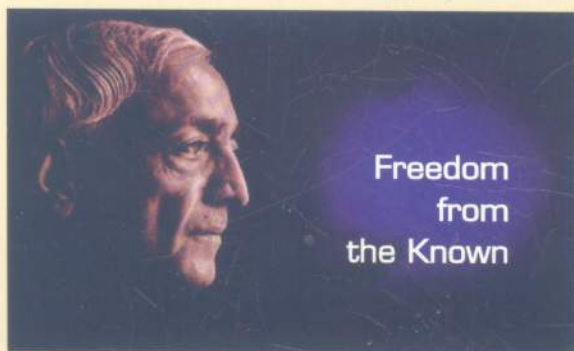


KRISHNAMURTI

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC



CÔNG TY SÁCH THỜI ĐẠI & NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Thoát Khỏi Tri Kiến Thức

J. KRISHNAMURTI

Bản dịch: Đào Hữu Nghĩa

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

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

Sách này đã được biên tập do sự gợi ý và chứng nhận của Krishnamurti. Những ngôn từ trong sách đã được chọn từ một số cuộc nói chuyện gần đây (bằng tiếng Anh) của ông với các khán thính giả nhiều nơi trên thế giới. Phần kết tập, sắp đặt thứ tự và trình bày là trách nhiệm của tôi.

MARY LUTYENS

Nguyên tác: FREEDOM FROM THE KNOWN

Nhà xuất bản: Harperone, 1969

NỘI DUNG

- I. Sự tìm kiếm của Con Người – Trí não bị tra tấn – Thái độ tiếp cận theo truyền thống – Cạm bẫy của sự tôn kính – Con người và cá nhân – Cuộc chiến của cuộc sống – Tánh chất cơ bản của con người – Trách nhiệm – Sự Thật – Tự mình biến đổi – Sự hoang phí Năng lượng – Thoát khỏi uy lực.
- II. Học chính ta – Tính đơn giản và sự khiêm nhường – Sự qui định.
- III. Thức – Tính toàn thể của cuộc sống – Giác.
- IV. Săn đuổi khoái lạc – Dục vọng
- V. Sự quan tâm bản thân – Khao khát địa vị – Các nỗi sợ hãi riêng và Nỗi sợ hãi chung – Sự phân chia mạnh mún của Tư tưởng – Chấm dứt sợ hãi.
- VI. Bạo lực – Sự tức giận – Biện minh và Lên án – Lý tưởng và thực tại

- VII. Quan hệ – Xung đột – Xã hội – Nghèo khổ
 – Thuốc gây nghiện – Tùy thuộc – So sánh
 – Dục vọng – Lý tưởng – Đạo đức giả
- VIII. Tự do – Phản kháng – Cô đơn – Hồn nhiên
 – Sống với ta y như ta là.
- IX. Thời gian – Đau khổ – Sự chết.
- X. Tình yêu
- XI. Nhìn thấy và lắng nghe – Nghệ thuật – Cái đẹp – Sự khổ hạnh – Những hình ảnh – Vấn đề – Không gian.
- XII. Người quan sát và vật được quan sát
- XIII. Động thái tư tưởng là gì? Ý tưởng và hành động – Thách thức – Vật chất – Chỗ bắt đầu của tư tưởng
- XIV. Gánh nặng quá khứ – Trí não tịch lặng – Sự truyền đạt – Thành tựu – Giới luật – Tịch lặng – Chân lý và hiện thực
- XV. Kinh nghiệm – Thỏa mãn – Nhị phân – Thiên
- XVI. Cuộc Cách Mạng toàn diện – Trí não Tôn giáo – Năng lượng – Đam mê

“Nếu bạn chú tâm đọc sách này trọn suốt một giờ, đó là thiền. Nếu bạn chỉ trích một vài từ và nhặt ra một vài ý để sau đó suy nghĩ, lúc đó không còn là thiền nữa. Thiền là một trạng thái của trí não nhìn thấy mọi sự vật bằng tất cả sự chú tâm”...

“Chú tâm trọn vẹn là quan sát. Quan sát mà không khởi niệm, không để tư tưởng xen vào quan sát. Tôi xin nói, chú tâm cùng đến với quan sát. Chú tâm chứ không phải tập trung tư tưởng – chú tâm là chú tâm. Chú tâm giống như hội tụ ánh sáng vào một vật (ví dụ như sự sợ hãi) và trong động thái hội tụ năng lượng đó – năng lượng là ánh sáng – vào sợ hãi, sợ hãi chấm dứt”...

JIDDU KRISHNAMURTI

I.

*Sự tìm kiếm của con người – Trí não bị tra tấn –
Thái độ tiếp cận theo truyền thống – Cạm bẫy của
sự tôn kính – Con người và cá nhân – Cuộc chiến
của cuộc sống – Tánh chất cơ bản của con người
– Trách nhiệm – Sự Thật – Tự mình biến đổi –
Sự hoang phí Năng lượng – Thoát khỏi uy lực.*

Con người qua mọi thời đại đã tìm kiếm một điều gì đó vượt lên trên chính mình, vượt lên trên hạnh phúc vật chất – điều gì đó ta gọi chân lý hay Thượng Đế hay thực tại, một trạng thái phi thời gian – điều gì đó không thể bị nhiễu loạn bởi hoàn cảnh, bởi tư tưởng hay bởi sự hư hỏng, đồi bại của con người.

Con người đã luôn luôn hỏi. Rốt cục đó là cái gì? Cuộc sống có bất kỳ ý nghĩa chi không? Họ

thấy cuộc sống hỗn loạn đảo điên khủng khiếp, những sự hung ác, các cuộc nổi loạn, chiến tranh, sự chia rẽ bất tận của tôn giáo, hệ tư tưởng và quốc tịch, quốc gia, dân tộc và với một cảm nhận tuyệt vọng sâu sắc thường trực, họ hỏi, ta phải làm gì, điều ta gọi cuộc sống này là gì, ngoài cuộc sống này, có bất kỳ cái gì khác không?

Và vì không tìm thấy cái vật không tên này giữa hàng ngàn tên gọi mà con người đã luôn luôn tìm kiếm, nên họ đã nuôi dưỡng một niềm tin – tin vào một đấng cứu thế hay một lý tưởng – tin tưởng bao giờ cũng đẩy sinh bạo lực.

Trong cuộc chiến triển miên ta gọi là cuộc sống này, ta cố gắng thiết lập một đạo lý rập khuôn theo cái xã hội trong đó ta được nuôi dưỡng, dù đó là xã hội cộng sản hay xã hội được gọi là tự do; ta chấp nhận một lối sống, hành động chuẩn theo truyền thống Ấn Độ giáo, hay Hồi giáo hay Thiên Chúa giáo, hay bất cứ gì mà ta là. Ta trông ngóng người nào đó dạy ta cách cư xử hành động nào đúng hoặc sai, cái nghĩ nào đúng hoặc sai, và tuân thủ rập theo mô hình này, hành động và tư tưởng của ta trở thành máy móc, mọi phản ứng của ta đều mang tính tự động. Ta có thể quan sát điều này hết sức dễ dàng ngay trong ta.

Qua nhiều thế kỷ, ta đã được đút mớm bởi các giáo chủ của ta, bởi những uy lực của ta, bởi kinh sách của ta. Ta nói, “Hãy nói với tôi tất cả mọi điều này – có gì ở bên kia những đồi và núi và cả hành tinh này?” Và ta thấy thỏa mãn với những điều họ mô tả, có nghĩa là ta sống trên từ ngữ và cuộc sống ta nông cạn và trống rỗng. Ta là loại người hạng hai, loại “nghĩa địa”, ta đã sống dựa trên những điều nghe người khác nói, hoặc bị khiển sử bởi chính những sở thích, xu hướng của ta, hoặc bị cưỡng bách chấp nhận bởi hoàn cảnh và môi trường. Ta là kết quả của đủ thứ ảnh hưởng và không có gì mới trong ta, không có gì do chính ta đã tự mình khám phá, không có gì độc đáo, nguyên thủy, trong sáng.

Xuyên suốt lịch sử thần học ta đã được đảm bảo bởi các lãnh tụ tôn giáo rằng nếu ta thực hiện một vài nghi thức hành lễ, lặp lại một số lời nguyện hay câu chú, sống rập khuôn theo một số mô hình, triệt tiêu dục vọng, kiểm soát, kiểm chế tư tưởng, thăng hoa những khát vọng, hạn chế những thèm khát của ta và kiềm hãm đam mê tình dục, sau khi đã khảo tra đủ cách trí não và thân xác, ta sẽ tìm thấy điều gì đó vượt lên trên cuộc sống nhỏ nhen hạn hẹp này. Và đó là điều mà hàng triệu

triệu người có đạo, theo tôn giáo, đã làm qua các thời đại, hoặc sống cô lập, di biệt tằm vào sa mạc, hoặc trong những núi non, hang động hoặc lang thang từ làng này đến làng khác với chiếc bát ăn xin, hoặc trong một đoàn thể, vào một tu viện, cưỡng bức trí não của mình rập theo một mô hình, một khuôn mẫu đã được thiết lập. Nhưng một trí não bị khảo tra, một trí não bị vỡ vụn, một trí não muốn lẫn trốn mọi sự náo động, phủ nhận thế giới bên ngoài và làm cho trí não thành trì độn tằm tối qua giới luật và rập khuôn bắt chước – một trí não như thế, dù nó có tìm kiếm dài lâu thế nào đi nữa, sẽ chỉ thấy những gì phù hợp với cái thấy bị méo mó hư hỏng của chính nó.

Do đó, để khám phá liệu thực sự có hay không có điều gì đó vượt lên trên cuộc sống âu lo, tội lỗi, sợ hãi, giành giật này, theo tôi, dường như ta phải có một thái độ tiếp cận cuộc sống hoàn toàn khác. Thái độ tiếp cận truyền thống là đi từ ngoại biên vào nội tâm, và đi qua thời gian, tập tành, và từ bỏ một cách từ từ để rồi tiếp cận đóa hoa nội tâm đó, cái đẹp và tình yêu bên trong đó – nhưng trong thực tế ta làm mọi sự để tự biến mình thành nông cạn, nhỏ nhen và xấu xa; lột dần từng lớp một, cần thời gian; ngày mai rồi sẽ làm, kiếp sau rồi sẽ làm

– và khi cuối cùng ta đến được trung tâm ta thấy ở đó không có gì cả, bởi vì trí não ta đã bị làm cho bất lực, ngu muội, tối tăm và vô cảm.

Vì đã quan sát tiến trình này, nên ta tự hỏi, không có một thái độ tiếp cận hoàn toàn nào khác – tức là, không thể làm bùng nổ ngay từ trung tâm sao?

Thế giới chấp nhận và chạy theo lối tiếp cận truyền thống. Cái nguyên nhân đầu tiên của tình trạng hỗn loạn đảo điên trong ta chính là sự tìm kiếm thực tại được hứa hẹn bởi một người khác; ta chạy theo một cách máy móc một người nào đó đảm bảo với ta về một cuộc sống tinh thần an lạc. Điều này hết sức kỳ lạ là mặc dù phần đông chúng ta chống lại sự độc tài và bạo ngược về chính trị, nhưng ở nội tâm, ta lại chấp nhận quyền lực và sự bạo ngược của người khác đứng ra uốn nắn, bóp méo trí não và cung cách sống của ta. Do đó, nếu ta hoàn toàn thái độ, không phải về mặt tri kiến thức mà là trong thực tiễn, bằng sự kiện thực, mọi cái gọi là quyền lực hay uy lực tinh thần, mọi nghi thức hành lễ, tế lễ và giáo điều, có nghĩa rằng ta đứng trơ trọi một mình và đã xung đột với xã hội rồi, ta không còn là những người đáng tôn kính nữa. Mà một con người đáng tôn kính thì không

thể đến gần cái thực tại vô cùng, vô lượng đó được.

Bây giờ, bạn đã bắt đầu bằng cách phủ nhận điều gì đó tuyệt đối không thực – lối tiếp cận theo truyền thống – nhưng nếu bạn phủ nhận nó như một phản ứng, bạn sẽ tạo ra một mô hình hay khuôn mẫu khác, trong đó bạn sẽ bị sập bẫy; nếu dựa trên lý trí, bạn tự nói với mình rằng sự phủ nhận này là một ý tưởng cực kỳ hay nhưng lại không hành động phủ nhận chi cả, bạn không thể tiến xa hơn. Nếu bạn phủ nhận lối tiếp cận đó, bởi vì bạn hiểu sự ngu muội và ấu trĩ của nó, nếu bạn vứt bỏ nó bằng trí thông minh tối thượng, bởi vì bạn tự do và không sợ hãi, bạn sẽ tạo ra một nỗi bất an khủng khiếp trong bạn và xung quanh bạn, nhưng bạn sẽ bước ra khỏi bẫy rập của sự tôn kính. Bây giờ, bạn sẽ thấy rằng bạn không còn tìm kiếm nữa. Đó là điều trước tiên phải học – chứ không phải tìm kiếm. Khi bạn tìm kiếm, bạn thực sự là người đi mua hàng mà chỉ đứng nhìn từ ngoài cửa.

Câu hỏi liệu có hay không có Thượng Đế, hay sự thật, hay thực tại hay bất kỳ điều gì đó bạn muốn gọi, không bao giờ có thể được trả lời bởi kinh sách, bởi các thầy tu, các triết gia hay đáng

cứu thế. Không người nào và không gì có thể trả lời câu hỏi này ngoại trừ chính bạn, thế nên bạn phải biết chính bạn. Sự ấu trĩ, non nớt chỉ nằm trong sự không biết hoàn toàn chính mình. Thấu hiểu chính mình là sự bắt đầu của trí tuệ.

Và cái chính mình, chính bạn, cái cá nhân của bạn ấy là gì? Tôi nghĩ có sự khác biệt giữa con người và cá nhân. Cá nhân là một thực thể mang tính địa phương, cục bộ, sống trong một xứ sở đặc biệt, thuộc vào một nền văn hóa đặc biệt, một xã hội, một tôn giáo đặc biệt nào đó. Con người không phải là một thực thể mang tính địa phương, cục bộ. Con người ở khắp nơi. Nếu cá nhân chỉ hành động khu biệt trong một góc nào đó của toàn cả phạm vi mệnh mông của cuộc sống, bấy giờ hành động của cá nhân hoàn toàn không có liên hệ gì với cái toàn thể. Do đó, ta nên nhớ rằng ta đang nói về cái toàn thể chứ không phải về thành phần, bởi vì trong cái lớn hơn có cái nhỏ hơn, nhưng trong cái nhỏ hơn không có cái lớn hơn. Cá nhân là cái nhỏ bị qui định, tù ngục, khốn khổ, một thực thể tuyệt vọng, thỏa mãn với những thần thánh, Thượng Đế nhỏ nhen hạn hẹp và những truyền thống nhỏ nhen của mình, trong khi đó, con người chỉ quan tâm đến hạnh phúc, đau khổ và sự hỗn loạn đảo

điên của tất cả thế giới.

Chúng ta, những con người, là những gì mà ta đã là trong nhiều triệu triệu năm – quá sức ngu dốt, tham lam, ghen tị, hung hăng, ghen ghét, âu lo và tuyệt vọng, với những niềm vui và yêu thương tình cờ thoáng qua. Ta là một hỗn hợp lạ lùng gồm thù hận, sợ hãi, và hòa nhã tử tế, ta vừa bạo lực vừa hòa bình. Đã có sự tiến bộ thuộc thế giới bên ngoài từ chiếc xe bò đến máy bay phản lực, nhưng về mặt tâm lý, cá nhân đã không thay đổi chi cả, và cơ cấu xã hội khắp nơi trên thế giới đã được tạo ra bởi những cá nhân. Cấu trúc xã hội bên ngoài là kết quả của cấu trúc tâm lý bên trong của các mối quan hệ con người, bởi vì cá nhân là kết quả của toàn bộ kinh nghiệm, kiến thức, cách cư xử và đạo đức của con người. Mỗi người chúng ta là một kho tàng chứa tất cả quá khứ. Cá nhân là người tức là tất cả loài người. Toàn bộ lịch sử của con người được ghi chép trong chính ta.

Hãy quan sát đi những gì đang thực sự diễn ra trong chính bạn và ngoài bạn trong một nền văn hóa cạnh tranh trong đó bạn sống mà lòng đầy ham muốn quyền lực, địa vị, uy thế, tên tuổi, thành đạt và v.v... - hãy quan sát đi những thành tựu mà bạn hết sức tự hào, tất cả cái lãnh vực bạn

gọi là sống này trong đó đầy rẫy xung đột trong quan hệ dưới mọi hình thức, khiến sinh thù hằn, chống đối, hung ác và chiến tranh bất tận. Lãnh vực này, cuộc sống này là tất cả những gì ta biết, và vì không đủ khả năng để thấu hiểu cuộc chiến sinh tồn khủng khiếp này, tự nhiên ta sợ nó và tìm đủ cách tinh vi để lẩn trốn. Và ta cũng sợ hãi cái không-biết – sợ chết, sợ những gì còn nằm trong ngày mai. Do đó, ta sợ cái biết và sợ cái không-biết. Đó là cuộc sống thường ngày của ta và trong đó không có hy vọng chi cả, cho nên mọi triết thuyết, quan niệm thần học chỉ là một sự lẩn trốn cái hiện thực của cái đang là.

Tất cả mọi hình thức bên ngoài của cuộc thay đổi được tạo ra bởi các cuộc chiến tranh, cách mạng, cải cách, luật pháp và các hệ tư tưởng đều đã hoàn toàn thất bại, không thay đổi được cái tính chất cơ bản của con người, tức là của xã hội. Là con người đang sống trong cái thế giới xấu xa quái gở này, ta hãy tự hỏi chính ta, liệu xã hội này, dựa trên sự cạnh tranh, đấu tranh, hung ác và sợ hãi, có thể nào chấm dứt không? Không phải như một khái niệm tri thức, không phải như một hy vọng mà như một sự kiện thực, sao cho, trí não được làm tươi mới và hỗn nhiên và từ đó có thể

tạo ra một thế giới hoàn toàn khác? Tôi nghĩ, việc đó chỉ có thể xảy ra nếu mỗi người chúng ta đều thừa nhận cái sự kiện trung tâm là, chúng ta, như những cá nhân, những con người bất kỳ ta sống ở đâu hay thuộc nền văn hóa nào, ta hoàn toàn chịu trách nhiệm trước toàn bộ tình trạng này của thế giới.

Mỗi người chúng ta phải chịu trách nhiệm trước mỗi cuộc chiến tranh bởi cái tính hiếu chiến, hung hăng của chính cuộc sống chúng ta, bởi cái tinh thần yêu nước, yêu chủ nghĩa quốc gia dân tộc của ta, bởi tính ích kỷ, bởi những Thượng Đế, thần thánh, định kiến, lý tưởng của ta, tất cả mọi thứ đó đã chia rẽ chúng ta. Và chỉ khi nào ta hiểu ra, không phải bằng tri kiến thức, mà thực sự hiểu rằng, như ta thực sự hiểu ra rằng ta đói bụng hay bị đau, rằng bạn và tôi phải chịu trách nhiệm về tất cả cuộc hỗn loạn đảo điên hiện hữu này, chịu trách nhiệm trước mọi nỗi đau khổ khốn cùng khắp nơi trên toàn thế giới, bởi vì ta đã góp phần vào đó bằng chính cuộc sống thường ngày của ta và là thành phần của cái xã hội kỳ quái này, kèm theo nó là chiến tranh, chia rẽ, sự xấu xa, hung ác và tham lam – chỉ lúc bấy giờ ta mới hành động.

Nhưng con người có thể làm gì – bạn và tôi

có thể làm gì – để tạo ra một xã hội hoàn toàn mới khác? Ta đang tự đặt cho mình một câu hỏi hết sức nghiêm túc. Có bất kỳ điều gì để làm không? Ta có thể làm gì? Người nào đó sẽ bảo ban ta chứ? Người ta đã bảo ban ta. Những người được gọi là lãnh tụ tinh thần tự cho là hiểu các điều này tốt hơn ta, họ đã dạy ta bằng việc ra sức uốn nắn, bóp méo và đúc khuôn ta theo một mô hình mới và việc làm đó đã không dẫn ta đi thật xa được; những con người có học thức và đầu óc phức tạp đã dạy ta và việc làm đó không dẫn ta đi xa hơn được. Ta đã được dạy rằng mọi con đường đều dẫn đến sự thật, chân lý – bạn có con đường của bạn như một tín đồ Ấn giáo và người khác có con đường của mình như một tín đồ Hồi giáo, và tất cả họ đều gặp nhau ở cùng một cửa – nếu nhìn vào phát biểu đó, sự phi lý quá hiển nhiên. Sự thật không có con đường nào cả, và đó là cái đẹp của sự thật, sự thật vốn sống động. Một vật chết mới có đường để đi tới nó, bởi vì nó tĩnh, bất động, nhưng khi bạn thấy rằng sự thật là vật gì đó sống, động, không có chỗ dừng nghỉ, không ở trong đền thờ, tu viện, thánh đường, không tôn giáo, giáo chủ, triết gia, không người nào có thể dẫn bạn tới đó – Lúc đó bạn sẽ thấy rằng vật sống, động ấy là những gì mà bạn thực sự đang là – sự

giận dữ, hung ác, bạo lực của bạn, nỗi tuyệt vọng, đau khổ và phiền muộn mà bạn đang sống trong đó. Thấu hiểu mọi điều ấy là sự thật và bạn chỉ có thể thấu hiểu nếu bạn biết cách nhìn chúng trong cuộc sống của bạn. Và bạn không thể nhìn chúng thông qua một hệ tư tưởng, thông qua một màn ngôn từ, qua hy vọng và sợ hãi.

Theo đó, bạn thấy rằng bạn không thể tùy thuộc, lệ thuộc vào bất kỳ người nào. Không có bất kỳ sự hướng dẫn, thầy tổ, lý thuyết nào cả. Chỉ duy nhất có bạn - mối quan hệ của bạn với người khác và với thế giới - không có gì khác nữa. Khi bạn hiểu ra điều ấy thì hoặc nó đem đến trong bạn một nỗi tuyệt vọng lớn lao khiến bạn đắm ra hoài nghi và dằn cay, hoặc, bạn giáp mặt với sự kiện rằng chính bạn, chứ không phải người nào khác, chịu trách nhiệm đối với thế giới và với chính mình, với những điều bạn nghĩ, bạn cảm và cách bạn làm thì mọi tình tự thương thân xót-phận biến đi. Thông thường ta hay đổ lỗi cho người khác, đó cũng là một hình thái tự-xót-thương-thân-phận.

Vậy thì, liệu bạn và tôi có thể tạo ra ngay trong chúng ta, không do bất kỳ ảnh hưởng hay tác động nào bên ngoài, không do tin tưởng bất kỳ loại nào, không do bất kỳ nỗi sợ bị trừng phạt

nào – ta có thể tạo ra ngay trong tự thể ta một cuộc cách mạng toàn diện, một cuộc chuyển hóa tâm lý, sao cho, ta không còn hung ác, bạo hành, cạnh tranh, lo âu, sợ hãi, tham lam, ghen tị cùng tất cả mọi sự biểu hiện của thực chất con người ta đã xây dựng nên cái xã hội thối nát đồi bại trong đó hàng ngày ta đang sống.

Ngay từ khởi đầu, điều quan trọng phải hiểu rằng không phải ta đang thành lập bất kỳ triết lý hay bất kỳ cơ cấu ý tưởng hay khái niệm thần học nào. Theo tôi, dường như mọi hệ tư tưởng hay chủ nghĩa đều cực kỳ ngu si. Điều quan trọng không phải là triết lý của cuộc sống mà là quan sát những gì thực sự đang xảy ra trong cuộc sống đời thường của ta, ở nội tâm và ngoại cảnh. Nếu bạn quan sát thật gần, thật kỹ những gì đang xảy ra và xem xét nó, bạn sẽ thấy rằng nó được xây dựng trên một khái niệm thuộc lý trí và lý trí không phải là tất cả cuộc sống mà chỉ là một mảnh vụn và mảnh vụn thì dù được kết hợp hình thành một cách tinh xảo, cổ xưa và truyền thống thế nào đi nữa, vẫn là một thành phần nhỏ bé của cuộc sống, trong khi đó, ta phải xử lý cuộc sống trong toàn thể của nó. Và khi ta nhìn vào cái đang xảy ra trong thế giới, ta bắt đầu hiểu ra rằng không có tiến trình bên

ngoài và bên trong mà chỉ có một tiến trình duy nhất, một sự chuyển động hoàn toàn và trọn vẹn, chuyển động bên trong tự biểu hiện thành cái bên ngoài và cái bên ngoài phản ứng lại cái bên trong. Đủ sức nhìn điều này, theo tôi dường như là tất cả sự cần thiết, bởi vì nếu ta biết cách nhìn, lúc đó, tất cả sự thể trở nên hết sức sáng tỏ, và nhìn thì không cần triết lý, không cần thầy tổ chỉ cả. Không cần người nào nói với bạn phải nhìn cách nào. Bạn chỉ nhìn thôi.

Bạn có thể nhìn toàn thể bức tranh này, không phải nhìn thông qua ngôn từ mà là một cách thực sự, bạn có thể nào tự mình biến đổi mình một cách dễ dàng, tự phát không? Đó mới là vấn đề thực sự. Có thể tạo ra một cuộc cách mạng hoàn toàn ngay trong thức tâm, *the psyche*, không?

Tôi không biết bạn phản ứng ra sao trước một câu hỏi như thế? Bạn có thể nói, "Tôi không muốn thay đổi, và phần đông người đời không muốn, đặc biệt với những người thấy an toàn về mặt xã hội và kinh tế, hoặc những người đã bám vào tín điều, giáo điều và bằng lòng chấp nhận chúng và sự vật như chúng đang là hoặc được sửa đổi chút ít. Ta không quan tâm đến những người như vậy. Hoặc có thể bạn nói cách tinh tế hơn,

“Được rồi, điều này quá khó, không phải việc của tôi”. Trong bất kỳ trường hợp nào, bạn cũng đã tự ngăn chặn mình, bạn sẽ chấm dứt tìm hiểu khám phá và sẽ không cần tiến xa hơn. Hoặc bạn nói cách khác, “Tôi thấy sự cần thiết phải có một cuộc cách mạng nội tâm triệt để trong tôi, nhưng làm cách nào tôi tạo ra được nó đây? Hãy vui lòng chỉ đường cho tôi, giúp tôi đi tới đó”. Nếu bạn nói thế thì điều bạn quan tâm không phải là chính sự thay đổi, bạn không thực sự quan tâm đến cuộc cách mạng triệt để: bạn chỉ đang tìm một phương pháp, một cách thức để tạo ra sự thay đổi.

Nếu vì diện khùng mà tôi trao cho bạn một phương pháp mà bạn làm theo phương pháp ấy, như thế bạn chỉ sao chép, bắt chước, rập khuôn, chấp nhận và khi bạn làm thế, bạn đã dựng lên trong bạn uy lực của người khác và do đó, có sự xung đột giữa bạn và uy lực đó. Bạn nhận thấy bạn phải làm điều này điều nọ, bởi vì người ta đã dạy bạn phải làm thế và bạn thấy bất lực, không thể làm được. Bạn có những khuynh hướng và áp lực riêng biệt của bạn, chúng đứng ra xung đột với phương pháp bạn nghĩ bạn phải tuân theo đó và do đó, có sự mâu thuẫn. Vậy là bạn sẽ sống một cuộc sống kẹp giữa hệ tư tưởng của phương pháp

và thực tiễn của cuộc sống đời thường của bạn. Trong nỗ lực rập khuôn theo hệ tư tưởng, bạn triệt tiêu chính bạn – trong khi cái chân thực không phải là hệ tư tưởng mà cái bạn đang là. Nếu bạn nỗ lực nghiên cứu tìm hiểu chính mình rập theo người khác dạy, bạn sẽ luôn luôn duy trì tình trạng mình là một người hạng hai, có tính phụ thuộc.

Một người đứng ra nói, “Tôi muốn thay đổi, hãy chỉ cách cho tôi”, nghe ra hình như rất tha thiết, rất nghiêm túc, nhưng anh ta không phải thế. Người ấy muốn có một uy lực, nhờ đó, người ấy hy vọng, nó sẽ đem lại trật tự trong chính mình. Nhưng uy lực, quyền lực có bao giờ tạo ra trật tự nội tâm không? Trật tự được áp đặt từ bên ngoài tất phải luôn luôn dấy sinh vô trật tự, hỗn loạn. Bạn có thể thấy sự thật của điều này dựa vào lý trí, tức tri kiến thức, nhưng liệu bạn có thể tiếp cận thực sự điều ấy, sao cho, trí não bạn không còn dự phóng bất kỳ uy lực nào nữa, uy lực của kinh sách, của người thầy, của vợ hay chồng, cha mẹ, bạn bè, hay của xã hội không? Bởi vì ta luôn luôn vận hành trong khuôn khổ một mô hình, của một công thức, công thức trở thành hệ tư tưởng, chủ nghĩa và quyền lực; nhưng một khi bạn thực sự thấy rằng câu hỏi, “Tôi có thể thay đổi cách nào

đây?", đã dựng lên một uy lực mới, bạn đã vĩnh viễn chấm dứt với uy lực.

Ta hãy trình bày lại một cách rõ ràng: Tôi thấy rằng tôi phải thay đổi hoàn toàn tận gốc rễ ngay trong tự thể tôi, tôi không thể lệ thuộc vào bất kỳ truyền thống nào nữa, bởi vì truyền thống đã tạo ra tâm trạng lười biếng to lớn khủng khiếp này, khiến tôi phải chấp nhận và vâng lời; tôi không thể trông chờ vào người khác giúp tôi thay đổi, vào bất kỳ thầy tổ, Thượng Đế, tín ngưỡng, phương pháp nào, bất kỳ áp lực hay ảnh hưởng bên ngoài nào. Bây giờ, việc gì xảy ra?

Trước hết, bạn có thể loại bỏ mọi uy lực, quyền lực không? Nếu bạn làm được, nghĩa là, bạn không còn sợ hãi nữa. Lúc đó, việc gì diễn ra? Khi bạn loại bỏ điều gì đó vốn sai lầm, hư ảo mà bạn đã đeo mang theo mình qua suốt bao thế hệ, khi bạn ném xuống một gánh nặng, bất cứ là gánh nặng gì, thì việc gì xảy ra? Bạn có nhiều năng lượng hơn, phải không? Bạn có nhiều năng lực, động lực, cường lực và sinh lực lớn lao hơn. Nếu bạn không cảm nhận điều này, tức là bạn đã không vứt bỏ được được gánh nặng, bạn đã không loại bỏ cái gánh nặng chết tiệt của uy lực, quyền lực.

Nhưng khi bạn đã vứt bỏ gánh nặng ấy và có được năng lượng này, trong đó, không còn có sự sợ hãi nữa – không còn sợ làm điều sai trái, không còn sợ làm đúng hay sai – bấy giờ, không phải tự thân năng lượng này là sự chuyển hóa sao? Ta cần một lượng khủng khiếp năng lượng và ta phân tán năng lượng qua sự sợ hãi, nhưng khi năng lượng kéo đến từ việc vứt bỏ mọi hình thái sợ hãi thì chính tự thân năng lượng này sản sinh một cuộc cách mạng nội tâm toàn diện. Bạn không thể làm bất cứ điều gì đối với cuộc cách mạng này.

Vậy là, đến đây, bạn chỉ còn lại với chính mình và đó là tâm trạng đích thực của một người hết sức nghiêm túc về tất cả vấn đề này, và bởi vì bạn không còn trông mong bất kỳ người nào hay điều gì để giúp đỡ, bạn đã tự do để khám phá. Và khi có tự do là có năng lượng; và khi có tự do thì không bao giờ có thể làm sai bất cứ điều gì, Tự do hoàn toàn khác với nổi loạn chống kháng. Không có việc như là làm đúng hay làm sai khi có tự do. Bạn chính là tự do và từ trung tâm đó bạn hành động. Và theo đó, không còn sợ hãi mới kham nổi tình yêu lớn. Và khi có tình yêu, ta có thể làm điều gì ta muốn. Do đó, việc hiện ta đang làm là học về chính ta, chính mình, không phải

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

học rập khuôn theo tôi hay một nhà phân tâm hay triết gia nào – bởi vì nếu ta học về chính ta rập khuôn theo người nào đó khác, thì ta học về họ chứ không phải về chính ta, chính mình – ta đang học ta thực sự là gì.

Vì hiểu ra rằng ta có thể tùy thuộc không phải uy lực bên ngoài hầu tạo ra một cuộc cách mạng hoàn toàn bên trong cấu trúc của thức tâm mà ta còn có một khó khăn cực kỳ lớn lao trong việc loại bỏ uy lực bên trong của chính riêng ta, uy lực của những kinh nghiệm nhỏ nhen hạn hẹp riêng biệt của ta và những ý kiến, kiến thức, ý tưởng và lý tưởng được tích lũy. Ngày hôm qua bạn đã có một kinh nghiệm, nó dạy bạn điều gì đó và điều được dạy đó trở thành một uy lực mới – và uy lực ngày hôm qua đó cũng mang tính tàn phá không thua gì uy lực của cả ngàn năm qua. Để thấu hiểu chính mình mà không cần uy lực của ngày hôm qua cũng như của cả ngàn năm trước, bởi vì ta là những sinh vật luôn luôn động, trôi chảy, không bao giờ dừng nghỉ. Khi ta nhìn vào ta với uy lực chết tiệt của ngày hôm qua, ta sẽ thất bại trong việc thấu hiểu cái sự chuyển động sống đó cùng vẻ đẹp và tánh chất của nó.

Thoát khỏi mọi uy lực của chính bạn và của

người khác là chết đi với mọi sự vật của ngày hôm qua, sao cho, trí não bạn luôn luôn tươi mới, luôn luôn trẻ trung, hồn nhiên, tràn đầy sinh lực và đam mê. Chỉ trong tâm thái đó ta mới học và quan sát. Và nhằm có được tâm thái này đại giác là cần thiết, thực sự giác những gì đang diễn ra trong nội tâm bạn, không sửa chữa nó hay nói nó nên là hay không nên là cái gì đó, bởi vì khoảnh khắc bạn sửa chữa nó, bạn đã thiết lập uy lực khác, có người-kiểm-duyet.

Vậy bây giờ ta sẽ cùng nhau tra xét tìm hiểu chính ta – không phải có người đang giải thích trong khi bạn đang đọc, đồng ý hoặc không đồng ý với người ấy như bạn đang theo dõi từ ngữ trên trang sách mà là cùng nhau làm cuộc hành trình, hành trình khám phá những góc kẹt bí mật của trí não ta. Và để làm cuộc hành trình như vậy, ta phải du hành một cách nhẹ tênh; ta không thể mang nặng những ý kiến, thành kiến và những kết luận – tất cả cái mớ đồ cổ này ta đã sưu tập trong suốt hai ngàn năm hay hơn nữa sau cùng này. Hãy quên đi mọi điều bạn biết về chính mình. Ta đang bắt đầu như ta đã không biết chi cả.

Mưa thật lớn đêm qua, và giờ đây bầu trời bắt đầu quang mây sáng tỏ mới. Ta hãy gặp gỡ

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

ngày mới đó như là một ngày duy nhất. Ta hãy cùng nhau tiếp tục khởi sự cuộc hành trình với tất cả những hồi ức của ngày hôm qua được bỏ lại đằng sau và bắt đầu thấu hiểu chính mình như mới lần đầu.

II.

*Học về chính ta – Tính đơn giản
và sự khiêm nhường – Sự qui định.*

Nếu bạn nghĩ việc bạn tự tri, tự biết, là quan trọng chỉ vì do tôi hay người nào khác đã nói với bạn nó là quan trọng, lúc đó, tôi e rằng mọi sự truyền đạt giữa chúng ta chấm dứt. Nhưng nếu ta nhất trí rằng hành động mang tính sinh tử, quyết định sự sống còn, cực kỳ quan trọng, là ta thấu hiểu chính ta một cách hoàn toàn, lúc đó bạn và tôi mới có một mối quan hệ hoàn toàn khác, bấy giờ ta mới có thể cùng nhau khám phá công cuộc tra xét đầy hạnh phúc, cần trọng và trí tuệ này.

Tôi không đòi hỏi bạn tin, tôi không tự dựng đặt mình thành một thứ uy lực. Tôi không có

gì để dạy bạn – không có triết lý mới, không có phương pháp mới, không có con đường mới dẫn đến thực tại; không có con đường nào dẫn đến thực tại cũng như chân lý cả. Mọi uy lực, quyền lực, bất cứ loại nào, đặc biệt trong lãnh vực tư tưởng và trí tuệ, đều mang tính cực kỳ phá hoại, là điều ác. Lãnh tụ hủy diệt những người đi theo mình và những người đi theo hủy diệt chính lãnh tụ. Bạn phải là thầy và là trò của chính mình. Bạn phải đặt vấn đề, hoài nghi mọi điều mà con người đã chấp nhận là giá trị, là cần thiết.

Nếu bạn không theo ai, bạn cảm thấy cô đơn. Vậy hãy cô đơn đi. Tại sao bạn sợ một mình thế? Bởi vì bạn buộc phải giáp mặt với chính bạn y như bạn đang là. Và bạn thấy rằng bạn là trống rỗng, trì độn, tối tăm, ngu muội, xấu xa, tội lỗi và đầy âu lo – một thực thể nhỏ nhen, ti tiện, loại hàng cũ, hàng “nghĩa địa”. Giáp mặt sự kiện, nhìn thẳng vào đó, đừng lẩn trốn nó. Khoảnh khắc bạn lẩn trốn, sợ hãi bắt đầu.

Tra xét sâu vào chính ta không phải là ta tự cô lập mình với toàn thể thế giới còn lại. Đó không phải là một tiến trình bệnh hoạn. Con người trên khắp thế giới đã bị dính mắc trong cùng những vấn đề thường nhật giống như chúng ta, do đó, tra

xét sâu vào chính ta, thân kinh ta không có chút vấn đề gì cả, bởi vì không có sự khác biệt giữa cá nhân và cộng đồng. Đó là một sự kiện thực. Tôi đã tạo ra thế giới y hệt như tôi đang là. Do đó, ta đừng hoang mang trong cuộc chiến giữa thành phần và toàn thể.

Tôi phải trở nên tri giác toàn thể địa bàn hoạt động của cái ngã của tôi, tức là thức tâm của cá nhân và của xã hội. Chỉ lúc bấy giờ, khi trí não đã vượt khỏi thức tâm cá nhân và xã hội này, tôi mới có thể trở thành ánh sáng cho chính tôi mà không bao giờ tắt.

Vậy bây giờ ta bắt đầu từ đâu để thấu hiểu chính ta? Tôi đang là thế này đây, tôi phải xem xét tôi, quan sát tôi, thấy những gì đang diễn ra trong chính tôi, cách nào đây? Tôi chỉ có thể quan sát chính tôi trong quan hệ giao tiếp. Không cần phải ngồi trong một góc tham thiền về chính tôi. Trong tự thân tôi không thể tồn tại. Tôi chỉ tồn tại trong quan hệ với người, vật và ý tưởng và trong động thái xem xét, quan sát mối quan hệ của tôi với người và vật bên ngoài cũng như với sự vật bên trong, tôi bắt đầu hiểu tôi. Mọi hình thái hiểu khác chỉ là trừu tượng, tôi không phải là một thực thể trừu tượng, cho nên, tôi phải nghiên cứu

tôi trong thực tại – như tôi là, chứ không phải tôi ước muốn là.

Thấu hiểu không phải là một tiến trình thuộc lý trí. Thu thập kiến thức về chính bạn và học về chính bạn là hai việc hoàn toàn khác biệt, bởi vì, kiến thức mà bạn tích lũy về chính mình luôn luôn thuộc quá khứ và một trí não mang nặng quá khứ là một trí não đau khổ, buồn rầu. Học về chính bạn không giống với học một ngôn ngữ hay công nghệ, hay khoa học – cái học sau rõ ràng là bạn phải tích lũy và nhớ lại, thật phi lý nếu cứ bắt đầu học lại mãi, nhưng trong lãnh vực tâm lý, học về chính bạn luôn luôn ở trong hiện tại và kiến thức, tri thức luôn luôn nằm trong quá khứ và thỏa mãn với quá khứ nên kiến thức đối với ta mới trở nên quan trọng một cách khác thường. Thế nên ta mới sùng thượng người học thức uyên bác, người khôn lanh, người mưu trí. Nhưng nếu bạn học từng phút từng giây, học bằng quan sát và bằng lắng nghe, học bằng cái thấy và làm, bấy giờ, bạn sẽ thấy học là một chuyển động thường hằng không có quá khứ.

Nếu bạn nói bạn sẽ học từng bước, dần dần về chính mình, bổ sung và bổ sung thêm, từng chút, từng chút, bạn không đang xem xét quan sát

chính mình ngay bây giờ y như bạn đang là, nhưng bạn lại quan sát thông qua kiến thức đã thu thập được. Học là cực kỳ nhạy cảm. Không có nhạy cảm nếu có ý tưởng, vốn thuộc quá khứ, chế ngự hiện tại. Lúc đó trí não không còn nhanh nhẹn, uyển chuyển, tỉnh táo, cảnh giác nữa. Phần đông chúng ta không nhạy cảm ngay cả đối với thân xác ta. Ta ăn quá mức, không quan tâm đến chế độ ăn uống hợp lý, uống rượu và hút thuốc quá nhiều khiến cho cơ thể trở thành thô lỗ và vô cảm; cái tánh chất chú tâm riêng trong cơ thể bị làm cho tối tăm trì độn. Làm sao có thể có một trí não tỉnh thức, cảnh giác, nhạy cảm, trong sáng nếu tự thân cơ thể nặng nề trì độn chứ? Ta có thể nhạy cảm đối với một số điều đụng chạm cá nhân ta nhưng hoàn toàn nhạy cảm trước mọi nghĩa lý hàm chứa trong cuộc sống đòi hỏi phải không có sự phân cách giữa cơ thể và thức tâm. Đó là một chuyển động mang tính toàn thể.

Để thấu hiểu bất cứ điều gì, bạn phải sống với nó, bạn phải quan sát nó, bạn phải biết toàn bộ nội dung của nó, bản chất, cấu trúc, sự chuyển động của nó. Bạn đã có bao giờ thử sống với chính bạn không? Nếu có, bạn sẽ bắt đầu thấy rằng chính bạn không phải là một trạng thái tĩnh, nó là một

vật sống tươi mới. Và để sống với một sinh vật, chính bạn cũng phải sống động, và trí não không thể sống nếu nó bị vướng mắc trong những quan điểm, ý kiến, phán đoán và những giá trị.

Để quan sát sự chuyển động của chính trí và tâm bạn, toàn cả con người, tự thể bạn, bạn phải có một tâm trí tự do, không phải một trí não đồng ý hay không đồng ý, có lập trường trong biện luận, thảo luận chỉ dựa trên ngôn từ, nhưng chính xác là vâng theo ý định thấu hiểu – điều này hết sức khó làm vì phần đông chúng ta không biết cách nhìn hay nghe tự thể của con người ta cũng như ta không biết cách nhìn vẻ đẹp của dòng sông và lắng nghe tiếng gió nhẹ cùng muôn lá.

Khi ta lên án hoặc biện chính, ta không thể thấy sáng suốt cũng như khi trí não ta không ngừng nói năng làm xàm; bấy giờ ta không còn quan sát cái đang là nữa, ta chỉ nhìn vào những dự phóng mà ta đã thực hiện về chính ta. Mỗi người chúng ta có một hình ảnh nào đó mà ta nghĩ ta là hình ảnh đó hoặc ta phải là cái gì đó, hình ảnh đó hoàn toàn ngăn chặn ta thấy chính ta y như ta thực sự là.

Một trong những điều khó khăn hơn cả trong thế giới là nhìn bất kỳ điều gì một cách đơn giản.

Bởi vì trí não ta vô cùng phức tạp, ta đã đánh mất tính đơn giản. Tôi không có ý nói đơn giản trong ăn mặc, chỉ quần quanh thắt lưng một mảnh vải hoặc phá kỷ lục về nhịn ăn, hay việc làm vô nghĩa, ấu trĩ mà các ông thánh đã tu luyện, mà đó là sự đơn giản có thể nhìn một cách trực tiếp sự vật mà không sợ hãi – có thể nhìn vào chính ta y như ta thực sự là mà tuyệt dứt mọi sự xuyên tạc, bóp méo – nghĩa là, khi ta nói dối thì ta nói dối, không che đậy, không lẫn trốn chi cả.

Để thấu hiểu chính ta, ta cần hết sức khiêm nhường. Nếu bạn bắt đầu bằng cách nói, “Tôi biết tôi mà”, vậy là bạn đã ngưng việc học chính bạn rồi, hoặc nếu bạn nói, “Không có gì nhiều để học về chính mình bởi vì tôi chỉ là gồm vô số những kỷ niệm, ý niệm, kinh nghiệm và truyền thống”, lúc đó, bạn đã ngưng học về chính bạn. Một khi bạn đã thực hiện hay thành tựu bất cứ điều gì, bạn đã đánh mất cái tính hồn nhiên và khiêm nhường; khi bạn có kết luận hay bắt đầu xem xét dựa trên tri kiến thức thì bạn đã chấm dứt rồi, bởi vì lúc đó bạn diễn dịch mọi vật sống dựa vào cái cũ. Trong khi đó, nếu bạn không đặt chân vào đó, tức không có ý can thiệp, nếu không có ý khẳng định, tin chắc, thành đạt thì liền có sự tự do để

nhìn, để thực hiện. Và khi bạn nhìn với sự tự do thì cái nhìn đó luôn luôn mới. Người tự tin là người đã chết rồi.

Nhưng ta làm cách nào có thể tự do để nhìn và học khi trí não ta từ lúc sinh ra cho đến lúc chết đi bị định hình, bị uốn nắn bởi một nền văn hóa đặc biệt nào đó trong một mô hình nông cạn của cái 'tôi'? Qua nhiều thế kỷ ta đã bị qui định bởi quốc tịch, tầng lớp, giai cấp, truyền thống, tôn giáo, ngôn ngữ, giáo dục, văn học, nghệ thuật, tập quán, tục lệ, đủ loại tuyên truyền áp lực kinh tế, thực phẩm ta ăn, khí hậu trong đó ta sống, bởi gia đình ta, bạn bè ta, kinh nghiệm của ta – mọi ảnh hưởng mà bạn có thể nghĩ đến – và do đó, mọi phản ứng, ứng đáp của ta trước mọi vấn đề đều bị qui định.

Bạn có tri giác rằng bạn bị qui định không? Đó là câu hỏi đầu tiên bạn phải tự hỏi chứ không phải làm cách nào để thoát khỏi sự qui định của bạn. Bạn có thể không bao giờ thoát khỏi đó và nếu bạn nói, "Tôi phải thoát khỏi sự qui định", bạn có thể rơi vào một bẫy rập khác của sự qui định. Vậy, bạn có tri giác bạn bị qui định không? Thậm chí khi bạn nhìn một cội cây và nói, "Đó là một cây sồi", hay "đó là một cây đa", động thái

gọi tên cây cối, tức là có kiến thức về thực vật học, đã qui định trí não bạn khiến cho từ ngữ đứng xen vào giữa bạn và việc thấy thực sự cội cây, phải không? Để tiếp xúc với cội cây, bạn phải chạm tay vào cội cây và từ thì không giúp bạn chạm tay vào cội cây được.

Làm sao bạn biết bạn bị qui định? Cái gì nói với bạn? Cái gì nói với bạn rằng bạn đói? Không phải lý thuyết mà là sự kiện thực của cơn đói? Cũng giống như vậy, làm cách nào bạn khám phá sự kiện thực rằng bạn bị qui định? Không phải do phản ứng của bạn trước một vấn đề, một thách thức sao? Bạn phản ứng, ứng đáp trước mọi thách thức rập theo sự qui định của bạn và vì sự qui định vốn thiếu sót nên sẽ luôn luôn phản ứng một cách thiếu sót, không thích đáng.

Khi bạn trở nên tri giác sự qui định, không phải sự qui định về chủng tộc, tôn giáo, văn hóa này đem lại cảm giác bị giam hãm sao? Chỉ lấy một hình thái qui định này thôi – quốc tịch – hãy trở nên tri giác nó một cách nghiêm túc, đầy đủ và thấy liệu bạn có vui thú với nó hay phản kháng lại nó, và nếu bạn phản kháng thì liệu bạn có muốn phá bỏ mọi sự qui định. Nếu bạn thỏa mãn với sự qui định của bạn, rõ ràng bạn sẽ không làm

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

gì với nó, nhưng nếu bạn không thỏa mãn khi bạn tri giác nó, bạn sẽ hiểu ra rằng bạn sẽ không bao giờ làm điều gì mà không có nó. Không bao giờ! Và do đó, bạn luôn luôn sống trong quá khứ với cái chết.

Bạn chỉ có thể tự mình thấy bạn bị qui định ra sao khi có sự xung đột trong tiến trình nối tiếp liên tục của khoái lạc và lẫn tránh đau khổ. Nếu mọi sự đều hoàn toàn hạnh phúc quanh bạn, vợ bạn yêu bạn, bạn yêu nàng, bạn có một ngôi nhà xinh, con cái xinh và nhiều tiền, lúc đó bạn sẽ không tri giác sự qui định của bạn chi cả. Nhưng khi trong bạn có sự âu lo, bối rối – khi vợ bạn nhìn một người nào khác, hoặc khi bạn mất tiền hoặc bị đe dọa bởi chiến tranh hay bởi một nỗi âu lo, đau khổ nào khác – lúc đó bạn biết bạn bị qui định. Và vì phần đông chúng ta âu lo, bất an suốt thời gian sống, hoặc nông cạn hoặc thâm sâu, chính nỗi bất an âu lo đó chỉ ra rằng ta bị qui định. Bao lâu con vật còn được vuốt ve âu yếm, nó phản ứng một cách dễ thương, nhưng lúc nó chống đối, toàn bộ bản chất bạo động của nó phát lộ ra.

Ta lo âu về cuộc sống, chính trị, tình hình kinh tế, tai họa khủng khiếp, sự hung ác, sự đau

khổ, phiền não trong thế giới cũng như trong chính ta, và từ đó ta hiểu ra rằng ta bị qui định một cách nông cạn và khủng khiếp ra sao. Ta sẽ làm gì? Hãy chấp nhận nỗi âu lo đó và sống với nó như phần đông chúng ta đều làm? Hãy làm quen với nó như ta làm quen với bệnh đau lưng? Sống chung với nó?

Trong tất cả chúng ta có cái khuynh hướng sống chung với sự vật, dễ trở nên thân quen với sự vật, đổ lỗi là do hoàn cảnh, “A, nếu mọi sự tốt đẹp, tôi sẽ khác đi”, ta nói, hoặc, “Hãy cho tôi cơ hội, tôi sẽ tự hoàn thiện mình”, hoặc, “Tôi bị vất kiệt bởi tất cả mọi sự bất công này”. Luôn luôn đổ lỗi ta âu lo là do người khác hoặc do hoàn cảnh của ta hoặc do tình hình kinh tế.

Nếu ta quen âu lo, điều đó có nghĩa rằng trí não ta đã trở nên trì độn tằm tối đúng y như ta đã quen với cái đẹp quanh ta đến độ ta không còn để ý đến nữa. Ta trở nên lạnh lùng, chai sạn và vô cảm và trí não ta ngày càng dần độn tằm tối hơn. Để không âu lo, ta cố lẩn tránh bằng cách thâu ma túy, tham gia một đoàn thể chính trị, nhậu, viết lách, xem đá banh hoặc đi đền chùa, hay nhà thờ hay tìm một hình thức vui chơi nào đó.

Tại sao ta lẩn trốn các sự kiện thực tiễn? Ta

sợ chết – tôi chỉ lấy đó làm ví dụ – và ta bịa ra đủ loại lý thuyết, hy vọng, tin tưởng để che giấu sự kiện về cái chết, nhưng sự kiện vẫn còn đó. Để thấu hiểu một sự kiện ta phải nhìn nó chứ không phải lẩn trốn nó. Phần đông chúng ta sợ sống cũng như sợ chết. Ta sợ cho gia đình ta, ta sợ dư luận, sợ mất việc, sự an toàn của ta và hàng trăm điều này khác. Sự kiện đơn giản là ta sợ, chứ không phải ta sợ điều này điều nọ. Vậy, tại sao ta không giáp mặt với sự kiện?

Bạn chỉ có thể giáp mặt với sự kiện trong hiện tại và nếu bạn không bao giờ để cho sự kiện nằm trong hiện tại bởi vì bạn luôn luôn lẩn trốn nó, bạn không bao giờ có thể giáp mặt với nó, và bởi vì ta đã thiết lập cả một mạng lưới lẩn trốn nên ta bị kẹt trong thói quen lẩn trốn.

Bây giờ, nếu bạn thực sự nhạy cảm, thực sự nghiêm túc, bạn không chỉ tri giác sự qui định của bạn, mà bạn cũng sẽ tri giác những điều nguy hiểm vốn là kết quả của sự qui định cùng sự hung ác và thù hận mà sự qui định dẫn đến. Vậy thì tại sao nếu bạn thấy sự nguy hiểm của sự qui định, bạn không hành động? Phải chăng bởi vì bạn lười biếng, sự lười biếng do thiếu năng lượng? Tuy nhiên bạn sẽ không thiếu năng lượng nếu bạn

thấy một sự nguy hiểm trực tiếp đối với thân như thấy một con rắn trên đường đi của bạn, hoặc vực thẳm, hoặc lửa. Tại sao bạn không hành động khi bạn thấy sự nguy hiểm của sự qui định của bạn? Nếu bạn thấy sự nguy hiểm của chủ nghĩa quốc gia dân tộc đối với sự an toàn của riêng bạn, bạn không hành động sao?

Câu trả lời là bạn không thấy. Thông qua một tiến trình phân tích mang tính trí thức, tức là dựa vào tri kiến thức, bạn có thể thấy rằng chủ nghĩa quốc gia dân tộc dẫn đến sự tự hủy nhưng trong đó không chứa cảm xúc. Chỉ khi nào có nội dung chứa đầy cảm xúc trong đó bạn mới trở nên sinh động.

Nếu bạn thấy sự nguy hiểm của sự qui định của bạn chỉ như một khái niệm trí thức, tức chỉ là kiến thức, bạn sẽ không hành động chi cả. Trong động thái thấy sự nguy hiểm chỉ như một ý tưởng, ý niệm, có sự xung đột giữa ý tưởng và hành động, và xung đột đó làm tiêu tan hết năng lượng nơi bạn. Chỉ khi nào bạn thấy sự qui định và sự nguy hiểm của nó, một cách tức thì, như bạn thấy một vực thẳm bạn mới hành động. Vậy, thấy là làm.

Phần đông chúng ta đi qua cuộc sống mà không chú ý chi cả, ta phản ứng một cách vô tâm

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

rập theo hoàn cảnh, môi trường trong đó ta đã được nuôi dạy, và phản ứng như thế không chỉ tạo sự ràng buộc mới, qui định mới, nhưng một khi bạn đặt trọn vẹn sự chú tâm vào sự qui định của bạn, bạn sẽ thấy rằng bạn thoát khỏi hoàn toàn quá khứ, rằng quá khứ rơi tuột khỏi bạn một cách tự nhiên.

III.

Thức – Tính toàn thể của cuộc sống – Giác.

Khi bạn trở nên tri giác sự qui định của bạn, bạn sẽ hiểu toàn thức của bạn. Thức, *consciousness*, là toàn bộ phạm vi trong đó tư tưởng vận hành và tồn tại các mối quan hệ. Mọi động cơ, khuynh hướng, dục vọng, khoái lạc, sợ hãi, cảm hứng, khát vọng, hy vọng, đau khổ, phiền não, niềm vui tất cả đều nằm trong phạm vi đó, lãnh vực đó. Nhưng ta đã chia hai thức này thành cái năng động và cái ngủ im, những tầng lớp thức ở trên và ở dưới – tức là, tất cả mọi tư tưởng, cảm xúc và hoạt động trên bề mặt và dưới sâu được gọi là tiềm thức, những điều mà ta không quen biết, chúng tự thể hiện một cách tình cờ qua một vài báo hiệu, trực giác và giấc mộng.

Ta bận tâm chỉ một góc nhỏ của thức, vốn là tất cả cuộc sống ta, phần thức còn lại ta gọi là tiềm thức với tất cả những động cơ sợ hãi, chủng tộc và những phẩm chất được thừa kế, thậm chí ta không biết làm cách nào để thâm nhập. Bây giờ, tôi muốn hỏi các bạn, có vật chi như là tiềm thức không? Ta dùng từ đó một cách quá hào phóng, thoải mái, tùy tiện. Ta đã chấp nhận rằng có một vật như thế và tất cả những cụm từ và từ chuyên môn của các nhà phân tâm và tâm lý học đã thấm qua ngôn ngữ, nhưng có vật chi như thế không và tại sao ta cho vật đó một tầm quan trọng phi thường như thế chứ? Đường như theo tôi, vật đó cũng tầm thường vụn vặt và ngu dốt như ý thức – cũng nông cạn, mù quáng, bị qui định, âu lo, bất an và rỗng tuếch.

Vậy, có thể tri giác toàn bộ thức chứ không phải chỉ một phần, một mảnh vụn nào của nó không? Nếu bạn có thể tri giác toàn bộ thức, lúc đó, bạn mới luôn luôn hoạt động bằng tất cả sự chú tâm của bạn, chứ không phải một phần. Thấu hiểu điều này là quan trọng, bởi vì khi bạn hoàn toàn tri giác toàn cả phạm vi của thức, toàn bộ thức thì không còn va chạm vì bất đồng ý kiến. Chỉ khi nào bạn phân chia thức, tức là tất cả tư

tưởng, cảm xúc và hành động thành nhiều tầng lớp khác biệt thì mới có va chạm.

Ta sống bị ngăn chia trong những mảnh vụn manh mún. Ở văn phòng, ở sở làm bạn là mảnh vụn này, về nhà bạn là mảnh vụn khác; bạn nói về chế độ dân chủ và trong tâm bạn mang tính chuyên quyền, chuyên chính, bạn nói về yêu thương đồng loại của mình, tuy nhiên bạn sát hại anh ta bằng ganh đua, cạnh tranh; có một phần của bạn, trong bạn hành động, nhìn thấy một cách độc lập với người khác. Bạn có tri giác sự tồn tại mang tính phân chia manh mún này trong chính bạn không? Có thể nào một não bộ bị vỡ manh mún trong chính hoạt động, suy nghĩ của nó – một não bộ như thế có thể tri giác toàn bộ phạm vi ấy không? Nó có thể nhìn toàn bộ thức, một cách hoàn toàn, trọn vẹn, có nghĩa là một người toàn vẹn không?

Nếu, nhằm thử thấu hiểu toàn bộ cấu trúc của cái tôi, cái ngã, cùng với tất cả sự phức tạp phi thường của nó, bạn đi từng bước một, giở ra từng lớp, từng lớp, xem xét từng tư tưởng, cảm xúc và hành động, bạn sẽ bị mắc kẹt trong một tiến trình phân tích có thể kéo dài nhiều tuần, tháng, năm – và khi bạn thừa nhận thời gian trong tiến

trình bạn thấu hiểu chính bạn, bạn phải cho phép mọi hình thái xuyên tạc xen vào, bởi vì cái ngã là một thực thể phức tạp đang động đậy, đang sống, đấu tranh, muốn lấy, bỏ, với tất cả những áp lực và sự căng thẳng và ảnh hưởng đủ loại triền miên tác động lên nó. Do đó, tự bạn sẽ khám phá rằng đây không phải là cách; bạn sẽ hiểu rằng cách duy nhất để nhìn vào chính mình là hoàn toàn, tức thời, không có thời gian; và bạn có thể thấy chính bạn một cách hoàn toàn triệt để khi trí não không bị phân chia manh mún. Điều gì bạn thấy trong toàn thể của nó mới là sự thật.

Bây giờ bạn có thể làm việc đó không? Phần đông chúng ta không thể bởi vì phần đông chúng ta đã không bao giờ tiếp cận vấn đề một cách nghiêm túc, bởi vì thực sự ta đã không bao giờ nhìn vào chính ta. Không bao giờ. Ta đổ lỗi cho những người khác, ta lý giải sự việc như không dính líu gì với ta hoặc ta sợ phải nhìn. Nhưng nếu bạn nhìn một cách toàn bộ, hoàn toàn, bạn sẽ đặt vào đó trọn vẹn sự chú tâm của bạn, toàn cả tự thể con người bạn, tất cả, tai, mắt, dây thần kinh của bạn, bạn sẽ chú tâm mà hoàn toàn không có cái 'tôi' chú tâm, chú tâm mà buông bỏ hoàn toàn cái 'tôi', cái ngã và lúc đó, không còn chỗ cho

sợ hãi, không còn chỗ cho mâu thuẫn, và do đó, không còn xung đột.

Chú tâm không giống như tập trung tư tưởng. Tập trung là loại trừ; chú tâm là toàn giác, *total awareness*, không loại trừ gì cả. Dường như theo tôi, phần đông chúng ta không giác, không tri, không chỉ những gì ta đang nói đến mà cả môi trường sống của ta, những màu sắc quanh ta, những người, hình dạng những cội cây, đám mây, nước chảy. Có lẽ do ta quá bận tâm với chính ta, với những vấn đề vụn vặt nhỏ nhen của mình, những ý tưởng và nỗi khoái lạc riêng tư, những đuổi bắt và tham vọng mà ta không tri giác một cách khách quan, vô tư được. Thế nhưng ta nói về tri giác, về giác ngộ. Một lần ở Ấn Độ, chúng tôi di chuyển bằng ô tô, tôi ngồi bên cạnh người lái, ba người ngồi phía sau đang sôi nổi thảo luận về giác và đặt cho tôi nhiều câu hỏi về giác và không may lúc đó người lái xe nhìn đi nơi khác và cán lên một con dê và ba người ngồi phía sau vẫn tiếp tục thảo luận về giác – hoàn toàn không tri giác rằng họ đã cán phải một con dê. Khi sự thiếu chú tâm này được chỉ ra, ba người đang thử tìm cách tri giác thấy hết sức ngạc nhiên. Đối với phần đông chúng ta cũng giống y như vậy. Ta không tri giác những gì bên

ngoài và bên trong ta. Nếu bạn muốn hiểu vẻ đẹp của một cánh chim, sự bay lượn hay một chiếc lá hay một người với những phức tạp của nó, bạn phải chú tâm một cách trọn vẹn, tức là giác. Và bạn chỉ có thể chú tâm hoàn toàn khi bạn quan tâm, tức là bạn thực sự yêu thích hiểu, bấy giờ bạn mới đặt trọn vẹn tâm và trí bạn vào công cuộc khám phá.

Giác như thế giống như sống cùng một con rắn độc trong phòng; bạn quan sát mọi động đậy của nó, bạn cực kỳ nhạy bén trước mọi tiếng động nhẹ nhất nó tạo ra. Trạng thái chú tâm đó là toàn bộ năng lượng, trong trí giác như thế, trọn vẹn con người bạn hiển lộ trong khoảnh khắc.

Khi bạn nhìn vào chính mình khá sâu, bạn mới có thể đi vào sâu hơn. Khi ta dùng từ “sâu hơn”, ta không có ý so sánh. Ta tư tưởng trong so sánh – sâu và cạn, hạnh phúc và bất hạnh. Ta luôn luôn đo lường, so sánh. Vậy bây giờ, có chăng một trạng thái mà sâu và cạn đều nằm ngay trong chính ta? Khi tôi nói, “Trí não tôi nông cạn, nhỏ nhen, hẹp hòi, hạn chế”, làm sao tôi biết mọi điều ấy? Bởi vì tôi đã so sánh trí não tôi với trí não của bạn sáng suốt hơn, có khả năng hơn, thông minh hơn và cảnh giác hơn. Tôi có biết sự nhỏ nhen

trong tôi mà không so sánh không? Khi tôi đối, tôi không so sánh cơn đối đó với cơn đối ngày hôm qua, cơn đối ngày hôm qua là một ý niệm, kỷ niệm.

Nếu tôi cứ luôn luôn tự đo lường mình với bạn, phấn đấu để giống bạn, lúc đó tôi đang phủ nhận chính tôi. Do đó, tôi đang tạo ra ảo tưởng. Khi tôi đã thấu hiểu rằng so sánh, bất kỳ dưới dạng nào, cũng chỉ dẫn đến ảo tưởng và đau khổ lớn lao hơn, cũng y như tôi tự phân tích, thêm thắt từng kiến thức tự tri vào mớ kiến thức tôi đã có, hoặc tự đồng nhất vào với vật bên ngoài tôi, dù đó là nhà nước, đảng cứu thế hay một chủ nghĩa – khi tôi thấu hiểu tất cả mọi tiến trình đó chỉ đưa đến một sự rập khuôn bất chước lớn lao hơn và do đó, xung đột lớn lao hơn – khi tôi thấy toàn bộ sự thể ấy, tôi đã buông bỏ nó hoàn toàn. Bây giờ, trí não tôi không còn tìm kiếm nữa. Hiểu điều này là hết sức quan trọng. Lúc đó, trí não tôi không còn mò mẫm, tìm kiếm, tra hỏi chi nữa. Thế không có nghĩa là trí não tôi bằng lòng với hiện trạng của nó, nhưng một trí não như thế không có ảo tưởng. Một trí não như thế mới có thể dịch chuyển trong một chiều không gian hoàn toàn khác biệt. Cái chiều không gian quen thuộc ta đang sống trong

đó, cuộc sống đời thường diễn ra từng ngày vốn là khổ đau, khoái lạc và sợ hãi, đã qui định trí não, hạn chế bản chất của trí não, và khi sự đau khổ khoái lạc và sợ hãi đã biến mất (không có nghĩa bạn không còn niềm vui nào nữa; vui hoàn toàn khác với khoái lạc) – bấy giờ, trí não vận hành trong một chiều không gian khác, trong đó, không còn có xung đột, không còn cảm giác về sự khác, *otherness*, nữa.

Về mặt ngôn từ, ta chỉ có thể tiến xa thế thôi, cái vượt lên trên, cái siêu quá không thể chỉ ra được bằng ngôn từ, bởi vì từ không phải là vật. Cho đến bây giờ, ta chỉ có thể mô tả giải thích, nhưng không từ nào hay giải thích nào có thể mở cửa. Cái hành động sẽ đứng ra mở cửa ấy là hằng ngày giác và chú tâm – giác cách ta nói năng, trò chuyện, cách ta đi đứng, những điều ta nghĩ tưởng. Giống như làm sạch và sắp xếp trật tự một căn phòng. Giữ căn phòng ngăn nắp trật tự quan trọng về mặt này nhưng hoàn toàn không quan trọng về mặt khác. Phải có trật tự trong căn phòng nhưng trật tự không mở được cửa đi hay cửa sổ. Không phải ý chí hay ý muốn của bạn mở cửa phòng. Bạn không thể mời gọi *cái kia*. Tất cả việc bạn phải làm là giữ căn phòng trật tự, tức là, sống đạo đức

vì đạo đức chứ không phải vì đem lại cái gì. Sống sáng suốt, không điên, hợp lý, trật tự. Bây giờ, có lẽ, nếu bạn hạnh phúc, cửa sổ sẽ mở và cơn gió nhẹ sẽ đi vào. Hoặc việc đó không thể. Điều đó tùy vào trạng thái của tâm trí bạn. Và tâm thái đó chỉ có thể được hiểu bởi chính bạn bằng cách theo dõi, quan sát và không bao giờ định hình nó, không bao giờ đứng về bất kỳ phía nào, không bao giờ đối nghịch, không bao giờ đồng ý, không bao giờ biện minh, không bao giờ lên án, không bao giờ phán xét – nghĩa là quan sát nó mà không chọn lựa. Và từ cái giác không chọn lựa này, cửa sẽ mở và bạn sẽ biết cái chiều không gian trong đó không có xung đột và không có thời gian là gì.

IV.

*Săn đuổi khoái lạc – Dục vọng –
Sự lệch lạc của tư tưởng – Ký ức – Niềm vui.*

Ta đã nói trong chương vừa rồi rằng niềm vui là điều gì đó hoàn toàn khác với khoái lạc, vậy ta hãy khám phá trong khoái lạc có chứa cái gì và có thể nào sống trong một thế giới không chứa khoái lạc mà chỉ có niềm vui, chân hạnh phúc lớn lao phi thường.

Tất cả chúng ta đều dẫn thân vào cuộc truy tìm khoái lạc dưới dạng này dạng khác, khoái lạc đi cải tạo, nói người khác phải làm gì, sửa đổi những cái ác của xã hội, làm việc thiện – khoái lạc do có kiến thức lớn hơn, thỏa mãn vật chất lớn hơn, kinh nghiệm lớn hơn, thấu hiểu cuộc sống lớn hơn, tất cả những mảnh khéo xảo quyệt của

trí não – và nỗi khoái lạc tối hậu, tất nhiên, là có được Thượng Đế.

Khoái lạc là cấu trúc hình thành xã hội. Từ thơ ấu cho đến lúc chết, ta thắm kín, xảo quyết hay công khai theo đuổi khoái lạc. Do đó, khoái lạc bất kỳ dưới dạng nào, tôi nghĩ ta cũng phải thấu hiểu sáng suốt nó bởi vì khoái lạc sẽ dẫn đường và qui định cuộc sống ta. Do đó, việc làm quan trọng là mỗi người chúng ta tra xét sâu, kỹ lưỡng thận trọng một cách tinh tế vấn đề khoái lạc, bởi vì, tìm kiếm khoái lạc rồi nuôi dưỡng và duy trì khoái lạc là yêu cầu cơ bản của cuộc sống, và nếu không có nó, sự tồn tại trở nên ngu dốt, tăm tối, cô độc và vô nghĩa.

Bạn có thể hỏi tại sao cuộc sống không nên bị điều khiển bởi khoái lạc? Vì lý do hết sức đơn giản, khoái lạc tất phải đem đến đau khổ, tuyệt vọng, phiền não và sợ hãi, và bạo lực phát xuất từ sợ hãi. Nếu bạn muốn sống theo cách đó, hãy sống cách đó đi. Phần lớn thế giới đều sống cách đó, tuy nhiên nếu bạn muốn thoát khỏi phiền não, buồn rầu, bạn phải hiểu toàn bộ cấu trúc của khoái lạc.

Hiểu khoái lạc không phải là phủ nhận khoái lạc. Ta không lên án hay nói khoái lạc là đúng hay sai chi cả, nhưng nếu ta theo đuổi khoái lạc, ta hãy

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

làm việc đó với đôi mắt mở để biết rằng một trí não luôn luôn tìm kiếm khoái lạc chắc chắn phải tìm thấy cái bóng của nó là đau khổ. Không thể tách rời chúng được, mặc dù ta chạy theo khoái lạc và cố sức lẩn tránh đau khổ.

Bây giờ, tại sao trí não luôn luôn đòi hỏi khoái lạc? Tại sao ta làm bất kỳ việc gì cao quý hay thấp hèn, cái dòng chảy ngầm dưới đó vẫn là khoái lạc? Tại sao ta dâng hiến hay đau khổ trên sợi chỉ mong manh của khoái lạc? Khoái lạc là gì và nó phát sinh thế nào? Tôi không biết có bất kỳ bạn nào đã tự mình nêu các câu hỏi ấy, theo dõi câu trả lời cho đến tận cùng không?

Khoái lạc sinh thành qua bốn giai đoạn-tri giác, cảm giác, tiếp xúc và dục vọng. Nói ví dụ, tôi thấy một chiếc xe hơi đẹp; do nhìn thấy nó nên tôi có cảm giác, tức một phản ứng; kể đến tôi tiếp xúc nó hoặc tưởng tượng tiếp xúc nó và rồi có ý muốn sở hữu nó và cuối cùng thể hiện mình trong nó. Hoặc, tôi thấy một vầng mây đẹp, hay một ngọn núi trong sáng, vươn mình lên bầu trời, hay một chiếc lá vừa hình thành trong mùa xuân, hay một vùng thung lũng sâu tràn đầy ánh sáng huy hoàng, hay một buổi hoàng hôn rực rỡ, hay một khuôn mặt xinh đẹp, thông minh, sinh động,

không nhút nhát, không e dè, và do đó, không còn đẹp nữa. Tôi nhìn thấy các vật ấy với một niềm đam mê dữ dội, với cường độ lớn và vì tôi quan sát chúng mà không có người-quan-sát mà chỉ là cái đẹp tuyệt đối giống như tình yêu. Trong khoảnh khắc ở tôi mọi vấn đề âu lo và phiền não đều tan biến – chỉ còn có duy nhất vật kỳ diệu đó. Tôi có thể nhìn thấy nó thật vui và khoảnh khắc kế tiếp quên nó đi, nếu không trí não mắc vướng vào đó, và lúc đó, lại bắt đầu có vấn đề; trí não tôi nghĩ đến những gì nó đã thấy và nghĩ tiếp thật đẹp làm sao, tôi tự nhủ tôi sẽ phải thấy nó lại nhiều lần. Tư tưởng bắt đầu so sánh, phán xét và nói, “Ngày mai tôi phải có lại nó”, sự nối tiếp của một kinh nghiệm đã cho ta niềm vui trong giây lát được duy trì bởi tư tưởng.

Cũng giống như ham muốn tình dục hay bất kỳ hình thức ham muốn nào khác. Không có gì sai với dục vọng. Phản ứng là hoàn toàn bình thường. Nếu bạn châm kim vào tôi, tôi phản ứng trừ phi tôi bị liệt. Nhưng rồi tiếp theo đó, tư tưởng nhảy vào, nhơ đi nhơ lại niềm vui và biến nó thành khoái lạc. Tư tưởng muốn lặp lại kinh nghiệm, và bạn càng lặp lại, kinh nghiệm càng trở nên máy móc; bạn càng nghĩ tưởng đến kinh nghiệm, tư

tưởng càng tăng cường khoái lạc. Do đó, tư tưởng tạo ra và duy trì khoái lạc bằng dục vọng và khiến nó nối tiếp liên tục mãi và do đó, phản ứng tự nhiên của dục vọng trước bất kỳ vật thể xinh đẹp nào cũng đều bị phá hỏng, lệch lạc bởi tư tưởng. Tư tưởng biến vật đó thành kỷ niệm và kỷ niệm được nuôi dưỡng bởi việc cứ mãi nghĩ tưởng lặp đi lặp lại.

Tất nhiên, ở mức độ nào đó, ký ức có vị trí của nó. Trong cuộc sống đời thường, ta không thể hoạt động mà không có ký ức. Trong lãnh vực riêng của nó, ký ức ở đó, ký ức có một vị trí rất nhỏ. Một trí não không bị hư hỏng bởi tư tưởng mới có tự do thực sự.

Bạn có bao giờ để ý thấy rằng khi bạn ứng đáp một cách hoàn toàn, với tất cả con tim của bạn, có rất ít ký ức, đúng không? Chỉ khi nào bạn không ứng đáp trước một thách thức với tất cả tự thể con người bạn mới có xung đột, đấu tranh khiến dấy sinh hỗn loạn và khoái lạc hoặc đau khổ. Và đấu tranh sinh ra ký ức. Ký ức đó luôn luôn được bổ sung bởi tất cả những kỷ niệm khác và chính các kỷ niệm hay những điều được ghi nhớ này đứng ra ứng đáp hay phản ứng. Bất kỳ điều gì vốn là kết quả của ký ức đều là cũ, và do

đó, không bao giờ là tự do. Không có vật chi như là sự tự do của tư tưởng. Đó là một ý nghĩ cực kỳ xuẩn ngốc, vô lý.

Tư tưởng không bao giờ mới, bởi vì tư tưởng là ứng đáp của ký ức, kinh nghiệm, kiến thức. Tư tưởng, vì là cũ, đã biến cái vật mà bạn đã say mê nhìn ngắm và cảm thấy lạ lùng trong khoảnh khắc, thành cũ theo. Và từ cái cũ bạn có được khoái lạc, chứ không giờ từ cái mới. Trong cái mới không có thời gian.

Do đó, nếu bạn có thể nhìn mọi vật mà không để cho khoái lạc xâm nhập – một khuôn mặt, một con chim, màu sắc chiếc áo, vẻ đẹp của làn nước lung linh trong vầng dương hay bất cứ vật gì khiến ta vui sướng – nếu bạn có thể nhìn vật đó mà không muốn lặp lại kinh nghiệm, bấy giờ sẽ không còn đau khổ, sợ hãi nữa mà chỉ có một niềm vui sướng kỳ lạ thôi.

Chính sự phấn đấu kiên trì để lặp lại và duy trì khoái lạc đã chuyển khoái lạc thành đau khổ. Hãy quan sát điều đó trong chính bạn đi. Chính yêu cầu lặp lại khoái lạc khiến sinh đau khổ, bởi vì khoái lạc đã không còn như ngày hôm qua. Bạn phấn đấu quyết liệt để thực hiện niềm vui cũ, không chỉ rập theo cảm thụ thẩm mỹ của bạn mà

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

còn rập theo cái tánh chất cũ của trí não, và bạn bị tổn thương và thất vọng bởi vì niềm vui đó từ chối đến với bạn.

Bạn có quan sát trong bạn việc gì xảy ra khi một khoái lạc nho nhỏ từ chối đến với bạn không? Khi bạn không đạt được điều bạn muốn, bạn trở nên âu lo, ghen tị, căm thù. Khi sự khoái lạc do uống rượu, hay hút chích, hay tình dục, hay bất cứ khoái lạc nào từ chối đến với bạn – bạn có để ý thấy bạn đã trải qua những cuộc đấu tranh thế nào không? Tất cả đó là hình thái của sự sợ hãi, phải không? Bạn lo sợ không đạt được điều bạn muốn hay sợ mất điều bạn đang có. Khi một niềm tin hay hệ tư tưởng đặc biệt nào đó mà bạn đã chấp giữ trong nhiều năm bị sụp đổ hay quay lưng với bạn, do lý luận hay cuộc sống, không phải bạn sợ đứng một mình sao? Niềm tin hay tín điều đó, trong nhiều năm đã cho bạn sự thỏa mãn và khoái lạc, giờ đây đã bị tước mất đi, bạn ở lại cảm thấy cực kỳ khó khăn, trống rỗng và sự sợ hãi tồn tại cho đến khi nào bạn tìm thấy một hình thái khoái lạc mới khác, một niềm tin khác.

Đường như với tôi, vụ việc rất đơn giản và bởi vì rất đơn giản nên ta từ chối thấy tính cách đơn giản của nó. Ta thích làm phức tạp mọi sự.

Khi vợ bạn quay lưng với bạn, bạn không ghen sao? Bạn không tức giận à? Bạn không thù ghét người đàn ông đã thu hút cô ta? Và tất cả là gì chứ nếu không phải là sợ mất người hay vật gì đó đã cho ta thật nhiều khoái lạc, có người để kết giao, có sự bảo đảm và thỏa mãn do chiếm hữu.

Vì thế, nếu bạn hiểu rằng ở đâu có sự tìm kiếm khoái lạc, ở đó tất nhiên có đau khổ, hãy sống cách đó nếu bạn muốn, nhưng đừng lẫn lộn. Tuy nhiên, nếu muốn chấm dứt khoái lạc, bạn phải hoàn toàn chú tâm vào toàn bộ cấu trúc của khoái lạc – chứ không phải cắt bỏ khoái lạc như các tu sĩ hay sư sãi đã làm, không bao giờ nhìn một người phụ nữ vì họ nghĩ đó là tội lỗi và do đó, hủy diệt luôn tính sinh động của động thái thấu hiểu – mà hãy thấy toàn cả nghĩa lý và ý nghĩa của khoái lạc. Bây giờ, bạn sẽ có một niềm vui không thể tả trong cuộc sống. Bạn không thể nghĩ tưởng đến niềm vui, và nghĩ đến niềm vui, bạn biến nó thành khoái lạc. Sống trong hiện tại là tri giác tức thời – có cái đẹp và niềm vui lớn lao trong đó mà không tìm kiếm khoái lạc từ đó.

V.

Sự quan tâm bản thân – Khao khát địa vị –

Các nỗi sợ hãi và sự sợ hãi chung –

Sự phân chia mạnh mẽ của tư tưởng –

Chấm dứt sợ hãi.

Trước khi ta có thể đi xa hơn, tôi muốn hỏi bạn điều cơ bản, bền vững mà bạn quan tâm trong cuộc sống là gì? Dẹp hết mọi giải đáp có tính thiên lệch và xử lý vấn đề một cách trực tiếp và trung thực, câu trả lời của bạn là gì? Bạn hiểu chứ?

Không phải là chính bản thân bạn sao? Thế nào đi nữa thì đó là câu trả lời của phần đông chúng ta nếu ta trung thực. Tôi quan tâm sự tiến bộ của tôi, công việc của tôi, gia đình của tôi; cái góc đời nhỏ nhoi trong đó tôi sống, kiếm chác cho

mình một địa vị tốt hơn, thống trị nhiều người khác hơn và v.v... Tôi nghĩ điều đó chính xác, phải không, tức thừa nhận rằng đó là mối quan tâm hàng đầu của ta – “cái tôi” là trên hết, trước hết.

Một số người trong chúng ta có thể nói rằng việc ta quan tâm bản thân ta là sai lầm. Nhưng sai lầm ở chỗ nào, ngoại trừ đôi lúc hiếm hoi ta trung thực thừa nhận việc đó là sai? Nếu trung thực ta sẽ cảm thấy hổ thẹn. Do đó, một mặt, một cách cơ bản ta quan tâm bản thân ta và mặt khác, vì những lý do khác biệt thuộc tư tưởng hoặc truyền thống, ta nghĩ việc đó là sai lầm. Nhưng những gì ta nghĩ tưởng vốn không tác dụng gì cả. Đó chỉ là một ý tưởng, một quan niệm. Trong khi đó, sự kiện là ta quan tâm bản thân ta một cách cơ bản và kiên trì.

Bạn có thể cho rằng giúp đỡ người khác tốt hơn là chỉ nghĩ đến mình. Đây là chỗ khác biệt chứ? Đó vẫn còn là quan tâm bản thân ta. Nếu việc giúp người khác cho bạn cảm giác thỏa mãn lớn lao thì bạn chỉ quan tâm đến cảm giác lớn lao đó. Tại sao lại đưa bất kỳ khái niệm tư tưởng nào vào đó chứ? Tại sao có cái nghĩ nước đôi này chứ? Tại sao không nói, “Điều tôi thực sự muốn là sự thỏa mãn, dù là trong tình dục hay giúp đỡ người

khác hay trở thành một đại thánh, nhà khoa học hay chính trị gia?" Vẫn cùng một tiến trình, đúng không? Thỏa mãn, bất kỳ loại nào, tinh tế hay cụ thể, là điều mà ta muốn. Khi ta nói ta muốn được tự do giải thoát, ta muốn bởi vì ta nghĩ sự tự do giải thoát có thể có khả năng đem lại một sự thỏa mãn kỳ diệu, và sự thỏa mãn tối hậu đó rõ ràng là một ý tưởng thực hiện bản thân mình. Điều ta thực sự tìm kiếm là một sự thỏa mãn trong đó không có bất kỳ sự bất mãn nào.

Phần đông chúng ta thêm muốn sự thỏa mãn, ta có một địa vị trong xã hội bởi vì ta sợ mình là người vô danh tiểu tốt, xã hội được cấu tạo theo kiểu một công dân có địa vị đáng kính được đối xử rất trọng vọng, trong khi người không có địa vị bị đá dít. Mọi người trong thế giới đều muốn có địa vị, dù là trong xã hội, trong gia đình hay ngồi bên phải Thượng Đế, và địa vị này phải được nhiều người khác công nhận, nếu không đó không phải là địa vị. Ta phải luôn luôn ngồi trên cao. Nội tâm ta thì quay cuồng xoay tít với đau khổ và cái ác, cái hại, thế nhưng bên ngoài ta được đối xử như một gương mặt lớn, một nhân vật quan trọng khiến ta thỏa mãn vô cùng. Sự thêm muốn địa vị, uy thế, quyền lực này, được nhìn nhận bởi xã hội

như là sự nổi tiếng, xuất chúng cách nào đó, là ước muốn thống trị kẻ khác và cái muốn thống trị này là một hình thái thù địch, gây sự. Và vị thánh tìm kiếm địa vị trong sự nghiệp làm thánh của mình cũng mang tính thù địch như con gà đang mổ ngoài ruộng. Và nguyên nhân của sự thù địch này là gì? Đó là sợ hãi, phải không?

Sợ hãi là một trong những vấn đề to lớn nhất trong cuộc sống. Một trí não bị vướng mắc trong sợ hãi, sẽ sống trong hỗn loạn, xung đột và do đó, tất phải bạo hành, bị lệch lạc và có tính thù địch. Nó không dám xa rời cái mô hình hay khuôn mẫu tư tưởng của nó, và điều này khiến sinh tính đạo đức giả, cho đến khi nào ta thoát khỏi sợ hãi, leo lên ngọn núi cao nhất, sáng tạo mọi loại Thượng Đế, ta sẽ mãi mãi sống trong cảnh tối tăm.

Sống trong một xã hội hư hỏng, ngu muội như ta đang sống, tiếp nhận thứ giáo dục đua tranh giành giật khiến sinh sợ hãi, tất cả chúng ta đều mang nặng những nỗi sợ hãi cách này, cách khác. Tất cả chúng ta đều sợ về một điều gì đó, không có cái sợ trong trừu tượng; sợ luôn luôn liên hệ với điều gì đó. Bạn có biết các nỗi sợ hãi của chính bạn không – sợ mất việc, sợ không có cái ăn và tiền bạc, hay những điều người hàng xóm hay dư

luận nghĩ về bạn, hoặc sợ không thành công, sợ mất địa vị trong xã hội, sợ bị khinh miệt hay chế nhạo – sợ đau khổ và bệnh tật, sợ bị thống trị, sợ không bao giờ biết được tình yêu là gì và sợ không được thương yêu, sợ mất vợ, mất con, sợ chết, sợ sống trong một thế giới giống như chết, cực kỳ buồn thảm, sợ không bỏ được hình ảnh mà người khác đã xây dựng về bạn, sợ mất lòng tin – tất cả mọi nỗi sợ ấy và vô số những cái sợ khác nữa – bạn có biết các nỗi sợ hãi đặc biệt riêng tư trong bạn không? Và thông thường bạn làm gì với các nỗi sợ hãi ấy? Bạn lẩn trốn chúng, phải không, hoặc bịa ra những ý tưởng và hình ảnh để che đậy chúng? Nhưng lẩn trốn sợ hãi chỉ làm gia tăng sợ hãi.

Một trong những nguyên nhân chính của sợ hãi là ta không muốn giáp mặt chính ta y như ta là. Do đó, ta phải xem xét chính ngay các nỗi sợ hãi cũng như mạng lưới của những cuộc lẩn trốn mà ta đã phát triển để chính ta thoát khỏi sợ hãi. Nếu trí, trong đó bao gồm cả não, tìm cách vượt thoát sợ hãi, triệt tiêu sợ hãi, kiểm chế, kiểm soát sợ hãi, diễn dịch sợ hãi thành cái khác thì liền có va chạm, xung đột, và xung đột đó làm tiêu tan hết năng lượng.

Do đó, điều trước hết ta tự hỏi sợ hãi là gì và nó khởi lên cách nào? Ta phải hiểu ngay chính từ sợ hãi nghĩa là gì? Tôi tự hỏi sợ hãi là gì, chứ không phải tôi sợ điều gì.

Tôi có một lối sống nào đó; tôi nghĩ tưởng theo một mô hình nào đó, tôi có một số giáo điều và tín điều và tôi không muốn các mô hình hay lối sống đó bị xáo trộn bởi vì tôi đã bám vào đó quá sâu rồi. Tôi không muốn chúng bị xáo trộn bởi vì sự xáo trộn sinh ra một tình huống không biết việc gì sẽ xảy ra và tôi không thích điều đó. Nếu không phải buông bỏ hết mọi điều tôi biết và tin, tôi muốn biết chắc chắn một cách hợp lý về tình trạng của những điều tôi sắp tiếp cận. Do đó, tế bào não đã tạo ra một mô hình hay khuôn mẫu và tế bào não này từ chối tạo ra một mô hình khác có thể không chắc chắn. Sự động dậy đi từ cái chắc chắn đến cái không chắc chắn tôi gọi là sợ hãi.

Ngay khoảnh khắc tôi đang ngồi đây, tôi không sợ hãi, trong hiện tại tôi không sợ hãi, không có việc gì xảy ra với tôi, không người nào đe dọa tôi hay lấy đi bất cứ điều gì nơi tôi. Nhưng ngoài khoảnh khắc hiện tại, có một tầng lớp sâu hơn trong trí não tức là cái động thái nghĩ tưởng,

ý thức hay vô thức về điều có thể xảy ra trong tương lai. Hoặc lo rằng điều gì đó từ quá khứ có thể bất thành linh xảy ra. Vậy là tôi sợ quá khứ và sợ tương lai. Tôi đã phân chia thời gian thành quá khứ và tương lai. Tư tưởng bước vào và nói, “Hãy cẩn thận để nó không xảy ra lần nữa”, hoặc “Hãy chuẩn bị cho tương lai có thể nguy hiểm đối với bạn. Bây giờ bạn đã đạt được điều đó nhưng bạn có thể mất nó đi. Bạn có thể chết trong ngày mai, vợ bạn có thể bỏ đi, bạn có thể mất việc! Bạn không bao giờ có thể trở nên nổi tiếng. Bạn có thể cô độc. Bạn muốn được hoàn toàn đảm bảo về ngày mai”.

Bây giờ hãy lấy hình thái sợ hãi riêng biệt của bạn làm ví dụ. Hãy nhìn nó, quan sát phản ứng của bạn đối với nó. Bạn có thể nhìn nó mà không có bất kỳ động đậy lẫn trốn, biện chính, lên án hay triệt tiêu không? Bạn có thể nhìn nỗi sợ hãi đó mà không có từ ngữ khiến sinh sợ hãi? Ví dụ, liệu bạn có thể nhìn cái chết mà không có từ ngữ đánh thức nỗi sợ chết không? Chính từ gây ra một sự rung động, như từ tình yêu có rung động riêng, hình ảnh riêng của nó, phải không? Bây giờ, phải chăng hình ảnh mà bạn đã có trong trí não bạn về cái chết, ký ức về nhiều cái chết bạn đã

thấy và kết hợp với chính bạn với nhiều sự cố xảy ra – phải chăng hình ảnh đó đã tạo ra sự sợ hãi? Hay bạn thực sự sợ sẽ phải chấm dứt, chứ không phải sợ cái hình ảnh tạo ra sự chấm dứt? Phải chăng từ chết khiến bạn sợ hay đích thực sự chấm dứt? Nếu từ hay ký ức khiến bạn sợ thì đó không phải là sợ hãi.

Nói ví dụ, cách đây hai năm, bạn đã bị bệnh, và cái nhớ về cơn đau, bệnh hoạn tồn tại và chính cái nhớ này động dậy và nói, “Hãy coi chừng đừng để bệnh lại”. Do đó, ký ức do liên tưởng tạo ra sợ hãi và đó không là sợ hãi, bởi vì thực sự ngay khoảnh khắc đó, bạn hoàn toàn không có bệnh hoạn chi cả. Tư tưởng, luôn luôn là cũ, bởi vì tư tưởng là ứng đáp hay phản ứng của ký ức và kỷ niệm thì luôn luôn cũ – tư tưởng tạo ra, trong thời gian, cảm giác rằng bạn đang sợ hãi vốn không phải là sự kiện thực. Sự kiện thực là rằng bạn đang mạnh khỏe. Những kinh nghiệm, đã tồn đọng trong trí não như kỷ niệm, đánh thức tư tưởng, “Hãy cẩn thận, đừng để bệnh lại”.

Vậy là ta thấy rằng tư tưởng sinh ra một loại sợ hãi. Nhưng có chăng sự sợ hãi ngoại trừ tư tưởng đó? Phải chăng sợ hãi luôn luôn là kết quả của tư tưởng ra? nếu đúng vậy thì có bất kỳ một hình

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

thái sợ hãi nào khác không? Ta sợ chết – nghĩa là điều gì đó sẽ xảy ra ngày mai hay ngày mốt trong thời gian. Có một khoảng cách giữa thực tại và cái sẽ là. Tư tưởng đã trải nghiệm tâm trạng này; quan sát cái chết, tư tưởng nói, “Tôi sẽ phải chết”. Tư tưởng tạo ra nỗi sợ chết, và nếu nó không làm thế thì có bất kỳ cái sợ nào không?

Phải sợ hãi là kết quả của tư tưởng không? Nếu thế thì tư tưởng, vì là luôn luôn cũ, nên sợ hãi cũng luôn luôn cũ. Như ta đã nói, không có tư tưởng mới. Nếu ta nhận biết tư tưởng thì nó đã cũ rồi. Do đó, điều ta sợ là sự lặp lại của cái cũ – tư tưởng về cái đã phóng chiếu vào tương lai. Cho nên, tư tưởng chịu trách nhiệm về sự sợ hãi. Điều này đúng là như vậy, bạn có thể tự mình thấy. Khi bạn đối mặt tức thì với cái gì đó, không có sự sợ hãi. Chỉ khi nào tư tưởng xen vào mới có sợ hãi.

Do đó, câu hỏi hiện giờ của ta là, trí não có thể sống hoàn toàn, trọn vẹn trong hiện tại không? Chỉ có thể được khi một trí não như thế không còn sợ hãi. Nhưng để thấu hiểu điều này, bạn phải thấu hiểu cấu trúc của tư tưởng, ký ức và thời gian. Và thấu hiểu điều đó, không phải thấu hiểu trên bình diện tri kiến thức, trên ngôn từ mà là thực sự hiểu với tất cả tâm, trí, não, gan ruột của

bạn, bạn sẽ thoát khỏi sợ hãi, bấy giờ, trí não có thể sử dụng tư tưởng mà không tạo ra sợ hãi.

Tư tưởng, giống như ký ức, tất nhiên là cần thiết cho cuộc sống đời thường. Đó là công cụ duy nhất ta có cho sự truyền đạt, làm việc và v.v... Tư tưởng là ứng đáp của ký ức, ký ức là những gì đã được tích lũy qua kinh nghiệm, kiến thức, truyền thống, thời gian. Và ta phản ứng từ cái nền tảng của ký ức này và phản ứng này là động thái tư tưởng. Do đó, ở mức độ nào đó, tư tưởng là cần thiết, nhưng khi tư tưởng tự dự phóng về mặt tâm lý như tương lai và quá khứ, nó tạo ra sợ hãi cũng như khoái lạc, trí, não bị làm cho ngu muội, tầm tối, và do đó, bị bại liệt bất động là điều không thể tránh.

Vì thế, tôi tự hỏi, “Tại sao, tại sao và tại sao, tôi nghĩ về tương lai và quá khứ dựa vào khoái lạc và đau khổ, tuy biết rằng nghĩ như thế tạo ra sợ hãi chứ? Tư tưởng không thể ngưng dứt về mặt tâm lý sao, vì nếu không, sợ hãi sẽ không bao giờ chấm dứt?”

Một trong những hoạt động của tư tưởng là luôn luôn bận rộn với điều gì đó. Phần đông chúng ta muốn trí não ta liên tục bận rộn sao cho việc ấy ngăn chặn ta thấy chính ta thực sự như ta

là. Ta sợ bị trống rỗng. Ta sợ phải nhìn thấy các nỗi sợ hãi của ta. Về mặt ý thức bạn có thể tri giác các nỗi sợ hãi của bạn nhưng dưới những tầng lớp sâu hơn bạn có tri giác chúng không? Và bạn làm cách nào khám phá các nỗi sợ hãi bí mật, giấu kín? Phải chăng sợ hãi bị chia hai thành ý thức và tiềm thức? Đây là câu hỏi hết sức quan trọng. Chuyên gia, nhà tâm lý, nhà phân tâm học đã chia sợ hãi thành nhiều tầng lớp sâu và cạn, nhưng nếu bạn hiểu theo những gì các nhà tâm lý học nói hoặc những gì tôi nói, bạn sẽ hiểu các lý thuyết giáo điều, tri kiến thức của họ, nhưng bạn không hiểu chính bạn. Bạn không thể hiểu chính bạn rập theo Freud hay Jung, hay rập theo tôi. Lý thuyết của người khác hoàn toàn không quan trọng chi cả. Bạn phải tự hỏi chính bạn, phải chăng sợ hãi đã bị chia thành ý thức và tiềm thức? Hay chỉ duy có sự sợ hãi mà bạn diễn dịch nó thành nhiều hình thái khác biệt? Chỉ duy có dục vọng, chỉ duy có dục vọng. Bạn ham muốn. Đối tượng của dục vọng thay đổi, nhưng dục vọng thì luôn luôn là một. Do đó, tương tự như thế, chỉ duy có sự sợ hãi. Bạn sợ đủ thứ chuyện nhưng chỉ có một sự sợ hãi duy nhất.

Khi bạn hiểu ra rằng không thể phân chia sợ

hãi, bạn sẽ thấy bạn đã loại bỏ hoàn toàn vấn đề tiềm thức và sự lừa đảo của các nhà phân tâm và tâm lý học. Khi bạn hiểu rằng sợ hãi là một chuyển động duy nhất tự thể hiện bằng nhiều cách và khi bạn thấy sự chuyển động đó chứ không phải đối tượng mà sự chuyển động đang hướng tới, lúc đó bạn đang giáp mặt một câu hỏi to lớn: làm cách nào bạn có thể nhìn thấy sự chuyển động đó mà không có sự phân chia manh mún đã được trí não nuôi dưỡng.

Chỉ duy nhất có sự sợ hãi hoàn toàn, nhưng cái trí não, tư duy một cách phân chia manh mún, quan sát thế nào cái hình ảnh hoàn toàn này? Nó có thể quan sát không? Ta đã sống một đời sống bị phân chia manh mún và ta chỉ có thể nhìn cái sợ hoàn toàn này qua cái tiến trình phân chia manh mún của tư tưởng. Toàn bộ tiến trình máy móc của tư tưởng đã phá vỡ vụn vặt mọi sự vật: tôi yêu bạn và tôi ghét bạn, bạn là kẻ thù của tôi, bạn là bằng hữu của tôi, những xu hướng và tính khí đặc biệt của tôi, công việc của tôi, địa vị của tôi, uy thế của tôi, vợ tôi, con tôi, đất nước của tôi và đất nước của bạn, Thượng Đế của tôi và Thượng Đế của bạn – tất cả đó đều là sự phân chia manh mún của tư tưởng. Và tư tưởng này nhìn vào cái

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

tâm thái sợ hãi hoàn toàn hoặc cố gắng nhìn và rút gọn nó thành những mảnh vụn. Do đó, ta thấy rằng trí não chỉ có thể nhìn nỗi sợ hãi hoàn toàn này khi tư tưởng không còn động đập.

Bạn chỉ có thể quan sát khi trí não vô cùng tịch lặng cũng như chỉ có thể nghe khi trí não bạn không còn tự nói làm xàm, không còn mãi tự cất vấn với chính các vấn đề và nỗi âu lo của bạn. Cùng cách thế ấy, bạn có thể nào nhìn chính nỗi sợ hãi của mình mà không tìm cách giải quyết, không tìm cách đối đầu với sợ hãi, bằng lòng, can đảm – mà thực sự nhìn vào sự sợ hãi và không cố gắng lẫn trốn nó? Khi bạn nói, “Tôi phải kiểm chế nó, tôi phải loại bỏ nó, tôi phải hiểu nó”, là bạn đang cố gắng lẫn trốn nó.

Bạn có thể quan sát một đám mây hay một cội cây, hay một dòng sông chuyển động với một trí não hoàn toàn yên lặng bởi vì các vật ấy không có chi quan trọng với bạn, nhưng quan sát chính mình khó hơn nhiều lắm, bởi vì việc làm đó đòi hỏi hết sức thực tế, những phản ứng cực nhanh. Vậy khi bạn tiếp xúc thẳng với sự sợ hãi hay nỗi tuyệt vọng, cô đơn hay ghen tuông, hay một trạng thái trí não xấu xa nào đó, bạn có thể nhìn trạng thái đó một cách hoàn toàn, sao cho trí não bạn có

đủ sự tịch lặng để thấy trạng thái đó không?

Trí não có thể nào tri giác sự sợ hãi, không phải các hình thái khác biệt của sự sợ hãi mà tri giác trọn vẹn nỗi sợ hãi, chứ không phải sợ điều gì? Nếu bạn chỉ nhìn vào các chi tiết vụn vặt của sự sợ hãi hoặc tìm cách xử lý từng nỗi sợ hãi một, bạn sẽ không bao giờ đi vào trung tâm của vấn đề, tức là, học cách sống với sợ hãi.

Để sống với một vật sống như sợ hãi đòi hỏi một trí và tâm tinh tế kỳ diệu không bao giờ có kết luận, và nhờ đó có thể theo dõi từng động dậy của sợ hãi. Bây giờ, nếu bạn quan sát và sống với sợ hãi – và việc làm này không phải làm suốt ngày, có thể làm một phút hay một giây để biết trọn vẹn thực chất của sợ hãi – nếu bạn sống trọn vẹn với sợ hãi, chắc chắn bạn sẽ hỏi, “Cái thực thể đang sống với sợ hãi ấy là ai? Ai đang đứng ra quan sát sợ hãi, theo dõi, cảnh giác mọi động dậy của các hình thái sợ hãi khác biệt cũng như tri giác sự kiện chính yếu, sự kiện trung tâm là sự sợ hãi? Phải chăng người-quan-sát ấy là một thực thể chết, một thực thể tĩnh đã được tích lũy một khối lượng đáng kể kiến thức và thông tin về chính nó, và phải chăng cái vật chết đó đang quan sát và sống với sự động dậy của sợ hãi? Người quan sát là

quá khứ hay hần là một sinh vật? Câu trả lời của bạn là gì? Đừng trả lời tôi, hãy trả lời cho chính bạn. Phải chăng bạn, người-quan-sát, là một thực thể chết đang đứng ra quan sát một vật sống hay bạn là một sinh vật đang quan sát một sinh vật? Bởi vì trong người-quan-sát tồn tại hai trạng thái.

Người-quan-sát là người-kiểm-duyet vốn không muốn sự sợ hãi; người-quan-sát là toàn bộ những trải nghiệm của hần ta về sự sợ hãi. Do đó, người-quan-sát tách biệt với vật hần gọi sự sợ hãi, có một khoảng cách giữa chúng; hần luôn luôn ra sức chế ngự sự sợ hãi và lẩn trốn sự sợ hãi, do đó mới có cuộc chiến bất tận giữa hần ta và sự sợ hãi – cuộc chiến này là một sự hoang phí năng lượng.

Nếu bạn chịu quan sát, bạn học được điều này, người-quan-sát chỉ là một sự kết tập gồm những ý niệm và kỷ niệm vốn không có giá trị và thực chất, nhưng sự sợ hãi đó là sự kiện thực, một thực tại và bạn thì cố gắng hiểu một sự kiện bằng cái trừu tượng, tất nhiên bạn không thể hiểu. Nhưng trong thực tế, người-quan-sát đứng ra nói, “Tôi sợ” có khác với vật-được-quan-sát vốn là sự sợ hãi không? Người-quan-sát là sự sợ hãi và khi hiểu ra điều đó thì không còn có sự hoang phí năng lượng để cố gắng loại bỏ sự sợ hãi nữa, và khoảng cách

không-thời-gian giữa người-quan-sát và vật-được-quan-sát biến mất. Khi bạn thấy rằng bạn là một phần của sợ hãi, không tách rời với sợ hãi – rằng bạn là sự sợ hãi – lúc đó bạn không thể làm bất cứ việc gì với sợ hãi, lúc đó sợ hãi mới hoàn toàn chấm dứt.

VI.

*Bạo lực – Sự tức giận – Biện minh
và Lên án – Lý tưởng và Thực tại.*

Sợ hãi, khoái lạc, đau khổ, tư tưởng và bạo lực tất cả đều quan hệ qua lại. Phần đông chúng ta tìm thấy khoái lạc trong bạo lực, trong việc không thích người nào đó, thù ghét một chủng tộc hay một tập đoàn người, có cảm nhận chống đối lại người khác. Nhưng trong một tâm thái, trong đó, mọi bạo lực đã chấm dứt, có một niềm vui hoàn toàn khác với khoái lạc do bạo lực kèm theo là xung đột, thù hận và sợ hãi.

Ta có thể nào thâm nhập cực sâu vào gốc rễ của bạo lực để rồi thoát khỏi nó không? Nếu không, ta sẽ triền miên sống trong chiến tranh với nhau. Nếu đó là cách bạn muốn sống – và rõ ràng

phần đông ta muốn sống cách đó – vậy thì hãy tiếp tục đi, nếu bạn nói, “Thôi, xin lỗi, bạo lực không bao giờ có thể chấm dứt đâu”. Lúc đó, bạn và tôi không có cách chi để truyền đạt, để hiểu nhau, bạn đã tự phong bế mình hết rồi, nhưng nếu bạn nói có thể có một cách sống khác, lúc đó ta mới có thể trao đổi để tìm hiểu nhau.

Vậy ta hãy cùng nhau xem xét, những bạn nào trong chúng ta có thể truyền đạt được, liệu có thể nào chấm dứt hoàn toàn mọi hình thái bạo lực trong chúng ta và vẫn tiếp tục sống trong cái thế giới tàn bạo quỷ quái này. Tôi nghĩ việc đó có thể. Tôi không muốn có dù là một thoáng nhanh thù hận, ghen ghét, âu lo hay sợ hãi trong tôi. Tôi muốn sống hoàn toàn bình an. Không có nghĩa tôi muốn chết đi. Tôi muốn sống trên trái đất tuyệt vời quá ư phong phú, giàu có, xinh đẹp này. Tôi muốn nhìn cây cối, nhìn hoa lá, sông nước, bãi cỏ, những người phụ nữ, bé trai và bé gái và đồng thời sống hoàn toàn bình an với chính mình và với thế giới. Tôi có thể làm gì?

Nếu ta biết nhìn bạo lực, không chỉ bên ngoài xã hội – những cuộc chiến tranh phá rối, sự đối đầu giữa các quốc gia và xung đột giai cấp – mà bạo lực cả trong ta, có lẽ bây giờ ta mới có thể

thoát khỏi bạo lực.

Đây là một vấn đề cực kỳ phức tạp. Con người đã sống bằng bạo lực hết ngàn năm này đến ngàn năm khác; trên khắp thế giới, các tôn giáo đã cố gắng thuần hóa con người, nhưng tất cả họ đều thất bại. Do đó, theo tôi, nếu chịu đi sâu vào vấn đề, thái độ tối thiểu của ta là phải hết sức nghiêm túc bởi vì nó sẽ dẫn ta vào một lãnh vực hoàn toàn khác, nhưng nếu ta chỉ muốn đùa với vấn đề bằng trò chơi trí thức, tức là chơi với kiến thức, ta sẽ không đi xa được.

Bạn có thể cảm thấy rằng bản thân bạn hết sức nghiêm túc nhưng còn quá nhiều người trong thế giới không nghiêm túc và không có ý thức chuẩn bị làm gì cả đối với vấn đề, thì việc bạn làm có ích gì chứ? Tôi không quan tâm họ có nghiêm túc hay không. Tôi nghiêm túc, thế là đủ. Tôi không phải làm nhiệm vụ người trông coi của anh bạn bên cạnh. Là một con người, tự tôi cảm thấy cực kỳ bức xúc trước vấn đề bạo lực này và tôi sẽ thấy rằng tự trong tôi, tôi không có tính bạo lực – nhưng tôi không thể nói với bạn hay với bất kỳ ai khác, “Đừng sống bạo lực”. Nói thế vô nghĩa – tự bạn không muốn bạo lực. Vì thế, nếu bản thân bạn thực sự muốn thấu hiểu vấn đề bạo

lực, ta hãy cùng nhau tiếp tục làm cuộc hành trình khám phá.

Vấn đề bạo lực này, phải chăng đang ở đằng kia hay ở đây? Bạn muốn giải quyết vấn đề ở thế giới bên ngoài hay bạn tra hỏi tự thân bạo lực ngay trong bạn? Nếu bạn thoát khỏi bạo lực trong bạn, một câu hỏi được nêu lên, “Tôi sống cách nào đây trong một thế giới đầy rẫy bạo lực, hám lợi, tham lam, ghen tị, hung ác? Tôi sẽ không bị hủy diệt sao? Đó là câu hỏi chắc chắn phải được đặt ra. Khi bạn nêu ra một câu hỏi như thế, theo tôi dường như bạn không thực sự sống bình an. Nếu bạn sống bình an, bạn sẽ không có vấn đề gì cả. Bạn có thể bị cầm tù nếu bạn từ chối gia nhập quân đội và bị bắn chết nếu bạn từ chối chiến đấu – nhưng đó không phải là vấn đề; bạn sẽ bị bắn chết. Thấu hiểu điều này là cực kỳ quan trọng.

Ta đang thử thấu hiểu bạo lực như một sự kiện, chứ không phải như một ý niệm, như một sự kiện tồn tại trong con người và con người chính là tôi. Và để đi sâu vào vấn đề tôi phải hoàn toàn nhạy cảm, mở trước vấn đề. Tôi phải tự phơi mở mình trước mặt mình – không cần thiết tôi tự phơi mở với bạn bởi vì có thể bạn không quan

tâm việc đó – nhưng tôi phải ở trong một trạng thái tâm trí đòi hỏi phải thấy xuyên suốt vấn đề này và không dừng lại ở bất cứ điểm nào và nói tôi sẽ không đi xa hơn nữa.

Bây giờ, tôi phải hiểu rõ ràng rằng tôi là một con người bạo lực. Tôi trải nghiệm tính bạo lực trong cơn giận dữ, bạo lực trong đòi hỏi tình dục, bạo lực trong thù hận, tạo ra kẻ thù, bạo lực trong ghen tuông và v.v... - Tôi đã trải nghiệm bạo lực, tôi đã biết bạo lực, và tôi tự nhủ, “Tôi muốn hiểu toàn bộ vấn đề này, không chỉ một mảnh vụn của bạo lực biểu hiện trong chiến tranh, mà là cái tính hung hăng thù địch trong con người, vốn cũng tồn tại trong động vật và tôi cũng là thành phần trong đó.

Bạo lực không chỉ là giết chết người khác. Khi bạn dùng một từ sắc nhọn, khi bạn làm một cử chỉ để giữ sổ một người hoặc bạn phục tùng vì sợ hãi – đó là bạo lực. Do đó, bạo lực không chỉ là việc tàn sát có tổ chức nhân danh Thượng Đế, nhân danh xã hội hay quốc gia. Bạo lực tinh tế, thâm sâu hơn nhiều lắm, và ta đang tra xét vào các chỗ sâu kín nhất của bạo lực.

Khi bạn tự gọi mình là một người Ấn, hay Hồi hay Thiên Chúa giáo, hay người Âu châu hay

bất kỳ cái gì đó khác, bạn bạo lực rồi. Bạn có thấy tại sao như thế là bạo lực không? Bởi vì bạn đã tự phân cách mình với toàn bộ phần còn lại của nhân loại. Khi bạn tự phân cách mình vì tin tưởng, vì quốc tịch, vì tập truyền hay truyền thống, việc làm đó khiến sinh bạo lực. Do đó, một người đang tìm hiểu bạo lực, không thuộc bất kỳ quốc gia, bất kỳ tôn giáo, bất kỳ đảng phái chính trị hay một cơ chế có tính cục bộ nào; người ấy chỉ quan tâm đến việc thấu hiểu hoàn toàn nhân loại.

Có hai trường phái tư tưởng nguyên thủy về bạo lực, một trường phái nói, “Bạo lực vốn bẩm sinh trong con người”, và trường phái kia nói, “Bạo lực là kết quả từ sự kế thừa, xã hội và văn hóa trong đó con người đang sống”. Ta không quan tâm ta thuộc trường phái nào – điều này không quan trọng. Điều quan trọng là sự kiện ta bạo lực, không phải lý do vì sao ta bạo lực.

Một trong những biểu hiện chung đồng nhất của bạo lực là sự giận dữ. Khi vợ tôi hay em gái tôi bị tấn công, tôi nói tôi tức giận một cách chánh đáng. Khi đất nước tôi bị tấn công, ý tưởng của tôi, nguyên tắc, lối sống của tôi, tôi tức giận như vậy là chính đáng. Tôi cũng tức giận khi thói quen của tôi hay ý kiến nhỏ nhen hạn hẹp của tôi bị tấn

công. Khi bạn giẫm lên ngón chân tôi hay nhục mạ tôi, tôi tức giận, hoặc bạn chạy theo vợ tôi và tôi ghen, sự ghen tuông này được gọi là chính đáng bởi vì cô ấy là tài sản của tôi. Và tất cả mọi sự tức giận này đều được biện minh về mặt đạo đức. Nhưng giết người nhằm bảo vệ đất nước tôi cũng được biện minh. Do đó, khi ta nói đến sự tức giận, tức là bạo lực, phải chăng ta nhìn sự tức giận, gọi nó là chính đáng hay không chính đáng dựa vào ý thích hay không thích của riêng mình, hoặc dựa vào áp lực của hoàn cảnh, hay ta chỉ thấy tức giận đơn thuần là tức giận? Có bao giờ có sự tức giận chính đáng không? Hay chỉ duy có cơn tức giận? Không có ảnh hưởng tốt hay ảnh hưởng xấu, chỉ duy có ảnh hưởng, nhưng khi bạn bị ảnh hưởng bởi một điều gì không hợp sở thích, tôi gọi đó là ảnh hưởng xấu.

Lúc bạn bảo vệ gia đình bạn, đất nước bạn, một mảnh vải nhiều màu sắc được gọi là lá quốc kỳ, một tín hiệu, một ý tưởng, một giáo điều, điều gì đó mà bạn đang đòi hỏi hoặc cầm giữ, chính sự bảo vệ đó cho thấy có sự tức giận. Vậy, bạn có thể nhìn sự tức giận mà không có bất kỳ giải thích hay biện minh nào không, không nói, "Tôi phải bảo vệ tài sản của tôi", hoặc nói, "Tôi tức giận như

vậy là đúng?", hoặc "Tôi tức giận như vậy thật là ngu muội"? Bạn có thể nhìn sự tức giận y như nó là không? Nhìn nó một cách hoàn toàn khách quan. Nghĩa là không bảo vệ cũng như lên án nó? Có thể không bạn?

Tôi có thể nào nhìn thấy bạn nếu tôi chống đối bạn hoặc tôi nghĩ bạn thật là một người tuyệt vời? Tôi chỉ có thể nhìn thấy bạn bằng một sự chú tâm, trong đó, không có ý thích hay không thích. Vậy, bây giờ, tôi có thể nhìn sự tức giận cũng bằng cách thế ấy không, nghĩa là tôi hết sức nhạy cảm trước vấn đề, tôi không chống đối sự tức giận, tôi quan sát, theo dõi hiện tượng kỳ lạ ấy mà tuyệt nhiên không có bất kỳ phản ứng nào lại nó?

Khó mà nhìn sự tức giận một cách vô tư, tức là không có cảm xúc, bởi vì sự tức giận ấy là tôi, nhưng đó là việc tôi thử làm. Tôi là thế này đây, một con người bạo lực, dù tôi là người da đen, vàng, trắng hay đỏ! Tôi không quan tâm tôi thừa hưởng bạo lực ấy hay xã hội đã tạo nó trong tôi, tất cả sự quan tâm của tôi là liệu có thể thoát khỏi bạo lực. Thoát khỏi bạo lực là tất cả ý nghĩa đối với tôi. Điều đó quan trọng đối với tôi hơn cả tình dục, thực phẩm, địa vị, bởi vì bạo lực này làm hư hỏng tôi. Nó hủy diệt tôi và hủy diệt thế giới, và

tôi muốn thấu hiểu nó, tôi muốn vượt thoát nó. Tôi cảm thấy có trách nhiệm đối với mọi sự giận dữ và bạo lực trong thế giới. Tôi cảm thấy có trách nhiệm – không chỉ bằng lời nói suông – và tôi tự nói với chính mình, “Tôi chỉ có thể làm được điều gì đó nếu tôi vượt lên chính sự tức giận, vượt lên chính bạo lực, vượt lên chính quốc tịch của mình”. Và tôi có cảm nhận rằng tôi phải thấu hiểu bạo lực ngay chính trong tôi, cảm nhận đó đem lại một sức sống và nỗi đam mê khủng khiếp để khám phá.

Nhưng để vượt lên bạo lực tôi không thể triệt tiêu bạo lực, tôi không thể phủ nhận bạo lực, tôi không thể nói, “Được rồi, bạo lực là một phần của tôi và thế là thế đó”, hay “Tôi không muốn có bạo lực”. Tôi muốn nhìn thấy bạo lực, tôi phải xem xét nghiên cứu bạo lực. Tôi phải trở nên thân thiện với bạo lực và tôi không thể trở nên thân thiện với bạo lực nếu tôi lên án nó hay biện minh bạo lực. Thế mà ta lên án bạo lực, ta biện minh bạo lực. Thế nên tôi mới nói, hãy chấm dứt lên án hay biện minh bạo lực.

Bây giờ, nếu bạn muốn chấm dứt bạo lực, nếu bạn muốn chấm dứt chiến tranh, bao nhiêu sinh lực của bạn phải đổ vào đó chứ? Việc con cái bạn

bị giết chết, con trai bạn phải đi lính, bị hành hạ và tàn sát trong đó, việc đó không quan trọng với bạn sao? Bạn không quan tâm à? Trời ơi, nếu việc đó không khiến bạn quan tâm thì bạn quan tâm cái gì đây? Chơi thuốc gây nghiện à? Bạn không thấy bạo lực trong chính bạn đang hủy diệt con cái của bạn sao? Hay bạn thấy điều đó chỉ như cái gì đó trừu tượng?

Được rồi, bây giờ, nếu bạn quan tâm, hãy chú tâm vào đó bằng tất cả tâm và trí bạn để khám phá. Đừng chỉ biết ngồi ở một chỗ và nói, “Tốt, hãy nói chúng tôi biết về mọi điều ấy đi”. Tôi xin vạch rõ với bạn rằng bạn không thể nhìn thấy sự tức giận cũng như bạo lực bằng con mắt lên án hay biện minh và rằng nếu bạo lực đối với bạn không phải là vấn đề nóng bỏng, bạn không thể từ bỏ ý lên án và biện minh đâu. Do đó, trước hết bạn phải học – phải học cách nhìn thấy sự tức giận, cách nhìn chồng bạn, vợ bạn, con cái bạn, bạn phải lắng nghe các chính khách, bạn phải học hiểu tại sao bạn không khách quan, vô tư, tại sao bạn lên án và biện minh. Bạn phải học biết rằng bạn lên án và biện minh bởi vì việc làm đó thuộc cấu trúc xã hội trong đó bạn đang sống, bạn bị qui định như là một người Đức, hay người Ấn,

hay người da đen hay người Mỹ hoặc bất cứ là gì do bạn đã lỗ sinh ra cùng với sự tối tăm ngu muội của trí não, hậu quả của sự qui định này. Để học, để khám phá điều gì đó, vốn cơ bản, bạn phải đủ sức đi thật sâu vào. Nếu công cụ của bạn cùn mòn, không sắc bén, bạn không thể đào sâu được. Do đó, việc ta đang làm là mài giũa sắc bén công cụ, tức trí não – cái trí não đã bị làm cho cùn mòn bởi tất cả những động thái biện minh và lên án. Bạn chỉ có thể thâm nhập cực sâu nếu trí não bạn sắc nhọn như kim tiêm và mạnh mẽ như kim cương.

Thật vô tích sự nếu chỉ ngồi ì ra đó và nói, “Làm cách nào để có được một trí não như thế?” Bạn phải thực sự muốn có nó như bạn muốn có bữa ăn kế tiếp của bạn, và để có được trí não đó, bạn phải thấy rằng điều làm cho trí não bạn tăm tối và ngu muội chính là cái thái độ không cởi mở, không nhạy bén, miễn cảm đã xây thành tường vách bao quanh trí não biểu hiện qua động thái lên án và biện minh. Nếu trí não có thể loại bỏ được thái độ đó, bấy giờ, bạn mới có thể nhìn thấy, tra xét, thâm nhập và có lẽ đi đến một tâm thái hoàn toàn giác tri toàn bộ vấn đề.

Vậy ta hãy trở lui vấn đề chính yếu – có thể nhờ tận gốc bạo lực trong ta không? Đây là một

hình thái bạo lực khi nói, “Ông đã không làm được, tại sao ông không làm được?” Tôi không làm việc đó. Thuyết phục bạn làm bất cứ điều gì là vô nghĩa đối với tôi. Cuộc sống là của bạn, không phải cuộc sống của tôi. Lối sống của bạn là việc của bạn. Tôi chỉ hỏi liệu con người sống về mặt tâm lý trong bất kỳ xã hội nào, có thể nào quét sạch bạo lực khỏi nội tâm của con người không? Nếu có thể thì chính cái tiến trình đó sẽ sản sinh một lối sống khác trong thế giới này.

Phần đông chúng ta chấp nhận bạo lực như một lối sống. Hai cuộc thế chiến khủng khiếp đã không dạy chúng ta được gì, ngoại trừ – ngày càng xây dựng thêm nhiều rào cản giữa con người – tức là, giữa bạn và tôi. Nhưng với những người nào trong chúng ta muốn loại bỏ bạo lực, việc đó phải làm cách nào? Tôi không nghĩ việc đó có thể thực hiện được thông qua phân tích, dù là do tự ta cũng như do các nhà chuyên môn. Ta có thể thay đổi ta chút chút, sống tĩnh lặng hơn một chút với thương yêu hơn một chút nhưng trong tự thân cuộc sống đó, nó sẽ không cho ta sự toàn giác. Nhưng tôi phải biết cách phân tích, tức là, trong tiến trình phân tích trí não, tôi trở nên sắc bén một cách phi thường, và chính cái tánh chất sắc bén của sự

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

chú tâm một cách nghiêm túc đó sẽ cho ta sự toàn giác. Ta không có được đôi mắt chỉ cần lướt qua là thấy toàn bộ sự vật; sự sáng suốt của đôi mắt ấy chỉ có thể có nếu ta có thể thấy mọi chi tiết, rồi nháy qua.

Có một số người trong chúng ta, nhằm loại bỏ bạo lực trong ta, đã dùng một khái niệm, một lý tưởng được gọi là bất-bạo-lực, và ta nghĩ có được lý tưởng đối nghịch với bạo lực, tức bất-bạo-lực, ta có thể loại bỏ sự kiện, thực tại – nhưng ta không thể loại bỏ được. Ta đã có vô số lý tưởng, tất cả kinh sách thiêng liêng đều chứa đầy những lý tưởng, tuy nhiên ta vẫn sống bạo lực – vì thế, tại sao ta không xử lý chính ngay bạo lực và quên đi tên gọi nó?

Nếu bạn muốn thấu hiểu thực tại, bạn phải đặt trọn vẹn chú tâm, tất cả năng lượng của bạn vào đó. Sự chú tâm và năng lượng đó bị xao lãng đi khi bạn tạo ra một thế giới lý tưởng không thực. Vậy bạn có thể xua tan hoàn toàn lý tưởng không? Người thực sự nghiêm túc, khẩn thiết muốn khám phá sự thật, tình yêu, sẽ không có bất kỳ khái niệm nào cả. Người ấy chỉ sống trong cái đang là.

Để tra xét sự kiện về sự giận dữ của bạn, phải

đi qua đó mà không có ý kiến phán đoán chi cả. Bởi vì lúc bạn nghĩ đến hay tưởng tượng cái đối nghịch (cái không giận), là bạn lên án nó, do đó, bạn không thể thấy nó y như nó là. Khi bạn nói bạn không thích hoặc thù ghét người nào thì đó là một sự kiện, tuy nghe ra thật khủng khiếp. Nếu bạn nhìn vào đó, đi sâu trọn vẹn vào đó, nó ngưng dứt ngay, nhưng nếu bạn nói, “Tôi không nên thù ghét; tôi phải yêu thương bằng trái tim của mình”, bấy giờ bạn đang sống trong thế giới đạo đức giả với chuẩn kép. Sống trọn vẹn, hoàn toàn trong khoảnh khắc hiện tại là sống với cái đang là, cái thực tại, tuyệt dứt ý lên án hay biện minh – lúc đó bạn hiểu hoàn toàn sự kiện để rồi chấm dứt sự kiện. Khi bạn thấy cách sáng suốt, vấn đề đã được giải quyết.

Nhưng bạn có thể nào thấy cách sáng suốt mặt mày của bạo lực không – mặt mày của bạo lực không chỉ bên ngoài bạn mà cả bên trong bạn, nghĩa là bạn đã hoàn toàn thoát khỏi bạo lực, bởi vì bạn đã không thừa nhận bất kỳ hệ tư tưởng nào qua đó loại bỏ bạo lực? Điều này đòi hỏi phải tham thiền thật sâu chứ không chỉ đơn thuần đồng ý hay không đồng ý trên bình diện ngôn từ.

Giờ đây bạn đã đọc hàng loạt những phát

biểu nhưng bạn có thực sự hiểu không? Trí não bị qui định của bạn, lối sống của bạn, toàn bởi cấu trúc xã hội trong đó bạn sống, ngăn bạn nhìn thấy sự kiện và hoàn toàn thoát khỏi tức thì sự kiện. Bạn nói, “Tôi sẽ nghĩ về điều đó, tôi sẽ xem xét liệu có thể thoát khỏi bạo lực hay không. Tôi sẽ cố gắng để thoát”. Một trong những phát biểu khủng khiếp nhất mà bạn nói lên, “Tôi sẽ cố gắng”! Không có việc cố gắng, mà làm tất cả những gì có thể làm. Hoặc bạn làm hoặc bạn không làm, thế thôi. Bạn thừa nhận thời gian trong khi nhà đang cháy. Nhà đang cháy là hậu quả của bạo lực trên khắp thế giới và trong tâm bạn và bạn nói, “Hãy để tôi nghĩ xem sao. Lý thuyết, hệ tư tưởng hay lối suy nghĩ nào tốt nhất để dập tắt ngọn lửa đây?” Khi nhà đang cháy, bạn lại tranh luận về màu tóc của người đem nước tới à?

VII.

*Quan hệ – Xung đột – Xã hội – Nghèo khổ –
Thuốc gây nghiện – Tùy thuộc – So sánh –
Dục vọng – Lý tưởng – Đạo đức giả.*

Chấm dứt bạo lực, như ta vừa xem xét, không nhất thiết có nghĩa có một trạng thái trí não bình an với chính mình và do đó, bình an với mọi mối quan hệ.

Mối quan hệ giữa con người và con người dựa trên động-thái-lập-ảnh, *image-forming*, cơ chế máy móc có tính phòng vệ. Trong tất cả mọi mối quan hệ của ta, mỗi người xây dựng một hình ảnh về người khác và hai hình ảnh ấy quan hệ nhau chứ không phải chính con người quan hệ nhau. Người vợ có một hình ảnh về người chồng – có lẽ họ không ý thức, tuy nhiên nó có đó – và người chồng

có một hình ảnh về vợ mình. Ta có một hình ảnh về đất nước ta, và về chính ta nữa, và ta luôn luôn làm lớn mạnh các hình ảnh ấy bằng cách bổ sung vào chúng nhiều hơn, và nhiều hơn nữa. Và chính các hình ảnh ấy quan hệ với nhau. Mỗi quan hệ thực sự giữa hai con người hay giữa nhiều người hoàn toàn chấm dứt khi có sự lập ảnh.

Quan hệ mà dựa trên hình ảnh rõ ràng không bao giờ có thể đem lại hòa bình trong quan hệ, bởi vì hình ảnh vốn ảo mà ta thì không thể sống trong trừu tượng. Tuy nhiên đó là việc ta đang làm: sống trong ý tưởng, trong lý thuyết, trong biểu tượng, trong hình ảnh mà ta đã tạo về chính ta và người khác và những thứ ấy thì vốn không thực. Mọi mối quan hệ của ta, dù là với tài sản, ý tưởng hay với người, chủ yếu đều xây dựng trên động-thái-lập-ảnh này, và từ đó, luôn luôn có xung đột.

Vậy làm cách nào có thể sống hoàn toàn hòa bình bên trong nội tâm ta và trong mọi mối quan hệ với người khác? Rốt lại, sống tức là hoạt động trong quan hệ giao tiếp, khác đi, không có sự sống nào cả và nếu cuộc sống đó dựa trên một sự trừu tượng, một ý tưởng, một giả thiết có tính suy đoán, bấy giờ, cuộc sống trừu tượng như thế chắc chắn phải tạo ra một mối quan hệ để rồi trở thành một

bãi chiến trường. Vậy, con người có thể nào sống một cuộc sống nội tâm hoàn toàn trật tự, tuyệt dứt mọi hình thức thúc ép, bắt buộc, triệt tiêu hay lý tưởng hóa không? Liệu người ấy có thể nào tạo ra một trật tự nội tâm như thế trong chính mình, đó chính là một tánh chất sống không bị giam hãm trong vòng tù ngục của ý tưởng, ý niệm – một sự tĩnh lặng nội tâm không hề biết bị khuấy nhiễu làm mất sự tĩnh lặng ở bất kỳ khoảnh khắc nào – không phải trong một thế giới kỳ quái, huyền thoại, trừu tượng nào mà là ngay trong cuộc sống đời thường ở tại nhà, văn phòng làm việc.

Tôi nghĩ ta nên đi sâu vào vấn đề này một cách hết sức thận trọng, bởi vì không có bất kỳ một chỗ nào trong thức tâm ta không bị xúc chạm bởi xung đột. Trong mọi mối quan hệ của ta, dù là với người thân thiết nhất hay với người hàng xóm hay với xã hội, sự xung đột này tồn tại – xung đột tức là mâu thuẫn, một trạng thái chia rẽ, phân cách, nhị phân. Ta quan sát chính ta và mối quan hệ của ta với xã hội, ta thấy rằng, xung đột tồn tại ở mọi bình diện của cuộc sống ta – những cuộc xung đột nhỏ hoặc lớn tạo ra phản ứng nông cạn hoặc những hậu quả tàn phá khủng khiếp.

Con người đã chấp nhận xung đột như là

phần bẩm sinh của cuộc sống đời thường bởi vì họ đã chấp nhận sự cạnh tranh, ghen ghét, tham lam, ham lợi và gây hấn như lối sống tự nhiên. Khi ta chấp nhận một lối sống như thế, ta chấp nhận luôn cấu trúc của xã hội như nó là và sống trong mô hình của sự tôn kính. Và đó là chỗ mắc kẹt của phần đông chúng ta bởi vì phần đông chúng ta muốn được tôn trọng dữ lắm. Khi ta xem xét chính trí và tâm ta, lối ta cảm và nghĩ, cách ta hành động trong cuộc sống đời thường, ta quan sát và thấy rằng bao lâu ta còn tuân thủ, rập khuôn theo mô hình của xã hội thì cuộc sống chắc chắn phải là một chiến trường. Nếu ta không chấp nhận điều đó – và không con người tôn giáo nào có thể chấp nhận một xã hội như thế – bấy giờ ta mới hoàn toàn thoát khỏi cấu trúc tâm lý của xã hội.

Phần đông chúng ta giàu có với những của cải của xã hội. Những gì xã hội đã tạo ra trong ta và những gì ta đã tạo ra trong ta đều là tham lam, ghen tị, giận dữ, thù hằn, ghen ghét, âu lo – và ta giàu lên với những thứ vật ấy. Các tôn giáo khác biệt trên toàn thế giới đã rao giảng về lối sống bần hàn. Nhà sư bắt chước đắp lên mình một chiếc áo, đổi tên, cạo đầu, giam mình trong am cốc và thệ nguyện sống bần hàn và trong sạch; ở phương

Đông, họ chỉ quần quanh mình một mảnh vải, đắp y, mỗi ngày ăn một bữa – và tất cả chúng ta đều kính trọng cái nghèo này. Nhưng những người đã bắt chước đắp chiếc y tượng trưng bản hàn ấy, bên trong họ, về mặt tâm lý, họ vẫn giàu với những của cải của xã hội bởi vì họ vẫn tìm kiếm địa vị và uy thế, họ thuộc dòng này, phái nọ, tôn giáo này hoặc tôn giáo kia; họ vẫn sống trong sự chia rẽ của văn hóa, của truyền thống. Đó không phải là nghèo. Nghèo là hoàn toàn thoát khỏi xã hội, tuy ta có thể có một vài bộ quần áo, đôi bữa ăn thêm – Trời ạ, ai thèm quan tâm mấy thứ này chứ? Nhưng khốn khổ thay, trong phần đông người đời lại có cái yêu cầu thúc bách phải phô trương, trình diễn này.

Cái nghèo trở thành vật đẹp kỳ tuyệt khi trí não thoát khỏi xã hội. Ta phải nghèo ở nội tâm, bởi vì lúc đó, không còn tìm kiếm, không còn hối han, không còn ham muốn, không còn – không còn có vật gì nữa! Chỉ có cái nội tâm bản hàn này mới có thể thấy sự thật của cuộc sống, trong đó, không còn có xung đột.

Một cuộc sống như thế mới là chân hạnh phúc không thể được tìm thấy trong nhà thờ hay bất kỳ đền chùa miếu mạo nào.

Vậy làm cách nào ta có thể thoát khỏi cấu trúc tâm lý của xã hội, tức là tự ta thoát khỏi cốt tủy của xung đột? Xén cành tỉa nhánh của xung đột không khó, nhưng ta đang tự hỏi liệu có thể sống hoàn toàn lặng lẽ ở nội tâm và ngoại cảnh không? Không có nghĩa ta sống đời thực vật và tù đọng. Trái lại, ta sẽ trở nên năng động, tràn đầy sinh lực và năng lượng.

Để thấu hiểu và thoát khỏi bất cứ vấn đề gì, ta cần phải có nhiều đam mê và năng lượng bền vững, không chỉ năng lượng vật lý và trí thức mà là một năng lượng không tùy thuộc vào bất kỳ động cơ, bất kỳ kích thích tâm lý hay ma dục nào. Nếu ta bị lệ thuộc vào bất kỳ kích thích nào thì chính kích thích đó làm cho trí não ngu muội, tăm tối và vô cảm. Dùng bất kỳ ma dục nào có thể ta tìm thấy đủ năng lượng tạm thời để thấy thật sáng suốt vấn đề, nhưng rồi ta lại trở lui tâm trạng cũ và do đó, ngày càng tùy thuộc nhiều hơn vào ma dục đó. Do đó, mọi sự kích thích, dù là từ nhà thờ hay rượu hay ma túy, ma dục hay từ những lời lẽ do nói năng hay viết lách, chắc chắn sẽ tạo ra sự lệ thuộc và sự lệ thuộc đó ngăn bạn thấy sáng suốt chính bạn, và do đó, có được năng lượng sống.

Khổ thay tất cả chúng ta đều lệ thuộc về mặt

tâm lý vào một điều gì đó. Tại sao bạn lệ thuộc, tùy thuộc chứ? Tại sao có sự thôi thúc khiến bạn phải lệ thuộc? Ta đang cùng nhau làm cuộc hành trình; bạn không phải chờ đợi tôi nói với bạn nguyên nhân khiến bạn lệ thuộc. Nếu ta cùng nhau làm cuộc tra xét tìm hiểu, cả hai ta sẽ khám phá và do đó, cuộc khám phá đó là của chính bạn và bởi vì chính bạn khám phá nên nó sẽ cho bạn một sinh lực khủng khiếp.

Tôi tự mình khám phá rằng tôi lệ thuộc vào điều gì đó – thính giả chẳng hạn, họ sẽ kích thích tôi. Từ thính giả, việc nói trước đám đông người, cho tôi một năng lượng hay sức mạnh nào đó. Và do đó, tôi lệ thuộc vào thính giả đó, những người đó, dù họ có đồng ý hay không đồng ý. Họ càng không đồng ý họ càng cho tôi nhiều sinh lực hơn. Nếu họ đồng ý, việc đó trở thành rất nông cạn, trống rỗng. Do đó, tôi phát hiện rằng tôi cần thính giả bởi vì họ là động lực kích thích tôi nói chuyện trước đám đông. Tại sao vậy? Tại sao tôi lệ thuộc, tùy thuộc chứ? Bởi vì trong tự thân tôi vốn nông cạn, tôi không có gì cả. Tôi không có được nguồn suối luôn luôn đầy tràn và phong phú, sinh động, không ngừng tuôn chảy. Vì thế mà tôi lệ thuộc. Tôi đã khám phá nguyên nhân.

Nhưng việc khám phá nguyên nhân có giải thoát tôi khỏi bị lệ thuộc không? Việc khám phá nguyên nhân chỉ mang tính tri kiến thức thôi, do đó rõ ràng nó không giải phóng trí não khỏi sự lệ thuộc. Việc lý trí đơn thuần chấp nhận một ý tưởng hay ứng thuận do cảm xúc một chủ thuyết hay một hệ tư tưởng, không thể giải thoát trí não khỏi bị tùy thuộc vào điều gì đó sẽ chỉ kích thích nó thôi. Điều đúng ra giải thoát trí não khỏi sự tùy thuộc là thấy toàn bộ cấu trúc và bản chất của sự kích thích và tùy thuộc, và sự tùy thuộc đó đã làm cho trí não ngu muội, tối tăm và bất động ra sao. Chỉ có hành động thấy cái toàn thể đó, sự kích thích và tùy thuộc, mới giải thoát trí não.

Tôi phải tra xét sâu vào ý “thấy cái toàn thể” nghĩa là gì. Bao lâu tôi còn nhìn cuộc sống từ một quan điểm đặc biệt hay từ một kinh nghiệm đặc biệt nào đó mà tôi đã ôm ấp bám chấp hay từ một tri kiến thức đặc biệt nào đó mà tôi đã thu nhận được, vốn là nền tảng của tôi, tức là cái ‘tôi’, tôi không thể thấy một cách hoàn toàn. Tôi đã khám phá dựa vào lý trí, thông qua kiến thức, trên bình diện ngôn từ, thông qua phân tích, nguyên nhân của sự tùy thuộc của tôi, nhưng bất cứ gì mà tư tưởng tra xét, tìm hiểu, chắc chắn phải mang tính

manh mún, vụn vặt, do đó, tôi chỉ có thể thấy cái toàn thể của vụ việc khi tư tưởng không can thiệp vào.

Bấy giờ, tôi thấy cái sự kiện tôi bị tùy thuộc; tôi thực sự thấy cái đang là, *what is*. Tôi thấy nó tuyệt dứt ý thích hay không thích; tôi không muốn loại bỏ sự tùy thuộc đó hay thoát khỏi nguyên nhân của nó. Tôi quan sát nó, và khi quan sát như thế, tôi thấy toàn thể bức tranh, không phải một góc, một mảnh vụn nào của bức tranh và khi trí não thấy toàn thể bức tranh, thấy toàn cảnh, bấy giờ, mới có tự do giải thoát. Giờ đây tôi đã phát hiện rằng có sự phân tán năng lượng khi có sự chia rẽ manh mún. Tôi đã tìm thấy nguồn gốc của chính sự phân tán năng lượng.

Bạn có thể nghĩ không có sự hoang phí năng lượng nếu bạn mô phỏng hay bắt chước, nếu bạn chấp nhận uy quyền, nếu bạn lệ thuộc vào vị giáo sĩ, nghi thức lễ bái, tín điều, đảng phái hay một hệ tư tưởng nào đó, nhưng chạy theo và chấp nhận một chủ thuyết hay hệ tư tưởng, dù tốt hay xấu, dù thiêng liêng hay trần thế, đều là một hoạt động mang tính phân chia manh mún, và do đó, là nguyên nhân của xung đột, và xung đột chắc chắn sẽ đẩy khởi bao lâu còn có sự phân chia giữa “cái

sẽ phải là” và “cái đang là”, và bất kỳ sự xung đột nào cũng là phân tán năng lượng.

Nếu bạn tự hỏi, “Tôi phải làm cách nào để thoát khỏi xung đột?”, bạn đang tạo ra một vấn đề khác, và do đó, bạn đang làm gia tăng xung đột, trong khi đó, nếu bạn chỉ thấy nó (xung đột) như một sự kiện – thấy nó như bạn thấy một vật nào đó – một cách sáng suốt, trực tiếp – lúc đó bạn sẽ hiểu tận cốt tủy sự thật của cuộc sống, trong đó, không còn có xung đột nữa.

Ta hãy nói cách khác. Ta luôn luôn so sánh cái ta đang là với cái ta sẽ phải là. “Cái sẽ là” là một dự phóng mà ta nghĩ ta phải là. Mâu thuẫn tồn tại khi có so sánh, không chỉ với vật hay người, mà cả với cái bạn đã là, và do đó, có sự xung đột giữa cái đã là và cái đang là. Chỉ duy có cái đang là khi không còn so sánh, và sống với cái đang là mới là sống bình an. Lúc đó, bạn có thể đặt trọn vẹn sự chú tâm của bạn, tuyệt dứt mọi sự xao lãng, phân tâm, vào cái đang là bên trong bạn – dù đó là nỗi thất vọng, xấu xa, hung ác, sợ hãi, âu lo, cô đơn – và sống trọn vẹn với cái đang là đó; lúc đó, không còn có mâu thuẫn và do đó, không còn có xung đột.

Nhưng ta luôn luôn so sánh ta – với những

người giàu hơn ta hay tài năng hơn ta, trí thức hơn ta, thân ái hơn, tiếng tăm hơn, hơn thế này, hơn thế kia. Cái hơn, hơn này thủ một vai trò vô cùng trọng yếu trong cuộc sống ta; luôn luôn đem ta ra so đo nhằm chống lại vật hay người nào đó là một trong những nguyên nhân cơ bản của xung đột.

Tại sao có sự so sánh như thế chứ? Tại sao bạn lại đem bạn ra so sánh với người khác? Người ta đã dạy ta so sánh từ lúc ấu thơ. Trong mọi trường học, A được đem ra so sánh với B, và A tự hủy chính mình để được giống như B. Khi bạn không so sánh, khi không có lý tưởng, không có cái đối nghịch, đối lập, không có nhân tố chia hai, nhị phân, khi bạn không còn phấn đấu, tranh đấu để khác cái bạn đang là – biến cố gì xảy đến trong trí não bạn? Trí não bạn không còn tạo ra cái đối nghịch, và đã trở nên cực kỳ thông minh, nhạy cảm, đủ khả năng đam mê đến vô cùng, bởi vì sự cố gắng làm cho sự đam mê phân tán đi – đam mê tức là năng lượng sống – và bạn không thể làm bất cứ gì mà không đam mê.

Nếu bạn không đem bạn ra so sánh với người khác, bạn sẽ là cái bạn đang là. Qua so sánh, bạn hy vọng mình tiến hóa, trưởng thành, trở nên trí tuệ, thông minh hơn, xinh đẹp hơn. Nhưng bạn

sẽ được vậy không? Sự kiện là cái bạn đang là, và bằng động thái so sánh bạn đang phân chia mạnh mún sự kiện – đó là hoang phí năng lượng. Thấy cái bạn đang thực sự là, tuyệt dứt mọi so sánh, cái thấy đó cho bạn một năng lượng khủng khiếp để nhìn, để thấy. Khi bạn nhìn vào chính bạn mà không so sánh, bạn thoát khỏi so sánh, điều đó không có nghĩa trí não bạn tù đọng với sự bằng lòng của mình. Do đó, ta thấy ngay trong cốt tủy trí não hoang phí năng lượng vốn rất cần thiết để thấu hiểu cái toàn thể của cuộc sống.

Tôi không muốn biết tôi xung đột với người nào, tôi không muốn biết các cuộc xung đột ở ngoại biên của tự thể con người tôi. Chỗ tôi muốn biết là tại sao phải có xung đột. Khi tôi tự đặt cho mình câu hỏi đó, tôi thấy ra vấn đề nền tảng vốn không có liên hệ gì với các cuộc xung đột ngoại biên cùng với các giải quyết của chúng. Tôi đang quan tâm đến vấn đề chính yếu, vấn đề trung tâm và tôi thấy có lẽ bạn cũng thấy? – rằng chính thực chất của dục vọng, nếu ta không hiểu chính xác, chắc chắn dẫn đến xung đột.

Dục vọng luôn luôn nằm trong xung đột. Tôi muốn nhiều điều mâu thuẫn nhau như thế không có nghĩa là ta phải tiêu diệt dục vọng, triệt tiêu,

kiềm chế hoặc thắng hoa dục vọng – Tôi thấy một cách đơn giản rằng tự thân dục vọng vốn mâu thuẫn. Không phải các đối tượng của dục vọng mà là bản chất của dục vọng vốn mâu thuẫn. Và tôi phải hiểu bản chất của dục vọng trước khi tôi có thể hiểu xung đột. Ngay trong ta, ta đang sống trong một trạng thái xung đột, và trạng thái xung đột được tạo ra bởi dục vọng – dục vọng là sự truy tìm khoái lạc và lẩn tránh đau khổ.

Bởi thế, ta thấy dục vọng như là nguồn gốc của mọi sự mâu thuẫn – muốn điều gì đó và rồi không muốn nó nữa – một động thái mang tính nhị phân, chia hai. Khi ta làm điều gì gây thích thú trong đó không có cố gắng chi cả, phải không? Nhưng khoái lạc đem lại đau khổ và thế là có đấu tranh để lẩn tránh đau khổ, và do đó, một lần nữa năng lượng bị phân tán. Tại sao ta có tính nhị phân đó? Trong thiên nhiên tất nhiên có tính nhị phân – đàn ông và đàn bà, ánh sáng và bóng tối, đêm và ngày – nhưng bên trong, về mặt tâm lý, tại sao ta có tính nhị phân? Xin hãy vui lòng cùng tôi khám phá điều này, đừng chờ tôi nói với bạn. Bạn phải vận dụng chính trí não bạn để khám phá. Lờ mờ tôi dùng chỉ như gương soi trong đó bạn quan sát chính bạn. Tại sao ta có cái nhị phân tâm lý

này? Phải chăng do ta đã được nuôi dạy luôn luôn so sánh “cái đang là” với “cái sẽ phải là”? Ta đã bị qui định bởi cái đúng và cái sai, cái tốt và cái xấu, cái gì là đạo đức và cái gì là phi đạo đức. Phải chăng sở dĩ hình thành cái nhị phân này bởi vì ta tin tưởng rằng nghĩ về cái đối nghịch lại bạo lực, cái đối nghịch lại sự ghen tị, ghen ghét, xấu xa, sẽ giúp ta loại bỏ các thứ ấy? Phải chăng ta dùng cái đối nghịch như đòn bẩy để loại bỏ cái đang là? Hay phải đó là lẩn tránh thực tại?

Phải chăng bạn dùng cái đối nghịch như phương tiện nhằm lẩn tránh thực tại mà ta không biết cách nào để xử lý? Hay phải chăng bạn đã nghe người ta tuyên truyền nhiều ngàn năm rằng bạn phải có một lý tưởng – cái đối nghịch lại “cái đang là”, tức thực tại – nhằm để đối phó với hiện tại? Khi bạn có lý tưởng, bạn nghĩ lý tưởng giúp bạn loại bỏ “cái đang là”, nhưng việc đó không bao giờ làm được. Bạn có thể rao giảng bất bạo lực cả đời bạn và luôn luôn gieo mầm bạo lực.

Bạn có khái niệm về cái bạn sẽ phải là và cách bạn sẽ phải hành động, và trong thực tiễn, bạn luôn luôn hành động hoàn toàn khác, do đó, bạn thấy rằng các nguyên lý, tín điều và lý tưởng, chắc chắn phải dẫn đến hành động đạo đức giả

và một cuộc sống thiếu trung thực. Chính lý tưởng tạo ra cái đối nghịch lại cái đang là, vì thế nếu bạn biết cách sống với cái đang là, lúc đó cái đối nghịch không còn cần thiết nữa.

Cố gắng trở thành giống người nào khác, hay giống lý tưởng của bạn là một trong những nguyên nhân chính của sự mâu thuẫn, hỗn loạn, và xung đột. Mà một trí não hỗn loạn dù làm bất cứ gì, ở bất cứ bình diện nào vẫn sẽ hỗn loạn; bất cứ hành động nào sinh ra từ hỗn loạn đều đưa đến hỗn loạn. Tôi thấy điều này hết sức rõ; tôi thấy rõ như thấy một sự nguy hiểm ở thân xảy ra tức thì vậy. Vậy sự cố gì xảy ra? Tôi ngưng hành động để hỗn loạn không diễn ra nữa. Do đó, không-hành-động là hành động hoàn toàn – *inaction is complete action*.

VIII.

*Tự do – Phản kháng – Cô đơn –
Hồn nhiên – Sống với ta y như ta là.*

Không có sự gian khổ nào của động thái triệt tiêu, đàn áp cũng như không có sự giới luật rập khuôn, bắt buộc thô bạo theo một mô hình nào dẫn đến sự thật. Để tiếp cận sự thật, trí não phải hoàn toàn tự do, không một tí vết hư hỏng.

Nhưng trước hết, ta hãy tự hỏi liệu ta có thực sự muốn được tự do giải thoát không? Khi ta nói đến tự do, phải chăng ta nói đến sự tự do hoàn toàn hay tự do thoát khỏi điều gì đó ta thấy không thoải mái, hay không vui lòng, hay không vừa ý? Ta thích thoát khỏi những kỷ niệm đau buồn và ghê sợ và những kinh nghiệm bất hạnh nhưng lại

gìn giữ những ý tưởng, công thức và các mối quan hệ khiến ta khoái lạc và thỏa mãn. Nhưng giữ cái này mà không có cái kia là điều không thể, bởi vì ta đã thấy khoái lạc và đau khổ vốn bất khả phân.

Vậy mỗi người chúng ta phải quyết định dứt khoát liệu ta có muốn hay không muốn hoàn toàn tự do giải thoát? Nếu ta nói ta muốn thì ta phải hiểu bản chất và cấu trúc của tự do.

Phải là tự do không khi bạn thoát khỏi điều gì – khỏi khổ, khỏi âu lo? Hay tự thân tự do là cái gì đó hoàn toàn khác? Nói ví dụ, bạn có thể thoát khỏi sự ghen ghét, nhưng tự do đó không phải là một phản ứng sao, do đó không phải là tự do chi cả? Bạn có thể thoát khỏi giáo điều rất dễ dàng, bằng cách phân tích, bóc tung nó lên, nhưng động cơ muốn thoát khỏi giáo điều có phản ứng riêng của nó bởi vì cái ý muốn thoát khỏi giáo điều có thể nay không còn hợp thời hay thích hợp nữa. Hoặc bạn có thể thoát khỏi chủ nghĩa quốc gia bởi vì bạn tin vào chủ nghĩa quốc tế hay bởi vì bạn cảm thấy về mặt kinh tế không còn cần thiết bám vào giáo điều của chủ nghĩa quốc gia ngốc nghếch với cờ xí và tất cả mọi rác rưởi của nó. Bạn có thể loại bỏ mọi cái đó. Hoặc bạn có thể phản

VIII.

*Tự do – Phản kháng – Cô đơn –
Hồn nhiên – Sống với ta y như ta là.*

Không có sự gian khổ nào của động thái triệt tiêu, đàn áp cũng như không có sự giới luật rập khuôn, bắt buộc thô bạo theo một mô hình nào dẫn đến sự thật. Để tiếp cận sự thật, trí não phải hoàn toàn tự do, không một tí vết hư hỏng.

Nhưng trước hết, ta hãy tự hỏi liệu ta có thực sự muốn được tự do giải thoát không? Khi ta nói đến tự do, phải chăng ta nói đến sự tự do hoàn toàn hay tự do thoát khỏi điều gì đó ta thấy không thoải mái, hay không vui lòng, hay không vừa ý? Ta thích thoát khỏi những kỷ niệm đau buồn và ghê sợ và những kinh nghiệm bất hạnh nhưng lại

gìn giữ những ý tưởng, công thức và các mối quan hệ khiến ta khoái lạc và thỏa mãn. Nhưng giữ cái này mà không có cái kia là điều không thể, bởi vì ta đã thấy khoái lạc và đau khổ vốn bất khả phân.

Vậy mỗi người chúng ta phải quyết định dứt khoát liệu ta có muốn hay không muốn hoàn toàn tự do giải thoát? Nếu ta nói ta muốn thì ta phải hiểu bản chất và cấu trúc của tự do.

Phải là tự do không khi bạn thoát khỏi điều gì – khỏi khổ, khỏi âu lo? Hay tự thân tự do là cái gì đó hoàn toàn khác? Nói ví dụ, bạn có thể thoát khỏi sự ghen ghét, nhưng tự do đó không phải là một phản ứng sao, do đó không phải là tự do chi cả? Bạn có thể thoát khỏi giáo điều rất dễ dàng, bằng cách phân tích, bới tung nó lên, nhưng động cơ muốn thoát khỏi giáo điều có phản ứng riêng của nó bởi vì cái ý muốn thoát khỏi giáo điều có thể nay không còn hợp thời hay thích hợp nữa. Hoặc bạn có thể thoát khỏi chủ nghĩa quốc gia bởi vì bạn tin vào chủ nghĩa quốc tế hay bởi vì bạn cảm thấy về mặt kinh tế không còn cần thiết bám vào giáo điều của chủ nghĩa quốc gia ngốc nghếch với cờ xí và tất cả mọi rác rưởi của nó. Bạn có thể loại bỏ mọi cái đó. Hoặc bạn có thể phản

ứng chống lại một lãnh tụ tinh thần hay chính trị nào đó đã hứa hẹn với bạn một cuộc giải thoát dựa vào giới luật hoặc nổi loạn. Nhưng lý luận dựa vào tin tưởng và kiến thức như thế, kết luận hợp logic như thế có bất kỳ mối liên hệ gì với sự tự do giải thoát không?

Nếu bạn nói bạn tự do, bạn thoát khỏi điều gì đó, thì đó là một phản ứng để rồi sẽ trở thành một phản ứng khác, sẽ tạo ra một sự tuân thủ, rập khuôn khác, một hình thái thống trị khác. Theo lối này bạn có thể có cả một chuỗi dài phản ứng và chấp nhận mỗi phản ứng đó như là tự do. Nhưng đó không phải là tự do; đó chỉ là sự nối tiếp liên tục của quá khứ được thay đổi đôi chút mà trí não bạn bám chấp.

Tuổi trẻ ngày nay, giống như tuổi trẻ mọi thời, nổi loạn chống lại xã hội, và hành động đó tự thân nó là tốt, nhưng nổi loạn không phải là tự do, bởi vì khi bạn nổi loạn thì đó là phản ứng, và phản ứng đó dựng lên mô hình riêng của nó và bạn bị kẹt cứng trong mô hình đó. Bạn nghĩ mô hình đó là cái mới, không phải mới; đó là cái cũ trong một khuôn mới khác. Bất kỳ cuộc nổi loạn xã hội hay chính trị nào chắc chắn cũng trở về tâm trạng cũ của giai cấp tư sản.

Tự do chỉ đến khi bạn thấy và làm, không bao giờ thông qua sự nổi loạn. Thấy tức là làm và hành động như thế diễn ra tức thì như khi ta thấy một sự nguy hiểm vậy. Lúc đó, không có sự hoạt động của não, không thảo luận hay do dự; chính sự nguy hiểm buộc phải hành động, và do đó, thấy là làm, hành động và là tự do giải thoát.

Tự do giải thoát là một trạng thái của tâm trí – không phải tự do thoát khỏi điều gì mà là một cảm giác tự do, tự do nghi ngờ và tra hỏi mọi sự một cách nồng nhiệt, năng động và mãnh liệt, tự do đến độ nó vứt bỏ hết mọi hình thái tùy thuộc, nô lệ, rập khuôn, bắt chước và chấp nhận. Tự do như thế có ý nói là hoàn toàn một mình. Nhưng có thể nào một trí não được nuôi dưỡng trong một nền văn hóa mang tính lệ thuộc vào môi trường, vào hoàn cảnh và các xu hướng của chính nó, liệu trí não như thế có bao giờ thấy rằng tự do vốn là cô đơn tuyệt đối và trong đó không có sự dẫn đạo, không có truyền thống và không có quyền lực, uy thế chi cả không?

Sự cô đơn, một mình này là một trạng thái tâm trí bên trong không lệ thuộc vào bất kỳ sự kích thích hay kiến thức và không phải là kết quả của bất kỳ kinh nghiệm hay kết luận nào. Đa

số chúng ta, nội tâm không bao giờ cô đơn, một mình. Có sự khác biệt giữa sự cô lập, tức tự cắt đứt mọi quan hệ và cô đơn, một mình. Tất cả chúng ta đều biết bị cô lập là gì – xây dựng tường vách quanh mình để không bao giờ bị tổn thương, để không bao giờ cởi mở, miễn cảm cùng muôn vật hoặc tu tập xả chấp vốn là một hình thái khác của đau khổ hoặc sống trong tháp ngà mộng mị của một chủ thuyết hay hệ tư tưởng. Cô đơn, là cái gì đó hoàn toàn khác.

Bạn không bao giờ sống một mình, bởi vì bên trong bạn đầy nghẹt những kỷ niệm, tất cả những nói năng thì thầm, làm xàm của ngày hôm qua, trí não không bao giờ được làm sạch mọi rác rưởi nó đã tích lũy. Để sống một mình, cô đơn, bạn phải chết đi với quá khứ. Khi bạn cô đơn, hoàn toàn cô đơn, cô đơn cùng tuyệt, không còn thuộc bất kỳ gia đình nào, đất nước nào, nền văn hóa nào, lục địa nào, lúc đó mới có cái cảm giác làm người ngoại cuộc. Một người sống cô đơn trong cách ấy vốn hồn nhiên và chính tính hồn nhiên này mới giải phóng trí não khỏi đau khổ, phiền não.

Ta lê lết mang theo ta cái gánh nặng những lời thị phi mà muôn ngàn người đã nói, cùng vô số những kỷ niệm của mọi nỗi bất hạnh của ta. Hoàn

toàn từ bỏ mọi cái đó là sống cô đơn, và trí não cô đơn không những hồn nhiên mà còn trẻ nữa – không phải trẻ trong thời gian và tuổi tác mà trẻ, hồn nhiên, sống mãi ở bất kỳ tuổi tác nào – và chỉ một trí não như thế mới có thể thấy sự thật hay chân lý và cái không thể đo lường bởi ngôn từ.

Trong niềm cô đơn cùng tuyệt này, bạn sẽ bắt đầu thấu hiểu sự cần thiết phải sống với chính bạn y như bạn đang là, chứ không phải theo bạn nghĩ, bạn sẽ phải là hay đã là. Hãy thấy liệu bạn có thể nhìn chính bạn mà không chút rung động, không có bất kỳ sự khiêm nhường giả tạo nào, không sợ hãi, không biện minh hay lên án – bạn hãy đơn giản sống với chính bạn y như bạn thực sự là.

Chỉ khi nào bạn sống một cách thân thiết với điều gì bạn mới bắt đầu hiểu nó. Nhưng khi bạn đã quá quen thuộc với nó – như đã quen thuộc với nỗi âu lo hay ghen tị, hay gì gì đó của bạn – bạn không còn sống với vật đó nữa. Nếu bạn sống bên cạnh một dòng sông, sau một vài ngày bạn không còn nghe tiếng nước chảy nữa, hay bạn có một bức tranh trong phòng bạn thấy nó hàng ngày, sau một tuần, bạn đã đánh mất nó. Cũng tương tự với núi non, thung lũng, cây cối – cũng tương tự như

với gia đình, chồng bạn, vợ bạn. Nhưng để sống với vật như sự ghen tuông, ghen tị hay âu lo, bạn không để quen thuộc với nó, không bao giờ chấp nhận nó. Bạn phải quan tâm chăm sóc một cây con mới trồng, bảo vệ nó chống lại ánh nắng mặt trời, chống lại giông tố. Bạn phải quan tâm chăm sóc nó, không lên án hay biện minh. Do đó, bắt đầu yêu thương nó. Khi bạn chăm sóc nó là bạn bắt đầu yêu thương nó. Không phải bạn yêu thương việc bạn ghen tị hay âu lo, như nhiều người làm, nhưng chính xác là bạn quan tâm để quan sát.

Vậy bạn có thể nào - bạn và tôi có thể nào sống với những gì thật sự ta đang là, ta đang ngu muội, tối tăm, ghen tị, sợ hãi, tin rằng ta hết mực yêu thương, tròn khi không phải vậy, biết ta dễ bị tổn thương, dễ bị tâng bốc và buồn bã - liệu ta có thể sống với mọi cái đó, không chấp nhận cũng không từ chối, chỉ quan sát thôi, không trở nên u sầu, tuyệt vọng hoặc phấn khích?

Bây giờ ta hãy tự đặt thêm một câu hỏi nữa. Phải chăng sự tự do này, sự cô đơn này, việc tiếp cận với toàn bộ cấu trúc của những gì trong chính ta này - phải chăng tự do ấy, cô đơn ấy, xuất hiện thông qua thời gian? Nghĩa là, thực hiện sự tự do ấy thông qua một tiến trình tiệm tiến, từng bước

một. Hiển nhiên là không phải, bởi vì bạn còn đưa thời gian vào, càng ngày bạn càng tự biến mình thành nô lệ hơn. Bạn không thể trở nên tự do một cách từ từ. Không phải là vấn đề thời gian.

Câu hỏi kế tiếp là, bạn có thể trở nên ý thức sự tự do đó không? Nếu bạn nói, "Tôi tự do", lúc đó, bạn không tự do. Giống như một người nói, "Tôi hạnh phúc", Lúc người ấy nói, "Tôi hạnh phúc", anh ta đang sống trong nỗi nhớ về một điều đã qua. Tự do chỉ có thể đến một cách tự nhiên, không phải qua mong cầu, ham muốn, ước ao. Cũng như bạn sẽ không tìm thấy tự do bằng cách tạo tác một hình ảnh về điều bạn cho là tự do. Để đến với tự do, trí não phải học cách nhìn cuộc sống, vốn là một chuyển động mênh mông, không có sự trói buộc của thời gian, bởi vì tự do vượt ra ngoài phạm vi của thức, *consciousness*.

IX.

Thời gian – Đau khổ – Sự chết.

Tôi thử lặp lại một câu chuyện kể về một vị đại đệ tử đi đến Thượng Đế, và cầu xin dạy chân lý. Vị Thượng Đế khốn khổ này nói, “Này bằng hữu, trời nóng quá, xin vui lòng mang đến cho tôi một ly nước”. Người đệ tử đi ra ngoài và đến gõ cửa ngôi nhà đầu tiên để xin nước, và một người phụ nữ trẻ đẹp mở cửa. Người đệ tử yêu cô ta và họ lấy nhau và có nhiều con. Rồi một ngày trời bắt đầu đổ mưa, và tiếp tục mưa, mưa, mưa mãi – nước lũ dâng nhanh, đường sá tràn ngập, nhà cửa bị cuốn trôi. Người đệ tử dắt vợ và công con, bị nước cuốn đi cất tiếng kêu, “Thượng Đế xin cứu con”, và vị Thượng Đế hỏi, “Ly nước của ta đâu rồi?”

Câu chuyện thật hay bởi vì phần đông chúng ta suy nghĩ theo dòng thời gian. Con người sống bằng thời gian. Hư cấu tương lai là trò chơi ưa thích để lẩn trốn của con người.

Ta nghĩ rằng các sự thay đổi trong ta có thể đến qua thời gian, rằng trật tự trong ta có thể được thiết lập dần dần, từ từ, được bổ sung hết ngày này sang ngày khác. Nhưng thời gian không mang lại trật tự và hòa bình được đâu, do đó, ta phải chấm dứt cái lối suy nghĩ dần dần, từ từ ấy. Điều này có nghĩa là không có ngày mai để chúng ta sống trong hòa bình. Mà ta phải sống một cách trật tự ngay lập tức.

Khi có nguy hiểm thực sự, thời gian biến mất, phải không? Có hành động tức thì. Nhưng ta không thấy sự nguy hiểm của nhiều vấn đề của ta và do đó, ta hư cấu ra thời gian như phương tiện để khắc phục chúng. Thời gian là kẻ lừa đảo vì nó không làm gì được để giúp đỡ ta thay đổi trong ta. Thời gian là một chuyển động mà con người đã chia nó thành quá khứ, hiện tại và tương lai, và bao lâu, con người còn chia cắt thời gian thì còn luôn luôn sống trong xung đột.

Học phải là vấn đề thời gian không? Sau nhiều ngàn năm, ta đã không học được rằng có

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

một lối sống tốt hơn thù hận và giết nhau. Vấn đề thời gian là vấn đề vô cùng quan trọng phải hiểu, nếu ta muốn giải quyết cuộc sống này do ta đã hỗ trợ biến nó thành tàn bạo, quái dị và vô nghĩa như hiện giờ.

Việc trước tiên phải hiểu là ta chỉ có thể nhìn thời gian mà ta đã mắc kẹt trong đó bằng một trí não tươi mới và hồn nhiên. Trí não ta bị hỗn loạn đảo điên trước nhiều vấn đề và bị lạc lõng trong cơn hỗn loạn đó. Nếu ta bị lạc trong rừng, việc đầu tiên ta phải làm là gì? Ta dừng lại, phải không? Ta dừng lại và nhìn quanh. Nhưng càng bị hỗn loạn và lạc lõng trong cuộc sống, ta càng chạy vạy săn đuổi, tìm kiếm, hỏi han, yêu cầu, van xin. Vì thế, việc đầu tiên tôi đề nghị là nội tâm bạn phải hoàn toàn ngưng dứt, cái phần tâm lý trong bạn ngưng dứt, trí não bạn trở nên cực kỳ bình an và trong sáng. Bây giờ, bạn mới có thể nhìn vấn đề thời gian.

Các vấn đề chỉ tồn tại trong thời gian, đó là do ta giáp mặt một cách không trọn vẹn vấn đề. Tiếp cận vấn đề một cách không trọn vẹn khiến dấy sinh vấn đề. Khi ta giáp mặt một thách thức, một cách cục bộ, phân chia manh mún, hoặc tìm cách lẩn tránh nó – tức là khi ta giáp mặt thách

thức mà không chú tâm trọn vẹn – ta tạo ra vấn đề. Và vấn đề tiếp tục tồn tại bao lâu ta còn tiếp tục chú ý vấn đề một cách cục bộ, phiến diện, thiếu sót, bao lâu ta còn hy vọng giải quyết vấn đề trong một ngày gần đây.

Bạn biết thời gian là gì không? Không phải theo đồng hồ, không phải thời gian theo năm tháng mà là thời gian tâm lý? Đó là khoảng cách giữa ý tưởng và hành động. Một ý tưởng rõ ràng là nhằm tự vệ, đó là một ý tưởng cầu an. Hành động luôn luôn có tính tức thời, hành động vốn không thuộc quá khứ hay tương lai, hành động phải luôn luôn diễn ra trong hiện tại, hành động vốn nguy hiểm, bất định, gây bất an, nên ta hành động rập theo ý tưởng hy vọng nó sẽ cho ta một sự an toàn nào đó.

Hãy nhìn sự thể ấy ngay chính trong bạn. Bạn có một ý tưởng về điều gì đó đúng hay sai, hay một khái niệm về chính bạn hay về xã hội và rập theo ý tưởng đó bạn hành động. Vậy là hành động rập theo một ý tưởng, gần đúng với ý tưởng đó, và do đó, luôn luôn có xung đột. Có ý tưởng, khoảng cách và hành động. Và trong khoảng cách đó là toàn bộ thời gian. Khoảng cách đó chủ yếu là tư tưởng. Khi bạn nghĩ ngày mai bạn sẽ được

hạnh phúc, tức là bạn có một hình ảnh về chính bạn đang thành tựu một kết quả nào đó trong thời gian. Tư tưởng, qua quan sát, qua ý muốn và sự tiếp tục tồn tại của ý muốn được duy trì bởi một tư tưởng khác nữa, tư tưởng đó nói, “Ngày mai tôi sẽ được hạnh phúc. Ngày mai tôi sẽ thành công. Ngày mai thế giới sẽ là một nơi chốn tốt đẹp”. Thế là tư tưởng tạo ra khoảng cách đó, tức là thời gian.

Bây giờ, ta đang hỏi, có thể chấm dứt thời gian không? Ta có thể sống trọn vẹn, đầy đủ sao cho không còn có ngày mai để cho tư tưởng nghĩ đến không? Bởi vì thời gian là đau khổ. Nghĩa là hôm qua hay ngàn ngày hôm qua trước đây, bạn đã yêu, hay bạn đã có một người bạn tình đã ra đi, và kỷ niệm đó còn lại và bạn nghĩ về nỗi khoái lạc và đau khổ đó – bạn hồi tưởng, mong ước, hy vọng, hối tiếc, thế là tư tưởng cứ đảo đi đảo lại với kỷ niệm khoái lạc và sinh ra điều ta gọi là đau khổ và tiếp tục kéo dài thời gian.

Bao lâu còn cái khoảng cách thời gian đã do tư tưởng sinh ra này, tất phải còn có đau khổ, sợ hãi phải còn tiếp tục dài dài. Do đó, ta tự hỏi, khoảng cách này có thể đi đến chỗ chấm dứt không? Nếu bạn nói, “Nó sẽ chấm dứt mãi mãi chứ?”, đó chỉ

là một ý tưởng, điều bạn mong muốn thực hiện, và do đó, bạn lại có khoảng cách và lại bị vướng mắc.

Bây giờ, hãy xem xét vấn đề về sự chết, một vấn đề vô cùng to lớn, một đại sự đối với phần đông người đời. Bạn biết sự chết, nó có đó, đi bên cạnh bạn hàng ngày. Có thể giáp mặt với cái chết một cách trọn vẹn, hoàn toàn, sao cho bạn không biến nó thành vấn đề chi nữa không? Để giáp mặt cái chết cách thế ấy thì mọi tin tưởng, mọi hy vọng, mọi sợ hãi về cái chết phải chấm dứt hết, nếu không, bạn đang giáp mặt với cái điều phi thường này bằng một kết luận, một hình ảnh, một âu lo biết trước – thế là bạn đang giáp mặt với cái chết bằng thời gian.

Thời gian là khoảng cách giữa người-quan-sát và vật-được-quan-sát. Nghĩa là, người-quan-sát là bạn, lo sợ giáp mặt với điều được gọi là chết. Bạn không biết cái chết mang ý nghĩa gì, bạn có đủ thứ hy vọng và học thuyết về sự chết; hay bạn tin vào luân hồi hay tái sinh, hay tin vào linh hồn, atman, thực thể tâm linh, vốn phi thời gian và bạn gọi bằng nhiều tên khác nhau. Tự bạn có khám phá liệu có linh hồn không? Hay đó chỉ là một ý tưởng được lưu truyền? Có cái gì thường hằng, liên

tục tiếp nối, vượt lên trên tư tưởng không? Nếu tư tưởng có thể nghĩ về cái đó, thì cái đó cũng còn nằm trong phạm vi của tư tưởng và do đó, không thể thường hằng bất biến, bởi vì trong phạm vi của tư tưởng không có gì thường hằng cả. Khám phá rằng không có gì thường hằng là việc làm cực kỳ quan trọng, bởi vì, chỉ lúc bấy giờ trí não mới tự do, bấy giờ bạn mới có thể nhìn thấy, và trong đó, có niềm vui lớn lao.

Bạn không thể sợ hãi cái không-biết bởi vì bạn không biết cái không biết là gì, vậy không có gì để sợ cả. Chết là một từ, và chính từ ngữ, hình ảnh, tạo ra sự chết. Vậy bạn có thể nào nhìn thấy cái chết mà tuyệt dứt hình ảnh về cái chết không? Bao lâu hình ảnh còn tồn tại để từ đó nảy sinh tư tưởng thì tư tưởng tất phải luôn luôn tạo ra sợ hãi. Lúc đó, hoặc bạn hợp lý hóa nỗi sợ chết của mình, hoặc bạn chống lại cái chết không thể tránh, hoặc bạn bịa ra vô số những tin tưởng nhằm bảo vệ bạn khỏi nỗi sợ chết. Từ đó, có một khoảng cách, một kẻ hở giữa bạn và cái mà bạn sợ. Trong khoảng cách không-thời-gian này, tất phải có xung đột, đó là sự sợ hãi, âu lo và tự xót thương. Tư tưởng, khiến sinh nỗi sợ chết, đứng ra nói, "Hãy trì hoãn cái chết, hãy lẩn tránh cái chết, giữ cái chết càng xa

nếu có thể, đừng nghĩ đến nó” – nhưng bạn đang nghĩ đến nó. Khi bạn nói, “Tôi không muốn nghĩ đến cái chết”, là bạn đã nghĩ cách lẩn trốn nó rồi. Bạn sợ chết bởi vì bạn đã trì hoãn cái chết.

Ta đã phân cách sống ra khỏi chết và khoảng cách giữa sống và chết là sợ hãi. Khoảng cách đó, thời gian đó do sợ hãi tạo ra. Sống là một cuộc hành hạ tra tấn diễn ra hàng ngày, là hàng ngày bị nhục mạ, là phiền não và hỗn loạn với đôi lúc tình cờ mở vuông cửa sổ nhìn ra biển cả quyến rũ say mê. Đó là điều ta gọi sống, và ta sợ chết, tức là chấm dứt cái khổ lụy này. Đúng hơn ta muốn bám vào cái biết, chính xác, cái đã biết, hơn là giáp mặt cái không-biết – cái đã biết là nhà của ta, bàn ghế tủ giường của ta, gia đình ta, tính cách của ta, công việc của ta, tri kiến thức của ta, tiếng tăm của ta, nỗi cô đơn của ta, những thần thánh, Thượng Đế của ta – cái vật nhỏ nhoi không ngừng di động xoay quanh tự thân nó cùng với cái mô hình hạn chế của nó trong cuộc tồn tại đầy đắng cay.

Ta nghĩ rằng sống là luôn luôn ở trong hiện tại và chết là cái gì đó đợi chờ ta ở một khoảng cách thời gian nào. Nhưng ta đã không bao giờ thắc mắc liệu cuộc chiến của cuộc sống đời thường

này phải là sống không. Ta muốn biết sự thật về tái sinh, luân hồi, ta muốn có bằng chứng hẳn hoi về sự tồn tại của linh hồn. Ta nghe sự xác nhận của các nhà tiên tri, và những kết luận của công cuộc nghiên cứu tâm linh, nhưng ta không bao giờ hỏi, không bao giờ, phải sống cách nào – sống với niềm vui sướng, với nỗi say mê, với cái đẹp hàng ngày. Ta đã chấp nhận cuộc sống như nó là với tất cả nỗi thống khổ do cuộc đấu tranh thảm khốc và tuyệt vọng, và ta đã quen với việc đó, và nghĩ cái chết như là điều cần thận trọng tránh xa. Nhưng chết vốn kỳ diệu giống như sống, khi ta biết cách sống. Bạn không thể sống mà không chết. Bạn không thể sống nếu bạn không chết từng phút từng giây về mặt tâm lý. Đây không phải là một sự nghịch lý, mâu thuẫn thuộc tri thức. Để sống trọn vẹn, sống hoàn toàn từng ngày như trước cái đẹp đáng yêu mới, thì phải chết đi với mọi sự của ngày hôm qua, nếu không, bạn sống một cách máy móc, và một trí não có tính máy móc không bao giờ có thể biết tình yêu là gì hay tự do là gì.

Phần đông chúng ta sợ chết bởi vì ta không biết sống nghĩa là gì. Ta không biết phải sống ra sao, sống cách nào, cho nên, ta không biết chết cách nào. Bao lâu ta còn sợ sự sống ta sẽ còn sợ sự

chết. Người không sợ sự sống thì không sợ sống trong tâm trạng bất an hoàn toàn bởi vì anh ta hiểu rằng ở nội tâm, về mặt tâm lý, không có sự an toàn. Khi không có sự an toàn thì có một chuyển động bất tận, vô cùng, và lúc đó sống và chết là một. Người sống không xung đột, sống với cái đẹp và tình yêu, không sợ chết bởi vì yêu là chết.

Nếu bạn chết đi với mọi điều bạn biết, kể cả gia đình bạn, kỷ ức của bạn, mọi điều bạn đã cảm nhận, lúc đó, chết là một sự tẩy uế, làm sạch, một tiến trình trẻ hóa, lúc đó, cái chết mang lại sự hồn nhiên và chỉ người hồn nhiên mới đam mê, chứ không phải những người tin tưởng hay muốn khám phá điều gì xảy ra sau cái chết.

Để thực sự khám phá việc gì xảy ra khi bạn chết, bạn phải chết. Đây không phải là lời nói đùa. Bạn phải chết đi – không phải ở thân mà ở nội tâm, ở cái phần tâm lý, hãy chết đi với mọi điều bạn đã yêu thương bám víu và những gì là chua cay đắng chát với bạn. Nếu bạn chết đi với một trong các nỗi khoái lạc của bạn, nhỏ nhất hoặc lớn nhất, chết đi một cách tự nhiên, không cưỡng ép hay tranh luận chi cả, lúc đó, bạn sẽ biết chết đi là gì. Chết đi là có một trí não tự thân hoàn toàn

trống rỗng, trống rỗng những ước muốn, khoái lạc và đau khổ. Chết là một sự đổi mới, một sự chuyển hóa, trong đó, tư tưởng không còn hoạt động nữa bởi vì tư tưởng vốn cũ. Khi có cái chết thì có cái hoàn toàn mới. Thoát khỏi cái đã biết là chết, và bấy giờ, bạn mới sống.

X.

Tình yêu

Cầu an trong quan hệ chắc chắn dấy Sinh đau khổ và sợ hãi. Tìm kiếm sự an toàn là mời gọi sự bất an. Có bao giờ bạn thấy sự an toàn trong bất kỳ mối quan hệ nào không? Bạn thấy có không? Phần đông chúng ta muốn được an toàn để yêu và được yêu, nhưng có chẳng tình yêu khi mà mỗi người chúng ta tìm kiếm sự an toàn cho riêng mình, con đường riêng biệt của mình? Ta không được yêu thương bởi vì ta không biết cách yêu thương.

Tình yêu là gì? Từ này mang quá nhiều nghĩa và hư hỏng rồi, tôi thực sự không thích sử dụng nó. Mọi người đều nói đến tình yêu – mọi tạp chí và nhật báo và mọi nhà truyền giáo không ngừng

nói đến tình yêu. Tôi yêu đất nước tôi, tôi yêu vua tôi, tôi yêu sách, tôi yêu núi non, tôi yêu sự khoáng lạc, tôi yêu vợ tôi, tôi yêu Thượng Đế. Tình yêu phải chăng là một ý tưởng? Nếu đúng thì tình yêu có thể được đào luyện, nuôi dưỡng, ôm ấp, vo tròn, bóp méo đủ cách tùy ý bạn thích. Khi bạn nói bạn yêu Thượng Đế, nói thế nghĩa là gì? Có nghĩa rằng bạn yêu một dự phóng của chính tư tưởng bạn, một dự phóng của chính bạn đội lớp một hình thái tôn kính rập theo những gì bạn nghĩ là cao thượng và thiêng liêng; do đó, nói, "Tôi yêu Thượng Đế", là tuyệt đối vô nghĩa. Khi bạn tôn kính thờ phụng Thượng Đế, bạn đang thờ phụng chính bạn – và đó không phải là tình yêu.

Bởi vì ta không thể giải quyết cái điều con người gọi là tình yêu, ta lẫn trốn vào những điều trừu tượng. Tình yêu có thể là giải quyết sau cùng của mọi khó khăn, vấn đề và khổ đau của con người, vậy ta làm cách nào khám phá xem tình yêu là gì? Chỉ bằng cách định nghĩa thôi sao? Nhà thờ đã định nghĩa tình yêu một cách, xã hội cách khác và đủ thứ định nghĩa lệch lạc và hư hỏng. Tôn thờ một người nào, ngủ với một người nào, trao đổi cảm xúc, làm bạn – ta hiểu đó là tình yêu phải không? Đó là chuẩn mực, mô hình và đã trở

nên cực kỳ cá nhân, nhục dục, và hạn chế đến mức các tôn giáo đã phải tuyên bố rằng tình yêu là điều gì đó hơn thế nhiều lắm. Trong cái gọi là tình yêu con người, họ thấy có khoái lạc, tranh đua, ghen tuông, ý muốn chiếm hữu, gìn giữ, kiểm soát và can thiệp vào tư tưởng của người khác, và vì biết sự phức tạp của mọi điều ấy nên họ nói phải có một thứ tình yêu khác, thiêng liêng, thần thánh, đẹp, không tiếp cận được, bất hoại.

Khắp nơi trên thế giới, những người được gọi là nhà tu đã chủ trương rằng nhìn một người phụ nữ là hành động hoàn toàn tội lỗi, họ nói bạn không thể đến với Thượng Đế nếu bạn lụy vào tình dục, do đó, họ gạt tình dục sang một bên dù rằng họ bị nhai nuốt bởi tình dục. Nhưng phủ nhận tình dục, họ đã phứt bỏ đôi mắt và cắt lưỡi họ bởi vì họ phủ nhận toàn cả cái đẹp của hành tinh. Họ đã bỏ đói tâm và trí não họ, họ là những con người khô héo, họ đã loại bỏ cái đẹp bởi vì cái đẹp gắn liền với người đàn bà.

Có thể chia tình yêu thành thiêng liêng và phàm tục, tình yêu của con người và tình yêu Thượng Đế, hay chỉ duy nhất có tình yêu? Tình yêu đối với một người hay với nhiều người? Nếu bạn nói, "Tôi yêu anh (em)" như thế là không

nói đến tình yêu. Tôi yêu đất nước tôi, tôi yêu vua tôi, tôi yêu sách, tôi yêu núi non, tôi yêu sự khoáng lạc, tôi yêu vợ tôi, tôi yêu Thượng Đế. Tình yêu phải chẳng là một ý tưởng? Nếu đúng thì tình yêu có thể được đào luyện, nuôi dưỡng, ôm ấp, vo tròn, bóp méo đủ cách tùy ý bạn thích. Khi bạn nói bạn yêu Thượng Đế, nói thế nghĩa là gì? Có nghĩa rằng bạn yêu một dự phóng của chính tư tưởng bạn, một dự phóng của chính bạn đội lớp một hình thái tôn kính rập theo những gì bạn nghĩ là cao thượng và thiêng liêng; do đó, nói, "Tôi yêu Thượng Đế", là tuyệt đối vô nghĩa. Khi bạn tôn kính thờ phụng Thượng Đế, bạn đang thờ phụng chính bạn – và đó không phải là tình yêu.

Bởi vì ta không thể giải quyết cái điều con người gọi là tình yêu, ta lẫn trốn vào những điều trừu tượng. Tình yêu có thể là giải quyết sau cùng của mọi khó khăn, vấn đề và khổ đau của con người, vậy ta làm cách nào khám phá xem tình yêu là gì? Chỉ bằng cách định nghĩa thôi sao? Nhà thờ đã định nghĩa tình yêu một cách, xã hội cách khác và đủ thứ định nghĩa lệch lạc và hư hỏng. Tôn thờ một người nào, ngủ với một người nào, trao đổi cảm xúc, làm bạn – ta hiểu đó là tình yêu phải không? Đó là chuẩn mực, mô hình và đã trở

còn yêu người khác? Tình yêu thuộc cá nhân hay không thuộc ai cả? Đạo đức hay phi đạo đức? Gia đình hay vô gia đình? Nếu bạn yêu nhân loại, bạn có thể yêu một cá nhân nào đó không? Tình yêu là tình cảm? Tình yêu là cảm xúc? Tình yêu phải chăng là khoái lạc và dục vọng? Tất cả mọi câu hỏi ấy cho thấy ta có quá nhiều ý tưởng về tình yêu, tình yêu phải nên là thế này hay không nên, mô hình hay đạo lý phát triển theo một nền văn hóa trong đó ta đang sống.

Do đó, để đi sâu vào câu hỏi tình yêu là gì, trước hết, ta phải giải thoát tình yêu ra khỏi cái vỏ bọc nó hàng bao thế kỷ, dẹp bỏ hết mọi lý tưởng và hệ tư tưởng nói tình yêu phải nên là hay không nên là thế này thế khác. Phân chia bất cứ gì thành cái sẽ phải là và cái đang là, là một lối giải quyết dễ lầm lẫn hơn cả.

Bây giờ ta phải khám phá cách nào cái ngọn lửa mà ta gọi là tình yêu – không phải cách biểu lộ tình yêu với người khác mà tự thân tình yêu là gì? Trước tiên, tôi sẽ vứt bỏ hết những gì giáo hội, xã hội, những điều cha mẹ và bạn bè tôi, những điều mọi người và mọi kinh sách đã nói về tình yêu, bởi vì tôi muốn phải tự mình khám phá xem tình yêu là gì. Đây là một vấn đề vĩ đại, một đại

sự bao hàm toàn thể nhân loại, đã có cả ngàn, cả ngàn cách định nghĩa tình yêu, và tự tôi để dính mắc vào mô hình này hay mô hình khác tùy theo sự vui thích của tôi lúc đó – vậy để thấu hiểu tình yêu, trước hết tôi không nên tự thoát ra khỏi mọi xu hướng và thành kiến của chính tôi sao? Tôi đang bị hỗn loạn đảo điên, bị xâu xé bởi chính những dục vọng của tôi, vì thế tôi tự nói với mình, “Trước hết, người hãy quét sạch chính sự hỗn loạn đảo điên nơi người, có lẽ nhờ đó, người mới có thể khám phá tình yêu là gì thông qua cái không phải là tình yêu”.

Chánh quyền nói, “Hãy lên đường giết giặc vì tình yêu đất nước của bạn”. Đó phải là tình yêu không? Tôn giáo nói, “Hãy từ bỏ tình dục vì tình yêu đối với Thượng Đế”. Đó phải là tình yêu không? Tình yêu phải là dục vọng? Đừng nói không phải. Đối với phần đông chúng ta, tình yêu là dục vọng – dục vọng là muốn, muốn khoái lạc, khoái lạc bắt nguồn từ các giác quan thông qua bám chấp tình dục và thỏa mãn tình dục. Tôi không chống lại tình dục, nhưng hãy thấy ý nghĩa hàm chứa trong đó: những gì mà tình dục cho bạn trong khoảnh khắc là việc bạn từ bỏ hoàn toàn chính bạn, nhưng rồi bạn bạn trở lại tình trạng rối

loạn cũ, do đó, bạn muốn lặp lại và lặp lại cái trạng thái trong đó không có lo âu, không có vấn đề, không có cái 'tôi'. Bạn nói bạn yêu vợ bạn. Trong tình yêu đó hàm chứa khoái lạc tình dục, khoái lạc vì có người trong nhà, trông nom con cái, nấu nướng. Bạn tùy thuộc vào cô nàng; nàng đã hiến dâng thân xác, cảm xúc, sự đảm đang của nàng cho bạn, một cảm giác an toàn và hạnh phúc. Thế rồi, nàng quay lưng, nàng cảm thấy buồn chán hoặc bỏ đi với một người khác, và toàn bộ sự cân bằng cảm xúc của bạn bị tiêu hủy và bị xáo trộn mà bạn không thích được gọi là ghen tuông. Trong đó có đau khổ, âu lo, thù hận và bạo lực. Do đó, điều bạn thực sự nói là, "Bao lâu người còn thuộc về tôi, tôi yêu người, nhưng khoảnh khắc người không còn thuộc về tôi, tôi bắt đầu thù ghét người. Bao lâu tôi còn dựa vào người để thỏa mãn những yêu cầu về tình dục và về cái này cái khác, tôi yêu người, nhưng khoảnh khắc người ngưng cung cấp những gì tôi muốn, tôi không thích người". Vậy là có sự đối địch giữa các bạn, có sự phân cách, và khi bạn cảm nhận phân cách với người khác thì không có tình yêu. Nhưng nếu bạn có thể sống với vợ bạn mà không có tư tưởng xen vào tạo ra các trạng huống mâu thuẫn ấy, những cái vớ không dứt bên trong bạn, bấy giờ có lẽ – có lẽ – bạn sẽ

biết tình yêu là gì. Lúc đó, bạn hoàn toàn tự do, và vợ bạn cũng vậy, trong khi đó, nếu bạn tùy thuộc vào nàng để có mọi khoái lạc, bạn là nô lệ của vợ bạn. Do đó, khi người ta yêu là phải có tự do, không những thoát khỏi người khác mà thoát khỏi chính mình nữa.

Sự tùy thuộc vào người khác này, vì được nuôi dưỡng về mặt tâm lý bởi người khác, lệ thuộc vào người khác – trong đó luôn luôn phải có âu lo, sợ hãi, ghen tuông, tội lỗi, và bao lâu còn sợ hãi thì không có tình yêu, một trí não bị áp chế nặng trĩu bởi đau khổ, phiền não sẽ không bao giờ biết được tình yêu là gì; tình cảm và cảm xúc không có bất kỳ mối liên hệ nào với tình yêu. Và do đó, tình yêu không có liên quan gì với khoái lạc và dục vọng.

Tình yêu không phải là sản phẩm của tư tưởng, tức là quá khứ. Tư tưởng không thể có khả năng sản sinh tình yêu. Tình yêu không được bảo vệ chi cả và không bị vướng mắc vào ghen tuông, bởi vì ghen tuông thuộc quá khứ. Tình yêu luôn luôn là hiện tại sinh động. Không phải, “Tôi sẽ yêu” hay “Tôi đã yêu”. Nếu bạn biết tình yêu, bạn sẽ không đi theo bất kỳ người nào. Tình yêu không phải vâng phục. Khi bạn yêu không có việc

kính trọng cũng như bất kính.

Bạn có biết thực sự yêu người nào nghĩa là gì không – yêu không thù hận, không ghen tuông, không giận hờn, không muốn can thiệp vào việc người ấy làm hay điều người ấy nghĩ, yêu không lên án, không so sánh – bạn có biết như thế nghĩa là gì không? Ở đâu có tình yêu liệu ở đó có so sánh không? Khi bạn yêu một người với tất cả con tim, với tất cả trí não của bạn, với tất cả thân xác bạn, với tất cả tự thể con người bạn, có so sánh không? Khi bạn hoàn toàn từ bỏ chính mình cho tình yêu đó thì không còn có người khác.

Tình yêu có trách nhiệm và bốn phận chi không? Và liệu tình yêu có dùng các từ như thế không? Khi bạn làm điều gì do bốn phận, có tình yêu trong đó không? Trong bốn phận không có tình yêu. Cái cơ cấu của bốn phận trong đó con người bị vướng mắc đang hủy diệt con người. Bao lâu bạn bị thôi thúc làm điều gì do bốn phận của bạn, bạn không yêu việc bạn đang làm. Khi có tình yêu, không có bốn phận và không có trách nhiệm.

Tiểu thuyết, phần đông cha mẹ nghĩ rằng họ có trách nhiệm với con cái họ và cái ý trách nhiệm này của họ dạy họ phải nên làm gì và không nên

làm gì, họ phải trở thành gì và không phải trở thành gì. Cha mẹ muốn con cái có địa vị an toàn trong xã hội. Điều họ gọi trách nhiệm nằm trong sự kính trọng mà họ tôn sùng; và dường như theo tôi ở đây có sự kính trọng thì không có trật tự; họ chỉ quan tâm đến việc trở thành một nhà tư sản hoàn hảo. Khi họ chuẩn bị cho con cái họ thích nghi với xã hội là họ đang duy trì chiến tranh, xung đột và sự hung ác. Bạn có gọi đó là quan tâm và yêu thương không?

Thực sự quan tâm chăm sóc là giống như bạn làm đối với một cội cây hay một cây non; tưới tẩm, xem nó cần gì, đất trồng trọt phải thật tốt, theo dõi chăm sóc nó cách dịu dàng và trù mẫn – nhưng khi bạn chuẩn bị con cái bạn thích ứng với xã hội, bạn đang chuẩn bị để cho chúng bị giết chết. Nếu bạn yêu thương con cái bạn, bạn không thể có chiến tranh.

Khi bạn mất người bạn yêu, bạn nhỏ lệ – bạn khóc cho bạn hay cho người đã chết, bạn khóc cho bạn hay cho người khác? Đã có bao giờ bạn khóc cho người khác không? Đã có bao giờ bạn khóc con trai bạn bị giết chết nơi chiến trường chưa? Bạn đã khóc, nhưng phải chăng những giọt nước mắt ấy đến từ sự tự xót thương mình hay tự bạn

đã khóc vì một con người đã bị giết chết? Nếu bạn khóc vì tự xót thương, nước mắt của bạn vô nghĩa bởi vì bạn chỉ quan tâm đến bạn. Nếu bạn khóc vì mất một người mà bạn đã đặt vào người đó thật nhiều yêu thương thì đó không phải là yêu thương thực sự. Khi bạn khóc người em trai bạn chết, hãy khóc cho cậu ấy. Khóc cho mình vì một người đã ra đi là việc hết sức dễ dàng. Rõ ràng bạn khóc vì con tim bạn bị chạm, nhưng không phải bị chạm vì người ấy mà bị chạm vì tự xót thương và tự xót thương làm cho bạn khô cứng, khép kín bạn, khiến bạn thành tâm tối và ngu muội.

Khi bạn khóc cho bạn, phải là tình yêu không – khóc bởi vì bạn cô độc, bởi vì bạn bị bỏ rơi, bởi vì bạn không còn quyền lực nữa – than khóc cho số phận bạn, hoàn cảnh bạn – không phải luôn luôn chính là bạn than khóc sao? Nếu bạn hiểu điều này, nghĩa là tiếp xúc trực tiếp như bạn chạm vào một cội cây, một cây cột hay tay một người, lúc đó, bạn sẽ thấy rằng đau khổ là tự tạo, đau khổ là kết quả của thời gian. Cách đây ba năm, tôi đã có em trai tôi, bây giờ nó đã chết, bây giờ tôi cô độc, đau đớn, không có ai để an ủi hay bầu bạn cùng tôi, và nghĩ đến đó mắt tôi trào lệ.

Bạn có thể thấy mọi điều ấy diễn ra bên

trong bạn nếu bạn chịu quan sát. Bạn có thể thấy đầy đủ, trọn vẹn, chỉ trong một thoáng, không cần phải có thời gian phân tích chi cả. Bạn có thể thấy trong khoảnh khắc toàn bộ cấu trúc và bản chất của cái vật nhỏ nhen vô dụng, không xài được, được gọi là 'tôi', nước mắt của tôi, gia đình của tôi, đất nước của tôi, sự tin tưởng của tôi, tôn giáo của tôi – tất cả sự xấu xa ghê tởm đó, tất cả đều nằm trong bạn. Khi bạn thấy tất cả bằng con tim bạn, chứ không bằng trí não bạn, khi bạn thấy nó tự đáy tim sâu thẳm của bạn, lúc đó, bạn mới có chìa khoá đứng ra chấm dứt đau khổ.

Đau khổ và tình yêu không thể đi chung, nhưng trong thế giới Thiên Chúa giáo, người ta lý tưởng hóa đau khổ, đưa đau khổ lên thập tự giá và sùng bái nó, như thế hàm ý rằng bạn không bao giờ có thể lẩn trốn đau khổ, ngoại trừ thông qua cửa đi đặc biệt đó, và đây là toàn bộ cấu trúc của một xã hội tôn giáo có tính năng lợi dụng.

Do đó, khi bạn hỏi tình yêu là gì, có thể bạn vô cùng sợ hãi khi thấy câu trả lời. Câu trả lời có thể nghĩa là một sự thay đổi đột ngột, dữ dội, hoàn toàn; nó có thể làm sụp đổ gia đình; bạn có thể phát hiện rằng bạn không yêu thương vợ bạn hay chồng bạn, hay con cái bạn – bạn có yêu không?

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

– bạn có thể phải phá hủy ngôi nhà bạn đã xây, bạn có thể không bao giờ quay lại đền thờ nữa.

Nhưng nếu bạn vẫn còn muốn khám phá, bạn sẽ thấy còn sợ hãi không phải là tình yêu; tùy thuộc, lệ thuộc, không phải là tình yêu; ghen tuông không phải là tình yêu; chiếm hữu và thống trị, hà hiếp không phải là tình yêu; trách nhiệm và bốn phận, không phải là tình yêu; tự xót thương không phải là tình yêu; đau khổ vì không được yêu không phải là tình yêu, tình yêu không phải là cái đối nghịch của thù hận cũng như khiêm nhường không phải là cái đối nghịch của tính kiêu căng. Nếu bạn có thể loại bỏ mọi cái ấy, không phải bằng cưỡng bách, mà gội rửa chúng như mưa gội rửa bụi bặm bám nhiều ngày trên lá, bấy giờ có lẽ bạn sẽ đến được với đóa hoa lạ thường mà con người luôn luôn khao khát theo đuổi.

Nếu bạn không đạt được tình yêu – không phải chỉ trong vài giọt nhỏ nhoi mà trong số lượng nhiều không kể xiết – nếu tình yêu không tràn đầy lòng bạn – thế giới sẽ đi đến tai ương, thảm khốc. Bằng lý trí, bạn biết rằng sự hòa hợp thống nhất của nhân loại, cái nhất thể nhân loại vốn là cốt yếu và tình yêu là con đường duy nhất, nhưng ai sẽ đứng ra dạy bạn yêu cách nào đây? Phải

chẳng bất kỳ quyền lực, phương pháp, cơ chế, hệ tư tưởng nào đó sẽ đứng ra dạy bạn cách yêu thương? Nếu có bất kỳ người nào dạy bạn yêu thì đó không phải là tình yêu. Phải chăng bạn có thể nói, "Tôi sẽ tập tành yêu thương. Tôi sẽ ngồi xuống hết ngày này sang ngày khác và nghĩ tưởng về tình yêu. Tôi sẽ tập sống một cách tử tế và hiền dịu và buộc tôi phải chú ý đến người khác"? Phải chăng ý bạn muốn nói rằng bạn tự khép mình vào giới luật để yêu thương, vận dụng ý chí để yêu thương? Khi bạn vận dụng giới luật và ý chí để yêu thương, tình yêu đã thoát ra ngoài cửa sổ. Tu tập theo một phương pháp hay một cách thức yêu thương nào đó, bạn có thể trở nên hết sức khéo léo, linh lợi hoặc tử tế hơn, hoặc thể nhập vào một tâm thái bất bạo động, nhưng đó không có bất kỳ mối liên hệ gì với tình yêu.

Trong cái thế giới bị ruồng bỏ rách nát này không có tình yêu bởi vì khoái lạc và dục vọng đang giữ vai trò tối thượng, tuy nhiên, không tình yêu cuộc sống thường nhật của bạn vô nghĩa và bạn không thể có tình yêu nếu không có cái đẹp. Cái đẹp không phải là cái bạn thấy – không phải một cội cây đẹp, một bức tranh đẹp, một ngôi nhà cao tầng đẹp hay một người đàn bà đẹp. Chỉ có cái

đẹp khi tâm và trí bạn biết tình yêu là gì. Không có tình yêu và cảm giác về cái đẹp đó, thì không có đạo đức, và bạn biết rất rõ về mọi điều đó mà. Bất cứ bạn muốn làm gì, cải thiện xã hội, nuôi ăn người nghèo, bạn sẽ chỉ tạo thêm nhiều cái hại; bởi vì không tình yêu chỉ có sự xấu xa và nghèo khổ trong chính tâm hồn và trí não bạn. Nhưng khi có tình yêu và cái đẹp, bất cứ bạn làm gì cũng đúng, bất cứ bạn làm gì đều trong vòng trật tự. Nếu bạn biết yêu thương cách nào, bấy giờ bạn có thể làm điều bạn thích bởi vì việc làm đó sẽ giải quyết tất cả mọi vấn đề khác.

Vậy là ta đi tới điểm này: trí não có thể đạt đến tình yêu mà không giới luật, không tư tưởng, không ép buộc, không sách, không thầy hay lãnh tụ – đạt đến tình yêu như ta đến với một buổi hoàng hôn yêu dấu!

Hình như theo tôi, duy nhất đó là tuyệt đối cần thiết và đó là đam mê mà không động cơ – đam mê không phải là kết quả của một sự ràng buộc, dính líu hay bám chấp nào đó, đam mê không phải là khoái lạc. Một người không biết đam mê là gì sẽ không bao giờ biết yêu bởi vì tình yêu chỉ sinh thành khi đã từ bỏ hoàn toàn tự ngã.

Một trí não còn tìm kiếm không phải là trí

não đam mê và đạt đến tình yêu mà không tìm kiếm, đó là con đường duy nhất để thấy tình yêu – đạt đến tình yêu mà không hề biết và việc đó không như là kết quả của bất kỳ sự cố gắng hay kinh nghiệm nào. Bạn sẽ thấy một tình yêu vốn không phải là thời gian như thế, tình yêu như thế đồng thời có người và không có người, đồng thời là một và nhiều. Tựa như một đóa hoa đầy hương thơm, bạn có thể ngửi hoặc đi qua luôn. Hoa đó là cho mọi người và cho người nào cảm thấy bối rối khi hít sâu hương thơm và vui sướng nhìn hoa. Dù ta ở sát bên hoa trong vườn hay thật xa diệu vợi, đối với hoa vẫn như nhau, bởi vì hoa vốn tràn ngập hương thơm và do đó, chia sẻ cho mọi người.

Tình yêu là cái gì đó mới, tươi nhuận và sống động. Tình yêu không có ngày hôm qua, và không có ngày mai. Tình yêu vượt ngoài sự náo động ồn ào của tư tưởng. Chỉ có một trí não hồn nhiên mới biết tình yêu là gì, và cái trí hồn nhiên mới có thể sống trong thế giới không hồn nhiên. Để thấy được vật kỳ diệu này mà con người đã triển miên tìm kiếm qua dâng hiến, sùng bái, quan hệ tình dục, qua mọi hình thái khoái lạc và đau khổ, chỉ có được nó khi tư tưởng đi đến chỗ tự thấu hiểu và tự nhiên chấm dứt. Lúc đó, tình yêu

không có cái đối nghịch, lúc đó tình yêu không còn có xung đột.

Bạn có thể hỏi, “Nếu tôi tìm thấy tình yêu như thế, điều gì xảy ra với vợ tôi, con tôi, gia đình tôi? Họ phải có sự an toàn”. Khi bạn hỏi như thế, bạn không bao giờ ra khỏi phạm vi của tư tưởng, phạm vi của thức, *consciousness*. Chỉ cần một lần bạn ra khỏi phạm vi đó, bạn sẽ không bao giờ hỏi như thế bởi vì lúc đó bạn biết tình yêu là gì, trong đó, không còn có tư tưởng và do đó, không có thời gian. Bạn có thể đọc mọi điều này, bị thôi miên và say mê, nhưng thực sự thoát khỏi tư tưởng và thời gian – nghĩa là thoát khổ – là tri giác rằng có một chiều không gian khác được gọi là tình yêu.

Nhưng bạn không biết cách đi đến cùng suối nguồn kỳ diệu này – vậy bạn phải làm gì? Nếu bạn không biết làm gì, bạn không làm gì hết, phải không? Tuyệt đối không làm gì. Bấy giờ nội tâm bạn hoàn toàn tịch lặng. Bạn hiểu như thế nghĩa là gì không? Nghĩa là bạn không còn tìm kiếm, không mong muốn, không theo đuổi, không còn có trung tâm nào nữa. Bấy giờ mới có tình yêu.

XI.

*Nhìn thấy và lắng nghe – Nghệ thuật –
Cái đẹp – Khổ hạnh – Những hình ảnh –
Vấn đề – Không gian.*

Ta đã tra xét sâu bản chất của tình yêu và đã đi đến một điểm, theo tôi nghĩ, cần thâm nhập sâu rộng hơn nhiều lắm, cần một tri giác đối với vấn đề lớn lao hơn nhiều lắm. Ta đã khám phá rằng tình yêu đối với phần đông chúng ta có nghĩa là một sự an ủi, an toàn, đảm bảo một sự thỏa mãn cảm xúc liên tục suốt đời. Thế rồi một người giống như tôi chợt đến và nói, “Đó phải là tình yêu thực sự không?”. Và đặt câu hỏi với bạn và yêu cầu bạn hãy nhìn vào trong bạn. Và bạn cố không nhìn bởi vì nhìn vào thấy rối quá, không an tâm – bạn thích bàn về linh hồn, hay tình hình chính trị hay kinh tế – nhưng khi bạn

bị dồn vào chân tường, buộc phải nhìn thấy, bạn hiểu ra rằng những gì bạn luôn luôn nghĩ như là tình yêu không phải tình yêu chi cả, tình yêu đó chỉ là một sự thỏa mãn lẫn nhau, một sự lợi dụng lẫn nhau.

Khi tôi nói, “Tình yêu không có ngày mai và không có ngày hôm qua” hoặc, “Khi không có trung tâm lúc đó mới có tình yêu”, lời nói đó vốn có sự thực đối với tôi, chứ không phải đối với bạn. Bạn có thể trích kể lời nói đó và biến nó thành một công thức, nhưng đó không có giá trị chi cả. Bạn phải đích thân thấy nó, nhưng để tự mình thấy, phải có tự do để nhìn thấy, tự do thoát khỏi mọi sự lên án, mọi phán đoán, mọi sự đồng ý hoặc không đồng ý.

Nhìn thấy là một trong những việc khó khăn nhất trong đời – hay lắng nghe cũng thế – nhìn thấy và lắng nghe vốn là một. Nếu đôi mắt bạn bị đui mù vì những âu lo phiền muộn, bạn không thể thấy vẻ đẹp của hoàng hôn. Phần đông đã đánh mất sự giao tiếp với thiên nhiên trời đất. Xã hội văn minh có xu hướng ngày càng mở rộng các thành phố; ta ngày càng trở thành những thị dân, sống trong những căn hộ đầy người và có một không gian hết sức hạn hẹp ngay cả để nhìn trời

đất vào sáng sớm và chiều tà, và do đó ta không còn giao tiếp với vẻ đẹp mênh mông. Tôi không biết các bạn có để ý thấy rất ít người trong chúng ta còn chịu nhìn cảnh mặt trời mọc hay một buổi hoàng hôn, hay một đêm trăng thanh, hay ánh sáng phản chiếu trên mặt nước.

Vì đã đánh mất sự giao tiếp với thiên nhiên nên một cách tự nhiên ta có khuynh hướng phát triển các năng lực của lý trí. Ta đọc thật nhiều sách, đi đến thật nhiều viện bảo tàng và dự các buổi hòa nhạc, theo dõi truyền hình và có nhiều thú giải trí khác. Ta trích kể không dứt ý tưởng của người khác và suy nghĩ và nói nhiều về nghệ thuật. Phải đó là một hình thức để lẫn trốn, để kích thích? Nếu bạn trực tiếp tiếp xúc với thiên nhiên; nếu bạn quan sát sự chuyển động nhịp nhàng của chim trời trên đôi cánh, thấy vẻ đẹp của từng chuyển động của bầu trời, quan sát những mảng bóng tối trên đồi hoặc vẻ đẹp trên khuôn mặt người khác, bạn có nghĩ bạn còn muốn đi đến nhà bảo tàng để xem tranh nữa không? Có lẽ vì bạn không biết cách nhìn thấy mọi vật quanh bạn nên bạn mới nhờ đến một dạng thuốc kích thích nào đó kích thích bạn thấy rõ hơn.

Có câu chuyện về một vị sư thường nói với đệ

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

tử mỗi sáng sớm. Một buổi sáng kia, ông lên bục giảng và đúng lúc bắt đầu thì một con chim nhỏ bay đến và đậu trên bậu cửa sổ và bắt đầu hót và say sưa hót hết mình. Rồi chim ngưng hót và bay đi và vị sư nói, “Bài giảng sáng nay xong rồi”.

Hình như theo tôi, một trong những điều khó khăn lớn nhất của ta là tự ta thực sự thấy một cách sáng suốt, không chỉ sự vật bên ngoài mà thấy chính cuộc sống bên trong. Khi ta nói ta thấy một cội cây hay một đóa hoa hay một người, thực sự ta có thấy chúng không? Hay ta chỉ thấy cái hình ảnh mà từ ngữ đã tạo ra? Nghĩa là, khi bạn nhìn thấy một cội cây hay một đám mây chiều đầy ánh sáng và thích thú, phải chăng bạn thực sự thấy, không chỉ bằng mắt và dựa vào kiến thức mà là thấy một cách trọn vẹn và hoàn toàn?

Bạn đã bao giờ thử nghiệm bằng cách nhìn thấy một đối tượng như một cội cây mà không có bất kỳ sự liên tưởng, không có bất kỳ kiến thức nào bạn đã thu thập về cội cây, không thành kiến, không phán đoán, không từ ngữ hình thành một màn che giữa bạn và cội cây và ngăn chặn bạn thấy cội cây thực sự y như nó là? Hãy thử nghiệm đi và thấy điều gì thực sự xảy ra khi bạn quan sát cội cây bằng tất cả tự thể con người bạn, bằng tất

cả năng lượng bạn có. Trong cường độ đó, sự nồng nhiệt đó, bạn sẽ thấy rằng không có người-quan-sát; chỉ có sự chú tâm. Khi không chú tâm mới có người-quan-sát và vật-được-quan-sát. Khi bạn nhìn thấy vật gì bằng tất cả sự chú tâm, không có chỗ cho ý niệm, công thức hay ký ức. Điều này quan trọng phải hiểu bởi vì ta đang thâm nhập vào một điều đòi hỏi một sự tra xét khám phá hết sức thận trọng.

Chỉ một trí não nhìn thấy cây cối hay sao trời, hay mặt nước lấp lánh của dòng sông mà hoàn toàn từ bỏ tự ngã mới biết cái đẹp là gì, và khi ta thực sự thấy, ta mới sống trong một tâm thái của tình yêu. Ta thường biết cái đẹp qua so sánh hay qua điều con người đã kết hợp hình thành, nghĩa là, ta gán cái đẹp cho một đối tượng nào đó. Tôi thấy vật mà tôi xem như một tòa cao ốc đẹp và tôi thẩm định cái đẹp đó dựa vào kiến thức về kiến trúc của tôi bằng cách so sánh với những tòa cao ốc khác tôi đã thấy. Nhưng giờ đây tôi tự hỏi, "Có cái đẹp không đối tượng không?" Khi có người-quan-sát tức là người-kiểm-duyet, người-tư-tưởng, người-kinh-nghiệm thì không có cái đẹp bởi vì cái đẹp đó là vật bên ngoài, vật mà người-quan-sát nhìn thấy và phê phán, nhưng khi không

có người-quan-sát và điều này – không có người-quan-sát – đòi hỏi phải thiên quyết liệt, tra xét dữ dội lắm – bấy giờ mới có cái đẹp không đối tượng.

Cái đẹp nằm trong động thái từ bỏ trọn vẹn, hoàn toàn người-quan-sát và đối-tượng-được-quan-sát và chỉ có thể từ bỏ cái tôi, cái ngã, khi có cuộc sống khắc khổ hoàn toàn – không phải sự khắc khổ hay khổ hạnh của nhà tu kèm theo là tính sắc dục, những giáo điều, luật lệ và sự vâng phục – không phải khắc khổ trong quần áo ăn mặc, trong ý tưởng, thực phẩm và cư xử – mà khắc khổ vì sống cực kỳ đơn giản, tức là hoàn toàn khiêm nhường, từ tốn. Bấy giờ, không có sự thành đạt, không có thang để leo, chỉ duy có bước đầu và bước đầu là bước vĩnh viễn, bước vô tận.

Ví dụ bạn đi dạo một mình hay với một người và bạn đã ngưng nói năng. Quanh bạn là thiên nhiên, không một tiếng chó sủa, không tiếng xe chạy qua, hay thậm chí tiếng chim vỗ cánh cũng không. Bạn hoàn toàn tịch lặng và thiên nhiên bao quanh bạn cũng hoàn toàn tịch lặng. Trong trạng thái tịch lặng đó, cả trong người-quan-sát và vật-được-quan-sát – khi người-quan-sát không còn diễn dịch những gì nó quan sát thành tư tưởng –

trong sự tịch lặng đó có một tánh chất khác biệt của cái đẹp. Không có cả thiên nhiên lẫn người-quan-sát. Có một trạng thái tâm trí trọn vẹn, hoàn toàn cô đơn, tâm trí cô đơn – chứ không cô lập – cô đơn, một mình trong tịch lặng, cô tịch, và sự tịch lặng đó là cái đẹp. Khi bạn yêu, có người-quan-sát không? Chỉ có người-quan-sát khi tình yêu là dục vọng và khoái lạc. Khi dục vọng và khoái lạc không còn gắn với tình yêu, bấy giờ tình yêu mới nồng nàn. Tình yêu, tựa như cái đẹp, hoàn toàn mới từng ngày một. Như tôi đã nói, tình yêu không có ngày hôm qua và không có ngày mai.

Chỉ khi nào ta thấy mà không có bất kỳ ý niệm, không có bất kỳ hình ảnh nào, ta mới có khả năng tiếp xúc trực chỉ với bất cứ vật gì trong cuộc sống. Mọi mối quan hệ của ta thực sự đều là tưởng tượng – tức là, dựa trên một hình ảnh được lập thành bởi tư tưởng. Nếu tôi có một hình ảnh về bạn trong tôi và bạn có một hình ảnh về tôi, tự nhiên là ta không thấy nhau y như ta thực sự là. Những gì ta thấy là những hình ảnh ta đã thành lập với nhau, ngăn ta tiếp xúc, vì thế mà các mối quan hệ của ta đều sai lầm.

Khi tôi nói tôi biết bạn, ý tôi hiểu tôi đã biết bạn ngày hôm qua, tôi không biết bạn thực

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

sự bây giờ. Tất cả những gì tôi biết là hình ảnh của bạn trong tôi. Hình ảnh đó được kết hợp hình thành bởi những điều bạn đã nói có ý khen ngợi tôi hoặc nhục mạ tôi, những việc bạn đã làm cho tôi – tất cả đều làm bằng kỷ niệm tôi đã có với bạn – và hình ảnh của tôi trong bạn cũng được kết hợp hình thành theo lối ấy, và chính các hình ảnh ấy đã giao tiếp và ngăn chặn chúng ta thực sự quan hệ truyền đạt với nhau.

Hai người, đã sống chung với nhau một thời gian, đã có hình ảnh về nhau, chính hình ảnh này ngăn chặn họ thực sự quan hệ nhau. Nếu ta hiểu mối quan hệ, ta có thể cộng tác, nhưng sự cộng tác không thể tồn tại thông qua những hình ảnh, biểu tượng, thông qua hệ thống ý niệm, tư tưởng. Chỉ khi nào ta hiểu mối quan hệ thực sự giữa chúng ta với nhau mới có thể có tình yêu, và tình yêu bị từ chối khi ta có những hình ảnh. Do đó, điều quan trọng phải hiểu, không phải dựa vào thức, kiến thức mà là thực sự thấy trong cuộc sống đời thường, cái cách mà bạn đã thiết lập hình ảnh về vợ bạn, chồng bạn, người hàng xóm, con cái bạn, đất nước bạn, các lãnh tụ của bạn, các chính khách, những Thượng Đế, thần thánh của bạn – bạn không có gì ngoài hình ảnh.

Các hình ảnh ấy tạo ra không gian hay khoảng cách giữa bạn và những gì bạn quan sát và trong không gian đó có xung đột, do đó, những gì ta đang tiến hành khám phá cùng nhau ngay bây giờ là liệu ta có thể thoát khỏi cái khoảng không ta tạo ra ấy không, không những bên ngoài mà cả bên trong ta, cái khoảng không chia rẽ con người trong các mối quan hệ của họ.

Bây giờ, chính sự chú tâm bạn đặt vào vấn đề là năng lượng đứng ra giải quyết vấn đề đó. Khi bạn đặt hết sự chú tâm của bạn vào đó – ý tôi muốn nói bằng tất cả những gì trong bạn – thì không còn có người-quan-sát nữa. Chỉ duy có trạng thái chú tâm tức là toàn bộ năng lượng, và toàn bộ năng lượng đó là hình thái cao tốt nhất của trí tuệ, trí thông minh. Tự nhiên là trạng thái tâm trí đó phải hoàn toàn tịch lặng và sự tịch lặng đó chỉ đến khi có sự chú tâm hoàn toàn, không phải sự tịch lặng do giới luật. Sự tịch lặng hoàn toàn đó, trong đó không có người-quan-sát cũng như vật-được-quan-sát là hình thái cao tốt nhất của một tâm trí tôn giáo. Nhưng những gì diễn ra trong tâm thái đó không thể diễn đạt bằng lời, bởi vì những gì nói được bằng lời thì không phải là sự kiện. Để tự mình khám phá bạn phải trải qua mọi cái đó.

Mỗi vấn đề đều liên hệ với mỗi vấn đề khác cho nên nếu bạn có thể hiểu hoàn toàn, hiểu đầy đủ một vấn đề – bất cứ vấn đề gì – bạn sẽ thấy rằng bạn có đủ khả năng đối mặt tất cả mọi vấn đề khác một cách dễ dàng và giải quyết chúng. Tất nhiên là ta đang bàn đến các vấn đề tâm lý. Ta đã thấy rồi, vấn đề chỉ tồn tại trong thời gian, tức là khi ta đối mặt với nó một cách thiếu sót, không trọn vẹn. Do đó, không những ta phải tri giác bản chất và cấu trúc của vấn đề và thấy nó một cách trọn vẹn mà còn phải đối mặt với nó khi nó khởi lên và giải quyết nó tức thì sao cho nó không còn bắt rễ trong trí não nữa. Nếu ta để cho vấn đề kéo dài một tháng hay một ngày hay thậm chí một vài phút thì vấn đề cũng làm méo mó trí não đi. Vậy có thể giáp mặt tức khắc vấn đề mà không làm méo mó nó và tức khắc hoàn toàn thoát khỏi vấn đề và không cho phép một kỷ niệm, một vết tích gì lưu lại trong trí não? Các kỷ niệm ấy là những hình ảnh mà ta mang theo ta và chính các hình ảnh ấy đứng ra giáp mặt cái điều kỳ diệu được gọi là cuộc sống, và do đó mà có mâu thuẫn, và rồi thì xung đột. Cuộc sống vốn hết sức xác thực – cuộc sống không phải là cái gì trừu tượng và khi bạn đối mặt cuộc sống bằng hình ảnh là có vấn đề.

Có thể, đối mặt từng vấn đề mà không có cái khoảng cách không-thời-gian ấy, không có cái khoảng cách giữa chính ta và vật mà ta e sợ không? Chỉ có thể khi người-quan-sát không còn nối tiếp liên tục nữa, người-quan-sát là người đứng ra tạo lập hình ảnh, người-quan-sát là một sự kết tập những kỷ niệm và ý niệm, là một mớ hổ lốn những điều trừu tượng.

Khi bạn nhìn sao trời có bạn đang nhìn sao trên trời, bầu trời tràn ngập những vì sao sáng lấp lánh, có gió mát và có bạn, người-quan-sát, người-kinh-nghiệm, người-tư-tưởng, có bạn với con tim khát khao, bạn, tức trung tâm, đang tạo ra không gian. Bạn sẽ không bao giờ hiểu được khoảng không gian giữa bạn và các vì sao, bạn và vợ bạn hay chồng bạn hay bạn bè, bởi vì bạn không bao giờ nhìn mà không có hình ảnh, thế nên bạn không hiểu cái đẹp là gì, hay tình yêu là gì. Bạn nói về tình yêu, cái đẹp, bạn viết về nó, nhưng bạn không bao giờ biết về nó, ngoại trừ một vài khoảng cách hiếm hoi tự ngã, tức cái tôi, đã được từ bỏ hoàn toàn. Bao lâu còn cái trung tâm tạo khoảng không bọc quanh nó thì không có tình yêu cũng như không có cái đẹp. Khi không còn có trung tâm và không có cái chu vi khép kín quanh

nó, bấy giờ, mới có tình yêu. Và khi bạn yêu bạn là cái đẹp.

Khi có khoảng không, khoảng cách giữa bạn và đối tượng bạn quan sát, bạn sẽ biết là không có tình yêu, và không có tình yêu thì dù bạn có khổ công ra sao đi nữa để cải tạo thế giới hay lập ra một trật tự xã hội mới hay thuyết giảng nhiều thật nhiều về các công cuộc cải thiện, cải tiến, bạn cũng chỉ gây tạo ra đau khổ mà thôi. Thế là đủ đối với bạn rồi đó. Giờ đây, không còn có lãnh tụ, không còn có thầy tổ, không còn có ai bảo bạn phải làm gì. Bạn đơn độc một mình trong cái thế giới điên cuồng hung ác này.

XII.

Người-quan-sát và Vật-được-quan-sát

Xin hãy vui lòng tiếp tục đi cùng tôi xa thêm chút nữa. Sự thể có thể khá phức tạp hơn, khá tinh tế hơn, nhưng xin hãy vui lòng tiếp tục đi với tôi.

Bây giờ, khi tôi tạo lập một hình ảnh về bạn hay về bất cứ vật gì, tôi có thể quan sát hình ảnh đó, vậy là có hình ảnh và người-quan-sát của hình ảnh đó. Tôi thấy người nào đó, ví dụ, mặc chiếc áo sơ mi đỏ và phản ứng tức thì của tôi là tôi thích hoặc tôi không thích áo ấy. Ý thích hay không thích là kết quả của văn hóa của tôi, của giáo dục của tôi, các mối giao thiệp, khuynh hướng, những đặc điểm do thừa hưởng hoặc hấp thu của tôi. Phát xuất từ trung tâm đó mà tôi quan sát và phán

đoán, và vì thế, người-quan-sát mới tách biệt khỏi vật nó quan sát.

Nhưng người-quan-sát tri giác không chỉ một hình ảnh mà nhiều hơn thế; anh ta tạo ra hàng ngàn hình ảnh. Nhưng người-quan-sát có khác với các hình ảnh ấy không? Không phải anh ta là một hình ảnh khác sao? Người-quan-sát luôn luôn thêm vào và bớt ra cái mà anh ta đang là; người-quan-sát là một sinh vật luôn luôn cân đo, so sánh, phán đoán, cải sửa và thay đổi như là kết quả của những áp lực từ bên ngoài và bên trong – sống trong môi trường của thức, tức là tri kiến thức, những ảnh hưởng và vô số những tính toán của người-quan-sát. Đồng thời khi bạn nhìn người-quan-sát, chính là bạn, bạn thấy rằng anh ta được làm bằng những ký ức, kinh nghiệm, biến cố, ảnh hưởng, truyền thống và vô vàn những khổ đau khác biệt mà tất cả đó đều là quá khứ. Vì thế, người-quan-sát là cả quá khứ và hiện tại, và ngày mai, đang đợi đấy và đó cũng là thành phần của người-quan-sát. Người-quan-sát nửa chết và nửa sống, và với cái chết sống này anh ta đang nhìn, với chiếc lá chết và sống. Và trong trạng thái tâm trí đó, tức trong môi trường thời gian, bạn (người-quan-sát) nhìn sự sợ hãi, ghen tuông, chiến tranh, gia đình (cái thực thể

xấu xa khép kín được gọi là gia đình) và cố gắng giải quyết vấn đề của sự vật được quan sát, tức là thách thức, là cái mới; bạn luôn luôn diễn dịch cái mới bằng cái cũ, do đó, bạn sống triền miên trong xung đột.

Một hình ảnh, như người-quan-sát, quan sát cả chục hình ảnh khác bên ngoài và bên trong anh ta, và anh ta nói, “Tôi thích hình ảnh này, tôi sẽ giữ nó” hoặc “Tôi không thích hình ảnh đó, vì vậy tôi sẽ loại bỏ nó”, nhưng tự thân người-quan-sát, được làm bằng những hình ảnh khác biệt thông qua chuỗi phản ứng trước các hình ảnh khác biệt khác. Đến đây ta có thể nói, “Người-quan-sát cũng là hình ảnh, chỉ có việc anh ta tự phân thân và quan sát. Người-quan-sát này, hình thành bằng nhiều hình ảnh khác biệt khác, nghĩ mình thường hằng bất biến, và giữa anh ta và những hình ảnh do anh ta tạo tác có một khoảng cách thời gian. Khoảng cách này dấy tạo xung đột giữa anh ta và những hình ảnh mà anh ta tin là nguồn gốc của mọi nỗi khổ của anh ta, vì thế, anh ta nói, “Tôi phải loại bỏ xung đột này”, nhưng chính ý muốn loại bỏ xung đột tạo ra một hình ảnh khác.

Tri giác mọi điều ấy mới đích thực là thiền, đã phát hiện rằng có một hình ảnh trung tâm

được kết hợp hình thành bởi tất cả những hình ảnh khác, và hình ảnh trung tâm này, người-quan-sát là người-kiểm-duyet, người-kinh-nghiệm, người-lượng-giá, là quan tòa muốn chiến thắng hoặc chinh phục các hình ảnh khác hoặc tiêu diệt chúng đi. Các hình ảnh khác là kết quả của những phán đoán, ý kiến và kết luận bởi người-quan-sát; và người-quan-sát là kết quả của tất cả mọi hình ảnh khác – cho nên, người-quan-sát là vật-được-quan-sát.

Vậy là tri giác hay giác đã phát hiện các trạng thái khác biệt của trí não, đã phát hiện các hình ảnh khác biệt và sự mâu thuẫn giữa các hình ảnh, đã phát hiện sự xung đột và nổi tuyệt vọng kết quả do không đủ khả năng làm gì trước tình thế ấy và các toan tính khác biệt để lẩn trốn. Mọi điều này đã được phát hiện nhờ vào tri giác cực kỳ thận trọng, tri giác rằng người-quan-sát là vật-được-quan-sát. Đó không phải là một thực thể cao thượng nào đứng ra tri giác mọi điều ấy, không phải là cái tôi, cái ngã cao thượng. (Thực thể cao siêu, cái tôi cao thượng chỉ là những hư cấu, bịa đặt, những hình ảnh khác). Chính tri giác hay giác đã phát hiện rằng người-quan-sát là vật-được-quan-sát.

Nếu bạn tự đặt cho mình câu hỏi, ai là thực thể sẽ đứng ra tiếp nhận câu trả lời? Và ai là thực thể sẽ đứng ra tra xét tìm hiểu? Nếu thực thể đó thuộc thức, thuộc tư tưởng thì nó cũng không thể khám phá. Cái có thể đứng ra khám phá chỉ là trạng thái tri giác. Nhưng nếu trong trạng thái tri giác đó vẫn còn có thực thể đứng ra nói, “Tôi phải tri giác, tôi phải tu tập tri giác, tu tập giác ngộ”, thì lại một lần nữa có một hình ảnh khác.

Giác rằng người-quan-sát là vật-được-quan-sát không phải là một tiến trình đồng nhất với vật-được-quan-sát. Tự đồng nhất vào với điều gì đó là hết sức dễ dàng. Phần đông chúng ta tự đồng nhất với điều gì đó - với gia đình, chồng hay vợ, với quốc gia ta - và việc làm đó dẫn đến đau khổ cùng cực và những cuộc đại chiến. Ta đang xem xét vấn đề một cách hoàn toàn khác và ta phải hiểu, không phải dựa trên ngôn từ mà là hiểu tận trong cốt tủy, ngay tận gốc rễ của tự thể ta. Ở Trung Hoa cổ đại, trước khi người nghệ sĩ bắt đầu vẽ bất cứ gì - một cội cây chẳng hạn - người ấy ngồi xuống tĩnh tọa trước vật muốn vẽ nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm, bao lâu không thành vấn đề - đến lúc anh ta là cội cây. Người nghệ sĩ không tự đồng nhất với cội cây mà người ấy là cội cây. Điều

này có nghĩa rằng đã không còn có khoảng cách giữa người ấy và cội cây, không có khoảng không giữa người-quan-sát và vật-được-quan-sát, không có người kinh nghiệm đang kinh nghiệm cái đẹp, sự chuyển động, bóng tối, chiều sâu, của một chiếc lá, tánh chất của màu sắc.

Nếu người nghệ sĩ không hiểu ra rằng người-quan-sát là vật-được-quan-sát, thì bất kỳ động đậy nào của người-quan-sát cũng chỉ tạo hàng loạt hình ảnh khác mà thôi, và anh ta lại bị mắc kẹt trong hình ảnh. Nhưng biến cố gì xảy ra khi người-quan-sát giác tri rằng người-quan-sát là vật-được-quan-sát? Hãy đi chậm chậm, thật chậm, bởi vì đây là điều cực kỳ phức tạp mà bây giờ ta đang thâm nhập. Biến cố gì xảy ra? Người-quan-sát không còn động đậy chi nữa. Người-quan-sát đã luôn luôn nói, "Tôi phải làm điều gì đó với các hình ảnh ấy, tôi phải triệt tiêu chúng hoặc gắn cho chúng một diện mạo khác", người-quan-sát luôn luôn tích cực hoạt động trước vật-được-quan-sát, hành động và phản ứng một cách say mê hoặc ngẫu nhiên, và cái động thái thích và không thích này về phía người-quan-sát được gọi là hành động tích cực – Tôi thích nên tôi phải giữ lấy. Tôi không thích nên tôi phải loại bỏ. Nhưng khi người-quan-sát

hiểu ra rằng cái đối tượng nhắm vào đó người-quan-sát hành động là chính nó, bấy giờ không còn có xung đột giữa chính nó và hình ảnh. Nó là cái đó. Nó không tách biệt với cái đó. Khi nó tách biệt nó đã làm hoặc cố gắng làm điều gì đối với cái đó, nhưng khi người-quan-sát hiểu ra rằng nó là cái đó, bấy giờ, không còn có ý thích hoặc không thích và xung đột ngưng dứt.

Nó hành động nhắm vào cái gì? Nếu cái gì đó là bạn, bạn có thể làm gì? Bạn không thể nổi loạn chống lại cái đó hay lẩn trốn cái đó, hay thậm chí chấp nhận cái đó. Cái đó thị hiện ra đó. Vậy là mọi hành động, kết quả của phản ứng thích và không thích đều chấm dứt.

Bấy giờ, bạn sẽ thấy rằng có một tri giác trở nên sinh động khủng khiếp. Nó không bị ràng buộc bởi bất kỳ trung tâm hay bất kỳ hình ảnh nào và từ cái cường độ giác ngộ đó, có một tánh chất khác biệt của sự chú tâm và do đó, tâm trí – bởi vì tâm trí là sự giác ngộ này – đã trở nên nhạy cảm một cách phi thường và thông minh tuyệt đỉnh.

XIII.

*Động thái tư tưởng là gì – Ý tưởng
và Hành động – Thách thức – Vật chất –
Chỗ bắt đầu của tư tưởng.*

Bây giờ ta hãy đi sâu vào vấn đề động thái tư tưởng là gì? Ý nghĩa của tư tưởng đó phải được vận dụng một cách thận trọng, logic, và sáng suốt (cho công việc thường ngày của ta) và thứ tư tưởng nào là vô nghĩa. Trừ phi ta biết hai loại tư tưởng đó, ta không thể hiểu biết cái gì đó cực sâu mà tư tưởng không thể tiếp cận được. Do đó, ta hãy thử thấu hiểu toàn bộ cấu trúc phức tạp của động thái tư tưởng, xem đó là gì, ký ức là gì, tư tưởng bắt nguồn từ đâu, tư tưởng qui định tất cả hành động của ta ra sao, và có thấu hiểu mọi điều này ta mới có thể vượt qua và tiếp cận điều mà

tư tưởng đã không bao giờ khám phá, mà tư tưởng không thể mở cửa đi vào được.

Tại sao tư tưởng đã trở thành quá sức quan trọng trong mọi cuộc sống của chúng ta thế – tư tưởng là ý tưởng, là ứng đáp của những kỷ niệm được tích lũy chứa chấp trong tế bào não? Có lẽ trước đây phần đông các bạn đã không đặt câu hỏi như thế, hoặc nếu có thì hay nói, “Điều này không có gì quan trọng – cái quan trọng là cảm xúc”. Nhưng tôi không hiểu bằng cách nào bạn có thể phân tách hai cái đó. Nếu tư tưởng không tiếp tục hà hơi tiếp sức cho cảm xúc, cảm xúc chết ngay. Tại sao trong cuộc sống đời thường của ta, trong cái cuộc sống khổ sai buồn chán, sợ hãi như thế này, tư tưởng đã giữ một vai trò quá mức quan trọng thế chứ? Bạn hãy tự hỏi bạn như tôi đang tự hỏi – tại sao ta làm nô lệ cho tư tưởng - thứ tư tưởng xảo quyệt, linh lợi, tư tưởng có thể đứng ra tổ chức, có thể khởi động mọi sự, hư cấu quá nhiều, sản sinh quá nhiều chiến tranh, tạo ra quá nhiều sợ hãi, âu lo, luôn luôn lập ảnh và tự săn đuổi chính mình – tư tưởng đã vui hưởng khoái lạc của ngày hôm qua và tạo cơ hội cho khoái lạc độ nổi tiếp trong hiện tại cũng như trong tương lai – tư tưởng luôn luôn động đây, nói năng làm xàm,

chuyển dịch, xây dựng, phá bỏ, bổ sung, giả thiết?

Đối với ta, ý tưởng đã trở nên quan trọng hơn hành động – ý tưởng đã được trình bày một cách khéo léo trong sách bởi các nhà trí thức trong mọi lãnh vực. Các ý tưởng ấy càng xảo quyệt, càng tinh tế cùng những sách chứa chấp, chúng ta càng tôn sùng. Ta là những sách vở ấy, ta là những ý tưởng ấy và ta bị qui định quá nặng nề bởi ta luôn luôn đem các ý tưởng và lý tưởng ra thảo luận và đưa ra một cách biện chứng những ý kiến. Mỗi tôn giáo có giáo điều riêng, luật lệ riêng, tế đàn riêng để vươn tới Thượng Đế, và khi tra xét sâu vào chỗ bắt đầu của tư tưởng, ta thắc mắc sự quan trọng của toàn bộ nền móng của ý tưởng. Ta đã phân cách ý tưởng khỏi hành động, bởi vì ý tưởng luôn luôn thuộc quá khứ và hành động luôn luôn là hiện tại – Tức là, sống luôn luôn là hiện tại. Ta sợ sống và do đó, quá khứ, như ý tưởng đã trở nên quá ư quan trọng đối với ta.

Quan sát theo dõi hoạt động của chính tư tưởng ta là việc làm thực sự lý thú một cách phi thường, chỉ quan sát cách thế ta tư tưởng thôi, nơi mà, cái phản ứng ta gọi là tư tưởng phát xuất. Rõ ràng tư tưởng phát xuất từ ký ức. Có chỗ bắt đầu của tư tưởng không? Nếu có, ta có thể khám phá

chỗ bắt đầu đó không – tức là, chỗ bắt đầu của ký ức, bởi vì nếu ta không có ký ức, ta không thể có tư tưởng?

Ta đã thấy tư tưởng duy trì và làm cho khoái lạc ta có ngày hôm qua, nối tiếp liên tục ra sao cũng như cái cách mà tư tưởng duy trì cái đối nghịch với khoái lạc, tức là sợ hãi và đau khổ ra sao, vì thế, người-kinh-nghiệm, tức là người-tư-tưởng, chính là khoái lạc và đau khổ, và cũng chính là cái thực thể đứng ra nuôi dưỡng khoái lạc và đau khổ. Người-tư-tưởng không thấy rằng chính việc đòi hỏi khoái lạc đã mời gọi đau khổ và sợ hãi. Tư tưởng, trong quan hệ con người, luôn luôn đòi hỏi khoái lạc được che đậy bằng nhiều tên gọi khác biệt như lòng trung thành, sự giúp đỡ, hiến dâng, chịu đựng, phục vụ. Tôi tự hỏi tại sao ta muốn phục vụ? Trăm xăng dầu đúng là phục vụ tốt. Các từ như giúp đỡ, hiến dâng, phục vụ nghĩa là gì? Thế là thế nào? Một đóa hoa thật đẹp, tươi sáng và đáng yêu, liệu có nói, “Tôi xin dâng hiến, giúp đỡ và phục vụ” chi không? Hoa có đó! Và bởi vì hoa không cố gắng làm bất cứ gì nên hoa phủ đầy trái đất.

Tư-tưởng vốn xảo quyệt, linh lợi nên nó vo tròn bóp méo mọi sự nhằm thuận lợi cho nó. Tư

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

tưởng do yêu cầu khoái lạc nên nó tự trói buộc. Tư tưởng là thủ phạm dấy sinh nhị phân trong mọi mối quan hệ giao tiếp, có bạo lực trong ta và bạo lực cho ta khoái lạc, nhưng cũng có ý muốn hòa bình, ý muốn sống tử tế và hiền hòa. Điều này luôn luôn diễn ra trong mọi cuộc sống của ta. Tư tưởng không chỉ dấy sinh nhị phân, sự mâu thuẫn trong ta, mà tư tưởng cũng còn tích lũy vô số những kỷ niệm ta đã có về khoái lạc và đau khổ, và tư tưởng tái sinh từ các kỷ niệm ấy. Do đó, tư tưởng là quá khứ, tư tưởng luôn luôn cũ như tôi đã nói rồi.

Bởi vì mọi thách thức đều được giáp mặt dựa vào quá khứ – thách thức thì luôn luôn mới – nên ta giáp mặt với thách thức luôn luôn thiếu sót, do đó, có mâu thuẫn, xung đột cùng mọi nỗi khốn cùng phiền não và đau khổ mà ta là người thừa hưởng. Bộ não bé xiu của ta, bất kỳ nó làm gì cũng rơi vào xung đột. Dù là khao khát, mô phỏng, rập khuôn, tuân thủ, triệt tiêu, thăng hoa, sử dụng thuốc kích thích để bành trướng tự ngã – bất kỳ nó làm gì – đều sống trong một trạng thái xung đột và khiến sinh xung đột.

Những người sống nặng về tư duy, tức nghĩ nhiều, thì nặng về vật chất, bởi vì tư tưởng là vật

chất. Tư tưởng là vật chất giống như sàn nhà, vách tường, điện thoại là vật chất vậy. Năng lượng vận hành trong một mô hình, trở thành vật chất. Có năng lượng và có vật chất. Tất cả đó là cuộc sống. Ta có thể nghĩ tư tưởng không phải là vật chất, nhưng nó là vật chất. Tư tưởng là vật chất như hệ tư tưởng là vật chất vậy. Ở đâu có năng lượng, năng lượng đó trở thành vật chất. Vật chất và năng lượng vốn quan hệ qua lại với nhau. Cái này không thể tồn tại mà không có cái kia, càng có sự hài hòa giữa hai cái thì tế bào não càng cân bằng, càng năng động. Tư tưởng đã thiết lập mô hình của khoái lạc, đau khổ, sợ hãi này và đã vận động trong đó suốt nhiều ngàn năm qua và không thể phá vỡ mô hình đó bởi vì tư tưởng đã tạo ra nó.

Không thể nhìn một sự kiện mới bằng tư tưởng. Sự kiện có thể được hiểu sau đó bởi tư tưởng, ở bình diện ngôn từ, nhưng việc thấu hiểu một sự kiện mới không là hiện thực đối với tư tưởng. Tư tưởng không bao giờ có thể giải quyết bất kỳ vấn đề tâm lý nào. Dù tư tưởng linh lợi, xảo quyệt, uyên bác ra sao đi nữa, tạo ra bất kỳ cấu trúc nào, thông qua khoa học, thông qua bộ não điện tử do ép buộc hoặc cần thiết, tư tưởng không bao giờ là mới, và do đó, tư tưởng không bao giờ

có thể giải đáp bất kỳ câu hỏi lớn lao nào được. Não bộ cũ không thể giải quyết vấn đề lớn lao của cuộc sống.

Tư tưởng gian xảo, không thật thà bởi vì nó có thể bịa đặt, hư cấu đủ thứ chuyện trên đời và thấy sự vật không thực. Nó có thể diễn đủ thứ trò lạ lùng nhất và do đó, không thể tin cậy được. Nhưng nếu bạn hiểu toàn bộ cấu trúc cách thế bạn tư tưởng, tại sao bạn tư tưởng, từ ngữ bạn dùng, lối bạn cư xử trong cuộc sống đời thường, cách bạn nói chuyện với người, cách bạn đối xử, cách bạn đi đứng, cách bạn ăn uống – nếu bạn tri giác tất cả mọi động thái ấy, lúc đó, trí não bạn sẽ không còn lừa dối bạn nữa, bấy giờ không có gì để bị lừa dối hết. Trí não bạn bấy giờ không còn đòi hỏi, không còn chinh phục, nó trở nên cực kỳ tịch lặng, uyển chuyển, nhạy cảm, cô đơn và trong trạng thái đó không còn có bất kỳ sự lừa dối nào nữa.

Đã có bao giờ bạn để ý thấy rằng khi bạn ở trong một trạng thái hoàn toàn chú tâm, thì người-quan-sát, người-tư tưởng, trung tâm, cái ‘tôi’ chấm dứt không? Trong trạng thái chú tâm đó, tư tưởng bắt đầu tàn lụi đi.

Nếu ta muốn thấy một sự vật cực kỳ sáng

suốt, trí não ta phải hết sức tịch lặng, tuyệt dứt mọi thành kiến, định kiến, mọi nói năng đối đáp làm xàm, tuyệt dứt hình ảnh, cảnh tượng – mọi thứ đó phải được dẹp sang một bên để nhìn. Và chỉ trong tịch lặng bạn mới có thể quan sát chỗ bắt đầu của tư tưởng – chứ không phải trong khi bạn đang tìm kiếm, tra vấn, chờ đợi trả lời. Vì thế, chỉ khi bạn hoàn toàn tịch lặng, xuyên suốt tự thể con người bạn, mới đặt được câu hỏi này, “Chỗ bắt đầu của tư tưởng là gì?” Lúc đó bạn mới khởi sự thấy – từ sự tịch lặng – cái cách thế mà tư tưởng hình thành.

Nếu có tri giác về việc tư tưởng bắt đầu ra sao, thì không còn cần kiểm soát tư tưởng. Ta tiêu phí thật nhiều thời gian và hoang phí thật nhiều năng lượng suốt cả đời ta, không chỉ ở trường học, cố gắng kiểm soát tư tưởng của ta – “Đây là một tư tưởng tốt lành, tôi phải nghĩ nhiều đến nó. Đây là một tư tưởng xấu xa, tôi phải triệt tiêu nó”, có một cuộc chiến luôn diễn ra giữa tư tưởng này và tư tưởng khác, dục vọng này và dục vọng khác, khoái lạc này chế ngự mọi khoái lạc khác. Nhưng nếu có tri giác về chỗ bắt đầu của tư tưởng, bấy giờ không còn có mâu thuẫn trong tư tưởng nữa.

Bây giờ, khi bạn nghe một phát biểu tương

tự như “Tư tưởng luôn luôn cũ”, hoặc “Thời gian là phiền não”, tư tưởng bắt đầu diễn dịch và diễn giải. Nhưng sự diễn dịch và diễn giải được dựa trên kiến thức và kinh nghiệm của ngày hôm qua, vậy là bạn sẽ diễn giải một cách bất di bất dịch rập theo sự qui định của bạn. Nhưng nếu bạn nhìn các phát biểu ấy và không diễn giải chúng chi cả mà chỉ hoàn toàn chú tâm vào chúng (không phải tập trung tư tưởng) bạn sẽ thấy không còn có người-quan-sát cũng như vật-được-quan-sát, không còn có người-tư-tưởng cũng như tư tưởng nữa. Đừng hỏi, “Cái nào đã bắt đầu trước thế?” Đó là một lối tranh luận khéo léo không dẫn tới đâu cả. Bạn có thể quan sát ngay chính trong bạn để thấy rằng chừng nào không còn có tư tưởng – không có nghĩa một trạng thái mất trí nhớ, trống rỗng – chừng nào không còn có tư tưởng bắt nguồn từ ký ức, kinh nghiệm, hay kiến thức, tất cả vốn là quá khứ thì không có người-tư-tưởng. Đây không phải là một vấn đề triết học hay thần bí chi cả. Ta đang xử lý các sự kiện thực tiễn, và bạn sẽ thấy nếu bạn đẩy cuộc hành trình đi khá xa, bạn sẽ ứng đáp lại một thách thức, không phải với một não bộ cũ mà hoàn toàn mới.

XIV.

*Gánh nặng của quá khứ – Trí não tịch lặng
– Truyền đạt – Thành tựu – Giới luật –
Tịch lặng – Chân lý và Hiện thực.*

Trong cuộc sống thông thường ta đang sống có quá ít nổi cô quạnh. Thậm chí khi ta một mình, cuộc sống của ta cũng đầy nghẹt những ảnh hưởng, có quá nhiều kiến thức, quá nhiều kỷ niệm của vô vàn trải nghiệm, quá nhiều âu lo, khốn khổ và xung đột đến nỗi trí não ta trở nên ngày càng tăm tối và ngu muội hơn, ngày càng vô cảm hơn, vận hành theo một tập quán buồn chán khủng khiếp. Ta có bao giờ sống cô đơn một mình không? Hay ta mang theo ta tất cả gánh nặng của quá khứ?

Có một câu chuyện khá ngộ nghĩnh về hai

nhà sư đi từ làng này đến làng khác và họ gặp một cô gái trẻ ngồi khóc bên bờ một con sông. Và một vị sư đi đến cô gái và nói, “Thưa chị, sao chị khóc vậy?”, cô gái nói, “Chắc sư thấy ngôi nhà bên kia sông chứ? Tôi qua sông sáng sớm nay không có việc gì cả nhưng bây giờ nước sông dâng cao, tôi không thể trở về nhà. Không có thuyền”. “Ồ”, vị sư nói, “Không sao đâu”, và vị sư bế cô gái lên và lội đưa cô sang sông và đặt cô lên bờ bên kia. Và hai vị sư cùng nhau tiếp tục đi. Sau đó chừng hai giờ, vị sư kia nói, “Này huynh, ta có lời nguyện không bao giờ tiếp xúc với người nữ. Việc huynh đã làm là một tội lỗi khủng khiếp. Huynh đã không có khoái lạc và cảm giác mạnh khi tiếp xúc với một người nữ sao?” Và vị kia trả lời, “Tôi đã bỏ cô gái lại phía sau cách đây hai giờ rồi. Còn huynh vẫn còn mang cô gái theo phải không?”

Đó là điều ta làm. Ta luôn luôn mang theo gánh nặng của ta; ta không bao giờ chịu chết với nó, ta không bao giờ chịu bỏ gánh nặng lại phía sau. Chỉ khi nào ta chú tâm trọn vẹn vào vấn đề và giải quyết nó tức thì – không bao giờ đeo mang nó sang ngày hôm sau, phút sau – đó mới là cô đơn. Bấy giờ, thậm chí ta sống trong một ngôi nhà đầy những người hay trong xe buýt trong ta vẫn cô

đơn. Và nổi cô đơn, cô quạnh đó cho thấy một trí não mới, một trí não hồn nhiên.

Có được sự cô đơn và không gian nội tâm là hết sức quan trọng, bởi vì như thế có nghĩa là tự do để sống, để đi đứng, để hoạt động, để bay bổng. Rốt lại, đạo đức hay tính thiện chỉ có thể trở khai trong không gian giống y như đạo đức chỉ trở khai khi có tự do. Ta có thể có tự do chính trị nhưng nội tâm ta không có tự do, do đó không có không gian. Không đạo đức nào, không tánh chất thực sự giá trị nào có thể vận hành hay lớn lên được mà không có cái không gian mệnh mông bên trong ta. Và không gian, và sự tịch lặng vốn cần thiết bởi vì chỉ khi nào trí não cô đơn, một mình, không bị ảnh hưởng, không do tu tập rèn luyện, không bị giam giữ bởi vô số những kinh nghiệm khác biệt, chỉ một trí não như thế mới có thể giáp mặt với cái hoàn toàn mới.

Ta có thể thấy một cách trực tiếp rằng chỉ khi nào trí não tịch lặng mới có thể có sự sáng suốt. Tất cả mục đích của thiền ở Phương Đông là tạo ra một trạng thái trí não như thế – tức là, kiểm soát tư tưởng cũng giống như lặp đi lặp lại mãi một lời cầu nguyện để làm cho trí não yên lặng và trong trạng thái đó hy vọng hiểu được vấn đề

của ta. Nhưng trừ phi ta xây dựng được nền móng, tức là, thoát khỏi sợ hãi, thoát khỏi phiền não, âu lo cùng mọi bầy rập ta tự đặt cho mình, tôi không thấy trí não làm cách nào có thể thực sự tịch lặng. Đây là một trong những chỗ khó để truyền đạt. Sự truyền đạt giữa chúng ta, phải chăng, có nghĩa rằng chẳng những bạn phải hiểu những từ ngữ tôi dùng mà cả hai chúng ta, bạn và tôi, phải cùng một lúc nồng nhiệt, tích cực một cách mạnh mẽ, không phải muộn hơn hay sớm hơn, và có khả năng gặp nhau trên cùng bình diện. Một sự truyền đạt như thế không thể thực hiện được khi bạn diễn giải những gì bạn đọc thấy rập theo kiến thức riêng của bạn, rập theo khoái lạc và ý kiến của bạn, hoặc khi bạn cố gắng khùng khiếp để hiểu.

Theo tôi dường như một trong những chương ngại to lớn nhất trong cuộc sống là sự đấu tranh triền miên để vươn tới, để thành tựu, để thu đạt. Ta được dạy dỗ từ nhỏ để thu đạt và thành tựu – chính tế bào não tạo ra và đòi hỏi các mô hình thành tựu này nhằm có sự an toàn về mặt vật chất, nhưng sự an toàn tâm lý không phải là điều có thể thành tựu hay thực hiện được. Ta đòi hỏi an toàn trong mọi mối quan hệ của ta, nhưng trong thái độ và hành vi sống như ta thấy thực sự không

có sự an toàn như thế. Tự mình phải khám phá rằng không có bất kỳ hình thái an toàn nào trong bất kỳ mối quan hệ nào – hiểu ra rằng về mặt tâm lý không có gì là thường hằng bất biến – cái sự hiểu đó cho ta một thái độ tiếp cận cuộc sống hoàn toàn khác đi. Tất nhiên, thiết yếu là phải có an toàn ở bên ngoài – cơm ăn, áo mặc, nhà ở – nhưng sự an toàn ở ngoại giới bị hủy diệt đi bởi cái yêu cầu an toàn tâm lý.

Không gian và sự tịch lặng, không-tịch, vốn cần thiết để vượt thoát những hạn chế hay giới hạn của thức, nhưng làm thế nào một trí não động đậy như điên không dừng nghỉ do tư lợi có thể tịch lặng được? Ta có thể sử dụng giới luật để kiểm chế, điều khiển nó, qui định nó, nhưng tra tấn như thế không làm cho trí não tịch lặng được mà chỉ làm cho nó u mê ám chướng. Rõ ràng việc theo đuổi lý tưởng để có một trí não tịch lặng là không có giá trị chi cả, bởi vì bạn càng cưỡng bức trí não, nó càng trở nên nông cạn, hời hợt và tù đọng. Kiểm chế trong bất kỳ dạng nào, giống như triệt tiêu, đều chỉ dấy sinh xung đột. Do đó, kiểm chế và giới luật ở bên ngoài bởi các yêu cầu của xã hội, bởi gia đình, bởi chính sự đau khổ của ta, bởi chính kinh nghiệm của ta, bởi rập khuôn, tuân thủ

theo các mô hình thuộc ý tưởng hay thực tiễn – và hình thức giới luật đó gây tiêu hao sinh khí hơn cả. Giới luật phải không có kiểm chế, kiểm soát, triệt tiêu, không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào, giới luật này xuất hiện, hình thành như thế nào? Không phải giới luật trước rồi sau đó tự do giải thoát; tự do phải là đầu tiên chứ không phải cuối cùng. Thấu hiểu sự tự do này, tức thoát khỏi sự tuân thủ giới luật, mới đích thị giới luật. Chính động thái học là giới luật (tóm lại, nghĩa gốc của từ giới luật là học), chính động thái học trở thành sự sáng suốt, minh mẫn. Để thấu hiểu toàn bộ bản chất và cấu trúc của động thái kiểm chế, kiểm soát, triệt tiêu và buông thả, đòi hỏi phải chú tâm. Bạn không phải áp đặt giới luật nhằm để nghiên cứu tìm hiểu, nhưng chính động thái nghiên cứu tìm hiểu, tự thân nó tạo ra giới luật mà trong đó không có sự áp chế, triệt tiêu chi cả.

Để phủ nhận quyền lực (ta đang nói về quyền lực tâm lý, chứ không phải luật pháp). Để phủ nhận mọi quyền lực của các tổ chức tôn giáo, của truyền thống và kinh nghiệm, ta phải thấy tại sao ta tuân thủ một cách hết sức bình thường – hãy thực sự nghiên cứu tìm hiểu điều đó đi. Và để nghiên cứu, tìm hiểu, ta phải thoát khỏi thái độ lên án, biện

minh, có ý kiến hoặc chấp nhận. Ta không thể chấp nhận quyền lực rồi mới nghiên cứu xem xét nó – không thể làm thế. Để khảo sát, nghiên cứu toàn cả cấu trúc tâm lý của quyền lực bên trong ta, phải có tự do. Và khi ta khảo sát, ta phủ nhận toàn bộ cấu trúc, và khi ta phủ nhận, chính sự phủ nhận đó là ánh sáng của trí não thoát khỏi quyền lực. Phủ nhận mọi điều đã được xem là có giá trị, như giới luật bên ngoài, sự dẫn đạo, mưu cầu hay thành lập lý tưởng, là nghiên cứu khảo sát, tức học và hiểu mọi cái đó, và chính động thái phủ nhận mới là hành động tích cực. Thế nên, ta đang phủ nhận tất cả những điều được xem là quan trọng để đem lại sự tịch lặng cho trí não.

Từ đó ta thấy không phải sự kiềm chế hay kiểm soát dẫn đến sự tịch lặng. Cũng như không phải là một trí não tịch lặng khi nó có một đối tượng, bị cuốn hút bởi đối tượng, rồi tan biến trong đối tượng đó. Điều này giống như cho một đứa bé một món đồ chơi hấp dẫn, bé trở nên hết sức im lặng, nhưng lấy đi đồ chơi, bé trở lại phá phách. Tất cả mọi người chúng ta đều có đồ chơi của ta, hấp dẫn, thu hút ta và ta nghĩ ta hết sức tịch lặng, nhưng nếu một người cống hiến đời mình cho một hình thái hoạt động nào đó, khoa học, văn chương

hay bất cứ gì thì đấy chỉ như bị đồ chơi cuốn hút chứ người ấy không thực sự tịch lặng chi cả.

Sự im lặng duy nhất mà ta biết là sự im lặng khi tiếng ồn ngưng dứt, sự im lặng khi tư tưởng ngưng dứt – nhưng đó không phải là sự im lặng. Im lặng, tịch lặng là cái gì đó hoàn toàn khác, tựa như cái đẹp, tựa như tình yêu. Và sự tịch lặng này không phải là sản phẩm của một trí não im lặng, không phải là sản phẩm của tế bào não đã thấu hiểu toàn bộ cấu trúc và nói, “Nhờ Ồn Trên, hãy sống im lặng đi”, bấy giờ, tự tế bào não sinh ra im lặng và đó không phải là im lặng, tịch lặng. Im lặng cũng không phải là kết quả của sự chú tâm, trong đó, người-quan-sát là vật-được-quan-sát; không va chạm, không tham lam, xung đột cũng không phải là im lặng, tịch lặng.

Bạn đang chờ đợi tôi mô tả sự tịch lặng xem đó là gì để bạn có thể so sánh, giải thích, đem đi và giấu nó đi. Không thể mô tả nó được. Cái gì có thể mô tả được là cái đã biết và chỉ có thể thoát khỏi cái đã biết, tri kiến thức, *freedom from the Known*, khi từng ngày một chết đi cái đã biết, những tổn thương, những lời tâng bốc, xu nịnh, chết đi với mọi hình ảnh mà bạn đã tạo lập trong bạn, với mọi kinh nghiệm của bạn – từng ngày

từng ngày chết đi, tự vong để cho tự tế bào não trở nên mới, trẻ, hồn nhiên. Nhưng sự hồn nhiên đó, sự tươi mới đó, cái tánh chất mẫn cảm và hiền hòa đó, không sản sinh ra được tình yêu hay lòng từ; đó không phải tánh chất của cái đẹp hay sự tịch lặng.

Sự tịch lặng đó, không phải là sự tịch lặng do ngưng dứt tiếng ồn, chỉ là một sự bắt đầu nhỏ nhoi mà thôi. Tựa như chui qua một lỗ nhỏ để trở ra đại dương trải rộng mênh mông xa tắp, trở ra một trạng thái phi thời gian, vô lượng. Nhưng bạn không thể thấu hiểu điều này ở bình diện ngôn từ, trừ phi bạn đã hiểu toàn bộ cấu trúc của thức tâm, *consciousness*, và ý nghĩa của khoái lạc, đau khổ và nỗi tuyệt vọng, và tế bào não tự nó trở nên tịch lặng. Có lẽ, lúc đó bạn mới có thể ngộ ra cái điều bí ẩn, cái điều vô cùng khó hiểu mà không có bất kỳ người nào có thể khám phá cho bạn và không gì có thể hủy diệt. Một trí não sống là một trí não tịch lặng, một trí não sống là trí não không có trung tâm, và do đó, không có không gian và thời gian. Một trí não như thế là vô hạn, và đó là sự thật duy nhất, đó là hiện thực duy nhất.

XV.

Kinh nghiệm – Thỏa mãn – Nhị phân – Thiền.

Tất cả chúng ta đều muốn có một loại kinh nghiệm nào đó – kinh nghiệm huyền bí, kinh nghiệm tôn giáo, kinh nghiệm tình dục, kinh nghiệm có thật nhiều tiền bạc, quyền lực, địa vị, thống trị... Và theo tuổi đời chồng chất ta già đi, có thể ta không còn những đòi hỏi về những thêm khát vật chất, nhưng lúc đó ta lại đòi hỏi các kinh nghiệm sâu rộng và ý nghĩa hơn, và ta cố gắng bằng nhiều cách khác biệt để đạt được chúng – mở rộng thức tâm ta, chẳng hạn, vốn là một nghệ thuật, hoặc dùng các chất kích thích. Đây là một thủ đoạn cũ đã tồn tại từ ngàn xưa – nhai lá hoặc thử nghiệm một hóa chất mới nhất để tạo ra một sự biến đổi tạm thời trong cấu trúc của tế bào não,

một sự nhạy cảm sắc bén hơn và tri giác luôn nâng cao cho thấy một vẻ ngoài của cái gì đó thực sự đòi hỏi thêm nhiều và nhiều hơn kinh nghiệm này, cho thấy một nội tâm nghèo nàn của con người. Ta nghĩ rằng, qua kinh nghiệm ta có thể lẫn trốn chính ta nhưng các kinh nghiệm này lại bị qui định bởi chính cái ta đang là. Nếu một trí não nhỏ nhen, ghen tị, âu lo, nó có thể dùng một chất kích thích mới nhất, nhưng nó vẫn chỉ thấy có việc làm nhỏ nhen của nó, những dự phóng nhỏ nhen của nó phát xuất từ cái nền móng thức tâm bị qui định của chính nó.

Phần đông chúng ta đòi hỏi những kinh nghiệm lâu bền khiến ta hoàn toàn thỏa mãn, không thể bị hủy diệt bởi tư tưởng. Thế là đằng sau cái sự đòi hỏi kinh nghiệm này là dục vọng, là ý muốn được thỏa mãn, và đòi hỏi thỏa mãn đã sai khiến kinh nghiệm, và do đó, ta không chỉ phải thấu toàn bộ vấn đề thỏa mãn này mà hiểu cả điều được kinh nghiệm nữa. Nhiều thỏa mãn tức là nhiều khoái lạc, kinh nghiệm càng lâu bền, càng sâu và rộng thì kinh nghiệm ấy càng khoái lạc hơn, vậy là khoái lạc hạ lệnh cho hình thức kinh nghiệm, và khoái lạc là thước đo ta dùng để đo kinh nghiệm. Mà bất cứ điều gì có thể đo đếm

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

được đều nằm trong những giới hạn của tư tưởng và có khả năng dấy tạo ảo tưởng. Bạn có thể có những kinh nghiệm tuyệt vời, tuy nhiên hoàn toàn bị đánh lừa. Chắc chắn bạn sẽ thấy nhiều điều, nhiều cảnh tượng rập theo sự qui định của, bạn sẽ thấy Chúa Giê-Su hay Phật hay bất cứ điều gì bạn tin, và bạn càng tin quyết liệt thì những điều bạn thấy, những dự phóng bạn yêu cầu và đòi hỏi thúc bách bạn càng mãnh liệt.

Do đó, trong công cuộc tìm kiếm điều gì đó cơ bản, cốt tủy như sự thật hay chân lý, khoái lạc là thước đo, bạn đã dự phóng trước kinh nghiệm đó sẽ phải như thế nào, và do đó, kinh nghiệm đó không còn giá trị nữa.

Theo chỗ ta hiểu kinh nghiệm là gì? Có bất kỳ điều gì mới hay độc đáo trong kinh nghiệm không? Kinh nghiệm là một số điều bạn nhớ, những kỷ niệm đứng ra ứng đáp trước một thách thức và càng thông minh, linh lợi trong việc diễn giải kinh nghiệm thì nó càng ứng đáp nhiều hơn. Vì thế, bạn phải nghi ngờ không chỉ kinh nghiệm của người khác mà cả kinh nghiệm của cả chính bạn nữa. Nếu bạn không nhận ra kinh nghiệm thì nó không phải là kinh nghiệm chi cả. Mọi kinh nghiệm đều đã được kinh nghiệm trước rồi,

hoặc bạn không thể nhận ra nó. Bạn nhận biết một kinh nghiệm là tốt, xấu, đẹp, thiêng liêng, và v.v..., bạn căn cứ vào sự qui định của bạn, và do đó, sự nhận biết một kinh nghiệm chắc chắn phải là cũ.

Khi ta đòi hỏi một kinh nghiệm về cái gì đó thực – thực tại, hiện thực – như tất cả chúng ta thường làm phải không? – để kinh nghiệm, để trải nghiệm nó ta phải biết nó và khoảnh khắc ta nhận biết nó, ta đã dự phóng nó và do đó, thực tại không còn là thực nữa bởi vì nó vẫn còn nằm trong phạm vi của tư tưởng và thời gian. Nếu tư tưởng có thể nghĩ tưởng đến thực tại thì đó không còn là thực tại nữa, ta không thể nhận biết một kinh nghiệm mới. Việc làm đó không thể. Ta chỉ nhận biết điều gì ta đã biết, cho nên, khi ta nói ta đã có một kinh nghiệm mới thì đó không phải là mới. Tìm kiếm kinh nghiệm mới qua việc mở rộng thức, *consciousness*, như qua việc dùng những thuốc kích thích gây ảo giác, vẫn còn nằm trong phạm vi của thức và do đó, hết sức bị hạn chế.

Vì thế, ta đã khám phá một sự thật cơ bản, đó là một trí não tìm kiếm, khao khát kinh nghiệm rộng hơn, sâu hơn là một trí não nông cạn, hơi hợt và ngu đần tăm tối, bởi vì nó luôn luôn sống với

những gì nó nhớ, tức những kỷ niệm.

Bây giờ, nếu ta không có bất kỳ kinh nghiệm nào thì việc gì xảy ra với ta? Ta tùy thuộc vào kinh nghiệm, vào thách thức, để giữ cho mình tỉnh thức. Nếu trong ta không có xung đột, không có thay đổi, không có xao động, tất cả chúng ta có thể đi vào trạng thái ngủ rất nhanh. Do đó, phần đông chúng ta, thách thức là cần thiết; ta nghĩ rằng không có thách thức trí não ta sẽ trở thành ngu muội và nặng nề, do đó ta tùy thuộc vào thách thức, vào kinh nghiệm để kích thích ta mãnh liệt hơn, nồng nhiệt hơn, để làm cho trí não ta sắc bén. Nhưng trong thực tế, sự tùy thuộc vào thách thức và kinh nghiệm để giữ ta tỉnh thức chỉ làm cho trí não ta ngu muội tối tăm hơn, nó không giữ ta thực sự tỉnh thức. Do đó, tôi tự hỏi có thể nào giữ cho trí não hoàn toàn tỉnh thức, chứ không phải một vài điểm ở mặt ngoài của tự thể tôi mà hoàn toàn tỉnh thức tuyệt dứt mọi thách thức hay kinh nghiệm? Tỉnh thức này có nghĩa là cực kỳ nhạy cảm cả ở thân (vật chất) và tâm (tâm lý); có nghĩa ta phải thoát khỏi mọi yêu cầu, đòi hỏi bởi vì một khi tôi đòi hỏi là tôi sẽ kinh nghiệm. Và thoát khỏi đòi hỏi và thỏa mãn là cần thiết để tra xét sâu vào chính tôi và thấu hiểu

toàn bộ bản chất của đòi hỏi.

Đòi hỏi được sinh ra từ nhị phân: “Tôi bất hạnh và tôi phải được hạnh phúc”. Trong chính sự đòi hỏi phải được hạnh phúc đó là sự bất hạnh. Khi ta cố gắng để làm thiện, sống thiện, trong chính cái thiện đó là cái đối nghịch, tức cái ác. Bất cứ điều gì được khẳng định đều chứa trong nó cái đối nghịch, và cố gắng khắc phục cái đối nghịch chỉ làm tăng cường cái đối nghịch mà nó cố gắng chống lại. Khi bạn đòi hỏi kinh nghiệm sự thật hay hiện thực đòi hỏi này được sinh ra từ ý bất mãn của bạn với cái đang là, cho nên tạo ra *cái đã là*. Do đó, phải thoát khỏi cái đòi hỏi triền miên này, nếu không sẽ không chấm dứt được cái hành lang nhị phân này. Điều này có nghĩa rằng bạn phải tự tri tự giác hoàn toàn sao cho trí não không còn tìm kiếm nữa.

Một trí não như thế không còn đòi hỏi kinh nghiệm nữa; nó không yêu cầu thách thức hoặc biết thách thức, nó không nói, “Tôi ngủ” hay “Tôi thức”. Nó hoàn toàn như nó đang là. Chỉ có trí não tuyệt vọng, hạn hẹp, nông cạn, trí não bị qui định mới luôn luôn tìm kiếm cái nhiều hơn. Vậy, có thể nào sống trong thế giới này mà không có ý muốn nhiều hơn – không so sánh triền miên

không? Chắc chắn là có thể. Nhưng ta phải tự mình khám phá.

Tra xét tìm hiểu sâu toàn bộ vấn đề này là thiền. Từ ngữ đó đã được dùng sai cả ở Đông phương và Tây phương. Có nhiều trường viện thiền học khác biệt, nhiều phương pháp và cơ chế tu thiền. Có nhiều phương thức tu tập dạy, “Hãy quan sát theo dõi sự động đậy của ngón chân cái, quan sát nó, quan sát nó, quan sát nó”, có nhiều cách tu thiền khác chủ trương rằng nên ngồi trong một tư thế nào đó, hít thở điều hòa và tập giác. Tất cả mọi thứ thiền này đều mang tính cực kỳ máy móc. Một phương pháp tu tập khác, người ta đưa cho bạn một từ nào đó và nói nếu bạn chịu khó liên tục lặp đi lặp lại bạn sẽ có được một kinh nghiệm siêu việt phi thường. Việc này đúng là vô nghĩa. Đó là một hình thái tự thôi miên. Bằng cách lặp đi lặp lại không dứt từ atman hoặc Om hoặc Coca-cola, hiển nhiên bạn sẽ có một kinh nghiệm nào đó bởi vì trí não trở nên tịch lặng. Đây là một hiện tượng rất phổ biến đã được tu tập qua nhiều ngàn năm ở Ấn Độ – người ta gọi là Mantra Yoga. Bằng cách lặp đi lặp lại bạn có thể khiến cho trí não hiền lành và hòa dịu nhưng đó vẫn là một trí não hẹp hòi, ti tiện, nhỏ nhen. Cũng như bạn có

thể đặt lên trên lò sưởi một miếng gỗ nhật được ngoài vườn và mỗi ngày dâng hoa cúng nó. Làm thế trong chừng một tháng bạn sẽ tôn kính mảnh gỗ như vật thiêng và không dâng hoa cúng sẽ trở thành có tội.

Thiền, không phải là tu tập theo bất kỳ phương pháp nào, không phải là lặp đi lặp lại triền miên và bất chúc. Thiền không phải là tập trung tư tưởng. Đó là một trong những cách làm ưa thích của những người dạy thiền buộc đệ tử phải học cách tập trung tư tưởng – tức là cố định trí não vào một tư tưởng và xua đuổi mọi tư tưởng khác đi. Việc làm này thật ngu muội, tệ hại hơn cả mà bất cứ cậu học trò nhỏ nào đều có thể làm bởi vì cậu ấy bị ép buộc. Có nghĩa rằng trong bạn luôn luôn có một cuộc chiến diễn ra giữa một đảng bạn bị ép buộc phải tập trung và đảng khác trí não bạn chạy đi lang thang theo đủ loại đối tượng khác, trái lại nếu bạn phải chú tâm vào từng động đậy của trí não bất kỳ nó chạy đi đâu. Khi trí não bạn chạy đi, có nghĩa là bạn quan tâm vật khác.

Thiền đòi hỏi một trí não cảnh giác hết sức lạ lùng; thiền là thấu hiểu tính toàn thể của cuộc sống trong đó mọi hình thái phân chia manh mún đã ngưng dứt. Thiền không phải là kiểm chế hay

kiểm soát tư tưởng, bởi vì khi tư tưởng bị kiểm soát, nó làm dấy sinh xung đột trong trí não, nhưng khi bạn thấu hiểu cấu trúc và nguồn gốc của tư tưởng, trong đó ta đã bị vướng mắc, bấy giờ tư tưởng sẽ không can thiệp gây chướng ngại nữa. Chính động thái thấu hiểu cấu trúc của tư tưởng tự thân nó là giới luật, tức là thiền. Thiền là tri giác từng tư tưởng và từng cảm xúc, không bao giờ nói đó đúng hay sai mà chỉ quan sát nó thôi và cùng chuyển dịch với nó. Trong động thái quan sát đó bạn bắt đầu thấu hiểu toàn bộ sự chuyển động của tư tưởng và cảm xúc. Và từ tri giác này, tịch lặng xuất hiện. Sự tịch lặng do tư tưởng liên kết tạo thành là một sự tù đọng thối tha, là chết chóc, nhưng sự tịch lặng xuất hiện khi tư tưởng đã thấu hiểu chỗ bắt đầu của nó, bản chất của nó, thấu hiểu tất cả tư tưởng không bao giờ tự do mà luôn luôn xưa cũ ra sao – sự tịch lặng này là thiền trong đó thiền giả hoàn toàn vắng mặt, bởi vì trí não đã tự trút sạch trống không quá khứ.

Nếu bạn chú tâm đọc sách này trọn suốt một giờ, đó là thiền. Nếu bạn chỉ trích ra một vài từ và nhặt ra một vài ý để sau đó suy nghĩ, lúc đó không còn là thiền nữa. Thiền là một trạng thái của trí não nhìn thấy mọi sự vật bằng tất cả sự chú tâm

trọn vẹn, chứ không phải chỉ với phần nào chú tâm. Và không một ai có thể dạy bạn cách chú tâm. Nếu có bất kỳ phương pháp nào dạy bạn cách chú tâm, bấy giờ bạn chú tâm rập theo phương pháp đó và đó không phải là chú tâm. Thiền là một trong những nghệ thuật vĩ đại trong cuộc sống – có lẽ là vĩ đại duy nhất, và ta không thể học thiền từ bất cứ người nào, đó là cái đẹp của thiền. Thiền không có kỹ thuật, tức không có phương pháp để đạt thiền, và do đó, không có uy lực, áp lực chi cả. Khi bạn học về chính bạn, thì hãy quan sát chính bạn, hãy quan sát cách bạn đi đứng, cách bạn ăn uống, những điều bạn nói năng, tính ngồì lê đôi mách, thù hằn, ghen ghét – nếu bạn tri giác tất cả mọi điều đó trong bạn mà không chọn lựa lấy bỏ chi cả, đó là một phần của thiền.

Vì thế, thiền có thể diễn ra khi bạn đang ngồi trong xe buýt hay đi dạo trong rừng cây đầy ánh sáng và rợp bóng tối, hay nghe tiếng chim hót, hay nhìn gương mặt của vợ hay con bạn.

Trong động thái thấu hiểu thiền có tình yêu, lòng từ, và tình yêu không phải là sản phẩm của các hệ tư tưởng, của tập quán, của việc tuân thủ rập theo một phương pháp, tư tưởng không thể nuôi dưỡng tình yêu. Có lẽ tình yêu hình thành khi có

sự tịch lặng hoàn toàn, một sự tịch lặng trong đó thiên giả hoàn toàn vắng mặt; và trí não chỉ có thể tịch lặng khi nó thấu hiểu chính sự động đậy của nó dưới dạng tư tưởng và cảm xúc. Để thấu hiểu sự chuyển động này của tư tưởng và cảm xúc thì trong hành động quan sát đó không thể có sự lên án. Quan sát như thế là giới luật, và loại giới luật này vốn lưu chuyển, tự do chứ không phải thứ giới luật của tuân thủ, rập khuôn, bắt buộc.

XIV.

*Cuộc cách mạng toàn diện – Trí não –
Tôn giáo – Năng lượng – Đam mê.*

Những gì ta đã quan tâm xuyên suốt trong sách này là tạo ra ngay trong chính ta, tức là trong cuộc sống ta một cuộc cách mạng toàn diện, hoàn toàn không liên hệ gì với cấu trúc của xã hội như hiện nay. Cái xã hội như nó đang diễn hiện là một cái gì đó khủng khiếp với những cuộc chiến tranh thù địch kéo dài bất tận, dù mang tính tự vệ hay xâm lược. Điều ta cần là cái gì đó hoàn toàn mới – một cuộc cách mạng, một cuộc chuyển hóa, ngay trong tự thân thức tâm. Não bộ già cỗi không thể đứng ra giải quyết vấn đề về mối quan hệ của con người. Não bộ cũ là não bộ của người châu Á, châu Âu, châu Mỹ hay

châu Phi, do đó thắc mắc mà ta đang tự đặt cho mình là liệu có thể nào tạo ra một cuộc chuyển hóa ngay trong chính tế bào não không?

Ta hãy tự hỏi một lần nữa, ví dụ như bây giờ ta đã tự hiểu mình khá hơn, có thể nào với một người sống một cuộc sống đời thường trong cái thế giới hung tàn, bạo ác, nhấn tâm sắt đá này – một thế giới ngày càng trở nên hiệu quả cao, và do đó, ngày càng tàn nhẫn lạnh lùng – liệu người đó có thể nào tạo ra một cuộc cách mạng không chỉ trong mối quan hệ bên ngoài mà ngay cả trong lãnh vực tư tưởng, cảm xúc, hành động và phản ứng?

Hàng ngày ta thấy và đọc những điều kinh hoàng xảy ra trong thế giới vốn là kết quả của bạo lực trong con người. Bạn có thể nói, “Tôi không thể làm gì được trước những cảnh ấy”, hoặc, “Tôi có thể ảnh hưởng thế giới cách nào đây?”. Tôi nghĩ bạn có thể ảnh hưởng thế giới đáng kể lắm, nếu trong nội tâm bạn không có bạo lực, nếu bạn thực sự sống hàng ngày một cuộc sống hòa bình – một cuộc sống không tranh giành, ganh đua, đấu đá, tham lam, ghen tị – một cuộc sống không gây thù hằn. Một ngọn lửa nhỏ có thể bột phát trở thành một biển lửa. Ta đã biến thế giới thành tình trạng

hỗn loạn đảo điên hiện nay bởi chính hành vi lấy cái 'tôi' làm trung tâm, bởi những thành kiến, định kiến của ta, bởi lòng căm hờn, bởi cái tinh thần quốc gia dân tộc của ta, và khi ta nói ta không thể làm gì cả đối với tình trạng này, ta chấp nhận tình trạng vô trật tự này là điều không thể tránh. Ta đã đập vỡ thế giới thành nhiều mảnh vụn và nếu ta bị vỡ vụn mạnh mún thì mối quan hệ của ta với thế giới cũng sẽ bị vỡ vụn mạnh mún. Nhưng nếu, khi ta hành động, ta hành động một cách hoàn toàn, trọn vẹn, bấy giờ mối quan hệ của ta với thế giới sẽ trải qua một cuộc cách mạng toàn diện.

Rốt lại, bất kỳ chuyển động nào có giá trị, bất kỳ hành động nào mang ý nghĩa sâu sắc, phải bắt đầu từ chính ở mỗi người chúng ta. Tôi phải thay đổi trước hết; tôi phải thấy bản chất và cấu trúc của mối quan hệ của tôi với thế giới là gì – và chính ngay trong động thái thấy là làm; do đó, Tôi, như một con người đang sống trong thế giới, tạo ra một chất lượng, một phẩm chất khác, và đường như theo tôi, phẩm chất đó là phẩm chất của một trí não tôn giáo.

Trí não tôn giáo là cái gì đó hoàn toàn khác với trí não chỉ biết tin tưởng trong tôn giáo. Bạn không thể có tinh thần tôn giáo mà lại là tín đồ

Ấn giáo, Hồi giáo, Thiên Chúa giáo, Phật giáo. Một trí não tôn giáo không còn tìm kiếm chi nữa, nó không thể chứng nghiệm chân lý hay sự thật. Sự thật là cái gì đó không bị bức chế bởi nỗi khoái lạc và đau khổ của bạn, hay bởi sự qui định của bạn như một tín đồ Ấn giáo, hay bất kỳ bạn thuộc tôn giáo nào. Trí não tôn giáo là một trạng thái của trí não, trong đó, không còn sợ hãi, và do đó, không còn có bất kỳ sự tin tưởng nào mà chỉ duy có cái đang là – cái thực sự đang là, *what is – what actually is*.

Trong trí não tôn giáo có trạng thái tịch lặng mà ta đã xem xét, không do tư tưởng sản sinh mà là kết quả của giác ngộ, tức là thiền, khi thiền giả hoàn toàn vắng mặt. Trong trạng thái tịch lặng đó, có một trạng thái năng lượng trong đó không còn có xung đột. Năng lượng là động và hành động. Mọi hành động đều là động và mọi hành động đều là năng lượng. Tất cả dục vọng là năng lượng. Tất cả cảm xúc là năng lượng. Tất cả tư tưởng là năng lượng. Toàn bộ động thái sống là năng lượng. Toàn bộ cuộc sống là năng lượng. Nếu năng lượng đó được phép tuôn chảy mà tuyệt dứt mâu thuẫn, bấy giờ năng lượng đó là tự do, là vô tận. Khi không còn có va chạm, năng lượng không còn

biên giới nữa. Chính sự va chạm, xung đột tạo ra những hạn chế cho năng lượng. Do đó, vì đã từng chứng kiến điều này, thế tại sao con người luôn luôn đem xung đột vào năng lượng chứ? Tại sao con người gây tạo va chạm trong sự chuyển động ta gọi là cuộc sống này làm chi? Phải chăng năng lượng thuần khiết, năng lượng không giới hạn, đối với con người chỉ là một ý niệm? Phải chăng nó không thực?

Ta cần năng lượng không chỉ để tạo ra một cuộc cách mạng toàn toàn diện trong ta mà cũng còn nhằm mục đích để tra xét thâm sâu, để nhìn thấy, để hành động. Và bao lâu còn có xung đột, va chạm trong bất kỳ mối quan hệ nào của ta, dù là giữa chồng và vợ, giữa người và người, giữa cộng đồng người này với cộng đồng người khác hay quốc gia này với quốc gia khác, hay giữa ý thức hệ này với ý thức hệ khác – nếu có bất kỳ sự va chạm bên trong nào hay bất kỳ sự xung đột bên ngoài trong bất kỳ hình thái nào, dù tinh tế thế nào đi nữa – đó cũng là hoang phí năng lượng.

Bao lâu còn có khoảng cách thời gian giữa người-quan-sát và vật-được-quan-sát thì còn đầy tạo xung đột, va chạm và do đó, còn hoang phí năng lượng. Năng lượng đó được thu gom về điểm

đỉnh cao tốt nhất khi người-quan-sát là vật-được-quan-sát, trong đó, không còn có khoảng cách thời gian nữa. Bấy giờ sẽ có thứ năng lượng phi động cơ và năng lượng đó sẽ tìm thấy kênh hành động riêng của nó, bởi vì lúc đó cái ‘tôi’ không còn tồn tại.

Ta cần một năng lượng kinh khủng để thấu hiểu cái tình thế hỗn loạn trong đó ta đang sống, và cái cảm xúc “tôi phải thấu hiểu” tạo ra sinh lực để khám phá. Nhưng khám phá, tìm hiểu bao hàm có thời gian như ta đã thấy, giải tỏa từ từ, từng bước một sự qui định của trí não không phải là cách. Thời gian không phải là cách. Dù ta già hay trẻ, chỉ ở ngay bây giờ, trong hiện tại, trọn vẹn tiến trình của cuộc sống mới có thể được đưa vào một chiều không gian khác.

Tìm kiếm cái đối nghịch với cái ta đang là không phải là cách cũng như mọi giới luật giả tạo được áp đặt bởi một phương pháp, thầy tổ, triết gia hay linh mục – tất cả mọi điều đó đều cực kỳ ấu trĩ. Khi ta hiểu ra điều này, ta tự hỏi có thể nào đập vỡ tức thì cái sự qui định nặng nề kéo dài nhiều ngàn năm này và không phải để lọt vào một sự qui định nào mới khác – mà là tự do sao cho, trí não có thể hoàn toàn mới mẻ, sống động,

mãnh liệt và đầy năng lực không? Đó là vấn đề của ta. Không có vấn đề nào khác bởi vì khi trí não được làm mới, nó có thể giải quyết bất cứ vấn đề nào. Đó là câu hỏi duy nhất mà ta phải tự đặt cho mình.

Nhưng ta lại không hỏi. Ta muốn nghe người khác nói. Một điều kỳ lạ hơn cả trong cơ cấu của thức tâm ta là tất cả chúng ta đều muốn nghe người khác nói, bởi vì, ta là kết quả của cuộc tuyên truyền trải dài mười ngàn năm. Ta muốn tư tưởng của ta được người khác xác nhận và chứng thực, trái lại đặt câu hỏi là đặt câu hỏi cho chính bạn. Những gì tôi nói có rất ít giá trị. Bạn sẽ quên nó đi khi bạn gấp sách lại hoặc bạn sẽ nhớ lại và lặp lại một số câu, hoặc bạn sẽ so sánh những điều bạn đã đọc ở đây với sách khác – nhưng bạn sẽ không giáp mặt chính cuộc sống của bạn. Và đó là tất cả vấn đề – cuộc sống của bạn, chính bản thân bạn, tính nhỏ nhen, tính nông cạn, tính hung ác, bạo lực, tham lam, tham vọng của bạn, nỗi khổ hàng ngày và phiền não bất tận – đó là những gì bạn phải thấu hiểu, không ai trên trái đất này hay ở thiên đàng giải thoát bạn khỏi đó, ngoại trừ chính bạn.

Thấy hết mọi sự đang tiếp tục diễn ra trong cuộc sống đời thường của bạn, các hoạt động, hành

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

vi thường nhật của bạn – khi bạn cầm bút lên, khi bạn nói, khi bạn lái xe đi ra ngoài hoặc khi bạn một mình đi dạo trong rừng cây – bạn có thể chỉ với một hơi thở, với một cái nhìn tự mình biết hết sức đơn giản như bạn đang là không? Khi bạn tự biết bạn đang là gì, lúc đó bạn sẽ hiểu toàn bộ cấu trúc của sự cố gắng hay nỗ lực của con người, sự lừa dối, thói đạo đức giả, sự tìm kiếm của con người. Để làm việc này bạn phải vô cùng trung thực với chính mình. Khi bạn hành động rập theo các nguyên tắc của bạn, bạn không còn trung thực nữa, bởi vì khi bạn hành động rập theo những gì bạn nghĩ bạn phải là thì bạn không còn là cái bạn đang là. Có lý tưởng quả là hành động hung bạo. Nếu bạn có lý tưởng, những tín điều hay nguyên tắc, bạn không thể nhìn mình một cách trực tiếp. Vậy bạn có thể hoàn toàn phủ định, hoàn toàn, không cả nghĩ tưởng cũng như sợ hãi, tuy nhiên vẫn sống, động một cách phi thường, đầy đam mê không?

Trạng thái của trí não đó không còn có thể cố gắng mới là một trí não tôn giáo đích thực, và trong trạng thái đó bạn mới có thể ngộ điều được gọi là sự thật, hay thực tại, hay cực lạc, hay Thượng Đế, hay cái đẹp, hay tình yêu. Điều ấy không thể

mời gọi được. Xin vui lòng thấu hiểu sự kiện hết sức đơn giản đó. Ta không thể mời gọi nó được, bạn không thể đuổi theo tìm kiếm nó, bởi vì trí não quá ngu ngốc, quá nhỏ nhen, cảm xúc của bạn quá nghèo nàn, lối sống của bạn quá hỗn loạn để có thể mời gọi cái vật khổng lồ mệnh mông đó bước vào ngôi nhà nhỏ của bạn, vào cái góc đời nhỏ nhen hạn hẹp của bạn đã bị giày xéo và phỉ nhổ. Bạn không thể mời gọi nó. Để mời gọi nó, bạn phải biết nó và bạn thì không thể biết nó. Không cần biết ai nói, khi người nào nói, “Tôi biết” là anh ta không biết. Khi bạn nói bạn đã tìm thấy nó, là bạn đã không tìm thấy nó. Nếu bạn nói bạn đã kinh nghiệm nó là bạn không bao giờ kinh nghiệm được nó. Đây toàn là những mảnh khoe để lợi dụng người khác – bằng hữu của bạn hoặc kẻ thù của bạn.

Do đó, ta tự hỏi, có thể gặp gỡ hay ngộ ra vật ấy mà không mời gọi, không chờ đợi, không tìm kiếm, hay khám phá – mà chỉ để nó xảy đến giống như một cơn gió nhẹ vào nhà khi bạn để cửa sổ mở? Bạn không thể mời gọi cơn gió nhưng bạn phải để cửa sổ mở, không có nghĩa là bạn trong tư thế chờ đợi; đó là một hình thức tự lừa dối khác. Không có nghĩa bạn phải tự mở để tiếp

thu; đó là một tư tưởng khác nữa rồi.

Bạn đã có bao giờ tự hỏi tại sao con người lại thiếu đi vật này không? Họ tạo ra con cái, họ sống đời tình dục, yêu đương, cùng nhau chia sẻ trong đời sống đôi lứa, trong tình bè bạn, đồng chí, nhưng vật này – tại sao họ đã không đạt được nó chứ? Phải chăng bạn đã không bao giờ tự hỏi dù một cách lười biếng nhân cơ hội bạn đi dạo một mình trên một con đường vắng thiu, hoặc khi đang ngồi trong xe buýt hoặc trong ngày nghỉ bên bờ biển – phải chăng bạn đã không bao giờ hỏi tại sao, con người đã sống qua hàng triệu triệu năm, đã không đạt được vật này, đóa hoa kỳ diệu không phai tàn này? Tại sao bạn, là con người, có đầy đủ năng lực, thông minh, lanh lợi, xảo quyết, có đầu óc đấu tranh quyết liệt, có một nền công nghệ thần kỳ như thế này, bay lên trời cao và đi vào lòng đất cùng lặn xuống biển sâu, và phát minh bộ não điện tử phi thường như này – tại sao bạn đã không có được vật vô cùng quan trọng này? Tôi không biết có bao giờ bạn nghiêm túc đối mặt với vấn đề này: vì sao nội con tim bạn trống rỗng.

Giải đáp của bạn là gì nếu bạn tự đặt cho mình câu hỏi này - giải đáp trực tiếp của bạn thực

sự minh bạch, không xảo trá. Giải đáp của bạn sẽ ứng với thái độ quyết liệt và khẩn thiết của bạn khi đặt câu hỏi. Nhưng rõ ràng bạn không quyết liệt, mạnh mẽ cũng như khẩn thiết, cho nên bạn đã không đạt được năng lượng, năng lượng chính là đam mê – và bạn không thể tìm thấy bất kỳ sự thật nào mà không đam mê – sau lưng đam mê là cả một sự cuồng nhiệt dữ dội, mà trong đam mê không ẩn chứa bất kỳ ý muốn thầm kín nào. Đam mê chính xác là điều vô cùng khủng khiếp, bởi vì nếu bạn rơi vào đam mê, bạn không biết nó sẽ mang bạn đi về đâu.

Vì thế, có lẽ sợ hãi là lý do khiến bạn không đạt được năng lượng cho nỗi đam mê đó để tự mình khám phá tại sao trong bạn thiếu vắng cái phẩm chất tuyệt vời của tình yêu này, tại sao trong tâm bạn không có ngọn lửa ấy. Nếu bạn xem xét chính trí não và con tim bạn thật kỹ lưỡng, bạn sẽ biết tại sao bạn đã không có nó. Nếu bạn thực sự say mê khám phá, tại sao bạn đã không đạt, bạn sẽ biết nó có độ rồi. Chỉ bằng cách phủ nhận triệt để, phủ nhận hoàn toàn, tức là hình thái đam mê cao tột nhất, tình yêu hay lòng từ mới thị hiện. Giống như sự khiêm nhường, bạn không thể nuôi dưỡng tình yêu. Chấm dứt hoàn toàn sự cao ngạo

THOÁT KHỎI TRI KIẾN THỨC

mới có sự khiêm nhường – lúc đó bạn không còn biết khiêm nhường là gì nữa. Người biết khiêm nhường gì là người tự phụ. Cũng thế, khi bạn đặt trọn trí và tâm bạn, các dây thần kinh, mắt bạn, tất cả thân tâm bạn khám phá cách thế sống của bạn, thấy lối sống đó thực sự là gì và vượt thoát nó, và phủ nhận triệt để, phủ nhận hoàn toàn cuộc sống mà ngay bây giờ bạn đã sống – chính trong động thái phủ nhận cái xấu, cái ác, sự bạo tàn, cái khác sẽ thị hiện. Và người biết rằng mình tịch lặng, biết rằng mình yêu thương thì người đó không biết tình yêu hay sự tịch lặng là gì.

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

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

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15, Lô 2, Mỹ Đình I, Hà Nội

ĐT: (04)62872617 - Fax: (04)62871730

THOÁT KHỎI TRI - KIẾN THỨC

Bản tiếng Việt: ĐÀO HỮU NGHĨA

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **THÁI HÀ**

Bìa và trình bày: **NHẤT NHÂN**

Sửa bản in: **DỊCH GIẢ**

Liên kết và giữ bản quyền:



CÔNG TY SÁCH

Thời Đại
THUONGAIBOOKSLY

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

Số đăng ký Kế hoạch xuất bản: 477-2009/CXB/24-01/TĐ.

QĐXB số: 120/QĐ-TĐ. In xong và nộp lưu chiểu Quý I/2010.



Thờiđại
THOIDAIBOOKSLTD



NHÀ SÁCH TRẺ
394 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, TP.HCM

Website: www.nhasachtre.vn - ĐT: 38344030 - Fax: 38344029 - E-mail: nhasachtre@yahoo.com



Giá: 36.000Đ