

RUPERT SPIRA

**PHÁP HIỆN TẠI
VĨNH HẰNG**

The Eternal Now

Tuyển tập những bài giảng hay nhất
về Thiên Tánh Biết

Chuyển ngữ:
Minh Tuệ Đỗ Minh

Pháp Hiện Tại Vĩnh Hằng

The Eternal Now

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	11
LỜI TỰA	14
VỀ TÁC GIẢ	18
1. PHÁP HIỆN TẠI VĨNH HẰNG	19
Now-Bây Giờ không phải là một khoảnh khắc trong chiều thời gian	19
Now như không gian vô biên chứa đựng mọi thứ.....	22
Kinh nghiệm luôn luôn xảy ra Ở Đây	23
Now-Here là bản chất chân thật của chúng ta	24
2. THIÊN LÀ CÁI TA LÀ, KHÔNG PHẢI LÀ CÁI TA LÀM	26
Thiên là sự hiện hữu của Tánh Biết.....	26
Hiện Hữu vốn đã tách rời mọi hình tướng biểu hiện.....	31
Không thể thấy được Hiện Hữu Biết như một đối tượng	32
Hiện Hữu Biết là một với những kinh nghiệm.....	35
3. “TA LÀ” – HÌNH TƯỢNG ĐẦU TIÊN CỦA THƯỢNG ĐẾ.....	37
Hiện hữu.....	37
Tồn tại là chuyển động của hiện hữu.....	39
Thượng Đế là Hiện Hữu.....	40
Hiểu biết “Ta là” là hình tượng đầu tiên của Thượng Đế.....	41
Hiện hữu thuần khiết có thể ví như không gian vật lý trong vũ trụ	43
Sai lầm căn bản và hiểu biết nền tảng	44
4. ÁNH SÁNG BẢN THỂ CỦA CHÚNG TA.....	46
Bản Thể nhận biết chính nó.....	46
Bản Thể bị pha trộn	48
Dùng hiểu lầm về giác ngộ	49
Bản Thể trần trụi	52
Bản Thể vô ngã, vô hạn.....	52
Thượng Đế là tên tôn giáo của Bản Thể.....	53

5. BẢN CHẤT CỐT LÕI VÀ SỰ CHE MÒ	54
Cái gì nhận biết được những kinh nghiệm?	54
Suy nghĩ, cảm giác đến rồi đi – “Tôi” luôn luôn có mặt	55
“Tôi” vừa hiện hữu, vừa nhận biết	56
Chúng ta đã bị lập trình như thế nào?	57
Niềm tin sai lầm tạo ra bản ngã ảo tưởng	58
Tại sao không thể hướng chú ý về phía Bản Thể?	59
Bản Thể có thay đổi không?	61
Bản Thể như màn hình chẳng đến chẳng đi	62
Vì quá đơn giản, bình thường nên Bản Thể đã bị bỏ quên ...	64
Bản Thể có bị khuấy động không?	65
Bản Thể có thiếu cái gì không?	66
Cái tôi ảo tưởng luôn luôn chạy trốn hiện tại	66
Thiêu thân tìm ngọn lửa	68
Chúng ta đang bị thôi miên	69
Khi giác ngộ bị hiểu lầm	69
Khi niềm tin sai lầm được đặt dấu chấm hết	71
Tiếp tục đi sâu vào Tánh Biết	72
6. TỪ “NHỊ NGUYÊN” ĐẾN “BẤT NHỊ”	74
Tánh Biết như người chứng kiến	74
Con đường phân biệt – Neti Neti	75
Tánh Biết vừa là hậu cảnh vừa là tiền cảnh	77
Nhị nguyên thông thường và Nhị nguyên giác ngộ	77
Chủ thể và khách thể có thể tách rời được không?	78
Khám phá Cái Biết nền thuần khiết	79
Tánh Biết là cái nền hiện hữu duy nhất	80
Tánh Biết là cái nền thân thiết, liên mạch	81
Ánh sáng của Biết bao trùm mọi kinh nghiệm	82
Bất nhị – kinh nghiệm của tình yêu và vẻ đẹp	83
Từ “Ta là cái gì” đến “Ta không là gì” và “Ta là tất cả”	84

Sự chứng ngộ tuyệt đối.....	86
7. CHỐI BỎ HIỆN TẠI	88
Tất cả những gì chúng ta biết chỉ là Hiện Tại.....	88
Bản ngã không thể sống trong Hiện Tại.....	90
Vĩnh hằng và kéo dài mãi mãi	92
Hương vị của tự do	92
8. RÓT TRỐNG RỎNG VÀO CƠ THỂ.....	94
Để chú ý chìm ngược về nguồn chủ thể	94
Tâm trí đi tìm nguồn như cá đi tìm nước.....	96
Cơn sóng chỉ là chuyển động của nước.....	101
Miếng vải muslin bay đung đưa trong gió nhẹ.....	106
9. XÂU CHUỖI TRĂM HẠT	107
Cái gì không bao giờ rời xa ta?.....	107
Hãy trao trái tim cho cái luôn luôn hiện hữu.....	108
Sợ chỉ vô hình	110
10. NIỀM TIN TUYỆT ĐỐI VỀ BẢN THỂ.....	113
Cái gì biết “Ta đang là”?.....	113
Dựa vào cái gì để biết “Ta đang là”?	114
Đi đâu để thấy được Cái Biết?	115
11. QUAN SÁT NGƯỜI QUAN SÁT.....	118
Quan sát kinh nghiệm với thái độ gì?	118
Con rùa rút đầu.....	120
Con đường hai chiều	121
Sự bao trùm toàn diện – Làm tan biến sự phân biệt giữa Cái Biết và Cái Bị Biết.....	122
Từ hiểu biết trí năng đến hiểu biết bằng kinh nghiệm trực tiếp	123
Những từ đồng nghĩa với Tánh Biết.....	125
12. TÁNH BIẾT CHỈ BIẾT HIỆN TẠI	127

Suy tư tưởng tượng ra thời gian để thay thế cho Now vĩnh hằng	127
Kinh nghiệm không phải là một chuỗi tiếp nối của những “khoảnh khắc hiện tại” riêng lẻ.....	129
Mọi trải nghiệm đều sanh khởi trong Now – pháp hiện tại mở rộng, trống rỗng, vô chiều	130
Niềm tin vào thời gian và niềm tin vào bản ngã tồn tại song song	132
Hình ảnh vay mượn sự tồn tại của chúng từ hiện hữu của màn hình.....	134
Hình ảnh trôi qua màn hình nhưng màn hình không trôi qua chúng	136
Bạn chọn đứng ở vị trí nào?.....	137
Tánh Biết chỉ biết Hiện Tại, suy tư chỉ biết thời gian – Chúng không bao giờ gặp nhau	140

LỜI NÓI ĐẦU

Sau khi hai quyển “Biết Mình Đang Biết” (Being Aware of Being Aware) và “Biết Mình Là Cái Biết” (Being Myself) của Rupert Spira được chuyển ngữ trong năm nay, chúng tôi đã nhận được nhiều lời cảm ơn từ bạn bè về những thông điệp tâm linh quý báu của tác giả này. Nhiều người đã khích lệ chúng tôi dịch tiếp.

Do thời gian có hạn nên trước mắt chúng tôi chỉ cố gắng làm những tuyển tập mỏng, chọn những bài tương đối dễ đọc từ các cuốn sách mà chúng tôi đang có được.

Tập “Pháp Hiện Tại Vĩnh Hằng” này gồm 12 bài giảng được chọn từ ba tập: “The Light of Pure Knowing” (Ánh Sáng của Tánh Biết Thanh Tịnh), “Naked Self-Aware Being” (Bản Thể Tự Tri Trần Trụi) và “Transparent Body, Luminous World” (Thân Thể Trong Suốt, Thế Giới Tỏa Sáng).

Sách tâm linh hay là loại sách chuyên nói về Sự Thật, giúp chúng ta hiểu được bản chất chân thật của chính mình. Ý nghĩa của hai từ Sự Thật đã được trình bày, diễn giải rất rõ ràng bằng cách nói vô cùng giản đơn, dễ hiểu cùng với những ẩn dụ sinh động của thầy Rupert. Là một “chuyên gia” chỉ nói về Sự Thật nên khi đọc, chúng ta không khó để nhận ra sự liên mạch xuyên suốt trong các bài giảng của vị thầy này.

Khi tiếp xúc với nguồn tài liệu này, ngôn ngữ trung tính, không mang màu sắc tôn giáo, chắc chắn sẽ đem đến cho người đọc một cảm giác nhẹ nhàng, dễ chịu.

Điều quan trọng nhất là giúp cho chúng ta có một cái nhìn tổng thể về thực tại, thấy được toàn diện cả hai chiều “bất biến” và “vạn biến”. Nếu bị khuyết mất chiều “vô vi”, “vô tướng”, “vô hạn” của Bản Thể, chúng ta sẽ đồng hóa mình với sự biến hóa, sinh diệt của hình tướng “hữu vi”, “hữu hạn”. Đó là nguồn gốc phát sinh một bản ngã tách biệt.

Nếu chúng ta có duyên muốn sống một cuộc đời theo cách nhìn này, muốn biết được mình thực sự là ai, mình thực sự là gì, muốn hiểu thế nào là hạnh phúc, bình an đích thực, thì sách về Sự Thật của thầy Rupert Spira là một chọn lựa tốt.

Gọi là Sự Thật bởi vì cái “Sự” đó luôn luôn “Thật”, nó luôn luôn hiện hữu cùng với chúng ta, là bản chất chân thật của tất cả mọi người, ai cũng giống ai. Sự Thật ở đây được gọi tên cụ thể là “Biết”, “Việc Biết”, “Tánh Biết”, “Tâm Biết” hay “Cái Biết”.

Qua tuyển tập này, chúng ta sẽ có cơ hội hiểu sâu hơn những khái niệm có cùng nghĩa với Tánh Biết hay Bản Thể, như: Hiện Hữu, Thượng Đế, Tâm, Chân Ngã v.v...

“Tánh Biết” cũng đồng nghĩa với “Pháp Hiện Tại”, luôn luôn Ở Đây và Bây Giờ, không liên hệ đến thời gian nên gọi là “Pháp Hiện Tại Vĩnh Hằng” hay “Thực Tại Hiện Tiền Bất Tử”. Vì đây là chủ đề chính của tập sách, nên khái niệm này sẽ được đề cập đến nhiều nhất, đặc biệt trong các bài 1, 4 và 12.

Xin trân trọng giới thiệu với mọi người.

Chúng tôi gửi lời cảm ơn chân thành đến cô Hồng Mỹ đã dành nhiều thời gian quý báu cho việc chỉnh sửa bản thảo. Cảm ơn Nhà in Quang Huy đã thiết kế bìa, dàn trang và trình

bày nội dung của sách. Cảm ơn cô Thu Giang, cô Nha Trang đã dành nhiều công sức ghi âm, giúp nhiều người tiếp cận được những thông điệp này qua kênh youtube.

Một lần nữa, chúng tôi xin thay mặt những người yêu quý thầy Rupert, gửi lời tri ân đến bạn bè hảo tâm thời gian qua đã khích lệ tinh thần và hỗ trợ tài chính để tạo điều kiện dễ dàng cho chúng tôi trong việc in ấn và lan tỏa những cuốn sách này đến người hữu duyên.

Mong cho tất cả chúng ta sớm nhận ra ánh sáng Sự Thật và hưởng được hạnh phúc và bình an đến từ ánh sáng đó.

Tháng 12-2022

Minh Tuệ Đỗ Minh

minhtuedominh@gmail.com

LỜI TỰA

Sách của thầy Rupert chỉ nói về Biết, bản thể cốt lõi của mỗi chúng ta. Đây là tinh túy của mọi truyền thống tâm linh và tôn giáo lớn.

Riêng trong kinh sách của Phật giáo, Bản Thể Biết còn được gọi bằng nhiều tên khác nhau như: Tự Tánh, Giác Tánh, Chân Tánh, Phật Tánh, Tâm Chói Sáng (pabhassara citta) v.v... Chúng ta cùng nghe lại những lời kinh quen thuộc:

*“Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh,
Đâu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt,
Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ,
Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động,
Đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp.”*

(Kinh Pháp Bảo Đàn)

Hay:

“Tâm này vốn chói sáng, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm kẻ phàm phu ít nghe, không được tu tập. Bậc có trí nghe nhiều, như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm bậc có trí nghe nhiều, có được tu tập.”

(Kinh Tăng Chi)

“Biết” còn có một tên khác là “Pháp Hiện Tại”. Nhận ra pháp hiện tại này là nhận ra “pháp bảo”. Trong kinh Pali, ý nghĩa của pháp bảo hiện tại này vô cùng rõ ràng với những đặc tính sau:

Sanditthiko (hiện hữu ở đây và bây giờ – ever-present, here and now)

Akāliko (không thuộc thời gian, timeless, not time-bound)

Ehipassiko (đến để thấy, đi vào để nhận ra, come and see)

Opaneyyiko (hướng vào bên trong, có khả năng thoát khổ, leading inward, leading onwards)

Paccattam veditabbo viññūhi (được người trí tuệ mình chứng hiểu, be experienced by the wise for themselves).

Câu kinh nổi tiếng tiếp theo một lần nữa nhấn mạnh đến sự thật tuyệt đối của pháp hiện tại:

*“Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng,
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến,
Chỉ có pháp hiện tại,
Tuệ quán chính ở đây.”*

(Kinh Trung Bộ số 133)

Tựa sách “Pháp Hiện Tại Vĩnh Hằng” có thể sẽ không nhận được sự đồng tình của một số người học Phật. “Pháp hiện tại” thì không cần bàn, nhưng “vĩnh hằng” có khả năng sẽ “gây khó chịu” cho những ai chỉ biết một chiều phiến diện của “pháp hữu vi”, không nhìn được tính tổng thể của pháp thực tại bao giờ cũng bao gồm cả hai mặt hữu vi sinh diệt và vô vi không sinh không diệt như lời Phật đã được ghi lại rất nhiều trong tam tạng kinh điển.

“Vĩnh hằng” đồng nghĩa với “bất tử”. Trên đời này nếu có “cái gì đó” có thể trường sinh bất tử, sống hoài không chết, thì đó chính là Pháp Bất Hiện Tại Vĩnh Hằng, pháp duy nhất không thuộc về thế gian. Câu kinh này là một minh chứng:

*“Ai sống một trăm năm,
Không thấy pháp bất tử,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được pháp bất tử.”*

(Pháp cú 114)

Pháp gì không bao giờ thay đổi đôi khi được gọi là “pháp thật”, ngược lại, “pháp không thật” hay “pháp giả” là pháp luôn luôn đổi thay. Pháp thật hay chân lý chỉ có một, luôn luôn hiện hữu dù những vị Phật có xuất hiện trên thế gian này hay không. Phúc cho ai thấy ra được pháp thật này.

*“Chân thật biết chân thật
Không chân biết không chân
Người chứng được chân thật
Do chánh tư, chánh hạnh”*

(Pháp cú 11)

Khi có duyên đọc sách của thầy Rupert, tâm nhìn của tất cả chúng ta chắc chắn sẽ được mở rộng hơn. Một cái nhìn hạn hẹp sẽ giam hãm chúng ta trong chiếc lồng của quan kiến, định kiến sai lầm. Trí tuệ và tình thương không thể đi cùng với tà kiến.

Hai đoạn sau đây về tính vĩnh hằng của pháp hiện tại được trích từ sách này, chúng ta đọc sơ qua trước khi đi vào phần nội dung chính.

“Now (Hiện Tại) không phải là một khoảnh khắc trong chiều thời gian. Chỉ đơn giản là không có thời gian để Now trở thành một khoảnh khắc trong nó. Now là pháp vĩnh hằng (eternal). Vĩnh hằng có nghĩa là luôn luôn có mặt, không phải là thời gian kéo dài vô tận (ever-lasting). Now

là “bình chứa” (container) tất cả những kinh nghiệm, tuy nhiên bình chứa này không có sự giãn nở (extension) trong chiều thời gian. Nó là Cái Biết luôn luôn hiện hữu.”

“Ở Đây không phải là một vị trí trong không gian, giống như Bảy Giờ không phải là một khoảnh khắc trong thời gian. Ở Đây là điểm vô chiều mà tại đó mọi kinh nghiệm xảy ra, nó giống hệt như Bảy Giờ. Hai điểm này là cùng điểm vô chiều được gọi là “Bảy Giờ” và “Ở Đây” – Bảy Giờ vĩnh hằng và Ở Đây vô hạn.

Cái Now vĩnh hằng là Now luôn luôn hiện hữu, cái Here vô hạn là Here không có những phẩm chất giới hạn – không thể được biết, được thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng.

Điểm vô chiều của vĩnh hằng và vô hạn này chính là Bản Thể Hiện Hữu của chúng ta – sự hiện hữu của Tánh Biết vô chiều, vĩnh hằng, vô hạn – là cốt lõi của Bản Thể chúng ta.”

Pháp Hiện Tại là sự sống vĩnh hằng, bất tử.

Người tỉnh thức là người biết “phản bản hoàn nguyên”, quay về nguồn cội, biết “hồi đầu thị nạn”, thấy được bờ kia bất tử, vĩnh hằng vốn đã có sẵn bên trong chính mình.

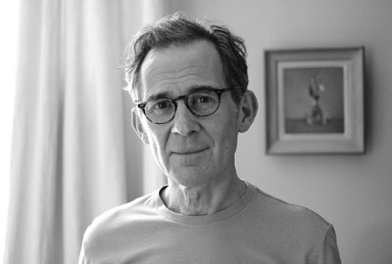
Xin trích thêm một câu kinh để thay lời kết:

“Ngày nào còn có người biết hướng tâm về nguồn (yoniso manasikara) thì ngày đó diệu pháp không bị lu mờ, không bị biến mất”.

Kính bút,
Minh Tuệ Đỗ Minh

VỀ TÁC GIẢ

Rupert Spira sinh năm 1960 tại Anh Quốc. Từ thuở thiếu thời Rupert đã có sự quan tâm sâu sắc đến bản chất của Thực Tại. Ông trải qua hai mươi năm nghiên cứu giáo lý của Ouspensky,



Krishnamurti, Rumi, Shankaracharya, Ramana Maharshi, Nisargadatta và Robert Adams, cho tới khi gặp được thầy của ông là Francis Lucille. Francis đã giới thiệu với Rupert giáo lý của Jean Klein, Parmenides Và Krisnamenon và quan trọng nhất, hướng dẫn cho Rupert đi thẳng vào bản chất thật sự của kinh nghiệm.

Ông hiện là một trong những vị thầy tâm linh nổi tiếng ở phương Tây, chuyên giảng về pháp môn bất nhị (non-duality teaching), thường xuyên tổ chức những khóa tu tại Anh, Châu Âu và Hoa Kỳ, cũng như những cuộc hội thảo online trên mạng internet.

Thông điệp quan trọng nhất Rupert thường hay nói trong những bài thuyết giảng của mình: Sự khám phá quan trọng nhất trong đời người là hiểu rằng bản chất cốt lõi của chúng ta không có chung những giới hạn và số phận của thân thể và tâm trí này.

Ông hiện đang sống ở Oxford, Anh Quốc. Độc giả quan tâm có thể tìm hiểu thêm về Rupert Spira qua kênh youtube và website www.rupertspira.com.



PHÁP HIỆN TẠI VĨNH HẰNG

Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 9 The Eternal Now

Now-Bây Giờ không phải là một khoảnh khắc trong chiều thời gian

Chúng ta thường nghĩ rằng Pháp Hiện Tại (Now) là một khoảnh khắc được “kẹp như bánh sandwich” giữa hai khoảng không gian mênh mông của quá khứ và tương lai. Hãy cùng đào sâu vấn đề này bằng kinh nghiệm thực sự của chính chúng ta.

Bằng tưởng tượng của bạn, hãy du hành chậm chậm ngược về quá khứ, đến buổi điểm tâm sáng nay, bữa ăn tối qua, tuần rồi, năm rồi v.v... Hãy suy nghĩ đến một loạt sự kiện xảy ra trong đời bạn, cùng những hình ảnh đi theo những sự kiện đó, ngược về đến thời điểm bạn chào đời, ngưng lại một chút tại mỗi biến cố.

Tiếp tục ngược về, vượt qua lúc bạn được sinh ra, để đi vào khoảng không gian bao la của quá khứ – Cezanne ra đời

ở thế kỷ 19, Beethoven thế kỷ 18, Bach thế kỷ 17, Rumi thế kỷ 13, rồi đến Shankaracharya, Christ, Buddha, Parmenides. Tiếp tục đi ngược nữa về thời của người nguyên thủy, lúc trái đất trước khi có con người, vũ trụ trước khi có trái đất.

Khi suy nghĩ về những sự kiện này, hãy nhận ra cách mà chúng ta tưởng tượng từng sự kiện xảy ra, mỗi sự kiện cách xa hơn Hiện Tại một chút so với sự kiện trước đó. Chẳng hạn, chúng ta nghĩ về người tiền sử đang xảy ra tại một khoảng cách gần như vô định đối với Hiện Tại, nghĩ về bữa điểm tâm sáng này gần hơn nhiều, rồi nghĩ về suy nghĩ xuất hiện cuối cùng thậm chí còn gần hơn.

Tuy nhiên, chúng ta có thực sự kinh nghiệm được những sự kiện này hay không, hay chỉ là những suy nghĩ về chúng? Hãy cố thấy cho được sự kiện thật sự mà suy nghĩ đang hướng đến. Tất cả những gì ta thấy được chỉ là những suy tư hay hình ảnh về sự kiện. Chúng ta không bao giờ thấy được chính sự kiện đó. Suy tư và hình ảnh về sự kiện không có thực đó luôn luôn xuất hiện trong Hiện Tại. Ngay cả khi sự kiện mà suy tư liên hệ đến có mặt, thì nó không bao giờ có mặt như một sự kiện. Kinh nghiệm không bao giờ là một tập hợp những sự kiện, nó chỉ là dòng chảy của suy tư, cảm nhận và tri nhận.

Chúng ta có thể định nghĩa thời gian như là độ dài giữa hai sự kiện. Tuy nhiên, hãy thấy rằng những khoảng cách khác nhau so với Hiện Tại, nghĩa là, độ dài mà suy tư tưởng tượng ra không bao giờ thực sự xảy ra, khoảng dài của thời gian không bao giờ thật sự được kinh nghiệm. Mỗi một biến cố đơn giản chỉ là một ý nghĩ hay một hình ảnh đang xảy ra Bây Giờ. Mỗi ý nghĩ hay hình ảnh mà chúng ta có về cái gọi là quá

khứ hay tương lai chỉ là một ý nghĩ đang khởi sinh ngay lúc này.

Vì thế hãy tưởng tượng rằng quá khứ là một thư mục (folder) bao la chứa đầy những ý nghĩ và hình ảnh. Chọn tất cả chúng, kéo và thả (drag and drop) chúng vào một thư mục gọi là “Hiện Tại”. Việc này sẽ làm cho thư mục gọi là “quá khứ” trống rỗng.

Rồi chúng ta cũng làm như vậy với tương lai. Hãy lên kế hoạch cho những hoạt động trong tương lai: bữa ăn chiều nay, đi phố ngày mai, mùa Giáng sinh tới, tiệc sinh nhật mười tám tuổi, cái chết của thân này, sự tuyệt chủng của loài người, sự biến mất của trái đất, sự hủy diệt của mặt trời. Hãy thấy rằng tất cả những suy nghĩ và hình ảnh đều chỉ được tạo ra từ suy tư hiện thời. Rồi một lần nữa, chọn tất cả chúng, kéo và thả vào Hiện Tại, để trống thư mục gọi là “tương lai”.

Bây giờ, hãy “thăm lại” hai khoảng không rộng lớn, trống rỗng này của quá khứ và tương lai. Nếu không có biến cố nào “sống” trong chúng, thì chúng ở đâu? Chúng ta có thể thấy được chúng không? Cái gì trong chúng còn lại ngoài suy tư đang có mặt? Có phải hai khoảng không bao la của quá khứ và tương lai này chưa bao giờ thực sự tồn tại theo đúng nghĩa của chúng?

Hãy cố đi vào một trong hai khoảng không này. Đừng suy nghĩ về chúng – chúng ta có thể suy nghĩ về những khoảng không này khá dễ dàng – hãy cố đi đến đó.

Hãy cố bước ra khỏi Hiện Tại, chỉ vài giây để đi vào quá khứ hoặc tương lai. Chúng ta có thể đi đến đó không? Hãy cảm nhận việc rời Hiện Tại là không thể.

Hãy thấy rằng không có ai từng kinh nghiệm, cũng như không thể kinh nghiệm được một quá khứ hay một tương lai. Quá khứ tương lai chỉ tồn tại qua suy nghĩ, chúng không có sự tồn tại thật sự của riêng chúng.

Now như không gian vô biên chứa đựng mọi thứ

Now (Hiện Tại) không phải là một khoảnh khắc trong chiều thời gian. Chỉ đơn giản là không có thời gian để Now trở thành một khoảnh khắc trong nó. Now là pháp vĩnh hằng. Vĩnh hằng (eternity) có nghĩa là luôn luôn có mặt (ever-present), không phải là thời gian kéo dài vô tận (everlasting). Now là “bình chứa” (container) tất cả những kinh nghiệm, tuy nhiên bình chứa này không có sự giãn nở (extension) trong chiều thời gian. Nó là Cái Biết luôn luôn hiện hữu.

Trước tiên, hãy hình dung Now như một không gian vô biên chứa đựng mọi thứ. Now không đến từ một quá khứ hay đi về phía một tương lai. Không có gì bên ngoài không gian vô biên này. Không gian không-biên-giới này không xuất hiện trong chiều thời gian; thời gian là một ý nghĩ xuất hiện trong nó. Bây giờ, hãy loại bỏ tính chất như-không-gian ra khỏi Now, bởi vì Now dĩ nhiên là không phải không gian vật lý.

Hãy hiểu rằng Now không phải là một khoảnh khắc trong đường thời gian một chiều, thậm chí nó cũng không phải là một điểm đơn nhất gì đó. Now là Hiện Hữu nhận biết, thuần khiết, vô chiều. Bên trong sự hiện hữu vô chiều này – nếu chúng ta có thể nói về sự hiện hữu này đang có một cái bên trong – một chiều thời gian và ba chiều của không gian sinh khởi.

Tôi không đang nói về triết học hay siêu hình học, mà chỉ đang nói đến kinh nghiệm thường nhật, đơn giản, bình thường của chúng ta.

Kinh nghiệm luôn luôn xảy ra Ở Đây

Không chỉ tất cả mọi kinh nghiệm xảy ra Bây Giờ Now, hãy thấy rằng chúng luôn luôn xảy ra Ở Đây, Here. Bất cứ chúng ta ở đâu, chúng ta đang kinh nghiệm gì, nó luôn luôn Ở Đây. Hãy cố gắng rời Ở Đây, giống như cách chúng ta cố gắng rời Bây Giờ. Hãy cố đi đến “ở đó”.

Tất cả những gì chúng ta biết về cơ thể, tâm trí hay thế giới là những trải nghiệm, và tất cả những gì biết về những trải nghiệm đều xảy ra Ở Đây. Nói cách khác, chúng ta không bao giờ thực sự kinh nghiệm “ở đó”.

Giống như chúng ta không bao giờ kinh nghiệm một quá khứ hay một tương lai, do đó không bao giờ kinh nghiệm được thời gian, cũng vậy, chúng ta không bao giờ kinh nghiệm được cái “ở đó”, điều này có nghĩa là chúng ta không bao giờ thực sự kinh nghiệm được không gian hay khoảng cách.

Ở Đây không phải là một vị trí trong không gian, giống như Bây Giờ không phải là một khoảnh khắc trong thời gian.

Ở Đây là điểm vô chiều mà tại đó mọi kinh nghiệm xảy ra, nó giống hệt như Bây Giờ. Hai điểm này là cùng điểm vô chiều được gọi là “Bây Giờ” và “Ở Đây” – Bây Giờ vĩnh hằng (the eternal Now) và Ở Đây vô hạn (the infinite Here).

Cái Now vĩnh hằng là Now luôn luôn hiện hữu, cái Here vô hạn là Here không có những phẩm chất giới hạn – không thể được biết, được thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm.

Điểm vô chiều của vĩnh hằng và vô hạn này chính là Bản Thể Hiện Hữu của chúng ta – sự hiện hữu của Tánh Biết vô chiều, vĩnh hằng, vô hạn – là cốt lõi của Bản Thể chúng ta.

Now-Here là bản chất chân thật của chúng ta

Suy tư không thể thấy được trung tâm này. Để thay thế cho sự vĩnh hằng, suy nghĩ chế tạo ra một chất liệu gọi là “thời gian”. Để thay thế cho vô hạn, suy nghĩ chế tạo ra một chất liệu gọi là “không gian”.

Khi được nhìn qua lăng kính của tâm trí, thì bản chất vĩnh hằng và vô hạn của Tánh Biết sẽ mang “dáng vẻ” của thời gian và không gian.

Hãy can đảm sống tại “trái tim” của những kinh nghiệm.

Cái Now này là cái Now duy nhất hiện hữu – cái Now vĩnh hằng. Nó không bắt nguồn từ một quá khứ hay đang du hành về phía một tương lai. Chúng ta có thật sự kinh nghiệm một khoảnh khắc hiện tại đang di chuyển dọc theo đường thời gian không? Khoảnh khắc hiện tại này đang di chuyển nhanh chậm như thế nào?

Hãy thực sự cảm nhận rằng chúng ta không đang di chuyển vào trong tương lai; chúng ta “mãi mãi” ở trong cùng cái Now vô thời gian, chúng ta “mãi mãi” ở tại cùng cái nơi vô phương hướng.

Chúng ta không đến từ một quá khứ; chúng ta “luôn luôn” Ở Đây và Bây Giờ. Quá khứ và tương lai trôi qua chúng ta như là một ý nghĩ và hình ảnh; chúng ta không trôi vào trong chúng hay trôi xuyên qua chúng.

Tâm trí, thân thể và thế giới được sinh ra và chết đi trong chúng ta; chúng ta không được sinh ra và không chết đi trong chúng. Cái Ở Đây/Bây Giờ là bản chất vĩnh hằng của chúng ta. Chúng ta chưa bao giờ rời khỏi nơi vô-thời-gian, vô-phương-hướng này.

Thank you.



THIỆN LÀ CÁI TA LÀ, KHÔNG PHẢI LÀ CÁI TA LÀM

Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 2 Meditation is What We Are, Not What We Do

Thiền là sự hiện hữu của Tánh Biết

Tôi muốn nói điều gì đó về thiền.

Thường thì chúng ta tự xem mình là một tập hợp của những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác: Tôi, cái tôi tách biệt, đang sống bên trong cơ thể/tâm trí, được làm bằng cơ thể/tâm trí này.

Và thiền thường được xem như là một hoạt động mà cái Tôi, thân/tâm này, thực hành để đạt được một mục đích nào đó, mục đích đó có thể là: giác ngộ, tĩnh lặng, an lạc, giải thoát.

Nói cách khác, từ quan điểm như thế, chúng ta tin rằng cái tôi tách biệt là bản chất thật của mình, và xem thiền như là một hoạt động mà chúng ta phải làm.

Tuy nhiên, trong cách tiếp cận này, thiền được hiểu một cách khác. Ở đây, thiền được hiểu là bản chất cốt lõi của chúng ta, và cái ngã tách biệt được hiểu là một hoạt động mà suy nghĩ thỉnh thoảng thực hành.

Tôi không muốn nói rằng những hình thức thiền thông thường không có ích lợi; dĩ nhiên là chúng hữu ích. Nhưng đó không phải là những gì được hiểu như là thiền ở đây. Thiền, như được hiểu trong cách tiếp cận này, không phải là bất cứ hình thức hoạt động nào.

Thiền là cái chúng ta *là*, không phải là cái chúng ta *làm*.

Trong cách tiếp cận này, thiền chẳng có liên hệ gì đến hoạt động hay ngừng hoạt động của tâm trí như: tập trung, quan sát, huấn luyện cách để làm cho tâm trí yên tĩnh, hay theo dõi hơi thở. Đó không phải là ý nghĩa của thiền được hiểu ở đây.

Thiền ở đây đơn giản chỉ đang *là*, đơn giản *là* sự hiện hữu của Tánh Biết, chỉ *là* cái đang nhận biết.

Ngay bây giờ chúng ta đang nhận biết những kinh nghiệm của mình. Chúng ta nhận biết những lời nói này, chúng ta đang nhận biết những ý nghĩ và cảm xúc đang xảy ra, bất cứ là suy nghĩ gì, cảm xúc gì. Chúng ta đang nhận biết bất cứ quang cảnh hay âm thanh đang có mặt trong phòng, cảm giác râm ran của thân. Chúng ta nhận biết được tất cả dòng chảy của kinh nghiệm một cách vô nỗ lực. Và chúng ta không cần phải dùng bất cứ nỗ lực nào, dù là nhỏ nhất, để là

cái *đang biết* hay cái *đang nhận biết* những kinh nghiệm của chúng ta.

Thiền đơn giản chỉ là “cái này” hiện diện *một cách đầy ý thức*, cái đang nhận biết những kinh nghiệm của chúng ta.

Cái này đôi khi được gọi là “Tánh Biết” (Awareness). Hậu tố “-ness” nghĩa là “sự có mặt của”, vì vậy từ “Tánh Biết” chỉ có nghĩa là “sự hiện hữu của cái đang nhận biết”.

Như vậy, hãy nhớ rằng khi từ “Tánh Biết” này được sử dụng, nó không ám chỉ tới một ý tưởng trừu tượng hay khác thường về điều gì đó mà chúng ta không biết hay không quen thuộc. Nó chỉ đang nói tới cái bản chất cốt lõi, tự nhiên của chúng ta, cái đang biết hay đang nhận biết những kinh nghiệm đang xảy ra nơi chúng ta, nói tới cái đang biết những suy nghĩ, đang biết những lời này, đang biết bất kỳ âm thanh hay cảnh vật đang có mặt ngay lúc này.

Bất cứ khi nào, cái gì được biết hay được kinh nghiệm thì chúng được biết bởi “bạn”. “Bạn” là cái đang nhận biết những kinh nghiệm của mình. Cái đó được gọi là “Tôi”, “Tánh Biết”, hay “Sự Hiện Hữu Biết”.

Thiền là hiện hữu như là “cái đó” *một cách đầy ý thức*. Tất cả bảy tỷ người chúng ta đều là cái đó, nhưng không phải ai cũng *nhận ra* được nó. Đó là lý do tại sao chúng ta nói: hãy hiện hữu như là cái đó *một cách đầy ý thức*.

Hầu hết chúng ta *không ý thức* về cái đó; chúng ta không nhận ra bản chất cốt lõi của mình là Tánh Biết mà với nó những kinh nghiệm được nhận biết.

Chúng ta đã bỏ qua sự Hiện Hữu nhận biết đơn giản này, vốn là Bản Thể cốt lõi của chúng ta, và tưởng tượng mình là một mớ rối ren của suy nghĩ và cảm xúc.

Trong cách tiếp cận này, chúng ta đơn giản nhận ra mình vốn đã luôn luôn là cái đang biết hay đang nhận biết những kinh nghiệm của mình. Không thể là cái gì khác ngoài cái đó.

Hãy cố gắng là cái gì khác hơn cái mà đang nhận biết những kinh nghiệm của chúng ta. Hãy cố *không* là cái đó. Điều này là không thể.

Như vậy thiên là việc dễ nhất trên đời; thậm chí còn dễ hơn cả thở. Ngay cả hơi thở cũng phải cần đến sự co thắt nhẹ của vài cơ bắp nào đó. Để hiện hữu, để tự biết chính mình như là Sự Hiện Hữu nhận biết, còn dễ hơn chuyện thở ấy.

Hoàn toàn không cần gì đến tâm trí để có mặt như là Hiện Hữu này một cách đầy ý thức. Điều này không có nghĩa là tâm trí nên được loại bỏ, mà chỉ để yên tâm trí đúng như nó đang là.

Tâm trí có thể tương đối yên lặng, tâm trí có thể đang bình phẩm về những gì đang được nói ở đây, hay có thể đang suy nghĩ về những chuyện khác. Đủ loại ý nghĩ đang tiếp tục xảy ra. Những gì đang tiếp diễn trong tâm trí của chúng ta không thành vấn đề. Hãy cho tâm trí hoàn toàn tự do đi tới nơi nào nó muốn, khi nào nó cần, suy nghĩ đến bất kỳ những gì nó thích.

Thiên không liên quan gì đến chuyện cái gì đang xảy ra hay không xảy ra trong tâm trí. Để cho tâm trí hoàn toàn tự

do làm bất cứ gì nó đã được cài đặt để làm. Không có ai đích thân chịu trách nhiệm cho hoạt động của tâm trí.

Hãy là cái đang nhận biết suy nghĩ của chúng ta một cách vô nỗ lực và tràn đầy ý thức. Nhận ra ta *là* cái đó, đơn giản *là* cái đó. Biết chính mình *là* cái đó.

Đừng để suy nghĩ hạn chế Cái Biết, kể cả cảm xúc. Có thể không có cảm xúc nào có mặt, hay có thể có những cảm xúc buồn bã, hổ thẹn, tội lỗi, sợ hãi, thiếu thốn v.v... Bất cứ cảm xúc nào có mặt, hãy để chúng đơn giản như chúng đang là.

Tương tự, hãy nhớ bao gồm mọi cảm giác của thân. Hãy để cho khối cảm giác đang rung động “rần rần”, không hình dạng rõ ràng gọi là “thân thể” được như nó đang là. Nếu thân có khó chịu, cho phép nó chuyển động.

Thiền chẳng có liên hệ gì tới việc ngồi trong một tư thế bất động, chịu đựng những cơn đau nơi đầu gối, nơi lưng, rời hỵ vọng sẽ đạt được điều gì đó bằng cách chịu đựng như vậy. Hãy tự nhiên với thân thể: nếu nó khó chịu, không thoải mái, hãy thay đổi tư thế.

Và nhớ rằng trong nhận biết bao gồm cả thế giới. Khi nói “thế giới”, chúng ta muốn nói đến cảnh vật, âm thanh, mùi vị, những cấu trúc tạo ra sự xúc chạm với thân, và hương vị (Thuật ngữ Phật giáo gọi là Sắc, Thính, Hương, Vị, Xúc hay đối tượng của 5 giác quan Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân – ND). Đây là tất cả những gì chúng ta biết về thế giới.

Hãy bao gồm mọi thứ. Chúng ta không cần phải cố gắng bao gồm tất cả – đó sẽ là hoạt động của tâm trí. Chỉ cần thấy rõ ràng “Tôi”, Cái Biết, vốn đã mở rộng trong mọi hướng

đối với mọi thứ đang xuất hiện. Chỉ có mặt như là việc biết hay Hiện Hữu nhận biết mở rộng này một cách đầy ý thức.

Hiện Hữu vốn đã tách rời mọi hình tướng biểu hiện

Hãy thấy rằng Hiện Hữu này không liên quan gì tới bất cứ hình tướng biểu hiện nào. Nó cho phép mọi biểu hiện có mặt như chúng đang là, không bị cuốn vào trong đó, giống như màn hình cho phép mọi hình ảnh trong một bộ phim có mặt như chúng là, không bị ảnh hưởng bởi chúng.

Chúng ta không cần phải làm gì để điều này xảy ra; chỉ ghi nhận rằng điều đó là đúng như vậy rồi. Tôi, cái đang nhận biết được kinh nghiệm của chúng ta, là một với tất cả những kinh nghiệm, nhưng đồng thời, hoàn toàn không dính mắc với những kinh nghiệm đó.

Chúng ta không cần phải thực hành nhiều năm để cố gắng xả ly. Tôi, việc biết hay Hiện Hữu nhận biết, vốn đã tách rời mọi hình tướng biểu hiện, đồng thời là một với chúng, giống như màn hình không dính mắc gì với hình ảnh, nhưng đồng thời cũng là một với những hình ảnh đó một cách thân thiết.

Như vậy, điều này hoàn toàn không giống như việc đang đứng nơi phần nền hậu cảnh như một nhân chứng “lạnh lùng, lãnh đạm”, đang nhìn tâm trí, thân thể và thế giới từ một khoảng cách xa.

Cái gì nhận biết được kinh nghiệm của chúng ta thì là một với chúng – nó bao trùm mọi kinh nghiệm, đồng thời, không bị ràng buộc bởi chúng. Màn hình bao trùm hình ảnh, là một với hình ảnh, tuy nhiên, đồng thời cũng độc lập với chúng. Nó không bị hình ảnh làm cho ô nhiễm, làm cho tổn hại, đau đớn, làm cho thay đổi, chuyển dịch hay hủy hoại.

Tương tự, Tôi, Hiện Hữu nhận biết, trống rỗng này, bao trùm mọi kinh nghiệm, nhưng không bao giờ bị tổn hại bởi chúng, không bao giờ bị ứ nhiễm và khổ đau bởi chúng. Chúng ta không cần phải tự bảo vệ mình chống lại bất cứ kinh nghiệm nào.

Chúng ta chỉ tự bảo vệ mình trước một kinh nghiệm nào đó nếu nghĩ rằng nó có thể làm hại đến ta. Không phải tôi đang nói đến những tổn hại về thể chất đối với thân thể; chăm sóc cơ thể là chuyện tự nhiên. Ở đây, tôi đang nói đến những đau khổ thuộc về tâm lý.

Dừng theo tôi bằng suy nghĩ của bạn; hãy theo tôi bằng kinh nghiệm của chính mình; hãy suy xét, kiểm chứng những gì đang được nói bằng kinh nghiệm thực sự của bạn. Phải thấy thật rõ ràng: bản thể cốt lõi của chúng ta, cái đang nhận biết những kinh nghiệm, là một với kinh nghiệm, đồng thời cũng tự do, độc lập với chúng.

Không thể thấy được Hiện Hữu Biết như một đối tượng

Không thể thấy được Hiện hữu của Tánh Biết này hay biết được nó như là một đối tượng. Lúc đầu, có thể chúng ta sẽ cố gắng để thấy hoặc biết nó giống như cách chúng ta thấy hay biết một ý nghĩ, một cảm xúc, cảm giác hay tri giác.

Nhưng Tánh Biết không thể được thấy như là bất cứ loại đối tượng nào; cách duy nhất để biết nó là hãy hiện hữu như là nó.

Cái Biết tự biết chính nó chỉ đơn giản là chính nó.

Đó là lý do tại sao Bản Thể, Tánh Biết, đôi khi được gọi là “không gì” (nothing), không phải là một vật, không phải là một đối tượng, không phải là một ý nghĩ, một cảm xúc, cảm giác hay tri giác. Đôi khi nó được nói là trống rỗng, trong suốt.

Những từ ngữ như thế chỉ nhằm gọi lên một sự nhận ra bằng kinh nghiệm để chúng ta thấy rõ rằng bản chất cốt lõi của mình không thể được thấy, được cảm nhận, được biết hay được kinh nghiệm như là bất cứ một đối tượng nào, dù cho đối tượng vi tế ra sao, thậm chí cũng chẳng phải là cảm giác về hiện hữu vi tế nhất.

Đồng thời, khi những kinh nghiệm xuất hiện – nghĩa là, khi suy tư, cảm giác hay nhận thức qua các giác quan xuất hiện – thì chúng đều được bao trùm hoàn toàn bởi việc nhận biết chúng.

Đối với một ý nghĩ thì chỉ là kinh nghiệm của suy tư, đối với suy tư thì chỉ là sự nhận biết về chúng. Việc Biết đó chính là Cái Biết trong suốt, trống rỗng này, là Cái Chân Ngã (Self) của chúng ta, là cái-không-gì này.

“Cái-không-gì” nhận biết, trống rỗng này mang lấy hình tướng của kinh nghiệm suy tư, cũng giống như màn hình trống rỗng mang lấy hình tướng của tất cả hình ảnh. Mọi hình ảnh được tạo ra bằng tính trống rỗng của màn hình. Mọi kinh nghiệm – suy nghĩ, cảm giác, tri giác – được làm ra bằng tính trống rỗng của Việc Biết thuần khiết này, Cái Biết thanh tịnh này.

Chúng ta là Hiện Hữu nhận biết, trống rỗng này. Với một ý nghĩ, một cảm giác hay tri giác chỉ là việc biết về chúng, kinh nghiệm được chúng, và đó là bản chất thật sự của chúng ta, là cái ta đang là.

Do đó “cái không” trống rỗng này hóa ra lại là sự trọn vẹn của vạn pháp. Chúng ta không chỉ là “cái không” trống rỗng (empty nothing), “cái-không-có-gì” trống rỗng (empty no-thing-ness). Chúng ta là cái đó, nhưng cái đó chính là cái nền, là thực tại mà từ đó mọi kinh nghiệm được tạo ra. Như thế, chúng ta là tất cả.

Bất kỳ nhìn đâu, chúng ta cũng chỉ thấy Bản Thể của chính mình. Nếu nhìn ra bên ngoài thế giới, tất cả những gì chúng ta thấy được chỉ là kinh nghiệm của việc thấy, và cái nền duy nhất có mặt trong kinh nghiệm thấy chính là việc nhận biết về nó. Sự Biết thuần tịnh đó chính là Bản Thể Chân Ngã của chúng ta.

Chính suy tư trừu tượng đã tách rời ra thành một người thấy “ở trong đây” – một thân thể, và cái được thấy “ở ngoài đó” – được-gọi-là thế giới. Với suy tư đó, cái ngã bên trong và thế giới bên ngoài có vẻ như thực đã đi vào tồn tại.

Nhưng kinh nghiệm không phải được kết hợp bởi hai thành phần căn bản này: một chủ thể “tôi” ở bên trong và một khách thể gọi là “thế giới” hay “người khác” ở bên ngoài. Đây chỉ là suy tư trừu tượng áp đặt lên thực tại và tính thân thiết của mọi kinh nghiệm.

Kinh nghiệm tự nó thân thiết hơn điều đó rất nhiều. Kinh nghiệm không phải là sự kết hợp của hai phần – “advaita”, bất nhị, không hai (not two).

Không trú bất cứ nơi đâu; hãy thấy chính mình ở khắp mọi nơi.

Hiện Hữu Biết là một với những kinh nghiệm

Cái tôi tách biệt – bản ngã ảo tưởng – được tạo ra từ suy tư, tưởng tượng rằng Tôi, Tánh Biết, ánh sáng của Cái Biết thanh tịnh, nằm trong thân tâm và bị giới hạn bởi cái thân tâm nhỏ bé này.

Với niềm tin đó, bản ngã có vẻ như thực đã đi vào tồn tại, và chính vì nhân danh cái tôi ảo tưởng này mà phần lớn chúng ta đã sống một đời, suy tư, cảm xúc, hành động, liên hệ với nhau đều dựa trên một bản ngã không hề tồn tại.

Kinh nghiệm đau khổ là dấu hiệu nhận được từ sự thông minh của thân tâm, cho chúng ta hiểu rằng mình đã phạm sai lầm, báo cho ta biết rằng chúng ta đã nhầm lẫn khi đồng nhất mình với mô rối rắm của suy nghĩ và cảm xúc đang nằm ở trong thân tâm, và tự cho mình là thân thể và tâm trí này.

Tâm khổ, thân đau là một dấu hiệu cho chúng ta biết rằng có điều gì đó cần được chăm sóc, là một thông điệp cho chúng ta hiểu rằng mình đã sai lầm khi đồng nhất Bản Thể của mình với suy tư, cảm xúc.

Nói cách khác, khổ đau không phải ở đây để cản trở, để phạt chúng ta. Ngược lại, chúng có mặt là để giúp ta. Đó là tiếng gọi tỉnh thức.

Đầu tiên, đó chỉ là tiếng gọi nhẹ nhàng, nhưng càng lúc càng trở nên nghiêm trọng. Nhưng, bất chấp cường độ như thế nào, tiếng gọi tỉnh thức luôn luôn đang nói cùng một điều: Chúng ta đã lầm lẫn khi tự đồng hóa mình với những suy tư và cảm xúc; chúng ta đã bỏ qua hay quên lãng mình thật sự là ai.

Bản ngã không phải là bản chất chân thật của chúng ta, nó chỉ là *hoạt động* của suy nghĩ và cảm xúc. Thiên không phải là những gì chúng ta phải *làm*, nó là cái chúng ta đang *là*, chỉ đơn giản là Hiện Hữu nhận biết, mở rộng, trống rỗng một cách tràn đầy ý thức. Hãy thấy rõ Hiện Hữu này nằm ngay trung tâm của mọi kinh nghiệm, là một với chúng, nhưng đồng thời, không kinh nghiệm nào có thể làm hại được nó, hủy hoại được nó. Nó vốn tuyệt đối tự do.

Thank you.



“TA LÀ” – HÌNH TƯỢNG ĐẦU TIÊN CỦA THƯỢNG ĐẾ

Nguồn: Naked Self-Aware Being
Chương 4 The First Form of God

Hiện hữu

Chữ “tồn tại” (existence) bắt nguồn từ tiếng Latin, gồm có “ex” nghĩa là “từ” (“out of” hay “from”), và “sistere” nghĩa là “nổi bật lên” (“to stand), hàm ý rằng bất cứ cái gì hiển lộ ra hoặc sinh khởi từ (cái gì đó), tồn tại trong (cái gì đó), rồi tan biến ngược lại vào một cái nền ẩn tàng nào đó (underlying medium). Dù vật thể tồn tại là một nguyên tử, một ý nghĩ, một kỷ niệm, một tấm thân, một bông hoa, một cái cây, một thế giới hay một ngân hà, thì nó đều sinh khởi từ, tồn tại trong và đến một thời điểm, nó sẽ tan ngược vào một cái nền hiện hữu ẩn tàng nào đó.

Cái nền hiện hữu vô tướng này, từ đó vạn pháp khởi sinh, trong đó vạn pháp tồn tại, và từ đó vạn pháp tan biến ngược trở về, tự nó không thể nói là tồn tại. Đó là cái mà từ đó mọi tồn tại sinh lên. Nhưng dù cái nền hiện hữu vô tướng này như thế nào, thì nó nhất định phải hiện hữu, bởi vì không gì có thể sinh khởi từ cái gì đó không hiện hữu.

Vì vậy, đây là một công án (koan) cho các bạn. Cái gì hiện hữu nhưng không tồn tại?

Ai dùng lời để trả lời công án đó sẽ “ăn” một gậy của Thiền sư, bởi vì lời nói được chế định là dùng để mô tả những gì tồn tại. Nếu sau khi nghe công án này, tâm trí bạn im lặng, thầy sẽ mỉm cười với bạn. Nếu bạn bắt đầu ghi lại những trải nghiệm trong khi thiền, thầy sẽ “tặng” bạn hai gậy!

Nếu chúng ta muốn biết bản chất của cái gì có sự tồn tại, dù là một phân tử, một ý nghĩ, một cảm xúc, một thân thể, một con người, một cái cây, thế giới hay vũ trụ, việc quan trọng đầu tiên là phải biết được bản chất của cái nền từ đó chúng khởi sinh, trong đó chúng tồn tại và cũng trong đó chúng tan vào. Nếu không có sự hiểu biết về bản chất của cái nền đó, chúng ta không thể nào biết được bản chất của những gì đang tồn tại.

Do đó, để khám phá và thảo luận về bản chất của cái nền từ đó vạn pháp khởi sinh, trong đó vạn pháp tồn tại, và trong đó mọi thứ tan biến vào, sẽ hợp tình hợp lý khi đặt cho cái nền đó một cái tên tạm thời (provisional name). “Hiện hữu” (being) là cái tên chúng ta sẽ đặt cho nó.

Hiện hữu là cái mà từ đó mọi thứ tồn tại khởi sinh lên (“sinh”), là cái mà trong đó mọi thứ tồn tại “tạm trú” một thời

gian (“trụ”), và là cái mà trong đó mọi thứ tồn tại, sớm hay muộn, sẽ hoại diệt và tan biến vào (“diệt”).

Vậy bản chất của hiện hữu là gì? Trước khi tồn tại sinh khởi, hiện hữu (being) không thể có bất kỳ giới hạn nào của những thứ đang tồn tại; giới hạn chỉ có thể có đối với sự vật hay đối tượng. Trước khi những đối tượng đó sinh khởi, hiện hữu mang tính thuần nhất, không có sự phân chia, không có giới hạn, đơn nhất, không có hình tướng. Mọi thứ mang một hình tướng nào đó là cái gì đó đang tồn tại.

Câu hỏi tiếp theo là:

Ngoài hiện hữu này, có cái gì đó trong hiện hữu vô tướng, vô hạn, bất phân chia và thuần nhất này, mà với nó cái gì đó sinh khởi bên trong hay nổi lên từ nó có thể được tạo ra?

Có cái gì đó trong màn hình, ngoài màn hình, mà từ đó phim ảnh nổi lên, từ đó phim được tạo ra?

Có cái gì đó trong hiện hữu, ngoài hiện hữu, mà từ nó những cái tồn tại được tạo ra?

Rõ ràng là không, bởi vì hiện hữu là pháp đã có mặt trước khi có sự sinh lên của một hình tướng tồn tại. Do đó, trong hiện hữu chỉ có hiện hữu. Bất cứ cái gì khởi sinh trong nó, để đi vào tồn tại, chỉ có thể được tạo ra từ hiện hữu này, cũng giống như bất kỳ cái gì xuất hiện trong bộ phim chỉ có thể được tạo ra bởi màn hình.

Tồn tại là chuyển động của hiện hữu

Khi một đối tượng đi vào tồn tại, chính hiện hữu này đã khoác lên một tên gọi và hình tướng tạm thời. Nhưng tên gọi và hình tướng tạm thời này, đối tượng này, không có sự tồn

tại độc lập của riêng nó. Nó vay mượn sự tồn tại từ cái nền hiện hữu mà từ đó và trong đó nó khởi sinh. Nói cách khác, thực tại của đối tượng được vay mượn từ hiện hữu. Chính hiện hữu – vô hạn, bất phân chia, thuần nhất – đang chiếu sáng nơi đối tượng như là sự tồn tại. Những đối tượng không có sự tồn tại; tồn tại có những đối tượng.

Chúng ta thường nghĩ rằng một nguyên tử, một ý nghĩ tồn tại, một thân thể tồn tại, một cái cây tồn tại, như thể sự tồn tại là tài sản của đối tượng. Không phải như vậy, đối tượng là tài sản của tồn tại. Không phải cái cây tồn tại; chính tồn tại đang “làm-ra-cây” (tree-ing), bởi vì không có đối tượng tách biệt, độc lập nào có sự tồn tại của riêng nó.

Tồn tại là chuyển động của hiện hữu. Chính hiện hữu “đang làm-ra-cây”; nó không bao giờ trở thành một đối tượng riêng lẻ gọi là “một cái cây”, “một ý nghĩ”, “một nguyên tử” hay “một vũ trụ”. Hiện hữu “đang-tạo-ra-suy-nghĩ” (think-ing). Hiện hữu “đang-tạo-ra-vũ-trụ” (universe-ing), “đang-tạo-ra-thân-thể” (body-ing). Hiện hữu “đang-tạo-ra-nguyên-tử” (atom-ing). Không bao giờ có cái gì đó khác hơn là hiện hữu thực sự đi vào tồn tại. Tồn tại là sự tô màu của hiện hữu, một chuyển động của hiện hữu, là hoạt động của hiện hữu.

Thượng Đế là Hiện Hữu

Thượng Đế là một cái tên khác cho hiện hữu. Nếu hiện hữu là tên triết học dành cho cái nền mà từ đó mọi thứ khởi sinh, trong đó chúng tồn tại và trong đó chúng tan biến, thì Thượng Đế là tên tôn giáo. Giống như “hiện hữu”, từ Thượng Đế đơn giản nghĩa là “cái” đang có mặt, đơn nhất, thuần nhất, bất phân chia, không có giới hạn, hay vô hạn.

Từ Thượng Đế không ám chỉ đến một chúng sanh cụ thể nào đó đang tồn tại, nằm bên ngoài vũ trụ hay bên ngoài sự tồn tại. Thượng Đế nói đến chính sự hiện hữu, chính cái nền, cái thực tại mà từ đó bất cứ cái gì có vẻ như tồn tại nổi lên, trong đó nó tồn tại, và trong đó nó tan biến.

Đó là cái nền không có nền, cái nền không hình tướng, không có phẩm chất mang tính đối tượng, không có giới hạn. Nó không có chiều thời gian hoặc không gian, hay bất kỳ chiều hướng nào. Tất cả chiều hướng sinh khởi bên trong nó, tồn tại trong nó, tan biến trong nó, nhưng tự nó – cái đang là, hiện hữu thuần khiết hay Thượng Đế – không tồn tại, không có bất kỳ chiều kích nào.

Mọi thứ có vẻ như đang tồn tại chỉ là tên gọi và hình tướng tạm thời của “cái đó”, một biểu hiện của “cái đó”. “Cái đó” không bị chôn kín dưới những biểu hiện hình tướng, không tồn tại bên ngoài hình tướng, nó chiếu sáng ngay trong những biểu hiện và chính là những biểu hiện đó. Không có gì đối với những biểu hiện của hình tướng ngoài sự hiện hữu của chúng.

Hiểu biết “Ta là” là hình tướng đầu tiên của Thượng Đế

Chúng ta trong hình tướng con người cũng đang tồn tại, do đó sự tồn tại của chúng ta phải sinh lên từ hiện hữu, tồn tại trong hiện hữu và tan biến ngược trở lại cái nền hiện hữu hay Thượng Đế. Sự hiện hữu này không phải được chôn dấu phía sau hình tướng con người mà chúng ta có vẻ đang là, mà nó đang chiếu sáng trong hình tướng con người đó và cũng chính là hình tướng đó.

Sự tồn tại của con người là một sự tô màu của hiện hữu, một cái tên và hình tướng hữu hạn của hiện hữu, do đó kinh nghiệm của chúng ta như là một con người đang được hiện hữu chiếu sáng. Con người không tồn tại; chính sự hiện hữu đang “làm-ra-con-người” (person-ing).

Mặc dù sự hiện hữu này không có hình tướng của riêng nó, nhưng hình tướng đầu tiên nó biểu hiện qua một con người là hiểu biết “Ta là”. Hiểu biết “Ta là” không phải là hiện hữu thuần khiết; nó là biểu hiện mang tính tồn tại đầu tiên của hiện hữu thuần khiết nơi con người. Chúng ta có thể gọi nó là hình tướng đầu tiên của Thượng Đế.

Hiểu biết “Ta là”, trước khi bị tô màu bởi những trải nghiệm, liên hệ trực tiếp đến hiện hữu thuần khiết hay hiện hữu của Thượng Đế (pure being or God’s presence). Như vậy, hiểu biết “Ta là” ám chỉ “cái” đơn nhất, vô hạn, bất phân chia.

Hiện hữu “Ta là” chỉ có vẻ trở thành hai hay nhiều – đa dạng, phân chia, giới hạn – khi nó bị trộn lẫn với những đối tượng của những trải nghiệm, bị pha lẫn với những đối tượng mang tính tồn tại. Chính sự pha trộn của hiện hữu thuần khiết với đối tượng của những trải nghiệm đã tạo ra con người hay cá thể có vẻ như thực mà hầu hết mọi người tin và cảm nhận mình chính là con người đó.

Do đó, con người chỉ là một giới hạn ảo tưởng được áp đặt lên hiện hữu thuần khiết hay hiện hữu của Thượng Đế. Nhưng ngay cả khi hiện hữu thuần khiết được tưởng tượng là giới hạn, tạm thời, đa dạng và phong phú, thì nó vẫn là hiện hữu thuần khiết: đơn nhất, thuần nhất, bất phân chia, không giới hạn.

Hiện hữu thuần khiết có thể ví như không gian vật lý trong vũ trụ

Hiện hữu thuần khiết có thể ví như không gian vật lý trong vũ trụ. Chỉ có duy nhất một không gian vật lý trong vũ trụ: bất phân chia, vô giới hạn – nói một cách tương đối – và thuần nhất. Không gian đó có vẻ như đang nhận vào những tính chất của mọi tòa nhà mà nó bao phủ, nhưng thật ra thì nó chưa bao giờ khoác lên những tính chất ấy.

Phẩm chất của không gian trong căn phòng này giống hệt như phẩm chất của không gian bên ngoài căn phòng. Không gian trong phòng này thật sự không bị giới hạn bởi bốn bức tường của căn phòng.

Một ngày nào đó tòa nhà này bị sụp đổ, thì chẳng có gì xảy ra với không gian. Không phải là bất ngờ không gian được tự do thoát ra khỏi những giới hạn, bởi vì ngay từ đầu nó đã không chịu bất cứ một giới hạn nào. Không phải là đột nhiên nó được “đoàn tụ” với không gian lớn hơn trong vũ trụ; bởi vì ngay từ đầu nó chưa bao giờ tách biệt với không gian rộng lớn đó.

Không có những khoảng không gian tách biệt trong vũ trụ. Tương tự, không có những hiện hữu tách biệt trong thực tại. Hiện hữu bao trùm một cách mật thiết mọi mặt kinh nghiệm trong hình tướng là một con người, nhưng nó không bị “nhuộm màu” bởi những tính chất của con người. Sự tồn tại của con người bắt nguồn từ hiện hữu thuần khiết hay sự hiện hữu của Thượng Đế, nhưng hiện hữu thuần khiết không bắt nguồn từ sự tồn tại của con người.

Hiểu biết “Tôi là” hay “Tôi hiện hữu” là cánh cổng mà qua đó hiện hữu vô hạn đi qua và rồi sau đó nhận lấy những

giới hạn của con người, và cũng cùng cánh cổng ấy, qua đó con người đi qua theo chiều ngược lại khi nó quay về lại với cội nguồn hay thực tại của chính nó. Như vậy, hiểu biết “Tôi là” là điểm giao nhau giữa hiện hữu và tồn tại, giữa sự hiện hữu của Thượng Đế và con người, giữa vĩnh hằng và thời gian.

Khi hiện hữu thuần khiết bước qua cánh cổng “Tôi là”, nó đã từ vĩnh hằng bước ra để đi vào chiều thời gian. Khi con người bước qua cánh cổng “Tôi là” theo chiều ngược lại, nó đã bước ra khỏi chiều thời gian để đi vào vĩnh hằng.

Sai lầm căn bản và hiểu biết nền tảng

Cá thể hay hiện hữu tách biệt, tồn tại độc lập có vẻ như thực, là pháp được nói đến như là bản ngã. Chỉ từ góc nhìn của bản ngã mà thế giới tách biệt với chính nó, khác hơn là chính nó. Và chỉ từ góc nhìn của bản ngã mà Thượng Đế tách biệt với chính nó và ở một khoảng cách xa vô tận với chính nó.

Cả hai ý tưởng này – ý tưởng về một thế giới tách biệt với chính chúng ta và niềm tin vào một Thượng Đế ở một khoảng cách xa vô tận với chúng ta – đã chứa đựng trong chúng một sai lầm căn bản, sai lầm khi tin rằng hiện hữu của chúng ta là một hiện hữu mang tính con người, giới hạn, tạm thời. Thực tế thì hầu hết mọi suy nghĩ và tình cảm mà con người hay bản ngã tách biệt đang có đều chứa đựng bên trong nó sai lầm gốc rễ này, và sai lầm căn bản này được biểu hiện trong tất cả mọi hoạt động cùng những mối quan hệ.

Cho dù chúng ta trong hình tướng của một con người có cố gắng thay đổi suy nghĩ và tình cảm của mình, hoặc cố sửa chữa những hoạt động và quan hệ của mình, trên bình diện cá nhân hay cộng đồng, thì sai lầm gốc rễ vẫn như thế,

dù khác nhau ở mức độ vi tế, vẫn sẽ tiếp tục tự biểu hiện trong suy nghĩ và tình cảm của chúng ta, trong hoạt động và những mối quan hệ của chúng ta.

Nếu chúng ta là con người muốn tìm thấy an lạc và hạnh phúc lâu dài, nếu chúng ta muốn sống bình an, hòa hợp với nhau, dù trong những mối quan hệ thân mật hay trong gia đình, cộng đồng hoặc quốc gia, thì trước tiên chúng ta phải đưa ngược mọi suy nghĩ, tình cảm, cùng hoạt động, mối quan hệ, về lại hiểu biết nền tảng mà trên đó chúng được xây nên.

Hiểu biết nền tảng đó chính là hiểu biết về bản chất chân thật của chúng ta, biết Ta là gì. Hiểu biết đó sẽ chi phối mọi suy nghĩ và tình cảm của chúng ta, sẽ ảnh hưởng đến những hoạt động cũng như mối tương giao. Hiểu biết “Ta là”, hay trí tuệ mà hiểu biết “Ta là” muốn ám chỉ, phải là nền tảng của một con người thực sự có nhân tính và một nền văn minh thông tuệ và yêu thương.

Hiểu biết đó, hiểu biết về hiện hữu, là nền tảng của văn minh. Không có hiểu biết đó, văn minh sẽ bị phân hóa. Không có hiểu biết đó, mỗi cá nhân phải chịu số phận bất hạnh, cộng đồng sẽ chịu số phận xung khắc lẫn nhau.

Bất hạnh bên trong và xung đột bên ngoài là những hậu quả tất yếu của niềm tin cho rằng chúng ta là những cá thể hay những chúng sanh tách biệt, giới hạn, nhất thời. Cũng giống như an lạc bên trong và hòa hợp bên ngoài là những kết quả hiển nhiên của việc nhận ra bản thể hiện hữu đang chiếu sáng trong tất cả chúng ta như hiểu biết “Ta là”.

Thank you.



ÁNH SÁNG BẢN THỂ CỦA CHÚNG TA

Nguồn: Naked Self-Aware Being
Chương 1 The Light of Our Self

Bản Thể nhận biết chính nó

Hãy tự hỏi mình câu hỏi: “Cái gì nhận biết được bản thể (hiện hữu) của tôi?”.

Cái gì trong chúng ta biết được Tôi là (Tôi hiện hữu)? Có phải bản thể của chúng ta được biết bởi chính nó, hay bản thể của chúng ta được biết bởi cái gì đó khác hơn là chính nó? Khi chúng ta nói: “Tôi biết Tôi là”, thì có phải cái “Tôi” mà Tôi đang là giống như cái “Tôi” mà biết Tôi đang là? Hay có phải có hai cái “Tôi” trong chúng ta – một cái Tôi đang là, và một cái Tôi biết được Tôi đang là?

Nhìn theo cách này, nghĩa là nhìn trực tiếp và đơn giản vào những trải nghiệm của bạn, bạn sẽ thấy rằng bản thể của

bạn được nhận biết bởi chính nó. Khi chúng ta đơn giản nói “Tôi là”, chúng ta thực sự đang muốn nói rằng: “Tôi biết được Tôi đang là, và cái “Tôi” mà Tôi đang là thì giống hệt như cái “Tôi” mà biết “Tôi đang là”. Nói cách khác, bản thể của tôi là tự-tri (tự-biết). Nó nhận biết chính nó. Nó không được biết bởi cái gì đó khác hơn là chính nó.

Bản thể của chúng ta thực sự là bản thể nhận biết, hay hiện hữu biết. Biết hay nhận biết không phải là một thuộc tính của bản thể; nó là bản chất của bản thể. Giống như chiếu sáng không phải là một thuộc tính của mặt trời mà chính là bản chất của mặt trời. Giống như mặt trời bản chất của nó là tự-chiếu-sáng, cũng vậy, bản chất của bản thể – hiện hữu của chúng ta – là tự-biết hay tự-tri. Và cũng giống như mặt trời không thể không tự chiếu sáng chính nó, cũng vậy, bản thể của chúng ta không thể không biết chính nó.

Bản thể của chúng ta là việc biết của chính nó. Biết chính nó là cái nó đang là (bản chất cố hữu của nó), không phải là cái nó làm. Như vậy, hiểu biết đầu tiên của bản thể là hiểu biết về chính nó. Bản thể của chúng ta biết chính nó trước khi nó biết bất cứ cái gì khác, giống như mặt trời chiếu sáng chính nó trước khi chiếu ánh sáng lên những hành tinh khác.

Và cũng như mặt trời không ngừng việc chiếu sáng chính nó khi chiếu lên những hành tinh khác, bản thể của chúng ta không ngừng việc biết chính nó khi nó đang biết những thứ khác, như ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác của các giác quan.

Bản Thể bị pha trộn

Tuy nhiên, khi bản thể biết những đối tượng – như ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc v.v... thì sự biết chính nó trở nên bị trộn lẫn với việc biết những thứ khác, và kết quả là có vẻ như đã bị mang phẩm chất hoặc bị giới hạn bởi chúng.

Hãy dùng một ẩn dụ khác, trước khi nghệ sỹ John Smith đóng vai của Vua Lear, ông ấy biết mình là John Smith. Khi bắt đầu diễn vai Vua Lear thì John đã “khoác lên” mình suy nghĩ và cảm xúc của Vua Lear, sự hiểu biết về chính mình của ông ta đã bị pha lẫn với hiểu biết của suy tư và tình cảm của Vua Lear.

Sự pha trộn của hiểu biết của John Smith về chính mình với suy nghĩ và tình cảm của Vua Lear đã tạo ra một con người Vua Lear ảo tưởng. Không có một con người thực sự gọi là Vua Lear hiện hữu. Con người có vẻ như thật của Vua Lear là con người của John Smith pha lẫn với suy tư và tình cảm của Vua Lear, do đó có vẻ đã bị giới hạn bởi những suy tư và tình cảm đó.

Khi Vua Lear có cảm giác “Mình là Vua Lear”, thì ai thực sự đang có cảm giác đó? Người duy nhất hiện hữu trong Vua Lear chính là John Smith, vì vậy hiểu biết của Vua Lear về chính mình là hiểu biết của John Smith về chính ông ấy, bị pha trộn với suy tư và tình cảm của Vua Lear và có vẻ như đã bị giới hạn bởi chúng.

Dù Vua Lear có bất cứ trải nghiệm nào, thì hiểu biết của John Smith về chính mình cũng không vắng mặt, hiểu biết đó chỉ bị pha lẫn với suy tư và tình cảm của Vua Lear. Tương tự, hiểu biết của chúng ta về chính mình chiếu sáng đều như nhau

trong mọi trải nghiệm, dù cho trải nghiệm đó có thể tuyệt vời, khủng khiếp hay trung tính như thế nào.

Nhưng trong tất cả trải nghiệm, hiểu biết của chúng ta về chính mình bị pha với hiểu biết về những thứ khác, và sự pha tạp của hiểu biết về chính mình này với hiểu biết về suy tư, hình ảnh, cảm xúc, ký ức, hoạt động cùng những mối quan hệ tạo ra con người ảo tưởng mà chúng ta có vẻ đang là nó.

Giống như hiểu biết của Vua Lear về chính mình như là Vua Lear thực sự là hiểu biết của John Smith về chính mình pha trộn với suy tư và tình cảm của Vua Lear, cũng vậy, cảm giác “Tôi là một con người”, “Tôi là đàn ông”, “Tôi là phụ nữ”, “Tôi 24, 46 hay 62 tuổi” – tất cả những hiểu biết có vẻ như thực của chúng ta về chính mình như một con người này – chính là hiểu biết của bản thể của chúng ta về chính nó, bị pha với những ý nghĩ, cảm xúc, hình ảnh và ký ức.

Nói cách khác, hiểu biết của chúng ta về chính mình không bao giờ thực sự bị che mờ, nói chi là bị mất. Hiểu biết của chúng ta về chính mình – bản thể hiện hữu vô ngã, vô hạn – luôn luôn đang chiếu sáng rõ ràng trong những trải nghiệm, nhưng trong hầu hết trường hợp, bản thể đó đã bị pha trộn, và dường như đã bị giới hạn bởi suy tư, hình ảnh, cảm xúc, v.v...

Đừng hiểu lầm về giác ngộ

Những gì theo truyền thống được biết như là giác ngộ, thức tỉnh, tự chứng ngộ không phải là một trải nghiệm phi thường mà con người có được. Nó không phải là một kinh nghiệm. Giác ngộ đơn giản chỉ là sự nhận ra bản chất của bản thể trước khi bản thể đó bị “nhuộm màu” bởi những phẩm

chất của những trải nghiệm, và có vẻ như bị giới hạn bởi những phẩm chất ấy.

Một con người không thể giác ngộ hay trở nên giác ngộ, bởi vì con người tự nó là sự pha trộn của những suy tư và cảm xúc, có vẻ như đã cài đặt vào bản thể và làm giới hạn bản thể của chúng ta. Cái được gọi là giác ngộ hay thức tỉnh đơn giản chỉ là sự hiểu biết của bản thể về chính nó trước khi nó bị những trải nghiệm đưa vào những phẩm chất làm giới hạn.

Do đó, thuật ngữ “giác ngộ” là từ không chính xác, không thích hợp. Nó tạo ra sự hiểu lầm rằng giác ngộ là một kinh nghiệm mới mẻ, kỳ diệu mà một con người có thể đạt tới được.

Ánh sáng của bản thể luôn luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời, nó không thể chiếu sáng với cường độ ánh sáng lúc rõ lúc mờ. Bản thể lúc nào cũng như vậy. Bản thể không thể trở nên giác ngộ; nó vốn đã là ánh sáng rồi – ánh sáng của tánh biết thuần tịnh.

Nếu có thể nói gì đó về bản thể thì chúng ta có thể nói rằng bản thể cốt lõi của chúng ta “đã bị làm tối” bởi những trải nghiệm, cũng giống như Vua Lear là một “sự mờ tối” của John Smith. Ngay cả khi nói như vậy cũng không hoàn toàn đúng, bởi vì chẳng có gì thực sự xảy ra với John Smith khi ông ấy “khoác lên” suy nghĩ và tình cảm của Vua Lear.

Tuy nhiên, sẽ đúng khi nói rằng: hiểu biết của John Smith về chính mình bị pha lẫn với hiểu biết của ông ấy về suy nghĩ và tình cảm của Vua Lear, và do đó có vẻ như John đã không còn biết chính mình như mình vốn đang là.

Tương tự, hiểu biết của bản thể chúng ta về chính nó – hiểu biết đơn giản đang chiếu sáng trong mỗi chúng ta như là hiểu biết “Tôi là” hay cảm nhận về hiện hữu – có vẻ như đã bị che lấp hay bị mờ đi khi hiểu biết của bản thể về chính nó bị pha trộn với hiểu biết về những thứ khác.

Đây là điều cần thiết để bản thể của chúng ta có thể thấy chính nó, biết chính nó một cách rõ ràng. Sự hiểu biết rõ ràng về chính mình không phải là một kinh nghiệm mới mẻ xảy ra với chúng ta. Nó đơn giản chỉ là sự hiển lộ cái mà chúng ta luôn luôn là, vốn đã là.

Từ “hiển lộ” (hay “khai mở”, revelation) có gốc từ tiếng Latin “revelare”, nghĩa là “phơi bày ra”. Pháp mà theo truyền thống gọi là giác ngộ hay thức tỉnh đơn giản chỉ là sự phơi bày ra bản thể của chính chúng ta như cốt lõi nó đang là – không phải là nó có thể trở thành, mà là như nó đang là ngay bây giờ, ngay ở đây.

Nội dung của những trải nghiệm đều không quan trọng. Chúng ta có thể bị trầm cảm, có thể hạnh phúc bay bổng, có thể chỉ đang đi dạo trên đường hay đang ăn cơm trưa. Trong mỗi tình huống, bản thể biết đều chiếu sáng rạng rỡ như nhau: “Tôi suy sụp”, “Tôi ngất ngây”, “Tôi đang ăn cơm” v.v... đều là cùng một “Tôi là” – cùng một bản thể hiện hữu tự tri – bị mang phẩm chất của vô số cảm xúc, trạng thái, hoạt động và những mối liên hệ.

Điều cần thiết là nhận ra được bản chất bản thể của chúng ta trước khi nó bị những trải nghiệm pha vào những phẩm chất giới hạn.

Bản Thể trần trụi

Giống như John Smith tự vận vào y phục những suy tư và tình cảm của Vua Lear và do đó, dường như đã trở thành Vua Lear, cũng vậy, bản thể cốt lõi, tự tri của chúng ta tự mặc vào áo quần của suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác, và kết quả là có vẻ đã trở thành một con người.

Giống như thân thể trần trụi vẫn là thân thể trụi trần dù cho quần áo chúng ta mặc là gì, cũng vậy, bản thể trần trụi vẫn là bản thể trần trụi bất chấp những trải nghiệm có nội dung như thế nào.

Trước khi bản thể tự tri trần trụi của chúng ta bị pha trộn với phẩm chất của những trải nghiệm, thì tự nó hoàn toàn một mình. Hoàn toàn một mình bởi chính nó, ngoài chính nó ra, không có bất cứ điều gì có thể làm cho nó mang những phẩm chất nào đó và làm cho nó bị giới hạn.

Bản Thể vô ngã, vô hạn

Bản thể tự tri trần trụi của chúng ta không có những đặc tính thuộc con người “dán vào”. Nó nhận vào những phẩm chất thuộc con người từ những trải nghiệm – từ suy tư, hình ảnh, cảm xúc, ký ức, v.v... – nhưng trong chính tự thân nó, nó không có bất cứ đặc tính hay giới hạn nào thuộc về con người. Như vậy, bản thể là vô ngã (impersonal, không thuộc con người) và vô hạn (không bị giới hạn bởi bất cứ hình tướng nào – ND). Nó thân thiết nhưng vô ngã, hay siêu ngã (transpersonal, vượt lên trên giới hạn của con người – ND).

Bởi vì nó không có giới hạn, nên không thể có gì khác ngoài một bản thể hiện hữu vô ngã, tự tri. Nếu có hai bản thể

như thế, thì một trong hai bản thể đó nhất định phải có giới hạn để phân biệt nó với bản thể còn lại. Không hề có hai bản thể vô ngã, vô hạn như thế, nói chi đến bảy tỷ. Chỉ có một bản thể đơn nhất, thân mật, vô ngã và vô hạn.

Bản thể vô hạn, vô ngã, thân mật và đơn nhất này chiếu sáng trong từng tâm trí của mỗi chúng ta như hiểu biết “Tôi là” trước khi bản chất chân thật “Tôi là gì” bị những trải nghiệm “cài vào” những phẩm chất.

Thượng Đế là tên tôn giáo của Bản Thể

Tên tôn giáo cho bản thể tự tri, đơn nhất, thân thiết, vô ngã, vô hạn này là Thượng Đế. Nhưng do đã bỏ qua bản chất của bản thể nơi chính họ, hầu hết các nhà lãnh đạo tôn giáo qua nhiều thế kỷ đã tưởng tượng rằng: vì là vô hạn và vô ngã, nên Thượng Đế là một cái gì đó khác hơn là chính chúng ta, đang cách chúng ta một khoảng cách vô hạn.

Lý do duy nhất để họ tin vào điều này là: họ không hề có hiểu biết về chính họ. Nếu họ có hiểu biết đúng đắn về chính mình, thì nhất định họ sẽ biết cái muốn ám chỉ như là Thượng Đế chính là cốt lõi của bản thể nơi chính họ: không thuộc về con người, không bị giới hạn, nhưng lại vô cùng gần gũi.

Hiểu biết “Tôi là” là sự hiện hữu của Thượng Đế đang chiếu sáng trong tim của chúng ta. Hiểu biết “Tôi là” là hiểu biết của Thượng Đế về chính Ngài đang chiếu sáng ngay giữa con người mà chúng ta có vẻ như đang là.

Thank you.



BẢN CHẤT CỐT LÕI VÀ SỰ CHE MỜ

Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 1 Our Essential Nature and Its Apparent Veiling

Cái gì nhận biết được những kinh nghiệm?

Hãy tự hỏi: “Cái gì biết hay nhận biết được những kinh nghiệm của tôi?”. Khi dùng từ “kinh nghiệm” trong ngữ cảnh này, tôi muốn nói đến tâm trí, thân thể và thế giới.

Tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm được về tâm trí là những ý nghĩ và hình ảnh; tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm được về thân thể – nếu mắt nhắm – là những cảm giác; và tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm được về thế giới là những tri giác, nghĩa là, cảnh vật, âm thanh, mùi vị, cấu trúc xúc chạm và hương vị (sắc, thính, hương, vị, xúc – đối tượng của nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân).

Cái gì nhận biết được tất cả những kinh nghiệm này?

Hãy đi đến bất cứ cái gì mà biết hay nhận biết được kinh nghiệm của bạn. Đó là cái gì? Cái gì nhận biết được ý nghĩ đang có mặt, bất kỳ ý nghĩ gì? Ý nghĩ gì không thành vấn đề.

Cái gì nhận biết được những âm thanh đang xuất hiện với bạn ngay lúc này, bất kể âm thanh gì, quang cảnh của căn phòng nếu mắt bạn đang mở, cảm giác râm ran được gọi là “gương mặt”, “hai bàn tay” hay “hai bàn chân”. Tất cả những kinh nghiệm này đều đang được nhận biết hay đang được kinh nghiệm. Chúng ta biết chúng; chúng ta nhận biết được chúng. Làm sao biết? Cái gì biết?

Giống như mặt trời, nói một cách tương đối, chiếu sáng mọi vật trong thiên nhiên, làm cho chúng có thể được nhìn thấy, cũng vậy, “cái gì đó” này mà chúng ta gọi là “Tôi” đang chiếu sáng mọi kinh nghiệm, làm cho những kinh nghiệm có thể được biết.

Suy nghĩ, cảm giác đến rồi đi – “Tôi” luôn luôn có mặt

Cái gì nhận biết được ý nghĩ và hình ảnh thì rõ ràng tự nó không được tạo ra từ một ý nghĩ hay hình ảnh. Ý nghĩ hay hình ảnh xuất hiện, chúng ta nhận biết được nó, sau đó nó biến mất, “Tôi” – cái mà biết hay nhận biết ý nghĩ hay hình ảnh đó – vẫn còn lại ở phía sau, nhận biết ý nghĩ kế tiếp, cảm giác hay tri giác kế tiếp. Suy nghĩ biến mất nhưng “Tôi” thì không.

Đừng theo tôi bằng suy nghĩ của bạn; hãy theo tôi trong kinh nghiệm của chính mình. Đây không phải là triết lý về pháp môn bất nhị, mà là về bản chất của kinh nghiệm. Cách duy nhất để khám phá bản chất thật sự của kinh nghiệm là khảo sát chính những kinh nghiệm đó.

Bất cứ cái gì mà nhận biết được những cảm giác trên thân thể, chẳng hạn như cảm giác tê tê ở nơi mặt hay hai bàn chân, thì rõ ràng là bản thân nó không được tạo ra từ một cảm giác. Cảm giác xuất hiện, thay đổi, rồi biến mất nhưng “Tôi – cái biết hay nhận biết được những cảm giác này – không xuất hiện, thay đổi hay biến mất theo chúng. Cảm giác đến rồi đi; “Tôi” vẫn luôn luôn có mặt.

Như vậy, rõ ràng là “Tôi”, bất kỳ cái gì chính xác là tôi, không thể được tạo ra bởi một cảm giác lúc có lúc không.

Tương tự, những cảnh vật, âm thanh, mùi vị, cấu trúc và hương vị xuất hiện rồi biến mất, nhưng “Tôi” vẫn hiện hữu ở phía sau. Trong những kinh nghiệm này, chẳng có kinh nghiệm nào là “tôi” cả.

Như vậy, nếu chỉ liên hệ đến kinh nghiệm trực tiếp, thân thiết của Bản Thể, không liên quan gì đến quá khứ hoặc tương lai, thì điều đầu tiên chúng ta khám phá chính là bản chất thật sự của mình, vốn không được tạo ra từ một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác.

“Tôi” vừa hiện hữu, vừa nhận biết

Còn điều gì khác mà chúng ta có thể biết chắc chắn về cái “Tôi” này từ kinh nghiệm trực tiếp? Chúng ta biết chắc là Tôi đang hiện hữu và nhận biết. Nếu Tôi không có mặt, Tôi nhất định sẽ không thể nghe hay đọc được những lời này, tương tự, nếu Tôi không nhận biết, Tôi nhất định sẽ không biết được những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác (sự thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng qua các giác quan).

Như vậy, đó là sự thật hiển nhiên, không nghi ngờ về cốt lõi thực sự của chúng ta – cốt lõi thực sự của Tôi – là vừa

hiện hữu, vừa nhận biết. Hai phẩm chất này không thể tách rời ra khỏi chính tôi, có sẵn trong chính tôi: Hiện Hữu và Nhận Biết, hay Hiện Hữu và Biết.

Chính vì lý do này mà “Tôi” đôi khi được nói đến như là Cái Biết (hay Tánh Biết). Hậu tố “ness” có nghĩa là “sự hiện hữu của”, vì vậy từ “Cái Biết” đơn giản nghĩa là “sự hiện hữu của cái đang nhận biết”. “Tôi” là tên thông thường mà chúng ta gọi cho cái Hiện Hữu Nhận Biết này.

Khi khảo sát kinh nghiệm của chính mình, chúng ta không thành linh trở thành Sự Hiện Hữu Nhận Biết này. Chúng ta chỉ nhận ra rằng: “Ồ, điều này đương nhiên đúng là như vậy, Tôi không phải là một ý nghĩ, một cảm xúc, một cảm giác, một tri giác hay một sự hòa trộn của những kinh nghiệm này. Tất cả chúng đều đến và đi suốt cuộc đời tôi nhưng “Tôi” là cái luôn luôn có mặt và nhận biết mọi đối tượng đang đi ngang qua mình.”

Chúng ta không thành linh trở thành Sự Hiện Hữu nhận biết này, chúng ta chỉ nhận ra rằng đó là bản chất mà chúng ta đã là nó và luôn luôn là nó.

Vì vậy, thay vì tự xem mình là một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, tri giác hay sự hòa trộn của chúng – nghĩa là, cho mình là một tâm trí và một thân thể – hãy cảm nhận và tự biết mình là Sự Hiện Hữu nhận biết này.

Chúng ta đã bị lập trình như thế nào?

Chúng ta đã được giáo dục và bị lập trình bởi một nền văn hóa muốn chúng ta tin rằng: Sự Hiện Hữu nhận biết về bản chất của mình thì đồng nhất với một mô rối ren của những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác – nghĩa là, đồng nhất

mình với tâm trí và thân thể. Do kết quả của sự đồng hóa tưởng tượng này mà việc biết đơn giản về Bản Thể của chính mình (việc biết của cái biết về chính nó) rõ ràng đã bị che mờ và do đó, có vẻ đã mất đi bản chất chân thật của nó, và thay vào đó đã trở thành một tập hợp của những đối tượng. Như vậy, Cái Biết Tôi Là có vẻ đã trở thành một thân thể và tâm trí.

Nói cách khác, chúng ta đã bỏ qua – hay đúng hơn là suy nghĩ đã bỏ qua hay quên lãng – việc đơn giản nhận biết này về Bản Thể của chính mình (việc biết của cái biết về chính nó), và thay vào đó tưởng tượng rằng cốt lõi của chúng ta là một đồng phức tạp chông chéo của những suy nghĩ và cảm xúc giới hạn, nhất thời.

Niềm tin và cảm giác này cho rằng bản chất thật sự của mình được tạo ra từ những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác đã che mờ Bản Thể mà mình thực sự là, và thay thế bản thể đó bằng một cái tôi tưởng tượng – một cái-tôi-được-tạo-ra-từ-suy-tư-và-cảm-xúc. Hầu hết mọi người đều dành cả cuộc đời để phục vụ cho những sợ hãi và đòi hỏi của cái tôi tưởng tượng này.

Niềm tin sai lầm tạo ra bản ngã ảo tưởng

Niềm tin và cảm giác cho rằng bản chất của Tôi thì đồng nhất với những biểu hiện giới hạn, tạm thời của tâm trí và thân thể chịu trách nhiệm hoàn toàn cho những bất hạnh trong cuộc đời của chúng ta, chịu trách nhiệm cho những xung đột mà chúng ta kinh nghiệm trong chính mình, cũng như giữa mọi người, gia đình, cộng đồng và các quốc gia.

Và giống như nguyên nhân gốc rễ của đau khổ là sự bỏ qua, sự che mờ hay sự quên lãng Bản Thể thực sự của chúng

ta, cũng vậy, sự chữa lành tối hậu cho đau khổ này là khám phá được bản chất thật của chính mình (mình là gì) và nhận biết lại Bản Thể của mình như nó thực sự là. Đó là Cái Biết mà trong nó tất cả những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác xuất hiện, với nó chúng được nhận biết, và cuối cùng, từ nó chúng được tạo ra.

Tại sao không thể hướng chú ý về phía Bản Thể?

Còn điều gì khác chúng ta có thể biết chắc chắn về Bản Thể của chính mình? Chúng ta biết chắc chắn rằng Ta là, biết chắc Tôi là không chỉ hiện hữu mà còn nhận biết. Điều đó là hiển nhiên, không còn nghi ngờ gì nữa.

Hãy nhìn xem bạn có thấy một giới hạn đối với cái mà đang nhận biết những kinh nghiệm của bạn hay không.

Nếu chúng ta hướng sự chú ý của mình về phía nội dung của những kinh nghiệm – nghĩa là hướng về những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác – chúng ta sẽ thấy tất cả những kinh nghiệm này rõ ràng là bị giới hạn; chúng có sự khởi đầu và kết thúc; chúng đến rồi chúng đi.

Bây giờ, hãy thử hướng sự chú ý của bạn đến bất kỳ cái gì mà biết hay nhận biết được những kinh nghiệm của mình. Đừng suy nghĩ về điều này; hãy thực sự cố gắng làm điều đó. Hãy hướng sự chú ý về phía bất cứ cái gì mà đang nhận biết được suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác, tri giác đang có mặt trong bạn.

Bạn hướng đi đâu? Bạn đi theo hướng nào? Mỗi hướng đều có vẻ là hướng sai. Mỗi hướng luôn luôn đặt về phía một đối tượng nhưng không bao giờ hướng về cái mà đang nhận biết được đối tượng đó. Giống như đang đứng lên và cố gắng bước về phía chính mình. Bạn không thể làm như thế được.

Và lý do chúng ta không thể hướng chú ý về phía Bản Thể là bởi vì Bản Thể không phải là một loại đối tượng. Chúng ta chỉ có thể hướng sự chú ý của mình đến một cái gì đó, ngay cả cái gì đó rất vi tế như một cảm xúc hay một ý nghĩ, nhưng Bản Thể của chúng ta, Sự Hiện Hữu nhận biết này, không phải là bất cứ một đối tượng nào. Trong ý nghĩa này, đôi khi nó được nói đến như là không-có-gì, không phải là một cái gì đó, hay trống rỗng, nghĩa là, trống rỗng nhưng đối tượng, giống như không gian trống rỗng. Nó không phải là không gian mà chỉ giống như không gian trống rỗng, trong ý nghĩa nó vốn đã là trống rỗng.

Giờ đây, bạn có thể thấy được bờ biên đối với không gian nhận biết này hay không? Đừng suy tư về điều này; đây không phải là triết học, hãy đi vào đó bằng kinh nghiệm của bạn. Bạn có thể thấy được một giới hạn, một ranh giới hay một biên giới đối với cái đang biết hay đang nhận biết kinh nghiệm của bạn, một nơi mà kinh nghiệm bắt đầu và kết thúc hay không?

Hãy nhìn rõ điều này: bất cứ loại biên giới hay ranh giới nào mà chúng ta có thể bắt gặp, thì đó nhất định sẽ là một loại đối tượng nào đó mà chúng ta đang nhận biết được. Chúng ta là cái biết hay nhận biết về đối tượng được nhận biết đó, nhưng chính chúng ta thì không thể biết được, không thể nhận biết được. Nói cách khác, những gì chúng ta nhận thức hay biết được không phải là bản chất thật sự của chúng ta; chúng là những gì mà chúng ta nhận biết về.

Sau khi đã thấy rằng tất cả những gì chúng ta biết hay nhận biết được đều có một giới hạn, hãy đi ngược trở lại và cố gắng tìm sự giới hạn đối với bản chất cốt lõi của chúng ta.

Đừng yêu cầu suy nghĩ phải nói gì đó về điều này. Suy nghĩ sẽ nói rằng: bạn là giới hạn, bạn là đàn ông hay phụ nữ, bạn là thân thể có cân nặng nào đó, bạn ở độ tuổi nào đó, bạn đang già đi v.v...

Hãy hỏi cái đang thực sự biết Bản thể của mình. Cái đang biết hay nhận biết được Bản thể của bạn chính là Bản thể, chính là Cái Biết. Đó là pháp duy nhất “có tư cách” biết được chính nó. Hãy hỏi Bản thể, Cái Biết của mình: “Tôi có biết hay kinh nghiệm sự giới hạn nào về chính tôi không? Tôi có thấy một giới hạn nào, một ranh giới hay biên giới nào đối với chính mình không?”

Khám phá trong kinh nghiệm thực sự của mình theo cách này, chúng ta sẽ thấy được giới hạn về thân thể, tâm trí hay thế giới, nhưng không thấy bất cứ giới hạn nào về Bản thể của chính chúng ta.

Đây là khám phá quan trọng đầu tiên về Bản thể – bản chất cốt lõi của Tôi không có giới hạn. Cái Biết không có hiểu biết về bất cứ giới hạn nào bên trong chính nó.

Bản Thể có thay đổi không?

Giờ đây hãy tự hỏi mình câu hỏi thứ hai: “Tôi có bao giờ kinh nghiệm sự đến và đi của chính mình không?” Một lần nữa, đừng hỏi suy nghĩ rằng nó sẽ nghĩ gì. Suy tư sẽ nói: “Bạn luôn luôn xuất hiện và biến mất. Bạn ngủ, rồi bạn thức, bạn được sanh ra, rồi bạn sẽ chết đi.”

Đừng liên hệ đến suy nghĩ. Hãy hỏi Bản thể của bạn rằng nó có hiểu biết gì không, nghĩa là, có kinh nghiệm về sự xuất hiện và biến mất của chính nó hay không.

Nếu thực sự hỏi câu hỏi này về Bản thể của mình một cách đơn giản và thành thật, chúng ta sẽ có được một kết luận đơn giản đầy kinh ngạc: “Không. Tôi, Cái Biết, không bao giờ kinh nghiệm sự xuất hiện hay biến mất của chính mình. Tôi không có hiểu biết hay kinh nghiệm gì về chuyện ngủ thức, sinh tử của chính mình. Suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác xuất hiện và biến mất trong tôi nhưng tôi không hiện biến theo chúng.”

Đây là khám phá quan trọng thứ hai về Bản thể của chúng ta – bản chất cốt lõi của tôi luôn luôn hiện hữu.

Hai khám phá này là hai khám phá quan trọng nhất mà bất cứ ai cũng có thể tự mình thấy được: Tôi không có giới hạn, luôn luôn có mặt, vô hạn và vĩnh hằng.

Bản Thể như màn hình chẳng đến chẳng đi

Tuy nhiên, đây không phải là một khám phá hay kinh nghiệm mới lạ, phi thường. Thực ra thì đó không phải là một kinh nghiệm. Nó chính là sự khai mở bản chất của Bản thể luôn luôn có mặt nhưng đã bị bỏ qua hay quên lãng. Điều này giống như ghi nhận được màn hình luôn luôn có đó khi đang nhìn hình ảnh thay đổi trong một bộ phim. Thay vì bị lạc mất trong những câu chuyện của phim, vốn là một tập hợp của những đối tượng, chúng ta ghi nhận màn hình vốn chẳng bao giờ đến đi.

Những đối tượng trong hình ảnh có những giới hạn và số phận riêng – chúng xuất hiện rồi biến mất, chúng đến rồi đi – nhưng màn hình trên đó chúng xuất hiện và từ đó chúng được làm ra thì không có chung giới hạn và số phận với chúng.

Khi nhân vật trong phim du hành khắp nơi trên thế giới, thì màn hình không cùng đi với họ.

Nhìn thấy được màn hình không phải là một kinh nghiệm gì mới lạ; chúng ta luôn luôn thấy nó nhưng thường không nhận ra. Màn hình không xuất hiện trong bộ phim; nó không phải là một phần của bộ phim. Tuy nhiên, nó là thực tại không giới hạn, luôn luôn có mặt.

Tương tự, khám phá bản chất của mình vốn không có giới hạn và luôn luôn có mặt, không phải là một kinh nghiệm hay khả năng mới mẻ kỳ diệu gì cả; thậm chí nó cũng không phải là một khả năng. Đúng hơn thì đó là sự khai mở bản chất vô hạn, luôn hiện hữu của Bản thể cốt lõi của chúng ta.

Sự khám phá này có thể sẽ có ảnh hưởng sâu sắc lên tâm trí và thân thể, hoặc là lúc đầu, ảnh hưởng đó có thể đi qua gần như không ghi nhận được. Tuy nhiên, nếu chúng sinh khởi, thì những hiệu ứng sâu sắc, nhiều màu sắc này cũng không phải là sự hiển lộ thực sự, trong suốt của bản chất chúng ta; chúng chỉ là những phản ứng phụ của tâm trí và thân thể. Sự khai mở bản chất chân thật của chúng ta tự nó không phải là một kinh nghiệm. Nó trong suốt, không màu.

Tên thông dụng dành cho sự khai mở này là “giác ngộ” hay “tỉnh thức”. Nhưng trong hầu hết trường hợp, chúng ta đã lầm lẫn cho rằng giác ngộ hay tỉnh thức là một kinh nghiệm kỳ lạ gì đó xảy ra trong tâm trí hay thân thể.

Do vậy, chúng ta tưởng tượng rằng giác ngộ là một khả năng phi thường nào đó mà trong triệu người chỉ có một người có được, nếu họ may mắn, sau ba mươi năm tu tập, thực hành. Tuy nhiên, giác ngộ không phải là một khả năng, không phải

là một kinh nghiệm, mà đơn giản chỉ là việc biết Bản thể hiện hữu của chính mình như nó đang là – việc biết của nó về chính nó – vốn không có giới hạn và luôn luôn có mặt.

Vì quá đơn giản, bình thường nên Bản Thể đã bị bỏ quên

Bản chất cốt lõi của mình không có chung giới hạn hay số phận của tâm trí hay thân thể. Bản chất ấy vốn chẳng phải là một kinh nghiệm kỳ lạ gì cả, mà là việc biết đơn giản nhất, hiển nhiên và bình thường nhất về Bản thể của chính mình mà bảy tỷ người chúng ta đều biết một cách thân thiết, mặc dù hầu hết mọi người không nhận ra được nó.

Thực tế thì chính bởi vì nó quá đơn giản, quá quen thuộc, bình thường và gần gũi nên việc biết đơn giản này về Bản thể – cái biết tự biết chính nó – gần như đã bị bỏ qua hay quên lãng. Và do kết quả của sự phớt lờ này về Bản thể, nên chúng ta tin và cảm nhận rằng bản chất cốt lõi của chính mình chỉ là một mớ rối rắm của những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác.

Với niềm tin này, “Cái Tôi” Biết thực sự và duy nhất có vẻ như đã bị che mờ và một cái tôi tưởng tượng có vẻ như thực đã đi vào tồn tại. Cái tôi ảo tưởng này gồm có Cái Biết cộng với một niềm tin và cảm giác rằng nó, Cái Biết, có chung những giới hạn và số phận của tâm trí và thân thể. Cái tôi giới hạn và tạm thời này thực sự chưa bao giờ tồn tại nhưng chỉ có vẻ như thế, do phát xuất từ quan điểm của suy nghĩ và cảm giác ảo tưởng đó.

Nói cách khác, cái tôi tưởng tượng tồn tại như thế từ cách nhìn giới hạn và méo mó của chính nó. Vì Bản Thể Biết thật

sự và duy nhất, cái duy nhất thực sự biết chính nó, không bao giờ bị giới hạn, không bao giờ có sự xuất hiện hay biến mất.

Vì đã quên bản chất chân thật của chính mình, nên hầu hết mọi người đã dùng cả đời mình để phục vụ cho cái tôi ảo tưởng này, suy tư, cảm nhận, hành xử và liên hệ với người khác đều nhân danh nó.

Vì cái tôi tưởng tượng này chỉ được tạo ra từ những ý nghĩ và cảm xúc, và chính những suy nghĩ và cảm xúc đó rõ ràng đã làm cho Cái Biết bị giới hạn thành một tâm trí và thân thể, một thực thể yếu ớt, mong manh, luôn luôn cần được bảo vệ cho chính nó. Tuy nhiên, cái “Tôi” Nhận Biết thật sự và duy nhất không cần bảo vệ. Nó đơn giản luôn luôn có mặt trong kinh nghiệm riêng của chính nó, và như thế, để là nó hay duy trì nó, chúng ta chẳng cần đến một nỗ lực nào dù là nhỏ nhất.

Cái tôi tách biệt, tưởng tượng lúc nào cũng cần bảo vệ, lúc nào cũng cần đến hoạt động của suy tư hay cảm xúc. Trong thực tế thì cái tôi tách biệt không phải là một thực thể như vậy; nó chỉ là hoạt động của suy nghĩ và cảm xúc.

Cái tôi tách biệt không phải là bản chất chân thật của chúng ta; nó chỉ là hoạt động của những suy nghĩ và cảm xúc.

Bản Thể có bị khuấy động không?

Bây giờ hãy quay lại với Bản Thể và hỏi: “Tôi có thể bị khuấy nhiễu không?” Đừng hỏi suy nghĩ và cảm xúc có thể bị khuấy nhiễu hay không. Hãy tự hỏi mình: “Tôi, Cái Biết, có kinh nghiệm được sự nhiễu loạn trong chính tôi không? Điều này cũng giống như hỏi không gian trống rỗng rằng nó có bao giờ bị khuấy động hay không.

Hãy thấy rõ rằng cốt lõi của bạn đơn giản không thể bị quá nhiều, dù cho tâm trí, thân thể hay thế giới có thể khuấy động thế nào. Bạn, Tôi, cái mà trong nó xáo động xuất hiện, với nó xáo động được biết, và từ nó xáo động được tạo ra, không bị xáo động bởi chính nó, giống như không gian trống rỗng của căn phòng vẫn không chuyển động nếu bạn đứng lên và bắt đầu nhảy múa hay đánh nhau.

Nói cách khác, an lạc, niềm an lạc bất động, vốn độc lập với mọi hoàn cảnh, là bản chất cố hữu, luôn luôn hiện diện của chúng ta.

Bản Thể có thiếu cái gì không?

Bây giờ, nếu chúng ta hỏi Bản Thể của mình rằng: Bản Thể tự nó có thể thiếu cái gì không, câu trả lời vẫn như vậy: tâm trí có thể thiếu cái gì đó, thân thể có thể thiếu cái gì đó, thế giới có thể thiếu cái gì đó, nhưng bạn, tôi, sự hiện hữu nhận biết mở rộng, trống rỗng này không biết thiếu thốn là gì bên trong chính nó. Nó luôn luôn đủ đầy, đơn giản chỉ là chính nó. Như vậy, sự viên mãn hay hạnh phúc là bản chất luôn luôn có mặt của bản thể.

Do đó, an lạc và hạnh phúc, trong bất cứ hoàn cảnh nào và bất cứ tình huống nào, là hai phẩm chất luôn luôn có mặt của Bản Thể chúng ta.

Cái tôi ảo tưởng luôn luôn chạy trốn hiện tại

Như vậy, khi cái tôi tưởng tượng có vẻ như thực đi vào tồn tại, thì cái “Tôi” Biết thật sự và duy nhất dường như đã bị che mờ, và an lạc và hạnh phúc vốn có sẵn, đi cùng với nó cũng bị che mờ theo. Chính vì lý do này mà nhà thơ Henry

David Thoreau đã nói: “Phần lớn mọi người đều sống một đời trong nỗi tuyệt vọng lặng yên.”

Một khi cái tôi tưởng tượng đi vào tồn tại, thì phúc lạc vốn có của việc đơn giản biết của Bản Thể rõ ràng đã bị che mờ. Do đó, cái tôi ảo tưởng này đã rời khỏi Thực Tại Hiện Tiền (the Now), nơi Cái Biết có mặt vĩnh hằng, và liêu linh lao vào quá khứ hoặc tương lai, tìm kiếm một đối tượng nào đó để bù đắp lại cho niềm an vui đã mất.

Số phận của cái tôi ảo tưởng là như vậy, mãi mãi chạy trốn Hiện Tại (the Now) và dành ưu tiên cho quá khứ hoặc tương lai, nơi mà nó hy vọng tìm được một đối tượng nào đó, hoàn cảnh hay mối quan hệ nào đó sẽ đem tới cho nó sự bình an hạnh phúc nó hằng khao khát.

Nhưng như tất cả chúng ta đều biết quá rõ là: không có cái gì thỏa mãn được cái bản ngã tách biệt vốn luôn luôn bức bối. Nó không bao giờ tìm được cái nó muốn. Ngay khi tìm thấy những gì nó muốn thì nó không còn ham muốn nữa, và thế là lại lao vào cuộc tìm kiếm bình an và hạnh phúc kéo dài bất tận ở một tương lai xa vời, không thật. Và dù có thế nào thì nó cũng không bao giờ tìm thấy và sẽ không bao giờ thấy được những cái nó tìm, bởi vì nó đang tìm sai hướng.

Đến một giai đoạn nào đó, sau khi đã thường xuyên ném đủ mùi thất bại bởi những đối tượng đang “rao hàng, mời mọc” trong phạm vi hoạt động của tâm trí, thân thể và thế giới, chúng ta sẽ quay lại và tra vấn cái đang tìm kiếm này. Tuy nhiên, khi hướng sự chú ý của mình về phía cái đó, chúng ta thường sẽ không thấy được một cái ngã giới hạn, tạm thời nào đó đang tìm. Chúng ta chỉ thấy được sự hiện hữu của Nhận Biết mở rộng, trống rỗng, bất động, vốn đã tự nhiên đầy đủ – nó thấy

hay nhận ra chính nó – luôn luôn có mặt, không bị giới hạn, không xao động hay thiếu thốn bất cứ điều gì.

Sự khám phá đó chính là kinh nghiệm của phúc lạc mà cái tôi ảo tưởng đã tìm kiếm. Nhưng dù cho thế nào thì cái tôi tưởng tượng này không bao giờ có thể tìm được hay kinh nghiệm được bình an và hạnh phúc mà nó hằng khao khát, bởi vì sự hiện hữu có vẻ như thực của nó chính là sự che mờ nó.

Thiêu thân tìm ngọn lửa

Nói cách khác, cái tôi tách biệt tìm kiếm phúc lạc giống như một con thiêu thân tìm ngọn lửa. Ngọn lửa là thứ mà thiêu thân muốn nhưng cũng là cái mà nó không thể có được. Bình an hạnh phúc là những thứ mà cái tôi tách biệt khát khao nhưng cũng là cái mà nó không thể kinh nghiệm được.

Khi thiêu thân chạm vào ngọn lửa nó muốn, nó sẽ chết. Đó là cách biết được ngọn lửa của thiêu thân, biết được lửa bằng cách chết trong lửa, bằng cách trở thành lửa. Tương tự, đó là cách mà cái tôi ảo tưởng khám phá được những gì nó muốn, bằng cách chết trong chúng. Cái tôi ảo tưởng không bao giờ có được hay biết được bình an hạnh phúc. Nó chỉ có thể chết hoặc tan biến, và sự tan biến đó chính là kinh nghiệm của phúc lạc.

Tất cả những gì chúng ta từng thực sự khao khát trong đời nằm ngay trong việc biết đơn giản Bản Thể của chính mình, như nó thật sự đang là. Đây là cái mà cả bảy tỷ người chúng ta luôn luôn có sẵn 24/7. Nó không bao giờ bị che phủ hoàn toàn, giống như hình ảnh tối tăm nhất không bao giờ che phủ được màn hình. Như vậy, ngay cả những cảm xúc đen tối nhất cũng không bao giờ che mờ được ánh sáng của Tánh

Biết mà trong đó chúng xuất hiện, với nó chúng được nhận biết và từ đó chúng được tạo ra.

Việc cần thiết là: hãy nhìn thẳng vào kinh nghiệm của chúng ta và có can đảm để sống với những ý nghĩa sâu thẳm mà chúng ta đã nhận ra được.

Chúng ta đang bị thôi miên

Việc biết đơn giản của Bản Thể chúng ta – việc biết của Bản Thể về chính nó như là Sự Hiện Hữu vô hạn, vô sanh, bất tử (hay không sanh không diệt) – là hiểu biết đơn giản nhất, rõ ràng và bình thường nhất, rõ ràng đến nỗi, đối với hầu hết mọi người, nó đã bị bỏ qua hay quên lãng.

Chúng ta không phải bất ngờ trở nên vô hạn hay luôn luôn có mặt. Chúng ta chỉ cần nhận ra rằng đây chính là cái mà chúng ta mãi mãi vốn đang là. Phải hiểu là chúng ta đã và đang bị thôi miên bởi những cách nhìn thịnh hành từ nền văn hóa mà chúng ta đang sống, khi tin vào chuyện bản chất cốt lõi của mình có chung những giới hạn và số phận của thân-tâm.

Khi giác ngộ bị hiểu lầm

Cái tên huyền bí gọi cho hiểu biết này là giác ngộ hay thức tỉnh. Nhưng do những từ này thường được kết hợp với những kinh nghiệm phi thường, đủ loại màu sắc nơi thân thể và tâm trí, nên việc biết đơn giản về bản thể của chúng ta – việc biết đơn giản của bản thể về chính nó – đã bị hiểu lầm khi cho rằng nó là một kinh nghiệm phi thường thuộc về thân-tâm, một loại siêu-kinh-nghiệm, hay kinh nghiệm tuyệt đối xảy ra nơi thân-tâm này.

Chúng ta tin rằng nếu thiền đủ lâu hay luyện tập đủ chăm, cuối cùng mình sẽ đạt được kinh nghiệm giác ngộ. Và kết quả là, chúng ta lên đường để thực hành nhiều phương pháp, hy vọng nếu mình có đủ thành tâm, đủ nhiệt huyết, yết kiến các bậc đạo sư hay du hành đến Ấn Độ thường xuyên, ngồi trên bồ-đoàn đủ lâu, hay làm bất kỳ điều gì, chúng ta cuối cùng sẽ chứng ngộ được kinh nghiệm phi thường gọi là giác ngộ.

Tuy nhiên, giác ngộ không phải là một kinh nghiệm. Tỉnh thức không phải là một kinh nghiệm ở nơi tâm trí hay thân thể. Đó là việc biết đơn giản về Bản Thể như nó đang là. Đó là sự nhận ra bản chất không giới hạn, luôn luôn hiện hữu của chúng ta.

Sự nhận ra này có thể sẽ phát khởi một sự thư giãn sâu trong tâm trí và thân thể, một số căng thẳng và nội kết (nút thắt) của thân tâm sẽ được thư giãn. Điều này sẽ tạo ra những làn sóng năng lượng làm rung động thân tâm trong một thời gian ngắn.

Chúng ta có thể cảm thấy tuyệt vời một vài phút, một vài giờ hay vài tuần. Nhưng kinh nghiệm đó cũng chỉ là một hiệu ứng phụ tạm thời, và thường bị hiểu lầm là giác ngộ. Giác ngộ tự nó vốn không màu, trong suốt, nó không xảy ra trong tâm trí. Tâm trí không thể nhận ra sự giác ngộ.

Những gì mà tâm trí có thể ghi nhận được là những khả năng đa sắc, lạ thường. Người ta đã viết trong kinh sách về những chuyện như thế. Rồi khi chúng ta đọc về những khả năng phi thường ấy, liền nghĩ rằng: “À, điều này chưa bao giờ xảy ra với mình! Vì vậy, mình phải mạo hiểm thêm nữa trong tương lai, để tìm cho được loại kinh nghiệm này.”

Nhưng đó chính là sự hiểu lầm. Tỉnh thức hay giác ngộ không phải là một kinh nghiệm, nó không xuất hiện nơi thân tâm. Với một số người, lúc đầu hiệu ứng trên thân tâm gần như không thể ghi nhận được. Thực tế thì có thể không có dấu hiệu nào xảy ra nơi thân tâm trong một thời gian nào đó.

Khi niềm tin sai lầm được đặt dấu chấm hết

Như vậy, sự nhận ra đơn giản về Bản Thể của chính mình – sự nhận ra hay nhớ lại của Bản Thể về chính nó – sẽ thay đổi sâu sắc đến cách nghĩ của chúng ta, cách chúng ta cảm nhận về Bản Thể của chính mình. Điều này sẽ giải thoát ta, thực sự giải phóng chúng ta ra khỏi niềm tin và cảm giác cho rằng bản chất thật sự của mình là một mớ rối ren của suy tư, cảm xúc và cảm giác.

Không phải là nó sẽ làm cho suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác không còn xuất hiện, mà nó sẽ “đặt một dấu chấm hết” đối với niềm tin cho rằng Tôi là những suy tư, cảm xúc và cảm giác đó.

Trong một thời gian, chúng có thể tiếp tục xuất hiện do thói quen, tiếp tục chạy theo đà cũ. Chúng ta vẫn sẽ suy nghĩ, cảm xúc, hành động, nhận thức và liên hệ nhân danh một cái ngã tách biệt, giới hạn thêm một vài thập niên nữa, những suy nghĩ, cảm xúc, hoạt động này sẽ không kết thúc một sớm một chiều. Chúng vẫn tiếp tục, nhưng khi không còn được tiếp thêm nhiên liệu bởi niềm tin cho rằng điều gì đó là thật nữa, thì chẳng mấy chốc chúng sẽ dần dần lắng dịu và cuối cùng tan biến.

Thay vào đó, chúng ta bắt đầu suy nghĩ, cảm nhận, hành động, nhận thức và liên hệ với mọi người nhân danh Bản Thể

mà chúng ta bây giờ đã biết và cảm nhận chính mình như là nó. Chúng ta không còn làm như vậy nhân danh một cái tôi tách biệt, giới hạn, ảo tưởng – một bản ngã được tạo ra bởi một tâm trí và thân thể nữa.

Và theo thời gian, sự hiểu biết mới này bắt đầu bao trùm tất cả những lãnh vực trong cuộc đời chúng ta, không chỉ là cách chúng ta suy nghĩ, mà còn là cách chúng ta cảm nhận, không chỉ là cách chúng ta cảm nhận mà còn là cách chúng ta nhận thức thế giới, cách chúng ta nhận biết cơ thể, cũng như cách chúng ta liên hệ với những người khác. Nó sẽ chuyển hóa kinh nghiệm từ trong ra ngoài.

Tiếp tục đi sâu vào Tánh Biết

Như vậy, trong những thời thiên hay những cơ hội cùng nhau quán tưởng, chúng ta sẽ đào sâu vào toàn bộ lãnh vực này. Chúng ta sẽ đi sâu vào niềm tin và cảm giác thông thường, cho rằng bản chất chân thật của ta là một cái tôi được làm bằng thân tâm. Chúng ta sẽ khám phá đi, khám phá lại bản chất thật sự của mình được làm bằng Tánh Biết thanh tịnh, trống rỗng và trong suốt.

Chúng ta sẽ tiếp tục đào sâu Tánh Biết – kinh nghiệm của Cái Biết về chính nó – để khám phá ngay trên kinh nghiệm thân thiết của chính chúng ta, và hiểu rằng chúng ta không có hiểu biết thực sự nào về giới hạn hay số phận bên trong Bản Thể của mình, nghĩa là, Tánh Biết không có hiểu biết hay kinh nghiệm thực sự về bất cứ giới hạn hay số phận nào trong chính nó.

Chúng ta sẽ đào sâu việc hiểu biết từ kinh nghiệm này đã có ảnh hưởng như thế nào đến cách mà chúng ta cảm nhận

cơ thể, cách chúng ta liên hệ với nhau và cách chúng ta nhìn thế giới.

Tuy nhiên, cái gọi là giác ngộ này chỉ là một giai đoạn lưng chừng.

Sau giai đoạn gọi là tỉnh thức, sẽ có một quá trình chuyển biến không ngừng, trong đó thân tâm và thế giới dần dần được chuyển hóa bởi sự hiểu biết trực tiếp trên kinh nghiệm này; chúng sẽ từ từ được thấm đẫm hay sáng lên bởi ánh sáng của Cái Biết.

Đó là một tiến trình bất tận; chúng ta không bao giờ có thể nói rằng nó đã kết thúc. Cái tôi tách biệt đã kết thúc, hay đúng hơn là, bản ngã ảo tưởng đã chấm dứt. Nhưng sự hiểu biết sâu sắc này trong cuộc đời của chúng ta, sự ảnh hưởng của hiểu biết mới này trong mọi mặt của kinh nghiệm, sẽ không bao giờ kết thúc. Nó sẽ tiếp tục và tiếp tục mãi, càng lúc càng sâu, càng sâu mãi.

Thank you.



TỪ “NHỊ NGUYÊN” ĐẾN “BẤT NHỊ”

Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 15 The Two Paths of Discrimination and Love

Tánh Biết như người chứng kiến

Hãy an trú như là sự hiện hữu của Tánh Biết mở rộng, trống rỗng, chói sáng một cách tràn đầy ý thức, trong đó mọi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác xuất hiện, với nó chúng được nhận biết và từ đó chúng được tạo ra.

Đừng nỗ lực để thay đổi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác theo cách nào đó; chỉ để chúng vận hành theo nhân duyên của chúng. Hãy là sự mở rộng, sự trống rỗng, sự cho phép, sự nhạy cảm một cách đầy nhận biết, trong đó mọi kinh nghiệm sanh khởi, được biết, và đó là thực tại tối hậu của chúng.

Hãy thấy rõ ràng: bạn, tôi – Tánh biết mở rộng, trống rỗng, chói sáng – không có chung những phẩm chất hay giới hạn của suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác đang sanh khởi bên trong bạn.

Suy nghĩ, cảm xúc có thể đang xáo động nhưng bạn, tôi, cái mà trong đó chúng xuất hiện, chúng được nhận biết, không có chung, không chia sẻ những xáo động đó. Bạn vốn đã an lạc, bạn chính là sự bình an bất động.

Suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác đều đến rồi đi, nhưng bạn, tôi, Tánh Biết có mặt vĩnh hằng như là “người chứng kiến” hay “người thấy”.

Con đường phân biệt – Neti Neti

Chúng ta không cần phải làm hay không làm bất cứ điều gì đặc biệt đối với tâm trí để có thể có được sự hiện hữu mở rộng vô hạn và vĩnh hằng này.

Do đó, giai đoạn đầu tiên là nhận ra được rằng: chúng ta không phải là những gì mà ta thường nghĩ là chúng ta; nghĩa là, chúng ta không phải là một “tập hợp rối rắm” của những suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác. Chúng ta là không gian Nhận Biết mở rộng, trống rỗng, chói sáng, trong nó chúng sanh khởi, với nó chúng được biết.

Ở Ấn Độ, chuyện này được đề cập đến như là một tiến trình “neti neti” – Tôi không phải cái này, cái này: Tôi không phải là suy nghĩ của tôi, không phải là cảm xúc, cảm giác, tri giác của tôi. Tôi là cái đang nhận biết được chúng.

Đó là Con Đường Phân Biệt (Path of Discrimination), trong đó chúng ta phân biệt bản chất thật sự của mình và những gì đang được chúng ta nhận biết.

Chúng ta là Tánh Biết và chúng ta đang nhận biết được những suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác (qua các giác quan).

Tiến trình phân biệt (thuật ngữ Phật giáo gọi là Trạch Pháp) là bước đầu tiên, dẫn tới hiểu biết căn cứ vào kinh nghiệm trực tiếp là: bản chất cốt lõi của chúng ta là trường Nhận Biết hay không gian Nhận Biết mở rộng, trống rỗng trong đó những hình tướng biểu hiện của thân, của tâm trí và thế giới sanh khởi.

Tuy nhiên, sự khám phá này tự nó không phải là tỉnh thức hay giác ngộ. Để “xác minh chắc chắn” được bản chất của Tánh Biết này phải cần đến một sự khám phá sâu hơn.

Bản chất cốt lõi của Tánh Biết thuần tịnh hiện hữu nơi chúng ta có giới hạn nào không? Nó có di chuyển và thay đổi không? Nó có đến có đi không? Nó có được sanh ra không? Nó có chết không?

Những câu hỏi này đã được đào sâu chi tiết trong những buổi thiền trước, vì vậy chúng ta sẽ không khai triển thêm ở đây nữa. Cũng đủ khi nói rằng đỉnh cao của sự khám phá này là thấy ra rằng: bản chất cốt lõi của Tánh Biết thuần tịnh của chúng ta thì luôn luôn hiện hữu và không có bất kỳ giới hạn nào, nghĩa là, Tánh Biết thì vĩnh hằng và vô hạn.

Theo truyền thống, sự khám phá bản chất vĩnh hằng, vô hạn hiện hữu trong mỗi chúng ta được biết như là sự giác ngộ hay tỉnh thức. Chính khám phá này giúp chúng ta tiếp cận

được với niềm an lạc bất động vốn đã nằm sẵn nơi cái nền của tất cả mọi kinh nghiệm, luôn luôn có sẵn, trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Bình an nằm nơi cái nền hậu cảnh của mọi kinh nghiệm chính là sự vượt thoát. Nó vượt qua những chuyển động và vô thường của tâm trí, thân thể và thế giới (thân-tâm-cảnh).

Tánh Biết vừa là hậu cảnh vừa là tiền cảnh

Tuy nhiên, hiểu biết về giác ngộ này chỉ là trí tuệ nửa đường, vẫn đang ở giai đoạn lưng chừng (halfway stage). Để khám phá niềm an lạc siêu thoát nơi phần nền hậu cảnh của mọi trải nghiệm, chúng ta đã đặt “thân-tâm-cảnh” ở tại một khoảng cách xa với chính mình.

Chúng ta đã bước lùi lại và khám phá Bản Thể của mình là sự hiện hữu của Tánh Biết đang trong tư cách của một nhân chứng, độc lập với mọi biểu hiện hình tướng đang sanh khởi – neti, neti, neti, tôi không là cái này, cái này, cái này.

Tuy nhiên, để có thể khám phá bình an và hạnh phúc vốn ổn định trong mọi tình huống, trong mọi hoàn cảnh, chúng ta bắt buộc phải trở lại với thân-tâm-cảnh, rồi nhận ra rằng bình an và hạnh phúc không chỉ “vượt thoát ra bên ngoài” (transcendent) mà còn “nằm ngay giữa bên trong” (immanent), không chỉ nơi phần nền hậu cảnh của những trải nghiệm, mà còn nơi phần tiền cảnh, ngay tại trung tâm của trải nghiệm.

Nhị nguyên thông thường và Nhị nguyên giác ngộ

Lúc khởi đầu, chúng ta cho rằng: mình là thân-tâm, đang biết hay nhận biết thế giới. Trong trường hợp này, thân-

tâm được xem như là chủ thể của kinh nghiệm – người biết – và thế giới là khách thể – cái bị biết. Chúng ta có thể gọi đây là “Nhị Nguyên Thông Thường” (Conventional Duality).

Giờ đây, trong giai đoạn lưng chừng, chúng ta nhận ra rằng: mình, Tánh Biết, đang nhận biết thân-tâm-cảnh; hay Tôi, Tánh Biết, là chủ thể – người biết – và thân-tâm-cảnh là khách thể – cái bị biết.

Tuy nhiên, đây vẫn là đang ở trong “tư thế” của nhị nguyên, trong đó có một chủ thể và một khách thể. Chúng ta có thể gọi nó là “Nhị Nguyên Giác Ngộ” (Enlightened Duality).

Do đó, giờ đây chúng ta sẽ bước thêm một bước nữa để đào sâu thêm mối quan hệ giữa chủ thể – Tôi, Tánh Biết – và những đối tượng thuộc thân thể, tâm trí và thế giới. Giữa Tánh Biết và những đối tượng có mối liên hệ như thế nào?

Chủ thể và khách thể có thể tách rời được không?

Chúng ta hãy bắt đầu với tâm trí. Thực ra không có ai từng thấy một tâm trí như vậy; chúng ta chỉ kinh nghiệm được suy nghĩ hay hình ảnh.

Vì vậy, hãy lấy suy nghĩ đang hiện khởi, bất cứ nó có thể thế nào, trước tiên hãy thấy rằng bạn là “cái” đang biết hay đang nhận biết ý nghĩ đó.

Giờ đây, khi chỉ đang liên hệ tới kinh nghiệm trực tiếp, thân thiết của chúng ta, hãy cố tìm ra hai yếu tố này: một là ý nghĩ, hai là Bản Thể của chúng ta, cái đang biết ý nghĩ đó. Hãy thật cụ thể về điều này. Bạn có thể tách hai yếu tố này – đối tượng được biết và chủ thể đang biết nó – ra được không?

Đừng suy nghĩ về việc này; hãy đi thẳng vào kinh nghiệm của bạn. Cố gắng tìm ra suy nghĩ đang được nhận biết, và Bản Thể của bạn, cái đang nhận biết nó. Cố tìm ra suy nghĩ và người suy nghĩ.

Hãy thấy rõ ràng bằng cách này, chúng ta không bao giờ thực sự thấy được hai yếu tố – một chủ thể biết và một đối tượng được biết. Chúng ta không bao giờ tìm thấy một người suy nghĩ và một ý nghĩ. Chúng ta chỉ thấy được tiến trình suy nghĩ. Và trong kinh nghiệm suy nghĩ, cả người suy nghĩ và ý nghĩ trở thành một. Việc đang suy nghĩ được tạo ra bởi một cái nền, không hai (bất nhị).

Khám phá Cái Biết nền thuần khiết

Giờ đây, sau khi đã hiểu rằng: tất cả những gì chúng ta biết về một ý nghĩ chỉ là tiến trình suy nghĩ, chúng ta có thể đi sâu hơn để khám phá cái nền mà từ đó chính tiến trình suy tư được tạo ra.

Hãy tưởng tượng một bàn tay được làm bằng sự cảm nhận đơn thuần, hãy đưa bàn tay tưởng tượng đó ra, cố chạm vào cái nền mà suy tư được tạo ra. Chúng ta thấy được gì ở đó?

Chúng ta sẽ thấy được rằng: tất cả những gì có đối với suy tư chính là việc biết của nó.

Chúng ta là Biết.

Tất cả suy nghĩ được tạo ra từ Việc Biết này, nhưng Biết không được tạo ra bởi suy tư.

Chính vì lý do này nên tôi gọi nó là Biết đơn thuần (Biết thuần khiết, pure Knowing). Đó là một Pháp Đương Biết không được tạo ra bởi bất cứ cái gì khác hơn là chính nó,

không bị pha trộn với bất cứ cái gì, chẳng hạn như một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác.

Trong Việc Đang Biết này, người biết và đối tượng được biết (trong trường hợp này là suy nghĩ) được bao gồm trong nhau, được chứa trong nhau như một “chất liệu” đơn nhất: không hai, a-dvaita, not two, bất nhị.

Pháp Đang Biết thuần khiết, vô niệm (thoughtless), Tánh Biết vô màu (colourless) này chính là Sự Thật (truth), là cái nền hay thực tại của mọi ý nghĩ, cả những ý nghĩ tích cực lẫn tiêu cực, cả những ý nghĩ được gọi là đúng và những ý nghĩ được gọi là sai (the so-called true ones and the so-called false ones).

Tánh Biết là cái nền hiện hữu duy nhất

Bây giờ hãy đi tới kinh nghiệm của thân. Nếu mắt khép lại, thì trải nghiệm duy nhất của chúng ta về thân chỉ là cảm giác đang hiện khởi. Hãy chú ý đến một cảm giác cụ thể, chẳng hạn như cảm giác tê tê nơi đôi bàn tay. Chúng ta có tìm ra hai thành phần trong trải nghiệm này – một là cảm giác, hai là cái đang nhận biết nó – hay không?

Chúng ta có tìm thấy hai thành phần này nơi kinh nghiệm thật của mình – đối tượng được biết và chủ thể đang biết đối tượng đó – hay không? Hay đó chỉ là sự cảm nhận, trong đó cái được cảm nhận và cái cảm nhận, được bao gồm như một “chất liệu nền” đơn nhất, chỉ được tạo ra từ việc biết nó, được tạo ra từ Bản Thể của chúng ta?

Hãy thấy rằng Việc Đang Biết mà từ đó sự cảm nhận được tạo ra là cùng Việc Biết mà từ đó suy tư được tạo thành.

Suy tư và cảm nhận cả hai đều được tạo ra từ việc biết chúng. Việc Biết là cái nền duy nhất hiện hữu ở đó, Việc Biết đó chính là Bản Thể của chúng ta.

Tất cả những gì chúng ta thấy được chỉ là Bản Thể của mình.

Tất cả những gì Tánh Biết hay Việc Biết đơn thuần thấy được, biết được chỉ là chính nó.

Tánh Biết là cái nền thân thiết, liền mạch

Giờ đây chúng ta hãy đi tới một tri giác về thế giới, chẳng hạn bất kỳ âm thanh nào đang có mặt lúc này. Hãy cẩn thận lắng nghe mọi âm thanh đang xuất hiện trong trải nghiệm của bạn.

Suy nghĩ nói cho ta biết những âm thanh này đang xảy ra ở một khoảng cách xa với chúng ta. Tuy nhiên, hãy thấy rõ ràng: trong sự thân thiết của kinh nghiệm, mọi âm thanh xảy ra chính xác cùng một nơi như suy nghĩ và cảm giác xảy ra, nghĩa là, cùng trong một sự mở rộng, cùng trong một sự trống rỗng.

Hãy di chuyển tự do từ một âm thanh này đến một âm thanh khác, và thấy rằng tất cả âm thanh đều xảy ra cùng một nơi, nơi đó chính là Bản Thể của chúng ta – nơi-không-có-nơi của Tánh Biết.

Bây giờ, hãy lắng nghe cẩn thận âm thanh, xem xem bạn có thể tìm thấy được một chủ thể – người nghe – và một đối tượng – cái bị nghe hay không.

Rồi lại dùng bàn tay tưởng tượng được làm bằng sự cảm nhận đơn thuần đưa ra, cố chạm vào cái “khối” (stuff) mà từ đó việc nghe được tạo ra.

Hãy thấy rõ rằng cái nền duy nhất có mặt nơi trải nghiệm nghe chỉ là việc biết nó.

Nói cách khác, việc nghe được tạo ra cũng từ cùng một cái nền mà những cảm giác và ý nghĩ được tạo ra.

Hãy thấy rõ tất cả những hoạt động này – suy nghĩ, cảm nhận và nghe – được tạo ra từ Bản Thể của chúng ta, một cái nền thân thiết, liền mạch, đang tự nó “biến tấu” (modulate) trong tất cả mọi hình tướng của những trải nghiệm.

Ánh sáng của Biết bao trùm mọi kinh nghiệm

Chính Bản Thể của chúng ta, ánh sáng của Việc Biết thuần tịnh, tự biểu hiện trong hình tướng của suy nghĩ và có vẻ đã trở thành một tâm trí, tự biểu hiện trong hình tướng của cảm giác và có vẻ như đã trở thành một thân thể, tự biểu hiện trong hình tướng của thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và có vẻ đã trở thành một thế giới.

Tuy nhiên, Việc Biết thuần khiết này, Tánh Biết trong suốt này, chưa bao giờ trở thành một tâm trí, một thân thể hay một thế giới cả. Nó luôn luôn vẫn là chính nó, vẫn là cái nền liền mạch, thân thiết, luôn luôn chỉ biết chính nó – Việc Biết chỉ đang biết Việc Biết, Việc trải nghiệm chỉ đang trải nghiệm Việc trải nghiệm; Bản Thể của chúng ta chỉ đang tự biết chính nó và đang là chính nó.

Giờ đây chúng ta đã chuyển từ vị trí Nhị Nguyên Giác Ngộ, trong đó chúng ta hiểu rằng mọi hình tướng biểu hiện đều sanh khởi bên trong không gian Nhận Biết mở rộng, trống rỗng, chói sáng, đến vị trí của Triệt Ngộ (embodied enlightenment), trong đó bản chất thật sự của chúng ta không chỉ được hiểu và cảm nhận như là sự hiện hữu của Tánh Biết

như một nhân chứng, là cái nền hậu cảnh của mọi kinh nghiệm, mà còn được biết và được cảm nhận như là ánh sáng của Việc Biết thuần khiết đang bao trùm mọi kinh nghiệm, đang chính là mọi kinh nghiệm.

Nói cách khác, sự phân biệt giữa Tánh Biết và những đối tượng đã tan biến. Thực ra thì sự phân biệt này không hề tan biến, vì ngay từ đầu nó chưa bao giờ có mặt ở đó.

Bất nhị – kinh nghiệm của tình yêu và vẻ đẹp

Hãy biết Bản Thể của bạn, không chỉ là sự hiện hữu của Tánh Biết nơi nền hậu cảnh của mọi trải nghiệm, mà còn là Việc Biết đơn thuần, từ đó mọi kinh nghiệm được tạo ra.

Hãy thấy chính mình nơi tiền cảnh của những trải nghiệm, không chỉ nơi hậu cảnh – ngay giữa lòng những kinh nghiệm, không chỉ là nằm bên ngoài chúng.

Tên gọi chuyên môn cho khám phá này là “bất nhị” (non-duality). Sự khám phá này là trí tuệ giúp chúng ta hiểu rằng những kinh nghiệm vốn không chia làm hai thành phần căn bản – một chủ thể kết nối với một đối tượng khách thể qua việc nhận biết, cảm xúc hay nhận thức.

Tên thông thường cho hiểu biết bằng kinh nghiệm trực tiếp này là tình yêu hay vẻ đẹp.

Vẻ đẹp là tên chúng ta gọi cho cùng một sự chứng ngộ, nhưng liên hệ đến những đối tượng thay vì những người khác.

Vẻ đẹp là sự khai mở căn cứ trên kinh nghiệm thực chứng, cho chúng ta hiểu biết rằng kinh nghiệm của chúng ta không chia ra thành một cá thể bên trong và một thế giới bên

ngoài, một người biết và cái bị biết, một người thấy và cái bị thấy, một người nghe và cái bị nghe.

Trong kinh nghiệm về vẻ đẹp, hai yếu tố này phải sụp đổ, và kết quả của sự sụp đổ hay tan biến này là tính thân thiết, liền mạch của tất cả mọi kinh nghiệm sẽ được hiển lộ.

Thực tế thì cá thể bên trong và đối tượng bên ngoài, người khác hay thế giới không sụp đổ hay tan biến, chúng chưa bao giờ có mặt ở đó ngay từ lúc ban đầu.

Cá thể bên trong và đối tượng bên ngoài, người khác hay thế giới chỉ là những khái niệm mà suy tư đã áp đặt lên thực tại luôn luôn hiện hữu, vô hạn của mọi kinh nghiệm.

Kinh nghiệm của tình yêu và vẻ đẹp là con đường mà trong đó một con người kinh nghiệm được sự khai mở của bản chất vĩnh hằng, vô hạn của thực tại.

Đó là những gì người theo đạo Sufis muốn ám chỉ khi nói: “Ở đâu con mắt rơi xuống, ở đó là gương mặt của Thượng Đế.”

Từ “Ta là cái gì” đến “Ta không là gì” và “Ta là tất cả”

Trong vô minh – nghĩa là, khi thực tại của kinh nghiệm bị bỏ qua hay bị phớt lờ – chúng ta nghĩ và cảm thấy rằng mình là một đối tượng, mình là “một cái gì đó” (something), mình là thân xác này, tâm trí này.

Qua quá trình phân biệt, chúng ta nhận ra rằng mình không phải là một đối tượng như thế. Chúng ta thấy ra mình là “không gì” (nothing), không là một cái gì (no-thing), là trống rỗng, là trống không.

Trên Con Đường Phân Biệt, chúng ta đi từ niềm tin cho rằng “Ta là một cái gì đó” đến hiểu biết “Ta là không gì cả”. Chúng ta chuyển từ Nhị Nguyên Thông Thường qua Nhị Nguyên Giác Ngộ.

Đó là Cái Chết Lớn (Great Death), sự đóng đinh trên thập tự giá (crucifixion) – cái chết hay sự tan biến của một cá thể hay bản ngã mà trước đây chúng ta đã tin mình là nó.

Sau đó, trên Con Đường Tình Yêu (Path of Love), chúng ta đi từ hiểu biết “Ta không là gì cả” đến kinh nghiệm “Ta là tất cả”.

Chúng ta biết chính mình là ánh sáng của Biết thuần tịnh, là cái nền hay thực tại của tất cả kinh nghiệm.

Không như Con Đường Phân Biệt, là con đường của loại trừ (exclusion): Ta không là cái này, cái này, cái này – Con Đường Tình Yêu là con đường bao gồm (inclusion): Ta là cái này, cái này, cái này.

Tiếng chim hót hay tiếng xe cộ được tạo ra chỉ bởi việc nghe, Ta là cái đó. Cảnh những tòa nhà hay bầu trời được tạo ra chỉ bởi việc nhìn, Ta là cái đó. Hương vị một trái táo được tạo ra chỉ bởi việc nếm, Ta là cái đó. Kinh nghiệm của chiếc ghế trên đó ta đang ngồi được tạo ra chỉ bằng việc thấy và xúc chạm, Ta là cái đó.

Bất cứ nơi nào chúng ta đi, chúng ta chỉ thấy Việc Biết những kinh nghiệm, Ta là cái đó.

Đây là Sự Tái Sinh Vĩ Đại (Great Rebirth), “sự đổi hình thay dạng” (transfiguration), sự hiển lộ cho ta biết rằng mọi

trải nghiệm được thấm đẫm với ánh sáng của Tánh Biết, ánh sáng của Biết thanh tịnh.

Đó là hiểu biết thực chứng bằng kinh nghiệm trực tiếp về tánh không (emptiness) của bản chất chân thật của chúng ta tự nó cũng là tánh đầy (fullness) của mọi kinh nghiệm.

Không có kinh nghiệm nào không được tạo ra bởi Việc Biết, Ta là Pháp Đương Biết đó.

Sự chứng ngộ tuyệt đối

“Ta là cái gì đó” là vị trí của vô minh, trong đó thực tại của kinh nghiệm bị phớt lờ, bị bỏ qua.

“Ta không là gì cả” là vị trí của trí tuệ hay hiểu biết, và một giai đoạn trung gian trong đó chúng ta nhận ra Bản Thể của mình như là Tánh Biết vĩnh hằng, vô hạn – nó nhận ra chính nó.

“Ta là mọi thứ” là vị trí của tình yêu và vẻ đẹp, trong đó chúng ta nhận ra “cái không gì” này – vốn là bản chất thật của Ta – là thực tại tối hậu của vạn pháp.

Đó là cái Ta là.

Đây là sự chứng ngộ tuyệt đối đã được mô tả trong tất cả mọi truyền thống tôn giáo và tâm linh lớn.

“Atman bằng với Brahman” – Atman, cá thể giới hạn, cũng là một với Brahman, thực tại tối hậu của vũ trụ.

“Ta và Cha ta là một” – “Ta”, Tánh Biết, và “Cha ta”, thực tại tuyệt đối của vũ trụ, là một.

“Niết-bàn là Luân Hồi Sinh Tử” – Niết-bàn (Nirvana), cái-không-là-gì là bản chất thật của ta, cũng giống như Luân hồi sinh tử (samsara), tính toàn thể của mọi biểu hiện hình tướng.

“Sắc bất dị không, không bất dị sắc” – tánh không, bản chất cốt lõi của ta, chính là cái nền mà từ đó tính đầy của mọi kinh nghiệm được tạo ra.

Tất cả mọi truyền thống tâm linh và tôn giáo lớn, bằng cách này hay cách khác, đều chỉ ra sự hiểu biết này, mỗi truyền thống đưa ra một phương tiện để chúng ta có thể nhận ra sự thật cho chính mình.

Trí tuệ này vốn đã có sẵn nơi mỗi chúng ta, nằm ngay giữa trái tim của mọi trải nghiệm, luôn luôn sẵn ở đó, trong bất kỳ điều kiện nào.

Tất cả những gì cần là hãy nhìn thấy và nhận ra rằng sự thật này vốn đã là như vậy.

Thank you.



CHỐI BỎ HIỆN TẠI

Nguyên: The Light of Pure Knowing
Chương 8 The Rejection of the Now

Tất cả những gì chúng ta biết chỉ là Hiện Tại

Hãy thấy rõ rằng những trải nghiệm luôn luôn là Now, Hiện Tại.

Và để chắc chắn đây là trải nghiệm thật của chúng ta, không phải chỉ là một ý tưởng, hãy cố gắng bước ra khỏi Hiện Tại. Chẳng hạn, cố đi lùi về quá khứ, chỉ năm hay mười giây thôi. Hay cố đi tới tương lai trong vài giây. Chúng ta có thể làm được điều đó hay không? Chúng ta có thể đi đến đó hay không?

Bằng cách cố gắng bước vào quá khứ hay tương lai theo cách này, chúng ta sẽ khám phá được rằng: trong trải nghiệm thật của chính mình, tất cả những gì chúng ta biết chỉ là Hiện Tại Now.

Suy tư có thể tưởng tượng ra một quá khứ và một tương lai, nhưng thực sự thì chúng ta không hề biết hay không kinh nghiệm gì về chúng.

Và nếu không có ai từng kinh nghiệm một quá khứ hay một tương lai, thì điều gì làm chúng ta tin rằng có sự tồn tại của quá khứ và tương lai?

Kinh nghiệm là sự kiểm chứng của thực tại. Làm sao chúng ta có thể tuyên bố cái gì đó là thật nếu không kinh nghiệm được điều đó?

Một thực tại mà không được trải nghiệm thì đó là loại thực tại gì?

Khi thừa nhận rằng quá khứ và tương lai không bao giờ kinh nghiệm được, là chúng ta đang nhận ra rằng thời gian không bao giờ được kinh nghiệm. Chúng ta có khái niệm về thời gian nhưng không bao giờ có kinh nghiệm về nó.

Hãy chú ý trong suy nghĩ của bạn, có bao nhiêu ý nghĩ đang đi vào quá khứ và tương lai để có sự “tham quan” ngắn hạn. Đừng phán xét những ý nghĩ này hay cố gắng kiểm soát chúng, chỉ đơn giản ghi nhận.

Động cơ gì khiến suy tư phải lang thang đi vào quá khứ hay tương lai? Nếu không có lý do thực tế để làm vậy, thì động cơ nào lại đi ra khỏi Hiện Tại? Có phải hoàn cảnh hiện thời đang thiếu thốn cái gì đó hay không thể chịu đựng được điều gì đó?

Bản ngã không thể sống trong Hiện Tại

Bản ngã tách biệt được tạo thành bởi sự chối bỏ Hiện Tại. Chỉ có một nơi duy nhất cái tôi này không thể đứng được là Now.

Thực ra thì bản ngã tách biệt không phải là một thực thể đối kháng Now; nó đơn giản chỉ là hoạt động đang chối bỏ Now.

Nói cách khác, bản ngã không phải là một thực thể; nó là một hoạt động – hoạt động của suy tư và cảm xúc đã đưa chúng ta đi vào một quá khứ hay tương lai ảo tưởng.

Trong Now, Bản thể của chúng ta – Cái Biết – thân thiết như một với tất cả mọi biểu hiện. Chính vì từ chối sự thân thiết bao trùm mọi trải nghiệm mà một bản ngã tách biệt đã sinh ra.

Trong Now, không bao giờ có ai đó đang trải nghiệm hay có cái gì đó đang được trải nghiệm; chỉ có sự thân thiết bất phân chia, luôn luôn hiện hữu của trải nghiệm đơn thuần.

Hãy thấy rõ trong suy tư của chúng ta, có bao nhiêu ý nghĩ chứa thực thể ảo này ngay tại nguồn của chúng, và cách mà thực thể ảo tưởng này phiêu lưu vào quá khứ hoặc tương lai để tránh né Now.

Đừng kiểm soát hay kiềm chế những suy tư đang tránh né, đang tìm kiếm này. Tối đa thì chúng ta có thể hỏi chúng: “Bạn đang đi đâu? Có gì không ổn với Now?”

Có phải Cái Biết đang có vấn đề gì với Now không? Có phải Cái Biết đang có vấn đề với cái gì đó xuất hiện trong nó? Không gian trống rỗng của căn phòng mà chúng ta đang ngồi

đây, nói một cách tương đối, có đang gặp vấn đề nan giải với ai đó hay cái gì đó đang xuất hiện bên trong nó hay không?

Không gian của căn phòng không có cơ chế chối bỏ bất cứ điều gì xuất hiện bên trong nó. Nó chỉ là sự rộng mở thuần khiết, sự cho phép thuần khiết.

Tương tự, Bản Thể của chúng ta, Cái Biết không hề biết đến sự kháng cự. Nó không biết ý nghĩa của từ “chống đối”. Nó là sự mở rộng thuần khiết, không hề có sự phòng thủ nào. Bản Thể đó “say Yes” (chấp nhận) với mọi hình tướng xuất hiện bên trong nó.

Để có thể chối bỏ những gì đang có mặt, chúng ta đầu tiên phải quên bản chất chân thật của mình là Cái Biết thuần khiết.

Sự lãng quên hay bỏ qua bản chất cốt lõi của chúng ta – Cái Biết vô hạn, luôn luôn hiện hữu – là sự vô minh gốc rễ chịu trách nhiệm cho niềm tin rằng chúng ta là một bản ngã tạm thời, giới hạn.

Chính vì bản ngã biệt lập chỉ tồn tại trong ảo tưởng như thế nên chúng ta đã chối bỏ với Now, và kết quả là, đã lao vào cuộc phiêu lưu nơi quá khứ hoặc tương lai.

Tuy nhiên, là Cái Biết, chúng ta không kháng cự với bất cứ điều gì, không đi bất cứ nơi đâu.

Cái Biết không di chuyển qua thời gian và không gian; thời gian và không gian đang di chuyển và xuất hiện bên trong Cái Biết.

Hãy nếm hương vị của sự thật này: chúng ta không đang chuyển động trong chiều thời gian và không gian; chúng ta không sanh ra; chúng ta không già đi, chúng ta không chết.

Chúng ta luôn luôn hiện hữu – không phải kéo dài trong chiều thời gian mà luôn luôn có mặt Bây Giờ Now.

Vĩnh hằng và kéo dài mãi mãi

Có sự khác biệt giữa “vĩnh hằng” (eternal) và “kéo dài mãi mãi” (everlasting), hai từ này thường bị hiểu lầm trong văn hóa của chúng ta. “Kéo dài mãi mãi” nghĩa là kéo dài bất tận trong chiều thời gian, Cái Biết không kéo dài theo cách này. Cái Biết không phải đang chuyển động dọc theo đường chiều ngang của thời gian (horizontal line of time).

Không hề có chiều thời gian như vậy. Thời gian là một ý nghĩ xuất hiện trong Cái Biết, được tạo ra bởi Cái Biết vô chiều.

Chúng ta luôn luôn hiện hữu, không phải mãi mãi kéo dài.

Hương vị của tự do

Hãy nếm hương vị của tự do khi đã tước bỏ được quá khứ và tương lai. Chúng ta không phải ba mươi, năm mươi, bảy mươi tuổi; chúng ta không có lịch sử, không thay đổi, không già, không chết.

Hãy cảm nhận sức nặng của quá khứ và tương lai như thế nào khi chúng ta đã “vác chúng trên vai” đi đây đi đó.

Sẽ như thế nào khi sống không có gánh nặng đó, đi trên phố không có gánh nặng đó, kết nối với bạn bè và gia đình không có gánh nặng đó? Sẽ như thế nào khi cảm nhận được rằng chúng ta chẳng đi đâu cả, không cần gì nơi tâm trí, thân thể hay thế giới, dù vậy vẫn thân thiết gần gũi với mọi trải nghiệm, mở rộng với mọi trải nghiệm, tiếp xúc với tất cả những kinh nghiệm một cách sống động trong mỗi phút giây?

Điều đó sẽ thay đổi tình cảm bạn bè như thế nào? Sẽ ra sao nếu yêu thương con cái, cha mẹ, gia đình, bè bạn nhưng không mong cầu bất kỳ điều gì từ nơi họ?

Có thể nào cảm nhận được hạnh phúc mà chúng ta đã tìm bấy lâu nay nơi những đối tượng, những mối quan hệ vốn đã có sẵn nơi mỗi phút giây này, đơn giản chỉ là hoàn toàn không có sự chống đối nào với bất cứ những gì đang xảy ra?

Sau cùng, nếu không có sự chống đối với cái đang là, thì sẽ có động cơ gì khi đi tìm hạnh phúc hay giác ngộ?

Tại sao chúng ta muốn rời khỏi Now? Ai muốn rời khỏi Hiện Tại? Không phải Cái Biết, chỉ có bản ngã tách biệt ảo tưởng muốn điều này.

Hãy lần theo dấu vết của sự kháng cự này để thấy được sự quên lãng hay bỏ qua bản chất cốt lõi của chúng ta – Cái Biết mở rộng, trống rỗng, chói sáng.

Khi hướng về Bản thể, chúng ta sẽ không thấy một đám rắc rối của những suy nghĩ và cảm xúc giới hạn, tạm thời; chúng ta thấy được sự Hiện hữu rộng mở, rỗng không và chói sáng của Cái Biết.

Cái “tôi” tách biệt bị tước bỏ tất cả những suy tư và tình cảm tạm thời, giới hạn mà chúng ta đã áp đặt lên chúng, và như vậy, nó sẽ biết chính nó như nó đang là.

Nó tìm thấy và nhận ra chính nó. Sự nhận ra đó chính là hạnh phúc.

Thank you.



RÓT TRỐNG RỎNG VÀO CƠ THỂ

Nguyên: The Light of Pure Knowing
Chương 9 Pouring Emptiness Into The Body

Để chú ý chìm ngược về nguồn chủ thể

Hãy hướng sự chú ý của bạn về phía bất kỳ suy nghĩ nào đang có mặt.

Rồi hướng chú ý về phía cảm giác tê tê của hai bàn chân.

Rồi hướng chú ý đến một tri giác, như một âm thanh, chẳng hạn tiếng hum hum của thiết bị audio hay âm thanh của gió nhẹ.

Mỗi một lần chúng ta hướng chú ý của mình về phía một đối tượng, từ “đối tượng” trong văn cảnh này, tôi chỉ muốn nói đến bất cứ trải nghiệm nào có tính chất khách thể: một suy nghĩ, một cảm giác, một tri giác. Giống như hướng tia sáng của cây đèn pin đến một loạt những vật thể trong một căn phòng tối, trước tiên chúng ta hướng chú ý đến suy nghĩ,

rồi đến cảm giác, sau đó đến tri giác. Khi mới bắt đầu, tôi đề nghị chúng ta làm việc này với đôi mắt nhắm.

Rồi, thay vì đi theo sự chú ý của bạn về phía đối tượng, hãy lần theo hướng ngược lại về phía nguồn của chú ý, chủ thể. Hãy để cho sự chú ý chìm ngược lại về hướng nguồn chủ thể, thay vì trôi về hướng của đối tượng.

Hãy thấy rằng dù những đối tượng mà sự chú ý hướng đến thì rất nhiều, nhưng chủ thể của chú ý thì luôn luôn vẫn như vậy. Chúng ta có thể nói gì về chủ thể hay nguồn của sự chú ý này từ kinh nghiệm trực tiếp, gần gũi của chúng ta? Điều đầu tiên có thể nói là: kinh nghiệm đó rõ ràng không phải là một đối tượng, hay nó không có tính chất khách thể. Nếu nó có những phẩm chất của đối tượng, thì nhất định nó sẽ là cái gì đó mà chúng ta có thể hướng sự chú ý của mình về phía nó. Nó nhất định sẽ là đối tượng của chú ý, không phải chủ thể.

Do đó, chủ thể của chú ý đôi khi được gọi là “không có gì” (nothing), nghĩa là, không phải một vật (not a thing), không phải một đối tượng, không có những tính chất khách thể. Nhưng đồng thời, đó là cái đang biết hoặc nhận biết được những trải nghiệm mang tính đối tượng của chúng ta.

Nó là “không là gì” nghĩa là, không-phải-là-một-cái gì, nhưng là “cái-không-gì-nhận-biết” (aware nothing), “cái-không-gì-biết” (knowing nothing), “cái-trống-rỗng-nhận-biết” (aware emptiness). Trống rỗng nhận biết này được gọi là “Tôi”. Đó là Tôi đang nhận biết được những ý nghĩ, cảm giác và tri giác của tôi.

Khi cố đưa sự chú ý của mình ngược lại hay vào trong, về phía nguồn của nó, chúng ta thường bắt đầu bằng cách đi

vào trong thân thể. Chúng ta có niềm tin và tình cảm mạnh mẽ rằng: trung tâm của nhận biết gọi là “Tôi” được chôn dấu đó sâu trong vùng đầu hay vùng ngực.

Như thế, cái “Tôi” nhận biết, trống rỗng này có vẻ là một không gian nhỏ bé nằm giữa đầu. Hãy đi vào kinh nghiệm của cái đầu – không phải là tri thức khái niệm về cái đầu hay hình ảnh của cái đầu, mà là kinh nghiệm thực sự về cái đầu mà chúng ta đang có. Nó chỉ là một cảm giác hay một rung động, và chúng ta cảm nhận rằng cái “Tôi” trống rỗng, nhận biết này được “tọa lạc” đầu đó tại trung tâm của cảm giác này.

Nếu quan sát thật kỹ trải nghiệm của mình và đưa sự chú ý ngược về phía nguồn chủ thể trống rỗng, nhận biết của nó, chúng ta có thể đang bắt đầu đi vào sâu bên trong thân hay trong đầu, nhưng sẽ mau chóng khám phá được rằng sự trống rỗng nhận biết này không sống ở đó.

Tâm trí đi tìm nguồn như cá đi tìm nước

Hãy tưởng tượng một tờ giấy trắng, một tờ A4, có một lỗ ở giữa nó, đường kính khoảng $\frac{1}{4}$ inch (1 inch = 2,54cm). Khi mới nhìn, nó trông như thể cái lỗ đang ở trong tờ giấy, khoảng trống của cái lỗ bị giới hạn bởi hình dạng của tờ giấy. Nói cách khác, chúng ta nghĩ rằng khoảng không của cái lỗ có đường kính là $\frac{1}{4}$ inch.

Điều thú vị là khi đến gần cái lỗ, tất cả những gì chúng ta thấy được ở đó chính là không gian trống rỗng, khoảng không trống rỗng đó không có chiều kích, không phải là $\frac{1}{4}$ inch. Khoảng không có vẻ như đang ở trong cái lỗ thực ra là khoảng không rộng lớn mà trong đó tờ giấy đang xuất hiện.

Cũng giống hệt như vậy khi chúng ta đưa ngược sự chú ý của mình về nguồn của nó. Chúng ta bắt đầu đi vào bên trong, thường thì đi vào trong đầu, mong là tìm thấy được cái “Tôi” ở đó. Nhưng khi đi tìm cái “Tôi” này, khi đưa sự chú ý ngược về, chúng ta như thể đang đi qua một cái lỗ nhỏ nằm giữa đầu. Khi qua cái lỗ đó để đi vào không gian nhận biết mở rộng, trống rỗng, chúng ta sẽ cảm nhận được rằng: không gian không nằm trong đầu, mà đầu đang nằm trong không gian.

Cái lỗ bé xíu có vẻ đang nằm giữa tờ giấy này có chữ “Tôi” hay “Tôi là” được viết lên trên nó. Cũng giống như vậy, nguồn của sự chú ý – cái đang biết mọi trải nghiệm, có vẻ đang nằm sâu bên trong cái đầu hay thân thể – là một khoảng không nhỏ bé, một “cánh cửa mở” nhỏ bé, có những chữ “Tôi” hay “Tôi là” được viết lên trên nó.

“Tôi” hay “Tôi là” có vẻ như có chung những giới hạn của thân thể, có vẻ như đang “tọa lạc” bên trong thân thể. Nhưng khi đến gần cái “Tôi”, nguồn chủ thể của chú ý đó, rồi đi qua nó, chúng ta sẽ thấy được mình đang ở trong một không gian mênh mông, mở rộng, trống rỗng, mình chính là khoảng không gian mở rộng, trống rỗng, mênh mông đó. Chính trong ý nghĩa này mà ý nghĩ “Tôi” là cánh cổng, qua đó cái cá thể biệt lập đi vào để trở về nhà, về lại với bản chất chân thật của nó.

Kinh nghiệm “Tôi” là điểm giao nhau giữa Tâm vô hạn (infinite Consciousness) và tâm trí hữu hạn (finite mind). Ý nghĩ “Tôi”, hay kinh nghiệm “Tôi”, là kinh nghiệm duy nhất mà cá thể tách biệt và sự hiện hữu vô hạn của Thượng Đế có chung. “Tôi” là dấu chỉ (hint) của hiện hữu vô cùng của Thượng Đế trong tâm trí hữu hạn.

Như vậy, hãy đưa sự chú ý của bạn ra khỏi những đối tượng, và hướng về nguồn chủ thể của nó. Mới đầu thì điều này có vẻ như đang đưa chúng ta đi vào trong thân-tâm (body-mind) để hướng về một cái “Tôi” giới hạn, có định vị (located, limited “I”). Nhưng khi chúng ta tiếp tục cuộc hành trình đó, nó sẽ đưa chúng ta ra khỏi thân-tâm, để đi vào một không gian hay Hiện Hữu nhận biết, mở rộng, trống rỗng.

Đừng cố tìm hay để ý đến cái trống rỗng nhận biết này. Những gì chúng ta có thể tìm hay để ý đều là đối tượng của chú ý, không phải là nguồn chủ thể của nó. Hãy hiểu rằng chính hoạt động tìm kiếm nguồn của chú ý chỉ là một dòng chảy của những ý nghĩ đang xuất hiện trong cái mà nó đang kiếm tìm.

Tâm trí đi tìm nguồn của nó giống như cá trong biển đi tìm nước, như nhân vật trong phim đi tìm màn hình. Tâm trí không bao giờ có thể thấy được nguồn, nhưng đồng thời, nó không bao giờ có thể đánh mất nguồn, không bao giờ có thể đi ra khỏi nguồn của chính nó. Nó đang bơi trong chính cái nguồn mà nó đang tìm.

Hãy tự mình thấy bằng kinh nghiệm của chính mình: sự hiểu biết căn cứ bằng kinh nghiệm có tác động gì lên tâm trí đang kiếm tìm.

Khi mở cửa sổ, khoảng không gian qua đó chúng ta nhìn thấy có vẻ như bị giới hạn hay có chung những giới hạn với khung cửa. Nhưng khi đến gần không gian đó, khám phá nó, chạm nó, chúng ta sẽ thấy rằng không gian không hề có giới hạn. Nó là khoảng không rộng lớn, mở rộng, trống rỗng mà khung cửa xuất hiện trong nó. Khoảng không gian không nằm trong cửa sổ, cửa sổ nằm trong không gian. Không gian tự nó

không bao giờ nằm trong quang cảnh, quang cảnh nằm trong không gian. Không gian tự nó không bao giờ có thể được thấy như là một đối tượng, nhưng chúng ta không thể nói rằng nó không được kinh nghiệm.

Tương tự, sự mở rộng nhận biết trống rỗng này không “nằm trong tâm nhìn”. Nói cách khác, nó không bao giờ có thể là một đối tượng của trải nghiệm, như một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác. Nó là cái mà trong đó mọi trải nghiệm xảy ra. Sự mở rộng trống rỗng đó không bao giờ có thể được biết như một đối tượng, nhưng đồng thời, chúng ta không thể nói là nó không đang được kinh nghiệm.

Không gian vật lý không thể nhìn thấy được, nhưng nếu chúng ta không đang kinh nghiệm nó, thì nhất định sẽ không nhìn thấy được những vật thể. Tâm mở rộng nhận biết, trống rỗng này không thể được biết như một đối tượng, nhưng đồng thời, chúng ta không thể nói rằng chúng ta không đang kinh nghiệm nó, đúng hơn là, nó không đang kinh nghiệm được chính nó. Nếu nó không kinh nghiệm được chính nó, thì nhất định không thể có bất cứ kinh nghiệm nào.

Hãy chỉ hiện hữu một cách đầy ý thức sự mở rộng nhận biết, trống rỗng này. Mọi người vốn đã là tâm mở rộng này. Đó là lý do tại sao tôi thêm vào từ “một cách đầy ý thức” (knowingly). Biết và cảm nhận rằng bạn vốn đã là sự mở rộng nhận biết này, không cần phải trở thành cái đó, không cần phải tu tập thiền để có thể là cái đó. Chỉ đơn giản nhận ra thực tại đơn giản này mà bạn có thể đã bỏ qua. Nhận ra bạn chính là cái đó, chỉ hiện hữu với thực tại đó một cách đầy nhận biết.

Hãy để tâm trí làm những gì nó muốn. Để nó đi bất cứ nơi nào nó muốn đi. Hãy để bất cứ tri giác nào, bất cứ âm thanh nào, xuất hiện và làm những gì chúng muốn.

Mọi ý nghĩ, mọi âm thanh, mọi tri giác chỉ giống như cá đang bơi giữa đại dương. Chúng không bao giờ có thể đến gần hơn với đại dương, không bao giờ có thể đi ra khỏi đại dương.

Chúng ta không cần phải làm gì hay không làm gì để có thể đưa ta đến gần hơn hay xa hơn sự mở rộng nhận biết, trống rỗng này.

Chuyển động của cá không để lại dấu vết trong nước. Chuyển động của suy tư và tri giác không lưu lại dấu vết trên bản thể cốt lõi hay tâm nhận biết mở rộng của chúng ta.

Hiện hữu đầy ý thức như là sự mở rộng nhận biết trống rỗng này là phó thác, là xuôi thuận (surrender) trước hiện hữu vô hạn của Thượng Đế.

Chính trong ý nghĩa này mà việc “vấn tìm bản thể” (self-enquiry), hay tìm về nguồn của sự chú ý, và xuôi thuận trước hiện hữu vô hạn của Thượng Đế có cùng một nghĩa như nhau. Chúng là hai cách mô tả cho cùng một “phương pháp vô hành” (non-practice). Nếu có thiên hướng về trí năng, chúng ta có thể gọi nó là “vấn tìm bản thể”, nếu thiên về sùng kính, chúng ta có thể gọi nó là “phó thác hay quy thuận trước hiện hữu vô hạn của Thượng Đế”. Cả hai cách gọi đều giống hệt như nhau. Chính trong ý nghĩa này mà chúng ta nói rằng: con đường của hiểu biết và thương yêu là một.

Con sóng chỉ là chuyển động của nước

Hãy hiện hữu như là khoảng không mở rộng nhận biết, trống rỗng này (this aware, empty openness). Bất cứ điều gì xuất hiện trong trải nghiệm của bạn – bất cứ suy nghĩ gì, cảm xúc, cảm giác nơi thân, quang cảnh, âm thanh hay xúc chạm – hãy thấy và cảm nhận rằng chúng xuất hiện trong khoảng không mở rộng này.

Hãy thấy và cảm nhận rằng bất cứ điều gì xuất hiện trong khoảng không mở rộng nhận biết này chỉ là một rung động của nó. Giống như những con sóng chỉ là chuyển động của nước, cũng vậy, tất cả suy nghĩ, cảm giác hay tri giác chỉ là một rung động của Tâm, một rung động của khoảng không mở rộng nhận biết này.

Giống như cái nền hay chất liệu duy nhất có mặt nơi một con sóng là nước, cũng vậy, cái nền duy nhất có mặt trong những trải nghiệm là việc biết chúng, là sự nhận biết về chúng, là chính Tánh Biết. Mọi trải nghiệm là một biến điệu rung động của bản thể hiện hữu tự tri, vô hạn của chúng ta.

Tôi biết điều này cũng rõ ràng về phương diện trí năng đối với nhiều người trong chúng ta. Khi nói “về phương diện trí năng”, tôi không có ý chỉ trích hay chê bai gì cả. Tôi không có ý nói rằng hiểu biết về mặt trí năng không được căn cứ trên kinh nghiệm thực, hiểu biết đó nhất định phải có cơ sở thực nghiệm. Nhưng đồng thời hiểu biết chân thực căn cứ trên kinh nghiệm của chúng ta phải cần thời gian để thực sự thấm thấu đến toàn bộ kinh nghiệm, cụ thể là cách chúng ta cảm nhận cơ thể và nhận thức thế giới.

Vì lý do này, chúng ta càng lúc càng chú ý đến kinh nghiệm của thân thể và thế giới, nghĩa là, cách chúng ta cảm nhận thân thể và nhận thức thế giới, với nỗ lực để làm cho cách cảm nhận thân thể và thế giới hòa hợp, nhất quán với hiểu biết thật sự của chúng ta.

Hãy đi tới kinh nghiệm của cái đầu. Phải chắc chắn là bạn đang chỉ dựa trên kinh nghiệm trực tiếp hiện tại mà bạn đang hiện có.

Bạn là một em bé sơ sinh. Bạn không có kiến thức gì về một quá khứ, không ý thức về chuyện mình đã được sanh ra như một thân thể trong thế giới. Hai mắt bạn vẫn nhắm, và bỗng nhiên giữa khoảng mở rộng mà bạn vốn đang là, một rung động xuất hiện, một cảm giác xuất hiện, những thứ mà một vài năm tới suy tư sẽ dán nhãn là “cái đầu của tôi”. Nhưng cảm giác không đến cùng với cái nhãn đó khi được dán vào. Nó chỉ là một cảm giác không thể gọi tên.

Hãy cảm nhận rung động này đang xuất hiện trong khoảng không mở rộng trống rỗng, nhận biết này. Bạn là khoảng không mở rộng nhận biết, trống rỗng mà trong đó rung động này đang xuất hiện. Rung động có vẻ có một độ đậm đặc, so với sự trống rỗng của khoảng không xung quanh nó.

Bây giờ hãy hình dung rồi sau đó cảm nhận rằng: tại đỉnh của rung động này có một “cánh cửa hé mở”, một cánh cửa nhỏ tại đỉnh của cảm giác gọi là “đầu của tôi”. Tưởng tượng rằng bạn đang lấy một cái xô và đổ đầy nó bằng sự trống rỗng xung quanh cảm giác, rồi bạn bắt đầu rót trống rỗng này vào cái lỗ tại đỉnh đầu. Bạn rót chậm, thật chậm, và sự trống rỗng này sẽ chảy vào cảm giác qua cái lỗ tại đỉnh đầu.

Trước tiên hãy hình dung/quán tưởng nó, rồi sau đó buông bỏ sự hình dung, chỉ còn cảm nhận nó. Hãy cảm nhận trống rỗng này đang rót vào từ từ, giống như mật ong trong suốt, sền sệt (clear, viscous honey). Tất cả việc này được thực hành bằng sự cảm-nhận-tưởng-tượng của bạn (your feeling-imagination). Bạn sẽ cảm nhận sự trống rỗng này thấm vào cảm giác, làm tan biến độ đậm đặc mà nó đang tiếp xúc.

Hãy cảm nhận trống rỗng này đang chảy xuống từ đỉnh đầu đến vùng xung quanh đôi mắt và phía sau mắt. Đây là một vùng của cái đầu giàu những cảm giác về “một cái tôi”, một nơi mà “Tôi, người nhìn” đang sống, ngay phía sau đôi mắt. Hãy để trống rỗng chảy từ từ vào phần đậm đặc phía sau mắt, đang thấm dẫm sự đậm đặc với trống rỗng của nó, đang làm tan độ đậm đặc với sự trống rỗng của nó.

Hãy để trống rỗng chậm chậm thấm vào phần trung tâm của cảm giác, nơi mà “Tôi, người suy nghĩ” đang sống, một trong những nơi cư trú chủ yếu của cái tôi tách biệt. Tất cả những gì chúng ta thấy ở đó bằng kinh nghiệm của mình chỉ là một sự rung động, một cảm giác. Cảm giác này chỉ đang bắt chước sự có mặt của một cái tôi tách biệt. Hãy để cho trống rỗng này “tống khứ” cái tôi tách biệt ra khỏi nơi ẩn náu của nó ngay tại trung tâm của đầu, để cho cảm giác đậm đặc ở đó được thấm dẫm, được thấm thấu bằng sự trống rỗng này.

Hãy cảm nhận sự trống rỗng đang chảy xuống xuyên qua cảm giác, qua sự đậm đặc ở vùng mũi, nơi mà “Tôi, người ngửi” đang sống, thấm dẫm nó với trống rỗng của chính nó.

Hãy cảm nhận vùng phía sau đầu đang được rót đầy bởi trống rỗng.

Trống rỗng này chảy xuống vùng miệng, nơi mà cái “Tôi, người ném” đang sống.

Hãy cảm thấy rằng cả đầu đang được rót đầy bởi trống rỗng, rồi trống rỗng bắt đầu chảy xuống vùng họng, một nơi cư ngụ ưa thích khác của cái tôi tách biệt.

Trống rỗng thấm xuống vùng gáy, chậm chậm thấm xuống hai vai. Bạn đang có cảm giác rằng trống rỗng đang rót vào trong thân, thấm nhuần cơ thể.

Nó chảy xuống vùng tim, nơi trú ngụ chính của cái tôi tách biệt: “Tôi, người cảm nhận”, “Tôi, người cô đơn”, “Tôi, người bị thương tổn”, “Tôi, người thất bại”, “Tôi, người không được yêu thương”, “Tôi, người sợ hãi”.

Hãy đi thật chậm, cho phép sự trống rỗng trong suốt này chảy xuống nhẹ nhàng vào tất cả góc ngách nhỏ, nơi những cảm xúc này đang cư trú.

Trước tiên hãy quán tưởng, sau đó hãy cảm nhận – quán tưởng chỉ là phương tiện trợ giúp cho cảm nhận. Điều quan trọng là cảm nhận rằng sự trống rỗng này đang xâm chiếm độ đậm đặc của cảm giác, đang thấm đẫm độ đậm đặc của cảm giác khi nó đang di chuyển, đang làm tan độ đậm đặc vào trong chính nó.

Cả vùng tim được rót đầy bởi trống rỗng, và trống rỗng tiếp tục chảy xuống vào vùng bụng, một nơi mà những cảm xúc không thể gọi tên đang cư trú.

Hãy cảm nhận độ đậm đặc của khoang bụng đang được thấm thấu và thấm đẫm bởi trống rỗng trong treo này. Hãy cảm nhận trống rỗng trong suốt này tiếp tục chảy xuống và

làm đầy vùng chậu và vùng sinh dục, đang làm tan những căng thẳng và cặn bã tích tụ ở đó.

Hãy cảm nhận trống rỗng này tiếp tục chảy xuống hai chân, rót đầy vùng hông, vùng đùi, đầu gối và bắp chân, chảy vào bàn chân, ngón chân, chảy tràn vào hai tay, khuỷu tay, cổ tay, bàn tay.

Hãy cảm nhận cơ thể đang ngập đầy trống rỗng. Trong thân không có ý nghĩ, không có cảm xúc, không có một cái tôi nào. Chỉ có một rung động nhẹ nhàng được bao trùm bởi trống rỗng.

Và khi bạn cảm nhận cái cảm giác đầy trống rỗng, toàn bộ cảm giác của cơ thể đang tràn ngập sự trống rỗng, bạn sẽ cảm nhận trống rỗng đang bắt đầu thấm ra ngoài các lỗ chân lông trên da. Hãy tưởng tượng lớp da giống như một tấm vải muslin (loại vải cotton dệt trơn, còn gọi là vải xô hay vải màn), có nhiều lỗ trống, và trống rỗng trong suốt này bắt đầu thấm ra ngoài theo mọi hướng trên khắp bề mặt của da.

Như vậy, trống rỗng này đang rót vào thân thể và thấm ra ngoài theo khắp mọi hướng vào trong không gian, vào không gian trống rỗng khắp xung quanh.

Khi trống rỗng rót vào thân, làm tan những cặn bã còn lại của sự tách biệt, nó lấy đi những cặn bã dư thừa này và làm tan chúng trong không gian chung quanh cơ thể, giống như đất phù sa được chở bởi một dòng sông đang chảy. Dòng sông trống rỗng này đang rửa sạch khắp thân, đang làm tan những cảm giác và căng thẳng dư tàn còn tích tụ, chảy thấm qua bề mặt của lớp da, tuôn ra ngoài không gian khắp xung quanh.

Trống rỗng bên trong, trống rỗng bên ngoài.

Miếng vải muslin bay đung đưa trong gió nhẹ

Tất cả những gì còn lại của cái gọi là cơ thể chỉ là sự rung động trong suốt, như miếng vải muslin đang treo trên dây, đung đưa trong gió nhẹ.

Những gì còn lại của một cơ thể rắn chắc, đậm đặc chỉ là rung động rung rinh này, được thấm đẫm bởi trống rỗng, được bao trùm bởi trống rỗng, đang trôi bồng bềnh vô trọng lực trong trống rỗng.

Những bài thiền này hơi giống như những bài tập chạy gam và luyện ngón mà một nhạc sĩ chơi đàn phải tập luyện. Lợi ích của chúng không phải lúc nào cũng thấy rõ được ngay tức thì nhưng sẽ có hiệu quả về sau, khi chúng ta diễn tấu tác phẩm.

Giờ đây, hãy ngừng làm bất cứ điều gì. Hãy để kinh nghiệm có mặt như nó đang là.

Thank you.



XÂU CHUỐI TRĂM HẠT

Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 3: You Impart Reality To The World

Cái gì không bao giờ rời xa ta?

Chỉ xét đến kinh nghiệm trực tiếp của bạn, hãy tự hỏi chính mình: “Cái gì luôn luôn có mặt trong cuộc sống của mình? Cái gì là cái duy nhất vẫn cùng với mình suốt cả đời, không tách rời mình, không lìa xa mình?”

Hãy “viếng thăm” toàn bộ những kinh nghiệm – suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác – và lần lượt hỏi từng kinh nghiệm này xem có phải chúng đã và đang có mặt xuyên suốt cuộc sống của bạn hay không.

Chúng ta đều biết rằng có một sự liên tục đối với những kinh nghiệm, có một cái gì đó hoạt động xuyên suốt mọi kinh nghiệm làm cho chúng có tính liên tục. Cái đó là cái gì?

Rõ ràng đó không phải là một ý nghĩ bởi vì suy nghĩ thì lúc này lúc khác, chúng đến rồi lại đi. Rõ ràng đó không phải là một cảm xúc hay một cảm giác, vì những thứ này cũng đến rồi đi. Và rõ ràng đó không phải là một tri giác – nghĩa là, một cảnh vật, âm thanh, mùi vị, cấu trúc xúc chạm, hay hương vị – vì cũng như những ý nghĩ, cảm xúc và cảm giác, những thứ này cũng xuất hiện và biến mất.

Vậy thì cái gì làm cho những kinh nghiệm có tính liên tục? Tính liên tục được bắt nguồn từ cái gì?

Đừng hỏi ý nghĩ chúng sẽ nói gì về vấn đề này. Hãy tự hỏi chính mình, hỏi kinh nghiệm của bạn.

Có một sự liên tục đối với những kinh nghiệm. Tính liên tục đó hẳn phải được tạo ra từ một cái gì đó. Nó không thể được tạo ra từ một đối tượng mang tính gián đoạn, lúc có lúc không, như một ý nghĩ, một cảm xúc, cảm giác hay tri giác. Nó được tạo ra từ cái gì?

Đừng nói rằng: “Tôi không biết”. Chúng ta biết có sự liên tục đối với những kinh nghiệm. Chúng ta kinh nghiệm được sự liên tục ấy, như vậy chúng ta nhất định phải biết nó.

Hãy trao trái tim cho cái luôn luôn hiện hữu

Chỉ có cái gì đó liên tục, hay chính xác hơn, cái luôn luôn có mặt, là đáng để chúng ta đầu tư căn tánh (identity, chân tánh, bản thể hay bản chất chân thật) của mình vào đó. Nếu chúng ta đầu tư căn tánh vào cái gì đó lúc có lúc mất, cái gì đó đến rồi đi, chúng ta sẽ luôn luôn ở bên bờ vực của sự tan biến.

Nói cách khác, nếu đầu tư bản thể của mình vào một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác, chúng ta sẽ cảm thấy rằng

khi chúng biến mất, chúng ta sẽ biến theo chúng. Và nỗi sợ biến mất này, vốn là nỗi sợ chết, sẽ điều khiển một cách vi tế mọi suy nghĩ, cảm xúc, hoạt động và những mối quan hệ của chúng ta.

Nếu muốn sự an toàn thật sự, chúng ta phải đầu tư bản chất thật của mình vào cái thật sự an toàn. Cái gì biến mất không thể là cái an toàn thật sự. Nếu muốn an toàn, và bình an đi cùng với nó, chúng ta phải đầu tư bản thể vào cái an toàn, cái không xuất hiện, di chuyển, thay đổi hay tan biến.

Bất cứ đối tượng nào thuộc về tâm trí, dù vi tế thế nào, chẳng hạn như một suy nghĩ, một cảm xúc, cảm giác hay tri giác đều đến rồi đi. Cái duy nhất vẫn luôn luôn có mặt suốt cuộc đời chúng ta là Cái Biết mà với nó chúng ta nhận biết được tất cả những kinh nghiệm của mình.

Cái Biết này không thể thấy được bởi tâm trí, vì nó không có tính đối tượng, không có những tính chất để có thể quan sát được, nhận thức được. Chúng ta không thể thấy được Cái Biết, chúng ta chỉ có thể là nó.

Và cách để là Cái Biết một cách ý thức là chấm dứt việc đầu tư căn tánh vào bất cứ cái gì ngoài Cái Biết, chấm dứt việc đầu tư bản chất thật sự của mình vào suy tư, cảm xúc, cảm giác và tri giác.

Cái gì có thể đi, hãy để nó đi. Cái gì mất, hãy để nó mất. Và cái không thể mất sẽ vẫn còn lại, từ từ chúng ta sẽ cảm nhận được sự hiện hữu trong cuộc sống của chính mình.

Lúc đầu, điều này sẽ tự hiển lộ như là sự bình an nơi phần hậu cảnh của những kinh nghiệm, sau đó bình an sẽ từ

từ lan tỏa khắp thân tâm, chảy vào tiền cảnh của kinh nghiệm như là hạnh phúc.

Hãy trao tâm trí cho những gì đến rồi đi, nhưng trao trái tim cho cái luôn luôn có mặt cùng với bạn.

Sợi chỉ vô hình

Hãy tưởng tượng một xâu chuỗi được làm bằng một trăm hạt chuỗi đủ loại màu sắc. Cái gì làm cho nó trông như một xâu chuỗi, mà không phải là một trăm vật thể rời rạc riêng biệt? Cái gì làm cho xâu chuỗi có tính đơn nhất, có thể làm cho chúng ta chỉ thấy một thứ, mà không phải là một trăm thứ?

Chính là do sợi chỉ ẩn tàng không thể thấy mà trên đó các hạt được xâu vào. Chính vì sợi chỉ duy nhất mà một trăm hạt nhìn giống như một xâu chuỗi.

Một trăm hạt, mỗi hạt đều rời ra và giới hạn, là “mười ngàn thứ” của những kinh nghiệm hàng ngày của chúng ta – sự đa dạng, muôn màu muôn vẻ của suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác, cảnh vật, âm thanh v.v...

Nhưng cái gì đã làm cho “mười nghìn thứ” này cảm thấy như một thứ, một kinh nghiệm? Bất cứ khoảnh khắc nào thì cũng chỉ có một kinh nghiệm duy nhất đang xảy ra, dù cho suy tư đã phân chia kinh nghiệm đơn nhất đó thành “thiên hình vạn trạng” những đối tượng, gọi là “thân”, là “tâm” và “thế giới”.

Cái gì đã làm cho sự đa dạng, phong phú của những kinh nghiệm có tính liên tục và sự kết dính? Bằng cách nào mà những kinh nghiệm không phải là một mớ lộn xộn của

những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác lúc nào cũng trong tình trạng vô trật tự?

Chính là bởi vì mọi ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, và tri giác cùng được xâu vào sợi chỉ vô hình của Cái Biết. Chúng ta không thể nhìn thấy sợi dây luôn luôn có mặt của Cái Biết này, giống như không thể nhìn thấy sợi dây đã kết xâu chuỗi lại; chỉ có những hạt chuỗi được nhìn thấy, nhưng nhờ sợi dây mà chúng có sự kết dính và tính đơn nhất.

Tương tự, chính Bản Thể, Tánh Biết, có mặt xuyên suốt mọi kinh nghiệm đã làm cho chúng có tính liên tục và kết dính.

Đừng đầu tư bản thể của bạn vào những hạt chuỗi, vào những đối tượng, vào những biểu hiện của hình tướng. Không hề có sự liên tục hay trường cửu trong tâm trí, thân thể hay thế giới. Ở đó không có sự an toàn. Ở đó không có sự bình an.

Thân, tâm và thế giới có được sự liên tục từ bạn, Cái Biết. Chính bạn đã đưa tính liên tục và kết dính vào những kinh nghiệm. Bạn đã đưa thực tại vào tất cả mọi kinh nghiệm.

Khi một biểu hiện như một ý nghĩ, một cảm giác hay tri giác sinh khởi, hãy thấy rõ là nó đang vay mượn thực tại từ bạn. Và khi đối tượng đó biến mất, hãy trở lại với thực tại của nó. Hãy hiểu rằng thực tại của nó vẫn còn đó với bạn, là bạn.

Bạn là thực tại luôn luôn có mặt của mọi kinh nghiệm, và thực tại đó không bao giờ xuất hiện hay biến mất.

Như trong kinh Bhagavad Gita đã nói: “Cái thực đang là không bao giờ ngừng hiện hữu; cái không thực không bao giờ tồn tại.”

Bạn là thực tại của tất cả cái đang là. Đó là bản chất cốt lõi của “Tôi”.

Mọi thứ đều vay mượn sự tồn tại của chúng từ thực tại của Bản Thể nơi mỗi chúng ta.

Mọi vật có vẻ như có sự tồn tại độc lập của riêng chúng, nhưng sự tồn tại của chúng thuộc về Bản Thể của chúng ta, Cái Biết, không phải thuộc về một đối tượng có vẻ như thực.

Bạn đưa thực tại vào thế giới. Hãy “cư xử” với thế giới như vậy và nó sẽ không bao giờ làm ta thất vọng.

Thank you.



NIỀM TIN TUYỆT ĐỐI VỀ BẢN THỂ CỦA CHÍNH MÌNH

Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 4 The Certainty of Out Own Being

Cái gì biết “Ta đang là”?

Nếu có ai đó hỏi chúng ta: “Bạn có đang có mặt không?”, nhất định ta sẽ ngưng lại một chút rồi trả lời với sự chắc chắn tuyệt đối: “Có, tôi đang có mặt.” Tất cả chúng ta đều biết “Tôi đang là”.

Vậy cái gì biết “Tôi đang là” với sự chắc chắn tuyệt đối? Bất cứ “Tôi” là cái gì thì nó đang được biết, nếu không chúng ta sẽ không thể khẳng định với sự chắc chắn như thế về việc Tôi đang có mặt.

Chúng ta có thể quả quyết chắc chắn rằng chúng ta đang có mặt, rằng “Tôi đang là”, bởi vì đó là kinh nghiệm của chúng

ta; Sự Hiện Hữu hay Bản Thể của chúng ta đang được biết hay đang được kinh nghiệm.

Tuy nhiên, cái “Tôi” mà chúng ta biết như là Bản Thể của mình không được biết bởi cái gì đó hay ai đó ngoài Bản Thể của chúng ta; nó không được biết bởi một nhân tố bên ngoài. Chính cái “Tôi” biết hay nhận biết được “Tôi đang là”. Nói cách khác, cái “Tôi” mà chúng ta biết về chính mình một cách thân thiết như là nó này không chỉ có mặt, mà còn nhận biết.

Việc biết này về Bản Thể Hiện Hữu của chính chúng ta, được chúng ta gọi tên là “Tôi”, là kinh nghiệm đơn giản nhất, rõ ràng, bình thường và thân thiết nhất mà ta biết được.

Cái “Tôi” này vừa hiện hữu, vừa nhận biết, vì vậy, đôi khi được biết là “Cái Biết”. Ngay bây giờ, Tôi nhận biết được Tôi đang nhận biết. Nói cách khác, cái “Tôi” nhận biết được Tôi nhận biết, đang nhận biết chính nó.

Do đó, chính Cái Biết nhận biết được Cái Biết. Để trả lời “Có” cho câu hỏi “Bạn có đang biết không?”, chúng ta “đi tới” kinh nghiệm của Cái Biết đang nhận biết chính nó.

Chính Cái Biết biết hay nhận biết chính nó. Cái Biết không tự biết chính nó qua bất cứ trung gian nào. Nó không cần đến một tâm trí hay một cơ thể để tự biết chính nó. Nó biết chính nó một cách trực tiếp, thân thiết, tự nó, qua nó, như là nó, một mình nó.

Dựa vào cái gì để biết “Ta đang là”?

Để chắc chắn đây là kinh nghiệm của chúng ta, không chỉ là lý thuyết, hãy tự hỏi mình một lần nữa: “Tôi có đang có mặt không?”.

Chúng ta có dựa vào một ý nghĩ để trả lời “Có” hay không? Lấy một ý nghĩ, chẳng hạn như “Chiều nay chúng ta sẽ ăn gì?”. Ý nghĩ đó có cho chúng ta sự chắc chắn về hiện hữu của chính mình không?

Vào lúc chúng ta đang đọc hay đang nghe những lời này, thì ý nghĩ trước đó đã biến mất rồi. Tuy nhiên, chúng ta không biến mất. “Tôi” vẫn có mặt xuyên suốt mọi kinh nghiệm. Như vậy, sự chắc chắn về Bản thể của ta không thể bắt nguồn từ cái gì đó quá ngắn ngủi và chóng vánh như một ý nghĩ.

Tương tự, những cảm giác của cơ thể luôn luôn đang xuất hiện rồi tan biến. Chúng ta không dựa vào một cảm giác nhất thời để khẳng định sự chắc chắn tuyệt đối về Bản thể của mình.

Và đương nhiên, chúng ta không dựa vào một tri giác về thế giới – nghĩa là, dựa vào cảnh vật, âm thanh, mùi vị, cấu trúc xúc chạm hay hương vị – để biết sự chắc chắn “Tôi đang là” này. “Tôi đang là” – việc biết đơn giản về Bản thể của chúng ta – tự biết chính nó, bởi chính nó, qua chính nó, một mình nó.

Đi đâu để thấy được Cái Biết?

Chính bạn, tôi – Cái Biết – chiếu sáng lên mọi kinh nghiệm, làm cho tất cả mọi kinh nghiệm có thể nhận biết được, giống như ánh sáng mặt trời, nói một cách tương đối, làm cho mọi vật có thể được nhìn thấy.

Chính bạn, tôi – Cái Biết – đang nhìn thấy bất kỳ cảnh vật nào đang có mặt ngay bây giờ, đang nghe thấy bất kỳ âm thanh nào đang có mặt ngay bây giờ, và đang biết suy nghĩ hay cảm xúc gì đang xảy ra. Chính bạn, tôi – Cái Biết – đang nhận biết sự có mặt của cảm giác gọi là “cơ thể”.

Bạn, tôi – Cái Biết – đang nhận biết tất cả những điều này, nhưng không được tạo ra bởi bất cứ điều gì trong chúng. Bạn, tôi – Cái Biết – không phải là một ý nghĩ, một cảm giác hay một tri giác, nhưng chắc chắn là bạn đang có mặt và nhận biết.

Còn gì khác để chúng ta có thể nói chắc chắn một cách tuyệt đối về Bản Thể của chúng ta? Chúng ta không muốn nói đến triết lý hay lý thuyết bất nhị. Chúng ta chỉ muốn đề cập đến kinh nghiệm trực tiếp, thân thiết của chính mình.

Vì vậy, hãy dựa trên việc biết đơn giản về Bản Thể của chính chúng ta, dựa trên kinh nghiệm đó mà chúng ta có được sự chắc chắn rằng chúng ta đang hiện hữu và nhận biết.

Chúng ta đi đâu để thấy được Cái Biết?

Hãy tìm trong kinh nghiệm của mình để thấy được Cái Biết mà chúng ta tự biết mình vốn là nó một cách thân thiết. Hãy nhìn qua toàn bộ những gì đang xuất hiện trong tâm trí, cơ thể và thế giới để xem bạn có thể thấy được Cái Biết có ở đâu trong đó hay không.

Tất cả những gì chúng ta thấy được là những suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác, nhưng cái đang biết hay nhận biết được những thứ này, cái đang chiếu sáng những đối tượng này trong tâm trí, trong thân và thế giới bên ngoài, thì tự nó không thể được thấy như là một đối tượng.

Phải thật cụ thể, rõ ràng: trước tiên, hướng sự chú ý của bạn về phía suy tư và hình ảnh đang xảy ra, rồi hướng về cảm xúc đang xuất hiện, rồi hướng về cảm giác, chẳng hạn như sự tê tê đang rung động nơi mặt, nơi bàn tay hay bàn chân, rồi hướng về một tri giác, như quang cảnh hay âm thanh của

những lời này, cấu trúc xúc chạm của sàn nhà hay chiếc ghế, hay quang cảnh của căn phòng.

Bây giờ cố gắng hướng chú ý về phía cái mà biết hay nhận biết được tất cả những điều này. Nhìn xem bạn có thể xác định được vị trí Bản Thể, Cái Biết, của chính mình trong một đối tượng được nhận biết cụ thể nào đó hay không.

Hãy thấy rõ ràng trong kinh nghiệm trực tiếp, thân mật của chính bạn là: bản chất chân thật của chúng ta không thể tìm thấy nơi phạm vi những kinh nghiệm mang tính khách thể.

Nó không thể thấy như một ý nghĩ, một hình ảnh, một ký ức, một cảm xúc, một cảm giác hay một tri giác. Nó không có những phẩm chất mang tính đối tượng, mặc dù vậy, nó vẫn đang là – Tôi là.

Giờ đây, sau khi đã hiểu rằng: chúng ta không thể thấy Bản Thể của mình như là một đối tượng, hãy đi thêm một bước nữa để hiểu là: không bao giờ có thể thấy Bản Thể của chúng ta như là một đối tượng. Với sự hiểu biết này, việc tìm kiếm Bản Thể như một đối tượng sẽ kết thúc.

Chúng ta vốn là Bản Thể mà chúng ta đang tìm. Cách duy nhất để biết Bản Thể, Cái Biết vô-đối-tượng (vô tướng) này, là hãy hiện hữu như là nó. Đó là cách Cái Biết biết được chính nó, nó biết chính nó chỉ bằng cách là chính nó.

Tuy nhiên, chúng ta không cần phải làm hay không làm bất cứ điều đặc biệt nào để là sự hiện hữu của Cái Biết này. Đó là pháp mà chúng ta luôn luôn đã là nó rồi. Chỉ đơn giản nhận ra Cái Đó, và an trú như là Cái Đó một cách đầy ý thức.

Thank you.



QUAN SÁT NGƯỜI QUAN SÁT

Nguồn: Naked Self-Aware Being
Chương 2 Contemplating The ConTemplator

Quan sát kinh nghiệm với thái độ gì?

Hãy quan sát toàn bộ những trải nghiệm của bạn mà không có bất kỳ nỗ lực muốn thay đổi nó bằng cách nào đó. Nhớ là phải bao gồm tất cả mọi trải nghiệm, cả những trải nghiệm gọi là bên trong – như suy nghĩ, hình ảnh, ký ức, cảm xúc, cảm giác – và những trải nghiệm gọi là bên ngoài – như cảnh vật, âm thanh, mùi vị, cấu trúc xúc chạm và hương vị.

Đừng dành ưu tiên cho bất cứ một kinh nghiệm cụ thể nào. Hãy quan sát kinh nghiệm của mình với thái độ đứng vững: đứng vững có nghĩa là cái đang quan sát những kinh nghiệm không phải “đứng đó” để có được hay mất đi điều gì từ những kinh nghiệm. Không có sự quan tâm đến bất cứ “quyền lợi riêng tư” nào trong những kinh nghiệm xảy ra hay

không xảy ra – và cũng không có bất kỳ sự ưu ái nào bởi vì cái đang quan sát những trải nghiệm của chúng ta không từ chối và không thể từ chối bất cứ kinh nghiệm nào đang xảy ra. Nó cho phép và đón chào tất cả mọi trải nghiệm bình đẳng như nhau.

Bạn sẽ biết rằng bạn đang quan sát toàn bộ những trải nghiệm của mình với thái độ dửng dưng khi bên trong bạn không có mảy may một động cơ nào đang muốn thay đổi và tránh né những gì bạn đang trải nghiệm.

Giờ đây, thay vì quan sát những đối tượng của trải nghiệm, hãy quan sát người quan sát. Suy tư, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác, tri giác qua các giác quan v.v... là những đối tượng của sự quan sát, nhưng người quan sát không bao giờ có thể được nhận biết như một đối tượng đang được quan sát.

Mặt trời chiếu ánh sáng lên những vật thể trên trái đất bởi vì những vật thể đó có một khoảng cách với chính nó, khác hơn là chính nó, nhưng nó không thể tự chiếu sáng chính nó như một đối tượng. Nó không thể tự tách chính nó ra khỏi chính nó để chiếu ánh sáng của nó lên chính nó. Mặt trời không cần phải làm như vậy, nó chỉ đơn giản tự chiếu sáng chính nó bằng cách là chính nó.

Cũng giống như vậy, cái quan sát không bao giờ có thể biết được chính nó như là một đối tượng của kinh nghiệm. Nó không thể tự tách chính nó ra khỏi chính nó và quay lại nhìn vào chính nó. Nó quá gần với chính nó để có thể biết chính nó trong mối quan hệ chủ-khách.

Tuy vậy, nó cũng không cần biết chính nó như là một đối tượng. Nó tự biết chính nó chỉ bằng cách là chính nó. Vì vậy, thay vì nói: “Quan sát cái quan sát”, thực sự tôi phải nên

nói là: “Hãy hiện hữu như là cái quan sát những trải nghiệm một cách đầy nhận biết. Hãy là cái biết của những cái được biết một cách đầy ý thức.”

Đừng nỗ lực để trở thành cái đó. Chỉ cần nỗ lực để trở thành cái đó nếu chúng ta bắt đầu như một cái gì khác hơn là cái đó. Chúng ta vốn đã là cái đó – cái biết những trải nghiệm của chúng ta. Nhưng cái biết những trải nghiệm đó thường bị pha trộn quá sâu với những cái mà được nó biết hay kinh nghiệm đến nỗi nó đã quên hay bỏ qua việc biết về chính nó.

Hãy là việc biết mà với nó mọi trải nghiệm được nhận biết một cách đầy ý thức.

Con rùa rút đầu

Đối với một tâm trí đã quen với việc chú ý, hay chiếu ánh sáng của việc biết, đến nội dung của những trải nghiệm mang tính khách thể, thì trước tiên cần phải rút sự chú ý, hay rút tâm trí và các giác quan ra khỏi những đối tượng tương ứng để trở về với ánh sáng của việc biết thuần khiết vốn “sống” ngay tại nguồn của sự chú ý, giống như một con rùa rút đầu và tay chân của nó vào trong chính nó.

Bằng cách này, chúng ta rút tâm trí và các giác quan ra khỏi những đối tượng tương ứng như suy nghĩ và tri giác, để đưa chúng về lại cốt lõi của chính mình.

John Smith rút sự chú ý của ông ấy ra khỏi những tình tiết trong cuộc đời của Vua Lear và nhận biết mình chính là John Smith. Thực sự thì John Smith luôn luôn biết mình là John Smith, nhưng việc biết đó đã bị pha trộn với việc biết về suy tư và tình cảm của Vua Lear. Chính vì lý do này mà John

Smith có vẻ như đã bỏ qua hay quên lãng chính mình, do đó cần phải quay lại với chính mình.

Bản thể của chúng ta luôn luôn nhận biết chính nó, bởi vì bản chất của nó là tự tri, tự biết. Nhưng việc biết về chính nó đã bị pha trộn với việc biết về những thứ khác, kết quả là nó có vẻ như đã quên đi, phớt lờ hay bỏ qua chính nó. Điều này được gọi là vô minh trong truyền thống Vedantic hay tội lỗi theo truyền thống Cơ Đốc. Do đó, bản thể có vẻ như cần phải trở về với chính nó, quay lưng lại với những tình tiết của những trải nghiệm.

Con đường hai chiều

Khi nhận ra rằng chúng ta là cái biết đang biết những trải nghiệm, thì có vẻ như những đối tượng của trải nghiệm – suy nghĩ, cảm giác, tri giác v.v... – nằm ở phần tiền cảnh của những kinh nghiệm, và chúng ta – cái biết hay nhận biết được những kinh nghiệm – nằm nơi phần hậu cảnh phía sau. Sự chú ý có vẻ giống như một con đường hai chiều, trên đó chúng ta có thể đi theo một chiều, hướng ra ngoài về phía suy tư, cảm giác và tri giác, và một chiều khác, hướng vào bên trong về phía chính mình.

Vì lý do này mà lúc khởi đầu, thường có một cảm giác đi tới đi lui giữa những đối tượng của trải nghiệm – suy nghĩ, cảm giác, và tri giác – và cái biết, kinh nghiệm nhận biết hay chính cái biết – chủ thể của tất cả mọi trải nghiệm.

Lý do ngay từ đầu cần phải phân biệt rõ ràng giữa chủ thể và những đối tượng của kinh nghiệm, giữa người biết và cái bị biết, là vì: đối với hầu hết mọi người, toàn bộ những gì được họ

kinh nghiệm chỉ là cái bị biết: suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác, tri giác, hoạt động, những mối quan hệ v.v...

Với người hoàn toàn bị lạc mất trong tình tiết nội dung của những kinh nghiệm, thì đầu tiên cần phải rút sự chú ý về lại cái mà với nó mọi kinh nghiệm được chiếu sáng hay được biết; cái mà làm cho những kinh nghiệm có mặt nhưng cái đó tự nó không phải là một kinh nghiệm; cái mà với nó mọi đối tượng của kinh nghiệm được biết nhưng tự nó không thể được biết như một đối tượng, tuy nhiên, không bao giờ không được biết bởi chính nó.

Sự bao trùm toàn diện – Làm tan biến sự phân biệt giữa Cái Biết và Cái Bị Biết

Mỗi khi cái biết nổi lên từ sự lu mờ nơi phần hậu cảnh của những kinh nghiệm, tạm nói như vậy, thì việc cần thiết tiếp theo sau đó là làm tan biến sự phân biệt giữa cái biết và cái bị biết, để thấy rằng bản thể của chúng ta – Kinh nghiệm đang biết, đang nhận biết hay chính cái biết không chỉ nằm nơi phần hậu cảnh của những kinh nghiệm mà còn bao trùm và thấm đẫm mọi kinh nghiệm.

Với người đã bị lạc trong những tình tiết của bộ phim, đầu tiên sẽ hợp lý khi nói rằng: “Hãy chú ý đến màn hình nằm sau bộ phim”. Nhưng dĩ nhiên là màn hình không chỉ nằm phía sau phim, mà còn bao trùm và thấm đẫm mọi phương diện của bộ phim. Tương tự, việc biết mà với nó mọi trải nghiệm được biết không chỉ nằm phía sau nơi phần hậu cảnh của những kinh nghiệm, đang chứng kiến chúng từ xa. Việc biết đó bao trùm tất cả mọi kinh nghiệm một cách mật thiết, dù cho nội dung của chúng là gì.

Không có một phần nào của những trải nghiệm không được bao phủ bởi việc biết chúng. Nếu bạn trầm cảm nặng, không có một phần nào của trải nghiệm trầm cảm không được bao trùm, không được thấm đẫm bởi việc biết nó. Nếu bạn vui vẻ thăng hoa, không có một phần nào của cảm giác bay bổng ấy không được bao trùm bởi việc biết nó. Nếu bạn chỉ đang ăn sáng, cũng không có một khía cạnh nào của trải nghiệm ăn mà không được thấm đẫm với sự biết nó.

Điều này được gọi là “Bao Trùm Toàn Diện” (Great Pervasion) trong truyền thống Tantric: sự thấm đẫm, thấm nhuần mọi kinh nghiệm với sự hiện hữu của Thượng Đế.

Từ hiểu biết trí năng đến hiểu biết bằng kinh nghiệm trực tiếp

Đến một thời điểm nào đó, ngay cả sự hiểu biết này (hiểu biết rằng: “sự thấm đẫm, thấm nhuần mọi kinh nghiệm với sự hiện hữu của Thượng Đế”) cũng phải được loại bỏ khi chúng ta đến gần hơn với cốt tủy của thực tại. Vì khi nói rằng kinh nghiệm được bao trùm bởi việc biết chúng và thấm đẫm với việc biết là nói rằng kinh nghiệm là một pháp và việc biết nó là một pháp khác. Nói cách khác, khi hiểu như vậy là đã công nhận rằng kinh nghiệm có sự tồn tại của riêng nó.

Nói rằng bộ phim được bao trùm bởi màn hình là nói rằng bộ phim là một pháp và màn hình là một pháp khác. Đó là sự công nhận bộ phim có sự tồn tại độc lập của riêng nó. Nhưng bộ phim không thể được “bóc tách” ra khỏi màn hình, vì không hề có một bộ phim tồn tại độc lập như vậy. Không thể “kéo” một dòng hải lưu ra khỏi đại dương. Tương tự, không thể nào “ngắt” một ý nghĩ, một hình ảnh, một cảm xúc, một cảm giác hay một tri giác ra khỏi sự nhận biết.

Giống như phim là hoạt động của màn hình, hay dòng hải lưu là hoạt động của đại dương, cũng vậy, suy nghĩ, cảm nhận và tri nhận (nhận thức qua các giác quan) là những hoạt động của việc biết thuần khiết. Chúng không phải là những đối tượng hay thực thể theo đúng nghĩa của chúng, mặc dù chúng được việc biết bao trùm. Chúng không có sự tồn tại của riêng chúng. Cái duy nhất hiện hữu chính là việc biết thuần tịnh, và mọi suy tư, cảm nhận, tri nhận đều là hoạt động của việc biết này.

Khi điều này được hiểu rõ ràng, không chỉ hiểu về mặt trí năng mà còn là sự hiểu biết căn cứ trên kinh nghiệm, thì không có chuyện phải đi tới đi lui giữa tiền cảnh phía trước của những kinh nghiệm và hậu cảnh phía sau của cái biết, bởi vì tất cả những gì có trong cái gọi là tiền cảnh của kinh nghiệm chỉ là hoạt động của cái biết, chỉ là hoạt động của việc biết.

Bấy giờ không còn tiền cảnh và hậu cảnh nữa. Chỉ có một trường đơn nhất, thân thiết, bất phân chia, được tạo ra từ việc biết thuần khiết, đang rung động trong chính nó: đang “khoác lên” hoạt động của suy tư để có vẻ như đã trở thành một ý nghĩ, đang “khoác lên” hoạt động của cảm nhận và có vẻ như đã trở thành một thân thể, đang “nhận vào” hoạt động của tri nhận – thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm – và có vẻ như đã trở thành một thế giới (bên ngoài); nhưng thực sự thì việc biết thuần khiết này chưa bao giờ là cái gì khác hơn là chính nó, chưa bao giờ trở thành hay biết cái gì đó ngoài chính nó.

Vì không có gì trong chính nó ngoài chính nó, nên trong việc biết này, không có gì để việc biết có thể bị phân chia thành nhiều đối tượng hay nhiều cái tôi riêng biệt, không có gì để việc biết có thể bị làm cho giới hạn. Nó là một trường đơn

nhất, thân thiết, bất phân chia, vô hạn – nếu chúng ta có thể gọi nó là một trường (field) – đang tự biến dạng trong những hình tướng của những kinh nghiệm nhưng chưa bao giờ trở thành hay biết cái gì khác hơn là chính nó.

Mỗi một chúng ta chỉ là một điểm nhìn (viewpoint), một định vị giới hạn (localisation), bên trong trường vô hạn, bất phân chia này, từ điểm nhìn giới hạn đó mà trường nhận biết này xuất hiện như là thế giới. Chính sự giới hạn của tâm trí chúng ta đã làm cho cái trường vô hạn này biểu hiện như một thế giới hữu hạn.

Thế giới là những gì bên trong sự hiện hữu của Thượng Đế biểu hiện ra khi được nhìn từ góc nhìn của một chủ thể tách biệt của kinh nghiệm, nghĩa là, từ mỗi người chúng ta. Chúng ta là những điểm nhìn, không phải là những thực thể – không có bất cứ thực thể nào – mà qua trung gian của nó Thượng Đế tự biết chính mình như là thế giới.

Những từ đồng nghĩa với Tánh Biết

Hỏi: Tâm có giống như Tri Giác* (perception) và Tánh Biết (awareness) không? Những từ này có thể thay thế cho nhau được không? (*Tri giác: Sự nhận thức qua các giác quan – thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm – ND).

Rupert: Tâm thì giống như “Tánh Biết”, “sự biết”, “việc đang nhận biết”, “hiện hữu nhận biết”, “bản thể” (chân ngã), “Ta, Tôi” hay “Thượng Đế”. Tôi có bỏ sót từ nào không nhỉ?

Nhưng “Tâm” thì không đồng nghĩa với “tri giác”. Tất cả tri giác được tạo ra từ Tâm, nhưng Tâm là một pháp “rộng lớn” hơn tri giác rất nhiều. Do đó những từ như “Tâm” và “Tri giác” không thể thay thế cho nhau, nhưng những “Tâm”,

“Tánh Biết”, “Bản Thể” (Chân Ngã), “Thượng Đế” và “Tôi/Ta” là những từ đồng nghĩa, có thể thay cho nhau được.

Không phải tất cả trào lưu về hiểu biết bất nhị đều sử dụng ngôn ngữ theo cùng một cách. Chẳng hạn, trong một số sách, những từ như “Tâm” và “Tánh Biết” có ý nghĩa khác nhau. Điều này không sao cả, miễn là người sử dụng những thuật ngữ này giải thích ý nghĩa rõ ràng và không mơ hồ về những gì họ muốn nói. Nhưng ở đây, chúng ta dùng những từ như “Tâm” và “Tánh Biết” cùng một ý nghĩa.

Khi chúng ta đang nói về ngôn ngữ, tôi chỉ muốn làm rõ thêm rằng: từ “tâm trí” (mind) được tôi dùng là để diễn tả sự hoạt động của tánh biết – như suy nghĩ, tưởng tượng, cảm giác, cảm xúc, thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Chúng ta có thể nói rằng: tâm trí là tánh biết trong chuyển động, và tánh biết là tâm trí lúc nghỉ ngơi.

Đôi khi tôi nói đến “tâm trí hữu hạn” (finite mind) là để nhấn mạnh việc hoạt động của tâm trí, hoạt động đó luôn luôn hữu hạn hay giới hạn. Chẳng hạn, tất cả chúng ta đều đang nhìn thấy căn phòng này, nhưng chúng ta không đang nhìn thấy nhà của mình. Có một giới hạn đối với tri giác đang xảy ra trong lúc này. Không có giới hạn nào về việc nhận biết mà với nó tri giác hiện thời đang được nhận biết và từ nó tri giác được tạo ra, nhưng tri giác tự nó thì bị giới hạn. Đó là lý do tại sao tôi sử dụng từ “tâm trí hữu hạn”.

Thank you.



TÁNH BIẾT CHỈ BIẾT HIỆN TẠI

Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 9 Awareness Only Knows Now

Suy tư tưởng tượng ra thời gian để thay thế cho Now vĩnh hằng

Hãy thấy rõ rằng: tất cả mọi kinh nghiệm xảy ra Bây Giờ, Now, mọi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác (nhận thức qua các giác quan) được kinh nghiệm Bây Giờ, Now.

Now là bình chứa tất cả trải nghiệm, là cái nền trong nó hoặc trên nó mọi trải nghiệm xuất hiện.

Now thường được xem là một điểm trong chiều thời gian. Tuy nhiên, trong thực tế thì Now không ở trong thời gian; Now là Tánh Biết thuần tịnh.

Bất cứ biểu hiện nào, như một suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác, khi xuất hiện thì phải xuất hiện trong hoặc trên một cái gì đó.

Như vậy, “cái gì đó” này mà trong nó hoặc trên nó những kinh nghiệm xuất hiện có thể được nói là có phẩm chất như-không-gian hay như-bình-chứa (space-like or container-like quality).

Tuy nhiên, không gian trong đó mọi suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác xuất hiện không phải là không gian trống rỗng, vô cảm như không gian vật lý, mà là một không gian có nhận biết.

Thêm vào đó, trước khi có sự sinh khởi của bất cứ hình tướng nào, “không gian” của Tánh Biết, trong đó mọi hình tướng sinh khởi, tự nó nhất định phải trống rỗng mọi biểu hiện.

Do đó, Now, Tánh Biết, Bản thể của chúng ta, đôi khi được gọi là “trống rỗng”, nghĩa là trống rỗng tất cả những đối tượng, nghĩa là nó vốn đã trống rỗng những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác. Tuy nhiên, nó lại tròn đầy chính nó, trọn vẹn Nhận Biết và Hiện Hữu.

Suy tư chỉ có thể biết một đối tượng cụ thể, do đó Tánh Biết trống rỗng, cái Now trong suốt đối với nó là không-thể-biết (bất-khả-tri, unknowable) hay không-thể-thấy (bất-khả-kiến, invisible). Vì vậy, suy tư xem Tánh Biết là không tồn tại (non-existent).

Nhưng suy tư cũng phải thừa nhận một thực tế không thể phủ nhận của kinh nghiệm là: mọi kinh nghiệm đều phải xuất hiện trong hoặc trên “cái gì đó”. Không thể nào một cái gì đó xuất hiện nếu không có một bình chứa, một cái nền hay một hậu cảnh làm nền cho sự xuất hiện đó.

Suy tư không thể thấy hay biết bình chứa thực sự của mọi trải nghiệm – là không gian mở rộng, trống rỗng của

Nhận Biết, là Pháp Hiện Tại vĩnh hằng, luôn luôn hiện hữu – nên sẽ tưởng tượng ra một sự thay thế.

Thêm vào đó, bình chứa mọi kinh nghiệm như-không-gian thay thế này được tưởng tượng bởi suy tư, nghĩa là trong ngôn ngữ mang tính đối tượng của riêng nó, vì suy tư chỉ có thể tưởng tượng một đối tượng.

Bằng cách này, suy tư tưởng tượng ra thời gian để thay thế cho Now vĩnh hằng.

Thời gian là bình chứa như-không-gian mà suy tư tưởng tượng ra để chứa mọi kinh nghiệm. Đó là đối tượng vi tế mà suy tư đã tưởng tượng ra để thay thế cho Cái Biết trong suốt, luôn luôn hiện hữu mà nó không thể biết.

Nói cách khác, Cái Biết luôn luôn hiện hữu nhìn có vẻ như thời gian kéo dài bất tận khi được nhận thức hay tưởng tượng qua khe hở hẹp của tâm trí.

Trong thực tế, chính xác là vì suy tư không thể thấy hoặc biết được Cái Biết nên nó phải dùng cách này để giải thích sự hiện hữu của chính nó.

Kinh nghiệm không phải là một chuỗi tiếp nối của những “khoảnh khắc hiện tại” riêng lẻ

Sau khi tưởng tượng thời gian như bình chứa mọi kinh nghiệm, suy tư giờ đây phải tưởng tượng một điểm thời gian cụ thể – nghĩa là, khoảnh khắc hiện tại – trong đó kinh nghiệm hiện khởi đang xảy ra.

Như vậy, “khoảnh khắc hiện tại” là một khái niệm thứ hai cần đến niềm tin vào khái niệm về thời gian lúc ban đầu.

Tuy nhiên, chúng ta chỉ cần nhìn vào kinh nghiệm của mình để thấy rõ là kinh nghiệm không xảy ra trong một “khoảnh khắc”.

Một khoảnh khắc như vậy sẽ kéo dài chính xác là bao lâu? Chúng ta có thực sự kinh nghiệm được một khoảnh khắc đang đi dọc theo chiều thời gian hay không? Chẳng hạn như một khoảnh khắc như thế sẽ di chuyển với tốc độ như thế nào?

Những câu hỏi này rõ ràng là vô lý bởi vì chúng không liên hệ đến kinh nghiệm thật sự của chúng ta.

Now đương nhiên không phải là một khoảnh khắc. Trải nghiệm của chúng ta không phải là một chuỗi tiếp nối của những cái “now” riêng lẻ, mỗi khoảnh khắc được chứa trong cái gọi là “thời gian”. Chỉ có một Now – cái Now duy nhất này luôn luôn hiện hữu, cái Now vĩnh hằng.

Now không liên quan gì đến thời gian. Now là một cái tên khác dành cho Tánh Biết, một cái tên khác dành cho Bản Thể.

Chúng ta không sống trong Now; chúng ta chính là Now.

Mọi trải nghiệm đều sanh khởi trong Now – pháp hiện tại mở rộng, trống rỗng, vô chiều

Tánh Biết dĩ nhiên không phải là một không gian ba chiều, cũng chẳng là một màn hình hai chiều. Đây chỉ là những hình ảnh để giúp chúng ta có thể suy nghĩ về Tánh Biết. Tánh Biết tự nó không có chiều kích, nhưng nếu chúng ta không định cho nó một phẩm chất vi tế, như phẩm chất của một không gian ba chiều hay một màn hình hai chiều, thì chúng ta không thể suy nghĩ về nó, vì không thể suy nghĩ đến một cái gì đó không có chiều kích.

Tánh Biết chính nó – Pháp Hiện Tại, Bản Thể của chúng ta – không có chiều kích, nghĩa là, nó không nằm trong không gian hoặc thời gian.

Hãy cho phép mọi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác của chính mình hay về chính mình sinh khởi trong Tánh Biết như không gian hay như màn hình này: “Tôi là một người đàn ông hay một phụ nữ”, “Tôi cao hay thấp”, “Tôi ba mươi, năm mươi, hay bảy mươi tuổi”, “Tôi thông minh hay không thông minh”, “Tôi vui hay buồn” v.v...

Hãy để những suy tư, cảm xúc, cảm giác hoặc tri giác như vậy có vẻ như chứa đựng, tiến hóa hay đại diện cho một cái tôi tách biệt xuất hiện trong sự hiện hữu của Tánh Biết vô chiều.

Đầu tiên, hãy thấy mỗi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác sanh khởi từng cái một. Chẳng hạn như một ký ức thời thơ ấu xuất hiện. Một lát sau ký ức đó biến mất và được thay thế bằng một ý nghĩ về một người bạn, lần lượt theo sau bằng một cảm giác gọi là “gương mặt của tôi”, cảm giác này sanh khởi, kéo dài, rồi sau đó tan biến.

Vô số những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác như thế này sinh khởi, theo cách này hay cách khác, đã biểu hiện hay hỗ trợ niềm tin và cảm giác rằng chúng ta là một cái tôi tách biệt, giới hạn và chỉ tồn tại tạm thời.

Hãy để dòng chảy của suy tư, cảm xúc, hình ảnh, kỷ niệm, cảm giác và tri giác xuất hiện từng cái một trong Hiện Tại, trên màn hình mở rộng, trống rỗng của Tánh Biết.

Đừng phán xét chúng đúng, sai, thật, giả. Chỉ quan sát bao quát những trải nghiệm của bạn một cách thoải mái. Hãy

thấy mọi trải nghiệm đều sanh khởi trong cái Now nhận biết, mở rộng, trống rỗng, vô chiều này.

Niềm tin vào thời gian và niềm tin vào bản ngã tồn tại song song

Tất cả mọi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác – “Tôi là đàn ông hay phụ nữ”, “Tôi cao hay thấp”, “Tôi ba mươi, năm mươi hay bảy mươi tuổi”, “Tôi thông minh hay không thông minh”, “Tôi vui hay buồn”, “Tôi nóng hay lạnh” v.v... được xem là có chung một điều giống nhau, suy tư tưởng tượng “điều giống nhau” đó là “Tôi”.

Mọi trải nghiệm đều thực sự có chung một cái gì đó, chúng ta có thể gọi cái đó là “Tôi”. Tuy nhiên, suy tư đã nhầm lẫn về bản chất của cái “Tôi” này. Lúc này thì nó xem “Tôi” là một thực thể có những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác – “Tôi có ý tưởng rằng chúng ta sẽ đi biển”, “Một cảm giác buồn bã bao phủ lấy tôi”, “Tôi thấy cái cây” – lúc khác thì nó xem “Tôi” là một ý nghĩ, một cảm xúc, một cảm giác hay tri giác – “Tôi thông minh”, “Tôi cô đơn”, “Tôi là người da trắng”.

Như vậy, suy tư đôi khi xem “Tôi” có một tâm trí và một cơ thể, đôi khi xem “Tôi” là một tâm trí và một cơ thể.

Cả hai cách, suy tư đều xem “Tôi” – yếu tố có chung đối với mọi kinh nghiệm – vốn đồng nhất với tâm trí và cơ thể. Điều này tạo ra cái tôi tách biệt mà hầu hết mọi người đều nghĩ và cảm thấy mình là cái tôi đó – cái “Tôi” được sinh ra, lớn lên và rồi một ngày sẽ già, sẽ chết.

Nhưng cái gì là kinh nghiệm thực sự của chúng ta? Cái gì mà mỗi ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác thực sự có điểm chung?

Chúng có điểm giống nhau là không gian hay màn hình của Tánh Biết trong đó và trên đó chúng xuất hiện, đồng thời với nó, chúng được nhận biết.

Tuy nhiên, suy tư không thể thấy hoặc biết được rằng Tánh Biết là điểm chung đối với mọi kinh nghiệm. Nhưng đồng thời, nó phải bằng cách nào đó giải thích cho thực tế không thể nào phủ nhận là những kinh nghiệm thì liên tục, do đó hẳn phải có một “sợi chỉ chung” chạy xuyên suốt qua chúng.

Trong hình tượng trần trụi của nó, “Tôi” tượng trưng cho Tánh Biết mở rộng, trống rỗng, trong suốt vốn là điểm chung với mọi kinh nghiệm, nhưng để đưa điều này vào sự hiểu biết của riêng nó, suy tư đã định cho nó những phẩm chất thuộc về tâm trí và thân thể, do đó đã biến nó thành một cái tôi giới hạn, tạm thời.

Sau khi bỏ qua, quên đi hoặc phớt lờ cái nền của Tánh Biết, xem Tánh Biết là không tồn tại, suy tư đã chế tác ra một thực thể “Tôi” để thay thế. Thực thể này được xem như là đã bắt đầu cách đây đã lâu, được tin là đã tiến hóa thành một đứa trẻ năm tuổi, di chuyển qua thời gian và không gian để trở thành một thiếu niên mười lăm tuổi, một người lớn hai mươi, cứ tiếp tục như thế theo năm tháng cho tới một ngày nào đó nó sẽ già đi rồi chết.

Nói cách khác, niềm tin vào thực tại thời gian và niềm tin vào thực thể “Tôi” tách biệt là tồn tại song song với nhau.

Tuy nhiên, cái “Tôi” thật sự, duy nhất chính là Tánh Biết thuần tịnh, không bị pha trộn với suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác, là cái nền luôn luôn hiện hữu mà trong nó,

trên nó dòng chảy của những kinh nghiệm được sinh ra và với nó những kinh nghiệm đồng thời được biết.

Tánh Biết luôn luôn hiện hữu, mở rộng, trong suốt này không xuất hiện trong một không gian cụ thể hay một thời gian cụ thể nào. Nó không di chuyển, biến hóa hay thay đổi và sẽ không mất đi. Nó chưa từng sanh và sẽ không bao giờ diệt.

Hình ảnh vay mượn sự tồn tại của chúng từ hiện hữu của màn hình

Hãy tưởng tượng mỗi ý nghĩ, mỗi cảm xúc, cảm giác và tri giác của chúng ta là một biểu hiện trên một màn hình nhận biết, luôn luôn hiện hữu. Những biểu hiện này có vẻ như đang biến hóa, di chuyển, thay đổi, nhưng màn hình nhận biết trên đó chúng xuất hiện, vốn là cái nền và bản chất thật sự của chúng, thì không bao giờ chuyển động hay thay đổi.

Cái tôi tách biệt là một sự pha trộn của những biểu hiện như vậy. Hãy bước ra khỏi những hình ảnh và thấy rằng bạn chưa bao giờ ở bên trong chúng. Hình ảnh bên trong bạn, nhưng bạn không ở trong chúng.

Chúng ta không phải là một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác, cũng chẳng phải là sự pha trộn của bất cứ biểu hiện nào trong những biểu hiện này.

Như vậy, nhiều ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác chứa bên trong và xoay quanh một cái tôi tách biệt. Tuy nhiên, bản thể duy nhất – nếu nó có thể được gọi là một cái “Tôi” – thực sự có mặt chính là không gian hay màn hình của Tánh Biết hiện hữu vĩnh hằng, với nó hay trên nó một cái tôi tưởng tượng, tách biệt xuất hiện.

Bản Thể đó không có chung bất cứ tính chất tạm thời, giới hạn nào của những biểu hiện sanh khởi bên trong nó, giống như màn hình không có chung bất cứ tính chất giới hạn, tạm thời nào của những hình ảnh xuất hiện trong nó.

Tuy nhiên, có một tính chất mà hình ảnh và màn hình đều có chung: những hình ảnh có mặt, chúng tồn tại, chúng đang là, chúng có sự hiện hữu. Tương tự, màn hình có mặt, nó tồn tại, nó đang là, nó có sự hiện hữu.

Nhưng sự hiện hữu hay tồn tại của những hình ảnh không tách biệt hoặc khác hơn với sự hiện hữu của màn hình. Thực ra thì sự tồn tại của mỗi hình ảnh đều bắt nguồn từ sự hiện hữu của màn hình.

Những hình ảnh không có sự hiện hữu hay tồn tại của riêng chúng, chúng vay mượn sự tồn tại của chúng từ hiện hữu của màn hình. Màn hình chính là thực tại của chúng.

Tương tự, những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác có vẻ như đang chứa một cái tôi tách biệt đã vay mượn “cái tôi” của chúng (me-ness, I-ness) từ cái “Tôi” thật sự và duy nhất của Tánh Biết mà trên nó chúng xuất hiện, với nó chúng được biết và cuối cùng, từ đó chúng được tạo ra.

Chính thực tại luôn luôn hiện hữu và vô hạn của Tánh Biết đã cho tâm trí, thân thể và thế giới một thực tại có vẻ như thực. Tất cả những gì thực sự được biết, được kinh nghiệm nơi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác giới hạn, tạm thời chỉ là Tánh Biết duy nhất, vĩnh hằng, vô hạn.

Hình ảnh trôi qua màn hình nhưng màn hình không trôi qua chúng

Cái gì kết nối mọi suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác để làm cho những kinh nghiệm có được tính liên tục?

Không có sự liên tục nơi những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác, chúng xuất hiện rồi biến mất. Trước khi có sự biểu hiện nào của tâm trí, cơ thể và thế giới, thì sự biểu hiện đó vốn tự nó hoàn toàn không-tồn-tại, và sau khi biểu hiện đó biến mất, thì nó cũng không-tồn-tại.

Nói cách khác, khi những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác biến mất, chúng tan đi không để lại dấu vết. Do đó, nếu tất cả ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác lúc có lúc không, thì cái gì giải thích cho sự liên tục không thể phủ nhận của những kinh nghiệm.

Không một kinh nghiệm nào của tâm trí, cơ thể và thế giới mà chúng ta có khi năm tuổi vẫn có mặt bây giờ; cũng như với những kinh nghiệm khi là một đứa trẻ mười tuổi, hay một người lớn hai mươi, bốn mươi, sáu mươi tuổi. Ngay cả ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác có mặt cách đây hai phút hoặc hai giây thì bây giờ cũng đã biến mất, tương tự, những kinh nghiệm xuất hiện cách đây hai giây, hai phút, hai ngày hoặc hai năm thì bây giờ cũng không còn tồn tại.

Không có sự kết nối hay liên tục giữa những biểu hiện này, dù cho chúng được tách ra bởi hai giây, hai giờ, hai tháng hoặc hai năm.

Tuy nhiên, chúng ta không kinh nghiệm cuộc sống như là một tập hợp của những biểu hiện ngắt quãng, gián đoạn. Đó là một dòng chảy liên tục. Như vậy thì cái gì đã “chạy

xuyên suốt” mọi kinh nghiệm, nối kết mọi yếu tố để tạo cho chúng một sự kết dính và liên tục?

Cái gì vẫn hiện hữu giữa những cảm giác chúng ta kinh nghiệm lúc lên năm, một tri giác lúc hai mươi tuổi và một âm thanh cách đây hai phút, và cái đó vẫn có mặt ngay bây giờ? Cái gì vẫn hiện hữu liên tục xuyên suốt vô số những trải nghiệm sống không ngừng thay đổi?

Cái gì mà kinh nghiệm ngay lúc này có chung với một kinh nghiệm chúng ta có lúc lên năm? Chỉ có duy nhất một “thứ” – Cái Biết nhận biết được chúng.

Cái Biết là sự liên tục duy nhất nơi những kinh nghiệm. Tuy nhiên, nó không phải liên tục trong chiều thời gian. Nó là cái Now luôn luôn hiện hữu.

Những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác – nghĩa là tâm trí, cơ thể và thế giới – đang xuất hiện và biến mất, nhưng “Tôi” – Tánh Biết luôn luôn hiện hữu – trong đó chúng xuất hiện, với nó chúng được biết và sau cùng, từ đó chúng được tạo ra.

“Tôi” – Tánh Biết thuần khiết – không bao giờ xuất hiện, biến mất, chuyển động hay thay đổi.

Giống như hình ảnh trôi qua màn hình nhưng màn hình không trôi qua chúng, cũng vậy, những biểu hiện hình tướng trôi qua Bản Thể – Cái Biết trống rỗng – nhưng Bản Thể không trôi qua chúng.

Bạn chọn đứng ở vị trí nào?

Chỉ thật sự có duy nhất hai khả năng: một là đứng ở vị trí của một cái tôi tách biệt được sinh ra vào một thời điểm hay địa

điểm cụ thể nào đó, chuyển động, thay đổi, biến hóa rồi sau cùng là chết; hai là đứng ở vị trí là Pháp Hiện Tại luôn luôn hiện hữu – sự hiện hữu của Tánh Biết mở rộng, trống rỗng.

Chỉ có duy nhất hai lựa chọn: một là tin vào hình ảnh, niềm tin và cảm giác của một cái tôi tách biệt và có vẻ như đang đứng ở vị trí đó; hai là “dán chặt” vào kinh nghiệm và hiện hữu một cách đầy ý thức như là Tánh Biết luôn luôn có mặt, bất động, bất biến này.

Chúng ta nói “Tôi là nữ hay nam” nhưng “Tôi” – Tánh Biết – chẳng nam, chẳng nữ. Ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc và tri giác là nữ hay nam thỉnh thoảng xuất hiện trong tôi, Tánh Biết, khi phân tích đến tột cùng thì chúng đều được tạo ra từ Tánh Biết. Nhưng những ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc hay tri giác này không làm giới hạn Tánh Biết bằng bất cứ cách nào, cũng giống như một hình ảnh không làm giới hạn màn hình trên đó nó xuất hiện.

Chúng ta có thể cảm thấy “Tôi buồn hay cô đơn”, nhưng Tôi – Cái Biết – không bao giờ buồn, cô đơn hay có bất cứ cảm xúc nào như thế. Một cảm giác buồn bã, cô đơn có thể xuất hiện trong không gian Biết mở rộng, trống rỗng, nhưng cảm giác đó tự nó không làm cho Tánh Biết có một phẩm chất nào: Biết không bao giờ trở nên sâu muộn khi có một cảm xúc buồn phiền xuất hiện trong nó hoặc trên nó.

Tánh Biết tạo ra cái nền tổng thể đối với mọi kinh nghiệm nhưng không bao giờ có chung phẩm chất hay giới hạn cụ thể nào của những kinh nghiệm. Do đó, không cần phải loại bỏ hoặc thao túng ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc hay tri giác đang diễn ra bằng bất cứ cách nào.

Màn hình của Biết trên đó mọi kinh nghiệm đang xuất hiện, với nó chúng được nhận biết và từ đó chúng được tạo ra vốn dĩ đã tự do. Nó vốn tinh khôi, không thể bị tổn hại hay ô uế. Không gì có thể chạm được nó, dù cho nó chạm đến tất cả mọi kinh nghiệm một cách mật thiết.

Ở ngay giữa những trải nghiệm, Bản Thể của chúng ta – Tánh Biết mở rộng, trống rỗng, tỏa sáng – vốn đã tự do, độc lập và bình an, dù cho phẩm chất của kinh nghiệm đang xuất hiện có như thế nào.

Không cần phải thoát ra khỏi bất cứ suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc hay tri giác nào để có thể khám phá được cái nền của Biết, giống như chúng ta không cần phải thoát ra một hình ảnh nào đó để có thể nhìn thấy được màn hình.

Chẳng có gì cần thay đổi. Không một trải nghiệm nào thuộc tâm trí, cơ thể hay thế giới cần phải được khống chế theo cách nào đó. Bạn, Tôi – cái Now nhận biết, luôn luôn hiện hữu này – đang chiếu sáng trọn vẹn tại trung tâm của mọi kinh nghiệm. Nó là cái nền của tất cả kinh nghiệm, nhưng không bao giờ mang phẩm chất hay bị giới hạn bởi bất cứ kinh nghiệm cụ thể nào.

Không một kinh nghiệm cụ thể nào có thể chạm được Biết, không bao giờ chúng có thể làm biến dạng, gây thương tích, làm ô nhiễm hay trầy xước được Tánh Biết. Tánh Biết không thể bị tổn hại, bị phá hủy, chuyển dịch hay thay đổi, dù kinh nghiệm có khả lạc hay bất khả lạc ra sao.

Mọi trải nghiệm chỉ trôi qua Biết không lưu lại dấu vết, giống như một hình ảnh dù tuyệt vời hay khủng khiếp, trôi ngang qua màn hình không để lại chút dư tàn nào trên nó.

Chỉ có nhân vật trong một hình ảnh hay trong phim mới có thể bị thay đổi, nguy hại hay tổn thương.

Dù như vậy, nhân vật đó chỉ là một nhân vật có thật từ góc nhìn ảo tưởng của riêng nó. Nhân vật không nhận ra được thực tại của nó thuộc về một cái gì đó chắc chắn là rộng lớn hơn rất nhiều so với cái tôi giới hạn của riêng nó.

Mặc dù việc biết mà với nó nhân vật biết được kinh nghiệm của mình thuộc về Tánh Biết vĩnh hằng, vô hạn, nhưng những giới hạn của nhân vật – vốn chỉ có thật từ góc nhìn ảo tưởng của nhân vật – có vẻ như đã làm giới hạn việc biết mà qua đó kinh nghiệm của nó được biết.

Qua việc làm cho Tánh Biết bị giới hạn vào thân thể và tâm trí của nhân vật, một cái tôi ảo tưởng, hữu hạn, tạm thời có vẻ như thật đã đi vào tồn tại. Mọi vấn đề và đau khổ mà cái tôi ảo tưởng này phải đối đầu đều phát xuất từ sự quên lãng hay bỏ qua bản chất chân thật của chúng ta là Tánh Biết vô hạn, luôn luôn hiện hữu.

Tuy nhiên, sự lãng quên hay bỏ qua Tánh Biết chỉ có thật từ góc nhìn ảo tưởng của một cái tôi tách biệt. Từ góc nhìn duy nhất có thật – nghĩa là từ góc nhìn của Tánh Biết – thì Tánh Biết chưa bao giờ quên hay lờ đi hiện hữu của chính nó.

Tánh Biết chỉ biết một mình chính nó, mọi kinh nghiệm là việc biết của chính nó và hiện hữu của chính nó.

Tánh Biết chỉ biết Hiện Tại, suy tư chỉ biết thời gian – Chúng không bao giờ gặp nhau

Khi điều này đã rõ ràng, chúng ta sẽ hiểu không cần thiết phải chống đối hay tìm kiếm bất cứ một kinh nghiệm nào.

Chỉ cái tôi tưởng tượng mới chống đối những gì đang có mặt và tìm kiếm những gì đang không có mặt.

Thực ra thì cái tôi tách biệt không phải là một thực thể đang chống đối hoặc tìm kiếm. Nó chính là hoạt động của chống đối và kiếm tìm (the activity of resisting and seeking).

Hoạt động này phóng chiếu một cái tôi tách biệt ảo tưởng vào thời gian – vào quá khứ hay tương lai – để tìm cầu một đối tượng, một trạng thái hay một mối quan hệ nào đó mà nó tưởng tượng ra, nghĩ rằng những điều đó sẽ mang đến sự đủ đầy và hạnh phúc mà nó đang khao khát.

Thời gian là sân chơi của cái tôi tách biệt. Thực ra thì nơi duy nhất mà bản ngã tách biệt không thể chịu đựng nổi là Now. Ngược lại, nơi duy nhất Tánh biết có thể đứng yên được là Now.

Tánh Biết chỉ biết Hiện Tại, suy tư chỉ biết thời gian. Đúng ra thì suy tư không hề biết thời gian, nó tưởng tượng ra thời gian.

Cái tôi tách biệt, được tạo ra từ suy nghĩ “cư trú” trong thời gian. Tánh Biết “an trú” trong Hiện Tại, là Hiện Tại. Vì lý do này mà chúng không bao giờ gặp nhau.

Nếu chúng ta biết Bản Thể của mình là Tánh Biết vô hạn, hằng hữu, thì không có vấn đề lựa chọn. Nhưng nếu nghĩ mình là một cái tôi tách biệt thì chắc chắn chúng ta sẽ tin và cảm thấy rằng chúng ta có sự lựa chọn.

Như vậy, chúng ta nên lựa chọn: đứng ở vị trí của một cái tôi tách biệt, giới hạn, tạm thời, hay đứng ở vị trí của Tánh

Biết vô hạn, luôn luôn hiện hữu. Đây là hai lựa chọn duy nhất mà cái tôi tách biệt có được.

Cuộc sống của chúng ta sẽ biểu hiện tương đương với sự lựa chọn của chính mình.

Thank you.

PHÁP HIỆN TẠI VĨNH HẰNG

The Eternal Now

Tuyển tập những bài giảng hay nhất
về Thiền Tánh Biết

Tác giả: Rupert Spira

Việt dịch: Minh Tuệ Đỗ Minh

Trình bày, sửa bản in: InQuangHuy

www.inquanghuy.com