

# Đại Thủ Ấn

Nguyên tác: Tantra: The Supreme Understanding  
Discourses on Tilopa's Song of Mahamudra

Những bài giảng bằng Anh Ngữ này được thu âm  
trực tiếp từ ngày 11 tháng 2, 1975 đến 20 tháng 2,  
1975, tại Poona, Ấn Độ.

**OSHO**

# **Đại Thủ Ấn**

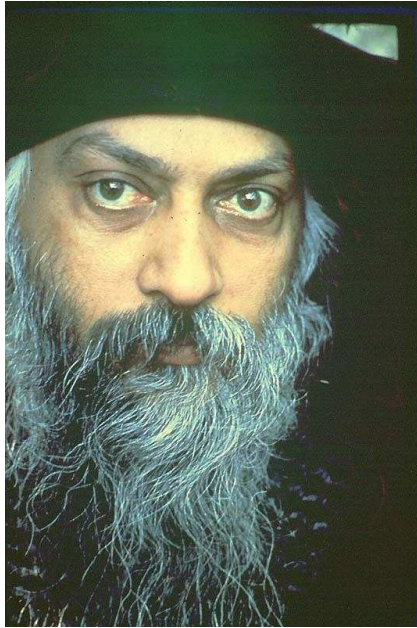
**Bản Về Thánh Ca Của Tổ Mật Tông  
TILOPA**

**Chuyển Ngữ: Minh Nguyệt**

2007

# Mục Lục

	Lời Cảm Tạ	
	Lời Nói Đầu	1
1	Kinh Nghiệm Tối Thắng	8
2	Cội Rễ Của Mọi Vấn Đề	46
3	Bản Chất Của Bóng Tối Và Ánh Sáng	81
4	Như Thân Tre Rỗng	112
5	Chân Lý Thiên Bẩm	143
6	Giáo Pháp Rộng Lớn	191
7	Lộ Phi Lộ	228
8	Chặt Đứt Gốc Rễ	264
9	Vượt Qua, Vượt Qua	296
10	Mật Tông: Tâm Thức Tối Thượng	326
	Diệu Pháp Đại Không Thủ Ấn	374



## Lời Cảm Tạ

Minh Nguyệt xin cảm tạ những thân hữu sau đây đã đóng góp ý kiến, giúp đỡ tài chánh, sửa chữa lỗi cả layout như Nữ sĩ Phương Dung, Anh Phong, Chị Thi Ngọc và một thân hữu ẩn danh...

Minh Nguyệt cũng xin chân thành cảm ơn các anh chị đã luôn nâng đỡ, ủng hộ, góp ý, cũng như chia sẻ và giúp đỡ mọi mặt trong công việc giúp cho tác phẩm này sớm được hoàn thành...

**02/12/2007**

**Minh Nguyệt**



# Lời Nói Đầu

Sau cuộc cách mạng đầy nóng bỏng của thời trước hai mươi tuổi lắng xuống, tôi ý thức được sự nỗ lực vô ích, cố gắng thay đổi thế giới bên ngoài của tôi. Các giáo pháp ám chỉ đến đường hướng cách mạng tâm linh có thể tu tập được tôi biết đến. Chủ yếu là Du Già Mật Tông đã lôi cuốn sự chú ý và hấp dẫn tôi, nhưng tôi khám phá là các tác phẩm trên chủ đề này chỉ giữ được sự hứng thú rất nhỏ trong tôi. Không những thuật ngữ xa lạ, tối nghĩa, mà còn rất mâu thuẫn. Khi tôi đào xới nó, mới khám phá là các khái niệm đó khá xa lạ, rối rắm và kỳ dị hơn nữa. Thí dụ, trong Chứng đạo ca Đại Thủ Ấn, Thiền sư Tilopa dạy...

*“Nếu từ tâm mà quan sát tâm  
Mọi sự phân biệt bị tiêu trừ  
Và con sẽ đạt ngay đến Phật tánh...”*

Vậy làm sao bạn nắm bắt được?

Tuy nhiên, tôi đã tìm đến một vị Đạo sư và thiền viện nơi giáo pháp Mật Tông được tu tập, nhưng vị đạo sư trụ trì này có vẻ như vẫn còn phải nỗ lực giải phần nghiệp lực nặng nề của ông. Chính vì lý do đó nên tôi đã lánh tránh nơi đó. Pháp thiền tọa thỉnh lặng và bất động chỉ làm cho nội tâm tôi thêm phần hỗn loạn và rối rắm.

Tôi dành hết sáu năm trời, lang thang tầm đạo cùng khắp nửa vòng trái đất và vòng ngược lại, để rồi cuối cùng phải quay về cố hương tại Anh Quốc,

chỉ tích lũy thêm chút ít kiến thức và kinh nghiệm mà thôi.

Bỗng nhiên, có tin đồn về “bậc Đạo sư Ấn” tìm đến tôi. Ban đầu, tuy hơi có chút do dự, nhưng tôi đón nhận. Sau khi nếm hương vị tâm linh qua Ngài rồi, cơn đói khát ghê gớm vốn từng gặm nhấm gan ruột tôi, thậm chí khao khát loại hương vị thực phẩm tâm linh đó, đã hấp dẫn tôi. Tôi không ngừng nhồi nhét tất cả mọi tác phẩm, băng giảng, và giáo pháp của Ngài. Câu chuyện truyền kỳ về Ngài được kể bởi các môn đồ của Ngài là một hiện tượng, lời pháp của Ngài là hiện tượng khác. và âm thanh của Ngài lại một hiện tượng khác nữa... từng giọt sáng lấp lánh chiếu rọi trong chiều sâu thăm thẳm tâm tối của tôi một hương vị bất khả tư nghì, hay có lẽ một hương vị gì đó xa thẳm, bị lãng quên lâu đời, vẫy tay mời gọi tôi quay trở về cội nguồn nguyên thủy. Cuối cùng, như cuộc lễ hội, thật tướng thực tại, hiện hữu cũng đã quá đủ.

Lúc đầu, tôi đã có phần thất vọng, phần lớn bởi tôi không đủ bụng dạ đón nhận hiện tượng quá mới mẻ và huyền diệu này. Đã từng sống quá lâu với loại thức ăn thiếu lành mạnh, liều lượng bổ dưỡng thuần chất đột ngột này, xâm nhập hệ thống, quả thật ngoài sức chịu đựng của tôi. Song song với sự khó chịu trong cơ thể mà tôi đã kinh nghiệm tại Ấn lúc mới đến tạm trú, đến cuộc vật lộn tinh thần lẫn tình cảm, tôi đã sa lầy trong tâm thái hỗn loạn.

Sự rối rắm hỗn độn này càng tệ hại hơn khi Osho bắt đầu xé tung tự ngã tôi ra thành từng mảnh... qua phương pháp vi tế nhất, từ bi nhất, gần như không thể nào cơ sở đoán biết trước được. Tôi không ý thức là tôi đã tự mình chìm đắm trong thời



gian bốn tháng như tôi đã dự định khi mới bước chân đến cư trú tại Ấn. Theo lời mời gọi, nắm bắt và bị mắc câu cả chì lẫn chài, cuối cùng, tôi đã sống ở Poona hơn hai năm trời.

Một trong các vấn đề mơ hồ nhất về đạo sư Osho là Ngài thuyết giảng trên quá nhiều chủ đề xung đột và khác lạ: Đức Chúa Giê Su, Đức Phật, Lão Tử, Heraclitus, Thiên, Huyền môn Hồi giáo, Trang Tử, Lão giáo, và tất nhiên, Du già và Mật Tông. Tuy vậy, trên mỗi chủ đề, Ngài giảng thật cặn kẽ, rõ ràng và thấu suốt, diễn đạt cốt lõi tinh yếu nhất của mỗi pháp, mạnh mẽ đến nỗi bạn cảm giác không bị lạc vào con nước đôi: “Lời pháp này dành cho tôi!” mỗi lần như vậy. Tâm tôi, tất nhiên, bắt đầu rạn nứt, không còn chỗ để tôi có thể buông neo. Tôi không còn gì để bám víu, nhưng chậm chạp, khi tâm buông xả rồi, tôi lắng nghe Ngài sâu lắng hơn, và mọi mâu thuẫn đều tan biến.

Chính Đạo sư Osho đã dung chứa tất cả. Thậm chí, bạn hiểu ý Ngài khi Ngài giảng là Mật Tông là tối thượng nhất. Qua ngày khác, Ngài sẽ giảng dạy Du Già là tối hậu nhất... nhưng bạn biết là cả hai đều đúng. Ngài bao gồm tất cả, một nồi đúc hỗn hợp tất cả mọi truyền thống và mọi giáo huấn tâm linh, tạo ra sự tổng hợp thượng đẳng nhất. Qua tác phong thanh nhã, chân thành và từ bi, dung chứa nhiều nghịch lý, tuy thẳng thừng với bạn. Ngài không chỉ là một bậc Giác ngộ, nhưng còn là một Minh sư không thể nào so sánh được.

Các giáo pháp đầy cảm tính, với phương pháp rõ ràng, bạn có thể nắm bắt dễ dàng. Các giáo pháp thường tình của thế gian, thiếu sự minh triết theo trí

huệ thông đạt mà một Giáo Pháp rộng lớn thường đòi hỏi. Thiền sư Tilopa dạy...

*“Mọi pháp trong thế gian đều vô nghĩa  
Chúng đều mang hạt giống phiền não  
Những lời giảng dạy thiền cận thường đưa đến  
những hành động sai lầm  
Hãy nương theo những giáo pháp rộng lớn hơn...”*

Mật Tông là giáo pháp rộng lớn và Đạo sư Osho có lẽ là bậc Minh sư duy nhất tại thế. Ngài thật là một bậc Minh sư Mật Tông chân chánh. Ngài không quan tâm đến tác nghiệp của bạn, nhưng bạn đang là... *“Hãy làm gì mà các con thích,”* Ngài khai thị, *“nhưng hãy tỉnh thức!”*

*“Buông xả và tự nhiên...”* là chìa khoá thành ngữ trong mọi lời giáo huấn: *“Đừng chối bỏ gì hết! Hãy là con đang là!”* Nghe đơn giản quá phải không? Thật vậy, nhưng khi tôi tu tập rồi, tôi khám phá ra là muốn tự nhiên thì dễ dàng hơn hơn muốn thiếu tự nhiên. Tâm trí tôi vốn vậy. Điều đơn giản nhất bỗng nhiên trở nên phức tạp nhất, và sự tự nhiên biến thành cơn trụy lạc. Tất nhiên, tôi cảm giác là mình dễ được dạy phải hành động như thế nào, hơn là an trụ trong những điều vô nghĩa đó, nhưng tôi cũng biết là, ngoại trừ tôi nắm bắt nó, như nó đã, trên đầu sóng, tôi sẽ tiếp tục vận chuyển đường vòng và có lẽ sẽ không bao giờ có thể về được nhà, bến bờ bên kia. Tôi cảm giác là Thiền sư Tilopa, thông qua Đạo sư Osho, nhắc nhở tôi nhiều lần qua những lời giáo huấn là hành trình tâm linh nào cũng đều là vậy. Các mật hạnh khác, như chủ nghĩa khổ hạnh, tuyệt thực, từ bỏ, tĩnh tọa như vị Phật, đều chỉ bề ngoài, không có gì giúp bạn

chuyển hoá. Ngoại trừ, thông qua tinh thức, thái độ, và mối quan hệ thực tại của tôi thay đổi.

Đạo sư Osho dạy là Freud, Jung, và Reich đã tạo ra một bối cảnh tại Tây phương, dọn đường cho sự bùng nổ của Mật Tông. Bây giờ là thời điểm chín mùi. Không những vậy, ngoại trừ tâm thức của chúng ta bùng vỡ, không sớm thì muộn, chúng ta sẽ dẫm chân trên tất cả tai họa, kết quả của cơn cuồng điên mà chúng ta hằng si mê. Đạo sư Osho, một Minh sư thanh tẩy bậc nhất, giúp chúng ta sử dụng chính sự mất trí đó, xu hướng năng lượng tinh thần, tạo ra cơn bùng nổ nội tại và chuyển hoá thế giới nội tâm. Ngài dạy là có hai khả năng mở rộng cho nhân loại ngày nay: Tụ sát toàn cầu hay là sự tỉnh thức tâm linh lớn lao nhất từ xưa đến nay, như chưa bao giờ xảy ra.

Tại Poona, sự rung chuyển đầu tiên của cuộc cách mạng lớn lao nhất đã được nghe. Tâm thức mục nát, cộng với mọi suy đồi trên tuyến đường nơi nó bắt nguồn từ gốc rễ của tâm trí, và tâm thức chúng ta, không phải bởi qua ép đặt lý tưởng đạo đức bên ngoài, mà các cuộc cách mạng chính trị nào cũng không thể so sánh nổi. Đối với vấn đề này, đòi hỏi tự ngã của bạn phải cần chết đi, nó mới có thể chấp cánh bay cao như loài chim phụng hoàng, từ đồng tro tàn đến sự tái sinh mới, một trật tự mới. Đây là sự tự hủy tối hậu nhất, đòi hỏi dũng cảm khác hơn cái chết thông thường, không chỉ thân của bạn sẽ chết đi, nhưng kể cả thực tại-tâm trí, toàn bộ hệ thống thế giới Ta Bà mà bạn đã cần cù tạo ra đều bị đoạn diệt tất cả.

Chỉ có bậc Minh sư, người mà bạn có thể giao phó bản thể, thân tâm và tâm linh... mới đủ khả

năng đầy bạn du hành trên tuyến đường như vậy. Lắng nghe lời pháp của Đạo sư Osho, lần lần tôi nhận thức chẳng những Ngài thông đạt, Ngài còn đầy quyền năng. Tôi chỉ cần nói, “Con hoàn toàn tuân phục Ngài.” Mọi sự đều sẽ chu toàn đầy đủ.

Thiền sư Tilopa dạy...

*“Những kẻ nào thiếu lòng tin vào Đại Thủ Ấn,  
Chính là những người vô minh,  
luôn bị dẫn dắt trong khổ đau và phiền não...”*

Và sau đó là Đạo sư Osho...

“Tại sao Ngài cho họ là vô minh? Ngài không cho họ là những con người tội lỗi. Ngài không cho họ là phi tín ngưỡng, Ngài đơn giản cho họ là vô minh... bởi không tin, nên họ đã mất đi cơ hội tận hưởng nguồn cực lạc lớn lao nhất mà vạn hữu mang đến cho họ. Họ đơn thuần là những người vô minh! Kinh nghiệm này không thể xảy ra được, ngoại trừ bạn tin cậy, tin cậy đến mức độ bạn hoàn toàn quy phục, nếu không, kinh nghiệm đó không thể xảy ra. Tất cả mọi nguồn hỷ lạc, những thoáng chốc cực lạc, chỉ xảy đến nếu bạn hoàn toàn quy phục. Phải nói gì về sự sống? Nếu bạn quy phục, tất nhiên, sự sống là sự gia trì lớn lao nhất, và đây là một ân điển. Bạn mất đi cơ hội nhận được tặng phẩm tối thượng bởi vì bạn đã không tin.

Đây là sự mời mọc của Đạo sư Osho dành riêng cho bạn. Hãy tìm đến và hãy liên hoan, không từ bỏ nhưng chấp nhận, không chối bỏ nhưng đón nhận, không luật lệ nhưng hỷ lạc...

Hãy tìm đến, ăn, uống và no đầy...

Poona, Tháng Sáu 1975  
Ma Yoga Anurag

# 1

## Kinh Nghiệm Tối Thắng



*“Đại Thủ Ấn siêu việt mọi ngôn ngữ và biểu tượng.*

*Nay, ta truyền cho con, Naropa*

*Người hành giả trung hậu và kiên trì*

*Tánh Không không một chỗ bám*

*Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu*

*Không cần một chút công dụng nào*

*Chỉ để tâm buông xả tự nhiên*

*Con có thể đập tan gông xiềng*

*trói buộc tâm con và đạt đến sự Giải thoát...”<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Cái Nhìn Của Một Hành Giả Về Bộ Đại Thủ Ấn (Mahamudra). Diệu Pháp Đại Không Thủ Ấn. Cư Sĩ Liên Hoa.<http://www.quangduc.com/mattong/21daithuan.html>

Kinh nghiệm Tối thắng không phải là một kinh nghiệm... bởi người kinh nghiệm đã biến mất. Khi không còn người kinh nghiệm nữa, điều gì có thể nói về nó? Ai sẽ đề cập đến nó? Còn ai sẽ thuật lại kinh nghiệm này? Khi không còn chủ thể, đối tượng biến mất... Bên bờ biến mất, chỉ còn dòng sông kinh nghiệm nổi trôi. Tri thức đọng lại, kẻ tri kiến không còn nữa.

Vấn đề này đã là một trong những vấn nạn của tất cả các huyền môn đạo sư. Họ đắc ngộ, nhưng họ không thể trao truyền cho các môn đồ. Họ không thể thuật lại cho môn đồ, người có đầy đủ trí năng thấu hiểu. Họ đã là Một với nó. Toàn bản thể của họ gắn liền với nó, nhưng họ không thể sử dụng trí năng để diễn đạt. Họ có thể trao truyền cho bạn nếu bạn sẵn sàng đón nhận. Họ có thể cho phép nó xảy ra trong bạn nếu bạn sẵn sàng đón nhận nó, nếu bạn lãnh hội và sẵn sàng mở rộng, nhưng ngôn ngữ thì không thể nào có thể diễn đạt. Biểu tượng không giúp đỡ được gì. Lý thuyết và giáo điều là vô dụng.

Kinh nghiệm là sự đang kinh nghiệm hơn là một kinh nghiệm. Nó là một tiến trình...Nó bắt đầu, nhưng không kết thúc. Bạn thâm nhập vào nó, nhưng bạn không chiếm hữu nó. Nó là giọt nước rơi trong đại dương, hay chính đại dương đang ngự trị nơi giọt nước trong suốt đó. Nó là sự thâm nhập sâu thẳm. Nó là Một. Bạn tan biến trong nó. Không còn gì để lại. Thậm chí, không còn một dấu vết nào. Cho nên, ai sẽ diễn đạt đây? Ai sẽ trở về với thung lũng của thế gian? Ai sẽ trở về trong màn đêm tăm tối để kể lại cho bạn?

---

Tất cả các huyền môn đạo sư khắp thế giới luôn cảm giác bất lực trước sự diễn đạt. Tương thông thì có thể, nhưng diễn đạt thì không. Điều này phải nên hiểu từ bước đầu. Cảm thông hoàn toàn là một bình diện khác. Hai trái tim gặp nhau. Một mối yêu thương. Diễn đạt từ trí qua trí. Cảm thông từ tâm qua tâm. Tương thông là một cảm giác. Truyền đạt là kiến thức, Vì vậy, chỉ có ngôn ngữ được trao truyền. Chỉ có ngôn ngữ được đón nhận và thấu hiểu. Ngôn ngữ chỉ có vậy. Bản chất của ngôn ngữ là một sự chết. Không có sinh khí nào chuyên chở qua chúng. Thậm chí, trong đời sống bình thường, huống chi là sự chứng đắc. Thậm chí, ngay ở một kinh nghiệm bình thường, khi bạn có khoảnh khắc tuyệt thú nhất, giây phút hoan lạc nhất, khi bạn cảm giác đang là một cái gì đó, và đang trở thành một cái gì đó. Bạn khó có thể diễn đạt kinh nghiệm Chứng đắc này qua ngôn ngữ.

Thờ còn thơ ấu, tôi thường dậy sớm vào mỗi sáng bình minh. Tôi tìm đến dòng sông. Trong một thôn xóm nhỏ, dòng sông thật là lười biếng, như nó không còn luân lưu. Mỗi ban mai, lúc mặt trời chưa lên, bạn không thể nhận thấy dòng sông đang lững lờ trôi theo dòng nước. Nó thật lười biếng và vắng lặng. Mỗi bình minh khi bờ sông lặng lẽ yên tĩnh, người tắm sông vẫn chưa đến, thật là tịnh tĩnh. Thậm chí, các loài chim muông còn chưa thức dậy ca hót líu lo vào mỗi buổi sáng... thật sớm này. Không một âm thanh vang động. Chỉ có sự vô âm tuôn tràn. Hương soài phảng phất trên dòng sông bình lặng.

Tôi thường tìm đến bờ sông, đến tận cuối góc của dòng sông. Tôi ngồi đó một mình, chỉ hiện



diện. Không tạo tác bất kỳ một hành động gì. Chỉ hiện hữu đã là quá đủ. Một kinh nghiệm thật đẹp khi tôi chỉ hiện hữu. Tôi sẽ tắm. Tôi sẽ bơi lội. Khi mặt trời lên, tôi sẽ tìm đến bến bờ bên kia, đến bờ cát rộng bao la, và làm khô mình dưới ánh nắng mặt trời. Tôi nằm đó. Có lúc, tôi đã ngủ thiếp đi. Khi tôi trở về nhà, mẹ tôi thường hỏi. “Con đã làm gì suốt một buổi sáng?” Tôi đáp. “Con không làm gì hết. “ Thật sự, tôi đã không làm gì hết. Bà nói. “Sao lại có thể như vậy được hở con? Trong bốn tiếng đồng hồ qua, con đã vắng mặt. Làm sao có thể con không làm một điều gì hết. Nhất định, con phải làm một điều gì đó.” Bà nói đúng, nhưng tôi cũng không sai.

Tôi không tạo tác bất kỳ một điều gì. Tôi chỉ hiện diện với dòng sông. Tôi chỉ bình thản ngắm nhìn quá trình diễn tiến của vạn vật. Nếu tôi *cảm giác* muốn bơi lội, hãy chú ý, nếu tôi *cảm giác* muốn bơi lội, tôi sẽ bơi lội. Không phải sự muốn này bắt nguồn qua tác ý. Tôi không cưỡng cầu bất cứ điều gì. Nếu tôi cảm giác muốn ngủ, tôi ngủ. Mọi sự tuân tự xảy ra, không một tác nhân. Kinh nghiệm Ngô đầu tiên của tôi đã xảy ra bên cạnh dòng sông. Tôi không tạo tác một hành động gì. Tôi chỉ đơn giản hiện diện, và một ngàn lẻ một sự việc xảy ra...

Bà vẫn khăng khăng. “Nhất định con đã làm một điều gì đó rồi.” Tôi phải bảo bà. “Được rồi. Con có tắm, và con chờ nắng lên cho khô mình.” Bà lộ vẻ hài lòng, nhưng tôi thì không. Những gì xảy ra bên bờ sông không thể diễn đạt thành lời. “Con đã tắm tại nơi chốn đó.” Ngôn từ thật là nghèo nàn và lạt lẽo. Vui đùa với dòng sông, trôi trên dòng sông, bơi

lợi trong dòng sông, là một kinh nghiệm sâu sắc. Để nói rằng, “Con đã tắm nơi chốn đó” không chuyên chở được một ý nghĩa nào hết. Nếu tôi nói, “Con đã tìm đến dòng sông. Con đã tản bộ bên bờ sông, và con đã tọa thiền nơi đó,” cũng không diễn đạt được một điều gì.

Thậm chí, trong đời sống hằng ngày, bạn cảm nhận được vốn liếng nghèo nàn của ngôn ngữ. Nếu bạn không cảm nhận được sự nghèo nàn của ngôn ngữ, điều này cho thấy rằng bạn chưa hề biết sống. Sự kiện đó cho thấy rằng bạn sống thật là nông cạn. Nếu kinh nghiệm đang sống của bạn có thể diễn đạt bằng ngôn ngữ, như vậy, bạn đã chưa hề biết sống...

Lần đầu tiên, có một hiện tượng xảy ra, siêu vượt trên cả ngôn ngữ, sự sống xảy ra với bạn. Sự sống gõ cửa bạn. Khi sự Chứng đắc gõ cửa bạn, bạn siêu vượt trên ngôn ngữ... Bạn trở nên đàn độn. Bạn không thể thốt được nên lời. Thậm chí, không một ngôn từ nào có thể nhóm tụ bên trong... Bất kỳ điều gì bạn thốt lên cũng sẽ cực kỳ nhạt nhẽo, khô khan, và vô ý nghĩa. Nó sẽ không chuyên chở một ý nghĩa trọng đại nào. Như bạn đã đối xử một cách bất công với những kinh nghiệm đã xảy ra với bạn. Tôi xin bạn hãy nhớ kỹ điều này, bởi Đại Thủ Ấn<sup>2</sup> là một kinh nghiệm tối hậu nhất, một kinh nghiệm về sự chứng đắc tâm thức tối thượng...

---

<sup>2</sup> Đại Thủ Ấn, Mahamudra, là một phép thiền quán khảo sát nội tâm, nhằm loại trừ tất cả ảo tưởng và phú chương từ đời vô thi đã bao phủ dày đặc bản tâm.

Đại Thủ Ấn là sự phức tạp hoàn toàn với vũ trụ. Nếu bạn yêu thương một ai, có đôi lúc, bạn cảm giác như bạn muốn tan biến và thâm nhập vào người đó... Hai sẽ không còn là hai nữa. Cơ thể tuy cách biệt, nhưng có một điều gì đó ngự trị giữa cơ thể, là một chiếc cầu nối liền. Một chiếc cầu vòng, nơi chôn đó cả hai đồng biến mất. Một năng lượng sống chấn động trên hai đối cực... nếu nó xảy đến với bạn. Chỉ có như vậy, bạn mới thấu hiểu được Đại Thủ Ấn là gì. Kinh nghiệm này hàng triệu, hàng triệu lần sâu thẳm hơn, và hàng triệu, hàng triệu lần ngây ngất hơn. Nó là Đại Thủ Ấn. Đây là sự tối an lạc cùng vạn hữu, cùng vũ trụ. Nó là sự tan biến trong tận nguồn khởi nguyên của tự tánh.

Đây là Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn. Nó siêu việt đến nỗi Tilopa phải gọi nó là một Thánh Đạo Ca. Bạn có thể ca vang nó, nhưng bạn không thể diễn đạt nó. Bạn nhảy múa với nó, nhưng bạn không thể trao truyền nó. Đại Thủ Ấn là một hiện tượng sâu sắc, Thánh Đạo Ca chỉ có thể diễn đạt một phần rất nhỏ... Không phải là ở lời ca của bạn, nhưng ở phong cách bạn đang ca hát. Có nhiều huyền môn đạo sư khiêu vũ sau kinh nghiệm Chứng đắc của họ. Họ không thể làm gì khác hơn. Họ đang ca vang lời ca thoát thai từ tự tánh. Cùng một lúc, thân, tâm, thức, tất cả đồng liên hệ. Họ đã nhảy múa. Các điệu luân vũ đó không phải là những điệu luân vũ thông thường. Trong thực tế, tất cả các điệu luân vũ được sáng tạo bởi các huyền môn đạo sư đã đắc ngộ. Nó là kỹ xảo phương tiện sử dụng để tường thuật kinh nghiệm phức tạp. Hiện tượng siêu việt nhất đã tìm đến trái đất... Bạn có thể làm gì khác hơn? Bạn nhảy múa với sự Chứng đắc. Bạn ca

hát với tâm thức. Vì đó là bản Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn...

Ai sẽ ca vang Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn đây? Tilopa không còn tại thế nữa. Vạn hữu tối vi diệu cảm nhận rằng chính nó đang ca vang. Nó không chỉ là Thánh Đạo Ca của Tilopa. Tilopa đã không còn hiện diện. Chính kinh nghiệm đang chấn động và đang thánh thót ngân vang. Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn, một bản Thánh Đạo Ca tràn trề phúc lạc. Chính sự an lạc đang tự nó ca vang. Tilopa không quan hệ. Tilopa không hiện diện. Tilopa đã tan biến. Khi đạo sư biến mất, chỉ có một mục tiêu thành tựu. Chỉ khi nào người kinh nghiệm không còn nữa, kinh nghiệm mới hiện hữu. Tầm cầu và bạn sẽ đánh mất nó... Thông qua sự tầm cầu, hành giả được hỗ trợ. Đừng tầm cầu và bạn sẽ thấy nó. Chính sự tầm cầu, chính nỗ lực đó đã là một chướng ngại. Bạn càng tầm cầu, bản ngã càng phát triển. Hỡi các thiên nhân, xin đừng tầm cầu...

Đây là thông điệp sâu sắc nhất trong toàn bộ Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn: Đừng tầm cầu... Hãy hiện diện nơi bạn đang hiện diện. Đừng tìm đến bất kỳ một nơi chốn nào khác. Không có người tầm cầu Thượng Đế. Không có người tầm cầu bởi bạn không biết địa chỉ của ngài. Bạn sẽ về đâu đây? Không có một ai cho bạn biết là ông đang sống ở đâu. Không, không có kẻ tầm cầu Thượng Đế. Luôn ngược lại. Thượng Đế luôn tìm đến bạn. Sự sẵn sàng của bạn đưa đến sự hiệp thông. Khi bạn hoàn toàn sẵn sàng, không còn tự ngã, bạn biến thành một giáo đường trống rỗng, không có người trong giáo đường.

Tilopa<sup>3</sup> dạy: Trong Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn, bạn hãy là một thân tre rỗng, không có gì bên trong. Đột ngột, trong giây phút mà bạn trở thành là một thân tre rỗng, đôi môi thiêng liêng này sẽ siêu vượt trên bạn. Thân tre rỗng trở thành một ống sáo, và Thánh Đạo Ca bắt đầu... Đây là Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn... Tilopa biến thành một thân tre rỗng. Sự tối thượng đã tìm đến. Thánh Đạo Ca đã bắt đầu... Đại Thủ Ấn không phải là Thánh Đạo Ca của Tilopa... Riêng nó đã là Thánh Đạo Ca tối thượng của chính nó.

Có một chút gì về Tilopa trước khi chúng ta đi vào vào hiện tượng tuyệt mỹ này. Không có nhiều điều khả tri về Tilopa. Không có sự thật nào được thấu hiểu tận tường về bậc Thành Tựu Thánh Giả này. Những bậc Thành Tựu Thánh Giả không bao giờ lưu lại dấu vết nào. Họ không trực thuộc lịch sử. Họ hiện diện như chiếc bóng bên đường. Họ không trực thuộc giòng chính của nhân loại, nơi chôn nhân loại đang vận hành trong mọi ái dục. Bậc Thành Tựu Thánh Giả như Tilopa vận hành trong vô ái dục. Họ vận hành khỏi giòng chính của nhân loại, nơi lịch sử đang tồn tại.

Họ càng vận hành ngoài giòng chính của nhân loại, họ càng thần bí hơn. Họ hiện hữu như những huyền thoại. Họ không còn là sự kiện thời gian. Phải như vậy, bởi họ vận hành siêu vượt trên thời gian. Họ sống siêu vượt trên thời gian. Họ sống trong vĩnh cửu. Từ bình diện của loài người tầm thường như chúng ta, họ biến mất, họ tan biến.

---

<sup>3</sup> Tilopa (989-2069) Một trong những đại giác giả nổi tiếng nhất của Tây tạng, vị tổ thứ nhất của dòng truyền thừa Đại Thủ Ấn và là thầy của Naropa.

Khoảnh khắc họ tan biến, chỉ trong giây phút đó chúng ta mới tưởng nhớ đến họ. Họ thuộc về một phần tử của vũ trụ như chúng ta. Tại sao lại không có nhiều điều được khả tri về Tilopa? Ngài là ai? Chỉ có những bản Thánh Đạo Ca hiện hữu. Đây là tặng phẩm của ngài. Tặng phẩm được trao truyền đến đệ tử của ngài, Naropa<sup>4</sup>. Những tặng phẩm này không thể trao truyền cho bất kỳ ai khác ngoài mối liên hệ tình thương thân mật và sâu sắc hiện hữu giữa thầy và trò. Môn đồ phải có khả năng đón nhận tặng phẩm này. Bò câu đã mang đến thông điệp tâm linh và trao truyền nó cho Naropa, đệ tử của ngài. Trước khi bản Thánh Đạo Ca được trao truyền cho Naropa, Naropa đã bị thử thách hàng triệu cách. Đức tin, sự bác ái, và lòng tin cậy của ông. Khi không còn sự nghi ngờ trong ông. Thậm chí, không một dấu vết nhỏ của sự nghi ngờ nào lưu lại, khi trái tim của ông hoàn toàn dâng hiến cho niềm tin cậy và tình thương cho minh sư. Khởi sự từ đó...Thánh Đạo Ca Đại Thủ Ấn được trao truyền...

Sự có mặt của tôi là để ca lên một bản Thánh Đạo Ca. Nó chỉ truyền thụ cho bạn khi bạn đã sẵn sàng. Sự sẵn sàng của bạn có nghĩa là, sự nghi ngờ trong tâm phải hoàn toàn chấm dứt. Tâm không còn bị kiểm chế. Nó vẫn trực thuộc hệ tâm thức. Nó vẫn tiến triển trong bạn. Nó đã từng bị kiểm chế. Sự nghi ngờ này vẫn không ngừng ảnh hưởng bạn. Đừng tranh đấu qua tâm nghi ngờ. Đừng kiểm chế

---

<sup>4</sup> Naropa (956-1040) Một trong những đại thành tựu giả của Ấn độ, và là người khai sáng pháp môn đặt tên theo tên của ngài là Lục độ Naropa. Ngài là đệ tử của Tilopa, và cùng thời với tổ Atisha.

nó. Thay vì vậy, bạn hãy đổ hết năng lượng vào sự tin cậy nhiều hơn. Bạn nên xa lạ với tâm nghi ngờ... Xin bạn hãy chấp nhận nó. Hãy đem luồng năng lượng này của bạn hoán đổi thành tình thương. Tôi xin bạn hãy tin cậy nhiều hơn và nhiều hơn nữa... Luồng năng lượng đang hoán chuyển thành sự nghi ngờ, bạn có thể hoán chuyển vẫn năng lượng đó trở thành sự tin cậy. Hãy xa lạ với mọi nghi ngờ. Giây phút mà bạn trở nên xa lạ, sự hợp tác đã vỡ đổ rồi. Bạn không ý thức nó. Qua sự chú tâm của bạn mà mọi sự được trưởng dưỡng. Nếu bạn chú ý đến sự nghi ngờ của bạn, thậm chí, nếu bạn đối nghịch với nó, nếu bạn đặt để sự chú ý đến nó thì đã là một sự việc vô cùng nguy hiểm rồi. Sự chú ý là nguồn thực phẩm, là sự hợp tác của bạn. Mọi thiên nhân cần nên xa lạ, không chống đối hay hỗ trợ tâm nghi ngờ. Bạn đừng hiện diện qua sự nghi ngờ, và bạn cũng không chống đối.

Bạn nên hiểu rõ ba từ này. Từ thứ nhất là “nghi ngờ”. Từ thứ hai là “tín ngưỡng”. Từ thứ ba là “tin cậy”. Tại Đông phương họ gọi sự nghi ngờ là Shraddha. Nghi ngờ là một thái độ phủ định hướng về bất kỳ lời giảng thuyết nào. Trước tiên, bạn soi mói nó bằng đôi mắt phủ định. Sau đó, bạn chống đối. Bạn sẽ viện đủ mọi lý do, mọi lý luận để hỗ trợ thái độ này của bạn. Làm sao bạn có thể cùng hiện diện với nó? Tâm nghi ngờ sẽ kiểm chế tín ngưỡng của bạn. Tâm nghi ngờ sẽ được xóa bỏ qua niềm tin cậy... Tuy thế, chúng là một dạng. Phẩm chất của chúng không khác nhau.

Khi tâm thứ ba tràn trề thì tâm thứ nhất chấm dứt. Khi sự nghi ngờ chấm dứt, tâm thứ hai, tâm tín ngưỡng, cũng chấm dứt. Tâm tín ngưỡng không

phải là tâm tin cậy. Nó không nửa này nửa kia. Nó là sự trọn vẹn. Tâm tín ngưỡng không phải tâm tin cậy. Tại sao? Bởi không có sự nghi ngờ trong nó. Làm sao bạn có thể tín ngưỡng đây? Tín ngưỡng không phải là một luận lý, không nghịch, không thuận. Không điều này, không điều kia. Tín ngưỡng đã là một sự tin cậy. Một sự tin cậy sâu sắc, một tình thương bao la. Bạn không tìm ra bất kỳ một lý luận nào cho tín ngưỡng cả. Nó đơn giản là vậy. Phải làm gì bây giờ? Đừng tạo ra bất cứ một sự tin cậy tin nào để chống đối tín ngưỡng. Xa lạ với cả hai, tâm tín ngưỡng lẫn tâm nghi ngờ. Hãy mang tất cả hai nguồn năng lượng này hướng về sự từ bi. Hãy bác ái hơn. Hãy bác ái vô điều kiện. Không chỉ bác ái với tôi, bởi đòi hỏi sự kiện này là một việc không thể. Nếu bạn từ bi, bạn đơn thuần từ bi. Nếu bạn yêu thương, bạn hiện diện trong phong cách yêu thương... không chỉ riêng hướng về mình sư, nhưng hướng về vạn vật đang tương thông xung quanh bạn. Hãy hướng về cây cối và đá cuội, bầu trời và trái đất. Bạn, bản thể của bạn, chính tự tánh của bạn, đã biến thành một hiện tượng yêu thương. Bắt nguồn từ đó, sự tin cậy phát sinh. Chỉ trong sự tin cậy như vậy mà tặng phẩm như Thánh đạo ca Đại Thủ Ấn mới có thể trao truyền. Khi Naropa đã sẵn sàng, Tilopa truyền thọ tặng phẩm này cho ông. Bạn nên nhớ kỹ là, đối với một minh sư, bạn không là chuyện “hành trình của lý trí” nữa. Tâm nghi ngờ và tâm tín ngưỡng là chuyện “hành trình của lý trí”. Với minh sư, bạn không thể ở trên chuyện “hành trình của lý trí” này được. Trái tim không nhận biết nghi ngờ là gì. Trái tim không biết tín ngưỡng là gì. Trái tim đơn thuần nhận biết sự tin cậy. Trái tim như một đứa trẻ. Đứa trẻ nắm chặt đôi tay cha nó.



Bất cứ nơi nào người cha đi, đứa trẻ đi theo sau ngay. Nó không tín ngưỡng và không nghi ngờ. Đứa trẻ không bị chi phối. Sự nghi ngờ không nằm ở một nửa này, hay tín ngưỡng nằm ở một nửa nọ. Một đứa trẻ luôn hoàn hảo và trọn vẹn. Nó đi đến bất cứ nơi nào mà người cha dẫn nó đi. Khi một môn đồ biến thành một đứa trẻ, tặng phẩm của đỉnh cao tâm thức tối thắng mới có thể trao tặng đến bạn. Một môn đồ nên tuyệt đối chứa đựng phẩm chất nữ tính trọn vẹn, ý thức, và như một buồng trứng. Chỉ từ đó, hiện tượng xảy ra như đã xảy ra trong Thánh đạo ca. Tilopa là minh sư, Naropa là đệ tử. Tilopa dạy...

*“Đại Thủ Ấn siêu việt trên*

*mọi ngôn ngữ và biểu tượng*

*Nay, ta truyền cho con, Naropa*

*Người hành giả trung hậu và kiên trì...”*

Nó vượt trên mọi ngôn ngữ và biểu tượng, vượt trên tất cả ngôn ngữ và tất cả biểu tượng. Vì vậy, làm sao có thể diễn đạt đây? Nếu nó thật sự vượt trên mọi ngôn ngữ và mọi biểu tượng, làm cách nào Tilopa diễn đạt nó đây? Có phương pháp nào không? Vâng, có phương pháp. Nếu có Naropa thì có phương tiện. Nếu có môn đồ thật sự là sẽ có phương tiện. Nó tùy thuộc vào môn đồ mà phương tiện được khám phá hay không.

Nếu người môn đồ lãnh hội đầy đủ, không có tâm riêng biệt... Ông không phê phán đúng hay sai. Ông không nặng lòng phân biệt. Ông quy phục minh sư. Ông là sự lãnh hội. Ông trống rỗng. Ông sẵn sàng đón nhận bất cứ những gì được trao truyền

vô điều kiện... Vì vậy, mọi ngôn ngữ và mọi biểu tượng không cần thiết. Chỉ có như vậy, Thánh đạo ca Đại Thủ Ấn mới có thể trao truyền. Bạn lắng nghe giữa mọi ngôn ngữ. Bạn đọc nó giữa các lời truyền thụ... Ngôn ngữ chỉ là một viên sỏi. Những gì chân thật xảy ra bên ngoài mọi văn tự.

Ngôn ngữ chỉ là cái bẫy, một công cụ. Những gì sẽ chân thật theo sau ngôn ngữ như một chiếc bóng. Nếu bạn sử dụng trí não quá mức độ, bạn đã lắng nghe qua ngôn ngữ. Chính vì vậy mà nó không thể thông tri. Những cái bóng vi tế theo sau mọi ngôn ngữ, cực kỳ vi tế. Chỉ có trái tim mới có thể nhận biết nó. Những chiếc bóng vô hình, những đợt sóng lăn tăn của ý thức, của sự đồng cảm... Từ đó, sự hiệp thông phát sanh. Xin bạn hãy nhớ kỹ điều này. Tilopa lại dạy:

*“Nay, ta truyền cho con, Naropa*

*Người hành giả trung hậu và kiên trì...”*

Những gì không thể diễn đạt, đã diễn đạt qua Naropa. Những gì không thể diễn đạt, những gì tuyệt đối vô hình, phải hoán đổi thành hữu hình cho đệ tử. Nó tùy thuộc không chỉ minh sư... Thậm chí, nó phải tùy thuộc vào một đệ tử. Tilopa thật là may mắn có một đệ tử như Naropa. Có một vài minh sư, họ không may mắn lắm. Họ không bao giờ tìm ra được một môn đồ như Naropa. Vì vậy, bất cứ những gì siêu việt mà họ đã chứng đắc đều biến mất với họ. Họ không tìm ra một đệ tử nào để họ trao truyền. Có nhiều lúc, các minh sư phải vượt hàng nghìn dặm đường để kiếm cho ra một đệ tử như ý. Chính Tilopa phải du hành từ Ấn Độ qua Tây tạng mới tìm thấy Naropa, để tìm thấy một

môn đồ như ngài mong đợi. Tilopa du hành khắp Ấn Độ vẫn không thể nào tìm thấy được một đệ tử nào với phẩm hạnh như vậy. Hành giả đón nhận tặng phẩm như vậy. Mọi con người đều có khả năng lãnh hội thông điệp, có thể tái sinh qua nó. Một khi tặng phẩm được đón nhận bởi Naropa, ông trọn vẹn chuyên) hóa nó. Nghe nói, sau này Tilopa đã bảo với Naropa: “Bây giờ, con có thể đi tìm một Naropa khác được rồi.”

Naropa cũng vô cùng may mắn. Ông tìm được một đệ tử như Marpa. Marpa cũng cực kỳ may mắn. Ông cũng khám phá ra được người đệ tử như Milarepa. Sau đó, truyền thống này chấm dứt, không còn những bậc đại đệ tử với phẩm chất hiếm có như vậy. Có nhiều tôn giáo đến thế giới này rồi đồng biến mất. Có nhiều lần chúng đến rồi biến mất. Một tôn giáo không thể biến thành một giáo đường. Một tôn giáo tùy thuộc vào sự hiệp thông *CÁ NHÂN*, trên sự hiệp thông của cá nhân. Tôn giáo của Tilopa hiện diện chỉ có bốn đời, từ Naropa cho đến Milarepa. Sau đó, nó biến mất. Tôn giáo như là một ốc đảo. Sa mạc thì mênh mông. Đôi lúc, trong phần nhỏ bé của sa mạc, ốc đảo này hiển lộ... Nó vô cùng, vô cùng quý hiếm.

Đức Chúa Giê Su dạy nhiều lần với các đệ tử của ngài. “Khi ta còn hiện diện nơi này lâu hơn, và khi ta còn hiện diện tại đây, các con hãy ăn ta, hãy uống ta. Đừng để lỡ mất cơ hội quý báu này.” Hàng nghìn năm đã trôi qua... một minh sư như Đức Chúa Giê Su đã không còn tại thế. Sa mạc mênh mông... Những ốc đảo hiện hữu rồi biến mất. Các ốc đảo hiện thân đến trái đất này từ một nơi chốn bất khả tri. Chúng cần một nơi nào đó để buông neo

trên trái đất này. Nếu không có cái neo nơi đó, chúng không thể tồn tại nơi này. Naropa chính là chiếc neo đó...

Tôi cũng xin được đề cập một sự kiện với bạn. Khi tôi còn hiện diện nơi chốn này, lâu hơn một chút nữa. Đừng đánh mất cơ hội. Bạn có thể đánh mất cơ hội của bạn qua những công việc vô giá trị. Bạn vẫn tiếp tục bận rộn với mọi sự việc vô nghĩa, với những rác rến tâm trí. Bạn tiếp tục tư duy nghịch và thuận... và các ốc đảo sẽ sớm biến mất. Bạn có thể suy nghĩ thuận nghịch sau này. Bây giờ, hãy uống nó, bởi bạn sẽ có hăng vô lượng kiếp để bạn thuận và nghịch. Không cần phải hối hả. Khi chân sư đang còn đây, bạn hãy uống ngài. Một khi bạn đã uống Đức Chúa Giê Su hoặc Naropa, bạn đã trọn vẹn hoán chuyển rồi. Sự hoán chuyển dễ dàng và đơn giản. Đây là một quá trình tự nhiên. Tất cả cần biến thành mảnh đất bằng phẳng sẵn sàng tiếp nhận hạt giống...

*“Nay, ta truyền cho con, Naropa*

*Người hành giả trung hậu và kiên trì...”*

Chân lý không thể thốt lên. Chân lý không thể nào thốt lên lời... nhưng Tilopa cần phải diễn đạt cho Naropa. Mỗi khi đệ tử đã sẵn sàng, minh sư xuất hiện. Ngài phải xuất hiện. Mỗi khi, nếu một đệ tử có nhu cầu gì sâu đậm, ông sẽ được thành toàn. Toàn bộ vạn hữu sẽ luôn đáp ứng mọi nhu cầu sâu thẳm của bạn, nhưng bạn cần phải có nhu cầu. Nếu không, bạn không thể vượt qua Naropa, một vị Phật, hay một Đức Chúa Giê Su. Thậm chí, có lẽ bạn không có khả năng để nhìn thấy bạn vượt trên Đức Chúa Giê Su. Tilopa cư trú ở quốc gia này.

Không một ai chịu lắng nghe ngài. Ngài sẵn sàng trao tặng cho bạn món quà tối thượng. Chuyện gì xảy ra? Sự kiện này đã xảy ra với xứ sở Tây tạng rất nhiều lần. Nhất định có một cái gì ẩn chứa đằng sau. Sự kiện này đã xảy ra cho quốc gia này nhiều hơn ở bất cứ một nơi chốn nào. Tilopa được sinh ra tại đây. Tại sao một môn đồ quý hiếm này không xảy ra đến nỗi Tilopa phải tìm kiếm ông tại xứ sở của Tây tạng? Tại sao Bồ Đề Đạt Ma phải tìm đến Trung Quốc?

Quốc gia này biết quá nhiều thứ. Quốc gia này quá nặng về tri thức. Vì vậy, thật khó khăn mà tìm thấy một trái tim... Đây là một quốc gia của các đạo sư và các học giả, quốc gia của những con người thông thái, triết gia. Họ thấu hiểu tất cả mọi kinh Vệ Đà, tất cả Áo Nghĩa Thư (Upanishads)<sup>5</sup>. Họ có thể lập lại trong ký ức toàn bộ các kinh điển: Một quốc gia của những cái đầu. Tôi cảm giác rằng, có nhiều lần tôi cảm giác như vậy, bất cứ nơi chốn nào mà một đạo sư tìm đến, ngài khó thể thông tri cho mọi chúng sinh. Một con người biết nhiều quá sẽ trở thành một sự nguy hại, bởi tuy ông biết nhưng ông không biết. Ông góp nhặt quá nhiều khái niệm, lý thuyết, giáo điều và kinh điển. Nó là một gánh nặng trong ý thức của ông. Ngôn từ, lý thuyết

---

<sup>5</sup> Kinh Upanishads (Áo Nghĩa Thư) có vào khoảng 800 năm trước công nguyên, là những câu trả lời của các giáo sĩ sống ẩn dật nổi tiếng vào thời gian đó trước những câu hỏi về đời sống và vũ trụ. Những thiên Anh Hùng Ca vĩ đại là những câu thơ triết lý và đạo lý về những anh hùng truyền thuyết và các vị thần. Những thiên anh hùng ca này là những truyện cổ được kể lại qua nhiều thế hệ trước khi cuối cùng được viết vào thế kỷ đầu công nguyên.

không thể giúp ông khai ngộ được. Nó chưa xảy ra cho ông. Nó đều là sự vay mượn. Tất cả những gì được vay mượn sẽ là giả tạo, mục nát. Bạn hãy ném bỏ càng sớm càng tốt...

Chỉ có những gì xảy ra qua bạn mới là chân thực. Chỉ những đóa hoa trong bạn mới là chân thực. Chỉ có những gì tăng trưởng trong bạn mới là chân chánh và sinh động. Bạn nên luôn nên kỷ là: Hãy tránh vay mượn kiến thức. Sự vay mượn kiến thức là một cái bẫy của tâm: Nó chỉ là sự vô minh. Kiến thức không bao giờ hủy diệt bởi chính nó. Bạn bị ngập lụt trong kiến thức. Bạn chết ngộp trong tận cùng cốt lõi của tri kiến. Bạn không còn hiện diện tại chính cội rễ của bản thể, nơi mà vô minh và bóng tối bao phủ. Con người kiến thức, luôn vay mượn kiến thức. Ông gần như bị chết chìm trong kiến thức của ông. Bạn không thể bình luận với ông. Thật là khó khăn nắm bắt trái tim của ông. Chính ông đánh mất tất cả mọi thông điệp nối kết trái tim ông. Không phải là sự ngẫu nhiên mà Tilopa phải vượt qu bao nhiêu núi non trùng điệp tìm đến Tây tạng. Bồ Đề Đạt Ma cũng phải tìm đến Trung Quốc. Hạt giống nhuần nhuyễn phải cần khám phá ở tại một nơi chốn xa xôi. Họ không tìm thấy được hạt giống quý hiếm đó tại mảnh đất này. Nên nhớ kỹ, bạn dễ dàng bị sa ngã trong sự nghiệp ngập kiến thức. Nó là một sự nghiệp ngập. Nó là một loại cần sa tối độc hại. Tuy vậy, cần sa cũng không nguy hại bằng tín ngưỡng. Thuốc phiện cũng không nguy hiểm lắm. Chúng đều giống nhau. Thuốc phiện cho bạn một thoáng cảm nhận ở một tâm thức siêu vượt. Thuốc phiện cho bạn những cơn đại mộng triền miên của một bản thể tuyệt đối mà bạn chưa thấu hiểu qua. Nó cho bạn ảo ảnh.

Kiến thức cũng vậy. Kiến thức cho bạn ảo tưởng bạn đang nhận biết. Bạn cảm nhận bạn đã biết, bởi bạn đang vay mượn bao nhiêu lời kinh Vệ Đà. Bạn nhận biết, bởi bạn có thể tranh luận. Bạn biết bởi bạn luôn lý luận vô cùng hợp lý, và luôn với một tri thức sắc bén. Xin bạn đừng biến bạn trở thành một thức giả ngu xuẩn! Luận lý không bao giờ hướng dẫn con người tìm đến Chân lý được. Mọi luận lý chỉ là một trò chơi đầy mách mung. Tất cả mọi sự tranh luận không cần có chứng minh. Chân lý cần trái tim bạn; không bằng cuộc tranh luận, nhưng do ở tình thương sâu sắc của bạn, sự tin cậy của bạn, và sự sẵn sàng tiếp nhận của bạn...

*“Đại Thủ Ấn siêu việt mọi ngôn ngữ và biểu tượng.*

*Nay, ta truyền cho con, Naropa*

*Người hành giả trung hậu và kiên trì*

*Tánh Không không một chỗ bám*

*Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu*

*Không cần một chút công dụng nào*

*Chỉ để tâm buông xả tự nhiên*

*Con có thể đập tan gông xiềng trói buộc tâm con*

*và đạt đến sự Giải thoát...”*

Bạn không thể nào tìm thấy bất cứ tại một nơi chốn nào, một thông điệp trọng đại như vậy đã được thốt lên. Hãy nỗ lực thấu hiểu những sắc thái mà Tilopa đã cố gắng diễn đạt.

*“Tánh Không không một chỗ bám...”*

Nếu có một chủ thể cần được hỗ trợ, nó đã bị lệ thuộc. Nếu bạn hoàn toàn trống rỗng, bạn sẽ không

lệ thuộc hay phải cần sự hỗ trợ. Đây là sự nhận thức sâu sắc nhất của tất cả bậc Giải thoát là: Bản thể tức vô bản thể. Đề cập đến bản thể là một điều sai lầm bởi bản thể không phải là một cái gì. Nó không giống một cái gì đó. Nó là tánh Không, một khoảng trống không bao la, không biên giới. Nó là Anatta<sup>6</sup>. Nó là Vô Ngã. Nó không là tự ngã trong bạn. Mọi cảm thọ của tự ngã đều giả tạo. Mọi đồng hóa rằng: “Ta là cái này và ta là cái kia” là giả tạo. Khi bạn đạt đến Tâm thức tối thượng, khi bạn tìm thấy cốt lõi tội cùng nhất của bạn, bạn sẽ khám phá ra là bạn không phải cái này hay là cái kia. Bạn không là một ai. Bạn không là tự ngã. Bạn chỉ là sự trống rỗng bao la vô cùng tàm. Có đôi lúc, bạn khép kín đôi mắt, cố gắng cảm nhận bạn là ai. Bạn là ai đây? Nếu bạn đi vào sâu hơn, bạn sẽ sợ hãi. Bạn càng suy nghiệm sâu hơn, bạn càng ý thức bạn không là một ai hết. Bạn chỉ là một sự trống rỗng. Vì lý do đó, có nhiều người sợ hãi sự tham thiền. Nó là vực thẳm của tử thần. Nó là cái chết của tự ngã. Tự ngã chỉ đơn thuần là một khái niệm giả tạo.

Hiện tại, các vật lý gia khám phá được Chân lý thông qua sự tìm hiểu khoa học sâu thẳm nhất ở cảnh giới của vật thể. Những gì mà Đức Phật, Tilopa, và Bồ Đề Đạt Ma ngộ được trí huệ của họ, khoa học chỉ mới khám phá được ở thế giới hiện

---

<sup>6</sup> Anatta: Vô ngã. Không có sự hiện hữu của cái tự ngã trường tồn. Thân này chỉ là sự kết hợp của ngũ uẩn. Ngũ uẩn chỉ hiện hữu khi có đầy đủ nhân duyên mà thôi. Giáo thuyết “Anatta” hay “Anatma” được Đức Phật thuyết giảng mà hầu hết Phật tử, kể cả thiền gia đều cho rằng đây là ý tưởng “vô ngã” của chơn tánh con người. Phật tử không nên lầm “vô ngã” của Phật giáo với thuyết “vô ngã” của Ấn giáo với nghĩa là chơn tánh mà tâm con người không thể nhận biết được.



tượng bên ngoài. Họ dạy là không có thực thể...Thực thể chỉ là một khái niệm song song của tự ngã. Một tảng đá hiện hữu. Bạn ý thức nó. Bạn đánh vào đầu một người nào đó, máu chảy ra. Thậm chí, người này sẽ chết đi. Nó là thực chất, nhưng nếu bạn hỏi một vật lý gia nào đó, họ sẽ bảo không có vật thể. Không có gì hiện diện. Họ cho là mọi sự đều là hiện tượng của năng lượng. Như lúc bạn vẽ một đường thẳng trên một mảnh giấy, nơi có nhiều đường gạch ngang nối liền nhau. Gạch thẳng này đồng bắt nguồn từ một điểm chấm thật lớn. Có phải điểm này thực sự hiện diện, hay chỉ là những con đường cắt ngang nhau, đem đến cho bạn ảo tưởng là đang có một điểm lớn hiện diện?

Các vật lý gia cho là những nguồn năng lượng ngang dọc cấu tạo nên vật thể. Nếu bạn hỏi cái gì là vô vật thể, thì những con đường ngang dọc này sẽ tạo ra cho bạn ảo tưởng là thật sự có vật thể, như một tảng đá vậy.

Đức Phật đạt đến sự khai mở này hơn hai mươi lăm thế kỷ trước Einstein. Tự tánh không là tự ngã, chỉ các luồng năng lượng ngang dọc, mang đến cho bạn ý thức của tự ngã. Đức Phật thường dạy: Tự ngã giống như một củ hành. Bạn lột nó ra, từng lớp một và lớp cuối cùng thì sao? Toàn bộ củ hành được lột ra hết. Bạn không tìm thấy có gì bên trong. Bạn đã khám phá được gì? Sự trống không! Tánh Không không cần hỗ trợ. Sự trống rỗng này tự nó đã hiện lộ. Đức Phật còn dạy: Không có Thượng Đế hiện hữu. Chúng ta không cần có Thượng Đế bởi Thượng Đế chỉ là lực lượng hỗ trợ. Đức Phật dạy: Không có Đấng Sáng tạo nào cả. Chúng ta không cần sự sáng tạo tánh Không. Đây là một khái niệm

khó mà tiếp nhận được... Vì vậy, Tilopa:...*Đại Thủ Ấn là kinh nghiệm của tánh Không*. Bạn không là nó. Khi bạn không là, vậy ai sẽ là kẻ đau khổ? Ai là người đau đớn phiền não đây? Ai là người tuyệt vọng và ai là kẻ đang sầu muộn? Ai là người hạnh phúc và an lạc? Đức Phật dạy: Nếu bạn ý thức bạn đang tràn trề sự an lạc, chẳng qua bạn chỉ là một nạn nhân của sự đau khổ, bởi bạn vẫn còn hiện diện. Khi bạn không là... hoàn toàn không là... Bạn sẽ không đau khổ và không hạnh phúc. Đây là sự an lạc tốt cùng nhất. Bạn sẽ không còn trở về nữa. Để đạt đến tánh Không, bạn phải đạt đến tận cùng cốt lõi của Tự Tánh.

Toàn bộ nỗ lực của tôi đối với bạn là hướng dẫn bạn tìm về tự tánh, và để hướng dẫn bạn đến một tánh Không hoàn hảo...

*“Tánh Không không một chỗ bám  
Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu  
Không cần một chút công dụng nào  
Chỉ để tâm buông xả tự nhiên  
Con có thể đập tan gông xiềng trói buộc tâm  
con và đạt đến sự Giải thoát...”*

Trước nhất, bạn phải hiểu là, khái niệm của tự ngã tạo ra bởi tâm. Không có tự ngã nào trong bạn. Đã xảy ra: Một đại Phật tử, một bậc giác ngộ, được hoàng đế vời vào cung để giáo hóa ông. Danh tự của vị hòa thượng này là Na Tiên<sup>7</sup> (Nagasen). Hoàng đế là phó vương của A Lịch Sơn Đại Đế.

---

<sup>7</sup> Mi Tiên Vấn Đáp (Milanda Panha). Độc giả có thể đọc câu chuyện này trong tác phẩm Mi Tiên Vấn Đáp, do Hòa Thượng Giới Nghiệm (Maha Thera Thita Silo) dịch thuật.

Khi A Lịch Sơn Đại Đế trở về từ Ấn Độ, ông phong cho Mi Lan Đà (Milanda) làm phó vương tại quốc gia đó. Danh tự Ấn Độ của ông là Mi Lan Đà. Mi Lan Đà truyền Na Tiên đến để giáo hóa ông. Ông thật sự có hứng thú với Phật pháp. Ông đã nghe qua rất nhiều truyền thuyết về Na Tiên. Các tin đồn này lan truyền đến tận hoàng cung. “Đây là một hiện tượng hiếm có! Rất hiếm khi một bậc giác ngộ đã chứng đắc. Vị hòa thượng này đã chứng đắc. Lúc nào cũng như có một luồng hương thơm bất khả tri bao bọc chung quanh ngài, như có một năng lượng huyền bí luôn bao bọc lấy ngài. Ngài hiện diện trên mặt đất, nhưng ngài không là người của trái đất. Nhà vua nghe danh tiếng của ngài. Ông truyền sứ giả cho vời ngài về cung. Sau khi sứ giả tìm đến Na Tiên, ông trở về với tâm trạng rất là bối rối. Na Tiên bảo ông. “Nếu phó vương cho vời thì Na Tiên sẽ tìm đến, nhưng xin ông bẩm báo với Hoàng Thượng rằng không có một ai là Na Tiên. Nếu Hoàng Thượng cho vời, bản tăng tất nhiên sẽ đến, nhưng xin ông hãy bảo ngài rằng không có ai là “Tôi là” cả. Tôi đã không còn hiện diện nữa.” Sứ giả cực kỳ bối rối. Nếu Hòa thượng Na Tiên không còn nữa thì ai sẽ được vời? Mi Lan Đà cũng bối rối. Nhà vua bảo. “Bậc giác ngộ này thật rắc rối quá. Tuy vậy, sứ giả nhất định phải hãy vời ngài đến cho thăm.” Ông là người Hy Lạp, vì vua Mi Lan Đà này. Tri thức Hy Lạp căn bản là dựa trên lý luận. Chỉ có hai tâm thức tâm linh trên thế gian này, Hy Lạp và Ấn Độ. Nền tâm linh Ấn Độ thì thiên về tối phi lý, và Hy Lạp thì thiên về tối luận lý. Tâm linh Ấn Độ vận hành từ trong chiều sâu của bóng tối. Các chiều sâu đầy tính chất man rợ, nơi chốn không biên giới. Mọi sự đều huyền hoặc, hư vô, và mù

mật. Tâm thức Hy Lạp vận hành trên luận lý, nơi chốn tâm linh mà mọi sự đều được định nghĩa và phân loại. Tâm thức Hy Lạp vận hành trong sự khả tri. Tâm thức Ấn Độ vận hành trong sự bất khả tri. Thậm chí, họ tìm vào nơi chốn sâu thẳm huyền bí vô hình nhất của tâm linh. Tâm thức Hy Lạp tuyệt đối thiên về lý lẽ. Tâm thức Ấn Độ thì tuyệt đối mâu thuẫn. Cho nên, nếu bạn thấy tôi có quá nhiều điều mâu thuẫn, xin bạn đừng bận tâm. Theo tuyến đường này... sự mâu thuẫn của Đông phương, sẽ là con đường đưa đến nhân duyên. Nhà vua Mi Lan Đà đã phải thốt lên. “Vị hòa thượng này xem ra vô cùng phi lý, vô cùng điên cuồng rồi. Nếu ngài không phải là ngài thì làm sao ngài có thể đến đây? Các người hãy vờ ngài đến hoàng cung, trăm sẽ chứng minh. Khi nào ngài đến hoàng cung rồi, trăm sẽ có đủ cách để chứng minh ngài là ai.”

Cuối cùng, Na Tiên tìm đến hoàng cung của vị phó vương này. Mi Lan Đà chào đón ngài tại cổng hoàng cung. Câu hỏi đầu tiên mà vị vua hỏi là. “Trăm thật thật là bối rối. Ngài đã đến nhưng ngài không chịu cho trăm biết tại sao ngài lại không phải là ngài.” Na Tiên đáp. “Bần tăng vẫn giữ y lời nói cũ đó. Hãy đợi chúng ta yên vị đã. “Đám đông tụ tập lại, toàn bộ quần thần đều có mặt. Na Tiên bảo. “Hoàng Thượng hãy hỏi đi.” Mi Lan Đà hỏi. “Trước nhất, xin ngài hãy cho trăm biết. Nếu một vật thể không hiện hữu, vậy làm sao nó có thể đến? Nếu nó đã không hiện hữu, thì làm sao nó có thể tìm đến?...Hòa thượng đã đến đây rồi. Xem ra đây là một lý luận đơn giản rằng ngài quả có hiện hữu.”

Na Tiên cười lớn đáp.”Bẩm Hoàng Thượng. “Hãy quan sát cái Ratha này (cổ xe mà hòa thượng

ngồi khi đến hoàng cung).” Na Tiên bảo, “Xin Hoàng Thượng hãy quan sát chiếc xe bò này. Ngài gọi nó là Ratha, chiếc cỗ xe bò phải không?” Mi Lan Đà đáp. “Đúng vậy.” Ngài sai tùy tùng tháo con bò ra khỏi cỗ xe. Con bò được tháo ra khỏi chiếc xe bò. Na Tiên hỏi. “Có phải cỗ xe bò này là con bò?” Mi Lan Đà trả lời. “Tất nhiên không phải rồi.” Cuối cùng, chiếc xe được tháo gỡ ra, từng bộ phận một, những bánh xe cũng được tháo gỡ. Na Tiên hỏi. “Những chiếc bánh xe này có phải là chiếc xe hay không?” Mi Lan Đà đáp. “Dĩ nhiên là không phải..” Khi tất cả được tháo gỡ hết, và cuối cùng không còn lại gì, Na Tiên hỏi tiếp. “Vậy chiếc xe mà hạ thần đến đã đâu mất rồi? Chúng ta có bao giờ tháo gỡ chiếc xe. Tất cả những gì mà chúng ta tháo gỡ chỉ chứng minh là không phải chiếc xe. Vậy chiếc xe ở đâu?” Na Tiên bảo. “Cũng như hình tướng của Na Tiên này vậy. Tháo gỡ từng bộ phận một và Na Tiên sẽ biến mất. “Tất cả chỉ là những con đường ngang dọc của năng lượng. Xóa bỏ những đường thẳng ngang dọc đó thì tụ điểm đó sẽ biến mất. Xe chỉ là tổng hợp của từng bộ phận.

Bạn cũng là sự tổng hợp của các bộ phận. Cái “Ta” là sự tổng hợp của các bộ phận. Tháo gỡ mọi sự thì cái “Ta” biến mất. Vì vậy, khi tư tưởng được buông xả từ ý thức, bạn không thể bảo “Ta” bởi không còn cái “Ta” nào nữa, chỉ là cái hố thẳm không cùng còn lại. Khi ngũ uẩn được xả bỏ, tự ngã hoàn toàn biến mất. Bạn vừa là... và cũng là cái không là... Chỉ là sự vắng bóng, vô biên giới, hoàn toàn trống rỗng.

Đây là sự Chứng đắc tối thượng. Trạng thái này được gọi là Đại Không Thủ Ấn. Chỉ trong trạng thái

Chúng đắc này bạn mới trở thành một với Toàn thể....Chỉ có như vậy, mới có sự gặp gỡ, mới có sự hiệp thông. Khi bạn trống rỗng, khi bạn không còn biên giới, bạn sẽ là Một với vạn hữu. Khi bạn không là gì, bạn trực thuộc cảnh giới vạn vật đồng nhất thể . Khi bạn là... bạn là một tự ngã xấu xí. Khi bạn không là... bạn là sự trải rộng của sự sống nơi tự tánh hiện diện. Sẽ có những mâu thuẫn. Vì vậy, bạn hãy nỗ lực thấu hiểu. Hãy trở thành như một Naropa. Nếu không, ngôn ngữ và biểu tượng sẽ không mang đến những gì khác cho bạn. Hãy lắng nghe tôi qua sự tin cậy. Khi tôi bảo bạn, hãy lắng nghe tôi qua sự tin cậy, ý tôi là tôi đã kinh nghiệm qua rồi. Đúg như vậy. Tôi là một chúng nhân. Tôi là một chúng nhân của tự ngã. Có lẽ, tôi sẽ không có cách nào để diễn đạt, nhưng không có nghĩa là nó không phải. Có lẽ, tôi có thể diễn đạt, nhưng cũng không có nghĩa tự ngã phải là như vậy. Tôi là một chúng nhân. Nếu bạn muốn đủ khả năng để thấu hiểu tôi, thì chỉ khi nào bạn là Naropa, và nếu bạn chịu lắng nghe qua sự tin cậy...

Tôi không dạy đồ giáo điều gì. Tôi không quan tâm đến Tilopa nếu sự chúng đắc đó tôi chưa từng kinh nghiệm qua. Tilopa đã dạy rất rõ ràng.

*“Tánh Không không một chỗ bám*

*Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu...”*

*Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu... Nghĩa đen, có ý là tâm hành lớn lao, hay là một tâm hành tối thượng, cái cuối cùng bạn có, siêu vượt mà không có gì siêu việt hơn được. Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu... Bạn là Tánh không. Từ đó, bạn chúng đắc. Bạn chết, bạn thành Phạm thiên.*

Bạn biến mất, bạn thành vạn hữu. Nơi đây, giọt nước đã biến mất. Đại dương đã tìm thấy nguồn sống. Xin bạn đừng bám víu vào chính bạn... Tất cả mọi tạo tác của bạn trong nhiều kiếp quá khứ, qua bao nhiêu sự bám víu. Nếu bạn không bám víu vào tự ngã, bạn đã nhìn xuống. Một vực thẳm không cùng vẫn hiện hữu nơi đó...

Đó là nguyên nhân mà tại sao chúng ta luôn bám víu vào những sự việc nhỏ bé nhất, thật sự tầm thường. Chúng ta không ngừng bám chặt vào chúng. Sự bám víu này cho thấy rằng chỉ có vậy, bạn mới ý thức được sự trống rỗng của nội tại. Có một cái gì đó cần phải được bám víu. Sự dính mắc của bạn chính là thế giới sinh tử luân hồi của bạn (Samsara). Samsara<sup>8</sup> là sự đau khổ của bạn. Hãy buông bỏ bạn trong vực thẳm đó. Một khi bạn buông bỏ bạn trong vực thẳm này, chính bạn đã trở thành vực thẳm. Từ đó sẽ không có sự chết, bởi làm sao vực thẳm có thể chết được? Không có sự kết cục của nó, bởi làm sao sự trống rỗng có thể kết thúc? Có một cái gì đó kết thúc, sẽ chấm dứt... chỉ có sự trống rỗng mới có thể vĩnh cửu. “*Đại Thủ Ấn không nương tựa trên sự trống rỗng....*”

Hãy cho tôi giải thích cho bạn qua các kinh nghiệm mà bạn đã có. Khi bạn yêu thương một người, bạn trở nên trống rỗng. Khi bạn yêu thương một người nào, bạn trở nên vô ngã. Vì lý do đó, tại sao tình yêu thương vô cùng khó khăn. Tại sao Đức Chúa Giê Su dạy: Thương Đế như tình yêu? Ngài biết Diệu pháp Đại Thủ Ấn... Trước khi ngài giảng

---

<sup>8</sup> Samsara : Luân hồi. Vòng luân hồi sanh tử (vòng đời).

pháp tại Giê Su Sa lem, ngài từng du hành qua Ấn Độ. Ngài cũng đã đến Tây tạng. Ngài cũng đã từng có cơ hội gặp gỡ những bậc giác ngộ như Tilopa và Naropa. Ngài cư trú trong các thiền viện Phật Giáo. Ngài học hỏi về Tánh Không. Qua sự học hỏi đó, ngài nỗ lực dịch giải toàn bộ sự hiểu biết của ngài qua thuật ngữ Do thái. Vì vậy, sự giảng dạy của ngài biến thành một sự hỗn loạn. Bạn không thể dịch giải sự hiểu biết về Phật Giáo qua thuật ngữ Do thái. Không thể nào. Toàn bộ thuật ngữ Do thái đều dựa theo nguyên tắc khẳng định, Còn thuật ngữ Phật Giáo lại dựa vào thuật ngữ triết học hư vô tuyệt đối: Trí Không, sự vắng lặng. Tại nơi này, trong ngôn ngữ của Đức Chúa Giê Su có thắp thoáng bóng dáng của trí huệ Bát Nhã. Ngài dạy, “Thượng Đế là tình yêu” Ngài đang ám chỉ một điều gì. Sự ám chỉ của ngài là gì?

Khi bạn yêu, bạn không còn là bạn. Nếu bạn biến thành một con người quan trọng, tình yêu không phát sinh. Khi bạn yêu thương người con gái nào... Trong một giây phút ngắn ngủi đó, tình yêu luân lưu giữa hai người...Phát sanh hai tánh Không, không còn là hai người nữa. Nếu bạn đã từng có kinh nghiệm với tình yêu, bạn sẽ thấu hiểu tôi nói gì.

Đôi tình nhân nương tựa vào nhau, hay là hai sự trống rỗng nương tựa vào nhau. Chỉ có vậy, sự gặp gỡ mới xảy ra. Tất cả các chướng ngại đều sụp đổ. Biên giới đã bị ném đi. Năng lượng hoán đổi. Sẽ không có một sự ngăn trở nào. Trong giây phút đó, tình yêu sâu sắc và an lạc xảy ra. Khi hai người yêu nhau, họ không còn tự ngã nữa. Họ hoàn toàn trống rỗng và an lạc. Khi năng lượng hội nhập, toàn bộ



bản thể của họ, tan biến qua sự đồng hóa diệu kỳ. Họ không còn là họ. Họ rơi vào đáy sâu không cùng của vực thẳm. Sự kiện đó xảy ra giây phút ngắn ngủi. Họ tìm được chính họ. Cuối cùng, họ lại tự mình dính mắc. Có lẽ vì vậy, mọi người đâm sợ hãi tình yêu.

Trong tình yêu sâu sắc, con người thường sợ hãi bị mất trí, hay bị chết đi... Họ sợ hãi quá trình của tình yêu. Vực thẳm mở rộng. Toàn bộ sự sống ngái ngủ. Đột nhiên, bạn sa vào nó. Người sợ hãi tình yêu, thường là người chỉ biết hài lòng với tình dục. Họ gọi tình dục của họ là tình yêu. Tình yêu không phải tình dục. Tình dục có thể xảy ra trong tình yêu. Nó là một thành phần, hay toàn bộ, nhưng chính bản chất của tình dục không được công nhận là tình yêu... Nó là một sự thay thế tạm thời. Bạn cố gắng trốn tránh tình yêu qua tham đắm tình dục. Bạn tự tạo cho bạn cảm giác là bạn đang yêu. Bạn không vận hành trong tình yêu. Tình dục như một sự vay mượn tri thức. Cảm giác này đem đến cho bạn ý thức của sự khả tri và bất khả tri. Nó đem đến cho bạn cảm giác tình yêu mặn nồng. Yêu thương nhưng lại không yêu thương. Trong tình yêu, bạn không như vậy. Mặt kia cũng không phải. Cả hai phải đồng tan biến vào nhau. Trạng thái như vậy thường xảy ra trong Đại Thủ Ấn. Đại Thủ Ấn là sự an lạc trọn vẹn với toàn vạn hữu. Tại sao trong Mật Tông... Tilopa là một đạo sư Mật Tông... sự hổ tương sâu đậm, hổ tương trong an lạc, giữa đôi tình nhân cũng được gọi là Đại Thủ Ấn. Những đôi tình nhân trong trạng thái an lạc sâu thẳm được tượng hình trong các tu viện Mật Tông, trong kinh điển của Mật Tông. Điều này đã là một biểu tượng của niềm an lạc tối thượng.

“Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu  
Không cần một chút công dụng nào  
Chỉ để tâm buông xả tự nhiên...”

Đây là toàn bộ phương tiện của Tilopa. Toàn bộ kỹ xảo phương tiện của Mật Tông: *Không cần một chút công dụng nào...* Nếu bạn nỗ lực, tự ngã sẽ được hỗ trợ. Nếu bạn nỗ lực, bạn đang tầm cầu. Tình yêu không cần phải nỗ lực. Bạn không thể nỗ lực yêu thương. Bạn cho phép nó xảy đến. Nó không là một hành động. Nó là quá trình đang xảy ra. *Không cần một chút công dụng nào...* Trường hợp như vậy đã quá quen thuộc với vạn hữu, Tâm thức Tối thượng: Bạn không nỗ lực. Bạn trôi chảy với nó...*Hãy để tâm buông xả tự nhiên...* Đây là phương tiện... Và đây là đất lành của Mật Tông...

Du già luôn nỗ lực. Mật Tông dạy: *Không cần một chút công dụng nào...* Du già là con đường Vô Ngã. Du già hoàn toàn chứng đắc trong một chiều sâu thăm thẳm. Mật Tông bảo người tâm đạo. “*Hãy buông bỏ tự ngã*”...Ở đoạn cuối của Mật Tông, ngay từ bước đầu tiên...Tôi muốn đề cập nó theo phương pháp này: Khi Du già kết thúc thì Mật Tông bắt đầu. Điểm tối hậu của Du già chính là sự bắt đầu của Mật Tông. Mật Tông hướng dẫn bạn đến mục tiêu tâm thức siêu việt nhất. Du già chuẩn bị bạn cho Mật Tông. Cuối cùng, bạn không bao giờ nỗ lực. ...*Chỉ để tâm buông xả tự nhiên...*” Tilopa dạy: “*Chỉ để tâm buông xả tự nhiên...*” với ý nghĩa gì? *Xin đừng tranh đấu với chính bạn.* Hãy buông xả. Đừng cấu trúc bản chất lên chính con người của bạn. Đừng gán ép tất cả mọi đạo và cũng đừng kỷ luật chính bạn thái quá. Nếu không, chính

sự kỷ luật này sẽ trở thành một sự ràng buộc dai dẳng. Đừng giam cầm chính bạn. Hãy buông xả trong tự nhiên. Hãy buông xả! Bạn hãy trôi giạt. Bạn hãy đáp ứng với bất kỳ hoàn cảnh nào tìm đến bạn. Hãy đáp ứng mọi hoàn cảnh. Đừng vận hành với chiếc áo lập dị chung quanh bạn. Đừng vận hành với thái độ cố định. Hãy tự nhiên như giòng nước. Đừng cố định như nước đá. Hãy luôn vận hành và trôi cùng dòng chảy. Hãy tìm đến bất kỳ nơi nào thiên nhiên mở rộng đôi tay hướng dẫn bạn. Đừng chống cự. Đừng nỗ lực ép buộc bất cứ những gì lên bạn hay là lên bản thể bạn.

Xã hội không ngừng dạy dỗ bạn phải ép đặt lên bạn và người khác: Bạn hãy tốt đẹp. Bạn hãy đạo đức. Bạn hãy như thế này. Bạn hãy như thế nọ. Mật Tông hoàn toàn vượt trên mọi ước định của xã hội, giáo dục và mọi nền văn hiến. Mật Tông dạy: Nếu bạn tu dưỡng quá mức độ, bạn đã đánh mất tất cả mọi sự tự nhiên. Bạn sẽ trở nên máy móc. Bạn không trôi theo dòng chảy. Bạn không còn lưu lạc nữa. Đừng bao giờ gượng ép đón nhận mọi cấu trúc chung quanh bạn...Bạn hãy sống khoảnh khắc qua khoảnh khắc, sống trong sự cảnh giác hoàn toàn. Một sự kiện kỳ diệu sâu sắc nhất cần được thấu hiểu.

Tại sao loài người lại xây lâu kiến thức xung quanh họ? Họ không cảnh giác... Nếu bạn không có vỏ ngoài đang bao bọc bạn, bạn sẽ vô cùng tỉnh giác. Mỗi giây phút trôi qua, quyết định này bạn phải nắm bắt lấy. Bạn không dự trù tất cả các quyết định. Bạn không có thái độ. Bạn đáp ứng với tất cả tình huống. Quá trình sự sống, bạn hoàn toàn không chuẩn bị...Bạn phải vô cùng tỉnh thức...Để trốn

tránh tỉnh thức, mọi người phải lập ra một mưu. Mưu kế đó là phẩm hạnh. Bạn cưỡng cầu bạn với một kỷ luật nhất định. Bạn sẽ cảnh giác. Bạn không chạy đuổi theo thói quen cố hữu. Bạn không lo lắng một chút nào. Nếu có người hỏi, bạn sẽ thốt lên lời chân lý, bắt nguồn qua thói quen...nhưng từ ở các thói quen này, chân lý đã chết rồi.

Sự sống không đơn giản lắm. Sự sống là một hiện tượng vô cùng phức tạp. Đôi lúc họ phải cần sống giả dối. Thông qua sự giả dối của bạn, có lẽ sẽ có một người nào đó được cứu sống. Thông qua sự lừa gạt của bạn, không một ai bị tổn thương. Nếu bạn cứu sống một vị thành niên nào đó, bạn sẽ hành động ra sao? Nếu bạn có một cái tâm kiên cố, bạn nên sống chân thực. Không có gì quan trọng bằng mạng sống. Không có một chân lý nào, và không có gì quý báu hơn mạng sống. Nếu vì bạn nói thật, mà một người nào đó bị sát hại. Bạn phải làm gì? Bạn cứu họ theo thói quen cố hữu của bạn. Tự ngã bảo: “Tôi là người chân thật.” Vì bạn muốn bạn trở thành một con người chân thật, mà bạn hy sinh mất một mạng sống... Chẳng qua bạn muốn trở thành người chân thật. Chỉ vì bạn muốn được như vậy? Thật là quá mức rồi. Bạn điên đến nơi rồi! Nếu một mạng sống có thể được cứu, nếu mọi người kết án bạn là một con người giả dối, thì cái gì là sai lầm? Tại sao bạn lại quá bận tâm đến những gì mà mọi người đang thù ghét về bạn? Khó khăn quá phải không? Không dễ đặt để một khuôn mẫu cố định. Sự sống luôn tiếp diễn và không ngừng thay đổi. Mỗi giây phút là một trạng thái mới. Con người phải đáp ứng với mọi hoàn cảnh. Đáp ứng với mọi hoàn cảnh là sự tỉnh thức trọn vẹn. Chỉ có vậy thôi. Hãy để tất cả mọi quyết định bắt nguồn từ chính

hoàn cảnh đó. Bạn không bao giờ chuẩn bị. Bạn không ép buộc. Đừng mang vào những gì đã sắp đặt sẵn rồi...

“*Chỉ để tâm buông xả tự nhiên...*”

Một con người tín ngưỡng là như vậy. Nếu không, người được gọi là tín ngưỡng chỉ là loại người đã chết. Họ hành động qua thói quen cố hữu. Họ luôn hành động qua thói quen. Họ đã bị điều kiện hóa. Họ không có sự tự do. Tâm thức cần được tự do. *Hãy buông xả...* Hãy nhớ kỹ ba từ ngữ đó. Hãy để nó thấm nhuần trong bạn. *Hãy buông xả...* trong mọi hoàn cảnh bạn luôn tuôn chảy, hiền hòa như dòng nước đang trôi lững lờ. Nếu nước được rót vào ly thủy tinh, nó sẽ mang hình dạng của cái ly. Nó không đối kháng. Nó không bảo: “Cái ly này không mang hình tướng của tôi.” Dù nước có được đổ vào hủ, vào chậu, nó cũng sẽ mang hình dạng đó. Nó sẽ không cưỡng lại. Nó buông xả tự nhiên. Hãy buông xả tự nhiên như dòng nước. Có lúc, bạn vận hành về hướng Nam. Có lúc, bạn vận hành về hướng Bắc. Bạn thay đổi nhiều chiều hướng, tùy thuộc vào bối cảnh thực tại. Nếu bạn biết cách để mình tuôn chảy trong sự tự tại, thì đã quá đủ rồi. Đại dương không xa lắm nếu bạn biết cách thả mình trôi giạt theo dòng nước. Đừng ép đặt bạn lên bất kỳ một khuôn mẫu nào. Toàn bộ mặt xã hội đã cấu tạo nên các khuôn mẫu khác nhau. Tất cả mọi tôn giáo đều nỗ lực tạo ra khuôn mẫu. Chỉ có các bậc giác ngộ mới có can đảm nói lên sự thật... Sự thật là: *Hãy buông xả tự nhiên!* Nếu bạn buông xả, bạn sẽ tự tại hơn, tất nhiên rồi.

Tilopa không bảo: “*Hãy đạo hạnh!*” Ngài dạy. “*Hãy tự nhiên!*” Toàn thiện là một bình diện đối

ngịch. Người đạo đức không bao giờ tự nhiên, không thể nào. Nếu ông từ bi, ông không thể từ bi bởi sự đạo đức hiện hữu trong ông không cho phép ông như vậy. Nếu ông giận dữ, ông không thể giận dữ bởi sự đạo đức không cho phép ông được giận dữ. Nó luôn tùy thuộc vào các đặc tính đạo đức của ông. Nó không bao giờ tùy thuộc vào sự tự nhiên của ông.

Tôi xin nói với bạn rằng: Nếu bạn phải sống tùy thuộc vào khuôn mẫu đạo đức, bạn không sống qua bản tính tự nhiên. Như vậy, bạn sẽ không bao giờ đạt đến trạng thái Đại Thủ Ấn. Đại Thủ Ấn là cách sống tự nhiên. Đại Thủ Ấn là cách sống cao tột nhất qua bản tính tự nhiên. Tôi xin thưa với bạn rằng: Nếu bạn giận dữ, hãy giận dữ. Bạn hãy trọn vẹn tinh thức. Giận dữ không thể chế ngự được tâm thức. Hãy để cơn giận hiện hữu. Hãy để cơn thịnh nộ bùng nổ, nhưng bạn luôn cảnh giác mọi cảm thọ đang diễn ra trong bạn. *Hãy buông xả tự nhiên...* Bạn hãy tỉnh thức. Bạn hãy duy trì chánh niệm với mọi cảm thọ đang xảy ra. Mỗi ngày qua, bạn sẽ thấy những lạc thọ, khổ thọ vân vân và vân vân sẽ dần dần biến mất. Chúng không còn xảy ra nữa...dù bạn không nỗ lực. Bạn không bao giờ cố gắng tiêu trừ chúng. Chúng tự nhiên biến mất. Khi hành nhân tỉnh thức, cơn thịnh nộ cũng chấm dứt. Đây là quá trình sân si, nhưng không xấu xa. Tôi mang bạn nhớ kỹ, từ ngữ “xấu xa” mang đầy chất phẩm định. Không phải vì những cảm thọ này xấu xa mà bạn không vận chuyển trong nó. Chúng không có tội lỗi gì. Từ chánh niệm, mọi tham ái chấm dứt, ghen tuông chấm dứt, và mọi vô minh chấm dứt. Xin bạn hãy nhớ kỹ sự đánh giá này. Trong đạo đức, có thiện và ác. Con người sống tự

nhiên là một con người trí tuệ, bất thiện. Người sống thiếu bản tính tự nhiên thường là con người vô minh, nhưng họ cũng không phải là ác. Không thiện, không ác, chỉ có tâm hành trí tuệ và tâm hành vô minh. Nếu bạn vô minh, bạn hại người khác, kể cả bạn. Bạn không có tội lỗi, và không có cả đức hạnh. Trí huệ là tất cả. Vô minh tồn tại nếu bạn xem chúng là tội lỗi... Đó là tội lỗi duy nhất của bạn.

Làm cách nào chuyển đổi vô minh thành trí huệ? Đó là sự hoán đổi duy nhất. Bạn không thể cưỡng cầu nó. Nó xảy ra khi bạn buông xả tự nhiên.

*“Chỉ để tâm buông xả tự nhiên*

*Con có thể đập tan công xiêng*

*trói buộc tâm con và đạt đến sự Giải thoát...”*

Một thiên nhân hoàn toàn tự do. Bạn sẽ gặp khó khăn lúc bắt đầu. Thói quen đã ăn sâu qua bạn. Bạn nổi cơn thịnh nộ, vì thói quen cũ đang cười trên khuôn mặt bạn. Có loại người sống theo thói quen. Khi họ cười, bạn biết rõ là họ đang nổi giận. Trong nụ cười của họ, nó biểu lộ cơn giận thâm kín. Họ đang che giấu một điều gì đó. Nụ cười giả tạo lan tràn trên khuôn mặt họ. Họ là những con người đạo đức giả. Người đạo đức giả là con người sống thiếu bản chất tự nhiên. Tuy cơn giận đang trào sôi, nhưng họ vẫn cười. Tuy họ đang tràn đầy sự oán ghét, họ vẫn biểu lộ từ bi. Tuy họ muốn giết người, họ vẫn giả vờ rộng lượng. Người đạo đức giả là người có bề ngoài đạo đức, nhưng cách sống của họ đầy sự giả dối. Họ là một cánh hoa nhựa xấu xa, thiếu sự công dụng. Họ không là một đóa hoa chân thực. Trong họ chỉ có sự giả vờ mà thôi.

Mật Tông là con đường tự nhiên: *Hãy buông xả và tự nhiên*. Bạn sẽ gặp nhiều khó khăn bởi các thói quen cũ đang dần dần bị thoái hóa. Bạn sẽ gặp khó khăn bởi bạn đang sống trong xã hội của loại người đạo đức giả. Bạn sẽ khó khăn bởi bất cứ nơi nào bạn đến, bạn sẽ bị đối kháng giữa loại người đạo đức giả. Bạn phải vượt qua. Con đường đạo của bạn sẽ vô cùng gian truân, bởi có quá nhiều vụn dưng thoả hiệp mặc nhiên qua giả dối, qua những mặt nạ giả tạo. Có lẽ, bạn sẽ hoàn toàn đơn độc, nhưng những giai đoạn đó sẽ trôi qua nhanh. Không sớm thì muộn, có người nhận thức sự chân thực của bạn. Bạn nên nhớ kỹ là: Thậm chí, một con giện chân thực cũng tốt đẹp hơn một nụ cười giả dối. Ít ra, nó chân thực. Một người không thể chân thực khi giện dữ. Ông không thể trọn vẹn chân thực. Ít ra, ông chân thực với bản thể ông. Bất cứ những gì xảy ra, bạn luôn tin cậy là ông đã sống rất chân thật.

Vợ của Mulla Narasruddin qua đời. Hàng xóm tụ họp lại, nhưng Mulla Narasruddin đứng đó, hoàn toàn không giao động, như không có gì xảy ra cho anh. Hàng xóm của anh khóc lóc, than thở nã nê. Họ bảo. “Anh đứng đó làm gì vậy, Mulla Narasruddin? Cô ấy đã chết rồi.” Nasruddin đáp. “Đợi đã. Vợ tôi là một con người giả dối. Tôi phải đợi ít nhất là ba ngày, lúc đó tôi mới có thể xác nhận là có có thật sự chết hay không.”

Xin bạn hãy nhớ kỹ câu chuyện này. Sự tốt đẹp của chân thực... Sống chân thực, bạn sẽ như hoa đang chớm nở. Bạn càng sống chân thực, mỗi ngày qua, bạn sẽ thấy mọi sự dần dần chấm dứt theo sự hài hoà của chúng. Khi bạn đã nhận biết bản tính



của chúng rồi, bạn càng buông xả và buông xả, tự nhiên và tự nhiên hơn, và sống chân thực hơn...  
Tilopa dạy:

*“Con có thể đập tan công xiềng  
trói buộc tâm con và đạt đến sự Giải thoát...”*

Sự giải thoát không còn xa lắm. Nó chỉ ẩn tàng trong bạn. Nếu bạn sống chân thực, cánh cửa giải thoát mở rộng. Nếu bạn là người sống qua mọi cảm giác giả dối, sự giải thoát sẽ thật xa thẳm cùng tận. Với bản thể chân thực, giải thoát là một tiến trình tự nhiên. Tự nhiên như bất cứ những gì khác. Như giòng nước trôi về biển rộng, như hơi nước bốc lên bầu trời cao, như mặt trời nóng bỏng và vàng trắng mát dịu. Đối với bản thể chân thực, đó là giải thoát. Không cần phải khoe khoang. Không cần nói với mọi người là, bạn đã giác ngộ...

Khi Lâm Tế<sup>9</sup> được hỏi, “Chuyện gì đã xảy ra với ngài. Mọi người ai cũng tin là ngài đã giác ngộ.” Lâm Tế nhún vai. “Chuyện gì xảy ra à? Chẳng có chuyện gì hết. Tôi vẫn chặt củi, và gánh nước về tu viện. Tôi gánh nước và chặt củi bởi mùa đông sắp đến rồi.” Ngài nhún vai... một cử chỉ đầy

---

<sup>9</sup> Trường phái Lâm Tế: Lin-Chi or Rinzai (Zen) school. Một trong những trường phái Thiền nổi tiếng của trung Quốc được Thiền sư Lâm Tế sáng lập. Lâm Tế là đại đệ tử của Hoàng Bá. Vào thời kỳ mà Phật giáo bị ngược đãi ở Trung Quốc khoảng từ năm 842 đến năm 845 thì thiền sư Lâm Tế sáng lập ra phái thiền Lâm Tế, mang tên ông. Tông Lâm Tế mang đến cho Thiền tông một yếu tố mới: công án. Phái Thiền Lâm Tế nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự “Đốn Ngộ” và dùng những phương tiện bất bình thường như một tiếng hét, một cái tát, hay những cọng án khác. Phái Lâm Tế tu tập theo các công án có hệ thống đã được các bậc thầy sưu tập, và xem nhẹ việc đọc tụng kinh điển cũng như thờ phượng tượng Phật, tìm về Phật tánh trực tiếp bằng những công án và tu tập sống thực.

ý nghĩa. Ngài bảo “Chẳng có chuyện gì xảy ra.” Ngài đang nói chuyện phi lý? Một thái độ tự nhiên: Chặt củi trong rừng, gánh nước ở giếng. Sự sống tuyệt đối là một sự tự nhiên nhất. Lâm Tế bảo. “Khi tôi buồn ngủ, tôi ngủ. Khi tôi đói, tôi ăn. Cuộc sống tuyệt đối tự nhiên.”

Giải thoát là tìm về bản lai diện mục. Giải thoát không có gì mà phải cần được khoe khoang và ca tụng, là bạn đã thành tựu một sự kiện vô cùng hy hữu. Chẳng có gì vĩ đại. Chẳng có gì là siêu phàm. Chỉ có sự sống tự tại. Vẫn là bạn. Còn phải làm gì? Hãy bỏ mọi giả dối, mọi giả vờ. Hãy gạt bỏ tất cả những thành lũy mà bạn đã xây dựng chung quanh tự tánh...Hãy sống thật tự tại. Lúc mới khởi sự, tất nhiên, con đường bạn đi thật vô cùng gian nan, nhưng chỉ lúc mới khởi sự mà thôi. Khi tự tánh bạn hài hoà rồi, mọi người sẽ cảm nhận được một điều gì rất thoát tục ở bạn. Bản lai diện mục là một luồng năng lực có sức hấp dẫn. Họ sẽ ý thức sự vi diệu đang xảy ra. “Nhân vật này đã không còn như chúng ta. Ông đã là một con người hoàn toàn khác rồi.” Bạn không bị mất mát gì hết. Tất cả những gì giả tạo đã buông bỏ. Bạn hoàn toàn không bị mất mát gì hết.

Khi sự trống rỗng bùng nổ bằng cách bạn ném bỏ tất cả mọi thứ giả tạo, mọi thứ vờ vĩnh, bao nhiêu khuôn mặt nạ, thì lúc đó bản lai diện mục của bạn sẽ hiển lộ. Nó cần có không gian. Bạn hãy trống rỗng! *Hãy buông xả và tự nhiên.* Hãy đặt đề nguyên tắc sống này là nền tảng sống duy nhất trong cuộc đời bạn...



## 2

# CỘI RỄ CỦA MỌI VẤN ĐỀ



*“ Nếu con không còn bị vướng mắc  
khi nhìn vào không gian.  
Nếu từ tâm mà quan sát tâm  
Mọi sự phân biệt bị tiêu trừ  
Và con sẽ đạt ngay đến Phật tánh  
Như đám mây lang thang trên bầu trời  
Không gốc rễ, không nơi trú ngụ, không phân biệt  
Các ý tưởng nổi trôi trong tâm ta cũng thế  
Khi con nhìn thấy được tự tánh  
Thì mọi sự phân biệt đều chấm dứt  
Trong không nghe, tạo nhiều hình dạng và màu sắc  
Không không gian chẳng bị bất cứ  
màu sắc nào làm đổi dạng  
Từ Tự tánh, mọi thứ đều xuất hiện*

*Nhưng chúng không bị ô nhiễm  
bởi đức hạnh hay tội lỗi...”*

Cội rễ của mọi vấn đề phát xuất từ tâm. Điều kiện tiên quyết nhất mà bạn cần phải thấu hiểu, tâm là gì? Tâm được cấu tạo bằng chất liệu gì? Nó là một thực thể hay nó chỉ là một quá trình? Tâm có thực chất hay nó chỉ là một giác mộng? Trừ phi, bạn hiểu rõ bản tánh thật sự của tâm, bạn sẽ không có đủ khả năng để giải quyết tất cả vấn đề trong cuộc đời bạn. Bạn sẽ thật sự nỗ lực. Nếu bạn luôn tìm cách giải quyết các phiền não cá nhân, tôi cam kết là bạn sẽ thất bại. Chắc chắn như vậy... Thực tế, không có phiền não cá nhân hiện hữu. Tâm chính là vấn nạn lớn nhất. Nếu bạn cố gắng giải quyết phiền não, chúng sẽ không được giải quyết được, bởi cội rễ của tất cả vấn đề vẫn chưa được va chạm đến.

Như lúc bạn tia bót những nhánh cây, và tia bót lá trên cây xanh, bạn không có ý định nhổ bật gốc cây, lá xanh vẫn sẽ mọc sum sê. Các nhánh cây vẫn tua rua mọc ra, có khi còn nhiều hơn xưa nữa. Nếu bạn gọt tia bót lá, không cùng bạn sẽ giúp cho lá mọc dày hơn ra, trừ phi bạn nhổ bật gốc nó. Cuộc chiến của bạn thiếu nền tảng căn bản. Trận chiến này là vô minh. Bạn sẽ tự mình huỷ diệt lấy mình.

Trong cuộc vật lộn, bạn sẽ là người bị hao tổn năng lực, thời gian, và cả sự sống của bạn. Thân cây sẽ vươn cao hơn. Nó sẽ mạnh mẽ hơn, dày hơn và vững chắc hơn. Bạn sẽ hoảng hốt khi nhận thức được quá trình phát triển của chúng. Bạn đã phí phạm quá nhiều thời giờ. Bạn nỗ lực giải quyết tất cả mọi phiền não này, nhưng chúng vẫn không ngừng phát triển. Một vấn đề này đã được giải

quyết vừa xong, đột nhiên, phát sanh ra hằng chục phiên não khác. Tôi mang bạn đừng cố gắng giải quyết các vấn đề cá nhân... Thiên hạ vốn vô sự. *Tâm chính là cội rễ của mọi vấn đề.* Tâm nằm bên dưới. Cho nên, tôi đã gọi nó là cội rễ. Nó không là vật hữu hình. Mỗi khi bạn muốn trực diện một vấn đề gì, vấn đề đó đã hiện diện trên mảnh đất bằng của tâm rồi. Bạn nhận thức nó...Bạn bị nó lường gạt. Bạn hãy luôn nhớ kỹ rằng, vật hữu hình không thể là cội rễ được: Cội rễ luôn tồn tại trong vô hình. Cội rễ luôn nằm sâu bên dưới. Bạn đừng bao giờ vật lộn với hữu thể. Nếu không, bạn chỉ vật lộn với những chiếc bóng mà thôi. Bạn làm hao tổn chính bạn. Cuộc đời của bạn sẽ không có sự hoán chuyển nào. Những vấn đề này vẫn phát triển đều đặn. Nếu bạn quan sát cuộc đời bạn, bạn sẽ hiểu ý tôi muốn nói gì. Tôi không lý thuyết về tâm, mà chỉ là “Sự thật” của nó. Đây là một sự thật. Tâm cần phải trực diện. Nhiều người hỏi tôi: “Làm sao để có được một cái tâm an lạc?” Tôi bảo họ: “Không có cái gì được gọi là tâm an lạc. Tôi chưa bao giờ nghe qua.” Tâm không bao giờ an lạc. Vô niệm mới là an lạc. Tự tâm không bao giờ an lạc, và vắng bật. Bản chất của tâm là luôn căng thẳng. Nó luôn chìm đắm trong cơn hỗn loạn. Tâm không bao giờ sáng suốt. Nó không thể sáng suốt. Tự tánh của tâm là một sự hỗn độn và mù mịt. Sự sáng suốt có thể đạt được mà không cần tâm. An lạc diễn tiến qua tâm vô niệm. Sự tịch lặng có được mà không cần tâm. Bạn không nên nỗ lực đạt tâm tịnh tĩnh. Nếu bạn hành động như vậy, bạn đã vận hành trong một bình diện bất khả thi.

Trước tiên, chúng ta nên hiểu rõ bản tánh của tâm. Chỉ có vậy, bạn mới mong thành tựu. Nếu bạn

hành trì chánh niệm, bạn sẽ không bao giờ gặp hữu thể nào như tâm. Nó không là một vật thể. Nó chỉ là một quá trình. Nó không là một sự vật. Nó là một con số nhiều. Tư tưởng hiện diện độc lập. Chúng vận hành quá nhanh đến độ bạn không thể ý thức được những khoảng cách giữa nó. Những khoảng cách không thể ý thức được. cũng vì bạn thiếu tỉnh thức, thiếu cảnh giác. Bạn cần một trí huệ sâu sắc hơn. Khi đôi mắt bạn trực diện sâu hơn, bạn sẽ ý thức từng luồng tư tưởng, rồi đến một luồng tư tưởng nữa tiếp nối, và một luồng tư tưởng nữa, nhưng không có một cái tâm nào đang vận hành.

Ý nghĩ sẽ tổng hợp lại. Hàng triệu ý nghĩa cho bạn cái ảo tưởng là tâm đang hiện diện. Nó là một con số nhiều, hàng triệu người đang chen chúc trong tâm. Hãy suy nghiệm đi. Có đám đông nào lại hỗn loạn như đám đông này hay không? Bạn sẽ ý thức một đám đông đang quấy nhiễu bạn hơn là những cá nhân rào rạc đang quấy nhiễu bạn hay không? Bản tánh của những luồng tư duy liên hiệp này cho bạn cảm giác như có một đám đông đang hiện diện trong nội tại. Thật sự, chỉ có những luồng suy nghĩ biệt lập, đứng riêng biệt mà thôi.

Đây là trí tuệ chuyên nhất của tâm. Bạn sẽ ý thức được những đợt sóng tư tưởng này. Bạn sẽ không bao giờ tìm thấy tâm. Hãy duy trì chánh niệm, để ý thức quá trình kinh nghiệm này của bạn... Không phải bởi tôi đề cập đến nó. Không phải vì Tilopa ca hát về nó. Không, tôi và Tilopa sẽ chẳng giúp gì thêm cho bạn. Nếu tỉnh thức trở thành một kinh nghiệm biệt lập của *bạn*, nếu tỉnh thức trở thành trí tuệ tối diệu qua bạn, cuộc đời bạn

sẽ thay đổi, vì bạn đã nhận biết bản tánh sâu thẳm nhất của tâm. Từ đó, chúng ta mới có thể tu tập.

Tôi mong bạn hãy quán chiếu tâm. Bạn hãy nhận biết nó hiện diện tại nơi chốn nào. Bạn sẽ cảm giác những luồng tư tưởng trôi giạt. Nếu bạn chuyên cần tu tập, bạn sẽ ý thức những khoảng cách ngắn giữa các luồng tư tưởng này của bạn. Nếu bạn quan sát lâu dài hơn nữa, bạn sẽ thấy những khoảng cách mở rộng ra nhiều hơn là những luồng tư tưởng tiếp nối. Mỗi luồng tư tưởng riêng lẻ là một luồng tư tưởng độc lập. Chúng không liên hệ nhau. Như bạn đã thấy qua, trong mỗi từ ngữ đều độc lập với từ ngữ khác. Bạn càng chánh niệm sâu sắc hơn, bạn càng nhận thấy có những khoảng cách mở rộng và bao la hơn. Những khoảng cách đó mỗi ngày sẽ mở rộng dần ra. Ở giữa hai luồng suy nghĩ đang trôi giạt, bạn sẽ bắt gặp các khoảng cách nhỏ nơi các luồng suy nghĩ không va chạm vào nhau. Nếu bạn duy trì sự tỉnh thức, bạn sẽ ý thức, khi một suy nghĩ đến, lên có một khoảng cách theo sau. Nếu bạn sống trong sự vô thức, bạn sẽ không bao giờ ý thức được các khoảng cách này. Bạn sẽ nhảy từ luồng tư tưởng này qua luồng tư tưởng khác. Bạn sẽ không bao giờ ý thức được các khoảng cách ngắn riêng biệt này giữa những luồng tư tưởng. Nếu bạn tỉnh thức, bạn sẽ ý thức các khoảng cách này nhiều hơn. Nếu bạn hoàn toàn tỉnh thức, bạn sẽ ý thức được hằng trăm dặm khoảng cách nối rộng ra trong nội tại bạn. Trong các khoảng cách đó, sự Ngộ xảy đến. Trong các khoảng cách đó, chân lý gõ cửa bạn. Trong các khoảng cách đó, những vị khách được mời mọc. Trong các khoảng cách đó, Thượng Đế được nhận thức. Khi sự tỉnh thức đã hnfntf tuyệt



đối, nội tại bạn chỉ còn là một không gian bao la và trống rỗng...

Những luồng tư tưởng đó như những đám mây đang trôi giạt. Chúng dày đặc đến nỗi bạn không thấy được bầu trời sau nó. Bạn sẽ không thấy được một màu xanh bao la của bầu trời. Luồng tư tưởng luôn vùn vủ như các đám mây bay lượn chung quanh trong trí não bạn, và chiếm hữu bạn. Sau những khoảng cách đó, có một bầu trời xanh trong hiện diện. Để thấy được bầu trời đó chính là Ngộ (Satori)<sup>10</sup>. Để trở thành bầu trời tức là Đại định (Samadhi)<sup>11</sup>. Từ Ngộ (Satori) cho đến Đại định (Samadhi), là toàn bộ quá trình, là trí huệ siêu việt của tâm. Thứ nhất, bạn nên hiểu là, tâm không hiện hữu như một cá thể độc lập...Chỉ có những luồng suy nghĩ độc lập hiện diện. Thứ hai: Các luồng tư tưởng là những cá thể độc lập, và chúng không liên hệ gì đến bạn. Chúng không là Một với tự tánh của bạn. Chúng đến rồi đi...nhưng bạn vẫn luôn tồn tại. Bạn như là một bầu trời. Bầu trời không đến không đi. Bầu trời luôn hiện diện. Các đám mây đến rồi đi. Chúng là những hiện tượng tạm thời. Chúng không vĩnh cửu. Nếu bạn cố gắng bám víu vào các luồng tư tưởng, bạn sẽ không thể giữ chúng lâu dài được. Chúng luôn luân lưu như dòng tuôn chảy. Chúng

---

<sup>10</sup> Satori (jap): Trong Thiền trạng thái ngộ là trạng thái của Phật tâm hay tịnh thức.

<sup>11</sup> Samadhi: Tam muội (dừng mọi vọng tưởng). Trong Phật giáo Đại Thừa, "samadhi" chỉ sự thăng bằng bên trong, sự yên tĩnh và tập trung tinh thần, hay trạng thái tĩnh tâm hoàn toàn của tinh thần, nhưng không mất đi ý thức về hiện thực. Đây là một trạng thái phi nhị nguyên, mà đặc trưng của nó là mọi sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, bên trong và bên ngoài, đều biến mất. Chủ thể và đối tượng chỉ là một.

cũng có những hiện tượng sinh diệt. Những luồng tư tưởng này không là bạn. Chúng không thuộc về bạn. Chúng tìm đến như những khách thể. Chúng không phải là chủ thể.

Quán chiếu sâu sắc và trường kỳ hơn, bạn sẽ trở thành một chủ thể. Tư tưởng biến thành khách thể. Những vị khách này thật tuyệt diệu. Nếu bạn hoàn toàn quên mất bạn là một chủ nhân. Họ sẽ tự động biến họ thành chủ nhân. Bạn sẽ có một cuộc sống hỗn độn. Địa ngục chính là vậy. Bạn là chủ nhân của căn nhà. Căn nhà thuộc về bạn. Bạn để những người khách trở thành chủ nhân của bạn. Bạn tiếp nhận họ. Bạn chăm sóc cho họ, nhưng bạn không bao giờ nên bị họ đồng hóa. Nếu không, họ sẽ trở thành chủ nhân của bạn.

Tâm trở thành là một vấn đề, nếu bạn đồng hóa những luồng tư tưởng trong trí não của bạn chính là bạn. Bạn sẽ hoàn toàn quên lãng khoảng cách giữa bạn và họ. Bạn quên là họ chỉ là khách. Họ đến rồi họ sẽ ra đi. Bạn hãy luôn luôn nhớ đến những gì hiện hữu trong bạn: Đó là tự tánh. Đó là Đạo của bạn. Hãy không ngừng chú ý đến những gì không đến không đi, chỉ như bầu trời. Các luồng tư tưởng đó sẽ thay đổi như thời tiết. Đừng đặt quá nhiều trọng tâm vào các người khách này. Xin bạn hãy luôn bám rễ ngay người chủ nhân đó. Tất cả các người khách này sẽ đến rồi đi mất. Dĩ nhiên, có những người khách xấu xa và có những người khách tốt đẹp. Bạn không cần lo lắng cho họ. Một chủ nhân tốt sẽ đối xử tất cả các người khách đều như nhau với tâm bất phân biệt. Một chủ nhân tốt chỉ là một chủ nhân tốt. Một tư tưởng bất thiện đến, ông đối xử nó như ông đã đối xử với một tư tưởng

thiện lành. Nó không phải là sự bận tâm của ông là: Tư tưởng đó bất thiện hoặc thiện lành.

Khi bạn có lòng phân biệt là: tư tưởng này là thiện lành và tư tưởng kia là bất thiện, bạn đang làm gì vậy? Bạn đang mang những tư tưởng thiện lành đến gần bạn hơn. Bạn đẩy lùi các tư tưởng bất thiện rời xa bạn hơn. Không sớm thì muộn, bạn sẽ bị những tư tưởng thiện lành này đồng hóa. Tư tưởng thiện lành này sẽ biến chúng thành chủ nhân. Bất cứ những tư tưởng nào trở thành chủ nhân cũng sẽ gieo cho bạn hạt giống đau khổ. Nó không phải Chân Tánh. Tư tưởng là con người vờ vĩnh. Bạn đồng hóa với nó. Đồng hóa là một căn bệnh. Gurdjieff<sup>12</sup> thường bảo là chỉ có một việc cần thiết: Bạn không bị đồng hóa với cái đến rồi đi. Bình minh đến, ban trưa đến, hoàng hôn đến, chúng đến rồi sẽ ra đi. Màn đêm buông xuống rồi lại ban mai, nhưng Tự tánh bạn vẫn tồn tại. Ý nghĩa này cũng là một tư tưởng... như tâm thức thanh tịnh. Tâm thức không phải là tên của bạn. Ý nghĩa đó cũng là một tư tưởng. Nó không phải hình tướng. Ý nghĩ này là một tư tưởng. Bạn không phải thân. Có một ngày, bạn ý thức được rằng ý nghĩa này cũng chỉ là một tư tưởng. Chỉ có tâm thức thanh tịnh, vô danh, vô hình tướng. Chỉ có sự sáng suốt. Chỉ có chính hiện tượng của sự đang tỉnh thức...Chỉ có sự kiện đó là tồn tại.

Nếu bạn bị đồng hóa, bạn sẽ cho bạn là tâm. Nếu bạn bị đồng hóa, bạn sẽ tự cho bạn là thân. Nếu bạn bị đồng hóa, bạn sẽ tự cho là bạn là danh

---

<sup>12</sup> Gurdjieff là một đạo sư người Nga, thầy của O.D. Ouspensky, sống khoảng tiền bán thế kỷ 20.

sắc và hình tướng...Điều mà Ấn Độ giáo gọi là Nama và Rupa<sup>13</sup>. Danh Sắc. Chủ nhân đã bị quên lãng đi. Bạn quên mất nơi chốn vĩnh hằng. Vô thường trở thành trọng đại. Thế tục là nơi chốn tạm thời. Cõi vĩnh cửu là nơi chốn an lạc.

Thứ ba: Nếu bạn duy trì chánh niệm, bạn sẽ có sớm ý thức được. Ở ý thức thứ ba, tư tưởng là ngoại nhân, là kẻ xâm phạm, là người ngoài. *Không một tư tưởng nào là thuộc về bạn.* Chúng đến rồi đi, rỗng không. Bạn chỉ là một thông lộ. Một chú chim bay vào bằng một cánh cửa này và bay ra bằng cánh cửa khác. Luồng tư tưởng đến bạn rồi rời bỏ bạn. Bạn luôn cho rằng những luồng tư tưởng đó chính là bạn. Không những vậy, bạn tranh đấu cho tư tưởng. Bạn nói: “Đây là tư tưởng của tôi. Đây mới là sự thật.” Bạn thảo luận, bạn tranh luận, bạn cãi nhau về nó. Bạn cố gắng chứng minh: “Đây là tư tưởng của tôi.” Không có tư tưởng nào là thuộc về bạn. Không có tư tưởng nào nguyên thủy. Tất cả mọi tư tưởng đều vay mượn. Bạn không là người thứ hai. Trước bạn, có hàng triệu người đã xác nhận mọi tư tưởng đó thuộc về họ rồi. Tư tưởng chỉ là một ngoại vật như những vật thể khác mà thôi.

Tại một nơi nào đó, một đại vật lý gia, Eddington<sup>14</sup>, cho rằng, mỗi ngày qua , khoa học

---

<sup>13</sup> Nama và Rupa: Thân và tâm. « Danh Sắc » là từ chỉ chung là hai yếu tố tâm lý và vật lý mà nếu nói chi tiết chính là ngũ uẩn. Danh Sắc là yếu tố thứ tư trong mười hai nhân duyên và do yếu tố thứ ba, Thức, sinh ra. Không có Thức thì không có Danh Sắc.

<sup>14</sup> Eddington, một đại vật lý nói: “Khái niệm chất thể vật chất đã biến mất khỏi vật lý những hạt căn bản”. Ông nói tiếp: “Gốc rễ chung từ đó sự hiểu biết khoa học và mọi hiểu biết khác phát sinh... là nội dung của ý thức tôi”.

càng khám phá về vật thể sâu rộng hơn. Ông nhận thức mọi vật thể đều chỉ là các luồng tư tưởng. Có lẽ như vậy. Tôi không phải là một nhà vật lý. Ở góc độ này, tôi có thể bảo với bạn là lời tuyên bố này của Eddington có lẽ đúng một phần nào. Các vật thể đều là những luồng tư tưởng nếu bạn quán tưởng sâu hơn trong nội tại. Nếu bạn thật sự đi sâu vào trong chính bạn, tư tưởng sẽ càng giống vật thể hơn. Thật ra, đó là hai mặt cùng một hiện tượng: Vật thể là tư tưởng. Tư tưởng là vật thể. Khi tôi nói, tư tưởng là vật thể, ý của tôi là gì? Ý của tôi là bạn có thể ném tư tưởng đi như ném một vật gì vậy. Bạn có thể đối xử với một người nào đó như bạn đối xử vật thể. Bạn có thể giết chết một người bằng tư tưởng như bạn ném đi một lưỡi dao. Bạn có thể sử dụng tư tưởng như một tặng phẩm, hay một căn bệnh truyền nhiễm. Tư tưởng là nguồn năng lượng. Chúng không thuộc về bạn. Chúng tìm đến bạn. Chúng tồn tại vài giây phút trong bạn, sau đó, chúng rời bỏ bạn. Toàn bộ vũ trụ ngập lụt với tất cả mọi luồng tư tưởng và mọi vật thể hữu hình. Vật thể là thành phần của tư tưởng. Tư tưởng là thành phần của vật thể.

Vì sự thật này, có nhiều phép lạ đã xảy đến... Vì tư tưởng là vật thể, nếu có người luôn nhớ tưởng đến bạn. Người này luôn quan tâm đến lợi ích của bạn. Có một sự kiện sẽ xảy ra. Đó là, anh luôn trao gởi luồng năng lượng đến bạn. Sự gia trì có thể hỗ trợ, và giúp ích cho bạn. Nếu bạn được gia trì bởi một bậc giác ngộ, có lẽ, bạn sẽ chứng được quả vị Vô niêm. Sự gia trì này là thật. Bậc giác ngộ, không bao giờ suy nghĩ, không bao giờ sử dụng nguồn

---

năng lượng của tư tưởng. Cho nên, tất cả những gì ngài giảng thuyết đều là thật.

Ở mọi truyền thống của Đông phương, trước khi loài người bắt đầu học hỏi về tâm Vô niệm, có nhiều pháp nhân mạnh rằng hành nhân nên chấm dứt mọi tư tưởng phủ định. Khi tâm Vô niệm thành tựu rồi, bạn vẫn trong khuynh hướng phủ định. Bạn có khả năng sử dụng năng lượng bạn, hoán đổi nó trở thành một nguồn năng lượng vô cùng độc hại. Trước khi Vô niệm thành tựu, người đó phải tuyệt đối khẳng định. Sự khác nhau giữa phép lạ ma thuật và thần thông chân chánh là phù phép ma thuật chẳng qua chỉ là nguồn năng lượng tích lũy dựa trên bản thể phủ định. Năng lượng chân chánh là nguồn năng lượng tích lũy dựa trên bản thể khẳng định. Tư tưởng là một nguồn năng lượng lớn lao. Nó chính là vật thể.

Đó là vấn đề thứ hai. Nó cũng cần nên được hiểu rõ. Có những lúc, tư tưởng bạn hoạt động như vật thể vậy. Bạn đã bị điều kiện hóa quá độ qua chủ nghĩa Duy Vật. Bạn thường tư duy là sự kiện đó chỉ là một ngẫu nhiên. Bạn xao lãng sự thật. Bạn không ý thức. Bạn xa lạ. Bạn quên lãng. Có lúc, bạn nhận biết bạn tưởng nhớ đến cái chết của một người thân. Ông đã quá vắng... Có lẽ, tất cả mọi tư duy của bạn chỉ là sự ngẫu nhiên mà thôi. Có những lúc, bạn đang tưởng nhớ đến một người bạn. Khi bạn ao ước là nếu ông tìm đến bạn thì hay quá... Đột nhiên, ông đứng ở cửa và gõ cửa bạn rồi. Có thể, bạn cho đó chỉ là sự trùng hợp. Thật ra, không có gì gọi là trùng hợp. Tất cả đều là nhân quả. Tâm bạn tạo ra thế giới chung quanh bạn.

Vì tư tưởng là vật thể, nên bạn cần phải luôn tuyệt đối cẩn thận. Hãy thật cẩn thận mỗi khi bạn suy nghĩ bất cứ một điều gì! Nếu bạn không thật cẩn thận trong mọi ý thức, bạn có thể đem đến đau khổ cho chính bạn và cho người khác. Bạn đã hành động như vậy hằng vô lượng kiếp rồi. Nên nhớ kỹ, khi bạn gây đau khổ cho kẻ khác, bắt nguồn từ vô thức, đồng thời, bạn cũng vô tình gây đau khổ cho chính bạn. Tư tưởng luôn là con dao hai lưỡi. Nó chém bạn cùng một lúc khi bạn chém người khác. Hai hay vài ba năm về trước, có một người Trung Đông, Uri Geller, ông ta đã sử dụng thần thông qua nguồn năng lượng của tư tưởng. Ông có biểu diễn pháp thuật trên đài BBC. Ông có thể bẻ cong bất cứ vật gì chỉ bằng qua ý nghĩ. Khi ông ra lệnh bằng sự tập trung tư tưởng, cái muỗng lập tức bị bẻ cong ngay. Ông bẻ cong nó bằng tư tưởng của ông, một hiện tượng thật là hiếm có. Thậm chí, chính Uri Geller cũng không biết rằng ông có thể làm như vậy được. Hàng nghìn khán giả, trong lúc đó, đang ở nhà, cũng có xem cuộc trình diễn này. Khi ông biểu diễn pháp thuật tại đài Tivi để bẻ cong đồ vật. Ở ngay nhà của họ, tự nhiên có nhiều đồ vật bị rơi xuống đất và đều bị vặn vẹo, uốn cong. Hàng nghìn đồ vật ở Anh Quốc ở những địa điểm khác nhau đều bị uốn cong qua nguồn năng lượng được chuyển tải bởi tư tưởng của ông. Ông thí nghiệm quyền năng cách xa ông chỉ có ba mét mà thôi. Có nhiều chuyện lạ lùng đã xảy ra. Đồ vật đều bị bẻ cong tại nhà của nhiều khán giả. Các đồ vật đều rơi xuống hoặc bị uốn cong hết. Thật lạ lùng!

Tư tưởng là thể vật chất, vật chất tràn đầy năng lượng siêu hình. Có một người phụ nữ ở Nga, Mikhailovana. Bà có thể biểu diễn quyền năng này

với các đồ vật cách xa bà. Bà có thể lôi kéo đồ vật bay về hướng bà...chỉ qua ý tưởng của bà thôi. Nga sô là quốc gia Vô thần, một chủ nghĩa cộng sản. Họ đã thí nghiệm Mikhailovana bằng phương pháp khoa học. Mỗi khi bà biểu diễn quyền năng này, bà xuống đến hai cân Anh. Trong nửa tiếng đồng hồ biểu diễn, bà xuống hai cân Anh. Tại sao vậy?

Qua tư tưởng, bạn có thể ném đi nguồn năng lượng mãnh liệt này. Bạn có thể liên tục sử dụng quyền năng này. Tâm bạn như một bộ máy phát thanh. Bạn liên tục phát thanh những điều vô bổ. Bạn là một vật thể nguy hiểm. Bạn phát thanh không ngừng nghỉ. Có nhiều luồng năng lượng từ bạn được ném vào môi trường chung quanh bạn. Thế giới này là một mạng lưới năng lượng khổng lồ. Thế gian này luôn đau khổ, bởi tất cả chúng sinh trên quả đất này đã phát ra quá nhiều nguồn năng lượng tư tưởng vô bổ vào không gian từ hàng vô lượng kiếp. Bạn càng tiến vào sâu hơn vào thế giới của tư tưởng, bạn sẽ càng khám phá quả đất này sẽ vô cùng an lạc, nếu chúng sinh giảm bớt đi mọi tư tưởng động thật vô cùng bình an. Tự nhiên rồi. Cuộc sống vào thời đại đó không cần có Thiên đường. Tại sao? Dân số vào thời đó rất ít ỏi. Con người vào thời đại đó rất bình dị. Họ không biết tư duy. Họ cảm thọ hơn tư duy. Ngày xưa, loài người có thói quen hay nguyện cầu. Vào mỗi buổi sáng, việc đầu tiên họ làm là họ sẽ cầu nguyện. Vào mỗi tối hoàng hôn, họ lại cầu nguyện. Suốt một ngày, nếu họ có thời gian, họ sẽ lập tức cầu nguyện.

Cầu nguyện là gì? Cầu nguyện là gửi sự gia trì đến tất cả chúng sinh. Người cầu nguyện gửi lòng từ bi hồi hướng đến tất cả chúng sinh. Người



cầu nguyện hướng nguồn tư tưởng khẳng định, vốn là nguồn thân được sẽ điều trị mọi tư tưởng phủ định. Một sự thật minh triết về nguồn tư tưởng. Tư tưởng là vật thể, một nguồn năng lượng lớn lao và mãnh liệt. Bạn phải tuyệt đối cẩn thận mỗi khi bạn suy nghĩ một điều gì. Thông thường, bạn hay suy nghĩ lung tung chuyện một cách vô ý thức. Chúng ta khó tìm ra một người nào mà họ đã không phạm tội sát nhân qua tư tưởng. Chúng ta khó mà tìm ra cho ra được một người nào mà không phạm đủ thứ tội lỗi qua nguồn tư tưởng. Nên nhớ kỹ, bạn không là kẻ sát nhân, nhưng vì bạn cứ liên tục suy nghĩ làm sao bạn có thể sát hại một người nào đó, tư tưởng của bạn có thể tạo ra môi trường mà người đó tất nhiên sẽ bị giết. Có người còn có thể không chế bạn qua tư tưởng. Có người thì rất yếu đuối. Họ không ý thức được tư tưởng của họ, nên các tư tưởng độc hại của họ không ngừng tuôn ra như dòng chảy vào không gian. Nếu bạn sử dụng tư tưởng để khống chế người nào yếu đuối hơn, họ sẽ tuân phục bạn mà gây nên chuyện giết người.

Các bậc giác ngộ đã thấu rõ mọi huyền cơ vũ trụ, họ cho rằng, bất cứ những gì xảy ra trên trái đất này, mỗi chúng sinh đồng cùng gánh trách nhiệm. Bất cứ những gì xảy ra ở Việt Nam, không những Nixon phải gánh lấy trách nhiệm, người nào suy nghĩ về quốc gia này cũng phải gánh lấy một phần trách nhiệm. Chỉ có một người duy nhất không gánh trách nhiệm này thôi. Đó là người đã đạt được thành tựu Vô niệm. Nếu không, mỗi chúng ta đều phải hoàn toàn nhận lãnh trách nhiệm bất cứ những gì xảy ra trên địa cầu này. Nếu có địa ngục, bạn là người tạo tác cõi địa ngục. Bạn đã hợp tác cùng tất cả chúng sinh gây ra tình trạng này.

Đừng trút hết tất cả mọi trách nhiệm lên vai người khác. Bạn cũng phải nhận lãnh một phần trách nhiệm. Một hiện tượng cộng nghiệp. Căn bệnh có thể bùng nổ ở một nơi chốn nào đó, nhưng sự bùng nổ đó có lẽ hàng triệu, hàng triệu dặm cách xa bạn. Tư tưởng là hiện tượng của không gian. Nó không cần không gian. Tư tưởng di chuyển rất nhanh. Ánh sáng không phóng đi nhanh bằng tư tưởng. Ánh sáng cũng phải cần có không gian. Tư tưởng có tốc độ nhanh nhất thế giới. Thật ra, nó không cần thời gian để vận hành. Có lẽ, khi bạn ở nơi chốn này, suy nghĩ một điều gì đó, thì nó đã xảy ra ở Hoa kỳ rồi. Làm sao bạn có thể nhận lãnh trách nhiệm này? Không có tòa án nào trừng phạt bạn. Tòa án tối thượng nhất của vạn hữu sẽ trừng phạt bạn. Bạn đã bị trừng phạt rồi. Vì vậy, bạn đã luôn đau khổ.

Có người đến hỏi. “Chúng tôi không đòi xử tệ bạc với ai hết, nhưng tại sao chúng tôi luôn bị đau khổ vậy?” Có lẽ, bạn không tạo tác điều gì hết, nhưng tư tưởng thì cực kỳ vi tế. Mọi người bảo vệ họ qua hành động, nhưng họ không thể bảo vệ họ qua nguồn tư tưởng của chính họ. Đối với tư tưởng, tất cả mọi chúng sinh đều yếu đuối như nhau. Tâm vô niệm cần thiết nếu bạn muốn hoàn toàn giải thoát mọi tội lỗi, và nếu bạn muốn giải thoát bất cứ những gì đang không ngừng tiếp diễn chung quanh bạn. Một vị Phật là như vậy. Một vị Phật sống không qua tâm. Ngài không vương bận trách nhiệm. Vì vậy, ngài không bao giờ gộp nhặt nhân quả. Ngài không tích lũy để rồi vương mắc tương lai. Ngài sống, ngài vận hành, ngài ăn, ngài giảng pháp, ngài hành xử. Ngài không tích lũy nhân quả. Nhân quả là sự tạo tác. Tại Đông phương, nghe nói

rằng, dù một vị Phật có sát nhân, ngài cũng không bị vướng vào vòng nhân quả. Tại sao? Rất đơn giản. Mỗi khi Đức Phật hành xử, ngài hành xử qua Vô niệm. Ngài tự nhiên đáp ứng. Chúng không là hành động. Ngài không tư duy. Mọi sự chỉ xảy ra. Ngài không là một tác nhân. Ngài vận hành trong trống rỗng. Ngài không tâm. Ngài không tư duy khi ngài hành động. Nếu vạn hữu cho phép mọi sự xảy ra, ngài thân nhiên đón nhận nó xảy ra. Ngài không có tự ngã để cưỡng lại... Đó là ý nghĩa của tánh Không và Vô ngã. Anatta, Vô ngã. Bạn không tích lũy gì hết. Vì vậy, bạn không gánh trách nhiệm cho bất cứ điều gì xảy ra chung quanh bạn. Bạn hoán chuyển qua chúng. Mỗi tư tưởng của bạn sẽ tạo ra nghiệp chướng cho bạn và cho tất cả mọi chúng sinh. Hãy luôn cảnh giác! Khi tôi dặn dò bạn hãy cảnh giác, tôi không có ý là bạn chỉ suy nghĩ các tư tưởng thiện lành. Không đúng. Khi bạn suy nghĩ đến những ý tưởng thiện lành, bạn đã suy nghĩ đến các tư tưởng tội lỗi rồi. Làm sao thiện lành hiện hữu mà thiếu tội lỗi? Nếu bạn suy nghĩ đến tình yêu, sau nó, đã có mầm mống ghét bỏ rồi. Làm sao bạn yêu thương mà không nghĩ đến oán hận? Bạn không suy nghĩ, một cách vô thức là, tình yêu là lớp ý thức của tâm. Sân hận nằm sâu trong vô thức... Chúng đồng vận hành...

Khi bạn nghĩ đến sự thiện, bạn đã liên tưởng nghĩ đến sự ác. Bạn không thể suy nghĩ đến thiện mà không nghĩ ác? Bạn có thể nào suy nghĩ đến bất bạo động mà bạn không suy nghĩ đến bạo động hay không? Trong chính khái niệm đó, nó đã là sự bạo động rồi. Ngay chính từ ngữ “bất bạo động”, sự bạo động đã hội nhập. Trong chính khái niệm thiện, mầm mống của ác đã hiện hữu. Bạn nghĩ đến

(Brahmcharya) pháp Tịnh thân, mà bạn không suy nghĩ đến tình dục hay không? Không thể. Tịnh thân là không suy nghĩ đến dục. Nếu Brahmacharya dựa trên ý tưởng của dục, thì Brahmacharya là gì đây?

Bản thể có một phẩm hạnh thuần khiết bằng cách bạn không còn sự tư duy, không còn tâm phân biệt, không còn thiện, không còn ác. Bạn đơn thuần an trú trong trạng thái Vô niệm. Bạn chánh niệm. Bạn ý thức. Bạn không suy nghĩ. Nếu suy nghĩ có tìm đến... Nó sẽ tìm đến... Sự tư duy không là bạn. Chúng trôi giạt trong không gian. Chung quanh bạn là bầu khí quyển. Nó tìm đến qua sự hài hoà của vũ trụ. Như không khí, nguồn tư tưởng bao bọc bạn. Nó chấm dứt khi bạn tỉnh thức. Tỉnh thức là ngọn lửa đối trị mọi tư tưởng. Khi bạn tỉnh thức, mọi tư tưởng biến mất. Nó hoàn toàn tan biến. Tỉnh thức là nguồn năng lượng siêu vô tội trên tư tưởng. Bóng tối không thể đi vào, nếu bạn không tắt đi ánh sáng. Khắp nơi bóng tối sẽ lan tràn. Thời gian không mất mát. Không giây phút nào bị đánh mất. Chúng đều hiện hữu trong không gian. Nơi có luồng ánh sáng rực rỡ, bóng tối không thể chiếu vào. Tư tưởng là bóng tối. Nếu thiếu ánh sáng nội tại, chúng sẽ tìm đến. Tỉnh thức là ngọn lửa nội tại. Bạn càng tỉnh thức, tư tưởng càng sẽ ít tìm đến...

Nếu bạn thật sự hoà nhập trong tỉnh thức, vọng tưởng không thể xâm nhập bạn. Bạn trở thành một thành lũy không thể nào xuyên qua mà nó sẽ vô hiệu quá hoàn toàn mọi vọng tưởng nhiễu loạn. Không có gì có vượt qua bạn. Không phải là bạn trở thành thành lũy. Bạn hoàn toàn mở rộng, nhưng chính năng lượng tỉnh thức đã biến thành một thành lũy kiên cố. Khi không còn vọng tưởng xâm nhập,

chúng đến rồi chúng đi qua bạn. Bạn sẽ thấy chúng đến. Mỗi khi chúng sắp đến gần bạn, chúng đều quay mình. Từ đó, bạn có thể vận hành đến bất cứ nơi nào. Bạn có thể viếng thăm địa ngục. Không còn gì có thể ảnh hưởng được bạn. Sự kiện này, chúng ta gọi là Giác ngộ.

Bây giờ, hãy cố hiểu đoạn kinh của Tilopa.

*“Nếu con không còn bị vướng mắc*

*khi nhìn vào không gian.*

*Nếu từ tâm mà quan sát tâm*

*Mọi sự phân biệt bị tiêu trừ*

*Và con sẽ đạt ngay đến Phật tánh...”*

*“ Nếu con không còn bị vướng mắc khi nhìn vào không gian. “ Đây là một kỹ xảo phương tiện, một phương tiện mà Mật Tông đã dạy: “Hãy nhìn vào không gian, trong bầu trời, không bị vướng mắc, nhìn với đôi mắt trống rỗng. Tuy nhìn, nhưng không nhìn. Chỉ với đôi mắt trống rỗng...”*

Có đôi lúc, bạn thấy đôi mắt của người mất trí vô hồn. Người mất trí và thánh nhân đều giống nhau ở điểm đó. Khi người mất trí nhìn vào đôi mắt bạn, nhưng bạn nhận thấy ông không nhìn bạn. Ông nhìn xuyên qua bạn như bạn là chiếc gương trong suốt. Bạn cản trở ông. Ông không nhìn bạn. Đối với ông, bạn trong suốt. Ông nhìn vượt trên bạn, xuyên qua bạn. Ông nhìn mà như không nhìn bạn. Bạn không hiện hữu. Ông đơn thuần nhìn. Hãy nhìn lên bầu trời cao mà không tìm kiếm một cái gì. Nếu bạn muốn tìm kiếm một cái gì, đám mây nhất định sẽ tìm đến. “Trống rỗng” có nghĩa là sự bao la rộng

lớn của bầu trời xanh. Đừng tìm kiếm bất cứ một đối tượng nào. Nếu bạn tìm kiếm đối tượng, chính sự Nhìn đã tạo nên đối tượng. Vàng mây đến, bạn thấy vàng mây. Đừng tìm kiếm đám mây đó. Thậm chí, nếu có các đám mây trôi lững lờ, bạn đừng nhìn chúng. Hãy đơn thuần nhìn. Hãy để chúng nổi trôi. Chúng hiện hữu nơi đó. Giây phút thực tại đến, bạn hài hoà với sự nhìn mà không nhìn. Những đám mây biến mất trong bạn, chỉ có bầu trời xanh bao la là còn lại. Thật là khó khăn, bởi đôi mắt bạn có thói quen hay tìm kiếm. Đôi mắt bạn luôn lục lọi tìm kiếm đối tượng. Hãy nhìn một hài nhi lúc mới sinh ra. Nó có đôi mắt giống như một nhà hiền giả. Nó có đôi mắt giống như đôi mắt của người mất trí. Đôi mắt nó buông xả và tự nhiên. Đôi mắt của nó tập trung ở trung tâm. Nó cho phép đôi mắt của nó trôi nổi trong một góc nhỏ thật xa. Chúng không cố định. Cơ chế của đôi mắt vẫn là một chất lỏng. Thân kinh hệ chưa cấu trúc. Mọi sự nổi trôi. Một hài nhi nhìn mà như không nhìn. Đây là một cái nhìn của người mất trí. Hãy quan sát một đứa trẻ. Bạn cần có sự nhìn như vậy. Bạn cần có được thiên tính thứ hai này của hài nhi. Hãy quan sát một người mất trí. Người mất trí đã bị xã hội ruồng bỏ. Xã hội là một thế giới cố định với các cuộc chơi, và những vai trò. Người mất trí bị mất trí bởi ông không có vai trò nào cố định ở hiện tại. Ông đã bị bỏ rơi. Ông đã buông xả một cách hoàn hảo. Một hiền giả hoàn toàn buông xả trong một bình diện khác. Ngài không mất trí. Thật ra, ngài cực kỳ sáng suốt. Toàn bộ thế giới này mới là điên cuồng trong sự cố định. Các bậc hiền giả cũng có vẻ hơi mất trí. Hãy quan sát một con người mất trí. Đây là sự nhìn mà bạn nên cần phải có.

Trong các khung trường cổ đại của Tây tạng, lúc nào họ cũng có dung chứa một người điên. Người mất trí này dành riêng cho những đạo nhân quan sát đôi mắt của ông ta. Một người điên thường vô cùng đắt giá. Ông được khám phá sau này. Một tu viện không thể tồn tại nếu thiếu vắng người điên. Ông trở thành đối tượng để các hành giả quan sát ông. Những người tâm đạo sẽ quan sát người điên này và đôi mắt của ông ta. Từ đó, họ sẽ cố gắng nhìn thế giới này một kẻ mất trí. Những ngày tháng như vậy thật là vô cùng tuyệt diệu.

Tại Đông phương, người mất trí không bao giờ bị đau khổ như họ bị đau khổ ở Tây phương. Tại Đông phương, họ được xem trọng. Họ là loại người đặc biệt. Xã hội chăm sóc cho họ. Họ được tôn trọng. Họ có phẩm hạnh của một nhà hiền triết, những yếu tố thuần khiết của một đứa trẻ. Ông khác với những nhân vật được xưng tụng là văn minh, tốt đẹp, và có nền văn hoá cao. Ông bị cách ly hoàn toàn. Dĩ nhiên. Ông đã rơi xuống. Một hiền nhân thẳng hoa. Một người mất trí sa ngã. Sự khác nhau là như vậy...nhưng cả hai đều bị loại trừ. Họ có nhiều điểm giống nhau. Hãy quán sát kẻ mất trí này. Hãy cố gắng để đôi mắt bạn đừng chú tâm. Tại Harvard, họ đã thử qua một cuộc thí nghiệm vài tháng trước đó. Họ đã kinh ngạc. Họ không thể nào tin được. Họ nỗ lực khám phá thế giới mà chúng ta thấy. Như vậy hay là không như vậy. Có nhiều khám phá vài năm trước đó. Chúng ta nhìn thế giới không qua thật tướng của chúng. Chúng ta nhìn chúng như chúng ta hy vọng nó được nhìn thấy. Chúng ta luôn phóng chiếu lên nó.

Có một câu chuyện xảy ra như vậy, một tàu thủy lớn lần đầu tiên cập bến một hòn đảo nhỏ ở biển Thái Bình Dương. Cư dân trên đảo chưa bao giờ thấy chiếc tàu nào lại đồ sộ như vậy. Chưa có một ai! Chiếc tàu thật là khổng lồ. Đôi mắt của họ đã quá quen thuộc với những tàu bè bé nhỏ. Họ chưa bao giờ thấy một chiếc tàu nào lại khổng lồ như vậy. Đôi mắt họ chối từ nhìn thấy chiếc tàu này.

Ở Havard, họ đã thí nghiệm trên một người thanh niên. Họ cho anh mang đôi mắt kiếng có các hình ảnh vặn vẹo. Anh mang mắt kiếng trong bảy ngày. Nó làm anh bị nhức đầu kinh khủng. Anh không thể ngủ. Thậm chí, khi nhắm kín mắt lại, anh vẫn thấy các hình ảnh méo mó đó...các khuôn mặt méo mó, cây cối méo mó, đường xá méo mó. Toàn bộ thế giới quanh anh đều bị méo mó hết. Thậm chí, anh không thể đi đâu được bởi anh không thể nào biết rõ “Hiện tượng nào mới là thật và hiện tượng nào mới chính là sự phóng chiếu qua đôi mắt kiếng?” Phép lạ bỗng xảy ra! Sau ba ngày, anh quen thuộc với những hình ảnh méo mó đó. Từ đó, anh bắt đầu nhìn thế gian này bằng cách nhìn méo mó. Trong một tuần, mọi sự đều tốt đẹp. Anh không còn bị đau đầu. Anh không còn bị vấn đề gì nữa. Các khoa học gia đều ngạc nhiên. Họ không tin cuộc thí nghiệm lại đi đến kết quả như vậy. Đôi mắt của anh hoàn toàn như không còn nữa. Đôi mắt kiếng vẫn tồn tại. Chúng mang các hình ảnh méo mó vặn vẹo...Đôi mắt của anh đã trực diện thế gian này với hình ảnh thể hiện mà anh đã được huấn luyện.

Không một ai biết là những gì bạn nhìn có thật sự tồn tại hay không. Có lẽ, sự vật vốn không hiện



diện. Có lẽ, nó hiện diện với tính cách hoàn toàn khác hơn qua sự phóng chiếu của bạn. Màu sắc bạn trông thấy, hình ảnh bạn nhìn thấy, mọi sự đều bị phóng chiếu qua sự nhìn của bạn. Mỗi khi tầm nhìn bạn cố định, bạn qua sự vật tùy thuộc vào sự kiện chúng có bị điều kiện hoá hay không. Vì vậy, con người mắt trí thường có cái nhìn trống vắng, lạc lõng. Họ nhìn như không nhìn. Cái nhìn này thật cực kỳ tuyệt vời. Nó là một trong những kỹ xảo phương tiện của Mật Tông.

*“ Nếu con không còn bị vướng mắc khi nhìn vào không gian...Đừng nhìn. Hãy trông thấy. Bắt đầu trong một vài ngày. Lần nữa và lần nữa, bạn sẽ thấy một vài thứ, chỉ bởi thói quen cũ. Chúng ta nghe âm thanh qua các thói quen cũ.”*

Chúng được nhận biết qua mọi thói quen xưa kia. Một trong các đại đệ tử của Gurdjieff, P. D. Ouspensky<sup>15</sup>, thường kỷ luật học trò của ông theo kỹ xảo này. Các đệ tử của ông đều chán ghét cách kỷ luật này. Có nhiều đệ tử bỏ đi bởi sự cưỡng ép này của ông. Nếu có người nào bảo, “Ngày hôm qua thầy nói rằng...” Ông lập tức ngăn lại: “Đừng nói như vậy. Hãy nói rằng. Tôi hiểu lời thầy giảng ngày hôm qua. Tôi đã hiểu. Đừng bảo rằng đó là điều tôi đã giảng. Anh không thể biết điều đó. Đề cập đến những gì mà anh đã nghe qua.” Ông nhấn mạnh điều này vì ông muốn họ nhận biết rằng mỗi

---

<sup>15</sup> P. D. Ouspensky: (03/04/1878-10/02/1947)Triết gia Nga, tác giả các tác phẩm như tác phẩm Bình Diện Thứ Tư (The Fourth Dimension, đại tác phẩm Tertium Organum: The Third Canon of Thought, In Search of The Miraculous, và tác phẩm The Fourth Way. Ông là một trong những đại đệ tử của đạo sư Nga G. I. Gurdjieff.

con người chúng ta thường sống qua thói quen hơn là nhìn sự vật đúng với chân tướng của chúng<sup>16</sup>

Trong Thánh Kinh dạy như vậy...

*“Cứ đơn giản nói rằng bạn hiểu những gì được ghi chú trong Thánh Kinh. “Với mỗi câu nói, ông nhất định đệ tử của ông là: “Luôn luôn nên nhớ kỹ đó là sự hiểu biết của anh. “*

Chúng ta vốn có tật hay quên. Đệ tử của ông cũng quên rất nhiều lần. Mỗi ngày, ông đều cương quyết bắt buộc họ phải tu tập như vậy. Ông không cho phép họ được nói tiếp. Ông sẽ bảo, “Nói lại đi. Nên nói như vậy: Tôi hiểu điều thầy dạy. Đây là sự hiểu biết của tôi. Những gì anh nghe tùy thuộc vào sự cảm nhận của chính anh. Anh đang quán tưởng chính anh.”

Cần phải xả bỏ thói quen này. Để nhận biết vạn hữu, tất cả thái độ cố hữu này cần phải được buông bỏ tất cả. Đôi mắt bạn phải như là những cánh cửa sổ vậy. Đôi mắt của bạn không phải là một bộ máy phóng chiếu. Đôi tai của bạn cũng là một cánh cửa, không phải là một bộ máy phóng chiếu.

Có một câu chuyện đã xảy ra như vậy. Một phân tâm học gia, người học chung với Gurdjieff nỗ lực làm thử một cuộc thí nghiệm. Trong tiệc cưới, ông thử một thí nghiệm tuy đơn giản nhưng vô cùng hay. Ông đứng ở một góc. Ông đều quan sát họ mỗi một người khách khi họ đi ngang qua ông. Ông phác giác là không một ai chú tâm lắng nghe

---

<sup>16</sup> Andre Gide, nhà văn sĩ và triết học lớn của Pháp có nói: “Hãy ngắm nhìn sự vật y như nó đã xảy ra, đừng mong ước nó phải xảy ra theo lòng mình như thế nào.”

những gì mà người đối diện đã trao đổi với họ. Chính họ cũng không ý thức được những gì mà họ đã nói qua. Đây là một tiệc cưới của một tài phú. Ông thử nhập cuộc với họ. Ông nói rất nhỏ với người đầu tiên, “Bà nội của tôi mới chết ngày hôm nay.” Người này vội vã chúc mừng ông ngay, “Thật là quý hóa quá. Thật là một sự kiện tốt đẹp đã xảy ra cho gia đình ông.” Với một người khách khác, ông cũng nói khá nhỏ. Người này cũng trả lời, “Anh thật là một người rất tốt.” Khi ông nói nhỏ với chú rể cũng câu nói như vậy, chú rể đáp: “Anh đừng lo. Rồi cũng sẽ đến lượt anh thôi mà.”

Không một ai lắng nghe người khác đã nói gì. Bạn chỉ nghe những gì bạn muốn được nghe. Sự tầm cầu này chính là đôi mắt kiếng của bạn. Đôi mắt bạn cần nên là hai cái cửa sổ. Chúng phải được sử dụng như một phương tiện. Đôi mắt không buông bỏ một sự nhận biết nào. Nếu có vọng tưởng trôi qua tức là đã có sự ô nhiễm rồi. Bạn không nhìn thấy mọi sự vật đúng với thật tướng của chúng. Từ đó, bạn đã nảy sinh vọng tưởng không cần thiết. Hãy mang sự sáng suốt vào đôi mắt và vào đôi tai của bạn. Tất cả mọi giác quan của bạn cần phải luôn sáng suốt. Mọi cảm nhận đều thanh tịnh. Sự sống sẽ hiển lộ với bạn. Khi bạn nhận biết sự sống, bạn nhận biết bạn là một vị Phật. Sự sống trong sự sống. Tất cả đều toàn thiện.

*“ Nếu con không còn bị vướng mắc  
khi nhìn vào không gian.  
Nếu từ tâm mà quan sát tâm...”*

Bạn hãy nhắm nhìn bầu trời cao. Bạn hãy nằm trên mặt cỏ xanh tươi như nhung. Bạn chỉ cần nỗ lực hành một điều duy nhất. Đừng cố công tìm kiếm bất cứ một cái gì trên bầu trời đó. Lúc mới bắt đầu, bạn sẽ không thực hiện được sự tu tập này. Bạn sẽ bị quên rất nhiều lần. Bạn không đủ khả năng để có thể ý thức. Mỗi khi bạn ý thức, đôi mắt đã không còn chú tâm. Hãy để đôi mắt của bạn buông xả. Bạn chỉ nhìn lên bầu trời cao... Bạn không tạo tác một hành động nào hết. Bạn chỉ nhìn thôi. Đừng thất vọng. Không sớm thì muộn, bạn có thể nhìn bầu trời mà không nhìn thấy những gì hiện hữu ở đó. Sau đó, bạn hãy thử thí nghiệm với bầu trời nội tại:

*“Nếu từ tâm mà quan sát tâm...”*

Bạn hãy nhắm đôi mắt của bạn lại. Bạn hãy quán chiếu nội tại. Bạn không chú ý tìm kiếm một điều gì hết. Bạn chỉ nhìn với một cái nhìn thật trống vắng. Tư tưởng trôi qua trong bạn, nhưng bạn không nhìn thấy những tư tưởng đó. Bạn không có ý tìm kiếm chúng. Bạn đơn giản quán chiếu. Nếu chúng tìm đến, tốt. Nếu chúng không đến, cũng không sao. Bạn sẽ nhận thấy rằng các khoảng trống mở rộng dần ra. Một tư tưởng trôi qua, rồi một tư tưởng nữa trôi qua, và sau đó là một khoảng trống. Mỗi ngày qua, với chánh niệm, bạn nhận thấy tư tưởng của bạn mỗi ngày càng thêm trong suốt hơn. Thậm chí, cứ mỗi khoảng cách của mỗi tư tưởng, bạn luôn thấy được khoảng không gian này<sup>17</sup>. Bạn sẽ không ngừng nhìn thấy bầu trời sau đám mây

---

<sup>17</sup> Lục Tô Huệ Năng bảo: “Đừng nghĩ thiện, đừng nghĩ ác, ngay trong lúc đó thì bản lại diện mục sẽ hiện tiền.”

đó. Bạn càng hài hoà với viễn cảnh, thì vọng tưởng càng biến mất dần đi. Sự suy nghĩ ít tìm đến hơn. Khoảng trống bao la hơn. Mỗi giây phút trôi qua, tu tưởng không còn trụ nơi đó nữa. Mọi sự thật là yên tĩnh và vắng lặng bên trong. Lần đầu tiên, bạn hợp nhất, tuyệt đối cực lạc và hoàn toàn. Không còn một sự quấy nhiễu nào bên trong. Bạn sẽ tự tại hơn, tự nhiên hơn. Hành giả không bao giờ tự cưỡng ép chính mình. Hành giả sẽ không còn bị điều kiện hóa nữa.

*“Mọi sự phân biệt bị tiêu trừ...”*

Không thiện, không ác. Không tốt, không xấu..

*“Và con sẽ đạt ngay đến Phật tánh...”*

Phật tánh là sự tỉnh thức tối thắng nhất. Khi mọi phân biệt đều bị tiêu trừ, tất cả mọi phân biệt đều đánh mất, tất cả đều hợp nhất, chỉ có Một hiện diện... Bạn không thể gọi nó là “Một” bởi nếu đề cập nó, bạn lại bị lạc loài trong vòng vây của Nhị nguyên. Chỉ có Một hiện hữu. Làm sao bạn có thể gọi nó là “Một” mà không là “Hai.” Bạn không nói rằng chỉ còn có cái “Một”. Thật sự, cả “Hai” đều biến mất. Số nhiều biến mất. Bây giờ, chỉ còn lại sự bao la, không biên giới. Một thân cây hòa lẫn với một thân cây khác. Trái đất hòa lẫn với cây cối. Cây cối hòa lẫn với bầu trời. Bầu trời tan biến vào sự tối thượng vi diệu. Bạn biến mất trong tôi. Tôi biến mất trong bạn. Mọi phân biệt đều tiêu trừ... tuôn tràn cùng với dòng chảy. Chúng đồng tan biến như những đợt sóng thủy triều biến mất nối tiếp nhau tan biến trong những đợt sóng khác... Một Tự tánh bao la và linh động, đầy tràn sinh khí, vô biên giới, không định nghĩa, và không còn sự phân

biệt...Thánh nhân tan biến trong tội nhân. Tội nhân tan biến trong thánh nhân. Thiện là ác. Ác là thiện. Đêm tan biến trong ngày. Ngày hoán đổi thành đêm... Dòng sông tan chảy trong sự chết. Sự chết biến hoá chập chùng trong sự sống... Vạn vật đồng thành Một...

Ngay trong giây phút đó, Phật tánh đã đạt. Không còn cái gọi là Thiện, Không còn cái gọi là Ác. Không tội lỗi, không đức hạnh. Không tối, không sáng. Không phân biệt và phân biệt. Nếu có sự phân biệt là vì đôi mắt bạn đã bị điều kiện hóa. Phân biệt chỉ là quá trình học hỏi. Sự phân biệt không hiện hữu trong vạn hữu. Bạn phóng chiếu sự phân biệt lên vạn hữu. Bạn mang sự phân biệt này vào thế gian. Sự phân biệt vốn không hiện hữu tại thế gian này. Đó là mưu kế của đôi mắt bạn. Đôi mắt bạn đang đùa giỡn với chính bạn.

*“Nhu đám mây lang thang trên bầu trời  
Không gốc rễ, không nơi trú ngụ, không phân biệt  
Các ý tưởng nổi trôi trong tâm ta cũng thế  
Khi con nhìn thấy được tự tánh  
Thì mọi sự phân biệt đều chấm dứt...”*

*“Nhu đám mây lang thang trên bầu trời. Không gốc rễ, không nơi trú ngụ... Vọng tưởng là vậy. Nội tại bạn chân thực chính là vậy. Sự suy nghĩ bạn không gốc rễ. Chúng không nơi trú ngụ. Chúng chỉ là những đám mây trôi giạt. Bạn không nên vật lộn với chúng. Bạn không nên đối nghịch với chúng. Bạn không nên ngăn cản chúng. Bạn nên thông đạt sự hiểu biết này một cách thật sâu sắc. Khi một thiền giả tham thiền, có lúc, ông sẽ cố gắng ngăn cản luồng tư tưởng đang vận hành. Nếu hành giả cố gắng chấm dứt luồng suy nghĩ, chúng sẽ không*

bao giờ chấm dứt. Sự nỗ lực chấm dứt tư tưởng cũng là một tư tưởng. Chính nỗ lực tham thiền cũng là một tư tưởng. Chính nỗ lực đạt Phật tánh cũng là một tư tưởng. Làm sao bạn chấm dứt tư tưởng này với một tư tưởng khác được? Làm sao bạn ngăn cản cái tâm này bằng một cái tâm khác? Bạn sẽ bị dính mắc với cái tâm mới này. Hiện tượng này sẽ không ngừng tiếp diễn. Hiện tượng này sẽ không bao giờ kết thúc.

Đừng tranh đấu...bởi ai sẽ là người tranh đấu? Chỉ là luồng tư tưởng của bạn. Đừng biến bạn thành một bãi chiến trường, nơi tư tưởng này vật lộn với tư tưởng khác. Thay vì vậy, bạn hãy là một quan sát viên. Bạn hãy duy trì chánh niệm. Vọng tưởng không còn vận hành, không phải vì bạn nỗ lực ngăn cản chúng không được vận hành nữa. Vọng tưởng chấm dứt vì bạn tỉnh thức hơn, không bởi ở nỗ lực bạn muốn ngăn cản chúng. Nếu bạn muốn ngăn cản chúng, chúng sẽ không chấm dứt. Chúng sẽ ngoan cố hơn. Nếu bạn nỗ lực, bạn sẽ ý thức rằng: Nếu bạn càng nỗ lực ngăn cản không cho tư tưởng vận hành, tư tưởng sẽ càng tăng cường độ. Tư tưởng cực kỳ ngoan cố và cứng đầu. Chúng là các Hatha Yogis<sup>18</sup>. Chúng vô cùng ngoan cố. Bạn

---

<sup>18</sup> Hatha Yogis: Các hành giả tu luyện pháp Du Già Hatha Yoga, Hatha yoga là nền tảng của tất cả các môn yoga. *Hatha* có nghĩa là Mặt Trời (*hat*) và Mặt Trăng (*ha*), là cân bằng giữa căng và giãn, vận động và nghỉ ngơi. Một yogi (người tập luyện yoga) muốn đi đến đỉnh cao phải qua ngưỡng cửa này. Ai muốn sống hoàn hảo trong cuộc đời với mọi chu toàn bốn phận thì đây là đường đi lí tưởng nhất. Gọi Hatha yoga là dưỡng sinh tức là đánh thấp giá trị của nó vì trong Hatha yoga có các môn khác và trong các môn khác đều có Hatha yoga. Dù ở vào pháp môn nào, các bước căn bản mà một yogi phải theo là: Giới (Yama), Luật (Niyama), Điều thân (Asana),

muốn vất bỏ chúng, chúng quay về với một ngàn lẻ một lần mãnh liệt hơn. Bạn mệt mỏi, nhưng chúng sẽ không hề mệt mỏi. Chuyện như vậy đã xảy ra cho một hành giả. Ông chịu không nổi nữa nên mới tìm đến Tilopa thỉnh cầu. Hành giả này muốn ngộ Phật tánh. Ông nghe nói Tilopa đã đắc ngộ. Tilopa đang cư trú trong một tu viện ở một nơi chốn nào đó tại Tây tạng. Hành giả này tìm đến lúc Tilopa đang tham thiền. Hành giả này thỉnh cầu Tilopa, “Thưa ngài, tôi muốn chấm dứt hết mọi luồng tư tưởng đang vận hành trong tôi.” Tilopa bảo, “Thật là một việc cực kỳ dễ dàng. Ta cho ông pháp này. Ông phải chuyên cần tu tập theo pháp đó mới được. Điều ông cần là ông nên tĩnh tọa. Ông không bao giờ bao giờ được suy nghĩ đến bất kỳ một con khi nào hết. Nếu ông chuyên cần tu tập theo pháp này, ta bảo đảm là ông sẽ đắc ngộ.” Hành giả này hỏi tiếp. “Bạch ngài Tilopa, pháp này dễ như vậy sao? Đừng suy tưởng đến con khi à? Thật ra, tôi chưa bao giờ nghĩ đến khi cả.” Tilopa đáp, “Ông hãy tu tập như vậy đi. Ngày mai, ông lại đây tường thuật cho tôi biết kết quả của ông.”

Bạn có thể tưởng tượng được chuyện gì đã xảy ra cho người hành giả tội nghiệp này... Ông thấy khi bò khắp nơi. Đêm đó, ông không thể nào ngủ được. Mỗi khi ông mở mắt ra, ông lại thấy cả đàn khi đang ngồi đó trợn mắt nhìn ông. Mỗi khi ông nhắm mắt lại, ông lại thấy cả đàn khi làm trò hề trên gheo ông. Ông thật là bức tức, “Tại sao vị đạo sư này lại dạy ta pháp gì mà quỷ quái như vậy?



Đàn khí này bỗng trở thành phiền não lớn của ta rồi. Ta chưa bao giờ bị phiền não bởi những con khí tai ác này.” Dù ông nỗ lực bằng mọi cách, vẫn vô hiệu quả. Sáng sớm, ông thử lần nữa. Ông đi tắm, rồi tham thiền lại, nhưng các con khí này vẫn không chịu rời bỏ ông. Tối đến, ông gần như bị mất trí. Các con khí vẫn theo ông như bóng với hình. Đã vậy, ông còn trò chuyện với chúng nữa chứ. Ông sợ hãi quá. Ông phát hoảng lên nên phải vội chạy đi tìm Tilopa một lần nữa: “Xin ngài làm ơn cứu tôi. Tôi không muốn cái pháp quý quái này nữa đâu. Trước kia, tôi bình an lắm mà. Tôi không muốn tham thiền nữa. Tôi không muốn đắc ngộ như ngài nữa. Xin ngài hãy rộng lòng cứu độ tôi ra sự phá phách của đàn khí ngoan cố này đi.”

Nếu bạn suy tưởng đến khí, chúng sẽ không thèm tìm đến bạn làm chi. Nếu bạn không muốn chúng tìm đến bạn, chúng sẽ theo đuổi bạn khắp mọi nơi chốn. Chúng cũng có tự ngã của chúng. Chúng sẽ không bỏ cuộc dễ dàng. Bạn nghĩ sao về chính bạn? Bạn không nên suy tưởng đến đàn khí quý quái này? Những con khí phá phách này tất nhiên là phải khó chịu rồi. Sự kiện như vậy đã xảy đến với rất nhiều thiền giả. Tilopa muốn đùa giỡn với thiền nhân này. Ngài muốn dạy thiền nhân này một điều rằng, nếu ông cố gắng chấm dứt tư tưởng của ông, ông sẽ không thể. Ngược lại, chính nỗ lực chấm dứt tư tưởng đó sẽ bổ túc thêm năng lượng cho nó. Chính nỗ lực trốn tránh nó đã chuyển hoá nó sự chú ý quá độ với nó rồi. Nếu bạn không muốn tư duy, bạn sẽ tư duy.

Nên nhớ kỹ hiện tượng này, nếu không bạn sẽ vô cùng khốn khổ. Người hành giả tội nghiệp đó bị

ám ảnh bởi đàn khi cũng chỉ vì ông muốn chấm dứt sự vận hành của tư tưởng. Không cần phải chấm dứt sự tư duy. Tư duy không có gốc rễ. Chúng không có cả nơi chốn để cư ngụ. Bạn không nên lo lắng nhiều về chúng. Bạn chánh niệm mà không để ý đến chúng. Bạn chỉ đơn thuần duy trì chánh niệm. Nếu chúng đến, tốt. Nếu không đến cũng không sao. Bạn đừng bao giờ tội nghiệp chúng. Chỉ cần một ý nghĩa là chúng bất thiện là bạn đã bắt đầu vật lộn với chúng rồi. Hãy xem chúng thật bình thường, thật tự nhiên, như lá xanh trên cây. Tư tưởng vọng loạn qua tâm. Hiện tượng này bình thường. Nó hoàn hảo như nó đã là. Bạn hãy là một chứng nhân vô tư. Bạn không thuận không nghịch đối với chúng. Bạn không mang ân huệ và bạn cũng không phê phán...Bạn cũng không đánh giá. Bạn an trú trong chính bạn, duy trì chánh niệm, nhìn mà như không nhìn.

Hiện tượng đó thường xảy đến. Bạn càng tìm kiếm, bạn càng không thấy nó. Bạn càng nỗ lực duy trì chánh niệm, tư tưởng càng được buông xả, tan biến. Khi bạn nhận biết hiện tượng này, bạn như đang nắm lấy chiếc chìa khoá vàng trong đôi tay bạn. Chìa khoá này sẽ mở cửa cho bạn bước vào cánh cửa hiện tượng thần bí nhất... hiện tượng của Phật tánh...

*“Như đám mây lang thang trên bầu trời  
Không gốc rễ, không nơi trú ngụ, không phân biệt  
Các ý tưởng nổi trôi trong tâm ta cũng thế  
Khi con nhìn thấy được tự tánh  
Thì mọi sự phân biệt đều chấm dứt...”*

Khi bạn nhận biết tư tưởng đang trôi giạt...Bạn không là tư tưởng, nhưng bạn là không gian nơi tư tưởng đang trôi giạt. Bạn chúng đắc quả vị tối thắng. Bạn thấu triệt hiện tượng tâm thức. Mọi phân biệt đều bị tiêu trừ. Không thiện, không ác. Mọi tâm cầu chấm dứt. Nếu không có gì là thiện, không có gì là ác, không có gì để tầm cầu, bạn không còn gì để trốn tránh.

Bạn chấp nhận. Bạn buông xả và tự nhiên. Bạn trôi giạt với vạn hữu. Bạn không đến nơi nào cả. Không có mục tiêu ở một nơi nào khác. Bạn không vận hành trong bất kỳ một mục tiêu nào. Bạn thụ hưởng trong từng giây phút trôi qua. Bất kỳ những gì đến, bất kỳ những gì tìm đến, nên nhớ kỹ, bạn thụ hưởng nó. Bạn không còn tầm cầu. Bạn không còn mong đợi. Bạn yên nghỉ trong chánh niệm. Hơi thở rơi vào thật tuyệt vời. Bạn chỉ hiện hữu nơi chốn này là đã là một sự an lạc tuyệt vời rồi. Vì mỗi giây phút của sự sống đều là một phép lạ, một phép lạ trong chính nó...

*“Trong không gian,*

*tạo nhiều hình dạng và màu sắc.*

*Nhưng không gian chẳng bị bất cứ màu sắc nào  
làm đổi dạng. Từ Tự tánh, mọi thứ đều xuất hiện*

*Nhưng chúng không bị ô nhiễm  
bởi đức hạnh hay tội lỗi...”*

Bạn nhận biết... *Trong không gian, tạo nhiều hình dạng và màu sắc...* Những đám mây tạo ra quá nhiều hình dạng khác nhau. Bạn thấy voi, sư tử và bất kỳ những gì bạn muốn thấy. Trong những hình dạng của không gian, đầy màu sắc, chúng không ngừng đến rồi đi...*Nhưng không gian chẳng bị bất*

*cứ màu sắc nào làm đổi dạng...* Bất cứ những gì xảy ra, bầu trời vẫn không bị ảnh hưởng, và không đổi dạng. Vào ban mai, nó rực lửa như là một ngọn lửa. Ngọn lửa đó chiếu rọi từ vàng thái dương đỏ ối. Toàn bộ bầu trời đều đỏ rực. Trong màn đêm thăm thẳm, những màu sắc đỏ chói biến mất. Toàn bộ mặt của bầu trời trở nên tối tăm và đen đui. Rồi bình minh tìm đến màu đen biến mất. Bầu trời vẫn không hề bị ô nhiễm, hoặc đổi dạng...

Thật ra, hiện tượng là như vậy. Mỗi khi bạn cho rằng bạn đang thay đổi dạng, đó chỉ là một sự suy nghĩ. Khi bạn suy nghĩ bạn thiện hay ác, thánh thiện hay tội lỗi, hiền nhân hay tội nhân, cũng chỉ là một sự suy nghĩ. Bầu trời nội tại của bạn không bao giờ biến đổi màu sắc hay thay hình đổi dạng. Nó là Chân tánh của bạn. Nó không bao giờ bị biến đổi trở thành một cái gì khác. Tất cả sự trở thành là sự đồng hóa của hình tướng, danh tự, và màu sắc. Có nhiều hình tướng nổi lên trong không gian... *Sự Trở Thành...* Tự tánh đã sẵn có trong bạn. Bạn đã là nó rồi. Bạn không cần phải trở thành những gì mà bạn muốn được trở thành...

Hãy nhìn lên bầu trời. Mùa xuân đến, không gian tràn ngập mọi loài chim líu lo, những đóa hoa nở rộ chan chứa hương thơm. Rồi đến mùa hạ, đến mùa thu. Mưa đổ tầm tã... Mọi sự đổi thay, thay đổi. Tất cả đều xảy ra trong bầu trời, nhưng dù vạn vật có luân chuyển, vẫn không làm nó thay hình đổi dạng. Nó vẫn giữ sự khoảng cách sâu thẳm. Nó tồn tại khắp chốn, khắp mọi nơi, nhưng xa cách, thật gần mà cũng thật xa...

Một thiên nhân gần giống như một bầu trời. Ông sống trong thế giới... Con đói đến rồi cảm

giác no nê: Xuân tàn, đông đến. Ngày tốt, ngày xấu: Thái độ tốt, vui vẻ hoan lạc, sung sướng. Thái độ xấu, tuyệt vọng, buồn bã, nặng nề. Mọi sự đến rồi đi, ông vẫn luôn là một chứng nhân. Ông không còn đồng hóa ông với bất kỳ những gì hiển hiện. Sự bất đồng hóa chính là hiện tượng chân thực của một hành giả. Hành giả là sự đang khai hoa vi diệu nhất, nơi sự bùng vỡ có thể xảy ra...

*Trong không gian, tạo nhiều hình dạng và màu sắc  
Nhưng không gian chẳng  
bị bất cứ màu sắc nào làm đổi dạng  
Từ Tự tánh, mọi thứ đều xuất hiện  
Nhưng chúng không bị ô nhiễm  
bởi đức hạnh hay tội lỗi...*

Đức Phật chứng được quả vị tối thượng, Chánh đẳng Chánh giác. Có người vẫn: “Ngài chứng được gì?” Ngài cười lớn bảo: “Không có gì là chúng ngộ. Bất kỳ những gì ta chứng đều đã sẵn có trong ta rồi. Không phải là một điều gì mới mà ta đang chứng. Nó đã sẵn có trong ta từ vô lượng kiếp. Ta chỉ không nhận biết nó. Nó chính là Tự tánh của ta, nhưng ta không cảnh giác nó. Ta không nhận biết nó. Kho tàng đã sẵn có, nhưng chính ta đã không hề nhớ hoặc hay biết.”

Bạn đã quên. Chỉ là vậy. Đó là sự vô minh của bạn. Giữa bạn và một vị Phật, không có gì khác nhau. Tự tánh của bạn và một vị Phật đều như nhau. Chỉ có một sự khác nhau duy nhất. Sự khác nhau này là bạn không nhận thức được bạn là ai, còn ngài thì nhận thức được. Bạn và ngài đều như nhau. Ngài nhớ bản tánh của ngài, bạn thì không. Ngài tỉnh thức. Bạn vẫn say ngủ.

Hãy nỗ lực sống bằng cách luôn duy trì chánh niệm. Tilopa đề cập đến nhiều pháp môn thiện xảo. Hãy sống trong thế gian như bạn là bầu trời. Hãy biến nó thành phong cách riêng biệt của Chân Tánh. Nếu có ai giận bạn, chửi bới bạn, hãy duy trì chánh niệm. Nếu sân hận nổi lên, bạn vẫn không ngừng chánh niệm. Bạn hãy luôn là một chứng nhân trên những ngọn đồi cao. Bạn hãy luôn quan sát thân tâm, chánh niệm và chánh niệm. Chỉ bằng ở sự duy trì chánh niệm, nhưng bạn không tầm cầu bất kỳ một điều gì. Bạn không bị ám ảnh bởi bất kỳ một điều gì. Khi sự nhận biết của bạn trở nên rõ ràng, đột ngột, trong khoảnh khắc nào đó, trong thời gian vô hạn, bạn tỉnh thức hoàn toàn. Bạn là một vị Phật. Bạn trở thành một đấng Giác Ngộ Hoàn Hảo, Chánh đẳng Chánh giác. Đức Phật đã chứng được quả vị gì? Ngài không chứng quả vị gì hết. Ngược lại, ngài đã đánh mất tất cả: Sự đau khổ, bao nhiêu phiền não, đau đớn cùng cực, mọi căng thẳng, bồn chồn, tham vọng, ganh tỵ, hận thù, ám ảnh, và bạo động...Ngài đánh mất tất cả. Ngài không chứng được một điều gì. Ngài chứng được những gì vốn đã sẵn có...Ngài đã nhận thức...

# 3

## Bản Chất Của Ánh Sáng Và Bóng Tối



*“ Bức màn đen tối trong muôn niên kỷ  
Không che phủ được mặt trời tỏa chiếu  
Cho nên, thời gian dài vô cùng của luân hồi  
Không thể làm mờ ánh sáng Diệu Tâm,  
Dù có dùng ngôn ngữ mà giải thích về Tánh Không  
Tánh Không tưởng như không bao giờ hiển lộ  
Do đó, ta nói rằng “Tâm là ánh sáng huyền diệu”  
Vượt ra ngoài ngôn ngữ và biểu tượng  
Cho dù tự Tâm bản chất là trống rỗng  
Nhưng nó lại bao trùm và chứa muôn vật..”*

Trước nhất, chúng ta hãy cùng suy nghiệm về bản chất của bóng tối. Đây là một trong những sự kiện huyền bí nhất của sự sống. Cuộc đời bạn liên hệ với bóng tối rất nhiều. Bạn không thể không suy nghĩ về nó. Chúng ta phải hài hoà với bản chất của bóng tối cũng như bản chất của giấc ngủ, như bản chất của sự chết, và cũng giống như mọi bản chất khác của thế giới vô minh. Nếu bạn suy nghiệm về bóng tối, nó biểu thị như nó không là một sự hiện diện. Nó tồn tại nhưng lại không có sự sống. Nó thần bí hơn cả ánh sáng. Nó không có sự sống. Ngược lại, nó là sự thiếu vắng ánh sáng. Không có một cá thể nào được gọi là bóng tối. Nó không có nơi chốn trú ngụ, Bạn không thể tìm thấy nó, Nó là sự vắng bật. Chính nó không hình tướng. Nó không hiện diện “*trong tự ngã*” của nó. Nó là ánh sáng chưa tồn tại.

Nếu ánh sáng hiện diện, thì bóng tối không còn nữa. Nếu ánh sáng thiếu vắng, bóng tối đột nhiên bao trùm... Sự vắng mặt của ánh sáng là sự có mặt của bóng tối. Bóng tối không là một vật thể nào đó đang hiện diện. Ánh sáng sẽ đến rồi đi, sẽ chỉ có bóng tối còn lại. Nó không là một vật thể nhưng nó có mặt. Ánh sáng có thể sản xuất. Ánh sáng có thể huỷ diệt, nhưng bạn không thể sản xuất bóng tối. Bạn cũng không thể nào huỷ diệt bóng tối. Nó hiện diện nhưng không hiện diện. Thứ hai, nếu bạn suy nghiệm sâu sắc hơn, bạn nhận thức rằng bóng tối là vô thể, bạn không thể tạo tác trên nó. Nếu bạn cố gắng tạo tác trên nó, bạn sẽ thất bại. Bóng tối không bao giờ thất bại. Làm sao bạn có thể đánh bại một vật vô thể? Nếu bạn thất bại, bạn sẽ suy nghĩ, “Bóng tối vô cùng quyền năng, bởi tôi không thể làm gì được nó.” Quá ngu xuẩn! Bóng tối không có quyền năng gì hết. Làm sao một vật thể có quyền



năng khi nó vô thể và không có tự ngã? Bạn không thất bại bởi bóng tối hoặc năng lực của nó. Bạn thất bại bởi bạn vô minh. Bạn thất bại bởi bạn muốn tranh đấu với bóng tối. Bạn không thể tranh đấu với một vật vốn vô thể. Nên nhớ kỹ điều này! Bạn đã từng tranh đấu với nhiều sự vật vô thể. Chúng cũng như bóng tối. Tại sao bạn vô minh? Bạn bận tâm tranh đấu với sự vô thể. Sân hận không thật. Sân hận chỉ là sự vắng mặt của tình yêu. Con thịnh nộ không thật. Nó chỉ là sự vắng mặt của từ bi. Vô minh không thật. Nó chỉ là sự vắng mặt của Phật tánh, của giác ngộ. Tình dục không thật, nó chỉ là sự vắng mặt của Brahmacharya, Tịnh thân. Sự vật lộn không ngừng với một cá thể vô hình tướng là một sự kiện cực kỳ phi lý.

Có sự khác nhau giữa luân lý và tôn giáo. Luân lý nỗ lực tranh đấu với bóng tối. Tôn giáo nỗ lực nhận thức ánh sáng nội tại. Tôn giáo không bận tâm đến bóng tối. Tôn giáo hướng về sự tìm kiếm ánh sáng nội tại. Khi ánh sáng được khám phá, bóng tối tắt nhiên biến mất. Khi ánh sáng có mặt, bạn không cần phải tranh đấu với bóng tối. Nó chỉ biến mất. Đó là vấn đề thứ hai. Bạn không cần phải tranh đấu với bóng tối. Nếu bạn muốn làm gì với bóng tối, bạn phải bắt đầu với ánh sáng, thay vì bóng tối. Nếu bạn lấy đi ánh sáng, bóng tối sẽ tràn lan. Bạn không thể tắt bóng tối và thấp lên bóng tối như bạn đốt đèn cây. Bạn không thể mang nó đến bất cứ nơi nào. Bạn không thể đẩy nó đi. Nếu bạn muốn xua đuổi bóng tối, bạn phải vận hành theo chiều ánh sáng. Bạn phải vận hành trên con đường gián tiếp, thay vì trực tiếp.

Đừng bao giờ vật lộn với vật vô thể. Con người có thói quen luôn khao khát tranh đấu, nhưng sự khao khát này rất nguy hiểm. Bạn sẽ hao phí năng lượng và sự sống của bạn. Chính bạn cũng bị phân tán. Bạn đừng để tâm vô minh lôi cuốn bạn. Bạn chỉ nhận thức sự vật đó có sự sống thật hay không, hay nó chỉ là một sự vắng bật. Do đó, bạn sẽ đi đúng con đường.

Sự kiện thứ ba về bóng tối là: Nó có sự liên hệ rất là mật thiết với bạn. Khi bạn nổi cơn thịnh nộ, ánh sáng nội tại biến mất. Mỗi khi bạn sân hận, ánh sáng nội tại biến mất, bóng tối lập tức thống trị bạn. Khi bạn vô thức, cơn giận hiện diện. Khi bạn ý thức, cơn giận không còn nữa. Bạn không thể nổi giận khi bạn duy trì chánh niệm. Bạn hãy thử thí nghiệm xem sao. Bạn sẽ giận dữ trong vô thức, hoặc là bạn không thể giận dữ khi bạn chánh niệm. Ý nghĩa gì đây? Ý nghĩa là, bản chất của chánh niệm là ánh sáng, và bản chất của Tam Độc ( Tham, Sân, Si) là bóng tối. Trong bạn không có bóng tối. Nếu bạn tu tập chánh niệm, bạn không thể sân hận được.

Mọi người hay tìm đến tôi. Họ hỏi tôi là họ phải làm cách nào để họ không còn sân hận. Họ đã hỏi một câu hỏi không đúng. Khi bạn hỏi một câu hỏi không đúng, bạn khó tiếp nhận một lời giải đáp chính xác. Trước tiên, bạn phải thấu hiểu bạn đang hỏi gì. Hãy hỏi cho đúng. Bạn đừng hỏi tôi làm cách nào để bạn có thể xua đuổi hết mọi bóng tối của sân hận. Bạn đừng hỏi tôi làm sao để bạn không còn phải ưu tư, lo lắng, căng thẳng và đau khổ nữa. Bạn hãy phân tích tâm bạn. Bạn hãy nhận biết tại sao cơn sân hận lại hiện diện? Tam độc hiện diện

bởi bạn không đủ chánh niệm. Cho nên, bạn phải hỏi một câu hỏi cho rõ ràng: Làm sao bạn có thể ý thức hơn? Nếu bạn hỏi làm cách nào để không còn sân hận, bạn đã biến mình trở thành một nạn nhân của các nhà luận lý. Nếu bạn hỏi làm sao bạn có thể ý thức hơn, để sân hận không còn hiện diện, để dục lạc không còn quấy nhiễu bạn, để tham sân si không thể lung lạc được bạn, bạn đã đi đúng con đường rồi. Bạn sẽ trở thành người tìm đạo. Luân lý là một đồng tiền giả. Nó lường gạt con người. Nó vô tín ngưỡng. Tôn giáo không liên hệ gì với luân lý. Tôn giáo không liên hệ với bóng tối. Nó là một nỗ lực khẳng định để đánh thức bạn dậy. Nó không bận tâm đến nhân cách của bạn. Mọi tạo tác của bạn đều vô nghĩa, nhưng bạn không thể thay đổi được. Có lẽ, bạn sẽ đánh bóng nó, nhưng bạn không thể thay đổi đặt câu hỏi nó.

Chỉ có con đường duy nhất là sự hoán chuyển. Bạn phải cần một cuộc cách mạng. Cuộc cách mạng này không thể đặt trên nhân cách của bạn, trên tất cả hành vi của bạn, trên tất cả mọi hành động của bạn, nhưng đặt trên bản thể của bạn. Bản thể chỉ liên hệ với tự tánh của bạn. Bản thể là một hiện tượng khẳng định: Một khi bản thể cảnh giác và tỉnh thức hơn, bóng tối của tam độc sẽ chấm dứt. Bản thể của bạn có bản chất của ánh sáng.

Điều thứ tư... rồi chúng ta có thể tiếp tục với lời kinh. Giác ngủ như bóng tối. Không phải ngẫu nhiên bạn thấy khó ngủ khi có ánh sáng. Tất nhiên rồi. Bóng tối quan hệ với giác ngủ. Đó là lý do tại sao bạn dễ ngủ khi màn đêm buông xuống. Bóng tối tạo ra một môi trường để bạn có thể dễ dàng ngủ ngon. Chuyện gì sẽ xảy ra trong giấc ngủ? Bạn sẽ

không còn ý thức. Có giai đoạn bạn nằm mơ thấy lung tung. Lúc bạn đang mơ mộng là lúc bạn đang trong tình trạng nửa ý thức, nửa vô thức. Bạn đang chìm đắm giữa hai trạng thái. Tâm thức bạn đang chìm sâu vào cõi vô thức. Bạn đang trong trạng thái tỉnh thức, bạn chìm sâu vào cõi hoàn toàn vô thức. Giác mơ bạn chập chùng trong cõi vô thức. Nếu bạn đang trong trạng thái vô thức, bạn đang tình trạng nửa mơ nửa tỉnh. Nếu giấc mơ kéo dài, sáng thức dậy, bạn sẽ vô cùng mệt mỏi. Nếu bác sĩ không cho phép bạn được mơ, bạn cũng sẽ rất là mệt mỏi. Tất nhiên là có lý do nên những giấc mơ mới hiện diện.

Trong những giờ giấc tỉnh táo, bạn gộp nhặt quá nhiều rác rến: Sự hỗn loạn của tư duy, mọi cảm thọ, mọi phiền não, và những vấn đề chưa được giải quyết lững lờ trong tâm trí lúc bạn tỉnh táo. Thí dụ, bạn bắt gặp một người con gái thật xinh đẹp trên một nơi chốn nào đó, bạn xao động, mong nhớ nàng. Tiếc thay, bạn lại là một người đàn ông đứng đắn, có tư cách và rất văn hoá, bạn phải gạt ý tưởng tán tỉnh cô qua một bên. Bạn không dám đối diện với sự thèm khát được giao cảm với cô. Bạn phải tiếp tục làm việc. Sự thèm khát nửa vời đó cứ lờ lững trong tâm trí bạn. Bạn ao ước được gá nghĩa trăm năm với cô. Nếu không, bạn sẽ ân hận suốt đời. Sự ao ước đó tìm đến bạn mỗi đêm thâu, thầm thì bên đôi tai bạn: “Hãy tỉnh ngộ đi ông bạn. Người con gái này thật là mỹ lệ. Anh thật khờ dại. Anh hãy tìm đến cô. Anh hãy tỏ tình với cô. Anh đang đánh mất một cơ hội lớn rồi đó!”

Sự ao ước đó lảng vảng chung quanh bạn. Những giấc mơ chập chùng không cho phép bạn

ngủ yên. Khi bạn ao ước, niềm ao ước này tạo ra giấc mơ. Bạn sẽ nằm mộng. Bạn sẽ thấy bạn lang thang trên con đường cũ đó, người con gái xinh đẹp đang đi trên con đường, tà áo của nàng, khuôn mặt diễm lệ của nàng làm bạn choáng váng. Trong giấc mộng, bạn không bị quấy nhiễu bởi bao nền luân lý, bởi đạo đức, và cũng không có sự lịch sự tối thiểu nào. Bạn trở thành một con thú. Bạn vô cùng tự nhiên. Bạn giữ sạch đi bao luân lý của thế gian. Cõi mộng này là thế giới riêng của bạn. Không có một người cảnh sát nào có thể đi vào thế giới này của bạn. Không có một chánh án nào có thể kết án bạn. Bạn hoàn toàn tự do. Thậm chí, không có cả nhân chứng. Bạn có thể đùa giỡn với cơn tình dục. Giấc mơ của bạn đầy dục tính. Giấc mơ này giúp bạn giải tỏa nỗi khao khát thầm kín, để giấc ngủ của bạn có thể tròn mộng đẹp hơn. Tất nhiên rồi, nếu bạn cứ tiếp tục mơ mộng như vậy, bạn sẽ vô cùng mệt mỏi.

Tại Hoa Kỳ, họ đã thí nghiệm rất nhiều về hiện tượng này. Nếu không cho một người nào đó mơ, chỉ trong bốn tuần lễ thôi, ông sẽ nổi điên. Mỗi khi ông thức dậy, ông sẽ tìm cách mơ nhiều lần. Có những triệu chứng rất rõ ràng. Khi một người đang bắt đầu mơ, thì bạn có thể đánh thức ông dậy. Đặc biệt nhất là, mỗi khi đôi mi mắt của ông bắt đầu chớp nhanh, lúc đó ông đang bắt đầu chìm vào sâu vào giấc mơ. Khi ông không chìm trong giấc mơ, đôi mí mắt ông được nghỉ ngơi. Mỗi khi ông chìm trong cơn mộng là đôi mắt ông bắt đầu hoạt động rồi. Họ đã đánh thức ông dậy nhiều lần trong đêm...mỗi khi ông ta bắt đầu rơi vào giấc mơ là họ lại đánh thức ông dậy. Người này sẽ cảm giác vô cùng mệt mỏi, tuy vậy, ông vẫn chưa phát điên.

Nếu tình trạng cứ tiếp diễn như vậy, không sớm thì muộn, chỉ trong vòng bốn tuần lễ, ông ta sẽ nổi điên.

Giấc ngủ thật ra không quan trọng lắm. Nếu bạn đánh thức một người nào dậy... Nếu bạn đánh thức lúc ông ta chưa rơi vào giấc mộng, bạn đánh thức ông dậy ngay, thì ông ta sẽ không bị mệt mỏi. Như vậy nghĩa là gì? Nó có ý nghĩa là giấc mơ vô cùng cần thiết đối với bạn. Sự kiện mà Ấn Độ giáo gọi là Maya... Ảo giới. Thế giới của ảo vọng cần phải có. Bạn là một ảo vọng. Nếu không có giấc mơ, bạn không thể nào tồn tại. Những giấc mơ là thực phẩm nuôi dưỡng bạn. Giấc mơ là năng lực của bạn. Không có giấc mơ, bạn sẽ bị mất trí. Các giấc mơ giúp giải thoát những căng thẳng hàng ngày. Một khi bạn được giải tỏa những căng thẳng của tâm trí rồi, bạn sẽ có được một giấc ngủ yên lành.

Từ lúc bạn tỉnh táo, cho đến lúc bạn chìm sâu vào giấc ngủ. Từ giấc ngủ bạn thức dậy và tỉnh táo. Mỗi một đêm, một con người có tám chu kỳ mơ. Giữa mỗi khoảnh khắc của mỗi chu kỳ, ông thường chìm sâu vào giấc ngủ say sưa. Trong giấc ngủ say đó, mọi ý thức đều biến mất. Nó tuyệt đối tối tăm, nhưng bạn vẫn nhận biết những gì xảy ra chung quanh bạn. Nếu có ai có chuyện gì cấp kỳ, họ có thể đánh thức bạn dậy. Nếu ngôi nhà bị bốc cháy, bạn sẽ trở về cõi ý thức ngay. Nếu bạn là một người mẹ, con khóc, bạn sẽ tỉnh dậy ngay, nhưng bạn vẫn bên bờ biên giới. Nhưng khi bạn trôi trên sự chết, bạn rơi chính xác vào trung tâm. Sự chết và giấc ngủ có điểm giống nhau, phẩm tính cũng giống nhau. Với giấc ngủ, mỗi đêm, bạn chìm sâu vào bóng tối, hoàn toàn tối tăm. Ở trạng thái đó, bạn

hoàn toàn vô ý thức. Đây là một đối cực ngược lại với Phật tánh. Một vị Phật thì luôn tỉnh thức trọn vẹn và sáng suốt. Trong Gita<sup>19</sup>, Krisna bảo với Arjuna<sup>20</sup> rằng mỗi khi bậc giác ngộ chìm vào giấc ngủ, ngài vẫn tỉnh thức. Không có nghĩa là ngài không ngủ. Ngài ngủ, nhưng chỉ có thân ngài ngủ. Ngài không mơ mộng, bởi ngài không bị vương bận bởi tham sân si, vì vậy, ngài không có cái nhân của tham ái. Ngài không ngủ như bạn. Thậm chí trong sự yên nghỉ cao tột nhất, ý thức của ngài vẫn hoàn

---

<sup>19</sup> Bhagavad Gita (Sanskrit: *Bhagavad Gītā*) là một văn bản cổ bằng tiếng Phạn bao gồm 700 câu của bộ trường ca Mahabharata (*Bhishma Parva* chương 23 – 40). Những câu này, sử dụng dạng thơ mỗi câu có năm âm tiết Sanskrit (*Chandas*) với nhiều so sánh và ẩn dụ, mang nhiều tính thơ ca; và do đó tựa đề, dịch ra là "Bài hát của Đấng Tối Cao" (hay "Chí Tôn ca"), của Bhagavan dưới hình dạng của Krishna. Cuốn sách này được xem là linh thiêng bởi đa số các truyền thống Hindu, và đặc biệt là những người theo Krishna. Trong ngôn ngữ thông thường nó thường được gọi là *Gita*. Bhagavad Gita cũng được gọi là *Gītapaniṣad*, ngụ ý là nó là một 'Upanishad'. Trong lúc về mặt học thuật nó được xem như là một văn bản *Smṛti*, nó đã đạt đến một vị trí so sánh được với *śruti*, hay kiến thức được tiết lộ (bởi Đấng tối cao).

<sup>20</sup> Nội dung của Bhagavad Gita là một cuộc đối thoại giữa Krishna và Arjuna diễn ra trên chiến trường Kurukshetra chỉ trước khi trận chiến bùng nổ. Để đáp lại sự bối rối của Arjuna và những nghịch lý đạo đức, Krishna giải thích cho Arjuna các nghĩa vụ của anh ta và diễn giảng thêm về các loại Yoga khác nhau và triết lý Vedanta, với các ví dụ và các phép so sánh. Điều này đã dẫn đến việc cuốn Gita thường được miêu tả như là hướng dẫn cô đọng về triết lý Hindu. Trong suốt bài giảng, Krishna tiết lộ danh tính của mình như là Đấng Tối cao (Bhagavan), phù hộ Arjuna với một thoáng xuất hiện dưới dạng linh thiêng tối cao.

toàn sáng suốt. Ý thức của ngài rực sáng như ngọn lửa. Mỗi đêm, khi bạn chìm sâu vào giấc ngủ, bạn sa vào cõi vô ý thức, một cơn hôn trầm sâu thẳm. Trong sự chết, bạn chìm vào cơn hôn trầm. Chúng đồng là bóng tối. Bạn luôn sợ sệt bóng tối, bởi bóng tối giống sự chết. Có người còn sợ hãi cả đến giấc ngủ, bởi giấc ngủ cũng giống sự chết.

Tôi có gặp qua nhiều người không thể ngủ, dù họ rất muốn ngủ. Khi tôi cố gắng thấu hiểu tâm trí họ, tôi nhận thức nguyên nhân sợ hãi của họ. Họ bảo tôi, họ thật sự muốn ngủ bởi họ đã quá mệt mỏi, nhưng họ lại sợ hãi giấc ngủ. Sự sợ hãi này đã gây nên lăm phiền não cho họ. Chín mươi chín phần trăm con người mà sợ hãi giấc ngủ vì họ sợ họ bị rơi vào bóng tối không cùng. Vì họ sợ bóng tối, họ đâm sợ hãi cả giấc ngủ. Sự sợ hãi này bắt nguồn từ sự sợ hãi cái chết. Khi bạn ý thức được bản chất của bóng tối, và bản chất của bạn là ánh sáng, mọi sự bắt đầu đổi thay. Không còn giấc ngủ tối tăm bên trong bạn. Bạn chỉ có sự nghỉ ngơi. Không có sự chết trong bạn, chỉ có sự thay đổi trang phục của thân. Điều này chỉ xảy ra, nếu bạn có thể nhận thức được ngọn lửa nội tại, tự tánh của bạn, và tận cùng cốt lõi bản thể của bạn.

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào lời kinh này...

*“ Bức màn đen tối trong muôn niên kỷ  
Không che phủ được mặt trời tỏa chiếu  
Cho nên, thời gian dài vô cùng của luân hồi  
Không thể làm mờ ánh sáng Diệu Tâm...”*

Các bậc giác ngộ, họ nhận thức rằng...



*”Bức màn đen tối trong muôn niên kỷ. Không che phủ được mặt trời tỏa chiếu...”*

Có lẽ, bạn đã lang thang trong bóng tối hằng muôn vô lượng kiếp, nhưng bóng tối triền miên đó vẫn không thể nào huỷ diệt được nguồn ánh sáng nội tại trong bạn. Bản chất của bóng tối là không thể tấn công được bất kỳ một ai. Nếu một vật vô thể thì làm sao nó có thể tấn công được ai? Bóng tối không thể huỷ hoại ánh sáng... Làm sao nó có thể huỷ hoại ánh sáng? Thậm chí, một ngọn lửa nhỏ nhoi, bóng tối cũng không thể nào huỷ diệt nó. Bóng tối không thể lao mình vào nó. Bóng tối không thể xung đột với ánh sáng... Như vậy, làm sao bóng tối huỷ diệt được ánh sáng? Làm sao bóng tối bao trùm được ánh sáng? Không thể nào. Trạng thái đó không bao giờ xảy ra, bởi nó không thể xảy ra.

Con người thì luôn tư duy đến mọi xung đột. Họ tưởng bóng tối đối trị ánh sáng. Vô cùng phi lý! Bóng tối không thể đối trị với ánh sáng. Không có sự tranh chấp trong bóng tối. Nó là sự vắng bóng. Nó hoàn toàn vắng bóng, bất lực, thì làm sao nó có thể đối trị được cái gì? Bạn hay nói, “Tôi bị cơn giận khổng chế tôi?” Không thể nào. “Tôi bị sự tham ái khổng chế.” Nên nhớ là, bạn mời họ vào, cho nên, họ tìm tới. Sự mời mọc của bạn thể hiện, nên họ không thể chối từ. Chúng là những người khách được mời. Có lẽ, bạn quên là bạn đã mời mọc chúng. Sự quên lãng của bạn mới thật sự là bóng tối. Trong sự lãng quên đó, mọi phiền não xảy ra. Bạn như con người say sưa, hoàn toàn quên mất chính bạn. Bạn là ai? Bạn về đâu? Bạn đang làm gì? Mọi đường hướng đều bị đánh mất. Ý thức về

đường hướng của bạn không còn nữa. Bạn trở thành một con người say sưa. Vì lý do đó, tại sao mọi tôn giáo đều khuyên bạn nên tự niệm. Quên lãng là một căn bệnh. Sự tự niệm sẽ là một liều thuốc thần dược cho bạn.

Nên nỗ lực ý thức chính bạn...Bạn sẽ bảo, “Tôi nhận biết chính tôi. Tôi luôn ý thức chính con người tôi! Ngài đang nói gì lạ vậy?” Bạn hãy thử tự mình tu tập. Bạn hãy để một chiếc đồng hồ đeo tay trước mặt bạn. Bạn hãy chăm chú nhìn cây kim chỉ giây và tôi khuyên bạn nên chỉ nhớ có một điều, “Tôi đang quan sát cây kim chỉ giây.” Bạn sẽ không thể nào nhớ nổi, thậm chí dù chỉ trong một vài giây phút. Bạn sẽ quên nhiều lần...dù chỉ là một việc làm chú tâm đơn giản, “Tôi đang quan sát, Tôi đang chú ý.” Bạn sẽ quên. Có quá nhiều vọng tưởng thoáng qua tâm trí bạn. Bạn có một cái hẹn. Bạn chỉ nhìn vào đồng hồ thì bạn đã có sự liên tưởng rồi. “Tôi phải đi vì tôi có cái hẹn với một người bạn lúc năm giờ.” Sau đó, bao nhiêu luồng tư tưởng tràn tới, và bạn quên mất bạn đang chú ý cái đồng hồ rồi. Chỉ nhìn đồng hồ thôi, cũng đủ làm cho bạn liên tưởng đến Thụy Sĩ, bởi nó được sản xuất ở Thụy Sĩ. Chỉ nhìn chiếc đồng hồ thôi, có lẽ, bạn đã suy nghĩ: “Tôi thật là điên. Bộ tôi có dư thời giờ lắm sao? Khi không lại ngồi trừng trừng nhìn cái đồng hồ?” Bạn sẽ không đủ khả năng để nhớ. Thậm chí, dù chỉ một vài giây, bạn chỉ chú ý đến cây kim đồng hồ đang di động.

Nếu bạn đạt được một phút tự niệm, tôi hứa với bạn là sẽ giúp bạn thành Phật. Thậm chí, dù chỉ có một phút, sáu mươi giây, cũng đủ rồi. Bạn sẽ suy nghĩ “Rẻ như vậy sao?” Không phải như vậy. Bạn

đã không thể ý thức rằng sự lãng quên của bạn nghiêm trọng đến bậc nào. Bạn không đủ khả năng để cái tâm chú ý một phút liên tục, mà không có một tư tưởng nào đó thoáng qua quấy nhiễu sự tự niệm của bạn. Trạng thái này mới thật sự là bóng tối đó. Nếu bạn chú tâm, bạn sẽ trở thành ánh sáng. Nếu bạn quên, bạn là bóng tối. Trong bóng tối, dĩ nhiên, mọi thứ đạo tặc đều tìm đến. Mọi thứ bất hạnh tìm đến. Tự niệm là chìa khoá vàng. Bạn hãy kiên trì ý thức nhiều hơn nữa. Mỗi khi bạn kiên trì chánh niệm nhiều hơn, bạn tập trung hơn. Bạn an trú trong chính bạn. Cuộc hành trình của tâm phải ngay ở tự ngã. Nếu không, bạn sẽ luôn bị lạc loài ở một nơi chốn nào đó. Tâm của bạn sẽ tạo tác thêm nhiều tham sân si mới. Bạn sẽ chạy đuổi theo tâm trên mọi đường hướng. Bạn sẽ bị phân liệt. Bạn không còn đồng nhất. Ngọn lửa nội tại không ngừng chấn động... Một chiếc lá đang xoay vần trong cơn gió dữ...

Khi ngọn lửa tâm không còn bị vọng động nữa, bạn sẽ đi qua một cơn chuyển biến. Hiện tại, bạn mang bản chất của bóng tối. Bạn là sự vắng mặt của sự có thể thành tựu. Thật ra, bạn vẫn chưa sinh ra. Bạn đã tái sinh nhiều lần và chết nhiều lần, nhưng bạn vẫn chưa sinh ra. Sự sinh ra thật sự của bạn đang trên tiến trình của nó. Điều bạn có thể thực hiện là: Bạn hãy chuyển hoá tánh nội tại từ sự vô ý thức đến chánh niệm. Bạn vẫn hoạt động như bạn đang hoạt động. Tôi không kỷ luật bạn. Tôi không nói với bạn rằng, “Bạn phải làm điều này, bạn phải làm điều nọ.” Kỷ luật của tôi rất đơn giản. Bạn hãy duy trì chánh niệm bất cứ mọi hành động gì. Nếu bạn đang tản bộ, bạn hãy chánh niệm là bạn đang tản bộ. Bạn không cần phát biểu lên lời nói, bởi sự

phát biểu sẽ không giúp ích gì cho bạn. Chính nó sẽ trở thành một sự quấy nhiễu. Lúc tản bộ, bạn không cần phải tự nhủ “Tôi đang tản bộ.” Nếu bạn tự nhủ: “Tôi đang tản bộ, tản bộ.” Sự kiện lặp đi lặp lại của trí óc “Tôi đang tản bộ” sẽ là sự quên mất đi sự chú tâm đơn thuần. Bạn sẽ không đủ khả năng để ý thức nữa. Chỉ đơn giản duy trì chánh niệm. Bạn không cần phải tự nhủ một điều gì.

Tôi phải thuyết giảng bằng ngôn ngữ. Tôi đang thay đổi cùng bạn. Khi bạn đang tản bộ, bạn chỉ ý thức sự tản bộ. Mỗi bước đi, bạn phải hoàn toàn trong sự tỉnh thức. Bạn đang ăn và bạn biết bạn đang ăn. Tôi không nói bạn cần phải ăn món ăn gì, và những gì bạn không được ăn. Bất cứ những gì bạn thích, ăn, nhưng với chánh niệm bạn đang ăn. Không sớm thì muộn, bạn sẽ nhận thấy rằng mọi sự vô minh của bạn sẽ dần dần chấm dứt. Với chánh niệm, bạn không thể ăn mặn, không thể nào. Không thể nào bạo động khi bạn chánh niệm. Bạn không thể nào hại được một ai khi bạn hình thành chánh niệm. Bạn đang ý thức chính con người của bạn. Đột nhiên, bạn sẽ thấy vẫn ánh sáng đó chiếu rọi. Ngọn lửa đó sáng rực khắp mọi nơi chốn, trong mỗi thân thể, và trong mỗi đơn vị. Bạn càng ý thức tự tánh của nội tại, bạn càng vượt qua xa hơn. Làm sao bạn có thể sát sinh khi ăn? Không thể nào. Không phải là vì bạn đang tu tập. Nếu bạn tu tập, đây là sự giả tạo. Nếu bạn tu tập, để không còn là một đạo tặc nữa thì sự tâm cầu này là giả tạo. Bạn sẽ trở thành một đạo tặc. Bạn sẽ tìm đủ mọi cách. Nếu bạn tu tập để không còn bạo động, sự bạo động của bạn... sẽ có sự bạo động ẩn tàng ở sau.

Không, tôn giáo không thể thực hành. Luân lý có thể thực tập, vì vậy, luân lý tạo ra quá nhiều loại người đạo đức giả. Đạo đức tạo nên những khuôn mặt giả dối. Tôn giáo sáng tạo những bản thể chân thực. Tôn giáo không thể tu tập. Làm sao bạn có thể tu tập bản thể? Bạn tỉnh thức và mọi sự sẽ khởi sự thay đổi. Bạn chuyển hoá bạn thành ánh sáng, và bóng tối sẽ tự nhiên biến mất...

*“ Bức màn đen tối trong muôn niên kỷ*

*Không che phủ được mặt trời tỏa chiếu... ”*

Trong hằng muôn triệu kiếp, bạn sống trong bóng tối, nhưng tôi xin bạn đừng tuyệt vọng. Tôi xin bạn đừng mất hy vọng. Nếu bạn đã sống trong bóng tối hằng muôn triệu kiếp rồi, ngay chính khoảnh khắc này, bạn có thể tìm thấy ánh sáng. Bạn chỉ hành trì chánh niệm. Ngôi nhà của bạn đã bị đóng kín cửa hàng vô lượng kiếp qua. Bạn đã khám phá ra nó trong vực thẳm tối tăm. Bạn sẽ tìm thấy ánh sáng. Bóng tối sẽ nói với bạn, “Tôi không bao giờ biến mất. Bạn phải thắp lên ánh sáng tỉnh thức. Chỉ có như vậy... chỉ một ngọn lửa nho nhỏ cũng đủ dập tắt bóng tối dai dẳng này. Tại sao? Qua hằng vô lượng kiếp, bóng tối nhất định đã thấm sâu rồi. Nhưng không, bóng tối không thể thấm sâu bởi nó vô thể. Nó đợi chờ ánh sáng...Giây phút ánh sáng tìm vào, bóng tối biến mất. Nó không thể chống cự bởi nó không có sự sống khẳng định. Có người tìm đến tôi hỏi: “Ngài dạy rằng sự đốn ngộ có thể tức khắc xảy ra. Nếu vậy, thì chuyện gì xảy đến cho nhân quả của bao kiếp trước? Nhân quả là bản chất của bóng tối. Có lẽ, bạn bị sát hại, có lẽ, bạn đã trở thành một đạo tặc, một tên cướp, có lẽ bạn đã là Hitler, hay Thành Cát Tư Hãn, sự tội tệ nhất, nhưng

bao sự vô minh đó cũng không tạo nên điều gì khác biệt. Khi bạn ý thức được chính bạn, ánh sáng sẽ hiện hữu. Toàn bộ quá khứ và nhân quả biến mất ngay. Không một khoảnh khắc nào chúng có thể tồn tại nữa. Bạn bị sát hại, nhưng bạn sẽ không thể trở thành một kẻ sát nhân. Bạn bị sát hại bởi bạn không chính mình tinh thức. Vì bạn đã không ý thức bạn đang làm gì...

Nếu có một người đang bị say sưa, ông vô tình giết chết một người nào đó, luật pháp sẽ tha tội ông nếu luật sư có thể chứng minh là lúc ông hành động như vậy, ông hoàn toàn vô ý thức. Tại sao? Bởi làm sao bạn có thể bắt ông gánh trách nhiệm? Bạn có thể bắt ông gánh trách nhiệm khi ông say sưa, nhưng bạn không thể bắt ông gánh lấy trách nhiệm về việc sát nhân này. Nếu có một người điên giết chết một người nào đó, ông cũng nên được tha tội, bởi ông không không có sự tự chủ. Nhận lãnh trách nhiệm có ý nghĩa là ý thức mình đang có hành động gì. Tôi xin nhắc nhở bạn. Bạn không nên quá lo lắng. Sự vô ý thức xảy ra với bạn bởi bạn thiếu tinh thức. Bôi hãy tự đốt lên cho mình ngọn lửa của nội tại. Bạn hãy tìm kiếm nó. Bạn hãy khám phá nó. Trong một khoảnh khắc của đại định, toàn bộ nhân quả đều biến mất, như tất cả nhân quả đang xảy ra như là một cơn huyền mộng. Mọi nhân quả đều là cơn huyền mộng. Chúng được tạo tác cùng chất liệu như các cơn huyền mộng. Bạn không phải chờ đợi trả hết bao nhiêu cái nợ nhân quả. Nếu vậy, bạn sẽ phải chờ đợi mãi mãi. Bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi cái bánh xe luân hồi. Bạn không thể chờ đợi giải thoát mãi mãi. Bạn sẽ vẫn còn vô minh. Bạn sẽ tạo tác thêm nhân quả. Tất cả mọi nhân quả mới menày sẽ làm cho bạn càng bị lún sâu hơn trong

các kiếp vị lai. Nhân quả bắt đầu từ đâu? Và tại đâu nó sẽ kết thúc? Không cần thiết phải như vậy. Bạn hãy hành trì chánh niệm nhiều hơn. Đột ngột, mọi nhân quả đều sẽ được xóa bỏ hết. Trong giây phút cường độ thâm sâu nhất của chánh niệm, toàn bộ nhân quả chấm dứt<sup>21</sup>.

Đây là nền tảng cốt yếu nhất của nhân quả mà Đông phương đã khám phá ra. Các tín đồ Công giáo sẽ không thể nào thấu hiểu được. Họ luôn tư duy đến ngày Tận thế, rằng mọi người sẽ bị phê phán tùy theo hành động của họ. Nếu vậy, Đức Chúa Giê Su đã sai khi ngài dạy, *“Hãy tha thứ cho họ, bởi họ không biết họ đang làm gì.”* Dân Do thái không hiểu được lời pháp này. Hồi giáo càng không thể thấu triệt được lời pháp này. Tín đồ Ấn giáo thật sự là một chủng tộc mạo hiểm nhất. Họ đào sâu đến tận cùng cội rễ của mọi vấn đề. Vấn đề của nhân quả không nằm ở hành động. Vấn đề là nằm ở bản thể. Một khi bạn nhận thức ánh sáng bản thể nội tại, bạn không còn thuộc về thế giới này; bất cứ những gì xảy ra trong quá khứ chỉ là xảy qua trong cơn

---

<sup>21</sup> Khi đã thấy “Tánh” thì mọi nghiệp chướng đều bị tiêu trừ dưới ánh sáng của Tự Tánh. Thiền Sư Huyền Giác (665-713) cũng có nói:

“Chẳng thấy một pháp tức Như Lai,  
Nên cũng kêu là Quán Tự Tại .  
Tô rồi, nghiệp chướng hóa thành không.  
Chưa tỏ, nợ xưa đành trang trải .”  
*(Bát kiến nhất pháp tức Như Lai,  
Phương đặc danh vi Quán Tự Tại  
Liễu tức nghiệp chướng bốn lai không,  
Vị liễu ưng tu hoàn tức trái.*

(Chứng Đạo Ca, đoạn 48 – cư sĩ Trúc Thiên dịch. Phật Học Viện Quốc tế xuất bản - Phật Lịch: 2531 - 1987)

huyền mộng. Vì vậy, tín đồ Ấn giáo bảo, thế giới này là một cơn huyền mộng....Chỉ có bạn không phải là cơn mộng. Chỉ có người mộng không tồn tại trong giấc mộng...

Hãy suy nghiệm Chân lý này. Chỉ có người mộng, không có giấc mộng. Người mộng không thể mộng, nếu không giấc mơ không hiện diện. Ít nhất, một con người đang mơ là một hiện tượng thật. Có một ngày, bạn thức dậy, bạn làm được nhiều việc. Bạn vào tiệm. Bạn đi chợ. Bạn ra vườn. Bạn vào xưởng và một ngàn lẻ một chuyện, nhưng khi bạn ngủ say rồi, bạn quên hết tất cả. Chúng biến mất. Một thế giới mới lại hiện ra, thế giới của mộng tưởng. Bây giờ, các nhà khoa học gia cho rằng, vẫn thời gian đó nên dành cho trạng thái chánh niệm. Ít nhất là bạn cần hai mươi năm dành cho huyền tưởng. Bạn phải cần có đủ thời gian như vậy dành cho chánh niệm. Huyền tưởng không nhất thiết là thật. Nó có cùng phẩm tính. Về đêm, bạn mơ mộng, bạn quên hết thế giới của tỉnh thức. Trong cơn say ngủ, bạn quên mất thế giới chánh niệm của bạn. Buổi sáng thức dậy, thế giới tỉnh thức một lần nữa lại hiện hữu. Bạn quên mất sự đang mơ của bạn. Bạn lại ngủ tiếp, nhưng có một sự kiện vẫn tồn tại...BẠN. Ai là người đang nhớ đến các giấc mơ? Vào buổi sáng, ai là người đã tự hỏi: “Có phải tôi đã mơ trong đêm qua?” Ai là người đã tự hỏi, “Tôi hôm qua, trong giấc ngủ thật say, tôi không mơ mộng gì hết? Người đó là ai?”

Phải có một chứng nhân đứng ở một góc nào đó, người đó luôn là một quan sát viên. Chánh niệm tìm đến, huyền tưởng tìm đến, các giấc ngủ tìm đến...và có một con người nào đó đang luôn quan



sát. Chỉ có một điều này là thật. Khi nó hiện hữu trong trạng thái này, trạng thái kia biến mất, nhưng nó vẫn hiện diện trong mỗi trạng thái. Nó là điều duy nhất vĩnh cửu trong bạn. Hãy chánh niệm nhiều hơn nữa. Hãy cảnh giác nhiều hơn và cảnh giác nhiều hơn nữa. Hãy trở thành một chứng nhân. Thay vì là một diễn viên trong thế giới này, bạn hãy là một chứng nhân, một khán giả. Mọi tạo tác khác chỉ là những giấc mơ đang trôi qua mà thôi. Chỉ có người mơ mới là Chân lý. Ông phải là Chân lý, nếu không, ở đâu các giấc mơ xảy ra? Ông là nền tảng. Ảo tưởng có thể xảy ra duy nhất bởi... ông hiện diện... Khi bạn ý thức bạn là ai rồi, bạn sẽ cười lớn. Sự sống nào hiện diện mà không có sự chánh niệm? Bạn là một gã Lưu linh. Bạn đang vận hành từ trạng thái này đến trạng thái khác. Bạn không nhận biết tại sao bạn lại trôi nổi vô phương hướng...

*“Bức màn đen tối trong muôn niên kỷ  
Không che phủ được mặt trời tỏa chiếu  
Cho nên, thời gian dài vô cùng của Luân hồi...”*

Hằng vô lượng kiếp, hằng niên kỷ qua, trong thế giới này, hằng kiếp sống...

*“Không thể làm mờ ánh sáng Diệu Tâm...”*

Lúc nào nó cũng hiện diện...Nó chính là tự tánh của bạn...

*“Dù có dùng ngôn ngữ  
mà giải thích về Tánh Không  
Tánh Không tưởng như không bao giờ hiển lộ  
Do đó, ta nói rằng “Tâm là ánh sáng huyền diệu”  
Vượt ra ngoài ngôn ngữ và biểu tượng...”*

Có một điều có thể giúp bạn hiểu rõ hơn. Có ba con đường của thực tại. Một là con đường thí nghiệm, con đường của khoa học... thí nghiệm, thí nghiệm với thế giới đối tượng. Ngoại trừ, tự tánh được chứng minh qua thí nghiệm. Bạn đừng chấp nhận nó. Con đường thứ hai là con đường lý luận. Các lý luận gia không thí nghiệm. Họ chỉ tư duy và thảo luận. Họ tìm kiếm thuận và nghịch, chỉ bằng nỗ lực của tâm trí. Con đường thứ ba là con đường ẩn dụ. Con đường này là con đường của nghệ thuật và tôn giáo. Ba con đường thực tại, ngay đây và bây giờ; Chúng là ba bình diện, chỉ có một con đường là hướng về thực tại.

Khoa học không thể vượt trên đối tượng. Chiều hướng này có giới hạn. Khoa học không thể vượt xa hơn. Thí nghiệm bề ngoài chỉ có thể ứng dụng với triết lý, và luận lý, nhưng không thể vượt trên chủ thể, bởi nó là nỗ lực của tâm trí. Hành động của bạn vượt trên tâm. Bạn không thể làm tâm phân hoá, Bạn không thể vượt trên nó. Khoa học là đối tượng. Luận lý, triết lý là chủ thể. Tôn giáo vượt xa hơn. Nghệ thuật vượt xa hơn. Đây là chiếc cầu vàng...Nó nối liền đối tượng với chủ thể. Nhưng sau đó, mọi sự bỗng hỗn loạn...Tất nhiên rồi, một hiện tượng cực kỳ sáng tạo. Thật ra, sẽ không có sự sáng tạo nếu không có sự hỗn loạn. Mọi sự trở nên bất khả tri. Phân biệt không còn nữa. Tôi muốn nhấn mạnh với bạn rằng, trên ba con đường đó: Khoa học là con đường của ban ngày. Trong một đêm trăng tròn, mọi sự rõ ràng, có biên giới, có sự khác biệt. Bạn có thể nhìn thấy thấy rất rõ rệt. Luận lý là con đường của đêm: Bạn lao mình vào màn đêm bằng tâm trí. Con đường thứ ba là con đường không có lý luận hỗ trợ. Nó là con đường ở giữa. Ở

đó, ngày và đêm không còn hiện diện. Ánh sáng trong lành của vàng trắng đã biến mất. Mọi sự không có gì khác biệt, rất rõ ràng. Màn đêm vẫn chưa buông xuống. Bóng tối vẫn chưa bao phủ tất cả. Có một bầu không khí màu xám lũng lờ trong không trung. Không trắng không đen. Biên giới gặp gỡ và hội nhập vào nhau. Mọi sự bất phân biệt. Mọi sự lẫn lộn cái này với cái kia.

Đây là con đường ẩn dụ, Vì lý do đó, tại sao thi thơ chỉ biểu thị theo con đường ẩn dụ. Tôn giáo là những vần thơ tối thượng. Tôn giáo liên hệ đến ẩn dụ. Nên nhớ kỹ, những ẩn dụ này không nên thấu hiểu qua nghĩa đen. Nếu không, bạn sẽ sai lầm. Khi tôi nói, “Ánh sáng nội tại.” Đừng suy diễn qua nghĩa đen. Khi tôi bảo, “Ánh sáng nội tại” Nó là một ẩn dụ. Nó là một cái gì để biểu thị, nhưng không dán chiêu bài, không định nghĩa. Những gì là tự tánh của ánh sáng, không chính xác là ánh sáng. Nó chỉ đơn thuần là một ẩn dụ. Nó không thể nói đến. Nếu không, bạn sẽ có vấn đề. Cho nên, tôn giáo phải luôn sử dụng ẩn dụ. Nếu không, các bậc tôn sư sẽ không còn cách nào khác. Nếu tôi đang sống ở một cảnh giới khác, tôi trông thấy những đóa hoa tuyệt mỹ vốn không hiện hữu tại thế gian này. Tôi kể cho bạn nghe về các đóa hoa Thiên đường đó, tôi phải làm sao? Tôi sẽ phải sử dụng ẩn dụ. Tôi sẽ bảo. “Như các đóa hoa hồng vậy, nhưng chúng không phải là hoa hồng. Nếu không tại sao tôi lại giảng giải rằng “như các đóa hoa hồng?” Chúng chỉ đơn giản là hoa hồng. Nhưng chúng không phải là hoa hồng. Chúng có những đặc tính khác. Khi tôi bảo chúng “giống như.” Tôi đang nỗ lực nói lên sự hiểu biết của tôi về cảnh giới khác với sự hiểu biết ở thế gian này của bạn. Vì vậy, chỉ

còn cách tôi phải sử dụng ẩn dụ mà thôi. Bạn đã từng trông thấy những đóa hoa hồng xinh đẹp đó. Bạn chưa từng thấy qua những đóa hoa ở các cảnh giới khác. Tôi đã trông thấy các đóa hoa Thiên đường ở cảnh giới đó. Tôi nỗ lực thông tri đến bạn về những gì thuộc về cảnh giới đó. Tôi kể cho bạn nghe, những cánh hoa Thiên đường đó giống như những đóa hoa Hồng ở thế giới này.

Xin bạn đừng giận tôi khi bạn đến cảnh giới đó và bạn không thấy những đóa hoa hồng như tôi đã từng diễn tả. Tôi xin bạn đừng thưa tôi ra tòa. Tôi không bao giờ có ý diễn đạt qua nghĩa đen. Chỉ như phẩm tính của hoa hồng được biểu lộ, Nó là một cử chỉ, là một ngón tay chỉ vàng trắng, nhưng xin bạn đừng bám víu vào ngón tay. Ngón tay vốn không liên hệ. Bạn hãy ngắm vàng trắng, và tôi mong bạn hãy quên ngón tay đi. Đây là ý nghĩa của ẩn dụ. Xin bạn đừng dính mắc vào các ẩn dụ. Tôi đề cập về ánh sáng nội tại...chưa gì, lập tức, một vài ngày sau, mọi người bắt đầu tìm đến tôi, họ bảo. “Chúng con thấy được ánh sáng nội tại rồi. Họ tìm thấy được những đóa hoa hồng của cảnh giới bên kia...” Thật tình, chúng không hiện hữu ở thế gian này. Bởi vì ngôn ngữ ẩn dụ này, mà có nhiều người trở nên giàu tưởng tượng...

P. D. Ouspensky có đặt nên một từ ngữ. Ông thường gọi nó là “Thánh tượng tượng” Mỗi khi có ai tìm đến, họ kể cho ông về kinh nghiệm nội tại của họ. “Hỏa tam muội đã khởi dậy rồi. Tôi thấy ánh sáng hiện ra trong đầu. Luân xa của tôi đang mở rộng.” Ông lập tức ngăn cản người thiên giả này đừng đề cập đến vấn đề đó nữa. Nếu có người thắc mắc hỏi ông. “Thánh tượng tượng là ai vậy?”

Ông đáp, “Vị Thánh này có căn bệnh tương tượng ngoài sự tương tượng.” Sau đó, ông không nhắc đến từ ngữ đó nữa. Ông sẽ bảo. “Hãy chấm dứt ngay đi. Ngài biến thành một nạn nhân của căn bệnh tương tượng rồi.” Tôn giáo đề cập đến ẩn dụ, bởi không có cách nào khác để đề cập. Tôn giáo đang nói về một cảnh giới của cảnh giới khác, ở một nơi chốn siêu việt. Nó cố gắng tìm kiếm sự đồng nhất trong thế gian này. Nó sử dụng ngôn ngữ vốn không có sự liên hệ đến thế giới này. Những từ ngữ liên hệ này lại là những từ ngữ sẵn có, bạn phải sử dụng chúng tạm thời.

Các vần thơ thì có thể cảm nhận; nhưng với tôn giáo thật là khó khăn hơn. Với các vần thơ, bạn hiểu chúng là do ở sức tương tượng của bạn. Bạn sẽ không vấn đề gì. Bạn có thể thấu hiểu khoa học dễ dàng, bởi bạn biết khoa học không phải là sự tương tượng. Đây là một kinh nghiệm thật. Bạn biết vần thơ chỉ là một vần thơ. Chúng đơn thuần chỉ là thi thơ. Kết thúc! Tốt đẹp! Tuyệt vời! Bạn thưởng thức nó. Những vần thơ không phải là Chân lý. Bạn sẽ đối đầu ra sao với tôn giáo của bạn? Tôn giáo là một vần thơ tối thượng. Bạn không thể nào có thể tương tượng. Tôi bảo bạn. Đây là kinh nghiệm. Kinh nghiệm này như một kinh nghiệm của khoa học, nhưng chúng tôi không sử dụng danh từ khoa học vì nó quá khách quan. Chúng tôi cũng không thể sử dụng danh từ triết lý, bởi chúng quá chủ quan. Chúng tôi phải cần sử dụng những gì không là cả hai. Những ẩn dụ gì mà khi sử dụng có thể nối liền được bên bờ của cả hai. Tilopa đã sử dụng những vần Thánh Đạo Ca...

Các tôn giáo đều có những vần thơ tối thượng, vần thơ tinh yếu nhất. Bạn không thể tìm thấy một đại thi sĩ nào vĩ đại hơn Đức Phật. Tất nhiên, ngài không bao giờ nỗ lực viết một vần thơ nào. Tôi hiện diện tại đây với bạn. Tôi là một thi sĩ. Tôi chưa từng sáng tác đến một vần thơ, thậm chí đến cả A Haiku<sup>22</sup>, nhưng tôi không ngừng sử dụng ẩn dụ. Tôi không ngừng cố gắng nối liền chiếc cầu để vượt qua khoảng cách tạo nên bởi khoa học và triết lý. Tôi nỗ lực mang đến cho bạn cảm giác của trạng thái Nhất thể và vô phân biệt.

Khoa học có một phân nửa Chân lý. Triết lý chứa đựng một phân nửa Chân lý. Phải làm sao bây giờ? Làm sao để cho bạn cảm nhận được sự Toàn thể? Nếu bạn vận hành sâu sắc trong triết lý, bạn nhận thức Shankarachara<sup>23</sup> đã tự chứng được rồi. Ông bảo: *“Thế gian này là một Ảo giới. Nó không hiện hữu. Chỉ có ý thức hiện hữu.”* Ông ta cũng chỉ đề cập có một mặt thôi. Nếu bạn tương giao với

---

22 Haiku (俳句) (Bài cú) là loại thơ độc đáo của Nhật Bản, và là loại thơ ngắn nhất trên thế giới. Người ta cho rằng thể thơ Haiku đã được tạo ra vào thế kỉ XVII và phát triển mạnh vào thời kì Edo (1603 - 1867). Thơ Haiku được sắp xếp thành ba hàng 5-7-5 (kí tự Nhật). Với dân tộc Nhật Bản, Haiku được xem như tinh hoa của văn hóa dân tộc. Dưới góc nhìn của Thiền tông, Haiku là thể thơ đặc biệt có thể hàm chứa được thực tại nhiệm mầu trong vồn vẹn 17 âm tiết, vừa sâu lắng uyên thâm, lại vừa đơn sơ giản dị. Chủ đề của thơ **haiku** thường lồng vào khung cảnh của bốn mùa.

23 Shri Adi Shankarachara: Một triết gia nổi danh của Ấn Độ Giáo sống vào khoảng 2500 năm trước. Tuổi thọ của ông chỉ có ba mươi hai năm, nhưng trong khoảng thời gian đó, ông đã thanh lọc và thống nhất mọi sự thờ phụng dưới một chiếc dù của một nguyên tắc triết lý là Advaita.

các khoa học gia, bạn sẽ khả tri được những gì mà Marx<sup>24</sup> đã tự chứng được. Ông bảo, “*Không có ý thức. Chỉ có thể gian hiện hữu.*” Tôi biết cả hai đều thật và cả hai đều sai. Cả hai nói đúng bởi mỗi bên, họ chỉ đề cập đến có một phần nửa Sự thật mà thôi. Cả hai đều sai bởi họ chối bỏ một nửa kia. Nếu tôi thuyết về vạn hữu, tôi phải làm gì với nó? Vấn đề là con đường duy nhất. Ấn độ là con đường duy nhất để tôi có thể đưa bạn đến bên bờ giải thoát. Xin bạn hãy nhớ kỹ...

“ *Dù có dùng ngôn ngữ  
mà giải thích về Tánh Không*

*Tánh Không tưởng như không bao giờ hiển lộ... ”*

Các bậc giác ngộ liên tục nhấn mạnh rằng: “*Bất cứ những gì chúng ta nói, chúng ta không thể diễn đạt. Nó không thể diễn đạt, tuy vậy, chúng ta vẫn phải cố gắng diễn đạt nó.*” Họ luôn nhấn mạnh Sự thật này, bởi có thể bạn sẽ xem xét nó qua nghĩa đen. Tánh Không là tánh Không theo cảm ứng rằng, không có gì để biểu lộ nơi đó. Tánh Không không phải là tánh Không theo cảm ứng khác, bởi Nhất thể hạ phạm trong nó. Tánh Không sẽ là hiện tượng toàn vẹn và hoàn hảo nhất. Vậy bạn phải làm gì? Nếu bạn bảo, “*Tánh Không...*” Đột nhiên, tâm cho

---

24 Karl Heinrich Marx (thường được phiên âm là "Các Mác"; sinh 5 tháng 5 năm 1818 tại Trier, Đức – mất 14 tháng 3 năm 1883 tại Luân Đôn) là nhà tư tưởng, nhà kinh tế chính trị, nhà lãnh đạo cách mạng của Hiệp hội Người lao động Quốc tế. Marx được nhắc đến với nhiều chủ đề khác nhau, nhưng ông nổi tiếng nhất với những phân tích lịch sử dựa trên thuật ngữ đấu tranh giai cấp, được tổng kết lại trong những lời mở đầu cho Bản Tuyên ngôn của Đảng Cộng sản (Das Manifest der Kommunistischen Partei): "Lịch sử của tất cả các xã hội từ trước đến nay là lịch sử của đấu tranh giai cấp."

là không có gì hết, vậy tại sao phải bận tâm làm chi? Nếu bạn bảo nó không phải là tánh Không, nó là bản thể hoàn hảo nhất, tâm liền phát khởi chuyên “Hành trình tham vọng.” Tự ngã liền khao khát làm sao để nó có thể trở thành một bản thể hoàn hảo nhất. Từ đó, tự ngã đã hội nhập...

Để xả bỏ tự ngã, từ ngữ “Tánh Không” đã nhấn mạnh. nhưng để bạn cảnh giác, tánh Không thật sự không là tánh Không. Nó tròn đầy với vạn hữu. Khi bạn không là... sự sống vạn hữu chan chứa trong bạn. Khi sự buông bỏ chấm dứt, nó biến thành một đại dương mênh mông...

*“Do đó, ta nói rằng “Tâm là ánh sáng huyền diệu”*

*Vượt ra ngoài ngôn ngữ và biểu tượng...”*

Đừng bị lường gạt bởi ẩn dụ. Bạn đừng khởi sự tưởng tượng ánh sáng bên trong. Bạn thật là dễ dàng biến thành một vị “Thánh tượng tượng.” Bạn khép kín đôi mắt, và bạn tưởng tượng đến ánh sáng. Bạn là một con người mơ mộng. Bạn có thể mơ mộng nhiều điều, thì tại sao bạn không thể mơ mộng đến ánh sáng? Tâm có quyền năng sáng tạo ra bất kỳ những gì mà bạn tâm cầu. Bạn chỉ cần có một chút kiên nhẫn, bạn có thể sáng tạo một người con gái xinh đẹp trong tâm, tại sao bạn không thể sáng tạo được ánh sáng? Có điều gì sai với ánh sáng? Bạn có thể sáng tạo nhiều người con gái xinh đẹp trong tâm bạn mà bất cứ những người con gái xinh đẹp nào trong thực tế cũng sẽ không hài lòng, bởi cô không thể nào đạt đến được tiêu chuẩn đó. Bạn có thể tạo nên toàn bộ thế giới bên trong. Mỗi giác quan có một trung tâm tưởng tượng đằng sau.



Trong thuật thôi miên, trường hợp như vậy có xảy ra. Sự tưởng tượng bắt đầu hoạt động với chức năng tuyệt đối. Lý luận sẽ hoàn toàn bị xả bỏ, bởi lý luận luôn bước vào giấc ngủ qua thuật thôi miên. Thôi miên không là gì hết, ngoài một giấc ngủ của lý luận, ngoài một con người với tâm hoài nghi. Bắt đầu từ đó, sự tưởng tượng sẽ hoạt động hoàn hảo. Sức tưởng tượng của bạn sẽ không có cái bàn thắng, chỉ có bàn đạp tăng tốc. Bạn sẽ tiếp tục nhấn bàn đạp tăng tốc không ngừng. Sẽ không có bàn thắng để bạn hãm thắng. Qua thuật thôi miên, bạn có thể tưởng tượng được tất cả. Bạn có thể đem củ hành vào cho một người sắp bị thôi miên và bảo với ông, “Đây là một trái táo rất ngon, rất đẹp.” Ông ta sẽ ăn trái táo đó, và bảo, “Tôi chưa bao giờ ăn qua một trái táo nào lại ngon và đẹp như vậy.” Bạn cho ông trái táo và bảo, “Đây là củ hành.” Đôi mắt của ông sẽ đầy nước mắt. Ông sẽ bảo “Cay quá. Thật là cay quá.” Ông ta đang ăn trái táo. Chuyện gì đang xảy ra? Con người hoài nghi không còn nữa. Đây là thuật thôi miên. Con người hoài nghi đã yên giấc rồi. Hiện tại, chỉ còn sự tưởng tượng đang hoạt động mãnh liệt, mà không còn bị sự kiểm tra. Đây cũng là vấn đề của tôn giáo.

Tôn giáo cần sự tin cậy. Tin cậy có nghĩa rằng: Chức năng hoài nghi của tâm chìm sâu trong giấc ngủ. Nó giống như thuật thôi miên. Vì vậy, khi có ai nói với bạn, “Nhân vật này, Osho, đã thôi miên bạn.” Họ nói đúng một phần nào. Nếu bạn tin cậy tôi, nó là sự thôi miên. Khi bạn hoàn toàn tỉnh thức, bạn buông bỏ hết mọi lý luận. Bây giờ, sự tưởng tượng hoạt động với toàn bộ tiềm năng của nó. Bây giờ, bạn đang trong hoàn cảnh nguy hiểm. Nếu bạn cho phép bạn tưởng tượng, bạn có thể tưởng tượng

đủ thứ: Kundalini<sup>25</sup> (Hỏa Tam Muội) đã phát xuất. Luân xa (Charkas<sup>26</sup>) mở rộng. Những gì bạn tưởng tượng sẽ xảy ra với bạn. Chúng vô cùng tuyệt diệu, nhưng không thật (illusory). Vì vậy, khi bạn tin cậy một người nào, trong sự tin cậy tuyệt đối đó, bạn ý thức sự tưởng tượng của bạn. Tin cậy, nhưng bạn đừng biến bạn trở thành nạn nhân của sự tưởng tượng. Bất cứ những gì được giảng thuyết tại đây đều có tính cách ẩn dụ. Tôi bảo, vô điều kiện rằng: “Chỉ có kinh nghiệm mới là Sự thật.”

Bất cứ những gì bạn đang kinh nghiệm, tôi xin bạn đừng chú tâm đến nó. Tôi xin bạn đừng bắt đầu khoe khoang những thành quả về nó. Bạn chỉ nên

---

25 Kundalini (Hỏa Tam Muội) là một phương pháp mà đông phương sử dụng để tìm chân lý, giải thoát. Bí mật kundalini được các truyền thống tâm linh của nhiều nền văn minh biết đến. Kundalini gồm có bảy mươi hai ngàn kinh mạch - mà ba mạch chính là *Sushumna*, *Ida* và *Pingala*. Ba kinh mạch này và bảy luân xa chính nằm dọc theo cột xương sống. (Trang 2, Tôn Giáo Đông Nguyên: Ki Tô Giáo, Phật Giáo, và Ấn Độ Giáo, tác giả Vạn Sơn)

26 Trong Ấn Độ giáo và một số nền văn hóa châu Á, một chakra (Devanagari) được cho là một Nexus của năng lượng tâm linh hay sinh lý ẩn trong cơ thể con người. Từ nguyên thủy trong tiếng Sanskrit Cakra mang ý nghĩa là "bánh xe" hay "vòng tròn", và đôi khi được dùng để chỉ đến "bánh xe của luân hồi", đôi khi còn được gọi là luân xa theo âm Hán Việt. Một số truyền thống miêu tả 5 hay 7 chakras, một số khác là 8. Các chakra được miêu tả như là xếp thành một cột thẳng từ gốc của cột sống lên đến đỉnh đầu. Mỗi chakra liên quan tới một số chức năng tâm sinh lý, một khía cạnh của nhận thức, một phần tử cổ điển (nước, lửa, khí, đất), một màu sắc nào đó và nhiều đặc điểm khác. Chúng thường được hình tượng hóa bằng các hoa sen với số cánh khác nhau cho mỗi chakra.

nhớ kỹ rằng, tất cả những gì bạn đang kinh nghiệm đều chỉ là ảo tưởng. Chỉ có con người kinh nghiệm mới là thật. Hãy chú ý đến người chứng nhân. Hãy chú tâm trên Chứng nhân viên mà không trên kinh nghiệm. Dù những gì bạn kinh nghiệm có vi diệu đến bậc nào, mọi kinh nghiệm đều là huyền mộng, và hành giả phải vượt trên chúng. Tôn giáo là một vản thơ tối thắng nhất. Minh sư phải giảng thuyết qua ẩn dụ. Môn đồ chỉ cần sự tin cậy sâu sắc. Ông có thể trở thành nạn nhân của sự tưởng tượng rất dễ dàng. Hành giả phải luôn cực kỳ cảnh giác. Tin cậy, và lắng nghe ẩn dụ, nhưng bạn hãy luôn nên nhớ rằng chúng chỉ là những ẩn dụ. Tin cậy thì mọi sự sẽ khởi sự xảy ra. Bạn cũng nên nhớ kỹ rằng: Mọi sự đều chỉ là sự tưởng tượng, ngoại trừ *Bạn*. Bạn phải đến trọng điểm nơi không còn kinh nghiệm, chỉ có người kinh nghiệm tĩnh tọa ở nơi chốn vắng lặng. Không có một kinh nghiệm nào được lưu lại. Sẽ không có đối tượng, sẽ không có ánh sáng, sẽ không có những đóa hoa hồng. Sẽ không có hoa đang nở rộ. Sẽ không, không có gì hết...

Có một người hỏi Lâm Tế<sup>27</sup>. Ngài đang tĩnh tọa trong tu viện của ngài, một tu viện nhỏ trên đỉnh đồi. Ngài đang tĩnh tọa dưới một gốc cây, gần một tảng đá. Người này hỏi: “Chuyện gì xảy ra khi một người đã đại ngộ?” Lâm Tế đáp, “Tôi tĩnh tọa một mình tại đây...Các vàng mây trôi qua, tôi quán chiếu. Những mùa trôi qua, tôi quán chiếu. Có những người khách tìm đến, và tôi quán chiếu. Tôi vẫn luôn tĩnh tọa đơn độc tại đây...”

---

<sup>27</sup> Xin độc giả xem lại chú thích ở Chương một.

Cuối cùng chỉ là một Chứng nhân duy nhất. Chỉ có tâm thức là còn lại đang quán chiếu mọi sự. Mọi kinh nghiệm biến mất... Chỉ có chính mặt sau của mọi kinh nghiệm là còn lại. *Bạn còn lại...* Từ đó, sự tưởng tượng có thể nảy sinh. “Thánh tượng tượng!” Bạn hãy đề phòng căn bệnh này...

*“Cho dù tự Tâm bản chất là trống rỗng*

*Nhưng nó lại bao trùm và chứa muôn vật..”*

Sự xác nhận này có vẻ mâu thuẫn. Bạn bảo rằng Tâm là tánh Không. Giây phút sau, bạn lại nói rằng, tâm dung chứa muôn vật. Tại sao lại có sự mâu thuẫn này? Nó là tánh của mọi kinh nghiệm tôn giáo. Các ẩn dụ phải cần sử dụng. Bạn phải cảnh giác ngay để bạn không bị biến thành một nạn nhân của mọi ẩn dụ. Nó là tánh Không tinh yếu, nhưng nó dung chứa muôn vật... Khi bạn hoàn toàn trống rỗng, chỉ từ đó, bạn sẽ tròn đầy. Khi bạn không còn nữa, chỉ từ đó, lần đầu tiên, bạn sẽ là...

Đức Chúa Giê Su dạy rằng. “ *Nếu con đánh mất chính con, con sẽ chứng được. Nếu con bám víu vào chính con, con sẽ mất hết. Nếu con chết đi, con sẽ tái sinh. Nếu con có thể xóa bỏ con hoàn toàn, chỉ có thể, con sẽ vĩnh cửu. Con sẽ trở thành chính sự vĩnh cửu đó.*”

Tất cả đều là ẩn dụ, nhưng nếu bạn tin cậy, nếu bạn yêu thương, nếu bạn cho phép trái tim bạn mở rộng hướng về tôi, bạn sẽ có đủ khả năng thấu hiểu. Nó chính là tâm truyền tâm. Năng lượng phát xuất từ tâm này qua tâm kia.

Tôi hiện hữu ngay đây. Tôi nỗ lực trao đổi với bạn, nhưng đó chỉ là thứ yếu. Căn bản là nếu bạn

mở rộng, tôi có thể mang tôi vào bạn. Nếu sự giảng thuyết của tôi có thể giúp đỡ được chừng đó, bạn trở nên mở rộng và mở rộng hơn, tôi đã thành tựu nguyện lực của tôi. Tôi không cố gắng giảng dạy bạn. Tôi chỉ nỗ lực giúp đỡ bạn đạt ngộ... Điều đó đã quá đủ rồi. Từ đó, tôi có thể mang tôi vào bạn... Ngoại trừ, bạn ném được hương vị này, còn không thì bạn sẽ không thấu hiểu rõ ràng những gì mà tôi đã dạy...



## Như Thân Tre Rỗng...



*“ Hãy giữ thân yên tịnh  
Ngậm miệng và yên lặng  
Để tâm trống rỗng và không suy nghĩ bất cứ gì  
Giống như lỗ hổng của cây tre rỗng,  
hoàn toàn yên nghỉ trong thân con  
Không cho và không nhận  
Giữ tâm lắng yên  
Đại Thủ Ấn là tâm không còn chỗ dính mắc  
Do thực hành pháp này, tức thời  
con thể nhập được Phật tánh...”*

Trước tiên, bạn cần thấu hiểu quá trình bản chất của hoạt động, và sự vận hành của nó. Nếu không,

bạn không thể tự tại. Thậm chí, nếu bạn muốn tự tại, bạn cũng không thể nào nếu bạn không quán chiếu, quan sát và nhận thức. Tính chất hoạt động của bạn bắt nguồn từ hoạt động. Nó không phải là một hiện tượng đơn giản. Có nhiều người muốn tự tại, nhưng họ không thể. Sự tự tại như hoa đang nở rộ: Bạn không thể ép nó. Bạn phải thấu hiểu toàn bộ hiện tượng... Tại sao bạn lại năng động như vậy? Sao bạn quá bận rộn với hoạt động? Sao bạn bị nó ám ảnh?

Bạn hãy nhớ kỹ hai từ ngữ này: Một là “Hành động.” Từ ngữ thứ hai là “Hoạt động” Hành động không phải là hoạt động. Tính chất của chúng hoàn toàn đối lập. Hành động là mỗi khi hoàn cảnh nào đó đòi hỏi, bạn phải hành động, bạn phải phản ứng tùy thuộc vào môi trường lúc đó. Hoạt động là khi hoàn cảnh không có vấn đề. Nó không có sự đáp ứng, nhưng bạn đã bồn chồn, nóng nảy trong bối cảnh đó, và bạn viện cớ để hoạt động.

Hành động bắt nguồn qua tâm vắng lặng. Nó là một trạng thái vi diệu nhất trong thế gian này. Hoạt động bắt nguồn từ tâm nóng nảy. Nó là vô minh nhất. Bạn hành động mỗi khi có sự liên hệ với môi trường. Hoạt động thì bất liên hệ. Hành động là giây phút qua từng giây phút, bạn an nhiên tự tại. Còn hoạt động là những lúc bạn trĩu nặng với quá khứ. Nó không là sự đáp ứng của bạn đối với giây phút thực tại. Thay vì vậy, nó mang vào sự nóng nảy của bạn, những gì bạn còn mang nặng ở quá khứ, đem vào thực tại. Hành động là một sự sáng tạo. Hoạt động thì tràn đầy sự hủy diệt. Nó đang hủy diệt bạn, và nó cũng đang hủy diệt mọi chúng sinh khác.

Cố gắng nhận biết sự khác biệt mỏng manh này. Thí dụ, bạn đói, bạn ăn. Đây là hành động. Bạn không đói, bạn không cảm giác đói, nhưng bạn vẫn ăn. Đây là hoạt động. Sự đang ăn của bạn như bạo hành. Bạn triệt phá thực phẩm. Bạn nghiền răng và bạn phá hoại thức ăn. Nó giúp bạn giải tỏa sự bôn chôn của nội tâm. Bạn ăn không vì đói. Bạn ăn bởi sự nóng nảy của nội tâm thôi thúc sự bạo động. Trong thế giới của loài vật, bạo động liên hệ với miệng và tay, móng tay, và răng. Với thức ăn, khi bạn ăn, cả hai kết hợp vào nhau. Với tay, bạn cầm thức ăn, và với miệng, bạn ăn nó... Sự bạo động phóng thích ra, nhưng không có sự đói trong bạn. Nó không là một hành động. Nó là một căn bệnh. Hoạt động là một sự ám ảnh. Dĩ nhiên, bạn không thể ăn hoài như vậy, bởi bạn sẽ phát nổ. Vì vậy, loài người nghĩ ra một mưu mẹo. Họ nhai kẹo cao su. Họ hút thuốc. Đây là các loại thức ăn giả tạo, không bồi bổ, nhưng chúng có hiệu lực hơn sự bạo hành. Nếu người đàn ông nhai kẹo xin gum, ông đang làm gì vậy? Ông đang muốn sát hại người nào đó. Nếu ông ý thức, có lẽ, ông sẽ có ảo tưởng sát nhân, nhưng ông lại nhai kẹo xin gum, một hoạt động vô tội của chính nó. Bạn không hại một ai, nhưng nó thật nguy hiểm, bởi bạn hoàn toàn vô ý thức trong mọi hoạt động này của bạn. Một người đàn ông hút thuốc. Ông ta làm gì vậy? Ông chỉ rất vô tội. Ông chỉ hút vào rồi thở ra. Một căn bệnh Pranayama<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> Pranayama là cấp bậc thứ tư trong tám cấp bậc (ashta) của Nghệ thuật và khoa học Yoga đã được hệ thống hóa, điều hòa hơi thở và prana (năng lượng sống). Thông qua pranayama bức màn của karmasheya (bức màn tạo ra bởi karma trong quá khứ hiện tại và tương lai) che phủ sự khai sáng bên trong sẽ được làm mỏng dần đi,



Một loại thiền định hoán chuyển muôn thưở. Ông sáng tạo ra Mạn Đà La<sup>29</sup>. Ông hút thuốc vào. Ông phì khói ra. Thế giới Mạn Đà La được sáng tạo, một vòng quay luân hồi. Thông qua sự hút thuốc, nó là sự tụng niệm, một giai điệu nhịp nhàng. Nó giúp xoa dịu, nên nội tại của bạn cũng được thoải mái một chút.

Nếu bạn mới giúp đỡ một người nào, bạn nên nhớ kỹ, gần như một trăm phần trăm chính xác, người này sẽ lại đi tìm thuốc hút. Ông đang buồn chán. Bạn nên bỏ đi. Nếu không, ông ta sẽ muốn ném bạn ra ngoài. Điều đó thì không được. Quá vô lễ, vì vậy, ông đi tìm thuốc để hút. Ông bảo, “Xong rồi. Tôi bị nghẹt thở rồi.” Trong thế giới loài vật, chúng sẽ cắn bạn ngay, nhưng ông là con người. Ông phải có một chút văn hóa, nên ông đi tìm thuốc hút. Ông không thềm quan tâm đến bạn. Ông bao phủ ông bằng cách tụng niệm không ngừng giữa những làn khói thuốc đang bay bay. Ông sẽ thoải mái hơn.

Các hoạt động này cho thấy bạn đang bị ám ảnh. Bạn không còn là bạn. Bạn không thể tịch lặng. Bạn không thể bất động. Xuyên qua hoạt

---

giảm dần và tan biến. Thông qua những thực hành và những quá trình này của pranayama, là cấp thứ tư trong tám cấp, đầu óc sẽ phát triển những khả năng tập trung tư tưởng thật sự (dharana), là cấp bậc thứ sáu.

29 Mạn đà la (tiếng Phạn: maṇḍala) là một hình vẽ biểu thị vũ trụ trong cái nhìn của một bậc giác ngộ. Trong tiếng Phạn, mandala có nghĩa là một trung tâm (la) đã được tách riêng ra hay được trang điểm (mand). Có thể coi Mạn đà la là một đồ hình vũ trụ thu nhỏ (cosmological digram). "Mandala" theo chữ Hán dịch là "luân viên cụ túc", nghĩa là vòng tròn đầy đủ. Theo ý nghĩa thực tiễn thì Mạn đà la là đàn tràng để hành giả bày các lễ vật hay pháp khí cho nghi thức hành lễ, cầu nguyện, tu luyện...

động, bạn tiếp tục thải ra bao nhiêu sự điên cuồng, động loạn trong bạn. Còn hành động thì thật là tuyệt vời. Mỗi hành động đến như một sự đáp ứng tự nhiên. Sự sống cần đáp ứng. Mỗi giây phút, bạn phải hành động. Hành động bắt nguồn xuyên qua giây phút hiện tại. Bạn đói, bạn tìm thức ăn. Bạn khát, bạn tìm giếng nước. Bạn buồn ngủ, bạn đi ngủ. Nó phát xuất hoàn toàn qua hành động của bạn, nên bạn hành động thật là tự nhiên và trọn vẹn.

Hoạt động không bao giờ thanh thoát. Nó nảy sinh từ quá khứ. Có lẽ, bạn tích tụ nhân quả từ hằng muôn triệu kiếp rồi, nên nó bùng nổ trong giây phút của hiện tại. Nó không có sự liên can. Tâm trí của bạn thì cực kỳ khôn khéo. Tâm sẽ luôn viện cớ cho mọi hoạt động. Tâm luôn chứng minh điều đó không phải là sự hoạt động, mà nó chính là hành động. Hành động cần thiết. Khi bạn nổi giận, mọi người ý thức cơn giận này của bạn vốn không cần thiết. Bối cảnh không đòi hỏi phải có cơn giận của bạn. Môi trường không có sự liên quan đến nó. Tại sao bạn nổi giận? Bạn sẽ tìm cách bào chữa rằng hoạt động này cần thiết. Mọi lý lẽ sử dụng hỗ trợ sự vô ý thức của bạn là một sự vô minh. Đây là cái mà Gurdjieff gọi là “Vật đệm” Bạn tạo ra vật đệm lý lẽ chung quanh bạn. Cho nên, bạn không ý thức bối cảnh đó là gì. Các vật đệm dùng cho xe lửa giữa hai ngã. Nếu xe lửa có ngừng lại đột ngột, hành khách sẽ không bị chấn động mạnh lắm. Vật đệm giúp giảm bớt sức chấn động này. Hoạt động của bạn không gián đoạn, và chúng không liên quan gì với môi trường thực tại. Các vật đệm lý lẽ không cho phép bạn ý thức rõ ràng tình hình. Vật đệm đã che mắt bạn. Loại hoạt động này đã tiếp diễn. Nếu loại hoạt động này có mặt, bạn không thoải mái.

Làm sao bạn thoát mái đây? Nó là sự ám ảnh cần thiết. Bạn muốn tạo tác một cái gì đó, bất kỳ nó là gì.

Có rất nhiều loại người vô minh khắp thế gian này. Họ luôn bảo, “Tôi cần phải làm gì đó, còn hơn là tôi không làm gì hết.” Loại người này thật là hoàn toàn vô minh. Có người còn vô minh hơn nữa. Người này còn chế ra câu châm ngôn khắp thế giới như thế này: “Một tâm trí trống rỗng là phân xưởng của Quỷ vương.” Không đúng. Một cái tâm trống rỗng là phân xưởng của Thượng Đế. Một nội tâm trống rỗng là một trạng thái vi diệu nhất trong thế gian này và thanh tịnh nhất. Một nội tâm trống rỗng làm sao lại là phân xưởng của Quỷ vương? Quỷ vương không thể đi vào tâm trống rỗng. Không thể nào! Quỷ vương đi vào tâm trống rỗng khi tâm bị ám ảnh qua hoạt động. Từ đó, Quỷ vương có thể kiểm chế bạn. Quỷ vương sẽ chỉ bạn phương cách, đường lối, phương tiện làm sao để bạn có thể hoạt động hữu hiệu và nhiều hơn. Quỷ vương không bao giờ nói “Hãy thoát mái đi!” Ông bảo: “Tại sao người lại phí phạm thời gian như vậy hả? Người phải làm một điều gì đi! Di động! Cuộc đời đang trôi qua kìa! Hãy hoạt động đi!” Mọi bậc giác ngộ dạy con người hãy tỉnh thức. Ngài dạy họ nhận thức rằng, khi nội tâm trống rỗng, thì mới có không gian, để sự toàn thiện có thể bước vào trong bạn.

Hoạt động có thể sử dụng bởi Ma vương, không sống qua tâm trống rỗng. Ông không dám tìm đến tâm trống rỗng, bởi tâm này sẽ hủy diệt ông. Nếu bạn bị cơn mất trí thôi thúc, Ma vương sẽ lập tức kiểm chế bạn. Sau đó, ông ta sẽ hướng dẫn bạn. Tôi xin phép nói với bạn là: Châm ngôn này tuyệt đối

sai lầm. Chính Ma vương là kẻ khuyến cáo nó đó. Sự ám ảnh hoạt động phải nên cần quán chiếu. Bạn quán chiếu sự ám ảnh. Bất cứ những gì tôi giảng dạy, hoặc Tilopa giảng dạy, sẽ không mang đến cho bạn một ý nghĩa gì, nếu bạn không quán sát nó trong chính bạn. Hoạt động của bạn thường không có sự liên hệ. Nó vốn không cần thiết. Tại sao bạn phải hoạt động?

Mỗi khi tôi đi du lịch, tôi thấy mọi người vẫn không ngừng làm đi làm lại một hoạt động. Hai mươi bốn tiếng đồng hồ, tôi ngồi chung với một hành khách trong một toa xe lửa. Ông đọc đi đọc lại một tờ báo. Ông không biết phải làm gì hết. Trong toa xe lửa, không có gì để hoạt động, cho nên, ông cứ đọc đi đọc lại một tờ báo. Tôi quan sát ông. Không biết ông đang làm như vậy để làm gì. Tờ báo không phải là Gita hay Thánh Kinh. Bạn có thể đọc Gita nhiều lần, bởi mỗi lần bạn đọc xong, bạn lại khám phá thêm một điều hay. Tờ báo không phải là Gita. Nó kết thúc một khi bạn đọc xong! Thậm chí, nó cũng không đáng được đọc. Mọi người đều thích đọc nó. Họ đọc qua một lần rồi. Họ lại đọc lại nó nữa. Không biết họ có vấn đề gì hay không? Thật là không thể nào đối với họ. Họ giống những con người chết quá. Họ phải hoạt động.

Du lịch bao nhiêu năm rồi, cho tôi nhiều cơ hội quan sát mọi người mà họ không biết. Có đôi lúc, cùng toa xe lửa, có người hành khách đã tìm đủ mọi cách để tôi trao đổi với ông ta. Tôi trả lời cộc lốc, không và có. Cuối cùng, ông bỏ qua ý định này. Sau đó, tôi thăm lặng quan sát ông, một thí nghiệm mà tôi không tốn một đồng cắc nào. Ông mở va li ra. Tôi thấy ông không làm gì cả. Ông chỉ mở ra,

nhìn xong, rồi đóng lại. Ông mở cửa sổ, rồi lại đóng. Ông mở tờ báo ra đọc, rồi xếp nó vào một góc. Ông hút thuốc. Sau đó, ông lại mở vali ra, sắp xếp đồ đạc cho ngay ngắn, rồi lại đóng lại. Sau đó, ông mở cửa sổ ra nhìn, rồi ông lại đóng cửa sổ lại. Ông ta đang làm gì vậy? Tại sao? Một sự thôi thúc của nội tại. Có cái gì đó đang rung động bên trong ông. Một cơn sốt của tâm. Ông phải làm cái gì đó. Ông không thể thoải mái. Thói quen cũ cứ bám chặt lấy ông.

Nghe kể rằng, Aurangeb, một hoàng đế Moghul, giam phụ hoàng ông vào tù. Phụ hoàng của hoàng đế Aurangeb là người đã xây dựng đền Taj Mahal, Shah Jehan. Ông nhốt phụ hoàng, cướp ngôi hoàng đế. Nghe kể lại rằng, theo tiểu sử của Aurangeb. Sau một vài ngày, Shah Jehan không lo lắng vì sự giam cầm này vì mỗi sự xa hoa đều được cung cấp đầy đủ cho ông. Nơi giam cầm ông huy hoàng tráng lệ như một hoàng cung. Shah Jehan sống như ông đã từng thụ hưởng trước đó. Nhà giam này không giống như nhà tù. Tuyệt đối, hễ ông sẽ được thả miễn bất cứ những gì mà ông muốn có. Chỉ có một điều duy nhất là sự hoạt động. Ông không thể làm gì hết. Cho nên, ông đã yêu cầu con ông, Aurangeb, “Ta không có điều gì để yêu cầu con hết. Con đã cung cấp tất cả cho ta. Mọi sự đều vô cùng tốt đẹp. Chỉ có một điều duy nhất, và ta sẽ mang ân con suốt đời, nếu con có thể giúp ta. Đó là gọi vào cho ta ba mươi đứa trẻ, ta muốn được dạy dỗ chúng.”

Aurangeb không tin ở tai mình. “Tại sao phụ hoàng của ta lại muốn dạy dỗ ba mươi đứa trẻ này?” Ông chưa hề cho vị vua này biết là ông muốn trở thành một vị thầy. Ông cũng không bao giờ tỏ

vẻ thích thú trong vấn đề giáo dục. Chuyện gì đã xảy ra cho ông? Vị hoàng đế này đồng ý. Ba mươi đứa trẻ được gọi vào. Mỗi khi bạn nhập học trong một trường sơ đẳng nào, thầy giáo gần như là một vị vua. Những thầy cô đó có thể ra lệnh các đứa trẻ ngồi thì chúng sẽ ngồi. Khi họ ra lệnh cho chúng đứng, chúng sẽ đứng. Shah Jehan thành lập một triều đình nho nhỏ như hoàng cung với ba mươi đứa trẻ này. Đây là một thói quen xưa cũ, một căn bệnh nghiện ngáp mà ông mắc phải là luôn muốn được ra lệnh cho mọi người.

Các tâm lý gia nghi ngờ rằng, thật sự các thầy cô là những chính trị gia. Dĩ nhiên rồi, họ không đủ niềm tin để bước vào môi trường chính trị. Họ phải xin dạy học trong trường. Nơi đó, họ trở thành một nguyên thủ quốc gia, hay một mục sư, xa hơn nữa là một vị hoàng đế. Họ ra lệnh cho các đứa bé. Họ ra uy quyền với chúng. Các nhà phân tâm lý gia nghi ngờ rằng những người này có xu hướng về căn bệnh bạo dâm. Họ thích hành hạ. Bạn không thể tìm thấy nơi nào như trường tiểu học. Họ có thể hành hạ các đứa bé vô tội. Bạn hãy đến nơi đó và tự mình quan sát! Tôi đã từng dạy ở trong các trường sơ đẳng. Tôi đã từng quan sát các giáo viên. Các tâm lý gia thì nghi ngờ, nhưng tôi quả quyết rằng, họ là những kẻ bạo hành. Bạn không thể tìm kiếm những nạn nhân nào vô tội hơn, hoàn toàn không vũ khí như các đứa trẻ đó. Thậm chí, chúng cũng không thể kháng cự. Chúng rất yếu đuối và hiền hậu. Một giáo viên thì không khác một vị vua.

Aurangeb viết trong tiểu sử của ông. “Phụ hoàng của trẫm, chỉ vì thói quen xưa cũ, vẫn muốn giả vờ ông là một hoàng đế. Vì vậy, trẫm để cho ông giả

vờ. Trẫm đã để cho ông tự ông lường gạt chính ông. Trẫm gởi cho ông ba mươi đứa bé hay ba trăm đứa bé, bất cứ những gì ông yêu cầu. Trẫm đã cho ông độc quyền được thành lập một Madersa, một ngôi trường nhỏ, và ông xem ra rất là hạnh phúc.”

Hoạt động là quá trình mỗi khi hoạt động này không liên hệ đến môi trường thực tại. Nếu bạn quan sát chính mình, bạn sẽ ý thức rằng, chín mươi chín phần trăm thời gian của con người là đều phí phạm trong hoạt động của họ. Cho nên, khi giây phút hành động đến, họ không còn năng lượng nào. Một con người thư giãn không bị ám ảnh bởi nhu cầu hoạt động. Năng lượng luôn thặng dư trong ông. Ông luôn lưu trữ năng lượng. Khi giây phút hành động đến, toàn bộ bản thể của ông tuôn chảy trong nó. Vì vậy, mỗi hành động của ông đều trọn vẹn. Hoạt động thì lúc nào cũng nửa vờ. Làm sao bạn có thể tự mình ý thức bạn hoạt động, cũng chỉ vì một lý do háo hức nào đó bên trong, dù rằng nó không rõ ràng và rất là mơ hồ đối với bạn? Bạn thay đổi hoạt động khác, nhưng ngoại trừ hoạt động có thể được chuyên hoá qua hành động. Nếu không thì chẳng có ích lợi gì. Có người tìm đến tôi hỏi, “Tôi muốn cai thuốc.” Tôi hỏi: “Tại sao? Tôi thấy bạn tốt lắm mà. Cứ tiếp tục như vậy đi. Nếu anh muốn cai thuốc, anh phải bắt đầu bằng một hành động khác. Căn bệnh không thể thay đổi bằng cách thay đổi triệu chứng. Nếu bạn muốn nhai kẹo cao su. Hoạt động này còn nguy hiểm hơn, và vô tội. Bạn nhai kẹo cao su thì chỉ có bạn là liên hệ. Có lẽ, bạn chỉ là một người vô minh, nhưng bạn không phải là con người bạo hành. Đối với mọi người, bạn không được xem là nguy hiểm. Nếu bạn chấm dứt nhai kẹo cao su, hay hút thuốc, thì bạn sẽ làm gì?

Miệng của bạn cần hoạt động. Nó cần sự bạo động. Bạn sẽ nói chuyện. Bạn sẽ nói chuyện không ngừng nghỉ. Bạn cứ yap, yap, yap tới ngày... Điều đó còn nguy hiểm hơn nữa.

Mulla Narasruddin mới ngày trước còn tìm đến tôi. Cô hiếm khi đến tìm tôi lắm, nhưng mỗi khi cô tìm đến, tôi hiểu ngay là có khủng hoảng rồi. Cho nên, tôi đã hỏi: “Có vấn đề gì nữa đây?” Trong vòng ba mươi phút, bằng hàng nghìn từ ngữ lộn xộn, cô kể cho tôi nghe. “Mulla Narasruddin nói mê trong giấc ngủ của anh ấy. Ngài có thể khuyên nhủ con được điều gì không? Con phải làm gì bây giờ? Anh nói nhiều quá. Thật khó mà ngủ yên chung một phòng với anh. Anh cứ luôn la lối, và nói những điều thật khó nghe, làm cho con thật là khó ngủ.” Tôi bảo, “Cô không cần phải làm gì hết. Cô chỉ cần cho anh cơ hội nói chuyện khi cả hai đều thức.”

Mọi người đều nói không ngừng nghỉ. Họ không cho ai một cơ hội được nói chuyện. Nói chuyện cũng giống như hút thuốc vậy. Nếu bạn nói chuyện liên tục trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ, khi bạn đi ngủ, thân thể bạn sẽ mệt mỏi. Bạn thuộc loại người không ngừng nói chuyện. Hiện tượng này cũng giống như hút thuốc vậy. Cái miệng của bạn cần phải hoạt động. Cái miệng là nền tảng của mọi hoạt động. Nó là hoạt động đầu tiên nhất trong cuộc đời bạn.

Bạn có thể tịch lặng trong một thời gian dài hay không? Các tâm lý gia cho rằng, nếu bạn im lặng chừng ba tuần lễ, bạn sẽ nói độc thoại... Bạn sẽ biến thành lưỡng nhân. Bạn bị phân ra làm hai người. Bạn tự nói và cũng vừa tự nghe. Nếu bạn im



lặng chùng ba tuần lễ, bạn sẽ sẵn sàng chờ người thân chờ bạn vào nhà thương điên. Bạn không bận tâm là có người nào trao đổi với bạn hay không. Bạn sẽ nói liên tục. Bạn không những nói, mà bạn còn tự mình trả lời. Bạn biến thành con người hoàn toàn rồi. Bạn không cần lệ thuộc vào một ai nữa. Người điên là như vậy đó.

Người mất trí là người đã tự giam cầm mình trong thế giới riêng của ông. Ông tự nói và ông tự nghe. Ông vừa là diễn viên mà ông cũng vừa là khán giả. Ông là tất cả. Toàn bộ thế giới đều hạn chế riêng cho ông. Ông phân chia chính ông thành nhiều mảnh. Tất cả con người ông phân tán khắp hướng. Cho nên, mọi người đều sợ sự đơn độc. Họ biết họ sẽ có cơ nguy sụp đổ. Nếu bạn sợ hãi sự thình lặn, bạn đã bị ám ảnh rồi. Hoạt động là trạng thái giúp bạn trốn tránh. Nó là thần dược. Trong hoạt động, bạn quên chính bạn. Bạn không còn lo lắng. Bạn không đau khổ. Bạn không căng thẳng. Cho nên, bạn phải liên tục hoạt động. Nếu bạn không hoạt động cái này thì bạn hoạt động cái khác. Bạn không bao giờ trong trạng thái như cánh hoa bất động đang chờ nở nhụy khai hoa.

Hành động thì vi diệu hơn. Hoạt động là một sự bệnh hoạn. Hãy tìm sự khác biệt ngay trong chính mình. Phải biết sự khác biệt giữa hoạt động là gì và hành động là gì. Đây là bước khởi sự. Bước thứ hai là hoạt động. Bạn cần trọn vẹn trong mọi hành động để năng lượng có thể vận hành trong hành động. Mỗi khi nếu có sự hoạt động, bạn hãy cảnh giác nhiều hơn. Nếu bạn ý thức được, thì hoạt động cũng sẽ chấm dứt. Năng lượng được lưu trữ. Vẫn năng lượng của hoạt động đó được chuyển hoá trở

thành hành động. Hành động là bây giờ. Hoạt động là một căn bệnh, không thể chuẩn bị trước. Nó không cho bạn cơ hội để chuẩn bị, để tập dượt. Hành động lúc nào cũng mới mẻ và tươi mát như giọt sương ban mai. Người hành động là người luôn trẻ trung và tươi mát. Thân ông, có lẽ già nua, nhưng sự tươi mát của ông luôn tiếp diễn. Có lẽ, thân ông sẽ chết đi, nhưng sự trẻ trung của ông vẫn vĩnh cửu. Thân ông có lẽ mất đi, nhưng ông vẫn tồn tại. Thượng Đế lúc nào cũng trẻ trung và tươi mát. Buông bỏ hoạt động nhiều hơn. Làm thế nào bạn có thể buông bỏ nó? Bạn có thể tự buông bỏ mọi vọng tưởng. Điều này đã xảy ra với nhiều tăng sĩ tại các tu viện. Buông bỏ hoạt động đã trở thành nỗi ám ảnh của họ. Họ không ngừng tu tập một phương tiện nào đó để buông bỏ ám ảnh: Tham thiền, cầu nguyện, tụng niệm, du già, phương tiện này phương tiện kia. Điều đó cũng biến thành hoạt động. Nó sẽ trở về bằng cửa sau.

Hãy đề phòng. Bạn hãy ý thức sự khác nhau giữa hành động và hoạt động. Khi hoạt động chiếm hữu bạn. Thật ra, điều đó cũng phải được gọi là sự chiếm hữu. Khi sự chiếm hữu phong tỏa bạn, như một oan hồn. Hoạt động là một oan hồn. Nó trở về từ quá khứ. Nó là sự chết. Khi hoạt động chiếm hữu bạn, bạn biến thành một cơn sốt. Vì vậy, bạn hãy luôn đề phòng. Đó là những gì bạn có thể tu tập ở hiện tại. Hãy quán chiếu nó. Thậm chí, nếu bạn có hút thuốc, bạn hãy hút thật chậm rãi, với sự tỉnh thức hoàn toàn. Vì vậy, bạn có thể ý thức bạn đang làm gì. Nếu bạn có thể quán chiếu bạn đang hút thuốc, tự nhiên rằng, sẽ có một ngày, điều thuốc sẽ biến mất từ các ngón tay của bạn. Mọi sự phi lý của nó sẽ hiển lộ ra. Chuyện hút thuốc của bạn tự động

biến thành một hoạt động vô minh, cực kỳ vô minh! Khi bạn ý thức được sự kiện đó, nó chấm dứt. Bạn không thể ném nó đi, bởi sự ném là hoạt động. Đó là tại sao tôi bảo là nó chấm dứt. Nó đơn giản chấm dứt... như chiếc lá rụng xuống từ trên cành cây. Nếu bạn ném nó đi, cuối cùng bạn cũng sẽ lượm nó lên bằng cách này hay cách khác.

Hãy để mọi sự tự chúng buông bỏ. Đừng buông bỏ chúng. Hãy để mọi hoạt động chấm dứt. Bạn đừng cưỡng ép nó phải chấm dứt. Chính sự cưỡng ép nó chấm dứt, lại là một hoạt động qua hình thức khác. Hãy quán chiếu, cảnh giác, ý thức hơn, bạn sẽ chứng được một hiện tượng cực kỳ, cực kỳ huyền diệu. Khi hoạt động tự nó chấm dứt qua sự hài hoà của nó, nó sẽ không để lại một dấu vết nào trên bạn. Nếu bạn cưỡng ép nó, dấu vết đó sẽ để lại. Vết sẹo sẽ còn lại. Rồi, bạn sẽ khoe khoang với mọi người rằng, bạn đã hút thuốc hơn ba mươi năm, cuối cùng, qua bao nhiêu gian khổ, bạn mới bỏ hút được. Sự khoe khoang đó cũng là một hoạt động. Miệng của bạn vẫn hoạt động. Sự bạo động vẫn còn đó.

Nếu hành giả thật sự tỉnh thức, những thói hư tật xấu sẽ tự động chấm dứt theo quá trình của chúng...Hành giả này không thể tự cho điểm mình là “Tôi đã bỏ nó rồi.” Nó tự nó chấm dứt! Bạn không buông bỏ nó. Tự ngã không hỗ trợ qua nó. Hành động sẽ phát triển nhiều hơn. Mỗi khi bạn có cơ hội để hành động trọn vẹn, bạn đừng bao giờ để lỡ cơ hội. Bạn đừng do dự...Bạn hãy hành động! Bạn hãy hành động nhiều hơn. Hãy để hoạt động tự chúng chấm dứt theo sự hài hoà của chính chúng. Sự hoán chuyển sẽ tìm đến bạn không sớm thì

muộn. Mọi tiến trình cũng cần phải có thời gian. Nó cần thời cơ. Bạn không cần phải gấp rút.

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào lời kinh này...

*“Hãy giữ thân yên tịnh*

*Ngậm miệng và yên lặng...”*

Bạn thấu hiểu được yên nghỉ là gì. Nó có nghĩa là bạn không bị thôi thúc hoạt động. Yên nghỉ không có ý là bạn đã nằm xuống như một con người chết. Bạn không thể nằm xuống như một người chết được. Làm sao bạn có thể nằm xuống như người chết? Bạn còn sống mà. Bạn chỉ có thể giả vờ. Sự yên nghỉ tìm tới bạn khi bạn không còn bị thôi thúc hoạt động. Năng lượng đang tại nhà. Bạn không vận hành đi đâu hết. Nếu hoàn cảnh đòi hỏi, bạn sẽ hành động. Chỉ có vậy, nhưng bạn sẽ không viện cớ để hành động. Bạn tự tại với bạn. Sự yên nghỉ đang ngự trị trong bạn.

Tôi có đọc qua một cuốn sách vài năm về trước. Tựa đề cuốn sách là “Bạn Phải Thư Giãn.” Thật là phi lý, bởi chữ “phải” đã là một sự đối nghịch với thư giãn rồi. Tập sách đó lại bán chạy ở Hoa Kỳ. “Phải” có ý là hoạt động. Nó là một nỗi ám ảnh. Mỗi khi có chữ “Phải” sự ám ảnh đã ẩn tàng sau nó. Có những hành động trong sự sống, nhưng không là “Phải.” Nếu không, chữ “Phải” gán như mang đến nỗi mất trí. “Bạn Phải Thư giãn!”. Sự thư giãn này đã biến thành một nỗi ám ảnh rồi. Bạn phải làm bộ vị này, và bạn phải làm bộ vị kia. Họ sẽ khuyên bạn hãy nằm xuống. Họ sẽ khuyên bạn nên gợi ý với thân bạn từ đầu đến chân là “Thư giãn!” rồi sau đó bạn sẽ đi ngược dần lên.

Tại sao “Phải”? Thư giãn chỉ tìm đến khi nào không còn “Phải” trong sự sống của bạn. Thư giãn không chỉ trong thân. Nó không phải tâm. Nó là toàn bộ bản thể. Bạn đã chìm đắm quá sâu trong mọi hoạt động. Dĩ nhiên, bạn sẽ mệt mỏi, kiệt sức, hao tổn, và tê cứng rồi. Năng lượng sống trong bạn không còn vận hành. Chỉ có chướng ngại và chướng ngại chập chùng. Mỗi khi bạn hoạt động, bạn hoạt động qua cơn điên. Dĩ nhiên, sự cần thiết được thư giãn phát sinh. Đó là lý do tại sao có quá nhiều tác phẩm xuất bản hầu như là mỗi tháng về Thư giãn. Tôi chưa bao giờ thấy người nào có thể thư giãn bằng cách đọc sách cả. Họ sẽ sôi nổi hơn, bởi mọi hoạt động trong cuộc đời vẫn chưa được va chạm đến. Nỗi ám ảnh đã biến thành một hoạt động. Căn bệnh nơi đó, nhưng họ vẫn giả vờ họ đang thư giãn. Cho nên, họ đã nằm xuống, và thực tập dựa theo bao lời chỉ dẫn trong sách. Mọi giao động bên trong, như một hỏa diệm sơn đang sẵn sàng bùng nổ. Họ đang học cách làm sao để họ có thể thư giãn, làm sao để họ thật sự thư giãn.

Không có tác phẩm nào có thể giúp bạn thư giãn, ngoại trừ bạn thật sự yên nghỉ bắt đầu từ nội tại của bản thể. Thư giãn không cần phải như thế này, như thế nọ. Thư giãn là sự vắng mặt của hoạt động. Cho nên, bạn không cần phải tìm tới Hi Mã Lạp Sơn. Bạn tìm đến Hi Mã Lạp Sơn để làm gì? Hành động không cần xả bỏ. Nếu bạn xả bỏ hành động, bạn xả bỏ sự sống. Bạn sẽ chết, không phải bạn đang thư giãn. Tại Hi Mã Lạp Sơn, bạn sẽ tìm thấy các thiên nhân đang tự mình giã chết. Họ không hề thư giãn. Họ đang trốn tránh sự sống, qua hoạt động của họ. Đây là một quan điểm vi tế mà bạn cần nên thấu hiểu. Hoạt động nên cần xả bỏ

hết, nhưng bạn sẽ không xả bỏ hành động. Cả hai đều rất là dễ dàng. Bạn có thể xả bỏ cả hai và bạn trốn tránh tại Hi Mã Lạp Sơn. Điều đó thật dễ quá. Hay là, điều này càng dễ hơn nữa. Bạn có thể tiếp tục hoạt động. Bạn cưỡng ép chính bạn vào mỗi buổi sáng, hay mỗi buổi chiều, trong một vài giây phút, để bạn có thể thư giãn. Bạn không hiểu sự phức tạp của tâm trí loài người, và một cơ chế của nó. Thư giãn là một trạng thái. Bạn không thể cưỡng ép nó. Bạn đơn thuần xả bỏ mọi phủ định, mọi chương ngại, và nó sẽ tự động tìm đến ngay.

Bạn làm gì khi bạn ngủ mỗi đêm? Bạn có làm gì không? Nếu bạn có làm gì, thì bạn mất ngủ là đúng rồi. Bạn sẽ vận hành trong sự mất ngủ. Bạn sẽ làm gì tiếp? Bạn chỉ đơn thuần nằm xuống và chìm sâu vào giấc ngủ. Bạn không cần “hành” nó. Nếu bạn “hành” nó, bạn không thể nào ngủ. Thật ra, chỉ đi ngủ là đủ rồi. Sự tiếp diễn của tâm trí trong mọi hoạt động của bạn ngày đã chấm dứt. Chỉ có vậy! Khi hoạt động không còn nữa, tâm yên nghỉ. Tâm sẽ ngủ yên. Nếu bạn phải hành một cái gì đó để bạn có thể ngủ yên, bạn sẽ đánh mất nó. Bạn sẽ khó mà ngủ được. Sự hành này không cần thiết.

Tilopa đã khai thị. “*Hãy giữ thân yên tịnh...*” Bạn đừng làm gì hết! Không một bộ vị du già, không uốn nắn, không vận vẹo thân thể. “*Hãy giữ thân yên tịnh...*” Không có sự hoạt động. Làm sao nó có thể tìm đến? Nó sẽ tìm đến qua sự nhận biết. Nhận biết là kỷ luật duy nhất. Nhận biết mọi hoạt động của bạn. Tự nhiên rằng, giữa mọi hoạt động, nếu bạn tỉnh thức, nó sẽ chấm dứt. Nếu bạn nhận biết bạn đang làm gì, nó sẽ kết thúc ngay. Sự chấm dứt này là ý của Tilopa: *Hãy giữ thân yên tịnh...*

Yên nghỉ là gì? Nếu là trạng thái hành tác nơi năng lượng của bạn không vận hành đi đâu được, không trong tương lai, không trong quá khứ. Nó tồn tại với bạn. trong hồ năng lượng tịch tĩnh của bạn. Trong sự ám áp của nó, bạn sẽ được bao bọc. Giây phút đó là tất cả. Không có giây phút nào khác. Thời gian ngừng lại. Sự yên nghỉ tìm tới. Nếu thời gian hiện hữu, bạn sẽ không có sự yên nghỉ. Đồng hồ ngừng quay, không còn thời gian quay nhanh. Bạn không đòi hỏi bất cứ một điều gì. Bạn chỉ thụ hưởng nó. Bạn có thể tận hưởng vạn vật ở thế giới bình thường này, bởi thế giới này thật là vô cùng tuyệt vời. Thật ra, không có gì là bình thường. Nếu Thượng Đế hiện hữu trong vạn vật, tất nhiên mọi sự đều siêu phàm rồi.

Có người tìm đến tôi hỏi: “Ngài có tin Thượng Đế không?” Tôi bảo, “Có, bởi thế giới này quá đẹp đẽ và quá vi diệu. Làm sao tôi không thể tin. Thế giới tại sao lại đẹp đẽ như vậy nếu không có một tâm thức sâu sắc nào trong nó?” Một sự nhỏ cũng biến thành siêu phàm rồi... Khi bạn bước đi trên cỏ xanh, nơi những giọt sương vẫn chưa bốc hơi. Bạn ý thức trọn vẹn... sự chạm nhẹ của cỏ xanh, sự tươi mát của những giọt sương sớm, làn gió ban mai mát rượi, vàng thái dương đang mọc... Bạn cần có gì hơn để hạnh phúc? Bạn chỉ cần nằm dài xuống trên mặt nệm. Bạn đơn thuần tự tại với chính bạn. Bạn cảm giác được mặt nệm. Bạn ý thức rằng tám vải trải giường hình như ám áp hơn. Bạn được bao phủ bởi màn đêm bao trùm. Sự vắng lặng của đêm khuya... với đôi mắt khép kín, bạn cảm thụ chính bạn. Bạn còn muốn gì hơn? Bạn đã có quá nhiều rồi. Một ân huệ sâu thẳm phát sanh. Đây chính là sự yên nghỉ tột cùng...

Giây phút yên nghỉ này đối với bạn cũng đã quá đủ, quá nhiều hơn sự đòi hỏi và mong đợi của bạn. Bạn không có gì để đòi hỏi. Bạn đã quá đầy đủ rồi. Ân huệ này còn nhiều hơn sự tham lam của bạn. Khi luồng năng lượng không thể vận hành, nó biến thành hồ nước an tĩnh. Trong năng lượng đó, bạn tan biến. Giây phút đó là giây phút yên nghỉ. Yên nghỉ không thân không tâm. Sự yên nghỉ là tất cả.. Cho nên, Đức Phật đã luôn minh thị *“Hãy giảm bớt tham sân si”*, bởi ngài biết nếu bạn còn tham sân si, bạn sẽ không thể nào yên nghỉ. Đức Chúa Giê Su cũng luôn dạy rằng, *“Hãy chôn kẻ chết.”* Nếu bạn quá bận tâm đến quá khứ, bạn không thể nghỉ ngơi. Ngài đã dạy *“Hãy tận hưởng giây phút thực tại này.”* Đức Chúa Giê Su còn dạy: *“Hãy ngắm những đóa hoa huệ trong cánh đồng kia... Chúng không giao động và chúng thật tuyệt mỹ. Sự lộng lẫy của chúng còn hơn cả hoàng đế Solomon. Hãy quan sát, những đóa hoa huệ kia..”*

Ngài đang nói gì? Ngài dạy. *“Hãy yên nghỉ! Con không cần giao động. Thật ra, mọi sự đều đã chu cấp.”* Đức Chúa Giê Su đã dạy tiếp *“Nếu con nhìn những loài chim trên trời, các động vật, thú rừng hoang dã, cây cối và cỏ xanh, tại sao con phải lo lắng? Tại sao con phải bận tâm về con?”* Đây là một sự yên nghỉ. Tại sao bạn phải lo lắng tương lai? Bạn hãy để ý đến những đóa hoa huệ xinh đẹp kia. Bạn hãy nhìn ngắm những cánh hoa huệ lộng lẫy đó. Bạn hãy là những cánh hoa huệ xinh đẹp đó...và bạn yên nghỉ. Sự yên nghỉ không ở bộ vị. Sự yên nghỉ là sự chuyển hóa toàn bộ qua năng lượng của bạn.



Năng lượng có hai bình diện. Một có động cơ. Mục tiêu để đến, đến được giây phút đó được xem là quả. Bạn phải có một mục tiêu để thành tựu. Đây là bình diện của hoạt động. Thành tựu trước, yên nghỉ sau. Với loại năng lượng này, mục tiêu không bao giờ đến. Năng lượng thay đổi liên tục qua mỗi giây phút, qua nguyên nhân của các nguyên nhân khác, trong tương lai. Mục tiêu luôn tồn tại ở một chân trời. Bạn luôn chạy đuổi sau đó, nhưng khoảng cách vẫn vậy, không ngắn hơn.

Bình diện thứ hai. Động lực không bao giờ được sử dụng như một động cơ để tán tụng. Mục tiêu tại đây. Bây giờ, mục tiêu không tồn tại nơi nào khác. Thật ra, bạn là mục tiêu. Thật ra, không có thành toàn nào trong giây phút này...Hãy liên tưởng đến những đóa hoa huệ, khi bạn đang chạy đuổi theo mọi mục tiêu. Mục tiêu không nằm ở tương lai. Nơi đó không có gì để thành tựu. Thay vì vậy, bạn lại liên hoan nó. Bạn đã thành tựu nó. Nó tồn tại ở đây. Đây là sự yên nghỉ, một luồng năng lượng không động cơ. Đối với tôi, có hai loại người: Một là loại người luôn chạy đuổi theo mục tiêu. Loại người thứ hai là chuyên gia tán dương. Những con người chạy đuổi theo sau mục tiêu là loại người mất trí. Họ luôn chạy đuổi, mỗi ngày qua, họ càng điên cuồng hơn. Họ gây nên nổi điên cuồng cho họ. Sự mất trí này đã được tăng cường mãnh liệt. Mỗi ngày qua, họ càng bị lún sâu hơn. Sau đó, thì họ hoàn toàn lạc hướng. Loại người thứ hai thì không chạy đuổi mục tiêu. Họ là loại người thích tán dương. Tôi dạy bạn điều này. Hãy là người luôn tán dương. Bạn hãy luôn liên hoan! Bạn đã có quá nhiều rồi. Bao nhiêu cánh hoa xinh đẹp đã chớm nở rồi. Loài chim cũng đang hoan ca. Mặt trời đang hiện hữu trên bầu trời

cao trong vắt. Bạn hãy liên hoan chúng! Bạn đang hít thở. Bạn đang sống! Bạn có ý thức! Bạn hãy liên hoan ân huệ này! Đột nhiên, bạn hoàn toàn yên nghỉ. Bạn không còn căng thẳng. Bạn không còn đau khổ. Toàn bộ năng lượng hỗ trợ sự thống khổ đã chuyển hoá thành ân huệ. Trái tim bạn không ngừng đập nhịp với tấm lòng biết ơn sâu đậm. Đây là sự cầu nguyện chân thành của bạn. Tất cả mọi lời cầu nguyện là như vậy. Trái tim của bạn luôn đập nhịp với lòng biết ơn sâu sắc....

*“Hãy giữ thân yên tịnh...”*

Bạn không cần hành động. Bạn chỉ cần thấu hiểu sự vận hành của năng lượng và động cơ không mục tiêu của năng lượng. Nó tuôn chảy, nhưng không tầm cầu bất cứ một mục tiêu nào. Nó tuôn chảy như một sự liên hoan. Nó vận hành không ngày nghỉ, nhưng nó không dính mắc vào mục tiêu. Nó vận hành qua năng lượng tràn trề của riêng nó.

Một đứa bé nhảy múa. Nó nhảy lên nhảy xuống, và chạy vòng quanh. Bạn hãy hỏi nó thử xem “Con chạy đi đâu vậy?” Đứa trẻ không chạy đi đâu hết. Đứa bé sẽ nhìn bạn bằng đôi mắt lạ lùng. Đúng là một câu hỏi phi lý, “Con chạy đi đâu vậy?” Có cần phải chạy đi đâu hay không? Đứa bé không thể trả lời câu hỏi này, bởi không có sự liên quan. Nó không chạy đi đâu hết. Nó sẽ nhún vai. Nó sẽ đáp: “Con không chạy đi đâu hết.” Một cái tâm lên sẽ cầu sự thành tựu, sẽ hỏi tiếp, “Vậy sao con chạy lung tung vậy?” Đối với chúng ta, hoạt động chỉ có liên hệ khi nào đạt đến một mục tiêu nào đó. Tôi khuyên bạn, chẳng nên có một nơi nào để đến hết. Toàn bộ sự sống đã là tối diệu tốt bậc ngay ở giây phút này. Dòng chữ của sự sống đang tuôn tràn

trong khoảnh khắc này. Tất cả đều hiện hữu ngay đây để tuôn chảy trong giây phút này. Nó tồn tại ở thực tại. Một đũa bé đơn thuần tận hưởng năng lượng của thực tại. Nó sở hữu quá nhiều thứ. Đũa trẻ chạy, không phải vì cần đến một nơi nào đó, nhưng bởi năng lượng nó tràn trề, nó phải chạy. Một hành động không động cơ, chỉ là luồng tuôn chảy của năng lượng. Bạn chia xẻ, nhưng đừng trao đổi, đừng mặc cả. Cho bởi bạn có. Đừng cho rồi lấy lại. Vì bạn sẽ đau khổ. Tất cả các thương gia đều vào địa ngục. Nếu bạn muốn tìm thấy một người thương gia, một người giao dịch tài ba nhất, bạn hãy tìm đến địa ngục. Nơi chốn đó, bạn sẽ tìm thấy họ. Thiên đường không dành cho thương gia. Thiên đường dành cho những con người biết liên hoan sự sống.

Trong truyền thuyết của Công giáo, hằng thế hệ qua, câu hỏi này đã được vấn “Các thiên thần đang làm gì ở Thiên đường?” Họ không có gì làm gì hết. Có người hỏi Meister Eckhart<sup>30</sup>. “*Các thiên thần sẽ làm gì ở Thiên đường?*” Ông đáp, “*Xin ông vô minh vừa phải thôi chứ? Thiên đường là nơi để liên hoan phải không? Họ không làm gì hết. Họ chỉ đơn thuần liên hoan... Sự huy hoàng của thiên đường là vậy đó. Sự lộng lẫy của nó, nguồn thơ ở nơi chốn đó, muôn hoa nở rộ ở nơi chốn đó. Họ khiêu vũ, họ*

---

<sup>30</sup> Meister Eckhart: nhà hiền triết châu Âu thường nhấn mạnh rằng: “Trống rỗng không có một vật”, như chư vị Thiên sư thường nhấn mạnh. Bạch Vân An Cốc - một vị Thiên sư hiện đại người Nhật - khuyên rằng: “Nếu đầu óc, thâm tâm của quý vị còn chứa đựng bất cứ một cái gì, ghi lại một cái gì thì quý vị sẽ không bao giờ Kiến tính. Quý vị phải buông xả tất cả. Tâm của quý vị phải trống rỗng, không một dấu vết như một tờ giấy trắng trong sạch, Bạch chỉ!”

ca hát, và họ liên hoan.” Tôi không nghĩ là người này hài lòng với câu trả lời của ông. Đối với chúng ta, hoạt động chỉ có ý nghĩa khi chúng ta thành tựu được điều gì đó. Hoạt động cần phải có mục tiêu.

Bạn nên nhớ kỹ, sự liên hoan không phải là một hoạt động. Đột nhiên, nó xảy đến. Loài chim hót líu lo, bạn ca hát theo với chúng. Khi mọi sự xảy ra, bạn chỉ bắt đầu ngâm nga. Đây là một hành động...Nếu bạn hành động nhiều hơn, và ít bị bận rộn bởi hoạt động, cuộc đời của bạn sẽ thay đổi. Cuộc đời của bạn là một sự yên nghỉ sâu sắc. Bạn “hành”, nhưng bạn vẫn yên nghỉ. Một vị Phật không bao giờ mệt mỏi. Vì sao? Bởi ngài không là tác nhân. Bất cứ những gì ngài có, ngài bố thí, ngài luôn cùng một nhịp với dòng tuôn chảy...

*“Hãy giữ thân yên tịnh*

*Ngâm miệng và yên lặng...”*

Cái miệng rất quan trọng. Đôi môi bạn luôn là nơi chốn đầu tiên khởi động sự hoạt động. Xung quanh miệng là căn nguyên của tất cả các hoạt động. Bạn thở vào. Bạn khóc. Bạn cắn. Miệng bạn lúc nào cũng di động trong cơn khủng hoảng. Chính vì vậy, Tilopa đã khai thị. “Con cần phải ý thức mọi hoạt động. Con phải nhận biết hành động. Hãy yên nghỉ, và...Ngâm miệng”

Khi bạn tham thiền, mỗi khi bạn muốn tịch tĩnh, việc đầu tiên bạn nên làm là bạn hãy hoàn toàn ngâm miệng lại. Nếu bạn hoàn toàn ngâm miệng, lưỡi của bạn sẽ đung bên trên. Ngâm miệng chặt lại, nhưng bạn chỉ làm khi nào bạn có sự hướng dẫn của tôi. Bạn có thể làm được chuyện này. Ngâm miệng không phải là một sự nỗ lực lớn lao gì. Hoạt

động không chấm dứt. Tận cùng cốt lõi của nội tại, tư tưởng vẫn tiếp diễn. Nếu tư tưởng vẫn lưu hành, bạn có thể cảm giác luồng chân động rất vi tế trên môi. Người khác có lẽ không thể nhận thấy được bởi nó cực kỳ vi tế, nhưng nếu bạn đang suy nghĩ, đôi môi của bạn run rẩy một chút...một sự run rẩy rất vi tế. Khi bạn thật sự yên nghỉ, sự run rẩy này cũng chấm dứt. Bạn không nói chuyện. Bạn không khởi lên bất kỳ hoạt động nào. Bạn tĩnh tọa như một pho tượng, với miệng được ngậm chặt...Ngậm miệng và yên lặng...Sau đó, bạn chấm dứt tư duy...

Bạn sẽ làm gì? Tư tưởng đến rồi đi. Hãy để chúng đến rồi đi. Điều đó không là một vấn đề. Bạn không liên quan gì với chúng. Bạn luôn xa lạ. Bạn không vướng mắc. Bạn đơn thuần quán chiếu chúng đến rồi đi. Chúng không phải là mối bận tâm của bạn...Hãy ngậm miệng và yên lặng... Mỗi ngày qua, những luồng tư tưởng tiếp nối tự động biến mất. Chúng cần sự hợp tác của bạn. Nếu bạn hợp tác, chúng tìm đến. Nếu bạn chống cự, chúng tìm đến, bởi hành động này cũng là sự hợp tác. Một thuận, một nghịch. Cả hai đều sự hoạt động. Bạn quán chiếu. Ngậm miệng lại có thể giúp đỡ được bạn rất nhiều thứ. Tôi đã quan sát rất nhiều hành giả. Trước nhất, bạn ngáp. Bạn hãy mở rộng miệng càng lớn càng tốt. Bạn hãy ngáp thật trọn vẹn. Thậm chí, có thể sẽ bị đau một chút. Làm như vậy một hay hai lần. Sự tu tập này sẽ giúp miệng bạn ngậm được lâu hơn. Sau đó, khoảng hai hay ba phút, bạn hãy nói thật lớn những câu vô nghĩa. Bất cứ tư tưởng nào đến tâm, bạn hãy nói lớn tiếng và bạn tận hưởng nó. Sau đó, bạn ngậm miệng lại.

Sự tu tập này dễ dàng hơn nếu bạn hãy hành động trái ngược lại. Nếu bạn muốn yên nghỉ đôi tay bạn, trước tiên bạn hãy làm cho chúng cực kỳ căng thẳng. Bạn hãy nắm chặt đôi tay lại thành hai cú đấm, và để sự căng thẳng càng tăng càng tốt. Sau đó, bạn làm ngược lại và bạn giữ sự thoải mái. Từ sự tu tập này, hệ thống thần kinh hệ bạn sẽ được thư giãn hơn. Bạn hãy thử nhiều cử chỉ khác nhau, trên mặt, mọi sự chuyển động trên khuôn mặt. Bạn hãy nhăn nhó, vặn vẹo, và nói vài câu vô nghĩa một vài lần...Sau đó, bạn hãy ngậm miệng lại và trở thành một chứng nhân. Không sớm thì muộn, sự tịch lặng sẽ tìm đến bạn.

Có hai loại tịch lặng. Một loại tịch lặng cưỡng ép mà bạn đang tự cưỡng ép mình. Không phải là sự kiện dễ chịu cho lắm. Nó là hình thức bạo động.. Có một loại tịch lặng khác bao trùm bạn như một màn đêm. Một sự cảm nhận. Bạn hãy ngậm miệng lại, và quán chiếu. Bạn đừng cố gắng im lặng. Nếu bạn quá cố gắng, bạn có thể cưỡng ép bạn yên lặng chỉ chừng một vài giây phút thôi, nhưng sự cưỡng ép này sẽ không đem đến giá trị gì thiết thực cả. Nội tại của bạn vẫn sôi sục. Bạn đừng cố gắng yên nghỉ. Bạn chỉ cần đào xới mảnh đất, gieo hạt giống và chờ đợi.

*“Để tâm trống rỗng và không suy nghĩ bất cứ gì...”*

Bạn làm để có thể giữ được tâm trống rỗng? Những luồng tư tưởng đến rồi đi, bạn luôn hành trì chánh niệm. Chánh niệm phải được thực hành với sự cẩn trọng. Chánh niệm phải thụ động mà không năng động. Có nhiều hệ thống cơ chế cực kỳ vi tế bên trong. Bạn phải ý thức rất rõ ràng. Nếu không, bạn sẽ lầm lạc ở một nơi chốn nào đó. Nếu bạn lỡ

đi ở một điểm nào đó, phẩm tính sẽ thay đổi. Bạn hãy duy trì chánh niệm qua sự thụ động, mà không năng động. Khác nhau như thế nào? Thí dụ, bạn đợi chờ người yêu bạn, Bạn chờ luôn năng động. Nếu có người nào đi ngang qua, bạn nhảy lên, xem có phải là cô hay không. Chỉ có một chiếc lá đang là là rơi xuống, bạn đã cảm giác cô đang đi tới. Tâm bạn luôn nôn nóng. Tu tập như vậy sẽ không được. Nếu bạn năng nổ quá, sự tu tập này sẽ không mang đến cho bạn được sự yên nghỉ trong pháp tu của Tilopa hay là sự yên nghỉ trong pháp tu của tôi. Tham thiền trong sự thụ động như lúc bạn đang ngồi bên bờ sông. Bạn chỉ ngắm nhìn dòng nước lững lờ trôi. Không vội vã, không gấp rút, không khẩn cấp, và không một ai cưỡng ép bạn hết. Thậm chí, nếu bạn lỡ quên không duy trì chánh niệm, cũng không có gì bị đánh mất cả. Bạn chỉ tiếp tục hình thành chánh niệm. Thậm chí, từ “chánh niệm” cũng không tốt, bởi chính từ này “chánh niệm” đã mang đến cảm giác của sự hiểu động rồi. Bạn chánh niệm. Bạn chỉ ngồi yên lặng bên dòng sông. Bạn ngắm nhìn dòng sông. Dòng nước đang lững lờ trôi. Bạn có thể ngắm nhìn bầu trời xanh, những vầng mây trôi nhẹ nhàng, bình thản bằng một thái độ thật thụ động.

Sự thụ động này cực kỳ quan trọng. Bạn phải thấu hiểu một cách triệt để. Sự ám ảnh của bạn đối với sự hoạt động có thể trở nên quá hiểu động. Nó có thể trở thành một hành động đang chờ đợi. Khi bạn làm lạc toàn bộ quan điểm, hoạt động lại chui vào bằng cửa sau. Bạn hãy luôn là một chứng nhân thụ động.

*“Để tâm trống rỗng và không suy nghĩ bất cứ gì...”*

Sự thụ động này tự động giúp tâm trống rỗng. Những đợt sóng hoạt động, các đợt sóng của năng lượng tâm, sẽ dần dần lắng đọng. Toàn bộ bề mặt của tâm thức sẽ không còn những cơn thủy triều vũ bão. Nó sẽ như là một tấm gương vắng lặng.

*“Giống như lỗ hổng của cây tre rỗng.*

*Hoàn toàn yên nghỉ trong thân con...”*

Đây là một trong những pháp tu thiện xảo của Tilopa. Mỗi một bậc thầy có một pháp tu đặc biệt, thông qua sự đạt ngộ của ngài, và thông qua sự từ bi mà ngài muốn độ chúng sinh. Đây là sự đặc biệt của Tilopa...

*“Giống như lỗ hổng của cây tre rỗng.*

*Hoàn toàn yên nghỉ trong thân con...”*

Một cây tre, bên trong hoàn toàn trống rỗng. Khi bạn yên nghỉ, bạn cảm giác bạn như là một thân tre hoàn toàn trống rỗng. Thật ra, trạng thái của bạn sẽ như thế này. Thân bạn sẽ như thân tre. Bên trong thân tre trống rỗng. Da bạn, xương bạn, máu huyết bạn, tất cả đều là tinh huyết của một đứa bé. Bên trong bạn là không gian và rỗng không. Khi bạn thiền tọa, miệng bạn hoàn toàn ngậm lại, thật thụ động. Lưỡi bạn đung bên trên. Tâm trí bạn không rung động với bất cứ một luồng tư tưởng nào. Tâm bạn quán chiếu qua sự thụ động. Bạn không chờ đợi điều gì đặc biệt. Hãy cảm giác bạn như một thân tre rỗng. Đột nhiên, bạn cảm giác như có một luồng năng lượng phong phú của vạn hữu bắt đầu tuôn chảy trong bạn. Thân bạn tràn ngập với sự bất khả tri, đầy huyền diệu, và cực kỳ thánh thiện. Một thân tre rỗng sẽ trở thành một ống sáo. Vạn hữu đang



thối qua ống sáo này. Một khi thân tâm bạn hoàn toàn trống rỗng rồi. Sẽ không còn một chướng ngại nào ngăn cản sự thiêng liêng hội nhập vào bạn.

Bạn hãy thử tu tập pháp này trước: Đây là một trong những pháp thiền định vi diệu nhất. Bạn hãy thiền làm sao mà chính thân tâm bạn sẽ biến thành một thân tre rỗng. Bạn không cần làm gì hết. Bạn đơn thuần là thực tại, đón nhận bất kỳ những gì đang xảy ra. Đột nhiên, bạn sẽ cảm giác có một cái gì đó giáng phàm xuống trong sự trống rỗng của bạn. Giây phút khai ngộ đột ngột phát sanh khi thân tre rỗng đã hoàn toàn trống rỗng...

*“Giống như lỗ hổng của cây tre rỗng.*

*Hoàn toàn yên nghỉ trong thân con...”*

Yên nghỉ một cách tự tại. Đừng tầm cầu đắc ngộ. Đừng tầm cầu Thiên đường. Thậm chí, đừng tầm cầu cả Thượng Đế. Thượng Đế không thể tầm cầu. Khi bạn không tầm cầu, ngài tìm đến bạn. Sự giải thoát không thể tầm cầu bởi tầm cầu là vướng mắc. Khi bạn không còn tầm cầu, bạn giải thoát. Phật tánh không thể tầm cầu, bởi sự tầm cầu sẽ là biến thành một chướng ngại lớn. Khi khai ngộ, Phật tánh bùng nổ trong bạn. Bạn đã sẵn có hạt giống rồi. Khi bạn rỗng không, không gian nói rộng và...hạt giống bùng vỡ...

*“Giống như lỗ hổng của cây tre rỗng.*

*Hoàn toàn yên nghỉ trong thân con*

*Không cho và không nhận.*

*Giữ tâm lắng yên...”*

Không có gì để bó thí, không có gì để đón nhận. Tất cả đều tuyệt đối hoàn hảo như chính thực tướng của nó. Không cần cho, và cũng không cần nhận. Bạn tuyệt đối như Chân Tánh của bạn. Pháp tu này của Đông phương đã bị Tây phương hiểu lầm. Họ đã suy nghĩ “Pháp tu gì mà kỳ cục vậy?” Như vậy, thì làm sao con người có thể tiến hoá? Họ không thể nỗ lực tiến xa hơn. Hành giả sẽ không nỗ lực để thay đổi cá tính của họ. Họ sẽ không chuyển hoá bản tính tội lỗi của họ theo đường hướng tốt hơn. Họ trở thành nạn nhân của Ma vương. Tại Tây phương: “Hãy luôn cải thiện bạn” đã là một phương châm, định nghĩa của thế giới này và của cả thế giới bao nhiêu kia đó. Xin bạn hãy cải thiện. Làm sao bạn có thể cải thiện? Làm sao bạn trở thành vĩ đại và siêu việt hơn?

Tại Đông phương, chúng ta thấu hiểu sâu sắc rằng, chính nỗ lực “trở thành” đã là một chướng ngại...Chân Tánh bạn đã sẵn có trong bạn. Bạn không cần phải trở thành một cái gì cả. Hãy đơn thuần nhận biết bạn là ai. Hãy đơn thuần nhận thức tự tánh đang ẩn tàng trong bạn. Bạn luôn sống trong sự cưỡng ép được cải thiện, bất cứ những gì bạn muốn cải thiện. Lúc nào bạn cũng trong tình trạng căng thẳng. Lúc nào bạn cũng đau khổ, bởi chính sự nỗ lực cải thiện đã đưa bạn lạc vào con đường lầm lạc. Sự cải thiện này sẽ giúp tương lai của bạn đượm nhiều ý nghĩa hơn. Một mục tiêu sống đầy ý nghĩa. Một lý tưởng sống đầy ý nghĩa. Sau đó, tâm bạn biến thành tâm tham cầu. Nếu tâm bạn tham cầu, bạn đã đánh mất tất cả. Hãy để tâm tham cầu của bạn lắng đọng. Hãy trở thành một mặt hồ tĩnh lặng mà sẽ không còn một sự tham cầu nào. Bạn sẽ kinh ngạc. Khi bạn không chờ đợi thì nó lại hiện

hữu. Bạn sẽ cười lớn, như Bồ Đề Đạt Ma đã cười lớn. Các môn đồ của ngài Bồ Đề Đạt Ma kể rằng khi bạn hoàn toàn nhập đại định, bạn có thể nghe tràng cười văng vẳng của ngài. Ngài vẫn còn cười. Ngài vẫn không thể ngừng cười khi nhận thấy bạn đang nỗ lực để bạn có thể trở thành! Ngài sẽ cười lớn bởi “Người đã là những gì mà người đang muốn trở thành. Làm sao người có thể trở thành cái mà người đã sẵn có?” Vì vậy, Bồ Đề Đạt Ma đã cười. Bồ Đề Đạt Ma cũng hiện đại như Tilopa. Có lẽ họ biết nhau, không ở nhục thân, nhưng họ nhất định biết nhau...ở phẩm tính Vô ngã này...

*“Không cho và không nhận*

*Giữ tâm lắng yên*

*Đại Thủ Ấn là tâm không còn chỗ dính mắc...”*

Bạn đắc ngộ nếu bạn không dính mắc. Tánh Không nằm trong tay bạn...Bạn đã thành tựu...

*“Đại Thủ Ấn là tâm không còn chỗ dính mắc*

*Do thực hành pháp này, tức thời con thể nhập  
được Phật tánh...”*

Có gì mà bạn phải cần sự thực hành? Bạn hãy tự nhiên và buông thả. Bạn hãy an trú ngay bây giờ và ở đây. Bạn hãy hiện hữu trong mọi hành động. Đừng để bạn đắm chìm trong vực sâu của sự hoạt động. Hãy trở nên trống rỗng. trống rỗng và thụ động hơn. Hãy trở thành một chứng nhân...xa lạ..., không hề mong đợi, và không tham cầu một cái gì. Hạnh phúc với chính bạn như bạn đang hạnh phúc với Chân Tánh của bạn. Hãy liên hoan!

Sau đó, ở bất cứ một giây phút nào, khi thời điểm đã chín mùi, vụ mùa đã được rồi, bạn khai hoa trong một vị Phật...

## 5

# Chân Lý Thiên Bẩm



*“Dù Mật chú hay Bát Nhã được thực hành  
Hoặc giảng dạy trong kinh và luận  
Và được hành trì theo truyền thống kinh viện  
Con cũng không thể đạt đến Chân Nghĩa  
Khi tâm con vẫn tràn đầy tham muốn  
Nó che lấp Ánh Sáng Chân Lý mà con đang tìm.*

\*\*\*

*Nếu con luôn miên mật với Đại Thủ Ấn  
Như đã giải thích, đó là tinh túy của Mật hạnh  
Trong mọi hành động, con hãy buông bỏ mọi sự  
mong cầu*

*Hãy để vọng tưởng đến rồi đi  
Giống như đại dương vẫn tồn tại bền vững dù  
cho có những sóng lớn*

*Cũng không làm tổn hại đến tâm Vô Trụ  
Hoặc chí đến tâm Vô Phân Biệt*

*Đó chính là Mật Chú cao thượng nhất...”*

Thái độ Mật tông là thái độ của Tilopa. Nếu bạn hiểu được thái độ của Mật Tông, bạn sẽ thấu hiểu lời pháp mà Tilopa đã cố gắng diễn đạt. Về thái độ Mật tông, trước tiên, nó không phải là một thái độ, bởi Mật Tông nhìn sự sống với toàn bộ viễn cảnh. Nó không có thái độ nào đối với sự sống. Nó không phải là khái niệm. Nó không phải là một triết lý. Thậm chí, nó không là tôn giáo. Nó càng không phải là thần học. Nó không tin vào ngôn ngữ, thần học và giáo điều. Nó trực diện sự sống mà không đúng mức bất kỳ một triết lý nào, một lý thuyết nào, và một giáo điều nào. Nó ngắm nhìn sự sống như chính thật tướng của sự sống. Mật Tông không đem tâm vào giữa vì như vậy sẽ có sự phóng chiếu. Tâm sẽ phóng chiếu. Từ đó, tâm sẽ bị lẫn lộn. Bạn sẽ không thể nhận biết thực tướng của vạn vật là gì.

Mật Tông không đối diện với tâm. Nó trực diện sự sống, mặt đối mặt, không một chút suy nghĩ, “Điều này là thiện” hay nó sẽ suy nghĩ “Điều này là ác.” Mật Tông đơn thuần trực diện chính nó. Chúng ta lầm bảo rằng đây là một thái độ. Thật sự, Mật Tông là phi thái độ.

Điều thứ hai bạn cần nên nhớ là, Mật Tông luôn hướng ứng bất cứ những gì đang xảy ra trong sự sống. Nó không bao giờ chối bỏ bất cứ một điều gì. Không có từ ngữ “chối bỏ” trong tự điển của nó. Mật Tông không sống trong sự phủ định. Mật Tông không bao giờ chối bỏ mọi sự vật. Bởi vì Mật Tông không chối bỏ, nên cuộc đấu tranh bắt đầu. Với sự chối bỏ, bạn đã mang vào tự ngã của bạn. Giây phút mà bạn chối bỏ mọi sự, bạn đã sơ khởi lòng tự ngã rồi. Xung đột xảy ra. Bây giờ, bạn đang

trong chiến tranh. Mật Tông yêu thương, và nó yêu thương vô điều kiện. Nó không chối bỏ bất cứ một điều gì. Mỗi sự vật là một phần thể của vạn hữu. Mỗi sự vật đều có một nơi chốn an trú của riêng nó trong toàn thể. Toàn thể không thể hiện hữu nếu thiếu vắng nó. Nghe kể rằng, thậm chí, một giọt nước bị rơi mất, toàn bộ sự sống đều sẽ bị chết khát. Bạn hái một đóa hoa trong hoa viên, bạn hái mất một cái gì trong toàn bộ sự sống. Bạn phá hoại một cành hoa, bạn phá hoại cả hàng triệu vì sao. Mọi sự đều tương quan. Toàn thể hiện hữu như là một. Toàn thể, một đại hữu cơ. Toàn thể hiện hữu không chỉ như một hệ thống cơ cấu. Vì vậy, Mật Tông đã chấp nhận vô điều kiện. Không có viễn tượng nào khác hơn viễn tượng của sự sống...Mật Tông đơn thuần chấp nhận. Bạn không biến mất, từ chính bản thể bạn. Khi không còn sự chối bỏ, làm sao bạn tranh đấu? Làm sao bạn có thể gây nên chiến tranh? Bạn đơn thuần trôi giạt. Bạn đơn thuần hợp nhất và tan chảy. Bạn trở thành Một. Mọi biên giới không còn. Không còn sự kiến tạo biên giới. Không còn một ranh giới nào chung quanh bạn. Mỗi khi bạn chối bỏ, tôi xin bạn hãy quán chiếu. Lập tức, bạn sẽ cảm nhận có một năng lượng gì đó bao trùm lấy bạn. Mỗi khi bạn chấp nhận, bản thể bạn sẽ mở rộng...

Con người vô thần thật ra là một con người luôn chối bỏ sự sống. Ông chối bỏ Thượng Đế. Thượng Đế chỉ là một biểu tượng. Bạn tin Thượng Đế. Nếu bạn chối bỏ vạn vật, niềm tin sẽ không còn giá trị. Thượng Đế là vô hữu. Chỉ có sự trọn vẹn chấp nhận mới tạo nên Thượng Đế, mới có thể biểu thị một Thượng Đế chân chánh. Nếu bạn chấp nhận sự sống, toàn bộ sự sống đột nhiên sẽ chuyển hoá. Sẽ

không còn các tảng đá, sẽ không còn cây cối, sẽ không còn nhân loại hay các dòng sông và núi cao... Đột nhiên, mọi sự đều đồng nhất thể. Sự đồng nhất này chính là Thượng Đế.

Con người thật sự tín ngưỡng là một con người luôn chấp nhận mọi sự, không chỉ riêng đối với Thượng Đế... Tâm vô cùng mưu mẹo. Bạn chấp nhận Thượng Đế, nhưng bạn lại chối bỏ thế gian này. Đã xảy ra sự kiện này rồi. Hàng triệu con người đã đánh mất cuộc đời của họ cũng chỉ vì vậy. Họ chấp nhận Thượng Đế, nhưng họ đã chối bỏ sự sống. Thật ra, họ đã cho rằng, ngoại trừ họ chối bỏ sự sống, họ mới có thể chấp nhận Thượng Đế? Họ tạo ra sự phân chia. Họ chối bỏ thế gian này chỉ để chấp nhận Thượng Đế. Sự chấp nhận này dựa trên sự phủ nhận, không phải là sự chấp nhận. Nó là một sự lường gạt. Nó chỉ là một sự vờ vĩnh.

Làm sao bạn có thể chấp nhận Tạo hóa mà bạn lại không thể chấp nhận sự sáng tạo? Nếu bạn phủ nhận sự sáng tạo, làm sao bạn có thể chấp nhận Tạo hóa được? Cả hai đồng là Một. Tạo hóa và sự Sáng tạo không phải là hai. Tạo hóa tức là sự Sáng tạo. Nó là quá trình liên tục của sự Sáng tạo. Trên một đối cực, tính Sáng tạo tức là Đấng Sáng Tạo. Trên một đối cực khác, tính Sáng tạo tức là sự Sáng tạo. Cả hai đều là đối cực của một hiện tượng.

Mật Tông dạy rằng, nếu bạn đơn thuần chấp nhận, bạn không ước định sự chống đối mọi phủ nhận. Mọi tôn giáo đều hành xử như trên. Họ phủ nhận thế gian, nhưng lại chấp nhận Thượng Đế. Họ phủ nhận thế gian một cách kịch liệt, vì vậy, sự chấp nhận của họ không có tầm vóc mãnh liệt hơn. Kẻ được xưng tụng là Thánh nhân thường dạy là:



“Thượng Đế, chúng con chấp nhận ngài, nhưng chúng con chỉ xin phủ nhận vũ trụ của ngài.” Loại chấp nhận gì mà kỳ lạ vậy? Bạn đang lựa chọn. Bạn đang mổ xẻ sự sống thành hai mảnh. Bạn đặt bạn trước mặt Thượng Đế. Bạn nói. “Đây là điều chúng con chấp nhận. Đây là điều chúng con phủ nhận.” Mọi xả bỏ bắt nguồn từ luận cứ phi lý này.

Người từ bỏ thế gian không phải là loại người tín ngưỡng. Trong quan điểm Mật Tông, người xả bỏ thế gian là một con người tự ngã. Ông tích tụ mọi của cải của thế gian. Trọng tâm của ông đều đặt hết ở cõi thế gian. Bây giờ, ông phủ nhận nó. Sự chú ý của ông là ở thế gian. Ông vẫn là một con người đầy ngã tánh. Tự ngã có một hành trình cực kỳ vi tế để nó có thể thành tựu chính nó. Một lần nữa, nó lưu lạc trong vòng xoáy. Một lần nữa, nó lại trở về... với một khuôn mặt mới, và với màu sắc mới.

Đã xảy ra một câu chuyện như vậy: Tôi thường cư trú tại một xóm nhỏ. Mulla Narasruddin đến viếng thăm tôi. Anh, trong những ngày đó, sống ở thủ đô Tân Đề Li. Anh say mê thủ đô này gần đến mù quáng luôn. Tôi dẫn anh đến một pháo đài, anh nói “Cái gì? Ngài gọi cái này là cái pháo đài đó hả?” Ngài nên đến Tân Đề Li để thấy cái Hồng Pháo đài nó vĩ đại như thế nào. Pháo đài này đâu có gì lạ đâu.” Tôi dẫn anh đến dòng sông, anh lại la lên “Cái gì? Ngài gọi đây là dòng sông đó hả? Tôi chưa bao giờ thấy dòng sông nào mà thiếu nước và bệnh hoạn như vậy.” Đến một đêm trăng tròn, tôi nghĩ rằng, ít ra với một đêm trăng tròn tuyệt mỹ, nhất định anh sẽ vui vẻ. Anh sẽ không đem chuyện làng xóm nhỏ này vào sự so sánh của anh. Nhưng

không, tôi đã sai. Tôi dẫn anh đến dòng sông. Hoàng hôn đang buông xuống, dưới ánh trăng thật là mỹ miều và vắng lặng. Khi vắng trăng chiều rọi bầu trời đen thẫm, tôi nhìn anh nói, “Xem kia, mặt trăng thật là to!” Anh nhìn vắng trăng, nhún vai, “Đối với một cái làng nhỏ bé này, thì vắng trăng như vậy cũng không tệ lắm.”

Đây là tâm. Nó dai dẳng đến mức khó chịu. Nó luôn quần quanh trong cái vòng xoắn ốc đó. Lúc nào cũng là vậy. Bạn xả bỏ thế gian, nhưng bạn không trở nên một con người thánh thiện hơn. Bạn vẫn trần tục. Nếu bạn muốn khảo sát thêm, bạn hãy tìm đến các vị tăng sĩ Ấn Độ, Sadhus. Họ vẫn rất là trần tục. Họ bám rễ vào thế tục. Họ xả bỏ mọi thứ, nhưng trọng tâm họ vẫn còn bị dính mắc thế gian này. Trọng tâm của họ là họ phải xả ly thế gian. Trọng tâm của họ là trung tâm của tự ngã. Họ đều đặt đề trọng tâm của họ ở cái tự ngã triết lý nhân sinh của họ. Có lẽ, họ đã nghĩ rằng, chỉ bằng cách xả ly, họ gần gũi với Thượng Đế hơn. Không. Chưa có ai đạt đến sự toàn thiện bằng cách phủ nhận tất cả. Đây là viễn tượng của Mật Tông. Mật Tông dạy..

*Nếu bạn chấp nhận, bạn sẽ chấp nhận tất cả. Bạn không cần tranh đấu cho cái gì. Bạn không cần bơi lội giữa dòng chảy. Bạn chỉ đơn thuần trôi giạt cùng với giòng chảy. Dòng sông tự nó lững lờ trôi, theo sự hài hòa của chính nó. Bạn không thúc đẩy dòng sông. Mọi giòng nước đều đổ ra đại dương. Đừng khuấy động nó. Bạn hãy đơn thuần trôi giạt với dòng chảy. Bạn hãy chan hòa trong sự sống của nó. Bạn hãy trôi nổi với nó. Bạn hãy yên nghỉ với nó...”*

Thái độ này chính là thái độ của Mật Tông. Nếu bạn đáp là bạn đồng lòng với thái độ của Mật Tông, sự chấp nhận sâu sắc này sẽ phát khởi trong bạn. Nếu bạn chấp nhận, làm sao bạn có thể phàn nàn? Làm sao bạn có thể đau khổ? Mọi sự được quán chiếu đúng như thực tướng của chúng. Bạn không tranh đấu. Bạn cũng không bao giờ chối bỏ... Bạn chấp nhận tất cả. Bạn hãy nên nhớ kỹ, sự chấp nhận này hoàn toàn khác với sự chấp nhận bình thường.

Thông thường, một người dễ dàng chấp nhận một hoàn cảnh khi ông ta là tằm con người yếu đuối. Đây là sự chấp nhận bất lực. Sự chấp nhận này không hướng dẫn bạn về đâu hết. Sự chấp nhận bất lực không thể hướng dẫn bạn đến sự giải thoát. Có lẽ, bạn đã tự than vãn, “Ta đã không còn làm gì được nữa rồi. Ta chỉ còn có cách chấp nhận. Ít ra ta phải chấp nhận, để ta còn giữ được mặt mũi.” Sự chấp nhận của Mật Tông không phải là sự chấp nhận này. Nó phát xuất từ sự trọn vẹn. Nó phát xuất từ sự mãn nguyện sâu sắc. Nó phát xuất khi bạn không chối bỏ, không bởi vì bạn yếu đuối, tuyệt vọng, và đau khổ. Nó phát xuất khi bạn không phủ nhận. Đột nhiên, nó nảy sinh trong bạn. Toàn bộ Chân Tánh của bạn mãn nguyện thật là vô cùng sâu sắc.

Sự chấp nhận này có vẻ đẹp riêng không bởi do cưỡng bách. Bạn chưa tu tập nó. Nếu bạn tu tập, nó chỉ là sự giả tạo. Nó là đạo đức giả. Nếu bạn tu tập, bạn sẽ phân đôi. Ở bên ngoài tuy là một sự chấp nhận, nhưng ở nội tại lại là một sự hỗn loạn, đầy sự phủ định, và luôn chối bỏ. Nội tại bạn sôi sục và có nguy cơ bùng nổ bất cứ giây phút nào. Chỉ trên bề mặt, bạn vờ vĩnh rằng mọi sự đều tốt đẹp. Sự chấp

nhận của Mật Tông thì hoàn toàn trọn vẹn. Sự chấp nhận này không phân đôi bạn. Tất cả các tôn giáo trên thế gian này, ngoại trừ Mật Tông ra, đã gây nên căn bệnh phân liệt. Họ phân đôi bạn. Họ tạo ra sự thiện và bất thiện trong bạn. Họ dạy bạn phải hành thiện. Sự ác phải cần được loại trừ. Bạn nên loại trừ Ma vương. Bạn nên chấp nhận Thượng Đế. Họ gieo nên biết bao mầm mống phân liệt bên trong bạn. Vì vậy, bạn luôn mặc cảm. Làm sao bạn có thể huỷ diệt một phần thể vốn đã là Một trong bạn? Bạn gọi nó là bất thiện. Làm sao bạn có thể tiêu trừ nó? Bạn không bao giờ sáng tạo nên nó. Bạn đơn thuần nhận biết nó. Giận dữ hiện hữu, tình dục hiện hữu, và Tham cầu hiện hữu, nhưng bạn không tạo ra chúng. Chúng mang đến sự thật cuộc đời, như đôi mắt bạn, như đôi tay bạn. Bạn gọi chúng bằng danh xưng. Bạn gọi chúng xấu xí, đẹp đẽ, hay bất cứ những danh xưng gì mà bạn thích gọi, nhưng bạn không thể tiêu trừ hết chúng.

Không có gì có thể loại trừ ra khỏi sự sống. Không có gì có thể bị huỷ diệt...

Mật Tông dạy rằng, chuyển hoá là có thể, nhưng còn huỷ hoại? Không. Sự chuyển hoá bắt nguồn khi bạn hoàn toàn chấp nhận bản thể của bạn. Đột nhiên, mọi sự ngay thẳng và rõ ràng hơn. Mọi sự vật đều có nơi chốn an trú riêng của chúng. Con giận đang thắm nhuần. Tham cầu cũng đang thắm nhuần. Không có một nỗ lực nào để cắt bỏ bất cứ cái gì từ bản thể. Toàn bộ bản thể của bạn, tự nó sắp đặt chính nó cho hoàn hảo. Nếu bạn chấp nhận, sự sắp đặt này sẽ xảy ra. Trước đó, nội tại bạn náo động không ngừng, bây giờ là giai điệu, Thánh Đạo ca được sáng tác, sự hài hoà hội nhập...

Sự khác nhau giữa náo động và hài hoà là gì? Cả hai vẫn là hai luồng sóng âm thanh sắp đặt vận hành theo chiều hướng khác nhau. Tuy không có trung tâm ở sự náo động, nhưng các nốt nhạc vẫn là như nhau. Khi một người mất trí đạo đàn dương cầm, các nốt nhạc sẽ đều như nhau. Giai điệu như nhau, người mất trí đang đạo đàn, và phi trung tâm. Nếu bạn gởi trung tâm đến sự náo động, nó sẽ trở thành là một giai điệu. Nó sẽ hội nhập vào trung tâm. Mọi sự trở thành hữu cơ. Nếu người mất trí đạo đàn, thì mỗi nốt nhạc đều riêng rẽ và đầy cá nhân tính. Các nốt nhạc đó kết hợp thành một cá thể hữu cơ. Riêng chúng cũng chứa đựng một trung tâm. Chúng không còn là một số nốt nhạc nữa. Chúng là một đại gia đình. Tình thương vĩ tế đã kết hợp chúng. Chúng thành Một. Nghệ thuật là như vậy. Người đạo đàn dương cầm đã đem hiện tượng từ bi rung động trong những nốt nhạc. Chúng đã hài hoà.

Mật Tông dạy rằng, Chân Tánh của bạn vốn không náo động. Bạn chưa tìm đến trung tâm. Khi bạn đã đạt đến trung tâm của vòng xoáy, mọi sự đều ngay thẳng và hoàn hảo. Khi Gurdjieff nổi giận, cơn thịnh nộ của ông rất đẹp đẽ. Khi bạn nổi giận, cơn giận của bạn bộc lộ sự xấu xa. Đặc tính của cơn thịnh nộ vốn không thiện không ác. Khi Đức Chúa Giê Su nổi giận, sự thịnh nộ của ngài là một nốt nhạc. Khi Đức Chúa Giê Su cầm roi đi vào đền, và khi ngài đuổi các thương gia ra khỏi đền thờ, ở ngài hiện hữu một vẻ đẹp vĩ tế. Thậm chí, cả đến Đức Phật cũng không có kỳ mỹ tuyệt diệu đó. Đức Phật có vẻ xa lạ. Cơn thịnh nộ của Đức Phật không an trú trong cuộc chơi. Cường độ của cơn giận, vị mặn của cơn thịnh nộ không hiện hữu

ở ngài. Đức Phật không nếm được nhiều hương vị thịnh nộ như Đức Chúa Giê Su. Đức Chúa Giê Su đây vị mặn. Ngài có thể nổi giận. Thậm chí, cơn thịnh nộ của ngài cũng là một thành phần vi diệu của toàn bộ bản thể. Không có gì bị chối bỏ. Mọi cảm thọ đều được chấp nhận. Tilopa không thể so sánh. Đức Chúa Giê Su không thể so sánh. Minh sư Mật Tông đơn thuần là những cánh hoa hoang dã. Họ dung chứa mọi sự trong họ. Nhất định, bạn đã thấy chân dung của Bồ Đề Đạt Ma. Nếu bạn chưa thấy, hãy nhìn ngắm chân dung ngài... Bạn sẽ thấy khuôn mặt của ngài vô cùng hung bạo. Nếu bạn ngắm nhìn chân dung của Bồ Đề Đạt Ma giữa đêm khuya khi bạn chỉ có một mình, tôi bảo đảm với bạn là bạn sẽ không thể ngủ được. Ngài sẽ ám ảnh bạn. Nghe kể rằng, mỗi khi ngài nhìn một cá nhân nào, người đó sẽ không ngừng thấy ác mộng. Ông sẽ liên tục bị ngài ám ảnh bởi chính cái nhìn soi thấu, hung bạo đó của ngài. Khi Bồ Đề Đạt Ma hay Tilopa nói chuyện, nghe kể rằng, âm thanh của họ nghe như Sư Tử Hống, như luồng sấm động, như những thác nước âm âm cuồn cuộn, hoang dã và cực kỳ nảy lửa.

Nếu bạn kiên nhẫn thêm một chút nữa, nếu bạn đừng phê phán họ quá sớm, bạn sẽ khám phá họ là những nhân vật từ bi nhất. Bạn sẽ cảm nhận lời nhạc thánh thót, những giai điệu rung cảm trong họ. Đột nhiên, bạn sẽ nhận thức rằng họ không chối bỏ bất cứ một cái gì. Họ hấp thụ tất cả, thậm chí, sự chối bỏ hung bạo của một con sư tử. Nếu vậy, con sư tử sẽ chỉ trở thành là một con sư tử bông, khô cứng.

Mật Tông dạy rằng, tất cả đều nên được hấp thụ. Tất cả! Hãy nhớ kỹ, vô điều kiện! Tình dục nên được đón nhận. Dục sẽ trở thành lực lượng nam châm trong bạn. Đức Phật, Đức Chúa Giê Su, và Tilopa, họ đều có một nguồn lực lượng nam châm mãnh liệt bao bọc quanh họ. Bạn sẽ yêu thương họ ngay với cái nhìn đầu tiên mà bạn đối diện với họ. Bạn sẽ bị họ kéo phăng bạn vào cảnh giới kỳ diệu và mới mẻ lạ lùng. Tâm bạn sẽ bị xâu xé và giao động trong cảnh giới cũ của bạn. Bạn sẽ được lực lượng của họ kéo phăng bạn đến cảnh giới mới mẻ tối thượng hơn. Cảnh giới mà bạn chưa bao giờ dám một lần mơ ước. Lực lượng nam châm này là gì? Vẫn năng lượng tình dục đó được chuyển hoá qua năng lượng từ bi và tối thượng. Hiện tại, lực lượng đó đã trở thành nguồn lực lượng của nam châm. Từ lực lượng huyền diệu này, toát ra một sự quyến rũ cực kỳ vi diệu. Cơn thịnh nộ của Đức Phật được hấp thụ. Chính cơn thịnh nộ đó đã trở thành sự từ bi. Khi Đức Chúa Giê Su giảng pháp trong sự nẩy lửa, sự nẩy lửa đó vẫn là sự từ bi chuyên nhất trong ngài.

Tôi xin bạn hãy luôn nhớ kỹ, Mật Tông chấp nhận bạn hoàn toàn. Khi bạn tìm đến tôi, tôi chấp nhận bạn hoàn toàn. Tôi không hiện diện nơi đây để giúp bạn chối bỏ tất cả. Tôi hiện diện nơi đây giúp bạn sắp đặt và tự bạn có thể điều chỉnh bạn. Bạn sẽ tìm đến trung tâm năng lượng của bạn, và bạn kết hợp chúng với trung tâm. Tôi xin thừa với bạn, bạn sẽ phong phú hơn nếu bạn tiếp thụ cơn thịnh nộ qua nguồn lực lượng chuyển hoá này. Bạn sẽ phong phú hơn nếu bạn hấp thụ năng lượng dục trong nó. Bạn sẽ phong phú hơn nếu bạn hấp thụ mọi cảm thọ của hận thù, ghen tỵ, và bạn thấm nhuần trong nó.

Chúng đều là gia vị cuộc đời. Bạn sẽ ném tất cả hương vị mà cuộc sống đã mang đến cho bạn... Bạn không giác ngộ để biến thành nhạt nhẽo và vô hương vị. Bạn sẽ đem hương vị giác ngộ vào sự thưởng thức và bạn tận hưởng chúng. Bạn cần phải có một chút muối trong hương vị giác ngộ. Con thịnh nộ cần nên có. Đối với con người vô minh như bạn, khi con thịnh nộ chiếm ngự bạn, nó chỉ là sự xấu xa ghê tởm. Nếu bạn chỉ ăn muối thôi, bạn sẽ chết. Bạn nên cần một số lượng nhỏ của muối trong bản thể giác ngộ. Số lượng muối đó là tối cần.

Trên con đường đạo, bạn sẽ gặp gỡ nhiều đạo sư chỉ muốn làm cho bạn què quặt. Họ chỉ muốn chém bạn ra thành từng mảnh. Họ muốn mổ xẻ bạn. Họ sẽ trao đổi với bạn rằng: “Tay này của bạn không được tốt. Bạn hãy chặt bỏ nó đi. Bạn hãy vất bỏ nó đi. Con thịnh nộ của bạn không được tốt. Hận thù là tội lỗi. Tình dục không như thuốc.” Họ sẽ liên tục chém bạn. Giây phút mà họ rời xa bạn, bạn đã hoàn toàn tê liệt. Bạn đã trở thành một con người tàn phế. Bạn không còn sự sống nữa. Toàn bộ nền văn minh của nhân loại trở nên tê liệt và tàn phế. Ngoại trừ Mật Tông trở thành là một nền tảng của toàn bộ tâm thức nhân loại, con người sẽ không hoàn hảo, bởi không có viễn tượng nào chấp nhận con người hoàn toàn. Sự chấp nhận này, tôi xin bạn luôn nhớ kỹ, chính là sự sống trọn vẹn nhất, một sự hài hoà huyền nhiệm và phi hiệu năng.

Một hành giả sẽ sống cuộc đời của ông. Ông phải kinh nghiệm nó. Mỗi bóng mát hoặc bóng tối của nó cũng đều được tiếp nhận. Mỗi hương vị của cuộc đời đều được ném. Thậm chí, cả sự lang thang lầm lạc của ông. Thậm chí, khi hành giả du hành



trên con đường lầm lạc, thì con đường lầm lạc này cũng tràn đầy ý nghĩa. Nếu bạn không sa vào con đường lầm lạc, bạn sẽ không bao giờ giác ngộ được. Bạn sẽ không thuần khiết như hoa sen. Có lẽ, bạn sẽ trở thành đần độn, nhưng bạn không bao giờ thuần khiết. Sự đần độn không phải là thuần khiết. Sự thuần khiết cần chứa đựng một kinh nghiệm sâu sắc sau nó. Một hành giả đần độn không có kinh nghiệm tối thượng trong ông. Có lẽ, ông sẽ là một con người vô minh. Ông không thể là một hiền nhân. Một hiền nhân là người đã học hỏi và kinh nghiệm tất cả mọi tội lỗi của sự sống. Người này không chối bỏ bất cứ điều gì của sự sống đem lại. Hành giả này sẽ không phê phán rằng mọi tội lỗi là tội lỗi. Hành giả này đơn giản chấp nhận bất cứ những gì xảy đến cho ông. Ông cho phép ông đón nhận bất cứ hiện tượng gì xảy đến với tấm lòng rộng mở. Ông đã vận hành qua những cơn thủy triều dồn dập và cuồng nộ. Ông đã là kẻ trôi giạt khốn khổ. Ông đã từng là một con người sa đọa và lầm lạc. Ông cũng đã từng rơi xuống tận cùng vực thẳm không cùng của địa ngục.

Ở một tác phẩm đầu đó, Nietzsche<sup>31</sup> bảo:

*“Nếu một thân cây muốn vươn lên bầu trời xanh, gốc rễ của nó cần phải bám thật sâu vào đáy của địa ngục.”*

Ông nói rất đúng. Nếu bạn muốn thật sự nở nhụy khai hoa trên một bầu trời Thiên thanh, gốc rễ của bạn phải đi vào và bám thật sâu trong tận cùng vực thẳm sâu hun hút của địa ngục và của trái đất

---

<sup>31</sup> Frierdich Nietzsche, triết gia Đức, nổi tiếng với câu nói, “Thượng Đế đã chết.”

này. Khi một con người tội lỗi trở thành một hiền triết, ông có sự hiền triết lạ lùng của riêng ông. Khi một hiền triết đơn thuần chỉ là một nhà hiền triết, thì ông quả là một con người đần độn. Nếu ông chưa bao giờ kinh nghiệm tội lỗi, ông sẽ chỉ là một nhà hiền triết vô cùng đần độn. Ông đã đánh mất lẽ sống. Không có một đức hạnh nào mà không được thành tựu qua sự tội lỗi và qua bao nhiêu lỗi lầm mà ông đã mắc phải và vi phạm.

Có một giai thoại tuyệt diệu mà Đức Chúa Giê Su thường hay kể qua:

Có một người có hai người con trai. Người con trai nhỏ đòi hết tiền được thừa hưởng, mang hết số tiền đó vào thành phố. Anh tiêu xài hoang phí với rượu chè và kỹ nữ. Sau đó, anh bị khánh kiệt, và trở thành một tên ăn mày bần thiêu nhất. Người con trai lớn, sống với người cha già của mình. Anh luôn làm việc chăm chỉ ở đồng áng. Anh không ngừng tích lũy được rất nhiều của cải và tài sản. Có một ngày, người con trai nhỏ, người con trai đã sa vào tận cùng vực thẳm của tội lỗi, báo tin cha “Con muốn trở về. Con là đứa con hư hỏng. Xin cha tha lỗi cho con. Con đã hoang phí tiền bạc nhà của cha. Bây giờ, con không còn nơi nào khác để cư trú, xin cha và anh hãy chấp nhận con, và cho con cố được cơ hội để trở về nhà.” Người cha nói với người con trai thánh thiện của ông “Con hãy giúp cha mở một tiệc liên hoan thật lớn để đón nhận em trai của con đang sắp trở về. Con hãy giết con trư mập mập nhất, và nấu những món ăn ngon nhất. Chúng ta sẽ phân phát bánh kẹo cho nguyên cả làng. Cha con chúng ta sẽ tìm loại rượu ngon nhất cho nó. Chúng ta phải mở dạ tiệc lớn nhất vì đứa con trai hư hỏng

của ta đã trở về rồi. Nó đã trở về!” Một vài người quen biết trong làng, thấy vậy, cho nên họ đã rất bất bình. Họ ra đồng nói với người con trai lớn: “Thật là phi lý! Ngài đã sống với cha của ngài. Ngài phục vụ cha ngài như một kẻ nô lệ bần cùng nhất. Ngài không bao giờ chống đối ông, nhưng ông thì chẳng bao giờ mở dạ tiệc ăn mừng và tán tụng công đức này của ông. Bây giờ, cái gã hành khất tội tệ kia trở về, một người con trai đây tội lỗi, sau khi hấn phung phí hết tài sản của cha ngài. Hấn đã ngụp lặn trong những tội lỗi ghê tởm nhất, bây giờ, hấn đòi trở về... và cha của anh lại mở dự tiệc thật lớn để chào mừng sự trở về của gã hư hỏng này.”

Dĩ nhiên, người con trai lớn đâm ra giận dữ. Ông về nhà, buồn phiền, bảo cha, “Thật là bất công quá. Cha chưa bao giờ giết một con trừu nào để mở dự tiệc cho con. Cha chưa bao giờ cho con bất cứ một món quà đáng giá nào. Bây giờ, đứa con hư hỏng của cha trở về, cha lại mở tiệc ăn mừng nó. Người con đã phung phí hết của cải của cha, quá hư hỏng, nhưng cha lại đón mừng nó.” Người cha đáp, “Đúng rồi. Lúc nào con cũng sống với cha. Con là một đứa con trai vô cùng thánh thiện và hiếu thảo. Vì vậy, cha không cần phải làm điều đó cho con. Nhưng em con thì cần phải được ăn mừng. Nó là đứa con hư hỏng, lầm đường lạc lối đã biết đường trở về nhà. Nó là một con trừu đi lạc và được tìm thấy lại, nên cha phải khai tiệc để đón mừng sự trở về của nó. ”

Câu chuyện này không được xem là quan trọng đối với các tín đồ Công giáo. Thật ra, ý nghĩa câu chuyện này được giải thích như tôi đã giải thích về ý nghĩa của Mật Tông. Đây là một câu chuyện Mật

Tông. Nó có ý nghĩa là nếu bạn luôn hành trình trên con đường toàn thiện, bạn sẽ không biết liên hoan, hay ăn mừng sự sống. Bạn sẽ trở thành một con người đần độn. Bạn sẽ thiếu sự phong phú qua sự kinh nghiệm sự sống. Bạn sẽ không có vị muối mặn mà trong bạn. Có lẽ, bạn không bao giờ nếm được hương vị mặn mà này của muối. Bạn sẽ được dinh dưỡng đầy đủ, nhưng bạn sẽ không biết được hương vị cay đắng chua chát của cuộc đời. Bạn sẽ vô cùng thuần khiết, nhưng sự thuần khiết của bạn thiếu giai điệu phức tạp và màu sắc của vạn hữu. Bạn sẽ là một nốt nhạc đơn độc. Bạn sẽ không là một phần tử trong hàng triệu nốt nhạc đang thánh thoát đan kết trong giai điệu rung động của vũ trụ này. Bạn chỉ là một con đường thẳng, không có đường cong, và bạn thiếu góc cạnh. Các đường cong và góc cạnh đó có một vẻ đẹp cực kỳ thuần khiết. Chúng giúp sự sống của bạn tăng thêm sự huyền bí và màu nhiệm, nhưng chúng thiếu chiều sâu. Thánh tính của bạn sẽ hời hợt và nông cạn. Bạn đã thiếu mất một chiều sâu....

Vì lý do đó, Mật Tông cho rằng tất cả mọi hiện tượng sanh khởi trong Hư Áo giới đều vi diệu. Thậm chí, tội lỗi cũng vi diệu. Nó mang chiều sâu vào thánh tính<sup>32</sup>. Thậm chí, khi bạn hành trình trên

---

32 Tô Bồ Đề Đạt Ma bảo: "...Khi mê thì (thấy) có tội. Khi hiểu thì (thấy) không có tội. Tại sao vậy? Vì tội tánh vốn không. Khi mê thì không tội thấy có tội. Nếu hiểu rồi thì đối tội thấy không tội. Tại sao vậy? Kinh nói: Muôn pháp đều không tự tánh, cứ dùng nó dùng ngờ, ngộ tức thành tội. Tại sao vậy? Vì tội do nghi ngờ sanh ra. Nếu thấu suốt được lẽ ấy thì bao nhiêu tội nghiệp đời trước đều tiêu tan hết." (trích Chương 5: Ngộ Tánh Luận – Sáu Cửa Vào Động Thiếu Thất – Trúc Thiên dịch, 1969)

một con đường làm lạc cũng là tội vi diệu. Lúc bạn quay về, sự quay về này của bạn cũng tội vi diệu. Thế gian này là nơi chốn để bạn vận hành sâu sắc hơn ở bản thể, để bạn có thể hoàn toàn quên lãng bạn. Sau đó, bạn có thể trở về... Mọi người đã hỏi tôi “Tại sao thế gian này tồn tại nếu Thượng Đế đã chống đối nó? Tại sao ngài ném chúng ta vào thế giới này, thế giới của nhân quả, tội lỗi và sai lầm như vậy? Tại sao ngài không giải thoát hết chúng ta?” Không thể nào. Bạn sẽ biến thành những con người nông cạn, và thiếu chiều sâu. Bạn đã được ngài ném vào tận nơi chốn gian nan nhất và xa xôi nhất của trái đất. Bạn phải tự mình tìm đường để trở về. Sự trở về của bạn có một ý nghĩa vô cùng sâu xa. Bản thể của bạn sẽ kết tinh sau bao nhiêu kinh nghiệm vui dập của cuộc đời. Mật Tông chấp nhận tất cả. Bạn hãy kinh nghiệm tất cả. Có lẽ vì vậy mà Mật Tông không bao giờ trở thành một lý tưởng mà nhân loại sẽ chấp nhận. Nó luôn vẫn nằm ở ven rìa, một góc nào ngoài ranh giới, ngoài xã hội, và nền văn minh của nhân loại. Nền văn minh nhân loại đã được loài người chọn lựa và thanh lọc qua tâm trí của họ, thật là hời hợt, tuy tốt đẹp, nhưng hời hợt. Nền văn minh nhân loại đã lựa chọn một thái độ chối bỏ, phủ nhận mọi hiện tượng của thế giới này. Nền văn minh của nhân loại không đủ sự dũng cảm để có thể chấp nhận tất cả, tất cả những gì mà sự sống đã mang đến cho họ...

Sự dũng cảm nhất của hành giả là ông luôn chấp nhận tất cả những gì mà vạn hữu mang đến cho ông. Tôi luôn nỗ lực hướng dẫn bạn, để bạn có thể chấp nhận bất cứ những gì mà sự sống mang lại cho bạn. Hãy chấp nhận chúng bằng sự khiêm tốn sâu đậm nhất, như một tặng phẩm của vạn hữu. Khi tôi

trao đổi với bạn điều này, thậm chí, tất cả những tri thức mà xã hội đã điều kiện hóa bạn, và bạn đã phê phán chúng thiện và bất thiện. Nếu bạn chấp nhận dự tính là một sự tự nhiên của sự sống, từ đó bạn mới có thể khai hoa. Pháp Tịnh thân (Brahmachary) sẽ là một quá trình tự nhiên, hài hoà, thanh tịnh và trong sạch. Sẽ có sự chuyển hoá kỳ diệu trong bạn. Thông qua tất cả mọi kinh nghiệm, hành nhân chuyên hoá. Khi một hành giả vận hành trong tất cả các ngõ hẻm tăm tối, thê thảm cực kỳ nhất của sự sống, đôi mắt của ông đã được huấn luyện trong sự gian khổ trường kỳ. Hành nhân này sẽ nhìn thấy ánh sáng lẫn bóng tối. Có vẻ đẹp gì khi bạn được ngắm nhìn thấy ánh sáng của ban ngày? Cái đẹp thật sự hiện hữu khi trong màn đêm tối tăm nhất, đôi mắt bạn đã trui luyện trong màn đêm sâu thẳm nhất, có thể ngắm nhìn được ánh sáng rực rỡ của ngày ẩn tàng? Trong màn đêm tăm tối đó, bạn sẽ nhìn thấy bình minh tươi mát. Bạn đã thành tựu rồi. Ở nơi chốn hạ tiện nhất, bạn sẽ thấy được hiện tượng tối vi diệu nhất. Ở Thiên đường, bạn có thể ngắm nhìn địa ngục. Bạn là một nghệ thuật gia của cuộc đời. Mật Tông muốn bạn trở thành là một nghệ nhân của sự sống này. Bạn không trở thành một con người từ bỏ mọi kinh nghiệm của sự sống, nhưng bạn là một con người luôn tiếp nhận và chấp nhận.

Hãy tiếp nhận và luôn chấp nhận trong mỗi giây phút của thực tại. Bạn càng chấp nhận, bạn càng giảm thiểu nhiều tham cầu. Nếu bạn chấp nhận, sự tham cầu không còn chỗ đứng nào nữa. Dù bạn đang trong bất cứ một hoàn cảnh nào, bạn luôn nên chấp nhận nó. Không có sự vận hành nào khác nơi bạn. Bạn sống giây phút qua giây phút trong sự

chấp nhận sâu sắc và trọn vẹn. Bạn tăng trưởng mà không tâm cầu một mục tiêu nào. Bạn không có sự tâm cầu để bạn có thể tìm đến bất cứ một nơi chốn nào. Bạn sẽ không trở thành một con người nào khác. Bạn sẽ không hoặc sở hữu một vật gì khác. Mật Tông bảo “*Hãy là bạn!*” Bản thể duy nhất mà bạn có thể thành tựu. Với sự chấp nhận hoàn toàn này, mọi tham cầu cũng chấm dứt. Với sự chấp nhận hoàn toàn này, sự vô sở cầu tự nó hội nhập vào bản thể của bạn... Khi bạn chỉ đơn thuần chấp nhận, chúng tự động chấm dứt.

Đột nhiên, giây phút đốn ngộ xảy ra khi bạn đã hoàn toàn chấp nhận. Mọi tâm cầu trong bạn chấm dứt. Đột nhiên, bạn đốn ngộ. Đột nhiên, bạn không có chút nỗ lực nào, nó lại xảy ra. Một tặng phẩm tối thắng nhất mà sự sống đã trao tặng cho bạn. Đây là thái độ của Mật Tông hướng về vạn hữu. Không có sự sống nào khác hơn sự sống này. Không có thế giới nào khác hơn thế giới này. Chính cảnh giới luân hồi này, Samsara là Niết bàn. Chỉ cần bạn khả tri sâu sắc hơn nữa, nếu bạn chấp nhận một chút nữa, thuần khiết một chút nữa, ít tự kỷ hơn một chút nữa, sự đốn ngộ xảy ra...

Bây giờ, lời kinh của Tilopa...

*“Dù Mật chú hay Bát Nhã được thực hành*

*Hoặc giảng dạy trong kinh và luận*

*Và được hành trì theo truyền thống kinh viện*

*Con cũng không thể đạt đến Chân Nghĩa...”*

Vệ Đà không thể giúp ích được gì cho bạn. Kinh Thánh cũng không thể giúp ích gì được cho bạn. Sự tu tập mật chú cũng sẽ không giúp ích gì cho bạn. Thay vì vậy, nó sẽ là một chướng ngại. Mật chú là gì? Bạn đã hành động điều gì khi bạn tụng niệm mật chú? Maharishi Mahesh Yogi<sup>33</sup> đã dạy điều gì khi ông dạy mọi người cách Thiền Chuyển hoá? Ông khuyên bạn phải lập đi lập lại từ ngữ nhất định hay một mật chú liên tục bên trong...Ram...Ram...Ram...Ram...Aum, Aum, Aum, Aum. Gì cũng được. Tên bạn cũng được. Thậm chí, nếu bạn tụng H<sub>2</sub>O, H<sub>2</sub>O, H<sub>2</sub>O (phân tử nước) cũng được. Vấn đề không ở âm thanh hay từ ngữ. Vấn đề là bạn tụng đi tụng lại một cái gì đó, qua sự lập lại liên tục, và sẽ có sự đốn ngộ xảy ra. Khi bạn lập đi lập lại một từ nào đó không ngừng, âm điệu được tạo ra bên trong. Ram...Ram...Ram...Ramakrisna. Khi bạn không ngừng tụng đi tụng lại âm điệu đều đều này, bạn sẽ buồn ngủ. Thôi miên là như vậy. Bạn không ngừng tự thôi miên chính mình. Lập đi lập lại mật chú là sự tự thôi miên chính mình. Bạn đã biến thành kẻ say sưa chính ngay âm thanh đều đều buồn tẻ này của bạn.

Điều này tốt. Không có gì xấu! Nó giúp bạn ngủ được, rất thoải mái. Nếu bạn muốn có giấc ngủ bình thường, nhưng không ngủ say như khi bạn tụng mật chú, vậy bạn hãy thử tụng niệm mật chú. Trong giấc ngủ bình thường, sự suy nghĩ không ngừng tiếp diễn, bao nhiêu cơn huyền mộng tiếp diễn,

---

<sup>33</sup> Maharishi Mahesh Yogi là một đạo sư Ấn Độ sáng lập ra Thiền Chuyển Hóa (Transcendental Meditation) cách đây 20 năm. Pháp Thiền này rất thịnh hành ở Hoa Kỳ.



không có gì khác hiện hữu, nếu bạn chỉ tụng niệm mật chú liên tục, thì trong tâm trí của bạn, chỉ có mật chú. Nó sẽ đưa bạn vào giấc ngủ thật say. Trong Yoga, chúng ta có một danh từ đặc biệt dành cho nó. Phạn ngữ gọi nó là Nidra. Giấc ngủ tạo ra bởi tụng niệm mật chú không ngừng nghỉ được gọi là Yoga-Tandra. Nếu bạn không ngủ được, sự tụng niệm mật chú có thể giúp bạn ngủ được một giấc ngủ ngon lành. Chính vì vậy, ở Hoa Kỳ, sự ảnh hưởng của Maharishi Mahesh Yogi rất lớn. Hoa Kỳ là một quốc gia có nhiều người bị mất ngủ nhất thế giới. Vì vậy, có nhiều loại thuốc an thần, thuốc ngủ được sử dụng bởi những con người luôn bị mất ngủ này. Loại người này đã đánh mất tiềm năng tự nhiên đi vào giấc ngủ. Chính vì vậy, mà ông có sức ảnh hưởng vô cùng lớn lao đối với người Hoa Kỳ. Tại Ấn Độ, không ai quan tâm đến Maharishi, bởi ai cũng thích ngủ. Khi mà họ ngủ say rồi thì không một ai có thể đánh thức họ dậy được nữa.

Mật chú sẽ giúp cho bạn có được một giấc ngủ ngon lành. Xem ra thì có vẻ tốt lắm, nhưng bạn đừng vội xem đây là một cách tu tập thiền định. Bạn sẽ biến thành một nạn nhân của chính nó. Mật chú chỉ có thể sử dụng để an tĩnh tinh thần. Nó sẽ giúp cơ thể bạn tiết ra một thứ hóa chất như các loại thuốc ngủ khác. Âm thanh đều đều của sự tụng niệm mật chú không ngừng giúp thay đổi hóa chất trong cơ thể của bạn. Vì vậy, nên có nhiều loại nhạc điệu, khi nghe có thể giúp bạn được thoải mái hơn. Âm điệu của loại nhạc điệu này sẽ thấm sâu vào hồn bạn, rửa sạch tinh thần của bạn, như bạn mới vừa được tắm xong. Âm thanh đều đặn giúp đỡ cải thiện hóa chất trong người. Có loại nhạc điệu sẽ giúp cho bạn đam mê hơn. Chỉ âm thanh đều đặn không thôi

cũng đủ làm thay đổi hóa chất trong người và đã làm cho bạn mê mẩn rồi. Mật chú tạo ra một loại âm thanh dịu dặt, một loại nhạc nội tại với một nốt duy nhất: Đơn điệu là căn bản của loại nhạc này. Bạn không cần phải tìm tới Mahesh Yogi để hỏi ông. Mỗi người mẹ trong thế gian này đều biết cách ru loại nhạc ru ngủ này cho những đứa con thơ bé bỏng của họ. Mỗi khi đứa con nhỏ của cô khó chịu khóc lóc, cô chỉ cần ru thầm thì là xong. Nhạc ru con cũng là một loại mật chú thần kỳ. Loại nhạc này không cần có ý nghĩa gì cả. Cô chỉ cần ngồi bên hài nhi, hay là cô ôm con vào lòng. Sự đập nhịp của hai trái tim, cũng là một lời nhạc đơn điệu. Nếu hài nhi trưởng thành rồi, loại nhạc đơn điệu này không thể dỗ nó ngủ được nữa, cô chỉ có thể hát loại nhạc này, chỉ cần một vài chữ thôi, cô lặp đi lặp lại hay ngâm nga là cũng đủ rồi. Nó tốt và hỗ trợ tinh thần hơn cả thuốc an thần. Nó giúp thay đổi hóa chất trong cơ thể của bạn.

Nếu bạn mất ngủ, tụng niệm mật chú cũng lợi ích cho bạn, nhưng đừng nghĩ rằng đây là một cách tu thiền. Nó giúp bạn điều chỉnh, nhưng không thể chuyển hoá. Xã hội đang nỗ lực giúp cho bạn có thể điều chỉnh chính bạn. Xã hội sử dụng tôn giáo như một phương pháp giúp bạn điều chỉnh. Tôn giáo được sử dụng qua những cách sống đạo đức, qua cách tu tập mật chú, yoga, thuật phân tâm lý, và tâm lý, để có thể giúp bạn sống hài hoà với xã hội hiện nay hơn. Mục tiêu của xã hội là hỗ trợ bạn để bạn có thể trở thành một cá nhân thích hợp và tương ứng với cách sống của xã hội hiện đại. Nếu xã hội này là một xã hội chỉ toàn là những con người vô minh, thì sự điều chỉnh này sẽ đưa đến nhiều sự sai lầm cho công dân của họ. Nếu cả xã

hội đều mất trí hết, thì sau sự điều chỉnh này, chắc là bạn cũng sẽ bị mất trí như xã hội đó. Có một người đã hỏi Sigmunt Freud<sup>34</sup> “Thật sự ngài sẽ làm gì với khoa phân tâm lý học. Mục tiêu của nó là gì?” Ông là người khá thành thật, ông đáp, “Cùng lắm là chúng tôi có thể giúp người đau khổ một cách cuồng loạn sẽ đau khổ một cách bình thường hơn. Chỉ có vậy. Người đau khổ bất bình thường sẽ trở về với sự đau khổ bình thường. Họ tạo nên quá nhiều khổ đau, đến mức độ bị loạn thần kinh, cho nên, chúng tôi sẽ giúp đỡ cho họ được có thể đau khổ một cách bình thường.” Sigmunt Freud còn nói thêm: “Loài người không bao giờ hạnh phúc. Đối với nhân loại, thì một là họ đau khổ một cách khác thường, hai là họ đau khổ một cách khá bình thường.” Nếu nói về con người bình thường, sự chẩn đoán của ông cũng khá chính xác. Nhưng ông không biết một chút gì về Tilopa và Đức Phật. Ông không ý thức là có những người đã chứng nghiệm nội tại được một trạng thái cực lạc hoàn toàn. Phải như vậy. Một vị Phật không thể chẩn đoán bởi Sigmunt Freud. Để làm gì? Chỉ có loại người bất bình thường mới tìm đến Freud để ông ta có thể điều trị cho họ. Toàn bộ kiến thức, kinh nghiệm của ông là giúp đỡ điều trị loại người thần kinh bị bất

---

<sup>34</sup> Sigmund Freud (tên đầy đủ là Sigmund Schlomo Freud; (6 tháng 5, 1856 – 23 tháng 9, 1939) nguyên là một bác sĩ về thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học. Cho đến ngày nay mặc dù lý thuyết về phân tâm học của ông còn gây nhiều tranh cãi và người ta còn đang so sánh hiệu quả của các phương pháp phân tâm học của ông với các phương pháp điều trị khác, nhưng cũng phải thừa nhận rằng ông là một nhà tư tưởng có ảnh hưởng lớn trong thế kỷ 20.

bình thường này. Ông chưa hề biết qua một cá nhân, dù chỉ là một cá nhân thôi, trong bốn mươi năm kinh nghiệm, đã thực sự hoàn toàn hạnh phúc. Ông nói đúng, qua kinh nghiệm của ông. Kinh nghiệm này của ông, chỉ cho ông thấy rằng, chỉ có hai loại người, một là đau khổ bình thường và hai là đau khổ một cách bất bình thường. Cùng lắm, là ông có thể giúp họ điều chỉnh, và sống thích hợp hơn với xã hội hiện đại.

Mật chú, khoa phân tâm lý học, tôn giáo, đạo đức, cầu nguyện, và thánh đường, đều được sử dụng như một phương thuốc để giúp đỡ bạn có thể điều chỉnh chính tinh thần của bạn. Một tôn giáo chân chánh chỉ bắt đầu nếu bạn khởi sự chuyển hành trình chuyển hoá. Bạn không điều chỉnh bạn với xã hội, nhưng bạn có thể hài hoà với vũ trụ quanh bạn. Muốn điều chỉnh với xã hội, bạn phải mang bạn xuống môi trường thấp hơn. Có nhiều người điên chẳng có căn bệnh gì nghiêm trọng. Ông chỉ có quá nhiều năng lượng. Ông không thể sống hài hoà với xã hội. Họ cho là ông đã bị mất trí. Cá tính của ông quá tràn trề. Năng khiếu của ông vô số đến nỗi ông không thể nào có thể sống hài hoà với xã hội mà ông đang sống. Bạn nên nhớ kỹ rằng, những thiên tài, hơn tám mươi phần trăm, thường là họ phải có một chuyến vào dưỡng trí viện. Họ phải vào, bởi tâm thức của họ siêu vượt cả tâm thức hiện thời của ai xã hội. Họ siêu vượt trên mức độ chấp nhận của xã hội.

Một xã hội bình thường như một vật chướng ngại kèm chế trên bạn. Nó không chấp nhận bạn bay lên cao. Các thiên tài thường ném đi vật chướng ngại này. Họ muốn tung cánh bay đến tận

cùng chân trời. Giây phút mà bạn muốn vượt qua lần ranh xã hội mà xã hội này chấp nhận, bạn xem như là đã bị điên. Xã hội sẽ cố gắng giúp đỡ bạn điều chỉnh. Mật Tông lại dạy rằng: Tái điều chỉnh! Điều chỉnh không phải là một mục tiêu. Tụng niệm mật chú chỉ là một hình thức mưu mẹo. Nó hoàn toàn vô giá trị. Sự chuyển hoá mới chính là mục tiêu. Vậy bạn phải nên làm gì bây giờ? Đừng sử dụng mưu mẹo để tái điều chỉnh con người bạn. Nếu cảm giác bạn không ngủ được. Tôi khuyên bạn đừng tụng niệm mật chú. Thay vì vậy, bạn hãy tìm kiếm nguyên nhân sự bồn chồn do đâu mà phát sanh đến độ đã gây nên chứng mất ngủ. Có lẽ, bạn đã tham cầu quá độ. Có lẽ, bạn quá tham vọng. Tham vọng của bạn không cho phép bạn được ngủ yên. Tâm tham cầu cứ tiếp diễn không ngừng. Quá trình của tư tưởng cứ chạy loạn lên trong khối óc của bạn. Chính vì vậy, bạn không thể nào ngủ được. Chỉ có hai cách duy nhất. Một là bạn tụng niệm mật chú, hai là bạn tu tập theo Mật Tông.

Mật chú dạy bạn rằng: Bạn đừng bao giờ tìm hiểu nguyên nhân. Bạn tụng niệm mật chú khoảng chừng mười lăm phút vào mỗi buổi sáng, mười lăm phút nữa vào buổi chiều, và sau đó, bạn tụng niệm tiếp khoảng chừng mười lăm phút trước khi bạn chìm sâu vào giấc ngủ. Sự điều trị này rất là nông cạn. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái và lành mạnh hơn. Thậm chí, bạn sẽ cảm giác hoàn toàn thoải mái và lành mạnh. Chuyện gì xảy ra? Có nhiều người khỏe mạnh, họ có thể ngủ rất ngon, nhưng sẽ không có gì xảy ra cho họ. Sự khai hoa nở nhụy tối hậu vẫn không xảy ra. Lành mạnh tự nó là một điều tốt, nhưng không thể là một mục tiêu. Ngủ ngon thì tốt cho bạn, nhưng không thể là một mục tiêu duy nhất

của bạn. Mật Tông dạy bạn: Nếu bạn muốn biết tại sao bạn lại mất ngủ, trước nhất, bạn hãy tìm hiểu nguyên nhân tại sao bạn lại bồn chồn nóng nảy đến độ gây ra chứng mất ngủ.

Một mục sư của chính phủ Ấn Độ thường hay tìm đến viếng thăm tôi. Ông luôn lo lắng về giấc ngủ của ông. Ông hay nói với tôi rằng “Ngài làm sao chỉ cho tôi một cách gì đó, hay một phương tiện nào đó để tôi có thể ngủ ngon.” Tôi bảo ông “ Một chính trị gia như ông thì không thể nào ngủ ngon được rồi. Một chính trị gia không phải sống là để ngủ. Chính trị gia như ông không nên hy vọng được ngủ ngon. Tôi sẽ không dạy cho ông bất kỳ một phương cách nào cả. Tôi khuyên ông nên tìm đến Maharishi Mahesh Yogi đi. Ông ta sẽ dạy cho ông một cách thức làm sao ông có thể ngủ ngon mà ông không cần có phương tiện tu tập nào hết.” Thật ra, nghe lời tôi, ông đã tìm đến Maharishi Mahesh Yogi. Ông trở lại tìm tôi ba tháng sau đó. Ông nói. “Lời khuyên của ngài có hiệu quả thiệt. Thật là tuyệt vời. Bây giờ, tôi có thể ngủ ngon được rồi.” Tôi nói với ông “Khi nào ông cảm thấy không cần ngủ nữa, ông muốn được thức, thì xin ông lúc đó hãy tìm đến tôi. Nếu ông ngủ ngon rồi được thì cuối cùng ông sẽ ra sao? Không có hoán chuyển nào sẽ xảy ra cho ông. Suốt đời ông, ông sẽ vẫn như vậy. Sáng dậy, ông lại tiếp tục chuyên hành trình đầy tham vọng của ông. Có lẽ, ông cho rằng ngủ ngon là một sự kiện tốt đối với ông, nhưng rồi có sự hoán chuyển nào cốt tủy cho ông hay không? Ông sẽ không ý thức được nguyên nhân tại sao ông không thể nào ngủ được. Nguyên nhân gây ra chứng mất ngủ bởi năng lượng tham sân si dồn ép trên tầng vô

thức của ông. Vì vậy, năng lượng chuyển hóa của ông đã bị trì trệ.”

Tôi không thể giúp bạn ngủ ngon hơn. Tôi muốn giúp bạn tỉnh thức hơn, giác ngộ hơn. Tất cả các chính khách luôn không ngừng tranh đấu, tầm cầu, và ganh tỵ, để họ có thể nỗ lực để vượt lên địa vị cao hơn. Cuối cùng, suốt đời họ, chẳng có gì thay đổi nơi họ.

Mulla Narasruddin đã làm việc suốt cuộc đời trong trường chính trị, cuối cùng anh leo lên được chức vụ cao nhất. Tôi hỏi anh. “Anh đã đạt được gì trong suốt cuộc đời của anh?” Anh đáp “Nói thật, tôi là người leo thang giỏi nhất trong thế giới này. Đó là thành tựu duy nhất của tôi. Tôi là người leo lên những bậc thang giỏi nhất.”

Thậm chí, sau khi bạn đã leo lên được bậc thang cao nhất rồi, cuối cùng rồi sao? Các tổng thống, các thủ tướng đã đạt đến địa vị tối cao nhất rồi. Họ là những người leo thang giỏi nhất, nhưng sự leo thang không phải là sự sống của bản thể. Suốt đời họ, họ chỉ biết có mỗi một cách làm sao leo thang cao hơn và cao hơn nữa, rồi cuối cùng, họ được gì? Tham vọng đã tạo nên sự nóng nẩy nơi họ. Tôi muốn bạn nhận biết sự tham vọng này của bạn. Mọi tham cầu đều gây ra sự bồn chồn. Tôi muốn bạn ý thức sự tầm cầu này. Đây là con đường thuộc của Mật Tông. Khi các nguyên nhân chấm dứt, thì tất cả mọi căn bệnh cũng chấm dứt. Nếu nguyên nhân đã chấm dứt, bạn sẽ chuyển hoá. Căn bệnh chỉ là một triệu chứng. Bạn đừng nỗ lực che dấu các triệu chứng này. Hãy để chúng tự tại. Triệu chứng, sẽ làm phiền bạn liên tục. Chúng cho bạn biết rằng, có một cái gì đó sai lầm trong cuộc đời bạn. Tôi sẽ

không giúp bạn ngủ ngon hơn. Tôi sẽ trao đổi với bạn rằng “Bạn hãy nỗ lực tìm hiểu. Đây là những triệu chứng. Triệu chứng là những thân hữu tốt nhất của bạn. Chúng không phải là kẻ thù của bạn. Chúng cho bạn thấy rằng, trong tận cùng của tiềm thức, có một luồng năng lượng phủ định cực kỳ vi tế đã không cho phép bạn ngủ yên. Hãy thấu hiểu chúng. Hãy hấp thụ chúng, kinh nghiệm chúng, hoá đổi chúng, rồi bạn sẽ ngủ ngon. Bạn ngủ ngon vì không bởi do bạn cưỡng ép các triệu chứng này mất đi, nhưng vì căn bệnh của bạn đã dứt tuyệt. Trong giấc ngủ say, bạn hãy cảnh giác. Bạn không tự mình thôi miên lấy mình. Bạn không trong cơn say sưa, bạn không vì nghiện ngập thuốc. Mọi pháp tu của Mật Tông đều là những thân dược rất vi diệu, nhưng chúng vẫn là những phương thuốc. Bạn đừng ghiền nó. Tilopa dạy thêm...

*“ Dù Mật chú hay Bát Nhã được thực hành*

*Hoặc giảng dạy trong kinh và luận*

*Và được hành trì theo truyền thống kinh viện*

*Con cũng không thể đạt đến Chân Nghĩa...”*

Paramita trong danh từ Phật học, có nghĩa là Đáo bỉ ngạn, phục vụ chúng sinh. Bất cứ những gì mà các tín đồ Công giáo đang tu tập cùng khắp thế giới là Đáo bỉ ngạn. Hãy phục vụ! Giúp đỡ chúng sinh! Hãy nhân ái! Nhưng Tilopa lại khai thị rằng dù bạn có phục vụ bao nhiêu chúng sinh đi nữa cũng không giúp ích được gì cho bạn. Tôi đã từng quan sát qua. Tôi biết có nhiều người sinh ra là để cải cách xã hội. Họ là những nhà phục vụ xã hội tốt. Toàn bộ cuộc đời của họ chỉ có một điều duy nhất là dâng hiến và hy sinh hết cho sự phát triển nhân



loại, nhưng không có một hoán chuyển nào máu mủ xảy ra cho họ. Không thể nào xảy ra, bởi khi họ phục vụ nhân loại, họ phục vụ xã hội, họ đã quá bận rộn rồi. Thật ra, nếu xã hội có một sự chuyển hoá đột ngột bởi một phép mầu thiêng liêng nào đó, thế giới này sẽ không còn một kẻ hành khất nào để họ bố thí, và không còn người nghèo khó nào để họ có thể giúp đỡ, kể cả không còn một người bị bệnh tật để bạn cung cấp thuốc thang cho họ, không có cả bệnh viện, không có người mát trí trong dưỡng trí viện. Nếu sự kiện như vậy xảy ra, bạn có thể tưởng tượng được thế giới này sẽ ra sao hay không? Chuyện gì sẽ xảy ra với những con người sống để cải cách xã hội này? Họ sẽ tự sát hết! Bởi không còn một ai để cho họ phục vụ nữa, họ sẽ làm gì bây giờ? Họ mất mát tất cả. Chuyện gì sẽ xảy ra với các hội truyền giáo, nếu không còn một ai bị cưỡng ép cải đạo, quyến rũ vào đạo, và mọi người đều trở thành tín đồ Công giáo thì họ sẽ làm gì? Họ sẽ về đâu với những chuyến đi xa của các hội truyền giáo? Họ sẽ tự sát hết! Nếu cách mạng thật sự xảy ra, chuyện gì xảy ra với những nhà cách mạng? Họ sẽ làm gì khi họ không còn việc làm? Nếu thất nghiệp, chắc họ sẽ cầu nguyện Thượng Đế, “Xin ngài trả lại thế giới xưa kia cho chúng con, chúng con cần có những kẻ nghèo khó, những con người cùi hủi để chúng con có thể phục vụ cho họ. Chúng con cần có ăn mày để phục vụ.” Tilopa dạy rằng, phục vụ nhân loại sẽ không thể nào hoán chuyển được bạn.

Bạn có thể quan tâm duy nhất với chính bạn, hay là suốt đời bạn bận tâm lo lắng cho kẻ khác? Tâm bạn luôn cần phải bận rộn. Tâm muốn bạn quên chính bạn, và tâm bạn muốn bạn luôn bận rộn

với những chuyện khác, mà quên đi chính bạn . Đây là sự trốn tránh chính bạn. Tilopa dạy nếu vậy thì đối với bạn là không đúng. Mật Tông có một phương châm rất hay, “Trước khi bạn muốn phục vụ cho ai, bạn hãy tuyệt đối ích kỷ. Làm sao bạn có thể phục vụ cho bất cứ một ai, ngoại trừ bạn chính bạn phải đại ngộ trước? Bạn phải tuyệt đối ích kỷ! Nếu ánh sáng nội tại trong bạn có rực chiếu thì bạn mới có thể phục vụ chúng sinh hữu hiệu hơn. Nếu không, sự phục vụ của bạn sẽ gây ra nhiều nguy hại hơn là giúp đỡ cho chúng sinh. Thế gian đã bị tổn hại rất nhiều bởi có quá nhiều các nhà cách mạng, các nhà cải cách xã hội, và có quá nhiều người phục vụ xã hội. Họ đã tạo ra không biết bao nhiêu sự hỗn loạn và nguy hại đến cho thế giới này. Đó chỉ là một kết quả tự nhiên mà thôi. Chính bản thân của họ còn chưa tự mình giác ngộ, mà họ đã muốn độ người khác rồi. Nếu bạn chưa chứng ngộ, làm sao bạn có thể chia sẻ nguồn an lạc đến cho chúng sinh? Nếu bạn đã đắc ngộ rồi, bạn mới có thể chia sẻ với chúng sinh, phải không?

Có người viếng thăm Đức Phật, ông đã hỏi Đức Phật: “Xin ngài cho con biết làm sao con có thể độ chúng sinh? Con tuy đầy lòng từ bi, và con muốn độ chotất cả mọi chúng sinh đều được hạnh phúc như con, vậy con phải làm sao?” Đức Phật nhìn ông. Nghe kể rằng, ngài trở nên có cả buồn bã, người này hỏi, “Bạch Đức Thế Tôn, tại sao ngài lại có vẻ cực kỳ buồn phiền?” Đức Phật dạy ông “Rất là khó khăn đối với con. Tại sao? Tại vì nếu con chưa tự mình chứng đắc, thì làm sao con có thể độ tất cả mọi chúng sinh? Làm sao con có thể chia sẻ những gì mà chính bản thân của con còn không có?”

Trước nhất, bạn hãy tự mình đắc ngộ trước đi. Sau khi bạn đã chứng ngộ rồi thì sự kiện đó sẽ không còn là một sứ mệnh của bạn nữa. Nếu bạn phúc lạc, bạn không tự mình đi độ chúng sinh. Tự bản thể bạn đã là sự độ rồi dù bạn hiện hữu bất cứ một nơi chốn nào. Bạn sẽ không biến sự độ chúng sinh thành một cái nghề. Nếu bạn đã chứng đắc...dù bất kỳ một nơi nào, nếu bạn chỉ cần tĩnh tọa dưới một gốc cây, bạn đã độ thân cây đó rồi. Không qua ý thức, không bằng nỗ lực, bạn chỉ hiện diện bên cây cối, và cây đã đáp ứng. Nội tại bản thể của bạn sẽ chan hòa với cây cối, và cây cối chan hòa với bạn. Bạn tỉnh thức dưới cây, và cây tuôn chảy vào bạn. Có một ngày, cây thành Phật, bạn sẽ cũng thuộc là một thành phần của nó. Bạn hội nhập với nó. Khi cây thành Phật, vạn hữu đồng liên hoan. Bạn cũng sẽ liên hoan. Bạn đã độ cây rồi. Bạn đã chia sẻ. Bạn tĩnh tọa bên dòng sông, bạn đã độ dòng sông. Chính sự vận hành của bạn đã biến thành sự từ bi của bạn. Bạn phản chiếu hào quang. Cánh cửa đã mở ra. Không có gì cần phải hành. Nếu bạn hành, thì đã sai rồi. Làm sao bạn có thể chia sẻ lòng nhân ái? Nó không phải là một hành động. Nó là Chân Tánh của bản thể. Bạn chan hòa với từ bi. Nếu có ai muốn tìm vào, bước vào điện thờ Chân Tánh của bạn, đều được mời mọc. Nếu ai muốn có hào quang của chính họ, bắt nguồn từ hào quang phản chiếu từ bạn, thì bạn đã sẵn sàng rồi<sup>35</sup>.

Không bao giờ tìm một ai để độ. Khi bạn độ họ, có một điều chắc chắn là bạn không phải là người

---

<sup>35</sup> Nhà Phật cũng bảo: “Tự giác nhi giác tha.” (Tự mình giác ngộ trước đã, sau đó mới độ người).

nên độ họ. Khi bạn muốn làm gì, một điều chắc chắn là, bạn sẽ gây tổn hại cho họ. Bạn chỉ đơn thuần chú mũi vào việc của người khác. Hãy để cho họ tự độ cho chính họ. Lòng nhân ái của bạn như vậy đủ rồi, tôi khuyên bạn đừng quấy nhiễu họ. Xin đừng cố gắng thay đổi họ. Bạn không biết bạn đang làm gì. Chỉ có người đắc ngộ mới có thể độ được tất cả các chúng sinh. Sự phổ độ này tuôn chảy tự nhiên. Nó như hoa đang nở nụ. Làn gió sẽ mang hương thơm tỏa khắp trái đất, vi tế và gián tiếp. Nó không độ ai trực tiếp. Một thiền sư chân chánh không bao giờ nỗ lực để độ bất cứ một chúng sanh nào. Ngài như một loại hương thơm vi tế. Ngài luôn mở rộng. Ngài sẽ đợi bạn ở cửa. Thậm chí, ngài không gõ cửa nhà bạn, bởi có thể bạn đang ngủ. Bạn có quyền ngủ yên nếu bạn muốn. Không một ai có quyền hoặc có phận sự đến để đánh thức bạn dậy.

Có lẽ, tôi muốn bạn đắc ngộ, nhưng việc làm này không phải là công việc của tôi, và cũng không phải công việc của bạn. Tôi sẽ đợi chờ. Nếu bạn ngủ yên và đang mơ mộng những giấc mơ thật tuyệt vời, tôi là ai mà dám quấy nhiễu bạn? Tôi sẽ chờ đợi. Tôi sẽ bao bọc bạn như làn hương. Nếu làn hương này tìm tới bạn, nếu làn hương đánh thức bạn dậy từ giấc ngủ say sưa của bạn, thì cũng đã đủ rồi. Không có một nỗ lực nào trực tiếp bắt nguồn qua tôi. Hành động này luôn có tính cách gián tiếp. Bạn nên luôn nhớ kỹ rằng, Chỉ có người độ gián tiếp mới được độ. Sự độ trực tiếp luôn phát xuất từ các chính trị gia. Sự độ gián tiếp phát xuất từ các hiền triết...và các bậc chứng đắc...

“ *Dù Mật chú hay Bát Nhã được thực hành  
Hoặc giảng dạy trong kinh và luận  
Và được hành trì theo truyền thống kinh viện  
Con cũng không thể đạt đến Chân Nghĩa...* ”

Tại sao? Bởi vì tự tánh đã sẵn có trong bạn rồi. Nó không được mang đến từ bất cứ một nơi chốn nào cả. Bạn đang tìm kiếm những gì mà bạn vốn đã sẵn có. Trong bạn đã hoàn toàn thanh tịnh và toàn hảo. Không có gì phải thành tựu bởi bạn. Sự hành tuyệt đối không liên quan đến bạn. Bạn chỉ trở về nhà.<sup>36</sup> Người khác đã nơi đó rồi, nhưng chủ nhân thì khiếm diện. Bạn không an trú nơi bạn. Xuyên qua sự tham cầu của bạn, bạn luôn vận hành bên ngoài, mỗi ngày một cách xa hơn. Bạn luôn khao khát có được một biệt thự lớn, một chiếc xe thật lộng lẫy, và tất cả mọi của cải của thế gian. Bạn muốn đi xa hơn nữa. Bạn không có thời gian để trở về nhà. Tham thiền không gì khác là trở về nhà. Chỉ cần một chút yên nghỉ bên trong. Nó không là sự tụng niệm mật chú. Thậm chí, nó không là lời cầu nguyện. Nó chỉ trở về nhà yên nghỉ. Không có nơi nào để đến và để thiền định.<sup>37</sup> Chỉ hiện hữu nơi bạn

---

<sup>36</sup> “Cái Động của Đạo, không phải là đi ra ngoài, mà là “trở vào” trong. Trở vào trong tức là trở về “Gốc”(…), cũng có nghĩa là ‘trở về bản tánh’, cái Có trở về cái Không. Theo Đạo thì không ‘tán ra’ mà là ‘trở vào’.” (Lão Tử Đạo Đức Kinh, Chương 40 – *Thu Giang Nguyễn Duy Cần dịch và bình giải.*)

<sup>37</sup> Là chỗ mà Kinh Kim Cang nói đến: “Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm.”.

đang hiện hữu. Bạn không có một nơi chốn nào đó để bạn có thể tìm đến. Bạn chỉ tự tại ở không gian mà bạn đang tự tại. Sở cầu của bạn đã hướng dẫn bạn trên chuyến hành trình thật dài xuyên suốt qua thời gian và không gian. Chúng không mang bạn về nhà. Lúc nào chúng cũng muốn đưa bạn đến một nơi nào đó...thật xa...

*“Khi tâm con vẫn tràn đầy tham muốn*

*Nó sẽ che lấp Ánh Sáng Chân Lý mà con đang tìm”*

Bạn lầm lạc là vậy. Bởi bạn luôn chạy đuổi với ngoại cảnh bên ngoài mà bạn lỡ một chuyến đò. Bởi bạn không ngừng tìm kiếm đến một nơi chốn nào đó mà bạn không thể nào có thể đảo bẻ ngạn. Bởi vì sự tìm kiếm này mà bạn chìm sâu trong vực thẳm không cùng. Bởi nỗ lực chính bạn mà bạn không thể nào tìm thấy chính con người của bạn. Không có gì cần phải thành tựu. Vạn hữu đã cho bạn tất cả những gì mà vạn hữu có thể mang đến bạn. Bạn không giáng phạm để làm một gã hành khất. Bạn giáng phạm để trở thành một đấng quân vương. Bạn chỉ cần quán chiếu bên trong. Bạn chỉ sống trong thực tại mà không buông lung đến nơi chốn nào khác. Bạn bắt tầm cầu, không tư duy đến tương lai và lẩn quá khứ. Bạn chỉ hiện hữu trong nơi chốn của thực tại, bây giờ và ở đây. Nó đã ở đó rồi. Nó đã sẵn có, và bạn bắt đầu cười vang.

Khi Lâm Tế được vấn khi mà ngài đắc ngộ rồi, ngài đã làm gì trước tiên. Ngài nói,

*“Còn làm gì nữa! Tôi cười vang và yêu cầu mang đến cho tôi một tách trà. Tôi cười vang. Tôi đã làm gì à? Tôi đã phí công đi tìm kiếm cái mà tôi đã sẵn có? Thật phi lý!”.*

Tất cả mọi vị Phật đều cười vang. Mọi vị Phật đều yêu cầu mang lại cho họ một tách trà, bởi họ còn phải làm gì hơn nữa? Tự tánh đã sẵn có. Bạn đã chạy đuổi và tìm kiếm một cách không cần thiết. Một mỗi, bạn tìm về nhà. Một tách trà đã quá đủ và cũng đúng rồi.

Sự tìm kiếm của bạn tạo ra một luồng khói chung quanh ngọn lửa. Bạn luôn chạy đuổi không ngừng. Bạn gây ô nhiễm khắp nơi. Nỗ lực của bạn là làm dậy khói và ô nhiễm tất cả. Ngọn lửa vẫn ẩn tàng. Bạn hãy yên nghỉ một chút nữa. Hãy để những hạt bụi lắng đọng về đất. Nếu bạn không chạy đuổi thật nhanh, không hối hả, bạn sẽ không gieo những luồng khói bay khắp mặt đất. Mỗi ngày qua, thế giới này sẽ tự chúng yên nghỉ. Hào quang nội tại đã phản chiếu. Đây là một trong những nền tảng của Mật Tông. Mật Tông dạy rằng bạn đã toàn hảo rồi. Không có một viễn cảnh nào khác đề cập như thế. Họ bảo bạn đã là... rồi. Họ nói rằng bạn phải sống, phải vật lộn, phải làm mọi sự, và con đường tu hành thì cực kỳ gian nan. Rất hiếm người đắc ngộ, bởi mục tiêu thường xa thẳm. Hàng muôn triệu người nỗ lực, chỉ có một vài người chứng đắc. Sự toàn thiện sẽ được ngộ. Mật Tông còn dạy rằng, đó là lý do tại sao mà bạn khó thể chứng đắc. Sự toàn hảo không phải để chứng đắc. Nó nhận thức rằng nó vốn đã sẵn có rồi.

Mật Tông trao truyền bạn sự chứng ngộ ngay đây và bây giờ. Không thời gian nào khác. Không có sự trì hoãn nào khác. Mật Tông nói, nếu bạn muốn yên nghỉ, chỉ yên nghỉ trong chốc lát mà thôi. Sự yên nghỉ của bạn, bạn sẽ gây ra một luồng khói chung quanh bạn. Bạn đang trong cơn vội vã, bạn

sẽ không thể lắng nghe. Nếu có người nào đó nói với bạn, “Hãy yên nghỉ!” Bạn sẽ đáp “Không có thời gian để yên nghỉ, tôi phải thành tựu, và sự thành tựu này còn xa lắm. Nếu tôi yên nghỉ, tôi sẽ lỡ mất cơ hội.” Mật Tông, bạn sẽ lỡ mất cơ hội nếu bạn không ngừng hối hả. Mật Tông dạy rằng: Bạn sẽ lỡ mất cơ hội... bởi bạn luôn trong cơn vội vã...

*“Nếu con luôn miên mật với Đại Thủ Ấn*

*Như đã giải thích, đó là tinh túy của Mật hạnh*

*Trong mọi hành động,*

*con hãy buông bỏ mọi sự mong cầu*

*Hãy để vọng tưởng đến rồi đi*

*Giống như đại dương vẫn tồn tại bền vững dù  
cho có những sóng lớn*

*Cũng không làm tổn hại đến tâm Vô Trụ*

*Hoặc chí đến tâm Vô Phân Biệt*

*Đó chính là Mật Chú cao thượng nhất...”*

Vô cùng, vô cùng đơn giản. Bạn đã quá phức tạp rồi. Nội tại bạn hỗn loạn. Sự chứng đắc thường rất là đơn giản...

*Trong mọi hành động, con hãy bỏ mọi mong cầu*

*Hãy để vọng tưởng đến rồi đi*

*Giống như đại dương vẫn tồn tại*

*bền vững dù cho có những sóng lớn...”*

Bạn nên làm gì? Nếu bạn tìm đến đại dương, bạn tỉnh tọa bên bờ cát, và quán chiếu. Thủy triều lên xuống nhấp nhô. Có những đợt sóng, trào sôi



liên tục, đại dương trải qua biết bao nhiêu trạng thái khác nhau. Bạn nên làm gì? Bạn tĩnh tọa và quán chiếu. Tâm cũng như vậy. Nó như mặt đại dương... thủy triều lên xuống nhấp nhô. Đôi lúc, có những cơn sóng trào sôi và hỗn loạn, đôi lúc có những trũng sâu chập chùng, qua hành trì chánh niệm, bạn cảm nhận sự tĩnh tĩnh.

Toàn bộ tâm thức của bạn như đại dương. Tâm bạn không thuộc về bạn. Tâm bạn là một thành phần của một tâm thức tập thể lớn lao hơn. Chung quanh bạn là nguồn đại dương tâm thức. Chỉ như cá biển. Bạn là những con cá ngoài biển khơi của dòng tâm thức, lên xuống chập chùng. Những đợt sóng và đại dương hội nhập làm một, bạn là ai mà dám quấy nhiễu nó? Bạn là ai có thể làm nó tịch lặng và yên nghỉ? Khi có người nào hỏi hã muốn được an tâm, ông đã tự mình gây nên nhiều khó khăn cho chính ông. Bạn sẽ thất vọng. Bạn sẽ suy nghĩ một ngàn lẻ một nguyên nhân tại sao bạn không chứng đắc. Sự thật là bạn không thể chứng đắc! Mật Tông dạy bạn rằng

*“Hãy quán chiếu! Hãy để tư tưởng đến rồi đi. Chúng đến qua sự hài hoà của chúng. Chúng đi theo sự hài hoà của chúng. Tại sao bạn phải bận tâm? Bạn là ai mà muốn chúng chấm dứt? Chúng không thuộc về bạn. Chúng thuộc về đại dương bao la bao bọc chung quanh bạn. Bạn không hiện hữu. Chúng hiện hữu. Bạn sẽ khiếm diện một ngày, nhưng chúng vẫn sẽ luôn hiện hữu.”*

Hiện tại, khoa học đồng ý với điều này. Mỗi tư tưởng là một đợt sóng. Vì lý do đó, radio có thể phát thanh tư tưởng. Chúng vượt qua tường, qua bao đồi núi, qua thân bạn, và sẽ không có gì ngăn

cản chúng được. Nếu phát thanh ở New York, ở đây bạn có thể nghe rất rõ. Hiện tại, các khoa học gia cho rằng, chúng ta có thể bắt được luồng sóng tư tưởng của quá khứ. Tư tưởng không bao giờ chết. Có thể có một ngày nào đó, chúng ta nghe được Tilopa dạy Naropa, “*Bởi vì con...không có gì có thể diễn đạt..., Bởi sự trung thành của con, ta sẽ diễn đạt nó...*” Có thể lắm. Tư tưởng không bao giờ mất đi. Tư tưởng này của Tilopa nhất định vẫn lắng vẳng ở một nơi chốn nào đó trên các tinh tú xa thẳm. Nếu chúng ta bắt được... Các khoa học gia có thể bắt được làn sóng tư tưởng vào một ngày gần đây. Nếu tư tưởng được phát thanh từ New York, nó cần thời gian để đến Poona. Chỉ cần một vài giây thôi, nhưng dù sao, nói cũng phải cần thời gian. Nó sẽ rời địa cầu. Nó sẽ đến những tinh cầu hàng triệu năm xa thẳm nhất. Nếu bạn có thể bắt được nó, bạn có thể lắng nghe nó một lần nữa.

Tư tưởng là đại dương chung quanh bạn. Chúng hiện hữu mà không cần bạn. Bạn chỉ là chúng nhân. Mặt Trời thường dạy rằng “*Hãy chấp nhận chúng.*” Những đợt sóng sẽ vỗ, vẫn vi diệu. Những trùng sâu lún xuống, vẫn tốt. Những đợt thủy triều hung bạo, muốn chạm đến bầu trời cao, vẫn tốt. Hãy quán chiếu tất cả mọi hiện tượng! Mọi sự sẽ lắng đọng! Mặt đại dương sẽ vắng lặng. Mặt trăng sẽ phản chiếu trong nó thật vi diệu! Hãy quán chiếu tất cả! Nếu bạn quán chiếu, bạn sẽ hoàn toàn tuyệt đối tịch lặng. Giòng tư tưởng trôi về biển khơi, vỗ về những tảng đá rong rêu, bạn vẫn an trú trong sự tĩnh lặng và an bình. Chúng sẽ không thể nào ảnh hưởng được bạn.

Vấn đề thật sự không là ở dòng tư tưởng. Đừng bị ảnh hưởng. Đừng tranh đấu với chúng. Bạn hãy luôn là một chứng nhân. Bạn sẽ không bị ngoại cảnh ảnh hưởng. Nếu sự suy nghĩ của bạn là một nguồn tư tưởng cực kỳ mới lạ và phong phú, tôi khuyên bạn vẫn là một chứng nhân, bạn sẽ không bị ảnh hưởng. Mật Tông luôn là một kinh nghiệm phong phú. Có thể bạn sẽ có được một sự tịnh tĩnh gần giống như là một sự chết, một sự tịnh tĩnh mà bạn tìm thấy ở ngoài nghĩa địa. Bạn tranh đấu đến độ đến nỗi toàn bộ hệ thống thần kinh hệ của bạn đồng tê liệt. Vì vậy, bạn sẽ không thể nào tư duy được nữa, bởi mỗi sợi thần kinh mỏng manh đã không thể phát ra tín hiệu. Đại dương sẽ hiện diện, nhưng bạn thì không thể cảm nhận được. Sự cảm nhận của bạn đã bị tê cứng vì chai đá rồi.

Đó là chuyện xảy ra cho các du già. Họ đã tu tập đến nỗi cả thần kinh hệ của họ bị tê liệt. Họ ăn ít quá, cho nên họ không còn năng lượng để vận hành đến óc nữa. Vì sự tuyệt thực này, năng lượng không có đủ để vận hành lên trí não. Thân phải cần năng lượng trước. Họ sống như vậy mỗi ngày qua. Toàn bộ hệ thống thần kinh của họ đã đồng tê liệt. Họ chỉ tĩnh tọa trong một bộ vị, vẫn bộ vị vô cùng buồn tẻ đó, và họ không ngừng tụng niệm mật chú. Nếu bạn tụng mật chú vài năm, dĩ nhiên, toàn bộ hệ thống thần kinh hệ của bạn có nguy cơ trở nên đần độn, bởi bạn không thể cảm giác được gì nữa. Nguồn sinh khí trong bạn đã cạn kiệt hết rồi.

Thật ra, hành giả đó sẽ không còn sáng suốt. Hành giả đó sẽ trở nên đần độn hơn. Bạn sẽ thấy những cái nhìn lạc lõng đần độn trên những khuôn mặt của rất nhiều du già. Bạn sẽ không thấy được

sự thông minh của họ. Bạn sẽ thấy sự đàn độn, ngây ngô, và gần như khô cứng như tảng đá. Họ không tĩnh lặng... Họ đánh mất bộ óc của họ rồi. Họ mất luôn cả sự cảm nhận. Họ tu tập những pháp tu để họ có thể hoàn toàn trở nên ngu si. Họ trở thành những con người chết. Không có sự chuyển hoá trong nội tại của họ, bởi những gì xảy ra trong hệ thống thần kinh hệ của họ đã tê liệt mất rồi.

Tiêu chuẩn đắc ngộ là... nếu bạn thấy trên khuôn mặt của du già có một cái gì đó sáng rực, luôn đầy sự trí tuệ, luôn đầy sự tỉnh thức, luôn đầy sự cảm nhận, như là có gì khai hoa ở bên trong, thì có thể những sự kiện này chứng minh rằng ông đã đắc ngộ. Chỉ có yên nghỉ, chứng đắc mới xảy ra. Nếu không, hành giả có thể tĩnh lặng... mà không chứng đắc. Những hành giả vô minh, những loại người đàn độn hoàn toàn có thể tịnh tĩnh, bởi họ không thể suy nghĩ được gì nữa, nhưng tịnh tĩnh kiểu đó là kiểu gì vậy?

Con người đàn độn thật sự không phải là một du già. Người đàn độn sinh ra vì thiếu bộ óc, cho nên nó không thể hoạt động. Bạn hủy diệt toàn bộ hệ thống thần kinh bằng cách bạn tuyệt thực. Bằng bộ vị du già, bạn đứng trên đầu hăng giờ đồng hồ. Shirshasan là một cách tu tập hoàn hảo. Nếu bạn đứng trên đầu của bạn hăng giờ, sẽ có nguy cơ làm cho toàn bộ hệ thống thần kinh hệ của bạn có thể chết đi. Óc não bạn được nuôi dưỡng bởi dòng huyết mạch và năng lượng luân lưu đến nó. Giây thần kinh vô cùng mỏng manh, và cực kỳ vi tế. Bạn không thể nhận thấy chúng bằng đôi mắt trần. Tóc của bạn sẽ vô cùng mỏng manh. Dây thần kinh của bạn còn mỏng hơn sợi tóc. Nếu bạn đặt mười ngàn

dây thần kinh lên mỗi dây dây thần kinh hệ này, nó chỉ dày hơn sợi tóc một chút. Nếu dòng huyết mạch chạy quá nhanh, sẽ tàn hoại tất cả hệ thống thần kinh hệ.

Nhân loại có thể chứng đắc đều là nhờ ở bộ óc. Không có động vật nào có thể chứng đắc ngoài con người. Con người đứng bằng đôi chân. Vì vậy, dòng huyết mạch của con người không thể luân lưu đến bộ óc được. Nó đối nghịch với luật hấp dẫn. Luật hấp dẫn không ngừng đẩy dòng huyết mạch đi xuống, qua mỗi giây phút, dòng huyết mạch sẽ luân lưu lên đỉnh đầu. Vì vậy, hệ thống thần kinh hệ vi tế mới sống được. Loài vật không có chức năng này, bởi chúng di động bằng bốn chân. Đầu của chúng luôn nằm ngang với thân chúng. Nếu bạn đứng bằng đầu, bạn đang thực tập bộ vị Shirshasan. Nếu bạn tu tập bộ vị này khoảng chừng một phút thì tốt, hay một giây thì cũng tốt rồi. Như một hình thức đang tắm vậy. Bạn để dòng huyết mạch luân lưu đến đỉnh đầu. Khi máu lưu thông lên đến đỉnh đầu rồi, bạn trở về bộ vị cũ. Nguồn huyết mạch này sẽ thanh lọc tất cả. Nếu bạn thực hành bộ vị Shirshasan vài phút hoặc hằng giờ, nó sẽ hủy hoại toàn bộ hệ thống thần kinh hệ của bạn. Nếu bị óc bị tràn ngập bởi dòng huyết mạch, bộ óc của bạn sẽ không thể nào hoạt động.

Các hành giả Du già phát minh nhiều cách tu tập để họ có thể hủy diệt bộ óc của họ. Nếu bộ óc bị hủy diệt rồi, bạn không thể thấy được nguồn đại dương bao la...dù đại dương đang có mặt và mọi nguồn tư duy đang hiện diện. Nó sẽ như một bộ máy phát thanh bị hư hỏng. Đừng cho rằng bạn không thể nào phát thanh qua căn phòng này.

Nguồn tư tưởng của bạn đang phát thanh. Hệ thống cơ chế tiếp nhận làn sóng tư tưởng của bạn chẳng qua không thể hoạt động mà thôi. Hãy khởi động bộ máy phát thanh. Lập tức, nó sẽ hoạt động. Bộ óc của bạn như một trung tâm tiếp nhận. Nếu bạn hủy hoại nó, bạn sẽ tịch lặng, nhưng sự tịch lặng này không là pháp tu của Mật Tông. Tôi không dạy cho bạn sự tịch lặng phi lý này. Nó là một cái chết. Nó chỉ tốt cho những loại người đang nằm trong nghĩa địa. Bạn không thể lưu hành qua nó. Bạn đang phạm cuộc đời bạn. Công cụ vi của bộ óc để có thể giúp bạn trí tuệ hơn, một công cụ tiếp nhận để bạn có thể tận hưởng toàn vẹn mọi hoan lạc của sự sống. Bạn lại đi hủy hoại nó đi. Sự cảm nhận của bạn vô cùng cần thiết. Nguồn thơ trong bạn cũng cần thiết. Sự sống tràn trề hơn, tuyệt mỹ hơn vì bạn có trí tuệ.

Một tâm thức tối thượng của Mật Tông là sự vắng bật của tâm. Hãy quán chiếu dòng thủy triều đang lên xuống. Bạn hãy luôn duy trì chánh niệm. Cùng hành trì chánh niệm, bạn càng có khả năng nhận biết sự vi tế kỳ diệu của chúng. Bạn càng quán chiếu sâu sắc, sắc thái vi tế của dòng tư duy càng hiển lộ rõ ràng hơn. Thật là tuyệt vời, nhưng bạn luôn vẫn là một chứng nhân. Bạn vẫn tịch lặng nếu bạn đang bên bờ biển. Bạn nằm dài dưới ánh nắng mặt trời. Bạn hãy để vắng thái dương làm việc của chúng. Bạn không can thiệp. Nếu bạn không can thiệp, biển cả mênh mông sẽ không bao giờ có thể ảnh hưởng đến bạn. Nó gầm trong cuồng nộ, nhưng nó không xuyên thấu vào bạn. Tự nó là đã là một sự tối thượng vi diệu, nhưng nó xa lạ. Khoảng trống lớn dần ra. Khoảng trống mở rộng này là Chân thiên, là sự vắng bật thật sự.

Thế giới vẫn vận hành. Bạn sẽ không bị ảnh hưởng bởi bạn không ngừng duy trì chánh niệm. Bạn tồn tại trong thế gian, nhưng bạn không hiện diện cùng thế gian. Bạn tồn tại trong thế gian, nhưng thế gian không tồn tại trong bạn. Bạn du hành trong thế gian, bất chạm, bất nhiễm, và bạn vẫn an trú và thanh tịnh. Bất cứ những gì bạn hành, bất cứ những gì xảy ra với bạn, sẽ không có gì khác biệt. Sự thanh tịnh của bạn không hề bị ô nhiễm. Sự trong suốt của bạn toàn hảo. Sự trong sạch của bạn không bao giờ có thể bị tàn hoại....

*“Nếu con luôn miên mật với Đại Thủ Ấn*

*Như đã giải thích, đó là tinh túy của Mật hạnh”*

Tilopa dạy thêm rằng: Nếu bạn cố gắng nắm bắt con đường Mật Tông, miên mật với Đại Thủ Ấn, nên nhớ kỹ, đừng bao giờ tạo nên tâm phân biệt. Nếu bạn phân biệt, có lẽ bạn sẽ trở thành một triết gia Mật Tông, nhưng bạn không phải là một hành giả Mật Tông. Đừng bao giờ phân biệt. Đừng cho rằng điều này là thiện, điều kia bất thiện. Hãy buông bỏ tất cả mọi phân biệt. Hãy chấp nhận mọi sự như chính thực tướng của nó.

*“Trong mọi hành động,*

*con hãy bỏ mọi mong cầu*

*Hãy để vọng tưởng đến rồi đi...”*

Yên nghỉ trong chính bạn. Hãy trở về nhà...

*“Íống như đại dương vẫn tồn tại bền vững dù  
cho có những sóng lớn*

*Cũng không làm tổn hại đến tâm Vô Trụ*

*Hoặc chí đến tâm Vô Phân Biệt*

*Đó chính là Mật Chú cao thượng nhất...”*

Hành giả không bao giờ tổn hại đến tâm Vô trụ, vô phân biệt, hành giả trực chỉ đến con đường tối thắng...

*“Cũng không làm tổn hại đến tâm Vô Trụ...”*

Đây là một trong những lời chú giải Mật Tông tối vi diệu nhất. Mật Tông dạy bạn hãy là một con người vô gia cư. Đừng bao giờ để bạn bị đồng hóa. Đừng bao giờ bám víu bất cứ một cái gì. Hãy trở thành hành giả không nơi an trú. Nếu bạn an trú, bạn sẽ không thể trở về nhà. Đừng bám víu vào bất kỳ một ai, vào bất cứ cái gì, và bất cứ các mối quan hệ nào. Hãy tận hưởng, nhưng tôi xin bạn đừng bám víu. Khi tâm dính mắc, bạn không thể chan hòa cùng vạn hữu. Chướng ngại sẽ chập chùng. Đừng an trú bất cứ một nơi chốn nào hết. Hãy an trú trong chính bạn. Đừng bám víu vào bất cứ cái gì cả. Chỉ có vậy, bạn mới yên nghỉ trong chính bạn. Hai nguyên tắc này vô cùng cơ bản. *Đừng tổn hại tâm Vô Trụ...Đừng tổn hại tâm Vô Phân Biệt...*

*“Nếu con luôn miên mật với Đại Thủ Ấn*

*Như đã giải thích, đó là tinh túy của Mật hạnh*

*Trong mọi hành động,*

*con hãy buông bỏ mọi sự mong cầu*

*Hãy để vọng tưởng đến rồi đi...”*

*Giống như đại dương vẫn tồn tại bền vững dù  
cho có những sóng lớn*

*Cũng không làm tổn hại đến tâm Vô Trụ*

*Hoặc chỉ đến tâm Vô Phân Biệt*



*Đó chính là Mật Chú cao thượng nhất...”*

Bạn không thể kiến tánh qua kinh tạng. Nếu bạn kiến tánh, bạn sẽ thấu hết mọi kinh tạng của thế gian. Kinh tạng không là gì ngoài những chứng nhân đã chứng đắc. Chúng là những chứng nhân. Bạn không thể thấu triệt chân lý qua chúng. Một khi bạn đã thấu suốt Chân Tánh, chúng sẽ là chứng nhân. Tất cả kinh tạng của thế gian sẽ bảo rằng “Vâng, ngài đã kiến tánh rồi.” Chân lý là như vậy. Kinh tạng sẽ xuyên suốt qua trí huệ của một bậc đắc ngộ, bất kỳ ngôn ngữ nào, bất kỳ mọi biểu tượng, và mọi ẩn dụ. Khi bạn kiến tánh rồi, bạn thấu suốt mọi kinh tạng, ngôn ngữ, biểu tượng, và mọi ẩn dụ của thế gian...<sup>38</sup>

Có người hỏi tôi “Ngài làm gì ở nơi chốn này? Có lúc ngài thuyết giảng về Mật Tông và Tilopa. Có lúc ngài lại thuyết giảng về Du già và Patanjali<sup>39</sup>. Có đôi lúc, ngài lại đề cập đến Lão Tử và Trang Tử, Đạo nhân và Đạo. Có đôi lúc, ngài lại nhẩy qua Heraclitus<sup>40</sup> và Đức Chúa Giê Su.”

---

<sup>38</sup> Lão Tử cũng đồng một ý như thế: “Không ra khỏi cửa mà biết được việc thiên hạ. Không dòm ngoài cửa, mà thấy được Đạo Trời” (Bất xuất hộ, tri thiên hạ. Bất khuy dũ, kiến Thiên Đạo) ...

“Bởi vậy, thánh-nhơn, Không đi mà biết, Không thấy mà hiểu, Không làm mà nên” (Thị dĩ thánh nhơn. Bất hành nhi tri. Bất kiến nhi danh, Bất vi nhi thành). Lão Tử Đạo Đức Kinh, Chương 47 – Thu Giang Nguyễn Duy Cần dịch và bình chú.

<sup>39</sup> Patanjali: tác giả bộ kinh Yoga Sutra.

<sup>40</sup> Heraclitus of Ephesus: (535-475 BAY CAO) Một triết gia Hy Lạp nổi tiếng, tiền chủ thuyết Socrates, và cũng là một triết gia Tây phương đầu tiên đã cổ xúất hệ thống hóa triết lý lành mạnh. Sáng tác của ông đã ảnh hưởng mãnh liệt tư tưởng của Socrates, Plato và quá trình tiến hoá của nền triết học hiện đại.

Tôi vẫn giảng thuyết như họ. Tôi không đề cập đến điều gì khác hết. Heraclitus hay Tilopa, hay Đức Phật hay Đức Chúa Giê Su. Đối với tôi không có gì khác biệt. Tôi đang nói về chính tôi. Họ chỉ là một viên sỏi. Khi bạn đắc ngộ rồi, bạn sẽ thông suốt tất cả mọi kinh tạng của thế gian. Không còn kinh tạng Ấn Độ, kinh tạng Do thái, Thánh Kinh Công giáo nào mà bạn sẽ không biết. Đột nhiên, sau khi bạn đã đắc ngộ, bạn trở thành thiên thể của tất cả mọi kinh tạng...

Tôi là vừa là một tín đồ Công giáo, vừa là một tín đồ Ấn Độ, Hồi giáo. Tôi vô hữu thể. Tự tánh, một khi bạn đã nhận biết nó rồi, nó siêu vượt trên mọi tạng kinh. Tất cả mọi kinh tạng đều hướng dẫn về nó. Kinh tạng không là gì ngoài một ngón tay chỉ vàng trắng. Một khi đã bạn sáng suốt, bạn thấu suốt tất cả mọi kinh điển. Thông qua kinh tạng, bạn trở thành giáo phái. Bạn sẽ là tín đồ Công giáo, nếu bạn bám víu vào Kinh Thánh. Bạn sẽ là tín đồ Hồi giáo, nếu bạn bám víu vào kinh Koran. Bạn sẽ là tín đồ Ấn giáo nếu bạn bám víu vào Chí Tôn Ca (Gita), nhưng bạn sẽ không phải là một con người tín ngưỡng. Đặc tính Tín ngưỡng xảy ra khi Chân lý xảy ra với bạn. Bắt nguồn từ đó, bạn không bám víu vào bất cứ cái gì nữa. Tất cả mọi kinh tạng sẽ bám víu vào bạn. Bạn không thờ phụng bất kỳ một ai. Mọi kinh tạng sẽ theo dấu chân của bạn. Chúng là những chiếc bóng của bạn. Tất cả các kinh tạng đều giống nhau, bởi chúng đồng đề cập đến một tiêu điểm giải thoát. Ấn dụ của chúng, dĩ nhiên, sẽ khác nhau. Ngôn ngữ chúng khác nhau, nhưng kinh nghiệm thì vẫn vậy. Đức Phật thường minh thị với đệ tử của ngài, “Con có thể nếm vị mặn của đại dương ở bất cứ một nơi chốn nào, nhưng lúc nào

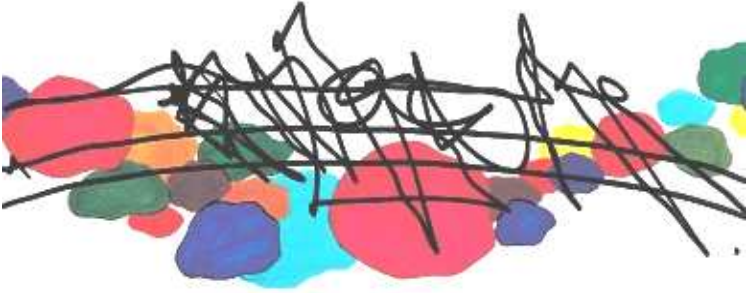
con cũng cảm nhận được hương vị mặn mà của nó.” Nếu bạn ném vị mặn từ kinh Koran, từ Thánh Kinh, từ Torah, hay Talmud, hương vị mặn mà này vẫn như nhau. Kinh tạng không thể giúp bạn tìm đến Chân lý. Thật sự, chúng sẽ là những vật thể khô cứng và tê liệt. Khi bạn kiến tánh rồi, sự sống đột nhiên trở thành một nguồn kinh tạng bao la. Xuyên qua sự chứng đắc của bạn, chúng trở nên sinh động hơn. Xuyên qua bạn, chúng được hồi sinh.

Đó là những gì mà tôi đang làm, sự tái sinh của Tilopa. Ngài tịch diệt hằng trăm năm về trước. Không một ai đề cập đến ngài. Không một ai giúp ngài tái sinh. Tôi giúp ngài tái sinh. Khi tôi còn hiện diện, ngài sẽ sống động một lần nữa. Bạn có thể gặp gỡ ngài nếu bạn có đủ tiềm năng. Ngài tồn tại ngay nơi chốn này. Nếu bạn đầy trí tuệ, bạn có thể cảm giác bước chân đi của ngài. Ngài lại tái sinh qua sắc tướng. Xuyên qua tôi, tất cả những kinh tạng của thế gian sẽ hồi sinh. Thông qua tôi, chúng có thể tìm về thế gian. Tôi trở thành cái neo. Đây là phận sự mà tôi đang làm. Tôi muốn bạn hành sự như vậy trong chính cuộc đời của bạn. Khi bạn tỉnh thức, khi bạn thực sự nhận biết, bạn hãy mang tất cả những gì vi diệu trong quá khứ, và giúp chúng đồng tái sinh. Bạn hãy hồi phục chúng, để các bậc giác ngộ, người đã nhận biết, có thể lại tồn tại hơn trên trái đất này. Một lần nữa, các ngài lại du hành nơi chốn này, và tiếp tục công cuộc hóa độ chúng sinh...



## 6

# Giáo Pháp Rộng Lớn



*“Nếu con thoát khỏi mọi tham đắm  
Hoặc không còn bám víu vào giả tưởng.  
Con sẽ thấu rõ được chân nghĩa của Kinh tạng.  
Khi con miên mật trong Đại Thủ Ấn,  
mọi tội lỗi đều bị đốt sạch  
Từ trong Đại Thủ Ấn, con thoát ra khỏi mọi ngục  
tù giam giữ của vọng tưởng.  
Đó là ngọn Pháp Đăng tối thượng  
Những kẻ nào thiếu lòng tin vào Đại Thủ Ấn  
Chính là người vô minh,  
luôn bị dẫn dắt trong khổ đau và phiền não  
Để đạt được sự Giải Thoát  
Con vẫn phải nương theo một vị Du già  
Khi tâm con nhận được sự gia trì của ngài  
Thì con đường Giác Ngộ ở trong tâm tay...  
Thực vậy, mọi pháp trong thế gian đều vô nghĩa  
Chúng đều mang hạt giống phiền não  
Những lời giảng dạy thiện cận thường đưa đến  
những hành động sai lầm*

*Hãy nương theo những giáo pháp rộng lớn hơn...”*

Mật Tông không tin ở tiên trình tu hành của Tiệm Ngộ, nhưng Mật Tông lại có niềm tin ở quá trình giác ngộ đột ngột của Đốn ngộ. Du Già thì đặt trọng tâm nơi sự giải thoát từng bước một, từng bước một dần dần, và từ đó, hành giả có thể đạt đến quá trình chứng ngộ tối hậu nhất. Thuyết Du Già thường tính toán nhân quả theo cấp số cộng: Mỗi tội lỗi mà bạn quy phạm, bạn phải bình quân lại bằng mỗi việc thiện. Sổ sách nhân quả của bạn phải được thanh toán cho đầy đủ và hoàn toàn trước khi bạn đắc ngộ. Nếu bạn không thanh toán được số nợ nhân quả với thế gian này, bạn không thể nào có thể giải thoát được. Đây là một khái niệm nhân quả của hệ toán học, và khoa học. Tâm trí thế gian thường cho rằng “Phải như vậy mới được. Nếu một chúng sinh phạm tội, ai sẽ phải gánh chịu nhân quả giùm cho họ đây? Nếu bạn phạm tội, bạn phải gánh lấy hậu quả tội lỗi do hành vi bất thiện của bạn gây ra. Ai phải gánh lấy món nợ nhân quả này ngoài bạn? Chỉ qua sự vay trả trả vay sòng phẳng, bạn mới có thể thoát ly thế gian này được. Tội lỗi là do những hành vi xấu của bạn gây nên. Khi bạn đã tính hết sổ sách nhân quả với thế gian rồi, thì bạn mới có thể giải thoát được cõi luân hồi này. Nếu không, bạn sẽ bị ném vào trái đất này nhiều lần, để bạn có thể tái sinh, để bạn học hỏi, tăng trưởng, và đồng thời, bạn cũng giải quyết luôn món nợ nhân quả này. Đây là căn nguyên triết lý của Luân hồi.

Quan điểm của Mật Tông lại hoàn toàn đối nghịch. Mật Tông là nguồn thơ chan chứa dòng chảy của diệu pháp và không tính toán. Tín ngưỡng của Mật Tông dựa trên lòng từ bi mà không dựa

trên sự tính toán. Mật Tông tin ở sự Đốn ngộ. Họ cho rằng, những pháp tu nhỏ, sẽ dạy cho bạn mọi phép hành xử để bạn ngăn ngừa tội lỗi. Diệu pháp tối thượng của Mật Tông, không chỉ dạy bạn các phép hành xử như thế nào, họ dạy bạn cách sống. Sống là gì? Hàng muôn triệu tác ý<sup>41</sup> của bạn đã tồn kho hằng vô lượng kiếp rồi. Nếu bạn phải trả hết tất cả cái nhân đó, gần như không thể nào bạn có thể giác ngộ. Hằng vô lượng kiếp, bạn đã sống, trong mỗi kiếp, hàng triệu tác ý góp nhặt. Nếu bạn phải trả hết phần đó quả cho mỗi cái nhân đó bằng mỗi một việc thiện, bạn phải cần hằng vô lượng kiếp mới trả hết số nợ nghiệp này. Trong khoảng thời gian dài vô hạn đó, và qua những mối quan hệ phức tạp của mỗi kiếp, bạn lại mắc phải tội nhiều tội lỗi hơn nữa. Vậy, sợi dây xiềng xích này sẽ chấm dứt tại đâu? Có vẻ không thể nào. Nó không thể xảy ra. Giải thoát gần như không thể được. Nếu đó là luật nhân quả, mỗi bước và mỗi bước, hành giả phải gắng tu tập để rửa nghiệp chướng tội lỗi.

---

<sup>41</sup> Kamma, Nghiệp, theo đúng nghĩa của danh từ, là hành động, hay việc làm. Định nghĩa cùng tội của Nghiệp là Tác ý (cetana). Tư tưởng, lời nói, việc làm, thường khởi xuất do "ý muốn làm" tạo động cơ. Phật Giáo gọi ý muốn làm ấy là Tác ý (cetana). Tất cả những hành động có tác ý, đều biểu hiện bằng thân, khẩu, hay ý, đều tạo Nghiệp. Tất cả những hành động có tác ý, thiện hay bất thiện, đều tạo Nghiệp. Những hành động không có chủ tâm, mặc dầu đã biểu hiện bằng lời nói hay việc làm, đều không tạo Nghiệp.

Đức Phật dạy: "Này hỡi các Tỳ Khuru, Như Lai xác nhận rằng chính Tác ý là Nghiệp. Do có ý muốn mới có hành động, bằng thân, khẩu hay ý". (Đức Phật và Phật Pháp – Chương 19: Nghiệp là gì? Bản Việt dịch của Phạm Kim Khánh)

Sự rửa nghiệp này có vẻ như là một giấc mơ không thể thành tựu.

Nếu bạn thấu triệt thái độ của Du Già, bạn sẽ cực kỳ tuyệt vọng. Mật Tông mang lại hy vọng lớn lao. Mật Tông như ốc đảo trong thế giới của sa mạc. Mật Tông dạy rằng đó không phải là điểm chính. Tác ý không là vấn đề. Tâm hành bởi vô minh. Chúng phát xuất qua vô minh. Sự thật, Mật Tông bảo rằng bạn không gánh trách nhiệm. Nếu có ai phải gánh lấy trách nhiệm, đó chính là toàn thể, Thượng Đế nếu bạn muốn cho là như vậy... Có lẽ Thượng Đế phải gánh lấy trách nhiệm này. Bạn không thể nhận lãnh trách nhiệm. Mật Tông bảo rằng, thậm chí nhận lãnh trách nhiệm này là cực kỳ tự kỷ. Bảo rằng, “Tôi phải tính sổ sách. Tôi phải hành nhiều việc thiện. Tôi phải giải thoát từng bước từng bước một.” Quá tự kỷ, thái độ ích kỷ. Tại sao bạn cho rằng bạn nhận lãnh trách nhiệm? Thậm chí nếu trách nhiệm phải nhận lãnh nơi chôn nào đó, như vậy, phải với chính Đấng Thiêng liêng này, với Toàn thể. Bạn không tự tạo ra bạn. Bạn không tự sinh ra bạn. Bạn đã được sinh ra. Vì vậy, Tạo hóa phải nhận lãnh trách nhiệm, không phải bạn.

Nếu tâm hành qua vô minh, bạn không nhận biết bạn đã làm gì. Bạn hoàn toàn bị say sưa trong vô minh. Trong bóng tối, bạn dò dẫm. Trong bóng tối, bạn xung đột với kẻ khác. Trong bóng tối, bạn vấp phải một cái gì đó và có gì đó xảy ra. Mật Tông dạy rằng, chỉ có một điều nên cần, đó là ánh sáng, tỉnh thức, chấm dứt vô minh. Không phải là hàng triệu tội lỗi phải được tính toán. Chỉ có một điều duy nhất cần phải thành tựu. Đó là, đừng vô minh, hãy tỉnh thức....



Khi bạn tỉnh thức rồi, tất cả những gì thuộc về bóng tối của thế gian biến mất. Nó như là một giấc mơ, một cơn huyền mộng. Nó không giống thực tại. Nó chưa hề là thực tại. Khi bạn vô ý thức, chỉ có huyền mộng hiện diện, không là thực tại. Bạn phải mộng bạn được yêu thương. Bạn không sống để yêu thương. Bạn không hiện hữu. Bạn thiếu vắng trung tâm. Làm sao bạn có thể yêu thương? Bạn chỉ tin bạn ở sự yêu thương. Vì vậy, sự sống trong tình yêu và những tác ý quần quanh. Nó thành huyền mộng. Khi bạn thức dậy từ cơn mộng, bạn sẽ nói rằng “Làm sao tôi có thể yêu thương? Không thể nào! Tôi chưa hề hiện hữu. Tôi là bất hiện sinh!” Thiếu vắng sự tỉnh thức, ý nghĩa nó là gì, khi bảo “Ta là...?” Nó vô ý nghĩa.

Bạn ngủ say. Say đến nỗi như bạn không hiện hữu. Một con người say ngủ, cơn hôn mê trong nhà... Thật sự ông có mặt hay không? Không có sự khác biệt nào đáng chú ý cả. Dù ông có hiện diện hay khiếm diện, không tạo nên sự khác biệt nào. Ông đang trong cơn hôn mê. Nếu trộm cướp đến, cướp của hết của cải trong nhà, bạn có cho là người đang trong cơn hôn mê, vô thức phải nhận lãnh trách nhiệm? Ông có bị kết án và phê phán, “Trộm cướp đến, ông làm gì ở đó?” Làm sao bạn có thể bắt ông nhận lãnh trách nhiệm khi ông đang trong cơn hôn mê?

Mật Tông cho nhận lãnh trách nhiệm. Đây là giải thoát tiên quyết nhất mà Mật Tông cho bạn. Trên nền tảng trách nhiệm, lập tức mọi sự đều có thể. Bạn không cần phải đợi chờ hàng vô lượng kiếp... ngay giây phút này, cánh cửa đã mở. Nó không là quá trình tiệm ngộ. Nó là quá trình đốn

ngộ. Nó phải như vậy. Nếu bạn đang yên giấc, có người đánh thức bạn dậy, nó là quá trình tiệm ngộ hay đốn ngộ? Thậm chí trong giấc ngủ bình thường, nó là quá trình tiệm ngộ? Nó như thế này, bạn tỉnh ngủ một chút, sau đó, một chút nữa, mười phần trăm, hai mươi phần trăm, ba mươi phần trăm, năm mươi phần trăm, với cách đó, nó có xảy ra không? Không, một là bạn ngủ, hai là bạn thức, không có từng bước một từ từ. Nếu bạn nghe có người gọi tên bạn, bạn tỉnh dậy. Không phải mười phần trăm tỉnh. Đôi mắt có thể khép kín, nhưng nếu bạn nhận biết có người nào đang gọi bạn, bạn đã tỉnh dậy rồi.

Nó không phải là quá trình tiệm ngộ. Nó là sự lao mình đột ngộ. Một trăm độ, nước bốc hơi. Có sự hoán đổi từ từ không? Có phải nước mười độ, hai mươi độ, ba mươi độ? Không, một là nước, hai là hơi nước. Không có sự phân chia ở giữa. Khi một người kề cận với tử thần, ông có chết dần chết mòn hay không, trong quá trình từ từ? Bạn có thể nói là ông nửa sống nửa chết? Làm sao một con người nửa sống nửa chết? Một là ông chết, hai là không chết. Nửa sống có nghĩa là ông chưa chết. Không có chuyện như vậy.

Tình thương, sự sống, tử thần, chúng đều xảy ra đột ngộ. Khi một ấu nhi sinh ra, một là được sinh ra, hai là không được sinh. Trường hợp về giác ngộ là như vậy. Giác ngộ là sự sinh tối hậu, sự chết tối hậu, sự sống tối hậu, sự tử bi tối hậu... Mọi sự đến tốt đỉnh tối hậu trong giác ngộ. Nó là sự đột ngộ. Mật Tông nói “Đừng đặt sự chú ý trên tác ý. Đặt chú ý trên tác nhân.” Du già chú tâm đến tác ý. Mật Tông chú tâm trên tác nhân, trên tâm thức, trên bạn.

Nếu bạn vô minh, Mật Tông bảo bạn nhất định phạm tội. Thậm chí nếu bạn nỗ lực đạo hạnh, đạo hạnh của bạn sẽ là một loại tội lỗi. Làm thế nào một con người vô minh, say ngủ, lại đạo hạnh? Làm sao đạo hạnh phát xuất từ sự vô minh, vô thức? Không thể nào! Đạo hạnh của bạn chỉ là mặt nạ. Bên dưới là khuôn mặt thật đầy tội lỗi. Bạn nói về từ bi, nhưng bạn không từ bi, bạn sân hận. Bạn có thể nói về lòng nhân ái, nhưng sự nhân ái nhất định che giấu cơn giận, tham cầu, ganh tỵ. Tình thương của bạn nhiễm độc. Tận đáy từ bi là con sâu sân hận, ăn dần mòn nó. Tình thương của bạn là vết thương, đau đớn. Nó không giống nụ hoa. Những người mong đợi tình thương của bạn là những con người ngu si. Họ yêu cầu điều không thể. Những người đòi hỏi đạo đức là vô minh, họ đòi hỏi điều không thể. Đạo đức của bạn nhất định là một loại phi đạo đức.

Hãy quan sát những con người đạo đức, những bậc được xưng tụng là thánh nhân của bạn. Quan sát họ, bạn sẽ tìm thấy khuôn mặt của họ là những khuôn mặt đạo đức giả, gian dối. Họ nói một điều, họ làm một nẻo. Họ làm việc gì, họ không những che giấu bạn, họ còn khôn khéo trong sự che giấu. Họ che giấu chính họ. Trong vô minh, tội lỗi là tự nhiên. Trong giác ngộ, đạo hạnh là tự nhiên. Một vị Phật không tội lỗi<sup>42</sup>. Bạn không thể làm

---

42 “Kẻ nào đã lãnh hội được Phật tánh thì không tạo nghiệp nữa dù làm bất cứ một hành động nào bởi vì kẻ ấy đã giác ngộ. Nghiệp chỉ đeo đuổi những người chưa giác ngộ vì những người đó còn trong vòng u tối vô minh. Chính sự ngu muội này đã tạo ra giòng đầu thai, luân hồi ở địa ngục, làm thú và làm người. Tất cả nợ tình thân (nghiệp chướng) chấm dứt ngay khi giác ngộ phá hủy vô minh. Bậc giác ngộ không làm nên tội lỗi và cũng không phạm tội nữa.” (trích

khác. Bạn chỉ có thể tội lỗi. Đạo hạnh và tội lỗi không do bạn quyết định. Chúng không là tác ý của bạn. Chúng là các chiếc bóng bản thể. Nếu bạn tỉnh thức, chiếc bóng rục chiếu hào quang. Chiếc bóng không tổn hại một ai. Nó có hương vị của sự bất khả tri, của bất diệt. Nó chỉ rơi tuôn rơi trên bạn như sự gia trì. Nếu không, thì không thể. Thậm chí, nếu một vị Phật giận bạn, nó là sự từ bi. Con giận của Đức Phật không là thật. Tội lỗi của bạn, chiếc bóng tự nhiên của bạn, bất cứ những gì bạn hành động, bạn tô điểm lên nó. Bạn xây một đền thờ trên nó. Bạn che giấu nó. Bạn làm cho nó nổi bật lên, nhưng điều đó không giúp được gì. Tận đáy tâm, bạn sẽ tìm thấy nó. Không phải là vấn đề của tác ý, mà là vấn đề bạn là ai.

Đề ý sự nhấn mạnh này. Nếu bạn thấu hiểu sự thay đổi ở nhấn mạnh, sự thay đổi ở sự nhấn mạnh là một điểm trọng đại, chỉ như vậy, bạn mới thấu hiểu Mật Tông. Mật Tông là diệu pháp. Nó không dạy về hành. Nó dạy về tự tánh. Bạn là ai ở điểm này... say ngủ hay tỉnh thức? Bạn là ai, cảnh giác, ý thức, hay vận hành trong hôn mê? Bạn là kẻ mộng du hay người tỉnh thức? Cảnh giác trong mọi hành động? Bạn hành trong tự niệm? Nó xảy ra, bạn không biết tại sao. Nó từ đâu đến, từ bộ phận nào của tâm vô thức thôi thúc và chiếm hữu bạn, và bạn phải hành động?

Tâm hành này, bất cứ là gì mà xã hội nói về nó... đạo đức hay phi đạo đức, tội lỗi hay trong

sạch, Mật Tông không chú tâm. Mật Tông nhìn bạn, ở chính trung tâm căn tánh của bạn từ nơi nó phát xuất. Từ độc tố của vô minh, sự sống không đến được, chỉ có cái chết. Từ bóng tối, chỉ có bóng tối sinh ra. Tuyệt đối tự nhiên. Vậy phải làm gì? Chúng ta thay đổi tâm hành? Chúng ta nỗ lực đạo đức, trong sạch, đáng kính hơn, hay chúng ta nỗ lực thay đổi bản thể? Tánh có thể thay đổi. Không cần phải chờ đợi qua hằng vô lượng kiếp. Nếu có cường độ của sự khả tri, nếu bạn mang toàn bộ nỗ lực, năng lượng, bản thể, để thấu triệt nó. Trong cường độ đó, ánh sáng đột nhiên rục rủa trong bạn. Ngọn lửa rục cháy từ tự tánh như sấm sét. Toàn bộ quá khứ và toàn bộ tương lai đột nhiên trong viễn cảnh của bạn. Bạn tri kiến chuyện gì xảy đến. Đột ngột, mọi sự trở nên rõ ràng, như màn đêm, có người mang vào ánh sáng. Đột ngột, mọi sự sáng tỏ.

Mật Tông tin ở sự đốt ngọn lửa nội tại. Mật Tông nó là với ánh sáng đó, quá khứ không còn quan hệ. Nó không bao giờ thuộc về bạn. Dĩ nhiên, nó xảy đến, nhưng nó xảy đến như một giấc mộng, khi bạn đang say ngủ. Nó xảy đến, bạn tạo tác nhiều thứ, tốt và xấu, nhưng chúng đều xảy ra trong vô thức. Bạn không nhận lãnh trách nhiệm. Đột nhiên, mọi quá khứ đều bị đốt sạch, một bản thể thanh tịnh nổi lên. Đây là sự Đốn ngộ.

Du già hấp dẫn mọi người bởi nó giống một cuộc giao dịch. Bạn có thể thấu hiểu Patanjali rất dễ dàng bởi nó thích hợp với tâm, cái tâm luận lý, sự suy nghĩ đầy tính toán. Tilopa khó hiểu hơn, nhưng Tilopa hiếm có hơn. Trí tuệ của Patanjali thông dụng. Vì lý do đó, tại sao có sự ảnh hưởng lớn lao của Patanjali thông qua lịch sử. Người như Tilopa

đơn thuần biến mất, không để lại dấu vết nào trong tâm thức nhân loại. Họ không thể đồng cảm với bạn. Patanjali có lẽ rất là siêu việt, có lẽ là một nhà tư tưởng lớn, nhưng bạn cùng chung một bình diện. Nếu bạn nỗ lực một chút, bạn có thể hiểu Patanjali. Nếu bạn nỗ lực một chút, bạn có thể tu tập Patanjali. Chỉ cố gắng một chút. Nhưng để thấu hiểu Tilopa, bạn phải hội nhập vào một bình diện hoàn toàn bất khả tri. Để thấu hiểu Tilopa, bạn phải vận hành xuyên qua hỗn loạn. Ngài sẽ đoạn tận hết tất cả mọi khái niệm, mọi tính toán, mọi lý giải, mọi triết lý. Ngài sẽ đoạn tận bạn hoàn toàn. Ngài sẽ không hài lòng ngoại trừ bạn hoàn toàn bị đoạn tận. Ngài sẽ không mãn nguyện ngoại trừ bạn hoàn toàn bị đoạn tận, và một bản thể mới mẻ nảy sinh.

Với Patanjali, bạn sẽ hoán đổi, bạn sẽ tốt đẹp hơn. Quá trình là vô hạn. Bạn có thể tu tập hằng vô lượng kiếp, và thánh thiện hơn. Với Tilopa, trong một giây, bạn chứng được tối thượng; “thánh thiện” hơn không còn là vấn đề bởi ngài không tin ở mức độ. Như lúc bạn đứng trên ngọn đồi cao, bạn có thể bước từng bước xuống, mỗi bước bạn đi xuống thung lũng, hay mỗi bước bạn leo lên đỉnh đồi, từng bậc. Với Tilopa, bạn lao mình vào vực thẳm, không đi qua từng bậc, hay bạn giang đôi cánh rộng, và bay cao. Với Patanjali, bạn di động bằng xe ngựa, vô cùng chậm chạp, an toàn, không sợ tai nạn. Chiếc xe ngựa luôn đầy sự tự chủ. Bạn bước xuống qua mỗi giây phút. Bạn có thể ngừng lại. Không gì vượt trên bạn. Bạn là chủ nhân. Bình diện thuộc chiều ngang. Chiếc xe ngựa di chuyển từ A đến B, từ B đến C, từ C đến D, nhưng bình diện vẫn như cũ, vẫn trên cảnh giới đó. Với Tilopa, bình diện thay đổi. Nó biến thành chiều dọc. Nó không từ A

đến B, không từ B đến C, không từ C đến D, như khí cầu, không giống chiếc xe ngựa, không đi tới, nhưng đi lên. Với Tilopa, bạn hoán đổi thời gian. Với Patanjali, bạn vận hành với thời gian. Với Tilopa, sự vô hạn là bình diện. Có lẽ bạn không trực nhận, nhưng trong vòng một vài năm, hai mươi năm, sự nhiệm mầu xảy ra, những phi thuyền mới tiêu trừ khái niệm thời gian hoàn toàn, bởi phi thuyền không gian có thể bay chung quanh địa cầu. Trong vòng một hai phút, nó có thể quay xong một vòng. Có lẽ bạn không nhận biết vấn đề lý thuyết. Một phi thuyền không gian, bay từ Poona, vào ngày Chủ nhật, bay một vòng xung quanh trái đất... ở nơi nào đó vào ngày thứ Hai. Có lẽ vẫn là thứ Bảy. Vì vậy, phi thuyền không gian, bay vào ngày Chủ nhật, trở về vào ngày thứ Bảy, bay tiếp vào thứ Hai, trở về Poona vào Chủ nhật vào ngày Chủ nhật. Khái niệm thời gian không còn nữa. Có vẻ quá phi lý! Bạn khởi sự vào ngày mười sáu, và di động vào ngày mười bảy, và bạn trở về vào ngày mười sáu. Điều này có thể thực hiện trong vòng hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Ý là gì? Nó có ý nghĩa là bạn có thể đi ngược thời gian, từ Chủ nhật đến thứ Bảy, vào ngày thứ Hai, và trở về vẫn ngày đó.

Với tốc độ và một bình diện khác, chiều dọc, thời gian trở nên không liên hệ. Thời gian quan hệ với chiếc xe ngựa. Đây là thế giới của xe ngựa. Tilopa có tâm của chiều dọc, một tâm thức chiều dọc. Mật Tông là chiều dọc. Du Già cần hằng vô lượng kiếp để chứng. Mật Tông khai ngộ: trong một giây. Mật Tông cho là thời gian vốn không liên quan. Bạn không bận tâm với thời gian. Mật Tông có phương tiện, một thiện xảo phương tiện, pháp mà Mật Tông bảo là vô pháp, vô thiện xảo phương

tiện, xuyên qua đó, bạn có thể đột ngột quy phục tất cả, và lao mình vào vực thẳm. Du già là nỗ lực. Mật Tông là vô nỗ lực. Với nỗ lực, với năng lực yếu kém của bạn, với tự ngã nhỏ bé của bạn, bạn thách đố toàn thể. Nó sẽ cần hằng vô lượng kiếp. Nếu như vậy, thật là không thể nào bạn có thể chứng ngộ. Tranh đấu với vạn hữu là vô minh. Bạn chỉ là một phân tử. Như ngọn sóng trong đời sống với đại dương, chiếc lá vật lộn với thân cây, hay đôi tay bạn vật lộn với thân bạn. Bạn đang tranh đấu với ai đây?

Du già là nỗ lực, cường độ nỗ lực. Du già là phương tiện chống chọi với dòng chảy, vận hành chống chọi với dòng chảy. Bất cứ gì là sự tự nhiên, du già phải buông bỏ hết. Bất cứ gì là không tự nhiên, du già phải phấn đấu với nó. Du già là con đường không tự nhiên. Vật lộn với dòng sông và bơi ngược dòng! Dĩ nhiên, có thử thách, và sự thử thách này có thể tận hưởng. Nhưng ai là người tận hưởng sự thử thách? Tự ngã của bạn.

Thật khó mà tìm thấy một du già nào mà không ích kỷ. Thật là khó lắm, rất hiếm hoi. Bạn có thể tìm thấy một du già không là một con người vị kỷ, nhưng đó là một phép màu. Khó khăn bởi vì toàn bộ nỗ lực tạo nên ngã tính, sự chống đối này. Có lẽ bạn sẽ tìm thấy một du già khiêm tốn, nhưng nếu bạn tìm hiểu sâu hơn, trong đặc tính khiêm tốn của họ, bạn sẽ thấy được một tự ngã cực kỳ vi tế ẩn tàng, tự ngã siêu vi tế. Họ sẽ nói “Chúng tôi là bụi trên đất.” Nhưng nhìn vào đôi mắt họ, họ đang khoe khoang sự khiêm tốn của họ. Ý tự ngã là vậy. Họ sẽ nói “Không một ai khiêm tốn hơn chúng tôi. Chúng tôi là những con người khiêm tốn nhất.” Nếu bạn



vận hành ngược với tự nhiên, tự ngã sẽ được hỗ trợ. Đó là thử thách. Vì vậy, mọi người đều thích thử thách. Sự sống không có những thử thách trở nên tối tăm, bởi ngã tính đói khát. Tự ngã cần thực phẩm. Thử thách mang đến nguồn dinh dưỡng. Vì vậy, mọi người tìm kiếm thử thách. Nếu không có những thử thách, họ tạo ra. Họ tạo ra chướng vật để họ có thể tranh đấu với chướng vật.

Mật Tông là con đường tự nhiên. Buông thả và tự nhiên là mục đích. Bạn không cần thách đố với dòng tuôn chảy. Đơn thuần tan chảy với nó. Sông lớn tuôn ra biển rộng, tại sao phải chống chọi? Chuyển động với dòng sông. Trở thành một với dòng sông, hoàn toàn quy phục. “Quy phục” là ý chính của Mật Tông. “Ý chí” là ý chính của du già. Du già là con đường ý chí. Mật Tông là con đường quy phục. Vì vậy, Mật Tông là con đường từ bi. Từ bi là quy phục. Điều đầu tiên cần nên thông suốt. Từ đó, lời dạy của Tilopa trở nên cực kỳ trong suốt và rõ ràng. Một bình diện nữa của Mật Tông cần nên thấu suốt... bình diện dọc, bình diện quy phục, không chống đối, buông xả và tự nhiên, vắng bật... điều mà Trang Tử bảo: “Thuận theo ‘Tánh tự-nhiên’ của mình”<sup>43</sup> Với Du Già, khở

---

<sup>43</sup> “Trang Tử cho rằng tất cả muôn vật, vật nào cũng có cái ‘Đức’ của nó, do cái ‘Đạo’ nơi mình mà phát huy ra. Chữ Đức ở đây không có cái nghĩa thông thường về luân-lý như phái Nho-gia đã dùng, mà nó dùng để chỉ cái Tánh tự-nhiên của mỗi vật, tức là chỗ mà Lão Tử gọi là ‘kiến Tổ’, và nhà Phật gọi là ‘kiến Tánh’ (...) Cái động tác của Đức rất tự-nhiên, không cố cưỡng, nên gọi nó là ‘Vô Vi’. Nếu biết thuận theo Tánh tự-nhiên ấy mà sống thì hạnh phúc có ngay liền trước mắt, không cần cầu cạnh đấu khác ngoài mình.” (Trang Tử Nam Hoa Kinh, trg. 131 - Bản dịch và bình giải của Thu Giang Nguyễn Duy Cần).

hạnh tiệm ngộ là đúng. Với Mật Tông, buông xả quy phục trở về “tự tánh” chính mình.

“*Buông xả và tự nhiên*”, không cần vội vã. Chính vạn pháp sẽ hướng dẫn bạn đến sự hài hoà của bạn. Bạn không cần nỗ lực cá nhân. Bạn không cần yêu cầu phải nội chứng trước thời điểm của bạn. Bạn tự chứng khi thời điểm chín mùi. Bạn đơn thuần chờ đợi... Vạn pháp đang vận hành, tại sao bạn phải gấp rút? Tại sao bạn lại muốn đến trước người khác? Có một giai thoại rất hay về Đức Phật. Ngài đến trước cổng Thiên Cung. Dĩ nhiên, ngài quay lưng lại, nhìn xuống thế giới luân hồi (Samsara). Hàng triệu linh hồn đang cùng trên con đường tầm đạo, thống khổ, đau đớn, vật lộn, nỗ lực để tìm đến cánh cửa của Cực lạc quốc. Thần giữ cửa bảo, “Con xin mời Đức Phật vào! Mọi chư Phật đang chờ đợi!” Đức Phật đáp, “Làm sao ta có thể bước vào khi tất cả mọi chúng sinh vẫn chưa đến được? Hình như vẫn chưa đúng thời điểm. Làm sao ta có thể bước vào khi tất cả mọi chúng sinh vẫn chưa khả thể? Ta phải chờ đợi họ. Như đôi tay của ta đến, nhưng đôi chân vẫn bên ngoài cửa. Ta phải chờ đợi. Chỉ đôi tay thôi không đủ.”

Đây là một trong những trí huệ sâu thẳm nhất của Mật Tông. Mật Tông cho rằng không ai chứng ngộ, thực tế, một mình. Chúng ta đều đồng thể. Chúng ta là thành viên của mỗi cá nhân. Chúng ta là vạn pháp. Một cá nhân có thể trở thành sóng lớn,

---

ở đỉnh cao tối thượng, nhưng vẫn bao bọc chung quanh với những đợt sóng nhỏ. Nó không đơn độc. Nó vẫn tồn tại với đại dương và những ngọn sóng. Làm sao một ngọn sóng đơn độc chúng ngộ?

Nghe kể rằng, trong giai thoại tuyệt diệu này, Đức Phật vẫn đang chờ đợi. Ngài phải chờ đợi. Không một ai là hải đảo đơn độc. Chúng ta đồng là lục địa. Chúng ta đều đồng thể. Có lẽ tôi sẽ bước một bước xa hơn bạn, nhưng tôi không hề chia cách bạn. Hiện tại, tôi nhận biết sâu sắc rằng, không là giai thoại của tôi. Tôi đang chờ đợi bạn. Không còn là một giai thoại. Tôi nhận biết không có cá nhân chúng ngộ. Một cá nhân có thể bước xa hơn một bước. Chỉ có vậy, nhưng họ vẫn tồn tại với vạn hữu. Nếu một con người giác ngộ, không nhận biết ông là đồng thể với mọi người, là một với mọi chúng sinh, vậy ai sẽ nhận thức điều này? Chúng ta vận hành như một thể. Mật Tông dạy, “Đừng vội vã. Đừng nỗ lực. Đừng vượt qua người khác. Đừng thúc đẩy họ. Đừng là người đầu tiên trước hàng. Hãy buông xả và tự nhiên. Vạn pháp đều hướng về giải thoát. Nó sẽ xảy ra. Đừng thống khổ vì nó. “ Nếu bạn thấu hiểu điều này, bạn đã gần với nó rồi. Hành giả nên buông xả. Nếu không, con người tín ngưỡng sẽ trở nên căng thẳng. Thậm chí con người ở cõi bên kia cũng căng thẳng với mục tiêu của họ. Dĩ nhiên rồi. Căng thẳng nhưng không quá độ như con người tầm đạo bởi họ căng thẳng để đến bên bờ bên kia. Cảnh giới của họ xa thẳm, vô hình, và họ luôn trong sự nghi ngờ là nó có hiện hữu không. Sau đó, thống khổ mới sẽ nảy sinh. Tinh thần bị quấy nhiễu. Đừng trở thành loại người tín ngưỡng này.

Đối với tôi, người tầm đạo là người buông xả và tự nhiên. Ông không lo lắng về thế gian này hoặc cảnh giới kia. Ông hoàn toàn không bận tâm về nó. Ông đơn thuần sống và tận hưởng, giây phút qua từng giây phút. Giây phút tới tự nó lo lắng cho nó. Khi giây phút đến, ông sẽ đón nhận nó trong niềm cực lạc và đầy tự tại. Đạo nhân không mục tiêu. Có mục tiêu là trần tục. Mục tiêu của bạn có lẽ là Thượng Đế, không tạo nên khác biệt gì.

Mật Tông thật sự tuyệt mỹ. Mật Tông là sự hiểu biết tối thắng, và là pháp vi diệu nhất. Nếu bạn không hiểu Mật Tông, như vậy, du già sẽ dành cho bạn. Nếu bạn có thể hiểu Mật Tông, đừng quan tâm đến những phương tiện nhỏ khác. Khi chuyển tàu vĩ đại nơi này, tại sao lại bận tâm đến những chiếc phà nhỏ? Trong Phật Giáo, có hai bộ phái. Danh tự của hai bộ phái này cực kỳ trọng đại. Một được biết đến là Hinayana, Tiểu thừa. Đây là con đường du già, chiếc phà nhỏ. Bạn có thể ngồi một mình trong nó. Bạn không thể chuyên chở một ai. Nó quá nhỏ bé. Bạc Du già chuyển động trong đơn độc. Hinayana (Tiểu Thừa) có nghĩa là chiếc đò nhỏ. Còn một bộ phái nữa được gọi là Mahayana (Đại Thừa), chiếc đò lớn, hàng triệu chúng sinh đồng có thể ngồi trong nó. Toàn bộ thế gian có thể hấp thụ trong nó. Mahayana. là con đường của Mật Tông, và Hinayana là con đường của du già. Tilopa là Bổn sư của Đại thừa, người tin ở chiếc đò lớn, Đại bảo ấn. Những chiếc đò nhỏ dành cho những cá nhân vị kỷ, không thể chịu đựng có chúng sinh khác trên chiếc đò này. Cá nhân đơn độc, những con người thích phê phán, luôn kết tội kẻ khác. “Ông muốn được chúng? Nỗ lực để đến đó? Ông không thể nào chúng. Rất là hiếm có kẻ chúng.” Họ sẽ không cho

phép bạn ngồi trong chiếc đò nhỏ đó. Mahayana có lòng từ bi đối với tất cả. Mọi người cùng lên. Thật sự, vô điều kiện. Mọi người tìm đến tôi hỏi, “Ngài cho mọi người, và bất cứ người nào cũng thành hành giả hết há?” Hành giả chưa bao giờ được như vậy. Lần đầu tiên, trong lịch sử loài người, tôi nhận tất cả làm hành giả mà không đòi hỏi một điều kiện nào.

Các hành giả luôn là những con người ỉc kỷ. Con người của cảnh giới bên kia. Con người phê phán, con người đầu độc, họ cho rằng mọi thứ ở thế giới này đều sai lầm. Toàn bộ cuộc đời là tội lỗi. Lúc nào cũng có cái nhìn trong đôi mắt là họ thánh thiện hơn bạn. Địa ngục là dành cho bạn. Họ là những hành giả vĩ đại. Bạn từ bỏ thế gian, thế gian tội lỗi, bụi bặm và đầy sự ô nhiễm, và bạn vẫn còn đắm chìm trong đó. Những kẻ vị kỷ nhất là các hành giả đó. Lần đầu tiên, tôi mở cửa cho tất cả. Tôi cho phép tất cả. Thật sự, tôi đã ném cánh cửa mắt rồi. Nó không thể đóng lại nữa. Mọi người, mọi chúng sinh đều được chào mừng. Thái độ của tôi là thái độ Mật Tông, không là của Du già. Tôi đề cập đến Patanjali cho những cá nhân nào không thể thấu hiểu Mật Tông. Nếu không, thái độ tôi là dành cho Mật Tông. Mọi người đều được đón nhận. Khi Thượng Đế chào mừng bạn, tôi là ai? Khi toàn thế giới hỗ trợ bạn, vạn hữu chịu đựng bạn, không chỉ chịu đựng, cho bạn năng lượng và sự sống. Nếu bạn phạm tội, vạn hữu không bao giờ nói là “Không, không cho năng lượng cho người nữa. Vì người đã làm quá nhiều việc phi lý.” Không, năng lượng vẫn được mang cho. Sự sống không ngừng hỗ trợ bạn.

Chuyện đã xảy ra, một huyền môn Hồi giáo, Junnaid, có một lần, vấn Thượng Đế về hàng xóm của ông, “Người này quá ác độc. Ông ta gây nên nhiều sự quý quái trong toàn bộ thị trấn. Mọi người đều tìm đến con và bảo con: “Xin ngài hãy cầu xin Thượng Đế, cầu nguyện với Thượng Đế hãy loại bỏ ông.” Junnaid nghe trong lời cầu nguyện của ông có tiếng vang vọng “Ta đã chấp nhận họ, người là ai mà muốn loại trừ ông ta?” Junnaid viết trong tự truyện “Tôi không bao giờ cầu nguyện với ngài như vậy nữa. Tôi thật là vô minh. Nếu ngài đã sinh ra người này, nuôi dưỡng ông, không những sống mà còn vui vẻ nữa, vậy ta là ai mà đòi can dự?”

Mật Tông là dành cho tất cả. Không phải dành cho những con người thiên bẩm. Nó trở thành con đường của những con người được chọn lựa bởi không phải ai cũng hiểu nó. Nó không dành riêng cho bất cứ một ai, mà cho tất cả mọi chúng sinh. Cho những ai muốn sẵn sàng lao mình vào.

Hãy nỗ lực để hiểu...

*“Nếu con thoát khỏi mọi tham đắm*

*Hoặc không còn bám víu vào giả tưởng.*

*Con sẽ thấu rõ được chân nghĩa của Kinh tạng.*

*Khi con miên mật trong Đại Thủ Ấn,*

*mọi tội lỗi đều bị đốt sạch...”*

Đại Thủ Ấn là gì? Chuyện gì xảy ra? Đại Thủ Ấn là trạng thái của tự tánh, khi bạn không còn chia cách từ vạn hữu. Đại Thủ Ấn như là một chân tình sâu sắc đối với vạn hữu. Khi đôi tình nhân yêu nhau, họ đầy chân tình. Khi người nữ không là nữ,

khi người nam không là nam, họ trở thành một vòng tròn âm dương, hợp nhất vào nhau, tan chảy vào nhau, sự đồng hóa riêng rẽ chấm dứt. Vì vậy, tình yêu rất là đẹp. Trạng thái này được gọi là Mudra, trạng thái hoà nhập vào nhau trong hoan lạc chân tình sâu thẳm được gọi là Mudra. Trạng thái cuối cùng của giải thoát với toàn thể được gọi là Đại Thủ Ấn.

Chuyện gì xảy ra trong sự đồng nhất? Bạn cần thấu triệt nó, bởi nó giúp bạn nhận thức chìa khoá bước vào cánh cửa giải thoát cuối cùng. Chuyện gì xảy ra, khi đôi tình nhân đối mặt... nên luôn nhớ rằng: Đôi tình nhân, không là đôi vợ chồng. Đôi vợ chồng gần như không xảy ra được bởi vợ và chồng đều đóng vai trò cố định, họ không hợp nhất trong dòng tan chảy. “Chồng” biến thành một vai trò. “Vợ” trở thành là một vai trò. Họ hành. Người vợ phải xử sự như một người vợ dù cô muốn hay không. Người chồng phải xử sự như một ngoài cùng nhất. Điều này theo luật pháp.

Có một lần, tôi hỏi Mulla Narasruddin, “Anh đã kết hôn bao nhiêu năm rồi, Mulla?” Anh đáp, “Khi ngài trông thấy vợ tôi, ngài sẽ biết.” Vợ và chồng là hiện tượng xã hội... một cơ sở, không là mối quan hệ. Nó là một tổ chức. Một hiện tượng bắt buộc... không vì tình yêu, nhưng vì các lý do khác: bảo đảm kinh tế, an toàn, con cái, văn hoá, tôn giáo, tất cả, ngoại trừ tình yêu. Sự hợp nhất gần như không thể xảy ra giữa đôi vợ chồng, ngoại trừ họ là đôi tình nhân. Có thể xảy ra, bạn có thể là một ngoài cùng nhất, hay một người vợ, hay tình nhân. Bạn có thể yêu vợ. Như vậy đã hoàn toàn khác rồi.

Không còn là hôn nhân nữa. Không còn là một cơ sở nữa.

Tại Đông phương, hôn nhân hiện hữu hàng nghìn năm. Họ quên mất hạnh phúc là gì. Tôi chưa bao giờ gặp một người phụ nữ Ấn thật sự hạnh phúc. Mọi người quên mất hoan lạc là gì. Một vài phụ nữ Tây phương, trong vòng một vài năm, hai mươi lăm năm, nhận biết rằng hạnh phúc là điều có thể thành tựu. Nếu không, phụ nữ quên mất rằng, qua bản thân, họ có thể hạnh phúc. Đây là một vấn đề thiếu may mắn nhất xảy ra cho nhân loại. Khi phụ nữ không hạnh phúc, người nam không thể hạnh phúc, bởi hạnh phúc là sự gặp gỡ của cả hai. Chỉ có hai, họ mới có thể trong dòng tuôn chảy. Không phải là người này hạnh phúc, người kia không. Không thể nào. Giải phóng là việc có thể. Yên nghỉ là việc có thể, nhưng không phúc lạc. Vậy, phúc lạc là gì?

Phúc lạc là trạng thái khi thân bạn không cảm giác như vật thể. Nó chấn động như năng lượng điện lực. Nó chấn động thật sâu sắc, từ nền tảng. Bạn hoàn toàn quên lãng đây là vật thể. Nó biến thành hiện tượng điện lực. Nó là hiện tượng điện lực. Hiện tại, các nhà vật lý cho rằng không có vật thể, rằng mọi vật chất chỉ là bề ngoài. Lớp tận cùng trong thân bạn nơi vật chất không còn hiện diện, chỉ là các tần số năng lượng. Bạn biến thành năng lượng luân vũ, chấn động. Không còn các biên giới với bạn... đang rung động, không thực. Người yêu của bạn cũng rung động.

Mỗi ngày qua, nếu họ yêu nhau, họ quy phục lẫn nhau. Họ từ bỏ giây phút rung động, của chấn động, của năng lượng bản thể. Họ không sợ hãi... Nó như



cái chết khi thân mất đi ranh giới, khi thân như bốc hơi, khi thân bốc hơi mãnh liệt, chỉ năng lượng còn lại. Một giai điệu siêu vi tế. Bạn trực nhận chính bạn như bạn không là... Chỉ có lòng nhân ái sâu sắc, con người vận hành trong nó. Tình yêu như cái chết. Khi bạn chết, nếu đề cập đến biểu tượng vật chất. Bạn chết nếu như bạn đang tư duy bạn là thân: Bạn chết như là thân, tiến hoá như năng lượng, năng lượng sinh động...

Khi đôi vợ chồng, hay đôi tình nhân, khởi sự chấn động trong giai điệu, trái tim đập nhịp, thân tâm hợp nhất, nó trở thành sự hòa hợp. Khi chân tình xảy đến, họ không còn là hai. Đó là biểu tượng của Âm và Dương. Âm chuyển động trong Dương. Dương vận hành trong Âm. Họ là một. Họ là một vòng tròn, và cùng chấn động. Họ chia cách, họ biến thành một âm điệu, một sự hòa hợp. Nó là bản nhạc siêu vượt nhất. Mọi lời nhạc chỉ là sự hạ đẳng nếu so sánh với nó, vô cùng nông cạn nếu so sánh với nó. Sự chấn động của cả hai là một trong sự hợp nhất. Khi vẫn sự kiện như vậy xảy đến, không với người khác, nhưng với vạn thù, đây là Đại Thủ Ấn. Đây là cực lạc tối thượng nhất. Nó xảy ra, tôi có thể chia sẻ chính bạn tu tập nó. Đại Thủ Ấn là sự cực lạc tối thượng nhất.

Tại Nam dương, có một nhân vật hiếm có, Bapak Subuh. Ông vô tình khám phá một phương pháp gọi là Latihan. Latihan là một trong những pháp Mật Tông cổ xưa nhất. Không phải là một hiện tượng mới. Latihan là bước đời tiên hướng về Đại Thủ Ấn. Nó cho phép thân chấn động, cho phép thân trở thành năng lượng, vô vật chất, vô thực, cho phép thân hòa tan ra và phân hủy mọi

biên giới. Bapak Subuh là người Hồi, nhưng sự chuyển động của ông được biết là “Subuh”. Từ ngữ này là Phật ngữ. Subuh, bắt nguồn từ ba từ ngữ: “su”, “bu”, “dha” có nghĩa là Sushila. “Bu” có nghĩa là Phật. “Dha” có nghĩa là Dharma, pháp. Subuh có nghĩa là Sushila Buddha Dharma. Có nghĩa là: Pháp Vân Tam Muội (The Law of Great Virture) phát xuất từ Đức Phật. Pháp Vân Tam Muội, đây là điều mà Tilopa tuyên dương là Đại Bảo Ân.

Latihan khá đơn giản. Nó là bước đầu tiên. Hành giả phải đứng thoải mái, buông xả và tự nhiên. Tốt hơn nếu bạn đứng một mình. Không có ai ở đó phiền não bạn. Đóng cửa phòng lại, đứng một mình. Nếu có ai đã vào Latihan, sự hiện diện của người này có thể giúp đỡ. Chính sự hiện diện của người này hoạt động như chất xúc tác. Ông là người khai mở. Nếu có ai đã tu tập trước bạn một chút, có thể khai mở bạn rất dễ dàng. Bạn cũng có thể khai mở cho bạn. Cần một chút thời gian. Nếu không, có người khai mở thì tốt. Nếu người khai mở đứng bên cạnh bạn, ông khởi động Latihan. Bạn đứng yên và năng lượng ông bắt đầu rung động với bạn, và vận hành chung quanh bạn, như làn hương, ông bao phủ bạn... đột nhiên, bạn nghe như có tiếng nhạc, như ở đâu đó, có âm thanh ca sĩ thật hay, hay là có ai đang dạo đàn. Bạn bắt đầu nhịp chân, hay gõ nhịp vào ghế, hay là bạn đang rung động với nó. Năng lượng sâu sắc bên trong người này chuyển động. Nguyên căn phòng và phẩm tính của căn phòng thay đổi ngay.

Bạn không cần làm gì hết. Bạn chỉ đứng đó, buông xả và tự nhiên, chỉ chờ đợi xảy ra. Nếu thân

bạn bắt đầu chuyển động, bạn cho phép nó. Bạn chỉ hợp tác và cho phép. Sự hợp tác không quá trực tiếp. Nó đừng trở thành sự thúc đẩy. Nó vẫn giữ sự cho phép. Thân bạn vận hành bất ngờ, như bạn bị hớp hồn, như có năng lượng lớn lao từ trên cao sa xuống bạn, như có vàng mây bao phủ bạn... Bạn hoàn toàn bị vàng mây chiếm hữu. Vàng mây đó thấm sâu trong bạn. Bạn bắt đầu bước những điều vũ luân vũ nhỏ, cử chỉ nhẹ nhàng, thân bạn hoàn toàn bị ngự trị. Nếu bạn biết về văn phong tự động, sẽ dễ dàng theo dõi những gì đang xảy ra trong Latihan. Trong văn phong tự động, bạn cầm cây viết chì, nhắm mắt, chờ đợi. Đột nhiên, bạn cảm giác tay bị giật mạnh. Tay bạn như bị ma ám, có ai nhập hồn. Bạn không làm gì hết, đơn thuần cho phép. Buông xả và tự nhiên. Nếu bạn hành động, tất nhiên không phải phát xuất từ sự siêu việt. Nó sẽ là tác động của bạn. Buông xả và tự nhiên, ngôn ngữ của Tilopa thật là tuyệt vời. Không thể cải tiến hơn được. Buông xả và tự nhiên, với cây viết chì trong tay, khi tay bị giật mạnh, và tay bắt đầu chuyển động, bạn cho phép nó. Đừng cưỡng lại vì bạn có thể cưỡng lại. Nếu bạn ngăn cản nó, nó có thể bị ngăn cản.

Năng lượng này vô cùng vi tế. Lúc bắt đầu, không mãnh liệt lắm. Nếu bạn ngăn chặn nó, nó có thể ngăn chặn được. Năng lượng không nông nổi lắm. Nếu bạn không cho phép, nó không đến. Nếu bạn nghi ngờ, nó không xảy ra, bởi nghi ngờ, tay bạn sẽ giữ lại. Khi nghi ngờ, bạn không cho phép, bạn cưỡng lại. Vì vậy, tin cậy rất có ý nghĩa. Shaddha, bạn đơn thuần tin cậy và không giữ tay lại. Tay sẽ khởi động. Khi tay khởi động viết ngoằn ngoèo trên giấy, cho phép nó. Có ai hỏi bạn, hay bạn

hỏi, hãy hỏi, buông xả tâm, không cưỡng ép, chỉ hỏi và chờ đợi. Đột ngột, câu hỏi được giải đáp. Nếu mười người thử, để cho ba người tuyệt đối có khả năng thực hành văn phong tự động. Ba mươi phần trăm không tin là họ có khả năng tiếp nhận. Sự kiện này có thể trở thành lực lượng mạnh mẽ trong cuộc đời bạn. Giải thích tuy khác nhau, chuyện gì xảy ra không quan trọng... Lời giải thích sâu sắc nhất mà tôi nghiệm thấy rất là thật là trung tâm cao nhất sẽ không chế trung tâm thấp nhất. Đỉnh tối cao nhất của tâm thức sẽ không chế tâm vô thức thấp nhất. Bạn hỏi, nội tại của bản thể giải đáp cho bạn. Không có ai ở đó, chỉ bản thể nội tại, Tánh bạn không biết, vô cùng siêu việt trên bạn.

Tận cùng cốt lõi bản thể là khả năng khai hoa tối thượng của bạn. Nó như một đóa hoa ngự trị hạt giống và sự giải đáp. Hạt giống không biết, nhưng đóa hoa... như tiềm năng của bạn chiếm hữu thực tại và sự giải đáp, như tiềm năng tối thượng chiếm hữu quá khứ. Sự bất khả tri chiếm hữu sự khả tri. Vô hình tướng chiếm hữu hình tướng... và mọi ẩn dụ. Tôi cảm nhận bạn sẽ hiểu sự trọng đại này... như tuổi già của bạn chiếm hữu tuổi ấu nhi của bạn, và mọi lời giải đáp. Latihan xảy ra như vậy với toàn châu thân. Trong văn phong tự động, bạn để tay bạn buông xả và tự nhiên. Trong Latihan, bạn để toàn châu thân buông xả và tự nhiên. Trong Latihan, bạn cảm giác sự thúc đẩy. Tay tự giờ lên, như có ai giật tay bạn bằng sợi dây vô hình. Cho phép nó. Chân bạn chuyển (chuyển) động, bạn bắt đầu nhảy múa, rất náo động, không âm điệu, không thao tác, mỗi giây phút trôi qua, bạn chìm đắm sâu hơn. Âm điệu tự nó vang lên. Không còn náo động. Nó tự động theo lệnh nó, trở thành một kỷ luật, nhưng

không ép đặt bởi bạn. Đây là tiềm năng tối thượng nhất của bạn chiếm hữu thân thấp nhất của bạn và vận hành nó.

Latihan là bước đầu tiên. Càng thực tập, bạn càng cảm giác phức tạp thực tập nó. Bạn sẽ cảm giác như có một sự gặp gỡ giữa bạn và vũ trụ. Đây là chỉ là bước đầu tiên. Vì vậy, trong Subuh, có gì bị đánh mất. Chính bước đầu tiên cực kỳ vi diệu, không phải là bước cuối cùng. Tôi muốn bạn thực hành nó, ít nhất cũng chừng ba mươi phút. Sáu mươi phút càng tốt. Càng tu tập, từ ba mươi phút, bạn tăng lên sáu mươi phút điệu nhảy Latihan. Trong sáu mươi phút, từ lỗ chân lông đến lỗ chân lông, từ tế bào qua tế bào, được thanh lọc. Đây là sự thanh tẩy. Bạn đổi mới hoàn toàn. Mọi ô nhiễm đều được thanh tẩy. Đó là những gì Tilopa đã dạy. Khi con miên mật trong Đại Thủ Ấn, mọi tội lỗi đều bị đốt sạch... Mọi quá khứ đều bị ném trong ngọn lửa. Đây là một sự tái sinh. Bạn cảm giác năng lượng như cơn mưa rào cùng khắp trên bạn, trong và ngoài. Cơn luân vũ không chỉ bên ngoài. Không sớm thì muộn, bạn hài hoà với nó. Bạn sẽ cảm giác điệu luân vũ của nội tại. Không chỉ có thân bạn nhảy múa, bên trong năng lượng cũng khiêu vũ. Chúng hợp tác lẫn nhau. Từ đó, sự rung cảm xảy ra. Bạn trực nhận bạn rung cảm với vũ trụ. Bạn đã khám phá giai điệu của vũ trụ.

Ba mươi đến sáu mươi phút thời gian. Bắt đầu với ba mươi phút, sau đó, kết thúc với sáu mươi phút. Cách khoảng hai thời gian đó, bạn sẽ thấy thời gian thích hợp. Bạn sẽ nhận biết. Nếu bạn cảm giác hài hoà với bốn mươi phút, thì đó là thời gian tu tập cho bạn. Nếu bạn cảm giác hai mươi phút, thì

đó là thời gian tu tập của bạn. Sau đó, sự tham thiền của bạn phải vượt hơn đó nữa. Nếu bạn cảm giác mười phút thoải mái hơn, hai mươi phút là cũng đủ. Nếu bạn thoải mái tu tập trong mười lăm phút, ba mươi phút sẽ đủ. Gấp đôi thời gian. Đừng chờ đợi cơ hội. Để bạn thật sự hoàn toàn được thanh tẩy. Kết thúc bằng sự cầu nguyện.

Khi bạn hoàn toàn được thanh tẩy, cảm giác toàn thân được gột rửa và tươi mát. Bạn mới tắm trong cơn mưa rào của năng lượng. Toàn thân cảm giác như là một, không phân chia, và tính vật chất trong bạn biến mất. Bạn cảm giác như một nguồn năng lượng, một sự chuyển động, một quá trình, không thuộc về vật chất... Bây giờ, bạn sẵn sàng rồi. Quý xuống cũng tuyệt hảo. Như tín đồ Hồi giáo huyền môn quý, hay là tín đồ Hồi giáo cầu nguyện trong tu viện của họ. Quý như họ, bởi đó là bộ vị tốt nhất cho Latihan. Sau đó, giơ hai tay lên trời với đôi mắt nhắm lại, cảm giác chính bạn như bình rỗng, một thân tre rỗng. Bên trong trống rỗng như cái vại bằng đất. Đầu bạn là miệng vại. Năng lượng đang rơi xuống mãnh liệt trở nên đầu bạn như bạn đang đứng dưới thác nước. Bạn sẽ thật sự đứng bên dưới... Sau Latihan, bạn sẽ cảm giác nó. Nó như thác nước âm ỉ. Không như cơn mưa rào. Khi bạn sẵn sàng, nó rơi xuống ào ạt, mạnh mẽ. Toàn thân bạn bắt đầu run rẩy, như chiếc lá trong cơn gió dữ. Nếu bạn đã đứng bên dưới dòng thác đổ một vài lần, bạn sẽ biết. Nếu bạn chưa đứng bên dưới dòng thác đổ, nên thử cho biết. Bạn sẽ có cảm giác như vậy sau khi tu tập Latihan. Cảm giác chính bạn trống rỗng bên trong. Không gì khác ngoài sự trống không, và năng lượng tuôn tràn trong bạn trọn vẹn. Cho phép nó tuôn tràn trong bạn càng sâu càng tốt.

Để nó có thể thâm nhập vào tận cùng cốt tủy trong thân tâm và thần thức. Khi bạn cảm giác nó, bạn đã tràn ngập. Toàn châu thân đều rung động. Quay xuống, cúi đầu sát tận đất, và đổ năng lượng vào đất. Đón nhận từ trời cao và cho lại quả đất. Bạn chỉ là thân tre trống rỗng ở giữa. Còn tu tập bảy lần. Đón nhận từ bầu trời, hôn mặt đất và đổ xuống... hoàn toàn trống rỗng. Đổ xuống đến cạn kiệt như khi bạn lúc bạn đón nhận đến đây tràn. Sau đó, giờ hai tay lên, đón nhận lần nữa, đổ xuống lần nữa. Thực hành như vậy bảy lần. Bởi mỗi lần như vậy, nó xuyên qua luân xa (Chakra) của thân. Một trung tâm của thân. Mỗi lần đi sâu vào hơn trong bạn. Nếu bạn thực hành ít hơn bảy lần, bạn sẽ cảm giác bồn chồn sau đó, bởi vì năng lượng vẫn còn lơ lửng ở giữa.

Nó phải xuyên suốt qua tất cả bảy luân xa (Chakras) trong thân bạn, để bạn có thể hoàn toàn trống rỗng, như hành lang. Năng lượng rơi xuống từ bầu trời, và đi vào lòng đất. Bạn là đất. Bạn đơn thuần gửi năng lượng trở về đất, như dòng điện lực. Với điện lực, chúng ta phải đặt dây kẽm. Bạn là thân tre rỗng mang về năng lượng. Bảy lần như vậy. Bạn có thể thực hành nhiều hơn, nhưng không thể ít hơn. Sự tu tập này đã thành tựu Đại Thủ Ấn. Nếu bạn tu tập mỗi ngày, khoảng chừng ba tháng, có một ngày, bạn sẽ cảm giác bạn không còn hiện hữu. Chỉ năng lượng rung động với vũ trụ... Không một ai hiện hữu. Tự ngã hoàn toàn biến mất. Hành giả không còn nữa. Vũ trụ tồn tại, và bạn nơi chôn đó. Đợt sóng rung cảm với đại dương... Đó là Đại Thủ Ấn. Đó là Cực lạc tối hậu. Trạng thái cực lạc tối thượng nhất của tâm thức.

Chỉ như qua sự rung cảm của yêu thương, nhưng hằng triệu lần hơn thế nữa. Vẫn cùng một hiện tượng, nhưng gấp một triệu lần. Bạn đang rung cảm với vũ trụ trong Đại Thủ Ấn. Đó là lý do, Mật Tông được xem là du già của tình yêu. Mật Tông được xem là con đường của từ bi. Trong Đại Thủ Ấn, tất cả mọi tội lỗi đều bị dứt sạch. Trong Đại Thủ Ấn, hành giả được giải thoát từ tù ngục của thế gian.

*“Đây là ngọn Pháp Đăng tối thượng.*

*Những kẻ nào thiếu lòng tin vào Đại Thủ Ấn*

*Chính là người vô minh,*

*luôn bị dẫn vật trong khổ đau và phiền não...”*

Tilopa dạy rất rõ ràng...

*“Những kẻ nào thiếu lòng tin vào Đại Thủ Ấn.*

*Chính là người vô minh,*

*luôn bị dẫn vật trong khổ đau và phiền não...”*

Tại sao gọi họ là vô minh? Ngài không gọi họ là những kẻ tội lỗi. Ngài không gọi họ là những con người vô đạo. Ngài chỉ đơn thuần gọi họ là vô minh. Vì không tin nó, họ đã bỏ lỡ niềm cực lạc tối thượng nhất mà sự sống mang đến cho họ. Họ là những kẻ vô minh! Nó không thể xảy ra ngoại trừ bạn tin cậy. Ngoại trừ sự tin cậy của bạn nhiều đến mức độ bạn quy phục hoàn toàn. Mọi phúc lạc, những giây phút cực lạc, xảy ra chỉ khi nào bạn quy phục. Thậm chí, sự chết cũng trở nên hoàn mỹ nếu bạn quy phục với nó. Còn nói về sự sống thì sao? Nếu bạn quy phục, dĩ nhiên, sự sống là đại cực lạc. Nó là một ân sủng. Bạn đánh mất tặng phẩm Tối



thương bởi bạn thiếu lòng tin. Nếu bạn muốn học hỏi điều gì, hãy học hỏi sự tin cậy. Nếu bạn không cảm giác được ý nghĩa của sự sống. Bạn cảm thấy vô nghĩa, không gì giúp đỡ, học hỏi lòng tin cậy. Sự tin cậy mang đến ý nghĩa bởi lòng tin sẽ cho bạn khả năng cho phép vạn hữu hạ phàm xuống bạn...

*“Những kẻ nào thiếu lòng tin vào Đại Thủ Ấn  
Chính là người vô minh, luôn bị dẫn dắt trong  
khổ đau và phiền não*

*Để đạt được sự Giải Thoát*

*Con vẫn phải nương theo một vị Du già*

*Khi tâm con nhận được sự gia trì của ngài*

*Thì con đường Giác Ngộ ở trong tầm tay...”*

Tại sao lại tin ở vị Du già? Tại sao lại tin mình sư? Bởi chón bất khả tri rất là xa xăm. Nó chỉ như là một giấc mơ, cùng lắm là một niềm hy vọng, ao ước thành tựu. Xin hãy lắng nghe tôi nè. Có lẽ tôi giảng thuyết về cực lạc, nhưng sự cực lạc đó vẫn là một từ ngữ. Có lẽ bạn khao khát nó, nhưng bạn không biết nó là gì. Bạn không biết hương vị của nó. Nó quá xa xăm. Bạn đang tràn ngập đau khổ. Trong sự thống khổ của bạn, bạn bắt đầu hy vọng. chờ đợi, khao khát cực lạc, nhưng không có ý nghĩa gì... Bạn cần ném hương vị của nó. Ai sẽ mang nó cho bạn? Chỉ có người đã ném nó. Ngài sẽ là người khai mở. Ngài có thể hành động như một chất thanh tẩy. Ngài sẽ không làm gì khác, chỉ sự hiện diện của ngài. Từ ngài, sự bất khả tri sẽ tuôn tràn đến bạn. Ngài như là cửa sổ, chỉ có cửa sổ tâm linh của bạn là bị khép kín? Mọi cánh cửa của ngài không đóng. Mọi cửa sổ của bạn bị đóng và bạn không

biết cách nào mở chúng ra. Mọi cửa sổ của ngài không đóng. Từ chúng, bạn có thể nhìn ngắm bầu trời thiên thanh. Thông qua ngài, bạn có thấy được một thoáng.

Một minh sư, một du già, không gì ngoài một cửa sổ. Hành giả phải thông qua ngài. Hành giả cần nếm một chút hương vị. Sau đó, bạn có thể mở cửa sổ của bạn. Nếu không, mọi sự vẫn chỉ là ngôn ngữ. Bạn có thể đọc về Tilopa. Ngoại trừ bạn tìm thấy Tilopa, không có gì sẽ xảy ra cho bạn. Tâm bạn vẫn tiếp tục thì thầm “Người này thật điên rồ. Ông bị ảo tưởng, mơ mộng. Nhất định ông là một triết lý gia, một nhà tư tưởng, một thi sĩ.” Làm sao có thể xảy ra? Để bạn đạt đến phúc lạc? Bạn chỉ biết có đau khổ và tranh đấu. Bạn chỉ biết có đọc được. Bạn không biết tiên được. Bạn không biết nó, làm sao bạn tin nó?

Một minh sư không gì ngoài hiện tượng nhân cách hóa của sự phúc lạc toàn diện. Trong ngài, nó đang rung cảm. Nếu bạn tin ngài, mọi chấn động của ngài sẽ tìm đến bạn. Minh sư không phải là vị thầy. Ngài không dạy dỗ bạn. Một minh sư không quan tâm đến giáo điều và nguyên tắc. Một minh sư là sự hiện diện. Nếu bạn tin ngài, ngài sẵn sàng. Minh sư là sự sẵn sàng. Xuyên qua ngài, bạn sẽ có một thoáng cảm nhận đầu tiên về sự toàn thiện. Từ đó, bạn có thể tự mình hành trình...

*“Để đạt được sự Giải Thoát*

*Con vẫn phải nương theo một vị Du già*

*Khi tâm con nhận được sự gia trì của ngài*

*Thì con đường Giác Ngộ ở trong tâm tay...”*

Minh sư không thể cho bạn sự Giải thoát, nhưng ngài có thể giúp mang đến cho bạn viên gạch của nó. Ngài không thể cho bạn sự Giải thoát. Điều đó, bạn phải tự mình thành tựu. Những gì được cho, sẽ bị kẻ khác lấy đi. Chỉ có những gì bạn sở hữu mới thuộc về bạn. Minh sư không thể cho bạn. Ngài chỉ gia trì bạn. Sự gia trì của ngài là một hiện tượng sinh động. Xuyên qua ngài, bạn có thể nhìn thấy tương lai của bạn. Xuyên qua ngài, bạn có thể nhận biết định mệnh của bạn. Xuyên qua ngài, mọi đỉnh cao tối thượng gần hơn. Xuyên qua ngài, bạn nảy sinh, như hạt giống đang nảy mầm hướng về bầu trời xanh. Sự gia trì của ngài có thể tưới lên hạt giống.

Tại Đông phương, sự gia trì của minh sư vô cùng trọng đại. Tây phương hoàn toàn không nhận biết hiện tượng này. Tây phương nhận biết các vị thầy, không phải là các minh sư. Các vị thầy là những người dạy bạn Chân lý. Minh sư là người giúp bạn ném hương vị của nó. Một vị thầy có lẽ là một người chưa nhận biết chính mình. Có lẽ ông còn phải học hỏi từ các vị thầy khác. Tìm kiếm minh sư. Các bậc thầy thì nhiều vô kể, nhưng minh sư thì vô cùng hiếm. Làm sao bạn tìm thấy một minh sư? Chỉ vận hành. Mỗi khi bạn nghe đồn về một người nào đó đã giác ngộ, tìm đến và sẵn sàng. Đừng là một nhà tư tưởng. Hãy là một tình nhân, bởi minh sư tìm thấy qua cảm thọ. Một vị thầy tìm thấy qua tư duy. Lắng nghe một vị thầy. Sự hấp dẫn luân lý sẽ hiện hữu. Sự tranh biện của ông. Đón nhận minh sư. Lắng nghe không giúp ích gì. Ngài là một hiện tượng sống. Năng lượng nơi đó. Nếu bạn đón nhận ngài, chỉ vậy, bạn sẽ nhận biết phẩm hạnh khác của bản thể.

Sự tiếp nhận cần có. Sự tiếp nhận lớn lao nữ tính cần có để tìm tới minh sư. Nếu bạn sẵn sàng, minh sư tại thể hiện diện. Đột nhiên, có một sự tương thông. Không cần thành toàn gì ở phần bạn. Bạn đơn thuần hiện diện. Nó quả là hiện tượng năng lượng sinh động. Nếu bạn sẵn sàng, sẽ có sự tương thông. Bạn được đón nhận. Đây là hiện tượng tình thương. Bạn không thể chứng minh với ai “Tôi đã tìm thấy minh sư.” Không có chứng minh. Đừng cố gắng bởi mọi người sẽ tìm chứng minh để chống đối bạn. Bạn đã tìm thấy người. Bạn nhận biết ngài. Bạn nếm hương vị của nó, và bạn nhận biết nó. Tri kiến này thuộc về trái tim, của sự cảm thọ...Tilopa dạy...

*“Để đạt được sự Giải Thoát*

*Con vẫn phải nương theo một vị Du già*

*Khi tâm con nhận được sự gia trì của ngài*

*Thì con đường Giác Ngộ ở trong tâm tay...”*

Chính từ ngữ “Du già” đủ tràn đầy ý nghĩa. “Minh sư” không mang sự trọng đại đó. Minh sư có vẻ là một người đã làm chủ một cái gì rồi, dưới sự huấn luyện trường kỳ, trở nên kỷ luật, đã trở thành minh sư. “Du già” thì khác hơn. Từ ngữ “Du già” có nghĩa là một đám mây vần vũ, nặng nề, chờ đợi bạn khác nước, lần tuôn tràn xuống cho bạn. Một cánh hoa chói ngợp hương thơm chờ đợi bạn và sẽ xuyên suốt qua bạn. Từ ngữ “Du già” có nghĩa là năng lượng nặng nề, và sự bất khả tri, đè nặng với sự thiêng liêng, nặng nề như người phụ nữ đang mang thai.

Minh sư là người thai nghén Thượng Đế. Vì vậy, tại Đông phương, chúng ta gọi Du già, hiện thân của Thượng Đế. Tây phương không thể hiểu bởi họ tư duy rằng Thượng Đế là Đấng Sáng tạo của thế gian. Chúng ta không bận tâm về một đấng Sáng tạo. Chúng ta gọi ngài là Du già, Thượng Đế. Tại sao? Bởi ngài thai nghén sự thiêng liêng. Ngài trĩu nặng sự thiêng liêng. Ngài sẵn sàng đổ xuống. Chỉ cơn khát của bạn. Cơn khát mặt đất đang cần. Ngài không quán triệt tất cả. Thật ra, ngài chưa xuyên qua mọi huấn luyện. Ngài chưa kỷ luật ngài. Không phải là một nghệ thuật mà ngài trở thành minh sư. Không, ngài sống sự sống trong sự trọn vẹn của nó. Không như là một kỷ luật, nhưng buông xả và tự nhiên. Ngài không cưỡng ép ngài. Ngài chuyển động với gió. Ngài cho phép thiên nhiên tự tại với nó. Xuyên suốt hàng triệu kinh nghiệm đau khổ và phiền não, cực lạc và hạnh phúc, ngài trưởng thành, chín muồi. Một Du già là trái chín chỉ đợi rơi xuống, nặng trĩu. Nếu bạn sẵn sàng đón nhận, ngài rơi xuống bạn.

Một Du già hoàn toàn là hiện tượng của Đông phương. Tây phương vẫn chưa nhận biết. Tại Tây phương, thật khó cảm nhận. Tại sao tìm đến và bái lạy một Du già? Tại sao cúi sát đầu bạn ở chân ngài? Thật xấu hổ. Nhưng nếu bạn muốn đón nhận, bạn phải bái lạy. Ngài nặng trĩu. Ngài có thể đổ xuống. Ngoại trừ bạn bái lạy, nếu không, bạn không thể nhận. Khi một môn đồ với sự tin cậy hoàn toàn, bái lạy dưới chân minh sư của ông, sẽ có sự xảy ra, vô hình với đôi mắt thịt. Năng lượng tuôn tràn từ minh sư, đi vào môn đồ. Một điều gì đó, vô hình trong đôi mắt trần tục, đang xảy ra. Nếu bạn nhận biết, bạn có thể trông thấy. Hào quang của minh sư.

Cầu vòng của ngài, tan chảy xuống môn đồ. Bạn sẽ nhận biết nó, thực sự xảy ra.

Minh sư nặng trĩu với năng lượng tối thượng. Ngài có năng lượng vô tận. Ngài có thể gia trì với vô lượng số môn đồ. Ngài có thể gia trì với hàng triệu môn đồ. Ngài không bao giờ kiệt quệ bởi ngài tương thông với vạn hữu. Ngài đã tìm thấy căn nguyên của tất cả. Xuyên suốt qua ngài, bạn có thể lao mình vào vực thẳm. Quy phục hướng về Thượng Đế khó khăn bởi bạn không biết Thượng Đế nơi nào. Ngài không bao giờ cho địa chỉ với bất cứ ai. Nhưng một Du già có thể tìm thấy ngài. Nếu bạn hỏi tôi, Du già là gì. Tôi sẽ bảo bạn: Du già là địa chỉ của Thượng Đế.

Khi bạn có lòng tin kiên định bạn được đón nhận. Khi bạn cảm giác sự gia trì của minh sư tuôn tràn đến bạn, như cơn mưa hoa rơi tằm tã trên bạn, con đường giác ngộ, chắc chắn ở tầm tay...

Đã xảy ra: Một trong những môn đồ của Đức Phật, Xá Lợi Phất, có một ngày, kính cẩn quì lạy Đức Phật. Đột nhiên, ông cảm giác năng lượng rơi xuống ông. Ông cảm giác sự hoán chuyển đột ngột, một sự hoán đổi toàn bộ tâm. Như ông đã bị tiêu trừ, và được tái sinh lần nữa. Ông kêu lên “Không, xin ngài đợi một chút.” Toàn bộ tăng chúng, môn đồ vô lượng số môn đồ của Đức Phật không hiểu chuyện gì xảy ra. Ông kêu lên “Xin ngài đợi một chút. Quá sớm.” Đức Phật hỏi. “Tại sao?” Ông nói, “Đôi chân ngài sẽ là sự mất mát của con. Xin ngài đợi lâu hơn một chút nữa. Giải thoát trong tầm tay, nhưng con muốn được gần gũi với ngài lâu hơn một chút nữa. Đừng thúc đẩy con thành tựu quá sớm. “

Minh sư đã gia trì, và sự Giải thoát trong tầm tay. Đây là bước cuối cùng. Hành giả phải giả từ minh sư. Xá Lợi Phất kêu lên “Khoan đã.” Xá Lợi Phất chứng ngộ sau đó. Đức Phật dạy ông “Bây giờ con nên đi. Ta đợi lâu rồi. Con nên đi, truyền giảng những gì ta đã dạy con. Hãy đi và hóa độ chúng sinh.”

Xá Lợi Phất phải ra đi, nước mắt tuôn tràn. Có người hỏi. “Ngài đã đắc ngộ rồi sao ngài lại còn khóc lóc?” Ông bảo “Vâng, tôi đã giải thoát, nhưng tôi có thể ném hết mọi cực lạc Giác ngộ nếu Đức Phật cho phép tôi được sống dưới chân ngài.”

Lòng biết ơn thật sâu đậm. Sau đó, bất cứ nơi nào mà Xá Lợi Phất sống, mỗi sáng, ông quì lạy hướng về nơi Đức Phật hóa độ. Mọi người hỏi ông nhiều lần, “Tại sao ngài lại xử sự như vậy? Ngài quì lạy ai?” Ông đáp, “Đức Phật đang hóa độ ở miền Nam.”

Ngày cuối cùng của Xá Lợi Phất đến, ông yêu cầu “Đức Phật ở nơi nào rồi? Bởi tôi muốn chết khi bái lạy ở nơi ngài đang hóa độ.” Và ông tịch diệt khi ông đang quì lạy hướng về nơi mà Đức Phật đang sống. Khi năng lượng được đón nhận, khi ân huệ cuối cùng đến từ minh sư, Giải thoát nằm trong tầm tay. Hành giả phải giả từ... Trong Thiên, khi một môn đồ tìm đến minh sư tại Nhật, ông mang tấm nệm đến. Ông sẽ trải tấm nệm trước minh sư, kiết già trên tấm nệm, lắng nghe lời dạy của minh sư. Mỗi ngày tìm đến, thụ huấn những gì mà ngài đã dạy, để tấm nệm nơi đó... hàng bao nhiêu năm. Sau đó, có một ngày, ông nhận sự gia trì cuối cùng, ông cuộn tấm nệm lại, ôm tấm nệm, quì lạy, rời xa minh sư. Tấm nệm đó là biểu tượng. Mỗi khi môn

đồ cuộn tằm nệm lại, rời xa minh sư, mọi người biết rằng ông đã nhận ân sủng. Đây là sự giả từ cuối cùng...

*“Thực vậy, mọi pháp trong thế gian đều vô nghĩa*

*Chúng đều mang hạt giống phiền não*

*Những lời giảng dạy thiên cận thường đưa đến  
những hành động sai lầm*

*Hãy nương theo những giáo pháp rộng lớn hơn.”*

Trong thế giới này, mọi sự đều là hạt giống của phiền não. Nhưng luồng ánh sáng chiếu rọi mỗi khi có một người giác ngộ. Trong thế gian này, mọi sự đều là hạt giống của phiền não, nhưng luồng ánh sáng đến từ cõi tối thượng nếu có một người nào chứng quả vị. Theo sau luồng ánh sáng, bạn tìm đến chính cội nguồn căn nguyên của ánh sáng, vàng thái dương. “Và hãy nhớ...” Tilopa dạy “Đừng trở thành nạn nhân của các giáo pháp vô nghĩa.” Có nhiều người tìm đến tôi bảo “Chúng con trường chay, vậy có thể giúp chúng con đạt được giải thoát hay không?” Một pháp cực kỳ hạ đẳng. Họ bảo “Chúng con không ăn tối. Điều này có giúp chúng con giác ngộ hay không?” Họ lại hỏi “Chúng con tin ở tịnh thân.” Một pháp cực hạ đẳng. Họ tu tập nhiều thứ, nhưng có một điều họ lại không tu tập, đó là Chân Tánh của họ. Họ chế ngự cá tính của họ. Họ muốn trở thành một hiền nhân, nhưng chỉ là sự trang điểm. Một môn đồ từ bên ngoài là sự trang trí. Mọi sự vẫn là trang trí. Nó cần tỏa rộng hướng về ngoại biên từ trung tâm. Nó không nên bị cưỡng ép từ ngoại biên hướng về trung tâm.



Giáo pháp rộng lớn là: Bạn đã là những gì bạn sẵn có... Nhận thức điều này. Bạn đã là mục tiêu. Hãy nhận biết điều này. Ngay chính giây phút này, định mệnh của bạn đã thành tựu. Bạn đang chờ đợi điều gì? Đừng tin ở Tiệm ngộ. Hãy lao mình vào! Hãy dũng cảm! Chỉ có người dũng cảm mới có thể theo sau giáo pháp rộng lớn hơn của Mật Tông. Sợ hãi tử thân, sợ hãi đánh mất chính bạn, sợ hãi phải quy phục. Bạn trở thành nạn nhân của mọi pháp thấp kém. Đừng ăn cái này, đừng ăn cái nọ. Đừng tu tập pháp này, đừng tu tập pháp nọ. Bạn kiêm chế. Bạn luôn tự chủ. Giáo pháp rộng lớn là quy phục, quy phục sự tự chủ của bạn, và để Toàn thể mang bạn đến bất cứ nơi nào mà nó muốn đưa bạn đến. Đừng bơi ngược dòng chảy. Hãy buông xả chính bạn trong dòng sông. Trở thành dòng sông... Và dòng sông sẵn sàng trôi về đại dương. Đây là giáo pháp rộng lớn...

# 7

## Lộ Phi Lộ



*“Nếu Với con mắt Nhãn Vương nhìn thấu rõ  
Vượt qua mọi đối đãi nhị nguyên  
Dùng Pháp bảo để chế ngự những giải đãi  
Con đường Vô Hành là pháp môn của Đức Phật  
Thực hành một cách không xao lãng  
theo con đường này  
Con sẽ đạt được quả vị Phật.  
Thế gian vô thường này  
Như ảo ảnh và giấc mộng, thực chất vốn là không  
Hãy từ bỏ nó và rời xa những ràng buộc  
Cắt đứt sợi dây tham ái và hận thù  
Vào rừng sâu núi thẳm để thiền quán  
Nếu đạt được sự bình thản mà không dụng công  
Không bao lâu con sẽ thâm nhập Đại Thủ Ấn  
Và đạt được quả vị Vô Chứng...”*

Có hai con đường. Một là con đường của dũng sĩ, chiến binh. Con đường thứ hai là con đường của hoàng đế, con đường Hoàng Gia. Du già là con đường đầu tiên. Mật Tông là con đường thứ hai. Vì vậy, trước tiên, bạn cần nên hiểu con đường của dũng sĩ, một chiến binh, chỉ cưới vợ, bạn sẽ đủ khả năng hiểu thấu ý của Tilopa là gì khi ngài đề cập con đường Hoàng Gia. Một dũng sĩ phải chiến đấu từng thước, từng thước đất. Một chiến binh phải hung hãn. Một chiến binh phải bạo động. Kẻ thù cần phải bị tiêu diệt, hay là thống trị.

Du già muốn tạo nên sự xung đột trong bạn. Nó cho bạn sự khác biệt rõ rệt giữa điều đúng và điều sai, cái gì tốt, cái gì xấu. Cái gì thuộc về Thượng Đế và cái gì thuộc về Ma vương. Gần như tất cả mọi tôn giáo, ngoại trừ Mật Tông, theo con đường Du già. Họ phân chia thực tại. Họ tạo nên xung đột nội tại. Xuyên suốt xung đột họ xuất phát. Thí dụ, bạn phải có sân hận trong bạn. Con đường của dũng sĩ là phải hủy diệt sân hận bên trong. Bạn có nộ, tham và dục, và hàng triệu tạp kiến. Con đường của dũng sĩ là tiêu trừ những mê lầm, phủ định, và phát triển những gì khẳng định và thiện lành. Sân hận phải cần tiêu trừ để từ bi có thể tiến hoá. Sân hận cần tiêu trừ để lòng nhân ái phát sanh. Dục phải cắt đứt và nhường cho sự tịnh thân trong sạch (Brahmacharya). Du già chặt đứt bạn thành hai phần: Chánh và tà. Chánh phải thắng thiện.

Bạn sẽ làm gì? Sân hận an trú nơi đó. Du già khuyên bạn làm gì? Pháp này khuyên bạn nên tạo thói quen nhân ái, tạo nên đối cực, biến nó thành thói quen và bạn khởi sự hành động như người máy. Vì vậy, nó được gọi là con đường của dũng

sĩ. Khắp thế giới, xuyên qua lịch sử, dũng sĩ được huấn luyện trong sự sống máy móc. Ông phải tạo cho ông các thói quen. Thói quen hoạt động vô ý thức. Họ không cần tỉnh thức. Họ vận hành không cần bạn. Nếu bạn có nhiều thói quen. Mọi người có thói quen. Bạn có thể quan sát sự kiện này. Một người lấy một gói thuốc từ trong túi, quan sát ông. Có lẽ ông không nhận biết ông đang làm gì. Một cách máy móc, tay ông đưa vào túi áo, lấy ra gói thuốc, bắt đầu hút. Có lẽ ông ném đi phần còn lại, phần cuối cùng của điếu thuốc. Có lẽ ông hành động thông qua mọi cử chỉ mà không biết ông đang làm gì. Sự sống máy móc, chúng ta dạy dũng sĩ như vậy. Các dũng sĩ phải tuân lệnh và theo sao. Họ không cần ý thức. Khi họ được ra lệnh quẹo phải, họ phải quẹo. Họ không cần suy nghĩ, quẹo hay là không. Nếu họ suy nghĩ thì không thể. Chiến tranh không thể tiếp diễn trong thế gian này. Sự tư duy không cần thiết, kể cả ý thức. Họ chỉ đơn giản ý thức... là họ tuân theo mọi mệnh lệnh. Chỉ có vậy. Sự ý thức tối thiểu. Đây là mệnh lệnh, lập tức, như một bộ máy, họ theo sau. Không phải ông quẹo phải khi được ra lệnh. Ông lắng nghe và học hỏi. Ông không quẹo. Ông trau giồi thói quen, như tắt đèn. Ngọn đèn không suy nghĩ gì nhiều, tắt hay là bật. Bạn bật công tắc là đèn sáng. Bạn ra lệnh “Quẹo trái!” Công tắc đèn được bật lên, và người này quẹo trái.

Nghe kể rằng, William James, có một lần, ông đang ngồi trong tiệm cà phê, có một người lính già, đã về hưu gần hai mươi năm, đang đi ngang với rỏ trứng. Đột nhiên, William đùa giỡn với ông. Ông gọi lớn “Chú ý!” Người lính già tội nghiệp này lập tức đứng yên để chú ý. Rỏ trứng rơi xuống từ tay

ông, bẻ hết. Ông giận vô cùng. Ông chạy đến gầm lên “Chơi cái trò gì kỳ vậy?” William nói “Ông không cần nghe lệnh mà. Mọi người tự do được gọi chú ý phải không? Ông đâu bắt buộc phải nghe lệnh đâu. Ai bắt ông phải theo lệnh? Ông nên theo cách ông.” Người lính già bảo, “Không thể nào. Tự động rồi. Dĩ nhiên, qua hai mươi năm, từ ngày tôi ở trong quân đội, nhưng thói quen đã ăn sâu rồi. Quá nhiều năm được huấn luyện. Thói quen phản xạ ăn sâu rồi.”

Câu “thói quen phản xạ” hay. Được đặt ra bởi một tâm lý gia người Nga, Pavlov. Bạn đơn thuần phản xạ. Có ai ném cái gì vào mắt bạn. Bạn không suy nghĩ nháy mắt hoặc khép mắt. Một con ruồi bay ngang, bạn nhắm mắt lại. Bạn không suy nghĩ. Không cần. Nó là sự phản xạ. Tự nhiên xảy ra. Nó ăn sâu trong thói quen của thân. Nó trong máu của bạn. Nó đơn giản xảy ra. Không cần phải làm gì hết. Người lính được huấn luyện hoàn toàn theo phương pháp máy móc. Ông sống trong sự phản xạ. Du già giống như vậy. Bạn sân hận, Du già nói “Đừng sân hận. Thay vì tu dưỡng sự đối nghịch: từ bi. Mỗi giây phút qua, năng lượng bạn chuyển động qua sự từ bi. Nếu bạn kiên nhẫn thời gian lâu dài, sân hận sẽ hoàn toàn chấm dứt. Bạn sẽ cảm giác từ bi. Bạn sẽ chết, không sống. Bạn sẽ giống rô bốt, không giống con người. Bạn sẽ từ bi, không phải bởi bạn từ bi, nhưng chỉ vì bạn đã tu dưỡng thói quen. Bạn tu dưỡng thói quen xấu. Bạn có thể tu dưỡng thói quen tốt. Có người trau dồi thói quen hút thuốc. Có người trau dồi thói quen không hút thuốc. Có người trau dồi loại thức ăn mặn. Có người trau dồi loại thức ăn chay, nhưng câu hỏi đều đều, và trong sự xét xử cuối cùng, cả hai đều như

nhau bởi cả hai đều sống qua thói quen. Quan điểm này nên suy nghiệm thật sâu sắc bởi vô cùng dễ dàng trau dồi thói quen tốt, và cực kỳ khó khăn trau dồi thói quen xấu. Sự thay thế một thói quen tốt quá rẽ. Nó có thể trau dồi dễ dàng.

Đặc biệt tại Nga, họ phát triển một phương pháp trị liệu: Điều kiện phản xạ trị liệu. Họ bảo rằng con người không thể bỏ mọi thói quen. Có người hút thuốc hơn hai mươi năm

Làm sao bạn hy vọng ông ta có thể bỏ thuốc? Có lẽ bạn cố gắng giải thích ông là nó xấu. Các bác sĩ bảo ông, hút thuốc nguy hiểm cho sức khỏe, ung thư đang phát triển, nhưng hai mươi năm thói quen, gần như không thể nào. Bây giờ nó đã ăn sâu. Nó đã nằm sâu trong tận cùng cốt lõi của thân ông. Thậm chí nếu ông hết lòng muốn. Thật khó. Không phải vấn đề của quyết tâm. Hai mươi năm hút thuốc không ngừng. Gần như không thể nào bỏ được? Vậy phải làm gì?

Tại Nga, họ nói không cần phải làm gì hết. Không cần phải giải thích. Họ phát minh một phương pháp trị liệu. Nếu có người bắt đầu hút thuốc, họ giật điện ông. Sự giật điện, sự đau đớn, cộng với sự hút thuốc kết hợp. Bảy ngày ông nằm bệnh viện. Mỗi khi ông hút thuốc, lập tức ông bị giật điện. Sau bảy ngày, ông hết ghiền hút thuốc. Thậm chí, nếu bạn mời ông hút, ông cũng phát run. Giây phút nào, ông cầm điếu thuốc trong tay, toàn thân ông sẽ run rẩy bởi vì ý tưởng bị giật điện. Họ nói rằng ông sẽ không bao giờ hút thuốc nữa. Họ đã giúp ông giải thoát thói quen bằng phương pháp trị liệu giật điện. Nhưng hiện tại, ông không thể thành Phật chỉ bằng phương cách giật điện, bởi ông

không còn thói quen cũ. Tất cả mọi thói quen thay đổi thông qua phương pháp trị liệu giựt điện. Ông có trở thành một vị Phật sau khi được trị liệu với phương pháp này hay không? Không, thậm chí ông không còn là con người. Ông là bộ máy. Ông sẽ sợ sệt đủ thứ. Ông sẽ không đủ khả năng tu tập bởi bạn đã mang đến cho ông thói quen sợ hãi, một thói quen mới.

Toàn bộ ý của địa ngục là như vậy. Tất cả mọi tôn giáo sử dụng nó như phương pháp trị liệu điện giật. Địa ngục không biết ở đâu. Thiên đường cũng không thấy. Cả hai đều là mưu mẹo. Một khái niệm phân tâm trị liệu cổ xưa. Họ vẽ địa ngục thật khủng khiếp, đến một đứa bé trở nên sợ hãi từ lúc còn bé thơ. Chỉ nhắc từ địa ngục là ông bắt đầu run rẩy. Chỉ là một mưu mẹo để ngăn ngừa thói quen xấu. Thiên đường cũng là một mưu mẹo, cổ động thói quen tốt. Thiên đường là cõi phúc lạc. Hạnh phúc, vui vẻ, mỹ lệ. Sự sống vĩnh cửu được hứa hẹn, nếu bạn sống theo khuôn mẫu. Bất cứ những gì xã hội cho là tốt, bạn phải theo. Thiên đường giúp bạn hướng về sự khẳng định. Địa ngục ngăn chặn bạn hướng về chiều hướng phủ định. Mật Tông là tôn giáo duy nhất không sử dụng mọi điều kiện phản xạ, bởi Mật Tông dạy rằng bạn nên được khai hoa trong một bản thể tinh thức toàn hảo, không là một con người máy móc. Nếu bạn hiểu Mật Tông, thói quen là xấu. Không có thói quen xấu, không có thói quen tốt. Thói quen là xấu. Hành giả nên tinh thức để không còn thói quen. Bạn đơn thuần sống giây phút qua từng giây phút với sự tinh thức tròn đầy, không bằng mọi thói quen. Nếu bạn có thể sống không thói quen là con đường Hoàng Gia.

Tại sao Hoàng Gia? Bởi người lính phải tuân theo lệnh, một vị vua không cần. Bậc hoàng đế là cấp trên, ông ra lệnh. Ông không bao giờ nhận lệnh của bất cứ ai. Một vị hoàng đế không chiến đấu, chỉ có các chiến sĩ chiến đấu thay ông. Một bậc hoàng đế không phải là một dũng sĩ. Ông sống thoải mái trong mọi tình huống. Đây là một ẩn dụ. Một người lính phải theo lệnh. Một bậc đại đế sống buông xả và tự nhiên. Không ai trên ông. Mật Tông bảo rằng không có ai cao cấp hơn ông để ông phải theo lệnh. Ai là người mà ông phải tuân lệnh xuyên suốt hàng vô lượng kiếp của ông? Thông qua ai, ông phải là người bắt chước? Không có ai. Bạn sống trong sự buông xả và tự nhiên. Một cuộc đời tan chảy. Chỉ có một điều. Xuyên qua tranh đấu, bạn trau dồi thói quen tốt, nhưng chúng vẫn là thói quen, không tự nhiên. Mọi người nói rằng thói quen là thiên tính thứ hai. Có lẽ, nhưng hãy nhớ từ “Thứ hai”. Nó không là sự tự nhiên. Nó có lẽ có vẻ là tự nhiên, nhưng không phải.

Sự khác nhau giữa từ bi chân chánh và từ bi tu dưỡng là gì? Từ bi chân chánh là một đáp ứng. Hoàn cảnh và đáp ứng. Từ bi chân chánh luôn tươi mát. Có chuyện gì xảy đến, và trái tim bạn tan chảy về nó. Một đứa bé bị té ngã, bạn chạy tới để giúp đứa bé đứng lên. Đây là đáp ứng. Từ bi tu dưỡng, là sự phản ứng. Hai danh từ vô cùng đầy ý nghĩa: “Đáp ứng” và “Phản ứng” Đáp ứng là sinh động theo môi trường. Phản ứng là thói quen ăn sâu. Trong quá khứ, bạn tự bạn trau dồi để giúp đỡ một ai nếu họ té ngã. Bạn chỉ đến giúp. Không có trái tim bên trong. Có người bị chết đuối dưới dòng sông. Bạn nhảy xuống giúp vì bạn được dạy phải hành động như vậy. Bạn được huấn luyện thói quen



giúp đỡ, nhưng bạn không liên hệ. Bạn hoàn toàn cách biệt. Trái tim bạn không nơi đó. Bạn không đáp ứng. Bạn không đáp ứng với người sắp bị chết đuối dưới sông. Bạn không đáp ứng theo giây phút. Bạn chỉ theo một lý tưởng.

Theo một lý tưởng thì hay: Giúp đỡ chúng sinh, người phục vụ cho nhân loại, có lòng từ bi! Bạn có một lý tưởng. Thông qua lý tưởng này, bạn phản ứng. Phát xuất từ quá khứ là tác ý. Nó đã chết. Khi tình huống tạo nên hành động, bạn đáp ứng với sự tỉnh thức trọn vẹn. Chỉ như vậy, có một cái gì đẹp để xảy đến với bạn. Nếu bạn phản ứng bởi một lý tưởng, khuôn mẫu thói quen cũ, bạn sẽ không lợi lộc gì. Cùng lắm là tự ngã nhỏ, không lợi lộc được gì. Có lẽ bạn sẽ bắt đầu khoe khoang là bạn mới cứu được một người sắp bị chết đuối dưới sông. Có lẽ bạn tìm đến xóm chợ, và la lớn “Xem kìa! Tôi đã cứu sống một người!” Tự ngã bạn được một chút lợi lạc. Bạn đã thành tựu một điều tốt, nhưng nó không là lợi lạc. Bạn đánh mất một cơ hội lớn lao để đáp ứng với hoàn cảnh trong bản thể tự nhiên, của sự thánh thoát trong từ bi.

Nếu bạn đáp ứng hoàn cảnh, có một cái gì đó khai hoa trong bạn. bạn sẽ chắc chắn cảm giác tịch lặng, tịnh tĩnh, một sự gia trì. Mỗi khi có sự đáp ứng, bạn cảm giác nở rộ bên trong. Khi có sự phản ứng, bạn tê cứng. Bạn xử sự như một xác chết, hành động máy móc. Phản ứng là xấu, đáp ứng là đẹp. Phản ứng phát xuất từ tiểu thể. Đáp ứng không bao giờ thuộc về Toàn thể. Đáp ứng luôn thuộc về toàn thể. Bạn hoàn toàn lao mình vào dòng sông. Bạn không suy nghĩ. Hoàn cảnh đơn thuần để nó xảy ra. Nếu cuộc đời của bạn trở thành một cuộc đời đáp

ứng và tự tại, có một ngày, bạn sẽ giống một vị Phật, nhưng bạn sẽ không trở thành một vị Phật. Bạn sẽ được sơn phết như một vị Phật. Bên trong, bạn là xác chết. Thói quen giết chết sự sống. Thói quen chống đối sự sống.

Mỗi ngày, bạn tạo nên thói quen thức dậy sớm. Năm giờ bạn thức dậy, Tại Ấn, tôi thấy có nhiều người, hằng thế kỷ qua, họ được dạy Brahmamuhurt. Trước khi mặt trời lên là thời gian tốt lành, thánh thiện nhất. Bạn không thể tạo nên thói quen, bởi sự thánh thiện hiện hữu chỉ trong sự đáp ứng sống. Họ thức dậy vào năm giờ sáng, nhưng bạn sẽ không bao giờ thấy trên khuôn mặt họ có hào quang nếu bạn dậy sớm theo đáp ứng. Toàn sự sống tinh thức chung quanh bạn. Toàn bộ trái đất đang chờ đợi mặt trời. Các ngôi sao đang biến mất. Mọi sự đang ý thức hơn. Trái đất đã ngủ yên. Rừng cây đã ngủ yên. Loài chim đã xếp cánh rồi Mọi sự đang sẵn sàng. Ngày mới sắp đến, một niềm hoan lạc mới.

Nếu đây là một đáp ứng, bạn thức dậy như loài chim... hót líu lo, ngâm nga: Bạn nhảy từng bước luân vũ. Nó không là thói quen. Nó không phải là bạn Phải thức dậy. Không phải bởi nó được viết trong tạng kinh Ấn Độ rằng nếu bạn là một tín đồ Ấn giáo thuần thành, bạn phải dậy sớm. Nếu bạn tạo nên thói quen này, bạn không nghe được lời chim hót líu lo. Loài chim không được nhắc đến trong mọi kinh tạng. Bạn sẽ không thấy mặt trời lên bởi vì vô nghĩa, bạn chỉ tuân thủ một loại kỷ luật chết.

Thậm chí, có lẽ bạn giận dữ. Có lẽ bạn sẽ chống đối nó, bởi hôm qua bạn đi ngủ trễ. Bạn không cảm

giác khỏe lắm để dạy sớm. Bạn chưa sẵn sàng. Bạn mệt mỏi. Tôi hôm qua không tốt lắm. Sẽ tốt hơn nếu bạn ngủ thêm được một chút nữa. Bạn mơ quá nhiều. Toàn thân cảm giác lơ phờ. Nhưng không được... mọi kinh điển không chấp thuận. Bạn đã được dạy dỗ từ lúc còn thơ ấu.

Thuở ấu thơ của tôi, nội của tôi ưa thích dạy sớm. Ông sẽ kéo tôi ra khỏi giấc ngủ vào lúc ba giờ sáng. Từ đó, tôi không còn khả năng dạy sớm được nữa. Ông sẽ lôi kéo tôi dậy. Và bên trong tôi nguyên rủa ông. Nhưng tôi không thể làm được gì hết. Ông sẽ bắt tôi đi tản bộ. Tôi buồn ngủ, và tôi phải tản bộ với ông. Ông hủy diệt hết toàn bộ cái đẹp của nó. Sau này, mỗi khi tôi phải thức dậy để tản bộ, tôi không thể nào tha thứ cho ông. Tôi sẽ luôn nhớ ông. Ông hủy hoại... Hằng bao nhiêu năm qua, ông đã lôi kéo tôi... Ông tưởng rằng ông làm điều gì tốt. Ông tư duy rằng ông đang giúp đỡ tôi. Không phải bằng cách đó chứ? Buồn ngủ... và ông lôi kéo tôi ra khỏi giấc ngủ. Con đường thật đẹp. Ban mai thật tuyệt vời, nhưng ông hủy hoại toàn bộ vẻ đẹp. Qua bao nhiêu năm sau, tôi mới phục hồi lại, tản bộ mỗi buổi sáng mà không nhớ đến ông. Nếu không, ký ức của ông tồn tại với tôi. Thậm chí, sau khi ông qua đời rồi, ông theo tôi như bóng với hình qua mỗi sáng bình minh.

Nếu bạn tạo nên một thói quen, nếu bạn muốn bó buộc mình, từ đó, bình minh biến thành xấu xí. Vậy, tốt nhất là nên đi ngủ. Nhưng hãy tự tại! Có ngày, bạn không thể dậy sớm. Không có gì sai hết. Bạn không phạm tội lỗi gì. Nếu bạn cảm giác buồn ngủ, giấc ngủ rất đẹp... Đẹp như bất cứ bình minh nào, và đẹp như lúc mặt trời lên. Giấc ngủ thuộc về

sự thiêng liêng cũng như mặt trời vậy. Nếu bạn muốn yên nghỉ nguyên ngày, cũng tốt đó!

Đây là những gì mà Mật Tông dạy: Con đường Hoàng Gia... cư xử như một quân vương, không như một người lính. Không có ai cao cấp hơn bạn để bắt buộc bạn và ra lệnh bạn. Thật sự không có cách sống nào khác. Đây là con đường Hoàng Gia. Bạn nên sống giây phút qua từng giây phút, tận hưởng khoảnh khắc qua từng khoảnh khắc. Tự tại là cách sống thiết thực nhất. Hãy sống nó! Hãy sống trong trọn vẹn! Đáp ứng, nhưng đừng phản ứng! Đừng rập theo khuôn mẫu thói quen, nên là phương trình sống!

Tôi không nói rằng nên sống trong sự náo động. Đừng sống theo thói quen. Có lẽ, chỉ sống tự tại, con đường của sự sống tiến hoá trong bạn... nhưng điều đó không bị ép buộc. Nếu bạn tận hưởng bình minh mỗi ngày, và xuyên qua sự tận hưởng này, bạn thức dậy vào mỗi bình minh, không qua thói quen... và bạn dậy sớm mỗi ngày. Có lẽ bạn dậy sớm suốt cuộc đời bạn, nhưng không qua thói quen. Bạn không bắt buộc chính bạn dậy sớm. Nó xảy ra... Thật là tuyệt đẹp... Bạn tận hưởng nó... Bạn thích thú với nó...

Nếu nó xảy ra bởi vì tình thương thì không phải là cách sống. Nó không là một thói quen, không là một điều kiện, không phải bởi tu dưỡng. Bạn sẽ đầy sinh khí. Không thói quen, bạn sẽ hoàn toàn đầy sinh khí. Mọi thói quen bao bọc chung quanh bạn như vỏ bọc khô cứng. Bạn sẽ bị bao phủ bởi nó. Bạn sẽ bị gói gọn trong nó. Như hạt giống bị nhốt trong cái vỏ của nó. Hãy uyển chuyển!

Các vị thầy Du già dạy bạn tu dưỡng đối nghịch với tất cả là không tốt. Chiến đấu với Ma vương và thực hành điều thiện. Có sự bạo động... tiêu trừ bạo động bên trong bạn. Trở nên bất bạo động. Tu dưỡng bất bạo động. Luôn thực hành sự đối nghịch và cưỡng sự đối nghịch trở thành khuôn mẫu của bạn. Đây là con đường của dũng sĩ... giáo pháp hạ đẳng... Mật Tông là giáo pháp rộng lớn... Tối thượng... Mật Tông khai thị những gì? Mật Tông dạy: Đừng tạo nên bất cứ xung đột nào trong bạn. Chấp nhận cả hai. Xuyên qua sự chấp nhận cả hai, hoán chuyển xảy ra. Không chiến thắng nhưng hoán đổi. Trong Du già, có mọi chiến thắng, trong Mật Tông không có sự chiến thắng nào. Trong Mật Tông... đơn thuần chuyển hóa. Không phải bạn trở nên bất bạo động để chống bạo động. Bạn vượt trên cả hai. Bạn trở thành hiện tượng Thứ Ba... một chứng nhân<sup>44</sup>...

Tôi ngồi trong tiệm của người chặt thịt. Ông là một con người rất tốt. Tôi thường viếng thăm ông.

---

<sup>44</sup> Bởi vậy bậc Thánh-nhân, vì sự hòa mà phải nói đến Thị hay Phi, rồi đứng yên ở cốt trúc của “bánh xe Trời” (Thiên-quân): đó gọi là lưỡng-hành (lưỡng hành: không rời khỏi thị-phi, mà vượt lên khỏi thị-phi). *Thị dĩ Thánh nhân hòa chi dĩ thị phi, nhi hựu hồ thiên-quân, thị chi vị: lưỡng hành..* (Trang Tử Nam Hoa Kinh, Tề Vật Luận, sách đã dẫn.). Người đạt Đạo là người đã rành rẽ lẽ thị-phi, tốt-xấu, lợi-hại, bạo động và bất bạo động .v.v... và họ đã vượt lên trên nó và điều khiển (chứng nhân) nó, chứ không phải là người không biết rõ lẽ thị-phi (như kẻ ngu) mà mọi người lầm tưởng. (Lời người dịch).

Người đạt Đạo là người đã rành rẽ lẽ thị-phi, tốt-xấu, lợi-hại, bạo động và bất bạo động .v.v... và họ đã vượt lên trên nó và điều khiển (chứng nhân) nó, chứ không phải là người không biết rõ lẽ thị-phi (như kẻ ngu) mà mọi người lầm tưởng. (Lời người dịch).

Đó là một buổi chiều. Ông chuẩn bị đóng cửa tiệm. Lúc đó, có một người bước vào hỏi mua gà. Tôi biết bởi trước đó vài phút, ông có kể cho tôi nghe tất cả những gì mà ông đã bán trong ngày đó. Ông chỉ còn lại một con gà. Vì vậy, ông rất là vui vẻ. Ông vào trong, mang con gà ra. Liệng trên cân và bảo, “Năm ruppees” Người mua nói, “Tốt lắm. Nhưng tôi đi dự tiệc. Tôi có nhiều thân hữu đến viếng. Con gà này xem ra quá nhỏ. Tôi muốn mua con gà bự hơn.” Tôi biết ông không còn con gà nào nữa để bán. Đó là con gà duy nhất mà ông còn lại. Người bán thịt suy nghĩ một chút, đi vào trong lâu một chút. Một lát sau ông mang con gà ra, ném trên cân, vẫn con gà đó, nói “Bảy rupees.” Người mua bảo “Nếu vậy, tôi lấy hết hai con.” Người bán thịt này quả thật lâm vào tình trạng khó khăn rồi.

Mật Tông đặt toàn bộ sự sống chính nó trong tình thế khó khăn. Mật Tông bảo “Ta lấy cả hai.” Không phải hai. Sân hận chỉ là một mặt khác của từ bi. Con giận không gì khác hơn là một mặt khác của lòng nhân ái. Bạo động không là gì mà là một mặt khác của sự bất bạo động. Sân hận và nhân ái không phải là hai. Tình thương và hận thù không phải là hai. Vì vậy, bạn biết, bạn quan sát, nhưng bạn không ý thức rằng bạn không nhận biết sự thật. Tình thương của bạn thay đổi hận thù trong một giây. Có thể nào nếu chúng là hai? Thậm chí không cần một giây. Giây phút này bạn thương yêu, giây phút sau bạn hận thù vẫn con người đó. Vào buổi sáng, bạn yêu thương vẫn người đó. Tới trưa, bạn lại sinh lòng hận thù. Tới chiều, bạn lại yêu thương lần nữa. Cuộc cờ tình yêu và hận thù tiếp diễn. Thật ra, tình thương và hận thù không phải đúng danh từ: yêu thương-hận thù, ghét giận-nhân ái... Chúng là

một hiện tượng. Chúng không là hai. Vì vậy, tình thương có thể trở thành hận thù. Mật Tông bảo rằng sự phân chia mang đến bởi tâm. Từ đó, bạn tranh đấu. Bạn tạo nên phân chia trước. bạn phê phán một khía cạnh trước. Bạn xác nhận khía cạnh khác. Vì vậy, bạn bị rắc rối. Bạn sẽ bị rắc rối. Một Du già luôn bị rắc rối bởi bất cứ những gì ông hành sẽ là chiến thắng không kết cục, nhiều nhất là tạm thời.

Bạn có thể đè nén sự sân hận, và hành từ bi, nhưng bạn biết rõ bạn đẩy nó xuống vùng vô tâm thức, và nó nằm đó. Bất cứ giây phút nào, một chút thiếu tỉnh thức, nó sẽ nổi lên. Vì vậy, hành giả phải luôn đẩy nó xuống. Đây là hiện tượng xấu nếu hành giả phải liên tục đè nén sự phủ định, như vậy, một cuộc đời sẽ bị phí phạm. Khi nào bạn sẽ tận hưởng sự thiêng liêng? Bạn không có không gian, không thời gian. Bạn vật lộn với nộ, tham, dục, ái, ó, và một ngàn lẻ một cảm thọ khác. Hàng nghìn kẻ thù ở đó. Bạn phải luôn cảnh giác. Bạn không bao giờ có thể thoải mái. Làm sao bạn có thể buông xả và tự nhiên? Bạn sẽ luôn căng thẳng, lúc nào cũng sẵn sàng đấu tranh, lúc nào cũng trong sự sợ hãi<sup>45</sup>. Hành giả sợ hãi thậm chí trong giấc ngủ. Trong giấc ngủ, họ không cảnh giác được. Trong giấc ngủ, những gì dồn nén đều nổi lên. Có lẽ họ tịnh thân

---

<sup>45</sup> Lão Tử cũng nhận xét: “Hồng muốn thu rút đó lại, Là sắp mở rộng đó ra. Hồng muốn là mềm yếu đó, Là sắp làm đó mạnh lên. Hồng muốn vút bỏ đó, Là sắp làm hưng khởi đó”. Tương dục hấp chi, Tất cố trương chi. Tương dục nhược chi, Tất cố trường chi. Tương dục phế chi, Tất cố hưng chi. (Đạo Đức Kinh – Chương 35, sách đã dẫn.)

khi họ tỉnh, nhưng trong cơn mơ thì không thể nào. Những người con gái đẹp trôi nổi bên trong. Hành giả không thể làm gì được. Những người con gái xinh đẹp không đến từ Thiên đường, như trong bao huyền thoại Ấn Độ, Thượng Đế gọi họ xuống. Tại sao Thượng Đế lại có hứng thú với bạn? Hành giả tội nghiệp này, không hại một ai, đơn thuần tĩnh tọa tại ngọn Hi Mã Lạp Sơn với đôi mắt nhắm kín, đấu tranh với mọi vấn đề của ông. Tại sao Thượng Đế lại có hứng thú với ông? Tại sao ông lại gọi Apsaras, những thiên nữ xinh đẹp, quấy nhiễu ông trên con đường tâm đạo? Tại sao? Không một ai ở đó. Không cần ai gọi đến bất cứ ai. Hành giả tự tạo cho mình những cơn huyền mộng.

Những gì bạn đề nén sẽ nổi lên trong giấc mơ. Các giấc mơ là một phần mà hành giả chối bỏ. Những giây phút tỉnh táo trực thuộc vào bạn như những giấc mơ này. Dù bạn yêu thương một người con gái trong giây phút tỉnh táo, hay bạn yêu thương người con gái trong mơ, không khác biệt. Không thể khác. Không phải là vấn đề ở người con gái, mà là vấn đề ở bạn. Dù bạn yêu chân dung, một chân dung trong mơ, hay bạn yêu người con gái, thực tế không khác nhau. Không thể khác, bởi người con gái thật sự cũng là bức chân dung bên trong, bạn không bao giờ biết người con gái thật sự. Bạn chỉ biết qua hình ảnh.

Tôi ở đây. Làm sao bạn biết rằng tôi ở đây? Có lẽ nó chỉ là giấc mơ. Bạn đang mơ tôi ở đây. Sự khác biệt như thế nào nếu bạn mơ thấy tôi ở đây, và bạn thật sự thấy tôi? Tiêu chuẩn gì? Tôi ở đây hay tôi không ở đây, không tạo nên sự khác biệt. Bạn thấy tôi trong tâm bạn. Trong hai trường hợp, thật



và mơ... đôi mắt bạn nhận luồng ánh sáng vào trong. Tâm bạn dịch giải là có người ở đó. Bạn không bao giờ thấy người thật. Bạn không thể thấy. Vì vậy, Ấn Độ giáo gọi đây là Ảo Giới (Maya). Tilopa khai thị: *Như ảo ảnh và giấc mộng, thực chất vốn là không...* Tại sao? Bởi mơ và thật không khác nhau. Trong hai trường hợp, bạn giam cầm tâm bạn. Bạn chỉ nhìn thấy hình ảnh. Bạn không bao giờ thấy được thực tại. Bạn không thể thấy, bởi thực tại chỉ có thể thấy khi BẠN trở nên thật. Bạn là hiện tượng ảo ảnh, một cái bóng, làm sao bạn thấy được cái thật? Chiếc bóng chỉ thấy chiếc bóng. Bạn nhìn thấy thực tại chỉ khi nào tâm buông bỏ. Thông qua tâm, mọi sự không thật. Tâm phóng ảnh, sáng tạo, màu sắc, dịch giải... Mọi sự trở thành giả tạo. Do đó, có nỗ lực liên tục nhấn mạnh làm sao để an trú trong Vô niệm.

Mật Tông nói rằng, đừng tranh đấu. Nếu bạn tranh đấu, bạn sẽ tranh đấu hằng vô lượng kiếp. Sẽ không có gì xảy đến. Bởi trước nhất, bạn đã lỡ rồi. Nơi bạn thấy hai chỉ có một. Nếu bước đầu tiên đã lỡ, bạn không thể đạt đến mục tiêu. Toàn bộ cuộc du hành của bạn sẽ tiếp tục bị lỡ. Bước đầu tiên phải tuyệt đối không sai lầm. Nếu không, bạn sẽ không bao giờ đạt đến mục tiêu. Sự tuyệt đối này là gì? Mật Tông nói rằng không nhìn một trong hai, không nhìn một trong nhiều. Một khi bạn thấy một trong đôi đũa Nhị nguyên, sự hóan chuyển đã bắt đầu. Đây là con đường Hoàng Gia.

*“Nếu Với con mắt Nhãn Vương nhìn thấu rõ...”*

Đề hoán chuyển, không thắng lợi... Chuyển hóa... Từ ngữ này vô cùng hoàn mỹ. Nó có nghĩa gì, để chuyển hóa? Như một đứa bé chơi đùa với các đồ chơi của nó. Bạn nói nó thu dọn mớ đồ chơi này. Nó nổi giận. Thậm chí, khi nó đi ngủ, nó cũng ôm theo mớ đồ chơi. Mẹ nó phải lấy ra khi nó đã ngủ. Vào buổi sáng, việc trước tiên là nó hỏi đồ chơi của nó ở đâu, và ai là người lấy mất đồ chơi của nó. Thậm chí, trong mơ, nó nằm mơ thấy đồ chơi. Rồi, đột nhiên, có một ngày, nó quên mất mớ đồ chơi đó. Trong một vài ngày, chúng nằm trong xó nhà. Sau đó, chúng được thu dọn và liệng đi. Nó không bao giờ còn hỏi về chúng nữa. Chuyện gì đã xảy ra?

Nó đã hoán chuyển. Nó trưởng thành. Không tranh đấu và không thắng lợi. Không phải nó tranh đấu chống lại sự tham cầu đồ chơi. Không, đột nhiên, có một ngày, nó nhận thấy điều đó vô cùng trẻ con. Nó không còn là một đứa bé nữa. Đột nhiên, nó nhận thức đồ chơi chỉ là đồ chơi. Chúng không là thật. Anh sẵn sàng sống một sự sống thật. Anh quay lưng với những đồ chơi đó. Không bao giờ, trong mơ chúng tìm tới nữa. Không bao giờ, anh nghĩ đến chúng nữa. Nếu anh trông thấy đứa bé nào đang chơi đùa với các đồ chơi này, anh sẽ cười. Anh sẽ cười lớn trong sự nhận biết... Một tràng cười nhận biết... Một tràng cười thông thái... Anh sẽ nói “Nó là một đứa bé, vẫn còn trẻ con, chơi đùa có những đồ chơi.” Anh đã chuyển hóa.

Hoán chuyển là một hiện tượng tự nhiên. Nó không bởi tu dưỡng. Bạn đơn thuần trưởng thành hơn. Bạn đơn thuần nhận biết toàn bộ sự phi lý của mọi sự vật... và bạn chuyển hóa...

Có một thanh niên tìm tôi, anh vô cùng lo lắng. Anh có một người vợ đẹp, nhưng mũi của cô hơi quá dài. Vì vậy, anh lo lắng, anh hỏi, “Phải làm gì bây giờ?” Sau cuộc giải phẫu thẩm mỹ, nó trở nên xấu hơn. Chiếc mũi không có gì. Khi bạn muốn cải tiến cái gì khi nó không có vấn đề, nó sẽ trở nên xấu xa hơn. Bây giờ, anh bị rắc rối rồi. Anh hỏi anh phải làm sao. Tôi kể cho anh nghe về những đồ chơi và nói “Có ngày anh phải thay đổi thôi. Thật là trẻ con. Tại sao anh lại bị ám ảnh vì mũi của cô? Chiếc mũi chỉ là một phần cực nhỏ ở một người con gái xinh đẹp. Cô là một người con gái hoàn mỹ. Tại sao anh lại làm cho cô buồn vì chiếc mũi của cô?” Bởi cô sẽ mặc cảm về chiếc mũi. Chiếc mũi của cô trở thành vấn đề chính trong sự sống. Mọi vấn đề đều là vậy! Đừng cho là tất cả các vấn đề của anh là lớn lao. Mọi vấn đề đều như vậy. Mọi vấn đề đều phát xuất từ tính trẻ con. Chúng phát xuất qua sự thiếu trưởng thành.

Anh bận tâm với chiếc mũi đến nỗi anh không nhìn thấy khuôn mặt của người vợ. Mỗi khi anh nhìn thấy mũi cô, anh lại quẩn trí. Việc như vậy khó thể trốn tránh. Nếu bạn không nhìn khuôn mặt bởi chiếc mũi, bạn vẫn bị chiếc mũi ám ảnh. Thậm chí, dù bạn cố gắng lẫn tránh vấn đề, vấn đề vẫn nằm đó. Bạn bị ám ảnh. Anh nói, “Thậm chí, tôi không còn dám nhìn mặt vợ nữa.” Tôi bảo anh “Điều này có thể giúp anh được. Anh suy tư về chiếc mũi. Thời xưa, mọi người thường làm như vậy. Suy tư trên mũi của họ. Như vậy, không có gì sai khi anh suy nghiệm trên mũi của vợ anh. Tuyệt diệu! Thử đi!” Anh hỏi “Nhưng rồi chuyện gì xảy ra?” “Anh thử trước.” Tôi bảo anh. “Sau vài tháng, anh kể cho tôi nghe chuyện gì xảy ra. Mỗi ngày,

kêu cô ngồi trước mặt anh, và anh suy nghiệm trên mũi của cô.”

Có một ngày, anh chạy đến tìm tôi: “Tôi đang làm việc phi lý gì vậy? Tôi thay đổi rồi! Tôi đã thay đổi! Toàn bộ sự phi lý này đã rõ ràng rồi. Tôi không còn vấn đề gì nữa.” Anh không thắng lợi, bởi, thật ra, không có kẻ thù để chiến thắng. Không có kẻ thù trong bạn. Mật Tông đã khai thị như thế. “Toàn bộ vạn hữu đều trong sự yêu thương sâu sắc với bạn, không có ai để hủy diệt. Không có ai để chiến thắng. Không có ai là kẻ thù. Toàn bộ sự sống yêu thương bạn. Từ khắp chốn, tình yêu tràn trề... Bên trong bạn, không có kẻ thù. Chúng tạo nên bởi các linh mục. Họ tạo nên chiến trường. Họ biến bạn thành bãi chiến trường. Họ dạy bạn “Chiến đấu với nó. Điều này là sai lầm! Chiến đấu với cái kia! Cái kia là sai lầm!” Tôi bảo bạn. Sân hận không phải là kẻ thù của bạn. Tham cầu không phải là kẻ thù của bạn. Lòng nhân ái cũng không là bạn của bạn, hay sự bất bạo động là bạn của bạn... bởi dù bạn hay thù, bạn vẫn nằm trong đối đãi nhị nguyên. Hãy xem xét toàn bộ bản thể của bạn, bạn sẽ thấy chúng là một. Khi kẻ thù trở thành bạn, và bạn trở thành kẻ thù, mọi đối đãi nhị nguyên biến mất. Đột nhiên, có sự chuyển hóa. Đột nhiên! Có sự tỉnh thức. Tôi bảo bạn. Đây là con đường của Đại đế... con đường Hoàng Gia... Tilopa dạy:

*“Nếu Với con mắt Nhãn Vương nhìn thấu rõ...”*

Chuyển hóa Nhị nguyên! Chỉ quán tưởng! Bạn sẽ thấy không có nhị nguyên. Bồ Đề Đạt Ma, một trong các bảo châu hiếm quý nhất được sinh ra, du hành đến Trung Quốc. Vua Lương Võ Đế tìm đến ngài vấn. “Có đôi lúc, trầm rất là phiền nhiễu. Có

đôi lúc, có sự căng thẳng và phiền não bên trong trầm!” Bò Đề Đạt Ma nhìn thẳng ông, ra lệnh “Hoàng Thượng tìm đến đây vào lúc bốn giờ sáng, mang tất cả những thống khổ, phiền não, quây nhiễu, căng thẳng với bệ hạ. Bệ hạ nên nhớ, đi một mình, và mang chúng đến tất cả cho ta.” Vua Lương Võ Đế nhìn Bò Đề Đạt Ma... Ngài có bộ mặt khá quái đản. Ngài có thể làm cho người nhìn sợ hãi đến chết. Vì vua phán, “Hòa thượng nói gì vậy? Hòa thượng nói vậy là nghĩa gì?” Bò Đề Đạt Ma đáp, “Nếu bệ hạ không mang đến cho bản tăng những cảm thọ đó, làm sao bản tăng có thể giúp đỡ Hoàng Thượng chứ?” Vua Lương Võ Đế suy nghĩ, “Tốt nhất là ta không nên đi. Bốn giờ sáng, trời còn tối lắm. Vị hòa thượng này có vẻ hơi điên điên. Với cây thiền trượng tay, ông có thể đập chết ta lắm. Ông nói ông sửa lại cho đúng có nghĩa là gì?”

Vì vua suốt đêm không ngủ được vì Bò Đề Đạt Ma ám ảnh ông. Lúc bình minh lên, ông cảm giác tốt hơn hết là ông nên đi. “Ai biết được? Có lẽ vị hòa thượng này có thể giúp đỡ cho ta.” Vì vậy, ông đã đến, tuy miễn cưỡng, ngần ngại, nhưng ông vẫn đến. Trước tiên, Bò Đề Đạt Ma hỏi. Ngài đang tĩnh tọa trước thiền viện với tăng chúng của ngài, trong có vẻ nguy hiểm hơn trong màn đêm. Ngài bảo, “Cuối cùng, Hoàng Thượng cũng đến! Những người mà bệ hạ đề cập ở đâu rồi?” Vì vua đáp, “Ngài nói khó hiểu quá. Những cảm thọ này không phải những cái gì mà trầm có thể mang ra. Chúng đều trong nội tại. “ Bò Đề Đạt Ma trả lời, “Tốt lắm. Nội tại, ngoại cảnh, chúng đều là sự vật. Xin bệ hạ ngồi xuống, nhắm đôi mắt lại, và nỗ lực tìm chúng bên trong. Hãy nắm bắt chúng, và lập tức nói với bản tăng, và nhìn tăng chúng của bản tăng. Bàn

tăng sẽ sửa đổi cho đúng.” Vì vua nhắm mắt lại. Không có gì khác để làm. Ông khép kín đôi mắt, hơi có một chút sợ hãi, tìm kiếm bên trong và quán chiếu. Đột nhiên, ông nhận biết rằng, ông càng không thấy gì hết... không căng thẳng, không thống khổ, không phiền nhiễu. Ông chìm sâu vào đại định. Hàng giờ trôi qua, mặt trời lên, trên khuôn mặt ông, phản chiếu sự thanh tịnh sâu sắc.

Sau đó, Bồ Đề Đạt Ma bảo ông “Bây giờ. Mở mắt ra. Đủ rồi! Những cái gã mà bệ hạ đề cập đó ở đâu? Bệ hạ có nắm bắt được chúng không?” Vua Lương Võ Đế cười lớn, lật tạ, chạm vào chân của Bồ Đề Đạt Ma và thưa “Thật sự, ngài đã sửa đổi chúng cho đúng rồi. Trẫm không còn tìm thấy chúng nữa. Hiện tại, trẫm nhận biết chúng là gì rồi. Trước tiên, chúng không tồn tại nơi đó. Chúng tồn tại nơi đó, bởi trẫm chưa bao giờ tự mình đi vào và tìm kiếm chúng. Chúng nơi đó, bởi trẫm không quán chiếu thực tại. Bây giờ, trẫm đã nhận biết. Ngài đã hành một phép lạ.”

Đây là chuyện xảy ra. Đây là sự chuyển hóa. Không giải quyết vấn đề, nhưng trước tiên, hãy nhận biết vấn đề có đó hay không. Trước nhất, bạn tạo nên vấn đề. Sau đó, bạn yêu cầu giải quyết vấn đề. Trước tiên, bạn tạo nên câu hỏi, sau đó, bạn chạy khắp chốn để tìm kiếm câu trả lời. Đó cũng là kinh nghiệm của tôi. Nếu bạn quán sát câu hỏi, câu hỏi sẽ biến mất. Không cần bất cứ sự giải đáp nào. Nếu bạn quán sát câu hỏi, câu hỏi biến mất... Đây là sự chuyển hóa. Nó không là giải pháp bởi không có vấn đề để giải quyết. Bạn không có bệnh. Chỉ quán chiếu bên trong. Bạn sẽ không thấy căn bệnh. Vậy, đâu cần thuốc chữa?”

Mỗi cá nhân như là thật tướng của họ. Mỗi cá nhân khi sinh ra đã là vì vua. Không có gì thiếu. Bạn không cần cải thiện. Mọi người cố gắng cải thiện bạn, họ hủy hoại bạn. Họ thật sự là những cá nhân nguy hại. Có người giống như mèo rình chuột. Bạn gâu họ, họ vồ lấy bạn. Khởi sự cải thiện bạn. Họ là các nhà cải thiện. Vì vậy, thế gian này mới hỗn loạn như vậy. Có quá nhiều người muốn cải thiện bạn. Đừng cho phép ai cải thiện bạn. Bạn đã là từ cuối cùng. Bạn không chỉ là Alfa, bạn cũng là Omega. Bạn toàn vẹn, và hoàn hảo. Thậm chí, nếu bạn cảm giác bất toàn, Mật Tông dạy sự bất toàn là toàn hảo rồi. Bạn không cần lo lắng. Có vẻ lạ lùng khi cho rằng sự bất toàn là toàn hảo. Không có gì thiếu trong nó. Thật ra, bạn có vẻ bất toàn, không bởi bạn bất toàn, nhưng bởi bạn là sự tăng trưởng toàn hảo. Điều này có vẻ phi lý, lỗi bịch, vì chúng ta cho rằng sự toàn hảo không thể tăng trưởng. Ý của chúng ta là sự toàn hảo đã đến mức tột bậc của sự tăng trưởng. Nếu vậy, sự toàn thiện này sẽ là sự chết. Nếu nó không thể phát triển, sự toàn hảo đó sẽ chết.

Thượng Đế tiếp tục tăng trưởng. Thượng Đế bất toàn theo cách đó, rằng ngài không tăng trưởng. Ngài toàn hảo bởi ngài không thiếu gì hết. Ngài chuyển động từ một toàn hảo này đến toàn hảo khác, sự phát triển vẫn tiếp diễn. Thượng Đế là sự tiến hoá, không từ bất toàn đến bất toàn, nhưng từ toàn hảo đến toàn hảo hơn, vẫn càng toàn hảo nhiều hơn. Khi sự toàn hảo không tương lai, nó đã chết. Khi toàn hảo có tương lai, vẫn mở rộng, vẫn vận hành, vì vậy, nó vẫn có vẻ bất toàn. Tôi xin phép nói với bạn rằng: Hãy bất toàn và phát triển. Sự

sống là vậy<sup>46</sup>. Đừng nỗ lực toàn hảo, nếu không, bạn sẽ không thể phát triển. Bạn sẽ giống pho tượng Phật, tảng đá, nhưng chết rồi. Bởi hiện tượng này... sự toàn hảo vẫn tăng trưởng... Bạn cảm giác bất toàn. Hãy để nó như là... Cho phép nó... hiện hữu như chính nó là... Đây là con đường Hoàng Gia...

*‘Nếu Với con mắt Nhãn Vương nhìn thấu rõ*

*Vượt qua mọi đối đãi nhị nguyên*

*Dùng Pháp bảo để chế ngự những giải đãi*

*Con đường Vô Hành là pháp môn của Đức Phật.”*

Giải đãi luôn nơi đó, khi bạn đánh mất ý thức, lần nữa, và lần nữa. Bạn tham thiền. Bạn tĩnh tọa để tham thiền. Một tư tưởng đến. Lập tức, bạn quên mất bạn. Bạn theo sau tư tưởng. Bạn liên hệ với nó. Mật Tông dạy rằng chỉ có một điều phải chế ngự, đó là những giải đãi.. Bạn sẽ làm gì? Chỉ một điều: Khi một tư tưởng đến, bạn vẫn là một chứng nhân. Nhận biết nó. Quan sát nó. Có lẽ nó là tư tưởng xấu. Cho phép nó vượt qua bản thể bạn, nhưng đừng vướng mắc vào nó bằng cách này hay cách khác. Đừng chống đối. Có lẽ đó là tư tưởng, tư tưởng muốn giết người nào đó... Đừng thúc đẩy nó. Đừng bảo “Đây là tư tưởng xấu.” Giây phút bạn nói như vậy về tư tưởng, bạn đã vướng mắc. Bạn đã bị

---

<sup>46</sup> Hệ từ hạ, chương 8 trong Kinh Dịch có câu: “Đạo của Dịch là biến mãi, biến động không ở yên một nơi nào cả, chu lưu khắp chốn, lên xuống không chừng; cương nhu thay đổi lẫn nhau, cho nên không thể lấy cái gì làm chủ yếu điển hình (cố định), mà chỉ biến để thích nghi hay thích ứng mà thôi”. Vì đạo dã, lữ thiên biến động bất cư, chu lưu lục hư, thượng hạ vô thường; cương nhu tương dịch, bất khả vi điển yếu, duy biến sở thích. (Dịch Học Tinh Hoa, trg. 103 – Nguyễn Duy Cần)



giải đãi. Bây giờ, tư tưởng đó sẽ lôi kéo bạn, từ tư tưởng này đến tư tưởng khác. Tư tưởng tốt đến, với lòng từ bi: Đừng bảo. “Aha! Thật tuyệt diệu quá! Ta là một đại thánh nhân. Các tư tưởng vi diệu này đến với ta rằng ta muốn cứu rỗi toàn thế gian. Ta muốn giải thoát tất cả.” Đừng nói như vậy. Bạn luôn giữ mình là một chứng nhân.

Lúc bắt đầu, có nhiều lần bạn bị quấy nhiễu. Làm gì bây giờ? Nếu bạn bị quấy nhiễu, để nó quấy nhiễu. Đừng lo lắng nhiều. Nếu không, sự lo lắng trở thành một ám ảnh. Hãy bị quấy nhiễu! Trong một vài giây phút, bạn sẽ bị quấy nhiễu. Đột ngột, bạn nhớ ra “Ta bị quấy nhiễu.” Như vậy thì không sao. Quay về thôi. Đừng tuyệt vọng. Đừng bảo “Thật là tệ hại ta bị quấy nhiễu.” Lần nữa, bạn lạc vào sự đối đãi nhị nguyên: Tốt và xấu. Bị quấy nhiễu? Tốt lắm... Chấp nhận nó, quay về lại. Thậm chí với sự quấy nhiễu, bạn không tạo nên xung đột. Đó là điều mà Jiddu Kristnamurti<sup>47</sup> luôn dạy. Ông sử dụng một khái niệm vô cùng nghịch lý. Ông bảo nếu bạn không chú ý, hãy chú ý sự không chú ý. Điều đó cũng tốt! Đột nhiên, bạn nhận biết bạn không chú ý, chú ý nó và trở về. Kristnamurti không được hiểu bởi đa số người. Lý do là ông tu tập con đường Hoàng Gia. Nếu ông là một Du già,

---

<sup>47</sup> Jiddu Kristnamurti: Một đạo sư Ấn Độ. Chào đời trong một gia đình Bà La Môn. Ông được Hội Thông Thiên học, Helena P. Blavatsky người Nga và một cựu đại tá Hoa Kỳ là ông Steele Olcott thành lập vào năm 1875, mang về nuôi từ lúc nhỏ. Hội Thông Thiên Học là một hội có mục tiêu tìm hiểu các tôn giáo, các nguồn tư tưởng, minh triết, các sự huyền nhiệm trên thế giới cổ kim và các năng lực thần bí nơi con người. Khi đó, hội đang có mục tiêu sửa soạn cho sự hạ sanh của bồ tát Di Lặc, xuống thế để làm nhiệm vụ Thế Giới Đạo Sư (World Teacher).

ông sẽ được hiểu rất dễ dàng. Vì vậy, ông luôn luôn nhắc nhở là không có phương tiện. Trên con đường Hoàng Gia không có phương tiện. Ông luôn nhắc nhở rằng, không có kinh tạng nào giúp bạn. Trên con đường Hoàng Gia, không có kinh tạng.

Phiền nhiều? Giây phút bạn nhớ, giây phút sự chú ý tìm đến bạn rằng “Ta đã bị quấy nhiễu.” Trở về lại. Chỉ có vậy. Đừng tạo nên xung đột! Đừng bảo: “Điều đó xấu.” Đừng thất vọng, chán nản là bạn bị giải đãi lần nữa. Không có gì sai lầm trong sự giải đãi này... Hãy tận hưởng nó... Nếu bạn tận hưởng sự giải đãi này, nó xảy ra mỗi lúc một ít dần đi. Có một ngày, không còn sự quấy nhiễu... Không là một thắng lợi. Bạn không dồn ép chiều hướng giải đãi của ý thức bạn, vào cõi thật sâu của vô thức. Không, hãy cho phép nó. Nó quá tốt.

Đây là tâm thức của Mật Tông. Mọi sự đều hoàn hảo và thánh thiện. Thậm chí nếu có sự giải đãi, bằng cách này hay cách khác, nó cần có. Có lẽ, bạn không nhận biết tại sao nó cần có. Nếu bạn cảm giác mọi sự xảy ra đều hoàn hảo, chỉ như vậy, bạn trên con đường Hoàng Gia. Nếu bạn khởi sự tranh đấu với bất cứ cái gì, bạn lại rơi xuống từ con đường Hoàng Gia, bạn trở thành một người lính tầm thường, một dũng sĩ...

*“Nếu Với con mắt Nhãn Vương nhìn thấu rõ  
Vượt qua mọi đối đãi nhị nguyên  
Dùng Pháp bảo để chế ngự những giải đãi  
Con đường Vô Hành là pháp môn của Đức Phật.”*

Làm gì bây giờ? Nếu con đường Vô Hành là pháp, vậy phải làm gì? Chỉ sống tự tại. Sợ hãi là gì? Tại sao bạn sợ hãi sống tự tại? Dĩ nhiên, sẽ có nhiều

nguy hiểm. May rủi ở đó... nhưng điều đó tốt! Sự sống không phải là đường rầy xe lửa, xe lửa mãi vận hành trên đường rầy đó, lần nữa và lần nữa. Sự sống như một dòng sông. Nó tạo nên con đường của riêng nó. Nó không phải là một thông lộ. Thông lộ không tốt. Thông lộ có nghĩa là sự sống của thói quen. Nguy hiểm nơi đó, nhưng nguy hiểm là sự sống. Nó quan hệ sự sống. Chỉ có kẻ chết là vượt trên nguy hiểm. Vì vậy, con người trở thành sự chết.

Các ngôi nhà của bạn là các nắm mồ. Bạn quan tâm quá độ về sự an toàn. Quan tâm quá độ sẽ hủy hoại nó, bởi sự sống là bất ổn. Nó phải như vậy. Không có gì có thể thành toàn. Không ai có thể giúp nó an toàn hơn. Mọi sự an toàn là giả tạo. Tất cả mọi an toàn là tưởng tượng. Một người con gái yêu bạn hôm nay... ngày mai, không ai biết được? Làm sao bạn cảm giác an toàn về ngày mai? Có lẽ bạn đến tòa án để đăng ký. Có lẽ nên đặt mua trái phiếu an toàn để cô sẽ mãi là người vợ của bạn. Có lẽ cô mãi là vợ bạn qua trái phiếu an toàn, nhưng tình yêu chấm dứt. Tình yêu không nhận biết luật pháp. Khi tình yêu chấm dứt, vợ vẫn là vợ, chồng vẫn là chồng. Có đặc tính chết giữa họ...

Qua sự bảo đảm, chúng ta tạo ra hôn nhân. Bởi sự an toàn, chúng ta tạo ra xã hội. Bởi sự an toàn, chúng ta luôn vận hành trên thông lộ. Sự sống là hoang dã. Thượng Đế tuyệt đối man khai. Ngài sẽ không bao giờ viếng thăm hoa viên của bạn. Chúng quá nhân tính. Ngài sẽ không viếng nhà bạn. Chúng quá nhỏ bé. Ngài sẽ không gặp gỡ bạn trên các thông lộ. Ngài là sự phóng túng. Nên nhớ, Mật Tông cho rằng sự sống là man rợ. Hành giả phải

sống xuyên suốt qua mọi hiểm nguy, mọi may rủi. Nó vô cùng vi diệu bởi sự sống là một cuộc thám hiểm. Đừng cố gắng tạo ra khuôn mẫu nào trong sự sống của bạn. Cho phép nó lưu hành trong sự hài hoà của nó. Bạn sẽ đạt đến... Nhất định bạn sẽ đạt đến... “Nhất định” này, tôi bảo, không giúp cho bạn an toàn hơn... Đây là một sự thật. Vì vậy tôi mới chia sẻ với bạn. Điều này không phải nhất định an toàn. Những con người hoang dã luôn đặc ngộ...

*“Thế gian vô thường này*

*Như ảo ảnh và giấc mộng, thực chất vốn là không*

*Hãy từ bỏ nó và rời xa những ràng buộc*

*Cắt đứt sợi dây tham ái và hận thù*

*Vào rừng sâu núi thẳm để thiền quán*

*Nếu đạt được sự bình thản mà không dụng công*

*Không bao lâu con sẽ thâm nhập Đại Thủ Ấn*

*Và đạt được quả vị Vô Chứng...”*

“*Quả vị Vô Chứng...*” Lời kinh này phải được thấu hiểu thật sâu sắc, bởi sự hiểu lầm có thể xảy ra. Có quá nhiều sự hiểu lầm về Tilopa... về lời kinh này. Tất cả những hành giả đã bình phẩm trước tôi, họ đã hiểu lầm quan điểm. Có lý do. Lời kinh dạy rằng: Thế gian vô thường này... Thế gian này được cấu tạo bởi các giấc mộng được cấu tạo. Trong mọi giấc mộng và trong thế gian này đều không khác. Tỉnh táo hoặc mê ngủ, bạn sống trong thế giới mộng ảo của riêng bạn. Nên nhớ rằng không chỉ một thế gian... Có hằng hà sa số thế giới như có hằng hà sa số người. Mọi người đồng chìm

đắm trong thế giới của riêng họ. Có đôi lúc, thế giới chúng ta gặp gỡ và xung đột. Có đôi lúc hợp nhất vào nhau, nhưng chúng ta nhốt kín chúng ta trong các thế gian của riêng chúng ta.

Thế gian vô thường này... tâm tạo... Như ảo ảnh và giấc mộng, thực chất vốn là không... Đây là những gì mà các nhà vật lý đề cập qua... Thực chất vốn là không... Vật thể hoàn toàn biến mất từ tự điển của các nhà vật lý trong ba mươi năm, bốn mươi năm gần đây. Bảy mươi năm về trước, Friedrich Nietzsche tuyên bố “Thượng Đế Đã Chết!” Ông tuyên bố như vậy để nhấn mạnh là chỉ có vật thể hiện hữu... Một thế kỷ vẫn chưa qua. Sau hai mươi năm Friedrich Nietzsche qua đời rồi... Friedrich Nietzsche mất năm 1900... năm 1925 các nhà vật lý mới thấu hiểu được rằng, chúng ta không biết gì về Thượng Đế, nhưng có một điều nhất định. Vật thể đã chết. Không có thực chất chung quanh bạn. Mọi sự chỉ là sự chấn động. Những tần số chấn động ngang dọc ngang tạo nên ảo tưởng vật thể.

Cũng giống như khi bạn xem phim. Không có gì trên màn ảnh. Chỉ có những đường ánh sáng ngang dọc ngang. Chúng tạo nên trọn vẹn ảo tưởng của ba bình diện. Giống chính xác như trên màn ảnh này về thế gian. Tất cả đều là hiện tượng điện lực... Chỉ có BẠN là thật. Chỉ có chứng nhân là thật. Mọi sự đều là mộng. Phật tánh có nghĩa là bạn chuyên hóa mọi giấc mộng, không còn gì để thấy... chỉ có người thấy tĩnh tọa trong vắng lặng. Không còn gì. Không có đối tượng để thấy. Chỉ người thấy còn lại... Từ đó, bạn đạt được Phật tánh..., thực tại...

*“Thế gian vô thường này*

*Như ảo ảnh và giấc mộng, thực chất vốn là không*

*Hãy từ bỏ nó và rời xa những ràng buộc...”*

Các từ ngữ này... Hãy từ bỏ nó... và rời xa những ràng buộc..., từng bị hiểu lầm. Có lý do tại sao... Tất cả đều là người từ bỏ. Họ tưởng Tilopa nói lên những gì mà họ đang tin. Tilopa không thể nói lên bởi nó đối nghịch toàn bộ truyền thống của ngài. Nếu chúng như ảo ảnh và giấc mộng..., thì cái ý từ bỏ chúng nghĩa là gì? Bạn có thể từ bỏ thực tại. Bạn không thể từ bỏ ảo ảnh và giấc mộng... Nó quá vô minh. Bạn từ bỏ thế giới không thực chất. Bạn không thể từ bỏ một thế giới vô thường. Vào buổi sáng, bạn tuyên bố “Tôi từ bỏ mọi giấc mộng! Tối hôm qua, tôi mơ nhiều quá, tôi tuyên bố từ bỏ chúng!” Họ sẽ cười. Họ tưởng bạn điên. Không có ai từ bỏ ảo ảnh và giấc mộng. Hành giả đơn thuần tỉnh thức. Không có ai từ bỏ những giấc mộng.

Có một buổi sáng, một Thiền sư tỉnh giấc. Ngài hỏi một trong các môn đồ của ngài, “Tối hôm qua, ta có mơ một giấc mơ. Các người có thể dịch giải cho ta, nó có ý nghĩa gì không?” Người môn đồ đáp. “Xin sư phụ đợi một chút. Con đi rót chung trà cho thầy.” Vị Thiền sư cầm chung trà rồi hỏi, “Còn về giấc mộng thì sao?” Người đệ tử đáp, “Xin sư phụ quên nó đi. Giấc mơ là giấc mơ. Không cần phải dịch giải. Chung trà đã dịch giải nó rồi... Xin ngài tỉnh giấc đi...” Thiền sư đáp, “Đúng rồi. Tuyệt đối đúng! Nếu người dịch giải giấc mơ của ta, ta sẽ ném người ra khỏi thiền viện của ta đó. Người giỏi lắm. Nếu không là người bị ném ra ngoài rồi. Ta sẽ không nhìn mặt người một lần nữa.”

Khi có giấc mộng nào, bạn cần một chung trà, và hãy kết thúc với nó. Freud, Jung, và Adler sẽ lo lắng cực độ nếu họ biết giai thoại này. Họ đã phạm cuộc đời họ để dịch giải các giấc mộng của người khác. Một giấc mộng cần chuyển hóa. Đơn thuần nhận biết giấc mộng bạn đang chuyển hóa... ĐÂY LÀ sự từ bỏ... Tilopa bị hiểu lầm bởi có quá nhiều người từ bỏ thế gian này. Những người hay kết án. Họ tưởng rằng ngài dạy từ bỏ thế gian. Ngài không nói như vậy. Ngài chỉ nói, “Nhận biết sự hóa chuyển này... Và đây là sự từ bỏ.” “Từ bỏ nó,” Ngài bảo. Ý của ngài là, nhận biết đây là một giấc mộng.

Rời xa những ràng buộc... Đã từng được mọi người tưởng rằng ngài đang nói “Hãy rời xa gia đình của người, các mối quan hệ, mẹ bạn, cha bạn, con cái của bạn.” Không. Ngài không dạy như vậy. Ngài không thể dạy như vậy. Không thể nào, Tilopa lại dạy như vậy. Ngài khuyên nên từ bỏ mối quan hệ bên trong với mọi người. Bạn không nên tư duy rằng người đó là vợ của bạn... “Đặc tính Của...” là một hồn ma. Nó là giấc mộng. Bạn không nên nói “Đứa bé này là con trai của tôi”... Đặc tính “Của tôi” là một giấc mộng. Không có ai là của bạn..., chồng, vợ, thân hữu, kẻ thù; từ bỏ tất cả thái độ đó. Đừng nổi chiếc cầu... “Của tôi”, “Thuộc về tôi”... những từ ngữ này... từ bỏ chúng...

Bỗng nhiên, nếu bạn xả bỏ các từ này, bạn đã từ bỏ mọi ràng buộc... Không một ai là của bạn. Không có nghĩa là bạn trốn tránh. Bạn chạy trốn vợ bạn. Sự chạy trốn chỉ cho thấy là bạn nghĩ cô nông cạn. Chạy trốn sẽ cho thấy là bạn vẫn suy nghĩ cô là của bạn. Nếu không, tại sao bạn lại chạy trốn? Đã

xảy ra. Một hành giả Ấn, Swami Ramateertha, trở về từ Hoa Kỳ. Ông cư trú tại Hi Mã Lạp Sơn. Vợ ông đến tìm ông. Ông có một chút phiền nhiễu. Đệ tử của ông, Sardar Poorn Singh, tĩnh tọa bên cạnh ông. Người đệ tử này quan sát. Ông cảm giác thầy của ông đang bị phiền nhiễu. Khi người vợ đến, đột nhiên, Ramateertha ném chiếc áo tăng bào màu cam. Poorn Singh hỏi, “Su phụ có sao không? Con đang quan sát. Thầy có một chút phiền nhiễu. Con cảm giác ngài không tự tại được nữa.” Ông đáp, “Chính vì vậy, ta mới ném chiếc áo tăng bào đi. Ta đã gặp qua nhiều phụ nữ. Ta chưa bao giờ phiền não. Không có gì đặc biệt ở người phụ nữ này... ngoại trừ bà là vợ của ta. Cái ‘của ta’ vẫn còn tồn tại. Ta không xứng đáng mặc chiếc áo tăng bào đó. Vợ ta không là vấn đề. Không có người phụ nữ nào khác làm cho ta phiền não. Ta đã du hành khắp trái đất, nhưng khi vợ ta tìm đến... bà tầm thường như tất cả các phụ nữ khác... Đột nhiên, ta bị phiền não. Chiếc cầu vẫn còn đó.”

Ông chết trong trang phục bình dân. Ông không bao giờ mặc màu vàng nữa. Ông bảo “Ta không xứng đáng.” Tilopa không dạy là phải từ bỏ vợ bạn, con cái bạn và mối quan hệ của bạn. Không. Ngài dạy hãy từ bỏ mọi chiếc cầu, từ bỏ chúng... Đó là sự giao dịch của bạn. Nó không liên quan đến vợ bạn. Nếu cô tiếp tục cho rằng bạn là chồng cô, đó là vấn đề của cô, không phải bạn. Nếu con trai của bạn vẫn cho rằng bạn là cha của nó, đó là vấn đề của nó. Nó là một đứa trẻ. Nó cần sự trưởng thành. Tôi xin phép cho bạn biết. Ý của Tilopa là bạn từ bỏ các giác mộng bên trong, các sự dính mắc, những thế giới nội tại...



*“Cắt đứt sợi dây tham ái và hận thù*

*Vào rừng sâu núi thẳm để thiền quán...”*

Điều này nữa. Ngài không dạy rằng phải trốn tránh trong núi cao rừng sâu. Lời kinh đã được dịch giải như vậy. Có nhiều người đã trốn tránh vợ họ, con cái của họ và tìm đến rừng sâu núi thẳm... Tuyệt đối sai lầm. Những gì mà Tilopa dạy sâu sắc hơn. Nó không quá nông cạn. Bạn có thể tìm đến núi cao, hay là tồn tại trong xóm chợ, tâm bạn mới là vấn đề. Có lẽ bạn tỉnh tọa trên Hi Mã Lạp Sơn, nhưng vẫn mơ tưởng đến xóm chợ, vợ bạn, con cái của bạn... và những gì xảy ra chung quanh họ.

Đã xảy ra. Một người từ bỏ vợ ông, con cái, gia đình, tìm đến Tilopa để được tâm ấn thành đệ tử của ngài. Tilopa đang cư ngụ trong một tu viện ngoài thị trấn. Người này tìm đến. Khi ông vào trong rồi, chỉ có ông và Tilopa. Tilopa nhìn chung quanh ông, nói. “Người đã đến rồi. Tốt lắm. Nhưng sao còn có một đám đông?” Ông quay lưng lại nhìn đằng sau. Không có ai cả. Tilopa nói. “Đừng quay đầu lại! Nhìn vào trong! Đám đông đang ở đó kia!” Người này nhắm mắt lại. Đám đông đang ở đó. Người vợ vẫn còn khóc. Con cái của ông cũng đang khóc lóc và buồn bã. Chúng đều đang đứng tại đó. Họ đưa ông đến biên giới thị trấn... Thân hữu, gia đình, con cái. Mọi người đang ở đó. Tilopa nói, “Hãy ra đi! Rời bỏ đám đông đó! Ta chỉ điếm đạo một số người thôi, không phải nguyên các số đông.”

Không, Tilopa không có ý là bạn từ bỏ thế gian, và tìm đến rừng sâu núi thẳm. Ngài không vô minh như vậy. Ngài không thể có ý đó. Ngài là con người

tỉnh thức. Ý của ngài là như thế này: Nếu bạn từ bỏ các giấc mộng, những vương mắc, những mối quan hệ... Nếu bạn từ bỏ tâm, đột ngột, bạn sẽ thấy bạn đang trong rừng sâu núi thẳm. Có lẽ bạn đang ở xóm chợ, xóm chợ không còn nữa. Có lẽ bạn đang tỉnh tọa ở nhà. Ngôi nhà cũng không còn đó nữa. Đột ngột, bạn trong rừng sâu núi thẳm.

Đây là hiện tượng của nội tại. Rừng sâu núi thẳm là nội tại. Tilopa không thể nói gì khác hơn ngoài rừng sâu núi thẳm ở ngoại cảnh. Chúng là những giấc mộng. Một Hi Mã Lạp Sơn cũng là một giấc mộng như xóm chợ ở Poona, bởi Hi Mã Lạp Sơn cũng là hiện tượng bên ngoài như xóm chợ. Rừng sâu cũng là giấc mộng. Bạn phải tìm đến nội tại... Thực tại nơi đó. Bạn phải vận hành sâu hơn và sâu hơn nữa, trong chiều sâu của bản thể bạn. Từ đó, bạn sẽ nhận biết ngọn Hi Mã Lạp Sơn thật thụ. Từ đó, bạn sẽ tìm thấy rừng sâu của bản thể, những đỉnh núi cao và thung lũng của bản thể, chiều cao và chiều sâu của bản thể<sup>48</sup>. Tilopa có ý là vậy.

*“Nếu đạt được sự bình thản mà không dụng công.”*

Ngài phải có ý như vậy bởi ngài ủng hộ trạng thái buông xả và tự nhiên. Trốn tránh vợ và con không phải là tự nhiên. Nó không hề là buông xả. Một người từ bỏ vợ, con, gia đình, thân hữu, và thế gian sẽ trở nên căng thẳng. Ông không thể buông thả. Trong chính sự nỗ lực của sự từ bỏ, căng thẳng tìm tới... Tự nhiên có nghĩa là hiện hữu nơi bạn đang là... Tự nhiên có nghĩa là: Bất cứ nơi nào bạn tìm thấy chính bạn. Hãy hiện diện nơi đó. Nếu bạn

---

<sup>48</sup> Nhà Phật cũng bảo: “Tâm tịnh thì quốc độ Tịnh”.

là người chồng, tốt lắm! Nếu bạn là người vợ, tuyệt diệu! Nếu bạn là người mẹ. Đúng! Nó phải như vậy. Chấp nhận bất cứ nơi nào bạn đang hiện diện, bất cứ bạn là gì, và bất cứ những gì xảy ra cho bạn. Chỉ có vậy, bạn mới buông xả và tự nhiên. Nếu không, bạn sẽ không buông xả và tự nhiên. Những người được xưng tụng là tăng sĩ, Sudhus, người đã trốn tránh thế gian, thật sự, thật sự là những con người thiếu dũng khí, tham thiền trong thiền viện của họ, không thể buông xả và tự nhiên. Họ luôn căng thẳng. Họ đã tu tập những gì bất tự nhiên. Họ đã đối nghịch với dòng chảy tự nhiên.

Vâng, có một vài người có thể tự nhiên. Vì vậy, tôi không nói rằng phải cưỡng ép chính bạn hiện diện trong xóm chợ. Nếu vậy, bạn sẽ phạm thêm một cực đoan khác. Bạn sẽ lần nữa rơi vào vòng vô minh. Có một vài người tuyệt đối tự nhiên khi sống trong thiền viện. Như vậy, họ sống trong thiền viện. Đối với một vài người, tuyệt đối tự nhiên tu hành trên những ngọn hoang sơn. Họ phải tu hành ở các ngọn hoang sơn đó. Nếu bạn tự tại ở xóm chợ, tuyệt diệu... xóm chợ cũng thánh thiện. Tiêu chuẩn là buông xả và tự nhiên... Nếu bạn cảm giác buông xả và tự nhiên trên Hi Mã Lạp Sơn, tuyệt diệu! Không có gì sai lầm cả. Nên nhớ chỉ một điều: Hãy buông xả và tự nhiên. Đừng căng thẳng. Đừng nỗ lực để tạo nên sự căng thẳng bên trong bản thể bạn. Yên nghỉ...

*“Không bao lâu con sẽ thâm nhập Đại Thủ Ấn...”*

Vẫn buông xả và tự nhiên, không sớm thì muộn, bạn sẽ đạt đến đỉnh Tối thượng Cực lạc với vạn hữu...

*“Và đạt được quả vị Vô Chứng...”*

Bạn sẽ đạt được những gì không thể đạt được. Tại sao? Tại sao nó không thể đạt được? Bởi nó không thể là một mục tiêu. Nó không thể đạt được qua tâm mục tiêu. Nó không thể đạt được qua tâm thành tựu.

Có nhiều người ở đây vẫn theo chiều hướng của tâm thành tựu. Họ căng thẳng bởi họ đặt ra mục tiêu điều mà không thể là mục tiêu. Nó Xảy Ra với bạn. Bạn chỉ có thể thụ động, buông xả và tự nhiên, đợi chờ thời gian chín mùi. Mọi sự đều có vụ mùa của nó. Nó sẽ xảy ra trong lý do riêng của nó. Tại sao lại vội vã? Nếu bạn trong sự vội vã, bạn sẽ căng thẳng. Vì vậy, bạn sẽ luôn trong sự chờ đợi.

Vì vậy, Tilopa dạy... Và đạt được quả vị Vô Chứng... Nó không phải là mục tiêu. Bạn không thể biến nó thành tiêu điểm “Ta sẽ đạt được nó.” Bạn không thể tìm đến nó như một mũi tên. Tâm hướng về mục tiêu là một cái tâm căng thẳng.

Đột nhiên, nó đến, khi bạn sẵn sàng... Thậm chí, tiếng chân bước đi cũng không nghe thấy. Đột ngột, nó tìm đến. Thậm chí bạn không nhận biết là nó đang tìm đến. Nó đã khai hoa. Đột ngột, bạn khai hoa. Đột ngột, bạn nhận biết sự đang khai hoa... Bạn tràn đầy hương hoa...



## 8

# Chặt Đứt Gốc Rễ



“Nhu chặt đứt rễ của cây  
Thì bao nhiêu lá sẽ rơi rụng  
Cắt đứt gốc rễ phiền não trong tâm  
Thì bao nhiêu hành nghiệp đều tiêu tan.  
Nhu ánh sáng của ngọn đèn được thắp lên  
Sẽ đẩy lùi bóng tối của u mê dày đặc  
Ánh sáng giác ngộ chiếu diệu mạnh mẽ trong tâm  
Chỉ một lóe sáng cũng thiêu hủy hết màn vô minh  
Kẻ nào còn bám chắc vào cái thấy do vọng tâm  
Sẽ không thấu rõ được sự thật Vượt ngoài tâm  
Kẻ nào còn cố chấp vào các Pháp thực hành  
Sẽ không tìm thấy chân lý Bên Kia Sự Thực Hành.  
Để biết được điều gì Siêu Việt  
qua sự đối đãi giữa tâm và sự tu tập  
Phải chặt sạch gốc rễ của vọng tưởng trong tâm.  
Bằng con mắt chân thật  
Con phải phá vỡ mọi sự phân biệt  
Và lắng yên trong an lạc...”

Bám chắc là vương mắc, không bám chắc là tự do. Giây phút bạn chọn lựa, bạn đã rơi vào bẫy sập của thế gian. Nếu bạn cưỡng lại sự cám dỗ để lựa chọn, nếu bạn không lựa chọn tỉnh thức, bẫy sập biến mất theo sự hài hoà của nó. Khi bạn không lựa chọn, bạn không giúp cái bẫy tồn tại nơi đó... Cái bẫy tạo ra bởi sự lựa chọn của bạn. Vì vậy, từ ngữ “lựa chọn” phải thấu hiểu sâu sắc. Chỉ xuyên qua sự thấu hiểu này, thì sự vô lựa chọn này khai hoa trong bạn.

Tại sao bạn vẫn vô lựa chọn? Tại sao nó xảy ra giây phút bạn nhận thấy người hay vật, lập tức đọt sóng vi tế của sự lựa chọn tràn ngập trong bạn? Thậm chí, bạn không nhận biết bạn đang lựa chọn? Một người con gái đi ngang qua, bạn nói rằng cô xinh đẹp. Bạn không đề cập gì về sự lựa chọn của bạn, nhưng sự lựa chọn đã đi vào. Đề cập người con gái là xinh đẹp, có ý rằng “Tôi muốn được chọn cô.” Thật ra, tận đáy lòng, bạn đã chọn. Bạn trong cái bẫy rồi. Hạt giống rơi xuống mảnh đất. Không sớm thì muộn sẽ nảy mầm. Sẽ có thực vật và cây cối. Giây phút bạn nói “Chiếc xe này đẹp”, sự lựa chọn đã bước vào. Có lẽ, bạn không nhận thức bạn đã lựa chọn, rằng bạn muốn được chiếc xe đó. Trong tâm, ảo tưởng đã nảy sinh. Khi bạn khen một cái gì đẹp, ý của bạn là bạn muốn nó. Khi bạn chê cái gì xấu, ý bạn là bạn không muốn nó.

Sự lựa chọn là vi tế. Hành giả phải nhận biết nó chính giây phút đó. Mỗi khi bạn muốn khen chê, hãy nhớ đến điều này: Sự phát biểu không phải đơn thuần chỉ phát biểu, có một cái gì đã xảy ra trong vô thức. Đừng phân biệt. Giữa sự xa lạ. Đừng cho cái

này đẹp, cái kia xấu, cái này tốt, cái kia không tốt. Phẩm tính tốt và xấu được đặt để bởi bạn. Mọi sự không có gì tốt hay không có gì là xấu. Chúng như thực tướng của chúng... Phẩm tính của bản thể... tốt hay xấu đều tạo ra bởi bạn. Nó là sự dịch giải của bạn. Ý của bạn là gì khi bạn khen nó đẹp? Có tiêu chuẩn nào đặt ra cho vẻ đẹp? Bạn có thể chứng minh nó là đẹp chẳng? Khi đứng cạnh bạn, có người suy nghĩ, “Thật là xấu quá.” Không khách quan lắm. Không một ai có thể chứng minh những gì được gọi là đẹp. Hàng nghìn tác phẩm được viết về sự chân thiện mỹ. Nó là một hành trình gian nan, dai dẳng cho trí thức gia, tư duy và triết gia để định nghĩa “đẹp” là gì. Họ vẫn chưa đủ khả năng để diễn đạt nó. Họ sáng tác nhiều đại tác phẩm, những luận lý. Họ diễn đạt vòng vòng, nhưng không một ai đủ khả năng diễn tả đẹp là gì. Thật không thể nào...Không có cái gì hiện hữu như là đẹp và xấu. Nó là sự dịch giải của bạn.

Trước tiên, bạn tạo nên sự đẹp. Vì vậy, tôi mới nói rằng, bạn tự giăng cái bẫy và sau đó bạn rơi trong nó. Trước tiên, bạn cho là khuôn mặt này đẹp. Đây là sự cấu tạo của bạn. Nó chỉ là sự tưởng tượng của bạn, là sự dịch giải của bạn, không phải hiện thực. Chỉ là tâm lý... Chính bạn rơi vào bẫy. Bạn đào cái hố, bạn rơi vào nó, rồi bạn kêu cứu. Bạn kêu cứu, mong chờ sự cứu rỗi. Không có gì cần phải lo, Mặt Tông dạy, bạn đơn thuần nhận thức toàn bộ mưu mẹo. Tất cả đều là sự sáng tạo của bạn. Nếu không có loài người trên trái đất này, sẽ có xấu và đẹp hay không? Cây cối sẽ có đó, dĩ nhiên. Chúng sẽ nở hoa, dĩ nhiên. Mưa sẽ rơi xuống, và xuân hạ thu đông tiếp diễn hết mùa này đến mùa khác, nhưng sẽ không có gì xấu và đẹp.



Nó sẽ biến mất với loài người và tâm của họ. Mặt trời sẽ mọc. Màn đêm sẽ tràn ngập các vì sao, nhưng sẽ không có gì đẹp, không có gì xấu. Chỉ có loài người gây nên náo động. Loài người không hiện hữu nữa, sự dịch giải cũng chấm dứt.

Trong thiên nhiên, không có gì là tốt, không có gì là xấu. Nên nhớ, Mặt Trời là con đường buông xả và tự nhiên. Nó muốn mang bạn vào hiện tượng tự nhiên và sâu thẳm nhất của sự sống. Nó muốn bạn buông bỏ từ tâm. Tâm tạo quá nhiều phân biệt. Tâm muốn chọn cái này, không chọn cái kia. Từ đó, bạn bám víu. Hãy nhận biết toàn bộ hiện tượng. Chỉ cần quán sát, không cần gì hết. Không cần tu tập gì cả. Chỉ quan sát toàn bộ bối cảnh.

Vầng trăng đẹp, tại sao? Hằng bao nhiêu thế kỷ qua, bạn đã bị điều kiện hóa vầng trăng là đẹp. Hằng bao thế kỷ, các thi sĩ ca tụng mặt trăng. Hằng thế kỷ, mọi người tin như vậy. Nó đã ăn sâu. Dĩ nhiên, có một vài điều về mặt trăng. Nó rất tĩnh tĩnh. Bạn cảm giác an lạc. Ánh trăng mang đến cảm giác hương vị huyền bí toàn khắp thiên nhiên. Nó như sự thôi miên. Bạn cảm giác có một chút buồn ngủ, tỉnh dậy và mọi sự đều thật đẹp. Nó tạo nên sự huyền ảo với thế gian này. Vì vậy, chúng ta gọi người mất trí là “Lunatics”. Từ ngữ “Lunatic” bắt nguồn từ từ ngữ “vầng trăng”. “Moonstruck” Họ đã bị gàn dở vì trăng.. Mặt trăng tạo nên loại mất trí, hội chứng loạn thần kinh. Có lẽ nó liên quan đến nước trong thân... như đại dương bị ảnh hưởng với mặt trăng, tạo nên thủy triều. Thân bạn có chín mươi phần trăm là nước biển. Nếu bạn hỏi các nhà sinh lý học gia, họ sẽ nói rằng có những gì xảy ra trong thân gây ra bởi mặt trăng, bởi thân bạn vẫn là

một thành phần của biển. Nhân loại khởi nguyên từ đại dương đi vào đất liền. Nền tảng sự sống sinh ra từ biển. Khi toàn bộ đại dương ảnh hưởng, dĩ nhiên, tất cả các loài thủy vật đều bị mặt trăng ảnh hưởng. Chúng là một phần của đại dương. Nhân loại cũng bắt nguồn từ biển cả. Họ đã du hành rất xa, nhưng không khác biệt. Thân họ vẫn phản ứng như nhau. Chín mươi phần trăm thân bạn là nước biển, không chỉ nước, với hóa chất giống nhau, với mùi mặn như vậy.

Trong tử cung, ấu nhi bơi lội khoảng chín tháng. Tử cung của người mẹ đầy ngập nước biển. Vì vậy, khi phụ nữ mang thai, họ ăn nhiều muối hơn. Tử cung họ cần nhiều muối, để giữ quân bình lượng muối. Ấu nhi sẽ trải qua tất cả mọi giai đoạn nhân loại trải qua. Khởi đầu, nó như một hải ngư, chuyển động trong buồng trứng của người mẹ. Mỗi giây phút, trong chín tháng, nó trải qua hàng triệu năm so với sự sống phát triển bên ngoài. Các nhà sinh lý học nhận thức rằng một ấu nhi trải qua tất cả giai đoạn của sự sống trong chín tháng. Có lẽ, mặt trăng ảnh hưởng bạn, nhưng không có gì gọi là cái đẹp... Nó là hiện tượng hóa chất. Có những đôi mắt bạn cảm giác cực kỳ quyến rũ. Chuyện gì xảy ra? Đôi mắt đó nhất định có phẩm tính gì đó, phẩm tính hóa chất, phẩm chất điện lực trong chúng. Chúng nhất định thả ra luồng lực lượng nào đó... và bạn bị ảnh hưởng. Bạn cho rằng những đôi mắt đó đầy sự thôi miên, như đôi mắt Hitler. Bạn nói rằng những đôi mắt đó đầy ma lực. Ý của bạn là gì khi gọi là đẹp? Bạn đã bị ảnh hưởng.

Thật sự, khi bạn nói những gì đẹp, bạn không nói nó là đẹp. Bạn đang có ý rằng bạn bị ảnh hưởng

trong chiều hướng tốt. Khi bạn nói điều gì xấu xa, bạn đang nói bạn bị ảnh hưởng trong chiều hướng xấu. Bạn khó chịu hay bạn bị hấp dẫn. Khi bạn bị hấp dẫn, đó là đẹp. Khi bạn khó chịu, đó là xấu. Nó là bạn, không thể đối tượng, bởi vẫn đối tượng đó có thể hấp dẫn người khác. Xảy ra hàng ngày. Mọi người luôn kinh ngạc bởi người khác. Họ nói “Người này lại đi yêu người phụ nữ đó! Thật lạ lùng!” Không ai có thể tin điều đó lại xảy ra. Người con gái này vô cùng xấu xí, nhưng đối với người đàn ông này, cô lại là một giai nhân tuyệt thế<sup>49</sup>. Làm sao bây giờ? Không có đối tượng tiêu chuẩn. Thật sự không có.

Mật Tông dạy: Nên nhớ, mỗi khi bạn chọn điều gì, mỗi khi bạn quyết định thuận hay chống một điều gì, tâm bạn đang giở trò mưu mẹo. Đừng khen một cái gì đẹp, chỉ đơn giản nói “Tôi bị ảnh hưởng trong chiều hướng tốt.” Nhưng căn bản cái “Ta” vẫn hiện diện. Nếu một khi bạn hoán đổi toàn bộ hiện tượng trên đối tượng, từ đó, không thể nào giải quyết được nữa bởi ở bước khởi đầu, bạn đã sai rồi. Bạn lỡ mất gốc rễ của nó. Gốc rễ là bạn. Nếu bạn bị ảnh hưởng, có nghĩa là tâm bạn bị ảnh hưởng theo đường lối nhất định nào đó. Từ sự mền chuộng đó, bản thể bị ảnh hưởng, tạo nên cái bẫy, bạn bị rơi vào đó, và từ đó, bạn vận hành. Trước tiên, bạn tạo nên hình ảnh một người thanh niên khôi ngô tuấn tú, sau đó, bạn chạy đuổi theo anh. Sau một vài

---

<sup>49</sup> Nhà văn nổi tiếng của Pháp, Voltaire (1694 -1778) có nói một cách hóm hỉnh và thâm thúy như sau: “Cái Đẹp trong tình yêu giữa người đàn ông và đàn bà cũng giống như là con cóc đực đối với con cóc cái của nó vậy.”

ngày sống với người thanh niên khôi ngô tuấn tú hay một người con gái xinh đẹp tuyệt thế, mọi giấc mơ là tả rơi xuống đất. Đột nhiên, bạn tỉnh thức hơn, hình như bạn mới bị lường gạt, rằng người con gái này thật ra rất tầm thường. Bạn tư duy cô là Laila hay là Juliet, hay bạn tư duy anh là Majnu hay Romeo. Bất ngờ, sau một vài ngày, những cơn huyền mộng đều tan biến thành mây khói. Người con gái diễm kiều, người thanh niên tuấn tú biến thành tầm thường. Bạn cảm thấy ghê tởm! Như có ai đang lường gạt bạn.

Không một ai lường gạt bạn. Không có gì rơi rớt từ người nam hay người nữ này. Chỉ giấc mộng đẹp của bạn bị tan vỡ mà thôi. Ảo ảnh không thể tồn tại lâu. Bạn có thể có ảo tưởng về chúng, nhưng bạn không thể giữ chúng lâu dài. Ảo tưởng vẫn là ảo tưởng! Nếu bạn thật sự muốn tiếp diễn giấc mộng đẹp của bạn, nếu bạn thấy một người con gái đẹp, lập tức trốn tránh cô càng nhanh càng tốt. Từ đó, bạn sẽ luôn nhớ mãi cô là người con gái xinh đẹp nhất thế gian. Như vậy, ảo tưởng sẽ không bao giờ tìm đến thực tại. Sẽ không có sự tan vỡ. Bạn có thể ca hát vang trời, hay khóc lóc vì nang, nhưng đừng bao giờ đến gần nang! Bạn càng đến gần nang, thực tại càng rõ rệt, tự tại của đối tượng càng rõ ràng, tự nó hiển lộ. Khi có sự xung đột giữa thực tại đối tượng và ảo tưởng, dĩ nhiên, bạn nhận biết ai là kẻ thất bại... ảo tưởng của bạn. Đối tượng thực tại không thể tiêu tan. Đây là bối cảnh. Mật Tông dạy rằng hãy nên tỉnh thức: Không ai lừa dối bạn ngoại trừ chính bạn. Người con gái không nỗ lực cực kỳ diễm kiều. Cô không tạo nên ảo tưởng chung quanh cô. Bạn tạo nên nó chung quanh cô. Bạn tin nó. Bây giờ, bạn không biết bạn phải làm

gì, bởi ảo tưởng không thể tiếp tục chống đối thực tại. Giác mơ phải tan vỡ... Tiêu chuẩn là vậy.

Ấn Độ giáo tại Đông phương đặt ra tiêu chuẩn Sự thật. Họ bảo rằng sự thật là điều sẽ vĩnh viễn tồn tại, tồn tại mãi mãi và mãi mãi. Điều không thật sẽ thoảng qua trong chốc lát và sự bất diệt tức là Chân lý. Sự sống là bất diệt. Vạn pháp là bất diệt. Tâm là chốc lát... Vì vậy, bất cứ những gì tâm mang đến sự sống chỉ thoảng qua trong chốc lát. Nó là màu sắc mà tâm muốn mang đến cho sự sống. Nó là sự dịch giải. Sau khi sự dịch giải thành toàn, tâm thay đổi. Tâm là dòng tuôn chảy. Nó phải thay đổi. Vào lúc, bạn nhận thức người thanh niên này khôi ngô tuấn tú, tâm đã thay đổi rồi. Bạn yêu một cái gì vốn không còn hiện hữu, thậm chí cả tâm bạn.

Mật Tông dạy: Thấu hiểu cơ cấu của tâm và chặt đứt mọi gốc rễ. Đừng lựa chọn, bởi khi bạn lựa chọn, bạn đồng hóa. Bất cứ điều gì bạn chọn lựa, bạn trở thành, trong đường lối nhất định, thành một với nó. Nếu bạn thích một chiếc xe, bạn trở thành phụ thuộc chiếc xe đó theo đường lối nhất định. Bạn gần gũi với chiếc xe đó hơn. Nếu chiếc xe bạn mất cắp, có một cái gì trong bạn bị mất cắp. Nếu máy xe bị hư hỏng, có điều gì hư hỏng trong bạn. Nếu bạn yêu thích một căn nhà, bạn trở thành lệ thuộc với căn nhà. Yêu có nghĩa là đồng hóa. Như bạn đặt hai cây đèn cầy gần nhau, gần nhau hơn nữa... chúng trở thành một. Độ nóng, sự cháy của lửa... và chúng tan chảy thành một. Đây là sự đồng hóa. Với mỗi phần của bạn phải trở thành sự vật. Sự lựa chọn mang đến sự đồng hóa. Sự đồng hóa mang đến trạng thái thôi miên của giấc ngủ.

Gurdjieff có một bài học dạy dỗ cho học trò của ông, và bài học đó là đừng bị đồng hóa. Toàn học viện của ông, tất cả thiện xảo phương tiện của ông, phương pháp, môi trường, căn bản dựa trên một nền tảng duy nhất, và nền tảng này: Đừng bị đồng hóa. Bạn đang khóc. Khi bạn đang khóc, bạn trở thành một với sự khóc. Không ai quan sát. Không ai thấy. Hãy cảnh giác và nhận biết nó. Bạn đang đánh mất bạn trong sự khóc. Bạn trở thành một với đôi dòng nước mắt và đôi mắt sưng đỏ. Trái tim bạn trong cơn khủng hoảng. Các vị thầy như Gurdjieff, khi họ dạy đừng bị đồng hóa, họ có ý rằng, “Hãy khóc đi. Không có gì sai hết. Chỉ đứng một bên và trực diện nó... Đừng bị đồng hóa.” Đây là một kinh nghiệm tuyệt vời nếu bạn có thể đứng một bên. Hãy khóc! Hãy để dòng lệ tuôn chảy. Đừng đè nén nó bởi sự đè nén này không giúp đỡ được ai. Hãy đứng một bên. Điều này có thể thực hành, bởi bản thể nội tại là một chứng nhân. Không bao giờ là người hành. Mỗi khi bạn tư duy đây là người hành, bạn bị đồng hóa. Không bao giờ là người hành. Bạn có thể đi bộ hết trái đất... bản thể nội tại không bao giờ bước một bước nào. Bạn có thể mơ hàng triệu giấc mơ, bản thể nội tại bạn không bao giờ mơ đến một giấc mơ. Mọi vận hành đều trên bề mặt. Tận cùng chiều sâu bản thể nội tại không có sự huyền động nào. Mọi vận hành đều nằm ở ngoài vòng ngoại biên, chỉ như bánh xe di động, nhưng tại trung tâm, không có gì chuyển động. Tại trung tâm, mọi sự tồn tại như thực tướng của nó. Trên trung tâm, bánh xe vận hành.

Hãy nhớ trung tâm này! Quán chiếu mọi cử chỉ, mọi hành động, mọi đồng hóa, và khoảng cách được tạo ra. Mỗi giây phút trôi qua, khoảng cách

hiện diện trong sự sống... Người cảnh giác và tâm hành thành hai. Bạn có thể nhận thấy chính bạn đang cười. Bạn có thể nhận biết chính bạn đang khóc. Bạn có thể nhận thấy chính bạn đang tản bộ, đang ăn, đang hành xử nhiều việc. Bất cứ những gì xảy ra chung quanh, bạn vẫn là người thấy. Bạn không lao mình vào và trở thành một với bất cứ những gì bạn đang nhận thấy.

Đây là một khó khăn. Bất cứ những gì xảy ra, bạn bắt đầu tự nhủ: Bạn đang đói. Bạn nói “Tôi đang đói.” Bạn đồng hóa với sự đói. Chỉ trực diện nội tại, bạn đói, hay là sự đói đang xảy ra với bạn? Bạn đói hay là bạn nhận biết sự đói đang xảy ra trong thân? Bạn không thể đói. Nếu không, khi cơn đói chấm dứt, bạn sẽ ở đâu? Khi bạn ăn ngon, bụng no nê, bạn thoả mãn, bạn sẽ an trú nơi nào trong sự đói trước đó? Tan biến? Không, ngay khi đó, bạn trở thành một với sự thoả mãn này. Trước đó, cơn đói chấm dứt, một sự đồng hóa mới đã được tạo ra. Bạn trở thành sự thoả mãn... Bạn là một đứa bé. Bạn tự duy bạn là một đứa bé. Bây giờ, nơi chốn nào bạn biết bạn không còn là một đứa bé nữa? Bạn trở thành một người thiếu niên hay là một cụ già, bây giờ bạn là ai đây? Lần nữa, bạn đồng hóa với tuổi trẻ hay tuổi già.

Tận cùng cốt lõi của bản thể chỉ như một tấm gương. Bất cứ những gì hiển lộ trước nó, nó phản chiếu. Nó đơn thuần biến thành chứng nhân. Bệnh tật, sức khỏe, cơn đói khát hay thoả mãn, hạ hay đông, trẻ hay già, sinh hay tử... bất cứ những gì xảy đến, xảy ra trước gương. Nó không bao giờ xảy ra đến với tấm gương. Đây là sự vô đồng hóa. Đây là sự cắt đứt mọi gốc rễ, chính gốc rễ... trở thành tấm

gương. Đối với tôi, đây là hành giả: Trở thành một tấm gương. Đừng trở thành nhậy cảm như bức ảnh tạo hình. Đó là sự đồng hóa. Bất cứ những gì hiển thị trước mặt máy chụp hình, bức ảnh sẽ chụp nguyên dạng, trở thành một với nó. Trở thành như một tấm gương trong. Mọi sự đến rồi qua đi, và tấm gương vẫn trống rỗng, trong suốt...

Đây là sự Vô Ngã của Tilopa. Tấm gương không có tự ngã để đồng hóa. Nó đơn thuần phản chiếu. Nó không phản ứng. Nó không nói rằng. “Cái này đẹp, cái kia xấu.” Một người con gái xấu xí đứng soi gương, chiếc gương vẫn hạnh phúc như khi có một người con gái xinh đẹp đứng trước nó. Không có gì khác biệt. Nó phản chiếu bất cứ những gì đối diện với nó, nhưng không dịch giải. Tấm gương không nói gì hết. Nó không bảo “Đi chỗ khác. Đừng làm phiền tôi”, hay là “Đến gần hơn một chút, cô thật là xinh đẹp quá.” Chiếc gương không thốt lên một lời nào. Chiếc gương phản chiếu mà không có sự phân biệt, thù hay địch. Chiếc gương không có tâm phân biệt để khen chê.

Khi có người đi ngang qua, biến mất từ chiếc gương. Chiếc gương không bám víu với nó. Chiếc gương không có quá khứ. Không phải là khi bạn đi ngang, chiếc gương bám víu vào một chút hồn còn lại của bạn. Không phải do chiếc gương nỗ lực giữ lại sự phản chiếu trong nó. Không, bạn đi ngang qua, sự phản chiếu cũng biến mất. Thậm chí không một giây phút nào, chiếc gương giữ nó lại. Đây là tâm Phật. Bạn đối diện với ngài. Ngài tràn đầy bạn. Bạn đi rồi, bạn biến mất. Thậm chí, không có một thoáng ký ức thoáng qua. Chiếc gương không quá khứ, không có cả Phật. Chiếc gương không có



tương lai, không có cả một vị Phật. Chiếc gương không chờ đợi, “Có người sắp đến để soi gương, ta phải phản chiếu ai đây? Tôi chỉ muốn phản chiếu người này. Tôi không muốn phản chiếu người kia.” Chiếc gương không có sự lựa chọn. Nó vẫn hiển thị trong sự bất lựa chọn.

Nỗ lực hiểu ẩn dụ của tấm gương bởi đây là bối cảnh thật của tâm thức nội tại. Đừng đồng hóa với mọi biến chuyển đang xảy ra chung quanh bạn. Bạn vẫn an trú nơi tâm...vẫn bám rễ vào bản thể của bạn. Mọi sự đang biến chuyển, và chúng sẽ không ngừng biến chuyển. Nhưng nếu BẠN có thể an trú trong tâm thức như tấm gương, sẽ không cái gì như cũ. Toàn bộ đang thay đổi. Bạn vẫn luôn thanh tịnh, vô tội, trong sạch. Không có gì làm bạn ô nhiễm. Tuyệt đối không có gì được giữ lại. Bạn phản chiếu, một khoảnh khắc, có người ở đó, và sau đó, mọi vật đều biến mất. Sự trống rỗng của bạn vẫn không bị ô nhiễm. Thậm chí, chiếc gương phản chiếu ai, không có gì xảy ra với chiếc gương. Chiếc gương vẫn không thay đổi. Chiếc gương vẫn như vậy. Đây là sự chặt bỏ ngay tận gốc rễ.

Có hai loại người. Một, người vật lộn với mọi triệu chứng, người luôn tranh đấu, không phải với nguyên nhân gốc rễ, nhưng với mọi triệu chứng của căn bệnh. Thí dụ, bạn bị sốt, một trăm lễ năm độ. Bạn có thể làm một điều: Bạn có thể đi tắm dưới vòi sen lạnh. Nó sẽ giúp cơ thể mát lại, và độ sốt sẽ giảm xuống thấp, nhưng bạn vật lộn với cơn sốt bởi độ sốt không phải là căn bệnh. Độ sốt cho thấy thân bạn có vấn đề gì rồi. Thân đang trong sự hỗn loạn. Vì vậy, cơn sốt lên cao. Thân đang trong cơn khủng hoảng. Vì vậy, cơn sốt lên cao. Trong thân

có chiến tranh đang xảy ra. Mấy con siêu vi trùng chiến đấu lẫn nhau. Nếu bạn chữa trị triệu chứng, bạn sẽ giết chết người bệnh. Đặt đá lạnh trên đầu cũng không giúp đỡ gì được. Cho ông đi tắm, cũng không giúp được. Nó chỉ tạo ra sự mát mẻ giả tạo ở bề mặt. Nhưng bằng cách nào, chỉ đi tắm cho dịu cơn sốt, bạn hy vọng là sự rối loạn bên trong và sự vật lộn của các siêu vi trùng sẽ chấm dứt? Chúng sẽ tiếp tục và chúng sẽ giết chết bạn.

Người vô minh luôn chữa trị các triệu chứng. Người trí tuệ sẽ tìm kiếm gốc rễ, tận cùng nguyên nhân. Ông không giúp thân dịu lại. Ông nỗ lực thay đổi nguyên nhân tận cùng của gốc rễ tại sao cơ thể lại bị nóng sốt. Khi gốc rễ thay đổi, nguyên nhân được điều trị, nhiệt độ tự nó giảm xuống. Nhiệt độ không phải là vấn đề. Nhưng trong cuộc đời có nhiều kẻ vô minh hơn trí tuệ. Trong ngành y khoa, chúng ta vô cùng thông thái, nhưng trong cuộc đời, vẫn chưa trí tuệ lắm. Trong sự sống, chúng ta hành xử nhiều điều ngu muội. Nếu bạn nổi giận, bạn bắt đầu tranh đấu với cơn giận. Cơn giận không là gì ngoài nhiệt độ. Nó chính xác là nhiệt độ. Nó là cơn sốt. Nếu bạn thật sự giận dữ, cơ thể bạn nóng lên. Điều này cho thấy hóa chất trong huyết mạch tiết ra. Nhưng đó cũng không phải là gốc rễ... Những hóa chất được tiết ra với lý do nhất định... Bởi bạn đã tạo ra hoàn cảnh mà bạn một là phải vật lộn, hai là trốn tránh nó.

Khi động vật trong một hoàn cảnh nguy hiểm, nó có hai lựa chọn: Một là tranh đấu, hai là trốn thoát. Cả hai sự lựa chọn, cần có loại hóa chất trong huyết quản, bởi khi bạn tranh đấu, bạn sẽ cần nhiều năng lượng hơn lúc bình thường. Khi bạn tranh đấu,

luồng huyết mạch cần lưu thông nhiều hơn. Khi bạn tranh đấu, bạn cần nguồn năng lượng cấp bách để làm việc, để hoạt động... Cơ thể có nguồn năng lượng dự trữ dành cho lúc khẩn cấp. Nó tích tụ độc chất, hóc môn, hóa chất trong tuyến. Khi thời cơ thuận lợi đến, nó tiết ra trong huyết mạch. Vì vậy, khi bạn giận dữ, bạn trở thành mạnh mẽ giúp ba lần hơn bình thường. Nếu cơn giận bạn bùng nổ, bạn có thể làm nhiều sự việc mà lúc bình thường, bạn không bao giờ làm. Bạn có thể ném một tảng đá lớn. Thậm chí, bạn có thể di chuyển nó. Trong mọi sự tranh đấu, điều này cần phải có. Thiên nhiên...cung cấp. Nếu bạn muốn trốn thoát và bỏ chạy, năng lượng cũng phải cần khi kẻ thù rượt đuổi bạn.

Mọi sự đều thay đổi. Nhân loại tạo ra nền văn minh, xã hội, văn hoá, nơi mọi môi trường loài vật không còn tồn tại. Nhưng trong tận cùng bên trong, cơ cấu vẫn như vậy. Mỗi khi bạn trong hoàn cảnh, khi bạn cảm giác có người nào hung hăng với bạn, muốn đánh đập bạn, muốn sỉ nhục bạn, hãm hại bạn, lập tức, cơ thể bài chế độc tố trong giòng máu, nhiệt độ lên cao. Đôi mắt bạn đỏ lên, mặt bạn đầy màu máu...Bạn sẵn sàng ra trận hoặc trốn thoát. Sự kiện này cũng không phải là sự vật tận cùng bởi nó chỉ giúp thân mà thôi. Cơn giận trên mặt, trên thân, không phải là sự vật thật. Chúng theo sau tâm, theo sau sự dịch giải. Nó có thể không là gì hết. Trên con đường vắng vào một đêm khuya, bạn thấy một cây đèn đường, bạn tưởng là một hồn ma... Ngay lúc đó, trong thân tiết chế ra một loại hóa chất trong huyết quản, thân chuẩn bị đánh nhau với hồn ma hay là chạy trốn. Tâm bạn dịch giải cây đèn đường là hồn ma, bạn tư duy là người nào đó là thân hữu,

thân thể lập tức bị kích hoạt hay biến động theo sự diễn giải của tâm.

Vì vậy, nguyên nhân cội rễ là ở tâm, trong sự dịch giải của bạn. Đức Phật dạy “*Hãy tư tưởng rằng toàn bộ trái đất là bạn bè của con.*” Tại sao? Đức Chúa Giê Su cũng dạy “*Thậm chí, hãy tha thứ cho kẻ thù của con.*” Không những vậy, “*Thậm chí, yêu thương kẻ thù của con.*” Tại sao? Đức Phật và Đức Chúa Giê Su, nỗ lực thay đổi mọi sự dịch giải của bạn, nhưng Tilopa càng đi sâu hơn. Ngài khai thị: *Thậm chí nếu con cho rằng tất cả đều là bạn của con, con hãy tiếp diễn suy nghĩ theo chiều hướng thân hữu hay bạn bè. Thậm chí, nếu con yêu kẻ thù, con hãy tư duy rằng ông là kẻ thù.*” Bạn yêu bởi Đức Chúa Giê Su dạy. Dĩ nhiên, bạn sẽ trong hoàn cảnh tốt hơn người bình thường người hận thù kẻ thù, con giận sẽ ít hơn với bạn. Nhưng Tilopa dạy rằng: Tư duy người nào là một kẻ thù, tư duy người nào là thân hữu, tức là phân biệt. Bạn đã rơi vào cái bẫy rồi. Không có ai là bạn bè, và không một ai là thân hữu. Đây là pháp tối thượng...

Có đôi lúc, Tilopa thậm chí, vượt trên cả Đức Chúa Giê Su và Đức Phật. Có lẽ lý do là, Đức Phật giảng thuyết cho số đông, còn Tilopa chỉ nói riêng với Naropa. Khi bạn dạy một môn đồ đang tăng trưởng, bạn có thể đem sự tối thượng xuống thấp. Khi bạn giảng thuyết với số đông, bạn phải thoả hiệp. Tôi giảng thuyết với số đông không ngừng hơn mười lăm năm qua, tôi cảm giác tôi phải xả ly nó. Tôi giảng thuyết cho hàng nghìn người, nhưng khi bạn giảng thuyết với hơn hai mươi ngàn người, bạn phải thoả hiệp. Bạn phải kéo bạn xuống. Nếu không, không thể nào họ hiểu được. Nhận thức sự

kiện này, tôi xả ly nó. Bây giờ, tôi chỉ muốn dạy chỉ riêng Naropa. Có lẽ bạn không nhận thức, thậm chí một người mới đến đây, anh sẽ thay đổi toàn bộ không khí. Anh đem bạn xuống thấp. Đột nhiên, tôi cảm giác tôi phải thoả hiệp. Bạn càng lên cao, năng lượng càng tăng. Pháp tối thượng mới có thể giảng dạy cho bạn. Giây phút đến, khi Naropa trở nên toàn hảo... Tilopa trở thành tịnh tĩnh. Không cần giảng dạy gì nữa. Thậm chí đến sự thoả hiệp. Vì vậy, sự thịnh lạng đã đủ rồi. Chỉ tham thiền cạnh nhau cũng đã đủ rồi. Từ đó, minh sư tĩnh tọa với môn đồ. Họ không trao đổi gì hết. Họ chỉ tồn tại cạnh nhau... Sau đó, chỉ có sự nhận biết tối thượng xảy ra...

Tuỳ thuộc vào môn đồ. Tuỳ thuộc vào bạn. Bạn cho phép tôi mang đến cho bạn bao nhiêu. Không những chỉ cho sự hiểu biết của bạn... dĩ nhiên, điều đó đã sẵn có rồi... nhưng vẫn tuỳ thuộc là tôi có thể mang về trái đất này cho bạn bao nhiêu, bởi nó sẽ xuyên suốt qua bạn. Đức Chúa Giê Su có những môn đồ rất là bình thường. Ngài khởi sự với họ, và ngài phải thoả hiệp với họ... trong nhiều sự việc. Đức Chúa Giê Su bị bắt gặp trong một đêm và môn đồ hỏi. “Thưa thầy, xin ngài cho chúng con biết, trong Thiên Quốc, dĩ nhiên là thầy, sẽ là người ngồi bên phải của Thượng Đế, bên phải của ngôi cao, nhưng chúng con đến mười hai người, vậy bối cảnh đẳng cấp cao thấp ra sao? Chúng con sẽ ngồi như thế nào? Ai sẽ ngồi bên cạnh thầy? Ai sẽ là người tiếp theo sau đó?” Đức Chúa Giê Su sẽ bị đóng đinh, và các môn đồ vô minh này lại hỏi vấn đề phi lý. Họ lo lắng tại Thiên Quốc, đẳng cấp cao thấp ra sao, và ai sẽ ngồi bên cạnh Đức Chúa Giê Su. Dĩ nhiên, Đức Chúa Giê Su... Họ có thể chỉ nhìn thấy

chùng đó, rằng Đức Chúa Giê Su sẽ tĩnh tọa bên Thượng Đế, nhưng ai sẽ ngồi bên cạnh Đức Chúa Giê Su?

Những ngã tính vô minh. Đức Chúa Giê Su phải thoả hiệp với họ. Vì vậy, giáo pháp của Đức Chúa Giê Su không thể lên cao hơn khi Đức Phật thì có thể giảng dạy dễ dàng bởi ngài không trao đổi với những kẻ vô minh như vậy. Không bao giờ trong cuộc đời của ngài, có một người nào hỏi một câu hỏi ngu muội như vậy. Nhưng không có gì có thể so sánh được với Tilopa... Ngài chưa bao giờ giảng thuyết với số đông. Ngài tìm kiếm chỉ một người, một linh hồn tận tụy đã tăng trưởng, Naropa, và dạy: “Bởi vì con, Naropa...Ta sẽ dạy cho con những gì không thể diễn đạt, bởi vì con và sự trung thành của con, ta phải...” Vì vậy, khi pháp không còn nữa, hãy bay đến tận chân trời xa thẳm nhất của bầu trời.

Hãy nỗ lực hiểu lời kinh này:

*“Nhu chặt đứt rễ của cây*

*Thì bao nhiêu lá sẽ rơi rụng*

*Cắt đứt góc rẽ phiền não trong tâm*

*Thì bao nhiêu hành nghiệp đều tiêu tan.*

*Nhu ánh sáng của ngọn đèn được thắp lên*

*Sẽ đẩy lùi bóng tối của u mê dày đặc*

*Ánh sáng giác ngộ chiếu diệu mạnh mẽ trong tâm*

*Chỉ một lóe sáng cũng thiêu hủy hết màn vô minh.”*

Nhu chặt đứt rễ của cây... thì bao nhiêu lá sẽ rơi rụng... Người bình thường thì hay cắt lá. Không

phải bằng cách đó. Góc rễ không thể bị rơi rụng. Ngược lại, nếu bạn chặt đứt lá, sẽ có nhiều lá hơn mọc trên cây. Bạn cắt một chiếc lá, ba chiếc lá sẽ mọc lên. Vì bạn cắt lá, cội rễ hoạt động mạnh hơn để bảo vệ. Cho nên, mỗi một người làm vườn nào cũng biết cách làm sao cho cây được dày và lan rộng ra hơn. Họ chỉ cắt tỉa... Nó sẽ trở nên dày đặc hơn, và dày đặc hơn. Bạn đem đến sự thử thách cho cội rễ. Bạn cắt đi một chiếc lá, góc rễ sẽ gửi đến ba để bảo vệ thân cây, bởi các chiếc lá là mặt trên của thân cây.

Những chiếc lá hiện diện không chỉ cho bạn thưởng thức, để nhận thấy, và mang lại bóng mát cho bạn. Không, lá là mặt trên của thân cây. Xuyên qua những chiếc lá, thân cây hút ánh sáng mặt trời; xuyên qua lá, cây tiết chế hơi, xuyên qua lá, cây liên lạc với vũ trụ. Những chiếc lá là da của cây. Bạn cắt đứt một chiếc lá, cách nhánh rễ sẽ đón nhận thử thách, chúng sẽ sinh ra ra ba. Chúng trở nên cảnh giác hơn. Chúng không thể mê ngủ... Chuyện như vậy, cũng xảy đến cho sự sống, bởi sự sống cũng là cây. Nếu bạn chặt bỏ cơn giận, ba chiếc lá lại mọc lên. Bạn sẽ càng giận dữ hơn. Chặt bỏ bất cứ cái gì, quan sát và bạn sẽ thấy nó tăng gấp ba. Khi tâm nói, “Chặt đứt nó đi. Chưa đủ.” Vì vậy, sẽ có nhiều lá mọc lên hơn. Bạn có thể cắt tất cả lá, vẫn không tạo nên khác biệt nào, bởi cây tồn tại trong rễ, không trong lá.

Đồng hóa là cội rễ, mọi sự khác đều là lá. Đồng hóa có tham ái, đồng hóa với cơn giận, đồng hóa với dục đều là góc rễ. Nên nhớ, như tham cầu, dục, hay thậm chí thiên định, tình thương, Mosksha (giải thoát), Thượng Đế, không khác nhau. Nó vẫn là

đồng hóa. Đồng hóa là cội rễ, mọi sự khác đều là lá. Đừng cắt bỏ lá. Đừng để ý chúng. Chúng không có vấn đề gì cả. Vì vậy, tại sao Mật Tông lại không tin ở sự cải thiện cá tính của bạn. Có lẽ nó cho bạn một hình tướng tốt.... Nếu bạn cắt tía cây, bạn sẽ có hình dáng tốt hơn, nhưng cây vẫn như vậy. Nhân cách chỉ là bề ngoài... nhưng bạn vẫn vậy, không có sự hoán đổi xảy ra. Mật Tông đi sâu vào hơn, nó dạy: “Chặt đứt gốc rễ!” Vì vậy, Mật Tông bị hiểu lầm trầm trọng. Và Mật Tông bảo, “Nếu bạn tham ái, hãy tham ái. Đừng bận tâm đến tham ái. Nếu bạn tâm cầu, hãy tâm cầu, đừng bận tâm về sự tâm cầu.” Họ không hiểu rằng Mật Tông không chỉ thay đổi xã hội, con người, tâm thức, mà Mật Tông còn mang đến trật tự thật sự, trật tự tự nhiên, sự khai phóng tự nhiên của kỷ luật nội tại; nhưng nó là một quá trình cực kỳ sâu sắc... Bạn phải chặt đứt gốc rễ.

Quán chiếu tham cầu, quán chiếu dục, quán chiếu sở hữu, quán chiếu ganh tỵ. Chỉ nhớ một điều: Bạn đừng đồng hóa. Bạn đơn thuần quán chiếu. Bạn đơn thuần tìm kiếm. Bạn trở thành người quan sát. Thời gian trôi qua, phẩm chất của sự quan sát càng tăng trưởng. Bạn có khả năng để nhận thấy tất cả mọi sự phiền hà của tham ái. Nó cực kỳ vi tế. Nó không phải là vật thô thiển. Nó vô cùng vi tế, mỏng manh, và ẩn tàng sâu kín. Bạn càng quán chiếu, đôi mắt bạn càng nhận thấy, bạn càng vận hành sâu thẳm hơn, và khoảng cách được tạo ra giữa bạn và bất cứ điều gì bạn làm. Khoảng cách giúp được bởi nếu không có khoảng trống nơi đó, sẽ không có cảm quan. Làm sao bạn có thể nhìn thấy một sự vật quá gần? Nếu bạn đứng quá sát cạnh gương, bạn không thể nhìn sự phản chiếu của



bạn. Một khoảng cách cần phải có. Không có gì có thể cho bạn khoảng cách ngoại trừ sự đang quan sát. Bạn thử nó và nhận thấy ngay.

Hãy vận hành, nhưng hãy luôn là một chứng nhân. Quán chiếu tất cả mọi sự chuyển động của thân, quán chiếu luồng năng lượng ra vào. Quán chiếu nhịp đập của tim... huyết mạch luân chuyển. Quán chiếu hơi thở. Mọi sự tạo nên trôi chảy. Quan sát viên là người ngoài. Bằng chính tự tánh, quan sát viên không thể trở thành người bên trong. Khám phá nhân chứng này, sau đó, bạn đứng trên đỉnh đồi cao. Mọi sự đang tiến trình trong thung lũng nhưng bạn không bận tâm. Bạn đơn thuần nhận thấy. Sự bận tâm của bạn là gì? Như nó đang xảy ra với người khác. Vẫn như vậy với tham ái, với cơn giận. Mọi sự vô cùng phức tạp. Bạn sẽ tận hưởng nó nếu bạn có thể quán chiếu... phủ định, khẳng định, tất cả mọi cảm thọ. Bạn đơn thuần nhớ đến một điều, rằng bạn là một chứng nhân, từ đó, sự đồng hóa tan vỡ, và cội rễ bị chặt đứt. Sự thay đổi đột ngột. Khi bạn không còn là người hành , mọi sự bất ngờ thay đổi. Sự thay đổi này là đột ngột, không có sự từ từ đến...

*“Như chặt đứt rễ của cây*

*Thì bao nhiêu lá sẽ rơi rụng*

*Cắt đứt gốc rễ phiền não trong tâm*

*Thì bao nhiêu hành nghiệp đều tiêu tan...”*

Giây phút bạn chặt đứt mọi cội rễ của tâm, sự đồng hóa với nó, hành nghiệp tiêu trừ. Toàn thể giới rơi xuống như ngôi nhà được xếp bằng những lá bài. Chỉ một ngọn gió nhẹ của tỉnh thức, và toàn

bộ căn nhà bằng lá bài này sụp đổ. Đột nhiên, bạn nơi đây, nhưng không còn trong thế gian... Bạn đã chuyển hoá. Bạn có thể sống theo lối sống cũ, nhưng không còn gì là cũ, bởi bạn không là cũ nữa. Bạn là một bản thể hoàn hảo... Đây là sự tái sinh. Ấn Độ giáo gọi là DWIJ, tái sinh hai lần. Một người chứng ngộ là được tái sinh. Đây là sự sinh ra thứ hai... Đây là sự tái sinh linh hồn. Đây là điều mà Đức Chúa Giê Su gọi là phục sinh. Phục sinh không là sự tái sinh của thân. Nó là sự tái sinh của ý thức...

*“Cắt đứt góc rẽ phiên não trong tâm*

*Thì bao nhiêu hành nghiệp đều tiêu tan.*

*Như ánh sáng của ngọn đèn được thắp lên*

*Sẽ đẩy lùi bóng tối của u mê dày đặc...”*

Đừng bận tâm làm thế nào mà ngọn đèn sẽ đẩy lùi bóng tối của hàng vô lượng kiếp. Nó bị đẩy lùi bởi bóng tối thiếu độ dày, và vô thực chất. Dù là một giây phút hay hàng nghìn tuổi, nó vẫn như nhau. Sự thiếu vắng không thể tăng trưởng nhiều hơn hay ít hơn. Sự thiếu vắng luôn như vậy. Ánh sáng là thực chất. Nó là một hữu thể... Bóng tối chỉ là sự khiếm diện. Ánh sáng tồn tại, và bóng tối không còn nữa. Không phải là bóng tối thật sự bị đẩy lùi, bởi không có gì để đẩy lùi. Không có gì để đi ra ngoài. Thực tế, không có gì hết, chỉ là sự vắng bật ánh sáng. Ánh sáng đến, nhưng bóng tối thì không.

Phật tử sử dụng “tâm” với hai ý: Tâm với chữ T nhỏ, và T với chữ hoa lớn. Khi họ sử dụng tâm với chữ hoa lớn, ý của họ là chứng nhân, ý thức. Khi

họ dùng T với chữ nhỏ, ý của họ là sự quán chiếu. Cả hai đều là tâm. Tại sao dùng từ giống nhau? Tại sao lại tạo ra sự rắc rối? Có lý do với nó. Bởi khi Tâm với chữ Hoa T, tâm với chữ thường t, đơn thuần bị hấp thụ trong nó. Như dòng sông tuôn về biển cả, hàng triệu tâm “t” quanh đại Tâm “T”, tất cả đều rơi vào trong nó, năng lượng lại được tái hấp thụ.

Tham ái, giận dữ, ganh tỵ... Chúng là năng lượng vận hành ra ngoài. Chúng trở thành lực ly tâm, hướng về ngoại biên. Bất ngờ, chúng quay về, chúng trở thành lực ly tâm, chúng khởi sự rơi xuống Đại Tâm... mọi sự được hấp thụ... Vì vậy, vẫn từ đó được sử dụng.

*“Ánh sáng giác ngộ chiếu diệu mạnh mẽ trong tâm  
Chỉ một lóe sáng cũng thiêu hủy hết màn vô minh.”*

Chỉ trong khoảnh khắc nhỏ, mọi bức màn vô minh bị thiêu huỷ...

Đây là Đốn ngộ...

*“Kẻ nào còn bám chắc vào cái thấy do vọng tâm  
Sẽ không thấu rõ được sự thật Vượt ngoài tâm.”*

Nếu bạn bám chắc tâm, cảm thọ, tư tưởng, bạn sẽ không đủ khả năng để nhận thấy những gì vượt ngoài tâm... Đại Tâm... bởi nếu bạn bám chắc, làm sao bạn có thể thấy nó? Nếu bạn bám chắc, đôi mắt bạn nhắm kín bởi sự bám chắc của bạn. Nếu bạn bám chắc vào đối tượng, làm sao bạn có thể thấy được chủ thể? Sự “bám chắc” này... phải cần buông xả...

*“Kẻ nào còn bám chắc vào cái thấy do vọng tâm*

*Sẽ không thấu rõ được sự thật Vượt ngoài tâm  
Kẻ nào còn cố chấp vào các Pháp thực hành  
Sẽ không tìm thấy chân lý Bên Kia Sự Thực Hành.”*

Các pháp thực hành là do tâm. Bất cứ những gì bạn hành đều do tâm. Chỉ có sự đang quán sát là không do tâm. Nên nhớ kỹ điều này... Vì vậy, thậm chí, khi bạn tọa thiền, vẫn luôn là chứng nhân, liên tục nhận biết những gì đang xảy ra. Bạn đang bị cuốn hút trong vòng quay của thiền định?... Hãy bị cuốn hút càng nhanh càng tốt, nhưng vẫn luôn là một chứng nhân bên trong, liên tục nhận biết thân đang bị cuốn hút. Thân vẫn không ngừng chìm sâu, nhanh hơn, và nhanh hơn nữa. Thân càng trôi nhanh, bạn càng cảm giác trung tâm của bạn không chuyển động. Bạn vẫn đứng bất động. Thân như bánh xe, bạn đứng giữa trung tâm của nó. Thân càng đi xa hơn, bạn càng nhận thức một sự thật sâu sắc là bạn không vận hành. Khoảng cách được tạo ra...

Bất cứ những gì bạn làm, thậm chí dù đến thiền... Tôi không loại trừ bất cứ điều gì, đừng bám víu vào thiền, bởi ngày đó đến khi thậm chí sự bám chắc phải xả bỏ. Thiền định trở nên hoàn hảo khi nó cũng được buông bỏ. Khi thiền định hoàn hảo, bạn không cần thiền nữa. Hãy lưu giữ nó trong sự tỉnh thức rằng thiền định chỉ là chiếc cầu. Nó phải được buông bỏ. Một chiếc cầu không phải là nơi để bạn xây nhà của bạn. Bạn phải vượt qua nó, và vượt trên nó. Thiền định là chiếc cầu. Bạn phải tròn đầy sự quán chiếu với nó. Nếu không, có lẽ bạn sẽ chắm dứt đồng hóa với cơn giận, tham ái. Bạn khởi sự đồng hóa với thiền định, từ bi. Vì vậy, bạn sẽ rơi

vào vẫn cái bẫy đó, xuyên qua một cánh cửa khác, bạn vào vẫn căn nhà cũ.

Nó đã xảy ra: Mulla Narasruddin tìm đến một quán bảo. Anh đã quá say. Người chủ quán bảo anh, “Anh về đi! Anh đã quá say rồi. Tôi không thể bán rượu cho anh nữa. Anh phải trở về nhà của anh.” Nhưng anh vẫn khăng khăng, cuối cùng, chủ quán đuổi anh ra. Anh đi bộ thật lâu đến một quán rượu khác. Anh bước vào quán rượu cũ bằng cánh cửa khác, nhìn người đàn ông với vẻ thắc mắc bởi ông trong thật quen thuộc. Anh hỏi: “Có vấn đề gì không? Bộ anh là chủ của tất cả tiệm rượu ở thành phố này hả?”

Điều này xảy ra. Bạn bị ném ra từ một cánh cửa, bạn chui vào bằng cánh cửa khác. Bạn đồng hóa với cơn giận của bạn, tham ái của bạn. Bây giờ, bạn đồng hóa với thiên định. Bạn đã đồng hóa với niềm phúc lạc, bây giờ bạn đồng hóa với sự an lạc mà thiên định mang đến cho bạn. Không khác nhau... Thành phố chỉ có một quán rượu. Đừng thử chui vào quán rượu bằng cánh cửa khác. Từ bất cứ nơi nào, bạn chui vào, bạn vẫn gặp chủ cũ... Đây là một chứng nhân. Hãy chánh niệm về nó. Nếu không, nhiều năng lượng sẽ bị phí phạm. Bạn du hành trên một tuyến đường quá dài, để chỉ đi vào một con đường cũ.

*“Kẻ nào còn bám chắc vào cái thấy do vọng tâm  
Sẽ không thấu rõ được sự thật Vượt ngoài tâm.”*

Bất cứ pháp nào bạn thực hành, nên nhớ, sự thực hành không hướng dẫn bạn đến sự tự nhiên, buông xả và tự nhiên, bởi thực hành có nghĩa đang thực hành những gì không có đó. Đang thực hành

có nghĩa là đang thực hành những gì nông cạn. Thiên nhiên không cần phải thực hành. Không cần. Nó đã sẵn có rồi! Bạn sinh ra với nó. Không cần phải tìm kiếm bất cứ vị thầy nào mà bạn có thể được dạy... Đó là sự khác nhau giữa một vị thầy và một minh sư. Một vị thầy là một người dạy dỗ bạn một pháp nào đó. Một minh sư là người giúp đỡ bạn buông bỏ tất cả những gì bạn đã học hỏi. Minh sư cho bạn hương vị của sự Vô Hành. Nó đã sẵn có rồi, xuyên qua sự thực hành, bạn đánh mất nó. Xuyên qua sự vô học, bạn sẽ lấy lại nó...

Chân lý không là một sự khám phá. Nó là tái khám phá. Nó đã sẵn có ở đó trước tiên rồi. Khi bạn đến thế gian này, nó đã hiện hữu với bạn. Khi bạn sinh ra trong cuộc đời này, nó đã tồn tại với bạn, bởi vì bạn là Chân Như... Nó không là gì khác. Nó không phải là cái gì nằm bên ngoài. Nó là thực chất trong bạn. Nó là tự tánh của bạn. Nếu bạn thực hành, Tilopa dạy, bạn sẽ không tìm thấy bên kia sự thực hành... Hãy nhắc nhở bạn nhiều lần, rằng bất cứ thực hành điều gì cũng thuộc về tâm, tâm nhỏ, 't', vòng ngoại biên. Bạn phải vượt trên nó. Làm sao vượt trên nó? Thực hành, không có gì sai hết, nhưng tỉnh thức, tham thiền, nhưng cảnh giác... bởi trong ý nghĩa cuối cùng của định nghĩa, thiền định tức là đang quán chiếu.

Mọi thiện xảo phương tiện có thể giúp đỡ đầy đủ, nhưng chúng không chính xác là thiền. Chúng chỉ dò dẫm trong bóng tối. Bất ngờ, có một ngày, đang làm một cái gì đó, bạn sẽ trở thành người chứng nhân. Hành thiền như thiền động, hay KUNDALANI (Hỏa tam muội), hay quay vòng tròn. Bất ngờ, có một ngày, bạn sẽ quán chiếu nó...

Ngày mà thiên xảy ra, ngày mà phương tiện không còn là chướng ngại, không còn sự giúp đỡ. Bạn tận hưởng nó nếu bạn muốn, như buổi thể dục. Nó mang đến sinh khí, nhưng bây giờ không cần đến nữa.... Chân thiên đã xảy ra.

Thiên là sự quán sát. Thiên có nghĩa là trở thành một chứng nhân. Thiên định không là một pháp. Điều này sẽ rắc rối nếu tôi tiếp tục dạy bạn mọi pháp. Trong ý nghĩa tối hậu của thiên, không là thiên định: Thiên là sự thấu triệt, tỉnh thức. Nhưng bạn cần phương tiện bởi sự thấu hiểu cuối cùng với bạn quá xa xăm, ẩn tàng thật sâu trong bạn, nhưng vẫn xa thẳm với bạn. Ngay chính giây phút này, bạn có thể đạt nó, nhưng bạn không diệt nó, bởi giây phút tiếp diễn, tâm bạn tiếp diễn. Ngay giây phút này có thể nhưng vẫn không thể. Mọi phương tiện sẽ nối liền khoảng cách. Chúng chỉ nối liền khoảng cách.

Lúc khởi đầu, mọi phương tiện là thiên. Cuối cùng, bạn sẽ cười. Mọi phương tiện không phải là thiên. Thiên hoàn toàn là một phẩm tính khác hơn của tự tánh. Nó không liên hệ đến bất cứ cái gì. Nhưng nó sẽ xảy ra nơi bước cuối cùng. Đừng nghĩ rằng nó xảy ra ở bước đầu. Nếu không, khoảng cách sẽ không được nối liền. Đây là vấn đề với Krishnamurti và vấn đề của Maharishi Mahesh Yogi... Họ là hai đối cực. Mahesh Yogi cho rằng phương tiện là thiên. Khi bạn hài hoà với phương tiện rồi... Thiên chuyển hoá hay phương tiện nào khác... thiên đã xảy ra. Điều này đúng và sai. Đúng, bởi sự thấu hiểu của ông, người bắt đầu phải hài hoà với vài phương tiện, bởi sự thấu hiểu của

anh chưa đủ chín mùi để thấu hiểu sự Vô thượng. Vì vậy, phương tiện là độ chừng của thiên.

Như một đứa trẻ học mẫu tự. Chúng ta dạy đứa trẻ rằng “k” vẫn là từ ngữ như khi chúng ta dùng từ “Khí”. Con khí biểu thị cho “k”. Với từ “k”, con khí ở đó, đứa bé bắt đầu học hỏi. Không có sự liên quan giữa con khí và “m”. Từ “M” có thể biểu thị hàng triệu thứ, nó vẫn khác biệt tự mọi vật. Nhưng một đứa bé cần được chỉ dẫn. Khí gần với đứa bé hơn. Nó có thể hiểu khí, không hiểu “k”. Thông qua khí, nó sẽ đủ khả năng để thấu hiểu “m”... nhưng điều này là mới là bước đầu, không phải là bước cuối cùng. Mahesh Yogi đứng ngay ở bước khởi đầu, đẩy bạn trên đường đạo, nhưng nếu bạn bám chắc vào ông, bạn rơi vào sai lầm. Ông là hữu. Ông dạy trường sơ cấp, nhưng hành giả không phải luôn trụ ở trường sơ cấp. Trường sơ cấp không phải là đại học. Hành giả phải vượt qua nó. Đây là sự hiểu biết sơ cấp rằng thiên là phương tiện.

Krishnamurti thì ở đối cực khác. Ông dạy không có phương tiện. Bạn đi vào thiên, nhưng tinh thức vô lựa chọn. Hoàn toàn đúng! Nhưng ông giúp bạn vào đại học mà không học lớp sơ cấp trước. Ông có thể nguy hiểm bởi ông chỉ đề cập đến bước tối hậu. Bạn không thể hiểu. Trong hiện tại, sự hiểu biết của bạn rất kém cỏi. Bạn sẽ nổi điên. Một khi bạn lắng nghe Krishnamurti, bạn sẽ bị lạc loài, bởi bạn luôn tri kiến rằng ông đúng. Trong bản thể của bạn, bạn sẽ nhận biết không có gì xảy ra hết. Có nhiều người theo Krishnamurti viếng thăm tôi. Họ nói rằng, về tri kiến, họ hiểu. “Dĩ nhiên là đúng. Không có phương tiện và thiên tức là tinh thức... nhưng phải làm gì bây giờ?” Tôi bảo họ “Giây phút mà ngài



hỏi phải làm sao, có nghĩa là ngài phải cần phương tiện rồi.” “Phải làm gì?” Bạn hỏi phải làm sao, bạn đang hỏi về phương tiện. Krishnamurti sẽ không giúp bạn. Thay vì vậy, hãy tìm đến Maharishi Mahesh Yogi... sẽ tốt hơn.” Nhưng họ bám chắc vào Krishnamurti. Có người bị bám chắc vào Maharishi Mahesh Yogi. Một là tôi... hai là tôi... hay là cả hai đây? Vì vậy, tôi rất là rối rắm. Cả hai đều rõ ràng. Quan điểm của họ rất đơn giản. Không có sự phức tạp nào trong sự hiểu biết của Maharishi Mahesh Yogi hay Krishnamurti. Nếu bạn thấu hiểu ngôn ngữ, bạn có thể hiểu họ. Không có vấn đề gì. Vấn đề phát sanh với tôi là tôi luôn giảng thuyết về bước khởi sự, và sẽ không cho phép bạn quên bước cuối cùng. Tôi sẽ luôn giảng thuyết về bước cuối cùng, và luôn giúp đỡ bạn ở bước khởi sự. Bạn sẽ vô cùng rối rắm bởi bạn sẽ nói “Ngài nói như vậy là ý gì? Nếu thiền đơn giản là tỉnh thức, vì vậy, tại sao phải thực hành nhiều như vậy?” Bạn phải tu tập chúng. Chỉ có vậy, thiền mới giúp đỡ bạn... Điều đó sẽ xảy đến với bạn là sự hiểu biết đơn thuần.

Hay bạn nói, “Nếu mọi phương tiện là tất cả, tại sao ngài lại luôn nhắc đi nhắc lại nhiều lần là mọi phương tiện phải nên xả bỏ hết?” Bạn sẽ suy nghĩ, “Học cho cố, với tất cả nỗ lực và bao nhiêu chuyên cần gian nan, bây giờ lại buông bỏ hết à?” Bạn sẽ bám víu vào bước khởi sự. Tôi sẽ không cho phép bạn. Một khi bạn trên con đường pháp, tôi sẽ tiếp tục đẩy bạn đến bước cuối cùng. Đây là là vấn đề. Với tôi, vấn đề phải trực diện, đối đầu, và thấu hiểu. Tôi sẽ tìm kiếm sự mâu thuẫn. Tôi là... sự nghịch lý... bởi tôi cố gắng cho bạn cả hai, bước khởi sự và bước cuối cùng. Tilopa dạy về bước tối hậu. Ngài khai thị.

*“Kẻ nào còn cố chấp vào các Pháp thực hành  
Sẽ không tìm thấy chân lý Bên Kia Sự Thực Hành.  
Để biết được điều gì Siêu Việt  
qua sự đối đãi giữa tâm và sự tu tập  
Phải cắt sạch góc rẽ của vọng tưởng trong tâm.  
Bằng con mắt chân thật...”*

Đó là cái mà tôi gọi là quán chiếu. Bằng con mắt chân thật... Chỉ Bằng con mắt chân thật... cũng đủ rồi. Góc rẽ bị chặt đứt. Sự nhận biết chân thật này như một lưỡi gươm sắc bén...

*“Con phải phá vỡ mọi sự phân biệt  
Và lắng yên trong an lạc...”*

Buông xả, tự nhiên, trực diện chân thật trong nội tại bạn... Đó là lời dạy cuối cùng... Nhưng hãy bước từ từ. Tâm là một hệ thống cơ cấu rất là mẫn cảm. Nếu bạn quá hồi hải, bạn dùng thuốc của Tilopa quá liều lượng, bạn sẽ không dễ khả năng hấp thụ và tiêu hóa nó. Thực hành từ từ, chỉ học phần nào mà bạn có thể hấp thụ và tiêu hóa.

Chỉ mới ngày hôm kia, một hành giả đến viếng, một người tâm đạo chân thành, nhưng bối rối bởi tôi giảng thuyết về du già và Mật Tông, rằng Du già là phương tiện thấp nhất và Mật Tông là tối thượng nhất. Ông tu tập Hatha Yoga đã hai năm và tiến trình rất là khả quan. Ông thắc mắc là ông không biết phải làm sao. Đừng bị khó xử quá dễ dàng như vậy. Nếu bạn cảm giác thích hợp với Du già, hãy tu tập theo trực giác tự nhiên của bạn. Đừng để tôi làm bạn bối rối. Tôi có thể rất là rối rắm với bạn. Bạn đơn giản theo trực giác của bạn... buông xả và tự

nhiên. Nếu nó tốt, nó tốt với bạn. Tại sao lại bận tâm pháp này thấp pháp kia cao? Hãy xuống thấp. Tự ngã tự nhủ “Nếu đây là pháp thấp, tại sao ta phải tu tập?” Nó không giúp gì được. Tu tập phương tiện nào thích hợp với bạn. Thậm chí, nếu nó sơ cấp hơn thì cái gì là sai? Giây phút bạn tu tập pháp sơ cấp rồi thì tu tập pháp Vô thượng.

Cầu thang có hai đầu. Một đầu thấp nhất, một đầu cao nhất. Mật Tông và Du già không phải là đối cực.... Nó bổ túc cho nhau. Du già là sơ cấp, căn bản, nơi chốn bạn nên bắt đầu. Nhưng sau đó, hành giả không bám víu vào nó. Sau khi thành quả xong, hành giả đã chuyển hoá từ Du già, vận hành qua Mật Tông. Cuối cùng, bạn buông bỏ toàn bộ cầu thang, Du già và Mật Tông. Đơn độc chính bạn. Sâu sắc trong sự yên nghỉ, hành giả quên hết mọi sự.

Hãy quan sát tôi: Tôi không là hành giả Du già hay Mật Tông. Tôi không hành gì hết... Vô hành, không Vô hành. Tôi không bám víu vào pháp hay vô pháp. Tôi đơn thuần yên nghỉ tại đây. Không hành gì hết. Cầu thang không hiện hữu với tôi bây giờ. Con đường Đạo đã biến mất. Không còn sự vận hành. Nó là sự tuyệt đối yên nghỉ. Khi hành giả đã về nhà, không còn gì để hành. Hành giả tuyệt đối quên hết tất cả mọi sự và yên nghỉ... Thượng Đế là sự yên nghỉ tối hậu...

Nên nhớ kỹ, có đôi lúc tôi giảng dạy về Mật Tông bởi nhiều chúng sinh sẽ được giúp đỡ xuyên suốt qua nó. Có đôi lúc tôi đề cập Du già, vì sẽ có nhiều chúng sinh lợi lạc qua nó. Bạn nên tu tập theo trực giác của bạn, cảm giác của bạn, hành nó. Tôi hiện diện tại đây để hỗ trợ chính bạn, không phải

làm bạn phân tâm. Tôi giảng thuyết nhiều thứ vì lợi lạc của nhiều chúng sinh. Vậy bạn sẽ làm gì? Bạn vẫn tiếp tục lắng nghe tôi. Hành bất cứ cái gì đem đến lợi lộc cho bạn. Bạn có thể tiêu hóa, biến nó thành dòng huyết mạch, xương tủy của bạn... nhưng hãy lắng nghe trực giác của bạn.

Khi tôi dạy Mật Tông, tôi hấp thụ nó. Đó là cách của tôi. Tôi không thể nửa vời. Tôi trọn vẹn trong tất cả hành động. Nếu tôi giảng dạy Mật Tông, tôi hoàn toàn trong nó. Không có vấn đề gì, chỉ có Mật Tông là quan trọng. Có lẽ nó cho bạn ấn tượng giả tạo. Tôi không so sánh. Đối với tôi không thành vấn đề. Mật Tông là cao đẳng, cánh hoa Vô thượng. Bởi nếu tôi nhận biết nó trọn vẹn, nó là như vậy. Khi tôi giảng thuyết Du già, vẫn trong sự vận hành đó, tôi nhận biết trọn vẹn. Điều này không liên quan đến Mật Tông hay Du già. Đây là sự trọn vẹn mà tôi mang đến cho tất cả. Khi tôi mang nó đến Mật Tông hay Du già và Patanjali. Tôi sẽ giảng dạy nó là bước cuối cùng.

Vì vậy, đừng phân tâm. Luôn nhớ rằng đây là sự trọn vẹn của tôi và phẩm hạnh của tôi mang vào nó. Nếu bạn có thể nhớ được điều đó, bạn sẽ được giúp. Thậm chí, xuyên suốt bản thể nghịch lý của tôi, bạn sẽ không còn bị rối rắm...



## 9

# Vượt Qua, Vượt Qua...



*“ Con không cần dụng công hay nhận gì  
Nhưng chỉ cần trong trạng thái an tĩnh  
Vì Đại Thủ Ấn vượt mọi chấp nhận hay phủ nhận  
Khi mà thức A lại gia là vô sanh  
Không có gì có thể che phủ hay làm ô nhiễm được  
An tĩnh trong suối nguồn Vô Sanh  
Mọi sắc tướng đều hòa tan trong Pháp giới  
Chấp ngã và kiêu hãnh sẽ tan biến vào hư không.”*

Tâm bình thường muốn chiếm hữu nhiều hơn và nhiều hơn nữa ở thế giới này, từ mọi nơi, từ mọi chiều hướng và từ mọi bình diện. Tâm bình thường là tâm khao khát chiếm hữu. Nó là hành khát. Sự chiếm hữu này không bao giờ được thỏa nguyện. Nó vô tận. Bạn càng có nhiều, sự tầm cầu càng tăng thêm. Bạn càng có nhiều, bạn càng muốn có nhiều hơn. Nó trở thành cơn đói khát đầy ám ảnh. Không cần thiết cho bản thể, nhưng bạn bị ám ảnh. Bạn trở nên đau khổ. Bạn càng thống khổ hơn bởi không có gì có thể làm bạn thỏa nguyện. Không có gì có thể thỏa mãn cái tâm luôn đòi hỏi nhiều hơn. “Nhiều hơn” là một cơn sốt. Nó không lành mạnh. Không có sự kết thúc.

Tâm bình thường ăn không ngừng, theo nghĩa ẩn dụ, không chỉ vật chất nhưng cũng về con người. Người chồng muốn chiếm hữu người vợ thật sâu sắc và vì vậy, trở thành tuyệt đối ăn dần mòn cô. Anh muốn tiêu hóa cô để cô có thể trở thành phần thể của anh. Tâm bình thường là tâm man di. Người vợ cũng muốn như vậy, chiếm hữu người chồng trọn vẹn đến không còn gì lại nữa. Cha mẹ đối với con cái. Con cái đối với cha mẹ. Tất cả mọi mối quan hệ của tâm bình thường là chiếm hữu người khác hoàn toàn. Nó như là sự đói khát. Ngoài ra, còn tâm siêu phàm, đối nghịch với tâm bình thường. Vì tâm bình thường, tâm siêu việt hiện hữu. Tôn giáo dạy về nó. Họ bảo. “Hãy cho! Hãy bố thí!” Tất cả mọi tôn giáo đều dạy chia sẻ, bố thí thay vì lấy. Từ thiện được giảng thuyết. Điều này được dạy để tạo ra tâm siêu việt.

Tâm bình thường luôn thống khổ, bởi luôn tham cầu nhiều hơn. Không bao giờ thỏa mãn. Bạn sẽ

thấy ông luôn tuyệt vọng, buồn khổ. Tâm siêu phàm được tôn giáo tu dưỡng... Bạn sẽ tìm thấy ông luôn hạnh phúc, một sự hoan hỷ luôn hiện hữu, bởi ông không đòi hỏi. Ngược lại, ông luôn bố thí. Ông liên tục bố thí... nhưng tận đáy lòng, ông vẫn là tâm bình thường. Sự hoan hỷ không thể trở thành một bản thể sâu sắc. Nó chỉ trên bề mặt. Ông hoàn toàn quay lưng và trở thành sự đảo nghịch của bình thường. Ông đứng trên đầu của ông. Ông đang nằm trong Shirshasana, nhưng ông vẫn vậy. Sự tham cầu mới lại nảy sinh, để bố thí nhiều hơn và nhiều hơn. Cuối cùng, không có sự kết thúc. Ông sẽ hoan hỷ, nhưng trong tận cùng của sự hoan hỷ, bạn có thể nhận biết một phẩm tính nhất định của sự buồn thảm.

Bạn sẽ luôn tìm thấy phẩm tính buồn thảm đó trong con người tín ngưỡng. sự hoan hỷ, dĩ nhiên, bởi họ bố thí, nhưng buồn khổ, bởi họ không thể bố thí nhiều hơn. Không có gì là đủ. Vì vậy, có hai loại đau khổ. Đau khổ bình thường. Bạn tìm thấy loại người này khắp mọi nơi. Toàn trái đất đầy tràn loại người này. Họ luôn đòi hỏi và không bao giờ mãn nguyện. Còn một loại đau khổ nữa có khuôn mặt hoan hỷ. Bạn sẽ thấy nó trên khuôn mặt của các linh mục, đạo sư, tăng sĩ, trong tu viện, trong đạo tràng. Ai cũng có vẻ vui cười, nhưng nụ cười của họ chuyên chở sự buồn bã bên trong. Nếu bạn quan sát sâu sắc hơn, bạn sẽ thấy rằng họ cũng đau khổ, bởi họ không thể bố thí mãi mãi. Họ không có đủ!

Có hai loại người dễ gặp gỡ. Loại người tín ngưỡng được giáo hóa bởi Công giáo, Kỳ nan giáo, Hồi giáo, Ấn giáo. Nó tốt hơn tâm bình thường nhưng không thể là từ ng cuối cùng về tâm thức.



Nó tốt hơn sự thống khổ trong con đường đạo, tốt hơn ở sự thống khổ như một hoàng đế, không như một gã ăn xin. Một tài phú giàu có sắp chết, mời tôi đến gần ông khi ông sắp quá vãng. Vì vậy, tôi đã đến đó. Giây phút cuối cùng, ông mở to đôi mắt của ông, ông bảo con trai của ông... Điều này chắc làm cho ông luôn bận tâm. Ông nói với tôi nhiều lần. Ông rất lo lắng cho con trai ông, bởi ông là người hà tiện. Ông thích vật chất. Cụ già này là một người sùng đạo. Lời nói cuối cùng ông nói với con trai là, “Con hãy nghe đây. Tiền bạc không thể mua được tất cả. Có nhiều thứ vượt trên tiền bạc. Chỉ tiền bạc không đủ giúp cho con người hạnh phúc.” Người con trai lắng nghe rồi đáp, “Có lẽ cha nói đúng, nhưng với tiền bạc, người đó có thể lựa chọn sự buồn khổ tùy theo họ thích hay không. Tiền bạc không thể mua được hạnh phúc, nhưng người đó có thể lựa chọn sự đau khổ tùy theo ý thích của họ. Người đó có thể đau khổ theo ý ông muốn.”

Một người nghèo khó đau khổ xuyên qua sự bất lựa chọn. Người giàu có có thể đau khổ xuyên qua ý thích của họ... Đây là sự khác nhau. Ông chọn niềm thống khổ của ông, có sự nhất định về tự do. Người nghèo khó đau khổ xảy ra với ông như một định mệnh. Ông không có sự lựa chọn. Người tín ngưỡng chọn lựa sự đau khổ của họ. Vì vậy, ông hoan hỷ một chút. Người vô tín ngưỡng đau khổ bởi ông không có sự lựa chọn. Cả hai sống chung một thế giới của sự “nhiều hơn”, nhưng người tín ngưỡng sống như một quân vương, chia sẻ, bố thí, từ thiện. Phật Giáo, Kỳ nan giáo và Đạo. Họ tạo ra tâm thứ ba không bình thường cũng không phi thường. Thật ra, không là tâm. Đặt cho nó danh tự,

tốt hơn nên gọi nó là tâm Vô niệm. Tâm vô niệm là gì? Pháp từ bi hướng về thực tại.

Phật Giáo và Kỳ nan giáo không thuyết giảng về từ thiện. Họ giảng thuyết về sự xa lạ. Họ không nói “Bố thí!” bởi sự đang bố thí là một phần của sự nhận, vẫn vòng tròn đó. Trong sự lấy, bạn lấy của một người nào. Trong sự bố thí, bạn cho một người nào. Bình diện không thay đổi. Chỉ có chiều hướng thay đổi. Phật Giáo dạy xa lạ, không chiếm hữu. Sự nhấn mạnh là vô chiếm hữu, không phải bố thí. Bạn xả ly bạn từ thế giới chiếm hữu. Không có vấn đề cho và nhận, bởi cả hai thuộc về thế giới của chiếm hữu. Bạn có thể cho những gì mà có. Làm sao bạn có thể bố thí tài vật khi bạn không có? Bạn bố thí tài vật, cái mà bạn sở hữu trước đó. Nếu không, làm sao bạn có thể bố thí? Bạn sinh ra trong thế giới này bằng đôi tay trắng, không của cải. Bạn sẽ rời khỏi thế giới này cũng với đôi bàn tay trắng.

Ở thế gian, bạn có thể trụ ở hai thành phần này: Một là với người có lòng muốn chiếm hữu, làm họ mập mạp hơn. Còn một thành phần nữa là luôn bố thí và bố thí, và trở nên ốm yếu hơn. Đức Phật dạy bạn không nên sở hữu. Bạn sẽ không lựa chọn cả hai. Bạn đơn thuần hiện hữu trong trạng thái vô sở hữu. Loại người thứ ba, người tôi gọi là con người Vô niệm. Sẽ không hạnh phúc, hoan hỷ như người phi thường. Ông sẽ thình lạng hơn. Ông sẽ tịnh tĩnh hơn. Ông sẽ trong sự mãn nguyện sâu sắc, nhưng không hoan hỷ. Thậm chí, bạn không tìm thấy nụ cười trên khuôn mặt ông. Bạn sẽ không tìm thấy một pho tượng Phật nào cười hoặc tìm thấy một nụ cười nào trên khuôn mặt của ngài. Không, họ không hoan hỷ. Họ không hạnh phúc. Họ cũng

không đau khổ, tất nhiên, họ đã buông bỏ thế giới hạnh phúc và đau khổ. Họ chỉ đơn thuần yên nghỉ, xa lạ với mọi sự và thế giới vật chất, vô sở hữu. Họ cách biệt, không vướng mắc. Anashakti là vậy: Không vướng mắc, xa lạ. Người này có một bản tính thanh tịnh bao bọc ông. Bạn có thể cảm giác sự thanh tịnh này.

Tilopa vượt trên cả ba. Thật khó mà phân loại ngài. Tâm bình thường, đòi hỏi thêm. Tâm phi thường bổ thí thêm. Vô tâm, xa lạ, cách biệt, không cho không nhận. Vậy phải gọi tâm Tilopa là gì? Tâm Tilopa là loại thứ tư. Loại tâm thứ tư này là cuối cùng và tối thượng nhất. Không có gì siêu vượt trên nó. Thậm chí tâm vô niệm. Không hề là tâm, bởi với tâm vô niệm, phủ định ở tâm hiện diện. Sự nhấn mạnh vẫn ở sự xa lạ đối với mọi sự vật, và thế giới của sự vật. Sự chú tâm của bạn ở sự vật: Giữ sự xa lạ, không vướng mắc! Bạn không sở hữu mọi sự vật, nhưng bạn phải cảnh giác không sở hữu. Bạn phải giữ sự không vướng mắc. Bạn phải cực kỳ cảnh giác để bạn khỏi phải sở hữu. Phải thật rõ ràng về quan điểm này. Sự nhấn mạnh vẫn ở sự xa lạ đối với sự vật... xa lạ với thế giới này!

Tilopa dạy rằng sự nhấn mạnh phải ngay chính bạn, không với sự vật. Yên nghỉ nơi bạn. Thậm chí, đừng xa lạ với thế giới, bởi sự xa lạ vẫn là sự nổi lên vi tế đối với thế giới. Sự chú tâm không đặt trên mọi sự khác. Chuyển đổi sự sống của bạn hoàn toàn vào trong. Bạn không bận tâm với thế giới, thậm chí không xa lạ với nó. Bạn không đòi hỏi thêm. Bạn không bổ thí thêm, hay là xa lạ với thế giới này... như là thế giới đơn thuần biến mất. Bạn tự kỷ... tĩnh tọa bên trong, vô hành. Toàn bộ sự chú

tâm của bạn đã hoán đổi, quay mình toàn bộ... như là thế giới đã biến mất. Không có gì để bố thí. Không có gì để nhận. Không có gì để xa lạ. Chỉ bạn là... Bạn an trú trong tâm thức của bạn và đó là thế giới duy nhất. Không có gì khác hiện hữu.

Đây là trạng thái vượt trên tâm và vượt trên vô tâm. Đây là trạng thái siêu Vô thượng của trí huệ. Không có gì siêu vượt trên nó. Tôi muốn cho bạn biết. Đừng bao giờ mãn nguyện ngoại trừ bạn chúng được trạng thái này. Tại sao? Bởi con người là đau khổ. Con người bình thường, luôn đòi hỏi nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Không bao giờ thỏa nguyện. Vì vậy, sự đau khổ tiếp diễn. Và sự đau khổ này không ngừng phát triển. Con người siêu việt mà Đạo giáo hóa, hoan hỷ, nhưng tận đáy lòng vẫn buồn khổ. Thậm chí, trong chính sự hoan hỷ, vẫn có đợt sóng buồn khổ. Dường như ông cố gắng cười, nụ cười không đến với ông. Dường như ông đang làm điệu bộ. Một nhiếp ảnh gia đang chụp hình cho ông và ông phải làm điệu bộ vốn không hiện diện nơi đó. Tốt hơn tâm thứ nhất. Ít ra bạn còn cười. Nụ cười thiếu sự sâu sắc nhưng ít ra nó hiện diện nơi đó. Nhưng nó sẽ không hiện hữu lâu. Không sớm thì muộn, bất cứ những gì bạn bố thí sẽ cạn kiệt. Sau đó, nụ cười hoan hỷ sẽ chấm dứt. Bạn sẽ muốn bố thí nhiều hơn. Sau đó, bạn sẽ trên chuyến hành trình đầu tiên, tâm bình thường.

Sẽ cần thời gian để loại người thứ hai hiểu thấu và nhận thức sự đau khổ. Sự đau khổ này sẽ đến. Đặc tính hoan hỷ mà bạn tu tập trong tu viện, đạo tràng, thiền viện không thể vào thật sâu. Nó không thể là trạng thái vĩnh cửu. Nó không vĩnh viễn. Bạn sẽ mất nó. Tự tánh của nó không thường hằng. Tại

sao nó không thể thường hằng? Bởi điểm đó sẽ đến. Nó nhất định tìm đến. Khi bạn không thể bỏ thí những gì bạn không có. Vì vậy, người của hai loại tâm này phải thoả hiệp. Tâm bình thường và tâm siêu phàm cùng chung một phẩm chất. Họ dừng lại ở sự thoả hiệp. Sự thoả hiệp bạn sẽ thấy hiện hữu khắp mọi nơi.

Trước tiên, người này nhận tài vật và ông bắt đầu bố thí. Hay là ông làm việc để có tiền, và quyên cúng mười phần trăm. Đây là con đường duy nhất. Nếu bạn quyên cúng một trăm phần trăm, bạn không thể tặng thêm. Bạn vẫn phải tiếp tục lấy. Sau đó, bạn trở thành thành phần phân phối. Tín đồ Hồi giáo cho rằng bạn nên quyên cúng năm mươi phần trăm lợi tức của bạn. Tại sao? Đây là sự thoả hiệp. Nếu không, bạn sẽ không còn gì để quyên cúng. Vì vậy, trước nhất là góp nhặt, sau đó, chia sẻ. Lấy để cho, giàu có để bạn có thể làm việc phước thiện. Bóc lột để bạn có thể bố thí. Thật là phi lý! Nhưng đây là con đường duy nhất. Chiếc cầu giữa tâm bình thường và tâm phi thường. Thậm chí, tâm bình thường luôn tư duy và tin rằng khi họ có nhiều hơn, họ sẽ bố thí nhiều hơn... Nếu họ có đủ, ông sẽ quyên tặng, quyên tặng cho bệnh viện, quyên tặng cho trung tâm nghiên cứu ung thư, quyên tặng cho thư viện hoặc đại học. Trước nhất, ông bóc lột, sau đó, ông quyên tặng. Trước tiên, ông cướp của bạn, sau đó, ông bố thí cho bạn. Kẻ bố thí và kẻ cướp không khác nhau. Thật ra, họ đồng là một người, với tay phải họ cướp của, và với tay trái, họ bố thí. Họ đồng chung sự giao dịch ở bình diện này.

Loại người thứ ba, con người vô tâm, trong hoàn cảnh tốt hơn hai loại người trên. Sự tịnh tĩnh của

ông lâu hơn, nhưng ông không phức tạp. Ông không cảm giác an lạc. Ông không hạnh phúc. Ông không đau khổ, nhưng trạng thái của ông là tách phủ định. Ông là người không bệnh bởi các bác sĩ không tìm ra bệnh tật trong ông. Ông không khoẻ mạnh bởi ông không cảm giác ông là một con người lành mạnh. Ông không hạnh phúc. Ông chỉ xa lạ. Sự xa lạ này cho bạn sự tĩnh tĩnh, nhưng sự tĩnh tĩnh này không đủ. Nó hoàn mỹ, tốt đẹp, nhưng bạn không thể mãi nguyện với nó. Không sớm thì muộn, bạn sẽ buồn chán nó. Chuyện này sẽ xảy ra khi bạn leo lên ngọn đồi cao. Bạn chán chường sự sống đô thị, Bombay, Luân Đôn, New York. Bạn buồn chán...ồn ào, sự giao thông, và toàn bộ sự điên cuồng đang diễn tiến không ngừng. Bạn trốn tránh lên Hi Mã Lạp Sơn. Sau một vài ngày, ba, bốn, năm, nhiều nhất là bảy... bạn bắt đầu buồn chán sự tĩnh lặng. Những ngọn đồi im lìm. Cây cối cũng im lìm. Thung lũng cũng im lìm... Không có chút nào động nào.

Bạn bắt đầu nhớ đến sự sống đô thị, rạp xi nê, chốn ăn chơi, bạn bè. Sự tĩnh tĩnh không đủ, bởi sự tĩnh lặng là tách chết, không phải tách của sự sống. Nó tốt như một ngày lễ. Nó tốt như cuộc đi chơi. Nó chỉ tốt khi bạn có thể thoát ly mọi sự bận tâm của bạn trong một vài ngày, một vài giây phút, để bạn có thể tĩnh lặng. Bạn sẽ tận hưởng nó, nhưng bạn không thể tận hưởng nó mãi mãi. Không sớm thì muộn, bạn cảm giác điều này không đủ. Không bảo dưỡng lắm. Sự tĩnh lặng sẽ bảo vệ bạn ở đau khổ và hạnh phúc, kích động, nhưng nó không đủ sự bảo dưỡng trong nó. Nó là trạng thái phủ định.

Trạng thái thứ tư mà Tilopa biểu thị... không thể diễn đạt. Ông nỗ lực diễn đạt với Naropa, với sự tin cậy, lòng thành, và tình thương của ông... Nó là trạng thái an lạc, tịnh tĩnh nhưng an lạc. Nó tràn đầy sự khẳng định. Nó không đơn thuần là sự vắng lặng. Nó không phát xuất từ sự xa lạ đối với sự sống mà ngược lại. Nó đến từ kinh nghiệm sâu sắc nhất ở tự tánh của một hành giả. Nó không bắt nguồn qua sự từ bỏ. Nó khai hoa bởi sự buông xả và tự nhiên. Vi tế là sự xa lạ. Nếu bạn nỗ lực để hiểu và suy nghiệm trên những sự khác biệt này, toàn bộ con đường sống của bạn sẽ rõ ràng. Từ đó, bạn sẽ du hành dễ dàng hơn. Đừng bao giờ trước khi đạt đến trạng thái thứ tư. Thậm chí, nếu bạn trở nên mẫn nguyện, không sớm thì muộn, sự thất vọng sẽ phát sinh. Ngoại trừ bạn đạt đến Sat-Chit-An Nan Đà, chân lý tuyệt đối, tâm thức tuyệt đối, và tuyệt đối an lạc, bạn vẫn chưa về nhà. Bạn đang vẫn hành trình trên con đường Đạo. Hành trình vẫn phải tiếp diễn. Bạn phải đứng lên. Bạn phải vận hành.

Từ trạng thái thứ nhất của tâm, vận hành đến trạng thái thứ hai, vận hành đến thứ ba, và từ thứ ba, vượt trên cao hơn nữa... Nếu bạn trong trạng thái thứ nhất, chín mươi phần trăm mọi người đều như vậy. Sự tự duy của dân Do thái, Hồi giáo, Công giáo sẽ giúp đỡ bạn. Họ sẽ mang bạn ra khỏi cái bẫy đau khổ thông thường. Tốt, nhưng bạn vẫn trên con đường đạo. Đừng lường gạt chính bạn là bạn đạt rồi. Bạn phải vượt xa hơn, xa hơn sự hoan hỷ ẩn tàng đau khổ. Vượt trên sự nhận và sự cho. Vượt trên hoan hỷ và đau khổ. Bạn bố thí cho ai? Bạn có gì để cho? Bạn là ai mà muốn bố thí họ? Thậm chí, bạn không thể giúp đỡ chính bạn, làm sao bạn giúp đỡ người khác? Ánh sáng của bạn còn chưa bùng

cháy, làm sao bạn giúp người khác bừng sáng? Có lẽ, bạn sẽ làm ánh sáng họ tàn lụi. Bản thể nội tại của bạn tối đen. Bạn không thể giúp ai. Bạn không thể cho. Bạn không có gì để cho.

Phật Giáo, Kỳ nan giáo, Lão giáo, Lão Tử, Lão giáo, Mahavira, và Bồ đề Tất Đạt Đa có thể giúp bạn thoát khổ, nhưng Tilopa dạy rằng đừng hài lòng với sự xa lạ, tịnh tĩnh, cách biệt, không vướng mắc. Nó vẫn chưa xảy đến. Bạn vẫn bận tâm với thế giới. Tilopa có thể giúp bạn vượt trên hết. Ngài có thể mang bạn vào tận cùng cốt lõi của tự tánh. Ngài có thể giúp đỡ trung tâm bạn, bám chặt trong chính bạn, không bận tâm với thế giới... Thậm chí, sự bận tâm không còn đó. Mọi sự đều tan biến. Chỉ bạn tồn tại trong sự kết tinh của thanh tịnh. Chỉ có bạn hiện hữu trong sự thuần khiết tuyệt đối... như thế giới không phát sanh, không hiện hữu. Bạn đạt đến tận điểm trạng thái thứ tư của tâm thức, đến điểm mà bạn chưa hề sinh ra, đến nguồn cội tuyệt đối của tự tánh. Thậm chí, bước đầu tiên vẫn chưa đặt lên trong thế giới, hay, bạn đã đến tận cùng, bước cuối cùng đã được đi qua...

Đây là những gì mà Thiền nhân gọi là chứng được bản lai diện mục. Các thiền sư dạy các môn đồ “Hãy tìm bản lai diện mục của các con trước khi con được sinh ra.” Hay “Hãy tìm khuôn mặt mà con có khi con quá vắng.” Dù là thế giới là không, hay thế giới biến mất, bạn chứng được sự thanh tịnh nguyên thủy. Tự tánh là vậy...

*“ Con không cần dụng công hay nhận gì*

*Nhưng chỉ cần trong trạng thái an tĩnh*



*Vì Đại Thủ Ấn vượt qua mọi sự chấp nhận hay phủ nhận...”*

Con không cần dụng công hay nhận gì... bởi khi bạn cho, bạn phải vận hành khỏi chính bạn. Khi bạn nhận, bạn cũng vận hành ra chính bạn. Cả hai đều phân tâm. Cả hai đưa bạn đến cái khác. Bạn hỗn loạn. Năng lượng bạn tuôn chảy ra ngoài. Dù bạn cho hay nhận vốn không liên quan. Cái khác xâm nhập bản thể bạn. Đôi mắt bạn chú tâm đến cái khác, bạn quên chính bạn. Sự kiện này xảy ra đến với tất cả các bạn. Bạn quên chính bạn bởi đôi mắt bạn trở nên chú tâm hơn, tê liệt vào cái khác. Bất cứ bạn làm gì, bạn làm cho cái khác. Bất cứ bạn làm gì, bạn làm cho người khác. Thậm chí, nếu bạn trốn tránh thế giới, tâm bạn tiếp diễn “Họ nghĩ gì về tôi?” Thậm chí, nếu bạn trốn tránh trên ngọn Hi Mã Lạp Sơn, nơi bạn thiền tọa, bạn sẽ suy nghĩ “Có lẽ mọi người đang cho rằng ta là một thánh nhân, từ bỏ thế gian. Trong các nhật báo, nhất định là họ đang đề cập đến ta.” Bạn sẽ chờ đợi những kẻ độc hành, những kẻ du mục đem đến cho họ tin tức chuyện gì đang xảy ra trong thế gian về bạn.

Bạn không có khuôn mặt riêng của bạn. Bạn chỉ có dư luận của người khác về bạn. Có người khen bạn xinh đẹp, bạn bắt đầu cho rằng bạn xinh đẹp. Có người chê bạn xấu xí, bạn mang vết thương lòng vì họ dám chê bạn xấu xí. Bạn trở thành xấu xí. Bạn chỉ biết về những gì mà người khác nghĩ về bạn. Thật lạ lùng. Người biết bạn lại không biết họ. Họ biết họ qua bạn. Đây là một trò chơi khá hoàn mỹ. Tôi biết chính tôi qua bạn. Bạn biết chính bạn qua tôi. Chúng ta không biết chúng ta là ai. Người khác trở thành quan trọng. Toàn bộ năng lượng của bạn

đều trở thành sự ám ảnh với kẻ khác... luôn suy nghĩ đến người khác, luôn nhận hoặc cho.

Tilopa khai thị, hành giả không nhận không cho. Ngài nói gì vậy? Có phải ngài khuyên chúng ta không nên chia sẻ? Không. Nếu bạn hiểu nó theo ý bạn, bạn hiểu lầm ngài. Ngài dạy rằng, hành giả không nên bận tâm về việc nhận hay cho. Nếu bạn có thể bỏ thí một cách tự nhiên, tuyệt vời, nhưng tâm trống rỗng, không tích tụ rằng bạn đã bỏ thí gì đó. Đó là sự khác nhau giữa cho và chia sẻ. Người cho biết ông đã cho. Ông muốn bạn nhớ ơn. Đưa cho ông giấy biên nhận “Vâng, anh đã bỏ thí cho tôi.” Bạn phải cảm ơn ông. Bạn phải cảm giác đầy ân huệ rằng ông đã bỏ thí bạn. Đây không là tặng phẩm. Một sự mặc cả thì đúng hơn. Thật ra, anh muốn bạn tặng lại. Thậm chí, nếu đây là sự biết ơn của anh, thì tốt, nhưng những gì mà ông thích. Đây là một sự mặc cả. Ông cho để nhận.

Tilopa không dạy rằng đừng chia sẻ. Ngài không dạy rằng đừng bận tâm nhận hay cho. Nếu bạn cho, hãy để nó xảy ra tự nhiên rằng bạn cảm giác cho, phải là tặng phẩm, sự chia sẻ. Đây là sự khác nhau giữa cho và chia sẻ. Một món quà không là sự mặc cả. Không mong đợi điều gì. Tuyệt đối không. Thậm chí không sự nhận thức. Thậm chí không có sự gật đầu biết ơn. Thực tế, nếu bạn không nhắc, sẽ không có vết thương trong lòng người nhận. Nếu bạn nhắc, ông sẽ cảm giác xấu hổ bởi không bao giờ mong đợi. Ngược lại, ông biết ơn bạn vì bạn nhận quà ông. Bạn có thể từ chối. Người tặng quà cho bạn, nhưng bạn không từ chối. Bạn nhận. Đủ rồi. Ông biết ơn bạn. Người tặng quà

biết ơn bạn bởi bạn nhận món quà. Bạn có thể từ chối, nhưng bạn đã nhận.

Tilopa không dạy rằng, đừng cho. Ngài cũng không dạy, đừng nhận. Sự sống không thể hiện hữu nếu không nhận và cho. Thậm chí Tilopa phải hít thở. Thậm chí, Tilopa phải độ nhật. Thậm chí Tilopa phải uống nước ở dòng sông. Tilopa đói, cần thực phẩm. Tilopa khát, cần nước. Tilopa nghẹt thở, cần không khí. Ngài nhận sự sống mỗi giây phút. Bạn không thể hiện hữu mà không nhận. Mọi người đã cố gắng, nhưng họ không là người sống tự nhiên. Họ là người siêu vị kỷ.

Người ích kỷ thường luôn độc lập. Người vị kỷ luôn nỗ lực không nhận bất cứ thứ gì từ người khác. Thật là phi lý! Tilopa không thể làm như vậy. Ngài là ngài vô cùng tự tại. Bạn không thể tìm thấy người nào tự tại hơn ngài. Nếu bạn hiểu thiên nhiên, bạn sẽ kinh ngạc khám phá một sự thật sâu sắc. Sự thật như thế này. Không ai độc lập. Không ai mà không nương dựa. Mọi người đều tương quan lẫn nhau. Không một ai có thể tuyên bố “Tôi là người độc lập.” Thật là vô minh! Bạn không thể hiện hữu từng giây phút trong sự độc lập này. Không một ai tuyệt đối độc lập. Có hai đối cực không hiện hữu. Người phụ thuộc cũng độc lập. Người độc lập cũng phụ thuộc. Sự sống là sự tương quan. Nó là sự chia sẻ qua lại. Thậm chí, một quân vương phải phụ thuộc vào các nô lệ. Thậm chí, nô lệ cũng không lệ thuộc vào một đại đế. Ít ra, họ cũng có thể tự sát. Ít ra, họ cũng có sự độc lập ở mức độ đó.

Tuyệt đối không hiện hữu. Sự sống đều tương đối. Dĩ nhiên, Tilopa nhận biết điều này. Làm sao

ngài không biết? Sự sống là cho và nhận. Bạn chia sẻ, nhưng bạn không quan tâm về nó. Bạn không tư duy về nó. Bạn nên cho phép nó xảy ra trọn vẹn. Bạn không nhận không cho. Bạn không đòi hỏi thêm. Bạn không cho thêm. Bạn đơn thuần nhận một cách tự tại. Bạn không cảm giác có bồn phận với ai. Bạn không làm cho người khác có bồn phận. Bạn đơn thuần nhận biết sự sống tương quan lẫn nhau. Chúng ta hiện hữu như các thành viên và phụ thuộc vào nhau. Tâm thức là một đại dương. Không một ai là hải đảo. Chúng ta gặp gỡ và hội nhập vào nhau. Không có biên giới... Tất cả mọi biên giới đều giả tạo. Tilopa nhận biết... Ngài đã dạy như thế nào?

*“ Con không cần dụng công hay nhận gì...”*

Giây phút bạn tư duy bạn nhận biết, bạn đã thiếu tự tại. Nhận thì tốt, nhưng Tư duy bạn nhận, bạn không còn tự tại. Sự cho rất tuyệt vời, nhưng giây phút bạn tư duy bạn cho, nó trở thành xấu xa. Bạn không còn tự tại. Bạn đơn thuần cho bởi bạn không thể giúp. Bạn là một phần của Đại thể. Ngã tính bất tự tại tạo ra bởi nhận và cho. Điềm này cần thấu hiểu. Bạn không tích tụ, không từ bỏ. Bạn đơn thuần tự tại. Nếu mọi sự đến, bạn tận hưởng. Nếu bạn sở hữu nhiều. Sở hữu nhiều luôn là một gánh nặng, bạn chia sẻ. Nó là sự quân bình sâu sắc. Bạn không giữ, không nắm, không sở hữu, không vô sở hữu. Hãy xem xét động vật và loài chim. Không lấy, không nhận. Mọi người đều tận hưởng từ Đại thể. Từ Đại thể, mọi người chia sẻ. Loài chim, cây cối, động vật. Chúng hiện hữu trong tự nhiên. Loài người là động vật duy nhất sống trái với tự nhiên. Vì vậy, cần có tôn giáo. Bởi họ không tự tại. Chỉ có

loài người là cần tôn giáo. Con người càng sống trái với tự nhiên, họ càng không tự tại. Kỹ thuật, và tôn giáo cần nhiều hơn.

Mọi người viếng thăm tôi, hỏi tôi tại sao có quá nhiều người tầm đạo, tìm kiếm, và quá hỗn loạn... tại Hoa Kỳ. Bởi Hoa Kỳ là quốc gia là sống trái với tự nhiên nhất hiện nay. Kỹ thuật cao nhất. Kỹ thuật đến trong sự sống làm cho mọi sự biến thành trái với tự nhiên. Nội tại khao khát được tự do từ kỹ thuật. Toàn xã hội của bạn trở nên trái với tự nhiên. Văn hoá hơn, văn minh hơn... và trái với tự nhiên hơn. Tôn giáo xuất hiện để quân bình nó. Đây là một sự bình quân vi tế. Một xã hội tự nhiên sẽ không cần tôn giáo. Lão Tử dạy “Ta có nghe thời cổ, có giai đoạn, con người sống tự nhiên, không tôn giáo. Khi con người sống tự nhiên, họ không bao giờ nghĩ đến Thiên đường và địa ngục. Khi con người sống tự nhiên, họ không bao giờ cần nguyên tắc đạo đức. Khi con người sống tự nhiên, không quy tắc, không luật lệ.” Lão Tử cho rằng luật pháp tạo ra tội phạm. Bởi đạo đức, con người trở thành vô đạo đức<sup>50</sup>. Trung Quốc là một quốc gia văn hoá, không có quốc gia nào lại văn hoá như vậy.

---

<sup>50</sup> Lão Tử Đạo Đức Kinh – Chương 57: “...Thiên hạ nhiều kiêu-ky, thì dân chúng càng nghèo. Nhân dân nhiều lợi khí, Nước nhà càng tối tăm. Người nhiều tài khéo, Vật lạ càng nảy sinh. Pháp lệnh càng rõ rệt, Trộm cướp càng sanh nhiều. Vậy bậc thánh-nhân mới bảo: Ta ‘vô-vi’ mà dân tự hóa, Ta ưa-tĩnh mà dân tự chính, Ta ‘vô-sự’ mà dân tự giàu, Ta không dục vọng mà dân trở thành chất phác.” Vô-vi: là không can thiệp đến việc người, không dùng tư tâm mà hành động, (thánh nhân) lấy gương mẫu mình mà dạy dân (bất ngôn chi giáo), thì dân tự nhiên tự sửa. Vô-sự: là không bao biện đa sự. (Sách đã dẫn)

Không Tử tuyệt đối xem kỷ luật là cách giáo hóa con người... Ba ngàn ba trăm luật lệ. Bất ngờ, Lão Tử xuất hiện để quân bình, bởi luật lệ sẽ tàn hoại cả xã hội... Ba ngàn ba trăm luật. Thật là quá mức. Bạn sẽ giáo hóa con người đến độ loài người biến mất hoàn toàn. Họ sẽ không còn là con người nữa! Lão Tử xuất hiện! Lão Tử ném hết tất cả luật lệ đi như giủ sạch đồng bụi bậm. Ngài dạy rằng chỉ có những luật lệ vàng là không có luật lệ. Đây là sự quân bình. Lão Tử là tôn giáo. Không tử là giáo hóa. Tôn giáo cần như thuốc . Nó là dược thảo. Bạn bệnh, bạn cần thuốc. Càng bệnh nặng, càng dùng nhiều thuốc hơn. Một xã hội bệnh hoạn khi luật tự nhiên bị đánh mất. Loài người bị bệnh khi sự tự nhiên bị lãng quên. Tilopa thiên về sự buông xả và tự nhiên.

Nên nhớ, hãy luôn buông xả và tự nhiên. Bạn có thể nỗ lực buông xả và tự nhiên quá mức độ đến nỗi chính sự nỗ lực này trở thành trái với tự nhiên. Đó là cách tạo ra người dở hơi. Tôi gặp rất nhiều người, loại người dở hơi, người biến sự tuyệt đối trái với tự nhiên từ sự giảng dạy tự nhiên. Thí dụ, tốt khi chúng ta có thực phẩm hữu cơ. Không có gì sai hết, nhưng nếu bạn lo lắng quá độ, bạn quan tâm đến mức độ bất cứ giây phút nào bạn cũng suy nghĩ đến thực phẩm hữu cơ, và các loại thực phẩm không hữu cơ không được đem vào thân. Bạn đã quá độ rồi.

Tôi biết có người tin ở trị liệu tự nhiên, phương pháp trị liệu tự nhiên. Họ biến thành bất tự nhiên khi xuyên qua phương pháp trị liệu của họ đến nỗi bạn không biết chuyện gì xảy ra. Nó trở thành sự căng thẳng cho tâm. Nó thành sự trái với tự nhiên.

Từ “buông xả” phải luôn được nhớ đến. Nếu không, bạn trở thành những kẻ dờ hơi. Bạn có thể biến thành điên khùng. Bạn biến thành thành phần của nó và từ đó, bạn căng thẳng đến mức độ bạn không còn tự nhiên nữa. Buông xả và tự nhiên là con đường của Tilopa. Đó là toàn bộ pháp của Tilopa. Ngài không nói bạn phải nhận hoặc cho. Ngài có nhắc đến. Nhất định, ngài có ý khác.

*“Con không cần dụng công hay nhận gì  
Nhưng chỉ cần trong trạng thái an tĩnh...”*

Có ý nghĩa sâu kín: Hãy tự nhiên. Nếu tự nhiên, nó xảy ra khi bạn cho... Thật vi diệu nếu bạn, vẫn tự nhiên. Có ai cho bạn vật gì, bạn nhận, tự nhiên. Nhưng đừng biến nó thành một cái nghề. Đừng biến nó thành sự căng thẳng...

*“Vì Đại Thủ Ấn vượt mọi chấp nhận hay phủ nhận.”*

Lão Tử dạy chúng ta hãy chấp nhận. Tilopa dạy những gì vượt trên mọi sự chấp nhận hay phủ nhận. Tilopa thật sự là một bậc đại minh sư trong các đại minh sư. Bạn nhận một cái gì, bạn trở nên không tự nhiên... Điều đó, chúng ta có thể hiểu. Bạn đang giận. Bạn chối từ bởi những lời dạy đạo đức. Bởi khó khăn mà cơn giận thâm lặng đưa bạn vào trong, mọi xung đột, mọi bạo động. Sống với sân hận quả là không dễ. Nếu bạn muốn sống với sân hận, bạn không thể sống với bất cứ ai. Nó gây nên rắc rối. Những bậc thầy dạy dỗ về đạo đức là những người luôn giúp đỡ bạn. Họ dạy “Đè nén nó. Ném nó đi. Đừng sân hận. Chối bỏ nó!” Bạn bắt đầu phủ nhận.

Giây phút bạn phủ nhận, bạn bắt đầu sống trái với tự nhiên. Bất cứ những gì mà thiên nhiên mang đến cho bạn, bạn là ai mà phủ nhận nó? Một phần của tâm đóng vai trò minh sư với một phần khác của tâm? Cả hai đều như nhau. Không thể nào. Bạn tiếp diễn trong cuộc chơi đó. Phần không bạn tâm về sân hận, và phần đề nén sân hận. Giây phút nào đó, nó bùng nổ. Vì vậy, sẽ không có rắc rối với phần sân hận, phần tham ái. Bạn luôn tranh đấu, phí phạm, đặt chính bạn trong hàng triệu cách, và luôn bị phân tán trong xung đột.

Khi bạn phủ nhận, bạn trái với tự nhiên. Đừng phủ nhận. Dĩ nhiên, lập tức, sự chấp nhận bước vào. Nếu bạn không phủ nhận lần chấp nhận. Điều này rất vi tế, mỏng manh. Tilopa dạy rằng thậm chí trong sự chấp nhận, có sự phủ nhận. Bởi khi bạn bảo “Vâng, ta chấp nhận.” Tận đáy lòng, bạn đã phủ nhận rồi. Nếu không, tại sao bạn lại nói “Ta chấp nhận.” Tại sao bạn cần phải nói “Ta chấp nhận”? Chấp nhận chỉ có ý nghĩa nếu không có sự phủ nhận. Nếu không, nó trở thành vô nghĩa.

Có nhiều người viếng thăm tôi, bảo “Vâng, chúng con chấp nhận ngài.” Tôi thấy trên khuôn mặt họ, những gì mà họ đang nói, không nhận biết họ đang làm gì. Họ đã phủ nhận tôi. Họ cưỡng ép tâm họ để chấp nhận tôi. Có một góc nào của tâm đã phủ nhận tôi. Thậm chí chỉ là trang trí bề ngoài. Bên trong, tôi có thể nhận thấy họ không sinh động, và đang chống chọi. Họ bảo “Chúng con chấp nhận.” Bạn đã phủ nhận rồi. Nếu không có sự phủ nhận, làm sao bạn có thể nói. “Con quy phục.” Nếu bạn có thể nhận biết quan điểm này, thì sự chấp nhận xảy ra vượt trên chấp nhận và phủ nhận. Từ



đó, sự quy phục xảy ra siêu vượt trên thách đố và quy phục... Nó trọn vẹn...

*“Vì Đại Thủ Ấn vượt mọi chấp nhận hay phủ nhận.”*

Khi bạn đơn thuần tự nhiên, không phủ nhận, không chấp nhận. Không tranh đấu, không quy phục, nhưng cho phép mọi sự, bất cứ những gì xảy ra. bạn không có sự lựa chọn của riêng bạn. Bất cứ những gì xảy đến, bạn đơn thuần ghi chú chuyện gì xảy ra. Bạn không cố gắng thay đổi bất cứ điều gì. Bạn đơn thuần bạn là bạn. Thật gian nan đối với tâm, bởi tâm là một nhà đại cải thiện. Tâm luôn nói “Người có thể tiến xa hơn. Người có thể vĩ đại. Người có thể đánh bóng người và người biến thành vàng nguyên chất. Cải thiện, hoán chuyển, tiến hoá, hoán đổi chính bạn.” Tâm luôn tiếp diễn nói “Nhiều là tốt. Hãy hành động!” Từ đó, mọi phủ nhận tìm đến. Khi bạn phủ nhận một phần của chính bạn, bạn sẽ trong sự rắc rối kinh khủng, bởi phần đó chính là bạn. Thành phần đó nguyên thủy là bạn. Bạn không thể ném nó đi. bạn có thể cắt thân nhưng bạn không thể chặt bỏ bản thể. Bản thể luôn toàn vẹn. Làm sao bạn có thể chặt bỏ bản thể? Không có lưỡi kiếm nào có thể chặt bỏ bản thể.

Nếu đôi mắt bạn chống đối bạn, bạn có thể ném bỏ chúng. Nếu tay bạn phạm tội, bạn có thể chặt bỏ chúng. Nếu đôi chân bạn đưa bạn đến chiều hướng tội lỗi, bạn có thể chặt bỏ chúng, bởi thân này không phải là bạn. Nó đã riêng rẽ rồi. Bạn có thể chặt bỏ nó, nhưng làm sao bạn có thể chặt bỏ tâm thức? Làm sao bạn có thể chặt bỏ tận cùng cốt lõi của bản thể? Nó không là vật chất. Bạn không thể chặt bỏ nó. Nó như sự trống rỗng. Làm sao bạn chặt

bỏ sự trống rỗng? Lưỡi kiếm của bạn có thể đi xuyên qua nó, nhưng sự trống rỗng vẫn không bị phân chia. Cốt lõi của bản thể là tánh trống rỗng. Nó là Vô ngã. Nó vô thể. Không thể nào.

Đừng phủ nhận. Lập tức tâm sẽ bảo, “Được rồi. Chúng tôi chấp nhận.” Tâm không bao giờ để bạn tự do. Tâm luôn theo bạn như chiếc bóng. Bất cứ nơi nào bạn đi, tâm sẽ theo sau như hình với bóng, không bao giờ để bạn yên. Bất cứ nơi nào bạn đến, tâm nói, “Được rồi. Tôi sẽ giúp anh. Mỗi khi anh cần giúp, tôi sẽ giúp anh. Đừng phủ nhận. Dĩ nhiên! Tilopa dạy đúng rồi. Hãy chấp nhận!” Nếu bạn lắng nghe tâm, lần nữa, bạn lại rơi vào bẫy. Phủ nhận và chấp nhận là hai mặt của một đồng tiền. Tilopa dạy...

*“Vì Đại Thủ Ấn vượt mọi chấp nhận hay phủ nhận.”*

Bạn không phủ nhận, không chấp nhận. Không có gì phải làm. Bạn không cần làm gì hết. Bạn đơn thuần buông xả và tự nhiên. Hãy là bạn. Hãy để mọi sự xảy ra. Thế giới vẫn tiếp diễn dù không có bạn. Mọi dòng sông vẫn trôi ra biển cả. Các ngôi sao vẫn vận hành. Mặt trời vẫn mọc vào mỗi buổi sáng. Mỗi mùa theo sau mỗi mùa. Cây mọc, hoa nở rồi tàn. Toàn thể vẫn vận chuyển dù không có bạn. Tại sao bạn không thể để cho bạn buông xả và tự nhiên và vận hành với toàn thể? Đối với tôi, đây mới chính là hành giả. Có người tìm đến tôi hỏi, “Hãy cho chúng con những kỷ luật rõ ràng. Ngài điếm đạo cho chúng con mà không bao giờ đề cập đến kỷ luật. Ngài muốn chúng con phải làm gì bây giờ?”

Tôi không mong đợi gì hết. Tôi muốn bạn buông xả và tự nhiên. Tôi muốn bạn chỉ là bạn. Hãy để mọi sự diễn tiến... Bất cứ những gì xảy ra. Bất cứ tất cả... vô điều kiện... Tốt hay xấu, đau khổ hay hạnh phúc, sinh và tử... bất cứ những gì xảy ra hãy để chúng xảy ra. Đừng ngăn trở. Bạn buông xả. Toàn bộ sự sống vẫn tiếp diễn, và tiếp diễn, rất là toàn hảo. Tại sao bạn lại lo lắng cho chính bạn? Không cần phải cải thiện. Không cần thay đổi. Bạn đơn thuần buông xả và tự nhiên. Sự cải thiện sẽ xảy ra theo sự hài hoà của nó. Mọi thay đổi sẽ theo sau. Bạn sẽ hoán đổi hoàn toàn... không do bạn...

Nếu bạn nỗ lực, bạn vẫn tác động như vậy. Nếu có người nào lôi kéo ông bằng sợi dây giầy cột trên giầy ông... kéo lên. Đừng vô minh! Đừng thử! Chỉ như chú chó cắn đuôi nó. Mỗi buổi sáng mùa đông, khi mặt trời mọc, bạn sẽ thấy các chú chó như vậy. Chúng ngồi yên, tận hưởng. Đột nhiên, chúng thấy đuôi của chúng một bên... có vẻ hấp dẫn quá. Làm sao các chú chó tội nghiệp này biết, rằng những đuôi chó này thuộc về chúng? Cảnh ngộ của bạn là như vậy. Cũng trên chuyến đò đó, bạn đang hành trình. Sự quyến rũ trở nên quá mức độ, và cái đuôi có vẻ ngon lành quá. Chú chó nỗ lực, trước tiên, chậm chạp, nhưng sau đó, chiếc đuôi mỗi lúc như xa hơn. Hành động càng nhanh hơn. Sau đó, chú chó trở nên cảnh giác, “Cái đuôi này nó nghĩ gì về nó?” Trở thành một sự thử thách. Bây giờ, nó nhảy lên. Nó càng nhảy, cái đuôi càng nhảy theo. Chú chó muốn phát điên theo.

Đây là những gì mà người tâm đạo đã hành hạ chính họ. Tự chụp lấy cái đuôi của họ vào mỗi sáng

mùa đông khi thế gian thật tuyệt vời, quan tâm đến những cái đuôi không cần thiết. Hãy yên nghỉ! Hãy buông xả và tự nhiên! Ai có thể chụp được cái đuôi của người đó? Bạn nhảy lên, Cái đuôi nhảy lên với bạn. Bạn tuyệt vọng. Bạn tìm đến tôi bảo, “Hòa Tam Muội (Kundalini) không phát sanh!” Tôi làm gì bây giờ? Bạn đang chạy đuổi cái đuôi của bạn, và trong khi đó, bạn làm lỡ mất đi một buổi sáng bình minh tuyệt diệu. Bạn có thể yên nghỉ với cái đuôi của bạn hay không? Có nhiều chú bướm hài hoà với chúng. Chúng có một buổi điếm tâm ngon lành, Nhưng bạn lại bận rộn chụp đuôi của bạn. Những chú bướm cũng sợ hãi không tìm được một buổi điếm tâm... Bạn đơn thuần chờ đợi! Chỉ nhận biết mọi sự không thể cải thiện. Mọi sự đã sẵn sàng cho sự liên hoan. Không có gì thiếu thốn. Đừng bận rộn với những hoạt động phi lý. Cải thiện tâm linh là một hành động phi lý nhất...

*“Nhưng chỉ cần trong trạng thái an tĩnh*

*Vì Đại Thủ Ấn vượt mọi chấp nhận hay phủ nhận*

*Khi mà thức A lại gia là vô sanh...”*

A Lại Gia là từ Phật học. Nó có nghĩa là cảnh giới. Cảnh giới nội tại, nội tại thanh tịnh, bầu trời nội tại...

*“Khi mà thức A lại gia là vô sanh”<sup>51</sup>*

---

<sup>51</sup> A-lại-da-thức cũng còn có những tên khác như, dị-thức-thức, vô-cấu-thức, tùy theo trình độ tu tập của hành giả: “(...) Hành giả khi tới Bất động địa, tức là Bát địa (Thánh giả) trở lên, thì thức này mới xả cái tên "Tàng thức" (A lại da thức) mà chỉ còn gọi là "Dị thức". Khi đến vị Đẳng giác, được Kim Cang đạo, thì thức này không còn gọi tên là "Dị thức" nữa. Vì lúc bấy giờ, các chủng tử hữu lậu cấu nhiễm đã hết, nên thức này được đổi tên là "Vô cấu thức";

*Không gì có thể che phủ hay làm ô nhiễm được.”*

Đừng lo lắng. Khi mà tận cùng cốt lõi bản thể chưa bao giờ sinh ra, nó không thể chết. Vì nó chưa bao giờ được sinh ra, không ai có thể trồng trọt nó hoặc ngăn trở nó. Nó là bất diệt. Khi toàn thể cho cho bạn sự sống, khi sự sống bắt nguồn từ toàn thể, làm thế nào phần tử của nó có thể cải thiện nó? Từ khởi nguyên, phát xuất mọi sự. Hãy để cội nguồn cung cấp... Cội nguồn là vĩnh viễn. Bạn đã ngăn trở không cần thiết. Bạn khởi sự thúc đẩy dòng sông tuôn ra biển cả. Tất cả các tôn giáo cho rằng bạn nên chứng nó... Mật Tông cho rằng bạn đã đạt nó rồi. Tất cả các tôn giáo dạy rằng bạn phải hành trì chuyên cần hơn. Mật Tông dạy rằng qua sự chuyên cần, bạn sẽ đánh mất cơ hội. Làm ơn, hãy yên nghĩ. Chỉ thư giãn, bạn sẽ đạt được điều không thể đạt được...

*“Không gì có thể che phủ hay làm ô nhiễm được”*

Có lẽ bạn đã làm hàng triệu việc... Đừng lo lắng về nhân quả. Không có tác ý nào của bạn bị ô nhiễm, không làm cho bản thể bạn mất thanh tịnh... Đây là nền tảng huyền thoại về sự sinh ra của Đức Chúa Giê Su. Không phải là Đức Mẹ thuần khiết.

---

chỉ còn thuần chủng từ vô lậu thanh tịnh, nên cũng được gọi là Bạch tịnh thức. Đến Kim Cang đạo, thì thức này được gọi là "Vô cầu" và chuyển thành Đại viên cảnh trí, (...) nên trí Đại Viên này chiếu khắp cả mười phương thế giới nhiều như số cát sông Hằng; và hiện ra Báo thân Phật và Hoá thân Phật để độ thoát chúng sanh tội đến đời vị lai.” Trích trong “Duy Thức Học”, Phần A Lại Da Thức – HT Thích Thiện Hoa dịch (www.thuvienhoasen.org)

Đây là thái độ Mật Tông. Đức Chúa Giê Su gặp qua các bậc giác ngộ (Tantrikas) trên tuyến đường du hành qua Ấn Độ. Ông thấu hiểu sự thật rằng sự thuần khiết không thể bị hủy hoại. Mỗi hài nhi mới sinh ra đều thuần khiết. Các nhà thần học gia Công giáo đều vô cùng lo lắng, làm cách nào để chứng minh rằng Đức Chúa Giê Su được sinh ra bởi Đức Mẹ Vô nhiễm. Làm sao sự thuần khiết bị vô nhiễm? Tận cùng cốt lõi của bản thể vẫn là một chứng nhân. Có giây phút an lạc... phát xuất qua đó. Nhưng cốt lõi bản thể vẫn là một chứng nhân viên. Sự thuần khiết không thể ô nhiễm. Tôi xin trao đổi với bạn rằng, không có một hài nhi nào sinh ra bởi người mẹ ô nhiễm. Mỗi hài nhi đều thuần khiết. Một khi bạn thư giãn và nhận biết sự thực này, bạn không còn lo lắng phải làm gì và không nên làm gì. Từ đó, bạn để mọi sự xảy ra theo hài hoà của chúng. Bạn đơn thuần trôi nổi như vàng mây trắng, không di động bất cứ nơi chốn nào, tận hưởng từng giây phút một. Chính sự trôi nổi này đã là vi diệu...

*“Mọi sắc tướng đều hòa tan trong Pháp giới*

*Chấp ngã và kiêu hãnh sẽ tan biến vào hư không”*

Dharmata có nghĩa là mọi sự đều có tự tánh nguyên thủy. Nếu bạn hiện hữu trong cảnh giới nội tại, mỗi giây phút, sẽ tan biến trong nguyên tố tự tánh. Bạn là người quấy nhiễu. Nếu bạn an trú trong tự tánh, trong A Lại Gia, trong bầu trời nội tại, trong thanh tịnh tuyệt đối, chỉ như bầu trời, vàng mây đến rồi đi, không để lại dấu vết nào. Tác ý đến rồi đi, tư tưởng đến rồi đi. Mọi sự xảy ra, nhưng bên trong, tận cùng không có gì xảy ra. Bạn đơn thuần là bạn. Chỉ sự sống nơi đó. Không tác ý nào

va chạm đến. Không tư tưởng nào tìm đến... Nếu bạn vẫn buông xả và tự nhiên trong cảnh giới nội tại, từng giây phút qua, bạn sẽ nhận biết tất cả nguyên tố vận hành vào tự tánh của chúng. Thân cấu tạo bởi năm yếu tố. Đất sẽ tan biến vào đất. Khí sẽ tan biến vào khí. Lửa sẽ tan biến vào lửa. Chuyện gì xảy ra khi bạn chết? Năm nguyên tố vận hành vào sự yên nghỉ của chúng. Dharmat có nghĩa là nguyên tố tự tánh của vạn vật... Vạn vật vận hành trong cảnh giới của chúng. Bạn vận hành trong cảnh giới của bạn. Vạn vật vận hành trong chúng. Không có sự quấy nhiễu.

Có hai cách để sống, và hai cách để chết. Một cách là sống như mọi người khác đang sống. Lẫn lộn với họ, quên bầu trời nội tại hoàn toàn. Có một cách nữa. Khi thân cảm giác sự đói, nó sẽ di chuyển tìm thức ăn, ông chánh niệm. Con người đặc ngộ vẫn hiện hữu trong cảnh giới của ông. Thân khởi sự ăn, ông chánh niệm. Ông luôn chánh niệm. Ông không còn là một diễn viên. Ông không hành gì hết. Ông không là tác nhân. Thân khát nước, ông chánh niệm. Thân đứng lên và di chuyển. Đây là lực lượng nguyên tố đang tự tác. Bạn đã nói không cần thiết phải nói rằng, “Tôi khát.” Bạn không là! Bạn lẫn lộn rồi. Thân khát. Thân sẽ tự đi tìm nước. Nó sẽ vận hành đến nơi nào có nước.

Nếu bạn vẫn an trú bên trong. Bạn sẽ nhận biết mọi sự tự chúng diễn tiến. Thậm chí cây cối, không ngã và vô tâm, tìm về nguồn nước. Mọi gốc rễ sẽ tìm kiếm nguồn nước. Thậm chí, cách hàng trăm thước, chúng sẽ tìm được nguồn nước. Đây là một trong những việc kỳ diệu nhất đối với các nhà Thực vật học. Họ không hiểu nó xảy ra như thế nào. Cây

mọc ở đó. Hướng về bắc, một trăm thước có nguồn nước, một giòng suối nhỏ trong lòng đất. Làm sao cây có thể nhận biết, những gốc rễ hướng về bắc thay vì nam. Cách một trăm thước, với nguyên tố lực lượng của nó. Không thể tính toán được. Cây không có tâm, không bản ngã. Cây mọc rễ bám vào đất hướng về nguồn nước. Có một ngày, nó sẽ tìm được nguồn nước. Cây mọc cao hướng về bầu trời... Trong rừng sâu của Phi châu, cây cối vươn cao bởi rừng rất rậm rạp, nếu cây cối không mọc cao, chúng sẽ không thể hướng về mặt trời đón ánh nắng mặt trời và không khí. Vì vậy, chúng mọc cao hơn và cao hơn. Chúng tự mình kiếm cách. Thậm chí, cây cối có thể tìm được nguồn nước của nó. Tại sao bạn lại lo lắng?

Vì vậy, Đức Chúa Giê Su bảo, “Hãy xem những cánh hoa huệ ngoài đồng kia. Chúng không lo lắng...” Chúng tự tại, và mọi sự tuần tự xảy ra. Khi bạn tự tại trong cảnh giới của bạn, lực lượng nguyên tố sẽ khởi sự hoạt động trong sự kết tinh thanh tịnh. Nó thật vi diệu khi nhận thấy thân tự nó chuyển động. Thật sự là một kinh nghiệm tuyệt hảo để nhận thấy chính thân tự nó vận hành, tìm kiếm thức ăn hoặc nguồn nước. Khi có sự khao khát tình thương, nó sẽ tự nó vận hành. Bạn tiếp tục tự tại trong cảnh giới của bạn, đột nhiên, bạn nhận biết mọi hành động không thuộc về bạn. Bạn không phải là tác nhân. Bạn đơn thuần là người chứng nhân. Nhận thức điều này, bạn đi theo đạt được điều không thể đạt được. Nhận thức sự kiện này, bạn nhận thức tất cả đều có thể nhận thức...

*“An tĩnh trong suối nguồn Vô Sanh*

*Mọi sắc tướng đều hòa tan trong Pháp giới*



*Chấp ngã và kiêu hãnh sẽ tan biến vào hư không”*

Khi bạn nhận thức vạn vật tự chúng xảy ra. Làm sao bạn có thể góp nhặt bản ngã, sự tự trọng của nó? Làm sao bạn có thể cho rằng “Ta” khi con đối có tác động riêng, và tự nó thoả mãn con khát? Khi sự sống tự nó đã có đường hướng riêng của nó, tự nó thành tựu, đến sự chết và yên nghỉ? Bạn là ai để nói rằng. “Ta?” Sự tự trọng, tự ngã, tác ý, đều tan biến. Khi bạn không hành gì hết, bạn sẽ không tham ái gì hết... Bạn đơn thuần tịnh tĩnh trong tận cùng cốt lõi bản thể... Cỏ tự nó mọc lên... Vạn vật xảy ra theo tiến trình của chúng...

Thật khó mà thấu hiểu điều này. Bạn được trưởng dưỡng, điều kiện hóa, rằng bạn phải làm như thế này, làm như thế nọ, rằng bạn là một tác nhân, luôn chuyển động, luôn cảnh giác, luôn vật lộn. Bạn được trưởng dưỡng trong một môi trường dạy rằng bạn phải tranh đấu cho sự sinh tồn, nếu không, bạn sẽ bị tổn thất, nếu không, bạn sẽ không thành tựu gì hết. Bạn đã được trưởng dưỡng với nguồn độc dược của tham vọng trong bạn. Tại Tây phương, đặc biệt, chính từ ngữ vô lý như “ý chí” hiện hữu. Không cần có ý chí. Vạn vật tự chúng xảy ra. Nó là tự tánh của chúng.

Đã xảy ra, Minh sư của Lâm Tế tịch diệt. Vị thiền sư này là một nhân vật nổi tiếng, nhưng qua Lâm Tế, ngài mới trở thành nổi tiếng. Thật ra, khi vị thiền sư này qua đời, Lâm Tế được biết là đã chứng ngộ. Có hàng nghìn người tìm đến để chia buồn và đưa tiễn ông về chốn suối vàng. Họ thấy Lâm Tế khóc lóc. Đôi dòng lệ tuôn trào như một đứa trẻ đang mất mẹ. Mọi người không ai tin. Họ

đều tưởng rằng ngài đã đắc ngộ. Khi ngài khóc như một đứa trẻ. Điều này cũng không sao bởi loài người đều vô minh. Nhưng khi người đó tỉnh thức. Chính ông đã chứng được bản tính bất diệt rồi, nó không bao giờ chết, nhưng tại sao? Có một vài người rất thân với Lâm Tế. Họ tìm đến ngài, hỏi ngài, “Thật là không tốt lắm khi mọi người đồn đãi về ngài như vậy?” Đã có lời đồn đãi là ngài đã đắc ngộ rồi, và họ cho rằng họ đã sai. Danh tiếng của ngài đang bị lung lay. Ngài không nên khóc. Một bậc thiên sư như ngài không nên khoác lác như vậy.” Lâm Tế bảo, “Nhưng tôi nên làm gì bây giờ? Nước mắt tự chúng tuôn ra mà! Đây là tự tánh của chúng. Tôi là ai mà ngăn cản chúng? Tôi không nhận không phủ nhận. Tôi an trú trong trong chính tôi. Nếu mọi người cho rằng tôi chưa đắc ngộ, đó là việc của họ. Nếu danh tiếng tôi bị tổn thương thì cứ để như vậy. Tôi không còn là một tác nhân nữa. Nó đơn thuần xảy ra. Sự buồn vui tự chúng xảy ra. Chúng sẽ không gặp được thầy của chúng nữa. Đó là nguồn nuôi dưỡng của chúng. Chúng sống bằng thực phẩm đó, nhận biết rằng tự tánh là bất diệt. Không ai chết, nhưng làm sao dạy được đôi mắt? Làm sao bảo chúng? Chúng không chịu nghe. Chúng không có tai. Làm sao dạy cho đôi mắt đừng khóc, rằng sự sống là bất diệt? Tôi là ai? Đây là việc của chúng. Nếu chúng thích khóc, chúng khóc.”

Buông xả và tự nhiên có nghĩa là: Mọi sự xảy đến, bạn không là tác nhân. Không chấp nhận hay phủ nhận. Ý chí tâm tan biến. Chính khái niệm ý chí trở thành trống rỗng và vô diệu dụng. Nó đơn giản rơi rụng. Sự tự trọng chấm dứt trong đặc tính trống rỗng. Thật khó để thấu hiểu một bậc chứng

ngộ. Không có một khái niệm gì sẽ giúp đỡ bạn. Bạn nghĩ gì về Lâm Tế? Ngài bảo, “Ta biết. Đôi mắt đang khóc. Hãy để chúng khóc. Chúng sẽ thư giãn hơn. Chúng sẽ không bao giờ gặp lại thầy của chúng. Thân ngài sẽ bị hỏa thiêu sớm. Chúng được ngài nuôi dưỡng. Chúng không nhận biết sự vi diệu nào khác ngoài vị thầy này. Chúng không biết ân huệ. Chúng tồn tại quá lâu trong hình tướng của thân. Dĩ nhiên, chúng đói thì ăn. Dĩ nhiên, chúng cảm nhận đất bằng đã biến mất dưới chân chúng. Một hành giả tự tại an trú bên trong và để mọi sự tự nhiên xảy đến.” Ngài không là một tác nhân. Tilopa dạy rằng chỉ khi nào Đại Thủ Ấn hiển thị, sự an lạc tối hậu với sự sống... Bạn không còn cách biệt. Bầu trời nội tại của bạn trở thành một với bầu trời bên ngoài. Không còn hai bầu trời từ đó... chỉ có một...

# 10

## Đại Thủ Ấn

### Tâm Thức Tối Thượng!



*“ Sự chứng đắc tối thượng  
Vượt lên trên mọi Nhị nguyên đối đãi  
Sự Thực Hành Tối Thắng bao trùm mọi suối nguồn  
Nhưng không một dính mắc  
Sự thực hành viên mãn là làm cho tâm An Định  
không sờ cầu  
Khi mới thực hành Pháp này  
Con thấy tâm vọng động như suối đổ  
Khoảng thời gian sau, tâm sẽ hiền hòa,  
Và êm dịu như dòng sông Hằng  
Và cuối cùng, tâm như đại dương bao la  
Mọi ánh sáng của con và Mẹ, hợp lại thành Một...  
Như trăm sông đổ vào biển cả...”*

Mọi chúng sinh được sinh ra trong tự do, nhưng họ lại chết qua sự ràng buộc. Khởi đầu của sự sống luôn là sự buông xả và tự nhiên. Sau đó, xã hội, luật pháp, luật lệ, đạo đức, kỷ luật, và bao nhiêu sự trưởng dưỡng được thiết lập. Từ đó, mọi buông xả tự nhiên, và bản thể thanh tịnh đồng biến mất. Mỗi chúng sinh tự mình bao bọc chung quanh họ một loại áo giáp. Mỗi chúng sinh trở nên cứng nhắc hơn. Sự mềm mại của nội tại của họ không còn rõ rệt nữa. Trên biên giới của bản thể có những hiện tượng đầy móng vuốt như là các vũ khí được sử dụng để tự vệ, để họ không còn yếu đuối, để họ có thể phản ứng, vì sự an toàn của họ chính bản thân họ, và chính vì vậy, sự tự do bản thể của họ hoàn toàn đã bị đánh mất. Mỗi chúng sinh đều tìm kiếm trong những đôi mắt của người khác sự chấp nhận, sự chối bỏ, và sự phê phán. Mọi ân điển mỗi ngày gần như trở nên có giá trị hơn. Những chúng sinh khác đồng biến thành là những tiêu chuẩn. Họ bắt chước và theo sau người khác bởi họ phải sống với số đông đó. Một đứa bé vô cùng mềm mỏng. Nó có thể được uốn nắn bằng mọi cách. Xã hội uốn nắn nó... cha mẹ, thầy cô, học đường... Mỗi ngày qua, nó trở thành là một cá nhân hơn là một bản thể. Nó học hỏi bao nhiêu luật lệ của thế gian. Một là nó trở thành người tuân thủ. Điều này cũng là một sự ràng buộc. Hai là nó sẽ nổi loạn. Đây cũng là một loại nổi loạn. Nếu nó trở thành một con người tuân thủ, chính thống, và cương quyết, thì sự kiện này cũng là một thứ ràng buộc. Nó phản ứng, biến thành loại dân hippy, hay trở nên cực đoan hơn, nhưng rồi cuối cùng cũng là một thứ ràng buộc, bởi phản ứng tùy thuộc vào đối tượng mà phản ứng là sự đối

ngịch. Có lẽ bạn sẽ tìm đến góc cạnh xa thẳm nhất, nhưng trong tận cùng sâu thẳm của tâm, bạn vẫn nổi loạn chống đối và vẫn sống qua màn mỏng kỷ luật đó. Loại người phản ứng hay các nhà cách mạng, đều du hành cùng một chuyến tàu. Có lẽ, họ suy nghĩ làm sao để chống đối nhau, lưng đối lưng, nhưng họ vẫn là cùng chung một chuyến tàu. Người tâm đạo không phản ứng, không nổi loạn. Người tâm đạo buông xả và tự nhiên. Ông không thuận không chống. Ông đơn thuần là ông. Ông không có luật lệ để tuân thủ, và không có luật lệ để phủ nhận. Đơn giản rằng, ông không có luật lệ. Người tâm đạo tự do trong tận cùng tự tánh. Ông không rập theo khuôn mẫu của các thói quen và điều kiện hóa. Ông không là bản thể giáo dục. Ông cũng không man khai và hoang dã. Ông là khả năng tối thượng nhất của văn minh và giáo hóa, nhưng ông không là bản thể giáo hóa. Ông tăng trưởng trong tỉnh thức. Ông không cần luật lệ. Ông hóan chuyên luật lệ. Ông chân thật không phải vì luật lệ nên cần phải chân thật: Ông buông xả và tự nhiên trong sự đơn thuần chân thật. Ông có lòng nhân ái, không bởi ông tuân thủ các giới. Hãy từ bi! Ông sống trong sự buông xả và tự nhiên, và ông đơn thuần cảm nhận nguồn từ bi như dòng chảy luân lưu khắp hướng. Mọi sự việc không do ông tác động. Nó chỉ là sản phẩm phụ qua sự phát triển tỉnh thức. Ông không chống xã hội, hay thuận xã hội. Ông đơn thuần siêu vượt trên xã hội. Một lần nữa, ông là một ấu nhi, một ấu nhi của cảnh giới bất khả tri tuyệt đối, Một ấu nhi trong một bình diện mới... Ông đang được tái sinh...

Mỗi hài nhi khi mới sinh ra đều tự nhiên và buông xả. Từ đó, xã hội đã giáo dục tâm thức các

đứa bé, với những lý do nhất định... Không có gì gọi là sai lầm. Nếu một đứa trẻ bị bỏ rơi nó sẽ không bao giờ có thể tiến triển. Đứa trẻ sẽ không bao giờ có khả năng sùng đạo. Nó sẽ trở thành một loại thú vật. Xã hội phải giáo dục nó. Xã hội phải xuyên suốt qua nó. Sự kiện này tối cần. Một hành trình mà nó phải đi qua. Hành giả không nên biến xã hội nơi mà họ đã trưởng thành thành một tổ ám. Một điều duy nhất mà họ cần nên nhớ là: Xã hội phải được noi theo và hoán đổi. Luật lệ cần nên được học hỏi và buông bỏ.

Luật pháp đi vào cuộc đời bạn bởi còn có những con người khác trong xã hội. Bạn không là một con người sống biệt lập. Khi ấu nhi trong bụng trứng của mẹ, nó tuyệt đối biệt lập. Nó không cần có kỷ luật để quản thúc nó. Luật lệ chỉ cần khi mọi người có mối quan hệ lẫn nhau. Luật lệ đến với mỗi quan hệ bởi bạn không sống trong thế giới một mình, bạn đang chung sống với mọi người, và bạn phải nghĩ đến kẻ khác. Trong bụng trứng của người mẹ, ấu nhi sống biệt lập, không luật lệ, không đạo đức, không truyền thống, nhưng giây phút nó sinh ra, thậm chí, hơi thở đầu tiên mà nó hít vào đã là xã hội. Nếu hài nhi không cất tiếng khóc chào đời, bác sĩ phải vỗ cho nó khóc ngay. Nếu nó không khóc trong một vài phút, nó sẽ chết. Nó phải khóc bởi tiếng khóc giúp nó mở rộng thanh quản để nó có thể thở được. Nó giúp thanh quản thông hơn. Nó phải bị cưỡng ép khóc... Thậm chí, tiếng khóc chào đời là xã hội. Mọi người hiện diện nơi đó. Khuôn mẫu giáo dục bắt đầu...

Không có gì sai hết. Sự giáo dục đó cần phải thành toàn, nhưng nó cần thành toàn theo đường lối

mà một ấu nhi sẽ không bị đánh mất sự tinh thức, không bị đồng hóa với khuôn mẫu giáo dục, và tận cùng tự tánh của ấu nhi đó vẫn hài hoà trong tự do. Nó chỉ cần nhận biết rằng luật lệ cần nên tuân thủ nhưng luật lệ không phải là sự sống, và nó cũng cần phải nhận biết rằng điều này cũng phải được dạy dỗ tận tình. Một xã hội tốt đẹp nên là như vậy. “Luật lệ đều tốt vì mọi người. Nhưng luật lệ không tuyệt đối. Bạn không mong đợi bị giam cầm trong chúng. Có một ngày, bạn hoán chuyển chúng...” Một xã hội tốt đẹp là một xã hội dạy dỗ các thành viên văn minh và hoán đổi. Xã hội từ đó là tín ngưỡng. Nếu xã hội đó không bao giờ dạy dỗ cách chuyển hoá, thì đây là một xã hội khá trường kỳ và đặc biệt. Xã hội đó sẽ không có tôn giáo.

Bạn lắng nghe người khác với mức độ vừa phải. Sau đó, bạn nên lắng nghe chính bạn. Bạn phải trở về trạng thái nguyên thủy ngay giây phút cuối của cuộc đời. Trước khi bạn quá vãng, bạn phải trở thành một ấu nhi... buông xả và tự nhiên... Trong sự chết, bạn hội nhập vào bình diện biệt lập. Chỉ như lúc bạn ngự trị trong buồng trứng. Trong sự chết, một lần nữa, bạn sẽ bước vào cảnh giới đơn độc. Không xã hội hiện diện. Toàn bộ sự sống của bạn, bạn sẽ tìm thấy không gian rộng mở dân ra trong sự sống của bạn, một thoáng giây phút như hải đảo trên sa mạc, nơi bạn đơn thuần nhắm đôi mắt lại và vượt trên xã hội. Bạn vận hành vào chính bạn, trong buồng trứng của riêng bạn... Thiền là như vậy. Xã hội là nơi chốn đó. Bạn đơn thuần khép kín đôi mắt, quên lãng xã hội và trở nên đơn độc. Không luật lệ hiện hữu, không nhân cách hiện diện, không đạo đức, không ngôn từ, không ngôn ngữ. Bạn buông xả và tự nhiên...



Phát triển trong sự buông xả và tự nhiên. Thậm chí, nếu không cần thiết, chỉ nên kỷ luật ở bên ngoài, bên trong bạn vẫn là một tự tánh hoang dã. Nếu hành giả vẫn hoang dã bên trong, vẫn hành trì những gì mà xã hội đòi hỏi, không sớm thì muộn, người đó sẽ chuyển hoá. Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện và chúng ta sẽ hội nhập vào lời kinh...

Đây là một câu chuyện của bí truyền Hồi giáo. Một cụ già và một thanh niên du hành với một con lừa. Họ sắp đến gần một thị trấn. Cả hai đều bước song hành với con lừa. Các em học sinh đi ngang qua, thấy vậy cười khúch khích bảo “Coi mấy người ngu xuẩn nè. Họ có một con lừa trông thật khỏe mạnh, mà họ lại đi bộ đó. Ít ra, cụ già đó cũng nên ngồi trên lưng con lừa phải không?” Khi nghe các em học sinh bàn tán, cụ già và người thanh niên quyết định “Chúng ta phải nên làm gì đây? Mọi người sẽ cười chúng ta. Chúng ta sắp vào thị trấn rồi. Tốt nhất là chúng ta nên theo ý họ.” Vì vậy, cụ già leo lên lưng lừa, người thanh niên tội nghiệp vẫn phải đi bộ. Điều này thật phi lý! Cụ già đáng lý phải đi bộ. Họ nên để người thanh niên trên lưng con lừa mới phải, hay là cả hai đều ngồi trên lưng con lừa mới đúng. Họ thay đổi sau khi nghe những lời đàm tiếu khác của các bạo hành. Cụ già lại bắt đầu đi bộ, và người thanh niên lại ngồi trên lưng con lừa.

Sau đó, có một nhóm người khác đi ngang qua. Họ bảo “Các người vô minh kia. Người thanh niên này có vẻ ngạo mạn quá. Có lẽ, cụ già là cha của anh hay là thầy của anh không chừng. Vậy mà, anh ngồi trên lưng con lừa, còn cụ già đó phải đi bộ.

Thật là vô kỷ luật!” Phải làm sao nữa? Cả hai đồng quyết định là cả hai đều ngồi trên lưng con lừa. Vì vậy, cả hai đồng leo lên lưng con lừa ngồi. Có một nhóm người khác đi ngang trông thấy nói, “Hãy nhìn họ kia. Thật là tàn nhẫn! Con lừa tội nghiệp đó gần như sắp bị chết rồi. Tốt nhất là họ nên khiêng con lừa trên lưng thì mới đúng là người tốt.” Một lần nữa, họ bàn thảo với nhau. Lúc đó, họ chuẩn bị đi ngang qua một dòng sông, trên chiếc cầu. Họ gần đến biên giới của thị trấn. Vì vậy, họ suy nghĩ “Tốt nhất là phải hành xử như họ nói. Nếu không, họ tưởng chúng ta là ngu xuẩn.” Họ tìm kiếm một cây tre, cột bốn chân con lừa khiêng nó đi. Con lừa vùng vẫy. Các con lừa thì không bao giờ chịu bị cưỡng ép dễ dàng như vậy. Nó cố gắng trốn thoát bởi nó không là loại động vật thích bị ép sống trong những khuôn mẫu xã hội và phải tuân phục loài người. Vì hai người đàn ông này quá mạnh mẽ, cuối cùng, nó phải chịu phép. Lúc họ đang ở giữa cầu, một đám đông đi ngang qua, bảo: “Sao có loại người ngu xuẩn như vậy? Con lừa là để cỡi đi chớ có phải để khiêng đâu. Bộ các vị điên rồi hả?” Lắng nghe mọi người ồn ào, đông người tụ tập, con lừa sinh ra hiểu động. Nó vùng vẫy, và nhảy xuống sông nên bị bị chết. Người thanh niên và cụ già ngồi bên cạnh con lừa. Cụ già bảo “Hay là thế này...”

Giai thoại này không phải là một giai thoại thông thường. Cụ già là một minh sư Hồi giáo, một bậc giác ngộ. Người thanh niên là đệ tử của ông. Vị minh sư đang dạy cho anh một bài học. Hồi Giáo Huyền môn luôn tạo ra những bối cảnh. Họ nói rằng, ngoại trừ tạo ra bối cảnh, nếu không thì họ sẽ không học được bài học nào sâu sắc. Cụ già dạy,

“Hãy xem đi. Nếu con nghe lời tất cả mọi người, con sẽ bị chết như con lừa này vậy. Con đừng bao giờ bận tâm về người khác nói gì về con. Có hàng triệu người trên thế gian này đều có những tư tưởng riêng của họ. Mỗi người đều có một ý riêng. Mỗi người đều có tâm riêng. Nếu con nghe theo quan niệm sống của họ, xem như con đã kết thúc.”

Đừng lắng nghe một ai. Đám đông sẽ kích động bạn không bằng cách này cũng bằng cách khác. Bạn sẽ không bao giờ tìm đến tận cùng cốt lõi tự tánh của bạn. Mỗi một con người là một nhân vật vô cùng quái dị. Từ ngữ Anh thật vô cùng tuyệt diệu. Nó có ý nghĩa là thiếu sự tập trung. Chúng ta sử dụng từ ngữ này (Lunatic) với người điên. Mỗi người đều có sự mất trí của của họ. Họ luôn thiếu vắng sự tập trung. Toàn bộ thế gian hỗ trợ cho bạn luôn thiếu tập trung bởi mọi người ai cũng đều muốn kích động bạn. Mẹ bạn kích động bạn hướng về Bắc, cha bạn kích động bạn hướng về Nam. Chú bạn muốn bạn làm việc khác. Anh bạn muốn bạn làm việc khác. Vợ bạn... vân vân và vân vân... Mọi người đều cưỡng ép bạn phải đạt đến một nơi chốn nào đó. Mỗi ngày qua, mỗi giây phút đến, bạn không an trú vào đâu được. Bạn vẫn ngo ngác ở giữa ngã ba đường. Bạn bị đẩy ải từ Bắc qua Nam, từ Đông qua Tây, bạn không thể di chuyển nơi nào được hết. Sự sống là môi trường sống của bạn. Bạn biến thành một quái nhân. Nếu bạn tiếp tục lắng nghe người khác, mà không bao giờ chịu lắng nghe âm thanh nội tại của bạn, tình huống này sẽ mãi tiếp diễn.

Tất cả mọi pháp thiên định là giúp bạn có thể tập trung hơn, không phải biến bạn trở thành một

quái nhân. Hãy lắng nghe âm thanh của nội tại. Bạn hãy cảm giác nó. Bạn hãy đơn thuần xa lạ trên mây từng không cao ngất nhất của bầu trời đầy mây trắng. Bạn hãy tập trung. Bạn hãy trở thành một bản thể đầy năng lực. Không ai có thể kích động được bạn. Không ai có thể đuổi xô bạn đến bất cứ nơi chốn nào được. Bạn luôn đầy năng lượng mạnh mẽ. Hãy tập trung trong chính bạn. Không có ai sẽ có đủ dũng khí làm như vậy với bạn. Nếu có ai tìm đến với khái niệm của họ, bạn hãy đơn thuần quên lãng khái niệm của họ. Nếu có ai thúc đẩy bạn, bạn hãy quên lãng họ đi. Thay vì vậy, khi họ tìm đến, họ sẽ có cảm giác bị choáng ngợp bởi bạn. Đó là phương tiện mà thậm chí không có một con người nào, hay toàn bộ xã hội này cũng không thể nào kích động được bạn. Họ sẽ không thể nào thúc đẩy bạn di chuyển bất cứ một thước tấc nào. Đó là sự hiện diện của Đức Phật, của Đức Chúa Giê Su. Bạn có thể giết ngài, nhưng bạn không thể đẩy lui được ngài. Bạn có thể hủy hoại thân xác ngài, nhưng bạn không thể ép ngài. Không phải là vì ngài cứng rắn hoặc cứng đầu. Ngài chỉ đơn thuần an trú ở nội tại. Ngài nhận biết điều gì tốt cho ngài. Ngài nhận biết an lạc là gì. Đã xảy ra rồi. Bạn không thể cảm dỗ ngài với bất cứ những mục tiêu khác. Không một nghệ thuật nào có thể lôi cuốn ngài đến với bất cứ những mục tiêu nào khác. Ngài đã tìm được nhà. Ngài có thể kiên nhẫn lắng nghe bạn, nhưng nhưng bạn không thể làm cho ngài kích động. Ngài đã an trú.

Sự an trú này là sự kiện đầu tiên trước khi bạn có thể buông xả và tự nhiên. Nếu không, nếu bạn buông xả và tự nhiên, mọi người không thể thúc đẩy bạn trôi nổi khắp muôn hướng được. Vì vậy,

trẻ con không cho phép được buông xả và tự nhiên. Chúng chưa đủ trưởng thành để làm như vậy. Nếu chúng buông xả và tự nhiên, chúng sẽ chạy lung tung, và cuộc đời của chúng sẽ bị phí phạm một cách vô ích. Do đó, xã hội cần làm việc. Lễ lối xã hội giúp bảo vệ những thành phần đang sống trong xã hội. Sự buông thả và tự nhiên sẽ giúp cho một người tù nhân trong nhà tù có thể biến thành một thành lũy vững chắc. Họ cần sự tự tại này. Họ rất yếu đuối. Có lẽ họ sẽ bị hủy diệt bởi bất cứ một người nào. Những con người trong xã hội này, không có khả năng để nhận thấy được con đường mà họ đang đi qua. Họ cần áo giáp nhân cách. Nhưng dù họ có khoác lên chiếc áo giáp nhân cách để họ có thể có được một sự sống hoàn toàn, họ vẫn đánh mất tất cả. Bạn không nên biến mình thành một thành trì vững chắc. Thành trì này sẽ là sự giam cầm. Bạn nên là một minh sư. Bạn có khả năng để vượt trên tất cả mọi nhân cách. Bạn có khả năng để xa lìa mọi nguyên tắc của thế gian qua một bên. Nếu tiềm năng này bị đánh mất, bạn sẽ trở nên cứng nhắc. Bạn phải đầy đủ hiệu năng, nếu hoàn cảnh đòi hỏi bạn phải đáp ứng theo những đường lối lạ thường. Nếu hiệu năng này bị đánh mất, bạn không thể buông xả. Bạn không thể tự nhiên. Bạn không thể uyển chuyển. Uyển chuyển là trẻ trung. Cứng nhắc là già lão. Càng uyển chuyển, bạn sẽ càng trẻ trung. Càng cứng nhắc, bạn càng trở nên già lão. Sự chết tuyệt đối cứng nhắc. Sự sống tuyệt đối buông xả. Bạn nên nhớ điều đó. Hiện tại, hãy nỗ lực thấu hiểu Tilopa. Những lời dạy cuối cùng của ngài...

*“ Sự chứng đắc tối thượng  
Vượt lên trên mọi Nhị nguyên đối đãi  
Sự Thực Hành Tối Thắng bao trùm mọi suối nguồn  
Nhưng không một dính mắc  
Sự thực hành viên mãn là  
làm cho tâm An Định không sờ cầu...”*

Những ngôn từ cực kỳ, cực kỳ trọng đại...

*“ Sự chứng đắc tối thượng  
Vượt lên trên mọi Nhị nguyên đối đãi...”*

Kiến thức luôn không là tri thức này thì cũng sẽ là những tri thức khác. Sự Chứng Đắc Tối Thượng không giữa hai. Kiến thức luôn nằm trong vòng đối đãi của Nhị nguyên. Người này thiện. Người này biết thiện là gì. Người kia là ác. Ông ta biết ác là gì, nhưng tự tánh của cả hai đều rời rạc, nửa vời. Thiện nhân không hoàn toàn bởi ông không biết ác là gì. Đức tính tốt của ông rất kém cỏi. Nó không phong phú bởi ông không biết đức tánh tốt là đức tánh gì. Sự sống là cả hai. Con người có sự hiểu biết chân chánh không tốt không xấu. Ông nhận biết cả hai. Trong chính sự chứng đắc này, ông chuyển hóa cả hai. Một nhà hiền triết không là một thiện nhân mà cũng không là một ác nhân. Bạn không thể giam cầm ông trong bất cứ phân loại gì. Bạn không thể phân loại ông. Ngài khó nắm bắt. Bạn không thể nắm bắt ngài. Bất cứ những gì bạn đề cập về ngài chỉ là một nửa. Nó không thể trọn vẹn. Một hiền triết, có lẽ sẽ có thân hữu và môn đồ. Họ sẽ cho rằng ngài là Thượng Đế, bởi họ chỉ thấy phần thiện của ngài. Hiền triết có thân hữu và kẻ

thù. Họ sẽ cho rằng ngài là hiện thân của Ma vương bởi họ chỉ thấy phần ác của ngài. Nếu bạn biết được một hiền triết là một nhân vật như thế nào, ngài không bao giờ là hai... mà là hai, và cả hai đều đồng nghĩa.

Nếu bạn đồng nhất, thiện và ác, bạn không là hai... bởi chúng buông bỏ nhau, phủ định nhau, và chỉ còn có Hư không tồn tại... Khái niệm này thật khó cho tâm thức Tây phương thấu hiểu, bởi tâm thức Tây phương phân chia giữa Thượng Đế và Ma Vương tuyệt đối. Bất cứ những gì thiện sẽ thuộc về Thượng Đế. Bất cứ những gì ác thuộc về Ma vương. Lãnh thổ của họ được vạch ra rất rõ ràng. Thiên đường và địa ngục được vạch ra rất rõ ràng.... Vì vậy, các Thánh nhân Công giáo có vẻ tội nghiệp nếu họ bị đâm ra so sánh với các bậc hiền triết Mật Tông. Nhìn họ thật là đáng tội nghiệp. Họ chỉ có phần thiện thôi. Họ quá đơn thuần. Họ không biết mặt kia của sự sống. Vì vậy, họ luôn sợ hãi một mặt mà họ không bao giờ có thể biết đến. Vì vậy, họ luôn run sợ. Một Thánh nhân Công giáo sẽ luôn cầu nguyện Thượng Đế bảo vệ ông. Sự dữ luôn lẫn quất trong góc tối nào đó nên ông phải cẩn trọng tránh nó. Khi bạn trốn tránh bất cứ một cái gì, nó sẽ luôn hiện diện trong tâm thức của bạn. Ông đã tự biến mình thành một nỗi sợ hãi phi lý.

Một Tilopa không biết run sợ. Ông không bao giờ cầu nguyện Thượng Đế “Bảo vệ con.” Ông đã được bảo vệ. Sự tự vệ của ông là gì? Chúng đặc là sự tự vệ tối thượng nhất của ông. Ông sống qua tất cả. Ông vận hành đến tận cùng góc tối xa thẳm của Ma vương. Ông đã sống hoàn toàn trong sự thánh

thiện. Ông nhận biết hai mặt của một thể gian. Ông không là hai. Ông không lo lắng về mặt thiện hay về mặt ác. Ông sống trong buông xả và tự nhiên. Sự sống của ông bình diện và đơn thuần. Ông không có biết có một khái niệm nào đặt để trước mặt ông. Ông không thể dự đoán. Bạn không thể dự đoán Tilopa. Bạn có thể dự đoán thánh Augustine. Bạn có thể dự đoán những bậc thánh nhân khác, nhưng bạn không thể dự đoán các hiền triết Mật Tông. Bạn không thể... bạn sẽ không hoàn toàn có thể nào dự đoán được tất cả mọi hành động của họ. Mỗi giây phút ngài sống là ngài đáp ứng. Không ai biết được đường chiều hướng nào ngài sẽ đáp ứng. Không một ai biết. Thậm chí, chính ngài cũng không biết. Đó là sự tối vi diệu trong tất cả mọi hành động của ngài. Nếu bạn biết tương lai của bạn, bạn sẽ không còn là một con người tự do. Bạn đang vận hành theo các luật lệ nhất định. Bạn đã có cá tính sắp đặt sẵn rồi. Do đó, mọi tác động của bạn đều phát xuất hoàn toàn qua phản ứng, mà không đáp ứng.

Không một ai có thể dự đoán được một Tilopa sẽ làm gì trong một hoàn cảnh nhất định. Nó sẽ tùy thuộc. Toàn bộ tình huống sẽ mang lại sự đáp ứng tự tại của ngài. Ngài không có sự ưa thích, hay ưa thích... Ngài không thuận với bối cảnh này và nghịch với bối cảnh khác. Ngài sẽ luôn đáp ứng. Ngài sẽ không phản ứng. Ngài sẽ không phản ứng ngay cả từ quá khứ. Ngài sẽ không phản ứng tùy thuộc vào tất cả mọi khái niệm dự đoán của tương lai, qua lý tưởng của ngài. Ngài sẽ không hành động ngay bây giờ và ở đây để sở cầu tương lai. Sự đáp ứng của người sẽ luôn trọn vẹn. Không một ai



có thể dự đoán được chuyện gì xảy ra. Sự chứng đắc của ngài sẽ hoán đổi Nhị nguyên...

Nghe kể rằng, có một lần, Tilopa đang an trú trong một hang động. Có một người đi ngang qua. Ông ta muốn tâm đạo pháp gì không biết, nhưng ông ta ghé ngang hang động để viếng thăm ngài. Ngài dự trữ không nhiều thực phẩm lắm. Ngài sử dụng đầu sọ làm nồi để đựng thức ăn. Thú vị, vị du tăng lộ vẻ đầy sợ hãi. Thật là quái dị! Vị tăng sĩ này, hành như ông thuộc về thế giới của Ma Đạo thì phải. Một sọ người... Ngài đang thưởng thức thực phẩm của ngài trong một cái sọ người. Có một chú chó ngồi bên cạnh Tilopa. Con chó cũng ăn cùng ngài chung cái nồi đó. Khi vị du tăng này viếng thăm, ngài mời vị du tăng này cùng ăn chung một nồi. “Đến đây đi.” Ngài bảo, “Thật là ngon quá. Người đến đây đúng lúc đó. Ta chỉ còn có bao nhiêu thức ăn đó thôi. Sau khi xong rồi, trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ, chúng ta sẽ không còn gì để ăn đâu. Ngày mai mới có người mang đến thực phẩm khác đến cho chúng ta. Vì vậy, người hãy lại đây cùng ăn với ta cho vui.”

Thấy vậy, vị tăng sĩ này lộ vẻ cực kỳ ghê tởm... Cái sọ người..., thức ăn trong đó, và con chó cũng cùng ăn chung với Tilopa. Vị du tăng này nói “Tôi ghê quá.” Tilopa bảo, “Như vậy, người phải chạy thật nhanh, càng xa càng tốt, và đừng bao giờ quay đầu nhìn lại, bởi Tilopa này không phải dành cho người rồi. Tại sao người lại ghê tởm sọ người? Người mang cái đầu lâu này lâu lắm rồi mà. Có gì sai lạc khi ta sử dụng nó như một cái nồi? Toàn bộ tâm của người, tư tưởng tuyệt vời của người, đạo đức của người, sự thánh thiện của người tất cả đều

nằm trong cái nôi này. Ta chỉ ăn thức ăn trong nó thôi. Thiên đường, địa ngục, Thượng Đế, Ma vương đều nằm hết trong cái nôi này. Chúng nhất định đều bị ô nhiễm rồi. Người nên ghê tởm cái sự người này mới phải. Chính người cũng nằm trong sợ người. Tại sao người lại ghê tởm? “

Vị du tăng này cố gắng chối từ qua lý luận. Ông bảo, “Không phải cái nôi này mà bởi con chó đó.” Tilopa cười lớn bảo, “Kiếp trước người đã là chó rồi mà. Mọi người đều phải đi qua nhiều giai đoạn. Có gì sai khi con chó này là một con chó? Sự khác nhau giữa người và con chó là gì? Vẫn tham ái đó, vẫn sự giận dữ đó, vẫn sự bạo động đó, vẫn sự nông nổi đó và vẫn sự sợ hãi đó. Tại sao người lại giả vờ người là siêu việt và tốt đẹp hơn một con chó?”

Tilopa cảm thấy khó hiểu bởi xấu và đẹp không mang đến một ý nghĩa gì đối với ngài. Thanh tịnh, bất thanh tịnh cũng đều vô nghĩa đối với ngài. Thiện và ác cũng không có ý nghĩa gì. Ngài có một sự hiểu biết trọn vẹn. Nửa vời là kiên thức, Chứng đắc là trọn vẹn. Khi bạn trực diện Toàn thể, mọi phân biệt buông bỏ. Đẹp là gì? Xấu là gì? Thiện và xấu là gì? Mọi phân biệt đồng đơn thuần buông bỏ. Tất cả mọi phân biệt hãy đồng ngưng chấm dứt. Chỉ như bạn nhìn xuống từ máy bay. Pakistan là gì và Ấn Độ là gì? Anh quốc là gì và Đức quốc là gì? Tất cả mọi ranh giới đều biến mất, toàn bộ trái đất đều là Một.

Nếu bạn bay cao hơn trên phi thuyền, khi bạn nhìn xuống quả địa cầu từ cung trăng, toàn bộ quả địa cầu sẽ trở nên cực kỳ nhỏ bé nếu so sánh đối với toàn vũ trụ này. Nga ở đâu và Hoa Kỳ ở đâu? Ai là người cộng sản và ai là nhà tư bản? Ai là tín

đồ Ấn giáo và ai là tín đồ Hồi giáo? Bạn càng bay lên cao hơn, sự phân biệt càng ít hơn. Chúng đặc là sự hiểu biết Tối thượng nhất. Không có gì siêu vượt trên nó. Từ đỉnh cao nhất, tất cả mọi hình tướng đồng sẽ biến dạng thành những hình tướng khác. Vạn vật gặp gỡ và hội nhập vào nhau. Mọi biên giới chấm dứt... biển cả mênh mông như không còn bị ràng buộc bởi bất cứ ranh giới nào. Không còn cội nguồn... Chỉ là một không gian vô hạn...

*“Sự Thực Hành Tối Thắng*

*bao trùm mọi suối nguồn*

*Nhưng không một dính mắc...”*

Tilopa dạy rằng chúng ta hãy buông xả và tự nhiên... nhưng ngài không dạy chúng ta lười biếng và bê tha. Khi bạn buông xả tự nhiên, tất cả tài nguyên của vũ trụ đều sẵn sàng dành hết cho bạn. Bạn sẽ trở nên sáng tạo mãnh liệt hơn. Mọi sự hoạt động sẽ không còn đó nữa... Hành động sẽ hiện diện nơi đó. Sự ám ảnh nghề nghiệp có lẽ không còn hiện diện, nhưng bạn tràn trề tiềm lực và sáng tạo hơn. Bạn sẽ hoàn thành hàng triệu công việc, không phải bởi sự ám ảnh mà chỉ vì bạn tràn đầy năng lượng, cho nên bạn phải sáng tạo. Sự sáng tạo đến thật dễ dàng với người buông xả tự nhiên. Bất cứ những gì ông làm đều trở thành một hiện tượng sáng tạo. Bất cứ những gì ông va chạm, đều sẽ biến thành nghệ thuật. Bất cứ những gì ông nói sẽ trở thành nguồn thơ. Mỗi di động của ông đều là chân thiện mỹ. Nếu bạn trông thấy một vị Phật đang kinh hành, thậm chí sự kinh hành này của ngài cũng đầy tính chất sáng tạo. Thậm chí, mỗi bước đi của ngài đều vang lên giai điệu vũ trụ. Thậm chí, mỗi bước

đi của ngài, ngài sáng tạo nên hoàn cảnh và không khí chung quanh ngài. Nếu một vị Phật giơ tay lên, ngài thay đổi mọi thời tiết chung quanh ngài ngay. Không phải ngài đã tạo tác những công việc này, chúng chỉ đơn giản xảy ra. Ngài không là tác nhân. Ngài tĩnh tĩnh và an trú bên trong. Ngài an lạc, tập trung và trọn vẹn bên trong. Ngài tràn trề năng lượng vô tận. Ngài tuôn chảy trên muôn vạn hướng. Mỗi giây phút của ngài là một giây phút sáng tạo, sự sáng tạo vũ trụ.

Hãy nhớ kỹ sự kiện này. Sự kiện này cần phải nên nhớ kỹ, bởi có quá nhiều người hiểu lầm. Họ có thể suy nghĩ “Hoạt động là không cần thiết.” Vì vậy, họ có thể lại tư duy “Chúng ta không cần tạo tác điều gì hết.” Tâm hành cùng có những phẩm tính khác nhau. Hoạt động là bệnh hoạn. Nếu bạn vào một dưỡng trí viện, bạn sẽ thấy tất cả con người mất trí đều đang chìm đắm, mọi người hoạt động. Mỗi một con người mất trí đều đang làm một điều gì đó. Đó là phương cách duy nhất để họ có thể quên đi chính họ. Có lẽ, bạn sẽ thấy một người điên rửa tay ông ba ngàn lần mỗi ngày, bởi ông tin tưởng ở sự sạch sẽ. Thực tế, nếu bạn ngăn trở ông rửa tay ba ngàn lần mỗi ngày, ông sẽ không thể nào chịu đựng được chính ông. Ông sẽ căng thẳng quá mức. Đây là một sự trốn tránh. Các chính trị gia, loại người hay chạy đuổi theo quyền lực và tiền tài... họ là loại người mất trí. Bạn không thể cản trở họ bởi nếu bạn ngăn cản họ, họ không biết họ sẽ làm gì sau đó. Từ đó, họ sẽ ném hết tất cả mọi thị phi vào chính con người của họ. Nếu vậy thì sẽ quá sức chịu đựng của họ.

Một trong những người bạn của tôi kể cho tôi nghe, có một lần, họ đến dự một buổi yến tiệc. Họ có mang theo một đứa trẻ rất nhỏ, một đứa bé rất là xinh đẹp. Dĩ nhiên, trẻ con thường rất là năng động. Vì vậy, họ khóa cửa phòng, bảo với đứa bé “Con phải ngoan ngoãn, không được phá phách, bất cứ những gì con muốn, cha sẽ cho con sau, được không? Một tiếng đồng hồ sau, cha sẽ quay trở lại và thưởng cho con.” Đứa bé xiêu lòng. Nó chấp nhận ngay. Bất cứ những gì nó muốn, nó sẽ được cho. Tất nhiên rồi. Vì vậy, nó không còn phá phách trong căn phòng nhỏ hẹp đó. Thực tế, nó không làm gì hết. Nó đơn giản đứng yên bất động trong một góc tối. “Bất cứ những gì ta làm, người lớn sẽ biết. Không thể biết được lòng của người lớn... xấu và tốt... Họ thường thay đổi rất nhanh.” Vì vậy, nó đứng yên với đôi mắt nhắm kín như là một hành giả đang tọa thiền. Khi họ mở cửa, nó vẫn còn đứng bất động trong một góc tối. Đứa bé mở mắt ra nhìn họ. Họ hỏi, “Con không phá phách gì hết chứ?” Đứa bé, “Dạ. Con không ngoan ngoãn đến nỗi, con không chịu nổi chính con nữa. Thật là quá sức chịu đựng của con rồi!”.

Loại người bận rộn với mọi hoạt động của họ, Vì vậy, họ đều sợ hãi chính bản thân họ. Hoạt động là một phương pháp sử dụng để trốn tránh chính con người của họ. Họ có thể quên họ trong tất cả mọi hoạt động. Tất cả mọi hoạt động sẽ như là một cơn ghiền rượu. Nó là một loại độc dược ghê sợ nhất. Hoạt động phải xả bỏ bởi tính chất nó đầy bệnh hoạn. Bận bệnh hoạn. Hành động là gì? Hành động là sự đáp ứng. Khi cần bạn hành động, khi không cần bạn thư giãn. Hiện tại, bạn đang hoạt động những hoạt động không cần thiết. Hiện tại,

bạn muốn được yên nghỉ, bạn lại không thể yên nghỉ. Con người Giác ngộ mỗi khi ngài hành động, ngài sẽ hành động thật trọn vẹn. Ngài chỉ đơn thuần hành động trong buông xả và tự nhiên... Khi hành động xong rồi, ngài yên nghỉ. Tôi đang trao đổi với bạn... Trao đổi có thể là một hành động hoặc là một hoạt động. Có loại người không thể ngừng nói. Họ nói liên tục. Thậm chí, nếu bạn bịt miệng họ, sẽ không có gì khác nhau, bởi ở nội tại, họ vẫn không ngừng nói. Họ không thể chấm dứt. Đây là sự hoạt động, một cơn sốt ám ảnh. Bạn đang hiện diện nơi đây và tôi đang trao đổi với bạn. Ngoại trừ, câu nói được thốt lên, tôi không biết tôi sẽ nói gì với bạn. Không những bạn là người lắng nghe, tôi cũng là người đang lắng nghe. Khi tôi đang thuyết giảng về một vấn đề gì, tôi nhận biết tôi đang đề cập đến vấn đề đó. Kể cả bạn và tôi cũng không thể nào đoán biết tôi sẽ thuyết giảng những gì. Thậm chí, lời nói tiếp theo sẽ không hiện hữu nơi đó. Năng lượng của bạn sẽ mang nó vào.

Vì vậy, bất cứ những gì tôi đang trao đổi với bạn, không chỉ riêng tôi nhận lãnh trách nhiệm. Hãy nên nhớ kỹ, bạn cũng là một thành phần trong sự trao đổi này. Đây là một nửa-nửa. Bạn tạo ra bối cảnh, và tôi hành động. Vì vậy, nếu người nghe thay đổi, sự trao đổi của tôi thay đổi. Nó tùy thuộc vào môi trường thay đổi. Tôi không có phương trình trước. Tôi không biết những gì sẽ xảy ra tiếp theo sau đó. Vì vậy, tất cả mọi hành động sẽ cực kỳ tối vi diệu đối với tôi. Nó là sự đáp ứng, một hành động. Khi bạn đi rồi, tôi tịnh tĩnh trong cảnh giới của tôi. Thậm chí, sẽ không có một âm thanh nào trôi nổi trong bầu trời nội tại. Nó là bạn. Vì vậy, có đôi lúc, có nhiều người đến viếng tôi, bảo,

“Chúng con sẽ hỏi một câu hỏi và mong ngài sẽ giải đáp cho chúng con.” Câu chuyện như vậy thường xảy ra mỗi ngày. Nếu bạn có một câu hỏi nhất định, vậy tôi sẽ phải làm gì? Tôi phải đáp ứng. Bao nhiêu câu hỏi của bạn sẽ thiết lập nên môi trường, và vì vậy tôi phải đáp ứng. Vì vậy, các câu hỏi của bạn đồng được giải đáp. Nếu có một vài câu hỏi không được giải đáp, bởi vì lý do nhất định đó phát xuất từ bên trong bạn, bạn đã quên nó. Vào buổi sáng, nó hiện diện trong tâm thức của bạn, nhưng khi bạn bước vào phòng này, bạn quên mất. Khi có quá nhiều câu hỏi, bạn sẽ không nhớ được hết tất cả những câu hỏi mà bạn muốn hỏi tôi. Bạn bị lẫn lộn, mờ mịt, và thiếu rõ ràng. Nếu bạn có câu hỏi nhất định, sự giải đáp sẽ hiển lộ. Không phải câu trả lời đều tùy thuộc vào tôi. Nó đơn thuần xảy ra. Bạn đặt ra câu hỏi, tôi đơn giản trôi nổi trong nó. Nếu con người của bạn không thích đáng lắm, và các câu hỏi của bạn không có ý nghĩa gì hết, tôi phải chuẩn bị để tôi có thể giải đáp cho bạn. Thậm chí, nếu bạn không có mặt nơi đây, những giải đáp sẽ càng không được rõ ràng hơn.

Đài Radio Ấn thường mời tôi đến giảng thuyết. Tôi thường cảm giác cực kỳ khó khăn khi phải giảng thuyết trên đài Radio bởi sự giảng thuyết này có vẻ thiếu vắng nhân tính, như tôi không trao đổi với một ai hết cả! Tôi chỉ trao đổi với không gian mà thôi. Tôi chỉ bảo với họ, “Giảng thuyết trên đài thật không thích hợp với tôi rồi. Thật là căng thẳng khi tôi phải nói chuyện trong một cái máy. Tôi không biết tôi hành động như thế nào, và tôi phải làm gì... Không có một ai hiện diện ở nơi đó hết...” Họ bảo, “Chúng tôi có thể thu xếp và sắp đặt hết tất cả cho ngài mà. Trong số đồng nghiệp

của tôi, ai cũng đều muốn sẽ đến đây hết, nhưng tôi bảo họ, “Đừng sắp đặt trước cho tôi bất cứ chủ đề gì cả. Mọi người ai cũng đem đến cho tôi một chủ đề. Điều này hoàn toàn vô quan hệ. Nếu mọi người ngòì hết rồi, lúc đó các anh hãy cho tôi một chủ đề. Sau đó, chúng ta sẽ bàn thảo về đề tài này. Sẽ không có bất cứ một ai liên hệ đến chủ đề này. Họ sẽ chỉ là những người thỉnh giả chết.” Khi bạn hiện diện, bạn đặt ra câu hỏi. Bạn tạo ra môi trường và sự giải đáp sẽ tuôn chảy về hướng bạn. Đây là một hiện tượng có tính cách vô cùng cá nhân. Sau này, tôi chấm dứt không đến giảng thuyết phải nơi đó nữa. Tôi đã bảo với họ, “Thuyết giảng trên đài Radio thật là không thích hợp với tôi. Tôi không thể trao đổi với máy móc. Chúng không tạo ra năng lượng môi trường để tôi có thể trôi giạt trong nó. Tôi có thể chỉ trao đổi với con người mà thôi.” Vì vậy, tôi đã không bao giờ viết sách. Tôi không thể! Cho ai bây giờ? Ai sẽ đọc chúng? Ngoại trừ, tôi biết rõ ràng người nào đọc chúng. Ngoại trừ độc giả tạo ra môi trường, tôi sẽ không thể nào sáng tác được. Tôi chỉ viết thư thôi. Có lẽ, người nhận thư của tôi sẽ tọa lạc ở một nơi chốn xa xôi nào đó trên đất Mỹ, vẫn không có gì khác nhau. Giây phút tôi viết thư cho ông, đã là hiện tượng cá nhân rồi. Ông hiện diện nơi đó. Khi tôi đang viết, ông giúp cho tôi viết dễ dàng hơn. Không có ông, tôi thật không thể nào viết được. bởi lá thư mà tôi viết cho ông, nó là cuộc đối thoại giữa tôi và ông.

Đây là một hành động. Giây phút bạn đi rồi, mọi ngôn ngữ phát xuất từ tôi cũng chấm dứt. Không còn một ngôn ngữ nào trôi giạt trong không gian. Chúng không còn cần thiết. Phải như vậy! Khi bạn kinh hành, bạn sử dụng đôi chân của bạn. Khi bạn



ngồi, có lý nào lại sử dụng đôi chân của bạn? Nếu như vậy thì là điên quá! Khi có một cuộc đối thoại, ngôn ngữ phải cần sử dụng để diễn đạt. Khi ở đó có sẵn môi trường, hành động sẽ tự phát. Nhưng tất cả mọi hành động đều do Toàn thể quyết định. Bạn không phải là nhân tố quyết định. Bạn không thể quyết định. Bạn không nên quyết định. Vì vậy, bạn sẽ không tạo tác ra nhân quả. Bạn vận hành, từ mỗi giây phút qua mỗi giây phút, tràn đầy tự nhiên, buông xả tự nhiên và tươi mát. Quá khứ chính nó chết đi trong mỗi khoảnh khắc trôi qua. Tương lai sinh ra. Bạn vận hành vào trong nó, và bạn tươi mát, vô tư hồn nhiên như một đứa trẻ.

*“Sự Thực Hành Tối Thắng*

*bao trùm mọi suối nguồn*

*Nhưng không một dính mắc...”*

Mọi thực hành xảy ra nhưng không một dính mắc. Bạn không cảm giác “Tôi đã thành tựu.” Bạn không cảm giác tôi đã giảng thuyết điều này. Bạn cảm giác lời pháp này đã thuyết giảng qua rồi. Hành động đã xảy ra. Toàn thể đã thành tựu hành động này rồi. Toàn thể không là tôi hay là bạn. Toàn thể là cả hai và không là hai. Toàn thể lẫn quát chung quanh, và toàn thể quyết định mọi hành động. Bạn không là tác nhân. Có nhiều sự kiện xảy ra cho bạn trong một ngày, nhưng bạn không là tác nhân. Nhiều sự sáng tạo xuyên suốt qua bạn trong mỗi khoảnh khắc, nhưng bạn không còn là tác nhân. Toàn thể là một tác nhân. Bạn đơn thuần trở thành một công cụ. Bạn là người trung gian cho Toàn thể. Bạn là một thân tre rỗng... Toàn thể đặt để những ngón tay và những đôi môi của nó lên bạn

và hoán đổi bạn thành một thân tre rỗng... và bản nhạc đã được sáng tác thông qua bạn...

Từ đâu, lời nhạc bắt nguồn? Từ thân tre rỗng mà bạn gọi là ống sáo. Không, từ đôi môi của Toàn thể? Từ đâu nó khởi nguồn? Vạn vật đồng có sự liên hệ lẫn nhau trong mọi hành động. Người ca sĩ liên hệ, thính giả liên hệ... vạn vật đồng liên hệ với bạn. Thậm chí, một hành động nhỏ bé cũng có thể tạo ra sự khác biệt rồi. Như cánh hoa hồng trong phòng này. Căn phòng nay đã khác xưa. Đóa hoa hồng phát tiết tinh hoa, và tự tánh của nó rạng ngời. Nó sẽ ảnh hưởng tâm nhận thức của bạn. Đóa hoa hồng sẽ ảnh hưởng qua những lời pháp mà tôi đã thuyết giảng. Toàn thể đang vận hành qua tôi, cũng như qua bạn, không phải là do ở bất cứ một thành phần nào. Mọi hành động xảy ra trong vũ trụ này nhưng không hề có tác nhân...

*“...mọi suối nguồn*

*Nhưng không một dính mắc...”*

Khi bạn không là tác nhân thì làm sao bạn có thể dính mắc? Bạn thực hiện một công việc nhỏ và và bạn đã dính mắc rồi. Bạn bảo “Tôi đã thành tựu việc này.” Bạn muốn mọi người biết bạn đã thành tựu công việc này. Bạn muốn mọi người biết là bạn đã hoàn thành công việc nhỏ bé đó. Tự ngã là một chướng ngại đối với sự Chứng Đắc Tối Thượng. Hãy buông bỏ tác nhân và để tất cả mọi hành động tồn tại xảy ra theo tiến trình của chúng. Đó là ý của Tilopa khi ông dạy chúng ta hãy buông xả và tự nhiên...

*“Sự thực hành viên mãn là làm cho*

*tâm An Định không sờ cầu...*

Thật là một nhận biết cực kỳ sâu sắc, rất vi tế và tinh xảo. Tilopa dạy. “*Sự thực hành viên mãn là gì?*” Tâm An Định là tâm không sờ cầu. Bên trong, bầu trời nội tại toàn hảo, tuyệt đối... không sờ cầu. Tại sao ngài lại mang về từ ngữ “sờ cầu”? Nếu có sờ cầu, sẽ có tương lai. Nếu có sờ cầu sẽ có tham ái. Nếu có sờ cầu sẽ có sự thất vọng. Dĩ nhiên là sự thất vọng của bạn sẽ tràn trề. Ngài không dạy rằng bạn đừng sờ cầu, bởi nếu có sự vô sờ cầu sẽ có sờ cầu. Đây là một vấn đề lớn lao tại Tây phương. Đức Phật cũng dạy giống như vậy. Các nhà tư tưởng gia lại cho rằng các bậc Giác ngộ này quá bi quan. Họ không hề bi quan. Đây là ý nghĩa thiện xảo nhất của vô sờ cầu. Nếu có người sờ cầu, chúng ta sẽ gọi họ là người lạc quan. Khi có sự lạc quan, tất nhiên sẽ có đối nghịch là bi quan. Thậm chí, người lạc quan nhất cũng sẽ thấy vàng mây đen tối lãng vãng trong bầu trời tâm thức của ông. Nếu bạn diễn tả bình minh, ông sẽ nói “*Mỗi bình minh kết thúc bằng một hoàng hôn.*” Nên hãy nhớ kỹ. Có lẽ, chúng có tính cách đối lập, nhưng chúng không cách biệt. Trọng tâm của chúng khác nhau, nhưng tự tánh của chúng giống nhau. Bạn nhìn thấy sấm sét chớp ngời trong vàng mây đen, hay bạn đang nhìn thấy vàng mây đen chớp ngời trong sấm sét. Bạn luôn nhìn thấy một phần thể trong cái Toàn thể vô hạn đó. Sự phân biệt của bạn là ở nơi đó. Bạn luôn với thái độ lựa chọn. Bạn không bao giờ nhìn thấy sự trọn vẹn của vạn hữu.

Đức Phật, Tilopa, và chính tôi, chúng tôi không lạc quan cũng không bi quan. Với tâm sờ cầu, chúng sẽ tìm đến... người lạc quan lẫn bi quan.

Chúng tôi buông bỏ mặt đồng tiền của sở cầu. Cả hai mặt đều buông bỏ. Đây là một bình diện mới, khó để hiểu được. Tilopa nhận biết thật tướng của vạn vật. Ngài không chọn lựa. Ngài nhận biết bình minh lẫn hoàng hôn. Ngài nhận biết cả đóa hoa và gai nhọn của nó. Ngài nhận biết đốn đau lẫn hạnh phúc. Ngài nhận biết lẫn sinh và tử. Ngài không có sự lựa chọn riêng. Ngài không bi quan, không lạc quan. Ngài sống bằng tâm vô sở cầu. Thật sự sống vô sở cầu là một là một bình diện tối vi diệu. Chính các từ ngữ “vô sở cầu” ... đã sử dụng... Nếu nội tại bạn cảm giác có điều gì bi quan... thì cũng chỉ vì ngôn ngữ. Những gì Tilopa dạy vượt trên ngôn ngữ. Ngài dạy “*Sự thực hành viên mãn là làm cho tâm An Định không sở cầu...*” Bạn nhận biết bạn trọn vẹn an trú trong Chân như. Bạn đang là... Bạn không cần cải thiện, thay đổi, phát triển, tăng trưởng và bạn không cần phải thay đổi gì hết. Bạn không cần phải làm gì hết với tự tánh. Một khi bạn đã thật sự đi sâu vào trong nó, ngày và đêm sẽ đồng biến mất. Sinh và tử chấm dứt. Đông và hạ cũng biến mất. Không gì còn lại... bởi sự dính mắc chấm dứt. Với sự chấp nhận bạn là ai, bất cứ trong trường hợp nào, bạn sẽ không còn vấn đề. Bạn đơn thuần là... Sự an lạc sẽ tìm đến. Sự an lạc này vốn không sở cầu, vốn là sự tuôn chảy tràn trề của năng lượng. Bạn đang khởi sự khai hoa. Bạn đơn thuần đang khai hoa, không vì những gì bạn sẽ đạt được trong tương lai. Bạn sẽ không cần phải thực hành pháp nào khác hơn.

Khi hành giả nhận thức được tự tánh, sự khai hoa xảy ra. Khi hành giả khai hoa, họ cảm giác một niềm an lạc mà họ không biết được nguyên nhân rõ rệt. Tại sao tôi hạnh phúc? Tôi có cái gì mà người

khác không có? Tại sao tôi an lạc và tịnh tĩnh? Có phải tôi đã đạt được những gì mà bạn cần đạt được? Không, tôi chỉ yên nghỉ trong tự tánh. Tôi xả bỏ mọi nỗ lực cải thiện. Bất cứ tôi là gì, tốt xấu, đạo đức, vô đạo đức, với sự buông bỏ sở cầu thì mọi sự đồng chấm dứt. Tôi đơn độc và vô sở cầu. Với sự buông bỏ sở cầu, mọi vọng niệm chấm dứt. Tôi không nhận biết làm sao để khai mở phiền não. Nếu tâm bạn đã vô sở cầu thì làm sao bạn lại gieo phiền não cho tự tánh?

Xin bạn hãy nên nhớ kỹ điều này: Tất cả nỗ lực sẽ hướng bạn đến điểm nơi bạn buông bỏ mọi nỗ lực và trở thành vô nỗ lực. Toàn bộ sự tìm kiếm sẽ hướng bạn đến điểm nơi bạn đơn thuần nhún vai và sau đó bạn chỉ tiếp tục tĩnh tọa dưới gốc cây một cách an định. Mọi cuộc hành trình đồng sẽ kết thúc trong tận cùng của tự tánh... nơi bạn đã có sẵn trong mỗi giây phút. Chỉ là vấn đề tỉnh thức một chút. Các bạn có vấn đề gì vậy? Tôi đã thấy hàng triệu người, nhưng tôi vẫn chưa thấy đến một chúng sinh nào thật sự là làm lạc, nhưng họ đã tự mình tạo ra tất cả mọi vấn đề. Bạn chính là tác nhân, một đại tác nhân của mọi thứ bệnh hoạn, vấn nạn và mọi si mê sai lầm trong thế gian này. Bạn chạy đuổi theo chúng... và lại hỏi là làm sao bạn có thể giải quyết những vấn nạn như vậy? Đơn giản lắm. Bạn hãy buông bỏ mọi sở cầu, tham thân si và ái dục. Bạn hãy nhận thức là bạn đã sẵn có nó rồi. Bạn hãy chỉ khép kín đôi mắt, để nhận thức bạn thật sự là ai, và sau đó kết thúc! Thậm chí, trong sự chớp mắt đó, sự ngộ vẫn có thể xảy ra. Nó không cần thời gian. Nếu bạn suy nghĩ bạn phải cần có thời gian để Tiệm ngộ thì cũng bởi vì trong tâm thức của bạn, bạn nghĩ

rằng bạn phải cần có đủ thời gian. Thật sự, bạn không cần thời gian...

*“Thực Hành Tối Thắng bao trùm mọi suối nguồn”*

...Tất cả mọi thành tựu đều bao trùm... Đó là ý nghĩa của bao trùm... Tất cả thành tựu đều đã sẵn có bên trong bạn. Bạn sinh ra đã là toàn thiện. Nếu không, không thể nào bạn toàn thiện. Ý của Đức Chúa Giê Su là gì khi ngài dạy “Ta và Cha ta là một.” Ngài đang nói gì? Ngài đang dạy rằng bạn không thể một cái là gì khác hơn vạn hữu bởi bạn bắt nguồn từ vạn hữu. Nếu bạn vốc lên một vốc nước biển và ném thử, nó cùng một mùi muối dù ở bất kỳ ở một nơi chốn nào. Trong một giọt nước biển, bạn tìm thấy đầy đủ hóa chất của quá khứ, hiện tại và tương lai. Nếu bạn thấu hiểu một giọt nước biển, bạn sẽ thấu hiểu tất cả đại dương. Mỗi giọt nước biển là một đại dương nhỏ bé. Bạn là vạn hữu trong một hình tướng nhỏ bé hơn.

Khi bạn đi sâu hơn trong bạn và nhận thức điều này, bạn sẽ khám phá bạn đang cười lớn. Bạn đã tìm kiếm cái gì? Chính người tầm đạo là sự tìm kiếm. Chính người hành trình là mục tiêu. Đây là sự thành tựu siêu việt nhất: Nhận thức chính mình, sự tuyệt đối toàn hảo của một con người hành giả, tức là tâm vô sở cầu. Nếu có sở cầu sẽ có giao động. Nó sẽ liên tục đẩy động trong tất cả mọi phiên não của bạn. Bạn sẽ luôn suy nghĩ “Nếu có thêm thì tốt quá.” Hy vọng luôn tạo nên ảo tưởng “Có nhiều hơn nữa thì tốt quá.” Dĩ nhiên là tốt hơn đối với bạn rồi...

Có người tìm tôi bảo “Chúng con thấy chúng con thiên khá tốt. Dĩ nhiên, thật là tốt quá rồi,

nhưng xin ngài cho chúng con thêm phương tiện khác để chúng con có thể phát triển hơn trên con đường tâm linh.” Thậm chí, người đó còn bảo với tôi rằng, “Bây giờ thì sao nữa?” Tâm sở cầu của họ đã nổi lên rồi. Vạn sự đang tuyệt vời, tại sao còn phải hỏi, “Bây giờ thì sao nữa?” Lại thêm nhiều sự sai lầm nữa, bạn hỏi “Bây giờ thì sao?” Hãy buông bỏ nó, tâm sở cầu, còn sao nữa? Chỉ mới ngày hôm trước, có người còn tìm đến hỏi thẳng tôi “Mọi sự đều trôi chảy rất tốt đẹp, nhưng làm sao con biết được ngày mai?” Tại sao lại đem ngày mai vào khi mọi sự đang diễn tiến tuyệt đối tốt đẹp? Bạn có thể hiện hữu mà không cần phải bận rộn bất cứ vấn đề gì khác nữa hay không? Mọi sự đã tốt đẹp rồi mà. Tại sao bạn còn phải lo lắng rằng ngày mai không biết có được tốt như ngày hôm nay hay không? Nếu ngày hôm nay tốt, thì đây là nơi mà ngày mai bắt nguồn. Nó sẽ bắt nguồn bắt đầu từ cái ngày hôm nay, tại sao bạn phải lo lắng chi cho nhiều vậy? Nếu ngày hôm nay đã được tịnh tĩnh rồi, sẽ có nhiều sự kiện bắt nguồn từ ngày hôm nay rồi. Bởi vì sự lo lắng phi lý này của bạn, bạn đã hủy hoại cái ngày thần tiên như hôm nay. Nếu ngày hôm nay bạn đã tịnh tĩnh, ngày mai sẽ tất nhiên bạn sẽ vắng lặng hơn. Nếu bạn mãi lo lắng, bạn tư duy “Đây là những gì mà tôi đã lo lắng... Nó đã xảy ra rồi như tôi hằng dự kiến.” Nó xảy ra bởi vì bạn đã tư duy như vậy đó. Nếu bạn không dự kiến, thì sự kiện xấu sẽ không xảy ra. Nếu bạn vẫn hiện diện không tương lai, thì những gì bạn dự kiến sẽ không xảy ra.

Đây là một trong các khuynh hướng tự hủy của tâm, một sự tự sát. Theo cách này, đây là những ước định của tự ngã. Tâm luôn nói “Tôi đã nhận biết người trước rồi. Người không chịu nghe ta.”

Bạn suy nghĩ nữa “Tâm ta đã cảnh báo ta trước rồi. Chẳng qua ta đã không chịu nghe nên mới xảy ra có sự.” Nó xảy ra bởi sự cảnh báo này của tâm bạn. Muốn cái gì thì có cái đó. Còn đòi gì nữa?

Có nhiều sự kiện đã xảy ra... Nếu bạn tìm đến các nhà chiêm tinh gia, Jyotishi, đọc chỉ tay, họ sẽ giúp đỡ đoán tương lai bạn. Khi chuyện xảy ra, bạn lại tưởng họ đoán được tương lai của bạn. Đây là một trường hợp có tính cách đối nghịch. Vì sự bói toán này của họ, nên bạn không ngừng suy nghĩ về nó, vì vậy, chuyện mà bạn lo lắng, và dự kiến, tất nhiên sẽ xảy ra. Nếu có người bảo, tháng tới, vào ngày 13 tháng 3, bạn sẽ chết, thì không chừng chuyện như vậy sẽ có thể xảy ra lắm. Không phải bởi ông có thể đoán trước được tương lai của bạn. Thật ra, cũng chỉ vì bạn luôn suy tưởng đến cái ngày tháng định mệnh này. Bạn sẽ không thể nào ngủ được. Bạn sẽ nằm thấy ác mộng về nó mỗi đêm. Bạn sẽ không có khả năng yêu thương bởi vì sự ám ảnh khủng khiếp này. Hai mươi bốn tiếng đồng hồ bạn sẽ tụng niệm, “Ngày 13 tháng 3.” ...

Có một câu chuyện đã xảy ra như vậy. Một nhà tiên tri người Đức chuyên đọc chỉ tay tiên đoán đến cái chết của ông. Ông đã từng tiên đoán cái chết của nhiều người và những sự việc đó đã xảy ra như lời ông tiên đoán. Vì vậy, ông cho rằng nhất định ông sở hữu một tài năng đặc biệt nào đó. Nếu không, tại sao lại xảy ra như thật mỗi khi ông tiên đoán như vậy? Vì ông mỗi ngày mỗi già đi, các thân hữu đều khuyên ông “Tại sao bạn không tiên đoán cái chết của bạn?” Nghe nói, ông liền chịu khó để tâm nghiên cứu kỹ lưỡng, chỉ tay, họa đồ, vân vân và vân vân... và mọi sự vô minh khác về cái chết của



ông trong tương lai. Cuối cùng, ông quyết định được cái ngày mà ông sẽ được quy tiên. Nó sẽ xảy ra vào ngày đó và ngày đó, vào sáu giờ sáng một ngày bình minh đẹp trời. Ông chờ đợi cái chết của ông đến vào buổi sáng hôm đó. Sáu giờ sáng đang dần tới. Từ năm giờ sáng ông đã chuẩn bị, ngồi bên cạnh chiếc đồng hồ. Mỗi giây phút, sự chết càng đến gần hơn. Cuối cùng, giây phút đã điểm... giây phút mà đồng hồ chỉ sáu giờ đã điểm, ông vẫn còn sống. Làm sao lại có thể như vậy? Từng giây trôi qua chậm chạp, ngay lúc chiếc đồng hồ reo vang sáu giờ, ông nhảy ra cửa sổ... Đây là hệ thống cơ cấu tâm lý của tâm. Hễ tâm ước gì thì sẽ xảy ra hết như vậy. Dĩ nhiên, ông chết theo dự kiến của ông.

Tâm có hệ thống cơ cấu tự thành tựu. Bạn hãy nên luôn cảnh giác! Khi bạn đang hạnh phúc. Dĩ nhiên, tâm sẽ bảo bạn “Ta đang sống trong hạnh phúc. Tốt lắm, nhưng còn ngày mai thì sao?” Chưa gì thì tâm đã dự phóng, bóp méo, và đã bắt đầu hủy hoại giây phút của thực tại rồi. Nó luôn mang tương lai vào. Trong hiện tại, ngày mai đã xảy ra với tâm. Tôi mong bạn đừng bao giờ hy vọng điều này và điều nọ, thuận và nghịch, và hãy xả bỏ mọi tâm sở cầu. Hãy luôn hiện hữu trong thực tại, trong bất cứ những gì đang xảy ra sẽ xảy ra trong giây phút đó. Tại sao bạn phải lo lắng làm chi? Nếu giây phút hiện tại đã tuyệt vời lắm rồi, thì làm sao giây phút tới lại có thể tệ hại hơn? Từ đâu, tư tưởng này đã phát xuất? Nó sẽ phát triển, nó sẽ trở nên vi diệu hơn... phải là như vậy. Không cần phải tư duy về nó. Một khi bạn thành tựu điều này, bạn hãy hoàn toàn tự tại với thanh tịnh toàn hảo của nội tại. Nên nhớ, tôi phải sử dụng từ ngữ vì có cơ nguy, bởi vì bạn có thể hiểu lầm. Khi tôi bảo bạn hãy hiện hữu

với tâm hoàn hảo, có lẽ bạn sẽ lo lắng bởi có đôi lúc bạn sẽ cảm giác rằng bạn không hoàn hảo lắm... Vì vậy, tôi xin bạn hãy luôn hiện hữu với sự bất toàn của bạn. Sự bất toàn cũng là một sự toàn thiện. Không có gì sai lầm hết. Hãy hiện hữu với nó! Đừng vận hành ra khỏi giây phút này. Bây giờ và hiện tại là toàn bộ sự sống. Mọi sự cần được thành toàn nên cần thành toàn ngay bây giờ và ở đây. Vì vậy, bất cứ trong hoàn cảnh nào, thậm chí nếu bạn cảm giác bất toàn... tuyệt diệu, hãy bất toàn! Đó là bạn. Đó là tự tánh của bạn. Bạn cảm giác an lạc, hãy an lạc. Hãy hiện hữu như vậy, Thượng Đế sinh bạn ra như vậy. Buồn khổ... tuyệt vời lắm, nhưng đừng trốn tránh cảm giác đó. Hãy hiện hữu trong thực tại đó. Mỗi ngày qua, bạn sẽ cảm giác sự bất toàn tan biến trong toàn thiện. Cảm giác tan biến trong cực lạc của nội tại. Sân hận tan biến trong từ bi. Giây phút đó, nếu bạn an trú hoàn toàn trong tự tánh, sẽ không có vấn đề gì. Đây là sự thành tựu tối thượng. Không hy vọng. Không cần phải hy vọng. Nó đã quá toàn hảo rồi. Không cần hy vọng. Hy vọng không phải là một tình huống tốt. Sở cầu luôn có ý nghĩa là có một cái gì trong bạn... Vì vậy, bạn hy vọng sự chống, sự đối nghịch. Bạn buồn khổ, bạn hy vọng hạnh phúc. Hy vọng của bạn hiển lộ rằng bạn đang buồn khổ. Bạn cảm giác xấu xí, bạn hy vọng có một cá tính thánh thiện hơn. Hy vọng của bạn hiển lộ rằng bạn đang xấu xa. Hãy cho tôi thấy hy vọng của bạn. Tôi có thể bảo bạn rằng bạn là ai. Tâm sở cầu của bạn lập tức cho biết bạn như thế nào rồi... Sự đối cực... Hãy buông bỏ mọi sở cầu và hãy là bạn. Nếu bạn thực hành pháp này, chỉ là bạn, điều này sẽ xảy ra...

*“Khi mới thực hành Pháp này*

*Con thấy tâm vọng động như suối đổ  
Khoảng thời gian sau, tâm sẽ hiện hòa,  
Và êm dịu như dòng sông Hằng  
Và cuối cùng, tâm như đại dương bao la  
Mọi ánh sáng của con và Mẹ, hợp lại thành Một...  
Như trăm sông đổ vào biển cả...”*

Nếu bạn hiện hữu ngay bây giờ và ở đây, cái  
Ngộ đầu tiên sẽ xảy ra, một thoáng giác ngộ. Đây là  
bối cảnh nội tại...

*“Khi mới thực hành Pháp này*

*Con thấy tâm vọng động như suối đổ...”*

Tâm bạn đang tan chảy. Hiện tại, tâm bạn như  
một tảng băng tuyết lạnh lẽo. Nếu bạn buông xả và  
tự nhiên, chân thực với giây phút hiện tại, chân  
thực với bây giờ và ở đây, tâm sẽ tan chảy. Bạn  
mang năng lượng mặt trời vào. Chính tự tánh hiện  
diện trong thực tại, và hiện tại đang duy trì một  
năng lượng bao la. Bạn không vận hành trong  
tương lai, bạn cũng không vận hành vào quá khứ.  
Bạn đang sở hữu một năng lượng mãnh liệt trong  
bạn, rằng năng lượng đó đang khởi sự tan ra thấm  
nhập vào trong tâm. Năng lượng là ngọn lửa. Năng  
lượng thuộc về mặt trời. Khi bạn không còn vận  
hành vào bất cứ nơi chốn nào nữa, hoàn toàn tịch  
lặng, bây giờ và ở đây...không chuyển động vào  
bất cứ nơi chốn nào..., đồng quy về chính bạn...  
Mọi kẻ hở chấm dứt, bởi kẻ hở phát sanh từ tham  
ái và sở cầu. Kẻ hở phát triển bởi tương lai. Kẻ hở  
bởi động lực “Hãy làm điều này. Hãy làm điều nọ.  
Đừng phạm thời gian của bạn. Hãy di động...!

Hãy...” Vì vậy, có lẽ hỏng. Nếu bạn là vòng tròn của ngọn lửa. Từ đó, tảng băng tuyết của tâm sẽ tan ra... *Con thấy tâm vọng động như suối đổ...*” Mọi sự đều sụp đổ. Toàn bộ tâm sụp đổ... Có lẽ bạn sẽ sợ hãi. Gần sự Ngộ đầu tiên này, mình sợ phải cần có sự cảm thông sâu sắc, bởi ngài sẽ dạy bạn “Đừng sợ hãi. Thật là vi diệu... Hãy rơi xuống...”

Chỉ từ ngữ “Rơi xuống...” sự sợ hãi đã hội nhập, bởi sự rơi xuống có nghĩa là rơi vào vực thẳm, đánh mất mảnh đất bằng, bạn đang vận hành vào chốn bất khả tri. Sự rơi xuống mang theo một cảm giác chết... hành giả đâm sợ hãi. Bạn có bao giờ leo núi qua chưa? Đỉnh cao nhất, từ đó bạn nhìn xuống vực thẳm, bạn muốn nôn ói, run rẩy và sợ hãi. Sự sợ hãi rơi vào vực thẳm như là một cái chết. Bạn có thể rơi vào nó. Khi tâm tan chảy, mọi sự bắt đầu tan biến. Mọi sự hiện hữu bỗng bắt đầu buông xả và rơi xuống, như căn nhà đang bị sập xuống vỡ tan từng mảnh. Bạn trở nên hỗn loạn... không còn trật tự, mọi kỷ luật tan vỡ. Bạn cố gắng tự chủ chính bạn. Những gì bạn cưỡng ép và đè nén sẽ đồng nổi bọt lên sùng sục. Chúng sẽ nổi lên trên bề mặt. Bạn sẽ thấy sự hỗn loạn khắp nơi. Bạn sẽ như một con người mất trí.

Giai đoạn đầu tiên thật khó mà vượt qua. Bất cứ những gì xã hội cưỡng ép trên bạn đồng rơi rụng, bất cứ những gì bạn đã học hỏi đồng tan chảy, bất cứ những gì bạn đã điều kiện hóa chính bạn cũng đồng sụp đổ. Tất cả mọi thói quen... mọi chiều hướng... mọi con đường Đạo đồng biến mất. Sự đồng hóa sẽ bốc hơi. Bạn sẽ không có khả năng để nhận biết bạn là ai. Đến giai đoạn này, bạn không còn nhận biết bạn là ai: danh tự, gia đình, quyền

lực, danh vọng, danh dự của bạn trong thế gian, bạn nhận biết chúng, bây giờ, đột nhiên, tất cả đồng tan biến. Sự đồng hóa bị đánh mất. Bạn nhận biết nhiều thứ, nhưng trong hiện tại, bạn không nhận biết gì hết. Bạn đã từng thông thái với hàng muôn triệu cách thông thái của thế gian. Mọi sự thông thái đó đều đang rơi rớt như lá rụng, và bạn cảm giác bạn như hoàn toàn vô minh. Điều này đã xảy ra với Socrates. Đây là giây phút Ngộ đầu tiên của ông, khi ông bảo “*Bây giờ tôi chỉ biết có một điều, là tôi không biết gì hết.*” Huyền môn có một định nghĩa dành cho loại hành giả này, người chứng trạng thái đầu tiên. Họ gọi ông là *Mast, kẻ mất trí*. Ông nhìn bạn mà không nhìn bạn. Ông chạy lung tung mà không biết ông đang chạy về đâu. Ông nói huyền thuyên những điều vô nghĩa. Ông không thể trao đổi một cách mạch lạc. Ông thốt ra một từ ngữ rồi một khoảng cách sau, ông lại chêm vào thêm một từ ngữ nữa, tuyệt đối vô quan hệ và thiếu sự mạch lạc. Một câu nói, và một câu nói tiếp theo không mà không hề có một chút liên hệ gì đến những gì ông đề cập trước đó... Sự phát biểu của ông không chặt chẽ, thiếu mạch lạc, và không còn chắc chắn nữa. Ông trở nên mâu thuẫn. Bạn không thể tin cậy ông đặt câu hỏi nữa.

Trong các giai đoạn này, bạn phải cần vào dưỡng viện để có người chăm sóc bạn. Các tu viện được thành lập cũng vì vậy. Vị hành giả này không được phép sống trong xã hội. Nếu không, họ lại tưởng ông bị điên, họ sẽ nhốt ông vào nhà giam. Họ sẽ nỗ lực chữa trị cho ông. Họ sẽ lôi kéo ông xuống trạng thái bình thường... khi ông đang tăng trưởng và phát triển mãnh liệt trên bình diện của nội tại! Ông đang phá vỡ mọi xiềng xích của xã hội. Ông

phải biến thành sự hỗn loạn. Chính vì vậy, sự không nhất định của Thiên Động, chúng sẽ đưa bạn đến sự Ngộ đầu tiên. Ngay ở bước khởi sự, bạn không thể thiên tọa trong tịnh tĩnh. Bạn có thể bị lường gạt, nhưng bạn không thể ngồi yên. Không thể nào. Điều đó chỉ có thể xảy ra trong trạng thái Nhị Thiên. Trong Nhất thiên, bạn sẽ hỗn loạn, náo động. Bạn phải cho phép năng lượng của bạn vận hành để mọi áo giáp đang khoác lên người bạn sẽ bị đứt tung và mọi xiềng xích đồng sẽ bị gãy đổ hết. Bạn biến thành người đầu tiên là ngoại nhân. Bạn không còn là trực thuộc là một thành phần của xã hội nữa. Một tu viện cần phải có, nơi chốn dành để chăm sóc cho bạn. Một minh sư cần có để bảo bạn “Đừng sợ hãi hỏi con.” Người có thể khuyên bạn nên dễ dãi để mình rơi xuống. Hãy cho phép nó xảy ra. Đừng bám víu vào bất cứ cái gì, bởi nó sẽ làm chậm trễ khoảnh khắc này... Hãy rơi xuống ngay! Bạn càng rơi xuống, sự mất trí sẽ càng chầm dứt sớm. Nếu bạn chậm trễ, sự điên cuồng có thể tiếp diễn lâu dài hơn.

Có hàng triệu người mất trí trong dưỡng trí viện trong toàn thế gian, người không thật sự điên, người cần một minh sư, người không cần phân tâm lý trị liệu gia. Họ có thể chúng được Nhất thiên, và tất cả những nhà phân tâm lý trị liệu đều cường ép họ trở lại bình diện bình thường. Họ đang trong hoàn cảnh tốt đẹp hơn bạn. Họ đến được một bước dài của sự tăng trưởng tâm linh, nhưng sự tăng trưởng này thật kỳ dị... Giai đoạn đầu tiên phải là như vậy ở bước khởi đầu. Họ đang vượt qua giai đoạn Nhất thiên. Bạn làm cho họ mặc cảm. Bạn bảo “Anh mất trí rồi!” Họ cố gắng che dấu. Họ nỗ lực bám víu. Họ càng bám chặt lâu hơn, sự mất trí càng theo sau họ.

Chỉ mới đây, có một vài nhà phân tâm lý trị liệu, đặc biệt là R.D. Laiting<sup>52</sup> và những người khác, nhận thức có một hiện tượng rằng có một vài người mất trí, thật sự trí tuệ không thấp hơn người bình thường. Thật sự, trí huệ của họ còn vượt bậc hơn cả người bình thường. Chỉ một vài người Tây phương, loại người có tầm cảm nhận cao, nhận thức được điều này, nhưng Đông phương thì luôn nhận biết sự kiện tối vi diệu này. Đông phương không bao giờ tìm cách kiềm chế những con người mất trí. Việc đầu tiên mà người Đông phương sẽ thực hiện là sẽ đưa họ vào học viện ngay, nơi chốn mà các hành giả đang tu tập và một minh sư cũng đang có mặt. Việc đầu tiên của thiền viện là giúp đỡ họ đạt đến trạng thái Nhất thiền. Những con người mất trí thường được tôn trọng tại Đông phương. Tại Tây phương, họ lại bị phê phán. Các y tá thường cưỡng ép họ bị giục điện, chích Insulin, và những nhân vật cho rằng họ đang dùng trị liệu pháp đào tạo những người mất trí này, cưỡng ép họ đến mức độ trí não của họ cũng bị hủy diệt luôn, bởi sự giải phẫu của các bác sĩ. Bộ óc của họ đã bị giải phẫu, và có một vài bộ phận trong óc được lấy ra. Dĩ nhiên, họ sẽ trở lại bình thường, nhưng họ biến thành một con người đần độn, ngu muội hơn. Trí tuệ thông minh của họ đã bị đánh mất. Họ không còn mất trí nữa. Họ sẽ không phương hại đến bất kỳ ai. Họ sẽ trở thành một phần tử thầm lặng trong xã hội... nhưng bạn đã giết họ. Bạn không biết rằng họ đã đạt được

---

<sup>52</sup> Ronal David Laing: (07/10/1927-23/08/1998), bác sĩ phân tâm lý gia người Scotland. Nghiên cứu về hội chứng bệnh tâm thần và mất trí, ảnh hưởng bởi tư tưởng triết lý hiện sinh.

tới trạng thái, điểm mà nơi một con người bình thường đang chuyển hoá thành siêu nhân. Dĩ nhiên, giai đoạn hỗn loạn này một hành giả cần phải vượt qua.

Với một vị minh sư đầy từ ái và một nhóm hành giả đầy lòng từ bi trong thiền viện, trong đạo tràng, giai đoạn này có thể giúp một hành giả đang trên bình diện Nhất thiên vượt qua dễ dàng. Mọi người với những tâm thức an lạc và dễ chịu, sẽ giúp đỡ cho họ. Vì vậy, một hành giả có thể vượt qua giai đoạn Nhị thiên dễ dàng hơn nếu có một bậc minh sư và những đồng đạo như họ hỗ trợ. Phải là như vậy bởi tất cả mọi trật tự đều được đặt để trên bạn, dù những trật tự đó không phải là những trật tự thật sự. Tất cả mọi kỷ luật đều được đặt để trên bạn. Chúng không phải là sự trật tự của nội tại. Trước khi bạn an trú được ngạt ở nội tại, bên ngoài bạn cần nên buông bỏ tất cả. Trước khi một trật tự mới phát sanh, những trật tự cũ phải đồng được kết thúc hết. Sẽ có một khoảng cách. Khoảng cách đó là sự mất trí vô độ. Hành giả sẽ cảm giác như mình đang bị vấp vấp... *tâm vọng động như thác đổ*... Họ đang rơi vào một vực thẳm sâu hun hút không đáy. Ngay giữa giai đoạn mà họ đang vượt qua, nếu giai đoạn Ngũ thứ nhất này đã chu toàn tốt đẹp, sẽ có một trật tự mới nữa phát sinh từ nội tại, phát nguồn qua tự tánh của bạn. Hiện tại, trong bạn không còn xã hội, không còn sự đặt để bởi người khác. Không còn sự giam cầm. Một trật tự mới phát sinh với một phẩm chất tự do và siêu việt. Tự nhiên rằng, có nhiều môn đồ sẽ tìm đến bạn. Đây là sở hữu của riêng bạn. Không còn một ai đòi hỏi bạn. Không còn ai sẽ bảo “Hãy làm việc này...” Bạn đơn thuần chuyển hoá...



*“Khoảng thời gian sau, tâm sẽ hiền hòa,  
Và êm dịu như dòng sông Hằng...”*

Sự vấp vấp, tiếng thác đổ đã chấm dứt, bạn không còn vọng động nữa. Đây là Nhị thiên. Bạn trở thành một dòng sông Hằng, trôi chảy hiền hòa, thậm chí không một âm thanh vang động. Bạn bước đi nhẹ nhàng như một chú rết, thỉnh lặng và cao nhã. Một sự quyên rũ mới mẻ xảy ra trong tự tánh của bạn... một trạng thái tràn đầy ân huệ và cao quý. Đây là giai đoạn thứ hai nơi chúng ta bắt gặp tất cả mọi vị Phật điển hình trên các pho tượng. Tam thiên không thể bắt được, chỉ có Nhất thiên, hoặc Nhị thiên. Tất cả các chư Phật, các đẳng giác ngộ Tirthankaras của Kỳ nan giáo... đều có thể tìm thấy trên các pho tượng của họ, tất cả những đặc tính cao nhã, ân huệ, và sự tròn đầy vi tế trong pháp thân, nữ tính của họ. Họ không có đặc tính nam tính. Họ có vẻ nữ tính, tròn đầy, với những đường cong đầy nữ tính. Sự kiện này biểu hiện thân nội tại của họ có một tính chất mềm mỏng, êm dịu, hiền hòa, đằm thắm, và không một vẻ gì năng nổ trong họ. Các thiên sư, Bồ Đề Đạt Ma, Lâm Tế, và Lâm Chi. Chân dung của họ biểu hiện họ đang trên trạng thái Nhất thiên. Vì vậy, họ đầy tính chất dương cương. Họ giống nhau như Sư Tử Hồng. Họ giống như họ đang sẵn sàng sát hại bạn. Nếu bạn nhìn vào đôi mắt họ, đôi mắt của họ như hỏa diệm sơn, một đôi mắt rực lửa đỏ như đang ném về hướng bạn với tia nhìn đầy hoang dã. Trong họ như tỏa sáng một luồng điện lực. Chân dung của họ được phác họa ở trạng thái thứ nhất đều có những lý do trù m kín. Tất cả các thiên nhân đều thấu hiểu rằng. Nhất thiên là một giai đoạn tối quan trọng. Nếu bạn đã thấy được

chân dung của Bồ Đề Đạt Ma ở trạng thái Nhất Thiên này, bạn nên nhận thức rằng khi những trạng thái như vậy xảy ra, bạn không nên sợ sệt, thậm chí cả sự kiện bạn đâm ra sợ hãi đến cái nhìn nảy lửa của Bồ Đề Đạt Ma. Nếu bạn luôn quan sát các chư Phật, và các bậc Giác ngộ lúc họ đang trong sự vắng lặng an lạc, trong sự tuôn chảy êm dịu hiền hòa như một dòng sông, kết hợp với nét tao nhã tròn đầy nữ tính của họ, bạn sẽ vô cùng sợ hãi khi bạn cảm giác được đặc tính dương cương mãnh liệt bắt nguồn qua nữ tính thanh nhã này của bạn, khi bạn đang trên một giai đoạn chuyển hoá trở thành một con sư tử... Chính xác là như vậy, một hành giả sẽ khởi sự gặm lên những con Sư tử hồng mãnh liệt... và bạn bỗng biến thành dòng thác đổ... mãnh liệt và vũ bão!

Vì vậy, tại sao trong thiền, trạng thái dương cương được thể hiện qua nhiều tác phẩm chân dung. Dĩ nhiên, cũng có những họa phẩm phác họa hình ảnh các chư Phật đang tĩnh tọa trên bục thờ, nhưng đó là trạng thái kế tiếp. Khi tâm bạn đang trong giai đoạn vắng lặng, thì bạn sẽ không có vấn đề gì. Tại Ấn Độ, Nhị thiên được các hành giả xem trọng quá mức nên sự kiện đó trở thành một chương ngại lớn trên con đường tu tập của họ. Một hành giả phải thấu hiểu từ bước đầu tiên mọi kinh nghiệm giác ngộ sẽ diễn tiến như thế nào. Một vị Phật đã sẵn sàng chuyển hoá trở thành một bản thể toàn thiện. Kinh nghiệm này có thể xảy ra với bạn, nhưng giữa khoảng cách từ bạn đến vị Phật đang thành xảy ra... thì có những kinh nghiệm diễn tiến như một kinh nghiệm điên cuồng... Chuyện gì xảy đến khi bạn chấp nhận những kinh nghiệm mật trí này? Bạn có cho phép chúng xảy ra hay không?

Những thể nghiệm này tự nó sẽ lắng đọng. Những trật tự xã hội ép đặt trên bạn, đơn thuần tan biến. Bao nhiêu kiến thức mà bạn góp nhặt cũng không còn tồn tại. Tất cả những gì bạn biết về mọi kinh điển cũng không còn tồn tại nữa. Có một thiền sư đã đốt hết tất cả mọi kinh tạng của ông... Chân dung của ngài là một trong những bức chân dung nổi tiếng nhất. Sự kiện này thường xảy ra trong trạng thái thứ nhất. Một thiền giả hỏa thiêu hết tất cả mọi kinh điển. Ông ném hết tất cả mọi kiến thức. Tất cả những gì bạn đã sở hữu, bạn sẽ xem chúng đều là thứ rác rưởi và rách nát. Hiện tại, chân lý đang phát sanh. Bạn không cần phải vay mượn từ một ai nữa, nhưng dù sao, bạn phải cần một chút thời gian vượt qua quá trình này, chỉ như một hạt giống đang cần thời gian để nảy mầm.

Nếu bạn có thể vượt qua kinh nghiệm động loạn này, kinh nghiệm thứ hai tiếp theo sau sẽ cực kỳ dễ dàng hơn qua quá trình hài hòa của nó. Bạn thanh tịnh và vắng bật. Mọi kinh nghiệm đều lắng đọng, chỉ như dòng sông Hằng đang lững lờ trôi giạt qua đồng bằng. Khi nguồn nước vượt qua trên các ngọn đồi, nó gầm lên như tiếng gầm của sư tử. Khi nguồn nước tuôn tràn mãnh liệt âm âm dội xuống từ trên đỉnh núi cao nhất xuống vực thẳm sâu thẳm nhất, những giọt nước bắn tung tóe trong sự hỗn loạn, và từ đó, nguồn nước trở nên hiền hòa hơn, từ từ trôi giạt qua đồng bằng, rời bỏ những ngọn đồi, thung lũng và hồ sâu. Địa hình đã bắt đầu thay đổi. Dòng nước êm dịu trong sự bình lặng tột cùng. Thậm chí, bạn không thể nào nhận biết dòng nước còn đang trôi lững lờ hay không. Mọi sự vận hành như không còn vận hành, đầy chất tự tại...

Khi bạn đã đạt đến quả vị thành tựu bằng tâm vô sở cầu... bạn không còn tìm kiếm đến bất cứ mục tiêu gì nữa. Bạn không vội vã, không gấp rút. Bạn chỉ thưởng thức... và tận hưởng mỗi giây phút...

*“Và êm dịu như dòng sông Hằng...”*

Kinh nghiệm thứ hai này mang đầy tính chất tuyệt đối, tĩnh lặng, vắng bật, tự tại, hài hoà, tịnh tĩnh, tập trung, an lạc, yên nghỉ, thoải mái, và sau đó...

*“Và cuối cùng, tâm như đại dương bao la*

*Mọi ánh sáng của con và Mẹ, hợp lại thành Một...*

*Như trăm sông đổ vào biển cả...”*

Đột ngột, nguồn nước trở nên êm dịu như giòng sông Hằng, cuối cùng cũng đến được vùng đại dương xanh thẳm mênh mông, bao la... trong vô hạn... và vô biên giới. Bây giờ, nguồn nước không còn là một dòng sông nữa... mà đã trở thành là Một với biển rộng... Nguồn nước không còn là một cá thể, và không còn tự ngã nữa...

Thậm chí, ngay trong kinh nghiệm thứ hai này, vẫn còn ẩn chứa một tự ngã cực kỳ vi tế. Tín đồ Ấn giáo thường sử dụng hai từ ngữ để giải thích kinh nghiệm này. Họ gọi từ ngữ này là Ahamkra, Tự ngã, cái mà bạn đang sở hữu. Từ thứ hai họ gọi là Asmita, Amness, Vô ngã. Khi bạn tuyên bố. “*Ta là...*” Nó là một tự ngã đã hoàn toàn vắng bật. Không một ai có thể cảm giác nó. Nó cực kỳ thụ động, và không năng nổ. Nó sẽ không lưu lại dấu vết bất cứ nơi chốn nào, nhưng nó vẫn hiện hữu. Thiên giả sẽ cảm nhận được thiên giả là... Vì vậy,

kinh nghiệm này còn được gọi là Nhị thiên: Dòng sông Hằng êm dịu lững lờ trôi, dĩ nhiên, vô cùng thật tự tại, bình yên, nhưng nó vẫn là... nó. Đây là Asmita, Đây là Amness. Từ “T” buông bỏ, và mọi điên cuồng của “Ta” đều chấm dứt. Sự năng nổ, sự dương oai “Ta” không còn hiện diện, trạng thái Vô ngã cực kỳ vắng bật theo sau, bởi dòng sông còn có những bờ sông. Dòng sông vẫn vô biên giới. Nó vẫn cách biệt. Nó vẫn còn có nhân tính riêng. Với tự ngã, cá nhân đã buông bỏ nhưng đặc tính cá nhân vẫn hoàn toàn còn tồn tại. Cá nhân là một thực thể bên ngoài. Cá nhân tính là thực thể của nội tại. Cá nhân dành cho con người. Nó là phòng trưng bày, nơi trang trí. Bạn hãy buông bỏ. Vì nó là chiếc bóng của tự ngã. Còn lại cảm giác vô ngã, “Ta...” thay vì “là...” chỉ là một chiếc bóng âm thầm mờ mịt của nó. Từ “Ta” là một trọng tâm sâu hun hút. Ngay ở trạng thái thứ hai, Asmita, đã buông bỏ rồi. Bây giờ, Amness trở nên trọn vẹn hơn, không còn là một chiếc bóng... Rồi tiếp đó là Atma: Amness xả bỏ. Đây là cái mà Tilopa gọi là Vô ngã. Bạn là... nhưng bạn không còn tự ngã. Bạn là... nhưng bạn vô biên giới. Dòng sông đã trở thành đại dương. Dòng sông đang ngự trị trong nguồn nước của đại dương. Nó đã trở thành một với biển cả. Cá nhân tính không còn hiện diện, hoàn toàn vô biên giới. Một chân Tánh hiện hữu như một vật vô thể. Nó là một sự trống rỗng bao la. Nó đã là bầu trời.

Tự ngã như vàng mây đen bao phủ trên bầu trời. Amness. Còn Asmita, như vàng mây trắng trên bầu trời xanh trong vắt. Atma thì không còn vàng mây, chỉ còn một lại bầu trời...

*“Và cuối cùng, tâm như đại dương bao la*

*Mọi ánh sáng của con và Mẹ, hợp lại thành Một...*

*Như trăm sông đổ vào biển cả..."*

Khi bạn trở về cội nguồn nguyên thủy, trở về với đấng từ mẫu, vòng tròn đã thành tựu. Bạn phải trở về nhà, và tan biến cùng cội nguồn nguyên thủy. Sông Hằng đã trở về nguồn nước của sông Hằng. Dòng sông đã trở về cội nguồn nguyên thủy của nó sau khi hoàn tất một chuyến du hành vòng tròn. Bây giờ, bạn là... nhưng kinh nghiệm này đã hoàn toàn khác xưa kia. Tốt nhất là bạn nên nói bạn không là... Đây là một kinh nghiệm nghịch lý nhất. Đây là một trạng thái khó mà diễn đạt và biểu lộ qua ngôn từ. Hành giả phải nếm trọn vẹn hương vị ngọt ngào của nó. Kinh nghiệm này là những kinh nghiệm mà Tilopa gọi là Đại Thủ Ấn... Sự Chứng Đắc Tối Thượng..., sự An Lạc Tối Hậu... Bạn đã trở về nơi bạn đã ra đi. Hành trình đã kết thúc. Không những cuộc hành trình đã chấm dứt, nhưng người du sĩ không còn hiện diện nữa. Không chỉ cuộc du hành đã kết thúc biểu hiện qua con đường Đạo, nhưng mục tiêu của bạn đã không còn... Bây giờ... Không còn gì hiện hữu... nhưng Thượng Đế... là... Một chiếc bàn có thể hội nhập vào sự vô sanh, một căn nhà có thể là vô sanh, nhưng Thượng Đế thì không thể. Vì vậy, không được xem là tốt đẹp lắm khi chúng ta cho rằng Thượng Đế hiện hữu. Thượng Đế đơn thuần là... Ngài không thể hội nhập vào chốn vô sanh. Đây là một Chân tánh thực thể... Đây là Đại Thủ Ấn...

Nên nhớ kỹ sự khác nhau này. Một cái bàn hiện diện, một căn nhà hiện diện. Thân biến mất, nhưng nó hiện hữu. Tâm biến mất, nhưng nó hiện diện... Con đường Đạo chấm dứt, nhưng nó vẫn hiện

hữu... Mục tiêu biến mất, nhưng nó hiện hữu... Chỉ còn sự thanh tịnh của Chân Như... một chiếc gương trống rỗng..., một bầu trời trống rỗng..., một bản thể trống rỗng... Kinh nghiệm này là những kinh nghiệm mà Tilopa gọi là Đại Thủ Ấn. Kinh nghiệm này là kinh nghiệm Tối Thượng Chân Như. Cuối cùng, không có gì siêu vượt trên nó... Nó là đặc tính “siêu việt...”

Hãy nhớ kỹ ba quá trình kinh nghiệm của Thiền: Bạn sẽ phải vượt qua chúng. Trong kinh nghiệm Động loạn, mọi sự gần như hỗn loạn. Bạn không còn đồng hóa với bất cứ một sự vật gì của thế gian. Tất cả đều buông xả và hoàn toàn sụp đổ... Bạn sẽ hoàn toàn trở nên mất trí. Bạn hãy quán chiếu nó. Bạn hãy cho phép nó. Bạn hãy vượt qua nó. Tôi xin bạn đừng sợ hãi. Tôi sẽ hiện diện nơi đây, và bạn không cần phải sợ sệt. Tôi biết giai đoạn này sẽ qua đi. Tôi luôn nhận biết giai đoạn này sẽ qua đi. Tôi có thể trấn an bạn. Ngoại trừ kinh nghiệm này phải qua đi, nếu không, sự thanh tịnh tối thượng, tràn trề ân huệ, và sự tịnh tĩnh toàn hảo của một vị Phật sẽ không xảy ra với bạn. Hãy để những kinh nghiệm này qua đi. Chúng sẽ là những cơn ác mộng. Tất cả mọi quá khứ của bạn sẽ được rửa sạch. Quá trình này sẽ là một quá trình thanh lọc mãnh liệt. Tất cả mọi quá khứ của bạn sẽ vượt qua trên ngọn lửa. Bạn sẽ trở thành một loại vàng nguyên chất.

Tiếp đó, là giai đoạn thứ hai. Giai đoạn đầu tiên tất nhiên bạn phải vượt qua, rồi. Có lẽ bạn sẽ sợ hãi và tìm đủ mọi cách trốn tránh. Giai đoạn thứ hai có một sự nguy hiểm. Một sự tối nguy hiểm kỳ bí hơn trên quá trình kinh nghiệm này. Giai đoạn đầu tiên sẽ qua đi. Bạn phải nhận biết nó đang qua đi. Kinh

nghiệm này sẽ qua đi. Bạn chỉ có một chút cần thời gian, và lòng tin cậy. Giai đoạn thứ hai tuy cực kỳ nguy hiểm. Có lẽ bạn sẽ bám chặt vào quá trình này, bởi kinh nghiệm này quá vi diệu: Thiền giả sẽ muốn sống trong kinh nghiệm này mãi mãi và mãi mãi. Khi dòng sông nội tại tan chảy êm dịu vào dòng tịch lặng, hành giả chỉ muốn bám chặt vào hai bên bờ sông. Hành giả không muốn tìm đến bất cứ nơi nào khác nữa. Nơi này đã quá tối vi diệu tối cực lạc rồi. Vì vậy, giai đoạn hai đối với những hành giả quả là quá cực kỳ nguy hiểm.

Một minh sư phải cần trấn an bạn rằng giai đoạn đầu tiên sẽ qua đi. Một minh sư phải cưỡng ép bạn để bạn sẽ không bám chặt vào kinh nghiệm của quá trình thứ nhì này. Nếu bạn quá bám chặt vào kinh nghiệm này, chúng sẽ lững lờ nơi đó. Có nhiều hành giả bám víu vào Nhị thiền bởi họ quá dính mắc vào nó. Nó quá siêu việt, và quá vi diệu. Hành giả muốn được yên nghỉ nơi đó. Tất nhiên, hành giả sẽ bị rơi xuống bình diện tiếp theo. Bạn hãy tỉnh thức, hãy luôn tỉnh thức... Giai đoạn này rồi cũng sẽ qua đi... Hãy luôn quán chiếu để bạn không còn bám víu... Nếu bạn quán chiếu được nỗi sợ sệt của bạn trong giai đoạn đầu tiên, và nếu bạn quán chiếu sự tham ái của bạn ở giai đoạn thứ hai này... thì tôi khuyên bạn nên hãy nhớ kỹ (kỹ) rằng, sự sợ sệt và tham ái là hai cách trốn tránh chính mình. Trong sự tham ái, bạn muốn bám víu, nhưng cả hai cũng sẽ đều như nhau. Hãy luôn luôn quán chiếu sự sợ hãi này của bạn. Hãy luôn luôn quán chiếu sự tham ái này của bạn, và hãy cho phép sự chuyển động tiếp diễn trong bình diện tâm thức này của bạn. Tôi khuyên bạn đừng nỗ lực ngăn trở quá trình kinh nghiệm này của nó. Bạn có thể bị trì trệ. Sông Hằng



không thể trôi giạt trong êm dịu. Nó sẽ biến thành vũng ao tù nước đọng. Tuy hoàn mỹ và cực kỳ an lạc, nhưng quá trình này sẽ kết thúc sớm. Quá trình này sẽ ô nhiễm. Nó sẽ khô cạn. Không sớm thì muộn, mọi bình diện tâm thức mà bạn đạt được sẽ bị đánh mất.

Hãy tiếp tục vận hành. Sự chuyển động phải vĩnh viễn... Nên nhớ kỹ! Nó là cuộc hành trình vô tận. Hãy càng vượt xa hơn càng tốt. Hãy cho phép tất cả mọi kinh nghiệm tâm thức xảy ra. Đừng sợ cầu! Đừng đòi hỏi! Đừng tự mình vượt qua! Nhưng hãy cho phép tất cả xảy ra. Sự nguy hiểm thứ ba trong quá trình kinh nghiệm tâm thức này sẽ đến khi sông Hằng đổ vào đại dương. Đây là giai đoạn cuối cùng nhất... Và bạn sẽ đánh mất chính bạn... Đây là một sự chết tối hậu. Có vẻ như là một sự chết tối hậu, rung động dữ dội trước khi tất cả đồng rơi xuống. Thậm chí, nguồn nước sông Hằng có vẻ như đang trôi ngược dòng. Tất cả mọi tư duy bắt nguồn từ quá khứ và vị lai, thời gian êm ái và những quá khứ diễm tuyệt thần tiên trên đồng bằng, kể cả hiện tượng năng lượng mãnh liệt trên các đỉnh đồi cao ngất, và những tảng băng tuyết lạnh lẽo. Giây phút cuối cùng khi sông Hằng đổ ra biển cả, nguồn nước gần như đang chần chờ một chút nữa. Nguồn nước như muốn qua đầu nhìn lại, tư duy đến những ký ức, mọi kinh nghiệm tuyệt vời của tất cả. Tôi khuyên bạn hãy quán tưởng kinh nghiệm này ngay. Đừng chần chờ... Khi nguồn nước đại dương ào ạt tuôn đến, bạn hãy cho phép nguồn nước hội nhập, tan chảy và biến mất... Chỉ có điểm cuối cùng, bạn có thể là một với mình sự, mà không bao giờ trước đó. Bạn hãy giã từ mình sự của bạn và tự biến mình thành dòng đại dương mênh mông,

nhưng trước giây phút đó, bạn hãy cần đôi tay của người đã kinh nghiệm qua, dẫn dắt bạn....

Tâm có khuynh hướng trốn tránh mọi mối quan hệ thân mật với minh sư. Sự kiện này sẽ trở thành một chướng ngại khi bạn được điểm đạo để được trở thành một hành giả với sự bất cam kết. Bạn không muốn cam kết với thầy, dù rằng bạn rất mê say học hỏi, nhưng bạn không thể học hỏi được qua sự bất cam kết. Bạn không thể học hỏi từ bên ngoài. Bạn phải hội nhập ngay vào đền thờ nội tại Chân Tánh của minh sư. Bạn phải tự mình cam kết. Thiếu sự cam kết này, bạn không thể tăng trưởng. Thiếu nó, bạn có thể học hỏi thêm một chút nữa. Bạn có thể tích tụ thêm một mớ kiến thức nhất định... nhưng sẽ không thể giúp đỡ được gì cho quá trình tâm linh của bạn. Thay vì vậy, nó sẽ là một gánh nặng. Sự cam kết sâu sắc cần phải có. Thật ra, một sự cam kết phải tuyệt đối hoàn toàn, bởi vì sẽ có nhiều kinh nghiệm xảy ra trong quá trình đắc ngộ. Nếu bạn chỉ đứng bên ngoài bờ ngoài vi, và nếu bạn chỉ muốn học hỏi như một người khách viếng thăm thông thường, thì bạn không thể nào kinh nghiệm được những bình diện của nhiều trạng thái giác ngộ ở nhiều giai đoạn như vậy xảy ra. Chuyện gì xảy đến khi cái Ngộ thứ nhất xảy ra? Chuyện gì xảy ra với bạn khi bạn bị mất trí? Bạn không bị mất mát gì hết khi bạn cam kết với một minh sư. Với sự cam kết này, bạn sẽ lợi lạc rất nhiều. Bạn sẽ không bị mất mát gì hết, bởi bạn không có gì để đánh mất. Bạn không có gì để sợ hãi về sự cam kết này. Nhưng vẫn vậy, con người vẫn luôn tỏ ra họ vô cùng khôn khéo. Họ muốn học hỏi mà họ không bao giờ chịu cam kết. Sự kiện này sẽ khó thể xảy ra, bởi không thể nào.

Nếu bạn thật sự chân thành, nếu bạn là *một người tâm đạo trung hậu và kiên trì...* Tôi khuyên bạn hãy tìm đến một vị minh sư mà bạn có thể vận hành trong sự cam kết sâu sắc nhất. Với vị thầy mà, bạn có thể cùng ngài lao mình vào chốn bất khả tri. Thiếu điều kiện này, bạn sẽ lang thang trong hằng vô lượng kiếp, và bạn sẽ mãi mãi lang thang. Thiếu điều kiện này, sự Chứng Đắc Tối Thượng thật không thể nào. Hãy dừng cảm và hãy lao mình vào

# 10

## Diệu Pháp Đại Không Thủ Ấn

*“Đại Thủ Ấn siêu việt mọi ngôn ngữ và biểu tượng.*

*Nay, ta truyền cho con, Naropa*

*Người hành giả trung hậu và kiên trì*

*Tánh Không không một chỗ bám*

*Đại Thủ Ấn không nương tựa vào đâu*

*Không cần một chút công dụng nào*

*Chỉ để tâm buông xả tự nhiên*

*Con có thể đập tan gông xiềng*

*trói buộc tâm con và đạt đến sự Giải thoát*

*Nếu con không còn bị vướng mắc*

*khi nhìn vào không gian.*

*Nếu từ tâm mà quan sát tâm*

*Mọi sự phân biệt bị tiêu trừ*

*Và con sẽ đạt ngay đến Phật tánh*

*Như đám mây lang thang trên bầu trời*

*Không gốc rễ, không nơi trú ngụ, không phân biệt*

*Các ý tưởng nổi trôi trong tâm ta cũng thế*

*Khi con nhìn thấy được tự tánh*

Thì mọi sự phân biệt đều chấm dứt  
 Trong không nghe, tạo nhiều hình dạng và màu sắc  
 Không không gian chẳng bị  
 bất cứ màu sắc nào làm đổi dạng  
 Từ Tự tánh, mọi thứ đều xuất hiện  
 Nhưng chúng không bị ô nhiễm  
 bởi đức hạnh hay tội lỗi...  
 Bức màn đen tối trong muôn niên kỷ  
 Không che phủ được mặt trời tỏa chiếu  
 Cho nên, thời gian dài vô cùng của luân hồi  
 Không thể làm mờ ánh sáng Diệu Tâm,  
 Dù có dùng ngôn ngữ mà giải thích về Tánh Không  
 Tánh Không tưởng như không bao giờ hiển lộ  
 Do đó, ta nói rằng “Tâm là ánh sáng huyền diệu”  
 Vượt ra ngoài ngôn ngữ và biểu tượng  
 Cho dù tự Tâm bản chất là trống rỗng  
 Nhưng nó lại bao trùm và chứa muôn vật..  
 Hãy giữ thân yên tịnh  
 Ngậm miệng và yên lặng  
 Để tâm trống rỗng và không suy nghĩ bất cứ gì  
 Giống như lỗ hổng của cây tre rỗng,  
 hoàn toàn yên nghỉ trong thân con  
 Không cho và không nhận  
 Giữ tâm lắng yên

*Đại Thủ Ấn là tâm không còn chỗ dính mắc  
Do thực hành pháp này,  
tức thời con thể nhập được Phật tánh..  
“ Dù Mật chú hay Bát Nhã được thực hành  
Hoặc giảng dạy trong kinh và luận  
Và được hành trì theo truyền thống kinh viện  
Con cũng không thể đạt đến Chân Nghĩa  
Khi tâm con vẫn tràn đầy tham muốn  
Nó sẽ che lấp Ánh Sáng Chân Lý mà con đang tìm.  
Nếu con luôn miên mật với Đại Thủ Ấn  
Nhu đã giải thích, đó là tinh túy của Mật hạnh  
Trong mọi hành động, hãy bỏ mọi mong cầu  
Hãy để vọng tưởng đến rồi đi  
Giống như đại dương vẫn tồn tại bền vững dù cho  
có những sóng lớn  
Cũng không làm tổn hại đến tâm Vô Trụ  
Hoặc chỉ đến tâm Vô Phân Biệt  
Đó chính là Mật Chú cao thượng nhất...  
Nếu con thoát khỏi mọi tham đắm  
Hoặc không còn bám víu vào giả tưởng.  
Con sẽ thấu rõ được chân nghĩa của Kinh tạng.  
Khi con miên mật trong Đại Thủ Ấn,  
mọi tội lỗi đều bị đốt sạch  
Từ trong Đại Thủ Ấn,*

con thoát khỏi mọi ngục tù của vọng tưởng.  
 Đó là ngọn Pháp Đăng tối thượng  
 Những kẻ nào thiếu lòng tin vào Đại Thủ Ấn  
 Chính là người vô minh, luôn bị dẫn dắt  
 trong khổ đau và phiền não  
 Để đạt được sự Giải Thoát  
 Con vẫn phải nương theo một vị Du già  
 Khi tâm con nhận được sự gia trì của ngài  
 Thì con đường Giác Ngộ ở trong tầm tay...  
 “Thực vậy, mọi pháp trong thế gian đều vô nghĩa  
 Chúng đều mang hạt giống phiền não  
 Những lời giảng dạy thiện cận thường đưa đến  
 những hành động sai lầm  
 Hãy nương theo những giáo pháp rộng lớn hơn...  
 Nếu Với con mắt Nhãn Vương nhìn thấu rõ  
 Vượt qua mọi đối đãi nhị nguyên  
 Dùng Pháp bảo để chế ngự những giải đãi  
 Con đường Vô Hành là pháp môn của Đức Phật  
 Thực hành một cách không xao lãng  
 theo con đường này  
 Con sẽ đạt được quả vị Phật.  
 Thế gian vô thường này  
 Như ảo ảnh và giấc mộng, thực chất vốn là không  
 Hãy từ bỏ nó và rời xa những ràng buộc

*Cắt đứt sợi dây tham ái và hận thù  
Vào rừng sâu núi thẳm để thiền quán  
Nếu đạt được bình thản mà không còn dụng công  
Không bao lâu con sẽ thâm nhập Đại Thủ Ấn  
Và đạt được quả vị Vô Chứng...  
Như chặt đứt rễ của cây  
Thì bao nhiêu lá sẽ rơi rụng  
Cắt đứt gốc rễ phiền não trong tâm  
Thì bao nhiêu hành nghiệp đều tiêu tan.  
Như ánh sáng của ngọn đèn được thắp lên  
Sẽ đẩy lùi bóng tối của u mê dày đặc  
Ánh sáng giác ngộ chiếu diệu mạnh mẽ trong tâm  
Chỉ một lóe sáng cũng thiêu hủy hết màn vô minh  
Kẻ nào còn bám chắc vào cái thấy do vọng tâm  
Sẽ không thấu rõ được sự thật Vượt ngoài tâm  
Kẻ nào còn cố chấp vào các Pháp thực hành  
Sẽ không tìm thấy chân lý Bên Kia Sự Thực Hành.  
Để biết được điều gì Siêu Việt qua sự đối đãi giữa  
tâm và sự tu tập  
Phải cắt sạch gốc rễ của vọng tưởng trong tâm.  
Bằng con mắt chân thật  
Con phải phá vỡ mọi sự phân biệt  
Và lắng yên trong an lạc...  
Con không cần dụng công hay nhận gì*



Nhưng chỉ cần trong trạng thái an tĩnh  
 Vì Đại Thủ Ấn vượt mọi chấp nhận hay phủ nhận  
 Khi mà thức A lại gia là vô sanh  
 Không có gì có thể che phủ hay làm ô nhiễm được  
 An tĩnh trong suối nguồn Vô Sanh  
 Mọi sắc tướng đều hòa tan trong Pháp giới  
 Chấp ngã và kiêu hãnh sẽ tan biến vào hư không  
 Sự chứng đắc tối thượng  
 Vượt lên trên mọi Nhị nguyên đối đãi  
 Sự Thực Hành Tối Thắng bao trùm mọi suối nguồn  
 Nhưng không một dính mắc  
 Sự thực hành viên mãn là  
 làm cho tâm An Định không sở cầu  
 Khi mới thực hành Pháp này  
 Con thấy tâm vọng động như suối đổ  
 Khoảng thời gian sau, tâm sẽ hiền hòa,  
 Và êm dịu như dòng sông Hằng  
 Và cuối cùng, tâm như đại dương bao la  
 Mọi ánh sáng của con và Mẹ, hợp lại thành Một...  
 Như trăm sông đổ vào biển cả...

-Đại Thành Tựu Giả Tilopa

Bản dịch của Cư Sĩ Liên Hoa.

<http://www.quangduc.com/mattong/21daituhan.html>

**Sách đã xuất bản tại Mỹ:**

- |                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| 1. Kinh Kim Cương                     | 2003 |
| 2. Bát Nhã Tâm Kinh                   | 2004 |
| 3. Đi Tìm Huyền Bí                    | 2004 |
| 4. Tình Yêu và Hạnh Phúc              | 2005 |
| 5. Thiền: Con Đường Nghịch Lý, tập I  | 2005 |
| 6. Hạt Cải Trời, tập I                | 2006 |
| 7. Mưa Hoa                            | 2006 |
| 8. Đức Phật và Phật Pháp              | 2006 |
| 9. Thiền: Con Đường Nghịch Lý, tập II | 2007 |
| 10. Mật Tông Tâm Pháp, tập I          | 2007 |
| 11. Đại Thủ Ấn                        | 2007 |
| 12. Thiền Trong Đời Sống              | 2007 |