

RUPERT SPIRA

TÁNH BIẾT

**BẢN CHẤT CHÂN THẬT
CỦA CHÚNG TA**

Minh Tuệ Đỗ Minh
chuyển ngữ

Tánh Biết

Bản chất chân thật của chúng ta

MỤC LỤC

Lời nói đầu

Lời dẫn nhập

Lời cảm tạ

Về tác giả

1. CÁI BIẾT
2. BẢN CHẤT CỦA CÁI BIẾT
3. CÁI BIẾT BỊ BỎ QUÊN
4. CÁI BIẾT CỜ TRÓI
5. CON ĐƯỜNG VÔ NỖ LỰC
6. CON ĐƯỜNG HƯỚNG VỀ BẢN THỂ
7. CÁI BIẾT VÔ HẠN và TÂM TRÍ HỮU HẠN
8. CÁI BIẾT NHƯ ĐẠI DƯƠNG
9. NHẬN BIẾT “LÀ CHÍNH MÌNH”
10. BẢN THỂ TRẦN TRỤY CỦA CHÚNG TA
11. TÔI LÀ
12. BẢN THỂ LÀ NHÂN TỐ NHẬN BIẾT TRONG MỌI KINH NGHIỆM

13. BẢN CHẤT CỦA BẢN THỂ
14. NHỚ LẠI BẢN THỂ VĨNH HẰNG CỦA CHÚNG TA
15. LOẠI BỎ TẤM MÀN CHE MỜ BẢN THỂ
16. NIỀM VUI CỦA HIỆN HỮU
17. THẾ GIỚI VÀ BẢN THỂ CỦA CHÍNH MÌNH LÀ MỘT
18. AN LẠC HẠNH PHÚC NẴM Ở NHỮNG TẦNG SÂU CỦA BẢN THỂ
19. AN TRÚ VÀO BẢN CHẤT THẬT SỰ CỦA CHÚNG TA
20. HÃY NHỚ TÊN “TÔI” THIÊNG LIÊNG
21. TÊN GỌI THẦN THÁNH
22. PHÁP HIỆN TẠI VĨNH HẰNG
23. THIỀN LÀ CÁI TA LÀ, KHÔNG PHẢI LÀ CÁI TA LÀM
24. “TA LÀ” – HÌNH TƯỢNG ĐẦU TIÊN CỦA THƯỢNG ĐẾ
25. ÁNH SÁNG BẢN THỂ CỦA CHÚNG TA
26. BẢN CHẤT CỐT LÕI VÀ SỰ CHE MỜ
27. TỪ NHỊ NGUYÊN ĐẾN BẤT NHỊ

28. CHỐI BỎ HIỆN TẠI
29. RÓT TRỐNG RỔNG VÀO CƠ THỂ
30. XÂU CHUỖI TRĂM HẠT
31. NIỀM TIN TUYỆT ĐỐI VỀ BẢN THỂ
32. QUAN SÁT NGƯỜI QUAN SÁT
33. TÁNH BIẾT CHỈ BIẾT HIỆN TẠI

PHỤ LỤC

1. BA BƯỚC TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH
2. CÁI BIẾT NỀN
3. CÁCH DUY NHẤT ĐỂ THOÁT KHỔ
4. TỰ TÁNH VỐN TRỐNG RỔNG TỎA SÁNG YÊU THƯƠNG
5. HIỆN HỮU Ở ĐÂY BÂY GIỜ
6. CÁI GÌ BIẾT MỌI KINH NGHIỆM ĐANG XẢY RA TRONG TÔI
7. KHÔNG CÓ KINH NGHIỆM NÀO XẢY RA BÊN NGOÀI TÂM
8. TÂM TỰ CHIẾU SÁNG

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH

Tập sách này gồm những bài giảng về Tánh Biết được tuyển chọn từ một số sách của Rupert Spira như Being Aware of Being Aware (Nhận Biết Sự Nhận Biết), Being Myself (Là Chính Mình), The Light of Pure Knowing (Ánh Sáng Biết Thanh Tịch), Naked Self-Aware Being (Bản Thể Tự Tri Trần Trụi) và Transparent Body Luminous World (Thân Thể Trong Suốt Thế Giới Tỏa Sáng), Transparency of Things (Sự Trong Suốt Của Vạn Pháp) và một số video trên kênh youtube.

“Tánh Biết” được chọn làm tựa cho tuyển tập này.

Nhận ra Tánh Biết được Rupert gọi là Con Đường Trực Tiếp (Direct Path), là “con đường mà qua đó tâm trí đi thẳng về nguồn bằng cách nhận ra sự an lạc, trong suốt và chói sáng của nó. Trên con đường này, Cái Biết cùng lúc vừa là điểm khởi đầu, vừa là con đường, vừa là đích đến. Tánh Biết đồng thời vừa là chủ thể biết, vừa là tiến trình biết, và cũng vừa là đối tượng được biết”.

Con đường trở về với Tánh Biết Bản Thể còn có nhiều tên gọi khác nhau: “Tự-an-trú-vào-bản-thể”(Self-Abidance), “Tự-nghỉ-ngơi-trong-bản-thể” (Self-Resting), “Tự-xuôi-về-bản-thể” (Self-Surrender), hay “Tự-nhớ-đến-bản-thể”(Self-Remembering), “Tự-trở-về-bản-thể” (Self-Returning) v.v... mà chúng ta sẽ gặp ở đây.

Tánh Biết không chỉ giúp chúng ta hiểu được thiền thực sự là gì, nhận ra được bản thể của chính mình, mà còn có những hướng dẫn cụ thể để “đi thẳng vào” bản thể

ấy, với sự diễn giải đơn giản, nhẹ nhàng và sinh động của thầy Rupert.

Chúng tôi hy vọng bản dịch này sẽ mang lại lợi ích cho những người đang trên đường đi tìm Sự Thật, nhận ra được chân lý mình đang tìm kiếm vốn đã có sẵn bên trong.

Kính bút,

Minh Tuệ Đỗ Minh

minhtuedominh@gmail.com

LỜI DẪN NHẬP

Sách của thầy Rupert Spira chỉ nói về Tánh Biết, bản thể cốt lõi của mỗi chúng ta. Đây là tinh túy của mọi truyền thống tâm linh và tôn giáo lớn. “Cái Biết” hay “Bản Thể” là những từ trung tính, không mang màu sắc của bất cứ tôn giáo nào, ai cũng có thể dễ dàng tiếp cận, nên thường được dùng trong sách này thay cho Tánh Biết.

Trong đạo Phật, từ đồng nghĩa với Cái Biết có rất nhiều: *Tánh Biết, Tánh Giác, Bản Giác, Phật Tánh, Chân Tánh, Tự Tánh, Chân Tâm, Bản Tâm, Minh Tâm, Chân Ngã*, v.v.. Cái Biết còn được gọi là *Pháp Hiện Tại*, bởi vì nó không thuộc thời gian, luôn luôn Ở Đây và Bây Giờ. *Hiện Hữu, Hiện Diện, Hiện Pháp, Thực Tại Hiện Tiền* là những cách gọi khác cho Cái Biết.

Cái Biết chính là bản chất chân thật của mỗi chúng ta, là “chính mình”. Khi Phật dạy: *“Hãy nương tựa vào chính mình, không nương tựa vào bất cứ cái gì khác”*, là muốn nhắc chúng ta hãy nhận ra Cái Biết và an trú vào Bản Thể đó. Gọi là “chính mình” bởi vì chỉ có Cái Biết là pháp không bao giờ rời ta, lúc nào cũng “đi cùng” với ta, dù thân tâm ngũ uẩn này có thay đổi, sinh diệt, lạc khổ như thế nào, thì Tánh Biết vẫn luôn luôn hiện hữu. Biết chính là ta.

Sách của Rupert có sức gợi rất lớn dù được diễn giải bằng ngôn từ đơn giản. Những bài giảng dễ hiểu, sinh động, mang tính chất thực nghiệm chỉ có một mục đích duy nhất là giúp chúng ta “kiến tánh”, thấy ra được “tự tánh” hay bản chất chân thật của chính mình.

Những nghĩa lý sâu xa trong kinh Phật như “Niết Bàn Tự Tánh”, “Niết Bàn Hiện Tại”, “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh”, “Tự tánh vốn tự thanh tịnh, không sanh diệt, vốn tự đầy đủ, không dao động, năng sanh muôn pháp”, “Bản lai vô nhất vật” v.v.. đều được trình bày rõ ràng ở đây qua cách diễn giải bình dị, khúc chiết của thầy Rupert.

Sách Tánh Biết có một số chương nói về “Tôi Là” (*I am*). Như tác giả có giải thích: “Cái Biết nếu nói theo ngôn ngữ tôn giáo là *Hiện Hữu Vô Hạn của Thượng Đế (God’s Infinite Presence)*, nói theo khoa học tâm linh thì đó là *Tâm (Consciousness)*, còn *Tôi* là từ nói theo cách thông thường dành cho nó”. Thượng Đế được dùng ở đây chỉ đơn giản có nghĩa là *Sự Thật Tối Thượng, Chân Lý Tuyệt Đối* (Thượng là tối thượng, Đế là sự thật).

Cách sử dụng từ “Tôi”, “Ta” để thay cho “Bản Tâm” hay “Tánh Biết” này ta cũng thấy nhiều trong kinh Phật, chẳng hạn như Kinh Đại Niệm Xứ (*Satipatthana Sutta*): “*Khi tâm có tham, Tôi biết có tham*”, “*Khi tâm có sân, Tôi biết có sân*”, “*Tôi sống quán tánh sinh diệt trên thân*”, “*Tôi sống không nương tựa, chấp trước vật gì ở trên đời*” v.v..

hay những câu kinh Hán Việt như “*Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn*”, “*Nhược dĩ sắc kiến ngã Dĩ âm thanh cầu ngã...*” đều có chữ Tôi (ngã) này. Tôi ở đây là Tôi-Vô-Ngã, Tôi-Vô-Vi, Tôi-Vô-Hạn, tôi không thuộc về con người. Tôi không mang những phẩm chất giới hạn, không bị chi phối bởi những nhân duyên sanh diệt vô thường của một chúng sanh. Đôi khi Tôi này còn được gọi là *Cái Ngã Pháp Thân*.

Cái Biết còn được gọi là *Tâm Nguồn (source)*, cái nguồn vô tướng mà từ đó vạn pháp khởi sinh, từ đó vạn pháp tan biến ngược trở về. Quay về cội nguồn của Cái Biết Tự Tánh là ý nghĩa chứa đựng trong những lời kinh như “*phản bốn hoàn nguyên*”, “*hồi đầu thị ngạn*” hay “*phản quang tự kỷ*” . . . mà chúng ta vẫn thường hay nghe, cũng được đề cập đến rất nhiều trong sách này.

Sách tâm linh hay là loại sách chuyên nói về Sự Thật, giúp chúng ta hiểu được bản chất chân thật của chính mình. Thầy tâm linh giỏi là người có thể diễn giải ý nghĩa của Sự Thật một cách rõ ràng, giản đơn, dễ hiểu. Rupert Spira là một trong những vị thầy như thế.

Sách này chỉ nói về “chuyên đề” Sự Thật bởi một “chuyên gia” nên người đọc dễ dàng nhận ra tính liền mạch xuyên suốt trong những bài thiền được giảng ở đây. Quan trọng là khi tiếp xúc với nguồn tài liệu được viết bằng ngôn ngữ trung tính, không mang màu sắc tôn giáo,

chắc chắn sẽ đem đến cho độc giả một cảm giác nhẹ nhàng, dễ chịu.

Điều tối quan trọng 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” của vạn pháp. Nếu bị khuyết mất chiều “vô vi”, “vô tướng”, “vô hạn” của Bản Thể, nhất định chúng ta sẽ đồng hóa mình với sự biến hóa, sinh diệt của hình tướng “hữu vi”, “hữu tướng”, “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 mình thực sự là ai, bản chất thật của mình là gì, muốn hiểu thế nào là hạnh phúc, bình an đích thực, thì sách về Sự Thật của thầy Rupert là một chọn lựa tốt.

Như đã nói ở trên, 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:

*“Nào ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh,
Nào ngờ tự tánh vốn không sanh diệt,
Nào ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ,
Nào ngờ tự tánh vốn không dao động,
Nào 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)

“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”. 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)

Akālika (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 tự 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)

Trên đời này nếu có “cái gì đó” có thể trường sinh bất tử, sống hoài không chết, thì đó chính là Pháp Bất Hại, pháp duy nhất không thuộc về thế gian. Câu kinh sau đây 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)

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

Người dịch hy vọng tập sách này sẽ giúp chúng ta cảm nhận được chiều sâu tĩnh lặng trong chính bản thân mình, hiểu rằng bình an hạnh phúc suốt một đời chúng ta tìm kiếm chỉ được thấy nơi bản thể biết của chính mình và quan trọng nhất là nhận ra sự thật đã có sẵn bên trong mỗi chúng ta.

Kính bút,

Minh Tuệ Đỗ Minh

LỜI CẢM TẠ

Bản dịch này được hoàn thành với sự trợ giúp của nhiều bạn bè thân hữu.

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.

Cảm ơn anh Dương Hùng đã gửi tặng sách ebook pdf.

Cảm ơn cô Phương Linh đã giúp đỡ mua những sách của thầy Rupert từ nhà xuất bản nước ngoài.

Một lần nữa, chúng tôi xin thay mặt những người yêu quý thầy Rupert Spira 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 thông điệp này đến người hữu duyên.

Thân kính,

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, nhưng quan trọng nhất là hướng dẫn cho Rupert đi thẳng vào bản chất thật sự của kinh nghiệm.

Ông hiện là một trong những vị thầy tâm linh có nhiều ảnh hưởng đến cộng đồng tâm linh 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 là: *“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.

1. CÁI BIẾT

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 1 Knowing, Being Aware or Awareness Itself*

Việc biết có mặt đều khắp trong tất cả mọi kinh nghiệm

Tất cả những kinh nghiệm có tính đối tượng đều được nhận biết. Chúng ta nhận biết được những kinh nghiệm của mình.

Không thể nào có một kinh nghiệm mà không có sự biết hay nhận biết. Ý nghĩ hiện thời, một ký ức thời thơ ấu, bất cứ tình cảm hay cảm xúc nào đang có mặt, cảm giác đau hay đói, tiếng xe cộ, những dòng chữ này hay quang cảnh nhìn từ cửa sổ v.v... tất cả đều được biết hay được kinh nghiệm.

Như vậy, việc biết hay nhận biết đều có mặt trong tất cả những kinh nghiệm.

(Từ “kinh nghiệm” trong ngữ cảnh này muốn nói đến tất cả kinh nghiệm xảy ra bên trong như ý nghĩ, hình ảnh, ký ức, cảm xúc, cảm giác cùng những tri giác qua các giác quan về thế giới bên ngoài như cảnh vật, âm thanh, mùi

vị, cảm giác xúc chạm và hương vị. Những kinh nghiệm này muốn nói đến chung chung như là “những đối tượng” hay “kinh nghiệm khách thể”.)

Dù bị trầm cảm, cô đơn, buồn bã, vui vẻ, an lạc, đang yêu, lo âu, chán chường, ganh tị, phấn khích hào hứng hay hạnh phúc... chúng ta đều nhận biết. Dù đang suy nghĩ, đang ăn, đang bước đi, đang lái xe, đang khiêu vũ, đang học, đang mơ hay đang hoang tưởng, chúng ta đều nhận biết.

Bất cứ chúng ta suy nghĩ gì, cảm xúc gì, tri giác hay làm gì ... chúng ta đều nhận biết. Chúng ta nhận biết bất cứ những gì đang được biết hay đang được kinh nghiệm, bất chấp nội dung của hiểu biết hay kinh nghiệm ấy là gì.

Như vậy, việc biết hay nhận biết là một nhân tố có mặt không gián đoạn trong tất cả hiểu biết và kinh nghiệm. Nó có mặt liên tục xuyên suốt trong cả ba trạng thái: thức, mơ và ngủ. Không có một nhân tố nào khác của kinh nghiệm tiếp diễn liên tục cả.

Thực ra thì việc nhận biết không phải liên tục kéo dài trong thời gian – nó lúc nào cũng hiện diện ở đó. Tuy nhiên, như là một sự nhượng bộ trước niềm tin của tâm trí vào thực tại của thời gian, nên chúng ta tạm thời nói rằng việc nhận biết là một nhân tố liên tục có mặt trong tất cả mọi kinh nghiệm.

Việc biết không bao giờ thay đổi

Tất cả những kinh nghiệm khách thể – ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác đều xuất hiện và biến mất – nhưng kinh nghiệm biết hay nhận biết thì chẳng bao giờ xuất hiện hay biến mất.

Nó vẫn có mặt xuyên suốt trong tất cả những thay đổi của kinh nghiệm, giống như màn hình vẫn luôn luôn có mặt xuyên suốt trong tất cả những bộ phim.

Biết hay nhận biết có mặt đều khắp trong tất cả những kinh nghiệm, nhưng không bao giờ bị thay đổi bởi bất cứ một kinh nghiệm cụ thể nào.

Ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác của các giác quan thay đổi vô số lần trong cuộc đời của chúng ta, nhưng cái biết nhận biết được chúng – kinh nghiệm đơn giản của việc biết bao giờ cũng vẫn như vậy.

Tri thức cùng kinh nghiệm luôn luôn thay đổi nhưng việc biết hay nhận biết thì không bao giờ đổi thay.

Những gì được biết luôn luôn đổi thay và cái biết thì không bao giờ thay đổi.

Màn hình và phim ảnh đang chiếu trong nó

Mối quan hệ giữa việc biết hay nhận biết đối với tri thức và kinh nghiệm cũng giống như sự quan hệ giữa một

màn hình có khả năng nhận biết đối với một bộ phim. Không giống như màn hình theo kiểu cổ đang được xem bởi một người đang ngồi trên ghế sofa, màn hình nhận biết của cái biết hay nhận biết thuần khiết này đang xem bộ phim của những kinh nghiệm đang diễn ra trong nó.

Việc biết hay nhận biết không phải là không thể tiếp cận được, không thể biết được, hay chôn sâu bên trong chúng ta. Nó đang chiếu sáng một cách rõ ràng ở phần nền hậu cảnh của tất cả những kinh nghiệm, có thể nói rằng nó giống như màn hình đang hiển hiện rõ ràng ở phần nền hậu cảnh của một bộ phim vậy.

Tuy nhiên, giống như màn hình thường bị bỏ quên, không được để ý tới khi đang xem phim do sự quyến rũ của những tình tiết trong phim, cũng vậy, việc nhận biết hay chính cái biết thường vẫn không được chú ý đến do chúng ta giới hạn sự tập trung chú ý của mình đến những đối tượng của kinh nghiệm.

Việc biết hay nhận biết không lệ thuộc vào điều kiện hay phẩm chất riêng biệt nào của những kinh nghiệm. Nó chiếu sáng đều lên tất cả mọi kinh nghiệm, bất chấp kinh nghiệm như thế nào, có thể dễ chịu hay khó chịu, có thể tốt hay xấu, đúng hay sai, cũng giống như màn hình vẫn rõ ràng xuyên suốt khi phim đang được chiếu, mặc cho nội dung của chúng là gì.

Việc biết hay nhận biết là một yếu tố kinh nghiệm cốt lõi, không bị suy giảm. Nó là nền tảng cho mọi kinh

nghiệm. Nó chính là nhân tố kinh nghiệm không thể bị loại trừ ra khỏi chính nó.

Việc biết hay nhận biết không bao giờ bị biến dạng bởi những kinh nghiệm. Nó không bao giờ di chuyển hay biến động. Đó là nhân tố ổn định duy nhất trong những kinh nghiệm.

Việc biết hay nhận biết này là yếu tố chủ đạo trong tất cả những tri thức và kinh nghiệm. Nó là cái nền hậu cảnh mà trên nó tất cả tri thức và kinh nghiệm đang xảy ra.

Việc biết hay nhận biết là “nơi” cho tất cả những kinh nghiệm xuất hiện trên nó và trong nó. Nó là pháp mà với nó tất cả những kinh nghiệm được nhận biết và, cuối cùng, nó là cái nền hay thực tại mà từ đó tất cả những kinh nghiệm được tạo ra.

Nó chính là nhân tố biết trong tất cả những kinh nghiệm. Nó chính là sự kinh nghiệm trong tất cả những kinh nghiệm.

Nhận Biết là kinh nghiệm vô tướng, trong suốt, không màu

Giống như màn hình không bao giờ xuất hiện như là một đối tượng trong bộ phim, mặc dù nó có mặt trọn vẹn xuyên suốt khi phim đang chiếu, cũng vậy, việc biết hay nhận biết không bao giờ xuất hiện như một đối tượng của

tri thức hay kinh nghiệm, dù như vậy, nó vẫn chiếu sáng rõ ràng trong tất cả những tri thức và kinh nghiệm.

Dù cho việc biết hay nhận biết tự nó không phải là một kinh nghiệm khách thể, theo nghĩa một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác là một kinh nghiệm có tính đối tượng, tuy nhiên chúng ta nhận biết được rằng chúng ta đang nhận biết. Như thế, dù cho việc biết hay nhận biết không có phẩm chất của đối tượng, là vô tướng nhưng đồng thời nó cũng được nhận biết.

Trong văn cảnh này, tôi muốn nói đến “kinh nghiệm” của việc biết hay nhận biết. Tuy nhiên, để phân biệt việc biết hay nhận biết với tất cả tri thức và kinh nghiệm khách thể, nó được nói đến như là một kinh nghiệm biết hay nhận biết không mang tính khách thể - kinh nghiệm vô tướng.

Việc biết hay nhận biết tự bản thân nó không phải là kinh nghiệm có tính đối tượng, nhưng nếu không có nó, sẽ không thể có bất cứ kinh nghiệm nào. Nó làm cho mọi kinh nghiệm có thể có mặt, tuy nhiên tự nó không phải là một kinh nghiệm.

Việc biết hay nhận biết không có tính đối tượng, trong suốt hay không màu. Nó trống rỗng tất cả những đối tượng nhưng lại trọn vẹn đầy đủ trong chính nó. Như vậy, nó là một kinh nghiệm hoàn toàn duy nhất, độc đáo. Chúng ta không thể biết nó như là một đối tượng, tuy nhiên không phải là nó không thể được biết.

Đó là một nhân tố rõ ràng nhất và cũng là một nhân tố bị bỏ quên nhiều nhất. Trong truyền thống Kashmir Shaivite, nó được nói đến như là *“một bí mật lớn nhất, chôn kín sâu hơn những gì bị chôn sâu nhất, nhưng lại rõ ràng hơn những cái rõ ràng nhất”*.

Nhận biết là một kinh nghiệm đơn giản nhất

Không cần phải có những điều kiện tiên quyết nào để chúng ta có thể nhận ra việc biết hay nhận biết này. Để nhận ra kinh nghiệm biết hay nhận biết không đòi hỏi một phẩm chất đặc biệt nào hay trình độ thông minh nào. Không cần đến bất cứ nỗ lực nào để nhận ra kinh nghiệm biết hay nhận biết, điều này không khác gì với việc không cần nỗ lực gì để thấy được màn hình lúc xem phim.

Không cần thiết để khống chế tư tưởng, ngồi theo tư thế đặc biệt nào đó hay tập luyện cái gì đó được gọi là thiền để có thể nhận biết được kinh nghiệm của nhận biết. Kinh nghiệm nhận biết vô-đối-tượng hay vô-tướng là một kinh nghiệm đơn giản nhất, gần gũi nhất, rõ ràng nhất, tự nó là hiển nhiên nhất.

Kinh nghiệm nhận biết độc lập với những gì được chúng ta nhận biết. Không có một kinh nghiệm nào ảnh hưởng được kinh nghiệm nhận biết vô tướng này, cũng giống như không có gì xảy ra trong phim ảnh hưởng đến màn hình mà trên đó phim đang được trình chiếu.

Không cần thiết phải thay đổi hay kiểm soát những kinh nghiệm theo cách nào đó để nhận ra được cái nền đơn giản của nhận biết. Chúng ta có thể sợ hãi, chán chường, xáo động, trầm cảm, đang yêu, đang an lạc, nhưng kinh nghiệm nhận biết thì vẫn “an nhiên tự tại” trong mọi trạng thái.

Giống như không một tình huống nào trong phim có khả năng che mờ màn hình trừ phi chúng ta cho phép nó làm điều đó, cũng vậy, không một kinh nghiệm nào có khả năng che mờ kinh nghiệm của biết hay nhận biết trừ phi chúng ta cho phép chúng làm như thế. Khi chúng ta không cho phép, kinh nghiệm của biết hay nhận biết sẽ trở nên rõ ràng.

Hãy kinh nghiệm sự nhận biết đang luôn luôn có mặt nơi phần tiền cảnh phía trước của những kinh nghiệm, và để ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri nhận của các giác quan lùi lại nơi phần hậu cảnh phía sau. Chỉ đơn giản ghi nhận kinh nghiệm của nhận biết. An lạc và hạnh phúc mà tất cả mọi người khao khát có được đều nằm an trú ở đó.

Hãy nhận biết sự nhận biết.

Giác ngộ và sự hiểu lầm

Trong nhiều truyền thống tâm linh, kinh nghiệm biết hay nhận biết được nói đến như là “*Tâm*” (Bản Tâm) hay “*Cái Biết*” (Tánh Giác). Hậu tố “ness” trong từ “consciousness” (Tâm) hay “awareness”(Giác) có nghĩa là

“trạng thái hay sự hiện hữu của (cái gì đó)”, vì vậy từ “tánh giác” có nghĩa là trạng thái hay sự hiện hữu của việc nhận biết. Việc sử dụng những danh từ như “bản tâm” hay “tánh biết” có nguy cơ gây hiểu lầm, bởi vì chúng là những danh từ, nên có khuynh hướng đối tượng hóa hay cụ thể hóa kinh nghiệm của cái biết thuần khiết hay việc nhận biết đơn thuần không có tính khách thể này (nghĩa là biến việc biết trở thành một đối tượng cụ thể).

Khi làm như vậy, nghĩa là dùng những danh từ như vậy, họ ám chỉ rằng Cái Biết hay Cái Tâm là một loại kinh nghiệm đặc biệt, vi tế, có thể được thấy hay biết giống như cách mà chúng ta thấy hay biết những kinh nghiệm mang tính đối tượng. Kết quả là, nhiều người đã dẫn thân vào cuộc tìm kiếm vĩ đại này, hy vọng sẽ đạt được sự giác ngộ, một trạng thái được “chứng” như là một kinh nghiệm hay là một trạng thái tâm siêu việt, tối thắng nào đó.

Cuộc tìm kiếm giác ngộ kiểu này có khuynh hướng tách kinh nghiệm của việc nhận biết ra khỏi tính thân thiết và trực tiếp gần gũi của nó, tạo ra ấn tượng rằng kinh nghiệm nhận biết là một pháp gì đó bất khả tri, huyền bí và xa lạ. Nó hàm ý rằng hiểu biết về Tánh Giác hay Bản Tâm này là một kinh nghiệm phi thường chỉ có thể “ngộ” được ở trong tương lai. Một cuộc tìm cầu như vậy đơn giản chỉ là một dạng vi tế của việc tìm cầu hạnh phúc thông thường trong phạm vi giới hạn nơi những đối tượng và cuối cùng chắc chắn sẽ dẫn đến thất vọng.

Giác ngộ hay thức tỉnh không phải là một kinh nghiệm đặc biệt hay một trạng thái tâm cụ thể nào đó có thể thành tựu được bằng cách luyện tập đủ chăm hay hành thiền đủ dài, đủ lâu.

Giác ngộ chính là sự nhận ra, thấy ra được chính cái bản chất của tâm trí này. Không có gì quen thuộc hơn là kinh nghiệm biết đơn giản. Không có gì được rõ biết hơn là kinh nghiệm biết đơn giản.

Tâm và Tánh Giác

Nếu ai đó hỏi chúng ta: *“Bạn có đang nhận biết không?”*, chúng ta nhất định sẽ trả lời *“Có”* với sự chắc chắn tuyệt đối. Câu trả lời đó đến từ kinh nghiệm trực tiếp. Nó phát xuất từ kinh nghiệm nhận biết đơn thuần, hiển nhiên rõ ràng và gần gũi của chúng ta.

Mặt khác, nếu có ai đó hỏi: *“Tâm có hiện hữu không?”* hay *“Tánh Giác, Tánh Biết là gì?”*, chúng ta có khả năng khựng lại, phân vân không hiểu chính xác rằng những từ ngữ này muốn ám chỉ cái gì. Vì vậy nên hiểu rằng khi những từ như *“Tâm”* hay *“Giác”* được dùng trong sách này đều là cách nói thay thế cho *“việc biết”* hay *“sự nhận biết”*.

Những danh từ này muốn ám chỉ trực tiếp, muốn nói thẳng đến kinh nghiệm biết hay nhận biết không có tính đối tượng, vốn rõ ràng, gần gũi, mà tất cả mọi người đều có như nhau, giống nhau và kinh nghiệm biết đó bao

trùm, có mặt đều khắp mọi hiểu biết và kinh nghiệm của chúng ta một cách bình đẳng.

“Tôi” là tên phổ biến cho kinh nghiệm nhận biết

Sau khi ghi nhận được kinh nghiệm của nhận biết là kinh nghiệm trực tiếp và thân mật nhất, chúng ta có thể tự hỏi rằng: *“Ai hoặc Cái gì biết hay có được kinh nghiệm nhận biết này? Cái gì biết được kinh nghiệm biết? Cái gì nhận biết được sự nhận biết?”*.

Tên phổ biến cho kinh nghiệm nhận biết là *“Tôi”*. Tôi nhận biết được suy nghĩ về bạn tôi. Tôi nhận biết được những hoài niệm của thời thơ ấu. Tôi nhận biết được những cảm xúc buồn bã, cô đơn hay hổ thẹn. Tôi nhận biết được hình ảnh của ngôi nhà tôi. Tôi nhận biết được cảm giác đau hay đói. Tôi nhận biết được cảnh của căn phòng tôi hay tiếng của xe cộ.

Trong mỗi ví dụ trên, *“Tôi”* là tên mà chúng ta đặt cho cái biết nhận biết được tất cả những tri thức và kinh nghiệm. Như vậy, *“Tôi”* là nhân tố biết hay nhận biết trong mọi tri thức và kinh nghiệm. *“Tôi”* chính là Cái Biết. Do đó, chúng ta có thể đặt lại câu hỏi *“Cái gì nhận biết được sự nhận biết?”* như thế này: *“Ai hoặc Cái gì biết Tôi đang nhận biết?”*, hay *“Có phải Tôi đang nhận biết được sự nhận biết, hay là kinh nghiệm nhận biết được biết bởi ai đó hay cái gì đó ngoài chính tôi?”*.

Rõ ràng là Tôi nhận biết được rằng Tôi đang nhận biết. Nghĩa là “*Tôi, Cái Biết*” đang nhận biết sự nhận biết. Chính Cái Biết biết hay nhận biết được rằng có một sự biết. Như vậy, nhận biết hay chính cái biết là tự tri, tự nhận biết. *Giống như mặt trời tự chiếu sáng chính nó, cũng vậy, Cái biết tự biết chính nó.*

Trước khi Cái Biết biết bất cứ cái gì ngoài chính nó, như một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác, Cái Biết nhận biết chính nó. Bản chất của Cái Biết là nhận biết chính nó, như vậy kinh nghiệm đầu tiên của Cái Biết là nhận biết chính nó.

Cái Biết như mặt trời

Kinh nghiệm “Tôi đang nhận biết” là sự biết của Cái Biết về chính nó. Do đó, khi chúng ta hiểu biết chính mình là hiểu biết của Cái Biết về chính nó. Giống như mặt trời không cần phải hướng ánh sáng của nó theo một chiều đặc biệt nào để chiếu sáng chính nó, cũng vậy, Cái Biết không cần hướng sự chú ý của nhận biết theo bất kỳ hướng cụ thể nào để có thể biết được chính nó.

Thực ra thì bất kỳ phương hướng nào mà mặt trời hướng tia sáng đến cũng chỉ để chiếu sáng vật gì đó khác hơn là chính nó. Tương tự, bất cứ hướng nào mà Cái Biết chiếu ánh sáng biết của nó đến cũng chỉ làm cho nó biết cái gì đó cụ thể khác hơn là chính nó. Như vậy, để tự biết chính mình, Cái Biết không cần phải tham dự vào bất kỳ hoạt động nào hay hướng ánh sáng của nhận biết theo bất

kỳ hướng cụ thể nào. Không cần nỗ lực gì để Cái Biết nhận biết được chính nó. Thực ra thì mọi nỗ lực đều chỉ đưa nó ra khỏi chính nó.

Cái Biết nhận biết chính nó chỉ đơn giản bằng cách là chính nó.

Thank you.

2. BẢN CHẤT CỦA CÁI BIẾT

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 2 The Nature of Awareness*

An lạc hạnh phúc là bản chất của Cái Biết

Giống như màn hình không bao giờ bị khuấy động bởi những tình tiết diễn ra trong một bộ phim, cũng vậy nhận biết hay cái biết tự nó không bao giờ bị khuấy động bởi những nội dung của kinh nghiệm.

Ý nghĩ có thể xáo động, cảm xúc có thể trầm uất, cơ thể có thể đau đớn, thế giới bên ngoài có thể rối ren – nhưng cái biết thuần tịnh, sự nhận biết hay chính cái biết không bao giờ bị xáo động bởi bất kỳ điều gì xuất hiện trong những kinh nghiệm. Như vậy, *bản chất của nó chính là an lạc.*

Sự an lạc này không phải là loại an lạc dễ bị tan biến, tùy thuộc vào sự bình ổn tương đối của tâm trí, của thân thể hay thế giới bên ngoài, mà là sự bình an nội tại vốn đã có sẵn, luôn luôn có mặt nơi phần nền hậu cảnh, cái nền đó đã có đó trước khi có những kinh nghiệm và độc lập với hoạt động hay không hoạt động của tâm trí.

Không có gì xảy ra nơi những kinh nghiệm làm tăng hay giảm kinh nghiệm của nhận biết hay chính cái biết này, cũng giống như màn hình không bị thêm vào hay bị lấy bớt đi bởi bất cứ điều gì xảy ra trong phim.

Cái Biết không bao giờ tăng hay giảm phẩm chất của nó bằng cách nhận thêm kiến thức hay sự có mặt của bất cứ kinh nghiệm cụ thể nào. Nó chẳng cần gì, chẳng sợ gì nơi những kinh nghiệm. Nó an trú vững vàng, không cần đạt thêm gì, không sợ mất mát gì từ những kinh nghiệm đặc biệt nào đó.

Cái Biết tự nó vốn đã trọn vẹn, đầy đủ và hoàn hảo. Như vậy, *bản chất của nó chính là hạnh phúc* – không phải loại hạnh phúc tùy thuộc vào điều kiện của tâm trí, thân thể hay thế giới bên ngoài, mà là niềm hỷ lạc không có nguyên nhân, vốn đã có trước và độc lập với tất cả những trạng thái, hoàn cảnh hay mọi nhân duyên.

Cái Biết vô hạn, vô vi

Giống như màn hình không có chung những phẩm chất, đặc tính hay giới hạn của bất kỳ đối tượng hay nhân vật nào trong bộ phim, cũng vậy, sự nhận biết mà với nó tất cả những tri thức và kinh nghiệm được biết, không có chung những phẩm chất, đặc tính hay giới hạn của bất kỳ cái gì được nhận biết hay kinh nghiệm. Như vậy *nó không bị giới hạn (pháp vô hạn)*.

Giống như màn hình không bị ảnh hưởng bởi bất cứ

điều gì xuất hiện trong phim, cũng vậy, sự nhận biết hay chính cái biết tự nó không bao giờ bị ảnh hưởng bởi bất kỳ kinh nghiệm nào. Việc biết, sự nhận biết hay chính cái biết là bản chất cốt lõi, không thể bị suy giảm của tâm trí, nó có mặt trước khi những điều kiện mang dạng hình tướng của những kinh nghiệm khách thể xuất hiện. Như vậy, nó là *pháp vô điều kiện (pháp vô vi)*.

Sự vắng mặt của nhị nguyên là kinh nghiệm của tình yêu và vẻ đẹp

Nếu chúng ta bị cuốn vào phim thì đầu tiên có vẻ như màn hình đang nằm phía sau những hình ảnh trong phim. Tương tự, nếu bị kinh nghiệm lôi cuốn thì chúng ta đã bỏ qua kinh nghiệm đơn giản của việc nhận biết hay chính cái biết, mà lúc đầu chúng ta có lẽ đã xác định vị trí của nó nơi phần hậu cảnh của kinh nghiệm.

Mới đầu thì việc biết hay cái biết được nhận ra như là một chủ thể làm nhân chứng cho tất cả những kinh nghiệm khách thể.

Khi nhìn kỹ hơn, chúng ta sẽ thấy rằng màn hình không chỉ là hậu cảnh của hình ảnh trong phim mà còn bao trùm toàn bộ chúng. Tương tự, tất cả kinh nghiệm được thấm đẫm với cái biết đang biết chúng. Nó được bao trùm đều khắp với kinh nghiệm của nhận biết hay chính cái biết này. Không có một phần nào của ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác không được thấm đẫm với cái biết. Sự hiểu biết thứ hai này sẽ làm sụp đổ, ít nhất một mức

độ nào đó, sự phân biệt giữa cái biết và những đối tượng.

Trong bước thứ ba, chúng ta hiểu rằng sẽ không hợp lý khi cho rằng sự biết, việc nhận biết hay chính cái biết bao trùm tất cả kinh nghiệm, như thể kinh nghiệm là một pháp và cái biết là một pháp khác. Giống như màn hình là tất cả những gì có đối với một hình ảnh, cũng vậy, sự biết thuần khiết, việc nhận biết hay chính cái biết là tất cả những gì có đối với những kinh nghiệm.

Đối với một ý nghĩ thì suy tư là tất cả; đối với suy tư thì nhận biết là tất cả.

Đối với tình cảm thì cảm xúc là tất cả; đối với cảm xúc thì nhận biết là tất cả.

Đối với một cảm giác thì cảm nhận là tất cả; đối với cảm nhận thì nhận biết là tất cả.

Đối với một tri giác thì tri nhận là tất cả; đối với tri nhận thì nhận biết là tất cả.

(Hay nói cách khác:

Ý nghĩ chỉ là hình tướng biểu hiện của suy tư; suy tư chỉ là hình tướng biểu hiện của nhận biết.

Tình cảm chỉ là hình tướng biểu hiện của cảm xúc; cảm xúc chỉ là hình tướng biểu hiện của nhận biết.

Tương tự với cảm giác và tri giác. ND)

Như vậy, đối với những kinh nghiệm thì tất cả chỉ là nhận biết, và chính cái biết nhận biết được sự nhận biết này. Hoàn toàn một mình, không có gì trong chính nó, nên nó không thể bị giới hạn hay phân chia bởi bất cứ điều gì, *việc biết hay cái biết thuần khiết là trọn vẹn, hoàn hảo, đầy đủ, bất phân chia và vô hạn.*

Sự vắng mặt của nhị nguyên (tách biệt và phân biệt “ta-người”) là kinh nghiệm của tình yêu và vẻ đẹp, trong đó bất cứ sự phân biệt nào giữa một cái tôi và một đối tượng, người khác hay thế giới bên ngoài đều bị tan biến.

Như vậy, *tình yêu và vẻ đẹp là bản chất của cái biết.* Trong kinh nghiệm của tình yêu và vẻ đẹp quen thuộc này, cái biết đang nếm hương vị thực tại vô hạn, vĩnh hằng của riêng nó.

Cái Biết không bao giờ bị biến dạng

Một nhân vật trong phim có thể du hành khắp nơi trên thế giới, nhưng màn hình, nền tảng và thực tại duy nhất của nó, chẳng bao giờ đi đâu. Tương tự, mặc dù tâm trí liên tục di chuyển – dưới dạng suy tư, tưởng tượng, cảm xúc, cảm giác và tri giác – nhưng cái biết thuần khiết, việc nhận biết hay chính cái biết, nền tảng và thực tại của riêng nó, không bao giờ di chuyển bất cứ nơi đâu.

Trong hình tượng của tâm trí, cái biết di chuyển nhưng không có chuyển động.

Giống như màn hình bị tô màu bởi bộ phim nhưng không bao giờ bị phim làm biến dạng, cũng vậy, cái biết bị tô màu bởi kinh nghiệm nhưng chẳng bao giờ bị lu mờ hay ô nhiễm bởi những gì xảy ra trong nó. Việc biết thuần tịnh, sự nhận biết hay chính cái biết luôn luôn trong tình trạng tinh khôi tươi mới. Không một kinh nghiệm nào có thể lưu lại dấu vết trên cái nền hiện hữu cốt lõi, tự tri của chúng ta.

Giống như màn hình hoàn toàn không có sự phòng thủ bảo vệ chống lại bất cứ điều gì xảy ra trong bộ phim đang chiếu, tuy vậy vẫn không bị hư hại bởi những hoạt động xảy ra trên nó, cũng vậy, cái biết hoàn toàn rộng mở, dễ dàng bị mọi kinh nghiệm tấn công, nhưng đồng thời vẫn không thể bị tổn hại, không thể bị hủy hoại.

Kinh nghiệm nhận biết ngay bây giờ vẫn giống hệt như cách đây năm phút, cách đây hai ngày, hai tháng, hai năm hoặc cách đây hai mươi năm. Sự nhận biết khi chúng ta kinh nghiệm lúc còn là một cậu bé hay cô bé năm tuổi cũng giống hệt như nhận biết mà chúng ta đang kinh nghiệm ngay lúc này.

Như vậy, bản chất cốt lõi của sự biết, việc biết hay chính cái biết không có tuổi tác. Vì lý do này mà khi có tuổi, chúng ta vẫn cảm thấy mình không thực sự bị già. Càng lớn tuổi, chúng ta càng cảm thấy mình vẫn luôn luôn

là cùng một người. Tính “vẫn như vậy”, giống hệt nhau trong chúng ta chính là bản chất “vẫn như vậy”, giống hệt nhau của cái biết.

Tương tự, cái biết nhận biết được những ý tưởng thông minh cũng giống hệt như cái biết nhận biết được những ý tưởng không sáng suốt.

Cái biết nhận biết được những cảm giác đau đớn, căng thẳng, xao động cũng giống hệt như cái biết nhận biết được những cảm giác khả lạc, thư giãn hay ấm áp nồng nhiệt.

Cái biết nhận biết được những kinh nghiệm giận dữ, sầu muộn, thống khổ cũng giống hệt như cái biết nhận biết được kinh nghiệm về lòng biết ơn, sự tử tế hay niềm hỷ lạc.

Cái Biết là thực tại vĩnh hằng không sinh không diệt

Tâm trí tin rằng cái biết cư trú trong thân thể và có chung giới hạn và số phận với nó. Vì vậy, tâm trí tin rằng khi thân thể được sinh ra thì cái biết được sinh ra; khi thân thể già nua bệnh tật thì cái biết sẽ già nua bệnh tật; khi thân thể chết đi và hoại diệt thì cái biết cũng chết và biến mất theo nó.

Tuy nhiên, khi nhân vật trong phim được sinh ra thì màn hình không được sinh ra; khi nhân vật trong phim già đi thì màn hình vẫn không bị già; khi nhân vật trong phim

chết đi thì màn hình không chết, không biến mất theo.

Tương tự, khi thân thể xuất hiện hay được sanh ra, cái biết không có sự sanh ra (vô sinh); khi thân thể già bệnh thì cái biết vẫn không già, không bệnh (vô lão, vô bệnh); khi thân thể biến mất hay chết thì cái biết vẫn không chết hay biến mất (vô tử). Nó vẫn nguyên vẹn xuyên suốt trong tình trạng không có tuổi.

Cái biết không bao giờ kinh nghiệm sự xuất hiện hay biến mất, không bao giờ kinh nghiệm sự khởi đầu hay kết thúc, không bao giờ kinh nghiệm chuyện sanh chuyện tử. Để nói về một kinh nghiệm như vậy, cái biết nhất định phải hiện hữu trước khi có sự xuất hiện, bắt đầu hay sanh ra của riêng nó và nhất định phải hiện hữu sau khi có sự biến mất, kết thúc hay chết đi của riêng nó.

Tâm trí hữu hạn tưởng tượng rằng cái biết biến mất trong những giấc ngủ sâu, nhưng trong kinh nghiệm của cái biết thì chính tâm trí đã biến mất trong giấc ngủ sâu, để cho cái biết hoàn toàn còn lại một mình. *Giấc ngủ sâu không phải là sự vắng mặt của cái biết; mà là sự nhận biết về cái vắng mặt.*

Như vậy, trong kinh nghiệm riêng của chính nó, cái biết là pháp duy nhất biết được chính nó – *cái biết là thực tại không sanh không diệt. Nói cách khác, cái biết là thực tại vĩnh hằng.*

Giống như chẳng có gì xảy ra cho màn hình khi nhân vật trong phim bị bệnh tật, cũng vậy, chẳng có gì xảy ra cho cái biết khi thân thể bị ốm đau. Chính vì lý do này mà khi biết được bản chất thật sự của mình là cái biết thuần tịnh thì chúng ta có *sự chữa lành tuyệt đối*. Nếu biết mình chính là cái biết thuần khiết hay kinh nghiệm đơn giản nhận biết thì chúng ta sẽ luôn luôn sống trong *tình trạng khỏe mạnh hoàn toàn*.

Không có gì từng xảy ra cho cái biết

Thank you..

3.

CÁI BIẾT BỊ BỎ QUÊN

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 3 The Overlooking of Our Essential Nature*

Tại sao Cái Biết thường bị bỏ quên?

Đừng để bị cuốn vào sự hấp dẫn bởi bất cứ những gì bạn đang nhận biết được, thay vào đó, hãy quan tâm đến kinh nghiệm của chính sự nhận biết.

Hãy nhận biết sự nhận biết.

Mặc dù kinh nghiệm nhận biết không phải là một cái gì đó mà ta có thể nhận biết như một đối tượng, nhưng kinh nghiệm nhận biết vô tướng (không có tính đối tượng) này chắc chắn là đang được chúng ta nhận biết hay kinh nghiệm.

Nếu ai đó yêu cầu chúng ta liệt kê danh sách những gì đang có trong căn phòng chúng ta hiện đang ngồi, nhất định là trong chúng ta, nếu có, thì cũng rất ít người đề cập đến khoảng không trong bảng liệt kê thứ này thứ kia của mình, bởi vì không gian không thể được thấy giống như cách chúng ta nhìn thấy cái bàn, cái ghế, quyển sách hay máy laptop. Tuy nhiên, chúng ta không thể nói rằng không gian không được chúng ta kinh nghiệm.

Giống như không gian, nói một cách tương đối, nhận biết hay chính cái biết tự nó không có phẩm chất hay đặc tính của đối tượng. Chính vì bản chất vô tướng này mà kinh nghiệm nhận biết hay chính cái biết thường bị phớt lờ hay bị bỏ quên.

Hầu hết mọi người sống cả đời mà không hề thắc mắc rằng: *“Ai hoặc Cái gì biết hay nhận biết được những kinh nghiệm của mình?”*, hay *“Làm thế nào mà những kinh nghiệm lại có thể có mặt được?”*.

Trong những cuộc hội thảo ở Âu Mỹ, tôi đã từng hỏi hàng ngàn người rằng cha mẹ, thầy giáo, giáo sư của họ có bao giờ hỏi họ câu hỏi: *“Ai hoặc Cái gì biết hay nhận biết được kinh nghiệm của họ?”* hay không, và không một ai đưa ra câu trả lời khẳng định “Có” cả.

Thật khó tưởng tượng rằng một họa sĩ chuyên vẽ phong cảnh dùng cả đời mình hành nghề giữa thiên nhiên mà không hề ghi nhận được rằng ánh sáng luôn chiếu lên cảnh vật và làm cho mọi vật được nhìn thấy.

Tuy vậy, hầu hết mọi người đều không nhận ra và để ý đến Cái Biết hay Cái Tâm, là cái làm cho mọi tri thức và kinh nghiệm được hiển lộ, được nhận biết.

Hầu hết chúng ta bị hấp dẫn, bị lôi cuốn bởi nội dung của những kinh nghiệm như suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác của các giác quan đến nỗi chúng ta đã bỏ qua Việc Biết mà với nó chúng ta biết được mọi tri thức

và kinh nghiệm. Chúng ta không chú ý đến kinh nghiệm đơn giản của nhận biết luôn luôn có mặt, không bao giờ thay đổi nơi cái nền hậu cảnh của tất cả mọi kinh nghiệm. *Chúng ta lờ đi chính Cái Biết. Chúng ta bỏ quên việc biết đơn giản của bản thể tự tri tự biết của chính mình.*

Nói cách khác, chúng ta đã quên đi chúng ta thực sự là ai hay bản chất cốt lõi của chúng ta là gì, thay vào đó, chúng ta đã làm lẫn đồng nhất mình với tập hợp của những suy tư, hình ảnh, ký ức, cảm xúc, cảm giác hay cái thấy, cái nghe ... của các giác quan.

Do sự phớt lờ này, sự bỏ qua này, sự quên lãng bản chất của mình là kinh nghiệm biết hay chính cái biết, chúng ta đã cho phép bản thể nhận biết nền tảng của mình bị trộn lẫn với những phẩm chất và giới hạn của những kinh nghiệm mang tính đối tượng.

Giống như một màn hình bị hòa lẫn với những phẩm chất của mọi thứ trong bộ phim và kết quả là màn hình có vẻ đã trở thành một phong cảnh, một cánh rừng, cũng vậy, cái biết vô hạn, vĩnh hằng bị hòa lẫn với những kinh nghiệm khách thể và lạc mất luôn trong chúng, kết quả là cái biết có vẻ đã trở thành một cái biết giới hạn, tạm thời – cái tâm trí hữu hạn, cái tôi biệt lập hay bản ngã. Chúng ta đã quên mất mình thực sự là ai.

Nói cách khác, tâm trí tin rằng cái biết có chung giới hạn và số phận với thân thể này. Sự pha trộn này của cái biết với những thuộc tính và giới hạn của thân thể tạo ra

một cái tôi tách biệt hay bản ngã mà hầu hết mọi người đều tin vào nó và cảm thấy nó chính là mình.

Như vậy, cái tôi biệt lập hay bản ngã là kết quả tất yếu của việc quên lãng, việc bỏ qua, việc phớt lờ cái “Chân Ngã” * thực sự và duy nhất của Cái Biết vô hạn, vĩnh hằng; nếu nói bằng ngôn ngữ tôn giáo, đó chính là sự quên lãng sự Hiện Hữu Vô Hạn của Thượng Đế.

(Từ “Chân Ngã” – Self – trong ngữ cảnh này không ám chỉ một thực thể hay “một” cái ngã nào đó. Tôi đang sử dụng từ phổ biến này để chỉ đến cái mà chúng ta có vẻ đang là và dùng nó để nói về hiện hữu cốt lõi, vô đối tượng và tự tri của chúng ta)*

Mặc dầu như vậy, bản thể thật sự của Cái Biết vô hạn, vĩnh hằng nơi chúng ta không bao giờ hoàn toàn bị quên hay lu mờ bởi những kinh nghiệm khách thể. Dù những kinh nghiệm thuộc đối tượng bên ngoài có thể đã làm cho chúng ta xao động, tê liệt thể nào, thì trí nhớ về cái bất tử vĩnh hằng của chúng ta vẫn chiếu sáng bên trong nó như là niềm khát khao hạnh phúc, hay nói theo ngôn ngữ tôn giáo, đó là sự khao khát về Thượng Đế của chúng ta.

Mặt trời luôn chiếu sáng

Khi tôi nói: “Chúng ta không quan tâm đến kinh nghiệm đơn giản của nhận biết”, tôi không muốn ám chỉ rằng “chúng ta” là một thực thể, còn kinh nghiệm nhận

biết là một thực thể khác. Đó chỉ là cách nói. *Cái “tôi” nhận biết – là cái mà tôi muốn nói đến khi chúng ta nói “Tôi đang nhận biết”- cũng là cùng một cái “Tôi” mà biết tôi đang biết.*

Cái “Tôi” được nhận biết chính là cái “Tôi” biết.

Mặt trời chiếu sáng chính là mặt trời được chiếu sáng.

Chỉ cái biết nhận biết được cái biết. Chỉ nhận biết nhận biết được sự nhận biết.

Vì vậy, cái “chúng ta” đã bỏ quên kinh nghiệm nhận biết, hay hiện hữu của cái biết, chính cái biết đang phớt lờ hay lãng quên chính nó.

Chính màn hình tự biết của cái biết, trên đó những nội dung của kinh nghiệm đang xảy ra, từ đó chúng được tạo ra, bị cuốn vào những nội dung khách thể mà nó đã kinh nghiệm, đến nỗi nó dường như tự đánh mất chính mình, đã bỏ qua hay quên bẵng đi sự hiện hữu của chính nó, giống như tâm trí của người mơ tự đánh mất chính mình trong giấc mơ của riêng nó lúc ban đêm.

Tuy nhiên, việc biết, sự nhận biết hay chính cái biết thực sự không bao giờ bị che mờ bởi những kinh nghiệm, như màn hình không bao giờ bị che mờ bởi một bộ phim.

Giống như màn hình vẫn hiện hữu khi phim đang chiếu, cũng vậy, việc biết, sự nhận biết hay chính cái biết vẫn nhận biết được chính nó xuyên suốt trong mọi kinh nghiệm.

Chúng ta nhìn thấy phong cảnh hay nhìn thấy màn hình tùy thuộc vào cách chúng ta nhìn, không phải là những gì được chúng ta nhìn thấy. Đầu tiên chúng ta thấy phong cảnh; sau đó nhận ra màn hình; rồi thấy màn hình như là phong cảnh. Đầu tiên chúng ta chỉ thấy sự đa dạng và phong phú của những đối tượng; sau đó nhận ra sự hiện hữu của cái biết; rồi thấy được cái biết như là toàn thể của những kinh nghiệm khách thể. Đây là điều mà những người đạo Sufi muốn ám chỉ khi nói rằng, *“Chỉ có gương mặt của Thượng Đế.”*

Và đây cũng là điều mà Ramana Maharshi ám chỉ khi nói rằng: *“Thế giới là không thực; chỉ có Brahman là thực; Brahman là thế giới.”* Từ góc nhìn này, kinh nghiệm không còn che mờ cái biết nhưng đang sáng lên cùng với nó. Cái được biết đang sáng lên cùng với cái biết.

Tội lỗi nguyên thủy và vô minh

Sự che mờ, sự vô tâm hay quay lưng với cái biết được xem là *“tội lỗi nguyên thủy”* trong truyền thống Cơ Đốc và *“vô minh”* trong truyền thống Vệ Đà. Từ Hebrew thường được dùng nhiều nhất để dịch chữ “tội lỗi” là “chata’ah”, nghĩa đen là *“bỏ lỡ mục tiêu” (miss the point)*.

Tội lỗi nguyên thủy, trong văn cảnh này, nghĩa là sự bỏ lỡ, bỏ qua hay phớt lờ nhân tố cốt lõi của kinh nghiệm – là Tánh Biết hay Bản Tâm, hay Sự Hiện Hữu Vô Cùng của Thượng Đế. Như vậy, trong thuật ngữ tôn giáo, tội lỗi chính là sự quay lưng với Thượng Đế.

Tương tự, trong tiếng Sanskrit, ngôn ngữ gốc của Vedanta, từ “*avidya*” thường được dịch là “*vô minh*”, “*tà kiến*” hay “*tà tư duy*”. *Vô minh ở đây không phải là sự ngu dốt theo cách hiểu thông thường, mà đúng hơn là sự phớt lờ của cái biết, nghĩa là, cái biết đang phớt lờ, đang bỏ qua hay đang quên chính nó.*

Với sự che mờ này, sự phớt lờ và giới hạn này của cái biết đã làm cho nó bị co rút lại trở thành một tâm trí hữu hạn, một cái tôi tách biệt hay bản ngã, sự an lạc và đầy đủ vốn có sẵn cũng bị che mờ, dù bên trong nó vẫn vang vọng như một ký ức hoài niệm mà nó hằng khát khao. Sự khát khao được an lạc hạnh phúc là biểu hiện rõ ràng, dễ nhận thấy của cái tôi hay bản ngã tách biệt.

Như vậy, sự quên lãng bản chất chân thật của mình là nguồn gốc của mọi đau khổ tâm lý, và ngược lại, sự nhớ lại chính mình – bản thể nhớ lại và nhận ra chính nó – là nguồn gốc của phúc lạc mà tất cả mọi người đều khao khát có được.

Khi cái tôi biệt lập hay bản ngã đã mệt mỏi với những khả năng tìm cầu an lạc và hạnh phúc nơi những kinh nghiệm khách thể, thì nó có thể sẽ mở ra những khả

năng tiếp cận với an lạc và hạnh phúc bên trong chính nó. Trực giác này là khởi đầu cho sự trở về của cái tôi tách biệt với bản thể vốn an lạc và viên mãn vô điều kiện của tánh biết thuần tịnh, sự trở về đó chính là giải pháp cho cuộc tìm kiếm của chính nó.

Tất cả những gì cái tôi tách biệt cần làm để nhận ra được bản chất cốt lõi của chính nó và tiếp cận được niềm an lạc hạnh phúc đã có sẵn là nhận ra bản chất của cái biết thuần khiết không bị điều kiện hóa hay giới hạn bởi những kinh nghiệm có tính đối tượng. Nói cách khác, cốt lõi của nó phải được thấy rõ ràng, nghĩa là, cái biết phải thấy chính nó một cách rõ ràng, và để thấy được chính mình rõ ràng, nó phải “*nhìn vào*” chính nó.

Tuy nhiên, giống như tia sáng từ một cây đèn pin có thể hướng về một đối tượng nhưng không thể hướng về bóng đèn từ đó nó phát ra, cũng vậy, cái biết, trong hình tướng chú ý của tâm trí, có thể hướng ánh sáng của sự biết đến những kinh nghiệm khách thể nhưng không thể hướng chính nó về phía chính nó.

Chúng ta không thể hướng tâm trí về kinh nghiệm của nhận biết, chúng ta chỉ có thể hướng tâm trí đi ra khỏi nó. Vì vậy, sẽ chính xác hơn khi nói rằng: *cái biết phải thu giãn sự tập trung chú ý của nó, tự gỡ rối để tách ra những đối tượng của kinh nghiệm, từ đó cho phép sự chú ý quay trở lại hay nghỉ ngơi trong chính nó.*

Do đó, dạng thiền cao nhất không phải là hoạt động được làm bởi tâm trí, mà là thư giãn, rơi ngược trở lại hay để tâm trí chìm vào cội nguồn hay cốt lõi của cái biết thuần khiết từ đó nó đã khởi sanh lên.

Sự trở về của cái biết với chính nó, sự nhớ lại chính nó – nhận biết sự nhận biết – là tinh túy của thiền hay cầu nguyện, và là con đường trực tiếp đưa đến an lạc và hạnh phúc bền vững lâu dài.

Trái bóng cao su bị bóp lại

Cái tôi tách biệt hay bản ngã giống như trái bóng cao su đang bị bóp lại. Tất cả những gì cần đối với trái bóng đang bị bóp lại là trái bóng ban đầu. Tuy nhiên, bóp quả banh sẽ làm nó co lại, tạo ra căng thẳng, vì căng thẳng nên nó luôn luôn tìm cách phòng ra để về lại tình trạng nguyên sơ, thoải mái của nó. Trái bóng bị bóp không cần phải làm gì; chính trạng thái thoải mái tự nhiên của trái bóng căng đầy sẽ đưa trái banh bị bóp về lại với tình trạng ban đầu của nó.

Tương tự, cái tôi tách biệt là sự giới hạn hay co rút của cái biết vô hạn. Tất cả những gì cần có đối với cái tôi tách biệt là cái “chân ngã” thực sự và duy nhất của cái biết thuần tịnh, nhưng sự co lại thành một thực thể giới hạn của nó đã tạo ra sự căng thẳng, luôn luôn có khuynh hướng tìm lại trạng thái tự nhiên và tự tại ban đầu. Lực kéo này được cảm nhận bởi cái tôi biệt lập như là ước vọng hạnh phúc hay niềm khao khát Thượng Đế.

Thực ra, không phải cái tôi tách biệt tầm cầu hạnh phúc hay trở về trạng thái tự nhiên, thư giãn của nó. Chính lực kéo hay sự nhớ lại trạng thái tự nhiên đã mời gọi cái tôi tách biệt trở về lại với tình trạng cố hữu của cái biết vốn đã thanh thoi và an lạc.

Chuyển động của cái tôi biệt lập hướng về bản chất của nó là cái biết thuần tịnh, từ góc nhìn của cái tôi biệt lập, chuyển động này được cảm nhận như là lòng ham muốn hay nỗi khát khao; *lực kéo của cái biết vốn an lạc, thanh thoi đối với sự co lại của cái tôi biệt lập là sức hút của ân sủng.*

Tình yêu của chúng ta dành cho Thượng Đế là tình yêu của Thượng Đế dành cho chúng ta.

Thank you.

4.

CÁI BIẾT CỜ TRÓI

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 4 The Disentangling of Awareness*

Thiền là sự nhớ lại bản thể

Để nhận ra hay nhận biết chính nó như nó đang là, cái biết không cần phải làm bất kỳ điều gì đặc biệt. Cái biết với bản chất tự nhiên vốn tự-tri, tự-biết, giống như mặt trời với bản chất tự nhiên vốn tự-chiếu-sáng.

Do đó, sự nhận biết của cái biết về chính nó – nghĩa là, hiểu biết về bản thể cốt lõi, bất giảm của chúng ta – không phải là một loại hiểu biết gì đó mới mẻ hay đặc biệt. Đó là trí tuệ vốn đã có sẵn trong cái biết, mặc dù có vẻ như đang bị che mờ do sự chú ý của chúng ta thường chỉ tập trung trên những kinh nghiệm mang tính đối tượng.

Triết gia người Nga P.D. Ouspensky đã gọi tiến trình này là “*sự tự-nhớ*” (*self-remembering*), qua đó cái biết nhận ra bản chất vĩnh hằng, vô hạn của chính nó; khi nói như vậy, không phải ông muốn ám chỉ đến một cái gì đó trong quá khứ đã từng được biết và đã bị quên, mà đúng hơn là sự nhận ra hay nhận biết trở lại cái gì đó đã có mặt và quen thuộc, nhưng dường như đã bị bỏ qua hay quên lãng do “*sự ồn ào ầm ĩ*” phức tạp của những kinh nghiệm.

Như vậy, thiền là sự nhớ lại bản thể của chính chúng ta: kinh nghiệm nhận biết tinh khôi, chói sáng, vốn an lạc và đầy đủ vô điều kiện mà chúng ta luôn luôn đã là nó, đang có mặt xuyên suốt mọi kinh nghiệm, có vẻ như bị che mờ bởi những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác, nhưng thực ra là nó chưa bao giờ bị che mờ.

Thực sự thì bản thể cốt lõi, bất giảm hay cái biết thuần tịnh của chúng ta không thể được nhớ giống như cách mà chúng ta nhớ đến một vật thể, một con người, hay một sự kiện khi chúng được nhớ, bởi vì chỉ với cái gì đó có những phẩm chất mang tính đối tượng mới có thể được nhớ lại. Cái biết không cần được nhớ theo ý nghĩa đó, vì chỉ cái gì đó bị mất đi hay bị thiếu vắng mới cần được nhớ lại.

Tuy nhiên, nếu chúng ta bị lạc mất trong nội dung của phim ảnh, màn hình sẽ có vẻ như đang không có đó hay không được nhìn thấy. Dĩ nhiên là màn hình luôn luôn được thấy, dù chúng ta tạm thời bỏ qua hay quên nó vì bị phim hấp dẫn. Tương tự, cái biết luôn luôn có mặt và nhận biết chính nó, nhưng có vẻ nó không tự biết chính nó như nó đang là khi tự đánh mất mình trong những kinh nghiệm khách thể.

Trong trường hợp như thế thì việc biết của cái biết về chính nó đã bị pha lẫn với việc biết về những đối tượng khác và có vẻ như không còn biết chính nó một cách rõ ràng nữa. Kinh nghiệm nhận biết đã bị bóp méo hay bị che

mờ bởi những phẩm chất phức tạp của những kinh nghiệm khách thể.

Cái biết bị pha lẫn với những tính chất của suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác, do đó đương nhiên là bị giới hạn, và dường như đã trở thành một cái tôi hay tâm trí hữu hạn, tạm thời. *Cái biết về đối tượng đã che mờ cái biết về chính nó.*

Cái vô hạn và cái hữu hạn

Chỉ có cái vô hạn mới có thể biết cái vô hạn; chỉ có cái hữu hạn mới có thể biết cái hữu hạn.

Để biết những kinh nghiệm có tính đối tượng, cái biết vô hạn phải mang hình tượng của tâm trí hữu hạn, nhưng để biết chính nó, nó không cần phải mang hình tượng của tâm trí. Nói cách khác, trong hình tượng hay hoạt động của tâm trí, cái biết nhận biết được ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác (nhận thức của các giác quan), nhưng trong hình tượng của tâm trí, nó không thể biết chính nó.

Cái biết không thể biết chính nó trong hình tượng của tâm trí bởi vì tâm trí là sự giới hạn của cái biết, giống như một nhân vật trong giấc mơ không thể biết tâm trí của người mơ bởi vì nhân vật đó là giới hạn của chính cái tâm trí đó.

(Trong thực tế thì tâm trí của người mơ là giới hạn, nhưng trong ẩn dụ này, tâm trí của người mơ biểu thị cho cái biết vô hạn).

Mọi thứ nhân vật trong mơ biết là một phản chiếu tâm trí giới hạn của riêng nhân vật ấy, do đó người ấy không thể biết tâm vô hạn của người mơ, dù tâm trí của họ được tạo ra từ nó. Sự giới hạn của tâm trí không cho nhân vật ấy biết được thực tại vô hạn của mình. Cùng lý do đó, tâm trí hữu hạn không bao giờ biết được cái biết vô hạn, dù nó là một biến thể của cái biết vô hạn đó.

Giống một bộ phim có thể xem như hoạt động của màn hình, hay một dòng hải lưu là hoạt động của đại dương, cũng vậy, tâm trí là hoạt động của cái biết. Như vậy, *tâm trí là cái biết trong chuyển động, cái biết là tâm trí trong nghỉ ngơi*. Tâm trí đi tìm cái biết giống như dòng hải lưu đi tìm nước. Một tâm trí như thế chắc chắn phải chịu số phận thất vọng mãi mãi.

Tâm trí là hoạt động hay sự sáng tạo của cái biết trong đó cái biết có vẻ như bị trói lại. Cái biết có vẻ như đánh mất chính mình trong những gì nó sáng tạo ra; nó tự che mờ bằng hoạt động của chính nó.

Thiền là cái biết thoát ra khỏi sự trói buộc của hoạt động được tạo ra từ chính nó.

Trong thiền, kinh nghiệm đơn giản của nhận biết được tách ra khỏi mọi đối tượng được nhận biết.

Khi từ ngoài ánh sáng mặt trời đi vào một căn phòng tối, với tâm trí, chúng ta không thể làm bất cứ điều gì để những vật thể xuất hiện trong bóng tối được. Ta chỉ ở yên đó, thư giãn, và từ từ mọi thứ sẽ được nhìn thấy.

Thiền cũng tương tự như vậy. Chẳng có gì cho tâm trí phải làm để có thể thấy hay biết được cái biết, vì tâm trí là giới hạn của chính cái biết mà nó đang tìm kiếm. Bất cứ tâm trí làm điều gì thì cũng chỉ làm tăng thêm hoạt động che mờ của chính nó.

Thiền là làm giảm hoạt động của tâm trí và đưa đến sự khai mở chính bản chất của tâm trí, là cái biết thuần khiết.

Pháp vô tác vô hành

Chỉ có cái biết nhận biết được cái biết. Trong sự bất động (vô tác – non-activity) hay không làm (vô hành – non-practice) được biết như là thiền, khi hoạt động của tâm trí lắng dịu xuống thì bản chất của cái biết thuần khiết, sau khi bị mất những giới hạn, sẽ hiển lộ với chính nó như bản chất thật sự vốn có của nó.

Nếu có ai đó thu hút sự chú ý của chúng ta vào trang giấy trắng trên đó chữ được viết, chúng ta nhất định sẽ nhận biết được nó ngay lập tức. Thực sự thì trang giấy luôn luôn được nhận biết nhưng chúng ta đã không thấy nó là do quá tập trung chú ý đến chữ.

Cái biết giống như tờ giấy trắng. Nó chính là sự hiện hữu tự-tri, tự chói sáng mà trên nó hay trong nó mọi kinh nghiệm xuất hiện, cái biết trong suốt mà với nó mọi kinh nghiệm được biết và là cái nền hay thực tại từ đó tất cả những kinh nghiệm được tạo ra. Nhà thơ Shelley đã nói đến điều này như là *“ánh sáng trắng của vĩnh hằng”*.

Sự nhận ra cái biết – cái biết nhận ra chính nó – không phải là thấy hay biết một cái gì đó mới mẻ; mà chỉ là cách nhìn mới hay nhận ra cái mà luôn luôn đã có mặt ở đó rồi, “sờ sờ” sẵn đó rồi.

Giác ngộ hay tỉnh thức không phải là một loại kinh nghiệm kỳ lạ hay phi thường. Nó là sự tự hiển lộ bản chất cốt lõi của mọi kinh nghiệm.

Cái biết không thể được khám phá; nó chỉ có thể được nhận ra.

Câu hỏi mời gọi tâm trí trở về

Sự thoát ra của cái biết khỏi hoạt động của chính nó có thể có hiệu quả bằng cách hỏi một câu hỏi để mời gọi tâm trí bước ra khỏi những kinh nghiệm khách thể và quay ngược lại nguồn, hướng về bản thể cốt lõi không suy giảm của nó.

“Mình có đang nhận biết không?” (Am I aware?) là một câu hỏi như thế. Hầu hết những câu hỏi đều hướng ánh sáng của sự biết hay sự chú ý về phía những tri thức

và kinh nghiệm khách thể, nhưng câu hỏi như: “Mình có đang nhận biết không?” là một câu hỏi rất quan trọng, nó mời gọi tâm trí hướng về phía không đối tượng.

Khi tâm trí tiếp tục trong chiều hướng không đối tượng này, nó bắt đầu thư giãn, chìm hay rơi ngược trở lại nguồn của cái biết từ đó nó đã sanh lên. Tâm trí dần dần mất đi màu sắc hay hoạt động của nó cho tới khi bản chất nhận biết thuần khiết của nó được hiển lộ ra.

Nghĩa là, nhận ra trí tuệ tuyệt đối của bản thể vĩnh hằng, vô hạn, tự-tri vốn chiếu sáng trong tâm trí của mỗi chúng ta như là kinh nghiệm nhận biết hay trí tuệ “*Tôi là*”, “*Tôi hiện hữu*” (“*I am*”) nằm ngay chính cội nguồn của tâm trí, đã có trước mọi tri thức và kinh nghiệm khách thể.

Câu trả lời cho câu hỏi “*Mình có đang nhận biết không*” đương nhiên là “*Có*”. Câu hỏi “*Mình có đang biết không?*” là một ý nghĩ, trong đó chúng ta chưa có câu trả lời chắc chắn. Câu trả lời “*Có*” là ý nghĩ thứ hai. Trong đó chúng ta hoàn toàn có sự tin chắc vào câu trả lời.

Có một cái gì đó xảy ra giữa hai ý nghĩ này, chuyển từ sự không chắc chắn biểu hiện trong câu hỏi qua sự chắc chắn biểu hiện trong câu trả lời.

Bất cứ điều gì xảy ra giữa hai ý nghĩ này tự nó không phải là một biểu hiện hay hoạt động của tâm trí; nó xuất hiện giữa hai biểu hiện hay hai hoạt động. Tuy nhiên, bất cứ gì xảy ra trong nơi-không-có-nơi (placeless place) ấy –

không có nơi bởi vì khi hoạt động tâm trí vắng mặt, không có thời gian và không gian được kinh nghiệm – cho ta niềm tin mà từ đó chúng ta có thể trả lời “Có” cho câu hỏi “*Mình có đang biết không?*” với sự chắc chắn tuyệt đối.

Để trả lời câu hỏi “*Mình có đang biết không?*” chúng ta bắt buộc phải “đi vào” kinh nghiệm của nhận biết. Nói cách khác, chúng ta phải biết được kinh nghiệm nhận biết. Chúng ta phải nhận biết được sự nhận biết. Nếu không nhận biết được kinh nghiệm nhận biết, nhất định chúng ta sẽ không thể trả lời “Có” cho câu hỏi “*Mình có đang biết không?*” được.

Vậy chúng ta có thể sẽ tự hỏi: “*Cái “ta” hay cái “mình” nhận biết được kinh nghiệm nhận biết là ai?*”.

Chỉ có cái biết nhận biết. Trong khoảng ngưng ngán giữa câu hỏi “*Mình có đang biết không?*” và câu trả lời “*Có*”, cái biết không còn hưởng ánh sáng của sự biết về phía kinh nghiệm có tính đối tượng và, kết quả là, trở nên nhận biết chính nó.

Thực ra, cái biết không trở nên nhận biết chính nó. Cái biết luôn luôn nhận biết chính nó, giống như mặt trời luôn luôn chiếu sáng chính nó.

Tuy nhiên, khi cái biết hưởng sự chú ý hay ánh sáng nhận biết về hướng một đối tượng, việc biết về chính nó đã bị pha trộn lẫn với việc biết về đối tượng, vì vậy có vẻ như không còn nhận biết chính nó như bản chất thực sự

của nó nữa. Do đó, trong khoảng hở giữa hai đối tượng hay hai ý nghĩ như thế, cái biết có vẻ như trở nên nhận biết chính nó thêm một lần nữa.

Thực ra, sự biết của cái biết về chính nó không phải là một kinh nghiệm mới mẻ, huyền bí, xa lạ hay khác thường. Đó là kinh nghiệm gần gũi, thân thuộc và bình thường nhất mà nó có khả năng có được.

Đó đơn giản chỉ là sự biết về bản thể cốt lõi, tự-tri của chúng ta – sự biết về chính mình. Đó là một kinh nghiệm đơn giản mà chúng ta muốn nói đến khi nói “Tôi là” – hiểu biết về sự đơn thuần hiện hữu.

Câu hỏi “*Mình có đang biết không?*” và câu trả lời “*Có*” là những ý nghĩ. Chúng là những hoạt động của cái biết, thay vì cho chúng là những đối tượng xuất hiện trong cái biết. Giống như có thể nói bộ phim là hoạt động của màn hình, thay vì cho nó là một thực thể có sự tồn tại độc lập của riêng nó đang xuất hiện trên màn hình.

Như thế, nhận biết sự nhận biết – cái biết của cái biết về cái biết – được hiển lộ giữa hai hoạt động của tâm trí, nghĩa là, giữa hai ý tưởng hay nhận thức của giác quan, giống như màn hình trống rỗng được phô bày giữa hai khung hình của một bộ phim.

Trong khoảng ngưng giữa câu hỏi “*Mình có đang biết không?*” và câu trả lời “*Có*”, tâm trí lắng xuống hoạt

động và giới hạn của nó, và hiển lộ như là cái biết vô hạn, chỉ chiếu sáng hay nhận biết chính nó.

Khi bắt đầu, cái biết có lẽ dường như thấy khó để an trú với chính nó, nghĩa là duy trì kinh nghiệm đơn giản nhận biết không có đối tượng, vì nó đã quen với chuyện khoác lấy hình tướng của tâm trí, tự hướng chính nó về phía những đối tượng khách thể.

Ngay khi điều này được ghi nhận, chúng ta có thể hỏi lại câu hỏi *“Mình có đang biết không?”*, bằng cách này chúng ta mời gọi tâm trí đi ra khỏi đối tượng của tri thức và kinh nghiệm, để hướng về nguồn hay cốt lõi của nó.

Tâm trí chỉ có thể đứng vững bằng cách chú ý đến một đối tượng, vì vậy khi tâm trí tự hỏi câu *“Mình có đang biết không?”*, nó đã đi vào cuộc hành trình theo chiều hướng không đối tượng – con-đường-không-có-đường hay đường-vô-lộ (pathless path) – thoát ra khỏi ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác hay tri giác để hướng về bản chất cốt lõi, bất giảm của cái biết thuần khiết.

Trong suốt hành trình vô-phương-hướng (directionless journey) này, tâm trí chìm và buông thư ngược trở lại, hướng vào bên trong, hay hướng về bản thể của nó. Khi làm như vậy, trong hầu hết trường hợp, dần dần, đôi khi bất ngờ, tâm trí đã lột bỏ được những tính chất giới hạn của nó, và đến một thời điểm nào đó, sẽ hiển lộ như là tâm thuần khiết, tâm nguyên thủy hay cái biết vô hạn.

Bản chất trong suốt không màu của Tánh Biết

Thực ra nói rằng tâm trí dẫn thân vào cuộc hành trình khám phá bản chất hay thực tại của nó có thể dẫn ta đi sai. Giữa một hình ảnh và màn hình cách nhau bao xa?

Con đường của tâm trí hữu hạn đi tới cốt lõi nền tảng, bất giảm của nó không phải là cuộc hành trình từ một nơi này, một thực thể này đến một nơi khác, một thực thể khác, mặc dầu cuộc khám phá này thường được mô tả như một cuộc hành trình, một đạo lộ, hay cuộc hành hương. Nó giống như sự mờ dần của một hình ảnh trên màn hình hơn.

Tâm trí là hoạt động tự tô màu của cái biết. Thiền là làm nhạt hay làm tan dần hoạt động tô màu này, tiếp theo sẽ là sự hiển lộ bản chất không màu của tâm trí, của chính cái biết thuần khiết.

Nhận biết sự nhận biết – cái biết của cái biết về cái biết – là một kinh nghiệm không màu, vô-tướng (không đối tượng). Đó là kinh nghiệm về bản chất của tâm trí sau khi những phẩm chất giới hạn của nó đã được loại trừ. Như vậy, đó chính là tâm trí thuần khiết – chính cái biết – đang biết bản chất cố hữu, bất giảm, bất hoại của nó. Trong truyền thống Zen, điều này được nói đến như là “*bộ mặt nguyên thủy*” của chúng ta (*our original face*).

Kinh nghiệm trong suốt, không màu của nhận biết hay chính cái biết không thể được biết hay được nhớ bởi tâm trí, bởi vì tâm trí – hoạt động của cái biết – không có mặt, hay nói đúng hơn, là nó không hoạt động ở đó.

Tâm trí đã bỏ qua kinh nghiệm nhận biết không đối tượng, thậm chí có thể đã phủ nhận sự hiện hữu của chính nó. Một tâm trí như vậy giống như một con sóng đang phủ nhận sự tồn tại của nước.

Nhưng khi một tâm trí đã quen với chuyện tan vào nguồn hay bản chất của nó bằng cách lập đi lập lại, sẽ dần dần trở nên thấm đẫm với sự an lạc vốn có của nó. Và khi một tâm trí như thế sinh lên từ đại dương của nhận biết, thì hoạt động của nó sẽ mang bình an đến cho nhân loại.

Một tâm trí như vậy cũng đầy cảm hứng bởi vì trí tuệ không đơn giản chỉ là sự tiếp nối liên tục của quá khứ, mà phát xuất trực tiếp từ bản chất cốt lõi vô điều kiện của nó. Nguồn cảm hứng này sẽ mang đến sự sáng tạo và những khả năng mới vào bất cứ lãnh vực hiểu biết hay hoạt động nào mà trong đó tâm trí đang vận hành.

Thank you.

5.

CON ĐƯỜNG VÔ NỖ LỰC

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 5 The Effortless Path*

Mặt trời tự chiếu sáng chính nó

Từ “chú ý”, trong tiếng Latin “adtere” gồm có “ad” nghĩa là “tới” hay “hướng về” (towards), và “tere” nghĩa là “duỗi ra” (stretch), ý nói đến sự duỗi ra hay hướng việc biết về phía một đối tượng tri thức hay kinh nghiệm.

Giống như mặt trời chiếu những tia sáng của nó lên một vật thể để làm cho vật đó sáng lên, cũng vậy, cái biết hướng ánh sáng nhận biết của nó về phía một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác để có thể nhận biết được chúng.

Tuy nhiên, giống như mặt trời không thể chiếu ánh sáng của nó lên chính nó bởi vì nó vốn đang đứng tại chính nó rồi, cũng vậy, cái biết không thể hướng ánh sáng của việc biết về phía chính nó bởi vì từ nó đến nó không có khoảng cách nào. Không phải vì cái biết xa đến nỗi có vẻ như không thể biết hay bị thất lạc mà chính bởi vì nó quá gần. Gần hơn bất kỳ sự gần gũi nào.

Nếu có ai đó yêu cầu chúng ta, nói một cách tương đối, đứng lên và bước về phía chính mình, chúng ta sẽ quay theo hướng nào? Chúng ta không thể bước tới chính mình được, bởi vì ta đã đang đứng tại chính chúng ta rồi. Thực sự thì chúng ta không thể bước ra khỏi chính mình, bởi vì chúng ta đem theo chính mình bất cứ nơi nào chúng ta đi.

Tương tự với cái biết, để biết chính nó, cái biết không cần phải làm bất cứ điều gì hay đi bất cứ nơi đâu. Nó không cần phải hướng việc biết của nó về phía chính nó, bởi vì nó đã đang đứng tại chính nó rồi. Cái biết quá gần với chính nó nên không thể biết chính nó trong quan hệ chủ-khách.

Để biết bất kỳ tri thức hay kinh nghiệm nào, một chủ thể biết cần phải đứng xa, tách khỏi đối tượng được biết, người khác hay thế giới. Sự chú ý là khoảng cách giữa chủ thể và khách thể. Như vậy, mối quan hệ chủ – khách là phương tiện qua đó tất cả tri thức và kinh nghiệm được nhận biết.

Mọi thứ trừ cái biết, nghĩa là, mọi đối tượng suy nghĩ và tri giác qua các giác quan, được nhận biết bởi một cái gì đó khác hơn chính nó, gọi là một chủ thể kinh nghiệm tách biệt, nhưng chỉ một mình cái biết được nhận biết bởi chính nó. Do đó, sự biết của cái biết về chính nó không có tính tương đối hay lệ thuộc vào tâm trí hữu hạn, hay một chủ thể kinh nghiệm tách biệt.

Thực ra thì tất cả tri thức và kinh nghiệm tương đối đều xuất phát từ cái biết tuyệt đối, bất nhị và duy nhất này và là một sự khúc xạ của nó, giống như sự phong phú và đa dạng của vật thể và con người trong một giấc mơ vào ban đêm là những khúc xạ của một tâm trí bất phân chia.

Để chiếu sáng lên mặt trăng, ánh sáng của mặt trời phải di chuyển một khoảng cách nào đó qua không gian. Nhưng để chiếu sáng chính nó, mặt trời không cần phải đi đâu hay làm bất cứ điều gì. Bản chất của mặt trời là chiếu sáng. Chỉ bằng cách là chính mình, mặt trời tự chiếu sáng chính nó.

Nói cách khác, đối với mặt trời, là chính nó và chiếu sáng chính nó là như nhau. Tự chiếu sáng chính nó không phải là điều gì đó mà mặt trời phải làm; đó là bản chất của nó. Nó tự chiếu sáng.

Tương tự, cái biết tự biết chính nó chỉ đơn giản là chính nó, không cần qua bất kỳ một trung gian nào khác. Nghĩa là, cái biết biết chính nó bởi chính nó, trong chính nó, qua chính nó, như chính nó, không cần hoạt động nào sinh khởi nào trong hình tướng của tâm trí.

Nhận biết là kinh nghiệm đầu tiên của Tánh Biết

Cái biết là kinh nghiệm đầu tiên của chúng ta, nghĩa là, nhận biết là kinh nghiệm đầu tiên của cái biết.

Trước khi cái biết biết được những kinh nghiệm khách thể, nó đã biết chính nó.

Để có thể biết được cái gì có khác hơn là chính nó, chẳng hạn như một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác, cái biết phải chiếu sự chú ý, chiếu ánh sáng của nó, đi ra khỏi nó, hướng về đối tượng đó, nhưng để biết chính nó, nó không cần phải hướng ánh sáng của sự biết đi ra khỏi chính nó. Bản chất của cái biết là thuần biết. Nó tự-chiếu-sáng, tự-biết, tự-tri.

Không có sự khác biệt giữa hiện hữu hay bản thể của chúng ta và sự nhận biết về bản thể hiện hữu đó, cũng giống như không có sự khác biệt giữa mặt trời và sự chiếu sáng của nó.

Cái biết biết chính nó chỉ đơn giản bằng cách là chính nó.

Cái biết quá gần với chính nó đến nỗi không có khoảng cách giữa nó và chính nó, và do đó, không có chỗ cho một con đường. Bất cứ con đường nào cũng sẽ là con đường dẫn từ cái biết về hướng đối tượng.

Từ cái biết đến cái biết, không có không gian, không có khoảng cách, không có thời gian, vì vậy, không có khả năng cho một con đường hay phương pháp thực hành. Như vậy, nhận biết về sự nhận biết là pháp vô-tu, vô-hành.

Vì lý do này, trong pháp vô-tu vô-hành, nỗ lực là không thể có. Bất cứ nỗ lực nào cũng bao gồm chuyện hướng tâm trí về phía một đối tượng hay cố gắng để kiểm soát sự tập trung chú ý mà thôi.

Giống như kéo giãn một miếng cao su tạo ra một trạng thái căng thẳng, trạng thái đó luôn luôn có khuynh hướng muốn trở lại tình trạng thư giãn ban đầu; cũng vậy, hướng sự chú ý của cái biết về phía một đối tượng tạo ra một trạng thái căng thẳng vi tế, trạng thái đó luôn luôn có khuynh hướng muốn trở lại tình trạng quân bình tự nhiên của nó.

Khát vọng an lạc hạnh phúc là khát vọng trở về tình trạng ban đầu, vốn đã thanh thoi thư giãn. Thiền là buông lỏng sự căng thẳng trong chú ý và sau đó là sự trở về của cái biết với chính nó. Đó là sự tan chảy của tâm trí trong bản thể của cái biết, không phải là hướng tâm về phía bất kỳ kinh nghiệm thuộc đối tượng nào.

Thực ra, khi nói cái biết “quay trở về” chính nó là nói theo cách nhìn của một người đã tin rằng mình là một cái tôi tách biệt hay một tâm trí hữu hạn, có vẻ như bị cắt đứt ra khỏi bản chất của cái biết thuần tịnh, vốn đã an lạc của chính mình.

Với một người như vậy, hình như là có một sự trở về. Đối với cái biết, thì chỉ có sự nhận ra, thấy ra. Thiền không phải là pháp gì đó chúng ta phải làm, mà là pháp

chúng ta không cần phải làm gì cả. Như vậy, nó được gọi là “*tự-trở-về-với-bản-thể*” hay “*tự- an-trú-vào-bản-thể*”.

Tất cả mọi thứ trừ sự nhận biết về bản thể của chúng ta đều đòi hỏi một hình thức hoạt động nào đó. Suy nghĩ, cảm nhận, hành động hay nhận thức qua các giác quan tất cả đều là hoạt động của tâm trí, dù trong hầu hết trường hợp, chúng ta đã quá quen thuộc với hoạt động này đến nỗi không thể cưỡng lại được.

Tuy nhiên, nhận biết sự nhận biết – sự biết của cái biết về chính nó – là một kinh nghiệm duy nhất thực sự vô nỗ lực hiện hữu sẵn ở đó. Mọi thứ khác, thậm chí thở hay suy nghĩ, đều cần đến năng lượng. Đây là điều mà Ashtavakra muốn ngụ ý khi nói rằng, “*Đối với hiền giả, ngay cả chớp mắt cũng là quá nhiều khó khăn.*”

Con đường trực tiếp

Tâm trí là hoạt động qua đó cái biết biết được những kinh nghiệm thuộc đối tượng. Do đó, trong sự biết của cái biết về chính nó – nhận biết sự nhận biết – không có nhu cầu hay không có chỗ cho bất kỳ chuyển động hay hoạt động nào của tâm trí.

Không có đường để đi từ bản thể đến bản thể của chúng ta, từ cái biết đến cái biết. Vì không có chỗ cho một con đường, nên không có chỗ cho sự thực hành luyện tập, không có chỗ cho hành giả hay một cái tôi đi từ cái biết đến cái biết.

Chúng ta chỉ có thể thực hành nhận biết một cái gì đó khác hơn là cái biết. Thực ra, cái tôi biệt lập hay bản ngã tồn tại ở chính sự hoạt động xảy ra giữa cái biết và đối tượng của nó. Mặt trời chiếu sáng là mặt trời được chiếu sáng. Cái biết đang nhận biết chính là cái biết đang được biết.

Thiền nằm giữa cái biết và chính nó, chỉ đơn giản là cái biết đang là chính nó, nghỉ ngơi trong chính nó, chỉ biết chính nó: nhận biết sự nhận biết.

Đó là lý do trong Sách Khải Huyền (Book of Revelation), có câu: *"Ta là Alpha và là Omega; Ta là Đầu Tiên và Cuối Cùng; Ta là Khởi Đầu và cũng là Kết Thúc."*

Nhà thơ T. S. Eliot cũng đã đề cập đến sự hiểu biết này trong bài thơ "Little Gidding" của mình khi viết rằng: *"Cái mà chúng ta gọi là sự khởi đầu thì thường là sự kết thúc. Và kết thúc là sự khởi đầu. Điểm cuối cùng là nơi mà chúng ta đã bắt đầu từ đó."*

Trên Con Đường Trực Tiếp, cái biết cùng lúc vừa là điểm khởi đầu, vừa là con đường, vừa là đích đến. Nhận biết đồng thời vừa là chủ thể biết, vừa là tiến trình biết và đối tượng được biết.

Nhận biết đang nhận biết sự nhận biết.

Cái biết đang nhận biết cái biết.

Việc biết chỉ đang biết việc biết.

Nhận biết sự nhận biết là cốt lõi của thiền

Nhận biết sự nhận biết là cốt lõi của thiền. Đó là dạng thiền duy nhất không đòi hỏi sự điều hướng, tập trung hay kiểm soát của tâm trí.

Chúng ta không thể trở thành cái mà mình đã là nó bằng bất cứ hình thức tu tập nào. Với sự thực hành, chúng ta chỉ trở thành cái gì đó không thuộc về bản chất của chính mình.

Chúng ta trở thành năm mươi tuổi. Chúng ta trở nên mệt mỏi. Chúng ta trở thành người có gia thất. Chúng ta trở nên cô đơn. Nhưng bản thể tự-tri, cốt lõi của chúng ta đã có trước mọi sự trở thành, vẫn luôn luôn có mặt ở đó xuyên suốt tất cả sự trở thành, dù thường xuyên không được chú ý đến.

Tuy nhiên, khi chúng ta có vẻ như trở thành một cái tôi tách biệt hay một tâm trí hữu hạn, thì bản chất cốt lõi của cái biết thuần tịnh nơi chúng ta dường như bị thất lạc, bị che mờ hay bị mất.

Do đó, từ góc nhìn của cái biết giới hạn, tạm thời, thì có vẻ như cần phải tu tập hay thực hành một pháp môn gì đó hay phải đi theo một con đường nào đó để tìm thấy hay biết được bản thể cốt lõi của chúng ta, và cuối cùng,

để tiếp cận được với bình an và hạnh phúc vốn đã có sẵn nơi chính mình.

Do vậy, như là một sự nhân nhượng đầy từ bi trước niềm tin vào sự hiện hữu của một tâm trí hay cái tôi hữu hạn tạm thời, giáo lý bất nhị, trong hầu hết trường hợp, sẽ khuyến khích thực hành thiền, trong hình thức *“tự khám-phá-bản-thể”* hay *“tự-xuôi-về-bản-thể”*.

Điểm này thường bị hiểu lầm trong những trào lưu đương đại về pháp môn bất nhị. Để có thể hóa giải kinh nghiệm đau khổ, nhưng vẫn duy trì cái nhìn giác ngộ, giáo lý như vậy tuyên bố rằng: “Tất cả đau khổ xuất hiện trong cái biết, nhưng không có ai ở đây để chịu đau khổ cả, vì vậy, không cần phải làm gì.”

Với phát biểu như thế, giáo lý bất nhị đang được sử dụng giống như cách mà những đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm và những mối quan hệ đã được sử dụng trước đây, để làm cho cái tôi tách biệt không chú ý đến đau khổ nữa. Nói cách khác, cái tôi tách biệt làm cho giáo lý bất nhị thích hợp với nó, đang dùng giáo lý đó để kéo dài sự tồn tại ảo tưởng của riêng nó.

Nếu chúng ta khổ, thì tốt hơn là hãy thành thật với chính mình, khảo sát cái gì là cái đang đau khổ. Xét cho cùng, nếu đang đau khổ, thì chúng ta nhất định phải đi tìm cách thoát khổ. Không làm gì không phải là một chọn lựa cho những ai tự xem mình là một cái tôi biệt lập.

Với người như vậy thì chỉ có hai khả năng: một là tìm kiếm sự xoa dịu khổ đau nơi những đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm hay những mối quan hệ, hai là tìm cội nguồn khổ đau ở bên trong chính mình qua pháp “*tự-vấn-tìm-bản thể*” hay “*tự-khảo-sát-bản-thể*”, những pháp này tự nhiên sẽ dẫn đến pháp “*tự-an-trú-vào-bản-thể*” hay pháp “*tự-xuôi-về-bản-thể*.”

Như vậy, với nhiều người, thiền khảo-sát-bản-thể hay cầu nguyện suy niệm có vẻ là một hoạt động mà họ, với tư cách là một cái tôi biệt lập, đang thực hành, và chỉ qua thực tập dần dần, khi hiểu biết được chín muồi và sự tu tập được tinh tế, pháp khảo-sát-bản-thể sẽ nhường chỗ cho pháp “*an-trú-vào-bản-thể*” hay pháp “*xuôi-về-bản-thể*”.

Nghĩa là, chỉ với tu tập từ từ, hầu hết chúng ta sẽ thấy ra rõ ràng thiền là bản chất của chúng ta, không phải là việc chúng ta phải làm, còn cái tôi tách biệt hay tâm trí hữu hạn là những gì ta làm, không phải là bản chất chúng ta vốn đã có sẵn.

Từ bàn tay nắm đến bàn tay mở

Nếu chưa nhận ra điều này, thiền có vẻ như sẽ cần đến một nỗ lực, và nếu điều này là đúng, nếu có vẻ là như vậy, thì chúng ta sẽ phải tạo ra nỗ lực.

Theo thời gian, việc chúng ta không thể tạo ra nỗ lực để hiện hữu hay nhận biết bản thể của chính mình sẽ trở

nên rõ ràng – chúng ta chỉ nỗ lực hay biết cái gì đó không phải là bản thể của chúng ta – đến lúc đó nỗ lực sẽ tự động dừng lại.

Để có thể nắm bàn tay lại, nỗ lực được cần đến, nhưng sau một thời gian nắm giữ bàn tay trong vị trí đó, bàn tay nắm sẽ dường như trở thành trạng thái tự nhiên của bàn tay, và chúng ta sẽ không còn ý thức được nỗ lực đã dùng để duy trì trạng thái đó. Bây giờ nếu muốn mở tay ra, thì đầu tiên có vẻ như chúng ta phải cần đến một nỗ lực để mở nó.

Chính bởi vì bàn tay nắm có vẻ là trạng thái tự nhiên của bàn tay nên khi cố gắng mở nó ra có vẻ phải cần đến nỗ lực. Khi chúng ta hiểu trạng thái tự nhiên của bàn tay là trạng thái mở rộng thoải mái, thì sẽ hiểu rõ rằng việc mở bàn tay không cần đến một nỗ lực mới nào, đúng hơn là buông lỏng nỗ lực nắm nó mà chúng ta đã không phát hiện được trước đây.

Cái tôi tách biệt hay bản ngã giống như sự nắm chặt của bàn tay nắm. Nó là sự co rút của cái biết vô hạn thành tâm trí hữu hạn.

Hầu hết chúng ta đã quá quen với sức ép vốn là thuộc tính cố hữu có nơi cái tôi tách biệt đến nỗi tin rằng đó là trạng thái tự nhiên của mình, và từ góc nhìn này, thì có vẻ như chúng ta cần phải nỗ lực để biết và an trú trong cái biết, biết mình như là cái biết.

Tuy nhiên, khi bản chất chân thực của cái biết thuần tịnh đã rõ ràng, chúng ta sẽ nhận ra rằng, để trở về bản chất đó hay an trú ở đó với nó, không cần bất cứ một nỗ lực nào. Thực ra thì chúng ta sẽ trở nên nhạy cảm trước những nỗ lực vi tế mà tâm trí gần như liên tục tạo ra để duy trì ảo tưởng về một cái tôi tách biệt, có sự tồn tại độc lập của nó.

Như một kết quả tất yếu có được từ sự hiểu biết này, an trú một cách đầy nhận biết vào sự hiện hữu của cái biết sẽ càng lúc càng trở thành trạng thái tự nhiên của chúng ta, cho tới khi không còn một sự phân biệt nào giữa thiền và sự sống nữa.

Hiện hữu vô nỗ lực là bản chất tự nhiên của chúng ta.

Thank you.

6.

CON ĐƯỜNG HƯỚNG VỀ BẢN THỂ

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 6 The Inward-facing Path*

Ai biết bản thể của mình, người đó biết Thượng Đế

Cái Biết chiếu sáng trong tâm trí mỗi chúng ta như kinh nghiệm của nhận biết, như cảm nhận của hiện hữu hay sự biết về bản thể “Tôi là”. Như vậy, biết “Tôi là” là sự biết của cái biết về chính nó.

Biết “Tôi là” chiếu sáng ngăn ngủ nơi kinh nghiệm của chúng ta khi kết thúc một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác của các giác quan, mặc dù có sự chiếu sáng ngăn ngủ này, nó thường vẫn không được chú ý, giống như khi màn hình hiển lộ giữa hai khung hình của một bộ phim.

Việc biết “Tôi là” cũng có mặt xuyên suốt trong mọi suy nghĩ, cảm giác, và tri giác nhưng có vẻ như bị che mờ bởi chúng, giống như màn hình vẫn có mặt khi phim đang chiếu nhưng dường như đang bị phim che mờ.

Hiểu biết “Tôi là” – sự biết của cái biết về chính nó – có trước và vượt ngoài mọi tri thức và kinh nghiệm tương đối của tâm trí hữu hạn. Như vậy, đó là trí tuệ tuyệt đối.

Trong thuật ngữ tôn giáo, trí tuệ tuyệt đối này được biết như là Thượng Đế. Do đó, hiểu biết của chúng ta về bản thể của chính mình là hiểu biết của Thượng Đế về chính Ngài. Vì lý do đó mà trong truyền thống Cơ Đốc Giáo huyền bí, sự nghỉ ngơi của tâm trí nơi bản thể của cái biết được biết như là cách thực hành về hiện hữu của Thượng Đế hay sự đầu hàng của tâm trí trước bản thể vô hạn của Thượng Đế.

Đạo sư Sri Nisargadatta Maharaj thường nói đến việc tập trung vào “Tôi là”, qua đó Ngài muốn nói rằng hãy an trú trong kinh nghiệm của “Tôi là”, nghĩa là đơn giản nghỉ ngơi trong bản thể tự biết, cốt lõi, vô điều kiện của chúng ta và biết mình chính là bản thể đó.

Cách dùng từ “tập trung” trong ngữ cảnh này là nói thuận theo hoạt động bình thường của tâm trí, thường hướng chính nó về phía những kinh nghiệm có tính đối tượng và tập trung vào những đối tượng đó.

Đối với một tâm trí như vậy, chúng ta hãy đổi hướng chú ý về phía hiểu biết “Tôi là”. Tuy nhiên, đây không phải là một sự hướng tâm mà đúng hơn là để tâm trí nghỉ ngơi trong chính cốt lõi của nó – kinh nghiệm đơn giản, vô đối tượng của nhận biết hay chính cái biết.

Một tâm trí đã quen với việc chỉ hướng về phía đối tượng khách thể, thì kinh nghiệm nhận biết, cảm nhận về hiện hữu của bản thể hay hiểu biết ‘Tôi là’ là một dấu chỉ hay gợi ý trong tâm trí giúp nó hướng về nơi có thể tìm thấy được an lạc và hạnh phúc mà nó hằng khao khát.

Hiểu biết “Tôi là” giống như một hình ảnh nhỏ của màn hình xuất hiện trên màn hình đó. Từ quan điểm của hình ảnh thì hình ảnh của màn hình là một phần của hình ảnh; từ quan điểm của màn hình thì nó chính là màn hình. Từ cách nhìn của tâm trí, thì hiểu biết ‘Tôi là’ là một kinh nghiệm trong tâm trí; từ cách nhìn của cái biết, thì nó chính là cái biết.

Sự thấy ra này được nói đến trong thiên ngữ của đạo Sufi: *“Tôi tìm Thượng Đế và thấy chính tôi; Tôi tìm chính tôi và chỉ thấy Thượng Đế.”*

Như vậy, biết “Tôi là” là kinh nghiệm mà trong đó tâm trí hữu hạn và cái biết vô hạn giao nhau. Đó là ngọn đèn chiếu sáng bởi sự hiện hữu của cái biết ngay giữa kinh nghiệm. Đó là cánh cửa vào qua đó tâm trí tiếp tục cuộc hành trình của nó hướng ngược về nguồn cội.

Chính vì lý do này mà những từ *“Hãy Biết Chính Mình”* đã được khắc trên cổng vào của đền thờ Apollo ở Delphi. Và cùng lý do đó mà Balyani từng nói rằng: *“Ai biết bản thể của mình, người đó biết Thượng Đế của họ”*.

Cuộc hành trình tâm trí đi từ nội dung khách thể của những kinh nghiệm đến bản chất cốt lõi sâu thẳm bên trong luôn luôn hiện hữu, không suy giảm của nó được biết như là thiền ở phương Đông và cầu nguyện ở phương Tây.

Đôi khi hành trình này được gọi là con đường hướng về bản thể bên trong. Hướng về bên trong không hàm ý là đi sâu vào trong thân thể, mà là bên trong, tách ra khỏi những đối tượng của kinh nghiệm, hướng về bản chất bất suy giảm của tâm trí.

Trong tiếng Sanskrit, nó được nói đến như là *“atma vichara”*, thường được dịch là *“tự-vấn-tìm-bản-thể” (self-enquiry)* hay *“tự-khảo-sát-bản-thể” (self-investigation)*. Tuy nhiên, điều này có thể đưa đến hiểu lầm bởi vì những từ *“tìm kiếm”* hay *“khảo sát”* theo văn hóa phương Tây có nghĩa là một tiến trình hay hoạt động của tâm trí. *“Tự-an-trú-vào-bản-thể” (self-abidance)* hay *“tự-nghỉ-ngơi-trong-bản-thể” (self-resting)* sẽ là cách dịch tốt hơn.

Dù nói như thế, những cụm từ *“vấn-tìm-bản-thể”* và *“khảo-sát-bản-thể”* cũng hợp lý bởi vì tiến trình này, trong hầu hết trường hợp, được khởi đầu bằng một câu hỏi, chẳng hạn như: *“Cái gì biết hay nhận biết được những kinh nghiệm của tôi?”*, *“Suy nghĩ từ đâu tới?”*, *“Bản chất của việc biết mà với nó mọi tri thức và kinh nghiệm được nhận biết là gì?”*, *“Tôi có đang biết không?”* hay *“Tôi là ai?”*.

Khi trầm tư về những câu hỏi này, tâm trí dần dần trở nên tinh tế, đi ngược trở lại vượt qua những tầng lớp của kinh nghiệm khách thể, dần dần tự thanh lọc chính nó ra khỏi những phẩm chất giới hạn của những đối tượng. Theo cách này, “*vấn-tìm-bản-thể*” hay “*khảo-sát-bản-thể*” từ từ mất đi tính năng động, và nhường chỗ cho sự “*tự-an-trú-vào-bản-thể*”, “*tự-nghỉ-ngơi-trong-bản-thể*” hay “*tự-nhớ-bản-thể*”, trong đó bản chất cốt lõi, bất giảm của nó được hiển lộ.

Từ “*mặc khải*” có gốc từ tiếng Latin “*revelare*”, “*re*” nghĩa là “*ngược về nguồn*”, “*trở lại*”, và “*velare*”, nghĩa là “*bao phủ*” hay “*che mờ*”. Như vậy, mặc khải không phải là một kinh nghiệm mới mẻ mà là khai mở hay làm hiển lộ ra sự thật cốt lõi mà trước đây đã bị che mờ hay bóp méo. Thiền hay cầu nguyện là cởi bỏ sự che mờ của tâm trí và sau đó phơi bày bản chất cốt lõi, bất suy giảm của nó.

Nói cách khác, mặc dù thiền đầu tiên có vẻ là một hoạt động mà tâm trí cần làm để đạt được một trạng thái hay kinh nghiệm mới mẻ nào đó, nhưng về sau chúng ta sẽ hiểu thiền chính bản chất hay cốt lõi của tâm trí.

Thiền là bản chất chân thực của chúng ta đang là, không phải là cái mà chúng ta phải làm.

Những dạng thiền đối tượng chỉ là bước chuẩn bị khởi đầu

Hầu hết những dạng thiền bao gồm việc hướng tâm trí về một đối tượng nào đó, chẳng hạn như một câu chú, một ngọn lửa, một vị thiên, một vị đạo sư, hơi thở hay khoảng ngưng giữa hai hơi thở. Trong cách cầu nguyện cổ xưa, tình yêu của chúng ta hướng về Thiên Chúa, được hiểu là tồn tại một khoảng cách xa vô hạn với chúng ta.

Tất cả những dạng thiền hay cầu nguyện này yêu cầu tâm trí ít nhiều hướng đến những đối tượng vi tế, do đó chúng vẫn trong mối quan hệ chủ-khách. Đối với nhiều người, những dạng thiền này hoàn toàn hợp lý và là bước khởi đầu cần thiết cho thiền hay cầu nguyện, nhưng đến một thời điểm nào đó, chúng phải được loại bỏ.

Mọi con đường đều có những điểm mạnh và tiềm năng của nguy hiểm. Với những ai đang trên con đường sùng kính (devotion), thì việc loại bỏ đối tượng sùng kính là sự xả ly tối hậu. Với những ai đang trên đường trí tuệ, thì buông xả sự tập trung chú ý hay kiểm soát tâm trí là thể nghiệm cuối cùng.

Chủ thể và đối tượng giống như hai mặt của một đồng tiền. Chúng không thể sinh khởi và tồn tại độc lập với nhau. Để có thể cho tâm trí – chủ thể kinh nghiệm tách biệt – biến mất, hay chính xác hơn là mất đi những giới hạn của nó, đối tượng kinh nghiệm tách biệt cũng phải tan biến.

Để kinh nghiệm được tình yêu. Cả người yêu và người được yêu phải tan biến.

Nhận biết sự nhận biết – an trú vào bản thể và biết mình là bản thể – nghỉ ngơi trong “Tôi là”, thực hành sự hiện hữu của Thượng Đế – là dạng thiền hay cầu nguyện duy nhất mà trong đó bản ngã – chủ thể kinh nghiệm tách biệt – không được duy trì. Đó là dạng thiền hay cầu nguyện cao nhất. Đó là pháp thiền hay cầu nguyện mà tất cả những dạng thiền hay cầu nguyện khác đều là những bước chuẩn bị.

Tâm trí quay lưng với cội nguồn bản thể

Bản chất cốt lõi của cái biết vốn đã an lạc, đầy đủ vô điều kiện – đang chiếu sáng từng tâm trí của mỗi chúng ta như là kinh nghiệm đơn giản nhận biết hay hiểu biết “Tôi là” – có mặt như nhau, có sẵn như nhau với tất cả mọi người, bất luận trong hoàn cảnh nào, bất kể tình huống hay thời gian nào.

Không phải cái biết bị che mờ hay thất lạc; mà chính chúng ta đã quay lưng với nó. Nghĩa là, tâm trí đã quay lưng với cội nguồn của bản thể.

Tuy nhiên, tôi không muốn nói rằng tâm trí là một pháp và cái biết là một pháp khác. Tâm trí trong mối quan hệ với cái biết giống như là nhân vật trong giấc mơ với tâm trí của người mơ, từ góc nhìn của nhân vật đó mà thế

giới trong mơ được biết. Tất cả những gì có đối với nhân vật trong mơ là tâm trí của người mơ, nhưng nhân vật trong mơ ấy không biết được điều này.

Nếu nhân vật trong mơ chỉ tập trung vào nội dung khách thể của kinh nghiệm, người ấy sẽ không bao giờ nhận ra được bản chất tâm trí của chính mình, và sẽ không bao giờ thấy được bình an và hạnh phúc mà mình từng khao khát.

Để có thể biết được bản chất của mình, người ấy bắt buộc phải quay sự chú ý ra khỏi những đối tượng kinh nghiệm để hướng về cái nguồn mà với nó chúng được biết. Họ phải biết bản chất của sự biết mà với nó mọi tri thức và kinh nghiệm được biết. Người ấy phải nhận biết được kinh nghiệm của nhận biết, vốn đã là bản chất tâm trí của chính mình.

Vào ban đêm, mặt trời không biến mất. Nó vẫn tiếp tục chiếu sáng với cùng một độ sáng như nhau. Chính trái đất đã quay lưng ra khỏi mặt trời, rơi một phần vào bóng tối. Ngay khi trái đất quay lại, tạm nói như vậy, thì phần tối đó sẽ được sáng lên.

Sự Sa Ngã (The Fall) trong truyền thống Cơ Đốc đơn giản chỉ là tâm trí đã hướng ra khỏi bản chất của nó. Đó là sự quay lưng của linh hồn ra khỏi bản thể vô hạn của Thượng Đế.

Sự hiện hữu của cái biết luôn luôn chiếu cùng một độ sáng, nằm phía sau và ngay giữa mọi kinh nghiệm. Tất cả kinh nghiệm được thấm đẫm với sự hiện hữu của nó. Tất cả những gì cần làm là “*quay đầu lại*”.

Hãy từ bỏ và quay lại

Lalla, nhà huyền môn và nhà thơ thuộc truyền thống Kashmir Shaivite thế kỷ 14, đề cập đến sự quay đầu này khi nói rằng: “*Tôi đã đi xa để tìm Thượng Đế, nhưng sau cùng tôi đã từ bỏ và quay lại, thì Ngài đã ở đó, bên trong tôi.*”

Chúng ta đã tìm an lạc hạnh phúc quá lâu nơi những đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm và những mối quan hệ. Dù có nhận được gì hay kinh nghiệm được gì từ những điều này có thể tạm thời kết thúc cuộc tìm kiếm của chúng ta, cho ta nếm được hương vị ngắn ngủi của bình an và mãn nguyện mà chúng ta ước muốn, nhưng chúng sẽ không kéo dài.

Chỉ khi chúng ta “từ bỏ và quay lại” – nghĩa là chỉ khi ta không còn tìm kiếm an lạc và mãn nguyện nơi những đối tượng mà đưa tâm trí quay về hướng-không-phương-hướng (directionless direction), cho phép nó chìm càng lúc càng sâu vào bản thể của cái biết từ đó nó đã khởi sinh lên – thì lúc đó chúng ta mới bắt đầu nếm được hương vị của bình an và phúc lạc lâu dài mà chúng ta đã suốt đời khao khát.

Từ góc nhìn của tâm trí, pháp vô-hành an trú hay nghỉ ngơi trong kinh nghiệm nhận biết hay chính cái biết này có vẻ như một trạng thái trống rỗng và nhàm chán. Tuy nhiên, theo thời gian, sự an lạc bất động và niềm hỷ lạc vô-nguyên-nhân, vốn là những phẩm chất cố hữu của cái biết, sẽ dần dần hiện rõ lên.

Sự từ bỏ và quay về – sự quay lại của tâm trí – được nói đến trong Cơ Đốc Giáo cổ đại như là *Hesychasm* – sự tĩnh lặng của Tâm.

Chính pháp vô-tác vô-hành mà trong đó con đường trí tuệ và con đường tình yêu hay sự sùng kính gặp nhau. Đó là kinh nghiệm mà trong đó pháp *khám-phá-bản-thể* và *pháp xuôi-về-bản-thể* trở thành một.

Sự nhận ra chính nó của cái biết – nhận biết sự nhận biết – không phải là một loại hiểu biết mới mẻ, mà đơn giản chỉ là thấy rõ ràng cái đã luôn luôn vốn là như vậy rồi, nhưng có vẻ như bị che mờ bởi hoạt động của suy nghĩ và nhận thức. Sự nhận ra của cái biết về bản chất cốt lõi của chính nó cũng không phải là kinh nghiệm phi thường chỉ dành ưu tiên cho những tâm trí có khả năng đặc biệt nào đó.

Nhận biết chiếu sáng bình đẳng trong tất cả mọi kinh nghiệm. Thậm chí ngay cả trạng thái trầm cảm nặng cũng được chiếu sáng bởi ánh sáng của cái biết. Nhận biết không phải bị chôn kín, bị che mờ hay khó thấy. Nó chính

là ánh sáng của việc biết mà với nó mọi kinh nghiệm được nhận biết.

Ramana Maharshi và Đức Phật không có khả năng hay phẩm chất đặc biệt nào đối với bản chất tâm trí của riêng họ. Phật chỉ ngồi dưới cội cây và tự nói với mình: *“Ta sẽ ngồi đây cho tới khi nào ta nhận ra được bản chất của tâm ta”*. Bản chất cốt lõi của tâm Ngài cũng giống hệt như bản chất cốt lõi nơi tâm trí của mỗi chúng ta.

Khi Ramana Maharshi bất ngờ vượt qua nỗi sợ chết, Ngài nằm xuống đất và chỉ tự hỏi: *“Cái gì là bản chất cốt lõi của chính mình? Cái gì không thể bị loại bỏ khỏi chính mình? Chuyện gì xảy ra cho cái biết khi thân thể chết đi?”*. Nói cách khác, Ngài tự động đi vào tiến trình khảo-sát-bản-thể.

Tất cả truyền thống tâm linh và tôn giáo lớn đã liệt kê nhiều cách thức và phương pháp tu tập khác nhau để thanh lọc và chuẩn bị cho tâm trí sự lắng xuống sau cùng trong cội nguồn hay cốt lõi của chính nó.

Ramana Maharshi đã trải qua tất cả những điều này, đã đi thẳng từ kinh nghiệm của mình vào bản chất cốt lõi của tâm, và làm sống lại Con Đường Trực Tiếp cho thời đại của chúng ta hôm nay được biết.

Đây là thời đại của Con Đường Trực Tiếp.

Thank you.

7. CÁI BIẾT VÔ HẠN và TÂM TRÍ HỮU HẠN

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 7 Trailing Clouds of Glory*

John Smith và Vua Lear

Hãy tưởng tượng một nghệ sĩ tên John Smith đóng vai Vua Lear. John Smith tượng trưng cho cái biết vô hạn và Vua Lear tượng trưng cho tâm trí hữu hạn hay cái tôi tách biệt.

Giống như John Smith và Vua Lear không phải là hai cái tôi khác nhau, đúng hơn là Vua Lear chỉ là giới hạn tưởng tượng mà John Smith tự khoác lên cho mình, cũng vậy, cái biết và tâm trí hữu hạn không phải là hai thực thể khác biệt. Tâm trí hữu hạn chỉ là giới hạn tưởng tượng mà cái biết vô hạn tự khoác lên với mục đích để biểu hiện ra thành những kinh nghiệm có tính đối tượng.

Hãy nghĩ đến cảnh, một đêm nào đó, John Smith nhập vai quá hay đến nỗi anh ta đã quên mất mình thực sự là ai, và tin rằng mình là Vua Lear thực sự. Vua Lear

phải làm gì để nhận ra mình là John Smith và nhờ vậy khổ đau được xoa dịu? Thực tế thì Vua Lear không thể làm bất cứ điều gì, bởi vì không có một con người thật gọi là Vua Lear.

Nói rằng Vua Lear phải làm cái gì đó để trở thành John Smith chỉ củng cố cho niềm tin của Vua Lear về chính mình như là một con người hay một thực thể tồn tại độc lập, và như thế là để kéo dài nguyên nhân đau khổ của Vua Lear một cách vi tế. Tuy nhiên, nếu Vua Lear không làm gì thì Vua Lear vẫn chỉ là Vua Lear – hay ít nhất nhà vua sẽ có vẻ làm như vậy từ quan điểm ảo tưởng của riêng mình – và kết quả là sẽ tiếp tục đau khổ.

Trong trường hợp này, Vua Lear sẽ tiếp tục tìm kiếm sự xoa dịu để thoát ra khỏi đau khổ qua những gì nhận được từ những đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm và những mối quan hệ. Một cuộc tầm cầu bất tận như thế chỉ tạo thêm bất hạnh cho chính mình.

Do đó, nếu Vua Lear tin rằng mình là Vua Lear, sẽ có điều gì đó cho nhà vua hành động. Thực ra thì Vua Lear sẽ không thể tồn tại nếu không làm một hoạt động nào đó để xoa dịu khổ đau. Nếu đau khổ, chúng ta nhất định sẽ không ngừng tìm kiếm hạnh phúc trong những kinh nghiệm thuộc đối tượng, và do đó “không làm gì” không phải là một lựa chọn.

Đối với một người đang trong tình thế nan giải như vậy, giáo lý bất nhị sẽ đề nghị một số hoạt động hay cách

thực hành, trực tiếp hoặc gián tiếp, để dẫn người đó tới nguồn an lạc và hạnh phúc bên trong chính họ.

Nếu một người đau khổ có đủ sự chín muồi, người ấy sẽ được hướng dẫn để chú ý thẳng đến nguồn hay bản chất tâm trí của chính mình, an lạc và hạnh phúc mà họ hằng ước ao đã nằm sẵn ngay ở đó.

Tuy nhiên, nếu tâm trí của họ đã quá quen với việc tìm kiếm hạnh phúc nơi những kinh nghiệm khách thể, chưa đủ sáng suốt hay chín muồi để có thể quay ra khỏi những đối tượng của kinh nghiệm và hướng về nguồn chủ thể, thì có thể sẽ giới thiệu cho họ những cách thực tập mang tính trung gian nhằm chuẩn bị cho tâm trí sự trở về nguồn cuối cùng và tan biến luôn trong nguồn của chính nó.

Những pháp thực hành sơ cơ bao gồm sự tập luyện thân tâm với mục đích giải phóng sự chú ý thoát ra khỏi thói quen chấp dính vào những đối tượng của kinh nghiệm. Khi sự chú ý được thanh lọc, ít nhất một mức độ nào đó, khỏi thói quen theo đuổi an lạc và hạnh phúc nơi những kinh nghiệm khách thể, tâm trí chỉ cần một gợi ý nhỏ là có thể thấy ra nơi để tìm được an lạc và hạnh phúc mà nó hằng khao khát. Một câu hỏi như *“Mình là ai?”* hay *“Mình có đang biết không?”* cũng đủ với họ.

Trong khi những phương pháp ở giai đoạn đầu là giải pháp thích hợp đối với nhiều khuynh hướng khác nhau, khả năng và mức độ trưởng thành khác nhau của hành

giả, nhưng sớm hay muộn thì tất cả phải hướng tới chuyện loại bỏ tâm trí ra khỏi những giới hạn của nó.

Con Đường Trục Tiếp, qua đó tâm trí đi thẳng về nguồn bằng cách nhận ra an lạc, trong suốt và chói sáng vốn đã có sẵn của nó, vốn là tinh túy và là đỉnh cao nhất của mọi pháp tu. Con Đường đó có thể thấy được ở ngay trái tim của mọi truyền thống tâm linh và tôn giáo lớn.

John Smith luôn luôn là John Smith

Trở lại với trường hợp của Vua Lear, chúng ta cứ giả định rằng mặc dù bị bận rộn với công việc triều chính, tâm trí của nhà vua vẫn đủ chín muồi để quán tưởng về bản chất của chính nó.

Vua Lear cần phải làm gì để nhận ra mình là John Smith? Nhà vua chỉ cần tự hỏi mình về bản chất của tâm trí: *“Ta thực sự là ai? Cái gì biết được hay nhận biết được những kinh nghiệm của ta? Ta có đang nhận biết không?”*

Trong những câu hỏi này, câu nào cũng sẽ đưa Vua Lear ra khỏi những gì nhà vua đang kinh nghiệm – câu chuyện về những cô công chúa và triều thần – để hướng về cốt lõi của tâm trí mình, là kinh nghiệm nhận biết hay chính cái biết. Nói cách khác, mỗi câu hỏi sẽ kéo Vua Lear gần hơn với trí tuệ về chính mình, vốn là John Smith.

Khi Vua Lear vượt qua nhiều tầng lớp trong tâm trí, loại bỏ bất cứ cái gì không phải là cốt lõi – ý nghĩ, hình

ảnh, ký ức, cảm xúc, cảm giác và tri giác – thì bản thể của tâm trí sẽ bắt đầu hiện ra ngay chính từ nơi tối tăm mờ mịt bên trong nó.

Đến một thời điểm nào đó, khi mọi tri thức và kinh nghiệm vô ích dư thừa được loại bỏ, trí tuệ “Ta là John Smith” sẽ hiển lộ rõ ràng. Tuy nhiên, không phải Vua Lear nhận ra John Smith, chỉ John Smith mới có kinh nghiệm biết mình là John Smith.

John Smith là một con người, vì vậy hiểu biết “Ta là John Smith” là trí tuệ bất-nhị, không-hai: nó không xảy ra trong mối quan hệ chủ-khách. John Smith đang biết là John Smith đang được biết. Cái “Tôi” đang biết chính là cái “Tôi” đang được biết. John Smith không cần phải làm bất cứ điều gì hay đi bất cứ nơi đâu để tự biết chính mình. John Smith biết chính mình chỉ bằng cách là chính mình.

Tương tự, chỉ cái biết nhận biết được cái biết. Tâm trí hữu hạn không phải là một thực thể theo đúng nghĩa của nó. Nó không có sự tồn tại của riêng nó. Chính tâm trí là hoạt động mà cái biết nương vào để có thể biết được tri thức hay kinh nghiệm khách thể, giống như chúng ta có thể nói rằng Vua Lear là hoạt động mà John Smith đóng vai để có thể diễn câu chuyện của vở kịch.

Giống như John Smith luôn luôn là John Smith, chưa bao giờ trở thành Vua Lear, tương tự, cái biết luôn luôn là cái biết, chưa bao giờ trở thành một tâm trí. Và giống như không bao giờ Vua Lear biết được John Smith, cũng vậy,

không bao giờ một tâm trí hữu hạn biết được cái biết vô hạn.

Chính vì lý do này mà Balyani đã nói, *“Không ai thấy Ngài ngoại trừ chính Ngài, không ai tới được Ngài trừ chính Ngài và không ai biết được Ngài trừ chính Ngài. Ngài biết chính Ngài qua chính Ngài và Ngài thấy chính Ngài bằng chính Ngài. Ngoài Ngài ra, không ai thấy được Ngài.”*

“Tôi” nào là tôi thật?

Khi Vua Lear và John Smith cùng nói “Tôi”, họ nói đến cùng một cái “Tôi” cốt lõi, dù với Vua Lear, cái ‘Tôi’ này đã bị tô màu và bị giới hạn bởi ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác, trong khi đó với John Smith thì nó chiếu sáng rõ ràng như chính bản chất của nó.

Thực sự thì cái tôi của Vua Lear chính là cái tôi thực sự và duy nhất của John Smith. Cái “Tôi” của tâm trí hữu hạn hay cái tôi tách biệt chính là cái “Tôi” thực sự và duy nhất của cái biết vô hạn.

Đây là điều mà Meister Eckhart muốn ám chỉ khi nói rằng: *“Con mắt mà với nó tôi thấy được Thượng Đế chính là cùng con mắt với nó Thượng Đế thấy được tôi.”*

Bản ngã tách biệt hay cái “Tôi” hữu hạn mà mọi kinh nghiệm xoay quanh nó là cái “Tôi” thật và duy nhất của cái biết vĩnh hằng, vô hạn – cái “Tôi” của bản thể tự tri, vô

hạn của Thượng Đế chiếu sáng trong tâm trí mỗi chúng ta như là hiểu biết “Tôi là” – đang tạm thời bị che mờ bởi ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác nhưng chưa bao giờ là cái gì khác hay trở thành cái gì khác ngoài chính nó.

Không có cái tôi nào ngoài cái biết vô hạn, vĩnh hằng, hay bản thể tự tri, vô hạn của Thượng Đế, đã từng hiện hữu.

Chỉ có duy nhất cái biết vô hạn khoác lên hoạt động của tâm trí hữu hạn, tự che mờ mình bằng hoạt động của chính mình và biểu hiện ra như là sự đa dạng phong phú của những đối tượng và bản ngã nhiều màu nhiều vẻ khác nhau, nhưng chưa bao giờ là cái gì khác, chưa bao giờ trở thành hay biết cái gì khác ngoài bản thể vô hạn, vĩnh hằng của chính nó.

Chúng ta không cần phải loại trừ một cái tôi tách biệt để có thể trở thành cái biết vĩnh hằng, vô hạn hay bản thể tự tri, vô hạn của Thượng Đế. Không có một cái tôi tách biệt nào để loại bỏ. Chính nỗ lực làm tan biến hay hủy diệt một cái tôi tách biệt chỉ kéo dài thêm sự tồn tại ảo tưởng của nó. Chính nỗ lực loại bỏ cái tôi tách biệt chỉ làm duy trì sự tồn tại của nó.

Bản ngã tách biệt là một ảo tưởng có vẻ tồn tại được chỉ từ cách nhìn ảo tưởng của riêng nó. Tuy nhiên, tất cả mọi cái ảo đều có một thực tại đối với chúng. Thực tại của

cái tôi tách biệt hay tâm trí hữu hạn chính là cái biết vô hạn.

Cái chết lớn

Thấy ra được thực tại của cái biết vô hạn chính là cái chết hay sự lâm chung của cái tôi tách biệt hay bản ngã. Điều này được nói đến trong truyền thống Zen như là “*Cái Chết Lớn*” (*The Great Death*). Trong truyền thống Thiên Chúa giáo, nó được tượng trưng bởi hình ảnh đóng đinh trên thập tự giá.

Cái tôi tách biệt hay bản ngã thường đồng nhất mình với tâm trí hữu hạn. Tuy nhiên, chúng ta phải phân biệt được sự khác nhau giữa một tâm trí tin vào sự tồn tại tách biệt và độc lập của riêng nó – nghĩa là, cái tôi tách biệt hay bản ngã – và một tâm trí đã được tước bỏ tất cả những niềm tin và tình cảm như thế, do đó, nó chiếu sáng với sự hiểu biết về thực tại của chính nó.

Trong trường hợp sau thì tâm trí hữu hạn sẽ vẫn tiếp tục sanh khởi từ nguồn hay cái biết thuần khiết cốt lõi của chính nó, nhưng cảm giác chia cắt và giới hạn đã bị vô hiệu hóa dưới ánh sáng của trí tuệ thấy-ra-bản-thể này. Mặc dù khả năng dẫn chúng ta đi sai đường có thể còn lê la kéo dài một thời gian do đà cũ của thói quen, nhưng chuyện nó nhất định sẽ mờ tan chỉ là sớm hay muộn.

Vì lý do này mà khi có người hỏi đạo sư Ấn Độ Atmanada Krisna Menon làm sao để biết được khi nào thì

một người có thể an trú vững vàng trong bản chất chân thực của họ, ngài đã trả lời: “*Khi ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác không thể kéo bạn đi được nữa*”.

Giác ngộ là nhận ra Tánh Biết bình thường

Đề cập đến cái chết hay sự lâm chung của cái tôi tách biệt hay bản ngã thường gây ra hiểu lầm. Trong thực tế thì ta không thể nói rằng tâm trí biến mất hay tan biến, bởi vì ngay từ đầu, chúng ta đã biết rằng không hề có một thực thể tồn tại một cách độc lập hay một tâm trí hiện hữu, giống như chúng ta không thể nói rằng Vua Lear biến mất vì nhà vua chưa bao giờ thực sự tồn tại.

Vua Lear là một ảo tưởng. Tuy nhiên, như mọi ảo tưởng, có một thực tại với nhà vua. Thực tại của Vua Lear là John Smith. Khi mọi cái ảo được loại ra khỏi Vua Lear, John Smith sẽ hiển lộ rõ ràng đúng với bản chất thật của nhà vua. Nói cách khác, chẳng có hiểu biết mới nào được thêm vào cho John Smith. Chỉ có sự vô minh được loại bỏ ra khỏi John Smith.

Việc chúng ta thấy ra bản thể tự tri, cốt lõi của chính mình – sự biết của chính nó – chính là trí-tuệ-bản-thể sáng lên sau khi vô minh đã được loại bỏ.

Loại bỏ được vô minh và tiếp theo là bình minh của chánh trí tuệ được nói đến trong nhiều truyền thống tâm linh như là *tỉnh thức, giác ngộ, tự-chứng-ngộ, cứu rỗi, sự giải thoát, niết-bàn, moksha, bồ-đề hay prajna*.

Tuy nhiên, những thuật ngữ này thường có khuynh hướng phong tước hay cấp bằng cho cái biết trực tiếp, thân thiết về bản thể của chúng ta, trong khi đó *giác ngộ thực sự chỉ là biết được cái biết về chính bản thể của chính mình. Cái biết ấy là cái vô cùng bình thường, không có gì bình thường hơn nó.*

Đối với một tâm trí đã quen với việc chỉ chú ý đến những kinh nghiệm khách thể, sự thấy biết vô tướng này sẽ khởi sinh những làn sóng thư giãn rất sâu trong thân tâm, ở đó các nút thắt hay nội kết đã tích lũy cả một đời sẽ được giải phóng.

Khi những căng thẳng này được giải phóng, có thể sẽ tạo ra những hiệu ứng lạ trong thân tâm, nhưng chúng ta không nên làm lẫn những dấu hiệu bên ngoài như vậy, như chúng thường bị hiểu lầm, với sự thấy ra đơn giản bản thể của chính mình.

Ngoài ra, sự thấy biết này có thể xảy ra âm thầm, yên lặng đến nỗi có khi tâm trí không ghi nhận được bước chuyển tiếp này đã xảy ra trong một thời gian nào đó.

Khi có người hỏi thiền sư Shunryu Suzuki tại sao ông không bao giờ đề cập đến kinh nghiệm giác ngộ, thì vợ ông đang ngồi ở phía sau hội trường đứng lên nói rằng: “bởi vì ông ấy chưa bao giờ có nó”. Sự thấy ra được bản chất chân thực của chính mình không phải là một kinh nghiệm kỳ lạ gì. Thực sự thì nó chẳng phải là kinh nghiệm.

Khi bản chất chân thật được nhận ra, bản thể tự tri, bất giảm cốt lõi của chúng ta chỉ đơn giản mất đi những giới hạn, thì thực tại sẽ được phơi bày: mở rộng, trong suốt, chói sáng, không thể bị tổn hại, không sinh không diệt.

Thank you.

8.

CÁI BIẾT

NHƯ ĐẠI DƯƠNG

*Nguồn: Being Aware of Being Aware
Chapter 8 The Ocean of Awareness*

Những tầng sâu yên lặng của đại dương

Nếu sự nhận biết (cái biết) được ví như một đại dương, thì suy nghĩ sẽ là những con sóng đang hoạt động trên bề mặt và cảm xúc là những dòng hải lưu đang chảy trong lòng nó.

Giống như tất cả những gì có đối với sóng và hải lưu chỉ là chuyển động hay hoạt động của đại dương, cũng vậy, tất cả những gì có đối với tâm trí chỉ là chuyển động hay hoạt động của cái biết.

Trong những tầng sâu của đại dương thì luôn luôn tĩnh lặng; tương tự, bản thể của cái biết luôn luôn vắng lặng và bình yên.

Vì lý do này, tất cả những gì tâm trí cần phải làm để tìm thấy sự an lạc mà nó hằng khao khát là chìm vào bản thể của cái biết. Như nhà thơ đạo sĩ Rumi đã từng nói:

“hãy chảy xuống, chảy xuống nữa trong những vòng tròn luôn luôn mở rộng của bản thể.”

Khi một ngọn sóng hay dòng chảy trôi “xuống và xuống” sâu vào những tầng đáy của đại dương, nó sẽ mất đi sự xáo động và “mở rộng” cho tới một lúc nào đó, nó sẽ được nghỉ ngơi.

Vì không có hoạt động hay chuyển động nào ở đó, nên ngọn sóng hay dòng hải lưu sẽ mất đi hình dạng, cuối cùng là mất đi sự giới hạn của nó.

Sóng và hải lưu không biến mất. Ngay từ đầu, tự bản thân chúng chưa bao giờ tồn tại theo đúng nghĩa của chúng. Những con sóng hay dòng hải lưu đơn giản chỉ là chuyển động của nước.

Nước không xuất hiện khi những con sóng và dòng chảy xuất hiện, nước không biến mất khi chúng tan đi. Đối với nước, chẳng có gì mới xuất hiện khi sóng và dòng chảy xuất hiện, và chẳng có gì bị loại bỏ khỏi sự tồn tại của nước khi chúng biến mất.

Tương tự, khi tâm trí chìm từ từ vào cội nguồn cốt lõi của nó, nó sẽ yên lặng và mở rộng – nghĩa là, tâm trí sẽ bị tước đi tất cả những gì hữu hạn, bị điều kiện hóa hay giới hạn bên trong nó – và tự hiển lộ bản chất cốt lõi, bất giảm của nó: *cái biết trong suốt, chói sáng và tĩnh lặng.*

Khi những đợt sóng của tâm trí khởi sinh trong hình tướng những ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác hay tri giác, chẳng có gì mới xuất hiện, và khi chúng lắng xuống, chẳng có gì thực sự biến mất.

Giống như những con sóng chơi đùa trên bề mặt của đại dương và những dòng hải lưu chảy trong lòng nó chỉ là nước vô-hình-dạng đang chuyển động bên trong chính nó, cũng vậy, tất cả suy nghĩ, tưởng tượng, cảm xúc, cảm giác hay tri giác chỉ là cái biết đang rung động trong chính nó, xuất hiện trong chính nó như là sự phong phú và đa dạng của những kinh nghiệm khách thể, nhưng chưa bao giờ ngừng hiện hữu và biết bất cứ điều gì khác ngoài chính nó.

Ngã xuống là leo lên

Tâm trí là sự giới hạn của cái biết vô hạn. Giống như một con sóng hay một dòng hải lưu đem đến cho đại dương vô tướng một biểu hiện nhất thời, cũng vậy, tâm trí của mỗi chúng ta đem đến cho cái biết vô hạn một giới hạn tạm thời, hay một tên gọi và hình tướng hữu hạn.

Tâm trí hữu hạn là hoạt động mà cái biết vô hạn tự do khoác lấy để biểu hiện ra thành những hình tướng. Khi mang hình tướng của tâm trí hữu hạn, cái biết vô hạn có vẻ như tự giới hạn chính nó để trở thành một chủ thể kinh nghiệm tách biệt. Từ quan điểm của chủ thể tách biệt đó, nó có thể biết chính nó như một đối tượng tách biệt, người khác hay thế giới.

Thiền là đảo ngược tiến trình này. Khi hoạt động của tâm trí hữu hạn lắng xuống, chẳng có gì xảy ra với cái biết; nó chỉ đơn giản mất đi tên gọi và hình tướng tạm thời.

Vì lý do này mà trong truyền thống Tantric của Kashmir Shaivism có nói rằng: *“con đường qua đó chúng ta ngã xuống là con đường qua đó chúng ta leo lên”*.

Con đường qua nó cái biết vô hạn mang lấy hình tướng của tâm trí hữu hạn là cùng một con đường, theo chiều ngược lại, qua đó tâm trí hữu hạn mất đi sự giới hạn của nó và hiển lộ như là cái biết vô hạn.

Trong tiến trình lắng xuống, tâm trí dần dần, trong hầu hết trường hợp, thỉnh thoảng bất ngờ, bị tước đi những giới hạn mà trước đây nó đã khoác vào.

Con Đường Trực Tiếp – con đường vô-lộ của pháp tự-khảo-sát-bản-thể, tự-an-trú-vào-bản-thể và tự-xuôi-về-bản-thể – là phương tiện qua đó tâm trí hữu hạn bị tước bỏ đi nhưng giới hạn mà nó đã khoác vào, cho tới khi bản chất cốt lõi, bất giảm, bất phân, bất hoại và bất động của cái biết thuần khiết hiển lộ với chính nó như bản chất thực sự như nó đang là.

Dù là tiến trình biểu hiện hướng ra bên ngoài hay trên đường trở về với cốt lõi của cái biết vô hạn bên trong, tâm trí hữu hạn chưa bao giờ thực sự hiện hữu. Không hề có một thực thể như là một tâm trí hữu hạn hay một cái tôi tách biệt. Tâm trí hữu hạn vì thế là trung gian của bản

thể vô hạn của Thượng đế, chưa bao giờ là một thực thể theo đúng nghĩa của nó.

Chỉ có một thực tại duy nhất – một bản thể tự trị, vô hạn, bất phân chia, chẳng có gì trong nó ngoài chính nó.

Cái biết vô hạn không bao giờ không là cái biết vô hạn khi trở thành một tâm trí hữu hạn. Nó chỉ tự tô màu bằng hoạt động của riêng nó và có vẻ tự làm giới hạn chính nó. Chỉ có cái biết và sự tô màu của cái biết nhưng cái biết chưa bao giờ vắng mặt, cũng như chưa bao giờ có sự tồn tại của bất cứ tâm trí hay cái tôi nào.

Cách duy nhất để tìm được an lạc lâu dài

Một con sóng không thể tìm thấy được bình an và hạnh phúc nơi một con sóng khác. Cách duy nhất để nó tìm được an lạc và mãn nguyện lâu dài là chìm vào những tầng sâu của đại dương, bằng cách ấy nó mất đi dần dần sự xáo động của nó.

Tương tự, nơi duy nhất mà một cái tôi tách biệt hay tâm trí hữu hạn có thể tìm thấy bình an và mãn nguyện lâu dài là ở những tầng sâu của bản thể. Cái tôi tách biệt hay tâm trí hữu hạn khao khát an lạc và mãn nguyện nơi những kinh nghiệm thuộc đối tượng giống như một dòng hải lưu trong lòng đại dương đang đi tìm nước.

Dù cho cuộc tìm kiếm an lạc và mãn nguyện tạm thời xoa dịu được đau khổ với những gì nhận được từ một đối

tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm hay những mối quan hệ, tâm trí vẫn không bao giờ cảm thấy hài lòng trọn vẹn, do đó, lại như sóng trời lên trên bề mặt ngay khi kinh nghiệm mới chấm dứt và biến mất.

Tâm trí hữu hạn hay cái tôi tách biệt là một ảo tưởng có vẻ như thật chỉ từ cách nhìn ảo tưởng của riêng nó. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là tâm trí hữu hạn hay cái tôi tách biệt không tồn tại, chỉ đơn giản nghĩa là nó không phải là cái mà nó có vẻ như đang là.

Tất cả những ảo tưởng đều có một thực tại đối với chúng, nếu chúng ta đang kinh nghiệm một ảo tưởng thì chắc chắn chúng ta đang kinh nghiệm thực tại của nó. Không thể xem phim mà không thấy màn hình.

Cái “Tôi” của cái tôi tách biệt chính là cái “Tôi” thực sự và duy nhất của cái biết vô hạn, có vẻ như bị hòa trộn và bị giới hạn bởi phẩm chất của những kinh nghiệm thuộc đối tượng khách thể.

Sự giới hạn của cái biết sẽ dẫn đến sự giới hạn của bình an vốn đã có sẵn bên trong nó. Vì lý do này mà động cơ đầu tiên của mọi cái tôi biệt lập là tìm kiếm an lạc và mãn nguyện.

Vết thương chia cách sống giữa trái tim của hầu hết mọi người là một lời mời gọi từ bản thể của cái biết, muốn kéo tâm trí về hướng bình an và mãn nguyện bên trong vốn đang sống tại cội nguồn và cốt lõi của nó.

Giống như sự chú ý hay tâm trí là cái biết hướng về một đối tượng, cũng vậy, niềm khao khát hay lòng sùng kính là tình yêu hướng về một con người hay thượng đế nào đó. Và giống như an lạc và hạnh phúc mà tâm trí khát khao đang sống tại nguồn của sự chú ý, cũng vậy, tình yêu mà trái tim khao khát đang trú tại nguồn của chính sự khao khát đó.

Như vậy, lòng khao khát mong cầu bắt nguồn từ chính cái nền từ đó nó được sanh lên và từ đó nó được tạo ra.

Đưa chú ý trở về nguồn chính là cốt lõi của thiền; sự tan biến lòng sùng kính và nỗi khát khao được ở trong cội nguồn là trái tim của cầu nguyện.

Tâm trí tìm kiếm an lạc hạnh phúc và trái tim tha thiết với tình yêu phải lắng xuống hay tan biến trong cốt lõi của chúng.

Chúng ta phải chết trước khi chúng ta chết.

Trong việc nhận biết sự nhận biết, không có chỗ cho một cái tôi tách biệt. Chỉ có cái biết vĩnh hằng, vô hạn, đang an trú trong bản thể vốn đã an lạc, đầy đủ vô điều kiện của nó. Chỉ có nhận biết, hiện hữu và tình yêu.

Vì lý do này mà nhà thơ đạo sĩ Rumi đã nói: *“Trong hiện hữu tình yêu của Người, ta không còn hiện hữu. Sự*

không-hiện-hữu này đã kết nối với Người tuyệt vời hơn bất cứ điều gì ta đã từng thấy trong hiện hữu.”

Trong việc nhận biết sự nhận biết – sự biết của bản thể cốt lõi, bất suy giảm – tâm trí mất đi sự xáo động của nó.

Cái còn lại không thể đặt tên, vì tất cả mọi cái tên đều liên hệ tới đối tượng của kiến thức và kinh nghiệm, nhưng chính cái đó là cái mà mọi tâm trí đều đi tìm và mọi trái tim đều mong mỏi.

Thank you.

9.

NHẬN BIẾT

“LÀ CHÍNH MÌNH”

Nguồn: Being Myself
Chương 1 The Sense of Being Myself

“Chính Mình” luôn luôn hiện hữu

Mọi người đều có cảm nhận “là chính mình”. Nhận thức “là chính mình” là kinh nghiệm bình thường nhất, thân mật và quen thuộc nhất của chúng ta. Nhận thức đó bao trùm tất cả mọi kinh nghiệm, dù nội dung những kinh nghiệm ấy là gì. Nó là cái nền hậu cảnh của mọi kinh nghiệm.

Cảm nhận “là chính mình” không bao giờ rời chúng ta, không thể tách ra khỏi chúng ta.

Nếu mình cô đơn, cảm nhận “là chính mình” vẫn có mặt, mặc dù nó tạm thời bị tô màu bởi cảm giác cô đơn. Nếu mình đang yêu, nhận biết “là chính mình” vẫn có đó, dù nó đang bị pha trộn với cảm giác đang yêu. Trong cả hai cảm xúc ấy, cảm nhận “là chính mình” vẫn có mặt như nhau.

Nếu mình mệt, đói, kích động hay đau đớn, nhận biết “là chính mình” vẫn hiện diện, dù bị pha trộn với những kinh nghiệm mệt, đói, kích động hay đau đớn. Thực sự thì tất cả mọi kinh nghiệm đều được bao trùm bởi cảm nhận “là chính mình”.

Giống như một màn hình bị tô màu bởi những hình ảnh xuất hiện trong nó, hiểu biết “là chính mình” bị mang phẩm chất hay bị cài đặt bởi những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, tri giác, hoạt động cùng những mối quan hệ.

Và giống như hình ảnh thường xuyên thay đổi nhưng màn hình vẫn như thế, cũng vậy, kinh nghiệm lúc nào cũng thay đổi nhưng thực tại “là chính mình” vẫn luôn luôn như nhau.

“Là chính mình” là nhân tố luôn luôn có mặt trong tất cả mọi kinh nghiệm.

Thường xuyên kết nối với “chính mình”

Mặc dù tất cả chúng ta đều có cảm nhận “là chính mình”, nhưng không phải ai cũng kinh nghiệm được bản thể của họ một cách rõ ràng. Trong hầu hết trường hợp, cảm nhận về “chính mình” bị hòa lẫn với nội dung của những kinh nghiệm như: ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, tri giác, hoạt động hay những mối quan hệ.

Như vậy, có hai yếu tố đối với kinh nghiệm bình thường về bản thể của chúng ta: một là, sự hiện hữu không thay đổi, luôn luôn có mặt, và hai là, những phẩm chất nó nhận từ những kinh nghiệm liên tục đổi thay, có vẻ như đã làm giới hạn nó.

Bản chất của mọi kinh nghiệm đều giới hạn, khi bị pha trộn với những phẩm chất của kinh nghiệm làm phát sinh nhận thức giới hạn về bản thể. Đây là cái tôi tách biệt hay bản ngã mà nhân danh nó, mọi ý nghĩ cùng cảm xúc khởi sinh, hầu hết hoạt động và những mối quan hệ được thực hiện để phục vụ cho nó.

Khi tước bỏ những phẩm chất của kinh nghiệm, bản thể của chúng ta không còn đặc tính gì và do đó không còn bị giới hạn. Nó đơn giản là bản thể vô cùng, vô hạn: trong suốt, trống rỗng, yên lặng.

Vì không có chung tính chất biến động của suy tư và cảm xúc, nên bản thể của chúng ta vốn dĩ đã bình an. Giống như không gian của một căn phòng không thể bị khuấy động bởi bất cứ người nào, bất cứ vật nào có mặt bên trong nó, cũng vậy, bản thể của chúng ta không thể bị khuấy động bởi bất kỳ điều gì xảy ra từ những kinh nghiệm.

Do cảm giác thiếu thốn không có mặt, nên bản thể của chúng ta tự nhiên vốn đã trọn vẹn đủ đầy, không cần thêm gì từ kinh nghiệm để tự làm hoàn hảo chính nó, giống như nội dung phim không thêm gì vào màn hình hay lấy cái gì ra khỏi màn hình.

Như vậy, người nào biết được rõ ràng bản thể của chính mình, thì bình an phúc lạc vốn là trạng thái tự nhiên của bản thể cốt lõi đó sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến suy nghĩ, cảm xúc, hoạt động và những mối quan hệ trong cuộc sống của họ.

Khi chúng ta để cho bản thể cốt lõi của mình bị pha trộn hay đồng nhất với những phẩm chất của kinh nghiệm, tình trạng phúc lạc tự nhiên sẽ bị che mờ.

Giống như nước không có mùi vị của riêng nó nhưng khi bị pha trộn với bất cứ mùi vị nào khác, như trà hay cà phê, thì có vẻ nó sẽ trở thành cà phê hay trà; cũng vậy, bản thể hay hiện hữu cốt lõi của chúng ta tự nó vốn không có thuộc tính nào, nhưng khi khoác lên những phẩm chất của kinh nghiệm thì nó có vẻ sẽ trở thành một con người, một cái tôi giới hạn hay bản ngã.

Chẳng hạn, khi một cảm xúc như buồn rầu, cô đơn hay lo âu sinh khởi, chúng ta không còn nhận biết được bản thể của chính mình vốn đã trong suốt, yên lặng, bình

an và đầy đủ. Sự hiểu biết của chúng ta về bản thể của chính mình đã bị pha trộn hoặc thay đổi bởi cảm xúc. Chúng ta đã bỏ qua tự tánh của mình để nhường ưu tiên cho cảm xúc nhất thời.

Chúng ta dường như đã trở thành cảm xúc. “Tôi cảm thấy buồn” trở thành “Tôi (là/thì) buồn”. Chúng ta đã đánh mất bản chất thật sự của mình trong những kinh nghiệm. Chúng ta đã quên mất chính mình. Tuy nhiên, sự lãng quên này không bao giờ che lấp hoàn toàn cảm nhận “là chính mình”. Nó chỉ là sự che mờ một phần, ngay cả khi những cảm xúc đen tối nhất có mặt, kinh nghiệm “là chính mình” của chúng ta vẫn hiện hữu ở đó.

Khi suy sụp chẳng hạn, kinh nghiệm của chúng ta bị tô màu tối đến nỗi những phẩm chất bình an và hạnh phúc đã gần như hoàn toàn bị che khuất. Tự tánh đã bị lu mờ khi bóng tối phủ lên.

Tuy vậy, giống như nước vẫn là nước ngay cả khi bị hòa trộn với trà hay cà phê, cũng vậy, bản thể cốt lõi của chúng ta vẫn trong tình trạng tinh khôi, trong suốt, ngay cả khi bị pha lẫn với nội dung của những kinh nghiệm. Do đó, *thường xuyên giữ sự kết nối với bản thể hay tiếp xúc với tự tánh của mình trong tất cả mọi kinh nghiệm là điều quan trọng duy nhất mà chúng ta nên nhớ.*

Bản ngã vỡ mộng

Do cảm thấy giới hạn, dễ bị tổn thương và không an toàn, bản ngã luôn tìm cách để bảo vệ chính nó. Đây là động lực thôi thúc nằm sau những phản ứng cảm xúc, là nỗ lực để phục hồi sự cân bằng vốn đã là trạng thái tự nhiên của bản thể cốt lõi của chúng ta.

Do dễ bị tổn thương, bản ngã có khuynh hướng cảm thấy thiếu tự tin, tự ti và không được yêu, và trong nỗ lực tái lập lại chân giá trị vốn có sẵn nơi bản thể, nó luôn tìm cách để tự “thối phòng” chính nó. Đây là động lực nằm ẩn phía sau hầu hết những lời than phiền, bình phẩm và phê phán.

Cũng do cảm thấy không an toàn, bản ngã thường xuyên sống trong cảm giác thiếu thốn, không đầy đủ, không mãn nguyện; và trong nỗ lực giành lại trạng thái tự nhiên đầy đủ của mình, nó lại đi tìm sự trọn vẹn đủ đầy ấy qua những gì có thể nhận được từ những đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm hay những mối quan hệ.

Như vậy, bản ngã thường xuyên sống trong thiếu thốn, bị thống trị bởi cảm giác không đủ kéo dài triền miên. Sự thống khổ này là hậu quả tất yếu của sự phớt lờ hay lãng quên bản thể chân thật của chính mình.

Đau khổ sâu đậm thế nào là tùy thuộc vào tình trạng mất trí nơi chúng ta, nghĩa là, mức độ mà chúng ta để cho cảm xúc hay kinh nghiệm che mờ sự phức tạp vốn đang nằm ở trung tâm bản thể của chính mình.

Giống như khổ đau là chuyện đương nhiên đối với cái tôi tách biệt hay bản ngã, cũng vậy, sự chống đối và kiếm tìm là hai hoạt động khổng lồ suy nghĩ, cảm xúc, hoạt động và những mối quan hệ của bản ngã khi nó nỗ lực đi tìm lại phức tạp vốn đã có sẵn bên trong.

Bản ngã ít khi nhận ra được rằng những gì mà nó đang thực sự khao khát không tùy thuộc vào chuyện tự bảo vệ hay làm no đầy cái thực thể mà nó tự tưởng tượng là mình, mà chính là việc nó phải tự tước bỏ đi những giới hạn của chính nó để quay trở về tình trạng tự nhiên vốn đã là bản chất chân thật có sẵn bên trong.

Khi bình an hạnh phúc bị mất thì một cuộc tìm kiếm nơi những kinh nghiệm mang tính đối tượng sẽ được khởi động, cuộc tìm kiếm theo cách này sớm hay muộn cũng chịu số phận thất bại. Thực tế là, nếu không bị thất bại ít hay nhiều, thì chẳng có ai trong chúng ta đang đọc cuốn sách này.

Khi chúng ta bị vỡ mộng vì biết rằng những kinh nghiệm bên ngoài không có khả năng đem đến cho chúng

ta sự bình an phúc lạc mà mình mong muốn, nhiều người sẽ hướng về những truyền thống tâm linh hay tôn giáo, nơi có vẻ sẽ mang đến cho họ một hứa hẹn về cuộc sống viên mãn đủ đầy.

Với mục đích này, chúng ta sẽ hiến dâng đời mình cho việc hành thiền, cầu nguyện, yoga, ăn kiêng, sống kỷ luật khắc khổ hay đi theo những vị tu sĩ. Những điều này, một mức độ nào đó, sẽ làm xoa dịu nỗi đau khao khát và giúp ta lấy lại được ít nhiều sự quân bình và hòa hợp trong cuộc sống.

Tuy nhiên, nếu bình an và hạnh phúc vẫn lệ thuộc vào những kinh nghiệm có tính đối tượng “bên ngoài” theo cách nào đó, dù vi tế hoặc cao cả, thì chúng ta có thể chắc chắn rằng bên dưới lớp vỏ ngụy trang bên ngoài, cảm giác thiếu thốn vẫn đang cháy âm ỉ bên trong. Chóng hay chày, ta cần phải có đủ sáng suốt và can đảm quay ra khỏi cuộc phiêu lưu mạo hiểm nơi những kinh nghiệm, để trở về lại với bản thể của chính mình.

Bí mật lớn nằm ngay giữa trái tim của tất cả mọi tôn giáo lớn và truyền thống tâm linh chính thống là sự hiểu biết rằng: phúc lạc mà con người hằng khát khao không bao giờ có thể có được qua những kinh nghiệm mang tính đối tượng. Nó chỉ có thể được thấy trong bản thể, nơi những tầng sâu hiện hữu của chính chúng ta.

Trở về nhà

Cái tôi tách biệt hay bản ngã là thực thể hiển nhiên phát sinh từ sự pha trộn giữa bản thể và những giới hạn của kinh nghiệm. Sự tước bỏ những phẩm chất mà bản thể có vẻ đã khoác lên từ những kinh nghiệm được nói đến như là “sự giác ngộ” trong kinh điển truyền thống. Bản thể loại bỏ những giới hạn của kinh nghiệm có vẻ như đã che mờ hay “làm tối” nó.

Như vậy, giác ngộ không phải là một kinh nghiệm mới mẻ hay kỳ lạ gì cần phải chứng đạt, nó đơn giản chỉ là sự khai mở bản chất nguyên thủy của bản thể hiện hữu nơi mỗi chúng ta. Không có gì gằng gủi và quen thuộc hơn bản thể của chính mình, đó là lý do tại sao chúng ta cảm thấy như đang trở về nhà khi thấy ra được bản chất thực sự của mình. Trong truyền thống Zen, điều này được nói đến như là sự nhận ra “*bộ mặt nguyên thủy*” của chúng ta.

Chẳng có gì là huyền bí về giác ngộ. Nó đơn giản chỉ là sự nhận ra cái gì đó luôn luôn đã được biết, luôn luôn đang được biết, trước khi nó bị che phủ bởi những kinh nghiệm.

Không có ai trở nên giác ngộ. Bản thể chỉ cần lắng xuống những giới hạn tưởng tượng thì bình an và phúc lạc sẽ tự nhiên hiển lộ, tự nhiên chiếu sáng.

Thank you.

10.

BẢN THỂ TRẦN TRỤY CỦA CHÚNG TA

*Nguồn: Being Myself
Chương 2 Our Naked Being*

Bản Thể Biết không thuộc về con người

Bản chất cốt lõi của cái gì đó là cái mà không thể tách ra khỏi nó. Không có ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác, hoạt động, mối quan hệ nào là cốt lõi với chúng ta, cũng giống như không có bộ phim nào là cốt lõi đối với màn hình mà trên đó nó xuất hiện.

Những kinh nghiệm, giống như phim, đến rồi đi. Nhưng bản thể cốt lõi của chúng ta không bao giờ xuất hiện hay biến mất. Nó luôn luôn có mặt, không thay đổi. Nó là nhân tố bất biến trong tất cả những kinh nghiệm không ngừng biến động, đổi thay.

Khi tước bỏ những phẩm chất và giới hạn mà chúng ta đã có được từ kinh nghiệm, thì cái duy nhất còn lại chính là bản thể trần trụi, vô điều kiện – đó là thực tại của

mỗi chúng ta. Thực ra thì chúng ta không thể gọi nó là bản thể *của chúng ta*, vì khi không có những giới hạn, nó không còn bị tô màu bởi những đặc tính của một con người.

Đó là cốt lõi tận cùng, hoàn toàn không thuộc về con người: một bản thể thân thiết, vô ngã, vô hạn.

Bản thể hiện hữu không phải là một phẩm chất hay một thuộc tính thuộc về con người. Con người chỉ là một cái tên và hình tướng tạm thời của bản thể thân thiết, vô ngã, vô hạn đó.

Chính bản thể vô ngã, vô hạn này đã chiếu sáng bên trong mỗi chúng ta như nhận biết “là chính mình” trước khi bị những kinh nghiệm tạo ra những phẩm chất bên trong nó.

Sau khi loại bỏ những phẩm chất mà nó thừa hưởng từ những kinh nghiệm, bản thể sẽ là vô hạn, viên mãn, tròn đầy và bất phân chia. Tất cả mọi người, muông thú và vạn pháp đều vay mượn sự tồn tại có vẻ như độc lập của mình từ bản thể đó.

Tính “một” của bản thể chiếu sáng trong mỗi chúng ta như sự nhận biết “là chính mình” hay hiểu biết “Tôi là”.

Nó chiếu sáng trong thế giới như là “Cái Đang Là” (is-ness) của vạn hữu.

Sự nhận ra bản thể chúng ta cùng có chung là kinh nghiệm của tình thương trong quan hệ với muôn loài, và là vẻ đẹp trong quan hệ với những đối tượng và thế giới bên ngoài.

Mọi suy nghĩ, cảm xúc, dù có nội dung như thế nào, dễ chịu, khó chịu hay trung tính, đều sinh lên và diệt mất. Ngay cả những cảm xúc thân mật nhất, thương quý nhất cũng không có mặt mãi mãi, và nếu cái gì đó không luôn luôn đi cùng với chúng ta thì đó đương nhiên không phải là cốt lõi của chính mình.

Vì lý do này, đừng bao giờ có nhu cầu phải khống chế hay loại bỏ bất kỳ ý nghĩ hay cảm xúc nào, mà chỉ cần thấy rõ rằng bản thể hay hiện hữu cốt lõi của chúng ta đã có trước và độc lập với mọi suy nghĩ, cảm xúc. Chúng ta không cần phải làm gì để bản thể có được sự độc lập qua nỗ lực hay luyện tập. Nó vốn luôn luôn tự do. Việc cần thiết duy nhất là nhận ra nó vốn đã là như thế.

Bất cứ cảm giác nào thuộc về thân đều không có mặt một cách liên tục; cảm giác cứ xuất hiện, thay đổi, rồi tan biến trong kinh nghiệm của chúng ta. Vì vậy, chúng ta không cần phải khống chế những kinh nghiệm xảy ra trên

thân bằng bất cứ cách nào. Điều quan trọng duy nhất là nhận ra rằng bản thể của mình đã có trước và độc lập với mọi trạng thái của thân thể.

Điều này cũng đúng với những tri giác qua các giác quan: cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, cấu trúc, và hương vị. Tất cả chúng đều sinh lên, tồn tại, thay đổi và biến mất. Không có một tri giác nào là cốt lõi đối với chúng ta.

Thêm nữa, cũng không có mối quan hệ nào là cốt lõi đối với chúng ta. Dù thân mật thể nào, tất cả đều không quan trọng. Thực ra thì, nếu không xét đến suy nghĩ ngay khoảnh khắc này, chúng ta sẽ không có hiểu biết gì về chuyện có những mối quan hệ hay đang trong quan hệ với ai đó. Điều này không hàm ý là các mối quan hệ đều không có giá trị hay đáng trân quý, mà chỉ đơn giản muốn nhấn mạnh một điều là bản thể hiện hữu cốt lõi của chúng ta đã có trước và độc lập với chúng.

Cũng vậy, không có bất cứ hoạt động nào là cốt lõi đối với chúng ta. Mọi chuyện chúng ta làm đều được bao trùm bởi nhận biết “là chính mình”. Khi tham gia vào một hoạt động nào đó, chúng ta có khả năng bị cuốn hút hay đồng nhất mình với nó, nhưng khi hoạt động kết thúc, bản thể hiện hữu đơn giản vẫn hiện hữu như nó luôn luôn đang là.

Không có gì từng xảy ra cho bản thể thuần khiết.

Thân thể trần trụi khi y phục được cởi bỏ

Cái gì sẽ còn lại sau khi chúng ta đã buông xả tất cả suy nghĩ, hình ảnh, ký ức, cảm xúc, cảm giác, tri giác, hoạt động và những mối quan hệ?

Chỉ có một mình bản thể còn lại: đó không phải là một cái tôi giác ngộ, siêu việt, tâm linh, đặc biệt hay một bản thể mà chúng ta được trở thành qua nỗ lực, thực hành hay kỷ luật, mà chỉ là hiện hữu cốt lõi mà chúng ta luôn luôn là nó trước khi bị tô màu bởi những kinh nghiệm.

Chúng ta không khống chế kinh nghiệm mà chỉ đang trải nghiệm nó. Bản thể không phải đang được phát triển từ từ. Nó đơn giản chỉ được thấy biết rõ ràng khi không còn những giới hạn mà nó có vẻ như đã nhận vào từ những kinh nghiệm.

Bản thể luôn luôn trong tình trạng tinh khôi, trong suốt. Nếu bây giờ chúng ta nói đến cảm giác “là chính mình” trước khi nó bị tô màu bởi kinh nghiệm, và “thăm” lại cùng kinh nghiệm đó lúc năm tuổi, mười tuổi, hai mươi hay ba mươi tuổi, chúng ta sẽ luôn luôn thấy cùng một

bản thể như nhau, cùng một hiện hữu không-phẩm-chất như nhau.

Không có gì xảy ra với bản thể giữa những thăng trầm của cuộc sống. Bản chất của nó không bao giờ bị lu mờ hay suy giảm bởi những kinh nghiệm, mà chỉ tạm thời bị kinh nghiệm che mờ.

Điều này cũng giống như việc cởi bỏ y phục ban đêm trước khi đi ngủ. Chúng ta cởi bỏ tất cả những gì có thể cởi bỏ được, và thân thể trần trụi vẫn như thế. Tấm thân trần trụi không phải được tạo ra mỗi lần chúng ta cởi quần áo; nó đơn giản lộ ra khi quần áo không còn.

Cũng không phải chúng ta trở thành thân thể trần trụi khi đồ được cởi ra; nó vẫn có mặt suốt ngày, dù có thể chúng ta đã không chú ý đến khi nó bị nhiều lớp y phục phủ lên.

Chúng ta quay về với bản thể trần trụi của mình cũng với cách tương tự. Thực ra thì không phải là chúng ta quay trở về với bản thể, bởi vì chúng ta chưa bao giờ rời xa nó. Bản thể hiện hữu chưa từng rời chính nó. Dù đi đâu, chúng ta cũng đem theo bản thể của chính mình, dù nghĩ gì, cảm gì, làm gì, nó vẫn luôn luôn có mặt với chúng ta.

Chúng ta chỉ đơn giản “cởi đồ ra”. Nghĩa là thấy rõ rằng bản thể đã nằm sẵn bên dưới những kinh nghiệm, phía sau những kinh nghiệm.

Khi tước bỏ những phẩm chất đã vay mượn từ những kinh nghiệm, bản thể cốt lõi hay hiện hữu của chúng ta sẽ không còn bị cài đặt (vô điều kiện) và không còn bị giới hạn (vô hạn).

Bản thể không thể được định nghĩa bằng ngôn ngữ

Vì không có những phẩm chất thuộc đối tượng, nên bản thể không thể được định nghĩa hay mô tả bằng những từ ngữ quy ước thường dùng để chuyển tải nội dung của những kinh nghiệm khách thể, vì ít hay nhiều thì mọi ngôn ngữ như thế đều bị nhuộm màu bởi những giới hạn vốn là thuộc tính của những đối tượng này.

Cách tốt nhất chúng ta có thể làm để mô tả màn hình, tự nó vốn không có màu sắc, là nói về những gì không phải là nó – không phải màu xanh, màu đỏ, màu vàng – thay vì nói nó là gì, và những từ như “trong suốt”, “vô màu” hay “trống rỗng” cũng chỉ là những cố gắng để chuyển tải điều này mà thôi.

Vì vậy, nếu phải nói về bản thể hiện hữu cốt lõi của chính mình, chúng ta không có chọn lựa nào khác ngoài

việc phải nhượng bộ và vay mượn những từ ngữ thông thường như “trong suốt”, “rộng mở”, “yên lặng”, “tĩnh mặc”, “an lạc”, “viên mãn” v.v... Tất cả chỉ có một mục đích là gọi lên những phẩm chất của bản thể chứ không phải diễn tả nó, mặc dù ngay cả khi nói rằng bản thể cốt lõi của chúng ta có những phẩm chất nào đó thì tự nó cũng là một sự nhân nhượng.

Suy nghĩ có thể xáo động hay không xáo động, nhưng ngay cả khi xáo động có mặt, thì nơi phần nền hậu cảnh, bản thể cốt lõi vẫn không có bất cứ phẩm chất nào. Sự vắng mặt của xáo động được nói đến như là “an lạc”, do vậy, chúng ta nói rằng an lạc vốn đã có sẵn nơi bản thể của chính mình.

Có thể chúng ta có cảm giác thiếu thốn, nhưng trước khi có cảm giác đó và trong cái nền hậu cảnh của những cảm giác thiếu thốn, bản thể không hề biết thiếu thốn là gì, và chúng ta gọi sự vắng mặt của thiếu thốn là “hạnh phúc”.

Những thuật ngữ như “an lạc”, “hạnh phúc” không diễn tả được những cảm xúc hay tình cảm trong ý nghĩa bình thường của những từ này. Chúng chính là bản chất của bản thể khi không có mặt những giới hạn mà chúng ta có vẻ như đã nhận vào từ những kinh nghiệm.

Ngay khi bản thể hiện hữu của chúng ta tự cởi trói để thoát ra khỏi sự phiêu lưu nơi những kinh nghiệm và “quay trở về” với chính nó, nó sẽ nhận ra chính mình và tự nắm lại hương vị tinh túy của chính nó. Hương vị đó là hạnh phúc vốn đã có sẵn nơi chính nó.

Không cần cởi bỏ y phục để cảm nhận thân thể trần trụi

Giống như một nghệ sĩ mặc vào trang phục của một nhân vật trong vở kịch, diễn xuất những suy nghĩ và tình cảm của nhân vật và có vẻ đã trở thành nhân vật đó, nhưng thực sự thì chưa từng mất đi vai trò nghệ sĩ của mình; cũng vậy, bản thể cốt lõi của chúng ta tự “mặc vào trang phục” phẩm chất của kinh nghiệm và có vẻ trở thành một cái tôi giới hạn, tạm thời, nhưng thực sự chưa bao giờ mất đi cái biết vĩnh hằng, vô hạn của chính nó.

Hãy tưởng tượng một nghệ sĩ tên John Smith đang đóng vai Vua Lear. John Smith có một cuộc sống hạnh phúc, viên mãn. Mỗi đêm, John rời nhà, đi đến nhà hát, mặc vào y phục hoàng đế, bước lên sân khấu, suy nghĩ, nói năng và hành động như một vị vua.

Một đêm nọ, vở kịch mở màn như thường lệ, Vua Lear bắt đầu cãi cọ với mấy cô con gái. Khi vở kịch lên cao trào, nhà vua càng lúc càng bị cuốn vào những tình huống,

say đến mức có những lúc Ngài quên hẳn mình là John Smith và dường như đã thực sự trở thành Vua Lear. John Smith tin và cảm thấy như “Mình là Vua Lear”. Những lúc bị suy nghĩ và cảm xúc đó khống chế, đau khổ lập tức phát sinh.

Rồi vở kịch kết thúc nhưng John đã quên “phản bổn hoàn nguyên” trở về với con người thật của mình là John Smith, vì bị lạc mất trong màn kịch của những kinh nghiệm. Khi một người bạn tới phòng thay đồ để chúc mừng John, chỉ thấy một Vua Lear tội nghiệp đang chìm trong thống khổ. “Sao ông đau khổ thế?” – người bạn hỏi – “Vở kịch thật tuyệt vời kia mà!”

Vua Lear đáp: “Ta khổ vì chuyện giữa ta và con gái Cordelia của ta, khổ vì chiến tranh với nước Pháp”.

Hiểu được tâm trạng này nên người bạn nói: “Không phải vậy, ông đau khổ chỉ vì đã quên mất mình là ai. Ông biết ông thực sự là ai không?”. Vua Lear trả lời. “Ta là cha của ba đứa con gái và là Hoàng Đế của nước Anh”.

“Không, không. Đó không phải là ông thật!” người bạn la lớn lên. “Ông là ai trước khi là một người cha, một vị vua? Nhớ lại đi, nhìn sâu hơn vào chính mình đi.”

Nghe bạn nói như vậy, Vua Lear bắt đầu nói ra những suy nghĩ và tình cảm của mình, một lần nữa, người bạn lại nói: “Không phải, những suy nghĩ, tình cảm này không phải là bản chất của ông. Chúng không luôn luôn đi cùng với ông. Ông là ai trước khi có những suy nghĩ cảm xúc đó?”

Vua Lear càng lúc càng đi sâu vào bản thân mình, loại bỏ hết những mối quan hệ, loại bỏ hết những hoạt động, suy tư, tình cảm, những câu chuyện đã xảy ra với mình trong quá khứ và những gì mình đã bị cài đặt, đã bị lập trình, cho tới khi tất cả những gì không phải là cốt lõi đã tan biến, lúc bấy giờ bản chất của nhà vua hiển lộ ra, không mang phẩm chất của bất cứ kinh nghiệm nào. Thật yên lặng, nhà vua lên tiếng: “Ta là John Smith”. Ngay lúc đó, đau khổ biến mất.

Giống như việc nhận ra “Mình là John Smith” là sự hiển lộ bản thể cốt lõi của Vua Lear, việc thấy rõ bản thể trần trụi là sự nhận ra bản thể của chính mình. Nhận ra bản thể không phải là cái gì đó chúng ta đã từng biết và đã quên đi, mà là sự nhớ lại cái vốn đang hiện hữu ngay bây giờ và luôn luôn được biết nhưng thường bị phớt lờ hay bị bỏ qua.

Đó là sự hiển lộ bản chất bất giảm, cốt lõi của chúng ta trước khi nó bị che lấp bởi những kinh nghiệm, và với sự hiển lộ này, an lạc và hạnh phúc được phục hồi.

Thực ra thì mọi người đều biết bản thể của riêng họ – kinh nghiệm “là chính mình” – ngay nơi mỗi kinh nghiệm. Không có chuyện hiểu biết về bản thể của ai đó có thể bị che lấp hoàn toàn bởi nội dung của những kinh nghiệm. Ngay cả trong những thời điểm đen tối nhất, chúng ta vẫn có sự nhận thức “là chính mình”. Cảm nhận “là chính mình” chưa bao giờ rời chúng ta, bởi vì nó chính là ta. Chúng ta không thể rời bỏ chính bản thể của chính mình.

Tất cả mọi thứ ngoại trừ bản thể có thể “chia tay” với chúng ta, nhưng bản thể không thể bỏ ta đi được, giống như, nói một cách tương đối, chúng ta không thể bước ra khỏi thân thể của mình. Chúng ta có thể bước ra khỏi y phục nhưng bước ra khỏi thân thể thì không.

Chúng ta mang theo thân thể trần trụi bất cứ nơi nào chúng ta đi, dù nó thường bị quần áo che phủ, cũng giống như vậy, chúng ta mang theo bản thể trần trụi của mình vào trong bất cứ việc gì chúng ta làm, mặc dầu nó thường bị che lấp bởi những kinh nghiệm.

Và cũng như chuyện không cần cởi bỏ y phục để có thể cảm nhận được tấm thân trần trụi, chúng ta không cần thiết phải thay đổi nội dung của kinh nghiệm bằng bất cứ cách nào để có thể tiếp xúc với bình an và hạnh phúc vốn đã có sẵn nơi chính chúng ta.

Thank you.

11.

TÔI LÀ

*Nguồn: Being Myself
Chương 3 I am*

Tôi luôn luôn hiện hữu

Chúng ta nói đến chính mình trong suốt cuộc đời như là “Tôi”: “Tôi 23, 45, 68 tuổi”, “Tôi cao 1,6m, 1,8m”, “Tôi là người Pháp, người Anh”, “Tôi khỏe mạnh, ốm đau”, “Tôi giàu có, nghèo nàn”, “Tôi cô độc, bất hạnh”, “Tôi mệt mỏi, cảm lạnh”, “Tôi độc thân, có gia đình”, “Tôi là một người mẹ, người cha”, “Tôi là bác sĩ, là nghệ sĩ”, “Tôi đang đi trên đường phố”, “Tôi đang đọc sách” v.v...

Trong mỗi phát biểu này, chúng ta đều đang nói đến bản thể cốt lõi của mình – “Tôi” hay “Tôi là” – vốn có mặt xuyên suốt trong mọi kinh nghiệm, cộng với phẩm chất bởi vô số cảm xúc, trạng thái, tình trạng, hoạt động hay mối quan hệ luôn luôn thay đổi.

Tôi không phải luôn luôn 24, 45 hay 68 tuổi, mà Tôi luôn luôn là. Tôi không phải luôn luôn 1,6m, 1,8m, mà Tôi luôn luôn là. Tôi không phải luôn luôn cô đơn, bất hạnh,

mệt mỏi hay cảm lạnh, mà Tôi luôn luôn là. Tôi không phải luôn luôn độc thân hay đang trong mối quan hệ nào đó, mà Tôi luôn luôn là. Tôi không phải luôn luôn đang đi trên đường phố hay đang đọc sách, mà Tôi luôn luôn là.

Tôi không phải luôn luôn là bất cứ điều gì cụ thể trong những điều này, nhưng Tôi luôn luôn là. Mọi cảm xúc, trạng thái, điều kiện, hoạt động hay những mối quan hệ được thêm vào tôi, rồi sau đó bị loại bỏ ra khỏi tôi. Chúng không phải là một phần của cái mà Tôi thực sự là. Chúng không phải là một phần bản thể cốt lõi của tôi.

Bản thể hay hiện hữu cốt lõi chiếu sáng trong mỗi chúng ta như là nhận biết “là chính mình”, hay sự hiểu biết thuần khiết “Tôi là”. Hiểu biết này được mô tả là thuần khiết, bởi vì trước khi bị pha màu bởi những phẩm chất của những kinh nghiệm, nó không có bất cứ phẩm chất thuộc đối tượng nào cả. Nó trong suốt, trống rỗng, yên lặng và an lạc.

Không cần đi đâu, không cần làm gì để nhận ra bản thể

Chính bởi vì có sự trong suốt và trống rỗng của màn hình mà vô số màu sắc có thể hiện lên trong nó. Khi bị một hình ảnh tô màu, “bản chất” nguyên thủy, trong suốt của nó không biến mất, mà chỉ tạm thời bị ảnh hưởng bởi

phẩm chất của màu đó. Khi màu mờ nhạt đi, chẳng có gì mới đối với màn hình; nó đơn giản chỉ mất đi cái bóng tạm thời và tình trạng tự nhiên trong suốt của màn hình lại được hiển lộ.

Giống như màn hình có vẻ như nhận vào những màu sắc đang xuất hiện trong nó, bản thể của chúng ta cũng có vẻ như đã nhận vào những phẩm chất từ những kinh nghiệm: “Tôi là” (I am) có vẻ như đã trở thành “Tôi là cái này” hay “Tôi là cái kia” (I am this, I am that). Nhưng cũng giống như màn hình vốn vô-màu, bản thể của chúng ta vốn cũng vô-thuộc-tính hay vô-phẩm-chất. Khi những phẩm chất đa dạng mà chúng ta nhận được từ kinh nghiệm được loại bỏ, thì cái còn lại chính là bản thể hiện hữu nhận biết, trần trụi.

Đôi mắt không thể nhìn thấy chính chúng

Tuy nhiên, bản thể hay hiện hữu của chúng ta thì quá gần với chính nó nên không thể được nhận biết như một đối tượng, giống như đôi mắt không thể nhìn thấy chính chúng. Đôi mắt chỉ có thể nhìn thấy cái gì đó có một khoảng cách từ chúng, tương tự, bản thể của chúng ta chỉ có thể nhận biết được cái gì đó có một khoảng cách với nó. Chúng ta không thể tách bản thể ra khỏi bản thể để nhận biết được chính nó như là một đối tượng của kinh nghiệm.

Bản thể không phải là cái gì đó không thể biết được hay xa lạ đối với chúng ta. Thực ra thì bản thể đó được chúng ta nhận biết một cách thân thiết hơn bất kỳ điều gì khác. Nó gần gũi với chúng ta hơn cả những suy tư và tình cảm gần gũi nhất. Vì lý do này nên chúng ta không cần phải đi đâu, không cần phải làm bất cứ điều gì đặc biệt để có thể nhận ra được bản thể của chính mình.

Nếu bây giờ, có ai đó yêu cầu ta đứng lên và bước về phía chính mình? Chúng ta sẽ đi đâu? Chúng ta sẽ làm gì?

Chúng ta có thể đi đâu đó để đưa ta đến gần hơn với chính mình không? Chúng ta có thể đi đến nơi nào đó để đưa ta ra xa hơn chính ta không ?

Điều này cũng giống hệt với bản thể: chúng ta cần phải đi đâu, chúng ta cần phải làm gì để nhận biết được bản thể của chính mình? Việc nhận biết này không phải là cái gì đó mà chúng ta có thể đến gần hơn hay ra xa hơn. Nhận biết, hay hiện hữu nhận biết, là bản chất thực sự mà chúng ta luôn luôn là, dù cho nội dung của những kinh nghiệm có như thế nào chăng nữa.

Nếu có gì đó cần phải làm, sẽ chính xác hơn khi nói rằng: chúng ta phải chấm dứt việc phải làm gì, nghĩa là chấm dứt việc để cho bản thể bị che mờ bởi nội dung của những kinh nghiệm. Khi chúng ta đã thấy ra được bản thể

hiện hữu của mình không bị ảnh hưởng bởi những phẩm chất của kinh nghiệm, thì chẳng có gì cần phải làm cả, nó đã luôn luôn tự chiếu sáng.

Bản Thể Biết vô-phẩm-chất, vô-điều-kiện chiếu sáng trong mỗi chúng ta như là hiểu biết “Tôi” hay “Tôi là”. Đó là cảm giác hiện hữu hay nhận thức “là chính mình” trước khi bị kinh nghiệm tô màu và tạo ra những phẩm chất khác nhau.

Bản Thể Biết không phải là cái gì đó xa xôi hay kỳ lạ. Nó là chân ngã trong mọi chân ngã, hiện hữu trong mọi hiện hữu. Nó không thể bị mất hay có thể được tìm thấy, nhưng nó có thể bị che lấp và sau đó được nhận ra. Khi vận hoàng bào của Vua Lear, suy nghĩ và hành động theo cách của Vua Lear, John Smith đã khoác lên phẩm chất và giới hạn của những suy tư và hành động ấy, và dường như đã trở thành nhân vật Vua Lear. Như vậy, Vua Lear là John Smith cộng với những giới hạn tưởng tượng, dù trong thực tế thì John Smith luôn luôn chỉ là John Smith.

Khi Vua Lear cảm thấy “Tôi, chính tôi”, thì cái “Tôi” mà ngài đang cảm nhận là John Smith, chỉ có duy nhất một cái “Tôi”. Nghĩa là, bản thể của John Smith đang chiếu sáng trong kinh nghiệm của Vua Lear như là hiểu biết “Tôi” hay “Tôi là”.

Thực ra thì không phải Vua Lear biết chính mình như là “Tôi”, vì chỉ có bản thể hay con người duy nhất trong Vua Lear là John Smith. Hiểu biết “Tôi” của Vua Lear là hiểu biết của John Smith về chính mình.

Vấn đề của Vua Lear là nhà vua không thấy được rõ ràng John Smith mới là chính mình. Hay đúng hơn, hiểu biết về chính mình của John Smith đã bị suy nghĩ và tình cảm của Vua Lear che mờ đến nỗi John không còn biết được chính mình đúng với bản chất của mình nữa, do đó đã mất liên lạc với phúc lạc vốn có bên trong.

Tất cả kinh nghiệm của Vua Lear chỉ là tạm thời, hữu hạn và bị điều kiện hóa, ngoại trừ một khía cạnh duy nhất: cảm nhận bản thể “Tôi” thuần khiết. Đây là nhân tố duy nhất trong kinh nghiệm của nhà vua chẳng liên quan gì đến nhân vật Vua Lear.

Để có thể nhận ra bản chất chân thật của mình và nắm được hương vị bình an và hạnh phúc, Vua Lear không cần phải tìm kiếm trong suy nghĩ, cảm xúc, hoạt động hay những mối quan hệ của mình, mà chỉ cần đi sâu vào cảm nhận “Tôi, Chính Mình” thuần khiết hay hiểu biết “Tôi Là”.

Tương tự, thay vì quá quan trọng đến nội dung của những kinh nghiệm và để cho bản thể hay hiện hữu cốt lõi bị phai mờ ở phần nền hậu cảnh, tất cả những gì chúng ta

cần phải làm là hãy để cho nội dung của kinh nghiệm “lùi lại mờ dần” và bản thể “hiện nổi rõ lên”.

Bản thể luôn chiếu sáng

Bản thể hay hiện hữu, vốn chiếu sáng trong mỗi chúng ta như hiểu biết “Tôi Là”, là yếu tố luôn luôn có mặt trong mọi kinh nghiệm.

Nếu Tôi bị trầm cảm, thì Tôi vẫn hiện diện ở đó. Nếu Tôi cô đơn, mệt mỏi hay đang yêu, thì Tôi vẫn có mặt ở đó. Nếu Tôi đang uống trà hay đang đi bộ trên đường phố, thì Tôi vẫn ở đó. Bất cứ Tôi đang suy nghĩ gì, cảm xúc gì, cảm nhận gì hay làm bất kỳ điều gì, Tôi vẫn hiện hữu ở đó.

Bản thể cốt lõi của chúng ta chiếu sáng lúc nào cũng như lúc nào trong tất cả mọi kinh nghiệm, dù cho kinh nghiệm ấy có là gì đi nữa. Ngay cả khi đối mặt với những cảm xúc đen tối nhất, thì những cảm xúc ấy vẫn được ánh sáng của bản thể chiếu lên. Tất cả những gì cần làm là chú ý đến bản thể luôn luôn có mặt trong mọi kinh nghiệm, trước khi nó bị kinh nghiệm lập trình hay pha vào những phẩm chất giới hạn.

Tuy nhiên nên hiểu là, chúng ta không phải là một pháp và bản thể hay hiện hữu của chúng ta là một pháp khác, mà chúng ta có thể hướng sự chú ý của mình đến

nó, giống như hướng chú ý đến một suy nghĩ hay một tri giác. Chúng ta chính là bản thể của chính mình, hiện hữu của chính mình.

Chính bản thể - việc đơn giản nhận biết hay tự thân cái biết – đã hướng sự chú ý của nó ra khỏi chính nó, để hướng về nội dung của những kinh nghiệm, và khi đặt hướng như thế, nó đã phớt lờ chính nó, đã bỏ qua chính nó. Chính bản thể phải tự cởi trói để thoát ra khỏi những nội dung của kinh nghiệm và quay về lại với chính mình.

Không có con đường từ bản thể đến bản thể

Nếu có ai đó yêu cầu chúng ta hãy nhận biết tiếng gió hay tiếng xe cộ, nhận biết cảm giác ở bàn chân hay quang cảnh nhìn từ cửa sổ, thì nhất định chúng ta sẽ đưa sự chú ý của mình hướng về chúng. Nhưng nếu họ bảo chúng ta hãy nhận biết bản thể hiện hữu của mình, thì chúng ta sẽ làm gì với sự chú ý?

Từ “chú ý”, “attention” trong tiếng Latin gồm có hai phần, “ad” nghĩa là “to”, tới, hay “towards”, hướng về, và “tendere” nghĩa là “stretch”, giãn ra, duỗi ra, căng ra. Giống như mặt trời chiếu ánh sáng của nó lên trái đất nhưng không thể chiếu lên chính nó, bởi vì nó quá gần với chính nó, cũng vậy, chúng ta có thể tập trung hay “duỗi ra” sự chú ý về hướng một đối tượng thuộc kinh nghiệm,

nhưng không thể làm như vậy để hướng về chính bản thể của mình. Không có khoảng cách, nên không có con đường từ bản thể đến bản thể.

Nếu có gì đó cần phải làm, thì chỉ là thư giãn sự tập trung chú ý ra khỏi nội dung của những kinh nghiệm khách thể để nó trôi ngược trở về nguồn của nó. Bản thể nằm ngay tại nguồn của chú ý, nguồn đó không bao giờ có thể là đối tượng của nó. Chỉ bằng cách nghỉ ngơi hay thư giãn sự chú ý để bản thể được nhận ra, không thể nhận ra bản thể bằng cách hướng ra ngoài hay huấn luyện nó theo cách nào đó.

Chúng ta không thể trở thành cái mình vốn đang là; chúng ta không thể là cái mà mình không phải là. Vì vậy, trong cách tiếp cận này, thiền không được xem như là một hoạt động được thực hành bởi tâm trí; nó chính là bản chất của bản thể chúng ta. Thiền là cái chúng ta vốn đang là, không phải là cái chúng ta cần phải làm.

Việc đơn giản của nhận biết chiếu sáng trong mỗi chúng ta như là hiểu biết "Tôi" hay "Tôi là". Tất cả những gì cần thiết là hướng về bản thể và bản thể đó sẽ đưa ta đi vào trong chính nó.

Bản thể như không gian vô hạn

Trong Kinh Cựu Ước, Đức Chúa Trời xuất hiện trước Moses trong bụi cây đang cháy, khi Moses hỏi Ngài là ai, người ta nói Chúa đã trả lời rằng: *“Ta là cái ta là”* (*“I am that I am”*). Ta là cái biết đang biết Ta là.

Đó là một phát biểu đơn giản và sâu sắc về bản thể cốt lõi của chúng ta. Ngài đã thấy ra được bản thể hiện hữu cốt lõi của mình không có chung với những phẩm chất của kinh nghiệm nhưng vẫn nguyên vẹn, tròn đầy giữa mọi kinh nghiệm luôn luôn đổi thay, không biến đổi, không phân mảnh, không phẩm chất.

Nếu hiểu đúng, thì phát biểu này đã chứa đựng được tinh túy của sự thật vốn nằm ngay ở trung tâm của mọi truyền thống tâm linh và tôn giáo lớn, chỉ rõ rằng an lạc và hạnh phúc mà chúng ta khát khao hơn bất cứ điều gì khác chỉ được tìm thấy ở đó.

Hiện hữu không phải là pháp gì đó mà một số người có nhiều hơn những người khác, cũng không phải là pháp mà người này có đặc quyền tiếp cận hơn người kia. Bản thể hiện hữu nhận biết vô-phẩm-chất, vô-điều-kiện chiếu sáng rõ ràng với Moses, Buddha, Jesus, Meister Eckhart, Ramana Maharshi và nhiều người khác như là sự hiểu biết “Tôi” hay “Tôi là”; nhận thức về bản thể hay đơn giản là

cảm nhận “là chính mình” là hiện hữu nhận biết giống hệt nhau đang chiếu sáng trong mỗi người chúng ta.

Sự khác nhau duy nhất là bản thể cốt lõi của họ không bị che mờ bởi nội dung của kinh nghiệm. Những kinh nghiệm đã không còn khả năng đưa họ ra khỏi chính họ nữa.

Khi đã bị tước bỏ những phẩm chất đã nhận được từ kinh nghiệm, bản thể của chúng ta không có những tính chất hay thuộc tính thuộc về con người, bởi vì mọi dấu vết như vậy đều được bắt nguồn từ kinh nghiệm cá nhân.

Tánh Biết không thuộc về con người nhưng lại là cốt lõi của một con người

Bản thể cốt lõi của chúng ta là vô ngã (impersonal), không thuộc về con người, và dù là vô ngã nhưng vẫn vô cùng thân thiết gần gũi với chúng ta. Nó vừa vượt lên những kinh nghiệm, vừa có mặt thường hằng bên trong chúng. Không có phương diện nào của kinh nghiệm không được thấm đẫm với nhận biết của bản thể hiện hữu nơi chúng ta. Đồng thời, bản thể cũng không có chung những giới hạn hay chịu chung số phận vô thường của bất kỳ điều gì xảy ra nơi những kinh nghiệm.

Cũng giống như thế, không gian trong một căn phòng bao trùm khắp căn phòng ấy, nhưng vẫn không bị giới hạn hay bị chứa đựng trong căn phòng. Không gian là vô hạn, bản thể cũng vô hạn tương tự. Thực ra đó không phải là bản thể “của chúng ta”, mà đơn giản chỉ là bản thể, vì bản thể hiện hữu không phải là thuộc tính của một con người, cũng như khoảng không trống rỗng không phải là tài sản của một căn phòng.

Hiện hữu Biết đang chiếu sáng trong tâm trí của mỗi chúng ta như là “Tôi” hay “Tôi là” không phải là bản thể thuộc về cá nhân. Nó là hiện hữu đơn nhất, vô hạn, bất phân chia và vô ngã, bị khúc xạ thành vô số cái tôi khác nhau nhưng chưa từng bị phân mảnh. Tất cả chúng ta đều có chung bản thể hiện hữu giống hệt nhau.

Trong thuật ngữ tôn giáo, bản thể đơn nhất, vô hạn, bất phân chia, vô ngã này được nói đến như là điều thiêng liêng, vì nó không có chung bất cứ phẩm chất giới hạn nào thuộc về kinh nghiệm của con người, nhưng dù vậy, nó cũng chính là cốt lõi của một con người.

Thank you.

12.

BẢN THỂ LÀ NHÂN TỐ NHẬN BIẾT TRONG TẤT CẢ MỌI KINH NGHIỆM

Nguồn: Being Myself

Chương 4 Our Self Is the Knowing Element in All Experience

Cái gì đang biết những kinh nghiệm của chúng ta?

“Cái gì đang biết hay nhận biết được những kinh nghiệm của chúng ta?” Hãy để câu hỏi này đưa bạn đi từ bất cứ đối tượng nào bạn đang nhận biết đến chính cái đang biết hay nhận biết.

Sự đề xuất câu hỏi “Cái gì đang biết...” có thể “đưa ta đến” cái đang biết không có ý nói rằng chúng ta là một thực thể và “cái đang biết” là một cái gì đó mà chúng ta có thể đến gần để tiếp cận được nó.

Chúng ta chính là Cái Biết! Chúng ta không thể được đưa đến đó, cũng không thể đi đến đó được. Ta không thể đi về phía chính ta bởi vì Ta đã là chính Ta rồi.

Vì vậy, khi chúng ta hỏi cái gì biết được những kinh nghiệm của mình, thì chính chúng ta – cái biết – không còn hướng sự chú ý của mình đến nội dung mang tính đối tượng của kinh nghiệm – như suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác – và như vậy là ta đang trở về với chính mình. Chúng ta nhớ đến bản thể của mình. Chúng ta trở nên nhận biết chính mình.

Thực ra thì chúng ta luôn luôn nhận biết bản thể của chính mình, vì nhận biết vốn là bản chất thật sự mà chúng ta đang là, không phải là pháp mà chúng ta phải làm gì đó để có thể đạt được. Cái Biết luôn chiếu sáng ngay giữa kinh nghiệm của tất cả mọi người, mặc dầu, trong hầu hết trường hợp, nó đã bị che mờ bởi những kinh nghiệm.

Con người không có sự nhận biết – chỉ có Cái Biết đang biết

Ngay cả khi bị nội dung của kinh nghiệm che mờ, thì hiểu biết của cái biết về chính nó vẫn có mặt xuyên suốt nơi những kinh nghiệm như là nhận thức “là chính mình”.

Nhận thức “là chính mình” nằm ngay giữa trung tâm của mọi kinh nghiệm, bao trùm chúng một cách thân thiết, dù cho nội dung của chúng có như thế nào. Bất kỳ chúng ta đang suy nghĩ gì, cảm giác gì, tri giác gì, thì ngay

lúc này đây, mỗi người trong chúng ta đều đang có kinh nghiệm “là chính mình”.

Cái gì có kinh nghiệm “là chính mình”? Bất cứ cái đó là cái gì thì tự nó phải có sự nhận biết. Nếu không có sự nhận biết, thì nhất định nó sẽ không nhận biết được kinh nghiệm “là chính mình”, hay bất kỳ kinh nghiệm nào khác. Chính Tôi, Cái Biết, đang có kinh nghiệm “là chính mình”.

Kinh nghiệm “là chính mình” là sự hiểu biết của cái biết về chính nó. Đó không phải là hiểu biết của một con người về bản thể của họ, vì một con người tự nó không có sự nhận biết. Chỉ có Cái Biết đang nhận biết, và Cái Biết không phải là một thuộc tính của một con người.

Mỗi con người chỉ là một tập hợp của những suy tư, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác. Mỗi suy tư, mỗi hình ảnh v.v... chỉ là một đối tượng của kinh nghiệm mà chúng ta - Cái Biết - đang nhận biết chúng.

Một ý nghĩ không nhận biết được nó là một ý nghĩ. Nó không có kinh nghiệm mang tính chủ thể “là chính mình”. Vì vậy không bao giờ tự gọi là “Tôi”; một cảm xúc hay tri giác cũng tương tự. Không có một đối tượng nào thuộc kinh nghiệm có thể biết được sự tồn tại của riêng nó.

Tuy nhiên, mỗi chúng ta chắc chắn đều có kinh nghiệm “Tôi là”. Chỉ có cái tự biết chính nó mới có kinh nghiệm “Tôi là”. Chỉ có Cái Biết tự biết chính nó và do đó mới có thể có được kinh nghiệm “là chính mình” hay kinh nghiệm “Tôi là”. Chỉ có Cái Biết biết được sự tồn tại của riêng nó.

“Tôi” là cái tên mà cái gì tự biết chính nó đặt cho chính nó. Vì vậy, cái tên “Tôi” hay hiểu biết “Tôi là” chỉ nói đến hiểu biết của Cái Biết về chính nó. Hiểu biết của chúng ta về bản thể hay chân ngã của mình chính là hiểu biết của Cái Biết về chính nó.

Mặt trời không cần nỗ lực

Hiểu biết của Cái Biết về chính nó là hiểu biết quan trọng hơn bất kỳ hiểu biết nào khác. Giống như mặt trời tự chiếu sáng chính nó trước khi chiếu ánh sáng lên những vật thể khác; cũng vậy, Cái Biết nhận biết chính nó trước khi nó nhận biết bất cứ điều gì khác.

Mặt trời không cần phải dùng bất cứ nỗ lực nào để tự chiếu sáng, nó chỉ đơn giản là chính nó; tự chiếu sáng là bản chất của nó. Chiếu sáng là cái nó đang là, không phải là cái mà nó cần phải làm. Tương tự, Cái Biết là sự tự biết, tự tri không cần nỗ lực; nhận biết chính nó là tình trạng tự nhiên, không phải là cái gì đó mà nó lúc làm, lúc không.

Chúng ta – Cái Biết – biết bản thể của mình đơn giản chỉ là chính mình. Tuy nhiên, chúng ta đã quen với việc dành phần lớn thời gian đưa sự chú ý ra khỏi bản thể của mình hướng về phía những nội dung khách thể của những kinh nghiệm mang tính đối tượng, và chính trong tiến trình “hướng ngoại” này, chúng ta đã bỏ qua hay quên đi bản thể của mình. Để có thể biết được bản thể, chúng ta cần phải trở về với bản thể đó.

Sự trở về với bản thể hiện hữu từ cuộc phiêu lưu nơi những kinh nghiệm, nếu nhìn từ quan điểm của một con người, thì có vẻ như phải cần đến một nỗ lực, nhưng thực sự thì đó là sự chấm dứt nỗ lực, hay thư giãn nỗ lực mà chúng ta trước đây đã không nhận ra. Đó là việc thư giãn mọi căng thẳng nơi sự chú ý hay đặt hướng tâm.

Người biết và cái bị biết

Để biết được “Tôi là”, tâm trí không cần phải ở trong bất kỳ trạng thái đặc biệt nào đó. Không cần đến hoàn cảnh đặc biệt, cũng chẳng cần đến bất cứ sự chuẩn bị nào. Hiểu biết “Tôi là” không phải là cái gì đó phức tạp hay huyền bí. Đó là kinh nghiệm bình thường nhất, gần gũi và quen thuộc nhất nơi mỗi chúng ta.

Tất cả mọi người đều có thể nói lên điều này từ kinh nghiệm trực tiếp của chính họ, “Tôi biết Tôi là”, bất chấp

điều kiện của tâm trí hay thân thể ra sao, hay những gì đang xảy ra chung quanh như thế nào.

Chính đó là kinh nghiệm “Tôi là” của chúng ta. “Tôi là” nói đến sự hiểu biết của chúng ta về bản thể trước khi nó bị ảnh hưởng bởi những phẩm chất của kinh nghiệm. Trước khi chúng ta biết mình là đàn ông hay phụ nữ, có tuổi tác như thế như thế, đã lập gia đình hay còn độc thân, là mẹ, là cha, là bạn v.v... , trước khi biết điều gì đó về chính mình, chúng ta chỉ biết “Tôi là”.

Trước khi biết Mình là cái gì, chúng ta biết “Tôi là”. Mọi thứ chúng ta biết về chính mình được cộng thêm vào sự hiểu biết đơn giản “Tôi là”.

Nếu cảm thấy bản thể của mình không được nhận biết rõ ràng, thì đó không phải vì chúng ta không biết nó mà chỉ vì chúng ta đã bỏ quên hay phớt lờ nó để dành ưu tiên cho những kinh nghiệm khách thể. Chúng ta quá quen với việc trao tình cảm và chú ý của mình cho nội dung của kinh nghiệm đến nỗi đã bỏ qua cái gần gũi nhất, quen thuộc nhất nơi chính chúng ta.

Để chữa căn bệnh này, đầu tiên chúng ta phải phân biệt được người biết và cái bị biết, người kinh nghiệm và cái được kinh nghiệm, người chứng kiến và cái được chứng kiến. Sau đó, chúng ta sẽ làm tan sự phân biệt này,

nhưng đối với một người bị lạc mất trong những kinh nghiệm quá lâu, người đã đồng nhất mình với mọi ý nghĩ, cảm xúc, hoạt động hay những mối quan hệ thoáng qua, thì trước tiên cần phải có sự phân biệt rõ ràng như đã nói trên.

Chúng ta là nhân tố biết tất cả mọi tri thức và kinh nghiệm luôn luôn thay đổi. Mọi kinh nghiệm xảy ra với chúng ta, xuất hiện trong chúng ta, được biết bởi chúng ta, nhưng chúng ta không phải là bất cứ một kinh nghiệm cụ thể nào.

Bản thể trống rỗng thuần khiết bất giảm

“Tôi” là từ mà mọi người sử dụng để chỉ cho cái đang biết hay nhận biết những kinh nghiệm của họ; đó là cái biết thuần khiết.

Sự biết thuần khiết là việc biết không có nội dung khách thể, mang tính đối tượng. Cái gì biết được những suy nghĩ thì tự nó đã thoát ra ngoài suy nghĩ. Cái gì nhận biết được cảm xúc, cảm giác thì tự nó đã có trước và độc lập với cảm xúc và cảm giác. Cái gì biết được cảnh vật, âm thanh, mùi vị, cấu trúc và hương vị (sắc, thính, hương, vị, xúc) thì tự nó đã nằm ngoài tất cả sự thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Vì vậy đôi khi chúng ta gọi nó là trống rỗng.

“Trống rỗng” trong ngữ cảnh này chỉ có nghĩa là trống rỗng nội dung khách thể. Nó trống rỗng những đối tượng nhưng lại tròn đầy sự biết thuần khiết, tròn đầy việc nhận biết. Cái biết thanh tịnh hay nhận biết trống rỗng mà chúng ta đang nói đến như là “Tôi”, chính là bản thể cốt lõi, bất giảm của chúng ta.

Bản thể được gọi là “cốt lõi” bởi vì nó là cái không thể bị loại ra khỏi chúng ta. Không có ý nghĩ, hình ảnh, cảm giác, cảm xúc, tri giác, hoạt động hay mối quan hệ nào có mặt liên tục. Chỉ có kinh nghiệm nhận biết lúc nào cũng hiện hữu cùng với chúng ta. Thực ra thì nó không phải là có mặt “với” chúng ta như thể nó là một pháp, còn chúng ta là một pháp khác; nó chính là bản chất cốt lõi mà chúng ta vốn đang là.

Bản thể được gọi là “bất giảm” bởi vì chúng ta không thể trở về xa hơn việc nhận biết trong kinh nghiệm của mình. Mọi kinh nghiệm đều tan biến trong nhận biết hay cái biết, nhưng cái biết tự nó không bao giờ tan biến trong bất cứ cái gì.

Nhận biết hay hiện hữu nhận biết luôn luôn có mặt. Không có kinh nghiệm nào có thể làm nó biến dạng, cài đặt nó, thay đổi, hay gây tổn hại cho nó được. Dù ít hay nhiều thì chuyện đó cũng không bao giờ xảy ra. Nó không thể được làm cho tăng hay bị làm cho giảm. Nó không bị

già nua, mệt mỏi, bệnh hoạn hoặc cô đơn. Nó luôn luôn trong tình trạng tinh khô, vô-tuổi, vô-nghĩ, vô-cảm, vô-giới-tính.

Đôi khi cái biết được nói đến như là Tâm Vô Vi hay Tâm Nguyên Thủy (unconditioned or original mind), là tâm trước khi bị điều kiện hóa bởi những kinh nghiệm. Đó là Tâm Thanh Tịnh (pure consciousness), tâm không có hình tướng hay có những tính chất thuộc đối tượng khách thể. Tên phổ biến cho nó chỉ là "Tôi".

Theo thời gian, chúng ta sẽ thấy rõ rằng hiểu biết về bản thể của chính mình không chỉ là hiểu biết sâu sắc nhất mà còn quý giá nhất. Nó là nguồn phúc lạc mà chúng ta hằng khao khát hơn bất cứ điều gì và là nền tảng cho mọi giải pháp làm dịu những xung đột của thế gian.

Thank you.

13.

BẢN CHẤT CỦA BẢN THỂ

*Nguồn: Being Myself
Chương 5 The Nature of Our Self*

Cái Biết vô vi vô hạn

Tất cả mọi kinh nghiệm sanh khởi bên trong chúng ta, bên trong Cái Biết.

Chúng ta ví như một màn hình nhận biết trên đó bộ phim của kinh nghiệm đang được trình chiếu và đang được nhận biết.

Giống như màn hình không bao giờ xuất hiện như một đối tượng của phim, chúng ta không bao giờ xuất hiện như một đối tượng trong những kinh nghiệm, thuộc về những kinh nghiệm. Chúng ta không bao giờ được thấy hay được biết như là một ý nghĩ, một hình ảnh, cảm xúc, cảm giác hay tri giác.

Và cũng như màn hình không tách biệt với phim, không bị giới hạn bởi phim, chúng ta không tách biệt với những kinh nghiệm, không bị giới hạn hay bị điều kiện hóa bởi chúng.

Chúng ta là màn hình tự biết vô-màu, vô hạn, vô-điều-kiện, mà trên nó mọi kinh nghiệm đang diễn ra, với nó mọi kinh nghiệm được nhận biết và, cuối cùng, từ nó mọi kinh nghiệm được tạo ra. Tất cả mọi kinh nghiệm được tạo ra từ bản thể của chúng ta, nhưng bản thể thì không được tạo ra bởi bất kỳ kinh nghiệm cụ thể nào. Kinh nghiệm là hoạt động của cái biết.

Cái biết này không phải là cái biết tâm linh, siêu hình hay giác ngộ gì đó, mà chỉ một số người đặc biệt nào đó mới có đặc quyền tiếp cận. Đó là cái biết bình thường, gần gũi, quen thuộc mà với nó, mỗi chúng ta hiện đang nhận biết được kinh nghiệm của mình, là cái biết mà chúng ta muốn ám chỉ khi nói “Tôi” hay “chính mình”.

Đây không phải là một sự mô tả về cách mà chúng ta có thể trở thành nếu hành thiền đủ lâu hay luyện tập đủ chăm. Nó đơn giản chỉ là một nỗ lực, trong giới hạn của ngôn ngữ, để mô tả hay gợi lên sự hiện hữu của cái biết như nó đang là, luôn luôn đang là: thân thiết với mọi kinh nghiệm, nhưng lại không có chung bất cứ phẩm chất nào

của chúng. Cái biết đó vốn vô-điều kiện (vô vi), không-bị-giới-hạn (vô hạn).

Cái Biết bất tăng bất giảm

Cái biết nhận biết kinh nghiệm của chúng ta ngay lúc này không khác với cái biết đã biết kinh nghiệm cách đây mười phút, mười ngày hay mười năm. Suy nghĩ, cảm giác hay tri giác thay đổi không ngừng, nhưng cái biết tự nó thì không bao giờ thay đổi.

Khi còn là một đứa bé, chúng ta đã nhìn biển và nói: “Tôi nhìn thấy nước”. Giờ đây chúng ta đang nhìn quanh rồi nói: “Tôi nhìn thấy căn phòng”. Nước và căn phòng thì khác nhau, nhưng việc biết nhận biết được nước lúc đó và căn phòng lúc này thì vẫn không khác.

Cuộc sống vốn phiêu lưu, thăng trầm, nhưng chúng ta vẫn không thay đổi hay già đi. Chúng ta luôn luôn vẫn trong tình trạng tinh khôi, không tuổi.

Chưa có gì từng xảy ra cho cái biết. Nó không bao giờ bị đổi thay, di chuyển hay bị làm tổn hại bởi bất kỳ kinh nghiệm nào, cũng như màn hình không bao giờ bị dơ bẩn hay lu mờ bởi những gì xảy ra trong phim. Cái biết luôn luôn trong trạng thái trong suốt, chói sáng, rộng mở, sẵn sàng chào đón mọi thứ.

Và giống như chẳng có gì xảy ra trong phim thêm vào cho màn hình cái gì hay lấy bớt đi thứ gì từ màn hình, cũng vậy, chẳng có gì xảy ra nơi những kinh nghiệm thêm vào cái gì cho bản thể cốt lõi của cái biết thuần tịnh, hay loại bỏ cái gì ra khỏi bản thể đó. Chúng ta không bao giờ bị tăng hay bị giảm bởi kinh nghiệm.

Chúng ta vốn luôn luôn hoàn hảo, trọn vẹn, đủ đầy và viên mãn. Chúng ta chưa từng có thêm gì hay mất đi bất kỳ điều gì từ nội dung của kinh nghiệm. Những bi hài của kinh nghiệm chỉ biến thành thương tích khi chúng ta bị lạc mất trong chúng hoặc trở nên đồng nhất mình với chúng.

Cái Biết vô tướng, vô sanh bất tử

Hiện hữu nhận biết vô phẩm chất, vô điều kiện chiếu sáng trong tâm trí mỗi chúng ta như hiểu biết “Tôi” hay “Tôi là”, là cảm giác hiện hữu đơn thuần hay nhận thức “là chính mình”, trước khi bản thể “Tôi” bị trộn lẫn hoặc bị pha màu bởi những kinh nghiệm. Vậy bản chất của bản thể là gì trước khi nó bị kinh nghiệm tạo ra những phẩm chất?

Tôi là và Tôi biết Tôi là. Trong việc biết đơn giản về hiện hữu của chính mình, không có kinh nghiệm về tuổi

tác. Để tin rằng mình có độ tuổi nào đó, cần phải dựa vào suy nghĩ. Không có suy nghĩ, chúng ta không có kinh nghiệm về tuổi của mình.

Ngay cả khi suy nghĩ có mặt, có thể có niềm tin vào thời gian nhưng không bao giờ là kinh nghiệm thực sự về thời gian. Chỉ có kinh nghiệm đang khởi sanh, đang xuất hiện ngay bây giờ. Tuổi tác không bao giờ là một kinh nghiệm, nó luôn luôn là một khái niệm.

Nếu không liên hệ đến suy tư và ký ức, chúng ta không có kinh nghiệm thực sự về chuyện mang một giới tính. Giới tính là sự diễn dịch của cảm giác và tri giác, không phải là một kinh nghiệm. Cảm giác hay tri giác đều không phải là cốt lõi của chúng ta, nên không cái nào có thể tạo ra phẩm chất đối với bản chất cốt lõi của chúng ta được.

Nếu chỉ xét đến sự nhận biết về hiện hữu, thì không có kinh nghiệm về hình dáng, kích cỡ hay sức nặng. Những điều này cũng phát xuất từ cảm giác và tri giác. Chúng không cho chúng ta bất cứ hiểu biết nào về bản thể của chính mình.

Trong hiểu biết thuần khiết “Tôi là”, không có kinh nghiệm về tuổi tác, giới tính, hình dáng, kích cỡ, cân nặng,

quốc tịch, vị trí địa lý, sự rắn chắc, sự đậm đặc hay lịch sử. Trước khi cái “Tôi là” bị pha trộn với nội dung của kinh nghiệm, nó không có hình tượng, vì vậy không hợp lý khi có thể đặt cho nó một cái tên. Tuy vậy, nó chính là bản thể của chúng ta.

Chúng ta là Cái Biết mà với nó mọi cảm giác và tri giác được nhận biết, trong nó chúng xuất hiện và từ nó chúng được tạo ra.

Chỉ khi cho phép bản thể cốt lõi của mình bị pha trộn với cảm giác và tri giác, bị diễn dịch bởi suy nghĩ, thì chúng ta có vẻ như đã bị tô màu và giới hạn bởi chúng.

Nếu an trú vững vàng với hiểu biết về bản thể của chính mình, chúng ta sẽ kinh nghiệm được cái không hình tượng bên trong bản thể. Chúng ta chỉ là cái biết vô tướng. Ngay cả khi nói như vậy cũng là nói quá nhiều, nhưng nếu phải nói gì đó về điều này, chúng ta bắt buộc phải có sự nhượng bộ trước ngôn ngữ.

Nếu buông xả sự chú ý để thoát ra khỏi nội dung mang tính đối tượng của kinh nghiệm, thì cái biết tự nó từ chỗ mờ tối sẽ hiển lộ sáng lên nơi phần nền hậu cảnh của những kinh nghiệm.

Cái biết vốn không có hình tướng, nên không có giới hạn. Giống như không gian của một căn phòng phủ đầy căn phòng đó, nhưng không bị giới hạn bởi căn phòng, cũng vậy, cái biết thấm đẫm toàn thân nhưng không bị giới hạn bởi nó.

Giống như khoảng không của căn phòng không được sinh ra bởi bốn bức tường, nhưng không có chung số phận với chúng, cũng vậy, cái biết không được sinh ra bởi thân thể và không có chung số phận với thân thể. Trong kinh nghiệm của cái biết về chính nó, không có hiểu biết gì về chuyện sanh chuyện tử.

Sat – Chit - Ananda

Không có kinh nghiệm nào lưu lại dấu vết trên cái biết và không có gì có thể làm tổn hại được nó, thay đổi hay phá hủy được nó. Vì vậy, cái biết không có sự sợ hãi. Giống như không gian của một căn phòng không thể bị khuấy động bởi bất cứ điều gì xảy ra bên trong nó, cũng vậy, cái biết không thể bị nhiễu loạn bởi bất cứ điều gì xuất hiện trong những kinh nghiệm. Như thế, an lạc chính là bản chất của cái biết.

Và cũng như không có gì xảy ra trong một căn phòng thêm vào cho không gian, không có gì xảy ra nơi kinh nghiệm thêm vào cho cái biết. Chúng ta vốn đủ đầy, không

cần thêm bất cứ điều kiện nào. Như thế, trong kinh nghiệm phúc lạc, chúng ta nắm và biết được bản chất thật sự của chính mình. Cái biết nhận biết chính nó như cốt lõi nó đang là.

Trong truyền thống Vedantic, sự hiểu biết này được diễn tả bằng cụm từ đơn giản là *“Sat Chit Ananda”*. *“Sat”* nghĩa là *“being”* (hiện hữu), Chit là *“knowledge”* (trí tuệ) hay *“consciousness”* (tâm), và *“Ananda”* là *“peace”* (an lạc) hay *“happiness”* (hạnh phúc). Như vậy, *Sat Chit Ananda* có nghĩa là: *“To know your own being is happiness itself”* (Biết bản thể của mình chính là phúc lạc), hay nói đơn giản hơn: *“We are happiness itself”* (Chúng ta chính là phúc lạc).

Kinh nghiệm về phúc lạc là sự hiện hữu của bản thể đang chiếu sáng ngay giữa những kinh nghiệm. Đó là phúc lạc mà bất cứ ai cũng thực sự muốn tìm, chúng ta chỉ đang tìm bản thể của chính mình. Bản thể đang kiếm tìm để trở về với chính nó, để biết và nắm lại hương vị của chính nó, để nhận ra chính nó.

An lạc hạnh phúc không phải là những kinh nghiệm thỉnh thoảng mới xảy ra, hay xuất hiện xen kẽ giữa những xáo động và khổ đau. Chúng có thể bị che mờ bởi nội dung của kinh nghiệm, nhưng chưa bao giờ vắng mặt.

Ngay cả bình an phúc lạc cũng không phải là những phẩm chất của bản thể, mà chúng đơn giản chính là bản thể của chúng ta. Mỗi khi kinh nghiệm phúc lạc, chúng ta đang kinh nghiệm sự chiếu sáng từ bản thể của chính mình.

Thank you.

14.

NHỚ LẠI BẢN THỂ VĨNH HẰNG CỦA CHÚNG TA

*Nguồn: Being Myself
Chương 6 The Memory of Our Eternity*

Sự nhận biết vô chiều

Làm sao để chúng ta có thể biến sự hiểu biết về bản chất vô điều kiện, vô hạn, luôn luôn có mặt thành kinh nghiệm trực tiếp?

Hãy cảm nhận không gian vật lý của một căn phòng, rồi thêm phẩm chất nhận biết vào cho nó. Bây giờ không gian đó là một *không-gian-vật-lý-có-nhận-biết (aware physical space)*, hay một *không-gian-biết (knowing space)*. Không gian nhận biết ấy đang khảo sát những kinh nghiệm đang xuất hiện bên trong nó.

Nếu hướng chú ý về phía những vật thể có trong căn phòng, không gian sẽ luôn luôn thấy những vật đó xuất hiện và biến mất. Thậm chí bốn bức tường có vẻ đang

chứa nó cũng xuất hiện và biến mất trong kinh nghiệm của nó. Tuy nhiên, không gian vật lý nhận biết không có kinh nghiệm về sự xuất hiện hay biến mất của chính nó. Trong kinh nghiệm của riêng nó, nó luôn luôn có mặt và không bị giới hạn.

Nếu bây giờ chúng ta loại bỏ tính chất như-không-gian (space-like quality) ra khỏi “hỗn hợp” không gian và nhận biết, cái còn lại chỉ là *sự nhận biết vô-chiều (dimensionless awareness)*. Đó là bản thể của chúng ta.

Chúng ta – cái biết – cùng với những kinh nghiệm xuất hiện và biến mất của cảm giác, tri giác đã tạo nên sự hiểu biết của chúng ta về thân thể hay thế giới bên ngoài, nhưng chưa bao giờ chúng ta có kinh nghiệm về sự sinh diệt của bản thể biết nơi chính mình.

Chúng ta không có hiểu biết nào về sự bắt đầu tồn tại khi thân thể xuất hiện hay về sự chấm dứt tồn tại khi những cảm giác và tri giác tạo thành kinh nghiệm của thân thể biến mất.

Thậm chí chúng ta cũng không thể nói rằng chúng ta đã tồn tại trước khi có thân hay sẽ tiếp tục tồn tại sau khi thân thể chết đi. Trước khi có thân, không có cái “trước khi”, và sau khi thân chết đi, không có cái “sau khi”. Ngay

cả trong khi thân tồn tại, cũng không có mặt của thời gian mà trong đó cái biết hiện hữu.

Không phải chúng ta bắt diệt trường cửu với thời gian, mà chúng ta luôn luôn có mặt ngay bây giờ. Chúng ta là vĩnh hằng. Jesus đã chỉ rõ điều này khi Ngài nói, *“Trước khi Abraham có mặt, Ta đang là (có mặt)” (Before Abraham was, I am)*

Bản thể nguyên sơ thuần khiết

Trở lại với không gian vật lý nhận biết, hãy tưởng tượng không gian đó lấy ra ba “mẫu” (sample) của chính nó: một, cách đây 500 năm, trước khi tòa nhà nó đang phủ đầy được dựng lên; hai, bây giờ; và ba, 500 năm tới, sau khi tòa nhà bị phá hủy.

Nếu không gian nhận biết phải so sánh ba “mẫu” này của chính nó, thì nó sẽ thấy tất cả đều như nhau. Không có gì xảy ra trong suốt thời gian 1000 năm đó có thể ảnh hưởng tới nó theo bất cứ cách nào. Nó không bị già, bị hủy hoại hay trở nên lu mờ. Không gian đó vẫn luôn luôn như vậy trong tình trạng nguyên thủy, tinh khôi.

Bây giờ hãy trở lại với kinh nghiệm của chúng ta. Nếu phải “lấy mẫu” đã ghi lại những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác vào những giai đoạn khác nhau trong đời,

mỗi giai đoạn nhất định sẽ khác nhau. Nhưng nếu vào những độ tuổi khác nhau, chúng ta phải “lấy mẫu” bản thể của mình – bản thể trần trụi trước khi nó mang lấy những phẩm chất của kinh nghiệm, thì ta sẽ thấy rằng bản thể đó luôn luôn trong tình trạng nguyên sơ, tinh khiết.

Bản thể của chúng ta chưa bao giờ trải nghiệm bất cứ thay đổi nào trong chính nó. Khi đã tước bỏ những phẩm chất mà nó đã nhận từ kinh nghiệm, bản thể đơn giản chỉ là hiện hữu và nhận biết, nó bị tô màu bởi mọi hình tướng của kinh nghiệm nhưng chưa bao giờ là cái gì đó ngoài chính nó hay trở thành cái gì đó khác hơn chính nó.

Không có gì từng xảy ra với bản thể biết!

Bản thể phi-thời-gian phi-không-gian

Hãy tưởng tượng rằng không gian vật lý nhận biết đang tự nó nhìn quanh những vật thể trong căn phòng. Mọi thứ nó nhìn thấy đều bị giới hạn. Nhưng nếu không gian nhận biết ấy không chú ý đến những vật thể có mặt trong phòng nữa, và hướng việc nhận biết của nó quay về lại chính nó, thì nó sẽ không thấy bất kỳ sự giới hạn nào ở đó.

Việc nhận biết nhìn thấy “đường biên giới hạn” với mọi vật thể trong phòng, nhưng sẽ cảm nhận được tính chất “không bờ, không mé” đối với chính nó. Nó tự thấy chính nó vốn mở rộng, thông thoáng, trống rỗng.

Tương tự, chúng ta đều nhận ra một giới hạn hoặc trong thời gian, hoặc trong không gian đối với mọi đối tượng khách thể được chúng ta nhận biết, nhưng chúng ta sẽ không thấy được giới hạn trong bản thể của chính mình. Ngay cả thời gian và không gian cũng là những đối tượng của kinh nghiệm, vì chúng sinh ra rồi biến mất trong cái biết.

Đúng ra thì thời gian và không gian không bao giờ được kinh nghiệm thật sự. Khi vắng mặt suy nghĩ sẽ không có kinh nghiệm về thời gian; khi vắng mặt của tri giác sẽ không có kinh nghiệm về không gian.

Ngay cả khi suy nghĩ và tri giác có mặt, chúng ta cũng không có kinh nghiệm thực sự về thời gian lẫn không gian. Thời gian là do suy tư diễn dịch, và không gian là sự suy diễn của những nhận thức thuộc giác quan.

Điều này được xác nhận mỗi đêm khi chúng ta rơi vào giấc ngủ sâu. Trong sự vắng mặt của suy nghĩ và tri giác, thì kinh nghiệm về thời gian hay không gian sẽ không còn: đây là cách mà bản chất vô hạn, vĩnh hằng của cái

biết xuất hiện khi nó được lọc qua lăng kính của suy tư và tri giác.

Trong kinh nghiệm về bản thể của chính mình, thì chúng ta – cái biết – vốn không giới hạn, hay vô hạn. Chúng ta không phải trở nên vô hạn qua nỗ lực, thực hành hay luyện tập. Chúng ta đơn giản chỉ nhận ra bản thể mình vốn đã là như thế.

Sự nhận ra này không phải là một kinh nghiệm kỳ lạ, huyền bí. Nó đơn giản chỉ là sự thấy ra bản chất của tự tánh hay hiện hữu như nó đang là ngay ở đây, ngay bây giờ.

Bản thể vô hạn vĩnh hằng

Đôi khi trong kinh điển truyền thống, người ta nói rằng bản thể – sự hiện diện của tánh biết – “*vượt qua*” (*transcend*) những kinh nghiệm. Điều này cũng đúng nhưng là một ý niệm phần nào có khả năng làm chúng ta hiểu sai; “*vượt qua*” hay “*siêu việt*” hàm ý rằng bản thể đang “*nằm bên kia*” hay “*nằm ngoài*” (*beyond*) những kinh nghiệm, và như thế, nó trở nên huyền bí, ngoài tầm với và bất khả tri (không thể biết).

Đúng là bản thể của chúng ta không thể biết chính nó như là một đối tượng của kinh nghiệm, nhưng đồng

thời, nó cũng không bao giờ ngừng biết chính nó, hay nói cách khác, nó luôn luôn biết chính nó, giống như mặt trời không bao giờ ngừng chiếu sáng chính nó, nó luôn luôn tự chiếu sáng chính nó.

Bản thể không vượt qua kinh nghiệm theo nghĩa là nằm bên ngoài những kinh nghiệm; mà là *có trước (prior to)* kinh nghiệm. Cái biết nằm *“phía sau” (behind)* và có mặt *“ngay ở giữa” (in the midst of)* tất cả mọi kinh nghiệm.

John Smith không nằm bên ngoài Vua Lear, có một khoảng cách vô hạn với Vua Lear. John Smith chính là cốt lõi của Vua Lear. Không có gì gần gũi hơn, quen thuộc và được rõ biết với Vua Lear hơn John Smith. Ngay cả những suy nghĩ và tình cảm thân thiết nhất của Vua Lear cũng giống như kẻ xa lạ với ngài ấy nếu so sánh với sự hiện diện thân mật của John Smith.

Khi mô tả bản thể là *“vô hạn” (infinite)* và *“vĩnh hằng” (eternal)* thì sự mô tả này có vẻ như đang hàm ý là bản thể đang ở tại một khoảng cách so với chính bản thể rất bình thường, gần gũi, quen thuộc mà chúng ta đang biết là *“chính mình”*. Không gì có thể sai lầm hơn thế.

“Vô hạn”, khi được dùng để nói về bản thể cốt lõi của chúng ta, chỉ có nghĩa là bản thể không chia sẻ, không

có chung những giới hạn của những kinh nghiệm, giống như không gian của một căn phòng không có chung bất kỳ giới hạn nào với những vật thể bên trong nó, John Smith không có chung bất kỳ giới hạn nào với những suy tư và tình cảm của Vua Lear.

Tương tự, “vĩnh hằng” không hàm ý rằng bản thể của chúng ta đang “ngự” ở một chiều kích bí mật nào đó mà chúng ta không thể kinh nghiệm được. “Vĩnh hằng” chỉ có nghĩa là, trong khi mọi ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác liên tục xuất hiện và biến mất, thì bản thể hay hiện hữu của chúng ta vẫn có mặt xuyên suốt ở đó.

Bản thể biết cốt lõi là một nhân tố luôn luôn hiện hữu trong tất cả mọi kinh nghiệm tạm thời, thay đổi. Nó không phải đang tồn tại ở *chiều ngang của thời gian (the horizontal dimension of time)*, mà chính là *chiều đứng dọc của hiện hữu (the vertical dimension of being)*.

Bản thể cốt lõi của chúng ta không có chung những phẩm chất hay giới hạn của suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác; do đó, nó không thuộc về con người, là vô ngã, nhưng đồng thời nó cũng vô cùng gần gũi thân thiết với chúng ta.

Bản thể thấm nhuần toàn thân nhưng không nằm trong thân hay mang những phẩm chất của tấm thân này.

Nó không có chung những giới hạn của thân, không có chung số phận với thân, không khác gì không gian không có chung giới hạn và số phận của tòa nhà mà có vẻ như nó đang bị chứa trong đó. Nó vốn thân thiết, vô ngã và vô hạn.

Sự Hiện Hữu của Thượng Đế

Bản thể vô ngã, vô hạn hay “Tôi” là cái “Chân Ngã” duy nhất hiện hữu. Trong ngôn ngữ tôn giáo, nó được nói đến như là “*Hiện Hữu của Thượng Đế*” (*God’s presence*). Hiện hữu của Thượng Đế không chiếu sáng trong từng cái tôi riêng lẻ, vì không có cái tôi tách biệt, riêng lẻ như thế để chiếu sáng bên trong nó. John Smith không sống trong Vua Lear, vì Vua Lear đơn giản chỉ là giới hạn hiển nhiên của John Smith.

Không có một bản thể thuộc con người mà cốt lõi của nó lại là vô ngã. Không có bản thể cao hay thấp, giác ngộ hay không giác ngộ. Chỉ có bản thể vốn thân thiết, vô ngã, vô hạn, nhưng lại bị pha trộn tạm thời bởi những phẩm chất của kinh nghiệm và có vẻ đã trở thành một cái tôi hay bản ngã tạm thời, hữu hạn.

Bản thể là hiện hữu tự tri, vô hạn của Thượng Đế, chỉ có một bản thể duy nhất. Hiện hữu mà chúng ta biết như là bản thể của mình chính là hiện hữu của Thượng Đế

(God's being) – thực ra thì ngay cả nói hiện hữu của Thượng Đế cũng không đúng, như thể hiện hữu là một thuộc tính của một thực thể được gọi là Thượng Đế. Hiện hữu vô hạn không phải là tính chất của bất cứ cái gì, của bất cứ ai.

Chỉ có một hiện hữu thân thiết, vô ngã, vô hạn duy nhất. Nó được nói đến như là “Thượng Đế” trong các truyền thống tôn giáo, “Cái Biết” hay “Bản Tâm” trong giới tâm linh, và “Tôi” trong ngôn ngữ thông thường.

Những người đang dẫn thân trên đường tìm cầu hạnh phúc, giác ngộ hay Thượng Đế cũng giống như Vua Lear đang du hành khắp nơi trên thế giới để tìm kiếm John Smith. Họ đang tìm bản thể của chính họ. Kinh nghiệm phức tạp, ánh sáng của hiện hữu hay hiện diện của Thượng Đế đang chiếu sáng trong mỗi chúng ta như hiểu biết “Tôi là”, hiểu biết “là chính mình”, hay đơn giản là cảm giác có mặt ngay trong thực tại hiện tiền.

Người hướng về bản thể của chính họ sẽ bị tước bỏ, thường thì từ từ nhưng đôi khi bất ngờ, tất cả những giới hạn đã nhận vào từ những kinh nghiệm, sớm hay muộn thì bản thể tự tri, vô hạn, vô ngã sẽ được hiển lộ. Đó là tinh túy của cầu nguyện hay thiền.

Bản thể bất biến bất khả phân

Cái tên “Tôi” hay hiểu biết “Tôi là” liên hệ đến kinh nghiệm bất biến, không thay đổi và không thể thay đổi. Nó rộng mở trước mọi kinh nghiệm, không hề có sự kháng cự hay chống đối nào, nhưng dù vậy, nó không thể bị tổn hại. Không có một kinh nghiệm cụ thể nào, dù an lạc hay đau khổ, có thể làm nó tăng thêm hay giảm bớt.

Bản thể luôn luôn trong tình trạng tinh khôi, không cần được thanh lọc hay hoàn thiện bằng bất cứ cách nào. Nó không bao giờ xuất hiện và biến mất, di chuyển hay biến dịch, không bao giờ bị già, bị bệnh. Tất cả mọi kinh nghiệm được cộng thêm vào nó và trừ ra khỏi nó, nhưng bản chất căn bản của nó chẳng bao giờ đổi thay. Bản thể hiện hữu chẳng bao giờ biến mất hay hoại diệt.

Bản thể hay hiện hữu là bất khả phân, không thể phân chia: nó không thể bị phân ra thành nhiều đối tượng hay nhiều cái tôi khác nhau. Mọi vật, mọi người đều vay mượn sự tồn tại độc lập từ nó, nhưng chưa bao giờ thực sự trở thành một vật hay một thực thể theo đúng nghĩa của chúng.

Bản thể tự tri, vô ngã, vô hạn, bất hoại, bất phân bao trùm thân thể như cảm giác “là chính mình” và chiếu sáng trong tâm trí như hiểu biết “Tôi là”. Nó chiếu sáng trong thế giới như “cái đang là” (is-ness) của vạn pháp.

Hiện hữu trong tất cả chúng sanh là cùng một hiện hữu như nhau. Chúng ta cùng có chung một hiện hữu. Tri giác gây ra khúc xạ làm cho bản thể vô ngã, vô hạn, bất phân biến thành sự phong phú và đa dạng của những đối tượng và cái tôi khác nhau, rồi sau đó ý nghĩ đặt cho chúng những tên gọi.

Tình yêu – hương vị của vĩnh hằng

Tình yêu là kinh nghiệm của bản thể cùng có chung. Khi yêu một người, chúng ta ít nhiều cảm thấy sự ngăn cách giữa ta và họ tan biến.

Tình yêu không phải là mối quan hệ. Nó là thực tại theo chiều đứng của vĩnh hằng đang tham dự vào chiều ngang của thời gian, tạo nên mối quan hệ có tính chủ-khách. Tình yêu là sự tan chảy mối quan hệ kiểu này, là sự kết thúc của cái tôi hay con người tách biệt. Đó là hương vị của cái vĩnh hằng.

Khi khao khát yêu hay được yêu, không phải chúng ta đang khao khát một người hay một mối quan hệ, mà là

muốn được tước bỏ tất cả mọi thứ đã làm cho chúng ta cảm thấy bị chia cách, bị giới hạn. Chúng ta khao khát bản chất chân thật của mình có được tự do, Chúng ta muốn được trở về với bản thể nguyên thủy, không bị giới hạn của chính mình.

Chúng ta khao khát tình yêu hơn tất cả mọi thứ, bởi vì ký ức về sự vĩnh hằng đang chiếu sáng trong tâm trí của mỗi chúng ta, dù cho nó đang ít nhiều bị những kinh nghiệm che mờ. Thực ra, sự khao khát tình yêu chính là tình yêu tự nó đang được lọc qua tấm màn che này.

Dù có nhận ra hay không, thì tất cả chúng ta đều khát khao trở về với bản chất nguyên thủy của mình.

Điều quan trọng nhất là an trú vào suy nghĩ “Tôi” hay cảm nhận việc “là chính mình”, để nó kéo chúng ta về lại bên trong, như thể bản thể thường xuyên nói với chính nó rằng: *“Hãy quay về với tôi và Tôi sẽ đưa bạn vào trong chính tôi”*.

Thank you.

15.

LOẠI BỎ TẤM MÀN CHE MỜ BẢN THỂ

*Nguồn: Being Myself
Chương 7 The Unveiling of Myself*

Bản thể như tờ giấy trắng

Nhận thức “là chính mình” là một cánh cửa trong tâm trí qua đó chúng ta có thể đi vào để trở về nhà từ cuộc phiêu lưu nơi những kinh nghiệm.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang nhìn vào một bức tranh màu nước vẽ phong cảnh dưới một bầu trời đầy mây và một đám mây ở phía xa xa đã thu hút sự chú ý của bạn, đám mây đó đang đón những tia nắng mặt trời và chỉ một mình nó đặc biệt sáng lên.

Khi nhìn bức tranh kỹ hơn, bạn sẽ thấy rằng đây chỉ là phần duy nhất của tờ giấy họa sĩ chưa phủ lên màu nào. Nhìn từ xa thì mảng trắng đơn thuần này trông giống như một vật thể trong tranh, một đám mây, một vật thể giữa

nhều vật thể khác, nhưng nếu nhìn cận cảnh, bạn sẽ thấy ở đó không có mảng màu nào, chỉ là giấy trắng.

Nhận thức “là chính mình”, hay hiểu biết “Tôi là”, chỉ là mảng trắng nhỏ nhoi trong bức tranh của kinh nghiệm.

Nó có vẻ như là một đối tượng trong kinh nghiệm – một trong nhiều kinh nghiệm khác – nhưng khi đến gần, bạn sẽ thấy đó là một cánh cửa, mở lối đi vào bản thể cốt lõi của chúng ta, cái nền luôn luôn hiện hữu của tất cả mọi kinh nghiệm.

Tờ giấy dĩ nhiên không chỉ có mặt trong mảng trắng nhỏ của bầu trời, mà còn có mặt trong cả bức tranh, giống như bản thể của chúng ta không chỉ hiện hữu trong hiểu biết “Tôi là”, mà còn là cái nền hậu cảnh cho mọi kinh nghiệm. Vì lý do này mà chúng ta nói rằng: “Tôi (là) đang suy nghĩ”, “Tôi (là) đang đi”, “Tôi (là) đang thở”, “Tôi (là) đang ăn” v.v... Bản thể hiện hữu của chúng ta bao trùm tất cả mọi kinh nghiệm.

Tuy nhiên, giống như tờ giấy được nhìn thấy rõ nhất khi không có màu phủ lên, cũng vậy, bản thể cốt lõi của chúng ta được tiếp cận dễ dàng nhất lúc đầu qua cảm giác đơn giản “là chính mình” hay hiểu biết “Tôi là”.

Nếu bị nội dung của bức tranh hấp dẫn, chúng ta chỉ thấy cây cối, cánh đồng, muông thú, bầu trời, nhưng khi thư giãn chú ý, chúng ta sẽ nhìn thấy trang giấy. Thực ra thì chúng ta luôn luôn đang nhìn thấy trang giấy nhưng không nhận ra điều đó, do quá tập trung vào những gì đang có mặt trong tranh.

Tương tự, khi bị lôi cuốn bởi nội dung của kinh nghiệm, chúng ta có vẻ như mất liên lạc với bản thể của mình, mất kết nối với bình an và hỷ lạc vốn đã có sẵn bên trong. Bản thể bị kinh nghiệm trói quá chặt đến nỗi nó đã bỏ qua và lãng quên chính nó.

Nó không còn chiếu sáng rõ ràng như bản chất thật sự của nó, vốn mở rộng, không bị giới hạn, an lạc và đầy đủ vô điều kiện nữa, mà đã bị tô màu và bị giới hạn bởi suy tư, cảm xúc, cảm giác, cùng tri giác. Hiểu biết “Tôi là” đã trở thành “Tôi (là) mệt”, “Tôi (là) cô đơn”, “Tôi (là) buồn” v.v...

Kinh nghiệm đã che mờ bản thể. Tất cả những gì cần làm là hãy để cho bản thể nhận biết chiếu sáng lên những kinh nghiệm.

Tính Một của bản thể

Trong một bức tranh màu nước đẹp, lớp màu không che kín hoàn toàn trang giấy, nó chỉ phủ một phần trang giấy với những lớp màu mỏng, để trang giấy trắng chiếu qua những “tông” màu tối, làm cho bức tranh sáng lên.

Tương tự, không có một kinh nghiệm nào che mờ hoàn toàn bản thể cốt lõi của chúng ta. Những kinh nghiệm giống như lớp màu nước trong bức tranh nằm phía trên bản thể, có thể làm mờ một phần bức tranh nhưng không bao giờ che lấp hoàn toàn bức tranh.

Đây là lý do tại sao nhận thức “là chính mình” vẫn luôn luôn có mặt ngay cả trong những kinh nghiệm đen tối nhất. Chẳng hạn như khi chúng ta cảm thấy “Tôi (là) bị suy sụp”, thì “Tôi là” vẫn đang chiếu sáng ở đó. Như Albert Camus từng nói. *“Trong những nỗi buồn sâu thẳm của mùa đông, cuối cùng tôi biết được rằng, vẫn nằm đó bên trong tôi, một mùa hè bất tử”*.

Giống như trang giấy trắng làm cho nhiều nét cọ khác nhau trở nên nhất quán trong bức tranh, cũng vậy, bản thể nhận biết đưa những yếu tố khác nhau của kinh nghiệm hợp nhất về một mối. Nếu không có tính “một” (nhất thể) của bản thể vốn bao trùm mọi kinh nghiệm, tự

thân những kinh nghiệm sẽ là một mớ hỗn loạn của những suy tư, cảm xúc, cảm giác, tri giác bị phân mảnh.

Tính “một” của bản thể chiếu sáng trong tâm trí của mọi người như là nhận thức “là chính mình” hay hiểu biết “Tôi là”, giống như một lối vào, chỉ đường cho những ai đang bị lạc mất trong những kinh nghiệm biết cách quay về với bản thể cốt lõi của mình, kết nối lại với phúc lạc vốn đã có sẵn nơi bản thể đó.

Chuyển bay từ một mình đến một mình

Hãy nhận biết kinh nghiệm “là chính mình” hay hiểu biết “Tôi là”.

Cảm giác “là chính mình”, hay hiểu biết “Tôi là”, có vẻ như là một kinh nghiệm trong tâm trí, nhưng thực ra đó là “sự vắng mặt” trong bức tranh cắt dán đa thể, đa màu của những kinh nghiệm khách thể. Nó là cánh cổng dẫn vào bản thể cốt lõi, không bị giới hạn của chúng ta, giống như một cái lỗ nơi tờ giấy có vẻ như “ở trong tờ giấy”, nhưng thực ra nó chính là một cánh cổng mở vào không gian bao la, trong đó chính bản thân tờ giấy cũng đang được chứa bên trong không gian bao la đó.

Cảm nhận “là chính mình”, hay hiểu biết “Tôi là”, giúp chúng ta có thể tiếp cận trực tiếp với thực tại của cái

biết thuần khiết “nằm phía sau” hay “đã có trước” tâm trí. Nó là ngưỡng cửa đi vào sự hiện hữu của Thượng Đế.

Lời đề nghị về việc chúng ta trở nên nhận biết đến cảm nhận “là chính mình”, hay hiểu biết “Tôi là” hàm ý rằng: chúng ta vẫn chưa nhận biết được bản thể của mình nhưng có thể sẽ trở nên nhận biết được nó. Dù nói như vậy, nhưng thực sự thì chúng ta luôn luôn nhận biết được bản thể của chính mình, giống như mặt trời vẫn luôn luôn chiếu sáng chính nó. Vì lý do này mà tất cả mọi người đều có nhận thức “là chính mình”, mặc dù sự hiểu biết này thường bị những kinh nghiệm có tính đối tượng làm mờ đi.

Sẽ chính xác hơn khi đề nghị rằng: hãy để cho nhận thức “là chính mình” hay hiểu biết “Tôi là” đưa chúng ta về lại với bản thể, tách ra khỏi sự phiêu lưu nơi những kinh nghiệm.

Con-đường-không-có-đường (đường-vô-lộ – the pathless path) từ bản thể đến bản thể là tinh túy của thiền và là trái tim của cầu nguyện. Đó là điều mà Plotinus muốn ám chỉ khi nói: “*đây là chuyến bay từ một mình đến một mình*” (*the flight of the alone to the alone*).

Hai loại thiền

Chúng ta có thể nói rằng thiền có hai loại: một loại trong đó chúng ta hướng chú ý của mình ra khỏi những nội dung của kinh nghiệm, còn loại kia chúng ta hướng về những nội dung đó.

Cách thứ nhất gọi là “con đường hướng về bên trong” (*inward-facing path*), cách này giúp nhận ra sự khác biệt giữa bản thể và những đối tượng của kinh nghiệm. Đây là *con đường phủ định* (negation), *loại trừ* (exclusion) hay *loại bỏ* (elimination): Tôi không phải là cái này, Tôi không phải là cái này (not this, not this – neti neti) Thuật ngữ thần học gọi là *Via Negativa* (Qua Sự Phủ Định), Truyền thống Zen gọi là *Cái Chết Lớn* (Great Death).

Cách thứ hai là “con đường hướng ra bên ngoài” (*outward-facing path*), *con đường mở rộng* (openness), *bao gồm tất cả* (inclusion) và *cho phép mọi thứ xảy ra* (allowing). Tôi là cái này, là cái này. Đây là con đường trong đó sự chia cách giữa bản thể và bất cứ người nào, bất cứ vật gì được tan biến. Nó là con đường của *Tình yêu vô điều kiện*, gọi là *Via Positiva* (Qua Sự Khẳng Định). Truyền thống Zen gọi là *Sự Tái Sinh Vĩ Đại* (Great Rebirth).

Thường thì bước đầu mọi người nên đi theo con đường-hướng-về-bên-trong, vì phần lớn chúng ta đã bị

thất lạc quá lâu trong nội dung của kinh nghiệm đến nỗi hầu như hoàn toàn bỏ qua hay quên mất bản thể của chính mình.

Đau khổ là cái giá mà chúng ta phải trả cho sự quên lãng này. Đó là tiếng gọi từ bản thể đến bản thể, nói rằng, *“Hãy quay lại. Trở lại với ta, Ta là cái mà người đang tìm kiếm, nhưng người đã tìm ta sai hướng.”*

Sự tách ra giữa bản thể và kinh nghiệm là con-đường-hướng-về-bên-trong, trong đó bản thể, trong hầu hết trường hợp thì từ từ, thỉnh thoảng thì bất ngờ, bị tước bỏ những phẩm chất mà nó đã nhận được từ kinh nghiệm, để an nhiên hiển lộ bản chất yên lặng, tĩnh mặc, bình an vốn có của nó.

Con đường này là phương tiện qua đó chúng ta nhận ra bản chất vốn an lạc và đủ đầy vô điều kiện của bản thể hiện hữu. Đó là phương thuốc chữa lành đau khổ, là con đường trực tiếp dẫn đến hạnh phúc và an lạc.

Còn con-đường-hướng-ra-bên-ngoài là phương tiện qua đó chúng ta nhận ra rằng: bản thể của chúng ta cùng có chung với mọi người, mọi vật. Đó là liều thuốc dành cho mọi xung đột và là phương cách qua đó lòng tốt, sự hòa hợp và công bằng được phục hồi giữa con người với nhau trong cộng đồng nhân loại.

Kinh nghiệm tự nó vốn không phải là vấn đề. Chỉ khi chúng ta nhận lầm bản thể của mình như một thực thể tách biệt, có sự tồn tại độc lập thì lúc đó vấn đề mới phát sinh. Trạng thái mở rộng tiếp nhận đã biến thành sự đối kháng, chống cự.

Khi cho phép bản thể của mình bị giới hạn bởi suy tư, cảm xúc, hoạt động và những mối quan hệ, chúng ta đã đánh mất sự liên lạc với bản chất chân thật của mình, và có vẻ đã trở thành một cái tôi hay bản ngã giới hạn, tạm thời. Với niềm tin như thế, đau khổ tất sẽ phát sinh.

Sau mọi cố gắng trong gần cả cuộc đời để tìm cách xoa dịu khổ đau qua những gì nhận được từ những đối tượng, chất liệu, trạng thái tâm, hoạt động, quan hệ, cuối cùng chúng ta sẽ hiểu rằng nếu tin mình là một cá thể tách biệt thì đó chính là nguyên nhân duy nhất gây ra đau khổ.

Như Đứa Con Hoang (Prodigal Son) cuối cùng quay về để giáp mặt với người cha, cũng vậy, chúng ta bắt đầu đặt câu hỏi “Tôi thật sự là ai?” để tìm hiểu về con người mà chúng ta có vẻ như đang là. Tôi muốn ám chỉ điều gì khi Tôi nói “Tôi”? Thay vì bị cuốn vào những màn kịch xảy ra trong đời, chúng ta bắt đầu quan tâm sâu sắc đến việc chúng ta là ai.

Chúng ta thấy rõ rằng đau khổ của chúng ta sẽ không chấm dứt nếu câu hỏi này chưa được giải quyết. Đến một lúc nào đó, mối quan tâm về “Tôi” sẽ làm mờ tất cả mọi quan tâm khác. Điều đó giống như đang rơi vào tình yêu với chân lý hay thực tại.

Chúng ta giống như đang bị tước bỏ đi những giới hạn đã nhận được từ những kinh nghiệm, và bản chất cốt lõi, bất giảm sẽ được hiển lộ ra. Những kinh nghiệm không còn che mờ bản thể; mà chính bản thể đang chiếu sáng lên chúng.

Giống như không có gì xảy ra với John Smith khi đóng vai Vua Lear, cũng vậy, chẳng có gì xảy ra với bản thể cốt lõi của chúng ta. Bản thể trước đây không trở nên vô minh, cũng như bây giờ không trở thành giác ngộ.

Nói rằng một con người trở nên giác ngộ cũng giống như nói rằng mặt trời mọc lên vào buổi sáng. Đó là một cách nói nhượng bộ tốt nhất với những biểu hiện hình tướng bên ngoài nhưng thường rất dễ gây hiểu lầm.

Mặt trời luôn luôn ở cùng một nơi, chiếu sáng với cùng một độ sáng. Tương tự, bản thể cốt lõi của chúng ta không bao giờ trải qua bất cứ thay đổi hay tiến hóa nào. Nó luôn luôn chiếu sáng với cùng độ chói sáng như nhau.

Chỉ đơn giản là trước đây nó đã bị che đi và bây giờ được hiển lộ.

Phúc lạc bên trong không bao giờ mất

Giống như John Smith đóng vai nhân vật Vua Lear để trải nghiệm những vai trò của người chồng, người cha và một vị hoàng đế, cũng vậy, chúng ta tự do khoác vào những hoạt động của suy nghĩ, cảm xúc, để có thể tham gia vào những màn kịch của kinh nghiệm. Nhưng cũng như John Smith chưa bao giờ thực sự trở thành Vua Lear, chúng ta chưa bao giờ trở thành một cái tôi hay một cá nhân tách biệt.

Khi đã đánh mất bản thể nơi kinh nghiệm và bỏ qua phúc lạc vốn có của mình, chúng ta lại dẫn thân đi tìm chúng trong thế giới bên ngoài, mà không nhận ra rằng tất cả những gì chúng ta thật sự khao khát là phải thoát ra khỏi những giới hạn mà chúng ta đã nhận được từ những kinh nghiệm, để trở về lại với bản chất chân thật của chính mình.

Những gì chúng ta có được trong đời liên quan đến kiến thức, đối tượng, hoạt động hay những mối quan hệ chẳng thêm vào cho bản thể của chúng ta bất kỳ điều gì; những gì chúng ta đã mất đi cũng không lấy đi được thứ gì từ bản thể đó. Chỉ khi quay lại để khảo sát bản chất của

bản thể thì lúc đó chúng ta mới thấy đường về lại với phúc lạc đã có sẵn bên trong.

Sau cái nhìn thoáng đầu tiên về bản chất thật của mình, chúng ta sẽ thấy rằng những thói quen cũ của suy tư và cảm xúc, trong hầu hết mọi trường hợp, sẽ hiện đi hiện lại để tiếp tục làm nhiệm vụ che mờ của nó, vì thế chúng ta sẽ phải trở về với bản thể thường xuyên, và rồi theo thời gian, chúng ta mới bắt đầu có thể sống an trú vững vàng với bản thể. Chúng ta không còn thăm tới thăm lui nữa, mà sẽ sống an định ở đó.

Và như John Smith cuối cùng cũng học được cách đóng vai Vua Lear mà không tự đánh mất mình trong vai diễn đó, chúng ta sẽ có khả năng tham gia trọn vẹn với những kinh nghiệm nhưng không cho phép chúng che lấp mất bản chất thật sự của chính mình và niềm vui đã sẵn có nơi bản thể ấy.

Như Lão Tử đã từng nói: *“Người nào biết được bản chất thật sự của mình sẽ không bao giờ mất kết nối với phúc lạc sẵn có bên trong, dù cho họ có đi bao xa hay làm bất cứ việc gì”* (Đạo Đức Kinh)

Thank you.

16.

NIỀM VUI CỦA HIỆN HỮU

*Nguồn: Being Myself
Chương 8 The Joy of Being*

Mây tan trời hiện

Không có gì lạ kỳ, phức tạp hay khó khăn đối với việc nhận ra bản chất cốt lõi của chúng ta và khả năng tiếp cận được với an lạc và hạnh phúc của bản thể đó.

Nếu suy nghĩ, cảm xúc và tri giác đậm đặc, nặng nề, thì ánh sáng của bản thể có vẻ sẽ bị chúng làm cho mờ tối. Bản thể sẽ bị “tối” đi bởi những kinh nghiệm. Giác ngộ đơn giản chỉ là làm mỏng những lớp suy tư và cảm xúc đang che mờ hiện hữu, giống như mây mù tan ra để bầu trời luôn luôn có mặt được hiển lộ.

Những thuật ngữ như “giác ngộ”, “thức tỉnh” và “giải thoát” đã trở nên quá “nặng nề” do bị hiểu lầm, đến nỗi sự thật mà chúng muốn hướng đến thường bị bỏ qua.

Chúng có khuynh hướng “phong cho” việc đơn giản nhận ra bản thể của chúng ta một “hương vị” kỳ lạ, khác thường, hàm ý rằng chuyện giác ngộ là một sự kiện vi diệu chỉ xảy ra với một số người đặc biệt nào đó, hoặc là tức thời hoặc là do kết quả từ sự luyện tập kiên trì, gian khổ mà có được.

Chắc chắn là không có gì phi thường, kỳ lạ ở đây, bản thể của chúng ta là kinh nghiệm bình thường nhất, thân thiết và quen thuộc nhất. Nếu so sánh với kinh nghiệm này, thì mùi vị của trà, cảm giác buồn bã hay một ý nghĩ về công việc ngày mai mới là kỳ lạ.

Bên dưới những suy tư và cảm xúc, cùng những biểu hiện của chúng qua hoạt động và những mối tương giao, tất cả chúng ta đều giống như nhau. Nếu có thể “lấy mẫu” của việc nhận thức “là chính mình” từ mọi người vào những giai đoạn khác nhau của lịch sử, từ những nền văn hóa khác nhau, trước khi sự hiểu biết về bản thể của họ bị “che ám” bởi những kinh nghiệm cụ thể nào đó, thì mỗi “mẫu” đều giống hệt như nhau. Bản thể hiện hữu không bao giờ thay đổi.

Sớm hay muộn thì tất cả chúng ta đều thấy hoàn toàn rõ ràng: niềm an lạc và hạnh phúc mà chúng ta khao khát có được hơn bất cứ điều gì chỉ có thể được tìm thấy ngay bên trong bản thể của chính mình, và do thấy được

như thế, chúng ta sẽ trở về với cội nguồn của mình, già từ phiêu lưu nơi những kinh nghiệm.

Theo truyền thống thì những gì muốn nói đến như là giác ngộ không phải là một sự tiến hóa hay phát triển của một bản thể. Giác ngộ đơn giản chỉ là sự khai mở của bản thể vốn đang nằm tại trái tim của mọi kinh nghiệm, bất chấp nội dung của kinh nghiệm là gì, bản thể vốn luôn luôn có ở đó rồi nhưng đã bị bỏ qua, bị phớt lờ do sự rối rắm phức tạp từ những kinh nghiệm.

Từ “*khai mở*” (revelation) bắt nguồn từ tiếng Latin “*revelare*”, nghĩa là “*phơi bày ra*” (to lay bare). Giác ngộ đơn giản chỉ là sự phơi bày ra của bản thể cốt lõi – không phải là làm cách nào để bản thể có thể trở thành “tròn đầy” “viên mãn” nếu chúng ta thiền đủ lâu, luyện tập đủ chăm, hay đi theo vị thầy hoặc truyền thống nào đó.

Sự nhận ra bản chất thật sự của chúng ta như là cái biết vốn đã an lạc và viên mãn vô điều kiện không phải là pháp gì đó mà một người có thể đạt được. Chỉ có cái biết đang nhận ra chính nó.

Chính cái biết tự đánh mất chính nó trong những kinh nghiệm và có vẻ như đã trở thành một cái tôi hay một con người giới hạn, rồi sau đó quay trở lại nhận ra chính nó, giống như John Smith tự che mờ mình bằng

những hoạt động thể hiện qua vai Vua Lear, rồi sau đó tự lột bỏ tấm màn đã che mờ chính mình trước đó.

Phải hiểu rằng không hề có chuyện một con người giác ngộ. Khi phân tích đến tột cùng, ngay từ đầu, chỉ đơn giản là không có một con người tồn tại độc lập để giác ngộ hay không giác ngộ. Không phải Buddha, không phải Ramana Maharshi hay Meister Eckhart là những con người giác ngộ.

Chỉ có duy nhất ánh sáng của bản thể, ánh sáng của hiện hữu, đang tự che mờ nó bằng những hoạt động của suy tư và nhận thức qua các giác quan, rồi sau đó tự lột bỏ tấm màn che mờ để trở về với chính nó.

An trú vững vàng trong bản chất chân thật của chúng ta hàm ý rằng: kinh nghiệm đã mất đi khả năng che mờ thực tại. Khi chìm càng lúc càng sâu vào trong bản thể của mình, những tầng lớp kinh nghiệm trước đây có vẻ như đã che mờ bản chất chân thật, đang dần dần trở nên trong suốt và theo thời gian sẽ sáng lên trong ánh sáng của hiện hữu.

An trú vào bản thể

Bản thể của chúng ta là hiện hữu vô phẩm chất, vô điều kiện. Hãy biết bản thể mình như thế. An trú như thế.

Ngay cả khi gợi ý an trú vào bản thể như thế thì hoàn toàn cũng là một sự nhân nhượng trước cái tôi tách biệt hay bản ngã, vốn tin rằng nó là cái gì đó khác hơn là như thế. Điều đó có ý là: chúng ta là một bản thể có thể hoặc chưa thể an trú như nó đang là.

Chúng ta chính là cái đó, bản chất của nó vốn đã là an trú nghỉ ngơi rồi! Sẽ chính xác hơn, dù lại một lần nữa không hoàn toàn chính xác, để nói đơn giản rằng: *“Hãy là sự hiện hữu vốn an lạc và đủ đầy vô điều kiện một cách đầy nhận biết mà bạn luôn luôn đã là nó rồi”*.

Không cần thiết phải thay đổi hay loại bỏ bất cứ kinh nghiệm cụ thể nào. Chúng ta có thể đang trong tình trạng trầm cảm nghiêm trọng hay đang yêu điên cuồng; chúng ta có thể đang đi trên đường phố hay đang uống trà, bản thể vẫn chiếu sáng ngay giữa mọi kinh nghiệm, bất chấp kinh nghiệm ấy là gì.

Việc cần thiết là để cho bản thể nổi sáng lên từ cái nền hậu cảnh của những kinh nghiệm, giống như khi một hình ảnh mờ đi trên màn hình, thì màn hình có vẻ như hiện rõ lên. Dĩ nhiên là màn hình không thực sự hiện lên, nó lúc nào cũng được thấy rõ, chỉ có vẻ như bị hình ảnh che mờ.

Nếu bản thể có vẻ như đang bị kinh nghiệm che mờ nên nó không được nhận biết rõ ràng, thì việc cần thiết là làm dịu sự tập trung chú ý vào nội dung mà nó đang hướng vào, và để cho sự chú ý hướng ngược trở về với bản thể. Bản thể trở về với chính nó, nhận ra hay tự biết chính nó một lần nữa.

Bản thể đi khắp nơi để tìm chính nó

Chúng ta không thể trở thành cái mà chúng ta luôn luôn là nó bằng bất kỳ hình thức luyện tập nào, và cũng không cần thiết phải làm như vậy.

Chúng ta chỉ có thể trở thành cái gì đó không phải là bản chất cốt lõi của mình. Chúng ta có thể trở thành năm mươi tuổi. Chúng ta có thể trở thành mệt mỏi. Chúng ta có thể trở thành có gia thất. Chúng ta có thể trở thành cô đơn. Bản chất cốt lõi hay bản thể của chúng ta vốn đã có trước tất cả mọi sự trở thành.

Chúng ta có lẽ đã phớt lờ, bỏ qua hay quên mất chúng ta là gì, chúng ta có lẽ đã đánh mất bản thể của mình trong những kinh nghiệm, nhưng ngay cả những lúc như thế, chúng ta vẫn là cái chúng ta đang là, dù không nhận biết được điều đó. Mỗi khi chúng ta để cho bản thể của mình bị che lấp bởi nội dung của những kinh nghiệm, nó sẽ có vẻ như bị thất lạc, và sự vắng mặt của bản thể sẽ

đi cùng với sự mất mát của niềm an bình và hỷ lạc, niềm vui đơn thuần hiện hữu vốn đã có sẵn nơi chúng ta.

Do không có đủ an lạc này nên một cuộc tìm kiếm “lớn” đã được khởi động, thường đưa chúng ta vào một hành trình dài chu du nhiều nơi trên thế giới. Nhưng chúng ta chỉ đang đi tìm bản thể của chính mình. Bản thể đó đã đi khắp nơi để tìm chính nó!

Nếu tìm kiếm màn hình trong một hình ảnh, chúng ta sẽ không bao giờ tìm được, dù cho tất cả những gì chúng ta đang nhìn thấy chỉ là màn hình. Tương tự, nếu tìm kiếm bản thể trong nội dung của những kinh nghiệm, chúng ta sẽ không bao giờ tìm được bản thể đó, dù mọi kinh nghiệm đang được nó bao trùm. Bản thể có vẻ như đã bị thất lạc bởi vì không thể thấy được nó ở bất cứ nơi đâu; nó có vẻ như bị thất lạc bởi vì nó ở khắp mọi nơi. Nó được giấu kín ở một nơi rất dễ dàng nhìn thấy.

Chúng ta không cần phải đi đâu hay làm bất cứ điều gì để tìm ra bản thể. Thực ra thì chúng ta có đi đâu hay làm gì thì cũng chỉ đưa chúng ta ra khỏi nó, bởi vì đi đâu đó hay làm gì đó chỉ củng cố thêm cho niềm tin sai lầm là bản thể không hiện đang có mặt.

Với nhiều người cảm thấy bản thể cốt lõi của họ và sự bình an cùng niềm vui không-có-nguyên-nhân hiện

đang vắng mặt, thì giai đoạn đầu có thể thực hành một phương pháp nào đó để có thể tiếp cận được với bản thể. Với một tâm trí đã hoàn toàn bị lạc mất trong những kinh nghiệm mang tính đối tượng, thì việc tự thoát ra để trở về với chính nó có thể sẽ gặp khó khăn.

Trong trường hợp này thì tâm trí đó có thể chọn một phương pháp sơ cơ để thực hành, chẳng hạn như thiền niệm câu chú hay tập trung vào hơi thở, mục đích là kéo tâm trí ra khỏi sự ám ảnh quá nhiều vào những kinh nghiệm, trước khi nó có đủ thoải mái để đi thẳng trở về cốt lõi của chính nó.

Nhưng những cách căn bản sơ cơ như vậy cũng không cần thiết, đặc biệt là bây giờ đã có cách tiếp cận đơn giản, trực tiếp đang được đề xuất ở đây, đang được phổ biến rộng rãi trong thời đại ngày nay để nhiều người có thể biết đến.

Đa số mọi người, dù chủng tộc nào, tôn giáo hay tín ngưỡng nào, bất chấp họ kinh nghiệm gì, đều có khả năng trở về một cách đơn giản và trực tiếp với bản thể của chính họ. Đó là tinh túy của thiền và là con đường trực tiếp dẫn đến bình an và phúc lạc.

Dấu hiệu đầu tiên của giác ngộ

Việc lột bỏ tấm màn che mờ bản thể đôi khi đi kèm với một cảm giác thư giãn những căng thẳng nơi thân và cảm giác mở rộng của tâm trí. Những kinh nghiệm này có thể mang đến cảm giác rất dễ chịu, nhưng chúng chỉ là những hiệu ứng phụ có thể xảy ra hoặc không xảy ra. Chúng có thể gây cảm giác lạ nhưng những cảm giác ấy không liên hệ gì tới việc nhận ra bản thể hiện hữu của chúng ta.

Chẳng có gì lạ thường về chuyện nhận ra bản thể, hoàn toàn có khả năng sẽ không đi kèm với bất cứ dấu hiệu bất thường nào trong thân thể hay tâm trí.

Thực ra thì việc thân tâm thư giãn có thể xảy ra rất yên lặng và từ từ đến nỗi hầu như không thể ghi nhận được. Theo thời gian thì những dấu hiệu sẽ trở nên rõ ràng, người nhận biết được bản thể của chính họ sẽ tỏa ra nét tươi sáng, cùng năng lượng bình an, ấm áp của nội tâm.

Tốt hơn là đừng nên tìm kiếm bất cứ dấu hiệu của giác ngộ, nhưng nếu muốn, thì điều rõ nhất mà chúng ta có thể thấy được sẽ là sự bình an và niềm vui chẳng vì nguyên nhân gì đi cùng với mọi trải nghiệm, dù cho đó là

trải nghiệm gì. Đó là dấu hiệu đầu tiên trong tâm trí về cái đang chiếu sáng đằng sau nó.

Niềm an lạc này không phải là kết quả của những gì xảy ra hay không xảy ra nơi những kinh nghiệm, mà là sự bình an đang nằm bên dưới và bao trùm chúng. Đó là *“sự an bình vượt qua mọi hiểu biết”*.

Thank you.

17.

THỂ GIỚI VÀ BẢN THỂ CỦA CHÍNH MÌNH LÀ MỘT

*Nguồn: Being Myself
Chương 9 The World and Myself Are One*

Chúng ta luôn đang ở nhà

Trong giai đoạn đầu tiên của thiền – con-đường-hướng-vào-trong (the inward-facing path) hay con đường phân biệt (the way of discrimination) – chúng ta tách bản thể cốt lõi của mình ra khỏi mọi đối tượng đang được chúng ta nhận biết. Cái biết hướng ra khỏi những đối tượng của kinh nghiệm và tự nhận ra chính nó như là chủ thể của kinh nghiệm, cái biết về những cái được biết.

Tôi nhận biết được suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác qua các giác quan, nhưng tự tôi không phải là bất cứ đối tượng nào liên quan tới chúng. Tôi là cái đang biết hay nhận biết chúng. Tôi là nhân tố biết trong tất cả mọi kinh nghiệm.

Trong giai đoạn hai của thiền – con-đường-hướng-ra-ngoài (the outward-facing path) hay con đường bao

gồm mọi thứ (the way of inclusion) – chúng ta “đối diện” với nội dung khách thể của những kinh nghiệm mà trước đó chúng ta đã “quay lưng”, nhưng không còn bị lạc mất trong đó nữa. Chúng ta để cho những đối tượng đó tan vào trong bản thể của mình. Chúng ta không hướng về phía những kinh nghiệm, mà để kinh nghiệm “đi đến” với ta.

Kinh nghiệm luôn luôn xảy ra trong cùng một nơi: nơi-không-nơi (placeless place) mà cái biết đang “ở đó”, Tôi đang “ở đó”.

Thậm chí chúng ta cũng không thể nói rằng những kinh nghiệm “đến” với chúng ta, như thể chúng từ xa đến. Không có kinh nghiệm nào có khoảng cách xa với bản thể hay nằm ngoài bản thể. Chính bản thể của chúng ta – việc biết, việc nhận biết hay chính cái biết – nhận vào tất cả những hình tướng của kinh nghiệm. Kinh nghiệm là hoạt động của cái biết.

Tất cả những gì có đối với kinh nghiệm chỉ là sự nhận biết về chúng. Mọi kinh nghiệm như suy tư, cảm nhận và nhận thức qua các giác quan chỉ là một sự tô màu của cái biết, một sự chuyển động của cái Tôi đang là.

Khi điều này được hiểu thông suốt, thì đi theo con đường hướng-vào-trong không còn cần thiết nữa. Thực sự

thì đi theo con đường nào cũng không cần thiết. Không có con đường từ bản thể đến bản thể.

Đôi khi, chúng ta có thể “quay lưng” với nội dung của kinh nghiệm để an trú trong bản thể, nghỉ ngơi như là hiện hữu, nhưng không phải chúng ta làm như vậy bởi vì kinh nghiệm thuộc đối tượng có vấn đề, khó khăn để đối phó.

Những kinh nghiệm đã mất khả năng che mờ bản thể của chúng ta. Chúng đã mất sức mạnh che lấp thực tại, thay vào đó chúng sáng lên cùng với thực tại. Dù có mặt hay vắng mặt những kinh nghiệm, chúng ta cũng vẫn “luôn đang ở nhà”.

Chúng ta sống trong “hiện pháp lạc trú”, nghỉ ngơi trong bản thể nhận biết của mình cũng như vẫn giữ được tự tại, bình an giữa những hoạt động cùng những mối tương giao. Sự tương khắc giữa cái biết và đối tượng đã bị tan biến. Sự phân biệt giữa sự sống và thiền đã đến hồi kết thúc.

Tồn tại và Hiện hữu

Từ “*existence*” (sự tồn tại) có nguồn gốc từ tiếng Latin, “*ex*”, nghĩa là “*out of*” hay “*from*” (từ), và “*sistere*”, nghĩa là “*stand*” (nổi bật lên), ngụ ý rằng cái gì đó tồn tại

đang “nổi bật lên” từ cái nền hậu cảnh của nó, giống như một vật thể trong bộ phim có vẻ như nổi bật lên từ màn hình.

Cái gì là cái nền hậu cảnh mà từ đó vạn pháp tồn tại đang nổi bật lên? Hiện hữu!

Không có gì trong phim là tách biệt với màn hình hay có thực tại độc lập của riêng nó. Cũng như trong cuộc sống thực, không có một người nào hay một vật nào tồn tại theo đúng nghĩa của nó; tất cả đều là những tên gọi và hình tướng của một hiện hữu đơn thuần, vô hạn, bất khả phân.

Mọi cảnh trong phim là sự tô màu của màn hình. Tồn tại là chuyển động của hiện hữu.

Bản thể hay hiện hữu mà mọi người, mọi vật cùng có chung là vô hạn; mọi thứ được nhìn thấy, được nghe thấy, xúc chạm, nếm hay ngửi chỉ là tên gọi và hình tướng tạm thời.

Mọi thứ mà chúng ta gặp gỡ, tiếp xúc đều là một sự biểu hiện của cái đang là: hiện hữu thuần khiết, hay trong ngôn ngữ tôn giáo, là sự hiện diện của Thượng Đế.

Không có đối tượng nào tồn tại một cách độc lập với hiện hữu của Thượng Đế. Đây là điều ngụ ý qua lời cầu

nguyện của người Islam *La ilaha illallah*, nghĩa là “*Không có Thượng Đế ngoài Thượng Đế*” (*There is no God but God*). Không có gì có sự tồn tại của riêng nó. Không người nào, vật nào là thực thể đối với chính nó. Không có gì thực sự tồn tại!

Nếu hiểu đúng, thì đây không phải là một tuyên bố có tính hư vô đoạn diệt. Ngược lại, đó là lời khẳng định về một thực tế: mọi sự vật hay mọi biến cố mà chúng ta trải nghiệm chỉ là một tên gọi hay hình tượng tạm thời của cái hiện hữu vô hạn, vĩnh hằng. Như người Sufis từng nói: “*Bất cứ bạn nhìn đâu, cũng chỉ có gương mặt của Thượng Đế*” (*Wherever you look, there is the face of God*”).

Sự tồn tại có vẻ như thực của vạn pháp được vay mượn từ cái đang thực sự là – Hiện Hữu Vô Hạn của Thượng Đế – giống như thực tại có thể được thấy của những đối tượng trong một bộ phim được vay mượn từ thực tại của màn hình.

Sự vật không có sự tồn tại của riêng chúng, hiện hữu có mặt những sự vật. Những cá nhân hay cái tôi không có sự nhận biết; Cái Biết có những cá nhân.

Chúng ta không suy nghĩ về những sự vật bởi vì chúng tồn tại; chúng có vẻ tồn tại chỉ bởi vì chúng ta suy nghĩ về chúng. Suy tư đã tách những đối tượng và cái tôi

riêng lẻ ra khỏi thực tại hiện hữu vô hạn, bất phân chia của Thượng Đế.

Cảm nhận được thực tại này ngay giữa những kinh nghiệm là chúng ta biết được vẻ đẹp và tình yêu. Chính Hiện Hữu của Thượng Đế đang chiếu sáng trong sự tồn tại, như là sự tồn tại.

Cái Đang Là

Nếu khảo sát bản thể của chính mình, chúng ta chỉ thấy sự hiện hữu tự tri, không giới hạn, “Tôi là”. Nếu hướng ra ngoài về phía những đối tượng của thế giới, chúng ta cũng chỉ thấy sự hiện hữu vô hạn. Có thể có bao nhiêu bản thể vô hạn?

Hiểu biết quan trọng nằm ở cốt lõi của mọi truyền thống tâm linh và tôn giáo là nhận ra tính “đang là” (am-ness) của bản thể chúng ta và tính “đang là” (is-ness) của vạn pháp là cùng một thực tại, hay cái toàn thể bất phân chia và vô hạn, được tạo ra từ cái biết thuần khiết.

Thực tại này – đang chiếu sáng bên trong như hiểu biết “Tôi là” và chiếu sáng bên ngoài như hiểu biết “Nó là” – bị biến dạng bởi suy tư và tri giác và biểu hiện như là sự phong phú và đa dạng của những đối tượng và những cái tôi khác nhau, giống như mọi thứ xuất hiện trong giấc mơ

vào ban đêm là hoạt động của một tâm trí đơn nhất, bất phân chia.

Cái biết là cốt lõi của bản thể chúng ta; hiện hữu là cốt lõi của thế giới. Cái biết và hiện hữu này là bất nhị, không-hai. Tính nhất thể của chúng bị khúc xạ bởi suy tư và tri giác, nhưng thực sự luôn luôn là cái toàn thể, hay thực tại vô hạn, bất phân chia.

Tính “đang là” (is-ness) của vạn pháp và tính “đang là” (am-ness) của mọi cá nhân là cùng một hiện hữu tự tri, vô hạn, bất phân chia, được biết như là sự “*Hiện Hữu của Thượng Đế*” theo tôn giáo, là “*Tâm*” trong khoa học, là “*Cái Biết*” trong các truyền thống tâm linh và hiểu theo cách thông thường thì đó chính là “*Tôi*”.

Thank you.

18.

BÌNH AN HẠNH PHÚC NẪM Ở NHỮNG TẦNG SÂU CỦA BẢN THỂ

Nguồn: Being Myself

Chương 10 Peace and Happiness Lie in the Depths of Our Being

Cảm nhận “chính mình” là một kho báu

Một khi bản thể vô hạn bị co rút lại trở thành hình tướng của một con người, nó đã mất liên lạc với an lạc và hạnh phúc vốn có của nó. Vì lý do này, đau khổ và tìm kiếm hạnh phúc rõ ràng là đang đồng hành với sự lãng quên của chúng ta về bản thể của chính mình.

Cuộc tìm kiếm này không bao giờ được toại nguyện qua những gì nhận được từ một đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm hay những mối quan hệ. An lạc hạnh phúc chính là bản chất của bản thể khi nó không còn bị giới hạn bởi những kinh nghiệm. Khi trút được gánh nặng từ những giới hạn, bản chất chân thật của chúng ta đơn giản sẽ tự chiếu sáng bởi chính nó.

Cảm nhận “là chính mình”, hay hiểu biết “Tôi hiện hữu” (Tôi là), là một kho báu mà tất cả chúng ta đều mang theo bên mình nhưng không nhận ra được nó. Đó là sự giàu có thực sự. Chúng ta như những người đang đi chợ tìm mua những viên đá màu, mà không hề biết rằng mình đang có viên kim cương trong túi áo.

Bình an và hạnh phúc mà tất cả chúng ta hằng mong ước nằm ngay trong việc đơn giản nhận biết về bản thể của mình, trong hiểu biết “Tôi là”, trong cái biết về hiện hữu.

Khổ đau có mặt khi chúng ta để cho việc biết về những đối tượng che mờ việc biết về bản thể. Hạnh phúc sẽ được hiển lộ khi ta để cho việc biết bản thể chiếu sáng lên việc biết những đối tượng.

Bầu trời xanh không bao giờ thay đổi

Có vẻ hợp lý khi nói rằng: hạnh phúc, cũng giống như những cảm xúc khác, đến rồi đi, có rồi mất. Tuy nhiên, trong thực tế thì hạnh phúc giống như một khoảng trời xanh xuất hiện giữa những đám mây vào một ngày u ám.

Mới nhìn thì khoảng trời xanh đó trông giống như một biểu hiện nhất thời giữa những đám mây, cũng như hạnh phúc thoát nhìn có vẻ như là một kinh nghiệm

thoáng qua xuất hiện giữa những cảm xúc muộn phiền. Bầu trời xanh dĩ nhiên là cái nền liên tục có mặt để mây trôi ngang qua, cũng như hạnh phúc là cái nền luôn luôn hiện diện của mọi cảm xúc không ngừng thay đổi.

Và cũng như bầu trời không bao giờ bị khuấy động bởi thời tiết, cái nền của nhận biết không bao giờ bị những kinh nghiệm làm xáo động. Bản chất của nó chính là an lạc.

Mây chẳng thêm gì cho bầu trời, giống như kinh nghiệm chẳng thêm gì cho bản chất chân thật của cái biết. Bản chất thật của chúng ta vốn đã hoàn hảo trong chính nó. Nó chẳng cần điều gì từ những kinh nghiệm, do đó nó chính là hạnh phúc.

Điều này không hàm ý là chúng ta không nên quan tâm đến những kinh nghiệm, mà chỉ muốn nhấn mạnh rằng, sẽ là sai lầm nếu đầu tư hạnh phúc của mình trong chúng.

Bầu trời không bao giờ thay đổi, dù nó chính là cái nền từ đó mây được tạo ra, cũng như cái biết không bị biến dạng, tăng lên hay giảm xuống bởi kinh nghiệm, dù nó là cái nền của chính những kinh nghiệm đó.

Mọi truyền thống tâm linh hay tôn giáo đều công nhận rằng: sự hiện hữu của cái biết đang chiếu sáng nơi mỗi người chúng ta như kinh nghiệm “là chính mình” hay hiểu biết “Tôi là”, chính tự nó là hạnh phúc.

Bình an phúc lạc mà chúng ta khát khao hơn bất kỳ điều gì, thường được tìm kiếm ở bên ngoài, lại nằm trong việc đơn giản nhận biết về bản thể như nó đang là ngay nơi chính chúng ta.

“Tôi không phiền hà với những gì đang xảy ra”

Giống như không gian trống rỗng, trước khi có cái gì xuất hiện trong nó, không thể bị khuấy động, vì chẳng có gì ở đó có thể làm khuấy động nó, bản thể hay hiện hữu của chúng ta, trước khi có sự sanh khởi của bất kỳ kinh nghiệm nào, chẳng chứa cái gì bên trong chính nó có khả năng gây xáo động cho nó được.

Và giống như tình trạng của không gian trống rỗng không thay đổi khi có vật thể xuất hiện bên trong nó, cũng vậy, bản chất của bản thể chúng ta vẫn như vậy khi có những kinh nghiệm sanh khởi, bất chấp kinh nghiệm ấy là gì. Như thế, an lạc là trạng thái tự nhiên của nó. Bản thể không cần được tạo ra bằng nỗ lực, thực hành hay kỷ luật; nó chỉ cần được nhận ra. Nó nhận ra chính nó.

“Niềm an lạc vượt lên trên mọi hiểu biết” vốn đã có sẵn bên trong bản thể của chúng ta – chính là hiện hữu – không phát xuất từ những kinh nghiệm mang tính đối tượng. Chỉ khi cho phép bản thể bị kinh nghiệm tô màu thì chúng ta có vẻ đã bị “nhiễm” những phẩm chất của chúng. Nếu suy nghĩ, cảm giác và tri giác làm cho xáo động, chúng ta có vẻ đã bị “nhuộm màu” từ những xáo động đó. Chúng ta đánh mất chính mình trong những kinh nghiệm và niềm an lạc vốn có đã tạm thời bị che mờ.

Tuy nhiên, cũng giống như màn hình mà bộ phim đang chiếu trên nó không bao giờ tự phân mảnh bởi sự xuất hiện của vật thể và nhân vật trong phim, bản thể cốt lõi không bao giờ bị phân chia, biến dạng hay tổn hại bởi những kinh nghiệm. Nó luôn luôn trong tình trạng nguyên vẹn tinh khôi, không thiếu vắng thứ gì, không dính mắc thứ gì, không mong cầu bất cứ điều gì. Bản chất của nó là ung dung tự tại, đủ đầy, an lạc.

Hạnh phúc chính là bản chất của bản thể chúng ta. Nó là hiểu biết của bản thể về chính nó. Việc biết bản thể tự nó chính là hạnh phúc.

Hạnh phúc là vô điều kiện bởi vì nó không được tạo ra hay lệ thuộc vào bất cứ điều gì xảy ra hay không xảy ra nơi những kinh nghiệm. Khi Krisnamurti nói rằng: *“Tôi không phiền hà với những gì xảy ra”*, ông không muốn ám

chỉ rằng mình không quan tâm đến những gì xảy ra, mà chỉ muốn nói ông không đầu tư hạnh phúc của mình vào những kinh nghiệm.

Tại sao chúng ta không hạnh phúc?

Nếu hạnh phúc là bản chất của bản thể vẫn luôn luôn có mặt xuyên suốt mọi kinh nghiệm, chúng ta có lẽ sẽ thắc mắc là tại sao mình không luôn luôn cảm thấy an lạc và vui vẻ.

Câu trả lời đơn giản là hạnh phúc vốn có sẵn đã bị che lấp, ít nhất một phần, khi chúng ta để cho bản thể của mình bị lạc mất nơi nội dung của những kinh nghiệm, không còn biết mình như mình thực sự đang là. Sự quên lãng bản chất chân thật đã làm mờ hạnh phúc vốn có sẵn, và thế là đau khổ “bám gót” theo sau.

Có thể chúng ta không luôn luôn cảm thấy bình an hạnh phúc, nhưng ngay cả những thời điểm đen tối nhất thì niềm khao khát hạnh phúc vẫn có đó. Sự khao khát này là bản chất thật của chúng ta đang chiếu sáng ngay giữa đau khổ. Đó là bản thể đang mời gọi chính nó hãy trở về với chính nó. Chỉ có hạnh phúc hoặc khao khát hạnh phúc, hạnh phúc chưa bao giờ vắng mặt.

Tuy nhiên, hạnh phúc không thể được biết như một đối tượng khách thể, Để có thể khách thể hóa một kinh nghiệm và đặt tên cho nó, chúng ta trước tiên phải đứng tách ra và nhận biết nó từ xa. Cũng giống như một người không thể bước ra khỏi chính họ, chúng ta không thể tách bản thể ra khỏi bản thể và biết hạnh phúc vốn có của nó như biết một kinh nghiệm có tính đối tượng. Bằng cách đối chiếu, thì ta có thể nói rằng, bất hạnh là một “hỗn hợp” của suy nghĩ và cảm xúc. Nó luôn luôn được nhận biết như một đối tượng.

Chúng ta không thể biết được hạnh phúc, mà chỉ có thể là nó. Chúng ta không thể là bất hạnh, mà chỉ có thể nhận biết được bất hạnh đó.

Tự nghỉ ngơi trong bản thể

Thay vì nhận biết những suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác, chúng ta có thể chỉ nhận biết về bản thể của mình, an trú trong cảm giác của hiện hữu và hiểu biết “Tôi là”.

Trong sự tự-nghỉ-ngơi vào bản thể này, bản thể bình thường, thân mật, quen thuộc mà chúng ta luôn luôn đã là nó, đơn giản sẽ hiển lộ.

Bản thể không bị giới hạn, luôn luôn có mặt, không thể bị khuấy động, vốn dĩ đã đủ đầy mà chúng ta cốt lõi đã là nó, không thể thành tựu được bằng nỗ lực hay tập luyện. Nó tự đánh mất chính nó trong những hoạt động và sau đó trở về lại với chính nó. Nó bỏ qua chính nó, rồi nhớ lại chính nó. Nó bị che giấu và sau đó hiện ra.

Chúng ta không cần phải đi đâu hay làm gì để có thể tiếp xúc với bình an và phúc lạc vốn dĩ là bản chất của chính mình. Chúng ta chỉ đơn giản nhận ra rằng chúng ta chính là phúc lạc đó.

Chính vì lý do này mà Ashtavakra đã nói: *“Hạnh phúc thuộc về con người siêu lười biếng, ngay cả cái chớp mắt cũng gây quá nhiều rắc rối đối với anh ta”*.

Thank you.

19.

AN TRÚ VÀO BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA CHÍNH MÌNH

*Nguồn: Being Myself
Chương 11 Establishment in Our True Nature*

Đi tới đi lui giữa kinh nghiệm và bản thể

Tất cả những gì chúng ta hằng thực sự khao khát chỉ được tìm thấy trong việc đơn giản nhận biết của bản thể như cốt lõi nó đang là.

Đầu tiên thì hầu hết chúng ta thoáng nhìn thấy bản thể của chính mình nơi phần nền hậu cảnh của kinh nghiệm, nhưng vì lực kéo của thói quen, ngay lập tức nó liền bị che mờ bởi nội dung của những kinh nghiệm. Trong trường hợp này, chúng ta có thể lặp đi lặp lại việc quay về với bản thể cho tới khi bắt đầu an trú được trong nó, an trú như là nó.

Điều này cũng giống như gặp một người lạ tại một buổi tiệc. Đầu tiên chúng ta thoáng thấy họ, dù chưa từng nhìn thấy nhau trước đây, nhưng mối quan tâm trong ta được đánh thức. Chúng ta có vẻ như nhận ra họ. Trí nhớ về họ đã làm lay động chúng ta, như thể đang kêu gọi chúng ta nhớ lại điều gì đó mà ta luôn luôn biết nhưng đã bị quên.

Hai tuần sau chúng ta tình cờ gặp lại họ trong siêu thị. Có vẻ như trùng hợp, nhưng đồng thời không làm chúng ta ngạc nhiên. Sau đó hẹn nhau đi uống cà phê, bắt đầu làm quen, rồi chúng ta thấy rằng, càng quen sâu, ao ước muốn biết nhau nhiều hơn càng đậm. Tiếp theo là hẹn nhau đi ăn tối, rồi trải qua một tuần bên nhau. Vài tháng sau thì dọn nhà và từ đó khởi lên hy vọng sống hạnh phúc bên nhau trọn đời!

Đối với hầu hết chúng ta, sự nhận ra bản chất chân thật của mình cũng xảy ra tương tự như thế: những thoáng nhìn lặ đi lặ lại kéo theo sự an trú từ từ, mặc dù cũng có những “ca” hiếm chỉ cần thấy ra lần đầu tiên là đủ, không bao giờ bị kinh nghiệm che mờ trở lại. Nhưng dù cách nào thì khi thoáng thấy lần đầu, cuộc đời của chúng ta sẽ không bao giờ giống như xưa nữa. Chúng ta rung động khi nhận ra một cái gì đó vừa mới mẻ, vừa quen thuộc.

Sau lần thấy ra này, chúng ta trở nên tò mò. Có thể ta sẽ tìm một người bạn, đọc một quyển sách, xem một video hay chỉ tự mình khảo sát. Sớm hay muộn, chúng ta sẽ được dẫn về bản thể của chính mình trong tình trạng nguyên thủy, trần trụi trước khi bị kinh nghiệm tạo nên những phẩm chất, và nắm được trở lại hương vị bình an và niềm vui vốn có sẵn bên trong. Chúng ta nghỉ ngơi ở đó, bao lâu chúng ta không biết, vì việc này không xảy ra trong chiều thời gian giống như những kinh nghiệm hằng ngày.

Có những lúc, do lực hút của những thói quen, kinh nghiệm đối tượng sẽ kéo chúng ta ra khỏi bản thể. Tuy vậy, chúng ta sẽ nhận biết được rằng, mỗi lần “quay trở về” với bản thể, chúng ta dường như đã nghỉ ngơi ở đó lâu hơn một chút. Khi liên tục làm như vậy, thói quen bị lạc trong những kinh nghiệm dần dần sẽ bị “xói mòn”.

Trong một thời gian, chúng ta sẽ “đi tới đi lui” giữa kinh nghiệm khách thể và an lạc của bản thể cốt lõi, nhưng cuối cùng chúng ta sẽ phát triển được khả năng không chỉ trở về với bản thể nơi phần nền hậu cảnh của kinh nghiệm, mà còn duy trì được sự có mặt của nó ngay giữa những kinh nghiệm.

Kinh nghiệm đã mất đi sức mạnh đẩy chúng ta ra khỏi bản thể và che lấp bình an hạnh phúc vốn có của

chính mình. Chúng ta không còn tự đánh mất mình trong những nội dung của kinh nghiệm. Chúng ta đã và đang an trú vững chắc vào bản chất chân thật của chính mình. Ta đã về nhà.

Khi bản thể hay hiện hữu của chúng ta lột bỏ được những phẩm chất đã thừa hưởng từ những kinh nghiệm, nó sẽ mất đi trạng thái loạn động và bản chất an lạc cốt lõi sẽ được hiển lộ. Nó sẽ mất đi cảm giác thiếu thốn và niềm vui vốn có sẽ được phơi bày.

Tự do được phục hồi

Đồng nhất bản thể của mình với nội dung của những kinh nghiệm sẽ tạo ra cái tôi tách biệt hay bản ngã mà phần lớn chúng ta đang sống quay vòng vòng xung quanh nó. Khi tước bỏ những giới hạn nơi những kinh nghiệm, tự do ban đầu sẽ được phục hồi. Bản thể sẽ được giải phóng thoát ra cảm giác không đầy đủ và sợ chết.

Thỉnh thoảng việc nhận ra bản thể này trọn vẹn và tròn đầy đến nỗi những thói quen suy tư và cảm xúc cũ mà cái ngã tạm thời hữu hạn đã nhân danh nó, đi cùng với những bất hạnh, sẽ không bao giờ tái hiện. Tuy nhiên, trong hầu hết trường hợp, những thói quen này sẽ trở lại và tiếp tục “dở trò” trong hoạt động và những mối tương giao.

Khi niềm tin vào bản ngã được nhổ lên

Mặc dù niềm tin cho rằng chúng ta là một cái tôi tách biệt, tạm thời và hữu hạn đã được “nhổ lên” qua hiểu biết, nhưng những thói quen cũ còn đà vẫn tiếp tục làm cho bản ngã sinh khởi trở lại, giống như một chiếc tàu trên biển dù máy đã tắt nhưng vẫn tiếp tục chạy thêm một thời gian. Trong trường hợp này thì việc cần làm là liên tục quay về lại với bản thể nhận biết cho tới khi chúng ta được an định vững chắc ở đó.

Mỗi lần trở về với bản thể, con đường càng lúc càng ngắn dần, dễ dần, kinh nghiệm càng lúc càng mất khả năng lôi chúng ta đi. Từ từ chúng ta sẽ trở nên an trú trong bản thể, hiện hữu như là bản chất chân thật của chính mình.

Khi điều này xảy ra, bình an và hạnh phúc bắt đầu bao phủ lên những kinh nghiệm của chúng ta từ bên trong. Phức tạp không chỉ thắm đẫm suy tư cảm xúc của chúng ta mà còn biểu hiện tràn đầy trong những việc chúng ta làm và những mối quan hệ trong cuộc sống.

Theo thời gian, thân tâm sẽ được chuyển hóa từ bên trong do sự nhận ra này, vì thế chúng ta nhất định sẽ thay đổi, dầu có thể khó nhận ra. Thực ra thì tâm trí lúc đầu có thể không ghi nhận rõ được những gì đang xảy ra bên

trong, nhưng từ từ nó sẽ nhận biết được tiến trình chuyển hóa này.

Đầu tiên chúng ta có một thoáng nhìn hay nắm được hương vị của bản thể, sau đó tự an trú vững chãi trong nó, sống một cuộc đời vui vẻ, sáng suốt với những phẩm chất cố hữu của bản thể ấy.

Tự do lựa chọn

Mỗi khoảnh khắc, cũng như trong mọi tình huống, chúng ta đều có tự do lựa chọn, hoặc để cho những kinh nghiệm che mờ niềm an lạc vốn có sẵn, hoặc vẫn duy trì được sự trong suốt với chúng. Kinh nghiệm sẽ xuất hiện tương ứng với khả năng mà chúng ta lựa chọn. Nếu để những kinh nghiệm che mờ bản thể, chúng sẽ “ngả” theo khả năng đó. Còn nếu vẫn giữ được sự kết nối với bản thể, thì những kinh nghiệm càng lúc càng thấm đẫm bởi an lạc lúc nào cũng có sẵn bên trong.

Khi điều này trở nên rõ ràng, bản thể của chúng ta sẽ không còn bị những kinh nghiệm “chạm tới”, bất chấp nội dung của chúng là gì, những hoạt động tìm cầu hay kháng cự là “những đại diện tiêu biểu” cho cái tôi tách biệt hay bản ngã sẽ bắt đầu “hạ nhiệt”.

Chúng ta có thể tiếp tục tìm chỗ nương tựa an toàn mỗi ngày trong những lúc riêng tư để an trú vào sự yên lặng nơi bản thể của mình, nhưng vẫn không cảm thấy rằng mình đã rời “nơi trú ẩn” khi “ra ngoài” đi vào thế giới của những kinh nghiệm. Dù có đi đâu chúng ta cũng đem theo bản thể của mình, lúc nào cũng cảm thấy an toàn, không chỉ nơi “điện thờ thiêng liêng” của trái tim, mà còn ngay giữa những kinh nghiệm.

Điều này không có nghĩa là chúng ta không còn thấy đau buồn và phiền muộn; mà chỉ đơn giản muốn nói rằng chúng ta không còn cảm thấy có nhu cầu bảo vệ chống lại những cảm xúc đó. Chúng ta hoàn toàn mở rộng với mọi cảm xúc, đúng hơn là với tất cả mọi kinh nghiệm.

Cũng không cần phải tìm kiếm hay chống đối với bất kỳ kinh nghiệm cụ thể nào, vì mọi kinh nghiệm bắt đầu sáng lên như nhau. Cảm giác “như nhau” bao trùm mọi sự.

Điều này không hàm ý là chúng ta không còn thấy được giá trị những phẩm chất của kinh nghiệm, mà là cách nhìn của chúng ta đã trở nên bình thản. Kinh nghiệm không còn giữ vai trò hứa hẹn mang tới hạnh phúc hay đe dọa khổ đau.

Một tâm trí đã quen với việc nghỉ ngơi thường xuyên trong cốt lõi của bản thể sẽ càng lúc càng thấm nhuần an lạc. Khi một tâm trí như vậy trở lại với những kinh nghiệm, nó sẽ không để lại bình an phía sau, mà luôn luôn “đem theo bên mình”. Nó đem theo nó với chính nó, mọi hoạt động suy nghĩ, cảm xúc, hành động, liên hệ với người khác trở thành những biểu hiện bình an đang toát ra từ niềm an lạc đó.

W.B. Yeats mô tả điều này trong bài thơ “Vacillation” của ông như sau: *“Hạnh phúc của tôi thật tuyệt vời, dường như Tôi đã được ân sủng và Tôi cũng có thể ban phúc lành”*.

“Được ân sủng” là tiếp xúc được với niềm hỷ lạc của bản chất chân thật của chúng ta. Trong ngôn ngữ tôn giáo, đó là cảm nhận được sự hiện hữu của Thượng Đế nơi trái tim mình.

Thank you.

20.

HÃY NHỚ TÊN “TÔI” THIÊN LIÊNG

*Nguồn: Being Myself
Chương 12 Keep the Name 'I' Sacred*

“Tôi” là tên mà Cái Biết gọi cho chính nó

“Tôi” là cái tên mà cái gì biết hay nhận biết được chính nó tự gọi cho chính nó. Một hòn đá không biết chính nó, một đóa hoa không biết chính nó; một cái cây, một con mèo, con chó hay một con người cũng vậy.

Cái tên “Tôi” không phải là cái tên mà một người gọi cho bản ngã của họ; đó là cái tên mà Cái Biết gọi cho chính nó và chỉ dành riêng cho một mình nó.

Hiểu biết của cái biết về chính nó không có giới hạn. Sự hiểu biết này là vô hạn. Cái tên “Tôi” luôn luôn ám chỉ đến bản thể tự tri, vô hạn này. Đó là tên của Thượng Đế.

Sự hiện hữu của Thượng Đế chiếu sáng trong mỗi chúng ta như là kinh nghiệm “là chính mình” hay “Tôi là”, vốn rất bình thường, thân thiết và quen thuộc.

Hiểu biết của chúng ta về bản thể của chính mình là hiểu biết của cái biết về chính nó, là hiểu biết của Thượng Đế về chính Ngài.

Mọi người đều biết bản thể của mình

Hãy nhận biết đến kinh nghiệm “là chính mình”.

Trước khi chúng ta biết bất kỳ cái gì khác, chúng ta biết chúng ta đang là. Chúng ta biết bản thể của chính mình. Chúng ta biết “Tôi là”. Hiểu biết “Tôi là”, sự nhận biết về bản thể, là hiểu biết đầu tiên của tâm trí.

Hiểu biết này thì ai cũng giống ai. Hiểu biết về bản thể của Hitler giống hệt như hiểu biết về bản thể của Ramana Maharshi hay Buddha. Những suy nghĩ, cảm xúc, hoạt động hay mối quan hệ thì khác nhau, nhưng bản thể cốt lõi thì y hệt. Với người này thì nó bị che mờ bởi những kinh nghiệm, với người khác thì không.

Sự nhận ra bản thể không phải là điều gì phi thường hay khó khăn. Mọi người đều có cảm nhận “là chính mình” hay kinh nghiệm “Tôi là”. Nếu chúng ta hỏi bất cứ ai trong bảy tỷ người trên trái đất này: “*Bạn có đang có mặt không?*” (*Are you present?*) hay “*Bạn có đang nhận biết không?*” (*Are you aware?*), và nếu hiểu được câu hỏi, thì câu trả lời của họ nhất định là “*Có*” (*Yes*).

Mọi người đều biết bản thể của mình; nghĩa là, bản thể nơi mọi người đều biết chính nó. Lời nói “Tôi là”, trước khi có cái gì khác gắn vào nó, là cách biểu hiện đơn giản nhất của việc tự-biết-bản-thể, vì để nói được “Tôi là”, Tôi bắt buộc phải biết Tôi là.

Ramana Maharshi từng nói rằng, câu nói của Chúa nói với Moses: “*Tôi là cái Tôi là*”, là phát biểu hay nhất về chân lý trong bất kỳ truyền thống tâm linh nào. Đó là lý do tại sao cái tên “Tôi” trong cách tiếp cận này được xem là thiêng liêng. Nó là tên thánh, tên của Thượng Đế.

Tất cả những gì cần phải làm là gọi lên cái tên “Tôi” hay “Tôi là” trong tâm trí và để cho bản thể của chúng ta được “hút” về nơi mà cái tên này muốn ám chỉ. Vì lý do này mà thiền sư Ikkyu từng nói, “*Trong tất cả các công án, “Tôi” là công án cao nhất*”.

Đừng bán rẻ bản thể cho những kinh nghiệm

Tất cả mọi kinh nghiệm là sự tô màu tạm thời của bản thể tự tri, vô vi, vô hạn. Kinh nghiệm là hoạt động của bản thể; bản thể là kinh nghiệm trong nghỉ ngơi.

Mọi kinh nghiệm là bản thể vô hạn, vĩnh hằng, là hiện hữu của Thượng Đế, tự khoác lên y phục trong hoạt động của nó, đang biểu hiện với chính nó, qua lăng kính

của các giác quan, như là thế giới. Khi lột bỏ quần áo, tước bỏ những giới hạn, bản chất phức tạp bình an của nó sẽ hiển lộ.

Đừng để cho kinh nghiệm thuyết phục bạn rằng, bạn là cái gì đó khác hơn là bản thể luôn luôn có mặt, vốn an lạc, đủ đầy vô điều kiện, là hiện hữu bạn cùng có chung với mọi người, mọi vật.

Hãy cho phép bản thể được kinh nghiệm tô màu tạm thời, nhưng đừng để bị giới hạn bởi chúng. Khi nói và đồng nhất mình với những phát biểu như: “Tôi buồn”, “Tôi cô đơn”, “Tôi mệt”, “Tôi đói”, “Tôi là đàn ông” hay “Tôi là phụ nữ” . . . là chúng ta đã để cho bản thể vô hạn trở nên bị giới hạn và bị đồng hóa với tính chất của một con người.

Khi “Tôi là” trở thành “Tôi là cái này, Tôi là cái kia” thì có vẻ như không còn là vô hạn và đã trở thành hữu hạn. Cái tôi tách biệt hay bản ngã là một giới hạn hoàn toàn ảo tưởng mà bản thể vô hạn tự nhận vào mình.

Cái hữu hạn không thể tồn tại cùng với cái vô hạn, vì nếu cái hữu hạn chiếm một phần chỗ của cái vô hạn, thì vô hạn không còn là vô hạn nữa. Không có chỗ trong vô hạn dành cho hữu hạn. Do đó, khi tin “Tôi là người nam, người nữ hay một con người” là đã áp đặt giới hạn lên

hiện hữu vô hạn của Thượng Đế. Đó là phủ nhận sự tồn tại của hiện hữu vô hạn, và cũng chính là sự báng bổ đầy xúc phạm.

Khi nói “Tôi là Thượng Đế” thì đây không phải là lời xúc phạm, mặc dù làm như vậy thì không thích đáng. Chỉ xúc phạm khi tin và cảm thấy rằng “Tôi là một bản thể đứng ngoài hiện hữu của Thượng Đế. Tôi là một bản ngã giới hạn, tạm thời, tách biệt với mọi người khác, tách biệt với Thượng Đế.”

Đó là “*tội lỗi nguyên thủy*” (original sin), là nguyên nhân gốc rễ của tất cả mọi thứ gọi là tội lỗi khác. Đó là sự rời khỏi Vườn Địa Đàng (Garden of Eden). Truyền thống Vedantic gọi đây là “*vô minh*” (ignorance), vô minh không có nghĩa là sự ngu dốt mà đúng hơn là việc phớt lờ bản thể thật sự và duy nhất, cái biết không giới hạn, luôn luôn có mặt, hay là sự hiện hữu tự tri, vô hạn của Thượng Đế.

Nói và tin rằng “Tôi bệnh” hay “Tôi thiếu cái gì đó” là tự đồng nhất mình với cái hữu hạn. Chỉ có cái hữu hạn mới có thể thiếu gì đó hay trong tình trạng bệnh tật. Còn cái thực sự đang là, cái “Tôi” trong mỗi chúng ta, không bao giờ biết thiếu hay bệnh là gì.

Bất cứ khi nào chúng ta cảm thấy buồn, cô đơn, lo lắng, suy sụp, hãy ngừng lại một chút và nhận ra cho rõ là

những cảm xúc đó không phải là cốt lõi đối với hiểu biết “Tôi là”.

Hãy trở về với “Tôi là”. Nhớ đến cái “Tôi” thiêng liêng này. Đừng để bản thể của mình bị ô nhiễm khi “rước vào” bất cứ thứ gì khác hơn là bản thể. Đừng “bán rẻ” bản thể của mình cho những kinh nghiệm.

Chỉ có một bản thể duy nhất

Cái “Tôi” này, bản thể cốt lõi, bất giảm của chúng ta, là toàn thể (hiện hữu khắp nơi, bao gồm tất cả), không bị giới hạn (vô hạn), không có tính chất con người (vô ngã).

Sự pha lẫn của bản thể tự tri, vô hạn của Thượng Đế với những phẩm chất của kinh nghiệm tạo ra ảo tưởng của một bản ngã giới hạn, tạm thời. Nhưng bản thể của cái tôi riêng lẻ chính là bản thể của Thượng Đế, bản thể duy nhất tồn tại. Cái “Tôi” trong mỗi chúng ta là sự hiện hữu của Thượng Đế, sự hiện hữu duy nhất có mặt.

Bản thể của mỗi cá nhân không phải là một loại bản thể và hiện hữu vô hạn của Thượng Đế là một bản thể khác. Bản thể trong mỗi cá nhân đơn giản chỉ là hiện hữu vô hạn của Thượng Đế được pha trộn với những giới hạn của kinh nghiệm. Không có hai bản thể, một cao và một

thấp, một thuộc về con người và một không thuộc về con người.

Chỉ có một bản thể duy nhất, nếu chúng ta có thể gọi như thế, một hiện hữu tự tri, vô hạn, mà tâm trí của mỗi chúng ta đã nhận vào từ những hình tượng của kinh nghiệm, có vẻ như đã tự giới hạn chính nó và trở thành tách biệt, nhưng thực ra là nó chưa bao giờ ngừng là chính nó, nó luôn luôn là chính nó.

Cái tôi cá nhân hay bản ngã chỉ là giới hạn tưởng tượng của bản thể chân thật và duy nhất của hiện hữu vô hạn. Và giống như không có khoảng cách từ Vua Lear đến John Smith, cũng vậy, không có khoảng cách từ bản thể mà chúng ta có vẻ như là đến bản thể mà chúng ta cốt lõi đang là.

Vì vậy, không có chỗ cho thực hành, người thực hành, con đường hay nỗ lực. Bất cứ nỗ lực nào cũng là một hoạt động đi ra khỏi bản thể, hướng về cái gì đó khác hơn là bản thể. Chúng ta không thể đi đến bản thể của mình bằng kỷ luật hay nỗ lực; chúng ta đến đó bằng tình yêu và sự xuôi thuận, buông xả. Con đường từ bản thể đến bản thể chính là bản thể.

Balyani, nhà huyền môn Sufi, đã từng nói, *“Ngài rời Chính Ngài từ Chính Ngài, qua Chính Ngài đến Chính Ngài.”*

Không có phương tiện hay trung gian nào khác hơn là Ngài. Không có khoảng cách giữa người gửi, cái được gửi và người được gửi đến.”

An trú vào bản thể là thiên cao nhất

Hiểu biết “Tôi là” hay cảm giác “là chính mình” là một gợi ý hay dấu chỉ về sự hiện hữu của Thượng Đế. Nó chỉ ra hướng đi cho tâm trí nếu nó muốn biết cốt lõi và thực tại của chính nó. Đó là con đường trực tiếp dẫn đến bình an và hạnh phúc.

Điều quan trọng chúng ta cần làm là an trú với nhận biết “là chính mình” hoặc suy nghĩ đến “Tôi là” và để cho suy nghĩ ấy dẫn chúng ta về cội nguồn của bản thể hay hiện hữu của Thượng Đế, trước khi nó bị “nhuộm màu” và “lập trình” bởi những phẩm chất muôn màu muôn vẻ của kinh nghiệm.

An trú vào “Tôi là” là thiên cao nhất. Đó là tinh túy của con đường trí tuệ, khám phá sâu vào bản chất của bản thể. Nó đưa tâm trí thẳng về cội nguồn.

Đó cũng là cách cầu nguyện thiêng liêng nhất, là tinh túy của con đường tình yêu và sùng kính, đưa chúng ta thẳng đến hiện hữu ngay nơi trái tim mình, là lời cầu nguyện mà mọi cầu nguyện khác chỉ là một bước chuẩn bị.

Hãy an trú trong bản thể của chính mình.

Thank you.

21.

TÊN GỌI

THẦN THÁNH

*Nguồn: Being Myself
Chương 13 The Divine Name*

Quên mình là nhớ Chúa

Việc biết “Tôi là” hay cảm nhận “là chính mình” là một gợi ý về Điều Thiên Liêng. Đó là hương thơm hiện hữu của Thượng Đế. Hiến dâng hoàn toàn cho cái “Tôi hiện hữu” hay “Tôi là” là tự đánh mất mình trong sự hiện hữu của Thượng Đế. Khi cái tôi tan biến trong hiện hữu của Thượng Đế chính là sự buông xuôi tối hậu, là sự đầu hàng tuyệt đối.

Như nhà huyền môn Bayazid Bastami từng nói:
“Quên mình là nhớ Chúa”.

Trước khi có sự sáng tạo, Thượng Đế phải hiện hữu và Thượng Đế phải nhận biết. Chính xác hơn, Thượng Đế là biểu thị cho việc biết bản thể, đã có trước hình tướng.

Thực ra, trước khi có sự sáng tạo thì không có “cái trước khi”.

Cái tên thông thường cho việc biết bản thể hiện hữu là “Tôi”, vì “Tôi” là tên mà bất cứ cái gì nhận biết được chính nó tự gọi cho chính nó.

Nếu Thượng Đế phải đặt cho chính mình một cái tên, Ngài nhất định sẽ gọi mình là “Tôi”.

Như vậy, cái tên “Tôi” là hình tướng đầu tiên của Thượng Đế. Đó là cái tên thiêng liêng. Đó là cái tên của cái-không-tên, là phát biểu thành lời đầu tiên khi hiện hữu vô hạn “nổi lên” từ cõi vô tướng biến thành hình tướng.

“Tôi” là Logos (lời sấm) hay Word (ngôi lời), trước khi nó được nói ra, là sự thông minh vô hình tướng của Thượng Đế. Khi được đặt tên, thì tên này sẽ là cánh cổng qua đó những biểu hiện hình tướng được chỉ lối để đi vào.

Krisnamurti nói đến điều này như là *“tự do đầu tiên và cuối cùng”*. Nó là cánh cổng vào mà qua đó cái tôi tách biệt giành lại tự do từ “sự chuyên chế lộng hành” của những kinh nghiệm, và cũng qua cánh cổng đó mà bản thể vô hạn di chuyển theo chiều ngược lại khi nó đi từ chiều vĩnh hằng vào chiều thời gian, tự từ bỏ tự do của chính mình và để cho những kinh nghiệm chiếm phần ưu thế.

Như Jesus đã nói, *“Ta là cánh cửa. Nếu ai đi vào qua Ta, người đó sẽ được cứu rỗi.”* Cái tên “Tôi” là cánh cửa mà tâm trí hữu hạn đi qua khi bị tước bỏ những giới hạn đã nhận vào từ những kinh nghiệm và quay trở về với tình trạng phúc lạc tự nhiên của chính mình.

“Tôi” là cái tên thiêng liêng, mỗi chúng ta đều gọi bản thể của mình là “Tôi”. Thượng Đế đã ban cho chúng ta cái tên của Ngài để nhắc rằng bản thể của ta chính là bản thể của Ngài: là hiện hữu vô hạn, thân thiết, vô ngã (không thuộc con người). Đó là bản thể duy nhất, bản thể của mọi bản thể, hiện hữu trong tất cả mọi tồn tại.

Hãy biết rằng mỗi cái tên riêng của chúng ta là một trong nhiều tên của sự hiện hữu vô hạn của Thượng Đế. Đó là lý do tại sao nó được gọi là tên thánh (Christian name), tên của Chúa (Christ) trong ta.

Khi nghe tên mình được gọi, chúng ta nói, “Có, Tôi đang ở đây” (Yes, I am here). Trong khoảnh khắc đó, âm thanh của cái tên kéo sự chú ý của ta về bản thể thuần khiết của chính mình, về việc biết “Tôi là”, trước khi nó bị những kinh nghiệm tô màu. Sự hiện hữu của Thượng Đế chiếu sáng ẩn ngủi trong ta, trước khi nó nhận vào một thuộc tính nào đó và có vẻ đã trở thành một con người.

Đừng để “Tôi” trở thành một con người

Đừng cho phép cái tên “Tôi” trở thành một con người bằng suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác. Đừng để nó bị ướm nhiễm bởi những kinh nghiệm. Hãy làm quen với việc an trú tách ra khỏi suy nghĩ, cảm xúc, chỉ đơn giản nghỉ ngơi trong bản thể, như là bản thể.

Chúng ta thực sự không thể nghỉ ngơi trong bản thể, bởi vì chúng ta vốn đã là bản thể, do đó hãy nghỉ ngơi một cách đầy nhận biết như bản thể cốt lõi vốn đang là, không phụ thuộc vào bất kỳ kinh nghiệm nào có thể có mặt.

Bản thể của chúng ta gần hơn cả hơi thở, gần với chúng ta hơn cả những suy nghĩ và cảm xúc gần gũi nhất. Thực sự thì nó chẳng phải gần với ta. Nó chính là ta.

Chúng ta không thể thấy được bản thể; chúng ta chỉ có thể là nó một cách đầy nhận biết. Chúng ta không thể đánh mất nó, mà chỉ có thể bỏ qua nó. Hãy an trú như là bản thể đó. Đừng nương tựa vào một giáo thuyết nào, một hoàn cảnh nào hay một mối liên hệ nào. Hãy nương tựa vào bản thể của chính mình.

Nếu buồn khổ hay cảm thấy thiếu vắng, thay vì tìm kiếm để thỏa mãn ước muốn của mình, chúng ta nên tìm cái nguồn mà từ đó ước muốn phát sinh. Cái nguồn khao khát là “Tôi”, “Chính Tôi”, cái đang vướng buồn vướng khổ.

Khi đi sâu vào cảm nhận “Tôi”, chúng ta sẽ, hoặc từ từ hoặc tức thời, bị tước bỏ đi những giới hạn mà chúng ta đã thu thập vào từ những kinh nghiệm, và điều mà chúng ta đang tìm kiếm sẽ được hiển lộ chính là bản thể của mình.

Cái “Tôi” khao khát là một sự tô màu của cái “Tôi” đang được khao khát. Khi đã loại bỏ sự tô màu này, nó sẽ hiển lộ ra như là cái “Tôi” thật sự và duy nhất của cái biết vô hạn – sự hiện hữu của Thượng Đế. Như Ramana Maharshi đã nói: “*Khi “Tôi” bị tước bỏ khỏi “Tôi”, thì chỉ có “Tôi” còn lại*”.

Bản ngã không thể sống sót trong ánh sáng của Biết

Khi đang theo học tại một trường nội trú ở Anh, chúng tôi thường hát bài thánh ca này trong một nhà nguyện mỗi chiều Chủ Nhật:

*Chúa ngự trong đầu tôi và trong hiểu biết của tôi;
Chúa ngự trong mắt tôi và cái nhìn của tôi;
Chúa ngự nơi miệng tôi và lời nói của tôi;
Chúa ngự trong tim tôi và suy nghĩ của tôi;
Chúa ngự nơi tôi kết thúc và nơi tôi khởi hành.*

Dù yêu bài thánh ca đó vô cùng, nhưng lúc đó tôi chỉ hiểu lơ mơ về chuyện bản thể bên trong tôi chính là hiện

hữu của Chúa. Cảm nhận đơn giản về bản thể hiện hữu, về việc biết “Tôi là”, chính là hiện hữu của Thượng Đế trong chúng ta, là chúng ta.

Đừng cho phép “Tôi” trở thành một con người hữu hạn. Nếu một ý nghĩ hay cảm xúc sinh khởi nhân danh một cái tôi cá nhân, hay một hoạt động hoặc một mối quan hệ được tiến hành để phục vụ cho cái tôi đó, hãy dừng lại một chút và khảo sát chúng. Giữ chắc tấm gương trí tuệ. Bản ngã không thể đứng vững trước ánh sáng rực rỡ của cái biết. Hãy kết thúc nó trong ánh sáng của nhận biết.

Bằng cách này, cuộc sống của chúng ta sẽ không còn là những ngày tháng kéo dài của sợ hãi, ham muốn, bất an, vốn là những bộ mặt khác nhau của bản ngã, và chúng ta bắt đầu biểu hiện, chia sẻ những phẩm chất bình an, yêu thương, hỷ lạc, từ ái vốn đã có sẵn trong bản chất cốt lõi của mình.

Chúng ta cùng có chung bản thể với muôn loài

Hiểu biết “Tôi là” (hay “Tôi hiện hữu”) là tâm vô biên đang chiếu sáng trong tâm trí của mỗi người chúng ta. Cảm nhận “là chính mình” là sự hiện hữu của Thượng Đế đang trùm phủ mọi trái tim. “Tôi” là tên gọi thần thánh, tên gọi thiêng liêng trong mỗi con người.

Mỗi lần suy nghĩ hay nói “Tôi”, chúng ta có thể theo nó, giống như sợi chỉ vàng xuyên suốt của Ariadne, để kết nối với bản thể chói sáng, không chỉ nằm sau những kinh nghiệm, dù lúc đầu nó thường được nhận ra ở đó, mà còn chiếu sáng ngay giữa mọi kinh nghiệm, và nó chính là tất cả kinh nghiệm.

Trong hiểu biết “Tôi” hay kinh nghiệm đơn giản “là chính mình”, chúng ta có thể thấy được bình an và hạnh phúc mà chúng ta hằng khát khao hơn bất cứ thứ gì đang lặng yên tỏa sáng.

Cảm nhận được bản thể cốt lõi có chung với người khác chính là tình yêu. Đó là cách mà qua đó mọi xung đột giữa cá nhân, cộng đồng và quốc gia có thể được hóa giải.

Nhận ra việc chúng ta cùng có chung bản thể với muôn loài giúp cho ta sống hòa hợp với thiên nhiên, từ đó sẽ phục hồi lại mối quan hệ giữa con người và hành tinh này.

Hiểu biết về hiện hữu như vậy phải là nền tảng của bất cứ xã hội nào thực sự văn minh. Chuyện cần phải làm là đi vào cảm nhận “là chính mình” hay suy nghĩ “Tôi là”, rồi chìm sâu vào trong nó.

Tất cả những gì chúng ta khát khao đang sống ở đó, trong những tầng sâu của bản thể. Nếu hướng về bản thể, nó sẽ đưa chúng ta vào sâu trong chính nó.

Thank you.

22.

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 nay 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, 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 tác 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 Here 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.

23.

THIỀN 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 tôi tách biệt được hiểu là một hoạt động mà suy tư thỉnh thoảng thực hành.

Tôi không muốn nói 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 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*.

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

Như vậy thiền 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.

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 cần 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 đều 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.

Thiền 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, 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, rồi hy 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, Thinh, 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 rằng “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 vốn đang là như vậy. Tôi – cái đang nhận biết được kinh nghiệm – 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 lỵ. 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 “dừng dưng”, 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 vớی chúng – nó bao trùm mọi kinh nghiệm, đồng thời, không bị ràng buộc bởi chúng. Màn hình bao trùm hình ảnh, là một vớی 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 ướể 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 tâm lý.

Đừng 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 rằng: bản thể cốt lõi của chúng ta – cái đang nhận biết những kinh nghiệm – là một vớی 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 một đối tượng; 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 gợi 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 tôi 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 – “a-dvaita”, bất nhị, không hai (not two).

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

Đau khổ là tiếng chuông báo động cho ta biết mình đã sai lầm

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 mớ 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 dù 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. Thiền 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.

24.

“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 cái gì đó, bất cứ là 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, thày sẽ mỉm cười với bạn. Nếu bạn bắt đầu ghi lại những trải nghiệm trong khi thiền, thày 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 sanh, 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 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 sanh, 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, là 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 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 kích nào. Tất cả chiều kích 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 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, ám chỉ 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 “đàn tỵ” 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, sau đó nhận lấy những giới hạn của con người, và cũng cùng cánh cổng ấy, qua đó con người đi theo chiều ngược lại khi 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 chiều 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 sai lầm gốc rễ này bên trong nó, 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 cùng nhưng 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 phải 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.

25.

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: *“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 đang là” và cái “Tôi mà biết Tôi đang là” là một? 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” và cái “Tôi mà biết “Tôi đang là” là một. 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 như mặt trời không thể không tự chiếu sáng chính nó, 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 dính vào những 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 John 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 – 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. 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 với hầu hết mọi người, 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 “nhuốm

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 chính nó..

Do đó, thuật ngữ “giác ngộ” là từ rất dễ gây hiểu lầm. Nó tạo ra 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 – 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. Dù trải nghiệm như thế nào, 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 có vẻ 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, 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 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). Nó thân thiết nhưng vô ngã, hay siêu ngã (transpersonal, vượt lên trên giới hạn của con người).

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” 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 định.

Lý do duy nhất để họ tin vào điều này là: họ không hề có hiểu biết về chính họ. Nếu 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.

26.

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 (than tâm cảnh).

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 cái gì đó 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”, “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 bằng 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.

Cái gì đó, bất cứ cái đó là cái gì, 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” 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 Hiện Hữu Nhận Biết này.

Khi khảo sát kinh nghiệm của chính mình, chúng ta không thành linh trở thành 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 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.

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: Bản chất Hiện Hữu nhận biết của mình thì đồng nhất với một mớ 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 ảo tưởng này mà việc biết đơn giản về Bản Thể của chính mình (việc biết của cái biết về chính nó) đã bị che mờ và 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 suy tư đã bỏ qua hay quên lãng – việc đơn giản nhận biết về Bản Thể của chính mình (việc biết của cái biết về chính nó), thay vào đó tưởng tượng rằng cốt lõi của chúng ta là một đồng phức tạp hỗn độn của những suy nghĩ và cảm xúc giới hạn, nhất thời.

Niềm tin và cảm giác 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), 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 Ta là, biết chắc Ta 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 đang nhận biết những kinh nghiệm của bạn hay không.

Nếu 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, thử hướng sự chú ý của bạn đến cái gì đó đang biết hay nhận biết được những kinh nghiệm của mình. Đừng suy nghĩ về điều này; hãy cố gắng làm điều đó. Hãy hướng

sự chú ý về phía cái 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 hướng về phía một đối tượng nhưng không bao giờ hướng về cái 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.

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 một đối tượng. 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 những 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.

Bản thể có giới hạn không?

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, nhưng chính chúng ta thì không thể biết được, không thể nhận biết được. Nói cách khác, những gì chúng ta nhận biết được không phải là bản chất thật sự của chúng ta; chúng là những gì được chúng ta nhận biết.

Sau khi thấy rằng tất cả những gì được chúng ta biết hay nhận biết 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 thể 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 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 dựa vào 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 đến chẳng đi.

Đối tượng trong hình ảnh có những giới hạn và số phận riêng – chúng hiện rồi biến, 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; 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, lúc đầu thì 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 hầu hết chúng ta đã lầm lẫn khi 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 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, mà là việc biết đơn giản nhất, hiển nhiên và bình thường nhất mà bảy tỷ người chúng ta đều

biết một cách thân thiết, dù hầu hết mọi người không nhận ra được nó.

Thực tế thì chính 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 phớt lờ 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, 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 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.

Cái tôi tưởng tượng này chỉ được tạo ra từ những ý nghĩ và cảm xúc, chính những suy nghĩ và cảm xúc đó 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. Nhưng 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, 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 tư và cảm xúc.

Bản Thể có bị khuấy động không?

Bây giờ hãy quay lại với Bản Thể và hỏi: *“Tôi có thể bị quấy nhiễu không?”* Đừng hỏi suy tư và cảm xúc có thể bị quấy 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 quấy nhiễu, 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, 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 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

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, 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. Cái tôi ảo tưởng này đã rời khỏi Thực Tại Hiện

Tiền (the Now), nơi Cái Biết có mặt vĩnh hằng, liêu lĩnh 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 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 nếm 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 tôi 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 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 tồn tại 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, 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. 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 cách nhìn thịnh hành từ những 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 thế 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 hành hương đến Ấn Độ thường xuyên, ngồi trên bồ-đoàn đủ lâu, 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 giải phóng. 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 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: “A, điều này chưa bao giờ xảy ra với mình! Vì vậy, mình phải mạo hiểm thêm nữa trong tương lai, để “chứng” cho được loại kinh nghiệm này.”

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 hỗn độn 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 tôi 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 sai lạc nữa, 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.

Dần dần, 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 thiền 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 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 dừng lại. Nó sẽ tiếp tục và tiếp tục mãi, càng lúc càng sâu, càng sâu mãi.

Thank you.

27.

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 rằng: 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.

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 mình; 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, giai đoạn 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), 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: 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.

Đỉnh cao của khám phá này tự nó không phải là tỉnh thức hay giác ngộ. Để “minh định” 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. 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 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.

Nhi nguyên thông thường và Nhi 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).

Ở 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 thể” 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).

Rồi 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?

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.

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 bằng cách này, chúng ta sẽ 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

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 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, như một ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác hay tri giác.

Trong Việc Đương 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 Đương 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

Giờ đây 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 thể 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 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 âm thanh nào đó 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 rằng: 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.

Chúng ta 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.

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 điệu” (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. 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 phần 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 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, liên 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 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 (nothing), 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”. 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” đến kinh nghiệm “Ta là tất cả”.

Chúng ta biết chính mình là ánh sáng của Tánh 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” là vị trí của trí tuệ hay hiểu biết, là 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 hữu 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.

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.

28.

CHỐI BỎ HIỆN TẠI

*Nguồn: 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?

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 vớ 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 Now, để 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 chỉ 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.

29.

RÓT TRỐNG RỎNG VÀO CƠ THỂ

*Nguồn: 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.

Sau đó 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 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.

Chúng ta sẽ thấy rằng dù những đối tượng được 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 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” đâu 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 ¼ 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 hết như vậy khi chúng ta đưa ngược 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 trong đó khung cửa xuất hiện. 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 không gian không được kinh nghiệm.

Tương tự, sự mở rộng nhận biết trống rỗng này không “nằm trong tầm 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 được nhìn thấy, 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 như là 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, xuôi thuận, là đầu hàng (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 quy 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.

Cơn 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 cơn 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 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. Tôi không 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 thẩm 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.

Giờ đây hãy đi tới kinh nghiệm của cái đầu. Phải chắc chắn là bạn chỉ đang 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 đang hé mở”, một cánh cửa nhỏ tại đỉnh của cảm giác gọi là “đầu của tôi”. Tưởng tượng bạn đang lấy một cái xô và đổ đầy nó bằng sự trống rỗng xung quanh cảm giác, rồi bắt đầu rót trống rỗng này vào cái lỗ tại đỉnh đầu. Bạn rót chậm, thật chậm, trống rỗng này sẽ chảy vào cảm giác qua cái lỗ tại đỉnh đầu.

Trước tiên hãy quán tưởng nó, rồi sau đó buông bỏ sự quán tưởng, 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 đẫm sự đậm đặc với trống rỗng của nó, đang làm tan độ đậm đặc với sự trống rỗng của nó.

Hãy để trống rỗng chầm 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 được ở chỉ là một sự rung động, một cảm giác. Cảm giác này cũng chỉ là biểu hiện của của một cái tôi tách biệt. Hãy để cho trống rỗng này “tống” 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 đẫm, được thấm thấu bằng sự trống rỗng này.

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 đẫm nó với trống rỗng của chính nó.

Rồi 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 nếm” đang sống.

Cảm nhận 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 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 trống rỗng này đang xâm chiếm độ đậm đặc của cảm giác, đang thấm dẫm độ đậm đặc của cảm giác khi nó đang di chuyển, đang làm tan 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.

Cảm nhận độ đậm đặc của khoang bụng đang được thấm thấu và thấm dẫm bởi trống rỗng trong trẻo này. Hãy cảm nhận trống rỗng trong suốt này tiếp tục chảy xuống làm đầy vùng chậu và vùng sinh dục, đang làm tan những căng thẳng và chặn bả tích tụ ở đó.

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.

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.

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 hổng, 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, 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 trước mắt 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.

30.

XÂU CHUỖI

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 căn cứ trên kinh nghiệm trực tiếp, bạn hãy tự hỏi: *“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 đời 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, 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 cũng 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. Vậy 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 bản thể của mình vào đó. Nếu chúng ta đầu tư bản thể 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

khiến 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 bản thể 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. Cái không thể mất sẽ vẫn còn lại, từ từ chúng ta sẽ cảm nhận được sự hiện hữu của nó 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 có 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 giác 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”, “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 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 ý nghĩ, cảm giác hay tri giác sinh khởi, hãy thấy rõ là nó đang vay mượn thực tại từ bạn. 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, 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.

31.

NIỀM TIN TUYỆT ĐỐI VỀ BẢN THỂ CỦA CHÍNH MÌNH

*Nguồn: The Light of Pure Knowing
Chương 4 The Certainty of Our 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 “Ta đang là”.

Vậy cái gì biết “Ta đang là” với sự chắc chắn tuyệt đối? Bất cứ “Ta” 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 Ta đang có mặt.

Chúng ta có thể quả quyết rằng chúng ta đang có mặt, rằng “Ta 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 “Ta” 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 “Ta” biết hay nhận biết được “Ta đang là”. Nói cách khác, cái “Ta” 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 về Bản Thể Hiện Hữu của chính mình, 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 “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. 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 chắc chắn “Ta đang là”. “Ta 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, làm gì 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 được nhận biết, 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 – nhìn thấy bất kỳ cảnh vật nào đang có mặt ngay bây giờ, nghe thấy bất kỳ âm thanh nào đang có mặt ngay lúc này, 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, tôi 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 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 của Bản Thể, 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 điều này trong kinh nghiệm trực tiếp, thân mật của chính bạn: 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.

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.

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.

32.

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 nỗ lực muốn thay đổi nó bằng bất cứ cách nào. Nhớ là phải bao gồm 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 một kinh nghiệm cụ thể nào. Hãy quan sát kinh nghiệm của mình với thái độ dừng đứng: dừng đứng 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 đứng đưng khi bên trong bạn không có mảy may một động cơ nào muốn thay đổi và tránh né những gì bạn đang trải nghiệm.

Sau đó, 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 phải 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 đối tượng 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

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, nên 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 nội dung của những trải nghiệm.

Con đường hai chiều

Khi nhận ra rằng chúng ta là cái biết đang biết những kinh nghiệm, thì có vẻ như những đối tượng của kinh 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 kinh 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 kinh 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, cái đó 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 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”. 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 trải nghiệm không được bao phủ bởi việc biết chúng. Nếu bạn trầm cảm nặng, không có một góc 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 mảng nào của cảm giác bay bổng ấy không được bao trùm bởi việc biết nó. Nếu bạn đang ăn sáng, cũng không có một khía cạnh nào của trải nghiệm ăn không được thấm đẫm với sự biết nó.

Trong truyền thống Tantric, điều này được gọi là “*Bao Trùm Toàn Diện*” (*Great Pervasion*), là 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. Không thể “tách” bộ phim 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, 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, 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 giác – 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 đổi trong những hình tượng 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 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.

33.

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.

Hơn nữa, 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”. Một cái gì đó không thể nào xuất hiện nếu không có một bình chứa, một cái nền hay một hậu cảnh làm nền cho sự xuất hiện của nó.

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.

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 vì suy tư không thể thấy hoặc biết được Cái Biết nên nó phải dùng cách này để giải thích cho 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 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 đang 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 sinh khởi, theo cách này hay cách khác, có vẻ đã hỗ trợ cho 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. Bạn sẽ thấy rằng 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 điểm giống nhau, suy tư tưởng tượng “điểm 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 tôi 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, 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.

Suy tư không thể thấy hoặc biết được 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 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: 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 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, 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 biểu hiện nào của tâm trí, cơ thể và thế giới, thì 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 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.

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

“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 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 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 “an trú” vào kinh nghiệm 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 muện 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 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 khỏi 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. Nơi duy nhất mà bản ngã tách biệt không thể trụ nổi là Now. Ngược lại, nơi duy nhất Tánh biết có thể an trú được là Now.

Tánh Biết chỉ biết Hiện Tại, suy tư chỉ biết thời gian. Đứng 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.

PHỤ LỤC

BA BƯỚC TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

(Trích từ sách The Light of Pure Knowing)

Con đường tâm linh có thể chia thành 3 bước. Bước đầu tiên là khảo sát sâu vào bản chất cốt lõi của bản ngã hay cái tôi tách biệt bằng tiến trình neti-neti (Tôi không là cái này, Tôi không là cái kia), trong đó chủ thể chứng kiến của kinh nghiệm được tách ra khỏi nội dung khách thể mang tính đối tượng, và đứng một mình như là Tâm thuần khiết, nhân tố đầu tiên và nền tảng của mọi kinh nghiệm.

Trong bước thứ hai, Tâm tách sự chú ý ra khỏi nội dung khách thể của kinh nghiệm, mà nó đã tự tách ra ở bước thứ nhất, và bắt đầu chuyển động ngược về chính nó, bên trong chính nó, cuối cùng là nghỉ ngơi trong chính nó.

Chính trong sự-tự-nghỉ-ngơi hay tự-an-trú này, Tâm dần dần, trong hầu hết trường hợp, loại bỏ những giới hạn mà nó đã tự khoắc vào và nhận ra bản thể vô hạn và thường hằng của chính nó. Pháp tự-nghỉ-ngơi hay tự-an-trú là tinh túy của thiền hay cầu nguyện.

Khi Tâm nhận ra bản chất vô hạn, vĩnh hằng của chính nó – sự nhận ra này, theo các truyền thống, được nói đến như là giác ngộ hay thức tỉnh – thì mục đích phân

biệt Tâm với những đối tượng đã được hoàn thành, và bây giờ là lúc cần thiết để làm tan biến sự phân biệt này. Như vậy, bước thứ ba trên con đường đạo bao gồm sự khám phá kinh nghiệm khách thể dưới ánh sáng của hiểu biết mới để làm sụp đổ sự phân biệt giữa Tâm và những đối tượng xuất hiện trong nó.

Trong sự khám phá này, chúng ta thấy Tâm không đơn giản chỉ là hiện hữu chứng kiến tất cả những kinh nghiệm xuất hiện trong nó. mà còn là không gian hay từ trường mà trong đó mọi kinh nghiệm có mặt.

Hãy cố thấy cho được một kinh nghiệm nào đó xảy ra bên ngoài Tâm. Tất cả những gì được biết về thế giới bên ngoài là tri giác hay nhận thức qua các giác quan – cảnh vật mắt thấy được, âm thanh tai nghe được, mùi vị lưỡi nếm được, xúc chạm thân đụng được, hương vị mũi ngửi được – đều xảy ra trong Tâm.

Dù chúng ta có nhận biết được điều gì đó có vẻ ở một khoảng cách rất xa với chúng ta, mặt trăng chẳng hạn, thì tất cả nhận biết về điều đó cũng chỉ là một ý nghĩ, một hình ảnh hay một tri giác, và mọi ý nghĩ, hình ảnh, hay nhận thức qua giác quan này đều xuất hiện trong Tâm. Tương tự, tất cả những gì có thể biết về thân thể chỉ là những cảm giác hay tri giác, và tất cả cảm giác hay tri giác này đều xuất hiện trong Tâm.

Như vậy, nếu quan sát thấu đáo, chúng ta sẽ thấy rằng thế giới và thân thể là những biểu hiện trong Tâm. Tâm không bao giờ có thể biết hay tiếp xúc với bất cứ cái gì ở bên ngoài chính nó.

Giờ đây hãy cố gắng đưa sự chú ý của bạn rời khỏi trường nhận biết của Tâm trong đó mọi kinh nghiệm xuất hiện, giống như cách một đứa trẻ nằm trên giường đang tự hỏi không gian xa tới đâu và cái gì, nếu có, nằm bên kia nó. Chúng ta sẽ thấy rằng sự chú ý không bao giờ rời khỏi trường nhận biết của Tâm.

Tất cả kinh nghiệm xảy ra trong Tâm, được biết bởi Tâm, và vì kinh nghiệm là tất cả những gì được nhận biết hay có thể được biết, nên chúng ta không thể nói là có một sự tồn tại của cái gì đó bên ngoài Tâm. Làm được như vậy nhất định cần đến một bước nhảy của niềm tin.

Như vậy, Tâm chính nó có thể được ví như một trường mở rộng, trống rỗng hay sự hiện hữu như-không-gian trong đó tất cả nhưng kinh nghiệm khách thể mang tính đối tượng xuất hiện, giống như mây xuất hiện trong bầu trời trống rỗng.

Thực ra thì Tâm không phải là một không gian, nó không có chiều kích. Chúng ta không thể suy nghĩ hay hình dung một cái gì đó không có chiều kích, nhưng như là

sự nhượng bộ trước tâm trí muốn suy nghĩ và nói về bản chất của thực tại, nên cũng hợp lý khi thêm phẩm chất như-không-gian cho Tâm và mô tả nó như là một trường hay hiện hữu mở rộng, trống rỗng, như-không-gian.

CÁCH DUY NHẤT ĐỂ THOÁT KHỔ

*(Trích từ video "Even Depression is
Pervaded by the Light of Pure Knowing)*

Cách duy nhất để thoát khổ là thấy cho ra được cái gì bên trong ta không bao giờ đau khổ. Cái bên trong ta không bao giờ đau khổ chính là Sự Hiện Hữu Nhận Biết mở rộng và trống rỗng.

Cái Biết đó bị suy nghĩ, cảm xúc che mờ, làm tối đi.

Vì lý do đó, trước tiên chúng ta phải tạo ra một sự cách ly, tách Cái Biết này khỏi suy nghĩ và cảm xúc của mình.

Chúng ta nên nói rằng: "Tôi là trang giấy trắng", "Tôi không phải là bức tranh đang xuất hiện trong nó".

Và phải làm cho rõ điều này, phải phân biệt "Cái gì là ta" và "Cái gì mà đang được ta nhận biết".

Bản thể Biết của chúng ta không chỉ là cái nền, cái hậu cảnh của những kinh nghiệm, mà còn bao trùm, phủ khắp những kinh nghiệm đó.

Chẳng hạn như khi chúng ta kinh nghiệm sự trầm cảm. Khi trầm cảm bạn biết rõ kinh nghiệm ấy. Cảm xúc trầm cảm này được chúng ta biết, được chúng ta cảm nhận, được chúng ta kinh nghiệm.

Cái Biết biết được sự trầm cảm của bạn không phải là Sự Hiện hữu Nhận biết như một Nhân Chứng nào đó đang nhìn cảm xúc trầm cảm từ một khoảng cách xa. Sự trầm cảm còn được bao trùm, thấm đều khắp bởi Cái Biết đến nỗi bạn không thể tách sự trầm cảm ra khỏi Cái Biết đã biết nó.

Thực ra kinh nghiệm trầm cảm là một sự tô màu của Cái Biết, giống như màn hình bị tô màu bởi nội dung phim. Tương tự, có vẻ như hình ảnh màu đen trên màn hình đang che mờ cái màn hình đó nhưng thực ra là nó chẳng làm mờ được màn hình dù là một chút.

Kinh nghiệm trầm cảm có vẻ như che mờ hoàn toàn ánh sáng của Bản Thể Biết nhưng thực ra thì không hề có sự che mờ đó.

Ánh sáng của Nhận Biết, ánh sáng của Cái Biết đang chiếu sáng ngay trong chính những kinh nghiệm – không chỉ đang ở phía sau chúng.

(Thế phải làm gì?) Hãy quan tâm đến việc Nhận Biết đang biết kinh nghiệm trầm cảm của bạn.

CÁI BIẾT NỀN

(Trích từ video "A Dream in God's Infinite Mind")

Bất cứ điều gì xuất hiện thì nó phải xuất hiện trong hay trên một cái gì đó! (Anything that appears must appear in something or on something!)

Hãy ghi nhận và khám phá nguyên lý này.

Một email có thể hiện ra được không khi không có màn hình?

Từ ngữ của một cuốn tiểu thuyết có thể xuất hiện được không nếu không có những trang giấy trắng?

Mây có thể nào trôi khi không có bầu trời?

Suy nghĩ của chúng ta xuất hiện rồi biến mất. Chúng phải xuất hiện và tan biến trên một cái gì đó, trong một cái gì đó. Vậy cái đó là cái gì? (What is that?)

Đừng nói rằng "Tôi không biết". Nếu đang đọc một email, chắc chắn ta đang kinh nghiệm được cái màn hình trên đó email xuất hiện. Có thể nào đọc email không có màn hình được chẳng? Có thể nào thấy được mây trôi mà không cần kinh nghiệm bầu trời không? Có thể đọc sách mà không cần biết đến trang giấy trên đó chữ xuất hiện?

Có thể chúng ta không chú ý đến chuyện thấy màn hình, bầu trời hay trang giấy; tuy nhiên dù sao chúng ta cũng đã kinh nghiệm chúng. Ta không thể nói rằng: “Tôi không nhìn thấy màn hình” hay “Tôi không hề biết đến màn hình khi đọc email”.

Vì vậy, hãy tự hỏi mình: “Suy nghĩ của tôi đang xuất hiện trên cái gì? In what do my thoughts appear?”. Nếu quan sát được ý nghĩ thì chắc chắn ta phải kinh nghiệm được một cái gì đang có đó mà trong nó suy nghĩ đang xuất hiện. Cái đó là cái gì? What is that?

Hãy quan sát bất kỳ cảm xúc nào đang có mặt. Cảm xúc gì không thành vấn đề, chán nản, xáo động, buồn rầu gì cũng được, không quan trọng. Đừng chạm đến những cảm xúc ấy, đừng quan tâm đến chúng. Thay vào đó, ta hãy để ý đến sự xuất hiện và biến mất của chúng. Chúng phải hiện ra và tan biến trong một cái gì đó! Nếu kinh nghiệm được cảm xúc đang có mặt, chắc chắn ta sẽ kinh nghiệm được cái mà cảm xúc hiện biến trong nó. Đó là cái gì? What is that?

Bây giờ chúng ta quay trở lại với ẩn dụ email và mây trời.

Nếu email xuất hiện trong màn hình thì màn hình về mặt bản chất là tự do với email, độc lập, không lệ thuộc vào email.

Chữ xuất hiện trên trang giấy thì trang giấy về mặt bản chất vốn đã tự do, độc lập với chữ.

Cũng vậy, bầu trời vốn không bị ràng buộc bởi mây trôi.

Cái gì mà trong nó suy tư, cảm xúc xuất hiện thì bản thân cái đó vốn đã độc lập, không bị ảnh hưởng bởi suy tư cảm xúc. Suy tư cảm xúc có như thế nào thì cũng không quan trọng đối với nó.

Nói một cách tương đối, màn hình, trang giấy hay bầu trời vốn đã trống rỗng. Tương tự, cái mà trong nó suy nghĩ xuất hiện cũng trống rỗng đối với nội dung mang tính khách thể (objective content)

Chúng ta có thể ví cái đó giống như không gian trống rỗng (empty space), không phải là không gian vô cảm (inert space) mà là không gian trống rỗng đầy ý thức (empty aware space).

Hãy nhìn suy nghĩ cảm xúc đang trôi ngang qua không gian này. Suy nghĩ trôi hơi nhanh hơn cảm xúc nên suy nghĩ ví như những chú chim đang bay nhanh qua bầu

trời, còn cảm xúc thì thay đổi chậm hơn nên giống như những đám mây đang trôi chầm chậm.

Cũng tượng tự như vậy, hãy quan sát suy tư, cảm xúc của chúng ta đang bay, đang trôi ngang qua cái không gian trống rỗng tràn đầy nhận biết này.

TÁNH BIẾT VỐN TRỐNG RỘNG, TỎA SÁNG và YÊU THƯƠNG

(Trích dịch từ video “Our Essential Nature Prior to Experiences”)

Hãy hiện hữu một cách đầy ý thức như không gian của Nhận Biết trống rỗng, chói sáng và yêu thương – trong nó mọi kinh nghiệm xuất hiện, với nó kinh nghiệm được nhận biết, và từ nó kinh nghiệm được tạo ra.

Trống rỗng bởi vì trước khi kinh nghiệm sanh khởi, không gian nhận biết đó không có phẩm chất của đối tượng, tự nó không có tính chất, hình tướng gì. Ngoài chính nó ra, không có gì trong nó.

Chính vì Tâm Biết trống rỗng nên có không gian cho mọi kinh nghiệm có thể sinh khởi bên trong nó. Nếu Tâm Biết không trống rỗng sẽ không có chỗ cho kinh nghiệm xuất hiện trong nó. Cũng giống như sự trống rỗng của không gian vật lý trong phòng này, nó có chỗ cho tất cả chúng ta có mặt trong nó.

Tỏa sáng bởi vì không gian của Cái Biết này chiếu sáng, hay làm cho tất cả những kinh nghiệm có thể được biết. Nó là phẩm chất biết trong mọi kinh nghiệm. Tất cả những gì có trong mọi kinh nghiệm là sự nhận biết những kinh nghiệm đó. Tâm Biết là toàn thể những kinh nghiệm của chúng ta.

Yêu thương bởi vì không gian của Cái Biết đón chào và dung chứa tất cả những kinh nghiệm, bất chấp nội dung của chúng là gì. Nó không chọn lựa hay phân biệt giữa những kinh nghiệm.

Một ý nghĩ, một cảm xúc có thể sinh khởi trong Cái Biết, nói rằng: “Tôi không thích điều này, tôi không muốn điều kia”, nhưng Biết không bao giờ nói như vậy. Giống như không gian của căn phòng này, nói một cách tương đối, cho phép mọi thứ không phân biệt bất cứ gì có mặt trong nó.

Cũng như không gian trong phòng này, Cái Biết không thể bị khuấy động. Bản chất an lạc vốn có sẵn không lệ thuộc vào chuyện có hay không có cái gì xảy ra trong nó. An lạc cốt lõi - bản chất thực sự của chúng ta - không lệ thuộc vào những kinh nghiệm xảy ra hay không xảy ra trong nó. Nó đã có đó trước khi kinh nghiệm xuất hiện.

Vì vậy để tiếp xúc với sự an lạc này, chúng ta không cần phải khống chế hay kiểm soát kinh nghiệm của mình. Giống như màn hình luôn luôn bình lặng, lúc nào cũng vậy, khi phim ảnh được trình chiếu, sự an lạc vẫn như vậy dù cho kinh nghiệm có như thế nào.

Hãy hiểu rằng tất cả những kinh nghiệm đang xảy ra không thêm vào Cái Biết điều gì, không loại bỏ điều gì ra khỏi không gian Nhận Biết nền tảng này.

Nói cách khác, tình đầy đủ, hoàn hảo và toàn vẹn của Cái Biết không lệ thuộc vào bất cứ kinh nghiệm nào. Cái Biết tự nó đã hoàn hảo vô điều kiện.

Nó an trú vững vàng, không cần đạt thêm gì, không lo mất đi gì. Nó không có sự đầu tư để được lợi lạc gì từ những kinh nghiệm xảy ra.

Đây là ý nghĩa mà Krisnamurti muốn nói khi có người hỏi ông: “Bí mật của Ngài là gì?”, ông đáp: “Tôi không phiền hà với những gì xảy ra”.

Hãy có mặt một cách đầy ý thức với tự tánh trống rỗng, tỏa sáng và yêu thương, cùng với sự an lạc vốn đã có sẵn và bản chất hoàn hảo vô điều kiện trong sự Hiện Hữu Nhận Biết như không gian này.

Trong không gian đó, tất cả những kinh nghiệm được sanh khởi, với nó tất cả những kinh nghiệm được biết, từ nó tất cả những kinh nghiệm được tạo ra.

Chúng ta không cần phải trở thành Cái Biết Hiện Hữu này, hay phải tu tập những phẩm chất này của nó bằng

bất cứ nỗ lực hay phương pháp, kỹ luật nào thuộc về tâm trí.

Tâm trí hoạt động hay không hoạt động chẳng ảnh hưởng gì đến bản chất cốt lõi của Cái Biết thuần tịnh này cả. Chúng ta chỉ cần nhận ra bản chất chân thật này luôn luôn có sẵn nơi chính mình và an trú vững chắc vào nó.

Hãy có mặt với thực tại hiện tiền tràn đầy ý thức này.

Chúng ta không thể trở thành cái mà mình đã là nó. Chúng ta không thể là cái mà ta vốn không phải là nó.

Hãy nhạy cảm với những cảm xúc, như chán nản, bất an, loạn động hay bức bối, khó chịu. Những trạng thái này là những biến dạng khác nhau phát xuất từ một cảm giác duy nhất là: “tôi không thích cái đang có mặt, tôi muốn cái không có mặt.”

Cảm giác này bắt nguồn từ niềm tin cho rằng hạnh phúc mà chúng ta khao khát có được hay sự giác ngộ mà chúng ta đang tìm chỉ có thể có được từ đối tượng hay trạng thái tâm nào đó trong tương lai.

Trạng thái tâm, dù là trầm cảm sâu hay nhập định sâu cũng chỉ là những trạng thái nhất thời, chóng qua. Vì vậy, chúng không thể là cội nguồn của phúc lạc lâu dài, bền vững.

Tìm hạnh phúc lâu bền trong những đối tượng, những hoạt động hay quan hệ nhất thời nào đó là sự điên rồ gây ra đau khổ mà hầu hết mọi người phải trải qua.

Tìm giác ngộ nơi trạng thái tâm nào đó là sự điên rồ mà hầu hết những người đang trên đường tâm linh phải chịu đau khổ từ sai lầm đó.

Giác ngộ chẳng có liên hệ gì với nội dung của tâm trí, dù nó thực sự có ảnh hưởng đến nội dung tâm trí của chúng ta.

Giác ngộ là sự thấy ra bản chất cốt lõi thật sự của tâm trí, bất chấp nội dung của tâm trí là gì.

Bản chất ấy đã sẵn có mặt trong tất cả mọi kinh nghiệm.

Không một kinh nghiệm cụ thể đặc biệt nào có thể đưa ta đến gần với bản chất cốt lõi ấy được.

Cũng giống như màn hình, không phải một loại phim nào đó sẽ làm cho ta thấy màn hình rõ hơn so với một loại phim khác. Màn hình vẫn được nhìn thấy rõ ràng, không lệ thuộc vào nội dung của phim được chiếu trên nó.

Bản chất cốt lõi của Tâm chiếu sáng tất cả mọi kinh nghiệm, từ trầm cảm nặng đến trạng thái nhập định sâu hay bất kỳ một trạng thái nào.

Đó là Cái Biết thuần khiết mà với nó chúng ta nhận biết được tất cả những kinh nghiệm đang xảy ra.

HIỆN HỮU

Ở ĐÂY và BÂY GIỜ

(Trích từ sách The Transparency of Things)

Ở ĐÂY

Tất cả những kinh nghiệm đều xảy ra Ở Đây.

Cái Ở Đây không phải là không gian vật lý. Đó là không gian của Tâm mà trong nó tất cả những kinh nghiệm, bao gồm cả kinh nghiệm về không gian vật lý, đang xảy ra.

Một âm thanh xa xa xảy ra Ở Đây.

Ý nghĩ ghi nhận âm thanh có mặt ở khoảng cách xa đó, xảy ra trong cùng một không gian như chính âm thanh đó. Nó xảy ra Ở Đây.

Cái ghế đang ở “phía bên kia căn phòng” được nhận biết Ở Đây, trong cùng một nơi giống như âm thanh và ý nghĩ, không có khoảng cách đối với Tâm.

Tất cả những cảm giác trên thân thể xảy ra trong cùng một nơi-không-có-nơi, Ở Đây.

Không phải là Tâm có mặt mọi nơi. Mọi nơi đang có mặt Ở Đây.

Cái Ở Đây không phải là một nơi nào đó bên trong thân. Thân thể là một cảm giác bên trong cái Ở Đây này, bên trong Sự Hiện Hữu.

Khi chúng ta hiểu và cảm nhận được rằng mọi thứ xảy ra “ở đây”, “bên trong” Tâm, ý tưởng về những kinh nghiệm xảy ra “ở đó” hoặc “bên ngoài” sẽ tan biến.

Tuy nhiên, ý tưởng về “ở đây” và “bên trong” cần có từ tương phản, “ở đó” và “bên ngoài”, để có một ý nghĩa nào đó.

Do đó, khi cái “ở đó” và cái “bên ngoài” biến mất, cái “ở đây” và cái “bên trong” cũng sụp đổ.

Cái “ở đây” và cái “bên trong” chỉ là những bước trung gian để loại ra khỏi Tâm cái ý tưởng và cảm giác rằng có một cái gì đó “ở đó” và “bên ngoài”, tồn tại một khoảng cách xa từ chính nó.

Một khi điều này được thấy rõ ràng. Cái “ở đây” và cái “bên trong” cũng có thể được loại bỏ và Tâm còn lại chính nó, chiếu sáng chính nó và là chính nó, có trước thời gian và nơi chốn, mà không có bất cứ một thuộc tính nào.

Khi cái “ở đó” bị lấy đi thì cái “ở đây” được hiển lộ. Khi cái “ở đây” bị tan biến thì Tâm chiếu sáng như bản chất thực sự của chính nó.

BÂY GIỜ

Tất cả những kinh nghiệm đang xảy ra Bây Giờ.

Tất cả những hồi ức quá khứ đang xảy ra Bây Giờ.

Tất cả những ý nghĩ về tương lai đang xảy ra Bây Giờ.

Cái Bây Giờ này không phải kéo dài trong thời gian. Thời gian kéo dài trong nó.

Tuy nhiên, cái “bây giờ” không thể tồn tại nếu không có ý tưởng về cái “lúc đó”, một quá khứ hay tương lai. Khi quá khứ và tương lai tan vào hiện tại, thì hiện tại không thể đứng một mình, sẽ tan vào Tâm.

Cái “ở đây” của không gian và cái “bây giờ” của thời gian được hiển lộ như là Hiện Hữu vô-không-gian, vô-thời-gian của Tâm.

Sự Hiện Hữu vô-nơi-chốn, vô-thời-gian này là Thực Tại của kinh nghiệm, vốn trong suốt, thuần khiết, luôn luôn có mặt, trong nó những kinh nghiệm luôn luôn thay đổi, lúc này lúc khác mà chúng ta gọi là thân thể, tâm trí và thế giới xuất hiện như những con sóng.

HIỆN HỮU

Tưởng tượng rằng một bức tường của căn phòng mà chúng ta đang ngồi được cấu tạo hoàn toàn bằng kiếng.

Hình ảnh xuất hiện trong gương kiếng sẽ giống hệt như căn phòng chúng ta đang ngồi trong nó. Không gian xuất hiện trong gương sẽ có vẻ giống hệt như không gian xuất hiện trong phòng.

Tuy nhiên, khi ta đưa tay ra, cố chạm vào những vật thể hay không gian xuất hiện trong gương, thì chúng ta chỉ chạm vào gương, không thể chạm vào những vật thể hay không gian.

Mặc dù có một ảo giác của không gian trong tấm gương, nhưng thực ra thì mọi vật xuất hiện trong gương đều có cùng một khoảng cách từ nó – nghĩa là chẳng có khoảng cách nào.

Không có vật gì gần với tấm gương hơn vật gì.

Tâm giống như tấm gương 3 chiều trong đó mọi thứ xuất hiện.

Mọi thứ xuất hiện trong tấm gương Tâm đều có cùng khoảng cách từ Tâm, nghĩa là chẳng có khoảng cách nào.

Bất cứ chạm vào cái gì, chúng ta cũng chỉ chạm vào Hiện Hữu.

Bất cứ nhận thức cái gì, chúng ta cũng chỉ nhận thức được Hiện Hữu.

Bất cứ ta kinh nghiệm gì, chúng ta – Hiện Hữu này – chỉ kinh nghiệm được Bản Thể của chúng ta.

Mọi kinh nghiệm là một với Hiện Hữu. Mọi kinh nghiệm là Hiện Hữu.

CÁI GÌ BIẾT TẤT CẢ NHỮNG KINH NGHIỆM ĐANG XẢY RA TRONG TÔI?

(Trích từ video "A Dream in God's Infinite Being")

Đến với thiền, chúng ta bắt đầu bằng cách tự hỏi mình câu hỏi "Cái gì đang nhận biết những kinh nghiệm đang xuất hiện trong tôi?"

Chúng ta sẽ thấy rằng có một Cái Biết đang được kinh nghiệm, ta gọi Cái Biết đó là "Tôi": Tôi – Cái Biết.

Tôi biết được những ý nghĩ, hình ảnh (thoughts, images) đang diễn ra nhưng tự tôi, chính tôi không phải là những suy nghĩ và hình ảnh đó.

Tôi biết được những cảm giác, cảm xúc (sensation, feeling) đang có mặt nhưng tự tôi không phải là những cảm giác, cảm xúc đó.

Tôi biết được những tri giác (perception, nhận thức qua các giác quan) như cảnh vật, âm thanh, mùi vị, xúc chạm, mùi hương (sights, sounds, tastes, texture, smells) nhưng tự tôi không phải là chúng.

Tôi nhận biết tất cả những kinh nghiệm mang tính khách thể ấy (objective experience) nhưng tự tôi không phải là bất cứ đối tượng nào mà tôi đã kinh nghiệm được.

Tôi chính là kinh nghiệm mang tính chủ thể (subjective experience) đang nhận biết các đối tượng khách thể. Chủ thể này độc lập hoàn toàn (completely

independent) với bất kỳ đối tượng nào mà tôi đang kinh nghiệm được, đang nhận biết được.

Như vậy, Tôi – Cái Biết là một nhân chứng khách quan vô tư (impartial witness) đối với mọi kinh nghiệm.

Và hình ảnh đơn giản dùng để minh họa cho sự hiểu biết này là:

Một người đứng tại sân ga, đang nhìn những đoàn tàu đi ngang qua. Người này không bị ảnh hưởng bởi số lượng con tàu, các loại tàu, những gì đang xảy ra bên trong tàu, tàu từ đâu đến và sẽ đi đến đâu.

Người quan sát những đoàn tàu hoàn toàn độc lập với tính chất hay phẩm chất cũng như số phận của những con tàu.

Tương tự, Sự hiện Hữu của Cái Biết Như Một Nhân Chứng (Witnessing Presence of Awareness) hoàn toàn độc lập với nội dung (content) của ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, tri giác .v..v... đang xuất hiện.

Nói cách khác, nội dung của ý nghĩ dù thật hay giả, đúng hay sai, hợp lý hay không hợp lý, tốt hay xấu đều không quan trọng, không thành vấn đề đối với Tôi-Cái Biết.

Cũng vậy, cảm xúc, cảm giác khổ lạc dù có thể nào cũng được nhận biết với thái độ quân bình của cùng một Cái Biết-Tôi.

KHÔNG CÓ KINH NGHIỆM NÀO XẢY RA BÊN NGOÀI TÂM

(Trích từ sách Transparency of things)

Tâm (Tánh Biết) không đơn giản chỉ là hiện hữu chứng kiến tất cả những kinh nghiệm xuất hiện trong nó, mà còn là không gian hay trường trong đó mọi kinh nghiệm có mặt.

Hãy cố thấy cho được một kinh nghiệm nào đó xảy ra bên ngoài Tâm.

Tất cả những gì được biết về thế giới bên ngoài là tri giác hay nhận thức qua các giác quan: cảnh vật mắt thấy được, âm thanh tai nghe được, mùi vị lưỡi nếm được, xúc chạm thân đụng được, hương vị mũi ngửi được. Tất cả tri giác này đều xảy ra trong Tâm.

Dù chúng ta có nhận biết được điều gì đó có vẻ ở một khoảng cách rất xa với chúng ta, mặt trăng chẳng hạn, thì tất cả nhận biết về điều đó cũng chỉ là một ý nghĩ, một hình ảnh hay một tri giác, và mọi ý nghĩ, hình ảnh, hay nhận thức qua giác quan này đều xuất hiện trong Tâm. Tương tự, tất cả những gì có thể biết về thân thể chỉ là cảm giác hay tri giác, tất cả cảm giác hay tri giác này đều xuất hiện trong Tâm.

Như vậy, nếu quan sát thấu đáo, chúng ta sẽ thấy rằng thế giới và thân thể là những biểu hiện trong Tâm.

Tâm không bao giờ có thể biết hay tiếp xúc với bất cứ cái gì ở bên ngoài chính nó.

Giờ đây hãy cố gắng đưa sự chú ý của bạn rời khỏi trường nhận biết của Tâm trong đó mọi kinh nghiệm xuất hiện, giống như cách một đứa trẻ nằm trên giường đang tự hỏi không gian xa tới đâu và cái gì, nếu có, nằm bên kia nó. Chúng ta sẽ thấy rằng sự chú ý không bao giờ rời khỏi trường nhận biết của Tâm.

Tất cả kinh nghiệm xảy ra trong Tâm, được biết bởi Tâm, và vì kinh nghiệm là tất cả những gì được nhận biết hay có thể được biết, nên chúng ta không thể nói là có sự tồn tại của cái gì đó bên ngoài Tâm.

Như vậy, Tâm chính nó có thể được ví như một trường mở rộng, trống rỗng hay hiện hữu như-không-gian, trong đó tất cả những kinh nghiệm khách thể mang tính đối tượng xuất hiện, giống như mây xuất hiện trong bầu trời trống rỗng.

Thực ra thì Tâm không phải là một không gian, nó không có chiều kích. Chúng ta không thể suy nghĩ hay hình dung một cái gì đó không có chiều kích, nhưng như là sự nhượng bộ trước tâm trí muốn suy nghĩ và nói về bản chất của thực tại, nên cũng hợp lý khi thêm phẩm chất như-không-gian cho Tâm và mô tả nó như là một trường hay hiện hữu mở rộng, trống rỗng, như-không-gian.

TÂM TỰ CHIẾU SÁNG

(Trích từ The Transparency of Things)

Tấm gương Tâm là màn hình trên đó mọi thứ được kinh nghiệm, đồng thời Nó là cái kinh nghiệm mọi thứ.

Hình ảnh xuất hiện trong tấm gương chỉ được tạo ra từ tấm gương. Bất kỳ cái gì xuất hiện trong Tâm chỉ được tạo ra từ Tâm.

Khi một đối tượng xuất hiện, có vẻ như nó tô màu cho tấm gương và màu được tô lên gương có vẻ làm cho tấm gương có những phẩm chất giống như đối tượng.

Khi hình ảnh biến mất, tấm gương lại trở nên tấm gương trong suốt. Thực ra thì nó đã luôn luôn chỉ trong suốt như thế.

Tâm thì trong suốt, không thể được thấy như một đối tượng, cũng như vậy, kiếng từ đó gương được làm ra không thể được thấy nếu không có một vật thể đang được phản chiếu trong nó.

Khi một đối tượng có mặt, dù đối tượng đó là một ý nghĩ, một cảm giác hay một tri giác (nhận biết qua 5 giác quan), làm cho chúng ta nhận biết được Tâm, nghĩa là, nó có thể làm cho Tâm nhận biết được chính nó, kinh nghiệm chính nó.

Sự thực thì Tâm luôn luôn đang nhận biết chính nó, dù có đối tượng hay không.

Dù không nhận ra điều này, nhưng khi chúng ta kinh nghiệm một đối tượng – nghĩa là, khi một đối tượng xuất hiện trong Tâm – thì Tâm đang kinh nghiệm chính nó như là đối tượng đó. Một đối tượng là một trong những cách tự-nhận-biết của Tâm.

Ta có thể nói rằng trường trong suốt của Tâm được tô màu bởi biểu hiện của đối tượng.

Chính màu sắc trong kiếng làm cho chúng ta có thể nhìn thấy tấm kiếng. Nếu không có màu, kiếng sẽ hoàn toàn trong suốt, không cách gì nhìn thấy được.

Ẩn dụ này hữu ích vì nó cho chúng ta hiểu rằng, khi một đối tượng có mặt, chỉ có Tâm đang kinh nghiệm chính nó. Tuy nhiên, mọi ẩn dụ đều nó có hạn chế của nó.

Không giống tấm gương hay kiếng trong suốt, Tâm có sự nhận biết. Nó có nhận thức. Nó luôn luôn kinh nghiệm chính nó, dù có đối tượng hay không.

Như vậy Tâm không cần một người biết bên ngoài nó để nó có thể được nhận biết. Cũng như không cần sự có mặt của một đối tượng để nó có thể biết chính nó. Nó chẳng cần một thân thể hay tâm trí để có thể tự biết chính nó.

Tâm biết chính nó trước khi nó biết bất cứ cái gì khác, và khi nó biết cái gì đó, dù cho “cái gì đó” là một đối tượng thuộc thân, thuộc tâm trí hay thế giới (bên ngoài), thì nó vẫn chỉ đang biết chính nó mà thôi.

Tâm biết chính nó trước khi có sự xuất hiện của thân thể /tâm trí.

Việc biết này liên tục và luôn luôn hiện hữu. Những đối tượng không thể che lấp hay làm mờ nó được. Nó tự làm cho nó hiển lộ. Nó chiếu sáng với chính việc biết đó.

HẾT