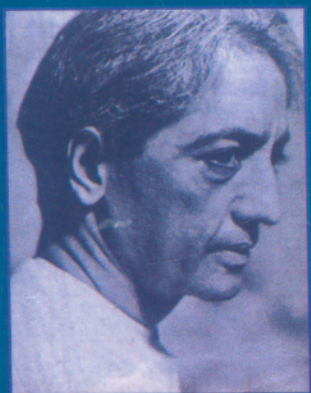


K R I S H N A M U R T I

QUYỂN SÁCH CỦA CUỘC ĐỜI



THIỆN ĐỊNH
MỖI NGÀY
CÙNG
KRISHNAMURTI



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Quyển sách
của **Cuộc đời**

Tác giả **J. KRISHNAMURTI**
LÊ TUYỀN biên dịch

Quyển sách
của **Cuộc đời**

THIỆN ĐỊNH MỖI NGÀY CÙNG KRISHNAMURTI

(Tái bản lần thứ nhất)



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

NỘI DUNG

Lời người dịch	7		
Giới thiệu	9		
Tháng một	17	Tháng tư	130
* Lắng nghe		* Khát khao	
* Nghiên cứu học tập		* Tinh dục	
* Quyển lức		* Hôn nhân	
* Sự tự biết mình		* Đam mê	
Tháng hai	53	Tháng năm	165
* Trở thành		* Sự hiểu biết	
* Đức tin		* Cảm xúc	
* Hành vi		* Lời nói	
* Tốt và xấu		* Hoàn cảnh	
Tháng ba	90	Tháng sáu	203
* Phụ thuộc		* Sinh lực	
* Gắn bó lưu luyến		* Lưu tâm	
* Quan hệ		* Nhận thức mà không lựa chọn	
* Sợ hãi		* Bạo lực	

Tháng bảy	239	Tháng mười	351
* Hạnh phúc * Đau buồn * Tổn thương * Thất vọng		* Thời gian * Tri giác * Tri óc * Biến đổi	
Tháng tám	280	Tháng mười một	390
* Chân lý * Sự thực * Đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát * Thực tại		* Sự sống * Cái chết * Tái sinh * Lòng yêu thương	
Tháng chín	314	Tháng mười hai	428
* Khả năng hiểu biết * Suy nghĩ * Kiến thức * Tâm hồn		* Cô đơn * Tín ngưỡng * Chúa trời * Thiển định	

Lời người dịch

Không theo bất kỳ một tôn giáo nào, không phụ thuộc bất kỳ một tổ chức chính trị nào, Krishnamurti được mọi người biết đến như một vị Thánh, người dành cả đời mình chu du khắp thế giới nhằm rao giảng, rao giảng không vụ lợi, không vì bản thân, mà vì tất cả mọi người, mọi sắc tộc, mọi sinh linh trên thế giới.

Đọc sách của Krishnamurti, ta cảm nhận được một cái gì đó thật bao la, thật sâu rộng, thật thiêng liêng, một cái gì đó vượt khỏi phạm vi không gian và thời gian... Mỗi ngày trong năm bạn sẽ được cùng Krishnamurti chiêm nghiệm sâu sắc về những đối tượng quanh mình, những ngọn cỏ, những bông hoa, những áng mây, những buổi chiều vàng... Đương nhiên, đối với những gì thiêng liêng thì không ai có thể trao tận tay cho bạn. Bạn, chính bạn, sẽ là người tự cảm nhận được nó, qua tâm hồn của mình, qua linh cảm của mình, qua khả năng cảm nhận siêu nhiên của con người...

Đây quả thật là một cuốn sách đáng đọc, một cuốn sách gối đầu giường dành cho những ai muốn tìm kiếm một cái gì đó vượt ra khỏi giới hạn của đời sống vật chất tầm thường, một cái gì đó nằm trong khả năng của con người mà con người vẫn chưa phát huy được.

Xin trân trọng giới thiệu.

TP. Hồ Chí Minh, ngày 5-8-2005

Giới thiệu

VÀO NĂM 1934 KRISHNAMURTI ĐÃ NÓI, "Tại sao bạn lại muốn trở thành nhà nghiên cứu về sách vở thay vì là nhà nghiên cứu về đời sống? Bạn hãy tìm hiểu xem đâu là những điều đúng đắn và đâu là những điều sai trái trong xã hội đầy rẫy những bất công và nhần tâm ác độc, và rồi bạn sẽ nhận thấy được đâu là những điều đúng đắn". Lặp đi lặp lại, ông đã chỉ ra rằng "sách nói về đời sống con người", liên tục thay đổi bền bỉ theo thời gian và không thể tồn tại mãi trong tư tưởng, là loại sách duy nhất đáng để chúng ta tham khảo, và tất cả những loại sách khác đều chỉ là tập hợp những thông tin trung gian gián tiếp. "Câu chuyện về loài người luôn tồn tại trong chính bạn, vô số những điều đã trải qua, những nỗi lo sợ có căn nguyên từ trong sâu thẳm, những khao khát khắc khoải, những ưu phiền khổ lụy, những hoan lạc hài lòng, và tất cả những niềm tin mà con người đã tích lũy được trong suốt những thiên niên kỷ qua. Vâng, bạn chính là một quyển sách như thế, một quyển sách tập hợp những câu chuyện của loài người".

Quyển sách này, ***Quyển sách của cuộc đời: Thiên Định Mỗi Ngày Cùng Krishnamurti***, được soạn ra nhằm tái hiện lại cách thể hiện của Krishnamurti trong những dịp rao giảng, trao đổi của mình. Ông thường bắt đầu bằng cách lắng nghe mọi người và bằng mối quan hệ thân thiện giữa người nói và người nghe, và kết thúc bằng những đề tài nổi bật trong đời sống và những điều

sâu xa bắt đầu xuất hiện trong ý thức mọi người. Trong suốt những ngày tháng từ năm 1985 đến năm 1986, ông đã nói về óc sáng tạo của con người và khả năng hướng đến một cuộc sống loài người hoàn toàn mới. Cuốn sách này cũng ghi chép khái quát về những đề tài đó.

Trong những buổi rao giảng trao đổi của mình, ông đề cập đến rất nhiều những đề tài khác nhau. Tầm nhìn của ông bao quát được tất cả những khía cạnh đời sống có liên quan đến con người. Cuốn sách này ghi lại những đoạn trích về những đề tài mới xuất hiện trong mỗi tuần lễ trong năm. Đối với những độc giả thực sự hứng thú trong việc nghiên cứu những đề tài này một cách sâu sắc hơn thì chúng tôi xin giới thiệu những cuốn sách nguyên bản đầy đủ mà chúng tôi đã tham khảo trích dẫn ra trong sách này.

Krishnamurti bắt đầu trao đổi công khai trước công chúng kể từ năm 1929 bằng giọng điệu mà Aldous Huxley đã diễn tả là “ẩn tiềm những uy lực bên trong”. Những khám phá của ông về bản chất của chân lý và tự do đã đưa đến kết quả là hàng triệu bản sao chép về những buổi rao giảng trao đổi của ông đã được phát hành và chuyển ngữ sang hơn bốn mươi ngôn ngữ khác nhau trên thế giới.

Krishnamurti, mặc dù kín đáo và e dè, đã không mệt mỏi trải qua hàng ngàn buổi trao đổi trước công chúng mà không cần phải chuẩn bị gì trước cả, về cơ bản thì chủ đề chính trong những buổi trao đổi của ông là: Tất cả mọi người đều có thể khám phá được sự thật chân lý mà không cần bất kỳ một sự trợ giúp nào cả. Nội dung những buổi trao đổi của ông trải dài từ những xung

đột tranh chấp của cá nhân cũng như của xã hội cho đến những quan tâm lo lắng của cá nhân và xã hội. Chính việc quan sát kiểm nghiệm lại những cử chỉ thái độ của chính bản thân mình là việc làm tiên quyết để chúng ta có thể thay đổi được bản thân và thay đổi được xã hội mà mình đang tồn tại. Khi được một khán giả đặt câu hỏi rằng tại sao ông lại phải trao đổi rao giảng và mục tiêu của ông trong việc này là gì, ông đã đáp lời rằng, “Tôi muốn trao đổi với các bạn một điều gì đó, có lẽ điều tôi muốn trao đổi ở đây chính là cách để chúng ta tìm hiểu xem sự thực chân lý là gì – không phải là để tìm hiểu không thôi, mà còn phải tìm cách để xây dựng nên sự thực chân lý. Và nếu bạn có thể tìm ra được chân lý cho chính mình, thì chắc có lẽ không chỉ có một người phát biểu, mà tất cả mọi chúng ta đều có thể phát biểu được rằng chân lý trong cuộc sống mà chúng ta tồn tại chính là... Sự thực chân lý là một cái gì đó không thể gom góp tích lũy được. Tất cả những gì mà chúng ta có thể gom góp tích lũy được đều luôn luôn bị hủy diệt biến mất theo thời gian; chúng sẽ tự khô héo và chết đi. Sự thực chân lý không bao giờ có thể khô héo bởi vì sự thực chân lý chỉ có thể được tìm thấy trong từng giây từng phút của mỗi suy nghĩ, trong từng mối quan hệ, trong từng từ ngữ, trong từng cử chỉ điệu bộ, trong từng nụ cười, trong từng giọt nước mắt. Và nếu các bạn và tôi có thể tìm được sự thực chân lý – chính những giây phút chúng ta đang sống là những giây phút chúng ta đang tìm kiếm nó – thì chúng ta sẽ không cần phải tuyên truyền rộng rãi làm gì; chúng ta sẽ là những con người đầy sáng tạo – không phải là những con người hoàn hảo, một con người hoàn hảo rất khác xa với một con người sáng tạo. Và theo tôi thì, đó là lý do tại sao tôi đang trao đổi cùng các bạn, và có lẽ đó cũng là lý do tại sao các bạn lại đang có mặt nơi đây để nghe tôi nói”.

"Chỉ có một khó khăn duy nhất; không có câu trả lời; đó là việc tìm hiểu cách thức để mọi đối tượng không bao giờ bị biến mất". Thường thì, khi ông được một ai đó đặt câu hỏi, ông thường đáp lời rằng, *"Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem chúng ta ngụ ý điều gì qua việc..."*, bằng cách đó, ông luôn bắt đầu bằng cách khảo sát câu hỏi chứ không phải ngay lập tức trả lời câu hỏi. Những đoạn trích dẫn trong cuốn sách này được trình bày dưới hình thức những câu hỏi được đặt ra không làm cho độc giả phải nôn nóng tìm ngay câu trả lời.

Krishnamurti đã chỉ ra rằng sự đối thoại giữa ông cùng các khán thính giả trong những lần trao đổi thảo luận thường không khiến mọi người phải vận dụng trí óc và cũng không đòi hỏi mọi người phải cố gắng suy nghĩ nhiều. Ông nói, *"Rốt cuộc thì, mục đích của những buổi trao đổi thảo luận này là để chia sẻ cùng mọi người, và không phải là để truyền đạt đến các bạn một số ý niệm nào đó. Những ý niệm không bao giờ thay đổi trong tâm trí, không bao giờ mang đến những thay đổi cơ bản trong tâm hồn. Nhưng nếu mỗi cá nhân chúng ta có thể chia sẻ cùng mọi người tại cùng một thời điểm và cùng một mức độ giống nhau, vậy thì có lẽ chúng ta sẽ có được một sự thông cảm lẫn nhau, sự thông cảm này không chỉ là một tư tưởng nào đó được tuyên truyền rộng rãi... vì vậy những buổi trao đổi thảo luận này hoàn toàn không có ngụ ý khuyên can hay khuyến khích bạn dưới bất kỳ một hình thức nào, kể cả trong hữu thức lẫn tiềm thức".*

* * *

Trong hầu hết những dịp trao đổi thảo luận, trước công chúng, Krishnamurti thường sử dụng cụm từ "loài người" hoặc "con người" mỗi khi đề cập đến toàn thể nhân loại. Nhưng về sau, ông

thường tự ngắt lời mình để nói với thính giả rằng, “Khi tôi nói đến loài người, tôi hàm ý cả phụ nữ nữa đấy”.

Krishnamurti trao đổi bằng những lời rất đơn giản và dễ hiểu, không mang tính giáo điều, không sử dụng những từ ngữ đặc biệt khó hiểu, không chịu ảnh hưởng bởi bất kỳ một tổ chức hay một tôn giáo nào cả. Nhờ vào sự rõ ràng, thẳng thắn mạch lạc này, những bài rao giảng trao đổi của ông đã được lan truyền rộng rãi trên toàn thế giới. Từ năm 1930 đến khi ông qua đời – năm 1986 – ông đã tham gia trao đổi thảo luận cùng một lượng khán thính giả cực lớn trên khắp châu Âu, Bắc Mỹ, châu Úc, Nam Mỹ, và Ấn Độ.

Cuốn sách này là tuyển tập những đoạn trích từ những bài rao giảng trao đổi đã được phát hành và chưa được phát hành, và những bài viết từ năm 1933 đến năm 1968. Trong số những đoạn trích này có những đoạn trích từ cuốn sách đầu tay được phổ biến rộng rãi của Krishnamurti, cuốn sách đầu tay này đã được đọc trước một lượng khán thính giả vô cùng lớn, đó là cuốn *Giáo dục và tầm quan trọng của đời sống*, được Krishnamurti viết dưới một cây sồi ở Ojai, California, và đã được xuất bản vào năm 1953 bởi nhà xuất bản Harper & Row, nhà xuất bản này sau đó vẫn tiếp tục phát hành các tác phẩm của Krishnamurti tại Hoa Kỳ trong suốt hơn ba mươi năm sau đó. Cuốn sách tiếp theo của ông, cuốn *Sự tự do đầu tiên và cuối cùng*, cũng được phát hành bởi nhà xuất bản Harper & Row vào năm 1954, và lời tựa của cuốn sách này được viết bởi một người bạn của Krishnamurti, ngài Aldous Huxley.

Cuốn *Bình luận về đời sống* được ông viết vào khoảng thời gian giữa năm 1949 và 1955 bằng chữ viết tay trên giấy trắng

không kẻ hàng và không chỉnh sửa hoặc tẩy xoá, và bản thảo của cuốn sách này, được hiệu đính bởi D. Rajagopal, đã được phát hành vào năm 1956. Có một vài cuộc phỏng vấn vẫn không được phát hành kèm theo ba tập đầu tiên của cuốn *Bình luận về đời sống*, và những cuộc phỏng vấn đó lần đầu tiên sẽ được chúng tôi trình bày trong cuốn sách này.

Cuốn *Đời sống thuận lợi* và cuốn *Hãy suy nghĩ về những điều này* đã được hiệu đính bởi một người bạn của ông, Mary Lutyens vào năm 1963 và 1964 và được phát hành bởi nhà xuất bản Harper & Row. Hai cuốn sách này bao gồm một bản trích yếu những câu hỏi đã được hiệu đính và chọn lọc và những câu trả lời trong những buổi thảo luận trao đổi giữa ông và các thanh niên trẻ tuổi, và hai cuốn này đã được công nhận là những tác phẩm văn học tôn giáo kinh điển. Tiếp theo hai cuốn này là một loạt hơn bốn mươi cuốn khác được ra đời.

Krishnamurti không xem trọng bản thân trong suốt quá trình tìm hiểu sự thực chân lý, trong suốt quá trình tự nhìn nhận bản thân. Có lúc ông đã tự xem mình là một chiếc điện thoại, một cỗ máy được vận hành bởi một thính giả nào đó. Ông nói, *"Những gì người nói phát biểu thường rất ít quan trọng. Điều thực sự quan trọng chính là tâm trí của chúng ta phải luôn đạt được trạng thái cảm thông. Nếu chúng ta chỉ biết lắng nghe người khác nói mà không biết cảm thông, chúng ta sẽ không thể nào nắm bắt được hàng loạt những khái niệm và ý tưởng khác nhau, do đó chúng ta cần phải biết cách cảm thông thì chúng ta mới có thể hoà mình vào cuộc sống hàng ngày, hay còn gọi là đời sống tinh thần"*.

Khi bạn đọc sách của Krishnamurti, bạn sẽ lĩnh hội được cách thức mà Krishnamurti ngưỡng mộ mối quan hệ giữa hai người

với quá trình cùng nhau tìm kiếm sự thực chân lý. Vào năm 1981, ông nói, “Chúng ta giống như hai người bạn cùng đang ngồi trong công viên vào một ngày đẹp trời và bàn luận về cuộc sống, trao đổi về những khó khăn của chúng ta, khám phá bản chất thực sự của sự tồn tại của chúng ta, và tự hỏi bản thân tại sao cuộc sống lại tồn tại quá nhiều khó khăn, tại sao, mặc dù xét về mặt trí tuệ thì chúng ta rất tinh vi, tuy nhiên đời sống hàng ngày của chúng ta lại là một quá trình tồn tại vô nghĩa và chán nản – và một lần nữa chúng ta lại tổ ra hoài nghi về đời sống con người. Tại sao đời sống, sự tồn tại ngày này qua ngày khác, lại trở thành một chuỗi những hành hạ khổ sở như thế? Có thể chúng ta đi nhà thờ, theo gót một nhà lãnh đạo nào đó, một chính trị gia hoặc một linh mục, nhưng cuộc sống hàng ngày của chúng ta vẫn cứ liên tục bị xáo trộn rối loạn; mặc dù thỉnh thoảng cũng có một lúc nào đó chúng ta cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc, nhưng vẫn tồn tại đâu đó một đám mây đen lớn vờn quanh đời sống của chúng ta. Và hai người bạn này, chính là chúng ta, bắt đầu nói với nhau bằng cử chỉ thái độ thân thiện, có thể chứa chan tình cảm, quan tâm lẫn nhau, họ trao đổi với nhau về vấn đề liệu chúng ta có thể sống đời sống hàng ngày mà không gặp bất kỳ một khó khăn nào không”.



Tháng một

- * Lắng nghe
- * Nghiên cứu học tập
- * Quyền lực
- * Sự tự biết mình

Lắng nghe với tâm trạng thoải mái

Bạn đã từng bao giờ ngồi thật yên lặng, tâm trí bạn không gắn liền với bất kỳ một đối tượng nào cả, bạn không hề cố gắng tập trung vào bất kỳ một đối tượng nào cả, tâm hồn bạn hoàn toàn tĩnh lặng, thực sự phẳng lặng. Khi đó bạn nghe được tất cả mọi thứ, không phải thế sao? Bạn nghe được những âm thanh thật xa cũng như những âm thanh gần bạn hơn và cả những âm thanh sát bên bạn, những âm thanh gần gũi – đó thực sự là lúc bạn đang lắng nghe tất cả mọi thứ. Tâm hồn của bạn không bị hạn chế bởi bất kỳ một điều nào, bạn lắng nghe với một tâm trạng thoải mái, không hề căng thẳng hay bị gò ép, bạn sẽ nhận thấy rằng có một thay đổi khác thường đang diễn ra trong lòng bạn, một sự thay đổi xuất hiện ngoài chủ ý của bạn; và trong sự thay đổi đó tồn tại một vẻ đẹp tuyệt vời và sự sáng suốt đến bất ngờ.

Đẹp bỏ mọi bức màn

Bạn lắng nghe như thế nào? Có phải bạn lắng nghe qua những dự định của mình, qua những khao khát hoài bão của mình, qua những tham vọng của mình, qua những nỗi sợ hãi của mình, qua những nỗi lo âu của mình, hay là bạn chỉ lắng nghe những gì bạn nghe thấy, chỉ lắng nghe những gì giúp bạn cảm thấy hài lòng, chỉ lắng nghe những gì làm bạn cảm thấy sung sướng, chỉ lắng nghe những gì giúp bạn cảm thấy dễ chịu, chỉ lắng nghe những

gì giúp những đau khổ của bạn vơi đi trong khoảnh khắc? Nếu bạn chỉ lắng nghe qua bức màn khao khát tham vọng của mình, thì bạn chỉ có thể nghe được chính giọng nói của mình mà thôi; lúc này bạn đang lắng nghe chính những khao khát tham vọng của mình. Và vậy thì liệu có còn tồn tại hình thức lắng nghe nào khác? Không phải điều quan trọng là bạn cần phải lắng nghe tất cả mọi điều – tiếng ồn trên đường phố, tiếng chim hót líu lo, tiếng ồn ào của xe điện, tiếng âm ì của biển cả, lắng nghe chồng bạn, lắng nghe vợ bạn, lắng nghe bạn bè của bạn, lắng nghe tiếng khóc của một em bé – sao? Việc lắng nghe đóng một vai trò hết sức quan trọng chỉ khi người ta biết cách lắng nghe một cách thoải mái và trung thực, không lắng nghe qua những khao khát tham vọng của chính bản thân mình. Vậy thì người ta có thể đặt sang một bên tất cả những bức màn chắn này, và thực sự lắng nghe, được không?

Phía bên kia của lời nói

Lắng nghe là một nghệ thuật mà chúng ta không dễ gì đạt được, nhưng trong nghệ thuật này tồn tại cái đẹp và sự cảm thông tuyệt vời. Chúng ta lắng nghe những điều sâu xa tận đáy lòng mình, nhưng sự lắng nghe của chúng ta luôn kèm theo một định kiến hoặc xuất phát từ một quan điểm nào đó. Chúng ta không lắng nghe một cách đơn giản; luôn có sự ngăn cản bởi những suy nghĩ của chúng ta, bởi những kết luận của chúng ta, và bởi những định kiến... Chính trạng thái thụ động nhưng tỉnh

táo này mới có thể cảm nhận được những điều tiềm ẩn phía bên kia của lời nói. Lời nói có thể khiến chúng ta phải nhầm lẫn; chúng chỉ là những phương tiện giao tiếp bên ngoài; nhưng để có thể cảm thông được với những gì tiềm ẩn bên trong những lời nói đó, chúng ta phải lắng nghe trong trạng thái thụ động nhưng tỉnh táo này. Hầu hết mọi chúng ta đều theo đuổi những thắng lợi, đạt được những mục tiêu khác nhau; chúng ta mãi mãi khắc phục, vượt qua, và chế ngự, và vì vậy chúng ta không bao giờ lắng nghe. Chúng ta chỉ lắng nghe khi chúng ta nghe một bản nhạc nào đó.

Lắng nghe không suy nghĩ

Tôi không biết đã có bao giờ bạn lắng nghe chim hót chưa. Để lắng nghe được một cái gì đó thì đòi hỏi tâm hồn bạn phải tĩnh lặng – không phải tĩnh lặng theo một cách bí ẩn nào đâu, chỉ đơn giản là bạn phải trầm lặng. Tôi đang nói với bạn một điều gì đó, và để có thể lắng nghe được tôi nói thì đòi hỏi bạn cần phải im lặng, không có một ý niệm nào đang diễn ra trong tâm trí bạn cả. Khi bạn ngắm nhìn một bông hoa, bạn thực sự nhìn ngắm nó, không gọi tên nó, không phân loại nó, không nói rằng nó thuộc về một loài nào đó – khi bạn thực hiện được như thế, bạn sẽ liên tục nhìn ngắm được bông hoa mà không bị gián đoạn. Vì vậy, tôi cho rằng một trong số những việc khó khăn nhất chính là việc lắng nghe – lắng nghe một người theo chủ nghĩa cộng sản, lắng nghe một nghị sĩ,

lắng nghe một người theo chủ nghĩa tư bản, lắng nghe bất cứ một người nào, lắng nghe vợ của bạn, lắng nghe con của bạn, lắng nghe hàng xóm của bạn, lắng nghe người soát vé trên xe buýt, lắng nghe chim hót - vâng, lắng nghe. Chỉ khi bạn lắng nghe trong trạng thái tâm hồn tĩnh lặng, hoàn toàn không có một suy nghĩ nào đang diễn ra cả, thì bạn mới có thể tiếp xúc trực tiếp được với người nói; và một khi bạn tiếp xúc trực tiếp được thì bạn sẽ hiểu được rằng những gì anh ta đang nói là đúng hay sai; bạn không cần phải tranh luận làm gì.

Việc lắng nghe mang lại sự thoải mái

Khi bạn cố gắng lắng nghe, bạn có đang thực sự lắng nghe không? Không phải trạng thái cố gắng đó chính là yếu tố khiến bạn sao lãng trong việc lắng nghe sao? Bạn có cố gắng lắng nghe khi bạn lắng nghe một cái gì đó giúp bạn cảm thấy khoái cảm không?... Bạn không ý thức được đâu là sự thực, bạn cũng không ý thức được đâu là những sai lạc, mỗi khi tâm trí bạn bị lấn át bởi sự cố gắng nỗ lực, bởi sự so sánh, bởi sự bào chữa biện minh hoặc chỉ trích chê bai...

Lắng nghe là một hành vi; chính hành vi lắng nghe sẽ mang đến sự thoải mái của chính nó. Nhưng liệu bạn có thực sự quan tâm đến việc lắng nghe, hoặc quan tâm đến việc thay đổi những xáo trộn trong tâm hồn mình? Nếu bạn lắng nghe... trong trạng thái ý thức được những

xung đột và mâu thuẫn trong lòng mình mà không hề suy nghĩ về chúng, có lẽ chúng sẽ tự nhiên biến mất. Bạn thấy đấy, chúng ta liên tục cố gắng phấn đấu để trở thành người này hoặc người nọ, để đạt được một trạng thái đặc biệt nào đó, để đạt được một cảm xúc nào đó và tránh một cảm xúc nào đó, vì vậy tâm trí của chúng ta liên tục bị đẩy ép; tâm trí chúng ta không bao giờ có thể tĩnh tại được để có thể lắng nghe được những đấu tranh và những đau khổ. Hãy đơn giản một chút... và đừng cố gắng trở thành một cái gì đó hay cố gắng để đạt được một điều gì đó.

Lắng nghe mà không cần phải cố gắng

Lúc này bạn đang lắng nghe tôi nói; bạn không cần phải cố gắng đặc biệt gì cả, bạn chỉ đơn giản là đang lắng nghe; và nếu có một sự thật chân lý nào đó giúp bạn có thể lắng nghe tốt, bạn sẽ nhận thấy rằng có một thay đổi khác thường đang diễn ra trong lòng bạn – một sự thay đổi ngoài mong muốn của mình, một sự biến đổi, một cuộc cách mạng toàn diện mà vấn đề quan trọng nhất là sự thật chân lý chứ không phải là óc sáng tạo của bạn. Và nếu tôi gợi ý cho bạn sự thật chân lý đó, bạn sẽ luôn lắng nghe mọi việc theo cách đó – không chỉ lắng nghe tôi nói, mà còn lắng nghe những gì người khác nói, lắng nghe chim hót, lắng nghe tiếng còi tàu hoả, lắng nghe tiếng ồn của động cơ xe buýt mỗi khi xe buýt chạy ngang qua. Bạn sẽ nhận thấy một điều là, bạn càng lắng nghe nhiều thì

tâm trí bạn lại càng tĩnh lặng, và sự tĩnh lặng này sẽ không bao giờ bị phá vỡ bởi tiếng ồn. Chỉ khi nào bạn phản kháng lại một cái gì đó, chỉ khi bạn thiết lập một rào chắn giữa bạn và điều gì đó mà bạn không muốn lắng nghe – chỉ khi đó thì sự đấu tranh mới xuất hiện.

Lắng nghe chính bản thân mình

HỎI: Trong khi tôi đang ở đây để lắng nghe ngài nói, tôi dường như hiểu được những lời ngài nói, nhưng khi tôi không ở đây nữa, tôi không hiểu được những lời ngài nói, ngay cả khi tôi cố gắng áp dụng những lời ngài đã và đang nói.

KRISHNAMURTI: ... Bạn đang lắng nghe chính bản thân mình, chứ không phải đang lắng nghe người nói. Nếu bạn lắng nghe người nói, anh ta sẽ trở thành người hướng dẫn bạn – và rồi trong tâm trí bạn sẽ tôn xưng anh ta là một người có uy quyền. Vì vậy những gì bạn đang làm ở đây chính là bạn đang lắng nghe chính bản thân bạn. Bạn đang nhìn vào bức tranh mà người nói đang vẽ ra, đây chính là bức tranh của chính bản thân bạn, chứ không phải là bức tranh của người nói. Nếu bức tranh đó được người nói vẽ ra một cách rõ ràng, khi đó bạn đang nhìn vào chính bản thân bạn, và rồi bạn có thể nói “Ồ, tôi thấy bức tranh đó rất giống tôi, và tôi không muốn chỉnh sửa gì cả” – và mọi việc kết thúc ở đó. Nhưng nếu bạn nói “Ồ, tôi thấy bức tranh đó rất giống tôi, nhưng cũng cần

phải sửa đổi một chút”, sau đó bạn bắt đầu diễn đạt những suy nghĩ của bạn – điều này hoàn toàn khác với việc ứng dụng những gì người nói đang phát biểu... Nhưng nếu, khi người nói đang phát biểu, thì bạn lắng nghe chính bản thân mình, và rồi bạn cảm thấy rất rõ ràng, rất nhạy cảm; tâm trí bạn trở nên khỏe mạnh và tráng kiện. Không tuân lệnh cũng không phản kháng, tâm trí bạn trở nên sống động và mãnh liệt – và chỉ có loài người, có khả năng tạo dựng được những thế hệ mới, tạo dựng được một thế giới mới, mới có thể có được một tâm trí như thế.

Hãy quan sát một cách tích cực

... Tôi nhận thấy rằng việc nghiên cứu là một khó khăn đáng kinh ngạc, và việc lắng nghe cũng thế. Chúng ta chưa bao giờ thực sự lắng nghe bất kỳ điều gì mà trước đó chúng ta đã biết, vì vậy việc lắng nghe trở thành một khó khăn lạ thường. Tôi nghĩ – hay nói đúng hơn, đó là sự thật – rằng nếu người ta có thể lắng nghe một điều gì đó bằng tất cả khí lực của mình, bằng sinh khí của mình, vậy thì chính hành vi lắng nghe là một yếu tố giúp mọi người được giải phóng, nhưng đáng tiếc là các bạn chẳng bao giờ thực sự lắng nghe cả, bởi vì các bạn chưa bao giờ học được cách lắng nghe. Rốt cuộc thì, các bạn chỉ có thể nghiên cứu được tốt khi các bạn hiến mình vào việc nghiên cứu. Khi các bạn hiến mình vào việc nghiên cứu môn toán học, các bạn sẽ thực sự ‘nghiên cứu’; nhưng khi các bạn đang ở trong trạng thái mâu thuẫn phản kháng, khi các

bạn không muốn nghiên cứu nhưng lại bị ép buộc phải nghiên cứu, thì quá trình nghiên cứu này chỉ trở thành một quá trình tích lũy không hơn không kém. Để có thể đọc được một cuốn tiểu thuyết mà trong đó có hàng hà sa số những nhân vật khác nhau; đòi hỏi bạn phải tập trung hết sức, chứ không phải là tập trung một cách lơ đãng. Nếu bạn muốn nghiên cứu một chiếc lá – một chiếc lá vào mùa xuân hoặc một chiếc lá vào mùa hè – bạn phải thực sự quan sát chiếc lá đó, quan sát cấu trúc của nó, bố cục của nó, quan sát phẩm chất của chiếc lá đang còn ở trên cành. Mỗi chiếc lá đều tồn tại một sinh lực, một vẻ đẹp, một khả năng tồn tại riêng. Vì vậy để có thể nghiên cứu về lá cây, bông hoa, mây mù, hoàng hôn, hoặc đời sống con người, bạn cần phải quan sát một cách tích cực, với tất cả những nỗ lực của bản thân mình.

Để nghiên cứu học tập, tâm hồn phải tĩnh lặng

Để khám phá bất kỳ một điều gì mới lạ bạn cần phải khởi động chính bản thân mình, bạn cần phải khởi hành một chuyến đi với tâm trí hoàn toàn không vướng bận bất cứ một điều gì cả, đặc biệt là kiến thức, bởi vì qua kiến thức và niềm tin bạn có thể đạt được một vài trạng thái; nhưng những trạng thái đó chỉ là những sản phẩm của chính cá nhân bạn và vì vậy chúng hoàn toàn chỉ là ảo tưởng, sai trái. Nếu bạn khám phá điều mới lạ cho chính bản thân mình, vậy thì bạn hoàn toàn không nên mang theo bên mình những cái gì thuộc về xưa cũ,

đặc biệt là kiến thức. Bạn sử dụng những kiến thức này giống như những phương tiện để bạn có được sự an toàn cho cá nhân, và bạn muốn chắc chắn rằng mình sẽ đạt được những trạng thái của Đức Phật hoặc Chúa Giê-su hoặc của một người nào đó. Nhưng một người lúc nào cũng tự bảo vệ chính bản thân mình bằng những kiến thức cá nhân thì rõ ràng người đó không phải là một người đang trên đường tìm kiếm một sự thực chân lý...

Đối với chuyến phiêu lưu tìm kiếm sự thực chân lý, hoàn toàn không sẵn có một lối mòn nào cả... Khi bạn muốn khám phá một điều gì đó mới mẻ, khi bạn thử nghiệm một điều gì đó, tâm hồn bạn cần phải rất tĩnh lặng, không phải vậy sao? Nếu tâm hồn bạn liên tục bị vướng bận, vướng bận bởi nhiều thông tin kiến thức sự kiện khác nhau, chúng đóng vai trò giống như những chướng ngại vật ngăn cản tâm hồn bạn tiếp thu những cái mới; hầu hết tất cả mọi chúng ta đều gặp một khó khăn, khó khăn đó chính là việc chúng ta luôn cho rằng kiến thức trong tâm hồn mình là yếu tố quan trọng hơn hết, và rồi mở kiến thức cũ kỹ trong tâm hồn chúng ta gây trở ngại cho việc tiếp thu những điều mới mẻ. Vì vậy kiến thức và sự hiểu biết chính là những yếu tố gây trở ngại cho những ai muốn tìm kiếm, cho những ai muốn cố gắng tìm hiểu xem điều gì không chịu ảnh hưởng bởi thời gian, điều gì là vô tận mãi mãi.

Hiểu biết không phải là kinh nghiệm

Từ ngữ *hiểu biết* đóng một vai trò quan trọng lớn. Có hai loại hiểu biết. Hầu hết mỗi người trong chúng ta đều quan niệm rằng hiểu biết có nghĩa là quá trình tích lũy những kiến thức, những kinh nghiệm, những điều đã kinh qua, những kỹ thuật, những kỹ năng, những ngôn ngữ. Cũng có những hiểu biết về tâm lý, những hiểu biết được tích lũy qua những điều đã kinh qua, hoặc những điều kinh qua trực tiếp trong cuộc sống, hiểu biết trong trường hợp này giống như một cái gì đó còn đọng lại trong tâm hồn chúng ta vậy, hoặc những điều đã kinh qua về truyền thống, về chủng tộc, về xã hội. Có hai loại hiểu biết: hiểu biết thuộc tâm lý và hiểu biết thuộc sinh lý. Thực ra thì không có ranh giới phân định giữa hai loại hiểu biết này; chúng chồng chéo lên nhau. Ở đây chúng ta không nói đến những kỹ năng mà chúng ta học được qua việc thực hành, những kiến thức kỹ thuật mà chúng ta có được qua việc học hỏi. Ở đây chúng ta chỉ quan tâm đến những hiểu biết thuộc tâm lý mà chúng ta đã thu được trong những thế kỷ qua hoặc chúng ta đã được thừa hưởng từ truyền thống, những hiểu biết như thế được xem là kiến thức, được xem là kinh nghiệm. Chúng ta gọi chúng là hiểu biết, nhưng tôi tự hỏi liệu tất cả chúng có phải thực sự là những hiểu biết hay không. Ở đây tôi không phải đang nói về việc nghiên cứu một kỹ năng, một ngôn ngữ, một kỹ thuật, mà tôi đang đặt ra câu hỏi là liệu tâm hồn chúng ta đã từng bao giờ thực sự nghiên cứu học tập một cách tâm lý chưa.

Tâm hồn chúng ta đã nghiên cứu học tập, và với những gì mà tâm hồn chúng ta đã nghiên cứu được thì tâm hồn chúng ta vẫn gặp những khó khăn trong đời sống. Tâm hồn chúng ta liên tục quan sát cảm nhận đời sống hoặc những khó khăn thử thách mới theo những gì mà tâm hồn chúng ta đã nghiên cứu học tập được. Đó là tất cả những gì chúng ta đã và đang thực hiện. Như thế có đúng là hiểu biết không? Hiểu biết không phải ngụ ý là những điều mới mẻ, một điều gì đó mà tôi không biết và tôi đang ra sức nghiên cứu sao? Nếu tôi nói rằng tôi đã biết rồi, vậy thì tôi chẳng cần phải nghiên cứu làm gì nữa.

Khi nào thì chúng ta có thể nghiên cứu học tập?

Tìm hiểu và nghiên cứu chính là chức năng của tâm hồn. Khi tôi nói đến nghiên cứu, tôi không ngụ ý đó chỉ là việc trau dồi trí nhớ hoặc tích lũy những kiến thức không thôi, mà tôi ngụ ý muốn nói đến khả năng suy nghĩ một cách rõ ràng và lành mạnh hoàn toàn không bị ảo tưởng, khả năng xuất phát từ những sự thật chứ không phải xuất phát từ những niềm tin hay những ý niệm nào đó. Khi chúng ta xuất phát từ những kết luận thì chúng ta hoàn toàn không phải là nghiên cứu. Chỉ đơn giản là thu thập tích lũy thông tin và kiến thức thì không phải là nghiên cứu. Nghiên cứu ngụ ý là sự đam mê tìm hiểu và sự đam mê thực hiện một công việc nào đó chỉ để nghiên cứu mà thôi. Chúng ta chỉ có thể nghiên cứu khi chúng ta không chịu bất kỳ một hình thức ràng buộc hay

áp lực nào cả. Và những áp lực hoặc ràng buộc này thường xuất hiện ở nhiều hình thức khác nhau, không phải vậy sao? Có những ràng buộc bởi uy thế, bởi lòng quyến luyến hoặc bởi những đe dọa, bởi những lời khuyến khích, hoặc bởi những phần thưởng.

Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng việc nghiên cứu học tập sẽ được khuyến khích cổ động qua việc so sánh, nhưng thực tế thì hoàn toàn ngược lại. Việc so sánh chỉ đem đến những thất vọng và chỉ khiến người ta trở nên ganh tị đố kỵ nhau thôi, chúng ta gọi trường hợp này là cạnh tranh. So sánh chỉ làm cản trở việc nghiên cứu học tập và gieo hạt mầm cho những sợ hãi.

Nghiên cứu học tập không phải là quá trình tích lũy

Nghiên cứu học tập là một việc còn kiến thức lại là một việc khác. Nghiên cứu học tập là một quá trình diễn ra liên tục, không phải là một quá trình bổ sung, không phải là một quá trình mà bạn thu thập tích lũy và sau đó bạn hành động. Hầu hết mọi chúng ta đều thu thập tích lũy kiến thức dưới hình thức những kỷ niệm, những ý niệm, chúng ta lưu vào trí nhớ của chúng ta rồi xem đó là những kinh nghiệm của mình, và từ những kinh nghiệm đó chúng ta hành động. Có nghĩa là, chúng ta hành động dựa vào những kiến thức của mình, dựa vào những kiến thức máy móc của mình, kiến thức đóng vai trò như những kinh nghiệm, kiến thức đóng vai trò như những tín ngưỡng

truyền thống, chúng ta tin vào kiến thức của chính cá nhân mình; với nền tảng như thế, với quá trình thu thập tích lũy kiến thức như thế, những kiến thức được chúng ta xem là những kinh nghiệm và những niềm tin, và rồi chúng ta hành động. Trong quá trình đó chúng ta không hề nghiên cứu học tập. Nghiên cứu học tập không phải là một quá trình tích góp; nó là một quá trình vận động liên tục. Tôi không biết là đã bao giờ bạn tự hỏi câu hỏi này hay chưa: nghiên cứu học tập là gì và kiến thức là gì?... Nghiên cứu học tập không phải là một quá trình tích góp. Bạn không thể tích lũy những nghiên cứu của mình để rồi đem ra sử dụng. Bạn nghiên cứu học tập là bởi vì bạn đang liên tục tiến triển. Nhờ vậy, không lúc nào bạn bị tụt hậu hoặc suy vi.

Hiểu biết không có quá khứ

Hiểu biết là một cái gì đó đòi hỏi mỗi người chúng ta phải khám phá, và nó không phải là kết quả của những kiến thức. Kiến thức và hiểu biết không đi kèm với nhau. Hiểu biết chỉ xuất hiện khi người ta tự biết mình. Không tự biết mình, người ta sẽ chẳng đi được đến đâu cả, và vì thế người ta sẽ chẳng bao giờ đạt được bất kỳ một điều gì cả.

Hiểu biết về chính bản thân mình, và tích lũy những kiến thức về chính bản thân mình, là hai việc khác nhau... Một tâm hồn liên tục tích lũy những kiến thức là một tâm

hồn không có hiểu biết. Tất cả những gì tâm hồn đó đang thực hiện chính là: đang thu thập những thông tin, thu thập những kinh nghiệm dưới hình dạng kiến thức, và từ nền tảng đó nó vận động.

Việc nghiên cứu để hiểu biết luôn là một quá trình liên tục vận động; nó không có quá khứ. Ngay tại giây phút bạn tự nói với chính mình, “Tôi đã nghiên cứu rồi”, khi đó nó trở thành một kiến thức, và từ nền tảng là kiến thức đó bạn có thể tích lũy, giải thích, nhưng bạn không thể nghiên cứu học tập được thêm nữa. Chỉ có một tâm hồn liên tục vận động để nghiên cứu học tập mới có thể thấu hiểu được những gì chúng ta gọi là “cái tôi”, bản ngã. Tôi phải tự hiểu được chính bản thân mình, hiểu được cấu trúc, bản chất, tầm quan trọng của chính bản thân mình; nhưng một tâm hồn chỉ biết đến tích lũy kiến thức làm kinh nghiệm và luôn chịu một áp lực nào đó sẽ không bao giờ có thể tự hiểu được chính bản thân mình, bởi vì lúc đó tôi hoàn toàn không hề nghiên cứu học tập để tìm hiểu cái mới, tôi chỉ đơn giản là thu thập kiến thức qua một cặp mắt luôn bị che phủ bởi những kiến thức xưa cũ.

Quyền lực ngăn cản việc nghiên cứu học tập

Chúng ta thường nghiên cứu qua việc tìm đọc những cuốn sách, tìm hiểu những kinh nghiệm, hoặc tìm hiểu những lời chỉ dẫn. Đó là cách thông thường để chúng ta nghiên cứu học tập. Chúng ta ủy thác tất cả cho trí nhớ

của mình để đi đến quyết định nên làm điều gì và không nên làm điều gì, nên suy nghĩ điều gì và không nên suy nghĩ điều gì, cảm nhận ra sao, phản ứng ra sao. Qua những kinh nghiệm, qua việc học hỏi, qua việc phân tích, qua việc tìm kiếm, qua việc tự xem xét chính bản thân mình, chúng ta tích lũy những kiến thức dưới dạng trí nhớ; và sau đó trí nhớ của chúng ta phản hồi với những khó khăn thử thách và những nhu cầu của bản thân chúng ta, và rồi chúng ta cứ thế nghiên cứu học tập... Những gì mà chúng ta học tập được chúng ta đều đưa vào trí nhớ dưới dạng kiến thức, và kiến thức đó sẽ thực hiện chức năng của mình mỗi khi có một khó khăn thử thách nào đó xuất hiện, hoặc mỗi khi chúng ta phải thực hiện một điều gì đó.

Nhưng tôi lại nghĩ đến một phương pháp nghiên cứu học tập hoàn toàn khác, và tôi sẽ nói sơ qua về phương pháp này; nhưng để hiểu được phương pháp này, và để có thể nghiên cứu học tập theo phương pháp mới này, bạn cần phải tống khứ mọi áp lực mà mình đang gánh chịu đi; nếu không thì, bạn chỉ có thể thu thập được kiến thức, và bạn chỉ có thể lặp lại những gì mà bạn đã từng nghe nói đến. Đó là lý do tại sao việc thấu hiểu được bản chất của quyền lực lại đóng một vai trò rất quan trọng. Quyền lực ngăn cản việc nghiên cứu học tập – nghiên cứu học tập không phải là một quá trình thu thập tích lũy kiến thức vào trong trí nhớ. Trí nhớ của chúng ta chỉ có thể phản ứng theo một kiểu mẫu nhất định nào đó; trí nhớ của chúng ta không hề được tự do phóng túng. Một người

lúc nào cũng mang trong trí nhớ của mình gánh nặng những kiến thức, gánh nặng của những thông tin, sẽ bị ngã gục bởi những gì mà anh ta đã tích lũy trong ký ức của mình. Có thể anh ta là một người có kiến thức uyên bác nhất, nhưng chính quá trình thu thập tích lũy kiến thức đã khiến anh ta lúc nào cũng bị ràng buộc, không bao giờ có được những suy nghĩ phóng khoáng, và vì thế anh ta không có khả năng nghiên cứu học tập những cái mới.

Phá hủy nghĩa là sáng tạo

Để được tự do, bạn cần phải khảo sát uy quyền, toàn bộ cấu trúc của uy quyền, phân nhỏ toàn bộ những điều bất thủ. Và để làm được việc đó thì bạn cần phải có năng lực; năng lực về sinh lý, và đồng thời, bạn cũng cần phải có năng lực về tâm lý. Nhưng năng lực của bạn sẽ bị phá hủy, sẽ trở thành hoang phí, khi bạn gặp phải những xung đột... Vì vậy khi bạn thấu hiểu được toàn bộ tiến trình xuất hiện xung đột, bạn sẽ kết thúc được xung đột, bạn sẽ có được một năng lực dồi dào. Sau đó bạn có thể tiếp tục tiến hành, tiếp tục phá hủy được căn nhà mà bạn đã xây dựng trong suốt hàng thế kỷ qua.

Bạn biết không, phá hủy chính là sáng tạo. Chúng ta phải phá hủy, không phải phá hủy những tòa nhà, không phải phá hủy hệ thống kinh tế hoặc xã hội, mà là phá hủy những rào cản thuộc tâm lý, hữu thức lẫn vô thức,

những giới hạn an toàn đã được xây dựng một cách duy lý, thiên cận, hời hợt, cá nhân. Chúng ta phải phá hủy tất cả để được hoàn toàn tự do không bị ngăn cản, bởi vì bạn cần phải được yêu thương và cảm xúc. Khi đó sẽ không còn tồn tại một ràng buộc nào cả, bạn không chịu ảnh hưởng bởi bất kỳ một áp lực uy quyền nào cả. Để thấu hiểu được tất cả mọi áp lực uy quyền – của những người có uy tín lớn trong cộng đồng Hindu, của những người học rộng tài cao, và của những người khác – đòi hỏi bạn phải có được một tâm hồn sắc bén, một trí não sáng suốt, chứ không phải là một trí não xám xịt hỗn độn, không phải là một trí não tối tăm.

Đức hạnh hoàn toàn không có uy quyền

Liệu tâm hồn có thể tự do thoát khỏi những áp lực uy quyền, có nghĩa là không còn phải lo lắng sợ hãi nữa, nhờ vậy quyền lực mới không còn có thể tồn tại được nữa? Nếu như thế, tất cả những bất chúc noi gương một cách máy móc sẽ kết thúc. Rốt cuộc thì, đức hạnh, luân thường đạo lý, không phải là sự lặp đi lặp lại những điều tốt. Một khi đức hạnh là một cái gì đó máy móc không sáng tạo, thì nó không còn là đức hạnh nữa. Đức hạnh là một cái gì đó mà chúng ta phải liên tục phát huy, giống như đức khiêm tốn nhún nhường vậy. Đức khiêm tốn nhún nhường là một đức tính không thể trau dồi được, và một tâm hồn không có được đức khiêm tốn nhún nhường là một tâm hồn không có khả năng nghiên cứu học tập. Vì

vậy đức hạnh hoàn toàn không có một chút áp lực uy quyền gì cả. Đạo đức xã hội nghĩa là không có một chút đạo đức nào hết; xã hội ngày nay là một xã hội phi đạo đức bởi vì nó dung dưỡng những ganh ghét cạnh tranh, tính tham lam, những tham vọng, và vì thế xã hội đang khuyến khích những hành vi phi đạo đức. Đức hạnh là một cái gì đó vượt lên trên đạo đức. Một tâm hồn luôn theo đuổi một công thức nào đó qua việc tự kỷ luật mình để đạt được đức hạnh, tâm hồn đó sẽ tự tạo ra cho chính nó những khó khăn về những điều phi đạo đức. Đức hạnh luôn mang tính sáng tạo, không có đức hạnh thì sẽ không có nền tảng để có thể suy nghĩ thoáng đãng được.

Một tâm hồn cũ kỹ bị giới hạn ràng buộc bởi uy quyền

Vậy thì vấn đề ở đây là: Liệu một tâm hồn đã từng bị tác động nhiều – được nuôi dưỡng trong nhiều môn phái khác nhau, nhiều giáo phái khác nhau, và bị tác động bởi nhiều niềm tin khác nhau, nhiều nỗi sợ hãi khác nhau – có thể tự giải thoát được và thay thế vào đấy là một tâm hồn hoàn toàn mới mẻ được không?... Một tâm hồn cũ kỹ về cơ bản chính là một tâm hồn bị giới hạn bởi uy quyền. Tôi sử dụng cụm từ *uy quyền* ở đây không phải theo ý muốn nói về pháp luật đâu nhé, mà tôi chỉ ngụ ý muốn nói đến uy quyền của truyền thống, uy quyền của kiến thức, uy quyền của kinh nghiệm, uy quyền của những phương tiện tìm kiếm sự an toàn và bảo tồn sự an toàn đó, ngoại vi lẫn nội vi, uy quyền của những điều mà chúng ta đã

tích lũy được trong hàng thế kỷ qua, bởi vì, rốt cuộc thì, đó là tất cả những gì mà tâm hồn luôn luôn cố gắng kiếm tìm – một nơi an toàn, yên tĩnh, không bị quấy rầy. Những uy quyền như thế có thể là những uy quyền mà chúng ta tự áp đặt cho bản thân mình, uy quyền của một ý niệm nào đó hoặc uy quyền của những điều gọi là ý niệm tôn giáo về Chúa trời, những uy quyền hoàn toàn không có thật. Chúa trời là một ý niệm hư cấu; bạn có thể tin vào ý niệm đó, nhưng nó vẫn cứ là hư cấu. Nhưng để tìm được Chúa trời thì bạn cần phải phá hủy hoàn toàn ý niệm về sự hư cấu, bởi vì một tâm hồn cũ kỹ là một tâm hồn luôn cảm thấy sợ hãi, luôn tham vọng, luôn lo lắng về cái chết, về sự sống, và về những mối quan hệ của mình; và tâm hồn đó luôn luôn, hữu thức lẫn vô thức, tìm kiếm một sự an toàn, tìm kiếm những gì gọi là trường tồn vĩnh cửu.

Tự do ngay tại bước khởi đầu

Nếu chúng ta có thể thấu hiểu được sự gượng ép đằng sau khao khát của chúng ta muốn thống trị hoặc bị thống trị, thì có lẽ chúng ta sẽ có thể được giải thoát khỏi những tác động méo mó bởi uy quyền. Chúng ta thêm muốn khao khát một điều gì đó, muốn được thành công, muốn tìm hiểu; và rồi chính những khao khát này sẽ dựng lên trong sâu thẳm chúng ta uy quyền của kinh nghiệm cá nhân mình, trong khi đó thì bên ngoài chúng tạo ra uy quyền của xã hội, của gia đình, của tôn giáo, và vân vân. Nhưng việc không quan tâm đến uy quyền, giữ sạch những

dấu hiệu của uy quyền chỉ đóng một vai trò quan trọng nhỏ nhỏ.

Nếu chúng ta ý thức được toàn bộ tiến trình của uy quyền, nếu chúng ta nhận thấy được bản chất thực của uy quyền, nếu chúng ta thấu hiểu và kìm chế được những khao khát của mình, thì chắc chắn chúng ta sẽ trở nên sáng suốt, chúng ta sẽ được tự do, ngay tại bước khởi đầu.

Thoát khỏi tình trạng ngu dốt và ưu phiền

Chúng ta lắng nghe cùng niềm hy vọng và nỗi sợ hãi; chúng ta tìm kiếm một tia hy vọng nào đó nhưng chúng ta lại thụ động trong việc tìm hiểu. Nếu một người nào đó đáp ứng những thèm muốn khát khao của chúng ta thì chúng ta sẽ chấp nhận anh ta; nếu không, chúng ta sẽ tiếp tục tìm kiếm một người nào đó có thể đáp ứng những thèm muốn khát khao của chúng ta; nhưng gì mà chúng ta thèm muốn khát khao nhất chính là sự hài lòng thỏa mãn ở nhiều mức độ khác nhau. Điều quan trọng nhất không phải là việc tìm kiếm được một người như thế mà chính là việc bạn cần tự biết bản thân mình, bạn cần ý thức được chính con người của mình; không tự biết mình thì không thể tự giải phóng mình thoát khỏi tình trạng ngu dốt và ưu phiền được.

Tại sao chúng ta phải nổi gót?

Tại sao chúng ta lại phải chấp nhận, tại sao chúng ta lại phải nổi gót theo chân người khác? Chúng ta bước theo sau quyền lực của người khác, kinh nghiệm của người khác, và rồi chúng ta nghi ngờ về những điều đó; chúng ta tìm kiếm quyền lực và tìm kiếm một quyền lực trường tồn, và rồi chúng ta thất vọng, đó chính là quá trình kéo dài những đau khổ của hầu hết chúng ta. Chúng ta đổ lỗi, chúng ta phê bình chỉ trích những người được chấp nhận là có quyền lực, các nhà lãnh đạo, các giáo sư, nhưng chúng ta không tự xét lại chính bản thân mình cũng là những người đang khao khát tìm kiếm một người có quyền lực nào đó có thể hướng dẫn những phẩm hạnh của chúng ta. Một khi chúng ta ý thức được sự khao khát này thì chúng ta sẽ thấu hiểu được ý nghĩa của sự hồ nghi.

Quyền lực làm hư hỏng cả nhà lãnh đạo lẫn những người nổi gót theo sau

Sự tự ý thức được chính bản thân mình là một quá trình cam go, và bởi vì hầu hết mọi chúng ta đều thích thực hiện tất cả mọi việc theo một cách dễ dàng và viễn vông hão huyền, chúng ta phát huy những quyền lực mang lại những kiểu mẫu rập khuôn trong đời sống của mình. Quyền lực này có thể thuộc một tập thể nào đó, thuộc một tổ chức nào đó, hoặc thuộc chính phủ; hoặc cũng có thể là quyền lực của một cá nhân, của một người học rộng tài

cao, của một đáng cứu thế, của một người có uy tín lớn trong cộng đồng người Hindu. Quyền lực ở mọi hình thức đều là mù quáng, nó gây ra tình trạng không suy nghĩ, nhẹ dạ, khinh suất; và bởi vì hầu hết mọi chúng ta đều nhận thấy rằng khi chúng ta suy nghĩ quá nhiều thì chúng ta sẽ gặp đau khổ, vì vậy nên chúng ta hiến mình cho quyền lực. Quyền lực tạo ra sức mạnh, và sức mạnh luôn luôn có xu hướng đổ dồn về một phía và vì thế nó luôn đòi bại thối nát; không chỉ những người nắm quyền lực trong tay là những người thối nát, mà cả những người nối gót theo sau cũng bị thối nát. Quyền lực của tri thức và kinh nghiệm đều sai đường lạc lối, ngay cả khi nó được trao cho một người học rộng tài cao, hoặc người đại diện của anh ta hoặc một linh mục. Có phải là cuộc sống của chính bạn, cuộc sống dường như lúc nào cũng tồn tại những xung đột liên miên, là quan trọng. Chính quyền lực đã đẩy bạn cách xa vấn đề trung tâm – vấn đề này là, trong lòng bạn luôn diễn ra những xung đột mâu thuẫn.

Tôi có thể tin cậy vào những kinh nghiệm của mình?

Hầu hết mọi chúng ta đều cảm thấy hài lòng khi có quyền lực trong tay bởi vì nó cho chúng ta một cuộc sống bền vững, chắc chắn, và giúp chúng ta cảm thấy yên tâm. Nhưng một người chỉ có thể thấu hiểu được những xáo trộn trong tâm hồn mình khi anh ta thoát khỏi vòng luẩn quẩn của quyền lực, không phải vậy sao? Anh ta không nên tìm kiếm bất kỳ một hình thức nào của quyền

lực cả, hoặc là quyền lực do chính bản thân anh ta tạo dựng nên, hoặc là quyền lực do người khác trao cho anh ta. Và điều này có thể không? Liệu tôi có thể không tin cậy vào quyền lực của những điều mà chính bản thân tôi đã kinh qua không? Thậm chí ngay cả khi tôi đã bác bỏ từ chối tất cả mọi hình thức quyền lực bên ngoài – sách vở, giáo sư, linh mục, nhà thờ, niềm tin – thì tôi vẫn có cảm xúc rằng ít ra thì tôi cũng vẫn tin cậy vào phán xét của chính bản thân mình, tin cậy vào những kinh nghiệm của chính mình, tin cậy vào sự phân tích của chính mình. Nhưng liệu tôi có thể tin cậy vào phán xét của chính bản thân mình, tin cậy vào những kinh nghiệm của chính mình, tin cậy vào sự phân tích của chính mình được không? Kinh nghiệm của tôi chính là kết quả hoàn cảnh của tôi, cũng giống như kinh nghiệm của bạn chính là kết quả hoàn cảnh của bạn vậy, không phải vậy sao? Tôi có thể đã được nuôi dưỡng trong nền văn hoá Hồi giáo, Phật giáo, hoặc Ấn giáo, và kinh nghiệm của tôi sẽ được quyết định bởi hoàn cảnh sống của tôi, được quyết định bởi nền văn hoá, nền kinh tế, xã hội, và nền tảng tôn giáo của tôi. Và liệu tôi có thể tin cậy vào những kinh nghiệm như thế? Liệu tôi có thể tin cậy vào những lời hướng dẫn, những niềm tin, những hy vọng, những ảo tưởng giúp tôi có thể tin cậy vào sự phán xét của mình, một lần nữa những ảo tưởng này chính là kết quả của những ký ức, của những kinh nghiệm, của chính khoảnh khắc hiện tại?... Vậy thì, khi tôi tự đặt ra cho mình tất cả những câu hỏi này và tôi ý thức được vấn đề này, tôi nhận thấy rằng chỉ có một trạng

thái mà sự thực chân lý, những điều mới mẻ, có thể tồn tại được, một trạng thái có thể đem đến một cuộc cách mạng mới. Trạng thái đó chính là khi tâm hồn chúng ta hoàn toàn không trôi về quá khứ, khi trong tâm hồn chúng ta không tồn tại sự phân tích, không tồn tại những điều đã kinh qua, không tồn tại sự phán xét, không tồn tại quyền lực ở bất cứ hình thức nào.

Sự tự biết mình là một quá trình kéo dài

Vậy thì, để thấu hiểu được vô số những khó khăn mà mỗi chúng ta đều gặp phải, chúng ta thực sự rất cần phải tự biết mình, phải ý thức được bản thân mình, không phải thế sao? Và đó là một trong những việc khó khăn nhất, tự ý thức được chính bản thân mình – điều này không có nghĩa là chúng ta phải tự cô lập mình, phải tự cách ly mình. Đương nhiên, tự biết mình là một yếu tố hết sức cần thiết; nhưng tự biết mình không có nghĩa là phải tự tách mình ra khỏi những mối quan hệ trong cộng đồng. Và sẽ là một sai lầm lớn, đương nhiên là như thế, khi chúng ta nghĩ rằng một người có thể tự biết mình một cách hoàn toàn đầy đủ bằng cách tự cách ly cô lập mình khỏi tất cả mọi người hoặc bằng cách tìm gặp một chuyên gia tâm lý hoặc một linh mục nào đó; hoặc khi chúng ta nghĩ rằng một người có thể tự biết mình một cách hoàn toàn đầy đủ bằng cách tham khảo một cuốn sách nào đó. Tự biết mình là một quá trình kéo dài, không phải chỉ trong một khoảnh khắc mà có được, đây là một quá trình

trau dồi chậm chậm; và để có thể tự biết mình, tự ý thức được bản thân mình, chúng ta phải ý thức được bản thân trong tất cả những cử chỉ hành vi mà mình thể hiện trong những mối quan hệ với mọi đối tượng quanh mình. Bạn khám phá chính bản thân mình, không phải bằng cách tự cô lập, không phải bằng cách tự cách ly, mà là khám phá chính bản thân mình trong những mối quan hệ với mọi đối tượng quanh mình – trong những mối quan hệ với xã hội, với người vợ của bạn, với người chồng của bạn, với anh chị em của bạn, với tất cả mọi người; nhưng để khám phá được những phản ứng của mình ra sao thì đòi hỏi bạn phải có được một tâm hồn tỉnh táo linh lợi vô cùng, một nhận thức sắc bén vô cùng.

Một tâm hồn bị bó buộc

Thế giới biến đổi chính là kết quả của sự biến đổi ở mỗi cá nhân, bởi vì mỗi cá nhân là sản phẩm và là một phần của toàn bộ quá trình tồn tại của loài người. Để có thể thay đổi được chính bản thân mình thì điều kiện cần thiết nhất chính là sự tự biết mình, tự ý thức được chính mình; không ý thức được bản thân mình thì sẽ chẳng có một nền tảng cơ bản nào để có được những suy nghĩ đúng đắn, và không ý thức được bản thân mình thì sẽ chẳng bao giờ có thể tạo được những thay đổi. Người ta cần phải tự ý thức được đúng bản chất thực của mình, chứ không phải là gán ghép cho mình những phẩm chất mà bản thân mình không có, việc gán ghép như thế chỉ là việc hư cấu

tưởng tượng, không có thực; chỉ khi bạn ý thức được chính con người thực của mình thì bạn mới có thể tạo ra được những thay đổi. Để có thể ý thức được chính bản chất thực của mình, người ta cần phải có được một tâm hồn tỉnh táo sáng suốt đặc biệt. Chính bản chất thực của con người mình sẽ tạo ra những thay đổi liên tục; và để có thể theo đuổi được những thay đổi đó thì tâm hồn chúng ta cần phải thoát khỏi sự gò ép bó buộc của bất kỳ một giáo điều hoặc niềm tin nào, thoát khỏi sự gò ép bó buộc của bất kỳ một kiểu mẫu đặc biệt nào. Nếu bạn theo đuổi một cái gì đó, bạn hoàn toàn không nên để tâm hồn mình bị gò ép bởi bất kỳ một kiểu mẫu nào. Để tự biết được bản thân mình, để ý thức được bản thân, yếu tố tiên quyết chính là một tâm hồn tỉnh táo sáng suốt, một tâm hồn không bị bó buộc bởi bất kỳ một niềm tin nào, một tâm hồn không bị bó buộc bởi bất kỳ một sự lý tưởng hoá nào, bởi vì niềm tin và lý tưởng chỉ khiến bạn bị mờ mắt, chỉ khiến cho nhận thức của bạn bị lu mờ. Nếu bạn muốn biết được con người thực của mình là gì, bạn không được hình dung hay tin rằng bản thân mình đang sở hữu một phẩm chất nào đó. Việc thấu hiểu được con người thực của chính bạn, cho dù con người thực của chính bạn có là gì đi nữa – xấu xí hoặc đẹp đẽ, đồi bại độc ác hay ma mãnh – thì chính sự thấu hiểu con người thực của bạn, hình ảnh thực không bị bóp méo, chính là bước khởi đầu để bạn có thể phát huy được những đức hạnh của mình. Đức hạnh là yếu tố vô cùng cần thiết, bởi vì đức hạnh giúp chúng ta được tự do.

Sự tự biết mình thiết thực hiệu quả

Không tự biết được mình, kinh nghiệm sẽ làm phát sinh ra những ảo tưởng; khi tự biết mình, kinh nghiệm, những phản ứng với những khó khăn thử thách trong quá khứ, không thể làm cho ký ức bị chặn bả. Tự biết mình là một quá trình khám phá liên tục chính ‘bản ngã’ của mình, chính mục tiêu xác thực của bản thân mình, chính những suy nghĩ và những mong mỏi xác thực của bản thân mình. Chúng ta phải xóa bỏ ngay cụm từ ‘những kinh nghiệm của bạn’ và ‘những kinh nghiệm của tôi’; chính cụm từ ‘những kinh nghiệm của tôi’ là dấu hiệu của sự ngu dốt và chấp nhận những ảo tưởng.

Óc sáng tạo qua sự tự biết mình

... Không có một phương pháp nhất định nào để có thể tự biết mình, tự ý thức được chính bản thân mình. Việc tìm kiếm một phương pháp cứng nhắc nào đó chính là khao khát mong muốn đạt được một số kết quả nào đó – và đó là những gì tất cả chúng ta đều mong muốn. Chúng ta theo đuổi quyền lực – nếu không phải là quyền lực của một cá nhân thì là của một phương pháp, của một hệ tư tưởng – bởi vì chúng ta muốn đạt được những kết quả giúp chúng ta được hài lòng thỏa mãn, giúp chúng ta được an toàn. Chúng ta thực sự không muốn tìm hiểu chính bản thân mình, không muốn tìm hiểu những bức đồng và những phản ứng của chúng ta, không muốn tìm hiểu toàn

bộ quá trình suy nghĩ của chúng ta, vô thức lẫn hữu thức; chúng ta thích theo đuổi một phương pháp đảm bảo chắc chắn được rằng chúng ta sẽ đạt được một kết quả nào đó. Nhưng việc theo đuổi một phương pháp như thế luôn là sản phẩm của mong ước được an toàn của chúng ta, mong ước được chắc chắn của chúng ta, và rõ ràng đó cũng là kết quả của tình trạng không tự biết mình, không ý thức được chính bản thân mình. Khi chúng ta theo đuổi một phương pháp nào đó, chúng ta cần phải có quyền lực – giáo sư, đáng cứu thế, người học rộng tài cao – những người có thể đảm bảo được rằng chúng ta sẽ đạt được những điều mà mình mong muốn; và chắc chắn rằng đó không phải là cách chúng ta ý thức được chính bản thân mình.

Quyền lực ngăn cản quá trình tự biết mình, không phải vậy sao? Khi được nương tựa dưới những quyền lực, trong nhất thời bạn cảm thấy được an toàn, được khoẻ mạnh, được hạnh phúc, nhưng đó không phải là việc thấu hiểu được toàn bộ tiến trình của chính bản thân mình. Chính bản chất của quyền lực đã ngăn cản chúng ta, khiến chúng ta không thể ý thức hoàn toàn được bản thân mình và vì vậy kết quả là chúng ta không bao giờ được tự do; chỉ cần tự do là chúng ta có thể sáng tạo được. Sự sáng tạo chỉ xuất hiện qua sự tự biết mình.

Tâm hồn tĩnh lặng, tâm hồn giản dị

Khi chúng ta ý thức được chính bản thân mình, không phải toàn bộ quá trình vận động của đời sống chính là một trong những cách để khám phá 'cái tôi', bản ngã, sao? Cái tôi là một quá trình rất phức tạp rắc rối mà chúng ta chỉ có thể khám phá qua những mối quan hệ của mình, qua những hoạt động hàng ngày của mình, qua cách chúng ta trò chuyện, cách chúng ta phán xét, cách chúng ta dự tính, cách chúng ta chỉ trích người khác và chính bản thân mình. Tất cả những điều đó cho thấy rằng quá trình suy nghĩ của chúng ta luôn chịu gò ép, và không phải là việc chúng ta cần phải ý thức được toàn bộ quá trình này là một việc quan trọng sao? Chỉ khi chúng ta liên tục vận động để ý thức được đâu là sự thật chân lý thì chúng ta mới có thể khám phá được những điều vô tận mãi mãi, không chịu ảnh hưởng của thời gian. Không tự biết được bản thân mình thì sẽ không bao giờ khám phá được những điều vĩnh cửu bất diệt. Khi chúng ta không tự biết được bản thân mình thì vĩnh cửu bất diệt chỉ là những từ ngữ sáo rỗng, chỉ là một suy đoán, chỉ là một biểu tượng, chỉ là một giáo điều, chỉ là một niềm tin, chỉ là một ảo tưởng giúp tâm hồn chúng ta trốn thoát. Nhưng nếu một người thấu hiểu được 'cái tôi' của mình trong mọi hoạt động hàng ngày của mình, thì chính trong sự thấu hiểu đó, không cần phải cố gắng nỗ lực, những điều vĩnh cửu bất diệt sẽ xuất hiện. Nhưng những điều vĩnh cửu bất diệt không phải là phần thưởng dành cho sự tự biết mình.

Những điều vĩnh cửu bất diệt là một cái gì đó không thể mưu cầu tìm kiếm; tâm hồn không thể đạt được những điều vô tận mãi mãi. Chúng chỉ xuất hiện khi tâm hồn tĩnh lặng, và tâm hồn chỉ có thể tĩnh lặng khi nó giản dị một mực, khi nó không tích trữ, kết án, chỉ trích, phán xét, dấn đo, cân nhắc. Chỉ có một tâm hồn đơn giản mới có thể hiểu được sự thật, chứ không phải là một tâm hồn bị chất đầy bởi những từ ngữ, bởi những kiến thức, bởi những thông tin. Một tâm hồn lúc nào cũng phân tích, phán xét, nhầm tính, hoàn toàn không phải là một tâm hồn đơn giản một mực.

Ý thức được chính mình

Không ý thức được chính bản thân mình, làm những gì mình muốn, thì tâm hồn bạn sẽ không bao giờ có thể đạt được trạng thái trầm tư chiêm nghiệm. Khi tôi nói đến cụm từ 'ý thức được chính mình', ý tôi muốn nói là ý thức được mọi suy nghĩ, mọi trạng thái, mọi từ ngữ, mọi cảm xúc; biết được mọi hoạt động của tâm hồn – chứ không phải là ý thức được một cái tôi tối cao, một cái tôi to tát, một cái tôi rộng lớn của bản thân; những cái tôi như thế hoàn toàn không tồn tại; cái tôi tối cao, linh hồn, chỉ tồn tại trong suy nghĩ mà thôi. Suy nghĩ chính là kết quả hoàn cảnh sống của bạn, suy nghĩ chính là những phản ứng của ký ức – do ông bà hoặc tổ tiên truyền lại, hoặc do chính bản thân bạn tích lũy được. Chỉ cố gắng chiêm nghiệm thiên định mà không thực sự ý thức được chính bản thân

mình thì những đức hạnh phát sinh trong hoàn cảnh đó cũng chỉ là những đức hạnh không có thật và hoàn toàn vô nghĩa.

Vì vậy, một điều hết sức quan trọng là các bạn cần phải ý thức được chính bản thân mình. Bởi vì nếu bạn không ý thức được chính bản thân mình thì quá trình chiêm nghiệm thiền định của bạn và đời sống thực tế của bạn sẽ là hai mảng riêng biệt tách rời nhau – vì thế mặc dù bạn có thể ra sức chiêm nghiệm suốt quãng đời còn lại của bạn thì bạn cũng sẽ chẳng bao giờ nhìn quá được mũi mình; tất cả những việc làm của bạn sẽ trở thành hoàn toàn vô nghĩa nếu bạn không ý thức được chính bản thân mình.

... Điều quan trọng là bạn cần phải hiểu được sự tự biết mình là gì, bạn cần phải ý thức được, không có lựa chọn nào khác hơn, ‘cái tôi’ của mình. Bạn cần phải ý thức được ‘cái tôi’ của mình mà không cần phải giải thích, đơn giản là quan sát những hoạt động của tâm hồn. Nhưng sự quan sát đó sẽ bị cản trở khi bạn chỉ biết tích lũy những điều mình đã quan sát – nó làm gì, nó không làm gì, nó đạt được điều gì; nếu bạn chỉ quan sát để tích lũy ghi nhớ những điều mình quan sát được thì bạn sẽ khiến cho quá trình vận động của tâm hồn, của cái tôi, bị ngưng trệ. Có nghĩa là, tôi phải quan sát và tìm kiếm sự thực chân lý, quan sát ‘cái tôi’ của chính mình để tìm hiểu bản chất thực của chính mình. Nếu tôi tiếp cận với ‘cái tôi’ của mình bằng một ý niệm hoặc một quan điểm nào đó – chẳng hạn như ‘tôi phải...’ hoặc ‘tôi không được...’, đây

chính là những phản ứng của ký ức – thì tôi sẽ chẳng bao giờ ý thức được chính bản thân mình, vì vậy tôi sẽ không bao giờ có khả năng nghiên cứu học hỏi.

Tình trạng trống rỗng sáng tạo

Bạn có thể lắng nghe điều này giống như thể đất tiếp nhận lấy cát và thử xem tâm hồn mình có thể thông thoáng trống rỗng được không? Tâm hồn chỉ có thể đạt được trạng thái thông thoáng trống rỗng qua việc thấu hiểu được tất cả những phép chiếu của nó, những hoạt động của nó, không phải chập chờn gián đoạn, mà là ngày này qua ngày khác, mà là liên tục không ngừng nghỉ qua từng giây từng phút. Sau đó bạn sẽ tìm được câu trả lời, sau đó bạn sẽ nhận thấy rằng trạng thái thông thoáng trống rỗng không phải là một trạng thái mà chúng ta có thể trau dồi tích lũy được – nó xuất hiện ở đó, nó xuất hiện một cách mơ hồ, và chỉ khi trạng thái đó xuất hiện thì chúng ta mới có thể thay đổi, đổi mới, cải tổ.

Sự tự biết mình

Những suy nghĩ đúng đắn xuất hiện cùng với sự tự biết mình. Không hiểu được chính mình thì bạn không thể có được một nền tảng để có thể suy nghĩ đúng đắn; không có sự tự biết mình thì những gì bạn suy nghĩ đều không đúng đắn.

Bạn và thế giới không phải là hai thực thể khác nhau có những khó khăn rắc rối tách rời nhau; bạn và toàn bộ thế giới là một. Khó khăn rắc rối của bạn chính là khó khăn rắc rối của cả thế giới. Bạn có thể là kết quả của một xu hướng nào đó, của những tác động do môi trường gây ra, nhưng về cơ bản thì bạn hoàn toàn không khác tất cả mọi người khác. Từ trong sâu thẳm, từ trong thâm tâm của chúng ta, chúng ta hoàn toàn rất giống nhau; tất cả chúng ta đều bị dồn đuổi bởi tính tham lam, bởi những nỗi sợ hãi, bởi những tham vọng, bởi những ý muốn bệnh hoạn, và vân vân. Niềm tin của chúng ta, hy vọng của chúng ta, khát vọng của chúng ta đều được đặt trên cùng một nền tảng cơ bản giống nhau. Tất cả chúng ta là một; tất cả chúng ta đều cùng là loài người, mặc dù có những ranh giới về kinh tế và chính trị, những ranh giới nhân tạo, phân chia chúng ta. Nếu bạn giết một người nào đó, điều đó có nghĩa là bạn đang hủy diệt chính mình. Bạn là trung tâm điểm của toàn thể, và khi bạn không tự biết được chính mình thì bạn không thể tìm hiểu được những điều xác thực.

Chúng ta có kiến thức thuộc trí óc về sự thống nhất đoàn kết nhưng chúng ta vẫn giam giữ những kiến thức và cảm xúc của mình ở những ngăn khác nhau và vì thế chúng ta chưa bao giờ thực sự có được sự thống nhất đoàn kết giữa toàn nhân loại với nhau.

Mối quan hệ là một tấm gương phản chiếu

Sự tự biết mình không phụ thuộc vào bất kỳ một công thức kiểu mẫu nào cả. Bạn có thể tìm đến các nhà tâm lý học hoặc các chuyên gia phân tích tâm lý để tìm hiểu về chính bản thân mình, nhưng đó không phải là sự tự biết mình. Sự tự biết mình chỉ xuất hiện khi chúng ta thực sự ý thức được chính bản thân mình qua những mối quan hệ giữa bản thân với các đối tượng quanh mình, những mối quan hệ này liên tục giúp chúng ta có thể nhận thức được chính bản thân mình. Mối quan hệ là một tấm gương phản chiếu mà qua đó chúng ta có thể tự nhìn thấy được chính bản chất thực của mình. Nhưng hầu hết mọi người trong chúng ta đều không thể nhìn thấy được bản chất thực của mình qua những mối quan hệ, bởi vì khi chúng ta nhìn thấy được hình ảnh của chính mình thì chúng ta ngay lập tức kết luận, bào chữa, biện hộ cho những gì mà chúng ta nhìn thấy. Chúng ta nhận xét, chúng ta ước lượng, chúng ta so sánh, chúng ta phủ nhận hoặc chấp nhận, nhưng chúng ta không bao giờ chịu quan sát đúng *sự thật*, và đối với hầu hết mọi người trong chúng ta thì đây là một việc làm khó thực hiện nhất; tuy nhiên đây chính là bước khởi đầu của sự tự biết mình. Nếu một người có thể nhìn thấy hình ảnh của chính mình trong tấm gương phản chiếu đặc biệt này, hình ảnh không hề bị bóp méo, nếu một người có thể tập trung hết tâm trí để nhìn vào tấm gương này và nhận ra được đúng *sự thật*, ý thức được hình ảnh đó mà không chỉ trích quy kết, không

phán xét, không ước lượng định giá – và người đó quan sát với một mức độ quan tâm tha thiết – thì người đó sẽ nhận thấy rằng tâm hồn của mình có thể tự giải phóng nó tránh khỏi mọi chi phối gò ép; và chỉ khi tâm hồn được phóng thích tự do thì tâm hồn mới có thể khám phá được những gì nằm sau những suy nghĩ.

Xét cho cùng, tâm hồn có thông thái uyên bác đến mấy hoặc nhỏ nhen tầm thường đến mấy, thì vô thức lẫn hữu thức nó đều bị giới hạn, bị tác động gò ép; và bất kỳ một sự nở rộng nào của tâm hồn để vượt ra khỏi hoàn cảnh này cũng vẫn còn nằm trong giới hạn của những suy nghĩ. Vì vậy thông thoáng tự do là một cái gì đó hoàn toàn rất khác biệt.



Tháng hai

*** Trở thành**

*** Đức tin**

*** Hành vi**

*** Tốt và xấu**

Mong muốn trở thành là một cuộc đấu tranh

Cuộc sống như chúng ta đã biết, cuộc sống hàng ngày của chúng ta, là một quá trình tiến triển. Tôi nghèo và tôi hành động, hành động trước mắt, để trở nên giàu có. Tôi xấu xí và tôi muốn trở nên đẹp đẽ. Vì vậy cuộc sống của tôi là một quá trình tiến triển trở thành một cái gì đó. Mong muốn đạt được một cái gì đó chính là mong muốn được tiến triển, ở những mức độ khác nhau trong hữu thức, ở những trạng thái khác nhau, những trạng thái này xuất hiện những khó khăn, những thử thách, những phản ứng, những quyền lợi, những lưu tâm. Vậy thì, quá trình tiến triển để trở thành một cái gì đó chính là một cuộc đấu tranh, chính là những đau khổ, không phải vậy sao? Đó là một cuộc chiến đấu không ngừng nghỉ: tôi là thế này và tôi muốn trở thành thế nọ.

Tất cả mọi mong muốn trở thành đều là sự phân rã

Tâm hồn có một ý niệm, có lẽ đó là ý niệm khoái lạc, và nó muốn đạt được ý niệm đó, đây là một phép chiếu của tham vọng của bạn. Bạn như thế này, bạn không thích như thế này, và bạn muốn trở thành thế nọ, bạn thích được trở thành thế kia. Ý niệm về việc tự nâng mình lên; không muốn mình là con người thực của mình nữa. Ý niệm này là một ý niệm bướng bỉnh, và xung đột diễn ra khi bạn phấn đấu để thoả mãn được ý niệm này... Bạn phấn đấu để trở thành một cái gì đó, và đó chính là một

phần gắn liền với bạn. Bạn hãy quan sát thử xem, tâm hồn đang tự chơi xỏ nó. Bạn đang phấn đấu theo đuổi hình chiếu của chính bạn, theo đuổi chiếc bóng của chính bạn. Bạn là người hung tợn, và bạn đang phấn đấu để trở thành một người hoà nhã, hoà nhã ở mức lý tưởng; nhưng lý tưởng được xuất phát từ *thực tại*, nó là hình chiếu của thực tại, nó chỉ mang một tên gọi khác mà thôi.

Khi bạn ý thức được trò bịp bợm mà bạn đã tự giở ra với chính mình, thì bạn sẽ nhận ra được những điều sai trái. Sự phấn đấu để đạt được một ảo tưởng là một nhân tố gây ra sự phân rã. Tất cả mọi xung đột, mọi mong muốn trở thành đều là quá trình phân rã. Khi tâm hồn ý thức được trò bịp mà nó đang tự chơi xỏ nó, thì *sự thật* mới xuất hiện. Khi tâm hồn giữ bỏ được tất cả những mong muốn trở thành thế này thế nọ, giữ bỏ được tất cả mọi ảo tưởng, giữ bỏ được tất cả mọi so sánh và chê trách quy kết, khi kết cấu của nó bị đổ sụp, thì *thực tại* mới chịu sự biến đổi hoàn toàn. Khi nào còn tồn tại *thực tại*, thì còn tồn tại mối quan hệ giữa tâm hồn và *thực tại*.

Một tâm hồn thô thiển có thể trở nên nhạy cảm?

Bạn hãy lắng nghe câu hỏi này, lắng nghe ý nghĩa tiềm ẩn phía sau câu hỏi này. Liệu một tâm hồn thô thiển có thể trở nên nhạy cảm? Nếu tôi nói rằng tâm hồn tôi rất thô thiển và tôi cố gắng để trở nên nhạy cảm, và chính nỗ lực để trở nên nhạy cảm là một sự thô thiển.

Xin hãy ghi nhớ điều này. Đừng ngạc nhiên, nhưng hãy quan sát nó. Ngược lại, nếu tôi nhận thấy rằng tôi thô thiển nhưng tôi lại không muốn thay đổi, tôi không muốn trở nên nhạy cảm, nếu tôi bắt đầu tìm hiểu xem tính thô thiển là gì, quan sát theo dõi tính thô thiển của mình trong cuộc sống hàng ngày – cách dùng bữa tham lam ngẫu nhiên của tôi, cách cư xử thô thiển của tôi đối với mọi người, thói quen và suy nghĩ kiêu căng ngạo mạn thô lỗ của tôi – rồi thì chính quá trình quan sát đó sẽ làm thay đổi được bản chất thực của tôi.

Tương tự, nếu tôi ngu dốt và tôi nói rằng tôi phải trở nên thông minh, chính nỗ lực trở nên thông minh đó là một trong những hình thức của sự ngu dốt; bởi vì điều quan trọng nhất là tôi cần phải tìm hiểu xem sự ngu dốt là gì. Cho dù tôi có cố gắng trở nên thông minh như thế nào đi nữa thì sự ngu dốt của tôi vẫn cứ tồn tại. Tôi có thể học được tiếng Ba Lan, tôi có thể trích dẫn lặp lại những đoạn hay trong sách vở, nhưng về cơ bản thì tôi vẫn cứ ngu dốt. Nhưng nếu tôi tìm hiểu xem sự ngu dốt là gì qua việc tôi tự quan sát chính bản thân mình trong đời sống hàng ngày – tôi đối xử với người hầu của mình ra sao, tôi quan hệ với hàng xóm của tôi thế nào, tôi cư xử với người nghèo ra sao, tôi ứng xử với người giàu có thế nào – rồi thì chính ý thức về sự ngu dốt đó sẽ đẩy lùi được tình trạng ngu dốt trong tôi.

Cơ hội để tự khai thông phát triển

... Kết cấu thứ bậc cho chúng ta một cơ hội tuyệt vời để có thể tự khai thông phát triển. Bạn có thể muốn một tình huynh đệ, nhưng làm thế nào để tình huynh đệ có thể xuất hiện nếu bạn lúc nào cũng quan tâm theo đuổi những điều khác biệt giữa người này và người khác? Bạn cười nhạo những tước hiệu trần tục; nhưng khi bạn nhận được một tước hiệu nào đó, một học sĩ, một đáng cứu thế, một người có uy tín trong lĩnh vực tâm linh, thì lúc đó bạn không mang trong mình thái độ trần tục sao? Liệu có tồn tại sự phân chia thứ bậc hoặc sự phân chia mức độ phát triển tâm hồn, mức độ thấu hiểu sự thực chân lý, mức độ nhận thức được Chúa trời? Lòng yêu thương không bao giờ dung dưỡng sự phân chia như thế. Hoặc là bạn yêu thương, hoặc bạn không yêu thương. Khi bạn biết rằng bạn không yêu thương, thì khả năng thay đổi sẽ xuất hiện; nhưng hành động luôn chú trọng sự khác biệt giữa giáo sư và học sinh, giữa những người đạt được và những người không đạt được, giữa đáng cứu thế và người phạm tội, chính là hành động chối bỏ phủ nhận lòng yêu thương. Người lợi dụng bóc lột người khác, người này rồi sẽ bị người khác lợi dụng bóc lột lại, cảm thấy hạnh phúc khi thực hiện hành vi này trong ảo tưởng và đen tối.

... Sự phân biệt chia cắt giữa Chúa trời hoặc thực tại và chính bản thân bạn xuất hiện do chính bạn, do tâm hồn luôn luôn bám chặt lấy những điều mình đã biết, bám chặt lấy những điều chắc chắn, bám chặt lấy những điều

an toàn. Bạn không thể vượt qua được sự phân biệt chia cắt này; không có một nghi thức nào, không có một kỷ luật nào, không có một hy sinh nào có thể giúp bạn vượt qua được; không có một đấng cứu thế nào, không có một chuyên gia nào, không có một giáo sĩ nào có thể dẫn dắt bạn đến với sự thực hoặc giúp bạn thiêu hủy được sự phân biệt chia cắt này. Sự phân chia này không phải là sự phân chia giữa thực tại và chính bản thân bạn; mà là sự phân chia trong lòng bạn.

... Điều cốt lõi là chúng ta cần phải thấu hiểu được những tham vọng đang ngày càng lớn dần trong chúng ta; và sự thấu hiểu này chỉ có thể xuất hiện qua sự tự biết mình và liên tục ý thức được quá trình vận động của 'cái tôi', bản ngã.

Vượt qua mọi kinh nghiệm

Để thấu hiểu được bản ngã đòi hỏi bạn phải có được một trí năng tuyệt vời, một khả năng quan sát tốt, một sự tỉnh táo liên tục, nhờ đó bạn không hề xao lãng. Tôi, một người rất nghiêm túc, muốn khám phá tìm hiểu bản ngã. Khi tôi nói như thế, tôi biết rằng chúng ta có khả năng khám phá tìm hiểu được bản ngã. Xin hãy bình tĩnh. Ngay tại khoảnh khắc tôi nói rằng "Tôi muốn khám phá tìm hiểu điều này", và trong quá trình tôi theo đuổi việc khám phá tìm hiểu điều đó, thì khi đó luôn luôn tồn tại quá trình tích lũy kinh nghiệm của bản ngã; và vì thế bản

ngã của tôi sẽ trở nên mạnh mẽ thêm. Vậy thì tôi phải làm gì để bản ngã của tôi có thể vượt ra khỏi mọi kinh nghiệm? Người ta có thể nhận thấy rằng sự sáng tạo hoàn toàn không phải là kinh nghiệm của bản ngã. Sự sáng tạo chỉ thực sự xuất hiện khi bản ngã không còn tồn tại, bởi vì sự sáng tạo không thuộc khả năng vận dụng trí óc, sự sáng tạo không thuộc tâm hồn, không phải là hình chiếu của bản ngã, nó là một cái gì đó vượt qua khỏi mọi kinh nghiệm, không chịu tác động gò ép của những kinh nghiệm đã được tích lũy trong ký ức, như chúng ta đã biết. Liệu tâm hồn có thể tĩnh lặng, có thể ngưng không tích lũy kinh nghiệm ở mọi hình thức nhờ thế sự sáng tạo mới có thể xuất hiện – điều này có nghĩa là, liệu bản ngã có thể thôi không còn tồn tại nữa, liệu bản ngã có thể biến mất được không?... Vấn đề là ở chỗ này đây, không phải sao? Bất kỳ một sự vận động nào của tâm hồn, tích cực hoặc tiêu cực, đều xuất phát từ những kinh nghiệm, những kinh nghiệm khiến có bản ngã, “cái tôi”, thêm mạnh mẽ.

Bản ngã là gì?

Việc tìm kiếm quyền lực, địa vị, tham vọng, và tất cả những điều còn lại chính là những hình thức của bản ngã được thể hiện ở nhiều cách khác nhau. Nhưng điều quan trọng là tôi cần phải thấu hiểu được bản ngã và tôi chắc chắn rằng bạn và tôi đều đoán chắc về nó. Nếu tôi được nói thêm về điều này, vậy thì chúng ta hãy nói về

vấn đề này một cách nghiêm túc; bởi vì tôi cảm thấy rằng nếu bạn và tôi là những cá nhân độc lập, không phải là một nhóm người thuộc về một tầng lớp giai cấp nào đó, một xã hội nào đó, một phân vùng khí hậu nào đó, có thể hiểu được bản ngã và hành động theo bản ngã, vậy thì tôi nghĩ rằng một cuộc cách mạng thực sự sẽ xuất hiện.

Bạn có biết tôi ngụ ý điều gì khi nói đến bản ngã? Khi nói đến bản ngã, tôi có ý muốn nói đến quan niệm, tư tưởng, ký ức, quyết định, kết luận, kinh nghiệm, tất cả những ý định và mục tiêu có thể đặt tên hoặc không thể đặt tên, những nỗ lực gắng sức thuộc hữu thức để trở thành hoặc để không trở thành, ký ức được tích lũy trong vô thức, chủng tộc, băng nhóm, cá nhân, thị tộc, bè đảng, phe cánh; những cố gắng phấn đấu rốt cuộc cũng chỉ là bản ngã. Trong bản ngã cũng bao gồm cả những cạnh tranh, khao khát trở thành. Toàn bộ tất cả những điều này chính là bản ngã; và chúng ta biết rằng thực tế thì khi nào chúng ta sẽ phải đối mặt với bản ngã, chúng ta biết rằng bản ngã là một cái gì đó thật tồi tệ. Tôi đang sử dụng cụm từ *tôi tệ* một cách cố ý đấy, bởi vì bản ngã luôn mang tính chia rẽ ly gián; bản ngã luôn mang tính ích kỷ cá nhân; những hành vi của bản ngã, cho dù nó có quý phái đến mấy, cũng đều là những hành vi cô lập tách rời. Chúng ta biết tất cả những điều này. Chúng ta cũng biết rằng giây phút bản ngã không tồn tại chính là những giây phút lạ thường, khi một người không sống vì bản ngã của mình thì người đó sẽ không cần phải phấn đấu, không

cần phải nỗ lực, không cần phải ganh ghét, và trong lòng người đó chỉ còn lại lòng yêu thương mà thôi.

Khi lòng yêu thương tồn tại thì bản ngã không tồn tại

Sự thực, chân lý, không cần phải được thừa nhận. Khi chân lý xuất hiện thì niềm tin, kiến thức, kinh nghiệm, đức hạnh, sự mưu cầu đức hạnh – điều này khác với đức hạnh – tất cả những điều này phải biến mất. Một người đức hạnh, người ý thức được sự mưu cầu đức hạnh, sẽ không bao giờ tìm được sự thực. Anh ta chỉ là một người rất đứng đắn tao nhã; hình ảnh này hoàn toàn khác với hình ảnh một người chân thật. Một người đức hạnh là một người ngay thẳng công bằng, và một người ngay thẳng công bằng không bao giờ có thể hiểu được sự thực chân lý; bởi vì đức hạnh của anh ta chính là vỏ bọc của bản ngã, là sự củng cố bản ngã; bởi vì anh ta luôn mưu cầu đức hạnh. Khi anh ta nói, “Tôi cần phải không được tham lam”, thì trạng thái không tham lam của anh ta sẽ khiến cho bản ngã của anh ta thêm mạnh mẽ. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải nghèo hèn, không chỉ nghèo hèn về vật chất, mà còn nghèo hèn về kiến thức và niềm tin. Một người giàu có về tiền của trần tục, hoặc một người giàu có về kiến thức và niềm tin, sẽ không bao giờ biết được bất kỳ một điều gì ngoài một màu đen tối, và sẽ là trung tâm của những tai ương và đau khổ. Nhưng nếu bạn và tôi, là những cá nhân độc lập, có thể nhận thấy toàn bộ quá trình hoạt động của bản ngã, rồi thì chúng ta sẽ

biết được lòng yêu thương là gì. Tôi chắc chắn với bạn lòng yêu thương chính là yếu tố cải tổ duy nhất có thể làm thay đổi thế giới. Lòng yêu thương không phải là bản ngã. Bản ngã không bao giờ ý thức được lòng yêu thương. Bạn nói, “Tôi yêu thương”, nhưng lúc đó, ngay lúc bạn phát biểu câu nói đó, ngay giây phút bạn phát âm, lòng yêu thương không tồn tại trong bạn. Nhưng khi bạn thực sự biết yêu thương, bản ngã của bạn không tồn tại. Khi nào bạn thực sự yêu thương thì khi đó bản ngã, hoặc cái tôi, của bạn sẽ không tồn tại song song với lòng yêu thương của bạn.

Thấu hiểu thực tại

Đương nhiên, một người thấu hiểu được cuộc sống là một người không có đức tin. Một người biết yêu thương là một người không có đức tin – anh ta chỉ yêu thương. Những người có đức tin là những người luôn bị mệt mỏi hao mòn bởi sự hiểu biết của mình, bởi vì khả năng hiểu biết luôn luôn tìm kiếm sự an toàn, sự đảm bảo, sự che chở; khả năng hiểu biết luôn lẩn tránh những nguy hiểm, và vì vậy nó dựng nên những ảo tưởng, những niềm tin, để nó có thể ẩn náu. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn tiếp xúc trực tiếp với bạo lực? Bạn sẽ là một nguy cơ của xã hội; và bởi vì tâm trí bạn dự đoán được những nguy hiểm, nên nó sẽ nói, “Minh sẽ cố gắng phi bạo lực trong vòng mười năm sắp tới” – điều này chỉ là hư cấu tưởng tượng... Để thấu hiểu được *thực tại* đòi hỏi chúng ta phải có một khả

năng to lớn, một tâm trí không thành kiến, không thiên vị, một tâm trí vô tư, khách quan, linh động. Là bởi vì chúng ta không muốn đối mặt trực tiếp và thấu hiểu *thực tại* nên chúng ta bịa đặt hư cấu ra nhiều cách khác nhau để trốn chạy và đặt cho chúng những cái tên thật hay là lý tưởng, là niềm tin, là Chúa trời. Đương nhiên, chỉ khi tôi nhận ra được những sai lầm, và những sai lầm đó sẽ giúp tâm hồn tôi có khả năng nhận thức linh hội được những gì gọi là sự thực chân lý. Một tâm hồn luôn bị bối rối xáo trộn bởi những sai lạc, bởi những điều sai trái, là một tâm hồn không thể tìm thấy được sự thực chân lý. Không trực xuất được những căn nguyên dẫn đến sự ngu dốt thì sẽ chẳng bao giờ có thể sáng suốt giác ngộ được; và tìm kiếm sự sáng suốt giác ngộ trong khi tâm hồn vẫn chưa được thông thoáng là một điều hoàn toàn vô nghĩa. Vì vậy, tôi phải bắt đầu tìm kiếm và ý thức được những điều sai trái trong những mối quan hệ giữa tôi với những ý tưởng, với mọi người, với mọi vật, với mọi đối tượng xung quanh. Khi tâm hồn tôi nhận thức được đâu là những sai trái, thì những điều đúng đắn sẽ tự nhiên xuất hiện, và rồi tôi sẽ đạt được trạng thái mê ly, và rồi tôi sẽ được hạnh phúc.

Những gì chúng ta tin tưởng

Niềm tin có đem lại cho chúng ta sự hăng hái nhiệt tình? Liệu sự hăng hái nhiệt tình có thể tồn tại được mà không có niềm tin, và liệu sự hăng hái nhiệt tình có phải

là yếu tố hoàn toàn cần thiết, hay chỉ là một hình thức của năng lực cần thiết, một hình thức của sinh khí, của sự nỗ lực? Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều có được sự hăng hái nhiệt tình về một việc gì đó hoặc về một đối tượng nào đó. Chúng ta rất hăng hái, rất nhiệt tình về những buổi hoà nhạc, về những bài tập vận động thể chất, hoặc về việc đi cắm trại ngoài trời. Trừ khi sự hăng hái nhiệt tình của chúng ta được dung dưỡng liên tục bởi một đối tượng duy nhất nào đó, nếu không thì nó sẽ tự nhiên biến mất và chúng ta sẽ có được sự hăng hái nhiệt tình về một đối tượng mới. Liệu chúng ta có thể có được sức mạnh tự lực, năng lượng tự lực của bản thân, mà không cần phải dựa vào niềm tin?

Một câu hỏi khác nữa là: Chúng ta có cần phải có niềm tin không, và nếu chúng ta cần thì tại sao chúng ta lại phải cần? Đó là một trong những rắc rối của vấn đề này. Chúng ta không cần phải có niềm tin rằng mặt trời luôn luôn mọc hàng ngày, rằng núi non và sông ngòi luôn tồn tại. Chúng ta không cần phải có niềm tin rằng cuộc sống là một chuỗi dài những đau đớn và thống khổ, những xung đột, những đấu tranh, những tham vọng kéo dài liên tục; tất cả những điều này là một sự thực hiển nhiên. Nhưng chúng ta cần có niềm tin khi chúng ta muốn trốn thoát khỏi *sự thực*, trốn thoát khỏi *thực tại* để hoà mình vào những điều không có thực.

Bối rối bởi niềm tin

Vậy thì, tôn giáo của bạn, niềm tin của bạn vào Chúa trời, là một hình thức để bạn trốn thoát khỏi thực tại, và vì thế đó không còn là một niềm tin tôn giáo nữa. Một người giàu có, một người luôn tích lũy gom góp tiền của qua những hành động tàn ác của mình, qua sự dối trá lừa lọc của mình, qua niềm tin lợi dụng xảo trá của mình vào Chúa trời; và bạn cũng tin vào Chúa trời, bạn cũng xảo quyết, cũng nhẫn tâm, cũng ám muội, cũng nghi ngờ, cũng ganh tị, cũng đa đoan. Liệu bạn có thể tìm được Chúa trời nhờ vào một tâm hồn gian trá, dối gạt, xảo quyết như thế không? Bạn tìm đọc những cuốn sách nói về thần thánh, bạn tìm kiếm những biểu tượng của Chúa trời, như thế có cho thấy rằng bạn là một người mộ đạo hay không? Vậy thì, tôn giáo không phải là một phương tiện để bạn trốn chạy khỏi thực tại; tôn giáo là nhân tố giúp bạn thấu hiểu được chính bản thân mình qua những mối quan hệ hàng ngày; tôn giáo chính là phong cách trò chuyện của bạn, cách bạn phát biểu, cách bạn cư xử với những người dưới quyền mình, cách bạn đối xử với vợ mình, với con mình, với hàng xóm láng giềng của mình. Một khi bạn không hiểu được mối quan hệ giữa bạn với hàng xóm láng giềng của bạn, với xã hội mà bạn đang sinh sống, với vợ của bạn, với con của bạn, thì chắc chắn bạn sẽ bị rối loạn; và một tâm hồn bị rối loạn chắc chắn sẽ càng tạo thêm rối loạn bối rối, tạo thêm những rắc rối và xung đột, cho dù nó có làm gì đi nữa. Một tâm hồn trốn chạy khỏi thực

tại, trốn chạy khỏi những mối quan hệ của mình, sẽ không bao giờ tìm được Chúa trời; một tâm hồn bị phân tán rồi loạn bởi niềm tin sẽ không bao giờ biết được đâu là sự thực chân lý. Nhưng một tâm hồn thấu hiểu được những mối quan hệ giữa mình với của cải vật chất, với con người, với những ý tưởng, thì tâm hồn đó sẽ không bao giờ bị bối rối xáo trộn bởi những rắc rối mà những mối quan hệ tạo ra – một tâm hồn như thế sẽ thấu hiểu được lòng yêu thương, chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể thấu hiểu được sự thực.

Đằng sau đức tin

Chúng ta ý thức được rằng cuộc sống là chuỗi dài những đau khổ ưu phiền; chúng ta muốn tìm kiếm một vài học thuyết nào đó, một vài hình thức thoả mãn hài lòng nào đó, một vài chủ nghĩa nào đó có thể giải thích được tất cả những điều này, và vì vậy nên chúng ta luôn bị vướng bận bởi những lời giải thích, bởi những từ ngữ, bởi những học thuyết, và dần dần những niềm tin sẽ bén rễ thật sâu và bền chặt trong tâm hồn chúng ta bởi vì những niềm tin này, phía sau những giáo điều, luôn tồn tại những nỗi sợ hãi và những điều mà chúng ta chưa hề biết tới. Nhưng chúng ta không bao giờ nhìn thẳng vào những nỗi sợ hãi đó, chúng ta ngoảnh mặt đi và chạy trốn. Niềm tin càng mạnh mẽ, thì những giáo điều càng mạnh mẽ. Và khi chúng ta kiểm nghiệm lại những niềm tin này – Cơ Đốc giáo, Hồi giáo, Phật giáo – chúng ta nhận thấy rằng

chúng chính là những nhân tố phân chia nhân loại. Mỗi giáo điều, mỗi niềm tin, mỗi đức tin đều có hàng loạt những nghi thức khác nhau, hàng loạt những ràng buộc khác nhau, và chính những điều này đã trói buộc và phân chia con người. Vì vậy, chúng ta bắt đầu bằng cách tìm hiểu xem đâu là sự thực chân lý, đâu là ý nghĩa của những nỗi thống khổ, của những tranh đấu, của những khổ đau; và chúng ta sẽ nhanh chóng bị vướng vào vòng vây của những niềm tin, của những nghi thức, của những chuẩn mực đạo đức.

Niềm tin là một sai lạc bởi vì phía sau niềm tin và những chuẩn mực đạo đức luôn ẩn chứa bản ngã – bản ngã phát triển to lớn và mạnh mẽ. Chúng ta đặt niềm tin vào Chúa trời, đặt niềm tin vào một điều gì đó, và chúng ta xem đó là một niềm tin vào một tôn giáo tín ngưỡng. Chúng ta cho rằng một người có niềm tin là một người đang theo đuổi một tôn giáo nào đó. Bạn có hiểu không? Nếu bạn không có đức tin thì bạn sẽ được mọi người xem là một người theo thuyết vô thần, bạn sẽ bị xã hội chỉ trích lên án. Có xã hội thì lại chỉ trích lên án những người đặt niềm tin vào Chúa trời, trong khi đó cũng có xã hội lại chỉ trích lên án những người không đặt niềm tin vào Chúa trời. Cả hai xã hội này đều giống nhau. Vậy thì, tôn giáo trở thành một đức tin – và đức tin này vận động mạnh mẽ và gây ra những ảnh hưởng tương xứng trong tâm hồn; và rồi tâm hồn sẽ không bao giờ có thể được giải thoát tự do. Nhưng chỉ khi tâm hồn bạn được tự do

thì bạn mới có thể tìm được sự thực chân lý, tìm được Chúa trời, chứ không phải là bạn sẽ tìm được sự thực chân lý và Chúa trời khi bạn có được đức tin.

Bức rào chắn đức tin

Bạn tin vào Chúa trời, và người khác không tin vào Chúa trời, vì vậy đức tin của bạn độc lập tách rời với đức tin của những người khác. Các đức tin trên khắp thế giới gồm có Ấn Độ giáo, Phật giáo, hoặc Cơ Đốc giáo, và vì vậy đức tin phân chia con người tách rời khỏi nhau. Chúng ta bị bối rối, và chúng ta nghĩ rằng qua đức tin thì chúng ta sẽ vượt qua được những bối rối của mình; điều đó có nghĩa là, đức tin được đặt lên trên những bối rối xáo trộn, và chúng ta hy vọng rằng những bối rối nhờ có đức tin sẽ bị tiêu diệt. Nhưng đức tin chỉ là một hình thức để trốn chạy khỏi sự thật về những bối rối xáo trộn; nó không giúp chúng ta có thể đối mặt và thấu hiểu được sự thật của thực tại mà chỉ giúp chúng ta trốn chạy khỏi những bối rối xáo trộn mà chúng ta gặp phải. Để thấu hiểu được những bối rối xáo trộn, đức tin không phải là một yếu tố thiết thực, và đức tin chỉ đóng vai trò như một bức màn chắn giữa chính bản thân chúng ta với những bối rối xáo trộn và khó khăn của chúng ta. Vì vậy, tôn giáo tín ngưỡng, đối tượng được thiết lập nên bởi đức tin, trở thành một phương tiện để chúng ta trốn thoát khỏi *thực tại*, trốn thoát khỏi sự thực về những khó khăn bối rối của chính mình. Một người đặt niềm tin vào Chúa trời, một người

đặt niềm tin vào kiếp sau, hoặc một người có được bất kỳ một hình thức nào của niềm tin, chính là người đang cố tháo chạy khỏi sự thật về chính bản thân mình. Bạn không biết có những người đặt niềm tin vào Chúa trời, những người lặp đi lặp lại những bài thánh ca, những đoạn kinh kệ, nhưng đời sống hàng ngày của họ vẫn cứ là một chuỗi dài của những thống trị, đàn áp, tàn nhẫn, tham vọng, lừa dối, bất lương? Liệu họ sẽ tìm được Chúa trời? Liệu có phải họ đang thực sự tìm kiếm Chúa trời? Liệu Chúa trời có được tìm thấy qua việc lặp đi lặp lại một số từ ngữ nào đó, hoặc qua niềm tin của họ? Nhưng những người tin vào Chúa trời như thế, họ tôn sùng Chúa trời, họ đi lễ nhà thờ hàng ngày, họ làm tất cả mọi việc nhằm trốn thoát khỏi sự thực về bản thân họ – và những người như thế được bạn cho là những người đáng kính trọng bởi vì họ chính là bạn, bạn cũng là một trong số những người như họ.

Tiếp cận cuộc sống theo một hướng khác

Theo tôi thì, một trong số những điều mà hầu hết mọi người trong chúng ta đều khó có thể dễ dàng chấp nhận và thừa nhận đó là câu hỏi về những đức tin. Không phải là tôi đang công kích những đức tin đâu nhé. Tất cả những gì chúng ta đang làm ở đây là chúng ta đang cố gắng tìm hiểu xem tại sao chúng ta lại chấp nhận những đức tin; và nếu chúng ta có thể thấu hiểu được nguyên nhân tại sao chúng ta lại chấp nhận thì có lẽ không những

chúng ta sẽ hiểu được tại sao chúng ta lại chấp nhận mà chúng ta còn có thể thoát khỏi những ràng buộc của đức tin. Người ta có thể nhận thấy được rằng những niềm tin về tôn giáo, về chính trị, về quốc gia, và tất cả mọi hình thức khác của niềm tin đã thực sự chia rẽ con người như thế nào, đã tạo ra những xung đột mâu thuẫn như thế nào, đã tạo ra những xáo trộn đối kháng như thế nào – tất cả những điều này là một sự thực hiển nhiên mà ai cũng có thể nhận thấy được; tuy vậy chúng ta vẫn không chịu từ bỏ chúng. Có đức tin Hồi giáo, có đức tin Cơ Đốc giáo, có đức tin Phật giáo – có vô số những giáo phái khác nhau và những niềm tin quốc gia khác nhau, có vô số những hệ tư tưởng khác nhau, tất cả những giáo phái những đức tin này đều ganh đua tranh cãi lẫn nhau, đều cố gắng tác động biến đổi lẫn nhau. Người ta có thể nhận thấy, đương nhiên, rằng đức tin đang chia rẽ con người, đang tạo ra những vị kỷ không khoan dung; vậy chúng ta có thể sống mà không có đức tin được không? Người ta chỉ có thể trả lời được câu hỏi này khi họ tự tìm hiểu chính bản thân họ qua mối quan hệ giữa chính bản thân họ với một đức tin. Liệu có thể tồn tại trong thế giới này mà không có đức tin – không thay đổi đức tin, không thay một đức tin này bằng một đức tin khác, mà hoàn toàn không vướng bận bởi *tất cả* mọi đức tin, nhờ thế người ta sẽ tiếp cận cuộc sống này theo một hướng khác? Kết quả là: có được khả năng tiếp cận tất cả mọi việc theo một hướng khác, liên tục không gián đoạn, nhờ vậy người ta mới không chịu những ảnh hưởng chất chồng trong quá

khứ, những ảnh hưởng chất chồng đóng vai trò như một rào cản giữa chính bản thân họ với *thực tại*.

Đức tin gây trở ngại cho việc thấu hiểu được sự thực chân lý

Nếu chúng ta không có đức tin, điều gì sẽ xảy ra cho chúng ta? Chúng ta không nên quá lo sợ những điều sẽ xảy ra sao? Nếu chúng ta không hành động theo một kiểu mẫu nào cả, không dựa vào nền tảng của bất kỳ một đức tin nào cả – hoặc Chúa trời, hoặc chủ nghĩa xã hội, hoặc chủ nghĩa đế quốc, hoặc bất kỳ một tôn giáo nào, hoặc bất kỳ một giáo điều nào – chúng ta sẽ cảm thấy hoàn toàn lạc lõng, có đúng vậy không? Và liệu sự công nhận những đức tin này có thể giúp chúng ta thoát khỏi những nỗi lo sợ – lo sợ rằng tâm hồn mình sẽ trở nên trống trải? Xét cho cùng thì, một chiếc cốc chỉ có thể hữu dụng khi nó hoàn toàn trống rỗng; và một tâm hồn luôn đầy ắp những đức tin, đầy ắp những giáo điều, đầy ắp những kinh thánh, chính là một tâm hồn không sáng tạo; nó là một tâm hồn chỉ biết lặp đi lặp lại, chỉ biết nối gót theo sau. Trốn thoát khỏi nỗi lo sợ đó – nỗi lo sợ rằng tâm hồn mình sẽ trống trải, nỗi lo sợ rằng tâm hồn mình sẽ cô đơn, nỗi lo sợ rằng tâm hồn mình sẽ bị trì trệ mù mẫm, nỗi lo sợ rằng mình sẽ không thành công, không tiến triển, không đạt được một điều gì đó, không trở thành cái này cái nọ – ắt hẳn là một trong những lý do tại sao chúng ta lại chấp nhận những đức tin đó một cách hăng

hái và khao khát như thế. Và, qua việc chấp nhận đức tin, chúng ta có thấu hiểu được chính bản thân mình không? Trái lại. Đức tin, thuộc tôn giáo hoặc chính trị, rõ ràng gây trở ngại cho việc chúng ta tự tìm hiểu ý thức được chính bản thân mình. Đức tin đóng vai trò giống như một bức màn chắn ngăn cản chúng ta khó có thể ý thức được sự thực về chính mình. Và liệu chúng ta có thể quan sát được chính bản thân mình mà không cần đến đức tin? Nếu chúng ta cởi bỏ mọi đức tin, thì liệu có còn lại điều gì trong ta để ta quan sát? Nếu chúng ta không có đức tin thì chắc chắn chúng ta sẽ bắt đầu thấu hiểu được chính bản thân mình.

Quan sát trực tiếp

Tại sao những tư tưởng lại bén rễ trong tâm hồn chúng ta? Tại sao sự thực chân lý lại không phải là yếu tố quan trọng, mà lại là những điều tưởng tượng? Tại sao những học thuyết, những điều tưởng tượng, những ảo tưởng, lại trở nên quan trọng hơn cả sự thực? Liệu điều đó có phải là do chúng ta không đủ khả năng thấu hiểu được sự thực, hay chúng ta bất tài, hay chúng ta e ngại khi phải đối mặt với sự thực? Vậy thì, những điều hư cấu, những học thuyết, những suy đoán chính là những phương tiện giúp chúng ta trốn chạy khỏi sự thực...

Bạn có thể bỏ chạy, bạn có thể thực hiện tất cả mọi việc; nhưng sự thực vẫn là sự thực – sự thực là con

người vẫn tức giận, sự thực là con người vẫn tham vọng, sự thực là con người vẫn đam mê nhục dục, có hàng tá những sự thực như thế. Bạn có thể trừ khử chúng; bạn có thể chuyển hoá chúng, đây cũng là một hình thức khử trừ; bạn có thể kiểm soát chúng, nhưng chúng sẽ không bao giờ bị trừ khử, kiểm soát, hoặc chuyển hoá bởi những học thuyết, bởi những điều hư cấu... Không phải những điều hư cấu làm tiêu hao hoang phí năng lượng của chúng ta sao? Không phải những điều hư cấu tưởng tượng làm mờ đục tâm hồn của chúng ta sao?

... Bạn có thể dễ dàng tổng khử được những xung đột đối kháng nếu bạn sống cùng sự thực và vì thế bạn tiêu hao năng lượng để đối mặt với sự thực. Đối với hầu hết mọi người trong chúng ta, đối kháng là một tình trạng lạ thường mà tâm hồn chúng ta thường bị sa lầy vướng phải. Tôi muốn làm điều này, và tôi muốn làm một cái gì đó hoàn toàn khác; nhưng nếu tôi đối mặt với sự thực về ý muốn thực hiện của tôi, thì tôi sẽ không gặp đối kháng; và vì thế, chỉ bằng một cú đánh tôi đã hạ gục tất cả những đối kháng, và rồi tâm hồn của tôi sẽ có thể hoàn toàn tập trung vào *thực tại*, và rồi tâm hồn tôi sẽ thấu hiểu được *thực tại*.

Hành động mà không hư cấu ảo tưởng

Chỉ khi tâm hồn không bị vướng bận bởi những điều hư cấu, những ảo tưởng, thì những điều kinh qua, những

kinh nghiệm, mới xuất hiện. Những điều hư cấu, những ảo tưởng, không phải là sự thực chân lý; sự thực chân lý là một cái gì đó chỉ có thể tiếp xúc trực tiếp, chỉ có thể kinh qua trực tiếp, liên tục không gián đoạn. Không phải là những điều kinh qua mà bạn muốn – đó chỉ là những cảm giác mà thôi. Chỉ khi người ta thoát khỏi được sự ràng buộc của những điều ảo tưởng – những ảo tưởng chính là 'bản ngã', những ảo tưởng chỉ mang tính cục bộ, chỉ là một kịch bản – chỉ khi người ta có thể vượt qua được những điều đó, thì những suy nghĩ mới trở nên bình lặng, tâm hồn mới trở nên tĩnh lặng, chính lúc đó người ta mới có thể tiếp xúc trực tiếp với sự thực chân lý. Và khi đó người ta sẽ biết được sự thực chân lý là gì.

Hành động mà không tồn tại quá trình suy nghĩ

Chúng ta ngụ ý điều gì khi nói đến ảo tưởng? Chắc chắn ảo tưởng chính là quá trình suy nghĩ. Không phải vậy sao? Ảo tưởng là một quá trình diễn biến của trạng thái tâm lý, của tâm trạng, của suy nghĩ, và những suy nghĩ luôn luôn hoặc là phản ứng của hữu thức hoặc là phản ứng của vô thức. Suy nghĩ là một quá trình phát biểu bằng lời nói, lời nói chính là kết quả của ký ức; suy nghĩ là một chuỗi thời gian. Vậy thì, hành động được đặt trên cơ sở là quá trình suy nghĩ, những hành động như thế chắc chắn sẽ bị tác động gò ép, bị tách rời. Ảo tưởng phải đối kháng với ảo tưởng, ảo tưởng phải bị chi phối thống trị kìm chế bởi ảo tưởng. Chúng ta biết rằng ảo tưởng đã

chia cắt con người như thế nào. Như tôi đã giải thích, kiến thức và đức tin về cơ bản là hai phạm trù tách rời khỏi nhau. Đức tin không trói buộc con người nhưng chúng luôn luôn chia cắt con người, chúng luôn luôn chia rẽ con người; khi hành động được đặt trên nền tảng là đức tin hoặc ảo tưởng hoặc lý tưởng, những hành động như thế chắc chắn sẽ bị chia rẽ, sẽ bị phân mảnh. Vậy chúng ta có thể hành động mà không tồn tại quá trình suy nghĩ, những suy nghĩ chính là chuỗi thời gian, chính là quá trình cân nhắc đắn đo trù tính, chính là quá trình tự bảo vệ mình, chính là quá trình của đức tin, của phủ nhận, của chỉ trích, của dèm pha, của kết tội, của bào chữa biện minh. Chắc chắn là, những suy nghĩ sẽ xuất hiện với bạn cũng như với tôi, cho dù hành động của chúng ta có hoàn toàn vượt qua được những ảo tưởng.

Những ảo tưởng có hạn chế những hành động?

Liệu những ảo tưởng có thể làm phát sinh những hành động, hay những ảo tưởng chỉ là những suy nghĩ kiểu mẫu và vì thế nó sẽ giới hạn những hành động? Khi hành động bị gò ép bởi những ảo tưởng, hành động đó sẽ không bao giờ có thể giải phóng được con người. Điều cực kỳ quan trọng đối với chúng ta là chúng ta cần phải thấu hiểu được điểm này. Nếu ảo tưởng hình thành nên hành động, vậy thì hành động đó sẽ không bao giờ có thể giúp chúng ta tìm được giải pháp cho những đau khổ của mình bởi vì, trước khi nó có thể hình thành nên hành động, thì

trước hết chúng ta cần phải khám phá xem những ảo tưởng xuất hiện như thế nào.

Hệ tư tưởng giới hạn hành động

Thế giới luôn luôn cận kề với những tai biến. Nhưng dường như ngày nay thế giới lại càng cận kề hơn. Nhận thấy được những tai biến thảm hoạ này, hầu hết mọi người trong chúng ta đều tìm kiếm sự nương tựa nơi những điều hư cấu, nơi những ảo tưởng. Chúng ta nghĩ rằng tai biến thảm hoạ này, cuộc khủng hoảng này, có thể được giải quyết bởi một hệ tư tưởng nào đó, bởi một ảo tưởng nào đó. Hệ tư tưởng luôn là một chương ngại vật đối với những mối quan hệ, nó chính là nhân tố gây cản trở giới hạn những hành động. Chúng ta muốn hoà bình chỉ trong ảo tưởng, chứ không phải trong thực tế. Chúng ta chỉ nói rằng chúng ta muốn hoà bình, hoà bình như thế này chỉ đang ở mức độ suy nghĩ, nhưng thực tế thì chúng ta không có được những hành động cụ thể để tiến đến hoà bình. Hoà bình chỉ có thể thực sự xuất hiện khi bạn và những người khác không còn bối rối nhảm lẫn nữa. Chúng ta đang gấn bó với thế giới của những ảo tưởng chứ không phải là chúng ta đang gấn bó với hoà bình. Chúng ta đang ra sức tìm kiếm một xã hội mới và một đường lối chính trị mới chứ không phải là chúng ta đang ra sức tìm kiếm hoà bình; chúng ta chỉ đang ra sức hoà giải những ảnh hưởng chứ không phải là chúng ta đang dẹp bỏ nguyên nhân chính gây ra chiến tranh. Sự tìm kiếm này chỉ mang

lại những câu trả lời bị gò ép bởi quá khứ. Và sự gò ép này chính là những gì chúng ta gọi là kiến thức, là kinh nghiệm; và những yếu tố thay đổi mới được chúng ta hiểu và giải thích dựa vào những kiến thức như thế này. Vì vậy, vẫn còn đó sự xung đột giữa *thực tại* và những điều đã diễn ra trong quá khứ. Quá khứ, điều mà chúng ta gọi là kiến thức và kinh nghiệm, luôn xung đột mâu thuẫn với sự thực, luôn xung đột mâu thuẫn với thực tại. Vì vậy, quá khứ sẽ không thể giải quyết được vấn đề mà chỉ duy trì mãi những tác động gò ép, và chính những tác động gò ép này đã tạo ra những rắc rối.

Hành động mà không tưởng tượng hư cấu

Ảo tưởng là kết quả của quá trình suy nghĩ, quá trình suy nghĩ chính là phản ứng của ký ức, và ký ức luôn luôn bị gò ép tác động. Ký ức luôn luôn thuộc về quá khứ, và ký ức đó được những khó khăn thử thách đưa về hiện tại. Bản thân ký ức không thể tồn tại được; nó chỉ tồn tại trong hiện tại khi nó được mang ra để đối phó với những khó khăn thử thách. Và tất cả mọi ký ức, hoặc thụ động hoặc chủ động, đều chịu tác động gò ép, không phải thế sao? Vì vậy, chúng ta cần phải có một phương hướng tiếp cận hoàn toàn khác. Bạn phải tự tìm hiểu bản thân, từ trong sâu thẳm, xem liệu bạn có hành động dựa vào những ảo tưởng, và liệu bạn có thể hành động mà không có quá trình hư cấu tưởng tượng được không.

*Hành động mà không hư cấu tưởng tượng chính là
đường hướng của lòng yêu thương*

Suy nghĩ chắc hẳn luôn luôn bị giới hạn bởi người suy nghĩ bị tác động gò ép; người suy nghĩ luôn luôn bị tác động gò ép và không bao giờ có thể tự do được nếu suy nghĩ xuất hiện, và ngay tiếp theo sau là những ảo tưởng. Hành động dựa vào ảo tưởng chắc chắn sẽ tạo thêm những bối rối hỗn loạn. Chúng ta biết được tất cả những điều này, vậy thì liệu chúng ta có thể hành động mà không ảo tưởng được không? Được, đó chính là đường hướng của lòng yêu thương. Lòng yêu thương không phải là một sự hư cấu tưởng tượng; nó không phải là ảo tưởng; nó không phải là cảm giác; nó không phải là một ký ức; nó không phải là một cảm xúc thứ yếu, một phương cách để tự bảo vệ mình. Chúng ta chỉ có thể ý thức được đường hướng của lòng yêu thương khi chúng ta thấu hiểu được toàn bộ quá trình của ảo tưởng. Vậy thì, liệu chúng ta có thể từ bỏ tất cả mọi đường hướng khác và chỉ bước theo đường hướng của lòng yêu thương, đường hướng duy nhất để cứu vãn? Hoàn toàn không có một đường hướng nào khác, chính trị hoặc tôn giáo, có thể giải quyết được vấn đề. Đây không phải là một học thuyết mà bạn sẽ cần phải suy nghĩ cân nhắc và thu thập đâu nhé, mà đây chính là một sự thực.

... Khi bạn yêu thương, liệu có tồn tại những ảo tưởng? Bạn đừng chấp nhận nó ngay, bạn hãy quan sát nó, bạn hãy kiểm nghiệm nó, bạn hãy tìm hiểu nó một

cách sâu sắc; bởi vì tất cả mọi đường hướng khác mà chúng ta đã thử qua hoàn toàn không đem lại cho chúng ta giải pháp cho những đau khổ. Các chính trị gia có thể hứa hẹn giải pháp cho những đau khổ; những tổ chức được gọi là tổ chức tôn giáo cũng có thể hứa hẹn về một tương lai hạnh phúc; nhưng giờ đây chúng ta vẫn không có được điều đó, và tương lai sẽ trở thành vô nghĩa nếu tôi đối búng. Chúng ta đã thử qua tất cả mọi đường hướng khác; và chúng ta chỉ có thể biết được đường hướng của lòng yêu thương nếu chúng ta thấu hiểu được đường hướng của những ảo tưởng và từ bỏ những ảo tưởng, để làm được điều này thì chúng ta cần phải hành động.

Xung đột của những đối lập

Tôi tự hỏi liệu có tồn tại những điều chẳng hạn như là những điều xấu xa không? Xin hãy lưu ý, chúng ta hãy cùng nhau thẩm tra xem. Chúng ta nói rằng có những điều tốt và có những điều xấu. Có lòng ganh ghét và lòng yêu thương, và chúng ta nói rằng lòng ganh ghét là một điều xấu và lòng yêu thương là một điều tốt. Tại sao chúng ta lại phân chia như thế, chúng ta gọi cái này là tốt và cái nọ là xấu, bằng cách đó chúng ta tạo ra những xung đột của những điều đối lập? Không phải là trong đời sống này không tồn tại lòng ganh ghét, đố kỵ, tàn bạo, hung ác, thiếu từ bi, thiếu yêu thương, nhưng tại sao chúng ta lại phân chia cuộc sống thành hai mảng riêng biệt, tốt và xấu? Tâm trí chúng ta lúc nào cũng quan tâm chú ý đến

đời sống, và khi tâm trí chúng ta hoàn toàn ý thức, tỉnh táo, linh lợi, thận trọng, thì sẽ không bao giờ tồn tại những điều được gọi là tốt hoặc xấu; khi đó chỉ còn lại trạng thái tỉnh táo của tâm hồn. Lòng tốt khi đó chỉ là một phẩm chất, chứ không phải là đức hạnh, đó là một trạng thái của lòng yêu thương. Khi tâm hồn tràn ngập lòng yêu thương thì sẽ không còn tồn tại những điều tốt hoặc xấu, mà chỉ tồn tại duy nhất lòng yêu thương mà thôi. Khi bạn thực sự yêu thương một người nào đó, bạn không bao giờ suy nghĩ đắn đo về điều tốt hoặc xấu, khi đó toàn bộ con người của bạn luôn tràn ngập bởi lòng yêu thương. Chỉ khi chúng ta gián đoạn sự tập trung chú ý của mình, lòng yêu thương của chúng ta bị gián đoạn, thì những xung đột mới xuất hiện, những xung đột giữa con người thực của tôi và hình ảnh mà tôi muốn trở thành. Khi đó, những phẩm chất thực của bản thân tôi được gọi là những điều xấu, và những phẩm chất mà tôi muốn đạt được gọi là những điều tốt.

... Bạn quan sát chính tâm hồn của mình và bạn sẽ nhận thấy rằng chính giây phút mà tâm hồn bạn gián đoạn những suy nghĩ về hình ảnh mà mình muốn trở thành, thì khi đó tâm hồn bạn mới không còn bị mù mẫm; đó chính là trạng thái tập trung hoàn toàn, đó mới chính là lòng tốt.

Phía sau mọi sự đối lập

Bạn không nhận ra được điều này sao? Ai đã tạo ra sự đối lập này ngoài mỗi người trong chúng ta? Ai sẽ chịu trách nhiệm về việc này ngoài mỗi người trong chúng ta? Vì chúng ta đã tạo ra những điều tốt, dù rất ít, vì vậy chúng ta cũng đã tạo ra những điều xấu, dù rất nhiều. Hai phạm trù tốt và xấu gắn liền với chúng ta và đồng thời cũng độc lập với chúng ta. Khi chúng ta suy nghĩ nông cạn, suy nghĩ một cách ganh tị, suy nghĩ một cách độc ác và căm thù, đó là lúc chúng ta đang tạo thêm những điều xấu, và chính những điều xấu này xé quay lại xé nát chúng ta. Vấn đề tốt và xấu, vấn đề xung đột, luôn luôn tồn tại cùng chúng ta bởi vì chúng ta liên tục tạo ra chúng. Chúng trở thành một phần tất yếu gắn liền với chúng ta, chúng ta muốn điều này và không muốn điều nọ, chúng ta yêu thương và ganh ghét, chúng ta khao khát và đập đổ. Chúng ta liên tục tạo ra những đối lập và suy nghĩ, tư tưởng của chúng ta luôn bị bối rối bởi chúng. Suy nghĩ tư tưởng chỉ có thể vượt qua được những điều tốt và những đối kháng của chúng khi nó thấu hiểu được nguyên nhân đích thực – đó chính là sự thèm muốn khao khát. Khi chúng ta hiểu được điểm tốt và điểm xấu của nó thì chúng ta mới có thể thoát được nó. Những đối lập không thể hợp nhất lại thành một, chúng có xu hướng vượt trội đàn áp lẫn nhau qua những thèm muốn khao khát. Chúng ta cần suy nghĩ cân nhắc từng sự đối lập, càng bao quát và sâu sắc càng tốt. Qua việc suy nghĩ cân nhắc và cảm nhận, chúng ta càng

có thể nhận thức được nhiều điều mới mẻ, những nhận thức này không phải là sản phẩm của sự thèm muốn khao khát hoặc thời gian.

Trên thế gian này có những điều xấu mà chúng ta có góp phần tạo nên cũng giống như chúng ta góp phần tạo nên điều tốt vậy. Con người dường như dễ dàng hợp tác cùng nhau ở những điều xấu hơn là ở những điều tốt. Một người khôn ngoan ý thức được nguyên nhân của những điều xấu và điều tốt, và qua việc suy nghĩ thấu hiểu của mình, người đó có thể giải thoát tư tưởng của mình khỏi những đối lập.

Biện minh cho những điều xấu

Rõ ràng là những khủng hoảng hiện tại trên toàn thế giới là một ngoại lệ. Trong lịch sử thế giới đã trải qua rất nhiều cuộc khủng hoảng khác nhau ở nhiều hình thức khác nhau xuất hiện trong những giai đoạn khác nhau – xã hội, quốc gia, chính trị. Những cuộc khủng hoảng đến rồi lại đi; những suy thoái kinh tế, những trì trệ, những suy yếu, xuất hiện, rồi được sửa đổi, rồi lại xuất hiện ở hình thức khác. Chúng ta biết điều đó; chúng ta đã quen với quá trình lặp đi lặp lại như thế. Chắc chắn là khủng hoảng trong hiện tại là một khủng hoảng khác nữa, không đúng vậy sao? Nó khác biệt trước hết là bởi vì chúng ta không sử dụng tiền bạc mà cũng không sử dụng những vật chất hữu hình để xử lý, mà chúng ta lại dùng những

ý tưởng, những điều hư cấu, để xử lý. Khủng hoảng trong hiện tại là một ngoại lệ bởi vì nó thuộc về lĩnh vực của sự tưởng tượng. Chúng ta tranh cãi bằng những ảo tưởng, chúng ta bào chữa biện minh cho những tên sát nhân; khắp mọi nơi trên thế giới chúng ta đang biện minh cho những tên giết người, chúng ta cho rằng chúng là phương tiện để lập lại công bằng, điều này rõ ràng trước đây chưa hề xảy ra, không có tiền lệ. Trước đây, điều xấu được mọi người công nhận là điều xấu, tội giết người được công nhận là tội giết người, nhưng giờ đây tội giết người lại được xem là một phương tiện hoặc một cách thức để đạt được một mục tiêu ngớ ngẩn nào đó. Tội giết người, hoặc của một cá nhân hoặc của một tổ chức, được bào chữa biện hộ, bởi vì tên sát nhân, hoặc tổ chức mà tên sát nhân đó đại diện, tự bào chữa cho tội sát nhân của mình là để đạt được kết quả mang đến lợi ích cho con người. Vì vậy, ngụ ý ở đây là một cách thức sai trái sẽ dẫn đến một kết quả đúng đắn và bạn bào chữa biện minh cho hình thức sai trái này bằng sự tưởng tượng hư cấu... Chúng ta có vô số những lý tưởng cao đẹp để biện minh cho những điều sai trái và việc này trước nay vẫn chưa hề có tiền lệ. Điều xấu là điều xấu; sai trái là sai trái; nó không thể đem đến kết quả tốt đẹp được. Chiến tranh không phải là phương tiện có thể mang đến hoà bình.

Lòng tốt không có động cơ thúc đẩy

Nếu chúng ta có một động cơ thúc đẩy mình trở thành một người tốt bụng, liệu như thế có làm xuất hiện lòng tốt trong chúng ta? Hay lòng tốt là một cái gì đó hoàn toàn không có động cơ thúc đẩy? Cái tốt có phải là yếu tố đối lập của cái xấu, yếu tố đối lập của những cái tồi tệ? Tất cả mọi yếu tố đối lập đều chứa đựng trong nó hạt mầm của yếu tố đối lập của chính nó, không phải vậy sao? Có ý niệm tham lam, và có cả ý niệm về không tham lam. Khi tâm hồn theo đuổi ý niệm không tham lam thì nó vẫn còn tham lam bởi vì lúc này nó đang muốn đạt được một cái gì đó. Tham lam hàm ý thêm muốn, khao khát, đạt được, phát triển; và khi tâm hồn nhận thấy rằng nó không quan tâm đến ý niệm tham lam, thì đó là lúc nó muốn đạt được ý niệm không tham lam, vì vậy động cơ thúc đẩy ở đây vẫn là một, động cơ này chính là 'muốn trở thành một cái gì đó', hoặc 'muốn đạt được một cái gì đó'. Khi tâm hồn muốn 'không muốn', thì căn nguyên của 'muốn', của khao khát, vẫn tồn tại trong tâm hồn. Vì vậy lòng tốt không phải là yếu tố đối lập của những điều xấu xa tồi tệ; nó là một trạng thái hoàn toàn khác. Và trạng thái đó là gì?

Rõ ràng, lòng tốt không có động cơ thúc đẩy bởi tất cả mọi động cơ đều được đặt trên nền tảng là bản ngã; nó là những vận động vị kỷ của tâm hồn. Vậy thì chúng ta hàm ý gì khi chúng ta nói đến lòng tốt? Đương nhiên, lòng tốt chỉ xuất hiện khi người ta hoàn toàn ân cần quan

tâm. Ân cần quan tâm không có động cơ thúc đẩy. Khi có động cơ thúc đẩy ân cần quan tâm, thì liệu đó có phải là sự ân cần quan tâm đúng nghĩa? Nếu tôi tỏ ra ân cần quan tâm nhằm đạt được một điều gì đó thì liệu sự ân cần quan tâm đó là điều tốt hay điều xấu? Lòng tốt đúng nghĩa chỉ xuất hiện khi có sự quan tâm đúng nghĩa, quan tâm mà không cần phải cố gắng nỗ lực, quan tâm mà không nhằm một mục tiêu nào cả, quan tâm không phải để đạt được một cái gì đó hoặc để trở thành hoặc không trở thành một cái gì đó.

Sự tiến triển của loài người

Chúng ta có cần phải trải qua trạng thái say rượu để có thể hiểu được trạng thái tỉnh táo là gì? Chúng ta có cần phải trải qua trạng thái căm thù để hiểu được trạng thái thương xót trắc ẩn? Bạn có cần phải trải qua chiến tranh, hủy diệt chính bản thân bạn và người khác, để có thể hiểu được hoà bình là gì? Đương nhiên, đây là một lối suy nghĩ sai lạc, không phải vậy sao? Trước hết bạn thừa nhận là có sự tiến triển, có sự lớn lên, có những vận động từ xấu sang tốt, và sau đó bạn gắn chặt những suy nghĩ của mình vào kiểu mẫu đó. Dĩ nhiên, có sự lớn lên về thể chất, một cây nhỏ sẽ lớn lên trở thành một cây lớn; có những tiến triển về kỹ thuật, những tiến triển qua hàng thế kỷ và máy bay đã ra đời. Nhưng liệu có sự tiến triển về tâm lý không? Đó là vấn đề mà chúng ta sẽ thảo luận – liệu có hay không sự lớn lên, sự phát triển của ‘bản ngã’,

bắt đầu bằng cái xấu và kết thúc bằng cái tốt. Qua quá trình tiến triển, theo thời gian, liệu ‘bản ngã’, trung tâm của những điều tồi tệ xấu xa, có trở thành cao thượng, cao quý không? Rõ ràng là không. Rõ ràng là ‘bản ngã’ xấu xa tồi tệ sẽ luôn luôn mãi mãi là xấu xa tồi tệ. Nhưng chúng ta lại không muốn đối mặt trực tiếp với điều này. Chúng ta nghĩ rằng theo thời gian, qua những tiến triển và thay đổi, thì ‘cái tôi’ ‘bản ngã’ sẽ trở thành thực tại. Đây chỉ là hy vọng của chúng ta, đó là niềm khao khát của chúng ta – hy vọng rằng ‘cái tôi’ ‘bản ngã’ sẽ hoàn thiện theo thời gian. Cái tôi này là gì, bản ngã này là gì? Nó là một tên gọi, một hình thức, một chuỗi ký ức; nó là một chuỗi những hy vọng, những thất bại, những vỡ mộng, những khao khát, những đau đớn, những ưu phiền, những niềm vui đã qua. Chúng ta muốn ‘bản ngã’ này liên tiếp tồn tại và trở nên hoàn hảo, và vì vậy chúng ta cho rằng phía sau ‘bản ngã’ chính là ‘siêu bản ngã’, một cái tôi cao cấp hơn, một sự tồn tại đến bất tận của linh hồn, nhưng bởi vì chúng ta đã suy nghĩ về nó, nên ‘linh hồn’ đó vẫn thuộc về phạm trù thời gian, không phải vậy sao? Nếu chúng ta có thể suy nghĩ về nó, rõ ràng nó vẫn còn trong phạm trù lập luận của chúng ta.

Tự do thoát khỏi sự chiếm đóng

Liệu tâm hồn có thể tự do nhờ vào quá khứ, tự do nhờ vào những suy nghĩ? Tôi phải tìm hiểu như thế nào?

Tôi chỉ có thể tìm hiểu bằng cách xét xem tâm hồn đang bận rộn bởi cái gì. Nếu tâm hồn tôi luôn bận rộn với điều xấu hoặc bận rộn với điều tốt, vậy thì tâm hồn tôi chỉ quan tâm đến quá khứ, nó luôn bị chiếm đóng bởi quá khứ. Nó không thoát khỏi quá khứ. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta cần phải tìm hiểu xem tâm hồn mình bận rộn với điều gì, tâm hồn mình bị chiếm đóng bởi điều gì. Nếu nó bị chiếm đóng hoàn toàn, vậy thì nó luôn luôn bị chiếm đóng bởi quá khứ bởi vì tất cả ý thức của chúng ta đều thuộc về quá khứ. Quá khứ không những là mặt ngoài mà còn là mức độ cao nhất, và ý nghĩa đặc biệt đối với vô thức cũng chính là quá khứ...

Tâm hồn có thể tự do nhờ vào sự chiếm đóng? Điều này có nghĩa là – liệu tâm hồn có thể hoàn toàn không bị chiếm đóng và để cho ký ức, những suy nghĩ tốt và xấu, băng qua mà không lựa chọn? Khoảnh khắc mà tâm hồn bị chiếm đóng bởi một suy nghĩ nào đó, tốt hoặc xấu, đó là lúc tâm hồn đang quan tâm đến quá khứ... Nếu bạn thực sự lắng nghe – không chỉ lắng nghe theo kiểu phát biểu bằng lời nói, mà là thực sự chú tâm lắng nghe – thì bạn sẽ nhận thấy rằng trong bạn xuất hiện một trạng thái ổn định bình lặng, trạng thái này không phải của tâm hồn, trạng thái này chính là trạng thái tự do thoát khỏi quá khứ.

Tuy nhiên, bạn không bao giờ có thể đặt quá khứ sang một bên. Bạn chỉ có thể quan sát quá khứ khi nó trôi qua, nhưng không để tâm hồn mình bị chiếm đóng

bởi quá khứ. Nhờ vậy tâm hồn bạn mới có thể tự do để quan sát mà không cần phải lựa chọn. Khi dòng sông của những ký ức trôi qua mà tâm hồn bạn lại lựa chọn, thì đó là lúc tâm hồn bạn bị chiếm đóng, nó bị cuốn vào quá khứ; và khi tâm hồn bị chiếm đóng bởi ký ức, bởi quá khứ, thì nó không thể nhìn thấy được sự thực, chân lý, không thể nhìn thấy được những điều mới mẻ, độc đáo, những điều hoàn toàn tinh khiết.

Suy nghĩ làm phát sinh những nỗ lực

“Làm sao tôi có thể tự do thoát khỏi những suy nghĩ xấu xa, những suy nghĩ tồi tệ, ương bướng, bông bột?” Liệu có tồn tại một người suy nghĩ, người có thể tránh xa được những suy nghĩ tồi tệ, ương bướng, bông bột như thế? Xin bạn hãy tự quan sát tâm hồn của chính mình. Chúng ta nói rằng, “Luôn luôn tồn tại một *cái tôi*, *cái tôi* nói rằng ‘Đây là một suy nghĩ tồi tệ’, ‘Đây là một suy nghĩ xấu xa’, ‘Tôi phải kiểm soát suy nghĩ này’, ‘Tôi phải đi theo suy nghĩ này’”. Đó là tất cả những gì chúng ta biết được. Liệu *cái tôi* có khác với suy nghĩ, khác với những lòng ganh tị, khác với những điều xấu xa? Một *cái tôi* phát biểu rằng nó khác với những điều xấu xa là một *cái tôi* luôn luôn cố gắng chế ngự chính nó, cố gắng đẩy chính nó ra ngoài, cố gắng trở thành một cái gì đó. Vì vậy bạn gặp phải xung đột này, nỗ lực để trừ khử những suy nghĩ, để không còn ương bướng bông bột nữa.

Trong chính quá trình suy nghĩ của mình, chúng ta đã tạo nên vấn đề nỗ lực. Sau đó bạn tạo ra những hình thức kỷ luật, những hình thức kiểm soát suy nghĩ – *cái tôi* kiểm soát những suy nghĩ không tốt, *cái tôi* cố gắng không còn đổ kỵ nữa, không bạo lực nữa, cố gắng để trở thành cái này hoặc cái nọ. Vì vậy bạn đã tạo nên quá trình nỗ lực khi tồn tại *cái tôi* và những gì mà *cái tôi* kiểm soát. Đó chính là sự thực về sự tồn tại hàng ngày của chúng ta.



Thằng ba

- * Phụ thuộc
- * Gắn bó lưu luyến
- * Quan hệ
- * Sợ hãi

Một tâm hồn tự do luôn có sự khiêm tốn nhún nhường

Bạn đã từng bao giờ đặt ra câu hỏi về sự phụ thuộc về tâm lý chưa? Nếu bạn nghiên cứu sâu về vấn đề này, bạn sẽ nhận thấy rằng hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều cô đơn đến kinh khủng. Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều có tâm hồn trống trải hời hợt như thế. Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều không biết được ý nghĩa thực sự của lòng yêu thương là gì. Vì thế, ngoài sự cô đơn đó ra, ngoài sự thiếu thốn trong tâm hồn ra, ngoài sự trống trải trong cuộc sống ra, chúng ta luôn gắn bó lưu luyến với một điều gì đó, gắn bó lưu luyến với một đối tượng nào đó, gắn bó lưu luyến với gia đình; chúng ta phụ thuộc vào gia đình. Và khi vợ hoặc chồng của chúng ta ngoảnh mặt quay lưng thì chúng ta cảm thấy ganh tị. Lòng ganh tị không phải là lòng yêu thương; nhưng lòng yêu thương mà xã hội thừa nhận trong gia đình được chúng ta xem là một lòng yêu thương đáng ngưỡng mộ. Thực ra thì lòng yêu thương như thế chỉ là một hình thức khác của sự phòng thủ che chở, một hình thức khác của việc trốn chạy khỏi chính bản thân mình. Vì vậy tất cả mọi hình thức của sự kháng cự đều làm phát sinh sự phụ thuộc. Và một tâm hồn luôn phụ thuộc là một tâm hồn không bao giờ có thể được tự do.

Bạn cần phải được tự do, bởi vì bạn sẽ nhận thấy rằng một tâm hồn tự do luôn có bản chất khiêm tốn nhún nhường. Một tâm hồn như thế, một tâm hồn tự do nên mang bản chất khiêm tốn nhún nhường, là một tâm hồn

có thể nghiên cứu được – chứ không phải là một tâm hồn có bản chất phản kháng. Nghiên cứu học tập là một việc rất lạ thường – nghiên cứu, chứ không phải là tích lũy kiến thức. Việc tích lũy kiến thức là việc khác. Những gì chúng ta gọi là kiến thức đều là những điều tương đối dễ dàng, bởi vì đó chỉ là sự dẫn truyền từ hiểu biết này sang hiểu biết khác. Nhưng nghiên cứu lại là sự tìm tòi những điều hiểu biết từ những cái chưa biết – bạn chỉ nghiên cứu theo cách đó, không phải vậy sao?

Chúng ta không bao giờ đặt câu hỏi về vấn đề phụ thuộc

Tại sao chúng ta lại phụ thuộc? Về tâm lý, tự trong sâu thẳm lòng mình, chúng ta phụ thuộc vào niềm tin, vào đức tin, vào một quy tắc truyền thống, vào một triết lý nào đó; chúng ta tìm kiếm đức hạnh từ người khác; chúng ta tìm kiếm những người hướng dẫn có thể cho chúng ta biết được một lối sống nào đó có thể dẫn chúng ta đến được những hi vọng, hoặc tìm được niềm hạnh phúc trong cuộc đời. Vì thế chúng ta luôn luôn tìm kiếm một hình thức phụ thuộc nào đó, tìm kiếm một sự che chở nào đó, để được an toàn, không phải vậy sao? Điều này không có nghĩa là tâm hồn buộc phải tìm kiếm sự độc lập – đó chỉ là phản ứng của sự phụ thuộc mà thôi. Ở đây không phải chúng ta đang nói về sự độc lập, sự tự do thoát khỏi một trạng thái đặc biệt nào đó. Nếu chúng ta đặt ra câu hỏi này mà không tìm kiếm sự tự do thoát khỏi một trạng

thái đặc biệt nào đó của sự phụ thuộc, vậy thì chúng ta có thể nghiên cứu sâu hơn về vấn đề này.... Chúng ta chấp nhận sự cần thiết phải phụ thuộc; chúng ta cho rằng sự phụ thuộc là điều tất yếu. Chúng ta chưa bao giờ đặt câu hỏi về vấn đề này, tại sao mỗi người trong chúng ta lại liên tục tìm kiếm một sự phụ thuộc nào đó. Không phải là tự trong sâu thẳm lòng mình, chúng ta thực sự luôn luôn tìm kiếm sự che chở an toàn, tìm kiếm những gì trường tồn vĩnh cửu sao? Khi rơi vào trạng thái bối rối, chúng ta muốn tìm một người nào đó có thể giúp chúng ta thoát ra khỏi trạng thái bối rối đó. Vì vậy, chúng ta luôn luôn quan tâm đến việc làm thế nào để trốn thoát hoặc trốn tránh được trạng thái mà chúng ta đang vướng phải. Trong quá trình trốn tránh trạng thái đó, chúng ta chắc chắn sẽ tạo ra một hình thức phụ thuộc nào đó, sự phụ thuộc này sẽ là áp lực gò ép chúng ta. Nếu chúng ta phụ thuộc vào một người nào đó để có được sự an toàn, để tâm lý mình luôn cảm thấy an toàn, thì chính sự phụ thuộc đó sẽ làm phát sinh vô số những rắc rối khác nhau, và rồi sau đó chúng ta cố gắng giải quyết những rắc rối đó – những rắc rối của sự gấn bó lưu luyến. Nhưng chúng ta không bao giờ đặt ra câu hỏi về vấn đề này, chúng ta không bao giờ khảo sát về vấn đề phụ thuộc. Có lẽ nếu chúng ta có thể thực sự khảo sát vấn đề này một cách khôn ngoan, thì chúng ta có thể sẽ nhận ra được rằng sự phụ thuộc không phải là vấn đề cốt yếu – sự phụ thuộc chỉ là một trong những phương thức để chúng ta trốn thoát khỏi những yếu tố sâu sắc hơn.

Có một số yếu tố sâu sắc hơn khiến chúng ta phải phụ thuộc

Chúng ta biết rằng mình phụ thuộc – phụ thuộc vào những mối quan hệ giữa bản thân mình với mọi người hoặc với một số ảo tưởng nào đó hoặc với một số tư tưởng nào đó. Tại sao vậy?

... Thực ra, tôi không nghĩ rằng sự phụ thuộc là một rắc rối. Tôi nghĩ rằng còn có một số yếu tố sâu sắc hơn khiến chúng ta phải phụ thuộc. Và nếu chúng ta có thể tháo gỡ được những yếu tố đó, thì cả sự phụ thuộc lẫn cuộc đấu tranh để được tự do sẽ trở nên ít quan trọng hơn; và rồi tất cả những rắc rối phát sinh từ sự phụ thuộc sẽ tiêu tan. Vậy thì, vấn đề cốt yếu ở đây là gì? Có phải vấn đề cốt yếu chính là do tâm hồn chúng ta luôn ghê tởm, ghét cay ghét đắng, và sợ hãi trạng thái cô đơn? Và liệu tâm hồn chúng ta có thấu hiểu được trạng thái mà nó đang cố gắng trốn tránh không? Nếu chúng ta không thực sự thấu hiểu, cảm nhận, thâm nhập, xử lý được sự cô đơn đó, thì sự cô đơn sẽ là một điều tất yếu, sẽ là một điều không thể tránh khỏi; và người ta sẽ không bao giờ có thể tự do được; và người ta sẽ không bao giờ có thể tự tìm hiểu được đâu là sự thực, đâu là đức tin tôn giáo.

Nhận thức sâu sắc

Phụ thuộc làm phát sinh sự vận động của thái độ xa lánh và sự gắn bó lưu luyến, một cuộc xung đột liên

miên mà không hề có nhận thức, không hề có được sự giải thoát. Bạn phải nhận thức được quá trình gắn bó lưu luyến và phụ thuộc, nhận thức được nó mà không chỉ trích, chê trách, phán xét, và rồi bạn sẽ lĩnh hội được tầm quan trọng của cuộc xung đột của những đối lập. Nếu nhận thức sâu sắc và có thể chủ động điều khiển những suy nghĩ của mình để có thể nhận thức thấu đáo được ý nghĩa những nhu cầu, của sự phụ thuộc, thì tâm hồn của bạn sẽ trở nên thông thoáng và thấu hiểu được nó hoàn toàn; và rồi tiềm thức, với những động cơ tiềm ẩn, với những mưu cầu tiềm ẩn, với những ý định tiềm ẩn của nó, sẽ tự hoà nhập vào hữu thức. Khi điều này xảy ra, bạn cần phải nghiên cứu và tìm hiểu những dấu hiệu của tiềm thức. Nếu bạn thực hiện điều này nhiều lần, bạn nhận thức được sự nối tiếp của tiềm thức theo sau hữu thức đã giúp bạn thấu hiểu được vấn đề rõ ràng, thì thậm chí ngay khi bạn hướng suy nghĩ của mình vào những đối tượng khác thì hữu thức và tiềm thức của bạn sẽ nhận thức rõ được vấn đề phụ thuộc, hoặc tất cả những vấn đề khác.

Mối quan hệ

Mối quan hệ đặt trên cơ sở là nhu cầu qua lại lẫn nhau chỉ đem đến những xung đột mâu thuẫn mà thôi. Bất chấp mỗi người trong chúng ta phụ thuộc lẫn nhau như thế nào, thì chúng ta cũng vẫn tận dụng lẫn nhau vì một mục đích nào đó, vì một mục tiêu nào đó. Khi có mục tiêu như thế thì mối quan hệ không còn là mối quan hệ

nữa. Bạn có thể tận dụng tôi và tôi có thể tận dụng bạn. Trong việc tận dụng lẫn nhau này, chúng ta mất liên lạc với nhau. Một xã hội được đặt trên nền tảng cơ sở là sự tận dụng lẫn nhau chắc chắn sẽ dẫn đến những bạo lực mâu thuẫn. Khi chúng ta tận dụng người khác, trong đầu chúng ta chỉ hiển hiện duy nhất hình ảnh về mục tiêu cuối cùng mà chúng ta muốn đạt được mà thôi. Mục tiêu, mục đích, ngăn chặn cản đường những mối quan hệ, ngăn cản sự liên lạc, sự cảm thông chia sẻ. Trong việc tận dụng lẫn nhau, cho dù việc tận dụng này có hài lòng thỏa mãn như thế nào, thì trong nó cũng tồn tại nỗi lo sợ. Để tránh được nỗi lo sợ này, chúng ta buộc phải chiếm hữu. Từ sự chiếm hữu này sẽ làm phát sinh sự nghi ngờ, và những xung đột liên miên. Một mối quan hệ như thế không bao giờ có thể mang lại cho chúng ta niềm hạnh phúc.

Một xã hội mà kết cấu của nó được đặt trên nền tảng chỉ là những nhu cầu qua lại, cho dù đó là nhu cầu về thể chất hay tâm lý, ắt hẳn sẽ làm phát sinh ra những xung đột, những lăm lăm, những đau khổ. Xã hội chính là hình chiếu của bản thân bạn trong mối quan hệ với mọi người xung quanh, trong mối quan hệ này nhu cầu và sự tận dụng là yếu tố nổi bật và chiếm ưu thế. Khi bạn tận dụng người khác để thỏa mãn nhu cầu của mình, nhu cầu thể chất hoặc tâm lý, thì thực ra lúc này hoàn toàn không có sự tồn tại của mối quan hệ; bạn thực sự không hề liên lạc giao thiệp cùng mọi người. Làm sao bạn có thể liên lạc giao thiệp cùng người khác được trong khi họ được bạn

tận dụng giống như một món đồ nào đó, giống như một công cụ nào đó để bạn đạt được mục đích của mình, để bạn cảm thấy thỏa mãn hài lòng? Vậy thì, điều cần thiết là chúng ta phải hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của những mối quan hệ trong đời sống hàng ngày của mình.

“Bản ngã” chính là sự chiếm hữu

Sự hy sinh, sự quên mình, không phải là một đặc điểm của sự cao thượng, không phải là một hành động đáng biểu dương hoặc học tập. Chúng ta chiếm hữu bởi vì không có sự chiếm hữu thì chúng ta không còn là chúng ta nữa. Những vật chiếm hữu luôn đa dạng và phong phú. Một người không chiếm hữu những vật chất trần tục có thể sẽ gắn bó với những kiến thức, những lý tưởng, những hư cấu; hoặc có người lại gắn bó với đức hạnh, với những điều kinh qua; hoặc có người lại gắn bó với danh vọng, tiếng tăm, quyền lực, và vân vân. Không có sự chiếm hữu thì “bản ngã” không thể tồn tại; “bản ngã” chính là sự chiếm hữu, chiếm hữu vật chất, chiếm hữu đức hạnh, chiếm hữu danh vọng... Trong nỗi lo sợ không thể tồn tại, tâm hồn luôn gắn bó với danh vọng, với vật chất, với giá trị; và nó sẽ từ bỏ những thứ này để hướng đến vị trí cao hơn, để được hài lòng thỏa mãn hơn, để được trường tồn vĩnh cửu. Nỗi lo sợ về những bất trắc, về cái chết, sẽ dẫn đến sự gắn bó lưu luyến, làm phát sinh sự chiếm hữu. Khi sự chiếm hữu này không được tốt đẹp, không giúp chúng ta hài lòng thỏa mãn, chúng ta sẽ từ bỏ nó, chúng ta sẽ

phủ nhận nó, để tìm kiếm sự chiếm hữu khác, để tìm kiếm những gấn bó lưu luyến khác có thể giúp chúng ta được hài lòng thỏa mãn hơn. Sự chiếm hữu tối thượng chính là hai từ *Chúa trời*, hoặc là đối tượng có thể thay thế cho Chúa trời, đó là Nhà nước.

... Khi bạn không sẵn sàng chấp nhận rằng mình không hề sở hữu bất kỳ một vật nào cả, đây là sự thực về bản thân bạn, thì chắc chắn bạn sẽ gặp phải những ưu phiền và những đối lập phản kháng. Sự bằng lòng chấp nhận rằng bản thân mình không hề sở hữu bất kỳ một đối tượng nào cả không phải là một sự hy sinh, không phải là một sự ép buộc, mà chính là sự thực về *thực tại*. Việc nhận thấy được sự thực về *thực tại* sẽ mang đến sự tự do thoát khỏi nỗi lo sợ những điều bất trắc không an toàn, nỗi lo sợ làm phát sinh sự gấn bó lưu luyến và dẫn đến những ảo tưởng về sự hy sinh quên mình. Lòng yêu thương trong thực tại chính là bước khởi đầu của sự khôn ngoan. Lòng yêu thương tự bản thân nó có thể chia sẻ được, tự bản thân nó có thể gấn gũi cảm thông được; nhưng sự hy sinh quên mình là một trong những hình thức của sự cách ly cô lập và ảo tưởng.

Khai thác lợi dụng chính là bị khai thác lợi dụng

Vì hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều tìm kiếm quyền lực ở hình thức này hoặc hình thức nọ, nên nguyên tắc thứ bậc được hình thành. Hầu hết tất cả mọi

người trong chúng ta đều thích khai thác lợi dụng người khác và thích được khai thác lợi dụng, và chính phương thức này đã làm xuất hiện những phương tiện, hoặc rõ ràng hoặc tiềm ẩn. Khao khát muốn tận dụng người khác nhằm thỏa mãn nhu cầu tâm lý của bạn khiến cho bạn phải phụ thuộc vào người khác, và khi bạn phụ thuộc vào người đó thì bạn muốn chiếm hữu người đó; và những gì bạn chiếm hữu sẽ chiếm hữu lại bạn. Không có sự phụ thuộc, tồn tại ở mức độ tế nhị hoặc hiển nhiên, không có sự chiếm hữu vật chất, con người, và những ý tưởng, thì bạn trống rỗng, bạn giống như một đối tượng chẳng đóng vai trò quan trọng nào cả. Bạn muốn trở thành một cái gì đó, và bạn muốn tránh né những lo sợ gặm nhấm bạn, và rồi bạn trở thành đối tượng sở hữu của tổ chức này hoặc tổ chức nọ, của hệ tư tưởng này hoặc hệ tư tưởng nọ, của nhà thờ này hoặc đền thờ nọ; vì vậy bạn bị khai thác lợi dụng, và sau đó đến lượt bạn chủ động khai thác lợi dụng.

Trau dồi sự độc lập tách rời

Chỉ có sự gắn bó lưu luyến; không có những đối tượng được xem là độc lập tách rời. Tâm hồn phát minh ra sự độc lập giống như một phản ứng để đối kháng lại với sự gắn bó lưu luyến. Khi bạn phản ứng với sự gắn bó bằng cách 'độc lập tách rời', thì ngay lúc đó bạn cũng đang gắn bó với một đối tượng khác. Vì vậy toàn bộ quá trình này cũng là một trong những hình thức của sự gắn bó.

Bạn gấn bó lưu luyến với vợ bạn hoặc chồng bạn, với con cái của bạn, với những ý tưởng, với truyền thống, với quyền lực, và vân vân; và phản ứng của bạn đối với sự gấn bó lưu luyến này chính bằng sự gấn bó lưu luyến. Quá trình nuôi dưỡng sự gấn bó lưu luyến đó chính là kết quả của những ưu phiền, của những đau khổ. Bạn muốn trốn thoát khỏi những đau khổ của sự gấn bó lưu luyến, và bạn trốn thoát bằng cách “tìm kiếm một cái gì đó mà bạn nghĩ rằng bạn có thể gấn bó lưu luyến được”. Vì vậy chỉ có sự gấn bó lưu luyến, và chỉ có một tâm hồn ngu muội mới cố gắng tìm kiếm sự độc lập tách rời. Tất cả mọi sách vở đều nói rằng “Hãy độc lập tách rời”, nhưng đâu là sự thực về vấn đề này? Nếu bạn quan sát tâm hồn của chính mình, bạn sẽ nhận thấy một điều rất lạ – đó chính là qua việc tìm kiếm trau dồi sự độc lập tách rời, tâm hồn bạn trở nên gấn bó lưu luyến với một hoặc nhiều đối tượng khác.

Gấn bó lưu luyến chính là sự tự dối mình

Chúng ta chính là những gì mà chúng ta sở hữu, chúng ta chính là những gì mà chúng ta gấn bó lưu luyến. Sự gấn bó lưu luyến hoàn toàn không mang tính cao thượng. Sự gấn bó lưu luyến đối với kiến thức cũng không khác với sự gấn bó lưu luyến với những đam mê khác để được thỏa mãn hài lòng. Sự gấn bó lưu luyến là sự đam mê, hoặc ở mức độ thấp nhất hoặc ở mức độ cao nhất. Sự gấn bó lưu luyến là sự tự dối mình, đó là một hình thức trốn thoát khỏi sự giả dối của bản ngã. Những đối tượng mà

chúng ta gắn bó lưu luyến – của cái, con người, ảo tưởng – trở nên rất quan trọng, bởi vì nếu không có những đối tượng đó để lấp đầy tình trạng trống rỗng trong tâm hồn thì bản ngã sẽ không tồn tại. Nỗi lo sợ bị rơi vào tình trạng trống rỗng làm phát sinh ra sự chiếm hữu; và nỗi lo sợ cũng làm phát sinh những ảo tưởng, phát sinh sự lệ thuộc vào những định kiến. Những định kiến là bức rào cản khả năng hiểu biết và sự tự do có thể giúp chúng ta tìm hiểu được thực tại; và không có được sự tự do này thì tâm hồn chỉ có thể tạo ra những xảo quyết gian trá mà thôi. Các hình thức xảo quyết gian trá luôn luôn tinh vi phức tạp và tiêu cực. Chính sự xảo quyết gian trá để tự bảo vệ mình làm phát sinh ra sự gắn bó lưu luyến; và khi sự gắn bó lưu luyến tạo ra những đau khổ, thì cũng chính sự xảo quyết gian trá này sẽ chủ động tìm kiếm sự độc lập tách rời và tìm kiếm cảm xúc hài lòng bằng cách tỏ ra kiêu căng và hy sinh một cách vô nghĩa. Hiểu biết về các hình thức của xảo quyết gian trá, các hình thức của bản ngã, chính là bước khởi đầu để có được khả năng hiểu biết.

Đối mặt với sự thực và xem điều gì sẽ xảy ra...

Tất cả mọi người trong chúng ta đều đã từng trải qua cảm giác cô đơn đến cùng tận, trong những giây phút cô đơn như thế thì sách vở, tôn giáo, đức tin, tất cả mọi thứ đều biến mất khỏi tâm hồn chúng ta và chúng ta cực

kỳ, từ trong sâu thẳm lòng mình, cô đơn và trống rỗng. Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều không thể đối mặt trực tiếp với sự trống rỗng đó, sự cô đơn đó, và chúng ta vùng chạy để trốn thoát khỏi nó, khi đó sự phụ thuộc là một trong những đối tượng mà chúng ta tìm đến, vâng, phụ thuộc, bởi vì chúng ta không thể chịu được cảm xúc cô đơn với chính bản thân mình. Chúng ta phải nghe radiô hoặc đọc sách báo hoặc trò chuyện tán gẫu, trò chuyện huyên thiên về điều này hoặc điều nọ, về nghệ thuật và văn hoá. Vậy thì, chúng ta sẽ tìm đến những đối tượng này khi chúng ta nhận thấy rằng cảm xúc lạc lõng cô đơn đang nhen nhúm xuất hiện trong tâm hồn mình. Có thể chúng ta đang có một công việc tốt, chúng ta làm việc hăng say điên cuồng, chúng ta viết ra những cuốn sách, nhưng tự trong sâu thẳm lòng mình, ở đó luôn tồn tại sự trống trải cô đơn đến lạ thường. Chúng ta muốn lấp đầy khoảng trống đó và 'phụ thuộc' là một trong những phương thức để chúng ta thực hiện được điều này. Chúng ta sử dụng sự phụ thuộc, những hình thức vui chơi giải trí, những buổi dự lễ nhà thờ, tôn giáo, đức tin, bia rượu, trai gái, và hàng tá những việc khác để lấp đầy sự trống trải trong sâu thẳm lòng mình, để che đậy sự trống trải trong tâm hồn mình. Nếu chúng ta nhận thấy rằng việc cố gắng che đậy sự trống trải như vậy là một việc hoàn toàn vô vọng, hoàn toàn phù phiếm, thì chúng ta sẽ cố tự hoà hợp với sự trống trải đó, nhưng nếu chúng ta nhận thấy rằng việc cố gắng lấp đầy và che đậy sự trống trải như vậy là một việc làm ngớ ngẩn và vô lý... thì chúng

ta sẽ phải đối mặt với sự thực... Tại sao tôi lại không đối mặt trực tiếp và xem điều gì sẽ xảy ra?

Vấn đề phát sinh ở đây là sẽ phát sinh giữa đối tượng quan sát và đối tượng bị quan sát. Đối tượng quan sát nói “Tôi cô đơn trống trải; tôi không muốn sự cô đơn trống trải này” và vùng chạy để thoát khỏi trạng thái cô đơn trống trải đó. Đối tượng quan sát nói “Tôi hoàn toàn khác với sự cô đơn trống trải”. Nhưng đối tượng quan sát chính là sự cô đơn trống trải; đó không phải là sự cô đơn trống trải được nhìn thấy bởi đối tượng quan sát. Đối tượng quan sát luôn bị quan sát. Có một sự xoay vòng đảo nghịch rộng lớn trong việc suy nghĩ, cảm nhận, mỗi khi sự cô đơn trống trải xuất hiện trong tâm hồn.

Gắn bó lưu luyến là một hình thức trốn thoát

Bạn hãy cố gắng ý thức về hoàn cảnh của mình. Bạn chỉ có thể thấu hiểu được nó khi bạn đối mặt trực tiếp với nó, trong mối quan hệ với một đối tượng nào đó. Bạn không thể ý thức được hoàn cảnh của mình bằng một phương thức trừu tượng nào đó. Chúng ta chỉ có thể ý thức được những xung đột. Những xung đột tồn tại khi không có sự thống nhất giữa những vấn đề phát sinh và những phản ứng. Xung đột này chính là kết quả của hoàn cảnh của chúng ta. Hoàn cảnh của chúng ta chính là sự gắn bó lưu luyến: gắn bó với việc làm, với truyền thống, với của cải vật chất, với con người, với những ảo tưởng, và vân

vân. Nếu không có sự gắn bó lưu luyến, thì liệu hoàn cảnh của chúng ta có như thế này? Dĩ nhiên là không. Vậy thì tại sao chúng ta lại phải gắn bó lưu luyến? Tôi gắn bó với tổ quốc của mình bởi vì qua sự gắn bó chặt chẽ với nó thì tôi trở thành một người nào đó. Tôi tự gắn bó chính mình với công việc của mình, và công việc trở thành một cái gì đó rất quan trọng. Tôi tự gắn bó mình với gia đình mình, với của cải vật chất; tôi bị gắn bó bởi chúng. Đối tượng gắn bó sẽ cho tôi những phương tiện để tôi có thể trốn thoát khỏi sự trống trải của chính bản thân mình. Gắn bó lưu luyến chính là một hình thức trốn chạy, và đó là một hình thức trốn chạy làm tăng cường củng cố sự vững chắc của hoàn cảnh.

Đơn độc

Đơn độc, đây không phải là một triết lý về sự cô độc, rõ ràng là một trạng thái của sự phản kháng chống lại toàn bộ cơ cấu xã hội – không chỉ xã hội này, mà là xã hội độc tài, xã hội phát xít, tất cả mọi hình thái xã hội đóng vai trò là một tổ chức nắm quyền lực trong tay. Và điều đó có nghĩa là chúng ta ý thức được những hậu quả của quyền lực. Thưa quý vị, quý vị đã từng bao giờ nghe những người lính kể chuyện lại chưa? Họ không còn là những con người nữa, họ là những cỗ máy, họ là con trai của quý vị, con trai của tôi, họ đứng đó dưới ánh nắng mặt trời. Điều này đang liên tục diễn ra ở khắp mọi nơi trên thế giới – không chỉ ở mức độ chính phủ, mà còn ở

cả các tu viện, các tu viện thuộc về các dòng tu, thuộc về các tổ chức, thuộc về các giáo phái. Và chỉ có những tâm hồn không thuộc các tổ chức đó mới có thể đơn độc. Và trạng thái đơn độc này không phải là một cái gì đó mà chúng ta có thể đeo đuổi trau dồi được. Bạn có nhận ra được điều này không? Khi bạn nhận ra được điều này, thì sẽ không có một thống đốc hay một tổng thống nào mời bạn dùng bữa tối cả. Ngoài trạng thái đơn độc này ra còn có sự khiêm tốn nhún nhường. Chỉ có sự đơn độc mới có thể thấu hiểu cảm nhận được lòng yêu thương là gì – chứ không phải là quyền lực. Người tham vọng, có tôn giáo hoặc không, sẽ không bao giờ thấu hiểu được lòng yêu thương là gì. Vì vậy, nếu người ta nhận thức được điều này, thì họ sẽ có được phẩm chất tốt đẹp này trong cuộc sống của mình và trong tất cả những hành vi của mình. Điều này chỉ xuất hiện qua sự tự biết mình.

Khao khát thêm muốn luôn luôn là khao khát thêm muốn

Để tránh được những đau khổ, chúng ta trau dồi phát huy sự độc lập tách rời. Ý thức được rằng sự gắn bó lưu luyến không chóng thì chầy cũng sẽ đem đến những ưu phiền, chúng ta muốn được độc lập tách rời. Sự gắn bó lưu luyến giúp chúng ta được thỏa mãn hài lòng, nhưng vì đã ý thức được những đau khổ của nó, chúng ta muốn được thỏa mãn hài lòng theo một phương thức khác, theo phương

thức độc lập tách rời. Sự độc lập tách rời cũng có cùng ý nghĩa với sự gắn bó lưu luyến khi nó có thể đem lại cho chúng ta sự thỏa mãn hài lòng. Vậy thì những gì chúng ta đang thực sự kiếm tìm chính là sự thỏa mãn hài lòng; chúng ta khao khát được hài lòng bởi bất kỳ một phương thức nào đó.

Chúng ta phụ thuộc hoặc gắn bó lưu luyến bởi vì điều đó cho chúng ta sự hài lòng, an toàn, quyền lực, và giúp chúng ta cảm thấy hạnh phúc, mặc dù tiềm ẩn trong đó là những ưu phiền và lo sợ. Đồng thời chúng ta cũng tìm kiếm sự độc lập tách rời để được hài lòng, để không phải đau khổ, để không bị tổn thương tình cảm. Cuộc dò tìm của chúng ta nhằm mục tiêu tìm kiếm sự thỏa mãn hài lòng. Một cách công bằng, không chỉ trích kết tội, không bào chữa biện minh, chúng ta buộc phải cố gắng tìm hiểu quá trình này, bởi vì trừ khi chúng ta thấu hiểu được nó thì chúng ta không còn cách nào khác để có thể giải quyết được những bối rối xáo trộn và những mâu thuẫn của mình. Chúng ta có thể thỏa mãn hoàn toàn được sự khao khát thềm muốn của mình, hay nó là một hố sâu không đáy? Cho dù chúng ta có khao khát thềm muốn ở mức độ thấp hay mức độ cao, thì khao khát thềm muốn vẫn cứ là khao khát thềm muốn, vẫn cứ là một đồng lửa đang bùng cháy, đồng lửa đó chỉ có thể tắt khi nó trở thành tro tàn; nhưng khao khát thềm muốn sự thỏa mãn hài lòng vẫn tồn tại, cho dù đã bị thiêu đốt, và nó không bao giờ có điểm dừng. Gắn bó lưu luyến và độc lập tách

rời đều là những ràng buộc giống nhau, và chúng ta cần phải vượt qua được cả hai tình trạng này.

Tự do thoát khỏi tất cả mọi gấn bó lưu luyến

Khi chúng ta đam mê mà không vì một nguyên nhân nào cả, thì chúng ta có thể thoát khỏi tất cả mọi gấn bó lưu luyến; nhưng khi chúng ta đam mê mà lại vì một nguyên nhân nào đó, thì chắc chắn chúng ta sẽ rơi vào tình trạng gấn bó lưu luyến, và gấn bó lưu luyến chính là bước khởi đầu của những ưu phiền. Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều gấn bó lưu luyến; chúng ta bám chặt vào một người nào đó, bám chặt vào một quốc gia nào đó, bám chặt vào một niềm tin nào đó, bám chặt vào một ảo tưởng nào đó, và khi đối tượng mà chúng ta gấn bó lưu luyến biến mất hoặc mất đi ý nghĩa của nó, thì chúng ta nhận thấy rằng tâm hồn mình trống trải, thiếu thốn, mất mát. Sự trống trải mà chúng ta cố gắng lấp đầy bằng cách bám chặt vào một đối tượng khác, đối tượng này một lần nữa trở thành đối tượng mà chúng ta đam mê.

Mối quan hệ là một tấm gương phản chiếu

Đương nhiên, chỉ khi chúng ta có được những mối quan hệ thì chúng ta mới có thể cởi mở được, không phải vậy sao? Mối quan hệ chính là một tấm gương phản chiếu mà tôi có thể nhìn thấy được chính bản thân mình theo đúng sự thực về bản thân mình; nhưng bởi vì hầu hết tất

cả mọi người trong chúng ta đều không thích con người thực của mình, chúng ta bắt đầu rèn luyện uốn nắn, hoặc tích cực hoặc tiêu cực, những gì mà chúng ta nhìn thấy trong tấm gương phản chiếu này. Điều đó có nghĩa là, tôi nhận thấy một điều gì đó trong mối quan hệ của mình, trong những phản ứng của mình với những mối quan hệ, và tôi không thích điều đó. Vì vậy, tôi bắt đầu sửa đổi những gì tôi không thích, những gì tôi nhận thấy rằng mình không hài lòng. Tôi muốn sửa đổi nó – điều này có nghĩa là tôi vừa tìm được kiểu mẫu mà tôi nên uốn nắn theo. Ngay tại giây phút mà kiểu mẫu này xuất hiện, thì chính lúc đó tôi hoàn toàn không ý thức được bản thân mình. Ngay tại khoảnh khắc mà tôi có được bức tranh về những gì tôi muốn trở thành, hoặc những gì tôi nên trở thành, hoặc những gì tôi không muốn trở thành – một tiêu chuẩn nào đó mà tôi muốn uốn nắn mình theo – ngay lúc đó, ất hử, tôi hoàn toàn không ý thức được bản thân mình.

Tôi nghĩ rằng điều thực sự quan trọng nhất là chúng ta cần phải thấu hiểu được điều này, bởi vì tôi nghĩ rằng đây là lúc hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều dễ bị lầm đường lạc lối nhất. Chúng ta không muốn biết về con người thực của mình trong những mối quan hệ. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến việc tự cải thiện mình, thì chúng ta hoàn toàn không thể ý thức được bản thân mình, không thể ý thức được con người thực của mình, không thể ý thức được *thực tại*.

Chức năng của mối quan hệ

Những mối quan hệ chắc chắn sẽ dẫn đến những đau khổ, điều này được thể hiện trong sự tồn tại hàng ngày của chúng ta. Nếu trong những mối quan hệ không có những căng thẳng thì đó không còn là mối quan hệ nữa mà chỉ là một trạng thái dễ chịu giống như trạng thái ngủ mê, một liều thuốc ngủ – liều thuốc ngủ mà hầu hết tất cả mọi người đều muốn sử dụng. Xung đột giữa sự thèm khát được thỏa mãn hài lòng này và thực tại, giữa ảo tưởng và thực tại. Nếu bạn nhận ra được ảo tưởng thì bạn sẽ có thể, bằng cách đặt nó sang một bên, hướng sự tập trung chú ý của mình vào việc tìm hiểu mối quan hệ. Nhưng nếu bạn vẫn cứ tìm kiếm sự che chở an toàn trong mối quan hệ, thì mối quan hệ sẽ trở thành một sự đầu tư để tìm kiếm sự hài lòng thỏa mãn, tìm kiếm những ảo tưởng – và mối quan hệ sẽ trở thành chính sự bấp bênh của nó. Qua việc tìm kiếm sự an toàn trong mối quan hệ, bạn đã làm cản trở khả năng của nó, điều này sẽ mang đến những phản ứng khác thường và tai họa.

Đương nhiên, chức năng của mối quan hệ là để người ta có thể khám phá được trạng thái của chính bản thân mình qua những mối quan hệ. Mối quan hệ là một quá trình của sự tự bộc lộ mình, quá trình của sự tự biết mình. Sự tự bộc lộ mình là một quá trình đau khổ, nó đòi hỏi người ta cần phải liên tục tự thay đổi mình để hoà hợp, đòi hỏi người ta phải linh động mềm dẻo trong suy nghĩ và cảm xúc. Nó là một cuộc chiến đấu gian khổ...

Nhưng hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều trốn tránh hoặc đặt sang bên những căng thẳng trong mối quan hệ, chúng ta thích được thoải mái và dễ chịu khi bản thân mình phụ thuộc vào người khác, chúng ta tin rằng mình có thể tìm được sự an toàn, được che chở an toàn khi chúng ta phụ thuộc vào một đối tượng nào đó. Khi đó gia đình và những mối quan hệ khác trở thành một nơi nung nấu, nơi nung nấu của sự nhẹ dạ ích kỷ.

Khi sự bất an nhen nhúm xuất hiện trong sự phụ thuộc này, vì điều này chắc chắn sẽ xảy ra, thì mối quan hệ đó sẽ bị chúng ta vứt bỏ và chúng ta sẽ tìm một sự phụ thuộc mới để thay thế vào đó với hy vọng rằng mình sẽ tìm được sự an toàn đến vĩnh cửu; nhưng thực tế thì không có sự an toàn trong những mối quan hệ, và sự phụ thuộc chỉ gieo hạt mầm cho những nỗi lo sợ mà thôi. Không hiểu được quá trình của sự an toàn và những lo sợ, thì mối quan hệ sẽ trở thành một trở lực ràng buộc mà thôi, đây là một trong những hình thức của sự ngu dốt. Vậy thì tất cả mọi sự tồn tại đều là những đấu tranh và đau khổ, và không có cách khác hơn để chúng ta có thể bắt được những suy nghĩ đúng đắn trừ khi chúng ta phải có được sự tự hiểu mình.

Lòng yêu thương thực sự xuất hiện như thế nào?

Hình tượng mà bạn có được về một người nào đó, hình tượng mà bạn có được về các chính trị gia của bạn,

về thủ tướng của bạn, về Chúa trời của bạn, về vợ của bạn, về con của bạn – hình tượng đó đang được bạn quan sát. Và hình tượng đó đã được tạo ra qua những mối quan hệ của bạn, hoặc qua những lo sợ của bạn, hoặc qua những hy vọng của bạn. Sự thỏa mãn hài lòng về tình dục hoặc về một cái gì đó mà bạn có được nơi vợ mình, nơi chồng mình, nơi những tức giận, nơi những tâng bốc xu nịnh, và nơi tất cả mọi đối tượng mà đời sống gia đình bạn mang lại cho bạn, đã tạo ra cho bạn hình tượng về người vợ hoặc người chồng của mình. Bạn quan sát hình tượng đó. Tương tự, người vợ hoặc người chồng của bạn cũng có một hình tượng về bạn. Vì vậy mối quan hệ giữa bạn và chồng hoặc vợ bạn, giữa bạn và các chính trị gia của bạn, thực ra chính là mối quan hệ của hai hình tượng này. Đúng thế chứ? Đó là một sự thực. Làm sao hai hình tượng, hình tượng được tạo ra bởi suy nghĩ, của sự hài lòng thỏa mãn và vân vân lại có tình cảm hoặc tình yêu được?

Vậy thì mối quan hệ giữa hai cá nhân, quan hệ rất gần gũi hoặc rất hời hợt, chính là mối quan hệ giữa hai hình tượng, hai hình ảnh, hai vật tượng trưng, hai ký ức. Và trong mối quan hệ đó, làm sao lòng yêu thương thực sự có thể xuất hiện được?

Chúng ta chính là những gì chúng ta sở hữu

Để thấu hiểu được mối quan hệ, chúng ta cần phải có được một nhận thức thụ động, nhận thức này không hề

phá hủy mối quan hệ. Ngược lại, nó còn làm cho mối quan hệ thêm quan trọng và ý nghĩa. Khi đó, chỉ có trong mối quan hệ như thế thì tình cảm – tình cảm nồng ấm, gần gũi – mới có thể xuất hiện. Và nếu chúng ta tiếp cận hoặc dần mình vào mối quan hệ với tất cả mọi đối tượng, thì những rắc rối của chúng ta sẽ dễ dàng được giải quyết – những rắc rối về của cải vật chất, về những vật sở hữu. Bởi vì, chúng ta chính là những gì chúng ta sở hữu. Một người sở hữu tiền bạc thì người đó chính là tiền bạc. Một người đồng nhất hoá mình với của cải vật chất, người đó chính là của cải vật chất; hoặc căn nhà, hoặc các trang thiết bị. Tương tự với những ảo tưởng, hoặc với con người; và một khi có sự chiếm hữu thì hoàn toàn không tồn tại mối quan hệ. Nhưng hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều chiếm hữu bởi vì nếu chúng ta không chiếm hữu thì chúng ta sẽ chẳng có gì cả. Chúng ta sẽ chỉ là những chiếc vỏ sò trống rỗng nếu chúng ta không chiếm hữu, nếu chúng ta không lấp đầy cuộc sống của mình bằng những của cải vật chất, bằng âm nhạc, bằng kiến thức, bằng cái này hoặc cái nọ, điều này hoặc điều nọ. Và chiếc vỏ sò đó tạo ra rất nhiều tiếng ồn, và chúng ta gọi tiếng ồn đó chính là cuộc sống; và chúng ta cảm thấy hài lòng với điều đó. Và khi những đối tượng mà chúng ta sở hữu sụp đổ hoặc biến mất, thì chúng ta sẽ cảm thấy rất ưu phiền bởi vì khi đó chúng ta bất ngờ khám phá được chính bản chất thực của mình, khám phá được con người thực của mình – một chiếc vỏ sò trống rỗng và vô nghĩa. Vậy thì, nhận thức được toàn bộ nội dung của mối quan hệ chính là một

hành động; và từ hành động đó chúng ta mới có khả năng tìm được một mối quan hệ đúng nghĩa, chúng ta mới có khả năng khám phá được ý nghĩa sâu sắc của nó, và có khả năng thấu hiểu được lòng yêu thương là gì.

Được quan hệ

Không có mối quan hệ, chúng ta không thể tồn tại; chủ động quan hệ nghĩa là được quan hệ... Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta dường như đều không nhận thấy được điều này – rằng thế giới này chính là những mối quan hệ giữa tôi và người khác, hoặc một người hoặc nhiều người. Những rắc rối của tôi chính là những rắc rối trong mối quan hệ. Nếu tôi không thấu hiểu được chính bản thân mình -- tôi là gì, tôi có dự kiến gì – thì mối quan hệ sẽ trở thành một trong số những bối rối xáo trộn trong những chiếc vòng liên tục mở rộng. Vì vậy, mối quan hệ đóng một vai trò đặc biệt quan trọng, không chỉ là mối quan hệ rộng lớn, mối quan hệ với đám đông, mà còn là mối quan hệ giữa tôi với gia đình và bè bạn của tôi, bất chấp mối quan hệ đó hạn hẹp đến mức nào – mối quan hệ giữa tôi với vợ tôi, với con tôi, với hàng xóm láng giềng của tôi. Trong một thế giới có rất nhiều những tổ chức, những nhóm người, có rất nhiều những phong trào vận động, chúng ta ngại thực hiện những việc làm nhỏ nhoi; chúng ta e ngại rằng mình là một người nhỏ bé khi thực hiện những công việc nhỏ bé. Chúng ta tự nói với chính mình, “Bản thân mình có thể làm được những gì? Mình phải

tham gia một phong trào hoặc tổ chức nào đó để cải tổ". Ngược lại, những cuộc cách mạng cải tổ lại diễn ra không phải là qua những phong trào vận động rộng lớn mà là qua sự đánh giá về mối quan hệ trong lòng mỗi người – chỉ có qua việc này mới có thể làm nên những cuộc cách mạng cải tổ triệt để và liên tục. Chúng ta ngại phải bắt đầu bằng một công việc nhỏ nhặt. Bởi vì vấn đề ở đây quá to tát, chúng ta nghĩ rằng mình phải liên kết với nhiều người, với nhiều tổ chức, với nhiều phong trào vận động để đối mặt với vấn đề. Đương nhiên, chúng ta phải bắt đầu giải quyết vấn đề bằng những việc nho nhỏ, và việc nho nhỏ này chính là 'tôi' và 'bạn'. Khi tôi thấu hiểu được chính bản thân mình, tôi sẽ hiểu được bạn, và ngoài ra việc tôi thấu hiểu được chính bản thân mình và hiểu được bạn còn làm phát sinh lòng yêu thương. Lòng yêu thương là một yếu tố bị khiếm khuyết; chúng ta bị khiếm khuyết tình cảm, sự nồng nhiệt trong mối quan hệ; và bởi vì chúng ta bị thiếu lòng yêu thương đó, chúng ta bị thiếu lòng nhân hậu tốt bụng, thiếu sự rộng lượng khoan hồng, thiếu lòng khoan dung tha thứ trong những mối quan hệ, chúng ta trốn chạy bằng cách dẫn mình vào vô số những hành vi khác nhau, những hành vi đó chỉ làm phát sinh thêm nhiều bối rối xáo trộn, nhiều đau khổ hơn. Chúng ta lấp đầy tâm hồn mình bằng những kế hoạch để cải tổ thế giới và không bao giờ theo đuổi những kế hoạch để giải quyết vấn đề này, yếu tố này, yếu tố này chính là lòng yêu thương.

Bạn và tôi chính là vấn đề, chứ không phải toàn thế giới

Thế giới không phải là một cái gì đó tách rời khỏi bạn và tôi; thế giới, xã hội, là mối quan hệ mà chúng ta thiết lập hoặc tìm cách thiết lập giữa mỗi cá nhân với nhau. Vì vậy bạn và tôi mới là vấn đề, chứ không phải toàn thế giới, bởi vì thế giới là hình chiếu của bản thân chúng ta, và để thấu hiểu được thế giới thì chúng ta phải thấu hiểu được chính bản thân mình. Thế giới đó không hề tách rời khỏi chúng ta; chúng ta là thế giới, và những khó khăn của chúng ta chính là những khó khăn của thế giới.

Hoàn toàn không có những việc như tồn tại đơn độc

Chúng ta muốn trốn chạy khỏi sự đơn độc của mình, vì vậy chúng ta phụ thuộc vào một đối tượng khác, chúng ta làm phong phú bản thân mình bằng tình bạn bè, và vân vân. Chúng ta chính là những động lực đầu tiên, và những người khác trở thành những con tốt thí trong trò chơi của chúng ta; và khi những con tốt này quay ngược trở lại đòi hỏi ở chúng ta một cái gì đó, chúng ta kích động choáng váng và buồn lòng. Nếu pháo đài của chúng ta vững chắc, không có điểm yếu, thì chúng ta ít bị những tác động xấu từ những công kích bên ngoài. Chúng ta cần phải tự ý thức được bản thân mình. Chúng ta cần phải kiểm soát lều lá sinh lực của mình, không chỉ hướng về

việc thấu hiểu được những áp lực bên ngoài và những nhu cầu mà chúng ta cần phải đáp ứng, mà còn hướng về việc tự ý thức được bản thân mình, ý thức về sự đơn độc của mình, ý thức về những nỗi lo sợ của mình, ý thức về những nhu cầu của mình, ý thức về những nhược điểm của mình.

Hoàn toàn không tồn tại những việc chẳng hạn như sinh sống một cách đơn độc, bởi vì tất cả mọi cuộc sống đều được đặt trong những mối quan hệ; nhưng việc sống mà không cần phải có những mối quan hệ trực tiếp lại đòi hỏi một khả năng hiểu biết cao độ, đòi hỏi một ý thức cao về việc tự khám phá chính bản thân mình.

Thoát khỏi những lo sợ

Liệu tâm hồn có thể tự nó hoàn toàn thoát khỏi những lo sợ? Lo sợ ở bất kỳ hình thức nào cũng đều dẫn đến những ảo tưởng; nó làm cho tâm hồn trở nên u ám tối tăm, nông cạn hời hợt. Nơi nào có những lo sợ thì rõ ràng nơi đó không có được sự tự do, và không có sự tự do thì hoàn toàn không có được lòng yêu thương. Và hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều có những lo sợ ở hình thức nào đó; sợ bóng tối, sợ ý kiến của công chúng, sợ rấn, sợ những đau đớn thể chất, sợ tuổi già, sợ chết. Chúng ta thực sự có hàng tá những nỗi lo sợ khác nhau. Và liệu chúng ta có thể hoàn toàn thoát khỏi những lo sợ không?

Chúng ta có thể nhận thấy rằng lo sợ xuất hiện ở mỗi người trong chúng ta. Nó khiến chúng ta phải nói dối;

nó làm cho chúng ta trở nên hư hỏng đôi bại ở nhiều cách khác nhau; nó khiến tâm hồn chúng ta trống rỗng, hơi hợt, trì trệ. Có những góc tối trong tâm hồn mà chúng ta không bao giờ có thể nghiên cứu và vạch trần tìm hiểu được mỗi khi chúng ta lo sợ. Phản ứng tự bảo vệ thể chất, thôi thúc bản năng muốn lánh xa những con rắn có nọc độc, giật lùi để khỏi va vào vách đá, bám chặt để tránh bị ngã xuống khỏi tàu điện, và vân vân, là những phản ứng lành mạnh, bình thường. Nhưng tôi đang hỏi về những phản ứng tự bảo vệ thể chất khiến chúng ta sợ những căn bệnh, sợ cái chết, sợ kẻ thù. Khi chúng ta tìm cách lấp đầy tâm hồn trống trải của mình bằng bất kỳ hình thức nào, hoặc bằng cách sơn phết, hoặc bằng cách nghe nhạc, hoặc qua những mối quan hệ, hoặc thực hiện những gì mình thích, thì những lo sợ luôn luôn vẫn cứ tồn tại. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta cần phải ý thức được quá trình xuất hiện và tồn tại những lo sợ trong chính bản thân mình, chúng ta cần phải quan sát, nghiên cứu, và dùng đặt ra câu hỏi làm thế nào để có thể tổng khứ được những lo sợ. Khi bạn chỉ muốn tổng khứ những lo sợ đi, bạn sẽ tìm những cách thức và những phương tiện để bạn trốn tránh chúng, và vì thế bạn sẽ không bao giờ có thể tự do thoát khỏi những lo sợ.

Giải quyết đối phó những lo sợ

Một người sợ ý kiến dư luận của mọi người xung quanh, sợ không đạt được một điều gì đó, sợ không thể

hoàn thành được một điều gì đó, sợ không có cơ hội; và qua tất cả những lo sợ này, trong tâm hồn của anh ta xuất hiện một cảm giác giống như thể mình đang có lỗi – anh ta đã làm một việc mà lẽ ra anh ta không nên làm; cảm giác tội lỗi do chính hành vi của mình; một người khỏe mạnh trong khi những người khác lại ốm yếu; một người có thức ăn trong khi những người khác lại không có thức ăn. Tâm hồn càng thẩm tra, nghiên cứu, tìm hiểu, thì cảm giác tội lỗi càng trở nên lo lắng càng mạnh mẽ... Lo sợ là một thôi thúc tìm kiếm danh lợi; lo sợ là lớp vỏ bọc ngoài của sự đứng đắn đáng trọng, điều mà tất cả mọi người đều muốn có một cách thiết tha – muốn được người khác ngưỡng mộ trọng vọng. Bạn có kiên quyết dũng cảm đối mặt với những sự kiện và tình huống trong cuộc đời, hay bạn chỉ muốn đẩy lùi những lo sợ ra khỏi tâm hồn mình, hay bạn muốn tìm những lời giải thích có thể đem đến sự hài lòng thỏa mãn cho tâm hồn? Bạn giải quyết như thế nào đây? Bật radiô lên nghe, đọc sách báo, đi chùa chiền, bám vào một vài đức tin hoặc giáo điều nào đó?

Lo sợ là một sinh lực phá hoại ở con người. Nó làm khô héo tâm hồn, nó bóp méo những suy nghĩ, nó dẫn đến tất cả mọi hình thức của những học thuyết huyền ảo, nó dẫn đến sự mê tín dị đoan, những đức tin và những giáo điều vô lý ngớ ngẩn lối bịch. Nếu bạn nhận thấy rằng lo sợ là một nhân tố phá hoại tiêu cực, thì bạn tiến hành quét dọn sạch sẽ tâm hồn của mình như thế nào đây? Bạn cho rằng qua việc tìm kiếm phát hiện những nguyên nhân

dẫn đến những lo sợ thì bạn sẽ có thể tự do thoát khỏi những lo sợ. Có đúng thế không? Việc cố gắng lột trần những nguyên nhân và tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến những lo sợ không thể nào có thể trừ khử quét sạch được những lo sợ.

Cánh cửa dẫn đến những hiểu biết

Bạn không thể quét dọn tống khứ những lo sợ mà không có được sự hiểu biết, mà không có được nhận biết về bản chất của tâm hồn, bản chất của tâm hồn có nghĩa là những suy nghĩ, có nghĩa là những lời nói. Từ đó phát sinh ra câu hỏi: Liệu suy nghĩ có thể xuất hiện nếu không có lời nói, liệu chúng ta có thể suy nghĩ nếu không có ký ức? Thưa quý vị, không nhận biết được bản chất của tâm hồn, sự vận động của tâm hồn, quá trình vận động của sự tự biết mình, chỉ đơn giản nói rằng tôi phải thoát khỏi nó, thoát khỏi những lo sợ, như thế chẳng có ý nghĩa gì đâu. Bạn cần phải quan sát những lo sợ dưới góc nhìn của toàn bộ tâm hồn. Để có thể quan sát được như thế, bạn cần phải tiếp cận chúng, bạn cần phải có nghị lực. Nghị lực này không xuất hiện qua việc ăn uống thật nhiều – đó chỉ là một phần trong nhu cầu thể chất mà thôi. Nhưng để có thể quan sát được thì đòi hỏi chúng ta phải có một nghị lực khổng lồ; và nghị lực đó sẽ bị hao mòn khi bạn chiến đấu cùng những lời nói, khi bạn kháng cự, khi bạn chỉ trích quy tội, khi bạn mang trong mình nhiều ý kiến khác nhau làm cản trở khả năng quan sát nhìn nhận của

bạn – nghị lực của bạn sẽ hao mòn hoàn toàn qua những việc như thế. Vì vậy qua việc cân nhắc suy xét về nhận thức này, về nhận định này, một lần nữa bạn đã mở được cánh cửa.

Những lo sợ khiến chúng ta phải tuân lệnh

Tại sao chúng ta lại thực hiện tất cả những hành vi này – tuân lệnh, theo sau, bắt chước? Tại sao? Bởi vì tự trong sâu thẳm lòng mình, chúng ta luôn cảm thấy sợ hãi những điều bất trắc. Chúng ta muốn được đảm bảo chắc chắn – chúng ta muốn được đảm bảo về tài chính, chúng ta muốn được đảm bảo về đạo đức – chúng ta muốn được phê chuẩn tán dương, chúng ta muốn có một địa vị chắc chắn, chúng ta muốn không bao giờ phải đương đầu với những khó khăn rắc rối, với những đau đớn, với những ưu phiền, chúng ta muốn được bao bọc chở che. Vì vậy, những lo sợ, trong hữu thức hoặc vô thức, khiến chúng ta phải tuân lệnh những nhà lãnh đạo, những người học cao hiểu rộng, những linh mục, những chính phủ. Lo sợ cũng ngăn cản chúng ta không thực hiện những điều có thể gây hại cho người khác, bởi vì nếu chúng ta thực hiện những điều như thế thì chúng ta sẽ bị trừng phạt. Vì vậy đằng sau tất cả những hành vi này, tham lam, mưu cầu, trốn tránh, chính là khao khát muốn được chắc chắn, chính là khao khát muốn được đảm bảo an toàn. Vậy thì, khi không hoá giải được những lo sợ, khi không thoát được những lo sợ, thì việc tuân lệnh và được người khác tuân lệnh chỉ

có một ý nghĩa rất nhỏ nhoi; điều ý nghĩa nhất chính là việc tìm hiểu những nỗi lo sợ trong đời sống hàng ngày và tìm hiểu xem những lo sợ xuất hiện dưới những hình thức nào. Chỉ khi chúng ta thoát khỏi những lo sợ đó thì tâm hồn chúng ta mới có thể đủ sáng suốt để mưu cầu sự thực.

Mặt đối mặt với sự thực

Chúng ta sợ sự thực hay sợ một ý tưởng về sự thực? Chúng ta sợ những điều đúng theo sự thực của nó, hay chúng ta sợ những gì mà chúng ta nghĩ về nó? Ví dụ như cái chết chẳng hạn. Chúng ta sợ sự thực về cái chết hay những ý tưởng về cái chết? Tôi sợ từ ngữ *cái chết* hay tôi sợ sự thực về cái chết? Bởi vì tôi sợ từ ngữ đó, sợ ý tưởng đó, nên tôi không bao giờ có thể thấu hiểu được sự thực về nó, tôi không bao giờ nhìn thẳng vào sự thực, tôi không bao giờ quan hệ trực tiếp với sự thực. Chỉ khi tôi liên lạc tiếp xúc trực tiếp với sự thực thì tôi mới không hề lo sợ. Nếu tôi không liên lạc tiếp xúc trực tiếp với sự thực, thì những lo sợ sẽ xuất hiện, và tôi sẽ không bao giờ có thể liên lạc tiếp xúc trực tiếp với sự thực khi tôi có một ý tưởng, một quan điểm, một giả định, về sự thực; vì vậy tôi cần phải xác định rõ xem tôi sợ từ ngữ, ý tưởng, hay tôi sợ sự thực. Nếu tôi mặt đối mặt với sự thực, thì tôi chẳng cần phải tìm hiểu nó làm gì nữa: tất cả mọi sự thực đã phơi bày trước mặt tôi, tôi có thể giải quyết nó. Nếu tôi sợ từ ngữ, thì tôi cần phải tìm hiểu từ ngữ đó, dần mình để tìm hiểu từ ngữ đó, tìm hiểu ngụ ý của từ ngữ đó.

Chính là do quan điểm của tôi, ý tưởng của tôi, kinh nghiệm của tôi, kiến thức của tôi về sự thực, đã tạo ra những lo sợ. Khi chúng ta nói về sự thực, trao cho sự thực một cái tên và chúng ta nhận xét hoặc chỉ trích nó, khi chúng ta có những suy nghĩ phán xét sự thực, thì chắc chắn những lo sợ sẽ tồn tại mãi trong chúng ta. Suy nghĩ là sản phẩm của quá khứ; nó chỉ có thể tồn tại qua lời nói, qua những biểu tượng, qua những hình tượng. Khi tồn tại những suy nghĩ có liên quan đến sự thực, thì chắc chắn cũng tồn tại những lo sợ.

Tiếp xúc với những lo sợ

Có những nỗi lo sợ thuộc về thể chất. Bạn biết đấy, khi bạn trông thấy một con rắn, một thú vật hoang dã, thì theo bản năng bạn sẽ cảm thấy rất lo sợ; lo sợ như thế là điều bình thường, lành mạnh, đó là những nỗi lo sợ rất tự nhiên. Đó không phải là những lo sợ, đó là một mong muốn tự bảo vệ mình – điều này hoàn toàn bình thường. Nhưng sự bảo vệ tâm lý của chính bản thân mình – khao khát luôn luôn được an toàn – sẽ làm phát sinh những lo sợ thực sự. Một tâm hồn luôn tìm kiếm sự an toàn mãi mãi là một tâm hồn tê bại, bởi vì trong cuộc sống không bao giờ có sự chắc chắn an toàn đến trường tồn cả, không bao giờ có sự vĩnh cửu... Khi bạn tiếp xúc trực tiếp với những lo sợ, thì những phản ứng của thần kinh sẽ xuất hiện. Rồi thì, khi tâm hồn bạn không còn cố gắng trốn tránh sự thực bằng bất kỳ một hình thức nào

cả thì khi đó bạn không còn là đối tượng quan sát nữa và những lo sợ cũng không còn là đối tượng được quan sát nữa. Chỉ có một tâm hồn luôn tìm cách trốn thoát mới tự tách rời mình khỏi những lo sợ. Như khi tâm hồn tiếp xúc trực tiếp với những lo sợ, thì sẽ không còn tồn tại đối tượng quan sát, sẽ không còn đối tượng nào phát biểu rằng “Tôi sợ” nữa. Vì vậy, giây phút bạn tiếp xúc trực tiếp với cuộc sống, với bất kỳ một điều gì, thì sẽ không có sự phân chia giữa đối tượng quan sát (chính bạn) và đối tượng được quan sát (những nỗi lo sợ) nữa – chỉ có sự phân chia này mới làm phát sinh những cạnh tranh, những ganh đua, những tham vọng, những sợ hãi.

Vậy thì điều quan trọng không phải là “làm cách nào để thoát khỏi những lo sợ?”. Nếu bạn tìm một phương thức, một phương pháp nào đó, để tống khứ những lo sợ đi, thì bạn sẽ mãi mãi bị mắc kẹt bởi những lo sợ. Nhưng nếu bạn thấu hiểu được những lo sợ – bạn chỉ có thể thấu hiểu được những lo sợ khi bạn tiếp xúc trực tiếp với chúng, chẳng hạn như khi bạn tiếp xúc với tình trạng đói khổ, chẳng hạn như khi bạn tiếp xúc trực tiếp với nỗi lo sợ rằng mình sẽ bị mất việc làm – khi đó bạn sẽ thực hiện một điều gì đó; chỉ khi đó bạn mới nhận thấy rằng tất cả những lo sợ đều dần tan biến mất – chúng ta chính là tập hợp tất cả những nỗi lo sợ, không phải những lo sợ ở hình thức này hoặc hình thức nọ.

Lo sợ chính là sự phủ nhận thực tại

Những lo sợ sẽ tìm kiếm nhiều phương thức để trốn thoát. Phương thức phổ biến nhất để trốn thoát là hoà mình với những lo sợ, không phải vậy sao? – hoà mình cùng đất nước, cùng xã hội, cùng một ảo tưởng nào đó. Bạn chưa bao giờ nhận thấy rằng bạn phản ứng như thế nào khi bạn trông thấy một đoàn người, một đoàn binh diễu hành hoặc một đoàn người mộ đạo, hoặc khi đất nước của bạn đang có nguy cơ bị xâm lược sao? Khi đó bạn tự hoà mình cùng đất nước của mình, hoà mình cùng mọi người, hoà mình cùng những hệ tư tưởng. Cũng có đôi khi bạn tự hoà mình với con cái của bạn, với vợ của bạn, với một hành động nào đó, hoặc với một bất động nào đó. Hoà mình là một quá trình của sự quên mình. Mỗi khi tôi ý thức được ‘bản ngã’ thì tôi biết rằng trong tôi đang có những niềm đau, có những đấu tranh, có những nỗi lo sợ liên tục diễn ra. Nhưng nếu tôi có thể hoà mình với một cái gì đó vĩ đại hơn, to tát hơn, đáng giá hơn, hoà mình với cái đẹp, hoà mình với cuộc sống, hoà mình với sự thực, hoà mình với đức tin, hoà mình với kiến thức, ít ra cũng tạm thời, thì tôi sẽ trốn tránh được ‘bản ngã’ của mình, không đúng vậy sao? Nếu tôi nói về ‘đất nước của tôi’, thì tôi sẽ tạm thời quên đi chính mình, không phải vậy sao? Nếu tôi nói một điều gì đó về Chúa trời, thì tôi sẽ tạm thời quên đi chính mình. Nếu tôi có thể tự hoà mình với gia đình của mình, với một nhóm người, với một tổ chức, với một đảng phái nào đó, với một ảo tưởng nào đó, thì

tôi sẽ tạm thời quên đi chính bản thân mình, tạm thời trốn thoát được 'bản ngã' của mình.

Bây giờ bạn có biết nỗi lo sợ là gì không? Nó không phải là sự không chấp nhận *thực tại* sao? Chúng ta cần phải thấu hiểu được cụm từ *chấp nhận*. Ở đây tôi không có ý muốn sử dụng cụm từ này với ý nghĩa là cố gắng chấp nhận đâu nhé. Khi tôi lĩnh hội nhận thức rõ về *thực tại* thì tôi sẽ chẳng bao giờ đặt câu hỏi về sự chấp nhận cả. Khi tôi không nhận thức rõ về *thực tại* thì tôi sẽ tiến hành quá trình cố gắng chấp nhận. Vậy thì, lo sợ chính là sự không chấp nhận thực tại.

Những xáo trộn mà thời gian tạo ra

Thời gian có nghĩa là sự vận động từ *thực tại* là sang 'nên là', từ 'thực tại' sang 'ý tưởng'. Tôi lo sợ, nhưng một ngày nào đó tôi sẽ tự do thoát khỏi những lo sợ; vì vậy, thời gian là yếu tố rất cần thiết cho sự tự do thoát khỏi những lo sợ - ít ra, đó cũng là điều mà chúng ta nghĩ. Để thay đổi được từ 'thực tại' sang 'ý tưởng' thì chúng ta cần phải có thời gian. Vậy thì, thời gian ngụ ý rằng đó là một quá trình cố gắng nỗ lực để chuyển từ 'thực tại' sang 'ý tưởng'. Tôi không thích những lo sợ, và tôi sẽ cố gắng nỗ lực để tìm hiểu, để phân tích, để mổ xẻ chúng, hoặc tôi sẽ khám phá tìm hiểu những nguyên nhân tạo ra những lo sợ, hoặc tôi sẽ tìm cách trốn thoát khỏi chúng. Tất cả những điều này đều hàm ý đến những nỗ lực cố

gắng – và những nỗ lực cố gắng là những gì chúng ta đã quá quen thuộc. Chúng ta luôn luôn được đặt trong cuộc xung đột giữa *thực tại là* và *‘nên là’*, giữa *‘thực tại’* và *‘ý tưởng’*. *‘Những gì tôi nên là’* chỉ là một ý tưởng, và ý tưởng này là những điều tưởng tượng hình dung, nó không phải là *‘thực tại về bản thân tôi’*, nó không phải là sự thực. Và tôi chỉ có thể thay đổi được *‘thực tại về bản thân tôi’* khi tôi thấu hiểu được những xáo trộn mà thời gian tạo ra.

... Vậy thì, liệu tôi có thể tống khứ được toàn bộ những lo sợ, một cách hoàn toàn, ngay lập tức? Nếu tôi cho phép những lo sợ tiếp tục tồn tại, thì tôi sẽ liên tục tạo ra những xáo trộn mọi lúc mọi nơi; vì thế, chúng ta nhận thấy rằng thời gian là một yếu tố tạo ra những xáo trộn, chứ không phải là một phương tiện để chúng ta có thể hoàn toàn thoát khỏi những lo sợ. Vì vậy, không bao giờ tồn tại một quá trình dần dần tống khứ những lo sợ, đồng thời cũng không bao giờ tồn tại quá trình dần dần tống khứ được liều thuốc độc của chủ nghĩa dân tộc. Nếu bạn mang trong mình chủ nghĩa dân tộc và bạn nói rằng dần dần rồi loài người trên toàn thế giới cũng sẽ kết chặt tình huynh đệ với nhau, dần dần rồi những chiến tranh trên toàn thế giới cũng sẽ kết thúc, thì lòng căm thù vẫn tồn tại, thì những đau khổ vẫn tồn tại, thì sự chia cắt giữa con người với con người vẫn tồn tại; vì thế, thời gian là yếu tố liên tục tạo ra những xáo trộn.

Tôi quan sát sự tức giận như thế nào?

Rất rõ ràng, tôi quan sát nó trong vai trò là một người quan sát đang rất tức giận. Tôi nói, “Tôi đang tức giận”. Ngay tại khoảnh khắc tức giận xuất hiện thì khi đó không tồn tại ‘bản ngã’; ‘bản ngã’ chỉ xuất hiện ngay sau đó – điều này có nghĩa là thời gian đóng một vai trò quan trọng làm xuất hiện ‘bản ngã’. Liệu tôi có thể quan sát sự thực mà không kèm theo yếu tố thời gian, yếu tố thời gian chính là những suy nghĩ, chính là những lời nói? Điều này chỉ xảy ra khi bạn quan sát mà không phải trong vai trò của một người quan sát. Tôi nhận định xem điều gì đã dẫn dắt tôi. Lúc này tôi bắt đầu lĩnh hội được một phương thức quan sát – quan sát mà không ý kiến, không kết luận, không chê trách quy tội, không phán xét. Vì thế, tôi nhận thấy rằng chúng ta có thể ‘quan sát’ mà không suy nghĩ, suy nghĩ chính là lời nói. Vì thế tâm hồn chúng ta sẽ thoát ra khỏi móng vuốt của những ý tưởng, của những ảo tưởng, của những xung đột của tính đối lập. Vậy thì, liệu tôi có thể quan sát được những lo sợ mà không tách rời khỏi sự thực?

Nếu bạn tách rời một sự thực mà chưa mở được cánh cửa dẫn đến toàn bộ tâm hồn, vậy thì chúng ta hãy cùng nhau quay lại với sự thực và bắt đầu lại một lần nữa bằng cách lấy một ví dụ nào đó về sự thực nhờ vậy bạn mới có thể tự mình nhận thấy được những điều kỳ diệu của tâm hồn, nhờ vậy bạn mới có được chiếc chìa khoá,

bạn có thể mở được cánh cửa, bạn có thể xộc vào phía bên trong cánh cửa đó...

... Qua việc xem xét một nỗi lo sợ nào đó – nỗi lo sợ về cái chết, nỗi lo sợ về hàng xóm láng giềng, nỗi lo sợ về việc chồng hoặc vợ mình sẽ lấn át mình – thì liệu chúng ta có thể mở được cánh cửa? Cánh cửa đó chính là toàn bộ những vấn đề – không phải là làm cách nào để chúng ta có thể thoát khỏi những lo sợ – bởi vì ngay tại khoảnh khắc bạn mở được cánh cửa thì những lo sợ sẽ được quét sạch hoàn toàn. Tâm hồn chính là kết quả của thời gian, và thời gian chính là những từ ngữ, những lời nói. Thời gian chính là những suy nghĩ; nó là những suy nghĩ làm phát sinh những nỗi lo sợ, nó là những suy nghĩ làm phát sinh nỗi lo sợ về cái chết; và cũng chính thời gian là yếu tố nhúng tay vào tất cả những rắc rối phức tạp và sự tinh vi rắc rối của những lo sợ.

Căn nguyên của tất cả những lo sợ

Sự thèm muốn được trở thành gây ra những lo sợ – để trở thành điều này hoặc điều nọ, để đạt được điều này hoặc điều nọ, hoặc phụ thuộc vào điều này hoặc điều nọ. Trạng thái không lo sợ không phải là trạng thái đối lập của những lo sợ và cũng không phải là trạng thái của sự can đảm dũng cảm. Trong quá trình tìm hiểu nguyên nhân của những lo sợ thì trạng thái can đảm dũng cảm này sẽ biến mất, bởi vì trong trạng thái này luôn luôn tồn tại

hạt mầm của những lo sợ. Sự phụ thuộc vào vật chất, phụ thuộc vào con người, hoặc phụ thuộc vào những ý tưởng sẽ làm phát sinh những lo sợ; sự phụ thuộc phát sinh từ sự ngu dốt mê muội, từ sự thiếu hiểu biết chính bản thân mình, từ sự nghèo nàn trong tâm hồn; những lo sợ gây ra sự hoài nghi và bất kiên định trong tâm hồn, chúng cản trở quá trình liên lạc và tìm hiểu. Qua việc tự nhận thức được chính mình, chúng ta bắt đầu khám phá và lĩnh hội thấu đáo được nguyên nhân của những lo sợ, không chỉ là những lo sợ nông cạn hời hợt bên ngoài mà còn là những lo sợ có nguyên nhân sâu xa và những lo sợ tồn đọng theo thời gian. Những lo sợ vừa có căn nguyên bẩm sinh vừa được tích lũy theo thời gian, chúng có quan hệ tới quá khứ, và để giải thoát tâm hồn mình khỏi những lo sợ thì chúng ta phải nhận thức thấu đáo quá khứ qua hiện tại. Quá khứ luôn luôn làm phát sinh hiện tại và hiện tại trở thành một ký ức được đồng nhất hoá với 'tôi' và 'cái của tôi', 'bản ngã'. 'Bản ngã', 'cái tôi' chính là căn nguyên của tất cả những lo sợ.



Thăng tư

* Khát khao

* Tình dục

* Hôn nhân

* Dam mê

Chỉ có sự thèm muốn khát khao

Không có một thực thể tồn tại nào có thể tách rời khỏi những thèm muốn khát khao; chỉ có sự thèm muốn khát khao, không ai lại không thèm muốn khát khao. Thèm muốn khát khao xuất hiện dưới nhiều bộ mặt khác nhau ở nhiều thời điểm khác nhau, tùy thuộc vào những lợi ích của nó. Ký ức về những lợi ích thường xuyên biến đổi này bắt gặp những cái mới, những cái mới sẽ làm phát sinh những xung đột, và vì vậy chúng ta trở thành một người kén chọn. Một người cố gắng lấp đầy hoặc trốn chạy khỏi sự trống trải, sự thiếu hụt, sự cô đơn trong lòng, thì thực ra anh ta cũng không khác với những phẩm chất này; anh ta chính là những phẩm chất này. Anh ta không thể trốn chạy khỏi chính mình; tất cả những gì anh ta có thể làm được là tự tìm hiểu chính bản thân mình. Anh ta chính là sự cô đơn, chính là sự trống trải; và mỗi khi anh ta xem nó như một cái gì đó tách rời khỏi chính mình, thì anh ta sẽ rơi vào những ảo tưởng và những xung đột liên tục. Khi anh ta trực tiếp đối mặt và hoà mình vào sự cô đơn của chính mình, thì chỉ khi đó anh ta mới có thể thoát khỏi những lo sợ. Những lo sợ chỉ tồn tại trong mối quan hệ với một ý tưởng, và ý tưởng chính là phản xạ của ký ức dưới dạng suy nghĩ. Suy nghĩ là kết quả của những kinh nghiệm, của những điều từng trải qua; và mặc dù nó có thể cân nhắc suy xét về sự trống trải, nó vẫn không thể tìm hiểu được sự trống trải này ngay lập tức. Từ ngữ *sự cô đơn*, với ký ức về những đau khổ và lo sợ

của nó, ngăn không cho chúng ta quay trở lại một lần nữa. Từ ngữ chỉ là ký ức, và khi từ ngữ không còn đóng vai trò quan trọng nữa thì mối quan hệ giữa người trải qua và những điều được trải qua sẽ hoàn toàn khác hẳn; khi đó, mối quan hệ đó sẽ là một mối quan hệ trực tiếp, không qua từ ngữ, không qua ký ức; chỉ khi đó tâm hồn mới có thể thoát khỏi những lo sợ.

Thấu hiểu những thèm muốn khát khao

Chúng ta phải tìm hiểu những thèm muốn khát khao; và chúng ta thật khó có thể thấu hiểu được một cái gì đó rất cần cho sự sống, rất khát khe, rất khẩn cấp, bởi vì trong chính quá trình lấp đầy những thèm muốn khao khát thì những đam mê được phát sinh, cùng với sự thỏa mãn hài lòng và những đau khổ của nó. Bạn có thể phán xét những thèm muốn khát khao là tốt hoặc xấu, là cao quý hoặc ti tiện, hoặc bạn nói “tôi sẽ giữ lại thèm muốn này và vứt bỏ thèm muốn kia”. Chúng ta cần phải để sang một bên tất cả những việc này nhằm tìm hiểu sự thực về những thèm muốn khát khao – cái đẹp của nó, cái xấu của nó hoặc bản chất thực về nó.

Chúng ta cần phải thấu hiểu được những thèm muốn khát khao

Chúng ta hãy tiếp tục suy xét những thèm muốn khát khao. Chúng ta biết rằng những thèm muốn khát

khao thường mâu thuẫn với chính nó, nó làm phát sinh những ưu phiền, những xáo trộn, những lo lắng, những trùng phạt, những kìm chế. Và trong cuộc chiến bất tận với nó chúng ta xoắn nó lại thành những hình dạng khác nhau; nhưng nó vẫn liên tục tồn tại. Hãy làm những gì bạn thích, kìm chế nó, trốn thoát khỏi nó, phủ nhận hoặc chấp nhận nó, buộc dây cương cho nó – nó vẫn luôn luôn tồn tại. Và chúng ta biết rằng các nhà truyền giáo và nhiều người vẫn thường nói rằng chúng ta không nên thêm muốn khao khát nữa, chúng ta nên trau dồi tính độc lập tách rời, chúng ta cần phải thoát khỏi những thêm muốn khát khao – điều này hoàn toàn vô lý, lỗ bịch, bởi vì những thêm muốn khát khao cần được chúng ta tìm hiểu, chứ không phải cần được chúng ta hủy diệt. Nếu bạn hủy diệt những thêm muốn khát khao của mình thì điều đó có nghĩa là bạn hủy diệt cuộc sống của chính bạn. Nếu bạn xuyên tạc những thêm muốn khao khát, bạn uốn nắn nó, bạn kiểm soát nó, bạn kìm chế chi phối nó, bạn trừ khử nó, thì có thể bạn đang hủy diệt một cái gì đó cực kỳ tốt đẹp.

Đặc tính của những thêm muốn khao khát

... Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không chỉ trích kết tội thêm muốn khao khát, nếu bạn không kết luận rằng nó là xấu hay tốt mà chỉ đơn giản là ý thức được nó? Tôi bản khoăn không biết là bạn có biết được sự ý thức được một điều gì đó là gì không? Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều không ý thức bởi vì chúng ta đã qu:

quen thuộc với sự chỉ trích, phê bình, phán xét, đánh giá, nhận định, lựa chọn. Sự lựa chọn rõ ràng ngăn cản quá trình ý thức bởi vì sự lựa chọn luôn luôn là kết quả của một xung đột nào đó. Ý thức được khi bạn bước vào một căn phòng, quan sát tất cả mọi đồ đạc trong phòng, sự hiện diện của tấm thảm hoặc sự vắng mặt của nó, và vân vân – chỉ cần quan sát nó, chỉ cần ý thức được nó mà không cần phải phán xét – là một việc rất khó khăn. Bạn đã từng bao giờ cố gắng quan sát một người, một bông hoa, một ý tưởng, một cảm xúc, mà không có sự lựa chọn, không có sự phán xét chưa?

Và nếu một người thực hiện một việc gì đó đúng theo thèm muốn khao khát của mình, nếu một người nào đó sống cùng với thèm muốn khao khát của mình – không phủ nhận hoặc phát biểu rằng “Mình sẽ làm gì với khao khát này? Nó quá xấu xa, quá khích, hung tợn”, không đặt cho nó một tên gọi, một biểu tượng, không che đậy nó bằng một từ ngữ nào cả – thì, liệu nó có còn gây ra những xáo trộn bối rối nữa không? Liệu khi đó thèm muốn khao khát có bị dẹp bỏ, có bị hủy diệt không? Chúng ta muốn hủy diệt nó bởi vì những thèm muốn thường đối chọi lẫn nhau, tạo ra những xung đột, những ưu phiền, và những mâu thuẫn; và người ta có thể nhận thấy rằng mình đang cố gắng trốn thoát khỏi xung đột bất tận này như thế nào. Vậy người ta có thể ý thức được hoàn toàn những thèm muốn khao khát được không? Tôi sử dụng hai từ *hoàn toàn* ở đây không phải có ý muốn nói đến một hoặc nhiều thèm

muốn khao khát đâu nhé, mà là toàn bộ các phẩm chất đặc tính của thèm muốn khao khát.

Tại sao người ta lại không nên hài lòng thỏa mãn?

Bạn trông thấy một cảnh hoàng hôn đẹp, một áng mây đẹp, một dòng sông lượn lờ, hoặc một gương mặt đẹp, và khi bạn nhìn vào những đối tượng này thì bạn cảm thấy dễ chịu khoan khoái. Có gì không ổn với việc này? Theo tôi thì dường như những bối rối xáo trộn và những đau khổ sẽ bắt đầu xuất hiện khi gương mặt đó, dòng sông đó, áng mây đó, ngọn núi đó trở thành ký ức, và ký ức này sẽ đòi hỏi được liên tục dễ chịu khoan khoái hài lòng; chúng ta muốn những việc như thế được lặp đi lặp lại. Tất cả mọi người trong chúng ta đều biết điều này. Tôi cảm thấy hài lòng vì một điều gì đó, hoặc bạn cảm thấy dễ chịu khoan khoái vì một điều gì đó, và chúng ta muốn điều đó được lặp đi lặp lại. Hoặc điều đó thuộc về tình dục, nghệ thuật, trí thức, vân vân, chúng ta muốn nó được lặp đi lặp lại – và tôi nghĩ rằng đó là nơi mà sự hài lòng thỏa mãn bắt đầu làm u ám tâm hồn, khiến tâm hồn buồn bã, ưu phiền, và tạo ra những giá trị sai trái, không thực tế.

Điều quan trọng là chúng ta cần phải thấu hiểu được sự hài lòng thỏa mãn, không cố gắng tống khứ nó đi – làm như thế là quá xuẩn ngốc. Không ai có thể tống khứ được cảm xúc hài lòng thỏa mãn. Nhưng việc tìm hiểu bản chất và kết cấu của sự hài lòng thỏa mãn là điều rất cần

thiết; bởi vì nếu cuộc sống chỉ là sự hài lòng thỏa mãn, và nếu đó là những gì tất cả mọi người đều muốn, thì sự hài lòng thỏa mãn sẽ trở thành những đau khổ ưu phiền, những bối rối xáo trộn, những ảo tưởng, những giá trị sai trái mà chúng ta tạo ra, và vì thế chúng ta không thể nào có được sự sáng suốt.

Một phản ứng bình thường và lành mạnh

... Tôi phải tìm hiểu xem tại sao thèm muốn khao khát lại tồn tại dai dẳng như thế trong cuộc sống của mình. Nó có thể đúng đắn hoặc không đúng đắn. Tôi phải tìm hiểu. Tôi nhận thấy thế. Thèm muốn khao khát xuất hiện, đây là một phản ứng, đây là một phản ứng bình thường và lành mạnh; nếu không, tôi có thể sẽ chết. Tôi trông thấy một cái gì đó tuyệt đẹp và tôi nói, “Trời ơi, tôi muốn cái đó”. Nếu tôi không nói thế thì có lẽ tôi sẽ chết. Nhưng chính trong quá trình mưu cầu tìm kiếm nó thì những đau khổ xuất hiện. Đó là khó khăn của tôi – trong tôi tồn tại những đau khổ và cũng tồn tại những thỏa mãn hài lòng. Tôi trông thấy một phụ nữ đẹp, và cô ấy thực sự đẹp; sẽ rất vô lý nếu tôi nói, “Không, cô ấy không đẹp”. Đây là một sự thực. Nhưng điều gì sẽ kéo dài được cảm xúc hài lòng thỏa mãn? Rõ ràng câu trả lời là những suy nghĩ, việc suy nghĩ về nó...

Tôi nghĩ về nó. Tôi hình dung đến nó, tôi suy nghĩ về nó, mặc dù tôi không còn tiếp xúc trực tiếp với nó nữa,

và những suy nghĩ của tôi khiến cho sự thèm muốn khao khát được hài lòng thỏa mãn tăng cao...

Những suy nghĩ xuất hiện và nói, “Bạn phải sở hữu được nó; nó là điều quan trọng; nó không phải là điều quan trọng; nó là yếu tố quyết định cần thiết cho cuộc sống của bạn; nó hoàn toàn không cần thiết cho cuộc sống của bạn”.

Nhưng tôi có thể quan sát nó và phát sinh thèm muốn khao khát, và chỉ thế thôi, không có sự can thiệp của những suy nghĩ.

Hy sinh những việc nhỏ nhất

Bạn đã từng bao giờ thử hy sinh một cảm xúc hài lòng nào đó một cách tự nguyện, không gò ép chưa? Thường thì khi bạn hy sinh thì bạn không muốn; cái chết xuất hiện và mang bạn đi; nó không phải là một hành vi tự nguyện, ngoại trừ trường hợp tự vẫn. Nhưng bạn đã bao giờ thử hy sinh một cách tự nguyện, một cách dễ dàng chưa? Rõ ràng là chưa! Nếu bạn thử nghiệm bằng cách hy sinh những vấn đề nhỏ nhất, hy sinh những cảm xúc hài lòng nho nhỏ – cùng với sự thanh thản, sự thoải mái, cùng với một nụ cười – khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng tâm hồn mình có khả năng hy sinh được rất nhiều việc, hy sinh tất cả mọi ký ức. Máy móc đang thay thế những chức năng của ký ức – máy vi tính – nhưng tâm hồn con người vẫn còn là một cái gì đó hơn cả một cái gì đó chỉ mang chức

năng là lưu trữ những kinh nghiệm những kiến thức được tích lũy trong ký ức. Nhưng tâm hồn sẽ không bao giờ có thể trở thành một cái gì đó khác hơn nếu nó không hy sinh, không quên đi tất cả những điều mà nó đã biết, tất cả những kinh nghiệm dưới hình thức là kiến thức mà nó đã trau dồi tích lũy trong quá khứ.

Tình dục

Tình dục là một vấn đề rắc rối bởi vì dường như trong hành vi tình dục thì 'bản ngã' hoàn toàn biến mất. Trong khoảnh khắc đó, bạn cảm thấy vui vẻ, bởi vì khi đó ý thức về bản thân, ý thức vì 'bản ngã' trong bạn dừng hẳn lại; và bạn khao khát được trải qua những giây phút như thế thường xuyên hơn – được thường xuyên quên đi 'bản ngã' của mình để được hạnh phúc vui vẻ, không còn ý thức quá khứ và tương lai nữa – bạn muốn có được cảm xúc vui vẻ hạnh phúc đến hoàn toàn qua những giây phút như thế, và rất tự nhiên, tình dục trở thành một yếu tố quan trọng đối với bạn. Không phải thế sao? Bởi vì tình dục là một cái gì đó cho tôi niềm vui thuần khiết, không pha trộn, cho tôi sự hy sinh quên mình đến hoàn toàn, tôi muốn càng có nhiều niềm vui như thế càng tốt. Tại sao tôi lại muốn như thế? Bởi vì, hầu như mọi lúc mọi nơi tôi đều đối mặt với những xung đột ở mọi mức độ của sự tồn tại, và 'bản ngã' của tôi mọi lúc mọi nơi đều trở dậy mạnh mẽ. Rốt cuộc thì, bạn luôn ý thức mạnh mẽ về 'bản ngã' của mình chỉ khi bạn đối mặt với những xung đột.

Xét về bản chất, ý thức về bản ngã chính là kết quả của những xung đột...

Vì vậy, vấn đề ở đây không phải là tình dục, chắc chắn là như thế, mà vấn đề ở đây chính là làm thế nào để tự do thoát khỏi bản ngã, thoát khỏi cái tôi. Bạn đã từng nếm qua trạng thái cái tôi của bạn không còn tồn tại trong bạn, mặc dù trạng thái này chỉ kéo dài vài giây đồng hồ, mặc dù trạng thái này chỉ kéo dài một ngày; và nơi nào có bản ngã, nơi nào có cái tôi, thì nơi đó có xung đột, thì nơi đó có ưu phiền, thì nơi đó có bất hoà. Vì vậy, chúng ta liên tục khát khao đạt được trạng thái thoát khỏi 'cái tôi' hoặc 'bản ngã' của mình.

Sự trốn thoát hoàn toàn

Bạn ngụ ý điều gì khi bạn nói đến vấn đề tình dục? Nó là một hành vi hay nó là một suy nghĩ về hành vi? Đương nhiên, nó không phải là một hành vi. Hành vi tình dục không phải là một rắc rối cũng giống như hành vi ăn uống vậy, nhưng nếu bạn suy nghĩ về hành vi ăn uống hoặc bất kỳ một hành vi nào khác suốt cả ngày bởi vì bạn không còn điều gì khác hơn để suy nghĩ, thì nó sẽ trở thành một rắc rối với bạn... Tại sao bạn lại dựng nó lên, bạn đang thực hiện điều gì? Phim ảnh, sách báo, truyện đọc, thời trang phụ nữ, tất cả mọi thứ đều gợi lên những suy nghĩ về tình dục trong tâm hồn bạn. Và tại sao tâm hồn lại dựng nó lên, tại sao tâm hồn lại luôn luôn

suy nghĩ đến tình dục? Tại sao, thưa quý vị? Nó là một khó khăn rắc rối của bạn. Tại sao? Tại sao nó lại trở thành vấn đề trung tâm của đời bạn? Khi trong cuộc sống có quá nhiều nhân tố mời gọi chèo kéo sự quan tâm của bạn, lập tức bạn hướng những suy nghĩ của mình về tình dục. Điều gì xảy ra, tại sao tâm hồn bạn lại đầy ắp những suy nghĩ về tình dục? Bởi vì đó là một phương thức để bạn trốn thoát hoàn toàn, không phải vậy sao? Đó là một phương tiện để bạn quên mình đến mức hoàn toàn, quên hẳn 'bản ngã' của mình, dù chỉ trong khoảnh khắc. Trong khoảnh khắc thực hiện hành vi tình dục, bạn có thể quên đi chính bản thân mình – và bạn không còn cách nào khác hơn để có thể quên đi chính bản thân mình. Tất cả mọi việc khác bạn thực hiện trong cuộc sống của mình đều nhấn mạnh đến 'bản ngã', 'cái tôi' của bạn. Nghề nghiệp của bạn, tôn giáo của bạn, Chúa trời của bạn, những người dẫn dắt bạn, những chính trị gia của bạn, những hoạt động xã hội của bạn, sự gia nhập của bạn vào một tổ chức nào đó... – tất cả đều nhấn mạnh và làm củng cố vững mạnh thêm 'cái tôi', 'bản ngã' của bạn... Khi chỉ có một yếu tố duy nhất trong đời bạn có thể giúp bạn trốn thoát hoàn toàn, giúp bạn có thể quên mình hoàn toàn dù chỉ trong giây phút, bạn liền bám chặt lấy nó bởi vì đó là những khoảnh khắc bạn cảm thấy vui vẻ hạnh phúc...

Vì vậy, tình dục trở thành một vấn đề phức tạp và khó khăn khi bạn không thấu hiểu được tâm hồn luôn suy nghĩ về vấn đề này.

Chúng ta đã làm cho tình dục trở thành một khó khăn rắc rối

Tại sao tất cả những gì chúng ta nhúng tay vào cũng trở thành những khó khăn rắc rối?... Tại sao tình dục lại trở thành một vấn đề khó khăn rắc rối? Tại sao chúng ta lại chấp nhận việc tồn tại cùng những khó khăn rắc rối; tại sao chúng ta không dẹp bỏ loại trừ những khó khăn rắc rối đó? Tại sao chúng ta không hy sinh vì những rắc rối của mình mà lại liên tục chịu đựng chúng ngày này sang ngày nọ, năm này sang năm nọ? Đương nhiên, tình dục là một câu hỏi xác đáng, tôi sẽ trả lời ngay sau đây, nhưng vẫn còn đó một câu hỏi chính yếu: tại sao chúng ta lại làm cho cuộc sống của mình đầy ắp những khó khăn rắc rối? Việc làm, tình dục, kiếm tiền, suy nghĩ, cảm nhận, bạn biết đấy, toàn bộ những diễn biến của cuộc sống – tại sao nó lại là một khó khăn rắc rối? Chúng ta luôn suy nghĩ và tập trung vào những yếu tố nhỏ nhất, và vì thế nên những gì chúng ta chạm vào cũng đều hơi hợt thiển cận. Nhưng cuộc sống thì không hơi hợt thiển cận như thế; nó đòi hỏi chúng ta phải sống trọn vẹn, và bởi vì chúng ta chỉ sống một cách hơi hợt, nên chúng ta chỉ biết đến những phản ứng hơi hợt. Bất kỳ hành vi nào chúng ta thực hiện đối với những yếu tố nhỏ nhất chắc chắn sẽ dẫn đến những khó khăn rắc rối, và đó chính là cuộc sống của chúng ta – chúng ta sống trong sự hơi hợt nông cạn và chúng ta bằng lòng khi sống với tất cả những khó khăn rắc rối của sự nông cạn hơi hợt. Vì vậy, khó khăn rắc rối

tồn tại khi chúng ta sống trong sự nông cạn hời hợt, sống với những yếu tố nhỏ nhất – yếu tố nhỏ nhất trở thành ‘bản ngã’.

Bạn ngụ ý gì khi nói đến lòng yêu thương?

Lòng yêu thương là một cái gì đó mà chúng ta không thể nhận ra được. Chỉ khi chúng ta thấu hiểu và trấn áp được ký ức thì chúng ta mới nhận thức được lòng yêu thương. Chỉ khi tâm hồn chúng ta thoát khỏi sự gò ép của ký ức thì chúng ta mới có thể phát huy được lòng yêu thương.

Đối với hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta thì lòng yêu thương là gì? Khi chúng ta yêu thương, thì trông tâm hồn chúng ta xuất hiện sự chiếm hữu, thống trị, hoặc phụ thuộc, quy lụy. Chính sự chiếm hữu này làm phát sinh những ganh tị và nỗi lo sợ bị mất mát, và chúng ta hợp thức hoá bản năng chiếm hữu này. Từ sự chiếm hữu này làm phát sinh lòng ganh tị và vô số những xung đột mà mỗi xung đột đều na ná tương tự nhau. Khi đó, sự chiếm hữu không phải là lòng yêu thương. Tình yêu thương ủy mị đa cảm cũng không phải là lòng yêu thương. Ủy mị đa cảm gây cản trở cho sự xuất hiện của lòng yêu thương. Tính nhạy cảm và giàu cảm xúc chỉ là những cảm giác.

... Chỉ cần lòng yêu thương bạn cũng có thể làm thay đổi những bối rối xáo trộn, những xung đột bất hoà. Không có một hệ thống nào, không có một học thuyết nào

có thể mang lại hoà bình và hạnh phúc cho con người. Khi lòng yêu thương xuất hiện, sự chiếm hữu sẽ biến mất, lòng ganh tị sẽ biến mất; chỉ còn lại lòng khoan dung và lòng trắc ẩn, không phải trong lý thuyết, mà trong thực tế – dành cho vợ của bạn và con của bạn, dành cho hàng xóm của bạn và người hầu của bạn... Chỉ cần lòng yêu thương cũng có thể đem lại lòng tốt và cái đẹp, trật tự và hoà bình. Lòng yêu thương sẽ xuất hiện cùng phúc lành của nó khi ‘bản ngã’ của bạn thôi không tồn tại.

Khi chúng ta chiếm hữu, chúng ta sẽ không bao giờ yêu thương

Chúng ta biết rằng lòng yêu thương là một cảm xúc, không phải sao? Khi chúng ta nói rằng chúng ta yêu thương, khi đó chúng ta biết ganh tị, chúng ta biết lo sợ, chúng ta biết băn khoăn lo lắng. Khi bạn nói rằng bạn yêu thương một người nào đó, sự yêu thương này hàm ý: ganh tị, khao khát chiếm hữu, khao khát sở hữu, khao khát chi phối tác động, nỗi lo sợ mất mát, và vân vân. Tất cả những điều này chúng ta gọi là tình yêu, và chúng ta không bao giờ biết đến một tình yêu mà không kèm theo những lo sợ, không kèm theo những ganh tị, không kèm theo sự chiếm hữu; chúng ta chỉ phát biểu rằng, phát biểu dài dòng rằng trạng thái yêu thương là một trạng thái không lo sợ, chúng ta gọi trạng thái đó là riêng tư, siêu phàm, thiêng liêng hoặc là một cái gì đó; nhưng sự thực là chúng ta luôn ganh

tị, chúng ta luôn chi phối thống trị, chúng ta luôn chiếm hữu. Chúng ta sẽ nhận ra được rằng trạng thái yêu thương đúng nghĩa chỉ xuất hiện khi sự ganh tị, ghen ghét, chiếm hữu, thống trị, lấn át không còn tồn tại; và khi chúng ta chiếm hữu thì chúng ta sẽ không bao giờ yêu thương... Khi nào thì bạn nghĩ về người mà bạn yêu thương? Bạn nghĩ về cô ta khi cô ta đã ra đi, khi cô ta đã bỏ đi thật xa, khi cô ta đã bỏ bạn mà đi... Vì vậy, bạn nhớ nhung người mà bạn nói rằng bạn yêu thương, chỉ khi bạn bối rối, chỉ khi bạn đang đau khổ; và khi bạn chiếm hữu người đó, bạn không cần phải suy nghĩ về người đó nữa, bởi vì trong sự chiếm hữu thì không còn tồn tại những bối rối...

Suy nghĩ xuất hiện khi bạn bị bối rối – và bạn chắc chắn sẽ bị bối rối khi những suy nghĩ của bạn trở thành những gì bạn gọi là *tình yêu*. Chắc chắn, tình yêu không phải là một cái gì đó thuộc tâm hồn; và bởi vì những gì thuộc tâm hồn đều đã lấp đầy trái tim chúng ta, nên chúng ta không có được tình yêu. Những gì thuộc tâm hồn chính là sự ganh tị, ghen ghét, tham vọng, khao khát trở thành một người nào đó, khao khát đạt được thành công. Những phẩm chất này của tâm hồn lấp đầy trái tim bạn, và rồi thì bạn nói rằng bạn yêu thương; nhưng làm sao bạn có thể yêu thương được khi bạn bị tất cả những phẩm chất xáo trộn này lấp đầy trong bạn? Khi khói xuất hiện, thì làm sao có được một ngọn lửa trong sáng thuần túy?

Lòng yêu thương không phải là một bốn phận

... Khi lòng yêu thương xuất hiện, khi đó không có sự tồn tại của bốn phận. Khi bạn yêu thương vợ mình, bạn chia sẻ cùng cô ấy tất cả mọi thứ – của cải của bạn, những khó khăn rắc rối của bạn, niềm vui của bạn. Bạn không hề lẩn át chi phối. Bạn không phải là một người đàn ông và cô ấy cũng không phải là một người phụ nữ để người khác tận dụng và ném sang một bên, cô ấy không phải là một cỗ máy dùng để sinh con để cái nối dõi dòng giống cho bạn. Khi tình yêu xuất hiện, từ ngữ *bốn phận* sẽ biến mất. Chỉ có những người trong tim không có tình yêu thì mới nói đến quyền lợi và bốn phận, và khi đó quyền lợi và bốn phận đã thế chỗ cho tình yêu. Sự hoà hợp đóng một vai trò quan trọng trong việc dung dưỡng một tình cảm nồng ấm. Khi có sự tồn tại của tình yêu thì những khó khăn rắc rối sẽ trở thành đơn giản; khi không có sự tồn tại của tình yêu thì những khó khăn rắc rối sẽ trở nên phức tạp vô cùng. Khi một người đàn ông yêu thương vợ của mình và con của mình, anh ta sẽ chẳng bao giờ suy nghĩ đến từ ngữ *bốn phận* và *quyền lợi*. Thưa quý vị, xin quý vị hãy tự kiểm nghiệm lại trái tim và tâm hồn mình thử xem. Tôi biết rằng quý vị sẽ cười xòa – đó là một trong những trò bịp bợm của sự vô tư, mỉm cười với một cái gì đó và đặt nó sang một bên. Vợ của bạn không chia sẻ trách nhiệm của bạn, vợ của bạn không chia sẻ của cải vật chất của bạn, cô ta không sở hữu một nửa trong số những thứ thuộc quyền sở hữu của bạn bởi vì bạn

quan niệm rằng phụ nữ luôn thấp kém hơn nam giới, rằng vợ bạn luôn thấp kém hơn bạn, rằng vợ bạn là một cái gì đó để bạn giữ gìn và tận dụng để thỏa mãn tình dục, giúp bạn cảm thấy dễ chịu hài lòng mỗi khi bạn muốn. Vì vậy bạn đặt ra từ ngữ *bốn phận* và *quyền lợi*; và khi người phụ nữ phản kháng, bạn lập tức ném cho cô ta những từ ngữ này. Đây là một xã hội không hề vận động phát triển, một xã hội xấu xa, một xã hội luôn nói đến *bốn phận* và *quyền lợi*. Nếu bạn thực sự kiểm nghiệm lại trái tim và tâm hồn mình, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn chẳng có một tình yêu nào cả.

Một yếu tố của tâm hồn

Những gì chúng ta gọi là tình yêu của tâm hồn chính là một yếu tố của tâm hồn. Các bạn hãy nhìn lại chính mình xem, thưa quý vị, và các bạn sẽ nhận thấy rằng những gì tôi đang nói nơi đây chính là một sự thực hiển nhiên; nếu không thì, cuộc sống của chúng ta, hôn nhân của chúng ta, những mối quan hệ của chúng ta, đã hoàn toàn khác rồi, chúng ta đã có một xã hội mới rồi. Chúng ta tự trói buộc mình với người khác, không phải là bằng cách hoà hợp hiệp nhất, mà bằng cách ký kết hôn thú, đây là điều mà chúng ta gọi là tình yêu, là hôn nhân. Tình yêu đó không hề hợp nhất, không hề hoà hợp. Một người khao khát muốn hoà mình cùng một cái gì đó vĩ đại to lớn hơn, khao khát muốn hợp nhất mình với một người nào đó, là người có khả năng tránh được những ưu phiền,

những xáo trộn; nhưng tâm hồn của người đó vẫn tách rời độc lập, và cuối cùng sẽ bị tan rã phân hủy. Chỉ khi tâm hồn tĩnh lặng thì nó mới có thể biết được một tình yêu đích thực, và trạng thái tĩnh lặng này không phải là một cái gì đó có thể mưu cầu tìm kiếm được.

Trong việc cân nhắc về vấn đề hôn nhân

Chúng ta cố gắng tìm hiểu vấn đề hôn nhân, trong đó gồm có mối quan hệ giới tính, tình yêu, tình bạn, sự cảm thông. Rõ ràng nếu không có tình yêu, thì hôn nhân sẽ trở thành một điều nhọc nhằn, không phải vậy sao? Khi đó nó chỉ là một sự ban thưởng, hồi lộ, đút lót. Yêu thương là một trong số những việc khó khăn nhất, không đúng thế sao? Tình yêu chỉ có thể xuất hiện, chỉ có thể tồn tại khi 'bản ngã' biến mất. Không có tình yêu, thì mối quan hệ hôn nhân chỉ là một sự đau khổ; cho dù nó có giúp chúng ta cảm thấy hài lòng như thế nào, hoặc cho dù nó có nồng nặc hời hợt đến mức nào, thì nó chỉ dẫn chúng ta đến với những chán nản, những nhầm lẫn. Khi đó, những rắc rối tình dục sẽ trở nên rất quan trọng. Trong việc cân nhắc về vấn đề hôn nhân, cân nhắc xem có cần thiết hay không, trước hết chúng ta cần phải thấu đáo được tình yêu là gì. Chắc chắn là, tình yêu luôn trong trắng giản dị, nếu không có tình yêu thì bạn sẽ không bao giờ có thể trong sạch; bạn có thể sống độc thân không lập gia đình, cho dù bạn là nam hay nữ giới, thì như thế cũng không thể được gọi là trong sạch, không thể được

gọi là thanh khiết, nếu bạn không có tình yêu. Nếu bạn có ý tưởng về sự trong sạch, điều này có nghĩa là nếu bạn muốn trở nên trong sạch, thì trong bạn vẫn chưa có được sự trong sạch bởi vì đó chỉ là một khao khát muốn trở thành một cái gì đó mà bạn nghĩ là cao quý, một cái gì đó mà bạn nghĩ là sẽ giúp bạn tìm được sự thực; khi đó trong bạn hoàn toàn không có tình yêu. Sự bừa bãi dâm loạn đương nhiên không hề được gọi là trong sạch, nó chỉ dẫn đến những đê hèn thoái hoá, dẫn đến những đau khổ mà thôi. Và việc mưu cầu một ảo tưởng nào đó cũng thế. Cả hai đều ngăn cản sự tồn tại của tình yêu, cả hai đều ngụ ý đến việc trở thành một cái gì đó, áp ú theo đuổi một cái gì đó; và vì thế bản thân bạn trở thành một yếu tố quan trọng, và nơi nào bạn đặt mình vào vị trí quan trọng thì nơi đó không có tình yêu.

Tình yêu không phải là sự thay đổi điều chỉnh

Tình yêu không phải là một yếu tố của tâm hồn, đúng thế không? Tình yêu không phải chỉ là hành vi tình dục, đúng không? Tình yêu là một cái gì đó mà tâm hồn không thể diễn đạt được. Tình yêu là một cái gì đó không thể trình bày rõ ràng được. Và không có tình yêu, các bạn được gắn lại với nhau; không có tình yêu, các bạn kết hôn cùng nhau. Khi đó, trong mối quan hệ hôn nhân đó, các bạn 'tự thay đổi điều chỉnh bản thân mình'. Các bạn tự thay đổi bản thân mình để hoà hợp lẫn nhau, một lần nữa, đây lại là một quá trình vận động của trí não, không

đúng thế sao?... Sự thay đổi điều chỉnh này rõ ràng là một quá trình vận động của trí óc. Tất cả mọi sự thay đổi đều như thế. Nhưng, đương nhiên, tình yêu không thể thay đổi. Các bạn biết, thưa quý vị, rằng nếu các bạn yêu thương một người khác, thì khi đó không tồn tại 'sự thay đổi điều chỉnh'. Khi đó chỉ có sự hoà mình hợp nhất mà thôi. Chỉ khi không có tình yêu thì chúng ta mới phải thay đổi điều chỉnh. Và sự thay đổi điều chỉnh này được gọi là hôn nhân. Từ đó, hôn nhân sẽ đi đến thất bại đổ vỡ, bởi vì nó chính là nguồn gốc của xung đột, một cuộc xung đột giữa hai con người. Đó là một vấn đề phức tạp vô cùng, giống như tất cả những rắc rối khác, nhưng nó lại phức tạp hơn bởi vì lòng ham muốn, sự thôi thúc trong trường hợp này rất mạnh mẽ. Vì vậy, một tâm hồn luôn tìm kiếm niềm hạnh phúc qua tình dục giới tính sẽ không bao giờ có thể trong sạch thuần khiết được. Trong những khoảnh khắc bạn thực hiện hành vi tình dục thì có thể bạn tạm thời quên đi chính bản thân mình, quên đi 'cái tôi' của mình, trong những giây phút đó bạn mưu cầu theo đuổi niềm hạnh phúc đó, khiến cho tâm hồn bạn không trong sạch. Sự trong sạch chỉ xuất hiện khi tồn tại tình yêu đích thực.

Yêu thương nghĩa là trong sạch thuần khiết

Vấn đề tình dục không phải là một vấn đề giản đơn và chúng ta không thể giải quyết được trong mức độ của nó. Việc cố gắng tháo gỡ vấn đề này bằng cách đáp ứng nhu cầu sinh lý chỉ là một sự xuẩn ngốc. Để thấu hiểu

được chính bản thân mình trong mối quan hệ với một người khác đòi hỏi chúng ta phải có một khả năng nhận thức tinh tế. Nhưng chúng ta lại cố gắng tìm hiểu bằng những hành động trong tức thời, bằng những giải pháp trong tức thời, và vấn đề tình dục ngày càng trở nên phức tạp hơn... Tình yêu không chỉ là những suy nghĩ; những suy nghĩ chỉ là một hành vi bên ngoài trí não. Thực ra tình yêu sâu sắc hơn, thâm thúy hơn, và những vấn đề sâu sắc uyên thâm trong cuộc sống chỉ có thể được khám phá bởi một tình yêu đích thực. Không có tình yêu, cuộc sống trở thành vô nghĩa – và đó là một điều đáng buồn trong sự tồn tại của chúng ta. Chúng ta ngày càng già dặn về tuổi đời nhưng tâm trí chúng ta vẫn còn non nớt; thể xác chúng ta già đi, mập mạp ra, và xấu xí, và chúng ta vẫn vô tư nhẹ dạ. Mặc dù chúng ta đã được đọc và trao đổi nhiều về tình yêu, nhưng chúng ta vẫn chưa hề biết đến hương thơm thực sự của cuộc sống. Chỉ đọc và trao đổi không thôi thì không bao giờ có thể có được một tấm lòng ấm áp giúp cho cuộc sống thêm phong phú màu mỡ; và không có tình yêu, thì bạn sẽ thực hiện những gì mình thích, bạn gia nhập một tổ chức nào đó, bạn thảo ra luật pháp, bạn sẽ không bao giờ tháo gỡ được vấn đề này. Yêu thương nghĩa là phải trong sạch thuần khiết.

Chỉ vận dụng trí não không thôi thì không bao giờ có được sự trong sạch thuần khiết. Một người luôn cố gắng trở nên trong sạch thuần khiết trong suy nghĩ thì người đó luôn là một người không trong sạch thuần khiết, bởi

vì anh ta hoàn toàn không có tình yêu. Chỉ những ai biết yêu thương mới có được sự trong sạch, thuần khiết, liêm khiết.

Liên tục suy nghĩ chỉ làm hao phí sinh lực

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều sống một cuộc sống luôn cố gắng, nỗ lực, tranh đấu; và những cố gắng phấn đấu này khiến chúng ta bị hao mòn sinh lực. Con người, trong suốt mọi giai đoạn lịch sử của loài người, đã phát biểu rằng để tìm được sự thực chân lý hoặc Chúa trời – bất kỳ tên gọi nào mà người ta gán cho nó – thì bạn cần phải sống độc thân không lập gia đình; điều đó có nghĩa là, bạn có một lời thề luôn luôn giữ trong sạch và bạn liên tục ra sức kìm nén, kiểm soát, tranh đấu với chính bản thân trong suốt cuộc đời của mình, để giữ lấy lời thề của mình. Xin các bạn hãy quan sát sự hao phí sinh lực! Trong khi đó việc bạn liên tục buông thả nuông chiều bản thân cũng là một hình thức làm hao phí sinh lực. Và bạn lại càng hao phí sinh lực hơn khi bạn ra sức kìm chế mình. Những nỗ lực kìm chế, kiểm soát, từ chối những thèm muốn của bản thân khiến cho tâm hồn bạn bị vận vẹo méo mó. Xin hãy lắng nghe. Xin hãy quan sát chính bản thân mình và mọi người xung quanh. Và hãy quan sát chiêm nghiệm sự hao phí sinh lực này, hãy quan sát cuộc tranh đấu này. Chính những suy nghĩ liên tục về tình dục, hành vi tình dục hoặc ý tưởng về tình dục, về những hình tượng tình dục, về sự hài lòng thỏa mãn của

tình dục, chính là quá trình hao phí sinh lực. Và hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều tiêu hao sinh lực của mình hoặc vào việc từ chối phủ nhận, hoặc thề nguyện luôn giữ trong sạch, hoặc liên tục suy nghĩ về nó.

Người duy tâm không thể biết được tình yêu

Những ai đang cố gắng sống độc thân nhằm tìm được Chúa trời đều là những người không trong sạch thuần khiết bởi vì họ liên tục tìm kiếm một kết quả nào đó hoặc đạt đến và thay thế tình dục bằng một kết quả nào đó – đây là một hình thức của lo sợ. Trái tim của họ không có tình yêu, và vì vậy họ không thể nào có được sự trong sạch thuần khiết, và chỉ với một trái tim trong sạch thuần khiết thì bạn mới có thể tìm kiếm được sự thực chân lý hoặc Chúa trời. Một trái tim luôn bị chèn ép đè nén không thể nào biết được tình yêu là gì. Một người duy tâm chỉ là một người hay bắt chước và vì vậy anh ta không thể nào biết được tình yêu. Anh ta không thể rộng lượng phóng khoáng ngay cả với chính bản thân mình. Chỉ khi tâm hồn và trái tim cất được gánh nặng của những lo sợ, cất được gánh nặng của những kìm nén gò ép, chỉ khi trong tâm hồn và trái tim xuất hiện lòng quảng đại khoan dung và lòng từ bi, thì tình yêu mới xuất hiện. Một tình yêu như thế là một tình yêu trong sạch thuần khiết.

Thấu hiểu đam mê

Có phải cuộc sống tu hành tín ngưỡng là một cuộc sống luôn phải tự trừng phạt mình? Có phải sự hành hạ thân xác hoặc tâm hồn là một dấu hiệu của sự hiểu biết? Có phải sự tự hành hạ là một phương thức để tìm đến sự thực chân lý? Có phải sự trong sạch thuần khiết chính là sự phủ nhận khước từ? Bạn có nghĩ rằng mình có thể bước được một bước dài qua việc từ bỏ hy sinh? Bạn có thực sự nghĩ rằng hoà bình sẽ xuất hiện qua những xung đột? Có phải phương tiện lại có ý nghĩa quan trọng hơn cả kết quả? Kết quả là yếu tố có thể xuất hiện, nhưng phương tiện là yếu tố luôn tồn tại hiển nhiên. Sự thực, *thực tại*, cần phải được tìm hiểu và không bị bóp chết bởi những quyết định phán xét, bởi những ảo tưởng, và bởi những giải thích duy lý khôn ngoan. Ưu phiền không phải là một phương thức để đạt được hạnh phúc. Chúng ta cần phải tìm hiểu những gì lôi kéo sự đam mê của mình, chứ đừng kìm nén chế ngự hoặc lý tưởng hoá chúng, và sẽ chẳng ích gì khi chúng ta cố gắng tìm kiếm những đối tượng khác thay thế cho những đam mê của mình. Cho dù bạn có làm gì, cho dù bạn có phát minh được bất kỳ một trang thiết bị nào đi chăng nữa, thì bạn cũng chỉ làm cho những đối tượng không được yêu thương và thấu hiểu thêm mạnh mẽ vững chắc. Yêu thương những gì chúng ta gọi là đam mê chính là thấu hiểu được những đam mê. Yêu thương nghĩa là tiếp xúc trực tiếp; và bạn không thể yêu thương được một cái gì đó nếu bạn phẫn nộ với nó, nếu bạn có

những ảo tưởng, có những phán xét kết luận về nó. Làm sao bạn có thể yêu thương và thấu hiểu được đam mê khi bạn đã có lời thề nguyện chống lại nó? Một lời thề chính là một hình thức của sự cự tuyệt, và những gì bạn cự tuyệt rất cuộc rồi cũng chiến thắng chế ngự được bạn. Sự thực chân lý là điều không bao giờ bị chế ngự; bạn không thể độc chiếm nó; nó sẽ trượt khỏi tay bạn nếu bạn chộp lấy nó. Sự thực chân lý xuất hiện một cách im lặng, không để cho bạn nhận biết được. Những gì bạn nhận biết được không phải là sự thực chân lý, đó chỉ là ý tưởng, ảo tưởng, biểu tượng. Bóng râm không phải là ánh thực.

Phương tiện và kết quả là một

Để được giải phóng, để tìm được sự thực chân lý, bạn không nhất thiết phải thực hiện điều gì cả. Bạn không thể có được sự giải phóng qua việc mặc cả, qua việc hy sinh, qua việc trừ khử; giải phóng không phải là một cái gì đó bạn có thể mua được. Nếu bạn thực hiện những việc này, bạn chỉ có thể nhận được những thứ được bày bán ở chợ. Bạn không thể mua được sự thực chân lý, hoàn toàn không có một phương tiện nào để bạn có thể tìm đến sự thực chân lý cả; nếu có một phương tiện nào đó để bạn tìm đến được sự thực chân lý thì sự thực chân lý đó chỉ là giả mạo, bởi vì phương tiện và kết quả là một, chúng không hề tách rời nhau. Sự trong sáng thuần khiết trong vai trò là một phương tiện để tìm sự giải phóng, để tìm sự thực chân lý, cũng là sự phủ nhận sự thực chân lý. Sự

trong sáng thuần khiết không phải là một đồng xu để bạn có thể sử dụng nó để mua lấy sự thực chân lý...

Tại sao chúng ta lại nghĩ rằng sự trong sáng thuần khiết là một yếu tố quan trọng?... Chúng ta ngụ ý điều gì khi nói đến tình dục? Không chỉ là hành vi mà là những suy nghĩ về tình dục, cảm xúc về tình dục, những mong đợi tình dục, sự trốn thoát khỏi tình dục – đó là vấn đề của chúng ta. Vấn đề của chúng ta là cảm giác, một cảm giác muốn có ngày càng nhiều hơn nữa. Bạn hãy tự quan sát chính bản thân mình, đừng quan sát người hàng xóm của mình. Tại sao những suy nghĩ của bạn lại luôn đầy ắp bởi tình dục? Sự trong sáng thuần khiết chỉ có thể tồn tại khi có sự tồn tại của tình yêu, một khi không có tình yêu thì không thể có được sự trong sáng thuần khiết. Không có tình yêu thì sự trong sáng thuần khiết chỉ là một hình thức khác của tính dâm dục. Trở thành trong sáng thuần khiết chính là trở thành một cái gì đó; cũng giống như một người mong muốn trở thành một người có quyền lực, thành công, hoặc trở thành cái này hoặc cái nọ – sự thay đổi ở đây cũng diễn ra ở cùng một mức độ. Đó không phải là sự trong sáng thuần khiết mà chỉ là kết quả của những giấc mơ, chỉ là sản phẩm của sự kháng cự chịu đựng liên tục để đạt được một tham vọng nào đó... Vì vậy, sự trong sáng thuần khiết sẽ không còn là vấn đề nữa khi có sự hiện diện của tình yêu. Khi đó cuộc sống sẽ không còn là một chuỗi liên tục những khó khăn rắc rối nữa, cuộc sống là để chúng ta sống một cách trọn vẹn

trong tình yêu đầy ấp, và vòng xoay này sẽ mang đến cho chúng ta một thế giới mới.

Dứt bỏ hoàn toàn

Có lẽ bạn chưa từng bao giờ trải qua trạng thái tâm hồn dứt bỏ hoàn toàn tất cả mọi thứ, một tâm hồn hoàn toàn trống rỗng. Và bạn không thể dứt bỏ được tất cả mọi thứ khi bạn không có được lòng đam mê, đúng không? Bạn không thể dứt bỏ hoàn toàn tất cả mọi thứ thuộc thể chất lẫn tình cảm. Chúng ta chỉ có thể dứt bỏ hoàn toàn, chắc chắn là như thế, khi chúng ta có được một lòng đam mê cao độ. Bạn đừng lo lắng bởi điều này nhé, bởi vì một người không có được lòng đam mê, một người không nhiệt huyết, sẽ không bao giờ có thể thấu hiểu hoặc cảm nhận được cái đẹp. Một tâm hồn luôn tích chứa những quyền lợi, luôn mưu cầu địa vị, quyền lực, thanh thế, đó là một tâm hồn ủ rũ mờ mịt – một tâm hồn như thế là một tâm hồn không bao giờ có thể dứt bỏ hoàn toàn được.

Ngọn lửa thanh khiết của lòng đam mê

Trong hầu hết tất cả mọi người chúng ta luôn tồn tại một lòng đam mê rất nhỏ. Chúng ta có thể thêm muốn, chúng ta có thể khao khát một cái gì đó, chúng ta có thể muốn trốn thoát khỏi một điều gì đó, và tất cả những điều này giúp chúng ta có được một nhiệt huyết ở một mức độ nào đó. Nhưng trừ khi chúng ta thức tỉnh và cảm nhận

bằng ngọn lửa nhiệt huyết này mà không vì một động cơ thúc đẩy nào cả, chúng ta sẽ không bao giờ có thể thấu hiểu được những gì chúng ta gọi là ưu phiền đau khổ. Để thấu hiểu được một điều gì đó bạn cần phải có được lòng đam mê, nhiệt huyết muốn hoàn thành ý định của mình. Nơi nào tồn tại lòng đam mê làm sản sinh ra những mâu thuẫn, xung đột, thì ngọn lửa thanh khiết của lòng đam mê không thể xuất hiện; và ngọn lửa này cần phải hiện hữu để kết thúc những ưu phiền đau khổ, để xua tan hoàn toàn những ưu phiền đau khổ.

Cái đẹp ẩn sau cảm xúc

Không có lòng đam mê thì làm sao cái đẹp có thể xuất hiện được? Tôi không có ý muốn nói đến vẻ đẹp của một bức tranh, một toà nhà, một phụ nữ chải chuốt, ... đâu nhé. Chúng chỉ có hình thức đẹp đẽ mà thôi. Một vật chất luôn gắn liền với con người, chẳng hạn như thánh đường, đền chùa, tranh ảnh, thơ ca, hoặc tượng đài, có thể đẹp hoặc không đẹp. Nhưng có một cái đẹp ẩn sau những cảm xúc và những suy nghĩ mà chúng ta không thể nhận ra được, không thể tìm hiểu được, không thể biết được nếu chúng ta không có được lòng đam mê. Vì vậy xin quý vị đừng hiểu sai về từ ngữ đam mê nhé. Nó không phải là một từ ngữ xấu xa; nó không phải là một cái gì đó bạn có thể mua được ở chợ hoặc nói về nó một cách lãng mạn viển vông. Nó không phải là một ngọn lửa có thể thiêu rụi tất cả những điều sai trái. Và chúng ta luôn cảm thấy

lo sợ rằng ngọn lửa đó sẽ thiêu hủy những gì chúng ta nắm giữ một cách tha thiết, những gì chúng ta gọi là quan trọng.

Lòng đam mê tất cả mọi thứ

Đối với hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta, lòng đam mê chỉ được vận dụng khi chúng ta quan tâm đến một điều, tình dục. Nhưng tôi đang sử dụng từ ngữ *đam mê* ở đây với hàm ý một trạng thái trong tâm hồn, một trạng thái của con người, một trạng thái trong sâu thẳm lòng bạn, nếu trong sâu thẳm lòng bạn tồn tại một lòng đam mê thì ắt hẳn nó rất mạnh mẽ, rất nhạy cảm – nhạy cảm với những cơn bão, với những cơn bão, với sự nghèo túng, với sự giàu có, với sự thối ruỗng mục nát, với vẻ đẹp của cây cối, của một chú chim, của một dòng nước, và với một mặt hồ phản chiếu bầu trời trong xanh. Cảm nhận được tất cả những điều này một cách mạnh mẽ, là điều hết sức cần thiết. Bởi vì không có lòng đam mê thì cuộc sống sẽ trở nên trống rỗng, nông cạn, hơi hợt, và vô nghĩa. Nếu bạn không nhận ra được vẻ đẹp của cây cối và yêu thương chúng, nếu bạn không quan tâm nhiều đến chúng, thì không phải là bạn đang sống.

Tình yêu, tôi cam đoan với các bạn, chính là đam mê

Bạn không thể nhạy cảm được nếu bạn không đam mê. Bạn đừng ngại từ ngữ *đam mê*. Hầu hết tất cả những

sách vở của các tôn giáo, hầu hết những người có uy tín lớn trong các cộng đồng tôn giáo, hầu hết những bậc thầy giảng đạo, hầu hết các vị lãnh đạo, đều nói, “Đừng đam mê”. Nhưng nếu bạn không có được lòng đam mê, thì làm sao bạn có thể cảm nhận được những cái xấu xa, cảm nhận được những điều tốt đẹp, cảm nhận được tiếng xào xạc của lá cây, cảm nhận được vẻ đẹp của buổi hoàng hôn, cảm nhận được nụ cười, cảm nhận được tiếng khóc? Làm sao bạn có thể nhạy cảm và cảm thông được khi bạn không có được lòng đam mê trong đó có sự từ bỏ? Thưa quý vị, xin hãy lắng nghe tôi nói, và đừng hỏi tôi làm cách nào để có được lòng đam mê. Tôi biết tất cả các bạn đều có đủ đam mê trong việc tìm kiếm một công việc tốt, hoặc trong việc căm ghét những kẻ xấu xa độc ác, hoặc trong việc ganh ghét một người nào đó; nhưng ở đây tôi đang nói đến một điều hoàn toàn khác – một lòng đam mê trong tình yêu. Tình yêu là một trạng thái không còn tồn tại ‘bản ngã’; tình yêu là một trạng thái không còn tồn tại sự chỉ trích kết tội, không phát biểu rằng tình dục là đúng đắn hay sai trái, không phát biểu rằng cái này tốt hoặc cái nọ xấu. Trong tình yêu không tồn tại những điều mâu thuẫn trái ngược này. Những mâu thuẫn đối lập không tồn tại trong tình yêu. Và làm sao người ta có thể yêu thương khi người ta không có được lòng đam mê? Không có lòng đam mê thì làm sao người ta có thể nhạy cảm được? Nhạy cảm với cái xấu, cái đẹp, dòng sông, bầu trời. Nếu bạn không đam mê, làm sao bạn có thể cảm nhận được tất cả những điều này? Làm sao bạn có thể cảm nhận được nụ

cười, giọt nước mắt? Tình yêu, tôi cam đoan với các bạn, chính là lòng đam mê.

Tâm hồn đam mê luôn quan sát tìm tòi

Rõ ràng là phải có lòng đam mê, và câu hỏi được đặt ra là làm thế nào để phục hồi lòng đam mê đó. Chúng ta đừng hiểu lầm nhau nhé. Tôi muốn nói đến lòng đam mê với tất cả mọi khía cạnh của nó, chứ không phải chỉ là đam mê tình dục không thôi, đam mê tình dục chỉ là một khía cạnh nhỏ mà thôi. Và hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều cảm thấy hài lòng với đam mê tình dục bởi vì tất cả mọi đam mê khác đã bị hủy diệt – trong văn phòng, trong nhà máy, qua việc theo đuổi một công việc nào đó, qua việc học hỏi một kỹ năng nào đó – vì vậy chúng ta không còn một đam mê nào khác cả. Vì vậy tình dục trở nên quan trọng với chúng ta, và chúng ta bị lạc đường bởi đam mê nhỏ nhất này, và đam mê nhỏ nhất này trở thành một rắc rối to lớn đối với tâm hồn nhỏ nhen, hoặc không thì nó cũng trở thành một thói quen gắn liền với tâm hồn và chết đi. Tôi đang sử dụng từ ngữ đam mê với ý bao quát đấy nhé. Một người đam mê mạnh mẽ sẽ không bao giờ cảm thấy hài lòng chỉ bởi những nghề nghiệp nhỏ nhất – cho dù nghề nghiệp đó là thủ tướng, đầu bếp, hoặc tất cả những ngành nghề nào bạn muốn. Một tâm hồn đam mê là một tâm hồn luôn quan sát, tìm tòi, lục soát, hỏi han, đòi hỏi, chứ không phải là chỉ cố gắng tìm kiếm sự bất mãn về một đối tượng nào

đó, như thế chỉ khiến nó bị đẩy ép và rơi vào tình trạng ngu muội mơ màng mà thôi. Một tâm hồn đam mê là một tâm hồn luôn tìm kiếm, vượt qua, không chấp nhận bất kỳ một phong tục, truyền thống, tín ngưỡng nào; nó không phải là một tâm hồn đã được định đoạt, nó không phải là một tâm hồn đã về đến đích, mà nó là một tâm hồn trẻ trung và liên tục vươn tới.

Tâm hồn nhỏ bé

Một tâm hồn đam mê là một tâm hồn luôn tìm kiếm, vượt qua, không chấp nhận bất kỳ một phong tục, truyền thống, tín ngưỡng nào; nó không phải là một tâm hồn đã được định đoạt, nó không phải là một tâm hồn đã về đến đích, mà nó là một tâm hồn trẻ trung và liên tục vươn tới.

Vậy thì, làm thế nào để một tâm hồn như thế có thể xuất hiện? Chắc chắn nó sẽ xuất hiện. Một tâm hồn nhỏ nhen cố gắng trở nên đam mê chỉ làm giảm sút tất cả mọi thứ do sự nhỏ nhen tầm thường của nó. Chắc chắn nó sẽ xuất hiện, và nó chỉ xuất hiện khi tâm hồn nhận ra được sự nhỏ nhen tầm thường của chính nó và không cố gắng thực hiện bất cứ việc gì về nó cả. Như tôi đã nói trước đây, bất kỳ một tâm hồn bị chế ngự gò ép nào, cho dù nó có thiết tha cách mấy, thì nó cũng chỉ là một tâm hồn nhỏ nhen tầm thường, và điều này thật rõ ràng. Một tâm hồn nhỏ bé, mặc dù nó có thể lên đến mặt trăng,

mặc dù nó có thể tiếp thu được một kỹ thuật nào đó, mặc dù nó có thể tranh cãi biện luận một cách khôn ngoan, thì nó vẫn cứ là một tâm hồn nhỏ bé. Vì vậy, khi tâm hồn nhỏ bé này nói, “Tôi phải trở nên đam mê để tôi có thể làm được một việc gì đó thật đáng giá”, rõ ràng sự đam mê của nó ở đây cũng chỉ là nhỏ bé tầm thường, không phải vậy sao? – cũng giống như việc tỏ ra tức giận về một bất công nho nhỏ nào đó hoặc suy nghĩ rằng cả thế giới đang thay đổi do một vài cải cách nho nhỏ được thực hiện trong một ngôi làng nho nhỏ bởi một tâm hồn nho nhỏ vậy.

Lòng đam mê bị đánh mất

Lời nói không phải là hành động. Từ ngữ *đam mê* không phải là lòng đam mê. Cảm nhận và hoà mình với những đam mê mà không nhằm mục đích gì cả, lắng nghe những khao khát của chính mình, nhiều hoặc ít, yếu ớt hoặc mạnh mẽ – khi bạn làm như thế, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn thực sự làm tổn thương bản thân khi bạn cố gắng đè nén những khao khát của mình, khi bạn cố vịn vẹo bóp méo những đam mê của mình, khi bạn cố gắng lấp đầy nó, khi bạn muốn thực hiện một việc gì đó về nó, khi bạn có ý kiến quan điểm về nó.

Hầu hết tất cả mọi người đều đã đánh mất lòng đam mê này. Có thể người ta đã từng đam mê một cái gì đó khi họ còn trẻ – muốn trở nên giàu có, muốn được nổi

danh, và muốn sống một cuộc đời vương giả hoặc được mọi người ái mộ. Và xã hội – xã hội chính là bản thân bạn – đã trừ khử, tịch thu đam mê đó. Và vì thế người ta phải tự thay đổi mình để trở thành những người như các bạn, những người khô khan, những người đứng đắn, những người thậm chí không có lấy một đam mê nào cả; và rồi những người đó trở thành một phần của các bạn, và vì vậy những người đó đánh mất lòng đam mê này.

Đam mê mà không vì một nguyên nhân nào cả

Trong trạng thái đam mê mà không vì một nguyên nhân nào cả tồn tại một sự tự do mạnh mẽ thoát khỏi tất cả những gấn bó lưu luyến; nhưng khi đam mê có nguyên nhân của nó, thì những gấn bó lưu luyến sẽ xuất hiện, và những gấn bó lưu luyến này sẽ là điểm khởi đầu của những đau khổ buồn phiền. Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều gấn bó lưu luyến, chúng ta bám chặt lấy một người nào đó, bám chặt lấy một quốc gia nào đó, bám chặt lấy một đức tin nào đó, bám chặt lấy một ý tưởng nào đó, và khi đối tượng mà chúng ta bám chặt đó bị người khác kéo ra xa hoặc khi đối tượng đó mất dần ý nghĩa của nó, thì chúng ta tự cảm thấy rằng tâm hồn mình thật trống trải, hụt hẫng. Sự trống trải mà chúng ta cố gắng lấp đầy bằng cách bám chặt vào một đối tượng nào đó khác hơn, lại một lần nữa trở thành đối tượng của lòng đam mê của chúng ta.

Bạn hãy tự xét lại lòng mình, xét lại tâm hồn mình. Tôi chỉ là một tấm gương phản chiếu để bạn có thể tự nhìn thấy hình ảnh của chính mình mà thôi. Nếu bạn không muốn nhìn, cũng được thôi; nhưng nếu bạn thực sự muốn nhìn, vậy thì bạn hãy nhìn thật kỹ, thật rõ ràng, quan sát liên tục, quan sát ở mức độ cận kề – quan sát mà không kèm theo hy vọng rằng mình sẽ tháo gỡ được những đau khổ ưu phiền của chính mình, tháo gỡ những lo lắng bận tâm của chính mình, tháo gỡ những cảm giác tội lỗi của chính mình, mà là quan sát nhằm tìm hiểu được lòng đam mê lạ thường luôn dẫn bạn đến với những đau khổ ưu phiền.

Khi lòng đam mê xuất hiện vì một nguyên nhân nào đó thì lòng đam mê đó chỉ là một sự thèm khát mà thôi. Khi bạn đam mê một đối tượng nào đó – con người, ý tưởng,.. – thì sự đam mê đó sẽ làm phát sinh những điều trái ngược, những mâu thuẫn, những xung đột, những nỗ lực cố gắng đạt được. Bạn cố gắng phấn đấu để đạt được hoặc để gìn giữ một trạng thái nào đó, hoặc để đoạt lại một người nào đó đã từng là của bạn. Nhưng lòng đam mê mà tôi đang nói chỉ mang đến cho chúng ta những mâu thuẫn xung đột mà thôi. Chỉ có lòng đam mê xuất hiện mà không vì một nguyên nhân nào cả mới không đem lại những hậu quả xấu cho chúng ta.

Tháng năm

*** Sự hiểu biết**

*** Cảm xúc**

*** Lời nói**

*** Hoàn cảnh**

Một tâm hồn trong sáng

Sự thực chân lý, Chúa trời – Chúa trời thực sự, không phải là Chúa trời mà con người đã tạo ra – không muốn một tâm hồn đã bị phá hủy, một tâm hồn nhỏ nhen, nông cạn, hời hợt, hẹp hòi. Sự thực chân lý cần một tâm hồn lành mạnh để nhận thức thấu đáo được nó; nó cần một tâm hồn phong phú – phong phú, không phải phong phú về kiến thức mà là phong phú về sự trong sáng – một tâm hồn không bị một vết trầy xước bởi những điều đã kinh qua, một tâm hồn thoát ra được khái niệm về thời gian. Những Chúa trời mà bạn đã phát minh ra để giúp bạn cảm thấy hài lòng dễ chịu chấp nhận sự tra tấn hành hạ; họ chấp nhận một tâm hồn đã từng bị làm cho hoen ố mờ xỉn. Nhưng sự thực chân lý thì lại không chấp nhận một tâm hồn như thế; nó đòi hỏi một con người hoàn toàn với một trái tim trọn vẹn, phong phú, trong sáng, có khả năng xúc cảm mạnh, có khả năng cảm nhận được cái hay cái đẹp của cây cối, cảm nhận được nụ cười của một em bé, cảm nhận được nỗi thống khổ của một người phụ nữ chưa bao giờ có được một bữa ăn đầy đủ.

Bạn cần phải có được cảm xúc mạnh mẽ phi thường này, nhạy cảm với tất cả mọi thứ – với súc vật, với chú mèo đang đi qua, với sự nghèo khổ, với những dơ dáy bẩn thỉu, với những tục tĩu ô trọc của con người trong sự nghèo đói, trong nỗi tuyệt vọng. Bạn cần phải nhạy cảm – cảm nhận một cách mạnh mẽ, không phải cảm nhận theo một đường hướng nhất định nào đó, đây không phải là một

cảm nhận đến rồi lại đi, mà là cảm nhận bằng hệ thần kinh của bạn, bằng đôi mắt của bạn, bằng cơ thể của bạn, bằng đôi tai của bạn, bằng giọng nói của bạn. Bạn phải liên tục cảm nhận tất cả mọi việc với cường độ mạnh mẽ. Trừ khi bạn cảm nhận tất cả mọi việc với cường độ mạnh mẽ, bạn không thể có được khả năng hiểu biết. Khả năng hiểu biết chỉ xuất hiện khi bạn có được sự nhạy cảm và khả năng quan sát.

Cảm xúc đóng vai trò gì trong cuộc sống?

Những cảm xúc xuất hiện như thế nào? Rất đơn giản. Chúng xuất hiện qua những kích thích, qua hệ thống thần kinh. Bạn ghim một chiếc kim vào tay tôi, tôi lập tức nhảy dựng lên; bạn xu nịnh tăng bốc tôi, tôi lập tức cảm thấy vui sướng; bạn lăng mạ sỉ nhục tôi, tôi lập tức ghét bỏ bạn. Qua những giác quan của mình, cảm xúc tự nhiên xuất hiện. Và hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều hoạt động qua cảm xúc hài lòng của mình; rất rõ ràng, thưa quý vị. Bạn thích được mọi người nhìn nhận mình là một người Hindu. Khi đó bạn thuộc về một nhóm người, một phường hội, một truyền thống, bất chấp bạn bao nhiêu tuổi; và bạn thích được như thế. Và những người theo Hồi giáo cũng thích được mọi người nhìn nhận theo cùng một cách như thế. Những cảm xúc của chúng ta xuất hiện qua những kích thích, qua môi trường, và vân vân. Điều này quá rõ ràng.

Cảm xúc đóng vai trò gì trong cuộc sống? Bạn có hiểu không? Liệu sự hài lòng thỏa mãn có phải là tình yêu? Liệu những khao khát thêm muốn có phải là tình yêu? Nếu cảm xúc là tình yêu, vậy thì có một cái gì đó liên tục thay đổi theo thời gian. Đúng thế chứ? Bạn không biết tất cả những điều đó à?

... Vì vậy người ta cần phải nhận thức được cảm xúc, tình cảm, sự hăng hái nhiệt tình, lòng tốt, và tất cả những điều đó, hoàn toàn không phải lòng yêu thương, lòng từ bi thực sự. Tất cả những cảm xúc tình cảm đều được xử lý bởi suy nghĩ và vì thế nên chúng dẫn đến những thỏa mãn hài lòng và đau khổ. Lòng thương, tình yêu, hoàn toàn không có những đau khổ, không có những ưu phiền, bởi vì nó không phải là sản phẩm của sự thỏa mãn hài lòng hoặc những khao khát.

Thoát ra khỏi sự trói buộc của kiến thức

Việc trước nhất cần phải làm, nếu tôi được phép đề nghị, là bạn cần phải tìm hiểu xem tại sao bạn lại đang liên tục suy nghĩ theo một hướng nào đó, và tại sao bạn lại cảm nhận mọi việc theo một cách nào đó. Bạn đừng cố gắng biến đổi nó, đừng cố gắng phân tích những suy nghĩ và những cảm xúc của mình; nhưng hãy ý thức được tại sao bạn lại suy nghĩ theo một thói quen, theo một lối mòn nào đó và ý thức được những cảm xúc nào thúc đẩy bạn hành động. Mặc dù bạn có thể khám phá được động

cơ thúc đẩy bạn hành động qua việc phân tích, mặc dù bạn có thể tìm hiểu được một điều gì đó qua việc phân tích, nhưng đó vẫn không phải là sự thực; bạn chỉ có thể tìm hiểu được sự thực khi bạn ý thức mạnh mẽ ngay tại khoảnh khắc những suy nghĩ và những cảm xúc của bạn vận động; khi đó bạn sẽ nhận thấy được sự tinh vi huyền ảo lạ thường của chúng. Khi bạn có ý tưởng 'buộc phải' hoặc 'không được' trong phạm vi gò ép thì bạn sẽ chẳng bao giờ có thể khám phá ra được sự huyền ảo thoáng qua của những suy nghĩ và những cảm xúc. Và tôi chắc chắn rằng bạn đã từng được dạy ở trường học rằng bạn 'buộc phải' hoặc 'không được' thực hiện một hành vi hoặc một suy nghĩ hoặc một cảm xúc nào đó, và vì thế bạn cố gắng hủy diệt những cảm xúc và những suy nghĩ của mình. Bạn đã bị giới hạn bởi những hệ thống, bởi những phương pháp, bởi những giáo viên. Vì vậy bạn hãy từ bỏ tất cả những điều 'buộc phải' hoặc những điều 'không được'. Khi đó một bông hoa sẽ hé nở vào buổi sớm mai, vì thế sự hiểu biết sẽ xuất hiện.

Trí óc đối mặt với khả năng hiểu biết

Việc rèn luyện trí óc không mang lại khả năng hiểu biết. Hơn nữa, khả năng hiểu biết chỉ xuất hiện khi người ta hành động với sự hoà hợp cân đối đến hoàn toàn; cân đối giữa trí óc và tình cảm. Có sự khác biệt to lớn giữa trí óc và khả năng hiểu biết. Trí óc chỉ mang chức năng suy nghĩ độc lập với cảm xúc. Khi trí óc được rèn luyện

theo một hướng nào đó, người ta có được một trí óc tuyệt vời, nhưng người ta không thể có được khả năng hiểu biết thuộc khả năng cố hữu; trong khả năng hiểu biết luôn tồn tại hai khả năng, mãnh liệt dữ dội và hài hoà cân đối.

... Nếu bạn đưa cảm xúc của mình vào công việc, bạn nói, công việc đó không lương thiện. Thế là bạn đã chia tâm hồn của mình thành những ngăn khác nhau: một ngăn bạn chứa đựng sự quan tâm về tôn giáo, trong một ngăn khác bạn chứa đựng những cảm xúc của mình, và trong ngăn thứ ba bạn chứa đựng sự quan tâm về công việc. Ngăn này chỉ xem cuộc sống là một phương tiện để bạn kiếm tiền để tồn tại. Vì vậy quá trình tồn tại hỗn độn này, sự phân chia cuộc sống của bạn vẫn tiếp tục tồn tại.

Trừ khi bạn thực sự tiếp cận cuộc sống của mình bằng khả năng hiểu biết, thay vì chỉ vận dụng trí óc, thì không có hệ thống nào trên thế giới có thể cứu vớt được bạn ra khỏi chuỗi dài phẫn đấu không ngừng nghỉ để có được một mẩu bánh mì.

Tình cảm và cảm xúc làm phát sinh sự tàn bạo

Người ta có thể nhận thấy rằng khi tình yêu xuất hiện thì cả tình cảm lẫn cảm xúc đều không còn chỗ đứng nữa. Tình cảm và cảm xúc chỉ là những phản ứng của sự yêu thích và ghét bỏ. Tôi thích bạn và tôi say mê bạn kinh khủng – tôi thích nơi này, ô, nơi này thật đẹp, điều này ngụ ý rằng tôi không thích người khác nơi khác và

vân vân. Như vậy, tình cảm và cảm xúc làm phát sinh sự tàn bạo. Bạn đã từng bao giờ chiêm nghiệm điều này chưa? Sự đồng nhất với một mảnh vải được gọi là lá cờ của tổ quốc là một yếu tố thuộc về cảm xúc và tình cảm và với yếu tố này bạn sẵn sàng giết chết người khác – và đó được gọi là tình yêu của bạn dành cho tổ quốc, tình yêu của bạn dành cho hàng xóm láng giềng...? Người ta có thể nhận thấy rằng nơi nào có sự xuất hiện của tình cảm và cảm xúc thì nơi đó không tồn tại lòng yêu thương. Chính tình cảm và cảm xúc làm phát sinh sự tàn bạo từ những điều yêu thích và ghét bỏ. Và người ta cũng có thể nhận thấy rằng nơi nào có sự hiện diện của lòng ganh tị thì nơi đó không có lòng yêu thương, không có tình yêu, điều này quá rõ ràng. Tôi ganh tị với bạn bởi vì bạn có một địa vị tốt hơn, một công việc tốt hơn, một căn nhà tốt hơn, trông bạn xinh xắn hơn, thông minh hơn, sáng suốt hơn và tôi cảm thấy ganh ghét bạn. Thực ra thì tôi không nói rằng tôi cảm thấy ganh tị với bạn, tôi chỉ ngấm ngấm cạnh tranh ganh đua cùng bạn, đây là một hình thức của lòng ganh tị đổ kỵ. Vì vậy ganh tị và đổ kỵ không phải là lòng yêu thương và tôi quét sạch nó đi – tôi quét nó đi theo cách trời mưa quét sạch bụi bặm của thời gian và quét sạch lá cây vậy, tôi chỉ rửa sạch chúng.

Chúng ta phải hy sinh những cảm xúc của mình

Chúng ta ngụ ý gì khi nói đến cảm xúc? Nó là một cảm giác, một phản ứng, của những giác quan? Cảm thù,

tận tình, yêu thương, thông cảm với người khác – tất cả chúng đều là những cảm xúc. Một số cảm xúc, chẳng hạn như lòng yêu thương và sự thông cảm, được chúng ta gọi là tích cực, trong khi có một số cảm xúc khác, chẳng hạn như căm thù, được chúng ta gọi là tiêu cực và chúng ta muốn tống khứ nó đi. Liệu yêu thương có phải là cảm xúc đối lập với căm thù? Và liệu yêu thương có phải là một cảm xúc, một cảm giác, một cảm nhận được thổi phồng qua ký ức?

... Vậy thì, chúng ta ngụ ý gì khi nói đến tình yêu? Chắc chắn, tình yêu không phải là ký ức. Chúng ta thật khó có thể thấu đáo được điều này bởi vì hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều nghĩ rằng tình yêu chính là ký ức. Khi bạn nói rằng bạn yêu vợ hoặc chồng mình, bạn hàm ý gì khi phát biểu như thế? Bạn có yêu thương những gì mang lại cho bạn sự hài lòng thỏa mãn? Bạn có yêu thương những gì mà bạn đồng hoá chính bản thân mình với nó và những gì bạn ý thức rằng nó thuộc quyền sở hữu của bạn? Xin hãy lắng nghe tôi nói, tất cả những điều này hoàn toàn là sự thực; không phải tôi đang khám phá một điều gì lạ thường đâu, vì vậy đừng tỏ ra hoảng sợ như thế.

... Chúng ta chỉ yêu thương hoặc nghĩ là mình yêu thương hình tượng, hình ảnh, biểu tượng của 'vợ mình' hoặc 'chồng mình' mà thôi; chứ không phải là chúng ta yêu thương những con người sống. Tôi hoàn toàn không biết đến vợ mình hoặc chồng mình; và tôi không bao giờ có thể biết được người đó khi tôi xem sự hiểu biết chỉ là

sự nhận biết. Bởi vì sự nhận biết được đặt trên nền tảng là ký ức – ký ức về những thỏa mãn hài lòng và đau khổ, ký ức về những đối tượng mà tôi cố gắng đạt được, về những đối tượng mà tôi sở hữu và về những đối tượng mà tôi gần bó lưu luyến. Làm sao tôi có thể yêu thương được khi trong lòng tôi luôn tồn tại những lo sợ, những ưu phiền, những cô đơn, những thất vọng? Làm sao một người đầy tham vọng lại có thể yêu thương cho được? Và tất cả chúng ta đều là những con người tham vọng, cho dù chúng ta có danh giá đến mức nào.

Vì vậy, để thực sự tìm hiểu được tình yêu là gì, chúng ta cần phải hy sinh những cảm xúc của mình.

Người ta buộc phải có những cảm nhận sâu sắc

Trong thế giới hiện đại có quá nhiều những khó khăn rắc rối, người ta có khuynh hướng dễ dàng đánh mất những cảm nhận cao quý của mình. Tôi sử dụng từ ngữ *cảm nhận* ở đây không phải là tình cảm hay cảm xúc gì đâu nhé, mà ý tôi muốn nói đến khả năng thuộc tri giác nhận thức, khả năng nghe, nhìn, cảm nhận, cảm nhận tiếng chim hót trên cành cây, cảm nhận tiếng lá rơi dưới ánh nắng mặt trời. Chúng ta thật khó có thể cảm nhận những điều này một cách sâu sắc, sắc sảo, bởi vì chúng ta gặp quá nhiều những khó khăn rắc rối. Dường như tất cả những gì chúng ta chạm đến cũng đều biến thành những khó khăn rắc rối. Và, nhìn từ bên ngoài, dường như không

có cách nào để có thể kết thúc những khó khăn rắc rối vô tận của con người, và con người dường như hoàn toàn không thể giải quyết tháo gỡ được những khó khăn rắc rối đó bởi vì những khó khăn rắc rối càng xuất hiện nhiều thì con người lại càng ít cảm nhận được hơn.

Tôi sử dụng từ ngữ 'cảm nhận' ở đây với ngụ ý là ý thức về những dư dấy bất thiêu, cảm nhận những ưu phiền của người khác, cảm nhận được vẻ đẹp của hoàng hôn. Đây không phải là những tình cảm, đây không phải là những cảm xúc. Cảm xúc và tình cảm sẽ trở thành những tàn bạo, chúng có thể được tận dụng bởi xã hội; và khi những tình cảm xuất hiện thì người ta trở thành nô lệ của xã hội. Nhưng người ta cần phải có được những cảm nhận sâu sắc. Cảm nhận vẻ đẹp, cảm nhận ngôn từ, cảm nhận khoảng trống giữa hai từ ngữ, và lắng nghe âm thanh một cách rõ ràng – tất cả những điều đó làm phát sinh cảm nhận. Và người ta buộc phải có được những cảm nhận mạnh mẽ, bởi vì chỉ có những cảm nhận mạnh mẽ mới giúp tâm hồn trở nên nhạy cảm cao độ.

Quan sát mà không suy nghĩ

Không có cảm nhận nào mà lại không đi cùng với những suy nghĩ; và phía sau những suy nghĩ chính là sự hài lòng thỏa mãn; vì vậy chúng luôn đi kèm với nhau: hài lòng thỏa mãn, lời nói, suy nghĩ, cảm nhận; chúng không hề tách rời nhau. Việc quan sát mà không suy nghĩ,

không cảm nhận, không lời nói chính là sinh lực. Sinh lực bị hao mòn bởi lời nói, bởi sự liên tưởng, bởi suy nghĩ, bởi hài lòng thỏa mãn, và bởi thời gian; vì vậy khi đó bạn không còn sinh lực để có thể quan sát được.

Toàn bộ cảm nhận

Cảm nhận là gì? Cảm nhận giống như suy nghĩ. Cảm nhận là một cảm giác. Tôi trông thấy một bông hoa, và tôi phản ứng với bông hoa đó; tôi thích nó hoặc không thích nó. Sự thích và không thích được phát sinh bởi suy nghĩ của tôi, và suy nghĩ này chính là bản ứng của ký ức. Vì vậy tôi nói, “Tôi thích bông hoa đó” hoặc “Tôi không thích bông hoa đó”; “Tôi thích cảm nhận này” hoặc “Tôi không thích cảm nhận kia”... Vậy thì, tình yêu có liên quan đến cảm nhận không? Cảm nhận là một cảm giác, rất rõ ràng – cảm giác của sự thích và không thích, của cái tốt và cái xấu, vân vân. Vậy cảm nhận có liên quan gì đến tình yêu không?... Bạn đã quan sát khu phố của bạn chưa, bạn đã quan sát cách bạn sinh sống trong nhà bạn chưa, bạn đã quan sát cách bạn ngồi, cách bạn trò chuyện chưa? Và bạn nhận biết được tất cả những vị thánh mà bạn tôn thờ chưa? Đối với họ thì đam mê chính là tình dục, và vì vậy họ phủ nhận từ chối những đam mê, họ phủ nhận từ chối sắc đẹp – phủ nhận từ chối bằng cách đặt nó sang một bên. Vì vậy, bằng cảm giác bạn đã đặt tình yêu sang một bên bởi vì bạn nói, “Cảm giác sẽ

khiến tôi trở thành một người bị giam hãm, trở thành một tù nhân, tôi sẽ phải trở thành nô lệ của khao khát tình dục; vì thế tôi phải gạt phăng nó đi". Và vì thế nên bạn đã làm cho tình dục trở thành một vấn đề rắc rối đến bao la... Khi bạn đã thấu hiểu hoàn toàn cảm nhận, cảm giác, không chỉ thấu hiểu một phần, mà là thấu hiểu hoàn toàn, khi đó bạn sẽ hiểu được tình yêu là gì, lòng yêu thương là gì. Khi bạn có thể nhận thấy được vẻ đẹp của một cảnh cây, khi bạn có thể nhận thấy được vẻ đẹp của một nụ cười, khi bạn có thể nhận thấy được vẻ đẹp của cảnh mặt trời đang lặn dần sau thành phố – bạn nhận thấy toàn bộ – thì khi đó bạn sẽ biết được rằng tình yêu là gì, lòng yêu thương là gì.

Nếu bạn không đặt tên cảm nhận đó

Khi bạn quan sát một cảm nhận, thì cảm nhận đó sẽ tự nhiên kết thúc. Nhưng mặc dù cảm nhận đó kết thúc thì vẫn tồn tại một người quan sát, một khán giả, một giám thị, một người suy nghĩ tồn tại tách rời với cảm nhận, khi đó vẫn tồn tại những đối lập mâu thuẫn. Vì vậy điều quan trọng là chúng ta cần phải tìm hiểu xem chúng ta quan sát một cảm nhận như thế nào.

Chúng ta hãy lấy một cảm nhận rất thông thường: lòng ganh tị. Tất cả mọi người trong chúng ta đều biết lòng ganh tị là gì. Vậy thì, bạn quan sát lòng ganh tị của mình như thế nào? Khi bạn quan sát cảm nhận đó, cảm

xúc đó, bạn chính là người quan sát lòng ganh tị đó, bạn đóng vai trò là một cái gì đó tách rời khỏi chính mình. Bạn cố gắng thay đổi lòng ganh tị, bạn cố gắng sửa đổi nó, hoặc bạn cố gắng giải thích tại sao bạn lại bào chữa biện minh cho lòng ganh tị của mình, và vân vân và vân vân. Vì thế có một đối tượng, một giám thị, một thực thể tách rời khỏi lòng ganh tị xuất hiện và quan sát nó. Ngay tại khoảnh khắc đó, lòng ganh tị có thể biến mất, nhưng nó sẽ quay trở lại; và nó quay trở lại bởi vì bạn không thực sự xem lòng ganh tị đó là một phần tách rời khỏi bạn.

... Ý tôi muốn nói là ngay tại khoảnh khắc đó bạn trao cho nó một cái tên, một nhãn hiệu của cảm nhận đó, khi đó bạn đã quan sát nó qua cặp mắt của một lão già; và lão già này là người quan sát, là một thực thể tách rời, là một người được tạo nên bởi những lời nói, những ý tưởng, những quan điểm, những ý kiến về việc đâu là đúng đâu là sai... Nhưng nếu bạn không trao cho cảm nhận đó một cái tên, nếu bạn không đặt tên cho cảm nhận đó – điều này đòi hỏi bạn phải có khả năng nhận thức cao độ, khả năng hiểu biết tức thì – khi đó bạn sẽ nhận thấy là không còn tồn tại người quan sát, người suy nghĩ, không còn tồn tại trung tâm điểm mà từ đó bạn phân xử phán xét, và nhận thấy rằng bạn không còn khác biệt với cảm nhận đó nữa. Không còn tồn tại ‘bạn’, người cảm nhận nó.

Những cảm xúc không đưa bạn đi đến đâu cả

Hoặc bạn được dẫn dắt bởi những cảm xúc của mình hoặc bạn được dẫn dắt bởi trí óc của mình, thì cuối cùng bạn cũng đi đến những thất vọng bởi vì chúng không thể đưa bạn đi đến đâu cả. Nhưng bạn nhận thấy là tình yêu không phải là sự thỏa mãn hài lòng, tình yêu không phải là một khao khát.

Các bạn biết sự thỏa mãn hài lòng là gì chứ, thưa quý vị? Khi bạn quan sát một đối tượng nào đó hoặc khi bạn có một cảm xúc nào đó, việc bạn suy nghĩ về cảm xúc đó, việc bạn liên tục day đi day lại cảm xúc đó sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng thỏa mãn, và bạn muốn sự hài lòng thỏa mãn đó và bạn lặp đi lặp lại sự hài lòng thỏa mãn đó hết lần này đến lần khác. Khi một người tỏ ra rất tham vọng hoặc tham vọng ở mức độ thấp, thì chính tham vọng đó giúp anh ta được hài lòng thỏa mãn. Khi một người liên tục tìm kiếm mưu cầu quyền lực, địa vị, uy tín,... thì chính những điều này giúp anh ta được hài lòng thỏa mãn. Anh ta hoàn toàn không có tình yêu, và vì vậy anh ta tạo ra những nguy hại phiền lụy cho thế giới.

Vì vậy người ta cần phải nhận thức được cảm xúc, tình cảm, sự hăng hái nhiệt tình, lòng tốt, và tất cả những điều đó, hoàn toàn không phải lòng yêu thương lòng từ bi thực sự. Tất cả những cảm xúc tình cảm đều được xử lý bởi suy nghĩ và vì thế nên chúng dẫn đến những thỏa mãn hài lòng và đau khổ. Lòng thương, tình yêu, hoàn toàn

không có những đau khổ, không có những ưu phiền, bởi vì nó không phải là sản phẩm của sự thỏa mãn hài lòng hoặc những khao khát.

Ký ức phủ nhận tình yêu

Liệu chúng ta có thể yêu thương mà không suy nghĩ? Bạn ngụ ý điều gì khi nói đến suy nghĩ? Suy nghĩ là một phản ứng đối với những ký ức về những đau khổ hoặc những hài lòng thỏa mãn. Tình yêu khác với cảm xúc và cảm giác. Tình yêu không thể được đặt trong giới hạn của những suy nghĩ; trong khi đó thì cảm xúc và cảm giác có thể được đặt trong giới hạn của những suy nghĩ. Tình yêu là một ngọn lửa không hề có khói, rất trong sáng, rất sáng tạo, rất vui sướng. Một tình yêu như thế là một tình yêu nguy hiểm đối với xã hội, đối với mối quan hệ. Vì vậy, suy nghĩ xen vào, can thiệp, sửa đổi, dẫn dắt tình yêu, hợp thức hoá tình yêu, kéo tình yêu ra khỏi những nguy hiểm; khi đó người ta có thể sống cùng với tình yêu. Bạn có biết rằng khi bạn yêu thương một người nào đó thì bạn sẽ yêu thương toàn thể nhân loại? Bạn có biết việc yêu thương con người nguy hiểm đến mức nào không? Khi đó, không có những rào cản, không có những quốc tịch; khi đó không có những khao khát thêm muốn quyền lực và địa vị. Một người như thế là một mối nguy hiểm cho xã hội.

Để tình yêu tồn tại, ký ức phải được dẹp bỏ. Ký ức chỉ xuất hiện khi bạn không thấu hiểu được hoàn toàn

những kinh nghiệm. Ký ức chỉ là một phần thặng dư của kinh nghiệm; nó là kết quả của một khó khăn thách thức không được chúng ta linh hội thấu đáo. Cuộc sống là một chuỗi những khó khăn thách thức và những phản ứng. Khó khăn thách thức mới luôn luôn xuất hiện nhưng phản ứng thì luôn luôn cũ kỹ. Chúng ta cần phải thấu hiểu những phản ứng này, đừng kết án kỷ luật chúng. Điều này có nghĩa là chúng ta cần phải sống một cách trọn vẹn và hoàn toàn. Chúng ta chỉ có thể sống một cuộc sống trọn vẹn hoàn toàn khi chúng ta có tình yêu, khi trái tim chúng ta chứa chan, không phải chứa chan bởi những ngôn từ và cũng không phải chứa chan bởi những sản phẩm của tâm hồn. Chỉ khi chúng ta có được tình yêu, có được lòng yêu thương trọn vẹn thì những ký ức thôi không còn tồn tại nữa; khi đó mỗi giây phút trong cuộc sống là mỗi giây phút chúng ta được tái sinh.

Đừng đặt tên cho cảm giác

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn không đặt tên? Bạn quan sát một cảm xúc, quan sát một cảm giác, quan sát trực tiếp hơn, và vì thế bạn có được một mối quan hệ khác với nó, giống như khi bạn có một bông hoa và bạn không đặt tên cho nó vậy. Bạn buộc phải quan sát nó bằng một cách khác. Khi bạn không đặt tên cho một nhóm người, bạn bị ép buộc phải quan sát từng gương mặt của từng người và đối xử với họ theo cách đối xử với từng cá nhân chứ không phải theo cách đối xử với cả nhóm. Vì vậy bạn tỉnh táo

hơn, có khả năng quan sát tốt hơn, nhận thức thấu đáo hơn; bạn có được một lòng yêu thương và lòng thương xót trầm ẩn sâu sắc hơn; nhưng nếu bạn đối xử với họ theo cách bạn đối xử với một nhóm người, thì mọi việc sẽ kết thúc.

Nếu bạn không dán nhãn hiệu đặt tên cho nhóm người đó, bạn phải quan tâm đến tất cả những cảm giác phát sinh. Khi bạn dán nhãn hiệu đặt tên cho nhóm người đó, thì liệu cảm giác phát sinh có khác với nhãn hiệu tên gọi không? Hay là nhãn hiệu tên gọi đó đánh thức những cảm giác?...

Nếu tôi không đặt tên cho một cảm giác, điều này có nghĩa là nếu những suy nghĩ của tôi không vận động chỉ vì những ngôn từ hoặc nếu tôi không suy nghĩ về những điều khoản về ngôn từ, về những hình tượng, hoặc về những biểu tượng, điều mà hầu hết tất cả chúng ta đều thường thực hiện – thì điều gì sẽ xảy ra? Chắc chắn là khi đó tâm hồn không còn đóng vai trò là người quan sát nữa. Khi tâm hồn không còn suy nghĩ về những điều khoản về ngôn từ, biểu tượng, hình tượng, thì khi đó không tồn tại người suy nghĩ độc lập tách rời khỏi những suy nghĩ, những suy nghĩ này chính là những ngôn từ. Khi đó tâm hồn sẽ hoàn toàn tĩnh lặng, không đúng thế sao? – không phải là bị tác động làm cho tĩnh lặng, mà nó tự nhiên tĩnh lặng. Khi tâm hồn thực sự tĩnh lặng, thì những cảm giác phát sinh sẽ được xử lý ngay lập tức. Chỉ khi chúng ta đặt tên cho những cảm giác và qua đó chúng ta làm cho chúng thêm mạnh mẽ thì những cảm giác đó mới tiếp

tục tồn tại; chúng được chất chồng ở trung tâm điểm, từ trung tâm điểm này chúng ta lại tiếp tục dán nhãn hiệu cho chúng, hoặc là để củng cố cho chúng thêm mạnh mẽ, hoặc là để liên lạc tiếp xúc với chúng.

Tồn tại cùng một cảm giác và xem điều gì sẽ xảy ra

Bạn không bao giờ tồn tại cùng bất kỳ một cảm giác nào, thanh khiết và giản dị, nhưng bạn luôn luôn bao quanh nó bằng những ngôn từ. Ngôn từ xuyên tạc bóp méo nó; suy nghĩ, xoay vòng quanh nó, ném nó vào bóng tối, áp đảo chế ngự nó bằng hàng núi những lo sợ và những thèm khát. Bạn không bao giờ tồn tại cùng cảm giác, và bạn không bao giờ tồn tại cùng bất kỳ một đối tượng nào cả; cùng những cảm thù, hoặc cùng những cảm giác lạ thường về vẻ đẹp. Khi cảm giác cảm thù xuất hiện, bạn nói rằng nó tồi tệ biết bao; khi đó những suy nghĩ của bạn xuất hiện để đè nén nó, cưỡng bách nó, thống trị nó, ...

Bạn hãy thử tồn tại cùng cảm xúc tức giận, cùng cảm xúc ganh tị, ganh ghét, cùng sự chua cay khắc nghiệt của những tham vọng; dù sao thì, đó cũng là tất cả những gì bạn gặp phải trong đời sống hàng ngày của mình, mặc dù có thể bạn muốn tồn tại cùng lòng yêu thương, hoặc cùng từ ngữ *lòng yêu thương*. Bởi vì bạn có cảm giác cảm thù, có cảm giác muốn gây hại cho một người nào đó bằng một hành vi hoặc bằng một câu nói cay độc, bạn hãy ngẫm xem liệu bạn có thể sống cùng với cảm giác đó không? Có

thể không? Bạn đã từng bao giờ thử qua chưa? Bạn hãy cố gắng tồn tại cùng một cảm xúc, và xem điều gì sẽ xảy ra. Bạn sẽ nhận thấy rằng việc này khó khăn đến bất ngờ. Tâm hồn bạn sẽ không bao giờ rời bỏ cảm xúc đó; nó xuất hiện ào ạt, cùng với những ký ức của nó, cùng với sự liên tưởng của nó, cùng với những điều phải thực hiện hoặc không được thực hiện, cùng với tiếng ồn ào bất tận của nó. Bạn hãy nhặt một mảnh vỏ sò lên. Bạn có thể quan sát nó, bạn có thể ngạc nhiên vì vẻ đẹp thanh tao của nó, mà không nói rằng ‘ồ, *đẹp quá*’, hoặc hỏi ‘*con gì đã tạo nên cái này?*’ được không? Bạn có thể quan sát chiếc vỏ sò đó mà tâm hồn không vận động được không? Bạn có thể sống cùng cảm giác phía sau những lời nói ngôn từ, mà không sử dụng ngôn từ để dựng nên cảm giác của mình được không? Nếu bạn có thể, thì bạn sẽ khám phá được một điều rất lạ thường, một sự vận động vượt qua cả thời gian, một mùa xuân xuất hiện mà không cần đến mùa hè.

Thấu hiểu những ngôn từ

Tôi không biết liệu bạn đã từng bao giờ suy nghĩ ra hoặc tham gia vào quá trình phát biểu bằng lời nói, đặt tên, chưa. Nếu bạn đã từng như thế, thì đó quả thực là một việc hết sức lạ lùng và thú vị. Khi chúng ta đặt tên cho bất kỳ một đối tượng nào mà chúng ta trông thấy được, cảm nhận được, thì khi đó ngôn từ trở nên có ý nghĩa quan trọng đến lạ thường; và ngôn từ chính là thời

gian. Thời gian là không gian, và thế giới là trung tâm của nó. Tất cả mọi suy nghĩ đều là sự ngôn từ hoá; bạn suy nghĩ bằng những ngôn từ. Và liệu tâm hồn có thể thoát ra khỏi những ngôn từ? Bạn đừng hỏi tôi, “Tôi phải làm gì để có thể thoát ra được?”. Câu hỏi đó hoàn toàn vô nghĩa. Nhưng bạn hãy đặt câu hỏi đó cho chính mình và quan sát xem mình là nô lệ cho những ngôn từ như thế nào, nô lệ cho những ngôn từ, những từ ngữ như chủ nghĩa cộng sản, Ấn giáo, Thiên chúa giáo, Nga, Mỹ, Anh, và đảng cấp bên dưới bạn hoặc bên trên bạn. Từ ngữ *tình yêu*, từ ngữ *lòng yêu thương*, từ ngữ *Chúa trời*, từ ngữ *thiên định* – chúng ta đã trao cho những từ ngữ này tầm quan trọng và ý nghĩa to lớn đến lạ thường, và rồi chúng ta trở thành nô lệ của chúng.

Ký ức che khuất tri giác

Bạn có đang suy xét không, hay bạn chỉ đang tiến triển? Bạn không biết một tâm hồn mộ đạo là một tâm hồn như thế nào, đúng vậy không? Bạn không biết ý nghĩa của những ngôn từ bạn đang nói; bạn chỉ hiểu mơ hồ về chúng, cũng giống như khi bạn đang quan sát bầu trời trong xanh thì có một áng mây che khuất tầm nhìn của bạn vậy; nhưng ngay tại khoảnh khắc bạn quan sát được bầu trời trong xanh, thì khi đó bạn đã có được ký ức về nó, bạn muốn được trông thấy nó nhiều hơn và vì thế bạn bị lạc lõng, mê man, chìm đắm bởi điều này; bạn sử dụng

ngôn từ để tích lũy những ký ức càng nhiều, thì bạn lại càng bị mê man, chìm đắm nhiều.

Ngôn từ tạo ra những giới hạn

Liệu có thể tồn tại một suy nghĩ và không hề có sự xuất hiện của ngôn từ? Khi tâm hồn không bị bữa bộn xáo trộn bởi những ngôn từ, thì khi đó suy nghĩ không còn là những suy nghĩ mà chúng ta đã biết nữa; nhưng nó là một hoạt động không có sự tham gia của ngôn từ, không có sự tham gia của biểu tượng, vì thế nó không có biên giới – ngôn từ chính là biên giới.

Ngôn từ tạo ra giới hạn, ranh giới. Và một tâm hồn không thực hiện chức năng bằng ngôn từ là một tâm hồn không có giới hạn; nó không có biên giới; nó không có ranh giới... Chúng ta hãy lấy từ ngữ *tình yêu* và xét xem nó vận động trong bạn như thế nào, bạn hãy quan sát chính bản thân mình; ngay khi tôi đề cập đến từ ngữ đó, bạn bắt đầu mỉm cười và ngồi thẳng lưng lại, bạn cảm nhận nó. Vậy thì từ ngữ *tình yêu* đánh thức tất cả mọi hình thức của ý tưởng, tất cả mọi hình thức của những phân khu chẳng hạn như trần tục, tâm linh, thượng đế, và tất cả. Nhưng bạn hãy tìm hiểu xem tình yêu là gì. Chắc chắn là, thưa quý vị, để tìm hiểu được tình yêu là gì thì tâm hồn buộc phải thanh thoát không bị ràng buộc bởi ngôn từ và ý nghĩa của ngôn từ.

' *Vượt qua những ngôn từ*

Để thấu hiểu được nhau, tôi nghĩ rằng điều cần thiết là chúng ta không nên bị ràng buộc bởi ngôn từ; bởi vì, một từ ngữ chẳng hạn như *Chúa trời*, ví dụ, có thể mang một ý nghĩa đặc biệt đối với bạn, trong khi đó thì với tôi từ ngữ đó có thể hoàn toàn vô nghĩa. Vì vậy, chúng ta hầu như không thể liên lạc lẫn nhau trừ khi cả hai chúng ta đều có ý định tìm hiểu nhau và vượt qua những ngôn từ. Từ ngữ *tự do* thường có nghĩa là tự do thoát ra khỏi một cái gì đó, không phải thế sao? Nó thường có ý nghĩa là thoát khỏi tính tham lam, thoát khỏi lòng ganh tị, thoát khỏi chủ nghĩa dân tộc, thoát khỏi sự tức giận, thoát khỏi cái này hoặc cái nọ. Trong khi đó, tự do cũng có thể mang một ý nghĩa khác, chẳng hạn như mang ý nghĩa là cảm giác rảnh rỗi thoải mái; và tôi nghĩ rằng điều rất quan trọng là chúng ta cần phải thấu hiểu được điều này.

... Rốt cuộc thì, tâm hồn được tạo nên bởi ngôn từ, và những yếu tố khác. Vậy thì, tâm hồn có thể tự do thoát khỏi từ ngữ *ganh tị* được không? Hãy thử nghiệm với điều này và bạn sẽ nhận thấy rằng những từ ngữ chẳng hạn như *Chúa trời*, *sự thực*, *chân lý*, *cảm thù*, *ganh tị*, đều tác động sâu sắc đến tâm hồn. Và liệu tâm hồn có thể tự do thoát khỏi những từ ngữ này, cả về trí óc lẫn tâm lý? Nếu nó không thể tự do thoát khỏi được, thì nó không thể đối mặt với sự thực về lòng ganh tị. Khi tâm hồn có thể quan sát trực tiếp sự thực mà nó gọi là 'lòng ganh tị', khi đó sự thực tự nó sẽ vận động nhanh chóng hơn cả sự cố gắng

nỗ lực của tâm hồn để thực hiện một điều gì đó về sự thực. Khi tâm hồn suy nghĩ về việc tổng khứ lòng ganh tị bằng ý tưởng về sự không ganh tị, và vân vân, thì nó sẽ bị sao lãng bối rối, nó không thể đối mặt với sự thực; và chính từ ngữ *ganh tị* là yếu tố khiến tâm hồn bị bối rối xáo trộn không thể đối mặt được với sự thực. Quá trình nhận thức qua ngôn từ, qua những từ ngữ; và ngay tại khoảnh khắc tôi nhận thức được một cảm xúc nào đó qua những ngôn từ, thì khi đó tôi đang duy trì cảm xúc đó.

Nhận thức thấu đáo

Vì vậy chúng ta đặt câu hỏi, ngay từ lúc khởi đầu, rằng liệu tâm hồn có thể nhận thức mà không thông qua ngôn từ được không? Khi một người tự hỏi mình, người đó có thể hỏi bằng ngôn từ; đối với hầu hết tất cả mọi người, rất tự nhiên, điều đó cần sự tham gia của ngôn từ. Và người đó cần phải ý thức được rằng từ ngữ không phải là đối tượng cụ thể – chẳng hạn như từ ngữ *nhánh cây* không phải là một nhánh cây thực sự, nó không phải là sự thực. Chỉ khi nào người đó chạm tay vào được nó thì nó mới là sự thực, sự thực không xuất hiện chỉ bằng lời nói mà chỉ xuất hiện khi người đó có thể tiếp xúc được trực tiếp. Điều này có nghĩa là ngôn từ đã đánh mất khả năng thôi miên quyến rũ con người. Ví dụ, từ ngữ *Chúa trời* nghe có vẻ to tát và nó thôi miên quyến rũ mọi người mạnh mẽ đến mức người ta buộc phải chấp nhận hoặc phủ nhận nó, và nó giống như một con sóc đang bị nhốt trong chuồng vậy!

Vì vậy từ ngữ và biểu tượng này cần phải được dẹp bỏ, đặt sang bên.

Nhận thức sự thực chân lý tức thì

Hình thái ngôn từ đã được xây dựng một cách cẩn thận trong suốt hàng thế kỷ qua, trong mối quan hệ giữa cá nhân và xã hội; vì vậy ngôn từ, hình thái ngôn ngữ miệng, là một hình thái xã hội cũng như là một hình thái cá nhân. Để có thể liên lạc với nhau như chúng ta đang liên lạc đây, tôi cần phải có trí nhớ, tôi cần phải có ký ức, tôi phải cần đến ngôn từ, tôi phải biết tiếng Anh, và bạn phải biết tiếng Anh; tiếng Anh đã được tích lũy qua hàng thế kỷ qua. Ngôn từ không chỉ đã và đang được phát triển trong mối quan hệ xã hội, mà còn là một phản ứng trong mối quan hệ xã hội đó với cá nhân; ngôn từ là yếu tố cần thiết. Câu hỏi được đặt ra ở đây là, ngôn từ đã xuất hiện cách đây rất lâu, hết thế kỷ này đến thế kỷ khác, để hình thành nên biểu tượng, hình thái ngôn ngữ miệng, và liệu chúng ta có thể quét sạch nó đi ngay lập tức?... Qua thời gian, liệu chúng ta có thể tổng khứ được sự trói buộc của ngôn từ, giải phóng tâm hồn ra khỏi sự ràng buộc giới hạn bởi ngôn từ? Hay là chúng ta phải thực hiện được điều này ngay lập tức? Có thể bạn nói, “Tôi phải có thời gian, tôi không thể thực hiện điều đó ngay lập tức được”. Điều này có nghĩa là bạn cần phải có nhiều ngày, điều này có nghĩa là những gì đã xảy ra vẫn tiếp tục tồn tại, mặc dù nó đã và đang được bạn cố gắng sửa

đổi, cho đến khi bạn đạt đến một điểm mà bạn không thể nào đi xa hơn được nữa. Bạn có thể làm được như thế không? Bởi vì chúng ta lo sợ, chúng ta lười biếng, chúng ta biếng nhác, nên chúng ta nói, “Tại sao mình lại phải quan tâm đến điều này nhỉ? Việc này quá khó khăn”; hoặc “Tôi không biết phải làm gì nữa” – vì vậy bạn trì hoãn, trì hoãn, trì hoãn. Nhưng bạn phải nhận thức được sự thực về sự tồn tại liên tiến và những thay đổi của ngôn từ. Sự nhận thức về sự thực về tất cả mọi việc đều cần được thực hiện tức thì – không phải chờ đợi có thời gian. Tâm hồn có thể phá vỡ rào cản của ngôn từ trong tức thì được không? Tâm hồn có thể nhận thấy được rào cản của ngôn từ? Bạn cần phải thử nghiệm điều này; chỉ vì đây là một điều rất quý cho hầu hết tất cả mọi chúng ta.

Sự thực chân lý huyền ảo tinh vi

Bạn sẽ có được một tia chớp loé của sự thấu hiểu, khoảnh khắc cực kỳ ngắn ngủi trong tâm hồn, khi tâm hồn rất tĩnh lặng, khi suy nghĩ không tồn tại, khi tâm hồn không bị xáo trộn bởi sự ồn ào của chính nó. Vì vậy sự thấu hiểu về bất kỳ một đối tượng nào – về một bức tranh hiện đại, về một đứa bé, về vợ của mình, về hàng xóm của mình, hoặc sự thấu hiểu về sự thực chân lý – chỉ có thể xuất hiện khi tâm hồn rất tĩnh lặng. Bạn không thể nào trau dồi được sự tĩnh lặng như thế, bởi vì nếu bạn trau dồi một tâm hồn tĩnh lặng, thì đó không phải là một tâm hồn tĩnh lặng, mà là một tâm hồn tê bại.

... Bạn càng hứng thú với một đối tượng nào đó, thì bạn càng cố ý tìm hiểu, thì tâm hồn bạn càng trở nên đơn giản, sáng sủa và tự do. Khi đó sự phát biểu bằng lời nói sẽ ngưng lại. Dù sao thì, suy nghĩ chính là ngôn từ và chính ngôn từ là nhân tố khiến cho tâm hồn không thể tĩnh lặng. Chính màn chắn của ngôn từ, chính là trí nhớ, ký ức, đã can thiệp vào, chen vào giữa những khó khăn thử thách và những phản ứng của chúng ta. Chính ngôn từ đã và đang phản ứng với những khó khăn thử thách, và chúng ta gọi điều này là sự hiểu biết, là quá trình hiểu biết. Vì vậy, một tâm hồn luôn ồn ào, luôn có sự vận động của ngôn từ, là một tâm hồn không thể thấu hiểu được sự thực – sự thực trong mối quan hệ, chứ không phải là một sự thực trừu tượng thuộc về lý thuyết. Hoàn toàn không tồn tại sự thực trừu tượng. Mà sự thực rất huyền ảo tinh vi. Nó là sự huyền ảo tinh vi mà chúng ta khó có thể theo đuổi được. Nó không trừu tượng. Nó xuất hiện một cách nhanh chóng, một cách mờ mịt, và tâm hồn không thể nào nắm bắt được nó. Giống như một tên trộm trong bóng đêm, nó xuất hiện thoáng chốc, nó xuất hiện vào những lúc bạn không sẵn sàng để đón nhận nó. Sự đón tiếp của bạn chỉ là một lời mời của lòng tham mà thôi. Vì vậy một tâm hồn bị mắc kẹt trong cạm bẫy của ngôn từ sẽ không thể nào thấu hiểu, lĩnh hội được sự thực.

Suy nghĩ cục bộ tách rời

Bạn và tôi đều nhận thấy rằng chúng ta bị gò ép tác động. Nếu bạn nói, giống như người ta vẫn thường nói, rằng sự gò ép là một điều không thể tránh khỏi, thì sẽ không có vấn đề gì cả; bạn là một nô lệ, và đó là cứu cánh của bạn. Nhưng nếu bạn bắt đầu tự hỏi liệu mình có thể phá vỡ được giới hạn này, sự gò ép này, thì khi đó vấn đề sẽ phát sinh; vì thế bạn sẽ phải đi sâu vào quá trình suy nghĩ, không phải thế sao?. Nếu bạn chỉ nói, “Tôi phải ý thức được hoàn cảnh của mình. Tôi phải suy nghĩ về nó, phân tích nó nhằm thấu hiểu và tiêu diệt nó”, khi đó bạn đang rèn luyện sức mạnh bản thân. Suy nghĩ của bạn, sự phân tích của bạn vẫn là kết quả nền tảng của bạn, vì vậy qua những suy nghĩ của mình rõ ràng bạn không thể phá vỡ được hoàn cảnh.

Trước hết bạn hãy quan sát vấn đề, bạn đừng hỏi tôi đâu là câu trả lời, đâu là giải pháp. Sự thực là chúng ta bị gò ép, và sự thực là tất cả mọi suy nghĩ để tìm hiểu hoàn cảnh này luôn luôn là cục bộ tách rời; vì vậy không bao giờ có sự thấu hiểu hoàn toàn, và chỉ khi thấu hiểu hoàn toàn thì mới có được sự tự do hoàn toàn. Khó khăn là chúng ta luôn luôn hoạt động trong phạm vi của tâm hồn, mà tâm hồn chính là công cụ của quá trình suy nghĩ, hợp lý hoặc bất hợp lý; và như chúng ta đã thấy, suy nghĩ luôn luôn mang tính cục bộ tách rời.

Tự do thoát khỏi ‘cái tôi’ ‘bản ngã’

Để giải phóng tâm hồn thoát khỏi tất cả sự gò ép, bạn phải nhận thấy được toàn bộ hoàn cảnh đó mà vận dụng suy nghĩ. Đây là một vấn đề hắc búa; bạn hãy thử nghiệm với điều này và rồi bạn sẽ nhận thấy. Bạn đã bao giờ nhận thấy bất kỳ một điều gì mà không vận dụng suy nghĩ chưa? Bạn đã từng bao giờ lắng nghe, quan sát, mà không vận dụng quá trình phản ứng? Bạn sẽ nói rằng không thể quan sát mà không vận dụng những suy nghĩ; bạn sẽ nói rằng không có tâm hồn nào lại không chịu sự gò ép. Khi bạn nói như thế, bạn đã tự chặn đứng mình bằng những suy nghĩ, vì vậy bạn không thể tìm hiểu được đâu là sự thực.

Vậy thì liệu tôi có thể quan sát, liệu tâm hồn có thể ý thức được sự gò ép của nó không? Tôi nghĩ rằng có thể đấy. Xin hãy thử nghiệm. Bạn có thể ý thức được rằng mình là một người theo Ấn giáo, một người theo xã hội chủ nghĩa... chỉ ý thức mà không phát biểu cái này đúng và cái nọ sai? Bởi vì chúng ta khó có thể quan sát mà không suy nghĩ, nên chúng ta nói rằng điều này là không thể. Tôi nói rằng chỉ khi bạn ý thức được sự tồn tại của bạn mà không phản ứng gì cả thì khi đó những gò ép mới biến mất, hoàn toàn, sâu sắc – lúc này bạn mới thực sự thoát khỏi được ‘cái tôi’ ‘bản ngã’ của mình.

Nhận thức có thể thiêu rụi những khó khăn rắc rối

Tất cả mọi suy nghĩ rõ ràng đều bị gò ép; hoàn toàn không tồn tại một cái gì đó được gọi là suy nghĩ tự do. Suy nghĩ không bao giờ có thể được tự do, nó là sản phẩm của sự gò ép của chúng ta, của hoàn cảnh của chúng ta, của nền tảng của chúng ta, của nền văn hoá của chúng ta, của thời tiết khí hậu của chúng ta, của xã hội của chúng ta, của nền kinh tế của chúng ta, của nền tảng chính trị của chúng ta. Chính những cuốn sách mà bạn đã đọc qua và chính những bài thực tập mà bạn thực hiện đã hình thành nên nền tảng của bạn, và bất kỳ một suy nghĩ nào cũng đều là kết quả của nền tảng đó. Vì vậy, nếu chúng ta có thể nhận thức được – và chúng ta có thể kịp thời tham gia tìm hiểu xem nhận thức là gì, nó có ý nghĩa như thế nào – có lẽ chúng ta sẽ có thể giải thoát được tâm hồn mà không vận dụng những mong muốn, những quyết định. Bởi vì ngay tại khoảnh khắc bạn quyết định, khi đó xuất hiện một thực thể, thực thể này liên tục ao ước mong muốn, xuất hiện một thực thể phát biểu rằng, “Tôi phải giải thoát tâm hồn của mình”. Chính thực thể đó là sản phẩm của những khao khát của chúng ta, những khao khát muốn đạt được một kết quả nào đó, vì vậy một cuộc xung đột sẽ xuất hiện. Vậy thì, liệu chúng ta có thể nhận thức được hoàn cảnh của mình không, chỉ nhận thức không thôi? – trong sự nhận thức này hoàn toàn không tồn tại những xung đột. Chính nhận thức đó có thể thiêu rụi được những khó khăn rắc rối.

Không có một hoàn cảnh nào được gọi là hoàn cảnh cao quý hay hoàn cảnh tốt hơn

Sự thôi thúc của tâm hồn để tự giải thoát nó ra khỏi hoàn cảnh, ra khỏi sự gò ép không dẫn đến những đối kháng khác và những hoàn cảnh khác sao? Bởi vì bạn ý thức được khuôn mẫu mà bạn đã được lớn lên trong đó, nên bạn muốn được tự do thoát ra khỏi nó; nhưng liệu khao khát muốn được giải thoát này có gò ép tâm hồn một lần nữa ở hình thức khác không? Khuôn mẫu cũ khẳng định rằng bạn cần phải tuân theo một uy quyền nào đó, và giờ đây bạn đang phát huy một khuôn mẫu mới xác nhận rằng bạn không được tuân theo; vì vậy bạn có hai khuôn mẫu, hai khuôn mẫu này xung đột với nhau. Khi trong tâm hồn bạn vẫn còn tồn tại sự tương phản trái ngược này, thì những gò ép mới sẽ tiếp tục xuất hiện và tồn tại.

... Có một sự thôi thúc trong bạn kêu gọi bạn phải tuân theo, và cũng có một sự thôi thúc trong bạn kêu gọi bạn phải giải thoát, phải giải phóng. Cho dù hai thôi thúc này có vẻ khác nhau đến mức nào, thì liệu xét về cơ bản chúng có giống nhau không? Và nếu về cơ bản chúng giống nhau, thì sự theo đuổi mưu cầu của bạn chỉ là phù phiếm vô hiệu, bởi vì bạn chỉ có thể di chuyển từ khuôn mẫu này sang khuôn mẫu còn lại, đến vô tận. Hoàn toàn không có hoàn cảnh nào được gọi là cao quý hay được gọi là tốt hơn, và chúng ta cần phải thấu hiểu triệt để khao khát này.

Tự do thoát khỏi những gò ép

Khao khát muốn tự giải thoát khỏi những gò ép chỉ làm phát sinh thêm những gò ép. Nhưng nếu, thay vì cố gắng đè nén những khao khát, người ta tìm hiểu toàn bộ tiến trình của những khao khát, và sự tự do thoát khỏi những chèn ép sẽ xuất hiện trong quá trình tìm hiểu này. Tự do thoát khỏi những gò ép không phải là một kết quả trực tiếp. Bạn có hiểu không? Nếu tôi bắt đầu cố ý tìm cách tự giải thoát mình khỏi hoàn cảnh của mình, khỏi những gò ép của mình, khao khát đó sẽ tạo ra hoàn cảnh của chính tôi, tạo ra sự gò ép của chính tôi. Tôi có thể tiêu diệt được một hình thức của gò ép, nhưng tôi lại bị mắc kẹt bởi một gò ép khác. Ngược lại, tôi thấu hiểu được khao khát, khao khát này bao hàm khao khát được tự do, thì chính sự thấu hiểu đó sẽ tiêu diệt được tất cả mọi gò ép. Sự tự do thoát khỏi những gò ép là một phó phẩm; nó không quan trọng. Điều quan trọng là chúng ta cần phải thấu hiểu được yếu tố nào tạo nên những gò ép, yếu tố nào cấu thành hoàn cảnh.

Nhận thức giản đơn

Chắc chắn là bất kỳ một hình thức kích thích nào, hoặc là kiến thức hoặc là kinh nghiệm, bất kỳ một hình thức ý tưởng nào, bất kỳ một ý nghĩ nào của tâm hồn, bất kỳ một quyết tâm rèn luyện tâm hồn nào – những điều nên và không nên – rõ ràng là luôn tác động bóp méo quá trình điều tra nghiên cứu và khám phá...

Vì vậy tôi nghĩ là sự thẩm tra của chúng ta không phải để tìm giải pháp cho những rắc rối tức thời của mình, mà là để tìm hiểu xem liệu tâm hồn – hữu thức và cả vô thức, trong vô thức chứa đựng truyền thống, ký ức, sự thừa hưởng những kiến thức đặc trưng chủng tộc – liệu tất cả những yếu tố của nó có thể đặt sang bên được không. Tôi nghĩ rằng chúng ta chỉ có thể làm được điều này khi tâm hồn chúng ta có thể nhận thức được mà không kèm theo những đòi hỏi yêu cầu, không kèm theo bất kỳ một áp lực nào – chỉ nhận thức mà thôi. Tôi nghĩ rằng đó là một trong số những công việc khó khăn nhất – nhận thức – bởi vì chúng ta luôn bị vướng bận mắc kẹt bởi những khó khăn rắc rối tức thời của mình và bởi những giải pháp tức thời, và vì thế cuộc sống của chúng ta rất hơi hợt nông cạn thiển cận. Mặc dù chúng ta có thể tìm đến các chuyên gia phân tích, tìm đọc tất cả các sách vở, thu thập được rất nhiều những kiến thức khác nhau, dự lễ nhà thờ, cầu nguyện, thiền định, thực hiện những hình thức kỷ luật rèn luyện; tuy thế, cuộc sống của chúng ta rõ ràng vẫn rất hơi hợt nông cạn thiển cận bởi vì chúng ta không biết làm cách nào để thâm nhập thấu suốt một cách sâu sắc. Tôi nghĩ là khả năng hiểu biết, cách thức chúng ta tìm hiểu, đang nằm đâu đó trong suốt quá trình nhận thức – cũng giống như khi chúng ta ý thức được những suy nghĩ và cảm nhận mà không chỉ trích kết tội, không so sánh, mà chỉ quan sát mà thôi. Bạn sẽ nhận thấy, nếu bạn thử nghiệm, rằng việc này khó khăn biết bao, bởi vì toàn bộ

quá trình rèn luyện của chúng ta luôn kèm theo những chỉ trích, quy tội, kết luận, so sánh.

Không có bộ phận nào của tâm hồn mà không bị gò ép

Toàn bộ tâm hồn của bạn đều bị gò ép tác động: không có bộ phận nào của tâm hồn mà không bị gò ép. Đó là một sự thực, cho dù bạn có thích điều này hay không. Bạn có thể nói rằng có một phần của bạn – linh hồn – không bị ảnh hưởng gò ép; nhưng bởi vì bạn nghĩ về nó, nên nó vẫn thuộc phạm vi của những suy nghĩ; vì vậy nó vẫn bị ảnh hưởng gò ép. Bạn có thể bịa đặt ra vô số những giả thuyết về nó, nhưng sự thực vẫn là toàn bộ tâm hồn bạn luôn bị gò ép, hữu thức lẫn vô thức, và bất kỳ một nỗ lực nào để giải thoát tâm hồn cũng đều bị gò ép. Vậy thì tâm hồn phải làm gì? Hoặc nói cho đúng hơn, đâu là trạng thái của tâm hồn khi nó biết rằng nó bị gò ép và nhận thấy rằng bất kỳ một nỗ lực nào mà nó thực hiện nhằm giải phóng chính nó cũng đều bị gò ép?

Vậy thì, khi bạn nói, “Tôi biết là tôi bị gò ép”, bạn có thực sự biết rằng mình đang bị gò ép không, hay bạn chỉ phát biểu bằng lời nói mà thôi? Bạn có ý thức rõ điều này giống như khi bạn trông thấy một con rắn không? Khi bạn trông thấy một con rắn và bạn biết nó là một con rắn, khi đó bạn có những phản ứng tự phát và tức thời; và khi bạn nói, “Tôi biết rằng tôi bị gò ép”, thì liệ

điều này có ý nghĩa quan trọng sống còn giống như thể khi bạn ý thức được rằng có một con rắn đang đe dọa bạn không? Hay đó chỉ là một kiến thức hơi hợt nông cạn về sự thực, chứ không phải là một nhận thức sâu sắc về sự thực? Khi tôi nhận thức sự thực là tôi bị gò ép, thì ắt hẳn tôi sẽ có những phản ứng tức thời. Tôi không cần phải cố gắng nỗ lực tự giải phóng chính mình. Chính sự thực là tôi bị gò ép, và chính nhận thức về sự thực đó, sẽ đem lại cho tôi sự sáng suốt tức thời. Khó khăn ở đây là chúng ta không nhận thức được rằng suy nghĩ, cho dù nó có tinh vi đến mức nào, cho dù nó có ranh mãnh khôn ngoan đến mức nào, cho dù nó có phức tạp rắc rối hoặc triết lý đến mức nào, thì nó vẫn bị tác động gò ép.

Gánh nặng của vô thức

Từ trong sâu thẳm, từ trong vô thức, tiềm thức, luôn tồn tại một sức nặng của quá khứ thúc đẩy bạn theo một phương hướng nào đó...

Vậy thì, người ta phải làm gì để quét sạch nó đi? Làm cách nào vô thức, tiềm thức, được quét dọn sạch sẽ không bị vướng bận bởi quá khứ nữa? Các chuyên gia phân tích cho rằng vô thức có thể được quét sạch một phần hoặc thậm chí hoàn toàn qua việc phân tích – qua sự điều tra nghiên cứu, qua những thám hiểm thông dò, qua sự thú nhận, qua những lời giải thích diễn giải về những giấc mơ, và vân vân – nhờ vậy ít ra thì bạn cũng trở thành

một con người “bình thường”, có thể tự điều khiển thay đổi chính mình để hoà hợp với môi trường hiện tại. Nhưng trong quá trình phân tích thì luôn luôn tồn tại đối tượng phân tích và đối tượng được phân tích, và đối tượng quan sát luôn cố gắng giải thích đối tượng được quan sát, đây chính là sự đối lập, là nguồn phát sinh những xung đột.

Vì vậy tôi nhận thấy rằng chỉ phân tích vô thức không thôi thì chúng ta sẽ chẳng đi được đến đâu cả. Việc phân tích có thể giúp tôi ít bị loạn thần kinh hơn một chút, tử tế ân cần với vợ của mình hơn một chút, tử tế ân cần với hàng xóm của mình hơn một chút hoặc đạt được những điều hời hợt đại loại như thế; nhưng đó không phải là những gì chúng ta đang muốn nói ở đây. Tôi nhận thấy rằng chính quá trình phân tích – quá trình này có bao hàm thời gian, sự giải thích, sự vận động của suy nghĩ trong vai trò là đối tượng quan sát đang phân tích đối tượng được quan sát – không thể nào có thể giải thoát được vô thức; vì vậy tôi hoàn toàn phản đối quá trình phân tích này. Ngay tại khoảnh khắc tôi ý thức được sự thực là sự phân tích dưới bất kỳ hình thức nào cũng không thể quét sạch được gánh nặng của vô thức, thì khi ấy tôi đã thoát ra khỏi quá trình phân tích rồi. Tôi không còn phân tích nữa. Vậy thì thay vào đó là gì? Bởi vì lúc này không còn tồn tại người phân tích tách rời, độc lập với đối tượng mà anh ta phân tích, thì khi đó anh ta chính là đối tượng được phân tích. Anh ta không phải là một thực thể tách rời độc lập với đối tượng được phân tích.

Khi đó người ta có thể nhận thấy rằng vô thức có một tầm quan trọng rất nhỏ bé.

Khoảng không giữa những suy nghĩ

Vậy thì, tôi nói rằng tâm hồn hoàn toàn có thể tự do thoát được tất cả mọi gò ép – tôi không nói rằng bạn nên chấp nhận quyền lực của tôi đâu nhé. Nếu bạn chấp nhận nó bởi sức ép của tôi, bạn sẽ không bao giờ khám phá được...

Sự thấu hiểu được toàn bộ quá trình của những gò ép không thể xuất hiện qua việc phân tích hoặc việc nội quan tự xem xét mình, bởi vì ngay tại khoảnh khắc bạn đóng vai trò là người phân tích, thì chính bản thân người phân tích đó là một phần nền tảng của anh ta, là một phần hoàn cảnh của anh ta, và vì thế sự phân tích của anh ta hoàn toàn không có ý nghĩa gì cả...

Làm thế nào để tâm hồn có thể được tự do? Để được tự do, tâm hồn buộc phải không những nhìn nhận và thấu hiểu được dao động giống con lắc của nó giữa quá khứ và tương lai, mà còn phải ý thức được khoảng không giữa những suy nghĩ...

Nếu bạn quan sát một cách rất cẩn thận, bạn sẽ nhận thấy rằng mặc dù phản ứng, sự vận động của suy nghĩ, dường như rất mau lẹ, nhưng vẫn còn đó những kẽ hở, những khoảng trống, vẫn còn đó những khoảng không giữa những suy nghĩ. Giữa hai suy nghĩ chính là một

khoảnh khắc yên lặng, khoảnh khắc im lặng này không dính líu gì đến quá trình suy nghĩ cả. Nếu bạn quan sát bạn sẽ nhận thấy rằng khoảnh khắc yên lặng đó, khoảng trống đó, không đồng nghĩa với thời gian; và việc khám phá khoảng trống này, cảm nhận trọn vẹn khoảng trống này, sẽ giải thoát bạn khỏi những gò ép – hoặc nói đúng hơn là nó không giải phóng ‘bản ngã’ của bạn mà giải phóng bạn thoát khỏi những gò ép, thoát khỏi hoàn cảnh của bạn... Điều này chỉ xảy ra khi tâm hồn không liên tục suy nghĩ, khi tâm hồn tĩnh lặng với một sự tĩnh lặng không bị chi phối, với một sự tĩnh lặng không vì một nguyên nhân nào cả – chỉ khi đó mới xuất hiện sự tự do thoát ra khỏi nền tảng quá khứ.

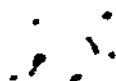
Quan sát những thói quen được hình thành như thế nào

Không có sự tự do thoát khỏi quá khứ thì chúng ta sẽ hoàn toàn không thể tự do được, bởi vì tâm hồn không bao giờ được đổi mới, tươi tắn, trong sáng được. Chỉ có một tâm hồn tươi tắn trong sáng mới có thể tự do được. Độ tuổi không ảnh hưởng gì đến sự tự do cả, và cả những kinh nghiệm, những điều từng trải cũng không ảnh hưởng gì đến sự tự do cả; và tôi nhận thấy rằng dường như bản chất cốt lõi của sự tự do đang nằm đâu đó trong quá trình tìm hiểu về cơ chế của những thói quen, cả hữu thức lẫn vô thức. Đây không phải là một câu hỏi về việc kết thúc những thói quen, mà là quan sát toàn bộ kết cấu của những

thói quen. Bạn phải quan sát xem những thói quen được hình thành như thế nào và, bằng cách phủ nhận hoặc kháng cự một thói quen nào đó, làm thế nào để tạo ra một thói quen khác. Điều quan trọng là chúng ta cần phải ý thức được hoàn toàn những thói quen. Kháng cự thói quen, chống đối nó, phủ nhận nó, chỉ khiến cho nó liên tục tồn tại mà thôi. Khi bạn chiến đấu với một thói quen nào đó, khi đó bạn đang giúp nó tồn tại thêm vững chắc, và vì thế chính thói quen chiến đấu chống lại nó sẽ trở thành một thói quen mới. Nhưng nếu bạn chỉ đơn giản là ý thức được toàn bộ kết cấu của thói quen mà không phản kháng, thì khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng sự tự do thoát ra được những thói quen sẽ xuất hiện, và trong sự tự do đó sẽ xuất hiện một điều rất mới mẻ.

Chỉ có một tâm hồn ngu muội xin đục mới tạo ra và bám chặt lấy những thói quen. Một tâm hồn luôn quan tâm chú ý từng giây từng phút – quan tâm chú ý vào những lời nói, quan tâm chú ý vào cử động của đôi bàn tay, quan tâm chú ý vào sự vận động của những suy nghĩ, của những cảm xúc – sẽ khám phá được rằng sự hình thành những thói quen mới sẽ biến mất. Chúng ta cần phải thấu hiểu được điều này, bởi vì khi tâm hồn phá vỡ được một thói quen nào đó, và trong chính quá trình phá vỡ này tâm hồn đã tạo nên một thói quen khác, rõ ràng nó không thể nào có thể tự do được; và chỉ có một tâm hồn tự do mới có thể lĩnh hội được một cái gì đó vượt lên trên cả chính nó.

Thắng sâu



* Sinh lực

* Lưu tâm

* Nhận thức mà không lựa chọn

* Bạo lực

Sinh lực tạo ra kỷ luật của chính nó

Để tìm được sự thực đòi hỏi chúng ta cần phải có một sinh lực bao la; và nếu một người không tìm kiếm sự thực, thì người đó sẽ phung phí sinh lực của mình theo những phương thức khác gây nên những tai hại, và vì thế xã hội cần phải kiểm soát anh ta. Vậy thì, chúng ta có thể vận dụng sinh lực vào việc tìm kiếm Chúa trời hoặc chân lý và, trong quá trình khám phá đâu là chân lý, để trở thành một công dân thấu hiểu những vấn đề cơ bản của cuộc sống và để trở thành những người mà xã hội không thể hủy diệt?

Bạn thấy đấy, con người là sinh lực, và nếu con người không tìm kiếm chân lý, thì sinh lực này sẽ trở thành tiêu cực phá hoại; vì vậy xã hội kiểm soát và uốn nắn cá nhân đó, đè nén sinh lực của anh ta... Và có lẽ bạn đã từng nhận thấy một sự thực đơn giản và thú vị rằng ngay tại giây phút bạn thực sự muốn thực hiện một việc gì đó, thì khi đó trong bạn tự nhiên bộc phát một sinh lực mạnh mẽ để thực hiện... Chính sinh lực đó trở thành phương tiện để tự kiểm soát nó, vì vậy bạn không cần phải áp dụng các hình thức kỷ luật từ bên ngoài. Trong quá trình tìm kiếm sự thực, sinh lực tự tạo ra kỷ luật của chính nó. Một người luôn tìm kiếm sự thực, người đó sẽ tự nhiên trở thành một công dân đứng đắn của xã hội mà không phụ thuộc vào bất kỳ một khuôn mẫu xã hội hoặc chính phủ đặc biệt nào cả.

Tính đối ngẫu tạo ra những xung đột

Xung đột ở bất kỳ hình thức nào – thể chất, tâm lý, trí não – đều là một hình thức hoang phí sinh lực. Chúng ta thật khó có thể thấu hiểu và tự do thoát ra được điều này bởi vì hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều được sinh ra và lớn lên để đấu tranh, để cố gắng nỗ lực. Khi chúng ta còn theo học ở trường học, đấu tranh và cố gắng nỗ lực là điều đầu tiên mà chúng ta được dạy dỗ. Và sự đấu tranh đó, sự cố gắng nỗ lực đó được chúng ta mang theo trong suốt cuộc đời mình – có nghĩa là, để có được những gì tốt đẹp thì bạn buộc phải đấu tranh, bạn buộc phải chống lại cái xấu, bạn buộc phải phản kháng, kiểm soát. Vì vậy, xét về mặt giáo dục, xã hội, tôn giáo, loài người luôn luôn được truyền dạy những phương thức đấu tranh. Bạn được mọi người dạy rằng bạn cần phải tìm được Chúa trời, bạn cần phải làm việc, bạn cần phải kỷ luật, bạn cần phải rèn luyện, bạn cần phải sửa đổi gò ép tâm hồn mình, tâm trí mình, cơ thể mình, bạn cần phải trừ khử, phải đàn áp; rằng bạn không được quan sát; rằng bạn phải chiến đấu, chiến đấu, chiến đấu ở mức độ được gọi là cao cả thiêng liêng – nhưng thực ra thì lại chẳng hề cao cả thiêng liêng chút nào. Khi đó, mỗi người trong xã hội đều cố gắng nỗ lực chiến đấu vì chính bản thân mình, vì gia đình của mình.

... Vì vậy, xét về mọi phương diện, chúng ta đang hoang phí sinh lực của mình. Và chính sự hoang phí sinh lực về bản chất cốt lõi đó là xung đột: xung đột giữa “Tôi

nên..." và "Tôi không nên...", giữa "Tôi phải..." và tôi "Tôi không được...". Một khi bạn tạo nên sự đối ngẫu, tạo nên những đối lập, thì xung đột là điều không thể tránh khỏi. Vì vậy người ta cần phải thấu hiểu được toàn bộ quá trình của sự đối lập này – không phải là không có nam giới và nữ giới, màu xanh và màu đỏ, ánh sáng và bóng tối, cao và thấp; tất cả những điều này đều là những sự thực. Nhưng trong quá trình cố gắng nỗ lực chúng ta đã phân chia giữa sự thực và ý tưởng, chính điều này là một hình thức hoang phí sinh lực.

Kiểu mẫu của một ý tưởng

Nếu bạn nói, "Làm thế nào để tôi có thể tiết kiệm được sinh lực?" khi đó bạn đã tạo ra một kiểu mẫu của một ý tưởng – làm thế nào để tiết kiệm được nó – và rồi bạn điều khiển cuộc sống của mình theo kiểu mẫu đó; vì thế, một sự mâu thuẫn trái ngược bắt đầu xuất hiện. Nhưng ngược lại, nếu bạn tự thấu hiểu được rằng mình đã hoang phí sinh lực vào những việc gì, thì bạn sẽ nhận thấy rằng đối tượng chính yếu gây ra sự hoang phí này chính là xung đột – xung đột mang đến những khó khăn rắc rối và chúng ta không bao giờ có thể tháo gỡ được, xung đột tồn tại với ký ức về một điều gì đó đã qua đi, xung đột tồn tại cùng truyền thống xưa cũ. Người ta cần phải thấu hiểu được bản chất của sự hoang phí sinh lực, và sự thấu hiểu này hoàn toàn không phụ thuộc vào Đức Phật, Chúa trời, hoặc một vị thánh nào đó, mà là sự quan sát thực tiễn những xung

đột trong đời sống hàng ngày của mình. Vì vậy đối tượng chính yếu gây ra sự hoang phí sinh lực chính là xung đột – điều này không có nghĩa là bạn nên ngồi xuống và tỏ ra lười biếng. Xung đột sẽ luôn luôn tồn tại khi chúng ta xem ý tưởng quan trọng hơn sự thực.

Nơi nào có những đối lập mâu thuẫn thì nơi đó có xung đột

Bạn nhận thấy rằng hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều sống trong những xung đột, sống một cuộc sống đầy những mâu thuẫn đối kháng, không chỉ bên ngoài, mà cả trong lòng. Mâu thuẫn đối kháng hàm ý những nỗ lực cố gắng... Nơi nào có nỗ lực cố gắng, thì nơi đó có sự lãng phí – nơi đó có sự hoang phí sinh lực. Nơi nào có những mâu thuẫn đối lập thì nơi đó có xung đột. Nơi nào có xung đột thì nơi đó có những nỗ lực cố gắng để dập tắt xung đột đó – đây là một hình thức khác của những phản kháng. Và nơi nào bạn phản kháng thì nơi đó có một hình thức nào đó của sinh lực được phát sinh – bạn biết rằng khi bạn kháng cự lại một điều gì đó, thì chính sự kháng cự đó tạo nên sinh lực...

Tất cả mọi hành động đều được đặt trên nền tảng là sự va chạm ma sát giữa những điều tôi phải làm và những điều tôi không được làm. Và hình thức phản kháng này, hình thức xung đột này, thực sự tạo nên sinh lực; nhưng sinh lực đó, nếu bạn bạn quan sát thật cận kề, là

một sinh lực tiêu cực phá hoại; nó hoàn toàn không mang tính sáng tạo... Hầu hết tất cả mọi người đều sống trong những mâu thuẫn đối lập. Và nếu họ có một năng khiếu, có tài viết lách hoặc sơn phết hoặc thực hiện điều này điều nọ, thì sức ép của mâu thuẫn đối lập đó sẽ tạo cho họ sinh lực để biểu lộ bày tỏ, để sáng tạo, để viết lách, để tồn tại. Sức ép càng mạnh mẽ, thì xung đột càng mạnh mẽ, thì hiệu suất càng lớn, và đó là những gì chúng ta gọi là sự sáng tạo. Nhưng đó hoàn toàn không phải là sự sáng tạo. Đó chính là kết quả của những xung đột. Việc đối mặt với sự thực là bạn đang sống cùng những xung đột, đối mặt với sự thực là bạn đang sống cùng những mâu thuẫn đối lập, sẽ mang lại cho bạn một sinh lực – sinh lực này không phải là sản phẩm của sự đối kháng.

Sinh lực sáng tạo

Lúc này câu hỏi được đặt ra là: Liệu có tồn tại một sinh lực không nằm trong phạm vi của suy nghĩ, không phải là kết quả của sự tự mâu thuẫn, không phải là một sinh lực bị gò ép? Bạn có hiểu câu hỏi này không? Tôi hy vọng là mình đang tự giúp mình sáng suốt thêm. Bởi vì, trừ khi chúng ta thấu hiểu được phẩm chất của sinh lực đó, sinh lực là sản phẩm của suy nghĩ là một sinh lực không hề mang tính sáng tạo, nó là một sinh lực tiêu cực phá hoại. Lúc này câu hỏi là liệu có tồn tại một sinh lực như thế, không phải chỉ trong lý thuyết – bởi vì khi chúng

ta đối mặt với những sự thực, thì việc giới thiệu những lý thuyết chỉ là một việc làm nông nổi ấu trĩ của trẻ con. Điều này giống như trường hợp một người mắc chứng ung thư và buộc phải được giải phẫu vậy; trong trường hợp này sẽ chẳng ích gì khi bạn bàn bạc thảo luận xem chúng ta cần phải sử dụng loại công cụ nào để giải phẫu; bạn phải đối mặt với sự thực là anh ta cần phải được giải phẫu. Vì vậy, tương tự, một tâm hồn cần phải thấu suốt khi nó không phải là nô lệ của những suy nghĩ. Dù sao thì, tất cả mọi suy nghĩ sớm hay muộn thì cuối cùng cũng chỉ là những phát minh; máy bay, tủ lạnh, tên lửa, bom nguyên tử, khám phá không gian, tất cả những thứ này đều là kết quả của kiến thức, của suy nghĩ. Tất cả những thứ này đều không phải là hình thức sáng tạo; phát minh không phải là sáng tạo; khả năng tiếp thu không phải là sáng tạo; suy nghĩ không bao giờ mang tính sáng tạo bởi vì suy nghĩ luôn luôn bị gò ép và không bao giờ có thể tự do. Chỉ có sinh lực không phải là sản phẩm của những suy nghĩ mới mang tính sáng tạo.

Hình thức cao nhất của sinh lực

Một ý tưởng về sinh lực hoàn toàn khác với sự thực về sinh lực. Chúng ta có những công thức và những khái niệm về việc làm cách nào để có được một loại sinh lực ở mức độ cao nhất. Nhưng công thức thì lại hoàn toàn khác với sự cải tạo nâng cấp phẩm chất của sinh lực.

... Hình thức cao nhất của loại sinh lực này, tuyệt đỉnh, là trạng thái của tâm hồn khi đó không hề chứa đựng một ý tưởng nào cả, không hề chứa đựng một suy nghĩ nào cả, không hề chịu sự gò ép hoặc tác động của một động cơ nào cả – đó là một sinh lực nguyên chất tinh khiết. Và loại sinh lực đó là loại sinh lực mà chúng ta không thể tìm kiếm được. Bạn không thể nói, “Ồ, hãy nói cho tôi biết làm cách nào để có được nó”. Không có cách nào để có được nó. Để tự tìm hiểu được bản chất của loại sinh lực này, chúng ta cần phải bắt đầu tìm hiểu sinh lực trong đời sống hàng ngày mà chúng ta đã hoang phí – sinh lực khi chúng ta trò chuyện, khi chúng ta nghe chim hót, khi chúng ta nghe một giọng nói, khi chúng ta nhìn ngắm dòng sông, khi chúng ta nhìn ngắm bầu trời bao la, khi chúng ta quan sát những người sắp chết đói, khi chúng ta quan sát những bụi bặm... Chính sự quan sát tất cả mọi đối tượng là sinh lực. Và sinh lực này chúng ta tìm thấy từ thức ăn, tìm thấy từ những tia nắng mặt trời. Sinh lực hàng ngày này, sinh lực thể chất này, sinh lực mà người ta có được, rõ ràng là có thể được bổ sung, gia cố, bồi bổ bằng các loại thức ăn hợp lý, và vân vân. Sinh lực đó rõ ràng rất cần thiết. Nhưng cũng sinh lực đó nhưng được chuyển hoá thành sinh lực của tâm hồn, sinh lực của tinh thần – đó là suy nghĩ – ngay tại khoảnh khắc sinh lực đó xuất hiện bất kỳ một sự đối lập nào trong nó, thì sinh lực đó trở thành một sinh lực bị hoang phí.

Nghệ thuật lắng nghe là nghệ thuật giải thoát

Một người nào đó nói với bạn một điều gì đó, bạn lắng nghe. Chính hành động lắng nghe là hành động giải thoát. Khi bạn quan sát sự thực này, thì chính nhận thức về sự thực đó là sự giải thoát của sự thực đó. Chính sự lắng nghe, chính sự quan sát một sự thực nào đó, tạo ra một kết quả phi thường mà không cần phải cố gắng nỗ lực suy nghĩ.

... Chúng ta hãy lấy một ví dụ – tham vọng chẳng hạn. Chúng ta đã thể hiện rõ ràng tham vọng là gì, và kết quả của nó là gì. Một tâm hồn tham vọng không thể nào biết được lòng cảm thông là gì, lòng yêu thương là gì, lòng thương xót là gì. Một tâm hồn tham vọng là một tâm hồn tàn nhẫn – hoặc được thể hiện ra ngoài hoặc được ém nhẹm bên trong. Bạn đã nghe tôi nói về tham vọng; khi bạn nghe nói về tham vọng, bạn giải thích nó, bạn tìm hiểu nó, và bạn nói, “Làm sao tôi có thể tồn tại được trong một thế giới được dựng nên bởi những tham vọng?”. Khi bạn hỏi như thế có nghĩa là bạn không lắng nghe. Bạn phản ứng, phản ứng với một trạng thái, với một sự thực; vì vậy, bạn không hề quan sát sự thực. Bạn chỉ giải thích sự thực và đưa ra quan điểm của mình về sự thực hoặc phản ứng với sự thực mà thôi; vì vậy, bạn không hề quan sát sự thực... Nếu một người lắng nghe – trong một trạng thái tâm hồn không hề ước lượng, định giá, phản ứng, phán xét – chắc chắn khi đó, sự thực sẽ tạo nên một

loại sinh lực, loại sinh lực này có khả năng tiêu diệt, quét sạch, tống khứ tham vọng tạo nên những xung đột.

Lưu tâm mà không phản kháng

Bạn biết khoảng trống là gì. Có một khoảng trống trong căn phòng này. Khoảng cách từ nơi này đến nhà của bạn, giữa cây cầu này với nhà của bạn, giữa bờ sông bên này với bờ sông bên kia – và đó là khoảng trống. Vậy thì, trong tâm hồn bạn cũng có khoảng trống chứ? Hay là nó đã chật cứng không còn một khoảng trống nào? Nếu trong tâm hồn bạn có khoảng trống, vậy thì trong khoảng trống đó chính là sự yên lặng – và từ sự yên lặng đó tất cả mọi thứ khác sẽ xuất hiện, đến lúc đó bạn có thể lắng nghe, bạn có thể quan tâm chú ý mà không hề phản kháng. Đó là lý do tại sao tâm hồn cần có khoảng trống là điều rất quan trọng. Nếu tâm hồn không bị chật cứng, không bị vướng bận liên tục, thì nó có thể lắng nghe được tiếng chó sủa, lắng nghe được âm thanh của đoàn tàu đang băng qua chiếc cầu dài, và cũng có thể ý thức được hoàn toàn những gì đang được nói bởi một người nào đó ở đây. Khi đó tâm hồn sẽ là một đối tượng sống, không hề bị tê bại.

Lưu tâm không cần nỗ lực cố gắng

Liệu có tồn tại trong tâm hồn một sự lưu tâm mà không bị bất kỳ một điều gì quấy rối? Liệu có tồn tại một sự lưu tâm mà không tập trung duy nhất vào một đối tượng

nào cả? Liệu có tồn tại một sự lưu tâm mà không chịu bất kỳ một tác động nào cả, không hề do một động cơ nào thúc đẩy cả, không hề bị gò ép? Liệu tâm hồn có thể hoàn toàn lưu tâm mà không hề bị ngăn chặn? Chắc chắn là nó có thể, và nó chỉ ở trạng thái lưu tâm mà thôi; tất cả những trạng thái khác chỉ là sự ham mê, hoặc là những trò bịp bợm của tâm hồn. Nếu bạn có thể tập trung hoàn toàn mà không hề bị lôi cuốn, quấy rối hoặc ngăn chặn bởi bất kỳ một đối tượng nào cả, thì khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng tâm hồn bạn sẽ rơi vào trạng thái trầm ngâm suy tư; bởi vì trong sự lưu tâm đó không tồn tại bất kỳ một nỗ lực cố gắng nào, không hề bị chia cắt, không hề bị gò ép, không hề tìm kiếm bất kỳ một kết quả nào cả. Vì vậy sự trầm tư mặc tưởng, sự thiền định, là một quá trình giải thoát tâm hồn ra khỏi tất cả mọi quy tắc, và là một quá trình tập trung chú ý mà không hề bị xao lãng hoặc cố gắng nỗ lực để tập trung.

Lưu tâm không hề phản kháng

Tôi nghĩ rằng có một sự khác biệt giữa sự lưu tâm vào một đối tượng và sự lưu tâm mà không tập trung duy nhất vào một đối tượng nào cả. Chúng ta có thể lưu tâm đến một ý tưởng nào đó, một đức tin nào đó, một đối tượng nào đó – đây là một quá trình tập trung độc quyền riêng biệt; và cũng có một hình thức lưu tâm khác, một nhận thức, hình thức lưu tâm này hoàn toàn không hề độc quyền riêng biệt. Tương tự, có sự bất mãn hoàn toàn không do

một động cơ thúc đẩy nào cả, sự bất mãn này không phải là sản phẩm của một sự thất vọng nào cả, chúng ta không thể nào giải quyết được bất mãn này, bất mãn này cũng không chấp nhận bất kỳ một đáp ứng nào cả. Có lẽ tôi không sử dụng đúng từ ngữ cho nó lắm, nhưng tôi nghĩ rằng sự bất mãn lạ thường như thế là rất cần thiết. Không có sự bất mãn như thế, tất cả mọi hình thức bất mãn khác chỉ trở thành những hình thức của sự hài lòng thỏa mãn.

Lưu tâm là một quá trình vô hạn, không biên giới

Trong quá trình trau dồi tu dưỡng tâm hồn, chúng ta không nên nhấn mạnh đến sự tập trung, mà chỉ nên chú trọng đến sự lưu tâm. Sự tập trung là một quá trình ép buộc tâm hồn dồn lại một điểm, trong khi đó thì sự lưu tâm lại không có những giới hạn. Trong quá trình đó tâm hồn luôn bị giới hạn bởi một biên giới nhất định nào đó, nhưng khi sự quan tâm của chúng ta là tìm hiểu toàn bộ tâm hồn, thì chỉ tập trung không thôi sẽ là một rào cản cho tâm hồn. Sự lưu tâm hoàn toàn không có giới hạn, không có giới hạn về kiến thức. Kiến thức xuất hiện qua sự tập trung, và bất kỳ một sự mở rộng nào của kiến thức cũng vẫn luôn luôn nằm trong những giới hạn của chính nó. Trong trạng thái lưu tâm, tâm hồn có thể vận dụng được kiến thức, kiến thức này nhất thiết phải là kết quả của sự tập trung; nhưng một phần không bao giờ là toàn bộ, và chỉ việc nối kết từng phần với nhau lại không thôi thì chúng ta không thể nhận thức thấu đáo được toàn bộ.

Kiến thức, chính là quá trình kết hợp những tập trung đơn lẻ, không thể nào mang lại sự thấu hiểu tường tận những cái vô hạn mệnh mông. Một tâm hồn tập trung không thể nào có thể thấu hiểu tường tận được toàn bộ.

Vì vậy sự lưu tâm là một vấn đề quan trọng chính yếu, nhưng nó không hề xuất hiện qua những nỗ lực cố gắng tập trung. Sự lưu tâm là một trạng thái mà ở đó tâm hồn liên tục nghiên cứu trau dồi nhưng lại không kèm theo bất kỳ một trung tâm điểm nào, quanh trung tâm điểm này là những kiến thức vây quanh dưới hình thức những kinh nghiệm đã tích lũy được. Một tâm hồn chỉ tập trung vào việc vận dụng kiến thức như một phương tiện để nó khai triển mở rộng; và chính hoạt động đó sẽ trở thành sự tự mâu thuẫn và gây hại cho xã hội.

Lưu tâm hoàn toàn

Chúng ta ngụ ý điều gì khi nói đến sự lưu tâm? Liệu có tồn tại sự lưu tâm khi tôi ép buộc tâm hồn mình phải chú ý? Khi tôi tự nói với mình, “Mình buộc phải lưu tâm, mình buộc phải kiểm soát tâm trí mình và đặt sang một bên tất cả những suy nghĩ khác”, thì liệu bạn có gọi đó là sự lưu tâm không? Chấn chấn đó không phải là sự lưu tâm. Điều gì sẽ xảy ra khi tâm hồn tự nó ép buộc chính nó phải chú ý lưu tâm? Nó sẽ tạo ra một phản kháng để ngăn cản những suy nghĩ khác len lỏi vào: nó luôn quan tâm đến việc đối kháng, quan tâm đến việc đẩy lùi; vì thế

nó không có khả năng lưu tâm. Đó là sự thực, không phải vậy sao?

Để thấu hiểu hoàn toàn một điều gì đó, bạn cần phải lưu tâm hoàn toàn đến nó. Nhưng bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy rằng điều đó thật khó khăn vô cùng, bởi vì tâm hồn đã quen với việc bị sao lãng bối rối, vì vậy bạn nói, “Trời ạ, mình nên lưu tâm, nhưng mình phải làm thế nào để có thể lưu tâm được?”. Điều đó có nghĩa là, bạn lại một lần nữa quay lại với khao khát muốn đạt được một điều gì đó, vì vậy bạn sẽ không bao giờ có thể lưu tâm hoàn toàn được... Khi bạn trông thấy một cành cây hoặc một chú chim, ví dụ, thì việc lưu tâm hoàn toàn không phải là bạn cần phải nói, “Đó là một cây sồi”, hoặc, “Đó là một con sáo” và bạn bước qua. Ngay khi bạn đặt cho nó một cái tên thì chính lúc đó bạn đã thôi không còn lưu tâm nữa... Nhưng ngược lại, nếu bạn hoàn toàn ý thức, hoàn toàn lưu tâm khi bạn quan sát một đối tượng nào đó, thì bạn sẽ nhận thấy rằng có một sự thay đổi hoàn toàn đang diễn ra, và sự lưu tâm hoàn toàn như thế là một điều rất tốt. Không còn cách nào khác hơn, bạn không thể lưu tâm hoàn toàn bằng cách rèn luyện. Qua việc rèn luyện thì bạn chỉ có thể có được sự tập trung, điều đó có nghĩa là, bạn dựng nên những bức tường để ngăn cản, và trong những bức tường đó chính là người tập trung, chính là bạn, nhưng đó không phải là sự lưu tâm, đó chỉ là sự ngăn chặn loại trừ.

Việc loại trừ những lo sợ là bước khởi đầu của sự lưu tâm

Chúng ta phải làm thế nào để có được trạng thái lưu tâm? Trạng thái lưu tâm là một trạng thái mà chúng ta không thể trau dồi qua việc thuyết phục, so sánh, thưởng công, hoặc trừng phạt tâm hồn, tất cả những điều này chỉ là những hình thức của sự ép buộc. Việc loại trừ những lo sợ chính là bước khởi đầu của sự tập trung. Những lo sợ chắc chắn sẽ tồn tại khi bạn có một ham muốn trở thành hoặc đạt được một cái gì đó, chẳng hạn như sự mưu cầu thành công, cùng với những thất vọng và những mâu thuẫn đối kháng lắt léo của nó. Bạn có thể truyền dạy sự tập trung, nhưng bạn không thể truyền dạy được sự lưu tâm, cũng giống như bạn không thể truyền dạy sự tự do thoát khỏi những lo sợ, và chỉ có cách là bạn tìm hiểu thấu đáo những nguyên nhân gây nên những lo sợ thì bạn mới có thể loại trừ được chúng. Vì vậy sự lưu tâm sẽ xuất hiện một cách tự phát không gò ép khi bao bọc xung quanh bạn là một không khí lành mạnh hạnh phúc, khi bạn có được cảm giác an toàn, khi bạn có được cảm giác thanh thản thoải mái không bị ràng buộc, và khi bạn ý thức được những hành động vô tư xuất phát từ lòng yêu thương. Lòng yêu thương là một cái gì đó không thể so sánh được, và vì vậy lòng ganh tị và những đau khổ của “thèm khát” sẽ thôi không còn tồn tại nữa.

Không có điểm dừng cuối cùng để đến

Chúng ta có thể rèn luyện tính khiêm tốn nhún nhường? Chắc chắn, khi bạn ý thức được rằng mình là người khiêm tốn nhún nhường thì điều đó có nghĩa là bạn không phải là người khiêm tốn nhún nhường. Bạn muốn biết rằng bạn đã thành công về đến đích. Điều này cho thấy rằng, đúng thế chứ, bạn đang lắng nghe nhằm đạt được một trạng thái nào đó, nhằm tìm được một nơi mà bạn sẽ không bao giờ bị quấy rối, một nơi mà bạn sẽ tìm được niềm hạnh phúc đến mãi mãi, tìm được niềm vui đến mãi mãi? Nhưng như tôi đã nói, chúng ta hoàn toàn không có điểm tận cùng để đạt tới, chúng ta chỉ có thể liên tục vận động nghiên cứu – và đó chính là cái hay cái đẹp của cuộc sống này. Nếu bạn đã đạt đến điểm tận cùng, vậy thì bạn sẽ không còn gì nữa. Và tất cả mọi người trong các bạn đều đã đạt đến, hoặc các bạn muốn đạt đến, không chỉ trong công việc của các bạn, mà còn trong tất cả mọi việc các bạn thực hiện; vì vậy các bạn không thỏa mãn, không hài lòng, các bạn nản lòng, các bạn đau khổ ưu phiền. Thưa quý vị, hoàn toàn không có điểm dừng cuối cùng để đạt đến, mà chỉ có quá trình vận động liên tục để nghiên cứu học hỏi, quá trình này chỉ trở thành đau khổ khi có sự xuất hiện của sự tích lũy gom góp. Một tâm hồn lắng nghe với sự lưu tâm hoàn toàn sẽ không bao giờ tìm kiếm những kết quả bởi vì đó là một tâm hồn liên tục được trải ra, liên tục được sinh sôi nảy nở; giống như một dòng sông, nó luôn luôn vận động. Một tâm hồn như

thế là một tâm hồn hoàn toàn không ý thức những hành vi của nó, những hành vi của nó không nhằm đạt được mục tiêu nào cả, tâm hồn đó vận động trong một trạng thái không tồn tại “bản ngã”, không tồn tại “cái tôi”, “cái tôi” liên tục tìm cách đạt được đích đến cuối cùng.

Kiến thức không phải là nhận thức

Nhận thức là một trạng thái của tâm hồn, trong trạng thái này tâm hồn quan sát một đối tượng nào đó mà không hề chỉ trích, kết tội hoặc chấp nhận, trong trạng thái này tâm hồn đối mặt với đối tượng theo đúng bản chất thực của đối tượng đó. Khi bạn trông thấy một bông hoa mà không vận dụng kiến thức về thực vật, khi đó bạn sẽ quan sát được toàn bộ bông hoa; nhưng nếu tâm hồn bạn vận dụng kiến thức về thực vật để phân tích xem đó là bông hoa gì, vậy thì khi đó bạn không thể quan sát được toàn bộ bông hoa. Mặc dù bạn có thể có được một vài kiến thức về bông hoa đó, nếu kiến thức đó diễn ra trong tâm hồn bạn, diễn ra trong nền tảng của tâm hồn bạn, thì khi đó bạn không thể nào quan sát được bông hoa một cách hoàn toàn.

Vậy thì, quan sát sự thực chính là nhận thức. Trong nhận thức đó, không tồn tại sự lựa chọn, không tồn tại sự chỉ trích quy kết, không tồn tại sự yêu thích hoặc ghét bỏ. Nhưng hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều không thể thực hiện được điều này bởi vì do truyền thống,

do nghề nghiệp, do bất kỳ một hình thức nào đó, chúng ta không thể đối mặt với sự thực mà không có nền tảng kiến thức nhất định. Chúng ta buộc phải nhận thức nền tảng kiến thức đó. Chúng ta buộc phải nhận thức được hoàn cảnh của mình, và hoàn cảnh đó sẽ tự thể hiện khi chúng ta quan sát sự thực; và khi bạn quan tâm đến việc quan sát sự thực chứ không phải quan tâm đến kiến thức, thì kiến thức đó sẽ được đặt sang bên. Khi sự quan tâm chính yếu của bạn chỉ là tìm hiểu sự thực, và khi bạn nhận ra được là kiến thức nền tảng đó làm cản trở quá trình tìm hiểu sự thực, thì khi đó sự quan tâm tìm hiểu sự thực sẽ đẩy lùi được kiến thức nền tảng.

Nội quan là một quá trình chưa đầy đủ

Trong quá trình nhận thức chỉ tồn tại hiện tại – điều đó có nghĩa là, khi bạn nhận thức, bạn nhận thấy được uy lực của quá khứ kiểm soát hiện tại và làm thay đổi tương lai. Sự nhận thức là một quá trình mang tính toàn bộ, chứ không phải là một quá trình mang tính phân chia. Ví dụ, nếu tôi đặt ra câu hỏi, “Mình có tin vào Chúa trời không” – trong chính quá trình đặt câu hỏi đó, tôi có thể quan sát được, nếu tôi nhận thức tỉnh táo, điều gì khiến tôi phải đặt ra câu hỏi đó; nếu tôi nhận thức tỉnh táo, tôi có thể hiểu được điều gì đã và đang thúc ép tôi đặt ra câu hỏi đó. Khi đó tôi ý thức được rất nhiều hình thức của những lo sợ – những lo sợ của tổ tiên tôi, những người đã tạo nên ý tưởng về Chúa trời và đã truyền nó

lại cho tôi; và kết hợp ý tưởng của họ với những phản ứng của mình, tôi đã sửa đổi hoặc thay đổi khái niệm về Chúa trời. Nếu tôi nhận thức tỉnh táo, tôi sẽ lĩnh hội thấu đáo được toàn bộ tiến trình của quá khứ, những tác động của nó trong hiện tại và trong tương lai, một cách trọn vẹn, một cách đầy đủ.

Nếu một người nhận thức tỉnh táo, người đó sẽ nhận thấy được khái niệm về Chúa trời của mình đã xuất hiện qua những nỗi lo sợ như thế nào. Nhận thức là một quá trình trọn vẹn đầy đủ, và tự xét mình, nội quan, là một quá trình chưa đầy đủ. Kết quả của sự nội quan chỉ là sai lệch, đau khổ, trong khi đó thì kết quả của nhận thức là sự hăng hái và hân hoan.

Quan sát toàn bộ

Bạn quan sát một cây xanh như thế nào? Bạn có quan sát toàn bộ cây xanh đó? Nếu bạn không quan sát nó toàn bộ, bạn sẽ không thể nào nhận ra được nó là một cây xanh. Có thể bạn đi ngang qua nó và bạn nói, “Đó là một cây xanh, nó đẹp biết bao!”, hoặc bạn nói, “Đó là một cây sỏi”, hoặc “Tôi không biết đó là cây gì, có lẽ chúng là cây me”. Nhưng khi bạn đứng lại và quan sát – tôi đang nói rất thực tế, dựa trên sự thực đấy – bạn không bao giờ quan sát được toàn bộ nó. *Nhận thức* cũng tương tự như thế. Nếu bạn không nhận ra được toàn bộ quá trình vận động của tâm hồn – giống như khi bạn quan sát cây xanh –

bạn sẽ không thể nhận thức được. Cây xanh được tạo nên bởi gốc cây, thân cây, nhánh cây, nhánh lớn và nhánh nhỏ và những nhánh rất mỏng manh đều là những bộ phận cấu thành cây xanh đó; và lá cây, lá khô, lá héo và lá xanh, lá đang rụng, trái cây, hoa của cây – bạn chỉ quan sát được toàn bộ cây xanh này khi bạn thực sự quan sát. Tương tự, bạn cũng quan sát quá trình vận động của tâm hồn theo cùng một cách như thế, trong trạng thái nhận thức đó, bạn nhận xét, kết luận, tán thành, phủ nhận, phản đối, tuyệt vọng, hy vọng, thất vọng; quá trình nhận thức bao gồm tất cả những điều đó, chứ không phải chỉ một trong số những điều đó thôi. Vì vậy, bạn nhận thức được tâm hồn mình theo cách rất đơn giản đó, giống như khi bạn quan sát toàn bộ một bức tranh vậy – bạn không chỉ quan sát một góc của bức tranh và nói, “Ai đã vẽ bức tranh này?”.

Chúng ta không thể tôi rèn nhận thức

Nếu nhận thức được rèn luyện, tạo thành một thói quen, thì nó sẽ trở nên chán ngắt, nhạt nhẽo và đau khổ. Nhận thức không thể được tôi rèn. Những gì có thể được tôi rèn thì không còn là nhận thức nữa, bởi vì quá trình tôi rèn luôn tạo ra những thói quen, luôn hàm ý sự gắng sức. Những nỗ lực, gắng sức chính là sự vận vẹo méo mó. Không chỉ có những nhận thức về những đối tượng bên ngoài – nhận thức về những chú chim, nhận thức về bóng râm, nhận thức về mặt biển luôn sôi động, nhận thức về

những cơn gió, nhận thức về người ăn xin và những chiếc xe hơi sang trọng đang lướt qua – mà còn có nhận thức về quá trình tâm lý, nhận thức về những xung đột và những căng thẳng trong lòng, trong tâm hồn. Bạn không chỉ trích phê bình một chú chim đang bay; bạn quan sát nó, bạn nhận thấy vẻ đẹp của nó. Nhưng, khi bạn suy xét một xung đột đang diễn ra trong tâm hồn mình, bạn chỉ trích phê bình nó hoặc bạn bào chữa biện minh cho nó. Bạn không thể quan sát được xung đột trong tâm hồn này mà không kèm theo những lựa chọn hoặc bào chữa biện hộ.

Nhận thức những suy nghĩ và những cảm giác của mình mà không chấp nhận hoặc phủ nhận là một quá trình chán ngắt buồn tẻ và đau khổ; nhưng nếu bạn tìm kiếm một kết quả, tìm kiếm một mục tiêu cuối cùng, thì sự buồn tẻ của những xung đột bất hoà sẽ bắt đầu xuất hiện.

Để cho suy nghĩ thăng hoa

Nhận thức là một trạng thái của tâm hồn, nhận thức tất cả mọi đối tượng – những con quạ đang bay qua bầu trời, những bông hoa trên cành cây, những người đang ngồi phía trước mình, những màu sắc mà họ đang khoác trên cơ thể – nhận thức một cách bao quát, điều này đòi hỏi chúng ta phải quan sát, quan sát hình dạng lá cây, hình dạng thân cây, hình dáng của người khác, quan sát xem anh ta đang làm gì. Chỉ có khả năng cục bộ để theo đuổi những kinh nghiệm qua khả năng giới hạn đó – như

thế chỉ tạo loại tâm hồn xoàng xĩnh tầm thường, hạn chế, nhỏ bé mà thôi. Nhưng một sự nhận thức bao quát, thấu hiểu qua sự nhận thức về tất cả những suy nghĩ và tất cả mọi cảm nhận, và không bao giờ giới hạn nó, để cho tất cả những suy nghĩ và những cảm nhận thăng hoa – điều đó hoàn toàn khác hẳn với hành động hoặc sự tập trung chỉ là khả năng giới hạn.

Để một suy nghĩ hoặc một cảm nhận thăng hoa đòi hỏi chúng ta phải lưu tâm – không phải là tập trung. Tôi muốn nói đến việc thăng hoa của suy nghĩ có nghĩa là cho nó sự tự do và xem điều gì sẽ xảy ra, điều gì sẽ diễn ra trong suy nghĩ của bạn, trong cảm nhận của bạn. Bất kỳ một đối tượng nào muốn thăng hoa thì cũng cần phải có sự tự do, cũng cần phải có ánh sáng; nó không thể bị gò ép được. Bạn không thể gán bất kỳ một giá trị nào cho nó, bạn không thể nói, “Điều đó đúng, điều đó sai; cái này nên như thế này, và cái nọ không nên như thế kia” – bằng cách đó, bạn đã giới hạn khả năng thăng hoa của suy nghĩ. Và suy nghĩ chỉ có thể thăng hoa trong nhận thức như thế này mà thôi. Vì thế, nếu bạn tìm hiểu nó thật cặn kẽ, bạn sẽ nhận thấy rằng sự thăng hoa của suy nghĩ chính là sự kết thúc của suy nghĩ.

Nhận thức thụ động

Trong quá trình nhận thức không tồn tại sự trở thành, không tồn tại sự kết thúc hoặc đạt được. Chỉ có sự

quan sát tĩnh lặng mà không hề lựa chọn, không hề chỉ trích hay kết luận, từ đó sự thấu hiểu mới xuất hiện. Trong quá trình này không hề xuất hiện những suy nghĩ hoặc những cảm nhận, không hề xuất hiện sự tìm kiếm hoặc chấp nhận, khi đó sự nhận thức bao quát mới xuất hiện, tất cả những lớp màng che dấu ý nghĩa của nó sẽ được vén lên. Nhận thức này cho thấy rằng trạng thái sáng tạo là một trạng thái không thể hình dung hoặc mô tả. Sự nhận thức bao quát này và trạng thái trống rỗng sáng tạo này là một quá trình chứ không phải là những giai đoạn ngắn. Khi bạn yên lặng quan sát một vấn đề mà bạn không hề chỉ trích phê phán, bào chữa, biện minh, thì khi đó một nhận thức thụ động sẽ xuất hiện. Trong nhận thức thụ động này, vấn đề sẽ được tìm hiểu và giải quyết. Trong quá trình nhận thức, một sự nhảy cảm gia tăng sẽ xuất hiện, trong sự nhảy cảm này là hình thức cao nhất của suy nghĩ tiêu cực. Khi tâm hồn phát biểu, suy nghĩ, thì nó không thể sáng tạo được. Chỉ khi tâm hồn tĩnh tại và trống rỗng, chỉ khi nó không tạo ra những rắc rối – trong trạng thái thụ động tĩnh tại đó nó mới có thể sáng tạo được. Những khó khăn rắc rối chỉ xuất hiện khi tâm hồn ra sức tìm kiếm một kết quả nào đó. Khi sự tìm kiếm kết quả này chấm dứt, thì những khó khăn rắc rối cũng chấm dứt.

Những gì được thấu hiểu hoàn toàn sẽ không bao giờ tự nó lặp lại

Trong quá trình tự nhận thức mình hoàn toàn không cần thiết đến sự thú tội, bởi vì sự tự nhận thức mình tạo ra tấm gương phản chiếu mà trong đó tất cả mọi việc đều được phản ánh rõ mà không hề bị vắn vẹo méo mó. Mọi suy nghĩ cảm nhận đều được đặt vào tấm gương phản chiếu này để quan sát, nghiên cứu và tìm hiểu; nhưng quá trình tìm hiểu này sẽ bị ngăn cản khi xuất hiện sự chỉ trích phê phán hoặc chấp nhận, phán xét, hoặc sự nhận diện. Chúng ta càng quan sát nghiên cứu tỉ mỉ qua tấm gương phản chiếu này, thì chúng ta càng có được sự nhận thức sâu sắc, và nhận thức sâu sắc này sẽ chuyển thành những hiểu biết cao độ.

... Bạn có thể theo đuổi một cái gì đó nếu nó di chuyển chậm rãi; một chiếc máy vận động nhanh cần phải được làm cho chậm lại nếu người ta muốn nghiên cứu tìm hiểu sự vận động của nó. Tương tự, chúng ta chỉ có thể nghiên cứu và tìm hiểu những suy nghĩ và cảm nhận nếu tâm hồn chúng ta có khả năng vận động chậm lại. Khó khăn của chúng ta là làm cho tâm hồn vận động chậm lại nhờ vậy chúng ta mới có thể theo đuổi và thấu hiểu được mỗi suy nghĩ và cảm nhận. Những gì được thấu hiểu hoàn toàn sẽ không bao giờ tự nó lặp lại.

Bạo lực

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn lưu tâm hoàn toàn đến việc mà chúng ta gọi là bạo lực? – bạo lực không chỉ là nhân tố chia rẽ loài người, qua những đức tin, qua những hoàn cảnh, và vân vân, mà còn là nhân tố xuất hiện khi chúng ta tìm kiếm sự an toàn cá nhân, hoặc sự an toàn của cá nhân qua một khuôn mẫu của xã hội. Bạn có thể quan sát vấn đề bạo lực bằng sự lưu tâm hoàn toàn không? và khi bạn quan sát vấn đề bạo lực đó bằng sự lưu tâm hoàn toàn, thì điều gì sẽ xảy ra? Khi bạn hoàn toàn lưu tâm đến bất kỳ một đối tượng nào – nghiên cứu lịch sử hoặc toán học, quan sát vợ mình hoặc chồng mình – điều gì sẽ xảy ra? Tôi không biết liệu bạn đã từng bao giờ hoàn toàn lưu tâm đến một đối tượng nào đó chưa – có lẽ hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều chưa bao giờ thực sự hoàn toàn lưu tâm đến một đối tượng nào cả – nhưng khi bạn hoàn toàn lưu tâm, thì điều gì sẽ xảy ra? Thưa quý vị, sự lưu tâm là gì? Chắc chắn là khi bạn hoàn toàn lưu tâm thì bạn phải chăm chú cẩn trọng, bạn không thể chăm chú cẩn trọng nếu trong bạn không có lòng yêu thương, không có tình yêu. Và khi bạn lưu tâm với lòng yêu thương của mình, thì liệu có xuất hiện bạo lực? Bạn đang theo đuổi? Chính thực là, tôi đã chỉ trích bạo lực, tôi đã trốn tránh khỏi nó, tôi đã bào chữa biện minh cho nó, tôi đã nói rằng nó là điều tự nhiên. Tất cả những điều này đều là sự thiếu lưu tâm, sự lơ đãng. Nhưng khi tôi thực sự lưu tâm đến những gì tôi đã gọi là bạo lực – và

trong sự lưu tâm đó sẽ xuất hiện sự chú ý cẩn trọng, lòng yêu thương, tình yêu – đâu là khoảng trống dành cho bạo lực?

Liệu chúng ta có thể chấm dứt bạo lực?

Khi bạn nói về bạo lực, bạn ngụ ý điều gì khi nói đến bạo lực? Đây thực sự là một câu hỏi thú vị, nếu bạn tìm hiểu nó một cách sâu sắc, khi bạn hỏi xem liệu loài người, đang tồn tại trên thế giới này, có thể hoàn toàn ngưng không còn bạo lực nữa. Các xã hội, các giáo phái, đã cố gắng không giết mổ thú vật nữa. Một số người thậm chí còn nói, “Nếu bạn không muốn giết thú vật, vậy còn thực vật thì sao?”. Liệu bạn có thể tùy tiện tùy theo lý tưởng của bạn, tùy theo sở thích của bạn, tùy theo những nguyên tắc của bạn, tùy theo khí chất của bạn, tùy theo hoàn cảnh của bạn? Liệu có sự khác biệt giữa sự tức giận của một cá nhân, những hành vi bạo lực của cá nhân, với lòng căm thù đã được tổ chức của một xã hội dựng nên lực lượng quân đội để hủy diệt một xã hội khác? Bạn muốn nói về vấn đề bạo lực ở mức độ nào?...

Tất cả chúng ta đều biết bạo lực là gì mà không cần phải diễn giải bằng những từ ngữ lời nói nào cả. Là một con người, trong con người thì phần “con” vẫn còn rất mạnh mẽ, mặc dù đã qua nhiều thế kỷ gọi là được khai hoá, được văn minh hóa, tôi sẽ bắt đầu từ đâu bây giờ? Tôi sẽ bắt đầu từ ngoại vi, bắt đầu từ xã hội, hay tôi phải

bắt đầu từ trung tâm điểm, bắt đầu từ chính bản thân mình? Bạn bảo tôi đừng dùng bạo lực, bởi vì bạo lực là điều xấu xa. Bạn giải thích với tôi về tất cả mọi lý do, và tôi nhận thấy rằng bạo lực là một vấn đề tồi tệ nhất của con người, cả bên ngoài lẫn bên trong. Liệu chúng ta có thể chấm dứt được bạo lực?

Nguyên nhân chính của xung đột

Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng chỉ cần suy nghĩ về hoà bình là bạn sẽ có được hoà bình, khi trong mối quan hệ hàng ngày của bạn thì bạn luôn tỏ ra hung hăng với bạo lực, hám lợi, tìm kiếm sự an toàn về thể chất cho hiện tại hoặc tương lai. Bạn cần phải thấu hiểu được nguyên nhân chính yếu của xung đột và ưu phiền, và sau đó bạn giải quyết nó và không chỉ tìm kiếm hoà bình bên ngoài không thôi. Nhưng bạn thấy đấy, hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều biếng nhác. Chúng ta quá lười biếng đến nỗi chúng ta không hề tự tìm hiểu chính bản thân mình, và chính sự lười biếng là một hình thức của tính kiêu căng tự cao tự đại, chúng ta nghĩ rằng người khác sẽ giải quyết vấn đề này giúp chúng ta và sẽ mang lại hoà bình cho chúng ta, hoặc chúng ta nghĩ rằng mình nên tiêu diệt ngay những người có khả năng gây ra chiến tranh. Khi một cá nhân gặp phải những xung đột với chính bản thân mình, chắc chắn là anh ta sẽ tạo ra những xung đột được thể hiện ra bên ngoài, và chỉ khi anh ta có thể **đem**

lại sự hoà bình cho chính mình thì thế giới mới được hoà bình, bởi vì anh ta chính là toàn bộ thế giới.

Ý thức được bản thân mình là bạo lực

Động vật luôn hung hăng với bạo lực. Loài người có nguồn gốc từ động vật, vì thế nên loài người cũng hung hăng với bạo lực; hung hăng, bạo động, tức giận, ganh tị, ganh ghét, tìm kiếm quyền lực, tìm kiếm địa vị, tìm kiếm thanh thế, phê bình, chỉ trích, phán xét, kết tội, và vân vân, là một phần tất yếu của con người. Con người luôn hung hăng với bạo lực – điều này được thể hiện qua hàng ngàn cuộc chiến tranh qua – và họ đã phát triển một mộng tưởng mà họ gọi là phi bạo lực, gọi là bất bạo động... Và khi thực tế vẫn diễn ra bạo lực dưới hình thức là những cuộc chiến tranh giữa quốc gia này với quốc gia nọ, thì tất cả mọi người đều tham chiến. Họ thích chiến tranh. Vậy thì, khi bạn thực sự là một người hung bạo quá khích và bạn có ý tưởng về sự phi bạo lực, khi đó trong lòng bạn xuất hiện một xung đột. Bạn luôn luôn cố gắng trở nên phi bạo lực – đây là một phần của xung đột đó. Bạn tự dùng kỷ luật chính mình nhằm trở nên phi bạo lực – điều này, một lần nữa, lại trở thành một xung đột chống đối trong bạn. Vì vậy khi bạn hung bạo quá khích và bạn có ý tưởng về sự phi bạo lực, thì bạn vẫn cần phải hung hăng với bạo lực. Ý thức được rằng chính bản thân mình cũng hung hăng với bạo lực là việc đầu tiên bạn cần phải thực hiện – đừng cố gắng trở nên phi bạo lực. Bạn hãy nhìn

nhận bạo lực đúng như sự thực về nó, bạn đừng cố gắng diễn giải nó, bạn đừng dùng kỹ thuật với nó, bạn đừng cố gắng vượt qua nó, chế ngự nó, bạn đừng cố gắng tìm chế trừ khử nó, mà bạn hãy quan sát nó như thể đây là lần đầu tiên bạn trông thấy nó vậy – có nghĩa là bạn hãy quan sát nó và đừng suy nghĩ gì cả. Tôi đã giải thích điều này qua việc quan sát một cây sồi với một tâm hồn trong trắng ngây thơ – có nghĩa là bạn quan sát nó đúng theo sự thực về nó mà không vận dụng suy nghĩ tạo nên hình ảnh về nó. Cùng một cách như thế, bạn cần phải quan sát bạo lực mà không vận dụng suy nghĩ hoặc ngôn từ để tạo nên hình ảnh về nó. Quan sát nó mà không vận dụng suy nghĩ có nghĩa là quan sát nó như thể đây là lần đầu tiên bạn trông thấy nó, và nhờ vậy bạn mới có thể quan sát nó bằng một tâm hồn trong trắng tinh khiết.

Tự do thoát khỏi bạo lực

Bạn có thể nhận thấy được sự thực về bạo lực – sự thực không chỉ quanh bạn mà còn trong chính bản thân bạn – và không có khoảng thời gian xen vào giữa việc lắng nghe và hành động? Điều này có nghĩa là ngay khi bạn thực hiện hành vi lắng nghe thì đó chính là lúc bạn đã thoát khỏi được bạo lực. Bạn hoàn toàn thoát ra khỏi bạo lực bởi vì bạn không chấp nhận thời gian, một mộng tưởng mà qua đó bạn có thể tống khứ được bạo lực. Điều này đòi hỏi sự chiêm nghiệm sâu sắc, chứ không chỉ là phát biểu bằng lời nói là mình đồng ý hay mình phản đối.

Chúng ta chưa bao giờ thực sự lắng nghe bất kỳ một điều gì cả; tâm hồn của chúng ta, các tế bào não của chúng ta đã bị gò ép bởi một mộng tưởng về bạo lực vì thế nên chúng ta không bao giờ quan sát được sự thực về bạo lực. Chúng ta quan sát sự thực về bạo lực qua lăng kính mộng tưởng, và chính việc quan sát sự thực về bạo lực qua lăng kính mộng tưởng đã và đang tạo ra sự can thiệp của thời gian. Và khi bạn chấp nhận thời gian, thì bạn không thể nào kết thúc được bạo lực; bạn vẫn tiếp tục thể hiện tính bạo lực, và ra sức thuyết phục mọi người bỏ bạo lực.

Nguyên nhân chính yếu của bạo lực

Nguyên nhân chính của bạo lực, theo tôi nghĩ, chính là do mỗi người trong chúng ta đều tự trong sâu thẳm lòng mình, sâu thẳm tâm hồn mình, luôn tìm kiếm sự an toàn. Trong mỗi người chúng ta luôn tồn tại sự thúc đẩy mạnh mẽ tìm kiếm sự an toàn về tâm lý – cảm giác được an toàn về tâm lý – chính điều này làm phát sinh những nhu cầu, những nhu cầu thể hiện ra ngoài, tìm kiếm sự an toàn. Từ trong sâu thẳm lòng mình, mỗi người trong chúng ta đều muốn được an toàn, muốn được chắc chắn, muốn được đảm bảo. Đó là lý do tại sao chúng ta lại có được những điều luật về hôn nhân; nhờ có những điều luật về hôn nhân mà chúng ta mới có thể sở hữu được một người phụ nữ, hoặc một người đàn ông, và vì vậy chúng ta mới được an toàn trong mối quan hệ của mình. Nếu mối quan hệ đó bị công kích thì chúng ta sẽ trở nên hung hăng với

bạo lực, đây chính là do nhu cầu về tâm lý, nhu cầu từ bên trong, muốn được chắc chắn trong mối quan hệ giữa bản thân mình với tất cả mọi đối tượng. Nhưng thực tế thì hoàn toàn không có sự an toàn, sự chắc chắn như thế trong bất kỳ một mối quan hệ nào. Từ trong sâu thẳm lòng mình, trong tâm lý của mình, chúng ta thích được an toàn, nhưng thực ra thì hoàn toàn không tồn tại những gì được chúng ta gọi là an toàn vĩnh cửu...

Vậy thì tất cả những yếu tố này đều là những nguyên nhân gộp lại tạo nên bạo lực trên toàn thế giới. Tôi nghĩ rằng bất kỳ một người nào đã quan sát, thậm chí chỉ quan sát chút ít, những gì đang xảy ra trên toàn thế giới, và đặc biệt là những gì đang xảy ra ở những quốc gia bất hạnh, cũng có thể, không cần phải thông minh nhiều, quan sát và nhận thấy rằng trong chính bản thân mình thì những yếu tố đó, những yếu tố được thể hiện ra bên ngoài, chính là những nguyên nhân tạo ra sự hung ác, tàn bạo, nhẫn tâm, lãnh đạm, thờ ơ, hung hăng.

Sự thực là chúng ta là những con người hung hăng với bạo lực

Tất cả mọi người trong chúng ta đều nhận thấy tầm quan trọng của việc chấm dứt bạo lực. Và tôi phải làm gì, trong vai trò là một cá nhân, để thoát khỏi bạo lực – không chỉ thoát khỏi một cách hời hợt một phần mà là thoát khỏi một cách hoàn toàn, toàn bộ, từ trong sâu thẳm

lòng mình? Nếu ý tưởng về sự phi bạo lực không thể giải thoát tâm hồn khỏi bạo lực, vậy thì sự phân tích về những nguyên nhân tạo nên bạo lực có thể giúp chúng ta tháo gỡ giải quyết được bạo lực không?

Dù sao thì, đây là một trong những khó khăn rắc rối chính yếu của chúng ta, không phải thế sao? Toàn bộ thế giới đang bị vướng vào bạo lực, vướng vào những cuộc chiến tranh; chính kết cấu của xã hội luôn tham lam háms lợi của chúng ta về bản chất là luôn hung hăng với bạo lực. Và nếu bạn và tôi, trong cương vị là những cá nhân, tự do thoát khỏi bạo lực – một cách hoàn toàn, chứ không phải chỉ là nông cạn hời hợt một phần, không phải chỉ bằng lời nói – thì người ta phải bắt đầu như thế nào, mà không tự cho mình là trung tâm điểm?

Bạn hiểu được vấn đề ở đây chứ? Nếu tôi quan tâm đến việc giải phóng tâm hồn mình thoát khỏi bạo lực và tôi ra sức rèn luyện kỷ luật bản thân nhằm kiểm soát tính bạo lực của mình và chuyển nó thành tính phi bạo lực, chắc chắn là điều đó chỉ đem lại những suy nghĩ và những hành vi tự cho mình là trung tâm điểm mà thôi, bởi vì tâm hồn tôi luôn luôn mọi lúc mọi nơi tập trung vào việc tổng khứ một cái gì đó và đạt được một cái gì đó khác hơn. Và mặc dù thế tôi vẫn nhận thấy được tầm quan trọng của việc giải thoát tâm hồn thoát khỏi bạo lực. Vậy thì tôi phải làm gì đây? Chắc chắn, đó không phải là câu hỏi về việc làm sao người ta có thể phi bạo lực được. Sự thực chính là chúng ta là những con người hung

hăng với bạo lực, và câu hỏi “Tôi phải làm sao để trở nên phi bạo lực?” chỉ tạo nên một ý tưởng, theo tôi thì ý tưởng này hoàn toàn phù phiếm. Nhưng nếu người ta có thể quan sát bạo lực và thấu hiểu được nó, thì có lẽ người ta có thể giải quyết nó một cách hoàn toàn.

Triệt phá lòng căm thù

Chúng ta nhận thấy rằng thế giới của lòng căm thù đang nở rộ ngay trong hiện tại đây. Thế giới của lòng căm thù này đã được tạo ra bởi cha ông chúng ta và bởi tổ tiên của họ và bởi chính bản thân chúng ta. Vì vậy, sự ngu dốt luôn trải dài đến vô tận trong quá khứ. Nó hoàn toàn không tự xuất hiện được. Nó chính là kết quả của sự ngu dốt của loài người, của quá trình lịch sử, không đúng thế sao? Chúng ta là những cá nhân đã góp phần cùng với tổ tiên của mình, những người, cùng với tổ tiên của họ, đã tạo ra quá trình căm thù, sợ hãi, tham lam, và vân vân. Vậy thì, trong vai trò là những cá nhân, chúng ta cũng chia sẻ thế giới của lòng căm thù này khi chúng ta, mỗi cá nhân, nuôi dưỡng chiều theo đuổi nó.

Vậy thì, thế giới chính là phần mở rộng, chính là hình chiếu, của chính bản thân bạn. Nếu bạn, trong vai trò là một cá nhân, khao khát muốn triệt phá lòng căm thù, vậy thì trước tiên bạn, chính bản thân bạn, là một cá nhân độc lập, cần phải chấm dứt ngay lòng căm thù của mình. Để triệt phá lòng căm thù, bạn buộc phải phân

tích lòng căm thù của mình xuất hiện dưới những hình thức tinh vi hoặc hiển hiện, và khi bạn bị mắc kẹt bởi các hình thức căm thù thì khi đó bạn là một phần của thế giới của sự ngu dốt và sợ hãi. Khi đó thế giới chính là phần mở rộng của chính bản thân bạn, thế giới sẽ đầy ắp những căm thù. Thế giới không thể tồn tại tách rời khỏi từng cá nhân. Nó có thể tồn tại dưới hình thức là một ý tưởng, một trạng thái, một tổ chức xã hội, nhưng để tiến hành thực hiện ý tưởng đó, để kích hoạt tổ chức xã hội hoặc tổ chức tôn giáo, thì đòi hỏi phải có sự góp phần của cá nhân. Chính sự ngu dốt của cá nhân đó, lòng tham của anh ta, những lo sợ của anh ta, đã duy trì sự ngu dốt, lòng tham, và lòng căm thù của toàn thế giới. Nếu cá nhân đó thay đổi, thì liệu anh ta có thể tác động đến thế giới, thế giới của lòng căm thù, của lòng tham, và vân vân, được không?... Thế giới là phần mở rộng, là hình chiếu của chính bản thân bạn khi bạn không cảnh giác, khi bạn bị vướng chặt bởi sự ngu dốt, lòng căm thù, lòng tham, nhưng khi bạn đứng đắn, chín chắn, và nhận thức, thì không những bạn có thể phân biệt những nguyên nhân xấu xa đã tạo ra những đau khổ và ưu phiền, mà bạn còn có thể thấu hiểu một cách hoàn toàn.

Bạn sẽ trở thành những gì bạn chống đối

Chắc chắn là bạn sẽ trở thành những gì bạn muốn kháng cự chống đối... Nếu tôi tức giận và bạn đối mặt với tôi cũng trong trạng thái tức giận, thì kết quả là gì? Tức

giận hơn. Bạn đã trở thành những gì tôi đang là. Nếu tôi là một người xấu xa và bạn chống đối lại tôi bằng sự xấu xa, thì điều đó có nghĩa là bạn cũng sẽ trở nên xấu xa, bất chấp bạn có ngay thẳng đến mức nào. Nếu tôi hung ác tàn bạo và bạn sử dụng phương thức hung ác tàn bạo để tiếp cận tôi, để chế ngự tôi, thì rồi bạn cũng sẽ trở nên hung ác tàn bạo giống như tôi. Và điều này đã được minh chứng qua hàng ngàn năm nay. Chắc chắn là có một phương thức tiếp cận khác nữa, chứ không chỉ có phương thức sử dụng lòng căm thù để đối mặt với lòng căm thù? Nếu tôi sử dụng phương thức bạo lực để đàn áp cơn tức giận trong tôi, thì chắc chắn là tôi đang sử dụng một phương thức sai trái để đạt được kết quả đúng đắn, và vì thế kết quả đúng đắn không thể xuất hiện. Trong quá trình này tôi không thể thấu hiểu được; tôi không thể chế ngự được cơn tức giận của mình. Tức giận là một cảm xúc cần được nghiên cứu tìm hiểu một cách kiên nhẫn; chúng ta không thể chế ngự được tức giận bằng những phương thức bạo lực. Tức giận có thể là kết quả của nhiều nguyên nhân khác nhau, và nếu chúng ta không lĩnh hội thấu đáo những nguyên nhân đó thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ có thể thoát được cảm xúc tức giận.

Chúng ta đã tạo nên kẻ thù, kẻ cướp, và chúng ta trở thành kẻ thù của chính mình, chúng ta không có cách nào để có thể dập tắt được tình trạng thù hận này. Chúng ta phải tìm hiểu nguyên nhân của sự thù hận và chúng ta cần phải ngưng không nuôi dưỡng nó bằng những suy

nghĩ, những cảm xúc, và những hành vi của mình. Đây là một nhiệm vụ khó khăn gian khổ đòi hỏi chúng ta phải liên tục tự nhận thức được bản thân mình và linh hoạt trong suy nghĩ. Kẻ thù và bè bạn chính là sản phẩm của những suy nghĩ và những hành vi của chúng ta. Chúng ta phải chịu trách nhiệm về việc tạo ra tình trạng thù hằn và vì vậy điều quan trọng là chúng ta cần phải ý thức được những suy nghĩ và những suy nghĩ của chính mình, chứ đừng quá quan tâm đến việc phân chia bạn bè hay kẻ thù, bởi vì những suy nghĩ đúng đắn sẽ dập tắt được sự phân chia đó. Lòng yêu thương, tình yêu, sẽ hoá giải được sự phân chia giữa bạn bè và kẻ thù.



Tháng bảy

- * Hạnh phúc
- * Đau buồn
- * Tổn thương
- * Thất vọng

Hạnh phúc đối mặt với hài lòng

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đang tìm kiếm điều gì? Mỗi người trong chúng ta muốn điều gì? Đặc biệt trong thế giới luôn vận động không ngừng nghỉ này, trong thế giới mà tất cả mọi người đều đang cố gắng tìm kiếm một hình thức hoà bình, một hình thức hạnh phúc, một nơi nương náu, đương nhiên đó là điều chúng ta cần tìm kiếm, không phải vậy sao, chúng ta đang cố gắng tìm kiếm điều gì, chúng ta đang cố gắng khám phá điều gì? Có lẽ hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều đang tìm kiếm một hình thức nào đó của hạnh phúc, một hình thức nào đó của hoà bình; trong một thế giới luôn đầy rẫy những xáo trộn, những chiến tranh, những tranh chấp, những bất hoà, chúng ta muốn một nơi nương náu, nơi có được sự hoà bình yên tĩnh. Tôi nghĩ rằng đó là điều mà hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều muốn. Vì vậy chúng ta theo đuổi, chúng ta di chuyển từ nhà lãnh đạo này đến nhà lãnh đạo khác, chúng ta đi từ giáo phái này đến giáo phái khác, chúng ta tìm kiếm hết bậc thầy này đến bậc thầy khác.

Vậy thì, chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc hay là chúng ta đang tìm kiếm sự hài lòng ở một hình thức nào đó mà chúng ta hi vọng rằng qua đó mình có thể tìm được hạnh phúc? Có sự khác biệt giữa hạnh phúc và sự hài lòng. Bạn có thể tìm được hạnh phúc không? Có lẽ bạn có thể tìm được sự hài lòng nhưng chắc chắn là bạn không thể tìm được hạnh phúc. Hạnh phúc là một yếu tố phát

sinh; nó là một sản phẩm phụ của một yếu tố nào đó. Vì vậy, trước khi chúng ta hiến mình cho một cái gì đó đòi hỏi chúng ta phải tha thiết, chú tâm, suy nghĩ, cẩn thận, thì chúng ta cần phải tìm hiểu, không đúng thế sao, xem chúng ta đang tìm kiếm điều gì; chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc hay sự hài lòng?

Người ta cần phải sâu sắc để thấu hiểu niềm vui

Rất ít người trong số chúng ta thực sự vui hưởng một điều gì đó. Chúng ta rất ít vui mừng khi quan sát cảnh hoàng hôn, hoặc khi quan sát vầng trăng tròn, hoặc khi quan sát một người đẹp đẽ, hoặc một chú chim đang bay, hoặc một điệu nhảy. Chúng ta không thực sự vui thích trước bất kỳ một đối tượng nào cả. Chúng ta quan sát, chúng ta vui vẻ hào hứng một cách hời hợt, chúng ta có được cảm giác mà chúng ta gọi là niềm vui. Nhưng sự vui hưởng là một cái gì đó sâu sắc hơn, là một cái gì đó cần phải được thấu hiểu sâu sắc...

Khi chúng ta lớn lên, mặc dù chúng ta muốn vui hưởng một điều gì đó, nhưng khoảng thời gian đẹp đẽ nhất đã qua đi; chúng ta muốn vui hưởng một cảm giác khác – đam mê, tình dục, quyền lực, địa vị. Tất cả những điều này đều là những điều rất bình thường trong cuộc sống, mặc dù chúng có vẻ nông cạn thiển cận; chúng không cần phải được phê bình, chỉ trích, kết luận, phán xét, nhưng chúng cần phải được chúng ta thấu hiểu và đặt đúng nơi. Nếu bạn chỉ trích phê bình chúng là vô nghĩa vô dụng

vô ích, là một cảm giác không cao thượng, là một cảm giác ngớ ngẩn lỗ bịch, thì điều đó có nghĩa là bạn đang hủy diệt toàn bộ quá trình sinh sống tồn tại...

Để thấu hiểu được niềm vui người ta cần phải tìm hiểu sâu sắc hơn. Niềm vui không phải chỉ là một cảm giác. Nó đòi hỏi một tâm hồn tế nhị sâu sắc, nhưng không đòi hỏi một 'bản ngã' lúc nào cũng muốn thu nhật ngày càng nhiều cho chính mình. Một 'bản ngã' như thế, một con người như thế, không bao giờ có thể thấu hiểu được trạng thái vui sướng mà ở đó không tồn tại người vui hưởng. Mọi người cần phải thấu hiểu được điều lạ thường này; nếu không, cuộc sống sẽ trở nên nhỏ bé, bần tiện, thấp hèn, hời hợt, thiển cận – chào đời, nghiên cứu vài điều gì đó, chịu đau khổ, mang thai, sinh con, chịu trách nhiệm, kiếm tiền, có được một vài niềm vui, và sau cùng là chết đi.

Hạnh phúc không thể mưu cầu

Khi bạn nói đến hai từ 'hạnh phúc', bạn hàm ý muốn nói đến điều gì? Có người cho rằng hạnh phúc chính là lúc bạn đạt được những gì mình muốn có. Bạn muốn một chiếc xe hơi, và bạn có được chiếc xe như mong muốn, và rồi bạn sẽ hạnh phúc. Tôi muốn một bộ quần áo sa-ri; tôi muốn đến Âu châu, và nếu tôi đạt được những điều này, thế là tôi có hạnh phúc. Tôi muốn trở thành một chính trị gia lỗi lạc, và tôi đạt được điều này, và rồi tôi sẽ có hạnh phúc; nếu tôi không thể đạt được, tôi sẽ không

có hạnh phúc. Vậy thì những gì bạn gọi là hạnh phúc chính là việc bạn đạt được những gì mình muốn. Miễn là bạn muốn một cái gì đó và rồi bạn có được cái đó, bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc; bạn không nản lòng. Nhưng, nếu bạn không đạt được những gì bạn muốn, thế là bạn buồn lòng. Tất cả những gì chúng ta quan tâm tới, bất kể người giàu hay kẻ nghèo. Người giàu và kẻ nghèo đều muốn có được một cái gì đó cho chính bản thân mình, cho gia đình mình, cho xã hội mình; và nếu họ bị cấm đoán, họ sẽ không có hạnh phúc. Chúng ta đang cố gắng tìm hiểu xem hạnh phúc là gì và liệu hạnh phúc có phải là một cái gì đó mà bạn ý thức được không. Khoảnh khắc mà bạn ý thức được rằng mình đang có hạnh phúc, rằng bạn có được nhiều thứ mà mình muốn, có thực sự là hạnh phúc hay không? Khoảnh khắc mà bạn ý thức được rằng mình đang có hạnh phúc có phải là khoảnh khắc mà bạn không buồn rầu hay không? Câu trả lời là 'không'. Khoảnh khắc mà bạn ý thức được rằng bạn đang khiếm tốn, đó chính là lúc bạn chẳng hề khiếm tốn chút nào. Vì vậy hạnh phúc là một cái gì đó mà bạn không thể mưu cầu tìm kiếm. Nhưng nếu bạn tìm kiếm nó, nó sẽ lẩn tránh bạn.

Hạnh phúc không phải là một cảm giác

Tâm hồn không bao giờ có thể tìm được hạnh phúc. Hạnh phúc là một cái gì đó không thể tìm kiếm mưu cầu. Chúng ta có thể tìm kiếm được một cảm giác, lặp đi lặp lại; nhưng bạn không thể tìm kiếm được hạnh phúc. Những

hạnh phúc được bạn ghi nhớ chỉ là một cảm giác mà thôi, một phản ứng với hiện tại. Những gì kết thúc không phải là hạnh phúc; hạnh phúc đã kinh qua và hiện tại không còn nữa thì đó không phải là hạnh phúc, bởi vì sự hồi tưởng chỉ là quá khứ và quá khứ chỉ là một cảm giác. Hạnh phúc không phải là một cảm giác...

Những gì bạn biết được luôn thuộc về quá khứ, chứ không phải hiện tại; và quá khứ là một cảm giác, một phản ứng, một ký ức. Bạn nhớ là bạn đã từng có hạnh phúc; và liệu quá khứ có thể nói cho bạn biết hạnh phúc là gì không? Nó có thể gợi nhớ nhưng nó không thể tồn tại. Sự nhận biết không phải là hạnh phúc; khi bạn nhận biết rằng bạn đang hạnh phúc thì đó vẫn không phải là hạnh phúc. Sự nhận biết chỉ là một phản ứng của ký ức; và liệu tâm hồn, tập hợp những ký ức, những kinh nghiệm, những điều đã từng trải, có thể là hạnh phúc được không?

Khi bạn ý thức rằng bạn đang có hạnh phúc, thì liệu đó có phải là niềm hạnh phúc thực sự? Khi hạnh phúc thực sự xuất hiện, thì liệu bạn có ý thức được nó không? Suy nghĩ ở mọi cấp độ đều là phản ứng của ký ức, và vì vậy suy nghĩ luôn làm phát sinh xung đột. Suy nghĩ là một cảm giác, và cảm giác không phải là hạnh phúc. Những cảm giác luôn luôn liên tục tìm kiếm sự hài lòng. Điểm tận cùng là cảm giác, nhưng hạnh phúc thì lại không có điểm tận cùng; hạnh phúc không thể mưu cầu mà có được.

Liệu hạnh phúc có được tìm thấy qua một điều gì đó?

Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc qua những vật chất, qua mối quan hệ, qua suy nghĩ, qua tư tưởng, qua lý tưởng. Vì vậy, những đối tượng đó trở thành những yếu tố quan trọng với chúng ta, chứ không phải là hạnh phúc. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc qua một đối tượng nào đó, và rồi đối tượng đó trở nên quan trọng hơn cả niềm hạnh phúc, có giá trị cao hơn cả niềm hạnh phúc mà chúng ta đang tìm kiếm. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc qua của cải, qua gia đình, qua danh vọng; rồi thì của cải, gia đình, ảo tưởng trở nên vô cùng quan trọng, bởi vì khi đó hạnh phúc được chúng ta tìm kiếm qua một phương tiện, và khi đó phương tiện đó hủy diệt cả kết quả. Liệu chúng ta có thể tìm được hạnh phúc qua một phương tiện nào đó, qua một đối tượng nào đó được tạo ra bởi đôi bàn tay hoặc trí não? Những vật chất, những mối quan hệ, những ảo tưởng rõ ràng là không thể trường tồn mãi mãi, và chúng ta đã từng buồn phiền bởi chúng... Vật chất không thể trường tồn mãi mãi, chúng hao mòn và mất đi; mối quan hệ cũng liên tục bị chà sát và cái chết đang đợi chúng ta ở phía trước; những ý tưởng và những niềm tin thì hoàn toàn không bao giờ ổn định, không thể mãi mãi tồn tại. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc qua những đối tượng đó và chúng ta vẫn không nhận ra được tính tạm thời của chúng. Vì vậy những ưu phiền trở thành bạn đồng hành của chúng ta; và việc vượt qua được những ưu phiền trở thành một khó khăn rắc rối của chúng ta.

Để tìm thấy ý nghĩa thực sự của hạnh phúc, chúng ta buộc phải khám phá dòng chảy của sự tự biết mình. Sự tự biết mình hoàn toàn không có điểm kết thúc. Liệu có tồn tại đầu nguồn của dòng chảy này? Mỗi giọt nước từ đầu nguồn đến cuối nguồn tạo ra dòng chảy. Việc hình dung tưởng tượng là chúng ta sẽ tìm được hạnh phúc ngay tại đầu nguồn là một sai lầm lớn. Bạn chỉ có thể tìm được hạnh phúc khi bạn đang trên dòng chảy của sự tự biết mình.

Hạnh phúc không thuộc tâm hồn

Chúng ta có thể di chuyển từ cái hay cái đẹp này sang cái hay cái đẹp khác, từ khôn ngoan này sang khôn ngoan khác, từ niềm vui này sang niềm vui khác, nhưng tại trung tâm điểm của nó vẫn tồn tại “cái tôi” – “cái tôi” luôn luôn đòi được vui hưởng, luôn luôn đòi được hạnh phúc ngày một nhiều hơn, “cái tôi” liên tục tìm kiếm, dò tìm, mong mỗi niềm hạnh phúc, “cái tôi” luôn tranh đấu, “cái tôi” luôn được trau chuốt, nhưng không bao giờ muốn kết thúc. Chỉ khi “cái tôi” ở mọi hình thức biến mất thì mới xuất hiện trạng thái hạnh phúc mà chúng ta không thể kiếm tìm, thì mới xuất hiện trạng thái ngây ngất xuất thần, thì mới xuất hiện niềm vui không kèm theo những đau khổ, niềm vui đúng nghĩa...

Khi tâm hồn vượt qua được suy nghĩ về “cái tôi”, về “bản ngã”, về đối tượng quan sát, về đối tượng suy nghĩ, thì khi đó niềm hạnh phúc liêm khiết mới có khả năng xuất hiện. Niềm hạnh phúc đó không thể trường tồn mãi

mãi. Nhưng tâm hồn chúng ta luôn tìm kiếm một niềm hạnh phúc trường tồn vĩnh cửu, một cái gì đó luôn tồn tại, luôn tiếp diễn. Chính khao khát muốn tìm kiếm tính liên tục đó là một sai lạc...

Nếu chúng ta có thể tìm hiểu được quá trình của cuộc sống mà không chỉ trích quy kết, không phát biểu rằng điều này đúng điều nọ sai, thì, theo tôi nghĩ, khi đó sẽ xuất hiện một niềm hạnh phúc sáng tạo, niềm hạnh phúc này không phải là “của bạn” hay “của tôi”. Niềm hạnh phúc sáng tạo đó giống như một tia nắng mặt trời vậy. Nếu bạn muốn giữ tia nắng mặt trời cho riêng mình, thì nó không còn là tia nắng sống động, ấm áp, trong sáng nữa. Tương tự, nếu bạn muốn hạnh phúc bởi vì bạn đang đau khổ, hoặc bởi vì bạn vừa đánh mất một người nào đó, hoặc bởi vì bạn không được thành công, thì đó chỉ là một phản ứng mà thôi. Nhưng khi tâm hồn bạn có thể vượt qua được, thì khi đó sẽ xuất hiện một niềm hạnh phúc không thuộc tâm hồn.

Thấu hiểu những đau khổ

Tại sao chúng ta lại hỏi, “hạnh phúc là gì?”. Đó có phải là phương pháp tiếp cận hợp lý không? Đó có phải là phương thức tìm kiếm hợp lý không? Chúng ta không có hạnh phúc. Nếu chúng ta có hạnh phúc thì thế giới của chúng ta đã hoàn toàn khác rồi; nền văn minh của chúng ta, nền văn hoá của chúng ta đã hoàn toàn, cơ bản khác rồi. Chúng ta là những con người không hạnh phúc, nhỏ

bé, xoàng xĩnh, đau khổ, sống chật vật, phù phiếm, bao quanh chúng ta là những thứ vô dụng hão huyền, chúng ta cảm thấy hài lòng bởi những thềm muốn nhỏ nhoi, bởi tiền bạc, bởi địa vị. Chúng ta là những con người không hạnh phúc, mặc dù chúng ta có thể có kiến thức, mặc dù chúng ta có thể có tiền bạc, có nhiều nhà cửa to lớn, có con đàn cháu đống, có xe hơi, có kinh nghiệm. Chúng ta, những con người không hạnh phúc, đau khổ, và bởi vì chúng ta đau khổ nên chúng ta muốn được hạnh phúc, và vì vậy chúng ta bị dẫn dắt bởi những người hứa hẹn niềm hạnh phúc – xã hội, kinh tế, tinh thần...

Khi tôi đau khổ thì có ích gì không nếu tôi hỏi rằng liệu trên đời này có tồn tại niềm hạnh phúc? Liệu tôi có thể thấu hiểu được những đau khổ? Đó mới là khó khăn của tôi, chứ không phải là làm thế nào để được hạnh phúc. Tôi có hạnh phúc khi tôi không đau khổ, nhưng ngay tại giây phút tôi ý thức được rằng mình đang có hạnh phúc, thì đó không phải là hạnh phúc... Vì vậy tôi phải tìm hiểu xem đau khổ là gì. Liệu tôi có thể thấu hiểu được đau khổ là gì khi mà một phần tâm trí tôi luôn theo đuổi tìm kiếm hạnh phúc, tìm cách thoát ra khỏi đau khổ này? Có phải là tôi cần phải tìm hiểu đau khổ, sống cùng với nó, không phản kháng nó, không bào chữa biện minh cho nó, không chỉ trích phê bình nó, không so sánh nó, mà phải sống cùng với nó, và thấu hiểu nó?

Sự thực về hạnh phúc là gì sẽ xuất hiện nếu tôi biết cách lắng nghe. Tôi phải biết cách lắng nghe những

đau khổ; nếu tôi có thể lắng nghe được những đau khổ thì tôi sẽ lắng nghe được hạnh phúc, bởi vì đó chính là thực tại về bản thân tôi.

Đau khổ là đau khổ, không phải đau khổ của bạn hoặc đau khổ của tôi

Đau khổ của bạn có khác với đau khổ của tôi, hay khác với đau khổ của một người đang sống ở châu Á, ở châu Mỹ, hay ở Nga không? Những hoàn cảnh, những tình tiết có thể khác nhau, nhưng xét về bản chất thực thì đau khổ của tất cả mọi người đều giống nhau. Đau khổ là đau khổ, ắt hẳn là như thế rồi, không có những đau khổ của bạn hoặc những đau khổ của tôi. Thỏa mãn hài lòng là thỏa mãn hài lòng – không phải những thỏa mãn hài lòng của bạn hay những thỏa mãn hài lòng của tôi. Khi bạn đói bụng, đó không phải là cơn đói của riêng bạn, đó cũng là cơn đói của toàn châu Á. Khi bạn bị lôi cuốn bởi một tham vọng, khi bạn tỏ ra tàn nhẫn, thì đó chính là sự tàn nhẫn đã lôi cuốn các chính trị gia, những người nắm quyền lực trong tay, hoặc ở châu Á, hoặc ở châu Mỹ, hoặc ở Nga.

Bạn thấy đấy, đó là những gì chúng ta phản đối. Chúng ta không nhận ra được rằng tất cả chúng ta đều là nhân loại, chúng ta bị mắc kẹt trong những vị trí khác nhau của cuộc sống, trong những khu vực khác nhau. Khi bạn yêu thương một người nào đó, đó không phải là tình yêu của bạn. Nếu đó là tình yêu của riêng bạn, thì nó sẽ trở thành bạo ngược, hung tàn, ghen tị, lo lắng, bắn khoăn,

cực sức, tàn bạo. Tương tự, đau khổ chính là đau khổ, không phải là đau khổ của bạn hay đau khổ của tôi. Tôi không ám chỉ riêng ai, tôi không phải đang nói về một cái gì đó trừu tượng mơ hồ. Khi một người đau khổ, người đó thực sự đau khổ. Khi một người không có thức ăn, không có quần áo mặc, không có nơi ở, anh ta thực sự đang chịu đau khổ, bất chấp anh ta đang sống ở châu Á, hoặc phương Tây. Những người ngay lúc này đây đang bị bắn giết – người Việt Nam hoặc người Mỹ – đều là những người đang chịu đau khổ. Để thấu hiểu được đau khổ này – đau khổ không phải của bạn cũng không phải của tôi, đau khổ không thuộc riêng cá nhân nào và cũng không trừu tượng, mà rất thực tế và là đau khổ mà tất cả mọi chúng ta đều gặp phải – đòi hỏi chúng ta cần phải có được sự sáng suốt sâu sắc quán triệt. Và sự kết thúc những đau khổ này sẽ tự nhiên làm nảy sinh hoà bình, không chỉ trong lòng, mà cả bên ngoài.

Tìm hiểu đau khổ

Tại sao tôi hoặc tại sao bạn lại nhấn tâm với đau khổ của người khác? Tại sao chúng ta lại lãnh đạm thờ ơ với một người phụ đang phải mang trên vai mình một gánh nặng oằn, lãnh đạm thờ ơ với một người phụ nữ đang ẵm trên mình một em bé? Tại sao chúng ta lại bàng quan đứng đưng như thế? Để hiểu được điều này, chúng ta cần phải tìm hiểu tại sao đau khổ lại khiến chúng ta tối tăm ám đạm như thế. Chắc chắn là, chính những đau khổ

đã khiến chúng ta trở nên chai sạn nhẵn tâm như thế; bởi vì chúng ta không hiểu được những đau khổ, nên chúng ta trở nên lãnh đạm thờ ơ đứng đưng với nó. Nếu tôi thấu hiểu được đau khổ, thì tôi sẽ trở nên rất nhạy cảm với đau khổ, tôi sẽ nhạy cảm với tất cả mọi việc, không chỉ nhạy cảm với đau khổ của mình, mà còn nhạy cảm với đau khổ của tất cả mọi người, đau khổ của vợ mình, của con mình, của con vật, của một người ăn mày. Nhưng chúng ta không muốn tìm hiểu đau khổ, và chính sự trốn tránh những đau khổ khiến chúng ta trở nên đứng đưng ngu độn, và vì vậy chúng ta tỏ ra lãnh đạm thờ ơ. Thưa quý vị, vấn đề ở đây là đau khổ, khi không được chúng ta tìm hiểu, sẽ làm mờ đục tâm hồn và trái tim của chúng ta; và chúng ta không muốn tìm hiểu đau khổ bởi vì chúng ta muốn trốn thoát khỏi nó, qua đấng cứu thế, qua những câu thần chú, qua sự đầu thai, qua sự tái sinh, qua những ảo tưởng, qua men rượu và tất cả mọi hình thức đam mê khác – bất kỳ phương thức nào để trốn thoát khỏi *thực tại*...

Vậy thì, sự thấu hiểu đau khổ không nằm trong phạm vi tìm kiếm nguyên nhân của đau khổ. Bất kỳ người nào cũng có thể biết được nguyên nhân của đau khổ; nguyên nhân sự ngu dốt của chính mình, của tính hẹp hòi nhỏ nhen của mình, của tính hung ác tàn bạo của mình, và vân vân. Nhưng nếu tôi quan sát đau khổ theo đúng bản chất thực của nó mà không hề tìm kiếm câu trả lời, thì điều gì sẽ xảy ra? Khi đó, bởi vì tôi không hề có ý định trốn chạy, tôi bắt đầu thấu hiểu được đau khổ; tâm hồn

tôi trở nên sáng suốt, sắc bén, điều này có nghĩa là tôi trở nên nhạy cảm hơn, và bởi vì tôi nhạy cảm nên tôi có thể ý thức được đau khổ của tất cả mọi người.

Tìm kiếm đức tin để tháo gỡ đau khổ

Đau đớn thể xác là phản ứng của hệ thần kinh, nhưng đau đớn đau khổ về tinh thần sẽ xuất hiện khi tôi bám chặt vào những đối tượng đem đến cho tôi sự hài lòng thỏa mãn, khi ấy tôi cảm thấy sợ hãi bất kỳ một người nào, bất kỳ một điều gì có thể đoạt lấy chúng từ tay tôi. Những tích góp tổn động trong tâm lý chỉ ngăn ngừa được những đau đớn về tâm lý khi chúng không bị quấy rối xáo trộn; điều đó có nghĩa là, tôi là một bó những tích góp, những kinh nghiệm, chính những tích góp kinh nghiệm này ngăn chặn bất kỳ một hình thức nào của sự quấy rối xáo trộn – và tôi không muốn bị quấy rối xáo trộn. Vì vậy, tôi cảm thấy sợ hãi bất kỳ một người nào có khả năng quấy rối xáo trộn chúng. Thế là tôi cảm thấy sợ hãi những điều mình đã biết; tôi cảm thấy sợ hãi những tích lũy kinh nghiệm, về thể chất lẫn tâm lý, mà tôi đã cố gắng thu thập gom góp để làm phương tiện giúp tôi loại trừ được đau khổ hoặc ngăn chặn những ưu phiền. Nhưng ưu phiền lại chính là quá trình của sự tích lũy nhằm xua tan những đau khổ về tâm lý. Kiến thức cũng giúp chúng ta ngăn ngừa được đau đớn. Bởi vì liễu thuốc kiến thức có thể giúp chúng ta ngăn ngừa được những đau đớn về thể xác, nên những niềm tin, những đức tin cũng

có thể giúp chúng ta ngăn ngừa được những đau đớn về tâm lý, và đó là lý do tại sao tôi lại lo sợ rằng mình sẽ đánh mất niềm tin của mình, mặc dù tôi không có được kiến thức hoàn hảo hoặc bằng chứng cụ thể của sự thực về những niềm tin như thế. Tôi có thể bác bỏ một số niềm tin truyền thống nào đó đã được gắn ghép cho tôi bởi vì kinh nghiệm của riêng bản thân tôi cho tôi sức mạnh, tự tin, sự hiểu biết; nhưng những niềm tin và những kiến thức mà tôi đã tìm được về cơ bản cũng giống như thế – chúng là phương tiện để tôi ngăn chặn tháo gỡ những đau đớn.

Hiểu biết tích hợp

Chúng ta ngụ ý điều gì khi nói đến “đau buồn”? Đó có phải là một cái gì đó tách rời với bạn? Đó có phải là một cái gì đó thuộc ngoại vi của bạn, trong thâm tâm hoặc được thể hiện ra ngoài, mà bạn đang quan sát, mà bạn đang trải qua? Hay đó là một cái gì khác hơn? Chắc chắn đó là một điều quan trọng, không đúng thế sao? Khi tôi nói “tôi đau khổ”, vậy thì tôi ngụ ý điều gì khi nói như thế? Tôi có khác với đau khổ không? Chắc chắn đó là câu hỏi mà bạn đang muốn hỏi, đúng thế chứ? Chúng ta hãy bắt đầu tìm hiểu xem sao nhé.

Có những đau buồn – tôi không được yêu thương, con trai của tôi chết, ... Có một phần trong con người tôi luôn đặt ra câu hỏi tại sao, luôn đòi hỏi những lời giải thích, những lý do, những nguyên nhân. Một phần khác

trong tôi lại đang đau đớn thống khổ bởi nhiều lý do khác nhau. Và cũng có một phần khác trong tôi muốn tự do thoát khỏi đau khổ đó, đau khổ này luôn muốn đè bẹp nó. Tất cả những phần này đều tồn tại trong mỗi người chúng ta, không đúng thể sao? Vì vậy, nếu một phần trong tôi phản kháng, phản kháng đau khổ, một phần khác lại tìm kiếm lời giải thích, bị mắc kẹt bởi những học thuyết, và phần còn lại trong tôi lại ra sức trốn tránh sự thực – vậy thì làm sao tôi có thể thấu hiểu hoàn toàn đau khổ? Chỉ khi tôi có khả năng hiểu biết tích hợp thì tôi mới có thể tự do thoát được đau khổ. Nhưng nếu tôi luôn bị kéo về nhiều phương hướng khác nhau, thì khi đó tôi không thể nào nhận ra được sự thật về đau khổ...

Vậy thì, xin bạn hãy chú ý lắng nghe; và bạn sẽ nhận thấy rằng tôi sẽ thấu hiểu được đau khổ chỉ khi tôi có thể thực sự trải qua đau khổ mà không hề bị phân tâm – chứ không phải khi “cái tôi” của tôi quan sát đau khổ trong khi nó bị chia cắt thành nhiều mảnh khác nhau. Đó chính là sự thực.

Bạn chính là những đau khổ

Khi trong bạn không tồn tại *người quan sát* đang chịu đau khổ, thì liệu đau khổ có khác biệt với bạn không? Bạn *chính là* đau khổ, không phải vậy sao? Bạn không phải là một phần tách rời khỏi đau khổ – bạn *chính là* đau khổ. Điều gì xảy ra? Chúng ta không thể đặt tên cho nó được, và vì vậy chúng ta không thể lướt qua nó được –

bạn chính là đau khổ đó, cảm giác đó, cảm giác đau đớn thống khổ. Khi bạn là một phần gắn liền với đau khổ, thì điều gì sẽ xảy ra? Khi bạn không đặt tên cho đau khổ, khi không tồn tại lo lắng quan tâm đến đau khổ, thì liệu trung tâm điểm của bạn có liên hệ đến đau khổ? Nếu trung tâm điểm của bạn có liên hệ đến đau khổ, vậy thì nó sẽ lo lắng quan tâm đến đau khổ. Vậy thì nó sẽ phải hành động hoặc làm một cái gì đó để giải quyết đau khổ. Và trong trường hợp đó bạn sẽ làm gì? Bạn không thể làm được gì cả, đúng không? Trong trường hợp đó bạn không chấp nhận đau khổ, không đặt tên cho nó, không cố gắng lướt qua nó – vậy thì điều gì sẽ xảy ra? Khi đó bạn có nói là bạn đang đau khổ không? Chắc chắn là, một thay đổi cơ bản đã diễn ra. Khi đó không còn tồn tại câu nói “Tôi đau khổ” nữa bởi vì khi đó không còn tồn tại trung tâm điểm đau khổ nữa, và trung tâm điểm chỉ đau khổ bởi vì chúng ta chưa bao giờ tìm hiểu xem trung tâm điểm là gì. Chúng ta chỉ sống bằng lời nói này hoặc lời nói nọ, bằng hành động này hoặc hành động nọ mà thôi.

Liệu đau khổ có phải là bản chất cốt lõi?

Có rất nhiều trạng thái, rất nhiều biến chứng, và rất nhiều mức độ đau khổ. Tất cả chúng ta đều biết điều đó. Bạn biết điều đó rất rõ, và chúng ta mang trên mình gánh nặng này trong suốt cuộc đời, trong thực tế chúng ta mang gánh nặng đó ngay từ khoảnh khắc chúng ta chào đời cho đến khi chúng ta ngã gục dưới nắm mồ...

Nếu chúng ta nói rằng đau khổ là điều không thể tránh khỏi, vậy thì chẳng còn câu trả lời nào cả; nếu bạn chấp nhận đau khổ, vậy thì bạn đã bỏ cuộc không tìm hiểu về nó nữa. Bạn đã đóng chặt cánh cửa dẫn đến những hiểu biết sâu xa hơn; nếu bạn cố gắng trốn thoát khỏi đau khổ, thì điều đó cũng có nghĩa là bạn đã đóng chặt cánh cửa đó. Bạn có thể trốn thoát khỏi đau khổ bằng một người đàn ông, bằng một người phụ nữ, bằng chất cồn, bằng những niềm vui, bằng vô số những hình thức của quyền lực, địa vị, danh vọng, và bằng tiếng ồn ào vô tận của hư vô. Khi đó sự trốn chạy của bạn trở nên rất quan trọng; những đối tượng mà bạn tận dụng để bay xa trở thành những yếu tố quan trọng vô cùng đối với bạn. Vì thế bạn đã đóng chặt cánh cửa dẫn đến đau khổ ưu phiền, và đó là những gì hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều thực hiện... Vậy thì, liệu chúng ta có thể ngưng không trốn chạy ở mọi hình thức nữa, và quay trở lại với đau khổ?... Điều đó có nghĩa là chúng ta không tìm kiếm giải pháp cho những đau khổ nữa. Có những đau khổ về thể chất – một cơn đau răng, đau dạ dày, tai nạn, phẫu thuật, rất nhiều hình thức của những đau khổ về thể chất luôn có câu trả lời cho chính nó. Cũng có những lo lắng về những đau khổ trong tương lai có thể dẫn đến những đau khổ thực sự về tâm lý. Đau khổ về tâm lý luôn luôn có liên hệ gắn gũi với những lo sợ, và nếu chúng ta không linh hoạt thấu đáo được hai nhân tố có liên hệ gắn gũi trong cuộc sống này, thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể thấu đáo được lòng từ bi là gì, lòng yêu thương là gì. Vì

vậy một tâm hồn luôn quan tâm đến việc tìm hiểu thấu đáo xem lòng từ bi là gì, lòng yêu thương là gì, thì tâm hồn đó chắc chắn sẽ thấu đáo được những lo sợ là gì và những đau khổ ưu phiền là gì.

Đau khổ hữu thức và đau khổ vô thức

Đau khổ là... đau buồn, bất an, cảm xúc hoàn toàn cô đơn trống trải. Có những đau khổ về cái chết, có những đau khổ về việc không thể đáp ứng đầy đủ cho chính bản thân mình, có những đau khổ về việc không thể ý thức được, có những đau khổ về tình yêu, đau khổ do được yêu thương hoặc không được yêu thương. Có vô số những hình thức khác nhau của đau khổ, và theo tôi thì dường như là nếu chúng ta không thấu đáo được đau khổ, thì chúng ta sẽ không thể nào chấm dứt được xung đột, khổ sở, nghèo khổ, vất vả, khó nhọc, sa đoạ trong đời sống hàng ngày...

Có những đau khổ thuộc hữu thức, và cũng có những đau khổ thuộc vô thức, đây là những đau khổ dường như không có cơ sở, không vì một nguyên nhân trực tiếp nào cả. Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều biết đến những đau khổ thuộc hữu thức, và chúng ta cũng biết cách đối phó với nó. Hoặc là chúng ta trốn chạy khỏi nó qua những đức tin tôn giáo hoặc là chúng ta hợp lý hoá nó, giải thích duy lý cho nó, hoặc là chúng ta tìm đến các chất gây nghiện, nghiện tâm lý hoặc nghiện thể chất; hoặc là chúng ta tìm đến những trò vui chơi giải trí hơi hợt nông cạn. Chúng ta thực hiện tất cả những việc này, và

tuy nhiên chúng ta vẫn không thể trốn thoát khỏi những đau khổ thuộc hữu thức.

Rồi thì cũng có những đau khổ thuộc vô thức mà chúng ta đã thừa hưởng qua hàng thế kỷ qua. Con người đã và đang luôn luôn tìm cách chế ngự đau khổ lạ thường này; nhưng thậm chí ngay cả khi chúng ta cảm thấy dường như là mình đang có hạnh phúc, ngay cả khi chúng ta có được tất cả những thứ mà mình muốn có, thì từ trong sâu thẳm lòng mình, từ trong vô thức, từ trong tiềm thức, vẫn còn đó căn nguyên của những đau khổ. Vì thế khi chúng ta nói về việc kết thúc những đau khổ, thì điều đó có nghĩa là chúng ta ngụ ý muốn kết thúc tất cả mọi loại đau khổ, cả hữu thức lẫn vô thức.

Để kết thúc được đau khổ người ta buộc phải có được một tâm hồn giản dị trong sạch. Sự giản dị không chỉ là một ý tưởng. Để có thể giản dị đòi hỏi chúng ta phải có được một khả năng hiểu biết và khả năng nhạy cảm cao độ.

Gây tổn thương cảm xúc

Chúng ta phải làm gì để không gây khổ sở cho người khác? Đó có phải là điều mà bạn đang muốn biết? Nếu bạn sống một cách trọn vẹn, thì những hành vi của bạn có thể sẽ gây khổ sở cho người khác; nhưng điều quan trọng hơn là: tìm hiểu xem sự thực là gì, làm sao để không quấy rầy đến người khác? Câu hỏi này có vẻ quá đơn giản, không cần phải trả lời. Tại sao bạn lại muốn tôn trọng

cảm xúc và quan điểm của người khác? Bạn sợ rằng cảm xúc của chính mình sẽ bị tổn thương, bạn sợ rằng quan điểm của bạn sẽ bị thay đổi? Nếu mọi người có quan điểm khác biệt với quan điểm của bạn, bạn có thể tìm hiểu xem liệu quan điểm của mình có đúng đắn hay không bằng cách hỏi mọi người, bằng cách thâm nhập, liên lạc trực tiếp với quan điểm đó. Và nếu bạn nhận thấy rằng quan điểm hoặc cảm xúc của họ là không đúng đắn, thì sự khám phá tìm hiểu của bạn có thể sẽ làm nhiễu loạn những người có những cảm xúc hoặc quan điểm như thế. Khi đó bạn nên làm gì? Bạn có nên nuông chiều theo ý họ không, hay là bạn dàn xếp thỏa hiệp cùng họ để không làm tổn thương đến bạn bè của mình?

Hình ảnh của chính bản thân dẫn đến những đau khổ

Tại sao chúng ta lại phân chia những khó khăn rắc rối thành chính yếu hoặc thứ yếu? Có phải tất cả mọi việc đều là khó khăn rắc rối? Tại sao chúng ta lại làm cho chúng trở thành những khó khăn rắc rối to tát hoặc những khó khăn rắc rối nho nhỏ, trở thành những khó khăn rắc rối cơ bản và không cơ bản? Nếu chúng ta tìm hiểu một khó khăn rắc rối, đi sâu vào nó cho dù nó là lớn hay nhỏ thì chúng ta sẽ khám phá được tất cả mọi khó khăn rắc rối. Đây không phải là một lời giải đáp phô trương cường điệu đâu nhé. Bạn hãy lấy bất kỳ một khó khăn rắc rối nào: tức giận, ganh tị, ganh ghét, căm thù – chúng ta biết rất rõ những khó khăn rắc rối này. Nếu bạn tìm hiểu sâu

về cảm xúc tức giận, bạn không chỉ cố gắng lướt qua nó, vậy điều gì sẽ xảy ra? Tại sao người ta lại tức giận? Bởi vì người ta bị tổn thương, bởi vì một người nào đó đã nói với họ một điều gì đó không tử tế; và khi một người nào đó nói với bạn những lời nói tăng bốc xu nịnh thì bạn cảm thấy hài lòng. Tại sao bạn lại bị tổn thương? Chính là do sự lên mặt cho ta đây là quan trọng, không đúng sao? Và tại sao bạn lại lên mặt cho ta đây là quan trọng?

Bởi vì người ta luôn có một ý tưởng, một hình tượng về chính bản thân mình, một hình ảnh về chính mình, hình ảnh về bản thân mình nên thế này và không nên thế nọ. Tại sao người ta lại tự tạo ra hình ảnh về chính bản thân mình? Bởi vì người ta chưa bao giờ thực sự nghiên cứu tìm hiểu về chính bản thân mình, tìm hiểu về *thực tại* của chính mình. Chúng ta nghĩ rằng mình nên thế này hoặc thế nọ, ví dụ như lý tưởng hoặc anh hùng. Những gì đánh thức cảm xúc tức giận của chúng ta chính là ý tưởng của chúng ta, ý tưởng mà chúng ta có được về bản thân mình, chúng ta tức giận khi ý tưởng này bị công kích. Và ý tưởng của chúng ta về chính bản thân mình chính là một phương tiện để chúng ta trốn chạy khỏi sự thực về chính mình. Nhưng khi bạn quan sát thấu đáo được sự thực về chính bản thân bạn, thì không ai có thể khiến bạn tổn thương được cả. Khi đó, nếu một người nói dối, bản thân anh ta biết rằng mình là một người nói dối, bị một người nào đó chỉ thẳng vào mặt vào bảo rằng anh ta là một người nói dối, thì liệu anh ta có tức giận không?

Chắc chắn là không bởi vì đó là sự thực về bản thân anh ta và anh ta biết rõ sự thực này. Nhưng khi bạn ngụy biện rằng mình không phải là một người nói dối, và có một người nào đó nói rằng bạn là một người nói dối, khi đó bạn sẽ tức giận, bạn sẽ cáu tiết, bạn sẽ hung hăng bạo lực. Vì vậy tất cả mọi người trong chúng ta đều luôn luôn đã và đang sống trong thế giới của những ý tưởng, thế giới của những ảo tưởng, một thế giới thần thoại hoang đường, và chúng ta không bao giờ sống trong thế giới của sự thực cả. Để quan sát tìm hiểu được sự thực, tìm hiểu được *thực tại*, thì chúng ta buộc phải không phán xét, không đánh giá, không ý kiến, không sợ hãi.

Sự hài lòng truy lạc đồi bại

Có một yếu tố được gọi là tính khoái ác. Bạn có biết từ ngữ đó có nghĩa là gì không? Một tác giả có tên gọi là Marquis de Sade một lần nọ đã viết một cuốn sách nói về một người thích chém giết hành hạ người khác và tỏ ra khoái trá khi trông thấy họ đang đau đớn. Từ đó có từ ngữ *sadism*, từ này có nghĩa là tìm được cảm giác hài lòng thỏa mãn từ những đau khổ của người khác. Bạn hãy tự quan sát chính mình và xét xem mình có tính khoái ác này không, mình có cảm giác này không. Có thể cảm giác này không hiển hiện rõ rệt, nhưng nếu trong bạn có cảm giác này thì bạn sẽ nhận thấy rằng nó sẽ xuất hiện bằng nụ cười tự phát mỗi khi có một người ngã xuống. Bạn muốn những người cao hơn bạn phải gục ngã; bạn phé

bình chỉ trích, bạn ngồi lê đôi mách một cách vô tư về người khác, đây là một biểu hiện vô cảm, một hình thức của mong muốn hành hạ, làm tổn thương người khác. Một người có thể làm tổn thương người khác một cách cố ý, bằng cách báo thù, hoặc một cách vô thức, bằng những lời nói, bằng những điệu bộ cử chỉ ánh mắt; nhưng trong cả hai trường hợp này thì nguyên nhân thúc đẩy vẫn là ý thích hành hạ, làm tổn thương người khác, và có rất ít người có thể loại trừ tận gốc hình thức tìm kiếm sự hài lòng này.

Giáo dục chân chính

Tâm hồn bị rối tung bởi những kinh nghiệm, những truyền thống, những ghi nhớ, những ký ức. Liệu tâm hồn có thể thoát khỏi tình trạng tích lũy chất chứa, mặc dù nó vẫn kinh qua? Bạn có hiểu được sự khác biệt ở đây? Câu hỏi được đặt ra ở đây không phải là vấn đề trau dồi ký ức mà là sự tự do thoát khỏi quá trình tích lũy góp nhặt của tâm hồn.

Bạn làm tổn thương tôi, đây là một kinh nghiệm; và tôi ghi nhớ sự tổn thương đó; và tổn thương đó trở thành ghi nhớ của tôi; và từ ghi nhớ đó, tôi quan sát bạn, tôi phản ứng với bạn qua ghi nhớ đó. Đó là quá trình vận động hàng ngày của tâm hồn tôi cũng như tâm hồn bạn. Vậy thì, liệu có thể nào, mặc dù bạn làm tổn thương tôi, quá trình tích lũy góp nhặt không diễn ra? Hai quá trình này hoàn toàn khác nhau.

Nếu bạn nói với tôi những lời lỗ măng, điều đó sẽ khiến tôi bị tổn thương; nhưng nếu tôi không coi trọng tổn thương đó, thì tổn thương đó không thể trở thành nền tảng để tôi dựa vào đó nhằm cư xử với bạn; khi đó tôi sẽ cư xử với bạn như thể chúng ta mới gặp nhau lần đầu tiên. Đó mới là sự giáo dục chân chính. Bởi vì, khi đó, mặc dù tôi nhận ra được những tác động của những điều đã kinh qua, nhưng tâm hồn tôi vẫn không bị tác động.

Chấm dứt tức giận

Tất cả mọi người trong chúng ta, tôi chắc chắn thế, đều đã cố gắng chế ngự cảm xúc tức giận nhưng không hiểu vì sao chúng ta vẫn dường như không thể chế ngự được nó. Liệu có một phương pháp tiếp cận nào khác nhằm xua tan cảm xúc tức giận?... Tức giận có thể bộc phát từ những nguyên nhân thuộc tâm lý hoặc thể chất. Một người tức giận, có thể bởi vì anh ta bị cản trở, phản ứng tự bảo vệ của anh ta có thể bộc phát. Tất cả mọi người trong chúng ta đều quá quen thuộc với cảm xúc tức giận. Vậy thì chúng ta phải làm sao để thấu hiểu và xua tan được cảm xúc tức giận? Nếu bạn cho rằng niềm tin của bạn, khái niệm của bạn, quan điểm của bạn là những yếu tố quan trọng bậc nhất, thì bạn sẽ có xu hướng phản ứng thô bạo mỗi khi bạn được người khác đặt câu hỏi. Thay vì bám chặt lấy một số niềm tin hoặc quan điểm nào đó, nếu bạn đặt câu hỏi liệu chúng có thực sự cần thiết cho quá trình linh hoạt cuộc sống không, thì qua sự thấu đáo những nguyên

nhân của nó bạn sẽ chấm dứt được tức giận. Vì thế bạn hãy bắt đầu bằng cách giải quyết những phản kháng chống đối của bạn, đó chính là nguyên nhân gây nên những xung đột và đau khổ. Điều này lại một lần nữa đòi hỏi bạn phải nghiêm túc nhiệt tình. Chúng ta đã quen với việc tự kiểm soát mình vì một lý do tôn giáo hoặc xã hội nào đó, hoặc để được thuận lợi, nhưng để trừ tiệt được tức giận thì đòi hỏi chúng ta cần phải có được nhận thức sâu sắc...

Bạn nói rằng bạn tức giận khi bạn nghe những điều bất công. Bạn nói thế có phải là do bạn yêu thương đồng loại, bởi vì bạn có lòng từ bi trắc ẩn? Liệu lòng từ bi trắc ẩn và tức giận có thể tồn tại cùng nhau? Liệu bạn có thực hiện được công bằng khi bạn tức giận, căm thù? Có lẽ bạn tức giận vì ý tưởng của sự bất công nói chung, vì sự tàn bạo nói chung, nhưng cơn tức giận của bạn không thể thay đổi được bất công hoặc tàn bạo đó; nó chỉ có thể mang lại những điều tai hại mà thôi. Để lập lại trật tự, bạn, chính bạn, cần phải chín chắn thận trọng, cần phải sâu sắc, cần phải có lòng yêu thương, cần phải có lòng từ bi trắc ẩn. Hành động phát sinh từ lòng căm thù chỉ có thể tạo ra thêm những căm thù mà thôi. Nơi nào có sự tức giận thì nơi đó không thể phát sinh được những hành vi đúng đắn chính đáng. Sự công bằng chính đáng và cảm xúc tức giận không thể tồn tại cùng nhau.

Tha thứ không phải là lòng từ bi trắc ẩn thực sự

Lòng từ bi trắc ẩn là gì? Xin hãy tự tìm hiểu cho chính mình, hãy cảm nhận xem, liệu tâm hồn bị tổn thương có thể tha thứ được không? Liệu một tâm hồn có khả năng bị tổn thương có thể tha thứ được không? Và liệu một tâm hồn, tâm hồn có khả năng bị tổn thương, tâm hồn đang trau dồi đức hạnh, tâm hồn ý thức được lòng khoan dung rộng lượng, liệu một tâm hồn như thế có thể từ bi trắc ẩn được không? Lòng từ bi trắc ẩn, lòng yêu thương, là một cái gì đó không thuộc về tâm hồn. Tâm hồn không tự ý thức được rằng nó đang thương xót, đang yêu thương. Nhưng chính giây phút bạn ý thức được rằng mình đang tha thứ, thì khi đó tâm hồn đang vận động tập trung mạnh mẽ vào tổn thương của nó. Vì vậy một tâm hồn ý thức được là nó đang khoan dung tha thứ là một tâm hồn không thể tha thứ; nó không hề biết đến lòng khoan dung tha thứ; thực ra nó chỉ tha thứ nhằm tránh không bị tổn thương thêm nữa mà thôi.

Vì vậy điều quan trọng là chúng ta cần phải tìm hiểu xem tại sao tâm hồn lại luôn ghi nhớ, tích lũy. Bởi vì tâm hồn liên tục mọi lúc mọi nơi tìm cách thấu dết phóng đại chính nó, để nó trở nên to tát hơn, để nó trở thành một cái gì đó. Khi tâm hồn không muốn trở thành bất kỳ một cái gì cả, khi tâm hồn hoàn toàn tĩnh lặng, thì khi đó lòng từ bi trắc ẩn, lòng yêu thương, mới xuất hiện. Trong trạng thái đó không hề tồn tại lòng khoan dung tha thứ và cũng không tồn tại trạng thái bị tổn

thương; nhưng để hiểu được điều đó, chúng ta cần phải tìm hiểu quá trình phát triển hữu thức của “cái tôi...”, của “bản ngã...”.

Vậy nên, khi tồn tại quá trình trau dồi tích lũy hữu thức thì lòng yêu thương không thể xuất hiện, thì lòng từ bi trắc ẩn không thể xuất hiện, bởi vì lòng yêu thương và lòng từ bi trắc ẩn không phải là kết quả của những cố gắng nỗ lực hữu thức.

Nơi nào có khả năng xuất hiện đau khổ, thì nơi đó không có lòng yêu thương

Người đặt câu hỏi muốn biết rằng anh ta phải làm gì để có thể hành động tự do mà không tự ràng buộc mình khi anh ta biết rằng hành động của mình ắt hẳn sẽ làm tổn thương những người mà anh ta yêu thương. Bạn biết đấy, yêu thương nghĩa là tự do – cả hai bên đều tự do. Nơi nào có khả năng xuất hiện đau khổ trong tình yêu thì đó không phải là tình yêu, đó chỉ là hình thức tinh vi của sự chiếm hữu, của tính thích tích trữ. Nếu bạn yêu thương, thực sự yêu thương một người nào đó, thì bạn không bao giờ gây cho anh ta đau khổ khi bạn thực hiện những điều mà bạn nghĩ là đúng đắn. Chỉ khi bạn muốn người đó phải thực hiện những gì bạn mong muốn hoặc khi anh ta muốn bạn thực hiện những gì anh ta muốn, thì khi đó mới xuất hiện đau khổ. Điều đó có nghĩa là, bạn thích được chiếm hữu; bạn cảm thấy an toàn, chắc chắn, dễ chịu; mặc dù bạn biết rằng sự dễ chịu đó chỉ là tạm thời, bạn vẫn

ẩn nấu trong sự dễ chịu đó, trong sự tạm thời đó. Vì vậy mỗi người trong các bạn buộc phải kìm chế những gì mình thực sự cảm nhận nhằm hoà hợp chính bản thân mình với đối tượng. Nói cách khác, chính sự kìm chế liên tục này đã đem lại cái gọi là tình yêu, hủy diệt hai đối tượng yêu thương nhau. Trong tình yêu đó hoàn toàn không tồn tại sự tự do; tình yêu đó chỉ là sự câu thúc lệ thuộc ở mức độ tình vi mà thôi.

Bản chất của cạm bẫy

Đau khổ là kết quả của sự kích động, của sự tổn thương, nó là một cú lắc mạnh trong một tâm hồn đã chấp nhận những lễ thói hàng ngày của cuộc sống. Một điều gì đó xảy ra – một cái chết, mất việc làm, một câu hỏi về đức tin được nâng niu... – và tâm hồn bị xáo trộn bối rối. Nhưng một tâm hồn bị xáo trộn bối rối có thể làm gì? Nó tìm cách để bị xáo trộn bối rối lần nữa; nó tìm một đức tin khác để nương náu, nó tìm một công việc khác an toàn hơn, nó tìm mối quan hệ khác chắc chắn hơn. Một lần nữa cơ năng sống của cuộc đời lại xuất hiện và đập vỡ tan sự an toàn của nó, nhưng tâm hồn lại nhanh chóng tìm kiếm sự che chở khác; và mọi việc cứ thế tiếp diễn. Đây không phải là một phương thức khôn ngoan, đúng không?

Không có hình thức cưỡng bức ép buộc, bên ngoài hoặc bên trong, nào có thể cứu giúp được, đúng không? Tất cả mọi sự ép buộc cưỡng bức, cho dù có tình vi đến mức nào, cũng đều là sản phẩm của sự ngu dốt; nó được

sinh ra bởi khao khát muốn được vui hưởng hoặc bởi nỗi lo sợ bị trừng phạt. Thấu hiểu được bản chất của cảm bầy chính là tự do thoát khỏi nó; không ai, không hệ thống nào, không đức tin nào có thể giúp bạn tự do được. Sự thực về điều này chính là yếu tố giải phóng – nhưng bạn cần nhận ra được điều này cho chính mình, chứ không phải chỉ để tin tưởng. Bạn cần phải thực hiện một cuộc hành trình trên một vùng biển không có trên bản đồ.

Điểm kết thúc của đau khổ

Nếu bạn đi xuống con đường, bạn sẽ nhận thấy sự huy hoàng chói lọi của thiên nhiên, vẻ đẹp lạ thường của những cánh đồng xanh tươi và bầu trời trong xanh; và bạn sẽ nghe được tiếng cười của trẻ thơ. Nhưng mặc dù vậy, trong bạn vẫn còn đó cảm giác ưu tư đau khổ. Vẫn còn đó nỗi đau của một phụ nữ đang ẵm một đứa bé; vẫn còn đó nỗi đau của cái chết; vẫn còn đó nỗi đau khi bạn đang mong đợi một cái gì đó, và nó vẫn không xảy ra; vẫn còn đó nỗi đau khi một quốc gia bị hủy diệt, tàn lụi, và vẫn còn đó nỗi đau của những thói nát mục ruỗng, không chỉ trong tập thể mà còn trong mỗi cá nhân. Vẫn còn đó nỗi đau trong chính ngôi nhà bạn, nỗi đau của tính nhỏ nhen đê hèn của bạn hoặc sự bất lực của bạn, và vẫn còn đó rất nhiều những nỗi đau vô thức.

Trong cuộc sống cũng tồn tại những nụ cười. Nụ cười là một cái gì đó rất đáng yêu – cười mà không vì một lý do nào cả, trong lòng cảm thấy vui tươi mà không vì một

nguyên nhân nào cả, yêu thương mà không đòi hỏi phải được đền đáp. Nhưng những nụ cười như thế thường rất hiếm khi xuất hiện ở chúng ta. Chúng ta luôn bị xáo trộn bởi rối bởi những nỗi đau, bởi những đau khổ, cuộc sống của chúng ta là một chuỗi dài những ưu phiền và đau khổ, một sự phân hủy liên tục, và chúng ta hầu như không bao giờ biết đến một tình yêu bằng cả tấm lòng mình...

Chúng ta muốn tìm kiếm một giải pháp, một phương tiện, một phương thức mà qua đó chúng ta có thể giải quyết tháo gỡ được những rối xáo trộn trong cuộc sống của mình, và vì thế chúng ta không bao giờ thực sự quan sát đau khổ. Chúng ta cố gắng trốn tránh đau khổ qua những câu chuyện tưởng tượng hoang đường của mình, qua những hình tượng, qua những suy đoán; chúng ta hy vọng rằng mình sẽ tìm được một cách nào đó để tránh được gánh nặng này, gánh nặng của những đau khổ, chúng ta hy vọng rằng mình sẽ tìm được một cách nào đó để luôn vượt lên trước làn sóng của đau khổ.

... Đau khổ có điểm dừng, nhưng điểm dừng này không xuất hiện qua bất kỳ một hệ thống hoặc một phương thức nào cả. Đau khổ chỉ chấm dứt khi chúng ta có được nhận thức thấu đáo về *thực tại*.

Đương đầu với đau khổ

Bạn đương đầu với đau khổ như thế nào? Tôi e rằng hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều đương đầu với nó một cách rất hời hợt nông cạn. Nền giáo dục của

chúng ta, quá trình huấn luyện đào tạo của chúng ta, kiến thức của chúng ta, những tác động của xã hội mà chúng ta bộc lộ phơi bày, tất cả đều làm cho chúng ta trở nên nông cạn, hời hợt, thiếu căn. Một tâm hồn hời hợt nông cạn là một tâm hồn luôn tìm cách trốn chạy đến nhà thờ, đến một kỷ kết nào đó, đến một khái niệm nào đó, đến một niềm tin, đức tin, hoặc một ý tưởng nào đó. Tất cả những đối tượng này đều là nơi nương tựa ẩn náu cho những tâm hồn hời hợt nông cạn luôn bị vương vís bởi những đau khổ. Và nếu bạn không thể tìm thấy được một nơi nương tựa, bạn sẽ dựng nên một bức tường chắn xung quanh chính mình, và bạn trở thành một người hoài nghi, một người yếm thế, một người bất cần đạo lý, một người cứng nhắc, một người vô tâm vô cảm, hoặc bạn trốn tránh đau khổ qua những hành động buông xuôi, qua các loại thuốc kích thích thần kinh. Tất cả những đối tượng che chở chống lại đau khổ này đều ngăn cản bước đường tìm hiểu nghiên cứu của bạn...

Xin hãy quan sát chính tâm hồn của bạn; quan sát cách bạn thanh minh giải bày những đau khổ của mình, quan sát cách bạn tự đánh mất chính mình trong công việc, trong những ý tưởng, hoặc cách bạn bám chặt lấy đức tin vào Chúa trời, hoặc đức tin vào sự tái sinh ở kiếp sau. Và nếu không có lời giải thích nào, không có niềm tin đức tin nào giúp bạn cảm thấy hài lòng thỏa mãn, thì bạn sẽ trốn chạy những đau khổ bằng cách tìm đến các chất gây nghiện, tìm đến tình dục, hoặc bạn sẽ trở thành

một người bất cần đạo lý, khô khan tình cảm, cay nghiệt ác độc... Hết thế hệ này đến thế hệ khác, đau khổ được chuyển từ cha mẹ sang con cái của họ, và một tâm hồn hời hợt nông cạn không bao giờ có thể tháo gỡ được mảnh băng khối vết thương đó; một tâm hồn như thế không thể thực sự thấu đáo, không thể thực sự làm quen với đau khổ được. Nó chỉ có một ý tưởng về đau khổ. Nó có một hình ảnh, một biểu tượng về đau khổ, nhưng nó không bao giờ đối mặt với đau khổ – nó chỉ đối mặt với từ ngữ *đau khổ* mà thôi.

Lẩn tránh đau khổ

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều gặp đau khổ ở những hình thức khác nhau – đau khổ trong mối quan hệ, đau khổ bởi cái chết của một người nào đó, đau khổ do không đáp ứng thỏa mãn được bản thân, hoặc đau khổ do cố gắng trở thành một cái gì đó hoặc đạt được một cái gì đó nhưng thất bại. Và đồng thời cũng có những đau khổ về mặt thể chất – bệnh tật, mù loà, khuyết tật, bại liệt, và vân vân. Khắp mọi nơi đều xuất hiện những đau khổ – cùng với cái chết đang đợi ở góc đường. Và chúng ta không biết phải làm sao để tiếp cận với đau khổ, vì vậy hoặc là chúng ta tôn sùng nó, hoặc là chúng ta hợp lý hoá nó, hoặc là chúng ta cố gắng trốn chạy khỏi nó. Hãy đến bất kỳ một nhà thờ Thiên Chúa giáo nào và rồi bạn sẽ nhận thấy rằng đau khổ đang được tôn sùng; nó được kết hợp với một cái gì đó rất lạ thường, thần thánh,

và người ta nói rằng chỉ qua đau khổ, qua Chúa Giê-su bị hành hạ đóng đinh, thì bạn mới có thể tìm được Chúa trời. Ở phương Đông, người ta cũng có những hình thức lảng tránh đau khổ riêng của họ, họ cũng có những phương thức để trốn tránh đau khổ, và theo tôi thì dường như là có rất ít, vâng, rất ít người, hoặc phương Đông hoặc phương Tây, thực sự thoát ra khỏi đau khổ.

Sẽ là một điều kỳ diệu phi thường nếu trong quá trình lắng nghe của bạn – không xúc cảm, không đa cảm – lắng nghe những gì đang được mọi người nói... bạn có thể thực sự hiểu được đau khổ và toàn bộ sự tự do thoát khỏi đau khổ; bởi vì khi đó trong bạn không còn sự tự dối mình nữa, không còn ảo tưởng nữa, không còn những lo lắng bồn khoăn nữa, không còn sợ hãi nữa, và tâm hồn bạn vận động một cách sáng sủa, mạch lạc, hợp lý. Và rồi, có lẽ thế, bạn sẽ biết được tình yêu là gì, lòng yêu thương là gì.

Theo đuổi quá trình vận động của đau khổ

Đau khổ là gì?... Đau khổ có nghĩa là gì? Đối tượng đang chịu đau khổ nghĩa là gì? Không phải tại sao lại có đau khổ, không phải đâu là nguyên nhân gây ra đau khổ, mà là thực sự thì điều gì đang xảy ra? Tôi không biết liệu bạn có nhận ra sự khác biệt ở đây không. Tôi ý thức được đau khổ, đau khổ không phải là một phần tách rời khỏi tôi, tôi không đóng vai trò là một người đang quan sát đau khổ – đau khổ là một phần của tôi, điều đó có nghĩa

là, toàn bộ con người tôi chính là đau khổ. Rồi thì tôi có thể theo sát sự vận động của nó, xem nó sẽ dẫn tôi đến đâu. Chắc chắn là, nếu tôi làm như thế, nó sẽ mở toang ra, không phải thế sao? Khi đó tôi nhận thấy rằng tôi đã chú trọng đến “cái tôi” của mình – chứ không phải chú trọng đến người mà tôi yêu thương. Anh ta chỉ đóng vai trò là người bao bọc che chở tôi tránh khỏi đau khổ của tôi, tránh khỏi sự cô đơn của tôi, tránh khỏi những rủi ro bất hạnh của tôi. Bởi vì *tôi* không phải là một cái gì cả, tôi hi vọng rằng *anh ta* sẽ là một cái gì đó. Mọi việc đã qua đi; chỉ còn lại tôi, tôi lạc lõng, tôi cô đơn. Không có anh ta, tôi không còn là tôi nữa, tôi không còn là gì cả. Vì vậy tôi bật khóc. Tôi bật khóc không phải là bởi vì *anh ta* đã ra đi mà là bởi vì chỉ còn lại *tôi*. Tôi cô đơn...

... Có rất nhiều người giúp tôi trốn thoát – hàng ngàn người được gọi là mộ đạo, với những niềm tin, đức tin, giáo điều, hy vọng, ảo tưởng của họ – “Đó là nghiệp chương, đó là thiên tạo” – bạn thấy đấy, họ tạo cho tôi một con đường trốn thoát. Nhưng nếu tôi vẫn tồn tại cùng đau khổ và chạy trốn nó, tôi không định nghĩa nó hoặc phủ nhận nó, thì điều gì sẽ xảy ra? Trạng thái tâm hồn tôi sẽ ra sao nếu tâm hồn tôi theo đuổi sự vận động của đau khổ?

Nhận thức tự phát

Chúng ta không bao giờ nói, “Hãy để tôi quan sát xem đau khổ là gì”. Bạn không thể quan sát được khi bạn

bị ép buộc, khi bạn bị cưỡng bức. Bạn cần phải quan sát bằng sự hứng thú thực sự, bằng nhận thức tự phát. Khi đó bạn sẽ nhận ra được cái mà chúng ta gọi là đau khổ, đau đớn, cái mà chúng ta trốn tránh. Khi tôi không có quan hệ với những yếu tố ngoại thân, thì khó khăn rắc rối này sẽ không còn tồn tại; giây phút tôi thiết lập mối quan hệ với những vật ngoại thân, thì khó khăn rắc rối này sẽ xuất hiện. Khi tôi xem đau khổ là một cái gì đó thuộc bên ngoài, thuộc ngoại thân – tôi đau khổ bởi vì tôi đã mất người anh trai của mình, bởi vì tôi không có tiền bạc, bởi vì cái này hoặc cái nọ – tôi sẽ thiết lập một mối quan hệ với nó và mối quan hệ đó chỉ là hư cấu tưởng tượng mà thôi. Nhưng nếu tôi chính là đau khổ, nếu tôi nhận ra được sự thực, thì toàn bộ những đau khổ sẽ được chuyển đổi, đau khổ sẽ có một ý nghĩa khác. Khi đó xuất hiện một sự lưu tâm hoàn toàn, một sự lưu tâm tích hợp, và khi đó những gì được tôi hoàn toàn lưu tâm sẽ được tôi thấu hiểu triệt để và giải quyết, và vì vậy khi đó không còn những lo sợ nữa, không còn từ ngữ *đau khổ ưu phiền* nữa.

Trung tâm điểm của đau khổ

Khi bạn trông thấy một cái gì đó rất đáng yêu, một ngọn núi đẹp, một cảnh hoàng hôn đẹp, một nụ cười say đắm, một gương mặt đẹp mê hồn, những đối tượng đó sẽ khiến bạn sững sờ, và bạn im lặng không thốt nên lời; điều này chưa bao giờ xảy ra với bạn sao? Khi đó bạn ghì chặt thế giới trong đôi cánh tay mình. Nhưng đấy là một

cái gì đó thuộc bên ngoài rồi đi vào tâm hồn bạn, và tôi đang nói đến một tâm hồn không bị sống sờ kinh ngạc, một tâm hồn muốn quan sát, muốn xem xét. Vậy thì, liệu bạn có thể quan sát mà không bùng lên cảm xúc không? Đối với một người đang đau khổ, tôi giải thích bằng những từ ngữ; đau khổ là điều không thể tránh được, đau khổ là kết quả của sự đầy đủ dư thừa. Khi tất cả những lời giải thích của tôi kết thúc, thì chỉ khi đó bạn mới có thể quan sát được – điều này có nghĩa là bạn không quan sát được từ trung tâm điểm. Khi bạn quan sát từ trung tâm điểm, những khả năng quan sát của bạn sẽ bị giới hạn. Đó là sự thiếu khả năng quan sát có thể tạo ra những đau khổ. Tôi không thể quan sát được nếu tôi suy nghĩ, vận động, nếu tôi quan sát từ trung tâm điểm – bởi vì khi tôi nói, “Tôi buộc phải thoát khỏi đau khổ, tôi buộc phải tìm hiểu tại sao tôi lại đau khổ, tôi phải trốn thoát”. Khi tôi quan sát từ trung tâm điểm, hoặc là trung tâm điểm của một kết luận, của một ý tưởng, của một hy vọng, của một thất vọng, hoặc bất kỳ một yếu tố nào khác, thì sự quan sát đó sẽ rất hạn hẹp, rất hơi hợt, rất thiếu cặn, rất nhỏ bé, và điều đó sẽ làm phát sinh những đau khổ.

Sự bao la rộng lớn vượt qua mọi giới hạn

Điều gì xảy ra khi bạn mất một người nào đó do người đó chết đi? Phản ứng tức thời của bạn là bạn bị rơi vào tình trạng tê liệt, và khi bạn vượt qua được trạng thái tê liệt sống sót bằng hoảng sợ thì trong bạn sẽ xuất hiện

điều mà chúng ta gọi là đau buồn. Vậy thì, từ ngữ *đau buồn* có nghĩa gì? Tình bạn bè, những câu nói vui vẻ, những buổi cùng nhau đi dạo, và rất nhiều việc thú vị mà các bạn đã cùng nhau thực hiện – tất cả những điều này đã bị lấy mất đi chỉ trong một giây phút, và chỉ còn lại mình bạn trống trải, bơ vơ, cô đơn. Đó là điều mà bạn đang ghét cay ghét đắng, đó là điều mà tâm hồn bạn phản kháng chống đối: đột ngột bị bỏ lại một mình, hoàn toàn bơ vơ, trống trải, không có ai nâng đỡ hỗ trợ. Vậy thì, điều quan trọng là phải sống cùng sự trống trải đó, sống cùng tình trạng trống trải đó mà không hề có phản ứng gì, không hề giải thích nó một cách duy lý, không hề trốn chạy khỏi nó để tìm đến một phương tiện nào cả, không tìm đến học thuyết về sự đầu thai ở kiếp sau, và không tìm đến bất kỳ một sự ngó ngán nào như thế – sống cùng với nó bằng cả con người mình. Và nếu bạn chậm chậm, từng bước một, làm quen với nó, sống cùng với nó, và rồi bạn sẽ nhận thấy rằng những đau buồn sẽ kết thúc – một sự kết thúc thật sự, chứ không phải chỉ là một sự kết thúc qua lời nói, không phải là một sự kết thúc nông cạn thiên cận bằng cách trốn chạy, bằng cách hoà mình với một ảo tưởng nào đó. Khi bạn nhận thấy rằng không có gì để bảo vệ che chở nữa, bởi vì tâm hồn bạn hoàn toàn trống trải và không còn phản ứng bằng cách cố gắng tìm cách lấp đầy trạng thái trống trải đó; và khi tất cả mọi đau buồn nhờ thế mà kết thúc, thì bạn sẽ bắt đầu một cuộc hành trình mới – một cuộc hành trình không có điểm kết thúc và không có điểm khởi đầu. Có một sự mệnh mông

bao la vượt qua mọi giới hạn, nhưng bạn không thể bước vào thế giới đó mà không hoàn toàn kết thúc đau buồn của mình.

Sống cùng những đau buồn

Tất cả mọi người trong chúng ta đều có những đau buồn. Bạn không có đau buồn ở hình thức này hoặc hình thức nọ sao? Và bạn có muốn biết về nó không? Nếu bạn muốn biết, bạn có thể phân tích nó và giải thích tại sao bạn lại đau buồn. Bạn có thể tìm đọc những cuốn sách nói về đề tài này, hoặc bạn tìm đến nhà thờ, và bạn sẽ nhanh chóng biết được một cái gì đó về đau buồn. Nhưng ở đây tôi không nói về điều đó; tôi đang nói về vấn đề kết thúc những đau buồn. Kiến thức không thể kết thúc được đau buồn. Sự kết thúc của đau buồn chỉ có thể xuất hiện bằng cách đối mặt tâm lý với sự thực và bằng cách ý thức hoàn toàn về tất cả những gì có liên quan dính líu đến những sự thực đó, liên tục từng giây từng phút. Điều này có nghĩa là bạn đừng bao giờ cố trốn tránh khỏi sự thực là bạn đang đau buồn, đừng bao giờ hợp lý hoá những đau buồn của mình, đừng bao giờ đưa ra ý kiến, quan điểm của mình về đau buồn đó, mà hãy sống cùng với sự thực đó, hãy sống một cách trọn vẹn với nó.

Bạn biết đấy, sống cùng với vẻ đẹp của những ngọn núi và không làm quen với nó là một việc rất khó khăn... Bạn đã nhìn ngắm những ngọn núi đó, bạn đã nghe nói đến dòng sông đó, và bạn đã trông thấy bóng mát vất

ngang qua thung lũng đó, ngày này qua ngày nọ; và bạn vẫn không nhận thấy rằng mình đã dễ dàng làm quen với tất cả những điều đó sao? Bạn nói, “Vâng, nó thật đẹp”, và bạn bước qua nó. Để sống cùng với cái đẹp, hoặc sống cùng với cái xấu xa, và không trở nên quen thuộc với nó thì đòi hỏi chúng ta phải có được một nghị lực, một sinh lực tuyệt vời – một nhận thức mạnh mẽ không cho phép tâm hồn bạn trở nên mờ đục tê bại. Tương tự, đau buồn làm cho tâm hồn mờ đục tê bại nếu bạn chỉ làm quen với nó mà thôi – và hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều làm quen với nó. Nhưng bạn không nên làm quen với đau buồn. Bạn có thể sống cùng đau buồn, thấu hiểu, đi sâu vào nó – nhưng không phải là để biết đến nó.

Bạn biết rằng đau buồn đó đang tồn tại; đó là một sự thực, và vì thế chẳng còn gì để bạn cần phải biết thêm. Bạn cần phải sống.

Giao kết cùng đau buồn

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều không thực sự giao kết cùng bất kỳ một đối tượng nào cả. Chúng ta không trực tiếp liên lạc cùng bạn bè của mình, cùng người vợ của mình, cùng con cái của mình.

Vì vậy để thấu hiểu được đau buồn, chắc chắn bạn cần phải biết yêu thương nó, không phải vậy sao? Điều đó có nghĩa là, bạn cần phải tiếp xúc trực tiếp với nó. Nếu bạn muốn tìm hiểu một cái gì đó – hàng xóm của bạn, vợ của bạn, hoặc bất kỳ một mối quan hệ nào – nếu bạn

muốn thấu hiểu một cái gì đó hoàn toàn, bạn buộc phải gần gũi nó. Bạn cần phải tiếp cận nó mà không phản đối, không định kiến, không chỉ trích, không quy kết, hoặc ghê tởm nó; bạn buộc phải nhìn thẳng vào nó, không phải vậy sao? Nếu tôi muốn tìm hiểu bạn, tôi buộc phải không có định kiến về bạn. Tôi buộc phải có khả năng quan sát, nhìn thẳng về phía bạn, không nhìn về phía bạn qua những rào chắn, qua lăng kính của những định kiến của tôi và những hoàn cảnh của tôi. Tôi buộc phải giao kết cùng bạn, điều này có nghĩa là tôi buộc phải yêu mến bạn. Tương tự, nếu tôi muốn tìm hiểu đau buồn, tôi buộc phải yêu mến nó. Tôi buộc phải giao kết trực tiếp cùng nó. Tôi không thể tìm hiểu thấu đáo về nó nếu tôi trốn chạy khỏi nó bằng những lời giải thích, bằng những học thuyết hư cấu, bằng những hy vọng, bằng sự trì hoãn, tất cả những điều này chỉ là những lời nói suông mà thôi. Vì vậy lời nói đã ngăn cản tôi, khiến tôi không thể giao kết trực tiếp với đau buồn. Những lời nói đã ngăn cản tôi – những lời giải thích, những lời giải thích duy lý nhằm hợp lý hoá đau buồn, vẫn chỉ là những lời nói suông – khiến tôi không thể tiếp xúc trực tiếp với đau buồn. Chỉ khi tôi tiếp xúc trực tiếp với đau buồn thì tôi mới có thể thấu đáo về nó.

Thăng tâm

- * Chân lý
- * Sự thực
- * Đối tượng quan sát và
đối tượng được quan sát
- * Thực tại

Trái tim chứa chan, tâm hồn trống rỗng

Không có lối mòn nào dẫn đến chân lý, chân lý sẽ tự tìm đến bạn. Chân lý chỉ có thể tìm đến bạn khi tâm hồn và trái tim bạn giản dị, giản đơn, trong sáng, và trong tim bạn tồn tại lòng yêu thương – chứ không tồn tại những gì đang diễn ra trong tâm hồn bạn. Khi trong tim bạn có lòng yêu thương, bạn không nói về việc thiết lập tình anh em; bạn không nói về niềm tin, bạn không nói về sự chia cắt hoặc những quyền lực đã tạo ra sự chia cắt, bạn không cần phải tìm kiếm sự hoà giải hoà hợp. Khi đó bạn chỉ đơn giản là một con người không tên tuổi, không danh hiệu, không quốc gia. Điều này có nghĩa là bạn cần phải tự gột rửa giữ bỏ và chấp nhận chân lý xuất hiện nơi bạn; và chân lý chỉ xuất hiện khi tâm hồn bạn trống rỗng, khi đó tâm hồn bạn thôi không còn sáng tạo nữa. Rồi thì chân lý sẽ xuất hiện mà không cần bạn phải mời mọc gì cả. Chân lý sẽ xuất hiện nhanh chóng như một cơn gió mà không ai có thể biết được. Nó xuất hiện một cách mờ ảo, không phải khi bạn quan sát, thêm muốn. Nó xuất hiện đột ngột như tia nắng mặt trời, và tinh khiết như bóng đêm; nhưng để lĩnh hội được nó thì trái tim buộc phải chứa chan và tâm hồn buộc phải trống rỗng. Ngay lúc này đây, bạn đang có một tâm hồn chật cứng và một trái tim trống rỗng.

Chân lý là một trạng thái của loài người

Không có lối mòn nào dẫn đến chân lý, và cũng không tồn tại hai chân lý. Chân lý không thuộc quá khứ cũng không thuộc hiện tại, nó là một yếu tố không chịu ảnh hưởng của thời gian; và người nào trích dẫn chân lý của Đức Phật, của Shankara, của Giê-su, hoặc người nào chỉ lặp lại những điều tôi đang nói đây, sẽ không bao giờ tìm được chân lý, bởi vì sự lặp đi lặp lại không phải là chân lý. Sự lặp đi lặp lại chỉ là một lời nói dối. Chân lý là một trạng thái của loài người, trạng thái này xuất hiện khi tâm hồn – một tâm hồn tìm cách chia cắt, tìm cách loại trừ độc chiếm, tâm hồn đó chỉ có thể suy nghĩ về những kết quả, những thành tựu mà thôi – đi đến chỗ kết thúc, khi tâm hồn trống rỗng. Chỉ khi đó thì chân lý mới xuất hiện. Một tâm hồn luôn tìm cách nỗ lực cố gắng, luôn tìm cách tự kỷ luật nhằm đạt được trạng thái kết thúc trống rỗng, một tâm hồn như thế không thể biết được chân lý, bởi vì trạng thái kết thúc này, trạng thái trống rỗng này chính là hình chiếu của nó, chính là tham vọng của nó, và sự theo đuổi mưu cầu này, cho dù có đáng khâm phục đến mức nào, chính là một hình thức của sự tự sùng bái. Một người luôn tự sùng bái mình là một người không thể nào tìm được chân lý. Chân lý chỉ xuất hiện khi chúng ta thấu hiểu được quá trình vận động của tâm hồn, điều đó có nghĩa là, khi trong tâm hồn chúng ta không còn những tranh chấp bất hoà, không còn những xung đột đối lập.

Chân lý không cố định tại một điểm đến vĩnh cửu

Chân lý chính là sự thực, và chúng ta chỉ có thể thấu hiểu được sự thực khi chúng ta có thể di dời được vô số những yếu tố chen vào giữa tâm hồn và sự thực. Sự thực là mối quan hệ giữa bạn với của cải vật chất, với vợ của mình, với loài người, với thiên nhiên, với những ý tưởng, và khi bạn không thấu hiểu được sự thực về mối quan hệ, thì việc tìm kiếm Chúa trời của bạn chỉ có thể tạo ra những bối rối xáo trộn bởi vì đó chẳng qua chỉ là một sự thay thế, một sự trốn thoát mà thôi, vì thế việc đó chẳng hề có ý nghĩa gì cả. Khi bạn chi phối thống trị vợ mình, hoặc khi vợ bạn chi phối thống trị bạn, khi bạn chiếm hữu hoặc bị chiếm hữu, bạn không thể biết đến tình yêu; khi bạn kìm chế, đè nén, thay thế, khi bạn tham vọng, bạn không thể biết được chân lý là gì.

Chỉ những ai không tìm kiếm, chỉ những ai không cố gắng nỗ lực tìm kiếm, chỉ những ai không cố gắng để đạt được một kết quả nào đó... mới có thể biết được chân lý. Chân lý không phải là một cái gì đó liên tiến, nó không có điểm đến cố định vĩnh cửu, nó có thể được nhận thấy qua từng giây từng phút. Chân lý luôn luôn mới mẻ, vì vậy nó không chịu ảnh hưởng của thời gian. Những gì là chân lý của ngày hôm qua không phải là chân lý của ngày hôm nay, những gì là chân lý của ngày hôm nay không phải là chân lý của ngày mai. Chân lý không mang tính liên tiến. Chỉ có một tâm hồn muốn tích lũy kinh nghiệm mới cho là chân lý liên tiến, và một tâm hồn như thế sẽ

không thể biết được chân lý. Chân lý luôn luôn đổi mới; chân lý có nghĩa là quan sát cùng một nụ cười, và quan sát nụ cười đó một cách mới mẻ, quan sát cùng một con người, và quan sát người đó một cách đổi mới, quan sát cây cối một cách đổi mới, tiếp cận cuộc sống một cách mới mẻ.

Không có lời chỉ dẫn đến chân lý

Liệu chúng ta có thể tìm thấy được Chúa trời qua việc cố gắng kiếm tìm? Liệu bạn có thể dò tìm được những điều mà bạn không biết? Để tìm kiếm, thì buộc bạn phải biết là mình đang tìm kiếm điều gì. Nếu bạn tìm kiếm và tìm thấy, những gì bạn tìm thấy chỉ là hình chiếu của chính bạn mà thôi, nó chỉ là những gì bạn khao khát, và sự sáng tạo của những khao khát không phải là chân lý. Tìm kiếm chân lý hoặc phủ nhận chân lý. Chân lý không có nơi chốn cố định; vì vậy hoàn toàn không có một lối mòn, một hướng dẫn nào để tìm đến chân lý, và từ ngữ *chân lý* không phải là chân lý. Liệu chúng ta có thể tìm thấy được chân lý qua một sắp đặt nào đó, trong một môi trường nào đó, trong một nhóm người nào đó? Chân lý có vương vãi ở đây hoặc ở đó? Đó có phải là chỉ dẫn để tìm đến chân lý hay đây mới là chỉ dẫn để tìm đến chân lý? Khi chân lý được kiếm tìm, những gì bạn kiếm tìm được chỉ xuất phát từ sự ngu dốt mà thôi, bởi vì chính sự tìm kiếm chân lý được sản sinh từ sự ngu dốt.

Chân lý được tìm thấy trong từng giây từng phút

Chúng ta không thể trau dồi tích lũy chân lý. Những gì có thể trau dồi tích lũy được luôn luôn bị thiêu hủy; nó tự khô héo và chết đi. Chân lý không bao giờ có thể khô héo chết đi được, bởi vì chân lý chỉ có thể được tìm thấy qua từng giây từng phút trong mọi suy nghĩ, trong mọi quan hệ, trong mọi từ ngữ, trong mọi cử chỉ hành động, trong nụ cười, trong giọt nước mắt. Và nếu bạn và tôi có thể nhận thấy được chân lý đó và sống cùng với nó – chính quá trình sinh sống là quá trình tìm thấy chân lý – khi đó chúng ta sẽ không còn là những nhà truyền giáo nữa; chúng ta sẽ là những con người sáng tạo – không phải là những con người hoàn hảo, mà là những con người sáng tạo, hai con người này hoàn toàn khác nhau.

Cuộc cách mạng thực sự

Chân lý không dành cho những người đáng trọng, cũng không dành cho những người có tham vọng bành trướng, đáp ứng nhu cầu của bản thân. Chân lý không dành cho những người đang kiếm tìm sự an toàn, sự trường tồn vĩnh cửu; bởi vì sự trường tồn vĩnh cửu mà họ đang tìm kiếm chỉ là yếu tố đối lập của sự tạm thời. Vì bị mắc kẹt trong mạng lưới của thời gian, họ ra sức tìm kiếm những gì trường tồn vĩnh cửu, nhưng sự trường tồn vĩnh cửu mà họ tìm kiếm không phải là sự thực bởi vì những gì họ tìm kiếm chính là sản phẩm của những suy nghĩ của

họ. Vì vậy, một người muốn khám phá sự thực cần phải ngưng không tìm kiếm nữa – điều này không có nghĩa là anh ta buộc phải hài lòng với *thực tại*. Ngược lại, một người hài lòng với sự khám phá chân lý thì ẩn hẳn trong lòng anh ta đang diễn ra một cuộc cách mạng đối kháng. Anh ta không thể thuộc một giai cấp nào cả, không thuộc một quốc gia nào cả, không thuộc một tổ chức hoặc tôn giáo nào cả; bởi vì chân lý không ở trong chùa chiền hoặc nhà thờ, chân lý không thể được tìm thấy nơi những gì được tạo ra bằng đôi tay hoặc bằng trí óc. Chân lý chỉ xuất hiện khi những gì thuộc tâm hồn, thuộc trí óc, thuộc đôi bàn tay, được đặt sang bên. Chân lý chỉ đến với những người không chịu ảnh hưởng của thời gian, những người không tận dụng thời gian làm phương tiện để bành trướng khuếch trương. Thời gian có nghĩa là ký ức của ngày hôm qua; ký ức về gia đình bạn, về những cuộc chạy đua của bạn, về một đặc điểm nào đó của bạn, về sự tích góp kinh nghiệm làm nên “cái tôi”, “bản ngã” và “cái của tôi”.

Nhận ra chân lý từ những sai lạc

Bạn có thể hơi hợt đồng ý khi bạn nghe nói rằng chủ nghĩa dân tộc dẫn đến tình trạng bóc lột lợi dụng và khiến con người chống đối với con người; nhưng để thực sự giải thoát tâm hồn mình khỏi sự nhỏ nhen của chủ nghĩa dân tộc lại là một vấn đề khác. Tự do thoát khỏi, không chỉ thoát khỏi chủ nghĩa dân tộc mà còn thoát khỏi

tất cả mọi hiệp ước của những tổ chức tôn giáo và hệ thống chính trị, là một điều hết sức thiết yếu nếu tâm hồn vẫn còn tươi trẻ, trong trắng, điều đó có nghĩa là, tâm hồn đang ở trong trạng thái sẵn sàng cải cách sửa đổi; và chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể tạo ra được một thế giới mới – chứ không phải các chính trị gia, những người tê bại, không phải các linh mục, những người bị mắc kẹt bởi hệ thống tôn giáo tín ngưỡng của mình.

Vì vậy, sẽ là một điều may mắn hoặc bất hạnh cho bạn, khi bạn nghe nói đến cái gọi là chân lý; và nếu bạn chỉ lắng nghe không thôi và bạn không hề bị xáo trộn bối rối thì tâm hồn bạn sẽ bắt đầu tự giải thoát được nó khỏi những yếu tố có thể khiến cho nó trở nên hẹp hòi và biến dạng, khi đó chân lý mà bạn đã được nghe sẽ trở thành một liều thuốc độc. Chắc chắn, chân lý sẽ trở thành một liều thuốc độc nếu bạn nghe nó mà tâm hồn bạn không hề vận động, giống như một vết thương bị mưng mủ vậy. Nhưng khám phá cho chính mình, khám phá xem đâu là chân lý và đâu là những điều sai trái, và để nhận ra được chân lý từ những sai trái, chính là việc để cho chân lý đó tự vận động và xuất hiện bởi chính sự vận động của nó.

Thấu hiểu sự thực

Thực ra thì nó không có gì là phức tạp cả, mặc dù nó có thể hơi khó khăn. Bạn thấy đấy, chúng ta không khởi đầu bằng sự thực, bằng thực tế, bằng những gì mà

chúng ta suy nghĩ, hành động, khao khát; chúng ta khởi đầu bằng những kết luận, hoặc bằng những ảo tưởng, những ảo tưởng này đương nhiên không phải là sự thực, và vì vậy chúng ta bị lầm đường lạc lối. Để khởi đầu bằng sự thực, và không khởi đầu bằng những kết luận, chúng ta cần phải đóng chặt sự lưu tâm của mình; và tất cả mọi hình thức suy nghĩ xuất phát từ sự thực đều là sự sao lãng bối rối. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là chúng ta cần phải tìm hiểu xem thực tế thì điều gì đang diễn ra cả bên trong lẫn bên ngoài tâm hồn mình.

Nếu bạn là một tín đồ Cơ Đốc giáo, thì khả năng quan sát của bạn sẽ được rập khuôn theo một kiểu mẫu nào đó; nếu bạn là một tín đồ Ấn giáo, Phật giáo, hoặc Hồi giáo, thì bạn sẽ theo một kiểu mẫu khác. Bạn trông thấy Chúa Giê-su hoặc Đức Phật, tùy theo hoàn cảnh của bạn; nền giáo dục của bạn, nền văn hoá mà bạn đã được nuôi dưỡng trong đó, sẽ quyết định khả năng quan sát của bạn. Đây là sự thực: khả năng quan sát, hay là tâm hồn đã được định hình theo một khuôn mẫu nhất định nào đó? Khả năng quan sát chính là hình chiếu của một truyền thống nào đó, truyền thống này hình thành nên nền tảng của tâm hồn. Hoàn cảnh này, chứ không phải là tầm nhìn mà nó chiếu ra, chính là sự thực. Thấu hiểu sự thực là một việc đơn giản; nhưng chúng ta sẽ gặp khó khăn trong việc này nếu chúng ta thích, hoặc không thích, nếu chúng ta nhận xét chỉ trích sự thực, nếu chúng ta phán xét hoặc đưa ra quan điểm của mình về sự thực. Thoát ra khỏi

những hình thức ước lượng đánh giá chính là thấu hiểu được sự thực, *thực tại*.

Việc lý giải sự thực sẽ ngăn cản khả năng quan sát

Một tâm hồn luôn đưa ra ý kiến, quan điểm về sự thực là một tâm hồn tiêu cực và giới hạn... Bạn có thể lý giải sự thực bằng một cách nào đó, và tôi có thể lý giải sự thực bằng một cách khác. Việc lý giải sự thực là một yếu tố ngăn cản chúng ta có thể quan sát thấu đáo được sự thực và thực hiện một số việc về sự thực. Khi bạn và tôi thảo luận những quan điểm của mình về sự thực, thì chúng ta chẳng thể làm gì tác động được đến sự thực; bạn có thể thêm thắt vào sự thực, bạn có thể nhận thấy một số sắc thái, ngụ ý, ý nghĩa của sự thực, và tôi có thể nhận thấy được ít ý nghĩa hơn về sự thực. Nhưng sự thực là một cái gì đó không thể giải thích được; tôi không thể đưa ra một ý kiến quan điểm về sự thực được. Chính vì vậy mà tâm hồn rất khó có thể chấp nhận sự thực. Chúng ta luôn luôn lý giải, chúng ta luôn luôn trao cho sự thực những ý nghĩa khác nhau, tùy theo định kiến của chúng ta, tùy theo hoàn cảnh của chúng ta, tùy theo những hy vọng, sợ hãi của chúng ta. Nếu bạn và tôi có thể nhận thức được sự thực mà không đưa ra ý kiến quan điểm của bản thân mình, không nhận xét đánh giá, không thêm thắt ý nghĩa, thì sự thực sẽ trở nên sống động hơn; khi đó sự thực sẽ tự nó phát sinh năng lượng để lôi kéo bạn theo phương hướng đúng đắn.

Chỉ có một sự thực duy nhất: tính tạm thời

Chúng ta luôn cố gắng tìm hiểu xem liệu có tồn tại, hoặc không tồn tại, một trạng thái trường tồn vĩnh cửu – sự thực, chân lý về mọi đối tượng. Tất cả mọi đối tượng xung quanh chúng ta – những mối quan hệ của chúng ta, những suy nghĩ của chúng ta, những cảm nhận của chúng ta – đều chỉ mang tính tạm thời, luôn được đặt trong tình trạng thay đổi liên tục. Do ý thức được điều này, tâm hồn khao khát tìm kiếm sự trường tồn vĩnh cửu, một trạng thái vĩnh viễn bất diệt của hoà bình, của tình yêu, của lòng tốt, một sự an toàn mà không gì có thể hủy diệt được, kể cả thời gian; nhờ vậy trạng thái đó tạo ra linh hồn và khả năng nhìn thấy được thiên đường vĩnh cửu. Nhưng sự trường tồn vĩnh cửu này được sinh ra từ sự tạm thời, và vì vậy trong nó luôn có mầm mống của những điều không vĩnh cửu. Chỉ có một sự thực duy nhất: tính tạm thời.

Khao khát phía sau những điều không thể nhận biết được

Bạn muốn tôi nói cho bạn biết sự thực là gì. Liệu những điều mơ hồ có thể diễn tả bằng lời được không? Bạn có thể đo lường một cái gì đó không thể đo lường được không? Bạn có thể dùng nắm tay tóm lấy gió được không? Nếu bạn có thể, thì liệu đó có phải là gió? Nếu bạn có thể đo lường những thứ không thể đo lường, thì

liệu đó có phải là sự thật? Chắc chắn là không, bởi vì ngay tại khoảnh khắc bạn mô tả một cái gì đó mơ hồ không thể mô tả được, thì nó không còn là sự thực nữa. Khoảnh khắc bạn lý giải những điều không thể nhận biết được thành những điều có thể nhận biết được, thì nó không còn là những điều không thể nhận biết được nữa. Tuy vậy đó vẫn là điều mà chúng ta khao khát theo đuổi tìm kiếm. Luôn luôn mọi lúc mọi nơi chúng ta đều muốn *biết*, bởi vì khi đã biết được thì chúng ta có thể tiếp tục, chúng ta sẽ có thể, chúng ta nghĩ thế, tìm được niềm hạnh phúc tận cùng, sự trường tồn vĩnh cửu. Chúng ta muốn biết bởi vì chúng ta không hạnh phúc, bởi vì chúng ta đang cố gắng ngụp lặn một cách đau khổ, bởi vì chúng ta bị mài mòn, bị suy thoái. Tuy vậy thay vì nhận thức được sự thực đơn giản – sự thực là chúng ta suy thoái, là chúng ta trì trệ ngờ nghếch, mệt mỏi, ỉu xiu, trong một tình trạng bối rối xáo trộn – chúng ta muốn vùng chạy trốn thoát khỏi những điều đã biết để hướng về những điều chưa biết, những điều chưa biết sẽ trở thành những điều đã biết và vì thế nên chúng ta không bao giờ có thể tìm thấy sự thực.

Liệu đau khổ có phải là một từ ngữ, một lời nói, hay là một sự thực?

Liệu đau khổ có phải là một từ ngữ, một lời nói, hay là một sự thực? Nếu nó là một sự thực chứ không phải chỉ là một từ ngữ, vậy thì từ ngữ này hoàn toàn không có ý nghĩa gì cả, vì vậy nên chỉ còn lại cảm xúc

đau khổ ở mức độ dữ dội mà thôi. Cùng với sự quan tâm đến điều gì? Cùng với sự quan tâm đến hình ảnh, đến kinh nghiệm, đến một cái gì đó bạn có hoặc không có. Nếu bạn có nó, bạn gọi nó là sự thỏa mãn; nếu bạn không có nó, bạn gọi nó là sự đau khổ. Vì vậy đau khổ, ưu phiền, luôn nằm trong mối quan hệ với một đối tượng nào đó. Vậy đau khổ có phải chỉ là lời nói, hay là một sự thực? – bởi vì những lo sợ không thể tự nó tồn tại được mà nó chỉ tồn tại trong mối quan hệ với một đối tượng nào đó: quan hệ với một cá nhân, một rắc rối, một cảm xúc. Vậy thì, bạn hoàn toàn ý thức được đau khổ. Liệu đau khổ có tách rời khỏi bạn và nhờ vậy bạn chỉ đóng vai trò là đối tượng quan sát, đối tượng quan sát này quan sát đau khổ, hay đau khổ chính là bạn?

Bạn và hư vô chính là một

Bạn là hư không. Bạn có thể có tên riêng của mình và danh hiệu riêng của mình, bạn có thể có tài sản riêng và tài khoản ngân hàng riêng của mình, bạn có thể có quyền lực và danh tiếng; nhưng mặc dù bạn sở hữu những yếu tố che chở này, bạn vẫn là hư vô. Bạn có thể hoàn toàn không ý thức được sự trống rỗng này, tình trạng hư vô này, hoặc bạn có thể đơn giản là không muốn ý thức về nó; nhưng nó vẫn tồn tại mặc dù bạn vẫn cố gắng lảng tránh nó. Bạn có thể cố gắng trốn chạy khỏi nó bằng những con đường quanh co khúc khuỷu, qua bạo lực cá nhân hoặc tập thể, qua sự thờ phụng cá nhân hoặc tập

thể, qua kiến thức hoặc các hình thức vui chơi giải trí, nhưng cho dù bạn có ngủ mê hay thức tỉnh thì nó vẫn còn đó. Bạn không quan hệ với nó với cương vị là một cá nhân tách rời, một thực thể độc lập; bạn không phải là đối tượng quan sát nó; không có bạn, không có đối tượng suy nghĩ, không có đối tượng quan sát, thì nó cũng không tồn tại. Bạn và hư vô chính là một; bạn và hư vô chính là một hiện tượng kết hợp, chứ không phải là hai tiến trình độc lập tách rời nhau. Nếu bạn, đối tượng suy nghĩ, sợ hãi nó và tiếp cận với nó như thể bạn đang tiếp cận với một đối tượng đối lập với mình, thì bất kỳ một hành động nào của bạn hướng về nó đều chắc chắn sẽ dẫn đến những ảo tưởng và vì thế những xung đột và những đau khổ sẽ xuất hiện.

Chúng ta làm thế nào để kết thúc được sợ hãi?

Chúng ta đang thảo luận về một cái gì đó đòi hỏi sự lưu tâm của bạn, chứ không đòi hỏi sự chấp nhận hoặc phản đối của bạn. Chúng ta đang quan sát cuộc sống một cách nghiêm khắc nhất, khách quan nhất, rõ ràng nhất – chứ không tùy thuộc vào cảm xúc của bạn, sở thích của bạn, những gì bạn thích hoặc không thích. Chính những điều chúng ta thích hoặc không thích đã tạo nên đau khổ này. Tất cả những gì chúng ta đang nói ở đây chính là điều này: “Chúng ta làm thế nào để kết thúc được sợ hãi?”. Đó là một trong những khó khăn rắc rối lớn nhất của chúng ta, bởi vì nếu một người không kết thúc được nó

thì anh ta sẽ mãi mãi sống trong bóng tối, đây là điều thực sự chứ không phải theo lý thuyết của Cơ Đốc giáo đâu nhé. Với tôi, trong cương vị là một con người, ắt hẳn phải có một cách để giải quyết, không phải bằng cách sáng tạo nên những hy vọng ở một tương lai nào đó. Liệu tôi, trong cương vị là một con người, có thể kết thúc được những đau khổ, một cách hoàn toàn; chứ không phải chỉ chút ít, được không? Có lẽ bạn chưa từng bao giờ đặt ra câu hỏi này cho chính mình, và có lẽ bạn chưa bao giờ đặt ra câu hỏi này bởi vì bạn không biết làm cách nào để thoát ra khỏi nó. Nhưng nếu bạn thực sự đặt ra câu hỏi này một cách nghiêm túc nhất, với ý định không phải là tìm hiểu xem làm sao để kết thúc được nó, mà là với ý định tìm hiểu bản chất và cấu trúc của nó, của sự sợ hãi; ngay tại khoảnh khắc bạn tìm hiểu được, thì sự sợ hãi tự bản thân nó sẽ tự nhiên kết thúc; bạn không cần phải làm bất kỳ điều gì với nó cả.

Khi chúng ta nhận thức thấu đáo được nó và chúng ta tiếp cận nó một cách trực tiếp, khi đó đối tượng quan sát chính là đối tượng được quan sát. Hoàn toàn không có sự khác biệt nào giữa đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát cả. Khi sự sợ hãi được quan sát mà không có đối tượng quan sát, thì khi đó hành vi sẽ xuất hiện, đây không phải là hành vi của đối tượng quan sát thực hiện tác động lên sự sợ hãi.

Tính đối ngẫu của đối tượng suy nghĩ và những suy nghĩ

Khi bạn quan sát bất kỳ một đối tượng nào đó – một cái cây, vợ bạn, con bạn, hàng xóm của bạn, ngôi sao trên bầu trời đêm, ánh lung linh của mặt nước, chú chim đang bay, bất kỳ đối tượng nào – thì khi đó luôn luôn tồn tại một đối tượng quan sát, đó chính là bạn – đối tượng quan sát chính là đối tượng suy nghĩ, chính là đối tượng tìm kiếm, đối tượng kiểm soát – và đối tượng mà bạn đang quan sát; đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát; đối tượng suy nghĩ và những suy nghĩ. Vì vậy luôn luôn tồn tại sự phân chia. Chính sự phân chia này là yếu tố thời gian. Sự phân chia này chính là bản chất cốt lõi của những xung đột. Và khi tồn tại xung đột, thì tồn tại mâu thuẫn đối kháng. Tồn tại “đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát” – đó là mâu thuẫn đối kháng; tồn tại tình trạng chia cắt. Và vì thế nơi nào tồn tại mâu thuẫn đối kháng, thì nơi đó có xung đột. Và nơi nào có xung đột, thì nơi đó luôn luôn có sự cấp bách cần thiết vượt qua nó, chế ngự nó, kiểm soát nó, trốn thoát khỏi nó, thực hiện một điều gì đó về nó, và tất cả những hành động này đều liên quan đến yếu tố thời gian... Khi tồn tại tình trạng chia cắt phân chia này, thời gian vẫn tiếp tục trôi qua, và thời gian chính là đau khổ.

Và một người muốn thấu hiểu sự kết thúc của đau khổ buộc phải tìm hiểu điều này, phải tìm tòi, phải vượt qua được sự đối lập giữa đối tượng suy nghĩ và những suy

nghĩ, giữa đối tượng kinh qua và đối tượng được kinh qua. Điều đó có nghĩa là, khi có sự phân chia giữa đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát, thì khi đó tồn tại yếu tố thời gian, và vì vậy sự kết thúc của đau khổ không bao giờ xuất hiện. Vậy thì, chúng ta phải làm gì đây? Bạn có hiểu câu hỏi này không? Tôi nhận thấy, tự trong sâu thẳm lòng mình, đối tượng quan sát luôn liên tục quan sát, phán xét, kiểm duyệt, chấp nhận, cự tuyệt, phản đối, kỷ luật, kiểm soát, gò ép, kìm nén. Đối tượng quan sát đó, đối tượng suy nghĩ đó, chính là kết quả của những suy nghĩ, rất rõ ràng. Suy nghĩ xuất hiện trước tiên; không phải đối tượng quan sát, không phải đối tượng suy nghĩ. Nếu suy nghĩ không hề tồn tại, thì đối tượng quan sát cũng không tồn tại, thì đối tượng suy nghĩ cũng không tồn tại; khi đó mới xuất hiện sự lưu tâm hoàn toàn.

Suy nghĩ tạo ra đối tượng suy nghĩ

Suy nghĩ là cảm giác được ngôn ngữ hoá; suy nghĩ là phản ứng của ký ức, từ ngữ, kinh nghiệm, hình tượng. Suy nghĩ chỉ mang tính tạm thời, dễ thay đổi, không thể tồn tại vĩnh cửu, và suy nghĩ liên tục tìm kiếm sự trường tồn vĩnh cửu. Vì vậy suy nghĩ tạo ra đối tượng suy nghĩ, sau đó đối tượng suy nghĩ trở nên trường tồn; anh ta khoác lấy vai trò của một người giám sát, một người hướng dẫn, một người điều khiển, một kiểu mẫu rập khuôn của suy nghĩ. Thực thể trường tồn hão huyền này chính là sản phẩm của suy nghĩ, của sự ngăn ngủ nhất thời. Thực thể

này chính là suy nghĩ; không có suy nghĩ thì anh ta không thể tồn tại. Đối tượng suy nghĩ được tạo nên với nhiều phẩm chất; những phẩm chất của anh ta không thể tách rời khỏi anh ta. Đối tượng điều khiển sẽ bị điều khiển, anh ta chỉ đang chơi một trò chơi lừa bịp với chính mình mà thôi. Trừ khi những sai trái được nhận thức là những sai trái, sự thực chân lý không thể xuất hiện.

Bức tường suy nghĩ vững chắc

Làm thế nào để có được sự hợp nhất giữa đối tượng suy nghĩ và những suy nghĩ của anh ta? Không phải qua hành vi của ý chí quyết tâm, không phải qua những hình thức kỷ luật, không phải qua bất kỳ một hình thức cố gắng nỗ lực nào cả, không phải qua sự tập trung cao độ, không phải qua bất kỳ một phương tiện nào khác. Sự vận dụng những phương tiện ám chỉ đến một đối tượng đang hoạt động, không phải vậy sao? Khi tồn tại người hoạt động thì chắc chắn cũng tồn tại sự phân chia, chia cắt. Sự hợp nhất chỉ diễn ra khi tâm hồn hoàn toàn tĩnh tại mà không cần phải cố gắng tĩnh tại. Sự tĩnh tại xuất hiện, không phải khi đối tượng suy nghĩ không tồn tại, mà là chỉ khi suy nghĩ tự nó kết thúc. Ất hẳn phải tồn tại sự tự do thoát khỏi những phản ứng bởi sự gò ép, sự gò ép này chính là suy nghĩ. Mỗi khó khăn rắc rối chỉ có thể được tháo gỡ giải quyết khi ý tưởng, kết luận, không tồn tại; những quy kết, những ý tưởng, những suy nghĩ, chính là những đối tượng làm rung động tâm hồn. Những hiểu

biết thấu đáo làm sao có thể xuất hiện được khi tâm hồn luôn bị kích động rung chuyển? Tính tha thiết cần phải được nhào trộn cùng tính tự phát. Bạn sẽ nhận ra, nếu bạn đã nghe tất cả những gì người ta nói, rằng sự thực chân lý sẽ xuất hiện ngay tại khoảnh khắc bạn không mong đợi nó. Vậy thì chúng ta cần phải mở lòng ra, nhạy cảm, ý thức cao độ về *thực tại* liên tục từng giây từng phút. Đừng tự dựng lên quanh mình bức tường của những suy nghĩ vững chắc. Niềm hạnh phúc của sự thực chân lý chỉ xuất hiện khi tâm hồn không bị xâm chiếm bởi những hành vi và những xung đột đối lập với chính nó.

Khi đối tượng quan sát được quan sát

Khoảng trống luôn luôn cần thiết. Không có khoảng trống thì không thể xuất hiện sự tự do. Chúng ta đang nói về tâm hồn, tâm lý đấy nhé... Chỉ khi một người đang liên lạc tiếp xúc, thì khi đó không có khoảng trống giữa đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát mà người đó đang quan hệ – với một cái cây chẳng hạn. Một người không bị đồng nhất với một cái cây, một bông hoa, một người phụ nữ, một người đàn ông, hoặc bất kỳ một đối tượng nào khác, nhưng khi khoảng trống này không còn tồn tại, khoảng trống giữa đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát không còn tồn tại, thì khi đó sẽ xuất hiện một khoảng trống bao la rộng lớn. Trong khoảng trống đó không hề tồn tại những xung đột; trong khoảng trống đó chính là sự tự do.

Sự tự do không phải là một phản ứng. Bạn không thể nói, “Ồ, tôi tự do”. Ngay tại khoảnh khắc bạn nói rằng bạn tự do, thì khi đó bạn không hề tự do, bởi vì bạn ý thức được rằng chính bản thân mình tự do thoát khỏi một cái gì đó, và vì vậy khi đó bạn đang đóng vai trò là một đối tượng quan sát, giống như thể một đối tượng đang quan sát một cái cây vậy. Đối tượng quan sát này đã tạo nên một khoảng trống, và trong khoảng trống đó anh ta dung dưỡng những xung đột. Để thấu hiểu được điều này đòi hỏi chúng ta không phán xét và đồng ý hoặc phản đối, hoặc nói rằng “Tôi không hiểu”, đòi hỏi chúng ta phải tiếp xúc liên lạc trực tiếp với *thực tại*. Liên lạc, mối quan hệ có một ý nghĩa khá khác biệt khi đối tượng quan sát không còn là một phần tách rời khỏi đối tượng được quan sát. Khi có được khoảng trống đặc biệt này, thì sự tự do sẽ xuất hiện.

Liệu có tồn tại một đối tượng quan sát đang theo dõi sự cô đơn

Tâm hồn của tôi quan sát sự cô đơn, và trốn tránh nó, vùng chạy khỏi nó. Nhưng nếu tôi không vùng chạy khỏi nó, thì liệu có tồn tại sự phân chia, liệu có tồn tại sự tách rời, liệu có tồn tại một đối tượng quan sát đang quan sát theo dõi sự cô đơn? Hoặc là, liệu có tồn tại chỉ một trạng thái cô đơn, tâm hồn tôi tự nó trở nên trống trải, cô độc? Không phải là có một đối tượng quan sát biết được rằng có sự cô đơn. Tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải

thấu hiểu được điều này, một cách nhanh chóng, không sử dụng quá nhiều từ ngữ làm gì. Bây giờ chúng ta nói, “Tôi ganh tị, tôi muốn tổng khứ cảm xúc ganh tị”, vậy thì lúc này đang tồn tại đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát; đối tượng quan sát muốn tổng khứ đối tượng mà anh ta đang quan sát. Nhưng liệu đối tượng quan sát có khác biệt với đối tượng được quan sát? Chính tâm hồn tự nó đã tạo nên sự ganh tị, và vì vậy tâm hồn không thể thực hiện bất kỳ một việc gì tác động lên sự ganh tị này. Vậy thì, tâm hồn tôi quan sát sự cô đơn; đối tượng suy nghĩ này ý thức được rằng mình đang cô đơn. Nhưng bằng cách tồn tại cùng với nó, bằng cách sống trọn vẹn với nó, bằng cách liên lạc tiếp xúc trực tiếp với nó, điều này có nghĩa là, không trốn chạy khỏi nó, không lý giải biện luận nó, và rồi, liệu có còn tồn tại sự khác biệt giữa đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát không? Hay là chỉ còn lại một trạng thái duy nhất, điều này có nghĩa là, tâm hồn tự nó cô đơn, trống rỗng? Không phải là tâm hồn quan sát sự cô đơn của chính nó, mà là tâm hồn tự nó cô đơn trống trải. Khi đó, liệu tâm hồn, có ý thức được rằng tự bản thân nó trống trải cô đơn, và ý thức được rằng cho dù nó có gắng sức đến mức nào, cho dù nó có cố gắng vận động để thoát khỏi sự trống trải đó thì đó cũng chính là một hình thức trốn chạy, một sự phụ thuộc mà thôi; liệu tâm hồn có thể dẹp bỏ được tất cả mọi sự phụ thuộc để trở thành chính nó, chính thực tại của nó, trở nên hoàn toàn trống rỗng, hoàn toàn đơn độc, được không? Và nếu nó ở trong trạng thái đó, thì có thể nào nó không thể tự

do thoát khỏi tất cả mọi sự phụ thuộc, thoát khỏi mọi sự gấn bó lưu luyến?

Những gì được trau dồi tích lũy hoàn toàn không phải là sự thực chân lý

Chừng nào còn tồn tại loại người từng trải luôn ghi nhớ những gì mà mình trải qua, thì sự thực chân lý không thể nào xuất hiện. Sự thực chân lý không phải là một cái gì đó để ghi nhớ, để lưu trữ, để ghi âm, và sau đó được phát ra. Những gì có thể trau dồi tích lũy thì hoàn toàn không phải là sự thực chân lý. Khao khát muốn từng trải sẽ tạo nên đối tượng từng trải, rồi thì đối tượng này sẽ trau dồi, tích lũy, ghi nhớ. Khao khát muốn trở thành, muốn kinh qua, muốn có được nhiều hơn hoặc ít hơn, sẽ tạo ra sự phân chia giữa đối tượng từng trải và những điều được kinh qua. Nhận thức về sự vận động của những khao khát chính là sự tự biết mình. Sự tự biết mình chính là bước khởi đầu của thiền định.

Hành vi trực tiếp

Nếu bạn giao kết liên lạc với bất kỳ một đối tượng nào, với vợ mình, với con mình, với bầu trời, với áng mây, với bất kỳ một sự việc nào, thì ngay tại khoảnh khắc suy nghĩ xen vào thì bạn đánh mất sự giao kết liên lạc của mình. Suy nghĩ xuất phát từ ký ức. Ký ức chính là hình tượng, hình ảnh, và từ đó bạn quan sát và vì vậy xuất

hiện một sự tách rời giữa đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát.

Bạn cần phải thấu hiểu được điều này một cách sâu sắc. Chính sự tách rời giữa đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát đã khiến cho đối tượng quan sát muốn được trải qua nhiều hơn, muốn có được nhiều cảm giác hơn, và vì thế anh ta, đối tượng quan sát, liên tục theo đuổi, tìm kiếm đến vô tận. Chúng ta cần phải thấu hiểu sâu sắc rằng khi tồn tại một đối tượng quan sát, đối tượng luôn tìm kiếm kinh nghiệm, đối tượng giám sát, đối tượng đánh giá nhận xét, đối tượng phán xét, chỉ trích bình phẩm, thì khi đó hoàn toàn không tồn tại sự liên lạc tiếp xúc trực tiếp với *thực tại*. Khi bạn bị đau đớn, đau đớn về thể chất, khi đó bạn cảm nhận trực tiếp; khi đó không tồn tại đối tượng quan sát đang cảm nhận sự đau đớn; khi đó chỉ tồn tại sự đau đớn mà thôi. Bởi vì không tồn tại đối tượng quan sát nên mới xuất hiện hành vi trực tiếp. Không tồn tại ý tưởng thì hành vi sẽ xuất hiện, nhưng hành vi chỉ xuất hiện khi có sự đau đớn, bởi vì khi đó tồn tại sự tiếp xúc liên lạc thể chất trực tiếp. Đau đớn chính là bạn. Khi bạn không thấu hiểu, nhận thức, khám phá, và cảm nhận sâu sắc, không phải chỉ bằng suy nghĩ, không phải chỉ bằng lời nói, rằng đối tượng quan sát chính là đối tượng được quan sát, thì cuộc sống sẽ trở thành một cuộc xung đột, một tranh chấp bất hoà giữa những khao khát đối kháng nhau, giữa “những điều nên là” với “thực tại là”. Bạn chỉ có thể thấu hiểu được điều này nếu bạn nhận ra

được rằng mình đang quan sát nó với vai trò là đối tượng quan sát hay không, khi bạn nhìn ngắm một bông hoa hoặc một áng mây hoặc bất kỳ một đối tượng nào khác.

Sự thực nằm trong thực tại

Thay vì luôn đặt câu hỏi ai đã nhận ra được hay Chúa trời là gì, tại sao bạn không dành tâm trí mình và nhận thức của mình để tìm hiểu *thực tại*? Rồi thì bạn sẽ khám phá được những điều chưa được biết đến, hoặc không thì nó sẽ tự tìm đến bạn. Nếu bạn tìm hiểu những điều đã được biết đến là gì, bạn sẽ trải qua trạng thái tĩnh lặng lạ thường đó, chính trong trạng thái trống rỗng sáng tạo đó thì sự thực sẽ xuất hiện. Sự thực không thể xuất hiện ở những đối tượng *đang trở thành...*, ở những đối tượng liên tục cố gắng phấn đấu nhằm đạt được một cái gì đó; sự thực chỉ xuất hiện ở những đối tượng *đang là...*, ở những đối tượng tìm hiểu *thực tại*. Khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng sự thực không phải đang ở một nơi nào đó rất xa xăm; những điều chưa được biết đến không phải ở tận mãi đâu đâu; nó đang nằm ngay trong *thực tại*. Bởi vì câu trả lời cho những khó khăn rắc rối luôn nằm trong chính khó khăn rắc rối đó, nên sự thực luôn nằm trong *thực tại*; nếu chúng ta có thể thấu hiểu được nó thì chúng ta sẽ biết được chân lý.

Đối mặt với sự thực

Tôi đau khổ. Trong tâm lý của mình, tôi bị bối rối xáo trộn kinh khủng và tôi có một ý tưởng về đau khổ này: tôi nên làm gì và tôi không nên làm gì, tôi nên thay đổi nó như thế nào. Ý tưởng đó, thể thức đó, khái niệm đó ngăn cản tôi không thể quan sát được *thực tại*. Tưởng tượng và khái niệm quy kết chính là những hình thức trốn tránh *thực tại*. Có những hành vi trực tiếp tức thời khi một nguy hiểm xuất hiện. Khi đó bạn không có ý tưởng gì cả. Bạn không hình thành nên ý tưởng và hành xử theo ý tưởng đó.

Tâm hồn đã trở nên lười biếng, biếng nhác, qua một thể thức giúp nó có được phương tiện để trốn chạy khỏi những hành vi cân nhắc tới *thực tại*. Nhận ra được điều này, chúng ta có thể đối mặt với sự thực: sự thực là chúng ta luôn quá khích bạo lực, ví dụ? Chúng ta là những con người quá khích bạo lực, và chúng ta đã lựa chọn bạo lực để làm lối sống của mình – chiến tranh và tất cả những tàn dư của nó. Mặc dù chúng ta đã không ngớt trao đổi bàn luận về vấn đề này, đặc biệt là ở phương Đông, chúng ta không ngớt nói về sự phi bạo lực, chúng ta cho rằng mình không phải là những con người bạo lực; chúng ta là những con người hung hăng bạo lực. Ý tưởng về sự phi bạo lực chỉ là một ý tưởng không hơn không kém, chứ không phải là sự thực. Bởi vì loài người không có khả năng đối mặt với sự thực về tính bạo lực, nên họ đã phát

minh ra ý tưởng về tình trạng phi bạo lực, điều này giúp họ tránh không phải đối mặt với sự thực.

Dù sao thì, sự thực là tôi hung hăng bạo lực; tôi tức giận điên tiết. Ý tưởng có tác dụng gì? Đó không phải là một ý tưởng, đó là sự thực, sự thực về trạng thái tức giận rất quan trọng, cũng giống như sự thực về trạng thái đối bụng vậy. Không có ý tưởng về trạng thái đối bụng. Khi đó ý tưởng trở thành những gì bạn nên ăn, và sau đó tùy theo trạng thái hài lòng thỏa mãn mà bạn nên ăn bao nhiêu, nhiều hay ít. Hành vi cân nhắc đến *thực tại* chỉ xuất hiện khi không còn ý tưởng về những gì mình nên thực hiện để tác động lên những gì đang đối mặt với mình, đó là *thực tại*.

Tự do thoát khỏi thực tại

Đức hạnh xuất hiện qua sự hiểu biết về *thực tại*, nhưng ngược lại trong khi đó thì bạn lại trì hoãn việc tìm đến đức hạnh, bạn che đậy *thực tại* bằng những gì bạn muốn trở thành. Vì vậy, trong quá trình trau dồi đức hạnh bạn luôn tránh né hành vi đối mặt trực tiếp với *thực tại*. Quá trình tránh né *thực tại* bằng cách trau dồi những lý tưởng, những ảo tưởng, được chúng ta cho là đức hạnh; nhưng nếu bạn quan sát cận kề và trực tiếp, bạn sẽ nhận thấy rằng quá trình đó không có gì để gọi là tốt cả. Đó chỉ là một sự trì hoãn việc đối mặt với *thực tại* mà thôi. Đức hạnh không có nghĩa là chúng ta nên trở thành những

gì chúng ta chưa trở thành; đức hạnh chính là sự thấu hiểu *thực tại*. Đức hạnh là một yếu tố thiết yếu trong một xã hội đang bị phân rã với một tốc độ nhanh chóng.

Quan sát suy nghĩ

Tôi buộc phải yêu thương những gì tôi đang nghiên cứu tìm hiểu. Nếu bạn muốn tìm hiểu một đứa trẻ, bạn buộc phải yêu thương và không được chỉ trích kết tội nó. Bạn buộc phải chơi đùa với nó, quan sát hoạt động của nó, khí chất của nó, cách cư xử của nó; nhưng nếu bạn chỉ chê trách kết tội, phản đối, kìm chế, hoặc khiển trách nó, thì bạn không thể tìm hiểu thấu đáo được nó. Tương tự, để tìm hiểu được *thực tại*, người ta cần phải quan sát những suy nghĩ của mình, quan sát những cảm nhận của mình, và quan sát những hành vi của mình liên tục từng giây từng phút.

Sự trốn tránh dung dưỡng những xung đột

Tại sao chúng ta lại tham vọng? Tại sao chúng ta lại muốn thành công, muốn được trở thành một người nào đó? Tại sao chúng ta lại vật lộn bươn chải để ngày một khá hơn? Tại sao lại tồn tại tất cả những nỗ lực cố gắng để tự khẳng định mình, hoặc trực tiếp, hoặc qua một lý thuyết hoặc một trạng thái nào đó? Sự tự khẳng định mình không phải là nguyên nhân chính gây nên những xung đột và những bối rối xáo trộn của chúng ta sao? Không có

tham vọng, thì liệu chúng ta có tiêu diệt lẫn nhau không? Có phải chúng ta sẽ không thể tồn tại thể chất nếu chúng ta không tham vọng?

Tại sao chúng ta lại lạnh lợi, thông minh, tài giỏi, và tham vọng? Tham vọng không phải là một động lực thôi thúc trốn tránh *thực tại* sao? Sự lạnh lợi, thông minh, tài giỏi này thực ra chính là sự ngu dốt, đó mới chính là sự thực về chúng ta? Tại sao chúng ta lại e sợ *thực tại*? Việc trốn chạy liệu có ích gì nếu cho dù chúng ta có làm bất kỳ điều gì thì chúng ta cũng vẫn không thể thoát ra được? Chúng ta có thể thành công trong việc trốn chạy, nhưng chính việc chúng ta vẫn không thể thoát ra được sẽ dung dưỡng những xung đột và đau khổ. Tại sao chúng ta lại e sợ sự cô đơn, sự trống trải, sự trống rỗng, của mình đến thế? Bất kỳ một hành vi nào nhằm trốn chạy khỏi *thực tại* cũng đều có xu hướng mang lại những đau khổ và những đối kháng. Xung đột chính là sự khước từ, phủ nhận *thực tại* hoặc chính là một hình thức trốn chạy khỏi *thực tại*; hoàn toàn không có xung đột nào khác loại xung đột này. Xung đột của chúng ta ngày càng trở nên phức tạp hơn và không thể giải quyết được bởi vì chúng ta không bao giờ chịu đối mặt với *thực tại*. Hoàn toàn không tồn tại sự phức tạp rắc rối nào trong *thực tại*, mà chỉ tồn tại trong những hình thức trốn thoát mà chúng ta tìm kiếm.

Sự bất mãn không có lời giải đáp

Chúng ta bất mãn với những gì? Chắc chắn là với *thực tại*. *Thực tại* có thể là trật tự xã hội, giai cấp xã hội, *thực tại* có thể là những mối quan hệ, *thực tại* có thể là sự thực về chính bản thân chúng ta, những gì cơ bản thuộc về bản thân chúng ta – đó chính là những xấu xa, những suy nghĩ mê muội, những tham vọng, những thất vọng, vô số những sợ hãi; đó là sự thực về bản thân chúng ta. Trong khi trốn chạy khỏi sự thực này, chúng ta nghĩ rằng sẽ tìm được lời giải đáp cho những bất mãn của mình. Vì vậy chúng ta luôn luôn tìm kiếm một phương thức, một phương tiện để thay đổi *thực tại* – đó là những gì mà tâm hồn chúng ta luôn quan tâm đến. Nếu tôi bất mãn và nếu tôi tìm được một phương thức, một phương tiện để toại ý mãn nguyện, thì tâm hồn tôi luôn bị xâm chiếm bởi phương tiện đó, phương thức đó và sự tôi rèn luyện tập phương thức đó nhằm đạt được sự thỏa mãn hài lòng. Vì vậy tôi không còn quan tâm đến bất mãn của mình nữa, không còn quan tâm đến đám than hồng nữa, không còn quan tâm đến ngọn lửa đang cháy, ngọn lửa mà tôi gọi là sự bất mãn. Chúng ta không tìm hiểu xem điều gì ẩn đằng sau sự bất mãn đó. Chúng ta chỉ quan tâm đến việc trốn chạy khỏi ngọn lửa đó, trốn chạy khỏi những khắc khoải đang thiêu đốt...

Điều này vô cùng khó khăn bởi vì tâm hồn chúng ta không bao giờ được thỏa mãn, không bao giờ bằng lòng với việc tìm hiểu *thực tại*. Nó luôn muốn chinh sửa *thực*

tại thành một cái gì đó khác hơn – đây là quá trình chỉ trích, phân xét, hoặc so sánh. Nếu bạn quan sát chính tâm hồn mình, bạn sẽ nhận thấy rằng khi nó đối mặt với *thực tại* thì nó bắt đầu chỉ trích, nó bắt đầu so sánh nó với “những gì nó nên trở thành”, hoặc nó phân xét nó và vân vân, và vì vậy nó gạt phăng *thực tại* sang bên, nó đặt sang một bên những yếu tố gây ra tình trạng bối rối xáo trộn, đau khổ, khắc khoải.

Nỗ lực tranh đấu là sự sao lãng thực tại

Chúng ta buộc phải tìm hiểu vấn đề nỗ lực tranh đấu. Nếu chúng ta có thể thấu hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của những nỗ lực tranh đấu, thì chúng ta có thể chuyển chúng thành những hành động trong đời sống hàng ngày của mình. Cố gắng nỗ lực không có nghĩa là tranh đấu vùng vẫy nhằm thay đổi *thực tại* thành những gì nó nên là, hoặc thành những gì nó nên trở thành sao? Chúng ta liên tục trốn tránh *thực tại*, chúng ta luôn luôn thay đổi sửa đổi nó. Một người thực sự hài lòng là một người thấu hiểu được *thực tại*, là một người biết trao những ý nghĩa đúng đắn cho *thực tại*. Sự hài lòng đúng nghĩa không nằm trong một vài hoặc rất nhiều những vật sở hữu, mà lại nằm trong sự hiểu biết thấu đáo về ý nghĩa và tầm quan trọng của *thực tại*. Chỉ trong trạng thái ý thức một cách thụ động này thì chúng ta mới có thể thấu hiểu được ý nghĩa của *thực tại*. Ngay tại giây phút này đây, không phải là tôi đang nói về những nỗ lực tranh

đấu thuộc thể chất với những vấn đề liên quan đến đất đai, kiến trúc, kỹ thuật đấu nhé, mà là tôi đang nói đến những nỗ lực tranh đấu thuộc tinh thần kia. Những khó khăn rắc rối và những tranh đấu thuộc tinh thần, thuộc tâm lý, luôn luôn làm lu mờ những tranh đấu thuộc thể chất. Bạn có thể dựng lên một cấu trúc xã hội chu đáo, nhưng một khi bạn không thấu hiểu được những xung đột bất hoà và những đen tối trong tâm hồn thì chúng sẽ đánh ụp cấu trúc được xây dựng chu đáo này.

Nỗ lực tranh đấu chính là sự sao lãng *thực tại*. Trong sự chấp nhận *thực tại*, những nỗ lực cố gắng phẫn đấu sẽ tự chấm dứt. Chúng ta không thể nào chấp nhận được *thực tại* khi trong chúng ta vẫn tồn tại khao khát muốn sửa đổi hoặc bổ sung *thực tại*. Sự nỗ lực tranh đấu, một dấu hiệu của sự hủy diệt, ắt hẳn vẫn tồn tại nếu khao khát muốn thay đổi *thực tại* vẫn còn tồn tại.

Sự hài lòng không thuộc tâm hồn

Liệu sự bất mãn có phải là yếu tố cần thiết, không nên bị hủy bỏ, mà nên được khuyến khích, điều tra, khám phá, tìm hiểu, nhờ vậy kết hợp với sự thấu hiểu *thực tại* thì sự hài lòng thỏa mãn mới xuất hiện? Sự hài lòng đó không phải là sự hài lòng được sản sinh ra bởi một hệ thống suy nghĩ; mà nó là sự hài lòng xuất hiện cùng với sự thấu hiểu *thực tại*. Sự hài lòng đó không phải là sản phẩm của tâm hồn – một tâm hồn luôn bị xáo trộn, kích

động, không hoàn thiện, khi nó đang liên tục tìm kiếm sự yên tĩnh, khi nó đang liên tục tìm kiếm một phương thức nhằm trốn chạy khỏi *thực tại*. Và vì vậy tâm hồn này, qua sự bào chữa biện hộ, qua sự so sánh, qua sự phán xét, cố gắng biến đổi *thực tại*, và vì vậy nên nó hy vọng sẽ đạt được một trạng thái không bị quấy rầy xáo trộn, một trạng thái yên tĩnh, một trạng thái tĩnh lặng. Và khi tâm hồn này bị quấy rầy xáo trộn bởi những điều kiện xã hội, bởi sự nghèo đói, bởi sự thiếu ăn, bởi sự thoái hoá, bởi những đau khổ kinh khủng, thì nó nhận ra tất cả những điều này, và rồi nó muốn thay đổi *thực tại*; nó bị mắc kẹt vướng víu rối rắm trong phương thức thay đổi, trong hệ thống sửa đổi. Nhưng nếu tâm hồn này có thể quan sát *thực tại* mà không hề so sánh, không hề phán xét, không hề khao khát muốn sửa đổi *thực tại* thành một cái gì đó khác hơn, thì bạn sẽ nhận thấy rằng một hình thức hài lòng sẽ xuất hiện, hình thức hài lòng này không thuộc tâm hồn.

Sự hài lòng được phát sinh từ một tâm hồn chính là một sự trốn chạy. Nó cần cỗi khô cằn. Nó tê bại. Nhưng có một sự hài lòng không thuộc tâm hồn, sự hài lòng này xuất hiện khi có sự thấu hiểu *thực tại*, trong sự hài lòng này tồn tại một cuộc cách mạng sâu sắc tác động đến mối quan hệ cá nhân và xã hội.

Giữ cho sự bất mãn tồn tại

Sự bất mãn không cần thiết trong cuộc sống của chúng ta, để tìm hiểu, để thẩm tra, để khám phá xem sự thực là gì, chân lý là gì, đâu là điều thiết yếu trong cuộc sống sao? Tôi có thể có ngọn lửa bất mãn này ở trường học; và sau đó tôi tìm được một việc làm tốt và sự bất mãn này tự nhiên biến mất. Tôi cảm thấy hài lòng, tôi phấn đấu để duy trì, bảo vệ gia đình mình, tôi phải kiếm sống và vì thế nên sự bất mãn của tôi bị nguôi dịu đi, bị tiêu diệt, và tôi trở thành một thực thể xoàng xĩnh tầm thường luôn hài lòng với tất cả mọi việc ở đời, và tôi không còn bất mãn nữa. Nhưng ngọn lửa này cần được bảo tồn ngay từ giây phút khởi đầu cho đến giây phút kết thúc, vì vậy chúng ta cần tìm hiểu vấn đề bất mãn là gì. Bởi vì tâm hồn luôn dễ dàng tìm được liều thuốc giúp nó hài lòng với những đức hạnh, với những phẩm chất, với những ý tưởng, với những hành vi, nên nó tạo dựng nên những lệ thói hằng ngày và bị mắc kẹt trong đó. Chúng ta khá giống với trường hợp này, nhưng vấn đề của chúng ta không phải là làm cách nào để xoa dịu những bất mãn, mà là làm cách nào để giữ cho nó luôn tồn tại, luôn sống động. Tất cả những cuốn sách tôn giáo tín ngưỡng của chúng ta, tất cả những giáo điều của chúng ta, tất cả những hệ thống chính trị của chúng ta đều hướng đến việc trấn an tâm hồn, làm lắng dịu tâm hồn, tác động lên tâm hồn để nó trầm xuống, để nó đặt những bất mãn sang bên và đắm mình trong một vài hình thức nào đó của sự hài

lòng... Chúng ta không cần bất mãn nhằm tìm hiểu sự thực chân lý sao?

Thấu hiểu thực tại

Chúng ta luôn xung đột lẫn nhau và thế giới của chúng ta đang liên tục bị hủy diệt. Hết khủng hoảng này đến khủng hoảng khác, hết chiến tranh này đến chiến tranh khác; vẫn còn đó sự nghèo đói, đau khổ; vẫn còn đó những cá nhân cực kỳ giàu có luôn khoác lên mình vẻ quý phái cao thượng, và vẫn còn đó những người nghèo khổ đến tận cùng. Để giải quyết những khó khăn này, điều cần thiết không phải là một hệ thống suy nghĩ mới, điều cần thiết không phải là một cuộc cải cách kinh tế mới, mà điều cần thiết chính là sự thấu hiểu *thực tại* – những bất mãn, những nỗ lực tranh đấu không ngừng nghỉ trong *thực tại* – chính điều này sẽ mang lại một cuộc cải cách sâu rộng hơn nhiều so với cuộc cải cách của những lý tưởng. Và chính cuộc cải cách sâu rộng này sẽ đem lại một nền văn minh mới, một tín ngưỡng mới, một mối quan hệ mới giữa con người với con người.

Thắng chín

- * Khả năng hiểu biết
- * Suy nghĩ
- * Kiến thức
- * Tâm hồn

Chúng ta nghĩ rằng mình tài trí

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều phát triển được khả năng hiểu biết – khả năng được gọi là tài trí, nhưng thực ra đây hoàn toàn không phải là khả năng hiểu biết – chúng ta đã đọc rất nhiều sách báo, đầu óc chúng ta chất chứa vô số những điều mà mọi người nói đến, chất chứa vô số những học thuyết và những tư tưởng của họ. Chúng ta nghĩ rằng mình rất tài trí nếu chúng ta có thể trích dẫn được vô số những đoạn trong những cuốn sách khác nhau của những tác giả khác nhau, nếu chúng ta đã đọc những cuốn sách khác nhau và có được khả năng so sánh tương quan và giải thích. Nhưng không ai trong chúng ta, hoặc rất ít, có được một khái niệm nguyên thủy về khả năng hiểu biết. Vì đã trau dồi tích lũy khả năng lập luận – cái được gọi là khả năng lập luận – tất cả mọi khả năng khác, tất cả mọi cảm nhận khác, đã mất đi và chúng ta có một khó khăn rắc rối về việc làm cách nào để tạo ra sự cân bằng trong cuộc sống của mình để không những có được một khả năng hiểu biết cao nhất mà còn có thể suy luận một cách khách quan, có thể nhận ra đối tượng theo đúng bản chất thực của nó – không phải để không ngừng đưa ra những ý kiến quan điểm về những học thuyết và điều lệ, mà là để suy nghĩ cho chính bản thân mình, để nhận ra được những điều sai trái và đúng đắn cho chính bản thân mình một cách sâu sắc. Và điều này, theo tôi, là một trong số những khó khăn của chúng ta: khả năng quan sát nhìn nhận, không những quan sát

nhìn nhận những đối tượng bên ngoài, mà còn quan sát nhìn nhận cuộc sống bên trong của mình.

Mọi suy nghĩ đều là sự sao lãng

Một tâm hồn luôn đua tranh, luôn được đặt trong những xung đột tranh đấu để trở thành, để so sánh, là một tâm hồn không có khả năng khám phá được sự thực. Suy nghĩ-cảm nhận ý thức mãnh liệt chính là quá trình liên tục tự khám phá mình - sự khám phá này chính là một sự giải phóng và sáng tạo. Sự tự khám phá đem lại sự tự do thoát khỏi tính hám lợi và thoát khỏi đời sống phức tạp của khả năng hiểu biết. Chính đời sống phức tạp của khả năng hiểu biết này tìm kiếm sự hài lòng trong những đam mê: sự tò mò tiêu cực, sự suy đoán, những kiến thức, những khả năng đơn điệu, ngồi lê đôi mách, và vân vân; và những trở lực này ngăn cản sự trong sáng mội mạc của cuộc sống.

Sự tự do thoát khỏi sự sao lãng là điều khó khăn hơn bởi vì chúng ta không thấu hiểu đầy đủ về quá trình suy nghĩ-cảm nhận, quá trình này tự nó trở thành một phương tiện của sự sao lãng. Vì không bao giờ hoàn thiện, liên tục tò mò suy đoán, chính những yếu tố này tạo nên những trở lực, những ảo tưởng ngăn cản khả năng nhận thức sự thực. Bởi vì tâm hồn có khả năng tạo ra những ảo tưởng, chúng ta cần phải hiểu rõ điều này trước khi có thể giải phóng tâm hồn mình thoát khỏi những sao lãng

do chính nó tạo ra. Tâm hồn buộc phải hoàn toàn tĩnh tại, yên lặng, bởi vì tất cả mọi suy nghĩ đều trở thành sự sao lãng.

Sự đồng nhất giữa tâm hồn và trái tim

Việc rèn luyện trí năng sẽ không bao giờ mang lại sự hiểu biết. Hơn nữa, sự hiểu biết chỉ xuất hiện khi người ta hành động một cách hài hoà cân đối đến hoàn hảo, hài hoà giữa trí óc và tình cảm. Có sự khác biệt lớn giữa trí năng và sự hiểu biết. Trí năng chỉ là suy nghĩ vận động độc lập với tình cảm. Khi trí năng, bất luận cảm xúc tình cảm, được rèn luyện theo một hướng nào đó, người ta có thể có được một trí năng tuyệt vời, nhưng người ta không thể có được sự hiểu biết, bởi vì trong sự hiểu biết luôn tồn tại khả năng cảm nhận và khả năng phân tích cố hữu; trong sự hiểu biết luôn tồn tại cả hai khả năng này một cách cân bằng, sâu sắc, hài hoà, cân đối.

Nền giáo dục hiện đại ngày nay đang phát triển trí năng, đưa ra ngày càng nhiều những lời giải thích khác nhau về cuộc sống, ngày càng nhiều những học thuyết, mà không kết hợp hài hoà cân đối với cảm xúc tình cảm. Vì vậy chúng ta đã phát triển được những tâm hồn xảo quyết khôn ranh để trốn thoát khỏi xung đột; vì vậy chúng ta hài lòng với những lời giải thích mà những nhà khoa học và những triết gia đã đưa ra. Tâm hồn – trí năng – được hài lòng bởi vô số những lời giải thích này, nhưng sự hiểu

biết thì không, bởi vì để thấu hiểu thì đòi hỏi phải có sự hợp nhất giữa tâm hồn và con tim trong mỗi hành động.

Trí năng làm sai lạc cảm xúc

Bạn biết đấy, có trí năng, và cũng có cảm xúc trong sáng – cảm xúc trong sáng của lòng yêu thương dành cho một đối tượng nào đó. Trí năng lập luận, cân nhắc, tính toán. Nó đặt câu hỏi, “Liệu có đáng phải như thế? Liệu như thế có giúp mình được lợi ích?”. Mặt khác, có những cảm xúc trong sáng – cảm nhận khác lạ dành cho bầu trời trong xanh, dành cho hàng xóm láng giềng, dành cho vợ hoặc chồng bạn, dành cho con bạn, dành cho thế giới, dành cho vẻ đẹp của cây cối, và vân vân. Khi hai yếu tố này xuất hiện cùng nhau, cái chết xuất hiện. Bạn có hiểu không? Khi cảm xúc trong sáng bị mua chuộc bởi trí năng, thì một con người xoàng xĩnh tầm thường xuất hiện. Đó là những gì hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều đã và đang thực hiện. Cuộc sống của chúng ta luôn xoàng xĩnh tầm thường bởi vì chúng ta luôn luôn cân nhắc tính toán, chúng ta luôn tự hỏi liệu điều này hoặc điều nọ có đáng giá, có bỏ công không, liệu mình sẽ thu được lợi ích gì qua việc này việc nọ, không chỉ trong thế giới tiền bạc, mà còn trong một thế giới được gọi là thế giới tinh thần – “Nếu mình thực hiện điều này, mình sẽ thu được điều nọ chứ?”

Trí năng sẽ không giải quyết được những khó khăn rắc rối của chúng ta

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều lãnh đạm thờ ơ với vũ trụ bao la quanh mình; thậm chí chúng ta còn không bao giờ nhìn ngắm chiếc lá vàng rơi la đà trong gió; chúng ta không bao giờ quan sát lá cỏ, dùng tay chạm vào nó và cảm nhận đặc tính sinh tồn của nó. Đây không phải là thi vị đâu nhé. Tôi nói là chúng ta cần phải có được cảm nhận sâu sắc về cuộc sống và đừng để mình bị mắc kẹt bởi những phân nhánh của trí năng. Trí năng không phải là cách, trí năng không thể giải quyết tháo gỡ được những khó khăn rắc rối của chúng ta; trí năng không thể cung cấp cho chúng ta những dưỡng chất không bao giờ bị thối rữa. Trí năng có thể suy luận, thảo luận, bàn bạc, phân tích, đi đến kết luận từ những luận điểm, và vân vân, nhưng trí năng luôn luôn bị giới hạn, bởi vì trí năng chính là kết quả của hoàn cảnh của chúng ta. Nhưng cảm xúc thì không. Cảm xúc không hề chịu sự gò ép; nó ngay lập tức đưa bạn ra khỏi những lo sợ và những khắc khoải lo âu... Chúng ta trải qua những ngày tháng của mình bằng việc trau dồi trí năng, bằng việc tranh luận biện minh, bằng việc thảo luận, tranh chấp, đối đầu để trở thành một cái gì đó, và vân vân. Và thế giới tuyệt vời bao la này, trái đất này rất phong phú – không phải đất đai ở Bombay, ở Nga, hoặc ở Mỹ – trái đất này là của chúng ta, của bạn và của tôi, và đó không phải là sự ngớ ngẩn ủy mị đa cảm, đó là một sự thực. Nhưng đáng tiếc

là chúng ta đã phân chia nó bởi lòng nhỏ nhen ích kỷ của mình, bởi chủ nghĩa cục bộ của mình. Và chúng ta biết tại sao mình lại làm điều đó – chúng ta làm điều đó vì sự an toàn của mình, để có được những công việc tốt hơn, có được nhiều công việc hơn. Đó là một trò chơi chính trị đang được chơi trên toàn thế giới, và vì vậy chúng ta quên bằng đi là khi là một con người thì chúng ta cần phải sống một cách vui vẻ hạnh phúc trên trái đất này, trái đất của chúng ta, và chúng ta cần phải làm một cái gì đó cho nó.

Tia chớp loé của sự hiểu biết

Tôi không biết liệu đã bao giờ bạn nhận ra rằng hiểu biết chỉ xuất hiện khi tâm hồn rất tĩnh lặng, thậm chí chỉ tĩnh lặng trong vài giây đồng hồ; có một tia chớp loé của sự hiểu biết khi sự ngôn từ hoá những suy nghĩ không còn tồn tại. Hãy thử nghiệm với điều này và bạn sẽ nhận thấy rằng mình có được một tia chớp loé hiểu biết, tia chớp này xuất hiện cực kỳ nhanh chóng rồi biến mất, khi tâm hồn rất tĩnh tại, khi những suy nghĩ biến mất khỏi tâm hồn, khi tâm hồn không bị đè nặng bởi tiếng ồn ào của chính nó. Vì vậy, sự hiểu biết về bất kỳ một điều gì – về một bức tranh hiện đại, về một đứa trẻ, về người vợ của mình, về hàng xóm láng giềng của mình, hoặc sự thấu hiểu sự thực chân lý, sự thực chân lý bao hàm tất cả mọi đối tượng – chỉ có thể xuất hiện khi tâm hồn rất tĩnh lặng. Nhưng sự tĩnh lặng như thế là một

trạng thái không thể trau dồi mà có được bởi vì nếu bạn ra sức trau dồi phát huy một tâm hồn tĩnh lặng, thì đó không còn là một tâm hồn tĩnh lặng nữa, đó là một tâm hồn tê bại.

Bạn càng hứng thú với một đối tượng nào đó, thì bạn càng lưu tâm để tìm hiểu, thì tâm hồn bạn càng sáng suốt, trong trẻo, đơn giản, và tự do. Khi đó quá trình ngôn từ hoá những suy nghĩ sẽ thôi không còn nữa. Dù sao thì, suy nghĩ chính là ngôn từ, và chính ngôn từ gây trở ngại quấy rầy khiến cho tâm hồn không thể tĩnh tại. Chính rào chắn ngôn từ, rào chắn này chính là ký ức, đã đan xen vào giữa khó khăn thử thách và phản ứng. Chính ngôn từ đang phản ứng với khó khăn thử thách, đây là điều mà chúng ta gọi là sự hiểu biết. Vì vậy, tâm hồn liên tục ồn ào, tâm hồn liên tục ngôn từ hoá, không thể thấu hiểu được sự thực chân lý – sự thực chân lý trong mối quan hệ, chứ không phải là một sự thực chân lý trừu tượng. Hoàn toàn không tồn tại sự thực chân lý trừu tượng. Nhưng sự thực chân lý rất tinh vi...

Giống như một tên trộm trong đêm tối, nó xuất hiện một cách mờ mịt mơ hồ, nó xuất hiện khi bạn không chuẩn bị sẵn sàng để đón nhận nó.

Trí năng không phòng thủ

Bạn chỉ có thể biết được bản thân khi bạn không ý thức, khi bạn không cân nhắc tính toán, khi bạn không

phòng thủ, khi bạn không liên tục quan sát để hướng dẫn, để sửa đổi, để chinh phục, để kiểm soát; khi bạn tình cờ quan sát bản thân, điều đó có nghĩa là, khi tâm hồn bạn không định kiến, không thành kiến, không nhận thức trước, khi tâm hồn bạn đang được mở toang, không sẵn sàng, không chuẩn bị trước để đón gặp những điều chưa được biết đến.

Nếu tâm hồn bạn được chuẩn bị trước, chắc chắn bạn không thể biết được những điều chưa được biết đến. Nếu bạn tự nói với chính mình, “Minh là Chúa trời”, hoặc, “Minh không là gì cả ngoại trừ là một mớ tổng hợp những tác động của xã hội hoặc là một bó tập hợp những phẩm chất khác nhau” – nếu bạn có bất kỳ một định kiến nào về chính mình, thì bạn sẽ không thể lĩnh hội thấu đáo được những điều chưa được biết đến, bởi vì những điều chưa được biết đến luôn mang tính tự phát.

Vì vậy sự tự phát chỉ có thể xuất hiện khi trí năng ở trong tư thế không phòng thủ chuẩn bị trước, khi nó không tự bảo vệ chính nó, khi nó không còn sợ hãi chính nó; và điều này chỉ có thể xảy ra từ bên trong. Điều đó có nghĩa là, sự tự phát buộc phải là những gì mới mẻ, phải là những gì chưa được biết đến, những gì không thể cân đo đong đếm, những gì mang tính sáng tạo, những gì cần phải được biểu lộ bày tỏ, yêu thương. Hãy quan sát những trạng thái tình cảm của bản thân và bạn sẽ nhận thấy rằng khoảnh khắc niềm vui sướng xuất hiện, khoảnh khắc trạng thái mê ly ngây ngất xuất hiện, mang tính tự

phát, không định trước, không chuẩn bị trước; chúng xuất hiện, một cách huyền bí, một cách mơ màng; không thể biết trước được.

Trong ký ức hoàn toàn không có sự sống

Chúng ta ngụ ý điều gì khi nói đến suy nghĩ? Khi nào thì bạn suy nghĩ? Rất rõ ràng, suy nghĩ là kết quả của một phản ứng, thuộc hệ thần kinh hoặc thuộc tâm lý, không phải vậy sao? Đó là phản ứng tức thời của những giác quan với một cảm giác, hoặc đó là phản ứng thuộc tâm lý, phản ứng của ký ức được tích trữ. Có phản ứng tức thời của hệ thần kinh với một cảm giác, và cũng có phản ứng tâm lý tức thời của ký ức được tích trữ, ảnh hưởng của dòng tộc, của tổ chức, của giáo điều, của gia đình, của truyền thống, và vân vân – tất cả mọi điều này bạn gọi là suy nghĩ. Vì vậy, quá trình suy nghĩ chính là phản ứng của ký ức, không đúng thế sao? Bạn sẽ không có suy nghĩ nếu bạn không có ký ức, và phản ứng của ký ức đối với một sự kiện nào đó sẽ biến suy nghĩ thành hành động.

Vậy thì, ký ức là gì? Nếu bạn quan sát ký ức của chính mình và quan sát cách thu thập tích trữ ký ức, bạn sẽ nhận thấy rằng ký ức hoặc là sự thực, kỹ thuật chuyên môn, được kết hợp với thông tin, với công việc, với toán học, với vật lý học, và tất cả – hoặc là, ký ức là phần thặng dư của những điều đã kinh qua chưa được hoàn tất,

không phải vậy sao? Bạn hãy quan sát ký ức của chính mình và bạn sẽ nhận thấy. Khi bạn hoàn tất một kinh nghiệm nào đó, hoàn thành nó, thì khi đó hoàn toàn không tồn tại ký ức của kinh nghiệm đó trong phần thặng dư của tâm lý. Phần thặng dư chỉ xuất hiện khi một kinh nghiệm không được thấu hiểu hoàn toàn, và chúng ta không thể thấu hiểu được kinh nghiệm bởi vì chúng ta quan sát mỗi kinh nghiệm qua những ký ức trong quá khứ, và vì vậy chúng ta không bao giờ có thể nhận biết được những điều mới mẻ đúng với mức độ mới mẻ của nó, nhưng chúng ta luôn luôn quan sát những điều mới mẻ qua lăng kính của những điều xưa cũ. Vì vậy, rõ ràng là phản ứng của chúng ta với quá khứ luôn bị gò ép, luôn bị giới hạn.

Ý thức thuộc về quá khứ

Nếu bạn quan sát rất cẩn thận bạn sẽ nhận thấy rằng những suy nghĩ hoàn toàn không liên tiến mà thực ra là có sự gián đoạn giữa những suy nghĩ; sự gián đoạn du đưa lắc lư giống như một con lắc. Chúng ta nhận thấy rằng sự thực là những suy nghĩ của chúng ta bị tác động gò ép bởi quá khứ, quá khứ được chiếu vào tương lai; ngay tại khoảnh khắc bạn chấp nhận quá khứ, bạn cũng phải chấp nhận tương lai, bởi vì không có hai trạng thái riêng biệt là quá khứ và tương lai mà chỉ có một trạng thái duy nhất, trạng thái này gồm cả hữu thức lẫn vô thức, cả quá khứ chung và quá khứ riêng. Quá khứ chung và quá khứ cá nhân, trong phản ứng với hiện tại, làm phát sinh những

phản ứng nào đó tạo ra ý thức cá nhân; vì vậy ý thức thuộc về quá khứ và đó chính là toàn bộ nền tảng của sự tồn tại của chúng ta. Ngay tại khoảnh khắc bạn có được quá khứ, chắc chắn bạn cũng có tương lai, bởi vì tương lai chỉ là sự liên tiến của quá khứ được thay đổi, nhưng nó vẫn thuộc về quá khứ, vì vậy khó khăn của chúng ta là làm sao để tạo ra những thay đổi trong tiến trình của quá khứ mà không tạo ra một hoàn cảnh khác, một sự gò ép khác, một quá khứ khác.

Tại sao người ta lại nhẹ dạ khinh suất?

Đối tượng suy nghĩ vận hành những suy nghĩ của mình qua thói quen, qua việc lặp đi lặp lại, qua việc bất chú, điều này mang lại sự ngu dốt và những đau khổ. Không phải thói quen chỉ là sự nhẹ dạ khinh suất sao? Ý thức tạo ra trật tự, nhưng nó không bao giờ tạo ra thói quen. Những khuynh hướng không thay đổi chỉ đem lại sự nhẹ dạ khinh suất mà thôi. Tại sao người ta lại nhẹ dạ khinh suất? Bởi vì hành vi suy nghĩ luôn mang tính đau khổ, nó tạo ra những bối rối xáo trộn, nó tạo ra sự đối lập, nó có thể khiến cho hành vi của người ta đi theo những khuôn mẫu trái nghịch. Suy nghĩ-cảm nhận một cách mở rộng, ý thức một cách không lựa chọn có thể dẫn tâm hồn đến với những vực thẳm chưa từng biết đến, và tâm hồn phản kháng chống lại những điều chưa được biết đến; vì vậy nó di chuyển từ những điều đã biết đến những điều đã biết, từ thói quen này đến thói quen nọ, từ khuôn

mẫu này đến khuôn mẫu nọ. Một tâm hồn như vậy không bao giờ có thể từ bỏ được những điều đã biết để khám phá những điều chưa biết. Nhận thức được đau khổ của những suy nghĩ, đối tượng suy nghĩ trở nên nhẹ dạ khinh suất qua việc bắt chước, qua những thói quen; vì cảm thấy e sợ, anh ta tạo nên những khuôn mẫu nhất định của trạng thái nhẹ dạ khinh suất. Bởi vì đối tượng suy nghĩ cảm thấy lo sợ, nên những hành vi của anh ta được phát sinh từ những lo sợ, và sau đó anh ta quan tâm chú ý đến những hành vi của mình và cố gắng thay đổi chúng. Đối tượng suy nghĩ e sợ những tác phẩm của chính mình; nhưng tác phẩm chính là tác giả, vì vậy đối tượng suy nghĩ cảm thấy e sợ chính bản thân mình. Đối tượng suy nghĩ chính là những e sợ; đối tượng suy nghĩ chính là nguyên nhân của sự ngu dốt và đau khổ. Đối tượng suy nghĩ có thể phân chia chính mình thành những phạm trù suy nghĩ khác nhau, nhưng suy nghĩ vẫn chính là đối tượng suy nghĩ. Đối tượng suy nghĩ và những nỗ lực cố gắng để trở thành của anh ta chính là nguyên nhân của xung đột và bối rối xáo trộn.

Đối tượng suy nghĩ chính là suy nghĩ

Chúng ta không cần tìm hiểu đối tượng suy nghĩ, người thực hiện suy nghĩ, bởi vì suy nghĩ của anh ta, tác phẩm của anh ta, hành vi của anh ta không thể tách rời khỏi anh ta sao? Đối tượng suy nghĩ chính là suy nghĩ, người thực hiện chính là tác phẩm của mình. Trong suy

nghĩ của mình, đối tượng suy nghĩ được khám phá. Đối tượng suy nghĩ qua những hành vi của mình tạo ra những đau khổ của chính mình, sự ngu dốt của chính mình, những xung đột bất hoà của chính mình. Người họa sĩ này vẽ nên bức tranh của những hạnh phúc, những đau khổ, những bối rối xáo trộn đang đi qua. Tại sao anh ta lại tạo ra bức tranh đau khổ này? Chắc chắn, đây là vấn đề mà chúng ta cần phải nghiên cứu, tìm hiểu, và giải quyết. Tại sao đối tượng suy nghĩ lại nghĩ ra những suy nghĩ của mình, từ những suy nghĩ này làm phát sinh ra những hành động của anh ta? Đây chính là bức tường đá mà bạn đã và đang đập đầu của mình vào, không phải vậy sao? Nếu đối tượng suy nghĩ có thể vượt qua được chính mình, thì tất cả mọi xung đột đối kháng sẽ tiêu tan: và để vượt qua được thì anh ta cần phải biết được chính bản thân mình. Những gì đã biết được và đã tìm hiểu được, những gì đáp ứng và đã được hoàn thành không bao giờ tự nó lặp lại cả. Chính sự lặp đi lặp lại đã trao sự liên tiến cho đối tượng suy nghĩ.

Hoàn toàn không có sự tự do của những suy nghĩ

Tôi không biết liệu như thế đã đủ rõ ràng chưa để mỗi người trong chúng ta nhận thấy được rằng chúng ta đang sống trong trạng thái của những mâu thuẫn đối lập. Chúng ta nói về sự phi bạo lực, và chúng ta chính là nền tảng xuất phát bạo lực. Chúng ta nói về những điều tốt, và trong khi đó thì chúng ta chẳng tốt chút nào. Chúng ta nói về lòng yêu thương, và trong chúng ta luôn chất

chứa những tham vọng, những ganh đua, những nhần tâm độc ác. Vì vậy những mâu thuẫn đối kháng vẫn tồn tại. Hành vi phát sinh từ mâu thuẫn đối lập đó chỉ có thể đem lại những bối rối xáo trộn và những mâu thuẫn đối lập mới...

Các bạn thấy đấy, thưa quý vị, tất cả mọi suy nghĩ đều mang tính cục bộ, nó không bao giờ mang tính bao quát hoàn toàn. Suy nghĩ chính là phản ứng của ký ức, và ký ức luôn luôn mang tính cục bộ bởi vì nó chính là kết quả của những điều đã kinh qua, của những kinh nghiệm, vì vậy suy nghĩ chính là phản ứng của một tâm hồn bị tác động gò ép bởi những kinh nghiệm. Tất cả mọi suy nghĩ, tất cả mọi kinh nghiệm, tất cả mọi kiến thức đều chỉ mang tính cục bộ; vì vậy, suy nghĩ không thể giải quyết tháo gỡ được những khó khăn rắc rối mà chúng ta đang gặp phải. Bạn có thể biện luận một cách hợp lý, một cách lạnh mạnh, về những khó khăn rắc rối này, nhưng nếu bạn quan sát tâm hồn của chính mình thì bạn sẽ thấy rằng những suy nghĩ của mình luôn bị tác động gò ép bởi những hoàn cảnh của mình, bởi nền văn hoá mà bạn đã được sinh ra, bởi loại thực phẩm mà bạn dùng, bởi điều kiện khí hậu mà bạn đang sinh sống, bởi những tờ báo mà bạn thường đọc, bởi những áp lực và những ảnh hưởng của đời sống hàng ngày của bạn...

Vì vậy chúng ta cần phải thấu hiểu thật rõ ràng rằng suy nghĩ của chúng ta là phản ứng của ký ức, và ký ức luôn luôn thuộc thuyết cơ giới. Kiến thức luôn luôn

không hoàn hảo, và mọi suy nghĩ được sinh ra từ kiến thức luôn bị giới hạn, cục bộ, không bao giờ được tự do. Vậy thì không bao giờ có sự tự do của suy nghĩ. Nhưng chúng ta có thể bắt đầu khám phá một sự tự do mà không phải là quá trình diễn biến của suy nghĩ, và trong sự tự do này tâm hồn ý thức một cách đơn giản về tất cả những xung đột của nó và tất cả những ảnh hưởng tác động lên nó.

Suy nghĩ mà không tồn tại đối tượng suy nghĩ

Con khỉ trên cành cây cảm thấy đói bụng, và rồi thì sự thôi thúc hái trái xuất hiện. Hành vi xuất hiện trước, và sau đó xuất hiện ý tưởng mà bạn nên lưu trữ. Nói theo cách khác thì, hành vi xuất hiện trước, hay là đối tượng thực hiện hành vi xuất hiện trước? Liệu có thể tồn tại đối tượng thực hiện hành vi mà không tồn tại hành vi? Bạn có hiểu không? Đây là những gì chúng ta luôn luôn liên tục tự hỏi mình: Ai là người quan sát? Ai là đối tượng quan sát? Liệu đối tượng suy nghĩ có tách rời khỏi những suy nghĩ của mình không, đối tượng quan sát có tách rời khỏi đối tượng được quan sát không, liệu đối tượng từng trải có tách rời khỏi những kinh nghiệm của mình không, liệu người thực hiện hành vi có tách rời khỏi hành vi của mình?... Nhưng nếu bạn thực sự tìm hiểu quá trình này, một cách rất cẩn thận, rất tỉ mỉ và khôn ngoan, bạn sẽ nhận thấy rằng hành vi luôn luôn xuất hiện trước, và hành vi đó không kết hợp cùng việc quan sát tạo ra

đối tượng thực hiện hành vi. Nếu bạn suy nghĩ rất rõ ràng và không hề định kiến, không hề gò ép, không hề cố gắng thuyết phục một người nào đó, thì trong sự suy nghĩ đó hoàn toàn không tồn tại đối tượng suy nghĩ – khi đó chỉ tồn tại suy nghĩ mà thôi. Chỉ khi bạn tìm kiếm sự kết thúc trong suy nghĩ của bạn thì *bạn* mới trở nên quan trọng, chứ không phải là suy nghĩ. Có thể một số người trong các bạn đã nhận thấy được điều này. Chúng ta cần phải tìm hiểu điều này, bởi vì từ đó chúng ta sẽ biết được cách hành động. Nếu đối tượng suy nghĩ xuất hiện trước, thì đối tượng suy nghĩ sẽ trở nên quan trọng hơn suy nghĩ, và tất cả mọi triết lý, mọi phong tục, và mọi hành vi trong nền văn minh hiện tại đều được đặt trên nền tảng là sự kiêu căng ngạo mạn này; nhưng nếu suy nghĩ xuất hiện trước thì suy nghĩ sẽ trở nên quan trọng hơn đối tượng suy nghĩ.

Nhận thức trực tiếp tức thời

Theo tôi thì chỉ có nhận thức – nhận thức có nghĩa là nhận ra một việc gì đó là sai trái hay đúng đắn một cách trực tiếp tức thời. Nhận thức trực tiếp tức thời này, nhận thức được đâu là sai trái và đâu là đúng đắn, là một yếu tố thiết yếu – chứ không phải là trí năng, cùng với những lập luận của nó dựa vào sự gian xảo của nó, kiến thức của nó, cam kết ràng buộc của nó. Ất hẳn đã có một lúc nào đó bạn nhận ra được sự thực về một đối tượng nào đó một cách trực tiếp tức thời – chẳng hạn như sự

thực là bạn không thuộc về bất kỳ một đối tượng nào cả. Nhận thức đó: nhận ra được sự thực về một đối tượng nào đó trực tiếp tức thời, mà không cần phải phân tích, không cần phải biện luận, không cần đến tất cả những gì mà trí năng tạo ra nhằm trì hoãn nhận thức.

Theo tôi thì chỉ có duy nhất nhận thức này – không biện luận, không suy tính, không phân tích. Bạn phải có khả năng phân tích; bạn phải có một tâm hồn sắc bén để biện luận; nhưng một tâm hồn bị giới hạn bởi sự biện luận và phân tích là một tâm hồn không có khả năng nhận thức linh hội được sự thực...

Nếu bạn liên lạc giao kết với chính mình, bạn sẽ biết được tại sao bạn lại thuộc quyền sở hữu, tại sao bạn ủy thác giao phó chính bản thân mình; và nếu bạn tìm hiểu sâu hơn nữa, bạn sẽ nhận ra được cảnh nô lệ, cảnh chiếm hữu, cảnh thiếu tự do, cảnh thiếu chân giá trị của con người mà sự ủy thác giao phó đó tạo ra. Khi bạn nhận thức được tất cả những điều này một cách tức thời, bạn sẽ được tự do; bạn không cần phải cố gắng nỗ lực để được tự do. Đó là lý do tại sao nhận thức lại là một yếu tố thiết yếu.

Thấu hiểu từng giây từng phút

Sự thấu hiểu cơ bản về chính mình không bao giờ xuất hiện qua kiến thức hoặc qua sự tích lũy kinh nghiệm, sự tích lũy kinh nghiệm chẳng qua chỉ là sự tích lũy ký

ức mà thôi. Sự thấu hiểu chính mình là một quá trình diễn ra liên tục qua từng khoảnh khắc; nếu tôi chỉ tích lũy trau dồi kiến thức về bản ngã, chính kiến thức đó ngăn cản khiến tôi không thể thấu hiểu hơn được nữa, bởi vì những kiến thức và những kinh nghiệm được trau dồi tích lũy trở thành một trung tâm điểm mà qua đó những suy nghĩ tập trung lại và xuất hiện.

Tìm hiểu quá trình suy nghĩ của bản thân

Giả sử bạn chưa bao giờ đọc một cuốn sách, sách nói về tâm lý hoặc tín ngưỡng, và bạn phải tìm hiểu ý nghĩa, ý nghĩa của cuộc sống. Thì bạn sẽ bắt đầu bằng cách nào? Giả sử không có những người tài cao học rộng, không có những giáo phái, không có Đức Phật, không có Chúa Giê-su, và bạn phải khởi đầu ngay từ đầu. Bạn sẽ khởi đầu như thế nào? Trước tiên, bạn sẽ phải tìm hiểu quá trình suy nghĩ, không phải thế sao? – và không hướng bản thân mình, suy nghĩ của mình, về tương lai và tạo ra một Chúa trời nhằm giúp bạn cảm thấy hài lòng; điều đó nghe có vẻ trẻ con quá. Vì vậy trước hết bạn sẽ phải tìm hiểu quá trình suy nghĩ của chính mình. Đó là cách duy nhất để khám phá bất kỳ một đối tượng mới nào, không đúng thế sao?

Khi chúng ta nói rằng kiến thức là một trở lực, một chướng ngại, chúng ta không kể đến kiến thức kỹ thuật – cách lái một chiếc xe hơi, cách vận hành máy

móc – hoặc những hiệu suất mà kiến thức đó mang lại. Chúng ta có trong tâm hồn mình một cái gì đó khác hơn: cảm giác về niềm hạnh phúc sáng tạo mà không có một kiến thức nào có thể mang lại được. Chỉ bám chặt lấy những thông tin, bám chặt lấy những kinh nghiệm của người khác, bám chặt lấy những gì mà người khác nói, cho dù có to tát vĩ đại đến mức nào, và cố gắng thực hiện những hành vi gần giống với chúng – tất cả những điều đó đều là kiến thức, không phải vậy sao? Nhưng để khám phá bất kỳ một điều gì mới mẻ thì bạn phải tự mình khởi đầu; bạn phải khởi hành một chuyến đi hoàn toàn trần trụi, không mang theo một thứ gì cả, đặc biệt là kiến thức, bởi qua kiến thức và niềm tin chúng ta thường rất dễ dàng tích lũy những kinh nghiệm; nhưng những kinh nghiệm này chỉ là những sản phẩm của sự tự chiếu mình và vì vậy chúng hoàn toàn không có thực và sai trái.

Kiến thức không phải là hiểu biết

Trong quá trình dò tìm kiến thức của chúng ta, trong quá trình tìm kiếm những khao khát của mình, chúng ta đã và đang đánh mất lòng yêu thương, chúng ta đang mài mòn cảm xúc cảm nhận cái hay cái đẹp, sự nhạy cảm với tính tàn nhẫn hung ác; chúng ta trở nên ngày một thực dụng hơn và ngày một ít hoà nhập hơn. Sự hiểu biết không thể được thay thế bởi kiến thức, không có lời giải thích nào, không có sự tích lũy sự thực nào có thể giải phóng con người thoát khỏi những đau khổ. Kiến thức luôn cần

thiết, khoa học có chỗ đứng của nó; nhưng nếu tâm hồn và con tim bị bóp nghẹt bởi kiến thức, và nếu nguyên nhân của những đau khổ được thanh minh, thì cuộc sống sẽ trở thành phù phiếm, hão huyền, vô nghĩa...

Thông tin, kiến thức về những sự kiện, mặc dù liên tục gia tăng, nhưng vẫn nằm trong giới hạn của chính nó. Sự hiểu biết là vô tận, nó bao hàm cả kiến thức và phương thức hoạt động; nhưng chúng ta vẫn mê muội bám chặt lấy nhánh cây mà cứ nghĩ đó là thân cây. Chỉ qua kiến thức, một phần nhỏ của hiểu biết, chúng ta không bao giờ có thể nhận ra được toàn bộ những niềm vui. Trí năng không bao giờ có thể dẫn chúng ta đến với sự trọn vẹn, bởi vì nó chỉ là một đoạn, một mảnh, một phần mà thôi.

Chúng ta đã chia cắt trí năng khỏi cảm xúc, và đã phát huy trí năng bằng cảm xúc. Chúng ta giống như một đối tượng có ba chân với một chân dài hơn nhiều so với những chân còn lại, và chúng ta hoàn toàn không đạt được trạng thái cân bằng. Chúng ta được đào tạo để có khả năng vận dụng trí năng tốt; nền giáo dục của chúng ta luôn hướng đến việc mài dũa trí năng sắc bén, xảo quyệt, ranh mãnh, háms lợi, tham lam, và vì vậy trí năng đóng vai trò quan trọng bậc nhất trong đời sống của chúng ta. Sự hiểu biết luôn cao cả hơn nhiều so với trí năng, bởi vì nó là sự hợp nhất giữa lý luận và lòng yêu thương; nhưng sự hiểu biết chỉ có thể xuất hiện khi chúng ta có được sự tự biết mình, thấu hiểu sâu sắc về toàn bộ con người thực của mình.

Chức năng của trí năng

Tôi không biết đã bao giờ bạn suy nghĩ về bản chất của trí năng chưa. Trí năng và những hoạt động của nó được xem là tốt ở một chừng mực nào đó, không phải vậy sao? Nhưng khi trí năng can thiệp vào những cảm xúc trong sáng thì sự xoàng xĩnh tầm thường xuất hiện. Để biết được chức năng của trí năng, và để ý thức được cảm xúc trong sáng đó, không để cho hai phạm trù này trộn lẫn vào nhau và hủy diệt nhau, đòi hỏi phải có được một nhận thức sáng suốt và sắc bén...

Vậy thì chức năng của trí năng luôn luôn là đặt câu hỏi, phân tích, dò tìm; nhưng bởi vì chúng ta muốn được an toàn từ trong sâu thẳm lòng mình, trong tâm lý mình, bởi vì chúng ta sợ hãi, lo sợ về cuộc sống, nên chúng ta tìm đến một số hình thức dàn xếp thỏa hiệp, và rồi chúng ta giao phó bản thân cho những dàn xếp thỏa hiệp đó. Từ thỏa hiệp này chúng ta chuyển sang thỏa hiệp khác, và tôi nói rằng một tâm hồn như thế, một trí năng như thế, làm nô lệ cho một dàn xếp thỏa hiệp, đã không dừng suy nghĩ, không dừng đặt câu hỏi.

Trở thành người ngoại cuộc

Tôi không biết đã bao giờ bạn quan sát một phần rộng lớn mà trí năng chiếm cứ trong cuộc sống của chúng ta chưa. Những tờ báo, những tạp chí, tất cả mọi thứ xung

quanh chúng ta đều liên tục tìm kiếm lý lẽ. Không phải là tôi đang phản đối lý lẽ. Ngược lại, người ta buộc phải có khả năng lý luận rất rõ ràng, rất sắc bén. Nhưng nếu bạn quan sát thì bạn sẽ nhận thấy rằng trí năng liên tục phân tích tại sao chúng ta lại thuộc về hoặc không thuộc về một đối tượng nào đó, tại sao người ta buộc phải trở thành một người ngoại cuộc để có thể tìm ra sự thực, và vân vân. Chúng ta đã nghiên cứu quá trình phân tích chính bản thân mình. Vậy thì có sự tồn tại của trí năng cùng với khả năng của nó trong việc khảo sát, phân tích, lý luận, và đi đến kết luận; và có sự tồn tại của cảm xúc, cảm xúc trong sáng, cảm xúc luôn luôn bị can thiệp, bị gián đoán, bị tô màu bởi trí năng. Và khi trí năng can thiệp vào cảm xúc trong sáng, chính sự can thiệp này tạo ra một tâm hồn xoàng xĩnh tầm thường. Mặt khác chúng ta có trí năng, cùng với khả năng của nó trong việc biện luận, lý lẽ, dựa trên nền tảng là những điều nó thích và những điều nó không thích, dựa trên nền tảng là hoàn cảnh của nó, dựa trên nền tảng là những kinh nghiệm và những kiến thức của nó; và mặt khác nữa, chúng ta có cảm xúc, cảm nhận, cảm xúc bị can thiệp, bị đan xen, bởi xã hội, bởi những lo sợ. Và liệu hai nhân tố này có thể khám phá được đâu là sự thực không? Hay chỉ có sự nhận thức, không phải bất kỳ một yếu tố nào khác, mới có thể tìm ra được đâu là sự thực?

Một tâm hồn đang nghiên cứu

Chúng ta ngụ ý điều gì khi nói đến nghiên cứu? Liệu có tồn tại sự nghiên cứu khi bạn chỉ đơn giản là trau dồi tích lũy kiến thức, thu thập thông tin? Đó là một hình thức nghiên cứu, có phải thế không? Là một sinh viên kỹ thuật, bạn nghiên cứu toán học, vật lý học, và vân vân; bạn đang nghiên cứu, cung cấp thông tin về đối tượng cho chính mình. Bạn đang trau dồi tích lũy kiến thức nhằm vận dụng kiến thức đó một cách thực tiễn. Sự nghiên cứu của bạn chính là quá trình trau dồi tích lũy. Vậy thì, khi tâm hồn chỉ cộng dồn thêm vào, thì liệu đó có phải là nghiên cứu? Hay nghiên cứu là một cái gì đó hoàn toàn khác? Tôi muốn nói là quá trình cộng dồn mà chúng ta gọi là nghiên cứu hoàn toàn không phải là nghiên cứu chút nào. Đó chỉ là một sự trau dồi tích lũy của ký ức, ký ức sẽ trở thành một bộ máy; và một tâm hồn vận hành một cách máy móc, giống như một cỗ máy, là một tâm hồn không có khả năng nghiên cứu tìm hiểu. Một cỗ máy không bao giờ có khả năng nghiên cứu. Nghiên cứu học tập là một cái gì đó rất khác, tôi sẽ trình bày cho bạn rõ.

Một tâm hồn đang nghiên cứu không bao giờ phát biểu, "Tôi biết", bởi vì kiến thức luôn mang tính cục bộ, một phần, trong khi đó thì việc nghiên cứu lại mang tính toàn phần, liên tục theo thời gian. Nghiên cứu không có nghĩa là khởi đầu bằng một số kiến thức nào đó, và cộng dồn thêm vào đó một số kiến thức khác. Đó hoàn toàn không phải là nghiên cứu; đó chỉ là quá trình vận hành

một cỗ máy. Theo tôi, nghiên cứu là một cái gì đó hoàn toàn khác hẳn. Tôi đang nghiên cứu về chính mình liên tục từng giây từng phút, và bản thân tôi lúc nào cũng sống động; nó liên tục vận động, liên tục tồn tại; nó không có điểm bắt đầu và cũng chẳng có điểm kết thúc. Khi tôi nói, “Tôi tự biết chính mình”, thì việc nghiên cứu sẽ kết thúc ngay. Nghiên cứu không bao giờ là một quá trình trau dồi tích lũy; nghiên cứu là một quá trình vận động của sự hiểu biết không có điểm khởi đầu và cũng chẳng có điểm kết thúc.

Kiến thức thừa nhận những tài liệu để căn cứ

Hoàn toàn không tồn tại quá trình nghiên cứu khi tồn tại quá trình thu thập kiến thức; hai phạm trù này luôn xung khắc với nhau, chúng mâu thuẫn trái ngược nhau. Sự vận hành nghiên cứu ngụ ý nói đến một trạng thái tâm hồn không có những kinh nghiệm trong quá khứ đã được lưu trữ dưới dạng kiến thức. Kiến thức được thu thập, trong khi đó thì nghiên cứu lại là một sự vận động liên tiến không ngừng nghỉ, sự vận động này không phải là một quá trình cộng dồn hoặc thu thập tích lũy thêm; vì vậy, sự vận động nghiên cứu hàm ý đến một trạng thái tâm hồn hoàn toàn không tồn tại những tài liệu cũ để căn cứ. Tất cả mọi kiến thức đều thừa nhận những tài liệu để căn cứ, và một tâm hồn được bao bọc xung quanh bằng những kiến thức là một tâm hồn không có khả năng nghiên cứu. Tâm hồn chỉ có thể nghiên cứu khi quá trình cộng dồn tích lũy hoàn toàn biến mất.

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều khó có thể phân biệt giữa việc nghiên cứu và việc trau dồi tích lũy kiến thức. Qua những điều đã kinh qua, qua sách vở, qua việc lắng nghe, tâm hồn tích lũy kiến thức; đó là một quá trình trau dồi tích lũy, một quá trình cộng dồn thêm những gì đã được biết đến, và từ nền tảng kiến thức này chúng ta hoạt động. Vậy thì, những gì chúng ta thường gọi là nghiên cứu chính là quá trình trau dồi tích lũy thông tin kiến thức này đây, chúng ta tích lũy thêm thông tin kiến thức mới vào những thông tin kiến thức cũ đã có sẵn trong tâm hồn mình... Nhưng tôi đang nói về một cái gì đó hoàn toàn khác với việc này. Khi nói đến nghiên cứu tôi không có ý muốn nói đến việc cộng dồn thêm vào những gì mà bạn đã biết. Bạn chỉ có thể nghiên cứu được khi bạn không dính líu gì đến quá khứ dưới hình thức kiến thức, điều đó có nghĩa là, khi bạn nhận thấy một cái gì đó mới mẻ và bạn không hề giải thích nó dựa vào những gì bạn đã biết.

Tâm hồn nghiên cứu là một tâm hồn trong trắng, trong khi đó tâm hồn chỉ thu thập tích lũy kiến thức là một tâm hồn già cỗi, mù mẫm, uể oải, trì trệ, bị hư hỏng sai lạc bởi tác động của quá khứ. Một tâm hồn trong sạch luôn luôn nhận thức linh hội; nó liên tục nghiên cứu mọi lúc mọi nơi mà không trau dồi tích lũy, và chỉ có một tâm hồn như thế mới là một tâm hồn chín chắn trưởng thành.

Trí óc sản sinh tâm hồn

... Tâm hồn là gì? Khi tôi đặt ra câu hỏi đó, xin bạn đừng chờ đợi câu trả lời từ phía tôi nhé. Bạn hãy quan sát chính tâm hồn của mình; quan sát phương thức vận hành của suy nghĩ của mình. Những gì tôi mô tả chỉ là một biểu thị mà thôi; đó không phải là sự thực. Bạn buộc phải kinh qua sự thực cho chính mình. Từ ngữ, sự miêu tả, biểu tượng, không phải là những đối tượng thực. Từ ngữ *cánh cửa* rõ ràng không phải là cánh cửa. Từ ngữ *lòng yêu thương* rõ ràng không phải là cảm xúc, phẩm chất lạ thường mà từ ngữ này ám chỉ. Vì vậy đừng bao giờ nhầm lẫn từ ngữ, tên gọi, biểu tượng, với sự thực. Nếu bạn chỉ quanh quẩn ở mức độ lời nói và thảo luận bàn bạc xem tâm hồn là gì, khi đó bạn đã lạc đường, bởi vì khi đó bạn sẽ không bao giờ cảm nhận được phẩm chất phi thường mà chúng ta gọi là tâm hồn.

Vậy thì, tâm hồn là gì? Rất rõ ràng, tâm hồn chính là toàn bộ hữu thức và vô thức, tiềm thức, của chúng ta; đó là toàn bộ phương thức tồn tại của chúng ta, toàn bộ quá trình suy nghĩ của chúng ta. Tâm hồn là kết quả của trí óc. Trí óc tạo ra tâm hồn. Không có trí óc thì không có tâm hồn, nhưng tâm hồn luôn tách rời khỏi trí óc. Nó là một đứa con của trí óc. Nếu trí óc bị giới hạn, bị tác hại, thì tâm hồn cũng bị tác hại. Trí óc, trí óc lưu trữ tất cả mọi cảm giác, tất cả mọi cảm xúc hài lòng hoặc đau khổ, trí óc cùng với tất cả các mô tế bào của nó, cùng với

tất cả các phản ứng của nó, tạo ra cái mà chúng ta gọi là tâm hồn, tuy vậy tâm hồn vẫn luôn độc lập tách rời khỏi trí óc.

Bạn không cần phải chấp nhận điều này. Bạn có thể thử nghiệm với tâm hồn của chính mình và rồi bạn sẽ nhận thấy.

Một tâm hồn bị níu chặt

Giống như một cỗ máy, chúng ta mang trên mình những mệt nhọc buồn chán trong thói quen đời sống hàng ngày. Tâm hồn háo hức chấp nhận một khuôn mẫu nhất định của sự tồn tại, và nó bám thật chặt vào khuôn mẫu đó! Giống như thể có một chiếc đinh được đóng thật chặt vậy, tâm hồn được gắn chặt với ý tưởng, và quanh ý tưởng này nó sống và tồn tại. Tâm hồn không bao giờ được tự do, linh hoạt, bởi vì nó luôn luôn bị neo chặt; nó di chuyển trong một bán kính, hẹp hoặc rộng, của trung tâm điểm của chính nó. Từ trung tâm điểm này nó không dám lang thang chệch hướng; và khi nó lang thang chệch hướng thì nó sẽ bị lạc đường bởi những lo sợ. Không phải lo sợ về những điều chưa biết, mà là lo sợ bị đánh mất những điều đã biết. Những điều chưa biết không kích động lo sợ, nhưng sự phụ thuộc vào những điều đã biết lại kích động những lo sợ trong tâm hồn. Lo sợ luôn luôn xuất hiện cùng những khao khát, khao khát muốn được nhiều hơn hoặc ít hơn. Tâm hồn, cùng với quá trình liên tục thù địch những khuôn

mẫu của nó, chính là nhân tố tạo nên thời gian; và với thời gian thì luôn luôn tồn tại lo sợ, hy vọng, và cái chết.

Tâm hồn là kết quả của thời gian

Tâm hồn liên tục bị ảnh hưởng, chi phối để suy nghĩ theo một phương hướng nhất định nào đó. Trước kia thì chỉ những tín ngưỡng được tổ chức mới theo đuổi tìm hiểu tâm hồn, nhưng ngày nay thì chính phủ đã đảm nhận công việc đó. Họ muốn định hình và kiểm soát tâm hồn bạn. Bên ngoài tâm hồn có thể kháng cự lại sự kiểm soát của họ... nhưng bên dưới vẻ ngoài đó, từ trong sâu thẳm vô thức, bạn luôn mang trên mình gánh nặng của thời gian, của truyền thống, thúc đẩy bạn theo một phương hướng nhất định nào đó. Trong hữu thức tâm hồn có thể nó tự dẫn dắt được nó ở một chừng mực nào đó, nhưng trong vô thức tâm hồn thì những tham vọng của bạn, những khó khăn rắc rối chưa được tháo gỡ của bạn, những mê tín dị đoan của bạn, những lo sợ của bạn, vẫn đang chờ đợi, vẫn đang đập mạnh, vẫn đang thúc đẩy...

Toàn bộ phạm trù tâm hồn chính là kết quả của thời gian; nó là kết quả của những xung đột và những hoà giải chính lý, nó là kết quả của toàn bộ những sự chấp nhận mà không hề linh hội thấu đáo hoàn toàn. Vì vậy, chúng ta sống trong một trạng thái mâu thuẫn đối lập; cuộc sống của chúng ta là một quá trình tranh đấu đến vô tận. Chúng ta không được hạnh phúc, và chúng ta muốn

được hạnh phúc. Vì chúng ta hung hăng bạo lực, chúng ta cố gắng thực hiện ý tưởng phi bạo lực. Vì vậy trạng thái mâu thuẫn đối lập vẫn tiếp tục tồn tại – tâm hồn là một chiến trường. Chúng ta muốn được an toàn, từ trong sâu thẳm lòng mình chúng ta biết rằng hoàn toàn không có cái gì được gọi là an toàn cả. Sự thực là chúng ta không muốn đối mặt với thực tại, sự thực là hoàn toàn không tồn tại sự an toàn; vì vậy, chúng ta luôn luôn liên tục mưu cầu theo đuổi sự an toàn, cùng với nỗi lo sợ không được an toàn.

Cuộc sống là một cuộc cách mạng vĩ đại nhất

Tâm hồn bị gắn chặt vào một khuôn mẫu; chính sự tồn tại của nó là khung sườn mà trong đó nó hoạt động và vận hành. Khuôn mẫu luôn thuộc quá khứ hoặc tương lai, nó là những thất vọng và những hy vọng, nó là những bối rối xáo trộn và những điều không tưởng, nó là những gì đã xảy ra và những gì nên trở thành. Chúng ta kết thân quen thuộc với khuôn mẫu này. Bạn muốn phá vỡ khuôn mẫu xưa cũ và thay thế vào đó là một khuôn mẫu “mới”, khuôn mẫu mới chính là khuôn mẫu cũ được bổ sung sửa đổi... Bạn muốn tạo ra một thế giới mới. Điều đó hoàn toàn không thể. Bạn có thể tự lừa dối chính mình và người khác, nhưng trừ khi khuôn mẫu cũ được phá vỡ hoàn toàn thì bạn không bao giờ có thể tạo ra được những thay đổi cơ bản. Sự phá vỡ khuôn mẫu, cả cái cũ và cả cái được gọi là mới, là điều quan trọng hàng đầu nếu trật tự xuất

hiện trong kỷ nguyên này. Đó là lý do tại sao điều quan trọng hơn hết là chúng ta cần phải thấu hiểu phương hướng vận hành của tâm hồn...

Liệu tâm hồn có thể tự do thoát ra khỏi khuôn mẫu được không, tự do thoát khỏi sự đù đưa của những khao khát? Điều đó dứt khoát là có thể. Hành vi này có nghĩa là sống cho hiện tại. Sống có nghĩa là tồn tại mà không hy vọng, không quan tâm đến ngày mai; đây không phải là sự tuyệt vọng hay sự lãnh đạm thờ ơ đâu nhé. Nhưng chúng ta không phải là đang sống, chúng ta vẫn đang trên đường đeo bám cái chết, quá khứ hoặc tương lai. Cuộc sống là một cuộc cách mạng vĩ đại nhất. Cuộc sống không có khuôn mẫu, nhưng cái chết thì có: quá khứ hoặc tương lai, những gì đã xảy ra hoặc những điều không tưởng. Bạn đang sống vì những điều không tưởng, và vì vậy nên bạn đang chào đón cái chết chứ không phải là cuộc sống.

Cuộc cách mạng trong lòng

Sự thực chỉ có thể được tìm thấy qua từng khoảnh khắc, nhưng một tâm hồn muốn khám phá sự thực, tự nó trở thành sản phẩm của thời gian, chỉ có thể vận động trong phạm vi của thời gian mà thôi; vì vậy nó không có khả năng tìm kiếm sự thực.

Để tìm hiểu tâm hồn, tâm hồn tự nó phải tìm hiểu chính nó, bởi vì hoàn toàn không tồn tại “cái tôi” tách rời khỏi tâm hồn. Hoàn toàn không có phẩm chất nào tách

rời khỏi tâm hồn, cũng giống như những phẩm chất của một viên kim cương không thể tách rời khỏi chính viên kim cương đó. Để tìm hiểu tâm hồn, bạn không thể sáng tỏ được tâm hồn chỉ dựa vào ý tưởng của người khác, mà bạn buộc phải quan sát xem tâm hồn của chính mình hoạt động như thế nào. Khi bạn biết được toàn bộ quá trình hoạt động của nó – nó lý luận như thế nào, nó khao khát như thế nào, nó thúc đẩy như thế nào, nó tham vọng như thế nào, nó mưu cầu theo đuổi như thế nào, nó ganh tỵ như thế nào, nó tham lam như thế nào, và nó sợ hãi như thế nào – thì khi đó tâm hồn có thể vượt qua được chính nó, và khi nó có thể vượt qua được chính nó thì sẽ xuất hiện một sự khám phá được một cái gì đó hoàn toàn mới. Điều mới mẻ này sẽ tạo ra một đam mê lạ thường, một sự hăng hái nhiệt tình mạnh mẽ đem lại một cuộc cách mạng từ trong sâu thẳm: và chính cuộc cách mạng này và chỉ có nó mới có thể thay đổi được thế giới, chứ không phải bất kỳ một hệ thống chính trị hoặc kinh tế nào cả.

Chỉ tồn tại hữu thức

Thực ra chỉ tồn tại một trạng thái duy nhất, chứ không phải là hai trạng thái hữu thức và vô thức; chỉ có một trạng thái duy nhất của sự tồn tại, trạng thái này chính là hữu thức. Nhưng hữu thức đó luôn luôn thuộc về quá khứ, không bao giờ thuộc hiện tại; bạn chỉ ý thức được những gì đã qua đi. Bạn có ý thức được rằng tôi sẽ nói tiếp điều gì nữa không? Bạn chỉ ý thức được trong vài

phút nữa. Bạn không bao giờ ý thức được hiện tại. Bạn hãy quan sát trái tim và tâm hồn của chính mình và bạn sẽ nhận thấy rằng hữu thức đang vận hành giữa quá khứ và tương lai, và rằng hiện tại chỉ là trung gian chuyển tiếp của quá khứ sang tương lai...

Nếu bạn quan sát tâm hồn đang hoạt động của mình, bạn sẽ nhận thấy rằng sự vận hành hướng về quá khứ và hướng về tương lai là một quá trình không có sự hiện diện của hiện tại. Hoặc quá khứ là một phương tiện để trốn thoát khỏi hiện tại, hiện tại có thể không dễ chịu, hoặc tương lai là một niềm hy vọng để trốn thoát khỏi hiện tại. Vậy thì tâm hồn luôn bị chiếm đóng bởi quá khứ hoặc tương lai và vứt bỏ hiện tại... Tâm hồn hoặc chỉ trích bình phẩm và phản đối sự thực hoặc chấp nhận và tự đồng nhất hoá chính nó với sự thực. Một tâm hồn như thế rõ ràng là không có khả năng nhận ra được sự thực. Điều đó có nghĩa là, trạng thái hữu thức của chúng ta, hữu thức luôn bị gò ép bởi quá khứ và bởi suy nghĩ của chúng ta, chính là phản ứng gò ép với những khó khăn thách thức của sự thực; bạn càng phản ứng phụ thuộc vào sự gò ép của những niềm tin, của quá khứ, thì quá khứ càng trở nên mạnh mẽ.

Quá khứ mạnh mẽ đó rõ ràng là sự liên tiến của chính nó, sự liên tiến mà nó gọi là tương lai. Vì vậy đó chính là trạng thái của tâm hồn chúng ta, của hữu thức chúng ta – một con lắc đu đưa về sau rồi về trước giữa quá khứ và tương lai.

Vượt qua thời gian

Một tâm hồn bị gò ép, chắc chắn, không thể khám phá được điều gì vượt qua khỏi thời gian. Điều đó có nghĩa là, thưa quý vị, tâm hồn, như chúng ta biết, bị ảnh hưởng gò ép bởi quá khứ. Quá khứ, di chuyển bằng ngang qua hiện tại để đến tương lai, tác động gò ép tâm hồn; và tâm hồn bị tác động gò ép này, luôn xung đột, gặp khó khăn rắc rối, luôn sợ hãi, hoài nghi, tìm kiếm một cái gì đó vượt khỏi ranh giới của thời gian. Đó là những gì mà tất cả mọi người trong chúng ta đều thực hiện bằng một hoặc nhiều phương thức nào đó, không đúng sao? Nhưng một tâm hồn là kết quả của thời gian làm sao có thể khám phá được những gì không chịu ảnh hưởng của thời gian?

Căn nhà của những niềm tin của bạn, của những tài sản của bạn, của sự gắn bó lưu luyến của bạn, và của những phương thức suy nghĩ nhằm tìm kiếm sự hài lòng, liên tục bị bắn phá oanh tạc. Nhưng tâm hồn vẫn tiếp tục tìm kiếm sự an toàn, vì vậy có một cuộc xung đột giữa những điều bạn muốn và những gì mà quá cuộc sống đòi hỏi ở bạn. Đây là những gì đang liên tục xảy ra với mỗi người trong chúng ta...

Tôi không biết là vấn đề này có gây hứng thú cho bạn chút nào không. Sự tồn tại hàng ngày, cùng với những khó khăn rắc rối của nó, dường như quá đủ với hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta. Chúng ta chỉ quan tâm đến việc tìm kiếm một giải pháp tức thời nhằm tháo gỡ

vô số những khó khăn rắc rối của mình. Nhưng sớm muộn gì thì chúng ta cũng sẽ nhận thấy rằng những giải pháp tức thời này hoàn toàn không thỏa mãn bởi vì không có một khó khăn rắc rối nào lại có một giải pháp tách rời khỏi chính khó khăn rắc rối đó. Nhưng nếu tôi có thể thấu hiểu được vấn đề, thấu hiểu được tất cả mọi rối rắm phức tạp của nó, thì vấn đề sẽ không còn tồn tại nữa.

Một tâm hồn tôn động những khó khăn rắc rối không phải là một tâm hồn chín chắn

Một trong số những câu hỏi quan trọng mà người ta thường tự đặt ra cho chính mình là: Tâm hồn có thể thấu suốt được chính nó đến mức độ nào? Điều này ngụ ý một nhận thức toàn bộ cấu trúc của tâm lý của mình, cùng với những thôi thúc của nó, những cưỡng bách của nó, những khao khát của nó, những thất vọng của nó, những đau khổ của nó, những căng thẳng của nó, những băn khoăn khắc khoải của nó, những tranh đấu của nó, những ưu phiền của nó, và vô số những khó khăn rắc rối khác của nó. Một tâm hồn không ngớt có những khó khăn rắc rối là một tâm hồn hoàn toàn không chín chắn, nhưng một tâm hồn thấu hiểu từng khó khăn rắc rối khi nó phát sinh và giải quyết tháo gỡ nó ngay lập tức nhờ vậy nó mới không tồn tại kéo dài cho đến ngày hôm sau – một tâm hồn như thế là một tâm hồn chín chắn...

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều quan tâm đến điều gì? Nếu chúng ta có tiền bạc, chúng ta sẽ hướng về những việc được gọi là tinh thần, hoặc những niềm vui trí óc, hoặc chúng ta tham gia hoạt động nghệ thuật, hoặc vẽ một bức tranh để diễn tả chính bản thân mình. Nếu chúng ta không có tiền bạc, thời gian của chúng ta sẽ bị chiếm dụng hết ngày này đến ngày khác để kiếm tiền, và chúng ta bị vướng vào đau khổ đó, vướng vào lễ thói và sự chán chường bất tận đó. Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều được đào tạo để có thể hoạt động một cách máy móc trong công việc, năm này qua năm khác. Chúng ta có những trách nhiệm, một người vợ và con cái để cung cấp cho họ, và chúng ta bị mắc kẹt trong thế giới điên cuồng này, và rồi chúng ta cố gắng trở nên ngoan đạo; chúng ta đến nhà thờ, chúng ta gia nhập một giáo phái... Nhưng không có hành động nào trong những hành động này có thể đem lại những thay đổi đặc biệt trong tâm hồn chúng ta.

Tâm hồn mộ đạo bao hàm cả tâm hồn khoa học

Một tâm hồn mộ đạo luôn tự do thoát khỏi mọi quyền lực. Và tự do thoát khỏi mọi quyền lực là một điều cực kỳ khó khăn – không những là quyền lực của người khác mà còn là quyền lực của những kinh nghiệm mà người ta đã thu thập tích lũy được, kinh nghiệm thuộc về quá khứ, kinh nghiệm thuộc về truyền thống. Và tâm hồn mộ đạo không có những niềm tin; nó không có những giáo

điều; nó di chuyển từ sự thực này đến sự thực khác, và vì vậy nên tâm hồn mộ đạo chính là một tâm hồn khoa học. Nhưng một tâm hồn khoa học không phải là một tâm hồn mộ đạo. Tâm hồn mộ đạo bao hàm cả tâm hồn khoa học, nhưng một tâm hồn được đào tạo bởi kiến thức khoa học không phải là một tâm hồn mộ đạo.

Một tâm hồn mộ đạo luôn quan tâm đến toàn bộ – không phải là chỉ quan tâm đến một chức năng cục bộ, mà là quan tâm đến toàn bộ chức năng của quá trình tồn tại của con người. Trí óc quan tâm đến một chức năng đặc biệt nào đó; nó chuyên sâu. Nó đóng vai trò chuyên sâu vào một vấn đề cục bộ nào đó trong vai trò là một nhà khoa học, một bác sĩ, một kỹ sư, một nhạc sĩ, một họa sĩ, một nhà văn. Chính những kỹ thuật chuyên sâu hạn hẹp này đã tạo nên sự phân chia, không chỉ bên trong mà còn cả bên ngoài. Nhà khoa học được xem là một người quan trọng nhất trong xã hội ngày nay, cũng giống như một bác sĩ vậy. Vì vậy chức năng trở thành rất quan trọng; và chức năng tạo nên địa vị thanh thế uy tín. Vì vậy nơi nào có sự chuyên sâu thì nơi đó chắc chắn có những mâu thuẫn đối lập và có những hạn hẹp, và đó chính là chức năng của trí óc.

Tháng mười

*** Thời gian**

*** Tri giác**

*** Trí óc**

*** Biến đổi**

Thời gian không đem lại sự ổn định

Tất cả mọi tôn giáo đều xác nhận rằng thời gian luôn cần thiết, ở đây chúng ta đang nói về thời gian tâm lý. Thiên đường cách đây rất xa, và một người chỉ có thể tìm đến thiên đường qua quá trình chậm chậm dần dần của sự tiến hoá, qua sự kìm nén, qua sự phát triển, hoặc qua sự đồng nhất hoá bản thân mình với đối tượng, với một cái gì đó thuộc bề trên. Câu hỏi của chúng ta là liệu chúng ta có thể giải thoát tâm hồn mình ngay tức thời được không. Mặt khác, những lo sợ làm phát sinh những bối rối xáo trộn; thời điểm tâm lý chắc chắn luôn luôn lúc nào cũng tạo ra những bối rối xáo trộn phi thường trong lòng mỗi người.

Tôi đang đặt câu hỏi về toàn bộ ý tưởng tiến hoá, không phải chỉ tiến hoá về mặt thể chất, mà còn là tiến hoá về suy nghĩ, suy nghĩ đã tự đồng nhất hoá chính nó với một hình thức nào đó của sự tồn tại trong giới hạn thời gian. Trí óc rõ ràng đã tiến hoá đến giai đoạn hiện tại, và nó có thể tiếp tục tiến hoá thêm, mở rộng thêm. Nhưng trong vai trò là một con người, tôi đã sống được bốn mươi hoặc năm mươi năm trong thế giới này, thế giới được tạo nên bởi tất cả mọi hình thức của những học thuyết, những xung đột, và những khái niệm; trong một xã hội mà lòng tham, lòng ganh tị, và sự ganh đua đã dung dưỡng sản sinh ra những cuộc chiến tranh. Tôi là một phần của tất cả những điều đó. Đối với một người đang gặp đau khổ, việc tìm hiểu thời gian để tìm ra một

giải pháp, việc tiến hoá chậm chạp của loài người trong hai tỉ năm sắp tới sẽ chẳng có ý nghĩa gì với anh ta cả. Chúng ta đã được cấu thành, vậy chúng ta có thể tự do thoát khỏi những lo sợ và thoát khỏi thời điểm tâm lý được không? Thời gian thể chất chắc chắn tồn tại; bạn không thể trốn thoát khỏi nó. Câu hỏi được đặt ra là liệu thời gian tâm lý không chỉ có thể đem lại những trật tự trong tâm hồn từng cá nhân mà còn đem lại trật tự xã hội được không. Chúng ta là một phần của xã hội; chúng ta không tách rời. Nơi nào có trật tự trong từng cá nhân, thì nơi đó chắc chắn sẽ có trật tự bên ngoài xã hội.

Trạng thái không chịu ảnh hưởng của thời gian

Khi chúng ta nói về thời gian, chúng ta không có ý muốn nói đến thời gian theo thứ tự niên đại, thời gian được tạo ra bởi đồng hồ. Thời gian đó tồn tại, phải tồn tại. Nếu bạn muốn đón một chiếc xe buýt, nếu bạn muốn đón một chiếc tàu hoả hoặc tham gia một cuộc họp vào ngày mai, bạn buộc phải có thời gian theo thứ tự niên đại. Nhưng liệu có tồn tại một ngày mai, trong tâm lý, đâu là thời gian của tâm hồn? Hay là ngày mai được tạo ra bởi suy nghĩ bởi vì suy nghĩ nhận thấy rằng nó không thể thay đổi được, trực tiếp, tức thời, và vì thế nó bị đặt ra quá trình chậm chạp dần dần này? Tôi nhận ra, trong cương vị là một con người, rằng điều cực kỳ quan trọng là tôi cần phải tạo ra một cuộc cách mạng cơ bản trong lối sống của tôi, trong lối suy nghĩ của tôi, trong lối cảm nhận

của tôi, và trong những hành động của tôi, và tôi tự nói với mình rằng, “Mình sẽ dành thời gian cho việc này; mình sẽ khác hẳn vào ngày mai, hoặc trong vòng một tháng tới”. Đây là thời gian chúng ta đang nói đến: cấu trúc tâm lý về thời gian, về ngày mai, hoặc tương lai, và trong thời gian đó chúng ta sinh sống tồn tại. Thời gian chính là quá khứ, hiện tại, và tương lai, không phải thời gian được tạo ra bởi đồng hồ. Hôm qua tôi đã thế này thế nọ; hôm qua tác động đến hôm nay và tạo ra tương lai. Đó là một điều khá đơn giản. Tôi đã có một kinh nghiệm cách đây một năm, kinh nghiệm đó tạo một dấu ấn trong tâm hồn tôi, và hiện tại tôi thể hiện tùy thuộc vào kinh nghiệm đó, kiến thức đó, truyền thống đó, hoàn cảnh đó, và tôi tạo ra ngày mai. Tôi bị mắc kẹt trong chiếc vòng này. Đây là những gì chúng ta gọi là cuộc sống; đây là những gì chúng ta gọi là thời gian.

Suy nghĩ, suy nghĩ chính là bạn, cùng với những ký ức của nó, cùng với hoàn cảnh, ý tưởng, hy vọng, thất vọng của nó, cùng với sự cô đơn hoàn toàn của sự tồn tại – tất cả những điều đó chính là thời gian... Và để tìm hiểu một trạng thái vượt thời gian, một trạng thái không chịu ảnh hưởng của thời gian, khi thời gian ngừng lại, người ta buộc phải hỏi liệu tâm hồn có thể hoàn toàn tự do thoát khỏi tất cả mọi kinh nghiệm, những kinh nghiệm của thời gian, hay không.

Bản chất thực của suy nghĩ

Thời gian là suy nghĩ, và suy nghĩ chính là chuỗi ký ức tạo nên thời gian dưới hình thức là ngày hôm qua, hôm nay, và ngày mai, dưới hình thức là một cái gì đó chúng ta tận dụng để làm phương tiện gặt hái đạt được, để làm lối sống của mình. Thời gian với chúng ta luôn đóng vai trò rất quan trọng, hết đời này đến đời khác. Chắc chắn, thời gian chính là bản chất của suy nghĩ, suy nghĩ chính là thời gian. Và khi thời gian tồn tại trong vai trò là một phương tiện để đạt được một cái gì đó, thì tâm hồn không thể vượt qua được chính nó – chỉ có một tâm hồn hoàn toàn mới mẻ mới có thể tự do thoát ra được giới hạn thời gian. Thời gian là một yếu tố trong những lo sợ. Khi nói đến thời gian, tôi không có ý muốn nói đến thời gian theo thứ tự niên đại, theo đồng hồ – giây, phút, giờ, ngày, năm, mà là tôi đang muốn nói đến thời gian trong tâm hồn, trong tâm lý. Chính thời gian tâm lý đem lại những lo sợ cho chúng ta. Thời gian chính là những lo sợ; bởi vì thời gian là suy nghĩ, nên nó thực sự làm phát sinh những lo sợ; chính thời gian tạo ra những thất vọng, những xung đột, bởi vì sự linh hoạt thực trong tức thời, sự nhận biết thực không chịu ảnh hưởng của thời gian...

Vì vậy, để thấu hiểu được những lo sợ, người ta buộc phải ý thức được thời gian – thời gian là khoảng cách, là khoảng trống, là “bản ngã”, mà suy nghĩ tạo ra ngày hôm qua, ngày hôm nay, và ngày mai, vận dụng ký ức của ngày hôm qua để tự hoà hợp chính nó với hiện tại và để tác

động đến tương lai. Vì vậy, đối với hầu hết tất cả mọi chúng ta thì những lo sợ chính là một thực tại đặc biệt; và một tâm hồn bị vướng víu bởi rồi bởi những lo sợ, bởi sự phức tạp của những lo sợ, một tâm hồn như thế không thể nào tự do được; nó không thể nào thấu hiểu được toàn bộ những lo sợ mà không tìm hiểu những phức tạp rắc rối của thời gian. Chúng luôn đi cùng với nhau.

Xáo trộn mà thời gian tạo ra

Thời gian có nghĩa là sự dịch chuyển từ *thực tại* sang “những điều nên là”. Tôi cảm thấy lo sợ, nhưng một ngày nào đó tôi sẽ tự do thoát khỏi lo sợ này; vì vậy, thời gian luôn cần thiết để có thể tự do thoát được những lo sợ – ít ra thì, đó là những gì chúng ta nghĩ. Thay đổi từ *thực tại* sang “những điều nên là” luôn liên quan đến thời gian. Vậy thì, thời gian hàm ý đến những nỗ lực cố gắng trong khoảng thời gian giữa *thực tại* và “những điều nên là”. Tôi không thích những sợ hãi, và tôi sẽ cố gắng nỗ lực tìm hiểu, phân tích, mổ xẻ chúng, hoặc tôi sẽ khám phá nguyên nhân của chúng, hoặc tôi sẽ cố gắng trốn tránh chúng. Tất cả những điều này hàm ý đến những cố gắng nỗ lực – và cố gắng nỗ lực là điều mà chúng ta đã quá quen thuộc. Chúng ta luôn luôn được đặt trong cuộc xung đột giữa *thực tại* và “những điều nên là”. “Những điều nên là” là một ý tưởng, và ý tưởng luôn luôn mang tính hư cấu, nó không phải là “những điều thực tại về bản thân tôi”, đây mới chính là sự thực; và “những điều thực tại về

bản thân tôi” chỉ có thể thay đổi được khi tôi thấu hiểu được những xáo trộn mà thời gian tạo ra.

Vậy thì, liệu tôi có thể tổng khứ hoàn toàn được những lo sợ, ngay lập tức, được không? Nếu tôi cho phép những lo sợ tiếp tục tồn tại, tôi sẽ liên tục mọi lúc mọi nơi tạo ra những xáo trộn; vì vậy, người ta nhận thấy rằng thời gian là một nhân tố tạo ra những bối rối xáo trộn, rằng thời gian không phải là một phương tiện để đạt được trạng thái tự do cuối cùng thoát khỏi những lo sợ. Vì vậy hoàn toàn không có quá trình chậm chậm từng chút một tổng khứ những lo sợ, tương tự, không có quá trình chậm chậm từng chút một tổng khứ liều thuốc độc của chủ nghĩa phân biệt chủng tộc. Nếu bạn mang trong mình chủ nghĩa dân tộc và bạn nói rằng dần dần sẽ xuất hiện tình anh em giữa các dân tộc trên thế giới; điều này là không thể bởi vì thời gian luôn tạo ra những bối rối xáo trộn.

Thời gian là một liều thuốc độc

Trong phòng tắm nhà bạn, bạn có một chai lọ dán mác là “thuốc độc”, và bạn biết rằng đó là thuốc độc; bạn rất cẩn thận với chai thuốc độc đó, thậm chí ngay cả trong bóng tối. Bạn luôn luôn để phòng nó. Bạn biết đó là thuốc độc, vì vậy bạn cực kỳ chú ý đến nó. Thời gian là một liều thuốc độc; nó tạo ra những bối rối xáo trộn. Nếu đây là sự việc đang xảy ra với bạn, thì bạn có thể theo đuổi việc tìm hiểu xem làm cách nào để tự do thoát ra được

ngay lập tức. Nhưng nếu bạn vẫn bám chặt lấy thời gian, bạn xem thời gian như một phương tiện để giải phóng chính mình, thì khi đó sẽ không tồn tại sự liên lạc nào giữa bạn và tôi.

Bạn thấy đấy, có thể có hai loại thời gian hoàn toàn khác hẳn nhau. Chúng ta chỉ biết đến hai loại thời gian, vật lý và tâm lý, và chúng ta bị mắc kẹt bởi thời gian. Thời gian thể chất đóng một vai trò quan trọng trong tinh thần, và tinh thần có một tác động quan trọng đến thể chất. Chúng ta bị mắc kẹt trong cuộc chiến này, trong tác động ảnh hưởng qua lại này. Người ta buộc phải chấp nhận thời gian vật lý để đón một chiếc xe buýt hoặc taxi, nhưng nếu người ta bác bỏ thời gian tâm lý một cách hoàn toàn, thì người ta có thể tìm đến một loại thời gian hoàn toàn khác, loại thời gian không liên hệ tới bất cứ một đối tượng nào cả. Tôi mong sao bạn có thể cùng tôi tìm được loại thời gian này! Khi đó thời gian sẽ không còn tạo ra những xáo trộn nữa.

Sự thực xuất hiện chỉ trong chớp nháy

Sự thực hoặc sự thấu hiểu chỉ xuất hiện trong chớp nháy, và ánh chớp đó không liên tục tồn tại; nó không thuộc phạm vi của thời gian. Bạn hãy tìm hiểu điều này cho chính mình. Sự thấu hiểu luôn luôn mới mẻ, chỉ xuất hiện trong tức thì; nó không mang tính liên tiến của một điều gì đó đã xảy ra. Những gì đã xảy ra không bao giờ

có thể đem lại cho bạn sự thấu hiểu. Khi một người tìm kiếm sự liên tiến – muốn một sự trường tồn vĩnh cửu trong mối quan hệ, trong tình yêu, khao khát tìm kiếm sự hoà bình yên tĩnh đến mãi mãi – thì điều đó có nghĩa là anh ta đang mưu cầu theo đuổi một cái gì đó thuộc phạm vi của thời gian và vì vậy nó không thể được gọi là một yếu tố không chịu ảnh hưởng của thời gian.

Một sự mưu cầu theo đuổi vô ích phù phiếm

Khi chúng ta nghĩ về những giới hạn thời gian, thì chắc chắn sẽ xuất hiện sự lo sợ về cái chết. Tôi đã nghiên cứu, nhưng tôi vẫn chưa tìm ra được điểm cơ bản, và trước khi chết tôi buộc phải tìm ra nó; hoặc tôi không tìm ra được nó trước khi tôi chết, thì ít ra tôi cũng hy vọng rằng mình sẽ tìm ra được nó ở kiếp sau, và vân vân. Tất cả những suy nghĩ của chúng ta đều đặt trên nền tảng là thời gian. Suy nghĩ của chúng ta là những điều đã được biết đến, nó chính là sản phẩm của những điều mà chúng ta đã biết, và những điều đã biết là một quá trình liên tiến của thời gian; và với một tâm hồn như thế chúng ta cố gắng khám phá những gì bất tử, bất diệt, vượt qua được thời gian, đây chính là một sự mưu cầu theo đuổi vô ích phù phiếm. Sự mưu cầu như thế sẽ chẳng có ý nghĩa gì ngoại trừ những triết gia, những nhà lý luận, và những người hay suy đoán. Mỗi khi tồn tại đối tượng từng trải, đối tượng kinh qua, đối tượng quan sát, đối tượng suy nghĩ,

thì chắc chắn sẽ tồn tại nỗi lo sợ kết thúc, và vì thế nỗi lo sợ về cái chết sẽ xuất hiện...

Và vì vậy, nếu tâm hồn có khả năng biết được tất cả những điều này, ý thức hoàn toàn và không nói rằng, “Vâng, điều đó thật đơn giản” – nếu tâm hồn có thể ý thức được toàn bộ tiến trình vận động của hữu thức, nhận ra được toàn bộ ý nghĩa của sự liên tiến và của thời gian, và nhận ra được sự vô ích phù phiếm khi dò tìm trong phạm vi thời gian để tìm kiếm những gì vượt qua cả thời gian – nếu tâm hồn có thể ý thức được tất cả những điều đó, thì cái chết sẽ thực sự trở thành một sự sáng tạo hoàn toàn vượt qua cả thời gian.

Những hành vi tri giác

Bạn nhận thấy và tôi không nhận thấy – tại sao điều này lại xảy ra? Tôi nghĩ rằng nó xảy ra bởi vì người ta bị cuốn hút bởi thời gian; bạn không nhận ra được những đối tượng thuộc phạm vi của thời gian, nhưng tôi thì nhận ra được. Sự quan sát của bạn là một hành vi của toàn bộ con người bạn, và toàn bộ con người bạn không bị mắc kẹt bởi thời gian; bạn không nghĩ về sự xuất hiện chậm chậm; bạn nhận ra được một cái gì đó ngay lập tức, và đó chính là những hành vi tri giác. Tôi không nhận ra; tôi muốn tìm hiểu tại sao tôi lại không nhận ra. Đó là điều có thể biến tôi hoàn toàn thành một cái gì đó nhờ vậy tôi mới có thể thấu hiểu được toàn bộ vấn đề ngay

lập tức? Bạn nhận ra được toàn bộ cấu trúc của đời sống: vẻ đẹp, cái xấu xa, đau khổ, niềm vui, những cảm xúc lạ thường, vẻ đẹp – bạn nhận ra được toàn bộ vấn đề, và tôi thì không. Tôi nhận ra được một phần của nó, nhưng tôi không thể nhận ra được toàn phần... Người nhận ra được toàn bộ một đối tượng nào đó, người ý thức được cuộc sống một cách hoàn toàn, buộc phải vượt qua được thời gian, rất rõ ràng. Thưa quý vị, xin hãy lắng nghe điều này, bởi vì điều này có liên quan đến sự tồn tại trong đời sống hàng ngày của các bạn; nó không phải là một cái gì đó thuộc tâm linh, thuộc triết học, hoặc nằm ngoài phạm vi đời sống hàng ngày của các bạn. Nếu chúng ta thấu hiểu được điều này, thì chúng ta sẽ thấu hiểu được những lẽ thói hàng ngày của mình, những chán nản hàng ngày của mình, những ưu phiền đau khổ hàng ngày của mình, những lo âu khắc khoải hàng ngày của mình. Vì vậy đừng bao giờ gạt phăng nó đi bằng cách nói, “Nó có liên quan gì đến sự tồn tại hàng ngày của chúng ta?”. Có liên quan đấy. Một người có thể nhận ra – ít nhất thì theo tôi là như thế – rằng bạn có thể mở xẻ, giống như một chuyên gia phẫu thuật vậy, toàn bộ gốc rễ của những đau khổ ngay lập tức. Đó là lý do tại sao tôi muốn cùng bạn tìm hiểu vấn đề này.

Tại mép gờ của tất cả mọi suy nghĩ

Đã bao giờ nó xảy ra với bạn chưa – tôi chắc chắn là có – bạn bất ngờ nhận ra được một điều gì đó, và trong

khoảnh khắc nhận biết đó bạn hoàn toàn không gặp phải vấn đề nào cả? Chính tại khoảnh khắc bạn nhận ra được vấn đề, vấn đề sẽ hoàn toàn kết thúc. Bạn có hiểu không? Bạn gặp một khó khăn rắc rối, và bạn suy nghĩ về nó, bạn thuyết phục nó, bạn lo lắng về nó; bạn áp dụng tất cả mọi phương tiện trong giới hạn suy nghĩ của mình để tìm hiểu nó. Cuối cùng bạn nói, “Mình không thể làm gì hơn được nữa”. Không ai có thể giúp bạn thấu hiểu được, không giáo điều nào, không sách vở nào. Bạn bị bỏ lại cùng khó khăn rắc rối đó, và bạn không có cách nào để thoát ra được. Vì bạn đã dồn hết sức để giải quyết nhưng thất bại, nên bạn không thêm quan tâm đến nó nữa. Tâm hồn bạn không còn lo lắng về nó nữa, không còn giằng co với nó nữa, không còn nói, “Tôi phải tìm ra giải pháp” nữa; vì vậy tâm hồn bạn trở nên yên tĩnh, tĩnh lặng, không phải vậy sao? Và trong sự tĩnh lặng đó bạn tìm ra giải pháp, bạn tìm ra câu trả lời. Đã bao giờ điều này xảy ra với bạn chưa? Điều này xảy ra với hầu hết các nhà toán học và các nhà khoa học, và tất cả mọi người cũng gặp phải điều này trong đời sống hàng ngày của mình. Điều này có nghĩa là gì? Tâm hồn đã vận dụng toàn bộ khả năng của nó để suy nghĩ, và nó đến được mép gờ của tất cả mọi suy nghĩ mà không tìm được câu trả lời; vì vậy nó trở nên tĩnh lặng – không phải do mệt mỏi, không phải bằng cách nói rằng, “Mình sẽ tĩnh lặng nhờ vậy mình sẽ tìm ra được giải pháp, tìm ra được câu trả lời”. Bởi vì tâm hồn đã làm đủ mọi cách để tìm kiếm câu trả lời, nên nó trở nên tĩnh lặng một cách rất tự nhiên, không gượng ép.

Một nhận thức xuất hiện khi không có sự lựa chọn, không có bất kỳ một nhu cầu nào, một nhận thức mà trong đó không tồn tại những băn khoăn lo lắng; và trong trạng thái tâm hồn như vậy thì sự nhận thức linh hội xuất hiện. Chính sự nhận thức linh hội này, chỉ riêng nó, sẽ giải quyết được tất cả mọi khó khăn rắc rối của chúng ta.

Nhận thức không lựa chọn

Những nhà tiên tri vĩ đại luôn luôn bảo chúng ta hãy tìm kiếm những kinh nghiệm. Họ nói rằng kinh nghiệm giúp chúng ta có thể thấu hiểu được. Nhưng chỉ có một tâm hồn trong sáng, một tâm hồn không bị vẩn đục bởi kinh nghiệm, mới có thể tự do thoát khỏi quá khứ – chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể linh hội được sự thực. Nếu bạn nhận ra được sự thực về điều đó, nếu bạn linh hội được nó trong khoảnh khắc, bạn sẽ biết được sự sáng sủa đến lạ thường của một tâm hồn trong sáng. Điều này có nghĩa là sự rời bỏ tránh xa tất cả mọi lớp che phủ của ký ức, vứt bỏ quá khứ. Nhưng để linh hội được nó, thì tâm hồn không được đặt ra câu hỏi “như thế nào?”. Tâm hồn bạn buộc phải dứt bỏ câu hỏi “như thế nào?” phát sinh do khao khát muốn tìm câu trả lời. Một tâm hồn như thế không phải là một tâm hồn chăm chú lưu tâm. Như tôi đã nói, sự khởi đầu chính là hạt mầm của sự kết thúc của những gì mà chúng ta gọi là những đau khổ ưu phiền. Sự kết thúc những đau khổ ưu phiền được nhận ra trong chính đau khổ ưu phiền đó, chứ không phải trốn chạy khỏi đau

khổ ưu phiền đó. Trốn chạy khỏi đau khổ ưu phiền để tìm ra câu trả lời, tìm ra một kết luận, chỉ là một sự tháo chạy mà thôi; đau khổ ưu phiền vẫn tồn tại. Nhưng ngược lại, nếu bạn lưu tâm hoàn toàn đến nó, thì bạn sẽ nhận thấy rằng có một sự linh hội tức thì xuất hiện mà không dính líu gì đến thời gian, trong trạng thái lưu tâm này hoàn toàn không tồn tại sự nỗ lực hoặc xung đột; và chính nhận thức linh hội tức thì này, chính nhận thức mà không tồn tại chọn lựa, dập tắt được những đau khổ ưu phiền.

Tâm hồn tĩnh lặng linh lợi

Một tâm hồn thực sự tĩnh lặng là một tâm hồn rất linh lợi, rất sống động. Chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể tự do thoát khỏi kinh nghiệm, kiến thức. Một tâm hồn như thế có thể nhận thức linh hội được sự thực, một tâm hồn như thế có được khả năng linh hội trực tiếp, vượt qua được thời gian.

Tâm hồn chỉ có thể yên lặng khi nó đã thấu hiểu được tiến trình thời gian, không phải vậy sao? Một tâm hồn tĩnh lặng cần phải được tự do, không phải tự do thoát được bất kỳ một đối tượng nào cả, mà là thực sự tự do, không phải vậy sao? Chúng ta chỉ biết đến sự tự do thoát khỏi một đối tượng nào đó. Một tâm hồn tự do thoát khỏi một đối tượng nào đó thì không phải là một tâm hồn tự do; sự tự do như thế, sự tự do thoát khỏi một đối tượng nào đó, chỉ là một phản ứng mà thôi, và đó không phải là sự

tự do thực sự. Một tâm hồn liên tục tìm kiếm sự tự do sẽ không bao giờ được tự do. Nhưng tâm hồn sẽ được tự do khi nó thấu hiểu được sự thực, sự thực về chính nó, mà không hề giải thích biện luận, không hề chỉ trích phê phán, không hề phán xét kết tội; và một tâm hồn tự do là một tâm hồn trong sạch, cho dù nó có tồn tại 100 ngày, 100 năm, trải qua mọi kinh nghiệm. Nó trong sạch bởi vì nó tự do, không phải là tự do thoát khỏi một đối tượng nào đó, mà là tự do trong chính nó. Chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể lĩnh hội được những gì gọi là sự thực, những gì vượt thời gian.

Sự nhận thức linh hội tạo ra sinh lực

Vấn đề ở đây là giải phóng tâm hồn hoàn toàn nhờ vậy nó mới có thể đạt được trạng thái nhận thức không giới hạn, không biên giới. Và làm thế nào để tâm hồn có thể khám phá được trạng thái đó? Làm thế nào để tâm hồn đạt được sự tự do đó?

Tôi hy vọng rằng bạn đặt câu hỏi này cho chính bạn, bởi vì tôi không đặt câu hỏi này cho bạn. Không phải là tôi đang cố gắng tác động đến bạn đâu; tôi chỉ đang vạch ra tầm quan trọng của việc tự hỏi mình câu hỏi này. Những câu hỏi được đặt ra từ người khác sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu bạn không tự đặt câu hỏi đó cho mình một cách kiên quyết và khẩn cấp. Mép gờ của sự tự do đang càng hẹp dần theo từng ngày. Những chính trị gia, những

nhà lãnh đạo, những linh mục, những bài báo và những cuốn sách mà bạn đã đọc, những kiến thức mà bạn tìm hiểu, những niềm tin mà bạn bám chặt lấy – tất cả những đối tượng này đang khiến cho mép gờ của sự tự do ngày càng trở nên hạn hẹp. Nếu bạn ý thức được quá trình này đang diễn ra, nếu bạn thực sự ý thức được sự hạn hẹp của tinh thần, tình trạng nô lệ ngày càng gia tăng của tâm hồn, thì bạn sẽ nhận thấy rằng sự nhận thức linh hội này làm phát sinh nghị lực; và chính nghị lực được sinh ra bởi nhận thức này sẽ phá tan được tâm hồn nhỏ nhen tầm thường, tâm hồn được cho là đáng trọng, tâm hồn luôn luôn đi đến chùa, tâm hồn luôn luôn sợ hãi. Vì vậy, nhận thức linh hội chính là phương thức để tìm đến sự thực.

Tâm hồn ôn ào

Tôi không biết đã bao giờ bạn ý thức linh hội được một điều gì đó chưa – liệu bạn đã từng bao giờ ý thức được một bông hoa hoặc một gương mặt hoặc bầu trời, hoặc bờ biển. Dĩ nhiên bạn trông thấy những đối tượng này khi bạn lướt qua trên một chiếc xe buýt hoặc một chiếc xe hơi; nhưng tôi băn khoăn không biết bạn đã từng bao giờ thực sự quan sát một bông hoa chưa? Và khi bạn thực sự quan sát một bông hoa, thì điều gì xảy ra? Ngay lập tức bạn gọi tên bông hoa đó, bạn quan tâm đến việc bông hoa đó thuộc chủng thực vật nào, hoặc bạn nói, “Màu của nó đẹp quá. Tôi muốn trồng nó trong vườn nhà tôi; tôi muốn tặng nó cho vợ tôi, hoặc cài nó lên khuy áo của

minh", và vân vân. Nói cách khác, ngay tại khoảnh khắc bạn quan sát bông hoa, tâm hồn bạn bắt đầu huyền thiên về nó; vì vậy bạn không bao giờ có thể cảm nhận được bông hoa đó. Bạn chỉ có thể cảm nhận, ý thức, linh hội, được một điều gì đó khi tâm hồn bạn tĩnh lặng, khi trong tâm hồn bạn không có tiếng líu ríu ồn ào ở mọi hình thức. Nếu bạn có thể nhìn ngắm ngôi sao đêm trên bãi biển mà tâm hồn không hề vận động, thì bạn sẽ thực sự cảm nhận được vẻ đẹp của nó; và khi bạn cảm nhận được vẻ đẹp, không lẽ nào bạn không phát sinh trạng thái yêu thương? Chắc chắn, cái đẹp và lòng yêu thương là một. Không có lòng yêu thương thì không có cái đẹp, và không có cái đẹp thì không tồn tại lòng yêu thương. Vẻ đẹp trong hình dáng, trong lời nói, vẻ đẹp trong tư cách đạo đức. Nếu không có lòng yêu thương, thì tư cách đạo đức sẽ trở nên trống rỗng; nó chỉ là một sản phẩm của xã hội, của một nền văn hoá nào đó, và những gì được tạo ra thì luôn mang tính máy móc, không sinh động. Nhưng khi tâm hồn cảm nhận mà không hề xao trộn dù ở mức độ nhẹ nhất, thì nó sẽ có thể quan sát được sự sâu xa thâm trầm của chính nó; và một cảm nhận như thế, một sự linh hội như thế thực sự không chịu ảnh hưởng của thời gian. Bạn không cần phải thực hiện bất kỳ một việc gì cả để có được sự cảm nhận này; hoàn toàn không có một hình thức kỷ luật nào, hình thức rèn luyện nào, phương thức nào để bạn có thể học cách cảm nhận.

Kiến thức làm lệch lạc tâm hồn

Bạn chỉ có một công cụ duy nhất, đó là tâm hồn; và tâm hồn cũng chính là trí óc. Vì vậy, để khám phá được sự thực về vấn đề này, bạn buộc phải tìm hiểu những phương thức vận động của tâm hồn, không phải vậy sao? Nếu tâm hồn bị vụn vẹo, bạn sẽ không bao giờ có thể nhìn thẳng được; nếu tâm hồn bị giới hạn, bạn sẽ không bao giờ có thể cảm nhận những gì vô hạn mênh mông. Tâm hồn chính là công cụ để bạn lĩnh hội cảm nhận và, để cảm nhận thực sự thì tâm hồn buộc phải thẳng thắn, không bị lệch lạc, tâm hồn buộc phải được gột rửa để tránh được mọi tác động gò ép, tránh được mọi lo sợ. Tâm hồn cũng cần phải được tự do không bị mắc kẹt vướng víu bởi kiến thức, bởi vì kiến thức làm lệch lạc tâm hồn và khiến cho mọi việc bị méo mó vụn vẹo. Khả năng to lớn của tâm hồn trong việc tưởng tượng, hình dung, hư cấu, suy đoán, suy nghĩ – những khả năng này cần được đặt sang một bên để tâm hồn được trong sáng và đơn giản, đúng không? Bởi vì chỉ có một tâm hồn trong sáng, một tâm hồn không bị vướng víu gò ép bởi kiến thức và kinh nghiệm – chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể khám phá được những gì vượt lên trên cả trí óc và tâm hồn. Nếu không thì, những gì bạn khám phá tìm hiểu được sẽ bị tô màu bởi những gì bạn đã kinh qua, bởi kinh nghiệm của bạn, và kinh nghiệm của bạn chính là kết quả của hoàn cảnh, của những gò ép tác động.

Bị chìm chết bởi những tác động gò ép

Tại sao tâm hồn lại trở nên già cỗi? Nó bị già cỗi, nó bị già yếu, hom hem, lụ khụ, nó bị giảm giá trị, nó lặp đi lặp lại chính nó, nó bị mắc kẹt bởi những thói quen – những thói quen trong tình dục, những thói quen trong tín ngưỡng, những thói quen trong công việc, hoặc vô số những thói quen khác của tham vọng. Tâm hồn bị chất nặng bởi vô số những kinh nghiệm và ký ức, nó bị trầy xước tỳ vết và đóng nẹp bởi những đau khổ nên nó không bao giờ có vẻ tươi tắn mới mẻ được, nhưng nó luôn luôn giải thích những gì nó nhìn thấy bằng những kiến thức mà nó đã tích lũy được trong ký ức; nó là một tâm hồn cũ kỹ. Bạn có thể nhận thấy tại sao việc này lại xảy ra. Tất cả mọi nền giáo dục của chúng ta đều chỉ tập trung vào việc trau dồi tích lũy ký ức; và có vô số những phương tiện thông tin qua báo chí, truyền thanh, truyền hình; có rất nhiều những chuyên gia đọc những bài diễn văn, những bài giảng và lặp đi lặp lại cùng một vấn đề cho đến khi trí óc của bạn thấm nhuần những gì mà họ lặp đi lặp lại đó, và bạn phun chúng ra trong những kỳ thi, trong những kỳ kiểm tra và rồi bạn đạt được bằng cấp và tiếp tục quá trình này – công việc làm, công việc hằng ngày, sự lặp đi lặp lại liên tu bất tận. Không chỉ có vậy thôi, trong lòng bạn còn xuất hiện những đấu tranh vật lộn của tham vọng cùng với những thất vọng của nó, sự ganh đua không chỉ trong công việc mà còn ganh đua để tìm kiếm Chúa trời, muốn gần gũi Chúa trời, hỏi thăm đường tìm đến Chúa trời nhanh nhất...

Vì vậy, những gì đang xảy ra chính là qua áp lực, qua dồn nén, qua trạng thái căng thẳng, tâm hồn chúng ta liên tục bị chật ních, luôn bị chìm chết bởi những ảnh hưởng tác động, bởi những đau khổ ưu phiền, hữu thức lẫn vô thức... Chúng ta đang mài mòn tâm hồn mình, chứ không phải là đang vận dụng nó.

Trí óc già cỗi, trí óc động vật của chúng ta

Tôi nghĩ rằng điều quan trọng là chúng ta cần phải tìm hiểu quá trình hoạt động, quá trình vận động, hoạt động của trí óc già cỗi. Khi trí óc mới mẻ hoạt động, trí óc già cỗi không thể thấu hiểu được trí óc mới mẻ. Chỉ khi trí óc già cỗi, trí óc già cỗi chính là trí óc bị tác động gò ép của chúng ta, trí óc động vật của chúng ta, trí óc đã được trau dồi tích lũy qua hàng thế kỷ qua của chúng ta, trí óc liên tục tìm kiếm sự an toàn của chính nó, liên tục tìm kiếm sự hài lòng của chính nó – chỉ khi trí óc đó tĩnh lặng thì bạn mới nhận thấy rằng có một hình thức vận động khác nữa, và chính sự vận động này sẽ đem lại sự sáng sủa rõ ràng. Chính sự vận động này tự nó luôn trong sáng rõ ràng. Để thấu hiểu được, bạn buộc phải tìm hiểu trí óc già cỗi, ý thức được nó, biết được tất cả những vận động của nó, những hoạt động của nó, những nhu cầu của nó, những mưu cầu của nó, và đó là lý do tại sao việc chiêm nghiệm thiền định lại rất quan trọng. Khi nói đến chiêm nghiệm thiền định tôi không có ý muốn nói đến một quá trình trau dồi ngớ ngẩn nào đó về một thói quen

suy nghĩ nào đó; điều đó quá trẻ con và ngờ nghệch. Khi nói đến chiêm nghiệm thiền định, tôi muốn nói đến việc tìm hiểu quá trình vận động của trí óc già cỗi, để quan sát nó, để biết nó phản ứng như thế nào, đâu là những phản ứng của nó, đâu là những khuynh hướng của nó, đâu là những nhu cầu đòi hỏi của nó – biết được tất cả những điều này, cả phần vô thức lẫn phần hữu thức của nó. Khi bạn biết được nó, khi bạn ý thức được tất cả về nó, mà không kiểm soát điều khiển nó, không hướng dẫn chỉ đạo nó, không phát biểu là, “Điều này tốt; điều này xấu; Tôi sẽ giữ lại điều này, tôi sẽ không giữ lại điều nọ” – khi bạn nhận thấy được toàn bộ sự vận động của tâm hồn già cỗi, khi bạn ý thức được nó hoàn toàn, thì nó sẽ trở nên tĩnh lặng.

Một tâm hồn mới mẻ

Tôi nghĩ rằng kiên định cố gắng trở thành một cái gì đó, đạt được một cái gì đó, là nguyên nhân thực sự tạo nên một tâm hồn già cỗi và phá hoại. Bạn hãy nhìn lại thử xem chúng ta nhanh chóng trở nên già cỗi đến mức nào, không chỉ những người trên sáu mươi tuổi, mà cả những thanh niên trẻ tuổi. Về mặt tinh thần thì họ quá già cỗi! Rất ít người có thể giữ gìn được một tâm hồn tươi trẻ. Khi tôi sử dụng từ ngữ tươi trẻ ở đây, tôi không có ý muốn nói đến một tâm hồn chỉ lo chơi đùa, chỉ thích vui vẻ, mà ý tôi muốn nói đến một tâm hồn không bị ô uế, một tâm hồn không bị trầy xước, không bị bóp méo, không

bị biến dạng, không bị vặn xoắn bởi những khắp khểnh rủi ro của cuộc sống, một tâm hồn không bị mài mòn bởi những tranh đấu, bởi lòng tham, bởi những nỗ lực cố gắng liên tu bất tận. Chắc chắn chúng ta cần phải có được một tâm hồn tươi trẻ bởi vì tâm hồn già cỗi luôn bị lấp đầy bởi những vết sẹo của ký ức nên nó không thể sống được, nó không thể tha thiết được; nó là một tâm hồn tê bại, một tâm hồn đã được giải quyết. Một tâm hồn đã được giải quyết và tồn tại phụ thuộc vào những quyết định của nó chính là một tâm hồn tê bại, một tâm hồn đã chết. Nhưng một tâm hồn tươi trẻ luôn luôn quyết định một cách mới mẻ sáng tạo, và một tâm hồn tươi trẻ không bao giờ tự chất nặng lên chính nó bởi vô số những ký ức. Một tâm hồn không mang theo bóng tối của những đau khổ, mặc dù nó có thể băng qua thung lũng của những đau khổ, một tâm hồn như thế sẽ mãi mãi không bị trầy xước...

Tôi không nghĩ là một tâm hồn như thế là một tâm hồn mà bạn có thể mưu cầu mà có được. Một tâm hồn như thế là một cái gì đó mà bạn không thể mua được qua những nỗ lực cố gắng, qua sự hy sinh. Nó không phải là một cái gì đó có thể mua bán được, nhưng nếu bạn nhận ra được tầm quan trọng của nó, ý nghĩa của nó, nếu bạn nhận ra được sự thực về nó, thì một cái gì đó rất lạ thường sẽ xuất hiện trong tâm hồn bạn.

Từ bỏ mọi phương thức

Làm thế nào để một tâm hồn mộ đạo hoặc một tâm hồn mới mẻ có thể xuất hiện? Bạn sẽ cần đến một hệ thống, một phương thức chứ? Qua một phương thức – một phương thức chính là một hệ thống, một sự rèn luyện, một sự lặp đi lặp lại ngày này sang ngày nọ? Liệu một phương thức nào đó có thể tạo nên một tâm hồn mới mẻ?... Chắc chắn, một phương thức hàm ý đến một sự liên tiến của một hình thức rèn luyện nào đó, theo một phương hướng, theo một đường thẳng nào đó để hướng về một kết quả nào đó – phương thức này chắc chắn sẽ gạt hái được một thói quen máy móc, và qua thói quen máy móc đó chúng ta nhận thức được một tâm hồn hoàn toàn không máy móc...

Khi bạn nói, “kỷ luật”, mọi hình thức kỷ luật đều được đặt trên nền tảng là một phương thức tùy thuộc vào một kiểu mẫu nào đó; và kiểu mẫu này hứa hẹn với bạn một kết quả được quyết định trước bởi một tâm hồn có một niềm tin. Vậy thì, liệu một phương thức, xét theo nghĩa rộng hoặc nghĩa hẹp, có đem lại một tâm hồn mới mẻ được không? Nếu không, vậy thì phương thức dưới hình thức là một thói quen buộc phải được từ bỏ hoàn toàn bởi vì nó hoàn toàn sai trái... Phương thức chỉ có tác dụng gò ép tâm hồn hướng về một kết quả nào đó mà nó khao khát đạt được. Bạn phải từ bỏ tất cả mọi tiến trình máy móc của suy nghĩ. Vì vậy, ý tưởng rằng một phương thức, một hệ thống, một kỷ luật, một sự liên tiến của thói quen sẽ đem lại một tâm hồn tươi trẻ mới mẻ là một ý tưởng

không đúng. Vì vậy, chúng ta buộc phải từ bỏ phương thức bởi vì nó hoàn toàn máy móc. Một tâm hồn máy móc là một tâm hồn luôn đi theo truyền thống; nó không thể đổi mới được với cuộc sống, cuộc sống luôn luôn sống động muôn màu muôn vẻ; vì vậy chúng ta cần phải dẹp bỏ phương thức sang một bên.

Một tâm hồn không bị neo chặt

Bạn cần một tâm hồn mới mẻ, một tâm hồn tự do thoát khỏi sự trói buộc của thời gian, một tâm hồn không còn suy nghĩ về khoảng cách hoặc không gian nữa, một tâm hồn không có chân trời, một tâm hồn không bị neo chặt. Bạn cần một tâm hồn như thế để đối phó không chỉ với sự vô tận bất diệt mà còn với những vấn đề tức thời của sự tồn tại.

Vì vậy, vấn đề ở đây là: Liệu mỗi người trong chúng ta có thể có được một tâm hồn như thế không? Không phải chậm chạp dần dần, không phải bằng cách trau dồi mà có nó, bởi vì sự trau dồi, sự phát triển, một quá trình, tất cả những điều này đều hàm ý đến thời gian. Chúng ta buộc phải có nó ngay lập tức; chúng ta buộc phải thay đổi ngay bây giờ, không chờ đợi thời gian nữa. Cuộc sống chính là cái chết, và cái chết luôn luôn đang chờ đợi bạn ở phía trước; bạn không thể tranh cãi lý luận cùng cái chết giống như thể bạn đang tranh cãi lý luận cùng cuộc sống. Vậy thì liệu chúng ta có thể có được một tâm hồn

như thế không? – một tâm hồn như thế không phải là một thành tựu, không phải là một mục tiêu, không phải là một cái gì đó mà chúng ta nhắm đến, không phải là một cái gì đó mà chúng ta cần phải đạt được, bởi vì tất cả những điều này đều hàm ý đến thời gian. Chúng ta có một lý thuyết rất xa xỉ và tiện lợi, lý thuyết đó là chúng ta có thời gian để tiến triển, để đạt được, để có được, để tiến gần đến sự thực. Đó là một ý tưởng sai lầm, đó hoàn toàn là một ảo tưởng – thời gian là một ảo tưởng như thế.

Linh động nhưng tĩnh lặng

Việc khám phá một tâm hồn mới mẻ, không chỉ cần thiết cho chúng ta để tìm hiểu những phản ứng của trí óc già cỗi, mà còn cần thiết để trí óc già cỗi trở nên tĩnh lặng. Trí óc già cỗi buộc phải linh động nhưng tĩnh lặng. Bạn đang theo dõi những điều tôi đang nói đấy chứ? Xin hãy quan sát, thưa quý vị! Nếu bạn muốn khám phá trực tiếp cho chính mình – không phải những gì người ta thường nói – nếu tồn tại một sự thực, nếu tồn tại một cái gì đó giống như Chúa trời – từ ngữ *Chúa trời* không phải là một sự thực – thì trí óc già cỗi của bạn, trí óc được nuôi dưỡng bởi một truyền thống, hoặc chống lại Chúa trời hoặc ủng hộ Chúa trời, bởi một nền văn hoá, bởi ảnh hưởng tác động của môi trường và giáo đoàn truyền giáo, qua hàng thế kỷ của sự khẳng định của xã hội, buộc phải tĩnh lặng. Bởi vì nếu không thì nó sẽ chỉ phóng chiếu những hình

tượng của chính nó, những khái niệm của chính nó, những giá trị của chính nó mà thôi. Nhưng những giá trị đó, những khái niệm đó, những niềm tin đó chính là kết quả của những gì bạn đã được mọi người nói với bạn, hoặc chính là kết quả của những phản ứng của bạn với những gì bạn đã được mách bảo; vì vậy, một cách vô thức, bạn nói “Đây là kinh nghiệm của tôi!”.

Vậy thì bạn phải đặt câu hỏi về giá trị của những kinh nghiệm – những kinh nghiệm của chính bạn hoặc những kinh nghiệm của người khác. Rồi thì qua việc đặt câu hỏi, quan sát, lắng nghe một cách chú tâm, những phản ứng của trí óc già cỗi sẽ trở nên tĩnh lặng. Nhưng trí óc này không hề gà gât lơ mơ; nó rất linh động, mà cũng rất tĩnh lặng. Nó trở nên tĩnh lặng như thế qua việc quan sát, qua việc điều tra nghiên cứu. Và để nghiên cứu, để quan sát, thì bạn buộc phải có ánh sáng; và ánh sáng đó chính là sự tỉnh táo linh hoạt liên tục của bạn.

Có một sự tĩnh lặng

Tôi hy vọng rằng bạn sẽ lắng nghe, nhưng không phải lắng nghe bằng ký ức về những gì bạn đã biết được; và đây là một việc rất khó có thể thực hiện được. Bạn lắng nghe một cái gì đó, và tâm hồn bạn ngay lập tức phản ứng bằng những kiến thức của nó, bằng những quyết định của nó, bằng những ý kiến quan điểm của nó, bằng những ký ức trong quá khứ của nó. Bạn hãy quan sát chính

mình thử xem, và rồi bạn sẽ nhận thấy đó là những gì đang diễn ra trong tâm hồn bạn. Hoặc là bạn lắng nghe với một kết luận, với một kiến thức, với những ký ức nào đó, với những kinh nghiệm nào đó, hoặc là bạn muốn một câu trả lời, và bạn mất kiên nhẫn. Bạn muốn biết tất cả mọi điều xung quanh mình, bạn muốn biết cuộc sống xung quanh mình, bạn muốn biết tất cả mọi phức tạp rắc rối của cuộc sống. Bạn hoàn toàn không thực sự lắng nghe chút nào cả. Bạn không thể chỉ lắng nghe trong trạng thái tâm hồn tĩnh lặng, trong trạng thái tâm hồn không hề phản ứng tức thời, trong trạng thái có một khoảng cách giữa những phản ứng của bạn với những gì bạn đang lắng nghe. Trong khoảng cách đó luôn tồn tại sự tĩnh lặng, tồn tại sự yên lặng mà chỉ có trong đó mới có được sự linh hội thấu đáo, sự linh hội thấu đáo này hoàn toàn không phải là sự thấu hiểu bằng trí não. Nếu có một khoảng trống giữa những gì bạn đang lắng nghe và những phản ứng của chính bạn với những gì bạn lắng nghe được, trong khoảng trống đó, hoặc là bạn kéo dài nó đến vô tận, trong một khoảng thời gian dài, hoặc chỉ trong vài phút – trong khoảng trống đó, nếu bạn quan sát, thì có một sự sáng suốt sẽ xuất hiện. Chính khoảng trống này là một trí óc mới mẻ. Phản ứng tức thời là một trí óc già cỗi, một trí óc già cỗi vận động trong phạm vi truyền thống, trong phạm vi những điều được chấp nhận, trong phạm vi những hoạt động của động vật. Khi có một khoảng trống như thế, khi phản ứng được hoãn lại, thì bạn sẽ nhận thấy rằng một trí óc mới mẻ đang vận động, và chỉ có một trí óc

mới mẻ mới có thể tìm hiểu được, chứ không phải là một trí óc già cỗi.

Trách nhiệm của chúng ta

Để thay đổi thế giới, chúng ta phải bắt đầu với chính bản thân mình; và điều quan trọng khi bắt đầu với chính bản thân mình chính là sự lưu tâm. Chúng ta cần phải tìm hiểu thấu đáo sự lưu tâm. Điều quan trọng là chúng ta cần phải biết được rằng đây là trách nhiệm của chúng ta, trách nhiệm của bạn và trách nhiệm của tôi; bởi vì, cho dù thế giới mà chúng ta tồn tại trong đó có nhỏ bé đến mấy, nếu chúng ta có thể thay đổi chính bản thân mình, tạo nên những quan điểm mới trong đời sống hàng ngày, thì có lẽ chúng ta sẽ tác động được toàn bộ thế giới, tác động đến mối quan hệ mở rộng giữa bản thân chúng ta với mọi người quanh mình.

Nếu tâm hồn bị đầy ắp

Những thay đổi được tạo nên bởi hữu thức hoặc vô thức đều hoàn toàn giống nhau. Những thay đổi hữu thức hàm ý đến những nỗ lực cố gắng, và những nỗ lực cố gắng thuộc vô thức nhằm tạo ra một thay đổi nào đó cũng hàm ý đến sự nỗ lực cố gắng, đấu tranh. Khi tồn tại một cuộc đấu tranh, xung đột, thì thay đổi này chỉ là do thúc ép mà có được, và khi đó không tồn tại sự thấu hiểu; và vì vậy nên nó không thể tạo ra được những thay đổi. Vậy

thì, liệu tâm hồn có thể đối mặt với vấn đề thay đổi – thay đổi về khả năng linh hội, ví dụ – mà không phải cố gắng nỗ lực, chỉ quan sát ẩn ý của sự linh hội không thôi? Bởi vì bạn sẽ không thể quan sát được toàn bộ vấn đề linh hội một cách hoàn toàn mỗi khi tồn tại trong bạn những cố gắng nỗ lực nhằm thay đổi. Thay đổi thực sự chỉ xuất hiện khi tâm hồn đối mặt với vấn đề một cách đối mới, chứ không phải đối mặt với vấn đề bằng những ký ức xưa cũ của nó trong hàng ngàn những ngày đã qua. Rõ ràng là bạn không thể có được một tâm hồn thiết tha, háo hức, đổi mới nếu tâm hồn bạn luôn bị chèn cứng, đẩy áp những ký ức thuộc quá khứ. Và tâm hồn chỉ có thể thoát ra khỏi tình trạng bị chèn cứng này khi nó ý thức được sự thực về sự đẩy áp của nó. Bạn không thể nhận ra được sự thực nếu bạn không lưu tâm hoàn toàn, nếu bạn vẫn diễn giải những gì mà bạn đang lắng nghe được để nó trở thành một cái gì đó thích hợp với bạn, hoặc diễn giải những gì bạn lắng nghe được bằng những kinh nghiệm và kiến thức xưa cũ của mình. Bạn buộc phải tiếp cận với một cái gì đó mới mẻ bằng một tâm hồn mới mẻ, và một tâm hồn không thể mới mẻ nếu nó luôn bị chèn cứng, luôn đẩy áp những ký ức, cả hữu thức lẫn vô thức.

Kiến thức là một tổn hại đối với những thay đổi

Điều này đòi hỏi sự sâu sắc cao độ. Bạn đừng ngay lập tức đồng ý với tôi, bạn hãy tìm hiểu nó, bạn hãy chiêm nghiệm, bạn hãy chia tâm hồn mình thành nhiều mảnh

để tìm hiểu khám phá mọi điều đúng đắn hoặc sai trái của việc này. Liệu kiến thức, kiến thức chính là những điều đã biết đến, có thể tạo ra được những thay đổi? Tôi phải có kiến thức để xây dựng nên một chiếc cầu; nhưng liệu tâm hồn tôi có buộc phải biết được rằng nó đang thay đổi những gì không? Chắc chắn là, nếu tôi biết được trạng thái của tâm hồn tôi sẽ ra sao khi nó thay đổi, thì tâm hồn tôi sẽ không còn thay đổi nữa. Kiến thức chỉ là một tổn hại đối với những thay đổi mà thôi bởi vì nó trở thành một phương tiện để đạt được sự hài lòng, và khi trong tâm hồn tồn tại một trung tâm điểm luôn tìm kiếm sự hài lòng, tìm kiếm phần thưởng, hoặc tìm kiếm sự an toàn, thì khi đó hoàn toàn không tồn tại thay đổi. Và tất cả mọi nỗ lực cố gắng của chúng ta đều được đặt trên nền tảng là trung tâm điểm hướng về những phần thưởng, hướng về sự trừng phạt, hướng về những thành công, hướng về những thành tựu, không phải vậy sao? Đó là điều mà tất cả mọi người trong chúng ta đều quan tâm đến, và nếu nó có thể giúp chúng ta đạt được những gì chúng ta muốn, thì chúng ta sẽ thay đổi; nhưng sự thay đổi như thế hoàn toàn không phải là thay đổi. Vì vậy một tâm hồn muốn thay đổi cơ bản, sâu sắc, thì buộc nó phải tự do thoát khỏi những điều đã biết, thoát ra khỏi sự gò ép kìm hãm của kiến thức. Khi đó tâm hồn sẽ trở nên tĩnh lặng đến mức bất ngờ, và chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể tạo ra được những thay đổi cơ bản cần thiết.

Sự trống rỗng hoàn toàn

Để có được sự thay đổi hoàn toàn trong hữu thức thì buộc bạn phải phủ nhận sự phân tích và dò tìm, và không còn chịu bất kỳ một tác động gò ép nào nữa – điều này vô cùng khó khăn. Tâm hồn, nhận thấy được những điều sai trái, đã đặt những sai trái sang một bên, không biết được đâu là những điều đúng đắn. Nếu bạn đã biết được đâu là những điều đúng đắn, thì bạn chỉ đơn giản là đang thay đổi những gì bạn xem là sai trái theo đúng những gì bạn hình dung là đúng đắn mà thôi. Sẽ không có sự hy sinh quên mình nếu bạn biết được rằng khi mình từ bỏ một cái gì đó thì mình sẽ nhận được một cái gì đó khác hơn. Sự hy sinh quên mình chỉ xuất hiện khi bạn từ bỏ một cái gì đó mà bạn không hề biết được rằng điều gì sẽ xảy ra. Trạng thái phủ nhận đó là hoàn toàn cần thiết. Xin hãy lắng nghe điều này một cách cẩn thận, bởi vì nếu bạn quan sát kỹ thì bạn sẽ nhận thấy rằng trong trạng thái phủ nhận đó bạn khám phá được sự thực, khám phá được những điều đúng đắn; bởi vì sự phủ nhận chính là sự dốc sạch những điều đã biết trong hữu thức. Dù sao thì, hữu thức được đặt trên nền tảng là kiến thức, dựa trên kinh nghiệm, dựa trên những điều kế thừa từ chủng tộc, dựa trên ký ức, dựa trên những điều mà người ta đã kinh qua. Kinh nghiệm luôn luôn thuộc quá khứ, quá khứ được liên tiến đến hiện tại, tác động đến hiện tại, và tiếp tục liên tiến đến tương lai. Tất cả những điều đó chính là hữu thức, nhà kho khổng lồ của hàng thế kỷ qua. Hữu

thức chỉ hữu dụng trong đời sống vật chất máy móc mà thôi. Sẽ là một điều ngớ ngẩn ngu xuẩn nếu bạn phủ nhận tất cả mọi kiến thức khoa học đã được tích lũy trong chuỗi dài quá khứ. Nhưng để tạo ra những thay đổi trong hữu thức, một cuộc cải cách trong toàn bộ cấu trúc này, thì buộc tâm hồn phải hoàn toàn trống rỗng. Và sự trống rỗng đó chỉ có thể xuất hiện khi tồn tại sự khám phá, nhận thức thực sự về những điều sai trái. Rồi thì bạn sẽ nhận ra, nếu bạn tìm hiểu sâu sắc, rằng sự trống rỗng tự nó sẽ tạo ra một cuộc cách mạng hoàn toàn trong hữu thức.

Thay đổi có tính toán, có chủ tâm, hoàn toàn không phải là thay đổi

Qua sự thay đổi của mỗi cá nhân, chắc chắn là, tập thể cũng sẽ thay đổi. Cá nhân và tập thể không phải là hai đối tượng tách rời chống đối lẫn nhau. Theo tôi, một thay đổi có chủ tâm, một thay đổi gượng ép, một thay đổi do rèn luyện kỷ luật mà ra, thì thay đổi đó hoàn toàn không phải là thay đổi. Những tác động, những ảnh hưởng, những tuyên truyền, những động cơ thúc đẩy, sẽ thúc ép bạn thay đổi – đó hoàn toàn không phải là thay đổi. Và qua trí óc bạn có thể dễ dàng đồng ý với điều này, tôi cam đoan với bạn rằng việc thông dò bản chất thực của thay đổi mà không kèm theo một động cơ thúc đẩy nào cả là một việc rất đặc biệt phi thường.

Bên ngoài phạm vi của suy nghĩ

Bạn đã thay đổi những ý tưởng của mình, bạn đã thay đổi những suy nghĩ của mình, nhưng suy nghĩ luôn luôn bị tác động gò ép. Hoặc đó là suy nghĩ về Giê-su, về Đức Phật, về X, Y, hoặc Z, thì đó vẫn cứ là suy nghĩ, và vì vậy suy nghĩ này có thể nằm ở vị trí đối lập với suy nghĩ khác; và khi tồn tại sự đối lập, thì một cuộc xung đột giữa các suy nghĩ sẽ xuất hiện, kết quả của cuộc xung đột này được quyết định bởi sự liên tiến của những suy nghĩ. Nói cách khác, thay đổi vẫn nằm trong phạm vi của những suy nghĩ, và thay đổi trong phạm vi của những suy nghĩ thì thay đổi đó hoàn toàn không phải là thay đổi. Một ý tưởng hoặc nhiều ý tưởng chỉ đóng vai trò thay thế cho một hoặc nhiều ý tưởng khác.

Nhận thấy toàn bộ quá trình này, liệu chúng ta có thể từ bỏ những suy nghĩ và tạo ra một thay đổi thuộc bên ngoài phạm vi của những suy nghĩ được không? Toàn bộ hữu thức, chắc chắn là như thế, hoặc hữu thức thuộc quá khứ, thuộc hiện tại, hoặc thuộc tương lai, luôn nằm trong phạm vi của những suy nghĩ; và bất kỳ một thay đổi nào trong phạm vi đó, phạm vi đặt ra những ranh giới của tâm hồn, đều không phải là những thay đổi thực sự. Một thay đổi cơ bản chỉ có thể xuất hiện bên ngoài phạm vi của suy nghĩ, chứ không phải là bên trong phạm vi của suy nghĩ, và tâm hồn đó chỉ có thể từ bỏ phạm vi này khi nó nhận ra được những hạn chế, những ranh giới của phạm vi này, và nhận ra được rằng bất kỳ một thay đổi nào

thuộc phạm vi này cũng đều không phải là thay đổi thực sự. Đây là một sự chiêm nghiệm thực sự.

Thay đổi thực sự

Một thay đổi chỉ xuất hiện khi có sự chuyển dịch từ những điều đã biết sang những điều chưa biết, chứ không phải từ những điều đã biết sang những điều đã biết. Xin hãy cùng tôi suy nghĩ thấu đáo điều này. Trong sự thay đổi từ những điều đã biết sang những điều đã biết, luôn luôn tồn tại quyền lực, quan điểm có thứ bậc tôn ti về cuộc sống – Bạn biết, tôi không biết. Vì vậy, tôi tôn kính bạn, tôi tạo ra một hệ thống, tôi theo đuổi một giáo điều, tôi theo đuổi bạn bởi vì bạn cho tôi những điều mà tôi muốn biết, bạn cho tôi một hướng dẫn nào đó mà nhờ đó tôi sẽ đạt được mục tiêu của mình, đạt được thành công và kết quả. Thành công là điều đã biết. Tôi biết thành công là gì. Đó là những gì tôi muốn. Vì vậy chúng ta chuyển dịch từ những điều đã biết sang những điều đã biết, trong quá trình chuyển dịch này thì chắc chắn quyền lực sẽ tồn tại – quyền lực của sự thừa nhận, của sự ủng hộ, quyền lực của người dẫn dắt hướng dẫn, của giáo điều, của thứ bậc tôn ti, quyền lực của người đã biết và những người chưa biết – và người đã biết phải đảm bảo cho tôi sự thành công, sự thành công trong cố gắng nỗ lực của tôi, trong những thay đổi, nhờ đó tôi sẽ hạnh phúc, tôi sẽ có được những gì tôi muốn. Đó không phải là động cơ thúc đẩy hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta thay đổi sao?

Xin hãy quan sát những suy nghĩ của chính mình, và bạn sẽ nhận thấy những lối sống của chính mình... Khi bạn quan sát nó, thì đó có phải là sự thay đổi? Thay đổi, cái cách, giải phóng, là một cái gì đó chuyển dịch từ những điều đã biết sang những điều chưa biết, trong quá trình chuyển dịch này không tồn tại quyền lực, trong quá trình chuyển dịch này có thể xuất hiện thất bại hoàn toàn. Nhưng nếu bạn khẳng định rằng bạn sẽ thành công, bạn sẽ đạt được, bạn sẽ hạnh phúc, bạn sẽ có được một cuộc sống trường tồn, vậy thì vấn đề sẽ không còn tồn tại nữa. Khi đó bạn sẽ mưu cầu theo đuổi những khoả đào tạo nổi tiếng, điều này có nghĩa là, chính bản thân bạn sẽ luôn luôn được đặt tại trung tâm điểm của tất cả mọi đối tượng.

Liệu con người có thể thay đổi?

Người ta buộc phải tự hỏi, tôi khẳng định thế, liệu mình có thay đổi không. Tôi biết rằng những hoàn cảnh tình huống bên ngoài thay đổi; chúng ta kết hôn, ly dị, sinh con; ngoài ra còn có cái chết, một công việc làm tốt hơn, sức ép của những phát minh mới, và vân vân. Xét bên ngoài, có một cuộc cách mạng to lớn đang diễn ra trong việc tự động hoá, cơ khí hoá. Người ta buộc phải tự hỏi xem liệu mình có thể thay đổi được không, không phải thay đổi trong mối liên hệ với những đối tượng bên ngoài, không phải thay đổi chỉ là sự lặp đi lặp lại liên tục, mà là một cuộc cách mạng cơ bản, một thay đổi toàn bộ trong tâm hồn. Khi người ta nhận ra được rằng thực sự thì mình

vẫn không thay đổi, thay đổi trong tâm hồn, thì người ta sẽ trở nên chán nản thất vọng kinh khủng, hoặc người ta sẽ tìm cách trốn thoát khỏi chính mình. Câu hỏi chắc chắn sẽ phát sinh là: Liệu có tồn tại một thay đổi hoàn toàn? Chúng ta quay trở lại với khoảng thời gian khi mình còn trẻ, và rồi câu hỏi lại xuất hiện, liệu con người có thể thay đổi thực sự? Bạn đã bao giờ thực sự thay đổi chưa? Có thể bạn đã có được những thay đổi vật vãnh, nhưng từ trong sâu thẳm, về cơ bản, bạn đã thay đổi chưa? Có lẽ chúng ta không muốn thay đổi bởi vì chúng ta đang khá thoải mái, khoan khoái, đầy đủ, phong lưu...

Tôi muốn thay đổi. Tôi nhận thấy rằng tôi bất hạnh kinh khủng, tôi ưu phiền, tôi xấu xí, tôi cục súc... và tôi cố gắng rèn luyện ý chí của mình để làm một cái gì đó nhằm thay đổi. Tôi nói rằng tôi buộc phải khác đi, tôi buộc phải từ bỏ thói quen này, thói quen nọ; tôi buộc phải suy nghĩ khác đi; tôi buộc phải hành động theo một phương hướng khác; tôi buộc phải thêm cái này hoặc cái nọ. Người ta cố gắng nỗ lực vô cùng và kết quả là người ta vẫn tồi tệ, vẫn ưu phiền, vẫn xấu xí, vẫn cục súc... Vì vậy người ta tự hỏi rằng liệu mình đã thực sự thay đổi hay chưa. Con người có thể thay đổi được không?

Thay đổi mà không vì một động cơ thúc đẩy nào cả

Tôi phải thay đổi như thế nào? Tôi nhận ra được sự thực – ít ra thì tôi cũng nhận thấy được một cái gì đó

trong sự thực – rằng một thay đổi, một biến đổi, phải được khởi đầu tại mức độ mà tâm hồn, hữu thức lẫn vô thức, không thể chạm tới, bởi vì hữu thức của tôi cùng toàn bộ tâm hồn tôi luôn bị tác động gò ép. Vậy thì, tôi phải làm gì đây? Tôi hy vọng rằng mình sẽ làm sáng tỏ vấn đề? Nếu tôi có thể đặt vấn đề theo cách khác, liệu tâm hồn tôi, hữu thức lẫn vô thức, có thể tự do thoát khỏi sự chèo kéo của xã hội? – xã hội chính là toàn bộ nền giáo dục, nền văn hoá, những quy tắc, những quy phạm, những giá trị, những tiêu chuẩn. Bởi vì nếu tâm hồn tôi không tự do thoát ra được, thì cho dù nó có cố gắng đến mức nào để tạo ra những thay đổi trong trạng thái gò ép đó, thì nó vẫn bị giới hạn, và vì vậy nó hoàn toàn không thể thay đổi được.

Vậy thì, tôi có thể quan sát mà không vì một động cơ thúc đẩy nào cả, được không? Liệu tâm hồn tôi có thể tồn tại mà không cần đến sự khuyến khích, không cần đến sự thúc đẩy để thay đổi? Bởi vì bất kỳ một động cơ thúc đẩy nào cũng đều là sản phẩm của một phản ứng đối với một nền văn hoá nào đó, đều được sinh ra bởi một nền tảng truyền thống nào đó. Vậy thì, liệu tâm hồn tôi có thể tự do thoát khỏi nền văn hoá mà tôi đã được nuôi dưỡng trong đó không? Đây thực sự là một câu hỏi quan trọng. Bởi vì nếu tâm hồn không tự do thoát ra khỏi nền văn hoá mà nó được lèo lái, được dung dưỡng, thì chắc chắn cá nhân đó không bao giờ có thể yên tĩnh được, không bao giờ có thể có được sự tự do thanh thoát thực

sự. Chúa trời của anh ta và những câu truyện hoang đường của anh ta, những biểu tượng của anh ta, và tất cả mọi nỗ lực cố gắng của anh ta, tất cả đều bị giới hạn, bởi vì chúng vẫn nằm trong phạm vi của một tâm hồn bị tác động gò ép. Mọi nỗ lực phấn đấu mà anh ta thực hiện trong phạm vi đó đều trở nên vô ích, thật sự vô ích. Bạn có thể trang hoàng lại phòng giam – lấp thêm nhiều bóng đèn, lấp thêm nhiều cửa sổ, chuẩn bị thực phẩm tốt hơn – thì nó vẫn là phòng giam của một nền văn hoá nào đó.

Một cuộc cách mạng tâm lý

Liệu có thể nào đối tượng suy nghĩ và suy nghĩ, đối tượng quan sát và đối tượng được quan sát, có thể hoà nhập thành một? Bạn sẽ không bao giờ nhận ra được rằng bạn chỉ đang liếc thoáng qua vấn đề này và bạn hơi hột yêu cầu tôi giải thích xem điều này hoặc điều nọ có nghĩa là gì. Chắc chắn đây là khó khăn rắc rối của bạn, nó không chỉ là khó khăn rắc rối của riêng tôi; bạn không phải xuất hiện nơi đây để tìm hiểu xem tôi quan sát khó khăn rắc rối này hoặc những khó khăn rắc rối trên toàn thế giới như thế nào. Cuộc chiến đấu liên tục trong lòng, một cuộc chiến phá hoại, một cuộc chiến gây phương hại – đó là khó khăn rắc rối của bạn, không phải vậy sao? Và khó khăn rắc rối của bạn cũng là việc làm sao để tạo ra thay đổi cơ bản trong chính mình và không bao giờ hài lòng với những thay đổi hơi hột nông cạn về chính trị, về kinh tế, về những bộ máy quan liêu khác. Không phải là

bạn đang cố gắng tìm hiểu tôi hoặc tìm hiểu quan điểm sống của tôi. Mà thực ra là bạn đang cố gắng tìm hiểu chính mình, và đây chính là những khó khăn rắc rối mà bạn phải đối mặt; và bằng cách suy xét chúng, việc mà chúng ta đang thực hiện trong những buổi trao đổi này, chúng ta có thể giúp nhau quan sát nhìn nhận chúng một cách rõ ràng hơn, quan sát chúng một cách minh bạch hơn. Nhưng quan sát rõ ràng chỉ bằng lời nói không thôi vẫn chưa đủ. Như thế vẫn không thể tạo ra một thay đổi tâm lý sáng tạo. Chúng ta phải vượt qua những lời nói, vượt qua mọi biểu tượng và vượt qua mọi cảm giác của chúng...

Chúng ta phải đặt sang một bên tất cả những thứ này và tiếp cận vấn đề trung tâm – làm thế nào để hủy bỏ được “cái tôi”, “cái tôi” chính là sự bó buộc của thời gian, trong “cái tôi” không tồn tại lòng yêu thương, không tồn tại lòng từ bi thương xót. Chúng ta chỉ có thể vượt qua được chúng khi tâm hồn không tách rời chính nó dưới hình thức đối tượng suy nghĩ và những suy nghĩ. Khi đối tượng suy nghĩ và những suy nghĩ hợp nhất thành một, chỉ khi đó mới xuất hiện trạng thái tĩnh lặng, trong trạng thái tĩnh lặng không còn tồn tại sự tạo dựng hình tượng hoặc chờ đợi tìm kiếm để tích lũy thêm kinh nghiệm. Trong trạng thái tĩnh lặng đó không tồn tại đối tượng từng trải, đối tượng kinh qua, và chỉ khi đó mới xuất hiện một cuộc cách mạng sáng tạo.

Tháng mười một

* Sự sống

* Cái chết

* Tái sinh

* Lòng yêu thương

Phá vỡ những thói quen

Chúng ta hãy tìm hiểu toàn bộ quá trình hình thành những thói quen và phá vỡ những thói quen. Chúng ta hãy lấy một ví dụ về việc hút thuốc, và bạn có thể thay thế thói quen của chính mình, những khó khăn đặc biệt nào đó của bạn, và thử nghiệm với khó khăn rắc rối của chính mình một cách trực tiếp như tôi đang thử nghiệm với vấn đề hút thuốc của mình vậy. Nó là một khó khăn rắc rối, nó trở thành một khó khăn rắc rối, khi tôi muốn từ bỏ nó; khi tôi cảm thấy hài lòng với nó, thì nó không còn là một khó khăn rắc rối nữa. Những khó khăn rắc rối phát sinh khi tôi phải làm một cái gì đó về một thói quen đặc biệt nào đó, khi thói quen đó trở thành một sự xáo trộn nhiều loạn. Việc hút thuốc đã tạo ra một sự xáo trộn nhiều loạn, vì vậy tôi phải thoát khỏi nó. Tôi muốn ngưng hẳn việc hút thuốc; tôi muốn tổng khứ nó đi, tôi muốn đặt nó sang một bên, vì vậy phương pháp tiếp cận của tôi với việc hút thuốc là một hình thức kháng cự hoặc chỉ trích quy tội. Điều đó có nghĩa là, tôi không muốn hút thuốc, vì vậy phương pháp tiếp cận của tôi hoặc là kìm nén nó, chỉ trích nó, hoặc là tìm kiếm một giải pháp thay thế cho nó - thay vì hút thuốc, tôi có thể nhai kẹo cao su. Vậy thì, liệu tôi có thể quan sát vấn đề mà không chỉ trích kết tội, không bào chữa biện minh, không đàn áp kìm nén được không? Liệu tôi có thể quan sát việc hút thuốc của tôi mà không bác bỏ, hắt hủi, cự tuyệt, được không? Bạn hãy thử nghiệm thử xem, và bạn sẽ nhận thấy rằng bạn

khó có thể không cự tuyệt hoặc chấp nhận. Bởi vì, toàn bộ truyền thống của chúng ta, toàn bộ nền tảng văn hoá của chúng ta, đang liên tục hối thúc chúng ta phản kháng cự tuyệt hoặc phê bình chỉ trích hơn là tìm hiểu về nó. Thay vì quan sát một cách thụ động, tâm hồn luôn luôn mổ xẻ vấn đề.

Sống bốn mùa trong một ngày

Một sự đổi mới liên tục, sự hồi phục, là điều cần thiết, không đúng sao? Nếu hiện tại bị đè nặng bởi những kinh nghiệm của ngày hôm qua thì sự đổi mới hồi phục không thể xuất hiện được. Sự đổi mới không phải là hành vi sinh ra và chết đi; chỉ có sự tự do thoát khỏi quá trình trau dồi tích lũy của ký ức mới có thể làm phát sinh sự đổi mới.

Tâm hồn chỉ có thể thấu hiểu được hiện tại nếu nó không so sánh, không phán xét; khao khát thay đổi hoặc chỉ trích phê bình hiện tại mà không thấu hiểu được nó sẽ tạo ra sự liên tiến của quá khứ. Chỉ trong sự linh hội thấu đáo thì hình ảnh phản chiếu của quá khứ trong tấm gương soi của hiện tại, mà không hề méo mó vắn vẹo, mới xuất hiện sự đổi mới...

Chúng ta xem hiện tại như một phương tiện để đạt được một kết quả nào đó, vì vậy hiện tại đánh mất ý nghĩa rộng lớn của nó. Hiện tại luôn bất diệt. Khi mỗi kinh nghiệm xuất hiện, bạn hãy sống cùng nó một cách trọn

ven sâu sắc; bạn hãy suy nghĩ về nó, bạn hãy cảm nhận nó một cách bao quát và sâu sắc; bạn hãy ý thức những đau khổ và những hài lòng của nó, ý thức sự phán xét của bạn và sự đồng nhất của bạn. Chỉ khi kinh nghiệm được trọn vẹn thì sự đổi mới mới có thể xuất hiện. Chúng ta buộc phải có khả năng sống bốn mùa trong một ngày; để ý thức một cách sắc sảo, để kinh qua, để thấu hiểu và tự do thoát khỏi sự thu thập tích lũy qua mỗi ngày.

Sự sáng tạo ẩn danh

Bạn đã từng bao giờ suy nghĩ về điều đó? Chúng ta muốn trở nên nổi danh giống như một nhà văn, giống như một nhà thơ, giống như một nhà chính trị, giống như một ca sĩ, hoặc giống như mình hình dung ra. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta không thực sự yêu thích những gì chúng ta đang thực hiện. Nếu bạn yêu thích ca hát, hoặc sơn phết, hoặc làm thơ – nếu bạn thực sự yêu thích công việc đó – bạn sẽ không quan tâm gì đến việc bạn có nổi danh hay không. Ham muốn được nổi danh chỉ là một sự loè loẹt phô trương, tầm thường, vô giá trị, xuẩn ngốc, nó hoàn toàn chẳng có ý nghĩa gì; nhưng, bởi vì chúng ta không thực sự yêu thích những gì mình đang thực hiện, chúng ta muốn làm phong phú mình thêm bằng danh tiếng. Nền giáo dục hiện tại của chúng ta bị mục nát sa đọa bởi vì nó dạy cho chúng ta cách yêu thích sự thành công chứ không yêu thích những gì chúng ta đang thực hiện.

Bạn biết đấy, việc che giấu tài năng của mình, ẩn danh, yêu thích những gì mình đang thực hiện, đó là những điều tốt. Lòng tốt mà không hiểu danh là một lòng tốt đáng trân trọng. Lòng tốt đó không làm cho hình ảnh của bạn xuất hiện trên sách báo. Những nhà chính trị không xuất hiện ở cửa nhà bạn. Bạn chỉ là một con người sáng tạo đang sống ẩn danh, và trong sự ẩn danh đó tồn tại sự phong phú dồi dào và một vẻ đẹp cao cả.

Những kỹ thuật trống rỗng

Bạn không thể hoà hợp sự sáng tạo với thành tựu kỹ thuật. Bạn có thể hoàn hảo trong việc chơi đàn dương cầm, và bạn vẫn không hề sáng tạo; bạn có chơi đàn dương cầm một cách xuất sắc nhất, và bạn vẫn không phải là một nhạc sĩ. Bạn có thể cầm lấy cọ và sơn vẽ một bức hoạ một cách khéo léo nhất, và bạn vẫn không phải là một họa sĩ sáng tạo. Bạn có thể tạo ra một gương mặt, một hình tượng từ một viên đá, bởi vì bạn đã học được kỹ thuật này, và bạn vẫn không phải là một người sáng tạo bậc thầy. Sự sáng tạo xuất hiện trước tiên, chứ không phải là kỹ thuật, và đó là lý do tại sao chúng ta lại đau khổ suốt cuộc đời của mình. Chúng ta có kỹ thuật – phương pháp dựng lên một căn nhà, phương pháp xây dựng một chiếc cầu, phương pháp lắp ráp một cỗ máy, phương pháp giáo dục con cái qua một hệ thống nào đó – chúng ta đã học được tất cả những kỹ thuật này, nhưng trái tim và tâm hồn của chúng ta hoàn toàn trống rỗng. Chúng ta là

những cỗ máy hạng nhất; chúng ta biết cách vận hành một cách hoàn hảo, nhưng chúng ta không biết cách yêu thương những đối tượng sống. Bạn có thể là một kỹ sư giỏi, bạn có thể là một nhạc sĩ giỏi, bạn có thể viết lách theo một phong cách tốt, bạn có thể sử dụng tiếng Anh, tiếng Marathi, hoặc bất kỳ một ngôn ngữ nào đó một cách lưu loát, nhưng sự sáng tạo không bao giờ được tìm thấy qua những kỹ thuật. Nếu bạn có một cái gì đó để nói, bạn tự tạo ra phong cách của riêng mình; nhưng khi bạn không có gì để nói, ngay cả khi bạn có một phong cách tuyệt vời, thì những gì bạn viết ra chỉ là một lễ thói truyền thống mà thôi, một sự lặp đi lặp lại bằng những từ ngữ về cùng một đối tượng xưa cũ...

Vì đã đánh mất lời hát nên chúng ta tìm kiếm ca sĩ. Chúng ta học hỏi từ ca sĩ kỹ thuật thể hiện, nhưng đó không phải là lời hát; và tôi nói rằng lời hát luôn cần thiết, niềm vui ca hát luôn cần thiết. Khi niềm vui xuất hiện, thì kỹ thuật có thể được dựng lên không phải từ một cái gì cả; bạn sẽ khám phá được kỹ thuật của chính mình, bạn sẽ không cần phải học hỏi kỹ thuật diễn thuyết trước công chúng hay bất kỳ một phong cách nào cả. Bạn thấy đấy, chính sự cảm nhận cái đẹp mới là một nghệ thuật.

Biết được khi nào thì không hợp tác

Những người chủ trương cải cách – thuộc chính trị, xã hội, và tôn giáo – chỉ tạo ra nhiều ưu phiền cho loài

người hơn trừ khi loài người hiểu được cơ chế vận hành của tâm hồn của chính mình. Trong việc tìm hiểu quá trình vận động của tâm hồn, một cuộc cách mạng bên trong, một cuộc cách mạng cơ bản, sẽ xuất hiện, và từ cuộc cách mạng bên trong đó sẽ phát sinh hành vi hợp tác đúng đắn, hành vi hợp tác cùng một khuôn mẫu, cùng một quyền lực, cùng một người nào đó “biết” thì không phải là hành vi hợp tác đúng đắn. Khi bạn biết cách làm thế nào để hợp tác do xuất hiện cuộc cách mạng bên trong này, thì bạn cũng sẽ biết được khi nào thì không nên hợp tác, điều này thực sự quan trọng, có lẽ còn quan trọng hơn nhiều. Ngày nay chúng ta hợp tác với bất cứ người nào có khả năng hứa hẹn một sự sửa đổi cải tổ, những cải tổ này chỉ kéo dài thêm những xung đột và đau khổ mà thôi, nhưng nếu chúng ta biết được một cuộc cách mạng bên trong xuất phát từ sự thấu hiểu quá trình vận động của tâm hồn mình và trong cuộc cách mạng đó xuất hiện sự tự do thoát khỏi “cái tôi”, thoát khỏi “bản ngã”, thì chúng ta có khả năng tạo được một sự khai hóa mới mẻ, tạo được một thế giới hoàn toàn khác mà trong đó không tồn tại sự tích trữ háms lợi, không còn tồn tại lòng ganh ghét, không còn tồn tại sự so sánh. Đây không phải là một lý thuyết không tưởng mà là trạng thái thực sự của tâm hồn, trạng thái liên tục tìm hiểu xem đâu là sự thực chân lý và thiêng liêng.

Tại sao lại tồn tại tội ác?

Bạn thấy đấy, có một cuộc khởi nghĩa nổi loạn bên trong khuôn khổ của xã hội, hoặc một cuộc cách mạng hoàn toàn bên ngoài xã hội. Cuộc cách mạng hoàn toàn bên ngoài xã hội là những gì chúng ta gọi là cuộc cách mạng tín ngưỡng. Và bất kỳ một cuộc cách mạng nào không thuộc tín ngưỡng đều không phải là một cuộc cách mạng thực sự, mà chỉ là một sự liên tiến của một khuôn khổ kiểu mẫu xưa cũ mà thôi. Những gì đang xảy ra trên toàn thế giới, tôi tin là như thế, chính là cuộc khởi nghĩa nổi loạn trong xã hội này, và cuộc khởi nghĩa nổi loạn này thường diễn ra dưới hình thức của những gì được gọi là tội ác. Hình thức tội ác này chỉ xuất hiện khi nền giáo dục của chúng ta quan tâm đến việc đào tạo thanh thiếu niên để họ phù hợp với xã hội – điều đó có nghĩa là, để họ có thể kiếm được một công việc, để họ có thể kiếm được tiền bạc, để họ có thể tích trữ, để họ sở hữu ngày một nhiều hơn, để họ thích nghi với xã hội.

Đó là những gì được gọi là nền giáo dục của chúng ta đang diễn ra ở khắp mọi nơi – việc dạy dỗ thanh thiếu niên biết cách thích nghi, thích nghi với tín ngưỡng, thích nghi với đức hạnh, thích nghi với nền kinh tế; và rất tự nhiên, cuộc khởi nghĩa của họ hoàn toàn vô nghĩa, trừ khi nó được trừ khử, được cải cách, hoặc được kiểm soát. Cuộc khởi nghĩa như thế vẫn nằm trong khuôn khổ của xã hội, và vì thế nên nó hoàn toàn không mang một chút sáng tạo nào cả. Nhưng qua nền giáo dục đúng đắn có lẽ chúng

ta có thể đem lại một sự hiểu biết khác qua việc giúp cho tâm hồn có thể tự do thoát ra khỏi mọi hoàn cảnh, mọi gò ép tác động – điều đó có nghĩa là, qua việc khuyến khích thanh thiếu niên ý thức được những tác động ảnh hưởng đến tâm hồn và khiến cho nó thích ứng.

Mục tiêu của cuộc sống

Có rất nhiều người sẽ cho bạn biết mục tiêu của cuộc sống; họ sẽ nói cho bạn biết những cuốn sách thánh nói những gì. Những người khôn ngoan sẽ tiếp tục khám phá xem mục tiêu của cuộc sống là gì. Một tổ chức chính trị sẽ có một mục tiêu riêng, một tổ chức tôn giáo lại có một mục tiêu riêng khác, vân vân và vân vân. Vậy thì, đâu là mục tiêu của cuộc sống khi chính bản thân bạn luôn bị bối rối xáo trộn? Khi tôi bị bối rối xáo trộn, tôi hỏi bạn câu hỏi này, “Mục tiêu của cuộc sống là gì?” bởi vì tôi hy vọng rằng qua sự bối rối này tôi sẽ tìm được câu trả lời. Làm sao tôi có thể tìm được câu trả lời đúng đắn trong khi tôi đang bị bối rối xáo trộn? Bạn có hiểu không? Nếu tôi bị bối rối xáo trộn, thì tôi chỉ có thể nhận được một câu trả lời cũng bối rối xáo trộn, lệch lạc, sai trái, mà thôi. Nếu tâm hồn tôi bị bối rối xáo trộn, nếu tâm hồn tôi bị vương vীu lúng túng, nếu tâm hồn tôi không đẹp đẽ, không tinh lặng, thì bất kỳ một câu trả lời nào mà tôi nhận được cũng đều được tôi quan sát qua lăng kính của sự bối rối xáo trộn, khắc khoải lo âu, và lo sợ; vì vậy, câu trả lời sẽ bị xuyên tạc lệch lạc méo mó. Vậy

thì, điều quan trọng không phải là đặt câu hỏi, “Mục tiêu của cuộc sống là gì?”, mà là cần phải xóa sạch những bối rối xáo trộn đang tồn tại trong bạn. Điều đó cũng giống như một người mù lòa hỏi “Ánh sáng là gì?” vậy, nếu tôi nói cho anh ta biết rằng ánh sáng là gì, thì anh ta sẽ lắng nghe bằng chính sự mù lòa của mình, bằng chính bóng tối của mình, thì liệu anh ta có hiểu được câu trả lời của tôi không? Chắc chắn là không; nhưng giả sử anh ta có thể nhìn thấy được, thì anh ta sẽ chẳng bao giờ đặt ra câu hỏi “Ánh sáng là gì?” cả, bởi vì anh ta đã nhìn thấy ánh sáng rồi.

Tương tự, nếu bạn có thể xóa sạch những bối rối xáo trộn tồn tại trong chính mình, khi đó bạn sẽ nhận ra được mục tiêu của cuộc sống là gì; bạn sẽ không cần phải đặt câu hỏi nữa, bạn sẽ không cần phải tìm kiếm câu trả lời nữa; tất cả những gì bạn phải làm chính là tự do thoát khỏi những nguyên nhân tạo nên bối rối xáo trộn trong bạn.

Hãy sống ẩn danh trong thế giới này

Liệu chúng ta có thể tồn tại trong thế giới này mà không tham vọng, chỉ tồn tại theo đúng con người thực của mình? Nếu bạn khởi đầu tìm hiểu xem sự thực bạn là gì mà không hề cố gắng thay đổi nó, thì những gì bạn trải qua chính là một sự biến đổi. Tôi nghĩ rằng người ta có thể sống trong thế giới này một cách ẩn danh, hoàn toàn ẩn danh, vô danh, không danh tiếng, không tham

vọng, không hung ác tàn bạo. Người ta có thể sống một cách rất hạnh phúc khi “cái tôi” của họ không được gán cho bất kỳ một mức độ quan trọng nào cả; và đây cũng là một phần của nền giáo dục đúng đắn.

Toàn bộ thế giới đều sùng bái sự thành công. Bạn nghe kể về những câu chuyện có nội dung một cậu trai nghèo khổ liên tục học hành vào ban đêm và dần dần trở thành một thẩm phán, hoặc có nội dung rằng anh ta bắt đầu bằng cách bán báo và cuối cùng trở thành một triệu phú. Bạn liên tục được nhồi nhét vào đầu bằng những lời ca ngợi tuyên dương sự thành công; nhưng hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều bị mắc kẹt trong vũng lầy của khao khát muốn thành công, muốn đạt được, và với chúng ta thì thành công luôn là một yếu tố quan trọng hơn nhiều so với sự thấu hiểu và giải quyết những đau khổ.

Chỉ một giờ để sống

Nếu bạn chỉ có một giờ đồng hồ để sống, thì bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ không sắp xếp những yếu tố cần thiết ngoại thân, công việc của bạn, nguyện vọng của bạn, và vân vân, sao? Bạn sẽ không gọi điện cho bạn bè và người thân đến nhà mình và xin họ tha thứ cho những sai phạm mà bạn có thể đã gây ra cho họ, và tha thứ cho những sai phạm mà họ có thể đã gây ra cho bạn sao? Và nếu những điều này có thể được thực hiện trong một giờ, vậy chúng cũng có thể được thực hiện trong nhiều ngày, trong

nhiều năm... Bạn hãy thử thực hiện những điều này xem, và rồi bạn sẽ nhận ra.

Chết theo từng ngày

Tuổi tác là gì? Tuổi tác có phải là số năm mà bạn đã tồn tại? Đó chỉ là một phần của tuổi tác; bạn đã được sinh ra đời vào một năm nào đó, và giờ đây bạn được năm mươi tuổi, bốn mươi tuổi, hoặc sáu mươi tuổi. Cơ thể của bạn ngày càng già cỗi – và tâm hồn của bạn cũng ngày một bị đè nặng thêm bởi tất cả những kinh nghiệm, những đau khổ, và những mệt mỏi chán nản của cuộc đời; và một tâm hồn như thế sẽ không bao giờ có thể khám phá được đâu là sự thực chân lý. Tâm hồn chỉ có thể khám phá được khi nó tươi trẻ, mới mẻ, trong sáng; nhưng sự trong sáng không liên quan gì đến tuổi tác cả. Một tâm hồn có khả năng kinh qua mọi sự kiện nhưng vẫn không tích lũy chúng, không tích lũy những cặn bã để làm kinh nghiệm cho mình, đó là một tâm hồn trong sáng. Tâm hồn buộc phải kinh qua các sự kiện, điều đó là tất yếu. Nó buộc phải phản ứng với tất cả mọi đối tượng – với dòng sông, với một con thú đang mắc bệnh, với một xác chết đang được mang đi để chôn cất, với những người nông dân nghèo đói và với những đau khổ của cuộc đời – nếu không thì rõ ràng tâm hồn đó đã chết; nhưng nó buộc phải có khả năng phản ứng mà không hề tích lũy kinh nghiệm. Chính truyền thống, chính quá trình tích lũy kinh nghiệm, chính những tro tàn của ký ức, đã khiến cho tâm hồn trở nên

già cỗi. Một tâm hồn chết theo từng ngày, một tâm hồn quên đi những kỷ ức của ngày hôm qua, quên đi những niềm vui và nỗi buồn của quá khứ – một tâm hồn như thế là một tâm hồn mới mẻ, trong sáng, nó không có tuổi tác; và không có sự trong sáng đó thì cho dù bạn mười hoặc sáu mươi tuổi thì bạn cũng không thể tìm ra chân lý, tìm ra Chúa trời.

Cảm nhận trạng thái của cái chết

Chúng ta e ngại cái chết. Để kết thúc nỗi lo sợ về cái chết thì chúng ta cần phải liên lạc với nó, không phải chỉ qua hình tượng mà những suy nghĩ đã tạo ra về cái chết, mà là chúng ta cần phải thực sự cảm nhận được trạng thái của cái chết. Nếu không thì nỗi lo sợ này sẽ không thể kết thúc, bởi vì từ ngữ *cái chết* luôn tạo ra những lo sợ, và chúng ta thậm chí còn không muốn nhắc đến từ ngữ đó. Khi chúng ta khỏe mạnh, bình thường, có khả năng lý luận rõ ràng, có khả năng suy nghĩ một cách tích cực, có khả năng quan sát rõ ràng, thì liệu chúng ta có thể liên lạc với cái sự kiện này được không? Cơ thể chúng ta, qua việc vận dụng, qua bệnh tật, sẽ dần dần chết đi. Nếu chúng ta khỏe mạnh, chúng ta muốn khám phá xem cái chết có nghĩa là gì. Đó không phải là một mong muốn không lành mạnh, bởi vì có lẽ qua cái chết chúng ta sẽ tìm hiểu được sự sống. Sự sống, giống như trong hiện tại đây, là một sự hành hạ tra tấn, một sự xáo trộn, một sự mâu thuẫn đối lập đến bất tận, và vì vậy sự

sống luôn tồn tại những xung đột, những đau khổ, và những bối rối ưu phiền. Mỗi ngày chúng ta đến văn phòng làm việc, sự lặp đi lặp lại của sự hài lòng, cùng với những đau đớn của nó, những bản khoản khắc khoải của nó, những mò mẫm mơ màng, những hoài nghi – đó là những gì chúng ta gọi là sự sống. Chúng ta đã quen với hình thức của một sự sống, của một cuộc sống như thế. Chúng ta chấp nhận nó; chúng ta lớn lên cùng với nó và chết đi cùng với nó.

Để tìm hiểu sự sống là gì cũng như để tìm hiểu cái chết là gì, người ta buộc phải liên lạc tiếp xúc với cái chết; điều đó có nghĩa là người ta buộc phải lãng quên đi những gì mà người ta đã biết được ở ngày hôm qua. Người ta buộc phải vứt bỏ hẳn hình tượng mà người ta đã tạo dựng về chính mình, về gia đình của mình, về mối quan hệ của mình, hình tượng mà người ta đã dựng lên qua sự hài lòng, qua mối quan hệ giữa bản thân mình và xã hội, qua mối quan hệ giữa bản thân mình và tất cả mọi đối tượng quanh mình. Đó là những gì sẽ diễn ra khi cái chết xuất hiện.

Nỗi lo sợ về cái chết?

Tại sao bạn lại lo sợ về cái chết? Có lẽ bởi vì bạn không biết phải sống như thế nào? Nếu bạn biết cách sống trọn vẹn, liệu bạn có lo sợ về cái chết? Nếu bạn yêu thương cây cối, yêu thương cảnh hoàng hôn, yêu thương chim chóc, yêu thương những chiếc lá vàng rơi; nếu bạn cảm nhận

được những giọt nước mắt, cảm nhận được sự đau khổ của những người nghèo đói, và bạn thực sự cảm thấy yêu thương họ bằng cả trái tim mình, thì liệu bạn có lo sợ về cái chết nữa không? Có không? Bạn đừng để mình bị thuyết phục bởi những lời nói của tôi. Chúng ta hãy cùng nhau suy nghĩ về điều đó. bạn không sống cùng với niềm vui, bạn không vui vẻ, bạn không có hạnh phúc, bạn không nhạy cảm sâu sắc với mọi đối tượng; và đó là lý do tại sao bạn lại hỏi tôi rằng điều gì sẽ xảy ra khi bạn chết. Cuộc sống đối với bạn chỉ là một chuỗi dài những đau buồn, và vì vậy bạn quan tâm nhiều đến cái chết. Bạn nghĩ rằng có lẽ hạnh phúc sẽ xuất hiện sau cái chết. Nhưng đó là một vấn đề to lớn, và tôi không biết liệu bạn có muốn tìm hiểu khám phá sự sống, tìm hiểu khám phá nỗi lo sợ về cái chết không. Nếu bạn không thể thấu hiểu điều gì gây ra nỗi lo sợ về cái chết và bạn không thể thoát ra khỏi nỗi lo sợ đó, khi đó bạn sẽ không còn quan tâm nhiều đến việc bạn đang sống hay đã chết.

Tôi lo sợ

Câu hỏi của tôi lúc này là làm thế nào để thoát ra khỏi nỗi lo sợ về những điều đã biết, chẳng hạn như nỗi lo sợ về việc mất gia đình, đánh mất danh tiếng của mình, đánh mất cá tính của mình, đánh mất tài khoản ngân hàng của mình, và vân vân. Bạn có thể cho rằng nỗi lo sợ đó xuất phát từ hữu thức; nhưng hữu thức của bạn được hình thành từ hoàn cảnh của bạn, vì vậy hữu thức vẫn là

kết quả của những điều đã biết. Tôi biết những gì? Kiến thức luôn mang theo những ý tưởng, những quan điểm về mọi đối tượng...

Có một nỗi lo sợ về đau đớn. Đau đớn về thể chất là một phản ứng của thần kinh, nhưng đau đớn về mặt tâm lý xuất hiện khi tôi bám chặt vào một đối tượng nào đó có khả năng giúp tôi cảm thấy hài lòng thỏa mãn, khi đó tôi lo sợ bất kỳ một người nào hoặc bất kỳ một vật nào có thể xuất hiện và mang đối tượng đó thoát khỏi tầm tay của tôi. Sự tích lũy tâm lý làm ngăn cản những đau đớn về tâm lý chỉ khi chúng không bị xáo trộn; điều đó có nghĩa là, tôi là tập hợp một chuỗi những điều được tích lũy trau dồi, những kinh nghiệm, những kinh nghiệm này có thể ngăn cản bất kỳ hình thức nào của sự xáo trộn – và tôi không muốn bị xáo trộn. Vì vậy tôi lo sợ bất kỳ một người nào có thể xáo trộn chúng. Vì vậy nỗi lo sợ của tôi về những điều đã biết, tôi lo sợ về những điều đã tích lũy, cả thể chất lẫn tâm hồn, mà tôi đã thu thập được để làm phương tiện giúp tôi tránh đỡ được những đau đớn và ngăn ngừa những đau khổ ưu phiền... Kiến thức cũng giúp tôi ngăn ngừa những đau đớn. Chẳng hạn như kiến thức về y khoa giúp tôi ngăn ngừa những đau đớn về thể chất, vì vậy những niềm tin, những đức tin giúp tôi ngăn ngừa được những đau đớn về tâm lý, và đó là lý do tại sao tôi lại lo sợ về việc đánh mất niềm tin của mình, mặc dù tôi không có được kiến thức hoàn hảo hoặc những bằng chứng cụ thể về sự thực của những niềm tin như thế.

Chỉ những gì chết đi mới có thể tự đổi mới được

Khi chúng ta nói về linh hồn, chúng ta ngụ ý muốn nói đến một cái gì đó không thuộc phạm vi của tâm hồn, rất rõ ràng. Vậy thì, liệu “Tôi” có phải là một linh hồn như thế không? Nếu nó là một linh hồn, vậy thì nó phải vượt qua được thời gian; vì vậy, nó không thể đổi mới được. suy nghĩ không thể nghĩ về nó bởi vì suy nghĩ luôn thuộc phạm vi của thời gian, suy nghĩ được xuất phát từ ngày hôm qua, suy nghĩ là một sự vận động liên tiến, là phản ứng của quá khứ; vì vậy suy nghĩ về cơ bản chính là sản phẩm của thời gian. Nếu suy nghĩ có thể nghĩ về “Tôi”, vậy thì nó, “Tôi”, là một phần của thời gian; vì vậy “Tôi” không tự do thoát ra khỏi thời gian, vì vậy nó không phải là một linh hồn – điều này quá rõ ràng. Vì vậy, “Tôi”, “Bạn” chỉ là một diễn biến của suy nghĩ; và bạn muốn biết liệu chuỗi suy nghĩ đó, sự liên tiến tách rời khỏi thể xác, có được tái sinh lần nữa không, có được đầu thai ở hình thức thể xác được không. Nào, chúng ta đi sâu thêm một chút nữa nhé. Những gì liên tiến theo thời gian – liệu nó có thể khám phá được sự thực, khám phá được những gì vượt qua khỏi phạm vi của thời gian và của sự cân đo đong đếm?. “Tôi”, thực thể này chính là một chuỗi suy nghĩ – liệu có thể đổi mới được không? Nếu nó không thể, vậy thì chắc chắn sẽ xuất hiện một sự kết thúc của suy nghĩ. Những gì mang tính liên tiến theo thời gian không mang tính phá hoại hủy diệt sao? Những gì có sự liên tiến theo thời gian thì không bao giờ có thể tự đổi mới được. Khi

suy nghĩ liên tiến qua ký ức, qua khao khát, qua kinh nghiệm, nó không thể tự đổi mới được; vì vậy, những gì liên tiến thì không bao giờ có thể biết được sự thực. Bạn có thể được tái sinh hàng ngàn lần, nhưng bạn không bao giờ có thể biết được sự thực, vì chỉ có những gì chết đi, chỉ có những gì kết thúc, mới có thể tự đổi mới được.

Chết đi mà không tranh luận

Bạn có biết liên lạc tiếp xúc với cái chết, chết đi mà không tranh luận, có nghĩa là gì không? Bởi vì cái chết, khi nó xuất hiện, không hề tranh luận với bạn. Để gặp gỡ tiếp xúc với nó, bạn phải chết theo mỗi ngày: bạn phải quên đi những đau đớn thống khổ của mình, quên đi sự cô đơn của mình, quên đi mối quan hệ mà bạn bám chặt lấy; bạn phải quên đi những suy nghĩ của mình, quên đi những thói quen của mình, quên đi người vợ của mình nhờ vậy bạn mới có thể quan sát người vợ của mình dưới một góc nhìn mới mẻ, bạn phải quên đi xã hội của mình nhờ vậy bạn, trong cương vị là một con người, mới có thể mới mẻ, tươi trẻ được. Nhưng bạn không thể tiếp xúc gặp gỡ cái chết được nếu bạn không chết theo từng ngày, nếu bạn không quên đi theo từng ngày. Chỉ khi bạn quên đi thì bạn mới có được lòng yêu thương. Một tâm hồn luôn luôn lo sợ rằng mình không có lòng yêu thương – tâm hồn đó có những thói quen, có lòng cảm thông, nó có thể tự gượng ép để trở nên tốt hơn và quan tâm một cách hời

hột. Nhưng nỗi lo sợ sẽ tạo ra đau khổ, và đau khổ chính là thời gian ở hình thức suy nghĩ.

Vì vậy, kết thúc đau khổ có nghĩa là tiếp xúc gặp gỡ cái chết trong khi đang sống, bằng cách quên đi tên tuổi của mình, căn nhà của mình, tài sản của mình, động cơ của mình, nhờ vậy tâm hồn bạn mới tươi trẻ, mới trong sáng, và bạn có thể nhận ra được hình ảnh thực về tất cả mọi đối tượng mà không hề bị vụn vặt méo mó. Đó là những gì sẽ diễn ra khi bạn chết. Nhưng chúng ta có một cái chết giới hạn về mặt thể chất. Chúng ta biết rất rõ rằng cơ thể mình sẽ chấm dứt. Vì vậy chúng ta mới phát minh ra một cuộc sống mới, đó là cuộc sống mà chúng ta gọi là “linh hồn” – linh hồn này vẫn là sản phẩm của suy nghĩ và vì thế nên nó không phải là một cái gì đó thần thánh thiêng liêng cả. Nó chính là cuộc sống của bạn!

Vì vậy người ta buộc phải sống mỗi ngày và quên đi ngày hôm qua – hãy quên đi bởi vì khi đó bạn mới thực sự tiếp xúc cùng cuộc sống.

Trong cái chết là sự bất diệt

Chắc chắn là, trong sự kết thúc luôn bao hàm sự đổi mới, không đúng sao? Chỉ có trong cái chết mới phát sinh được những điều mới mẻ. Không phải là tôi đang an ủi bạn đâu nhé. Đây không phải là một điều gì đó để bạn phải tin tưởng, để bạn phải suy nghĩ về nó, hoặc để bạn vận dụng trí óc để nghiên cứu nó và chấp nhận nó. Sự

thực là những gì liên tiến thì không bao giờ có thể đổi mới được. Vì vậy trong quá trình chết đi theo từng ngày mới có sự đổi mới. Đó là một sự bất diệt. Trong cái chết luôn tồn tại sự bất diệt – không phải là cái chết mà chúng ta lo sợ, mà là cái chết của những kết luận trong quá khứ, của những ký ức trong quá khứ, của những kinh nghiệm trong quá khứ.

Khi bạn không còn lo sợ nữa, bởi vì trong mỗi giây phút đều có sự kết thúc và vì vậy những đổi mới xuất hiện, thì chính khi đó bạn đang mở lòng mình ra để đón nhận những điều chưa biết. Sự thực là điều chưa được biết đến. Cái chết cũng là một điều chưa được biết đến. Những gì thấu hiểu được sự thực đều có thể quan sát được cái chết theo đúng sự thực về nó – một sự kết thúc; một sự kết thúc mà từ đó xuất hiện sự đổi mới, chứ không phải qua sự liên tiến mà xuất hiện được sự đổi mới. Những gì liên tiến luôn luôn suy nhược thối rữa; và những gì có khả năng tự đổi mới luôn luôn được bất diệt.

Sự tái sinh về cơ bản là sự ích kỷ

Bạn muốn tôi đảm bảo rằng bạn sẽ sống trong một cuộc đời khác, nhưng trong cuộc đời đó không tồn tại niềm hạnh phúc và sự khôn ngoan. Việc dò tìm sự bất diệt qua sự tái sinh về cơ bản chỉ là sự ích kỷ, vì vậy đó không phải là sự thực. Việc dò tìm sự bất diệt của bạn chỉ là một hình thức khác của khao khát muốn có được sự liên

tiến của những phản ứng tự vệ chống chọi với cuộc sống. Một cố gắng nỗ lực như thế chỉ dẫn đến những ảo tưởng. Vì vậy điều quan trọng không phải là liệu có tồn tại sự tái sinh hay không, mà là nhận thức được sự đáp ứng hoàn toàn trong hiện tại. Và bạn chỉ có thể ý thức được khi tâm hồn và con tim của bạn không còn tự bảo vệ để chống chọi với cuộc sống nữa. Tâm hồn luôn gian xảo và quỷ quyệt trong sự tự vệ của nó, và nó phải nhận ra được bản chất không thực tế, bản chất hão huyền của sự tự vệ. Điều này có nghĩa là bạn cần phải suy nghĩ và hành động một cách hoàn toàn đổi mới. Bạn cần phải tự giải phóng mình thoát khỏi mạng lưới của những giá trị sai trái mà môi trường đã đè nặng lên bạn. Tâm hồn bạn cần phải thanh thoát hoàn toàn, khi đó sự bất diệt, chân lý, mới xuất hiện.

Sự tái sinh là gì?

Chúng ta hãy tìm hiểu xem sự tái sinh là gì – sự thực về nó, chứ không phải là những gì bạn thích tin vào, không phải là những gì mà người ta thường nói về nó với bạn, hoặc những gì thầy giáo của bạn đã nói. Chắc chắn là, chỉ có sự thực mới có thể tạo ra được một cuộc giải phóng, chứ không phải là những kết luận của cá nhân bạn, những quan điểm của cá nhân bạn... Khi bạn nói, “Tôi sẽ tái sinh”, bạn buộc phải biết “Tôi” ở đây nghĩa là gì... Liệu “Tôi” có phải là một thực thể thuộc tâm linh, liệu “Tôi” có phải là một cái gì đó liên tiến, liệu “Tôi” có

phải là một cái gì đó độc lập với ký ức, kinh nghiệm, kiến thức? Hoặc “Tôi” là một thực thể tâm linh hoặc nó chỉ là một quá trình suy nghĩ mà thôi. Hoặc nó là một cái gì đó nằm ngoài phạm vi của thời gian, cái mà chúng ta gọi là tâm linh, không thể đo đếm bằng thời gian, hoặc nó là một cái gì đó nằm trong phạm vi của thời gian, trong phạm vi của ký ức, của suy nghĩ. Chúng ta hãy tìm hiểu xem liệu nó có vượt ra khỏi phạm vi của thời gian hay không. Tôi hy vọng là bạn vẫn đang theo dõi điều này đấy chứ. Nào, qua từ ngữ “tâm linh”, chúng ta ngụ ý muốn nói đến một cái gì đó không thể bị tác động gò ép, một cái gì đó không nằm trong phạm vi của suy nghĩ, một cái gì đó không thể chết được, không đúng sao? Khi chúng ta nói đến thực thể tâm linh, chúng ta muốn nói đến một cái gì đó không thuộc phạm vi của tâm hồn, điều này quá rõ ràng. Vậy thì, liệu “Tôi” có phải là một thực thể tâm linh như thế không? Nếu nó là một thực thể tâm linh, vậy thì nó buộc phải vượt qua được mọi thời gian; vì vậy nó không thể được tái sinh hay liên tiến... Những gì liên tiến không bao giờ có thể tự đổi mới được. Khi suy nghĩ liên tiến qua ký ức, qua khao khát, qua kinh nghiệm, nó không thể nào tự đổi mới được; vì vậy, những gì liên tiến không bao giờ có thể biết được sự thực.

Liệu có tồn tại một đối tượng được gọi là linh hồn?

Vì vậy để thấu hiểu được câu hỏi này, chúng ta buộc phải tống khứ được những lo sợ, chính những lo sợ đã

phát minh ra vô số những lý thuyết về kiếp sau hoặc về sự bất tử bất diệt hoặc về sự tái sinh đầu thai. Vì vậy chúng ta nói, những người ở phương Đông nói, rằng có sự đầu thai, có sự tái sinh, một sự nối liền liên tục tiếp diễn lặp đi lặp lại mãi mãi – linh hồn, cái được gọi là linh hồn. Vậy thì, xin hãy lắng nghe thật kỹ nhé.

Liệu có tồn tại linh hồn không? Chúng ta thích nghĩ rằng có sự tồn tại của một đối tượng được gọi là linh hồn, bởi vì suy nghĩ như thế giúp chúng ta cảm thấy hài lòng, bởi vì đó là một cái gì đó mà chúng ta đã đặt vượt ra ngoài phạm vi của suy nghĩ, vượt qua những ngôn từ; đó là một cái gì đó vĩnh cửu, thiêng liêng, không bao giờ chết, và vì vậy suy nghĩ của chúng ta bám chặt lấy nó. Nhưng liệu có tồn tại một đối tượng như thế, liệu có tồn tại linh hồn, linh hồn là một cái gì đó vượt qua được thời gian, một cái gì đó vượt qua được suy nghĩ, một cái gì đó không phải được phát minh bởi con người, một cái gì đó vượt qua được bản chất của con người, một cái gì đó không thể kết hợp cùng một tâm hồn gian xảo quyết? Bởi vì tâm hồn nhận ra được sự không chắc chắn, sự bối rối, sự tạm thời, sự bất ổn của cuộc sống – trống rỗng. Mỗi quan hệ của bạn với vợ mình, với chồng mình, với công việc của mình – không có gì là trường tồn vĩnh cửu cả. Và vì thế nên tâm hồn mới phát minh ra một cái gì đó trường tồn vĩnh cửu, một cái gì đó được gọi là linh hồn. Nhưng bởi vì tâm hồn có thể suy nghĩ về linh hồn, nên linh hồn vẫn thuộc phạm vi của thời gian – rất tự nhiên. Nếu bạn có

thể suy nghĩ về một cái gì đó, thì nó chắc chắn là một phần của suy nghĩ. Và suy nghĩ của tôi chính là kết quả của thời gian, của kinh nghiệm, của kiến thức. Vì vậy, linh hồn vẫn thuộc phạm vi của thời gian, vẫn chịu ảnh hưởng của thời gian...

Vì vậy ý tưởng về sự liên tiến của linh hồn được tái sinh lặp đi lặp lại hoàn toàn vô nghĩa bởi vì đó chỉ là một phát kiến của tâm hồn mà thôi, một phát kiến của một tâm hồn luôn sợ hãi, của một tâm hồn luôn khao khát, của một tâm hồn liên tục tìm kiếm sự tồn tại qua sự trường tồn vĩnh cửu, của một tâm hồn luôn khao khát sự chắc chắn, bởi vì trong tâm hồn đó luôn tồn tại niềm hy vọng.

Bạn ngụ ý điều gì khi nói đến nghiệp chướng?

Nghiệp chướng hàm ý muốn nói đến nguyên nhân và kết quả, không phải sao? – hành vi chính là nguyên nhân, tạo ra một hậu quả nào đó; hành vi tạo ra một kết quả nào đó. Vì vậy nên nghiệp chướng hàm ý muốn nói đến nhân quả. Và liệu nhân và quả có tính tại không, liệu nhân và quả có bất động, có cố định không? Ngày hôm nay là kết quả của ngày hôm qua, không phải vậy sao? Ngày hôm nay chính là sản phẩm của ngày hôm qua, xét theo thứ tự thời gian cũng như xét theo tâm lý; và ngày hôm nay chính là nguyên nhân của ngày mai. Vì vậy nguyên nhân là kết quả, và kết quả trở thành nguyên

nhân – đó là một sự vận động liên tiến không ngừng nghỉ... hoàn toàn không tồn tại nguyên nhân và kết quả tĩnh tại, bất động. Nếu có nguyên nhân tĩnh tại và kết quả tĩnh tại, thì liệu có tồn tại sự chuyển hoá; liệu sự chuyển hoá này không phải là cái chết sao? Bất kỳ một chủng loài nào chuyển hoá thì cũng đều chắc chắn tiến gần đến sự kết thúc. Sự vĩ đại của loài người chính là họ không thể chuyển hoá. Họ có thể chuyển hoá về kỹ thuật, nhưng trong kết cấu thì họ không thể chuyển hoá. Một hạt quả đầu luôn bị chuyển hoá – nó không thể trở thành bất kỳ một thứ gì khác ngoại trừ trở thành chính nó. Nhưng con người thì lại không kết thúc một cách hoàn toàn. Con người có khả năng đổi mới liên tục; họ không bị giới hạn bởi sự chuyển hoá. Khi chúng ta xem nguyên nhân, xem nền tảng, xem hoàn cảnh, như là một cái gì đó không liên hệ gì đến kết quả, thì chắc chắn sẽ xuất hiện một cuộc xung đột giữa suy nghĩ và nền tảng. Vì vậy vấn đề này trở nên phức tạp hơn nhiều so với vấn đề chúng ta có tin vào sự tái sinh hay không, bởi vì câu hỏi được đặt ra ở đây là chúng ta phải hành động như thế nào, chứ không phải là liệu bạn có tin vào sự tái sinh hoặc tin vào nghiệp chướng hay không.

Hành vi dựa vào suy nghĩ

Liệu hành vi có thể đem lại sự tự do thoát khỏi mắt xích nhân-quả này không? Tôi đã thực hiện một việc gì đó trong quá khứ; tôi có một kinh nghiệm, kinh nghiệm

này rõ ràng tác động đến phản ứng của tôi trong ngày hôm nay; và phản ứng của tôi trong ngày hôm nay sẽ ảnh hưởng đến ngày mai. Đó là toàn bộ quá trình của nghiệp chướng, nhân và quả; và rõ ràng là, mặc dù nó có thể trong nhất thời giúp chúng ta cảm thấy hài lòng, một quá trình nhân quả như thế chắc chắn sẽ dẫn đến những đau khổ. Đó là một vấn đề nan giải thực sự: Liệu suy nghĩ có thể được tự do? Suy nghĩ hoặc hành vi tự do sẽ không tạo ra những đau khổ, không tạo ra những tác động gò ép. Đó là điểm chính yếu của toàn bộ câu hỏi. Vậy thì, liệu có tồn tại một hành vi không liên hệ gì đến quá khứ? Liệu có thể tồn tại một hành vi mà không dựa vào ý tưởng, không dựa vào suy nghĩ? Suy nghĩ chính là sự liên tiến của ngày hôm qua xuất hiện ở một hình thức được bổ sung thêm thắt, và sự liên tiến đó sẽ tác động đến ngày mai, điều này có nghĩa là những hành vi dựa vào ý tưởng, dựa vào suy nghĩ sẽ không bao giờ có thể tự do. Khi hành vi dựa vào suy nghĩ, nó chắc chắn sẽ tạo ra nhiều thêm nữa những xung đột mới. Liệu có tồn tại hành vi không liên hệ gì đến quá khứ? Liệu có tồn tại hành vi không bị đè nặng bởi kinh nghiệm, bởi kiến thức của ngày hôm qua? Khi hành vi là sản phẩm của quá khứ, thì hành vi không thể nào tự do được, nó luôn bị chèn ép tác động bởi quá khứ, và chỉ có trong sự tự do bạn mới có thể khám phá được đâu là sự thực chân lý. Điều xảy ra là, khi tam hồn không được tự do, tâm hồn không thể hành động; nó chỉ có thể phản ứng, và phản ứng chính là nền tảng của hành vi của chúng ta. Hành vi của chúng ta không phải là hành

vi mà chỉ là sự liên tiến của những phản ứng bởi vì nó chính là sản phẩm của ký ức, của kinh nghiệm, của phản ứng của ngày hôm qua. Vậy thì, câu hỏi được đặt ra là, liệu tâm hồn có thể tự do thoát được những ảnh hưởng gò ép của quá khứ không?

Lòng yêu thương không phải là sự hoan lạc, sự thỏa mãn hài lòng

Không thấu hiểu được sự hoan lạc thì bạn sẽ không bao giờ có thể thấu hiểu được lòng yêu thương. Lòng yêu thương không phải là sự hoan lạc. Lòng yêu thương là một cái gì đó rất khác. Và để tìm hiểu được sự hoan lạc thì, như tôi đã nói, bạn phải nghiên cứu nó. Đối với hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta, tình dục là một khó khăn rắc rối. Tại sao? Xin hãy lắng nghe cẩn thận. Bởi vì bạn không thể giải quyết được nó, bạn trốn chạy khỏi nó. Nhà tu hành khát thực trốn chạy khỏi nó bằng cách lập một lời thề nguyện rằng mình sẽ sống độc thân, bằng từ chối, phủ nhận nó. Xin hãy quan sát xem điều gì sẽ xảy ra đối với một tâm hồn như thế. Qua việc từ chối phủ nhận một điều gì đó là một phần của toàn bộ cấu trúc của bạn, qua việc kìm chế đè nén nó, bạn đã tự làm mình trở nên khô khan vô vị, và trong bạn luôn tồn tại một cuộc chiến đấu liên tục không nghỉ đang tiếp diễn.

Như chúng ta đã nói, chúng ta chỉ có hai phương thức để tiếp cận bất kỳ một vấn đề nào, xét về hình thức:

hoặc là chúng ta đè nén nó, hoặc là chúng ta trốn chạy khỏi nó. Việc đè nén nó thực ra cũng tương tự như việc trốn chạy khỏi nó. Và chúng ta có một mạng lưới rộng khắp để có thể trốn chạy – trí óc hoặc tình cảm – và những hoạt động thông thường hàng ngày. Có rất nhiều hình thức trốn chạy khác nhau mà chúng ta có thể tìm đến. Nhưng chúng ta vẫn gặp khó khăn rắc rối này. Nhà tu hành khát thực trốn chạy khỏi nó bằng một hình thức nào đó nhưng ông ta vẫn không thể giải quyết được nó; ông ta đã đè nén nó bằng cách thể nguyện, và khó khăn này vẫn sôi sục trong lòng ông ta. Bạn giải quyết vấn đề này như thế nào đây?

Lòng yêu thương không thể trau dồi mà có được

Lòng yêu thương là một cái gì đó không thể trau dồi mà có được. Bạn không thể chia lòng yêu thương thành thiêng liêng và vật chất; chỉ có một lòng yêu thương duy nhất – không phải là bạn yêu thương nhiều người hay một người. Bạn biết đấy, một bông hoa có hương thơm không liên quan đến việc ai là người sẽ ngửi nó, hoặc ai sẽ ngả lưng đè lên nó. Lòng yêu thương cũng vậy. Lòng yêu thương, tình yêu, không phải là một ký ức. Nó không phải là một cái gì đó thuộc tâm hồn hoặc trí óc. Nhưng nó xuất hiện rất tự nhiên dưới hình thức là lòng từ bi trắc ẩn, khi những khó khăn rắc rối – chẳng hạn như lo sợ, tham lam, ganh tị, thất vọng, hy vọng... – được thấu hiểu và giải quyết. Một người tham vọng không thể yêu thương được.

Một người luôn gắn bó lưu luyến với gia đình của mình là một người không có lòng yêu thương. Một người ghen tuông với vợ mình là một người không có lòng yêu thương. Khi bạn nói, "Tôi yêu thương vợ tôi", bạn thực sự không có ý như vậy, bạn không thực sự yêu thương vợ mình, bởi vì ngay sau đó bạn cảm thấy ghen tuông với cô ta.

Lòng yêu thương hàm ý đến sự tự do bao la – không phải là tự do để bạn có thể làm bất kỳ những gì mình thích. Nhưng lòng yêu thương chỉ xuất hiện khi tâm hồn thực sự tĩnh lặng, vô tư, không vụ lợi, không tự cho mình là trung tâm điểm. Đây không phải là những lý tưởng đâu nhé. Nếu bạn không có lòng yêu thương, bạn hãy thực hiện những gì mình muốn – theo đuổi Chúa trời, thực hiện những hoạt động xã hội, cố gắng cải tạo người nghèo, viết sách báo, làm thơ – khi đó bạn thực sự là một con người tê bại, một con người đã chết. Và không có lòng yêu thương thì những khó khăn rắc rối của bạn ngày càng gia tăng, sinh sôi nảy nở đến bất tận. Và khi có được lòng yêu thương, bạn hãy thực hiện những gì mình muốn, khi đó sẽ không còn tồn tại bất kỳ một xung đột nào cả. Khi đó lòng yêu thương chính là cốt lõi của đức hạnh. Và một tâm hồn không được đặt trong trạng thái của lòng yêu thương là một tâm hồn hoàn toàn không hề ngoan đạo. Và chỉ có một tâm hồn ngoan đạo mới được giải thoát khỏi mọi khó khăn rắc rối, và chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể biết được vẻ đẹp của lòng yêu thương và chân lý.

Lòng yêu thương xuất hiện không vì một động cơ nào cả

Lòng yêu thương xuất hiện không vì một động cơ nào cả là gì? Liệu có tồn tại lòng yêu thương mà không vì một động cơ thúc đẩy nào cả? Liệu có tồn tại một lòng yêu thương mà trong đó không hề có sự tổn thương khi lòng yêu thương đó không được đền đáp? Nếu tôi trao tình bạn của tôi cho bạn và bạn ngoảnh mặt đi, liệu tôi có thể không bị tổn thương? Cảm xúc tổn thương đó có phải là sản phẩm của tình bạn, của lòng khoan dung, của lòng cảm thông? Chắc chắn là, khi tôi cảm thấy bị tổn thương, khi trong tôi tồn tại những lo sợ, khi tôi giúp bạn với hy vọng rằng bạn sẽ giúp lại tôi – đây gọi là phục vụ – thì khi đó hoàn toàn không tồn tại lòng yêu thương.

Nếu bạn thấu hiểu được điều này, thì câu trả lời sẽ xuất hiện.

Lòng yêu thương nguy hiểm

Người ta làm sao có thể sống được mà không có lòng yêu thương? Chúng ta chỉ có thể tồn tại, và sự tồn tại mà không có lòng yêu thương chính là một sự rối loạn, đau khổ. Chúng ta tổ chức thiết lập nên sự tồn tại và chúng ta chấp nhận những xung đột như một phần tất yếu bởi vì sự tồn tại của chúng ta là một chuỗi những nhu cầu quyền lực. Chắc chắn là, khi chúng ta yêu thương, thì tổ chức này có nơi có chỗ của nó, tổ chức này sẽ trở nên hợp

lý; nhưng khi không có lòng yêu thương, thì tổ chức này sẽ trở thành một cơn ác mộng, chỉ mang tính máy móc và chú trọng đến năng suất hiệu quả mà thôi, chẳng hạn như quân đội; nhưng là một xã hội hiện đại chỉ dựa vào hiệu suất thì chúng ta cần phải có lực lượng quân đội – và mục tiêu của quân đội là tạo ra chiến tranh. Thậm chí ngay cả trong cái gọi là hoà bình, thì chúng ta cũng chú trọng đến hiệu suất, chúng ta trở nên tàn nhẫn hơn, cục súc hơn, hung ác hơn, chai sạn hơn, nhẫn tâm hơn. Đó là lý do tại sao lại có những bối rối xáo trộn trên thế giới, tại sao chế độ quan liêu ngày càng nắm nhiều quyền lực trong tay hơn, tại sao ngày càng có nhiều chính phủ đối lập hơn. Chúng ta biện minh cho tất cả những việc này, chúng ta nói rằng đó là điều tất yếu bởi vì chúng ta sống bằng trí óc chứ không phải sống bằng con tim, và vì thế lòng yêu thương không hề tồn tại. Lòng yêu thương được chúng ta xem là một nhân tố nguy hiểm nhất, dễ thay đổi nhất trong cuộc sống; và bởi vì chúng ta không muốn sự không chắc chắn, bởi vì chúng ta không muốn bị đặt vào tình trạng nguy hiểm, nên chúng ta luôn sống bằng trí óc. Một người yêu thương là một người đang sống trong tình trạng nguy hiểm, và chúng ta không muốn sống trong tình trạng nguy hiểm; chúng ta muốn sống một cách hiệu quả, chúng ta muốn sống theo một khuôn khổ nhất định của tổ chức bởi vì chúng ta nghĩ rằng tổ chức sẽ đem lại trật tự và hoà bình cho thế giới. Mà các tổ chức thì chưa bao giờ mang lại trật tự hay hoà bình cho thế giới. Chỉ có lòng yêu thương, chỉ có lòng tốt, chỉ có lòng nhân từ, chỉ

có lòng khoan dung mới có thể đem lại trật tự và hoà bình mà thôi.

Phản ứng của bạn là gì?

Khi bạn quan sát những người phụ nữ nghèo khổ đang vác trên mình gánh nặng hàng hoá để mang ra chợ bán, hoặc khi bạn quan sát những đứa trẻ đang chơi đùa vô tư với bùn đất, những đứa trẻ không có được sự giáo dục như bạn có được, những đứa trẻ vô gia cư, bẩn thỉu, không quần áo lành lặn, thiếu lương thực – khi bạn quan sát tất cả những điều đó, thì phản ứng của bạn là gì? Điều rất quan trọng là bạn cần khám phá xem phản ứng của mình là gì. Tôi sẽ nói cho bạn biết phản ứng của tôi là gì.

Những đứa trẻ đó không có nơi ngủ đàng hoàng; những người cha và những người mẹ đó luôn bận rộn suốt ngày để kiếm miếng cơm manh áo, họ không bao giờ có được một ngày nghỉ; những đứa trẻ đó không bao giờ biết đến cảm giác được yêu thương, được chăm sóc; những bậc cha mẹ đó không bao giờ ngồi lại với chúng và kể cho chúng nghe những câu chuyện về những điều tốt đẹp trên trái đất này và về những thiên đường, về những niềm hạnh phúc thần tiên. Và hình thái xã hội ngày nay là gì khi nó luôn tạo ra những hoàn cảnh như thế – luôn tồn tại những người cực kỳ giàu có, những người luôn có được tất cả mọi thứ trên trái đất này, những người luôn có được tất cả những gì họ muốn, và đồng thời cũng có những đứa

trẻ hoàn toàn không có được bất kỳ một thứ gì cả? Đây là hình thái xã hội gì, và tại sao nó lại xuất hiện? Bạn có thể cách mạng hoá, bạn có thể phá vỡ kiểu mẫu xã hội này, nhưng rồi sau đó một kiểu mẫu mới ra đời, kiểu mẫu mới này lại một lần nữa cũng chẳng khác gì kiểu mẫu cũ – những ủy viên nhân dân cùng với những căn nhà đồ sộ của họ, cùng với những đặc quyền đặc lợi của họ, cùng với những bộ quân phục của họ, tất cả đều lặp đi lặp lại như trước. Điều này đã xảy ra sau mọi cuộc cách mạng, cách mạng Pháp, cách mạng Nga, cách mạng Trung Hoa. Và liệu chúng ta có thể tạo nên một xã hội mà trong đó tất cả những sai lạc thối nát và những đau khổ này không còn tồn tại? Một xã hội như thế chỉ có thể hình thành khi bạn và tôi, trong vai trò là những cá nhân, bẻ gãy được vòng đai của tập thể, khi chúng ta tự do thoát ra khỏi những tham vọng và biết được lòng yêu thương có nghĩa là gì. Đó chính là phản ứng của tôi, trong chớp lóe.

Lòng từ bi trắc ẩn không phải chỉ là lời nói, không phải chỉ là một danh từ

Suy nghĩ không thể, xét về mọi góc độ, trau dồi được lòng từ bi trắc ẩn. Không phải là tôi sử dụng cụm từ *lòng từ bi trắc ẩn* để ngụ ý muốn nói đến những đối lập của nó, để nói đến phản đề của nó là lòng căm thù hoặc tính cục súc bạo lực đâu nhé. Nhưng trừ khi mỗi người trong chúng ta có được một ý thức sâu sắc về lòng từ bi trắc ẩn, chúng ta sẽ ngày càng trở nên hung ác, tàn

bạo, dã man, vô nhân đạo với nhau. Chúng ta sẽ có những tâm hồn giống như những cỗ máy vậy, những tâm hồn như thế chỉ được rèn luyện nhằm thực hiện một số chức năng nào đó; chúng ta sẽ tiếp tục tìm kiếm sự an toàn, cả về thể chất lẫn tâm lý, và chúng ta sẽ đánh mất những điều đẹp đẽ và sâu sắc, toàn bộ ý nghĩa của cuộc đời.

Khi nói đến lòng từ bi trắc ẩn, tôi không có ý muốn nói nó là một cái gì đó mà chúng ta có thể giành được. Lòng từ bi trắc ẩn không phải là từ ngữ, không phải là lời nói, lời nói chỉ thuộc về quá khứ, mà là một cái gì đó thuộc về hiện tại linh hoạt tích cực; nó là một động từ chứ không phải là một danh từ, một tên gọi. Có sự khác biệt giữa một động từ và một danh từ. Động từ thuộc về hiện tại linh hoạt tích cực, trong khi đó thì danh từ luôn thuộc về quá khứ và vì vậy nó tĩnh tại. Bạn có thể trao sinh khí cho một tên gọi, một danh từ, nhưng nó vẫn không thể hoàn toàn giống như động từ được, động từ là hiện tại linh hoạt tích cực...

Lòng từ bi trắc ẩn không hề ủy mị đa cảm; nó không phải là một sự thấu cảm mơ hồ. Lòng từ bi trắc ẩn không phải là một cái gì đó bạn có thể trau dồi được qua suy nghĩ, qua kỷ luật, qua rèn luyện, qua kiểm soát, qua kìm nén, và bạn cũng không thể trau dồi được lòng từ bi qua sự tử tế, ân cần, lịch sự, hoà nhã, và vân vân. Lòng từ bi chỉ xuất hiện khi quá trình suy nghĩ biến mất, kết thúc tận gốc hoàn toàn.

Lòng từ bi trắc ẩn và lòng tốt

Liệu lòng từ bi trắc ẩn, ý thức về lòng tốt, cảm nhận về sự thiêng liêng của cuộc sống mà chúng ta đã nói về nó trong lần chúng ta gặp gỡ gần đây nhất – liệu cảm nhận đó có thể xuất hiện qua sự cưỡng bức được không? Chắc chắn là, khi có sự cưỡng bức ở mọi hình thức, khi có sự tuyên truyền hoặc răn dạy, thì không tồn tại lòng từ bi trắc ẩn. Vì vậy chúng ta buộc phải có những thay đổi mà không vì một động cơ thúc đẩy nào cả. Một sự thay đổi xuất hiện vì một nguyên nhân nào đó thì chắc chắn sự thay đổi đó không phải là lòng từ bi trắc ẩn; nó chỉ là một cái gì đó thuộc về thương trường mà thôi.

Một vấn đề nữa là: nếu tôi thay đổi, thì làm sao tôi có thể tác động đến toàn xã hội? Hay là tôi hoàn toàn không quan tâm đến điều đó? Bởi vì hầu hết tất cả mọi người đều không quan tâm đến điều mà chúng ta đang trao đổi ở đây – bạn cũng vậy nếu bạn lắng nghe mà không tìm hiểu, chỉ lắng nghe để rồi quên đi. Những cỗ máy đang vận hành nhanh đến nỗi hầu hết tất cả loài người đều bị cuốn theo và không thể đối mặt với cuộc sống bằng vẻ đẹp của lòng yêu thương, bằng lòng từ bi trắc ẩn, bằng những suy nghĩ sâu sắc. Và nếu tôi thay đổi, thì làm sao tôi có thể tác động đến toàn xã hội, xã hội chính là mối quan hệ của tôi với bạn? Xã hội không phải là một cái gì đó thần thoại hoang đường; nó chính là mối quan hệ của chúng ta với tất cả mọi đối tượng quanh mình, và nếu hai hoặc ba người trong chúng ta thay đổi, thì liệu

điều đó có tác động đến toàn bộ thế giới không? Hay là có một cách khác để tác động đến tâm hồn của tất cả loài người?

Vậy thì, liệu có tồn tại một phương thức mà qua đó mỗi cá nhân thay đổi có thể chạm vào vô thức của con người?

Loan truyền lòng từ bi trắc ẩn

Nếu tôi quan tâm đến lòng từ bi trắc ẩn... với lòng yêu thương, với cảm xúc thực sự dành cho một cái gì đó thiêng liêng, thì làm sao cảm xúc đó được loan truyền rộng rãi? Xin hãy lắng nghe điều này. Nếu tôi loan truyền nó qua micro, qua những thiết bị truyền thông, và thuyết phục được một người nào đó, thì trái tim của anh ta cũng vẫn trống rỗng. Ngọn lửa của hệ tư tưởng sẽ bùng lên, và anh ta chỉ lặp đi lặp lại, giống như tất cả các bạn đều lặp đi lặp lại, rằng mình buộc phải tử tế, ân cần, tốt bụng, tự do – tất cả những cái vô lý ngớ ngẩn mà các chính trị gia, các nhà xã hội học, và tất cả bọn họ, đều lặp đi lặp lại. Vậy thì, khi nhận ra được rằng bất kỳ một hình thức nào của sự cưỡng bách, cho dù nó có tinh vi đến mức nào, đều không thể mang lại cái hay cái đẹp, sự bùng phát của lòng tốt, của lòng từ bi trắc ẩn, vậy thì mỗi cá nhân chúng ta cần phải làm gì?...

Mối quan hệ giữa một người ý thức được lòng từ bi trắc ẩn với một người có tâm hồn bị bao bọc ràng buộc bởi tập thể, bởi truyền thống, là gì? Làm sao chúng ta có

thể tìm hiểu được mối quan hệ giữa hai người này, không phải một cách lý thuyết, mà là một cách thực tế?...

Những gì bị gò ép, buộc phải chiều theo, không bao giờ có thể phát sinh được lòng tốt. Buộc phải có sự tự do, và sự tự do chỉ xuất hiện khi bạn thấu hiểu toàn bộ vấn đề về lòng ganh tị, lòng tham, tham vọng, và khao khát tìm kiếm quyền lực. Chỉ từ sự tự do mới phát sinh được những điều lạ thường được gọi là đặc điểm của lòng tốt. Chỉ có một người có lòng từ bi trắc ẩn mới biết được lòng yêu thương là gì – chứ không phải là một người chỉ biết lặp đi lặp lại một số từ ngữ nào đó về đạo lý, đức hạnh.

Vậy thì sự xuất hiện của lòng tốt không nằm trong phạm vi xã hội bởi vì trong xã hội luôn tồn tại sự sai lạc đối bại thối nát. Chỉ có người thấu hiểu được toàn bộ cấu trúc và tiến trình phát triển của xã hội, và tự giải thoát chính mình, chỉ có anh ta mới có thể phát sinh được lòng tốt.

Hãy tiếp cận nó bằng tay không

Khi trái tim không bị đầy ắp bởi những điều ranh ma xảo quyệt của tâm hồn thì lòng từ bi trắc ẩn không còn là một cái gì đó khó có thể tiếp cận. Một tâm hồn cùng với những ham muốn của nó, những lo sợ của nó, những gấn bó lưu luyến của nó, những từ chối phủ nhận của nó, những thúc ép của nó, một tâm hồn như thế sẽ hủy diệt lòng yêu thương. Và chúng ta thực sự khó có thể

vượt qua được những điều này! Bạn không cần những triết lý và những học thuyết để trở nên hoà nhã và tử tế ân cần. Đất đai sẽ cho con người thức ăn và quần áo mặc, đất đai sẽ cho con người nơi trú ngụ và sức khỏe. Và một điều tất yếu là quá trình sản xuất sẽ phát triển mạnh; khi đó chính phủ sẽ xuất hiện để tổ chức lại xã hội, tạo ra một xã hội cân bằng. Nhưng tổ chức chính phủ lại không thể trao cho con tim lòng khoan dung độ lượng. Lòng khoan dung độ lượng xuất phát từ một nguồn khác, nguồn này vượt qua tất cả mọi sự cân đo đong đếm. Tham vọng và ganh ghét đã hủy diệt nó giống như một ngọn lửa thiêu rụi vậy. Chúng ta buộc phải tìm ra được nguồn này, nhưng để tiếp cận được nó thì chúng ta buộc phải đi tay không, không mang theo những lời kinh cầu nguyện, không mang theo vật hiến tế. Chúng ta không thể chạm được vào nguồn đó qua việc trau dồi đức hạnh, mặc dù đức hạnh luôn cần thiết, và chúng ta cũng không thể chạm được vào nguồn đó qua khả năng và sự phục tùng của mình. Khi tâm hồn tĩnh lặng, tĩnh tại, thì nguồn đó sẽ tự nhiên xuất hiện. Tĩnh tại không hề gợn sóng, không hề bị tác động bởi thôi thúc muốn sở hữu ngày càng nhiều thêm.

Tháng mười hai

- * Cô đơn
- * Tín ngưỡng
- * Chúa trời
- * Thiên định

Sự cô độc có cái đẹp của nó

Tôi không biết đã bao giờ bạn cảm thấy cô đơn chưa; khi bạn bất ngờ nhận ra rằng mình không có được mối quan hệ với bất kỳ một người nào cả – không phải là một sự nhận thức thuộc trí năng mà là một sự nhận biết sự thực... và bạn hoàn toàn cảm thấy bị cô lập. Tất cả mọi hình thức của suy nghĩ và tình cảm bị tắc nghẽn; bạn không thể rẽ ngoặt về một hướng nào cả; không có ai để bạn hướng về; Chúa trời, thiên thần, tất cả đều đã biến mất sau những áng mây, và những áng mây cũng đã biến mất; bạn hoàn toàn cô đơn – ở đây tôi không sử dụng từ ngữ cô độc.

Sự cô độc có một ý nghĩa khá khác biệt; sự cô độc có vẻ đẹp của nó. Cô độc có một ý nghĩa hoàn toàn khác. Và bạn buộc phải cô độc. Khi một người tự giải thoát mình khỏi xã hội, khỏi lòng tham, lòng ganh tị, tham vọng, tính kiêu căng ngạo mạn, tham vọng thành công... – khi anh ta tự giải phóng mình thoát ra khỏi những điều đó, thì anh ta hoàn toàn cô độc. Khi đó cô độc mang một ý nghĩa rất khác. Khi đó sự cô độc có nét đẹp của nó, cảm xúc sinh lực tràn trề.

Tình trạng cô độc không phải là sự cô đơn

Mặc dù tất cả chúng ta đều là loài người, chúng ta đã xây dựng nên những bức tường ngăn cách giữa chúng

ta và hàng xóm láng giềng của mình qua chủ nghĩa dân tộc, qua sự tranh đua, qua đẳng cấp, qua giòng giống chủng tộc, qua giai cấp – điều này lại một lần nữa tạo ra sự cách ly cô lập, sự cô đơn.

Vậy thì một tâm hồn bị mắc kẹt bởi sự cô đơn, trong trạng thái cô lập này, một tâm hồn như thế không bao giờ có thể thấu hiểu được tôn giáo là gì. Nó có thể tin tưởng, nó có thể có được một vài học thuyết nào đó, một vài khái niệm nào đó, một vài thể thức nào đó, nó có thể cố gắng tự đồng nhất hoá với những gì mà nó gọi là Chúa trời; nhưng tôn giáo, dường như theo tôi, hoàn toàn không bao hàm bất cứ một điều gì có liên hệ đến niềm tin, đến linh mục, đến nhà thờ hoặc những gì được gọi là sách thánh. Chúng ta chỉ có thể hiểu được trạng thái của một tâm hồn mộ đạo khi chúng ta bắt đầu thấu hiểu được cái đẹp là gì; và sự thấu hiểu cái đẹp phải được tiếp cận hoàn toàn bằng tình trạng cô độc. Chỉ khi tâm hồn hoàn toàn cô độc thì nó mới có thể biết được cái đẹp là gì, chứ không phải khi nó ở bất kỳ một trạng thái nào khác.

Tình trạng cô độc rõ ràng không phải là sự cô lập, không phải là sự cách ly cô lập một mình. Để có được sự cô lập thì bạn chỉ có thể tránh né ở một hình thức nào đó, trong khi đó thì để cô độc hoàn toàn đòi hỏi bạn phải có được khả năng hiểu biết sắc sảo và nhạy cảm. Cô độc hoàn toàn hàm ý rằng tâm hồn hoàn toàn tự do thoát khỏi mọi hình thức tác động gò ép và nhờ đó nó không bị ô uế bởi xã hội; và chỉ có sự cô độc mới có thể thấu

hiếu được tôn giáo là gì – tôn giáo giúp người ta nhận ra được đâu là sự bất diệt, vượt thời gian.

Tìm hiểu sự cô đơn

Sự cô đơn hoàn toàn khác với tình trạng cô độc. Chúng ta buộc phải vượt qua được trạng thái cô đơn để có được trạng thái cô độc. Sự cô đơn không thể so sánh được với sự cô độc. Một người cô đơn không bao giờ có thể biết được đâu là sự cô độc. Bạn có đang ở trong trạng thái cô độc không? Tâm hồn của chúng ta không bao giờ có thể tích hợp để có được sự cô độc. Chính quá trình vận động của tâm hồn đã mang tính chia cắt. Và những gì bị chia cắt thì chỉ có thể biết đến sự cô đơn mà thôi.

Nhưng sự cô độc không hề mang tính chia cắt. Nó là một cái gì đó không thuộc số nhiều, nó là một cái gì đó không bị tác động ảnh hưởng bởi số đông, một cái gì đó không phải là kết quả của số đông, một cái gì đó không thể đặt lại gần nhau giống như tâm hồn; tâm hồn luôn luôn thuộc về số đông. Tâm hồn không phải là một thực thể cô độc, nó được tạo ra qua hàng thế kỷ. Tâm hồn không bao giờ có thể cô độc được. Tâm hồn không bao giờ có thể biết được trạng thái cô độc. Nhưng qua việc nhận thức được sự cô đơn khi tìm hiểu nó, một trạng thái cô độc sẽ xuất hiện. Chỉ khi đó mới xuất hiện một cái gì đó không thể cân đo đong đếm. Đáng tiếc là hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều tìm kiếm sự phụ thuộc dựa

dầm. Chúng ta muốn có bạn đồng hành, chúng ta muốn có bạn bè, chúng ta muốn sống trong một trạng thái phân chia, trong một trạng thái có khả năng đem lại những xung đột. Sự cô độc không bao giờ tồn tại trong trạng thái của xung đột. Nhưng tâm hồn không bao giờ có thể lĩnh hội thấu đáo được điều đó, tâm hồn không bao giờ có thể thấu hiểu được điều đó, nó chỉ có thể biết đến sự cô đơn mà thôi.

Chỉ có trong trạng thái cô độc mới tồn tại sự trong trắng tinh khiết

Hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta đều không bao giờ cô độc. Bạn có thể lui về miền núi để sống giống như những người ẩn dật, nhưng theo quy luật tự nhiên thì bạn sẽ mang theo tất cả những ý tưởng của mình, những kinh nghiệm của mình, những truyền thống của mình, những kiến thức mà bạn đã tích lũy được. Một linh mục Cơ Đốc giáo trong một tu viện hoàn toàn không cô độc; ông ta vẫn mang theo bên mình hình ảnh chúa Giê-su, ông ta vẫn mang theo bên mình những lý thuyết thần học, những niềm tin, những giáo điều. Tương tự, nhà tu hành khát thực ở Ấn Độ, người rút lui khỏi cuộc sống, vẫn không hề cô độc, bởi vì ông ta vẫn đang sống cùng với những ký ức của mình.

Tôi đang nói về một trạng thái cô độc mà ở đó tâm hồn hoàn toàn tự do thoát khỏi quá khứ, và chỉ có một

tâm hồn như thế mới là một tâm hồn có đức hạnh, bởi vì chỉ trong trạng thái cô độc này mới tồn tại sự trong sáng tinh khiết. Có lẽ bạn sẽ nói, “Người ta không thể sống như thế trong một thế giới hỗn loạn như thế này, một thế giới mà người ta buộc phải đến nơi làm việc mỗi ngày để kiếm sống, người ta buộc phải nuôi nấng con cái, buộc phải chịu đựng sự cằn nhằn của vợ mình hoặc của chồng mình, và vân vân”. Nhưng tôi nghĩ rằng điều chúng ta đang bàn luận ở đây hoàn toàn có liên hệ trực tiếp với đời sống hàng ngày và những hành động hàng ngày; nếu không thì, điều đó sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả. Bạn thấy đấy, chính trạng thái cô đơn này sẽ làm phát sinh đức hạnh, một đức hạnh rất tiêu biểu, một đức hạnh mang đến cho chúng ta sự trong sạch tinh khiết, sự hoà nhã dịu dàng. Sẽ chẳng có vấn đề gì to tát xảy ra nếu người ta phạm lỗi lầm; điều đó chẳng mấy quan trọng. Điều quan trọng là phải có được trạng thái này, trạng thái hoàn toàn đơn độc, hoàn toàn không hề bị ô uế bôi bẩn, bởi vì chỉ có một tâm hồn như thế mới có thể hiểu biết hoặc nhận thức được những gì vượt qua cả ngôn ngữ, vượt qua cả lời nói, vượt qua cả những tên gọi, vượt qua tất cả mọi hình chiếu của trí tưởng tượng.

Người đơn độc là một người trong sáng

Một người luôn mang trong mình những nhân tố của những ưu phiền là một người cô đơn đến mức lạ thường.

Bạn có thể có nhiều bạn bè, bạn có thể có Chúa trời, bạn có thể có nhiều kiến thức, bạn có thể chủ động linh hoạt vô cùng trong xã hội, bạn có thể bàn tán sôi nổi, bạn có thể ngồi lê đôi mách về chính trị – và dù sao thì hầu hết tất cả mọi chính trị gia đều ngồi lê đôi mách – và sự cô đơn này vẫn cứ tồn tại mãi trong tâm hồn. Vì vậy, người ta ra sức tìm kiếm ý nghĩa của cuộc đời và khám phá một ý nghĩa, một tầm quan trọng, của cuộc đời. Nhưng sự cô đơn vẫn cứ mãi tồn tại. Vậy thì liệu bạn có thể quan sát sự cô đơn mà không so sánh, bạn chỉ quan sát nó theo đúng thực tại về nó, quan sát nó mà không cố gắng trốn chạy khỏi nó, không cố gắng che đậy kìm nén nó, không cố gắng trốn thoát khỏi nó? Khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng sự cô đơn trở thành một cái gì đó hoàn toàn khác hẳn.

Chúng ta không cô độc, chúng ta không đơn độc. Chúng ta là kết quả của hàng ngàn những ảnh hưởng khác nhau, hàng ngàn những gò ép khác nhau, những thừa kế về tâm lý khác nhau, những tôn giáo khác nhau, những nền văn hoá khác nhau. Chúng ta không đơn độc, và vì thế chúng ta là những con người cũ kỹ. Khi một người cô độc, hoàn toàn cô độc, không thuộc về bất kỳ một dòng tộc nào, mặc dù người đó có thể có một gia đình, cũng không thuộc về bất kỳ một quốc gia nào, bất kỳ một nền văn hoá nào, bất kỳ một tổ chức nào, khi đó trong anh ta sẽ xuất hiện một cảm giác rằng mình là một người ngoại cuộc – ngoại cuộc đối với tất cả mọi hình thức của suy nghĩ, hành động, dòng tộc, quốc gia. Và chỉ có một

người hoàn toàn cô độc, hoàn toàn đơn độc, như thế mới là một người trong sáng. Chính sự trong sáng này sẽ giải phóng tâm hồn thoát ra khỏi những ưu phiền đau khổ.

Tạo ra một thế giới mới

Nếu bạn phải tạo ra một thế giới mới, một sự khai hoá, một nghệ thuật mới, tất cả mọi thứ đều mới, không hề bị gò ép tác động bởi truyền thống, bởi những lo sợ, bởi những tham vọng, nếu bạn phải tạo ra một cái gì đó ẩn danh, một cái gì đó không phải là của bạn cũng chẳng phải là của tôi mà là “của chúng ta”, không lẽ nào bạn không cần phải có một tâm hồn ẩn danh, một tâm hồn hoàn toàn cô độc, một tâm hồn hoàn toàn đơn độc, sao? Điều này ngụ ý rằng, có một cuộc nổi dậy chống lại sự tuân thủ, một cuộc nổi dậy chống lại những gì được cho là đáng trọng, bởi vì một người đáng trọng vẫn là một người xoàng xĩnh tầm thường do anh ta luôn luôn mong muốn một cái gì đó – anh ta phụ thuộc vào những gì ảnh hưởng đến niềm hạnh phúc của anh ta, vào những gì hàng xóm láng giềng của anh ta suy nghĩ, vào những gì mà bậc thầy của anh ta suy nghĩ, vào những gì Bhagavad-Gita hoặc Upanishads hoặc kinh thánh hoặc Giê-su nói. Tâm hồn của anh ta không bao giờ cô độc. Anh ta không bao giờ bước đi một mình, mà anh ta luôn luôn bước đi cùng với bạn đồng hành của mình, bạn đồng hành của anh ta chính là những suy nghĩ, những ý tưởng của anh ta.

Điều quan trọng là chúng ta cần phải khám phá, phải tìm hiểu, toàn bộ ý nghĩa của những trở ngại, của những can thiệp, của những ảnh hưởng, của những tác động, của những gò ép, của “cái tôi”, cái tôi hiệu danh chính là sự mâu thuẫn đối lập với sự ẩn danh, không đúng vậy sao? Nhận ra được toàn bộ vấn đề này, không lẽ nào câu hỏi tất yếu không xuất hiện: Liệu chúng ta có thể ngay lập tức kiến tạo được một tâm hồn có được trạng thái như thế, một tâm hồn không hề bị tác động ảnh hưởng gò ép bởi những kinh nghiệm của nó hoặc của người khác, một tâm hồn không thể bị ô uế, một tâm hồn hoàn toàn cô độc? Chỉ khi đó chúng ta mới có khả năng tạo ra được một thế giới hoàn toàn khác, một nền văn hoá hoàn toàn khác, một xã hội hoàn toàn khác mà trong đó có khả năng tồn tại niềm hạnh phúc thực sự.

Trong trạng thái cô độc không hề tồn tại những sợ

Chỉ khi tâm hồn có khả năng gạt bỏ được tất cả mọi tác động gò ép, tất cả mọi trở ngại quấy rầy, chỉ khi tâm hồn có khả năng gạt bỏ hoàn toàn để có được trạng thái đơn độc... khi đó sẽ xuất hiện một sự sáng tạo.

Trên thế giới ngày càng có nhiều kỹ thuật mới đang được phát triển – kỹ thuật tác động đến mọi người qua sự tuyên truyền, qua sự ép buộc, qua sự cưỡng bách, qua sự bắt buộc... Có vô số những sách vở nói về phương pháp thực hiện một công việc nào đó, về phương pháp suy nghĩ

một cách hiệu quả, về phương pháp xây dựng một căn nhà về phương pháp lắp đặt máy móc; vì vậy dần dần chúng ta đang mất đi sự sáng tạo, sự sáng tạo trong suy nghĩ để thấu hiểu được những gì độc đáo cho chính mình. Trong nền giáo dục của chúng ta, trong mối quan hệ giữa chúng ta và chính phủ, qua vô số những phương thức khác nhau, chúng ta đang bị tác động, bò ép buộc phải thích nghi, buộc phải bắt chước, buộc phải rập khuôn máy móc. Và khi chúng ta cho phép một người nào đó thuyết phục mình theo một thái độ hoặc một hành vi nào đó, rất tự nhiên chúng ta sẽ tạo ra một sự phản kháng với một số tác động gò ép khác.

Tâm hồn không nên luôn luôn phản kháng để thấu hiểu được những ảnh hưởng luôn tác động, luôn gây trở ngại, luôn kiểm soát, luôn định dạng tâm hồn sao? Đó không phải là một trong những đặc điểm của một tâm hồn xoàng xĩnh tầm thường luôn luôn sợ hãi và, trong trạng thái bối rối xáo trộn đó, nó muốn những mệnh lệnh, những điều trước sau như một, những khuôn mẫu nhất định mà qua đó nó được dẫn dắt và chỉ đạo. Và chính những khuôn mẫu, những gò ép này tạo ra những mâu thuẫn đối kháng trong mỗi cá nhân, tạo ra sự bối rối xáo trộn trong từng cá nhân... Bất kỳ một sự lựa chọn nào giữa những tác động gò ép cũng đều chắc chắn là một sự xoàng xĩnh tầm thường.

... Tâm hồn không cần phải có khả năng thăm dò tìm hiểu - không hề bắt chước, không hề bị rập khuôn,

không hề bị dẫn dắt gò ép – và không hề sợ hãi sao? Một tâm hồn như thế sẽ có được sự sáng tạo. Sự sáng tạo đó không phải là của bạn hoặc của tôi, mà là một sự sáng tạo ẩn danh.

Hãy bắt đầu tại đây

Một người mộ đạo không bao giờ tìm kiếm Chúa trời. Người mộ đạo luôn quan tâm đến việc thay đổi xã hội, xã hội chính là bản thân anh ta. Người mộ đạo không phải là một người thực hiện vô số những nghi thức, thực hiện theo những truyền thống, sống trong một xã hội xưa cũ tê bại, không ngừng giải thích về Gita hoặc về kinh thánh, không ngừng cầu nguyện – đó không phải là một người mộ đạo; một người như thế chính là một người luôn tìm cách trốn chạy khỏi thực tại. Người mộ đạo luôn quan tâm hoàn toàn cùng với sự hiểu biết về xã hội, xã hội chính là bản thân anh ta. Anh ta không hề độc lập tách rời khỏi xã hội. Sự thay đổi hoán chuyển này có nghĩa là sự chấm dứt hoàn toàn của lòng tham, lòng ganh ghét, tham vọng, và nhờ vậy anh ta không hề phụ thuộc vào những hoàn cảnh tình huống, dù rằng anh ta chính là kết quả của hoàn cảnh – thức ăn mà anh ta dùng, sách mà anh ta đọc, rạp chiếu bóng mà anh ta đến, những giáo điều, những niềm tin, những lễ nghi mà anh ta được truyền thụ, và vân vân. Anh ta chịu trách nhiệm về hành vi của mình, và vì vậy nên người mộ đạo phải tự thấu hiểu chính mình, anh ta chính là sản phẩm của xã hội mà anh ta đã

tạo ra. Vì thế, để khám phá được sự thực thì buộc anh ta phải bắt đầu từ đây, không phải từ đền chùa, không phải từ một hình ảnh hư cấu nào đó – hoặc là hình ảnh được tạc khắc bằng tay hoặc bằng tâm hồn. Nếu không thì, làm sao anh ta có thể khám phá được một cái gì đó mới mẻ, một trạng thái mới mẻ?

Tâm hồn mộ đạo bộc phát

Liệu chúng ta có thể khám phá cho chính mình đâu là một tâm hồn mộ đạo? Nhà khoa học trong phòng thí nghiệm của mình thực sự là một nhà khoa học; anh ta không bị thuyết phục tác động bởi chủ nghĩa dân tộc, bởi những nỗi lo sợ của mình, bởi tính kiêu căng của mình, bởi những tham vọng của mình; ở đó, anh ta chỉ khám phá tìm hiểu mà thôi. Nhưng khi ra khỏi phòng thí nghiệm, anh ta cũng giống như tất cả mọi người khác cùng với những tham vọng của mình, cùng với quốc tịch của mình, cùng với tính kiêu căng tự phụ của mình, cùng với lòng ghen tị của mình, và vân vân. Một tâm hồn như thế không thể nào tiếp cận với một tâm hồn mộ đạo. Tâm hồn mộ đạo không bao giờ vận động từ trung tâm của quyền lực, cho dù nó có tích lũy được những kiến thức hoặc kinh nghiệm – kiến thức và kinh nghiệm thực ra chỉ là sự liên tiến của truyền thống, của quá khứ, của những gò ép tác động. Một tâm hồn mộ đạo không bao giờ suy nghĩ đến những gì có liên quan đến thời gian, đến những kết quả tức thời, đến những cải cách tức thời trong khuôn mẫu xã

hội... Chúng ta đã nói rằng một tâm hồn mộ đạo không phải là một tâm hồn tuân thủ theo nghi thức; nó không thuộc về bất kỳ một nhà thờ nào cả, nó không thuộc về bất kỳ một tổ chức nào cả, nó không thuộc về bất kỳ một suy nghĩ rập khuôn nào cả. Tâm hồn mộ đạo là một tâm hồn đã đặt chân vào những điều chưa biết, và bạn không thể tiếp cận được những điều chưa biết trừ khi bạn nhảy vào; bạn không thể tính toán cẩn thận trước khi bạn đặt chân vào những điều chưa biết. Tâm hồn mộ đạo thực sự mang tính bộc phát, sáng tạo – không phải giống như từ ngữ *sáng tạo* trong thơ văn, trong thiết kế, trong xây dựng, trong kiến trúc, trong âm nhạc, trong thơ ca, và vân vân – mà nó là một trạng thái của sự sáng tạo.

Cầu xin là một vấn đề phức tạp

Giống như tất cả mọi vấn đề khác liên quan đến con người, sự cầu xin là một vấn đề rắc rối phức tạp và bạn không dễ gì xộc thẳng vào nó; bạn cần phải kiên nhẫn, cẩn thận và kiên tâm tìm kiếm, và người ta không thể đòi hỏi những quyết định và những kết luận rõ ràng cụ thể. Không tự thấu hiểu chính bản thân, thì những người cầu nguyện có thể, qua những lời cầu xin của mình, sẽ rơi vào tình trạng tự lừa dối chính mình. Chúng ta đôi khi nghe một người nào đó nói, và nhiều người đã nói với tôi, rằng khi họ cầu xin với những gì họ gọi là Chúa trời để có được những gì đáng giá, thì những lời cầu xin của họ thường được đáp ứng. Nếu họ có niềm tin, và tùy thuộc

vào mức độ mãnh liệt nơi lời cầu nguyện của họ, thì những gì họ tìm kiếm – sức khỏe, sự hài lòng, những đối tượng sở hữu trần tục – họ sẽ dần dần có được chúng. Nếu người ta ham thích cầu xin, và những lời họ cầu xin thường được chấp nhận, thì điều này sẽ khiến họ ngày càng cầu xin nhiều hơn nữa. Tất cả những lời cầu xin như thế đều được đáp ứng; nhưng liệu chúng có dẫn chúng ta đến với sự nhận thức được sự thực tận cùng?

Chúng ta không phải là kết quả của quá khứ, và vì thế chúng ta không liên hệ gì đến lòng căm ghét và lòng tham vô đáy, cùng với những đối lập của chúng, sao? Chắc chắn là, khi chúng ta khẩn cầu, khi chúng ta cầu nguyện, thì khi đó chúng ta đang kêu gọi dựa trên lòng tham này, điều này sẽ mang lại cho chúng ta những gì chúng ta muốn, và nó cũng mang theo cái giá phải trả của nó... Liệu sự cầu xin một cái gì đó rất trần tục, một cái gì đó ngoại thân, có thể đem đến cho chúng ta sự thấu hiểu về sự thực chân lý không?

Sự đáp trả lời cầu xin

Sự cầu xin, chính là sự van xin khẩn khoản, một lời khẩn cầu, không bao giờ có thể biết được một sự thực không phải là sản phẩm của những yêu cầu đòi hỏi. Chúng ta yêu cầu, đòi hỏi, van xin, cầu nguyện, chỉ khi chúng ta bị bối rối xáo trộn, chỉ khi chúng ta đau khổ ưu phiền; và không thấu hiểu được sự bối rối xáo trộn và ưu phiền đó,

thì chúng ta sẽ quay sang một người nào đó. Sự đáp trả lời cầu xin chính là hình chiếu của chúng ta; bằng cách này hoặc cách khác nó luôn luôn đem đến sự hài lòng, phấn khởi, nếu không chúng ta đã cự tuyệt nó. Vì thế, khi người ta đã biết được kỹ xảo để giúp cho tâm hồn tĩnh lặng qua việc lặp đi lặp lại, thì người ta sẽ liên tiếp thực hiện thói quen đó, nhưng sự đáp trả lời cầu xin rõ ràng cần phải phù hợp với lời khẩn cầu của người cầu nguyện.

Vậy thì lời cầu nguyện, lời khẩn cầu, không bao giờ có thể khám phá được những gì không thuộc phép chiếu của tâm hồn. Để khám phá được những gì không phải xuất phát từ tâm hồn, thì tâm hồn buộc phải tĩnh lặng – không phải là tĩnh lặng nhờ sự lặp đi lặp lại một số từ ngữ nhất định nào đó, việc lặp đi lặp lại như thế chỉ là sự tự thôi miên chính mình mà thôi, cũng không phải nhờ vào bất kỳ một phương tiện nào để xúi giục tâm hồn tĩnh lặng.

Sự tĩnh lặng có được do gò ép, tác động, hoàn toàn không phải là sự tĩnh lặng đúng nghĩa. Việc này cũng giống như việc đặt một đứa trẻ vào một chiếc nôi – đứa trẻ có thể tĩnh lặng ở vẻ bề ngoài, nhưng thực ra thì trong lòng nó lại luôn sôi sục. Vì vậy, một tâm hồn được làm cho tĩnh lặng nhờ những hình thức kỷ luật ép buộc sẽ không bao giờ thực sự tĩnh lặng, và sự tĩnh lặng có được do gò ép sẽ không bao giờ giúp bạn khám phá được trạng thái sáng tạo mà, chỉ trong trạng thái sáng tạo đó mới xuất hiện sự thực chân lý.

Tín ngưỡng có phải là một yếu tố thuộc niềm tin?

Tín ngưỡng, như chúng ta thường biết về nó hoặc như những kiến thức mà chúng ta có được về nó, là một chuỗi những niềm tin, những giáo điều, những lễ nghi, những mê tín, những thờ phụng, những mê hoặc dẫn bạn đến với những gì bạn muốn trong vai trò là mục tiêu cơ bản cuối cùng. Sự thực cơ bản cuối cùng chính là phép chiếu của những gì bạn muốn, chính là những gì sẽ giúp bạn cảm thấy hạnh phúc, chính là những gì sẽ cho bạn sự chắc chắn về trạng thái bất diệt bất tử. Vì vậy tâm hồn bị mắc kẹt trong tất cả những quan niệm thờ cúng sùng bái này – và trong mớ hỗn độn đó, bạn bị mắc kẹt, và tâm hồn bị tù hãm. Đó là tín ngưỡng sao? Tín ngưỡng có phải là một yếu tố thuộc niềm tin, một yếu tố thuộc kiến thức của kinh nghiệm và quyết đoán của người khác? Hay tín ngưỡng chỉ là sự nối gót theo sau những giá trị đạo đức? Bạn biết rằng để trở nên đạo đức là một việc tương đối dễ dàng – bạn nên thực hiện điều này và không nên thực hiện điều nọ. Bởi vì nó dễ dàng, bạn có thể bắt chước theo một hệ thống khuôn mẫu đạo đức nào đó. Phía sau những giá trị đạo đức đó luôn là sự tiềm ẩn của cái tôi, cái tôi đang phát triển, đang vươn rộng, cái tôi hung hăng công kích, cái tôi chi phối thống trị. Nhưng đó là tín ngưỡng sao?

Bạn phải tìm hiểu khám phá đâu là sự thực chân lý bởi vì sự thực chân lý mới là vấn đề quan trọng nhất, chứ không phải việc bạn giàu hay nghèo mới là quan trọng,

chứ không phải việc bạn có hạnh phúc khi kết hôn và sinh con không mới là quan trọng, bởi vì tất cả những điều này đều sẽ đi đến kết cục là kết thúc, luôn luôn có một cái chết đang chờ đợi ở phía trước. Vì vậy, bạn cần phải tìm hiểu khám phá mà không hề mang theo mình bất kỳ một niềm tin nào, bất kỳ một đức tin nào cả; bạn phải có được sinh khí mạnh mẽ, phải có được sự tự lực, bạn phải có được sự khởi xướng sáng tạo, nhờ vậy bạn mới có thể biết đâu là sự thực chân lý, đâu là Chúa trời. Niềm tin không cho bạn bất kỳ một điều gì cả; niềm tin chỉ làm hư hỏng sai lạc, chỉ trói buộc gò ép, chỉ làm u ám tâm hồn bạn mà thôi. Tâm hồn chỉ có thể tự do qua sinh lực, qua khí lực, qua sự mãnh liệt hăng hái, qua sự tự lực mà thôi.

Liệu có tồn tại sự thực chân lý trong tín ngưỡng?

Câu hỏi được đặt ra là: Liệu có tồn tại sự thực chân lý trong tín ngưỡng, trong những học thuyết lí luận, trong những ý tưởng, trong những niềm tin? Chúng ta ngụ ý muốn nói đến điều gì qua từ ngữ tín ngưỡng? Chắc chắn là, một tín ngưỡng được tổ chức, Ấn Độ giáo, Phật giáo, hoặc Cơ Đốc giáo – tất cả đều là những niềm tin được tổ chức, cùng với giáo đoàn truyền giáo của nó, cùng với sự cải tâm của nó, cùng với sự quy y của nó, cùng với sự gò ép của nó, và vân vân. Liệu có tồn tại sự thực chân lý trong một tín ngưỡng được tổ chức? Tín ngưỡng có thể nhận chìm, có thể giăng bẫy được sự thực chân lý, nhưng

chính bản thân tín ngưỡng không phải là sự thực chân lý. Vì vậy tổ chức tín ngưỡng là một điều sai trái, nó chia cắt con người với con người. Bạn là người theo Hồi giáo, tôi là người theo Ấn giáo, một người khác nữa lại theo Cơ Đốc giáo hoặc Phật giáo – và chúng ta tranh luận cãi cọ âm ỉ, chúng ta mặt sát lẫn nhau. Liệu có tồn tại sự thực chân lý trong những điều như thế? Chúng ta không tranh luận về tín ngưỡng để mưu cầu chân lý, nhưng chúng ta đang xét xem có tồn tại chân lý trong một tín ngưỡng được tổ chức không. Chúng ta bị gò ép bởi những tổ chức tín ngưỡng vì vậy chúng ta nghĩ rằng bản thân mình là một người Ấn giáo, một người là một người nào đó, hoặc một người sẽ tìm ra được Chúa trời. Thật ngớ ngẩn quá, thua quý vị; để tìm ra được Chúa trời, để tìm ra được sự thực, thì buộc phải có đạo đức. Đạo đức chính là sự tự do, và chỉ qua sự tự do thì sự thực chân lý mới được khám phá – chứ không phải khi bạn bị mắc kẹt bởi mạng lưới của một tổ chức tín ngưỡng, cùng với những niềm tin của nó. Và liệu có tồn tại bất kỳ một sự thực chân lý nào trong những học thuyết, trong những ý tưởng, trong những niềm tin không? Tại sao bạn lại có niềm tin? Rất rõ ràng, bởi vì niềm tin cho bạn cảm giác an toàn, dễ chịu, chắc chắn, niềm tin dẫn dắt bạn đi. Từ trong sâu thẳm lòng mình bạn luôn cảm thấy lo sợ, bạn muốn được bảo vệ, bạn muốn dựa dẫm vào một người nào đó, và vì vậy, bạn tạo ra những ý tưởng, chính những ý tưởng mơ hồ này sẽ ngăn cản bạn thấu hiểu được *thực tại*. Vì thế, một ý tưởng sẽ trở thành một rào cản hành động.

Để trèo lên cao, người ta buộc phải bắt đầu từ dưới thấp

Những giáo phái trở nên cố định cứng rắn giống như những suy nghĩ của những người thuộc về chúng. Cuộc sống là một chuỗi những thay đổi liên tục, là một chuỗi những biến động liên tục, là một cuộc cải cách không bao giờ ngừng nghỉ, và bởi vì một tổ chức không bao giờ có thể mềm dẻo linh động được, nó đứng cản bước đường của sự thay đổi; nó trở thành một kẻ phản động để tự bảo vệ chính nó. Cuộc dò tìm khám phá sự thực chân lý phải mang tính riêng lẻ cá nhân, chứ không mang tính tập thể tổ chức. Để tiếp cận với sự thực thì buộc phải có sự cô độc, sự đơn độc; không phải là sự cách ly mà là sự tự do thoát khỏi mọi ảnh hưởng gò ép và mọi ý kiến quan điểm.

Khi bạn tự ý thức được, lòng tham lam tìm kiếm quyền lực hầu như không bao giờ có giới hạn trong một tổ chức được gọi là tổ chức tôn giáo; lòng tham này được che lấp bởi tất cả mọi hình thức của những từ ngữ trang trọng và ngọt ngào. Từ đây phát sinh những xung đột, sự tàn nhẫn, chủ nghĩa bè phái, và những biểu hiện xấu xa.

Không lẽ nào sẽ không tốt hơn khi chúng ta thành lập những tổ chức nhỏ nhỏ gồm hai mươi hoặc hai mươi lăm thành viên, trong tổ chức này không tồn tại cái gọi là hội phí hoặc tư cách hội viên và những buổi hội họp, nhờ đó chúng ta sẽ thuận tiện hơn trong việc thảo luận bàn bạc nhã nhặn về phương thức tiếp cận sự thực? Để

tránh tình trạng tổ chức trở nên độc quyền, mỗi thành viên có thể liên tục khuyến khích và tham gia những tổ chức nho nhỏ khác; nhờ thế nó có thể mở rộng mà không mang tính chất cục bộ.

Để trèo lên cao thì người ta buộc phải khởi đầu từ dưới thấp. Nhờ bước khởi đầu nho nhỏ này mà người ta có thể tạo ra một thế giới hạnh phúc và lành mạnh hơn.

Chúa trời của các bạn đang chia cắt các bạn

Điều gì đang xảy ra trên toàn thế giới? Bạn có một Chúa trời Cơ Đốc, Chúa trời Hindu, hoặc bạn có Mô-ha-mét cùng với một số khái niệm đặc biệt nào đó về Chúa trời – mỗi giáo phái nho nhỏ cùng với những chân lý đặc biệt nào đó của nó; và tất cả những chân lý này đang chuyển biến trở thành giống như những căn bệnh trên thế giới, nó chia cắt mọi người. Những chân lý này, dưới quyền kiểm soát của một số ít, đang trở thành một phương tiện để khai thác, bóc lột, lợi dụng. Bạn tìm đến các tôn giáo, hết tôn giáo này đến tôn giáo khác, bạn trải qua tất cả những tôn giáo khác nhau, bởi vì bạn đã đánh mất óc phán xét, bởi vì bạn đang chịu đau khổ và bạn muốn tìm kiếm một phương thuốc và bạn chấp nhận bất kỳ phương thương nào được chào mời bởi bất kỳ một giáo phái nào, hoặc Cơ Đốc giáo hoặc Hồi giáo, hoặc bất kỳ một tôn giáo nào khác. Vậy thì, điều gì đang xảy ra? Chúa trời của các bạn đang chia cắt các bạn, những niềm tin của bạn vào

Chúa trời đang chia cắt các bạn và tuy thế bạn vẫn cứ nói về tình anh em của loài người, nói về sự hợp nhất ở Chúa trời, và đồng thời các bạn cũng phủ nhận những gì các bạn đang tìm hiểu, bởi vì các bạn bám chặt vào những niềm tin này và những niềm tin này đóng vai trò giống như một phương tiện hiệu quả để bạn phá tan những giới hạn, nhưng ngược lại những niềm tin này chỉ làm cho giới hạn thêm sâu sắc mạnh mẽ. Tất cả những điều này quá rõ ràng.

Tín ngưỡng đúng nghĩa

Bạn có biết tín ngưỡng là gì không? Nó không phải là một bài thánh ca, nó không phải là một bài cầu nguyện, nó không phải là những lễ nghi, nó không phải là sự thờ phụng một vật nào đó được tôn kính hoặc thờ phụng những hình tượng được làm bằng đá, nó không phải là những ngôi đền hoặc nhà thờ, nó không phải là sự lặp đi lặp lại tên của một vị thánh nào đó hoặc theo gót những điều mê tín dị đoan. Tất cả những điều này hoàn toàn không phải là tín ngưỡng.

Tín ngưỡng chính là cảm xúc của lòng tốt, lòng tốt này, lòng yêu thương này giống như một dòng sông, một dòng sông sống động, liên tục trôi chảy mãi mãi đến vô tận. Trong trạng thái đó bạn sẽ khám phá được những khoảnh khắc mà bạn không còn tìm kiếm bất kỳ một đối tượng nào cả; và sự kết thúc công việc tìm kiếm này chính

là bước khởi đầu của một cái gì đó hoàn toàn khác hẳn. Sự tìm kiếm Chúa trời, tìm kiếm chân lý, tìm kiếm cảm giác hoàn toàn tốt – không mưu cầu lòng tốt, không mưu cầu sự khiêm tốn nhún nhường, nhưng tìm kiếm một cái gì đó vượt qua khỏi những điều bịa đặt và những trò bịp bợm ma mãnh của tâm hồn – đó mới là tín ngưỡng đúng nghĩa. Nhưng bạn chỉ có thể làm được như thế khi bạn rời bỏ hố đất mà bạn đã tự đào cho chính mình và bạn cần phải dẫn mình vào dòng sông của cuộc sống. Khi đó cuộc sống sẽ có cách để chăm sóc bạn, bởi vì khi đó không còn sự chăm sóc từ phía bạn nữa. Cuộc sống mang bạn đến những nơi nó sẽ mang bởi vì bạn chính là một phần của cuộc sống; khi đó không còn tồn tại vấn đề an toàn nữa, không còn tồn tại những lời bàn ra tán vào của thiên hạ, và đó chính là cái hay cái đẹp của cuộc sống.

Sự trốn chạy kỳ diệu

Đâu là động cơ thúc đẩy phía sau sự tìm kiếm Chúa trời, và liệu sự tìm kiếm đó có phải là sự thực? Đối với hầu hết tất cả mọi người trong chúng ta, đó là một sự trốn chạy khỏi sự thực. Vì vậy, chúng ta buộc phải phân biệt rõ sự tìm kiếm Chúa trời này chính là một sự trốn chạy hay là một sự tìm kiếm sự thực chân lý về tất cả mọi đối tượng – sự thực chân lý trong những mối quan hệ của chúng ta, sự thực chân lý về giá trị của mọi đối tượng, sự thực chân lý về những ý tưởng. Nếu chúng ta tìm kiếm Chúa trời chỉ vì chúng ta cảm thấy mệt mỏi vì thế gian

này và những đau khổ ưu phiền của nó, thì đó chính là một sự trốn chạy. Khi đó chúng ta sẽ tạo ra Chúa trời, và vì vậy đó hoàn toàn không phải là Chúa trời thực sự. Chúa trời của những ngôi đền, của những cuốn sách thánh, rõ ràng không phải là Chúa trời thực sự – đó là một sự trốn chạy kỳ diệu. Nhưng nếu chúng ta cố gắng tìm kiếm sự thực chân lý, không chỉ qua một loạt những hành vi đặc biệt nào đó, mà là trong mọi hành vi của chúng ta, trong mọi ý tưởng của chúng ta, trong mọi mối quan hệ của chúng ta, nếu chúng ta tìm kiếm định lượng đúng đắn về cơm ăn, áo mặc, và nơi trú ngụ, thì khi đó do tâm hồn của chúng ta có khả năng sáng suốt và thấu hiểu nên khi chúng ta tìm kiếm sự thực thì chúng ta sẽ tìm thấy nó. Khi đó sự tìm kiếm của chúng ta không còn là một sự trốn chạy nữa. Nhưng nếu chúng ta bị vướng víu, bị bối rối xáo trộn, bởi những vật chất trần tục – cơm ăn, áo mặc, nơi trú ngụ, quan hệ, ý tưởng – thì làm sao chúng ta có thể tìm ra được sự thực? Chúng ta chỉ có thể bịa đặt ra sự thực. Vậy thì, Chúa trời, hoặc sự thực chân lý, không phải là một cái gì đó mà là một tâm hồn bị bối rối xáo trộn, bị gò ép, bị giới hạn. Một tâm hồn như thế thì làm sao có thể tìm ra được sự thực chân lý hoặc Chúa trời? Nó buộc phải tự giải thoát khỏi những giới hạn gò ép của nó, và chỉ khi đó nó mới có thể biết được Chúa trời là gì. Sự thực chân lý là một cái gì đó chưa biết, và những gì đã biết thì chắc chắn không phải là sự thực.

Chúa trời của bạn không phải là Chúa trời

Một người tin vào Chúa trời không bao giờ có thể tìm được Chúa trời. Nếu bạn mở lòng mình với sự thực, thì sẽ không còn tồn tại niềm tin vào sự thực. Nếu bạn mở lòng mình với những điều chưa biết, thì khi đó không còn tồn tại niềm tin vào những điều chưa biết. Rốt cuộc thì, niềm tin chính là một hình thức của sự tự bảo vệ, và chỉ có một tâm hồn nhỏ mọn tầm thường mới tin vào Chúa trời. Bạn hãy quan sát niềm tin của những phi công lái máy bay trong suốt cuộc chiến tranh, họ nói Chúa trời là bạn đồng hành của họ khi họ đang thả bom! Vậy thì bạn tin vào Chúa trời khi bạn giết chóc, khi bạn đang bóc lột lợi dụng mọi người. Bạn thờ phụng tôn sùng Chúa trời và bạn không ngớt bòn rút tiền của, bạn không ngớt ủng hộ quân đội, ủng hộ chiến tranh – tuy nhiên bạn vẫn nói rằng bạn tin vào lòng khoan dung, lòng nhân từ, lòng từ bi trắc ẩn, lòng tốt... Khi niềm tin tồn tại, thì không bao giờ tồn tại điều chưa biết; bạn không thể suy nghĩ về điều chưa biết, những suy nghĩ không thể ước lượng được nó. Tâm hồn là sản phẩm của quá khứ, nó là kết quả của ngày hôm qua, và một tâm hồn như thế liệu có thể rộng mở để đón nhận những điều chưa biết? Nó chỉ có thể chiếu ra một hình tượng, nhưng hình chiếu đó không phải là sự thực; vì vậy Chúa trời của bạn không phải là Chúa trời – đó chỉ là một hình ảnh do chính bạn tạo ra mà thôi, một hình ảnh do bạn tạo ra để cảm thấy hài lòng mà thôi. Sự thực chỉ xuất hiện khi tâm hồn thấu hiểu được

chính nó, khi tâm hồn hoàn toàn trống rỗng. Khi tâm hồn hoàn toàn trống rỗng – chỉ khi đó nó mới có khả năng linh hội đón nhận được những điều chưa biết. Tâm hồn không bao giờ có thể trong sạch tinh khiết được trừ khi nó thấu hiểu được nội dung của mỗi quan hệ – mỗi quan hệ giữa nó với vật chất, với con người – trừ khi nó đã thiết lập được một mối quan hệ đúng đắn với tất cả mọi đối tượng. Trừ khi nó thấu hiểu được toàn bộ tiến trình của những xung đột trong mỗi quan hệ, tâm hồn không thể tự do được. Chỉ khi tâm hồn hoàn toàn tĩnh lặng, hoàn toàn bất động, hoàn toàn không tạo ra những hình chiếu, chỉ khi nó không còn tìm kiếm nữa và hoàn toàn tĩnh lặng – chỉ khi đó sự bất diệt, sự vô tận, mới xuất hiện.

Một người mộ đạo

Đâu là trạng thái của một tâm hồn phát biểu rằng, “Tôi không biết liệu có thực sự tồn tại Chúa trời hay không, liệu có thực sự tồn tại lòng yêu thương hay không”, điều đó có nghĩa là, khi nào thì không tồn tại những phản ứng của ký ức? Xin đừng trả lời ngay câu hỏi này bởi vì nếu bạn trả lời ngay thì câu trả lời của bạn sẽ chỉ là một sự thừa nhận những gì bạn nghĩ rằng nên và không nên. Nếu bạn nói, “Đó là một trạng thái của sự thụ động”, điều đó có nghĩa là bạn đang so sánh nó với một cái gì đó mà bạn đã biết; vì vậy, trạng thái mà trong đó bạn phát biểu rằng, “Tôi không biết” không hề tồn tại...

Vì vậy một tâm hồn có khả năng phát biểu rằng, “Tôi không biết”, thì chính tâm hồn đó mới có được một trạng thái có khả năng tìm hiểu khám phá bất kỳ mọi đối tượng. Nhưng một người nói rằng, “Tôi biết”, thì anh ta, người đã trau dồi tích lũy những thông tin kiến thức của nhân loại và cũng là người có một tâm hồn luôn bị đè nặng bởi những thông tin kiến thức, liệu anh ta có thể nào kinh qua được những gì không thể trau dồi tích lũy được? Anh ta sẽ nhận thấy rằng điều đó cực kỳ khó khăn. Khi tâm hồn đặt sang một bên tất cả những kiến thức mà nó đã trau dồi tích lũy được, khi đó trong nó không còn tồn tại Đức Phật, không còn tồn tại Chúa Giê-su, không còn tồn tại những học giả, những tôn giáo, những trích dẫn; khi tâm hồn hoàn toàn cô độc, hoàn toàn đơn độc, hoàn toàn không bị bôi bẩn, điều này có nghĩa là khi sự vận động của những điều đã biết không còn tồn tại trong tâm hồn nữa – chỉ khi đó mới xuất hiện khả năng sửa đổi cải cách, một sự thay đổi về cơ bản... một người mộ đạo là một người không thuộc về bất kỳ một tôn giáo nào cả, không thuộc về bất kỳ một quốc gia nào cả, không thuộc về bất kỳ một dòng giống chủng tộc nào cả, là một người từ trong sâu thẳm lòng mình hoàn toàn cô độc, hoàn toàn đơn độc, trong một trạng thái ‘không biết’, và phúc lành và những điều vui sướng sẽ đến với anh ta.

Tôi không biết

Nếu người ta có thể thực sự đạt được trạng thái luôn luôn phát biểu rằng, “Tôi không biết”, thì đó chính là một trạng thái nhún nhường khiêm tốn đặc biệt; khi đó không còn tồn tại tính kiêu ngạo về kiến thức; không còn tồn tại những câu trả lời mang tính tự khẳng định mình để gây ấn tượng. Khi bạn có thể thực sự phát biểu rằng, “Tôi không biết”, đây là điều rất ít người có thể thực hiện được, thì trong trạng thái đó tất cả mọi nỗi lo sợ sẽ tan biến mất bởi vì tất cả những sự thừa nhận, sự dò tìm từ ký ức sẽ kết thúc; khi đó không còn tồn tại sự thẩm tra những điều đã biết. Khi đó sẽ xuất hiện một điều rất phi thường. Nếu bạn theo sát những gì tôi đang nói đây, không phải chỉ bằng lời nói không thôi, mà nếu bạn thực sự thử nghiệm, bạn sẽ nhận thấy rằng khi bạn có thể nói, “Tôi không biết”, thì tất cả mọi gò ép tác động, tất cả mọi nỗi sợ hãi trong tâm hồn bạn sẽ tự nhiên biến mất. Và khi đó trạng thái của tâm hồn là gì?...

Chúng ta đang tìm kiếm một cái gì đó trường tồn vĩnh cửu – trường tồn vĩnh cửu xét ở góc độ thời gian, một cái gì đó vĩnh viễn, bất diệt. Chúng ta nhận thấy rằng tất cả mọi đối tượng quanh mình đều chỉ mang tính tạm thời, thay đổi liên tục, chết đi, và cuộc dò tìm của chúng ta luôn luôn nhằm mục tiêu thiết lập một cái gì đó có thể vĩnh cửu trong phạm vi của những điều đã biết. Nhưng những gì thực sự thiêng liêng, những gì bất khả xâm phạm, luôn vượt qua cả giới hạn của thời gian; chúng không phải

là một cái gì đó mà chúng ta có thể tìm thấy được trong phạm vi những điều mình đã biết. Những điều đã biết chỉ vận hành qua những suy nghĩ, những suy nghĩ chính là phản ứng của ký ức đối với những khó khăn thử thách. Nếu tôi nhận ra được điều đó, và tôi muốn khám phá phương pháp kết thúc những suy nghĩ, thì tôi phải làm gì đây? Chắc chắn là tôi phải, qua sự tự biết mình, ý thức được toàn bộ tiến trình vận hành của những suy nghĩ của tôi. Tôi phải nhận ra rằng tất cả mọi suy nghĩ, cho dù có tinh vi đến mấy, cho dù có cao quý đến mấy, hoặc cho dù có ti tiện xuẩn ngốc đến mấy, đều có căn nguyên từ những điều đã biết, từ ký ức. Nếu tôi nhận thức được điều đó một cách rõ ràng, thì tâm hồn tôi, khi đối mặt với những vấn đề bao la rộng lớn, sẽ có thể phát biểu rằng, “Tôi không biết”, bởi vì tâm hồn tôi hoàn toàn không có câu trả lời.

Vượt qua khỏi giới hạn của niềm tin

Một người theo thuyết hữu thần hoặc một người theo thuyết vô thần, cả hai đều vô lý ngớ ngẩn. Nếu bạn biết sự thực chân lý là gì, Chúa trời là gì, bạn sẽ không bao giờ trở thành một người theo thuyết hữu thần và cũng không bao giờ trở thành một người theo thuyết vô thần, bởi vì niềm tin nhận thức đó hoàn toàn không cần thiết. Chỉ có một người không nhận thức, một người chỉ hy vọng và giả định, một người luôn hướng về niềm tin hoặc hoài

ngghi ủng hộ anh ta, và dẫn dắt anh ta hành động theo một phương hướng đặc biệt nào đó.

Bây giờ, nếu bạn tiếp cận điều này theo một hướng hoàn toàn khác, bạn sẽ khám phá ra, trong vai trò là một cá nhân độc lập, một cái gì đó rất thực, một cái gì đó vượt qua khỏi mọi giới hạn của niềm tin, vượt qua khỏi mọi ảo tưởng của ngôn ngữ. Nhưng điều đó – việc khám phá sự thực chân lý, hoặc Chúa trời – đòi hỏi bạn phải có một trí năng tuyệt vời, một trí năng không xác nhận khẳng định niềm tin hoặc sự hoài nghi nhưng lại xác nhận những trở lực được tạo ra bởi sự khiếm khuyết của trí năng. Vì vậy để khám phá được Chúa trời hoặc chân lý – và tôi nói rằng những đối tượng như thế thực sự có tồn tại, tôi đã thấy rõ được điều đó – để nhận thức được điều đó, thì tâm hồn buộc phải tự do thoát khỏi mọi trở lực đã được tạo ra qua năm tháng, những trở lực được đặt trên nền tảng là sự tự bảo vệ mình an toàn. Bạn không thể tự do thoát khỏi sự tự bảo vệ chỉ bằng cách nói rằng bạn tự do. Để vượt qua bức tường của những trở lực này, thì bạn cần phải có một trí năng tuyệt vời, không phải là một khả năng hiểu biết hoặc khả năng lập luận. Trí năng, theo tôi, là tâm hồn và con tim trong một sự hài hoà cân đối; và khi đó bạn sẽ khám phá cho chính mình, không cần phải hỏi han bất kỳ một người nào, khám phá được sự thực là gì.

Tự do thoát khỏi mạng lưới của thời gian

Không có sự chiêm nghiệm thiên định, thì không có sự tự biết mình; không có sự tự biết mình, thì không có sự chiêm nghiệm. Vì vậy bạn buộc phải khởi đầu bằng cách tự biết mình. Bạn không thể đi xa mà không khởi đầu bằng một khoảng cách nhỏ, mà không thấu hiểu được quá trình vận hành của những suy nghĩ hàng ngày, của những cảm xúc hàng ngày, của những hành vi hàng ngày. Nói cách khác, suy nghĩ buộc phải thấu hiểu quá trình vận hành của chính nó, và khi bạn quan sát được sự vận hành của chính bản thân, bạn sẽ nhận thấy rằng suy nghĩ chuyển dịch từ những điều đã biết sang những điều đã biết. Bạn không thể suy nghĩ về những điều chưa biết. Những gì bạn đã biết không phải là sự thực bởi vì những gì bạn đã biết luôn nằm trong giới hạn của thời gian. Tự do thoát khỏi mạng lưới của thời gian là một việc rất quan trọng, chứ không phải là việc suy nghĩ về những điều chưa biết, bởi vì bạn không thể suy nghĩ về những điều chưa biết. Những đáp trả đối với những lời cầu nguyện của bạn chính là những điều bạn đã biết. Để lĩnh hội được những điều chưa biết, thì tâm hồn tự nó phải trở thành một đối tượng chưa biết. Tâm hồn chính là kết quả của quá trình suy nghĩ, là kết quả của thời gian, và quá trình suy nghĩ này buộc phải kết thúc. Tâm hồn không thể suy nghĩ về những gì vĩnh cửu, những gì không chịu ảnh hưởng của thời gian; vì thế, tâm hồn buộc phải tự do thoát khỏi phạm vi của thời gian. Chỉ khi tâm hồn hoàn toàn tự do thoát khỏi ngày hôm

qua, và nhờ đó nó không vận dụng ngày hôm nay trong vai trò là một phương tiện để tạo ra ngày mai, thì khi đó nó mới có khả năng linh hội được những gì mãi mãi bất diệt... Vì thế, sự quan tâm của chúng ta đến việc chiêm nghiệm thiền định chính là sự tự biết mình, không chỉ là sự tự biết mình một cách hời hợt nông cạn, mà là sự tự biết mình một cách sâu sắc, tìm hiểu cả hữu thức lẫn vô thức của bản thân. Khi bạn không tìm hiểu được tất cả những điều đó và không tự do thoát khỏi những tác động gò ép của chúng, thì bạn không thể vượt qua được những giới hạn của tâm hồn. Đó là lý do tại sao quá trình suy nghĩ buộc phải chấm dứt, và để có được sự chấm dứt này thì buộc phải có sự tự biết mình. Thế nên chiêm nghiệm thiền định chính là bước khởi đầu của mọi sáng suốt, sáng suốt có nghĩa là thấu hiểu tâm hồn và con tim của chính mình.

Chiêm nghiệm thiền định

Tôi sẽ từng bước một tìm hiểu xem thiền định là gì. Xin bạn đừng chờ đợi đến khi kết thúc, với hy vọng rằng mình sẽ có được bản mô tả đầy đủ về phương pháp thiền định. Những gì chúng ta đang thực hiện đây chính là một phần của việc chiêm nghiệm, một phần của việc thiền định.

Vậy thì, những gì người ta cần phải thực hiện chính là ý thức được đối tượng suy nghĩ và không cố gắng giải

quyết mâu thuẫn và tạo ra sự hoà hợp giữa suy nghĩ và đối tượng suy nghĩ. Đối tượng suy nghĩ chính là một thực thể tâm lý, thực thể này đã trau dồi tích lũy những kinh nghiệm dưới dạng kiến thức; anh ta đứng ngay tại trung tâm điểm của thời gian, trung tâm điểm này chính là kết quả của những tác động ảnh hưởng luôn thay đổi của môi trường, và từ trung tâm điểm này anh ta quan sát, lắng nghe, rút kinh nghiệm. Khi một người không thấu hiểu được toàn bộ cơ cấu của trung tâm điểm này, chắc chắn trong anh ta vẫn tồn tại những xung đột, và một tâm hồn bị bối rối xáo trộn bởi những xung đột thì không thể thấu hiểu được sự sâu sắc và vẻ đẹp của sự thiên định.

Trong sự thiên định không tồn tại đối tượng suy nghĩ, điều này có nghĩa là suy nghĩ buộc phải thôi không vận động nữa – suy nghĩ được thôi thúc bởi ham muốn đạt được một kết quả nào đó. Thiên định không phải là vấn đề hít thở theo một phương thức đặc biệt nào đó, hay nhìn chăm chăm vào mũi của mình, hay đánh thức sinh lực để thực hiện một trò bịp bợm nào đó... Thiên định không phải là một cái gì đó tách rời khỏi cuộc sống. Khi bạn đang lái một chiếc xe hơi hoặc khi bạn đang ngồi trên xe buýt, khi bạn đang tán gẫu một cách vu vơ, khi bạn đang bước đi một mình trong rừng hoặc khi bạn quan sát một chú bướm đang bị cuốn đi bởi ngọn gió – ý thức một cách không chọn lọc về tất cả những điều đó chính là một phần của sự thiên định.

Biết được toàn bộ quá trình vận hành của một suy nghĩ

Không có bất kỳ một việc gì được gọi là bước khởi đầu của sự tự do. Vì thế nếu bạn có khả năng cảm nhận, có khả năng đi sâu tìm hiểu điều này thì bạn sẽ nhận thấy, khi bạn ý thức được, rằng bạn không được tự do, rằng bạn luôn gắn bó với nhiều đối tượng khác nhau, và rằng đồng thời tâm hồn bạn cũng hy vọng sẽ được tự do. Và bạn có thể nhận thấy rằng hai điều này rất mâu thuẫn với nhau. Thế nên tâm hồn cần phải tìm hiểu xem tại sao nó lại bám chặt lấy một đối tượng nào đó. Tất cả những việc này đều hàm ý đến sự làm việc tích cực. Việc này khó khăn gian khổ hơn nhiều so với việc đến văn phòng, so với bất kỳ một công việc lao động nào khác, so với bất kỳ một ngành nghề khoa học nào khác. Bởi vì một tâm hồn thông minh khiêm tốn không bao giờ tự cho mình là trung tâm điểm cả; vì thế nó buộc phải nhận thức sáng suốt, và điều đó có nghĩa đó là một công việc thực sự khó khăn được bạn thực hiện qua từng ngày, từng giờ, từng phút... Điều này đòi hỏi bạn phải làm việc liên tục bền bỉ bởi vì sự tự do không bao giờ xuất hiện một cách dễ dàng. Tất cả mọi đối tượng đều ngăn cản bạn – vợ bạn, chồng bạn, con bạn, hàng xóm của bạn, Chúa trời của bạn, tôn giáo của bạn, truyền thống của bạn. Tất cả những đối tượng này đều ngăn trở bạn, nhưng bạn đã tạo ra chúng bởi vì bạn muốn sự an toàn. Và một tâm hồn liên tục tìm kiếm sự an toàn là một tâm hồn không bao giờ có thể tìm

được sự an toàn. Nếu bạn đã quan sát một góc nhỏ của thế giới này, bạn sẽ biết rằng hoàn toàn không có điều gì được gọi là an toàn cả. Người vợ chết, người chồng chết, con cái bỏ đi – một điều gì đó sẽ xảy ra. Cuộc sống không bao giờ hoàn toàn tĩnh tại, mặc dù chúng ta muốn nó tĩnh lại. Không có mối quan hệ nào hoàn toàn tĩnh tại bởi vì toàn bộ cuộc sống là một chuỗi những vận động không ngừng nghỉ. Cuộc sống là một cái gì đó để bạn chớp lấy, để bạn quan sát, để bạn cảm nhận, chứ không phải là một cái gì đó để bạn tranh cãi về nó. Khi đó bạn sẽ nhận thấy, khi bạn bắt đầu tìm hiểu, rằng đó chính là một quá trình thiên định.

Nhưng bạn đừng để mình bị mê hoặc bởi từ ngữ đó nhé. Ý thức được tất cả mọi suy nghĩ, ý thức được suy nghĩ đó bắt nguồn từ đâu và nhằm mục đích gì – đó chính là sự thiên định. Và việc tìm hiểu được toàn bộ tiến trình vận động của một suy nghĩ sẽ giúp bạn tìm hiểu được toàn bộ tiến trình vận động của tâm hồn.

Thổi bùng ngọn lửa của sự tự ý thức được chính mình

Nếu bạn nhận thấy rằng mình khó có thể tự ý thức được, vậy thì bạn hãy thử nghiệm bằng cách viết ra mọi suy nghĩ và mọi cảm xúc phát sinh trong ngày; bạn hãy viết ra mọi phản ứng của mình, mọi phản ứng ghen tỵ, mọi phản ứng đố kỵ, mọi phản ứng hão huyền, mọi phản ứng khoái lạc nhục dục, mọi ý định ẩn sau những lời nói của bạn, và vân vân.

Bạn hãy dành ra một ít thời gian trước khi bạn dùng bữa sáng để viết chúng ra – bạn cũng cần phải viết chúng ra trước khi bạn lên giường ngủ. Nếu bạn viết chúng ra được mỗi khi bạn có thể, và vào buổi tối trước khi bạn đi ngủ thì bạn quan sát lại tất cả những gì bạn đã viết ra trong ngày, bạn nghiên cứu chúng mà không phán xét, không phê bình chỉ trích, thì khi đó bạn sẽ bắt đầu khám phá được những nguyên nhân tiềm ẩn đằng sau những suy nghĩ, những cảm xúc, những khao khát, những lời nói... của mình.

Vậy thì, điều quan trọng trong việc này chính là việc bạn cần phải nghiên cứu những gì bạn đã viết ra bằng một trí năng tự do thoải mái, không phán xét, không chỉ trích, không phê bình; và chính trong quá trình nghiên cứu đó bạn sẽ nhận thức được trạng thái của chính mình. Trong ngọn lửa của sự tự ý thức về chính bản thân mình, của sự tự biết mình, những nguyên nhân của những xung đột sẽ được khám phá và đốt cháy. Bạn nên liên tục viết ra những suy nghĩ và những cảm xúc của mình, những ý định và những phản ứng của mình, không chỉ viết ra một hoặc hai lần, mà là viết nhiều lần trong một ngày và viết liên tục nhiều ngày cho đến khi bạn có thể ý thức được chúng một cách tức thời...

Thiền định không chỉ là sự tự biết mình tức thời, mà là sự từ bỏ “cái tôi” một cách tức thời. Chính từ những suy nghĩ đúng đắn sẽ làm phát sinh sự thiền định, từ đó sẽ xuất hiện sự tĩnh lặng của sự khôn ngoan; và trong

cảnh trầm lặng bình thân đó bạn sẽ ý thức được những gì sâu xa nhất.

Việc viết ra những gì người ta suy nghĩ và cảm nhận, những khao khát và những phản ứng của mình, sẽ mang lại một nhận thức sâu sắc, một sự cộng tác hoà hợp giữa vô thức và hữu thức, và điều này sẽ dẫn đến sự hợp nhất và thấu hiểu.

Phương pháp thiền định

Liệu sự thực chân lý có phải là điểm đến cuối cùng, có phải là tuyệt đối, có phải là tĩnh tại cố định? Chúng ta muốn sự thực chân lý phải luôn mang tính tuyệt đối chắc chắn bởi vì rồi chúng ta có thể nương tựa vào sự thực chân lý đó. Chúng ta muốn nó phải trường tồn vĩnh cửu bởi vì rồi chúng ta có thể bám chặt lấy nó, tìm kiếm niềm hạnh phúc trong nó. Nhưng liệu sự thực chân lý có mang tính tuyệt đối chắc chắn, liên tiến, trường tồn, để chúng ta có thể kinh qua lặp đi lặp lại không? Sự lặp đi lặp lại những điều đã kinh qua chỉ là một sự trau dồi tích lũy ký ức mà thôi, không phải vậy sao? Trong khoảnh khắc của sự tĩnh lặng, tôi có thể tiếp cận với một chân lý nào đó, nhưng nếu tôi bám chặt lấy nó qua ký ức của mình và làm cho nó luôn luôn tái diễn trường tồn – thì liệu đó có phải là chân lý? Sự thực chân lý có phải là sự liên tiến, có phải là sự trau dồi tích lũy ký ức? Hay là, chúng ta chỉ có thể tìm ra được chân lý khi tâm hồn chúng ta hoàn

toàn tĩnh lặng? Khi tâm hồn tôi không bị vướng víu bởi ký ức, không trau dồi ký ức nữa, không xem ký ức là trung tâm điểm của nhận thức, mà chỉ ý thức được tất cả những gì tôi đang nói, ý thức được tất cả những gì tôi đang thực hiện trong những mối quan hệ của tôi, trong những hành vi của tôi, tâm hồn tôi nhận ra được sự thực chân lý về tất cả mọi đối tượng qua từng giây từng phút – chắc chắn, đó là một phương pháp chiêm nghiệm thiền định, không phải vậy sao? Sự nhận thức linh hội một cách sâu sắc chỉ xuất hiện khi tâm hồn tĩnh lặng, và tâm hồn không thể nào tĩnh lặng được khi nó dốt nát, không tự biết được sự thực về chính nó. Bạn không thể xua tan được sự ngu dốt đó qua bất kỳ một hình thức kỷ luật nào, qua bất kỳ một hình thức theo đuổi mưu cầu quyền lực nào, cổ điển hoặc hiện đại. Niềm tin chỉ tạo ra sự phản kháng, sự chia cắt, và nơi nào có sự chia cắt thì nơi đó không thể có sự thanh bình tĩnh lặng. Sự thanh bình tĩnh lặng chỉ xuất hiện khi tôi thấu hiểu được toàn bộ tiến trình vận động của chính bản thân – có rất nhiều thực thể đang xung đột lẫn nhau, những thực thể đó tạo ra “bản ngã”, tạo ra “cái tôi”. Vì đó là một công việc rất khó khăn, nên chúng ta sẽ quay sang một người nào đó để học lóm những trò bịp bợm lừa phỉnh, những trò bịp bợm lừa phỉnh mà chúng ta gọi là sự chiêm nghiệm thiền định. Những trò bịp bợm của tâm hồn hoàn toàn không phải là sự thiền định. Thiền định chính là bước khởi đầu của sự tự biết mình, và không có thiền định thì không thể có được sự tự biết mình.

Một tâm hồn trong trạng thái sáng tạo

Thiên định chính là sự vết sạch tâm hồn, kéo tâm hồn ra khỏi vũng lầy mà nó đang mắc kẹt, vũng lầy của ký ức. Nếu bạn thực hiện được điều đó thì bạn sẽ nhận thấy rằng có một khoảng trống phi thường trong tâm hồn, và khoảng trống đó chính là sự tự do. Vì thế bạn buộc phải có được sự tự do ngay từ bước khởi đầu, chứ không phải là chờ đợi, hy vọng sẽ có được sự tự do ở cuối con đường. Bạn buộc phải tìm ra được ý nghĩa của sự tự do trong công việc làm của bạn, trong mối quan hệ của bạn, trong tất cả mọi việc bạn thực hiện. Khi đó bạn sẽ nhận ra được rằng thiên định chính là sự sáng tạo.

Sự sáng tạo là một từ ngữ mà tất cả chúng ta đều thường xuyên sử dụng. Một họa sĩ phết lên mảnh vải vài màu sắc khác nhau và anh ta tỏ ra rất hào hứng với việc đó. Chính công việc của anh ta, phương tiện mà qua đó anh ta thể hiện chính mình; chính thị trường tiêu thụ của anh ta, thị trường mà qua đó anh ta có thể kiếm được tiền bạc và danh tiếng – đó là những gì anh ta gọi là “sự sáng tạo”. Mọi nhà văn đều “sáng tạo” và có những trường học đào tạo ra những nhà văn “sáng tạo”, nhưng tất cả đều không thể thực sự sáng tạo. Tất cả đều là phản ứng của một tâm hồn bị tác động gò ép, một tâm hồn đang tồn tại trong một xã hội nào đó.

Sự sáng tạo mà tôi đang muốn nói ở đây là một cái gì đó hoàn toàn khác hẳn. Sự sáng tạo phải là một tâm

hồn đang ở trong trạng thái của sự sáng tạo. Tâm hồn có thể thể hiện hoặc không thể hiện trạng thái đó. Sự thể hiện chỉ mang một giá trị rất nhỏ. Trạng thái sáng tạo đó hoàn toàn không xuất phát vì một nguyên nhân nào cả, và vì thế một tâm hồn trong trạng thái sáng tạo như thế không ngừng liên tục chết đi, sống lại, yêu thương, tồn tại. Toàn bộ quá trình này chính là sự thiền định.

Hãy đặt ngay nền móng

Một tâm hồn tĩnh lặng không bao giờ tìm kiếm những kinh nghiệm dưới bất kỳ một hình thức nào. Và nếu nó không tìm kiếm và nhờ đó nó hoàn toàn tĩnh lặng, không hề chuyển dịch từ quá khứ và nhờ đó nó tự do thoát khỏi những điều đã biết, thì bạn sẽ nhận ra được, nếu bạn đi sâu vào, rằng có một sự vận động của những điều chưa biết, những điều chưa biết mà bạn không thể diễn giải được, không thể giải thích bằng lời nói được – khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng có một sự vận động xuất hiện, sự vận động của những điều mệnh mông bao la. Sự vận động đó không chịu ảnh hưởng của thời gian bởi vì trong sự vận động đó không tồn tại thời gian, không tồn tại không gian, không tồn tại bất kỳ một kinh nghiệm nào, không tồn tại bất kỳ một đối tượng nào để bạn đạt được, để bạn giành được. Một tâm hồn như thế sẽ biết được sự sáng tạo đúng nghĩa là gì – chứ không phải là sự sáng tạo của một họa sĩ, của một thi sĩ, của một nhà ngôn ngữ học; sự sáng tạo đúng nghĩa xuất hiện hoàn toàn không vì bất kỳ một động

cơ nào cả, sự sáng tạo đúng nghĩa hoàn toàn không đi kèm với sự thể hiện. Sự sáng tạo chính là lòng yêu thương và cái chết.

Toàn bộ quá trình này, từ điểm khởi đầu đến điểm kết thúc, chính là phương pháp thiền định. Một người muốn thiền định thì anh ta buộc phải tự thấu hiểu chính bản thân mình. Không có sự tự nhận thức, không có sự tự biết mình, thì bạn không thể đi xa được. Khi không có sự tự biết mình thì cho dù bạn có cố gắng cách mấy, thì bạn cũng chỉ đi xa đến giới hạn những hình chiếu của chính bạn; và những hình chiếu của chính bạn thì luôn luôn rất gần, chúng không thể dẫn bạn đến đâu cả. Thiền định là một quá trình liên tục tức thì đặt ra nền tảng – một cách tự nhiên, không gượng gạo gò ép – của trạng thái linh lặng. Và chỉ khi đó mới xuất hiện một tâm hồn vượt qua khỏi thời gian, vượt qua khỏi những kinh nghiệm, vượt qua khỏi những điều đã biết.

Tìm kiếm sự tĩnh lặng

Nếu bạn đã theo sát việc tìm hiểu xem thiền định là gì, và bạn đã thấu hiểu được toàn bộ tiến trình vận động của những suy nghĩ, thì bạn sẽ nhận thấy rằng tâm hồn mình hoàn toàn tĩnh lặng. Trong trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng của tâm hồn không hề tồn tại đối tượng theo dõi, không còn tồn tại đối tượng quan sát, và vì thế cũng hoàn toàn không còn tồn tại đối tượng trau dồi tích lũy

kinh nghiệm của quá khứ; khi đó không còn tồn tại đối tượng liên tục thu thập tích lũy kinh nghiệm, việc thu thập tích lũy kinh nghiệm chính là hành vi của một tâm hồn luôn tự cho mình là trung tâm điểm. Xin bạn đừng nói rằng, “Đó là *samadhi*” – điều này hoàn toàn vô nghĩa, bởi vì bạn chỉ đọc được từ ngữ này trong một vài cuốn sách nào đó và bạn vẫn chưa hề thực sự thấu hiểu được *samadhi* là gì cả. Có một sự khác biệt lớn giữa từ ngữ và sự thực. Từ ngữ không phải là sự thực; từ ngữ *cánh cửa* hoàn toàn không phải là cánh cửa.

Vì vậy, thiền định nghĩa là thanh lọc tâm hồn để trong tâm hồn không còn tồn tại những hành vi tự cho mình là trung tâm điểm nữa. Và nếu bạn tham gia thiền định, bạn sẽ nhận ra được một sự tĩnh lặng, một trạng thái hoàn toàn thanh khiết trong tâm hồn. Một tâm hồn hoàn toàn không bị bôi bẩn ô uế bởi xã hội; một tâm hồn như thế sẽ không còn khuất phục trước bất kỳ một tác động gò ép nào, trước áp lực của bất kỳ một ham muốn thèm khát nào cả. Nó hoàn toàn cô độc, hoàn toàn đơn độc, không hề bị đè nặng bởi bất kỳ một đối tượng nào cả, nó hoàn toàn trong sạch, trong sạch đến mức tuyệt vời. Khi đó trong tâm hồn sẽ xuất hiện một cái gì đó không chịu ảnh hưởng của thời gian, một cái gì đó trường tồn bất diệt.

Toàn bộ quá trình này chính là sự thiền định.

Lòng độ lượng khoan dung chính là bước khởi đầu của thiền định

Chúng ta sẽ nói về một cái gì đó cần có một tâm hồn có khả năng thấu đáo một cách sâu sắc. Chúng ta buộc phải khởi đầu rất gần bởi vì chúng ta không thể đi xa nếu chúng ta không biết làm cách nào để cất bước chân đầu tiên. Sự khai hoa của thiền định chính là lòng tốt, và lòng độ lượng khoan dung chính là bước khởi đầu của thiền định. Chúng ta đã nói về nhiều khía cạnh đáng quan tâm trong đời sống, chúng ta đã nói về quyền lực, tham vọng, sợ hãi, tham lam, ghen tỵ, cái chết, thời gian; chúng ta đã nói về rất nhiều khía cạnh khác nhau. Nếu bạn quan sát, nếu bạn dấn thân vào, nếu bạn lắng nghe cẩn thận, thì tất cả những khía cạnh đó chính là nền tảng để có được một tâm hồn có khả năng thiền định. Bạn không thể thiền định nếu bạn luôn tham vọng – bạn chỉ có thể chơi một trò chơi với ý tưởng thiền định mà thôi. Nếu tâm hồn bạn luôn theo đuổi quyền lực, bị giới hạn gò ép bởi truyền thống, chấp nhận, theo chân, bạn sẽ không bao giờ biết được đâu là sự chiêm nghiệm cảm nhận về cái hay cái đẹp...

Chính sự theo đuổi mưu cầu nhằm đáp ứng nhu cầu của chính mình làm cản ngăn sự xuất hiện của lòng độ lượng khoan dung. Và bạn cần phải có một tâm hồn độ lượng khoan dung – không chỉ là một tâm hồn rộng mở, mà còn là một trái tim sẵn sàng cho đi mà không suy nghĩ, mà không vì bất kỳ một động cơ thúc đẩy nào cả, mà không hề vụ lợi ở mọi hình thức. Bạn không thể thiền

định mà không có lòng độ lượng khoan dung, mà không có lòng tốt, lòng hào hiệp – điều này có nghĩa là tự do thoát khỏi tính kiêu căng tự phụ, không cố gắng tìm cách trèo lên nấc thang của sự thành công, không bao giờ biết đến danh vọng; điều này có nghĩa là quên đi tất cả những gì mình đã dành được, quên đi từng giây từng phút từng ngày. Chỉ trên mảnh đất đó thì lòng tốt, lòng hào hiệp, mới có thể phát triển được, mới có thể nở hoa được. Và thiên định chính là sự nở hoa của lòng tốt, lòng hào hiệp.

Thiên định luôn cần thiết với đời sống

Để tìm hiểu được toàn bộ vấn đề về những tác động gò ép, những tác động gò ép của kinh nghiệm, những tác động gò ép của kiến thức, của những động cơ bên trong và bên ngoài – để tìm hiểu xem đâu là đúng và đâu là sai và để nhận ra những điều đúng đắn trong những điều được gọi là sai trái – tất cả những việc này đều đòi hỏi một sự thấu đáo sâu sắc về sự thực của mọi đối tượng, không phải vậy sao? Chắc chắn là, toàn bộ quá trình này chính là phương pháp thiên định. Thiên định luôn cần thiết với đời sống, trong sự tồn tại hàng ngày của chúng ta, thiên định là một cái hay cái đẹp cần thiết cho sự tồn tại hàng ngày của chúng ta. Khái niệm về cái hay cái đẹp, sự nhạy cảm đối với mọi đối tượng, đối với cái xấu xa cũng như đối với cái tốt đẹp, luôn luôn cần thiết – cảm nhận được vẻ đẹp của cây cối, của bầu trời, của áng mây... Tất cả mọi điều này đều cần thiết, khái niệm về cái hay cái đẹp và sự

thấu hiểu về phương pháp thiền định, bởi vì tất cả những điều này chính là cuộc sống, cuộc sống là những tranh cãi, những đau khổ, những ưu phiền, những căng thẳng kéo dài, những háo hức, những băn khoăn, những nỗi lo sợ trong sâu thẳm, lòng yêu thương, và sự thiếu đói. Vậy thì sự thấu hiểu toàn bộ quá trình của sự tồn tại này – những tác động gò ép, những ưu phiền đau khổ, những căng thẳng hàng ngày, những hành vi chính trị, và vân vân – tất cả những điều này chính là cuộc sống, và quá trình tìm hiểu tất cả những điều này và giải thoát tâm hồn, chính là sự thiền định. Nếu một người thực sự thấu đáo được cuộc sống này thì anh ta sẽ có được khả năng liên tục chiêm nghiệm thiền định về cuộc sống. Ý thức được toàn bộ quá trình tồn tại, quan sát được nó, thân nhiên dần thân vào sâu trong nó, và tự do thoát khỏi nó, chính là sự thiền định.



QUYỂN SÁCH CỦA CUỘC ĐỜI

Thiền định mỗi ngày cùng Krishnamurti

Tác giả: J. KRISHNAMURTI
Lê Tuyên biên dịch - Lê Gia hiệu đính

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập : **ĐỖ LOAN**

Sửa bản in : **QUỲNH TRANG**

Trình bày bìa : **NGUYỄN HÙNG**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1

Điện thoại : 8225340 - 8296764 - 8220405 - 8296713

Fax : 84.8.8222726 - **Email :** nxbtphcm@bvn.vnd.net

Thực hiện liên kết : **NS. Đông Nam**

In lần thứ 2. Số lượng in 1.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại Xí nghiệp in Tân Bình. Giấy chấp nhận KHXB số : 342-08/CXB/64-14/THTPHCM ký ngày 22 tháng 4 năm 2008. In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2008.

KRISHNAMURTI

QUYỂN SÁCH CỦA CUỘC ĐỜI

THIỆN ĐỊNH
MỖI NGÀY
CÙNG
KRISHNAMURTI

Krishnamurti 1895 -1986 là người Ấn Độ. Ông được giáo dục tại Anh và đã truyền giảng tư tưởng triết lý của mình trên khắp thế giới. Ông được xếp vào một trong số năm vị thánh của thế kỷ 20.

Quyển sách của cuộc đời là một tác phẩm nổi tiếng của ông.

Đọc sách của Krishnamurti ta cảm nhận được một thế giới mới thật bao la, thật sâu rộng, thật thiêng liêng; một cái gì đó vượt khỏi phạm vi không gian và thời gian, một tư tưởng kết tinh giá trị văn hóa cao siêu sâu sắc. Ông chỉ ra con đường cho mọi người biết tự giải thoát tâm hồn mình khỏi mọi bế tắc trong cuộc sống, khỏi mọi buồn phiền và đau khổ của đời sống thường ngày. Giúp chúng ta tìm thấy nhiều niềm vui, sự bình yên và hạnh phúc.



ĐÔNG NAM

Nhà sách **ĐÔNG NAM**

TP. HCM: 34 Mạc Thị Bưởi, Q.1 • ĐT: 08 2680187 - 082448927 - 090 8365947

Hà Nội : B19-13 Phố Nghĩa Tân, Q. Cầu Giấy • ĐT: 090 6431124

Giá: 77.000 Đ