

J. KRISHNAMURTI

Hoàng Huân dịch

FREEDOM
FROM THE
KNOWN



Tự do
vượt trên
sự hiểu biết



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

J. Krishnamurti
Hoàng Huân dịch
TỰ DO VƯỢT TRÊN SỰ HIỂU BIẾT
FIRST NEWS

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà
Nội

ĐT: (024) 3 926 0024 - Fax: (024) 3
926 0031

Email:

nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc: BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập: LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Lưu Xuân Lý
Bìa: Tú Đăng
Trình bày: Bích Trâm

Thực hiện liên kết:

**Công ty TNHH Văn hóa Sáng tạo
Trí Việt (First News)**

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai,
Q.1, TP. HCM

In 4.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại
Công ty TNHH Văn Hóa In SX - TM
- DV Liên Trường (240/59 - 240/61 -
240/63 Nguyễn Văn Luông, P.11, Q.6,
TP. Hồ Chí Minh). Xác nhận đăng ký
xuất bản số 2550 - 2018/CXBIPH/25 -
53/HĐ ngày 23/7/2018 - QĐXB số
1206/QĐ-NXBHĐ cấp ngày
25/9/2018. ISBN: 978-604-89-4816-0.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....9

CHƯƠNG I: HÀNH TRÌNH TÌM KIẾM – TÂM TRÍ
KHỔ NÃO – LỐI TIẾP CẬN TRUYỀN THỐNG – CẠM
BÃY CỦA SỰ TÔN KÍNH – CON NGƯỜI VÀ CÁ NHÂN
– CUỘC ĐẤU TRANH SINH TỒN – BẢN CHẤT LOÀI
NGƯỜI – TRÁCH NHIỆM – CHÂN LÝ – CUỘC CÁCH
MẠNG NỘI TẠI – SỰ HOANG PHÍ SỨC LỰC – TỰ
DO KHỎI UY QUYỀN19

CHƯƠNG II: KHÁM PHÁ BẢN THÂN – DUNG DỊ VÀ
KHIÊM NHƯỜNG – TÌNH TRẠNG BỊ KHUÔN ĐỊNH ..
47

CHƯƠNG III: TÂM THỨC – TÍNH TOÀN THỂ CỦA
CUỘC SỐNG – TỈNH GIÁC.....68

CHƯƠNG IV: ĐEO ĐUỐI KHOÁI LẠC – HAM MUỐN
– SUY NGHĨ GÂY SAI LỆCH – KÝ ỨC – AN LẠC80

CHƯƠNG V: QUAN TÂM ĐẾN BẢN THÂN – KHÁT
KHAO ĐỊA VỊ – NỖI SỢ – SỰ PHÂN TÁN TƯ TƯỞNG
– CHẤM DỨT SỢ HÃI.....90

CHƯƠNG VI: BẠO LỰC – GIẬN DỮ – BIỆN MINH VÀ
PHÁN XÉT – LÝ TƯỞNG VÀ HIỆN THỰC110

CHƯƠNG VII: MỐI TƯƠNG QUAN – XUNG ĐỘT –
XÃ HỘI – SỐNG GIẢN DỊ – TÁC NHÂN KÍCH THÍCH –
SỰ LỆ THUỘC – SO SÁNH – MONG CẦU – Ý NIỆM –
THÓI ĐẠO ĐỨC GIẢ129

CHƯƠNG VIII: TỰ DO – KHUYNH HƯỚNG NỔI
LOẠN – ĐƠN ĐỘC – HỒN NHIÊN – SỐNG THẬT VỚI
CHÍNH MÌNH149

CHƯƠNG IX: THỜI GIAN – PHIỀN NÃO – CÁI CHẾT .
160

CHƯƠNG X: YÊU THƯƠNG176

CHƯƠNG XI: QUAN SÁT VÀ LẮNG NGHE – NGHỆ
THUẬT – VẼ ĐẸP – SỰ KHỔ HẠNH – HÌNH TƯỢNG
– VẤN ĐỀ – KHOẢNG CÁCH201

CHƯƠNG XII: NGƯỜI QUAN SÁT VÀ CÁI ĐƯỢC
QUAN SÁT.....219

CHƯƠNG XIII: SUY NGHĨ – Ý TƯỞNG VÀ HÀNH
ĐỘNG – THÁCH THỨC – VẬT CHẤT – KHỞI ĐẦU
CỦA SUY NGHĨ.....229

CHƯƠNG XIV: GÁNH NẶNG QUÁ KHỨ – TÂM TRÍ
TĨNH LẶNG – SỰ TRUYỀN THỤ – THÀNH TỰU – KỶ
LUẬT – THINH LẶNG – CHÂN LÝ VÀ THỰC TẠI....242

CHƯƠNG XV: TRẢI NGHIỆM – SỰ THỎA MÃN –
TÍNH NHỊ NGUYÊN – THIỀN.....254

LỜI NÓI ĐẦU

Cuộc đời và tư tưởng của Krishnamurti có nhiều nét thú vị lạ thường; toàn bộ khối lượng đồ sộ các tác phẩm của ông và các tác phẩm viết về ông tương đương với khoảng 400 quyển sách cỡ trung; thật không dễ dàng để nắm bắt hết mọi điều ông cố gắng truyền tải. Đã có trên 70 đầu sách tổng hợp nội dung từ những buổi diễn thuyết, thảo luận trên khắp thế giới của Krishnamurti được phát hành và tái bản nhiều lần, các tác phẩm của ông được đông đảo độc giả đón nhận và trân quý. Trong số đó, *Tự do vượt trên sự hiểu biết* luôn chiếm giữ

vị thế đặc biệt trong lòng bạn đọc. Chính Krishnamurti đã đề nghị Mary Lutyens – một tác giả chuyên nghiệp, và cũng là người bạn lâu năm – thực hiện quyển sách này, ông để bà toàn quyền quyết định mọi điều, kể cả thể loại và tựa sách.

Mary bắt đầu bằng việc tổng hợp lại nội dung các buổi thuyết giảng, trò chuyện của Krishnamurti từ năm 1963 đến năm 1967; sau đó, bà tuyển lựa những trích đoạn có nội dung hàm súc, đẹp đẽ và tươi mới nhất để biên soạn thành quyển sách nhỏ trên tay bạn. Trong nhiều năm sau đó, Krishnamurti vẫn tiếp tục thảo luận, tra vấn và trình bày về nhiều chủ đề liên quan đến tôn giáo, chính trị, uy quyền, tâm lý, triết học,... dẫn đến việc khó có tài liệu đơn lẻ nào được xem là

đích xác và đầy đủ tuyệt đối. Tuy nhiên, tôi tin rằng *Tự do vượt trên sự hiểu biết* vẫn là cuốn sách dẫn nhập lý tưởng nhất để bạn bắt đầu khám phá về những tư tưởng và thông điệp giá trị từ Krishnamurti.

Nếu đọc cuốn sách này lần đầu, có lẽ bạn sẽ thắc mắc liệu một tài liệu bắt nguồn từ những năm 1960 có thể liên hệ chặt chẽ đến mức nào với thế giới hiện thời. Đã có biết bao trào lưu nổi dậy theo từng thời kỳ rồi bị dập tắt, hoặc do chính những người khởi lên xu hướng đó từ bỏ. Hiện tượng Krishnamurti có vì vậy mà trở nên lỗi thời? Krishnamurti đã phát biểu nhiều điều ứng nghiệm suốt chiều dài lịch sử loài người chứ không riêng gì thời đại này; chúng ta có đủ cơ

sở để tin vào giá trị bền vững trong tư tưởng của ông. Thậm chí, có thể nói rằng quan điểm của ông ở thời đại ngày nay – những năm đầu thế kỷ 21 – còn trở nên xác đáng hơn bao giờ hết.

Chúng ta hiện sống trong một thế giới mà tình trạng phụ thuộc lẫn nhau của con người gia tăng đáng kể, dù là về kinh tế, chính trị, y tế hay môi trường. Bất kỳ sự kiện nào diễn ra thuộc một trong các lĩnh vực trên đều tác động lẫn nhau và dội ngược lại chính nó. Mọi vấn đề nhân sinh giờ đây đều có mối liên hệ chặt chẽ và đòi hỏi – như được đề cập trong báo cáo chính phủ Anh quốc về tình hình biến đổi khí hậu – một liên minh quốc tế rộng lớn hơn so với trước kia. Chúng ta có thể thấy rõ rằng không

một quốc gia nào có thể bảo vệ lợi ích nước nhà mà không bận tâm đến nhu cầu của nước bạn; bằng không thì chắc chắn sẽ dẫn đến tình trạng mâu thuẫn và thiếu quân bình trên phạm vi toàn cầu.

Thế giới hiện thời cần ở chúng ta một tâm trí tươi mới để không gây thêm hoặc làm trầm trọng hơn những mối xung đột, bất hòa. Krishnamurti đã nhiều lần khẳng định rằng: Một tâm trí có khả năng tạo nên sự đồng điệu giữa các quốc gia – hay cộng đồng, hội đoàn, đội nhóm – thì không thể tách biệt khỏi tâm trí có khả năng tạo nên sự đồng điệu giữa người và người; đó là tâm trí nhận biết một cách trọn vẹn. *Tự do vượt trên sự hiểu biết* giúp ta khám phá cái trở lực, chướng ngại khiến tâm trí không đạt đến

tình trạng ấy. Trước tiên, là do suy nghĩ ta sai lệch, cứ mang mớ tri kiến cũ kỹ ra để hỏi đáp lại những thách thức mới mẻ, vốn đòi hỏi một cách nhìn nhận hoàn toàn khác lạ. Việc để cho hành động bị chi phối nặng nề bởi quá khứ là chứng bệnh trầm kha của các chính khách, của bạn và của cả tôi nữa. Trong các mối quan hệ cá nhân, chúng ta bị che mắt, bị dẫn dụ bởi những hình tượng do chính mình tạo dựng về nhau. Vì cứ mê mãi trong sự thỏa nguyện hay bất mãn dựa trên kinh nghiệm quá khứ, chúng ta khó mở lòng ra với những điều mới mẻ.

Vì vậy, vấn đề tâm lý của từng cá nhân cũng chính là vấn đề toàn cầu của nhân loại; chính những diễn trình tâm lý tiềm tàng cùng nhận thức thiếu hoàn thiện đã

điều khiển và chi phối tất cả chúng ta. Nhân loại bao lâu nay vẫn chìm ngập trong nỗi thống khổ, thế nên theo Krishnamurti, chúng ta cần tiến hành ngay một cuộc cách mạng về mặt tinh thần. Để mang đến sự đổi thay, con người phải ngừng tách biệt mình khỏi phần còn lại của nhân loại dựa trên những khác biệt về tín ngưỡng, ý thức hệ chính trị, truyền thống và văn hóa; chúng ta là *con người*, nào phải đâu những món hàng dán nhãn. Thế nhưng bị kích thay, dường như chúng ta không cảm nhận được tầm quan trọng của việc có chung một tâm thức, để đối diện với những thử thách, ném trái nhọc nhằn và sướng vui cùng nhau; điều đó dẫn đến cảm giác cô đơn, sợ hãi và sự hung hãn tiềm tàng. Mặt khác, tâm trí có thể đổi

mới chỉ nhờ quá trình quan sát *điều đang là* và mọi ẩn ý trong đó. Krishnamurti tin rằng điều cốt yếu không phải là triết học, ý thức hệ hay tín ngưỡng, mà nằm ở việc *quan sát* mọi sự đang diễn ra với đời sống thực tế hằng ngày của chúng ta, trong nội tâm và cả ở ngoài mặt; hãy thành thật chỉ ra những gì mà chúng ta dành toàn bộ sức lực và sự chú tâm vào đó.

Được thể hiện bằng ngôn từ giản đơn, *Tự do vượt trên sự hiểu biết* là một quyển sách nhỏ dung dị, mang trong mình những nhận định thông tuệ về tình trạng bị khuôn định của loài người. Như Krishnamurti vẫn luôn muốn làm rõ, ông không chủ định nhồi nhét đầu óc hoặc dâng sự thật lên tận miệng cho ai

cả. Trái lại, tất cả chúng ta được ông mời gọi tham gia thách thức và chất vấn mọi điều ông nói, tự đánh giá xem đối với chúng ta những quan điểm đó có thật đúng đắn, phù hợp hay không. Sẽ lãng phí vô cùng nếu chúng ta hiểu điều ông nói đơn thuần về mặt ngôn từ hay trí óc. Khi ta thấu hiểu về một điều gì, theo một cách tự nhiên, nó được chuyển hóa thành hành động, trong đó có sự tự do và niềm vui.

Để thấu hiểu vô số vấn đề được đặt ra trong quyển sách này, Krishnamurti mong bạn tìm cho mình một trạng thái thiền định mà trong đó không có người thiền, vì tâm trí đã tự trút bỏ khỏi nó mọi điều thuộc về quá khứ. “Nếu bạn chú tâm hoàn toàn trong suốt quá trình

đọc quyển sách này, thì đó chính là
thiền”. Rồi sau đó, bạn cứ việc bắt đầu
hành trình *tìm hiểu về mọi điều* của riêng
mình.

- David Skitt

*Ủy viên quản trị Krishnamurti
Foundation Trust UK*

Krishnamurti Foundation of America

P. O. Box 1560, Ojai, California 93024
USA

E-mail: kfa@kfa.org.

Website: www.kfa.org

CHƯƠNG I: HÀNH TRÌNH TÌM
KIẾM – TÂM TRÍ KHỔ NÃO – LỐI
TIẾP CẬN TRUYỀN THỐNG – CẠM
BÃY CỦA SỰ TÔN KÍNH – CON
NGƯỜI VÀ CÁ NHÂN – CUỘC ĐẤU
TRANH SINH TỒN – BẢN CHẤT
LOÀI NGƯỜI – TRÁCH NHIỆM –
CHÂN LÝ – CUỘC CÁCH MẠNG
NỘI TẠI – SỰ HOANG PHÍ SỨC LỰC
– TỰ DO KHỎI UY QUYỀN

Loài người muôn đời nay vẫn luôn tìm kiếm điều gì đó vượt khỏi phạm vi của chính mình cũng như các giá trị vật chất hữu hình – điều gì đó được gọi là chân lý, Thượng Đế hay thực tại – cái trạng

thái vô tận mà mọi hoàn cảnh, suy nghĩ và lỗi lầm trần thế đều khó lòng chạm đến.

Người ta không ngừng tự vấn về *cuộc đời và ý nghĩa cuộc đời*. Trong cuộc sống, ta chứng kiến tình trạng hỗn loạn khủng khiếp, tính hung bạo, nổi loạn, chiến tranh và sự phân hóa bất tận của tôn giáo, ý thức hệ, chủ nghĩa dân tộc. Mang trong mình nỗi thất vọng sâu sắc, chúng ta băn khoăn về việc cần làm, cũng như liệu có còn điều gì khác nằm bên ngoài cái gọi là cuộc sống hay không. Thế rồi sau khi lướt qua hàng ngàn thứ nhưng vẫn không bắt gặp điều mong mỏi khó gọi tên ấy, ta đành bồi đắp dần cho niềm tin vào một Đấng Cứu Thế hoặc một lý tưởng nào đó; niềm tin

này cũng chính là mầm mống cho sự quá khích, bạo lực.

Giữa chiến trường mênh mông gọi tên là cuộc sống, chúng ta cố gắng thiết lập nên một chuẩn mực đạo đức dựa trên chính xã hội đang nuôi dưỡng, giáo hóa mình, dù nó tuân theo bất cứ thể chế chính trị nào. Chúng ta chấp nhận hệ tiêu chuẩn hành vi như một phần truyền thống hoặc tôn giáo. Chúng ta nghe theo người chỉ dẫn mình hòng nhận ra đâu là hành vi đúng hoặc sai, tư tưởng hướng thiện hay bất thiện. Và khi phỏng theo khuôn mẫu đó, cách cư xử cũng như tư tưởng và phản ứng của chúng ta trở nên máy móc, thiếu ý thức; chúng ta có thể dễ dàng nhận biết về tình trạng này.

Trong nhiều thế kỷ, tư tưởng của ta bị nhồi nhét bởi các bậc đạo sư, thánh nhân, sách vở và nhà chức trách. Chẳng hạn như chúng ta hỏi: “Điều gì ở phía sau những ngọn đồi, dãy núi và cả Trái đất này?” và rồi hài lòng luôn với câu trả lời nhận được; vì chỉ nghe theo người khác nên tâm hồn ta cạn kiệt và trống rỗng. Nếu chúng ta hoàn toàn sống với những điều được truyền đạt, bị dẫn dắt bởi thiên kiến, hoặc để hoàn cảnh và môi trường xung quanh áp đặt, chúng ta chỉ là hạng người thứ phẩm. Vì phải hứng chịu đủ mọi tác động, ảnh hưởng nên bản thân ta chẳng có gì mới mẻ, chẳng có gì do ta đích thân khám phá hoặc bảo toàn được tính nguyên thủy, ban sơ và độc đáo.

Xuyên suốt lịch sử thần học, các vị lãnh tụ tôn giáo luôn cam đoan rằng: Nếu chúng ta kiên trì thực hiện các nghi thức, tụng kinh niệm chú đều đặn, tuân thủ giáo quy, kiềm chế vọng niệm, kiểm soát tư tưởng, chế ngự cảm xúc, ăn uống kham khổ và đè nén ham muốn tình dục, thì sau một quá trình giày vò nhất định cả về tinh thần lẫn thể xác, chúng ta sẽ tìm ra thứ gì đó vượt lên trên giới hạn của cuộc đời. Đó chính là điều mà hàng triệu người mộ đạo đã làm suốt nhiều năm qua, trong tình trạng viễn ly khi họ ẩn cư nơi sa mạc, núi sâu, hang động hoặc lang thang khắp các làng mạc với bình bát trên tay, hoặc họ sống cùng tập thể những người mộ đạo khác tại các tu viện, ép buộc tâm trí mình tuân theo những khuôn mẫu sẵn có. Nhưng khi

một tâm thức khổ não trốn chạy khỏi sự náo động trong việc khước từ thế giới bên ngoài, rồi cũng trở nên vô minh, tăm tối vì tuân phục và kỷ luật, một thần trí như vậy có tìm kiếm bao lâu đi chăng nữa cũng chỉ thấy được sự việc trong cái nhìn biến dạng, méo mó của chính nó mà thôi.

Vì vậy, để khám phá rằng thật sự có cái gì đó nằm ngoài sự hiện hữu đầy bon chen, lo âu, sợ hãi và tội lỗi này, đối với tôi dường như người ta phải có cách tiếp cận hoàn toàn khác. Cách tiếp cận ngoại biên truyền thống – thông qua thời gian, thực hành và luyện tập – hứa hẹn giúp cho người ta thấy được tinh hoa ở nội tâm mình. Trên thực tế, điều đó có nghĩa là để sở hữu vẻ đẹp và lòng từ bi, người

ta sẵn lòng làm mọi thứ khiến họ trở nên nhỏ hẹp, tầm thường, xấu xí và hao mòn đi từng chút một theo thời gian – tiếp tục cho đến ngày mai và đến tận kiếp sau. Cuối cùng, khi chạm đến tâm điểm, người ta chẳng thấy gì ở đó cả, tại thời điểm đó tâm trí họ đã quá bất lực, vô minh, trì độn và thiếu tinh nhạy.

Khi biết được về quá trình này, người ta tự hỏi rằng: Chẳng lẽ không có cách tiếp cận nào hoàn toàn khác? Tức là, liệu ta có thể tạo ra sự thay đổi to lớn từ nội tâm hướng ra bên ngoài hay không?

Gần như hầu hết mọi người chấp nhận phương cách tiếp cận truyền thống trên. Căn nguyên của sự rối loạn trong ta là hy vọng tìm kiếm sự thật từ lời hứa hẹn

của người khác. Chúng ta nghe theo ai đó một cách máy móc để bảo đảm cho mình một đời sống tinh thần an lạc. Thật kỳ lạ, mặc dù hầu hết chúng ta đều phản đối sự độc tài, chuyên chế về chính trị; nhưng trong thâm tâm, chúng ta lại dễ dàng chấp nhận tác động và sự bạo ngược, áp đặt của người khác lên tâm thức và phương cách sống của mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta hoàn toàn khước từ – không phải trong tư tưởng mà trên thực tế – mọi tác động về tinh thần, cùng tất cả lễ nghi và giáo điều, thì ngay lập tức chúng ta trở thành kẻ lập dị, khác thường và đối nghịch với xã hội đương thời. Nói cách khác, chúng ta không còn là người đứng đắn và được kính trọng trong xã hội nữa. Ngược lại,

một người được coi trọng có lẽ cũng không thể tiếp cận với biên cả sự thật mênh mông và vô hạn, không gì đong đếm được.

Giờ đây, chúng ta bắt đầu bằng cách khước từ những điều sai lạc – theo cách tiếp cận truyền thống – và nếu chối bỏ như một phản ứng, chúng ta tiếp tục tạo ra một khuôn mẫu khác để rồi lại mắc kẹt trong đó. Nếu tự nhủ rằng có lẽ mình nên khước từ những thứ sai trái này song sau đó chẳng làm gì cả, bạn không thể tiến bộ chút nào. Tuy nhiên, nếu khước từ nó vì bạn hiểu rằng nó rất ấu trĩ và thiếu chín chắn, bạn từ bỏ nó với một trí huệ lớn lao khi không còn lệ thuộc hay sợ hãi, hẳn nhiên bạn sẽ gây xáo trộn đáng kể trong chính mình và ở

môi trường xung quanh, nhưng bạn cũng thoát được khỏi *cái bẫy đứng đắn*. Lúc đó, bạn không còn tìm kiếm nữa, đó là bước đầu tiên để học hỏi – khi mãi mê tìm kiếm, bạn chẳng khác gì một người chỉ có thể đứng xem hàng hóa qua ô kính cửa hiệu.

Có hay không một Thượng Đế, chân lý, một thực tại cao đẹp? Sách vở, các tu sĩ, triết gia và Đấng Cứu Thế đều không giải đáp được câu hỏi này, không một ai và không điều gì, ngoại trừ chính bạn có thể tìm cho mình câu trả lời. Vậy, bạn phải hiểu được chính mình và tinh táo nhận biết về bản ngã; đó là khởi điểm của minh triết, sáng suốt. Vậy thì cá nhân bạn nên được hiểu như thế nào? Đâu là điểm khác biệt giữa con người và

cá nhân? Cá nhân là một thực thể cục bộ, thuộc về một quốc gia, nền văn minh, xã hội riêng biệt. Trái lại, con người không phải là một thực thể cục bộ, mà hiện diện ở khắp nơi. Nếu cá nhân chỉ hành động theo một khuynh hướng đặc thù nào đó trong phạm vi rộng lớn của cuộc đời, hành động của họ hoàn toàn tách rời khỏi cái toàn thể. Vì vậy, người ta phải ghi nhớ rằng chúng ta đang bàn đến cái toàn thể, trong cái lớn thì có cái nhỏ hơn, chứ không phải ngược lại. Thế nên, cá nhân là thực thể bé nhỏ bị tác động, mê muội tự đưa mình ra để thánh thần, truyền thống làm cho khốn khổ, thất vọng; trong khi đó con người thì quan tâm đến toàn bộ quyền lợi, bên cạnh nỗi thống khổ và sự hỗn loạn của cả thế gian này.

Chúng ta, hôm nay cũng như hàng triệu năm trước, lòng đầy tham lam, ganh tỵ, hung hãn, đố kỵ, lo âu và thất vọng; lẫn khuất trong đó đôi chút an vui và thương yêu. Chúng ta là sự pha trộn kỳ lạ giữa lòng thù hận, nỗi sợ hãi và tính hòa đồng – chúng ta bạo lực mà cũng ôn hòa. Trên thế giới, nhân loại đã đạt được những thành tựu đáng kể trong các phát minh phục vụ cho giao thông vận chuyển, từ xe bò đến máy bay phản lực; nhưng dường như chẳng có chút tiến triển nào về mặt tâm lý cá nhân. Trong khi đó, cơ cấu xã hội thì được tạo nên từ mỗi cá nhân; nó là hệ quả của cơ cấu tâm lý trong các mối tương quan giữa người với người, mà cá nhân lại chịu ảnh hưởng từ kinh nghiệm, kiến thức và đạo

lý của nhân loại. Mỗi chúng ta dường như đều mang trong mình cả quá khứ trải dài, đại diện cho toàn thể nhân loại.

Hãy quan sát hiện trạng trong nội tâm mình cũng như trong cộng đồng cạnh tranh gay gắt của bạn, ai cũng khao khát quyền lực, địa vị, danh vọng, thành tựu,... Hãy quan sát sự hãnh diện của mình khi chinh phục được mục tiêu mới, cùng toàn bộ chiến trường mà bạn gọi là cuộc sống này. Phải chăng trong đó chỉ toàn là xung đột ở mọi dạng thức, lòng căm thù, sự phản kháng, hung bạo và những cuộc chiến kéo dài bất tận. Chiến trận này, hay cuộc đời này, là tất cả những gì ta biết; nếu không hiểu được về cuộc đấu tranh sinh tồn bao la và khốc liệt, chúng ta đâm ra e sợ và tìm đủ

mọi cách tránh né. Song song đó, chúng ta cũng kinh hãi trước những điều chưa biết – cái chết và tương lai. Cuộc sống hằng ngày của chúng ta gói gọn trong nỗi sợ những điều đã biết và chưa biết; vậy thì các triết lý hay khái niệm thần học chẳng qua cũng chỉ là một cách thức tránh né thực tại.

Tất cả những hình thức thay đổi bề mặt bắt nguồn từ các cuộc chiến tranh, cách mạng, cải tổ, luật pháp và ý thức hệ đều cơ bản thất bại khi chúng không thể thay đổi bản chất con người và do đó không thể thay đổi bản chất xã hội. Liệu một xã hội đầy tính cạnh tranh, hung hãn, xấu xa, tàn khốc có thể được chấm dứt cùng nỗi sợ hãi hay không? Chúng ta không theo sau mớ lý thuyết hay niềm hy vọng,

mà chủ ý tìm kiếm một giải pháp thực tế giúp tâm trí trở nên tươi tắn, mới mẻ, hồn nhiên và vô tư để kiến tạo một thế giới hoàn toàn khác. Chúng ta với tư cách là những cá nhân, con người sinh sống khắp nơi, sẽ phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho tình trạng của thế giới mà trong đó chúng ta sinh tồn.

Mỗi người trong chúng ta phải chịu trách nhiệm cho từng cuộc chiến tranh, xung đột – sự hung hãn, ích kỷ, chủ nghĩa dân tộc, thiên kiến và lý tưởng cá nhân, tất thảy đều gây chia cách. Chỉ khi nào ta nhận ra mình đã mang lại tình trạng hỗn loạn hiện hữu và nổi thống khổ toàn cầu – thông qua đời sống sinh hoạt mỗi ngày, cũng như vai trò của ta trong xã hội với những cuộc chiến tàn

ác, hung bạo và sự háo danh, háo lợi – chỉ trong khoảnh khắc đó, chúng ta mới bắt đầu hành động.

Để tạo nên một xã hội hoàn toàn khác, chúng ta có thể làm gì, như thế nào? Có ai đó chỉ dẫn cho ta không? Có những vị lãnh tụ tôn giáo – những người dường như hiểu thấu đáo các vấn đề này hơn so với chúng ta – cho rằng ta có thể ép mình vào một khuôn mẫu, nhưng điều này không dẫn ta đến đâu. Các học giả tinh thông cũng khó lòng dẫn chúng ta đi xa hơn. Người ta nói với bạn rằng mọi con đường đều dẫn đến chân lý. Vậy thì việc bạn lựa chọn một con đường tín ngưỡng nào đấy, để rồi mọi con đường đều đưa bạn đến cùng một cánh cửa, chẳng phải rất vô nghĩa hay

sao? Vẻ đẹp của chân lý nằm ở chỗ chân lý là vùng đất không lối vào, không có con đường nào dẫn đến chân lý, chân lý chính là sự sống. Sẽ có lối đi đến một thứ đã chết vì nó ở trạng thái tĩnh, nhưng chân lý sống động và dịch chuyển không ngừng nghỉ, nên không thể được tìm thấy ở bất cứ đâu; vậy thì làm sao một tín ngưỡng, đạo sư hoặc triết gia nào có thể dẫn dắt bạn đến đó được. Chân lý chính là tự mình thấu hiểu tất cả những nỗi giận hờn, hung tàn, tuyệt vọng, khổ não mà bạn đang phải chịu đựng; sự am hiểu này đến từ việc quan sát thực tế đời sống, bạn không thể nhìn ngắm nó từ xa thông qua ống kính của ý thức hệ, ngôn từ, hy vọng hay sợ hãi.

Vì vậy, bạn không thể lệ thuộc vào bất kỳ đâu – sự chỉ dẫn, đào luyện hay thẩm quyền – ngoại trừ chính bản thân mình trong mối tương quan với mọi người và với thế giới này. Đối diện với sự thật đó, hoặc bạn thất vọng nã nề dẫn đến hoài nghi, chối bỏ; hoặc bạn nhận lấy trách nhiệm đối với bản thân và thế giới – thông qua những suy nghĩ, cảm nhận, hành động của mình. Khi ấy, mọi sự tự thán đều tiêu tan và bên trong bạn diễn ra một cuộc cách mạng toàn diện để hóa giải tính hung hãn, bạo lực, bon chen, lo âu, sợ hãi, tham lam, đố kỵ, thị uy – những điều từ bấy lâu nay góp phần làm suy đồi đạo đức xã hội.

Ngay từ đầu, tôi không đưa ra bất cứ triết thuyết, hệ thống, khái niệm nào; ý

thức hệ không giúp ích gì cho chúng ta. Điều cốt yếu không phải là luận lý cuộc đời mà là việc quan sát thực trạng đời sống ngoại cảnh và nội tâm của chúng ta. Nếu quan sát và xem xét một cách kỹ lưỡng, cẩn trọng về sự việc đang diễn ra, chúng ta sẽ thấy nó được đặt trên nền tảng kiến thức. Trí năng chỉ là một phân mảnh của sự hiện hữu, dù được ghép lại khéo léo đến đâu hay bắt nguồn từ truyền thống xa xưa, nó vẫn mang tính cục bộ, trong khi chúng ta phải đối diện với toàn thể cuộc đời. Khi nhìn vào mọi sự đang diễn ra trên khắp thế giới, chúng ta hiểu rằng không có tiến trình bên ngoài hay bên trong, mà chỉ tồn tại tiến trình tổng thể – một chuyển động đồng bộ và trọn vẹn; chuyển dịch bên trong biểu hiện ra bên ngoài và chuyển dịch

bên ngoài tác động trở lại vào bên trong. Chỉ vậy là đủ, nếu chúng ta quan sát thì toàn bộ vấn đề tự khắc trở nên sáng rõ, không cần đến triết lý hoặc chỉ dẫn nào. Không cần ai chỉ dạy, bạn cứ tự mình quan sát.

Khi đó, bạn có nhìn được toàn bộ bức tranh này mà không cần đến sự diễn tả bằng ngôn từ? Cùng lúc đó, bạn có thể tiến hành một diễn trình biến chuyển suôn sẻ trong con người mình? Liệu chúng ta có thể thật sự tạo nên một cuộc cách mạng toàn diện về mặt tinh thần?

Bạn có thể nói: “Ồ, tôi không muốn thay đổi” và hầu hết mọi người đều như vậy, đặc biệt là những người hiện có một đời sống vững chắc về mặt kinh tế và địa vị

xã hội, hoặc những người đã tìm được cho mình niềm tin giáo điều. Trong trường hợp bạn từ chối khéo: “Việc này quá khó, tôi không làm được đâu!”, bạn đã ngăn cản chính mình khi bạn ngưng truy vấn, tìm tòi, có tiến xa hơn cũng chẳng ích gì. Hoặc bạn băn khoăn: “Tôi thấy sự thay đổi mạnh mẽ bên trong là cần thiết, nhưng làm sao để thay đổi đây? Làm ơn chỉ cho tôi cách đạt được điều đó”. Nếu vậy, bạn không quan tâm đúng mức đến việc thay đổi, hay một cuộc cách mạng tận cội rễ; điều khiến bạn bận tâm chỉ là việc tìm kiếm phương pháp thay đổi mà thôi.

Nếu tôi ngây ngô cung cấp một phương pháp để bạn sao chép, bắt chước, tuân thủ theo; tức là bạn để mình bị áp đặt,

điều đó dẫn đến mâu thuẫn giữa bạn và tác động này. Bạn nghĩ rằng mình cần làm theo hướng dẫn dù bạn không có khả năng thực hiện điều đó. Những thiên kiến, khuynh hướng và mối quan tâm của riêng bạn xung đột với hệ thống mà bạn phải tuân theo; bạn bị giằng xé giữa hệ tư tưởng của phương pháp đó và thực tại đời sống hằng ngày. Trong khi bạn đè nén, ép mình tuân theo tư tưởng, thì không phải tư tưởng, mà chính *điều bạn là* mới thật sự đúng đắn. Nếu cố gắng tìm hiểu chính mình dựa theo lời dạy của người khác, bạn sẽ luôn chỉ sống với những cảm nghiệm gián tiếp.

Một người dường như rất tha thiết và nghiêm túc khi nài nỉ: “Tôi muốn thay đổi, hãy chỉ cách cho tôi nhé”, nhưng

bản thân họ lại không may mắn động tay. Họ muốn được một quyền lực nào đó thiết lập lại trật tự trong chính họ. Nhưng liệu thẩm quyền có thể mang đến trật tự nội tại? Thường thì ngoại lực chỉ gây ra rối loạn; bằng việc lập luận, bạn có thể hiểu được sự thật này, nhưng liệu bạn có thể khiến tâm trí mình thôi phóng chiếu những tư tưởng góp nhặt được từ sách vở, tài liệu, bài giảng, lời khuyên của người thân, bạn bè hay chuẩn mực xã hội? Vì chúng ta luôn hành động theo khuôn mẫu được định sẵn, cách thức đó trở thành ý thức hệ và uy quyền; nhưng trong khoảnh khắc mà bạn nhận ra rằng các phương cách cũng sẽ tạo ra tình trạng bị ảnh hưởng, kể từ đó bạn được tự do khỏi uy quyền.

Chúng ta phải thay đổi hoàn toàn từ cội rễ; mọi truyền thống đều đưa đường dẫn lối đến sự thụ động và tuân phục. Tôi không thể trông cậy vào bất kỳ ai hay bất cứ điều gì để giúp tôi thay đổi. Nếu có thể từ khước mọi tác động, tôi không còn lo sợ nữa; sau khi buông bỏ mọi quan niệm sai lạc mà tôi chấp bám suốt bấy lâu nay, trong tôi dồi dào năng lượng, sức mạnh và sinh khí.

Chỉ khi trút bỏ hết gánh nặng khủng khiếp của sự tác động và nỗi sợ phạm phải sai lầm, chúng ta mới cảm nhận được trạng thái này. Chính nguồn năng lượng dồi dào trong ta khi đó đã là sự biến đổi; chúng ta thường hao phí sức lực vào việc sợ hãi, nhưng khi không còn tồn tại nỗi sợ dưới bất cứ hình thức

nào, năng lượng trong bạn sẽ sản sinh ra một cuộc cách mạng nội tại toàn vẹn.

Bạn cần ngồi lại với chính mình, đó là điều mà bất kỳ ai nghiêm túc về vấn đề này đều phải làm. Trong khoảnh khắc thôi trông chờ vào bất cứ ai hoặc bất cứ thứ gì, bạn được tự do khám phá, không bị trói buộc, nguồn năng lượng trong bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Tự do không phải là nổi loạn, trong tự do không có việc làm đúng hoặc sai; bạn hoàn toàn tự tại và từ tâm điểm đó, bạn hành động. Tâm trí phải không sợ hãi thì mới có được tình thương yêu bao la, rộng lớn để làm mọi điều nó muốn. Vì vậy, điều chúng ta cần làm là học hỏi về chính mình, không phải dựa theo tôi, một triết gia hoặc một phân tích viên nào đó – bởi

học hỏi mà dựa theo người khác tức là ta đang tìm hiểu về họ, không phải về bản thân.

Để có thể mang lại một cuộc cách mạng tinh thần toàn diện, ngừng lệ thuộc vào tác động từ bên ngoài là một chuyện; tuy nhiên, vẫn còn đó những ảnh hưởng nội tại mà chúng ta khó lòng từ khước – bắt nguồn từ những kinh nghiệm cá biệt, kiến thức, ý niệm được tích lũy và lý tưởng cá nhân. Kinh nghiệm, bài học hôm qua tác động lên bạn hôm nay, mà ảnh hưởng từ một ngày hay từ ngàn năm trước thì đều mang tính hủy hoại tiêu cực hết như nhau. Chúng ta đều là sinh vật sống, di chuyển và vận động không ngừng nghỉ; nếu muốn hiểu về mình, bạn và tôi phải từ bỏ mọi tác động bên

trong cũng như bên ngoài, chỉ khi ấy chúng ta mới nhìn thấy vẻ đẹp của sự sống động đó.

Tự tại trước mọi tác động từ nội tâm và từ ngoại cảnh là chết đi cùng mọi thứ của ngày hôm qua, để có thể học hỏi và quan sát với một tâm trí tươi mới, trẻ trung, hồn nhiên, tràn đầy đam mê và sức sống. Nếu bạn nhận thức đầy đủ về vấn đề mà không sửa chữa hoặc áp đặt, tức là tránh tạo ra thêm tác động khác, thì bạn có thể làm được điều đó.

Chúng ta chuẩn bị bắt đầu hành trình khám phá chính mình, không phải tôi đang giảng giải trong khi bạn đọc, tán đồng hoặc phản bác từng con chữ trên trang giấy, mà chúng ta cùng nhau phiêu

điều vào từng góc gác thăm sâu nhất của tâm trí. Thế thì hành trang của ta phải đơn giản và nhẹ nhàng, chúng ta không thể mang vác theo gánh nặng của những phán xét, thiên kiến và luận lý – gia tài tri kiến cũ kỹ được góp nhặt suốt hai ngàn năm qua. Hãy quên đi mọi điều bạn biết về chính mình và nghĩ về mình, trước khi chúng ta bước đi cùng với nhau.

Đêm qua mưa thật nặng hạt, giờ đây, bầu trời sáng trong đón chào một ngày mới. Hãy cùng nhau bắt đầu hành trình, bỏ lại sau lưng tất cả hời ức và lần đầu tiên, tìm hiểu về chính mình.

CHƯƠNG II: KHÁM PHÁ BẢN THÂN – DUNG DỊ VÀ KHIÊM NHƯỜNG – TÌNH TRẠNG BỊ KHUÔN ĐỊNH

Nếu bạn cho rằng hiểu biết về chính mình là cần thiết chỉ vì tôi hoặc ai đó nói bạn nghe về tầm quan trọng của điều này, e rằng cuộc thảo luận của chúng ta đã đến hồi kết thúc. Nhưng nếu chúng ta đồng thuận rằng điều thiết yếu là hiểu được mình một cách trọn vẹn, thì bạn và tôi có thể cùng nhau khám phá thông qua việc truy vấn, tìm hiểu một cách thông thái, cần trọng và tràn ngập niềm vui.

Tôi không mong có được niềm tin của bạn, tôi không có quyền tác động vào bạn, tôi chẳng có gì để dạy cho bạn cả – không có triết lý, phương pháp hay con đường nào giúp bạn chạm đến thực tại. Chân lý là vùng đất không lối vào, mọi tác động dưới bất kỳ hình thức nào, nhất là trong tư tưởng, đều xấu xa và tiêu cực. Người dẫn đường hủy hoại người nối bước và người theo đuôi phương hại đến người đưa lối. Bạn là thầy, đồng thời cũng là học trò của chính mình. Hãy truy vấn, thắc mắc về những điều vẫn được loài người chấp nhận như lẽ đương nhiên.

Nếu không theo sau ai đó thì bạn cảm thấy cô đơn, vậy bạn cứ cô đơn đi, sao bạn lại sợ mình đơn độc? Phải chăng là

vì khi đó bạn buộc phải đối diện với bản chất của mình và nhận thấy rằng bạn trông rộng, tăm tối, vô minh, ngốc nghếch, xấu xí, tội lỗi, đốn hèn – một thực thể chỉ sống với những mối tương quan gián tiếp, một thực thể nhỏ nhen và tội tệ. Hãy đương đầu với sự thật, nhìn vào nó và đừng chạy trốn nữa, cứ hễ bạn tìm cách đào thoát thì nỗi sợ hãi lại phát sinh.

Khi cố gắng khám phá chính mình, chúng ta không cách ly bản thân với phần còn lại của thế giới. Con người muôn nơi cũng đang chìm ngập trong khó khăn, khổ ải với vô số vấn đề hằng ngày như chúng ta; vốn dĩ không có sự khác biệt giữa cá thể và tập thể. Đó là hiện thực – cá nhân ta góp phần kiến tạo

thế giới hiện tại, đúng như ta là. Vì vậy, chúng ta đừng lạc lối trong cuộc vật lộn giữa cái bộ phận và cái toàn thể này. Nhận thức được toàn bộ phạm trù của bản ngã tức là ý thức trọn vẹn về cá nhân và về xã hội. Tâm trí, khi đã vượt thoát khỏi ý thức phân ly cá nhân và xã hội này, sẽ trở thành nguồn sáng thường hằng soi rọi cho chính nó.

Chúng ta bắt đầu tìm hiểu về chính mình từ đâu? Làm sao để nghiên cứu, quan sát và nhìn nhận về điều đang thật sự diễn ra ở nội tâm? Tôi có thể quan sát chính mình chỉ trong các mối tương quan bởi đó cũng chính là toàn bộ cuộc sống. Thật vô ích khi ngồi một góc mà nghiền ngẫm, tôi và bạn chỉ tồn tại trong mối tương quan với mọi người, mọi vật.

Thông qua đó, chúng ta bắt đầu hiểu được chính mình, mọi cách hiểu khác đều rất mơ hồ, trong khi bạn và tôi đâu phải là những thực thể trừu tượng. Do đó, chúng ta phải nghiên cứu bản thân trong thực tại, với *điều ta là*, không phải *điều ta muốn là*.

Thấu hiểu không phải là một quá trình trí óc, thu thập thông tin và học hỏi về bản thân là hai chuyện khác nhau, kiến thức được tích lũy thì luôn thuộc về quá khứ, tâm trí cũ kỹ là tâm trí chất đầy phiền não. Học hỏi về bản thân không giống như đào luyện ngoại ngữ, kỹ năng, khoa học – khi đó bạn phải tích lũy và ghi nhớ – tiến trình tìm hiểu bản thân chỉ diễn ra ở thực tại, nhưng hầu hết chúng ta nấu mình trong quá khứ và

hài lòng với nó, kiến thức trở nên quan trọng khác thường còn chúng ta thì hết lòng khâm phục những học giả tinh thông, uyên bác. Thế nhưng, nếu trong từng phút giây, bạn chuyên chú theo dõi và lắng nghe, quan sát thực tế, đó mới là học hỏi – một chuyển dịch bất tận không cần đến quá khứ.

Nếu nói rằng quá trình học hỏi về bản thân là tiệm tiến, dần dần thì hiện tại bạn không đang tìm hiểu về bản thân mà chỉ đơn thuần thu thập thông tin; còn việc học thì đòi hỏi một sự tinh nhạy cao độ. Chúng ta không thể học hỏi nếu hiện tại còn bị chi phối bởi ý niệm thuộc về quá khứ; khi đó, tâm trí không còn nhạy bén, linh hoạt và tỉnh giác. Hầu hết chúng ta đều không tinh nhạy cả về mặt tâm lý

lẫn thể lý – chúng ta ăn uống quá độ, không bận tâm đến việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh, chúng ta thường xuyên hút thuốc và say xỉn đến mức cơ thể trở nên bệ rạc, trì độn, lơ đãng và ngơ ngáo. Làm sao một tâm trí tỉnh giác, tinh nhạy và sáng rõ có thể tồn tại trong một cơ thể chậm chạp, nặng nề? Chúng ta có khả năng cảm nhận khi tiếp xúc trực tiếp với một vật nào đó, nhưng để hoàn toàn trở nên tinh nhạy với tất cả những ẩn ý kỳ diệu của cuộc đời, đòi hỏi sự đồng điệu giữa tinh thần và thể xác; đó là sự chuyển dịch của cái toàn thể.

Để hiểu về một điều bất kỳ, bạn phải sống, quan sát và nắm bắt nội dung, bản chất, cơ cấu cũng như sự vận động của nó; bạn đã từng sống như vậy chưa? Bản

thân ta luôn sống động và tươi mới, để gắn kết hài hòa với nó, tâm trí bạn cũng phải minh mẫn, tinh nhạy; không bị ảnh hưởng bởi thiên kiến và các nguyên tắc.

Nếu muốn quan sát sự vận động của tâm thức, trái tim và toàn cuộc tồn sinh, bạn phải giữ một tinh thần cởi mở, phóng khoáng; không phải để tán thành hay bất đồng, thị phi hay chia bè kết phái, xung đột hay gây gỗ bằng lời mà là để đồng hành với thành ý thấu hiểu. Điều này khó lòng thực hiện được, vì hầu hết chúng ta không biết cách nhìn nhận và lắng nghe sự hiện diện của bản thân mình; tương tự như khi chúng ta ngắm nhìn vẻ đẹp của dòng sông hoặc thưởng thức giai điệu của cơn gió nhẹ giữa tán cây.

Khi chỉ trích, biện minh, hoặc lúc tâm trí xao động liên miên, chúng ta không thể nhìn nhận sự việc một cách sáng rõ và cũng không quan sát được *cái đang là*. Chúng ta chỉ nhìn thấy những ý muốn của mình được phóng chiếu ra mà thôi. Mỗi người đều sở hữu một hình tượng mà chúng ta *tưởng mình là* hoặc *mình nên là*; chính hình tượng trong tâm thức đó đã ngăn cản chúng ta nhìn vào *cái ta là*.

Nhìn mọi sự một cách dung dị là một trong những điều gian truân nhất trần đời. Chính vì tâm trí vốn rất phức tạp, nên chúng ta không nắm bắt được cái hay của sự đơn giản. Tôi không bàn đến sự đơn giản trong y phục hoặc thực phẩm – đóng độc một cái khóa, nhin ăn

nhìn uổng hay bất cứ hành vi vô nghĩa, ấu trĩ nào mà người ta cố gắng tu luyện – tôi đang nói về sự đơn sơ trong cái nhìn của chúng ta vào mọi thứ; trong đó không có nỗi sợ, chúng ta nhìn vào bản thân một cách thẳng thắn, đúng đắn; từ đó ta có thể ngẫm ra khi nào ta không thành thực, đồng thời không che đậy hoặc trốn chạy khỏi sự dối trá.

Hơn nữa, quá trình hiểu thấu bản thân cũng cần lắm cái tâm khiêm nhường. Nếu bạn khởi đầu từ: “Tôi hiểu bản thân rồi”, quá trình tìm hiểu chính mình xem như đã kết thúc. Còn nếu nói: “Chẳng có gì đáng để tìm hiểu, tôi chẳng qua chỉ là một tập hợp các ký ức, ý niệm, kinh nghiệm và truyền thống”, thì bạn cũng vừa ngừng học hỏi về bản thân. Ngay tại

khoảnh khắc chinh phục được mục tiêu, bạn không còn hồn nhiên và khiêm hạ. Khi bắt đầu dùng kiến thức, kinh nghiệm để xem xét sự việc, bạn đang nhìn nhận những điều sống động, tươi mới với nhãn quan cũ kỹ, già cỗi. Trái lại, nếu không có chỗ bám trụ, không tin chắc vào đâu, không ôm khư khư lấy thành tựu, thì bạn tự do và thoải mái để quan sát. Trong tâm trạng tự tại, mọi sự đều mới mẻ. Người quá tin tưởng vào mớ tri kiến mình tích lũy được là người không tinh nhạy.

Nhưng làm sao chúng ta có thể tự do để quan sát và học hỏi, trong khi tâm trí ta suốt từ phút giây chào đời đến khoảnh khắc lìa đời, luôn bị định hình bởi một nền văn hóa đặc thù trong khuôn khổ

hạn hẹp của cái tôi? Con người muôn đời nay bị nhồi nhét – từ chủ nghĩa dân tộc, tầng lớp và giai cấp xã hội đến truyền thống, tôn giáo, ngôn ngữ, giáo dục, văn chương, nghệ thuật, phong tục, tập quán, áp lực kinh tế, thực phẩm, khí hậu, gia đình, bạn bè, kinh nghiệm,... – do đó, phản ứng của chúng ta đối với từng vấn đề đều bị tác động bởi những điều kiện sẵn có trong môi trường sống.

Bạn có nhận thức được về tình trạng bị khuôn định của mình không? Đó là vấn đề đầu tiên, không phải là cách thức thoát khỏi tình trạng bị ảnh hưởng. Bạn có thể không bao giờ thoát khỏi nó, mặt khác, nếu khăng khăng muốn thoát khỏi tình trạng bị ảnh hưởng, bạn có thể rơi vào một cái bẫy khác, tức là một sự ảnh

hưởng khác. Bạn có nhận thức được về tình cảnh tù túng của mình? Bạn có biết rằng, ngay cả khi nhìn vào một cái cây và nhận xét: “Đây là cây sồi” hoặc “Đây là cây đa” thì việc gọi tên này – theo kiến thức thực vật học – đã tác động vào tâm thức của bạn đến nỗi tên gọi cây sồi hay cây đa chen vào giữa bạn và quá trình quan sát cái cây đó? Để thật sự tiếp xúc, bạn hãy đặt bàn tay lên thân cây mà cảm nhận, tên gọi đâu giúp bạn hiểu về cội cây.

Khi bạn đối, chẳng phải lý thuyết mà chính cảm nhận thực tế giúp bạn nhận ra cơn đối. Tương tự như vậy, bạn khám phá về tình trạng bị ảnh hưởng của mình thông qua phản ứng đối với một vấn đề, thách thức. Sau khi nhận ra điều này, có

phải sự tác động, ảnh hưởng từ chủng tộc, tôn giáo và văn hóa đã tạo nên cảm giác bị cầm tù trong bạn không? Hãy nhận thức một cách nghiêm túc xem bạn chấp nhận hay phản đối nó; nếu phản đối, bạn có muốn phá vỡ tất cả những quy định, điều kiện, trạng thái hiện hành? Còn nếu chấp nhận tình trạng bị kìm kẹp của mình, hiển nhiên, bạn chẳng làm gì cả. Chỉ khi không chấp nhận nó – vì đã nhận thức về nó – bạn sẽ thấy mọi hành động của mình đều tuân theo chủ nghĩa dân tộc; do đó, bạn sống với quá khứ chết lặng. Trên thực tế, bạn có thể thấy mình bị ảnh hưởng, tác động khi có sự xung đột trong mong muốn kéo dài lạc thú hoặc né tránh đau khổ. Nếu xung quanh bạn, mọi thứ đều hoàn

hảo – vợ hay chồng yêu thương bạn và bạn cũng yêu thương người ấy, bạn có nhà đẹp, con ngoan và tài chính vững chắc – thì bạn không nhận thức được về tình trạng bị ảnh hưởng của mình. Chỉ khi xáo trộn ập đến – vợ hay chồng bạn có tình ý với người khác, bạn làm ăn thua lỗ, tranh chấp, cãi cọ, khổ sở, lo âu – bạn mới thấy rằng mình bị ảnh hưởng. Khi phải chật vật với những đổi thay, dè chừng các nguy cơ từ bên trong và bên ngoài, bạn chợt nhận ra tình cảnh của mình. Đa phần chúng ta luôn ở trong trạng thái rối ren, trên bề mặt hay sâu trong lòng, thẳng hoặc hay day dứt mãi không thôi, đó là biểu hiện của tình trạng ảnh hưởng. Nếu con vật được nựng nịu, cưng chiều, nó sẽ đáp lại tình cảm đó; nhưng ngay khi bị dồn vào

đường cùng, nó bộc lộ toàn bộ bản chất hung bạo của mình.

Chúng ta bối rối trước những vấn đề của cuộc sống, chính trị, kinh tế, tình trạng hung bạo, phiền não trên khắp thế giới cũng như trong chính mình; từ đó, chúng ta nhận ra rằng mình bị ảnh hưởng, tác động sâu rộng như thế nào. Vậy chúng ta có nên chấp nhận sự xáo trộn và kiên nhẫn chung sống, chịu đựng nó như hầu hết mọi người, vờ như thể nó là chứng đau lưng kinh niên?

Bên trong, tất cả chúng ta có khuynh hướng kiên nhẫn chịu đựng, thỏa hiệp hoặc chỉ trích sự xáo trộn. Chúng ta thường nói: “À, nếu ở trong hoàn cảnh tốt hơn thì tôi đã khác rồi”, “Nếu có cơ

hội, tôi sẽ phát huy hết năng lực” hoặc “Tôi hết chịu nổi cuộc đời bất công này rồi”... Chúng ta luôn đổ lỗi lên người khác, môi trường hoặc hoàn cảnh cho sự xáo trộn trong chính mình. Thực chất, khi một người quen với sự xáo trộn thì tâm trí họ đã trở nên mù mẫm. Cũng như một người vì quá quen với vẻ đẹp quanh mình nên không còn chú ý đến nó nữa; tâm trí càng u mê thì người ta càng lãnh đạm, thờ hững, cứng rắn và nhẫn tâm. Trong trường hợp chúng ta né tránh để không phải đối diện với sự xáo trộn – bằng các thú tiêu khiển, chất kích thích, hoạt động cuồng nhiệt, nấu mình viết lách, vãi mồ hôi ở sân bóng hoặc làm rằm cầu nguyện thờ cúng... – thì tại sao chúng ta lại không dám nhìn vào thực trạng đó? Vì sợ chết, chúng ta đưa ra vô

số lý thuyết, hy vọng, niềm tin nhằm nguy trang cho sự thật về cái chết; nhưng sự thật vẫn còn đó và để hiểu rõ về nó, chúng ta phải nhìn vào đó mà không trốn chạy. Hầu hết chúng ta sợ sống cũng như sợ chết. Chúng ta lo chuyện gia đình mình, sợ mọi người đánh giá, sợ thất nghiệp, sợ cả trạng thái bất an và trăm nghìn thứ khác. Sự thật đơn giản chỉ là chúng ta sợ, tại sao ta không thể đương đầu với hiện thực? Nếu luôn tránh né thực tại, bạn không bao giờ có cơ hội chống chọi lại nó. Vì chúng ta quá rành rẽ các phương cách đào thoát, tránh né, chúng ta vướng kẹt lại trong chính thói quen trốn chạy này.

Giờ đây, nếu bạn nhạy và nghiêm túc với vấn đề này, không những bạn nhận

thức được tình trạng bị ảnh hưởng, tác động của mình, mà còn ý thức rõ rệt về những nguy cơ mà nó gây ra – sự hung bạo và thù hận. Vậy sao bạn không hành động, có phải vì bạn lười biếng, thiếu sức lực? Khi phải đối đầu với hiểm họa sinh tử – bắt gặp rắn độc, bị dồn vào vách đá dựng đứng hiểm trở, hoặc ở giữa một đám cháy – bạn không hề chần chừ, trì trệ, bạn cố gắng hết sức vì sự sinh tồn của mình. Vậy tại sao bạn không hành động khi nhận thấy rủi ro to lớn của tình trạng bị ảnh hưởng, hay hiểm họa của chủ nghĩa dân tộc đối với sự an nguy của chính mình? Đó là vì bạn không thấy được điều đó. Bằng sự phân tích lý trí, bạn có thể thấy rằng chủ nghĩa dân tộc dẫn đến sự tự hủy hoại; nhưng về mặt tình cảm, bạn không bằng

lòng với điều đó. Chỉ khi nào bằng lòng, bạn mới trở nên hăng hái, năng động và tìm lại được sức sống đích thực của mình.

Nếu nhìn nhận nguy cơ của tình trạng bị ảnh hưởng, tác động chỉ đơn thuần về mặt ý nghĩa, bạn sẽ không bao giờ hành động. Khi vấn đề còn gói gọn trong phạm vi ý tưởng, tư tưởng và hành động sẽ xung khắc, điều này gây hoang phí năng lượng, sức lực. Thế nên, chỉ khi nào bạn thấy được tình trạng bị ảnh hưởng, tác động đi liền với nguy cơ, hiểm họa; tương tự như những lúc bạn ở trong tình thế quá đỗi ngặt nghèo, thì bạn mới cương quyết phản ứng, hành động ngay lập tức để cứu lấy mình. Vì vậy, nhận thức dẫn đến hành động.

Hầu hết chúng ta đi qua cuộc đời một cách lơ đãng và phản ứng trong vô thức, dựa theo môi trường nuôi dưỡng, giáo dục của mình – những kiểu phản ứng tạo nên sự bó buộc, ảnh hưởng, tác động nặng nề hơn. Nhưng trong khoảnh khắc chú tâm tuyệt đối vào tình trạng bị ảnh hưởng, bạn sẽ thấy mình hoàn toàn được tách biệt khỏi quá khứ, một cách tự nhiên.

CHƯƠNG III: TÂM THỨC – TÍNH TOÀN THỂ CỦA CUỘC SỐNG – TỈNH GIÁC

Khi nhận biết được tình trạng bị khuôn định của mình, bạn sẽ hiểu về tâm thức. Tâm thức bao hàm hoạt động của tư duy và các mối tương quan, cùng với những động cơ, ý định, ham muốn; những nỗi sợ hãi, thỏa mãn, hứng thú, khát khao, hy vọng, phiền não và niềm vui. Chúng ta chia tâm trí thành phần chủ động và phần tiềm tàng – một phần thuộc bề nổi với các suy nghĩ, cảm nhận, hoạt động hằng ngày và phần *tiềm thức* ẩn tàng với những điều khác lạ mà đôi khi chúng ta

cảm nhận được thông qua điềm báo, trực giác và giấc mơ.

Trong suốt cuộc đời, chúng ta thường chỉ sử dụng một góc nhỏ tâm thức. Đối với phần tiềm thức còn lại – bao gồm những động cơ, nỗi sợ, các đặc điểm chủng tộc và kế thừa – chúng ta thậm chí không biết làm sao để tiếp cận. Chúng ta thường sử dụng từ này một cách dễ dãi, chúng ta mặc nhiên chấp nhận các lối diễn đạt và biệt ngữ đến từ những nhà tâm lý học hay phân tích viên. *Tiềm thức* dần trở nên quen thuộc trong ngôn ngữ của chúng ta, nhưng liệu nó có thật sự tồn tại, và tại sao nó đóng vai trò quan trọng đến vậy? Với tôi, nó tầm thường, xoàng xĩnh không khác gì *y thức*; chúng đều hẹp hòi, mù quáng, giả

tạo, đầy lo âu và luôn bị thao túng.

Liệu chúng ta có thể nhận biết về ý thức trong tổng thể, thay vì chỉ một phân mảnh của nó? Nếu làm được điều đó, chúng ta sẽ luôn hành động với sự chú tâm trọn vẹn và loại trừ được những va chạm, xung đột. Chỉ khi ý thức – cùng với những suy nghĩ, cảm nhận và hành động – phân mảnh rời rạc thì mâu thuẫn mới nảy sinh; đáng buồn thay, chúng ta vẫn luôn sống trong tình trạng phân tán này. Khi ở văn phòng làm việc, bạn hành xử khác với khi ở nhà; bạn bàn về dân chủ với sự chuyên quyền, độc đoán ngự trị trong tâm khảm; ngoài miệng bạn quý mến những người hàng xóm nhưng bạn cạnh tranh đến cùng với họ. Có một phần trong bạn hoàn toàn độc

lập với những phần khác, bạn có biết về sự rời rạc, phân mảnh trong chính mình không? Não bộ có thể tách rời hoạt động và suy nghĩ của chính nó không? Bộ não đó có nhận biết được về toàn bộ ý thức không? Liệu chúng ta có thể nhìn nhận tâm thức mình một cách bao quát và đầy đủ, để từ đó chúng ta trở thành con người toàn diện hơn hay không?

Trong quá trình tìm hiểu về cơ cấu phức tạp của cái tôi, bạn đi từng bước, bóc tách từng lớp, xem xét từng suy nghĩ, cảm nhận và động cơ một. Bạn sẽ phải mất vài tuần, vài tháng, thậm chí vài năm cho quá trình phân tích này; một khi thời gian xen vào quá trình tìm hiểu bản thân, nó kéo theo cả sự méo mó, sai lạc vì bản ngã là một thực thể phức tạp

và vô cùng sống động. Nó liên tục di chuyển, tranh đấu, đòi hỏi, khước từ và chịu ảnh hưởng từ đủ mọi tác động, áp lực, căng thẳng đè nén. Sau cùng, bạn sẽ khám phá ra rằng cách duy nhất để soi rọi chính mình là ngay lập tức quan sát bản thân một cách trọn vẹn, tức là không để thời gian xen vào quá trình quan sát đó. Khi tâm trí không bị gián đoạn, bạn có thể nhìn ra chính mình trong cái toàn thể, đó chính là sự thật.

Trên thực tế, hầu hết chúng ta không thể làm vậy vì chúng ta chưa từng tiếp cận vấn đề một cách nghiêm túc. Do không thật sự soi rọi chính mình, chúng ta có thói quen đùn đẩy trách nhiệm, tự bào chữa và ngoảnh mặt làm ngơ. Nếu có thể nhìn nhận với toàn bộ sự hiện hữu

cùng mọi giác quan của mình, bạn sẽ bước vào trạng thái miệt mài, chú tâm hoàn toàn; trong đó không còn chỗ cho nỗi sợ hãi hay mâu thuẫn, thế nên xung đột chấm dứt.

Chú tâm khác với tập trung tư tưởng; tập trung là loại trừ, còn chú tâm, tức là toàn bộ nhận thức, thì không loại trừ bất cứ điều gì. Tôi thấy dường như chúng ta đều không chú tâm, không chỉ trong các cuộc trò chuyện, mà trong toàn bộ môi trường và sắc màu đời sống quanh ta; chẳng bao giờ chúng ta để tâm đến mọi người, những rặng cây xanh, mây trời, dòng nước,... Vì chỉ lo nghĩ về những vấn đề tụn mủn, lạc thú, mưu cầu và tham vọng của riêng mình, chúng ta không tài nào nhận biết được một cách

khách quan về mọi điều dù chúng ta vẫn thường bàn về sự chú tâm. Một lần nọ ở Ấn Độ, tôi đi chung xe với ba quý ông đang say sưa thảo luận về sự chú tâm; trong khoảnh khắc lơ đãng, viên tài xế vô tình đụng trúng một con dê. Vậy mà ba quý ông “đầy chú tâm” kia hoàn toàn không biết gì về tai nạn đó, họ vô cùng ngạc nhiên khi chúng tôi kể lại chuyện đã xảy ra.

Hầu hết chúng ta đều như vậy, chúng ta không nhận biết được nhiều điều, trong môi trường xung quanh cũng như trong tâm trí. Để chú tâm và hiểu về vẻ đẹp của chú chim, con ruồi, chiếc lá hoặc ai đó, bạn phải thật lòng quan tâm và mong muốn khám phá mọi thứ với toàn bộ tâm trí và trái tim của mình. Khi đó, bạn tỉnh

táo hệt như lúc ở cùng một con rắn trong phòng, bạn quan sát nhất cử nhất động của nó và lắng nghe từng âm thanh khẽ khàng nhất. Trạng thái chú tâm ấy chính là nguồn năng lượng lớn lao để bạn soi rọi chính mình trong sự tĩnh thức.

Khi tôi nói rằng: “Bạn có thể đi xa hơn nữa một khi đã hiểu sâu sắc về bản thân”, tôi không có ý định so sánh xem bên nào sâu sắc, hạnh phúc và bên nào nông cạn, khổ sở hơn. Chúng ta thường tư duy chỉ để so đo và đánh giá – có phải bạn cho rằng tâm trí mình cạn kiệt, chật hẹp và đầy giới hạn vì bạn đã so sánh nó với tâm trí sáng rõ, tự do và nhạy bén hơn? Nếu không so sánh, bạn có biết về sự nhỏ nhen của mình không? Khi đối, chúng ta đâu có so sánh cơn đói hiện tại

với cơn đói của ngày hôm qua – vốn là một ý niệm, ký ức.

Nếu lúc nào tôi cũng so sánh chính mình với bạn, cố gắng để trở nên giống bạn thì tôi đang khước từ hiện thực và nuôi dưỡng ảo tưởng về bản thân. Mọi hình thức so sánh đều gây ra khổ não – kể cả khi tôi phân tích để tìm hiểu chính mình, hoặc đồng hóa mình với những điều lớn lao như tổ quốc, anh hùng hay hệ tư tưởng thì toàn bộ quá trình đó sẽ trói buộc tôi và đẩy xung đột đến mức gay gắt. Nếu tôi nhận thấy điều này và ngừng mọi hoạt động so sánh thì tâm trí không mò mẫm, tìm kiếm và chắt vẩn nữa. Điều này không có nghĩa là tâm trí thỏa mãn với hiện trạng, nhưng nó không còn chạy theo ảo tưởng. Đó là khi

tâm trí bắt đầu chuyển dịch theo một chiều hướng hoàn toàn khác lạ, trong đó không còn những khổ ải, khoái lạc, nỗi sợ hãi cũng như xung đột và cảm giác cách biệt.

Trong chính chúng ta đã tồn tại toàn bộ thế giới và nếu bạn biết cách quan sát, học hỏi, cánh cửa ở ngay đó và chìa khóa nằm trong tay bạn. Không một ai khác có thể đưa cho bạn chìa khóa hay chỉ cho bạn thấy cánh cửa. Ngôn từ vốn hạn chế nên không thể diễn tả về những vấn đề sâu xa; không có lời dạy bảo hoặc rao giảng nào giúp bạn mở ra cánh cửa bước vào nội tâm, đến chân lý. Điều duy nhất ta có thể làm là tỉnh giác và chú tâm mỗi ngày – nhận thức về mọi điều chúng ta nói, cách chúng ta đi

đứng, giao tiếp và suy nghĩ. Cũng như việc dọn dẹp căn phòng, nó quan trọng ở một phương diện nhưng vô giá trị ở phương diện khác; căn phòng ngăn nắp, trật tự không giúp bạn mở được cửa ra vào hoặc cửa sổ. Tuy nhiên, mọi điều bạn cần làm là giữ căn phòng ngăn nắp, vì chính căn phòng đó, không phải vì những gì nó mang lại; lúc đó có thể cửa sổ sẽ mở ra để cơn gió nhẹ lùa vào. Điều đó là tùy thuộc vào tâm trạng của bạn; bạn phải thấu hiểu nó, quan sát và đừng cố nhào nặn nó, cũng không nên chia bè kết phái, ủng hộ hay phản đối, đồng ý hay bào chữa, chỉ trích hay phán xét. Bạn cần có cái nhìn không thiên kiến, nhận thức đơn sơ để mở cánh cửa đến với một chiều hướng khác, trong đó

xung đột và thời gian không còn tồn tại.

CHƯƠNG IV: ĐEO ĐUÔI KHOÁI LẠC – HAM MUỐN – SUY NGHĨ GÂY SAI LỆCH – KÝ ỨC – AN LẠC

Nếu an lạc hoàn toàn khác với khoái lạc, liệu chúng ta có thể sống trên thế gian không có lạc thú, nhưng vẫn tận hưởng sự an lạc và niềm hạnh phúc vô biên? Thật ra chúng ta đều tìm kiếm khoái lạc dưới nhiều hình thức – niềm vui tinh thần hoặc thể xác; sự thỏa mãn trong việc cải cách, quyền hành đối với người khác và cộng đồng; sự hài lòng khi làm việc thiện và giảm thiểu điều xấu trong xã hội; khai mở trí tuệ, tích góp kinh nghiệm, hiểu biết về cuộc đời; lạc thú từ

những chiêu trò ranh mãnh của trí óc, sự đủ đầy vật chất; niềm vui tột đỉnh khi có Thượng Đế bên mình.

Xã hội của chúng ta luôn đề cao khoái lạc, từ trẻ thơ đến người già đều theo đuổi khoái lạc một cách công khai hoặc khôn khéo, kín đáo. Mọi hình thức lạc thú đều cần được nghiên cứu kỹ càng bởi nó dẫn dắt và định hình cuộc sống của chúng ta. Việc khám phá, duy trì và vun đắp niềm vui là một nhu cầu sống cơ bản; thiếu nó thì cuộc đời sẽ thật buồn tẻ, đơn điệu và vô nghĩa. Thế nhưng ta không nên để lạc thú dẫn dắt đời mình, khoái lạc và niềm vui sướng chắc chắn mang lại sự thất vọng, phiền não và nỗi sợ hãi. Nếu bạn thật lòng muốn sống như vậy, chẳng điều gì ngăn

nổi bạn, thậm chí đa phần mọi người sẵn sàng sống cuộc đời đó cùng bạn. Nhưng để không phiền não, bạn phải hiểu thật rõ về khoái lạc. Chúng ta không thể khước từ lạc thú, cũng không nên chỉ trích hoặc gán nhãn đúng hay sai cho nó. Nhưng nếu theo đuổi nó, bạn sẽ nhận thấy cái tâm mong mọi niềm vui chắc chắn cũng bị che phủ bởi bóng đêm muộn phiền; chúng không tách rời nhau, mặc dù chúng ta hướng về lạc thú và tránh né khổ não.

Vì sao tâm trí luôn đòi hỏi khoái cảm? Tại sao chúng ta làm những điều cao thượng và bị ối dưới dòng chảy của lạc thú, hy sinh và chịu đau khổ trên sợi chỉ mong manh của khoái lạc? Liệu có ai trong số chúng ta đã tự vấn về điều đó

và tìm kiếm câu trả lời đến cùng chưa?

Khoái lạc trong ta trải qua bốn giai đoạn – nhận thức, cảm giác, tiếp xúc và mong muốn. Nếu nhìn thấy một chiếc xe hơi hào nhoáng, tôi phản ứng bằng cách ngắm nhìn nó rồi chạm vào chiếc xe hoặc hình dung về sự tiếp xúc đó, sau cùng tôi muốn chiếc xe đó là của mình; tương tự như vậy, khi tôi bắt gặp đám mây trôi, ngọn núi hùng vĩ, hành lá xanh non, thung lũng trắng lệt, hoàng hôn lộng lẫy, gương mặt yêu kiều. Với niềm vui sướng mãnh liệt, tôi nhìn không phải như một người quan sát, mà như một khán giả đang thưởng lãm cái hay, cái đẹp tựa tình yêu thương. Trong khoảnh khắc đối diện với cảnh tượng kỳ vĩ, tôi không còn lo âu, đau khổ, nhưng

ngay sau đó tâm thức bắt đầu can thiệp và gây ra vấn đề. Tâm trí tôi nghiền ngẫm vẻ đẹp đã thấy, muốn ngắm nhìn nó nhiều lần nữa; khi đó, suy nghĩ khởi lên để so sánh, phán xét và mong muốn duy trì cái trải nghiệm sướng vui đó.

Khát khao và phản ứng của ta đối với dục vọng hoặc bất cứ hình thức ham muốn nào là rất tự nhiên, chỉ khi suy nghĩ biến niềm vui sướng thành khoái lạc thì mới nảy sinh vấn đề. Trải nghiệm được lặp đi lặp lại bởi suy nghĩ và trong quá trình đó, nó trở nên máy móc, càng nghĩ ngợi ta càng khiến khoái lạc trở nên mạnh mẽ. Phản ứng tự nhiên của khao khát đối với cái đẹp bị suy nghĩ làm sai lạc, suy nghĩ tạo nên ký ức từ ham muốn và không ngừng nuôi dưỡng nó. Ký ức

đóng vai trò tương đối quan trọng trong cuộc sống hằng ngày, giúp chúng ta sinh hoạt và hành động; mặt khác, chỉ khi tâm trí không bị kìm kẹp bởi ký ức thì chúng ta mới có thể đạt đến trạng thái tự tại đích thực.

Bạn đã từng đáp lại điều gì đó với trọn con tim chưa, có phải khi đó ký ức chẳng hề quan trọng? Nếu bạn không phản hồi với toàn bộ sự hiện hữu của mình thì sẽ có xung đột và tranh chấp, điều này dẫn đến tình trạng hỗn loạn trong cả lạc thú lẫn khổ não. Sự tranh chấp nuôi dưỡng ký ức, ký ức đó được bồi đắp theo thời gian và tiếp tục phản ứng. Mọi điều bắt nguồn từ ký ức đều cũ kỹ và bị kìm kẹp, thế nên suy nghĩ không bao giờ tự do.

Suy nghĩ cũ kỹ – sự hồi đáp của ký ức, kinh nghiệm, kiến thức – khiến cho đối tượng làm bạn cảm thấy vui sướng lạ thường trở nên cũ kỹ theo, vậy, khoái lạc cũng xuất phát từ sự cũ kỹ. Vì vậy, nếu bạn không để lạc thú xen vào cái nhìn của mình – vào vẻ đẹp của một gương mặt, cánh chim, chiếc áo, dải nước lấp loáng dưới nắng,... – nếu bạn có thể nhìn vào điều khiến lòng mình rộn ràng mà không cần lặp lại trải nghiệm đó, thì đau khổ và sợ hãi bỗng chốc tiêu tan, thay vào đó là niềm an lạc vô biên.

Nỗ lực tái diễn và kéo dài khoái lạc gây nên đau khổ, bởi niềm vui thì vô thường. Bạn chật vật để kéo dài niềm vui đã qua, thì điều đó gây tổn thương, hụt hẫng cho cảm thức thẩm mỹ cùng giá trị tâm hồn

của bạn.

Mỗi khi không đạt được điều mình muốn hoặc không thấy thỏa mãn, chúng ta lo âu, ganh tỵ và tức tối. Nếu bị tước đi lạc thú rượu chè, chất kích thích, tình dục,... ta vật vã, khổ sở; dường như điều đó biểu hiện nỗi sợ về việc để vuột mất điều ta mong mỏi lần cái ta đang nắm trong tay. Bạn không thấy lẻ loi sao, khi niềm tin cùng ý thức hệ của mình bị lung lay hoặc phá vỡ bởi luận lý và cuộc đời? Bao năm qua, niềm tin đó mang đến sự thỏa mãn và niềm vui nên khi nó mất đi, bạn cảm thấy bị bỏ mặc cho tự xoay xở, run rẩy sợ hãi đến tận khi một lạc thú mới, một niềm tin khác xuất hiện.

Đối với tôi, điều này vô cùng đơn giản, nhưng có lẽ vì quá đơn giản nên nó bị bỏ qua; con người vốn thích phức tạp hóa mọi thứ. Khi vợ ngoảnh mặt đi, chẳng lẽ bạn không ganh tỵ hay giận dữ? Bạn không căm ghét kẻ đã quyến rũ vợ mình sao? Tất cả những xúc cảm này chỉ thể hiện rằng bạn đang sợ mất đi người mang đến cho mình khoái lạc, tình thân, cảm giác an bình và sự thỏa mãn của việc chiếm hữu.

Nơi nào có mưu cầu khoái lạc, nơi đó đầy ắp khổ đau, bạn có thể sống theo cách mình muốn nhưng đừng sa lầy vào đó. Mặt khác, nếu muốn chấm dứt lạc thú, tức là chấm dứt đau khổ, bạn phải hoàn toàn chú tâm vào khoái lạc trong tổng thể – không phải diệt trừ nó như

các tu sĩ, những người không bao giờ nhìn vào phụ nữ vì cho rằng điều đó là tội lỗi, thế nên họ tự hủy hoại khả năng thấu hiểu của mình đối với toàn bộ ý nghĩa và vai trò của khoái lạc. Lúc đó, bạn sẽ có được sự an lạc bao la trong cuộc đời. An lạc là cái tức thời, trước mắt và bạn không nên nghĩ về nó nếu không muốn biến an lạc thành khoái lạc. Sống cho phút giây hiện tại là nhận thức tức thời về vẻ đẹp và niềm an lạc to lớn trong nó, mà không tìm kiếm lạc thú từ nó.

CHƯƠNG V: QUAN TÂM ĐẾN BẢN THÂN – KHÁT KHAO ĐỊA VỊ – NỖI SỢ – SỰ PHÂN TÁN TƯ TƯỞNG – CHẤM DỨT SỢ HÃI

Thẳng thắn mà nói, mỗi quan tâm lớn nhất của bạn trong cuộc sống là gì? Bạn chăm lo cho sự phát triển, công việc, gia đình, không gian sống, địa vị, danh tiếng,... của mình, bạn quan tâm nhiều nhất đến bản thân; dù vậy, do ý thức hệ hoặc truyền thống, chúng ta thường không dám thừa nhận việc đó, cho rằng nó sai trái và đáng xấu hổ. Thật không thỏa đáng vì kết luận trên chỉ là ý niệm, sự thật là người ta từ khi chào đời đã

luôn quan tâm đến chính mình.

Nếu bạn hài lòng khi nghĩ đến người khác hơn là chỉ biết mỗi mình, thì thực chất, bạn cũng chỉ vì mình – nhờ giúp đỡ người khác nên bạn cảm thấy thỏa mãn, thế nên sao phải vẩn vơ, hãy cứ thừa nhận rằng mình muốn được thỏa mãn. Mọi hình thức thỏa mãn – trong tình dục, việc thiện, tu luyện, nghiên cứu khoa học, tìm đến tự do, phát triển bản thân,... – đều như nhau, chúng mang lại sự thỏa mãn kỳ diệu mà ta hằng tìm kiếm.

Hầu hết chúng ta khao khát có được địa vị xã hội, chúng ta sợ mình không thể trở thành ông này, bà nọ. Xã hội đã hình thành quan niệm rằng người có địa vị

cao thì được kính trọng, trái lại, những ai thấp cổ bé họng thì bị đối xử tệ bạc; thế nên ai cũng muốn giành vị thế để được người khác nể trọng, trong xã hội, gia đình hoặc về mặt tinh thần. Chúng ta luôn sống theo lẽ thói xã hội, nội tâm ta bị cuốn vào vòng xoáy của khổ não và bất hòa, vậy nên việc được đánh giá cao sẽ mang đến sự thỏa mãn. Sự khao khát địa vị, uy thế, quyền lực, sự công nhận của xã hội chính là mơ ước vượt lên trên đám đông để chiếm ưu thế, là một biểu hiện của sự hung hãn. Một vị thánh tìm kiếm thanh thế cho sự thánh thiện của mình thì cũng hung bạo chẳng kém gì chú gà đang tranh mổ thóc. Đây là nguồn cơn của sự bạo lực này, phải chăng là nỗi sợ hãi?

Sợ hãi là một trong những vấn đề lớn của cuộc sống, tâm thức sống trong sợ hãi và xung đột, trở nên méo mó, hung hãn và bạo lực. Nó men theo lối mòn tư tưởng và tạo mầm mống cho thói đạo đức giả. Chừng nào chưa thôi khiếp sợ, dù có chinh phục những ngọn núi cao và cầu viện thánh thần các phương, chúng ta vẫn vướng kẹt trong sự vô minh, tăm tối. Việc sống trong xã hội bon chen, suy đồi đạo đức với nền giáo dục chú trọng quá mức vào sự cạnh tranh khiến cuộc đời chúng ta tệ hại, méo mó, u ám và đầy sợ hãi. Có những nỗi sợ mang tính bản năng – phản ứng tự nhiên kế thừa từ động vật – bên cạnh đó là những nỗi sợ tâm lý, mà chỉ khi nắm rõ căn nguyên của nó, chúng ta mới có thể đương đầu với nỗi sợ bản năng. Ngược lại, nếu chỉ

lo giải quyết nỗi sợ thể lý trước thì chúng ta chẳng bao giờ hiểu về nỗi sợ tâm lý.

Tất cả chúng ta đều sợ điều gì đó. Không có nỗi sợ hãi nào là trừu tượng, nó luôn liên hệ trực tiếp đến cuộc sống. Từ nỗi sợ thất nghiệp, túng thiếu lương thực và tiền bạc, hàng xóm hoặc đám đông dị nghị, thất bại, mất đi địa vị xã hội, khiến người khác thất vọng, bị coi thường, giễu cợt, đau đớn, buồn chán, bệnh tật, thất tình, mất vợ mất con, cái chết, hoặc sống mà như chết... Điều gì khiến bạn sợ hãi, khi đó, bạn có né tránh hay viện lý do để lấp liếm? Dù bạn trốn chạy dưới hình thức nào thì nỗi sợ hãi sẽ chỉ càng gia tăng; một trong những căn nguyên của âu lo là sự né tránh, vậy

chúng ta phải xem xét kỹ càng về chính các cách thức đào thoát của mình. Nếu tâm thức – bao gồm não bộ – cố gắng vượt qua nỗi sợ bằng cách đàn áp, chế ngự, điều khiển, diễn dịch nó khác đi thì sẽ nảy sinh va chạm, xung đột khiến sức lực tiêu hao.

Vậy, nỗi sợ là gì và đến từ đâu, chúng ta muốn thể hiện điều gì khi nói mình “sợ”? Tôi đang tự vấn về nỗi sợ, không phải về việc tôi sợ những gì. Chúng ta đều có lối sống, tư duy, niềm tin riêng – những khuôn mẫu, thói quen ăn sâu mà ta không muốn làm xáo trộn. Nếu rơi vào tình huống phải từ bỏ mọi điều mình đã biết và tin tưởng, chúng ta muốn được đảm bảo về những điều sắp diễn ra. Các tế bào não đã tạo ra khuôn mẫu

riêng, đồng thời khước từ các khuôn mẫu không chắc chắn khác. Sự chuyển dịch từ tình trạng chắc chắn đến mông lung là điều gây sợ hãi.

Vào khoảnh khắc mà tôi đang ngồi đây, tôi không sợ hãi – trong hiện tại chẳng có gì xảy ra với tôi, không ai đe dọa hoặc cướp đoạt gì của tôi. Nhưng vượt khỏi khoảnh khắc hiện tại đó, còn một phần ẩn tàng của tâm trí đang nghiền ngẫm với ý thức hoặc trong vô thức, về những điều có thể xảy ra trong tương lai hoặc chuyện không hay trong quá khứ sẽ lặp lại. Vậy, tôi sợ cả quá khứ và tương lai. Khi thời gian được phân chia thành quá khứ và tương lai, suy nghĩ khởi lên để nhắc nhở bạn: “Hãy lưu ý để chuyện đó không xảy ra lần nữa!”, hoặc “Hãy

chuẩn bị tốt cho tương lai, bạn có thể gặp nguy hiểm. Hiện tại, bạn vừa đạt được thứ gì đó, nhưng cũng có thể sẽ vượt mất nó. Bạn có thể mất mạng ngày mai, vợ bạn có thể bỏ đi, bạn có thể mất việc làm. Phải làm sao nếu lỡ như bạn mãi vô danh, luôn lẻ loi trợ trợ cô đơn. Bạn phải làm sao để ngày mai của mình thật vững chắc nhé”.

Bây giờ, hãy xem xét một nỗi sợ hãi cụ thể của bạn, liệu bạn có thể nhìn vào nó, không trốn tránh, bào chữa, chỉ trích hoặc đê nén? Bạn có thể nhìn vào nó mà không kèm theo ngôn từ liên quan đến nỗi sợ không – chẳng hạn như liệu bạn có thể đối diện với tử thần mà không thêm vào đó ngôn từ chết chóc? Từ ngữ khiến bạn bàng hoàng, phải vậy không,

đến từ “yêu” cũng có những rung động, mộng tưởng của riêng nó. Những hình ảnh trong tâm tưởng, những ký ức về cái chết và sự liên tưởng đến chính mình đã gây ra nỗi sợ hãi trong bạn; bạn có thật sự sợ sự kết liễu, hơn là sợ cái hình ảnh liên tưởng đến sự kết liễu?

Nếu như hai năm trước bạn ngã bệnh rồi khỏe lại, thì trong hiện tại, ký ức về cơn đau bệnh đó vẫn còn ở lại. Ký ức và sự liên tưởng dẫn đến nỗi sợ hãi vô căn cứ bởi bạn vẫn rất khỏe mạnh. Suy nghĩ luôn cũ kỹ vì nó là sự hồi đáp của ký ức cũ – suy nghĩ tạo ra cảm giác như thể bạn đang sợ, đó không phải là sự việc xác thực. Bạn khỏe mạnh, nhưng trải nghiệm đọng lại trong tâm tưởng dưới dạng ký ức, làm khởi lên suy nghĩ: “Cần

thận nhé, kéo lại mắc bệnh”.

Do đó, chúng ta thấy rằng suy nghĩ dẫn đến nỗi sợ vô lý, nhưng có phải sợ hãi luôn là hệ quả của suy nghĩ? Chúng ta sợ chết – đó là chuyện sẽ xảy ra vào ngày mai hoặc ngày một, trong dòng thời gian. Có một khoảng cách giữa thực tại và tương lai. Giờ đây suy nghĩ vừa trải qua trạng thái này, khi quan sát cái chết, nó nói: “Tôi sắp chết!”. Suy nghĩ gây ra nỗi sợ hãi về cái chết, nếu không thì liệu có bất cứ nỗi sợ nào không? Nếu sợ hãi là hệ quả của suy nghĩ, thì suy nghĩ và nỗi sợ hãi đều cũ kỹ. Nếu chúng ta nhận ra một suy nghĩ, nó đã cũ rồi; vì vậy, điều chúng ta sợ là sự lặp lại của cái cũ – suy nghĩ về cái đã và đang xảy ra, được phóng chiếu trong tương lai. Do

đó, suy nghĩ chịu trách nhiệm về nỗi sợ hãi. Khi bạn chạm trán tức thời với cái gì đó, không có nỗi sợ, chính vì suy nghĩ khởi lên mới dẫn đến sợ hãi.

Liệu chúng ta có thể sống một cách đầy đủ, trọn vẹn trong hiện tại? Khi đó, ta không sợ hãi. Có thể chứ, nếu bạn hiểu rõ cơ cấu của tư duy, ký ức và thời gian – không phải bằng trí tuệ hay lời nói, mà thấu hiểu với trọn trái tim, tâm thức, tấm lòng – bạn sẽ được tự do khỏi nỗi sợ hãi. Lúc đó, tâm trí suy nghĩ mà không gây sợ hãi.

Suy nghĩ, cũng như ký ức, là cần thiết cho cuộc sống hằng ngày. Nó là phương tiện chúng ta cần để giao tiếp, làm việc, liên lạc,... Suy nghĩ là sự hồi đáp đối

TÀI THÊM SÁCH

1. Giải Quyết Xung Đột Trong Cuộc sống
2. 10 Bước Để Có Cuộc sống Trọn Vẹn
3. Những Bài Học Cuộc Sống
4. Thức Tỉnh Mục Đích sống
5. Sức Hút Của Kỹ Năng Nói Chuyện
6. Kỷ Luật Bản Thân Nên Tặng Cho Thành Công
7. Thuyết Phục Bất Kỳ Ai
8. Dale Carnegie – Bậc Thầy Của Nghệ Thuật Giao Tiếp
9. Thu Hút Thiện Cảm, Tạo Dựng Lòng Tin
10. Chuẩn Bị Để Thăng Tiến Trong Sự Nghiệp

với ký ức – được tích lũy thông qua kinh nghiệm, kiến thức, truyền thống và thời gian. Từ bối cảnh của ký ức, chúng ta có phản ứng và phản ứng này là tư duy. Vì vậy, suy nghĩ là cần thiết ở mức độ nào đó, nhưng khi suy nghĩ tự phóng chiếu nó thành tương lai và quá khứ trong nội tâm, dẫn đến sợ hãi hay lạc thú, thì tâm trí u mê và trở nên trì trệ, mù mịt.

“Tại sao chúng ta hay nghĩ đến tương lai hoặc quá khứ, về khoái lạc và đau khổ, dù rằng suy nghĩ đó gây sợ hãi? Chúng ta không thể nào ngừng suy nghĩ về mặt tâm lý hay sao, nếu không thì sợ hãi sẽ không bao giờ chấm dứt”. Hầu hết chúng ta muốn tâm trí luôn bận rộn, đầy ắp suy nghĩ, để tránh nhìn vào con người thực của mình, chúng ta không dám đối

diện với nỗi sợ hãi trong mình.

Về mặt ý thức, bạn có thể nhận ra nỗi sợ hãi, nhưng bạn có biết về nỗi sợ bí mật, ẩn khuất trong những tầng sâu hơn của tâm thức không? Có phải sợ hãi được chia thành nỗi sợ có ý thức và nỗi sợ vô thức? Cho đến nay, các chuyên gia, nhà tâm lý học, nhà phân tích đã chia nỗi sợ hãi thành nhóm thuộc những lớp trên bề mặt và nhóm thuộc những lớp ẩn tàng, nhưng nếu bạn nghe theo những nhà tâm lý học, hoặc tôi, thì bạn đang hiểu các lý thuyết, giáo điều và kiến thức của chúng ta, chứ không hiểu chính mình. Bạn không thể hiểu chính mình dựa theo Freud, Jung^(*) hay tôi. Lý thuyết của những người khác chẳng hề quan trọng, bạn phải đặt câu hỏi cho chính mình, có

phải sợ hãi được phân nhóm như trên, hay chỉ tồn tại duy nhất một nỗi sợ hãi được diễn dịch thành nhiều dạng khác nhau? Trên thực tế, cũng chỉ có một ham muốn, trong đó, bạn là người ham muốn, đối tượng khao khát thay đổi, song, ham muốn là bất biến. Có lẽ nỗi sợ hãi cũng tương tự như vậy – bạn có nhiều đối tượng sợ hãi nhưng chỉ tồn tại duy nhất một nỗi sợ hãi.

() Tác giả đề cập đến hai nhà tư tưởng lớn trong lịch sử nhân loại: Sigmund Freud (1856 – 1939) và Carl Jung (1875 – 1961).*

Khi nhận ra rằng nỗi sợ hãi không thể bị phân ly thành phần thuộc về ý thức và tiềm thức, bạn sẽ thấy mình vừa giải

quyết xong toàn bộ vấn đề và vì vậy, bạn không cần đến các nhà tâm lý học và nhà phân tích. Khi bạn hiểu rằng nỗi sợ hãi là một hoạt động đơn lẻ, biểu hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau, thì làm thế nào để nhìn vào nỗi sợ một cách toàn vẹn? Làm thế nào tâm trí, vốn suy nghĩ trong từng phân đoạn, có được cái nhìn toàn cảnh? Chúng ta sống một cuộc đời đầy gián đoạn và chỉ có thể nhìn vào toàn bộ nỗi sợ hãi đó với tiến trình tư duy rời rạc, phân tán. Mục đích chung của cơ chế tư duy là để phân tách mọi thứ – tôi thương bạn, tôi ghét bạn; kẻ thù của tôi, người thân của tôi; phong cách riêng, khuynh hướng chung; việc làm, địa vị, uy thế, vợ chồng, con cái; nước nhà, nước bạn; Thượng Đế của tôi,

Thượng Đế của bạn – tất cả đều là sự phân tán của tư tưởng. Nếu suy nghĩ rời rạc này nhìn vào, hoặc cố gắng để nhìn vào, nỗi sợ như những mảnh vụn vật, điều đó che lấp đi cái nhìn của tâm thức vào tổng thể nỗi sợ hãi. Nếu bạn không thể quan sát nỗi sợ hãi mà không đi đến kết luận, hoặc can thiệp vào nó với kiến thức đã tích lũy được, thì cái bạn đang quan sát là quá khứ, không phải nỗi sợ.

Hãy quan sát và lắng nghe khi tâm trí tĩnh lặng, không huyền thuyên về những khó khăn và lo âu của chính nó. Bạn cần quan sát nỗi sợ hãi mà không cố gắng giải quyết nó hay mang vào đó tư duy trái ngược – thật sự nhìn và đừng cố gắng trốn chạy bằng cách kiểm soát hoặc phân tích nó.

Bạn có thể quan sát đám mây, cội cây hoặc dòng sông với một tâm thức bình thản vì chúng không quan trọng đối với bạn; quan sát chính mình thì khó khăn hơn nhiều bởi các yêu cầu thiết thực đòi hỏi phản ứng nhanh chóng. Khi đối diện với cảm giác sợ hãi, tuyệt vọng, cô đơn, ganh ghét,... liệu bạn có thể quan sát nó một cách thấu đáo, đến khi tâm trí đủ tĩnh lặng? Có lẽ tâm thức trong trạng thái đó sẽ hiểu được toàn bộ nỗi sợ hãi thay vì những điều bạn đang sợ. Nếu chỉ nhìn thuần túy vào các đối tượng sợ hãi hoặc cố gắng chế ngự từng cơn khiếp sợ, bạn sẽ không bao giờ chạm đến vấn đề cốt lõi – sống với nỗi sợ hãi.

Để hòa hợp cùng nỗi sợ sống động, tâm thức và trái tim ta phải vô cùng tinh tế,

không bao giờ phán xét, luôn dõi theo từng động thái của sự hãi. Khi đó, bạn có thể hiểu về toàn bộ bản chất của nỗi sợ chỉ trong phút giây. Thực thể nào đang sống trọn vẹn, quan sát và theo dõi mọi hành vi, nhận thức được bản chất của nỗi sợ? Phải chăng là người quan sát – bất động và luôn mang theo mình thật nhiều kiến thức và thông tin? Người đó thuộc về quá khứ hay thực tại? Hãy nhìn lại mình xem bạn bất động hay sống động; vì cả hai trạng thái ấy đều tồn tại trong người quan sát.

Người quan sát đóng vai trò kiểm duyệt toàn bộ trải nghiệm để trở nên tách biệt khỏi nỗi sợ hãi. Đó là một cuộc tranh đấu bất tận và lao tâm khổ tứ để vượt qua hoặc trốn chạy khỏi nỗi sợ. Khi

quan sát, bạn biết rằng người quan sát thuần túy là một tập hợp của các ý niệm và ký ức, không theo quy tắc hợp lý hoặc dựa trên cơ sở vững chắc nào; trong khi đó, nỗi sợ là thực tại, bạn không thể cố hiểu thực tại theo hướng trừu tượng. Trên thực tế, có phải người quan sát luôn cho rằng “Tôi đang sợ”, tức là tôi - người quan sát, tách biệt với nỗi sợ - cái được quan sát? Khi nhận ra người quan sát chính là *nỗi sợ*, không còn nỗ lực trong vô vọng nhằm tổng quát nỗi sợ hãi, khoảng cách không gian - thời gian giữa người quan sát và cái được quan sát biến mất. Bạn là một phần của nỗi sợ hãi, không thể tách rời khỏi nó hay gây ảnh hưởng đến nó, vậy, nỗi sợ hãi đã hoàn toàn chấm dứt.

CHƯƠNG VI: BẠO LỰC – GIẬN DỮ – BIỆN MINH VÀ PHÁN XÉT – LÝ TƯỞNG VÀ HIỆN THỰC

Nỗi sợ hãi, khoái lạc, phiền não, suy nghĩ và bạo lực đều liên quan mật thiết với nhau. Nhiều người tìm được sự thỏa mãn trong bạo lực, trong việc ghét bỏ ai đó, bài xích một chủng tộc hay cộng đồng, hoặc đưa ra quan điểm đối nghịch với mọi người; đó là khoái lạc khởi phát từ bạo lực, xung đột, thù hận và sợ hãi. Trái lại, an lạc chỉ đến với một tâm trí vắng bóng bạo lực.

Nếu không thể đi đến tận cùng cõi rẽ

của bạo lực để được giải thoát khỏi nó, chúng ta sẽ mãi sống trong sự tranh chấp. Nếu bạn nói rằng chúng ta không thể chấm dứt bạo lực, thì quá trình giao tiếp của chúng ta có thể chấm dứt tại đây, bạn đã tự mình kết thúc cuộc trò chuyện. Nhưng khi bạn có lòng tin vào một lối sống khác, chúng ta sẽ cùng xem xét và thảo luận về cách thức – dù có hiệu quả hay không – chấm dứt hoàn toàn mọi hình thức bạo lực. Nếu tôi muốn tâm hồn mình không mảy may vướng bận sự ghen ghét, đố kỵ, lo âu hoặc sợ hãi, điều đó không có nghĩa là tôi muốn chết. Tôi vẫn muốn sống trên Trái đất kỳ diệu này, thật đủ đầy, phong phú và xinh đẹp. Tôi muốn ngắm nhìn rặng cây, khóm hoa, dòng sông, đồng cỏ, các cô gái, những đứa trẻ, và cùng

lúc đó sống trọn vẹn trong bình an với chính mình và với thế giới.

Nếu chúng ta có thể quan sát bạo lực, không chỉ trong xã hội náo loạn – với những cuộc chiến tranh, phân biệt chủng tộc và xung đột giai cấp – mà cả trong tâm khảm mình, có lẽ chúng ta sẽ tìm ra cách giải quyết vấn đề phức tạp này. Nhiều thế kỷ qua, nhân loại sống trong bạo lực và cho đến nay, các tôn giáo vẫn luôn cố gắng kiềm chế con người trong vô vọng. Vì vậy, chúng ta cần đi vào vấn đề một cách hết sức nghiêm túc, nếu chỉ bàn luận như một thú tiêu khiển, chúng ta sẽ chẳng đi được bao xa.

Bạn có thể cảm thấy rằng nếu bản thân mình vô cùng nghiêm túc trong vấn đề

này, nhưng người đời không nghiêm túc và sẵn sàng hành động, thì phỏng có ích gì? Tôi không quan tâm đến họ, tôi không chịu trách nhiệm cho hành vi của người khác nhưng chính tôi cảm nhận rất rõ ràng, mãnh liệt về vấn đề bạo lực này, vì vậy tôi nhận thấy rằng trong thâm tâm mình không bạo lực. Nhưng nếu tôi kêu gọi bạn hoặc bất cứ ai ngừng bạo lực, thì điều đó chẳng có nghĩa lý gì, trừ phi chính bạn hoặc chính họ muốn điều đó. Vì vậy, nếu bạn thật sự muốn hiểu về bạo lực, hãy tiếp tục hành trình khám phá cùng nhau.

Vấn đề bạo lực nằm ở đâu, ngoài thế giới hay ở ngay trong bạn? Nếu không bạo lực, bạn sẽ thường xuyên thắc mắc rằng: “Làm sao tôi sống trong một thế

giới đầy bạo lực, hám lợi, tham lam, đố kỵ, hung bạo mà không bị cuốn vào đó?”. Khi bạn hỏi vậy, dường như bạn đang không thật sự sống trong bình an, bởi nếu vậy, bạn sẽ không gặp phải những khó khăn ấy. Bạn có thể bị tống vào tù hoặc bị bắn bỏ, khi trốn tránh quân ngũ hoặc khước từ tham chiến – chuyện đó không thành vấn đề, đảng nào thì bạn cũng sẽ khôn khổ.

Chúng ta đang cố gắng hiểu về bạo lực trong thực tại, không phải như một ý niệm, vì sự thật đó tồn tại trong con người – bản thân chúng ta. Để đi vào vấn đề đó, tôi phải hoàn toàn cởi mở và không phòng vệ, tôi phải tự phơi bày chính mình, trong trạng thái tâm trí đòi hỏi đi đến tận cùng, không bao giờ dừng

lại và kết luận rằng mình sẽ không đi được đến đâu.

Bạo lực không chỉ là chuyện động tay động chân, sự hung hãn còn thể hiện thông qua lời nói gay gắt, từ chối lắng nghe người khác, mặt khác lại tuân phục trong sợ hãi. Vì vậy, bạo lực không thuần túy là sự tàn sát có tổ chức – nhân danh thần thánh, xã hội hoặc quốc gia – mà tinh vi hơn thế nhiều, chúng ta cần tìm hiểu thật sâu xa về bạo lực.

Trong tư tưởng hiện tồn về bạo lực, có trường phái cho rằng bạo lực là bẩm sinh trong con người và trường phái khác cho rằng bạo lực là hệ lụy của di sản văn hóa xã hội. Một trong những biểu hiện thường thấy nhất của bạo lực

là giận dữ. Khi vợ hoặc em gái tôi bị tấn công; khi quốc gia, ý tưởng, nguyên tắc và lối sống của tôi bị công kích; khi những ý kiến nhỏ nhất của tôi bị chỉ trích;... tôi nổi giận một cách chính đáng. Khi bạn xen vào chuyện của tôi, chỉ trích, hạ nhục tôi, tôi tức giận. Nếu bạn chạy trốn với vợ tôi và tôi nổi đóa, sự ghen tuông đó là hợp lý vì cô ấy thuộc về tôi. Tất cả những cơn giận này đều hợp đạo lý, thậm chí việc tàn sát nhân danh lợi ích quốc gia cũng được bào chữa. Vì vậy, khi chúng ta nói về cơn giận – một phần của bạo lực – chúng ta nhìn nhận theo hướng cơn giận hợp lý hoặc phi lý, dựa theo thiên kiến và tác động từ bên ngoài; hay là chúng ta chỉ nhìn vào cơn giận thuần túy mà

thôi? Không có ảnh hưởng tốt hoặc ảnh hưởng xấu, chỉ có sự ảnh hưởng, chẳng qua là khi bạn bị ảnh hưởng bởi điều mà tôi xem là không phù hợp, tôi bèn kết luận rằng nó là ảnh hưởng xấu xa.

Khoảnh khắc mà bạn bảo vệ gia đình, quốc gia, niềm tin, ý tưởng,... của mình – những thứ mà bạn mưu cầu gìn giữ, điều đó biểu hiện thành sự giận dữ. Vì vậy, bạn có thể nào nhìn vào cơn giận mà không bào chữa, biện bạch: “Tôi phải bảo vệ tài sản” hoặc “Tôi giận dữ là đúng”? Liệu bạn có thể nhìn nó một cách hoàn toàn khách quan, không phải để bảo vệ nó hay chỉ trích nó? Trước tiên, liệu tôi có thể thật sự quan sát bạn nếu chúng ta hoàn toàn khác biệt, hoặc nếu tôi ngưỡng mộ bạn? Chỉ khi tôi nhìn

bạn với tấm lòng quan tâm chân thành, không lồng ghép vào đó sự so sánh hay thán phục, tôi mới hiểu được bạn. Nếu vậy, liệu tôi có thể nhìn vào cơn giận theo cùng một cách? Tức là tôi mở lòng chia sẻ và đón nhận, tôi không chống lại nó, tôi quan sát hiện tượng khác thường này mà không hề phản ứng.

Trên thực tế, thật khó để nhìn vào cơn giận một cách bình thản vì nó là một phần của tôi, nhưng đó là điều mà tôi cố gắng thực hiện. Thoát khỏi bạo lực có ý nghĩa quan trọng hơn cả đối với tôi, trên cả tình dục, thực phẩm hay địa vị bởi nó đang làm tôi mục ruỗng dần đi. Nó hủy hoại cả tôi và thế gian, vậy nên tôi muốn hiểu thấu triệt và vượt lên trên nó. Tôi cần chịu trách nhiệm đối với tình trạng

bạo lực hung tàn trên khắp thế giới – đó không chỉ là lời chót lưỡi đầu môi – tôi đau đáu về những việc tôi có thể làm chỉ sau khi đã vượt thoát khỏi sự giận dữ, bạo lực, chủ nghĩa dân tộc của mình. Khi tôi hiểu rằng việc phải làm bằng được là thấu hiểu sự hung bạo trong chính mình, trong tôi tràn đầy sinh khí và xúc cảm để bắt đầu hành trình khám phá.

Để thoát khỏi bạo lực, chúng ta không thể chế ngự, khước từ hay chỉ đơn thuần phát biểu rằng: “Nó sẽ luôn là một phần trong tôi” hoặc “Tôi không muốn có nó”. Hãy quan sát, học hỏi thêm, trở nên thân mật với nó – một điều không thể trở nên thân thuộc nếu chúng ta liên tục chỉ trích hoặc bào chữa cho nó, đó là

điều chúng ta thường làm và cần ngừng lại ngay. Nếu bạn muốn bạo lực và chiến tranh chấm dứt, thì bạn có thể dành ra bao nhiêu phần sức lực trong mình? Bạn không cảm thấy gì sao, ngay cả khi những đứa con của bạn tử nạn, hay bị bắt buộc ra chiến trường – nơi mà chúng bị vây hãm bởi bạo lực và hiểm họa khôn lường? Bạn không quan tâm tới điều đó hay sao? Nếu chuyện đó không làm bạn bận lòng, thì bạn quan tâm đến cái gì, chẳng lẽ lại là gom góp gia sản, tận hưởng lạc thú, nghiện ngập bệ rạc? Bạn không nhận ra rằng tính bạo lực trong mình đang góp phần hủy hoại những đứa trẻ sao, hoặc giả bạn thấy nó một cách rất mơ hồ?

Nếu bạn quan tâm, hãy dành trọn trái tim và tâm thức để khám phá, đừng chỉ ngồi và yêu cầu được kể cho nghe về tất cả. Bạn không thể nhìn vào giận dữ và bạo lực bằng con mắt chỉ trích hoặc bào chữa; bạo lực phải là vấn đề nhức nhối, nghiêm trọng hàng đầu, khi đó bạn mới có thể hành động. Đầu tiên, bạn phải học cách nhìn vào cơn giận, nhìn về phía gia đình, lắng nghe các chính khách, tìm hiểu nguyên do của việc bạn không khách quan, hay phán xét và bào chữa. Có lẽ đó là một phần của cơ cấu xã hội, là ảnh hưởng tất yếu khi bạn mang trong mình một dòng máu, là công dân của một quốc gia, hoặc bất kỳ ảnh hưởng nào khác khi bạn được sinh ra, đã tác động đến tâm trí, khiến nó trở nên vô minh, mê muội. Để học hỏi, khám phá

về một điều vô cùng cơ bản, bạn phải có khả năng đi sâu vào vấn đề. Nếu bạn có một khí cụ cùn mục, bạn không thể thăm dò sâu sát được. Vì vậy, điều chúng ta cần làm là mài sắc khí cụ, phương tiện của mình – chính là tâm trí – tâm trí mờ tối là do tất cả những hành vi chỉ trích, bào chữa này. Bạn có thể thâm nhập vấn đề chỉ khi tâm bạn bén nhọn như đầu kim và cứng rắn tựa kim cương. Bạn phải thấy mình cần điều đó giống như bạn cần bữa ăn bổ bụng; bạn phải thấy được cái đã khiến tâm trí mình u mê, xuẩn ngốc chính là cảm giác về sự an toàn bất biến của bản thân, nó dựng lên những bức tường quanh mình và nó cũng là một phần của chỉ trích và bào chữa. Nếu tâm trí tổng khứ được điều

đó, bạn có thể ngắm nhìn, học hỏi, thâm nhập và có lẽ đạt đến trạng thái hoàn toàn tỉnh thức về vấn đề trong tổng thể.

Do đó, hãy trở lại vấn đề cốt lõi – chúng ta có thể diệt trừ bạo lực hay không? Việc bảo bạn ngừng bạo lực cũng là một dạng bạo lực, chẳng nghĩa lý gì khi tôi thuyết phục bạn về bất cứ điều gì nằm trong phạm vi cuộc đời bạn. Tôi chỉ đặt ra câu hỏi, liệu có thể nào một người đang sống trong xã hội giải tỏa được bạo lực khỏi tâm trí họ hay không? Nếu có, chính điều đó sẽ tạo nên một thế giới mới, với phương cách sống hoàn toàn khác biệt.

Trên thực tế, hầu hết chúng ta đều chấp nhận bạo lực trong đời sống. Hai cuộc

thế chiến kinh khủng đã qua chẳng để lại cho chúng ta bài học gì đáng giá, chúng chỉ dựng lên ngày càng nhiều chướng ngại vật giữa người với người, giữa bạn và tôi. Làm sao để tổng khừ bạo lực? Tôi không nghĩ phân tích sẽ giúp chúng ta đạt được điều gì, chúng ta có thể thay đổi một chút, sống tĩnh lặng và chan hòa yêu thương hơn một chút; nhưng chuyện đó không mang lại một nhận thức toàn diện. Dù vậy, chúng ta vẫn phải biết phân tích một cách đúng đắn; trong quá trình đó, tâm trí trở nên sắc bén, chú tâm lạ thường và nhờ đó mà ta có được nhận thức toàn diện. Người trần mắt thịt không dễ thấy được toàn bộ vấn đề khi chỉ thoáng nhìn, đôi mắt chỉ tinh tường khi họ thấy đủ mọi chi tiết. Để tổng khừ

bạo lực, một số người viện đến một khái niệm, lý tưởng gọi là phi bạo lực. Chúng ta nghĩ rằng một lý tưởng đối lập – phi bạo lực – có thể giúp tổng khứ hiện thực bạo lực; đã có vô số lý tưởng cao đẹp, với ngàn vạn những cuốn sách viết về chúng, vậy mà chúng ta vẫn hung hãn. Vậy, sao ta không quên đi tất cả những ngôn từ bề nổi đó và trực tiếp đối diện với bạo lực?

Để hiểu thực tế, bạn phải chú tâm trọn vẹn với toàn bộ sức lực của mình. Thế giới lý tưởng đầy hư cấu ngăn cản bạn làm điều đó. Hãy buông bỏ hết mọi lý tưởng, với tinh thần hăng hái khám phá về sự thật và tình thương yêu, người thật sự nghiêm túc không mang trong mình ý niệm nào, họ chỉ sống với *cái nó là* mà

thôi.

Đừng phán xét cơn giận của mình, trong khoảnh khắc bạn chỉ trích mặt trái của nó, tầm nhìn của bạn bị che kín, ngăn bạn thấy được hiện trạng. Việc bạn ghét bỏ người khác, dù điều đó nghe thật khủng khiếp, là sự thật. Nếu bạn nhìn và đi vào nó một cách trọn vẹn, nó ngừng lại. Nhưng nếu bạn cấm mình ghét bỏ, chỉ được yêu thương, thì điều đó ẩn chìm bạn vào một thế giới đạo đức giả với các tiêu chuẩn kép. Sống hoàn toàn, trọn vẹn trong khoảnh khắc chính là sống với hiện trạng và sự thật – trong đó không có bất cứ động thái chỉ trích hoặc bào chữa nào – giúp bạn hiểu và nhìn nhận vấn đề một cách thấu đáo, toàn vẹn đến mức không còn vướng kẹt vào nó.

Nếu bạn có thể làm như vậy với bạo lực – không tìm đến một ý thức hệ nhằm tổng khứ nó, mà chỉ thấu hiểu nó cả ở ngoài mặt lẫn trong tâm khảm – bạn hoàn toàn được tự do khỏi sự hung tàn. Sự am hiểu này khởi nguồn từ việc trầm tư mặc tưởng, nó không đến từ sự đồng thuận hay tranh cãi bằng lời.

Cho đến thời điểm này, bạn đã đọc qua một loạt nhận định, bạn có thật sự hiểu về chúng không? Khi tâm trí bị tác động cùng với phương cách sống và toàn bộ cơ cấu xã hội, ngăn bạn chạm đến hiện thực, bạn nói: “Tôi sẽ nghĩ về nó. Tôi sẽ xem xét cách thoát khỏi bạo lực. Tôi sẽ cố gắng tự giải thoát”. Đó là một trong những tuyên bố tồi tệ nhất mà bạn có thể đưa ra. Đừng hứa hẹn sẽ làm, bạn làm

hoặc không làm – dự định đó chẳng khác gì việc bạn nấn ná, chần chừ khi nhà mình đang cháy. Căn nhà cháy là hệ quả của bạo lực trên khắp thế giới và trong chính bạn, trong khi đó bạn lại nói rằng mình sẽ suy nghĩ về cách tốt nhất để dập tắt ngọn lửa. Khi nhà cháy, liệu bạn có đứng tranh cãi về màu tóc của người mang nước đến dập lửa hay không?

CHƯƠNG VII: MỐI TƯƠNG QUAN –
XUNG ĐỘT – XÃ HỘI – SỐNG GIẢN
DỊ – TÁC NHÂN KÍCH THÍCH – SỰ
LỆ THUỘC – SO SÁNH – MONG
CẦU – Ý NIỆM – THÓI ĐẠO ĐỨC
GIẢ

Chúng ta ngưng bạo lực, không có nghĩa là nội tâm ta bình an, và nhờ đó mà bình an trong tất cả các mối tương quan.

Các mối tương quan giữa con người với nhau được xây dựng dựa trên hình tượng và sự phòng thủ. Trong mối quan hệ của mình, mỗi người tự dựng lên một hình tượng về người còn lại và hai hình tượng

này tương tác với nhau, thay vì chính những con người đó. Người vợ có một hình tượng về chồng mình – có thể là trong vô thức – và người chồng cũng có một hình tượng về vợ mình. Một người cũng có thể sở hữu một hình tượng về quốc gia của mình, hay về bản thân, và chúng ta luôn củng cố sức mạnh cho những hình tượng này, dần dần bổ sung cho chúng. Mọi tương quan thật sự giữa hai người hoặc giữa nhiều người hoàn toàn kết thúc khi các hình tượng này xuất hiện.

Mọi quan hệ dựa trên hình tượng không bao giờ có thể tạo nên sự bình an, chúng là hư cấu, và người ta không thể sống trong sự trừu tượng, mơ hồ. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều đang sống trong ý

niệm, lý thuyết, biểu tượng, hình ảnh được chúng ta tạo dựng về chính mình cũng như người khác – chúng không thực tế chút nào. Tất cả các mối quan hệ của chúng ta, dù với tài sản, ý tưởng hay con người, đều dựa trên việc xây dựng hình tượng này, đó là nguyên do của sự xung khắc.

Vậy làm sao để có thể hoàn toàn bình an, tự tại trong chính mình và trong tất cả các mối quan hệ với người khác? Suy cho cùng, cuộc đời là sự vận động trong mối tương quan và nếu cuộc đời đó được đặt nền tảng dựa trên sự trừu tượng, ý niệm hoặc giả định mang tính suy đoán, thì cuộc sống ấy chắc chắn sẽ mang lại mối quan hệ không khác gì một chiến trường. Liệu con người có thể

sống một cuộc đời nội tâm hoàn toàn có trật tự, không gượng ép, giả tạm, ức chế hoặc hóa giải không? Liệu họ có thể tạo nên trật tự như vậy trong chính mình – một chuẩn mực sống không bị hạn chế trong khuôn khổ ý tưởng, sự bình an nội tại vượt trên mọi khoảnh khắc náo động – không phải trong thế giới tuyệt diệu, thần thoại hay trừu tượng nào đó, mà là trong cuộc sống thực tế hằng ngày?

Tôi nghĩ chúng ta nên xem xét câu hỏi này thật cẩn thận, không có nơi nào trong ý thức mà xung đột không chạm đến. Trong tất cả các mối quan hệ của chúng ta – với gia đình, thân quyến, hàng xóm hay cộng đồng – mâu thuẫn luôn tồn tại, gây va chạm, chia rẽ và phân ly. Khi quan sát chính mình và mối

quan hệ giữa mình với xã hội, chúng ta thấy rằng, ở mọi cấp độ hiện hữu đều có sự xung khắc – những nổi bất hòa từ nhỏ đến lớn mang lại phản ứng giả tạo bề mặt và hậu quả khôn lường.

Cho đến nay, người đời điềm nhiên xem xung đột là một phần tất yếu của cuộc sống hằng ngày, họ chấp nhận sự cạnh tranh, ganh tỵ, tham lam, hám lợi và hung bạo như lẽ tự nhiên. Khi đồng thuận với lối sống đó, chúng ta tiếp nhận cơ cấu xã hội hiện tại và sống trong khuôn mẫu của sự tôn kính. Hầu hết chúng ta mắc kẹt trong đó với mong muốn được nể trọng. Khi xem xét tâm thức cùng trái tim mình, với suy nghĩ, cảm nhận và phương thức hành động trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta

thấy rằng chừng nào ta còn tuân thủ khuôn mẫu của xã hội, cuộc sống chẳng khác nào chiến trường. Nếu chúng ta không chấp nhận nó – không một người có đạo tâm nào chấp nhận một xã hội như vậy – thì chúng ta sẽ hoàn toàn được tự do khỏi cơ cấu tâm lý của xã hội.

Xã hội đã nhồi nhét vào ta đủ điều – sự tham lam, đố kỵ, giận dữ, thù hận, ganh tỵ, lo âu,... – vì vậy, đời sống ta trở nên phức tạp. Cho đến nay, nhiều tôn giáo trên khắp thế giới thuyết giảng liên hồi về sự khổ hạnh. Tu sĩ cạo bỏ râu tóc, khoác y trang đơn giản hết mực, tuyên thệ sống đời thanh bạch và đạm bạc, tất cả chúng ta tôn trọng điều đó. Thế nhưng, trong thâm tâm, con người vẫn

phức tạp và đầy vướng bận. Họ chưa ngừng tìm kiếm địa vị và thanh thế, họ vẫn sống trong sự phân hóa của văn minh và truyền thống. Sống đơn giản thật sự là thoát ly hoàn toàn khỏi xã hội, kể cả khi người ta có hơn vài bộ quần áo, hay ăn thêm vài bữa trong ngày – Thượng Đế vốn nhân từ, người đầu màng đến những chuyện này, phải không – nhưng thật không may, hầu hết mọi người có nhu cầu phô trương, khoe mẽ. Để tâm thức được tự do, người ta phải trở nên dung dị trong tâm khảm, khi đó không còn quá trình tìm kiếm, đòi hỏi hay ham muốn. Với một tâm trí giản đơn, chúng ta có thể thấy được sự thật về cuộc sống mà không vướng phải xung đột. Cuộc đời đó là phước lành được trao tặng, không thể tìm thấy bất

cứ nơi đâu.

Vậy, làm thế nào để từ bỏ cơ cấu tâm lý xã hội, tức là thoát khỏi bản chất của xung đột? Giảm thiểu xung khắc là điều khả thi, nhưng cái chúng ta mong muốn là được sống với sự bình tâm trọn vẹn và theo đó cuộc đời trở nên an hòa. Điều đó không đồng nghĩa với sự đơn điệu, vô vị hoặc trì trệ; ngược lại, chúng ta sẽ thật năng động, tràn đầy nghị lực và sức sống. Để thấu hiểu và giải quyết vấn đề, chúng ta cần có đam mê lớn lao và năng lượng bền bỉ – sức lực tinh thần, không phải trí lực hay thể lực – không lệ thuộc vào ngoại lực hay kích thích bất kỳ, điều đó lấy đi sự minh mẫn và tinh nhạy của tâm trí. Mọi hình thức kích thích đều hỗ trợ để chúng ta tạm thời thấy được mọi

sự một cách rõ ràng, tình trạng cũ sẽ quay lại ngay khi chất kích thích mất đi tác dụng. Càng ngày, chúng ta càng thiếu độc lập, việc lệ thuộc vào các tác nhân kích thích – rượu, bia, thuốc kích thích, ngôn từ động viên,... – ngăn không cho chúng ta sở hữu năng lượng thiết yếu. Thật không may, về mặt tâm lý, tất cả chúng ta đều phụ thuộc vào điều gì đó. Nếu cùng nhau tìm hiểu về nguyên nhân của sự lệ thuộc, chúng ta có thể tự mình khám phá về bản thân, xét cho cùng, đó mới là điều tạo nên sinh khí.

Tôi, với tư cách một diễn giả, khám phá ra rằng tôi phụ thuộc vào khán thính giả của mình. Tôi được tiếp thêm sinh lực từ họ, việc hướng đến một nhóm người

nghe đông đảo là một dạng tìm kiếm năng lượng cho tôi. Vì vậy, tôi phụ thuộc vào những khán thính giả đó, dù họ có thuận ý với bài diễn thuyết của tôi hay không; thậm chí, càng bất đồng, họ càng kích thích tôi. Nếu họ đồng ý với tất cả, mọi thứ đâm ra thật nông cạn, hời hợt và trống rỗng. Vì vậy, tôi thấy được sự lệ thuộc của mình vào các vị khán thính giả; bởi thăm sâu trong lòng, tôi cạn kiệt, trống rỗng, đơn điệu và thiếu sức sống. Nhưng liệu khám phá đó có giúp tôi tự do khỏi tình trạng bị lệ thuộc? Phát hiện thuần tính lý trí hiển nhiên không giúp ích được trong trường hợp này; nhưng một cái nhìn toàn diện – nhận biết về toàn bộ cơ cấu và bản chất của sự kích thích, phụ thuộc đã khiến

tâm trí trở nên vô minh, tăm tối và trì trệ – sẽ có khả năng giải thoát cho tâm trí.

Vì vậy, tôi phải hiểu được ý nghĩa lớn lao của việc nhận biết trọn vẹn, toàn diện. Nếu tôi còn nhìn nhận cuộc đời từ một quan điểm, trải nghiệm được áp ủ, hoặc kiến thức được thu thập – tức là học vắn, kiến thức, kinh nghiệm, cũng là *cái tôi* – thì tôi không thể nào *thấy* một cách toàn diện. Thông qua sự phân tích, tôi vừa khám phá bằng lý lẽ về nguyên nhân của sự phụ thuộc, nhưng bất cứ khám phá nào có liên quan đến suy nghĩ đều không tránh khỏi tình trạng rời rạc, phân tán. Tôi có thể thấy vắn vỏi một cách toàn diện chỉ khi suy nghĩ không can dự vào đó.

Khi ấy, tôi nhìn ra sự thật về tình trạng lệ thuộc của mình, tôi thấy *cái đang là* mà không khởi lên nhận xét yêu thích hoặc ghét bỏ – tôi không muốn tổng khứ sự phụ thuộc cùng những nguyên nhân của nó. Tôi quan sát và thấy được cái toàn bộ, không chỉ một phần bức tranh, khi đó tự do đến với tôi. Ngay lúc này đây, tôi nhận ra rằng có sự hoang phí sức lực trong tình trạng rời rạc, phân tán, tức là tôi vừa tìm đến tận cội rễ của sự tiêu hao năng lượng.

Bạn có thể nghĩ rằng thật không phí sức khi chấp nhận tác động, hoặc nghe theo một vị tu sĩ, nghi thức, giáo điều, chính đảng hay ý thức hệ nào đó – tốt hay xấu, thiêng liêng hay trần tục – nhưng chúng đều là những hoạt động rời rạc, phân

tán, do đó là nguyên nhân của xung đột. Mâu thuẫn phát sinh ngay tại thời điểm ta phân biệt *cái nên là* với *cái đang là* và sự xung khắc gây hao tổn nội lực.

Nếu bạn tự hỏi về cách thức thoát khỏi xung đột, bạn đang tạo ra một vấn đề khác và theo đó xung đột gia tăng. Trái lại, nếu bạn nhìn vào nó như đang quan sát sự thật, một cách khách quan, rõ ràng, trực tiếp, thì bạn sẽ hiểu được về chân lý cuộc đời, trong đó không tồn tại xung đột. Hãy đặt vấn đề vào một hoàn cảnh khác, chúng ta luôn so sánh *điều đang là* với *điều nên là* – sự phóng chiếu của điều chúng ta nghĩ mình phải trở thành. Mâu thuẫn tồn tại khi có sự so sánh, không chỉ với cái gì đó hoặc với ai đó, mà còn với nguyên trạng của bạn

trong ngày hôm qua; do đó, có sự xung đột giữa tình trạng từ trước đến giờ và hiện trạng. Hiện trạng chỉ toàn vẹn khi không bị so sánh, sống với *điều đang* là mang đến sự bình an và chú tâm trọn vẹn, không chút xao lãng. Hãy luôn sống trọn vẹn – dù là với nỗi tuyệt vọng, nguy cơ, sự hung bạo, sợ hãi, lo âu, cô đơn,... – bạn sẽ thấy mâu thuẫn và xung đột tức khắc tiêu tan.

Nhưng chúng ta không làm vậy, lúc nào ta cũng so kè với những người giàu có, tài năng, mưu trí, quyền năng, nổi tiếng hơn,... cái hơn đó đóng vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc đời chúng ta, và là một trong những nguyên do dẫn đến xung đột. Từ thuở ấu thơ, chúng ta đã chứng kiến sự so sánh trong trường học,

khi học sinh A bị so sánh với học sinh B, em ấy đã tổn thương ra sao khi phải nỗ lực để trở nên giống với bạn B. Khi không so sánh, không bị đè nặng bởi lý tưởng, sự đối lập, tính nhị nguyên, bạn không còn chật vật để thay đổi hiện trạng, thì điều gì xảy ra đối với tâm trí? Tâm trí bạn sẽ ngừng tạo ra sự đối kháng và trở nên sáng suốt, nhạy bén cao độ, chứa đựng đam mê lớn lao – nguồn năng lượng quan trọng giúp bạn hiện thực hóa những mong muốn của mình.

Nếu không so đo với người khác, bạn sẽ là chính mình. Thông qua các phép so sánh, bạn mong mình phát triển, cải thiện, trở nên thông minh, đẹp đẽ hơn. Nhưng sự thật là bạn vẫn vậy và trong

khi so sánh, bạn khiến thực tại bị phân tán rời rạc, sức lực tiêu hao. Bằng việc thật sự nhận thức về bản thân, bạn có được nguồn năng lượng to lớn để quan sát. Khi thấy được chính mình mà không so sánh, bạn vượt khỏi phạm vi so sánh, điều đó không có nghĩa là tâm trí trì trệ, mù mẫm trong sự mãi nguyên, thỏa hiệp; mà thông qua đó, chúng ta thấy được bản chất của vấn đề – điều vô cùng cần thiết để hiểu trọn vẹn về cuộc sống.

Tôi không muốn biết mình mâu thuẫn với điều gì. Điều tôi muốn biết là tại sao xung đột lại tồn tại, nhờ quan tâm đến vấn đề cốt lõi mà tôi thấy – có lẽ bạn cũng vậy – bản chất của ham muốn bị diễn dịch sai cách, tất yếu dẫn đến xung đột. Tôi khao khát những điều mâu

thuần với nhau – không có nghĩa là tôi phải triệt tiêu, kiềm chế, điều khiển hoặc hóa giải ham muốn – tôi chỉ thấy rằng lòng khao khát cũng chính là mâu thuẫn. Không chỉ các đối tượng ham muốn mà bản chất sự ham muốn đã là mâu thuẫn; tôi phải hiểu điều đó trước tiên. Trạng thái mâu thuẫn trong mỗi chúng ta là do ham muốn gây ra – trong quá trình theo đuổi khoái lạc và tránh né đau khổ.

Ham muốn là cội rễ của mâu thuẫn – việc muốn và không muốn điều gì đó là một hoạt động mang tính hai mặt. Khi chúng ta hành động một cách vui vẻ, chẳng cần đến nhiều nỗ lực, nhưng khi lạc thú mang lại đau khổ, ta chật vật để tránh né khổ não và một lần nữa, điều đó gây hao tâm tổn trí. Đã từ rất lâu, trong

tự nhiên tồn tại tính nhị nguyên – đàn ông và đàn bà, ánh sáng và bóng tối, ngày và đêm,... – nhưng khái niệm nhị nguyên về mặt tâm lý thì do đâu mà có? Hãy dùng tâm trí để khám phá, lời tôi nói chỉ đơn thuần là tấm gương giúp bạn quan sát chính mình mà thôi. Phải chăng tính nhị nguyên đến từ cách chúng ta được nuôi dưỡng, giáo dục, vốn dựa trên nền tảng so sánh giữa *điều đang là* và *điều nên là*? Chúng ta bị nhồi nhét về chuyện đúng và sai, thiện và bất thiện, hợp đạo lý và đồi bại,... Có phải tính hai mặt này xuất hiện cùng với niềm tin của chúng ta về tư duy đối lập – ý niệm về cái trái ngược với sự bạo lực, đố kỵ, ti tiện,... sẽ giúp chúng ta tổng khứ những điều đó? Chúng ta đang sử

dụng sự đối kháng làm đòn bẫy để tổng
khứ hiện trạng, như một cách tránh né
thực tại? Từ ngàn năm nay, bạn được
bảo rằng mình phải có một lý tưởng đối
nghịch với điều đang là, để đương đầu
với hiện tại, liệu điều đó có thể xảy ra?
Dường như bất chấp nỗ lực theo đuổi sự
phi bạo lực trong suốt phần đời còn lại,
bạn vẫn sẽ luôn gieo rắc mầm mống bạo
lực.

Bạn có một ý niệm về điều nên là và
hành động nên thực hiện, nhưng trên
thực tế, bạn luôn hành động khác đi.
Mọi nguyên tắc, niềm tin và lý tưởng
dường như chắc chắn dẫn đến lối sống
đạo đức giả và thiếu trung thực. Lý
tưởng tạo nên sự đối lập với điều đang
là; do đó, nếu bạn biết cách *sống với*

điều đang là, sự đối lập đâu còn cần thiết nữa.

Việc cố gắng trở nên giống với người khác, hoặc với lý tưởng của mình, là một trong những căn nguyên của sự xung khắc. Khi tâm trí lao xao, loạn động, thì bất luận nó làm điều gì, ở mức độ nào, hành động đó vẫn phát sinh từ sự bối rối, theo đó tiếp tục dẫn đến tình trạng hỗn độn trầm trọng hơn. Tôi thấy điều này rất rõ ràng, như một hiểm họa ngay trước mắt đối với thân mạng mình. Vậy, tôi phải ngừng hành động khi mình còn đang bối rối; bất động cũng chính là hoạt động.

CHƯƠNG VIII: TỰ DO – KHUYNH HƯỚNG NỘI LOẠN – ĐƠN ĐỘC – HỒN NHIÊN – SỐNG THẬT VỚI CHÍNH MÌNH

Không có sự kiềm chế hoặc nguyên tắc
khắt khe nào trong việc tuân thủ khuôn
mẫu có thể dẫn chúng ta đến với sự thật.
Để nhìn ra sự thật, tâm trí phải hoàn
toàn tự do, tự tại.

Trước tiên, liệu chúng ta có thật sự
muốn được tự do hay không? Khi chúng
ta nói về điều này, đó là sự giải thoát
hoàn toàn hay chỉ là sự giải thoát khỏi
những điều khó chịu, bất tiện hoặc

không như mong muốn? Chúng ta muốn trốn tránh những ký ức đau buồn, trải nghiệm bất hạnh; đồng thời vẫn bám víu vào các ý niệm, cách thức và những mối quan hệ thích thú, đầy thỏa mãn. Đó là chuyện không thể, vì lạc thú không thể tách rời khỏi khổ đau. Vậy, điều tiên quyết là chúng ta muốn được giải thoát hoàn toàn, sau đó bạn và tôi sẽ cùng tìm hiểu thấu đáo về bản chất và cơ cấu của sự tự do.

Tự do có phải là khi bạn trốn thoát khỏi cái gì đó, chẳng hạn như đau khổ, lo âu? Hay tự do là điều gì đó hoàn toàn khác biệt? Chẳng hạn, bạn có thể không còn ganh tỵ, nhưng chẳng phải đó cũng là một kiểu phản ứng hay sao, do đó bạn không tự do chút nào. Bằng cách phân

tích và khước từ, bạn có thể dễ dàng từ bỏ giáo điều, nhưng động cơ cho điều đó có thể là vì bạn không thấy giáo điều ấy hợp thời hoặc mang lại ích lợi nữa. Bạn cũng có thể không còn lệ thuộc vào chủ nghĩa dân tộc bởi bạn tin tưởng hơn vào chủ nghĩa quốc tế, hoặc bởi bạn cảm thấy rằng về mặt kinh tế, chủ nghĩa dân tộc mang lại ít giá trị hơn so với mong đợi. Hơn thế nữa, bạn có thể chống đối lại vị lãnh tụ tinh thần hoặc chính khách đã hứa hẹn với bạn về trạng thái tự do bất nguồn sự tuân thủ kỷ luật hoặc nổi loạn. Nhưng liệu những quyết định, kết luận thuần túy dựa trên lý trí ấy, có liên quan gì đến tự do hay không?

Nếu bạn nói mình không lệ thuộc vào điều gì cả, thì đó là một phản ứng, nó sẽ

trở thành một phản ứng khác, tiếp đó dẫn đến sự tuân phục – cũng là một dạng chi phối. Trong chuỗi những phản ứng đó, bạn xem từng phản ứng là sự tự do. Nhưng không phải vậy, đó chẳng qua chỉ là sự nối tiếp của quá khứ được điều chỉnh, mà tâm trí luôn bám víu vào.

Ở giới trẻ thường tồn tại khuynh hướng nổi loạn, đi ngược lại với xã hội; sự nổi loạn đó không phải là tự do, mà chỉ là phản ứng đơn thuần, dần dà nó tạo nên khuôn mẫu riêng và họ sẽ lại mắc kẹt trong đó. Nó chẳng hề khác biệt, chỉ là bình cũ rượu mới mà thôi. Mọi hình thức nổi loạn về mặt xã hội hoặc chính trị đều sẽ quay lại với trạng thái tâm lý xã hội quen thuộc.

Tự do chỉ xuất hiện khi bạn hành động với sự hiểu biết, bạn vốn có khả năng hành động đúng đắn, nhất là khi bất chợt gặp họa chí tử. Khi đó bạn không suy tính, thảo luận hay do dự; tình thế ngặt nghèo thúc đẩy bạn hành động tức khắc, vậy nên nhìn nhận cũng chính là hành động để tự giải thoát. Tự do là một trạng thái tâm trí mà trong đó, chúng ta không e dè nghi ngờ và chần vãn về mọi thứ; sự độc lập đó mãnh liệt, sống động và sôi nổi đến mức nó quét sạch tình trạng phụ thuộc, ách nô lệ và sự tuân phục. Tự do mang hàm ý về sự đơn độc tuyệt đối; vậy, liệu một tâm thức đã quen lệ thuộc vào môi trường xung quanh và khuynh hướng sẵn có, có thể nào tìm đến vùng đất tự do vốn tĩnh mịch, quanh quẽ, vắng bóng sự dẫn dắt, truyền thống và

uy quyền?

Sự đơn độc là một trạng thái tâm lý hướng nội, trong đó, ta tự do khỏi mọi tác nhân kích thích, kiến thức, kinh nghiệm và kết luận. Dường như nội tâm chúng ta không bao giờ đơn độc. Đơn độc khác với tách biệt, tách biệt là dựng lên những bức tường quanh mình để tránh bị tổn thương, để tự ngăn cách bản thân khỏi mọi thứ – cũng là một nỗi khổ đau, hoặc để mê đắm với cái tháp ngà của ý thức hệ nào đó. Còn đơn độc là điều gì đó hoàn toàn khác biệt.

Bạn không bao giờ đơn độc vì tâm trí luôn bị đè nặng bởi những ký ức, tác động, kinh nghiệm mà nó góp nhặt từ quá khứ. Để đơn độc, bạn phải đoạn

tuyệt vời quá khứ. Khi hoàn toàn đơn độc và không thuộc vào gia đình, quốc gia, nền văn minh, lục địa nào, bạn có cảm giác mình là người ngoài cuộc. Một người như thế thì hồn nhiên và vô tư tuyệt đối; chính sự trong sáng này sẽ giải thoát cho tâm trí khỏi phiền não.

Chúng ta mang trên mình gánh nặng của hàng nghìn lời răn từ người đời cùng mọi ký ức về những điều không hay đã xảy đến với mình. Đơn độc là từ bỏ tất cả những điều đó, một tâm thức đơn độc không những hồn nhiên mà còn tươi mới – không phải về mặt thời gian, tuổi tác, mà là trẻ trung, trong sáng, sống động ở mọi độ tuổi – chỉ tâm trí đó mới có thể nhận ra chân lý, điều không thể được đo đạc, đánh giá qua ngôn từ.

Trong sự cô tịch, bạn bắt đầu hiểu được sự cần thiết của việc sống với chính mình, *như bạn là*, không phải như bạn nên là, hay như bạn đã là. Hãy xem liệu bạn có thể nhìn vào chính mình mà không hoảng hốt, khiêm hạ giả tạo, sợ hãi, bào chữa hoặc chỉ trích. Chỉ khi bạn sống với cái gì đó thật ân cần, bạn mới hiểu được nó; trong khoảnh khắc đó, khi bạn đã thân quen với nó – chẳng hạn như sự lo âu hoặc ganh tỵ – bạn không còn sống với nó nữa. Nếu bạn chuyển đến sống cạnh một con sông, thì sau vài ngày, bạn không còn nhận ra thanh âm dòng chảy của nó nữa. Điều tương tự xảy ra với một bức tranh mới trong phòng, những dãy núi, thung lũng, cây cối, gia đình, vợ hay chồng bạn,...

Nhưng để sống với bất kỳ điều gì như sự ganh tỵ, đố kỵ hoặc lo âu, bạn không bao giờ được quen với nó hay chấp nhận nó. Bạn phải quan tâm đến nó như cái cây con vừa trồng xuống đất, bảo vệ nó khỏi ánh nắng chói chang và mưa bão, bạn chăm sóc nó mà không trách móc hoặc lấp liếm cho nó. Nhờ vậy, bạn bắt đầu thương yêu qua quá trình chăm sóc nó. Đó là sự dõi theo, không phải dạng tình yêu biểu hiện thành sự ghen tức hoặc lo âu thường thấy.

Vì vậy, liệu bạn và tôi có thể sống với con người thật, cùng sự vô minh, u tối, đố kỵ, âu sầu của mình; cũng như tin tưởng rằng tình thương bao la sẽ hiện diện khi chúng ta không dễ dàng bị ảnh hưởng bởi sự tổn thương, tâng bốc hoặc

nổi chán chường? Liệu chúng ta có thể sống với tất cả những điều đó, không chấp nhận và cũng không khước từ chúng, chỉ quan sát mà không trở nên yếu hèn, muộn phiền hay nhu nhược?

Sâu xa hơn, có phải sự tự do, đơn độc và quá trình tiếp xúc với toàn bộ bản chất của chúng ta bất chợt xuất hiện? Hay nói cách khác, có phải chúng ta đạt đến tự do thông qua một quá trình tiệm tiến? Hẳn nhiên là không, bởi thời gian khiến bạn trở thành nô lệ, chứ nào mang đến tự do. Bạn không thể dần dần trở nên tự do, nó không liên quan gì đến thời gian cả.

Tiếp đến, liệu bạn có nhận thức được về sự tự do? Nếu nói rằng mình tự do, bạn

chẳng tự do chút nào; cũng như khi một người nói họ hạnh phúc, thật ra họ vẫn đang sống trong ký ức vui vẻ đã qua. Tự do chỉ đến một cách tự nhiên, bạn có mơ ước, mong cầu hay giục giã thì cũng không tìm được nó. Hãy để tâm trí mình học cách nhìn vào cuộc sống, vốn là một sự chuyển dịch vĩ đại, không bị trói buộc bởi thời gian; tự do thật sự nằm ngoài mọi phạm trù của ý thức.

CHƯƠNG IX: THỜI GIAN – PHIÊN NÃO – CÁI CHẾT

Tôi vẫn thường kể lại câu chuyện về một vị đại tông đồ đến gặp Chúa để học về sự thật, Chúa nói: “Hôm nay trời nóng quá, làm ơn mang cho ta một ly nước”. Vị tông đồ bèn gõ cửa căn nhà đầu tiên mà ông bắt gặp, một cô gái trẻ xinh đẹp ra mở cửa. Họ hẹn hò, cưới nhau, rồi sinh liền mấy đứa con. Một ngày nọ, trời bắt đầu mưa và cứ mưa mãi, dòng nước chảy xiết dâng cao khiến đường phố ngập lụt, cây cối, đồ đạc, nhà cửa đều trôi theo cơn lũ. Vị tông đồ nắm chặt tay vợ, trên vai cũng mấy đứa con. Khi sắp

bị nước lũ cuốn đi, ông ấy gọi lớn: “Chúa ơi, hãy cứu con!”, Chúa hỏi lại: “Thế ly nước của ta đâu?”.

Đây là một câu chuyện thú vị, bởi hầu hết chúng ta suy nghĩ theo dòng thời gian. Con người không thể sống thiếu thời gian, việc ngẫm nghĩ về tương lai là một trò tiêu khiển phổ biến giúp họ trốn thoát khỏi thực tại.

Chúng ta nghĩ rằng những thay đổi trong chính mình có thể xảy ra trong dòng thời gian, trật tự trong ta có thể được tạo nên dần dần, từng chút một mỗi ngày. Nhưng thời gian không mang lại trật tự hoặc bình an, vì vậy, chúng ta phải ngưng nghĩ về sự tiệm tiến. Không có ngày mai nào cho chúng ta an trú trong

đó, vấn đề cần phải được giải quyết ngay lập tức.

Mỗi khi hiểm họa ập đến, thời gian dường như biến mất và chúng ta hành động tức khắc. Trên thực tế, có rất ít vấn đề mà chúng ta nhận thấy nguy cơ từ chúng, thế nên, thời gian được xem như là phương tiện giúp ta vượt qua chúng. Điều đó thật giả trá, thời gian không giúp chúng ta tạo nên sự thay đổi trong chính mình, nó là một chuyển động được con người phân ly thành quá khứ, hiện tại và tương lai; do đó, họ luôn mắc kẹt trong tình trạng xung đột.

Nếu học hỏi là vấn đề của thời gian, có sao sau hàng nghìn năm, chúng ta vẫn chưa học được gì ngoài việc thù hận và

tàn sát lẫn nhau. Con người cần giải cho ra bài toán thời gian nếu muốn sống một cuộc đời tốt đẹp hơn, bởi từ trước đến nay ta đã góp phần biến nó thành ra xấu xa và vô nghĩa.

Trước hết, chúng ta có thể nhìn vào thời gian chỉ với sự mới mẻ, hồn nhiên và vô tư của tâm thức. Mọi người đều bối rối với vô số vấn đề của mình, họ lạc lối trong mớ hỗn độn đó. Nếu một người bị lạc trong rừng, điều đầu tiên cần làm là gì? Họ sẽ đứng lại và quan sát xung quanh. Thế nhưng, càng bối rối và lạc lối trong cuộc đời, chúng ta càng chạy đôn chạy đáo, lòng kiêu, hỏi han và khẩn cầu. Điều tiên quyết ở đây là bạn để tâm mình lặng yên, bất động; khi đó, tâm trí trở nên bình an, sáng rõ và bạn

có thể thật sự nhìn vào vấn đề thời gian này.

Khó khăn chỉ phát sinh trong thời gian, đó là khi chúng ta đối phó với vấn đề một cách hời hợt, rời rạc, phân tán, hoặc cố gắng trốn chạy khỏi nó – chúng ta không chú tâm trọn vẹn trong thực tại. Chúng ta cứ mãi hy vọng mọi thử thách sẽ biến mất, hoặc được giải quyết ở một thời điểm nào đó trong tương lai.

Thời gian – về mặt tâm lý, không phải thời gian tuyến tính – là khoảng cách giữa ý niệm và hành động. Hiển nhiên, ý niệm có tính phòng vệ, đó là ý niệm về sự an toàn, chắc chắn, còn hành động thì mang tính tức thời. Nó không thuộc về quá khứ hoặc tương lai mà luôn ở trong

hiện tại. Tuy nhiên, vì hành động có thể trở nên nguy hiểm, chúng ta nhất mực tuân theo cái ý niệm mà chúng ta hy vọng sẽ mang đến cho mình sự an toàn, chắc chắn.

Hãy tự quan sát mà xem, bạn có ý niệm về hành vi đúng đắn hay sai lệch, về bản thân và xã hội; và dựa theo ý niệm đó, bạn hành động. Vì vậy, hành động là sự tuân thủ hoặc mô phỏng theo ý niệm, trong đó luôn tồn tại xung đột. Có khoảng cách giữa ý niệm và hành động; trong khoảng cách chứa đựng toàn bộ phạm trù thời gian, về bản chất, khoảng cách đó cũng chính là suy nghĩ. Khi nghĩ rằng mình sẽ hạnh phúc vào ngày hôm sau, bạn có một hình ảnh về việc mình đạt được thành quả trong dòng

thời gian. Suy nghĩ, thông qua quan sát và ham muốn được suy nghĩ nối dài, cho rằng: “Ngày mai, tôi sẽ hạnh phúc và thành công. Ngày mai, thế giới là một nơi thật đẹp”; từ đó, suy nghĩ tạo nên khoảng cách, tức thời gian.

Vậy, liệu chúng ta có thể quên đi thời gian để sống một cách trọn vẹn đến mức không buồn nghĩ về ngày mai nữa? Thời gian là phiền não. Ngày hôm qua hoặc ngàn ngày trước, bạn yêu hoặc bạn mất đi người thân thiết; ký ức ở lại và bạn mãi nghĩ về niềm vui, nỗi đau ngày đó. Bạn nhìn lại, để mong ước, hy vọng, tiếc nuối,... vì vậy suy nghĩ tiếp tục ôn lại ký ức nhiều lần, dung dưỡng cho phiền não và tính liên tục của thời gian.

Trong khoảng cách này của thời gian do suy nghĩ tạo thành, ẩn chứa phiền não và nỗi sợ kéo dài. Nếu người ta thắc mắc liệu khoảng cách này có thể được xóa bỏ hay không, tự thân câu hỏi đó đã là một ý niệm, mục tiêu, thế nên khoảng cách xuất hiện và một lần nữa bạn vướng kẹt trong đó.

Cái chết là vấn đề lớn của đa số chúng ta. Ý thức về cái chết luôn kề cận mỗi ngày, vậy có thể nào chúng ta đối diện với nó một cách trọn vẹn, đến mức bạn không gặp bất kỳ khó khăn hay thử thách gì trong chuyện đó? Trước hết, bạn phải để cho tất cả những niềm tin, hy vọng, nỗi sợ về cái chết kết thúc. Nếu không, bạn gặp gỡ một điều lạ thường với đầu óc đầy ắp những định kiến, hình

tượng, âu lo đè nén,... tức là bạn gặp gỡ nó với thời gian.

Thời gian là khoảng cách giữa người quan sát và cái được quan sát. Bạn, người quan sát, kinh khiếp với ý tưởng gặp gỡ cái chết. Bạn không biết về nó, dù đã đặt ra vô số suy luận và lý thuyết. Bạn tin vào sự tái sinh, thuyết luân hồi, linh hồn, thần thức, thực thể tâm linh,... nhưng đó là khám phá của riêng bạn, hay chỉ là ý niệm được người khác truyền đạt lại? Liệu có điều gì là vĩnh cửu, bất biến và vượt khỏi phạm trù của tư duy? Nếu suy nghĩ có thể nghĩ về chính nó, thì điều đó vẫn nằm trong phạm trù của tư duy và vì vậy, không thể tồn tại mãi, không gì là bền vững dài lâu trong phạm trù của tư duy. Điều quan

trọng là bạn nhận ra chẳng có thứ gì tồn tại vĩnh cửu, ngay tại khoảnh khắc ấy, tâm trí được tự do và bạn có thể bắt đầu quan sát; đó là một phúc lành vĩ đại, là niềm an lạc vô biên.

Bạn không thể sợ một điều chưa biết, *chết* chỉ là một từ ngữ, nhưng cùng với hình ảnh liên tưởng chết chóc, nó gieo rắc nỗi sợ. Bạn có thể nhìn vào cái chết đơn thuần mà thôi hay không? Hình ảnh sẽ làm phát sinh suy nghĩ, gây sợ hãi; khi đó, bạn hợp lý hóa nỗi sợ về cái chết và kháng lại những cảm xúc tiêu cực không tránh khỏi, hoặc bạn nghĩ ra vô số niềm tin để xoa dịu mình trước nỗi sợ đối với cái chết. Do đó, có một khoảng cách giữa bạn và điều gây sợ hãi. Trong khoảng cách thời gian -

không gian này, chắc chắn sẽ có sự xung đột, cũng là nỗi sợ hãi, lo âu và sự tự thán. Suy nghĩ, vốn dung dưỡng cho nỗi sợ, khuyên can: “Hãy trì hoãn, trốn tránh, giữ nó ở càng xa càng tốt và đừng nghĩ về nó”, nhưng trên thực tế, bạn vốn dĩ đang nghĩ về nó, cũng như tìm cách tránh né nó. Thực chất, càng trì hoãn và trốn chạy, bạn càng khiến nỗi sợ trở nên trầm trọng.

Cho đến nay, chúng ta tách biệt sự sống với cái chết, khoảng cách thời gian đó chính là nỗi sợ. Cuộc sống là những phiền tra tấn, lãng mạ, gây phiền não và bồi rôi diễn ra hằng ngày, thi thoảng xen vào chút niềm vui. Đó là cái mà chúng ta gọi là cuộc sống, đồng thời ta cũng sợ hãi trước cái chết – điều chấm dứt cuộc

tồn sinh đau khổ này. Chúng ta thà bám víu vào cái đã biết còn hơn phải đương đầu với cái chưa biết – những điều quen thuộc như ngôi nhà, đồ đạc, gia đình, tính cách, công việc, chuyên môn, tiếng tăm, nổi cô đơn và các vị thánh của ta. Chúng ta cứ thế, mãi quần quanh, lảng xảng bên những thứ nhỏ nhen, trong các khuôn mẫu hạn hẹp và níu kéo chuỗi ngày tồn tại đầy đắng cay.

Trong tâm thức, chúng ta cho rằng sự sống ở hiện tại và cái chết là thứ đang đợi chờ trong tương lai xa. Chúng ta đi tìm sự thật về luân hồi, chứng cứ về linh hồn hay thần thức, xác nhận từ những người có năng lực thấu thị và các cuộc nghiên cứu tâm linh. Nhưng chúng ta không bao giờ thắc mắc làm sao để sống

với niềm vui, đam mê và cái đẹp mỗi ngày. Chúng ta chấp nhận cuộc sống như hiện trạng, đầy thống khổ, tuyệt vọng và thỏa hiệp với nó, song song đó chúng ta cẩn trọng tránh né cái chết như một điều đáng kinh khiếp. Nhưng cái chết thì cũng sống động lạ thường, nếu chúng ta biết cách sống; bạn không thể sống mà không chết, trong từng phút giây về mặt tâm lý. Đây không phải là một nghịch lý, để sống trọn vẹn từng ngày, bạn phải chết đi cùng mọi thứ của ngày hôm qua. Nếu không, bạn phải sống một cuộc đời máy móc, với một tâm thức cứng nhắc, không bao giờ khám phá được về tình yêu và tự do.

Hầu hết chúng ta sợ chết vì không hiểu về ý nghĩa của cái chết; ta không biết

làm sao để sống, nên cũng không rõ phải chết như thế nào. Chúng ta sợ cuộc sống, đâm ra sợ cả cái chết. Người không sợ hãi trong cuộc sống thì không sợ tình trạng bấp bênh, thiếu đảm bảo, bởi vì trong thâm tâm, họ hiểu rằng chẳng hề có sự an toàn, chắc chắn nào cả. Chỉ có sự vận động bất tận và khi đó, cuộc sống hay cái chết cũng đều như nhau. Người sống một đời không xung đột, trong đó ẩn chứa vẻ đẹp và lòng từ bi thì không sợ chết, bởi thương yêu cũng là chết đi.

Nếu bạn chết đi cùng mọi thứ mà bạn biết – gia đình, ký ức, cảm giác – thì cái chết là dòng sông thanh tẩy, để phục hồi bạn trở lại trạng thái tốt đẹp nhất. Cái chết mang đến sự vô tư và chỉ có người

hồn nhiên vốn nông nản, thiết tha – không phải những người tin tưởng vào hoặc muốn khám phá – mới có thể biết được về những điều diễn ra sau cái chết.

Để khám phá câu chuyện thật sự đằng sau cái chết, bạn phải chết – không phải về thể xác, mà về mặt tâm lý – cùng với những điều bạn ấp ủ, gìn giữ và những thứ bạn vẫn chịu đựng trong cay đắng. Hãy chết đi cùng những lạc thú của mình, theo một cách rất tự nhiên, không cưỡng ép hoặc tranh cãi, bạn sẽ hiểu về ý nghĩa của cái chết – để tâm trí hoàn toàn trống rỗng, không còn khát khao, khoái lạc và khổ đau mỗi ngày. Chết là để cách tân và biến đổi, mà không viện đến suy nghĩ cũ kỹ, cái chết mang lại những điều hoàn toàn mới mẻ. Tự do

vượt trên những kiến thức được tích lũy,
là cái chết; sau đó, bạn mới thật sự sống.

CHƯƠNG X: YÊU THƯƠNG

Việc đòi hỏi an toàn trong một mối quan hệ ắt hẳn sẽ dung dưỡng cho phiền não và nỗi sợ hãi; tìm cầu an toàn cũng chính là mời gọi bất an. Hầu hết chúng ta muốn có một mối quan hệ yên ổn để yêu và được yêu, nhưng đó có thật là tình yêu không, nếu mỗi người chỉ lo tìm kiếm sự an toàn cho riêng mình? Trong ta không có tình thương yêu, là vì ta không biết cách yêu thương.

Vậy *yêu thương* là gì?

Dường như tất cả mọi người, từ phóng

viên báo chí đến nhà truyền giáo đều không ngừng nhắc đến tình thương, lòng tôn kính, sự yêu thích. Tôi yêu quê hương mình, say sưa với quyển sách, rung động trước vẻ đẹp của rặng núi, tận hưởng khoái lạc, mê đắm vợ mình,... Liệu thương yêu có phải là một ý niệm không? Vì nếu vậy, nó có thể được vun đắp, thúc đẩy, sửa đổi theo bất cứ chiều hướng nào mà bạn thích. Sùng kính Thượng Đế, có nghĩa là bạn thích sự phóng chiếu tư tưởng của chính mình, kèm theo vẻ tôn kính mà bạn nghĩ là cao quý và thiêng liêng. Vì vậy, “Tôi tôn kính Thượng Đế” là một câu nói hoàn toàn vô nghĩa. Khi thờ phụng Thượng Đế, bạn đang thờ phụng chính mình – đó không phải là tình thương yêu.

Vì không thể giải quyết điều được gọi là tình thương yêu này, chúng ta trốn chạy vào thế giới trừu tượng, mơ hồ. Tình thương yêu có thể là giải pháp tối thượng cho tất cả những khó khăn, trực trặc và khó nhọc của con người, vậy làm thế nào chúng ta khám phá được về yêu thương? Chỉ bằng định nghĩa, đã có đủ cách mô tả về nó, thậm chí là chệch hướng và xuyên tạc. Cảm mến ai đó, ngủ với ai đó, trao đổi tình cảm, tình thân,... – có phải chúng ta thường định nghĩa như vậy về tình thương yêu – là những điều mang tính cá nhân và hạn hẹp đến mức các tôn giáo bèn tuyên bố rằng tình thương yêu là thứ gì đó lớn rộng hơn thế nhiều. Trong cái được gọi là tình thương yêu của con người đó, họ

thấy toàn là lạc thú, sự cạnh tranh, ganh tỵ, ham muốn chiếm hữu, nắm giữ, điều khiển và can thiệp vào suy nghĩ của người khác; họ quả quyết rằng yêu thương đúng nghĩa thì khác, nó vô cùng thiêng liêng, cao nhã, trong trắng và thuần khiết.

Trên khắp thế giới, những người “mô đạo” vẫn ra rả rằng tội lỗi lớn nhất là ngắm nhìn phụ nữ, rằng bạn không thể tiếp cận Thượng Đế nếu mê đắm sắc dục, thế nên họ gạt phăng chuyện đó qua một bên. Khi khước từ nhục dục, họ cũng chối bỏ luôn toàn bộ vẻ đẹp trần thế. Họ khiến trái tim và tâm thức của mình trở nên chai sạn khi bài trừ cái đẹp chỉ vì nó gắn liền với nhan sắc phụ nữ.

Chúng ta có thể chia yêu thương thành phần thiêng liêng và trần tục không, hay chỉ có tình thương yêu thuần túy mà thôi? Có phải tình yêu chỉ dành cho duy nhất một người, nếu bạn nói yêu một ai đó, điều đó có đồng thời loại trừ tình thương yêu dành cho những người khác? Tình yêu mang tính cá nhân hay toàn thể, đạo đức hay đồi bại, thân quyền hay cộng đồng? Nếu thương yêu cả nhân loại, liệu bạn còn yêu thương một cá nhân cụ thể nào nữa không? Yêu thương là xúc cảm? Sự rung động? Lạc thú và ham muốn? Tất cả những câu hỏi này biểu hiện rằng chúng ta vẫn mang trong mình ý niệm về tình thương yêu, về điều nên hoặc không nên làm, đó là khuôn mẫu được định hình bởi văn hóa,

xã hội.

Vì vậy, để đi vào câu hỏi về tình thương yêu, điều tiên quyết là ta phải thôi chấp bám vào những lý tưởng và ý niệm về cái nên là và không nên là, đó là cách gian trá nhất để giải quyết những vấn đề thực tế trong cuộc đời.

Bây giờ, làm sao chúng ta có thể khám phá về ngọn lửa yêu thương – không phải để tìm cách diễn giải, mà để thấy được ý nghĩa lớn lao của nó? Trước tiên, tôi khước từ mọi điều mà xã hội, cha mẹ, bạn bè và sách vở nói về tình thương yêu, bởi tôi muốn tự mình khám phá. Đây là một vấn đề nhân sinh lớn lao, nó liên quan đến toàn thể nhân loại, có hàng ngàn cách định nghĩa về yêu

thương và chính tôi cũng đang mắc kẹt trong một khuôn mẫu nào đó, hoặc bị ảnh hưởng từ ý thích cá nhân tại thời điểm đó. Vì vậy, để hiểu nó, trước tiên tôi phải thoát khỏi những khuynh hướng, thiên kiến của mình để không bối rối và bị xâu xé dưới đủ mọi tác động. Có lẽ chúng ta sẽ khám phá được về tình thương yêu thông qua cái không phải là tình thương yêu.

Chính phủ kêu gọi tòng quân và chiến đấu vì lòng ái quốc, có phải đó là tình thương yêu? Tôn giáo răn dạy rằng ta phải khước từ nhục dục vì lòng tôn kính Thượng Đế, có phải đó là tình thương yêu? Tình thương yêu có phải là sự khao khát? Đối với đa số chúng ta, tình yêu là sự khao khát gắn liền với khoái lạc,

niềm vui thông qua cảm xúc, giác quan, sự quyến luyến và đáp ứng về tình dục. Tôi không phản đối tình dục, nhưng điều mà tình dục mang lại cho bạn là trạng thái hoàn toàn tự do, phóng túng chỉ trong chốc lát; sau đó, bạn lại trở về với sự lao xao, loạn động trong mình. Vì vậy, bạn cứ muốn trạng thái tuyệt vời này được kéo dài mãi – khi đó, bạn hoàn toàn quên đi bản ngã cũng như mọi ưu phiền, thách thức. Bạn nói rằng bạn yêu vợ mình. Tình yêu đó đòi hỏi khoái cảm tình dục, niềm thỏa mãn khi có ai đó ở nhà nấu cho bạn bữa cơm, chăm sóc những đứa con của bạn. Như vậy, bạn lệ thuộc vào cô ấy. Cô ấy trao cho bạn thân thể, cảm xúc, sự động viên, chỗ dựa an toàn và niềm hạnh phúc. Bỗng nhiên, cô ấy ngoảnh mặt làm ngơ, cô ấy bỏ bạn đi

với người khác, điều này khiến trạng thái quân bình cảm xúc trong bạn bị phá hủy, đó là sự ghen tuông đi cùng với nỗi đau, lo âu, thù hận và cả bạo lực. Vì vậy, sự thật ở đây là cho đến chừng nào họ thuộc về tôi, tôi có thể dựa vào họ để khiến các nhu cầu của mình được thỏa mãn, thì tôi yêu họ; nhưng nếu họ không còn là của tôi nữa, họ ngừng đáp ứng những điều tôi cần, tôi bắt đầu ghét bỏ họ. Do đó, có sự đối chọi, chia cách trong bạn; khi bạn cảm nhận được sự tách biệt chính mình khỏi người khác hay vật khác, thì đó không phải là tình thương yêu. Nhưng nếu bạn có thể sống với vợ hay chồng mình mà không xuất hiện những suy nghĩ dẫn đến tình trạng mâu thuẫn cùng các tranh cãi bất tận

trong tâm trí, có lẽ bạn sẽ biết yêu thương là gì, khi ấy bạn hoàn toàn tự do và người bạn yêu thương cũng vậy. Ngược lại, nếu bạn phụ thuộc vào người kia vì những lạc thú của mình, bạn chỉ có thể làm nô lệ cho họ. Vì vậy, trong tình yêu phải có sự tự do, cho người kia và cả cho chính bạn.

Trong việc lệ thuộc và tìm kiếm sự ủng hộ về mặt tinh thần từ người khác, luôn tồn tại âu lo, sợ hãi, ganh tỵ và tội lỗi. Nỗi sợ hãi không thể hiện diện cùng tình thương yêu; một tâm trí phiền não, đa cảm, ủy mị, hoặc đầy ắp ham muốn lạc thú, sẽ không bao giờ biết đến yêu thương. Vì suy nghĩ là quá khứ, nó không thể bồi dưỡng và vun đắp cho tình yêu thương. Tương tự như thế, sự

ganh tỵ thuộc về quá khứ không thể vẫy
hãm, cầm tù được yêu thương vốn luôn
hiện hữu trong thực tại, vì thế không ai
có thể nói rằng “Tôi sẽ yêu” hoặc “Tôi
đã yêu”. Nếu bạn hiểu về tình thương
yêu, bạn cũng sẽ không theo đuổi bất kỳ
một đối tượng nào – yêu thương không
phải là vâng lời, tuân phục, trong tình
yêu không có sự tôn kính hay khinh khi.

Thương yêu ai đó có nghĩa là gì? Bạn
yêu thương mà không ganh ghét, giận
dữ, so sánh, chỉ trích, hoặc can thiệp vào
hành vi, suy nghĩ của người ta. Khi bạn
thương yêu ai đó với toàn bộ trái tim,
tâm thức, thân thể cũng như trọn vẹn sự
hiện hữu của mình, làm gì còn chỗ cho
sự so sánh hay cho tình thương nào
khác?

Trong tình yêu có trách nhiệm và nghĩa vụ hay không, dùng từ như vậy liệu có thỏa đáng? Khi bạn làm điều gì đó vì nghĩa vụ, trong đó không có tình thương. Tất cả những điều mà một người có nghĩa vụ phải thực hiện đều đang hủy hoại con người họ. Nếu bạn bị bắt buộc thực hiện một điều bởi đó là trách nhiệm, làm sao bạn có thể yêu thích việc mình đang làm? Tình thương yêu không khi nào đòi hỏi trách nhiệm hay nghĩa vụ.

Không may, hầu hết các bậc phụ huynh nghĩ rằng họ có trách nhiệm với con cái của mình và thể hiện điều đó ở việc dạy dỗ con trẻ về những điều nên hoặc không nên làm, vẽ ra cái hình mẫu mà chúng nên theo đuổi hoặc né tránh. Các

bậc phụ huynh muốn con mình có được địa vị vững chắc, sự tôn kính trong xã hội; đó là điều họ khao khát đạt được. Đối với tôi, dường như nơi nào quá đề cao sự nể trọng thì ở đó không có trật tự – ai cũng chỉ quan tâm đến việc làm sao để trở thành những quý ông, quý bà quyền lực, sang cả. Khi họ chuẩn bị cho con cái của mình hòa nhập vào xã hội, họ đang ươm mầm cho sự cạnh tranh, xung đột và tính hung tàn tràn ngập khắp nơi trên Trái đất này. Đó mà là chăm sóc, thương yêu sao?

Quan tâm, săn sóc thật sự cũng giống như khi bạn chăm sóc cho cây cối; bạn tưới nước, tìm hiểu nhu cầu dinh dưỡng, môi trường sống của nó, chọn cho nó loại đất trồng phù hợp nhất, nâng niu và

tĩa tốt nó với sự âu yếm, dịu dàng. Nhưng khi bạn giúp con mình sẵn sàng hòa nhập vào xã hội, cứ như thể bạn đang chuẩn bị cho chúng bước vào đấu trường vậy. Nếu thương yêu con cái, bạn sẽ không để chúng tham gia vào bất kỳ cuộc tranh giành, ganh đua nào.

Khi người thương yêu ra đi, bạn than khóc; đó là những giọt nước mắt, những lời than van ai oán cho chính bạn hay cho người đã khuất? Bạn đã từng khóc vì ai khác chưa? Bạn khóc, trong sự ngậm ngùi tiếc thương người nằm xuống, hay khóc với sự ta thán cho mình? Nước mắt của bạn chẳng có ý nghĩa gì hết nếu như bạn chỉ đang bận tâm về chính mình. Còn nếu bạn khóc vì bị tước mất một người mà mình hết lòng

yêu thương, thì đó không phải là thương yêu thật sự. Trên thực tế, chúng ta rất dễ dàng xót thương cho chính mình; khi người thân thương của ta đi về cõi vĩnh hằng, bạn khóc vì cảm thấy đau lòng nhưng nỗi đau ấy không đến từ tình cảm của bạn với người đã mất, bạn khóc vì sự tự thán và điều đó khiến bạn trở nên chai sạn, hạn hẹp, tâm trí bạn vô minh, tăm tối.

Khi bạn khóc, đó là vì tình thương, hay chỉ vì mình cô đơn, trơ trọi, yếu hèn – khóc cho số phận và môi trường xung quanh – vậy hóa ra bạn luôn luôn khóc cho *chính mình*? Nếu hiểu được điều này, tức là tiếp xúc trực tiếp với nó như khi chạm vào một cái cây hoặc bàn tay, bạn sẽ thấy rằng đau khổ cũng là do

mình tự tạo, phiền não từ suy nghĩ mà ra, nó là hệ quả của thời gian. Ba năm trước, tôi còn anh trai. Giờ đây, anh ấy từ trần nên tôi thấy cô đơn và đau khổ. Không còn ai để tôi có thể nương tựa nhằm tìm kiếm nguồn an ủi, sự bầu bạn và điều đó làm tôi bật khóc.

Nếu quan sát, bạn có thể thấy toàn bộ diễn trình nội tại này chỉ trong một khoảnh khắc, không mất thời gian nghiên ngẫm, phân tích. Bạn có thể thấy toàn bộ cơ cấu và bản chất của thứ nhỏ nhất, tối tẻ này, được gọi là *cái tôi* – nước mắt của tôi, gia đình, quốc gia, niềm tin của tôi... – tất cả những thứ vị kỷ đó đều hiện diện bên trong bạn. Khi nhìn thấy nó bằng trái tim, không phải bằng trí tuệ, từ tận đáy lòng mình, thì

bạn có được chiếc chìa khóa nhằm đoạn tuyệt với sự phiền não. Phiền não và yêu thương không thể đồng hành, nhưng trong thế giới của những niềm tin và giáo điều, sự đau khổ được lý tưởng hóa và tôn thờ; toàn bộ điều này ám chỉ rằng bạn không bao giờ thoát khỏi sự đau khổ, trừ phi thông qua một cánh cửa đặc biệt, cũng là toàn bộ cấu trúc của một tổ chức tâm linh nào đấy đang tận dụng, vơ vét, trục lợi.

Vì vậy, nếu hỏi yêu thương là gì, có lẽ bạn sợ phải đối diện với câu trả lời. Nó có thể gây biến động hoàn toàn, phá tan gia đình bạn, lỡ như bạn phát hiện ra rằng mình không thương yêu vợ chồng, con cái đúng nghĩa thì sao? Bạn có thể phải làm lung lay mái nhà do chính tay

mình gây dựng, mọi thứ không bao giờ trở lại khởi điểm được nữa.

Nhưng nếu vẫn muốn khám phá, bạn sẽ thấy rằng sợ hãi, lệ thuộc, ghen tuông, chiếm hữu, thống trị, trách nhiệm, nghĩa vụ, tự thán, đau lòng,... tất thảy đều không phải là thương yêu. Yêu thương đối lập với thù hận, cũng như khiêm hạ đối lập với kiêu căng. Nếu bạn có thể loại trừ tất cả những điều trên – không phải bằng những biện pháp khiên cưỡng, mà nhẹ nhàng nhưng toàn diện như cơn mưa cuốn trôi bụi bặm lâu ngày trên lá cây – thì có lẽ bạn sẽ tình cờ bắt gặp đóa hoa kỳ diệu mà người đời luôn khao khát được nhìn thấy một lần.

Nếu trong bạn không tràn đầy yêu thương, thế giới sẽ rơi vào thảm họa. Chúng ta đều biết rằng, sự đoàn kết của nhân loại là thiết yếu và tình thương yêu là cách duy nhất dẫn đến điều đó, nhưng ai sẽ dạy bạn cách yêu thương? Chẳng lẽ các chuyên gia, phương pháp và hệ thống có thể dẫn dắt bạn đến tình thương yêu sao? Không ai có thể làm điều đó, kể cả chính bạn, dù bạn có thể nói rằng: “Tôi sẽ thực hành thương yêu. Tôi sẽ ngồi nghiền ngẫm về nó mỗi ngày. Tôi sẽ tập cho mình trở nên tử tế, lịch thiệp và quan tâm nhiều hơn đến người khác”. Bạn muốn rèn luyện ý chí để yêu thương? Có lẽ nếu làm thế, yêu thương sẽ bay qua cửa sổ mất. Bằng việc thực hành, rèn luyện, bạn có thể trở

nên thông thái, tử tế, hoặc hiền hòa hơn, nhưng tất cả những điều đó chẳng liên quan gì đến tình thương yêu.

Bạn không thể chạm đến yêu thương nếu không biết cảm nhận cái đẹp – không phải là tán cây, bức tranh, tòa nhà hay cô gái xinh đẹp. Vẻ đẹp hiện diện khi trái tim và tâm thức biết được yêu thương là gì. Bằng không, dù làm gì đi chăng nữa – cải thiện đời sống cộng đồng hay giúp đỡ người nghèo – bạn chỉ gây thêm phiền lụy vì con tim cùng tâm thức thiếu vắng tình yêu của bạn thật xấu xí, nghèo nàn. Cảm thức thẩm mỹ và yêu thương sẽ giúp mang đến một lối sống đức hạnh. Khi đó, mọi việc bạn làm đều đúng đắn và hợp lệ, tình yêu thương sẽ giúp bạn hoàn thành chúng

mà không vương phải quá nhiều vấn đề.

Vấn đề quan trọng ở đây là liệu tâm trí có thể thương yêu mà không cần rèn luyện, ngẫm nghĩ, tuân theo sách vở, người chỉ dẫn hoặc nhà lãnh đạo nào không? Liệu tâm trí có thể bắt gặp tình thương yêu giống như người ta bất chợt thấy được cảnh hoàng hôn tuyệt đẹp? Đối với tôi, có một thứ tối cần thiết trong cuộc sống, đó là đam mê không cần đến động cơ – sự đam mê thuần túy, không phải vì tận tụy hay gấn bó, cũng không bắt nguồn từ sự khao khát. Người sống thiếu đam mê sẽ không bao giờ biết đến tình thương yêu, yêu thương chỉ có thể xuất hiện cùng với sự miệt mài, chuyên chú.

Một tâm thức loay hoay tìm kiếm thì không nồng nhiệt, thiết tha. Bất ngờ bắt gặp yêu thương mà không cố công săn đuổi là cách duy nhất để thấy được nó. Đó là sự tình cờ, không phải do nỗ lực hoặc kinh nghiệm. Tình thương yêu ấy không phụ thuộc vào thời gian, nó vừa riêng tư vừa rộng khắp, dành cho từng người và cả mọi người. Nó giống như một bông hoa ngát hương thơm, bạn có thể đến bên tận hưởng nó hoặc chẳng buồn chú ý đến nó. Bông hoa đó là dành cho bất kỳ ai chịu để tâm thưởng thức hương thơm và ngắm nhìn nó với niềm vui lớn lao. Dù người ta ở rất gần hoặc rất xa khu vườn, thì bông hoa đó cũng không thay đổi, nó vẫn chia sẻ, lan tỏa hương thơm của mình đến mọi người.

Tình thương yêu là một điều mới mẻ, tươi tắn và sống động; nó không biết đến hôm qua hay ngày mai, nó vượt xa mọi loạn động trong suy nghĩ. Chỉ một tâm trí hồn nhiên, vô tư mới biết được yêu thương là gì, và có thể sống an ổn kể cả trong một thế giới không vô tư, hồn nhiên. Để tìm thấy trải nghiệm lạ thường này, con người muôn đời nay đã không ngần ngại ném trải bao hy sinh, thờ phụng, các mối tương quan, tình dục, mọi dạng thức khoái lạc và khổ ải... nhưng chỉ khi suy nghĩ hiểu được về chính nó và tự đi đến kết thúc, chúng ta mới có thể yêu thương mà không vướng phải chông đời hay xung đột.

Bạn có thể hỏi: “Nếu tôi tìm thấy tình thương yêu ấy, điều gì sẽ xảy ra với vợ

con và gia đình của tôi? Đời sống họ phải được đảm bảo”. Nếu đặt ra câu hỏi này, có lẽ bạn chưa từng bước ra khỏi phạm trù của tư duy, tâm thức. Một khi đã ở bên ngoài tư duy, bạn sẽ không hỏi như vậy, bởi khi đó bạn biết được tình thương yêu là gì, trong đó không có suy nghĩ hoặc thời gian. Bạn có thể nghĩ về điều này một cách say mê và thích thú, nhưng để thật sự vượt thoát khỏi tư duy và thời gian – tức là để lại sau lưng mọi phiền não – bạn cần nhận thức được rằng luôn tồn tại một chiều kích khác biệt, chính là tình thương yêu.

Vậy, bạn cần làm gì đây, nếu bạn hoàn toàn không biết làm sao để đến được dòng nước nguồn tuyệt diệu này? Nếu không chắc về việc cần làm, chi bằng

bạn đừng làm gì cả, tuyệt đối không làm gì hết và chỉ giữ cho tâm trí tĩnh lặng hoàn toàn; nghĩa là bạn không tìm kiếm, mưu cầu hay theo đuổi. Trong trạng thái phi tâm điểm ấy, bạn có thể bắt gặp tình yêu thương.

CHƯƠNG XI: QUAN SÁT VÀ LẮNG NGHE – NGHỆ THUẬT – VẺ ĐẸP – SỰ KHỔ HẠNH – HÌNH TƯỢNG – VẤN ĐỀ – KHOẢNG CÁCH

Dù không ngừng tìm hiểu về bản chất của thương yêu, nhưng chúng ta vẫn chưa thấm nhuần nhận thức về vấn đề này. Chúng ta khám phá ra rằng đối với hầu hết mọi người, yêu thương là nguồn an ủi, bình yên, một cách bảo đảm cảm xúc được thỏa mãn trong suốt phần đời còn lại. Nếu có ai đó, chẳng hạn như tôi, bước đến và hỏi: “Đó có thật là yêu thương không?” rồi yêu cầu bạn soi rọi tâm trí mình, thì bạn sẽ cố để không

nhìn thẳng vào đó, bởi tâm trí bạn đang rất lao xao, loạn động. Bạn thà thảo luận về các vấn đề tâm linh, tình hình kinh tế, chính trị còn hơn là nhìn thẳng vào tâm trí, bởi khi đó có lẽ bạn sẽ nhận ra rằng điều bạn cho là tình thương yêu, thật ra chỉ là sự ve vuốt cho cái tôi của nhau – một cách trục lợi không hơn không kém.

Khi tôi nói: “Tình thương yêu không thuộc về ngày mai hay hôm qua” hoặc “Trong trạng thái phi tâm điểm có tình thương yêu”, thì tôi nắm bắt được thực tại, còn bạn thì không; bạn có thể trích dẫn lại hay thuộc lòng nó như chêm ngôn sớ, cũng vô ích. Chính bạn phải tự mình thấy được nó, để làm vậy, bạn cần có tự do để quan sát mà không chỉ trích, phán xét, chấp nhận hay khước từ.

Quan sát và lắng nghe, đôi với chúng ta là những chuyện khó khăn nhất trên đời. Nếu bị tâm trạng lo lắng che mắt, bạn không sao thấy được vẻ đẹp của chiều hoàng hôn. Hầu hết chúng ta đều đánh mất mối liên hệ với thiên nhiên khi nền văn minh có khuynh hướng ngày càng tập trung về những thành phố lớn. Chúng ta quen dần với đời sống đô thị trong những căn hộ vuông vắn chật chội; khó mà có đủ không gian, dù chỉ để ngắm trời đêm hay bình minh lên. Mối giao hòa giữa chúng ta với vẻ đẹp tự nhiên ngày càng phai nhạt, tôi không ngạc nhiên nếu bạn chẳng bao giờ ngồi ngắm bình minh và hoàng hôn yên ả, hay chiêm ngưỡng ánh trăng soi mình lên mặt nước lung linh, lấp lánh.

Khi mất đi sự liên hệ với tự nhiên, chúng ta chuyển sang quan tâm nhiều hơn đến việc phát triển trí năng, kỹ thuật. Chúng ta đọc nhiều sách, đến các viện bảo tàng và nhà hát, rạp chiếu phim,... chúng ta trích dẫn những ý kiến của người khác, suy nghĩ và bàn luận nhiều về nghệ thuật. Sự phụ thuộc của chúng ta vào nghệ thuật có phải cũng là một dạng đào thoát, một sự kích thích? Nếu bạn tiếp xúc trực tiếp với tự nhiên, bạn quan sát cử động cánh chim, vẻ đẹp của từng thay đổi nhỏ trên nền trời, những ngọn đồi xanh,... bạn có còn phải đi tham quan bảo tàng để ngắm nhìn đủ mọi bức tranh nữa không? Có lẽ vì không biết cách quan sát nên bạn mới phải viện đến các tác nhân kích thích để

giúp mình *nhìn* tốt hơn.

Có vị đạo sư nọ mỗi ngày đều thuyết giảng giáo pháp cho các đồ đệ của mình. Một hôm, ông vừa bước lên pháp tòa thì bỗng từ đâu chú chim nhỏ bay đến, đậu trên bực cửa và say sưa hát vang. Sau khi chờ cho chú chim kết thúc khúc ca của mình và tung cánh bay đi, vị đạo sư bèn bảo: “Bài giảng sáng nay của chúng ta, đến đây là kết thúc”.

Dường như một trong những khó khăn lớn nhất là việc quan sát thật rõ ràng, cả ngoại hình và nội tâm. Khi nói rằng chúng ta thấy một cái cây, bông hoa hoặc ai đó, liệu chúng ta có thật sự nhìn thấy chúng không? Hay ta chỉ thấy hình ảnh liên tưởng của chúng, do ngôn từ

tạo nên? Khi bạn nhìn vào cây cối hoặc mây trời, bạn có thật sự thấy, không chỉ bằng mắt mà bằng cả trí tuệ, tâm hồn một cách trọn vẹn, toàn diện?

Bạn có từng trải nghiệm việc nhìn vào một vật khách quan như cái cây mà không liên tưởng, không để cho tri kiến, thiên kiến, ngôn luận tạo ra một bức màn ngăn cách giữa bạn và cái được quan sát, làm lệch lạc hiện trạng của nó? Hãy thử nghiệm việc quan sát cái cây với toàn bộ sự hiện hữu và năng lượng của bạn mà xem, trong xúc cảm mãnh liệt đó, bạn không thấy người quan sát nào cả. Đó là vì lúc đó bạn chú tâm, chỉ khi chúng ta lơ đãng thì người quan sát và cái được quan sát mới xuất hiện. Sự chú tâm trọn vẹn sẽ khiến mọi khái

niệm, khuôn đúc và ký ức tiêu tan. Chúng ta cần phải hiểu rõ điều này, vì những bước đi sắp tới sẽ đòi hỏi ở ta sự khảo sát vô cùng cẩn trọng.

Nếu tâm thức ngắm nhìn cội cây, những vì sao hoặc dòng sông với sự miệt mài, mãi mê hoàn toàn, nó sẽ nhận thấy vẻ đẹp ấy; khi thật sự ngắm nhìn, chúng ta ở trong trạng thái thương yêu. Nói chung, chúng ta thường nhận biết về vẻ đẹp thông qua sự so sánh hoặc ý kiến được người đời đúc kết và truyền thụ; tức là chúng ta quy vẻ đẹp về một chuẩn mực nào đó. Tôi thấy một ngôi nhà đẹp, là do tôi dựa vào những hiểu biết về kiến trúc của mình, đồng thời so sánh nó với nhiều tòa nhà khác mà tôi từng thấy. Giờ đây tôi tự hỏi: “Liệu có tồn tại vẻ đẹp

không dựa trên chuẩn mực nào hết?”. Khi có người quan sát – cơ chế kiểm duyệt, chủ thể suy nghĩ – thì không còn vẻ đẹp nào nữa; vẻ đẹp là điều thuộc về thế giới bên ngoài, là thứ mà người quan sát nhìn vào và phán xét. Nhưng khi không còn người quan sát nào – đòi hỏi sự tĩnh tâm, thông hiểu để đạt đến điều này – thì lúc đó, tồn tại vẻ đẹp không bị giới hạn bởi bất kỳ chuẩn mực hay nguyên tắc nào.

Vẻ đẹp nằm trong trạng thái hoàn toàn tự do của người quan sát và cái được quan sát, điều đó đến từ sự mộc mạc, chân phương – không phải quá trình tôi luyện với những hình phạt, quy tắc và mệnh lệnh; cũng không phải đời sống khắc khổ, bị giới hạn từ y trang, thực

phẩm đến hành vi – chỉ là tâm tính đơn giản, khiêm hạ. Không có thành tựu hay nấc thang nào khiến chúng ta phải trèo lên và tranh đoạt; chỉ có một bước đi đầu tiên và kéo dài mãi.

Khi dạo quanh giữa thiên nhiên tĩnh lặng, không còn nghe chó sủa hay động cơ xe ồn ã, đến tiếng chim vỗ cánh cũng rì rầm xa xăm, bên trong bạn hoàn toàn tĩnh lặng và môi trường xung quanh cũng thế. Trong trạng thái tĩnh lặng đó – người quan sát không diễn dịch cái quan sát được vào suy nghĩ – vẻ đẹp mang một phẩm chất khác biệt và không còn sự phân định giữa tự nhiên và người quan sát, trạng thái tâm trí ấy mang lại một sự độc lập toàn vẹn. Đó là sự đơn độc – không phải do bị cách ly, mà là đê

được một mình trong thinh lặng. Trạng thái yên tĩnh ấy cũng chính là vẻ đẹp. Khi bạn thương yêu, liệu trong đó có người quan sát nào không? Khi yêu thương không nhập nhằng với khoái lạc và ham muốn, tình cảm đó là rất mãnh liệt; cũng giống như vẻ đẹp, nó luôn tươi mới và khác biệt mỗi ngày.

Chỉ khi nhìn mà không có bất cứ định kiến hay hình ảnh liên tưởng nào, chúng ta mới có thể tiếp xúc trực tiếp với mọi thứ trong cuộc sống. Mọi mối quan hệ của chúng ta thật sự chỉ là sự tưởng tượng – dựa trên một hình dung do tư duy tạo nên. Nếu tôi và bạn có một hình tượng về nhau, đương nhiên chúng ta không thể hiểu được con người thực của mình. Chúng ta chỉ thấy được những

hình ảnh của người kia và chúng ngăn ta chạm đến nhau, vì thế nên các mối quan hệ trở nên tồi tệ.

Tôi biết bạn, trong ngày hôm qua chứ không phải ở thực tại, tất cả những điều tôi biết là hình tượng của bạn, được kết hợp từ những lời bạn nói – ca ngợi hoặc hạ nhục tôi – và những ký ức về bạn... Dựa trên hình tượng đó mà chúng ta kết giao, vậy làm sao chúng ta thật sự cảm thông với nhau cho được.

Trong một mối quan hệ chỉ dựa trên hình tượng – hình ảnh, biểu tượng và khái niệm – mọi người không thể tương tác, hòa hợp với nhau. Chỉ khi chúng ta hiểu về mối quan hệ thật sự giữa người và người, ở đó mới có tình thương yêu.

Vậy điều quan trọng là thấu hiểu, không phải trong tư duy mà trong chính đời sống hằng ngày, rằng vì sao và bằng cách nào mà bạn dựng lên những hình ảnh về người bạn đời, con cái, hàng xóm, quốc gia, nhà lãnh đạo, chính trị gia và các vị thánh thần của mình – thật vậy, cuộc sống của bạn chỉ chất đầy những hình tượng. Và những hình tượng này tạo nên khoảng cách giữa bạn và điều bạn quan sát được, trong đó có xung đột. Vậy, chúng ta có thể nào thoát khỏi khoảng cách ấy – ngoài mặt và trong tâm – để từ đó, loại bỏ đi điều gây chia rẽ mọi người trong các mối quan hệ?

Sự chuyên chú vào một vấn đề cũng chính là nguồn năng lượng giúp giải

quyết vấn đề ấy. Khi bạn chú tâm hoàn toàn, không còn người quan sát nào cả, chỉ có sự tập trung trọn vẹn, đồng thời là toàn bộ năng lượng với sức mạnh vượt trên mọi sự hiểu biết. Một cách tự nhiên, tâm trí khi đó hoàn toàn tĩnh lặng – không phải về mặt thanh âm mà là sự bình lặng khi không còn người quan sát và cái được quan sát, là dạng cao nhất của đạo tâm. Mọi điều diễn ra trong trạng thái này đều không thể được diễn tả hay kể lại bằng ngôn từ, vì từ ngữ đơn thuần không tài nào biểu hiện được sự thật, hãy tự mình thể nghiệm để hiểu về điều này.

Mọi vấn đề đều liên quan với nhau, nếu bạn có thể giải quyết một vấn đề – bất luận là vấn đề gì – bạn sẽ thấy rằng

mình có khả năng đối mặt với tất cả chúng một cách dễ dàng. Hiển nhiên là chúng ta chỉ đang thảo luận về các vấn đề tâm lý, chúng ta đã nhìn nhận chúng chỉ trong thời gian, tức là chúng ta không giáp mặt với vấn đề một cách trọn vẹn. Không những ta phải nhận thức rõ ràng về cơ cấu và bản chất của vấn đề và nhìn thấu nó, mà còn phải nhanh chóng giải quyết vấn đề, không để nó bắt rễ trong tâm trí. Nếu một vấn đề được kéo dài trong một tháng, một ngày hoặc thậm chí chỉ trong ít phút, tâm thức sẽ bị bóp méo và lưu lại ở đó những ký ức – hình ảnh mà ta mang theo bên mình, cùng với chúng, ta tiếp cận cuộc đời muôn màu, đó là khi mâu thuẫn xuất hiện và dẫn đến xung đột. Cuộc đời

rất thật – nó không phải là một khái niệm trừu tượng – thế nên nếu cứ sống với những hình ảnh ấy, ắt hẳn bạn sẽ gặp khó khăn.

Khi đối diện với những thách thức, liệu ta có thể lấp đầy khoảng lặng không gian - thời gian, cũng như chỗ trống giữa mình và đối tượng khiến ta sợ hãi? Phải chăng chuyện đó chỉ xảy ra khi không còn tồn tại người quan sát? Chính người quan sát đã tạo nên những hình ảnh, cũng như góp nhặt vô số ký ức, ý niệm và các quan điểm trừu tượng.

Một đêm nọ, bạn ngược lên bầu trời đầy sao, ngắm nhìn các vì tinh tú tuyệt đẹp và tận hưởng không khí dịu mát; trong khoảnh khắc ấy, bạn – người quan sát,

người thể nghiệm, người suy nghĩ – cùng với trái tim đau đớn của mình vẫn không ngừng tạo thêm không gian ngăn cách. Chúng ta khó lòng hiểu về khoảng trống giữa ta và các vì sao, người mình yêu, hoặc bạn bè,... bởi chúng ta chưa từng nhìn họ mà không thông qua các hình tượng. Vậy nên ta không biết yêu thương ra sao và thế nào là cái đẹp; chúng ta có thể nói hoặc viết về nó, nhưng chưa khi nào hiểu nó sâu sắc. Cứ hễ có một tâm điểm tạo nên khoảng cách quanh nó, cả tình thương yêu và vẻ đẹp đều không hiện diện. Có những khoảng lặng hiếm hoi mà bạn miệt mài, quên mình hoàn toàn, thì trong trạng thái phi tâm điểm đó có tình thương yêu. Khi yêu thương, bạn thật đẹp, bạn là vẻ đẹp.

Khi ta có cái nhìn xuất phát từ một tâm điểm, vốn luôn tạo khoảng cách giữa người và người, thì đời sống của chúng ta hẳn sẽ trống rỗng và nhẩn tâm. Bạn không thể vun vén cho tình thương yêu hoặc vẻ đẹp, cũng không thể nghiền ngẫm ra sự thật. Nhưng nếu trong mọi khoảnh khắc, bạn nhận thức rõ ràng về việc mình làm, bạn sẽ bắt đầu thấy được bản chất của khoái lạc, ham muốn, phiền não, sự cô đơn và nỗi chán chường đến cùng cực, cũng như cái được gọi là *khoảng cách*.

Khi có khoảng trống ngăn cách, không có tình thương yêu và dù cố gắng cải cách – thay đổi thế giới hay mang lại một trật tự xã hội mới – bạn sẽ chỉ tạo nên nỗi thống khổ. Tất cả đều tùy thuộc

vào bạn, không một nhà lãnh đạo hay người dẫn đường nào có thể chỉ dẫn cho bạn, bạn hoàn toàn đơn độc giữa thế giới hung bạo và điên cuồng này.

CHƯƠNG XII: NGƯỜI QUAN SÁT VÀ CÁI ĐƯỢC QUAN SÁT

Khi tôi xây dựng một hình ảnh về bạn hoặc bất cứ thứ gì, tôi xem xét hình ảnh đó, tức là có hình ảnh lẫn người quan sát hình ảnh. Chẳng hạn như, tôi thấy ai đó mặc chiếc áo màu đỏ và phản ứng tức thời của tôi là tôi thích hoặc không thích nó. Thích hoặc không thích là nhận định đến từ nền văn hóa, giáo dục, liên tưởng, khuynh hướng, tri kiến được tích lũy và kế thừa của tôi. Chính từ tâm điểm đó mà tôi quan sát và đưa ra phán xét; vì vậy, người quan sát tách rời khỏi đối tượng được quan sát.

Nhưng người quan sát có khả năng nhận thức về nhiều hơn một hình ảnh, thực chất là có hàng ngàn hình ảnh được tạo ra. Dù vậy, người quan sát khác biệt ra sao so với những hình ảnh này, chẳng phải họ cũng chỉ là một hình ảnh khác hay sao? Người quan sát không ngừng bổ sung vào và lược bớt đi những gì thuộc về mình; người ấy là một chủ thể linh hoạt, liên tục cân nhắc, so sánh, phán xét, bổ sung và thay đổi tùy thuộc theo những tác động bên trong và bên ngoài – hoạt động diễn ra trong tâm thức, cũng chính là những kiến thức, ảnh hưởng và vô số tính toán riêng tư. Khi nhìn vào người quan sát, tức chính mình, chúng ta thấy toàn bộ là những ký ức, kinh nghiệm, ảnh hưởng, truyền

thống... – một cảnh tượng hoang tàn, cứ như thể ta hoàn toàn nằm lại trong quá khứ. Người quan sát, vì vậy, là cả quá khứ và hiện tại, thậm chí ngày mai đang chờ đợi cũng là một phần trong đó. Với một nửa của mình sống động, còn nửa kia chết lặng, người ta quan sát những chiếc lá khô lìa cành và lá còn xanh. Trong dòng thời gian, bạn – người quan sát – nhìn vào nỗi sợ hãi, sự ganh tỵ, tranh chấp và nỗ lực giải quyết vấn đề về đối tượng được quan sát – sự thách thức, điều mới mẻ; chính vì luôn tìm cách hiểu điều mới mẻ dựa trên những dữ kiện cũ kỹ nên bạn mãi vướng kẹt lại với xung đột.

Một hình ảnh, cũng trong vai trò là người quan sát, nhìn vào những hình ảnh

khác xung quanh và bên trong nó, nhận xét: “Tôi thích và sẽ giữ lại hình ảnh này” hoặc “Tôi không thích và sẽ tổng khử hình ảnh đó”, nhưng chính người quan sát này cũng được ghép lại từ nhiều hình ảnh khác nhau, tất cả chúng tồn tại thông qua các mối liên hệ với nhau. Giờ đây ta có thể kết luận rằng: Người quan sát cũng là một hình ảnh, chẳng qua hình ảnh đó tự tách biệt nó để quan sát nhưng lại cho rằng giữa mình và các hình ảnh khác có một sự ngăn cách về thời gian. Vì cho rằng hình ảnh là nguyên nhân dẫn đến tình trạng bất an của mình, người quan sát muốn tổng khử chúng để loại trừ xung đột; nhưng bản thân ý định đó lại tạo thêm một hình ảnh khác nữa.

Việc nhận thức được về tất cả những điều này – trong sự tĩnh tâm – hé lộ ra một hình ảnh trung tâm được kết hợp lại từ tất cả các hình ảnh khác; đó chính là người quan sát – cơ chế kiểm duyệt, thể nghiệm, đánh giá, và phán xét. Hình ảnh trung tâm ấy muốn cầm quyền để chế ngự, sắp xếp, hoặc xóa bỏ tất cả những hình ảnh khác – vốn dĩ là hệ quả của sự phán xét, ý kiến và kết luận chủ quan đến từ chính hình ảnh trung tâm kia. Vậy chẳng phải người quan sát cũng chính là đối tượng được quan sát đấy sao?

Nhận thức đã vén bức màn tâm trạng, chỉ ra các hình ảnh cùng mâu thuẫn giữa chúng, tình trạng xung đột, nổi thất vọng vì không thể giải quyết vấn đề cũng như

vô số nỗ lực đào thoát. Tất cả những điều này trở nên rõ ràng thông qua một nhận thức thận trọng – cho đến thời điểm này, không hề tồn tại một thực thể vượt trội, hay bản ngã ở tầm cao hơn; chỉ có nhận thức hé lộ cho ta về người quan sát và cái được quan sát.

Nếu bạn đặt ra cho mình một câu hỏi: Đâu là thực thể được trả lời, đâu là thực thể tìm hiểu, truy vấn thông tin? Nếu thực thể đó là một phần của ý thức, suy nghĩ, thì điều mà nó có thể khám phá ra chỉ là một trạng thái của nhận thức. Nếu trong trạng thái nhận thức đó, có một thực thể nói rằng: “Tôi phải trở nên tinh táo, tôi phải rèn luyện nhận thức của mình”, thì ý muốn đó cũng lại là một hình ảnh khác.

Sự nhận thức, rằng người quan sát và cái được quan sát là một, không phải là một quá trình đồng hóa với cái được quan sát. Tự đồng hóa với điều gì đó là một việc khá dễ dàng; trên thực tế, hầu hết chúng ta đồng hóa mình với gia đình, vợ hay chồng, quốc gia của mình,... điều đó dẫn đến cơn quẫn quại thống khổ và xung đột lớn. Chúng ta đang xem xét điều gì đó khác biệt hoàn toàn và chúng ta phải hiểu – không chỉ bằng lời nói, mà ngay trong thâm tâm, từ tận cội rễ sự hiện hữu của mình. Người Trung Hoa xưa, khi bắt đầu họa một bức tranh có thể ngồi trước vật định vẽ, cái cây chẳng hạn, mà nhìn ngắm cả ngày liền, thậm chí là trong nhiều tháng hay cả năm trời – thời gian bao lâu không thành vấn đề – cho đến khi họ hóa thân vào đó, không

phải là họ xem mình tựa cái cây, mà họ chính là cái cây đó. Không có khoảng cách giữa họ, người quan sát, và cái cây được quan sát; cũng không có người thể nghiệm vẻ đẹp, chuyển động, bóng đổ, độ sâu và các vệt màu của những chiếc lá – cây và người tuy hai mà một, chỉ trong trạng thái này họa sĩ mới có thể đặt bút vẽ.

Bất cứ động thái nào từ phía người quan sát, trong khi chưa nhận ra rằng mình cũng là đối tượng được quan sát, sẽ chỉ tạo thêm một chuỗi những hình ảnh nữa. Điều duy nhất giúp ích ở đây là người quan sát nhận thức được về sự đồng nhất giữa mình và cái được quan sát, khi đó họ không hành động. Người quan sát thường nói: “Tôi phải làm gì đó với

những hình ảnh này” và liên tục phản ứng lại với từng điều quan sát được, một cách sôi nổi bất thường. Phản ứng đó được xem là một hành vi tích cực – giữ lại điều tốt đẹp và loại bỏ thứ không đáng. Nhưng khi người quan sát nhận ra rằng đối tượng mà nó đang tác động vào là chính nó, thì không còn mâu thuẫn đôi bên, không còn sự tách rời giữa người quan sát và cái được quan sát, không còn kết luận thích hay không, và xung đột chấm dứt.

Vậy người quan sát nên làm gì? Bạn không thể chống lại, hoặc chạy trốn khỏi chính mình, thậm chí bạn còn không thể chấp nhận, hãy cứ biết là nó ở đó, vậy thôi; và rồi mọi hệ quả của phản ứng thích hoặc không thích sẽ chấm dứt. Khi

đó, nhận thức vô cùng sống động, nó không bị ràng buộc với bất cứ vấn đề hoặc hình ảnh trung tâm nào; nhận thức mạnh mẽ này dẫn đến sự chuyên chú, khiến tâm thức trở nên tinh nhạy, đồng thời minh mẫn, sáng suốt lạ thường.

CHƯƠNG XIII: SUY NGHĨ – Ý TƯỞNG VÀ HÀNH ĐỘNG – THÁCH THỨC – VẬT CHẤT – KHỞI ĐẦU CỦA SUY NGHĨ

Hãy cùng xem xét về tư duy – với những suy tính thận trọng, hợp lý và đúng đắn, trong công việc chẳng hạn, cũng như các ý nghĩ vụn vặt kém phần quan trọng. Để có thể lĩnh hội những gì sâu xa hơn mọi điều suy nghĩ có thể chạm đến, hãy cố gắng hiểu về toàn bộ cơ cấu phức tạp của tư duy và ký ức, cội nguồn của suy nghĩ, cách nó áp đặt chính mình lên hành động,... Khi đã hiểu thấu tất cả những vấn đề này, có lẽ

ta sẽ bắt gặp điều mà suy nghĩ chưa bao giờ khám phá ra và tư duy chưa bao giờ mở được cánh cửa để đi đến.

Tại sao suy nghĩ – các ý tưởng, phản ứng đối với ký ức được tích lũy trong tế bào não – trở nên quan trọng đến vậy trong cuộc sống của chúng ta? Có lẽ bạn chưa từng đặt ra câu hỏi đó, hoặc nếu có, bạn dễ dàng kết luận rằng nó chẳng hề quan trọng so với cảm xúc. Nhưng tôi không nghĩ rằng chúng ta có thể tách rời hai thứ ấy, nếu không được suy nghĩ kéo dài, cảm xúc sẽ nhanh chóng tan biến.

Vậy tại sao trong cuộc sống đầy áp lực, nhật nhõo và đáng sợ này, suy nghĩ lại có tầm quan trọng lạ thường? Tại sao người ta làm nô lệ cho suy nghĩ? Cái suy

ngĩ ranh mãnh và khôn khéo đã tổ chức, khởi đầu, phát kiến ra nhiều thứ; kích động, gây xung đột, gieo rắc lo âu, sợ hãi; mắc kẹt trong vấn đề với những hình ảnh do chính nó tạo ra; tận hưởng sự thỏa mãn từ quá khứ và kéo dài lạc thú đó đến hiện tại và cả tương lai; vận động, dịch chuyển, dựng xây, tước đoạt, bổ sung, giả định,...

Đối với chúng ta, các ý niệm quan trọng hơn rất nhiều so với hành động; có vô số ý tưởng được trình bày một cách thông thái, những cuốn sách chấp bút bởi các học giả rành rẽ ở mọi lĩnh vực. Ý tưởng càng khôn ngoan và tinh tế, sự tôn sùng dành cho chúng càng mãnh liệt; chúng ta không khác gì những cuốn sách, ý niệm đó, nên mới bị tác động mạnh mẽ

đến vậy. Mọi người chưa khi nào ngừng thảo luận về những khái niệm, lý tưởng và đưa ra các ý kiến biện chứng. Mọi tôn giáo đều đặt ra quy định, khuôn thước, luật lệ riêng trên bước đường tiếp cận những vị thánh. Khi đi vào tìm hiểu quá trình khởi lên suy nghĩ, chúng ta đặt câu hỏi về tầm quan trọng của những tháp ngà ý niệm này, tách rời ý niệm khỏi hành động. Ý niệm thuộc về quá khứ, còn hành động – tức sự sống – thì luôn ở hiện tại. Chúng ta đều lo lắng về cuộc sống, vậy nên quá khứ cũng như ý niệm trở nên vô cùng quan trọng.

Theo dõi hoạt động tư tưởng của con người là một việc thú vị, từ chuyện quan sát cách họ suy nghĩ đến quá trình truy lại nguồn gốc của ý niệm, có vẻ là nằm

trong ký ức,... Suy nghĩ có khởi đầu hay không? Nếu có, liệu chúng ta có thể tìm đến khởi điểm của nó – tức là nơi ký ức bắt đầu? Bởi nếu không có ký ức thì không tồn tại suy nghĩ, phải không?

Chúng ta đã thấy cách tư duy bám víu vào khoái lạc của ngày hôm qua như thế nào, đồng thời kéo dài mặt trái của nó – sợ hãi và khổ não – ra sao. Vì vậy, với người trải nghiệm, hay người suy nghĩ, lạc thú đi cùng khổ đau, và họ cũng là thực thể dung dưỡng cho chúng. Người suy nghĩ vốn dĩ tách biệt khoái lạc với đau khổ nên không thấy được rằng đòi hỏi lạc thú tức là mời gọi khổ đau và sợ hãi. Trong các mối quan hệ, suy nghĩ không ngừng đòi hỏi sự thỏa mãn, được che đậy bằng nhiều mỹ từ khác nhau –

trung thành, nâng đỡ, dâng hiến, bảo tồn và phụng sự. Nếu ở trạm xăng, khách hàng được hưởng dịch vụ tốt thì đó mới là hỗ trợ, trao gửi, phục vụ. Có bông hoa đẹp thanh thoát và yêu kiều nào lại nói: “Em đang dâng hiến, giúp đỡ, phụng sự mọi người đây” hay không? Thực chất đúng là như vậy, nhưng vì nó sẵn lòng chia sẻ vẻ đẹp của mình với tất cả, không nỗ lực hay cố gắng cho bất cứ mục đích gì, nên quang cảnh tự nhiên trên Trái đất xưa nay mới là hoa cỏ đầy đồng, trải dài tít tắp đến tận chân trời, chính vì lẽ đó.

Suy nghĩ vốn luôn khôn khéo bóp méo mọi thứ vì lợi ích riêng; nhưng trong quá trình đòi hỏi và tìm kiếm lạc thú, chính nó thành ra bị lệ thuộc. Suy nghĩ là tác

nhân dẫn đến tính nhị nguyên trong tất cả các mối tương quan của chúng ta – hành vi bạo lực làm ta thỏa mãn, song song đó ta cũng khao khát bình an, muốn hành xử tử tế và lịch thiệp. Đây là điều luôn tiếp diễn trong cuộc sống của chúng ta, suy nghĩ vừa dung dưỡng tính hai mặt này và gây mâu thuẫn, vừa tích lũy vô số ký ức về lạc thú cũng như đau khổ để tái sinh từ đó – suy nghĩ thuộc về quá khứ và luôn cũ kỹ.

Do chúng ta tiếp cận với thách thức mới mẻ bằng góc nhìn của quá khứ, nên phát sinh mâu thuẫn và khổ não. Tâm trí nhỏ hẹp của ta luôn ở trong tình trạng xung đột, dù nó có khao khát, bắt chước, tuân thủ, kiềm chế, chế ngự, tự thúc đẩy mình trở nên rộng lớn hơn hay làm gì đi chăng

nữa, đều không ích gì. Trên thực tế, những người suy nghĩ nhiều đều có khuynh hướng xem trọng vật chất – suy nghĩ cũng chính là vật chất, chẳng khác gì sàn nhà, bờ tường, hay cái điện thoại, năng lượng hoạt động theo một khuôn mẫu sẽ trở thành vật chất. Có năng lượng, ắt có vật chất, chúng liên hệ chặt chẽ với nhau; toàn bộ cuộc sống là như vậy. Theo lẽ thường, chúng ta cho rằng suy nghĩ khác với vật chất; thật ra suy nghĩ hay ý thức hệ, đều chứa năng lượng và là vật chất. Mọi quan hệ giữa vật chất và năng lượng càng hài hòa, đồng điệu bao nhiêu, tâm trí càng cân bằng, ổn định bấy nhiêu. Bao năm qua, suy nghĩ đã thiết lập một khuôn mẫu về khoái lạc, đau khổ, sợ hãi và hoạt động theo nó;

thể nên không tài nào phá vỡ cái khuôn mẫu do chính nó định hình nên.

Suy nghĩ không nắm bắt một sự việc ngay lần đầu bắt gặp; dù có thể hiểu sơ lược về điều đó qua lời giải thích, thực chất nó không làm sáng tỏ được bất cứ vấn đề tâm lý mới mẻ nào. Dù uyên bác đến đâu trong các lĩnh vực khoa học, kỹ thuật, văn hóa; thành thạo ra sao với việc bắt ép, kỷ luật; suy nghĩ cũ kỹ không bao giờ trả lời được một câu hỏi khác thường, cũng không có khả năng giải quyết các bài toán bao la, rộng lớn của cuộc sống. Suy nghĩ có thể bị vặn xoắn theo mọi hướng, nó tạo ra mọi tình huống, hình dung về những thứ chưa từng có, thậm chí thực hiện những mảnh lời phi thường; do đó, nó không hề đáng

tin. Chỉ khi bạn hiểu về toàn bộ cơ cấu của tâm tưởng, nguồn gốc suy nghĩ, ngôn từ, cách hành xử, giao tiếp, đi đứng, ăn uống,... – tức nhận thức rõ ràng về mọi sự – thì tâm trí không thể lừa dối bạn, cũng không còn đòi hỏi và tìm cách chinh phục. Nó tĩnh lặng, linh hoạt, tinh nhạy và độc lập khác thường; trong trạng thái đó không còn chỗ cho sự dối trá.

Bạn có từng nhận thấy rằng trong trạng thái chú tâm hoàn toàn, người quan sát, suy nghĩ, tâm điểm, cái tôi,... tất cả đều không còn và suy nghĩ giảm thiểu? Nếu muốn thấy một thứ thật rõ ràng, tâm trí người ta phải tịch lặng, rũ bỏ hết mọi thiên kiến, lời nói huyền thuyên, hình dung mộng tưởng. Trong sự tĩnh tại và

hiện hữu trọn vẹn, người ta đặt câu hỏi và quan sát về sự khởi lên và định hình suy nghĩ. Khi ấy, chúng ta không cần hoang phí nhiều thời gian và sức lực nhằm cố gắng kiểm soát suy nghĩ, chẳng hạn như: “Đây là suy nghĩ tốt, tôi phải khuyến khích nó. Kia là suy nghĩ tồi, tôi phải chế ngự nó”. Con người lúc nào cũng chặt vật cân nhắc về đủ mọi suy nghĩ và mong muốn, cốt là để tìm ra lạc thú vượt trên tất cả. Nếu chúng ta nhận thức được về sự khởi lên của suy nghĩ thì mâu thuẫn trong tư tưởng không còn tồn tại.

Khi nghe ai đó phát biểu rằng: “Suy nghĩ thì luôn cũ kỹ”, hoặc “Thời gian là phiền não”, suy nghĩ của bạn bắt đầu quá trình giải thích dựa trên kiến thức và

kinh nghiệm của ngày hôm qua, nên chắc hẳn sự diễn dịch ấy sẽ bị ảnh hưởng, chủ quan hóa. Chỉ cần chú tâm hoàn toàn, bạn sẽ thấy không có người quan sát và cái được quan sát, hay người suy nghĩ tách biệt với suy nghĩ. “Suy nghĩ nào bắt đầu trước?” là một thắc mắc có phần thú vị nhưng chẳng dẫn đến đâu cả. Không còn suy nghĩ, bạn mới có thể soi rọi chính mình – không có nghĩa là lãng quên hay để đầu óc trống rỗng, mà là chấm dứt suy nghĩ bắt nguồn từ ký ức, kinh nghiệm hoặc kiến thức trong quá khứ, khi đó không còn người suy nghĩ nào. Đây không phải là vấn đề triết lý cao siêu hoặc thần bí gì, chúng ta đang giải quyết những khó khăn trong thực tế và nếu đã đi đến tận

đây, bạn sẽ chứng kiến mình phản ứng lại một thách thức, không phải với não bộ cũ kỹ, mà với một tâm trí luôn tươi tắn, mới mẻ.

CHƯƠNG XIV: GÁNH NẶNG QUÁ KHÚ – TÂM TRÍ TĨNH LẶNG – SỰ TRUYỀN THỤ – THÀNH TỰU – KỶ LUẬT – THINH LẶNG – CHÂN LÝ VÀ THỰC TẠI

Cuộc đời ta không khi nào đơn độc; dù sống một mình, chúng ta luôn chịu tác động từ tri kiến, ký ức, trải nghiệm, lo âu, đau khổ và xung đột; ảnh hưởng đó nặng nề đến nỗi tâm trí mụ mẫm dần đi trong bóng tối dày đặc, nó trở nên chai sạn, đơn điệu, buồn tẻ hơn từng ngày. Chúng ta có bao giờ để mình được đơn độc, thay vì cố mang vác theo mọi gánh nặng từ ngày hôm qua?

Có một câu chuyện khá thú vị về hai vị tu sĩ nọ; trên đường đi khất thực qua các ngôi làng, họ bắt gặp một thiếu nữ đang ngồi khóc bên bờ sông. Một trong hai vị tu sĩ bước đến, hỏi chuyện, thiếu nữ đáp: “Thưa, thầy có nhìn thấy căn nhà bên kia sông không? Sáng sớm nay, tôi băng qua sông và giờ thì thủy triều dâng cao quá, tôi không về được, cũng chẳng có thuyền bè gì”. Vị tu sĩ không hề ngần ngại, bồng thiếu nữ lên lội qua sông để giúp cô ấy về nhà, sau đó lại tiếp tục hành trình. Vài giờ sau, xem chừng hết chịu nổi, người còn lại lên tiếng chỉ trích: “Chúng ta từng tuyên thệ không bao giờ chạm vào thân thể phụ nữ. Hành vi vừa rồi của sư huynh là phạm giới. Sư huynh không thấy khoái cảm khi chạm vào cô ấy như thế hay sao?”. Vị tu sĩ

nghe xong, bình thản đáp: “Huynh đã bỏ cô ấy xuống được hai canh giờ rồi, chẳng lẽ đệ vẫn còn mang cô ấy theo sao?”.

Đó là vấn đề lớn của chúng ta – luôn mang vác gánh nặng bên mình, không bao giờ chịu bỏ nó lại phía sau. Chỉ khi nào ta hoàn toàn chú tâm đến một vấn đề và nhanh chóng giải quyết nó thì trạng thái đơn độc mới đến cùng một tâm thức tươi mới, hồn nhiên, vô tư. Sự cô tịch, vắng lặng trong nội tâm là một điều cần thiết, đó là trạng thái tự tại để ta sống, di chuyển và hành động. Suy cho cùng, thiện tâm và đức hạnh chỉ có thể đâm chồi nảy lộc trong một không gian tự do, rộng lớn. Thực tế thì chúng ta khó mà đạt đến tự tại nội tâm, trong khi đó,

khoảng trống và sự tĩnh lặng là vô cùng cần thiết; chỉ khi tâm thức không còn bị nhồi nhét với tri kiến, nó mới có thể khám phá những điều hoàn toàn khác lạ.

Người ta dễ dàng nhận thấy rằng một tâm trí tĩnh lặng sẽ mang đến sự minh triết, sáng tỏ; đó cũng là điều mà các phương pháp thiền định ở phương Đông hướng đến – kiểm soát suy nghĩ, nhiếp tâm niệm kinh để lòng thanh tịnh; trong trạng thái đó, người ta mong ngộ ra giải pháp cho những vấn đề của mình. Nhưng trừ phi họ có căn cơ tốt, tức là đã thoát khỏi nỗi sợ hãi, phiền não, lo âu và những cái bẫy tâm lý do chính mình giăng ra, bằng không thì làm sao tâm trí có thể được tĩnh lặng. Việc trao đổi ý kiến giữa chúng ta ngụ ý rằng không

những bạn phải hiểu những điều tôi đang bàn luận, mà cả bạn và tôi phải đồng cảm trong cùng khoảnh khắc này, không sớm hơn hay muộn hơn dù chỉ một chút? Sự giao tiếp ở mức độ hài hòa đến thế, không thể nào diễn ra khi bạn đang diễn dịch những thông tin mình thu nhận, đơn thuần dựa theo kiến thức, ý kiến hoặc lạc thú của riêng mình; hoặc khi bạn phải chặt vật để lĩnh hội điều được trình bày.

Dường như đối với tôi, một trong những chương ngại lớn nhất trong cuộc sống là nỗ lực không ngừng nghỉ để chinh phục và chiếm hữu điều gì đó. Từ thuở ấu thơ, chúng ta đã được dạy về những phương cách săn tìm, chinh phục, chiếm hữu, gom góp – các tế bào não luôn nghĩ ra

những khuôn mẫu thành tựu để có được sự bảo đảm về vật chất; tuy nhiên, sự bình an về tinh thần không phải là một thứ có thể đoạt lấy. Chúng ta luôn đòi hỏi sự chắc chắn trong tất cả mối tương quan và hành động; trên thực tế, sự đảm bảo toàn diện không hề tồn tại, ngay cả về mặt tâm lý cũng không có gì là trường cửu, bất biến. Hiểu được điều đó, bạn sẽ có cách tiếp cận cuộc đời hoàn toàn khác; hiển nhiên sự bảo đảm về nơi ở, cơm ăn, áo mặc là cần thiết, nhưng nó không can dự gì đến việc đòi hỏi trạng thái quân bình nội tâm.

Khoảng không tinh lặng là cần thiết để vượt khỏi giới hạn của ý thức, nhưng làm thế nào một tâm thức luôn tích cực hoạt động vì tư lợi có thể thôi lao xao?

Người ta có thể kỷ luật, điều khiển, uốn nắn nó, nhưng sự hành xác không giúp tĩnh tâm, thậm chí còn khiến đầu óc ta ngày càng vô minh, u tối. Việc theo đuổi lý tưởng về cái tâm tĩnh lặng là vô ích, bởi bạn càng thúc ép, nó càng trở nên hạn hẹp và trì trệ. Mọi hình thức kiểm soát nó, như cố gắng điều khiển hay kiềm chế chỉ gây ra xung đột mà thôi. Do đó, kỷ luật ngoài mặt không phải là cách; mà ngược lại, lối sống dễ dãi, buông thả cũng chẳng mang đến lợi ích gì.

Phần lớn cuộc sống của chúng ta bị kìm kẹp bởi những đòi hỏi và quy định của xã hội, gia đình và của cả kinh nghiệm cá nhân, sự tuân phục đó là một điều tai hại. Chúng ta không thể tu tập, rèn luyện

do bị kiểm soát, ép buộc, hoặc đe dọa. Tự do là điều tiên quyết của cả quá trình – thoát khỏi việc tuân thủ kỷ luật cũng là một sự rèn luyện trí óc. Để hiểu được toàn bộ bản chất và cơ cấu của sự áp đặt, kiểm chế và buông lỏng, bạn cần sự chú tâm. Bạn không phải tuân theo kỷ luật để nghiên cứu nó, chính hành động nghiên cứu tạo nên kỷ luật của chính nó và trong đó, không có sự kiểm chế nào.

Để khước từ uy quyền – về mặt tâm lý, không phải pháp lý – của mọi tổ chức tâm linh, truyền thống nói dài và kinh nghiệm tích lũy, người ta phải thấy được nguyên do khiến mình tuân thủ mệnh lệnh. Và để thật sự nghiên cứu về điều đó, đầu tiên chúng ta cần chấm dứt mọi sự chỉ trích, bào chữa, đồng thuận –

chúng ta không thể vừa chấp nhận ảnh hưởng, tác động vừa tìm hiểu về nó, đó là chuyện bất khả thi. Trong việc tìm hiểu về toàn bộ cơ cấu tâm lý của sự ảnh hưởng, chúng ta cũng phải được tự do để phản đối cơ cấu đó – sự từ chối khi đó là nguồn sáng soi đường cho tâm trí thoát khỏi mọi tác động. Chúng ta phủ nhận những thứ được xem trọng – chẳng hạn như kỷ luật, sự lãnh đạo, chủ nghĩa lý tưởng,... để khám phá chúng, hành động nghiên cứu đó là sự khước từ kỷ luật một cách tích cực, nhằm mang lại sự tĩnh lặng cho tâm mình. Mệnh lệnh và áp đặt, cũng như một mục tiêu gây mê đả đốn nào đó, đều không giúp tâm trí bình lặng. Một đứa trẻ sẽ ngoan ngoãn nếu được đưa cho món đồ chơi hấp dẫn,

nhưng cũng lại quậy phá ngay khi chúng ta lấy lại món đồ đó. Dường như tất cả chúng ta đều có những món “đồ chơi” yêu thích, khi có chúng, ta cứ ngỡ mình rất bình tĩnh, yên ổn. Khi một người chú tâm vào một hoạt động cụ thể nào đó – liên quan đến khoa học, văn chương,... – chẳng qua họ đang bị lôi cuốn và thu hút, thật sự họ chẳng tĩnh lặng chút nào.

Cũng như vẻ đẹp và tình thương yêu, sự tĩnh lặng không đến nếu tâm trí yên tĩnh – khi tiếng ồn và suy nghĩ chấm dứt – hoặc nếu bạn tự nhủ: “Làm ơn im lặng đi!” và các tế bào não bộ làm theo. Ngoài ra, nếu ta chú tâm đến người quan sát, cũng chính là cái được quan sát, thì không có va chạm, xung đột; nhưng đó cũng không phải là tĩnh lặng. Dường

như bạn đang chờ tôi mô tả sự tĩnh lặng để bạn có thể bắt đầu so sánh, diễn dịch và cất giấu nó vào tâm trí mình. Nhưng chỉ kiến thức mới có thể được mô tả, còn tự do vượt trên sự hiểu biết chỉ đến khi mỗi ngày bạn chết đi cùng mọi điều đã biết: nỗi đau, lời xu nịnh, những hình ảnh do bạn tạo ra, kinh nghiệm,... để các tế bào não được tươi mới, hồn nhiên và vô tư. Nhưng sự trong sáng, tươi trẻ, phẩm chất tinh tế và ôn hòa đó cũng không sản sinh ra tình thương yêu, vẻ đẹp hay sự tĩnh lặng.

Sự tĩnh lặng chỉ là một khởi đầu rất nhỏ, giống như khung cửa chật hẹp nhưng dẫn ra đại dương mênh mông, bao la – một trạng thái vô tận và vô hạn. Không có sự diễn giải nào giúp bạn hiểu được

điều này khi chưa tỏ tường về toàn bộ cơ cấu của ý thức, ý nghĩa của lạc thú, phiền não, thất vọng, và chính vì thế mà chúng ta được tĩnh lặng. Bạn sẽ tình cờ khám phá ra bí ẩn mà không ai có thể tiết lộ, cũng như không gì có thể phá vỡ. Tâm thức sống động là cái tâm tĩnh lặng và phi tâm điểm, trong đó không có khoảng cách và thời gian; nó vô hạn và đó là chân lý, thực tại duy nhất.

CHƯƠNG XV: TRẢI NGHIỆM – SỰ THỎA MÃN – TÍNH NHỊ NGUYÊN – THIÊN

Chúng ta đều muốn có những trải nghiệm – trải nghiệm mang tính cao siêu, thần bí, về tâm linh, tình dục, trải nghiệm việc nắm trong tay nhiều tiền bạc, của cải, quyền lực chi phối và địa vị. Khi luống tuổi, chúng ta có thể không còn đòi hỏi quá nhiều về vật chất, nhưng lúc đó, chúng ta lại đòi hỏi những trải nghiệm mang ý nghĩa rộng lớn, sâu xa hơn và thử vô số cách để có được chúng, chẳng hạn như tìm cách mở rộng phạm trù nhận thức của mình hoặc thử

đủ loại chất kích thích khác nhau – thật ra, người xưa cũng đã biết nhai nát một loại lá đặc biệt nào đó, hay tổng hợp các loại hóa chất mới nhất nhằm thay đổi tạm thời cấu trúc não bộ, mang lại cảm xúc hưng phấn, tăng độ tinh nhạy giác quan và sức mạnh nhận thức. Sự nghèo nàn nội tâm của chúng ta được biểu hiện qua mong muốn thoát khỏi bản thân thông qua những trải nghiệm, nhưng hiện trạng mới là tác nhân chi phối mọi thứ. Nếu tâm trí nhỏ nhen, đố kỵ, đầy lo âu, nó có thể ném trải ảo giác nhờ các chất kích thích mới nhất; nhưng trên thực tế cũng chỉ thấy được những hình ảnh, tạo vật, sự phóng chiếu hèn mọn dựa trên cái nền tảng hạn hẹp, bị chi phối của chính nó.

Hầu hết chúng ta đòi hỏi sự thỏa mãn tuyệt đối, cùng trải nghiệm kéo dài bất chấp mọi tác động từ phía tư tưởng. Vậy đằng sau đòi hỏi về trải nghiệm là khao khát luôn chi phối, ngăn cản ta hiểu toàn diện về thỏa mãn hoặc những điều mình trải nghiệm. Được thỏa mãn ở mức độ nào đó là một niềm khoái lạc lớn; trải nghiệm càng kéo dài, sâu xa và rộng mở bao nhiêu, chúng ta càng vui sướng bấy nhiêu – khoái cảm chi phối, đồng thời là thước đo đánh giá trải nghiệm. Trên thực tế, mọi thứ có thể được đo đạc đều nằm trong giới hạn của tư tưởng và có khuynh hướng tạo ra ảo mộng. Những trải nghiệm kỳ diệu có thể hoàn toàn là một sự lừa bịp, mọi ảo ảnh đều dựa trên chính hoàn cảnh của chúng ta. Niềm tin

trong ta càng mãnh liệt, thì ảo tưởng càng mạnh mẽ, và hình ảnh phóng chiếu của những đòi hỏi và thôi thúc cá nhân càng hằn sâu trong tâm trí.

Vì vậy, nếu tìm kiếm một điều mang tính căn cơ như chân lý, mà lại lấy lạc thú làm thước đo thì bạn đã phóng chiếu sẵn trải nghiệm trong đầu và do đó nó không xác thực.

Trải nghiệm đối với chúng ta, có phải là một điều mới mẻ và nguyên thể không? Hay đó chẳng qua là tập hợp những phản hồi của ký ức trước thách thức, dựa trên nền tảng sẵn có. Bạn càng thông minh và giàu tri thức, kinh nghiệm thì phản ứng ấy càng mạnh mẽ. Vậy bạn phải chất vấn về trải nghiệm, không chỉ

của người khác mà của cả chính mình. Nếu bạn không nhận thấy một trải nghiệm, nó đâu phải là trải nghiệm. Bạn nhận thấy rằng một trải nghiệm là tốt hay xấu,... tùy theo hoàn cảnh của mình, vậy sự nhận diện đó chắc chắn mang tính cũ kỹ.

Khi ta đòi hỏi một trải nghiệm về thực tại, chúng ta phải biết về nó; tại khoảnh khắc nhận ra nó thì chúng ta đã có sẵn một hình ảnh phóng chiếu rồi. Vậy, trải nghiệm không có thật bởi nó vẫn nằm trong phạm trù của tư duy và thời gian. Nếu tư duy có thể nghiệm về thực tại, điều đó không thể là thực tại. Chúng ta không thể nhận ra một trải nghiệm *mới* – ta chỉ nhận ra điều mà mình đã biết; do đó, chẳng có trải nghiệm nào là mới mẻ.

Việc tìm kiếm trải nghiệm sâu xa hơn thông qua sự mở rộng nhận thức – chẳng khác gì thông qua việc sử dụng chất kích thích gây ảo giác – vẫn thuộc phạm trù của ý thức, thế nên vô cùng hạn hẹp.

Chúng ta vừa khám phá ra một sự thật căn cơ, đó là cái tâm thức đang tìm kiếm, khao khát để có trải nghiệm rộng mở, sâu sắc hơn quả nhiên chỉ là cái tâm thức nông cạn, hời hợt và tầm tối, chỉ sống với ký ức riêng nó.

Giờ đây, nếu không có bất cứ trải nghiệm nào, thì điều gì sẽ xảy ra với chúng ta? Chúng ta lệ thuộc vào những trải nghiệm, thách thức nhằm giữ mình tỉnh giác. Nếu trong ta không có xung đột, thay đổi hoặc loạn động, thì hầu hết

chúng ta dễ dàng ngủ quên. Vì vậy, đối với ta, thách thức là cần thiết để ngăn tâm trí trở nên ngu muội và nặng nề; ta lệ thuộc vào thách thức và trải nghiệm để khiến mình hào hứng, mạnh mẽ, đầu óc sắc bén hơn. Nhưng trên thực tế, sự lệ thuộc ấy chỉ khiến tâm ta thành ra ngu muội, mờ mịt. Liệu có cách nào giữ tâm trí hoàn toàn tỉnh giác, không chỉ tại vài điểm trên con đường tồn sinh, mà trong toàn tiến trình hiện hữu? Để tỉnh giác mà không cần đến trải nghiệm hoặc thách thức, đòi hỏi sự tinh nhạy cả về thể xác và tinh thần. Ta phải từ bỏ mọi nhu cầu của mình, bởi đòi hỏi cũng chính là trải nghiệm nhằm đạt đến sự thỏa mãn; để tự do, chúng ta cần hiểu về chính mình cùng toàn bộ bản chất của

nhu cầu một cách thấu đáo.

Nhu cầu đến từ bản tính nhị nguyên của con người, chẳng hạn như: “Tôi bất hạnh, nên tôi phải hạnh phúc”. Ẩn giấu trong nhu cầu hạnh phúc đó là sự bất hạnh. Khi người ta nỗ lực để tử tế, trong đó có mặt trái của nó, tức xấu xa. Mọi điều được quả quyết đều chứa đựng mặt trái của nó, và nỗ lực thực hiện chỉ củng cố cho cái tương phản với điều nó phấn đấu hướng đến. Khi bạn đòi hỏi trải nghiệm về chân lý hoặc thực tại, nhu cầu đó phát sinh từ sự bất bình với *điều đang là*, do đó, bạn đang khuyến khích cho cái đối lập với nó – *điều vẫn là* . Những nhu cầu này phải biến mất để chúng ta thoát khỏi cái vòng lẩn quẩn mà mình vướng kẹt vào – con người cần

phải hiểu mình sâu sát đến mức tâm trí không còn quần quanh tìm kiếm.

Một tâm trí như thế sẽ không đòi hỏi trải nghiệm, nó không biết đến và chẳng thể đòi hỏi về một thách thức; nó không nói “Tôi say ngủ” hoặc “Tôi tỉnh thức” mà chỉ biết đến hiện trạng. Chỉ những cái tâm chán nản, hẹp hòi, cạn cợt và bị ảnh hưởng mới không ngừng lùng kiếm nhiều điều hơn nữa. Liệu chúng ta có thể được sống trong một thế giới không có *cái nhiều hơn* – không liên tục so đo và bị so đo, đánh giá và bị đánh giá?

Sự suy xét về toàn bộ câu hỏi này, là *thiền định*; từ này mang nhiều ý nghĩa, biểu hiện ra nhiều trường phái, phương thức và hệ thống khác nhau ở cả

phương Đông và phương Tây. Có phương pháp bắt đầu với việc quan sát chuyển động của ngón chân cái và cứ thế mà quan sát nó. Phương pháp khác hướng dẫn ta ngồi theo một tư thế nào đó, hít thở đều và luyện sự tỉnh giác. Cũng có phương pháp đưa ra một từ nào đó để bạn lặp lại nó mãi nhằm có được trải nghiệm siêu việt. Tất cả chúng đều rất máy móc và vô nghĩa, thực chất chỉ là một dạng tự thôi miên. Sự lặp lại kéo dài khiến tâm trí bạn chìm vào yên lặng, đó là một quá trình được thực hành từ ngàn năm nay ở Ấn Độ. Tụng niệm giúp tâm nhẹ nhàng và ôn hòa hơn, nhưng về bản chất đó vẫn là cái tâm nhỏ nhen, tầm thường, bất thiện. Thậm chí, bạn cứ ra vườn nhặt một khúc cây, đặt lên bệ lò sưởi và hằng ngày mang tặng nó một

bông hoa mà xem; sau một tháng, bạn đã tôn thờ nó và nếu lỡ quên mang hoa đến trước nó một ngày, cũng là đắc tội.

Thiền định không đặt ra bất cứ hệ thống, phương pháp nào, nó không bao hàm sự mô phỏng, tụng niệm hay tập trung tư tưởng. Nhiều vị thiền sư yêu cầu các thiền sinh mới học cách tập trung tư tưởng – định tâm và loại trừ mọi ý nghĩ viển vông. Đây là việc khó chịu nhất mà thiền sinh thực hành vì bị bắt buộc – tham dự vào cuộc vật lộn giữa nỗ lực tập trung và tâm trí nghĩ lan man; trong khi đó, cái ta cần làm là chú tâm vào động tĩnh của tâm trí khi vọng tưởng khởi lên, điều đó chứng tỏ rằng ta hứng thú với chuyện khác hơn.

Thiền định đòi hỏi cái tâm tĩnh giác để thấu hiểu toàn bộ cuộc sống, mọi sự phân mảnh vụn vặt trong đó đều phải dừng lại. Nó không phải là kiểm soát tư tưởng vì điều đó dẫn đến xung đột nội tâm. Một khi ta hiểu được cơ cấu và sự khởi lên của suy nghĩ thì cùng lúc đó, suy nghĩ không còn can thiệp; sự thấu hiểu đó là thiền định. Nếu có thể nhận thức về từng suy nghĩ và cảm nhận, không bàn đến đúng sai mà chỉ quan sát, thì khi đó ta bắt đầu hiểu được toàn bộ chuyển động của suy nghĩ và cảm nhận. Trạng thái tĩnh lặng do suy nghĩ cố công tạo dựng là sự mù mịt, bất động; nhưng tĩnh lặng – đến từ sự thấu hiểu trạng thái bị kìm kẹp của suy nghĩ cũ kỹ – chính là thiền định, mà trong đó thiền giả hoàn

toàn biến mất, chỉ còn cái tâm đơn sơ, rỗng rang, tự do khỏi quá khứ.

Nếu bạn chú tâm hoàn toàn trong suốt quá trình đọc quyển sách này, đó là thiền. Nếu bạn chỉ chăm chú vào một số từ ngữ và ý tưởng, để dành nghiên ngẫm sau này, đó không phải là thiền định. Thiền định là soi rọi mọi thứ với sự chú tâm trọn vẹn, không ai có thể dạy ta điều đó. Nếu có phương pháp nào dạy cách chú tâm và ta chỉ chú ý vào phương pháp này thì đó không phải là chú tâm. Thiền định là một trong những nghệ thuật vĩ đại và đẹp đẽ nhất của cuộc sống, người ta không thể học thiền, tìm hiểu kỹ thuật thiền hay được tác động để có thể thiền. Khi bạn tìm hiểu, quan sát bản thân, theo dõi cách mình đi đứng, ăn

nói, ngồi lê đôi mách, thù hằn, ganh ghét đố kỵ,... nhận thức mọi thứ về chính mình mà không lựa lọc, đó là một phần của thiên định. Bạn có thể thực hành thiền khi đang ngồi trên xe buýt, đi dạo trong rừng, lắng nghe tiếng chim hót, hoặc ngắm nhìn gương mặt của vợ con mình...

Hiểu về thiên định là yêu thương, tình thương yêu không thể được rèn giũa, luyện thành thói quen, đạt đến nhờ phương pháp nào đấy hay được bồi đắp với suy nghĩ. Tình thương yêu có lẽ sẽ đến trong thinh lặng tuyệt đối, đó là khi tâm thức hiểu được sự chuyển dịch của chính nó với suy nghĩ và cảm nhận, quan sát mà không chỉ trích, phê phán chúng. Sự quan sát đó là cách thức kỳ

luật linh động và thoải mái, không phải những điều lệ hà khắc bắt buộc ta tuân theo.