Rupert Spira

biết
mình đang
biết

TINH TÚY CỦA THIỀN

Minh Tuệ Đỗ Minh
chuyển ngữ

2022

biết
mình
đang
biết

dịch từ sách
“BEING AWARE OF BEING AWARE”
của **Rupert Spira**

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH 7

VỀ TÁC GIẢ 11

Chương I

CÁI BIẾT 13

Chương II

BẢN CHẤT CỦA CÁI BIẾT 29

Chương III

CÁI BIẾT BỊ BỎ QUÊN 41

Chương IV

CÁI BIẾT CỞI TRÓI 55

Chương V

CON ĐƯỜNG VÔ NỖ LỰC 71

Chương VI

CON ĐƯỜNG HƯỚNG VỀ BẢN THỂ 85

Chương VII

CÁI BIẾT VÔ HẠN và TÂM TRÍ HỮU HẠN 99

Chương VIII

CÁI BIẾT NHƯ ĐẠI DƯƠNG 113

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH

Chúng tôi có duyên nghe những pháp thoại và đọc những bài viết về thiền của Rupert Spira trên mạng internet từ năm 2018. Gần đây đọc thêm một số sách gọi là "Tinh Túy của Thiền" (The Essence of Meditation Series) của tác giả này, trong đó "Being Aware of Being Aware" là cuốn mỏng nhất. Do rung động được với những thông điệp quý giá mà sách muốn lan tỏa nên chúng tôi cố gắng chuyển ngữ để giới thiệu tài liệu này với những người hữu duyên.

Tựa sách nếu dịch sát nhất sẽ là "Nhận Biết (sự) Nhận Biết", hay "Cái Biết Nhận Biết Chính Nó", nhưng chúng tôi chọn "Biết Mình Đang Biết", hy vọng sẽ vẫn giữ nguyên được ý của tác giả, đồng thời độc giả cũng sẽ cảm nhận được dễ dàng hơn trên phương diện thực hành.

Ông gọi là "Biết Mình Đang Biết" là Con Đường Trực Tiếp (Direct Path) bởi vì đây là "*con đường mà qua đó tâm trí đi thẳng về nguồn bằng cách nhận ra sự an lạc, trong suốt và chói sáng của nó, vốn là tinh túy và cũng là đỉnh cao nhất của mọi pháp tu. Con đường đó có thể thấy được ở ngay trái tim của mọi truyền thống tâm linh và tôn giáo".*

"*Trên Con Đường Trực Tiếp này, Cái Biết cùng lúc vừa là điểm khởi đầu, vừa là con đường, vừa là đích đến. Tánh Biết đồng thời vừa là chủ thể biết, vừa là tiến trình biết, và cũng vừa là đối tượng được biết".*

Khi gặp cụm từ "con đường trực tiếp", chắc chắn ai có nghiên cứu và thực hành thiền Vipassana cũng đều nhớ đến bài kinh Niệm Xứ nổi tiếng trong kinh tạng Pali. Trong lời mở đầu, Phật có nói, "*Đây là con đường trực tiếp (hay con đường độc nhất) đưa đến sự thanh tịnh của chúng sanh . . "* , nếu là người có trí tuệ, không ai không đồng ý rằng "*sự thanh tịnh của chúng sanh*" mà Đức Phật muốn nói trong lời kinh này chính là Cái Biết, vốn *"không nương tựa, không chấp trước bất cứ vật gì ở trên đời".*

Nhận ra được Cái Biết Vô Hạn Vô Tướng Vô Vi này là chúng ta kết nối được với bản thể thanh tịnh của chính mình, hay nói cách khác, biết được mình thực sự là ai, mình thực sự là gì.

Khi hiểu được bản chất chân thực của mình thì ta sẽ không còn mơ hồ về những lời kinh vô cùng đơn sơ của Phật như "*Hãy tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa bất cứ cái gì khác"* (Kinh Trường Bộ) hay "*Nếu biết yêu tự ngã Phải biết bảo vệ mình Người trí trong ba canh Phải luôn luôn tỉnh thức*" (Pháp Cú 157) hay "*Tự mình y chỉ mình Nào có y chỉ khác Nhờ*

khéo điều phục mình Được y chỉ khó được" (Pháp Cú 160).

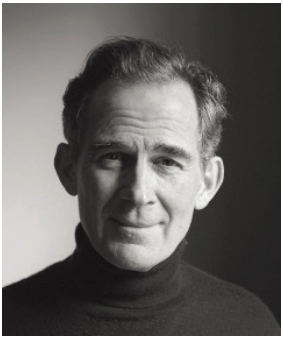
Con đường trở về với Cái Biết Bản Thể còn có nhiều tên gọi khác nhau: "Tự-An-Trú-Vào-Bản-Thể" (Self-Abidance), "Tự-Nghỉ-Ngơi-Trong-Bản-Thể" (Self-Resting), "Tự-Xuôi-Về-Bản-Thể" (Self-Surrender), hay "Tự-Nhớ-Đến-Bản-Thể" (Self-Remembering), "Tự-Trở-Về-Bản-Thể" (Self-Returning) v.v… mà chúng ta sẽ gặp ở đây.

"Biết Mình Đang Biết" không chỉ giúp chúng ta hiểu được thiền thực sự là gì, nhận ra được bản thể của chính mình. mà còn có những hướng dẫn cụ thể cách để "đi thẳng vào" bản thể ấy, với sự diễn giải đơn giản, nhẹ nhàng và sinh động của thầy Rupert.

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

Minh Tuệ Đỗ Minh
minhtuedominh@gmail.com

VỀ TÁC GIẢ



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

Ông hiện là một trong những vị thầy tâm linh có nhiều ảnh hưởng đến cộng đồng tâm linh ở phương Tây, chuyên giảng về pháp môn bất nhị (non-duality teaching), thường xuyên tổ chức những khóa tu tại

Anh, Châu Âu và Hoa kỳ, cũng như những cuộc hội thảo online trên mạng internet.

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

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

Chương I
CÁI BIẾT

Tất cả những kinh nghiệm khách thể đều được nhận biết. Chúng ta nhận biết được những kinh nghiệm của mình.

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

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

(Từ "kinh nghiệm" trong ngữ cảnh này muốn nói đến tất cả kinh nghiệm xảy ra bên trong như ý nghĩ, hình ảnh, ký ức, cảm xúc, cảm giác cùng với những tri giác qua các giác quan về thế giới bên ngoài như cảnh vật, âm thanh, mùi vị, cảm giác xúc chạm và hương vị. Những kinh nghiệm này muốn nói đến một cách chung chung như là "những đối tượng" hay "kinh nghiệm khách thể".)

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

đang mơ hay đang hoang tưởng, chúng ta đều nhận biết.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***

Mối quan hệ giữa việc biết hay nhận biết đối với tri thức và kinh nghiệm cũng giống như sự quan hệ giữa một màn hình có khả năng nhận biết đối với một bộ phim. Không giống như màn hình theo kiểu cổ đang được xem bởi một người đang ngồi trên ghế

sofa, màn hình nhận biết của cái biết hay nhận biết thuần khiết này đang xem bộ phim của những kinh nghiệm đang diễn ra trong nó.

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

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

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

Việc biết hay nhận biết là một yếu tố kinh nghiệm cốt lõi, không bị suy giảm. Nó là nền tảng cho mọi kinh nghiệm. Nó chính là nhân tố kinh nghiệm không thể bị loại trừ ra khỏi chính nó.

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

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

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

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

***

Giống như màn hình không bao giờ xuất hiện như là một đối tượng trong bộ phim, mặc dù nó có mặt trọn vẹn xuyên suốt khi phim đang chiếu, cũng vậy, việc biết hay nhận biết không bao giờ xuất hiện như một đối tượng của tri thức hay kinh nghiệm và mặc dù như vậy, nó vẫn chiếu sáng rõ ràng trong tất cả những tri thức và kinh nghiệm.

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

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

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

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

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

***

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

Không cần thiết để khống chế tư tưởng, ngồi theo tư thế đặc biệt nào đó hay tập luyện cái gì đó được gọi là thiền để có thể nhận biết được kinh

nghiệm của nhận biết. Kinh nghiệm nhận biết vô-đối-tượng hay vô tướng là một kinh nghiệm đơn giản nhất, gần gũi nhất, rõ ràng nhất, tự nó là hiển nhiên nhất.

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

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

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

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

Hãy nhận biết sự nhận biết.

***

Trong nhiều truyền thống tâm linh, kinh nghiệm biết hay nhận biết được nói đến như là *"Tâm"* (Bản Tâm) hay *"Cái Biết"* (Tánh Giác). Hậu tố "ness" trong từ "consciousness" (Tâm) hay "awareness"(Giác) có nghĩa là 'trạng thái hay sự hiện hữu của (cái gì đó)', vì vậy từ "tánh giác" có nghĩa là trạng thái hay sự hiện hữu của việc nhận biết. Việc sử dụng những danh từ như "bản tâm" hay "tánh biết" có nguy cơ gây hiểu lầm, bởi vì chúng là những danh từ, nên có khuynh hướng đối tượng hóa hay cụ thể hóa kinh nghiệm của cái biết thuần khiết hay việc nhận biết đơn thuần không có tính khách thể này (nghĩa là biến việc biết trở thành một đối tượng cụ thể).

Khi làm như vậy, nghĩa là dùng những danh từ như vậy, họ ám chỉ rằng Cái Biết hay Cái Tâm là một

loại kinh nghiệm đặc biệt, vi tế, có thể được thấy hay biết giống như cách mà chúng ta thấy hay biết những kinh nghiệm mang tính khách thể. Kết quả là, nhiều người đã dấn thân vào cuộc tìm kiếm vĩ đại này, hy vọng sẽ đạt được sự giác ngộ, một trạng thái được "chứng" như là một kinh nghiệm hay là một trạng thái tâm siêu việt, tối thắng nào đó.

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

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

Giác ngộ chính là sự nhận ra, thấy ra được chính cái bản chất của tâm trí này. Không có gì quen thuộc

hơn là kinh nghiệm biết đơn giản. Không có gì được rõ biết hơn là kinh nghiệm biết đơn giản.

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

Mặt khác, nếu có ai đó hỏi chúng ta, *"Tâm có hiện hữu không?"* hay "*Tánh Giác, Tánh Biết là gì?*", chúng ta có khả năng khựng lại một chút và ngập ngừng phân vân không hiểu chính xác rằng những từ ngữ này muốn ám chỉ cái gì đây. Vì vậy nên hiểu rằng bất cứ khi nào những từ như "Tâm" hay "Giác" được dùng trong sách này là để thay thế cho "việc biết" hay "sự nhận biết".

Chúng ta nên hiểu rằng những danh từ này muốn ám chỉ trực tiếp, muốn nói thẳng đến kinh nghiệm biết hay nhận biết không có tính đối tượng, vốn rõ ràng, gần gũi, mà tất cả mọi người đều có như nhau, giống nhau và kinh nghiệm biết đó bao trùm, có mặt đều khắp mọi hiểu biết và kinh nghiệm của chúng ta một cách bình đẳng.

***

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

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

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

Rõ ràng là Tôi nhận biết được rằng Tôi đang nhận biết. Nghĩa là "*Tôi, Cái Biết"* đang nhận biết sự nhận biết. Chính Cái Biết biết được hay nhận biết

được rằng có một sự biết. Như vậy, nhận biết hay chính cái biết là tự tri, tự nhận biết. ***Giống như mặt trời tự chiếu sáng chính nó, cũng vậy, Cái biết tự biết chính nó.***

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

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

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

Không cần nỗ lực gì để Cái Biết nhận biết được chính nó. Thực ra thì mọi nỗ lực đều đưa nó ra khỏi chính nó mà thôi.

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

***

Chương II
BẢN CHẤT CỦA CÁI BIẾT

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

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

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

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

Cái Biết không bao giờ tăng hay giảm phẩm chất

của nó bằng cách lãnh hội thêm kiến thức hay sự có mặt của bất cứ kinh nghiệm cụ thể nào. Nó chẳng cần gì, chẳng sợ gì nơi những kinh nghiệm. Nó an trú vững vàng mà không cần đạt thêm được gì, không bị mất mát gì từ những kinh nghiệm đặc biệt nào đó.

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

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

Giống như màn hình không bị ảnh hưởng bởi bất cứ điều gì xuất hiện trong bộ phim, cũng vậy, sự nhận biết hay chính cái biết tự nó không bao giờ bị ảnh hưởng bởi bất kỳ kinh nghiệm nào. Việc biết, sự nhận biết hay chính cái tâm biết là bản chất cốt lõi,

không thể bị suy giảm của tâm trí, nó có mặt trước khi những điều kiện mang dạng hình tướng của những kinh nghiệm khách thể xuất hiện. Như vậy, ***nó là pháp vô điều kiện (pháp vô vi).***

* * *

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

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

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

những đối tượng.

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

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

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

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

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

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

Sự vắng mặt của nhị nguyên (tách biệt và phân

biệt "ta-người") là kinh nghiệm của tình yêu và vẻ đẹp, trong đó bất cứ sự phân biệt nào giữa một cái tôi và một đối tượng, người khác hay thế giới bên ngoài đều bị tan biến.

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

* * *

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

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

Giống như màn hình bị tô màu bởi bộ phim nhưng không bao giờ bị biến dạng bởi nó, cũng vậy, cái biết bị tô màu bởi kinh nghiệm nhưng chẳng bao giờ bị lu mờ hay ô nhiễm bởi những gì xảy ra trong

nó cả. Việc biết thuần tịnh, sự nhận biết hay chính cái biết luôn luôn trong tình trạng tinh khôi tươi mới. Không một kinh nghiệm nào có thể lưu lại dấu vết trên cái nền hiện hữu cốt lõi, tự tri của chúng ta được.

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

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

.

Như vậy, bản chất cốt lõi của sự biết, việc biết hay chính cái biết không có tuổi tác. Vì lý do đó mà khi có tuổi, chúng ta vẫn cảm thấy rằng mình không thực sự bị già. Càng lớn tuổi, chúng ta càng cảm thấy mình vẫn luôn luôn là cùng một người. Tính 'vẫn như cũ', giống hệt nhau trong chúng ta chính là bản chất 'vẫn như cũ', giống hệt nhau của cái biết.

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

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

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

* * *

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

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

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

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

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

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

Giống như chẳng có gì xảy ra cho màn hình khi

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

Không có gì từng xảy ra cho cái biết cả.

* * *

Chương III
CÁI BIẾT BỊ BỎ QUÊN

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

Hãy nhận biết sự nhận biết.

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

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

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

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

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

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

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

* * *

Hầu hết chúng ta bị hấp dẫn, bị lôi cuốn bởi nội dung của những kinh nghiệm như suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác của các giác quan đến nỗi

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

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

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

Giống như một màn hình bị hòa lẫn với những phẩm chất của mọi thứ trong bộ phim và kết quả là có vẻ màn hình như đã trở thành một phong cảnh, một cánh rừng, cũng vậy, cái biết vô hạn, vĩnh hằng bị hòa trộn với những kinh nghiệm khách thể và bị lạc mất luôn trong chúng, kết quả là có vẻ như cái biết đã trở thành một cái biết giới hạn, tạm thời – cái tâm trí hữu

hạn, cái ngã biệt lập hay bản ngã. Nghĩa là, chúng ta đã quên mất mình thực sự là ai.

Nói cách khác, tâm trí tin rằng cái biết có chung giới hạn và số phận với thân thể này. Sự pha trộn này của cái biết với những thuộc tính và giới hạn của thân thể tạo ra một cái ngã tách biệt hay bản ngã mà hầu hết mọi người đều tin vào nó và cảm thấy nó chính là mình.

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

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

Mặc dầu như vậy, bản thể thật sự của Cái Biết vô hạn, vĩnh hằng nơi chúng ta không bao giờ hoàn toàn bị quên hay bị lu mờ bởi những kinh nghiệm khách thể cả. Dù cho những kinh nghiệm thuộc đối tượng bên ngoài có thể đã làm cho chúng ta xao động, tê liệt

thể nào đi nữa, thì trí nhớ về cái bất tử vĩnh hằng của chúng ta vẫn chiếu sáng bên trong nó như là sự khát khao để được hạnh phúc, hay nói theo ngôn ngữ tôn giáo, đó là sự khao khát về Thượng Đế của chúng ta.

* * *

Khi tôi nói, "Chúng ta không quan tâm đến kinh nghiệm đơn giản của nhận biết", tôi không muốn ám chỉ rằng "chúng ta" là một thực thể, còn kinh nghiệm nhận biết là một thực thể khác. Đó chỉ là cách nói mà thôi. *Cái "tôi" nhận biết – là cái mà tôi muốn nói đến khi chúng ta nói "Tôi đang nhận biết"- cũng là cùng một cái "Tôi" mà biết tôi đang biết.*

Cái "Tôi" được nhận biết chính là cái "Tôi" biết.

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

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

Vì vậy, cái "chúng ta" đã bỏ quên kinh nghiệm nhận biết, hay sự hiện hữu của cái biết, chính là cái biết rõ ràng đang không để ý hay lãng quên chính nó.

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

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

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

Chúng ta nhìn thấy phong cảnh hay nhìn thấy màn hình tùy thuộc vào cách chúng ta nhìn, không phải là những gì được chúng ta nhìn thấy. Đầu tiên chúng ta thấy phong cảnh; sau đó nhận ra màn hình; rồi thấy màn hình như là phong cảnh. Trước tiên chúng ta chỉ thấy sự đa dạng và phong phú của những đối tượng; sau đó nhận ra sự hiện hữu của cái biết; rồi thấy được cái biết như là toàn thể của những kinh nghiệm khách thể. Đây là điều mà những người đạo

Sufi muốn ám chỉ khi nói rằng, "*Chỉ có gương mặt của Thượng Đế.*"

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

* * *

Sự che mờ, sự vô tâm hay sự quay lưng khỏi cái biết được xem như là "*tội lỗi nguyên thủy*" trong truyền thống Cơ Đốc giáo và là "*sự vô minh*" trong truyền thống Vệ Đà. Từ Hebrew thường được dùng nhiều nhất để dịch chữ 'tội lỗi' là chata'ah, nghĩa đen là *"bỏ lỡ mục tiêu"* .

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

Tương tự, trong tiếng Sanskrit, ngôn ngữ gốc của Vedanta, từ Avidya thường được dịch là "*vô minh", "tà kiến" hay "tà tư duy"*. Trong ngữ cảnh này,

vô minh không phải là sự ngu dốt, theo cách hiểu thông thường, mà đúng hơn là sự phớt lờ của cái biết, nghĩa là, cái biết đang phớt lờ, đang bỏ qua hay đang quên chính nó.

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

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

Khi mà cái ngã biệt lập hay bản ngã đã mệt mỏi với những khả năng tìm cầu an lạc và hạnh phúc nơi những kinh nghiệm khách thể, thì nó có thể sẽ mở ra những khả năng tiếp cận với an lạc và hạnh phúc bên trong chính nó. Trực giác này là khởi đầu cho sự trở về của cái ngã tách biệt với bản thể vốn an lạc và viên mãn vô điều kiện của tánh biết thuần tịnh, và như

vậy, đó chính là giải pháp cho cuộc tìm kiếm của chính nó.

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

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

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

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

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

* * *

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

Tương tự, cái ngã tách biệt là sự giới hạn hay co rút của cái biết vô hạn. Tất cả những gì có đối với cái ngã biệt lập là cái "chân ngã" thực sự và duy nhất của cái biết thuần tịnh, nhưng sự co lại thành một thực thể giới hạn của nó tạo ra sự căng thẳng luôn luôn có

khuynh hướng tìm lại trạng thái tự nhiên và tự tại ban đầu. Lực kéo này được cảm nhận bởi cái ngã biệt lập như là ước vọng hạnh phúc hay niềm khao khát Thượng Đế.

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

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

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

***

Chương IV
CÁI BIẾT CỞI TRÓI

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

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

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

Như vậy, thiền là sự nhớ lại bản thể của chính chúng ta: kinh nghiệm nhận biết tinh khôi, chói sáng, vốn an lạc và đầy đủ vô điều kiện mà chúng ta luôn luôn đã là nó rồi, đang có mặt xuyên suốt mọi kinh nghiệm,

có vẻ như bị che mờ bởi những ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác và tri giác, nhưng thực ra là nó chưa bao giờ bị che mờ cả.

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

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

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

phẩm chất phức tạp của những kinh nghiệm khách thể.

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

* * *

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thiền là làm giảm hoạt động của tâm trí và đưa đến sự khai mở chính bản chất của tâm trí – sự biết hay cái biết thuần khiết – đối với chính nó.

Chỉ có cái biết nhận biết được cái biết. Trong sự bất-động (vô tác – non-activity) hay không-làm (vô hành – non-practice) được biết như là thiền, hoạt động của tâm trí lắng dịu xuống và, kết quả là, bản

chất của cái biết thuần khiết, sau khi bị mất những sự giới hạn của nó, sẽ hiển lộ với chính nó như bản chất thật sự vốn có của nó.

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

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

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

Giác ngộ hay tỉnh thức không phải là một loại kinh nghiệm mới hay phi thường gì cả. Nó là sự tự-hiển-lộ của chính bản chất cốt lõi của mọi kinh nghiệm.

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

* * *

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

"***Mình có đang nhận biết không?" (Am I aware?)*** là một câu hỏi như thế. Hầu hết những câu hỏi đều hướng ánh sáng của sự biết hay sự chú ý về phía những tri thức và kinh nghiệm khách thể, nhưng câu hỏi như, "Mình có đang nhận biết không?" là một câu hỏi rất quan trọng, nó mời gọi tâm trí hướng về phía không đối tượng.

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

Nghĩa là, tìm kiếm trí tuệ tuyệt đối của bản thể vĩnh hằng, vô hạn, tự-tri vốn chiếu sáng trong tâm trí

của mỗi chúng ta như là kinh nghiệm nhận biết hay trí tuệ "Tôi là", "Tôi hiện hữu" ("I am") nằm ngay chính cội nguồn của tâm trí, đã có trước mọi tri thức và kinh nghiệm khách thể.

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

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

Bất cứ điều gì xảy ra giữa hai ý nghĩ này tự nó không phải là một biểu hiện hay hoạt động của tâm trí; nó xuất hiện giữa hai biểu hiện hay hai hoạt động. Tuy nhiên, bất cứ gì xảy ra trong nơi-không-có-nơi (placeless place) ấy – không có nơi bởi vì với sự vắng mặt của hoạt động tâm trí, không có thời gian và không có không gian được kinh nghiệm – cho ta niềm tin mà từ đó chúng ta có thể trả lời "Có" cho câu hỏi "Mình có đang biết không?" với sự chắc chắn tuyệt đối.

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

* * *

Vậy chúng ta có thể sẽ tự hỏi rằng, "*Cái "ta" hay cái "mình" nhận biết được kinh nghiệm nhận biết là ai?*"

Chỉ có cái biết nhận biết. Do đó, trong khoảng ngưng ngắn giữa câu hỏi "Mình có đang biết không?" và câu trả lời "Có", cái biết không còn hướng ánh sáng của sự biết về phía kinh nghiệm có tính đối tượng và, kết quả là, trở nên nhận biết chính nó.

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

Tuy nhiên, khi cái biết hướng sự chú ý hay ánh sáng nhận biết về hướng một đối tượng, sự biết về chính nó đã bị pha trộn lẫn với sự biết về đối tượng, và vì vậy có vẻ như không còn nhận biết chính nó như bản chất thực sự của nó nữa. Do đó, trong khoảng hở

giữa hai đối tượng hay hai ý nghĩ như thế, nó có vẻ như trở nên nhận biết chính nó thêm một lần nữa.

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

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

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

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

Trong khoảng ngưng giữa câu hỏi "Mình có đang biết không?" và câu trả lời "Có", tâm trí lắng xuống hoạt động và giới hạn của nó, và rồi hiển lộ như là cái biết vô hạn, chỉ chiếu sáng hay nhận biết chính nó.

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

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

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

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

* * *

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

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

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

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

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

Tâm trí đã bỏ qua kinh nghiệm nhận biết không đối tượng và thậm chí có thể đã phủ nhận sự hiện hữu 7của chính nó. Một tâm trí như vậy giống như một con sóng đang phủ nhận sự tồn tại của nước.

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

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

***

Chương V
CON ĐƯỜNG VÔ NỖ LỰC

Từ "chú ý", trong tiếng Latin "adtendere" gồm có "ad" nghĩa là "tới" hay "hướng về", và "tendere" nghĩa là "duỗi ra", ý nói đến một sự duỗi ra hay hướng sự biết về phía một đối tượng tri thức hay kinh nghiệm.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* * *

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

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

Để có thể biết được cái gì có vẻ như khác hơn là chính nó, chẳng hạn như một ý nghĩ, cảm xúc, cảm

giác hay tri giác, cái biết phải chiếu sự chú ý, chiếu ánh sáng của nó, đi ra khỏi nó, hướng về đối tượng đó, nhưng để biết chính nó, nó không cần phải hướng ánh sáng của sự biết đi ra khỏi chính nó. Bản chất của cái biết là thuần biết. Nó tự-chiếu-sáng, tự-biết, tự-tri.

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

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

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

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

Vì lý do này, trong pháp vô-tu vô-hành này, nỗ lực là không thể có. Bất cứ nỗ lực nào cũng bao gồm

chuyện hướng tâm trí về phía một đối tượng hay cố gắng để kiểm soát sự tập trung chú ý mà thôi.

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

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

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

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

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

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

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

* * *

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

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

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

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

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

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

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

Nhận biết đang nhận biết sự nhận biết.

Cái biết đang nhận biết cái biết.

Sự biết chỉ đang biết sự biết.

* * *

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

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

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

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

Do đó, từ góc nhìn của cái biết giới hạn, tạm thời, thì dường như cần phải tu tập hay thực hành một pháp môn nào đó hay phải đi theo một con đường nào đó để tìm thấy hay biết được bản thể cốt lõi của chúng ta, và cuối cùng, để tiếp cận được với bình an và hạnh phúc vốn đã có sẵn nơi chính mình.

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

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

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

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

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

Như vậy, với đa số người, thiền, khảo-sát-bản-thể hay cầu nguyện suy niệm có vẻ như sẽ là một hoạt động mà họ, với tư cách là một cái ngã biệt lập, đang

thực hành, và chỉ qua thực tập dần dần, khi hiểu biết được chín muồi và sự tu tập được tinh tế, pháp khảo-sát-bản-thể sẽ nhường chỗ cho pháp an-trú-vào-bản-thể hay pháp xuôi-về-bản-thể.

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

* * *

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

Theo thời gian, việc chúng ta không thể tạo ra nỗ lực để hiện hữu hay nhận biết bản thể của chính mình sẽ trở nên rõ ràng – chúng ta chỉ nỗ lực hay biết cái gì đó không phải là bản thể của chúng ta – và đến lúc đó nỗ lực sẽ tự động dừng lại.

Để có thể nắm bàn tay lại, nỗ lực được cần đến, nhưng sau một thời gian nắm giữ bàn tay trong vị trí đó, bàn tay nắm sẽ dường như trở thành trạng thái tự nhiên của bàn tay, và chúng ta sẽ không còn ý thức

được nỗ lực đã dùng để duy trì trạng thái đó. Nếu bây giờ mở tay ra, thì đầu tiên có vẻ như chúng ta phải cần đến một nỗ lực để mở nó.

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

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

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

Tuy nhiên, khi bản chất chân thực của cái biết thuần tịnh nơi chúng ta đã trở nên rõ ràng, chúng ta sẽ nhận ra rằng, để trở về bản chất đó hay an trú ở đó với nó, không cần nỗ lực gì cả. Thực ra thì chúng ta sẽ trở nên nhạy cảm trước những nỗ lực vi tế mà tâm trí

gần như liên tục tạo ra để duy trì sự ảo tưởng của một cái ngã tách biệt, có sự tồn tại độc lập của nó.

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

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

* * *

Chương VI

CON ĐƯỜNG HƯỚNG VỀ BẢN THỂ

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

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

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

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

Trong thuật ngữ tôn giáo, trí tuệ tuyệt đối này được biết như là Thượng Đế. Do đó, hiểu biết của chúng ta về bản thể của chính mình là hiểu biết của Thượng Đế về chính Ngài. Vì lý do đó mà trong truyền

thông Cơ Đốc Giáo huyền bí, sự nghỉ ngơi của tâm trí nơi bản thể của cái biết được biết như là cách thực hành về sự hiện hữu của Thượng Đế hay sự xuôi thuận của tâm trí hướng về bản thể vô hạn của Thượng Đế.

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

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

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

Với một tâm trí đã quen với việc chỉ hướng chính nó về phía đối tượng khách thể, thì kinh nghiệm nhận biết, cảm nhận về hiện hữu của bản thể hay hiểu

biết 'Tôi là' là một dấu chỉ hay gợi ý trong tâm trí giúp nó hướng về nơi mà nó có thể tìm thấy được an lạc và hạnh phúc mà nó hằng khao khát.

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

Sự thấy ra này được nói đến trong thiền ngữ của đạo Sufi, "*Tôi tìm Thượng Đế và thấy chính tôi; Tôi tìm chính tôi và chỉ thấy Thượng Đế."*

'

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

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

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

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

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

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

thức và kinh *nghiệm được biết là gì?", "Tôi có đang biết?" hay "Tôi là ai?".*

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

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

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

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

* * *

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

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

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

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

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

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

* * *

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

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

Tuy nhiên, tôi không muốn nói rằng tâm trí là một pháp và cái biết là một pháp khác. Tâm trí trong mối quan hệ với cái biết như là nhận vật trong giấc mơ – từ góc nhìn của nhân vật đó mà thế giới trong mơ được biết – đối với tâm trí của người mơ. Tất cả những gì có đối với nhân vật trong mơ là tâm trí của người mơ, nhưng nhân vật trong mơ ấy không biết được điều này.

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

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

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

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

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

* * *

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

Chúng ta đã tìm an lạc và hạnh phúc quá lâu nơi những đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm

và những mối quan hệ. Dù có nhận được gì hay kinh nghiệm được gì từ những điều này có thể tạm thời kết thúc cuộc tìm kiếm của chúng ta và cho ta nếm được hương vị ngắn ngủi của bình an và mãn nguyện mà chúng ta ước muốn nhưng chúng sẽ không kéo dài.

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

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

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

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

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

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

Ramana Maharshi và Đức Phật không có khả năng đặc biệt nào đối với bản chất tâm trí của riêng họ cả, cũng không có phẩm chất đặc biệt nào. Phật chỉ ngồi dưới cội cây và tự nói với mình, "*Ta sẽ ngồi đây cho tới khi nào ta nhận ra được bản chất của tâm ta*".

Bản chất cốt lõi của tâm Ngài cũng giống hệt như bản chất cốt lõi nơi tâm trí của mỗi chúng ta.

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

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

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

Đây là thời đại của Con Đường Trực Tiếp.

* * *

Chương VII

CÁI BIẾT VÔ HẠN
và
TÂM TRÍ HỮU HẠN

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

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

Hãy tưởng tượng rằng, một đêm nào đó, John Smith nhập vai quá hay đến nỗi anh ta quên mất mình thực sự là ai, và tin rằng mình thực sự là Vua Lear. Vua Lear phải làm gì để nhận ra mình là John Smith và nhờ vậy khổ đau được xoa dịu? Thực tế thì Vua Lear không thể làm bất cứ điều gì cả, bởi vì không có một con người thật gọi là Vua Lear.

Đề nghị Vua Lear phải làm cái gì đó để trở thành John Smith chỉ xác định cho niềm tin của Vua Lear về chính mình như là một con người hay một thực thể tồn tại một cách độc lập, và như thế là để kéo dài nguyên nhân đau khổ của Ngài một cách tế nhị. Tuy nhiên, nếu Vua Lear không làm gì thì Ngài vẫn chỉ

là Vua Lear – hay ít nhất Ngài sẽ có vẻ làm như vậy từ quan điểm tưởng tượng của riêng mình – và kết quả là sẽ tiếp tục đau khổ.

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

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

Đối với một người đang trong tình thể nan giải như vậy, giáo lý bất nhị sẽ đề nghị một số hoạt động hay cách thực hành, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp, để dẫn người đang đau khổ tới nguồn an lạc và hạnh phúc bên trong chính họ.

Nếu một người đau khổ có đủ sự chin muồi, người ấy sẽ được hướng dẫn để chú ý thẳng đến

nguồn hay bản chất tâm trí của chính mình, an lạc và hạnh phúc mà họ hằng ước ao đã nằm sẵn ngay ở đó.

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

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

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

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

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

* * *

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

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

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

mỗi câu hỏi sẽ kéo Vua Lear gần hơn với trí tuệ về chính mình, vốn là John Smith.

Khi Vua Lear vượt qua nhiều tầng lớp trong tâm trí, loại bỏ bất cứ cái gì không phải là cốt lõi – ý nghĩ, hình ảnh, ký ức, cảm xúc, cảm giác và tri giác – thì bản thể của tâm trí sẽ bắt đầu hiện ra ngay chính từ nơi tối tăm mờ mịt bên trong nó.

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

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

Tương tự, chỉ cái biết nhận biết được cái biết. Tâm trí hữu hạn không phải là một thực thể theo đúng nghĩa của nó. Nó không có sự tồn tại của riêng nó. Chính tâm trí là hoạt động mà cái biết đảm đương

để có thể biết được tri thức hay kinh nghiệm khách thể, giống như chúng ta có thể nói rằng Vua Lear là hoạt động mà John Smith đảm đương để có thể diễn câu chuyện của vở kịch.

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

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

* * *

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

Trong thực tế, cái ngã của Vua Lear chính là cái ngã thực sự và duy nhất của John Smith. Cái "Tôi" của tâm trí hữu hạn hay cái ngã tách biệt chính là cái "Tôi" thực sự và duy nhất của cái biết vô hạn.

Đây là điều mà Meister Eckhart đã nói tới khi ngài nói rằng, "*Con mắt mà với nó tôi thấy được Thượng Đế chính là cùng con mắt mà với nó Thượng Đế thấy được tôi.*"

Cái ngã tách biệt hay cái "Tôi" hữu hạn mà mọi kinh nghiệm xoay quanh nó là cái "Tôi" thật và duy nhất của cái biết vĩnh hằng, vô hạn – cái "Tôi" của bản thể tự tri, vô hạn của Thượng Đế chiếu sáng trong tâm trí mỗi chúng ta như là sự biết "Tôi là" – đang tạm thời bị che mờ bởi ý nghĩ, hình ảnh, cảm xúc, cảm giác và tri giác nhưng chưa bao giờ là cái gì khác hay trở thành cái gì khác hơn là chính nó.

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

Chỉ có duy nhất cái biết vô hạn khoác lên hoạt động của tâm trí hữu hạn, do đó tự che mờ mình bằng hoạt động của chính mình và biểu hiện ra như là sự đa dạng và phong phú của những đối tượng và cái ngã nhiều màu nhiều vẻ khác nhau, nhưng chưa bao giờ là

cái gì khác, chưa bao giờ trở thành hay biết cái gì khác ngoài bản thể vô hạn, vĩnh hằng của chính nó.

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

Cái ngã tách biệt là một ảo tưởng có vẻ tồn tại được chỉ từ cách nhìn ảo tưởng của riêng nó. Tuy nhiên, tất cả mọi cái ảo đều có một thực tại đối với chúng. Thực tại của cái ngã tách biệt hay tâm trí hữu hạn chính là cái biết vô hạn.

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

Cái ngã tách biệt hay bản ngã thường đồng nhất mình với tâm trí hữu hạn. Tuy nhiên, chúng ta phải phân biệt được sự khác nhau giữa một tâm trí tin vào

sự tồn tại tách biệt và độc lập của riêng nó – nghĩa là, cái ngã tách biệt hay bản ngã – và một tâm trí đã được tước bỏ tất cả những niềm tin và tình cảm như thế, và do kết quả đó, nó chiếu sáng với sự hiểu biết về thực tại của chính nó.

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

Vì lý do này mà khi có người hỏi đạo sư Ấn Độ Atmanada Krisna Menon làm sao để biết được khi nào thì một người có thể an trú vững vàng trong bản chất chân thực của họ, ngài đã trả lời, *"Khi ý nghĩ, cảm xúc, xảm giác và tri giác không thể kéo bạn đi được nữa".*

* * *

Đề cập đến cái chết hay sự lâm chung của cái ngã tách biệt hay bản ngã rất thường gây ra hiểu lầm. Trong thực tế thì chúng ta không thể nói rằng tâm trí biến mất hay tan biến, bởi vì ngay từ đầu, chúng ta đã

biết rằng không hề có một thực thể tồn tại một cách độc lập hay một tâm trí hiện hữu, giống như chúng ta không thể nói rằng Vua Lear biến mất vì nhà vua chưa bao giờ thực sự tồn tại cả.

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

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

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

Tuy nhiên, những thuật ngữ này thường có khuynh hướng phong tước hay cấp bằng cho cái biết trực tiếp, thân thiết về bản thể của chúng ta, trong khi đó ***giác ngộ thực sự chỉ là biết được cái biết về chính***

bản thể của chính mình. Cái biết ấy là cái vô cùng bình thường, không có gì bình thường hơn nó.

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

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

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

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

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

* * *

Chương VIII

CÁI BIẾT NHƯ ĐẠI DƯƠNG

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

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

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

Vì lý do này, tất cả những gì tâm trí cần phải làm để tìm thấy sự an lạc mà nó hằng khao khát là chìm vào bản thể của cái biết. Như nhà thơ đạo sĩ Rumi đã từng nói. "*hãy chảy xuống, chảy xuống nữa trong những vòng tròn luôn luôn mở rộng của bản thể.*"

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

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

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

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

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

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

Giống như những con sóng chơi đùa trên bề mặt của đại dương và những dòng hải lưu chảy trong lòng nó chỉ là nước vô-hình-dạng đang chuyển động bên trong chính nó, cũng vậy, tất cả suy nghĩ, tưởng tượng, cảm xúc, cảm giác hay tri giác chỉ là cái biết

đang rung động trong chính nó, xuất hiện trong chính nó như là sự phong phú và đa dạng của những kinh nghiệm khách thể, nhưng chưa bao giờ không hiện hữu và biết bất cứ điều gì khác ngoài chính nó cả.

* * *

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

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

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

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

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

Trong khi làm như vậy, nó dần dần, trong hầu hết trường hợp, nhưng thỉnh thoảng bất ngờ, bị tước đi những giới hạn mà đầu tiên nó đã khoác vào.

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

Dù là tiến trình biểu hiện ra ngoài hay con đường trở về với cốt lõi của cái biết vô hạn bên trong, một tâm trí hữu hạn chưa bao giờ hiện hữu theo đúng nghĩa của nó. Không có một thực thể như là một tâm trí hữu hạn hay một cái ngã tách biệt cả. Tâm trí hữu hạn vì thế là trung gian của bản thể vô hạn của

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

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

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

* * *

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

Tương tự, nơi duy nhất mà một cái ngã tách biệt hay tâm trí hữu hạn có thể tìm thấy bình an và mãn nguyện lâu dài là *ở* những tầng sâu của bản thể. Cái ngã tách biệt hay tâm trí hữu hạn khao khát an lạc và mãn nguyện nơi những kinh nghiệm thuộc đối tượng

giống như một dòng hải lưu trong lòng đại dương đang đi tìm nước.

Dù cho cuộc tìm kiếm an lạc và mãn nguyện tạm thời xoa dịu được đau khổ với những gì có được từ một đối tượng, chất liệu, hoạt động, trạng thái tâm hay những mối quan hệ, nó vẫn không bao giờ cảm thấy hài lòng trọn vẹn cả, do vậy, lại như sóng trồi lên trên bề mặt ngay khi kinh nghiệm mới chấm dứt và biến mất.

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

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

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

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

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

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

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

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

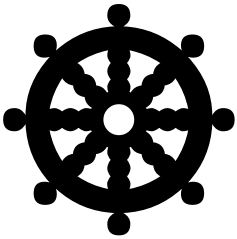
Tâm trí tìm an lạc và hạnh phúc và trái tim tha thiết với tình yêu phải lắng xuống hay tan biến trong cốt lõi của chúng.

Chúng ta phải chết trước khi chúng ta chết.

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

Vì lý do này mà nhà thơ đạo sĩ Rumi đã nói, *"Trong sự hiện hữu tình yêu của Người, ta không còn hiện hữu. Sự không-hiện-hữu này đã kết nối với Người tuyệt vời hơn bất cứ điều gì ta đã từng thấy trong hiện hữu."*

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

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

* * *