

OSHO

Nhận biết

Chìa khoá sống trong
cân bằng

Sự sáng suốt về cách sống mới

HÀ NỘI 12/2008

OSHO

Awareness

The key to Living
in Balance

Insights for a New Way of Living

©OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION

NHẬN BIẾT: CHÌA KHOÁ SỐNG TRONG CÂN BẰNG

Copyright © **2001** OSHO International Foundation, Switzerland.
www.osho.com/copyrights.

Tựa đề nguyên bản tiếng Anh: **AWARENESS: THE KEY TO LIVING IN BALANCE**

OSHO là thương hiệu đã đăng kí của Osho International Foundation.
Để biết thêm thông tin xin tới thăm osho.com/trademark."

Tài liệu trong cuốn sách này được lựa chọn từ nhiều bài nói của Osho cho các khán giả sống. Tất cả các bài nói của Osho đều đã được xuất bản đầy đủ dưới dạng sách, và cũng sẵn có dưới dạng băng âm thanh và video nguyên gốc. Các bản ghi âm thanh và văn bản lưu trữ đầy đủ có thể được tìm thấy tại Thư viện OSHO trực tuyến tại www.osho.com

Mục lục

| | |
|---|-----|
| Lời nói đầu..... | 1 |
| Hiểu biết | 7 |
| Về người và chuột | 8 |
| Gốc rễ của khổ..... | 26 |
| Thế giới riêng tư | 33 |
| Nhận biết và định tâm..... | 75 |
| Nhiều bệnh, một đơn thuốc..... | 89 |
| Nhà phân tích và nhân chứng..... | 90 |
| Căng thẳng và thanh thoi | 126 |
| Tâm trí và thiền | 135 |
| Lối mòn và bánh xe | 163 |
| Nhận biết trong hành động | 181 |
| Bắt đầu từ trung tâm | 182 |
| Tự phát..... | 192 |
| Tính quyết định | 196 |
| Trộn vụn từng khoảnh khắc..... | 203 |
| Dừng việc cố gắng là tốt..... | 209 |
| Thực nghiệm trong quan sát..... | 231 |
| Điều chỉnh bản thân bạn vào vô thời gian..... | 233 |
| Cái chạm vô hình | 236 |
| Vipassana..... | 238 |
| Dịch chuyển ban đêm | 242 |
| Lời bạt..... | 255 |
| Treo trên đầu sợi chỉ..... | 255 |
| Về Tác giả..... | 267 |

Lời nói đầu



Một trong những điều quan trọng nhất cần được hiểu về con người là con người đang ngủ. Ngay cả khi con người nghĩ mình thức, người đó cũng không thức. Việc thức của người đó là rất yếu ớt; việc thức của người đó tí hon thế, nó chẳng thành vấn đề chút nào cả. Việc thức của người đó chỉ là cái tên hay nhưng hoàn toàn trống rỗng.

Bạn ngủ ban đêm, bạn ngủ ban ngày - từ sinh tới tử bạn cứ thay đổi hình mẫu ngủ của mình, nhưng bạn chưa bao giờ thực sự thức tỉnh cả. Chỉ bởi việc mở mắt bạn không tự lừa mình được rằng bạn thức. Chừng nào con mắt bên trong còn chưa mở ra - chừng nào bên trong bạn còn chưa trở thành đầy ánh sáng, chừng nào bạn còn chưa thấy bản thân mình, bạn là ai - đừng nghĩ rằng bạn thức. Đó là ảo tưởng lớn nhất mà con người đang sống trong. Và một khi bạn chấp nhận rằng bạn đã thức, thế thì không có vấn đề làm nỗ lực nào để thức tỉnh.

Điều đầu tiên chìm sâu trong trái tim bạn là ở chỗ bạn ngủ, hoàn toàn ngủ. Bạn đang mơ, ngày nọ ngày kia. Bạn đang mơ đôi khi với mắt mở và đôi khi với

mắt nhắm, nhưng bạn đang mơ - bạn là giấc mơ. Bạn còn chưa là thực tại.



Điều đầu tiên chìm sâu vào trong trái tim bạn là ở chỗ bạn ngủ, hoàn toàn ngủ. Bạn đang mơ, ngày nọ ngày kia. Bạn đang mơ đôi khi với mắt mở và đôi khi với mắt nhắm, nhưng bạn đang mơ - bạn là giấc mơ. Bạn còn chưa là thực tại.

Tất nhiên trong giấc mơ bất kì cái gì bạn làm cũng đều vô nghĩa. Bất kì cái gì bạn nghĩ cũng đều vu vơ, bất kì cái gì bạn phóng chiếu cũng vẫn còn là một phần của giấc mơ của bạn và chưa bao giờ cho phép bạn thấy cái đang đó. Do đó tất cả chư phật đã nhấn mạnh vào một điều: Thức tỉnh! Liên tục, trong hàng thế kỉ, toàn thể giáo huấn của họ đều có thể được bao hàm trong một câu thơ:

Thức tỉnh. Và họ đã phát minh ra các phương pháp, phương lược; họ đã sáng tạo ra các hoàn cảnh và không gian và trường năng lượng trong đó bạn có thể bị choáng để nhận biết.

Vâng, chừng nào mà bạn còn chưa bị choáng, bị rung chuyển tới chính nền tảng của mình, bạn sẽ không thức tỉnh đâu. Giấc ngủ đã kéo dài tới mức nó đã đạt tới chính cốt lõi của bản thể bạn; bạn bị thấm dẫm trong nó. Từng tế bào của thân thể bạn và từng sợi thớ tâm trí bạn đã trở nên đầy giấc ngủ. Đó không phải là hiện tượng nhỏ đâu. Do đó nỗ lực lớn là cần để tỉnh táo, để mang tính chú ý, để mang tính quan sát, để trở thành nhân chứng.

Nếu tất cả chư phật của thế giới đều đồng ý trên một chủ đề nào, thì đó là - con người như người đó hiện thể, là đang ngủ, và con người như người đó phải thức, nên thức tỉnh. Thức tỉnh là mục đích và thức tỉnh là hương vị của tất cả các giáo huấn của họ. Zarathustra, Lão Tử, Jesus, Phật, Bahauddin, Kabir, Nanak - tất cả những người đã thức tỉnh đều đã từng dạy chỉ một chủ đề... trong các ngôn ngữ khác nhau, trong các biểu dụ khác nhau, nhưng bài ca của họ là hết nhau. Cũng như biển có vị mặn - dù bạn ném biển từ phía bắc hay từ phía đông hay từ phía tây, biển bao giờ cũng có vị mặn - vị của Phật tính là thức tỉnh.

Nhưng bạn sẽ không làm nỗ lực nào nếu bạn cứ tin rằng bạn đã thức rồi. Thế thì chẳng có vấn đề làm nỗ lực nào cả - sao bạn tâm?

Và bạn đã tạo ra các tôn giáo, thượng đế, lời cầu nguyện, nghi lễ, từ giấc mơ của mình - thượng đế của bạn là một phần của giấc mơ của bạn cũng như bất kỳ cái gì khác. Chính trị của bạn là một phần của giấc mơ của bạn, tôn giáo của bạn là một phần của giấc mơ của bạn, thơ ca của bạn, tranh vẽ của bạn, nghệ thuật của bạn - bất kỳ cái gì bạn làm, bởi vì bạn ngủ, bạn làm theo trạng thái riêng của tâm trí mình.

Thượng đế của bạn không thể khác bạn được. Ai sẽ tạo ra họ? Ai sẽ cho họ hình thể và màu sắc và dáng vẻ? Bạn tạo ra họ, bạn khắc họa nên họ; họ có mắt như bạn, mũi như bạn - và tâm trí giống bạn! Thượng đế trong Kinh Cựu ước nói, "Ta là Thượng đế rất ghen tị!" Bây giờ ai đã tạo ra Thượng đế này, người có tính ghen tị này? Thượng đế không thể ghen tị được, và nếu Thượng đế mà ghen tị, thế thì cái gì sai trong việc ghen

tị? Nếu ngay cả Thượng đế mà cũng ghen tị, thì sao bạn lại bị coi là sai khi bạn ghen tị? Ghen tị là thiêng liêng!

Thượng đế trong Kinh Cựu ước nói, "Ta là Thượng đế rất giận dữ! Nếu người không tuân theo mệnh lệnh của ta, ta sẽ diệt người. Người sẽ bị ném vào ngọn lửa địa ngục vĩnh viễn. Và bởi vì ta rất ghen tị, nên chó tôn thờ ai khác. Ta không tha cho điều đó đâu." Ai đã tạo ra Thượng đế như vậy? Điều đó phải là từ ghen tị của riêng bạn, từ giận dữ của riêng bạn, mà bạn đã tạo ra hình ảnh này. Nó là phóng chiếu của bạn, nó là cái bóng của bạn. Nó vọng lại bạn chứ không ai khác. Và cùng điều đó cũng là trường hợp cho mọi thượng đế của mọi tôn giáo.

Chính bởi vì điều này mà Phật chưa bao giờ nói về Thượng đế cả. Ông ấy nói, "Phòng có ích gì mà nói về Thượng đế cho những người đang ngủ? Họ sẽ nghe trong giấc ngủ của mình. Họ sẽ mơ về bất kỳ cái gì được nói cho họ, và họ sẽ tạo ra thượng đế riêng của họ - điều sẽ hoàn toàn giả tạo, hoàn toàn bất lực, hoàn toàn vô nghĩa. Tốt hơn cả là không có những thượng đế như thế."

Đó là lý do tại sao Phật lại không quan tâm tới việc nói về thượng đế. Toàn thể mối quan tâm của ông ấy là ở việc đánh thức bạn.

Tương truyền có một bậc thầy chứng ngộ Phật giáo đang ngồi bên cạnh dòng sông một buổi chiều tối, tận hưởng tiếng nước chảy, tiếng gió rì rào qua rừng cây... Một người tới và hỏi ông ấy, "Thầy có thể nói cho tôi trong một lời thôi về điều bản chất của tôn giáo của thầy không?"

Thầy im lặng, hoàn toàn im lặng, cứ dường như ông ấy chưa nghe thấy câu hỏi. Người hỏi nói, "Thầy có điếc hay cái gì không đấy?"

Thầy nói, "Ta đã nghe câu hỏi của ông rồi, và ta đã trả lời nó rồi! Im lặng là câu trả lời đấy. Ta vẫn còn im lặng - cái dừng lại đó, khoảng hờ đó, là câu trả lời của ta."

Người này nói, "Tôi không thể nào hiểu được câu trả lời huyền bí thế. Thầy không thể rõ ràng hơn một chút được sao?"

Thế là thầy dùng ngón tay viết lên cát chữ "thiền" thường. Người này nói, "Bây giờ tôi có thể đọc được. Tốt hơn bạn đầu chút ít. Ít nhất thì tôi cũng được một từ để mà ngẫm nghĩ. Nhưng thầy không thể làm cho nó rõ thêm chút nữa được sao?"

Thầy viết lại, "THIỀN." Tất nhiên lần này thầy viết bằng chữ hoa. Người này cảm thấy chút ít lúng túng, phân vân, khó chịu, bực mình. Anh ta nói, "Thầy lại viết chữ *thiền* chứ gì? Thầy không thể làm rõ ràng hơn một chút cho tôi được sao?"

Và thầy viết chữ thật to, chữ hoa, "T H I Ê N."

Người này nói, "Thầy dường như điên rồi!"

Thầy nói, "Ta đã hạ thấp xuống hết mức rồi đấy. Câu trả lời thứ nhất là câu trả lời đúng, câu thứ hai đã không đúng thế rồi, câu thứ ba thậm chí còn sai hơn, câu thứ tư rất sai" - bởi vì khi bạn viết THIỀN bằng chữ hoa bạn đã làm ra thượng đế từ nó rồi.

Đó là lí do tại sao từ Thượng đế lại được viết bằng chữ T hoa. Bất kì khi nào bạn muốn làm cái gì đó thành

tối cao, tối thượng, bạn viết nó bằng chữ hoa. Thầy nói, "Ta đã phạm phải lỗi lầm." Thầy xoá tất cả những từ mình đã viết và thầy nói, "Nghe câu trả lời thứ nhất của ta - chỉ thế thì ta mới đúng."



Im lặng là không gian mà trong đó người ta thức tỉnh, và tâm trí ồn ào là không gian mà trong đó người ta vẫn còn ngủ. Nếu tâm trí bạn tiếp tục buồn chuyện, bạn còn ngủ đấy.

Im lặng là không gian mà trong đó người ta thức tỉnh, và tâm trí ồn ào là không gian mà trong đó người ta vẫn còn ngủ. Nếu tâm trí bạn tiếp tục buồn chuyện, bạn còn ngủ đấy. Ngồi im lặng, nếu tâm trí biến mất và bạn có thể nghe thấy tiếng chim ríu rít và không tâm trí bên trong, im lặng... tiếng ríu rít này của chim, tiếng chíp chíp, và không tâm trí nào trong bạn. Nó không tới từ bên ngoài, nó nảy sinh trong bạn, nó lớn lên trong bạn. Bằng không, nhớ lấy: bạn đang ngủ đấy.

Hiếu biết



Tôi chưa bao giờ dùng từ từ bỏ chút nào. Tôi nói: hân hoan trong cuộc sống, trong tình yêu, trong thiên, trong cái đẹp của thế giới, trong cực lạc của sự tồn tại - hân hoan trong mọi thứ! Biến điều trần tục thành linh thiêng. Biến bờ này thành bờ kia, biến trái đất thành thiên đường.

Và thế thì một cách gián tiếp sự từ bỏ nào đó bắt đầu xảy ra. Nhưng điều đó xảy ra, bạn không làm nó. Nó không phải là việc làm, nó là việc xảy ra. Bạn bắt đầu từ bỏ cái ngu xuẩn của mình; bạn bắt đầu từ bỏ rác rưởi. Bạn bắt đầu từ bỏ những mối quan hệ vô nghĩa. Bạn bắt đầu từ bỏ những việc không đáp ứng cho bản thể bạn. Bạn bắt đầu từ bỏ những chỗ mà sự trưởng thành là không thể được. Nhưng tôi không gọi điều đó là từ bỏ, tôi gọi nó là hiếu biết, nhận biết.

Nếu bạn đang mang đá trong tay mình mà cứ nghĩ rằng chúng là kim cương, tôi sẽ không bảo bạn từ bỏ những viên đá đó. Tôi sẽ đơn giản nói, "Tĩnh táo và lấy cái nhìn khác đi!" Nếu bản thân bạn thấy rằng chúng không phải là kim cương, có cần từ bỏ chúng không? Chúng sẽ rơi khỏi tay bạn theo cách của chúng. Thực tế, nếu bạn vẫn muốn mang chúng, bạn sẽ phải làm nỗ lực lớn hơn, bạn sẽ phải mang ý chí lớn hơn, để vẫn

mang chúng. Nhưng bạn không thể mang chúng lâu được; một khi bạn đã thấy rằng chúng là vô dụng, vô nghĩa, bạn nhất định vứt chúng đi.

Và một khi tay bạn trống rỗng, bạn có thể tìm kho báu thực. Và kho báu thực không ở trong tương lai. Kho báu thực ở ngay bây giờ, ở đây.

Về người và chuột

Thức tỉnh là con đường của cuộc sống.

Người ngu ngốc cứ dường như người đó đã chết, nhưng người chủ thức và người đó sống mãi.

Người đó quan sát. Người đó rõ ràng.

Người đó hạnh phúc làm sao! Vì người đó thấy rằng thức tỉnh là cuộc sống.

Người đó hạnh phúc làm sao, đi theo đường của người thức tỉnh.

Với kiên nhẫn lớn lao người đó thiền, tìm tự do và hạnh phúc.

- trích từ *Dhammapada* của Phật Gautam

Chúng ta cứ sống tuyệt đối lơ mơ với điều đang xảy ra quanh ta. Vâng, chúng ta đã trở nên rất hiệu quả trong việc làm mọi thứ. Điều chúng ta đang làm, chúng ta đã trở nên hiệu quả trong việc làm tới mức chúng ta không cần nhận biết nào để làm nó. Nó đã trở thành

máy móc, tự động. Chúng ta vận hành như người máy. Chúng ta còn chưa là người; chúng ta là máy.

Đó là điều George Gurdjieff hay nói lặp đi lặp lại, rằng con người như người đồ đang tồn tại là cái máy. Ông ấy xúc phạm nhiều người, bởi vì chẳng ai thích bị gọi là máy. Máy thích được gọi là thượng đế, thế thì họ cảm thấy rất hạnh phúc, dương dương tự đắc. Gurdjieff hay gọi mọi người là máy, và ông ấy đúng. Nếu bạn tự quan sát mình, bạn sẽ biết bạn cư xử máy móc thế nào.

Nhà sinh lí học người Nga Pavlov, và nhà tâm lí học người Mỹ Skinner, đúng đến 99,9 phần trăm về con người: họ tin rằng con người là cái máy đẹp, có vậy thôi. Không có linh hồn trong con người. Tôi nói 99,9 phần trăm họ đúng; họ chỉ bỏ lỡ một số dư nhỏ. Trong số dư nhỏ đó là chư phật, những người đã thức tỉnh. Nhưng họ có thể được tha thứ, bởi vì Pavlov chưa bao giờ bắt gặp vị phật nào - ông ấy đã gặp hàng triệu người như bạn.

Skinner đã nghiên cứu về người và chuột và thấy chẳng khác biệt gì. Chuột là người đơn giản, có vậy thôi; người có phức tạp hơn chút ít. Người là cái máy phức tạp cao độ, chuột là máy đơn giản. Để nghiên cứu chuột hơn; đó là lí do tại sao các nhà tâm lí cứ nghiên cứu chuột.

Người là cái máy phức tạp cao độ, chuột là máy đơn giản. Để nghiên cứu chuột hơn; đó là lí do tại sao các nhà tâm lí cứ nghiên cứu chuột. Họ nghiên cứu chuột và họ kết luận về người - và kết luận của họ gần đúng hết.

cứu chuột. Họ nghiên cứu chuột và họ kết luận về người - và kết luận của họ gần đúng hết. Tôi nói "gần", lưu ý đây, bởi vì một phần mười của một phần trăm là hiện tượng quan trọng nhất mà đã xảy ra. Một Phật, một Jesus, một Mohammed - vài người thức tỉnh này là người thực. Nhưng B. F. Skinner có thể tìm đâu ra được vị phật? Chắc chắn không ở Mỹ...

Tôi đã nghe:

Một người hỏi giáo sĩ, "Sao Jesus lại không chọn được sinh ra ở nước Mỹ thế kỉ hai mươi?"

Giáo sĩ nhún vai và nói, "Ở Mỹ sao? Điều đó sẽ là không thể được. Trước hết anh có thể tìm đâu ra người đồng trình? Và thứ hai, anh sẽ tìm đâu ra ba người đàn ông khôn ngoan?"

B. F. Skinner định đi tìm vị phật ở đâu? Và cho dù ông ta có thể tìm thấy vị phật, thì các định kiến, các ý tưởng có sẵn của ông ấy sẽ không cho phép ông ấy thấy được. Ông ấy sẽ cứ thấy chuột của mình thôi. Ông ấy không thể nào hiểu bất kì cái gì mà chuột không thể làm được. Bây giờ, chuột không thiện, chuột không trở nên chứng ngộ. Và quan niệm của ông ấy về con người thì chỉ là dạng chuột được khuếch đại lên. Và tôi vẫn nói rằng ông ấy là đúng đối với số lớn mọi người; kết luận của ông ấy không phải là sai. Và chư phật cũng sẽ đồng ý với ông ấy về cái gọi là nhân loại thông thường này: nhân loại thông thường hoàn toàn ngu. Thậm chí con vật cũng không ngu đến thế.

Bạn đã bao giờ thấy con hươu trong rừng chưa - nó trông tinh tảo làm sao, nó bước đi cẩn trọng làm sao? Bạn đã bao giờ thấy con chim đậu trên cây chưa - nó cứ quan sát một cách thông minh làm sao điều đang xảy ra khắp xung quanh? Bạn đi về phía con chim đó - có một khoảng cách nào đó nó cho phép. Vượt ra ngoài khoảng cách đó, thêm một bước nữa, và nó bay mất. Nó có sự tinh tảo nào đó về lãnh thổ của nó. Nếu ai đó đi vào trong lãnh thổ đó, thế thì điều đó là nguy hiểm.

Nếu bạn nhìn xung quanh bạn sẽ ngạc nhiên: con người dường như là con vật ngu nhiều nhất trên trái đất này.

Một người phụ nữ mua một con vẹt tại một cuộc bán đấu giá đồ đặc của nhà thổ, và để lồng vẹt được che kín trong hai tuần, hi vọng làm cho nó quên đi những từ tục tĩu. Khi cái lồng cuối cùng được mở ra, con vẹt nhìn quanh và nhận xét, “A óc! Nhà mới. Bà mới.” Khi con gái bà ta về nhà, nói nói thêm, “A óc! Gái mới.”

Khi chồng bà ta về nhà đêm đó, con vẹt nói, “A óc! A óc! Cùng ông khách cũ!”

Con người đang ở trong trạng thái sa ngã. Thực tế, đó là ý nghĩa của chuyện ngụ ngôn Ki tô giáo về sự sa ngã của Adam, việc bị đuổi ra khỏi vườn Địa đàng. Nhưng tại sao Adam và Eve lại bị đuổi ra khỏi vườn thiên đường? Họ đã bị đuổi ra bởi vì họ đã ăn quả tri thức. Họ đã bị đuổi ra bởi vì họ đã trở thành *tâm trí*, và họ đã đánh mất *tâm thức* của mình. Nếu bạn trở thành tâm trí, bạn đánh mất tâm thức - tâm trí nghĩa là giấc

ngủ, tâm trí nghĩa là ồn ào, tâm trí nghĩa là máy móc. Nếu bạn trở thành tâm trí, bạn mất tâm thức.



Tại sao Adam và Eve lại bị đuổi ra khỏi vườn thiên đường? Họ đã bị đuổi ra bởi vì họ đã ăn quả tri thức. Họ đã bị đuổi ra bởi vì họ đã trở thành *tâm trí*, và họ đã đánh mất *tâm thức* của mình.

Do đó, toàn bộ công việc cần phải được làm là lại trở thành tâm thức và làm mất tâm trí. Bạn phải vứt đi hệ thống của mình, tất cả những thứ mà bạn đã thu thập như là tri thức. Chính tri thức đang giữ bạn ngủ; do đó, người càng nhiều tri thức, càng ngủ nhiều.

Điều đó cũng đã là quan sát của tôi nữa. Dân làng hồn nhiên tinh tảo và thức tỉnh hơn nhiều giáo sư đại học và các học giả trong đền chùa.

Các học giả chẳng là gì ngoài những con vẹt; các viện sĩ hàn lâm trong đại học đầy những cái chẳng có gì ngoài phân bổ linh thiêng, đầy những ồn ào tuyệt đối vô nghĩa - chỉ tâm trí mà không có tâm thức.

Những người làm việc với tự nhiên - nông dân, người làm vườn, tiều phu, thợ mộc, họa sĩ - họ còn tinh tảo hơn nhiều so với những người làm việc trong các đại học như chủ nhiệm khoa, phó hiệu trưởng, hiệu trưởng. Bởi vì khi bạn làm việc với tự nhiên, tự nhiên là tinh tảo. Cây cối tinh tảo; dạng thức tinh tảo của chúng chắc chắn là khác, nhưng chúng rất tinh tảo.

Bây giờ có những bằng chứng khoa học về sự tinh tảo của chúng. Nếu người chặt cây tới với cái cưa trong tay và với ham muốn có chủ tâm để chặt cây, tất cả các

cây thấy anh ta tới đều run rẩy. Bây giờ có những bằng chứng khoa học về điều đó; tôi không nói chuyện thơ ca, tôi đang nói chuyện khoa học khi tôi nói điều này. Bây giờ có các công cụ để đo liệu cây hạnh phúc hay bất hạnh, sợ hãi hay không sợ hãi, buồn bã hay cực lạc. Khi người chặt cây tới, tất cả các cây cối thấy anh ta đều bắt đầu run rẩy. Chúng trở nên nhận biết rằng cái chết ở gần đó. Và người chặt cây vẫn chưa chặt cây nào - mới chỉ đi tới...

Và một điều nữa, còn kì lạ hơn nhiều - nếu người chặt cây đơn giản đi qua đó, không có ý đồ chủ tâm nào để chặt cây, thế thì không cây nào sợ cả. Cũng cùng người chặt cây đó, với cùng cái cưa đó. Dường như là ý *định* chặt cây của anh ta ảnh hưởng tới cây cối. Điều đó có nghĩa là ý định của anh ấy đã được hiểu; nó có nghĩa là chính sự rung động này đang được cây cối giải mã.

Và một sự kiện có ý nghĩa hơn đã được quan sát về mặt khoa học: là nếu bạn đi vào trong rừng và giết loài vật, thì không chỉ vương quốc loài vật quanh đó trở nên run rẩy, mà cây cối cũng run rẩy. Nếu bạn giết một con hươu, thì tất cả các con hươu quanh đó đều cảm thấy rung động của việc giết hại, đều trở nên buồn; run rẩy lớn nảy sinh trong chúng. Bỗng nhiên chúng sợ không bởi lí do nào hết cả. Chúng có thể không thấy con hươu vừa mới bị giết, nhưng bằng cách nào đó, theo cách tinh tế, chúng bị ảnh hưởng - theo bản năng, theo trực giác. Nhưng không chỉ có hươu bị ảnh hưởng - cây cối cũng bị ảnh hưởng, vẹt cũng bị ảnh hưởng, hổ cũng bị ảnh hưởng, điều hâu cũng bị ảnh hưởng, nhàn cỏ cũng bị ảnh hưởng. Sát hại đã xảy ra, tàn phá đã xảy ra, cái chết đã xảy ra - mọi thứ quanh đó đều bị ảnh hưởng. Con người dường như là loài ngu nhiều nhất...

Những lời kinh này của Phật cần phải được thiền sâu sắc, được thấm đẫm, được tuân theo.

Tỉnh thức là cách sống

Bạn sống tỉ lệ với điều bạn nhận biết. Nhận biết là sự khác biệt giữa chết và sống. Bạn không sống chỉ bởi vì bạn đang thở, bạn không sống chỉ bởi vì tim bạn đang đập. Về mặt vật lí bạn có thể được giữ cho sống trong bệnh viện, không có ý thức nào. Tim bạn sẽ tiếp tục đập và bạn sẽ có thể thở. Bạn có thể được giữ theo cách cơ giới để cho bạn có thể sống trong nhiều năm - theo nghĩa của việc thở và tim đập, máu tuần hoàn. Bây giờ có nhiều người khắp thế giới ở các nước tiên tiến, người sống một cách vô tri vô giác trong bệnh viện, bởi vì công nghệ tiên tiến đã làm cho cái chết của bạn được trì hoãn vô thời hạn - trong nhiều năm, bạn có thể được giữ vẫn sống. Nếu đây là cuộc sống, thế thì bạn có thể được giữ cho sống. Nhưng đây lại không phải là sống chút nào. Chỉ sống vô tri vô giác thì không phải là sống.

Chư Phật có định nghĩa khác. Định nghĩa của họ bao gồm nhận biết. Họ không nói bạn sống vì bạn có thể thở, họ không nói bạn sống vì máu bạn vẫn đang tuần hoàn; họ nói bạn sống nếu bạn thức tỉnh. Cho nên ngoại trừ những người đã thức tỉnh, không ai thực sự sống cả. Các bạn là những cái xác - bước đi, nói năng, làm mọi thứ - nhưng bạn là người máy.

Tỉnh thức là cách sống, Phật nói. Trở nên tỉnh thức nhiều hơn và bạn sẽ trở nên sống nhiều hơn. Và cuộc sống là Thượng đế - không có Thượng đế nào khác. Do đó Phật nói về sống và nhận biết. Sống là mục đích và nhận biết là phương pháp luận, là kĩ thuật để đạt tới nó.

Kẻ ngu ngu...

Và tất cả mọi người đều ngu cả, cho nên tất cả đều ngu. Bạn đừng cảm thấy bị xúc phạm. Sự kiện này phải được phát biểu ra như chúng thế. Bạn hoạt động trong giấc ngủ; đó là lí do tại sao bạn cứ loạng choạng mãi, bạn cứ làm mọi thứ bạn không muốn làm. Bạn cứ làm những điều mà bạn đã quyết định không làm. Bạn cứ làm những điều mà bạn biết là không đúng, và bạn không làm những điều mà bạn biết là đúng.

Làm sao điều này lại có thể được? Tại sao bạn không thể đi thẳng? Tại sao bạn cứ vướng vào đường cụt thế? Tại sao bạn cứ đi lầm đường thế?

Một thanh niên có giọng tốt được yêu cầu tham dự vào vở hoạt cảnh lịch sử, mặc dầu anh ta cứ cố nài xin được miễn, nói rằng anh ta bao giờ cũng bối rối trong những hoàn cảnh như vậy. Người ta đảm bảo với anh ấy rằng sự việc rất đơn giản, và anh ấy chỉ phải nói một câu thôi: “Tôi tới để đoạt lấy cái hôn, và lao vào cuộc ẩu đả. Nghe đây! Tôi nghe thấy tiếng súng lục bắn...” và rồi bước ra khỏi sân khấu.

Vào lúc biểu diễn, anh ta lên sân khấu, đã bối rối sẵn bởi cái quần ngắn bó sát mình được may cho anh ta để mặc vào khoảnh khắc cuối, và trở nên hoàn toàn rệu rã tại cảnh nữ nhân vật chính đẹp để đang nằm dài trên ghế ngồi trong vườn, đội anh ta, trong bộ quần áo dài trắng. Anh ta dăng hăng trong cổ và tuyên bố: “Tôi tới để đoạt lấy cái hôn - ấy không! - đoạt lấy cái hôn, và lao vào cuộc ẩu đả - ấy tôi nói lao vào cuộc ẩu đả! Nghe đây! tôi nghe thấy tiếng súng lục bắn - không! - súng lục bắn. Ôi,

cút dơi, cút chuột, cút tất cả các vị! Tôi chẳng bao giờ muốn tham dự vào cái vở kịch đáng nguyên rủa này ngay chỗ đầu tiên!”

Đây là điều vẫn đang xảy ra. Quan sát cuộc sống mình mà xem: mọi thứ mà bạn đang làm bị lẫn lộn và đang lẫn lộn làm sao. Bạn chẳng có bất kì sự sáng tỏ nào, bạn không có bất kì khả năng cảm thụ nào. Bạn không tỉnh táo. Bạn không thể thấy được, bạn không thể nghe được - chắc chắn, bạn có tai cho nên bạn có thể nghe, nhưng không ai bên trong để mà hiểu điều đó. Chắc chắn bạn có mắt cho nên bạn có thể thấy, nhưng không ai hiện diện bên trong. Cho nên mắt bạn cứ thấy và tai bạn cứ nghe, nhưng chẳng điều gì được hiểu cả. Và mỗi bước đi bạn sẩy chân, mỗi bước đi bạn lại phạm phải điều gì đó sai sót. Và bạn vẫn cứ tin rằng bạn đang nhận biết.

Loại bỏ hoàn toàn cái ý tưởng đó đi. Việc loại bỏ nó là bước nhảy lớn, bước lớn, bởi vì một khi bạn loại bỏ cái ý tưởng rằng “tôi đang nhận biết”, bạn sẽ bắt đầu tìm và kiếm cách thức và phương tiện để nhận biết. Cho nên điều đầu tiên phải thấm vào trong bạn là ở chỗ bạn *đang* ngủ, hoàn toàn ngủ.

Tâm lí học hiện đại đã phát hiện ra vài điều có ý nghĩa; mặc dầu người ta mới chỉ phát hiện ra về mặt trí năng, đây vẫn là việc mở đầu tốt đẹp. Nếu về mặt trí năng mà chúng đã được phát hiện ra, thì sớm hay muộn chúng cũng sẽ được kinh nghiệm về sự tồn tại.

Freud là người tiên phong vĩ đại; tất nhiên, ông ấy không phải là vị phật, nhưng vẫn là một người có ý nghĩa lớn, bởi vì ông ấy là người đầu tiên đưa ra quan

điểm được phần lớn nhân loại chấp nhận rằng con người có vô thức lớn ẩn bên trong mình. Tâm trí có ý thức chỉ là một phần mười, và tâm trí vô ý thức gấp chín lần lớn hơn phần có ý thức.

Thế rồi một học trò của ông ấy, Jung, đi xa thêm chút ít, sâu hơn chút ít, và đã phát hiện ra vô thức tập thể. Đằng sau vô thức cá nhân còn có vô thức tập thể. Bây giờ cần ai đó để phát hiện ra một điều nữa vẫn đang có đó, và tôi hi vọng... Chẳng chóng thì chầy các cuộc nghiên cứu tâm lý, vẫn đang tiếp diễn ở cả hai phía tám màn sắt, nhất định sẽ phát hiện ra nó - vô thức vũ trụ. Phật đã nói về nó.

Cho nên chúng ta có thể nói: tâm trí có ý thức, một điều rất mỏng manh, một phần rất nhỏ của bản thể bạn. Đằng sau ý thức là tâm trí tiềm thức - mơ hồ. Bạn có thể nghe thì thảo về nó nhưng bạn không thể hình dung ra nó được. Nó bao giờ cũng có đó, đằng sau ý thức, để giật dây.

Thứ ba: tâm trí vô thức mà bạn bắt gặp chỉ trong mơ hay khi bạn dùng ma túy. Thế rồi đến tâm trí vô thức tập thể. Bạn bắt gặp nó khi bạn đi vào cuộc truy tìm rất sâu trong tâm trí vô thức của bạn; thế rồi bạn bắt gặp vô thức tập thể. Và nếu bạn vẫn đi xa hơn nữa, sâu hơn nữa, bạn sẽ tới vô thức vũ trụ.

Vô thức vũ trụ là tự nhiên. Vô thức tập thể là toàn bộ nhân loại mà đã sống cho tới giờ, nó là một phần của bạn. Vô thức này là vô thức cá nhân của bạn mà xã hội đã kìm nén trong bạn, không được phép bày tỏ ra. Do đó nó tới theo cửa sau trong đêm, trong giấc mơ của bạn. Và tâm trí có ý thức... Tôi sẽ gọi nó là cái gọi là tâm trí có ý thức bởi vì nó vẫn được gọi như vậy. Nó

quá nhỏ bé, chỉ là một đốm sáng lung linh, nhưng cho dù nó chỉ là một đốm sáng lung linh thì nó cũng quan trọng bởi vì nó có hạt mầm; hạt mầm bao giờ cũng nhỏ. Nó có tiềm năng lớn.

Bây giờ một chiều hướng hoàn toàn mới đang mở ra. Cũng như Freud đã mở ra chiều hướng dưới ý thức, Sri Aurobindo đã mở ra chiều hướng trên ý thức. Freud và Sri Aurobindo là hai người quan trọng nhất của thời đại này. Cả hai đều là trí thức, không người nào là người đã thức tỉnh, nhưng cả hai đều đã phục vụ được rất nhiều cho nhân loại. Về mặt trí năng họ đã làm cho chúng ta nhận biết rằng chúng ta không nhỏ bé như chúng ta có vẻ trên bề mặt, rằng bề mặt đang che dấu chiều sâu và chiều cao lớn.

Freud đi vào chiều sâu, Sri Aurobindo cố gắng thâm vào chiều cao. Trên cái gọi là tâm trí có ý thức là tâm trí có ý thức thực; điều đó được đạt tới chỉ qua thiền. Khi tâm trí có thức bình thường của bạn được bổ sung thêm thiền, khi tâm trí có ý thức bình thường của bạn được cộng với thiền, nó trở thành tâm trí có ý thức thực. Bên ngoài tâm trí có ý thức thực là tâm trí siêu ý thức.

Khi bạn thiền bạn chỉ có các thoáng nhìn. Thiền là mò mẫm trong bóng tối. Vậy mà một vài cửa sổ sẽ mở ra, nhưng bạn cứ rơi đi rơi lại mãi. Tâm thức siêu ý thức có nghĩa là *samadhi* - bạn đã đạt tới cảm nhận trong như pha lê, bạn đã đạt tới nhận biết tích hợp. Bây giờ bạn không thể rơi xuống thấp hơn nó; nó là của bạn. Ngay cả trong giấc ngủ nó cũng vẫn còn với bạn.

Bên ngoài siêu ý thức là siêu ý thức tập thể; siêu ý thức tập thể là cái được biết tới như “thượng đế” trong các tôn giáo. Và bên ngoài siêu ý thức tập thể là siêu ý thức vũ trụ, vượt ra ngoài các thượng đế. Phật gọi nó là *niết bàn*, Mahavira gọi nó là *kaivalya*, các nhà huyền môn Hindu đã gọi nó là *moksha*; bạn có thể gọi nó là chân lí.

Đây là chính trạng thái của bản thể bạn, và bạn cũng mới chỉ đang sống trong một góc nhỏ của bản thể mình - tâm trí có ý thức tí xíu; dường như ai đó có lâu đài và đã quên mất hoàn toàn về lâu đài này và bắt đầu sống trong hành lang - và nghĩ đây là tất cả.

Freud và Sri Aurobindo cả hai đều là những người không lồ trí tuệ, người tiên phong, triết gia, nhưng cả hai đều đưa ra những phỏng đoán vĩ đại. Thay vì dạy cho sinh viên về triết học của Bertrand Russell, Alfred North Whitehead, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, sẽ tốt hơn nhiều nếu mọi người được dạy nhiều về Sri Aurobindo, bởi vì ông ấy là triết gia vĩ đại nhất của thời đại này. Nhưng ông ấy đã hoàn toàn bị giới hạn lâm quên lãng, bỏ qua - bởi những lí do nào đó.

Lí do là, cho dù việc đọc Sri Aurobindo có làm cho bạn cảm thấy rằng bạn không nhận biết; và bản thân ông ấy cũng chưa là vị phật, nhưng ông ấy vẫn sẽ tạo ra



Bạn cũng mới chỉ đang sống trong một góc nhỏ của bản thể mình - tâm trí có ý thức tí xíu; dường như ai đó có lâu đài và đã quên mất hoàn toàn về lâu đài này và bắt đầu sống trong hành lang - và nghĩ đây là tất cả.

tình huống rất bối rối cho bạn. Nếu ông ấy đúng, thế thì bạn đang làm gì? Thế thì sao bạn lại không thám hiểm các chiều cao của bản thể bạn?

Freud đã được chấp nhận với chồng đôi lớn lao, nhưng cuối cùng ông ấy đã được chấp nhận. Sri Aurobindo thậm chí vẫn chưa được chấp nhận. Trong thực tế thậm chí chẳng có đối lập nào với ông ấy cả; ông ấy đơn giản bị bỏ qua. Và lí do thật rõ ràng. Freud nói về cái gì đó bên dưới bạn - cái đó không gây bối rối lắm; bạn có thể cảm thấy thoải mái mà biết rằng bạn có ý thức, và dưới ý thức của bạn còn có tiềm thức và vô thức và vô thức tập thể. Nhưng những trạng thái này là bên dưới bạn; bạn ở trên đỉnh, bạn có thể cảm thấy thoải mái. Nhưng nếu bạn nghiên cứu Sri Aurobindo, bạn sẽ cảm thấy bối rối, bị chọc giận, bởi vì có những trạng thái cao hơn bạn - bản ngã của con người không bao giờ muốn chấp nhận rằng có bất kì cái gì cao hơn mình. Con người muốn tin rằng mình là đỉnh cao nhất, cực đỉnh, đỉnh Gourishanka, đỉnh Everest - rằng không còn gì cao hơn anh ta...

Và người ta cảm thấy thoải mái - với việc chối bỏ vương quốc riêng của mình, chối bỏ các đỉnh cao của riêng mình, bạn cảm thấy rất thoải mái. Nhìn cái ngu xuẩn của nó mà xem.

Phật đúng. Ông ấy nói: *Kẻ ngu ngủ dường như là đã chết, nhưng người chủ tỉnh thức và người ấy sống mãi mãi.*

Nhận biết là vĩnh hằng, nó không biết đến cái chết. Chỉ vô nhận biết mới chết. Cho nên nếu bạn vẫn còn vô ý thức, còn ngủ, bạn sẽ phải chết lần nữa. Nếu bạn muốn gạt bỏ toàn bộ khổ sở của việc sinh ra và chết đi

lặp lại mãi, nếu bạn muốn gạt bỏ bánh xe sinh tử, bạn sẽ phải trở nên tuyệt đối tỉnh táo. Bạn sẽ phải đạt tới đỉnh cao hơn và cao hơn nữa trong tâm thức.

Và những điều này không được chấp nhận trên nền tảng trí năng; những điều này phải trở thành kinh nghiệm, những điều này phải trở thành sự tồn tại. Tôi không bảo bạn phải bị thuyết phục về mặt triết lý, bởi vì thuyết phục triết lý chẳng đem lại cái gì, không thu hoạch gì. Việc thu hoạch thực sự chỉ tới khi bạn làm nỗ lực lớn để đánh thức bản thân mình.

Nhưng những bản đồ trí tuệ này có thể tạo ra ham muốn, khao khát trong bạn; có thể làm cho bạn nhận biết về tiềm năng, về khả năng; có thể làm cho bạn nhận biết rằng bạn không phải là điều bạn dường như đang là - bạn còn hơn thế nhiều lắm.

Kẻ ngu ngủ dường như là đã chết, nhưng người chủ thì tỉnh thức và người ấy sống mãi mãi.

Người ấy quan sát. Người ấy trong vắt

Những lời phát biểu đơn giản và đẹp đẽ. Chân lý bao giờ cũng đơn giản và bao giờ cũng đẹp đẽ. Nhìn vào tính đơn giản của hai lời phát biểu này... nhưng chúng hàm chứa làm sao - thế giới trong thế giới, vô hạn thế giới. *Người ấy quan sát. Người ấy trong vắt.*

Điều duy nhất cần phải được dạy là quan sát. Quan sát! Quan sát từng hành động bạn làm. Quan sát từng ý nghĩ thoáng qua trong tâm trí bạn. Quan sát mọi ham muốn, cái chiếm giữ bạn. Quan sát ngay cả những cử chỉ nhỏ nhất - bước, nói, ăn, tắm. Bạn cứ quan sát

mọi điều. Để mọi điều trở thành cơ hội cho việc quan sát.

Bạn đừng ăn một cách máy móc, đừng chỉ tọng thức ăn vào mình - rất quan sát. Nhai thật kỹ và mang tính quan sát... và bạn sẽ ngạc nhiên là từ trước tới giờ bạn đã bỏ lỡ biết bao nhiêu điều, bởi vì mỗi cái nhai sẽ cho bạn sự thỏa mãn vô cùng. Nếu bạn ăn một cách có quan sát, thức ăn trở nên ngon hơn. Ngay cả thức ăn thông thường cũng ngon nếu bạn ăn có quan sát; và nếu bạn không có tính quán sát, bạn có thể ăn những thức ăn ngon nhất nhưng sẽ chẳng có mùi vị gì trong đó cả, bởi vì không có ai quan sát. Bạn đơn giản cứ tọng các thứ vào mình.

Ăn từ tốn, có quan sát; mỗi lần cắn đều nhai kỹ, nếm kỹ. Ngửi, chạm, cảm thấy cơn gió thoảng và tia sáng mặt trời. Nhìn vào mặt trăng và trở thành vũng nước im lặng của tính quan sát, và mặt trăng sẽ được phản chiếu trong bạn với cái đẹp vô cùng.

Di chuyển trong cuộc sống mà vẫn còn quan sát liên tục. Lần nọ lần kia bạn sẽ quên. Bạn đừng khổ vì điều đó; điều đó là tự nhiên. Trong hàng triệu kiếp sống bạn chưa bao giờ thử tính quan sát, cho nên điều đơn



Bạn càng trở nên quan sát hơn, tất cả những hấp tấp của bạn lại càng chậm lại hơn. Bạn trở thành duyên dáng hơn. Khi bạn quan sát, tâm trí huyền thuyên của bạn bớt huyền thuyên đi, bởi vì năng lượng đã dùng cho việc huyền thuyên nay chuyển vào thành quan sát - nó là cùng năng lượng!

giản, tự nhiên là bạn cứ quên đi quên lại mãi. Nhưng khoảnh khắc bạn nhớ, lại quan sát.

Nhớ một điều: khi bạn nhớ rằng bạn quên quan sát, đừng trở nên tiếc nuối, đừng ăn năn; bằng không lần nữa bạn lại phí thời gian. Đừng cảm thấy khổ: “Mình lại bỏ lỡ rồi.” Đừng bắt đầu cảm thấy, “Mình là tội đồ.” Đừng bắt đầu lên án mình, bởi vì điều này cực kì phí thời gian. Đừng bao giờ ăn năn về quá khứ! Sống trong khoảnh khắc này. Nếu bạn đã quên, thì sao? Điều đó tự nhiên mà - điều đó đã thành thói quen, thói quen khó chết đi. Và những thói quen này lại không phải là thói quen tiềm ẩn trong một kiếp sống; đây là thói quen đã tiềm ẩn trong hàng triệu kiếp. Cho nên nếu bạn có thể vẫn còn quan sát cho dù vài khoảnh khắc thôi, cảm thấy cảm ơn đi. Cho dù vài khoảnh khắc đó cũng còn nhiều hơn điều có thể được trông đợi.

Người ấy quan sát. Người ấy trong vắt

Và khi bạn quan sát, sáng tỏ nảy sinh. Tại sao sáng tỏ lại nảy sinh từ quan sát? Bởi vì bạn càng trở nên quan sát hơn, tất cả những hấp tấp của bạn lại càng chậm lại hơn. Bạn trở thành duyên dáng hơn. Khi bạn quan sát, tâm trí huyền thuyên của bạn bớt huyền thuyên đi, bởi vì năng lượng đã dùng cho việc huyền thuyên nay chuyển vào thành quan sát - nó là cùng năng lượng! Bây giờ ngày càng nhiều năng lượng sẽ được biến đổi thành quan sát và tâm trí sẽ không được nuôi dưỡng nữa. Các ý nghĩ sẽ bắt đầu thưa dần ra, chúng sẽ bắt đầu mất sức nặng. Dần dần, chúng sẽ bắt đầu chết. Và khi các ý nghĩ bắt đầu chết đi, sáng tỏ nảy sinh. Bây giờ tâm trí bạn trở thành tấm gương.

Người ấy hạnh phúc làm sao! Và khi người ta sáng tỏ, người ta phúc lạc. Lẫn lộn là căn nguyên gốc rễ cho khổ sở; rõ ràng là nền tảng cho phúc lạc. Người ấy hạnh phúc làm sao! Vì người ấy thấy rằng tỉnh thức là cuộc sống.

Và bây giờ người ấy biết không có cái chết, bởi vì tỉnh thức không bao giờ có thể bị phá hủy. Khi cái chết tới, bạn sẽ quan sát nó nữa. Bạn sẽ chết trong khi quan sát; việc quan sát sẽ không chết. Thân thể bạn sẽ biến

mất, cát bụi trở về với cát bụi, nhưng việc quan sát của bạn sẽ vẫn còn; nó sẽ trở thành một phần của toàn bộ vũ trụ. Nó sẽ trở thành tâm thức vũ trụ.

Trong những khoảnh khắc này các nhà tiên tri của Upanishad tuyên bố, “*Aham Brahmasmi!* - Ta là tâm thức vũ trụ!” Chính trong không gian đó mà al-Hillaj Mansoor đã công bố, “*Ana'l Haq!* - Ta là chân lí!”

Đây là những đỉnh cao vốn là quyền tập ân của bạn. Nếu bạn không đạt được chúng, chỉ bạn chịu trách nhiệm chứ không người nào khác.

Người ấy hạnh phúc làm sao! Vì người ấy thấy rằng tỉnh thức là cuộc sống.



**Bạn không thể chỉ
làng nhàng, bạn
không thể chỉ hờ
hững. Điều đó
chẳng ích gì.
Nước âm không
thể bay hơi được,
và nỗ lực hờ hững
để tỉnh táo thì nhất
định thất bại. Việc
biến đổi xảy ra chỉ
khi bạn đặt toàn
bộ năng lượng
vào trong nó**

Người ấy hạnh phúc làm sao, đi theo con đường của người thức tỉnh.

Với sự kiên nhẫn lớn lao người ấy thiền, tìm kiếm tự do và hạnh phúc.

Lắng nghe những lời này thật chăm chú: *Với sự kiên nhẫn lớn lao...* Chừng nào mà bạn còn chưa đem toàn bộ nỗ lực ra để đánh thức bản thân mình, điều đó còn chưa xảy ra đâu. Nỗ lực bộ phận là vô dụng. Bạn không thể chỉ lảng nhàng, bạn không thể chỉ hờ hững. Điều đó chẳng ích gì. Nước ấm không thể bay hơi được, và nỗ lực hờ hững để tỉnh táo nhất định thất bại.

Biến đổi xảy ra chỉ khi bạn đặt toàn bộ năng lượng vào trong nó. Khi bạn đang sôi lên ở một trăm độ, thế thì bạn bay hơi, thế thì thay đổi giả kim thuật xảy ra. Thế thì bạn bắt đầu bốc lên. Bạn chưa quan sát điều đó sao? - nước chảy xuống, nhưng hơi nước lại bốc lên. Đích xác cùng điều đó xảy ra: vô thức đi xuống, ý thức đi lên.

Và một điều nữa: đi lên là đồng nghĩa với đi vào, và đi xuống là đồng nghĩa với đi ra. Ý thức đi vào trong, vô thức đi ra ngoài. Vô thức làm cho bạn quan tâm tới thứ khác - mọi vật, mọi người, nhưng nó bao giờ cũng là những thứ khác. Vô thức giữ bạn hoàn toàn trong bóng tối; mắt bạn cứ tập trung vào người khác. Nó tạo ra một loại ngoại diên, nó làm cho bạn thành hướng ngoại. Ý thức tạo ra nội tâm, nó làm cho bạn hướng nội; nó đưa bạn vào trong, ngày càng sâu hơn.

Và ngày càng sâu hơn có nghĩa là ngày càng cao hơn; chúng trưởng thành đồng thời, như cây cối trưởng thành vậy. Bạn chỉ thấy nó lớn lên, bạn không thấy rễ

của nó đi xuống. Nhưng trước hết rễ phải đi xuống, chỉ thế thì cây mới vươn lên cao được. Nếu cây muốn đạt tới trời, thì nó sẽ phải đâm rễ xuống tận đáy, xuống chiều sâu thấp nhất có thể được. Cây trưởng thành đồng thời theo cả hai hướng. Theo đúng cùng cách thức đó thì tâm thức đi lên... đi xuống, nó đâm rễ vào trong bản thể bạn.



**Chúng ta cứ tự
mình liên tục mâu
thuẫn từng
khoảnh khắc.
Hành động đi theo
hướng này, suy
nghĩ đi theo
hướng khác, cảm
giác ở đâu đó
khác. Chúng ta cứ
rã rời ra, chúng ta
trở nên ngày một
phân mảnh hơn.
Đó chính là khổ là
gì - chúng ta mất
hoà hợp, chúng ta
mất thống nhất.**

Gốc rễ của khổ

Khổ là trạng thái của vô ý thức. Chúng ta khổ bởi vì chúng ta không nhận biết về điều chúng ta đang làm, về điều chúng ta đang nghĩ, về điều chúng ta đang cảm - cho nên chúng ta cứ tự mình liên tục mâu thuẫn từng khoảnh khắc. Hành động đi theo hướng này, suy nghĩ đi theo hướng khác, cảm giác ở đâu đó khác. Chúng ta rã rời, chúng ta trở nên ngày một phân mảnh hơn. Đó chính là khổ là gì - chúng ta mất hoà hợp, chúng ta mất thống nhất. Chúng ta trở thành tuyệt đối phi trung tâm, chỉ là ngoại vi. Và một cách tự nhiên cuộc sống không hài hoà sẽ đi tới khổ, thảm kịch, gánh nặng phải mang bằng cách nào đó, sự chịu đựng. Nhiều nhất người ta có thể làm cho chịu đựng này ít

đau đớn hơn. Và có cả nghìn lẻ một thuốc giảm đau sẵn có.

Không chỉ là ma túy và rượu cồn - cái gọi là tôn giáo cũng đã vận hành như thuốc phiện. Nó đánh thuốc ngủ mọi người. Và một cách tự nhiên mọi tôn giáo đều chống lại ma túy, bởi vì bản thân họ buôn bán trong cùng chợ; họ chống lại những kẻ cạnh tranh. Nếu mọi người uống thuốc phiện, họ có thể không mang tính tôn giáo; có thể không có nhu cầu cho họ mang tính tôn giáo. Họ đã tìm thấy thuốc phiện của mình, sao họ lại bận tâm tới tôn giáo? Và thuốc phiện lại rẻ hơn, ít có sự dính líu hơn. Nếu mọi người uống marijuana, LSD, và những ma túy tinh chế hơn, một cách tự nhiên họ sẽ không mang tính tôn giáo bởi vì tôn giáo là ma túy rất nguyên thủy. Do đó tất cả các tôn giáo đều chống lại ma túy.

Lí do không phải ở chỗ họ thực sự chống lại ma túy đâu. Lí do là ở chỗ ma túy là kẻ cạnh tranh, và tất nhiên, nếu mọi người có thể bị ngăn cản không được dùng ma túy, họ nhất định rơi vào cái bẫy của các tu sĩ, bởi vì thế thì đó là cách thức duy nhất còn lại. Đó là cách thức của độc quyền, cho nên thuốc phiện của họ



Lí do mà tôn giáo chống lại ma túy là ở chỗ ma túy là kẻ cạnh tranh. Nếu mọi người có thể bị ngăn cản không được dùng ma túy, họ nhất định rơi vào cái bẫy của các tu sĩ. Đó là cách thức của độc quyền, cho nên thuốc phiện của họ còn lại trong chợ và mọi thứ khác trở thành bất hợp pháp.

còn lại trong chợ và mọi thứ khác trở thành bất hợp pháp.

Mọi người đang sống trong khổ sở. Chỉ có hai con đường duy nhất thoát ra khỏi nó: Họ có thể trở thành thiên nhân - tỉnh táo, nhận biết, ý thức... đó là điều gian nan. Nó cần can đảm. Hoặc con đường rẻ hơn là tìm cái gì đó có thể làm cho bạn thậm chí còn vô ý thức hơn bạn đang vậy, cho nên bạn không thể cảm thấy khổ được. Tìm ra cái gì đó làm cho bạn hoàn toàn phi nhạy cảm, sự say sưa nào đó, thuốc giảm đau nào đó làm cho bạn vô ý thức tới mức bạn có thể thoát vào trong vô ý thức và quên tất cả những lo âu, đau khổ, vô nghĩa của mình.



Không có nhu cầu điều chỉnh đau khổ; có khả năng tự do toàn bộ với đau khổ. Nhưng thế thì con đường có chút ít gian nan; thế thì con đường là thách thức.

Con đường thứ hai không thực là con đường đúng đâu. Con đường thứ hai chỉ làm cho khổ của bạn thoải mái hơn chút ít, dễ chịu hơn chút ít, thuận tiện hơn chút ít. Nhưng nó không giúp gì được - nó không làm biến đổi bạn. Biến đổi duy nhất xảy ra qua thiền, bởi vì thiền là phương pháp duy nhất làm cho bạn nhận biết. Với tôi, thiền là tôn giáo thực duy nhất. Tất cả những cái khác chỉ là trò bịp bợm. Và có những thương hiệu khác biệt về thuốc phiện - Ki tô giáo, Hindu giáo, Mô ha mét giáo, Jaina giáo, Phật giáo - nhưng chúng chỉ là các thương hiệu khác nhau mà thôi. Bình chứa là khác nhưng nội dung là như nhau: chúng tất cả đều giúp bạn bằng cách nào đó điều chỉnh khổ sở của bạn.

Nỗ lực của tôi ở đây là để đem bạn ra bên ngoài đau khổ. Không có nhu cầu điều chỉnh đau khổ; có khả năng tự do toàn bộ với đau khổ. Nhưng thế thì con đường có chút ít gian nan; thế thì con đường là thách thức.

Bạn phải trở nên nhận biết về thân thể mình và điều bạn đang làm với nó...


Một hôm Phật đang giảng bài nói buổi sáng, và một nhà vua đã tới nghe ông ấy. Ông này ngồi ngay trước Phật và liên tục cử động ngón chân cái. Phật dừng nói và nhìn vào ngón chân nhà vua. Khi Phật nhìn ngón chân ông ta, hiển nhiên nhà vua ngừng cử động nó. Phật bắt đầu nói lại, và nhà vua lại bắt đầu cử động ngón chân mình. Thế rồi Phật hỏi ông ta, "Sao ông làm điều đó thế?"

Nhà vua nói, "Chỉ khi thầy ngừng nói và nhìn vào ngón chân tôi thì tôi mới trở nên nhận biết về điều tôi đang làm; bằng không tôi không ý thức chút nào."

Phật nói, "Đây là ngón chân cái của ông và ông không ý thức... Thế thì ông thậm chí có thể giết người và ông có thể không ý thức!"

Và đích xác theo cách đó mọi người bị giết và kẻ giết người đã không có ý thức. Nhiều lần ở toà án, kẻ giết người đã tuyệt đối phủ nhận rằng họ đã giết người. Ban đầu người ta hay cho rằng họ chỉ lừa dối, nhưng các phát kiến mới nhất nói rằng họ đã không lừa dối; họ đã làm điều đó trong trạng thái vô ý thức. Họ phát rồ thế, họ giận dữ vào khoảnh khắc đó tới mức họ bị cơn cuồng nộ của mình chiếm lĩnh. Và khi bạn phát rồ lên, thân thể bạn tiết ra chất độc gây say, máu bạn trở nên bị

làm say. Trong cuồng dại là trong cơn điên tạm thời. Và người này sẽ hoàn toàn quên mất về điều đó bởi vì người đó không nhận biết chút nào. Và đó là cách mọi người rơi vào tình yêu, giết lẫn nhau, tự tử, làm đủ mọi thứ.


Bước đầu tiên vào nhận biết là mang tính quan sát về thân thể bạn. Dần dần người ta trở nên tỉnh táo về từng cử chỉ, từng khoảnh khắc. Và khi bạn trở nên nhận biết, phép màu bắt đầu xảy ra: nhiều thứ bạn thường làm trước đây đơn giản biến mất. Thân thể bạn trở nên ngày một thanh thoi hơn, thân thể bạn trở nên hoà điệu hơn


Bước đầu tiên vào nhận biết là mang tính quan sát về thân thể bạn. Dần dần người ta trở nên tỉnh táo về từng cử chỉ, từng khoảnh khắc. Và khi bạn trở nên nhận biết, phép màu bắt đầu xảy ra: nhiều thứ bạn thường làm trước đây đơn giản biến mất. Thân thể bạn trở nên ngày một thanh thoi hơn, thân thể bạn trở nên hoà điệu hơn, an bình sâu lắng bắt đầu lan tràn ngay cả trong thân thể bạn, âm nhạc tinh tế rung động trong thân thể bạn.

Thế rồi bắt đầu trở nên nhận biết về ý nghĩ của bạn - cùng điều này phải được làm với ý nghĩ. Chúng tinh tế hơn thân thể và tất nhiên cũng nguy hiểm hơn. Và khi bạn trở nên nhận biết về ý nghĩ của mình, bạn sẽ ngạc nhiên về điều diễn ra bên trong bạn. Nếu bạn viết bất kì cái gì đang diễn ra vào bất kì khoảnh khắc nào, bạn sẽ ngạc nhiên lắm. Bạn sẽ không thể nào tin được vào nó - "Đây mà là điều diễn ra bên trong mình sao?" Chỉ cần mười phút cứ viết ra vậy.

Đóng cửa lại, khoá cửa ra vào và cửa sổ lại để không ai có thể vào được, như vậy bạn có thể chân thực toàn bộ - và đốt lửa lên để cho bạn có thể ném nó vào đồng lửa! - để cho không ai biết được ngoài bạn. Và thế rồi chân thành thực sự; cứ viết ra bất kì cái gì đang diễn ra bên trong tâm trí. Đừng diễn giải nó, đừng thay đổi nó, đừng sửa đổi nó. Cứ để nó ở trên giấy trần trụi như nó vậy, đích xác hệt như nó vậy.

Và sau mười phút đọc lại nó - bạn sẽ thấy tâm trí điên khùng bên trong! Chúng ta không nhận biết rằng toàn thể sự điên khùng này cứ chạy như dòng chảy ngầm. Nó ảnh hưởng tới mọi thứ có ý nghĩa trong cuộc sống của bạn. Nó ảnh hưởng tới bất kì cái gì bạn đang làm; nó ảnh hưởng tới bất kì cái gì bạn không làm; nó ảnh hưởng tới mọi thứ. Và tổng của nó sẽ là cuộc sống của bạn đấy!

Cho nên người điên này phải được thay đổi đi. Và phép màu của nhận biết là ở chỗ bạn không cần làm cái gì ngoại trừ trở nên nhận biết. Chính hiện tượng quan sát làm thay đổi nó. Dần dần người điên biến mất. Dần dần ý nghĩ bắt đầu rơi vào hình mẫu nào đó: sự hỗn loạn của chúng không còn nữa, chúng trở nên ngày một hài hoà hơn. Và thế rồi lần nữa an bình sâu sắc hơn lan tràn.


Khi bạn trở nên nhận biết về ý nghĩ của mình, bạn sẽ ngạc nhiên về điều diễn ra bên trong bạn. Nếu bạn viết ra bất kì cái gì đang diễn ra vào bất kì khoảnh khắc nào, bạn sẽ ngạc nhiên lắm. Bạn sẽ không thể nào tin được vào nó

Và khi thân thể bạn và tâm trí bạn đã trong an bình, bạn sẽ thấy rằng chúng hoà hợp với nhau nữa, có cây cầu. Bây giờ chúng không chạy theo các hướng khác nhau, chúng không cười lên các con ngựa khác nhau. Lần đầu tiên có sự hoà hợp, và sự hoà hợp này giúp vô cùng cho làm việc ở bước thứ ba - tức là, trở nên nhận biết về cảm giác, xúc động, tâm trạng của bạn. Đó là tầng tinh tế nhất và khó nhất, nhưng nếu bạn có thể nhận biết về ý nghĩ, thế thì đó chỉ là một bước thêm nữa. Cần có chút ít nhận biết mãnh mẽ hơn khi bạn bắt đầu suy ngẫm về tâm trạng mình, xúc động của mình, cảm giác của mình.

Một khi bạn nhận biết được tất cả ba điều này, chúng tất cả trở nên được nối vào trong một hiện tượng. Và khi tất cả ba điều này là một, vận hành cùng nhau hoàn hảo, chạy ro ro cùng nhau, bạn có thể cảm thấy âm nhạc của cả ba - chúng đã trở thành dàn nhạc - thế thì cái thứ tư xảy ra. Cái bạn không thể làm được - nó xảy ra theo cách riêng của nó, nó là món quà từ cái toàn thể. Nó là phần thưởng cho những người đã làm ba điều này.

Và cái thứ tư là nhận biết tối thượng làm cho người ta thức tỉnh. Người ta trở nên nhận biết về nhận biết của mình - đó là cái thứ tư. Điều đó làm cho người ta thành vị phật, người thức tỉnh. Và chỉ trong việc thức tỉnh mà người ta mới đi tới biết phúc lạc là gì. Thân thể biết vui thú, tâm trí biết hạnh phúc, trái tim biết vui vẻ, cái thứ tư biết phúc lạc. Phúc lạc là mục đích, và nhận biết là con đường đi tới nó.

Thế giới riêng tư

Heraclitus nói

*Con người hay quên và lơ đãng
trong những khoảnh khắc thức của họ
về điều đang diễn ra xung quanh họ
vì họ đang trong giấc ngủ.*

*Những kẻ ngu, dù họ nghe thấy,
vẫn giống như kẻ điếc;
với họ câu ngạn ngữ này đúng
rằng bất kì khi nào họ hiện diện
họ đều vắng mặt.*

*Người ta không nên hành động hay nói năng
như người ta đang ngủ.*

Thức có một thế giới chung

Ngủ có từng thế giới riêng của mình.

*Bất kì điều gì họ thấy khi tỉnh đều là cái chết;
khi ngủ, đều là mơ*

Heraclitus đã chạm tới vấn đề sâu sắc nhất của con người, rằng còn người đang ngủ say ngay cả khi thức.

Bạn ngủ khi bạn ngủ, nhưng bạn cũng ngủ khi bạn thức dậy. Nghĩa của điều này là gì? - bởi vì đây là điều Phật nói, đây là điều Jesus nói, đây là điều Heraclitus nói. Bạn trông thì thức dậy, nhưng đó chỉ là cái vẻ thôi; sâu bên trong bạn giấc ngủ vẫn tiếp tục.


Ngay cả bây giờ bạn cũng đang mơ bên trong. Cả nghìn lẻ một ý nghĩ tiếp tục và bạn không ý thức về

điều đang xảy ra, bạn không nhận biết về điều mình đang làm, bạn không nhận biết về mình là ai. Bạn đi như mọi người đi vào giấc ngủ.

Bạn phải đã biết ai đó đi, làm cái này cái nọ, trong giấc ngủ, và thế rồi trở lại để ngủ nữa. Có một bệnh gọi là mộng du. Nhiều người vào ban đêm đứng dậy ra khỏi giường; mắt họ mở, họ có thể đi! Họ có thể đi, họ có thể tìm thấy cửa. Họ sẽ đi xuống bếp, họ sẽ ăn cái gì đó; họ sẽ trở về và họ sẽ lên giường ngủ. Và vào buổi sáng nếu bạn hỏi họ, họ chẳng biết gì về điều đó cả. Nhiều nhất, nếu họ cố gắng nhớ điều đó, họ sẽ thấy rằng họ đã có giấc mơ đêm hôm đó, rằng họ đã thức dậy, họ đi xuống bếp. Nhưng đó là mơ, nhiều nhất là vậy; ngay cả điều đó cũng khó nhớ.

Nhiều người đã phạm tội; nhiều kẻ giết người khi ở toà án nói rằng họ không biết, họ không nhớ liệu đã làm điều như vậy không. Không phải là họ lừa dối toà án - không. Bây giờ các nhà phân tâm đã tìm ra rằng họ không lừa dối, họ không phải là không thực; họ tuyệt đối thực. Họ đã phạm tội giết người - khi họ ngủ say họ đã phạm tội đó - cứ dường như trong giấc mơ. Giấc ngủ này còn sâu hơn giấc ngủ


thường. Giấc ngủ này giống như bị say: bạn có thể bước đi chút ít, bạn có thể làm chút ít, bạn cũng có thể có chút ít nhận biết nữa - nhưng bị say. Bạn không biết đích xác cái gì đang xảy ra. Bạn đã làm gì trong quá


**Bạn đã làm gì
trong quá khứ của
mình? Bạn có thể
nhớ lại điều đó, tại
sao bạn đã làm
điều bạn đã làm?
Cái gì đã xảy ra
cho bạn? Bạn có
tỉnh táo không khi
nó xảy ra?**

khứ của mình? Bạn có thể nhớ lại điều đó, tại sao bạn đã làm điều bạn đã làm? Cái gì đã xảy ra cho bạn? Bạn có tỉnh táo không khi nó xảy ra? Bạn rơi vào tình yêu chẳng biết tại sao; bạn trở nên giận dữ chẳng biết tại sao. Bạn tìm lời bào chữa, tất nhiên; bạn hợp lý hoá bất kì cái gì bạn làm - nhưng việc hợp lý hoá không phải là nhận biết.


Nhận biết nghĩa là bất kì cái gì xảy ra trong khoảnh khắc đều xảy ra với ý thức đầy đủ; bạn hiện diện ở đó. Nếu bạn hiện diện khi giận dữ xảy ra, giận dữ không thể xảy ra được. Nó chỉ có thể xảy ra khi bạn ngủ say. Khi bạn hiện diện, biến đổi tức khắc bắt đầu trong bản thể bạn, bởi vì khi bạn hiện diện, nhận biết, nhiều điều đơn giản là không thể được. Tất cả những cái gọi là tội lỗi là không thể được nếu bạn nhận biết. Cho nên, thực tế, chỉ có một tội lỗi thôi, và đó là vô nhận biết.

Từ nguyên thủy của sin (tội lỗi) nghĩa là bỏ lỡ. Nó không có nghĩa là phạm phải điều gì đó sai; nó đơn giản nghĩa là bỏ lỡ, vắng mặt. Gốc Do Thái cho từ sin (tội lỗi) nghĩa là bỏ lỡ. Điều đó tồn tại trong vài từ tiếng Anh: misconduct (đạo đức xấu), misbehaviour (hạnh kiểm xấu). Bỏ lỡ nghĩa là không có đó, làm điều gì đó mà không hiện diện ở đó - đây là tội lỗi duy nhất. Và đức hạnh duy nhất là gì? Trong khi bạn đang làm cái gì


Từ nguyên thủy của sin (tội lỗi) nghĩa là bỏ lỡ. Nó không có nghĩa là phạm phải điều gì đó sai; nó đơn giản nghĩa là bỏ lỡ, vắng mặt, làm điều gì đó mà không hiện diện ở đó - đây là tội lỗi duy nhất.

đó, bạn tràn đầy tỉnh táo - điều Gurdjieff gọi là tự nhớ, điều Phật gọi là chính tâm, điều Krishnamurti gọi là nhận biết, điều Kabir đã gọi là *surati*. Hiện hữu ở đó! - đó là tất cả những điều cần thiết, không gì nhiều hơn.

Bạn không cần thay đổi cái gì và cho dù bạn có cố gắng thay đổi, bạn cũng không thể thay đổi được. Bạn đã từng cố gắng thay đổi nhiều thứ trong bạn. Bạn có thành công không? Bao nhiêu lần bạn đã quyết định không giận dữ nữa? Điều gì đã xảy ra cho quyết định của bạn? Khi khoảnh khắc tới, bạn lại trong cùng cái bẫy: bạn trở nên giận dữ, và sau khi giận dữ đã qua, bạn lại ăn năn hối hận. Nó đã trở thành cái vòng luẩn quẩn: bạn giận dữ và rồi bạn ăn năn; thế rồi bạn lại sẵn sàng phạm phải điều đó lần nữa.


Bạn không thể rơi vào tình yêu nếu bạn nhận biết; thế thì rơi vào tình yêu là tội lỗi. Bạn có thể yêu, nhưng nó sẽ không giống như rơi vào, nó sẽ giống như việc vươn lên.

Nhớ lấy, ngay cả khi bạn ăn năn, bạn cũng không có đó; sự ăn năn đó cũng là một phần của tội lỗi. Đó là lí do tại sao chẳng cái gì xảy ra cả. Bạn cứ cố gắng và cố gắng, và bạn ra nhiều quyết định và bạn lấy nhiều lời nguyện, nhưng chẳng cái gì xảy ra cả - bạn vẫn còn như cũ. Bạn đích xác vẫn là người như khi bạn được sinh ra, thậm chí không có lấy một hơi chút thay đổi xảy ra trong bạn. Không phải là bạn đã không cố gắng, không phải là bạn đã không cố gắng đủ, bạn đã cố gắng rồi, cố gắng và cố gắng rồi. Và bạn thất bại bởi vì đây không phải là vấn đề nỗ lực.

Nhiều nỗ lực hơn cũng chẳng ích gì. Đó là vấn đề tình tảo, không phải là nỗ lực.

Nếu bạn tỉnh táo, nhiều điều đơn giản rơi rụng đi; bạn không cần vứt bỏ chúng. Trong nhận biết, một số điều là không thể được. Và đây là định nghĩa của tôi, không có tiêu chí nào khác. Bạn không thể rơi vào tình yêu nếu bạn nhận biết; thể thì rơi vào tình yêu là tội lỗi. Bạn có thể yêu, nhưng nó sẽ không giống như rơi vào, nó sẽ giống như việc vươn lên. Tại sao chúng ta dùng từ *rơi vào tình yêu*? Nó là việc rơi vào; bạn rơi vào, bạn không vươn lên. Khi bạn nhận biết, rơi vào là không thể được - thậm chí không thể được trong tình yêu. Điều đó là không thể được; nó đơn giản là không thể được. Với nhận biết, điều đó là không thể được; bạn vươn lên trong tình yêu. Và việc vươn lên trong tình yêu là hiện tượng khác toàn bộ với việc rơi vào tình yêu. Rơi vào tình yêu là trạng thái mơ. Đó là lí do tại sao những người đang trong yêu, bạn có thể thấy điều đó từ mắt họ: cứ dường như họ đang ngủ nhiều hơn người khác, say sưa, mơ mộng. Bạn có thể thấy từ mắt họ bởi vì mắt họ có sự buồn ngủ. Những người vươn lên trong tình yêu là khác toàn bộ. Bạn có thể thấy họ không còn trong mơ, họ đang đối diện với thực tại và họ đang trưởng thành qua nó.

Rơi vào trong tình yêu bạn vẫn còn là đứa trẻ; vươn lên trong tình yêu bạn trưởng thành. Và dần dần tình yêu trở thành không phải là mối quan hệ, nó trở thành trạng thái của bản thể bạn. Thế thì không phải là bạn yêu cái này và bạn không yêu cái kia, không - bạn đơn giản yêu. Bất kì ai tới gần bạn, bạn đều chia sẻ với họ. Bất kì cái gì xảy ra, bạn đều đem tình yêu của mình cho nó. Bạn chạm vào tảng đá và bạn chạm vào cứ

dường như bạn đang chạm vào thân thể người yêu của mình. Bạn nhìn vào cây cối và bạn nhìn cứ dường như bạn đang nhìn vào khuôn mặt người yêu của mình. Nó trở thành trạng thái của bản thể. Không phải là bạn đang trong tình yêu - bây giờ bạn *là* tình yêu. Đây là vươn lên, đây không phải là rơi vào.

Tình yêu là đẹp khi bạn vươn lên qua nó, và tình



Tình yêu sẽ làm cho người được yêu ngày một tự do hơn, tình yêu sẽ cho đôi cánh, và tình yêu sẽ mở ra bầu trời bao la. Nó không thể trở thành nhà tù, hàng rào bao quanh. Nhưng phẩm chất đó của tình yêu chỉ tới khi có nhận biết.

yêu trở thành bản và xấu khi bạn rơi vào qua nó. Và chẳng chóng thì chầy bạn sẽ thấy rằng nó chứng tỏ là độc hại, nó trở thành tù túng. Bạn đã bị bắt vào trong nó, tự do của bạn đã bị nghiền nát. Đôi cánh của bạn đã bị chặt đi; bây giờ bạn không còn tự do nữa. Rơi vào tình yêu bạn trở thành vật sở hữu: bạn sở hữu và bạn cho phép ai đó sở hữu bạn. Bạn trở thành đồ vật, và bạn cố gắng cải tạo người khác mà bạn đã rơi vào tình yêu thành đồ vật.

Nhìn vào chồng và vợ đi: họ cả hai đã trở thành giống như đồ vật, họ không còn là người nữa. Cả hai đều đang cố gắng sở hữu lẫn nhau. Chỉ đồ vật mới có thể bị sở hữu, con người không bao giờ bị sở hữu. Làm sao bạn có thể sở hữu được người? Làm sao bạn có thể chi phối được người? Làm sao bạn có thể cải tạo được người thành vật sở hữu? Không thể được! Nhưng chồng đang cố gắng để sở hữu vợ; vợ đang cố gắng cùng điều đó. Thế thì có va chạm, thế thì

họ cả hai về cơ bản đều trở thành kẻ thù. Thế thì họ mang tính huỷ diệt lẫn nhau.

Chuyện xảy ra:

Mulla Nasruddin bước vào văn phòng của khu nghĩa trang và phàn nàn với người quản lý: "Tôi biết rõ rằng vợ tôi đã được chôn ở đây trong nghĩa trang của các ông, nhưng tôi không thể nào tìm thấy mả của cô ấy."

Người quản lý kiểm tra sổ danh bạ và hỏi, "Tên cô ấy là gì?"

Thế là Mulla nói, "Bà Mulla Nasruddin."

Người quản lý lại nhìn vào sổ và nói, "Không có bà Mulla Nasruddin, nhưng có một Mulla Nasruddin. Chúng tôi rất tiếc, dường như cái gì đó bị sai trong sổ danh bạ."

Nasruddin nói, "Chẳng cái gì sai cả. Mả của Mulla Nasruddin đâu? - bởi vì mọi thứ là theo tên tôi."

Ngay cả mả của vợ anh ta.

Sở hữu... mọi người đều cố gắng sở hữu người mình yêu. Đây không phải là tình yêu. Thực tế, khi bạn sở hữu một người, bạn ghét, bạn phá huỷ, bạn giết; bạn là kẻ sát nhân. Tình yêu phải đem cho tự do chứ; tình yêu là tự do mà. Tình yêu sẽ làm cho người được yêu ngày một tự do hơn, tình yêu sẽ cho đôi cánh, và tình yêu sẽ mở ra bầu trời bao la. Nó không thể trở thành nhà tù, hàng rào bao quanh. Nhưng tình yêu đó bạn

không biết, bởi vì điều đó chỉ xảy ra khi bạn nhận biết; phẩm chất đó của tình yêu chỉ tới khi có nhận biết. Bạn biết tình yêu là tội lỗi, bởi vì nó tới từ giấc ngủ.

Và điều này là như vậy với mọi thứ bạn làm. Cho dù bạn cố gắng làm cái gì đó tốt, bạn vẫn gây hại. Nhìn những người làm điều tốt kia: họ bao giờ cũng làm hại, họ là những người gây hại nhất trên thế giới. Những nhà cải cách xã hội, cái gọi là những nhà cách mạng, họ là những người gây hại nhiều nhất. Nhưng khó mà thấy chỗ có hại của họ bởi vì họ là những người tốt, họ bao giờ cũng làm điều tốt cho người khác - đó là cách thức của họ để tạo ra tù túng người khác. Nếu bạn cho phép họ làm điều gì đó tốt cho bạn, bạn sẽ bị sở hữu. Họ bắt đầu xoa bóp chân bạn, và chẳng chóng thì chầy bạn sẽ thấy tay họ vươn tới cổ bạn! Họ bắt đầu từ bàn chân, họ kết thúc ở cổ bạn, bởi vì họ vô nhận biết; họ không biết điều họ đang làm. Họ đã học được thủ đoạn - nếu bạn muốn sở hữu ai đó, phải làm điều tốt. Họ thậm chí không có ý thức rằng họ đã học thủ đoạn này. Nhưng họ sẽ gây hại vì bất kì cái gì - mọi cái - cố gắng sở hữu người khác, dù tên hay dạng của nó là bất kì cái gì, đều là phi tôn giáo, đều là tội lỗi.

Nhà thờ của bạn, đền chùa của bạn, tu viện của bạn, chúng tất cả đều phạm tội với bạn bởi vì chúng tất cả đều trở thành kẻ sở hữu, chúng tất cả đều trở thành sự thống trị. Mọi nhà thờ đều chống lại tôn giáo - bởi vì tôn giáo là tự do! Tại sao điều đó lại xảy ra thế? Jesus cố gắng cho bạn tự do, cho bạn đôi cánh. Thế rồi điều gì xảy ra, làm sao nhà thờ bước vào? Nó xảy ra bởi vì Jesus sống trên bình diện hoàn toàn khác của bản thể, bình diện của nhận biết; còn những người nghe ông ấy, những người theo ông ấy, họ sống trên bình diện của


giấc ngủ. Bất kì điều gì họ nghe, diễn giải, nó đều được diễn giải qua giấc mơ riêng của họ. Và bất kì điều gì họ tạo ra cũng đều sẽ là tội lỗi. Christ cho bạn tôn giáo, và thế rồi những người đang ngủ say chuyển nó thành nhà thờ.

Người ta kể rằng có lần quỷ Satan đang ngồi dưới gốc cây, rất buồn. Một thánh nhân đi qua; ông ta nhìn Satan và nói, "Chúng tôi nghe nói rằng ông chưa bao giờ nghỉ ngơi cả, ông bao giờ cũng đang làm cái gì đó gây hại này nọ ở đâu đó nọ kia. Ông đang làm gì ở đây khi ngồi dưới cây này?"


Satan thực sự tuyệt vọng. Nó nói, "Dường như công việc của ta đã bị các tu sĩ tiếp quản hết rồi, và ta không thể làm được gì cả - ta hoàn toàn thất nghiệp. Thỉnh thoảng ta có ý tưởng tự tử bởi vì các tu sĩ này đang làm giỏi quá."

Tu sĩ đã làm giỏi thế bởi vì họ đã chuyển tự do thành tù túng, họ đã chuyển chân lí thành giáo điều - họ đã chuyển mọi thứ từ bình diện của nhận biết sang bình diện của giấc ngủ.

Cổ hiệu đích xác điều giấc ngủ là gì đi, bởi vì nếu bạn có thể cảm thấy nó là gì, bạn đã bắt đầu trở nên tỉnh táo - bạn đã trên đường thoát ra khỏi nó. Giấc ngủ này


Tu sĩ đã làm giỏi thế bởi vì họ đã chuyển đổi tự do thành tù túng, họ đã chuyển đổi chân lí thành giáo điều - họ đã chuyển đổi mọi thứ từ bình diện của nhận biết sang bình diện của giấc ngủ.

là gì vậy? Làm sao nó xảy ra? Cơ chế này là gì? Cách thức của nó là gì?


Bạn có thể hiện hữu trong hiện tại nhưng bạn không thể nghĩ được; để suy nghĩ, cần phải có không gian. Ý nghĩ cần không gian, chúng giống như đồ vật. Nhớ điều đó - ý nghĩ là đồ vật tinh tế, chúng là vật chất. Chiều hướng của tâm linh bắt đầu chỉ khi không có ý nghĩ.

Tâm trí bao giờ cũng hoặc trong quá khứ hoặc trong tương lai. Nó không thể ở trong hiện tại được, tuyệt đối tâm trí không thể ở trong hiện tại được. Khi bạn ở trong hiện tại, tâm trí không còn nữa - bởi vì tâm trí nghĩa là suy nghĩ. Làm sao bạn có thể nghĩ trong hiện tại được? Bạn có thể nghĩ về quá khứ; nó đã trở thành một phần của kí ức, tâm trí có thể lôi nó ra. Bạn có thể nghĩ về tương lai; nó còn chưa có đó, tâm trí có thể mơ về nó. Tâm trí có thể làm hai điều. Hoặc là nó có thể đi vào quá khứ - có đủ không gian để đi, không gian bao la của quá khứ; bạn có thể cứ đi mãi đi mãi - hoặc tâm trí có thể đi vào trong tương lai; lại không gian bao la, không kết thúc cho nó, bạn có thể tưởng tượng và tưởng tượng và mơ mộng. Nhưng làm sao tâm trí có thể vận hành trong hiện tại được? Không có không gian cho tâm trí làm bất kì chuyển động nào.

Hiện tại chính là đường phân chia, có vậy thôi. Nó không có không gian. Nó phân chia quá khứ và tương lai - chỉ là đường phân chia. Bạn có thể hiện hữu trong hiện tại nhưng bạn không thể nghĩ được; để suy nghĩ, cần phải có không gian. Ý nghĩ cần không gian, chúng

giống như đồ vật. Nhớ điều đó - ý nghĩ là đồ vật tinh tế, chúng là vật chất. Ý nghĩ không phải là tâm linh, bởi vì chiều hướng của tâm linh bắt đầu chỉ khi không có ý nghĩ. Ý nghĩ là vật chất, rất tinh tế, và mọi vật chất đều cần không gian.

Bạn không thể nghĩ được trong hiện tại. Khoảnh khắc bạn bắt đầu nghĩ, nó đã là quá khứ. Bạn thấy mặt trời đang mọc; bạn thấy nó và bạn nói, "Mặt trời mọc đẹp làm sao!" - nó đã là quá khứ rồi. Khi mặt trời đang mọc, thậm chí không có đủ không gian để nói "Đẹp làm sao!" bởi vì khi bạn thốt ra ba lời này - "Đẹp làm sao!" - kinh nghiệm này đã trở thành quá khứ; tâm trí đã biết điều đó trong kí ức. Nhưng *đích xác* khi mặt trời mọc, *đích xác* khi mặt trời đang mọc lên, làm sao bạn có thể nghĩ được? Bạn có thể nghĩ gì? Bạn có thể *hiện hữu cùng* mặt trời mọc, nhưng bạn không thể nghĩ được. Với *bạn* có đủ không gian - nhưng với ý nghĩ không có không gian.

Bông hồng đẹp trong vườn và bạn nói, "Bông hồng đẹp" - bây giờ bạn không cùng với bông hồng này rồi, khoảnh khắc này; nó đã là kí ức. Khi bông hoa có đó và bạn có đó, cả hai đều hiện diện cùng nhau, làm sao bạn có thể nghĩ được? Bạn có thể nghĩ gì? Làm sao suy nghĩ lại có thể được? Không có không gian cho nó. Không gian này quá chật hẹp - thực tế không có không gian chút nào - đến mức bạn và hoa không thể nào thậm chí cùng tồn tại như hai được bởi vì không đủ không gian cho hai, chỉ một mới có thể tồn tại.


Đó là lí do tại sao trong hiện diện sâu sắc bạn là bông hoa và bông hoa đã trở thành bạn. Khi không có suy nghĩ, ai là hoa và ai là người đang xem hoa? Người

xem trở thành vật được xem. Bỗng nhiên các biên giới mất đi. Bỗng nhiên bạn đã xuyên thấu, xuyên thấu vào trong hoa và hoa đã xuyên thấu vào trong bạn. Bỗng nhiên bạn không còn là hai - một tồn tại.

Nếu bạn bắt đầu nghĩ, bạn đã trở thành hai rồi. Nếu bạn không nghĩ, nhị nguyên ở đâu? Khi bạn tồn tại cùng hoa, không nghĩ, đó là cuộc đối thoại - không phải là nói chuyện tay đôi mà là cuộc đối thoại. Khi bạn tồn tại cùng người yêu của mình, đó là cuộc đối thoại, đó không phải là nói chuyện tay đôi, bởi vì hai không có đó. Ngồi bên cạnh người yêu của mình, cầm tay người yêu của mình, bạn đơn giản tồn tại. Bạn không nghĩ về những ngày quá khứ và đã qua; bạn không nghĩ về tương lai đang tới - bạn ở đây, bây giờ. Và ở đây và bây giờ đẹp thế, và mãnh liệt thế, không ý nghĩ nào có thể xuyên thấu vào sự mãnh liệt này.

Và cái cổng lại chật hẹp; cái cổng của hiện tại chật hẹp. Thậm chí hai không thể vào cùng nhau được, chỉ một thôi. Trong hiện tại, suy nghĩ là không thể được, mơ là không thể được, bởi vì mơ không là gì ngoài suy nghĩ theo hình ảnh. Cả hai đều là sự vật, cả hai đều là vật chất.

Khi bạn đang ở trong hiện tại mà không suy nghĩ, bạn lần đầu tiên mới là tâm linh. Một chiều hướng mới mở ra - chiều hướng đó là nhận biết. Bởi vì bạn đã không biết tới chiều hướng đó, Heraclitus sẽ nói bạn


Nhận biết nghĩa là ở trong khoảnh khắc này toàn bộ tới mức không có đi vào quá khứ, không có đi vào tương lai - tất cả mọi chuyển động đều dừng lại.

đang ngủ, bạn không nhận biết. Nhận biết nghĩa là ở trong khoảnh khắc này toàn bộ tới mức không có đi vào quá khứ, không có đi vào tương lai - tất cả mọi chuyển động đều dừng lại.

Điều đó không có nghĩa là bạn trở nên tĩnh tại. Một chuyển động mới bắt đầu, chuyển động theo chiều sâu. Có hai kiểu chuyển động, và đó là nghĩa của cây thánh giá của Jesus: nó chỉ ra hai chuyển động, ngã tư đường. Một chuyển động là tuyến tính: bạn đi theo đường thẳng, từ vật này sang vật khác, từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác. Từ giấc mơ này sang giấc mơ khác - từ A bạn đi tới B, từ B bạn đi tới C, từ C bạn đi tới D. Theo cách này bạn đi, theo đường thẳng, đường ngang. Đây là chuyển động của thời gian; đây là chuyển động của người ngủ say. Bạn có thể đi như con thoi, đi tới đi lui - thời gian có đó. Bạn có thể từ B tới A, hay bạn có thể đi từ A tới B - đường thẳng có đó.

Có chuyển động khác, mà là chiều hướng hoàn toàn khác. Chuyển động đó không theo chiều ngang, nó là theo chiều đứng. Bạn không đi từ A sang B, từ B sang C; bạn đi từ A tới A sâu hơn; từ A1 tới A2, A3, A4, theo chiều sâu - hay chiều cao.

Khi suy nghĩ dừng lại, chuyển động mới bắt đầu. Bây giờ bạn rơi vào chiều sâu, vào hiện tượng như vực thẳm. Những người thiền sâu, sớm muộn họ đều đi tới điểm đó; thế rồi họ trở nên sợ bởi vì họ cảm thấy dường như vực thẳm đã mở ra - không đáy, bạn cảm thấy hoa mắt choáng váng, bạn trở nên sợ hãi. Bạn muốn níu bám lấy chuyển động cũ bởi vì nó đã được biết; điều này có cảm giác như cái chết.

Đó là nghĩa của cây thánh giá của Jesus: nó là cái chết. Đi từ chiều ngang sang chiều đứng là cái chết - đó là cái chết thực. Nhưng nó là cái chết chỉ từ phía bên này; ở phía bên kia nó là việc phục sinh. Nó là việc chết

để được sinh ra; nó là việc chết từ chiều này để được sinh ra ở chiều khác. Chiều ngang bạn là Jesus. Chiều đứng bạn trở thành Christ.

Nếu bạn đi từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác, bạn vẫn còn trong thế giới của thời gian. Nếu bạn đi vào trong khoảnh khắc - không đi vào ý nghĩ - bạn đi vào trong vĩnh hằng. Bạn không tĩnh tại; chẳng cái gì là tĩnh tại trong thế giới này, chẳng cái gì có thể tĩnh tại được - nhưng một chuyển động mới nảy sinh, chuyển động không có động cơ. Nhớ hai từ này. Trên đường chiều ngang bạn chuyển động bởi vì có động cơ. Bạn phải đạt tới cái gì đó - tiền bạc, danh vọng, quyền lực, hay Thượng đế, nhưng bạn

phải đạt được cái gì đó. Động cơ có đó.

Chuyển động có động cơ nghĩa là ngủ. Chuyển động không động cơ nghĩa là nhận biết - bạn chuyển động bởi vì chuyển động là niềm vui vô cùng, bạn

chuyển động bởi vì chuyển động là cuộc sống, bạn chuyển động bởi vì cuộc sống là năng lượng và năng lượng là chuyển động. Bạn chuyển động bởi vì năng lượng là vui sướng - không vì cái gì khác cả. Không có mục đích cho nó, bạn không theo đuổi thành đạt nào đó. Thực tế bạn không đi đâu cả, bạn không đi chút nào - bạn đơn giản vui sướng trong năng lượng này. Không có mục đích bên ngoài bản thân chuyển động; chuyển động có giá trị nội tại riêng của nó, không có giá trị ngoại diên.

Vị phật cũng sống - một Heraclitus sống; tôi sống ở đây, đang thở - nhưng với một kiểu chuyển động khác, không động cơ.

Ai đó đã hỏi tôi vài ngày trước đây, "Sao thầy giúp mọi người thiền?"

Tôi bảo người đó, "Đây là niềm vui của tôi. Chẳng có tại sao về nó - tôi đơn giản tận hưởng." Cũng như một người tận hưởng gieo hạt trong vườn, chờ đợi hoa - khi bạn nở hoa, tôi tận hưởng. Đó là việc làm vườn; khi ai đó nở hoa, đó là niềm vui sướng cực độ. Và tôi chia sẻ. Không có mục đích cho nó. Nếu bạn thất bại, tôi không thất vọng. Nếu bạn không nở hoa, điều đó nữa cũng được chứ, bởi vì việc nở hoa không thể bị ép buộc. Bạn không thể dùng vũ lực làm nở nụ hoa được - bạn có thể làm, nhưng thế thì bạn giết nó. Nó có thể trông như việc nở hoa; nó không phải là việc nở hoa.

Toàn thể thế giới đều chuyển động, sự tồn tại chuyển động, đi vào vĩnh hằng. Tâm trí chuyển động theo thời gian. Sự tồn tại chuyển động trong chiều sâu và chiều cao, còn tâm trí chuyển động theo chiều sau và trước. Tâm trí chuyển động theo chiều ngang - đó là

giấc ngủ. Nếu bạn có thể chuyển động theo chiều đứng, đó là nhận biết.

Hiện hữu trong khoảnh khắc này. Đem toàn bộ bản thể của bạn vào khoảnh khắc này. Đừng cho phép quá khứ can thiệp vào và đừng cho phép tương lai bước vào. Quá khứ không còn nữa, nó chết rồi. Và như Jesus nói, "Để người chết chôn người chết." Quá khứ không còn nữa, sao bạn lại lo nghĩ về nó? Sao bạn cứ nhai đi nhai lại nó mãi thế? Bạn có điên không đấy? Nó không còn nữa rồi; nó chỉ còn trong tâm trí bạn, nó chỉ là ký ức. Tương lai chưa có - bạn làm gì khi nghĩ về tương lai? Cái còn chưa có, làm sao bạn có thể nghĩ về nó được? Bạn có thể lập kế hoạch gì về nó? Bất kỳ cái gì bạn làm về nó cũng đều sẽ không xảy ra đâu, và thế rồi bạn sẽ bị thất vọng, bởi vì cái toàn thể có kế hoạch riêng của nó. Sao bạn lại cố gắng làm kế hoạch riêng của mình ngược lại nó?

Sự tồn tại có kế hoạch riêng của nó, nó trí huệ hơn bạn - cái toàn thể phải trí huệ hơn bộ phận chứ. Sao bạn lại giả vờ là cái toàn thể? Cái toàn thể có định mệnh riêng của nó, sự hoàn thành riêng của nó; sao bạn lại bận tâm về nó? Và bất kỳ cái gì bạn làm cũng đều sẽ là tội lỗi bởi vì bạn sẽ bỏ lỡ khoảnh khắc - khoảnh khắc này. Và nếu nó trở thành thói quen - như nó vẫn trở thành thói quen; nếu bạn bắt đầu bỏ lỡ, nó trở thành hình dạng thói quen - thế thì khi tương lai lại tới, bạn sẽ bỏ lỡ nó bởi vì khi nó tới thì nó không phải là tương lai, nó sẽ là hiện tại. Hôm qua bạn đã nghĩ về hôm nay bởi vì thế thì nó đã là ngày mai; bây giờ đang là hôm nay đây và bạn lại nghĩ về ngày mai, và khi ngày mai tới, nó sẽ là hôm nay - bởi vì bất kỳ cái gì tồn tại, đều tồn tại ở đây và bây giờ, nó không thể tồn tại khác được. Và

nếu bạn có phương thức vận hành cố định như tâm trí bạn bao giờ cũng nhìn vào ngày mai, thế thì khi nào bạn sẽ sống? Ngày mai chẳng bao giờ tới cả. Thế thì bạn cứ bỏ lỡ - và đây là tội lỗi. Đây là nghĩa của gốc từ Do Thái của *sin* - tội lỗi.

Khoảnh khắc tương lai đi vào, thời gian đi vào. Bạn đã bỏ lỡ sự tồn tại, bạn đã bỏ lỡ rồi. Và điều này đã trở thành hình mẫu cố định: tựa như người máy, bạn cứ bỏ lỡ hoài.

Tôi có những người tới tôi từ các nước xa xôi. Khi họ ở đó, họ nghĩ về tôi và họ trở nên kích động về tôi, và họ đọc và họ nghĩ và họ mơ. Khi họ tới đây, họ bắt đầu nghĩ về gia đình họ; khoảnh khắc họ tới, họ đã sẵn sàng quay lại! Thế rồi họ bắt đầu nghĩ về con họ, vợ họ và công việc của họ và thế này thế nọ và cả nghìn lẻ một thứ. Và tôi thấy toàn thể cái ngu xuẩn. Họ lại sẽ quay trở về đó và thế rồi họ sẽ nghĩ về tôi. Họ bỏ lỡ, và đây là tội lỗi.

Trong khi bạn ở đây với tôi, ở đây cùng tôi đi - toàn bộ ở đây cùng tôi để cho bạn có thể học phương thức chuyển động mới, để cho bạn có thể đi vào vĩnh hằng, không đi vào thời gian.

Thời gian là thế giới và vĩnh hằng là Thượng đế; chiều ngang là thế giới, chiều đứng là Thượng đế. Cả hai gặp nhau ở một điểm - đó là nơi Jesus bị đóng đinh. Cả hai gặp gỡ, chiều ngang và chiều đứng, tại một điểm - điểm đó là ở đây và bây giờ. Từ ở đây và bây giờ bạn có thể đi tiếp hai cuộc hành trình: một cuộc hành trình trong thế giới, trong tương lai; cuộc hành trình kia vào trong Thượng đế, vào trong chiều sâu.

Trở nên ngày một nhận biết hơn, trở nên ngày một tỉnh táo và nhạy cảm với hiện tại.

Bạn sẽ làm gì? Làm sao điều đó có thể trở thành có khả năng được? - bởi vì bạn ngủ say tới mức bạn cũng có thể làm điều đó thành giấc mơ. Bạn có thể trở nên căng thẳng về nó tới mức chỉ bởi vì nó bạn không thể ở trong hiện tại được. Nếu bạn nghĩ quá nhiều về cách ở trong hiện tại, việc suy nghĩ này sẽ chẳng ích gì. Nếu bạn cảm thấy quá nhiều mặc cảm... nếu bạn đôi khi đi vào trong quá khứ - bạn sẽ làm vậy; nó đã là thường lệ lâu thế, và đôi khi bạn sẽ bắt đầu nghĩ về tương lai - ngay lập tức bạn sẽ cảm thấy mặc cảm rằng bạn đã lại phạm phải tội lỗi.

Đừng trở nên mặc cảm. Hiểu tội lỗi, nhưng không trở nên mặc cảm - và điều này là rất, rất tinh tế. Nếu bạn trở nên mặc cảm, bạn đã bỏ lỡ toàn thể sự việc. Bây giờ, theo một cách mới hình mẫu cũ lại bắt đầu. Bây giờ bạn cảm thấy mặc cảm bởi vì bạn đã bỏ lỡ hiện tại. Bây giờ bạn đang nghĩ về quá khứ - bởi vì hiện tại đó không còn là hiện tại nữa; nó là quá khứ, và bạn đang cảm thấy mặc cảm về nó. Bạn vẫn bỏ lỡ.

Cho nên nhớ một điều: bất kì khi nào bạn nhận ra rằng bạn đã đi vào quá khứ hay vào tương lai, đừng tạo ra vấn đề nào. Điều đó là được! Đơn giản đem nhận biết của bạn lại. Bạn sẽ bỏ lỡ hàng triệu lần; nó sẽ không xảy ra ngay bây giờ, ngay lập tức đâu. Nó có thể xảy ra, nhưng nó không thể xảy ra được bởi vì bạn. Nó là phương thức cố định, lâu, lâu lắm của hành vi tới mức bạn không thể thay đổi được nó ngay bây giờ. Nhưng không lo, sự tồn tại không vội vàng gì. Vĩnh

viễn có thể đợi vĩnh hằng. Đừng tạo ra căng thẳng về nó.

Bất kì khi nào bạn cảm thấy bạn đã bỏ lỡ, quay lại, có vậy thôi. Đừng cảm thấy mặc cảm; đó là thủ đoạn của tâm trí, bây giờ nó lại đang giờ trò đầy. Đừng hối hận: "Mình lại quên rồi." Ngay khi bạn nghĩ, quay lại với bất kì điều gì bạn đang làm. Đang tắm, quay lại tắm; đang ăn thức ăn, quay lại ăn; đang đi dạo, quay lại đi dạo. Khoảnh khắc bạn cảm thấy bạn không ở đây và bây giờ, quay lại - đơn giản, hồn nhiên. Đừng tạo ra mặc cảm. Nếu bạn trở nên mặc cảm, thế thì bạn bỏ lỡ điểm đó.

Có tội lỗi, và không có mặc cảm - nhưng điều đó là khó cho bạn. Nếu bạn cảm thấy có cái gì đó sai, bạn lập tức trở nên mặc cảm. Tâm trí rất, rất tinh ranh. Nếu bạn trở nên mặc cảm, trò chơi đã bắt đầu với bạn - trên nền tảng mới, nhưng trò chơi cũ. Mọi người tới tôi, họ nói, "Chúng tôi cứ quên hoài." Họ buồn thế khi họ nói, "Chúng tôi cứ quên hoài. Chúng tôi đã cố gắng nhưng chúng tôi chỉ nhớ được vài giây thôi. Chúng tôi vẫn còn tỉnh táo, tự nhớ, thế rồi nó lại bị mất - phải làm gì đây?" Chẳng cái gì có thể được làm cả! Vấn đề không phải là làm chút nào. Bạn có thể làm được gì? Điều duy nhất có thể được làm là không tạo ra mặc cảm. Đơn giản quay lại.

Bạn quay lại... đơn giản, nhớ. Không với khuôn mặt nghiêm chỉnh, không với nhiều nỗ lực - đơn giản, hồn nhiên, không tạo ra vấn đề từ nó. Bởi vì vĩnh hằng không có vấn đề gì cả - mọi vấn đề tồn tại trên bình diện chiều ngang; vấn đề này cũng sẽ tồn tại trên bình diện chiều ngang. Bình diện chiều đứng không biết tới

vấn đề nào. Nó là niềm vui sướng cực kì, không có lo âu gì, không có đau đớn gì, không có lo lắng gì, không mặc cảm, không gì cả. Đơn giản và quay lại.

Bạn sẽ bỏ lỡ nhiều lần, điều đó được xem là đương nhiên. Nhưng đừng lo lắng về nó; đó là cách nó vậy. Bạn sẽ bỏ lỡ nhiều lần, nhưng đó không phải là vấn đề. Đừng chú ý nhiều tới sự kiện là bạn đã bỏ lỡ nhiều lần, chú ý nhiều vào sự kiện rằng bạn đã trở lại nhiều lần. Nhớ điều này - sự nhấn mạnh không nên dồn vào điều bạn đã bỏ lỡ nhiều lần, nó nên dồn vào việc bạn đã nhớ lại nhiều lần. Cảm thấy hạnh phúc vì điều đó. Điều bạn bỏ lỡ, tất nhiên, là nó phải như thế. Bạn là con người, đã sống trên bình diện chiều ngang trong nhiều, nhiều kiếp rồi, cho nên điều đó là tự nhiên. Cái đẹp là ở chỗ nhiều lần bạn đã quay lại. Bạn đã làm điều không thể được; cảm thấy hạnh phúc về nó đi!

Trong hai mươi bốn giờ, hai mươi bốn nghìn lần bạn sẽ bỏ lỡ, nhưng hai mươi bốn nghìn lần bạn sẽ trở lại. Bây giờ một phương thức mới sẽ bắt đầu vận hành. Cho nên nhiều lần bạn quay về nhà; bây giờ một chiều hướng mới đang vỡ ra, dần dần. Bạn càng có khả năng duy trì trong nhận biết nhiều, bạn sẽ càng ít đi lui đi tới. Khoảng giữa đi lui và đi tới sẽ càng ngày càng nhỏ hơn. Càng ngày bạn sẽ càng ít quên hơn, bạn sẽ nhớ càng nhiều hơn - bạn đang đi vào chiều đứng. Bỗng nhiên một ngày nào đó, chiều ngang biến mất. Sự mãnh liệt tới với nhận biết và chiều ngang biến mất.

Đó là nghĩa đằng sau việc gọi thế giới này là ảo tưởng của Shankara, Vedanta và Hindu. Bởi vì khi nhận biết trở thành hoàn hảo, thế giới này - thế giới này mà bạn đã tạo ra từ tâm trí mình - đơn giản biến mất;

thế giới khác trở nên được hiển lộ cho bạn. *Maya* biến mất, ảo tưởng biến mất - ảo tưởng có đó bởi vì việc ngủ của bạn, vô ý thức của bạn.

Nó cũng giống như giấc mơ. Trong đêm bạn đi vào giấc mơ, và khi giấc mơ có đó, nó thật thể. Bạn đã bao giờ nghĩ trong giấc mơ, "Điều này không thể được?" Điều không thể được xảy ra trong giấc mơ, nhưng bạn không thể hoài nghi về nó được. Trong giấc mơ bạn có niềm tin thể; trong giấc mơ không ai nghi ngại, ngay cả Bertrand Russell. Không, trong giấc mơ mọi người đều như đứa trẻ, tin cậy vào bất kì cái gì xảy ra. Bạn thấy vợ mình tới trong giấc mơ - bỗng nhiên cô ấy biến thành con ngựa. Không một khoảnh khắc nào bạn nói, "Làm sao điều này lại có thể được?"

Mơ là tin cậy, nó là niềm tin. Bạn không thể hoài nghi trong mơ. Một khi bạn bắt đầu hoài nghi trong mơ thì các qui tắc này bị phá vỡ. Một khi bạn hoài nghi, mơ bắt đầu biến mất. Nếu cho dù chỉ một lần bạn có thể nhớ rằng đây là mơ, bỗng nhiên điều này sẽ trở thành cú sốc và giấc mơ sẽ tan tành và bạn sẽ thức tỉnh đầy đủ.



Thế giới này mà bạn thấy xung quanh không phải là thế giới thực. Không phải là nó không tồn tại đâu - nó vẫn tồn tại đấy - nhưng bạn đang nhìn nó qua màn ảnh của giấc ngủ. Vô ý thức đang ở giữa; bạn nhìn vào nó, bạn diễn giải nó theo cách riêng của bạn.

Thế giới này mà bạn thấy xung quanh không phải là thế giới thực. Không phải là nó không tồn tại đâu - nó vẫn tồn tại đấy - nhưng bạn đang nhìn nó qua màn ảnh của giấc ngủ. Vô ý thức đang ở giữa; bạn nhìn vào nó, bạn diễn giải nó theo

cách riêng của bạn; bạn chỉ giống như người say.

Chuyện xảy ra:

Mulla Nasruddin chạy tới. Anh ta toàn toàn say và người vận hành thang máy vừa mới định đóng cửa lại, nhưng Mulla bằng cách nào đó chạy xô vào. Thang máy quá đông. Mọi người đều trở nên nhận biết rằng Mulla rất say; hơi thở của anh ta nồng nặc rượu. Anh ta cố gắng giả vờ; anh ta cố gắng quay ra cửa, nhưng anh ta chẳng thấy được cái gì - mắt anh ta quá say và buồn ngủ. Bằng cách nào đó anh ta cố gắng đứng, nhưng điều đó là không thể được. Và thế rồi anh ta cảm thấy lúng túng, bởi vì mọi người đều nhìn và mọi người nghĩ rằng anh ta hoàn toàn say; anh ta cũng có thể cảm thấy điều đó. Không biết phải làm gì khác, anh ta bỗng nhiên nói, "Các vị phải ngạc nhiên tại sao tôi triệu tập cuộc họp này."

Đến sáng thì Nasruddin sẽ bình thường. Anh ta sẽ cười, như bạn cười vậy.

Mọi chư phật đều cười khi họ thức tỉnh. Tiếng cười của họ giống như tiếng gầm của sư tử. Họ cười, không cười bạn đâu - họ cười vào toàn thể trò đùa vũ trụ này. Họ đã sống trong mơ, trong ngủ, trong ngây ngất hoàn toàn bởi ham muốn, và qua ham muốn họ nhìn vào sự tồn tại. Thế thì nó không phải là sự tồn tại thực; họ đã phóng chiếu giấc ngủ riêng của mình lên nó.

Bạn đang lấy toàn thể sự tồn tại làm màn ảnh, và thế rồi bạn phóng chiếu tâm trí riêng của mình lên nó.

Bạn thấy mọi thứ không có đó, và bạn không thấy những thứ đang có đó. Và tâm trí có cách giải thích cho mọi thứ. Nếu bạn nêu ra hoài nghi, tâm trí giải thích luôn. Nó tạo ra lý thuyết, triết lý, hệ thống, chỉ để cảm thấy thoải mái rằng chẳng có gì sai cả. Tất cả các triết lý tồn tại để làm cho cuộc sống thoải mái, để cho mọi thứ đều có vẻ được, chẳng có gì sai - nhưng mọi thứ đều sai trong khi bạn ngủ.

Một người tới tôi. Anh ta lo lắng; anh ta là cha của cô bé đẹp. Anh ta rất lo lắng; anh ta nói, "Mọi sáng nó đều cảm thấy chút ít ốm, và tôi đã tới mọi bác sĩ và họ nói chẳng có gì sai cả. Vậy phải làm gì?"

Thế là tôi bảo anh ta, "Anh tới gặp Mulla Nasruddin đi - anh ta là anh chàng khôn ngoan ở quanh đây và anh ta biết mọi thứ, bởi vì tôi chưa bao giờ nghe anh ta nói, 'Tôi không biết.' Anh đi đi."

Anh ta đi. Tôi cũng theo sau để xem Nasruddin nói gì. Nasruddin nhắm mắt lại, thiền về vấn đề này, thế rồi mở mắt ra và nói, "Anh có cho cháu ăn sữa trước khi cháu đi ngủ ban đêm không?"

Người này nói, "Có!"

Nasruddin nói, "Bây giờ tôi đã tìm ra vấn đề rồi: nếu anh cho trẻ ăn sữa, thế thì đứa trẻ cứ trở mình cả đêm từ phải sang trái, từ trái sang phải, và qua việc khuấy lên thế sữa trở nên bị vón cục. Thế rồi sữa vón cục trở thành pho mát, thế rồi pho mát trở thành bơ, thế rồi bơ trở thành chất béo, thế rồi chất béo trở thành đường, thế rồi đường trở thành rượu - và tất nhiên, vào buổi sáng cô bé có dư vị khó chịu."

Đây là điều tất cả các triết lý đều vậy: giải thích nào đó về mọi sự, giải thích nào đó về mọi sự mà không thể được giải thích, giả vờ biết về cái gì đó mà không được biết. Nhưng chúng làm cho cuộc sống được thoải mái. Bạn có thể ngủ ngon hơn, chúng giống như thuốc ngủ.

Nhớ lấy, đây là sự khác biệt giữa triết lý và tính tôn giáo: triết lý là thuốc ngủ, tính tôn giáo là cú sốc; triết lý giúp bạn ngủ ngon, tính tôn giáo đem bạn ra khỏi giấc ngủ. Tính tôn giáo không phải là triết lý - nó là kỹ thuật đem bạn ra khỏi vô ý thức của mình. Và mọi triết lý đều là kỹ thuật để giúp bạn ngủ ngon; chúng cho bạn giấc mơ, cõi không tưởng.

Tính tôn giáo lấy đi mọi giấc mơ khỏi bạn, mọi điều không tưởng. Tính tôn giáo đem bạn tới chân lý - và chân lý là có thể chỉ khi bạn không mơ. Tâm trí mơ không thể thấy được cái thực. Tâm trí mơ sẽ chuyển chân lý cũng vào trong giấc mơ.

Bạn đã bao giờ quan sát điều đó chưa? Bạn đặt chuông báo thức; vào buổi sáng bạn muốn dậy lúc bốn giờ, bạn phải đáp chuyến tàu hỏa. Thế rồi vào buổi sáng chuông báo thức vang lên, và tâm trí bạn tạo ra giấc mơ bạn đang ngồi trong đèn và chuông đèn đang điểm - thế thì mọi thứ đều được giải thích. Chuông báo thức không còn là vấn đề, nó không thể đánh thức bạn được. Bạn đã giải thích nó rồi - ngay lập tức!

Tâm trí tinh vi lắm. Và bây giờ các nhà phân tâm đang phân vân làm sao điều đó lại xảy ra, làm sao tâm trí lại tạo ra những giải thích ngay lập tức, tức khắc thế. Điều đó khó thể - tâm trí phải phóng chiếu nó trước rồi. Làm sao, bỗng nhiên, bạn thấy bản thân mình trong nhà

thờ hay trong đền chùa nơi chuông đang điểm? Chuông báo thức kêu lên và ngay lập tức bạn có giải thích bên trong giấc mơ. Bạn đang cố tránh chuông báo thức; bạn không muốn dậy, bạn không muốn dậy vào đêm đông lạnh lẽo thế. Tâm trí nói, "Đây không phải là báo thức, đây là ngôi đền mình tới thăm." Mọi thứ đều được giải thích, bạn tiếp tục ngủ.

Đây là điều các triết lí đã từng làm, và đó là lí do tại sao có nhiều triết lí thế - bởi vì mọi người đều cần một cách giải thích khác nhau. Việc giải thích giúp cho ai đó khác đi vào trong giấc ngủ sẽ không giúp cho bạn, Và đây là điều Heraclitus nói trong đoạn này.

Bây giờ cố hiểu ông ấy. Ông ấy nói:


*Con người hay quên và lơ đãnh
trong những khoảnh khắc thức của họ
về điều đang diễn ra xung quanh họ
vì họ đang trong giấc ngủ của mình.*

Trong giấc ngủ bạn không nhận biết về điều đang diễn ra quanh mình, nhưng trong những giờ thức bạn có nhận biết về điều đang diễn ra quanh mình không?

Nhiều nghiên cứu đã được tiến hành. Chín mươi tám phần trăm các thông điệp tới bạn, tâm trí bạn chưa bao giờ cho phép vào - 98 phần trăm đấy. Chỉ 2 phần trăm là được phép vào, và 2 phần trăm đó tâm trí cũng diễn giải. Tôi nói điều gì đó, bạn nghe điều gì đó khác. Tôi nói điều gì đó khác, bạn diễn giải nó theo cách mà nó không quấy nhiễu giấc ngủ của bạn. Tâm trí bạn lập tức cho bạn cách diễn giải. Bạn tìm thấy một chỗ trong tâm trí mình cho nó, và tâm trí hấp thu nó; nó trở thành

một phần của tâm trí. Đó là lí do tại sao bạn cứ bỏ lỡ Phật, Christ, Heraclitus và những người khác. Họ cứ nói với bạn; họ cứ nói họ đã tìm thấy cái gì đó, họ đã kinh nghiệm cái gì đó, nhưng khi họ nói nó cho bạn, bạn lập tức diễn giải nó. Bạn có thủ đoạn riêng của mình.

Aristotle rất bị phiền nhiễu bởi Heraclitus. Ông ấy quyết định rằng người này phải có khiếm khuyết nào đó trong tính cách của ông ta. Chấm hết! - bạn đã phân loại xong ông ấy bởi vì ông ấy không phù hợp với bạn, ông ấy làm phiền bạn. Heraclitus phải đã đề nặng lên tâm trí Aristotle - bởi vì Aristotle đi theo chiều ngang, ông ấy là thầy của điều đó, và con người này Heraclitus lại đang cố gắng đẩy ông ấy vào vực thẳm. Aristotle đi trên đất bằng của logic, và con người này Heraclitus đang cố gắng đẩy ông ấy vào điều huyền bí. Giải thích nào đó là cần thiết. Aristotle nói, "Con người này có khiếm khuyết nào đó rồi - về sinh học, sinh lí, 'tính cách logic', khiếm khuyết nào đó có đó. Bằng không, sao ông ấy lại cứ nhấn mạnh vào nghịch lí? Sao ông ấy cứ nhấn mạnh vào điều huyền bí? Sao ông ấy phải khẳng định rằng có sự hài hoà giữa các mặt đối lập? Đối lập là đối lập; không có hài


Aristotle đã chiếm lĩnh tất cả các đại học, tất cả các cao đẳng của toàn thế giới. Bây giờ ở mọi nơi bạn đều được dạy logic, không phải là điều huyền bí.

hoà. Sống là sống và chết là chết - rõ ràng về điều đó, đừng lộn xộn mọi thứ. Con người này dường như là lộn lung tung."

Lão Tử cũng hệt như vậy. Lão Tử nói, "Thiên hạ khôn trừ ta. Thiên hạ ranh trừ ta - Ta ngu!" Lão Tử là một trong những người vĩ đại nhất, một trong những người trí huệ nhất đã từng được sinh ra, nhưng ông ấy cảm thấy ở giữa các bạn ông ấy là kẻ ngu. Lão Tử nói, "Thiên hạ sáng, ta mờ mịt." Điều Aristotle nói với Heraclitus, Lão Tử nói về bản thân mình.

Lão Tử nói, "Thượng sĩ văn Đạo, cần nhi hành chi. Trung sĩ văn Đạo, nhược tồn nhược vong. Hạ sĩ văn Đạo, đại tiểu chi." - "Khi ai đó nghe giáo huấn của ta mà không có tâm trí, người đó trở nên chứng ngộ. Nếu ai đó nghe giáo huấn của ta qua tâm trí, thế thì người đó tìm thấy giải thích riêng của mình, điều đó chẳng liên quan gì tới ta cả. Và khi ai đó nghe, không nghe chút nào - có những người nghe mà chẳng nghe - khi ai đó nghe cứ dường như người đó đang nghe mà không nghe, thế thì người đó cười vào cái ngu xuẩn của ta." Và kiểu tâm trí thứ ba này là đa số đây. Lão Tử nói, "Bất tiểu, bất túc dĩ vi Đạo." - "Nếu đa số mà không cười ông, biết rằng ông phải nói cái gì đó sai rồi. Nếu đa số cười, chỉ thế thì ông mới đang nói cái gì đó đúng. Khi đa số nghĩ ông là kẻ ngu, chỉ thế thì mới có khả năng nào đó của bản thể ông là người trí huệ; bằng không, không có khả năng nào cả."

Heraclitus có vẻ đàn độn với Aristotle. Nó sẽ có vẻ như vậy với bạn nữa, bởi vì Aristotle đã chiếm lĩnh tất cả các đại học, tất cả các cao đẳng của toàn thế giới. Bây giờ ở mọi nơi bạn đều được dạy logic, không phải là điều huyền bí. Ở mọi nơi bạn đều được dạy là người hợp lý, không huyền môn. Mọi người đều được huấn luyện phải rõ ràng. Nếu bạn muốn rõ ràng, bạn phải đi theo chiều ngang. Ở đó, A là A, B là B, và A không bao

giờ là B. Nhưng trong vực thẳm huyền bí của chiều đứng, các biên giới gặp gỡ và hội nhập vào nhau. Đàn ông là đàn bà, đàn bà là đàn ông; đúng là sai, sai là đúng; tối là sáng, sáng là tối; sống là chết, chết là sống. Tất cả các biên giới đều gặp gỡ và hội nhập.

Do đó, Thượng đế là huyền bí, không phải là suy luận. Những người đưa ra bằng chứng về Thượng đế đơn giản làm điều không thể được, chẳng bằng chứng nào có thể được cho về Thượng đế cả. Chứng minh tồn tại theo chiều ngang.

Đó là nghĩa của tin cậy: bạn rơi vào trong vực thẳm, bạn kinh nghiệm vực thẳm, bạn đơn giản biến mất trong nó... và bạn biết. Bạn biết chỉ khi tâm trí không có, chưa bao giờ trước điều đó.

Bất kì khi nào bạn ở hiện tại, đó đích xác là chỗ mà bạn vắng mặt. Bạn có thể ở đâu đó khác, nhưng không ở đó, nơi bạn đang hiện hữu. Bất kì chỗ nào bạn hiện hữu, ở đó bạn không có.

Người ta nói trong kinh sách Tây Tạng cổ rằng Thượng đế tới bạn nhiều lần nhưng ngài chưa bao giờ tìm thấy bạn ở đó, nơi bạn hiện hữu. Ngài gõ cửa nhà bạn, nhưng người chủ không có đó - người chủ bao giờ cũng ở chỗ nào đó khác. Bạn có ở trong nhà mình, tại nhà mình, hay ở đâu đó khác? Làm sao Thượng đế có thể tìm thấy bạn được? Không cần đi tới ngài, ở ngay nhà và ngài sẽ tìm thấy bạn. Ngài đang đi tìm bạn cũng như bạn đang đi tìm ngài. Ở nhà để cho, khi ngài tới, ngài có thể tìm thấy bạn. Ngài tới, ngài gõ cửa, cả triệu lần, chờ đợi ở cửa, nhưng bạn chưa bao giờ ở đó cả,

Heraclitus nói:

*Những kẻ ngu, dù họ nghe thấy,
vẫn giống như kẻ điếc;
với họ câu ngạn ngữ này đúng
rằng bất kì khi nào họ hiện diện
họ đều vắng mặt.*

Đây là giấc ngủ đầy: vắng mặt, không hiện diện vào khoảnh khắc hiện tại, ở đâu đó khác.

Chuyện xảy ra:

Mulla Nasruddin đang ngồi trong quán cà phê và nói về sự hào phóng của mình. Và khi anh ta nói, anh ta cứ đi tới cực đoan, như mọi người khác cũng làm thế, bởi vì anh ta quên mất điều mình đang nói. Thế rồi ai đó nói, "Nasruddin, nếu anh hào phóng thế, sao anh chưa bao giờ mời chúng tôi về nhà anh? Thậm chí đến một bữa ăn anh cũng chưa từng mời chúng tôi. Vậy thì còn nói gì khác nữa?"

Nasruddin bị kích động thế, anh ta quên khuấy vợ mình. Thế là anh ta nói, "Tới đi, ngay bây giờ!" Anh ta càng về gần tới nhà, anh ta càng trở nên bình tĩnh lại hơn. Thế rồi anh ta nhớ tới mình và trở nên sợ - ba mươi người tới. Ở ngay bên ngoài nhà mình, anh ta nói, "Các bạn đợi nhé! Các bạn đều biết tôi có vợ. Các bạn cũng có vợ cho nên các bạn biết rồi đấy. Đợi đấy. Để tôi vào trước và thuyết phục cô ấy, thế rồi tôi sẽ gọi các bạn vào." Thế là anh ta đi vào và biến mất.

Họ đợi rồi họ đợi rồi họ đợi và anh ta không ló ra, không tới, cho nên họ gõ cửa. Nasruddin kể cho vợ đích xác điều đã xảy ra, rằng anh ta đã nói quá nhiều về hào phóng, và anh ta đã bị mắc. Vợ anh ta nói, "Nhưng chúng ta chẳng có gì cho ba mươi người ăn, và cũng chẳng thể mua gì vào cái giờ muộn màng này trong đêm."

Thế là Nasruddin nói, "Em làm một điều này: khi họ gõ cửa, em đơn giản đi ra nói với họ rằng Nasruddin không có nhà."

Thế là khi họ gõ cửa, chị vợ tới và nói, "Nasruddin không có nhà."

Họ nói, "Kì thế vì chúng tôi đã về cùng anh ấy cơ mà, và anh ấy đi vào nhà nhà chúng tôi không thấy anh ấy đi ra, và chúng tôi vẫn đang đợi trên bậc cửa đây, ba mươi người này - anh ấy phải vẫn ở trong nhà. Chị đi vào và tìm anh ấy đi. Anh ấy phải trốn ở đâu đó."

Vợ anh ta đi vào. Cô ấy nói, "Phải làm gì đây?"

Nasruddin trở nên kích động. Anh ta nói, "Đợi đấy!" Anh ta bước ra và nói, "Các anh ngụ ý gì? Anh ấy có thể đã đi ra theo cửa sau rồi chứ!"

Điều này là có thể, đây là việc xảy ra mọi ngày cho bạn. Nasruddin quên mất bản thân mình hoàn toàn, đó là điều đã xảy ra - trong logic anh ta quên mất bản thân mình. Logic là đúng, luận cứ là đúng nhưng... "Các anh ngụ ý gì? Anh ấy có thể đã đi ra theo cửa sau rồi chứ" -


logic là đúng, nhưng Nasruddin đã hoàn toàn quên mất rằng bản thân anh ta đang nói điều đó.

Bạn không trong hiện tại. Bạn không trong hiện tại với thế giới mà cũng không trong hiện tại với bản thân mình. Đây là ngu dốt. Thế thì làm sao bạn có thể nghe được? Thế thì làm sao bạn có thể thấy được? Thế thì làm sao bạn có thể cảm được? Nếu bạn không hiện diện ở đây và bây giờ, thế thì tất cả mọi cánh cửa đều đóng rồi. Bạn là người chết, bạn không sống. Đó là lí do tại sao Jesus cứ nói đi nói lại với những người nghe ông ấy, thánh giá: "Nếu các ông có tai, nghe ta; nếu các ông có mắt, nhìn ta!"

Heracritus phải đã thấy nhiều người nghe nhưng không nghe thấy, người nhìn nhưng không nhìn thấy, bởi vì nhà của họ hoàn toàn trống rỗng. Người chủ không có nhà. Mắt đang nhìn, tai đang nghe, nhưng người chủ không hiện diện bên trong. Mắt chỉ là cánh cửa; chúng không thể thấy được chừng nào bạn còn chưa nhìn qua chúng. Làm sao cửa sổ có thể thấy được? Bạn phải đứng ở cửa sổ, chỉ thế thì bạn mới có thể thấy.

Toàn bộ thân thể giống như ngôi nhà và tâm trí đang du hành; người chủ bao giờ cũng du hành ở đâu

đó khác và ngôi nhà vẫn còn trống rỗng. Và cuộc sống gõ cửa nhà bạn - bạn có thể gọi nó là Thượng đế hay bất kì cái gì bạn thích, cái tên không thành vấn đề; gọi nó là sự tồn tại - nó gõ vào cửa, nó đã gõ liên tục đấy, nhưng bạn chưa bao giờ được tìm thấy ở đó. Đây là việc ngu.


**Kiểm soát là việc
thay thế nghèo
nàn cho nhận biết,
việc thay thế rất
nghèo nàn; nó
không ích gì mấy.
Nếu bạn nhận biết,
bạn không cần
kiểm soát giận dữ;
trong nhận biết,
giận dữ chưa bao
giờ nảy sinh.
Chúng không thể
tồn tại cùng nhau
được.**


*Người ta không nên hành
động hay nói năng
đường như người ta đang ngu.*

Hành động, nói năng, với đầy nhận biết và thế thì bạn sẽ thấy thay đổi vô cùng trong bạn. Chính sự kiện là bạn nhận biết làm thay đổi hành động của bạn. Thế thì bạn không thể phạm tội lỗi được. Không phải vì bạn phải kiểm soát bản thân mình, không! Kiểm soát là việc thay thế nghèo nàn cho nhận biết, việc thay thế rất nghèo nàn; nó không ích gì mấy. Nếu bạn nhận biết, bạn không cần kiểm soát giận dữ; trong nhận biết, giận dữ chưa bao giờ nảy sinh. Chúng không thể tồn tại cùng nhau được; không có sự cùng tồn tại cho chúng. Trong nhận biết, ghen tị không bao giờ nảy sinh. Trong nhận biết, nhiều điều đơn giản biến mất - tất cả mọi thứ tiêu cực.

Nó cũng giống như ánh sáng. Khi ánh sáng có trong nhà bạn, làm sao bóng tối tồn tại ở đó được? Nó

đơn giản trốn mắt. Khi nhà bạn được thấp sáng, làm sao bạn có thể loạn choạng được? Làm sao bạn có thể va vào tường được? Ánh sáng có đó, bạn biết cửa; bạn đơn giản đi tới cửa, bạn đi ra hay đi vào. Khi có bóng tối, bạn loạn choạng, bạn dò dẫm, bạn ngã. Khi bạn vô nhận biết, bạn dò dẫm, bạn loạn choạng, bạn ngã. Giận dữ không là gì ngoài việc loạn choạng; ghen tị không là gì ngoài loạn choạng trong bóng tối. Tất cả những cái sai là sai, không phải bởi vì bản thân nó mà bởi vì bạn đang sống trong bóng tối.

Nếu Jesus muốn giận, ông ấy có thể giận; ông ấy có thể dùng điều đó. Bạn không thể dùng nó được - bạn bị nó dùng. Nếu Jesus cảm thấy rằng điều đó sẽ là tốt và có ích, ông ấy có thể dùng bất kỳ cái gì - ông ấy là người chủ. Jesus có thể giận mà không là việc giận. Nhiều người làm việc với Gurdjieff, và ông ấy là con người khó có thể chịu nổi. Khi ông ấy giận, ông ấy giận khủng khiếp, ông ấy sẽ trông như kẻ giết người! Nhưng đó chỉ là trò chơi, chỉ là tình huống để giúp ai đó. Và ngay lập tức, không có lỗi hồng đến một khoảnh khắc, ông ấy sẽ trông như một người khác và ông ấy sẽ mỉm cười. Và ông ấy sẽ lại nhìn vào cùng người đó, người mà ông ấy đã từng giận dữ, và ông sẽ giận dữ và trông thật khủng khiếp.


**Hành động không
ngụ ý cái gì cả.
Hành động không
thành vấn đề -
bạn, nhận biết của
bạn, ý thức của
bạn, sự lưu tâm
mới là điều thành
vấn đề. Điều bạn
làm không phải là
mối bận tâm.**

Điều đó là có thể. Khi bạn nhận biết, bạn có thể dùng mọi thứ. Ngay cả chất độc cũng trở thành thuốc tiên khi bạn nhận biết. Và khi bạn ngủ, ngay cả thuốc tiên cũng trở thành chất độc - bởi vì toàn thể mọi sự đều phụ thuộc vào sự tỉnh táo của bạn hay không. Hành động không ngụ ý cái gì cả. Hành động không thành vấn đề - bạn, nhận biết của bạn, ý thức của bạn, sự lưu tâm mới là điều thành vấn đề. Điều bạn làm không phải là mối bận tâm.

Chuyện xảy ra:

Có một bậc thầy lớn, một thầy Phật giáo, Nagarjuna - Long Thọ. Một kẻ cắp tới ông ấy. Kẻ cắp đã rơi vào tình yêu với bậc thầy này bởi vì anh ta chưa bao giờ thấy một người đẹp như thế, duyên dáng vô hạn thế. Anh ta hỏi Nagarjuna, "Liệu có khả năng nào cho sự trưởng thành của tôi không? Nhưng một điều tôi phải làm rõ ràng với thầy: tôi là kẻ cắp. Và điều nữa: tôi không thể bỏ nghề này, cho nên xin thầy đừng làm việc đó thành điều kiện. Tôi sẽ làm bất kỳ điều gì thầy nói, nhưng tôi không thể dừng việc là kẻ cắp được. Điều đó tôi đã thử nhiều lần rồi - nó chẳng bao giờ có tác dụng cả, cho nên tôi đã bỏ toàn thể trò này. Tôi đã chấp nhận định mệnh của mình, rằng tôi sẽ là kẻ cắp và vẫn còn là kẻ cắp, cho nên đừng nói về điều đó. Từ ngay lúc đầu để điều đó được rõ ràng."

Nagarjuna nói, "Sao anh lại sợ? Ai sẽ nói với anh về việc là kẻ cắp của anh?"

Kẻ cắp nói, "Nhưng bất kì khi nào tôi tới nhà sư, tới tu sĩ tôn giáo, hay tới thánh nhân tôn giáo, họ bao giờ cũng nói, 'Trước hết chấm dứt ăn cắp.'"

Nagarjuna cười và nói, "Thế thì anh phải đã đi tới kẻ cắp rồi; bằng không thì tại sao? Sao họ phải quan tâm? Ta không quan tâm!"

Kẻ cắp rất sung sướng. Anh ta nói, "Thế thì được. Đường như là bây giờ tôi có thể trở thành đệ tử được. Thầy mới đúng là thầy."

Nagarjuna chấp nhận anh ta và nói, "Bây giờ anh có thể đi và làm bất kì cái gì anh thích. Chỉ một điều kiện phải tuân theo: nhận biết! Đi đi, phá cửa vào nhà, đi vào, lấy các thứ, đánh cắp; làm bất kì cái gì anh thích, điều đó không phải là mối quan tâm của ta, ta không phải là kẻ cắp - nhưng làm điều đó với nhận biết đầy đủ."

Kẻ cắp không hiểu rằng anh ta đã rơi vào bẫy. Anh ta nói, "Thế thì mọi việc là được. Tôi sẽ thử."

Sau ba tuần anh ta quay lại và nói, "Thầy quý quyết lắm - bởi vì nếu tôi trở nên nhận biết, tôi không thể ăn cắp được. Nếu tôi ăn cắp, nhận biết biến mất. Tôi lâm vào tình thế khó khăn rồi."

Nagarjuna nói, "Không nói thêm về việc anh là kẻ cắp và việc ăn cắp nữa. Ta không quan tâm; ta không là kẻ cắp. Bây giờ, anh quyết định đi! Nếu anh muốn nhận biết, thế thì anh quyết định đi. Nếu anh không muốn nó, thế nữa anh cũng quyết định đi."

Người này nói, "Nhưng bây giờ điều đó là khó. Tôi đã nếm trải điều đó một chút rồi, và nó đẹp thế - tôi sẽ

bỏ mọi thứ, bất kì cái gì thầy nói. Mới đêm hôm nọ lần đầu tiên tôi đã có khả năng đi vào cung điện của nhà vua. Tôi đã mở kho báu. Tôi có thể đã trở thành người giàu nhất trên thế giới - nhưng thầy đã theo tôi và tôi phải nhận biết. Khi tôi trở nên nhận biết, bỗng nhiên - chẳng có động cơ, chẳng có ham muốn. Khi tôi trở nên nhận biết, kim cương trông như đá, đá thường. Khi tôi mất nhận biết, kho báu có đó. Và tôi đã chờ đợi và đã làm điều này nhiều lần rồi. Tôi sẽ trở nên nhận biết và tôi trở thành giống vị phật, và tôi thậm chí không thể chạm được vào nó bởi vì toàn thể sự việc có vẻ ngu xuẩn, đàn độn - chỉ toàn đá, tôi đang làm gì đây? Bỏ mất bản thân mình chỉ vì những cục đá sao? Nhưng thế rồi nếu tôi mất nhận biết; chúng sẽ lại trở thành đẹp, toàn thể ảo tưởng. Nhưng chung cuộc tôi quyết định rằng chúng chẳng xứng với nó."



Nếu bạn ngủ, bạn sống trong bao bọc bởi ý nghĩ, quan niệm, mơ mộng, ham muốn riêng của mình. Bất kì khi nào bạn gặp người khác, hai thế giới va chạm nhau. Thế giới trong dụng độ - đây là điều tình huống là gì.

Một khi bạn đã biết tới nhận biết, chẳng cái gì còn xứng đáng với nó - bạn đã biết phúc lạc lớn nhất. Thế rồi bỗng nhiên nhiều điều đơn giản rơi rụng đi; chúng trở thành ngu xuẩn, trở thành đàn độn. Động cơ không có đó, ham muốn không có đó, giấc mơ đã sụp đổ.

*Người ta không nên hành động hay nói năng
đường như người ta đang ngủ.*

Đây là chìa khoá duy nhất.

*Thức có một thế giới chung
Ngủ có từng thế giới riêng của mình.*

Mơ là riêng tư, tuyệt đối riêng tư! Không ai có thể đi vào trong giấc mơ của bạn được. Bạn không thể chia sẻ giấc mơ với người yêu của mình. Chồng và vợ, họ ngủ trên cùng một giường như mơ tách biệt. Không thể nào chia sẻ được giấc mơ bởi vì nó là cái không có gì - làm sao bạn có thể chia sẻ cái không có gì? Cũng giống như bong bóng, nó tuyệt đối không tồn tại; bạn không thể chia sẻ nó, bạn phải mơ một mình.

Đó là lí do tại sao - bởi vì những người ngủ, nhiều người ngủ thế - có nhiều thế giới thế. Bạn có thể giới riêng của mình; nếu bạn ngủ, bạn sống trong bao bọc bởi ý nghĩ, quan niệm, mơ mộng, ham muốn riêng của mình. Bất kì khi nào bạn gặp người khác, hai thế giới va chạm nhau. Thế giới trong đụng độ - đây là điều tình huống là gì. Quan sát!

Nhìn chồng và vợ nói chuyện; họ chẳng nói chút nào. Chồng đang nghĩ về văn phòng, về lương; vợ đang nghĩ về bộ trang phục mặc vào dịp Nô en. Bên trong họ có thế giới riêng của mình, nhưng thế giới riêng tư của họ gặp nhau ở đâu đó - va chạm thì đúng hơn - bởi vì trang phục của vợ sẽ phụ thuộc vào lương của chồng,

và lương của chồng phải cung cấp cho bộ trang phục của vợ. Vợ nói "anh cung", nhưng đằng sau từ *cung* đó là bộ trang phục; cô ấy nghĩ về chúng. "Cung" không ngụ ý điều được viết trong từ điển, bởi vì mọi lần người đàn bà nói "cung" thì đây chỉ là mẽ ngoài, và chồng lập tức trở nên sợ. Anh ta không biểu lộ điều đó, tất nhiên rồi, bởi vì khi ai đó nói "cung" bạn không thể biểu lộ điều đó được. Anh ta nói, "Cái gì thế, em? Em khỏe không?" Nhưng anh ta sợ bởi vì anh ta nghĩ về lương của mình, và anh ta biết Nô en đang tới gần và có nguy hiểm.



**Mơ là riêng tư. Bất
kì cái gì là riêng
tư, nhớ lấy, nó
phải thuộc về thế
giới mơ. Chân lí là
bầu trời mở, nó
dành cho tất cả,
nó là một.**

Vợ Mulla Nasruddin nói với anh ta, "Điều gì xảy ra thế? Thậm chí mới đây em khóc nước mắt lưng tròng mà anh chẳng thèm hỏi han, "Sao em lại khóc?"

Nasruddin nói, "Đủ rồi nhé! - hỏi tốn kém quá chừng. Và trong quá khứ anh đã phạm phải sai lầm này quá nhiều lần rồi, bởi vì những giọt nước

mắt đó không chỉ là nước mắt đau - nào trang phục, nhà mới, đồ đạc mới, xe mới, nhiều thứ ẩn đằng sau những giọt nước mắt này. Những giọt nước mắt đó chỉ là sự bắt đầu thôi!"

Không đối thoại nào là có thể bởi vì có hai thế giới riêng tư bên trong. Chỉ xung đột là có thể.

Mơ là riêng tư, chân lí là không riêng tư. Chân lí không thể riêng tư được - chân lí không thể là của tôi hay của bạn, chân lí không thể mang tính Ki tô giáo hay Hindu giáo, chân lí không thể mang tính Ấn Độ hay Hi Lạp. Chân lí không thể mang tính riêng tư được. Mơ là riêng tư. Bất kì cái gì là riêng tư, nhớ, nó phải thuộc về thế giới mơ. Chân lí là bầu trời mở, nó dành cho tất cả, nó là một.

Đó là lí do tại sao Lão Tử nói, ngôn ngữ có thể khác; Phật nói, ngôn ngữ là khác; Heraclitus nói, ngôn ngữ là khác - nhưng họ ngụ ý cùng điều, họ chỉ tới cùng điều. Họ không sống trong thế giới riêng tư. Thế giới riêng tư đã biến mất với các giấc mơ của họ, các ham muốn - với tâm trí. Tâm trí có thể giới riêng tư nhưng tâm thức không có thể giới riêng tư. Người thức có một thế giới chung... Tất cả những người đang thức, họ có một thế giới chung - đó là sự tồn tại. Và tất cả những người đang ngủ và mơ có các thế giới riêng của họ.

Thế giới của bạn phải bị vứt bỏ; đó là việc từ bỏ duy nhất tôi yêu cầu ở bạn. Tôi không nói bỏ vợ bạn, tôi không nói bỏ việc của bạn, tôi không nói bỏ tiền của bạn, bỏ bất kì cái gì của bạn, không! Tôi đơn giản nói bỏ thế giới mơ riêng tư của bạn. Đó là tính chất *sannyas* đối với tôi. Tính chấy *sannyas* cũ là bỏ thế giới này, cái thấy được. Người ta đi lên Himalayas, bỏ vợ và con - điều đó chẳng ích gì hết cả. Đó không phải là thế giới để bỏ, làm sao bạn có thể bỏ nó được? Ngay cả Himalayas cũng thuộc vào thế giới này. Thế giới thực mà phải bị từ bỏ là tâm trí, thế giới mơ riêng tư. Nếu bạn từ bỏ nó, thế thì cho dù ngồi ở bãi chợ bạn vẫn trên Himalayas. Nếu bạn không từ bỏ nó, ở trên Himalayas bạn cũng sẽ tạo ra thế giới riêng tư quanh bạn.

Làm sao bạn có thể thoát khỏi bản thân mình được? Bất kì chỗ nào bạn đi, bạn đều sẽ ở cùng bản thân mình. Bất kì chỗ nào bạn đi, bạn sẽ hành xử theo cùng cách. Tình huống có thể khác, nhưng làm sao bạn có thể khác được? Bạn sẽ ngủ ở Himalayas. Có khác biệt gì việc bạn ngủ ở Pune hay ở Boston, hay bạn ngủ ở London hay ở Himalayas? Dù bạn ở bất kì chỗ nào, bạn sẽ mơ. Vứt việc mơ đi! Trở nên tỉnh táo hơn. Bỗng nhiên giấc mơ biến mất, và cùng với mơ tất cả khổ sở biến mất.

*Bất kì điều gì họ thấy khi tỉnh đều là cái chết,
khi ngủ, đều là mơ*

Điều này thực là đẹp. Bất kì khi nào bạn ngủ, bạn đều thấy mơ, ảo tưởng, ảo ảnh - bịa đặt riêng của bạn, thế giới riêng tư của bạn. Khi bạn thức, bạn thấy gì? Heraclitus nói, "Khi ông thức, ông thấy cái chết khắp xung quanh."

Có thể đó là lí do tại sao bạn không muốn thấy. Có thể đó là lí do tại sao bạn mơ và tạo ra đám mây mơ quanh mình, để cho bạn không bị yêu cầu đối diện với sự kiện về cái chết. Nhưng nhớ: con người trở nên mang tính tôn giáo chỉ khi người đó đương đầu với cái chết, không bao giờ trước đó.

Khi bạn đương đầu với cái chết, khi bạn thấy nó mặt đối mặt, khi bạn không né tránh nó, khi bạn không lẩn tránh, khi bạn không chạy trốn, khi bạn không tạo ra đám mây quanh mình - khi bạn đối diện với nó, đương đầu với nó, sự kiện về cái chết - bỗng nhiên bạn

trở nên nhận biết rằng cái chết là cuộc sống. Bạn càng đi sâu vào cái chết, bạn càng đi sâu vào cuộc sống bởi vì, Heraclitus nói, những cái đối lập gặp gỡ và trộn lẫn nhau; chúng là một.

Nếu bạn cố gắng trốn khỏi cái chết, nhớ lấy, bạn sẽ trốn khỏi cuộc sống nữa. Đó là lí do tại sao bạn trông chết thê. Đây là nghịch lí: trốn cái chết và bạn vẫn còn chết; đối diện, đương đầu với cái chết và bạn trở nên sống động. Vào khoảnh khắc bạn đối diện với cái chết sâu sắc, mạnh mẽ tới mức bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang chết - không chỉ xung quanh, mà cả bên trong nữa, bạn cảm thấy và chạm vào cái chết - khủng hoảng kéo tới. Đó là cây thánh giá của Jesus, cơn khủng hoảng của việc chết. Vào khoảnh khắc đó, từ thế giới này bạn chết đi - thế giới của chiều ngang, thế giới của tâm trí - và bạn phục sinh trong thế giới khác.

Phục sinh của Jesus không phải là hiện tượng vật lí đâu. Người Ki tô giáo đã tạo ra biết bao nhiêu giả thuyết không cần thiết quanh điều đó. Nó không phải là sự phục sinh của thân thể này, nó là sự phục sinh trong chiều hướng khác của thân thể khác chưa bao giờ chết. Thân thể này là tạm thời, thân thể kia mới là vĩnh hằng. Jesus phục sinh vào trong thế giới khác, thế giới của chân lí. Thế giới riêng tư đã biến mất.

Trong khoảnh khắc cuối cùng Jesus nói ông ấy lo lắng, bất an. Ngay cả một người như Jesus việc chết đi cũng là điều lo lắng, nó phải như vậy. Ông ấy nói với Thượng đế, ông ấy kêu, "Ngài đang làm gì cho con đây?" Ông ấy muốn níu bám lấy chiều ngang, ông ấy muốn níu bám lấy cuộc sống - ngay cả một người như Jesus.

Cho nên đừng thấy mặc cảm về bản thân mình. Bạn cũng thích níu bám. Đây là tính người trong Jesus, và ông ấy còn nhiều tính người hơn Phật, Mahavira. Đây là tính người: người này đi tới đối diện với cái chết và người này lo lắng, và ông ấy kêu lên, nhưng ông ấy không lùi lại; ông ấy không ngã. Ngay lập tức ông ấy trở nên nhận biết về điều ông ấy đang hỏi. Thế rồi ông ấy nói, "Ý của ngài sẽ được thực hiện!" - thành thời, buông xuôi. Ngay lập tức bánh xe quay - ông ấy không còn ở chiều ngang nữa; ông ấy đã đi vào chiều đứng, chiều sâu. Ở đó ông ấy được phục sinh trong vĩnh hằng.

Chết đi về thời gian để cho bạn được phục sinh vào vĩnh hằng. Chết đi tâm trí để cho bạn trở nên sống động trong tâm thức. Chết đi việc suy nghĩ để cho bạn được sinh ra trong nhận biết.

Heraclitus nói, "Bất kì cái gì ông thấy khi thức đều là cái chết." Đó là lí do tại sao chúng ta sống trong giấc mơ, giấc ngủ, thuốc an thần, thuốc ngủ, chất say - để không đối diện với sự kiện này. Sự kiện này phải được đối diện. Nếu bạn đối diện với nó, sự kiện trở thành chân lí; nếu bạn trốn đi, bạn sống trong dối trá. Nếu bạn đối diện với sự kiện này, sự kiện này trở thành cánh cửa cho chân lí. Sự kiện này là cái chết; điều đó phải được đối diện. Và chân lí sẽ là cuộc sống, cuộc sống vĩnh hằng, cuộc sống trong thừa thãi, cuộc sống không bao giờ chấm dứt.



Nhận biết là điều làm cho bạn thành người chủ - và khi tôi nói người chủ, tôi không ngụ ý người kiểm soát. Khi tôi nói là người chủ, tôi ngụ ý sự hiện diện - hiện diện liên tục. Bất kì cái gì bạn đang làm, hay không làm, một điều phải thường xuyên có trong tâm thức bạn, rằng bạn hiện hữu.

Nhận biết và định tâm

Trước hết phải hiểu nhận biết nghĩa là gì. Bạn bước đi. Bạn nhận biết về nhiều thứ - về cửa hàng, về người đi qua bạn, về giao thông, về mọi thứ. Bạn nhận biết về nhiều thứ, chỉ vô nhận biết về một điều - và đó là bản thân bạn. Bạn đang bước đi trên phố, bạn nhận biết về nhiều thứ, và bạn chỉ không nhận biết về bản thân mình! Nhận biết này về bản thân mình, George Gurdjieff đã gọi là tự nhớ. Gurdjieff nói, "Dù bạn ở bất kì chỗ nào, thường xuyên nhớ tới bản thân mình."

Bất kì điều gì bạn đang làm, cứ làm một điều bên trong liên tục: nhận biết về bản thân mình đang làm điều đó. Bạn ăn - nhận biết về bản thân mình. Bạn đang bước đi - nhận biết về bản thân mình. Bạn đang nghe, bạn đang nói - nhận biết về bản thân mình. Khi bạn giận, nhận biết rằng bạn giận. Trong chính khoảnh khắc cơn giận có đó, nhận biết rằng bạn đang giận. Việc thường xuyên nhớ tới cái ta này tạo ra năng lượng tinh tế, năng lượng rất tinh tế trong bạn. Bạn bắt đầu là người được kết tinh lại.

Thông thường, bạn chỉ là cái túi lông lẻo! Không kết tinh, không trung tâm thực - chỉ là chất lỏng, chỉ là việc tổ hợp lỏng lẻo của nhiều thứ mà không có trung tâm nào. Một đám đông, thường xuyên dịch chuyển và thay đổi, không có người chủ bên trong. Nhận biết là điều làm cho bạn thành người chủ - và khi tôi nói người chủ, tôi không ngụ ý người kiểm soát. Khi tôi nói là

người chủ, tôi ngụ ý sự hiện diện - hiện diện liên tục. Bất kì cái gì bạn đang làm, hay không làm, một điều phải thường xuyên có trong tâm thức bạn, rằng bạn *hiện hữu*.



Bản ngã là cảm giác giả tạo về cái ta. Không có cái ta nào bạn cứ tin rằng mình có cái ta - đó là bản ngã.

Cảm giác đơn giản này về bản thân người ta, rằng người ta đang có đây, tạo ra trung tâm - trung tâm của tỉnh lặng, trung tâm của im lặng, trung tâm của việc làm chủ bên trong. Đó là sức mạnh nội tâm. Và khi tôi nói, "sức mạnh nội tâm", tôi ngụ ý nghĩa đen của điều đó. Đó là lí do tại sao chư phật nói về "ngọn lửa của nhận biết" - nó là ngọn lửa đấy. Nếu bạn bắt đầu nhận biết, bạn bắt đầu cảm thấy năng lượng mới trong mình, ngọn lửa mới, cuộc sống mới. Và bởi vì cuộc sống mới này, sức mạnh mới này, năng lượng mới này nhiều điều vốn đang chi phối bạn tan biến đi. Bạn không phải tranh đấu với chúng.

Bạn phải tranh đấu với giận dữ của mình, với tham lam, với dục, bởi vì bạn yếu. Cho nên thực sự, giận dữ, tham lam và dục không phải là vấn đề, yếu mới là vấn đề. Một khi bạn bắt đầu mạnh hơn ở bên trong, với cảm giác sự hiện diện bên trong - rằng bạn *hiện hữu* - năng lượng của bạn trở nên được tập trung, kết tinh lại một điểm, và cái ta được sinh ra. Nhớ lấy, không phải là bản ngã mà là cái ta được sinh ra. Bản ngã là cảm giác giả tạo về cái ta. Không có cái ta nào bạn cứ tin rằng mình có cái ta - đó là bản ngã. Bản ngã nghĩa là cái ta giả - bạn không là cái ta, dầu vậy bạn tin rằng bạn là cái ta.

Maulungputra, một người tìm kiếm chân lí, tới Phật. Phật hỏi ông ấy, "Ông đang tìm kiếm cái gì?"

Maulungputra nói, "Tôi đang tìm kiếm cái ta của mình. Giúp tôi với!"

Phật yêu cầu ông ấy hứa rằng ông ấy sẽ làm bất kì cái gì được gợi ý. Maulungputra bắt đầu khóc và nói, "Làm sao tôi có thể hứa được? Tôi không hiện hữu - tôi còn chưa có, làm sao tôi hứa được? Tôi không biết điều mình sẽ làm ngày mai; tôi không có cái ta nào có thể hứa được, cho nên xin đừng yêu cầu điều không thể được. Tôi sẽ cố gắng, tôi có thể nói nhiều nhất là điều này thôi - tôi sẽ cố gắng. Nhưng tôi không thể nói rằng bất kì cái gì thầy nói tôi sẽ làm, bởi vì ai sẽ làm điều đó? Tôi đang tìm kiếm cái mà có thể hứa và có thể hoàn thành lời hứa đó. Tôi còn chưa có."

Phật nói, "Maulungputra, ta yêu cầu ông câu hỏi đó để nghe điều này. Nếu ông mà hứa, ta đã đuổi ông ra rồi. Nếu ông nói, 'Tôi xin hứa rằng tôi sẽ làm điều đó,' thế thì ta đã biết rằng ông không thực sự là người tìm kiếm cái ta, bởi vì người tìm kiếm phải biết rằng mình chưa có. Bằng không, mục đích của tìm kiếm là gì? Nếu ông đã có rồi, thì không có nhu cầu. Ông chưa có đâu! Và nếu người ta có thể cảm thấy điều này, thế thì bản ngã bay hơi."

Bản ngã là khái niệm giả tạo về cái gì đó mà còn chưa có đó chút nào. "Cái ta" nghĩa là trung tâm có thể hứa. Trung tâm này được tạo ra bởi việc liên tục nhận biết, thường xuyên nhận biết. Nhận biết rằng bạn đang làm điều gì đó - rằng bạn đang ngồi, rằng bây giờ bạn đang sắp ngủ, rằng bây giờ giấc ngủ đang tới với bạn, rằng bạn đang rơi vào. Cố gắng ý thức vào mọi khoảnh

khắc, và thế thì bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng một trung tâm được sinh ra bên trong bạn; mọi sự bắt đầu kết tinh lại, việc định tâm có đó. Mọi thứ bây giờ đều có quan hệ với trung tâm.

Chúng ta hiện hữu mà không có trung tâm. Thỉnh thoảng chúng ta cảm thấy được định tâm, nhưng đó là những khoảnh khắc khi tình huống làm cho bạn nhận biết. Nếu bỗng nhiên có một tình huống, tình huống nguy hiểm, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy trung tâm trong mình bởi vì trong nguy hiểm bạn trở nên nhận biết. Nếu ai đó sắp giết bạn, bạn không thể nghĩ vào khoảnh khắc đó được; bạn không vô ý thức vào khoảnh khắc đó được. Toàn thể năng lượng của bạn được định tâm, và khoảnh khắc đó trở thành rắn chắc. Bạn không thể đi vào quá khứ, bạn không thể đi vào tương lai - chính khoảnh khắc này trở thành mọi thứ. Và thế thì bạn không chỉ nhận biết về kẻ giết người, bạn trở nên nhận biết về bản thân mình, người đang sắp bị giết. Trong khoảnh khắc tinh tế đó bạn bắt đầu cảm thấy một trung tâm trong bản thân mình.

Đó là lí do tại sao những trò nguy hiểm có sự hấp dẫn của chúng. Cứ hỏi ai đó trèo lên đỉnh Gourishankar hay đỉnh Everest mà xem. Khi lần đầu tiên Hillary ở đó ông ấy phải đã cảm thấy trung tâm tinh tế đó. Và khi lần đầu tiên ai đó ở trên mặt trăng, một cảm giác bất thần về trung tâm phải tới chứ. Đó là lí do tại sao nguy hiểm có sức hấp dẫn. Bạn lái xe và bạn cứ tăng tốc ngày một lớn hơn, và thế rồi tốc độ trở thành nguy hiểm. Thế thì bạn không thể nghĩ được; ý nghĩ dừng lại. Thế thì bạn không thể mơ được. Thế thì bạn không thể tưởng tượng được. Thế thì hiện tại trở thành rắn chắc. Trong khoảnh khắc nguy hiểm đó khi bất kì lúc nào cái chết

cũng đều là điều có thể, bạn bỗng nhiên nhận biết về trung tâm trong bản thân mình. Nguy hiểm có sức hấp dẫn chỉ bởi vì trong nguy hiểm bạn đôi khi cảm thấy được định tâm.

Nietzsche ở đâu đó nói rằng chiến tranh phải tiếp tục bởi vì chỉ trong chiến tranh đôi khi cái ta được cảm thấy - trung tâm được cảm thấy - bởi vì chiến tranh là nguy hiểm. Và khi cái chết trở thành thực tại, cuộc sống trở nên mãnh liệt. Khi cái chết ở ngay gần, cuộc sống trở nên mãnh liệt và bạn được định tâm. Nhưng nếu nó mang tính tình huống, thế thì khi tình huống qua rồi, nó sẽ biến mất.

Nó phải không mang tính tình huống, nó phải là cái bên trong. Cho nên cố gắng nhận biết trong mọi hoạt động bình thường. Khi ngồi trong ghế, thử điều đó - nhận biết về người ngồi. Không chỉ về chiếc ghế, không chỉ về căn phòng, về bầu không khí bao quanh, nhận biết về người ngồi. Nhắm mắt lại và cảm thấy bản thân mình; đào sâu vào và cảm thấy bản thân mình.

Eugen Herrigel đã học cùng một Thiền sư. Ông ấy học nghệ thuật bắn cung trong ba năm. Và thầy bao giờ cũng nói, "Thế là tốt rồi. Bất kì điều gì ông đang làm cũng đều tốt, nhưng không đủ." Bản thân Herrigel trở thành thầy về bắn cung. Ông ấy bắn trúng đích 100 phần trăm hoàn hảo, và đầu vậy thầy vẫn nói, "Ông làm tốt lắm, nhưng vẫn chưa đủ."

"Với một trăm phần trăm hoàn hảo!" Herrigel nói. "Thế thì trông đợi của thầy là gì? Làm sao bây giờ tôi có thể đi xa hơn được? Bắn chính xác một trăm phần trăm rồi, làm sao thầy còn trông đợi gì hơn nữa ở tôi được?"

Thiền sư tương truyền đã nói, "Ta không quan tâm tới nghệ thuật bắn cung hay việc bắn trúng đích của ông. Ta quan tâm tới ông. Ông đã trở thành nhà kĩ thuật hoàn hảo. Nhưng khi mũi tên của ông rời khỏi cung, ông không nhận biết về bản thân mình, cho nên điều đó là vô tích sự! Ta không quan tâm tới mũi tên đạt tới mục tiêu. Ta quan tâm tới ông! Khi mũi tên trên cung được nhắm đích, bên trong, tâm thức của ông cũng phải nhắm đích. Ngay cả khi ông bắn trượt mục tiêu, điều đó cũng không khác biệt gì, nhưng mục tiêu bên trong phải không bị trượt, và ông lại trượt cái đó đấy. Ông đã trở thành nhà kĩ thuật hoàn hảo, nhưng ông là người bất chước." Nhưng với tâm trí phương Tây hay, thực sự, với tâm trí hiện đại - và tâm trí phương Tây là tâm trí hiện đại - thì khó mà quan niệm được điều này. Nó dường như vô nghĩa. Cung thuật có liên quan tới tính hiệu quả đặc biệt của việc nhắm đích.

Dần dần Herrigel trở nên thất vọng, và một hôm ông ấy nói, "Bây giờ tôi đi đây. Điều đó dường như là không thể được! Điều đó là không thể được! Khi anh nhắm vào cái gì đó, nhận biết của anh đi tới mục tiêu, tới đối thể, và nếu anh là một cung thủ thành công, anh phải quên đi bản thân mình - chỉ nhớ mục tiêu, cái đích, và quên mọi thứ đi. Chỉ mục tiêu phải có đó." Nhưng Thiền sư vẫn tiếp tục buộc Herrigel tạo ra mục tiêu khác bên trong. Mũi tên này phải là mũi tên kép; hướng tới mục tiêu bên ngoài và liên tục hướng tới bên trong - cái ta.

Herrigel nói, "Bây giờ tôi đi đây. Điều đó là không thể được. Điều kiện của thầy không thể nào được hoàn thành." Và cái ngày ông ấy ra đi, ông chỉ ngồi. Ông ấy đã tới để xin phép thầy ra đi, và thầy đang nhắm tới


mục tiêu khác. Ai đó khác đang học, và lần đầu tiên Herrigel không tham gia. Ông ấy chỉ tới để xin phép đi; ông ấy ngồi đó. Khoảnh khắc thầy vừa kết thúc việc dạy, Herrigel sẽ xin phép rồi đi.

Nhưng thế rồi, đột nhiên, ông ấy trở nên nhận biết về thầy và tâm thức mũi tên kép của thầy. Thầy đang nhắm. Trong ba năm liên tục Herrigel đã ở cùng thầy, nhưng ông ấy quan tâm với nỗ lực của mình. Ông ấy chưa bao giờ thấy con người này, điều người này làm. Lần đầu tiên ông ấy thấy và nhận ra - và bỗng nhiên, một cách tự phát, chẳng nỗ lực gì, ông ấy đi tới thầy, cảm mũi tên từ tay thầy, nhắm đích và thả mũi tên ra. Và thầy nói, "Được đấy! Lần đầu tiên anh đã làm được nó. Ta thật sung sướng."

Ông ấy đã làm gì? Lần đầu tiên ông ấy đã định tâm vào bản thân mình. Mục tiêu có đó, nhưng ông ấy cũng có đó - hiện diện.

Cho nên bất kì điều gì bạn làm - bất kì cái gì; không cần cung thuật nào cả - bất kì cái gì bạn làm, ngay cả chỉ ngồi thôi, là mũi tên kép. Nhớ điều đang diễn ra bên ngoài và cũng nhớ ai đang ở bên trong.

Lin-chi đang giảng vào một sáng và ai đó bỗng nhiên hỏi, "Xin trả lời tôi một câu hỏi: Tôi là ai?" Lin-


Khó mà nhận biết ngay cả cho một khoảnh khắc; tâm trí lấp loé thường xuyên. Nhưng điều đó không phải là không thể được. Nó gian nan, nó khó khăn, nhưng nó không phải là không thể được.


chi đi xuống và đi tới người đó. Cả phòng trở nên im lặng. Ông ấy định làm gì? Đó là một câu hỏi đơn giản. Ông ấy đáng ra đã trả lời từ chỗ ngồi của mình chứ. Ông ấy đi tới người này. Cả phòng lặng ngắt. Lin-chi đứng trước người hỏi nhìn vào mắt người đó. Đó là khoảnh khắc xuyên thấu. Mọi thứ đều dừng lại. Người hỏi bắt đầu vã mồ hôi. Lin-chi cứ nhìn chăm chăm vào mắt người đó. Và thế rồi Lin-chi nói, "Chớ có hỏi ta. Đi vào bên trong và tìm ra ai đang hỏi. Nhắm mắt lại. Dừng hỏi 'Tôi là ai?' Đi vào bên trong và tìm ra ai đang hỏi, ai là người hỏi này ở bên trong. Quên ta đi. Tìm cội nguồn của câu hỏi. Đi sâu vào bên trong!"


Và tương truyền rằng người này nhắm mắt lại, trở nên im lặng, và bỗng nhiên người này chứng ngộ. Người này mở mắt ra, cười to, chạm chân Lin-chi, và nói, "Thầy đã trả lời cho tôi rồi. Tôi đã hỏi mọi người câu hỏi này và nhiều câu trả lời đã được trao cho tôi, nhưng chẳng cái gì chứng tỏ là câu trả lời. Nhưng thầy đã trả lời cho tôi rồi."

"Tôi là ai?" Làm sao bất kì ai có thể trả lời nó được? Nhưng trong tình huống đặc biệt đó - cả nghìn người im lặng, im lặng đến cái kim rơi cũng nghe thấy được - Lin-chi đi xuống với con mắt xuyên thấu và thế rồi ra lệnh cho người này, "Nhắm mắt lại, đi vào bên trong, và tìm ra người hỏi là ai. Dừng đợi ta trả lời. Tìm cho ra ai đã hỏi." Và người này nhắm mắt lại. Điều gì đã xảy ra trong tình huống đó? Người đó trở nên được định tâm. Bỗng nhiên người đó được định tâm, bỗng nhiên người đó trở nên nhận biết về cốt lõi bên trong nhất.

Điều này phải được phát hiện ra, và nhận biết nghĩa là phương pháp để phát hiện ra cốt lõi bên trong nhất này. Bạn càng vô ý thức, bạn càng xa khỏi bản thân mình. Bạn càng ý thức, bạn càng đạt tới gần bản thân mình. Nếu ý thức là toàn bộ, bạn ở chính trung tâm. Nếu ý thức kém đi, bạn ở gần ngoại vi. Khi bạn vô ý thức, bạn ở ngoại vi nơi trung tâm bị quên đi hoàn toàn. Cho nên đây là hai khả năng di chuyển.

Bạn có thể đi tới ngoại vi - thế thì bạn đi tới vô ý thức. Ngồi trong rạp chiếu phim, ngồi đâu đó nghe âm nhạc, bạn có thể quên đi bản thân mình - thế thì bạn ở ngoại vi. Đọc Bhagavad Gita hay Kinh Thánh hay Koran, bạn có thể quên bản thân mình - thế thì bạn ở ngoại vi.


Nhận biết là kỹ thuật cho việc định tâm người ta, cho việc đạt tới ngọn lửa bên trong. Nó có đó, ẩn kín; nó có thể được phát hiện ra.


Thất bại của bạn sẽ có ích. Chúng có thể chỉ ra cho bạn rằng bạn đang vô ý thức thế nào. Và cho dù bạn có thể trở nên nhận biết rằng bạn vô ý thức, bạn đã thu lại được nhận biết nào đó. Nếu người điên trở nên nhận biết rằng mình điên, người đó đang trên con đường trở về lành mạnh.

Bất kì điều gì bạn làm, nếu bạn có thể nhớ tới bản thân mình, thế thì bạn ở gần với trung tâm. Thế thì một ngày nào đó bỗng nhiên bạn được định tâm. Thế thì bạn có năng lượng. Năng lượng đó là ngọn lửa. Toàn thể cuộc sống, toàn thể sự tồn tại, đều là năng lượng, là ngọn lửa. *Lửa* là tên cũ; bây giờ họ gọi nó là điện. Con người đã dán nhãn cho nó bằng nhiều, nhiều cái tên,

nhưng *lửa* là tốt. *Điện* dường như có chút ít chết, *lửa* có vẻ sống động hơn.

Hành động một cách có lưu tâm. Đó là cuộc hành trình dài, gian nan, và khó mà nhận biết ngay cả cho một khoảnh khắc; tâm trí lấp loé thường xuyên. Nhưng điều đó không phải là không thể được. Nó gian nan, nó khó khăn, nhưng nó không phải là không thể được. Nó là có thể - với mọi người nó là có thể. Chỉ nỗ lực là cần thiết, và nỗ lực toàn tâm. Không cái gì nên bị bỏ ra; không cái gì nên bị để lại bên trong không được chạm tới. Mọi thứ đều nên được hi sinh vì nhận biết; chỉ thế thì ngọn lửa bên trong mới được phát hiện ra. Nó có đó.

Nếu người ta cứ đi tìm sự thống nhất bản chất giữa tất cả các tôn giáo đã từng tồn tại hay các tôn giáo có thể tồn tại, thế thì có thể tìm thấy một từ này *nhận biết*.

Jesus kể một câu chuyện... Người chủ của một ngôi nhà lớn đi ra ngoài, và ông ta bảo người hầu phải thường xuyên tỉnh táo, bởi vì bất kì khoảnh khắc nào ông ta đều có thể quay lại. Cho nên trong hai mươi bốn giờ một ngày họ phải tỉnh táo. Vào bất kì khoảnh khắc nào người chủ đều có thể về - bất kì khoảnh khắc nào! Không có khoảnh khắc cố định, không ngày cố định, không ngày tháng cố định. Nếu có ngày tháng cố định, thế thì bạn có thể ngủ; thế thì bạn có thể làm bất kì cái gì bạn thích và tỉnh táo chỉ vào ngày tháng đặc biệt đó bởi vì thế thì người chủ về. Nhưng người chủ đã nói, "Ta sẽ về vào bất kì khoảnh khắc nào. Ngày và đêm các ông đều phải tỉnh táo để đón ta."

Đây là chuyện ngụ ngôn về cuộc sống. Bạn không thể trì hoãn được; bất kì khoảnh khắc nào người chủ cũng có thể về. Người ta phải tỉnh táo liên tục. Không

ngày tháng cố định; chẳng cái gì được biết về khi nào việc xảy ra bất thần này sẽ có đó. Người ta chỉ có thể làm một điều: tỉnh táo và chờ đợi.

Nhận biết là kĩ thuật cho việc định tâm người ta, cho việc đạt tới ngọn lửa bên trong. Nó có đó, ẩn kín; nó có thể được phát hiện ra. Và một khi nó được phát hiện ra, chỉ thế thì chúng ta mới có khả năng đi vào ngôi đền - không trước đó, chưa bao giờ trước đó cả.

Nhưng chúng ta có thể tự lừa dối mình bởi các biểu tượng. Biểu tượng là để chỉ ra thực tại cho chúng ta, nhưng chúng ta có thể dùng chúng như việc lừa dối. Chúng ta có thể thấp hương, chúng ta có thể tôn thờ những vật bên ngoài, và thế rồi chúng ta cảm thấy thoải mái rằng chúng ta đã làm cái gì đó. Chúng ta có thể cảm thấy bản thân mình có tính tôn giáo mà không trở thành tôn giáo chút nào. Đó là cái đang xảy ra; đó là cái đã trở thành đất. Mọi người nghĩ họ mang tính tôn giáo chỉ bởi vì họ đi theo các biểu tượng bên ngoài, không có ngọn lửa bên trong.

Cứ nỗ lực cho dù bạn thất bại. Bạn sẽ ở chỗ bắt đầu. Bạn sẽ thất bại đi thất bại lại, nhưng cho dù vậy thì thất bại của bạn sẽ có ích. Khi bạn không nhận biết trong một khoảnh khắc thôi, lần đầu tiên bạn cảm thấy mình vô ý thức làm sao.

Bước đi trên phố, và bạn không thể đi vài bước mà không trở nên vô ý thức. Bạn sẽ cứ quên đi quên lại bản thân mình. Bạn bắt đầu đọc biển chỉ đường, và bạn quên mất bản thân mình. Ai đó đi qua, bạn nhìn người đó, thế là bạn quên mất bản thân mình.

Thất bại của bạn sẽ có ích. Chúng có thể chỉ ra cho bạn rằng bạn đang vô ý thức thế nào. Và cho dù bạn có thể trở nên nhận biết rằng bạn vô ý thức, bạn đã thu lại được nhận biết nào đó. Nếu người điên trở nên nhận biết rằng mình điên, người đó đang trên con đường trở về lành mạnh.

Nhiều bệnh, một đơn thuốc



Bạn đã cố gắng không giận dữ, bạn đã quyết định nhiều lần thế, nhưng nó vẫn xảy ra. Bạn đã thử không tham lam, nhưng bạn cứ rơi đi rơi lại vào cái bẫy này. Bạn đã cố gắng đủ mọi thứ để thay đổi bản thân mình, nhưng chẳng cái gì dường như xảy ra. Bạn vẫn còn như cũ.

Và ở đây tôi đang nói rằng có chìa khoá đơn giản - nhận biết. Bạn không thể tin được vào điều đó. Làm sao nhận biết, chỉ mỗi nhận biết, lại có ích khi chẳng cái gì khác đã từng có ích gì? Chìa khoá bao giờ cũng rất nhỏ; chìa khoá không phải là thứ lớn. Chìa khoá nhỏ có thể mở chiếc khoá lớn.

Khi mọi người hỏi Phật, "Chúng tôi phải làm gì để không giận dữ, hay chúng tôi phải làm gì để không tham lam, hay chúng tôi phải làm gì để không bị ám ảnh quá nhiều với dục và thức ăn?" câu trả lời của ông ấy bao giờ cũng là một: nhận biết. Dem nhận biết vào cuộc sống của bạn đi.

Đệ tử của ông ấy Ananda, nghe đi nghe lại với mọi loại người - các vấn đề khác nhau, nhưng đơn thuốc của thầy chữa vẫn còn là một - trở

nên phân vân. Ông ấy nói, "Thầy có vấn đề gì vậy? Họ đem tới các loại bệnh tật khác nhau - ai đó đem tới tham lam và ai đó đem tới dục và ai đó thì thức ăn và ai đó thì cái gì đó khác - nhưng đơn thuốc của thầy vẫn còn như cũ!"

Và Phật nói, "Bệnh tật là khác nhau - cũng như mọi người có thể mơ các giấc mơ khác nhau."

Nếu hai nghìn người rơi vào giấc ngủ, họ sẽ có hai nghìn giấc mơ. Nhưng nếu bạn tới tôi và hỏi cách gạt bỏ giấc mơ này, thuốc sẽ vẫn là một thôi: tỉnh dậy! Nó sẽ không khác; đơn thuốc sẽ là một. Bạn có thể gọi nó là nhận biết, bạn có thể gọi nó là chứng kiến, bạn có thể gọi nó là nhớ, bạn có thể gọi nó là thiền - đây là những cái tên khác nhau cho cùng một thuốc.

Nhà phân tích và nhân chứng

Cách tiếp cận phương Tây là nghĩ về vấn đề, tìm ra nguyên nhân của vấn đề, đi vào lịch sử của vấn đề, vào quá khứ của vấn đề, nhổ bật rễ vấn đề từ chính lúc ban đầu. Hoá giải tâm trí, hay huấn luyện lại tâm trí, huấn luyện lại thân thể, lấy ra mọi dấu ấn đã được để lại trong não - đây là cách tiếp cận phương Tây. Việc phân tâm đi vào trong kí ức; nó làm việc ở đó. Nó đi vào trong thời thơ ấu của bạn, đi vào quá khứ của bạn; nó đi về sau. Nó tìm ra vấn đề đã nảy sinh từ đâu - có thể

năm mươi năm trước, khi bạn còn là đứa trẻ vắn đề đã nảy sinh trong mối quan hệ của bạn với mẹ bạn, thế rồi nhà phân tâm sẽ đi lùi lại.

Năm mươi năm của lịch sử! Đó là câu chuyện dài dòng, lê thê. Và thậm chí thế nó cũng chẳng ích gì mấy bởi vì có hàng triệu vắn đề; đó không phải là chỉ là một câu hỏi của một vắn đề. Bạn có thể đi vào lịch sử của một vắn đề; bạn có thể nhìn vào trong tiểu sử của mình và tìm ra nguyên nhân. Có thể bạn xoá đi một vắn đề, nhưng có cả triệu vắn đề. Nếu bạn bắt đầu đi vào từng vắn đề giải quyết các vắn đề của một kiếp sống, bạn sẽ cần cả triệu kiếp! Để tôi nhắc lại điều đó: để giải quyết các vắn đề của một kiếp sống bạn sẽ phải được sinh đi sinh lại, hàng triệu lần. Điều này gần như phi thực tế. Điều này không thể nào làm được. Và tất cả những triệu kiếp đó khi bạn sẽ giải quyết các vắn đề của kiếp sống này, những kiếp sống đó sẽ tạo ra vắn đề riêng của nó... và cứ thế tiếp diễn mãi. Bạn sẽ bị kéo lê ngày một nhiều vào các vắn đề. Điều này là ngớ ngẩn!

Bây giờ, cùng cách tiếp cận phân tâm đó đã đi tới thân thể: phương pháp Rolfing, năng lượng sinh học, và các phương pháp khác cố gắng khử bỏ đi những dấu ấn trên thân thể, trong cơ bắp. Lần nữa bạn phải đi vào trong lịch sử của thân thể. Nhưng một điều chắc chắn về cả hai cách tiếp cận này, vốn làm việc trên cùng hình mẫu logic - là vắn đề tới từ quá khứ, cho nên bằng cách nào đó nó phải được giải quyết trong quá khứ.

Tâm trí con người bao giờ cũng cố gắng làm hai điều không thể được. Một là sửa lại quá khứ - điều không thể được làm. Quá khứ đã xảy ra. Bạn thực sự không thể đi vào quá khứ được. Khi bạn nghĩ về việc đi


vào quá khứ, nhiều nhất bạn đi vào kí ức của nó; nó không phải là quá khứ thật, nó chỉ là kí ức. Quá khứ không còn nữa, cho nên bạn không thể sửa lại nó được. Đây là một trong những mục đích không thể được của nhân loại, và con người đã chịu đựng rất nhiều bởi vì nó. Bạn muốn hoàn tác lại quá khứ - làm sao bạn có thể hoàn tác nó được? Quá khứ là tuyệt đối. Quá khứ nghĩa là tất cả tiềm năng của một việc đã kết thúc rồi; nó đã trở thành thực tế. Bây giờ không còn tiềm năng nào để sửa lại nó, để hoàn tác nó, để làm lại nó. Bạn không thể làm gì với quá khứ được.

Và ý tưởng không thể được thứ hai bao giờ cũng chỉ phối tâm trí con người là thiết lập tương lai - cái lần nữa, cũng không thể được làm. Tương lai có nghĩa là cái còn chưa có; bạn không thể thiết lập nó được. Tương lai vẫn còn không được thiết lập, tương lai vẫn còn đề mờ.

Tương lai là tiềm năng thuần khiết; chừng nào nó còn chưa xảy ra, bạn không thể chắc chắn được về nó. Quá khứ là thực tại thuần khiết; nó đã xảy ra rồi. Bây giờ không cái gì có thể được làm về nó. Giữa hai điều này, con người đứng trong hiện tại bao giờ cũng nghĩ về những điều không thể được. Con người muốn làm mọi thứ chắc chắn về tương lai, về ngày mai - điều

không thể được làm. Để cho điều đó chìm vào trong trái tim bạn sâu sắc nhất có thể được: *nó không thể được thực hiện*. Đừng phí hoài những khoảnh khắc hiện tại của bạn cố gắng để làm cho tương lai thành chắc chắn. Tương lai là không chắc chắn; đó là chính tính chất của tương lai. Và đừng phí hoài thời gian của bạn để nhìn lại sau. Quá khứ đã xảy ra rồi, nó là hiện tượng chết. Không cái gì có thể được làm về nó. Và nhiều nhất điều bạn có thể làm là tái diễn giải nó, có vậy thôi. Đó là điều phân tâm đang làm: tái diễn giải nó. Tái diễn giải có thể được thực hiện, nhưng quá khứ vẫn còn như cũ.

Phân tâm và chiêm tinh - chiêm tinh cố gắng bằng cách nào đó làm cho tương lai chắc chắn, và phân tâm cố gắng làm lại quá khứ. Cả hai đều không là khoa học. Cả hai đều là những điều không thể được, nhưng cả hai đều có hàng triệu tín đồ - bởi vì con người thích điều đó theo cách đó! Con người muốn chắc chắn về tương lai, cho nên con người cứ đi tới nhà chiêm tinh, con người tra cứu Dịch lí, con người đi tới người bói bài, và có cả nghìn lẻ một cách để lừa người ta, để gạt người ta. Và thế rồi có những người nói


Tương lai là tiềm năng thuần khiết; chừng nào nó còn chưa xảy ra, bạn không thể chắc chắn được về nó. Quá khứ là thực tại thuần khiết; nó đã xảy ra rồi. Bây giờ không cái gì có thể được làm về nó. Giữa hai điều này, con người đứng trong hiện tại bao giờ cũng nghĩ về những điều không thể được.

họ có thể thay đổi được quá khứ - con người tư vấn cả họ nữa.

Một khi hai điều này được vứt bỏ, bạn trở nên tự do với mọi loại ngu xuẩn. Thế thì bạn không đi tới nhà phân tâm và bạn không đi tới nhà chiêm tinh. Thế thì bạn biết quá khứ đã kết thúc rồi - bạn cũng sẽ được kết thúc với nó. Và tương lai đã không xảy ra. Bất kì khi nào nó xảy ra, chúng ta sẽ thấy - chẳng cái gì có thể được làm về nó ngay bây giờ. Bạn chỉ có thể phá hủy khoảnh khắc hiện tại, cái là khoảnh khắc duy nhất sẵn có, thực.

Phương Tây đã liên tục nhìn vào vấn đề, cách giải quyết chúng. Phương Tây coi vấn đề là nghiêm chỉnh. Và khi bạn đi vào trong logic nào đó, cho các tiền đề, logic này có vẻ hoàn hảo.

Tôi mới đọc một giai thoại:

Một triết gia lớn và là nhà toán học nổi tiếng thế giới đang ở trong một chiếc máy bay. Ông ta ngồi trong chỗ của mình và nghĩ về những vấn đề toán học lớn lao, thì bỗng nhiên một thông báo đưa tới từ cơ trưởng: "Tôi rất tiếc, sẽ có hơi chậm trễ. Động cơ số một đã bị hỏng và chúng ta hiện đang bay với ba động cơ."


Mười phút sau lại một thông báo nữa, "Tôi sợ là sẽ có chậm trễ thêm - các động cơ số hai và ba đã bị hỏng và chỉ số bốn còn lại."

Thế là triết gia này quay sang anh bạn ngồi bên cạnh mình và nói, "May đấy! Nếu động cơ kia bị hỏng nốt thì chúng ta sẽ ở trên cao này cả đêm mất!"

Khi bạn nghĩ lâu theo một tuyến nào đó, chính chiều hướng của nó làm cho những điều nào đó thành có thể - những điều ngỡ ngàng cũng là có thể. Một khi bạn đã coi vấn đề con người là nghiêm chỉnh, một khi bạn bắt đầu nghĩ về con người như vấn đề, bạn đã chấp nhận tiền đề nào đó, bạn đã lấy bước đầu tiên sai đi. Bây giờ bạn có thể đi theo hướng đó, và bạn có thể cứ đi tiếp mãi. Bây giờ có một số lượng sách lớn trong văn đàn đã được viết ra về hiện tượng tâm trí, phân tâm; hàng triệu bài báo đã được viết ra, rồi các chuyên luận và sách. Một khi Freud mở ra cánh cửa của logic nào đó, nó chi phối cả thế kỉ.

Phương Đông có cái nhìn hoàn toàn khác. Trước hết, nó nói không vấn đề nào là nghiêm chỉnh cả. Khoảng khắc bạn nói không vấn đề nào là nghiêm chỉnh, vấn đề gần như 99 phần trăm chết. Toàn thể cái nhìn của bạn thay đổi về nó. Điều thứ hai phương Đông nói là ở chỗ vấn đề có đó bởi vì bạn bị đồng nhất với nó. Nó chẳng liên quan gì tới quá khứ, chẳng liên quan gì tới lịch sử của nó. Bạn bị đồng nhất với nó - đó là điều thực. Và đó là chìa khoá để giải quyết mọi vấn đề.


Chẳng hạn, bạn là người giận dữ. Nếu bạn đi tới nhà phân tâm, ông ấy sẽ nói, "Đi vào quá khứ đi... làm


Không vấn đề nào là nghiêm chỉnh cả. Khoảng khắc bạn nói không vấn đề nào là nghiêm chỉnh, vấn đề gần như 99 phần trăm chết. Toàn thể cái nhìn của bạn thay đổi về nó.

sao giận dữ này nảy sinh? Trong tình huống nào nó đã trở nên ngày một được ước định và in dấu vào tâm trí bạn? Chúng ta sẽ phải tẩy sạch những dấu ấn đó; chúng ta sẽ phảo chùi sạch chúng đi. Chúng ta phải lau sạch quá khứ của bạn hoàn toàn."

Nếu bạn đi tới nhà huyền môn phương Đông, ông ấy sẽ nói, "Bạn nghĩ rằng bạn là cơn giận, bạn cảm thấy bị đồng nhất với cơn giận - đó là chỗ mọi sự đi sai. Lần sau cơn giận xảy ra, bạn chỉ là người quan sát, bạn chỉ là nhân chứng. Đừng bị đồng nhất với cơn giận. Đừng nói, 'Tôi là cơn giận.' Đừng nói, 'Tôi đang giận.' Thấy

nó xảy ra cứ dường như nó đang xảy ra trên màn hình ti vi. Nhìn vào bản thân bạn cứ dường như bạn đang nhìn vào ai đó khác."



Toàn thể sự việc là làm sao không trở nên bị đồng nhất với vấn đề. Một khi bạn đã học được điều đó... thế thì không có vấn đề về việc có "nhiều vấn đề thế" - bởi vì chiếc chìa khoá, cùng chiếc chìa khoá đó sẽ mở mọi ổ khoá.

Bạn là tâm thức thuần khiết. Khi đám mây của giận dữ tới quanh bạn, quan sát nó - và vẫn còn tỉnh táo để cho bạn không bị đồng nhất. Toàn thể sự việc là làm sao không trở nên bị đồng nhất với vấn đề. Một khi bạn đã học được điều đó... thế thì không có vấn đề về việc có "nhiều vấn đề thế" - bởi vì chiếc chìa khoá, cùng chiếc chìa khoá đó sẽ

mở mọi ổ khoá. Nó là vậy với giận dữ, nó là vậy với tham lam, nó là vậy với dục. Nó là vậy với mọi thứ khác mà tâm trí có khả năng với tới.

Phương Đông nói, không bị đồng nhất. Nhớ lấy - đó là điều George Gurdjieff ngụ ý khi ông ấy nói về "tự nhớ". Nhớ rằng bạn là nhân chứng, lưu tâm - đó là điều Phật nói. Tỉnh táo rằng đám mây đang trôi qua - có thể đám mây tới từ quá khứ, nhưng đó là vô nghĩa. Nó phải có quá khứ nào đó, nó không thể tới chỉ từ trời xanh. Nó phải tới từ trình tự nào đó của các biến cố - nhưng điều đó là không liên quan. Tại sao lại bận tâm về nó? Ngay bây giờ, chính khoảnh khắc này, bạn có thể trở thành được tách rời khỏi nó. Bạn có thể cắt bản thân mình ra khỏi nó, cây cầu có thể bị phá vỡ ngay bây giờ - và nó có thể bị phá vỡ chỉ trong bây giờ.

Đi vào quá khứ sẽ chẳng ích gì. Ba mươi năm trước, cơn giận đã nảy sinh và bạn đã bị đồng nhất với nó vào ngày đó. Bây giờ, bạn không thể không bị đồng nhất từ quá khứ đó - nó không còn đó nữa! Nhưng bạn có thể không bị đồng nhất khoảnh khắc này, chính khoảnh khắc này - và thế rồi toàn thể chuỗi giận dữ của quá khứ của bạn không còn là một phần của bạn. Bạn sẽ không còn phải quay lại và hoàn tác bất kì cái gì cha mẹ bạn và xã hội bạn và các tu sĩ và nhà thờ đã làm - điều đó sẽ là sự lãng phí cực kì thời gian hiện tại quý giá. Ngay chỗ đầu tiên nó đã phá huỷ nhiều năm;


**Quá khứ và việc
ước định của nó
quả tồn tại -
nhưng chúng tồn
tại hoặc trong
thân thể hoặc
trong não; chúng
không tồn tại
trong tâm thức
bạn bởi vì tâm
thức không thể bị
ước định. Tâm
thức vẫn còn tự
do - tự do là phẩm
chất bên trong
nhất của nó, tự do
là bản tính của nó.**

bây giờ, lần nữa, nó sẽ phá huỷ khoảnh khắc hiện tại của bạn. Bạn đơn giản có thể vứt bỏ nó, cũng như con rắn tuột ra khỏi bộ da cũ của nó.

Quá khứ và việc ước định của nó quả tồn tại - nhưng chúng tồn tại hoặc trong thân thể hoặc trong não; chúng không tồn tại trong tâm thức bạn bởi vì tâm thức không thể bị ước định. Tâm thức vẫn còn tự do - tự do là phẩm chất bên trong nhất của nó, tự do là bản tính của nó. Bạn có thể nhìn - nhiều năm kìm nén thế, nhiều năm giáo dục thế. Trong khoảnh khắc này khi bạn nhìn vào nó, tâm thức này không còn bị đồng nhất nữa; bằng không, ai sẽ nhận biết? Nếu bạn mà thực sự *trở nên* bị kìm nén, thế thì ai sẽ nhận biết? Thế thì sẽ không có khả năng nào cho việc trở nên nhận biết.


Nếu bạn có thể nói, "Tôi đã mất hai mươi một năm trong hệ thống giáo dục gàn dở," một điều là chắc chắn: bạn còn chưa gàn dở đâu. Hệ thống đã thất bại, nó không có tác dụng. Bạn không gàn dở, do đó bạn có thể thấy toàn thể hệ thống gàn dở. Người điên không thể thấy rằng mình điên. Chỉ người lành mạnh mới có thể thấy rằng đây là điên khùng. Để thấy cái điên là điên, cần có lành mạnh. Hai mươi một năm đó của hệ thống gàn dở đã thất bại; tất cả những ước định kìm nén đó đã thất bại. Nó không thể thành công thực sự được - nó chỉ thành công theo tỉ lệ mà bạn bị đồng nhất với nó. Bất kì khoảnh khắc nào bạn cũng có thể đứng tách ra... nó có đó, tôi không nói nó không có đó: nhưng nó không còn là một phần của tâm thức bạn.

Đây là cái đẹp của tâm thức - tâm thức có thể trượt ra khỏi bất kì cái gì. Không có rào chắn cho nó, không biên giới cho nó. Mới khoảnh khắc trước bạn còn là

người Anh - hiểu cái vô nghĩa của chủ nghĩa dân tộc, một giây sau bạn không còn là người Anh nữa. Tôi không nói rằng da trắng của bạn sẽ thay đổi; nó sẽ vẫn còn trắng chứ - nhưng bạn không còn bị đồng nhất với da trắng nữa; bạn không còn chống lại người da đen. Bạn thấy cái ngu xuẩn của nó. Tôi không nói rằng chỉ bởi việc thấy rằng bạn không còn là người Anh nữa mà bạn sẽ quên đi tiếng Anh, không. Nó sẽ vẫn có đó trong kí ức của bạn, nhưng tâm thức của bạn đã trượt ra, tâm thức bạn đang đứng trên núi nhìn vào thung lũng - bây giờ, người Anh này chết đi trong thung lũng và bạn đang đứng trên núi, xa xôi, không gắn bó, không xúc động.


Toàn thể phương pháp luận phương Đông có thể được qui lại một từ: chứng kiến. Và toàn thể phương pháp luận phương Tây có thể qui lại thành một điều: phân tích. Phân tích, bạn đi vòng tròn. Chứng kiến, bạn đơn giản thoát ra khỏi vòng tròn.

Phân tích là cái vòng luẩn quẩn. Nếu bạn thực sự đi vào phân tích, bạn sẽ đơn giản bị phân vân - làm sao nó có thể được? Nếu, chẳng hạn, bạn cố gắng đi vào quá khứ, bạn sẽ dừng ở đâu? Đích xác ở đâu? Nếu bạn đi vào quá khứ, dự tính của bạn bắt đầu ở đâu? Khi bạn mười bốn tuổi chẳng?


Toàn thể phương pháp luận phương Đông có thể được qui lại một từ: chứng kiến. Và toàn thể phương pháp luận phương Tây có thể qui lại thành một điều: phân tích. Phân tích, bạn đi vòng tròn. Chứng kiến, bạn đơn giản thoát ra khỏi vòng tròn.

Nhưng thế thì nó tới từ trời xanh à? Nó phải đã sẵn sàng trong thân thể, vậy khi nào? Khi bạn được sinh ra chẳng? Nhưng thế thì khi bạn ở trong bụng mẹ, nó không sẵn sàng sao? Thế thì khi nào, khoảnh khắc bạn được thụ thai sao? Nhưng trước đó, một nửa dự tính của bạn đã chín muồi trong trứng mẹ bạn và một nửa của dự tính đã chín muồi trong tinh trùng bố bạn. Bây giờ cứ tiếp tục đi... bạn sẽ chấm dứt ở đâu? Bạn sẽ phải đi tới Adam và Eve! Và ngay cả thế thì nó cũng không chấm dứt: bạn sẽ phải đi tới bản thân Thượng đế Cha - sao ngay chỗ đầu tiên ông ấy đã tạo ra Adam?...

Phân tích bao giờ cũng còn lại một nửa, cho nên phân tích chưa bao giờ giúp được thực sự cho bất kì ai. Nó không thể giúp được. Nó làm cho bạn được điều chỉnh chút ít với thực tại của mình, có vậy thôi. Nó là một loại điều chỉnh, nó giúp bạn đạt tới thêm chút ít hiểu biết về vấn đề của bạn, và chút ít hiểu biết trí tuệ đó giúp bạn điều chỉnh với xã hội tốt hơn, nhưng bạn vẫn còn là cùng con người cũ. Không có biến đổi qua nó, không có thay đổi triệt để qua nó.


Phân tích chưa bao giờ giúp được cho thực sự cho bất kì ai. Nó giúp bạn đạt tới thêm chút ít hiểu biết về vấn đề của bạn, và chút ít hiểu biết trí tuệ đó giúp bạn điều chỉnh với xã hội tốt hơn, nhưng bạn vẫn còn là cùng con người cũ. Không có biến đổi qua nó.

Chứng kiến là cuộc cách mạng. Nó là thay đổi triệt để từ tận gốc rễ. Nó đem con người hoàn toàn mới vào trong sự tồn tại, bởi vì nó đem

tâm thức bạn ra khỏi mọi ước định. Ước định có đó trong thân thể và trong tâm trí, nhưng tâm thức vẫn còn không bị ước định. Nó là thuần khiết, bao giờ cũng thuần khiết. Nó là trinh nguyên; trinh nguyên của nó không thể bị vi phạm.

Cách tiếp cận phương Đông là làm cho bạn lưu tâm tới tâm thức trinh nguyên này, sự thuần khiết này, sự hồn nhiên này. Phương Đông nhấn mạnh vào bầu trời, còn phương Tây nhấn mạnh vào mây. Mây có căn nguyên; nếu bạn tìm ra chúng từ đâu tới, bạn sẽ đi tới đại dương, thế rồi tới tia sáng mặt trời và việc bốc hơi của nước, và mây hình thành... và bạn cũng có thể tiếp tục nữa, nhưng nó sẽ đi theo vòng tròn. Mây hình thành, thế rồi chúng lại tới, rơi vào tình yêu với cây cối, bắt đầu lại đổ xuống đất, trở thành sông, đi ra đại dương, bắt đầu bay hơi, lại bốc lên theo tia sáng mặt trời, trở thành mây, lại rơi xuống đất... Nó cứ thế tiếp diễn, quay vòng quay vòng. Nó là cái bánh xe. Bạn từ đâu tới vậy? Điều này sẽ dẫn tới điều khác và bạn sẽ ở trong bánh xe.

Bầu trời không có căn nguyên. Bầu trời không được tạo ra; nó không được tạo ra bởi bất kì cái gì. Thực tế, để bất kì cái gì hiện hữu, bầu trời đều được cần tới như cái phải có, tiên thiên; nó phải tồn tại trước khi bất kì cái gì có thể tồn tại. Bạn có thể hỏi nhà thần học Ki tô giáo - ông ta nói, "Thượng đế tạo ra thế giới này." Hỏi ông ấy liệu trước khi Thượng đế tạo ra thế giới thì có bầu trời nào hay không. Nếu không có bầu trời, Thượng đế thường tồn tại ở đâu? Ngài phải cần không gian chứ. Nếu không có không gian, ngài đã tạo ra thế giới ở đâu? Ngài đã đặt thế giới vào đâu? Không gian là phải có chứ, ngay cả để cho Thượng đế tồn tại. Bạn


không thể nói, "Thượng đế tạo ra không gian." Điều đó sẽ là ngớ ngẩn, bởi vì thế thì ngài sẽ không có không gian nào để tồn tại. Không gian phải có trước Thượng đế chứ.

Bầu trời bao giờ cũng có đó. Cách tiếp cận phương Đông là trở nên lưu tâm tới bầu trời. Cách tiếp cận phương Tây làm cho bạn ngày một tỉnh táo về mây và giúp bạn chút ít, nhưng nó không làm bạn nhận biết về cốt lõi bên trong nhất của bạn. Chu vi, vâng, bạn trở nên nhận biết thêm chút ít về chu vi, nhưng không nhận biết về trung tâm. Và chu vi là con xoáy lốc.

Bạn phải tìm trung tâm của con xoáy lốc. Và điều đó xảy ra qua việc chứng kiến.

Chứng kiến sẽ không thay đổi việc ước định của bạn. Chứng kiến sẽ không thay đổi thân thể cơ bắp của bạn. Nhưng chứng kiến sẽ cho bạn kinh nghiệm rằng bạn ở bên ngoài tất cả mọi cơ bắp, mọi ước định. Trong khoảnh khắc đó của tính ở bên ngoài, trong khoảnh khắc đó của siêu việt, không vấn đề nào tồn tại.

- không vấn đề nào cho bạn cả.


Chứng kiến sẽ không thay đổi việc ước định của bạn. Chứng kiến sẽ không thay đổi thân thể cơ bắp của bạn. Nhưng chứng kiến sẽ cho bạn kinh nghiệm rằng bạn ở bên ngoài tất cả mọi cơ bắp, mọi ước định. Trong khoảnh khắc đó của tính ở bên ngoài, trong khoảnh khắc đó của siêu việt, không vấn đề nào tồn tại.

Và bây giờ điều đó là tùy ở bạn. Thân thể sẽ vẫn mang cơ bắp, và tâm trí vẫn mang ước định - bây giờ điều đó là tùy bạn thôi. Nếu thỉnh thoảng bạn khao khát về vấn đề, bạn có thể đi vào thân tâm và có vấn đề và hưởng thú nó. Nếu bạn không muốn có nó, bạn có thể vẫn còn ở ngoài. Vấn đề sẽ vẫn còn như dấu ấn trong hiện tượng thân tâm, nhưng bạn sẽ ở xa khỏi nó.

Đó là cách vị phật vận hành. Bạn dùng kí ức, vị phật cũng dùng kí ức - nhưng ông ấy không bị đồng nhất với nó. Ông ấy dùng kí ức như cái máy. Chẳng hạn, tôi đang dùng ngôn ngữ. Khi tôi phải dùng ngôn ngữ, tôi dùng tâm trí và tất cả mọi dấu ấn, nhưng như một sự liên tục, tôi không phải là tâm trí; nhận biết có đó. Cho nên tôi vẫn còn là người chủ, tâm trí vẫn còn là người phục vụ. Khi tâm trí được gọi, nó tới; sự tiện dụng của nó có đó - nhưng nó không thể chi phối được.

Cho nên vấn đề sẽ tồn tại, nhưng chúng sẽ tồn tại chỉ trong dạng hạt mầm trong thân thể và tâm trí. Làm sao bạn có thể thay đổi được quá khứ của mình? Bạn đã là người Cơ đốc giáo trong quá khứ; nếu trong bốn mươi năm bạn đã là người Cơ đốc giáo, làm sao bạn có thể thay đổi được bốn mươi năm đó và không là người Cơ đốc giáo? Không, bốn mươi năm đó sẽ vẫn còn như một thời kì là người Cơ đốc giáo - nhưng bạn có thể trượt ra khỏi nó. Bây giờ bạn biết rằng đó chỉ là sự đồng nhất. Bốn mươi năm đó không thể bị phá hủy, và không có nhu cầu phá hủy chúng. Nếu bạn là người chủ của ngôi nhà, thì không có nhu cầu. Bạn có thể dùng thậm chí cả bốn mươi năm đó theo một cách nào đó, theo cách sáng tạo. Ngay cả việc giáo dục gàn dở cũng có thể được dùng theo cách sáng tạo.

Tất cả mọi dấu ấn còn lại trong não, trong cơ bắp của thân thể... chúng sẽ có đó, nhưng như hạt mầm - có đó về *tiềm năng*. Nếu bạn cảm thấy quá cô đơn và bạn muốn có vấn đề, bạn có thể có chúng. Nếu bạn cảm thấy quá khổ sở nếu không có khổ sở, bạn có thể có chúng. Chúng bao giờ cũng sẽ sẵn có, nhưng không có nhu cầu để có chúng, không có sự cần thiết để có chúng. Nó sẽ là chọn lựa của bạn.



Nếu bạn cảm thấy quá cô đơn và bạn muốn có vấn đề, bạn có thể có chúng. Nếu bạn cảm thấy quá khổ sở nếu không có khổ sở, bạn có thể có chúng. Chúng bao giờ cũng sẽ sẵn có, nhưng không có nhu cầu để có chúng, không có sự cần thiết để có chúng. Nó sẽ là chọn lựa của bạn.

Chúng kiến là kĩ thuật cho việc định tâm. Chúng ta đã thảo luận về định tâm - con người có thể sống theo hai cách: người đó có thể sống từ ngoại vi của mình hay người đó có thể sống từ trung tâm của mình. Ngoại vi thuộc về bản ngã và trung tâm thuộc về bản thể. Nếu bạn sống từ bản ngã, bạn bao giờ cũng có quan hệ với người khác. Ngoại vi có quan hệ với người khác.

Bất kì điều gì bạn làm cũng không là hành động, nó bao giờ cũng là phản ứng - bạn làm nó trong việc đáp ứng với cái gì đó được làm cho bạn. Từ ngoại vi không có hành động, mọi thứ đều là phản ứng - không cái gì tới từ trung tâm của bạn cả. Theo một cách nào đó, bạn chỉ là nô lệ của hoàn cảnh. Bạn không làm điều gì; thay vì thế, bạn bị ép buộc làm.

Từ trung tâm, tình huống thay đổi theo chiều đối lập. Từ trung tâm bạn bắt đầu hành động; lần đầu tiên bạn bắt đầu tồn tại không như *quan hệ* mà theo quyền riêng của mình.

Phật đi qua một làng. Một số người giận dữ, rất chống đối giáo huấn của ông ấy. Họ lăng mạ ông ấy, họ sỉ nhục ông ấy. Phật nghe một cách im lặng và rồi nói, "Nếu các ông đã làm xong việc rồi, thế thì cho phép ta đi tiếp. Ta phải tới làng bên, và họ đang đợi ta. Nếu cái gì đó vẫn còn lại trong tâm trí các ông, thế thì khi ta trở lại trên con đường này, các ông có thể kết thúc nó."

Họ nói, "Chúng tôi đã lăng mạ ông, sỉ nhục ông. Ông không định trả lời sao?"

Phật nói, "Bây giờ ta không bao giờ phản ứng cả. Điều các ông làm là tùy các ông thôi - bây giờ ta không bao giờ phản ứng nữa, các ông không thể buộc ta làm điều gì đó được. Các ông có thể lăng mạ ta; điều đó là tùy ở các ông - ta không phải là nô lệ. Ta đã trở thành con người tự do. Ta hành động từ trung tâm của ta, không từ ngoại vi; và việc lăng mạ của các ông chỉ có thể chạm tới ngoại vi, không tới trung tâm ta. Trung tâm của ta vẫn còn không bị động chạm."

Bạn bị động chạm không phải bởi vì trung tâm của bạn bị động chạm, mà chỉ bởi vì bạn không có trung tâm. Bạn chỉ ở ngoại vi, bị đồng nhất với ngoại vi. Ngoại vi nhất định bị mọi thứ động chạm tới - mọi thứ xảy ra. Nó chính là biên giới của bạn, cho nên bất kì cái gì xảy ra đều nhất định chạm tới nó, và bạn không có trung tâm nào. Khoảng khắc bạn có trung tâm, thế thì



Khoảnh khắc bạn có trung tâm, thế thì bạn có khoảng cách từ bản thân mình - bạn có khoảng cách với ngoại vi của mình. Ai đó có thể lăng mạ ngoại vi, nhưng không lăng mạ bạn. Bạn có thể vẫn còn xa cách, tách rời.

bạn có khoảng cách từ bản thân mình - bạn có khoảng cách với ngoại vi của mình. Ai đó có thể lăng mạ ngoại vi, nhưng không lăng mạ bạn. Bạn có thể vẫn còn xa cách, tách rời - có khoảng cách giữa bạn và bản thân mình. Giữa bạn như ngoại vi, và bạn như trung tâm, có khoảng cách. Và khoảng cách đó không thể bị phá vỡ bởi bất kì ai khác, bởi vì không ai có thể xuyên vào trung tâm được. Thế giới bên ngoài có thể động chạm tới bạn chỉ ở ngoại vi.

Cho nên Phật nói, "Bây giờ ta đã định tâm. Mười năm trước đây điều đó sẽ khác; nếu các ông lăng mạ ta, thế thì ta đã phản ứng rồi. Nhưng bây giờ ta chỉ *hành động* thôi."

Hiểu rõ phân biệt giữa phản ứng và hành động. Bạn yêu ai đó bởi vì ai đó yêu bạn. Phật cũng yêu bạn, không phải bởi vì bạn yêu ông ấy; điều đó là không liên quan. Việc bạn yêu ông ấy hay ghét ông ấy là không liên quan - ông ấy yêu bạn bởi vì đó là *hành động*, không phải là phản ứng. Hành động tới từ bạn, còn phản ứng bị áp đặt lên bạn. Định tâm nghĩa là bây giờ bạn đã bắt đầu hành động.

Một điểm khác cần ghi nhớ: khi bạn hành động, hành động bao giờ cũng toàn bộ. Khi bạn phản ứng, nó không bao giờ có thể là toàn bộ được. Nó bao giờ cũng bộ phận, mảnh mẩu, bởi vì khi tôi hành động từ ngoại vi của mình - tức là, khi tôi *phản ứng* - nó không thể là toàn bộ được bởi vì tôi không tham dự vào trong đó, thực sự. Chỉ ngoại vi của tôi là tham dự vào, yêu của bạn không thể là toàn bộ được - nó bao giờ cũng bộ phận. Và điều đó có nghĩa nhiều, bởi vì nếu yêu mang tính bộ phận, thế thì không gian còn lại sẽ bị lấp đầy bởi ghét. Nếu lòng tốt của bạn mà có tính bộ phận, thế thì ai sẽ lấp đầy không gian còn lại? Nếu Thượng đế của bạn mang tính bộ phận, thế thì bạn sẽ cần qui để lấp đầy không gian còn lại.

Điều đó nghĩa là hành động bộ phận nhất định sẽ mâu thuẫn, trong xung đột với bản thân nó. Tâm lý học hiện đại nói bạn vừa yêu vừa ghét đồng thời. Tâm trí bạn là động vật lưỡng cư, mâu thuẫn - với cùng đối tượng bạn có quan hệ qua yêu và qua ghét. Và nếu yêu và ghét cả hai đều có đó, thế thì sẽ có lẫn lộn - và lẫn lộn độc hại. Lòng tốt của bạn bị trộn lẫn với tàn ác và từ thiện của bạn là trộm cắp và lời cầu nguyện của bạn trở thành một loại bạo hành. Cho dù bạn có cố gắng là thánh nhân ở ngoại vi, phẩm thánh của bạn nhất định đượm màu tội lỗi. Ở ngoại vi, mọi thứ đều sẽ là tự mâu thuẫn.

Chỉ khi bạn hành động từ trung tâm thì hành động của bạn mới toàn bộ. Và khi hành động đó là toàn bộ, nó có cái đẹp riêng của nó. Khi hành động là toàn bộ, nó là từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Khi hành động là toàn bộ, bạn không mang kí ức - bạn không cần! Khi hành động là bộ phận, nó là thứ lơ lửng.

Bạn ăn cái gì đó - nếu việc ăn mang tính bộ phận, thế thì khi việc ăn thực tế kết thúc, bạn sẽ tiếp tục ăn trong tâm trí. Nó sẽ vẫn còn lơ lửng đó. Chỉ cái toàn bộ mới có thể có kết thúc và có thể có bắt đầu. Cái bộ phận chỉ là chuỗi liên tục không bắt đầu và không kết thúc. Bạn đang ở nhà mình, và bạn đã mang cửa hàng và bãi chợ cùng mình. Bạn ở trong cửa hàng, và bạn đang mang nhà mình và chuyện gia đình của mình vào. Bạn không bao giờ - bạn có thể không bao giờ - mang tính toàn bộ trong nó dù chỉ một khoảnh khắc, nhiều thứ được mang cùng liên tục thế. Đây là sự nặng nề, sự nặng nề căng thẳng đè lên tâm trí, lên trái

tim.

Hành động toàn bộ có bắt đầu và có kết thúc. Nó là nguyên tử; nó không phải là một chuỗi. Nó có đó và thế rồi nó không có đó. Bạn hoàn toàn tự do khỏi nó để đi vào cái không biết. Bằng không người ta cứ đi theo đường mòn, tâm trí trở thành đường mòn. Bạn cứ đi theo cùng vòng tròn, trong cái vòng luẩn quẩn. Bởi vì quá khứ không bao giờ kết thúc, nó tới trong hiện tại. Nó cứ đi và xuyên vào tương lai.


Cho nên, thực sự, tâm trí bộ phận, tâm trí ngoại vi, mang quá khứ - và quá khứ là thứ lớn lao đấy! Cho dù bạn không xét tới các kiếp sống quá khứ, cho dù thế, quá khứ vẫn là thứ lớn lao. Kinh nghiệm của năm mươi năm, đẹp và xấu, nhưng không kết thúc - mọi thứ đều không kết thúc, cho nên bạn cứ mang quá khứ năm mươi năm dài, cái đã chết. Quá khứ chết này sẽ rơi vào từng khoảnh khắc của hiện tại - nó nhất định giết chết hiện tại!

Cho nên bạn không thể sống được, điều đó là không thể được. Với quá khứ này đè lên bạn, bạn không thể sống được - từng khoảnh khắc đều tươi tắn thế và tinh tế thế, toàn thể trọng lượng chết này sẽ giết chết nó. Nó đang giết đấy! Quá khứ của bạn cứ giết chết hiện tại của bạn, và khi hiện tại chết đi, nó trở thành một phần của gánh nặng. Khi nó sống động, nó không phải là một phần của bạn - khi nó trở thành chết, khi nó đã bị quá khứ chết của bạn giết, thế thì nó trở thành của bạn, thế thì nó là một phần của bạn. Đây là tình huống.

Khoảnh khắc bạn bắt đầu hành động từ trung tâm, mọi hành động đều toàn bộ, nguyên tử. Nó có đó và thế rồi nó không có đó. Bạn hoàn toàn tự do khỏi nó. Thế thì bạn có thể đi mà không có gánh nặng nào - không nặng gánh. Và chỉ thế thì bạn mới có thể sống trong khoảnh khắc mới mà bao giờ cũng có đó, bằng việc đi tới nó tươi tắn. Nhưng bạn có thể tới nó tươi tắn chỉ khi không có quá khứ phải mang theo.

Và bạn sẽ phải mang quá khứ nếu nó không được kết thúc - tâm trí có xu hướng kết thúc mọi thứ. Nếu nó không được kết thúc, thế thì nó phải được mang theo.

Nếu cái gì đó vẫn còn không được kết thúc trong ngày, thế thì bạn sẽ mơ về nó trong đêm, bởi vì tâm trí có xu hướng kết thúc mọi thứ. Khoảnh khắc nó được kết thúc, tâm trí được nhẹ gánh khỏi nó. Chừng nào nó chưa được kết thúc, tâm trí nhất định quay đi quay lại tới nó.


Nếu cái gì đó vẫn còn không được kết thúc trong ngày, thế thì bạn sẽ mơ về nó trong đêm, bởi vì tâm trí có xu hướng kết thúc mọi thứ. Khoảnh khắc nó được kết thúc, tâm trí được nhẹ gánh khỏi nó. Chừng nào nó chưa được kết thúc, tâm trí nhất định quay đi quay lại tới nó.

Bất kì điều gì bạn làm - tình yêu của bạn, dục của bạn, tình bạn của bạn - mọi thứ đều không kết thúc. Và bạn không thể làm nó thành toàn bộ được nếu bạn vẫn còn ở ngoại vi. Cho nên làm sao được định tâm vào người ta? Làm sao đạt tới việc định tâm này để cho bạn không ở trên ngoại vi? Chứng kiến là kĩ thuật.

Từ *chứng kiến* này là từ có ý nghĩa nhất. Có hàng trăm kĩ thuật để đạt tới việc định tâm, nhưng chứng kiến nhất định là một phần, phần cơ bản, trong mọi kĩ thuật. Kĩ thuật có thể là bất kì cái gì, chứng kiến sẽ là phần bản chất trong nó. Cho nên tốt hơn cả gọi nó là kĩ thuật của tất cả các kĩ thuật. Nó không đơn giản là kĩ thuật; quá trình chứng kiến là phần bản chất của *tất cả* các kĩ thuật.

Người ta cũng có thể nói về chứng kiến như một kĩ thuật thuần khiết. Chẳng hạn, J. Krishnamurti - ông ấy nói về chứng kiến như một kĩ thuật thuần khiết. Nhưng

việc nói đó chỉ giống như nói về tâm linh mà không có thân thể. Bạn không thể cảm thấy nó được, bạn không thể thấy nó được. Mọi nơi tâm linh đều được hiện thân - bạn có thể cảm thấy tâm linh *thông qua* thân thể. Tất nhiên tâm linh không phải là thân thể, nhưng bạn có thể cảm thấy nó qua thân thể. Mọi kĩ thuật đều chỉ là thân thể, và chứng kiến mới là linh hồn. Bạn có thể nói về chứng kiến độc lập với bất kì thân thể nào, vật chất nào; thế thì nó trở thành trừu tượng, trừu tượng toàn bộ. Cho nên Krishnamurti đã từng nói liên tục trong nửa thế kỉ, nhưng bất kì điều gì ông ấy nói cũng đều thuần khiết, không hiện thân, tới mức người ta nghĩ rằng người ta hiểu nhưng việc hiểu đó vẫn còn chỉ là một khái niệm.

Trong thế giới này chẳng cái gì tồn tại như tâm linh thuần khiết cả. Mọi thứ đều tồn tại dưới dạng hiện thân. Chứng kiến là tâm linh của mọi kĩ thuật tâm linh, và tất cả các kĩ thuật đều là thân, các thân khác nhau.


Cho nên trước hết chúng ta phải hiểu chứng kiến là gì, và thế rồi chúng ta có thể hiểu việc chứng kiến qua thân nào đó, kĩ thuật nào đó.

Chúng ta biết suy nghĩ, và người ta phải bắt đầu từ suy nghĩ để biết chứng kiến ngụ ý gì bởi vì người ta phải bắt đầu từ điều người ta biết. Chúng ta biết suy nghĩ - suy nghĩ nghĩa là phán xét; bạn thấy cái gì đó và bạn phán xét. Bạn thấy bông hoa và bạn nói nó đẹp hay không đẹp. Bạn nghe bài ca và bạn ca ngợi nó hay bạn không ca ngợi nó. Bạn ca ngợi cái gì đó hay bạn kết án cái gì đó. Suy nghĩ là phán xét - khoảnh khắc bạn nghĩ, bạn đã bắt đầu phán xét.

Suy nghĩ là đánh giá. Bạn không thể nghĩ mà không đánh giá. Làm sao bạn có thể nghĩ về bông hoa

mà không đánh giá nó? Khoảnh khắc bạn bắt đầu nghĩ, bạn sẽ nói nó đẹp hay không đẹp. Bạn sẽ phải dùng phân loại nào đó bởi vì suy nghĩ là phân loại. Khoảnh khắc bạn đã phân loại một thứ - dán nhãn nó, đặt tên nó - bạn đã nghĩ về nó rồi.

Suy nghĩ là không thể được nếu bạn không định phán xét. Nếu bạn không định phán xét, thế thì bạn có thể vẫn còn nhận biết - nhưng bạn không thể suy nghĩ.


Suy nghĩ là không thể được nếu bạn không định phán xét. Nếu bạn không định phán xét, thế thì bạn có thể vẫn còn nhận biết - nhưng bạn không thể suy nghĩ.

Bông hoa có đó, và tôi nói với bạn, "Thấy nó, nhưng đừng nghĩ. Nhìn hoa nhưng đừng nghĩ." Vậy bạn có thể làm được gì? Nếu suy nghĩ mà không được phép, bạn có thể làm gì? Bạn chỉ có thể chứng kiến; bạn chỉ có thể nhận biết. Bạn chỉ có thể ý thức về bông hoa. Bạn có thể đối diện với sự kiện này - bông hoa đang ở đây. Bây giờ bạn có thể đương đầu với nó. Nếu suy nghĩ mà không được phép, bạn không thể nói, "Nó đẹp. Nó không đẹp. Tôi biết về nó," hay "Nó thật lạ - tôi chưa bao giờ thấy nó." Bạn không thể nói gì được cả. Lời không thể được dùng bởi vì mọi lời đều mang giá trị trong nó. Mọi lời đều là phán xét. Ngôn ngữ bị nặng gánh với phán xét; ngôn ngữ không bao giờ có thể vô tư được. Khoảnh khắc bạn dùng lời, bạn đã phán xét rồi.

Cho nên bạn không thể dùng ngôn ngữ được, bạn không thể nói thành lời được. Nếu tôi nói, "Đây là bông

hoa - nhìn nó, nhưng đừng nghĩ," thế thì việc nói thành không được phép. Vậy bạn có thể làm gì? Bạn chỉ có thể là nhân chứng. Nếu bạn có đó mà không suy nghĩ, chỉ đối diện với cái gì đó, đó là việc chứng kiến. Thế thì chứng kiến nghĩa là nhận biết thụ động. Nhớ lấy - thụ động. Suy nghĩ là tích cực, bạn đang làm cái gì đó. Bất kì cái gì bạn đang thấy, bạn đang làm cái gì đó với nó. Bạn không thụ động, bạn không giống như tấm gương - bạn đang làm cái gì đó. Và khoảnh khắc bạn làm cái gì đó, bạn đã thay đổi cái đó rồi.

Tôi thấy bông hoa và tôi nói, "Nó đẹp quá!" - tôi đã thay đổi nó rồi. Bây giờ tôi đã áp đặt cái gì đó lên bông hoa này. Bây giờ, dù hoa là bất kì cái gì, với tôi nó là bông hoa cộng với cảm giác của tôi về cái đẹp của nó. Bây giờ bông hoa ở xa xăm rồi; giữa bông hoa và tôi là cảm giác phán xét của tôi, đánh giá của tôi về việc đẹp. Bây giờ bông hoa không còn như cũ với tôi nữa, phẩm chất đã thay đổi. Tôi đã đi vào trong nó - bây giờ phán xét của tôi đã xuyên thấu vào trong sự kiện này. Bây giờ nó giống nhiều với hư cấu hơn ít giống như sự kiện.

Cảm giác này rằng bông hoa đẹp không thuộc về bông hoa, nó thuộc về tôi. Tôi đã đi vào sự kiện này. Bây giờ sự kiện này không còn trinh nguyên nữa, tôi đã làm biến chất nó. Bây giờ tâm trí tôi đã trở thành một phần của nó. Thực sự, nói rằng tâm trí tôi đã trở thành một phần của nó nghĩa là quá khứ của tôi đã trở thành một phần của nó, bởi vì khi tôi nói, "Bông hoa này đẹp," điều đó ngụ ý tôi đã phán xét nó qua tri thức quá khứ của mình. Làm sao bạn có thể nói rằng bông hoa này là đẹp được? Kinh nghiệm của bạn về quá khứ,

quan niệm của bạn về quá khứ, rằng cái gì đó giống thế này là đẹp - bạn đã phán xét nó theo quá khứ của mình.

Tâm trí nghĩa là quá khứ của bạn, kí ức của bạn. Quá khứ đã bước vào hiện tại. Bạn đã phá hủy sự kiện trinh nguyên; bây giờ nó bị bóp méo. Bây giờ không có bông hoa - bông hoa như thực tại trong bản thân nó không còn đó. Nó đã bị biến chất bởi bạn, bị phá hủy bởi bạn; quá khứ của bạn đã bước vào giữa. Bạn đã diễn giải - đây là suy nghĩ đấy. Suy nghĩ nghĩa là đem quá khứ vào sự kiện hiện tại.

Đó là lí do tại sao suy nghĩ không bao giờ dẫn bạn tới chân lí - bởi vì chân lí là trinh nguyên và phải được đối diện trong tính trinh nguyên toàn bộ của nó.



Suy nghĩ nghĩa là đem quá khứ của bạn vào hiện tại. Chứng kiến nghĩa là không quá khứ, chỉ hiện tại - không đem quá khứ vào.

Khoảnh khắc bạn mang quá khứ của mình vào, bạn đang phá hủy nó. Thế thì đó là diễn giải, không phải là nhận ra sự kiện. Bạn đã phá vỡ nó; thuần khiết bị mất.

Suy nghĩ nghĩa là đem quá khứ của bạn vào hiện tại. Chứng kiến nghĩa là không quá khứ, chỉ hiện tại - không đem quá khứ vào.

Chứng kiến mang tính thụ động. Bạn không đang làm cái gì cả - bạn hiện hữu! Đơn giản, bạn có đó. Chỉ bạn hiện hữu. Bông hoa hiện diện, bạn hiện diện - thế thì có mối quan hệ của việc chứng kiến. Khi bông hoa hiện diện và toàn thể quá khứ của bạn hiện diện, không phải bạn, thế thì đó là mối quan hệ của suy nghĩ.

Cho nên bắt đầu từ suy nghĩ. Suy nghĩ là gì? Nó là việc bắc cầu của tâm trí vào hiện tại. Vậy thì bạn đã bỏ lỡ hiện tại rồi - bạn đã bỏ lỡ nó toàn bộ! Khoảnh khắc quá khứ thấm vào trong hiện tại, bạn đã bỏ lỡ nó. Khi bạn nói, "Bông hoa này đẹp," thực sự nó đã trở thành quá khứ rồi. Khi bạn nói, "Bông hoa này đẹp," nó là kinh nghiệm quá khứ. Bạn đã biết, bạn đã phán xét.

Khi bông hoa có đó và bạn có đó, ngay cả nói rằng bông hoa này đẹp cũng là không thể được. Bạn không thể khẳng định bất kì phán xét nào trong hiện tại. Bất kì phán xét nào, bất kì khẳng định nào, đều thuộc vào quá khứ. Nếu tôi nói, "Tôi yêu bạn," nó đã trở thành một thứ của quá khứ. Nếu tôi nói, "Bông hoa này đẹp," tôi đã cảm thấy, tôi đã phán xét rồi - nó đã trở thành quá khứ.

Chứng kiến bao giờ cũng là hiện tại, không bao giờ là quá khứ. Suy nghĩ bao giờ cũng là quá khứ. Suy nghĩ là chết, chứng kiến là sống. Cho nên phân biệt tiếp... Thứ nhất, suy nghĩ là tích cực, là làm cái gì đó. Chứng kiến là thụ động, không làm, chỉ hiện hữu. Suy nghĩ bao giờ cũng là quá khứ, cái chết, cái đã qua rồi, cái không còn nữa. Chứng kiến bao giờ cũng là hiện tại - cái đang đó.

Cho nên nếu bạn cứ nghĩ, bạn không bao giờ có thể biết được chứng kiến là gì. Dừng lại, chấm dứt suy nghĩ, trở thành điểm bắt đầu trong chứng kiến. Dừng suy nghĩ là chứng kiến.

Vậy phải làm gì? - bởi vì suy nghĩ là thói quen lâu dài với chúng ta. Nó trở thành giống như rô bốt, thứ máy móc. Không phải là bạn nghĩ đâu; không phải là quyết định của bạn bây giờ đâu, nó là thói quen máy

móc đẩy - bạn không thể làm gì khác được. Khoảnh khắc bông hoa có đó, suy nghĩ đã bắt đầu rồi. Chúng ta không có kinh nghiệm vô lời; chỉ trẻ nhỏ mới có. Kinh nghiệm vô lời mới *thực sự* là kinh nghiệm. Nói ra lời là thoát khỏi kinh nghiệm.

Khi tôi nói, "Bông hoa đẹp," bông hoa đã tan biến khỏi tôi rồi. Bây giờ chính là tâm trí tôi, không phải bông hoa, mà tôi đang quan tâm tới. Bây giờ nó là hình ảnh của bông hoa trong tâm trí tôi, không phải là bản thân bông hoa. Bây giờ bản thân bông hoa là bức tranh trong tâm trí, một ý nghĩ trong tâm trí, và bây giờ tôi có thể so sánh với kinh nghiệm quá khứ của mình và phán xét. Nhưng bông hoa không còn đó nữa.

Khi bạn nói ra lời, bạn bị khép lại với kinh nghiệm. Khi bạn nhận biết vô lời, bạn mở, mong manh. Chứng kiến nghĩa là việc mở thường xuyên cho kinh nghiệm, không đóng.

Phải làm gì? Thói quen máy móc này của cái gọi là suy nghĩ phải bị phá vỡ ở đâu đó. Cho nên bất kì điều gì bạn đang làm, cố gắng làm nó một cách vô lời. Điều đó là khó, gian nan, và ngay lúc đầu điều đó dường như tuyệt đối không thể được, nhưng nó không phải vậy. Nó không phải là điều không thể được - nó khó. Bạn đang bước đi trên phố - bước đi một cách vô lời. Chỉ bước, thậm chí trong vài giây thôi, và bạn sẽ có thoáng nhìn về một thế giới khác - thế giới vô lời, thế giới thực, không phải là thế giới của tâm trí mà con người đã tạo ra trong bản thân mình.

Bạn đang ăn - ăn một cách vô lời. Ai đó hỏi Bokuju - Bokuju là một Thiền sư lớn - "Con đường của ông là gì, đạo của ông là gì?"

Thế là Bokuju nói, "Đạo của ta rất đơn giản: khi ta đói, ta ăn; khi ta buồn ngủ, ta ngủ - và có vậy thôi."

Người này đâm ra phân vân. Người đó nói, "Ông nói gì vậy? Tôi cũng ăn và tôi cũng ngủ, và mọi người đều làm cùng việc đó. Vậy cái gì có trong đó mà ông gọi nó là đạo?"

Bokuju nói, "Khi ông ăn, ông đang làm nhiều điều, không chỉ ăn. Và khi ông ngủ, ông làm mọi thứ khác ngoại trừ việc ngủ. Nhưng khi ta ăn, ta đơn giản ăn; khi ta ngủ, ta đơn giản ngủ. Mọi hành động đều toàn bộ."

Mọi hành động trở thành toàn bộ nếu bạn vô lời. Cho nên thử ăn mà không nói lời nào trong tâm trí, không suy nghĩ trong tâm trí. Chỉ ăn thôi, và thế thì việc ăn trở thành thiên - bởi vì nếu bạn không nói, bạn sẽ trở thành nhân chứng.


Nếu bạn nói, bạn sẽ trở thành nhà tư tưởng. Nếu bạn không nói, bạn không thể làm gì về nó được, bạn không thể giúp nó được - bạn sẽ là nhân chứng, một cách tự động. Cho nên cố gắng làm bất kì cái gì một cách vô lời: đi, ăn, tắm, hay chỉ ngồi im lặng. Thế rồi ngồi - thế rồi là "việc ngồi." Đừng nghĩ. Thế thì chỉ việc ngồi thôi cũng có thể trở thành thiên; chỉ việc bước cũng có thể trở thành thiên.

Ai đó khác hỏi Bokuju, "Xin thầy cho tôi kĩ thuật thiên nào đó."

Bokuju nói, "Ta có thể cho ông một kĩ thuật, nhưng ông sẽ không có khả năng thiên đâu - bởi vì ông có thể công phu kĩ thuật với tâm trí cứ nói hoài." Ngón tay bạn có thể lần tràng hạt và bạn có thể cứ nghĩ. Nếu ngón tay bạn chỉ chuyển trên tràng hạt mà không suy

nghĩ, điều đó trở thành thiên. Thế thì, thực sự, chẳng cần tới kĩ thuật nào cả. Toàn thể cuộc sống là kĩ thuật rồi. Cho nên Bokuju nói, "Sẽ tốt hơn nếu ông có thể sống cùng ta và quan sát ta. Đừng hỏi về phương pháp, quan sát ta và ông sẽ đi tới biết."

Anh chàng đáng thương này đã quan sát trong bảy ngày. Anh ta bắt đầu bị lẫn lộn hơn. Sau bảy ngày anh ta nói, "Khi tôi tới, tôi còn ít lẫn lộn. Bây giờ tôi bị lẫn lộn hơn. Tôi đã quan sát thầy trong bảy ngày liên tục - cái gì có đó để mà được quan sát?"


**Ngôn ngữ được
cần tới để trao đổi
với người khác;
nó không được
cần tới để trao đổi
với bản thân
người ta. Nó là
công cụ có ích -
còn hơn thế, nó là
công cụ có ích
nhất. Con người
có thể tạo ra xã
hội, thế giới, chỉ
bởi vì ngôn ngữ.
Nhưng bởi vì
ngôn ngữ, con
người đã quên
mất bản thân
mình.**

Bokuju nói, "Thế thì ông đã không quan sát rồi. Khi ta bước, ông có thấy không? - ta đơn giản bước. Khi ông đem trà tới vào buổi sáng cho ta, ông có quan sát không? - ta đơn giản nhận trà và uống nó - chỉ việc uống. Không có Bokuju - chỉ có việc uống. Không Bokuju nào cả - chỉ là việc uống trà. Ông có quan sát không? Nếu ông đã quan sát, thế thì ông phải đã cảm thấy rằng Bokuju không còn nữa."

Đây là điểm tinh tế - bởi vì nếu người nghĩ có đó, thế thì có bản ngã; thế thì bạn là Bokuju hay ai đó khác. Nhưng nếu chỉ hành động có đó mà không nói ra lời, không suy nghĩ, thì không có bản

ngã. Cho nên Bokuju nói, "Ông có thực sự quan sát không? Thế thì không có Bokuju đâu - chỉ có việc uống trà, đi dạo trong vườn, đào hố dưới đất."

Phật, bởi vì điều này, đã nói không có linh hồn. Bởi vì bạn đã không quan sát, bạn cứ liên tục nghĩ rằng bạn có linh hồn. Bạn không có đâu! Nếu bạn là nhân chứng, thế thì bạn không có. Cái "tôi" tạo nên bản thân nó qua ý nghĩ.

Cho nên một điều thêm nữa: ý nghĩ tích lũy, kí ức chồng chất, tạo ra cảm giác về bản ngã, rằng bạn có đây.

Thử thực nghiệm này: cắt bỏ toàn thể quá khứ của bạn khỏi bạn đi - không kí ức. Bạn không biết cha mẹ mình là ai, bạn không biết mình thuộc về ai - vào nước nào, vào tôn giáo nào, vào giống nòi nào. Bạn không biết bạn đã được giáo dục ở đâu, liệu bạn có được giáo dục hay không. Cắt đi toàn bộ quá khứ - và nhớ bạn là ai.

Bạn không thể nhớ được bạn là ai! Hiển nhiên bạn hiện hữu. Bạn có đây, nhưng bạn là ai? Trong khoảnh khắc này, bạn không thể cảm thấy cái "tôi".

Bản ngã chỉ là quá khứ được tích lũy. Bản ngã là ý nghĩ của bạn được cô đọng, được kết tinh.

Cho nên Bokuju nói, "Nếu ông đã quan sát ta, ta không có. Có việc uống trà, nhưng không có người uống. Việc bước đi có đó trong vườn, nhưng không có người bước. Hành động có đó, nhưng không có người hành động."

Trong chứng kiến, không có cảm giác về "tôi" - trong suy nghĩ thì có. Cho nên nếu cái gọi là nhà tư tưởng được bắt rễ sâu thẳm trong bản ngã của họ, điều đó không phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên. Nghệ sĩ, nhà tư tưởng, triết gia, những người có học - nếu họ có bản ngã thẳm, điều đó không phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên. Bạn càng có nhiều ý nghĩ, bạn càng có bản ngã mạnh hơn.

Trong chứng kiến không có bản ngã - nhưng điều này tới chỉ nếu bạn có thể siêu việt trên ngôn ngữ. Ngôn ngữ là rào chắn. Ngôn ngữ được cần tới để trao đổi với người khác; nó không được cần tới để trao đổi với bản thân người ta. Nó là công cụ có ích - còn hơn thế, nó là công cụ có ích nhất. Con người có thể tạo ra xã hội, thế giới, chỉ bởi vì ngôn ngữ. Nhưng bởi vì ngôn ngữ, con người đã quên mất bản thân mình.

Ngôn ngữ là thế giới của chúng ta. Nếu trong một khoảnh khắc thôi con người quên mất ngôn ngữ, thế thì cái gì còn lại? Văn hoá, xã hội, Hindu giáo, Ki tô giáo, cộng sản - cái gì còn lại? Chẳng cái gì còn lại cả. Nếu duy nhất ngôn ngữ được lấy ra khỏi sự tồn tại, toàn thể nhân loại với văn hoá, văn minh, khoa học, tôn giáo, triết học, biến mất.

Ngôn ngữ là việc trao đổi với người khác; nó là việc trao đổi duy nhất. Nó hữu dụng, nhưng nó nguy hiểm - và bất kì khi nào công cụ nào đó hữu dụng, nó đều có cùng tỉ lệ nguy hiểm nữa. Nguy hiểm là thế này, rằng tâm trí càng đi vào trong ngôn ngữ, nó càng đi xa hơn khỏi trung tâm. Cho nên người ta cần cân bằng tinh tế và làm chủ tinh tế để có khả năng đi vào trong ngôn

ngữ và cũng có khả năng bỏ lại ngôn ngữ, đi ra khỏi ngôn ngữ.

Chúng kiến nghĩa là đi ra khỏi ngôn ngữ, việc nói, tâm trí.

Chúng kiến nghĩa là trạng thái của vô trí, vô suy nghĩ.

Cho nên cố gắng điều đó đi! Nó là nỗ lực lâu dài, và không gì dự đoán được cả - nhưng cố gắng, và nỗ lực sẽ cho bạn những khoảnh khắc nào đó khi bỗng nhiên ngôn ngữ biến mất. Và thế thì một chiều hướng mới mở ra. Bạn trở nên nhận biết về một thế giới khác - thế giới của sự đồng thời, thế giới của ở đây và bây giờ, thế giới của vô trí, thế giới của thực tại.

Ngôn ngữ phải bay hơi. Cho nên cố gắng làm những hành động bình thường, các chuyển động thân thể, không ngôn ngữ. Phật đã dùng kỹ thuật này để quan sát hơi thở. Ông ấy sẽ nói với các đệ tử, "Cứ quan sát hơi thở. Đừng làm điều gì cả: chỉ quan sát hơi thở đi vào, hơi thở đi ra, hơi thở đi vào, hơi thở đi ra." Nó không nên được nói như thế này, nó nên được cảm thấy - hơi thở đi vào, không lời. Cảm thấy hơi thở đi vào, đi cùng hơi thở này, để cho tâm thức của bạn đi sâu với hơi thở này. Thế rồi để nó đi ra. Cứ đi cùng hơi thở của bạn. Tỉnh táo!

Phật tương truyền đã nói, "Đừng bỏ lỡ thậm chí một hơi thở. Nếu một hơi thở bị bỏ lỡ về mặt sinh lý, ông sẽ chết, và nếu một hơi thở bị bỏ lỡ trong nhận biết, ông sẽ bỏ lỡ trung tâm, ông sẽ chết bên trong." Cho nên Phật nói, "Hơi thở là bản chất cho cuộc sống của thân

thể, và nhận biết về hơi thở là bản chất cho cuộc sống của trung tâm bên trong."

Thở, nhận biết đi. Và nếu bạn cố gắng để nhận biết

về hơi thở của mình, bạn không thể nghĩ được, bởi vì tâm trí không thể làm hai điều đồng thời - suy nghĩ và chứng kiến. Chính hiện tượng chứng kiến là tuyệt đối đối lập với suy nghĩ, cho nên bạn không thể làm được cả hai. Cũng như bạn không thể là cả hai sống và chết, như bạn không thể là cả hai suy nghĩ và chứng kiến. Chứng kiến bất kỳ cái gì, và suy nghĩ sẽ dừng lại. Suy nghĩ bước vào, và chứng kiến biến mất.

Chứng kiến là nhận biết thụ động, không hành động bên trong. Bản thân nhận biết không phải là hành động.

Một hôm Mulla Nasruddin lo lắng rất nhiều, suy nghĩ ủ ê sâu sắc. Bất kỳ ai nhìn mặt anh ta đều cảm thấy rằng anh ta đã lạc đi đâu đó trong các ý nghĩ, rất căng thẳng, trong khổ não. Vợ anh ta trở nên hoảng sợ. Cô ấy hỏi, "Anh làm gì thế, Nasruddin? Anh nghĩ gì vậy? Vấn đề là gì, sao anh lo lắng thế?"



Cũng như bạn không thể là cả hai sống và chết, như bạn không thể là cả hai suy nghĩ và chứng kiến. Chứng kiến bất kỳ cái gì, và suy nghĩ sẽ dừng lại. Suy nghĩ bước vào, và chứng kiến biến mất.

Mulla mở mắt ra và nói, "Đây là vấn đề tối thượng. Anh đang nghĩ về làm sao người ta biết khi nào người ta chết. Làm sao người ta biết rằng người ta chết? Nếu anh mà chết, làm sao anh sẽ nhận ra rằng anh chết? - bởi vì anh đã không biết tới cái chết. Nhận ra nghĩa là em đã biết cái gì đó trước đó."

"Anh thấy em và nhận ra rằng em là A, hay B hay C, bởi vì anh đã biết em. Cái chết anh đã không biết," Mulla nói. "Và khi nó tới, làm sao anh nhận ra nó? Đó mới là vấn đề, và anh lo lắng. Và khi anh chết, anh không thể hỏi bất kì ai khác, cho nên cánh cửa đó cũng bị đóng lại. Anh không thể tham khảo kinh sách nào đó, chẳng thầy nào có thể giúp gì."

Cô vợ cười và nói, "Anh lo không cần thiết. Khi cái chết tới, người ta biết ngay lập tức. Khi cái chết tới với anh, anh sẽ biết bởi vì anh sẽ trở nên lạnh, lạnh như băng." Mulla được nhẹ bớt - một dấu hiệu chắc chắn, chìa khoá, đã trong tay anh ta.

Sau hai hay ba tháng anh ta chặt củi trong rừng. Lúc đó là sáng mùa đông và mọi thứ đều lạnh. Bỗng nhiên anh ta nhớ ra, và anh ta cảm thấy tay mình - chúng lạnh. Anh ta nói, "Được rồi! Bây giờ cái chết đang tới, và mình ở xa nhà tới mức mình thậm chí không thể thông báo được cho ai cả. Bây giờ mình sẽ làm gì đây? Mình quên mất không hỏi vợ. Cô ấy bảo mình cách người ta sẽ cảm thấy, nhưng người ta làm gì khi cái chết tới?"

Bây giờ chẳng ai ở đây cả, và mọi thứ sắp lạnh cóng cả rồi."

Thế rồi anh ta nhớ ra. Anh ta đã thấy nhiều người chết, cho nên anh ta nghĩ, "Nằm ra là tốt." Đó là tất cả những gì anh ta đã thấy người chết làm, thế là anh ta nằm ra. Tất nhiên, anh ta trở nên lạnh hơn, anh ta cảm thấy lạnh hơn - cái chết đang trên anh ta. Con lừa của anh ta đang nghỉ cạnh anh ta dưới cái cây. Hai con sói, cứ tưởng rằng Mulla chết rồi, tấn công con lừa của anh ta. Mulla mở mắt ra và thấy, và anh ta nghĩ, "Người chết không thể làm được gì cả. Giá mà mình còn sống, này sói, mày không thể được tự do thể với lừa của tao đâu. Nhưng bây giờ mình không thể làm gì được cả. Chưa bao giờ có chuyện người chết làm cái gì cả. Mình chỉ có thể là nhân chứng."

Nếu bạn trở nên chết với quá khứ của mình, chết toàn bộ, thế thì bạn chỉ có thể chứng kiến thôi. Bạn còn có thể làm cái gì khác được? Chứng kiến nghĩa là trở thành chết với quá khứ của bạn - kí ức, ý nghĩ, mọi thứ. Thế thì trong khoảnh khắc hiện tại, bạn có thể làm gì? Bạn chỉ có thể chứng kiến. Không phán xét nào là có thể - phán xét là có thể chỉ trong so sánh với kinh nghiệm quá khứ. Không đánh giá nào là có thể - đánh giá là có thể chỉ trong so sánh với đánh giá quá khứ. Không suy nghĩ nào là có thể - suy nghĩ là có thể chỉ nếu quá khứ có đó, được đem vào hiện tại. Cho nên bạn có thể làm được gì? Bạn có thể chứng kiến.

Trong văn đàn chữ Phạn cổ, thầy giáo được định nghĩa là cái chết - *acharya mrityuh*. Trong Katha

Upanishad, Nachiketa được gửi tới Yama, thần chết, để được dạy. Và khi Yama, thần chết, đưa ra nhiều, nhiều cảm dỗ cho Nachiketa - "Lấy cái này đi, lấy vương quốc, lấy nhiều của cải, nhiều ngựa vào, nhiều voi, cái này và cái này," một danh sách dài các thứ - Nachiketa nói, "Tôi đã tới đây để học cái chết là gì, bởi vì chừng nào tôi còn chưa biết cái chết là gì, tôi không thể biết cuộc sống là gì."

Cho nên thầy giáo được biết tới vào thời xưa là người có thể trở thành cái chết cho đệ tử - người có thể giúp bạn chết đi để bạn có thể được tái sinh. Nicodemus đã hỏi Jesus, "Làm sao tôi có thể đạt tới vương quốc của Thượng đế?" Jesus nói, "Chừng nào ông còn chưa chết đi trước hết, chẳng cái gì có thể được đạt tới. Chừng nào ông còn chưa được tái sinh, chẳng cái gì có thể được đạt tới."

Và việc tái sinh này không phải là biến cố, nó là quá trình liên tục. Người ta phải được tái sinh mọi khoảnh khắc. Không phải là bạn được tái sinh một lần và thế thì nó là được và kết thúc. Cuộc sống là việc sinh liên tục, và cái chết cũng là liên tục. Bạn phải chết đi một lần bởi vì bạn đã không sống chút nào. Nếu bạn sống, thế thì bạn sẽ phải chết đi từng khoảnh khắc. Chết đi mọi khoảnh khắc cho quá khứ bất kì cái gì nó đã từng là, thiên đường hay địa ngục. Bất kì cái gì - chết nó đi, và tươi tắn và trẻ trung và tái sinh trong khoảnh khắc. Chứng kiến bây giờ - và bạn chỉ có thể chứng kiến bây giờ nếu bạn tươi tắn.

Căng thẳng và thành thoi

Bây giờ một điều phải được hiểu. Nhà thoi miên đã phát hiện ra luật nền tảng; họ gọi nó là luật của hiệu quả ngược. Nếu bạn cố gắng vất vả để làm điều gì đó mà không hiểu điều nền tảng, chính cái đối lập sẽ là kết quả.

Cũng giống khi bạn học đạp xe. Bạn đang trên con đường tĩnh lặng, không có giao thông, vào sáng sớm, và bạn thấy cột cây số đỏ đứng đó bên cạnh đường. Đường rộng mét tám và chỉ một cột cây số nhỏ, và bạn trở nên sợ: bạn có thể đi tới cột cây số và bạn có thể đâm vào nó. Bây giờ bạn quên mất con đường rộng mét tám. Thực tế, cho dù bạn bị mất, cũng chẳng có nhiều cơ may cho bạn lao vào cột cây số, đâm vào nó, nhưng với mắt mở bây giờ cả con đường bị quên mất; bạn đã trở nên bị hội tụ. Ngay chỗ đầu tiên, mầu đỏ đó đã rất hội tụ rồi. Và bạn sợ nhiều thế! - bạn muốn tránh nó. Bạn đã quên rằng bạn đang đi xe đạp, bạn đã quên hết mọi thứ. Bây giờ vấn đề duy nhất với bạn là làm sao tránh được hòn đá này; bằng không bạn có thể tự làm hại mình, bạn có thể đâm vào nó.

Bây giờ việc đâm vào là tuyệt đối không thể tránh khỏi; bạn nhất định đâm vào cột đá này. Và thế rồi bạn sẽ ngạc nhiên: "Mình đã cố gắng vất vả để không đâm vào nó." Thực tế chính *bởi vì* bạn đã cố gắng vất vả tới mức bạn đâm thẳng vào cột đá đó. Bạn càng tới gần hơn, bạn càng cố gắng vất vả hơn để tránh nó; nhưng bạn càng cố gắng vất vả hơn để tránh nó, bạn càng trở


nên hội tụ hơn vào nó. Nó trở thành lực thôi miên; nó thôi miên bạn. Nó trở thành như nam châm.

Đó là luật nền tảng trong cuộc sống. Nhiều người cố gắng tránh nhiều thứ và họ rơi vào cùng những thứ đó. Cố gắng tránh bất kì cái gì bằng nỗ lực lớn lao và bạn nhất định rơi vào cùng hố. Bạn không thể tránh được nó; đó không phải là cách tránh nó.


Thành thoi. Đừng cố gắng vất vả, bởi vì chính qua thành thoi mà bạn có thể trở nên nhận biết, không phải bằng việc cố gắng vất vả. Bình thản, yên tĩnh, im lặng.

Căng thẳng của bạn là gì? Sự đồng nhất của bạn với đủ mọi loại ý nghĩ, sợ hãi - cái chết, phá sản, đồng đô la mất giá, đủ mọi loại sợ hãi có đó. Đây là những căng thẳng của bạn và chúng ảnh hưởng tới thân thể bạn nữa. Thân thể bạn cũng trở nên căng thẳng, bởi vì thân thể và tâm trí không phải là các thực thể tách biệt. Thân tâm là một hệ thống, cho nên khi tâm trí trở nên căng thẳng, thân thể trở nên căng thẳng.

Bạn có thể bắt đầu với nhận biết; thế thì nhận biết đem bạn xa khỏi tâm trí và sự đồng nhất với tâm trí. Một cách tự nhiên, thân thể


Căng thẳng của bạn là gì? Sự đồng nhất của bạn với đủ mọi loại ý nghĩ, sợ hãi - cái chết, phá sản, đồng đô la mất giá, đủ mọi loại sợ hãi có đó. Đây là những căng thẳng của bạn và chúng ảnh hưởng tới thân thể bạn nữa.

bắt đầu thành thoi. Bạn không còn bị gấn bó, và căng thẳng không thể tồn tại trong ánh sáng của nhận biết.


Khi bạn thành thoi bạn sẽ ngạc nhiên rằng nhận biết nào đó đang nảy sinh trong bạn. Chúng là không tách rời. Nhưng bắt đầu từ nhận biết là dễ dàng hơn; bắt đầu với thành thoi có chút ít khó hơn, bởi vì ngay cả nỗ lực để thành thoi cũng tạo nên căng thẳng nào đó.

Bạn có thể bắt đầu từ đầu bên kia nữa. Thành thoi, vứt bỏ mọi căng thẳng... và khi bạn thành thoi bạn sẽ ngạc nhiên rằng nhận biết nào đó đang nảy sinh trong bạn. Chúng là không tách rời. Nhưng bắt đầu từ nhận biết là dễ dàng hơn; bắt đầu với thành thoi có chút ít khó hơn, bởi vì ngay cả nỗ lực để thành thoi cũng tạo nên căng thẳng nào đó.

Có một cuốn sách Mĩ - và nếu bạn muốn phát hiện ra đủ loại sách ngu xuẩn, thì Mĩ là chỗ đó. Khoảnh khắc tôi thấy tựa đề cuốn sách, tôi không thể nào tin được nó. Tựa đề là *Bạn phải thành thoi*. Bây giờ nếu *phải* mà có đó, làm sao bạn có thể thành thoi được? *Phải* sẽ làm cho bạn căng thẳng; chính từ này lập tức tạo ra căng thẳng. *Phải* tới như một mệnh lệnh từ Thượng đế. Có lẽ người viết cuốn sách này chẳng biết gì về thành thoi và chẳng biết gì về phức tạp của thành thoi.

Ở phương Đông chúng ta chưa bao giờ bắt đầu thiền từ thành thoi; chúng ta đã bắt đầu thiền từ nhận biết. Thế rồi thành thoi tới theo cách riêng của nó, bạn không phải đem nó tới. Nếu bạn phải đem nó tới, sẽ có

căng thẳng nào đó. Nó sẽ tới theo cách riêng của nó; chỉ thế thì nó mới là thành thời thuần khiết. Và nó tới...

Nếu bạn muốn, bạn có thể cố gắng từ thành thời, nhưng không theo các cố vấn Mĩ. Theo nghĩa của kinh nghiệm về thế giới bên trong, Mĩ là nơi trẻ con nhất trên trái đất. Châu Âu có chút ít già hơn - nhưng phương Đông đã sống hàng nghìn năm trong tìm kiếm cái ta bên trong của nó.

Mĩ mới chỉ có ba trăm năm tuổi - trong cuộc sống của một quốc gia ba trăm năm chưa là cái gì - do đó, Mĩ là mối nguy lớn nhất cho thế giới. Vũ khí hạt nhân trong tay của trẻ con... Nước Nga sẽ hành xử một cách hợp lý hơn; nó là mảnh đất già và cổ đại và có mọi kinh nghiệm của lịch sử dài. Ở Mĩ không có lịch sử. Mọi người đều biết tên cha mình, tên ông mình, và có vậy thôi. Ở đó cây gia đình của bạn chấm dứt.

Nước Mĩ mới chỉ là đứa trẻ nhỏ - hay thậm chí không là trẻ nhỏ, vẫn trong bụng mẹ. Được so với các xã hội như Ấn Độ và Trung Quốc, nó mới chỉ như được thụ thai. Cho các dân tộc này vũ khí hạt nhân là điều nguy hiểm.

Có các vấn đề chính trị, tôn giáo, xã hội, kinh tế, mọi thứ đều hành hạ bạn. Bắt đầu bằng thành thời là khó: do đó, ở phương Đông chúng ta chưa bao giờ bắt đầu từ thành thời cả. Nhưng nếu bạn muốn, tôi có ý tưởng chắc chắn về cách bạn nên bắt đầu. Tôi đã làm việc với những người phương Tây và tôi đã trở nên nhận biết rằng họ không thuộc vào phương Đông và họ không biết luồng tâm thức phương Đông; họ tới từ một truyền thống khác chưa bao giờ biết tới bất kì nhận biết nào.

Đặc biệt với người phương Tây, tôi đã tạo ra thiền như Thiền Động*. Trong khi tôi tiến hành các trại cho các thiền nhân, tôi dùng thiền nói lảm nhảm và Thiền Kundalini. Nếu bạn muốn bắt đầu từ thành thời, thế thì những cách thiền này phải được thực hiện trước. Chúng sẽ lôi ra mọi căng thẳng khỏi tâm trí và thân thể bạn, và thế thì thành thời là dễ dàng. Bạn không biết mình đang giữ bao nhiêu căng thẳng, và rằng đây là nguyên nhân của căng thẳng.

Khi tôi cho phép thiền nói lảm nhảm trong trại trên núi... Khó mà cho phép điều đó trong thành phố bởi vì những người hàng xóm bắt đầu phát điên. Họ bắt đầu gọi điện thoại cho cảnh sát và nói, "Toàn thể cuộc sống của chúng tôi đang bị phá hoại!" Họ không biết rằng nếu họ cũng thực hành trong nhà riêng của họ, cuộc sống của họ sẽ thoát ra khỏi cái điên khùng mà họ đang sống. Nhưng họ thậm chí không nhận biết về tính điên khùng của mình.

Thiền nói lảm nhảm là ở chỗ mọi người đều được phép nói to bất kì cái gì tới trong tâm trí họ. Và niềm vui là ở việc nghe điều mọi người nói, không liên quan, ngớ ngẩn - bởi vì tôi là nhân chứng duy nhất. Mọi người làm mọi thứ, và điều kiện duy nhất là bạn không nên động chạm tới bất kì ai khác. Bạn có thể làm bất kì cái gì bạn muốn... Ai đó đứng trên đầu mình, ai đó cởi quần áo ra và trở nên khoả thân, chạy quanh - cả một giờ.

Một người hay ngồi mọi ngày trước tôi - anh ấy phải đã là người môi giới hay cái gì đó - và khi việc

* Xem Thiền: Tự do đầu tiên và cuối cùng

thiền bắt đầu, trước tiên anh ấy sẽ mỉm cười, vào ý tưởng về điều anh ấy định làm. Thế rồi anh ấy nói điện thoại: "Alô, alô..." Từ khoé mắt mình anh ấy cứ luôn nhìn vào tôi. Tôi tránh nhìn anh ấy để không làm quấy rối việc thiền của anh ấy. Anh ấy đang bán, mua cổ phiếu... cả một giờ anh ấy nói trên điện thoại.

Mọi người đều làm những điều kì lạ, cái vẫn kìm giữ họ lại. Khi việc thiền chấm dứt, có mười phút cho thành thoi, và bạn có thể thấy rằng trong mười phút đó mọi người ngã lẫn ra - không nỗ lực nào, nhưng bởi vì họ đã mệt rũ rời. Tất cả những rác rưởi đã được ném ra, cho nên họ được dọn sạch nào đó, và họ thành thoi. Hàng nghìn người... và bạn thậm chí không thể nào nghĩ được rằng đã có hàng nghìn người.

Mọi người hay tới tôi và nói, "Xin kéo dài mười phút này ra, bởi vì trong cả đời mình chúng tôi chưa bao giờ thấy thành thoi thế, vui thế. Chúng tôi chưa bao giờ nghĩ chúng tôi sẽ hiểu nhận biết là gì, nhưng chúng tôi đã cảm thấy nó tới."

Cho nên nếu bạn muốn bắt đầu bằng thành thoi, trước hết bạn phải trải qua quá trình thanh tâm - Thiền Động, Thiền Kudalini, hay nói lảm nhảm.

Bạn có thể không biết từ nói lảm nhảm - gibberish này bắt nguồn từ đâu; nó bắt nguồn từ nhà huyền môn Sufi có tên là Jabbar - và đó là cách thiền duy nhất của ông ấy. Bất kì ai tới, ông ấy đều nói, "Ngồi xuống và bắt đầu" - và mọi người biết ông ấy ngụ ý gì. Ông ấy chưa bao giờ nói, ông ấy chưa bao giờ cho bất kì bài nói nào; ông ấy đơn giản dạy mọi người nói lảm nhảm.

Chẳng hạn, thỉnh thoảng ông ấy sẽ cho mọi người việc trình diễn. Trong nửa giờ ông ấy sẽ nói đủ mọi loại vô nghĩa mà chẳng ai biết ngôn ngữ gì. Nó cũng chẳng phải là ngôn ngữ nữa; ông ấy sẽ cứ dạy mọi người chỉ bất kì cái gì tới trong tâm trí ông ấy. Đó là giáo huấn duy nhất của ông ấy - và với những người hiểu nó, ông ấy đơn giản nói, "Ngồi xuống và bắt đầu."

Nhưng Jabbar đã giúp nhiều người trở nên hoàn toàn im lặng. Bạn có thể tiếp tục được bao lâu? - tâm trí trở nên trống rỗng. Dần dần, cái không sâu sắc... và trong cái không đó là ngọn lửa của nhận biết. Nó bao giờ cũng hiện diện, được bao quanh bởi việc nói lảm nhảm của bạn. Việc nói lảm nhảm phải được lôi ra; đó là chất độc của bạn.



Có hai loại căng thẳng, căng thẳng thân thể và căng thẳng tâm trí. Cả hai phải được xả ra trước khi bạn có thể bắt đầu thành thoi, cái sẽ đem cho bạn nhận biết. Nhưng bắt đầu từ nhận biết thì dễ hơn nhiều, và đặc biệt cho những người có thể hiểu quá trình của nhận biết.

Cùng điều đó cũng đúng về thân thể - thân thể bạn có căng thẳng. Bắt đầu làm bất kì chuyển động nào mà thân thể muốn làm. Bạn không nên thao túng nó. Nếu nó muốn nhảy múa, nó muốn chạy lùi, nó muốn chạy, nó muốn lăn lộn trên đất - bạn không nên làm nó, bạn đơn giản nên cho phép nó. Bảo thân thể, "Bạn được tự do, làm bất kì cái gì bạn muốn" - và bạn sẽ ngạc nhiên: "Trời đất! Tất cả những điều này thân thể muốn làm nhưng mình kìm nó lại, và đó là căng thẳng."

Cho nên có hai loại căng thẳng, căng thẳng thân thể và căng thẳng tâm trí. Cả hai phải được xả ra trước khi bạn có thể bắt đầu thành thạo, cái sẽ đem cho bạn nhận biết.

Nhưng bắt đầu từ nhận biết thì dễ hơn nhiều, và đặc biệt cho những người có thể hiểu quá trình của nhận biết, điều đơn giản. Cả ngày bạn dùng nó với mọi thứ - ô tô, trong giao thông - ngay cả trong giao thông đô thị bạn vẫn sống sót! Và điều đó tuyệt đối điên khùng.

Mới vài ngày trước đây tôi đã đọc về Athens. Chính phủ đã tổ chức cuộc thi bảy ngày đối với các tài xế taxi, và họ đã treo cúp vàng cho ba tài xế giỏi nhất tuân theo các quy tắc giao thông. Nhưng trong toàn bộ thành Athens họ không thể tìm ra một người! Cảnh sát lo lắng; thời hạn sắp hết rồi, và vào ngày cuối cùng họ muốn tìm ra ba tài xế bằng cách nào đó - họ có thể không hoàn hảo, nhưng những giải thưởng đó phải được phân phát.


Họ tìm được một người đã tuân theo các quy tắc giao thông đích xác, cho nên họ sung sướng lắm. Họ chạy tới anh ta với chiếc cúp, nhưng khi thấy cảnh sát tới, anh ta lại vượt đèn đỏ! Ai muốn nhận những rắc rối không cần thiết? Cảnh sát hô lên, "Đội đã!" - nhưng anh ta không nghe, anh ta lập tức chạy đi, bất chấp đèn hiệu. Họ thử với hai người khác, nhưng chẳng ai dừng lại, khi thấy cảnh sát. Cho nên sau nỗ lực suốt bảy ngày, ba giải thưởng đó vẫn để ở tổng hành dinh cảnh sát, và Athens vẫn diễn ra vui sướng như mọi khi...

Bạn đang dùng nhận biết mà không nhận biết về nó, nhưng chỉ về những thứ bên ngoài.

Chính cùng nhận biết đó phải được dùng cho lưu thông bên trong. Khi bạn nhắm mắt lại, có lưu thông của ý nghĩ, xúc động, mơ mộng, tưởng tượng. Dù mọi loại thứ bắt đầu nhao lên. Điều bạn đã làm ở thế giới bên ngoài, làm đích xác cùng điều đó với thế giới bên trong, và bạn sẽ trở thành nhân chứng. Và một khi đã được nếm trải rồi, niềm vui của việc là nhân chứng lớn lao, mang tính thế giới khác tới mức bạn sẽ muốn đi vào ngày một nhiều hơn. Bất kì khi nào bạn có thời gian, bạn đều muốn đi vào trong nhiều hơn.

Vấn đề không phải là tư thế nào; vấn đề không phải là đền chùa nào, nhà thờ hay giáo đường nào. Ngồi trong xe bus công cộng hay trên tàu hỏa, khi bạn không có gì để làm, nhắm mắt lại. Điều đó sẽ tiết kiệm cho mắt bạn khỏi mệt mỏi với việc nhìn ra ngoài, và nó sẽ cho bạn đủ thời gian để quan sát bản thân mình. Những khoảnh khắc đó sẽ trở thành những khoảnh khắc kinh nghiệm đẹp nhất.

Và dần dần, nhận biết phát triển, toàn thể cá tính của bạn bắt đầu thay đổi. Từ vô nhận biết tới nhận biết là bước nhảy lượng tử.


**Ngồi trong xe bus
công cộng hay
trên tàu hỏa, khi
bạn không có gì
để làm, nhắm mắt
lại. Điều đó sẽ tiết
kiệm cho mắt bạn
khỏi mệt mỏi với
việc nhìn ra ngoài,
và nó sẽ cho bạn
đủ thời gian để
quan sát bản thân
mình.**

Tâm trí và thiền

Khi tâm trí không có ý nghĩ, nó là thiền.

Tâm trí là không ý nghĩ trong hai trạng thái - hoặc trong giấc ngủ say hoặc trong thiền. Nếu bạn nhận biết và ý nghĩ biến mất, nó là thiền. Nếu ý nghĩ biến mất và bạn trở nên không nhận biết, nó là ngủ say.

Ngủ say và thiền có cái gì đó tương tự và cái gì đó khác biệt. Một điều là tương tự - trong cả hai, suy nghĩ biến mất. Một điều là khác biệt - trong ngủ say, nhận biết cũng biến mất, nhưng trong thiền nó còn lại. Cho nên thiền là tương đương với ngủ say cộng với nhận biết. Bạn được thanh thoi, như trong ngủ say, và vậy mà vẫn nhận biết, đầy thức tỉnh - và điều đó đem bạn tới cánh cửa của điều huyền bí.

Trong ngủ say bạn đi vào trong vô trí, nhưng vô nhận biết. Bạn không biết mình được đưa tới đâu, mặc dầu vào buổi sáng bạn sẽ cảm thấy tác động và hiệu quả. Nếu nó đã là giấc ngủ say, thực sự đẹp, không giấc mơ quấy rối bạn, vào buổi sáng bạn sẽ cảm thấy tươi tắn, sáng khoái, sống động, lại trẻ trung, lại đầy say mê và tinh túy. Nhưng bạn không biết nó đã xảy ra thế nào, bạn đã đi đâu. Bạn đã



Ngủ say và thiền có cái gì đó tương tự và cái gì đó khác biệt. Một điều là tương tự - trong cả hai, suy nghĩ biến mất. Một điều là khác biệt - trong ngủ say, nhận biết cũng biến mất, nhưng trong thiền nó còn lại.

được mang vào một loại hôn mê sâu, cứ dường như bạn được cho thuốc mê mào đó và thế rồi bạn được đưa tới bình diện khác, nơi bạn đã đi tới tươi tắn, trẻ trung, sáng khoái.

Trong thiền điều đó xảy ra mà không có thuốc mê.



Thiền nghĩa là vẫn còn thanh thoi khi bạn ở trong giấc ngủ say và vậy mà vẫn tỉnh táo. Giữ nhận biết ở đó - để ý nghĩ biến mất, nhưng nhận biết phải được duy trì. Và điều này không khó, chỉ có điều chúng ta đã không thử nó, có vậy thôi.

nó rất tự nhiên.

Bây giờ một nhà khoa học ở Nhật đã chứng minh điều đó bằng thực nghiệm rằng đứa trẻ sáu tháng tuổi có khả năng bơi; chỉ cần cho nó cơ hội. Ông ấy đã dạy nhiều đứa trẻ sáu tháng tuổi bơi; ông ấy đã làm phép màu! Ông ấy nói ông ấy sẽ thử với đứa trẻ nhỏ hơn nữa. Cứ dường như nghệ thuật bơi là sẵn có; chúng ta chỉ phải cho nó cơ hội và nó bắt đầu vận hành. Đó là lí do tại sao, một khi bạn đã học bơi, bạn không bao giờ

quên được nó. Bạn có thể không bơi trong bốn mươi năm, năm mươi năm, nhưng bạn không thể quên được nó. Nó không phải là cái gì đó ngẫu nhiên, nó là cái gì đó tự nhiên; đó là lí do tại sao bạn không thể quên được nó.


Thiền cũng tương tự; nó là cái gì đó sẵn có. Bạn chỉ phải tạo ra không gian cho nó vận hành; chỉ cho nó cơ hội thôi.

Tâm trí là gì? Tâm trí không phải là vật, mà là biến cố.


Vật có chất liệu trong nó, biến cố chỉ là quá trình. Vật giống như tảng đá, biến cố giống như sóng - nó tồn tại, nhưng không có chất liệu. Nó hết như biến cố giữa gió và đại dương, một quá trình, một hiện tượng.

Đây là điều đầu tiên cần được hiểu, rằng tâm trí là quá trình giống như sóng hay giống như dòng sông, nhưng nó không có chất liệu trong nó. Nếu nó có chất liệu, thế thì nó không thể bị tan biến đi. Nếu nó không có chất liệu, nó có thể biến mất không để lại dấu vết đằng sau.


Khi sóng biến mất trong đại dương, cái gì còn lại đằng sau? Chẳng cái gì cả, thậm chí không một dấu vết. Cho nên những người đã biết, họ nói tâm trí giống như con chim bay trong bầu trời - không dấu chân để lại sau, thậm chí không một dấu vết. Con chim bay nhưng không để lại con đường nào, không dấu chân.


Thiền là cái gì đó sẵn có. Bạn chỉ phải tạo ra không gian cho nó vận hành; chỉ cho nó cơ hội thôi.

Tâm trí là quá trình. Thực tế, tâm trí không tồn tại - chỉ ý nghĩ, ý nghĩ di chuyển nhanh tới mức bạn nghĩ và cảm thấy rằng cái gì đó tồn tại ở đó liên tục. Ý nghĩ này tới, ý nghĩ khác tới, ý nghĩ khác nữa, và chúng cứ tiếp diễn... lỗ hổng nhỏ thế bạn không thể thấy được khoảng giữa ý nghĩ này và ý nghĩ khác. Cho nên hai ý nghĩ trở nên được nối lại, chúng trở thành sự liên tục, và bởi vì sự liên tục đó mà bạn nghĩ có tâm trí.


Tâm trí là quá trình. Thực tế, tâm trí không tồn tại - chỉ ý nghĩ, ý nghĩ di chuyển nhanh tới mức bạn nghĩ và cảm thấy rằng cái gì đó tồn tại ở đó liên tục.

Có ý nghĩ - không có "tâm trí." Cũng như có điện tử - không có "vật chất." Ý nghĩ là điện tử của tâm trí. Cũng như đám đông... đám đông tồn tại theo một nghĩa nào đó, không tồn tại theo nghĩa khác. Chỉ cá nhân mới tồn tại, nhưng nhiều cá nhân tụ lại cho cảm giác cứ dường như họ là một. Quốc gia tồn tại và không tồn tại - chỉ cá nhân có đó. Cá nhân là điện tử của quốc gia, của sự liên tục, của đám đông.


Có ý nghĩ - không có "tâm trí." Cũng như có điện tử - không có "vật chất." Ý nghĩ là điện tử của tâm trí.

Ý nghĩ tồn tại - tâm trí không tồn tại; tâm trí chỉ là đáng vẽ bề ngoài. Và khi bạn nhìn sâu hơn vào trong tâm trí, nó biến mất. Thế thì có ý nghĩ, nhưng khi "tâm trí" đã biến mất và chỉ từng ý nghĩ tồn tại, nhiều điều lập tức được giải quyết. Điều thứ nhất là ở chỗ ngay lập tức

bạn đi tới biết rằng ý nghĩ giống như mây - chúng tới rồi đi, và bạn là bầu trời. Khi không có tâm trí, ngay lập tức cảm nhận đi tới là bạn không còn dính líu vào ý nghĩ - ý nghĩ có đó, đi qua bạn như mây trôi qua bầu trời, hay gió thổi qua rặng cây. Ý nghĩ đi qua bạn, và chúng có thể đi qua bởi vì bạn là cái trống rỗng bao la. Không có cản trở, không có chướng ngại. Không bức tường nào tồn tại để ngăn cản chúng; bạn không phải là hiện tượng bức tường. Bầu trời của bạn là mở vô hạn; ý nghĩ tới và đi. Và một khi bạn bắt đầu cảm thấy rằng ý nghĩ tới và đi, và bạn là người quan sát, nhân chứng, việc làm chủ tâm trí được đạt tới.

Tâm trí không thể bị kiểm soát theo nghĩa bình thường. Ngay chỗ đầu tiên, bởi vì nó không có, làm sao bạn có thể kiểm soát được nó? Chỗ thứ hai, ai sẽ kiểm soát tâm trí? Bởi vì không ai tồn tại bên ngoài tâm trí và khi tôi nói không ai tồn tại, tôi ngụ ý rằng không người nào tồn tại bên ngoài tâm trí, cái không. Ai sẽ kiểm soát tâm trí? Nếu ai đó đang kiểm soát tâm trí, thế thì nó sẽ chỉ là một phần, một đoạn của tâm trí đang kiểm soát đoạn khác của tâm trí. Đó chính là điều bản ngã là gì.

Tâm trí không thể bị kiểm soát theo cách đó. Nó không có, và không có ai để kiểm soát nó. Cái trống rỗng bên trong có thể thấy nhưng không thể kiểm soát



Khi bạn nhìn sâu hơn vào trong tâm trí, nó biến mất. Thế thì có ý nghĩ, nhưng khi "tâm trí" đã biến mất và chỉ từng ý nghĩ tồn tại, bạn đi tới biết rằng ý nghĩ giống như mây - chúng tới rồi đi, và bạn là bầu trời.

được. Nó có thể nhìn nhưng không thể kiểm soát - nhưng chính cái nhìn là *việc kiểm soát*, chính hiện tượng quan sát, chứng kiến, trở thành việc làm chủ bởi vì tâm trí biến mất.

Cũng như là trong đêm tối bạn chạy nhanh bởi vì bạn trở nên sợ hãi ai đó đuổi theo bạn. Và ai đó chẳng là gì ngoài cái bóng riêng của bạn, và bạn càng chạy nhanh, cái bóng lại càng gần bạn hơn. Bạn chạy nhanh bao nhiêu cũng chẳng tạo ra khác biệt gì; cái bóng có đó. Bất kì khi nào bạn nhìn lại, cái bóng đều có đó. Đó không phải là cách trốn khỏi nó, và đó không phải là cách kiểm soát nó. Bạn sẽ phải nhìn sâu vào trong cái bóng. Đứng tĩnh lặng và nhìn sâu vào trong cái bóng và cái bóng biến mất bởi vì cái bóng không có; nó chỉ là việc thiếu vắng ánh sáng.




Tâm trí không là gì ngoài việc thiếu vắng sự hiện diện của bạn. Khi bạn ngồi im lặng, khi bạn nhìn sâu vào trong tâm trí, tâm trí đơn giản biến mất. Ý nghĩ sẽ còn lại, chúng mang tính tồn tại, nhưng tâm trí sẽ không được tìm thấy.

Tâm trí không là gì ngoài việc thiếu vắng sự hiện diện của bạn. Khi bạn ngồi im lặng, khi bạn nhìn sâu vào trong tâm trí, tâm trí đơn giản biến mất. Ý nghĩ sẽ còn lại, chúng mang tính tồn tại, nhưng tâm trí sẽ không được tìm thấy.

Nhưng khi tâm trí qua đi, thế thì cảm nhận thứ hai trở thành có thể: bạn có thể thấy rằng ý nghĩ không phải là của bạn. Tất nhiên chúng tới, và đôi khi chúng nghỉ lại một chút trong bạn, và thế rồi chúng đi. Bạn có thể là chỗ

ngiht ngoi, nhưng chúng không bắt nguồn trong bạn. Bạn đã bao giờ để ý rằng thậm chí không một ý nghĩ nào đã nảy sinh ra từ bạn không? Không một ý nghĩ nào đã tới qua bản thể bạn; chúng bao giờ cũng tới từ bên ngoài. Chúng không thuộc vào bạn - vô gốc gác, vô gia cư, chúng lơ lửng. Thỉnh thoảng chúng nghỉ lại trong bạn, có vậy thôi, giống như đám mây nghỉ lại trên đỉnh núi. Thế rồi chúng sẽ đi trên con đường riêng của chúng; bạn không cần làm gì cả. Nếu bạn đơn giản quan sát, việc kiểm soát được đạt tới.

Từ *kiểm soát* không hay lắm, bởi vì từ không thể nào hay lắm được. Từ thuộc vào tâm trí, thuộc vào thế giới của ý nghĩ. Từ không thể rất, rất xuyên thấu; chúng nông cạn. Từ *kiểm soát* không hay bởi vì không có ai để kiểm soát và không có ai để bị kiểm soát cả. Nhưng về chủ định, nó giúp việc hiểu điều nào đó xảy ra: khi bạn nhìn sâu, tâm trí bị kiểm soát - bỗng nhiên bạn đã trở thành người chủ. Ý nghĩ có đó, nhưng chúng không còn làm chủ bạn nữa. Chúng không thể làm gì với bạn được, chúng đơn giản tới và đi; bạn vẫn còn không bị đụng chạm tới giống như bông sen trong màn mưa. Giọt nước rơi lên cánh hoa


Bạn đã bao giờ để ý rằng thậm chí không một ý nghĩ nào đã nảy sinh ra từ bạn không? Không một ý nghĩ nào đã tới qua bản thể bạn; chúng bao giờ cũng tới từ bên ngoài. Chúng không thuộc vào bạn - vô gốc gác, vô gia cư, chúng lơ lửng. Thỉnh thoảng chúng nghỉ lại trong bạn, có vậy thôi.

nhưng chúng cứ tuột đi, chúng thậm chí không chạm tới. Hoa sen vẫn còn không bị chạm tới.

Đó là lí do tại sao ở phương Đông hoa sen trở thành có ý nghĩa thế, trở thành biểu tượng thế. Biểu tượng lớn nhất đã bắt nguồn từ phương Đông là hoa sen. Nó mang toàn thể nghĩa của tâm thức phương Đông. Nó nói, "Giống hoa sen, có vậy thôi. Vẫn còn không bị động chạm và bạn đang trong kiểm soát. Vẫn còn không bị động chạm và bạn là người chủ."

Cho nên từ một quan điểm nào đó, tâm trí giống như sóng - sự rối loạn. Khi đại dương êm đềm và yên tĩnh, không rối loạn, sóng không có đó. Khi đại dương bị khuấy động trong triều cường hay gió mạnh, khi sóng lớn nảy sinh và toàn thể bề mặt chỉ là hỗn độn, tâm trí tồn tại theo một quan điểm nào đó. Đây là tất cả những biểu dụ chỉ để giúp bạn hiểu phẩm chất nào đó ở bên trong, cái không thể được nói qua lời. Những biểu dụ này mang tính thơ ca. Nếu bạn cố gắng hiểu chúng với sự thông cảm, bạn sẽ đạt tới hiểu biết, nhưng nếu bạn cố gắng hiểu chúng theo logic, bạn sẽ bỏ lỡ vấn đề. Chúng là các biểu dụ.


Tâm trí là rối loạn của tâm thức, cũng như sóng là rối loạn của đại dương. Cái gì đó bên ngoài đã đi vào - gió. Cái gì đó từ bên ngoài đã xảy ra cho đại dương, hay cho tâm thức - gió, hay ý nghĩ, và có hỗn độn. Nhưng hỗn độn bao giờ cũng trên bề mặt. Sóng bao giờ cũng trên bề mặt. Không có sóng ở dưới sâu - không thể có được, bởi vì ở dưới sâu gió không thể vào được. Cho nên mọi thứ đều chỉ ở trên bề mặt. Nếu bạn đi vào bên trong, kiểm soát được đạt tới. Nếu bạn đi vào bên

trong từ bề mặt bạn đi tới trung tâm - bỗng nhiên, bề mặt có thể vẫn bị rối loạn nhưng *bạn* không bị rối loạn.

Toàn thể khoa học về thiên không là gì ngoài việc định tâm, đi vào trung tâm, bắt rễ ở đó, trú ngụ ở đó. Và từ đó toàn thể cảnh quan thay đổi. Bây giờ sóng có thể vẫn có đó, nhưng chúng không với tới bạn được. Và bây giờ bạn có thể thấy chúng không thuộc vào bạn, đó chỉ là xung đột trên bề mặt với cái gì đó bên ngoài.

Và từ trung tâm, khi bạn nhìn, từ từ xung đột dừng lại. Từ từ bạn thanh thoi. Từ từ bạn chấp nhận rằng tất nhiên có gió mạnh và sóng sẽ nảy sinh, nhưng bạn không lo lắng, và khi bạn không lo lắng, thậm chí sóng cũng có thể được tận hưởng. Chẳng cái gì sai trong chúng.

Vấn đề nảy sinh khi bạn cũng ở trên bề mặt. Bạn đang trong con thuyền nhỏ trên bề mặt, và gió mạnh tới và con sóng triều cao và toàn thể đại dương nổi điên - tất nhiên, bạn lo lắng, bạn sợ chết! Bạn đang bị nguy hiểm; bất kì khoảnh khắc nào sóng cũng có thể lật con thuyền nhỏ của bạn; bất kì khoảnh khắc nào cái chết cũng có thể xuất hiện. Bạn có thể làm gì với con thuyền nhỏ của mình? Làm sao bạn có thể kiểm soát được cái gì? Nếu bạn bắt đầu tranh đấu với sóng, bạn sẽ bị thất bại. Tranh đấu chẳng ích gì; bạn sẽ phải chấp nhận sóng. Thực tế, nếu bạn có thể chấp nhận sóng và để con



Toàn thể khoa học về thiên không là gì ngoài việc định tâm, đi vào trung tâm, bắt rễ ở đó, trú ngụ ở đó. Và từ đó toàn thể cảnh quan thay đổi.

thuyền của mình, dù nhỏ, đi theo chúng và không chống lại chúng, thế thì không có nguy hiểm. Sóng có đó; bạn đơn giản cho phép. Bạn đơn giản cho phép bản thân mình đi cùng với chúng, không chống lại chúng. Bạn trở thành một phần của chúng. Thế thì hạnh phúc vô biên nảy sinh.

Đó là toàn thể nghệ thuật lướt sóng - đi cùng sóng, không chống lại chúng. Cùng chúng - nhiều tới mức bạn không khác gì chúng. Việc lướt sóng có thể trở thành việc thiên lớn lao. Nó có thể cho bạn thoáng nhìn về cõi bên trong bởi vì nó không phải là tranh đấu, nó là buông bỏ. Một khi bạn biết rằng, ngay cả sóng cũng có thể được tận hưởng... và điều đó có thể được biết tới khi bạn nhìn vào toàn thể hiện tượng từ trung tâm.

Cũng như nếu bạn là lữ khách trong rừng và mây đã tụ tập, và có nhiều sét, và bạn đã lạc đường và bạn cố gắng vội vã về nhà. Đây là điều đang xảy ra trên bề mặt - lữ khách lạc đường, nhiều mây, nhiều sét; chẳng mấy chốc sẽ có cơn mưa cực to. Bạn đang tìm nhà, sự an toàn của nhà - thế rồi bỗng nhiên bạn đạt tới đó. Bây giờ bạn ngồi bên trong, bây giờ bạn chờ đợi mưa - bây giờ bạn có thể tận hưởng. Bây giờ sét có cái đẹp của riêng nó. Nó không đẹp vậy khi bạn đang ở ngoài, bị lạc trong rừng, nhưng bây giờ, ngồi trong nhà, toàn thể hiện tượng này cực kì hay. Bây giờ mưa tới và bạn tận hưởng. Bây giờ sét có đó và bạn tận hưởng, và sấm chớp âm âm trong mây, và bạn tận hưởng bởi vì bây giờ bạn an toàn bên trong.

Một khi bạn đạt tới trung tâm, bạn bắt đầu tận hưởng bất kì cái gì xảy ra trên bề mặt. Cho nên toàn thể sự việc là không tranh đấu trên bề mặt, mà thay vì thế

lấn vào trung tâm. Thế thì có việc làm chủ, và không kiểm soát nào đã bị áp đặt, việc làm chủ xảy ra một cách tự phát khi bạn được định tâm.

Định tâm trong tâm thức là làm chủ tâm trí.

Cho nên đừng cố gắng "kiểm soát tâm trí" - ngôn ngữ có thể dẫn bạn đi sai. Không ai có thể kiểm soát được, và những người cố gắng kiểm soát sẽ phát điên; họ đơn giản sẽ thần kinh, bởi vì cố gắng kiểm soát tâm trí không là gì ngoài một phần của tâm trí cố gắng kiểm soát phần khác của tâm trí.

Bạn là ai, người đang cố gắng kiểm soát? Bạn cũng là sóng - tất nhiên sóng tôn giáo, cố gắng kiểm soát tâm trí. Và có sóng phi tôn giáo nữa - có dục và có giận dữ và có ghen tị và sở hữu và hận thù, và cả triệu con sóng phi tôn giáo. Và thế rồi có các con sóng tôn giáo - thiện, tình yêu, từ bi. Nhưng đây tất cả đều trên bề mặt, của bề mặt, và trên bề mặt. Tôn giáo hay phi tôn giáo cũng chẳng khác biệt gì.

Tôn giáo thực là ở trung tâm, và ở trong cảnh quan xảy ra qua trung tâm. Ngồi trong nhà, bạn nhìn vào bề mặt riêng của mình - mọi thứ thay đổi bởi vì cảnh quan của bạn là mới. Bỗng nhiên bạn là người chủ. Thực tế, bạn kiểm soát nhiều tới mức bạn có thể để cho bề mặt không được kiểm soát. Điều này là tinh tế - bạn trong kiểm soát thế, được bắt rễ thế, không lo lắng về bề mặt, tới mức trong thực tế bạn có thể tận hưởng sóng và triều và bão. Nó là đẹp, nó cho năng lượng, nó cho sức mạnh - không có gì phải lo nghĩ về nó. Chỉ người yếu mới lo nghĩ về ý nghĩ. Chỉ người yếu mới lo nghĩ về tâm trí. Người mạnh hơn đơn giản hấp thu cái toàn thể,

và họ giàu có hơn vì nó. Người mạnh hơn đơn giản không bao giờ bác bỏ cái gì.

Bác bỏ là do yếu đuối - bạn sợ. Người mạnh hơn thích hấp thu mọi thứ mà cuộc sống cho. Tôn giáo, phi tôn giáo, đạo đức, vô đạo đức, thiêng liêng, gian tà - chẳng tạo ra khác biệt gì; người mạnh hơn hấp thu mọi thứ. Và người đó giàu có vì điều đó. Người đó có chiều sâu khác biệt toàn bộ mà người tôn giáo thường không thể có được; họ là nghèo nàn và hời hợt.

Quan sát người tôn giáo thường đi tới đền chùa và tới tu viện và tới nhà thờ mà xem. Bạn bao giờ cũng thấy những người rất, rất nông cạn không có chiều sâu. Bởi vì họ đã bác bỏ các bộ phận của chính mình, họ đã trở nên què quặt. Họ theo một cách nào đó bị tê liệt.

Chẳng cái gì sai trong tâm trí, chẳng cái gì sai trong ý nghĩ. Nếu bất kỳ cái gì cũng sai, nó vẫn còn trên bề mặt - bởi vì thế thì bạn không biết cái toàn thể và chịu đựng không cần thiết bởi vì bộ phận cảm nhận bộ phận. Cảm nhận toàn thể là cần có, và đó là khả năng duy nhất từ trung tâm - bởi vì từ trung tâm bạn có thể nhìn tất cả xung quanh theo mọi chiều, mọi hướng, vào toàn thể ngoại vi của bản thể bạn. Và nó là bao la. Thực tế, nó cũng là ngoại vi của sự tồn tại. Một khi bạn được định tâm, dần dần bạn trở nên ngày một rộng hơn, ngày một lớn hơn, và bạn chấm dứt với việc là cái toàn thể, không ít hơn thế.

Từ quan điểm khác, tâm trí giống như bụi tích tụ trên quần áo của lũ khách. Và bạn đã du hành và du hành và du hành trong hàng triệu kiếp, và chưa bao giờ tắm cả. Nhiều bụi đã tụ lại, một cách tự nhiên - chẳng có gì sai trong nó cả; nó phải như vậy - nhiều tầng bụi


và bạn nghĩ những tầng này là cá tính của bạn. Bạn đã trở nên bị đồng nhất thể với chúng, bạn đã sống với những tầng bụi này lâu tới mức chúng giống như da bạn. Bạn đã trở nên bị đồng nhất.

Tâm trí là quá khứ, kỉ ức, bụi bặm. Mọi người đều tích tụ nó - nếu bạn du hành, bạn sẽ tích bụi. Nhưng không cần bị đồng nhất với nó, không cần trở thành một với nó, bởi vì nếu bạn trở thành một với nó, thế thì bạn sẽ trong rắc rối bởi vì bạn không phải là bụi, bạn là tâm thức. Omar Khayyams nói, "Bụi về với bụi." Khi một người chết, điều gì xảy ra? -

bụi trở về với bụi. Nếu bạn chỉ là bụi, thế thì mọi thứ sẽ trở về với bụi; chẳng cái gì sẽ còn lại đằng sau. Nhưng bạn chỉ là bụi, các tầng bụi, hay là cái gì đó bên trong bạn mà không phải là bụi chút nào, không phải là đất chút nào?

Đó là tâm thức của bạn, nhận biết của bạn. Nhận biết là bản thể bạn, tâm thức là bản thể bạn, còn bụi mà nhận biết thu thập quanh nó là tâm trí bạn.

Có hai cách xử trí với bụi này. Cách "tôn giáo" thông thường là lau sạch quần áo, kì cọ thân thể bạn thật kĩ. Nhưng các phương pháp đó không thể có ích nhiều. Dù bạn lau sạch quần áo tới đâu, quần áo cũng đã trở nên bẩn tới mức chúng vô phương cứu chữa. Bạn


**Tâm trí giống như
bụi tích tụ lại trên
quần áo của lữ
khách. Và bạn đã
du hành và du
hành và du hành
trong hàng triệu
kiếp, và chưa bao
giờ tắm cả.**

không thể lau sạch chúng được; ngược lại, bất kì cái gì bạn làm cũng có thể làm cho chúng bẩn hơn.

Chuyện xảy ra:

Mulla Nasruddin có lần tới tôi, và anh ấy là người say. Tay anh ấy run bần bật - ăn, uống trà, mọi thứ đều rót lên quần áo anh ấy, cho nên mọi quần áo anh ấy đều lem nhem với trà và thức ăn và thế này thế nọ. Thế là tôi bảo Nasruddin, "Sao anh không tới nhà hoá học và tìm cái gì đó? Có giải pháp và những vết lem này có thể được tẩy đi."

Anh ta đi. Sau bảy ngày anh ta quay lại; quần áo anh ta ở tình trạng còn tệ hơn, xấu hơn trước. Tôi hỏi, "Có chuyện gì vậy? Anh không tới nhà hoá học sao?" Anh ta nói, "Tôi tới rồi. Và giải pháp hoá chất đó thật tuyệt vời - nó có tác dụng. Mọi vết nhơ của trà và thức ăn đều hết. Bây giờ tôi cần giải pháp khác, bởi vì giải pháp đó đã để lại vết nhơ riêng của nó."

Người tôn giáo cung cấp cho bạn xà phòng và giải pháp hoá chất, những chỉ dẫn về cách tẩy vết bẩn, nhưng thế rồi những giải pháp đó để lại vết nhơ của riêng chúng. Đó là lí do tại sao người vô đạo đức có thể trở thành đạo đức nhưng vẫn còn bẩn - bây giờ theo cách đạo đức, nhưng người đó vẫn còn bẩn. Thỉnh thoảng tình huống lại còn tồi tệ hơn trước.

Người vô đạo đức theo nhiều cách là hồn nhiên, ít bẩn ngả. Người đạo đức có tất cả những cái vô đạo bên

trong tâm trí, và người đó đã thu thập những thứ mới - đó là người đạo đức, người nghiêm khắc về luân lý, những thái độ bản ngã. Người đó cảm thấy cao siêu; người đó cảm thấy mình là người được chọn. Và mọi người khác đều bị kết án đọa địa ngục; chỉ người đó mới lên thiên đường. Và tất cả những cái vô đạo vẫn còn ở bên trong, bởi vì bạn không thể kiểm soát được tâm trí từ bề mặt; không có cách nào. Nó đơn giản không xảy ra theo cách đó. Chỉ một kiểm soát tồn tại, và đó là cảm nhận từ trung tâm.

Tâm trí giống như bụi tích tụ qua hàng triệu cuộc hành trình. Quan điểm tôn giáo thực, quan điểm tôn giáo triệt để ngược lại với quan điểm bình thường, là đơn giản vứt quần áo đi. Đừng bận tâm giặt tẩy chúng, chúng không thể giặt được. Đơn giản làm như con rắn thoát ra khỏi bộ da cũ của nó và thậm chí không nhìn lại.

Từ quan điểm khác, tâm trí là quá khứ, kí ức, mọi kinh nghiệm được tích lũy, theo một nghĩa nào đó. Tất cả những điều bạn đã làm, tất cả những điều bạn đã nghĩ, tất cả những điều bạn đã ham muốn, tất cả những điều bạn đã mơ - mọi thứ, toàn bộ quá khứ của bạn, kí ức của bạn - kí ức là tâm trí. Và chừng nào bạn còn chưa gạt bỏ kí ức, bạn sẽ không có khả năng làm chủ tâm trí.

Làm sao gạt bỏ được kí ức? Nó bao giờ cũng có đó, theo bạn. Thực tế, bạn *là* kí ức, cho nên làm sao gạt bỏ nó được? Bạn là ai ngoại trừ kí ức của mình? Khi tôi hỏi, "Bạn là ai?" bạn nói cho tôi tên bạn - đó là kí ức của bạn. Cha mẹ bạn đã cho bạn cái tên đó ở thời gian nào đó trước đây. Tôi hỏi bạn, "Bạn là ai?" và bạn nói

về gia đình bạn, cha bạn, mẹ bạn - đó là kí ức. Tôi hỏi bạn, "Bạn là ai?" và bạn nói cho tôi về giáo dục của bạn, bằng cấp của bạn, rằng bạn có bằng thạc sĩ nghệ thuật, hay bạn có bằng tiến sĩ, hay bạn là kĩ sư hay kiến trúc sư. Đó là kí ức.


Khi tôi hỏi bạn, "Bạn là ai?" nếu thực sự bạn nhìn vào bên trong, câu trả lời duy nhất của bạn có thể là "tôi không biết." Bất kì cái gì bạn sẽ nói đều sẽ là kí ức, không phải bạn. Câu trả lời thực duy nhất, đích thực có thể là "tôi không biết," bởi vì biết bản thân mình là điều cuối cùng. Tôi có thể trả lời tôi là ai, nhưng tôi sẽ không trả lời. Bạn không thể trả lời được bạn là ai, nhưng bạn lại sẵn sàng với câu trả lời. Những người biết, họ giữ im lặng về điều này. Bởi vì nếu tất cả kí ức đều bị bỏ đi, và mọi ngôn ngữ bị bỏ đi, thế thì tôi là ai không thể được nói ra. Tôi có thể nhìn vào bạn, tôi có thể cho bạn một cử chỉ; tôi có thể sống cùng bạn, với toàn thể bản thể của tôi - đó là câu trả lời của tôi. Nhưng câu trả lời không thể được cho trong lời bởi vì bất kì điều gì được cho trong lời đều sẽ là một phần của kí ức, một phần của tâm trí, không phải là của tâm thức.

Làm sao loại bỏ kí ức này? Quan sát chúng, chứng kiến chúng. Và bao giờ cũng nhớ lấy, "Điều này đã xảy ra cho mình, nhưng điều này không phải là mình." Tất nhiên bạn đã được sinh ra trong gia đình nào đó, nhưng điều này không phải là bạn; nó đã xảy ra cho bạn, một biến cố bên ngoài bạn. Tất nhiên ai đó đã cho bạn cái tên; nó có tiện dụng của nó, nhưng cái tên không phải là bạn. Tất nhiên bạn có hình dạng, nhưng hình dạng không phải là bạn; hình dạng chỉ là ngôi nhà bạn ngẫu nhiên ở trong đó. Hình dạng chỉ là thân thể mà bạn ngẫu nhiên ở trong đó. Và thân thể được trao cho bạn


bởi cha mẹ bạn - nó là món quà, nhưng nó không phải là bạn.

Quan sát và khu biệt. Đây là điều ở phương Đông gọi là *vivek*, khu biệt - bạn khu biệt liên tục. Cứ giữ khu biệt - một khoảnh khắc tới khi bạn đã khử bỏ tất cả mọi cái không là bạn. Bỗng nhiên, trong trạng thái đó, bạn lần đầu tiên đối diện với bản thân mình, bạn đương đầu với bản thể riêng của mình. Cứ cắt bỏ đi mọi đồng nhất mà bạn không là - gia đình, thân thể, tâm trí. Trong cái trống rỗng đó, khi mọi thứ không phải là bạn đã bị vứt đi, bỗng nhiên bản thể bạn lộ ra. Lần đầu tiên bạn đương đầu với bản thân mình, và việc đương đầu đó trở thành việc làm chủ.

Suy nghĩ không thể bị dừng lại - không phải là nó không dừng, nhưng nó không thể bị dừng lại. Nó dừng theo cách riêng của nó. Sự phân biệt này phải được hiểu; bằng không bạn có thể phát điên đi săn đuổi tâm trí mình.


Bạn đã được sinh ra trong gia đình nào đó, nhưng điều này không phải là bạn; nó đã xảy ra cho bạn. Tất nhiên ai đó đã cho bạn cái tên; nó có tiện dụng của nó, nhưng cái tên không phải là bạn. Tất nhiên bạn có hình dạng, nhưng hình dạng không phải là bạn; hình dạng chỉ là ngôi nhà bạn ngẫu nhiên ở trong đó.

Vô trí không nảy sinh bởi việc dừng suy nghĩ. Khi suy nghĩ không còn nữa, vô trí hiện hữu. Chính nỗ lực dừng lại sẽ tạo ra nhiều lo lắng hơn, nó sẽ tạo ra xung đột, nó sẽ làm cho bạn chia chẻ. Bạn sẽ trong rối loạn thường xuyên bên trong. Điều này sẽ không ích gì cả.


Cứ cắt bỏ đi mọi đồng nhất mà bạn không là - gia đình, thân thể, tâm trí. Trong cái trống rỗng đó, khi mọi thứ không phải là bạn đã bị vứt đi, bỗng nhiên bản thể bạn lộ ra. Lần đầu tiên bạn đương đầu với bản thân mình, và việc đương đầu đó trở thành việc làm chủ.

Và cho dù bạn thành công trong việc dừng nó lại một cách cưỡng bức trong vài khoảnh khắc, nó không phải là thành tựu chút nào - bởi vì vài khoảnh khắc đó sẽ gần như chết, chúng sẽ không sống động. Bạn có thể cảm thấy một loại tĩnh lặng... nhưng không im lặng. Bởi vì tĩnh lặng bó buộc không phải là im lặng. Bên dưới nó, sâu trong vô thức, tâm trí bị kìm nén cứ làm việc.

Cho nên, không có cách nào dừng tâm trí lại cả. Nhưng tâm trí dừng lại - đó là chắc chắn. Nó dừng theo

cách riêng của nó.


Vậy phải làm gì? - câu hỏi này là có liên quan. Quan sát. Dừng cố gắng dừng lại. Không có nhu cầu làm hành động nào chống lại tâm trí. Ngay chỗ đầu tiên, ai sẽ làm nó? Đó sẽ là tâm trí tranh đấu với bản thân tâm trí mà thôi; bạn sẽ phân chia tâm trí mình thành hai: một đang cố gắng làm người chủ, đầu chó,

cố gắng giết chết phần bên kia của bản thân nó - chính là điều ngớ ngẩn. Đó là trò chơi ngu xuẩn, nó có thể làm cho bạn phát rồ. Đừng cố gắng dùng tâm trí hay suy nghĩ - chỉ quan sát nó, cho phép nó. Cho phép nó tự do toàn bộ. Cứ để nó chạy nhanh như nó muốn; bạn không cố gắng theo bất kì cách nào để kiểm soát nó. Bạn chỉ là nhân chứng.


Nó là đẹp! Tâm trí là một trong những cái máy đẹp nhất. Khoa học còn chưa có khả năng tạo ra cái gì sánh bằng tâm trí. Tâm trí vẫn còn là kiệt tác, phức tạp thể, cực kì mạnh mẽ thể, với biết bao nhiêu tiềm năng. Quan sát nó! Tận hưởng nó!

Và đừng quan sát như kẻ thù, bởi vì nếu bạn nhìn vào tâm trí như kẻ thù, bạn không thể quan sát được. Bạn đã mang định kiến rồi, bạn đã *chống đối*. Bạn đã quyết định rằng cái gì đó là sai với tâm trí - bạn đã kết luận. Và bất kì khi nào bạn nhìn vào ai đó như kẻ thù, bạn không bao giờ nhìn sâu, bạn chưa bao giờ nhìn vào mắt; bạn né tránh.

Quan sát tâm trí nghĩa là nhìn vào nó với tình yêu sâu sắc, với sự kính trọng sâu sắc, sự tôn kính - nó là món quà của Thượng đế cho bạn. Chẳng cái gì sai trong bản thân tâm trí. Chẳng cái gì sai trong bản thân việc suy nghĩ. Nó là quá trình đẹp, như các quá trình khác


Suy nghĩ không thể bị dừng lại - không phải là nó không dừng, nhưng nó không thể bị dừng lại. Nó dừng theo cách riêng của nó. Sự phân biệt này phải được hiểu; bằng không bạn có thể phát điên đi săn đuổi tâm trí mình.

cũng đẹp. Mây bay trên trời là đẹp - sao ý nghĩ di chuyển trong bầu trời bên trong lại không đẹp? Hoa tới trên cây là đẹp - sao ý nghĩ nở hoa trong bản thể bạn lại không đẹp? Dòng sông chảy ra đại dương là đẹp - sao dòng suối ý nghĩ chảy ở đâu đó tới một định mệnh không biết là không đẹp? Nó không đẹp sao? Nhìn với sự tôn kính sâu sắc đi. Đừng là chiến sĩ, là người yêu đi.


Tâm trí là một trong những cái máy đẹp nhất. Khoa học còn chưa có khả năng tạo ra cái gì song song với tâm trí. Tâm trí vẫn còn là kiệt tác, phức tạp thể, cực kì mạnh mẽ thể, với biết bao nhiêu tiềm năng. Quan sát nó! Tận hưởng nó!


Quan sát sắc thái tinh tế của tâm trí, chỗ rẽ bất thần, chỗ ngoặt đẹp. Cú nhảy xa và cao bất thần, những trò chơi mà tâm trí cứ chơi; những giấc mơ nó dệt lên - tưởng tượng, kí ức, cả nghìn lẻ một phóng chiếu nó tạo ra - quan sát! Đừng đó tách rời, xa cách, không tham gia, dần dần bạn sẽ bắt đầu cảm thấy... Tính quan sát của bạn càng trở nên sâu sắc hơn, nhận biết của bạn càng trở nên sâu sắc hơn, lỗ hổng bắt đầu nảy sinh, những khoảng hở. Ý nghĩ này đi và ý nghĩ khác còn chưa tới, và có lỗ hổng. Đám mây này đã bay qua, đám mây khác đang tới, và có lỗ hổng.

Trong những lỗ hổng đó, lần đầu tiên bạn sẽ có những thoáng nhìn về vô trí. Bạn sẽ có hương vị của vô trí - gọi nó là hương vị của Thiên, của Đạo, của Yoga. Trong những khoảnh hở nhỏ bé đó, bỗng nhiên bầu trời

trong trẻo và mặt trời chiếu sáng. Bỗng nhiên thế giới đầy huyền bí, bởi vì tất cả rào chắn đều bị loại bỏ; màn che trên mắt bạn không còn đó nữa. Bạn thấy rõ ràng, bạn thấy xuyên thấu. Toàn thể sự tồn tại trở thành trong suốt.

Lúc ban đầu, những điều này sẽ là những khoảnh khắc hiếm hoi, thưa thớt và xa ở giữa. Nhưng chúng sẽ cho bạn những thoáng nhìn về điều *samadhi* là gì. Những vũng im lặng nhỏ bé - chúng sẽ tới và chúng sẽ biến mất, nhưng bây giờ bạn biết rằng bạn đang trên đường đúng. Bạn lại bắt đầu quan sát. Khi ý nghĩ trôi qua, bạn quan sát nó; khi khoảng hở trôi qua, bạn quan sát nó. Mây cũng đẹp; ánh mặt trời cũng đẹp. Bây giờ bạn không là người chọn lựa. Bây giờ bạn không có tâm trí cố định. Bạn không nói, "Tôi sẽ chỉ là khoảng hở." Điều đó là ngu xuẩn, bởi vì một khi bạn trở nên bị gắn bó với ước muốn chỉ khoảng hở thôi, bạn đã quyết định *chống lại* suy nghĩ rồi. Và thế thì những khoảng hở đó sẽ biến mất. Chúng xảy ra chỉ khi bạn ở tách rời xa xăm. Chúng xảy ra, chúng không thể được đem tới. Chúng xảy ra, bạn không thể buộc chúng xảy ra được. Chúng là việc xảy ra tự phát.

Cứ tiếp tục quan sát. Cứ để các ý nghĩ tới và đi - bất kì chỗ nào chúng muốn tới. Chẳng cái gì sai cả!


Khi ý nghĩ trôi qua, bạn quan sát nó; khi khoảng hở trôi qua, bạn quan sát nó. Mây cũng đẹp; ánh mặt trời cũng đẹp. Bây giờ bạn không là người chọn lựa. Bây giờ bạn không có tâm trí cố định.

Đừng cố gắng thao túng và đừng cố gắng chỉ đạo. Cứ để ý nghĩ di chuyển trong tự do toàn bộ. Và thế thì những khoảng hở lớn hơn sẽ tới. Bạn sẽ được ân huệ với những tổ ngộ (*satoris*) nhỏ. Đôi khi nhiều phút sẽ trôi qua và không ý nghĩ nào sẽ có đó; sẽ không có lưu thông - im lặng toàn bộ, không rối loạn.

Khi những lỗ hổng lớn hơn tới, bạn sẽ có sáng tỏ mới nảy sinh. Bạn sẽ không chỉ có sáng tỏ để nhìn ra thế giới, bạn sẽ có khả năng nhìn vào thế giới bên trong. Với những lỗ hổng đầu tiên bạn sẽ nhìn vào thế giới - cây sẽ xanh hơn chúng trông như bây giờ, bạn sẽ được bao quanh bởi âm nhạc vô hạn, âm nhạc tinh tú. Bạn bỗng nhiên sẽ trong hiện diện của tính thượng đế - không thể tả được, huyền bí. Có liên quan tới bạn, mặc dầu bạn không thể hiểu thấu được nó. Ở bên trong bạn đạt tới vậy mà vẫn ngoài nó. Với những lỗ hổng lớn hơn, cùng điều đó sẽ xảy ra bên trong. Thượng đế sẽ không chỉ ở bên ngoài, bạn bỗng nhiên sẽ ngạc nhiên - ngài cũng ở bên trong. Ngài không chỉ trong cái được thấy, ngài cũng ở bên trong người thấy - bên trong và bên ngoài. Dần dần...

Nhưng đừng bị gắn bó với điều đó nữa. Gắn bó là thức ăn cho tâm trí tiếp tục. Chứng kiến không gắn bó là cách tận hưởng những khoảnh khắc phúc lạc đó, khả năng của bạn duy trì chúng cho những thời kì lâu hơn nảy sinh. Chung cuộc, cuối cùng, một ngày nào đó bạn trở thành người chủ. Thế thì, khi bạn muốn nghỉ, bạn nghỉ; nếu ý nghĩ được cần tới, bạn dùng nó. Nếu ý nghĩ không được cần tới, bạn cho phép nó nghỉ ngơi. Không phải là tâm trí đơn giản không còn đó - tâm trí có đó, nhưng bạn có thể dùng nó hay không dùng nó. Bây giờ đó là quyết định của bạn, cũng giống như chân: nếu bạn

muốn chạy bạn dùng chúng; nếu bạn không muốn chạy, bạn đơn giản nghỉ. Chân có đó. Theo cùng cách này, tâm trí bao giờ cũng có đó.

Khi tôi nói với bạn, tôi dùng tâm trí - không có cách khác để nói. Khi tôi trả lời câu hỏi của bạn, tôi dùng tâm trí - không có cách khác. Tôi phải đáp ứng và kể lể, và tâm trí là cái máy tốt. Khi tôi không nói với bạn và tôi một mình, không có tâm trí - bởi vì nó là trung gian để kể lại. Khi tôi ngồi một mình, nó không được cần tới.

Bạn đã không cho nó nghỉ ngơi; do đó, tâm trí trở thành tầm thường. Liên tục bị dùng, bị mệt mỏi, điều đó cứ diễn ra mãi diễn ra mãi. Ngày nó làm việc, đêm nó làm việc - ban ngày bạn nghĩ, ban đêm bạn mơ. Hết ngày nọ tới ngày kia, nó cứ làm việc mãi. Nếu bạn sống bảy mươi hay tám mươi năm, nó sẽ liên tục làm việc.

Nhìn vào tinh tế và bền bỉ của tâm trí - tinh tế thế! Trong cái đầu nhỏ đó chứa được tất cả các thư viện của thế giới đây; tất cả những gì đã từng được viết ra đều có thể được chứa trong một tâm trí. Khả năng của tâm trí thật vô cùng - và trong không gian nhỏ bé thế! và chẳng gây ra tiếng động nào. Nếu các nhà khoa học một ngày nào đó trở nên có khả năng tạo ra máy tính tương đương với tâm trí... máy tính có đó, nhưng chúng chưa được bằng tâm trí đâu. Chúng vẫn là máy móc, chúng không có đơn vị hữu cơ; chúng còn chưa có trung tâm nào. Nếu một ngày nào đó điều đó trở thành có thể - và có thể là các nhà khoa học một ngày nào đó có thể có khả năng tạo ra tâm trí - thế thì bạn sẽ biết máy tính đó sẽ chiếm bao nhiêu không gian, và nó sẽ gây tiếng ồn như thế nào!


Tâm trí gần như không gây ra tiếng động nào; nó cứ làm việc im lặng. Và là một kẻ phục vụ đến thế đấy! trong bảy mươi năm, tám mươi năm. Và thế nữa, khi bạn chết, thân thể bạn có thể già nhưng tâm trí vẫn còn trẻ. Khả năng của nó vẫn còn như cũ. Thỉnh thoảng, nếu bạn đã dùng nó đúng đắn, nó thậm chí còn tăng lên theo tuổi của bạn - bởi vì bạn càng biết nhiều, bạn càng hiểu nhiều. Bạn càng kinh nghiệm và sống nhiều hơn, tâm trí bạn càng trở nên có khả năng hơn. Khi bạn chết đi, mọi thứ trong thân thể bạn sẵn sàng chết - ngoại trừ tâm trí.

Đó là lí do tại sao ở phương Đông chúng ta nói tâm trí rời khỏi thân thể và đi vào bụng mẹ khác, bởi vì nó còn chưa sẵn sàng chết. Việc tái sinh là của tâm trí. Và một khi bạn đã đạt tới trạng thái của vô trí, thế thì sẽ không có tái sinh. Thế thì bạn sẽ đơn giản chết đi. Và với việc chết của bạn, mọi thứ sẽ được tan biến - thân thể bạn, tâm trí bạn - chỉ việc chứng kiến của bạn sẽ còn lại. Đó là bên ngoài thời gian và không gian. Thế thì bạn trở thành một với sự tồn tại, thế thì bạn không còn tách rời khỏi nó nữa. Việc tách rời tới từ tâm trí.

Nhưng không có cách nào dùng nó lại một cách ép buộc cả - đừng bạo hành. Di chuyển một cách đáng yêu, với sự tôn kính sâu sắc, và nó sẽ bắt đầu xảy ra theo cách riêng của nó. Bạn chỉ quan sát, và không vội vàng.


Tâm trí hiện đại là trong vội vàng nhiều lắm. Nó muốn các phương pháp tức khắc mi ăn liền để dừng tâm trí. Do đó, thuốc có sự hấp dẫn. Bạn có thể ép buộc tâm trí dừng lại bằng việc dùng hoá chất, thuốc, nhưng bạn lại đang bạo hành với cái máy này. Điều đó là không tốt, nó mang tính huỷ hoại. Theo cách này bạn sẽ không trở thành người chủ. Bạn có thể có khả năng dừng tâm trí lại qua thuốc, nhưng thế thì thuốc sẽ trở thành chủ của bạn - bạn sẽ không trở thành người chủ. Bạn đã đơn giản thay đổi chủ của mình, và bạn đã thay đổi sang cái tồi hơn. Bây giờ thuốc sẽ nắm quyền với bạn, chúng sẽ sở hữu bạn; không có chúng bạn sẽ chẳng ở đâu cả.

Thiền không phải là nỗ lực chống lại tâm trí, nó là cách hiểu tâm trí. Nó là cách đáng yêu chứng kiến tâm trí - nhưng tất nhiên, người ta phải kiên nhẫn. Tâm trí này mà bạn đang mang trong đầu mình đã nảy sinh qua nhiều thế kỉ, hàng nghìn năm. Tâm trí nhỏ bé của bạn mang toàn thể kinh nghiệm của nhân loại. Và không chỉ của nhân loại - của con vật, của chim chóc, của thực vật, của tảng đá; bạn đã trải qua tất


Tâm trí hiện đại là trong vội vàng nhiều lắm. Nó muốn các phương pháp tức khắc mi ăn liền để dừng tâm trí. Do đó, thuốc có sự hấp dẫn. Bạn có thể ép buộc tâm trí dừng lại bằng việc dùng hoá chất, thuốc, nhưng bạn lại đang bạo hành với cái máy này. Điều đó mang tính huỷ hoại. Theo cách này bạn sẽ không trở thành người chủ.

cả những kinh nghiệm đó. Tất cả những điều đã xảy ra cho tới giờ đều đã xảy ra trong bạn nữa.

Trong một bình chứa nhỏ, bạn mang toàn thể kinh nghiệm của sự tồn tại. Đó là điều tâm trí đang là. Thực tế, nói nó là của bạn cũng không đúng. Nó mang tính tập thể; nó thuộc vào tất cả chúng ta. Tâm lí học hiện đại đã tiếp cận tới nó, đặc biệt là phân tích của trường phái Jung đã tiếp cận tới nó, và họ đã bắt đầu cảm thấy cái gì đó giống như vô thức tập thể. Tâm trí bạn không phải là của bạn - nó thuộc vào tất cả chúng ta. Thân thể chúng ta là rất tách biệt; tâm trí chúng ta không tách biệt thế. Thân thể chúng ta rõ ràng tách biệt, tâm trí chúng ta chòem lấp nhau - và linh hồn chúng ta là một.


Thân thể là tách rời, tâm trí chòem lấp, và linh hồn là một. Tôi không có linh hồn khác và bạn không có linh hồn khác. Tại chính trung tâm của sự tồn tại chúng ta gặp gỡ và là một. Đó là điều "Thượng đế" là đấy - điểm gặp gỡ của tất cả.

Thân thể là tách rời, tâm trí chòem lấp, và linh hồn là một. Tôi không có linh hồn khác và bạn không có linh hồn khác. Tại chính trung tâm của sự tồn tại chúng ta gặp gỡ và là một. Đó là điều "Thượng đế" là gì đấy - điểm gặp gỡ của tất cả. Giữa Thượng đế và thế giới - "thế giới" nghĩa là thân thể - là tâm trí.

Tâm trí là cây cầu, cây cầu giữa thân thể và linh hồn, giữa thế giới và Thượng đế. Đừng cố gắng phá huỷ nó.


Nhiều người đã cố gắng phá huỷ nó qua Yoga. Đó là dùng sai Yoga. Nhiều người đã cố gắng phá huỷ nó qua tư thế thân thể, qua việc thở - điều đó nữa đem tới thay đổi hoá chất tinh tế bên trong. Chẳng hạn, nếu bạn đứng lộn đầu kiểu trồng cây chuối trong thế *shirshasan*, bạn có thể phá huỷ tâm trí rất dễ dàng. Bởi vì khi máu xô lên quá nhiều, giống như ngập lụt, vào đầu... khi bạn đứng lộn ngược đầu, đó là điều bạn đang cố làm. Cái máy não là tinh tế. Bạn làm ngập lụt nó bằng máu, những sợi tinh tế sẽ chết. Đó là lí do tại sao bạn chưa bao giờ bắt gặp nhà yoga thông minh. Không - nhà yoga ít nhiều đều ngu. Thân thể họ mạnh khoẻ, điều đó đúng, mạnh mẽ - nhưng tâm trí họ chết. Bạn sẽ không thấy tia sáng le lói của thông minh. Bạn sẽ thấy thân thể rất cường tráng, như con vật, nhưng bằng cách nào đó con người đã biến mất.

Đứng trên đầu mình, bạn buộc máu chảy vào trong đầu bằng trọng lực. Đầu cần máu, nhưng với lượng nhỏ thôi; và chảy chậm, không như ngập lụt. Ngược với trọng lực, ít máu lên được tới đầu, và thể nữa cũng theo cách im lặng. Nếu quá nhiều máu vào trong đầu, nó mang tính huỷ hoại.

Yoga đã được dùng để giết chết tâm trí. Việc thở có thể được dùng để giết chết tâm trí - có nhịp điệu của hơi thở, rung động tinh tế của hơi thở, điều có thể là mạnh mẽ với tâm trí tinh tế. tâm trí có thể bị phá huỷ qua chúng. Đây là những thủ đoạn cũ. Bây giờ những thủ đoạn mới nhất được khoa học cung cấp: LSD, marijuana, và những chất khác; những thuốc ngày một phức tạp sẽ sẵn có chẳng chóng thì chầy.

Tôi không thiên về việc dùng tâm trí. Tôi thiên về việc quan sát nó. Nó dừng lại theo cách riêng của nó - và thế thì nó là đẹp. Khi cái gì đó xảy ra mà không có bạo hành nào, nó có cái đẹp của riêng nó; nó có sự phát triển tự nhiên. Bạn có thể ép buộc bông hoa và cho nó nở ra bằng vũ lực, bạn có thể kéo cánh của nụ ra và mở nó ra bằng vũ lực, nhưng bạn đã phá huỷ cái đẹp của bông hoa này. Bây giờ nó gần như chết. Nó không thể trụ lại được với sự bạo hành của bạn. Cánh hoa sẽ treo đó xù ra, ủ rũ, chết đi. Khi nụ nở ra bằng năng lượng riêng của nó, khi nó mở theo cách riêng của nó, thế thì những cánh hoa đó sống động.

Tâm trí là việc nở hoa của bạn - đừng ép buộc nó theo bất kì cách nào. Tôi chống lại mọi vũ lực và chống lại mọi bạo hành, và đặc biệt là bạo hành hướng về bản thân bạn.


Ngay cả những ý nghĩ vô đạo, cái gọi là ý nghĩ vô đạo, đi qua tâm trí bạn, thì cứ để chúng qua. Chẳng cái gì sai. Bạn vẫn còn tách rời, chẳng cái hại gì được thực hiện. Nó chỉ là hư cấu, bạn đang xem bộ phim bên trong.

Quan sát - trong lời cầu nguyện, tình yêu, sự kính trọng sâu sắc - và xem điều xảy ra. Phép màu xảy ra theo cách riêng của nó. Không có nhu cầu kéo và đẩy.

Làm sao dùng suy nghĩ? Tôi nói quan sát, tỉnh táo. Và vứt bỏ ý tưởng này về việc dừng lại, bằng không nó sẽ dùng sự biến đổi tự nhiên của tâm trí. Vứt bỏ ý tưởng này về việc dừng lại đi! Bạn là ai mà

dùng lại?

Nhiều nhất, tận hưởng. Và chẳng cái gì sai cả - ngay cả những ý nghĩ vô đạo, cái gọi là ý nghĩ vô đạo, đi qua tâm trí bạn, thì cứ để chúng qua. Chẳng cái gì sai. Bạn vẫn còn tách rời, chẳng cái gì được thực hiện. Nó chỉ là hư cấu, bạn đang xem bộ phim bên trong. Cho phép nó theo cách riêng của nó và nó sẽ dẫn bạn đi, dần dần, tới trạng thái của vô trí. Việc quan sát chung cuộc lên đỉnh cao ở vô trí.

Vô trí không *chống* lại tâm trí; vô trí là *bên ngoài* tâm trí. Vô trí không tới bằng việc giết chết và phá hủy tâm trí; vô trí tới khi bạn đã hiểu tâm trí toàn bộ tới mức suy nghĩ không còn được cần tới - việc hiểu của bạn đã thay thế nó.

Lối mòn và bánh xe

Con người có vẻ là trong hiện tại, nhưng đó chỉ là có vẻ thôi. Con người sống trong quá khứ. Con người trải qua hiện tại, nhưng con người vẫn còn bắt rễ trong quá khứ. Hiện tại không thực là thời gian cho tâm thức bình thường - với tâm thức bình thường, quá khứ là thời gian thực, hiện tại chỉ là bước chuyển từ quá khứ sang tương lai, chỉ là bước chuyển tạm thời. Quá khứ là thực và tương lai cũng thế, nhưng hiện tại là không thực cho tâm thức bình thường.

Tương lai không là gì ngoài quá khứ được kéo dài. Tương lai không là gì ngoài quá khứ được phóng chiếu

lập đi lập lại. Hiện tại dường như là không tồn tại. Nếu bạn nghĩ về hiện tại, bạn sẽ không tìm thấy nó chút nào - bởi vì khoảnh khắc bạn tìm nó, nó đã trôi qua rồi. Ngay khoảnh khắc trước, khi bạn đã không tìm nó, nó đã trong tương lai.

Với tâm thức phật, với người đã thức tỉnh, chỉ hiện tại là tồn tại. Với tâm thức bình thường, vô nhận biết, ngủ như người mộng du, quá khứ và tương lai là thực còn hiện tại là không thực. Chỉ khi người ta thức dậy thì hiện tại mới là thực, còn quá khứ và tương lai trở thành không thực.

Tại sao điều này lại như vậy? Tại sao bạn sống trong quá khứ? - bởi vì tâm trí không là gì ngoài việc tích lũy của quá khứ. Tâm trí là kí ức - tất cả những điều bạn đã làm, tất cả những điều bạn đã mơ, tất cả những điều bạn đã muốn làm và không thể làm được, tất cả những điều bạn đã tưởng tượng trong quá khứ, đều là tâm trí của bạn. Tâm trí là thực thể chết. Nếu bạn nhìn qua tâm trí, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy hiện tại bởi vì hiện tại là cuộc sống, và cuộc sống không bao giờ có thể được tiếp cận tới qua trung gian chết. Tâm trí là chết.


Tâm trí giống như bụi tụ lại trên tấm gương. Bụi càng tụ lại nhiều, gương càng ít giống gương. Và nếu các tầng bụi mà đây, như nó tụ lên bạn, thế thì tấm gương không phản xạ chút nào.

Mọi người đều tích tụ bụi - không chỉ bạn tích tụ, bạn còn níu bám lấy nó; bạn nghĩ nó là kho báu. Quá khứ đã qua rồi - sao bạn còn níu bám lấy nó? Bạn không thể làm gì được về nó cả, bạn không thể quay lại được, bạn không thể hoàn tác được nó - sao bạn níu

bám lấy nó? Nó không phải là kho báu. Và nếu bạn níu bám lấy quá khứ và bạn nghĩ nó là kho báu, tất nhiên tâm trí bạn sẽ muốn sống nó lần nữa và lần nữa trong tương lai. Tương lai của bạn không thể là cái gì ngoài quá khứ được sửa đổi của bạn - có chút ít tinh luyện hơn, chút ít được trang điểm hơn, nhưng nó sẽ là cùng cái cũ bởi vì tâm trí không thể nghĩ về cái không biết được. Tâm trí chỉ có thể phóng chiếu cái biết, cái bạn biết rồi.


Bạn rơi vào tình yêu với người đàn bà và người đàn bà này chết. Bây giờ bạn sẽ đi tìm người đàn bà khác thế nào? Người đàn bà khác sẽ là dạng được sửa đổi của người vợ đã chết của bạn; đó là cách duy nhất bạn biết. Bất kì cái gì bạn làm trong tương lai sẽ không là gì ngoài sự liên tục của quá khứ. Bạn có thể thay đổi chút ít - miếng vá chỗ này, miếng vá chỗ kia, nhưng phần chính sẽ còn lại như cũ.

Ai đó hỏi Mulla Nasruddin khi ông ta nằm trên giường chết, "Nếu ông lại được trao cho cuộc sống, ông sẽ sống nó thế nào, Nasruddin? Ông có làm thay đổi nào không?" Nasruddin dẫn đo với mắt nhắm, nghĩ ngợi, suy tư, thế rồi mở mắt ra nói, "Có chứ, nếu tôi mà được cho cuộc sống lần nữa, tôi sẽ chẻ đôi sợi tóc của tôi ở chính giữa. Điều đó bao giờ cũng là ước ao của


Nếu bạn níu bám lấy quá khứ và bạn nghĩ nó là kho báu, tất nhiên tâm trí bạn sẽ muốn sống nó lần nữa và lần nữa trong tương lai. Tương lai của bạn không thể là cái gì ngoài quá khứ được sửa đổi của bạn - có chút ít tinh luyện hơn, chút ít được trang điểm hơn.

tôi, nhưng cha tôi bao giờ cũng nhấn mạnh rằng tôi không được làm nó. Và khi cha tôi chết, tóc đã trở nên được ước định tới mức nó không thể bị chẻ ra ở giữa."

Đừng cười! Nếu bạn được hỏi bạn sẽ làm gì với cuộc sống của mình, bạn sẽ làm hơi thay đổi giống thế này thôi. Chồng với cái mũi hơi khác, vợ với nước da hơi khác, ngôi nhà lớn hơn hay nhỏ hơn - nhưng chúng không là gì nhiều hơn việc chẻ sợi tóc của bạn ra ở giữa, tầm thường, không bản chất. Cuộc sống bản chất của bạn sẽ vẫn còn như cũ. Bạn đã làm nó nhiều, nhiều



Bạn đã sống nhiều lần rồi; bạn rất, rất cổ đại. Bạn cổ đại, nhưng cứ lặp đi lặp lại cùng hình mẫu mãi. Đó là lí do tại sao người Hindu gọi nó là cái bánh xe của sống và chết - *bánh xe* bởi vì nó cứ lặp lại bản thân nó.

lần rồi; cuộc sống bản chất của bạn vẫn còn như cũ. Nhiều lần bạn đã được cho cuộc sống. Bạn đã sống nhiều lần rồi; bạn rất, rất cổ đại. Bạn không phải là mới trên trái đất này, bạn còn già hơn trái đất bởi vì bạn đã sống trên cái trái đất khác nữa, trên các hành tinh khác. Bạn già như sự tồn tại - đây là cách nó phải là vậy bởi vì bạn là một phần của nó. Bạn cổ đại, nhưng cứ lặp đi lặp lại cùng hình mẫu mãi. Đó là lí do tại sao người Hindu gọi nó là cái bánh xe của sống và chết - *bánh xe* bởi vì nó cứ lặp lại bản thân nó. Nó là việc lặp lại: cùng cái nan hoa cứ đi lên và đi xuống, đi xuống và đi lên.

Tâm trí phóng chiếu bản thân nó và tâm trí là quá khứ, cho nên tương lai của bạn sẽ không là gì khác hơn quá khứ. Và quá khứ là gì? Bạn đã làm gì trong quá khứ? Bất kì điều gì bạn đã làm - tốt, xấu, thế này thế nọ

- bất kì điều gì bạn làm đều tạo ra việc lặp lại của riêng nó. Đó là lí thuyết về nghiệp. Nếu bạn giận dữ vào ngày hôm kia, bạn đã tạo ra tiềm năng nào đó để lại giận dữ ngày hôm qua. Thế rồi bạn lặp lại nó, bạn cho giận dữ nhiều năng lượng hơn. Tâm trạng giận dữ - bạn đã bắt rễ vào nó nhiều hơn, bạn đã tưới nước cho nó; bây giờ hôm nay bạn sẽ lặp lại nó với nhiều lực hơn, với nhiều năng lượng hơn. Và thế rồi ngày mai bạn sẽ lại là nạn nhân của hôm nay.

Mỗi hành động bạn làm, hay thậm chí nghĩ tới hành động, đều có cách riêng của nó để cứ còn dai dẳng lặp đi lặp lại, bởi vì nó tạo ra một kênh trong bản thể bạn. Nó bắt đầu hấp thu năng lượng từ bạn. Bạn giận dữ, thế thì tâm trạng này diễn ra và bạn nghĩ rằng bạn không giận nữa - thế là bạn bỏ lỡ vấn đề. Khi tâm trạng này đã qua đi, chẳng cái gì xảy ra cả; chỉ bánh xe đã chuyển đi và nan hoa đã đi lên nay đi xuống. Con giận đã có đó trên bề mặt vào phút trước; con giận bây giờ đã đi xuống vào trong vô thức, vào trong chiều sâu của bản thể bạn. Nó sẽ đợi cho thời gian của nó lại tới. Nếu bạn hành động theo nó, bạn đã làm mạnh cho nó. Thế thì bạn đã lại tiếp sức cho cuộc sống của nó. Bạn lại đã cho nó sức mạnh, năng lượng. Nó


**Mỗi hành động
đều tự duy trì, mọi
ý nghĩ đều tự duy
trì. Một khi bạn
hợp tác với nó,
bạn đang cho nó
năng lượng.
Chẳng chóng thì
chầy nó sẽ trở
thành thói quen.
Bạn sẽ làm nó và
bạn sẽ không là
người làm; bạn sẽ
làm nó chỉ bởi vì
lực của thói quen.**

đang đập như hạt mầm dưới đất, đợi cho đúng cơ hội và mùa vụ, thế rồi nó sẽ mọc lên.

Mọi hành động đều tự duy trì, mọi ý nghĩ đều tự duy trì. Một khi bạn hợp tác với nó, bạn đang cho nó năng lượng. Chẳng chóng thì chầy nó sẽ trở thành thói quen. Bạn sẽ làm nó và bạn sẽ không là người làm; bạn sẽ làm nó chỉ bởi vì lực của thói quen. Mọi người nói rằng thói quen là bản tính thứ hai - điều này cũng không phải là quá đáng. Ngược lại, đây là nói giảm nhẹ! Thực tế, thói quen chung cuộc trở thành bản tính thứ nhất và bản tính trở thành thứ hai. Bản tính trở thành chỉ giống như phụ lục hay chú thích trong cuốn sách, và thói quen trở thành thân chính của cuốn sách.

Bạn sống qua thói quen - điều đó nghĩa là thói quen về căn bản sống qua bạn. Bản thân thói quen cứ dai dẳng, nó có năng lượng của riêng nó. Tất nhiên nó lấy năng lượng từ bạn, nhưng bạn đã hợp tác trong quá khứ và bạn đang hợp tác trong hiện tại. Dần dần, thói quen sẽ trở thành người chủ và bạn sẽ chỉ là người hầu, cái bóng. Thói quen sẽ cho chỉ thị, mệnh lệnh, và bạn sẽ chỉ là kẻ hầu vâng lời. Bạn sẽ phải theo nó.

Chuyện xảy ra là một nhà huyền môn Hindu, Eknath, đi hành hương. Cuộc hành hương sẽ kéo dài ít nhất một năm bởi vì ông ấy phải đi thăm tất cả những nơi linh thiêng của đất nước. Tất nhiên, đó là cuộc hành hương đi cùng với Eknath, cho nên hàng nghìn người cũng đi cùng ông ấy. Kẻ trộm của thị trấn cũng tới và nói, "Tôi biết rằng tôi là kẻ trộm và không đủ xứng đáng để là thành viên trong nhóm của thầy, nhưng xin cho tôi một cơ hội. Tôi muốn tới để hành hương."

Ekhnath nói, "Điều đó khó đây, bởi vì một năm là thời gian dài và ông có thể bắt đầu đánh cắp các thứ của mọi người. Ông có thể gây ra rắc rối. Xin bỏ ý tưởng này đi." Nhưng tên trộm vẫn cứ khăng khăng. Nó nói, "Trong một năm tôi sẽ vứt bỏ việc ăn cắp, nhưng tôi phải tới. Và tôi hứa với thầy rằng trong một năm tôi sẽ không ăn cắp một thứ gì từ bất kì ai." Ekhnath đồng ý.

Nhưng trong vòng vài tuần rắc rối bắt đầu, và rắc rối là thế này: các thứ bắt đầu biến mất khỏi hành lí của mọi người. Và điều thậm chí còn thách đố hơn là không ai ăn cắp chúng - mọi thứ sẽ biến mất từ túi ai đó, chúng sẽ được tìm thấy trong túi của ai đó khác sau vài ngày. Người có túi mà đồ đạc đó được tìm thấy sẽ nói, "Tôi đã không làm cái gì cả, tôi thực sự không biết làm sao những thứ này đã chui vào túi tôi."

Ekhnath nghi ngờ, cho nên một đêm ông giả vờ ngủ, nhưng ông ấy vẫn thức và ông ấy quan sát. Tên trộm xuất hiện gần nửa đêm, vào giữa đêm, và nó bắt đầu thay đổi mọi thứ từ hành lí người nọ sang hàng lí người khác. Ekhnath bắt quả tang anh ta và nói, "Ông đang làm gì vậy? Và ông đã hứa rồi!"

Tên trộm nói, "Tôi vẫn giữ lời hứa đây chứ. Tôi đã không đánh cắp một thứ nào. Nhưng đây là thói quen cũ của tôi... vào nửa đêm nếu tôi không làm điều tai quái nào đó, tôi không thể ngủ được. Và trong một năm, không ngủ sao? Thầy là con người của từ bi. Thầy nên từ bi với tôi. Và tôi không ăn cắp! Mọi thứ đều được tìm thấy lặp đi lặp lại; chúng chẳng đi đâu cả mà chỉ đổi từ người này sang người khác. Và hơn nữa, sau một năm tôi phải bắt đầu lại việc ăn cắp của mình, cho nên nó cũng là việc thực hành tốt nữa."

Thói quen buộc bạn làm những điều nào đó; bạn là nạn nhân. Người Hindu gọi nó là lí thuyết về nghiệp. Từng hành động mà bạn lặp lại, từng ý nghĩ - bởi vì ý nghĩ cũng là hành động tinh tế trong tâm trí - trở thành ngày một mạnh hơn. Thế thì bạn ở trong nắm giữ của nó. Thế thì bạn bị cầm tù trong thói quen. Thế thì bạn sống cuộc sống của người bị giam cầm, của nô lệ. Và việc giam cầm là tinh tế; nhà tù được tạo ra từ thói quen của bạn và ước định và những hành động bạn đã làm. Nó tất cả bao quanh thân thể bạn và bạn bị mắc vào trong nó, nhưng bạn cứ nghĩ và tự lừa mình rằng bạn đang làm nó.


Khi bạn giận dữ, bạn nghĩ bạn đang làm nó. Bạn hợp lí hoá nó và bạn nói rằng tình huống đã yêu cầu nó: "Mình phải giận, bằng không đứa trẻ sẽ đi lạc lối. Nếu mình không giận, thế thì mọi sự sẽ đi sai, thế thì văn phòng sẽ trong hỗn độn. Người phục vụ sẽ không chịu nghe; mình phải giận để điều khiển mọi thứ. Để đưa vợ về chỗ đúng mình phải giận." Đây là những hợp lí hoá - đó là cách bản ngã của bạn cứ nghĩ rằng bạn vẫn là ông chủ. Nhưng bạn không thể.

Giận dữ tới từ những hình mẫu cũ, từ quá khứ. Và khi giận dữ tới, bạn cố gắng tìm ra cái cớ cho nó. Các nhà tâm lí đã từng thực nghiệm và đã đi tới cùng kết luận như tâm lí bí truyền phương Đông: con người là nạn nhân, không phải là người chủ. Các nhà tâm lí đã đưa con người vào chỗ cô lập toàn bộ, với mọi tiện nghi có thể. Bất kì cái gì được cần tới cũng đều được trao cho họ, nhưng họ không có bất kì tiếp xúc nào với những người khác. Họ sống cô lập trong các phòng có điều hoà - không công việc, không rắc rối, không vấn đề, nhưng cùng thói quen vẫn tiếp tục. Một sáng, bây

giờ chẳng có lí do gì - bởi vì mọi tiện nghi đều được đáp ứng, không có lo nghĩ, không có cơ gì để giận dữ - người này bỗng nhiên thấy rằng giận dữ nảy sinh.

Nó ở bên trong bạn. Thỉnh thoảng, bỗng nhiên nổi buồn tới chẳng có lí do rõ ràng nào cả. Và đôi khi người ta cảm thấy sung sướng, đôi khi người ta cảm thấy phờn phơ, cực lạc. Một người bị thiếu thốn mọi quan hệ xã hội, bị cô lập trong tiện nghi toàn bộ, được cung cấp cho mọi yêu cầu, chuyển qua mọi trạng thái mà bạn chuyển qua trong quan hệ. Điều đó nghĩa là cái gì đó tới từ bên trong, và bạn treo nó lên ai đó khác. Đó chỉ là việc hợp lí hoá.

Bạn cảm thấy tốt, bạn cảm thấy xấu, và những cảm giác này đang sôi lên từ vô thức riêng của bạn, từ quá khứ riêng của bạn. Không ai chịu trách nhiệm ngoài bạn. Không ai có thể làm bạn giận được, và không ai có thể làm cho bạn hạnh phúc được. Bạn trở nên hạnh phúc theo cách riêng của mình, bạn trở nên giận dữ theo cách riêng của mình, và bạn trở nên buồn bã theo cách riêng của mình. Chừng nào bạn còn chưa nhận ra điều này, bạn bao giờ cũng vẫn còn là nô lệ.


**Bạn cảm thấy tốt,
bạn cảm thấy xấu,
và những cảm
giác này đang sôi
lên từ vô thức
riêng của bạn, từ
quá khứ riêng của
bạn. Không ai chịu
trách nhiệm ngoài
bạn. Không ai có
thể làm bạn giận
được, và không ai
có thể làm cho
bạn hạnh phúc
được.**

Việc làm chủ cái ta của người ta tới khi người ta nhận ra, "Minh tuyệt đối chịu trách nhiệm cho bất kì điều gì xảy ra với mình. Bất kì điều gì xảy ra, vô điều kiện - minh tuyệt đối chịu trách nhiệm."

Lúc ban đầu điều đó sẽ làm cho bạn buồn và chán nản, bởi vì nếu bạn có thể đổ trách nhiệm lên người khác, bạn cảm thấy tốt là bạn không bị sai. Bạn có thể làm gì khi vợ cư xử một cách khó chịu thế? Bạn phải giận. Nhưng nhớ lấy rõ, vợ cư xử khó chịu bởi vì cơ chế bên trong riêng của cô ấy. Cô ấy không khó chịu với bạn. Nếu bạn không có đó, cô ấy sẽ khó chịu với con. Nếu con không có đó, cô ấy có thể khó chịu với bát đĩa; cô ấy sẽ ném chúng xuống sàn. Cô ấy sẽ đập vỡ radio. Cô ấy phải làm cái gì đó; khó chịu đang lên. Chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên mà cô ấy thấy bạn đang đọc báo và cô ấy trở nên khó chịu với bạn. Đó chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên: bạn sẵn có vào khoảnh khắc sai.


Bạn giận dữ, không phải bởi vì vợ khó chịu - cô ấy có thể đã cung cấp tình huống, có vậy thôi. Cô ấy có thể đã cho bạn một khả năng để giận dữ, cái cơ để giận dữ, nhưng giận dữ đang sôi lên. Nếu vợ mà không có đó, bạn vẫn giận dữ như thế - với ai đó khác, với ý tưởng nào đó, nhưng giận dữ phải có đó. Nó là cái gì đó đã tới trong vô thức riêng của bạn.

Mọi người đều có trách nhiệm, trách nhiệm toàn bộ, về bản thể và hành vi riêng của mình. Lúc ban đầu nó sẽ làm cho bạn chán nản rằng bạn chịu trách nhiệm, bởi vì bạn bao giờ cũng nghĩ rằng bạn muốn hạnh phúc - cho nên làm sao bạn có thể chịu trách nhiệm cho bất hạnh của mình được? Bạn bao giờ cũng muốn phước lạc, cho nên làm sao bạn có thể giận dữ theo cách riêng của

mình được? Và bởi vì điều này bạn đổ trách nhiệm lên người khác.

Nếu bạn cứ đổ trách nhiệm lên người khác, nhớ rằng bạn bao giờ cũng vẫn còn là nô lệ bởi vì không ai có thể thay đổi được người khác. Làm sao bạn có thể thay đổi được người khác? Có người nào đã bao giờ thay đổi được người khác không? Một trong những ước muốn không được hoàn thành nhất trên thế giới là thay đổi người khác. Không ai đã bao giờ làm được điều đó, điều đó là không thể được bởi vì người khác tồn tại theo quyền riêng của người đó - bạn không thể thay đổi được người đó. Bạn cứ đổ trách nhiệm lên người khác, nhưng bạn không thể thay đổi được người khác. Và bởi vì bạn đổ trách nhiệm lên người khác, bạn sẽ không bao giờ thấy rằng trách nhiệm cơ bản là của bạn. Thay đổi cơ bản là cần thiết ở đó bên trong bạn.

Đây là cách bạn bị mắc bẫy: nếu bạn bắt đầu nghĩ rằng bạn chịu trách nhiệm cho tất cả mọi hành động của mình, cho tất cả tâm trạng của mình, lúc bạn đầu sự chán nản sẽ nắm quyền. Nhưng nếu bạn có thể vượt qua sự chán nản đó, chẳng mấy chốc bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng bởi vì bây giờ bạn được tự do với người khác.



Nếu bạn cứ đổ trách nhiệm lên người khác, nhớ lấy rằng bạn bao giờ cũng vẫn còn là nô lệ bởi vì không ai có thể thay đổi được người khác. Làm sao bạn có thể thay đổi được người khác? Có người nào đã bao giờ thay đổi được người khác không?

Bây giờ bạn có thể làm việc theo cách riêng của mình. Bạn có thể tự do, bạn có thể hạnh phúc. Cho dù cả thế giới bất hạnh và không tự do, điều đó cũng không tạo ra khác biệt gì. Và tự do đầu tiên là dừng việc đổ trách nhiệm lên người khác, tự do đầu tiên là biết rằng bạn chịu trách nhiệm. Thế thì nhiều điều lập tức trở thành có thể.

Nếu bạn cứ đổ trách nhiệm lên người khác, nhớ rằng bạn bao giờ cũng vẫn còn là nô lệ bởi vì không ai có thể thay đổi được người khác. Làm sao bạn có thể thay đổi được người khác? Đã bao giờ có ai thay đổi được người khác chưa? Bất kì điều gì xảy ra cho bạn - bạn cảm thấy buồn, nhắm mắt lại và quan sát nỗi buồn của mình - theo dõi xem nó dẫn tới đâu, đi sâu hơn vào trong nó. Chẳng mấy chốc bạn sẽ đi tới nguyên nhân. Có thể bạn sẽ phải đi lâu, bởi vì toàn thể cuộc sống này đều có tham dự; và không chỉ cuộc sống này mà nhiều kiếp sống khác cũng có tham dự. Bạn sẽ tìm thấy nhiều vết thương trong mình, cái gây tổn thương, và bởi vì những vết thương đó mà bạn cảm thấy buồn - chúng là buồn; những vết thương đó vẫn còn chưa khô, chúng vẫn sống. Phương pháp quay lại cội nguồn, từ hậu quả tới nguyên nhân, sẽ chữa lành chúng. Làm sao nó lại chữa lành được? Tại sao nó chữa lành? Hiện tượng được ngụ ý trong nó là gì?

Bất kì khi nào bạn quay lại sau, điều đầu tiên bạn vứt bỏ là vứt việc đổ trách nhiệm lên người khác, bởi vì nếu bạn đổ trách nhiệm lên người khác, bạn đi ra ngoài. Thế thì toàn thể quá trình này là sai, bạn cố gắng tìm nguyên nhân ở người khác: "Tại sao vợ lại khó chịu?" Thế thì "tại sao" cứ thấm vào cách cư xử của vợ. Bạn

đã bỏ lỡ bước đầu tiên và thế rồi toàn thể quá trình này sẽ sai.

"Sao mình lại bất hạnh? Sao mình lại giận?" - nhắm mắt lại và để cho nó là việc thiên sâu. Nằm ra trên sàn, nhắm mắt lại, thanh thoi thân thể, và cảm thấy tại sao bạn giận. Quên vợ đi; đó là cái cố thôi - A, B, C, D, bất kì cái gì, quên cái cố đi. Đi sâu vào trong bản thân mình, thâm vào cơn giận. Dùng bản thân cơn giận như dòng sông; trong giận dữ bạn tuôn chảy và giận dữ sẽ đưa bạn vào nội tâm. Bạn sẽ thấy vết thương tinh tế trong mình, cái gì đó gây tổn thương. Bạn bao giờ cũng nghĩ rằng bạn không đẹp, mặt bạn xấu, và có vết thương bên trong. Khi vợ khó chịu, cô ấy sẽ làm cho bạn nhận biết về khuôn mặt của mình. Cô ấy sẽ nói, "Đi mà nhìn vào gương!" - cái gì đó gây tổn thương. Bạn đã không chung thủy với vợ, và khi cô ấy muốn khó chịu, cô ấy sẽ đem điều đó lại: "Tại sao anh lại cười với người đàn bà đó? Sao anh lại ngồi với người đàn bà đó hạnh phúc thế?" - vết thương bị chạm nọc. Bạn đã không chung thủy, bạn cảm thấy mặc cảm; vết thương đang sống.

Bạn nhắm mắt lại, cảm thấy cơn giận, để nó nảy sinh trong tính toàn bộ của nó để cho bạn có thể thấy nó một cách đầy đủ, nó là gì. Thế rồi để cho năng lượng đó giúp bạn đi vào quá khứ, bởi vì cơn giận đang tới từ quá khứ. Nó không thể tới từ tương lai được, tất nhiên. Tương lai còn chưa đi vào hiện hữu. Nó không tới từ hiện tại. Đây là toàn thể quan điểm về nghiệp: nó không thể tới từ tương lai được bởi vì tương lai còn chưa có; nó không thể tới từ hiện tại được bởi vì bạn không biết chút nào hiện tại là gì. Hiện tại được biết chỉ bởi người đã thức tỉnh. Bạn chỉ sống trong quá khứ, cho nên nó


phải tới từ đâu đó khác trong quá khứ của bạn. Vết thương phải ở đâu đó trong kí ức của bạn. Quay lại. Có thể không phải là một vết thương, có thể có nhiều - lớn có nhỏ có. Đi sâu hơn và tìm vết thương đầu tiên, cội nguồn nguyên thủy của mọi giận dữ. Bạn sẽ có khả năng tìm thấy nó nếu bạn thử, bởi vì nó đã có đó rồi. Nó có đó; tất cả quá khứ của bạn vẫn còn đó. Nó giống như cuộn phim, cuộn lại và chờ đợi bên trong. Bạn gỡ nó ra, bạn bắt đầu xem lại cuộn phim. Đây là quá trình đi ngược lại về nguyên nhân gốc rễ. Và đây là cái đẹp của quá trình này: nếu bạn có thể đi ngược lại một cách có ý thức, nếu bạn có thể cảm thấy vết thương một cách có ý thức, vết thương lập tức được chữa lành.

Tại sao nó được chữa lành? - bởi vì vết thương được tạo ra bởi vô ý thức, vô nhận biết. Vết thương là một phần của dốt nát, giấc ngủ. Khi bạn có ý thức đi ngược lại và nhìn vào vết thương, ý thức là lực chữa lành. Trong quá khứ, khi vết thương xảy ra, nó đã xảy ra trong vô ý thức. Bạn đã giận dữ, bạn đã bị cơn giận chiếm giữ, bạn đã làm điều gì đó. Bạn đã giết người và bạn đã che giấu sự kiện này với thế giới. Bạn có thể che giấu nó với cảnh sát, bạn có thể che giấu nó với toà án và luật pháp, nhưng làm sao bạn có thể che giấu nó với bản thân mình? - bạn biết, điều đó gây tổn thương. Và bất kì khi nào ai đó cho bạn cơ hội để giận dữ, bạn trở nên sợ bởi vì nó có thể lại xảy ra, bạn có thể giết vợ. Quay lại, bởi vì vào khoảnh khắc đó khi bạn giết người hay bạn cư xử theo cách giận dữ và điên khùng, bạn đã vô ý thức. Trong vô ý thức những vết thương đó đã được gìn giữ. Bây giờ trải qua một cách có ý thức đi.


Đi ngược lại nghĩa là đi một cách có ý thức với mọi sự mà bạn đã làm trong vô ý thức. Đi ngược lại - chính ánh sáng của tâm thức chữa lành; nó là lực chữa lành. Bất kì điều gì bạn có thể làm có ý thức đều sẽ được chữa lành, và thế thì nó sẽ không gây tổn thương nữa.

Người đi ngược lại xả ra quá khứ. Thế thì quá khứ không còn vận hành nữa, thế thì quá khứ không còn nắm giữ người đó và quá khứ được kết thúc. Quá khứ không có chỗ trong bản thể người đó. Và khi quá khứ không có chỗ trong bản thể bạn, bạn sẵn có cho hiện tại, chưa bao giờ trước đó.

Bạn cần không gian - quá khứ chiếm bên trong quá nhiều, chỗ để đồ đồng nát những thứ đã chết, không còn chỗ cho hiện tại đi vào. Chỗ để đồ đồng nát đó cứ mơ mộng về tương lai, cho nên một nửa chỗ đó chất đầy với cái không còn nữa và một nửa chỗ đó chất đầy với những cái còn chưa có. Và hiện tại thì sao? - nó đơn giản chờ đợi ngoài cửa. Đó là lí do tại sao hiện tại không là gì ngoài bước chuyển, bước chuyển từ quá khứ sang tương lai, chỉ là bước chuyển tạm thời.


Bạn cần không gian - quá khứ chiếm bên trong quá nhiều, chỗ để đồ đồng nát những thứ đã chết, không còn chỗ cho hiện tại đi vào. Chỗ để đồ đồng nát đó cứ mơ mộng về tương lai, cho nên một nửa chỗ đó chất đầy với cái không còn nữa và một nửa chỗ đó chất đầy với những cái còn chưa có. Và hiện tại thì sao? - nó đơn giản chờ đợi ngoài cửa.

Được kết thúc với quá khứ đi - chừng nào bạn còn chưa được kết thúc với quá khứ, bạn còn sống cuộc sống ma. Cuộc sống của bạn không thực, nó không mang tính tồn tại. Quá khứ sống qua bạn, cái chết cứ ám ảnh bạn. Đi ngược lại đi - bất kì khi nào bạn có cơ hội, bất kì khi nào cái gì đó xảy ra trong bạn. Hạnh


Bất kì khi nào bạn kết án, thế thì tâm trí cố gắng che giấu mọi thứ. Đó là cách ý thức và vô ý thức được tạo ra. Bằng không, tâm trí là một; không có nhu cầu cho bất kì phân chia nào. Nhưng bạn kết án - thế thì tâm trí phải phân chia và để các thứ vào bóng tối, vào tầng ngầm, để cho bạn không thể thấy được chúng.

phúc, bất hạnh, buồn tủi, giận dữ, ghen tị - nhắm mắt lại và đi ngược lại. Chẳng mấy chốc bạn sẽ trở nên hiệu quả trong việc du hành ngược lại. Chẳng mấy chốc bạn sẽ có khả năng đi ngược lại, và thế thì nhiều vết thương sẽ mở ra. Khi những vết thương đó mở ra bên trong bạn, đừng bắt đầu làm gì cả. Không có nhu cầu làm. Bạn đơn giản quan sát, nhìn, theo dõi. Vết thương có đó - bạn đơn giản quan sát, cho việc quan sát của bạn năng lượng đi tới vết thương, nhìn vào nó. Nhìn vào nó mà không phán xét gì - bởi vì nếu bạn phán xét, nếu bạn nói, "Điều này là xấu, điều này không nên như vậy," thì vết thương sẽ đóng lại. Thế thì nó sẽ phải che giấu. Bất kì khi nào bạn kết án, thế thì tâm trí cố gắng che giấu mọi thứ. Đó là cách ý thức và vô ý thức được tạo ra. Bằng không, tâm trí là một; không có nhu cầu cho bất kì phân chia nào. Nhưng bạn kết án -

thể thì tâm trí phải phân chia và để các thứ vào bóng tối, vào tầng ngầm, để cho bạn không thể thấy được chúng và thể thì không có nhu cầu kết án.

Đừng kết án, đừng ca ngợi. Bạn đơn giản là nhân chứng, người quan sát không gắn bó. Đừng phủ nhận. Đừng nói, "Cái này không tốt," bởi vì đó là phủ nhận và bạn đã bắt đầu tìm nén.

Tách rời. Chỉ quan sát và nhìn. Nhìn với từ bi và việc chữa lành sẽ xảy ra.

Đừng hỏi tôi tại sao nó xảy ra, bởi vì nó là hiện tượng tự nhiên - nó hết như tại một trăm độ, nước sôi. Bạn không bao giờ hỏi, "Sao không ở chín mươi chín độ nhỉ?" Không ai có thể trả lời được điều đó. Việc đơn giản xảy ra là tại một trăm độ nước sôi. Không có câu hỏi, và câu hỏi là không liên quan. Nếu nó sôi ở chín mươi chín độ, bạn sẽ hỏi tại sao. Nếu nó sôi ở chín mươi tám độ, bạn sẽ hỏi tại sao. Điều đơn giản tự nhiên là tại một trăm độ nước sôi.

Cùng điều đó đúng cho bản tính bên trong. Khi tâm thức tách rời, từ bi đi tới vết thương, vết thương biến mất - bay hơi. Không có tại sao cho nó. Điều đó đơn giản là tự nhiên, đó là cách nó vậy, đó là cách nó xảy ra. Khi tôi nói điều này, tôi nói nó từ kinh nghiệm. Thử nó và kinh nghiệm này là có thể cho bạn nữa. Đây là cách thức.

Nhận biết trong hành động



Người ngủ không thể toàn bộ trong bất kì cái gì. Bạn đang ăn, bạn không hiện hữu toàn bộ ở đó; bạn đang nghĩ cả nghìn lẻ một thứ, bạn đang mơ cả nghìn lẻ một giấc mơ, bạn đang tọng vào mình một cách máy móc. Bạn có thể làm tình với người đàn bà hay với người đàn ông, và bạn không toàn bộ ở đó. Bạn có thể nghĩ tới người đàn bà khác, đang làm tình với vợ và nghĩ về người đàn bà khác nào đó. Hay bạn có thể nghĩ về chợ, hay về giá của các thứ bạn muốn mua, hay về chiếc xe hơi, hay về ngôi nhà, hay về cả nghìn lẻ một thứ - và bạn đang làm tình một cách máy móc.

Toàn bộ trong hành động của mình, và nếu bạn toàn bộ, bạn phải nhận biết; không ai có thể toàn bộ mà không nhận biết. Toàn bộ nghĩa là không suy nghĩ khác. Nếu bạn đang ăn, bạn đơn giản ăn; bạn toàn bộ ở đây bây giờ. Việc ăn là tất cả: bạn không tọng vào bản thân mình, bạn tận hưởng nó. Thân thể, tâm trí, linh hồn, tất cả đều hoà điệu trong khi bạn ăn và có hài hoà, nhịp điệu sâu sắc, trong cả ba tầng của bản thể

bạn. Thế thì việc ăn trở thành thiền, việc bước đi trở thành thiền, việc chẻ củi trở thành thiền, việc gánh nước từ giếng trở thành thiền, việc nấu ăn trở thành thiền. Những việc nhỏ bé được biến đổi: chúng trở thành hành động chói sáng.

Bắt đầu từ trung tâm



Bất kì khi nào chúng ta nói, "Anh ấy có tâm trí im lặng," điều đó là vô nghĩa. Tâm trí không bao giờ có thể im lặng được. Chính việc là tâm trí là phản im lặng rồi. Tâm trí là âm thanh, không im lặng. Nếu một người thực sự im lặng, thế thì chúng ta phải nói rằng người đó không có tâm trí.


Một điều cần được hiểu là ở chỗ im lặng không phải là một phần của tâm trí. Cho nên bất kì khi nào chúng ta nói, "Anh ấy có tâm trí im lặng," điều đó là vô nghĩa. Tâm trí không bao giờ có thể im lặng được. Chính việc là tâm trí là phản im lặng rồi. Tâm trí là âm thanh, không im lặng. Nếu một người thực sự im lặng, thế thì chúng ta phải nói rằng người đó không có tâm trí.

"Tâm trí im lặng" là mâu thuẫn trong thuật ngữ này. Nếu tâm trí có đó, nó không thể im lặng được; và nếu nó im lặng, nó không còn nữa. Đó là lí do tại sao các Thiền sư dùng thuật ngữ *vô trí*, chưa bao giờ dùng *tâm trí im*

lặng. Vô trí là im lặng - và khoảnh khắc có vô trí bạn không thể cảm thấy thân thể mình được, bởi vì tâm trí là bước chuyển qua đó thân thể được cảm thấy. Nếu có vô trí, bạn không thể cảm thấy rằng bạn là thân thể; thân thể biến mất khỏi tâm thức. Không có tâm trí lẫn thân thể - chỉ sự tồn tại thuần khiết. Sự tồn tại thuần khiết đó được chỉ dẫn bởi im lặng.

Làm sao đạt tới im lặng này? Làm sao ở trong im lặng này? Bất kì điều gì bạn có thể làm cũng sẽ vô dụng; đó là vấn đề lớn nhất. Với người tìm kiếm im lặng, đây là vấn đề lớn nhất bởi vì bất kì điều gì bạn có thể làm cũng sẽ chẳng dẫn tới đâu cả - bởi vì việc làm không liên quan. Bạn có thể ngồi theo tư thế đặc biệt - đó là việc làm của bạn. Bạn phải đã thấy tư thế của Phật; bạn có thể ngồi theo tư thế của Phật - điều đó sẽ là việc làm. Với bản thân Phật tư thế này xảy ra. Nó không phải là nguyên nhân cho im lặng của ông ấy; thay vì thế, nó là sản phẩm phụ.

Khi tâm trí không có, khi bản thể trong im lặng toàn bộ, thân thể tuân theo như cái bóng. Thân thể lấy tư thế đặc biệt - thành thoi nhất có thể được, thụ động nhất có thể được. Nhưng bạn không thể làm nó theo cách đi vòng. Bạn không thể lấy tư thế trước và thế rồi làm cho im lặng theo sau.



Khi tâm trí không có, khi bản thể trong im lặng toàn bộ, thân thể tuân theo như cái bóng. Thân thể lấy một tư thế đặc biệt - thành thoi nhất có thể được, thụ động nhất có thể được. Nhưng bạn không thể làm nó theo cách đi vòng. Bạn không thể lấy tư thế trước và thế rồi làm cho im lặng theo sau.

vòng vo. Bạn không thể lấy tư thế trước và thế rồi làm cho im lặng theo sau. Bởi vì chúng ta thấy Phật ngồi theo tư thế đặc biệt, chúng ta nghĩ rằng nếu tuân theo tư thế này, thế thì im lặng bên trong sẽ đi theo. Đây là hệ quả sai. Với Phật hiện tượng bên trong xảy ra trước hết, và thế rồi tư thế này theo sau.

Nhìn vào nó qua kinh nghiệm riêng của bạn: khi bạn giận dữ, thân thể lấy một tư thế đặc biệt. Mắt bạn trở nên đỏ máu, mặt bạn lấy cách diễn đạt đặc biệt. Giận dữ ở bên trong và thế rồi thân thể tuân theo - không chỉ ở bên ngoài, cả ở bên trong nữa, toàn thể hệ thống hoá chất thân thể thay đổi. Máu bạn chảy nhanh hơn, hơi thở của bạn theo cách khác, bạn sẵn sàng đánh nhau hay lao vào đánh nhau. Nhưng giận dữ xảy ra trước, thế rồi thân thể theo sau.


Bắt đầu từ cực khác: làm cho mắt bạn đỏ lên, tạo ra việc thở nhanh, làm bất kì cái gì bạn cảm thấy được thân thể làm khi giận dữ có đó. Bạn có thể hành động, nhưng bạn không thể tạo ra được giận dữ bên trong. Diễn viên đang làm cùng hành động mọi khoảnh khắc. Khi người đó đóng vai yêu, người đó đang làm bất kì điều gì được thân thể làm khi tình yêu xảy ra bên trong, nhưng không có tình yêu. Diễn viên có thể đóng tốt hơn bạn, nhưng tình yêu sẽ không đi theo. Người đó sẽ có vẻ giận dữ hơn bạn trong cơn giận thực, nhưng đó chỉ là giả. Chẳng cái gì xảy ra bên trong cả.

Bất kì khi nào bạn bắt đầu từ bên ngoài, bạn sẽ tạo ra trạng thái giả. Cái thực bao giờ cũng xảy ra trước hết ở trung tâm, và thế rồi sóng đạt tới ngoại vi.

Trung tâm bên trong nhất là trong im lặng. Bắt đầu từ đó.

Chính chỉ từ im lặng mà hành động mới nảy sinh. Nếu bạn không im lặng - nếu bạn không biết cách ngồi im lặng, hay đứng im lặng trong thiền sâu - bất kì cái gì bạn làm đều là *phản ứng*, không phải là hành động. Bạn phản ứng. Ai đó xúc phạm bạn, nhấn nút, và bạn phản ứng. Bạn giận, bạn nhảy lên người đó - và bạn gọi nó là hành động sao? Nó không phải là hành động, lưu ý, nó là phản ứng. Người đó là người thao túng còn bạn là kẻ bị thao túng. Người đó đã nhấn một nút và bạn đã vận hành như cái máy. Cũng như bạn nhấn nút và đèn bật lên, và bạn nhấn nút và đèn tắt đi - đó chính là điều mọi người đang làm với bạn. Họ bật bạn lên, họ tắt bạn đi.

Ai đó tới và ca ngợi bạn và thổi phồng bản ngã của bạn, và bạn cảm thấy phồng mũi thế. Và thế rồi ai đó tới và chỉ trích bạn, và bạn đơn giản xì hơi bẹp dí trên đất. Bạn không phải là người chủ của riêng mình. Bất kì ai cũng có thể xúc phạm bạn và làm bạn buồn, giận, cáu bẳn, bức mình, bạo hành, điên khùng. Và bất kì ai cũng có thể ca ngợi bạn và làm cho bạn cảm thấy ở cao thế, có thể làm cho bạn cảm thấy rằng bạn là người vĩ đại nhất, rằng Alexandre Đại đế cũng chẳng là gì khi so với bạn. Và bạn hành động theo


Nếu bạn không im lặng - nếu bạn không biết cách ngồi im lặng, hay đứng im lặng trong thiền sâu - bất kì cái gì bạn làm đều là phản ứng, không phải là hành động. Bạn phản ứng. Ai đó xúc phạm bạn, nhấn nút, và bạn phản ứng.

sự thao túng của người khác. Đây không phải là hành động thực.

Phật đã đi qua một làng và mọi người tới và họ xúc phạm ông ấy. Và họ dùng tất cả những lời xấu xược mà họ có thể dùng - tất cả những lời tục tĩu mà họ biết. Phật đứng đó, nghe một cách im lặng, chăm chú, và rồi nói, "Cám ơn các ông đã tới với ta, nhưng ta đang vội. Ta phải sang làng bên, mọi người đang đợi ta ở đây. Ta không thể dành thêm thời gian cho các ông hôm nay được, nhưng ngày mai, khi quay lại, ta sẽ có nhiều thời gian hơn. Các ông có thể họp lại, và ngày mai nếu cái gì đó còn lại mà các ông muốn nói và còn chưa có khả năng nói, các ông có thể nói với ta. Nhưng hôm nay, ta xin lỗi."

Những người đó không thể nào tin được vào tai mình, mắt mình: con người này đã vẫn còn hoàn toàn không bị ảnh hưởng, không bị phân tán. Một trong số họ hỏi, "Ông không nghe chúng tôi sao? Chúng tôi đã lắng mạ ông như bất kì cái gì, còn ông thậm chí đã không trả lời!"


Phật nói, "Nếu các ông muốn câu trả lời, thế thì các ông tới quá trễ rồi. Các ông đáng phải tới từ mười năm trước đây, thế thì ta đã trả lời các ông. Nhưng trong mười năm qua ta đã dừng việc bị người khác thao túng rồi. Ta không còn là nô lệ nữa, ta là người chủ riêng của mình. Ta hành động theo bản thân ta, không theo bất kì ai khác. Ta hành động theo nhu cầu bên trong của ta. Các ông không thể buộc ta làm gì được. Điều đó hoàn toàn tốt - các ông muốn lắng mạ ta, các ông đã lắng mạ ta. Cảm thấy được hoàn thành đi; các ông đã làm việc của các ông hoàn toàn tốt. Nhưng khi

có liên quan tới ta, ta không nhận những xúc phạm của các ông, và chừng nào ta không nhận chúng, chúng là vô nghĩa."

Khi ai đó xúc phạm bạn, bạn phải trở thành người nhận; bạn phải chấp nhận điều người đó nói, chỉ thế thì bạn mới có thể phản ứng. Nhưng nếu bạn không chấp nhận, nếu bạn đơn giản vẫn còn tách rời, nếu bạn giữ khoảng cách, nếu bạn vẫn còn bình thản, người đó có thể làm được gì?


Phật nói, "Ai đó có thể ném bó đuốc cháy vào dòng sông. Nó sẽ vẫn còn sáng cho tới khi nó tới dòng sông. Khoảnh khắc nó rơi vào trong dòng sông, tất cả lửa đều tắt ngấm - dòng sông làm mát nó lại. Ta đã trở thành dòng sông. Các ông ném lời lăng mạ vào ta - chúng là lửa khi các ông ném chúng ra, nhưng khoảnh khắc chúng đạt tới ta, trong cái mát mẻ của ta ngọn lửa của chúng bị tắt. Chúng không còn gây tổn thương được. Các ông ném gai - rơi vào trong im lặng của ta, chúng trở thành hoa. Ta hành động từ bản tính bên trong riêng của ta.

Đây là tự phát.


Khi ai đó xúc phạm bạn, bạn phải trở thành người nhận; bạn phải chấp nhận điều người đó nói, chỉ thế thì bạn mới có thể phản ứng. Nhưng nếu bạn không chấp nhận, nếu bạn đơn giản vẫn còn tách rời, nếu bạn giữ khoảng cách, nếu bạn vẫn còn bình thản, người đó có thể làm được gì?

Con người của nhận biết, hiểu biết, hành động. Người vô nhận biết, vô ý thức, máy móc, như rô bốt, phản ứng.

Và không phải là con người của nhận biết đơn giản quan sát - quan sát là một khía cạnh của bản thể người đó. Người đó không hành động mà không quan sát. Nhưng đừng hiểu lầm - chẳng hạn, toàn thể Ấn Độ đã


Quan sát nên dẫn bạn vào hành động, một loại hành động mới. Một phẩm chất mới được mang vào hành động. Bạn quan sát, bạn hoàn toàn yên tĩnh và im lặng. Bạn thấy tình huống là gì, và từ việc thấy đó bạn đáp ứng. Con người của nhận biết đáp ứng, người đó mang tính đáp ứng - theo nghĩa đen!

hiểu lầm những người như Phật; do đó toàn thể đất nước này đã trở nên trì trệ. Cứ tưởng rằng tất cả các bậc thầy vĩ đại đều nói, "Ngồi im lặng," cả đất nước trở nên lười biếng, tẻ nhạt. Đất nước mất đi năng lượng, sinh khí, cuộc sống. Nó trở thành hoàn toàn đờ đẫn, không thông minh, bởi vì thông minh trở nên sắc bén chỉ khi bạn hành động.

Và khi bạn hành động từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc từ nhận biết và quan sát của mình, thông minh lớn nảy sinh. Bạn bắt đầu sáng lên, rực rỡ, bạn trở nên chói sáng. Nhưng điều đó xảy ra qua hai điều: quan sát, và hành động từ việc quan sát đó. Nếu quan sát trở thành trì trệ, bạn đang tự tử đấy.

Quan sát nên dẫn bạn vào hành động, một loại hành động mới. Một phẩm chất mới được mang vào

hành động. Bạn quan sát, bạn hoàn toàn yên tĩnh và im lặng. Bạn thấy tình huống là gì, và từ việc thấy đó bạn đáp ứng. Con người của nhận biết đáp ứng, người đó mang *tính đáp ứng* - theo nghĩa đen! Người đó mang tính đáp ứng, người đó không phản ứng. Hành động của người đó được sinh ra từ nhận biết của người đó, không từ thao túng của bạn; đó là sự khác biệt. Do đó, không có gì không tương hợp giữa quan sát và tự phát. Quan sát là chỗ bắt đầu của tự phát; tự phát là sự hoàn thành của quan sát.

Con người thực của hiểu biết thì hành động - hành động vô cùng, hành động toàn bộ, nhưng người đó hành động trong khoảnh khắc đó, từ tâm thức của mình. Người đó giống như tấm gương. Người thường, người vô ý thức, không giống tấm gương, người đó giống như phim chụp. Sự khác biệt giữa tấm gương và phim chụp là gì? Phim chụp, một khi bị lộ sáng, trở nên vô dụng. Nó nhận dấu ấn, trở nên được in dấu bởi điều đó - nó mang hình ảnh. Nhưng nhớ lấy, bức ảnh không phải là thực tại - thực tại cứ phát triển. Bạn có thể đi vào trong vườn và bạn có thể chụp ảnh bụi hồng. Ngày mai bức ảnh sẽ vẫn như vậy, ngày kia bức ảnh cũng sẽ vẫn như vậy. Lại tới và xem bụi hồng - nó không còn như cũ nữa. Hoa hồng đã qua đi, hay hoa hồng mới đã tới. Cả nghìn lẻ một điều đã xảy ra.


Cuộc sống chưa bao giờ tĩnh tại, nó cứ thay đổi. Tâm trí bạn vận hành như máy chụp ảnh, nó cứ thu thập các bức ảnh - nó là quyền anbum. Và thế rồi từ những bức ảnh đó bạn cứ phản ứng. Do đó, bạn chưa bao giờ thực với cuộc sống, bởi vì bất kì điều gì bạn làm cũng đều sai. *Bất kì điều gì* bạn làm, tôi nói vậy, cũng đều sai. Nó chưa bao giờ khớp cả.

Một người đàn bà chỉ cho đứa con mình xem tập ảnh gia đình, và họ bắt gặp một bức ảnh một người đàn ông đẹp - tóc râu rậm rạp, rất trẻ, rất sống động. Đứa bé hỏi, "Mẹ ơi, người này là ai thế?"

Người đàn bà nói, "Con không nhận được ra ai à? Bố con đấy!"

Đứa trẻ trông phân vân và nói, "Nếu ông ấy là bố con thì ai là người hỏi sống cùng chúng ta?"

Bức tranh tĩnh tại. Nó vẫn còn như nó vậy, nó không bao giờ thay đổi.


Tâm trí vô thức vận hành như máy chụp ảnh, nó vận hành như phim chụp. Tâm trí quan sát, tâm trí thiền, vận hành như tấm gương. Nó không bắt giữ dấu vết nào; nó vẫn còn hoàn toàn trống rỗng, bao giờ cũng trống rỗng. Cho nên bất kì cái gì tới trước tấm gương, nó đều được phản xạ.

Tâm trí vô thức vận hành như máy chụp ảnh, nó vận hành như phim chụp. Tâm trí quan sát, tâm trí thiền, vận hành như tấm gương. Nó

không bắt giữ dấu vết nào; nó vẫn còn hoàn toàn trống rỗng, bao giờ cũng trống rỗng. Cho nên bất kì cái gì tới trước tấm gương đều được phản xạ. Nếu bạn đứng trước tấm gương, nó phản xạ bạn. Nếu bạn đi khỏi, đừng nói tấm gương phản bội bạn. Tấm gương đơn giản là tấm gương. Khi bạn đi rồi, nó không còn phản xạ bạn nữa; nó không có nghĩa vụ phải phản xạ bạn thêm nữa. Bây giờ ai đó khác đối diện với nó - nó phản

xạ ai đó khác. Nếu không có ai ở đó, nó phản xạ cái không. Nó bao giờ cũng thực với cuộc sống.

Phim chụp không bao giờ đúng với cuộc sống. Cho dù ảnh của bạn được chụp ngay bây giờ, vào lúc thợ ảnh lấy nó ra khỏi máy chụp ảnh, bạn không còn là người lúc chụp đó nữa! Nhiều nước đã trôi xuôi sông Hằng rồi. Bạn đã phát triển, thay đổi, bạn đã trở nên già hơn. Có thể chỉ một phút trôi qua thôi, nhưng một phút có thể là một điều lớn lao - bạn có thể chết chứ! Chỉ một phút trước đó, bạn còn sống; sau một phút, bạn có thể chết. Bức ảnh sẽ không bao giờ chết.

Nhưng trong tấm gương, nếu bạn sống, thì bạn sống; nếu bạn chết, thì bạn chết.

Học ngồi im lặng đi - trở thành tấm gương đi. Im lặng làm ra tấm gương từ tâm thức của bạn, và thế thì bạn vận hành từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Bạn phản xạ cuộc sống. Bạn không mang cuốn anbum bên trong đầu mình. Thế thì mắt bạn trong trẻo và hồn nhiên, bạn có sáng tỏ, bạn có tầm nhìn, và bạn chưa bao giờ không thật với cuộc sống.


Đây là sống đích thực.

Tự phát

Khi bạn hành động, bạn bao giờ cũng hành động qua quá khứ. Bạn hành động từ kinh nghiệm mà bạn đã tích lũy, bạn hành động từ kết luận mà bạn đã đạt tới trong quá khứ - làm sao bạn có thể tự phát được?

Quá khứ chi phối, và bởi vì quá khứ bạn thậm chí không thể thấy được hiện tại. Mắt bạn đầy những quá khứ, làm sương khói của quá khứ lớn tới mức việc thấy là không thể được. Bạn không thể thấy được! Bạn gần như hoàn toàn mù - mù bởi vì khói, mù bởi vì những kết luận quá khứ, mù bởi vì tri thức.

Người thông thái là người mù nhất trên thế giới. Bởi vì người đó vận hành từ tri thức của mình, người đó không thấy nguyên nhân là gì. Người đó đơn giản cứ vận hành một cách máy móc. Người đó đã học cái gì đó; nó đã trở thành cơ cấu làm sẵn bên trong người đó và người đó hành động từ nó.


Người thông thái là người mù nhất trên thế giới. Bởi vì người đó vận hành từ tri thức của mình, người đó không thấy nguyên nhân là gì. Người đó đơn giản cứ vận hành một cách máy móc. Người đó đã học cái gì đó; nó đã trở thành cơ cấu làm sẵn bên trong người đó và người đó hành động từ nó.

đó hành động từ nó.

Có câu chuyện nổi tiếng:

Có hai ngôi chùa ở Nhật Bản, cả hai đều là kẻ thù của nhau, như các đền chùa bao giờ cũng thế qua nhiều thời đại. Các tu sĩ đối kháng nhau tới mức họ thậm chí đã thôi không thèm nhìn nhau nữa. Nếu họ bắt gặp nhau trên đường, họ sẽ không nhìn nhau. Nếu họ bắt gặp nhau trên đường, họ thôi không nói; trong nhiều thế kỉ hai ngôi chùa này và các tu sĩ của họ đã không nói chuyện.

Nhưng mỗi tu sĩ đều có một chú tiểu, một cậu bé - để phục vụ ông ta, chỉ để sai vặt. Cả hai tu sĩ đều sợ rằng sau rốt trẻ con sẽ vẫn là trẻ con, và chúng có thể bắt đầu trở thành bạn bè với nhau.

Một tu sĩ nói với chú tiểu của mình, "Nhớ đấy, ngôi chùa kia là kẻ thù của chúng ta. Đừng bao giờ nói với đứa trẻ của ngôi chùa kia. Họ là những người nguy hiểm - tránh họ như tránh bệnh tật. Như người ta tránh dịch, tránh họ ra!"

Đứa trẻ đâm ra quan tâm... bởi vì nó phát mệt khi nghe các buổi giảng đạo lớn lao. Nó không thể hiểu được những buổi giảng này. Các kinh sách kì lạ đã được đọc, nó không thể hiểu nổi ngôn ngữ; những vấn đề vĩ đại, tối thượng đã được thảo luận. Chẳng có ai để chơi, thậm chí chẳng có ai để nói. Và khi nó được bảo, "Đừng nói chuyện với đứa trẻ ở chùa bên kia," một cảm dỗ lớn nảy sinh trong nó. Đó là cách cảm dỗ nảy sinh. Hôm đó nó không thể tránh được việc nói với đứa trẻ kia. Khi nó thấy đứa kia đang trên đường, nó hỏi đứa kia, "Đằng ấy đi đâu đấy?"

Đứa trẻ kia có chút ít tính triết lí; nghe những triết lí lớn lao nó đã trở nên mang tính triết lí. Nó nói, "Đi đâu á? Chẳng có ai tới và đi cả! Điều đó xảy ra - tới bất kì chỗ nào gió đưa tới tới." Nó đã nghe thầy nói nhiều lần rằng đó là cách vị phật sống, giống như lá khô, tới bất kì chỗ nào gió đưa nó tới, nó đi. Cho nên đứa trẻ này nói, "Tớ không có đâu! Không có người làm, cho nên làm sao tớ có thể đi được? Đằng ấy đang nói điều vô nghĩa gì vậy? Tớ là chiếc lá khô. Tới bất kì chỗ nào gió đưa tới tới..."

Đứa trẻ kia bị cảm ٓt. Nó thậm chí không thể trả lời được. Nó không thể tìm thấy cái gì để nói. Nó thực sự lúng túng, xấu hổ, và cảm thấy, "Thầy mình là đúng khi không nói với những người này - đây là những người nguy hiểm. Đây là kiểu nói gì vậy? Mình hỏi mỗi một câu đơn giản: "Đằng ấy đi đâu đấy?" Thực tế mình đã biết nó đi đâu rồi, bởi vì cả hai chúng ta đều đi mua rau ở chợ. Một câu trả lời đơn giản đáng phải nói chứ."

Đứa trẻ này quay về, nói với thầy nó, "Con rất tiếc, con xin lỗi. Thầy đã cấm con, nhưng con đã không nghe lời thầy. Thực tế, bởi vì thầy cấm nên con đã bị cảm ٓ. Đây là lần đầu tiên con đã nói với những người nguy hiểm đó. Con chỉ hỏi một câu hỏi đơn giản thôi, "Đằng ấy đi đâu thế?" và nó bắt đầu nói những điều kì lạ: "Không có đi, không có đến. Ai đến? Ai đi? Ta hoàn toàn trống rỗng," nó nói, 'chỉ là lá khô theo gió. Và tới bất kì đâu gió đưa ta tới..."

Thầy nói, "Ta đã bảo con rồi! Bây giờ, ngày mai lại đứng ở cùng chỗ đó, và khi nó tới, lại hỏi nó, 'Đằng ấy đi đâu thế?' Và khi nó nói những điều này, con đơn giản nói, 'Điều đó đúng. Vâng, đằng ấy là chiếc lá khô,

tớ cũng vậy. Nhưng khi gió không thổi, đằng ấy đi đâu? Thế thì đằng ấy có thể đi đâu được?' Chỉ nói điều đó, và điều đó sẽ làm nó bối rối - và nó phải bị bối rối chứ, nó phải bị thua. Chúng ta đã thường xuyên cãi nhau, và những người đó đã không thể nào đánh bại được chúng ta trong bất kì tranh cãi nào. Cho nên ngày mai điều đó phải được thực hiện!"

Đứa trẻ dậy sớm, chuẩn bị câu trả lời của mình, lặp lại nó nhiều lần trước khi đi. Thế rồi nó đứng ở chỗ mà đứa trẻ kia sẽ vượt qua đường, cứ lầm nhảm mãi, tự chuẩn bị cho mình, và thế rồi nó thấy đứa trẻ kia tới. Nó nói, "Được rồi, bây giờ đây!"

Đứa trẻ kia tới. Đứa thứ nhất nói, "Đằng ấy đi đâu thế?" Và nó hi vọng rằng bây giờ cơ hội sẽ tới.

Nhưng đứa trẻ kia lại nói, "Tới bất kì chỗ nào chân đưa tớ tới." Chẳng nhắc gì tới gió, chẳng nói gì tới cái không, không vấn đề gì về là người không làm... Bây giờ làm gì đây? Toàn thể câu trả lời làm sẵn của nó có vẻ ngớ ngẩn. Bây giờ nói về gió sẽ chẳng liên quan gì cả. Lại tiu nghỉu, bây giờ thực sự xấu hổ rằng mình đơn giản ngu xuẩn, cứ nghĩ, "Đứa trẻ này chắc chắn biết điều kì lạ nào đó. Bây giờ nó nói, 'Bất kì chỗ nào chân đưa tớ tới.'"

Đứa trẻ này quay về với thầy. Thầy nói, "Ta đã bảo con đừng nói với những người đó mà! Họ là nguy hiểm, đây là kinh nghiệm dài hàng thế kỉ của chúng ta. Nhưng bây giờ cái gì đó phải được làm. Cho nên ngày mai con lại hỏi, 'Đằng ấy đi đâu thế?' và khi nó nói, 'Tới bất kì chỗ nào chân đưa tớ tới,' bảo nó, 'Nếu đằng ấy không có chân, thì ...?' Nó phải im lặng theo cách này cách khác chứ."

Thế là ngày hôm sau đứa trẻ này lại hỏi, "Đằng ấy đi đâu thế?" và chờ đợi.

Và đứa trẻ kia nói, "Tớ đi ra chợ mua rau."

Con người thông thường vận hành từ quá khứ - còn cuộc sống cứ thay đổi. Cuộc sống không có nghĩa vụ nào phải khớp với những kết luận của bạn. Đó là lí do tại sao cuộc sống lại lẫn lộn - lẫn lộn cho người thông thái. Người đó có tất cả những câu trả lời làm sẵn, Bhagavad Gita, Koran linh thiêng, Kinh Thánh, Veda. Người đó có mọi thứ được nhồi nhét, người đó biết tất cả các câu trả lời. Nhưng cuộc sống không bao giờ nêu ra cùng câu hỏi lần nữa; do đó người thông thái bao giờ cũng không tới đích.

Tính quyết định

Tâm trí không bao giờ mang tính quyết định. Vấn đề không phải là tâm trí của người này hay người khác; tâm trí là không quyết định. Vận hành của tâm trí là vẫn vơ giữa hai cực đối lập và cố gắng tìm ra cái nào là đúng. Cứ dường như bằng việc nhắm mắt lại bạn đang cố gắng tìm ra cánh cửa. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy bản thân mình bị treo giữa hai điều - đi theo cách này hay cách kia; bạn bao giờ cũng trong hoàn cảnh hoặc cái này hoặc cái nọ. Đó là bản chất của tâm trí.

Một trong những triết gia Đan Mạch vĩ đại là Søren Kierkegaard. Ông ấy đã viết cuốn sách, *Hoặc này nọ*. Đó là kinh nghiệm của cuộc sống riêng của ông ấy - ông ấy không bao giờ có thể quyết định được cái gì! Mọi thứ bao giờ cũng ở tình trạng nếu ông ấy quyết định theo cách *này*, thế thì cách *kia* dường như đúng. Nếu ông ấy quyết định cách *kia*, thì cách *này* dường như đúng. Ông ấy vẫn còn không lấy vợ, mặc dầu một người đàn bà rất yêu ông ấy và đã hỏi ông ấy làm chồng. Nhưng ông ấy nói, "Tôi sẽ phải nghĩ về điều đó - hôn nhân là vấn đề lớn, và tôi không thể nói có hay không ngay lập tức được." Và ông ấy chết với câu hỏi này, mà không lấy vợ.

Ông ấy đã sống bốn mươi hai năm, và ông ấy liên tục biện minh, thảo luận, nhưng ông ấy chẳng tìm thấy câu trả lời mà có thể được nói là câu trả lời tối thượng, không có cái đối lập tương đương của nó. Ông ấy không bao giờ có thể trở thành giáo sư. Ông ấy đã điền vào đơn xin, ông ấy có tất cả những phẩm chất tốt nhất có thể có - ông ấy có nhiều cuốn sách tính vào công trạng mình, có tầm quan trọng mệnh mông tới mức thậm chí sau một thế kỉ chúng vẫn còn đương đại, không cũ đi, không lạc hậu. Ông ấy đã điền vào đơn xin nhưng lại không thể kí được vào nó - bởi vì "hoặc này nọ"... liệu có tham gia cùng đại học hay không? Người ta tìm thấy đơn xin này khi ông ấy chết, trong căn phòng nhỏ nơi ông ấy đã sống.

Ông ấy sẽ dừng lại ở ngã tư đường để quyết định đi theo lối này hay đi theo lối khác, trong hàng giờ...! Cả thành Copenhagen trở nên nhận biết về cái kì lạ của con người này, và trẻ con lấy ông ấy làm tên hiệu Hoặc này nọ, cho nên lũ oắt con sẽ đi theo ông ấy, kêu lên

"Hoặc này nọ!" bất kì chỗ nào ông ấy đi. Thấy tình huống này, cha ông ấy đóng cửa mọi việc kinh doanh trước khi ông ấy chết, thu lấy mọi tiền bạc, đặt nó vào trong tài khoản, và thu xếp rằng mọi tháng vào ngày đầu tiên của tháng, Kierkegaard sẽ nhận được nhiều tiền. Cho nên cả cuộc đời mình ông ấy ít nhất cũng có thể sống sót... và bạn sẽ ngạc nhiên: cái ngày ông ấy về nhà, sau khi lấy ra phần trả tiền cuối cùng vào ngày đầu tiên của tháng - tiền đã hết - ông ấy ngã ra trên phố và chết. Với khoản tiền cuối cùng! Đó là điều đúng để làm. Còn làm gì khác được? - bởi vì sau tháng này, ông ấy có thể làm được gì?

Ông ấy đã viết sách nhưng đã không quyết định về liệu có xuất bản chúng hay không; ông ấy đã để lại nhiều cuốn sách của mình chưa xuất bản. Chúng cực kì có giá trị. Từng cuốn sách đều có hiểu biết xuyên thấu vào trong mọi việc. Về từng chủ đề ông ấy đã viết, ông ấy đã đi tới chính gốc rễ, tới từng chi tiết chi li... một thiên tài, nhưng thiên tài của tâm trí.

Với tâm trí, đó là vấn đề - và bạn càng có tâm trí tốt, sẽ càng có nhiều vấn đề hơn. Các tâm trí kém hơn không bắt gặp vấn đề đó nhiều thế. Chính tâm trí của các thiên tài mới bị mắc kẹt giữa hai cực và không thể chọn được. Và thế rồi ông ấy cảm thấy trong tình trạng lấp lửng.

Điều tôi vừa kể cho các bạn là ở chỗ chính bản chất của tâm trí là ở trong tình trạng lấp lửng. Chính bản chất của tâm trí là ở giữa các cực đối lập. Chừng nào bạn còn chưa ra khỏi tâm trí và trở thành nhân chứng với mọi trò chơi của tâm trí, bạn sẽ không bao giờ mang tính quyết định cả. Cho dù thỉnh thoảng bạn


có quyết định - mặc cho tâm trí - bạn sẽ ăn năn, bởi vì nửa kia mà bạn đã không quyết định cho nó vẫn đang ám ảnh bạn: có lẽ điều đó là đúng và điều bạn đã chọn là sai. Và bây giờ không có cách nào để biết. Có lẽ chọn lựa bạn đã gạt sang bên là tốt hơn. Nhưng cho dù bạn đã chọn nó, tình huống sẽ không khác đi. Thế thì việc chọn này, cái đã bị gạt sang bên, sẽ ám ảnh bạn.

Tâm trí về căn bản là bắt đầu của điên khùng. Và nếu bạn quá nhiều trong nó, nó sẽ làm cho bạn phát điên.

Ở trong làng tôi thường sống đối diện với một thợ kim hoàn. Tôi hay ngồi ngay trước nhà ông ấy, và tôi trở nên nhận biết rằng ông ấy có thói quen kì dị: ông ấy sẽ khoá cửa hiệu lại, thế rồi kéo khoá hai, ba lần để xem nó có thực được khoá không. Một hôm tôi đi về từ sông và ông ấy đã khoá cửa hiệu lại và đang về nhà. Tôi nói, "Nhưng bác còn chưa kiểm tra!"

Ông ấy nói, "Cái gì?"

Tôi nói, "Bác chưa kiểm tra chiếc khoá!" Ông ấy kiểm tra lại nó - tôi đã thấy ông ấy kéo nó ba lần, nhưng bây giờ tôi đã tạo ra nghi ngờ, và tâm trí bao giờ cũng sẵn sàng...


**Chính bản chất
của tâm trí là ở
giữa các đối lập
cực. Chừng nào
bạn còn chưa đi
khỏi tâm trí và trở
thành nhân chứng
với mọi trò chơi
của tâm trí, bạn sẽ
không bao giờ
mang tính quyết
định cả.**

Thế là ông ấy nói với tôi, "Có lẽ bác quên - bác phải quay lại." Ông ấy quay lại và kiểm tra chiếc khoá lần nữa. Điều đó trở thành thích thú của tôi - bất kì khi nào ông ấy đi... trong chợ ông ấy sẽ mua rau, và tôi sẽ tới đó và nói, "Bác làm gì ở đây thế? Bác đã bỏ khoá không được kiểm tra!"

Ông ấy sẽ bỏ rau lại và nói, "Tôi sẽ quay lại; trước hết tôi phải đi và kiểm tra chiếc khoá đã." Ngay cả tại ga tàu hoả - ông ấy đang mua vé đi đâu đó, và tôi tới và bảo ông ấy, "Bác đi đâu thế? Chiếc khoá!"

Ông ấy nói, "Trời đất, bác không kiểm tra nó sao?"

Tôi nói, "Không!"

Ông ấy nói, "Bây giờ thì không thể đi được." Ông ấy trả lại vé, về nhà, và kiểm tra khoá. Nhưng thế thì quá trễ để ra ga - tàu đã chạy rồi. Và ông ấy tin cậy tôi bởi vì tôi bao giờ cũng ngồi trước nhà ông ấy.

Dần dần mọi người trở nên biết điều đó, cho nên bất kì khi nào ông ấy đi, mọi người đều nói, "Ông đi đâu thế? Ông đã kiểm tra khoá chưa?"

Cuối cùng ông ấy trở nên giận tôi. Ông ấy nói, "Cháu đã loan truyền điều đó, bởi vì bất kì chỗ nào bác đi mọi người đều nói về chiếc khoá."

Tôi nói, "Thế thì đừng nghe họ. Cứ để họ nói bất kì điều gì họ muốn đi."

Ông ấy nói, "Cháu ngu ý gì, đừng nghe họ sao! Nếu họ đúng, thì bác mất mãi mãi. Bác không thể nhận cơ hội đó được. Cho nên dù biết mười mươi rằng người này có thể nói dối, bác vẫn phải quay lại để bắt buộc

kiểm tra chiếc khoá. Bác biết ở đâu đó rằng bác đã kiểm tra rồi, nhưng ai có thể chắc chắn được?"


Tâm trí chẳng có chắc chắn nào về mọi thứ.

Nếu bạn ở giữa hai cực của tâm trí, ở trạng thái lấp lửng - bao giờ cũng làm hay không làm, bạn sẽ phát điên. Bạn là việc điên đó! Trước khi nó xảy ra, nhảy ra và nhìn từ bên ngoài vào tâm trí.

Nhận biết về tâm trí - bên sáng của nó, bên tối của nó, cái đúng của nó, cái sai của nó. Dù nó đang ở bất kì cực nào, bạn nhận biết về nó. Hai điều sẽ tới từ nhận biết đó: thứ nhất, bạn không là tâm trí, và thứ hai, nhận biết có tính quyết định mà tâm trí không bao giờ có.

Tâm trí về căn bản không có tính quyết định, và nhận biết về căn bản có tính quyết định. Cho nên bất kì hành động nào từ nhận biết đều toàn bộ, đầy đủ, không có hối hận.

Tôi chưa bao giờ nghĩ lại về mọi thứ trong cuộc đời mình, dù cái gì đó khác sẽ tốt hơn. Tôi chưa bao giờ ăn năn. Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng tôi đã phạm phải sai lầm nào, bởi vì không có ai khác đã còn lại để nói những điều này. Tôi đã từng hành động từ nhận biết của mình - đó là toàn thể bản


Nhận biết về tâm trí đi - bên sáng của nó, bên tối của nó, cái đúng của nó, cái sai của nó. Dù nó đang ở bất kì cực nào, nhận biết về nó. Hai điều sẽ tới từ nhận biết đó: thứ nhất, bạn không là tâm trí, và thứ hai, nhận biết có tính quyết định mà tâm trí không bao giờ có.

thể tôi. Bây giờ bất kì cái gì xảy ra đều là tất cả những cái có thể. Thiên hạ có thể gọi nó là đúng hay sai, đó là việc của họ, nhưng đó không phải là vấn đề của tôi.

Cho nên nhận biết sẽ đem bạn ra khỏi sự lấp lửng. Thay vì treo giữa hai cực này của tâm trí, bạn sẽ nhảy ra ngoài cả hai, và bạn sẽ có khả năng thấy rằng các cực này đều là cực chỉ nếu bạn đang trong tâm trí. Nếu bạn ở ngoài nó, bạn sẽ ngạc nhiên rằng chúng là hai mặt của cùng một đồng tiền - không có vấn đề về quyết định.

Với nhận biết bạn có sự sáng tỏ, tính toàn bộ, sự buông bỏ - sự tồn tại quyết định bên trong bạn. Bạn không phải nghĩ về điều gì đúng và sai. Sự tồn tại nắm tay bạn trong tay nó, và bạn đi theo cách thanh thoi. Đó là cách duy nhất, cách đúng. Và đó là cách duy nhất bạn có thể lành mạnh; bằng không bạn sẽ vẫn còn bị lộn xộn.


Bây giờ, Søren Kierkegaard là một tâm trí vĩ đại, nhưng là một người Ki tô giáo, ông ấy không có khái niệm về nhận biết. Ông ấy có thể nghĩ, và nghĩ rất sâu, nhưng ông ấy không thể chỉ im lặng và quan sát. Con người đáng thương đó chưa bao giờ nghe nói về cái gì như quan sát, chứng kiến, nhận biết. Suy nghĩ là tất cả những điều ông ấy đã nghe nói, và ông ấy đã để toàn thể thiên tài của mình vào suy nghĩ. Ông ấy đã tạo ra những cuốn sách vĩ đại, nhưng ông ấy đã không thể tạo ra được cuộc sống vĩ đại cho bản thân mình. Ông ấy đã sống trong khốn khổ hoàn toàn.

Trọn vẹn từng khoảnh khắc

Tại sao việc mơ lại được cần tới? Bạn muốn giết ai đó và bạn đã không giết - bạn sẽ giết người đó trong giấc mơ của mình. Điều đó sẽ làm thành thói cho tâm trí bạn. Đến sáng bạn sẽ tươi tắn - bạn đã giết. Tôi không nói đi và giết để cho bạn sẽ không cần giấc mơ nào! Nhưng nhớ điều này: nếu bạn muốn giết ai đó, đóng phòng mình lại, thiền về việc giết, và giết người đó một cách có ý thức. Khi tôi nói, "giết người đó," tôi ngụ ý giết cái gối; làm ra hình nộm và giết nó. nỗ lực có ý thức đó, việc thiền có ý thức đó, sẽ cho bạn nhiều sáng suốt về bản thân mình.

Nhớ một điều: làm mọi khoảnh khắc trọn vẹn. Sống mọi khoảnh khắc cứ dường như không có khoảnh khắc nào khác tới. Chỉ thế thì bạn mới làm trọn vẹn nó. Biết cái chết có thể xuất hiện vào bất kì khoảnh khắc nào. Khoảnh khắc này có thể là cuối cùng. Cảm thấy, "nếu mình phải làm cái gì đó, mình phải làm nó ở đây và bây giờ, một cách trọn vẹn!"

Tôi đã nghe câu chuyện về một vị tướng Hi Lạp. Nhà vua bằng cách nào đó chống lại ông ấy. Có âm mưu của


**Nhớ lấy một điều:
làm mọi khoảnh
khắc trọn vẹn đi.
Sống mọi khoảnh
khắc cứ dường
như không có
khoảnh khắc nào
khác tới. Chỉ thế
thì bạn mới làm
trọn vẹn nó. Biết
rằng cái chết có
thể xuất hiện vào
bất kì khoảnh
khắc nào. Khoảnh
khắc này có thể là
cuối cùng.**

triều đình, và đó là ngày sinh của vị tướng này. Ông ấy tổ chức lễ mừng nó cùng bạn bè. Bỗng nhiên, vào buổi chiều, người quản lí của nhà vua tới và nói với vị tướng này, "Tôi xin lỗi, thật khó cho tôi phải nói với ông, nhưng nhà vua đã quyết định rằng tối nay trước sáu giờ ông sẽ bị treo cổ. Cho nên sẵn sàng trước sáu giờ đi."

Bạn bè có đó; âm nhạc đang chơi. Có uống, ăn và nhảy múa. Đó là ngày sinh của ông ấy. Thông điệp này làm thay đổi toàn thể bầu không khí. Mọi người trở nên buồn. Nhưng vị tướng nói, "Bây giờ đừng buồn, bởi vì đây đang là phần cuối của cuộc đời tôi. Cho nên chúng ta làm trọn vẹn điệu vũ chúng ta đang nhảy và chúng ta làm trọn vẹn bữa tiệc chúng ta đang ăn. Tôi không có khả năng nào bây giờ, cho nên chúng ta không thể làm nó được trọn vẹn trong tương lai. Và đừng tiễn tôi đi trong bầu không khí buồn bã này; bằng không tâm trí tôi sẽ còn khao khát cuộc sống lặp đi lặp lại, và việc âm nhạc bị dừng lại và bữa tiệc bị hoãn lại sẽ trở thành đè nặng lên tâm trí tôi. Cho nên chúng ta làm trọn vẹn nó đi. Bây giờ không phải là lúc để dừng nó."


Vì ông ấy họ nhảy múa, nhưng điều đó là khó. Ông ấy một mình nhảy múa sôi nổi; ông ấy một mình trở nên vui nhộn hơn - nhưng cả nhóm đơn giản không có đó. Vợ ông ấy khóc nhưng ông ấy tiếp tục nhảy múa, ông ấy tiếp tục nói chuyện với bạn bè. Và ông ấy hạnh phúc tới mức viên sứ giả quay về với nhà vua và nói, "Người đó thật hiếm hoi. Ông ấy đã nghe thông điệp này nhưng ông ấy không buồn. Và ông ấy đã nhận nó theo một cách rất khác lạ - tuyệt đối không thể hình dung được. Ông ấy cười và nhảy múa và ông ấy vui nhộn, và ông ấy nói rằng bởi vì những khoảnh khắc này là khoảnh khắc cuối cùng của ông ấy và bây giờ không


có tương lai, ông ấy không thể làm phí hoài chúng - ông ấy phải sống chúng."

Bản thân nhà vua tới xem điều đang xảy ra ở đó. Mọi người đều buồn, khóc. Chỉ mỗi viên tướng đang nhảy múa, uống rượu, ca hát. Nhà vua hỏi, "Ông đang làm gì thế?"

Vị tướng nói, "Đây đã từng là nguyên tắc của sống của tôi - nhận biết liên tục rằng cái chết là có thể vào bất kì khoảnh khắc nào. Bởi vì nguyên tắc này tôi đã sống mọi khoảnh khắc nhiều nhất có thể được. Nhưng tất nhiên bệ hạ đã làm điều đó thành rõ ràng thế cho ngày hôm nay. Tôi biết ơn bởi vì cho tới giờ tôi chỉ *nghĩ* rằng cái chết là có thể vào mọi khoảnh khắc. Đó mới chỉ là việc suy nghĩ. Ở đâu đó, ẩn nấp đằng sau, là ý nghĩ rằng nó sẽ không phải là ngay khoảnh khắc tiếp. Nhưng bệ hạ đã vứt bỏ tương lai hoàn toàn cho tôi. Tối nay là tối cuối cùng. Cuộc sống bây giờ gần thế, tôi không thể trì hoãn nó được."

Nhà vua hạnh phúc thế, ông ta trở thành đệ tử của người này. Ông ta nói, "Dạy cho tôi đi! Đây là giả kim thuật. Đây là cách cuộc sống đáng phải được sống; đây là nghệ thuật. Tôi sẽ không treo cổ ông, nhưng ông là thầy của tôi. Dạy cho tôi sống trong khoảnh khắc."


**Cái mà bạn đã bỏ
lỡ, bạn cứ nghĩ
bạn sẽ bắt lấy ở
đâu đó trong
tương lai. Bạn sẽ
không bắt được
nó đâu! Sự căng
thẳng thường
xuyên này giữa
quá khứ và tương
lai, việc bỏ lỡ
thường xuyên
hiện tại này, là
tiếng ồn bên
trong.**


**Việc trì hoãn đó
trở thành đối thoại
bên trong, độc
thoại bên trong.
Đừng trì hoãn.
Sống ngay ở đây
và bây giờ đi. Và
bạn càng sống
nhiều trong hiện
tại, bạn sẽ càng ít
cần tới "tâm trí"
thường xuyên
này, suy nghĩ
thường xuyên
này.**

Chúng ta đang trì hoãn. Việc trì hoãn đó trở thành đối thoại bên trong, độc thoại bên trong. Đừng trì hoãn. Sống ngay ở đây và bây giờ. Và bạn càng sống nhiều trong hiện tại, bạn sẽ càng ít cần tới "tâm trí" thường xuyên này, suy nghĩ thường xuyên này. Bạn sẽ càng ít cần tới nó! Nó có đó bởi vì việc trì hoãn, và chúng ta cứ trì hoãn mọi thứ. Chúng ta bao giờ cũng sống trong ngày mai, cái chưa bao giờ tới và cái không thể tới được; điều đó là không thể được. Cái mà tới bao giờ cũng là hôm nay, và chúng ta cứ hi sinh hôm nay vì ngày mai, cái không ở đâu cả. Thế thì tâm trí cứ nghĩ về quá khứ, cái bạn đã phá hủy đi rồi, cái bạn đã hi sinh vì cái gì đó còn chưa tới. Và thế thì nó cứ trì hoãn cho những ngày mai xa hơn.

Cái mà bạn đã bỏ lỡ, bạn cứ nghĩ bạn sẽ bắt lấy ở đâu đó trong tương lai. Bạn sẽ không bắt được nó đâu! Sự căng thẳng thường xuyên này giữa quá khứ và tương lai, việc bỏ lỡ thường xuyên hiện tại này, là tiếng ồn bên trong. Chừng nào nó còn chưa dừng lại, bạn không thể rơi vào trong im lặng được. Cho nên điều đầu tiên: cố gắng toàn bộ trong mọi khoảnh khắc.

Điều thứ hai: tâm trí bạn ồn ào thế bởi vì bạn bao giờ cũng nghĩ rằng người khác đang tạo ra nó, rằng bạn

không chịu trách nhiệm. Cho nên bạn cứ nghĩ rằng trong một thế giới tốt hơn - với vợ tốt hơn, với chồng tốt hơn, với con tốt hơn, với nhà tốt hơn, ở vị trí tốt hơn - mọi thứ sẽ tốt và bạn sẽ im lặng. Bạn nghĩ bạn không im lặng bởi vì mọi thứ xung quanh là sai, cho nên làm sao bạn có thể im lặng được?

Nếu bạn nghĩ theo cách này, nếu đây là logic của bạn, thế thì thế giới tốt hơn đó chẳng bao giờ sẽ tới đâu. Mọi nơi đây đều là thế giới, mọi nơi đây đều là hàng xóm, và mọi nơi đây đều là vợ và đây là chồng và đây là con. Bạn có thể tạo ra ảo tưởng rằng ở đâu đó cõi trời tồn tại, nhưng ở mọi nơi nó đều là địa ngục. Với kiểu tâm trí này, mọi nơi đều là địa ngục. *Tâm trí* này là địa ngục.

Một hôm Mulla Nasruddin và vợ về nhà muộn trong đêm. Ngôi nhà đã bị trộm vào, thế là cô vợ bắt đầu kêu khóc. Thế rồi cô ấy nói với Mulla, "Lỗi ở anh! Sao anh không kiểm tra khoá trước khi chúng ta đi?"

Lúc đó toàn thể hàng xóm đều kéo tới. Đó là tin gây xúc động thế - nhà của Mulla đã bị trộm vào! Mọi người đều tiếp lời. Một hàng xóm nói, "Tôi bao giờ cũng nghĩ tới điều đó. Sao anh không nghĩ tới điều đó trước? Anh bất cẩn thế!" Người thứ hai nói, "Cửa sổ nhà anh mở tung. Sao anh không đóng chúng trước khi anh rời nhà?" Người thứ ba nói, "Khoá cửa anh dường như không tốt. Sao anh không thay chúng đi?" Và mọi người đều đổ lỗi lên đầu Mulla Nasruddin.

Thế rồi anh ta nói, "Tôi xin một phút! Tôi không có lỗi."

Thế là toàn thể hàng xóm đều đồng thanh nói, "Thế thì anh nghĩ lỗi thuộc phần ai nếu anh không có lỗi?"

Mulla nói, "Thế về tên trộm thì sao?"

Tâm trí cứ đổ oán trách lên ai đó khác. Vợ đổ nó lên Mulla Nasruddin, toàn thể hàng xóm đổ lên đầu Mulla Nasruddin, và anh chàng đáng thương này không thể đổ nó lên bất kì ai khác hiện có, cho nên anh ta nói, "Thế về tên trộm thì sao?"

Chúng ta cứ đổ oán trách lên người khác. Điều này cho bạn cảm giác ảo tưởng rằng bạn không sai. Ai đó khác ở đâu đó mới sai -X-Y-Z. Và thái độ này là một trong những thái độ căn bản của tâm trí chúng ta. Trong mọi thứ ai đó khác sai, và bất kì khi nào chúng ta có thể tìm ra người chịu báng, chúng ta thấy thoải mái; thế thì gánh nặng được ném đi.

Với người tìm kiếm, tâm trí này chẳng ích gì; nó là cản trở. Tâm trí này là cản trở. Chúng ta phải nhận ra rằng dù tình huống là bất kì điều gì, dù hoàn cảnh là bất kì cái gì với bạn, *bạn* chịu trách nhiệm chứ không phải ai khác. Nếu bạn chịu trách nhiệm, thế thì cái gì đó là có thể. Nếu ai đó khác chịu trách nhiệm, thế thì không cái gì là có thể.

Đây là xung đột căn bản giữa tâm trí tôn giáo và tâm trí phi tôn giáo. Tâm trí phi tôn giáo bao giờ cũng nghĩ rằng cái gì đó khác chịu trách nhiệm - thay đổi xã hội, thay đổi hoàn cảnh, thay đổi điều kiện kinh tế, thay đổi tình huống chính trị, thay đổi *cái gì đó*, và mọi sự sẽ tốt. Chúng ta đã thay đổi mọi thứ nhiều lần thế, mà chẳng cái gì tốt cả. Tâm trí tôn giáo nói rằng dù tình huống là bất kì cái gì, nếu đây là tâm trí bạn, thế thì bạn sẽ trong địa ngục, bạn sẽ trong khốn khổ. Bạn sẽ không có khả năng đạt tới im lặng.

Đặt trách nhiệm lên bản thân mình đi. Chịu trách nhiệm đi bởi vì thế thì cái gì đó có thể được làm. Bạn chỉ có thể làm cái gì đó với bản thân mình. Bạn không thể thay đổi được bất kì ai khác trên thế giới này, bạn chỉ có thể thay đổi được bản thân mình. Đó là cuộc cách mạng duy nhất có thể được. Biến đổi duy nhất có thể có là của riêng người ta. Nhưng điều đó có thể được xét tới chỉ khi chúng ta cảm thấy rằng chúng ta chịu trách nhiệm.

Dừng cố gắng là tốt

Tội lỗi duy nhất là vô nhận biết, và đức hạnh duy nhất là nhận biết. Điều được thực hiện với vô nhận biết là tội lỗi. Điều được thực hiện qua nhận biết là đức hạnh. Không thể nào giết người được nếu bạn nhận biết; không thể nào bạo hành chút nào được - nếu bạn nhận biết. Không thể nào cưỡng hiếp, ăn cắp, hành hạ -

đây là những điều không thể được nếu nhận biết có đấy. Chỉ khi vô nhận biết chiếm ưu thế, trong bóng tối của vô nhận biết, đủ mọi loại kẻ thù đi vào bạn.

Phật đã nói: Nếu đèn trong nhà được bật lên, kẻ cắp lẫn tránh nó; và nếu người gác đang thức, kẻ cắp thậm chí sẽ không vào. Và nếu mọi người đang đi lại và nói bên trong, và ngôi nhà còn chưa rơi vào giấc ngủ, không có khả năng nào cho kẻ cắp vào hay thậm chí nghĩ tới điều đó.

Đích xác cùng điều đó là trường hợp cho bạn: bạn là ngôi nhà không đèn. Trạng thái bình thường của con người là trạng thái của vận hành máy móc: *Homo mechanicus* người máy. Chỉ trong cái tên bạn mới là người - ngoài ra, chỉ là cái máy được huấn luyện, có kĩ năng, và bất kì điều gì bạn làm cũng đều sẽ sai. Và nhớ lấy, tôi đang nói *bất kì điều gì* bạn làm - ngay cả đức hạnh của bạn cũng sẽ không là đức hạnh nếu bạn vô nhận biết. Đẳng sau đức hạnh của bạn sẽ là bản ngã khổng lồ, to lớn đi tới - nó nhất định là như vậy.




Làm sao bạn có thể đức hạnh khi bạn vô nhận biết. Đẳng sau đức hạnh của bạn sẽ là bản ngã khổng lồ, to lớn đi tới - nó nhất định là như vậy. Ngay cả tính thánh nhân của bạn, được thực hành, được trau dồi với lao động và nỗ lực lớn lao, cũng vô tích sự. Bởi vì nó sẽ không đem lại tính đơn giản và nó sẽ không đem lại sự khiêm tốn.

Ngay cả tính thánh nhân của bạn, được thực hành, được trau dồi với lao động và nỗ lực lớn lao, cũng vô tích sự. Bởi vì nó sẽ không đem lại tính đơn giản và nó sẽ không đem lại sự khiêm tốn, và nó sẽ không đem lại kinh nghiệm lớn lao về điều thiêng liêng, điều chỉ xảy ra khi bản ngã đã biến mất. Bạn sẽ sống cuộc sống đáng kính như thánh nhân, nhưng nghèo nàn như mọi người khác - mục nát bên trong, bên trong là sự tồn tại vô nghĩa. Nó không phải là cuộc sống, nó chỉ là sống vô vị. Tội lỗi của bạn sẽ là tội lỗi, đức hạnh của bạn cũng sẽ là tội lỗi, đạo đức của bạn cũng sẽ là vô đạo.

Tôi không dạy đạo đức, và tôi không dạy đức hạnh - bởi vì tôi biết rằng không có nhận biết chúng chỉ là giả vờ, đạo đức giả. Chúng làm cho bạn thành rơm. Chúng không giải thoát bạn, chúng không thể giải thoát bạn được. Ngược lại, chúng cầm tù bạn.

Chỉ một điều là đủ: nhận biết là chìa khoá chủ. Nó mở mọi cái khoá của sự tồn tại. Nhận biết nghĩa là bạn sống khoảnh khắc sang khoảnh khắc, tỉnh táo, ý thức về bản thân mình và ý thức về tất cả những điều đang xảy ra quanh bạn trong sự đáp ứng khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Bạn giống như tấm gương, bạn phản xạ - và bạn phản xạ toàn bộ tới mức từ sự phản xạ đó bất kì hành động nào được sinh ra cũng đều đúng bởi vì nó khớp,


Tôi không dạy đạo đức, và tôi không dạy đức hạnh - bởi vì tôi biết rằng không có nhận biết chúng chỉ là giả vờ, đạo đức giả. Chúng làm cho bạn thành rơm. Chúng không giải thoát bạn, chúng không thể giải thoát bạn được. Ngược lại, chúng cầm tù bạn.

nó hài hoà với sự tồn tại. Nó không thực nẩy sinh trong bạn - bạn không phải là người làm nó. Nó nẩy sinh trong hoàn cảnh toàn bộ - tình huống, bạn và tất cả đều tham gia vào trong nó. Từ tính toàn thể đó hành động được sinh ra - nó không phải là hành động của bạn, bạn đã không quyết định làm nó theo cách đó. Nó không phải là quyết định của bạn, nó không phải là ý nghĩ của bạn, nó không phải là cá tính của bạn. Bạn không làm nó, bạn chỉ cho phép nó xảy ra.

Điều đó cũng hết như bạn đi dạo sáng sớm, mặt trời còn chưa lên, và bạn bắt gặp con rắn trên đường - không có thời gian để nghĩ. Bạn chỉ có thể phản xạ - không có thời gian để quyết định phải làm gì và không làm gì - bạn lập tức nhảy ra! Chú ý tới từ *lập tức* - thậm chí không một khoảnh khắc bị mất; bạn lập tức nhảy ra khỏi đường. Về sau bạn có thể ngồi dưới cây và nghĩ về nó, điều đã xảy ra, cách bạn đã làm nó, và bạn có thể tự khen mình đã làm đúng. Nhưng thực tế bạn đã không làm điều đó - nó xảy ra. Nó xảy ra từ hoàn cảnh toàn bộ. Bạn, con rắn, mối nguy chết người, nỗ lực của cuộc sống để tự bảo vệ... và cả nghìn lẻ một điều khác tham gia vào trong nó. Tình huống toàn bộ gây ra hành động này. Bạn chỉ là trung gian.


Bây giờ, hành động này *khớp*. Bạn không là người làm của nó. Theo cách tôn giáo chúng ta có thể nói Thượng đế đã làm nó qua bạn. Đó chỉ là cách nói tôn giáo, có vậy thôi. Cái toàn thể đã hành động qua cái bộ phận.

Đây là đức hạnh. Bạn sẽ không bao giờ ăn năn vì nó. Và đây thực sự là hành động tự do. Một khi nó đã xảy ra, nó được kết thúc. Bạn lại tự do hành động; bạn

sẽ không mang hành động này vào trong đầu mình. Nó sẽ không trở thành một phần của kí ức tâm lí của bạn; nó sẽ không để lại vết thương nào trong bạn. Nó tự phát tới mức nó sẽ không để lại dấu vết nào. Hành động này sẽ không bao giờ trở thành nghiệp. Hành động này sẽ không bao giờ để lại vết xước nào trên bạn. Hành động mà trở thành nghiệp là hành động không thực sự là hành động mà là phản ứng - cái tới từ quá khứ, từ kí ức, từ suy nghĩ. Bạn là người quyết định, người chọn lựa. Nó không là từ nhận biết mà từ vô nhận biết. Thế thì nó tất cả là tội lỗi.

Toàn thể thông điệp của tôi là ở chỗ bạn cần tâm thức không cần cá tính. Tâm thức là cái thực, cá tính là thực thể giả. Cá tính được cần tới bởi những người không có tâm thức. Nếu bạn có mắt, bạn không cần gậy dò đường để tìm đường, để dò dẫm con đường xung quanh. Nếu bạn có thể thấy được, bạn không hỏi người khác, "Cửa ở đâu?"

Cá tính được cần tới bởi vì mọi người vô ý thức. Cá tính chỉ là chất bôi trơn; nó giúp bạn vận hành cuộc sống của mình một cách êm ả. George Gurdjieff thường nói cá tính giống như bộ đệm. Bộ đệm được dùng ở tàu hỏa; giữa hai toa có bộ đệm.


Cá tính được cần tới bởi những người không có tâm thức. Nếu bạn có mắt, bạn không cần gậy dò đường để tìm đường, để dò dẫm con đường xung quanh. Nếu bạn có thể thấy được, bạn không hỏi người khác, "Cửa ở đâu?"

Nếu cái gì đó xảy ra, những bộ đệm này ngăn các toa không va chạm vào nhau. Hay nó giống như nhíp xe: ô tô có nhíp xe để cho bạn có thể di chuyển uyển chuyển. Nhíp xe hấp thu những cú xóc; chúng được gọi là cái hấp thu xóc. Đó chính là cá tính là gì: nó là cái hấp thu xóc.

Mọi người được bảo phải khiêm tốn. Nếu bạn học cách khiêm tốn, nó là cái hấp thu xóc - bằng việc học cách khiêm tốn bạn sẽ có khả năng tự bảo vệ mình chống lại bản ngã của những người khác. Họ sẽ không làm tổn thương bạn nhiều thế; bạn là người khiêm tốn mà. Nếu bạn là người bản ngã, bạn nhất định bị tổn thương đi tổn thương lại - bản ngã rất nhạy cảm - cho nên bạn che phủ bản ngã của mình bằng cái chắn khiêm tốn. Nó giúp đỡ, nó cho bạn một loại uyển chuyển. Nhưng nó không biến đổi bạn.


Công việc của tôi bao gồm biến đổi. Đây là trường học giả kim thuật; tôi muốn bạn được biến đổi từ vô ý thức sang có ý thức, từ bóng tối sang ánh sáng. Tôi không thể cho bạn cá tính được; tôi chỉ có thể cho bạn sự sáng suốt, nhận biết. Tôi muốn bạn sống từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc, không theo hình mẫu đã lập do tôi trao hay do xã hội, nhà thờ, quốc gia trao. Tôi muốn bạn sống theo ánh sáng nhận biết nhỏ bé của riêng bạn, sống theo tâm thức riêng của bạn.

Mang tính đáp ứng cho từng khoảnh khắc. Cá tính có nghĩa là bạn có câu trả lời làm sẵn nào đó cho tất cả các câu hỏi của cuộc sống, cho nên bất kì khi nào tình huống nảy sinh, bạn đáp ứng theo hình mẫu đã lập. Bởi vì bạn đáp ứng theo câu trả lời làm sẵn, nó không phải là việc đáp ứng đúng, nó chỉ là phản ứng. Con người

của cá tính phản ứng, con người của tâm thức đáp ứng: người đó nhận tình huống vào, người đó phản xạ thực tại như nó đang vậy, và từ phản xạ này người đó hành động. Con người của cá tính phản ứng, con người của tâm thức hành động. Con người của cá tính mang tính máy móc; người đó vận hành tựa rô bốt. Người đó có máy tính trong tâm trí mình, đầy thông tin; cứ hỏi người đó bất kì cái gì và câu trả lời sẵn có tuôn ra từ máy tính.

Con người của tâm thức đơn giản hành động trong khoảng khắc, không từ quá khứ và từ kí ức. Đáp ứng của người đó có cái đẹp, tính tự nhiên, và đáp ứng của người đó là đúng cho tình huống. Con người của cá tính bao giờ cũng không tới đích, bởi vì cuộc sống liên tục thay đổi; nó không bao giờ như cũ. Và câu trả lời của bạn bao giờ cũng như cũ, chúng không bao giờ phát triển - chúng không thể phát triển được, chúng chết.

Bạn đã được bảo về những điều nào đó trong thời thơ ấu của mình; nó vẫn còn đó. Bạn đã lớn, cuộc sống đã thay đổi, nhưng câu trả lời đó đã được cha mẹ hay thầy giáo hay các tu sĩ trao cho bạn vẫn còn đó. Và nếu cái gì đó xảy ra, bạn sẽ vận hành theo câu trả lời đã được trao cho bạn năm mươi năm trước đây. Và trong



Cá tính có nghĩa là bạn có câu trả lời làm sẵn nào đó cho tất cả các câu hỏi của cuộc sống, cho nên bất kì khi nào tình huống nảy sinh, bạn đáp ứng theo hình mẫu đã lập. Bởi vì bạn đáp ứng theo câu trả lời làm sẵn, nó không phải là việc đáp ứng đúng, nó chỉ là phản ứng.

năm mươi năm đó nhiều nước đã chảy qua sông Hằng rồi; nó là cuộc sống hoàn toàn khác rồi.

Heraclitus nói: Ông không thể bước vào cùng dòng sông hai lần. Và tôi nói với bạn: Bạn không thể nào bước vào cùng dòng sông ngay cả một lần, dòng sông chảy nhanh thế.

Cá tính mang tính tù đọng; nó là vũng nước bần. Tâm thức là dòng sông.

Đó là lí do tại sao tôi không cho người của tôi bộ luật ứng xử nào. Tôi cho họ con mắt để nhìn, tâm thức để phản xạ, bản thể tựa tấm gương để có khả năng đáp ứng với bất kì tình huống nào nảy sinh. Tôi không cho họ thông tin chi tiết về cái gì làm và cái gì không làm; tôi không cho họ mười điều răn. Và nếu bạn bắt đầu cho họ những lời răn, thế thì bạn không thể dừng tại mười được, bởi vì cuộc sống còn phức tạp hơn nhiều.


Người đủ tinh ranh để nhớ ba mươi ba nghìn qui tắc ứng xử này sẽ đủ lấu lỉnh để tìm được cách thoát ra, bao giờ cũng thế; nếu người đó không muốn làm điều gì đó, người đó sẽ tìm ra cách thoát. Nếu người đó muốn làm điều gì đó, người đó sẽ tìm được cách thoát ra.

nhớ ba mươi ba nghìn qui tắc ứng xử này sẽ đủ lấu lỉnh

để tìm được cách thoát ra, bao giờ cũng thế; nếu người đó không muốn làm điều gì đó, người đó sẽ tìm ra cách thoát. Nếu người đó muốn làm điều gì đó, người đó sẽ tìm được cách thoát ra.

Tôi đã nghe nói về một thánh Ki tô giáo: ai đó đánh vào mặt ông ta, bởi vì ngay hôm đó trong bài nói buổi sáng ông ấy đã nói, "Jesus nói nếu ai đó tát vào má này của ông, chìa má kia ra cho người đó." Và người này muốn thử điều đó, cho nên người này đánh ông ta, đánh thực sự mạnh vào một má. Và thánh nhân này thực sự đúng, đúng theo lời của ông ấy: ông ấy chìa má kia ra cho anh ta. Nhưng người này cũng là cái gì đó: anh ta thậm chí đánh mạnh hơn vào má kia. Thế rồi anh ta ngạc nhiên: vị thánh này nhảy lên người đó, đấm đá túi bụi anh ta mạnh tới mức anh ta nói, "Ông làm gì thế? Ông là thánh nhân, và chỉ vừa mới sáng nay ông đã nói rằng nếu ai đó đánh vào má này của ông, chìa má kia ra cho người đó."

Thánh nhân này nói, "Đúng - nhưng ta không có má thứ ba đâu. Và Jesus cũng dừng lại ở đó. Bây giờ ta tự do; bây giờ ta sẽ làm điều ta muốn làm. Jesus không có thêm thông tin về điều đó."

Điều đó đã xảy ra đích xác giống như trong cuộc đời của Jesus nữa. Có lần ông ấy nói với các đệ tử, "Tha thứ bảy lần." Đệ tử này nói, "Được." Cách anh ta nói "Được," Jesus trở nên nghi ngờ; ông ấy nói, "Bảy mươi bảy lần ta nói vậy."

Đệ tử này có chút ít bối rối, nhưng anh nói, "Thôi được, bởi vì con số không chấm dứt ở bảy mươi bảy. Thế bảy mươi tám thì sao? Thế thì tôi được tự do, thế thì tôi có thể làm điều tôi muốn làm!"

Bạn có thể làm được bao nhiêu qui tắc cho mọi người? Điều đó là ngu xuẩn, vô nghĩa. Đó là cách mọi người mang tính tôn giáo, và đầu vậy họ vẫn không mang tính tôn giáo: họ bao giờ cũng tìm ra cách để thoát ra khỏi những qui tắc ứng xử và lời răn đó. Họ bao giờ cũng có thể tìm ra cách đi qua cửa sau. Và cá tính nhiều nhất có thể chỉ cho bạn mặt nạ giả, hơi hợt - thậm chí không sâu hơn làn da: chỉ cào nhẹ thánh nhân của bạn chút ít và bạn sẽ thấy con vật ẩn đằng sau. Trên bề mặt họ trông đẹp, nhưng chỉ trên bề mặt thôi.

Tôi không muốn bạn ở bề mặt; tôi muốn bạn *thực sự* thay đổi. Nhưng thay đổi thực xảy ra qua trung tâm của bản thể bạn, không qua chu vi. Cá tính đang sơn vẽ cho chu vi, tâm thức là việc biến đổi của trung tâm.


Khoảnh khắc bạn bắt đầu thấy lỗi lầm của mình, chúng bắt đầu rơi rụng đi như lá khô. Thế thì chẳng cái gì khác phải được làm cả. Thấy chúng là đủ. Chỉ nhận biết về lỗi lầm của bạn là tất cả mọi điều được cần tới. Trong nhận biết đó chúng bắt đầu biến mất, chúng bay hơi.

Người ta có thể cứ phạm phải sai lỗi chỉ nếu người ta vẫn còn vô ý thức về nó. Vô ý thức là điều phải có để cứ phạm cùng sai lỗi, và cho dù bạn cố gắng thay đổi, bạn sẽ phạm phải cùng sai lỗi đó dưới dạng khác, trong hình thức khác. Chúng tới theo đủ mọi kích cỡ và mọi hình dạng! Bạn sẽ thay đổi, bạn sẽ thay thế, nhưng bạn không thể vứt bỏ nó đi được bởi vì sâu bên dưới bạn không thấy rằng nó là lỗi. Người khác có thể bảo bạn bởi vì họ có thể thấy...

Đó là lí do tại sao mọi người lại nghĩ bản thân mình đẹp thế, thông minh thế, đức hạnh thế, thánh thiện thế - và chẳng ai đồng ý với người đó! Lí do là đơn giản: bạn nhìn vào người khác, bạn thấy thực tại của họ, còn về bản thân mình bạn mang hư cấu, hư cấu đẹp. Mọi điều bạn biết về bản thân mình đều ít nhiều hoang đường; nó chẳng liên quan gì tới thực tại.


Khoảnh khắc người ta thấy ra lỗi của mình, thay đổi triệt để bắt đầu. Do đó tất cả chư Phật trong nhiều thời đại đã từng thuyết giảng chỉ một điều thôi - nhận biết. Họ không dạy bạn cá tính - cá tính được dạy bởi các tu sĩ, chính khách, nhưng không bởi chư Phật. Chư Phật dạy bạn *tâm thức* chứ không *lượng tâm*.

Lượng tâm là thủ đoạn người khác chơi trên bạn - người khác bảo bạn cái gì là đúng và cái gì là sai. Họ đang áp đặt ý tưởng của họ vào bạn, và họ áp đặt chúng từ chính thời thơ ấu của bạn. Khi bạn còn hồn nhiên, mong manh, tinh tế tới mức có khả năng gây ấn tượng lên bạn, tạo dấu ấn lên bạn, họ đã ước định bạn - từ chính lúc bắt đầu. Việc ước định đó được gọi là lượng


Khoảnh khắc người ta thấy ra lỗi của mình, sự thay đổi triệt để bắt đầu. Do đó tất cả chư Phật trong nhiều thời đại đã từng thuyết giảng chỉ một điều thôi - nhận biết. Họ không dạy bạn cá tính - cá tính được dạy bởi các tu sĩ, chính khách, nhưng không bởi chư Phật. Chư Phật dạy bạn *tâm thức* chứ không *lượng tâm*.

tâm, và lượng tâm đó chi phối cả đời bạn. Lượng tâm là chiến lược của xã hội để làm bạn thành nô lệ.

Chư Phật dạy tâm thức. Tâm thức nghĩa là bạn không học từ người khác điều gì là đúng và điều gì là sai. Không có nhu cầu học từ bất kì ai, bạn đơn giản phải đi vào trong. Chỉ cuộc hành trình nội tâm là đủ - bạn càng đi sâu hơn, tâm thức càng được thoát ra. Khi bạn đạt tới trung tâm, bạn tràn đầy ánh sáng tới mức bóng tối biến mất.


Khi bạn đem ánh sáng vào phòng mình, bạn không phải đẩy bóng tối ra. Sự hiện diện của ánh sáng là đủ bởi vì bóng tối chỉ là việc thiếu ánh sáng. Tất cả những cái không lành mạnh, điên cuồng của bạn cũng như vậy.

Khi bạn đem ánh sáng vào phòng mình, bạn không phải đẩy bóng tối ra. Sự hiện diện của ánh sáng là đủ bởi vì bóng tối chỉ là thiếu ánh sáng. Tất cả những cái không lành mạnh, điên cuồng của bạn cũng như vậy.

Một người ăn vận như Adolf Hitler tới nhà tâm thần.

"Ông có thể thấy tôi không có vấn đề nào," anh ta nói. "Tôi có quân đội lớn nhất thế giới, mọi tiền bạc tôi cần, và mọi đồ xa xỉ mà ông có thể hình dung ra được."

"Thế thì điều gì dường như là vấn đề của ông?" bác sĩ hỏi.

"Đó là vợ tôi," người này nói, "Cô ấy nghĩ cô ấy là bà Weaver."

Đừng cười anh chàng đáng thương này. Đây không là ai khác ngoài bạn đâu.

Một người đi vào cửa hàng may và thấy một người đang treo lơ lửng bằng một tay từ giữa trần.

"Anh ta làm gì ở đó thế?" người này hỏi thợ may.

"Ồ, đừng chú ý," thợ may nói, "anh ta nghĩ anh ta là bóng đèn đấy."

"Này, sao ông không bảo anh ta là anh ta không phải vậy?" khách hàng hoảng hốt hỏi.

"Cái gì?" thợ may đáp, "Và làm việc trong bóng tối sao?"

Khoảnh khắc bạn biết mình điên, bạn không còn điên nữa. Đó là tiêu chí duy nhất về lành mạnh. Khoảnh khắc bạn biết bạn là người dốt nát, bạn đã trở nên trí huệ.

Nhà tiên tri tại Delphi đã tuyên bố Socrates là người trí huệ nhất trên trái đất. Vài người chạy xô về Socrates và bảo ông ấy, "Ông vui mừng, hân hoan đi! Nhà tiên tri ở Delphi đã tuyên bố ông là người trí huệ nhất trên thế giới."

Socrates nói, "Điều đó tất cả đều vô nghĩa. Tôi chỉ biết một điều thôi: tôi chẳng biết gì."

Mọi người đâm ra phân vân và lẫn lộn. Họ quay lại ngôi đền, họ nói cho nhà tiên tri, "Ông nói rằng Socrates là người trí huệ nhất trên thế giới, nhưng bản thân ông ấy lại phủ nhận điều đó. Ngược lại, ông ấy nói ông ấy hoàn toàn dốt nát. Ông ấy nói ông ấy chỉ biết mỗi một điều thôi, đó là ông ấy chẳng biết gì cả."

Nhà tiên tri cười ngất và nói, "Đó là lí do tại sao ta đã tuyên bố ông ấy là người trí huệ nhất trên thế giới. Đó là lí do tại sao - chính xác bởi vì ông ấy biết rằng mình là người dốt nát."

Người dốt nát tin họ là trí huệ. Người không lành mạnh tin họ là người lành mạnh nhất.

Và nó là một phần của bản tính người mà chúng ta cứ nhìn ra bên ngoài. Chúng ta quan sát mọi người ngoại trừ bản thân mình; do đó chúng ta biết nhiều về người khác hơn là bản thân mình. Chúng ta chẳng biết gì về bản thân mình. Chúng ta không phải là nhân chứng cho sự vận hành riêng của tâm trí chúng ta, chúng ta không mang tính quan sát bên trong.

Bạn cần quay 180 độ - đó là điều thiện tất cả là gì. Bạn phải nhắm mắt lại và bắt đầu quan sát. Lúc ban đầu bạn sẽ thấy chỉ bóng tối và không cái gì khác. Và nhiều người trở nên hoảng sợ và chạy ra, bởi vì bên ngoài có ánh sáng.

Vâng, có ánh sáng bên ngoài, nhưng ánh sáng đó sẽ không làm sáng bạn, ánh sáng đó sẽ không giúp cho bạn chút nào. Bạn cần ánh sáng bên trong, ánh sáng có cội nguồn trong chính bản thể bạn, ánh sáng không thể bị dập tắt ngay cả bởi cái chết, ánh sáng vĩnh hằng. Và bạn có nó, tiềm năng có đó! Bạn được sinh ra với nó, nhưng bạn đang giữ nó đằng sau mình; bạn chưa bao giờ nhìn vào nó.

Và bởi vì trong hàng thế kỉ, trong nhiều kiếp sống, bạn đã nhìn ra ngoài, nó đã trở thành thói quen máy móc. Ngay cả khi bạn ngủ, bạn cũng nhìn vào giấc mơ - mơ nghĩa là phản xạ của thể giới bên ngoài. Khi bạn nhắm mắt lại, bạn lại bắt đầu mơ ngày hay suy nghĩ; điều đó nghĩa là bạn lại trở nên quan tâm tới người khác. Điều này đã trở thành thói quen kinh niên tới mức thậm chí không có những khoảng hở nhỏ, những cửa sổ nhỏ mở vào trong bản thể riêng của bạn nơi bạn có thể có thoáng nhìn về mình là ai.

Lúc ban đầu đó là cuộc vật lộn gay go, nó là gian nan. Nó là khó - nhưng không phải là không thể được. Nếu bạn mang tính quyết định, nếu bạn cam kết với cuộc thám hiểm bên trong, thể thì chẳng chóng thì chầy nó xảy ra. Bạn phải đào xuống, bạn phải vật lộn với bóng tối. Chẳng mấy chốc bạn sẽ đi qua bóng tối và bạn sẽ đi vào cõi ánh sáng. Và ánh sáng đó là ánh sáng đúng, còn đúng hơn ánh sáng của mặt trời hay mặt trăng bởi vì tất cả mọi ánh sáng ở bên ngoài đều tạm thời; chúng chỉ có cho thời gian hiện hữu. Ngay cả mặt trời cũng sẽ chết đi một ngày nào đó. Không chỉ những ngọn đèn nhỏ mới cạn kiệt tài nguyên của nó và chết đi trong buổi sáng, ngay cả mặt trời với nguồn tài nguyên mênh mông như thế cũng đang chết đi mọi ngày.

Chẳng chóng thì chầy nó sẽ trở thành lỗ đen; nó sẽ chết đi và không ánh sáng nào sẽ tới từ nó. Dù nó sống lâu thế nào, nó cũng không vĩnh hằng. Ánh sáng bên trong là vĩnh hằng; nó không có thủy, không có chung.

Tôi không quan tâm tới việc bảo bạn vứt bỏ lỗi lầm của mình, làm cho bản thân mình thành tốt, cải thiện cá tính của mình - không, không chút nào. Tôi không quan tâm tới cá tính của bạn chút nào; tôi chỉ quan tâm tới tâm thức của bạn.

Trở nên tỉnh táo hơn, ý thức hơn đi. Đi ngày một sâu hơn vào bản thân mình cho tới khi bạn tìm thấy trung tâm của bản thể mình. Bạn đang sống ở ngoại vi, và ở ngoại vi bao giờ cũng có rối loạn. Bạn càng đi sâu hơn, im lặng càng lan rộng hơn. Và trong những kinh nghiệm đó về im lặng, ánh sáng, niềm vui, cuộc sống của bạn bắt đầu đi vào trong một chiều hướng khác. Sai sót, lỗi lầm, bắt đầu biến mất.

Cho nên đừng lo lắng về sai sót và lỗi lầm và khuyết điểm. Định tâm vào một điều thôi, một hiện tượng. Đặt toàn bộ năng lượng của bạn vào một mục đích, và đó là làm sao có ý thức nhiều hơn, làm sao thức tỉnh nhiều hơn. Nếu bạn đặt toàn bộ năng lượng của mình vào trong nó, nó sẽ xảy ra, điều đó là không tránh khỏi. Nó là quyền tập ẩn của bạn.

Đạo đức có liên quan tới tính tốt và tính xấu.
Người tốt - theo đạo đức - là người lương thiện, chân thực, đích thực, đáng tin cậy.


Con người của nhận biết không chỉ là người tốt, người đó còn nhiều hơn thế. Với người tốt, lòng tốt là

tất cả; với người của nhận biết, lòng tốt chỉ là sản phẩm phụ. Khoảnh khắc bạn ý thức tới bản thể riêng của mình, lòng tốt đi theo bạn như cái bóng. Thế thì không có nhu cầu về nỗ lực nào để là tốt; lòng tốt trở thành bản tính của bạn. Cũng như cây xanh, bạn tốt.

Nhưng "người tốt" không nhất thiết nhận biết. Lòng tốt của người đó là từ nỗ lực lớn lao, người đó tranh đấu với tính xấu - dối trá hay ăn cắp, giả dối, bất lương, bạo hành. Chúng có trong người tốt nhưng bị kìm nén, chúng có thể bùng phát vào bất kì khoảnh khắc nào.

Người tốt có thể đổi thành người xấu một cách dễ dàng, chẳng cần nỗ lực nào - bởi vì tất cả những tính xấu đó đều có đó, chỉ đang ngủ, bị kìm nén bởi nỗ lực. Nếu người đó bỏ đi nỗ lực này, chúng sẽ lập tức bùng phát trong cuộc sống người đó. Và tính tốt chỉ từ trau dồi, thì không phải là tự nhiên. Người đó đã cố gắng vất vả để lương thiện, để chân thành, không dối trá - nhưng nó đã là nỗ lực, nó đã là mệt mỏi.

Người tốt bao giờ cũng nghiêm chỉnh, bởi vì người đó sợ tất cả những tính xấu người đó đã kìm nén. Và người đó nghiêm chỉnh bởi vì sâu bên dưới người đó ham muốn được tôn kính vì lòng


Người tốt có thể đổi thành người xấu một cách dễ dàng, chẳng cần nỗ lực nào - bởi vì tất cả những tính xấu đó đều có đó, chỉ đang ngủ, bị kìm nén bởi nỗ lực. Nếu người đó bỏ đi nỗ lực này, chúng sẽ lập tức bùng phát trong cuộc sống người đó.

tốt của người đó, được đền ơn. Niềm khao khát của người đó là được kính trọng. Cái gọi là thánh nhân của bạn phần lớn chỉ là "người tốt."

Chỉ có một cách để siêu việt lên trên "người tốt" và đó là bằng cách đem nhiều nhận biết vào bản thể bạn. Nhận biết không phải là cái gì đó được trau dồi; nó đã có đó rồi, nó chỉ phải được thức tỉnh. Khi bạn được thức tỉnh toàn bộ, bất kì điều gì bạn làm đều tốt, và bất kì điều gì bạn không làm đều xấu.

Người tốt phải làm nỗ lực rất lớn để làm điều tốt và tránh điều xấu; cái xấu là cám dỗ thường xuyên với người đó. Đó là chọn lựa: mọi khoảnh khắc người đó phải chọn cái tốt, và không chọn cái xấu. Chẳng hạn, một người như Mahatma Gandhi - ông ấy là người tốt; ông ấy đã cố gắng vất vả cả đời mình để ở bên phía tốt. Nhưng cho dù vào độ tuổi bảy mươi ông ấy vẫn còn giấc mơ dục, và ông ấy rất khổ sở: "Khi có liên quan tới giờ thức của tôi, tôi có thể giữ cho bản thân mình hoàn toàn tự do với dục. Nhưng tôi có thể làm gì trong giấc ngủ? Mọi thứ tôi kìm nén ban ngày lại tới vào ban đêm."

Điều đó chỉ ra một điều, rằng nó đã không đi đâu cả; nó đã ở bên trong bạn, chỉ chờ đợi. Khoảnh khắc bạn thanh thoi, khoảnh khắc bạn vứt bỏ nỗ lực - và ngủ thì ít nhất bạn phải thanh thoi và vứt bỏ nỗ lực là người tốt - tất cả những tính xấu đã từng bị kìm nén sẽ bắt đầu trở thành giấc mơ của bạn. Giấc mơ của bạn là ham muốn bị kìm nén của bạn.

Người tốt là trong xung đột liên tục. Cuộc sống của người đó không phải là cuộc sống của niềm vui; người đó không thể cười toàn tâm, người đó không thể

hát, người đó không thể nhảy múa. Trong mọi thứ người đó liên tục đưa ra phán xét. Tâm trí người đó đầy những kết án và phán xét - và bởi vì bản thân người đó đang cố gắng vất vả để là tốt, người đó phán xét người khác cũng theo cùng tiêu chí này. Người đó không thể chấp nhận bạn như bạn đang vậy; người đó có thể chấp nhận bạn chỉ nếu bạn hoàn thành yêu cầu của người đó về việc là tốt. Và bởi vì người đó không thể chấp nhận được mọi người như họ đang vậy, người đó kết án họ. Tất cả các thánh nhân đều đầy những kết án mọi người; theo họ thì các bạn tất cả đều là tội đồ.

Đây không phải là phẩm chất của người tôn giáo đích thực. Người tôn giáo đích thực không có phán xét, không có kết án. Người đó biết một điều, rằng không hành động nào là tốt và không hành động nào là xấu - nhận biết là tốt và vô nhận biết là xấu. Bạn thậm chí có thể làm cái gì đó, trong vô nhận biết, điều đó có vẻ tốt cho toàn thể giới, nhưng với người tôn giáo điều đó không tốt. Và bạn có thể làm điều gì đó xấu, và bạn sẽ bị kết án bởi mọi người trừ người tôn giáo. Người đó không thể kết án bạn được - bởi vì bạn vô ý thức; bạn cần từ bị, không phán xét. Không kết án - bạn không đáng xuống địa ngục, không ai đáng xuống địa ngục.

Đi tới điểm nhận biết toàn bộ, không có vấn đề về chọn lựa - bạn đơn giản làm bất kì điều gì cũng là tốt. Bạn làm nó một cách hồn nhiên, cũng như cái bóng đi theo bạn, không nỗ lực gì. Nếu bạn chạy, cái bóng chạy; nếu bạn dừng, cái bóng dừng - nhưng không có nỗ lực về phần cái bóng.

Con người của nhận biết không thể bị coi là đồng nghĩa với người tốt. Người đó tốt - nhưng theo cách

khác, từ góc độ khác. Người đó tốt không phải bởi vì người đó *cố gắng* là tốt; người đó tốt bởi vì người đó nhận biết. Và trong nhận biết, xấu, ác, tất cả những từ kết án đó, biến mất như bóng tối biến mất trong ánh sáng.



Đi tới điểm của nhận biết toàn bộ, không có vấn đề về chọn lựa - bạn đơn giản làm bất kì điều gì cũng là tốt. Bạn làm nó một cách hồn nhiên, cũng như cái bóng đi theo bạn, không nỗ lực gì.

Các tôn giáo đã quyết định vẫn còn chỉ đạo đức. Chúng là luật luân lí; chúng hữu dụng cho xã hội, nhưng không hữu dụng cho bạn, không hữu dụng cho cá nhân. Chúng là tiện nghi do xã hội tạo ra. Một cách tự nhiên, nếu mọi người bắt đầu ăn cắp, cuộc sống sẽ thành không thể được; nếu mọi người bắt đầu nói dối, cuộc sống sẽ thành không thể được; nếu mọi người bắt lương, bạn không thể tồn tại được chút nào. Cho nên ở mức độ thấp nhất, xã hội cần tới đạo đức; nó là tiện dụng của xã hội, nhưng nó không phải là cách mạng tôn giáo.

Đừng được thoả mãn chỉ bởi việc là tốt.

Nhớ lấy, bạn phải đi tới điểm mà bạn không cần ngay cả việc nghĩ về cái gì là tốt và cái gì là xấu. Chính nhận biết của bạn, chính tâm thức của bạn, đơn giản đưa bạn tới cái là tốt - không có kim nén. Tôi sẽ không gọi Mahatma Gandhi là con người của nhận biết, chỉ là người tốt thôi - và ông ấy đã cố gắng thực sự vất vả để

là tốt. Tôi không nghi ngờ ý định của ông ấy, nhưng ông ấy bị ám ảnh bởi lòng tốt.

Con người của nhận biết không bị ám ảnh bởi cái gì - người đó không có ám ảnh. Người đó chỉ thanh thoi, bình thản và yên tĩnh, im lặng và chân thành. Từ im lặng của người đó bất kì cái gì nở hoa cũng tốt. Nó bao giờ cũng tốt - người đó sống trong nhận biết vô chọn lựa.

Cho nên vượt ra ngoài khái niệm thông thường của người tốt đi. Bạn sẽ không là tốt, bạn sẽ không là xấu. Bạn sẽ đơn giản tỉnh táo, ý thức, nhận biết, và thế thì bất kì cái gì đi theo cũng sẽ là tốt. Theo một cách khác tôi có thể nói rằng trong nhận biết toàn bộ của mình bạn đạt tới phẩm chất của tính thượng đế - và tốt chỉ là một sản phẩm phụ nhỏ của tính thượng đế.

Tôn giáo đã từng dạy bạn là tốt, để cho một ngày nào đó bạn có thể tìm thấy Thượng đế. Điều đó là không thể được - không người tốt nào đã từng tìm thấy tính thượng đế. Tôi đang dạy chính điều ngược lại: tìm tính thượng đế, và cái tốt sẽ tới theo cách riêng của nó. Và khi cái tốt tới theo cách riêng của nó, nó có cái đẹp, cái duyên dáng, sự đơn giản, sự khiêm tốn. Nó không yêu cầu bất kì phần thưởng nào ở đây hay ở sau đây. Nó là phần thưởng riêng của nó.

Thực nghiệm trong quan sát



Mọi người chỉ quan sát người khác; họ chưa bao giờ bận tâm quan sát bản thân mình. Mọi người đều quan sát - đó là quan sát hời hợt nhất - điều người khác đang làm, điều người khác đang mặc, cách người đó nhìn... Mọi người đều quan sát; quan sát không phải là cái gì đó mới được đưa vào trong cuộc sống của bạn. Nó chỉ phải được làm sâu sắc thêm, không nhắm vào người khác, và hướng mũi tên vào cảm giác, ý nghĩ, tâm trạng bên trong riêng của bạn - và chung cuộc, vào bản thân người quan sát.

Một người Do Thái ngồi trên tàu hoả đối diện với một tu sĩ. "Thưa tôn ông," người Do Thái hỏi, "sao ông lại mặc cổ cồn đen ra phía trước?"

"Bởi vì ta là cha," tu sĩ trả lời.

"Tôi cũng là cha, và tôi không mặc cổ cồn như thế."

"Ồ," tu sĩ nói, "nhưng ta là cha cho hàng nghìn người."

"Thế thì có thể," người Do Thái đáp, "chính quần của ông, ông nên mặc màu đen ra phía trước."

Mọi người đều rất quan sát về mọi người khác.

Hai anh chàng đi dạo; bỗng nhiên trời bắt đầu mưa.

"Nhanh lên," một người nói, "mở ô của anh ra đi."

"Chẳng ích gì đâu," anh bạn anh ta nói, "ô của tôi đầy lỗ thủng."

"Thế sao anh lại mang nó đi ngay chỗ đầu tiên?"

"Tôi đâu có nghĩ trời sẽ mưa."

Bạn có thể cười dễ dàng về hành động lộ bịch của người khác, nhưng bạn đã bao giờ cười về bản thân mình chưa? Bạn đã bao giờ bắt được bản thân mình đang làm điều gì đó lộ bịch không? Không, bạn giữ cho bản thân mình hoàn toàn không bị quan sát. Toàn thể quan sát của bạn là về người khác, và điều đó chẳng có ích gì cả.

Điều chỉnh bản thân bạn vào vô thời gian

Nếu bạn đặt chiếc đồng hồ có kim giây trước mình và giữ cho mắt bạn nhìn vào kim giây, bạn sẽ ngạc nhiên - bạn không thể liên tục nhớ được ngay cả trong một phút trọn vẹn. Có lẽ mười lăm giây, hai mươi giây, nhiều nhất ba mươi giây, và bạn sẽ quên. Bạn sẽ lạc vào trong ý tưởng khác nào đó - và thế rồi bỗng nhiên bạn sẽ nhớ rằng bạn đã cố gắng nhớ. Ngay cả để giữ nhận biết liên tục trong một phút cũng là khó, cho nên người ta phải nhận biết rằng đó không phải là trò trẻ con. Khi bạn đang cố gắng để nhận biết về những điều nhỏ bé của cuộc sống, bạn phải nhớ rằng nhiều lần bạn sẽ quên. Bạn sẽ đi xa vào cái gì đó khác. Khoảnh khắc bạn nhớ ra, đừng cảm thấy mặc cảm - đó là một trong những cái bẫy.

Nếu bạn bắt đầu cảm thấy mặc cảm, thế thì bạn không thể quay lại với nhận biết rằng bạn đang thực hành. Không có nhu cầu để cảm thấy mặc cảm, điều đó là tự nhiên. Đừng cảm thấy ăn năn - điều đó là tự nhiên, và nó xảy ra cho mọi người tìm kiếm. Chấp nhận nó là tự nhiên; bằng không bạn sẽ bị mắc vào trong ăn năn, trong cảm giác mặc cảm rằng bạn không thể nhớ được ngay cả trong vài khoảnh khắc và bạn cứ quên hoài.

Bậc thầy Jaina Mahavira là người đầu tiên trong lịch sử đã thực tế vạch ra rằng nếu con người có thể nhớ được, có thể nhận biết, trong bốn mươi tám phút liên tục, vậy là đủ - người đó sẽ trở nên chứng ngộ, không ai có thể ngăn cản được người đó. Chỉ bốn mươi

tám phút - nhưng điều đó là khó ngay cả cho bốn mươi tám giây! Nhiều phân tán thế...

Không mặc cảm, không ăn năn - khoảnh khắc bạn nhớ rằng bạn đã quên mất mình đang làm gì, đơn giản quay lại. Đơn giản quay lại và bắt đầu làm việc lại. Đừng khóc lóc than vãn vì vì sữa đổ tràn, điều đó là ngu xuẩn.

Sẽ mất thời gian, nhưng dần dần bạn sẽ trở nên nhận biết rằng bạn đang duy trì tỉnh táo ngày một nhiều hơn, có lẽ trong cả một phút, có lẽ trong hai phút. Và đó là niềm vui tới mức bạn đã nhận biết được trong hai phút - nhưng đừng bị mắc vào niềm vui này, đừng nghĩ rằng bạn đã đạt được cái gì đó. Điều đó sẽ trở thành rào chắn. Đây là những hình mẫu mà người ta bị lạc - chỉ thu được chút ít và người ta nghĩ người ta đã về nhà rồi.

Cứ làm việc dần dần, kiên nhẫn. Không vội gì - bạn có vĩnh hằng để sử dụng. Đừng cố gắng tăng tốc. Việc thiếu kiên nhẫn đó sẽ không ích gì. Nhận biết không giống như hoa theo mùa vụ mà phát triển trong thời gian sáu tháng và thế rồi qua đi. Nhận biết giống như cây tuyết tùng Li Băng, phải mất hàng trăm năm để trưởng thành nhưng chúng vẫn còn lại cả nghìn năm và vươn cao tới năm mươi, sáu mươi mét trên trời.

Nhận biết phát triển dần, nhưng nó phát triển. Người ta chỉ phải kiên nhẫn.

Khi nó phát triển, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nhiều điều mà bạn chưa bao giờ cảm thấy trước đây. Chẳng hạn, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng bạn đang mang nhiều căng thẳng trong thân thể mình, điều bạn chưa bao giờ nhận biết tới bởi vì chúng là những căng thẳng tinh vi.

Bây giờ nhận biết của bạn có đó, bạn có thể cảm thấy những căng thẳng tinh tế, tinh vi này. Cho nên bất kì khi nào bạn cảm thấy bất kì căng thẳng nào trong thân thể, thanh thoi phần đó. Nếu toàn thể thân thể bạn được thanh thoi, nhận biết của bạn sẽ phát triển nhanh hơn bởi vì những căng thẳng đó là cản trở.

Khi nhận biết của bạn phát triển thêm nữa, bạn sẽ ngạc nhiên mà biết rằng bạn không mơ chỉ trong giấc ngủ: có luồng chảy ngầm của mơ ngay cả khi bạn đang thức. Nó chảy bên dưới việc thức của bạn - nhắm mắt lại bất kì khoảnh khắc nào và bạn có thể thấy mơ nào đó trôi qua như mây trên bầu trời. Nhưng chỉ khi bạn trở nên nhận biết thêm chút ít mới có khả năng thấy rằng việc thức của bạn không thực là thức tỉnh. Mơ đang trôi nổi ở đó - mọi người gọi nó là mơ ngày. Nếu họ thanh thoi trong ghế ngồi một khoảnh khắc và nhắm mắt lại, lập tức mơ chiếm lĩnh. Họ bắt đầu nghĩ rằng họ đã trở thành tổng thống của đất nước, hay họ đang làm những điều lớn lao - hay bất kì cái gì, điều họ biết vào chính khoảnh khắc họ đang mơ là tất cả đều vô nghĩa. Bạn không phải là tổng thống của đất nước nhưng dầu vậy giấc mơ vẫn có cái gì đó trong nó tới mức nó tiếp diễn mặc bạn. Nhận biết sẽ làm cho bạn nhận biết về các tầng của mơ trong trạng thái thức của bạn. Và chúng sẽ bắt đầu tàn mác đi, cũng như bạn đem ánh sáng vào phòng tối và bóng tối bắt đầu tàn mác đi.

Cái chạm vô hình

Bất kì điều gì bạn đang làm - bước đi, ngồi, ăn, hay nếu bạn không làm gì cả, chỉ thở, nghỉ ngơi, thanh thoi trên bãi cỏ - đừng bao giờ quên rằng bạn là người quan sát.

Bạn sẽ quên điều đó lặp đi lặp lại. Bạn sẽ tham dự vào ý nghĩ nào đó, cảm giác nào đó, xúc động nào đó, tình cảm nào đó - bất kì cái gì cũng sẽ làm bạn sao lãng khỏi người quan sát. Nhớ lấy, và chạy lại trung tâm quan sát của mình.

Làm nó thành quá trình bên trong, liên tục... Bạn sẽ ngạc nhiên về cách cuộc sống thay đổi toàn bộ phẩm chất của nó. Tôi có thể đưa tay lên mà không có tính quan sát nào, và tôi cũng có thể đưa tay lên với quan sát tuyệt đối từ bên trong về toàn thể chuyển động này. Những chuyển động này là khác toàn bộ. Chuyển động thứ nhất là chuyển động rô bốt, máy móc. Chuyển động thứ hai là chuyển động có ý thức. Và khi bạn có ý thức, bạn cảm thấy cánh tay đó ở bên trong; khi bạn không có ý thức, bạn chỉ biết cánh tay từ bên ngoài.

Bạn đã biết khuôn mặt mình chỉ trong tấm gương, từ bên ngoài, bởi vì bạn không là người quan sát. Nếu bạn bắt đầu quan sát, bạn sẽ cảm thấy khuôn mặt mình từ bên trong - và điều đó là kinh nghiệm lớn, quan sát bản thân mình từ bên trong. Thế rồi dần dần, những điều kì lạ bắt đầu xảy ra. Ý nghĩ biến mất, cảm giác biến mất, xúc động biến mất, và có im lặng bao quanh bạn. Bạn giống như hòn đảo ở giữa đại dương im lặng... chỉ là người quan sát, dường như ngọn lửa của ánh sáng

ở tại trung tâm của bản thể bạn, đang làm rạng lên toàn thể bản thể bạn.

Lúc ban đầu điều đó sẽ chỉ là kinh nghiệm bên trong. Dần dần bạn sẽ thấy rằng việc rạng ngời đó lan ra thân thể bạn, những tia sáng đó đạt tới những người khác. Bạn sẽ ngạc nhiên và bị choáng rằng những người khác, nếu họ có chút ít nhạy cảm, sẽ lập tức trở nên nhận biết rằng cái gì đó đã chạm tới họ, mà không phải là hữu hình. Chẳng hạn, nếu bạn quan sát bản thân mình, chỉ bước đi đằng sau ai đó, quan sát bản thân bạn, và gần như chắc chắn người đó sẽ quay lại và đột nhiên nhìn lại sau, chẳng có lí do gì cả. Khi bạn đang quan sát bản thân mình, tính quan sát của bạn bắt đầu toả sáng, và nó nhất định chạm tới người đi trước bạn. Và nếu người đó bị chạm bởi cái gì đó vô hình, người đó sẽ quay lại: "Có chuyện gì thế nhỉ?" Và bạn ở xa tới mức bạn không thể chạm vào người đó bằng tay được.

Bạn có thể thử một thực nghiệm: ai đó đang ngủ và bạn có thể ngồi bên cạnh họ, rồi quan sát bản thân mình, và người đó bỗng nhiên thức dậy, mở mắt ra, và nhìn quanh cứ dường như ai đó đã chạm vào người đó.

Dần dần bạn cũng sẽ trở nên có khả năng cảm thấy cái chạm qua tia sáng. Đó là điều được gọi là rung cảm. Nó không phải là thứ không tồn tại đâu. Người khác cảm thấy nó; bạn cũng sẽ cảm thấy rằng bạn đã chạm vào người khác.

Thuật ngữ tiếng Anh, bị *chạm*, được dùng rất có ý nghĩa. Bạn có thể dùng nó mà không hiểu nó ngụ ý gì khi bạn nói, "tôi bị chạm" bởi người này. Người đó có thể đã không nói một lời nào với bạn., Người đó có thể chỉ đi qua. Người đó có thể chỉ nhìn mỗi một lần vào

mắt bạn, và bạn cảm thấy "bị chạm" bởi người này. Nó không chỉ là từ ngữ - nó thực tế xảy ra. Và thế thì những tia sáng đó cứ toả ra tới mọi người, tới con vật, tới cây cối, tới tảng đá... và một ngày nào đó bạn sẽ thấy, bạn đang chạm tới toàn thể vũ trụ từ bên trong.

Vipassana

Cách thức của Phật là *vipassana* - *vipassana* nghĩa là chứng kiến. Và ông ấy đã tìm ra một trong những phương cách vĩ đại nhất, phương cách quan sát hơi thở của bạn - chỉ quan sát hơi thở của bạn. Việc thở là hiện tượng đơn giản và tự nhiên thế, và nó có đó hai mươi bốn tiếng một ngày. Bạn không cần làm nỗ lực nào cả. Nếu bạn nhắm mắt chú, thế thì bạn sẽ phải làm nỗ lực, bạn sẽ phải ép buộc bản thân mình. Nếu bạn nói, "Ram, Ram, Ram," bạn sẽ phải liên tục làm căng bản thân mình. Và bạn nhất định quên đi nhiều lần. Hơn nữa, từ Ram lại là cái gì đó của tâm trí, và bất kì cái gì của tâm trí cũng không bao giờ có thể đưa bạn ra ngoài tâm trí.

Phật đã khám phá ra một góc độ hoàn toàn khác. Chỉ quan sát hơi thở của bạn thôi - hơi thở đi vào, hơi thở đi ra.

Có bốn điểm cần được quan sát. Ngồi im lặng, bắt đầu thấy hơi thở, cảm thấy hơi thở. Hơi thở đi vào là điểm thứ nhất. Thế rồi một khoảnh khắc khi hơi thở ở trong, nó dừng lại - nó là một khoảnh khắc nhỏ, trong

một phần giây nó dừng lại; đó là điểm thứ hai để quan sát. Thế rồi hơi thở quay chiều và đi ra; đây là điểm thứ ba để quan sát. Thế rồi lần nữa, khi hơi thở hoàn toàn đi ra, trong một phần giây nó dừng lại. Đó là điểm thứ tư để quan sát. Thế rồi hơi thở bắt đầu lại đi vào... đây là chu kì thở. Nếu bạn có thể quan sát tất cả bốn điểm này, bạn sẽ ngạc nhiên, kinh ngạc, vào phép mầu của quá trình đơn giản thế - bởi vì tâm trí không tham gia vào.

Quan sát không phải là tính chất của tâm trí; quan sát là tính chất của linh hồn, của tâm thức. Quan sát không phải là quá trình tâm trí chút nào. Khi bạn quan sát, tâm trí dừng lại, dừng hiện hữu. Vâng, lúc ban đầu nhiều lần bạn sẽ quên và tâm trí sẽ tới và bắt đầu chơi trò chơi cũ của nó. Nhưng bất kì khi nào bạn nhớ rằng bạn đã quên mất, không cần cảm thấy ăn năn, mặc cảm - quay lại quan sát, quay đi quay lại việc quan sát hơi thở của mình. Dần dần, tâm trí ngày càng ít can thiệp hơn.

Và khi bạn có thể quan sát hơi thở của mình trong bốn mươi tám phút, liên tục, bạn sẽ trở nên chứng ngộ. Bạn sẽ ngạc nhiên - chỉ bốn mươi tám phút thôi sao? Bởi vì bạn sẽ nghĩ rằng điều đó chẳng khó gì mấy... chỉ bốn mươi tám phút thôi! Nó là rất khó đấy. Bốn mươi tám giây và bạn sẽ rơi thành nạn nhân của tâm trí nhiều lần! Thử nó với chiếc đồng hồ ở trước bạn mà xem; lúc ban đầu bạn không thể có tính quan sát trong sáu mươi giây. Trong chỉ sáu mươi giây thôi, đó là một phút, bạn sẽ rơi vào giấc ngủ nhiều lần. Bạn sẽ quên hết về quan sát - đồng hồ và việc quan sát cả hai sẽ bị quên đi. Ý tưởng nào đó sẽ đem bạn đi xa, xa xôi; thế rồi bỗng nhiên bạn sẽ nhận ra... bạn sẽ nhìn vào đồng hồ và

mười giây đã trôi qua rồi. Trong mười giây bạn đã không quan sát.

Nhưng dần dần, dần dần - đó là cái mẹo; nó không phải là việc thực hành, nó là mẹo - dần dần, dần dần bạn tiêm nhiễm nó. Bởi vì vài khoảnh khắc đó khi bạn mang tính quan sát có sự đẹp đẽ trang nhã thế, có niềm vui vô cùng tới mức một khi bạn đã nếm trải vài khoảnh khắc đó, bạn sẽ muốn quay lại nữa lặp đi lặp lại - không vì động cơ nào khác, chỉ vì niềm vui cực kì, của việc hiện hữu ở đó, hiện diện với hơi thở.

Nhớ lấy, đó không phải là cùng quá trình như được thực hiện trong Yoga. Trong Yoga quá trình này được gọi là *pranayam*; nó là quá trình hoàn toàn khác, thực tế chính là cái đối lập với điều Phật gọi là *vipassana*. Trong *pranayam* bạn lấy hơi thở sâu, bạn chất đầy ngực mình với ngày một nhiều không khí, ngày một nhiều ô xi; thế rồi bạn làm trống rỗng ngực mình với các bô níc, toàn bộ nhất có thể được. Đó là bài tập thể chất - tốt cho thân thể, nhưng nó chẳng liên quan gì tới *vipassana* cả.

Trong *vipassana* bạn không thay đổi nhịp độ hơi thở tự nhiên của mình. Bạn không lấy hơi thở sâu, dài, bạn không thở ra theo bất kì cách nào khác hơn bạn vẫn thường thở. Để nó là tuyệt đối thông thường và tự nhiên. Toàn thể tâm thức của bạn phải ở vào một điểm, quan sát.

Và nếu bạn có thể quan sát hơi thở của mình, thế thì bạn có thể bắt đầu quan sát những điều khác nữa. Bước đi, bạn có thể quan sát rằng bạn đang bước, ăn bạn có thể quan sát rằng bạn đang ăn. Và chung cuộc, cuối cùng, bạn có thể quan sát rằng bạn đang ngủ. Cái

ngày bạn có thể quan sát rằng bạn đang ngủ, bạn được chuyển vào một thế giới khác. Thân thể cứ ngủ, và bên trong ngọn đèn cứ cháy sáng. Việc quan sát của bạn vẫn còn không bị xáo động. Thế thì hai mươi bốn giờ một ngày đều có dòng chảy ngầm của việc quan sát. Bạn cứ làm mọi thứ... với thế giới bên ngoài chẳng cái gì đã thay đổi, nhưng với bạn mọi thứ đã thay đổi rồi.

Một Thiền sư đang đi gánh nước giếng, và một người thành tâm, đã nghe nói về ông ấy và đã du hành từ xa tới thăm ông ấy, hỏi, "Tôi có thể gặp ông vậy-và-vậy ở đâu, thầy của tu viện này?" Ông ta nghĩ người này phải là người phục vụ, gánh nước giếng - bạn không thể tìm được vị phật gánh nước giếng, bạn không thể tìm vị phật đang lau sàn.

Thầy cười và nói, "Ta là người ông tìm đây."

Người thành tâm không thể nào tin được vào điều đó. "Tôi đã nghe nhiều về thầy, nhưng tôi không thể quan niệm nổi thầy đang gánh nước giếng."

Thầy nói, "Nhưng đó là điều ta thường làm trước khi ta trở nên chứng ngộ. Gánh nước giếng, chẻ củi - đó là điều ta thường làm trước đây, và đó là điều ta tiếp tục làm. Ta rất thiện nghệ trong hai việc này: gánh nước giếng và chẻ củi. Lại đây với ta - việc tiếp của ta sẽ là chẻ củi, quan sát ta đi!"

"Nhưng thế thì khác biệt là gì? Trước khi chứng ngộ thầy vẫn làm hai việc này, sau chứng ngộ thầy đang làm cùng hai việc này - thế thì sự khác biệt là gì?"

Thầy cười ngất. "Sự khác biệt là ở bên trong. Trước đây, ta đã làm mọi thứ trong ngủ; bây giờ ta làm mọi thứ một cách có ý thức, đó là sự khác biệt. Hoạt động thì vẫn như cũ, nhưng ta không còn như cũ nữa. Thế giới vẫn như cũ, nhưng ta không còn như cũ. Và bởi vì ta không còn như cũ, với ta thế giới cũng không còn như cũ."

Biến đổi phải là cái bên trong. Đây mới là từ bỏ thực: thế giới cũ mất rồi bởi vì con người cũ mất rồi.

Dịch chuyển đêm

Hiện tượng mơ và tính quan sát và những điều khác nhau toàn bộ. Thử một điều này: mọi đêm, khi đi ngủ, trong khi bạn đang nửa thức nửa ngủ, dần dần đi sâu hơn vào giấc ngủ, lặp lại với bản thân mình, "Mình sẽ có khả năng nhớ rằng nó là giấc mơ."

Cứ lặp lại điều đó cho tới khi bạn rơi vào giấc ngủ. Sẽ phải mất vài ngày, nhưng một ngày nào đó bạn sẽ ngạc nhiên: một khi ý tưởng này chìm sâu vào trong vô thức, bạn có thể quan sát giấc mơ như giấc mơ. Thế thì nó không nắm giữ bạn. Thế thì dần dần, khi tính quan sát của bạn trở nên sắc bén, mơ sẽ biến mất. Chúng rất nhạt; chúng không muốn bị quan sát. Chúng tồn tại chỉ trong bóng tối của vô thức. Khi tính quan sát đem ánh sáng vào, chúng bắt đầu biến mất.

Cho nên cứ làm cùng việc luyện tập này, và bạn có thể gạt bỏ giấc mơ. Và bạn sẽ ngạc nhiên: việc gạt bỏ giấc mơ có nhiều ngụ ý. Nếu giấc mơ biến mất, thế thì vào thời gian ban ngày việc huyền thuyên của tâm trí bạn sẽ không nhiều như nó thường thế. Thứ hai, bạn sẽ ở trong khoảnh khắc này nhiều hơn - không trong tương lai, không trong quá khứ. Thứ ba, sự mãnh liệt của bạn, tính toàn bộ trong hành động của bạn, sẽ tăng lên.

Mơ là bệnh tật. Nó được cần tới bởi vì con người ốm. Nhưng nếu mơ có thể bị vứt bỏ hoàn toàn, bạn sẽ đạt tới một loại mạnh khoẻ mới, một tầm nhìn mới. Và phần tâm trí vô thức của bạn sẽ trở nên có ý thức, cho nên bạn sẽ có tính cá nhân mạnh hơn. Bất kì điều gì bạn làm, bạn sẽ không bao giờ ảm đạm, bởi vì bạn đã làm nó với ý thức tới mức việc ăn năn chẳng còn liên quan.

Tính quan sát là phép màu lớn lao nhất mà người ta có thể học, bởi vì nó có thể bắt đầu biến đổi toàn thể con người ta.

Khi bạn bắt đầu quan sát giấc mơ của mình, bạn sẽ thấy năm kiểu mơ xảy ra. Kiểu mơ thứ nhất chỉ là rác rưởi - và nhiều nghìn nhà phân tâm hiện đang làm việc trên mớ rác rưởi đó. Nó đơn giản là vô dụng. Nó xảy ra bởi vì trong cả ngày, làm việc cả ngày, bạn thu thập nhiều rác rưởi. Cũng như thân thể thu thập bụi và bạn cần tắm, bạn cần lau rửa sạch, theo cùng cách đó tâm trí thu thập bụi. Và không có cách nào để tắm cho tâm trí, cho nên tâm trí có cơ chế tự động để tống đi tất cả bụi bặm và rác rưởi. Mơ không là gì ngoài việc tung lên bụi mà tâm trí đang ném ra - kiểu mơ thứ nhất - và

đây là phần mơ lớn nhất, gần 90 phần trăm. Gần 90 phần trăm mơ đơn giản là bụi bị ném tung lên. Đừng chú ý nhiều tới chúng. Và dần dần, khi nhận biết của bạn phát triển, bạn sẽ có khả năng thấy bụi là gì.

Kiểu mơ thứ hai là loại hoàn thành ước muốn. Có nhiều nhu cầu, nhu cầu tự nhiên, nhưng các tu sĩ và cái gọi là thầy tôn giáo đã đầu độc tâm trí bạn. Họ thậm chí sẽ không cho phép bạn thoả mãn các nhu cầu cơ bản của mình. Họ đã kết án chúng hoàn toàn, và việc kết án này đã đi vào bạn. Cho nên bạn bỏ đói nhiều nhu cầu của mình - những nhu cầu đói đó đòi hỏi được thoả mãn, và kiểu mơ thứ hai không là gì ngoài ước muốn thoả mãn. Bất kì cái gì bạn đã phủ nhận cho con người mình bởi vì các tu sĩ và kẻ đầu độc, tâm trí đều cố gắng hoàn thành nó trong mơ, theo cách này cách khác.

Nhưng người ta phải nhìn vào nhu cầu, không vào nghĩa. Nghĩa là của tâm trí có ý thức, nhu cầu là của vô thức - và đó là cách kiểu mơ thứ hai đi vào sự tồn tại. Bạn cứ cắt bỏ nhu cầu của mình, thế thì tâm trí hoàn thành chúng trong mơ. Bạn đã đọc những cuốn sách vĩ đại, và bạn bị các nhà tư tưởng đầu độc, và họ đã tạo khuôn tâm trí bạn theo những hình mẫu nào đó. Bạn không còn mở với bản thân sự tồn tại; các triết lí đã làm bạn mù - thế thì bạn sẽ bắt đầu cắt bỏ nhu cầu của mình. Thế rồi những nhu cầu đó sẽ bùng ra, trôi lên trong giấc mơ, bởi vì vô thức không biết tới triết lí. Vô thức không biết tới nghĩa, tới mục đích. Vô thức chỉ biết một điều: cái gì được cần cho con người bạn thì phải được đáp ứng. Thế thì vô thức áp đặt việc mơ riêng của nó. Đây là kiểu mơ thứ hai; rất có nghĩa để hiểu nó và thiên về nó. Bởi vì vô thức đang cố gắng trao đổi với bạn, "Đừng có là kẻ ngu! Mình sẽ khổ sở vì

nó. Và đừng có bỏ đói con người mình. Đừng tự tử, và đừng cứ phạm tự tử dần bằng việc giết chết các nhu cầu của mình."

Nhớ lấy: ham muốn là của tâm trí có ý thức, nhu cầu là của vô thức. Và sự phân biệt là rất, rất có nghĩa, rất có ý nghĩa để được hiểu.

Ham muốn là của tâm trí có ý thức - vô thức không biết gì tới ham muốn, vô thức không lo gì tới ham muốn. Ham muốn là gì? Ham muốn bắt nguồn từ suy nghĩ, huấn luyện, ước định của bạn. Bạn muốn là tổng thống của đất nước - vô thức không bận tâm về điều đó. Vô thức không quan tâm tới việc là tổng thống của đất nước, vô thức chỉ quan tâm tới làm sao là một đơn vị hữu cơ, được hoàn thành. Nhưng tâm trí có ý thức nói, "Trở thành tổng thống đi, và nếu trong việc trở thành tổng thống mà mình có phải hi sinh tình yêu của mình, thì hi sinh đi. Nếu mình phải hi sinh thân thể mình - hi sinh đi. Nếu mình phải hi sinh nghỉ ngơi - hi sinh đi. Trước hết trở thành tổng thống của đất nước đã." Hay thu thập quá nhiều của cải - đó là của tâm trí có ý thức. Vô thức không biết tới của cải, vô thức chỉ biết tới tự nhiên. Nó không bị xã hội động tới; nó giống như con vật hay chim chóc, hay giống như cây cối. Vô thức đã không bị ước định bởi xã hội, bởi chính khách. Nó vẫn còn thuần khiết.

Nghe kiểu mơ thứ hai và thiền về nó, và nó sẽ trao đổi với bạn cái là nhu cầu của bạn. Hoàn thành các nhu cầu này và đừng bận tâm về ham muốn. Nếu bạn thực sự muốn được phúc lạc, hoàn thành các nhu cầu và đừng bận tâm về ham muốn. Nếu bạn muốn khổ sở, cắt bỏ nhu cầu và đi theo ham muốn.

Đó là cách bạn đã trở nên khổ sở. Nó là hiện tượng đơn giản, dù bạn khổ sở hay phúc lạc - hiện tượng này rất đơn giản. Người nghe nhu cầu của mình và tuân theo chúng, cũng giống như dòng sông chảy ra đại dương vậy. Dòng sông không nói liệu nó chảy sang đông hay sang tây, nó đơn giản tìm đường. Đông hay tây cũng chẳng tạo ra khác biệt gì. Dòng sông chảy ra đại dương không biết tới ham muốn; nó chỉ biết nhu cầu của nó. Đó là lí do tại sao con vật trông hạnh phúc - chẳng có gì, và hạnh phúc thế? Còn bạn có bao nhiêu thứ và khổ sở thế? Ngay cả con vật cũng vượt qua bạn trong cái đẹp của chúng, trong phúc lạc của chúng. Điều gì xảy ra? Con vật không có tâm trí có ý thức để kiểm soát và thao túng vô thức; chúng vẫn còn không bị phân chia.

Kiểu mơ thứ hai có nhiều điều để lộ ra cho bạn. Với kiểu thứ hai bạn bắt đầu thay đổi tâm thức mình, bạn bắt đầu thay đổi hành vi của mình, bạn bắt đầu thay đổi hình mẫu sống của mình. Nghe nhu cầu của bạn, bất kì cái gì vô thức nói.

Bao giờ cũng nhớ lấy: vô thức là đúng, bởi vì nó có trí huệ của thời đại. Hàng triệu kiếp bạn đã tồn tại; ý thức thuộc vào kiếp này. Nó đã được huấn luyện trong trường phổ thông và đại học, và bởi gia đình và xã hội mà bạn được sinh ra trong đó - ngẫu nhiên được sinh ra. Nhưng vô thức mang tất cả những kinh nghiệm của mọi kiếp của bạn. Nó mang kinh nghiệm khi bạn còn là tảng đá, nó mang kinh nghiệm khi bạn còn là cây, nó mang kinh nghiệm khi bạn là con vật - nó mang tất cả, toàn thể quá khứ. Vô thức cực kì trí huệ, còn ý thức cực kì ngu xuẩn - phải như vậy, bởi vì ý thức chỉ là của cuộc

đời này, rất nhỏ, không có kinh nghiệm nào. Nó mang tính trẻ con. Vô thức là trí huệ vĩnh hằng. Nghe nó đi.

Bây giờ toàn thể phân tâm ở phương Tây đang chỉ làm điều này chứ không cái gì khác: nghe kiểu mơ thứ hai và thay đổi hình mẫu sống của bạn tương ứng. Và phân tâm đã giúp cho nhiều người. Nó có những giới hạn riêng của nó, nhưng nó đã giúp đỡ bởi vì ít nhất phần này, việc nghe kiểu mơ thứ hai, làm cho cuộc sống của bạn thanh thoi hơn, bớt căng thẳng hơn.

Thế rồi có kiểu mơ thứ ba. Kiểu mơ thứ ba này là việc trao đổi từ siêu thức. Kiểu mơ thứ hai là trao đổi từ vô thức. Kiểu mơ thứ ba là hiếm, bởi vì chúng ta đã mất mọi tiếp xúc với siêu thức. Nhưng nó vẫn tới, bởi vì siêu thức là của bạn. Có thể nó đã trở thành mây và đi vào trong bầu trời, đã bay hơi, có thể khoảng cách là rất xa, nhưng nó vẫn được bỏ neo trong bạn.

Trao đổi từ siêu thức là hiếm hoi. Khi bạn trở nên rất, rất tỉnh táo, chỉ thế thì bạn mới bắt đầu cảm thấy nó. Bằng không, nó sẽ bị mất hút trong bụi mà tâm trí ném vào mơ, và việc hoàn thành ước muốn mà tâm trí cứ mơ tới - mọi thứ chưa được trọn vẹn, bị kìm nén. Nó sẽ bị mất hút. Nhưng khi bạn trở nên nhận biết, nó cũng giống như viên kim cương chói sáng - tuyệt đối khác với tất cả những hòn đá xung quanh.

Khi bạn có thể cảm thấy và tìm thấy một giấc mơ đang tới từ siêu thức, quan sát nó. Thiền về nó, bởi vì điều đó sẽ trở thành hướng dẫn của bạn, điều đó sẽ dẫn tới thầy của bạn. Điều đó sẽ dẫn bạn tới con đường của cuộc sống mà có thể phù hợp với bạn, điều đó sẽ dẫn bạn tới kỉ luật đúng. Giấc mơ đó sẽ trở thành hướng dẫn sâu sắc bên trong. Với ý thức bạn có thể tìm thấy

thầy, nhưng thầy sẽ không gì nhiều hơn thầy giáo. Với vô thức bạn có thể tìm thấy thầy, nhưng thầy sẽ không nhiều hơn người yêu - bạn sẽ rơi vào tình yêu với cá tính nào đó, với kiểu người nào đó. Nhưng chỉ siêu thức mới có thể đưa bạn tới thầy đúng. Thế thì thầy không phải là thầy giáo; bạn không bị mê đắm bởi điều thầy nói, bạn không bị mê đắm bởi điều thầy là. Thay vì thế, ngược lại, bạn được hướng dẫn bởi siêu thức của mình rằng người này sẽ phù hợp với bạn, rằng người này sẽ tạo ra khả năng đúng cho bạn trưởng thành, rằng người này có thể trở thành mảnh đất của bạn.

Thế rồi có kiểu mơ thứ tư, cái bắt nguồn từ các kiếp quá khứ. Không hiếm - nhiều lần nó tới rồi. Nhưng mọi thứ đều lộn xộn bên trong bạn; bạn không thể phân biệt được. Bạn không có đó để làm việc phân biệt.

Ở phương Đông chúng ta đã làm việc vất vả trên kiểu mơ thứ tư này. Bởi vì kiểu mơ này chúng ta loạng choạng trên hiện tượng hoá thân, từ kiểu mơ này bạn trở nên, dần dần, nhận biết về các kiếp sống quá khứ của mình - bạn đi ngược lại, ngược lại theo thời gian. Thế thì nhiều điều bắt đầu thay đổi trong bạn - bởi vì nếu bạn có thể nhớ được, cho dù trong mơ, bạn là ai trong kiếp sống quá khứ của mình, nhiều điều sẽ trở thành vô nghĩa và nhiều điều mới sẽ trở thành có nghĩa. Toàn thể hình mẫu sẽ thay đổi, động thái của bạn sẽ thay đổi.

Bởi vì bạn đã tích lũy quá nhiều của cải trong kiếp quá khứ, bạn chết đi là người giàu nhất nước và sâu bên dưới là kẻ ăn xin - và bạn lại làm cùng điều đó trong cuộc sống này. Bỗng nhiên động thái sẽ thay đổi. Nếu bạn có thể nhớ được điều bạn đã làm và cách nó tất cả

đi tới cái không - nếu bạn có thể nhớ nhiều kiếp sống, nhiều lần bạn đã từng làm cùng việc lặp đi lặp lại; bạn giống như chiếc máy hát kẹt lại một rãnh, cái vòng luân quần, bạn lại bắt đầu cùng điều và bạn kết thúc cùng điều - nếu bạn có thể nhớ vài kiếp sống của mình, bạn bỗng nhiên sẽ ngạc nhiên là bạn chưa bao giờ làm một việc gì mới. Lặp đi lặp lại bạn cứ tích lũy của cải; lặp đi lặp lại bạn đã cố gắng có quyền lực chính trị; lặp đi lặp lại cùng khổ sở mà tình yêu đem tới... khi bạn thấy sự lặp lại này, làm sao bạn có thể vẫn còn như cũ được? Thế thì cuộc sống này bỗng nhiên được biến hoá đi. Bạn không thể vẫn còn trong cùng con đường mòn thêm nữa.

Đó là lí do tại sao ở phương Đông, mọi người đã từng hỏi từ hàng nghìn năm, "Làm sao thoát ra khỏi bánh xe này của sống và chết?" Điều đó dường như là cùng cái bánh xe, điều đó dường như là cùng câu chuyện cứ lặp đi lặp lại mãi - sự lặp lại. Nếu bạn không biết nó, thế thì bạn nghĩ bạn đang làm những điều mới, và bạn kích động thế. Và tôi có thể thấy bạn đã từng làm cùng những điều này lặp đi lặp lại.

Chẳng cái gì mới trong cuộc sống; nó là cái bánh xe. Nó chuyển động trên cùng một đường. Bởi vì bạn cứ quên về quá khứ, đó là lí do tại sao bạn cảm thấy nhiều kích động thế. Một khi bạn nhớ ra, toàn thể sự kích động bị vứt bỏ. Trong việc nhớ lại đó tính chất *sannyas* xảy ra.

Sannyas là nỗ lực để thoát ra khỏi lối mòn, nó là nỗ lực để nhảy ra khỏi bánh xe. Nó là việc tự nói với bản thân bạn, "Thế là đủ rồi! Bây giờ mình không tham gia thêm nữa vào cùng thứ vô nghĩa cũ. Mình thoát ra

khỏi nó." *Sannyas* là việc vứt bỏ hoàn toàn cái bánh xe - không phải là vứt bỏ xã hội, mà vứt bỏ bánh xe sinh và tử bên trong riêng của bạn.

Đây là kiểu mơ thứ tư.

Và thế rồi có kiểu mơ thứ năm, và là kiểu cuối cùng - kiểu thứ tư là đi ngược vào trong quá khứ của bạn, kiểu thứ năm là đi tới vào tương lai. Hiếm, rất hiếm - nó chỉ thỉnh thoảng mới xảy ra; khi bạn rất, rất mong manh, cõi mở, linh động. Quá khứ cho cái bóng và tương lai cho cái bóng, nó phản xạ trong bạn. Nếu bạn có thể trở nên nhận biết về giấc mơ của mình, một ngày nào đó bạn sẽ trở nên nhận biết về khả năng này nữa - rằng tương lai nhìn vào trong bạn. Bỗng nhiên cánh cửa mở ra và tương lai có trao đổi với bạn.

Đây là năm kiểu mơ. Tâm lí học hiện đại chỉ hiểu kiểu thứ hai và thường lẫn lộn nó với kiểu thứ nhất. Ba kiểu kia gần như không được biết tới.

Nếu bạn thiền và trở nên nhận biết về bản thể bên trong của mình trong giấc mơ, nhiều điều hơn sẽ xảy ra. Điều thứ nhất - dần dần, bạn càng trở nên nhận biết hơn về giấc mơ của mình, bạn sẽ càng ít bị thuyết phục về thực tại của những giờ thức của mình. Do đó, người Hindu nói rằng thế giới là giống như giấc mơ.

Ngay bây giờ cái đối lập lại mới là hoàn cảnh. Bởi vì bạn bị thuyết phục thế về thực tại của thế giới trong những giờ thức của mình, bạn nghĩ trong khi bạn mơ rằng những giấc mơ đó cũng là thực. Không ai cảm thấy trong khi mơ rằng giấc mơ là không thực - trong khi mơ, nó có vẻ hoàn hảo, nó có vẻ tuyệt đối thực. Đến sáng tất nhiên bạn có thể nói nó chỉ là giấc mơ thôi

- nhưng điều đó không phải là vấn đề, bởi vì bây giờ tâm trí khác đang vận hành. Tâm trí *này* không phải là nhân chứng chút nào; tâm trí *này* chỉ nghe tin đồn. Tâm trí có ý thức này mà thức vào buổi sáng và nói đó tất cả đều là mơ - tâm trí này đã không phải là nhân chứng chút nào, cho nên làm sao tâm trí này nói gì được? Người đó đơn giản nghe tin đồn.

Cứ dường như là bạn ngủ và hai người đang nói chuyện, và bạn - trong giấc ngủ của mình, bởi vì họ nói to quá - chỉ nghe vài lời đây đó, và dấu ấn láo nháo còn lại. Điều này đang xảy ra - trong khi vô thức tạo ra giấc mơ, và hoạt động vô cùng diễn ra, ý thức đang ngủ và chỉ nghe lơ mơ tin đồn và đến sáng nó nói, "Điều đó là giả. Nó chỉ là giấc mơ."

Ngay bây giờ, bất kì khi nào bạn mơ, bạn đều cảm thấy nó tuyệt đối thực. Ngay cả những điều ngớ ngẩn cũng có vẻ thực, điều phi logic có vẻ thực, bởi vì vô thức không biết tới logic. Bạn đang bước đi trên đường trong mơ, bạn thấy con ngựa tới, và bỗng nhiên con ngựa không còn là ngựa, ngựa đã trở thành vợ bạn. Và chẳng cái gì xảy ra cho tâm trí bạn, để hỏi "Làm sao điều đó là có thể được? Ngựa bỗng nhiên đã biến thành vợ mình?" Không vấn đề nào nảy sinh, không hoài nghi nào nảy sinh. Vô thức không biết tới hoài nghi. Cho dù một hiện tượng vô lí cũng tin được; bạn bị thuyết phục về thực tại.

Chính điều đối lập xảy ra khi bạn trở nên nhận biết về giấc mơ và bạn cảm thấy chúng thực sự là mơ - chẳng cái gì là thực, chỉ vở kịch tâm trí, vở kịch tâm lí. Bạn ở trên sân khấu, và bạn là diễn viên, và bạn là kịch gia. Bạn là đạo diễn, và bạn là nhà sản xuất, và bạn là

khán giả - không ai khác ở đó, đó chỉ là sáng tạo tâm trí. Khi bạn trở nên nhận biết về điều này, thế thì toàn thể thế giới đang tồn tại trong khi bạn thức sẽ thay đổi tính chất của nó. Thế thì bạn sẽ thấy rằng ở đây nữa, cùng điều đó là trường hợp - trên sân khấu rộng hơn, nhưng giấc mơ là một.

Người Hindu cũng gọi thế giới là *maya* - ảo tưởng, tựa giấc mơ, chất liệu tâm trí. Họ ngụ ý gì? Họ có ngụ ý rằng nó là không thật không? Không, nó không phải là không thật - nhưng khi tâm trí bạn bị trộn lẫn vào trong nó, bạn tạo ra thế giới không thật của riêng mình. Chúng ta không sống trong cùng thế giới; mọi người đều sống trong thế giới riêng của mình. Có nhiều thế giới như có chừng ấy tâm trí. Khi người Hindu nói rằng các thế giới này là *maya*, họ ngụ ý thực tại cộng với tâm trí là *maya*. Thực tại, cái đang đó, chúng ta không biết. Thực tại cộng với tâm trí là ảo tưởng, *maya*.

Khi ai đó trở nên thức tỉnh toàn bộ, vị phật, thế thì người đó biết thực tại *trừ đi* tâm trí. Thế thì đó là chân lí, *brahman*, điều tối thượng. Cộng với tâm trí, và mọi thứ trở thành mơ, bởi vì tâm trí là chất liệu tạo nên mơ. Trừ đi tâm trí, chẳng cái gì có thể là mơ; chỉ thực tại còn lại, trong sự thuần khiết kết tinh của nó.

Tâm trí giống như tấm gương. Trong tấm gương, thế giới được phản xạ. Sự phản xạ đó không thể là thực, sự phản xạ đó chỉ là phản xạ. Khi tấm gương không có đó, sự phản xạ biến mất - bây giờ bạn có thể thấy cái thực. Đêm trăng tròn, và chiếc hồ im lặng và trắng được phản xạ trong hồ và bạn cố gắng bắt lấy trăng. Đây là tất cả mọi điều mọi người đã từng làm trong nhiều kiếp - cố gắng bắt trăng trong tấm gương của hồ.

Và tất nhiên bạn không bao giờ thành công - bạn không thể thành công được, điều đó là không thể được. Người ta phải quên cái hồ và nhìn đích xác vào hướng đối lập. Có trăng. Tâm trí là cái hồ mà trong đó thế giới trở thành ảo tưởng. Dù bạn mơ với mắt nhắm hay bạn mơ với mắt mở thì cũng chẳng tạo ra khác biệt - nếu tâm trí có đó, tất cả mọi sự xảy ra đều là mơ.

Đây sẽ là việc nhận ra đầu tiên nếu bạn thiên về mơ.

Và việc nhận ra thứ hai sẽ là ở chỗ bạn là nhân chứng: mơ có đó nhưng bạn không phải là một phần của nó. Bạn không phải là một phần của tâm trí mình, bạn là điều siêu việt. Bạn ở trong tâm trí nhưng bạn không phải là tâm trí. Bạn nhìn qua tâm trí nhưng bạn không là tâm trí. Bạn dùng tâm trí nhưng bạn không là tâm trí. Bỗng nhiên bạn là nhân chứng - không còn là tâm trí.

Và việc chứng kiến này là điều chung kết, là điều tối thượng, là việc nhận ra. Thế thì, dù mơ xảy ra trong khi ngủ hay mơ xảy ra trong khi thức cũng chẳng tạo ra khác biệt gì - bạn vẫn còn là nhân chứng. Bạn vẫn còn trong thế giới, nhưng thế giới không thể đi vào trong bạn thêm nữa. Mọi sự vật có đó nhưng tâm trí không ở trong các sự vật, và các sự vật không ở trong tâm trí. Bỗng nhiên nhân chứng bước vào và mọi thứ thay đổi.

Điều đó là đơn giản nếu bạn biết mero về nó. Bằng không, nó có vẻ khó, gần như không thể được - làm sao thức tỉnh trong khi mơ? Điều đó có vẻ không thể được nhưng nó không phải vậy. Sẽ phải mất ba tới chín tháng, nếu mọi đêm khi bạn đi ngủ, khi rơi vào giấc ngủ, bạn cố gắng tỉnh táo và quan sát nó.

Nhưng nhớ, đừng cố gắng tỉnh táo trong cảm giác *tích cực*; bằng không bạn sẽ không có khả năng rơi vào giấc ngủ. Tỉnh táo thụ động - chùng lỏng, tự nhiên, thanh thoi, chỉ nhìn vào khoé mắt của mình. Không quá tích cực về nó - chỉ nhận biết thụ động, không quá quan tâm. Ngồi bên bờ, và dòng sông chảy qua và bạn chỉ quan sát. Điều này mất ba tới chín tháng. Thế rồi một ngày nào đó, bỗng nhiên giấc ngủ đang rơi xuống bạn như tấm màn tối, như cái màn tối - cứ dường như mặt trời đã lặn và đêm buông xuống. Nó trùm lên khắp xung quanh bạn, nhưng sâu bên trong ngọn lửa cứ cháy. Bạn đang quan sát - im lặng, thụ động. Thế rồi thế giới của mơ bắt đầu. Thế rồi nhiều vở kịch xảy ra, nhiều vở kịch tâm lý, và bạn cứ quan sát. Dần dần, sự phân biệt đi vào sự tồn tại - bây giờ bạn có thể thấy nó là kiểu giấc mơ gì. Thế rồi bỗng nhiên, một ngày nào đó bạn nhận ra rằng đây là cùng một điều như khi thức. Không có khác biệt về chất. Toàn thế giới đã trở thành ảo tưởng. Và khi thế giới là ảo tưởng, chỉ nhân chứng là thực.

Lời bạt



Treo trên đầu sợi chỉ

Có một câu chuyện cổ ở Ấn Độ:

Một hiền nhân vĩ đại phái đệ tử của mình tới triều đình của Vua Janak để học cái gì đó bị thiếu trong thanh niên này.

Anh thanh niên nói, "Nếu thầy không thể dạy được con, làm sao ông Janak này dạy được điều đó cho con? Thầy là hiền nhân vĩ đại, ông ấy chỉ là vua. Ông ấy biết gì về thiên và nhận biết?"

Hiền nhân vĩ đại nói, "Con đơn giản cứ theo chỉ dẫn của ta đi. Tới ông ấy đi, cúi lạy ông ấy; đừng bần ngã thế, cứ tưởng rằng con là *sannyasin* còn ông ấy chỉ là người chủ gia đình thường, rằng ông ấy sống trong thế giới, ông ấy là phàm nhân còn con là tâm linh. Quên tất cả về điều đó đi. Ta phải

con tới ông ấy để học điều gì đó, cho nên với khoảnh khắc này, ông ấy là thầy của con. Và ta biết, ta đã thử ở đây, nhưng con không thể hiểu được bởi vì con cần một hoàn cảnh khác để hiểu nó. Triều đình của Janak và cung điện của ông ấy sẽ cho con hoàn cảnh đúng. Con đơn giản cứ đi đi, cúi lạy ông ấy. Trong vài ngày này, ông ấy sẽ đại diện cho ta."

Ngần ngại, chàng thanh niên lên đường. Anh ta là người Brahmin, đẳng cấp cao. Và cái ông Janak này là gì? Ông ta giàu có, ông ta có vương quốc lớn, nhưng ông ta có thể dạy gì cho một Brahmin? Brahmin bao giờ cũng nghĩ rằng họ có thể dạy được cho mọi người. Và Janak lại không là Brahmin, ông ta là Kshatriya, đẳng cấp chiến binh ở Ấn Độ. Họ được coi là đẳng cấp thứ hai sau Brahmin; Brahmin là đẳng cấp thứ nhất, tiên phong, đẳng cấp cao nhất. Cúi lạy con người này sao? Điều này chưa bao giờ được làm cả! Một Brahmin mà đi cúi lạy một Kshatriya là ngược với tâm trí Ấn Độ.

Nhưng thầy đã nói điều đó rồi, cho nên nó phải được thực hiện. Ngần ngại chàng thanh niên đi, và anh ta ngần ngại cúi lạy. Và khi anh ta cúi lạy, anh ta thực sự cảm thấy giận thầy mình bởi vì phải lạy Janak là xấu thế trong con mắt anh ta. Một người đàn bà đẹp đang nhảy múa trong triều, và mọi người đều uống rượu, và Janak đang ngồi trong nhóm này. Anh thanh niên đã có sự kết án thế - nhưng dẫu sao, anh ta đã cúi lạy.

Janak cười và nói, "Anh không cần cúi lạy ta khi anh mang sự kết án thể trong mình. Và đừng có định kiến thể trước khi anh trải nghiệm về ta. Thầy anh biết ta rõ lắm, đó là lí do tại sao ông ấy đã phái anh tới đây. Ông ấy đã phái anh tới để học cái gì đó, nhưng đây không phải là cách để học."

Chàng thanh niên nói, "Tôi không quan tâm. Thầy đã phái tôi đi, tôi phải tới, nhưng đến sáng tôi sẽ trở về bởi vì tôi không thể thấy được rằng tôi có thể học cái gì ở đây. Thực tế, nếu tôi học cái gì từ ông, cả đời tôi sẽ bị phí hoài! Tôi đã không tới để học uống rượu và xem đàn bà đẹp nhảy múa, và tất cả những điều này đều là mê đắm."

Janak vẫn mỉm cười và nói, "Anh có thể đi vào sáng mai. Nhưng vì anh đã tới và anh mệt mỏi thể... ít nhất thì cũng nghỉ ngơi qua đêm và đến sáng anh có thể đi. Và ai mà biết được - đêm có thể trở thành hoàn cảnh để học điều mà thầy anh đã phái anh tới ta."

Bây giờ, điều này là huyền bí. Làm sao đêm có thể dạy cho anh ta được cái gì? Nhưng thôi được, anh ta phải ở đây qua đêm chứ, cho nên chẳng cần làm nặng sị lên về điều đó làm gì. Anh ta ở lại. Nhà vua thu xếp cho anh ta ở căn phòng đẹp nhất trong cung điện, xa hoa nhất. Nhà vua tới với chàng thanh niên, làm mọi việc chăm sóc thức ăn cho anh ta, giấc ngủ của anh ta, và khi anh ta đã lên giường, Janak rời đi.

Nhưng anh thanh niên này không thể nào ngủ được cả đêm bởi vì khi anh ta nhìn lên, anh ta có thể thấy thanh kiếm tuốt trần đang treo bằng sợi chỉ

mảnh ngay trên đầu mình. Bây giờ, điều nguy hiểm là bất kì khoảnh khắc nào chiếc kiếm cũng có thể rơi xuống và giết chết chàng thanh niên. Cho nên anh ta vẫn còn thức cả đêm, quan sát, để cho anh ta có thể tránh được thảm họa nếu nó xảy ra. Đến sáng nhà vua hỏi, "Giường có thoải mái không, phòng có thoải mái không?"

Anh thanh niên nói, "Thoải mái! Mọi thứ đều thoải mái - nhưng chiếc kiếm thì sao? Sao ông lại giữ thủ đoạn đó? Nó độc ác thể! Tôi mệt mỏi, tôi đã đi bộ từ đạo tràng xa xôi của thầy tôi trong rừng, và ông chơi trò đùa độc ác thể. Đây là cái kiểu gì vậy, treo chiếc kiếm trần bằng sợi dây chỉ mảnh tới mức tôi sợ rằng chỉ một lần gió nhẹ và tôi đi đời, kết thúc. Tôi đã không tới đây để tự tử."

Nhà vua nói, "Ta muốn hỏi chỉ một điều thôi. Anh mệt mỏi thể, anh có thể đã rơi vào giấc ngủ dễ dàng, nhưng anh lại không thể rơi vào giấc ngủ được. Điều gì đã xảy ra? Nguy hiểm là lớn, nó là vấn đề sống và chết. Do đó anh đã nhận biết, tỉnh táo. Đây là giáo huấn của ta nữa. Anh có thể đi. Hay nếu anh muốn, anh có thể ở lại thêm vài ngày nữa để quan sát ta.


"Mặc dầu ta ngồi đó trong triều, nơi đàn bà đẹp đang nhảy múa, ta vẫn tỉnh táo với lưỡi kiếm trần trên đầu ta. Nó là vô hình; tên của nó là cái chết. Ta không nhìn vào người đàn bà đẹp. Cũng như anh không thể tận hưởng được sự xa hoa của căn phòng, ta không uống rượu. Ta chỉ nhận biết về cái chết, cái có thể tới vào bất kì lúc nào. Ta thường xuyên nhận biết về cái chết; do đó ta sống trong

cung diện và vậy mà ta là người ẩn dật. Thầy anh biết ta và hiểu ta. Ông ấy hiểu việc biết của ta nữa. Đó là lí do tại sao ông ấy đã phái anh tới đây. Nếu anh sống ở đây trong vài ngày, anh có thể quan sát theo cách riêng của anh."

Bạn muốn biết làm sao để trở nên nhận biết hơn sao? Trở nên nhận biết hơn về tính mong manh của cuộc sống đi. Cái chết có thể xảy ra vào bất kì khoảnh khắc nào - khoảnh khắc tiếp nó có thể gõ cửa nhà bạn. Bạn có thể vẫn còn không nhận biết nếu bạn nghĩ bạn sẽ sống mãi mãi - làm sao bạn có thể sống vô nhận biết về cái chết nếu nó bao giờ cũng ở cận kề? Không thể được! Nếu cuộc sống là tạm thời, như bọt xà phòng, chỉ một cú châm kim và nó mất đi mãi mãi... làm sao bạn có thể vẫn còn không nhận biết được?


Dem nhận biết vào từng hành động đi.

Có hai bình diện trong bạn: bình diện của tâm trí, và bình diện của vô trí. Hay, để tôi nói điều đó theo cách này: bình diện khi bạn ở ngoại vi của bản thể


Bạn muốn biết làm sao để trở nên nhận biết hơn sao? Trở nên nhận biết hơn về tính mong manh của cuộc sống đi. Cái chết có thể xảy ra vào bất kì khoảnh khắc nào - khoảnh khắc tiếp nó có thể gõ cửa nhà bạn.

mình và bình diện khi bạn ở trung tâm của bản thể mình.

Mọi đường tròn đều có tâm - bạn có thể biết điều đó, bạn có thể không biết điều đó. Bạn thậm chí có thể không nghi ngờ rằng có tâm, nhưng phải có chứ. Bạn là ngoại vi, bạn là đường tròn - có trung tâm. Không có trung tâm bạn không thể hiện hữu được; có hạt nhân của bản thể bạn.


Tại trung tâm đó bạn đã là vị phật, người đã về tới nhà. Ở ngoại vi, bạn đang trong thế giới - trong tâm trí, trong mơ, trong ham muốn, trong lo âu, trong cả nghìn lẻ một trò chơi. Và bạn là cả hai.


Tại trung tâm đó bạn đã là vị phật, người đã về tới nhà. Ở ngoại vi, bạn đang trong thế giới - trong tâm trí, trong mơ, trong ham muốn, trong lo âu, trong cả nghìn lẻ một trò chơi. Và bạn là cả hai.

Nhất định có những khoảnh khắc mà bạn sẽ thấy rằng trong vài khoảnh khắc bạn đã từng giống như vị phật - cùng sự duyên dáng đó, cùng nhận biết đó, cùng im lặng đó; cùng thế giới của cái đẹp, của ân huệ, của phúc lành. Sẽ có những khoảnh khắc, những thoáng nhìn về trung tâm riêng của bạn - chúng không thể là thường hằng; bạn sẽ bị ném đi ném lại về ngoại vi. Và bạn sẽ cảm thấy ngu xuẩn, buồn bã, thất vọng; thiếu nghĩa cuộc sống - bởi vì bạn tồn tại ở hai bình diện, bình diện của ngoại vi và bình diện của trung tâm.

Nhưng dần dần, bạn sẽ trở nên có khả năng đi từ ngoại vi tới trung tâm và từ trung tâm ra ngoại vi rất

xuôn xẻ - cũng như bạn bước vào nhà và bước ra nhà. Bạn không tạo ra sự phân biệt nào. Bạn không nói, "Tôi ở ngoài nhà cho nên làm sao tôi có thể đi vào bên trong nhà được?" Bạn không nói, "Tôi đang ở trong nhà cho nên làm sao tôi có thể đi ra ngoài nhà được?" Trời nắng ở bên ngoài, trời ẩm, dễ chịu - bạn ngồi bên ngoài vườn. Thế rồi trời trở nên ngày một nóng hơn, và bạn bắt đầu vã mồ hôi. Bây giờ trời không còn dễ chịu nữa, trời đang trở nên không thuận tiện - bạn đơn giản đứng dậy và đi vào bên trong nhà. Tại đó trời mát mẻ; tại đó không có gì là không thoải mái. Bây giờ, chính ở trong nhà mới dễ chịu. Bạn cứ đi vào đi ra.

Theo cùng cách đó, con người của nhận biết và hiểu biết đi từ ngoại vi vào trung tâm, từ trung tâm ra ngoại vi. Người đó chưa bao giờ bị cố định vào bất kì chỗ nào. Từ bãi chợ cho tới tu viện, từ hướng ngoại cho tới hướng nội - người đó cứ liên tục di chuyển bởi vì hai điều này là đôi cánh của người đó. Chúng không chống lại nhau. Chúng có thể được cân bằng theo các hướng đối lập - chúng phải là vậy; nếu cả hai cánh đều ở một phía, con chim không thể bay được trong bầu trời. Chúng phải


Con người của nhận biết và hiểu biết đi từ ngoại vi vào trung tâm, từ trung tâm ra ngoại vi. Người đó chưa bao giờ bị cố định vào bất kì chỗ nào. Từ bãi chợ cho tới tu viện, từ hướng ngoại cho tới hướng nội - người đó cứ liên tục di chuyển bởi vì hai điều này là đôi cánh của người đó. Chúng không chống lại nhau.

cân bằng, chúng phải ở các chiều đối lập, nhưng đầu vậy chúng vẫn thuộc vào cùng một con chim, và chúng phục vụ cho cùng một con chim. Bên trong và bên ngoài của bạn là đôi cánh của bạn.

Điều này phải được ghi nhớ rất sâu sắc, bởi vì có khả năng... tâm trí có xu hướng cố định. Có những người bị gắn chặt với bãi chợ; họ nói họ không có thời gian cho thiền; họ nói ngay cả nếu có thời gian, họ cũng không biết cách thiền và không tin rằng họ có thể thiền được. Họ nói họ là người trần tục - làm sao họ có thể thiền được? Họ là người duy vật - làm sao họ có thể thiền được? Họ nói, "Không may chúng tôi là người hướng ngoại - làm sao chúng tôi có thể đi vào trong được?" Họ đã chọn chỉ một cánh. Và tất nhiên, nếu thất vọng tới từ nó, điều đó là tự nhiên. Với một cánh thất vọng nhất định tới.


Thế rồi có những người trở nên chán ngán với thế giới và trốn khỏi thế giới, đi lên các tu viện và Himalaya, trở thành *sannyasin*, sư, bắt đầu sống một mình, áp đặt cuộc sống hướng nội lên bản thân mình. Họ nhắm mắt lại, họ đóng mọi cánh cửa và cửa sổ của mình, họ trở thành giống như đơn tử của Leibniz - không cửa sổ - thế rồi họ bị chán.

Ở bãi chợ họ đã chán ngán, họ đã mệt mỏi, thất vọng. Nó ngày một giống nhà thương điên hơn; họ không thể tìm được sự nghỉ ngơi. Có quá nhiều quan hệ và không đủ ngày nghỉ, không đủ không gian cho bản thân họ. Họ đã rơi vào trong mọi thứ, mất đi bản thể mình; họ đã trở nên ngày một nhiều vật chất và ngày một ít tâm linh. Họ đánh mất chiều hướng của mình. Họ đánh mất chính tâm thức mà họ đang là. Họ trốn đi.

Chán ngán, thất vọng, họ trốn đi. Bây giờ họ đang cố gắng sống một mình, cuộc sống hướng nội - chẳng chóng thì chầy họ cũng lại bị chán. Họ lại đã chọn cánh khác, nhưng lại chỉ một cánh. Đây là cách cuộc sống bị thiên lệch. Họ đã lại rơi vào trong cùng ảo tưởng về cực đối lập.

Tôi không thiên về cái này không thiên về cái kia. Tôi muốn bạn trở nên có khả năng là bạn có thể vẫn còn ở bãi chợ và vậy mà mang tính thiền. Tôi muốn bạn quan hệ với mọi người, để yêu, để đi theo cả triệu mối quan hệ, bởi vì chúng làm giàu cho bạn - và vậy mà vẫn còn có khả năng đóng cửa của mình và đôi khi có ngày nghỉ khỏi mọi quan hệ... để cho bạn có thể quan hệ với bản thể riêng của mình nữa.

Quan hệ với người khác, nhưng quan hệ với bản thân bạn nữa. Yêu người khác, nhưng yêu bản thân bạn nữa. Đi ra! - thế giới là đẹp, mang tính phiêu lưu; nó là thách thức, nó giàu có. Đừng đánh mất cơ hội đó - bất kì khi nào thế giới gõ cửa nhà bạn và gọi bạn, đi ra. Đi ra một cách bạo dạn - chẳng có gì để mất cả, có mọi thứ để được. Nhưng đừng bị lạc. Đừng cứ đi mãi và bị lạc; thỉnh thoảng quay về nhà. Thỉnh thoảng quên thế giới đi - đây là những khoảnh khắc cho thiền. Mỗi ngày, nếu bạn muốn trở nên được cân bằng, bạn


Mỗi ngày, nếu bạn muốn trở nên được cân bằng, bạn nên làm cân bằng bên ngoài và bên trong. Chúng nên mang cùng trọng lượng, để cho bên trong bạn không bao giờ bị thiên lệch. Đây là nghĩa khi Thiền sư nói, "Đi vào sông, nhưng không cho phép nước chạm chân ông."

nên làm cân bằng bên ngoài và bên trong. Chúng nên mang cùng trọng lượng, để cho bên trong bạn không bao giờ bị thiên lệch.

Đây là nghĩa khi Thiền sư nói, "Đi vào sông, nhưng không cho phép nước chạm chân ông." Ở trong thế giới, nhưng đừng là của thế giới. Ở trong thế giới, nhưng đừng cho phép thế giới ở trong bạn. Khi bạn về nhà, bạn về nhà - cứ dường như cả thế giới đã biến mất.

Hotei, một Thiền sư, đi qua một làng. Ông ấy là một trong những người đẹp nhất đã từng bước đi trên trái đất. Ông ấy được mọi người biết tới như Phật Cười - ông ấy hay cười mọi lúc. Nhưng thỉnh thoảng ông ấy sẽ ngồi dưới gốc cây - trong làng này ông ấy đang ngồi dưới gốc cây với mắt nhắm - không cười, thậm chí không mỉm cười, hoàn toàn bình thản và bình tĩnh. Ai đó hỏi, "Ông không cười à, Hotei?"

Ông ấy mở mắt ra và nói, "Tôi đang chuẩn bị đây."

Người hỏi không thể hiểu được, "Ông ngụ ý gì bởi việc 'chuẩn bị'?"

Hotei nói, "Tôi phải chuẩn bị bản thân tôi cho tiếng cười chứ. Tôi đã cho bản thân mình việc nghỉ ngơi. Tôi phải đi vào, tôi phải quên đi toàn thế giới để cho tôi có thể quay lại được tươi trẻ và tôi có thể lại cười."

Nếu bạn thực sự muốn cười, bạn sẽ phải học cách khóc. Nếu bạn không thể khóc và nếu bạn không có khả năng của nước mắt, bạn sẽ trở nên không có khả năng

của tiếng cười. Con người của tiếng cười cũng là con người của nước mắt - thế thì con người được cân bằng. Con người của phúc lạc cũng là con người của im lặng. Người cực lạc cũng là người được định tâm. Họ cả hai đi cùng nhau. Và từ sự cùng nhau này của các cực, con người cân bằng được sinh ra. Và đó là điều mục đích là gì.

Để biết thêm thông tin, xin ghé thăm:

<http://www.OSHO.com>

một trang web đa ngôn ngữ phong phú bao gồm tạp chí, sách OSHO, bài nói của OSHO trong dạng thức âm thanh và video, bản lưu trữ văn bản Thư viện OSHO trong tiếng Anh và Hindi và thông tin mở rộng về nơi thiền OSHO. Bạn cũng sẽ thấy lịch chương trình của Đa đại học OSHO và thông tin về Nơi nghỉ dưỡng thiền quốc tế OSHO.

Để liên hệ với **OSHO International Foundation** mời bạn vào: www.osho.com/oshointernational

Về tác giả

Giáo huấn của Osho thách thức việc phân loại, bao quát mọi thứ từ cuộc truy tìm cá nhân về ý nghĩa của những vấn đề xã hội khẩn thiết nhất ngày nay. Sách của người không được viết ra mà được chuyển từ băng âm thanh và video những bài nói tùy hứng cho khán giả quốc tế trong khoảng thời gian 35 năm. Osho đã được tờ Thời báo chủ nhật ở London mô tả là một trong “1000 người làm ra thế kỉ 20” và được tác giả người Mỹ Tom Robbins mô tả là “con người nguy hiểm nhất kể từ Jesus Christ.”

Về sách riêng của mình Osho đã nói rằng người đang giúp tạo ra những hoàn cảnh cho việc sinh thành ra loại con người mới. Người thường đặc trưng con người mới này là "Zorba Phật" - có khả năng tận hưởng vui thú trần gian của Zorba người Hi Lạp và im lặng chân thành của Phật Gautam. Xuyên suốt như sợi chỉ qua mọi khía cạnh của công trình của Osho là tầm nhìn bao quát cả trí huệ vô thời gian của phương Đông và tiềm năng khoa học và công nghệ cao nhất của phương Tây.

Osho cũng được biết tới về những đóng góp cách mạng của người cho khoa học về biến đổi bên trong, với cách tiếp cận tới thiền thừa nhận nhịp độ đang tăng tốc của cuộc sống đương đại. "Thiền Động" duy nhất của người được thiết kế để đầu tiên xả ra những dồn nén bị tích lũy của thân thể và tâm trí, để dễ dàng hơn trong việc kinh nghiệm trạng thái vô ý nghĩ và thanh thoi của thiền.

Hai công trình tiểu sử của tác giả cũng sẵn có:

Tự tiểu sử của Nhà huyền môn bị hiểu sai về tâm linh, Những thoáng nhìn về thời niên thiếu vàng son.

Nơi nghỉ dưỡng thiền quốc tế Osho

Nơi nghỉ dưỡng thiền quốc tế OSHO là một nơi vĩ đại cho nghỉ ngơi và là nơi mọi người có thể có kinh nghiệm cá nhân trực tiếp về cách sống mới với nhiều tinh tảo hơn, thanh thoi và vui đùa. Nằm ở cách 100 dặm phía nam của Mumbai tại Pune, Ấn Độ, khu nghỉ dưỡng cung cấp đa dạng chương trình cho hàng nghìn người từ hơn 100 nước trên khắp thế giới tới thăm mỗi năm. Khởi thủy được phát triển như một nơi ẩn cư mùa hè cho những người Maharajas và những kẻ chiếm thuộc địa giàu có người Anh, Pune bây giờ là một thành phố hiện đại phát đạt, nơi nhiều đại học và công nghiệp công nghệ cao trú ngụ. Nơi nghỉ dưỡng Thiền trải rộng trên 40 a đất ở vùng ngoại ô cây cối được biết tới là Công viên Koregaon. Khu nghỉ dưỡng cung cấp chỗ ăn ở nghỉ ngơi cho một số giới hạn khách thăm, trong 'Nhà khách' mới và có rất nhiều khách sạn lân cận và các căn hộ tư để nghỉ vài ngày cho tới vài tháng.

Chương trình nghỉ dưỡng Thiền tất cả đều dựa trên tầm nhìn của Osho về loại con người mới về chất, người có khả năng vừa tham dự một cách sáng tạo vào cuộc sống mọi ngày và vào việc thanh thoi trong im lặng và thiền. Phần lớn các chương trình đều xảy ra trong các tiện nghi hiện đại, có điều hoà nhiệt độ và bao gồm đa dạng các phiên cá nhân, các bài học và hội thảo bao quát đủ mọi vấn đề từ nghệ thuật sáng tạo cho tới cách trị liệu y tế toàn thể, biến đổi cá nhân và liệu pháp, khoa học bí truyền, cách tiếp cận "Thiền" tới thể thao và giải trí, vấn đề quan hệ, và cuộc sống có ý nghĩa cho

đàn ông và đàn bà. Các phiên cá nhân và hội thảo nhóm được mở ra quanh năm, cùng với lịch thiền cả ngày. Những quán cà phê và tiệm ăn ngoài ở bên trong khu nghỉ dưỡng phục vụ theo giá bình dân Ấn Độ truyền thống và các chọn lựa món ăn quốc tế, tất cả đều được thực hiện bằng món chay được trồng nguyên gốc từ trang trại riêng của khu nghỉ dưỡng. Khu nghỉ có nguồn cung cấp nước lọc an toàn riêng. www.osho.com/resort.