

Rupert Spira

Biết
mình là
Cái Biết

TINH TÚY CỦA THIỀN

Minh Tuệ Đỗ Minh
chuyển ngữ

**biết
mình
là
cái
biết**

dịch từ sách
“BEING MYSELF”
của **Rupert Spira**

MỤC LỤC

Chương I: Nhận Biết “Đang Là Chính Mình (The Sense of Being Myself)

Chương II: Bản Thể Trần Trụi của Chúng Ta (Our Naked Being)

Chương III: Tôi Là (I Am)

Chương IV: Bản Thể là Yếu Tố Nhận Biết trong Tất Cả Mọi Kinh Nghiệm
(Our Self Is the Knowing Element in All Experience)

Chương V: Bản Chất của Tự Tánh (The Nature of Our Self)

Chương VI: Nhớ về Bản Thể Vĩnh Hằng Của Chúng Ta (The Memory of
Our Eternity)

Chương VII: Loại Bỏ Tấm Màn Che Chính Mình (The Unveiling of
Myself)

Chương VIII: Niềm Vui của Hiện Hữu (The Joy Of Being)

Chương IX: Thế Giới và Bản Thể Của Chính Mình là Một (The World and
Myself Are One)

Chương X: An Lạc Hạnh Phúc Nằm tại những Tầng Sâu của Bản Thể
(Peace and Happiness Lie in the Depths of Our Being)

Chương XI: An Trú vào Bản Chất Thật Sự của Chúng Ta (Establishment in Our True Nature)

Chương XII: Hãy Nhớ Tên “Tôi” Thiên Liêng (Keep the Name ‘I’ Sacred)

Chương XIII: Tên Gọi Thần Thánh (The Divine Name)

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 Rỗng Đủ Đầy Yêu Thương

5. Hiện Hữu Ở Đây Bây Giờ

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH

“Biết Mình Là Cái Biết” được chuyển ngữ từ nguyên tác “Being Myself” của Rupert Spira, là tập 2 của bộ sách “Tinh Túy Của Thiền” (The Essence of Meditation) của tác giả này. Tập 1 “Biết Mình Đang Biết” (Being Aware of Being Aware) đã làm xong và chia sẻ hồi tháng 3 năm nay.

Gọi là “tinh túy” bởi vì chủ đề chính của loạt sách này chỉ tập trung vào một điều cốt lõi: Cái Biết. Từ “Cái Biết” là một từ trung tính, không mang màu sắc của bất cứ tôn giáo nào nên bất cứ ai cũng có thể dễ dàng tiếp cận.

Là một người có học Phật ít nhiều nên chúng tôi xin chia sẻ thêm những hiểu biết của mình đôi điều liên quan đến Cái Biết này .

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, Bản Thể, Chân Ngã, v.v.. Cái Biết còn 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 nó.

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 Ngài 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 Giác vẫn luôn luôn hiện hữu.

Sách của Rupert có sức gọi 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 khái niệm sâu sắc như “Niết Bàn Tự Tánh” hay “Niết Bàn Hiện Tại” đều được nói rõ ở đây. Những nghĩa lý sâu xa trong kinh Phật như: *“Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh”*, *“Nào ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh, vốn không sanh diệt, vốn tự đầy đủ, không dao động, hay sanh muôn pháp”*, hay *“Bản lai vô nhất vật”* v.v.. đều hiện lên rõ ràng qua cách diễn giải khúc chiết của thầy Rupert.

Sách Biết Mình Là Cái 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” 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 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”,* hay *“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, cũng như tôi không bị chi phối bởi những nhân duyên sanh diệt vô thường của một chúng sanh. Đôi khi “Ngã” 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 bổn 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.

Tầm quan trọng của việc “hướng tâm về nguồn” này, từ Pali của nó là “yoniso manasikara” (yoni là cội nguồn, manasikara là hướng tâm), thường được dịch là “như lý tác ý” cũng được Phật nói đến nhiều lần trong kinh văn Pali. Xin trích một vài câu kinh tiêu biểu, *“Ngày nào còn có người biết hướng tâm về nguồn thì ngày đó chân lý không bị lu mờ, diệu pháp không bị biến mất”*(Kinh Tương Ưng V) , hay *““ Như cái đi trước và điềm tướng báo trước mặt trời mọc, tức là rạng đông; cũng vậy, cái đi trước và điềm tướng báo trước Thánh đạo sanh khởi chính là đầy đủ hướng tâm về nguồn”* (Tăng Chi Bộ Kinh 1), v.v..

Chúng tôi hy vọng tập sách Biết Mình Là Cái Biết này, cùng với Biết Mình Đang Biết, sẽ giúp chúng ta cảm nhận được chiều sâu tĩnh lặng trong chính bản thân mình, hiểu rằng bình an hạnh phúc mà 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 mà mỗi chúng ta đều đã có sẵn bên trong.

Minh Tuệ Đỗ Minh kính bút,

minhtuedominh@gmail.com

VỀ TÁC GIẢ

Rupert Spira sinh năm 1960 tại Anh Quốc. Từ thuở thiếu thời Rupert đã có sự quan tâm sâu sắc đến bản chất của Thực Tại. Ông trải qua hai mươi năm nghiên cứu giáo lý của Ouspensky, Krishnamurti, Rumi, Shankaracharya, Ramana Maharshi, Nisargadatta và Robert Adams, cho tới khi gặp được thầy của ông là Francis Lucille. Francis đã giới thiệu với Rupert giáo lý của Jean Klein, Parmenides Và Krisnamenon và quan trọng nhất, hướng dẫn cho Rupert đi thẳng vào bản chất thật sự của kinh nghiệm.

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

Thông điệp quan trọng nhất Rupert thường hay nói trong những bài thuyết giảng của mình 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.

CHƯƠNG I

NHẬN BIẾT “ĐANG LÀ CHÍNH MÌNH”

Mọi người đều có cảm nhận “đang là chính mình”. Nhận thức “đang 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 “đang là chính mình” không bao giờ rời chúng ta, không thể tách ra khỏi chúng ta.

Nếu mình cô đơn, cảm nhận “đang 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 “đang 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 “đang là chính mình” vẫn có mặt như nhau.

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

Giống như một màn hình bị tô màu bởi những hình ảnh xuất hiện trong nó, hiểu biết “đang 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 “đang là chính mình” vẫn luôn luôn như nhau.

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

* * *

Mặc dù tất cả chúng ta đều có cảm nhận “đang 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, và khi bị pha trộn với những phẩm chất của kinh nghiệm làm phát sinh nhận thức giới hạn về bản thể. Đây là cái ngã tách biệt hay bản ngã mà nhân danh nó, mọi ý nghĩ và cảm xúc khởi sinh, và 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 nó không còn bị giới hạn. Đó 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 nghĩ 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 cả, giống như chẳng có gì trong phim thêm 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 sự 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 vốn không có thuộc tính nào của riêng nó, nhưng khi khoắc lên những phẩm chất của kinh nghiệm thì nó có vẻ sẽ trở thành một con người, một cái ngã 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.

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 “đang là chính mình”. Nó chỉ là sự che mờ một phần, vì thậm chí ngay cả khi

những cảm xúc đen tối nhất có mặt, kinh nghiệm “đang là chính mình” của chúng ta vẫn có 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.*

* * *

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 chất thật của chúng ta, nó 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.

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 phúc lạc vốn đang nằm ở trung tâm bản thể của chính mình.

Giống như khổ đau là chuyện đương nhiên đối với cái ngã tách biệt hay bản ngã, cũng vậy, sự chống đối và kiếm tìm là hai hoạt động khổng chế suy nghĩ, cảm xúc, hoạt động và những mối quan hệ của bản ngã khi nó nỗ lực đi tìm lại phúc lạc 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 và quay trở về tình trạng tự nhiên vốn đã là bản chất chân thật có sẵn bên trong.

* * *

Khi bình an và hạnh phúc bị mất thì một cuộc tìm kiếm quan trọng 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 cả.

Khi chúng ta đã bị vỡ mộng vì biết rằng những kinh nghiệm bên ngoài không có khả năng đem đến cho chúng ta sự bình an và 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 sự 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 thầy tâm linh. 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 của chúng ta 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 nguy trang bên ngoài, cảm giác thiếu thốn vẫn đang cháy âm ỉ bên trong. Chúng 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.

* * *

Cái ngã 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 dường 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 cả, nó đơn giản chỉ là sự khai mở bản chất nguyên thủy của bản thể hiện hữu nơi mỗi chúng ta. Không có gì gài 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 cả. 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 tượng tượng thì bình an và phúc lạc sẽ tự nhiên hiển lộ, tự nhiên chiếu sáng.

CHƯƠNG II

BẢN THỂ TRẦN TRỤI

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 nữa.

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 tượng 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 là nhận biết “đang 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 được 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 “đang 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 dĩ luôn luôn đã tự do rồi. 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.

Ngoài ra, cũng không có mối quan hệ nào là cốt lõi đối với chúng ta cả. Dù thân mật thế 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 đến 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 “đang 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 có đó như nó luôn luôn đang là.

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

* * *

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 ngã 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 được từ những kinh nghiệm.

Bản thể luôn luôn trong tình trạng tinh khôi, trong suốt. Nếu bây giờ chúng ta nói đến cảm giác “đang là chính mình” trước khi nó bị tô màu bởi kinh nghiệm, và nếu chúng ta “thăm” lại cùng kinh nghiệm đó lúc năm tuổi, mười tuổi, hai mươi hay ba mươi tuổi, 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 giảm thiểu 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 như vậy. Thực ra thì không phải là chúng ta quay trở về với bản thể, bởi vì chúng ta chưa bao giờ rời xa nó cả. 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, ta thấy rõ ràng 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).

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, vốn tự nó không có màu sắc gì, 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: “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 xao động hay không xao động, nhưng ngay cả khi xao 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 xao động được nói đến như là “an lạc”, và như vậy, chúng ta nói rằng an lạc vốn 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 đó, 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” và “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 được 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 được hương vị tinh túy của chính nó. Hương vị đó là hạnh phúc vốn đã có sẵn nơi chính nó.

* * *

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 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 ngã 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, 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, sự đau khổ lập tức phát sinh.

Rồi vở kịch kết thúc nhưng John đã quên “phản bốn hoàn nguyên” trở về với con người thật của mình là John Smith, và 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, và 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 Ngài hiển lộ ra, không mang phẩm chất của bất cứ kinh nghiệm nào. Thật yên lặng, Ngài 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 - đó không phải là cái gì đó chúng ta đã từng biết và đã quên đi, mà là sự nhớ lại cái 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 trở lại.

Thực ra thì mọi người đều biết bản thể của riêng họ, hay kinh nghiệm “đang 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 “đang là chính mình”. Cảm nhận “đang là chính mình” chưa bao giờ rời chúng ta cả, bởi vì nó chính là ta. Chúng ta không thể rời bỏ chính bản thể của mình được.

Tất cả mọi thứ 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 giống 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.

CHƯƠNG III

TÔI LÀ

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 “đang 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.

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 được hiển lộ.

Giống như màn hình có vẻ như đã thấm nhận vào những màu sắc đang xuất hiện trong nó, bản thể của chúng ta cũng có vẻ như đã thấm 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 không có thuộc tính hay phẩm chất gì cả. Khi những phẩm chất đa dạng mà chúng ta nhận được từ kinh nghiệm được loại bỏ, thì tất cả cái còn lại chính là bản thể hiện hữu nhận biết, trần trụi.

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 chúng ta đứng lên và bước về phía chính chúng ta? Chúng ta sẽ đi đâu đây? Chúng ta sẽ làm gì đây?

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

Điều này cũng giống hệt như vậy 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 đi 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 “đang 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 kỳ lạ hay xa lạ cả. 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 những phẩm chất và giới hạn của những suy tư và hành động ấy, và kết quả là, 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” mà thôi. 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 ngài không thấy được rõ ràng John Smith mới là chính mình. Hay đúng hơn là, hiểu biết về chính mình của John Smith đã bị suy nghĩ và tình cảm của Vua Lear che mờ đến nỗi anh ta không còn biết được chính mình đúng với bản chất của mình nữa, và 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 ngài chẳng liên quan gì đến nhân vật Vua Lear.

Để có thể nhận ra bản chất chân thật của mình và nếm 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 ngài ấy, 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 của chúng ta bị phai mờ ở phần nền hậu cảnh, tất cả những gì cần phải làm là để cho nội dung của kinh nghiệm “lùi lại mờ dần” và bản thể “hiện nổi rõ lên”.

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, thì 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. Và chính bản thể phải tự cởi trói để thoát ra khỏi những nội dung của kinh nghiệm và quay về lại với chính mình.

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 và 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 được. 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.

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 rằng Chúa đã trả lời, “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 “đang 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.

Do đó, 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 cả. 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 hết như thế, không gian trong một căn phòng trùm phủ 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 thì 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 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 ngã khác nhau nhưng chưa từng bị phân mảnh. Tất cả chúng ta đều có chung bản thể hiện hữu giống hết như 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 mặc dù như vậy, nó cũng chính là cốt lõi của một con người.

CHƯƠNG IV

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

“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 hay nhận biết không có ý nói rằng chúng ta là một thực thể và “cái đang biết hay nhận biết” là một cái gì đó mà chúng ta có thể đến gần để tiếp cận được với 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 hay nhận 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 nó. Cái Biết luôn chiếu sáng ngay giữa kinh nghiệm của tất cả mọi người, mặc dầu, trong hầu hết trường hợp, nó bị che mờ bởi những kinh nghiệm.

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 “đang là chính mình”.

Nhận thức “đang 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 “đang là chính mình”.

Cái gì có kinh nghiệm “đang 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

kinh nghiệm “đang là chính mình”, hay bất kỳ kinh nghiệm nào khác. Chính Tôi, Cái Biết, đang có kinh nghiệm “đang là chính mình”.

Kinh nghiệm “đang 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 về “đang là chính mình”. Vì vậy không bao giờ tự gọi là “Tôi”; một cảm xúc hay tri giác cũng tương tự như thế. Không có một đối tượng nào thuộc kinh nghiệm có thể biết được sự tồn tại của riêng nó.

Tuy nhiên thì 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 “đang 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 bất cứ 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.

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, mà 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 để đưa sự chú ý ra khỏi bản thể của mình hướng về phía những nội dung khách thể của những kinh nghiệm, và 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 biết được. Đó là việc thư giãn mọi căng thẳng nơi sự chú ý hay đặt hướng tâm.

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 nào, 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 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 đã trở nên 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 trong tất cả mọi tri thức và kinh nghiệm. 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.

“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, khí, 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 này 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 cả. 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 cả.

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, bị mệt mỏi, bệnh hoạn hoặc cô đơn. Nó luôn luôn trong tình trạng tinh khôi, 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 ràng 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.

CHƯƠNG V

BẢN CHẤT CỦA BẢN THỂ

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 với nó. 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 gian khổ. Nó đơn giản chỉ là một nỗ lực, trong giới hạn của ngôn ngữ, để mô tả hay gọi lên sự hiện hữu của cái biết như nó đang là và 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 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 nhận biết được căn phòng lúc này thì vẫn như vậy.

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 đó cho bản thể cốt lõi của cái biết thuần tịnh, hay loại bỏ cái gì đó 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 những màn diễn của những kinh nghiệm. Những bi hài của kinh nghiệm chỉ biến thành thương tích khi chúng ta bị lạc mất trong nó hoặc trở nên đồng nhất mình với nó.

Hiện hữu nhận biết vô phẩm chất, vô điều kiện chiếu sáng trong tâm trí mỗi chúng ta như là hiểu biết “Tôi” hay “Tôi là”, là cảm giác hiện hữu đơn thuần hay nhận thức “đang 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 này về hiện hữu của chính mình, không có kinh nghiệm về tuổi tác. Để tin rằng mình có độ tuổi nào đó, cần phải liên hệ đến 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; nó không phải là một kinh nghiệm. Cảm giác hay tri giác đều không phải là cốt lõi của chúng ta, nên không có 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 ta.

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 tướng, 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, cuối cùng, từ nó chúng được tạo ra.

Chỉ khi chúng ta 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 chúng ta an trú vững vàng với hiểu biết về bản thể của chính mình, chúng ta sẽ kinh nghiệm được cái không hình tướng 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 nào đó 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, cũng như không có chung số phận với chúng, cũng vậy, cái biết không được sinh ra bởi thân thể và cũng không có chung số phận với nó. Trong kinh nghiệm của cái biết về chính nó, không có hiểu biết gì về chuyện sanh chuyện tử cả.

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 nó

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 bất cứ điều kiện nào cả. Như thế, trong kinh nghiệm phức tạp, 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 nếm 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.

CHƯƠNG VI

NHỚ LẠI BẢN THỂ VĨNH HẰNG CỦA CHÚNG TA

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

Hãy tưởng tượng không gian vật lý của một căn phòng, rồi thêm vào phẩm chất nhận biết 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). Và tưởng tượng rằng 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, nó sẽ luôn luôn thấy những vật đó xuất hiện và biến mất. Thậm chí ngay cả 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 chính 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 về sự 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)*

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 giống 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 đi. 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 tượng 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 của chúng ta !

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 còn chú ý đến những vật trong phòng nữa, và để 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 mà chúng ta nhận biết được, 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.

Thực ra thì thời gian và không gian không bao giờ được kinh nghiệm thật sự cả. Khi vắng mặt suy nghĩ sẽ không có kinh nghiệm về thời gian; và 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 gì cả. 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.

Đôi khi trong kinh điển truyền thống, người ta nói rằng bản thể, sự hiện diện của tánh biết, “vượt qua” hay (transcend) những kinh nghiệm. Điều này cũng đúng nhưng là một ý tưởng 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 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 những 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 có 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 nó 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 ở đó, có mặt xuyên suốt.

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). Nó 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. Tuy nhiên, 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 chia sẻ, 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.

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 Sự Hiện Hữu của Thượng Đế (God’s presence). Sự hiện hữu của Thượng Đế không chiếu sáng trong từng cái ngã riêng lẻ, vì không có cái ngã 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 kết quả là, dường như đã trở thành một cái ngã 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 mà thôi. 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 trong ngôn ngữ thông thường, nó được gọi là “Tôi”.

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 phúc lạc, ánh sáng của hiện hữu hay hiện diện của Thượng Đế đang chiếu sáng trong mỗi chúng ta như là hiểu biết “Tôi là”, nhận thức “đang là chính mình”, hay đơn giản là cảm giác có mặt 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 thâm nhập vào từ những kinh nghiệm, và 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.

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 của chúng ta luôn luôn trong tình trạng tinh khôi. Nó không cần được thanh lọc hay hoàn thiện bằng bất cứ cách nào. Nó không bao giờ xuất hiện và biến mất, không bao giờ di chuyển hay biến dịch cả. Nó không bị già, không 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 ngã 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 nó.

Bản thể tự tri, vô ngã, vô hạn, bất hoại, bất phân phủ đầy thân thể như là cảm giác “đang là chính mình” và chiếu sáng trong tâm trí như là sự hiểu biết “Tôi là”. Nó chiếu sáng trong thế giới như là “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 chia sẻ 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 ngã khác nhau, và rồi sau đó ý nghĩ đặt cho chúng những tên gọi.

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 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. Nó là sự kết thúc của cái ngã hay con người tách biệt. Nó 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 có bị những kinh nghiệm che mờ đến mức độ nào đi nữa. Thực ra, sự khao khát tình yêu chính là tình yêu tự nó đang được lọc qua tấm màn che này.

Tất cả chúng ta đều khát khao trở về với bản chất nguyên thủy của mình, dù ta có nhận ra điều đó hay không.

Điều quan trọng nhất là an trú vào suy nghĩ “Tôi” hay cảm nhận việc “đang 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”.

CHƯƠNG VII

LOẠI BỎ TẤM MÀN CHE MỜ BẢN THỂ

Nhận thức “đang 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 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 quét lên màu nào. Nhìn từ khoảng cách xa thì mảng trắng đơn thuần này trông giống như một vật thể trong tranh, một đám mây, một vật thể giữa nhiều vật thể khác, nhưng nếu nhìn cận cảnh, bạn sẽ thấy được rằng ở đó không có mảng màu nào, chỉ là giấy trắng.

Nhận thức “đang 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 – những khi đến gần, bạn sẽ thấy rằng đó là một cánh cửa, một lối vào, cho 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 nó, cũng vậy, bản thể cốt lõi của chúng ta được tiếp cận dễ dàng nhất lúc đầu qua cảm giác đơn giản “đang là chính mình” hay hiểu biết “Tôi là”.

Nếu bị nội dung của bức tranh làm 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 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 và do đó bị mất kết nối với bình an và hỷ lạc vốn đã có sẵn bên

trong. Bản thể bị kinh nghiệm trói buộc 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.

Trong một bức tranh màu nước đẹp, lớp sơn không che kín hoàn toàn trang giấy, nó chỉ phủ một phần trang giấy với những lớp sơn lót, để trang giấy trắng chiếu qua những “tông” màu tối, và 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 sơn lót trong bức tranh màu nước nằm phía trên bản thể, có thể làm mờ một phần bức tranh nhưng không bao giờ che lấp hoàn toàn bức tranh cả.

Đây là lý do tại sao nhận thức “đang 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 “đang 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 và kết nối với phúc lạc vốn đã có sẵn nơi bản thể đó.

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

Cảm giác “đang 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 “đang 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 “đang 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 “đang 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, chúng ta hãy để cho nhận thức “đang 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).

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) và 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 trước, vì phần lớn chúng ta 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 rồi."*

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 nảy 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 thay vào đó có vẻ như đã trở thành một cái ngã 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 gặp 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 cả. 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.

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 ngã 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 kiếm 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 mà 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 đó. 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, Chương XXVI)

CHƯƠNG VIII

NIỀM VUI CỦA HIỆN HỮU

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 việc 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 cả, 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 “đang là chính mình” từ mọi người vào những giai đoạn khác nhau của lịch sử và 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 tuyệt đối rõ ràng rằng, 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, sẽ già từ phiêu lưu nơi những kinh nghiệm.

Theo truyền thống thì những gì muốn nói đến như là sự 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, hay luyện tập đủ gian khó, hay nếu đi theo vị thầy hay 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 biết.

Chính cái biết tự đánh mất chính nó trong những kinh nghiệm và có vẻ như đã trở thành một cái ngã 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, và 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 tiên, 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.

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 gọi ý an trú vào bản thể như thế thì hoàn toàn cũng là một sự nhân nhượng trước cái ngã 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 đã hiện rõ lên. Dĩ nhiên là màn hình không thực sự hiện lên, nó lúc nào cũng được nhìn thấy rõ, chỉ có vẻ như bị hình ảnh che lấp mà thôi.

Nếu bản thể có vẻ như đang bị kinh nghiệm che mờ, vì thế 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.

Chúng ta không thể trở thành cái mà chúng ta luôn luôn là nó rồi 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 một môi. 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 đó. 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.

Việc lột bỏ tấm màn che của bản thể cốt lõi 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 là 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 kinh nghiệm, dù cho là kinh nghiệm gì đi nữa. 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”*.

CHƯƠNG IX

THỂ GIỚI VÀ BẢN THỂ CỦA CHÍNH MÌNH LÀ MỘT

Trong giai đoạn đầu tiên của thiền, con đường hướng-vào-bên 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 mà chúng ta đang nhận biết về (chúng). 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 cả. 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 rõ ràng, 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 “đều đang luôn 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.

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 một bộ 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 và bất khả phân chia.

Mọi thứ trong một bộ phim là sự tô màu của màn hình. Sự tồn tại là một chuyển động của hiện hữu.

Bản thể hay hiện hữu mà mọi người, mọi vật cùng có chung là vô hạn, và 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 thực sự 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 cả. Đây là điều ngụ ý qua lời cầu nguyện của người Islam *La ilaha illallah*, nghĩa là “Không có Thượng Đế trừ 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 là 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, nói một cách tương đối, 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 ngã 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 ngã 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.

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 chỉ thấy sự hiện hữu vô hạn. Có thể có bao nhiêu bản thể vô hạn?

Sự nhận ra 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 xuất hiện như là sự phong phú và đa dạng của những đối tượng và những cái ngã 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, như là “Tâm” trong khoa học, thường được nói đến như là “Cái Biết” và hiểu theo cách thông thường thì đó chính là “Tôi”.

CHƯƠNG X

BÌNH AN HẠNH PHÚC NĂM Ở NHỮNG TẦNG SÂU CỦA BẢN THỂ

Một khi bản thể vô hạn bị co rút lại trở thành hình tượng 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 sự 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 ch 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 giác “đang 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 mất 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.

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 cũng 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 giống như bầu trời không bao giờ bị khuấy động bởi thời tiết, cái nền của nhận biết cũng không bao giờ bị những kinh nghiệm làm xáo động. Bản chất của nó chính là sự an lạc.

Mây chẳng thêm cho bầu trời thứ gì, 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 mà 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 “đang 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.

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 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. Và 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.

Nếu hạnh phúc là bản chất của bản thể vẫn luôn luôn có mặt xuyên suốt mọi kinh nghiệm, chúng ta có lẽ sẽ phân vân 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, kết quả là, chúng ta 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 sự 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.

Thay vì nhận biết đến 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 rồi, 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 đã 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”*.

CHƯƠNG XI

AN TRÚ VÀO BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA CHÍNH MÌNH

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 mỗi 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. Rồi 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 lặp đi lặp lại kéo theo sự an trú từ từ, mặc dù cũng có những “ca” hiếm hoi cần thấy ra lần đầu tiên là đủ, không bao giờ bị kinh nghiệm che mờ trở lại. Nhưng dù là cách nào thì khi thoáng nhìn 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 nếm 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 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 chúng ta. Chúng ta không còn tự đánh mất mình trong những nội dung của kinh nghiệm nữa. 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.

Đồng nhất bản thể của mình với nội dung của những kinh nghiệm sẽ tạo ra cái ngã 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.

Mặc dù niềm tin cho rằng chúng ta là một cái ngã 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 sẽ 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 lạc không chỉ thấm đẫm suy tư và cảm xúc của chúng ta mà còn bắt đầu tự 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 sẽ có thay đổi, dần 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.

Mỗi khoảnh khắc, cũng như trong mọi tình huống, chúng ta đều có tự do, 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, thì 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.

Một 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 ngã 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” để 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 nữa; 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 thiết 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 nữa.

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.

CHƯƠNG XII

HÃY NHỚ TÊN “TÔI” THIÊN LIÊNG

“Tôi” là cái tên mà bất cứ 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.

Trong hiểu biết của cái biết về chính nó thì 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 “đang 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.

Hãy nhận biết đến kinh nghiệm “đang 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 cả. Mọi người đều có cảm nhận “đang 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 thiết 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”*.

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 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 phúc lạc bình an của nó sẽ hiển lộ ra.

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 ngã 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, 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 cho lắm. Chỉ xúc phạm khi tin và cảm thấy rằng “Tôi là một bản thể đứng ngoài hiện hữu của Thượng Đế. Tôi là một cái ngã với chính tôi, một cái 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.

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 ngã thuộc cá nhân 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 sự 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 những hình tượng từ kinh nghiệm, do đó 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 ngã 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 gọi 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 gọi, cái được gọi và người được gọi đến.”*

Hiểu biết “Tôi là” hay cảm giác “đang là chính mình” là một gợi ý hay dấu chỉ về sự hiện hữu của Thượng Đế. Nó chỉ cho tâm trí hướng để đi 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 “đang là chính mình” hoặc suy nghĩ đến “Tôi là” và để cho suy nghĩ ấy dẫn chúng ta về nguồn - bản thể của chúng ta 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 thiền 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 của nó.

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.

CHƯƠNG XIII

TÊN GỌI LINH THIÊNG

Việc biết “Tôi là” hay cảm nhận “đang là chính mình” là một gợi ý về Điều Thiêng 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 ngã 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, 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 Ngài 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 cái 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 đó 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 ngã 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 vĩnh hằng vào 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 nó 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 ngời trong ta, trước khi nó nhận vào một thuộc tính nào đó và có vẻ đã 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 cho nó bị uế nhiễm bởi những kinh nghiệm. Hãy làm quen với việc an trú tách ra khỏi suy nghĩ, cảm xúc... và 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 rồi, do đó hãy nghỉ ngơi một cách đầy nhận biết như bản thể cốt lõi đang là, không phụ thuộc vào bất kỳ kinh nghiệm nào có thể có mặt.

Bản thể của chúng ta gần gũi 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 vương buồn vương khổ.

Nếu 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”.

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 ngã cá nhân, hay một hoạt động hoặc một mối quan hệ được tiến hành để phục vụ cho cái ngã 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.

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 “đang 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, thù thắng 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 “đang 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 tất cả mọi 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 thiết phải làm là đi vào cảm nhận “đang 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 nó, nó sẽ đưa chúng ta vào sâu trong nó.

PHỤ LỤC

BA BƯỚC TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

Rupert Spira

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 ngã 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 trong 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 khoác 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, thường 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 là hiện hữu chứng kiến tất cả những kinh nghiệm xuất hiện tới nó. mà còn là không gian hay từ trường mà trong đó mọi kinh nghiệm có mặt.

Hãy cố gắng 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 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 – và tất cả nhận thức này đều xảy ra trong Tâm.

Dù cho 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 từ 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. Hãy thấy rằng sự chú ý không bao giờ rời khỏi từ 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 khẳng định chắc chắn 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 từ trường mở rộng, trống rỗng hay sự 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 mà lại 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 từ trường hay hiện hữu mở rộng, trống rỗng, như-không-gian.

CÁCH DUY NHẤT ĐỂ THOÁT KHỔ

Rupert Spira

(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 vốn rộng thoáng 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 chúng ta 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 mà 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 một bộ phim đang tô màu cái màn hình vậy. Tương tự, có vẻ như cái 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 một chút nào cả.

Vì vậy 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

Rupert Spira

(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 và 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 được chẳng?

Có thể chúng ta không chú ý đến chuyện thấy màn hình, bầu trời hay trang giấy; tuy nhiên dù gì 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 câu hỏi: “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 chết cứng (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 thì 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 chậm 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.

TỰ TÁNH BIẾT

VỐN TRỐNG RỎNG, CHÓI SÁNG và YÊU THƯƠNG

Rupert Spira

(Trích dịch từ video “Our Essential Nature Prior to Experiences”)

Hãy hiện hữu một cách đầy ý thức với không gian của Nhận Biết trống rỗng, chói sáng và yêu thương – trong nó tất cả những kinh nghiệm xuất hiện, với nó tất cả những kinh nghiệm được nhận biết, và từ nó tất cả những 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 cả. 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 được. 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.

Chói 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.

Và 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 cả. 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.

Giống 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. Cũng giống như màn hình luôn luôn bình lặng, lúc nào cũng

như vậy, khi mọi 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, chói 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, kỷ 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 rồi. Chúng ta không thể là cái mà ta vốn không phải là nó.

Hãy nhạy cảm với những cảm xúc, như sự chán nản, bất an, loạn động hay bức bối, khó chịu. Những cảm giác 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 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 nào đó 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 được.

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 chịu đựng.

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 cả, mặc dù nó thực sự có ảnh hưởng đến nội dung của tâm trí 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 có 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 ảnh nào đó sẽ làm cho ta thấy màn hình rõ hơn so với một loại phim ảnh 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 sâu 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

Rupert Spira

(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, là 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 đối nghĩa, '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', 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. Tất cả 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. Do đó quá khứ và tương lai tan biến 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 Sự 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

Hãy 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 được.

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 cả.

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 cả.

Bất cứ chúng ta chạm vào cái gì, ta cũng chỉ chạm vào Hiện Hữu.

Bất cứ chúng ta nhận thức cái gì, 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 mà thôi.

Mọi kinh nghiệm là một với Hiện Hữu. Mọi kinh nghiệm là Hiện Hữu.

