưng rõ ràng là chưa bao giờ có hòa bình trên trái đất này, trái đất trên đó ta đang sống, trái đất không phải của người Anh, người Pháp, người Mỹ, trái đất này là của chúng ta. Hành động tàn sát nhau đã chưa bao giờ giải quyết nổi.

Tâm hồn ta tràn ngập bạo lực. Ta không bao giờ thoát khỏi ý tưởng đối nghịch, trả thù, không bao giờ thoát khỏi sợ hãi, phiền não, những chấn thương tâm lí và khổ đau trong cuộc sống đời thường, ta không bao giờ sống bình an và thanh thoát, ta luôn luôn là những tội đồ khổ sai trong cuộc sống. Cuộc sống ta là thế, đau khổ diễn ra thường nhật là thế. Con người đã thử tìm đủ cách để thoát khỏi nỗi đau khổ chung thân này không phải bằng tình yêu, mà họ đã cố nén chặt khổ đau, đã cố lẩn tránh nó, đồng nhất vào cái gì đó vĩ đại hơn, trao nhau một lí tưởng hoặc niềm tin hay một tín ngưỡng nào đó. Mà rõ ràng khổ đau này không bao giờ chấm dứt, ta đã quá quen với đau khổ, ta kiên nhẫn chịu đựng, đây khoan nhượng; ta đã không bao giờ tự hỏi với ý thức cực kì bén nhạy: Liệu có thể chấm dứt đau khổ không?

Ta cũng phải cùng nhau trao đổi cái nghịch lý mệnh mông hàm chứa trong cái chết. Cái chết dự phần hình thành cuộc sống mà thông thường ta hay trì hoãn hoặc lẩn tránh nó ngay cả nói năng bàn bạc về nó. Cái chết đang ở đó đó và ta phải đi sâu vào nó. Và ta cũng phải tìm hiểu xem liệu tình yêu - không phải là hồi tưởng

khoái lạc vốn không liên hệ chi với thương yêu và lòng từ đó – liệu thương yêu cùng với trí tuệ đặc biệt cực kỳ sáng suốt của nó có thể tồn tại trong cuộc sống chúng ta.

Trước tiên là con người, ta có thực sự muốn thoát khỏi đau khổ không? Thực sự có bao giờ ta thâm nhập, giáp mặt và thấu hiểu toàn bộ cuộc vận hành của đau khổ, tất cả nghĩa lý hàm chứa trong đau khổ không? Tại sao là con người – ta cực kỳ thông minh tinh xảo trong thế giới công nghệ – lại không bao giờ giải quyết nổi vấn đề về đau khổ chứ? Cho nên điều quan trọng là cùng nhau thảo luận về vấn đề này và tự mình khám phá liệu có thể thực sự chấm dứt đau khổ không.

Mọi người chúng ta đều đau khổ cách này hay cách khác. Khổ vì người thân chết, khổ vì nghèo đói cùng cực – ở Đông phương người ta hiểu rất rõ điều này – và cái khổ cực kỳ lớn lao trùm khắp là ngu muội – “ngu muội” không phải vì thiếu kiến thức sách vở mà ngu muội vì mình không hiểu chính mình một cách hoàn toàn, không hiểu toàn bộ hành vi phức tạp của cái ngã. Nếu ta không hiểu thật sâu cái ngã thì đau khổ vì ngu muội vẫn tồn tại mãi. Đau khổ vì không bao giờ nhận rõ điều hệ trọng nền tảng thâm sâu – dù ta hết sức linh lợi thu đạt thành quả trong lãnh vực công nghệ và nhiều thành tựu khác trong thế giới này. Nhưng ta không bao giờ thấu hiểu nỗi đau khổ, không phải chỉ cái khổ ở thân xác mà là nỗi khổ tâm lý sâu xa, dù ta thông thái hay dốt nát. Đau khổ do đấu tranh xung đột

triển miên bất tận từ lúc sinh ra cho đến khi chết đi. Có nỗi khổ riêng mình vì ngoại hình xấu xí hoặc lòng dạ tối đen. Khổ do bám chấp kèm theo sợ hãi và hư hoại. Khổ vì không được yêu và khao khát được yêu. Khổ vì không bao giờ vượt khỏi tư tưởng, thực hiện được cái vĩnh hằng. Và cuối cùng, khổ vì cái chết.

Chúng ta đã mô tả nhiều dạng đau khổ khác biệt. Yếu tố căn bản của đau khổ là hành vi xoay quanh tập trung hướng vào ngã. Tất cả chúng ta chỉ quan tâm chính ta với chuỗi vấn đề triển miên bất tận, với tuổi già, với nỗi bất lực không nhìn thấu suốt và toàn vẹn nội tâm. Tất cả chúng ta đều tự khắc hoạ một hình ảnh nào đó về chính mình và về người khác. Não bộ luôn luôn mơ mộng suốt ngày, hết bận rộn điều này lại bận rộn điều khác hoặc do tưởng tượng mà tạo tác hình ảnh và ý tưởng. Từ ấu thơ, lần hồi ta đã xây dựng một cấu trúc về hình ảnh – đó tức là cái ‘tôi’. Mỗi người chúng ta đã kiên trì thực hiện điều đó; chính hình ảnh đó, cái tôi đó bị chấn thương, bị xúc phạm. Mà khi cái ‘tôi’ bị xúc phạm, ta liền kháng cự rồi một tường vách được dựng lên bao bọc che chắn lấy cái ‘tôi’ nhằm làm cho cái ‘tôi’ không bị xúc phạm, bị tổn thương thêm nữa; thái độ sống đó khiến sinh có sợ hãi và cô lập, cảm nhận bị chia lìa trong quan hệ, khoét sâu tình tự cô độc để rồi lại sinh ra đau khổ.

Sau khi đã mô tả đau khổ dưới nhiều dạng khác biệt, bây giờ, liệu ta có thể nhìn ngó đau khổ mà không

nói năng thành lời, không lẩn tránh đau khổ, không xa rời đau khổ bằng cách suy tưởng về đau khổ rập theo bất cứ một hình thái kết luận của tôn giáo hay lý trí không? Liệu ta có thể nhìn ngó đau khổ một cách trọn vẹn, không xa rời lẩn trốn nó mà ngồi lại cùng nó không? Ví dụ tôi có một đứa con bị diếc hoặc mù chẳng hạn; tôi thấy mình có trách nhiệm, tôi đau khổ vì biết con mình không bao giờ có thể nhìn ngắm bầu trời đẹp, không bao giờ có thể nghe tiếng nước chảy. Có nỗi đau khổ này: hãy ngồi lại với nó, đừng xa rời nó. Hoặc tôi có nỗi khổ đau lớn trong đời vì mất một người thân thương mà tôi đã cùng chung sống trong bao nhiêu năm. Bây giờ đau khổ này chủ yếu là nỗi cô đơn; ta cảm thấy hoàn toàn bị cô lập, một niềm cô đơn trọn vẹn. Hãy ngồi lại trọn vẹn với cảm nhận đó, đừng nói năng, đừng biện luận chi cả hay lẩn tránh hay vượt thoát nó – tất cả mọi động đậy đó đều là của tư tưởng, đều do tư tưởng dấy khởi. Khi đau khổ mà tư tưởng tuyệt đối không xen vào can thiệp – có nghĩa là bạn trọn vẹn sống trong đau khổ, không toan tính vượt thoát đau khổ, bạn trọn vẹn là đau khổ – bấy giờ đau khổ liền biến mất. Chỉ khi nào các mảnh vụn của tư tưởng xen tạp vào mới có đau khổ.

Khi đau khổ, hãy ngồi lại cùng đau khổ, mọi động đậy của tư tưởng đều chấm dứt để cho đau khổ hiện nguyên hình trọn vẹn. Cứ để nguyên cho đau khổ đầy ứ trọn vẹn không có nghĩa là ta sống ngụp lặn trong đau khổ mà ta đích thị là đau khổ – bấy giờ, trong đó không

còn phân chia manh mún nữa. Khi ta đau khổ trọn vẹn như thế, khi không có bất kỳ động dẩy nào xa rời đau khổ, bấy giờ đau khổ rụi tàn rơi rụng đi.

Không chấm dứt đau khổ, làm sao có tình yêu? Quái dị thật, ta kết hợp đau khổ cùng tình yêu. Tôi thương yêu con trai tôi nên khi nó chết lòng tôi tràn ngập đau khổ – chúng ta gắn liền đau khổ với thương yêu. Ta hỏi: khi đau khổ, có thể có tình yêu chi không? Mà tình yêu không phải là dục vọng sao? Tình yêu không phải là khoái lạc sao – thế tại sao khi dục vọng, khoái lạc đó bị từ chối, bị phủ nhận thì liền có đau khổ? Ta bảo rằng nỗi đau khổ trong ghen tuông, bám chấp, chiếm hữu là do tình yêu. Ta bị quy định để nghĩ suy như vậy, ta đã được giáo dục như thế, đó là sự kế thừa, truyền thống của ta. Dứt khoát thương yêu và đau khổ không thể cùng đi chung đường. Đây không phải là một phát biểu mang tính giáo điều hay cường điệu do xác tín. Khi ta nhìn vào chiều sâu thăm thẳm của đau khổ và thấu hiểu cơ cấu vận hành của nó bao hàm cả khoái lạc, dục vọng, bám chấp và các hậu quả của thái độ bám chấp đó, vốn chỉ khiến sinh hư hoại, khi ta tri giác mà tuyệt đối không chọn lựa, hoàn toàn bất động, tri giác toàn bộ thực chất của đau khổ, bấy giờ, liệu tình yêu có cùng tồn tại với đau khổ không? Hay tình thương là vật hoàn toàn khác biệt? Ta phải nhận rõ là sự hiến dâng cho một người, một biểu tượng, một gia đình, là hoàn toàn không phải tình thương. Nếu tôi dâng hiến cho bạn vì các lý lẽ này khác, sau hành vi dâng hiến đó tất phải có

động cơ. Mà tình yêu thì không có bất kỳ động cơ nào cả. Rõ ràng có động cơ thì không có tình yêu. Nếu bạn cho tôi khoái lạc về tình dục hay những tiện nghi lạc thú nào khác, bấy giờ có sự tùy thuộc; động cơ là sự tùy thuộc của tôi, đổi lại bạn sẽ cho tôi khoái lạc, và sống chung với nhau ta gọi là tình yêu. Phải như thế không? Vậy, ta hãy đặt lại toàn bộ vấn đề và tự hỏi: ở đâu còn có động cơ, ở đó tình yêu liệu có tồn tại không?

Ở đâu còn có tham vọng, dù là trong thế giới vật chất hay tâm lý – tham vọng ngồi trên đầu trên cổ thiên hạ, đại thành công, đầy quyền lực trong lãnh vực tôn giáo hay vật chất – ở đó có tình yêu không? Hiển nhiên là không. Ta thừa nhận là không, vậy mà ta vẫn tiếp tục lao tới. Hãy thấy sự việc diễn ra bên trong não bộ khi ta thủ diễn các trò dối trá đó. Rõ ràng là tôi tham lam, nhưng về mặt tinh thần lại muốn đến gần Thượng đế, đặc biệt muốn ngồi hầu bên cánh phải của ngài; tôi muốn được đắc đạo, được giác ngộ – bạn biết rất rõ tất cả sự gian manh xảo trá đó; dứt khoát bạn không thể giác ngộ, bạn không thể chứng đạt cái vượt ngoài thời gian. Tranh đua giành giật, bắt chước rập khuôn, ganh ghét hận thù, tất cả đều tiếp tục diễn ra trên bình diện tâm lý, ngay trong nội tâm. Hoặc ta ý thức sự thể đó hoặc ta cố tình lẩn tránh. Tuy nhiên, tôi vẫn thố lộ với vợ tôi, cha tôi hay với người nào đó, rằng “tôi yêu người”. Biến cố gì diễn ra khi mối quan hệ của ta ngập sâu trong mâu thuẫn như thế? Làm sao có thể tận trong sâu hợp nhất sự mâu thuẫn đó? Đó là điều ta đang làm

và làm mãi cho đến chết, nhưng liệu có thể nào sống trong cuộc đời này mà không tham lam, không tranh đua giành giật không? Hãy nhìn ra thế giới bên ngoài để thấy những gì đang diễn ra. Sự đấu tranh quyết liệt giữa các quốc gia; giữa các nhà chính trị về mặt kinh tế, công nghệ đang ra sức chế tạo vũ khí chiến tranh và ta đang trên đà hủy diệt lẫn nhau. Ta chấp nhận sự thể này cứ mãi tiếp tục diễn ra bởi vì ngay trong nội tâm ta, ta cũng đang bị xâu xé vì đấu tranh.

Như ta đã vạch rõ nếu chỉ một vài người thấu hiểu những điều chúng ta đã và đang trao đổi từ hơn năm mươi năm qua và thực sự hội nhập cực sâu và đi đến chấm dứt sợ hãi, đau khổ, và vân vân, bây giờ điều đó sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ tâm thức nhân loại. Có lẽ, bạn nghi ngờ không biết điều đó liệu có ảnh hưởng đến tâm thức nhân loại không? Hitler và đại loại người như thế, họ đã ảnh hưởng đến tâm thức nhân loại – Napoleon, Caesars, những tên đồ tể của thế giới đã ảnh hưởng đến nhân loại. Những người thiện tâm họ cũng ảnh hưởng đến nhân loại – tôi không có ý nói về những người có ngôi cao chức cả đáng kính. Người thiện tâm là người sống một đời sống toàn vẹn không bị phân chia manh mún. Các bậc thầy vĩ đại của thế giới đã ảnh hưởng đến tâm thức nhân loại. Nhưng nếu có được một nhóm người thấu hiểu những điều ta đã thảo luận – không phải trên bình diện ngôn từ mà là thực sự sống trọn vẹn – bây giờ họ mới có thể ảnh hưởng đến toàn bộ tâm thức nhân loại. Đây không phải là một lý thuyết.

Mà đây là một sự kiện thực. Nếu bạn thấu hiểu sự kiện đơn giản đó, bạn sẽ thấy nó xuyên suốt trùm khắp; tivi, báo chí, tất cả đều ảnh hưởng đến tâm thức nhân loại. Do đó, tình yêu, lòng từ không thể tồn tại nơi nào còn có động lực thôi thúc, còn bám trụ, bám chấp, còn tham vọng, tranh đua. Tình yêu không phải là dục vọng, không phải là khoái lạc. Hãy chỉ cảm nhận sự thực đó, hãy thấy nó.

Ta đang đi sâu vào tất cả sự thể ấy để đem lại trật tự trong cuộc sống ta – trật tự trong “ngôi nhà” của ta đã mất từ lâu rồi. Cuộc sống chúng ta quá rối hỗn loạn và không lập lại trật tự toàn vẹn hợp nhất đó thì loại thiền nào cũng đều vô nghĩa. Nếu “ngôi nhà” của ta hỗn loạn, ta vẫn có thể ngồi thiền và hy vọng thông qua thiền, ta sẽ đem lại trật tự, nhưng hãy nhìn sự việc diễn ra khi ta sống trong hỗn loạn và cứ mãi mê ngồi thiền. Ta sẽ có những cơn mộng mị kỳ quái, những ảo tưởng và đủ thứ kết quả phi lý. Nhưng với người lành mạnh, hợp lý, đầy trí tuệ, việc trước hết là phải lập lại trật tự trong cuộc sống đời thường, từ đó mới có thể đi sâu vào các tầng lớp thâm sâu của thiền, thâm nhập vào nghĩa lý và vẻ đẹp của thiền, tính cách vĩ đại và vô giá của thiền.

Dù ta còn rất trẻ, ở tuổi trung niên hay gần đất xa trời, cái chết vẫn dự phần hình thành cuộc sống ta y hệt như tình yêu, sự đau khổ, nghi ngờ, ngạo mạn dự phần làm nên cuộc sống. Nhưng ta không thấy cái chết

như một phần của cuộc sống; ta muốn trì hoãn đuổi xô cái chết hay nếu có thể đẩy nó lùi ra xa thật là xa nên ta tạo khoảng cách thời gian giữa sống và chết. Chết là gì? Vấn đề này một lần nữa khá phức tạp.

Quan niệm về cái chết và đau khổ của tín hữu Thiên chúa và kết luận về luân hồi của người châu Á chỉ thuần là tin tưởng và giống như mọi thứ tin tưởng, tất cả đều không có thực chất. Vì thế, ta hãy dẹp chúng sang bên và hãy cùng nhau đi sâu ngay vào vấn đề cái chết. Cái chết có thể không thú vị, có thể bạn không muốn giáp mặt với nó. Bạn đang sống đây, đầy đủ sức khoẻ, vui hưởng khoái lạc, sợ hãi, âu lo và ngày mai đầy hy vọng, cho nên bạn không muốn quan tâm đến việc chấm dứt tất cả mọi cái ấy. Nhưng nếu tâm trí ta thật sự thông minh, lành mạnh, hợp lý, ta phải giáp mặt, chẳng những cuộc sống cùng với mọi nghĩa lý hàm chứa trong nó mà cả ý nghĩa nội dung của cái chết nữa. Ta phải thấu hiểu cả hai. Đó là cuộc sống nguyên vẹn nhất thống không bị chia cắt phân li. Vậy chết là gì, ngoại trừ cái phần rụi tàn vật chất của một cơ thể đã nghiện ngập rượu chè, ma túy và đam mê vô độ hay khổ hạnh và chối từ? Xác thân chiến đấu kiên trì giữa những cái đối nghịch, nó đã không sống cân bằng một cuộc sống hài hoà mà luôn nằm trên cọc nhọn của một trong hai cực. Thân xác cũng oằn oại trải qua cơn stress to lớn do tư tưởng áp đảo. Tư tưởng khiển sử và do đó, thân xác bị kềm chế và bởi vì tư tưởng bị hạn chế nên thể hài hoà bị phá vỡ đi. Tư tưởng làm cho ta sống một

cách điên loạn, mất quân bình, tư tưởng thúc ép, điều khiển, nô dịch, lôi kéo thân xác – mọi người chúng ta hành động sống như thế, kể cả thái độ kiên kỳ bởi các lý do về chính trị hay tôn giáo – tất cả đều mang tính bạo lực. Thân xác sống lê lết như thế trong nhiều năm dài cho đến tuổi già và lão hoá hồi nào không hay. Nhưng rõ ràng thân xác không sao tránh khỏi phải đến hồi cáo chung, cơ thể sẽ rụi tàn chết đi; phải như thế là chết không? Chấm dứt sự tồn tại của thân xác bởi bệnh hoạn, tuổi già hay tai nạn, phải là tất cả những gì ta quan tâm không? Phải chăng tư tưởng tự đồng nhất vào với thân xác, với tên tuổi, với hình dáng, với tất cả những kỷ niệm, và rồi tư tưởng đó nói, “*Phải lẩn tránh cái chết thôi*”. Phải chăng vì sợ thân xác diệt vong nên ta chăm sóc giữ gìn thân xác? Có lẽ ta không đặc biệt sợ hãi như thế đâu, cũng sợ vậy nhưng đây không phải là tất cả sự quan trọng. Tất cả sự quan trọng đối với ta là sợ phải chấm dứt các mối giao tiếp, quan hệ ở đời mà ta đã thiết lập, những khoái lạc mà ta đã ôm ấp, những kỷ niệm vui buồn đã làm thành cái ta gọi là cuộc sống – cuộc sống đời thường, diễn ra hằng ngày, đi đến sở làm, xuống máy, có tay nghề tinh xảo, có một gia đình đầy luyện lưù ràng buộc với vô vàn kỷ niệm trong đó, nào con trai tôi, con gái tôi, vợ tôi, chồng tôi quán quít trong một đơn vị gia đình – trong thoáng chốc, tất cả đều biến mất. Có mối quan hệ mật thiết với người nào đó, tuy rằng mối quan hệ này đầy nước mắt và âu lo, sầu muộn, cảm nhận sống ấm êm với một người. Phải

chăng đó là tất cả những gì ta sợ? – Sợ chấm dứt các cuộc quan hệ của tôi với tất cả, sợ những bấp chập của tôi bị cắt lìa, sợ chấm dứt sự hiểu biết, sợ mất đi những điều tôi đã đeo níu, sợ chấm dứt điều tôi đã chuyên tâm công phu suốt cả một đời – phải chăng ta sợ phải chấm dứt tất cả những cái đó? Chấm dứt tất cả những cái đó tức là chấm dứt cái ‘tôi’ – gia đình, tên tuổi, nhà cửa, truyền thống, kế thừa, văn hoá, giáo dục và kế thừa về chủng tộc, tất cả là cái ‘tôi’, cái ‘tôi’ đang đấu tranh gian khổ hoặc cái ‘tôi’ đang hạnh phúc. Phải ta sợ mất tất cả những thứ đó không? Chấm dứt cái ‘tôi’, nghĩa là về mặt tâm lý, chấm dứt cái cuộc sống mà tôi đang sống, cuộc sống mà tôi đã quen biết với tràn ngập những khổ đau và sầu muộn. Phải ta sợ mất những thứ đó không?

Nếu ta còn sợ các điều đó và còn chưa giải quyết nỗi sợ hãi đó, cái chết vẫn đến một cách không tránh khỏi, bấy giờ sự cố gì diễn ra trong tâm thức, không phải tâm thức của bạn mà là tâm thức của nhân loại, cái tâm thức của toàn thể nhân loại rộng lớn? Bao lâu tôi còn sợ hãi như là một cá thể với một tâm thức hạn chế thì điều đó còn làm tôi sợ hãi. Thì điều đó còn làm tôi đau khổ. Tôi nhận rõ rằng việc tâm thức tôi hoàn toàn cách biệt với tâm thức mọi người khác không phải là một sự kiện – tôi thấy sự cách biệt đó là một ảo tưởng, phi lý và bệnh hoạn. Vì vậy ta nên nhận rõ ngay trong tâm ta bằng cảm nhận rằng ta là toàn thể nhân loại – chứ không phải là một tâm thức cá thể, điều này không có nghĩa chi cả. Ta đã sống một cuộc sống như thế chìm

ngập trong đau khổ, sầu muộn, âu lo và nếu não bộ ta không biến đổi thì ta sẽ tiếp tục sống trong hỗn loạn đảo điên. Còn nếu ta nhận ra rằng tâm thức ta là tâm thức của toàn thể nhân loại, và với cái tâm thức nhân loại ấy, ta hoàn toàn đứng ra lãnh trách nhiệm, bấy giờ hành động tối tiên trở nên vô cùng quan trọng là thoát khỏi cái tâm thức hạn hẹp trói buộc đó. Hành động giải thoát đó phá vỡ cái thế hạn hẹp của tâm thức đó. Bấy giờ, cái chết mang một ý nghĩa hoàn toàn khác biệt.

Ta đã sống cái gọi là đời sống cá thể, chỉ biết quan tâm đến mình và các vấn đề của riêng mình. Chuỗi vấn đề dài ngoằng đó không bao giờ chấm dứt, chúng chỉ gia tăng thêm mà thôi. Ta đã sống thú đời sống đó. Ta đã được nuôi dưỡng, dạy dỗ, quy định rập khuôn theo thú đời sống đó. Rồi có một ngày, bạn đến với tôi trong tư cách bằng hữu – do bạn thích hoặc yêu tôi gì đó – bạn bảo với tôi rằng: *“Hãy thấy này, tâm thức của bạn không phải là của bạn, bạn đau khổ y hệt như người khác đau khổ.”* Tôi lắng nghe và không quăng bỏ điều bạn nói, vì điều bạn nói có ý nghĩa lành mạnh và tôi thấy rằng những điều bạn nói với tôi, có lẽ, sẽ mang lại bình an cho thế giới. Và tôi tự nhủ với mình: *“Bây giờ, liệu có thể nào thoát khỏi sợ hãi không?”* Tôi thấy rằng mình có trách nhiệm, hoàn toàn có trách nhiệm đối với toàn bộ tâm thức. Tôi thấy rằng khi tôi đang đào sâu thấu hiểu sợ hãi là tôi đang giúp cho cái tâm thức nhân loại bớt nỗi sợ hãi. Lúc đó, cái chết mang một ý nghĩa hoàn toàn khác. Tôi không còn vẽ vời tưởng tượng đến ngôi bên

cạnh Thượng đế nữa hoặc nương theo khối tinh vân đặc biệt nào đó để lên Thiên đàng hay về cõi cực lạc. Tôi đang sống một đời sống vốn không phải đặc biệt gì của tôi. Tôi đang sống một đời sống của toàn thể nhân loại và nếu tôi thấu hiểu cái chết, nếu tôi thấu hiểu đau khổ, là tôi đang rửa sạch toàn bộ tâm thức của nhân loại. Vì thế cho nên, hành động cực kỳ quan trọng là thấu hiểu nghĩa lý của sự chết và thấy rằng cái chết đó vốn có mối liên hệ và một ý nghĩa vĩ đại với lòng từ, bởi vì bạn tuyệt dứt điều gì, ở đâu là ở đó tình thương liền có mặt. Khi bạn cắt đứt mọi thái độ bám chấp, lòng từ liền thị hiện.

23. 7. 1981.

7.

TA ĐÃ BÀN VỀ VẤN ĐỀ PHỨC TẠP CỦA cuộc sống, về việc tạo lập hình ảnh ở nội tâm trong khi ta quan hệ giao tiếp với nhau. Và các hình tượng mà tư tưởng đã phóng hiện và rồi ta sùng thượng chúng. Ta đã nói về sợ hãi, về khoái lạc và hành động chấm dứt đau khổ và vấn đề tình yêu là gì, thứ tình yêu vượt ngoài những khổ đau dần xé hàm chứa trong cái ta gọi là thương yêu. Ta cũng đã thảo luận về lòng từ cùng với trí tuệ của nó và về cái chết. Bây giờ, ta phải trao đổi với nhau về tôn giáo.

Nhiều nhà trí thức trên khắp thế giới, khi đề cập đến tôn giáo, họ tránh xa ra. Họ đã thấy thực trạng của tôn giáo hiện nay trên thế giới với những đức tin, giáo điều, nghi thức cùng việc thiết lập hệ thống đẳng cấp nhằm để tồn tại, họ chế giễu và tránh xa bất cứ điều gì có liên quan đến tôn giáo. Nhưng khi họ có tuổi và đến ngưỡng cửa của cái gọi là sự chết, họ liền quay về với cái tâm quy định của mình, họ trở thành là tín đồ Thiên chúa hoặc theo đuổi các bậc đạo sư ở

Ấn hoặc ở Nhật. Tôn giáo trên toàn thế giới đã mất hết uy tín và không còn ý nghĩa gì trong cuộc sống đời thường. Càng xem xét, bạn càng nhận rõ toàn bộ nội dung của tất cả những cấu trúc tôn giáo, bạn càng trở nên hoài nghi hơn về tôn giáo và tương tự như các nhà trí thức, bạn không muốn dính dáng chi đến chúng. Còn những ai không hoài nghi thì họ đến với tôn giáo bằng tình cảm lãng mạn hoặc dưới dạng giải trí.

Đẹp sang bên mọi thái độ mang tính trí thức, lãng mạn hay tình cảm đối với tôn giáo, bây giờ ta có thể đặt câu hỏi, không phải một cách ngây thơ mà rất nghiêm túc: Tôn giáo là gì? – Không phải chỉ tìm hiểu ý nghĩa của từ ngữ đó mà lặn thật sâu vào thực chất. Con người từ cổ thời, đã luôn luôn nghĩ rằng phải có vật gì đó vượt lên trên cuộc sống tầm thường tẻ ngắt diễn ra hàng ngày này, nỗi khốn khổ, đảo điên và đầy xung đột của cuộc sống đời thường này. Trong công cuộc tìm kiếm đó, con người đã bịa ra đủ loại triết thuyết, tạo ra đủ thứ ảnh tượng – từ người Á rập cổ và Ấn độ cổ xưa cho đến hiện đại – rõ ràng là họ luôn luôn mắc kẹt trong một số ảo tưởng nào đó lừa bịp họ. Họ tự lừa bịp và xuất phát từ các ảo tưởng phỉnh phờ này họ làm đủ thứ chuyện trên đời. Nếu ta có thể gạt bỏ tất cả mọi cái đó, đừng tự mê hoặc mình nữa, mà hãy thoát khỏi ảo tưởng, bây giờ ta mới có thể bắt đầu xem xét, tìm hiểu thật sâu liệu có vật gì đó vượt lên trên mọi sự lây lan độc hại của tư tưởng, vượt lên trên mọi sự hủy hoại của thời gian, liệu có cái gì đó siêu thoát khỏi cuộc sống tầm thường

vô vọng này trong không gian và thời gian không, liệu có hay không có con đường dẫn đến đó và làm sao tâm trí tiếp cận hay đạt đến đó được? Nếu hỏi như vậy rồi thì bây giờ ta phải hành động thế nào đây? Liệu một sự chuẩn bị nào đó có cần thiết không – chẳng hạn như giữ gìn giới luật, dâng hiến, tiết chế dục vọng, cần có giai đoạn chuẩn bị để rồi tiến lên không?

Điều quan trọng trước hết cần thấu hiểu, là ta phải thoát khỏi mọi ảo tưởng? Vậy cái gì tạo ra ảo tưởng. Phải chăng chính ý muốn chứng đạt, muốn kinh nghiệm điều gì đó phi thường – một nhận thức vượt ngoài tri giác của giác quan, những ảo giác, những kinh nghiệm tâm linh? Ta phải thật sáng suốt nhận rõ thực chất của dục vọng và thấu hiểu cách thế vận hành của dục vọng – tức là tư tưởng cùng với những hình ảnh của nó cũng như dứt bật mọi động cơ thúc đẩy ta tìm hiểu. Dứt bật mọi ý định, mọi phương hướng để cho não bộ tự do trong hành động khám phá, tìm hiểu, hình như là quá khó khăn. Phải lập lại trật tự trong căn nhà của ta, trong cuộc sống của ta, trong các mối quan hệ của ta, trong mọi hoạt động của ta. Không có trật tự, tức là tự do, không thể có đạo đức. Không thể thông qua tri kiến thức trau dồi được đạo đức. Ở đâu có trật tự, ở đó có đạo đức, trật tự là cái gì đó sống động, chứ không phải là một thói quen, tập quán.

Thứ hai là: có điều gì cần phải học không? Có điều gì cần phải học từ nơi kẻ khác không? Ta có thể học ở

nơi kẻ khác về lịch sử, sinh học, toán, lý; học toàn bộ số kiến thức phức tạp của thế giới khoa học công nghệ. Có điều gì cần phải học về cuộc sống tâm lý của ta không, về cái vĩnh hằng không? - nếu có cái vĩnh hằng. Hay phải chăng chả có gì cần phải học nơi người khác cả bởi vì toàn bộ kinh nghiệm của nhân loại, tất cả những tri thức về tâm lý mà nhân loại đã thu gom qua hàng triệu triệu năm, vốn nằm ngay trong ta. Nếu quả thật là thế, nếu tâm thức ta là của toàn thể nhân loại thì đúng là phi lý và ngây thơ khi phải nỗ lực học hỏi nơi kẻ khác để hiểu chính mình. Để ta học chính ta, đòi hỏi phải quan sát hoàn toàn sáng suốt. Điều này đơn giản thôi. Cho nên không có uy lực áp chế nào cả về mặt tâm lý hay tinh thần, bởi vì toàn bộ lịch sử của nhân loại, toàn bộ sự tích về con người, nằm ngay trong chúng ta. Cho nên không có gì để kinh nghiệm cả. Không có gì phải học hỏi nơi người nào đó bảo rằng "Tôi biết" hay "Tôi sẽ chỉ bạn con đường dẫn đến chân lý". - Các ông cố đạo, những thầy tu trên khắp thế giới, những vị sứ giả làm trung gian giữa cái cao nhất và cái thấp nhất. Để học, để hiểu về chính mình, mọi uy lực đều phải được dẹp bỏ. Hiển nhiên phải là vậy. Uy lực phải nằm ngay trong chính ta; ta phải là thầy tu, là cha cố, là trò, là thầy, ta là kinh nghiệm và ta là cái tối hậu - nếu tự ta biết cách thấu hiểu.

Không có gì phải học nơi bất cứ ai, kể cả diễn giả; đặc biệt là đừng để bị ảnh hưởng bởi chính diễn giả. Ta phải tự do để tìm hiểu thật sâu, thật sâu chứ không

phải trên bề mặt cạn cợt. Có thể, ta đã làm công cuộc tìm hiểu đó trong năm hay năm mươi năm rồi trên bề mặt cạn cợt và đến một mức độ nào đó, ít nhiều gì ta cũng đã thiết lập được phần nào trật tự trong cuộc sống ta, và nếu tiếp tục, ta có thể lập một trật tự rộng lớn hơn để rồi ta có thể đặt câu hỏi: thế nào là một tâm đạo, một trí não mang tính tôn giáo để có thể thấu hiểu thiền là gì?

Trong vòng năm mươi năm trở lại đây, từ thiền đã trở nên khá phổ biến ở Tây phương. Trước thời gian đó, chỉ một số rất ít người sống ở Á châu mới tìm hiểu các hình thái của thiền Đông phương. Người Á châu cho rằng chỉ thông qua thiền bạn mới có thể tiếp cận hay thấu hiểu cái phi thời gian, cái vô lượng. Nhưng trong những năm gần đây, có một số người, không biết phải làm gì nên tự gọi mình là đạo sư, đã mang từ này sang Tây phương. Từ này đã biến thiền thành một thứ ma túy. Có nhiều hệ phái thiền khác biệt – thiền Tây Tạng, thiền Ấn độ, Thiền Zen Nhật bản, vân vân. Các hệ phái thiền này do tư tưởng sáng chế và bởi vì tư tưởng vốn bị hạn chế nên các thứ thiền này cũng không tránh khỏi bị hạn chế. Chúng cũng trở nên máy móc nữa vì nếu bạn cứ lặp lại, lặp lại mãi, tự nhiên tâm trí bạn hoá ra dần độn, ngu muội và cực kỳ khờ dại cả tin. Ý nghĩa thông thường là như thế, nhưng người ta quay cuồng trong đó với cả cái quyết tâm háo hức muốn chứng đắc một kinh nghiệm tâm linh bằng ma túy, bằng rượu hoặc bằng cách hành thiền theo một pháp

môn nào đó hy vọng sẽ đạt đến một kinh nghiệm đầy phấn khích. Có nỗi buồn chán vì cuộc sống đời thường ngày lại ngày đến sở làm đều đặn kéo dài suốt bốn mươi năm để rồi cuối cùng kết thúc trong cái chết. Có nỗi nhàm chán tẻ ngắt trong các tổ chức tôn giáo khi có một kẻ nào đó xuất hiện rao giảng những quan niệm kỳ hoặc khiến người đời mê mết tin theo. Sự thể này đang diễn ra, không phải do cường điệu đâu, không phải công kích bất cứ cá nhân ai đâu, nhưng đây là một phát biểu về một sự thể thật vô nghĩa đang thực sự diễn ra.

Vì vậy, nếu ta tri giác tương đối rõ, tất cả mọi điều này, ta sẽ gạt bỏ nó tức khắc vì nó cực kỳ vô nghĩa; ta không cần phải lặn lội sang Ấn độ, Tây tạng hay La mã chi cả, nếu ta có một tri giác bình thường thôi và một tâm trí cảnh giác luôn luôn tra hỏi mọi phát biểu của người khác cũng như tự hỏi chính ta. Hành động quan trọng là tra hỏi, đặt thành vấn đề bất cứ điều gì người đời cho là đúng đắn, là cao thượng hoặc là một kinh nghiệm thực sự và điều chủ yếu là giữ sao cho trí não có đầy đủ năng lực, hợp lý, trong sáng, thoát khỏi mọi hình thái ảo tưởng và tự mê hoặc.

Bây giờ, con người là gì? Nhân loại là gì? Con người đã sống dựa trên tư tưởng, dựa trên niệm tưởng, tất cả mọi công trình kiến trúc, những sáng tác âm nhạc, những ảnh tượng vật thể bên trong các thánh đường, đền chùa và tu viện, tất cả đều do tư tưởng tạo ra. Hết thấy mọi mối quan hệ giao tiếp sống ở đời đều xây dựng

trên tư tưởng, dù ta bảo “Tôi yêu anh ấy”, cái yêu này cũng dựa trên hình ảnh mà tư tưởng đã tạo lập về người khác. Đối với con người, tư tưởng quan trọng một cách hết sức lạ lùng và tự thân tư tưởng vốn bị hạn chế, cho nên mọi hành động của tư tưởng đều đưa đến phân chia ngăn cách – giữa người và người rõ ràng là có sự phân chia ngăn cách đó – tôn giáo của tôi, đất nước của tôi, Thượng đế của tôi, đức tin của tôi đối lập với của bạn, tất cả đó là vận hành của tư tưởng trong không gian và thời gian.

Thiên là một năng lực của não bộ không còn hoạt động một cách cục bộ nữa – tự nó thoát khỏi mọi quy định của chính nó, nên do đó, hoạt động như một thể thống nhất toàn vẹn. Thiên của một não bộ như thế là hoàn toàn khác biệt với lối trầm mặc của một não bộ bị quy định như một tín đồ Thiên chúa hay Ấn giáo, phát xuất từ một tâm thái quy định. Trầm mặc vốn không thoát khỏi tâm thái quy định. Thiên đòi hỏi một hành động tra hỏi dữ dội và nghiêm túc phi thường để tránh vận hành một cách cục bộ. Một cách cục bộ nghĩa là vận hành theo hướng chuyên biệt hoá hoặc động dẩy theo một hướng đặc biệt nào đó. Khiến cho não bộ nông cạn hời hợt chấp nhận những tin tưởng, giáo điều, truyền thống và nghi thức lễ bái – tất cả đều do tư tưởng dựng đặt. Tín hữu Cơ đốc giáo dùng từ “đức tin” – tin vào Thượng đế, vào Chúa để mọi sự đều được an bày tốt đẹp. Người Á đông thì có những dạng đức tin khác – tin vào nghiệp báo, luân hồi và sự tiến hoá

tâm linh. Thiền khác với quán tưởng, trong ý nghĩa là đòi hỏi toàn cả não bộ hoạt động thống nhất và không còn bị quy định trong hoạt động cách cục bộ nữa. Đó là yêu cầu chủ yếu của thiền, khác đi, thiền hoàn toàn vô nghĩa.

Vì thế vấn đề là như thế này: có thể vẫn sống trong thế giới này, cùng cuộc đời này, vốn cần thiết phải có nghề nghiệp chuyên môn hẳn hoi như làm thợ máy lành nghề, làm nhà toán học hay làm nội trợ mà vẫn sống thoát ngoài vòng nghề nghiệp. Ví dụ như tôi là một nhà vật lý lý thuyết chẳng hạn, tôi đã đổ công sức hầu như cả đời trong công cuộc hình thành các công thức toán, suy tưởng, đặt vấn đề, xây dựng kiến thức về vật lý, theo đà sống ấy, não bộ tôi đã trở nên chuyên biệt hoá, trở nên nông cạn, nhưng giờ đây tôi đã bắt đầu đi sâu tìm hiểu về thiền. Bây giờ, trong công cuộc tìm hiểu về thiền của tôi, tôi chỉ có thể hiểu nghĩa lý và chiều sâu của thiền một cách cục bộ, phiến diện vì tôi đã bị neo giữ trong cái khác, trong cái nghề vật lý lý thuyết của tôi; bị neo giữ tại đó, tôi bắt đầu tìm hiểu trên mặt lý thuyết, liệu có thiền, có cái phi thời gian hay không, như thế việc tìm hiểu của tôi trở nên cục bộ nữa. Nhưng tôi vẫn phải sống trong thế giới này, cùng cuộc đời này, tôi là một giáo sư đại học, có vợ con, có trách nhiệm và có thể tôi cũng bệnh hoạn, nhưng tôi muốn tìm hiểu thật sâu thực chất của sự thật, tức là thiền. Vậy vấn đề là thế này: vẫn có nghề nghiệp chuyên môn như là một nhà vật lý lý thuyết, vẫn sống

với nghề nghiệp đó ở một mức độ nào đó, nhưng não bộ tôi (vốn là não bộ chung của toàn cả nhân loại) vẫn có thể nói: vâng, tuy não bộ hoạt động trong chuyên môn, nhưng hoạt động đó không can dự chi cả?

Nếu tôi là thợ mộc, tôi biết tính chất của gỗ, thớ gỗ, cái đẹp của gỗ và các dụng cụ dùng trong nghề. Và tôi thấy rằng đó là việc bình thường và tôi cũng thấy rằng não bộ được đào tạo trong nghề nghiệp chuyên môn này không thể thấu hiểu tính toàn thể thống nhất của thiên. Nếu với tư cách là một thợ mộc mà tôi hiểu được điều đó, hiểu được sự thực đó, rằng là một người thợ mộc tôi có vai trò của một người thợ mộc, nhưng cũng hiểu rằng sự chuyên biệt đó không đóng vai trò gì trong hành động thấu hiểu thiên một cách trọn vẹn, lúc đó ngành nghề chuyên môn trở thành là chuyện nhỏ.

Lúc đó, ta mới bắt đầu đặt câu hỏi: thiên là gì? Trước hết, thiên đòi hỏi phải chú tâm, tức là quan sát bằng tất cả năng lực và năng lượng sống của bạn. Chú tâm khác với tập trung tư tưởng. Tập trung là một nỗ lực của tư tưởng ra sức hội tụ năng lực, năng lượng của nó vào một chủ đề đặc biệt. Khi còn đi học, bạn được dạy phải học bằng cách tập trung tư tưởng nghĩa là dồn hết năng lượng của mình gắn chặt vào một điểm đặc biệt nào đó. Trong tập trung tư tưởng, bạn không để bất kỳ tư tưởng nào xen tạp vào; tập trung bao hàm cả ý đồ kiểm soát tư tưởng không cho phép tư tưởng thả lang thang mà gom giữ nó hội tụ vào một chủ đề đặc biệt.

Hoạt động của tư tưởng là gom tụ sức chú tâm, năng lượng vào chủ đề đó. Trong hoạt động đó của tư tưởng có ý đồ thúc ép, cưỡng bách, kiểm soát. Vì thế, trong tập trung mới có người – kiểm – soát và vật – được – kiểm – soát. Tư tưởng thả lang thang khắp hướng, rồi cũng chính tư tưởng nói nó không nên đi lang thang và tôi ghệt níu tư tưởng lại như là một người kiểm soát nói rằng, *“Tôi phải tập trung vào đây.”* Do đó, có người kiểm soát và đối tượng được kiểm soát. Nhưng người kiểm-soát là ai? Người kiểm soát là tư tưởng và người kiểm soát là quá khứ. Người kiểm soát nói, *“Tôi đã học được rất nhiều và điều quan trọng đối với tôi, người – kiểm – soát, là phải kiểm soát tư tưởng.”* Nghĩa là: tư tưởng đã tự phân thân thành người kiểm soát và vật được kiểm soát; đó là một thủ đoạn mà tư tưởng đã áp dụng để tự lừa đảo chính mình. Còn bây giờ, trong hành động chú tâm thì không có người kiểm soát cũng không có vật được kiểm soát, chỉ có động thái chú tâm thôi. Cho nên cần phải xem xét cẩn thận thực chất của sự tập trung cùng với người kiểm soát và vật được kiểm soát của nó. Tất cả cuộc sống chúng ta đều có người kiểm soát này – *“Tôi phải làm điều này, tôi không nên làm điều kia, kềm chế cơn giận, kiểm soát xung lực của tôi”*.

Ta phải sáng suốt thấu hiểu thực chất của sự tập trung và chú tâm. Trong chú tâm không có người kiểm soát. Vậy, trong cuộc sống đời thường, liệu có cách sống nào mà trong đó mọi dạng kiểm soát tâm lý đều chấm dứt không? – bởi vì kiểm soát có nghĩa là nỗ lực, là cố

gắng, nghĩa là có sự chia rẽ giữa người kiểm soát và vật kiểm soát: tôi giận dữ, tôi phải kiểm soát cơn giận của tôi; tôi hút thuốc, tôi phải thôi hút và tôi phải chống lại việc hút thuốc. Ta đang bàn về một điều hoàn toàn khác biệt và điều này có thể bị hiểu lầm và bị gạt bỏ, vì thông thường người đời cho rằng toàn bộ cuộc sống là kiểm soát, kềm chế – nếu bạn không kiểm soát bạn sẽ trở nên tùy tiện buông thả không còn ra thể thống chi cả, cho nên bạn phải tự kiểm soát, tự kềm chế. Các tôn giáo, triết thuyết, các bậc giáo chủ, gia đình bạn, mẹ bạn, tất cả đều động viên, thúc ép bạn phải kiểm soát. Nhưng ta không bao giờ đặt câu hỏi: người đứng ra kiểm soát đó là ai? Người kiểm soát được kết cấu hình thành trong quá khứ mà quá khứ là tri thức, kiến thức là tư tưởng. Tư tưởng tự phân thành người kiểm soát và vật kiểm soát. Tập trung tư tưởng là động tác phân thân đó. Thấu hiểu sự thể đó, ta sẽ đặt vấn đề hết sức cơ bản: liệu có thể sống trong đời này, với gia đình và trách nhiệm mà không để bị phủ chụp bởi bóng ma của kiểm soát không?

Hãy thấy hết cái đẹp của câu hỏi được đặt ra đó. Não bộ ta đã được đào tạo qua nhiều ngàn năm để ngăn cấm, ức chế, kiểm soát, cho nên hiện nay nó không bao giờ có thể hoạt động với toàn bộ công suất của chính nó được. Bạn hãy tự thấy não bộ của mình đang làm gì; hãy quan sát theo dõi chính não bộ của bạn đang hoạt động, hãy hợp lý tỉnh táo xem xét nó đừng để bị lừa gạt và mê hoặc. Hầu hết các phương pháp tham thiền được

đặt ra từ trước đến nay ở vùng châu Á bao hàm chủ yếu là kiểm soát, kiểm soát tư tưởng cách nào đó để cái tâm được an, được tịnh, không bị xâu xé triền miên. Sự an bình và tịch lặng tuyệt đối của tâm trí, của não bộ là cần thiết để tri giác và để thực hiện được điều này, các pháp thiền dù tinh tế đến mức nào đi nữa, vẫn lấy sự kiểm soát làm chỗ dựa nền tảng. Đối lại bạn tự dâng hiến cho một đạo sư hay một lý tưởng nào đó và bởi vì bạn đã quên mình trong dâng hiến nên bạn cảm thấy cái tâm được an, nhưng đấy vẫn là sự động dậy của tư tưởng, của niệm tưởng, của dục vọng và đây phấn khích vì nghĩ rằng mình sẽ đạt được điều gì đó nơi đối tượng bạn đã dâng hiến.

Chú tâm không đối nghịch với tập trung tư tưởng. Cái đối nghịch này vốn bắt nguồn từ nơi cái đối nghịch lại nó. Nếu tình yêu, lòng từ ái đối nghịch với thù hận thì bấy giờ, tình yêu này được sinh ra từ lòng thù hận. Chú tâm không đối nghịch với tập trung, chú tâm hoàn toàn cách ly với tập trung tư tưởng. Liệu có cần cố gắng để chú tâm không? Đó là một trong các hành vi của ta; tôi phải cố gắng; tôi lười biếng, tôi không muốn trở dậy sáng nay, nhưng tôi phải trở dậy, phải cố gắng. Tôi không muốn làm việc đó, nhưng tôi phải làm. Hãy thấy rõ cái quái dị của sự việc ta không thể nắm bắt tức khắc ý nghĩa của sự thể đó, mà cần phải được giải thích, giải thích, giải thích mãi. Hình như ta hoàn toàn bất lực trong hành động tri giác trực tiếp sự khác biệt giữa tập trung tư tưởng và chú tâm; không đủ sức hiểu thấu sự

chú tâm và có hành động chú tâm thực sự.

Khi nào thì sự chú tâm diễn ra? Hiển nhiên là không phải bằng cố gắng. Khi ta cố gắng chú tâm, cố gắng đó cho thấy ta không chú tâm và ta đang ra sức biến cái không chú tâm thành chú tâm. Nhưng thoáng một cái ta thấu hiểu ngay, thấy tức khắc tính cách sai lầm của mọi tổ chức tôn giáo, thế là ta thoát khỏi chúng. Thấy tức khắc rằng người quan sát chính là vật quan sát, nên ta không còn cố gắng nữa, sự thể phải là vậy thôi. Có cố gắng khi còn có chia rẽ. Phải chăng điều đó chỉ ra rằng sở dĩ não bộ ta trở nên ngu dốt mê muội vì ta đã bị rèn luyện, rèn luyện mãi nên đã mất đi cái tính nhanh nhạy ban đầu cùng cái năng lực thấy trực tiếp không thông qua mọi lý giải đầy nghẹt nhùng từ là từ. Nhưng rất tiếc, ta phải đi sâu vào từ vì tâm trí ta, não bộ ta không thể thấy tức thời rằng sự thật không có đường vào, não bộ không đủ sức thấy cái mệnh mông và vẻ đẹp của phát biểu này để rồi loại bỏ hết mọi con đường sao cho não bộ trở nên cực kỳ linh lợi và nhanh nhạy. Một trong những khó khăn là ta đã trở thành máy móc. Nếu não bộ ta không cực kỳ linh lợi và năng động thì lần hồi nó sẽ tàn lụi đi. Não bộ ta phải tư duy, phải năng động, nhưng nếu nó chỉ hoạt động cách cục bộ, thì khi máy tính tiến hành bao thầu hết công việc và hầu hết mọi tư duy với tốc độ chóng mặt mà não bộ không thể đảm trách nổi, bấy giờ não bộ sẽ tàn lụi đi. Điều này đang diễn ra, diễn giả không cường điệu đâu, sự thể đó đang diễn ra mà ta không tri giác.

Trong tập trung, ta luôn luôn có một trung tâm từ đó ta hành động. Thường ta tập trung vì một lợi lạc nào đó, do một động cơ sâu xa nào đó, ta quan sát từ một cứ điểm. Trong khi chú tâm không có bất kỳ cứ điểm hay trung tâm nào cả. Khi ta nhìn cái mênh mông của tạo vật, ví dụ như dãy núi cực kỳ hùng vĩ với những đường nét nổi bật trên nền trời xanh thẳm và vẻ đẹp của thung lũng – trong phút chốc ngắn ngủi vẻ đẹp của cảnh quan xoá đi trung tâm, ta bị choáng váng bởi cảnh đẹp hùng vĩ đó. Cái đẹp là tri giác khi không có trung tâm. Cho đứa bé đồ chơi, bé bị hấp dẫn bởi đồ chơi nên không còn phá phách nữa, bé hoàn toàn bị thu hút bởi đồ chơi. Nhưng rồi bé làm vỡ đồ chơi và trở lại với mình. Hầu hết chúng ta đều bị hấp dẫn bởi đủ thứ đồ chơi khác biệt của mình, khi đồ chơi ra đi, không còn hấp dẫn nữa, ta lại trở về với chính ta. Thấu hiểu chính mình mà không đồ chơi, không phương hướng, không động lực là thoát khỏi bị chuyên biệt hoá, khiến cho toàn thể não bộ hoạt động. Khi toàn thể não bộ hoạt động là chú tâm hoàn toàn vậy.

Ta luôn luôn cảm và thấy chỉ với một phần nào đó của các giác quan. Ta nghe nhạc nhưng không bao giờ thực sự lắng nghe. Ta không bao giờ nhận thức điều gì bằng tất cả giác quan. Khi ta nhìn ngắm núi non, toàn bộ các giác quan ta đều tỉnh thức mở ra trước cái đẹp hùng vĩ đó nên ta quên mình đi. Khi ta nhìn ngắm sự chuyển động của biển cả hoặc bầu trời đêm với mảnh trăng treo, khi ta hoàn toàn tri giác với tất cả giác quan,

đó là hành động chú tâm hoàn toàn trong đó không còn có trung tâm nữa. Chú tâm hoàn toàn có nghĩa là não bộ tịch lặng hoàn toàn, không còn lú lo xao động nữa, nó hoàn toàn tịch lặng – một trạng thái tịch lặng tuyệt đối của tâm trí và não bộ. Có nhiều dạng im lặng khác biệt – sự im lặng giữa hai tiếng động, sự im lặng giữa hai nốt nhạc, sự im lặng giữa hai niệm tưởng, sự im lặng khi ta đi vào rừng sâu, nơi đầy nguy hiểm bởi thú dữ, mọi vật đều lặng thinh. Sự im lặng này không do tư tưởng kết hợp hình thành, không khởi xuất từ sợ hãi. Khi ta thật sự sợ hãi, các dây thần kinh và não bộ ta trở nên nín thinh – nhưng thiền không mang tính chất của sự im lặng đó, im lặng của thiền hoàn toàn khác hẳn. Im lặng của thiền là cơ vận hành thống nhất toàn diện của não bộ cùng với tất cả giác quan mở ra đầy tỉnh thức. Đó là hành động giải thoát khiến tâm trí hoàn toàn tịch lặng. Chỉ có thứ tâm trí đó, tâm – não đó mới tuyệt đối tịch lặng – không phải thứ im lặng do cố gắng, do dụng tâm, do dục vọng, do động lực. Sự tịch lặng này mới chính là tự do giải thoát, trật tự, đạo đức, mới là sống đúng đắn. Chỉ duy trong sự tịch lặng đó mới có cái không tên, cái phi thời gian. Đó là thiền.

26. 7. 1981.

8.

RẤT TIẾC LÀ CHỈ CÒN HAI BUỔI NÓI chuyện nữa thôi, cho nên cần thiết chúng ta phải cô đọng lại những điều ta đã bàn về toàn bộ cuộc sống. Chúng tôi không tuyên truyền gì cả; không phải chúng tôi đang thuyết phục các bạn tư duy theo một phương hướng đặc biệt nào, không thúc đẩy bạn phải tin tưởng điều gì – ta phải nhận thật rõ điều đó. Không phải từ phương Đông chúng tôi mang sang đây điều gì quái lạ vô nghĩa nhân danh các bậc đạo sư và những câu chuyện kể kỳ bí hấp dẫn mà ai đó sau một chuyến viếng thăm Ấn độ viết ra. Chúng tôi không thuộc loại người đó. Việc mà chúng tôi muốn làm rõ trong suốt các buổi nói chuyện này là cùng nhau suy nghĩ, chứ không phải chỉ nghe một số ý tưởng rồi đồng ý hay không; chúng ta không dựng lên những lý lẽ, ý kiến, phán đoán mà là cùng nhau – diễn giả và các bạn – ta sẽ cùng nhau quan sát thế giới đang chuyển biến, không những ở Tây phương mà cả ở Đông phương, nơi đang

nghèo đói khổ khổ cùng cực với đà tăng dân số khủng khiếp, nơi mà các chính khách, cũng như ở Tây Phương, hoàn toàn bất lực, không giải quyết nổi những gì đang xảy ra. Tất cả chính khách đều suy nghĩ theo chủ nghĩa bộ lạc. Chủ nghĩa bộ lạc đã trở thành là chủ nghĩa quốc gia vinh quang. Cho nên ta không thể dựa vào bất cứ ai trong họ cả, không thể dựa vào bất cứ nhà lãnh đạo nào hay kinh điển nào được viết ra về tôn giáo. Ta không thể dựa vào bất cứ ai trong họ, cũng không thể trông cậy vào các nhà khoa học, sinh học hay tâm lý học. Họ không đủ năng lực giải quyết các vấn đề của nhân loại chúng ta đâu. Tôi hoàn toàn tin chắc các bạn cũng đồng ý về điều đó. Ta cũng không thể trông cậy vào các bậc đạo sư, các giáo chủ, đã bất hạnh đến Tây phương, lợi dụng con người để trở nên giàu có kếch xù, họ thực ra hoàn toàn không liên hệ chi với tôn giáo.

Sau khi đã trình bày tất cả sự thể ấy rồi, hành động quan trọng đối với ta, các bạn và diễn giả, là cùng nhau suy nghĩ. Chúng tôi muốn nói, cùng nhau suy nghĩ, nghĩa là, không phải chỉ chấp nhận những ý kiến hay đánh giá mà là cùng nhau quan sát, không chỉ những gì diễn ra ở thế giới ngoại cảnh mà cả những gì đang diễn ra ngay bên trong chúng ta, thế giới tâm lý. Thế giới bên ngoài đang cực kỳ bất an, hỗn loạn đảo điên với các cuộc chiến tranh hay đe dọa xảy ra chiến tranh. Các cuộc chiến đang diễn ra nhiều nơi trên thế giới khiến con người tàn sát lẫn nhau. Chiến tranh không đang diễn ra ở Phương Tây, nhưng ở đây, chiến tranh

hạt nhân đang đe dọa và đang trong thời kỳ chuẩn bị. Và chúng ta, những con người bình thường, hình như ta không thể làm gì được trước tất cả tình huống ấy. Các cuộc biểu tình, khủng bố, tuyệt thực, vân vân, diễn ra. Tập đoàn bộ lạc này chống đối tập đoàn bộ lạc khác. Và các nhà khoa học nhảy vào, còn các triết gia thì chống lại, nhưng trong thâm tâm, họ cũng tiếp tục suy nghĩ đóng khung trong chủ nghĩa quốc gia dân tộc bộ lạc rập theo sự nghiệp đầy tham vọng đặc thù của họ. Đây là cái thực tiễn trước mắt đang diễn ra bên ngoài mà bất kỳ ai tỉnh táo một chút đều có thể quan sát thấy.

Còn bên trong tâm và trí ta, chính ta cũng hết sức rối rắm đảo điên. Nỗi bất an, không những đối với ta mà trùm lên cả thế hệ tương lai. Các tôn giáo đã chia cắt mạnh mún con người ra thành tín đồ Thiên chúa, Ấn, Hồi, Phật giáo, vân vân. Vậy khi tiến hành xem xét, quan sát một cách khách quan và tỉnh táo, tuyệt dứt mọi định kiến, điều quan trọng tự nhiên là chúng ta cùng nhau suy nghĩ về tất cả sự thể ấy. Cùng nhau suy nghĩ, chứ không phải mang ý kiến này chống lại hàng loạt ý kiến khác, kết luận này đối kháng kết luận kia, lý tưởng này chống lý tưởng nọ, mà là cùng nhau suy nghĩ và cùng nhau thấy xem con người chúng ta có thể làm được gì. Cuộc khủng hoảng không phải nằm trong lãnh vực kinh tế, chính trị, mà nằm ngay trong thức tâm, *consciousness*. Tôi cho rằng rất ít người trong chúng ta nhận ra được điều này. Căn khủng hoảng nằm

ngay trong tâm và trí ta, nghĩa là cơn khủng hoảng diễn ra ngay trong thức tâm ta. Mà thức tâm ta là toàn bộ cuộc sống ta. Với những tin tưởng của ta, những kết luận, định kiến của ta, với chủ nghĩa dân tộc của ta, với tất cả những nỗi sợ hãi ta đã chấp chứa, thức tâm là những khoá lặc của ta, cùng các vấn đề rõ ràng vô phương giải quyết và cái ta gọi là tình yêu, lòng từ bao hàm cả vấn đề về cái chết – cả nỗi thắc mắc liệu sau cái chết là gì, có gì vượt thời gian, vượt tư tưởng và liệu có cái vĩnh hằng: đó là tất cả nội dung của thức tâm ta.

Đó là nội dung của thức tâm của từng con người dù sống bất cứ nơi nào trong thế giới này. Nội dung của thức là nền tảng chung của toàn thể nhân loại. Ngay từ đầu, tôi nghĩ điều này cần phải được làm sáng tỏ. Bất cứ ai sống bất cứ nơi đâu đều đau khổ như nhau, không phải chỉ đau trong thân xác vật chất này mà cả bên trong nội tâm. Con người cảm thấy bất an, sợ hãi, đảo điên, xao xuyến, tuyệt đối không thấy có niềm an bình sâu xa nào. Vậy là thức của ta vốn chung đồng cho tất cả nhân loại. Mong các bạn hãy lắng nghe điều này. Có thể bạn mới nghe lần đầu, vậy xin hoan hỉ đừng gạt bỏ. Hãy cùng nhau tìm hiểu, cùng nhau suy nghĩ, không phải khi bạn trở về nhà mà ngay bây giờ, ngay tại đây, về cái tâm thức của bạn, những điều bạn nghĩ, bạn cảm, bạn phản ứng, lo âu, cô đơn, phiền muộn, dớn dàu; về công cuộc tìm kiếm cái vượt ngoài vòng tư tưởng, dù ai đó đang sống ở Ấn, ở Nga hay ở Mỹ cũng vậy, họ cũng phải trải qua cùng một số vấn đề như bạn, cùng có một

chuỗi dài vấn đề về quan hệ giữa đàn ông và đàn bà. Vậy là tất cả chúng ta đều chung sống trên cùng một miếng đất thúc tâm, gọi ngắn gọn là thúc. Thúc vốn chung đồng cho tất cả mọi người chúng ta, cho nên dứt khoát ta không phải là những cá thể. Hãy vui lòng xem xét điều này. Về mặt tôn giáo cũng như trên kinh điển, ta đã được rèn luyện, giáo huấn để nghĩ rằng ta là những cá thể, có tâm hồn riêng biệt, phấn đấu cho riêng mình, nhưng đó là một ảo tưởng, bởi vì thúc của ta vốn chung đồng cho tất cả nhân loại. Vậy, ta là nhân loại. Ta không phải là những cá thể riêng biệt mỗi người tự đấu tranh cho chính mình. Điều này hoàn toàn hợp logic, hợp lý, lành mạnh. Ta không phải là những thực thể tách biệt với nội dung tâm lý tách biệt riêng lẻ, phấn đấu cho riêng mình, kỳ thực mỗi người chúng ta là toàn thể nhân loại.

Có thể các bạn sẽ chấp nhận logic này trên bình diện tri thức, nhưng nếu các bạn cảm nhận thực sự sâu sắc sự thật đó, bấy giờ toàn bộ hành động sống của bạn sẽ chuyển biến tận gốc rễ. Đó là vấn đề trước hết ta phải cùng nhau suy nghĩ: thúc của ta, cách thể ta suy nghĩ, cách thể ta sống – có thể ta là người có đầy đủ tiện nghi vật chất, thông minh lưu loát hơn, đi đây đi đó hết sức dễ dàng hơn hẳn nhiều người khác, nhưng về mặt nội tâm, tâm lý, chắc chắn ta hoàn toàn giống y hệt như họ, những người đang sống cách ta hàng nghìn, hàng nghìn dặm.

Tất cả đều quan hệ nhau, ta sống là sống trong quan

hệ. Hãy quan sát những gì ta đã làm khi ta quan hệ với nhau, mật thiết hay không. Trong tất cả mọi mối quan hệ đều có sự đấu tranh, xung đột khủng khiếp – tại sao? Tại sao con người, đã sống qua hàng triệu triệu năm mà không sao giải quyết nổi vấn đề về quan hệ này? Vì thế, sáng nay ta sẽ cùng nhau suy nghĩ. Hãy cùng nhau quan sát mối quan hệ giữa đàn ông và đàn bà. Mọi xã hội đều xây dựng trên quan hệ. Không có xã hội nếu không có quan hệ, lúc đó xã hội trở thành cái gì đó trừu tượng.

Ta thấy giữa đàn ông và đàn bà có sự xung đột. Đàn ông thì có những lý tưởng, những săn đuổi, những tham vọng riêng tư, luôn luôn truy tầm sự thành đạt, muốn trở thành người quan trọng trong thế giới này. Và đàn bà cũng thế, cũng đấu tranh, cũng muốn làm người quan trọng, muốn được thoả mãn, muốn trở thành. Mỗi người quay cuồng trong nhịp điệu riêng của mình, phương hướng riêng của mình. Do đó, tựa như hai đường ray chạy song song, không bao giờ gặp nhau, có lẽ, trừ phi trên giường ngủ – nếu bạn quan sát thật gần, thật kỹ – họ không bao giờ gặp nhau trên bình diện tâm lý. Tại sao? Đó là vấn đề. Khi hỏi tại sao, ta luôn luôn hướng về việc truy tầm nguyên nhân; ta tư tưởng theo hệ nhân quả, hy vọng rằng nếu hiểu được nguyên nhân, ta có thể thay đổi được kết quả.

Vậy ta đang đặt câu hỏi hết sức đơn giản nhưng đồng thời hết sức phức tạp: Tại sao con người chúng ta không giải quyết nổi vấn đề về cuộc giao tiếp này dù

ta đã sống trên trái đất qua hàng triệu triệu năm rồi? Phải chăng vì mỗi người đều mang một hình ảnh đặc biệt nào đó về chính mình, được kết hợp hình thành bởi tư tưởng và mối quan hệ đó của ta được xây dựng trên hai hình ảnh, hình ảnh mà chàng tạo về nàng. Và nàng tạo về chàng? Do đó, trong cuộc giao tiếp này, chúng ta như hai hình ảnh, sống chung nhau. Đó là một sự kiện. Nếu bạn tự quan sát mình thật gần, nếu tôi có thể đề nghị, bạn đã tạo một hình ảnh về nàng và nàng đã tạo một hình ảnh, một cấu trúc ngôn từ về người bạn tình của mình. Vậy là quan hệ diễn ra giữa hai hình ảnh. Tư tưởng đã kết hợp lập thành các hình ảnh này. Và tư tưởng không phải là tình yêu. Tất cả những kỷ niệm của cuộc quan hệ với nhau này, những hình ảnh, những kết luận, định kiến lẫn nhau này, nếu ta chịu quan sát thật kỹ không có bất kỳ thành kiến nào, đều là sản phẩm của tư tưởng; chúng là kết quả của những hoài niệm, hồi tưởng, kinh nghiệm, giận hờn và cô đơn, và vì thế, mối quan hệ của chúng ta với nhau, không phải là tình yêu mà là hình ảnh do tư tưởng kết thành. Vì vậy, nếu ta muốn thấu hiểu thực tại của mối quan hệ giao tiếp, ta phải thấu hiểu toàn bộ vận hành của tư tưởng, bởi vì ta sống bằng tư tưởng; tất cả hành động của ta đều xây dựng trên tư tưởng, tất cả những toà nhà chọc trời, những thánh đường, nhà thờ, đền đài miếu mạo của thế giới đều là kết quả của tư tưởng. Và tất cả những vật thể được thờ tự trong các toà nhà tôn giáo ấy – những biểu tượng, hình hài, tượng ảnh trong

đó – tất cả cũng đều do tư tưởng sáng chế. Không thể bác bỏ được điều đó. Tư tưởng không những chỉ tạo ra hầu hết các toà nhà tuyệt vời ấy cùng cái ruột đặt trong các toà nhà ấy thôi đâu, tư tưởng cũng còn chế tạo ra đủ thứ khí tài chiến tranh, bom đạn đủ loại đủ kích cỡ. Tư tưởng cũng đẻ ra nhà phẫu thuật cùng các dụng cụ y khoa kỳ tuyệt trong ngành phẫu thuật. Và tư tưởng cũng sản xuất ra những tay thợ mộc lành nghề chuyên khảo sát gỗ và các dụng cụ dùng trong nghề. Nội dung bên trong một thánh đường, sự khéo léo của nhà phẫu thuật, sự lão luyện của một kỹ sư xây dựng chiếc cầu xinh đẹp, tất cả đều là kết quả của tư tưởng – không phản bác gì về điều đó được đâu. Vậy, ta phải xem xét tư tưởng là gì và tại sao con người sống dựa trên tư tưởng và tại sao tư tưởng đã dấy sinh hỗn loạn đảo điên trong thế giới nhường này – chiến tranh và sự vắng thiếu quan hệ giữa con người với nhau – và cũng phải xem xét cái năng lực vĩ đại của tư tưởng cùng với năng lượng phi thường của nó. Ta cũng phải thấy vì sao qua hàng triệu triệu năm, tư tưởng đã mang lại khổ đau cùng cực cho nhân loại như thế này. Hãy vui lòng cùng nhau quan sát, cùng nhau xem xét điều này. Đừng vội phản bác những điều diễn giả vừa trình bày mà hãy cùng nhau xem xét để thấu hiểu những gì đang thực sự diễn ra đối với tất cả nhân loại chúng ta, bởi vì ta đang hủy diệt lẫn nhau.

Tư tưởng là ứng đáp của ký ức của những sự vật thuộc quá khứ; tư tưởng cũng còn tự phóng hiện như là hy vọng vào tương lai. Ký ức là kiến thức; kiến thức

là ký ức của kinh nghiệm. Nghĩa là có kinh nghiệm, từ kinh nghiệm có kiến thức như là ký ức và từ ký ức bạn hành động. Và từ hành động bạn học hỏi tiếp thu thêm nhiều kiến thức khác nữa. Ta sống trong cái chu trình đó – kinh nghiệm, ký ức, kiến thức, tư tưởng và rồi hành động – ta luôn luôn sống triền miên trong vòng ngục tù của kiến thức.

Những điều ta đang thảo luận ở đây, ngay bây giờ, là cực kỳ nghiêm trọng. Không phải nhân ngày nghỉ cuối tuần bạn đi nghe chơi khơi khơi đâu, vấn đề ở đây liên quan mật thiết đến công cuộc chuyển biến tận gốc rễ cái thức của nhân loại. Vậy ta phải cùng nhau suy nghĩ, cùng nhau nhìn thấy và tra hỏi, tại sao nhân loại chúng ta, đã sống nhiều triệu triệu năm trên hành tinh này, mà ta vẫn là ta như thực trạng hiện nay. Về mặt khoa học công nghệ ta có thể tiến bộ, truyền thông tốt hơn, vận tải tốt hơn, vệ sinh y tế, vân vân, nhưng về mặt nội tâm ta vẫn như vậy, không hơn không kém – vẫn khổ đau, bất an, cô đơn, vẫn triền miên mang nặng phiền muộn. Bất cứ ai có thái độ nghiêm túc trước thách thức đó cũng đều phải có thái độ; không thể thờ ơ, quay lưng được. Vì thế, các buổi họp mặt này là vô cùng nghiêm trọng, có thể, từ đây ta mới dần hết tâm trí tìm hiểu liệu có thể mang lại một cuộc chuyển hoá tận gốc rễ trong thức của ta không, và rồi từ đó, trong hành động và cuộc sống. Tư tưởng được giấy sinh từ kinh nghiệm và kiến thức, tư tưởng không phải là cái gì thiêng liêng thánh thiện đâu. Tư tưởng vốn mang tính vật chất, tự

tưởng là một tiến trình vật chất. Và ta dựa trên tư tưởng để giải quyết các vấn đề của ta, về chính trị, tôn giáo và mối quan hệ sống giao tiếp của ta. Não bộ, tâm trí ta đã được quy định, được giáo dục nhằm để giải quyết vấn đề. Tư tưởng đã dấy tạo vấn đề và rồi trí não ta được rèn luyện để sử dụng chính tư tưởng đó đứng ra giải quyết vấn đề. Tất cả mọi vấn đề đều do tư tưởng dấy tạo về mặt tâm lý ngay trong nội tâm. Hãy theo dõi, quan sát sự việc đang diễn ra. Tư tưởng thì tạo ra vấn đề về mặt tâm lý; trí não được huấn luyện nhằm giải quyết vấn đề bằng động thái tư tưởng khác nữa; lạ thật chính tư tưởng tạo ra vấn đề rồi lại cũng chính tư tưởng cố gắng giải quyết vấn đề. Vì thế, tư tưởng loay hoay mãi trong một tiến trình liên tục, lẫn lộn cứ rích. Vấn đề ngày càng trở nên vô cùng phức tạp, càng không giải quyết nổi, vì thế ta phải tìm hiểu liệu có thể tiếp cận cuộc sống một cách khác không, không thông qua tư tưởng, vì tư tưởng không giải quyết nổi các vấn đề của ta, trái lại còn làm cho vấn đề trở nên rắc rối khủng khiếp hơn. Ta phải tìm hiểu, phải khám phá – liệu có hay không – một chiều không gian mới khác, một thái độ tiếp cận cuộc sống hoàn toàn mới khác. Vì thế cho nên điều quan trọng là thấu hiểu thực chất của động thái tư tưởng của ta. Ta tư tưởng dựa trên ký ức, hồi tưởng về quá khứ – tư tưởng về điều đã diễn ra trong tuần trước, nghĩ về điều đó được biến đổi trong hiện tại và dự phóng điều đó vào tương lai. Vận hành đích thực của cuộc sống chúng ta là thế đấy. Cho nên, kiến thức

trở thành tất-cả-sự-quan-trọng đối với ta, nhưng kiến thức thì không bao giờ trọn vẹn đầy đủ. Do đó bóng tối ma quái của sự ngu muội luôn luôn trùm phủ lên kiến thức. Đó là một sự kiện. Không phải diễn giả dựng đặt ra kết luận này đâu, sự thực là như thế.

Tình yêu không phải là hoài niệm, hồi tưởng. Tình yêu, lòng từ không phải là kiến thức. Tình yêu không phải là dục vọng hay khoái lạc. Hoài niệm, kiến thức, dục vọng và khoái lạc đều được xây dựng trên tư tưởng. Ta quan hệ với nhau, dù cận kề thân mật, nếu nhìn cho rõ cuộc giao tiếp ấy, ta thấy rõ ràng nó dựa trên sự hồi tưởng tức là tư tưởng. Vì thế, mối quan hệ đó – dù bạn bảo rằng tôi yêu thương vợ tôi hay chồng tôi hay người bạn gái của tôi – thực sự vẫn dựa trên hoài niệm, tức là tư tưởng. Và trong đó, không có tình yêu. Liệu bạn có thực sự thấy sự kiện ấy không? Hay bạn cho rằng, “Nói như vậy nghe khủng khiếp quá. Tôi yêu thương vợ tôi mà”. – Nhưng có thật vậy không, khi còn có ghen tuông, chiếm hữu, bám chấp; khi mỗi người theo đuổi một phương cùng tham vọng riêng tư đặc biệt của mình tựa như hai đường ray chạy song song vĩnh viễn không bao giờ gặp nhau? Phải chăng đó là tình yêu?

Tôi hy vọng chúng ta đang cùng nhau suy nghĩ, đang cùng nhau quan sát tựa như hai người bạn đang đi dạo và thấy rõ cảnh vật quanh ta, không chỉ cảnh vật hết sức gần gũi được nhận rõ ngay mà cả những gì xa cách nữa. Ta đang cùng nhau làm cuộc hành trình, triu

mến tay trong tay như hai người bạn thân xem xét cái rắc rối của cuộc đời, không ai làm thầy hay đạo sư của ai cả, bởi vì khi ta thật sự thấy rằng thức của ta là thức của toàn thể nhân loại, lúc đó ta nhận ra rằng ta đồng thời là đạo sư và là đệ tử, là thầy mà cũng là trò, bởi vì tất cả đều nằm trong thức của ta. Đây là một tri giác kỳ diệu. Vì thế, khi bắt đầu tự thấu hiểu chính mình một cách thâm sâu, ta là ánh sáng cho chính ta, không tùy thuộc vào bất cứ ai, bất cứ kinh điển hay uy lực nào – kể cả diễn giả nữa – và rồi ta thấu hiểu toàn bộ vấn đề của cuộc sống và tự mình là ánh sáng cho chính mình.

Tình yêu vốn không có vấn đề và để thấu hiểu tình yêu và lòng từ cùng với trí tuệ riêng biệt của nó, ta phải cùng nhau thấu hiểu xem dự vọng là gì. Dự vọng mang một sinh lực phi thường, có động lực, niềm tin và thành tựu thật lạ lùng; toàn bộ tiến trình trở thành và thành đạt đều dựa trên dự vọng – dự vọng khiến ta so sánh với nhau, khiến ta bắt chước rập khuôn theo. Để tự ta thấu hiểu thực chất của thức của ta, việc làm hết sức quan trọng là thấu hiểu dự vọng, chứ không phải gạt bỏ, lẩn tránh, vượt thoát nó mà là thấu hiểu nó, thấy toàn bộ cơ chế vận hành của nó. Ta có thể cùng nhau làm việc đó, nhưng không có nghĩa là bạn phải học nơi diễn giả. Diễn giả không có điều gì để dạy bạn cả. Hãy nhận cho rõ điều này. Diễn giả chỉ tác động như một tấm gương, soi vào đó bạn thấy chính mình. Khi bạn thấy rõ mình rồi, bạn có thể dẹp bỏ gương, nó không còn quan trọng, bạn có thể đập vỡ nó đi.

Muốn thấu hiểu dục vọng cần phải chú tâm, cực kỳ nghiêm túc. Việc thấu hiểu tại sao con người sống dựa trên cái sức mạnh phi thường của dục vọng cũng như dựa trên cái sức mạnh phi thường của tư tưởng là vấn đề vô cùng phức tạp. Mối liên hệ giữa dục vọng và tư tưởng là gì? Mối liên hệ giữa dục vọng và ý chí là gì? Ta sống phần lớn bằng ý chí. Vậy đâu là cơ chế vận hành, nguồn cội của dục vọng? Nếu ta tự quan sát ta, ta sẽ thấy nguồn gốc của dục vọng: dục vọng bắt đầu từ các phản ứng của giác quan, rồi tư tưởng tạo ra hình ảnh và ngay lúc đó, dục vọng khởi động. Ta thấy một vật gì đó qua cửa sổ, một tà áo dài, chiếc áo sơ mi, một chiếc xe – ta thấy vật ấy, có cảm giác, ta sờ mó và rồi tư tưởng khởi động, “Nếu tôi mặc chiếc áo đó trông phải đẹp lắm” – hình ảnh được tạo lập và bấy giờ dục vọng liền khởi động. Cho nên mối quan hệ giữa tư tưởng và dục vọng rất mật thiết. Nếu không có tư tưởng thì chỉ có cảm giác. Dục vọng là cốt tủy của ý chí. Tư tưởng khống chế cảm giác và tạo ra yêu cầu, dục vọng, ý chí nhằm để chiếm đoạt. Trong cuộc quan hệ, khi tư tưởng khởi động, tức là khi có hồi tưởng, tức là có hình ảnh được tạo lập lẫn nhau bởi tư tưởng, thì không có tình yêu, không có lòng từ. Dục vọng về tình dục hay bất cứ dạng dục vọng nào khác cũng đều ngăn chặn tình yêu, bởi vì dục vọng dự phần hình thành tư tưởng.

Trong công cuộc quan sát của ta, ta cũng phải xem xét bản chất của sợ hãi, bởi vì tất cả chúng ta đều bị vướng mắc trong cái vật khủng khiếp được gọi là sợ

hãi này. Hình như ta không giải quyết nỗi sợ hãi. Ta sống với sợ hãi, trở nên quen thuộc với sợ hãi hoặc lẫn trốn nó bằng giải trí, bằng sùng thượng lễ bái hoặc bằng đủ thứ trò tiêu khiển về tôn giáo hay cái này cái khác. Sợ hãi vốn chung đồng cho tất cả chúng ta, dù sống trong cái xứ sở sạch đẹp ngăn nắp này hay tại Ấn độ, lộn xộn, dơ dáy và nhân mãn. Cũng có cùng một vấn đề, tình tự sợ hãi mà con người đã đeo mang và sống qua hàng nghìn, hàng nghìn năm và dường như không sao giải quyết nổi. Với một thái độ hoàn toàn nghiêm túc, ta tự hỏi, liệu có thể nào hoàn toàn thoát khỏi sợ hãi, không phải cái sợ về mặt sinh lý mà cái sợ ở dạng vô cùng tinh tế, cái sợ tâm lý- những nỗi sợ hãi mà ta biết và cả những nỗi sợ hãi thâm sâu hoang vu mà ta chưa bao giờ biết chúng có trong ta. Xem xét các nỗi sợ hãi đó không có nghĩa là phân tích. Thái độ thời thượng là ta quay sang phân tích khi ta gặp một vấn đề gì. Nhưng người phân tích, cũng giống như bạn và tôi, họ cũng chỉ có một kỹ thuật nào đó. Phân tích hàm ý có người đứng ra phân tích. Liệu người phân tích có khác với đối tượng được phân tích không? Hay chủ thể phân tích và đối tượng phân tích là một? Chủ thể phân tích chính là đối tượng được phân tích. Đó là một sự kiện hiển nhiên. Nếu tôi đang tiến hành tự phân tích mình, ai trong tôi đứng ra làm người phân tích và nói rằng, "Tôi phải phân tích" Chính người phân tích tự phân cách mình với đối tượng phân tích và tiến hành xem xét đối tượng đó. Vậy người phân tích chính là vật

nó đang phân tích. Chúng là cùng một vật. Phân đôi chúng ra là trò chơi của tư tưởng. Nhưng khi ta quan sát thì không có phân tích mà chỉ quan sát sự vật y như nó là- quan sát sự vật đang thực sự diễn ra, chứ không phân tích cái đang diễn ra, bởi vì trong tiến trình phân tích ta đang đánh lừa mình. Nếu bạn thích trò chơi ấy, bạn có thể phân tích và phân tích dài dài cho đến ngày tận số cũng không bao giờ mang lại một đổi thay gốc rễ nào trong bạn. Trái lại, nhìn hiện tại y như nó là- không phải trong vị thế của người Đức, Anh hay Pháp hay nhìn theo cách này cách khác- thấy hiện tại trước mắt đang thực sự diễn ra là đơn thuần quan sát sự vật y như nó là.

Quan sát sợ hãi không phải là xem xét nguyên nhân của sợ hãi, như thế là phân tích và là trở lui truy nguyên nguồn gốc của sợ hãi. Phải học nghệ thuật quan sát, chứ không phải lý giải và diễn dịch điều bạn quan sát mà hãy chỉ đơn thuần quan sát như bạn quan sát một đoá hoa đẹp vậy. Khi bạn tách hoa ra từng cánh, hoa không còn nữa. Đó là việc làm cũ, phân tích. Nhưng hãy quan sát vẻ đẹp của đoá hoa hay ánh sáng của buổi hoàng hôn trong mây trời hay đại thụ trong rừng già, hãy chỉ quan sát thôi. Cũng tương tự như vậy, ta có thể quan sát sự sợ hãi và gốc rễ của nó- chứ không phải các mặt khác biệt của sợ hãi.

Ta đang hỏi liệu có thể nào thoát khỏi sợ hãi một cách tuyệt đối không. Về mặt tâm lý, ngay trong nội

tâm, đâu là gốc rễ của sợ hãi? Sợ hãi nghĩa là gì? Phải chăng sợ hãi trở dậy vì bạn đã đau khổ trong quá khứ và bạn nghĩ đau khổ này có thể lại tái hiện trong tương lai? Không phải tái hiện bây giờ bởi vì bây giờ không có sợ hãi. Tự bạn có thể thấy sợ hãi là một tiến trình của thời gian. Điều gì đó đã xảy ra trong tuần rồi, một sự cố khiến sinh đau khổ ở thân hay tâm và từ đó có cái sợ rằng sự cố ấy lại có thể xảy ra trong ngày mai. Sợ hãi là một vận động trong thời gian, một vận động đi từ quá khứ xuyên qua hiện tại làm biến tướng tương lai. Do đó gốc rễ của hãi là tư tưởng. Và tư tưởng là thời gian, là sự chấp chứa kiến thức thông qua kinh nghiệm, là ứng đáp của ký ức như là tư tưởng, từ đó có hàng động. Vì thế tư tưởng và thời gian là một, tư tưởng và thời gian là gốc rễ của sợ hãi. Điều đó quá rõ rồi. Sự thực là thế.

Bây giờ vấn đề không phải là ngưng dứt tư tưởng hay thời gian. Hiển nhiên là không thể ngưng dứt chúng bởi vì cái thực thể bảo rằng, "*Tôi phải ngưng dứt tư tưởng*" cũng lại là tư tưởng. Vì thế cái ý nghĩ ngưng dứt tư tưởng là phi lý. Làm thế là ngụ ý có người-kiểm-soát đứng ra cố gắng kiểm soát tư tưởng và người-kiểm-soát này được dựng lên bởi tư tưởng. Hãy vui lòng quan sát điều này: *Quan sát tự thân là hành động*. Ta không làm bất cứ điều gì động chạm đến sợ hãi. Tôi không biết bạn hiểu điều này không?

Ví dụ tôi sợ điều gì đó, bóng tối, vợ tôi bỏ đi, cô đơn, sợ cái này cái khác. Nỗi sợ hãi của tôi thâm sâu

lắm. Rồi bạn đến và giải thích với tôi toàn bộ cơ cấu vận hành của sợ hãi, nguồn gốc của sợ hãi là thời gian. Tôi đã đau khổ, tôi đã trải qua một tai nạn hay một biến cố khiến tôi đau đớn, điều đó được ghi thu vào não bộ và rồi cái nhớ về biến cố đã qua ấy khiến tôi nghĩ nó lại có thể xảy ra, cho nên tôi sợ. Bạn giải thích cho tôi hiểu điều đó. Và tôi thận trọng chăm chú lắng nghe lý giải ấy của bạn, tôi thấy sự lô-gic của nó, sự trong sáng của nó, tôi không thể bỏ giải thích ấy, tôi lắng nghe. Và như thế lắng nghe trở thành một nghệ thuật. Tôi không gạt bỏ những điều bạn nói cũng không chấp nhận, nhưng tôi quan sát. Và tôi thấy rằng những điều bạn nói với tôi về thời gian và tư tưởng là thực. Tôi không bảo *“tôi phải ngưng dứt thời gian và tư tưởng”*, vì đã được giải thích cặn kẽ nên tôi chỉ quan sát cách thế trôi dạt của sợ hãi, thấy rằng đó là vận hành của tư tưởng, của thời gian. Tôi chỉ quan sát cơ vận hành này thôi, không rời xa lẫn trốn nó mà sống với nó, nhìn nó, dồn hết sức sống nhìn nó. Rồi tôi thấy sợ hãi bắt đầu tan biến bởi vì tôi đã không động chạm gì tới nó cả, tôi chỉ quan sát nó thôi, tôi đặt trọn sự chú tâm vào nó. Động thái chú tâm này giống như đem ánh sáng soi rọi vào bóng tối sợ hãi vậy. Chú tâm là dồn hết năng lượng sống vào quan sát.

Tại sao con người chạy theo khoái lạc? Mong các bạn hãy tự hỏi tại sao. Khoái lạc có đối nghịch với đau khổ không? Chúng ta đã sống đón đau đủ thứ cả rồi, sinh lý lẫn tâm lý. Về mặt tâm lý, từ ấu thơ, hầu hết

chúng ta đều đã bị tổn thương; đó cũng là đau khổ. Hậu quả của sự đau khổ này khiến ta tự thu mình lại, tự cô lập để đừng bị tổn thương thêm nữa. Từ ấu thơ, nơi trường học, bằng cách so sánh với người khác thông minh hơn, lanh lợi hơn, đã tự làm tổn thương mình và nhiều người khác cũng đã làm tổn thương ta bằng cách la rầy quở mắng, dùng những lời lẽ thô bạo khủng bố ta. Có sự tổn thương sâu xa này với tất cả những hậu quả của nó như là cô lập, đối kháng, càng lúc càng thu mình co cụm lại. Và ta nghĩ rằng đối nghịch với đau khổ là khoái lạc. Đau khổ và cái đối nghịch với đau khổ là khoái lạc. Cái thiện có đối nghịch với cái ác không? Nếu thiện đối nghịch với ác thì trong thiện có chứa ác rồi, cho nên không phải là thiện. Vì thế thiện hoàn toàn cách ly với ác. Vậy khoái lạc có đối nghịch với đau khổ không? Ta luôn luôn săn đuổi cái đối nghịch, cái phản diện. Vậy ta đang hỏi, khoái lạc có hoàn toàn cách biệt, như cái thiện, với cái không-khoái-lạc không? Hay khoái lạc cũng bị băng hoại bởi đau khổ? Khi nhìn rõ khoái lạc, bạn thấy khoái lạc luôn luôn là một hồi tưởng, một hoài niệm, phải không? Khi bạn đang hạnh phúc, không bao giờ bạn nói, "*Tôi hạnh phúc quá!*", mà chỉ luôn luôn sau đó và đó là hồi tưởng, là hoài niệm, nhớ lại điều đã cho ta khoái lạc, như cái đẹp của buổi hoàng hôn, vẻ rực rỡ của trời chiều đầy thứ ánh sáng lạ lùng khiến ta cảm khoái tốt độ. Rồi vụ việc đó được nhớ lại và khoái lạc được sinh thành. Cho nên khoái lạc cũng là do tư tưởng- điều này hết sức hiển nhiên.

Thấu hiểu mối quan hệ, sự sợ hãi, khoái lạc và đau khổ là lập lại trật tự trong căn nhà của ta. Không có trật tự, bạn không thể hành thiện. Diễn giả đặt thiện vào cuối câu chuyện, bởi vì không thể hành thiện nếu bạn không dọn dẹp ngăn nắp căn nhà của bạn, căn nhà nội tâm của bạn, ổn định trật tự. Nếu ngôi nhà tâm lý đảo điên hỗn loạn, nếu bạn sống trong tình trạng vô trật tự, việc hành thiện có nghĩa gì chứ? Chỉ là lẩn trốn, bỏ chạy thôi. Chỉ dẫn đến đủ thứ ảo tưởng. Bạn có thể ngồi trên chân và giữ đầu thẳng suốt cả đời bạn, nhưng đấy không phải là thiện. Thiện bắt đầu bằng việc lập lại trật tự hoàn toàn trong căn nhà của bạn, trật tự trong quan hệ, trật tự trong dục vọng, khoái lạc, vân vân.

Một trong những nguyên nhân gây xáo trộn cuộc sống là đau khổ. Đây là yếu tố chung, là thân phận chung đồng cho tất cả con người. Mọi người đều trải qua thảm kịch đau khổ này dù sống trong thế giới Á châu hay Tây Phương. Mọi người đều cùng chung chia xẻ. Không những có cái gọi là đau khổ riêng từng người mà còn có cái khổ tập thể của toàn thể nhân loại do các cuộc chiến tranh gây ra- thành tích của năm ngàn năm lịch sử với mỗi năm một cuộc chiến, ác liệt, tàn sát nhau, bạo lực, khủng bố, gây thương tật tàn phế cho con người, cụt tay, mất mắt-nổi kinh hoàng khủng khiếp và tàn bạo của chiến tranh đã đem lại nỗi khốn cùng không sao kể xiết cho nhân loại. Không phải chỉ có cái khổ riêng mình mà còn có cái khổ chung của nhân loại; khổ khi thấy một kẻ nghèo ngay mảnh vải

che thân cũng không có và lê lết suốt cuộc đời họ sống như thế. - không có nhiều những người như thế ở Tây Phương nhưng ở thế giới Á châu là như thế. Đau khổ khi bạn thấy họ. Đau khổ vì sống trong ảo tưởng. Đau khổ vì mong cầu hết vị đạo sư này đến vị đạo sư khác nhằm lẫn trốn chính mình. Có nỗi khổ khi nhìn thấy điều này: có một số người linh lợi ranh ma nào đó làm cuộc hành trình về Phương Đông viết sách kể lại đã gặp đạo sư khiến vô số người rơi vào ảo tưởng. Có cái khổ khi thấy việc làm của các nhà chính trị trên thế giới- họ đang tư duy theo đường lối của chủ nghĩa bộ lạc. Có nỗi khổ riêng mình và cũng có nỗi khổ mệnh mông như vầng mây khổng lồ trùm phủ toàn thể nhân loại. Đau khổ, phiền não không phải là cái gì lãng mạn, đầy tình cảm và phi lý đâu, đau khổ có thực ở đó đó. Ta đã sống với đau khổ từ vô thủy đến nay và rõ ràng ta đã không giải quyết nổi vấn đề này. Khi đau khổ ta tìm cách vỗ về an ủi mà đấy chỉ là lẫn tránh sự kiện đau khổ. Khi đau khổ, bạn cố tìm hết cách để giải trí và lẫn tránh, nhưng đau khổ vẫn luôn luôn ở đó. Hiển nhiên là nhân loại đã không giải quyết nổi. Và bây giờ ta đang đặt câu hỏi: *Liệu có thể thoát khổ hoàn toàn không?* Không phải lẫn tránh nó, không phải tìm an ủi, không phải chạy trốn vào những lý thuyết quái gở mà liệu có thể sống với đau khổ không? Thấu hiểu các từ, "sống với đau khổ", không có nghĩa là để cho đau khổ trở thành thói quen. Hầu hết người đời quen sống với đau khổ, với chủ nghĩa quốc gia dân tộc vốn mang tính

hủy diệt khủng khiếp, sống với những định kiến tôn giáo riêng, sống với những ý tưởng và lý tưởng kỳ quái của riêng mình mà tất cả đều khiến sinh xung đột. Cho nên sống với bất cứ gì, sống với đau khổ, là không chấp nhận nó, không để nó trở thành thói quen- mà hãy nhìn nó, quan sát nó tuyệt dứt mọi toan tính lẫn trốn, tuyệt dứt mọi hối han nhằm nỗ lực vượt thoát nó, chỉ giữ nó trong tay mà nhìn ngắm thế thôi. Đau khổ cũng dự phần hình thành nỗi cô đơn khủng khiếp: bạn có thể có nhiều bạn bè vây quanh, có gia đình, có đủ thứ trên đời, nhưng ở nội tâm, bạn vẫn cảm thấy một nỗi cô đơn trọn vẹn. Và điều đó cũng gây đau khổ. Hãy quan sát tình tự cô đơn đó mà không rọ rại tìm phương định hướng chi cả, không cố gắng vượt thoát nó, không tìm cách thay thế nó; hãy sống với, đừng sùng thượng nó, đừng để bị loạn động vì nó mà hãy đặt hết chú tâm vào nỗi cô đơn đó, vào nỗi đau khổ, phiền muộn đó.

Thấu hiểu đau khổ là một đại sự, vì có thoát khỏi đau khổ mới có thương yêu. Ta không thể thương yêu bao lâu ta còn bị neo giữ trong bất cứ tín điều hay biểu tượng đặc biệt nào của tôn giáo. Thương yêu là ra khỏi đau khổ, là tự do. Ở đâu có thương yêu ở đó có lòng từ. Cùng với lòng từ là trí tuệ. -không phải thứ trí tuệ của tư tưởng đầy xảo quyệt, biết tự điều chỉnh và có khả năng thích nghi với mọi sự. Từ bi có nghĩa là dứt khổ và chỉ bấy giờ mới có trí tuệ.

19. 9. 1981.

9.

CHÚNG TA NHƯ HAI NGƯỜI BẠN ĐANG ngồi trong công viên và một ngày đẹp trời nói về cuộc đời, về các vấn đề của ta, tìm hiểu thực chất của cuộc sống và nghiêm túc tự hỏi tại sao cuộc sống lại trở thành một vấn đề lớn lao như vậy, tại sao trên bình diện trí thức ta tỏ ra hết sức tinh tế thế mà cuộc sống thường nhật của ta tựa như cát bụi hoàn toàn vô nghĩa, ngoại trừ để tồn tại suông vậy thôi-thật là một vấn nạn lớn. Tại sao cuộc sống đời thường lại trở nên quá khổ sở dần xé như vậy? Ta có thể đi dự lễ nhà thờ, quy phục vị lãnh tụ chính trị hay tôn giáo, nhưng cuộc sống thường nhật vẫn luôn luôn náo loạn đảo điên, tuy đôi lúc bất chợt vẫn có niềm vui, nhưng thường thì mây đen tẩm tối vẫn trùm phủ lên ta. Và nay hai người bạn đó, là chúng ta đây, bạn và diễn giả, đang cùng nhau thảo luận trong tình bằng hữu, có lẽ có cả niềm triu mến thân thương, với thái độ cẩn trọng đầy quan tâm, liệu ta có thể sống lấy cuộc đời thường này mà không có bất cứ vấn đề nào cả được không? Dù ta học cao, có

sự nghiệp và ngành nghề chuyên môn, ta vẫn gặp phải nhiều đấu tranh, đau khổ và phiền muộn không sao giải quyết nổi, với đôi lúc hạnh phúc và vị tha.

Vậy ta hãy vào sâu tìm hiểu vấn đề tại sao người đời chúng ta lại sống như thế, đến sở làm từ chín giờ sáng đến năm sáu giờ chiều suốt năm mươi năm và não bộ và tâm trí luôn luôn không ngừng bận rộn. Không lúc nào yên tĩnh, không bao giờ có chút bình an mà luôn bận rộn hết việc này đến việc khác. Và đấy là cuộc sống của ta. Một cuộc sống đời thường buồn bã, cô đơn, thiếu thốn. Và ta cố lẫn trốn nó bằng tôn giáo, bằng đủ thứ trò tiêu khiển giải trí. Nhưng rồi, cuối ngày sống, ta vẫn là ta, vẫn như đã sống cách đây vài ngàn năm. Ở nội tâm dường như ta không chuyển biến chi cả. Các vấn đề của ta vẫn cứ gia tăng và sợ hãi vẫn luôn luôn có mặt, sợ tuổi già, sợ bệnh hoạn rồi một tai nạn nào đó sẽ đến dứt dây ta. Cuộc sống ta là thế, từ ấu thơ cho đến tuổi già, dù muốn hay không cũng phải chết. Tuồng như ta không giải quyết nổi vấn đề này, vấn đề về cái chết. Nhất là càng lớn tuổi, ta càng hoài niệm về quá khứ, những hồi khoái lạc, những khi khổ đau, phiền não và nhỏ lệ. Nhưng luôn có cái điều bí mật không biết được gọi là chết mà hầu hết chúng ta đều sợ hãi. Và bây giờ, như hai người bạn đang ngồi trên ghế đá công viên, chứ không phải trong căn phòng với thứ ánh sáng không thích hợp này mà ngồi dưới ánh sáng loang lổ do mặt trời chiếu xuyên qua muôn lá, nhìn đàn vịt lội trên dòng kênh và cái đẹp của đất trời, ta hãy

cùng nhau vào sâu câu chuyện. Ta hãy cùng nhau thảo luận như hai người bạn đã nghiêm túc sống bên nhau dài lâu với tất cả những âu lo phiền muộn, những khuấy động về tình dục, nỗi cô đơn tuyệt vọng nào lòng, xao xuyến, bất an, dút hết nghĩa sống và cuối cùng, luôn luôn là cái chết.

Khi bàn về cái chết, ta luôn luôn vận dụng tri thức để tiếp cận vấn đề- nghĩa là ta lý luận, bảo rằng chết là điều không thể tránh, đừng sợ hãi và lẩn trốn nó bằng cách tin vào kiếp sau và luân hồi, hoặc có tri thức cao hơn, bạn sẽ tự nhủ rằng chết là cái chung cục của mọi sự trên đời, của sự sống, của kinh nghiệm, của kỷ niệm, vậy hãy tràn đầy vui sống trong hoà ái; cũng là cái chung cục của đau khổ và phiền não. Cái cuộc đời tỏ ra thật vô nghĩa này, nếu ta xem xét thật gần, thật kỹ thì toàn bộ nghĩa lý của nó là gì? Trên bình diện tri thức, ngôn từ, ta có thể xây dựng cho nó một nghĩa lý nhưng cung cách thực sự ta đang sống thì có rất ít ý nghĩa. Sống và chết là những điều ta biết. Nhưng tất cả đều là cái biết của lý thuyết, của ngôn từ mà thôi; một cuộc truy tầm vô nghĩa để tin rằng ta sẽ tìm thấy sự bình an và hy vọng. Bằng tư tưởng ta đã dự phóng những lý tưởng rồi ra sức thực hiện. Đây là đời ta, ngay khi ta còn trong tuổi thanh xuân, đầy sức sống và vui nhộn, nghĩ rằng mình có thể làm được tất cả mọi sự trên đời, nhưng rồi tuổi thanh xuân, thời trung niên và tuổi già bóng xế cũng qua đi, vấn đề về cái chết thì vẫn cứ còn đó.

Nếu tôi có thể chỉ ra, không phải bạn chỉ nghe hàng loạt những từ ngữ, một số ý tưởng thôi đâu mà phải cùng nhau, tôi muốn nói rõ: cùng nhau tìm hiểu, cùng nhau khám phá toàn bộ vấn đề sống và chết. Hoặc là bạn tìm hiểu với tất cả con tim, với toàn bộ trí não hoặc một cách phiến diện, hời hợt, cục bộ- mà như thế thì có rất ít ý nghĩa.

Trước hết ta phải thấy rõ rằng não bộ ta không bao giờ hoạt động cách sung mãn, hết công suất, hoàn toàn; ta chỉ sử dụng một phần nhỏ não bộ ta thôi. Phần đó là hoạt động của tư tưởng. Bởi vì tự thân chỉ là một phần nhỏ nhoi hạn hẹp, nên tư tưởng vốn thiếu sót. Não bộ hoạt động trên một địa bàn hết sức hạn hẹp, nông cạn, tùy thuộc vào các giác quan nên tiếp tục bị hạn chế, cục bộ; tất cả các giác quan không bao giờ được tự do, tỉnh thức. Tôi không biết bạn có thử nhìn ngắm vật gì bằng tất cả giác quan của mình, nhìn biển, nhìn chim và ánh sáng trên thảm cỏ xanh để thấy ra là bạn nhìn một cách cục bộ hay bằng tất cả giác quan đầy tỉnh thức. Hai tâm thái này hoàn toàn khác nhau. Khi bạn nhìn vật gì một cách cục bộ, là bạn đang tạo thêm một thái độ sống đầy chia rẽ, ích kỷ, vị ngã. Nhưng khi bạn nhìn ánh trăng đang vạch một đường sáng bạc trên mặt nước với tất cả giác quan, nghĩa là bằng cả trí não, con tim, toàn bộ dây thần kinh, tức là đặt hết sức chú tâm vào quan sát, bấy giờ bạn sẽ thấy không có một trung tâm nào từ đó bạn làm cú điểm để quan sát.

Cái ngã của ta, nhân cách của ta, toàn bộ cấu trúc

như là một cá thể của ta được kết hợp hình thành từ ký ức; ta là ký ức. Lưu ý đây là điều để khám phá chứ không phải để chấp nhận. Hãy quan sát, hãy lắng nghe. Diễn giả nói rằng cái 'bạn', cái 'tôi', cái ngã hoàn toàn là ký ức. Trong đó không có chút khe hở hay khoảng trống nào cho sự sáng suốt-bạn có thể tin tưởng, hy vọng rằng trong bạn vốn có cái gì đó bất nhiễm như là Thượng Đế, cái phi thời gian, bạn có thể tin vào tất cả các điều ấy, nhưng tin tưởng chỉ là ảo tưởng. Mọi tín điều, đức tin đều là ảo tưởng. Mà sự kiện thật là toàn bộ cuộc sống chúng ta đều là ký ức, hồi tưởng. Nội tâm ta bị chiếm cứ bít chịt bởi ký ức, không có chút kẽ hở nào không là ký ức. Bạn có thể tìm thấy điều này nếu bạn nghiêm túc tự khám phá sâu vào chính bạn, bạn sẽ thấy cái 'tôi', cái 'ngã' chỉ toàn là ký ức, hồi tưởng. Và đó là cuộc sống của ta. Ta hoạt động, ta sống khởi đi từ ký ức. Và với ta, chết là chấm dứt ký ức đó.

Tôi đang tự nói với tôi hay tất cả chúng ta đang hội nhập vào điều ấy?. Diễn giả thường thích nói chuyện ngoài trời, dưới tàng cây hay trong những căn lều rộng lớn, không có thứ ánh sáng chói chang này, ở đó ta dễ cảm thông thân thiết nhau. Sự thực là chỉ có bạn và tôi đang cùng nhau bàn chuyện chứ không phải với cử tọa đông đảo trong thánh phòng rộng lớn này, bạn và tôi, hai người mình, đang ngồi bên bờ sông, trên ghế đá, đang cùng nhau trao đổi. Và người này nói với người kia rằng: chúng ta chỉ là ký ức và ta bám chặt vào ký ức này- nhà tôi, tài sản của tôi, kinh nghiệm của tôi,

sự quan hệ của tôi, văn phòng hay nhà máy tôi làm, sự khéo léo mà tôi thích và sử dụng một thời- tôi là tất cả mọi thứ ấy. Tư tưởng bám chấp vào chúng. Ta gọi đó là cuộc sống. Và sự bám chấp này đầy tạo đủ thứ chuyện trên đời; khi ta chấp, ta sợ mất cái ta chấp, ta bám chấp vì ta cô đơn- một nỗi cô đơn vĩnh hằng nhận ta chìm sâu vào tuyệt vọng, ngọt ngào, cô lập. Và ta càng bám càng chấp vào vật khác, người khác- vốn vẫn là ký ức vì vật khác, người khác là ký ức-thì vấn đề càng sinh sôi nảy nở. Tôi bám vào tên tuổi, vào hình ảnh; tôi sống là tôi bám vào kỷ niệm mà tôi đã gom chứa được khi sống. Tôi quan sát thấy rằng nơi nào còn bám chấp nơi đó còn hư hoại mục rã. Khi tôi bám vào một niềm tin vì hy vọng rằng việc làm này đem lại sự an toàn về tâm lý cũng như vật chất, nhưng sự bám chấp này ngăn chặn ta quan sát để hiểu sâu hơn. Tôi thấy tôi sợ hãi khi bám chấp mãnh liệt vào người, vào vật, vào ý tưởng, vào kinh nghiệm. Vì vậy nơi nào còn bám chấp nơi đó còn hư hoại tan rã. Toàn bộ cuộc sống ta vận hành trong phạm vi của cái đã biết. Điều này thật hiển nhiên. Chết nghĩa là chấm dứt cái đã biết, nghĩa là sự tan hoại dứt điểm của cơ thể vật chất, chấm dứt cái nhớ vốn là tôi, bởi vì tôi không là gì khác, tôi chỉ là ký ức- ký ức là cái đã biết. Và tôi sợ hãi khi để tất cả mọi cái ấy ra đi, nghĩa là chết. Tôi nghĩ điều đó quá rõ rồi, ít ra là trên bình diện ngôn từ. Về mặt tri thức, một cách lô-gic, trong sáng bạn có thể chấp nhận điều đó, đó là một sự kiện.

Thế giới Á Châu tin vào thuyết luân hồi, nghĩa là linh hồn, cái 'ngã', cái 'tôi' đích thực là một bọc chứa những kỷ niệm, của ký ức, sẽ lại tái sinh trong một kiếp sau tốt đẹp hơn, nếu bây giờ, trong kiếp sống này, họ làm lành lánh dữ, sống có đức hạnh, không bạo tàn, không tham lam, vân vân, bấy giờ luân hồi ở kiếp sau họ sẽ có một cuộc sống huy hoàng hơn, địa vị cao sang hơn. Nhưng tin vào luân hồi cũng chỉ để tin mà thôi vì những người tin mãnh liệt này, ngay bây giờ, hôm nay họ cũng không sống đạo đức lương thiện chi cả. Đây chỉ đơn thuần là một ý tưởng về một cuộc sống tuyệt diệu trong tương lai. Họ bảo rằng phẩm hạnh của kiếp sau tương ứng với phẩm hạnh của kiếp hiện tại này, nhưng kiếp sống hiện tại thì quá khổ não, quá ăn mày, quá rối rắm, nên họ quên đi niềm tin ấy, và rồi họ đấu tranh để sống còn, dối gạt, trở nên đạo đức giả và chấp nhận mọi hình thái sống phàm phu thô bạo. Đó là một giải đáp về cái chết; tin vào kiếp sau. Nhưng cái gì đi vào luân hồi? Cái gì sẽ liên tục nối tiếp sang kiếp sau? Trong kiếp sống hiện tại này, cái gì đang liên tục tiếp nối? Đó là sự hồi tưởng, cái nhớ lại những kinh nghiệm khoái lạc sợ hãi bất an của ngày hôm qua cứ mãi xoáy luông xuyên suốt cuộc sống, trừ phi ta cắt đứt và xa rời dòng chảy này.

Vậy bây giờ, vấn đề là: liệu có thể nào đang khi sống náo nhiệt đầy tràn năng lượng và sinh lực mà chấm dứt bám chấp không? Bởi vì sự kiện này phải diễn ra khi bạn chết. Bạn có thể bám vào vợ hay chồng,

vào cửa cải tài sản. Bạn có thể bám vào một tin tưởng, vào Thượng Đế, thực ra chỉ là dự phóng, sáng chế của tư tưởng, nhưng bạn vẫn bám vì có bám bạn mới cảm thấy an tâm dù đó là ảo tưởng. Chết là hết bám, hết chấp. Thế thì bây giờ, tại sao khi đang sống, ta không tự nguyện tự giác, thanh thản, thoải mái tự nhiên chấm dứt bám chấp? Tức là chết đi với mọi sự ta đã biết- bạn có theo kịp không ? Bởi vì như thế mới là chết sống chung đồng, chứ không phải phân cách bằng thời gian năm mười năm hay hơn nữa, rồi đợi chờ bệnh tật đến đưa bạn xuống mồ. Như thế mới sống bằng tất cả sức sống, năng lượng, năng lực trí thức và một cảm nhận vĩ đại mệnh mông và đồng thời chấm dứt, tuyệt vong với một số định kiến, thói quen, bám chấp và tổn thương. Nghĩa là đang khi sống đồng thời cũng sống với cái chết. Bây giờ cái chết không còn xa cách nghìn trùng nữa, cái chết không phải xuất hiện ở cuối cuộc đời ta do tai nạn, bệnh tật hay tuổi già mà kỳ thực chết là chấm dứt, tự tuyệt với mọi kỷ niệm chấp chứa trong ký ức- đó là chết, một cái chết không chia lìa với cuộc sống.

Như hai người bạn, đang ngồi bên bờ sông với dòng nước trong sáng cuộn chảy- không phải thứ nước đục ngầu đầy ô nhiễm- đang nhìn hàng hàng lớp lớp sóng đuổi bắt nhau tít tận cuối sông, ta cũng phải xem xét tại sao tôn giáo đã giữ một vai trò lớn lao như thế trong cuộc sống con người từ cổ thời xa thẳm cho đến nay. Tinh thần tôn giáo, tâm đạo là gì, nó tương tự như vật gì? Nghĩa lý thật sự của từ 'tôn giáo' là gì ? Bởi vì các

nền văn minh trong lịch sử đã biến mất và thay vào đó là những đức tin mới đã hình thành các nền văn minh và văn hóa mới- không phải trong thế giới công nghệ của máy điện toán, tàu ngầm, khí tài chiến tranh, không phải là những nhà doanh nghiệp hay kinh tế gia mà là những người theo tôn giáo trên khắp thế giới đã mang lại một chuyển biến khủng khiếp. Vì thế ta phải cùng nhau vào sâu khám phá xem ta hiểu tôn giáo là gì . Ý nghĩa của tôn giáo là gì ? Phải chăng tôn giáo là cái gì đó mê tín, phi lý và hoàn toàn vô nghĩa ? Hay tôn giáo là cái gì đó thật sự vĩ đại và đẹp đẽ lạ thường? Để tìm thấy điều đó- trong tư cách là bạn bè đang cùng nhau trao đổi- liệu có cần thiết thoát khỏi tất cả những gì do tư tưởng bày đặt ra về tôn giáo không?

Con người đã luôn luôn tìm kiếm cái gì đó vượt lên trên cuộc tồn sinh vật chất tầm thường này. Họ đã luôn luôn tìm kiếm, tra hỏi, đau khổ, tự hành hạ mình mong thấy cái không bị tù ngục bởi thời gian, không bị nô lệ bởi tư tưởng, không phải niềm tin và ngưỡng vọng. Muốn tìm thấy cái đó, ta phải tự do giải thoát một cách tuyệt đối, bởi vì còn bị neo giữ trong bất kỳ hình thái tin tưởng đặc biệt nào thì chính tư tưởng đó ngăn chặn ta thâm nhập vào cái vĩnh hằng- nếu quả thật có cái vĩnh hằng vượt ngoài thời gian, vượt ngoài mọi sự đo đếm. Vì thế ta phải tự do giải thoát-nếu ta nghiêm túc trong hành động vào sâu khám phá ý nghĩa của tôn giáo-phải thoát khỏi mọi sáng chế do tư tưởng đặt ra về tôn giáo. Ví dụ như những điều mê tín, ảnh tượng

và văn học cổ trong Upanishads của Ấn độ giáo-ta phải hoàn toàn thoát khỏi mọi cái nhảm nhí đó. Còn bám chấp vào đó, rõ ràng là ta không thể khám phá cái gốc của sự sáng tạo. Bạn hiểu vấn đề chứ? Nếu tâm trí, não bộ còn bị quy định bởi những mê tín, đức tin, giáo điều, thần tượng Ấn độ giáo với gánh nặng của truyền thống cổ xưa, bấy giờ trí não bị neo giữ vào đó không thể cựa quậy gì được và thế là không có tự do. Cũng tương tự như vậy, ta phải hoàn toàn thoát khỏi mọi sự bày đặt của tư tưởng, những nghi thức thờ cúng, giáo điều, đức tin, biểu tượng, đáng cứu thế, vân vân của Thiên Chúa giáo. Điều này có thể quá khó khăn khi trở về sống với gia đình. Song tất cả mọi tôn giáo, dù Cơ Đốc, Ấn, Hồi, Phật giáo, đều là vận hành của tư tưởng, của niệm tưởng nối tiếp qua thời gian, qua văn học, qua biểu tượng, qua những sản phẩm do bàn tay và khối óc làm ra-tất cả mọi thứ đó được xem là tôn giáo trong thế giới hiện đại này. Đối với diễn giả, đó không phải là tôn giáo, đó chỉ là một dạng của ảo tưởng nhằm để yên ủi ru ngủ, làm vui, thỏa mãn tình cảm lãng mạn chứ không phải thực tại.

Tôn giáo phải tác động vào cách thế sống của ta, vào ý nghĩa của cuộc sống, bởi vì chỉ lúc đó cuộc sống mới có trật tự. Trật tự là hoàn toàn phân ly với vô trật tự. Ta sống trong hỗn loạn, hoàn toàn vô trật tự- nghĩa là sống trong xung đột, mâu thuẫn, nói một đằng làm một nẻo, nghĩ thế này làm thế khác; đó là *mâu thuẫn*. Ở đâu còn có mâu thuẫn, tức chia rẽ, ở đó còn vô trật

tự, hỗn loạn đảo điên. Mà tinh thần tôn giáo hay tâm đạo là hoàn toàn tuyệt dứt hỗn loạn đảo điên. Đó mới đúng là nền tảng của đời sống tôn giáo, sống đạo - chứ không phải tất cả những phi lý với các đạo sư cùng những xuẩn ngốc của họ.

Điều hết sức lạ lùng là có rất nhiều đạo sư đã tìm đến gặp diễn giả vì một vài người trong họ nghĩ rằng diễn giả đã kích họ. Họ muốn thuyết phục tôi thôi dả kích, họ bảo rằng: những điều ông nói và sống là chân lý tuyệt đối, nhưng về phần chúng tôi không phải vậy bởi vì chúng tôi phải giúp đỡ những người căn cơ thấp chưa được tiến hoá trọn vẹn như ông. Bạn thấy trò chơi họ đang diễn chứ- bạn hiểu không ? Vậy ta tự hỏi tại sao một số người Phương Tây đã đến Ấn độ, qui phục các đạo sư để được điểm đạo-bất cứ là trong ý nghĩa nào-để đáp ỷ và nghĩ rằng mình là người của tôn giáo thành tâm mộ đạo. Nhưng lột chiếc áo họ xuống, giữ họ lại và tìm hiểu họ thì họ cũng giống như bạn và tôi.

Do đó nghĩ tưởng rằng phải đi đến một nơi nào đó mới tìm thấy ánh sáng của trí tuệ, mới giác ngộ, phải thay tên đổi họ bằng một cái tên tiếng Phạn, hình như thật là vô lý và lãng mạn một cách kỳ lạ, không mang chút thực tại nào, vậy mà hàng ngàn người đã làm điều đó. Có lẽ đấy chỉ là một hình thức giải trí không mang ý nghĩa gì nhiều lắm. Diễn giả không dả kích. Hãy hiểu rõ điều này: diễn giả không dả kích bất cứ điều gì, ta chỉ quan sát, chỉ thấy thế thôi- quan sát tính cách phi lý

của trí não nhân loại sao quá dễ dàng để bị vướng mắc, sao ta quá cả tin khờ dại như vậy.

Tâm đạo là cái tâm hoàn toàn thực tiễn, hoàn toàn căn cứ trên sự kiện; tâm ấy ứng xử với chính sự kiện trước mắt đang thực sự diễn ra ở thế giới ngoại cảnh cũng như nội tâm. Thế giới bên ngoài là biểu hiện, là hình ảnh, là bản sao của thế giới bên trong; không có sự chia rẽ giữa ngoài và trong. Sống đạo, sống đời sống tôn giáo là sống có trật tự, tỉnh thức luôn ứng xử với thực tại đang diễn ra ở nội tâm ta, tuyệt dứt mọi ảo tưởng, sống một cuộc sống đúng là trật tự. Khi điều đó đã được thiết lập vững chắc, bấy giờ ta mới bắt đầu tìm hiểu thiền.

Như đang được sử dụng hiện nay, có lẽ từ này, cách đây ba mươi năm hay hơn nữa, không có trong thế giới Tây Phương. Các đạo sư Phương Đông đã mang từ này sang đây. Có thứ Thiền Tây Tạng, Thiền Zen, Thiền Ấn giáo, mỗi đạo sư lại có thứ thiền riêng biệt của mình-thiền yoga, ngồi kiết già, hít thở- chắc bạn rành hết mọi thứ đó. Tất cả mọi thứ đó đều được gọi là thiền. Không phải chúng ta chê bai những người đang hành các thứ thiền đó. Ta chỉ vạch rõ điều mà người đời đã biến thiền thành phi lý. Trong thế giới Thiên Chúa giáo, người ta tin vào sự trầm tư mặc tưởng, tự dâng hiến theo ý Chúa, ân sủng, vân vân. Ở thế giới Á châu cũng tương tự như vậy, có khác là họ dùng từ Phạn ngữ thế thôi, vẫn cùng một vật- con người trông tìm một sự an toàn vĩnh viễn, một thứ hạnh phúc và

bình an vĩnh hằng, và không tìm thấy trên hành tinh này, họ hy vọng tìm thấy ở một cõi khác-một cuộc tìm kiếm vô vọng về cái bất diệt- cuộc tìm kiếm của con người khởi đi từ vô thi.

Vậy ta phải cùng nhau tìm hiểu thật sâu thế nào là thiện và liệu có cái chi là thiêng liêng thánh thiện không - không phải cái thánh thiện thiêng liêng do tư tưởng đặt ra, Những gì mà tư tưởng, niệm tưởng tạo ra không thiêng liêng thánh thiện chi cả, vì điều được tạo ra dựa trên kiến thức và làm sao thánh thiện thiêng liêng được chứ khi bất kỳ điều gì tư tưởng tạo ra đều là thiếu sót? Vậy mà trên khắp thế giới ta sùng thượng những sản phẩm do tư tưởng tạo ra.

Không có bất kỳ một công phu hay phương pháp tu tập nào cả mà chỉ có một tri giác sáng suốt của một trí não hoàn toàn tự do giải thoát trong động thái quan sát, một trí não tuyệt đối không động đậy chọn lựa tìm phương định hướng chi cả. Hầu hết mọi công phu tu tập thiện đều có vấn đề kiểm soát tư tưởng. Dù là thiền Zen, Ấn giáo, Phật giáo, Thiên Chúa giáo hay của vị đạo sư sống gần đây nhất; hầu như tất cả đều nỗ lực kiểm soát tư tưởng, bạn tập trung, gom tụ mọi năng lượng sống vào một tiêu điểm đặc biệt nào đó. Như thế là tập trung tư tưởng, tức là trong đó, có người-kiểm-soát khác với đối-tượng-được-kiểm-soát. Người-kiểm-soát cũng chính là tư tưởng, là ký ức, và đối tượng mà nó đang kiểm soát cũng chính là tư tưởng- đang thả rộng lan man nên mới

có xung đột. Bạn thì đang ngồi yên lặng còn tư tưởng thì thả đi lan man; bạn giống như cậu học trò nhỏ nhìn qua cửa sổ và thầy giáo bảo, "*Đừng nhìn qua cửa sổ hãy tập trung vào sách.*" Ta phải hiểu rõ sự kiện này: người-kiểm-soát cũng chính là vật-được-kiểm-soát. Ta nghĩ rằng người-kiểm-soát, người-tư-tưởng, người-kinh-nghiệm vốn khác với vật được kiểm soát, khác với sự động dậy của tư tưởng, khác với kinh nghiệm. Nhưng nếu ta quan sát thật gần, thật kỹ, người-tư-tưởng là tư tưởng. Tư tưởng đã tạo ra người tư tưởng cách biệt với tư tưởng và nói rằng, "*Tôi phải kiểm soát*". Vì vậy khi bạn thấy rằng người-kiểm-soát là vật được kiểm soát, bạn tháo gỡ hoàn toàn xung đột. Xung đột chỉ tồn tại khi có chia rẽ. Ở đâu còn có sự chia rẽ giữa người-quan-sát, người-chứng-đắc, người-đứng-ra kinh nghiệm và vật mà người ấy quan sát và kinh nghiệm, tất còn có xung đột. Cuộc sống ta diễn ra trong xung đột vì ta sống với sự chia rẽ này. Nhưng sự chia rẽ này là giả nguy, không thực, nó trở thành tập quán của ta, văn hoá để kiểm soát. Ta không bao giờ thấy rằng người-kiểm-soát là vật-được-kiểm-soát.

Vì vậy khi ta nhận rõ sự kiện đó-không phải trên bình diện ngôn từ, bằng ý tưởng như là một trạng thái không tưởng để phấn đấu mà phải thực sự nhận rõ ngay trong cuộc sống ta rằng: người-kiểm-soát là vật-được-kiểm-soát, người-tư-tưởng là tư tưởng - bấy giờ toàn bộ nền móng của động thái tư tưởng mới thay đổi tận gốc rễ và mới không còn có xung đột. Sự thay đổi đó tuyệt

đối cần thiết khi ta thiền vì thiền đòi hỏi một tâm từ ái rộng lớn và từ đó một trí tuệ tối thượng, một trí tuệ được sinh ra từ tình yêu chứ không phải từ tư tưởng. Thiền có nghĩa là thiết lập trật tự trong cuộc sống đời thường của ta, sao cho không còn mâu thuẫn; có nghĩa là đã rũ bỏ hoàn toàn mọi phương pháp tu tập thiền, sao cho trí não hoàn toàn tự do giải thoát, không còn tìm phương định hướng chi nữa, trí não hoàn toàn tịch lặng. Việc đó có thể làm được không ? Bởi vì trí não ta nói năng làm xàm không dứt, nên ngay lúc rời nơi đây, ta lại bắt đầu nói năng làm xàm nữa. Trí não ta sẽ tiếp tục bận rộn không dứt, tiếp tục 'chat', suy nghĩ, đấu tranh và thế là không còn chút khoảng không gian nào. Mà không gian là cần thiết để tịch lặng, đối với một trí não đang tu tập, đang phấn đấu để tịch lặng thì không bao tịch lặng. Nhưng khi trí não thấy rằng tịch lặng là tuyệt đối cần thiết - không phải thứ tịch lặng do tư tưởng dự phóng, không phải sự tịch lặng giữa hai nốt nhạc, giữa hai tiếng động, giữa hai cuộc chiến mà là sự tịch lặng của trật tự - bấy giờ trong sự tịch lặng đó, chân lý hay sự thật, vốn không có đường vào, mới lộ rõ. Chân lý vốn nằm ngoài thời gian, thiêng liêng, bất hoại. Đó là *thiền, là tâm đạo*.

20. 9. 1981.

II.

THIÊN

LỜI NÓI ĐẦU

CON NGƯỜI, NHẢM LẤN TRÁNH NHỮNG xung đột của chính mình, đã bịa đặt nhiều dạng thiền. Các dạng thiền này đều dựa trên dục vọng, ý chí và tha thiết mong cầu thành tựu, ý muốn nói, xung đột và đấu tranh để thành đạt. Sự nỗ lực đấu tranh trên bình diện ý thức này luôn luôn nằm trong những giới hạn của một trí não bị qui định và trong đó thì không có tự do. Mọi nỗ lực hành thiền đều phủ nhận thiền.

Thiền là chấm dứt tư tưởng, chỉ lúc đó mới có một chiều không gian khác vượt thời gian.

J. Krishnamurti

Tháng ba, 1979

1.

Tâm thiền vốn tịch lặng. Không phải thứ tịch lặng mà niệm tưởng có thể hình dung; không phải là tịch lặng của buổi hoàng hôn im ắng, đó là sự tịch lặng khi tư tưởng – cùng tất cả những hình ảnh, danh từ và nhận thức của nó - đều đã ngưng dứt. Tâm thiền này đúng là tâm đạo – đạo này không có liên hệ gì với nhà thờ, đền, chùa hay thánh ca.

Tâm đạo làm bùng nổ lòng từ. Lòng từ này không còn biết chia cách, phân ly. Với tình yêu này, lòng từ này, xa là gần. Không phải yêu thương một người hay nhiều người mà là một tâm thái yêu thương, trong đó, mọi chia rẽ đều chấm dứt. Tựa như cái đẹp, không lời lẽ nào đo đếm được tình yêu này, chỉ từ sự tịch lặng này, tâm thiền mới hành động.

2.

Thiền là một trong những nghệ thuật vĩ đại hơn cả trong cuộc sống – có lẽ là vĩ đại tối thượng và ta không sao học được thiền từ bất cứ ai. Đó là cái đẹp của thiền. Thiền không có bất kỳ phương pháp, kỹ thuật nào nên cũng không có bất kỳ uy lực áp đặt nào. Khi bạn học về chính con người của mình, quan sát chính

bạn, quan sát cách bạn đi, cách bạn ăn, những điều bạn nói, sự ngỗ lêu đôi mách, tính ghen ghét thù hận – nếu bạn quan sát tất cả mọi cái đó trong bạn, nếu bạn tri giác chúng mà không chọn lựa lấy bỏ – đó là thiền.

Vì vậy, thiền diễn ra khi bạn đang ngồi trên xe buýt hoặc đang đi dạo giữa rừng cây ngập đầy ánh sáng và bóng tối, hoặc đang nghe tiếng chim hót hay nhìn khuôn mặt vợ hay con mình.

3.

Thiền trở nên cực kỳ quan trọng - điều đó thật lạ lùng làm sao. Thiền không có bắt đầu cũng như chấm dứt. Thiền tựa như một giọt nước mưa, trong ấy, chứa tất cả những suối dài sông rộng, núi cao cùng biển sâu; giọt nước ấy nuôi sống toàn bộ địa cầu và con người; không có giọt nước ấy, trái đất chỉ còn là hoang mạc. Không thiền, tâm hồn cũng biến thành hoang mạc, một vùng đất chết.

4.

Hành thiền là khám phá liệu não bộ với tất cả những xao động, tất cả những kinh nghiệm của nó, có thể nào tịch lặng tuyệt đối không. Không

phải do cưỡng chế vì khi bạn cưỡng chế là có chia rẽ, có nhị phân ngay. Cái thực thể đứng ra nói, “Tôi muốn đạt được những kinh nghiệm tuyệt vời nên buộc tôi phải cưỡng chế não bộ tôi im lặng” - sẽ không bao giờ thực hiện được điều đó. Nhưng nếu bạn khởi sự tra xét, quan sát, lắng nghe mọi động đập của tư tưởng, trạng thái bị quy định của nó, những săn đuổi, sợ hãi, khoái lạc của nó, quan sát cách thế vận động của não, bấy giờ bạn sẽ thấy não trở nên tĩnh lặng lạ thường, tĩnh lặng chứ không phải say ngủ mà do cực kỳ linh hoạt nên tịch lặng. Một máy phát điện khổng lồ vận hành tuyệt hảo sẽ không phát ra tiếng động nào, chỉ khi có ma sát hay va chạm mới sinh ra tiếng động.

5.

Tịch và không vốn đồng hành.

Cái mệnh môn của tịch lặng là cái mệnh môn của tâm trí, trong đó, không còn tồn tại bất kỳ trung tâm nào nữa.

6.

Thiền là một công phu cực kỳ gay go. Thiền đòi hỏi một hình thái giới luật cao tốt nhất

– không phải rập khuôn, bắt chước, không phải tuân thủ phục tùng - mà phải là thứ giới luật đến từ hành-động-giác-tri kiên trì mọi sự vật diễn ra bên ngoài và cả bên trong bạn nữa. Vì thế, thiền không phải là hành vi đưa đến cô lập mà phải là hành động trong đời thường đòi hỏi có hợp tác, nhạy cảm và trí tuệ. Không đặt nền móng vững chắc cho một cuộc sống đúng, thiền biến thành một cuộc lẩn trốn và do đó, không còn nghĩa lý chi cả. Sống đúng là không tuân thủ theo đạo đức xã hội mà là thoát ly cái tham, cái muốn và ý đồ tìm kiếm quyền lực – tất cả đều khiến sinh thù địch. Thoát ly không phải bằng ý chí mà phải tri giác chúng thông qua tự giác. Không tri giác mọi hành vi của cái ‘tôi’, cái ngã, thiền biến thành một cảm giác mạnh, do đó, có rất ít ý nghĩa.

7.

Luôn luôn tìm kiếm nhiều kinh nghiệm rộng hơn, sâu hơn, siêu việt hơn là một hình thức lẩn tránh thực tại của cái “đang là”, chính là ta, là cái trí não bị quy định của ta. Trí tình thức, sáng suốt, tự do, tại sao phải cần, phải có bất kỳ kinh nghiệm nào nữa chứ? Ánh sáng là ánh sáng, ánh sáng không đòi thêm ánh sáng.

8.

Thiền là một trong những vụ việc diệu kỳ hơn cả và nếu bạn không biết thiền bạn tựa như một người mù sống giữa một thế giới đầy sắc màu rực rỡ lung linh ánh sáng cùng bóng tối. Thiền không phải là một phần việc của lý trí nhưng khi tâm thâm nhập vào trí thì trí mang một tính chất hoàn toàn khác; bấy giờ, trí mới thật sự vô hạn, không chỉ trong năng lực suy tư, hành động hữu hiệu mà còn sống một đời mệnh mông rộng lớn trong đó bạn hòa nhập cùng muôn vật.

Thiền làm khởi động tình yêu hay lòng từ. Không phải yêu một người hay nhiều người. Thiền tựa như nước, bất cứ ai cũng có thể uống lấy bằng bất cứ bình, lọ bằng vàng ròng hay đất nung, nước mãi mãi không cạn kiệt. Một điều lạ thường diễn ra mà không ma được hay phương pháp tự thôi miên nào có thể mang lại được, đó là: trí não tự thâm nhập vào chính nó, bắt đầu là ở trên bề mặt cạn cợt, rồi cứ thế mà đi sâu, đi sâu mãi, sâu hơn cho đến khi chiều cao cùng độ sâu mất hết ý nghĩa và mọi hình thức đo lường đều chấm dứt. Đó là tâm thái bình an hoàn toàn – không phải tự mãn do thỏa mãn – mà bình an trong trật tự, nồng nàn và đẹp đẽ. Tâm thái ấy có thể bị hủy hoại như bạn hủy hoại một đóa hoa nhưng bởi tính nhạy cảm cực kỳ của tâm thái ấy nên nó thành là bất hoại. Thiền này không thể học được từ nơi kẻ khác. Bạn phải bắt đầu mà không

biết chi cả về thiền và cú thế đi hết từ hỗn nhiên này đến hỗn nhiên khác.

Mảnh đất trên đó tâm thiền khởi động, đó là mảnh đất đời thường với bao đấu tranh, đau khổ và niềm vui qua mau. Thiền phải bắt đầu từ đó và lập lại trật tự từ đó và đi mãi bất tận. Nhưng nếu bạn chỉ quan tâm lập lại trật tự thì trật tự này tạo ra giới hạn và sẽ tù ngục tâm trí. Bằng cách nào đó, trong toàn bộ sự chuyển động này, bạn phải bắt đầu từ phía bên kia, bờ bên kia, chứ đừng mãi quan tâm bờ bên này hay tìm cách qua sông. Bạn phải phóng xuống nước mà không hề biết bơi. Và cái đẹp của thiền là bạn không bao giờ biết mình đang ở đâu, đi về đâu, đâu là chỗ chấm dứt.

9.

Thiền không khác với cuộc sống đời thường, đừng giấu mình trong một góc tối và thiền trong mười phút, rồi lại bước ra đời và sống như một tên đồ tể – cả ẩn dụ và thực tế.

Thiền là một vụ việc cực kỳ nghiêm túc. Bạn có thể thiền suốt ngày, ở sở làm, giữa gia đình, khi bạn ngỏ lời cùng ai đó, “Tôi yêu người”, khi bạn chăm sóc con cái, khi bạn dạy chúng trở thành những người lính, yêu nước, giết người, tôn vinh quốc kỳ, khi bạn

dạy chúng cách thích nghi cùng bầy rập của cuộc sống hiện đại.

Hãy quan sát tất cả mọi điều đó, hãy thấy mình đang dự phần vào đó - tất cả đó là thiện. Thiện như thế bạn sẽ thấy trong đó có cái đẹp diệu kỳ, bạn hành động đúng mọi lúc, mọi nơi, và nếu có khoảnh khắc nào làm sai, không thành vấn đề, bạn sẽ làm lại – bạn sẽ không phí thời gian để hối tiếc. Thiện là đời sống này, không khác với đời sống này

10.

Nếu bạn hành thiện có dụng ý, đó sẽ không phải là thiện. Nếu bạn hành thiện có dụng ý, tính thiện sẽ không bao giờ trở khai. Nếu bạn tu tập tính khiêm nhường thì đó không còn là tính khiêm nhường nữa. Thiện là cơn gió nhẹ thổi vào khi bạn để cửa sổ mở, nhưng nếu bạn cố tình mời gọi cơn gió đến, gió sẽ không bao giờ đến.

11.

Thiện không phải là phương tiện nhằm đạt mục đích.

Thiện đồng thời là phương tiện và mục đích.

12.

Thiền quả thực là điều kỳ diệu. Hễ còn có bất kỳ sự thúc ép, bất kỳ sự cố gắng nào buộc tư tưởng phải rập khuôn, phải bắt chước, bấy giờ tư tưởng biến thành một gánh nặng đầy nhọc nhằn và đơn điệu. Thứ tịch lặng là con đẻ của dục vọng sẽ không còn soi chiếu chi được nữa; nếu thiền là truy tìm mong chứng đạt những cảnh giới và kinh nghiệm, thiền ấy chỉ đưa đến ảo tưởng và tự mê hoặc mà thôi. Thiền chỉ thực sự có ý nghĩa khi tư tưởng tự nở và tàn; tư tưởng chỉ có thể nở trong tự do chứ không phải trong những khuôn mẫu tri thức không ngừng mở rộng. Tri kiến thức có thể cho thêm nhiều kinh nghiệm mới kèm theo cảm giác mạnh hơn nhưng tâm trí còn tìm kiếm kinh nghiệm – bất kỳ loại nào – cũng còn là ấu trĩ. Thành thực là thoát khỏi mọi kinh nghiệm; không còn bị tác động bởi vấn đề tồn tại hay không tồn tại nữa.

Thành thực trong thiền là giải phóng tâm trí khỏi tri kiến thức vì tri kiến thức quy định và khống chế mọi kinh nghiệm. Tâm trí tự thân là ánh sáng thì không cần kinh nghiệm nữa. Thiền là đi xuyên suốt thế giới của cái biết, thoát khỏi đó và bước vào cõi giới của cái không-biết.

13.

Tự ta phải khám phá, không dựa vào bất cứ ai. Ta đã dựa vào thế lực của các giáo chủ, các đấng cứu thế và thầy tổ. Nhưng nếu bạn thực sự muốn khám phá thiên là gì, bạn phải dẹp bỏ mọi thế lực – dẹp bỏ hoàn toàn và trọn vẹn.

14.

Tôi không biết có bao giờ bạn để ý khi bạn chú tâm là có sự tịch lặng hoàn toàn. Trong sự chú tâm đó không còn có biên giới, không còn có trung tâm như cái 'tôi' đang tri giác hay chú tâm. Sự chú tâm đó, tịch lặng đó, chính là tâm thái thiên.

15.

Trả một giá nào đó ở bất kỳ chợ đời nào, bạn đều có thể mua được hạnh phúc và khoái lạc. Còn cực lạc, bạn không thể mua được cho mình cũng như cho người. Hạnh phúc và khoái lạc bị ràng buộc bởi thời gian. Chỉ trong tự do giải thoát trọn vẹn mới có cực lạc. Khoái lạc tựa như hạnh phúc, bạn có thể

tìm và thấy bằng nhiều cách. Nhưng chúng đến rồi đi. Còn cực lạc – niềm hân hoan ngập tràn nghĩa lý lạ thường – vốn không có nguyên nhân. Bạn không thể tìm thấy nó. Một khi cực lạc có ở đó, tùy tính chất của tâm trí mà nó ở lại – phi thời gian, vô nguyên nhân, vật không thể đo lường được bởi thời gian. Thiền không phải là săn đuổi khoái lạc hay truy tầm hạnh phúc. Trái lại, thiền là một tâm thái tuyệt dứt ý niệm hay công thức, do đó, hoàn toàn tự do giải thoát. Chỉ ở nơi tâm trí như thế, cực lạc, không tìm, không mời, mà đến. Một khi cực lạc có đó, dù bạn có đang sống giữa thế giới náo động đầy khoái lạc và tàn bạo, tâm trí ấy cũng không bị xúc chạm được. Một khi cực lạc có đó, xung đột ngưng dứt ngay. Nhưng chấm dứt xung đột, không nhất thiết là giải thoát hoàn toàn. Thiền là vận hành của tâm trí trong tự do giải thoát. Trong sự bùng nổ của cực lạc khiến mắt nhìn trở nên hồn nhiên và lòng từ bấy giờ là cực lạc.

16.

Ta không bao giờ nghe được tiếng chó sủa, tiếng trẻ khóc hay tiếng cười của người qua đường. Ta tự chia cách, tự phân ly mình với vạn vật, ta nghe và nhìn từ sự cô lập này. Sự chia rẽ này tàn phá khủng khiếp vì trong đó chứa đầy xung đột và hỗn loạn. Nếu

bạn hoàn toàn tịch lặng khi nghe tiếng chuông, bạn sẽ tiếp tục cùng tiếng chuông bay xa hay đứng hơn, tiếng chuông sẽ mang bạn vượt qua thung lũng và núi đồi. Cái đẹp của sự thể chỉ cảm nhận được khi bạn và âm thanh đó không còn phân cách, khi bạn với âm thanh ấy là một. Thiền là chấm dứt phân cách, chia rẽ, không phải bằng ý chí hay dục vọng.

Thiền không cách biệt với cuộc sống; thiền là tinh hoa, là cốt tủy của cuộc sống đời thường. Nghe tiếng chuông ấy, nghe tiếng cười của bác nông dân đang rảo bước cùng vợ mình, nghe tiếng chuông xe đạp của một bé gái đang vượt qua, đó là cuộc sống nguyên vẹn tinh khôi, chứ không phải một mảnh vụn bị chia cắt nào – của thiền đó đang rộng mở.

17.

Thiên là thấy cái đang là và thoát khỏi cái đang là.

18.

Giac mà không lời, không danh, không từ, tức không niệm, không tưởng là một hiện tượng kỳ lạ hơn cả. Bây giờ, giác trở nên cực kỳ sắc bén, không

chỉ với não mà cả với mọi giác quan nữa. Giác như thế không phải là thứ giác vụn vặt của trí năng, cũng không phải sự việc của cảm xúc. Giác như thế có thể được gọi là toàn giác và đó là thiền. Giác mà không người-giác trong thiền là hiệp thông với độ cao cùng chiều sâu của cái mênh mông vô hạn. Giác này khác hẳn với việc thấy vật mà không có người-thấy, bởi vì trong giác của thiền vốn không có vật và do đó, không có kinh nghiệm. Thiền có thể vẫn diễn ra khi mắt đang mở và quanh mình là muôn vật. Nhưng bấy giờ vật không còn quan trọng nữa. Ta thấy vật nhưng cái tiến trình nhận biết không diễn ra, nghĩa là không còn có kinh nghiệm.

Thiền như thế mang ý nghĩa gì? Không có ý nghĩa gì cả, không lợi ích chi cả. Nhưng trong loại thiền đó chuyển động cả một trời cực lạc lớn lao mà không thể lẫn lộn với khoái lạc. Chính niềm cực lạc khiến cho mắt, cho não, cho tâm hồn nhiên. Không thấy được cuộc sống là cái hoàn toàn mới, cuộc sống sẽ biến thành một sự việc nhàm chán, buồn tẻ và vô vị. Vì vậy, tầm quan trọng của thiền là lớn lao hơn cả. Thiền mở toang cửa đi vào cõi giới vô lượng.

19.

Thiền không bao giờ nằm trong thời gian; thời gian không thể mang lại cuộc chuyển hóa; thời

gian có thể làm thay đổi, nhưng sự đổi thay ấy lại cần phải được thay đổi nữa, tựa như mọi cuộc cải cách vậy. Thiện bắt nguồn từ thời gian luôn luôn bị trói buộc, trong đó không có tự do và không có tự do thì luôn luôn có chọn lựa và xung đột.

20.

Ta phải thay đổi tận gốc cấu trúc của xã hội, thay đổi thứ đạo đức kinh hoàng của nó. Xã hội đó đã gây chia rẽ, chiến tranh giữa người và người, thiếu vắng cùng cực tình thương, lòng từ và đang hủy diệt toàn thế giới. Nếu thiện của bạn chỉ là việc riêng tư, mình bạn vui hưởng, đấy không phải là thiện. Thiện là thay đổi tận gốc và hoàn toàn tâm và trí. Điều này chỉ có thể thực hiện khi có sự tịch lặng nội tâm phi thường và chỉ duy có sự tịch lặng mới đem lại cái tâm đạo. Tâm đó mới biết cái gì là thiên liêng thánh thiện.

21.

Đẹp có nghĩa là nhạy cảm – một thân xác nhạy cảm tức là có chế độ ăn uống đúng, sống đúng. Bây giờ, trí não tất nhiên, tự nhiên và hỗn nhiên trở nên tịch lặng. Bạn không thể cưỡng bách trí não tịch

lặng, bởi làm thế chính bạn đã tự hại mình, tự gây rối, bất an, đảo điên cho mình – vậy phải làm cách nào để trí não tịch lặng? Nhưng khi bạn thấu hiểu thế nào là tịch lặng; khi bạn thấu hiểu hỗn loạn, đau khổ là gì và liệu có thể dứt khổ được không và khi bạn thấu hiểu khoái lạc, thì bấy giờ, từ đó, một tâm trí tịch lặng phi thường mới thị hiện, bạn không cần phải tìm kiếm. Bạn phải bắt đầu ngay từ đầu, bước đầu là bước cuối và thế là thiện.

22.

Hành thiện là sống hồn nhiên cùng thời gian.

23.

Thiên không phải là lẩn trốn thế giới này; không phải là tự cô lập, tự khép kín mà là thấu hiểu thế gian này cùng mọi đường đi nước bước của nó. Thế giới này không cho ta gì nhiều ngoài cơm ăn, áo mặc, nhà ở, cùng nỗi khoái lạc dắt dây muôn vàn khổ lụy lớn lao.

Thiên là du hành rời xa thế giới này, là làm người hoàn toàn ngoại cuộc. Bấy giờ, thế giới, cuộc đời mới

có ý nghĩa và cái đẹp của trời và đất mới thường hằng vĩnh cửu. Bây giờ tình yêu không còn là khoái lạc nữa. Từ đó, mọi hành động mới bắt đầu mà không phải là kết quả của não trạng căng thẳng, mâu thuẫn, tìm cách thực hiện tự ngã hay sự cao ngạo của quyền lực.

24.

Nếu bạn có dụng ý chọn thái độ, chọn tư thế ngồi để thiền, thiền đó trở thành là trò đùa, là con đẻ của trí não. Nếu bạn cố tâm tìm cách thoát khỏi tình thế hỗn loạn và khổ đau của cuộc sống, lúc đó thiền biến thành kinh nghiệm của trí tưởng tượng và đó không phải là thiền. Cái trí hữu thức và vô thức không được phép can dự vào, ngay cả tri giác sự về qui mô và cái đẹp và đẹp đẽ của thiền cũng không; nếu làm thế thì tựa như bạn đi tìm và mua một cuốn tiểu thuyết lãng mạn vậy.

Chú tâm trọn vẹn trong thiền thì không còn nhận, còn biết, còn nhớ những gì đã xảy ra. Thời gian và tư tưởng đã hoàn toàn chấm dứt, bởi vì chúng là trung tâm làm giới hạn cái thấy.

Ở ngay khoảnh khắc ánh sáng chiếu soi, tư tưởng rụi tàn và cố gắng để kinh nghiệm và hồi tưởng khoảnh khắc ấy, lúc đó, chỉ còn là danh, là từ, là gọi tên cái đã

là. Và danh không bao giờ là vật thực, là thực tại. Ở ngay khoảnh khắc ấy – vốn phi thời gian – cái tối hậu là cái tức-thì-bây-giờ, nhưng cái tối hậu vốn không có ký hiệu, không có biểu tượng, không là của ai cả, không là của Thượng đế.

25.

Thiền là khám phá liệu có một cõi giới nào không bị ô nhiễm từ trước bởi cái đã biết.

26.

Trí tuệ trở khai, đó là thiền. Trí tuệ không nằm trong vòng cương tỏa của thời gian, thời gian không bao giờ mang lại trí tuệ. Trí tuệ không phải là một tiến trình tiệm tiến, thận trọng và nhẫn nại góp nhặt từng chút một. Trí tuệ là bây giờ hoặc không bao giờ; trí tuệ là ánh chớp mang tính hủy diệt, không phải là một vụ việc tẻ nhạt, vô vị; trí tuệ là một hành động mang tính hủy phá mà ai cũng sợ, nên vô tình hay cố ý, đều muốn lẩn tránh. Trí tuệ có thể đổi dòng đời ta, đổi cách thế tư tưởng và hành động của ta; dù thích hay không, trí tuệ vẫn là nguy hiểm đối với mọi mối

quan hệ. Nhưng không trí tuệ, đau khổ vẫn nối tiếp bất tận. Đau khổ chỉ chấm dứt bằng tri giác, tức giác cái 'tôi', cái ngã của mình, giác từng tư tưởng và tình cảm, từng động đậy của ý thức và những gì ẩn khuất sâu kín. Thiền là thấu hiểu cái đã biết hay thức, cả phần ẩn khuất lẫn lộ bày, thấu hiểu sự chuyển động vượt lên trên mọi tư tưởng và tình cảm.

27.

Đó là một trong những buổi mai đáng yêu chưa từng có bao giờ. Bạn thấy mặt trời vừa lên giữa những hàng cây dầu gió và cây thông. Vừa nhô mình lên khỏi mặt nước, vầng dương vàng ánh và bóng lộn - thứ ánh sáng chỉ xuất hiện giữa núi và biển. Một bình minh tinh khiết trong ngần, im phăng phắc, tràn ngập thứ ánh sáng lạ lùng. Ta không chỉ thấy bằng mắt mà cả bằng tâm nữa và khi thấy, bạn thấy trời và đất gặp nhau và bạn như tan biến trong vẻ đẹp mê hồn đó. Chắc bạn rõ là ta không nên thiền nơi công cộng, thiền với một người hay nhiều người mà bạn chỉ nên thiền trong cô đơn, trong đêm khuya cô tịch, hay sáng sớm lạng lẽ. Khi bạn thiền trong cô đơn thì phải là cô đơn. Bạn phải hoàn toàn một mình, tức là không tuân theo một pháp tu nào, không đọc tụng trì danh, không đuổi bắt tư tưởng hay gò ép tư tưởng đi theo dự vọng của mình.

Cô đơn đến khi tâm trí thoát khỏi tư tưởng. Khi dục vọng còn tác động hay khi tâm trí còn đuổi theo sự vật ở tương lai hay quá khứ, cô đơn cũng không có. Chỉ trong cái mê mông của hiện tại, cô đơn này mới thị hiện. Và bấy giờ, trong trạng thái tịch lặng thâm mật ấy mọi sự truyền đạt đều chấm dứt, trong đó, không còn có người quan sát nặng trĩu những âu lo cùng đầy ắp những thèm khát ngu muội và các vấn đề của mình – chỉ bấy giờ, trong nỗi cô đơn lặng lẽ ấy, thiên mới trở thành cái không thể diễn tả bằng danh, bằng từ. Bấy giờ, thiên vận hành bất tận.

Tôi không biết có bao giờ bạn thiên chưa, cô đơn chưa, thật sự một mình chưa, xa lìa tất cả – người, tư tưởng, những cuộc săn đuổi. Có bao giờ bạn hoàn toàn cô đơn chưa, cô đơn chứ không phải cô lập, không phải chìm đắm trong mộng tưởng hay ảo tưởng, mà là xa lìa tất cả để rồi trong bạn không còn gì để nhận biết nữa, không còn gì để tư tưởng và tình cảm tiếp cận nữa; phải xa lìa sao cho trong tâm thái cô đơn tràn đầy ấy, chính sự tịch lặng trở thành đóa hoa duy nhất, ánh sáng duy nhất, cái phi thời gian mà tư tưởng không sao đo lường được. Chỉ thiên như thế tình yêu hay lòng từ mới thị hiện. Đừng tìm cách thể hiện thiên, tự thân thiên sẽ thể hiện. Đừng sử dụng thiên. Đừng toan tính áp dụng thiên vào hành động, tự thân thiên sẽ hành động, trong đó, sẽ không còn ân hận, hối tiếc, mâu thuẫn, sẽ không còn nhọc nhằn đau khổ nữa.

Vậy hãy thiền một mình, trong cô đơn. Hãy tự vong. Và đừng cố hồi tưởng bạn đang ở đâu. Nếu bạn cố hồi tưởng thiền, lúc đó thiền sẽ là vật chết. Và nếu bạn lưu giữ kỷ niệm về thiền, bạn sẽ không bao giờ cô đơn lại được. Vậy hãy thiền trong nỗi cô đơn bất tuyệt ấy, trong vẻ đẹp của tình yêu, trong hỗn nhiên, trong cái mới – bấy giờ, hạnh phúc mới không thể phai tàn.

Trời xanh thật là xanh, màu xanh đến sau cơn mưa đến sau nhiều tháng ngày hạn hán. Cơn mưa như rửa sạch bầu trời, vui mừng là những ngọn đồi, và đất thì lặng lẽ im lìm. Và trên từng chiếc lá lấp lánh ánh sáng mặt trời và bạn thấy đất thật gần gũi với mình. Vậy hãy thiền ngay trong những góc ngách sâu kín của tâm hồn và trí não bạn nơi mà bạn chưa từng bao giờ đặt chân đến.

28.

Thiền không phải là phương tiện nhằm đạt mục đích; không có mục đích, không có nơi nào để đến; thiền là vận hành trong thời gian và ra ngoài thời gian. Mọi hệ thống, phương pháp, công phu tu tập đều trói buộc tư tưởng vào thời gian; nhưng giác tri mà không chọn lựa từng tư tưởng và tình cảm, thấu hiểu động lực, cơ cấu máy móc của chúng, để cho chúng tự nhiên nảy nở – đó là khởi đầu của thiền. Khi tư tưởng

và tình cảm tự nhiên nở và tàn, thiền mới vận hành vượt thời gian. Trong vận hành này là cực lạc, trong cái không hoàn toàn mới có tình yêu và cùng với tình yêu là hủy diệt và sáng tạo.

29.

Thiền là ánh sáng trong tâm soi đường cho hành động và không có ánh sáng ấy thì cũng không có tình yêu hay lòng từ.

30.

Thiền không bao giờ là cầu nguyện. Cầu nguyện là do thương thân xót phận, tức mình thương mình. Bạn cầu nguyện khi gặp khó khăn, khi đau khổ, sầu muộn, nhưng khi hạnh phúc, an vui thì không. Tình tự xót thương thân phận mình ẩn dấu quá sâu nơi con người là nguồn gốc của chia ly, phân cách. Những gì phân ly hay tự nghĩ là phân ly, luôn tìm cách đồng nhất vào cái không-phân-ly, chỉ khiến sinh thêm phân ly, chia rẽ và đau khổ. Trong cơn hoảng loạn đảo điên, người ta gào khóc van xin thiền đường hoặc nơi người tình hoặc nơi thần linh. Sự van cầu này có thể tìm thấy,

được đáp ứng nhưng đó chỉ là tiếng vọng của tình tự thương thân xót phận trong chia ly mà thôi.

Độc tụng, lặp đi lặp lại những danh, những từ, những lời cầu nguyện là tự thôi miên, tự cô lập và tự hủy. Sự cô lập của tư tưởng luôn nằm trong cõi biết và chính cái đã biết ứng đáp lời cầu nguyện.

Thiền là xa lìa cái đã biết. Trong cõi giới thiền, tư tưởng, tức cái đã biết, không thể bước vào; không có chia ly, phân cách, do đó, không có đồng nhất. Thiền lộ bày ra cả đấy, trong thiền không có gì bí mật, tất cả đều phơi bày trong sáng, chân thực, bấy giờ, cái đẹp của thiền mới thị hiện.

31.

Đào buổi sáng sớm ấy, tánh của thiền là tánh không, hoàn toàn trống không thời gian và không gian. Đây là một sự kiện, chứ không phải là một ý niệm hay sự nghịch lý của những phản biện. Ta thấy cái tánh không lạ thường này khi gốc rễ của mọi vấn đề đã rụi tàn. Gốc rễ ấy là tư tưởng, tư tưởng gây chia rẽ và chấp giữ. Trong thiền, trí não mới thực sự trống không quá khứ tuy vẫn có thể sử dụng quá khứ dưới dạng tư tưởng. Thiền diễn ra suốt ngày sống và đêm đến, giấc ngủ trống không ngày hôm qua và nhờ đó, trí não mới hiệp thông cùng cái phi thời gian.

32.

Thiền không chỉ kiểm soát thân xác và tư tưởng, không chỉ là phép hít vào thở ra. Thân phải lắng lặng, lành mạnh và không căng thẳng, tính nhạy bén của cảm xúc phải sắc sảo và luôn được giữ vững, và trí não, vốn hay làm xàm; xao động và mờ mẫm, phải chấm dứt. Thiền không phải bắt đầu ở thân mà phải ở trí não với những ý kiến, định kiến và lạc thú vị ngã phải được thấy. Khi trí não lành mạnh, sinh động và kiên cường, lúc đó, thân, vốn có thông minh riêng tự nhiên không còn bị hư hỏng bởi thói quen và sở thích, sẽ vận động đúng qui luật của nó.

Vì vậy, ta phải bắt đầu từ trí não chứ không phải từ thân – trí não là tư tưởng, niệm tưởng cùng những biểu hiện khác biệt của nó. Chỉ đơn thuần tập trung tư tưởng càng khiến tư tưởng nông cạn, hẹp hòi, hư hỏng. Nhưng việc tập trung trở nên tự nhiên khi ta tri giác mọi đường đi nước bước của tư tưởng. Giác này không xuất phát từ người-tư-tưởng luôn luôn chọn lựa, chấp giữ, lấy và bỏ. Giác này không có chọn lựa, giác cả ngoài lẫn trong như dòng thủy triều, do đó, sự chia rẽ giữa ngoài và trong chấm dứt.

Tư tưởng hủy hoại cảm xúc, tình cảm – tình cảm là tình yêu, tình thương, lòng từ. Tư tưởng chỉ cho ta khoái lạc và trong cuộc săn lùng khoái lạc, tình yêu bị gạt bỏ. Chính tư tưởng duy trì khoái lạc về ăn, uống ..., và đơn

thuần kiểm soát hay triệt tiêu khoái lạc của tư tưởng, là việc làm vô nghĩa, chỉ tạo thêm nhiều hình thái xung đột và cường bức khác mà thôi.

Tư tưởng, nguyên là vật chất, không thể tìm thấy cái vượt ngoài thời gian, bởi tư tưởng là ký ức và là thứ kinh nghiệm nằm trong phạm vi của ký ức, nên cũng mang tính chết chóc như chiếc lá mùa thu.

Giác tri mọi điều vừa trình bày là chú tâm. Chú tâm, *attention*, không phải là sản phẩm của không-chú-tâm, *inattention*. Chính sự không-chú-tâm bật đèn xanh cho mọi thói quen đầy khoái lạc của thân và hạ thấp cường độ của tình cảm, cảm xúc. Không chú tâm không thể trở thành chú tâm được.

Giác sự không-chú-tâm chính là chú tâm.

Thấy hết toàn bộ cái tiến trình phức tạp này là thiển, từ đó, trật tự mới thay chỗ cho hỗn loạn. Trật tự này cũng tuyệt đối như trật tự trong toán học và từ đó mới có hành động tức thời. Trật tự này không phải do thiết kế, sắp xếp hài hòa – những thứ này đến sau. Trật tự này nảy sinh từ một trí não không còn nói năng làm xàm vì những động đập bất tận của tư tưởng. Khi tư tưởng tịch lặng, có cái không, đó là trật tự.

33.

Đây quả thực là một con sông tuyệt vời, rộng, sâu với nhiều thành phố dọc hai bên bờ, sông hồn nhiên tuôn chảy tự do nhưng không bao giờ đổi dòng. Tất cả sự sống đều ở đó, dọc dài hai bên bờ sông với những đồng lúa, rừng cây xanh rờn, những ngôi nhà đơn độc, cái chết, tình yêu và sự hủy diệt với những chiếc cầu rộng dài bắc qua sông, duyên dáng và hữu dụng. Nhiều con sông mới khác tiếp nối đổ vào đây nhưng sông vẫn là sông mẹ của mọi dòng sông lớn nhỏ khác. Sông luôn đầy nước, tự lắng lọc để bao giờ cũng sạch trong và nhìn ngắm dòng sông vào hoàng hôn thật là tuyệt vời màu sắc mây trôi thăm thẳm và nước sông vàng ối. Nhưng giọt nước nhỏ bé thần kỳ tạo nguồn thì ở mãi tận nơi xa giữa những thác ghềnh hùng vĩ, dường như gom sức để cho dòng sông ra đời và sự sống của dòng sông bắt đầu từ đó, từ giọt nước tạo nguồn đó và nó chỉ chấm dứt khi tràn bờ ngập bến và đổ vào lòng biển cả.

Thiên cũng tựa như dòng sông đó, chỉ khác là không có bắt đầu và không có chấm dứt, thiên bắt đầu và sự chấm dứt của thiên là sự bắt đầu mới khác của thiên. Không có nguyên nhân và vận hành của thiên chính là sự đổi mới của thiên. Thiên luôn luôn mới; thiên không bao giờ gom chứa để trở thành cũ; thiên không bao giờ bị ô nhiễm bởi vì không bắt nguồn từ thời

gian. Hành thiền là việc làm tốt, nhưng đừng gượng ép, đừng cố gắng, hãy bắt đầu như từ một giọt nước nhỏ xíu rồi vượt thời gian và không gian, ở đó, tư tưởng và tình cảm không sao vào được; ở đó, không còn có kinh nghiệm nữa.

34.

Thiền là giải phóng hoàn toàn năng lượng.

35.

Trong cái khoảng không, mà tư tưởng tạo ra quanh mình, không có tình yêu hay lòng từ. Khoảng không này chia rẽ người và người, trong đó chứa toàn thống khổ, sợ hãi, trở thành và cuộc sống là một bãi chiến. Thiền là chấm dứt khoảng không này - chấm dứt cái 'tôi'. Bây giờ, mối quan hệ của cuộc sống mới có một ý nghĩa hoàn toàn khác, bởi trong cái không gian không do tư tưởng tạo tác, người khác không tồn tại, vì bạn không tồn tại.

Vì thế, thiền không phải là truy tầm cảnh giới nào đó, dù đã được thần thánh hóa bởi truyền thống. Chính

xác, thiên là cái không gian vô tận, ở đó, tư tưởng không thể bước vào. Đối với ta, cái không gian nhỏ bé mà tư tưởng tạo ra quanh nó, tức là cái 'tôi', là cực kỳ quan trọng, vì ngoài cái 'tôi' ra, trí não không còn biết gì nữa nên nó bám vào bất cứ vật gì hiện ra trong khoảng không đó. Và nỗi sợ không tồn tại sinh ra từ khoảng không nhỏ hẹp đó. Nhưng trong thiên, cơ sự nêu trên đã được thấu hiểu, trí não bước vào một chiều không gian mới khác, ở đó, làm mà không làm.

Ta không biết tình yêu, lòng từ là gì, bởi trong khoảng không do tư tưởng tạo ra quanh nó rồi gọi là 'tôi', tình yêu chỉ là một cuộc xung đột triền miên giữa cái 'tôi' và cái "không phải tôi". Cuộc xung đột đốn đau này không phải là tình yêu.

Chính tư tưởng phủ nhận tình yêu và tư tưởng không thể bước vào cõi không, ở đó, không có cái 'tôi'. Trong cõi không đó chứa toàn cực lạc mà con người tìm mãi và không sao thấy được. Họ tìm cực lạc trong biên giới của tư tưởng mà tư tưởng thì hủy diệt niềm vui cực lạc này.

36.

Tin tưởng cũng như lý tưởng đều hoàn toàn không cần thiết. Cả hai làm tiêu ma hết năng lượng cần thiết để theo dõi và khám phá sự kiện cái

“đang là”. Tin tưởng giống như lý tưởng đều lẫn tránh sự kiện và còn lẫn tránh thì không dứt được khổ. Dứt khổ là thấu hiểu sự kiện từng phút từng giây. Không có cách chi, phương pháp chi để hiểu, chỉ có giác-không-chọn-lựa trước sự kiện mới hiểu. Hành thiền rập theo một phương pháp là lẫn tránh sự kiện “bạn đang là”. Điều quan trọng hơn cả là bạn hiểu chính bạn, hiểu các sự kiện luôn đổi thay, đang nối tiếp diễn ra trong bạn, chứ không phải thiền để thấy Thượng đế, một cảnh giới hay cảm giác hay lạc thú nào.

37.

Thiền trong giờ phút ấy là tự do giải thoát tựa như bước vào một cõi giới không biết của cái đẹp và sự tịch lặng, một thế giới không hình ảnh, không biểu tượng, không danh, không từ, tuyệt dứt làn sóng ký ức. Yêu là chết từng phút từng giây và mỗi lần chết tình yêu lại đổi mới. Yêu thương không phải là bám chấp, không gốc rễ, hoa tình yêu nở mà không do đâu và tình yêu là lửa ngọn thiêu rụi mọi biên giới, mọi rào cản được xây dựng công phu bởi thức, *consciousness*. Tình yêu là cái đẹp vượt lên trên tư tưởng và cảm xúc, không phải cái đẹp thể hiện trên vải, trong từ ngữ hay trên đá. Thiền là niềm vui và cùng đến với thiền là cực lạc.

38.

Tình yêu nở hoa, đó là thiên.

39.

Trong thiên, ta phải khám phá liệu có chấm dứt được kiến thức và do đó, thoát khỏi cái đã biết.

40.

Mưa rất to kéo dài suốt ngày đêm và con suối đầy bùn ngầu đục, được tạo nên bởi những lạch nhỏ hòa lẫn thành một màu sô cô la đổ ra biển cả. Đi bách bộ dọc dài trên bãi biển, những cột sóng khổng lồ đổ ập xuống dữ dội vẽ nên những đường cong tuyệt đẹp. Bước ngược theo hướng gió và đột nhiên, bạn cảm thấy giữa bạn và trời cao không có gì ngăn cách nữa và sự rộng mở này là thiên đường. Rộng mở hoàn toàn, cực kỳ nhạy cảm trước núi đồi, biển cả và con người – đó là cốt tủy của thiên.

Nội tâm không chống kháng, không rào cản che

chấn trước bất cứ sự vật gì, thực sự và hoàn toàn tự do giải thoát trước mọi đòi hỏi, thúc bách, yêu cầu, khát khao cùng mọi xung đột nhỏ nhen ti tiện và thái độ sống giả ngụy, đó là đi vào cuộc sống với đôi tay mở rộng. Và chiều ấy, đang khi chân bước trên cát ướt đầm, vẫy quanh trên đầu là đàn hải âu, bạn cảm nhận sự rộng mở trọn vẹn lạ thường của tự do giải thoát và vẻ đẹp lớn lao vô cùng của tình yêu, của lòng từ, không phải trong bạn hay ngoài bạn mà là ở khắp nơi.

Ta không nhận ra rằng việc thoát khỏi những khối lạc vụn vật nhỏ nhoi đang gặm nhấm dai dẳng ta, cùng mọi khổ đau mà chúng mang lại, là quan trọng nhường nào, giải thoát sao cho trí não lúc nào cũng cô đơn. Và chỉ cô đơn, trí não mới hoàn toàn rộng mở. Bạn đã đột nhiên cảm nhận sự thể ấy tựa như một cơn lốc khủng khiếp quét sạch toàn cả địa cầu và bạn. Giờ thì bạn vẫn còn đó, trần trỗng tất cả, trống rỗng tất cả – và do đó, rộng mở đến vô cùng. Cái đẹp của sự thể ấy không nằm trong danh, trong từ hay trong tình tự nào mà hình như ở khắp nơi – quanh bạn, trong bạn, tràn ngập trên mặt nước và núi đồi. Thiên là thế.

41.

Thiên không phải là tập trung tư tưởng, loại bỏ, cắt lìa, chống đối để rồi sinh xung đột. Một trí não tập trung tư tưởng không thể thiên.

42.

Có hiểu thiền mới có tình yêu và tình yêu không phải là sản phẩm của việc áp dụng những công phu, thói quen, phương pháp tu tập. Tư tưởng không thể nuôi dưỡng hay đào luyện được tình yêu hay lòng từ.

Có lẽ chỉ có tình yêu khi có sự tịch lặng hoàn toàn, sự tịch lặng mà trong đó, thiền giả hoàn toàn vắng mặt và trí não chỉ có thể tịch lặng khi nó thấu hiểu chính những động đập của nó dưới dạng tư tưởng và cảm xúc. Để thấu hiểu cái động này của niệm cảm tư tưởng và cảm xúc thì đừng phê phán hay lên án chi cả khi quan sát nó. Quan sát như thế mới là giới và giới này cực kỳ uyển chuyển và tự do, không phải là giới do tuân thủ.

43.

Sáng sớm hôm ấy, biển trông tựa như một hồ nước hay một con sông vĩ đại – phẳng và lặng đến mức bạn có thể thấy hình ảnh phản chiếu của sao trời. Bình minh còn xa nên hình ảnh của sao trời, vách núi và ánh sáng xa xa của thành phố hiện rõ trên mặt nước. Và bây giờ, mặt trời vừa lên khỏi chân trời, giữa một bầu trời trong vắt không một gợn mây, tạo thành

một con đường vàng sáng lóng lánh và thật là tuyệt khi nhìn ánh sáng của bầu trời California tràn ngập khắp mặt đất và trên từng chiếc lá, cọng cỏ.

Bạn nhìn trời đất và một sự tịch lặng mênh mông tràn ngập trong bạn. Não bộ trở nên cực kỳ yên tĩnh, không một phản ứng, không một động đậy và thật là lạ lùng khi cảm nhận sự tịch lặng mênh mông này. Dùng từ “cảm nhận” không đúng. Tính chất của sự tịch lặng này, sự yên tĩnh này không còn nằm trong phạm vi của não nữa nên não không thể cảm nhận. Não có thể quan niệm, hình dung hay thiết kế về tương lai, nhưng sự tịch lặng này không còn nằm trong tầm tay của não nữa, sự tịch lặng này ra ngoài mọi sự tưởng tượng, mọi dực vọng. Bạn yên tĩnh đến mức thân xác bạn thành là một với trời đất, là một với tất cả những gì là yên tĩnh.

Một cơn gió nhẹ thổi đến từ đồi núi lay động muôn lá nhưng sự tịch lặng này vẫn không xao động. Ngôi nhà nằm giữa núi và biển, hướng về biển. Bạn quan sát biển đang cực kỳ tịch lặng và bạn thực sự đang là một với tất cả. Bạn là tất cả. Bạn là ánh sáng và là vẻ đẹp của tình yêu. Một lần nữa, nói “bạn là một với tất cả” là sai: từ ‘bạn’ không chính xác, bởi vì thực sự bạn đã không có đó. Bạn không còn hiện hữu. Chỉ có sự tịch lặng đó, cái đẹp đó, cái nghĩa lý diệu kỳ của tình yêu hay lòng từ.

44.

Những từ như 'bạn' và 'tôi' đã gây ra chia rẽ. Trong sự tịch lặng và yên tĩnh lạ thường này, sự chia rẽ ấy không còn nữa. Và rồi bạn phóng tầm mắt qua cửa sổ, không gian và thời gian dường như đã chấm dứt, và cái không chia cách không còn là một thực tại nữa. Chiếc lá và cây dầu gió kia cùng làn nước trong xanh lóng lánh không còn khác bạn nữa.

Thiền quả thực là hết sức đơn giản. Ta làm cho thiền phức tạp. Ta kết dệt một mạng lưới ý niệm quanh thiền là thế này hay thế khác. Nhưng thiền không là gì cả. Bởi thiền cực kỳ đơn giản nên thiền vượt khỏi tay ta, bởi trí não ta quá đối phức tạp, do cắm quá sâu vào thời gian và bị thời gian làm cho kiệt quệ rã rời. Và trí não này đã ra lệnh cho con tim hành động, bấy giờ, hỗn loạn bắt đầu. Nhưng thiền đến một cách tự nhiên, vô cùng dễ dàng khi bạn đang đi dạo trên cát hay nhìn qua cửa sổ hay thấy đồi núi chập chùng bị thiêu đốt dưới mặt trời mùa hạ. Tại sao ta chịu làm thứ nhân loại bị khảo tra với đôi mắt đắm lệ và nụ cười gượng gạo trên môi thế này chứ? Nếu bạn có thể đi dạo một mình giữa núi đồi, trong rừng cây hay dọc dài theo những bờ cát trắng xóa, trong nỗi cô đơn đó bạn sẽ hiểu thiền là gì.

Chỉ vui trong cô đơn khi không còn sợ hãi cô đơn – không còn bị tùy thuộc vào thế giới hay bám chấp vào

bất cứ gì. Bây giờ, như bình minh đang lên, lặn lẽ đến và vạch một đường sáng màu vàng ánh trong sự tịch tĩnh đó là bắt đầu, là bây giờ và ở đó mãi mãi.

45.

Thiền là một chuyển động trong và của cõi giới không biết. Bạn không còn có đó mà chỉ có sự chuyển động. Bạn hoặc quá nhỏ hoặc quá lớn đối với chuyển động này. Sau hay trước chuyển động này chỉ là không. Đó là thứ năng lượng mà tư-tưởng-vật-chất không sao tiếp cận được. Tư tưởng vốn hư hoại vì nó là con đẻ của ngày hôm qua, của quá khứ, bị kẹt cứng trong bẫy rập của nhiều ngàn năm, do đó, hỗn loạn và đen tối. Bất kể bạn muốn gì, làm gì, cái biết vẫn không thể vươn tới cái không biết. Thiền là chết đi với cái biết.

46.

Thiền của một trí não cực kỳ tịch lặng là thứ cực lạc, là thứ chân hạnh phúc mà con người mãi mãi đi tìm. Trong sự tịch lặng này hàm chứa tất cả tính chất của tịch lặng.

47.

Một khi bạn đã đặt nền móng cho đạo đức, là trật tự trong quan hệ, liền nảy sinh một tính chất yêu và chết, đó là toàn bộ cuộc sống, bấy giờ, trí não trở nên tịch lặng lạ kỳ, tự nhiên tịch lặng chứ không buộc phải tịch lặng do trấn áp, cưỡng bức, giới luật và kiểm soát, và sự tịch lặng đó phong phú vô cùng.

Vượt lên trên đó, không còn danh, không còn từ, không mô tả nào còn dùng được nữa. Bấy giờ, tâm trí không còn thâm nhập khám phá cái tuyệt đối, bởi việc làm đó không còn cần thiết nữa vì ngay trong sự tịch lặng đó đã có cái ấy. Và toàn bộ sự thể ấy là cực lạc của thiên.

48.

Sau cơn mưa, các ngọn đồi trông rực rỡ hẳn lên. Dấu hiệu của nắng cháy mùa hạ vẫn còn đó, nhưng giờ đây tất cả mầm xanh sắp sửa lú chồi. Trận mưa vừa qua quả thực là to và vẻ đẹp của các ngọn đồi thì không sao tả xiết. Mây đen vẫn còn vờn vũ bầu trời và trong không khí thoáng cảm nhận mùi hoa thù du, đàn sâm và dầu gió. Được đắm mình trong cảnh vật này thật là tuyệt vời và ta nghe như bị chiếm trọn bởi một sự tịch lặng lạ kỳ. Khác với biển đang xao động không

ngừng thật xa dưới kia, các ngọn đồi là cả một sự im lặng hoàn toàn. Và trong khi ta nhìn ngắm, ta quan sát, ta đã để lại phía sau tất cả, thật xa dưới kia, trong gian nhà nhỏ, những ăn mặc, những nghĩ suy, những thói quen quái gở của cuộc sống. Nơi này ta đang làm cuộc hành trình không hành trang, không tư tưởng, không gánh nặng, với một tình tự trống không và một vẻ đẹp toàn vẹn. Những cây con xanh non rồi lại sẽ tiếp tục xanh thêm và trong một vài tuần nữa chúng sẽ lan tỏa một mùi hương nồng nàn. Những con chim đa đa kêu gọi vang lừng và một vài con bay đi. Bất kể mọi sự, trí não đang ở trong trạng thái thiền, từ đó, lòng từ kết nụ nở hoa. Rốt lại, chỉ trên mảnh đất thiền, đóa hoa từ ái mới nảy nở. Quả thực là điều kỳ diệu và lạ thay, thiền vẫn mãi ở đó suốt đêm và sáng sớm, khi thức dậy, khá lâu trước mặt trời mọc, thiền vẫn còn ở đó, trong tim, với thứ hạnh phúc chân thật chưa từng có mà không hiểu vì sao thiền thị hiện ra đó, vô nguyên nhân và vô nhiễm hoàn toàn. Thiền thị hiện ra đó suốt ngày mà không do bạn yêu cầu hay mời mọc nó ở lại với bạn.

49.

Ngoài hiên nhà, hương thơm ngào ngạt khi bình minh còn xa và cây cối lặng im, cái cốt tủy phải là cái đẹp. Nhưng không thể kinh nghiệm

được cái cốt tủy này, kinh nghiệm phải ngưng dứt vì kinh nghiệm chỉ làm lớn mạnh cái đã biết. Cái đã biết không bao giờ là cái cốt tủy.

Thiền dứt khoát không phải là tìm thêm nhiều kinh nghiệm cũng không phải chỉ là chấm dứt kinh nghiệm, không phải là một phản ứng trước một thách thức nhỏ hoặc lớn, thiền là mở toang cửa đón nhận cái cốt tủy, mở toang cửa một lò nung trong đó lửa ngọn thiêu rụi hoàn toàn không để lại bất cứ tro tàn hay di vật gì. Chúng ta là tro tàn, là những kẻ-vâng-dạ của hàng nghìn ngày hôm qua, của hàng loạt kỷ niệm liên tục bất tận, của chọn lựa và tuyệt vọng. Tiểu ngã và đại ngã, cái 'tôi' lớn và cái 'tôi' nhỏ là nền tảng mầu mực của cuộc sống và cuộc sống là tư tưởng và tư tưởng là cuộc sống với đau khổ bất tận.

Trong ngọn lửa thiền, tư tưởng và tình cảm chấm dứt bởi cả hai đều không phải là tình yêu hay lòng từ. Không tình yêu thì cốt tủy cũng không, không tình yêu, cuộc sống này, sự tồn tại này chỉ còn là tro tàn nguội lạnh. Tình yêu từ cái không mà có.

50.

Hành động phát xuất từ sự tịch lặng, đó là Thiền.

51.

Thiền không có bắt đầu và không có chấm dứt; trong thiền không có thành và bại, không có lấy và bỏ; thiền là một vận hành bất tận, do đó vượt ngoài và lên trên thời gian và không gian. Kinh nghiệm thiền là phủ nhận thiền bởi người-kinh-nghiệm bị tù ngục bởi thời gian và không gian, bởi ký ức và nhận thức. Nền tảng của thiền chân thực là tĩnh giác, *passive awareness*, tức là giải thoát hoàn toàn mọi áp lực, dục vọng, tham lam và sợ hãi. Thiền hoàn toàn vô nghĩa nếu không có sự giải thoát này, nếu không có tự giác; bao lâu còn chọn lựa lấy bỏ là không có tự giác. Chọn lựa ngầm chứa xung đột ngăn không cho ta thấu hiểu cái "đang là". Phiêu du theo trí tưởng tượng, theo những tin tưởng lãng mạn vu vơ không phải là thiền; trí não phải tự trút sạch mọi huyền thoại, mọi ảo tưởng, mọi cầu an và giáp mặt với thực tại của những điều giả ngụy. Không có gián đoạn vì lơ đãng, tất cả đều nằm trong vận hành của thiền. Hoa là gồm cả hình thể, hương thơm, màu sắc và vẻ đẹp, chúng tạo thành một thể thống nhất. Xé vụn hoa ra từng phần trên thực tiễn hay trên ngôn từ, hoa không còn là hoa nữa mà chỉ còn là hồi ức về cái đã là, hoa không còn đâu nữa. Thiền là toàn thể hoa ngụy trị trong cái đẹp của nó cả khi nở và tàn.

52.

Thiền là thoát khỏi tư tưởng hay niệm tưởng và vận hành trong niềm cực lạc của chân lý.

53.

Trời đất thật là yên tĩnh, bình mình còn ẩn mình ở xa, không một tiếng chim hay tiếng lá xao động. Thiền bắt nguồn từ những chiều sâu hun hút không biết và cường độ của thiền cứ thế gia tăng và quét sạch, dọn đường cho trí não thâm nhập vào sự tịch lặng hoàn toàn, đào xới tận những tầng đáy sâu thẳm của tư tưởng, nhổ sạch rễ tình cảm, trút bỏ trống trơn cái đã biết khỏi não bộ. Đây là một cuộc đại phẫu thuật mà không có người phẫu thuật, cứ thế mà tiến hành như thể cắt bỏ một khối ung thư, bóc tách từng mô hư hỏng để cho sự phá hoại của bệnh ung thư không còn tái phát. Thiền cứ thế mà tiến luôn, trong khoảng một giờ đồng hồ. Thiền mà không có thiền giả. Thiền giả chỉ can dự bằng chính những ngu muội và ngạo mạn, bằng chính những dục vọng và tham lam của mình. Thiền giả chính là tư tưởng, là niệm được nuôi lớn bằng xung đột và mê lầm, vì thế, trong thiền tư tưởng phải ngưng dứt. Đây là nền tảng của thiền.

54.

Thiền là vượt thời gian. Thời gian là khoảng cách tư tưởng dùng để đi đến thành tựu của mình. Đi, luôn luôn là đi theo đường xưa lối cũ nhưng được che đậy dưới một lớp vỏ bọc mới, tạo ra những cảnh sắc mới, kỳ thực luôn luôn vẫn là đường xưa lối cũ không dẫn đến đâu cả – ngoại trừ đau khổ và sầu muộn.

Chỉ khi nào trí não vượt thời gian, chân lý hay sự thật mới không còn trừu tượng. Bấy giờ, hạnh phúc không phải là một ý niệm, con đẻ của khoái lạc mà là một thực tại vô ngôn.

Trút sạch trống trơn thời gian khỏi trí não là sự tịch lặng của chân lý và thấy điều đó tức là làm; không còn có sự chia rẽ giữa thấy và làm. Xung đột, đau khổ và hỗn loạn đảo điên dấy sinh trong khoảng cách giữa thấy và làm. Cái phi thời gian mới là cái vĩnh hằng.

55.

Bình minh đang chậm chậm đến, sao trời vẫn còn chiếu sáng và cây cối vẫn thu mình đứng lặng yên; không một tiếng chim hót gọi, cả tiếng động của những chim cú nhỏ bay từ cây này sang cây khác trong đêm cũng không. Thật tĩnh lặng lạ thường ngoại

trừ tiếng sóng gầm của biển cả. Có mùi hương của nhiều loại hoa, lá mục và đất ẩm, khí trời vô cùng yên tĩnh và mùi hương tỏa khắp. Đất đang đợi bình minh và ngày tới, có sự trông chờ, nhẫn nại và yên tĩnh kỳ lạ. Thiền đồng hành cùng sự yên tĩnh này và sự yên tĩnh đó là tình yêu, không phải yêu một vật hay một người, hình ảnh và biểu tượng, từ ngữ và cảnh giới. Đơn giản đó là tình yêu, không cảm, không xúc.

Tình yêu là vật tự thân vốn tròn đủ, trần trỗng, nồng nàn, không gốc rễ và không phương hướng. Tiếng chim hót xa xa là tình yêu đó, là phương hướng và khoảng cách; tình yêu có đó mà không thời gian và không ngôn từ. Tình yêu không phải là cảm xúc để rồi phai tàn và bạo ác; có thể thay thế biểu tượng, từ ngữ, còn vật thì không. Bởi vì đơn độc trần trỗng nên tình yêu cực kỳ nhạy cảm và do đó, bất hoại. Tình yêu có một sức mạnh của cái khác vốn không thể tiếp cận được, tức cái bất khả tri đang xuyên qua ngàn cây nội cỏ và vượt lên trên biển cả. Thiền là tiếng hót gọi của chim kia nghe từ sự trống không và tiếng sóng gầm của biển cả đang dữ dội va đập vào bờ. Tình yêu hay lòng từ chỉ có mặt trong một tâm thái trống không. Bình minh màu xám bạc hiện xa xa ở chân trời và những thân cây đen đúa lại càng đen hơn. Trong thiền không có sự lặp lại, sự nối tiếp của thói quen và chỉ có chết dứt với mọi cái đã biết để cho cái không biết nở hoa. Sao trời đã nhạt nhòa và mây trắng thức dậy với vầng thái dương vừa lên.

56.

Thiền là một trạng thái của trí não nhìn mọi vật bằng sự chú tâm trọn vẹn, hoàn toàn, chứ không phải chỉ một phần.

57.

Thiền là triệt phá tính cầu an và có cái đẹp lớn lao trong thiền, không phải cái đẹp của sự vật được thiết kế bày biện bởi con người hay thiên nhiên mà là cái đẹp của sự tịch lặng. Sự tịch lặng này là tánh rỗng không, *emptiness*, trong đó vạn vật bắt nguồn và hiện thể. Thiền vốn bất khả tri; lý trí và cảm xúc không thể tìm thấy lối vào; không có lối nào để vào thiền và nếu có phương pháp nào đó để vào thiền thì đó chỉ là sự bịa đặt của một não bộ tham lam. Phải triệt phá hoàn toàn mọi con đường và phương tiện của cái ngã, cái 'tôi' đầy mưu tính; mọi động đây tới và lui, tức là đường đi của thời gian phải chấm dứt, không có ngày mai. Thiền là hủy phá, thiền hết sức nguy hiểm với những ai muốn sống đời nông cạn, đầy áp huyền thoại và trí tưởng tượng.

58.

Sự tử vong mà thiền mang lại là sự bất tử của cái mới.

59.

Đây là điều kỳ diệu tối thượng nếu bạn tiếp cận được. Tôi có thể thâm nhập vào đó, nhưng sự mô tả không phải là vật được mô tả. Tự bạn phải học tất cả mọi điều này bằng cách nhìn vào chính mình – không sách, không thầy nào có thể dạy bạn điều ấy được. Đừng để lệ thuộc vào bất cứ ai, đừng gia nhập vào bất cứ tổ chức tinh thần nào, ta phải tự học mọi điều ấy từ ngay ở chính ta. Ở đó, trí não sẽ khám phá nhiều điều kỳ diệu chưa từng có. Muốn thế, phải vô cùng định tĩnh, cực kỳ nhanh nhạy, năng động, chứ không phải với một trí não bị chia cắt manh mún. Với một trí não như thế, không còn có thời gian, do đó, cuộc sống có một nghĩa lý hoàn toàn khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Các đoạn văn trên được trích từ các nguồn.

- Krishnamurti's Notebook.
- Beginning of Learning.
- The Awakening of Intelligence.
- Beyond Violence.
- You Are the World.
- The Flight of the Eagle.
- The Impossible question.
- The Only Revolution.
- Freedom from the Known.
- Meditations 1969.
- Talks with American Students.

MỤC LỤC

Lời người dịch	5
I. Mạng lưới tư tưởng.....	15
* Các buổi nói chuyện ở Saanen	
- 12. 7. 1981.	17 - 30
- 14.7.1981.	31 - 45
- 16. 7. 1981.	46 - 58
- 19. 7. 1981.	59 - 73
- 21. 7. 1981.	74 - 89
- 23. 7. 1981.	90 - 103
- 26. 7. 1981.	104 - 118
* Các buổi nói chuyện ở Amsterdam	
- 19. 9. 1981.	119 - 139
- 20. 9. 1981.	140 - 154
II. Thiển.....	155 - 200
Lời nói đầu.....	157
Tài liệu tham khảo.....	201

TÁC PHẨM KRISHNAMURTI
Bản Tiếng Việt Của Dịch Giả Đào Hữu Nghĩa
Phát Hành Quý I/2010

1. Giáo Dục Và Ý Nghĩa Cuộc Sống
Education And The Significance Of Life (1953)
Phụ lục: Thư Gửi Trường Học (*Letters To The Schools*)
2. Thoát Khỏi Tri Kiến Thức
Freedom From The Known (1969)
3. Cuộc Thay Đổi Khẩn Thiết
The Urgency Of Change (1970)
4. Chân Lý Và Thực Tại
Truth And Actuality (1977)
5. Chấm Dứt Thời Gian
The Ending Of Time (1985)
6. Mạng Lưới Tư Tưởng Và Thiền
The Network Of Thought (1982)
& *Meditations (1979)*
7. Sống Thiền 365 Ngày
The Book Of Life (1995)
8. Lửa Giác Ngộ
Fire In The Mind (1995)
9. Nhân Loại Có Thể Thay Đổi Không?
Can Humanity Change? (2003)
10. Chất Vấn Krishnamurti
Questioning Krishnamurti (1996)

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15, Lô 2, Mỹ Đình I, Hà Nội

ĐT: (04)62872617 - Fax: (04)62871730

MẠNG LƯỚI TƯ TƯỞNG & THIỀN

Bản tiếng Việt: ĐÀO HỮU NGHĨA

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **THÁI HÀ**

Bìa và trình bày: **NHẤT NHÂN**

Sửa bản in: **DỊCH GIẢ**

Liên kết và giữ bản quyền:



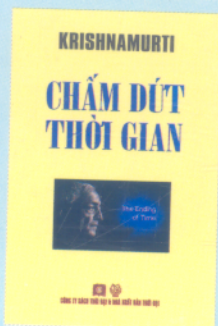
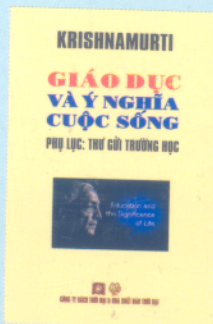
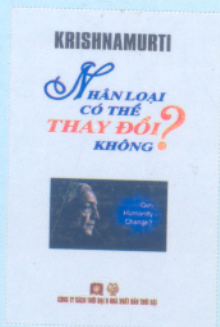
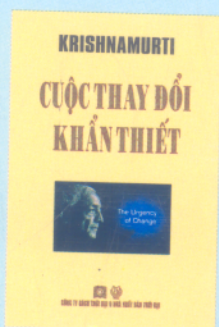
CÔNG TY SÁCH

Thời Đại
THỜI ĐẠI BOOKS LTD

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/29-01/TĐ.

QĐXB số: 124/QĐ-TĐ. In xong và nộp lưu chiểu Quý I/2010.



Thờiđại @
THOIDAIBOOKSLTD
NHÀ SÁCH TRẺ
 394 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, TP.HCM
 Website: www.nhasachtre.vn - ĐT: 38344030 - Fax: 38344029. E-mail: nhasachtre@yahoo.com



Giá: 36.000Đ