

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

(Stillness Speaks)

Sức mạnh của Tĩnh
Lặng là tác phẩm tâm
linh rất ngắn gọn
nhưng sâu sắc của
Eckhart Tolle, tác giả
được *The New York
Times* bình chọn là
một cuốn sách hữu
ích và thiết thực cho
những ai muốn tiếp
xúc với bản chất sâu
lắng, trong sáng và
chân thật trong con
người.

Stillness Speaks

Cuốn sách có thể giúp bạn vun bồi sự vững chãi, khả năng trầm lắng ở tâm hồn dù bên ngoài đang xảy ra những biến động gì đi nữa. **Sức mạnh của Tĩnh Lặng** có thể giúp bạn vượt qua những tình huống thử thách trong đời sống cá nhân và tiếp xúc được với một chiều không gian yên tĩnh và an bình ở bên trong. Cuốn sách sẽ giúp cho bạn khả năng nghe sự tĩnh lặng ở trong bạn để có thể tìm ra lời giải cho những câu hỏi lớn mà bạn từng thao thức.

Sức mạnh của Tĩnh Lặng có thể giúp bạn rũ bỏ hết những khó khăn, hiểu lầm, vun bồi lại những quan hệ thân thiết trong đời mình, vượt lên trên những thói quen xưa cũ, những cách hành xử tiêu cực, thay đổi quan hệ của bạn với mọi người và với cuộc đời.

ECKHART TOLLE

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

Stillness Speaks

Diện mục Nguyễn Văn Hạnh
dịch và chú giải

Nhà xuất bản Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh
2009

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	1
VỀ TÁC GIẢ ECKHART TOLLE	3
LỜI TỰA CỦA TÁC GIẢ	5
❖ Chương I SỰ YÊN TĨNH VÀ IM LẮNG	9
❖ Chương II VƯỢT LÊN TRÊN CĂN BỆNH HAY SUY TƯ CỦA BẠN	17
❖ Chương III BẢN NGÃ	31
❖ Chương IV PHÚT GIẤY HIỆN TẠI	43
❖ Chương V BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA BẠN	53
❖ Chương VI CHẤP NHẬN VÀ XUÔI THUẬN	63

❖ Chương VII THIÊN NHIÊN	75
❖ Chương VIII QUAN HỆ GIỮA NGƯỜI VÀ NGƯỜI	85
❖ Chương IX CÁI CHẾT VÀ SỰ SỐNG BẤT DIỆT	101
❖ Chương X KHỔ ĐAU VÀ GIẢI THOÁT	113

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi rất thích tựa sách “STILLNESS SPEAKS” mà Eckhart Tolle đặt cho tác phẩm thứ hai này của ông. Nhưng phải mất một thời gian khá lâu tôi mới tìm ra được một cụm từ thích đáng – “**Sức Mạnh của Tĩnh Lặng**” – để dùng làm tựa tiếng Việt cho cuốn sách này. Hay nói đúng hơn, là tựa sách đã đến từ một nơi rất Tĩnh Lặng ở bên trong mà chắc chắn không phải bằng suy tư của tôi.

Lúc đọc xong chương đầu tiên, tôi cảm thấy như vừa được đọc một bài kinh văn thâm diệu và linh cảm được năng lực chuyển hóa kỳ diệu của cuốn sách. Qua cuốn **Sức Mạnh của Tĩnh Lặng**, Eckhart Tolle giúp chúng ta tìm lại được bản chất sâu lắng, trong sáng và chân thật của mình. Dù cho có những biến động đang xảy ra chung quanh, hay những tình huống thử thách trong đời sống cá nhân hiện nay của chúng ta như thế nào đi nữa, chúng ta vẫn luôn có khả năng tiếp xúc được với một chiều không gian yên tĩnh, và sâu lắng ở bên trong.

Phẩm chất đời sống của chúng ta tùy thuộc vào phẩm chất của những quan hệ trong đời mình. Tùy thuộc vào quan hệ của bạn với gia đình và những người thân. Tùy thuộc vào quan hệ của bạn với người bạn đời. Tùy thuộc vào quan hệ của bạn với đời sống. Nói một cách khác, bạn có một quan hệ tốt đẹp với mọi người và với cuộc đời? Do đó, **Sức Mạnh của Tĩnh Lặng** sẽ giúp bạn khả năng rũ bỏ những thói quen xưa cũ, tiêu cực; giúp

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

*bạn thay đổi cách sống, cách suy nghĩ và cư xử với bạn bè cùng những người thân trong gia đình một cách tốt đẹp hơn. Không những thế, **Sức Mạnh của Tĩnh Lặng** còn giúp bạn nhìn sâu vào những câu hỏi lớn hơn:*

- Tôi là ai? Ý nghĩa của Đời sống là gì?
- Tại sao tôi có mặt trên cuộc đời này?
- Mục đích tối hậu của đời sống là gì?

Tất cả những câu hỏi đó, dù lớn, dù nhỏ, đều rất quan trọng đối với chúng ta. Và một khi bạn đã hỏi thì sẽ luôn được Im Lặng trả lời, khi bạn đã sẵn sàng lắng nghe. Chỉ cần giữ cho lòng mình trong lặng. Khi có mặt, bạn có thể nghe những hồi âm, lời giải đáp đến với bạn qua tiếng gió, tiếng mưa, tiếng thì thầm của biển cả... Chỉ cần bạn biết lắng nghe. Hãy sống và thực hành những gì mà Im Lặng đã nhắc nhủ cho ta.

DIỆN MỤC NGUYỄN VĂN HẠNH (*)

(*) Diên Mục Nguyễn Văn Hạnh: Giám đốc và là người sáng lập Trung Tâm Khám Phá Chính Mình (Virginia, Hoa Kỳ).

Website: www.center4selfdiscovery.org/ttkpcm.html

Email: hanhnguyen@center4selfdiscovery.org

VỀ TÁC GIẢ

ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle sinh năm 1948 ở Đức. Sau khi tốt nghiệp Đại học Luân Đôn, ông trở thành một nhà nghiên cứu tại Đại học Cambridge. Năm hai mươi chín tuổi, một sự chuyển hóa tâm linh sâu sắc đã làm thay đổi hoàn toàn những gì ông từng nghĩ về chính mình và hướng đi của đời ông.

Từ đó ông đã dành hết tâm sức để tìm hiểu, vận dụng và đào sâu thêm vào sự chuyển hóa này, đánh dấu một bước khởi đầu cho hành trình kiên trì đi vào nội tâm.

Điều đặc biệt là Eckhart Tolle đã không nhấn mạnh đến một truyền thống hay tôn giáo nào. Trong những bài thuyết giảng trên khắp thế giới, ông chỉ muốn truyền đạt một thông điệp rất giản dị, nhưng sâu sắc, và bắt từ của các bậc giác ngộ từ xa xưa rằng: *Có một con đường thoát khổ và một phương pháp thực tập để tìm lại được niềm an lạc có sẵn trong mỗi người.*

Ông cư ngụ tại Vancouver, Canada từ năm 1996 đến nay. Độc giả quan tâm có thể tìm hiểu thêm về Eckhart Tolle qua website: www.eckharttolle.com

SỨC MẠNH CỦA TỈNH LẶNG

LỜI TỰA CỦA TÁC GIẢ

Một bậc thầy tâm linh chân chính không có bất cứ điều gì để *dạy* cho học trò của mình – theo cách hiểu thông thường của từ này; không có gì để trao truyền, như thêm cho bạn một dữ liệu mới, một tín điều, hay một cách cư xử... nào đó. Nhiệm vụ duy nhất của một bậc thầy tâm linh chân chính chỉ là giúp cho bạn cảm thấy rằng đã đến lúc mình có thể vứt hết đi những gì đang ngăn cách bạn với bản chất của bạn – những gì chân thật mà bạn vẫn luôn biết về chính mình, trong tận đáy chiều sâu của sự Hiện Hữu của bạn. Một bậc thầy chân chính có mặt chỉ để làm hiển lộ một chiều không gian sâu lắng, có sẵn ở trong bạn. Chiều không gian sâu thẳm đó cũng chính là *niềm an bình nội tại* luôn có mặt ở trong bạn.

Khi bạn tìm tới một vị thầy tâm linh – hay với cuốn sách này – với mục đích chỉ để tìm một sự kích thích trong suy tư, lý thuyết, để bổ sung thêm một số tín điều mà bạn đã có sẵn, hay chỉ để có thêm tiêu đề cho những cuộc phiếm đàm vô bổ về mặt kiến thức,... thì có lẽ bạn sẽ thất vọng ngay. Nói một cách khác, nếu bạn chỉ muốn tìm thêm đề tài để suy tư, bạn sẽ không tìm được điều gì hữu ích trong cuốn sách này, và chắc chắn bạn sẽ đánh mất cái tinh túy của những giáo lý được đề cập ở đây, đánh mất tinh hoa của cuốn sách – những thứ không nằm trong giới hạn của ngôn từ mà tôi đang sử dụng. *Những tinh hoa ấy vốn đang có mặt ở trong bạn.* Đây là điều mà bạn cần ghi nhớ, và cảm nhận, khi bạn đọc những dòng chữ này. *Ngôn từ chỉ là những*

tám bảng chỉ đường, không hơn không kém. Còn những gì cần được chỉ ra, bạn sẽ không thể tìm thấy trong thế giới của suy tư mà chỉ tìm được trong một chiều không gian sâu lắng bên trong bạn, ở một mức độ sâu sắc và chắc chắn là rộng lớn hơn chiều không gian cạn cợt của những suy tư. Sự yên tĩnh rất sống động, và sung mãn là đặc tính của chiều không gian này, do đó khi nào bạn đang cảm thấy một sự yên tĩnh dâng tràn lên ở nội tâm lúc đọc những dòng chữ trong cuốn sách này, thì đó là lúc hiệu năng của cuốn sách đang tác động lên bạn và đang thỏa mãn chức năng của nó – như một vị thầy tâm linh: Cuốn sách này đang nhắc bạn nhớ lại *bản chất chân thật của mình* và đang soi đường cho bạn trở về với nguồn cội của mình.

Đây không phải là một cuốn sách mà bạn có thể đọc ngấu ngiến một mạch từ đầu đến cuối, rồi cất lên kệ sách... cho bụi đóng. Hãy sống với nó. Nhiều độc giả có thể cảm nhận một cách tự nhiên trong khi đang đọc, là khi nào họ nên ngừng lại, đặt cuốn sách xuống sau mỗi đoạn văn, thở và lắng yên để chiêm nghiệm những gì họ vừa đọc. Thói quen dừng lại ở mỗi đoạn văn là một điều rất hữu ích và quan trọng cho bạn, tốt hơn là cố tiếp tục đọc cho qua, cho xong. Hãy cho phép những gì tôi nêu lên trong cuốn sách được thấm vào bạn, giúp bạn tỉnh thức để bước ra khỏi thói quen suy nghĩ, tư duy lâu ngày, đã thành những rãnh mòn ở trong bạn.

Hình thức của cuốn sách này có thể xem như là một sự phục hưng, trong thời hiện đại, của một thể loại dùng để ghi chép những giáo lý cổ điển: Đó là lối viết ngắn gọn như *kinh văn* (sutra) thời xưa ở Ấn Độ. *Kinh văn* là những bảng chỉ đường đầy năng lực về chân lý qua một thể văn ngắn gọn như là thể văn viết trong cách ngôn, hoặc như một câu văn ngắn, với rất ít lời giải thích. Kinh Vệ Đà (Vedas) và Áo Nghĩa Thư (Upanishads)

là hai bộ sách sớm nhất về giáo lý thiêng liêng của Ấn Độ giáo được ghi theo lối *kinh văn*, tương tự những *kinh văn* ghi lại lời dạy của Đức Phật sau này. Những lời giáo huấn và những câu chuyện dụ ngôn của Chúa Jesus cũng thế – khi ta lấy những lời dạy của Ngài ra khỏi lối văn kể chuyện, những lời dạy đó cũng có thể được xem là những *kinh văn*. Tương tự, thể loại *kinh văn* đã được Lão Tử dùng để ghi lại những giáo lý thâm thúy chứa đựng ở trong Đạo Đức Kinh. Ưu điểm của *kinh văn* là sự ngắn gọn, nhưng súc tích. Vì nó *cố ý* không khơi dậy thói quen suy tư không-có-chủ-đích của trí năng ta những khi không cần thiết. Nhưng những gì *kinh văn* không nhắc đến – nhưng đã chỉ thẳng ra – còn quan trọng hơn là những gì *kinh văn* đề cập đến. Tính chất gần với *kinh văn* của những gì được viết trong cuốn sách này được ghi rõ ở Chương 1 (“Sự Yên Tĩnh và Im Lắng”) chỉ bao gồm những đoạn văn rất ngắn. Chương này chứa đựng tất cả tinh hoa của cả cuốn sách, và đây có thể là điều duy nhất mà một số độc giả nào đó cần đến. Còn những chương khác là để cho những ai còn cần thêm một số những bảng chỉ đường khác.

Cũng như những *kinh văn* cổ điển, những gì được viết ra trong cuốn sách này là những gì rất thiêng liêng vì đã đến từ một trạng thái tâm thức rất yên lặng. Tuy nhiên, điều khác biệt ở đây là, những điều được viết ra đây không thuộc về một tôn giáo nào hoặc truyền thống tâm linh chuyên biệt nào cả, nhưng nó có khả năng đáp ứng được nhu cầu tâm linh của rất nhiều người. Đồng thời những điều tôi viết ra đây như là *một tiếng chuông gióng lên* để cảnh giác *tình trạng khẩn cấp về tâm linh của con người* trong hoàn cảnh hiện nay. Vì sự chuyển hóa của tâm thức nhân loại không còn là một thứ xa xỉ, chỉ dành riêng cho một thiểu số: sự tỉnh thức ấy hiện đang là một nhu cầu thiết yếu của loài người, nếu nhân loại muốn tránh khỏi họa diệt vong. Trong giai đoạn hiện tại đang có sự gia tăng tốc độ tha hóa của thứ tâm thức

lạc hậu, cũ kỹ, đồng thời sự hé mầm của loại tâm thức mới cũng được tăng tốc. Việc gia tăng tốc độ của cả hai dẫn tới nghịch lý là một mặt, có nhiều chuyện đang trở nên tồi tệ nhưng đồng thời những thứ khác thì đang có chiều hướng tốt đẹp hơn. Nhưng dĩ nhiên điều xấu thì luôn có vẻ hiển nhiên hơn vì chúng ta thường có khuynh hướng hay làm âm ỉ lên khi nói về những điều xấu.

Cuốn sách này, lẽ đương nhiên, cần sử dụng ngôn từ mà khi đọc lên sẽ tạo thành những ý tưởng ở trong đầu bạn. Nhưng những ý tưởng đó không phải là những ý tưởng bình thường – lặp đi lặp lại, ồn ào, chỉ nghĩ đến riêng mình, hoặc là những ý tưởng chỉ để đòi hỏi sự chú ý của người khác. Như những vị thầy tâm linh chân chính, cũng như những kinh văn cổ, những ý tưởng trong cuốn sách này sẽ không nói “hãy chỉ chú ý đến tôi”, mà nó sẽ nói “hãy vượt lên trên những gì tôi đang nói đến”. Vì những ý tưởng này đã đến từ một nơi rất yên tĩnh, nên chúng có rất nhiều năng lực – năng lực để đem bạn trở về một nơi chốn im lặng, chỗ mà những ý tưởng ấy đã phát sinh ra. Sự *im lặng* ấy cũng chính là sự an bình ở nội tâm, và là bản chất chân thật của chính bạn. Sự *im lặng nội tại* ấy sẽ là nhân tố để chuyển hóa thế giới này.

Chương I

SỰ YÊN TĨNH VÀ IM LẶNG

SỨC MẠNH CỦA TỈNH LẶNG

Khi bạn đánh mất liên lạc với *sự im lặng* ở nội tâm, bạn sẽ đánh mất liên lạc với chính mình. Khi bạn đánh mất liên lạc với chính mình, bạn sẽ *tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng*⁽¹⁾.

Cảm nhận nội tại về chính tự thân mình, tức bản chất chân thực của bạn là gì, bản chất ấy không thể tách rời khỏi *sự im lặng*⁽²⁾. Đây chính là cái Chân Ngã⁽³⁾ sâu kín của bạn vượt lên trên Tên Gọi và Hình Tướng⁽⁴⁾.

§

Sự im lặng chính là bản chất chân thực của bạn. Vậy *sự im lặng* là gì? Đó chính là không gian ở trong bạn, là *khả năng nhận thức* từ đó những chữ trên trang giấy này được tạo thành khái niệm và trở thành những ý nghĩ ở trong đầu bạn. Nếu không có

¹ *Tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng*: Vì không còn biết bản chất chân thật của mình, chúng ta thường tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng tức là những *được, mất, hơn, thua*, những đấu tranh, giành giật với nhau trong đời sống, trong những thói quen nghiện ngập,... để lấp đầy sự trống vắng, khổ đau của một con người đã đánh mất gốc rễ, cội nguồn.

² *Sự im lặng*: Là sự tĩnh lặng, không có hình tướng nhưng tràn đầy ý thức ở trong bạn. Đó cũng chính là bản chất chân thực của bạn.

³ *Chân Ngã*: Chân Ngã tức là bản chất chân thực, bất hoại, vĩnh cửu của mình. Chúng ta thường nhầm lẫn chân ngã của mình với những biểu hiện tạm bợ của hình tướng như: tên họ, địa vị, nghề nghiệp, danh tiếng, tài sản,... với bản chất chân chính của mình.

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

khả năng nhận biết đó, sẽ không có khái niệm, không có ý tưởng, không có thể giới.

Bạn chính là *khả năng nhận biết* đó được *che giấu* dưới hình dáng của một con người.

§

Tương đương với tiếng động ồn ào ở bên ngoài là sự ồn ào của những suy tưởng bên trong.

Tương đương với sự im lặng ở bên ngoài là *sự im lặng* ở nội tâm.

Khi nào có sự yên tĩnh ở chung quanh – bạn hãy lắng yên để nghe sự yên tĩnh đó. Tức là chỉ để ý, chú tâm đến sự yên tĩnh đó. Lắng nghe sự yên tĩnh như thế sẽ làm thức dậy một chiều không gian *im lặng* ở trong bạn, vì chỉ qua *sự im lặng* thì bạn mới có thể nhận ra sự yên tĩnh.

Bạn sẽ nhận ra rằng giây phút bạn lưu ý đến sự yên lặng ở chung quanh, bạn không hề suy nghĩ. Bạn chỉ nhận biết, nhưng không hề suy tư.

§

Khi bạn chú tâm đến sự yên lặng, ngay lập tức có một trạng thái cảnh giác nhưng rất im lặng ở nội tâm. Bạn *đang hiện diện*. Bạn vừa bước ra khỏi thói quen suy tưởng của tâm thức cộng đồng, của nhân loại, một thói quen đã bị thâm nhiễm trong hàng ngàn năm qua.

§

Hãy nhìn một thân cây, hay một bông hoa. Hãy để cho nhận thức của bạn đậu lên trên vật thể đó – như một cánh bướm. Bông hoa ấy tĩnh lặng biết bao nhiêu! Thân cây và bông hoa đang cắm rễ trong trạng thái *an nhiên tự tại* biết bao nhiêu. Hãy để thiên nhiên dạy cho ta thế nào là tĩnh lặng.

§

Khi bạn nhìn vào một thân cây và nhận ra sự tĩnh lặng của thân cây đó, chính bạn cũng trở thành sự tĩnh lặng. Bạn tiếp xúc với thân cây ở một mức độ rất sâu. Bạn sẽ cảm thấy đồng nhất với những gì bạn đang cảm nhận qua sự tĩnh lặng. Cảm nhận sự đồng nhất giữa mình với mọi vật đó chính là Lòng Xót Thương – *một tình thương chân chính*.

§

Sự im lặng rất hữu ích. Nhưng bạn không cần phải có sự im lặng thì mới giúp bạn tìm ra sự tĩnh lặng. Ngay cả những khi có tiếng ồn, bạn vẫn có thể nhận ra đang có sự tĩnh lặng bên dưới những ồn ào, *nhận ra* khoảng không gian từ đó tiếng động được phát sinh. Đó chính là *không gian bên trong* của nhận thức thuần khiết, đó cũng chính là *Tâm*⁽⁵⁾.

§

Bạn chợt nhận ra rằng có một sự nhận biết như là một cái nền nằm sau tất cả những nhận thức của các giác quan, tất cả những

⁵ *Tâm*: Tức là cái *Biết* linh hoạt và sống động nhưng vô hình tướng ở trong ta. Đó chính là bản chất chân thực của mình.

suy tư. Nhận ra sự nhận biết đó là sự phát sinh của sự tĩnh lặng ở nội tâm.

§

Bất kỳ một tiếng ồn đáng ghét nào cũng đều hữu ích như sự lặng yên. Làm cách nào?

Bằng cách buông bỏ sự chống đối trong nội tâm về tiếng ồn, bằng cách cho phép tiếng ồn ấy được *như nó đang là*. Sự chấp nhận này cũng giúp bạn đi vào cõi an bình ở nội tâm, tức là sự tĩnh lặng.

§

Bất kỳ khi nào bạn chấp nhận một cách sâu sắc mỗi giây phút như bản chất của nó – bất kể hình thức phút giây ấy đang biểu hiện là gì – bạn sẽ có được trạng thái lặng yên, bạn có được sự an tịnh. Hãy chú tâm đến khoảng trống – khoảng trống giữa hai ý tưởng, khoảng không ngăn ngại giữa những chữ trong một câu chuyện, giữa những nốt nhạc của tiếng dương cầm, hoặc khoảng trống giữa hơi thở vào và hơi thở ra của bạn.

Khi bạn chú tâm đến những khoảng trống đó, nhận thức về một cái gì đó, lúc ấy chỉ còn là *nhận thức thuần khiết*. Chiều không gian không có hình thể ấy của *nhận thức thuần khiết* được phát sinh từ bên trong bạn, thay thế cho thói quen của bạn thích tự đồng hóa mình⁽⁶⁾ với những biểu hiện bên ngoài của hình tướng.

⁶ *Thói quen thích tự đồng hóa mình*: Thói quen cho rằng mình chỉ là một cảm xúc, ý tưởng, hay cảm giác nghiệm ngập một cái gì đó ở trong mình. Ví dụ khi có một cảm giác khổ sở, bất hạnh đang phát sinh ở trong lòng, ta không dừng

§

Như thế sự tĩnh lặng có phải là sự vắng mặt của tiếng ồn và những tình huống không? Không, sự tĩnh lặng chính là tự thân của sự thông thái – là *Tâm* nằm ở bên dưới, từ đó mọi thứ hữu hình⁽⁷⁾ được phát sinh. Và làm sao *cái Đó* có thể tách rời với bản chất chân thực của bạn? *Những biểu hiện tạm bợ* của hình tướng liên hệ đến bạn⁽⁸⁾, mà bạn nghĩ chính là bạn, được phát sinh và nuôi dưỡng bởi *cái Đó*, bởi *Tâm*.

Cái Đó cũng là tinh chất của tất cả những thiên hà và mỗi ngọn cỏ; của tất cả những bông hoa, cây cối, chim chóc và tất cả mọi vật thể khác.

§

Sự tĩnh lặng là *vật thể* duy nhất trên cõi đời này không mang một hình tướng. Nhưng thực ra, sự tĩnh lặng đâu phải là một *vật thể*, và nó cũng *không thuộc* về thể giới này.

§

lại ở chỗ “Ồ có một cảm giác bất hạnh đang có mặt ở trong lòng tôi”, mà chúng ta nhanh chóng đồng hóa mình với cảm giác bất hạnh ấy và tự kết luận rằng “Tôi là một *kẻ bất hạnh*” hay tệ hơn nữa, “Tôi *chính là* sự bất hạnh của cuộc đời”.

⁷ *Mọi thứ hữu hình*: Là tất cả những gì trong đời sống, trong vũ trụ mà ta có thể sờ mó, nhìn thấy, cảm nhận hoặc có thể tạo thành một khái niệm ở trong ta. Tất cả đều là biểu hiện của Tâm. Nói một cách khác, Tâm là nơi muôn vật, mọi thứ hữu hình được tạo ra, được sinh ra.

⁸ *Những biểu hiện tạm bợ của hình tướng liên hệ đến bạn*: Ví dụ cơ thể, tuổi tác, cảm

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

Khi bạn nhìn vào một thân cây hay một con người, từ sự tĩnh lặng ở trong bạn, thì **ai đang nhìn vậy?** Có một cái gì đó, sâu hơn là con người của bạn, *đang nhìn*. Đó là *Tâm* đang nhìn vào cái vật mà chính *Tâm* đã sáng tạo ra.

Kinh Thánh có câu: “Thượng Đế đã sáng tạo ra thế giới và Ngài đã cảm thấy rất hài lòng với những thứ mà Ngài đã tạo dựng nên”. Đó cũng là cảm giác hài lòng mà bạn cảm thấy khi ngắm nhìn một thân cây, hay một con người, từ sự tĩnh lặng, không vướng bận chút suy tư.

§

Bạn có cần thêm kiến thức? Nếu có thêm nhiều thông tin hơn, hay những chiếc máy điện toán có khả năng xử lý dữ liệu với tốc độ nhanh hơn, hay có thêm những phân tích khoa học hoặc tư duy gì đấy, ... liệu chúng ta có cứu được thế giới khỏi tình trạng nguy ngập hiện nay không? Có phải lúc này, điều chúng ta cần nhất, chính là *sự thông tuệ*?

Nhưng sự thông tuệ là gì và ta có thể tìm ở đâu? Sự thông tuệ chỉ có được qua khả năng giữ cho lòng mình được lắng yên. Chỉ cần tập nhìn và lắng nghe. Bạn không cần gì thêm cả. Hãy tĩnh lặng, nhìn và lắng nghe sẽ làm phát sinh một sự thông thái, *không-phải-bằng-suy-tư*, ở trong bạn.

Hãy để cho sự tĩnh lặng hướng dẫn tất cả những lời nói và việc làm của bạn.

Chương II

VƯỢT LÊN TRÊN CĂN BỆNH HAY SUY TƯ CỦA BẠN

SỨC MẠNH CỦA TỈNH LẶNG

Căn bệnh trầm kha nhất của con người là: hay bị cuốn hút vào trong những suy tư, lo sợ vẩn vơ ở trong mình.

§

Đa số chúng ta hoang phí cuộc đời mình trong ngục tù của những *suy tưởng không-có-chủ-đích*, hay những lo sợ triền miên. Chúng ta chưa từng bao giờ vượt lên trên một cảm nhận hạn hẹp về tự thân⁽⁹⁾ – được tạo nên bởi thói quen suy tư ở trong ta và thường bị trói buộc bởi quá khứ.

Ở trong bạn, cũng như trong mỗi con người, có một chiều không gian, chiều tâm thức sâu lắng hơn là những *suy tư không-chủ-đích* (trên bề mặt của tâm thức bạn). Đó cũng là tính chất của chính bạn. Chúng ta có thể gọi tên chiều tâm thức đó: Hiện Hữu, sự có mặt, sự nhận biết, hay thứ Tâm thức khoáng đạt, trong sáng, chưa-bị-trói-buộc⁽¹⁰⁾. Trong những truyền thống tâm linh cổ điển, cái đó được gọi là Bản chất Thượng Đế⁽¹¹⁾ hay Phật Tánh⁽¹²⁾ ở trong mỗi người.

Tìm ra được chiều không gian đó sẽ giải thoát bạn, và đời sống của bạn, khỏi những khổ đau mà bạn đã gây ra cho chính mình

⁹ *Cảm nhận hạn hẹp về tự thân*: Tức là thói quen rất bó buộc, chỉ nghĩ đến chính mình mà không nghĩ đến người khác. Đây là một ngục tù mà trí năng của bạn tự tạo ra cho chính mình.

¹⁰ *Tâm thức chưa-bị-trói-buộc*: Là khả năng nhận thức nguyên sơ, rộng lớn, khoáng đạt ở trong mình.

¹¹ *Bản chất Thượng Đế*: Theo Thiên Chúa giáo, mỗi con người đã được Thượng Đế tạo ra theo khuôn mẫu thánh thiện, hoàn hảo, đẹp đẽ của chính Ngài. Đó là bản chất Thượng Đế ở trong mỗi con người.

</

và những người chung quanh khi “cái Tôi nhỏ bé” – được làm ra bởi trí năng – là tất cả những gì bạn biết về chính mình, điều khiến cuộc đời của bạn. Lòng xót thương, niềm vui, khả năng sáng tạo bất tuyệt, và sự an lạc vững bền ở nội tâm không thể đi vào đời sống của bạn, ngoại trừ qua chiều tâm thức khoáng đạt, trong sáng, chưa bị trói buộc đó.

Nếu bạn chỉ cần nhận thức, không cần phải thường xuyên, rằng những suy-tư-không-có-chủ-đích, những lo sợ vẩn vơ thường phát sinh ở trong bạn chỉ đơn thuần là những suy tư, những cảm xúc, không hơn không kém; nếu bạn có khả năng chứng kiến, và quan sát mà không phê phán những *khuôn mẫu phản ứng rất bó buộc* trong suy tư hay tình cảm ở trong bạn⁽¹³⁾, khi những phản ứng đó đang xảy ra, thì chiều không gian trong sáng đó đang trở nên rõ nét, và lớn dần lên ở trong bạn. Đó như là một sự nhận biết về cái không gian mà trong đó những ý nghĩ và cảm xúc của bạn được diễn ra. Đó là một chiều không gian vô tận ở trong bạn, trong đó *những tình huống của cuộc đời bạn*⁽¹⁴⁾ được phơi bày.

§

Dòng suy-tư-không-có-chủ-đích, những lo sợ tiêu cực, vẩn vơ,... của bạn có một quán tính rất mãnh liệt, chúng dễ dàng cuốn phăng bạn đi. Mỗi ý nghĩ, mỗi cảm xúc xảy đến trong bạn

¹³ *Những khuôn mẫu phản ứng rất bó buộc trong suy tư hay tình cảm*: Đó là những rãnh mòn, những thói quen không thể cưỡng lại trong cách ta suy nghĩ và cảm nhận mọi sự, mọi việc. Ví dụ khi ta bỗng nhiên có một cảm giác trống vắng, cô đơn đang biểu hiện, phản ứng không thể cưỡng lại ở trong ta đi tìm quên qua sự chìm đắm trong một thú vui nào đó như dục tình, bài bạc, rượu chè,... để lấp đầy khoảng trống của sự cô đơn đó.

¹⁴ *Những tình huống của cuộc đời bạn được phơi bày*: lấy nhau, sống chung, mất việc làm, gặp khó khăn, ly dị,...

thường *giả vờ* với bạn rằng cảm xúc, hay ý tưởng đó là một điều gì cực kỳ quan trọng *đối với bạn*. Ý nghĩ hay cảm xúc đó luôn luôn muốn lôi kéo tất cả sự chú tâm của bạn.

Tôi có một thực tập tâm linh mới cho bạn: “*Đừng quan trọng hóa những suy-tư-không-chủ-đích, những cảm xúc tiêu cực, lo sợ miên man đó!*”⁽¹⁵⁾.

Người ta thường dễ dàng bị trôi buộc vào những *ngục tù của khái niệm* của chính mình⁽¹⁶⁾.

Đầu óc của con người, vì luôn luôn muốn biết, muốn hiểu, muốn kiểm soát,... nên thường *lầm tưởng rằng ý kiến và quan điểm của mình* chính là chân lý. Đầu óc ta luôn nói rằng: “Đây là một chuyện hiển nhiên”. Bạn phải vượt lên trên những loại suy tư, cảm xúc ấy để nhận ra rằng, dù bạn có diễn dịch “*đời mình*” hay cuộc đời của một ai khác, hoặc phê phán về bất kỳ một tình huống nào,... thì đó cũng chỉ là *một quan điểm*, không hơn không kém, là một trong muôn ngàn quan điểm khác nhau. Đó

¹⁵ *Đừng quan trọng hóa những suy-tư-không-chủ-đích, những cảm xúc tiêu cực, lo sợ miên man*: Trong ta thường phát sinh những cảm xúc như sợ mất việc, sợ người khác không hài lòng về mình,... Nếu ta quan trọng hóa một cảm xúc thường đến bất chợt như thế thì ta dễ trở nên hoảng hốt, lo lắng vì một cái gì rất tạm bợ, không vững chắc, như bong bóng trên mặt nước, như mây trên trời, khi có khi không, khi đến khi đi. Chỉ cần chú ý và yên lặng thờ với những cảm xúc ấy khi chúng xuất hiện ở trong bạn, chỉ vài phút sau là bạn sẽ hồi phục lại được sự quân bình ở trong mình. Nếu bạn có thì giờ thì hãy tiếp tục thờ và nhìn cho sâu vào những cảm xúc ấy, bạn sẽ hiểu được gốc rễ, nguyên nhân của

chỉ là *một mớ của những suy tư* ở trong bạn. Ngược lại, thực tại là một toàn thể thống nhất, trong đó tất cả mọi thứ được đan quện vào nhau, không có một cái gì có thể tồn tại độc lập, riêng lẻ. Suy tư của bạn cắt xén thực tại – cắt thực tại thành những mảnh vụn rời rạc của khái niệm.

Đầu óc hay khả năng suy tư của bạn là một công cụ khá hữu ích và có nhiều năng lực, nhưng sự suy tư đó sẽ trở nên rất giới hạn khi nó bắt đầu chiếm hữu toàn bộ con người của bạn, nhất là khi bạn không nhận ra rằng *suy tư chỉ là một phần rất nhỏ của Tâm* – bản chất chân thật của bạn⁽¹⁷⁾.

§

Sự thông thái không phải là sản phẩm của suy tư. Nhưng đó chính là cái Biết sâu sắc phát sinh từ một hành động đơn thuần là đặt sự chú tâm của mình một cách hoàn toàn vào một người hay một vật. Sự chú tâm chính là sự sáng suốt nguyên sơ, là tự thân của ý thức – là khả năng nhận biết ở trong mình. Sự chú tâm này làm tan vỡ những biên giới được tạo ra bởi những suy tư, và khái niệm của bạn, từ đó bạn nhận thức rằng không một thứ gì có thể tự mình mà tồn tại được. Sự chú tâm giúp cho chủ thể và đối tượng⁽¹⁸⁾ hòa với nhau trong một trường ý thức thống nhất. Đó là thứ có thể chữa lành sự chia cách ở trong bạn.

§

¹⁷ *Tâm*: Tức là cái Biết linh hoạt, và sống động ở trong ta. Đó chính là bản chất chân thực của mình.

¹⁸ *Chủ thể và đối tượng*: Một thuật ngữ của Thiền, chủ thể là bạn, là người quan sát, chiêm nghiệm; còn đối tượng tức là vật, là cảm xúc hay một đề tài nào đó mà bạn đang quan sát, đang quán chiếu.

Khi nào bạn bị chìm đắm trong những suy tưởng bó buộc, không cường lại được, đó là lúc bạn đang muốn trốn chạy *những gì đang hiện diện*⁽¹⁹⁾. Là lúc bạn đang không muốn có mặt ở nơi này. *Bây giờ và ở đây*.

§

Chủ nghĩa giáo điều – trong tôn giáo, khoa học,... – được phát sinh bởi niềm tin sai lạc rằng tư tưởng có thể gói trọn được thực tại hay chân lý. Nhưng thực ra, chủ nghĩa giáo điều chỉ là những *ngục tù của khái niệm*. Và điều kỳ lạ là người ta rất thích những nhà tù đó vì nó cho họ một cảm giác an toàn và một cảm nhận giả tạo về cái gọi là “Tôi biết”.

Không có gì gây khổ đau cho nhân loại hơn là chủ nghĩa giáo điều. Sự thực là không sớm thì muộn, mỗi giáo điều đều đi đến chỗ sụp đổ, vì thực tại sẽ phơi bày những sai lầm của giáo điều đó; tuy nhiên, trừ khi cái sai lầm căn bản của một giáo điều được nhìn nhận, nếu không thì một giáo điều chỉ được thay bằng một giáo điều khác.

Vậy thì sai lầm căn bản này là gì? Đó là tự đồng hóa mình với những suy-tư-không-chủ-đích ở trong mình.

§

¹⁹ *Trốn chạy những gì đang hiện diện*: Bạn không muốn đối diện với những gì bạn đang trải qua, như đang bị kẹt xe ở trên đường, hoặc bạn đang trả lời một cuộc phỏng vấn để xin việc làm, hoặc phải tiếp một người mà mình không thích tiếp,... Hoặc đang có khó khăn, có vấn đề với người thân của mình.

Sự tỉnh thức về tâm linh là sự tỉnh thức khỏi giấc mơ suy tư ở trong mình.

§

Tâm là chiều không gian rộng lớn hơn những gì ý tưởng ta có thể nắm bắt được. Lúc bạn không còn cả tin vào những gì mình suy nghĩ, đó là lúc bạn bước ra khỏi suy tưởng và thấy rõ rằng: *Bạn không phải* là phần trí năng hay những suy tư không chủ đích, hoặc những lo sợ liên miên ở trong bạn.

§

Trí năng của bạn luôn hiện hữu trong một trạng thái “chưa toàn vẹn” và do đó luôn có sự tham cầu, mong muốn để có thêm một cái gì đó. Cho nên khi bạn tự đồng hóa với trí năng và những suy tư không chủ đích ở trong đầu, bạn sẽ dễ dàng cảm thấy nhàm chán, và bất an. Khi nào tự nhiên bạn cảm thấy nhàm chán có nghĩa là lúc đó trí năng của bạn đang có một nhu cầu cần được kích thích, hoặc cần thêm nhiều *thức ăn cho thói quen suy tư*, và nhu cầu đó *đang* không được thỏa mãn.

Khi bạn cảm thấy nhàm chán, bạn thường thích cầm một tạp chí lên, gọi một cú điện thoại cho ai đó, bật máy truyền hình, hoặc lên mạng, đi mua sắm, hay thông thường chuyển *nhu yếu thiếu thốn và luôn muốn có thêm một cái gì đó* của trí năng thành một nhu yếu của cơ thể và thỏa mãn cấp thời cho nó bằng cách tiêu thụ thêm thức ăn vào bụng.

Hoặc bạn cứ để cho mình ở trong trạng thái nhàm chán không yên đó và thử quan sát, cảm nhận xem cảm giác nhàm chán và bất an ấy thực ra như thế nào. Khi bạn mang sự chú tâm của

mình vào những cảm xúc ở trong mình, bỗng nhiên có một chút không gian và tĩnh lặng quanh nó. Ban đầu thì rất ít, nhưng khi không gian bên trong của bạn lớn dần lên, cảm giác nhàm chán sẽ bắt đầu giảm cường độ và tính quan trọng của nó. Do đó ngay cả sự nhàm chán cũng có thể dạy cho bạn bản chất chân thực của mình, và những gì không phải là mình.

Bạn khám phá ra rằng một kẻ chán đời không phải là bạn. Sự nhàm chán chỉ là một sự chuyển động của dòng năng lượng đã bị điều kiện hóa ở trong bạn. Bạn không phải là một người giận dữ, buồn bã hay sợ hãi đang có mặt ở trong bạn, nhưng bạn không phải là người duy nhất có vấn đề này. Đó là điều kiện chung của thứ tâm thức của con người đang bị trí năng điều khiển. Điều cần nhớ là những cảm xúc đó đến rồi đi như mây trên trời.

Nhưng bạn thì không phải là một cái gì đến rồi đi.

“Tôi cảm thấy nhàm chán quá!”. *Cái gì ở trong bạn đang nhận ra cảm xúc này?*

Bạn chính là nhận thức, là Cái Biết đó, mà không phải là thứ tâm thức đã bị ô nhiễm – tức cảm giác nhàm chán – vừa được bạn nhận biết.

§

Sự kỳ thị, dù bất kỳ đó là thứ kỳ thị gì, ám chỉ rằng bạn đã đồng hóa mình với đầu óc suy tư. Điều đó có nghĩa là bạn không nhận ra bên kia là một con người nữa, nhưng chỉ còn là khái niệm của bạn về con người đó. Giảm thiểu sự sinh động của một con người xuống thành *một khái niệm* thì quả thật đó là một hành xử rất thô bạo.

§

Suy nghĩ, khi không được cắm rễ trong ý thức, sẽ trở thành một cái gì đó chỉ phục vụ cho quyền lợi của cá nhân và có tính băng hoại. Sự tài tình mà thiếu khôn ngoan ở trong ta là điều rất nguy hiểm và tai hại. Nhưng đó là tình trạng hiện thời của đa số người. Thói quen suy tư của chúng ta, khi được khuếch đại qua khoa học và kỹ thuật, mặc dù tự thân điều đó không tốt mà cũng không xấu, cũng bắt đầu có tính hủy diệt vì loại suy tư phát sinh từ trong đó không có gốc rễ từ ý thức.

Bước nhảy vọt trong tiến trình phát triển của tâm thức nhân loại là *vượt lên trên những suy tư không-có-chủ-đích, những lo sợ vẩn vơ ở trong mình*. Đây là điều cấp thiết nhất trong thời điểm này. Như thế không có nghĩa là chúng ta không cần đến khả năng suy nghĩ nữa, nhưng chỉ là thôi không còn hoàn toàn đồng hóa mình với *những suy tư không-chủ-đích*, hoặc *những lo sợ miên man*; tức là khi bạn không còn bị ám ảnh, và chiếm hữu bởi loại suy tư vô bổ này nữa.

§

Hãy cảm nhận năng lượng của cơ thể bên trong bạn. Ngay lập tức, những hoạt náo, bận rộn của trí óc bạn sẽ được giảm thiểu và chấm dứt. Hãy cảm nhận năng lượng đó trong tay, chân, bụng và ngực của bạn. Hãy cảm nhận rằng bạn chính là sự sống, sức sống đang làm chuyển động hình hài này.

Từ đó cơ thể bạn sẽ trở thành một cánh cửa, ta có thể nói như vậy, giúp bạn đi vào cảm nhận sự sống động, sâu lắng hơn bên dưới những thay đổi thất thường của cảm xúc và bên dưới những suy tư.

§

Có một sự sống động ở trong bạn mà bạn có thể cảm nhận được với toàn thể con người mình, không chỉ bằng trí năng. Mỗi tế bào đều đang sống trong hiện hữu, trong trạng thái mà bạn không cần phải suy tư. Nhưng đồng thời, nếu cần suy nghĩ, thì bạn sẽ suy nghĩ. Trí năng vẫn có khả năng hoạt động, và hoạt động rất hiệu quả khi sự thông minh rộng lớn hơn ở trong bạn – cũng chính là bản chất chân thực của bạn – sử dụng trí năng của bạn và bày tỏ sự thông thái đó qua trí năng.

§

Bạn có thể không nhìn ra giây phút ngắn ngủi trong đó bạn rất *có ý thức với những gì đang xảy ra, nhưng không hề suy tư*. Điều này có lẽ đã xảy ra một cách tự nhiên và đồng bộ trong đời sống của bạn. Những lúc đó, bạn có thể đang tham dự vào một hoạt động bằng chân tay, hoặc đang đi băng ngang một căn phòng, hay đứng đợi ở một quầy vé máy bay, và bạn hoàn toàn có mặt đến độ những nhiễu sóng ồn ào của những suy tư ở trong bạn bỗng dừng im bật, thay vào đó là sự có mặt đầy ý thức. Hoặc bạn bất gặp mình đang ngẩng đầu nhìn lên một bầu trời đêm đầy tinh tú, hoặc đang lắng nghe một ai đó mà trong đầu bạn, không hề có tiếng nói vang vang – luôn bình phẩm về người này, người khác. Nhận thức của bạn lúc đó trở nên rất trong sáng, không còn bị che mờ bởi suy nghĩ, ưu tư.

Đối với trí năng, tất cả những điều này chẳng có ý nghĩa gì đáng kể, vì trí năng của bạn luôn “có những điều khác quan trọng hơn” để nghĩ đến. Đây không phải là một cái gì gọi nên sự chú tâm ở trong bạn, và đó là lý do làm cho bạn không nhận ra rằng

bạn có khả năng có mặt với những gì đang thực sự xảy ra mà không vương chút suy tư, nghĩ ngợi gì.

Thực ra biến cố này là một điều đáng kể nhất *có thể* xảy đến cho bạn. Vì đó là sự bắt đầu của việc chuyển đổi từ trạng thái suy nghĩ, miên man *không có chủ đích* sang trạng thái có mặt đầy ý thức với những gì đang xảy ra chung quanh bạn.

§

Bạn hãy thực tập vẫn giữ cho mình cảm thấy thoải mái trong trạng thái “không biết” về một điều gì. Điều này giúp bạn vượt lên trên những suy tưởng miên man, vì lý trí bạn luôn có nhu yếu muốn kết luận, suy diễn những gì bạn thực không biết. Lý trí của bạn rất sợ hãi khi phải đối diện với một điều gì nó không biết. Do đó, khi bạn có khả năng thư thái với *trạng thái không biết*, bạn đã vượt lên trên trí năng. Có một sự thông thái, hiểu biết sâu xa ở trong bạn, mà chắc chắn không phải là trạng thái suy nghĩ, ưu tư.

§

Sáng tạo nghệ thuật, thể thao, khiếu vũ, giáo dục, cố vấn tâm lý – nếu bạn muốn trở nên điều luyện trong một lĩnh vực nào kể trên, hay bất kỳ lĩnh vực nào mà bạn yêu thích, thì bạn đừng để cho thói quen suy tư không-chủ-đích của mình dính líu nhiều vào lĩnh vực ấy, hoặc để cho loại suy tư đó chỉ còn là một khía cạnh phụ thuộc mà thôi. Có một năng lực và sự thông minh rộng lớn, vượt trội hơn con người của bạn, nhưng đồng thời cũng chính là bạn, làm chủ và điều hành quá trình sáng tạo ở trong bạn. Bạn sẽ không còn sử dụng thói quen suy tư một điều gì trước khi *lấy quyết định*; mà lúc ấy chuyện gì bạn cần làm, sẽ

được làm một cách tự nhiên, không bị gò bó, và “bạn” không phải là người thực hiện những công việc ấy. Thông hiểu đời sống là điều ngược lại với sự kiểm soát. Bạn trở nên hòa điệu với một tâm thức cao hơn. Chính tâm thức đó hành động, hướng dẫn, và làm những công việc cần làm.

§

Một giây phút hiểm nguy có thể mang lại một sự tắt ngấm tạm thời dòng chảy của những suy tư vẫn vơ và giúp bạn nếm được hương vị của trạng thái có mặt, cảnh giác, và chú tâm.

§

Chân lý vượt lên trên tất cả những gì trí năng bạn có thể hình dung, lĩnh hội được. Không một tư tưởng nào có thể gói ghém được sự thật của cuộc tồn sinh. Cùng lắm thì tư tưởng có thể là một “ngón tay chỉ trăng”⁽²⁰⁾, chỉ cho ta nhìn về hướng của Chân lý. Ví dụ, giáo lý “Tất cả là một”⁽²¹⁾ chỉ là một bảng chỉ đường, mà không phải là Chân lý. Để hiểu được giáo lý này, bạn cần cảm nhận sâu sắc từ bên trong bạn sự thật mà câu giáo lý này muốn chỉ ra.

²⁰ *Tư tưởng có thể làm một “ngón tay chỉ trăng”*: Ý nói tư tưởng và khái niệm không thể nắm bắt được thực tại, là một cái gì sinh động đổi thay từng giây từng phút. Do đó, tư tưởng chỉ có thể làm công việc giúp chúng ta hướng về thực tại mà thôi.

²¹ *Giáo lý “Tất cả là một”*: Một giáo lý được nêu trong kinh Hoa Nghiêm, ngụ ý một hàm chứa trong tất cả, và ngược lại, tất cả cũng hàm chứa trong cái một.

SỨC MẠNH CỦA TỈNH LẶNG

Chương III

BẢN NGÃ

SỨC MẠNH CỦA TỈNH LẶNG

Tâm trí bạn luôn tìm kiếm không ngừng những đề tài để cho bạn *suy tư* một cách điên cuồng; đó cũng là cách tâm trí bạn đi tìm những thứ để cung cấp cho chính nó một sự xác minh, một cảm nhận về tự thân⁽²²⁾. Đây cũng là phương cách để bản ngã của bạn trở thành hiện hữu và tiếp tục được tồn tại ở trong bạn.

§

Khi bạn suy nghĩ hay nói về chính mình, khi bạn nói “Tôi”, là thực ra điều bạn muốn nói là: “Tôi và những câu chuyện của tôi”⁽²³⁾. Đây chính là “cái Tôi” của những cái thích, hoặc không thích, sợ hãi và ham muốn, “cái Tôi” không bao giờ cảm thấy thỏa mãn được lâu. Đó là cảm nhận về tự thân của bạn được làm nên bởi trí năng, thường bị tha hóa bởi quá khứ và luôn muốn tìm sự thỏa mãn ở tương lai.

Bạn có nhận ra rằng “cái Tôi” này rất dễ phôi pha, vì đó chỉ là một sự hình thành rất tạm bợ như một đợt sóng biểu hiện trên mặt nước.

²² *Cảm nhận về tự thân*: Qua suy tư, trí năng ở trong ta cảm thấy “ồ, tôi là một cái gì có thực” hay nói một cách khác có một cái gọi là “Tôi” hiện hữu. Nhưng đây chỉ là cảm nhận rất sai lầm về chính mình, vì quả thực cái mà ta gọi là “Tôi” ấy không thực sự hiện hữu bên ngoài những suy tư của bạn. Những mặc cảm mà ta có về bản thân mình như “Tôi là một kẻ bất tài” hay “Tôi là một người chẳng ra tích sự gì”... cũng vậy, đây là những cảm nhận không thực sự hiện hữu, mà chỉ là những kết luận sai lầm của riêng mình về chính mình, chỉ nằm ở trong đầu mình mà thôi.

²³ “*Tôi và những câu chuyện của tôi*”: Khi xác minh cho mình một sự hiện hữu, tự ngã ở trong ta cũng tạo nên những câu chuyện để xác minh cho sự hiện hữu đó. Đó thường là những mẩu chuyện bất hạnh đã xảy ra trong đời chúng ta, trong đó chúng ta là vai chính, là nạn nhân...

Cái gì ở trong bạn nhận thức được điều này? Cái gì ở trong bạn nhận thức được sự phôi pha của những biểu hiện hình hài và tâm lý này của bạn? Đó chính là Bạn. Đó chính là Tâm, một cái gì rất chân thật, sâu xa, vượt thoát cả quá khứ và tương lai.

§

Cái gì sẽ còn lại sau những sợ hãi, ham muốn của đời sống nhiều rối rắm đang ngày càng chiếm hết sự chú tâm của bạn? Chỉ là một cái gạch ngang ngăn ngừa – khoảng một, hai phân giữa ngày sinh và ngày mất – trên mộ bia của bạn.

Đối với tự ngã, đây là một ý nghĩ rất kinh khủng. Nhưng đối với bạn thì đó thực là một sự giải thoát⁽²⁴⁾.

§

Khi một ý tưởng khởi lên ở trong đầu chiếm lấy toàn bộ sự chú tâm của bạn, điều này có nghĩa là bạn đã hoàn toàn đồng nhất mình với tiếng nói vang vang ở trong đầu mình. Ý tưởng của bạn đã được đầu tư với một cảm nhận về chính mình. Đây chính là bản ngã, “cái Tôi” được làm nên bởi suy tư và những cảm xúc miên man ở trong đầu bạn. Cái Tôi luôn luôn cảm thấy bất toàn và mong manh. Do đó bạn thường cảm thấy *sợ hãi và ham*

²⁴ Khi nói về cái Chết, đối với tự ngã của chúng ta, thì đó quả là một điều đáng sợ, vì Chết, đối với tự ngã, đồng nghĩa với sự hoại diệt, chẳng còn gì nữa cả. Nhưng đối với Bạn thì sống/chết không thể động đến được vì bản chất chân thực của bạn không bị giới hạn trong tám hình hài mong manh, chóng tàn hoại này. Do đó, khi hình hài này đến thời kỳ chấm dứt, đó là một sự giải thoát: Một sự giải thoát của Tâm ra khỏi sự giới hạn tù túng của hình tướng.

muốn⁽²⁵⁾, đây là hai cảm giác luôn thống trị và thúc đẩy của bản ngã ở trong bạn.

Khi bạn nhận ra rằng *có một giọng nói* ở trong đầu bạn⁽²⁶⁾ luôn *giả vờ là bạn* và giọng nói ấy luôn làm nhảm, đó là lúc bạn tỉnh thức và ra khỏi sự đồng hóa một cách vô thức với dòng suy tư ở trong mình. Khi bạn *nhận ra* giọng nói vang vang đó, bạn sẽ nhận thức rằng ***bạn không phải là giọng nói ồn ào đó*** – cái phần hay suy tư ở trong bạn – nhưng bạn chính là *người nhận ra giọng nói ấy*.

Khi bạn nhận ra rằng *bạn chính là Cái Biết, là nhận thức* nằm ở đằng sau giọng nói luôn làm nhảm đó: Đó chính là sự giải thoát.

§

Bản ngã ở trong bạn luôn có nhu yếu đi tìm, tích lũy thêm cái này hoặc cái kia để vun bồi cho cảm nhận về tự thân, chỉ là để giúp cho bản ngã của bạn cảm thấy toàn vẹn hơn. Điều này giải

²⁵ *Sợ hãi và ham muốn*: Vì tự ngã cảm thấy bơ vơ, tách biệt với cội nguồn, do đó luôn cảm thấy lo sợ và thiếu thốn, đây chính là gốc rễ của sợ hãi và ham muốn ở trong ta. Ham muốn về dục tình, tiền bạc, danh tiếng... là những biểu hiện rất phổ biến của lòng ham muốn, khao khát ở trong ta. Nhưng dù có đạt được tiền bạc, danh tiếng hay sự thỏa mãn trong chuyện dục tình,... những ham muốn này không bao giờ thỏa mãn được bạn vì chúng không bao giờ giải quyết được vấn đề gốc rễ của bạn: không biết bản chất chân thực của mình là gì, và do đó cảm thấy cô đơn, cách biệt với cội nguồn.

²⁶ *Giọng nói ở trong đầu bạn*: Luôn có một giọng nói vang vang ở trong đầu ta, phê bình, phán xét, trách

thích sự bận tâm về tương lai không thể cưỡng lại được của tự ngã.

Khi nào bạn chợt nhận ra rằng: “Ồ mình lại sắp rơi vào thói quen chỉ lo nghĩ đến phút giây sắp tới, luôn bận tâm đến *những gì chưa xảy ra*”, đó là lúc bạn bắt đầu bước ra khỏi những *thói quen lâu đời trong tình cảm hay trong cách bạn suy nghĩ* và đồng thời có khả năng chọn lựa để đặt sự chú tâm của mình hoàn toàn vào giây phút này.

Bằng cách đặt sự chú tâm của mình hoàn toàn vào *phút giây này*, có một sự thông thái, vượt xa hơn trí năng, đi vào đời sống của bạn.

§

Khi bạn sống trong sự kiềm chế của tự ngã, bạn sẽ luôn giảm thiểu phút giây hiện tại thành một phương tiện để bạn đạt được một cái gì đó. Bạn luôn sống cho tương lai, và ngay cả khi bạn đạt được mục tiêu của mình, bạn vẫn không cảm thấy hài lòng, hay cùng lắm thì sự hài lòng ấy cũng chóng phai.

Khi bạn để tâm vào những gì bạn đang làm, thay vì để tâm về kết quả mà bạn sẽ gặt hái được trong tương lai, bạn sẽ phá vỡ điều kiện, thói quen lâu đời của tự ngã. Những chuyện bạn làm không những sẽ có hiệu quả hơn mà nó còn mang lại cho bạn niềm vui và sự thỏa mãn.

§

Hầu hết mỗi bản ngã đều có cái thường được gọi là *tâm thức nạn nhân*. Nhưng có một số người mang trong lòng một “tâm thức

nạn nhân” rất mạnh đến độ tâm thức nạn nhân chính là tiêu đề cốt lõi của tự ngã ở trong họ. Lòng oán hận và trách móc ở trong họ tạo thành một phần chính yếu trong cảm nhận của họ về tự thân.

Ngay cả khi sự trách móc là hoàn toàn “xác đáng”, bạn vẫn tạo ra một xác minh cho chính mình như là một ngục tù mà những thanh xà lim được làm nên bởi những ý nghĩ lưu chuyển ở trong đầu bạn. Hãy nhìn cho rõ những gì bạn đang gây ra cho chính bạn, hay nói đúng hơn là trí năng bạn đang gây ra cho bạn. Hãy cảm nhận sự bám víu tình cảm của bạn vào những *câu chuyện bất hạnh* về cuộc đời của mình và hãy ý thức về sự thôi thúc ở trong bạn khi nghĩ về những mẩu chuyện ấy, hoặc nhu yếu cần phải kể đi, kể lại câu chuyện này với một người khác. *Hãy có mặt ở đó như một chứng nhân* về tình trạng tâm lý ấy ở trong bạn. Và bạn không thực sự cần phải làm gì cả. Vì khi đã nhận thức được tình trạng này, tự nhiên bạn sẽ biết mình cần phải làm gì để mang lại sự chuyển hóa và tự do cho chính mình.

Than phiền và phản kháng là hai *thói quen cư xử* khá phổ biến của trí năng⁽²⁷⁾, qua đó, tự ngã ở trong bạn được củng cố. Đối với nhiều người thì hoạt động tâm lý và suy tư của họ chỉ bao gồm những than phiền hoặc phản ứng lại với chuyện này hoặc chuyện kia. Làm như thế, bạn sẽ cho rằng người khác là “sai” và bạn là luôn luôn “đúng”. Qua sự kiện khi tự cho rằng mình *luôn luôn đúng*⁽²⁸⁾, bạn sẽ cảm thấy mình vượt trội hơn người khác, do đó

²⁷ *Than phiền và phản kháng là hai thói quen cư xử khá phổ biến của trí năng*: Chúng ta có thói quen than phiền và phản kháng về vợ hay chồng mình vì khi làm như thế, chúng ta ngụ ý rằng “Tôi không biết, dở hơi như cô ấy/anh ấy đâu!”.

²⁸ *Mình luôn luôn đúng*: Hãy quan sát xem, trong tất cả những câu chuyện chúng ta kể về người khác, ta luôn luôn ngụ ý rằng: “*Nhớ nhé tôi luôn luôn đúng*”.

bạn càng củng cố thêm cảm nhận về chính mình. Nhưng trong thực tế, bạn chỉ làm mạnh thêm ảo tưởng về một cái Tôi ở trong mình⁽²⁹⁾.

Bạn có muốn quan sát những *thói quen cư xử* đó trong bản thân mình, và nhận ra được thực chất của *cái giọng nói vang vang*, thường hay than vãn về điều này, điều khác... ở trong đầu mình?

§

Cảm nhận về một Cái Tôi – bản ngã ở trong bạn – luôn cần những xung đột, bất đồng,... với người này hay người khác, vì cảm nhận về *một-con-người-bị-cách-biệt-với-thế-giới-chung-quanh* ở trong bạn sẽ được làm mạnh thêm khi bạn phải đấu tranh với cái này, hay cái kia,... và trong khi gián tiếp xác minh rằng “đây” mới thực là tôi, còn “bên kia” thì không phải là tôi.

Thông thường, các bộ tộc, quốc gia và tôn giáo thường thấy cá tính tập thể của họ được làm mạnh thêm khi họ tạo được ra *những đối thủ*, hay kẻ thù của mình. Họ đâu còn được gọi là “tín đồ” nữa nếu trên cõi đời không còn những kẻ được họ gọi là “bất tín” – không tin vào những điều mà họ tôn thờ?

§

²⁹ *Ảo tưởng về một “cái Tôi” ở trong mình*: Chúng ta tin rằng có một “cái Tôi” hiện hữu, độc lập, không dính líu gì với cuộc đời. Nhưng nhìn sâu, đó chỉ là những ký ức, những kinh nghiệm hạnh phúc và khổ đau của quá khứ mà ta đã trải qua. Vì ảo tưởng sai lầm này về sự hiện hữu của một “cái Tôi” riêng biệt, và cần được bảo vệ, chúng ta đã nhìn thế giới rất sai lầm và tạo ra rất nhiều khổ đau cho mình và cho người khác.

Trong khi cư xử với người khác, bạn có thể phát hiện ở trong bạn một cảm giác ưu việt hoặc một mặc cảm thua thiệt rất vi tế đối với người kia không? Đó là khi bạn nhìn qua cặp mắt của tự ngã, bản ngã đó thường sống trong sự so sánh của chuyện *được/mất, hơn/thua*.

Ganh tị là một phó sản của tự ngã ở trong bạn, tự ngã ấy sẽ cảm thấy bị thua thiệt khi một điều gì đó tốt đẹp xảy ra cho người khác, hoặc có ai đó giàu hơn bạn, có kiến thức hơn bạn hoặc làm được nhiều điều hay hơn bạn. Sĩ diện của tự ngã tùy thuộc vào sự so sánh mình với người khác, và sĩ diện ấy thích được nuôi lớn thêm bằng sự tích lũy của cái, hoặc kiến thức,... Bản ngã của bạn sẽ bám víu vào bất kỳ một thứ gì. Ngay cả khi bạn đã thất bại trong những cách tôi đã nêu trên, bạn cũng vẫn cố làm mạnh thêm cái bản ngã giả tạo ấy bằng cách cho rằng bạn đã bị cuộc đời *đối xử tệ bạc hơn* những người khác; hoặc khi không may mắc phải một căn bệnh ngặt nghèo, bạn sẽ tự cho là căn bệnh của bạn *nặng hơn* của bất kỳ căn bệnh nào của người khác.

Thế bây giờ bạn đang tạo ra cảm nhận gì về chính mình qua những mẩu chuyện, những “huyền thoại” về đời bạn?

§

Có sẵn trong cấu trúc của mỗi bản ngã là một nhu yếu chống trả, kháng cự và loại bỏ để bảo tồn cảm nhận về sự cách biệt của bạn, trong đó sự sinh tồn của tự ngã bạn phụ thuộc vào. Do đó, trong bạn luôn có sự phân chia một cách rạch ròi: “Tôi” và “thế giới”, “chúng ta” và “chúng nó”.

Tự ngã của bạn rất cần có sự bất đồng với một cái gì đó hay một ai đó. Đó là lý do bạn luôn muốn đi tìm sự an bình, niềm vui và

tình thương, nhưng đồng thời bạn không thể chịu được khi có được những niềm vui này. Bạn nói rằng bạn muốn được hạnh phúc, nhưng bạn lại *rất ghiền* những cảm giác khổ đau.

Khổ đau của bạn rốt cùng không phải gây ra bởi những tình huống khó khăn mà bạn gặp phải, mà chính là do những điều kiện rất tiêu cực trong tâm thức bạn.

§

Bạn có đang mang một mặc cảm tội lỗi về một chuyện gì mà bạn đã làm, hay không làm, trong quá khứ? Điều chắc chắn là bạn đã hành động từ một mức độ ý thức, hoặc thiếu ý thức, vào lúc đó. Nếu bạn đã có hiểu biết hơn, hay có ý thức hơn như bây giờ thì bạn đã không làm như vậy.

Cảm giác phạm tội là một cố gắng của tự ngã của bạn nhằm tạo nên một tư cách, một cảm nhận về chính mình. Đối với tự ngã, cái Tôi ấy là tích cực hay tiêu cực là chuyện không thành vấn đề. Những gì bạn làm lỗi chỉ là một biểu hiện của vô thức – vô thức của con người. Tuy nhiên, bản ngã của bạn thích bám lấy đó làm thành một vấn đề của riêng bạn và thích tuyên bố: “Chính tôi đã tạo nên lầm lỗi ấy!” khiến bạn tự mang cho mình một mặc cảm “xấu xa” ở trong lòng.

§

Trong lịch sử của nhân loại từ xưa đến nay, con người đã gieo rắc không biết bao nhiêu bạo động, tàn ác... gây tổn thương cho nhau và vẫn còn đang tiếp tục gây thêm những khổ đau cho người khác. Những người này có nên bị lên án không? Hay những hành động đó chỉ đơn thuần là một sự biểu hiện của vô

thức, của một giai đoạn phát triển trong tâm thức nhân loại mà chúng ta đang bắt đầu vượt qua?

Chúa Jesus đã nói, khi Ngài vẫn còn đang bị gia hình trên cây thập tự giá: “Xin Cha⁽³⁰⁾ hãy tha thứ cho những kẻ ấy, vì họ không hề biết những gì họ đang làm”. Câu nói này cũng áp dụng cho chính bạn⁽³¹⁾.

§

Nếu bạn đặt ra những mục tiêu vĩ kỷ, ngay cả đó là để mong được tự do hơn, cải thiện cho mình hay làm cho mình quan trọng hơn, bạn vẫn không cảm thấy thỏa mãn khi đạt được những mục tiêu này.

Bạn có thể đề ra những mục tiêu, nhưng hãy nhớ rằng đạt được mục tiêu không phải là điều tối quan trọng. Khi mọi thứ được phát sinh từ sự có mặt của bạn thì giây phút này sẽ không bị biến thành một phương tiện bạn dùng để đạt tới cú cánh: Những gì bạn làm sẽ cho bạn cảm giác thỏa mãn trong từng phút, từng giây. Bạn sẽ không còn giảm thiểu Phút Giây Hiện Tại thành một phương tiện như cách của tâm thức tự ngã của bạn vẫn làm.

§

“Vô Ngã ư? Nếu không còn thấy có một cái Tôi riêng biệt nữa thì người ta sẽ không có vấn đề gì để phải lo lắng, để phải khổ

³⁰ *Cha*: Là danh xưng Chúa Jesus dùng để gọi Thượng Đế.

³¹ *Câu này cũng áp dụng cho bạn*: Nghĩa là chúng ta cần học hỏi và thực hành như Chúa Jesus, tức là tha thứ những lỗi lầm, sai trái của người khác vì họ đã làm những điều ấy từ chỗ thiếu hiểu biết của họ trong phút giây đó.

đau nữa cả!”. Đó là câu trả lời của một Thiền sư khi có người hỏi ngài về ý nghĩa thâm sâu của đạo Phật⁽³²⁾.

³² *Vô Ngã*: Chúng ta thường hiểu một cách sai lạc rằng có Ngã, có một “cái Tôi” biệt lập, không dính gì đến đời sống quanh ta, do đó ta tạo ra rất nhiều khổ đau cho chính mình và cho những người chung quanh. Nhưng sự thật là chúng ta không hề biệt lập, trái lại chúng ta có liên hệ sâu sắc với mọi người, và mọi vật trong đời sống. Dù chúng ta có đầy đủ mọi thứ về vật chất, nhưng khi người thân của chúng ta khổ thì chúng ta không thể an vui; khi đất đá, sông ngòi, cây cỏ, hành tinh,... này bị ô nhiễm, tàn hoại thì chúng ta cũng không thể sống hạnh phúc, an vui. Do đó, Vô Ngã là một giáo lý rất sâu sắc mà Đức Phật đã tìm ra để giúp chúng ta thực tập và hiểu sâu hơn về cuộc đời.

Chương IV

PHÚT GIÂY HIỆN TẠI

SỨC MẠNH CỦA TỈNH LẶNG

Trên bề mặt, *Phút Giấy Hiện Tại* chỉ là một trong nhiều phút giây đang xảy ra. Mỗi ngày của đời bạn hình như bao gồm hàng ngàn những phút giây trong đó mọi chuyện được xảy ra. Nhưng nhìn cho sâu, có phải chỉ duy nhất có *một phút giây*? Đời sống không phải luôn luôn chỉ xảy ra ở “phút giây này”?

Phút giây này – Phút Giấy Hiện Tại – là thứ duy nhất mà bạn không thể trốn tránh được, đó cũng là thứ duy nhất thường hằng, không thay đổi trong cuộc đời bạn. Cho dù chuyện gì xảy ra, cho dù cuộc đời của bạn có thay đổi bao nhiêu, có một thứ duy nhất không thay đổi: Đó là Giấy Phút Hiện Tại.

Vì không thể trốn tránh được Phút Giấy Hiện Tại, tại sao chúng ta không chào đón phút giây này, và làm thân với nó?

§

Bạn có đang đối xử với *phút giây này* như thể nó là một chương ngại mà mình cần phải vượt qua? Bạn có đang cảm thấy mình có một phút giây khác *trong tương lai* quan trọng hơn mà bạn cần phải đạt tới?

Hầu như mọi người ai cũng thường sống theo lối sống này. Vì tương lai sẽ chẳng bao giờ đến cả, ngoại trừ đang đến như phút giây hiện tại này, cho nên trông chờ về tương lai là một lối sống rất băng hoại. Lối sống ấy tạo ra một dòng chảy ngầm của những bất an, căng thẳng và không cảm thấy được thỏa mãn. Lối sống ấy không tôn trọng sự sống, không tôn trọng những gì đang có mặt trong Phút Giấy Hiện Tại. **Đời sống chưa bao giờ không là Phút Giấy này.**

§

Hãy cảm nhận sức sống trong cơ thể bạn. Điều này sẽ giúp cho bạn cảm rõ trong Phút Giây Hiện Tại.

§

Rốt cùng bạn sẽ không chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình cho đến khi nào bạn chịu trách nhiệm cho *phút giây này* – Phút Giây Hiện Tại. Vì đó là nơi duy nhất mà đời sống có thể được xảy ra.

Chịu trách nhiệm cho phút giây này⁽³³⁾ có nghĩa là bạn sẽ thôi không còn thái độ chống đối một cách liên tục ở trong nội tâm với những gì “đang như thế” trong phút giây hiện tại, bạn sẽ thôi không còn tranh cãi với những gì đang có mặt. Điều này có nghĩa là bạn sẽ nương theo những gì đang có mặt trong đời sống⁽³⁴⁾.

Phút Giây Hiện Tại đang như vậy vì nó không thể khác đi được. Những hiểu biết của đạo Phật về thực tại, cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm, ngày nay đã được những nhà vật lý học xác nhận: Không có một cái gì hoặc một sự việc gì có thể hiện hữu

³³ *Chịu trách nhiệm cho phút giây này*: Những gì đang có mặt trong phút giây này là hoa trái của những gì chúng ta đã tư duy, nói và làm trong quá khứ, do đó trong phút giây này, chúng ta có khi cảm thấy rất khó chịu, rất khổ sở,... Nhưng thay vì tiếp tục chống đối một cách vô vọng, chúng ta chịu trách nhiệm và nhanh chóng nhận ra những gì mình có thể làm để thay đổi tình trạng.

³⁴ *Nương theo những gì đang có mặt trong đời sống*: Khi một con bão cuốn tới, một thân cây biết nương theo chiều gió thì sẽ không bị gãy đổ. Nhu đạo (Judo) là loại võ thuật dựa vào nguyên tắc này, sử dụng sự khéo léo, uyển chuyển để nương theo sức của đối phương trong khi giao đấu; dùng một cái gì rất *mềm yếu* để hóa giải những gì rất *cuồng mãnh*.

độc lập, riêng rẽ⁽³⁵⁾. Vì bên dưới bề mặt, tất cả mọi thứ đều liên hệ rất mật thiết với nhau, đều là một phần của toàn thể vũ trụ để tạo nên hình tượng, những gì mà giây phút này đang biểu hiện.

Khi bạn niềm nở với những gì đang hiện diện⁽³⁶⁾, bạn sẽ hòa hợp với năng lực và sự thông thái của chính đời sống. Chỉ lúc đó bạn mới có thể thực sự là một nhân tố để tạo ra những thay đổi tích cực trong đời sống.

§

Một thực tập rất đơn giản, nhưng rất căn bản, là *hãy chấp nhận tất cả những gì đang phát sinh* trong Phút Giây Hiện Tại⁽³⁷⁾ –

³⁵ *Không có một cái gì hoặc sự việc gì có thể hiện hữu độc lập, riêng rẽ*: Đó là giáo lý tương tức trong đạo Phật, rằng mọi thứ tồn tại được vì có tương quan rất mật thiết với nhau. Đức Phật đã dạy rằng “cái này có vì cái kia có; cái này sinh nên cái kia sinh; cái này diệt nên cái kia diệt”, do đó chúng ta không thể có một cái Tôi, một bản ngã độc lập, riêng biệt với mọi người và với thế giới chung quanh ta – một nhận thức rất sai lầm của bản ngã ở trong ta.

³⁶ *Niềm nở với những gì đang hiện diện*: Không có nghĩa là bạn phải yêu thích những hoàn cảnh oái oăm, hay bề tặc,... mà bạn đang gặp phải trong phút giây này. Niềm nở chỉ đơn thuần là có mặt và chú tâm đến những gì đang xảy ra mà không phản kháng, chê bai hay bác bỏ tình

trong nội tâm bạn cũng như đối với tất cả những hoàn cảnh sống ở bên ngoài.

§

Khi sự chú tâm của bạn cắm rễ sâu sắc vào Phút Giây Hiện Tại, lúc đó trong bạn sẽ có một sự sáng suốt cao độ. Điều này có khi được kinh nghiệm như thể bạn vừa thức dậy từ một giấc mơ, giấc mơ của suy tư, giấc mơ của quá khứ và tương lai. Thực trong sáng biết bao! Thực đơn giản biết bao! Một sự chú tâm, không thể lay chuyển như thể ở trong bạn, sẽ không còn thừa một khoảng trống nào trong lòng để bạn có thể tạo ra một vấn đề gì cho mình. Lúc đó, bạn chỉ có mặt với chính *giây phút này*.

§

Lúc mà bạn đi vào Phút Giây Hiện Tại với tràn đầy ý thức, bạn sẽ nhận thức rằng đời sống thực mầu nhiệm biết bao. Có một sự thiêng liêng trong mọi thứ mà bạn cảm nhận được, khi bạn có mặt sâu sắc. Khi bạn càng có mặt sâu sắc trong Phút Giây Hiện Tại chừng nào, thì bạn càng cảm nhận được niềm vui rất đơn thuần nhưng rất sâu sắc của trạng thái *an nhiên tự tại* và sự thiêng liêng của mọi thứ trong đời sống.

§

Nhưng đa số chúng ta thường nhầm lẫn Phút Giây Hiện Tại với *những tình huống đang xảy ra* trong phút giây đó. Bởi vì Phút Giây Hiện Tại *sâu sắc hơn* là những gì đang xảy ra ở trong phút

huấn luyện cho người sẽ thay thế cho bạn. Điều này có lẽ sẽ giúp cho bạn có triển vọng hơn khi họ cần thuê người sau này.

giây đó. Bởi vì Phút Giấy Hiện Tại chính là *không gian trong đó mọi chuyện được xảy ra*.

Do đó, bạn không nên nhầm lẫn những tình huống của phút giây này với Phút Giấy Hiện Tại. Phút Giấy Hiện Tại sâu sắc hơn bất kỳ tình huống nào phát sinh từ trong phút giây đó.

§

Khi bạn bước vào Phút Giấy Hiện Tại, là bạn đang *bước ra* khỏi những tình huống đang có ở trong tâm trí bạn. Dòng suy tưởng miên man được làm chậm lại. Những ý nghĩ của bạn không còn thu hút hết tất cả sự chú tâm của bạn nữa. Lúc đó bỗng có những khoảng trống phát sinh giữa những ý tưởng – đó là không gian, là sự tĩnh lặng. Bạn bắt đầu nhận ra sự rộng thoáng và sâu xa của chính mình, vượt lên trên những suy tư thường có ở trong đầu.

§

Những ý nghĩ, cảm xúc, cảm nhận từ những giác quan và bất kỳ những gì bạn trải nghiệm đã làm nên cái gọi là tình huống của đời bạn. “Cuộc đời tôi” là cái mà bạn dùng để cố tìm cho mình một khuôn mặt, một nhân cách, và “cuộc đời tôi” chỉ là câu nói mà bạn dùng để tóm tắt những tình huống xảy ra trong đời sống của bạn – không phải là *bản chất chân thật của bạn*.

Bạn liên tục không nhận ra một sự thật rất hiển nhiên rằng: Cảm nhận sâu lắng nhất về chính mình thực ra không dính gì đến những tình huống xảy ra trong cuộc đời bạn, không dính gì với những chuyện đã xảy ra trong cuộc đời của bạn trong quá khứ. Cảm nhận chân thật về tự thân ấy chính là *bản chất chân thật của bạn*, là **khả năng nhận biết ở trong bạn đối với những gì**

đang xảy ra ngay trong phút giây này. *Sự hiện diện ấy* luôn luôn có ở đó, thường hằng. Dù trong thời ấu thơ hay ở độ tuổi đã xế chiều, trong lúc ốm đau hay trong lúc khỏe mạnh, khi thành công hay thất bại, *khả năng nhận biết không có hình tướng, nhưng chân thật ấy* – đang biểu hiện trong không gian của Phút Giây này – trong chiều sâu, không bao giờ thay đổi. Bản chất chân thật sâu lắng ấy của bạn *thường bị lẫn lộn* với những tình huống xảy ra trong đời bạn, do đó bạn chỉ kinh nghiệm tự thân mình hay Phút Giây Hiện Tại một cách mơ hồ hay gián tiếp, qua những tình huống của đời bạn. Nói một cách khác: Cảm nhận về bản chất chân thật thường bị che mờ bởi những tình huống trong đời bạn, và bởi dòng suy tưởng miên man, và những phiền nhiễu khác trong đời sống. Phút Giây Hiện Tại thường bị che mờ bởi quá khứ và tương lai.

Do đó bạn quên đi gốc rễ của mình trong sự an nhàn, quên đi bản chất thần thánh chân thực của mình và đánh mất mình trong cõi trần tục này. Cảm giác lạc hướng, bức tức, trầm cảm, bạo hành hoặc bất bình phát sinh khi con người quên đi bản chất chân thực của mình.

Nhưng dễ dàng biết bao cho bạn khi nhớ lại sự thực này để “trở về nhà” và biết rằng:

Tôi *không phải* là những suy tư, những cảm xúc, lạc thú từ những giác quan, hoặc những gì mà tôi đã trải nghiệm. Tôi cũng không phải là những tình huống đã xảy ra trong đời sống của tôi. ***Mà tôi chính là Sự Sống thanh thang đang xảy ra khắp nơi trong vũ trụ.*** Tôi là không gian trong đó mọi thứ được xảy ra.

Tôi chính là Tâm đang được biểu hiện qua muôn ngàn hình tướng. Tôi chính là *Phút Giây Hiện Tại*. Tôi là *Hiện Hữu*⁽³⁸⁾.

³⁸ *Hiện Hữu*: Là sự sống thênh thang đang diễn ra khắp nơi trong vũ trụ trong phút giây này.

Chương V

BẢN CHẤT CHÂN THẬT CỦA BẠN

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

Ở cấp độ sâu xa nhất, bạn chính là Phút Giây Hiện Tại, hai điều này không thể phân cách nhau.

§

Có nhiều thứ trong cuộc đời bạn rất quan trọng, nhưng chỉ có một thứ quan trọng một cách tuyệt đối.

Bạn thành công hay thất bại trong cuộc đời là một điều quan trọng. Bạn khoẻ mạnh hay ốm đau cũng là một điều quan trọng, có học thức hay không học thức; bạn giàu hay nghèo là một điều quan trọng – điều này chắc chắn giúp bạn thay đổi cuộc đời mình. Vâng, tất cả những điều ta vừa nêu ra ở trên đều quan trọng, trong cách nhìn tương đối, nhưng những thứ đó không có tầm quan trọng một cách tuyệt đối.

Nhưng có một thứ quan trọng hơn hết: đó là ***tìm cho ra được bản chất chân thực của chính bạn***, vượt lên trên thân phận bọt bèo ngắn ngủi của một kiếp người, vượt lên trên cảm nhận về tự thân như ***một cá thể biệt lập, đợi ngày chết***.

Bạn tìm ra được niềm an bình ***không phải*** nhờ vun tén, xếp đặt lại những tình huống trong đời sống của bạn, nhưng bằng ***nhận thức được bản chất chân thực của mình*** ở một cấp độ sâu xa nhất.

§

Tái sinh sang một kiếp khác cũng không giúp được gì cho bạn, nếu trong đời kiếp tới, bạn ***vẫn không biết bản chất chân thật*** của mình là gì!

§

Tất cả những khổ đau trên hành tinh này đều phát sinh từ một cảm nhận rất sai lầm rằng “có một cái Tôi, một cá thể biệt lập với người khác và với thế giới chung quanh”. Cách nhìn này che lấp đi bản chất chân thật của chính bạn. Khi bạn không còn nhận ra được bản chất cao quý ở trong mình, thì bất kỳ điều gì bạn làm, cuối cùng cũng sẽ tạo thêm khổ đau, cho chính mình và cho kẻ khác. Chỉ đơn thuần như thế! Khi bạn không nhận thức được bản chất chân thực của bạn là ai, bạn sẽ cố tạo cho mình một cá tính, một nhân cách⁽³⁹⁾ do sự sáng tạo vô vọng của trí năng để thay thế cho con người thần thánh, chân thật, sáng chói, tuyệt vời vẫn luôn sẵn có ở trong mình. Từ đó bạn chỉ còn biết bám víu vào cái bản ngã nhỏ bé, đầy sợ hãi và tội nghiệp ở trong đầu bạn.

Lúc đó, bảo vệ và chăm sóc cho *cái Tôi nhỏ bé*, giả tạo đó sẽ trở thành một động lực thúc đẩy phía sau tất cả những việc bạn làm.

§

Tự thân cấu trúc của ngôn từ đã cho thấy rằng con người không thực sự nhận thức được bản chất chân thực của chính mình. Cách nói quen thuộc: “Cuộc đời của tôi/anh ấy/cô ấy” khiến chúng ta dễ hiểu lầm rằng sự sống là một cái gì mà bạn, hay một

³⁹ *Tạo cho mình một cá tính, một nhân cách:* Có những điều chúng ta làm được lặp đi lặp lại nhiều lần nên lâu ngày đã trở thành một thói quen ở trong ta. Ngay cả những thói quen như hút thuốc, uống rượu, nói phét, bài bạc... là những thói quen không hữu ích gì cho chúng ta, chúng ta vẫn không muốn từ bỏ, có thể vì yếu đuối hoặc khi bạn nghĩ

ai đó, có thể *sở hữu* hay *đánh mất*. Sự thật là bạn *không thể* có một đời sống riêng lẻ, nhỏ bé; vì *bạn chính là Sự Sống* thênh thang. Một Sự Sống Duy Nhất từ xưa đến nay, trong giây phút này đang biểu hiện ở khắp mọi nơi trong vũ trụ, chưa bao giờ từng sinh, chưa bao giờ từng diệt. **Bạn chính là khả năng nhận biết, đang bằng bạc khắp cả vũ trụ, và tạm thời biểu hiện qua hình tướng, để kinh nghiệm tự thân của chính mình qua một viên sỏi, cọng cỏ, con thú hay một con người, một ngôi sao, một thiên hà...**

Bạn có thể cảm nhận sâu lắng ở bên trong rằng *bạn thực đã biết* rõ điều này? Bạn có thể cảm nhận rằng *mình thực đã là Cái Đó*?

§

Đa số mọi chuyện trên cuộc đời đều cần có thời gian để hoàn tất: học một kỹ thuật mới, xây một căn nhà, trở thành một chuyên gia, pha một tách trà,... Nhưng thời gian là điều không cần thiết cho một chuyện chủ yếu, chuyện quan trọng nhất trong đời sống: Đó là nhận thức được bản chất chân thật *bạn là ai*, đó là nhận thức được cái chân thật nhất, vượt lên trên nhân cách bề ngoài của mình, vượt lên trên tên họ của mình, hình dáng, thể chất, tiểu sử về chính mình,...

Bạn không thể tìm ra được mình trong quá khứ hoặc tương lai. Nơi duy nhất mà bạn có thể tìm ra được chính mình là trong Phút Giây Hiện Tại.

Những người đang dấn thân vào con đường tâm linh, đi tìm giác ngộ ở một tiêu điểm ở tương lai – là *một người dấn thân*, điều này ám chỉ rằng bạn rất cần đến tương lai. Nếu đây là điều bạn tin chắc thì điều đó sẽ

gian cho đến khi bạn nhận ra rằng *bạn không cần thời gian* để nhận ra bản chất chân thực của mình.

§

Khi bạn nhìn vào một thân cây, bạn có ý thức về thân cây. Khi bạn có một ý nghĩ hay một cảm xúc, bạn có ý thức về ý nghĩ hay cảm xúc đó. Khi bạn có một kinh nghiệm khoái lạc hay đớn đau, bạn có ý thức về kinh nghiệm đó.

Những mệnh đề này thoạt nghe có vẻ hợp lý và hiển nhiên, nhưng khi bạn nhìn kỹ lại, bạn sẽ nhận ra rằng trong tự thân cấu trúc của ngôn ngữ đã chứa đựng một ảo tưởng, một ảo tưởng không thể tránh được khi ta sử dụng ngôn từ. Ý nghĩ và ngôn từ tạo ra một đối cực nhị nguyên, một cá thể biệt lập cảm nhận một đối tượng: một thân cây, một ý nghĩ, một cảm xúc, mà trong thực tế không thể có. Sự thực là: *Bạn không phải là* một con người có ý thức về một thân cây, một ý nghĩ, một cảm xúc hay một kinh nghiệm. Mà **bạn chính là ý thức hay sự nhận biết**, trong đó tất cả những thứ đó được biểu hiện.

Trong đời sống hằng ngày, bạn có thể thực tập để nhận thức chính mình như là *một trường nhận thức* trong đó toàn thể những tình huống trong đời sống của bạn được phơi bày?

§

Khi bạn nói: “Tôi muốn hiểu thêm về mình”. Bạn chính là chủ thể “Tôi”. Bạn chính là Cái Biết. **Bạn chính là Tâm⁽⁴⁰⁾ qua đó**

⁴⁰ *Tâm*: Khả năng nhận biết, không hình tướng ở trong ta. Đây là bản chất chân thật của mình.

mọi vật được nhận ra. Và cái đó không thể biết về nó; vì nó đã chính thực là nó rồi.

Không còn điều gì đáng biết hơn điều này, vì từ cái Tâm đó mọi hiểu biết được phát sinh. Chủ thể “Tôi” không thể tự biết nó thành một đối tượng của tri thức, của Tâm.

Do đó bạn không thể trở thành một đối tượng cho chính mình. Đó chính là cái lý do ảo tưởng về bản ngã ở trong bạn được phát sinh – vì trong đầu bạn, bạn vô tình xem mình là một đối tượng. Cho nên bạn mới nói “Nhìn kìa, Tôi đó”⁽⁴¹⁾. Rồi bạn tự tạo ra một quan hệ với chính mình, và rao truyền với mọi người và với chính bạn *huyền thoại về mình*.

§

Bằng nhận thức sâu sắc rằng *bạn chính là ý thức, là sự nhận biết* trong đó mọi hiện tượng trong đời sống được phát sinh, thì bạn sẽ thoát ra khỏi sự phụ thuộc vào mọi hiện tượng của đời sống và thoát ra khỏi nỗ lực đi tìm một nhân cách cho chính mình qua những tình huống sống, nơi chốn và hoàn cảnh sống của bạn. Nói một cách khác: Những gì *xảy ra*, hay *không xảy ra*, không còn quan trọng đối với bạn. Mọi chuyện sẽ bớt đi sự nặng nề và nghiêm túc. Có một cảm giác thư thái, vui tươi trong những việc bạn làm. Bạn bỗng nhận ra rằng: thế giới này như là một cuộc khiêu vũ của vũ trụ, *một cuộc khiêu vũ của muôn vàn những hình tượng* – không hơn không kém.

⁴¹ *Nhìn kìa, Tôi đó*: Đó là khi bạn chỉ vào một công xưởng, một cao ốc, một chiếc

§

Khi bạn nhận biết bản chất chân thực của mình, bạn sẽ cảm nhận được một cảm giác an bình sống động, và không hề bị gián đoạn. Bạn có thể gọi đó là niềm vui, vì đó chính thực là cảm giác sống động của niềm an bình. Đó là niềm vui của một con người nhận thức được rằng **mình chính là tinh hoa của sự sống**, trước khi sự sống ấy trở thành hữu hình. Đó là niềm vui của *an nhiên tự tại* – an nhiên tự tại vì đã biết được bản chất chân thực của mình.

§

Cũng như nước, có khi được biểu hiện dưới thể rắn, thể lỏng, thể hơi, Tâm cũng có thể được biểu hiện dưới dạng “đông đặc” khi trở thành vật chất, trở thành những sinh vật...; hoặc ở “thể lỏng” khi biểu hiện ra dưới dạng những ý nghĩ, tâm tư; hay không biểu hiện ra, không mang hình tướng gì cả, khi Tâm ở trong trạng thái thuần khiết, tinh chất của nó.

Trạng thái thuần khiết của Tâm: Tâm chính là Sự Sống trước khi nó được biểu hiện thành hình tướng, và Tâm kinh nghiệm thế giới qua “đôi mắt” của bạn vì *bạn chính là Tâm*. **Khi bạn nhận thức rằng mình chính là cái Tâm đó, thì bạn sẽ nhận ra mình trong tất cả**. Đó là một trạng thái ý thức tỉnh táo, hoàn toàn sáng tỏ. Lúc đó *bạn sẽ không còn là một thực thể nhỏ bé* với một quá khứ nặng nề, kinh nghiệm và diễn dịch đời sống qua một tấm màn giới hạn của khái niệm, với một quá khứ đầy thương tích.

Khi bạn cảm nhận, mà không đi qua quá trình diễn dịch của trí năng ở bên trong, thì lúc đó bạn mới có thể cảm nhận được *cái phần sáng suốt ở trong bạn đang ý thức*

bạn đang cảm nhận. Điều mà chúng ta có thể diễn tả qua ngôn từ là *có một chiều không gian rất yên tĩnh nhưng tràn đầy sự tỉnh táo và cảnh giác* ở trong bạn, trong đó, những suy tư và khái niệm của bạn được hình thành.

Qua “bạn”, cái Tâm *vô hình tướng*⁽⁴²⁾ ấy đã tự ý thức được chính nó.

§

Đa số mọi người ai cũng bị chi phối bởi lòng tham đắm và sợ hãi.

Lòng tham đắm⁽⁴³⁾ là nhu yếu để thêm một cái gì đó cho chính mình để cho mình *cảm thấy toàn vẹn hơn*. Sợ hãi⁽⁴⁴⁾ là sợ đánh mất một thứ gì, từ đó tự cảm thấy mình trở nên mất giá trị hoặc thiếu thốn.

Cả hai thái cực này đều che mờ một sự thực là: *an nhiên tự tại*, là một thứ bạn không thể thêm bớt hoặc đánh mất được⁽⁴⁵⁾. Vì *an*

⁴² *Cái Tâm vô hình tướng*: Khả năng nhận biết, bản chất chân thật của bạn.

⁴³ *Lòng tham đắm*: Vì cảm nhận sai lầm rằng có một “Cái Tôi biệt lập với người khác và thế giới chung quanh”, nhận thức này làm phát sinh trong ta một khoảng trống cô đơn ở trong tâm hồn. Nhưng vì không ý thức được cảm giác hụt hẫng, cô đơn này nên chúng ta dễ

SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG

nhiên tự tại, trong trạng thái toàn vẹn nhất, đang hiện diện ở trong bạn, ngay trong giây phút này.

có ở bên trong, nên bạn không thể thu tóm hoặc đánh mất như là một vật gì ở bên ngoài bạn như tiền bạc, tài sản, địa vị xã hội...

Chương VI

CHẤP NHẬN VÀ XUÔI THUẬN

