

# HÀNH TRÌNH TỰ TẠI CỦA TÌNH YÊU VÀ TỰ DO

Trần Kiêm Đoàn

Trong mỗi quan hệ tình cảm song phương, Tình Yêu và Tự Do song hành với nhau như hình với bóng. Tình Yêu không có Tự Do là một sự tù đày của tình cảm. Ngược lại, Tự Do mà vắng bóng Tình Yêu là một sự xâm lăng và chế ngự tâm hồn!

Giữa thế giới trừu tượng trùng điệp của cảm giác và tâm thức, không có một khái niệm, một sự dân thân nào trong lĩnh vực tình cảm và xã hội... lại được chú ý nhưng cũng bị ngộ nhận nhiều hơn khái niệm Tình Yêu. Xã hội Đông Phương khép kín và canh gát cẩn mật từng bước đi, từng dấu vết, từng chặng đường phát triển tự nhiên về sự hiện hữu Tình Yêu trong cuộc sống của con người. Xã hội Tây Phương lại cổ xúy sự tự do và nhập cuộc Tình Yêu vào đời sống. Những luận điểm và sự thể hiện Tình Yêu khác hẳn với một định đề Toán Học. Không có kết luận đơn thuần sai hay đúng mà chỉ có sự tùy thuộc vào vị trí và khái niệm nào khi nói đến tình yêu.

Trong khi khoa học tự nhiên đang thừa chữ nghĩa để nói đến những khái niệm về khoa học kỹ thuật thì khoa học xã hội lại bị thiếu chữ để nói đến vô số những trạng thái cảm xúc của con người. Bởi vậy, khái niệm tình cảm, khái niệm yêu thương mệnh mông của con người bị trói buộc trong vòng giới hạn chật chội của ngôn ngữ. Người ta quen nhất Tình Yêu trong phạm trù ngôn ngữ giới tính; trong khi Tình Yêu đích thực là nguồn cảm xúc mệnh mông, thiêng liêng và ảo diệu không riêng loài người mà ngay đối với sinh vật hữu tình. Sự ngộ nhận giữa cảm xúc yêu thương và sinh hoạt giới tính đã làm méo mó khuôn mặt Tình Yêu và xuyên tạc bản chất trung thực của Tình Yêu.

Trong vũ trụ quan cũng như nhân sinh quan của Phật giáo trong giai đoạn nguyên thủy, Ái bị xem là nguyên ủy của đau khổ. Có Tình Yêu nên có dục vọng và khổ đau. Về sau, khi khái niệm về Ngã được xem là gốc của Ái thì Tình Yêu không hẳn chỉ có một dáng vẻ "gian ác" tha hoá và đầy đọa con người. Tình Yêu hướng thượng cũng mang vị giải thoát vì Tình Yêu cao cả giúp con người biết yêu điều thiện, xa lánh điều ác để tìm đến bờ an lạc và giải thoát. Hay có thể nói một cách đầy tính khẳng định như Thượng tọa Biazhanna (Anh quốc) rằng: "Không có Tình Yêu thì không có Đạo Phật!" Phật là nguồn cội của yêu thương. Nếu không vì Tình Yêu tuyệt đối hướng về quần sanh để mang an lạc và giải thoát đến muôn loài thì Đức Phật không có lý do thị hiện giữa cõi Ta Bà này. Và, cũng chính ngài, chính thái tử Tất Đạt Đa, đức Phật Thích Ca là một sứ giả vừa biểu trưng, vừa hiện

thực của tất cả mọi hình thái thể hiện của Tình Yêu. Khởi điểm đời sống cũng như mọi người, Ngài đã trải qua những cơn sóng tình cảm từ thuở vào đời: Từ Tình Yêu nhỏ bé và riêng tư của lứa đôi, gia đình, bằng hữu, quyền lực... đến Tình Yêu lớn hơn đối với nhân sinh, xã hội, lý tưởng... và đến Tình Yêu tuyệt đối của con đường Giải Thoát. Con đường Tình Yêu của Đức Phật vạch ra là con đường “khẳng định để phủ định”. Dựa vào Tình Yêu như một phương tiện hình tượng để vô hóa Tình Yêu. Nhận thức được vô vàn những hình thái ràng buộc của Tình Yêu để hóa giải những hệ lụy; tìm một chân trời tự do không bị níu kéo bởi những sợi dây chằng chịt của tình cảm; cuối cùng, tay không, trí không và tâm không đầy an tịnh trở lại với chính mình.

Tác phẩm Love, Freedom, Aloneness - The Koan of Relationships (Tình Yêu, Tự Do, Tự Ngã - Công Ấn Tương Giao) của Osho được giới tâm lý học và triết học thế giới xem như là một tác phẩm lý luận và phân tích tâm lý độc đáo về đời sống tình cảm cá nhân của con người trong xã hội mới. Tác phẩm nói lên một quan niệm Tình Yêu thuần túy được hình thành và phát triển tự nó chứ không núp bóng đạo đức hay lánh mặt âm thầm sau bức màn luân lý - mà theo Osho là giả dối và không có thật (!)

Đọc những luận điểm của Osho về cảm xúc và giới tính vào những năm đầu của thế kỷ 21 làm người ta nhớ về Sigmund Freud vào những năm 1890. Freud là một luận sư tiên phong khai sáng ngành Phân Tâm Học (Psychoanalysis). Ông phân tích những ẩn ức giới tính từ trong vô thức để đi đến kết luận là sự ức chế tình dục (Libido) chi phối gần như toàn bộ sinh hoạt đời thường của con người. Osho khác với Freud vì ông đã đào sâu và phân tích đời sống hữu thức của con người. Osho cho rằng những phản ứng tâm lý và tình cảm dưới dạng Tình Yêu là một sinh hoạt có ý thức của con người. Chính con người có ý thức về chủ thể của chính mình và về đối tượng của cảm xúc nên con người có tự do: Tình Yêu, Tự Do, Tự Ngã là “ba ngôi một thể” (the trinity) cho sự tròn đầy tình cảm cá nhân của mỗi con người trong xã hội ngày nay.

Thật ra, nền tảng tâm lý học Phương Tây - được gọi tên và ghép vào như một phân ngành của hệ thống triết học từ thời Thalès (624 trước Tây Lịch) - chỉ là một khía cạnh của Duy Thức Học Phật giáo. Duy Thức là một môn học về Tâm. Dùng Thức để tìm hiểu nguồn gốc của Tâm: “Vạn Pháp đều do Thức biến hoặc tất cả đều do Tâm tạo.” Những khái niệm nổi tiếng nhất của nền tâm lý học và triết học phương Tây về cảm tính và giới tính của con người như “Libido” của Freud, “Archetypes” của Carl Jung hoặc khái niệm về Tình Yêu của Osho? đều tiềm tàng ở Thức Tạng (Alaya) trong Duy Thức Học Phật giáo. Nhưng điểm khác biệt cơ bản giữa Phật giáo và các nhà lý thuyết phân tâm học Âu, Mỹ là Phật giáo quan sát và

phân tích để hiểu rõ căn nguyên cùng tác dụng của Tình Yêu và sự ham muốn để chế ngự lòng ham muốn, làm thăng hoa Tình Yêu trong mỗi con người. Bởi vậy, Phật giáo không sợ hãi hay né tránh bất cứ sự hiện hữu dưới hình thái nào của tình yêu vì bản chất đạo Phật là đạo diệt khổ. Không hiểu rạch ròi sự biến thái thiên hình vạn trạng của Tình Yêu - vốn là một trong các nguyên nhân gây khổ thì làm sao diệt khổ?!

Bằng ngọn bút sắc bén với văn phong đầy tính bất chấp và tư tưởng đầy sức công phá, Osho xuất hiện như một đệ tử “trùng trùng phá chấp” của Thiền học và Thiền quán. Ông hô hào tự do luyện ái không biên cương, mở phẳng những cánh cửa khép hờ của tự do và công phá những thành trì ám khói vàng vọt của đạo lý. Osho xuất hiện như một gã xâm lược đầy yêu thương. Ông vừa được xem là một trong 1000 khuôn mặt đã làm thay đổi nếp suy tư và vẽ lại bóng dáng nhân loại của thế kỷ 20. Nhưng thật lạ lùng là gia tài nghệ thuật sáng tạo của Osho lại dường như tắm trong đại dương của Thiền. Osho như một kiện tướng vẫy vùng cổ xúy cho tự do trong tình yêu, nhưng cuối cùng lại trầm tư kết luận: “Tình Yêu đích thực mang Tự Do và Bản Ngã đến cho con người vì nó nối kết Hai tâm hồn thành Một trong hai thân xác riêng tư. Tình Yêu là cánh bên này và Thiền Định là cánh bên kia để tạo thành một đôi cánh hòa nhịp bay cao. Đôi cánh đó xác định bản sắc độc đáo của mỗi con người để thăng tiến và hòa hợp tiểu ngã thành đại ngã.”

Osho viết tác phẩm Love, Freedom, Aloneness nguyên tác bằng tiếng Anh. Từ hơn một thập niên qua, tác phẩm này đã được dịch ra hơn 18 thứ tiếng thông dụng trên thế giới. Bản dịch tiếng Việt có hơi muộn màng nhưng cuối cùng cũng đã đến. Người dịch bản tiếng Việt là Sư cô Thích Nữ Minh Tâm. Dịch một tác phẩm văn chương hay triết học thuần túy đã khó; dịch tác phẩm “triết-văn” của một tác giả mang nhiều bão tố của tư tưởng như Osho lại càng khó hơn. Khi nói đến vấn đề dịch thuật, có lẽ không ai quên một câu nói cổ điển nổi tiếng của Ý: “Traduttore, traditore” được chuyển qua tiếng Anh là “Translator, traitor” hay nói một cách nôm na trong tiếng Việt: Dịch là phản! Thế nhưng lịch sử văn minh của loài người không có sự lựa chọn nào khác hơn là đành phải chấp nhận cái “phản” đó như một sự nhắc nhở dè chừng. Truyền thông là nhu cầu sinh tử của thế giới loài người. Dịch hay hình thức chuyển ngữ từ tiếng này qua tiếng khác là phương tiện để sống còn giữa các cá nhân và tập thể khác nhau trong cộng đồng thế giới. Dịch là một quá trình vận dụng tất cả khả năng ngôn ngữ, kinh nghiệm và học thuật để chuyển đạt nội dung tư tưởng của tác giả trong hệ thống ngôn ngữ này qua một hệ thống ngôn ngữ khác. Khi đến người đọc thì nội dung trong ngôn ngữ mới càng minh bạch và trung thực chừng nào thì phẩm chất dịch thuật càng cao chừng đó.

Có dịp đọc và so sánh nguyên tác bản tiếng Anh của Osho và bản dịch tiếng Việt của Sư cô Minh Tâm, người đọc mới thấy được rằng, một công trình chuyển ngữ nói lên được những đường "kiếm bút" vi vu của Osho không chỉ đơn thuần là vấn đề kiến thức ngôn ngữ mà còn là sự thể hiện tài năng và cảm xúc của người dịch. Nếu chỉ đứng về mặt ngôn ngữ học thuần túy thì Sư cô Minh Tâm khó mà lột tả hết những hình ảnh tượng trưng, những nêu dẫn đầy ẩn dụ, những lý luận đôi chỗ quá trừu tượng nhưng có chỗ lại quá thô nhám và táo bạo của Osho. Nếu bản thân người dịch không cảm bút, thiếu cái cảm quan nhạy bén của nhà văn, thiếu kinh nghiệm lý luận của nhà nghiên cứu... thì thật khó khăn để “trả Osho về lại cho Osho”, bởi vì nói như Robert Bethune: *“Người dịch không bám sát tác phẩm mà muốn cao siêu hơn tác giả thì nên viết một tác phẩm khác và nếu thấp hơn tác giả thì chưa đủ sức để dịch.”* Trong lĩnh vực văn bút, nếu sư cô Minh Tâm không phải là tác giả của hơn 10 tác phẩm văn chương đủ các thể loại từ sáng tác đến biên khảo đã xuất bản (Website: [www.Bachhac.net](http://www.Bachhac.net)) thì không hiểu dịch giả có đủ sự đồng cảm và đồng kiến để chuyển ý của tác giả từ tiếng Anh sang tiếng Việt như thế không? Và, đặc biệt nhất là nếu dịch giả không phải là một tu sĩ Phật giáo, có sở học vững vàng, thì có thể hiểu hết kiến văn sâu kín của một học giả Ấn Độ chịu ảnh hưởng sâu đậm tư tưởng Phật giáo nguyên thủy như Osho không?!

Câu hỏi trong trường hợp này là câu trả lời.

Sư cô Thích Nữ Minh Tâm cũng trả lời bằng chính bản văn tiếng Việt tác phẩm Tình Yêu, Tự Do, Cô Đơn của Osho đang nằm trên tay người đọc.

Tình Yêu, Tự Do, và Cô Đơn

***(Một Cái Nhìn Mới Về Mối Tương Giao)***

Nguyên tác của Osho:

**Love, Freedom and Aloneness**

Thích nữ Minh Tâm dịch

**PHẬT LỊCH 2548 – 2004**

đưỡng non cao khôn kể sánh,  
sanh thành bể rộng khó bì so.

Ân giáo

Nghĩa

Đề đầu danh lễ Ân Sư:

Sư Bà Viện Chủ chùa Phước Hải, đường 3/2,  
Quận 10 Sài Gòn, Việt Nam

Xin thành kính dâng lên tất cả những gì con  
thực hiện được về Thầy, người đã cho con niềm tin,  
hạnh diện, và mạch sống tâm linh vững mạnh.

Con nhất tâm tin tưởng và hành trì theo lời Phật  
dạy cùng những gì mà chư Tôn Đức và Thầy đã  
khuyến bảo con để xứng đáng là người con Phật.

Con hạnh diện vì Thầy là một trong rất ít những  
vì sao sáng còn sót lại trên bầu trời tăm tối xã hội  
ngày nay, đã hy sinh phục vụ chúng sanh không một  
mỏi, một cách âm thầm, không vụ lợi theo hạnh  
nguyện ba la mật của Bồ Tát.

Mạch sống tâm linh tuôn chảy từ Thầy qua con  
sẽ giúp con vững bước tiếp tục theo chân chư vị tiền  
bối cao tăng trên con đường thực hiện công cuộc  
“Chuyển Pháp Luân xa, hành Pháp Thí hạnh”.

Đệ tử con,

**Thích nữ Minh Tâm** đề  
đầu cần bái

Chân thành tri ân các huynh đệ, tỷ muội của tôi  
tại Việt Nam đã thay tôi lo tròn Phật sự và hiếu đạo  
với Thầy Tổ cùng tất cả thiện hữu tri thức đã và đang  
giúp đỡ tôi trong mọi phương diện công tác văn hóa  
dịch thuật.

Riêng trân trọng cảm niệm sự khuyến khích,  
góp ý, và công sức của:

- Giáo Sư Tiến Sĩ Tâm Lý Học Trần Kiên  
Đoàn, Sacramento, California
- Giáo Sư Thạc Sĩ Anh văn Thái thị Mơ, Sài gòn,  
Việt Nam
- Thạc sĩ Điện Toán Trần mạnh  
Hùng, Ashburn, Virginia

Đã hết lòng ủng hộ tôi hoàn thành tác phẩm dịch  
thuật này.

Kính nguyện chư Phật gia hộ cho chư quý thiện  
hữu tri thức và khắp pháp giới chúng sanh đều được  
an lạc, giải thoát.

***Thích nữ Minh***

***Tâm cần bút***

*Chính niềm cô đơn làm cho tình yêu sống lại.*

***Phạm Công Thiện***

*Trong sự tương giao giữa con người và con người, sự  
tàn nhẫn vô tình là sự tàn nhẫn tệ bạc nhất vì làm cho  
đối phương bị thương nhưng không thể kêu đau.*

*Trong dòng sinh diệt thời gian, Tình Yêu vẫn bất diệt  
vĩnh cửu vượt Không gian và Thời gian.*

*“Ai nghĩ khôn khéo về chính mình sẽ đối xử tốt với người khác, bởi vì cuối cùng và lâu dài chính người đó sẽ được nhiều lợi lạc. Tôi gọi đó là “ích kỷ một cách trí tuệ”, một lối nhìn tự lợi theo một khía cạnh lâu dài. Ngược lại ai chỉ nhìn cạn cợt về lợi ích của mình và bỏ rơi những người khác thì cuối cùng sẽ không còn bạn bè và người giúp đỡ, họ sẽ trở thành người thất bại.”*

### **Dalai Lama XIV**

## **MỤC LỤC:**

### **Lời nói đầu**

### **Lời tựa**

### **Phần Một: Tình Yêu**

Chương Một: Gương Mặt Ma Quái Màu Nhiệm Của Tình Yêu

Chương Hai: Thật và Không Thật - Bước Đầu Tiên

Chương Ba: Phẩm Hạnh Của Lòng Vị Kỳ

Chương Bốn: Không Bám Vú

### **Phần Hai: Từ Quan Hệ Đến Tương Giao**

Chương Năm: Tuần Trăng Mặt Không Bao Giờ Chấm Dứt

Chương Sáu: Từ Khát Ái Đến Tình Yêu Đến Tương Giao

Chương Bảy: Hãy Để Cửa Ngõ Tâm Hồn Khoáng Đạt ...

Chương Tám: Công Án Tương Giao

### **Phần Ba: Tự Do**

Chương Chín: Chân Tánh Trinh Nguyên  
Chương Mười: Phần Nô lệ Cơ Bản  
Chương Mười Một: Hãy Cảnh Giác Các Ông  
Đức Giáo Hoàng  
Chương Mười Hai: Có Chẳng Một Đời Sống  
Sau Tình Dục?  
Chương Mười Ba: Cần Phải Có Nhiều  
Phương Cách Cư Xử Trong Mọi Tương Thân...

**Phần Bốn: Cô Đơn**

Chương Mười Bốn: Cô Đơn Là Bản Chất  
Của Bạn  
Chương Mười Lăm: Xa Lạ Ngay Chính Mình  
Chương Mười Sáu: Độc Cư và Được Chọn  
Chương Mười Bảy: Chú Sư Tử và Đàn Cừu

*Xin chân thành cáo lỗi cùng quý bạn đọc vì sự tế nhị  
và phong tục Á Đông, quan niệm cổ truyền luân lý  
cũng như đa số giới độc giả chưa quen và lãnh hội  
hết tư tưởng uyên áo của Osho nên người dịch tự ý  
rút gọn lại ba chương 10, 11, và 12 để tránh những  
ngộ nhận đáng tiếc.*

*Xin quý độc giả liễu tri cho,*

*Trân trọng,  
Tn Minh Tâm*

**Lời nói đầu:**

Có thể nói Tình yêu là một ân sủng thiêng liêng  
duy chỉ có loài người mới được đặc quyền đón  
nhận. Những loài động vật khác không có đặc ân đó,  
chúng chỉ sống theo bản năng. Tuy nhiên, đã mấy ai

trong chúng ta đây có thể thẩm thấu được tính chất đặc thù của Tình Yêu (*viết hoa*)? Tại sao ngày nay có quá nhiều người thích sống cô đơn, độc thân? Tại sao những người đang an hưởng sự cô tịch đó lại không tìm một cơ hội tốt để cùng chia sẻ hạnh phúc với người khác?

Từ thế kỷ 20 đến nay, mô hình kiểu mẫu nề nếp truyền thống đạo đức gia đình đã và đang trên đà tụt dốc thê thảm; thanh thiếu niên dưới độ tuổi vị thành niên đã biết thử nghiệm tìm hiểu tình dục, và phân nửa những cặp vợ chồng ở những quốc gia đang phát triển đã tan vỡ kết thúc trong ly dị.

Trong quyển sách nhan đề “Tình Yêu, Tự Do, và Cô Đơn,” Osho, một giáo sư, một triết gia, một văn hào tài danh của Ấn, đã giải thích về những hiện tượng đổ vỡ này và chúng ta có thể xem đó là những sự kiện tốt đẹp mở màn cho công cuộc khám phá tầng hầm bí mật kín nhiệm nhất của tâm linh hơn là mãi hoài lo sợ e ngại. Ở cái thế giới hậu mơ mộng đầy lý tưởng này, khi mà đa số người ta cho là tất cả những giá trị đạo đức luân lý cũ rích kia đã hết thời thì chúng ta có một cơ hội vàng, một cơ hội hiếm hoi, một cơ hội ngàn năm một thuở để thanh lọc lại, để làm sống lại những cơ bản giá trị đạo đức của đời sống con người. Chúng ta có cơ hội bắt đầu sống tươi mát lại chính chúng ta, làm tươi mát lại mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người, và làm cách nào chúng ta định nghĩa cho rõ ràng cụ thể và đúng mức sự tổng hợp của cá nhân và xã hội.

Trong cái thế giới hiện đại tân kỳ này, dẫu muốn hay không muốn, tự do vẫn làø điều kiện cơ bản cần thiết nhất, và chỉ đến khi nào chúng ta học được cách sống với tự do đó, học được cách sống tự chúng ta và với chính chúng ta, cho chính chúng ta, chúng ta sẽ chối từ được sự thôi thúc đi tìm tình yêu và hạnh phúc bên ngoài với người khác.

Châm biếm, khôi hài, ý nhị như bản tánh từ xưa, Osho sẽ cho chúng ta một lời khuyên giải, một

hướng đi tâm linh vào thế giới phức tạp đầy mâu thuẫn của xã hội vào con người hiện đại.

Dĩ nhiên, bất cứ một nghệ nhân nào cũng khó vượt khỏi tập tục cứng nhắc của cái xã hội mà họ đang sống hay định kiến cố chấp, tư tưởng hẹp hòi thiên cận của một số người nào đó phê bình chỉ trích; Osho cũng vậy, ông đã từng bị phê phán, đánh giá rất nhiều qua những tác phẩm văn học, triết lý, sống đạo của ông, tuy nhiên như tảng đá vững chắc không lay chuyển trước sóng bão, Osho vẫn trung thành với tư tưởng, cảm nghĩ và ngòi bút của chính mình.

Bạn hãy đọc Osho với con người thật của bạn, không phải con người xã hội hay tôn giáo.

### **Lời tựa:**

Trong “Symposium” của Plato, đại triết gia Socrates có viết:

*“Người nào thử nghiệm tìm hiểu bí mật của tình yêu sẽ không những chỉ giao cảm được với sự phản ánh của nó, mà còn giao hòa với chính chân lý. Để thâm thấu được ân sủng thiêng liêng của tánh chất loài người, người ta cần phải thấu triệt được tình yêu và chỉ có năng lực tình yêu là năng lực mãnh liệt nhất để giúp con người khám phá ra tánh chất đặc thù đó.”*

Tôi đã phẩm bình suốt cả cuộc đời tôi về tình yêu bằng cả hàng ngàn cách thức khác nhau, nhưng tựu trung thông điệp chỉ có một mà thôi.

Chỉ có một điều cơ bản cần phải ghi nhớ, đó là: “Cái tình yêu mà bạn đang nghĩ là tình yêu đó, không phải là Tình Yêu (*viết hoa*).” Không phải là tình yêu mà Socrates nói cũng không phải tình yêu mà tôi đang nói đến!”

Cái tình yêu mà bạn biết đó không là gì cả, nó chỉ là sự cần thiết sinh lý; nó tùy thuộc vào bộ máy

sinh học và những kích thích tố của bạn. Cái tình yêu đó thay đổi thật dễ dàng - chỉ cần một thay đổi nhỏ xíu trong sinh thể hóa học và cái tình yêu mà bạn cho là “chân lý tuyệt đối” đó biến mất tại chỗ ngay. Sự khát ái đó đã từng được bạn đặt tên là “tình yêu”. Hãy nhớ kỹ sự phân biệt này.

Socrates nói: “Người nào thử nghiệm tìm hiểu bí mật của tình yêu sẽ không những chỉ giao cảm được với sự phản ánh của nó, mà còn giao hòa với chính chân lý. Để thẩm thấu được ân sủng thiêng liêng của tánh chất loài người, người ta cần phải thấu triệt được tình yêu và chỉ có năng lực tình yêu là năng lực mãnh liệt nhất để giúp con người khám phá ra tánh chất đặc thù đó.”

Khát ái, tham dục không có gì bí mật cả. Nó chỉ là một trò chơi sinh học đơn giản, mỗi một loài vật, con chim, cái cây... đều biết nhận sự thể đó. Chắc chắn tình yêu với những bí mật kia sẽ hoàn toàn khác với cái tình yêu mà bạn đang giao kết.

*“Người nào thử nghiệm . . .”*

Cái tình yêu bắt tay với chính chân lý đó sanh khởi vượt ngoài tri kiến của bạn - không phải với thân xác sinh học của bạn, mà chính tự con người bên trong của bạn. Tham muốn, khát khao phát sanh từ thân xác của bạn; tình yêu sanh khởi từ tiềm thức của bạn; tuy nhiên người ta không ý thức được, không nắm được, và cái lối hiểu sai lạc đó cứ tiếp tục, cứ tiếp tục - và người ta đã lầm lẫn cho rằng sự khát khao tham ái đó là tình yêu.

Rất ít, rất ít người trên địa cầu này cảm nhận được Tình Yêu. Có một số người đã yên lặng, đã an định . . . và ở trong sự an tịnh đó, họ đã giao hòa, đã liên kết, đã thể nhập được với con người thật bên trong của họ; họ đã lọt vào được tận cùng chiều sâu tâm hồn họ. Một khi bạn giao cảm được với tâm hồn bạn, tình yêu trong bạn sẽ là bóng mát che chở bạn, chứ không phải là sự tương quan của hai cá thể. Dù bạn đi với bất cứ ai, dù bạn đi đến bất cứ nơi nào, tình

yêu trong bạn vẫn nở rộ, tròn vẹn và đẹp, đầy tính chất thiêng liêng.

Tình yêu đó không còn đối tượng phân biệt.

Giờ đây, cái mà bạn định nghĩa là “tình yêu” đó thật ra chỉ là thứ tình cảm chỉ định cho một đối tượng bạn thích, cho một người bạn ưa. Và tình yêu không phải là một hiện tượng trao đổi hay bị giam cầm, ràng buộc. Bạn có thể có tình yêu trong đôi bàn tay rộng mở của bạn, nhưng bạn không thể nắm được nó. Ngay cái lúc mà tay bạn nắm chặt lại, đôi tay bạn đã rộng tuếch rồi. Nhưng khi tay bạn mở rộng ra, cả bầu trời, vũ trụ kia sẽ hiện hữu trong tâm.

Socrates nói đúng, “Người nào thẩm thấu được tình yêu sẽ tri cảm được chân lý”, bởi vì đó chỉ là hai tên gọi của một kinh nghiệm mà thôi. Nếu bạn không hiểu được chân lý, bạn không tài nào cảm nhận được tình yêu đâu.

*Để thẩm thấu được ân sủng thiêng liêng của tánh chất nhân loại, người ta cần phải thấu triệt tình yêu và chỉ có năng lực tình yêu là năng lực mãnh liệt nhất để khám phá ra tính chất đặc thù đó.*

## PHẦN MỘT

### TÌNH YÊU

Bạn sẽ ngạc nhiên xiết bao khi biết rằng danh từ tiếng Anh “Love - Tình yêu” phát xuất từ danh từ tiếng Phạn (*Sanskrit*) “Lobha” - có nghĩa là tham lam.

Thật đúng là một sự cố ngẫu nhiên khi danh từ tiếng Anh “Love” lại phát xuất ra từ một danh từ tiếng Phạn “Lobha” (*Tham*), nhưng theo tôi, đó không phải là sự ngẫu nhiên. Chắc chắn có một cái gì bí mật tiềm ẩn sâu xa đằng sau cái danh từ Lobha - Love; ắt hẳn phải có một nguyên nhân thuật hóa đằng sau nó. Thực tế nếu tham được tiêu hóa đi thì sẽ trở thành

tình yêu. Tham - Lobha tiêu hóa hoàn toàn đi thì sẽ trở thành tình yêu.

**Tình Yêu** là chia sẻ, ban phát; **Tham Lam** thì tranh giành, chấp giữ. Tham lam chỉ có chiếm hữu mong cầu và không bao giờ chia sẻ, ban phát cho một ai, nhưng tình yêu chỉ có “cho” và không bao giờ đòi hỏi được đáp trả lại; tình yêu là một sự chia sẻ không điều kiện. Vì thế đã có một nguyên nhân thuật hóa nào đó mà “Tham – Lobha” đã trở thành “Tình Yêu - Love.”

“Tham - Lobha” trở thành “Tình Yêu - Love” khi mà con người còn quan tâm đến sự chuyển hóa tâm linh.

## Chương Một

### Gương Mặt Ma Quái Màu Nhiệm Của Tình Yêu

Tình yêu không phải là một cái gì tầm thường được định nghĩa bằng danh từ. Cái tình yêu tầm thường chỉ là một sự giả dạng, một mặt nạ hóa trang, một cái gì được che dấu đằng sau nó. Tình yêu thực sự là một hiện tượng hoàn toàn khác hẳn. Tình yêu tầm thường là một sự đòi hỏi chiếm giữ; Tình Yêu thực sự là sự chia sẻ. Sự ban phát chia sẻ đó không có chút xíu đòi hỏi nào; nó chỉ biết đến niềm vui, an lạc của sự ban phát.

Tình yêu tầm thường ra dáng vẻ điệu bộ, ồm ồm, giả tạo quá mức. Tình yêu thực sự không đóng kịch, không giả tạo; nó đơn thuần là vậy - tình yêu là tình yêu, không định nghĩa. Cái tình tầm thường thì gằn như là bệnh hoạn, ủy mị; cái tình yêu mà bạn đặt tên cho nó là “tình yêu ngọt ngào”. Cái tình đó thực bệnh hoạn, ghê tởm, nhưng tình yêu thực thụ thì lại là một chất dinh dưỡng nuôi lớn mạnh tâm hồn bạn. Cái tình tầm thường chỉ làm bành trướng cái bản ngã của bạn,

cái không thật của bạn chứ không phải cái thật của bạn. Cái giả luôn luôn nuôi cái giả; cái thật nuôi cái thật.

Trở thành người hầu cho một tình yêu thực thụ có nghĩa là trở thành hầu cận cho tình yêu trong sự băng trình nguyên sơ của nó. Hãy ban tặng, hãy chia sẻ bất cứ những gì bạn hiện có, hãy chia sẻ ban tặng và hân hưởng niềm vui của sự chia sẻ, ban tặng đó. Tuy nhiên, bạn không nên làm, đừng làm gì cả nếu bạn cho đó là một bổn phận - một bổn phận mà bạn phải làm, bắt buộc phải làm - không, nếu như vậy thì toàn thể niềm vui đó sẽ bay mất, không còn. Và bạn cũng đừng bao giờ cho là bạn gia ơn cho đối tượng của bạn, không bao giờ, dù chỉ một thoáng giây. Tình yêu không bao giờ là sự gia ơn cả, mà trái lại, khi một người nào đó đón nhận tình cảm của bạn, bạn phải cảm ơn họ.

Tình yêu là ân sủng khi được đón nhận.

Tình yêu không bao giờ chờ đợi ban thưởng, ngay cả sự cảm ơn cũng không. Nếu người yêu của bạn cảm ơn bạn thì bạn sẽ ngạc nhiên vô cùng - luôn luôn ngạc nhiên; đó là một sự ngạc nhiên vô cùng thích thú, vì bạn không hề mong mỗi được cảm ơn như vậy. Bạn không thể ngăn trở tình yêu thực thụ, vì chân tình trước tiên không có sự mong cầu hay trở ngại nào, và bạn cũng không thể lấp đầy cái tình giả tạo mong manh kia vì bản chất của thứ tình giả tạo kia quá bám chắc vào sự mong cầu, kỳ vọng đến nỗi mà những gì tự thành đều mau chóng đổ vỡ. Sự kỳ vọng trông mong đó quá lớn, không một ai có thể lấp đầy cái bụng rỗng của nó được. Vì thế cái tình yêu tâm thường giả tạo kia luôn luôn đem đến sự trở ngại cho bạn, nhưng chân tình thì luôn đem đến sự sung mãn an lạc. Và một khi tôi nói: “Trở thành một hầu cận cho tình yêu”, tôi không có ý nói bạn hãy trở thành kẻ phục dịch cho người bạn yêu, không, hoàn toàn không. Tôi không bao giờ nói bạn trở thành nô lệ cho tình nhân của bạn - mà tôi nói hãy trở thành người hầu của tình yêu. Cái tư tưởng băng trình nguyên sơ của

tình yêu phải được tôn trọng; chính cái đặc tính khái  
thể đó phải được tôn thờ.

Người yêu của bạn chỉ là một trong những hình  
thức của đặc tính này, và toàn thể hiện hữu không  
chứa đựng gì cả mà chỉ chứa đựng triệu triệu hình thái  
của tư tưởng nguyên trình đó. Cái bông hoa này là  
một tư tưởng, một hình thể, mặt trăng kia là một cái  
khác, người yêu của bạn lại là một cái khác nữa...  
con bạn, mẹ bạn, cha bạn; tất cả bọn họ là những hình  
thái, tất cả là những ngọn sóng vỗ dâng trào trên mặt  
biển Tình Yêu - nhưng không bao giờ bạn biến mình  
thành nô lệ cho người yêu của bạn cả. Bạn hãy luôn  
luôn nhớ cho là người yêu của bạn chỉ là một sự diễn  
đạt cơn con, tí xíu của lớp sóng biển tình yêu đó mà  
thôi.

Phục vụ Tình Yêu thông qua người yêu, bạn sẽ  
không bao giờ bị ràng buộc vào người bạn yêu cả. Và  
một khi người nào đó không bị ràng buộc vướng bận  
vào người yêu của mình, tình yêu của người đó mới  
thênh thang, mới đạt đến tột đỉnh tình thương. Ngay  
cái lúc mà chúng ta ràng buộc người hay bị người  
ràng buộc, chúng ta đã bắt đầu rơi xuống rồi.

Ràng buộc, bám víu, chấp thủ là một hình thức  
của trọng lực, của sự rơi xuống - không ràng buộc  
vướng mắc là vi diệu thiêng liêng. Cái tình yêu giả  
tạo là một danh xưng khác của sự ràng buộc; tình yêu  
thực thụ chỉ đem đến cho người ta sự giải thoát.

Tình yêu giả tạo thì luôn luôn biểu lộ ra quá  
nhiều vẻ quan tâm chăm sóc - nó luôn luôn bày đặt ra  
vẻ mầu mè như vậy thôi, nhưng chân tình thì chu đáo,  
ân cần, tế nhị, không biểu lộ đáng vẻ như quan tâm  
đến đối tượng. Nếu bạn thực sự yêu thương một  
người đàn ông, bạn sẽ cần trọng, ân cần chú ý tới  
những nhu cầu thiết yếu của anh ta chứ không phải  
đến những cái không tưởng, không thực tế, mầu mè,  
rườm rà, vớ vẩn của anh ta. Bạn sẽ lo lắng chăm sóc  
từng nhu yếu thực sự của anh ta nhưng bạn không  
phải có mặt ở đó cho những ham muốn dỏm, hư cấu

của anh ta. Bạn sẽ không giúp đỡ phù trợ bất cứ một việc gì nếu sự việc ấy gây tổn hại cho anh ta hay cho chính bạn. Thí dụ như: bạn không tiếp tay để bành trướng cái bản ngã vị kỷ của anh ta, mặc dầu bản ngã của anh ta sẽ đòi hỏi bạn vuốt ve nó. Người mà quá quan tâm, quá lưu ý, quá ràng buộc, sẽ hỗ trợ cho sự đòi hỏi của bản ngã - có nghĩa là chính bạn đang đầu độc giết chết người bạn yêu.

Ân cần, tế nhị chăm sóc người yêu mình có nghĩa là bạn có đủ trí thông minh để thấy rằng những đòi hỏi vớ vẩn khác không phải là nhu cầu thực sự mà chỉ là cái bản ngã của đối tượng bạn đang đòi hỏi; bạn sẽ không đáp ứng nó.

Tình yêu là lòng từ bi chứ không phải sự quan tâm thái quá. Có đôi lúc chúng ta cảm thấy sự hành xử đó có vẻ khô khan, cứng nhắc, lạnh lùng, nhưng có lẽ thỉnh thoảng chúng ta cũng phải cần cứng rắn khô khan như vậy. Có đôi lúc sự cư xử của bạn dường như hờ hững lãnh đạm nhưng nếu cần phải hờ hững lãnh đạm, thì bạn cũng cần phải hờ hững lãnh đạm. Có khi tình yêu của bạn lại khoác vẻ lạnh lùng, nhưng nếu cần phải lạnh lùng thì bạn cũng sẵn sàng làm mặt lạnh lùng đi. Bất cứ nhu cầu nào, tình yêu đều hòa điệu được hết - nhưng không bao giờ lộ vẻ quan tâm thái quá. Tình yêu thực thụ sẽ không đáp ứng bất cứ một nhu cầu giả tạo nào; nó sẽ không đáp ứng bất cứ một tư tưởng hắc ám đầu độc nào.

Bạn hãy tìm vào bên trong, hãy thiền quán về tình yêu. Tình yêu là sự thử nghiệm lớn lao nhất trên đời, và những ai sống ở trên đời mà không thử nghiệm được năng lực tình yêu thì sẽ không bao giờ hiểu rõ được bản chất cuộc đời là gì. Những người đó chỉ sống khơi khơi trên bề mặt cuộc đời mà không thâm thấu, thể nhập được vào chiều sâu của dòng sinh mệnh. (\* chắc chắn ở đây, Osho muốn nhấn mạnh Tình Yêu (viết hoa) chứ không phải thứ tình ái tầm thường)

Đường hướng giáo huấn của tôi là hướng về Tình Yêu. Tôi có thể buông bỏ cái danh từ Chúa hay Thượng Đế một cách dễ dàng - không có sao - nhưng tôi không thể buông bỏ danh từ Tình Yêu. Nếu tôi phải chọn giữa hai danh từ Chúa và Tình Yêu, tôi sẽ chọn Tình Yêu, tôi sẽ quên tất cả những gì về Chúa, về Thượng Đế, v.v. bởi vì những ai thể nhập được Tình Yêu sẽ cận kề bên Chúa; nhưng không phải điều ngược lại đâu nhé: những ai nghĩ về Chúa và triết lý hóa về Chúa sẽ không bao giờ biết được Tình Yêu - và như vậy, họ cũng chẳng thể nào thấu triệt được Chúa hay Phật tánh gì ráo trọi.

## Chương Hai

### **Thực và Không Thực - Bước Đầu Tiên**

Hãy yêu chính bạn và quán sát - hôm nay, ngày mai, và mãi mãi về sau.

Chúng ta bắt đầu chương hai với một trong những lời dạy vi diệu, sâu nhiệm nhất của Đức Phật Cồ Đàm:

**“Hãy yêu chính người!”**

Lời dạy này của Đức Phật thật hoàn toàn trái ngược lại với tất cả những truyền thống trên thế giới mà bạn đã được học hỏi, dạy bảo - tất cả những nền văn minh, tất cả văn hóa, tất cả tôn giáo. Đại biểu của những truyền thống văn minh, phong tục, văn hóa và tôn giáo này đều rêu rao lên rằng: “Hãy yêu mọi người! Đừng yêu mình!” và có một sách lược, chiến thuật rất xảo quyệt ẩn chứa đằng sau những lời rao giảng to tiếng của họ.

Tình yêu là chất dinh dưỡng của tâm hồn. Y như thực phẩm là để nuôi cơ thể, tình yêu là nguồn dinh dưỡng cho tâm linh. Không có thực phẩm, cơ thể của bạn sẽ yếu mòn đi; không có tình yêu, tâm linh của bạn cũng sẽ mất dần sức sống. Và không có một quốc gia nào, không có một nhà thờ thánh đường

nào, không có một nguồn lợi lộc nào lại mong muốn đào tạo những con người mạnh tâm linh cả, vì một con người với tâm lực dồi dào sung mãn sẽ dễ nổi loạn, phản kháng.

Tình yêu khiến bạn nổi loạn, cách mạng, thay đổi. Tình yêu giúp cho bạn xoải cánh tung bay. Tình yêu cho bạn ánh sáng nội tâm để soi rọi vào mọi thứ nên không có một ai có thể lừa dối bạn, phỉnh phờ bạn, áp bức được bạn. Những tu sĩ, những chính trị gia là những người đang lừa dối phỉnh phờ bạn đó, họ sinh sôi nảy nở trên xương máu bạn, họ chỉ sống sót trên sự khuynh loát tâm hồn bạn, họ biến bạn thành mục tiêu sống của họ.

“Tất cả tu sĩ và chính khách là những ký sinh trùng.” (\* điểm này cần xét lại - dù đứng trên lập trường dịch sát theo nguyên văn, không hề e ngại câu chấp, người dịch cũng không đồng quan điểm về một vài tư tưởng quá khích hay phân biệt cục bộ của Osho. Trong nguyên tác: *All priests and politicians are parasites. Từ ngữ “All -tất cả” rất quá khích: không phải ai ai cũng như vậy*).

Vì muốn làm cho năng lực tâm linh của bạn èo uột đi, họ đã tìm một phương pháp chắc chắn, một phương pháp bảo đảm 100% đó là nhồi sọ bạn cái tư tưởng “Đừng yêu chính mình!” Tư tưởng đó rất độc hại bởi vì nếu một người không thể yêu lấy chính mình thì làm sao có thể thương yêu được người khác? Cái mảnh khoe dạy bảo đó của các tu sĩ và chính trị gia thật xảo quyệt - họ nói, “Hãy yêu tha nhân, hãy sống bác ái, vị tha...” bởi vì họ biết tổng đi là nếu bạn không yêu được chính bạn thì làm sao bạn hòa điệu giao cảm được với người khác, nhưng họ vẫn cứ tiếp tục to tiếng rêu rao xướng lên “Hãy yêu kẻ khác, thương yêu nhân loại, yêu Chúa, yêu Thượng Đế. Hãy yêu thiên nhiên, yêu vợ hay chồng bạn, con cái bạn, cha mẹ bạn... nhưng đừng yêu chính mình” - bởi vì theo cái lối lập luận của họ, “yêu chính mình là ích kỷ”. Họ lên án sự “yêu chính bản thân mình” như lên án một cái gì vô nghĩa, phi lý.

Họ đã lập luận cái phương pháp “yêu tha nhân” đó của họ một cách thực tiễn, lô gích. Họ nói, “Nếu bạn yêu chính bạn, bạn sẽ trở thành một kẻ vị kỷ; nếu bạn chỉ yêu lấy chính bạn, bạn sẽ là một kẻ bệnh hoạn, tự yêu mình.”

Không, điều đó sai, không đúng, thực không đúng.

Người nào yêu chính họ sẽ nhận thức rõ là không có một tự ngã nào trong hẳn. Chính vì cố gắng thương yêu người khác và không yêu mình, cố tự phỉnh lừa mình là phải thương yêu mọi người và quên mình mà bản ngã con người sanh khởi. Những nhà truyền giáo, những nhân vật cải cách xã hội, những kẻ phục vụ xã hội là những người có bản ngã to lớn nhất trên thế giới - điều này tự nhiên thôi - bởi vì họ tự cho rằng chính họ mới là người cao thượng, ngon lành hơn mọi người vì dám quên mình và yêu tha nhân. Những người này không phải là những người thường - những con người bình thường thì yêu chính họ - còn những nhân vật “cao cấp” này thì sông bác ái hơn, có lý tưởng cao siêu vĩ đại hơn, và cũng yêu Chúa, yêu Thượng Đế hơn, nhưng than ôi, tình yêu của các vị “cao cấp, không phải bình thường” này đều giả dối, không thật, bởi vì tình yêu đó của họ không có căn nguyên, cội rễ.

**“Kẻ yêu chính mình”** là người đang đặt bước chân đầu tiên hướng về tình yêu chân thật. Điều đó cũng giống như ném một hòn sỏi nhỏ vào mặt hồ yên tĩnh kia, đầu tiên những nếp sóng lăn tăn sẽ gợn lên chung quanh hòn cuội nhỏ đó, gợn lên rất gần hòn cuội - dĩ nhiên, vì sóng sẽ khởi dậy ở nơi nào khác bây giờ? Và rồi những nếp sóng gợn lăn tăn đó sẽ lan rộng ra xa, sóng sẽ gợn xa, xa tận mãi bên bờ xa tít nhất. Nếu bạn chặn đứng lại những gợn sóng nhỏ chung quanh hòn cuội đó thì sẽ không còn đợt sóng nào nữa, và bạn cũng không thể hy vọng sẽ tạo được những gợn sóng nào vươn tới bên bờ xa thẳm nhất; không thể nào được, không thể có được đâu.

Những nhà tu sĩ và chính trị gia đều cảnh giác trước hiện tượng đó nên “cố chận đứng sao cho con người không tự yêu lấy chính mình, như thế họ sẽ tiêu hủy được khả tánh yêu thương của con người.” Và bấy giờ những gì mà con người cho là tình yêu, thực ra chỉ là đồ dỏm. Cái tình cảm đó có thể là bồn phận - nhưng chắc chắn không phải là Tình yêu - và “bồn phận” là một danh từ ghê tởm.

Cha mẹ phải hoàn tất bồn phận với con cái, con cái phải có bồn phận với cha mẹ, vợ có bồn phận với chồng, chồng có bồn phận với vợ, v.v. và v.v. Thế thì tình yêu ở đâu?

Tình yêu không biết đến cái gì gọi là bồn phận cả. Bồn phận là gánh nặng, là hình thức. Tình yêu là an lạc, là chia sẻ, không cần hình thức màu mè. Con người tình yêu không bao giờ cảm thấy rằng mình đã hoàn tất đầy đủ cái gì cả, hễ luôn cảm thấy rằng hễ có thể làm được gì cho người hễ yêu càng nhiều càng tốt. Con người tình yêu không bao giờ nghĩ rằng, “Ta đang ban ơn cho người khác.” Trái lại, hễ nghĩ rằng, “Bởi vì tình yêu của ta được đón nhận, ta cần và nên tri ân người. Người đã gia ơn cho ta bằng cách đón nhận món quà tình cảm của ta, không từ chối tình cảm của ta.” Nhưng con người bồn phận lại suy nghĩ, “Ta đây cao quý hơn, trí thức hơn, lạ thường hơn. Hãy nhìn cách ta phục vụ người khác, ôi thật đáng nói làm sao!”

Những con người bồn phận đó là một bọn dỏm, giả dối nhất trên thế giới, và cũng là những kẻ nham hiểm nhất. Nếu bạn có thể rửa sạch hay tống khứ được cái bọn đầy tớ quần chúng này, nhân loại sẽ bớt gánh nặng đi nhiều, sẽ nhẹ nhõm đi nhiều và thiên hạ sẽ có thể hát ca nhảy múa trở lại như xưa.

Nhưng từ bao thế kỷ qua, cội nguồn trong bạn đã bị cắt đứt rễ, đã bị tẩy độc. Bạn đã bị người ta nhồi sọ đến nỗi bạn sợ cả lòng yêu thương lấy chính mình - sự yêu thương đầu tiên, kinh nghiệm tâm linh đầu tiên - trong đời bạn. Người nào yêu thương chính mình sẽ

tự trọng và người đó sẽ yêu và kính trọng người khác bởi vì hân ta nhận biết rằng: “Ta muốn như thế nào thì người khác cũng như vậy. Ta hoan hỷ, an lạc trong tình yêu, kính trọng mọi người, ta có phẩm cách thì người khác cũng thế.” Như Khổng Tử có nói: “Kỷ sở bất dục vật thi ư nhân.”

Con người tình yêu sẽ tỉnh giấc rằng mọi người không khác xa với những qui tắc cơ bản; tất cả là một. Mọi người đều chịu chung một qui luật. Đức Phật đã dạy là chúng ta đều chịu chung một qui luật như nhau - *as dhammo sanantano*. Nếu chi tiết hóa, có thể chúng ta hơi khác nhau một tí - và sự hơi khác nhau đó khiến thế gian này đẹp hơn, nhiều màu sắc, đáng vẻ hơn - nhưng trên nền tảng cơ bản, chúng ta là thành phần của tổng thể vũ trụ, chúng ta là phần tử của cùng một thể tánh nhất như.

Người nào biết tự yêu lấy chính mình sẽ hoan hỷ đón nhận tình yêu, sẽ hoan lạc hát ca trong tình yêu, và tình yêu trong trái tim con người đó sẽ linh thiêng rạng ngời, tình yêu đó sẽ bắt đầu khai hoa nở nhụy, ban rải hương thơm khắp nơi, tình yêu đó sẽ vươn xoắn đôi cánh tận mọi bến bờ.

Tình yêu chân thật sẽ vươn tới bất cứ mọi nơi! Nếu bạn sống yêu thương, bạn cần phải chia sẻ tình yêu trong bạn với vạn loài. Nhưng bạn cũng không thể cứ tiếp tục yêu chỉ có chính bạn, không ai khác, bởi vì có một điều rất ư là rõ ràng tuyệt đối là: nếu yêu chính mình là một điều tuyệt mỹ vi diệu thì sự tuyệt vời đó càng thăng hoa vạn lần hơn nếu bạn chia sẻ tình yêu trong bạn cho tất cả những người sống quanh bạn!

Cũng vậy, những gợn sóng sẽ lan dần, lan dần xa mãi. Bạn yêu con người, và rồi bạn sẽ bắt đầu yêu những loài thú vật, yêu chim, yêu cây lá, yêu cả những hòn đá cuội vô tri lạnh lùng kia. Bạn có thể chan hòa tràn đầy cả vũ trụ kia với tình yêu của bạn. Một người thôi, chỉ một người thôi với tình cảm chân thật đóng đầy trong hân ta cũng đủ ban rải tình

yêu cho toàn vũ trụ, cũng như một hòn đá cuội nhỏ cũng đủ làm cả mặt hồ gợn sóng - chỉ một hòn đá cuội nhỏ ven bờ.

Chỉ có Đức Phật mới nói: **“Hãy yêu chính mình!”** Không có một tu sĩ nào, không có một chính trị gia nào bằng lòng với quan điểm đó, bởi vì tư tưởng “Hãy yêu chính mình trước!” sẽ tiêu diệt tất cả lâu đài tư tưởng chế ngự người khác của họ, sẽ tiêu hủy toàn bộ cơ cấu kiến trúc khuynh loát của bọn họ. Nếu một người không được phép lo lắng cho chính hấn, yêu lấy chính hấn thì mỗi ngày, mỗi ngày, tâm hồn, trí năng của hấn sẽ yếu dần đi, mòn mỏi đi, tàn tạ đi. Cái thể xác của hấn có thể phát triển nhưng hấn không có chiều sâu tâm linh gì cả bởi vì hấn không có một chút tính chất dinh dưỡng nội tại. Hấn chỉ có, chỉ tồn tại một thể xác không hồn hay chỉ có một hạt giống, một tiềm năng linh hồn trên mảnh đất chết. Cái linh hồn đó luôn mãi là hạt giống không phát triển lớn mạnh - và nó mãi là hạt giống nếu bạn không tìm thấy một mảnh đất tốt để gieo trồng hạt giống tâm linh. Bạn sẽ không tìm thấy đâu nếu bạn cứ tiếp tục đi theo cái tư tưởng vớ vẩn: “Đừng yêu lấy chính mình!”

Tôi cũng vậy, tôi cũng khuyên bạn hãy yêu lấy chính mình trước. Cái tình yêu đó không có liên quan gì cả với bản ngã của bạn. Thực ra, tình yêu là ánh sáng rực rỡ đến nỗi bóng tối của bản ngã không thể nào tồn tại trong tâm linh. Bạn hãy chuyển đổi ánh sáng đó vào chính nội tâm bạn trước, bạn hãy trở thành chính mình trước. Hãy để ánh sáng đó xua tan đi vùng bóng tối nội tại của bạn, sự yếu đuối tâm hồn của bạn. Hãy để tình yêu biến bạn thành một sức mạnh vạn năng, một sức mạnh tâm linh. Và một khi tâm linh của bạn vững mạnh, bạn biết rằng bạn sẽ không chết, bạn sẽ bất tử, bạn sẽ vĩnh hằng vượt không gian, thời gian. Tình yêu cho bạn cái nhìn nội tại xuyên suốt vào vĩnh cửu. Tình yêu là kinh nghiệm duy nhất chuyển hóa được thời gian - đó là lý do vì sao những kẻ yêu nhau không hề sợ chết. Tình yêu

không biết đến cái chết. Một khoảnh khắc tình yêu giá trị hơn cả toàn thể vũ trụ sơn hà này, nhưng tình yêu phải được bắt đầu từ nguyên thi. Tình yêu cần phải bắt đầu bằng bước thứ nhất là:

### **Hãy yêu chính mình!**

Bạn đừng lên án mình. Bạn đã bị mọi người chê bai, khiển trách, lên án quá nhiều vì cái này cái nọ và bạn cũng đã chấp nhận tất cả sự lên án đó và bạn đang tự hủy hoại lấy chính bạn. Không một ai cho rằng chính tự bản thân mỗi người đều có giá trị của riêng nó, không một ai tự nghĩ rằng chính mình là một sáng tạo thật đẹp của Thượng Đế, không một ai nghĩ rằng mình quan trọng hay cần thiết cho ít nhất ra một người nào đó. Tất cả những tư tưởng, ý nghĩ đó đều bị người ta lên án là độc hại sai lầm, nhưng bạn đã và đang bị đầu độc như vậy. Bạn đã bị dòng sữa mẹ đầu độc - khi bạn còn là một phôi thai, bạn đã bị nuôi nấng trong dòng sữa độc đó - và đó chính là toàn vẹn quá khứ của bạn. Nhân loại đang sống trong bóng tối, cái bóng tối của sự lên án chính mình. Nếu bạn tự lên án chính mình, tự chỉ trích lấy mình thì làm sao bạn có thể trưởng thành cho được? Và nếu bạn tự lên án chính mình như vậy, làm sao bạn có thể tôn thờ sự hiện hữu của vạn loại vũ trụ hàm linh? Nếu bạn không thể tôn thờ sự hiện hữu trong bạn, bạn sẽ không thể tôn thờ sự hiện hữu của vạn loại hàm linh khác; điều đó chắc chắn không thể được.

Bạn chỉ có thể là một phần tử trong toàn khối hiện hữu kia nếu bạn thực sự tôn trọng Thượng Đế, Chúa hay Phật tánh đang ngự trị trong bạn, trong nội tâm bạn. Bạn là chủ nhân; Thượng Đế hay Chúa là khách. Bằng khả tánh yêu lấy chính mình, bạn sẽ nhận thức được rằng: Chúa hay Thượng Đế đã chọn bạn làm một bánh xe vận chuyển. Chọn bạn làm một phương tiện vận chuyển, làøm một bánh xe, Thượng Đế đã tôn trọng bạn, đã rất yêu bạn lắm vậy. Khi sáng tạo bạn, Thượng Đế đã biểu lộ tình yêu của Thượng Đế cho bạn. Thượng Đế không sáng tạo bạn hay mọi chúng sinh khác một cách tình cờ ngẫu nhiên đâu,

Thượng Đế đã tạo ra bạn cũng như mọi chúng sinh khác theo một tiềm năng, một hệ quả, một vinh quang nào đó mà bạn phải đạt tới. Đúng vậy, Thượng Đế đã sáng tạo con người theo chính hình ảnh của Thượng Đế và con người phải trở thành Thượng Đế, phải là Chúa. Nếu không, sẽ không có gì trọn vẹn tuyệt mỹ, sẽ không có sự khả thuận nào.

Nhưng làm sao bạn có thể trở thành Thượng Đế, thành Chúa được? Những ông tu sĩ của bạn đã tuyên bố bạn là một kẻ phạm tội. Những ông tu sĩ của bạn đã nói rằng bạn đã bị thất bại, rằng bạn đã bị vây hãm trong địa ngục. Và họ đã làm cho bạn khiếp sợ sự yêu thương lấy chính mình. Đó là mưu mẹo của họ đấy, đó là cái bẫy để họ cắt đứt ngọn ngành gốc rễ của Tình Yêu trong bạn. Họ là những người rất giáo hoạt. Họ nói, “Hãy sống bác ái, vị tha! Hãy yêu người, đừng yêu mình!” Tất cả những luận điệu trên đó chỉ là lớp vỏ ni lông, một sự trình diễn, một kỳ vọng, một sự giả tạo.

Những tu sĩ rêu rao lên rằng: “Hãy yêu nhân loại, yêu tổ quốc mình, yêu cuộc sống, yêu hiện hữu, yêu Chúa.” Thật là những danh từ đao to búa lớn, nhưng thật toàn là rỗng tuếch, vô nghĩa. Bạn đã từng thể nhập vào nhân loại chưa? Bạn luôn luôn chạm mặt, đối diện với mọi người - nhưng bạn lại lên án con người đầu tiên mà bạn gặp - đó chính là bạn đấy.

Bạn không tôn trọng chính mình, không yêu lấy chính mình. Cả một cuộc đời bạn sẽ bị hoang phí đi khi bạn lên án người khác. Đó là lý do vì sao con người lại là những kẻ xoi bói lỗi lầm thiên hạ nhiều nhất. Con người đã thấy rõ những khuyết điểm của chính mình nhưng để giữ thể diện, hấn lại quay đi xoi mói lỗi lầm của kẻ khác. Bởi thế đã có quá nhiều phê phán chỉ trích lẫn nhau giữa loài người và hành tinh địa cầu đã vắng bóng Tình Yêu.

Tôi nói “Yêu chính mình!” là một trong những lời dạy sâu nhiệm nhất của Đức Phật, và chỉ có bậc

giác ngộ mới có thể cho bạn ánh sáng nội tâm xuyên suốt như thế.

Phật đã nói, “Hãy yêu lấy chính người!” Lời dạy đó là nền tảng của sự chuyển hóa tận căn nguyên. Bạn đừng sợ hãi khi yêu lấy chính mình. Bạn hãy yêu trọn vẹn con người của bạn, và bạn sẽ ngạc nhiên xiết bao khi thấy rằng: cái ngày mà bạn phải bỏ được tất cả sự lên án, sự không tự tôn trọng - cái ngày mà bạn rửa sạch cái ý niệm tội tổ tông, cái ngày mà bạn can đảm ngẩng mặt lên, ưỡn ngực lên hãnh diện rằng hiện hữu trong bạn thật đầy đủ giá trị và tràn đầy sức sống tình thương - đó chính là ngày ân sủng thiêng liêng nhất trong đời bạn. Rồi từ ngày hoan lạc đó, bạn sẽ bắt đầu nhìn mọi người trong ánh sáng nội tâm thực sự của chính họ, bạn sẽ có lòng đại từ đại bi chan hòa đến vạn vật. Đó không phải là lòng từ bi được cấy trồng đâu mà đó là lòng thương yêu tự nhiên, dòng sống tự nhiên, mạch đời tâm linh tự nhiên trào vọt ra từ nguồn nội tâm sung mãn của bạn.

Con người tự yêu mình rất dễ thiên định, bởi vì thiên định chính là an trú trong chính mình. Nếu bạn ghét bỏ chính bạn - như bạn đã từng được dạy bảo phải xử sự như vậy, và bạn đã răm rắp vâng lời theo một cách rất ư là ngoan đạo - nếu bạn ghét bỏ lấy chính mình, làm sao bạn có thể an trú tâm trong bạn, làm sao bạn là một với chính mình được?

Thiên định không là gì cả; thiên định chỉ là sự an hưởng niềm cô tịch lặng lẽ, đẹp tuyệt vời của chính bạn. Hãy nhận sự cô đơn, hãy chào đón chính bạn; đó chính là thiên định, đó chính là ý nghĩa trọn vẹn của thiên định.

Thiên định không phải là sự tương giao giữa cái này và cái kia, giữa người và đối tượng; chỉ cần độc nhất một cá nhân là đủ rồi, đối tượng không cần thiết gì cả. Chỉ một cá nhân đơn độc bơi lội trong dòng sông vinh quang của chính người đó, tắm gội trong ánh sáng rực rỡ của chính họ. Cá nhân con người đó

đơn thuần sung sướng hoan lạc bởi vì con người đó đang “**sống**”, bởi vì họ đang “**là**”.

Phép lạ nhiệm màu nhất trần gian này là “anh đang là, tôi đang là”. “Đang là” là một phép lạ nhiệm màu to lớn nhất, vi diệu nhất, tuyệt vời nhất - và thiên định mở toang cánh cửa phép lạ đó. Nhưng chỉ có người nào có khả năng tự yêu thương mình mới có thể thiên định; bằng không bạn luôn luôn trốn chạy, từ chối, phủ nhận chính bạn. Ai là người muốn nhìn vào gương mặt xấu xí khả ố kia, ai là người muốn chui tọt vào trong con người xấu xí đó? Ai là người muốn bước sâu tận vào trong vũng lầy tâm thức, vùng bóng tối âm u của chính mình? Ai là người muốn nhảy vào địa ngục?

Bạn cũng vậy, bạn muốn che dấu lấp liếm tất cả sự thật bằng những cánh hoa tươi thắm muôn màu rực rỡ và bạn cũng đã luôn tìm cách chạy trốn chính mình. Vì thế, người ta cứ tiếp tục đi tìm một kẻ đồng hành. Họ không thể sống một mình, họ muốn có một người bên cạnh, họ sợ phải sống một mình. Người ta đi tìm bất cứ một sự kết thân nào, miễn sao là đừng phải sống cô đơn thì loại tương quan, tương giao nào cũng được. Họ có thể ngồi trong một rạp hát hàng ba, bốn tiếng đồng hồ liền, mắt nhìn dán lên màn ảnh, xem những trò hề vớ vẩn để qua đi ngày giờ. Họ sẽ đọc đi đọc lại một tờ báo, đọc tới đọc lui, đọc xuôi đọc ngược, chỉ cốt làm sao họ sẽ bị cuốn hút vào những ảo ảnh quên lãng đó. Họ sẽ chơi đánh bài, chơi cờ để giết thì giờ - làm như là họ có nhiều thời giờ lắm vậy!

Chúng ta thì không, chúng ta không dư thời gian. Chúng ta không có đủ thời gian để lớn lên, để trưởng thành, để hỷ lạc an hưởng hạnh phúc. Nhưng đó chính là một trong những vấn đề cơ bản bị cấu tạo ra bởi sự nuôi dưỡng sai lạc: “**Trốn chạy chính mình.**” Người ta ngồi dán mắt vào TV, dính chặt xuống ghế suốt bốn, năm, sáu tiếng đồng hồ liền. Mỗi ngày, trung bình một người Mỹ xem tivi năm giờ đồng hồ, và căn bệnh đó đã lan tràn ra khắp mọi nơi

trên thế giới. Và bạn đã thấy gì? Bạn đã được gì? Hay chỉ là đốt cháy mòn đôi mắt của bạn ...

Nhưng sự việc ấy cứ diễn ra như vậy mãi và nếu không có tivi, thì lại có những thứ khác chen vào lấp liếm khoảng trống tâm hồn bạn. Vấn đề chỉ có một mà thôi: là làm cách nào chạy trốn lấy chính mình vì người ta cảm thấy mình thật xấu xí ghê tởm. Và ai đã làm cho bạn xấu xí đi như vậy - đó chính là những người được xưng danh là đại diện tôn giáo của bạn, những ông đức giáo hoàng của bạn, những ông đạo sư của bạn. Họ là những người chịu trách nhiệm của sự vạy vò bóp méo gương mặt của bạn - và họ đã thành công, họ đã làm cho mọi người trở nên xấu xa ghê tởm.

Mỗi một đứa bé khi sanh ra đời thật dễ thương, đáng yêu và xinh đẹp biết bao, nhưng rồi chúng ta đã bóp méo nét đẹp thiên thần đó của đứa bé, làm nó tàn tật đi bằng nhiều cách, làm nó bị tê liệt đi bằng nhiều kiểu lối khác nhau, bóp méo chi phần tâm hồn và thể xác của nó, làm cho nó mất thăng bằng, nghiêng lệch đi. Chẳng chóng thì chầy, đứa bé đó khi lớn lên, sẽ ghê sợ lấy chính nó đến nỗi nó sẵn sàng cầu cạnh nương dựa với bất cứ một ai khác, ngay cả với một ả giang hồ, chỉ để chạy trốn lấy chính nó.

Đức Phật nói, “Hãy yêu thương chính mình!” Chỉ cần bạn biết yêu thương chính mình thì toàn thế giới này sẽ thay đổi. Chỉ cần một niệm yêu thương đó thôi, sẽ hủy diệt được cả một quá khứ xấu xa. Tình yêu đó báo trước một thời đại mới, tình yêu đó khởi nguyên cho một nhân loại mới.

Vì thế, tôi cứ khư khư khẳng định về sức mạnh của Tình Yêu - nhưng tình yêu đó phải bắt đầu với chính cá nhân bạn, rồi tình yêu đó sẽ lan rộng ra, ban phát ra, trải dài ra trong sự nhịp nhàng hòa điệu của chính nó; bạn không cần phải tốn công sức để ban rải nó ra đâu, chính tự bản chất Tình Yêu có khả năng làm được việc đó.

“Hãy yêu chính người!” Phật đã nói, và rồi ngay tức thì, Phật thêm vào, “và người hãy quán chiếu!” Đó là thiền - “quán chiếu”: đó là một từ ngữ mà Đức Phật mệnh danh cho thiền định. “Hãy yêu chính mình và quán chiếu!”

Nếu bạn không có khả năng và không biết tự yêu mình, nhưng bạn lại gia công quán chiếu một đề tài công án thiền định nào, thì bạn có thể cảm thấy như bạn đang tự tử vậy! Có rất nhiều tín đồ Phật giáo đã có cảm giác như vậy bởi vì họ không chú tâm vào phần đầu câu kệ của Phật. Họ nhẩy ùm ngay vào phần hai của câu kệ: “Hãy quán chiếu chính người!”

Socrates đã nói, “Hãy tự biết mình!” Phật lại nói, “Hãy yêu chính mình!” và Phật đã rất thực tiễn, chân xác hơn, bởi vì nếu bạn không yêu được chính bạn thì bạn sẽ không bao giờ biết rõ được chính mình cả - cái Biết luôn luôn đến sau Tình Yêu, tri thức đến sau cảm tính. Tình yêu sửa soạn một nền tảng. (\* chưa thêm của người dịch: “*Tình yêu là sự hoàn thành, ngay khi bạn yêu một người nào, bản thân bạn đã là sự hoàn thành. Tình yêu có khả năng biết được chính mình; tình yêu là con đường chính để tự tri. Tự tri là tự biết mình, là ý thức được con người mình, ý thức một cách trọn vẹn và sâu thẳm. Tự tri là khởi điểm của minh triết, bắt đầu cho một sự thông minh tâm hồn. Tự tri cũng có nhiều cấp độ, mà cấp độ cao nhất của tự tri là tổ ngộ tâm thức an nghỉ, một sự an nghỉ trong tâm thái tuyệt vời.*”)

Đã có một lần tôi trò chuyện với một tăng sĩ Phật giáo tên là Jagdish Kashyap; ông ấy giờ đã chết. Ông ta là một tu sĩ tốt. Chúng tôi bàn luận về Kinh Pháp Cú và Sư Jagdish chỉ nhấn mạnh một điểm là sự “quán chiếu” trong bộ Kinh này, y như là ông ta không hề biết đến phần đầu của mật nghĩa Kinh Pháp Cú vậy. Thực ra không có một người Phật tử thuần thành nào chú tâm và biết đến phần đầu đó, họ đơn giản bỏ mặc qua một bên.

Tôi nói với Tỳ Khưu Jagdish Kashyap, “Khoan, từ từ, đợi đã! Ông đã lướt qua phần cơ bản cần thiết nhất, phần tinh túy nhất rồi. Quán chiếu là bước thứ nhì nhưng ông lại cho là bước đầu tiên. Không, quán chiếu không phải là bước đầu tiên.”

Sur Jagdish đọc kỹ lại Kinh Pháp Cú và sau đó, ông ta nhìn tôi với đôi mắt đầy bối rối, hoang mang và nói: “Tôi đã đọc đi đọc lại, nghiền ngẫm bộ Kinh Pháp Cú này suốt cả cuộc đời tôi hàng triệu lần. Kinh Pháp Cú là bộ kinh công phu sáng của tôi và có thể nói, tôi đọc thuộc bản kinh này như cháo nhưng tôi không bao giờ ngờ tới rằng “Yêu chính mình” là phần đầu của công phu thiền định, và quán chiếu là phần thứ hai.”

Trường hợp của Sur Jagdish cũng là trường hợp của triệu triệu tín đồ, đệ tử Phật trên thế giới - và cũng là trường hợp của những người theo trường phái Tân Phật giáo, bởi vì Phật giáo đang nở rộ khai hoa phát triển tại phương Tây. Thời điểm này là thời điểm Đức Phật đến với quần chúng người phương Tây - và phương Tây đang sẵn sàng lắng nghe hiểu thấu lời Phật dạy, nhưng rồi họ cũng nhầm lẫn, một nhầm lẫn giống như các tín đồ Đông Phương đã mắc phải. Không một ai nghĩ rằng, “Tự yêu mình” là nền tảng cho sự tự tri, cho sự tự quán chiếu... bởi vì nếu bạn không yêu được chính bạn, bạn không thể nào đối diện với chính mình cả. Bạn sẽ trốn tránh. Sự quán chiếu của bạn (*trên nền tảng thiếu tình yêu*) có thể là một phương cách trốn tránh chính mình, chứ không phải là dám nhìn thẳng vào sự thật lòng mình.

Đầu tiên: “Hãy yêu chính bạn và quán chiếu - ngày hôm nay, ngày mai, và mãi mãi.” Bạn hãy cấu tạo ra năng lực tình yêu bao phủ chung quanh bạn. Bạn hãy thương yêu lấy chính thân xác mình, đầu óc của mình. Bạn hãy yêu tổng thể những bộ phận cơ quan trên con người của bạn. Hãy yêu chúng, hãy nâng niu chúng, hãy trân trọng chúng!

Qua “Tình Yêu” hãy đón nhận và ôm chặt lấy những gì bạn đang có; hãy chấp nhận tất cả sự thể y nguyên tự nhiên, có sao được vậy. Đừng bóp méo, đừng đè nén, đừng áp chế một cái gì cả. Chúng ta chỉ đè nén ức chế khi chúng ta ghét bỏ một cái gì, chúng ta chỉ đè nén ức chế khi chúng ta đối kháng lại một cái gì.

Đừng, đừng đè nén, bởi vì nếu bạn đè nén ức chế thì làm sao bạn có thể quán sát được? Bạn sẽ không “thấy” được gì hết với tâm tư bị ức chế, bạn “**nhìn**” nhưng “**không thấy**” gì hết. Chúng ta cũng không nhìn, không cần nhìn trừng trừng vào một kẻ thù nào cả; chúng ta chỉ nhìn vào đôi mắt người thương của chúng ta mà thôi. Nếu chúng ta không có khả năng tự yêu thương đó, chúng ta không thể nhìn vào chính chúng ta, không thể đối diện với chính chúng ta, không dám nhìn sâu vào thực tại của chính bản thân chúng ta.

Quán chiếu là thiền định, đó là một thuật ngữ Phật giáo. Phật nói, “Hãy cảnh giác, hãy tỉnh thức, đừng sống trong vô ý thức như vậy. Đừng hành xử trong sự ngủ mê như vậy. Đừng hành xử máy móc như một tên robot, người máy.”

Nhưng chúng ta đã và đang hành xử máy móc, và tình cảm trong chúng ta cũng đã trở thành máy móc! (*thật buồn!*)

Cái ý thức của bạn phản chiếu lại chính nó liên tục, chớp nhóang. Cái ý thức của bạn liên tục bắt tay quan hệ với thực tại, tô màu lên nó, đóng khung nó và màu sắc hình thể đó không phải là của chính tâm thức. Tâm thức của bạn không bao giờ cho phép bạn thấy chính thể dạng của nó, nó chỉ cho phép bạn thấy cái gì mà nó muốn bạn thấy mà thôi.

Trước kia, những khoa học gia thường quan niệm rằng mắt, tai, mũi, lưỡi, . . . những giác quan khác và ý thức không là cái quái gì cả, mà chỉ là sự khai huyền, mở màn vào thực tại, những chiếc cầu bắc đến vùng thực tại. Nhưng ngày nay tổng thể những

cảm nghiệm suy tư đó đã thay đổi. Bây giờ những khoa học gia lại nói rằng giác quan và ý thức con người không phải thực khai mở vào thực tại mà là những tên hộ vệ chống lại thực tại. Chỉ có 2% thực tại có thể lọt qua cánh cửa của những tên hộ vệ đó để lọt được vào trong bạn, nắm được tay bạn, còn 98% thực tại đã bị kẹt bên ngoài cửa rồi. Nhưng 2% chạm đến bạn đó và chính cá thể con người bạn cũng không còn giống nhau nữa. Cái 2% đó đã lọt qua quá nhiều rào cản, nó phải tuân thủ theo quá nhiều điều hoang lạ, vì thế đến khi nó chạm được đến bạn thì nó cũng không còn là chính nó nữa.

Thiền quán chính là gạt bỏ cái tâm thức ra bên ngoài để nó không thể can thiệp vào thực tại, để bạn có thể **“nhìn”** vào vạn sự vạn vật y như nó là.

Tại sao tâm thức lại can thiệp vào mọi sự việc như vậy? Bởi vì cái tâm thức đó được xã hội cấu tạo thành. Nó chính là một tác nhân xã hội trong bạn; nhưng nhớ kỹ “cái tác nhân xã hội” đó không phải làm việc hay phục vụ cho bạn đâu nhé! Đúng, nó chính là tâm thức của bạn nhưng nó không phục vụ cho bạn; nó là một âm mưu, một kế hoạch chống lại chính bạn. Nó bị xã hội điều kiện hóa, xã hội đã cấy trồng gieo giống quá nhiều thứ vào nó rồi. Nó là tâm thức của bạn nhưng nó không còn phục vụ như một tên đầy tớ cho bạn nữa, nó phục vụ cho xã hội, nó là đầy tớ của xã hội, nó là nô lệ của xã hội.

Nếu bạn là một người Thiên Chúa giáo thì nó sẽ hoạt động y như là một tác nhân của nhà thờ Thiên Chúa giáo; nếu bạn là một tín đồ Ấn Độ giáo thì tâm thức bạn là Ấn Độ giáo, nếu bạn là Phật tử thì tâm thức bạn là Phật giáo. Tuy nhiên, thực tại không phải là Thiên Chúa giáo cũng chẳng phải là Ấn Độ giáo hay Phật giáo; thực tại đơn giản là thực tại, không là cái gì khác.

Bạn phải gạt bỏ những cái tâm thức đó qua một bên: cái tâm thức cộng sản, cái tâm thức độc tài phát xít, cái tâm thức Thiên Chúa giáo, đạo Tin Lành,

v.v. Có tới ba ngàn tôn giáo, đạo giáo trên hoàn cầu này - những đạo giáo nhỏ, những tôn giáo lớn và lại có nhiều chi phái nhỏ trong những tôn giáo lớn, rồi lại có chi phái nhỏ nữa trong chi phái - tất cả là ba ngàn đạo giáo, tôn giáo lớn nhỏ. Như thế thì có tới ba ngàn loại tâm thức - tâm thức tôn giáo - nhưng thực tại chỉ có Một, hiện hữu chỉ có Một, và chân lý chỉ có Một mà thôi!

Thiền định có nghĩa là: dẹp “tâm thức tôn giáo” qua một bên và hãy quán chiếu. Bước đầu tiên - “yêu chính mình” - sẽ giúp bạn rất nhiều, không thể tưởng được. Qua tình yêu chính mình đó, bạn sẽ phá trừ được những gì xã hội đã cấy trồng trong bạn. Bạn sẽ tự do khỏi vòng kiềm tỏa của xã hội và những điều kiện luật lệ của nó.

Và bước thứ nhì là “quán chiếu” - chỉ quán chiếu mà thôi. Đức Phật không nói phải quán chiếu một cái gì - không, Phật nói, “Hãy quán chiếu tất cả!” Khi đi, bạn hãy quán chiếu từng bước đi của bạn. Khi ăn, hãy ăn trong tỉnh thức. Khi tắm, hãy lắng ngắm dòng nước, dòng nước mát lạnh chảy trên cơ thể bạn, sự xúc chạm của nước trên làn da của bạn, cái lạnh, cái mát xuyên qua từng đốt xương sống của bạn - hãy quán chiếu lắng lẽ tất cả, ngày hôm nay, ngày mai, và mãi mãi.

Phút cuối cùng cũng quán chiếu, luôn luôn quán chiếu, sự tỉnh thức toàn triệt sẽ tới khi bạn có thể quán chiếu ngay khi bạn đang ngủ. Đó là sự Tỉnh Thức tốt đỉnh! Cái thể xác ngủ yên, không hoạt động nhưng có một người quán chiếu tỉnh giác, lắng lẽ quán chiếu cái thể xác ngủ yên đó. Đó là sự Quán Chiếu tốt đỉnh! Bây giờ chúng ta thử tính ngược lại xem: cái thể xác của bạn hoạt động nhưng chính bạn lại đang mê ngủ. Và rồi, bạn tỉnh thức và cái thể xác bạn lại ngủ mê.

Cái thể xác cần được nghỉ ngơi, nhưng tâm trí bạn không cần phải nghỉ ngơi. Tâm trí bạn là sự tỉnh thức, là sự an nhiên, rất an nhiên. Cái thể xác mệt mỏi

vì thể xác sống dưới nhiều áp lực, nó chịu đựng trọng lực áp tải nặng nề quá mức của xã hội. Chính sự áp tải quá mức của trọng lực xã hội đó làm bạn mệt mỏi, chán ngán - đó là lý do vì sao càng chạy nhanh, bạn càng thấm mệt mau hơn, đuối sức nhanh hơn, leo dốc bao giờ cũng mệt hơn là tuột dốc. Thực tế thì đứng cũng mệt, ngồi cũng mệt - khi bạn nằm dài ra (*chiều ngang*) thì lúc đó cơ thể bạn mới nghỉ ngơi được đôi chút bởi vì khi xoay tay chân nằm dài ra, bạn đang cùng nhịp điệu với định luật trọng lực, có nghĩa là đang rơi xuống. Nhưng khi bạn đứng (*chiều dọc*), bạn đang phản ngược lại định luật rơi xuống; dòng máu chảy ngược lên não bộ, ngược dòng, trái tim phải đập nhanh hơn mạch nhịp bình thường của nó.

Nhưng tâm trí thì không hoạt động dưới sức chi phối ảnh hưởng của định luật trọng lực, vì thế tâm trí không bao giờ bị mệt. Trọng lực không tác động gì nổi lên tâm trí; tâm trí không phải là hòn đá, tâm trí không có sức nặng nên không bị rơi xuống. Năng lực tâm trí hoạt động dưới một định luật hoàn toàn khác hẳn: đó là định luật của âm sùng, hay ở phương Đông, người ta thường nói là “sự khinh an.”

Thể xác luôn luôn bị trì kéo trở xuống - vì thế cuối cùng cái thể xác này phải nằm dài xuống trong huyết mộ. Cát bụi trở về cát bụi, đó là sự an nghỉ hoàn toàn của thể xác con người. Cái thể xác phải trở về nơi phát xuất, trở về cội nguồn của nó, vùng đất trót xóay đã dừng hẳn, bây giờ không còn một đối kháng mâu thuẫn nào nữa. Những nguyên tử lực trong cơ thể bạn sẽ thực sự yên nghỉ đòi đòi trong đáy mộ, nhưng tâm linh bạn sẽ xoay cánh bay lên, bay cao lên, cao lên nữa. Nếu như bạn thực sự có công phu quán chiếu thâm hậu thì bạn sẽ càng bay cao hơn, đôi cánh tâm linh bạn bay cao lắm - bấy giờ bầu trời xanh kia, vũ trụ kia là của bạn.

Con người là sự tương quan giữa trời và đất, giữa thể chất và linh hồn.

## Chương Ba

### **Phẩm Hạnh của Lòng Vị Kỳ**

Nếu bạn không vị kỳ, bạn sẽ không thể vị tha được, hãy nhớ rõ như vậy. Nếu bạn không vị kỳ, bạn cũng không thể không ích kỷ, có nghĩa là ích kỷ, hãy nhớ rõ như vậy. Chỉ có người nào rất là vị kỳ mới có thể không ích kỷ. Nhưng điều đó cần phải hiểu rõ ràng rành mạch bởi vì nó giống như là một nghịch lý.

Vị kỳ có nghĩa là gì? Định nghĩa cơ bản thứ nhất của vị kỳ là “tự kỷ trung tâm” (tự cho mình là trung tâm). Định nghĩa cơ bản thứ hai là luôn luôn đi tìm hạnh phúc cho chính mình.

Nếu bạn là người tự kỷ trung tâm, bạn sẽ ích kỷ đối với bất cứ việc gì bạn làm. Ngay cả vấn đề phục vụ mọi người, bạn vui vẻ làm vì chính bạn thích làm như vậy, bạn cảm thấy sung sướng khi làm công việc đó. Bạn không phải hành động vì bổn phận trách nhiệm, bạn không phải và cũng không có bổn phận phải phục vụ nhân loại. Bạn không phải là một kẻ tử vi đạo, một nghĩa sĩ nổi danh nào cả; bạn không hy sinh một cái gì cả. Những danh từ “tử vi đạo, nghĩa sĩ, hy sinh...” đều rỗng tuếch, vô nghĩa, dỏm. Bạn làm mọi công việc, bạn hành xử với mọi người chung quanh bạn thật dễ thương, thật tự nhiên, không gò bó, không bắt buộc, bạn đơn giản làm và sung sướng làm theo khuynh hướng của bạn, cá tánh của bạn, bản chất tự nhiên của bạn - và điều đơn giản đó khiến bạn vui vẻ, hài lòng, sung sướng. Bạn đi đến nhà thương, phục vụ giúp đỡ những bệnh nhân hay bạn đi đến những người nghèo và giúp đỡ họ, bạn làm với tình thương chân thật trong bạn, phát xuất thật tự nhiên và bạn yêu thích những công việc đó. Đúng, chính những hành xử phóng khoáng đó nuôi dưỡng bạn lớn lên, trưởng thành. Tận cùng đáy tâm khảm, thật sâu kín tận đáy lòng, bạn cảm thấy được ân sủng và yên lặng, hạnh phúc với chính bạn, về chính bạn.

Con người tự kỷ trung tâm luôn luôn đi tìm hạnh phúc cho chính hấn. Và đó chính là cái Đẹp, cái Chân Thiện Mỹ của nhân loại, vì càng đi tìm hạnh phúc cho chính mình bao nhiêu thì bạn sẽ giúp mọi người được sung sướng bấy nhiêu, bởi vì đó là phương cách độc nhất, con đường độc nhất để sống hạnh phúc ở cuộc đời này. Nếu mọi người chung quanh bạn không hạnh phúc, bạn sẽ không cảm thấy hạnh phúc đâu, bởi vì con người không phải là một hải đảo hoang vu. Con người là một phần thể của đại dương mệnh mông kia. Nếu bạn muốn sung sướng hạnh phúc, bạn sẽ và cần phải giúp người khác chung quanh bạn được hạnh phúc. Và rồi - chỉ khi đó, bạn mới có hạnh phúc.

Bạn cần phải gây tạo ra một bầu không khí vui tươi, sinh động chung quanh bạn. Nếu mọi người đều đau khổ, làm sao bạn có thể vui vẻ một mình được? Bạn sẽ bị ảnh hưởng đó. Bạn không phải là hòn đá hay cây cỏ vô tri kia, bạn là một con người hữu tình, rất nhạy cảm. Nếu mọi người chung quanh bạn đều đau khổ, sự đau khổ đó của họ sẽ lây lan và ảnh hưởng tới bạn. Sự đau khổ dễ ảnh hưởng đến chúng ta còn hơn bất cứ một bệnh dịch truyền nhiễm nào nữa. Và ân sủng thiêng liêng cũng vậy, cũng dễ ảnh hưởng đến chúng ta hơn bất cứ một căn bệnh nào. Nếu bạn giúp người khác vui vẻ sung sướng, có nghĩa là rốt cuộc bạn đang giúp cho chính bạn sống an lạc vui vẻ đấy. Người nào thực sự quan tâm, quan tâm thật sâu xa đến niềm hạnh phúc tâm linh của chính hấn ta thì sẽ luôn luôn quan tâm đến hạnh phúc của người khác - nhưng không phải **“cho”** người khác đâu - hấn ta thực sự chỉ chú tâm đến hạnh phúc của chính hấn, vì thế hấn đã giúp người khác sống hạnh phúc để hấn được hạnh phúc. Nếu trên cuộc đời này, ai ai cũng được chỉ bảo là hãy sống vị kỷ trước, vì mình trước đi, thì cả thế giới này đã an vui rồi. Sẽ không còn chỗ cho đau khổ gì nữa. Hãy chỉ bảo mọi người sống vị kỷ trước đi - lòng vị tha sẽ từ từ đơm hoa từ vị kỷ. Vị tha, không ích kỷ chính là vị kỷ - có

thể lúc ban đầu, chúng ta thấy chưa quen, nhưng từ từ  
rốt cuộc, niềm vui sống cho người, vì người sẽ dâng  
trần tâm hồn chúng ta, và hạnh phúc đó sẽ nhân lên  
gấp ba, bốn lần. Càng nhiều người vui vẻ sống chung  
quanh bạn, niềm hạnh phúc đó sẽ tiếp tục phát triển  
mạnh và rơi phủ xuống tâm hồn bạn. Bạn sẽ vô cùng  
an lạc, nhẹ nhàng.

Và một người, khi đã rất an lạc, hoan hỷ rồi,  
hắn ta lại muốn được ở một mình để tận hưởng niềm  
vui tự tâm đó. Hắn muốn thế giới riêng tư của hắn  
phải được trân trọng gìn giữ. Hắn muốn sống với hoa  
lá, cỏ cây, với nhạc, với thơ... Tại sao phải nhọc công  
gây tạo ra sóng gió, chiến tranh, đi giết người khác và  
sẽ bị giết? Tại sao hắn phải đi tìm sự hủy diệt hay tự  
tử? Chỉ có những người ra vẻ “vị tha, sống cho  
người” mới làm như vậy, bởi vì họ không bao giờ biết  
đến ân sủng thiêng liêng có thể đến với họ. Họ không  
có một kinh nghiệm tâm linh nào để chào mừng, đón  
nhận. Họ không bao giờ nhảy múa hát ca, họ chưa  
bao giờ hít thở sự sống, cảm nhận dòng sống. Họ  
chưa bao giờ biết được bất cứ một cái nhìn thánh  
thiện nào, tất cả những cái nhìn thánh thiện chỉ phát  
xuất từ nỗi hoan hỷ trào dâng của con tim, từ sự chán  
chường kinh khiếp nhất dục lạc thế gian, từ niềm an  
lạc sâu thẳm nhất của vùng nội tại tâm linh.

Một con người không có ích kỷ thì bị bật gốc  
rễ, không có trung tâm gì cả. Mọi người có thể bình  
phẩm là kẻ đó đang ở sâu trong trạng thái không bình  
thường, bởi vì kẻ đó đang chống đối lại thiên nhiên,  
hắn không thể mạnh khỏe mình mãi được. Hắn ta  
đang chống đối lại dòng sống, chống đối lại nhân loại,  
chống đối lại hiện hữu - hắn ta đang cố gắng tạo ra  
cho mình thái độ và phong cách vị tha. Không, hắn ta  
không thể là người vị tha được - bởi vì chỉ có người  
nào sống vị kỷ thực sự mới có thể hành xử vị tha, mới  
dám sống cho người khác được.

Khi bạn thực sự có hạnh phúc, bạn mới có thể  
chia sẻ niềm vui đó với người khác chứ, nếu không có  
thì bạn lấy gì để chia sẻ với người? Để chia sẻ cái gì

đó cho nhau, cùng nhau, điều trước tiên, người ta cần có cái để chia sẻ. Một con người không vị kỷ luôn luôn có dáng vẻ nghiêm nghị, cứng rắn, khô khốc, lạnh lùng, nhưng sâu tận cùng bên trong hấn ta thực mang tâm bệnh, lo âu và phiền não. Hấn đã đánh mất chính cuộc đời hấn. Và hãy nhớ kỹ là, một khi bạn đánh mất cuộc đời bạn, bạn sẽ dễ biến thành kẻ sát nhân hay bạn sẽ dễ dàng mưu toan tự tử. Khi một con người sống trong đau khổ, hấn sẽ luôn có khuynh hướng tự hủy diệt chính mình.

Nghèo khổ, đau khổ là sự phá hoại, hủy diệt; hạnh phúc là sự sáng tạo. Chỉ có một sự sáng tạo và sự sáng tạo đó là sự sáng tạo của ân sủng, của hoan hỷ, của vui mừng, của cảm thán. Khi bạn hoan hỷ vui mừng, bạn luôn cảm thấy trong mình có một sức phấn chấn mãnh liệt, một động lực mạnh mẽ khiến bạn ham thích sáng tạo ra một cái gì mới - có thể là một món đồ chơi cho trẻ con, có thể là một bài thơ, có thể là một bức họa, hay một cái gì đó. Khi bạn quá phấn chấn với cuộc đời, bạn sẽ làm gì để biểu lộ niềm vui đó? Bạn sẽ sáng tạo cái gì đó - cái này hay cái kia, bạn sẽ làm một cái gì đó. Nhưng khi bạn đau phiền, bạn muốn dẹp bỏ hết, vứt bỏ hết, và hủy diệt hết, hủy diệt tất cả những gì bạn cho là chướng ngại trên con đường đau khổ của bạn. Và với tâm trạng trầm uất bệnh hoạn đó, bạn sẽ muốn trở thành một chính trị gia, bạn muốn trở thành một chiến sĩ ra trận chiến đấu - bạn muốn cấu tạo ra một tình huống trong đó bạn sẽ tha hồ bùng nổ những uất ức đè nén của bạn và hủy diệt chính mình và kẻ khác.

Đó là lý do vì sao đó đây, khắp nơi trên thế giới, chiến tranh đã xảy ra liên tiếp, lây lan rộng ra, liên tục diễn ra cho mọi dân tộc, mọi quốc gia với đủ danh xưng, nhãn hiệu. Thật là một căn bệnh dịch chiến tranh tàn khốc và ghê tởm! Và tất cả những chính trị gia trên khắp năm châu đều to tiếng rêu rao tranh đấu cho hòa bình - họ sửa soạn, chuẩn bị chiến tranh và đàm phán hòa bình. Thực ra, họ đều nói (cùng một loại câu) “Chúng ta chuẩn bị chiến tranh để

bảo vệ hòa bình!” Thật phi lý và buồn cười hết sức! Nếu bạn chuẩn bị sửa soạn chiến tranh, làm sao bạn có thể bảo vệ hòa bình được chứ? Muốn bảo vệ hòa bình, người ta cần và nên củng cố duy trì, bảo vệ, và phát triển hòa bình nhân ái thực sự. Đó cũng là lý do vì sao thế hệ mới, thế hệ trẻ tuổi ngày nay trên khắp thế giới là một nguy cơ lớn cho cơ cấu tổ chức quốc gia. Tuổi trẻ chỉ quan tâm thực sự đến hạnh phúc, sống hạnh phúc. Họ quan tâm đến tình yêu, đến thiên định, âm nhạc, múa hát ... những chính trị gia rất đề phòng cảnh giác tuổi trẻ, nhưng thế hệ trẻ không thềm chú ý gì cả đến chính trị - khuynh tả hay khuynh hữu gì ráo. Không, họ không thềm đề ý những thứ vật vãnh này. Họ không là cộng sản, họ không thuộc về bất cứ một tôn giáo, một đảng phái nào, một học thuyết nào cả. Đồ dỏm hết!

Người hạnh phúc thực sự chỉ thuộc về mình hấn. Tại sao hấn phải lệ thuộc vào bất cứ một tổ chức nào? Sự lệ thuộc là cách thức, là con đường của kẻ không hạnh phúc: lệ thuộc vào một hệ thống học thuyết này, một tổ chức này, một tôn giáo nọ, một triết thuyết kia, lệ thuộc vào một tầng lớp đám đông nào đó. Bởi vì một kẻ sống lệ thuộc không có mầm móng gốc rễ bên trong nội tại con người hấn, hấn cho rằng hấn phải thuộc về một cái gì bên ngoài - và sự kiện nếu hấn không thuộc về bất cứ một cái gì đó khiến hấn bối rối, lo âu, sợ hãi, sống không hạnh phúc. Hấn phải thuộc về một cái gì. Hấn phải tạo ra một sự lệ thuộc vay mượn, giả tạm, thay thế. Và thế là hấn phải đi tìm và biến mình thành một phần tử của một đoàn thể, một đảng phái chính trị, một tập đoàn cách mạng hay một cái gì đó, chẳng hạn - một tôn giáo. Bây giờ hấn cảm thấy là hấn đã thuộc về một cái gì rồi. Đám đông ở đó, ở cái nơi mà hấn đang trông cậy lệ thuộc, nô lệ vào.

Người ta cần nên trông sâu gốc rễ vào chính mình bởi vì con đường của chính mình lưu chuyển sâu vào hiện hữu thực tại nhiệm màu. Nếu bạn thuộc về một đám đông, bạn đã nô lệ vào sự bế tắc, một

đường cống tắt nghẽn ứ đọng không thoát nước, và không có một sự phát triển nào, một mầm sống tương lai nào có thể sanh sôi nảy nở ra được. Sự nô lệ đó, dù nô lệ tư tưởng, cũng là con đường cùng, con đường bế tắc, một ngõ cụt. Vì thế, tôi không khuyên bảo bạn hãy sống không vị kỷ bởi vì tôi biết nếu bạn vị kỷ tất nhiên bạn sẽ tự động vị tha, vì hạnh phúc của người khác một cách tự nhiên, không kiêu cách, không giả tạo. Nếu bạn không vị kỷ, bạn đã đánh mất chính mình, bây giờ bạn không thể tương quan giao lưu với một ai khác - vì cái nền tảng cơ bản tương quan giữa người và người, giữa mình và người đã đánh mất hướng rồi. Bước đầu tiên đã hụt mất rồi.

Hãy quên đi, hãy quăng dẹp qua một bên cái thế giới này, cái xã hội này, và những điều hoang tưởng, và Karl Marx. Hãy quên sạch hết những thứ vớ vẩn đó đi. Bạn chỉ có vài năm sống trên đời này mà thôi. Bạn chỉ có một khoảng thời gian vài chục năm góp mặt vào dòng đời luân chuyển này mà thôi. Hãy tận hưởng niềm vui, hãy sống thật với bạn, hãy hát ca, hãy nhảy múa, hãy yêu thương; và từ trong nguồn nội lực sung mãn tràn đầy khả năng thương yêu kia, bạn sẽ dễ dàng chia sẻ niềm hạnh phúc an lạc tâm linh vô biên kia với người, cho người, cùng người. Bạn và người là một, tuy hai mà một, tuy một mà hai.

Tình yêu, tôi nói rất quả quyết, là một trong những điều vị kỷ nhất. Vị kỷ để rồi vị tha thực sự!

## Chương Bốn

### **Xả Ly - Không Bám Vú**

Tình yêu là tự do duy nhất khỏi sự ràng buộc. Một khi bạn yêu tất cả, bạn sẽ xả ly, không bám vú trời buộc vào bất cứ một cái gì...

... Người đàn ông tự trói buộc bởi tình yêu chỉ cho một người đàn bà, và người đàn bà tự trói buộc mình bởi tình yêu chỉ cho một người đàn ông, cả hai đều không có khả năng lãnh đội được vương miện vô giá của Tự Do như nhau. Nhưng người đàn ông và người phụ nữ nếu trở thành “Một” bởi chính tình yêu thực sự, không xa lìa nhau, không phân biệt, sẽ xứng đáng với giá trị Tự Do tuyệt đối đó.

**Mikhail**

**Naimy**

(The Book of

Mirdad)

“The Book of Mirdad” (Quyển Sách của Mirdad) là quyển sách tôi yêu thích nhất. Mirdad là một hình tượng nhân vật tưởng tượng nhưng mỗi câu, mỗi lời nói của Mirdad thật vô cùng quan trọng. Quyển sách đó không nên đọc như một quyển tiểu thuyết mà cần phải nên đọc và trân trọng như một quyển Thánh Kinh - quyển Kinh Thánh duy nhất. Và bạn có thể nhận thấy trong câu nói sau đây của Mirdad như là một cái nhìn sâu vào tận tâm can của Mirdad, một sự thức tỉnh, một sự hiểu biết. Mirdad đã nói, “Tình yêu là sự giải thoát duy nhất khỏi sự ràng buộc bám víu...” Thật khác lạ vì chính bạn cũng thường luôn được nghe nói 'tình yêu là trói buộc, là ích kỷ, là bám víu!' và tất cả mọi tôn giáo cũng đều đồng ý quan điểm tình yêu chính là sự ràng buộc chấp thủ duy nhất, nhưng tôi lại đồng ý với Mirdad:

“Tình yêu chính là sự giải thoát, tự do duy nhất khỏi bám víu ràng buộc. Một khi bạn yêu được tất cả, bạn sẽ xả ly, không còn bám víu vào một cái gì nữa hết.”

Thực ra, người ta cần phải hiểu thực tế hiện tượng của sự chấp thủ ràng buộc. Tại sao bạn lại bám víu vào một cái gì đó? Bởi vì bạn sợ sẽ mất nó. Có thể sẽ có một kẻ nào đó đánh cắp vật ấy đi. Bạn sợ cái vật mà bạn cưng yêu quý chuộng đó nắm chắc

trong tay bạn ngày hôm nay, nhưng ngày mai nó lại thuộc về người khác.

Ai mà biết được ngày mai cái gì sẽ xảy ra? Người đàn bà mà bạn yêu hay người đàn ông mà bạn yêu đó - một hành động nào cũng có thể xảy ra, bạn có thể đến gần người đó hơn, nhưng cũng có thể bạn cách xa họ hơn. Bạn có thể lại trở thành những người xa lạ với nhau hay có thể bạn và người đó sẽ gần gũi thương yêu nhau như một đến nỗi mà nếu ai đó nói là hai thì bạn sẽ dấy nẩy lên phản đối; lẽ dĩ nhiên là hai cơ thể nhưng chung một nhịp đập con tim, và bài hát của con tim chỉ là một, duy nhất, và bạn sẽ cảm nhận được một trạng thái xuất thần bao phủ chung quanh bạn như mây. Bạn biến mất trong vùng tâm trạng xuất thần đó: bạn không phải là bạn nữa, không còn là bạn nữa, tôi không phải là tôi nữa.

Tình yêu trở thành tổng thể, tình yêu thật nhiệm màu, kỳ diệu khôn tả đến nỗi bạn không còn là bạn nữa, bạn đã đắm mình trong tình yêu, trong chính bạn và biến mất.

Trong sự hòa mình và biến mất đó, ai sẽ bị bám víu, ai là người bám víu, và bám víu vào ai? Vạn vật vạn sự đương là. Khi tình yêu nở hoa khai nhụy trọn vẹn, vạn vật vạn sự đơn giản đương là. Sự lo sợ một ngày mai nào đó không sanh khởi được, bởi vì không có cái câu hỏi của sự bám víu, ràng buộc, chấp trước, không có cái câu hỏi của hôn nhân, của tất cả những cái gọi là hiệp ước, hôn ước, trói buộc ...

Những thủ tục hôn nhân của các bạn là gì, có phải chẳng chỉ là những ký kết thỏa hiệp mua bán, trao đổi nếu thực sự các bạn không thâm thấu được ý nghĩa một tình yêu thực sự. Chúng ta lên án nhau, lên án tình yêu trước mặt quan tòa. Quả đúng thế đấy, chính bằng phương cách đó, các bạn đã lãng mạ sỉ nhục tình yêu! Các bạn tuân thủ theo luật pháp, cái luật pháp thế gian, cái luật pháp tội tệ nhất, xấu xa nhất trong thế giới hiện hữu này. Khi các bạn mang tình yêu trình nguyên ra trước pháp luật để tuyên thệ .

. . các bạn đã vi phạm vào một sai lầm không thể tha thứ được. Các bạn đã tự lập ra một cam kết, tự nói lên lời tuyên thệ trước mặt ông quan tòa ở tòa án rằng: “Chúng tôi muốn kết hôn và chúng tôi bằng lòng sẽ giữ nguyên vẹn hôn ước này. Đó là lời hứa của chúng tôi trước pháp luật. Chúng tôi sẽ không bao giờ chia tay và chúng tôi sẽ không lừa dối nhau.” Các bạn không nghĩ đó là sự sỉ nhục tình yêu sao? Các bạn không phải đã đặt để cái pháp luật thế tục đó lên tình yêu sao?

Luật pháp là để dành cho những kẻ nào không biết đến ý nghĩa Tình Yêu, không biết yêu là thế nào, yêu ra làm sao. Luật pháp là dành cho kẻ mù đui, không phải cho những ai có cặp mắt trí tuệ. Luật pháp là dành cho những kẻ đã lãng quên ngôn ngữ của con tim và chỉ có ngôn ngữ của trí óc. Câu nói của Mirdad thật có một giá trị tâm linh rất lớn lao mà bạn cần phải ghi nhận hiểu thấu cho thâm sâu - không phải chỉ đơn thuần một cách tri thức máy móc, không phải chỉ đơn thuần là tình cảm, nhưng bằng cả con người bạn. Cả con người bạn, trọn vẹn con người bạn phải uống tận nguồn câu nói đó:

*“Tình yêu là tự do duy nhất khỏi những ràng buộc bám víu ...”* bởi vì một khi bạn đã yêu thực sự, bạn không thể nghĩ một cái gì khác ngoài tình yêu cả. Khi bạn yêu được tất cả, bạn sẽ không bị ràng buộc vào một cái gì. Từng giây phút, từng khoảnh khắc xảy đến với sự huy hoàng mới lạ, sự vinh quang mới lạ, những bài hát mới lạ; từng khoảnh khắc mang những vũ điệu mới lạ vào nghệ thuật khiêu vũ. Có thể những người yêu nhau sẽ thay đổi nhưng Tình Yêu thì nguyên vẹn, bất biến, vĩnh hằng.

Sự ràng buộc chấp thủ là lòng tham muốn mong cầu chiếm giữ đối tượng của mình trong tay, là sự khát khao người hôn phối, người yêu của mình không bao giờ thay đổi. Vì thế, bạn đã phải ra tòa, ra xã hội - với tất cả những hình thức, thủ tục, lễ thói vớ vẩn rườm rà đó. Và nếu bạn chống đối lại những qui ước hình thức đó, bạn sẽ mất tất cả lòng kính trọng và

danh dự trong mắt của hàng rào người mà bạn đang cùng chung sống. Tình yêu không biết gì đến cái ràng buộc bám víu đó bởi vì tình yêu không biết đến cái sự cố giá trị nhân bản có thể bị người ta đánh giá một cách hời hợt như vậy. Tình yêu là danh dự của chính nó, là sự kính trọng của chính nó; bạn không thể làm gì chống trái lại tình yêu cả. Tôi không nói là những người yêu nhau không thể thay đổi, điều đó không có gì quan trọng cả. Nếu những tình nhân thay đổi nhưng tình yêu vẫn giữ nguyên vẹn như dòng sông kia, trôi chảy, mãi trôi chảy thì lúc đó lẽ dĩ nhiên thế giới này, địa cầu này sẽ tràn đầy tình thương hơn bây giờ, hôm nay. Ngày nay, tình cảm con người ta như nhỏ giọt - nhỏ từng giọt, từng giọt, từng giọt. Những giọt nước mát tình thương đó thật nhỏ, thật ít, không đủ để xoa dịu cơn khát cháy tình thương bỏng cổ của con người. Tình yêu cần mệnh mông, bao la như đại dương, không phải nhỏ giọt. Những giọt nước rỉ rả chỉ là những giọt nước của cái vòi nước công cộng, và tất cả những lễ lạc cưới xin hôn nhân thế tục kia (nếu không có tình yêu chân thật) cũng chỉ là giọt nước của vòi nước công cộng mà thôi.

Tình yêu là toàn cầu. Tình yêu không mời chào một số người nào đó đến ăn mừng, tình yêu mời hết trăng sao, mặt trời, hoa lá, cỏ cây, chim chóc đến vũ hội; cả vũ trụ đều hân hoan chào đón ăn mừng tình yêu. Tình yêu không cần gì hết - chỉ một đêm huyền ảo đầy trăng sao lấp lánh lung linh trên trời thôi - bạn còn đòi hỏi gì nữa cơ chứ? Chỉ cần một vài người bạn thiết, chỉ một vài người thân hữu... và thế là cả vũ trụ đều quay quần tụ hội bên nhau. Tôi chưa bao giờ đụng phải một gốc cây nào chống đối lại tôi. Tôi đã leo tới nhiều ngọn núi cao nhưng tôi không bao giờ thấy một ngọn núi nào bất mãn chống trái lại cả. Toàn thể vũ trụ là tri kỷ, là thân hữu.

Một khi sự hiểu biết của bạn về tình yêu nở rộ ra, câu hỏi về sự chấp thủ ràng buộc sẽ tan biến, không còn gì hết. Bạn có thể (nếu muốn) cứ thay đổi tình nhân của bạn, nhưng điều đó không có nghĩa là

bạn đang bỏ rơi một người nào cả. Bạn có thể quay trở lại với người yêu cũ của bạn, và điều đó cũng không hề bị bắt cứ một sự lên án nào. Người ta cần phải hiểu rằng chính mỗi người tựa như là một đứa trẻ đang đùa giỡn ngoài bãi biển kia, đi nhặt nhanh các vỏ sò, vỏ ốc, những mảnh sỏi màu sắc, và vui đùa thích thú y thể như là mình đã tìm thấy một kho tàng trân bảo lớn vậy. Nếu người nào có thể thích thú vui đùa với những món đồ nhỏ nhỏ của cuộc đời thì người đó có thể sống tự do và cho phép người khác sống tự do; cả một thế giới này sẽ trở thành một thế giới hoàn toàn khác, và thế giới mới lạ đó có đầy đủ phẩm chất của Chân Thiện Mỹ chiếu sáng rực rỡ muôn màu, vì mỗi trái tim người đang rực lửa tình thương bùng tỏa sức sống. Những ngọn lửa tình yêu đó tiếp tục tỏa sáng, lớn mạnh, đơm hoa kết trái như cây cỏ kia đang kết trái đơm hoa, nhưng này bạn ơi, cái tình yêu mà bạn nghĩ nó là tình yêu đó không phải là tình yêu thực sự, bởi thế đã có nhiều kinh nghiệm lạ lùng xảy đến trong đời bạn. Nếu có lần nào đó, người tình của bạn đã nói với bạn rằng: “Ôi, em đẹp làm sao! Anh yêu em quá, không có một phụ nữ nào giống như em trên thế giới này cả!” và bạn cũng không hề lên tiếng phản đối là: “Không, không, anh đừng nên nói như vậy, bởi vì anh không thể biết được hết tất cả phụ nữ trên đời này.” Vì sao? Vì một khi những lời nói hoa mỹ bóng bẩy ngọt ngào nghe êm tai mát lòng đó được phát ngôn ra, người nghe sẵn sàng quên sạch hết cái tính chất phi lý vô nghĩa của chúng.

Thực sự buồn cười làm sao nếu bạn khám phá ra rằng những lời nói văn vẻ đó đã được mọi người học mót lại trong những cuốn phim lãng mạn thơ mộng ba xu, trong những quyển tiểu thuyết ướt át trữ tình rẻ tiền - tất cả những luận điệu đó, những mẫu đối thoại đó đều vô nghĩa, chẳng là cái quái gì cả. Những loại câu nói, luận điệu hoa mỹ bóng bẩy đó chỉ đơn giản là sự trá hình của lòng dục vọng thấp hèn theo bản năng động vật, chỉ là những mồi câu khiến bạn trở thành những con mồi béo bở trên giường; nhưng than

ôi, bạn và chúng tôi đây lại là những con người văn minh, “vô cùng văn minh,” chúng ta không thể nói thẳng thừng với đối tượng của chúng ta là chúng ta muốn cái gì nơi họ được, vì thế chúng ta phải nói quanh co, phải nói úp mở, bóng bẩy, văn hoa để rồi từ từ gài bẫy họ để họ thỏa mãn lòng khát ái đê hèn của chúng ta, và ngay chính bản thân chúng ta, chúng ta cũng thích nghe thiên hạ thì thầm vào lỗ tai mình những câu nói vô duyên rẻ tiền cũ xì như vậy. Thật đúng như Mirdad đã nói, **“Người đàn ông tự trói buộc mình bởi tình yêu của người đàn bà và ngược lại, người đàn bà tự giam cầm mình trong tù ngục bởi tình yêu của người đàn ông; cả hai đều không thỏa đáng để lãnh đội vương miện Tự Do.”**

Cái giây phút mà tình yêu trở thành sự ràng buộc trói giam dính mắc, tình yêu đó là một sự ái kết. Cái giây phút mà tình yêu trở thành một nhu cầu đòi hỏi, tình yêu đó là tù ngục. Nó đã thiêu hủy tự do của bạn, bạn không thể bay cao trên nền trời xanh lơ kia, bạn đã như con chim bị cắt cụt cánh, bạn đã bị giam cầm. Và người ta thường băn khoăn tự hỏi . . . và ngay chính tôi, tôi cũng thường băn khoăn tự vấn lòng mình: “Tại sao tôi có thể sống lặng lẽ, an nhiên một mình? Tại sao tôi có thể sống cô đơn như vậy?”

Thực ra, những con người tự cho là “văn minh” đó không biết và cũng không thể nào an nhiên hưởng được cái thú của sự nỗ lực leo tới đỉnh cao của **“Niềm Cô Tịch.”** Đã có hàng triệu người chưa bao giờ và không bao giờ ngẩng mặt lên nhìn trời cao kia, mắt của họ dán chặt xuống đất y thể như là họ sợ các ngôi sao lấp lánh kia sẽ rơi rụng xuống đầu họ vậy. Như thế, chỉ có rất ít, rất ít người thôi muốn hưởng và thích thú được ngủ dưới bầu trời đầy sao đêm, muôn muôn triệu triệu vì sao thì thầm bên tai theo làn gió. Tại sao vậy? Tại sao chỉ có rất ít người muốn sống cô tịch, lặng lẽ? - tại vì nỗi sợ hãi bóng đêm, sợ hãi sự mênh mông bát ngát vô tận của không gian, sợ hãi niềm cô quạnh của thân tâm, sợ hãi cái

vắng vẻ không một bóng người bên cạnh đã và đang vây hãm cuộc đời con người thế tục của họ.

Quyển sách của Mirdad (The Book of Mirdad) là một trong những cuốn sách sống bất diệt vượt thời gian, khi nào nhân loại còn thì sách vẫn còn giá trị vĩnh cửu, dù chỉ còn một người mà thôi thì “Quyển Sách của Mirdad” vẫn còn ích lợi cho tâm linh, nhưng tác giả viết quyển sách đó thì đã bị mọi người quên lãng. Mirdad là một nhân vật tưởng tượng, Mirdad là tên của một anh hùng trong sách. Người viết quyển sách đó ... tên của ông ta là Mikhail Naimy, nhưng tên của ông ta không có quan trọng gì. Quyển sách do ông ta viết mới quan trọng, quan trọng hơn cả chính ông ta nữa. Mikhail cũng đã đích thân tự trải nghiệm cả cuộc đời mình để sống đúng như nhân vật trong sách của ông ta nhưng ông đã thất bại. Mikhail cũng đã viết nhiều cuốn sách khác nữa nhưng “Quyển Sách của Mirdad” mới thực sự là đỉnh cao Everest. Những quyển sách khác chỉ là những ngọn đồi nhỏ bên cạnh anh chàng khổng lồ Everest.

Nếu người ta hiểu thấu triệt được rằng tình yêu là sự gặp gỡ thánh thiện của hai tâm hồn - chứ không phải là dục vọng sinh lý trần tục của người nam và người nữ - thì lúc đó tình yêu mới chấp cánh bay cao, tình yêu sẽ ban phát cho bạn sức sống nội tâm sung mãn để bạn mạnh bước vào dòng đời luân chuyển, và lúc ấy những đôi tình nhân, lần đầu tiên, sẽ trở thành những người bạn thân thiết, những thiện tri thức của nhau - nếu không, họ mãi mãi là những kẻ thù sống trá hình bên nhau.

Có một người hỏi tôi rằng: “Làm thế nào phân biệt chính xác được tình yêu trong sáng tự ngã và sự hãnh diện tự hào cá nhân?”

- “Giữa tình yêu tự ngã và niềm tự hào cá nhân có một sự khác biệt rất lớn, mặc dù nhìn một cách phiến diện thì cả hai có vẻ như thực giống nhau.

Tình yêu tự ngã trong sáng minh mẫn là một giá trị tâm linh rất tuyệt vời. Người nào không trân

quí được chính mình sẽ không có khả năng yêu thương được người khác, không bao giờ. Gợn sóng đầu tiên của biển tình yêu phải được sanh khởi phát xuất từ trái tim bạn. Nếu mặt biển tình yêu trong bạn không khởi động được lớp sóng vô nào cho chính bạn thì làm sao nó có thể rung động cho người khác được, bởi vì ngay chính bản thân mình còn không đủ khả năng yêu thương tự lấy chính mình thì người khác sống cách xa, bên ngoài, làm sao có thể đón nhận được nguồn rung cảm yêu thương?

Mỗi người, tự nơi chính mỗi người, phải yêu thương chính thân mình, phải yêu chính tâm hồn mình, phải yêu chính tổng thể con người mình. Điều đó cũng tự nhiên thôi, không có gì lạ cả; nếu không bạn sẽ không thể sống còn được, và cũng ngay chính sự yêu thương mình đó rất tuyệt vời vì nó làm cho bạn đẹp hơn. Người nào yêu thương chính hấn sẽ trở nên dễ mến hơn, lịch sự hơn, nhã nhặn hơn. Người nào có khả năng tự yêu thương chính mình sẽ trở nên trầm lặng hơn, thiền định hơn, thành khẩn hơn kẻ không biết yêu chính mình. Tôi cho một ví dụ cụ thể cho dễ hiểu: nếu bạn không yêu thích căn nhà bạn, bạn sẽ không lau chùi dọn dẹp nó; nếu bạn không yêu thích căn nhà bạn, bạn sẽ không sơn sửa trang hoàng nó; nếu bạn không thích căn nhà bạn, bạn sẽ không bao giờ bao bọc nó với mảnh vườn đầy hoa trái tươi đẹp, với ao sen thắm mát. Cũng vậy, nếu bạn yêu chính bạn, bạn sẽ tạo một khu vườn đầy hoa bao phủ con người bạn. Bạn sẽ tìm cách phát triển tiềm năng sẵn có trong bạn, bạn sẽ tìm cách bộc lộ thăng hoa tất cả những gì vốn có trong bạn. Nếu bạn có đầy đủ khả năng tự yêu thương, bạn sẽ tưới tắm chính bạn, bạn sẽ nuôi dưỡng chính bạn. Và một khi bạn có thể tự yêu thương mình, bạn sẽ thấy ngạc nhiên vô cùng khi phát giác ra rằng những người sống chung quanh bạn rất yêu thương, cần trọng bạn. Không một ai ưa thích kẻ không biết tự yêu thương chăm sóc mình, vì chính mình mà còn không trân trọng thì làm sao có thể kính quí người khác được, phải không? Và kẻ không yêu

chính mình cũng không thể khách quan, trung tính được. Hãy nhớ kỹ là, cuộc đời không có cái gì đứng ở giữa cả; một là có, hai là không, một là phải, hai là trái . . . không có cái gì dùng dằng dôi bên được, không thể có cái ba phải, tháng tư cũng gât, tháng sáu cũng ừ được. Thế gian này luôn luôn là một sự lựa chọn. Nếu bạn không thể yêu mình yêu người được, điều đó không có nghĩa là bạn luôn luôn đơn giản giữ mãi ở hiện trạng không thương đó. Không, không phải như thế đâu. Bạn sẽ ghét bỏ người, sẽ tự ghét bỏ mình. Và người nào đã tự ghét bỏ mình sẽ trở thành kẻ thích hủy diệt, sân hận, bạo lực và sẽ bành trướng sự bạo lực đó trong cuồng loạn.

Tôi nói và chỉ dạy bạn về tình yêu tự ngã, nhưng cũng nên nhớ rằng, **tình yêu tự ngã không phải là sự bành trướng tự hào cá nhân**, không, không phải như vậy đâu. Thực sự ra, cả hai đều đối nghịch nhau. Người biết yêu thương chính mình không thấy bản ngã sanh khởi trong họ vì tình yêu trong sáng thuần khiết luôn luôn làm bản ngã ích kỷ tan chảy ra - đó là một bí mật trong những bí mật thuật hóa tâm linh cần phải được học, cần phải được hiểu, cần phải được kinh nghiệm. Tình yêu luôn luôn làm tan chảy những khối băng tự ngã, tự hào, tự đắc. Một khi tình yêu sanh khởi, bản ngã liền biến mất - không còn có cái ta, không còn cái tự ngã trong bạn nữa.

Cái “ta” và “tình yêu” không thể hiện hữu cùng một lúc, không thể phát khởi cùng nhau được. Chúng giống như ánh sáng và bóng tối: khi ánh sáng xuất hiện, bóng đêm tan biến. Khi bạn biết cách yêu lấy chính bạn, thiết lộ lòng thay - bạn sẽ thấy rõ là “cái tôi” trong bạn đã bị đào thải và biến mất.

Đúng là một nghịch lý: tình yêu cá nhân lại là sự vô ngã hoàn toàn, không còn vị kỷ cá nhân nữa, bởi vì nơi nào có tình yêu thực sự, nơi đó không còn cái “tôi” hiện hữu nữa. Nhiệt lượng tình yêu đã làm khối băng bản ngã tan chảy thành nước và tan biến vào không khí. Bạn càng yêu lấy chính bạn bao nhiêu

thì bạn sẽ cảm thấy cái “tôi” trong bạn nhỏ bé bấy nhiêu, và từ nền tảng vô ngã đó, bạn thông tay mạnh bước vào cốt tủy thiên; một bước nhảy vọt vào dòng thánh, từ nền tảng vô ngã đó, đóa hoa nhân bản nở trọn vẹn, sức sống tình yêu trào dâng, không có trung tâm, không còn bản ngã gì nữa cả, từ vô sở đến vô trụ - đó chính là nét Chân Thiện Mỹ của Tình Yêu, cái điểm chính trống rỗng vô ngã hoàn toàn trong bạn.

Do đó, hãy nhớ kỹ một điều là, lòng tự hào cá nhân không bao giờ là tình yêu tự ngã được. Hai sự việc đó hoàn toàn trái ngược nhau. Kẻ nào không biết tự yêu mình, không có khả năng biết tự yêu mình là kẻ ra vẻ ta đây, kiêu căng, hợm hĩnh, đầy bản ngã. Lòng tự hào cá nhân đó là cái mà các nhà phân tích tâm lý đặt để là phần đòi vị kỷ của dòng sinh mệnh, tánh vị kỷ. Bạn ắt cũng đã từng biết ẩn dụ của chàng Narcissus. Chàng ta đã say đắm ngay chính mình đến nỗi khi soi mặt xuống hồ nước trong veo, thấy gương mặt mình phản chiếu quá đẹp trong nước, Narcissus đã say mê một cái bóng phản chiếu gương mặt mình và Narcissus đã nhảy tùm xuống hồ để ôm lấy bóng mình.

Hãy nhận định rõ điểm khác biệt này: Người biết yêu mình không phải yêu cái bóng phản chiếu của chính họ, họ chỉ đơn giản yêu chính con người họ, yêu bản thể của chính họ. Không cần có một tấm gương nào cả, người đó quán chiếu nội tri, “thấu suốt, biết rõ” nội tâm mình. Bạn cũng vậy, bạn không rõ biết chính bạn sao? Bạn phải cần một bằng cứ nào đó để chứng minh cho bạn à? Bạn cần có một tấm gương để chứng minh là bạn đang hiện hữu đây sao? Nếu không có tấm gương phản chiếu hình bóng bạn, không lẽ bạn sanh lòng nghi ngờ về chính sự hiện hữu của mình?

Anh chàng Narcissus đã mê say cái hình bóng phản chiếu của anh ta - không phải chính con người anh ta. Đó không phải là tình yêu chân thật. Narcissus đã yêu say đắm cái bóng phản chiếu và cái bóng phản chiếu lại là một cái khác, không phải

bản thể. Narcissus đã bị phân hai, bị chia chẻ. Narcissus đã bị phân tách, anh chàng đã bị liệt kê vào danh sách những kẻ bị tâm thần phân liệt - có nghĩa là Narcissus đã biến thành hai - kẻ yêu và đối tượng được yêu. Narcissus đã tự biến mình thành đối tượng ưa thích của chính mình, và điều đó đã xảy ra cho rất nhiều người mà ngay chính họ, họ tưởng lầm là họ đã yêu thực sự.

Khi bạn gặp một phụ nữ, bạn thấy thích cô ta và sau đó bạn mê say cô ta; nhưng hãy coi chừng, bạn ạ, hãy cẩn thận cảnh giác - có thể đó không phải là tình cảm thực sự trong lòng bạn đâu, có thể đó chỉ là cái cảm giác vị kỷ mà thôi. Gương mặt của người phụ nữ đó, đôi mắt của nàng, những lời nói dịu dàng êm tai của nàng, v.v. có thể đơn giản chỉ là mặt hồ nước trong veo kia mà trong đó bạn thấy cái bóng phản chiếu của chính bạn. Sự quan sát riêng của cá nhân tôi là: trong một trăm mối tình thì đến hết 99 là tình yêu vị kỷ; có nghĩa là **bạn yêu chính bạn qua người**. Bạn không yêu người đàn bà đó đâu. Người ta không yêu người đàn bà hay người đàn ông đang đứng đối diện họ đâu. Họ chỉ thích sự chịu đựng, quan tâm, lưu ý, săn sóc mà người đối tượng mang đến cho họ, họ cảm thấy thích thú khi được ve vuốt tận tụy, họ thấy bản ngã của họ được thỏa mãn hài lòng với những đặc biệt ưu đãi của đối tượng. Người đàn bà tận tụy ve vuốt người đàn ông; người đàn ông nịnh bợ lợi dụng tán dương người đàn bà - cả hai tận tụy lẫn nhau; một sự tận tụy vờ vịt hợm hĩnh hai chiều. Người đàn bà nói: “Không ai đẹp trai bằng anh cả. Anh là một phép lạ xảy đến trong đời em. Anh là một tạo vật hoàn mỹ nhất mà Chúa đã sáng tạo ra. Ngay cả Đại Đế Alexander cũng không thể so sánh với anh!” Thế là bạn phồng mũi ra khoái chí (áy áy, cũng có người biết chiêm ngưỡng ta đấy!) bạn ưỡn ngực dương dương tự đắc, bạn ngẩng cao đầu lên một cách hách dịch vênh váo tự cao... - thiệt tình những lời nói đó chẳng là cái quái gì cả, chỉ là rom rác mà thôi, nhưng chúng làm cho bạn khoái chí tử vì

chúng ve vuốt êm ái cái “Tôi” to lớn cồng kềnh trong bạn. Hoặc là bạn cũng tăng bốc nịnh hót người đàn bà, “Em là tạo vật mỹ miều nhất của thượng đế, ngay cả Nữ hoàng Cléopâtre cũng không thể so sánh được với em. Anh không thể tưởng tượng nổi thượng đế sao có thể sáng tạo được một con người tuyệt vời như em” v.v.. và v.v..*(mặc dù sự thật là người đàn bà đó có thể có cái nhan sắc kinh khủng hay là to lớn thô kệch thì tâm lý chung, ai ai cũng thích nghe những lời nịnh hót dối trá như vậy!)*

Thật là rỗng tuếch, vô duyên, giả dối, và kệch cỡm!

Đó, đó là cái gì mà bạn cho là tình yêu! Đó là những gì mà bạn định nghĩa là tình yêu! Thực ra đó chỉ là những bóng dáng của tự ngã ích kỷ tự lợi - người đàn ông là cái hồ nước phản chiếu cái bóng của người đàn bà, và người đàn bà là cái hồ nước phản chiếu cái bóng của người đàn ông. Thực tế, cái hồ không những phản ánh cái sự thật trơ trẽn đó mà còn tô son điểm phấn lên cái sự thật đó nữa bằng cả hàng ngàn lẻ một cách khác nhau để lừa gạt cảm giác của con người. Đó là cái mà người ta mệnh danh là tình yêu, nhưng thực sự đó không phải là tình yêu chân chính mà là sự đồng điệu thỏa mãn khoái cảm cá nhân.

Tình yêu chân chính không biết đến cái gì gọi là “cái ta” cả và trước tiên, tình yêu chân chính được khởi nguyên như là tình yêu tự ngã. Lẽ dĩ nhiên, bạn sở hữu thân xác này, cái con người này, bạn sanh rễ nảy mầm tự trong nó - hãy an hưởng, hãy chăm sóc con người bạn, hãy chào đón nó! Và cũng không có một câu hỏi nào dấy lên vì hãnh diện tự hào vênh vao về cái thân xác này vì bạn đâu có so sánh chính bạn với bất cứ một người nào khác đâu. Cái “tôi”, cái bản ngã đầy kiêu căng hợm hĩnh đáng ghét chỉ dấy khởi khi bạn so sánh cái này với cái kia mà thôi. Tình yêu không biết đến cái gì gọi là so sánh - bạn là bạn, đơn thuần là bạn, thế thôi, không có gì để so sánh phân biệt. Bạn không nói có một người nào đó thấp kém

hơn bạn, bạn không so sánh bạn với một ai, với một cái gì cả. Một khi tâm so đo phân biệt đầy động sanh khởi, bạn hãy nhớ biết cho rằng đó không phải là tình yêu; đó là cái mẹo, cái mưu chước, cái cạm bẫy của bản ngã đầy.

Cái bản ngã sống và tồn tại qua sự so sánh. Khi bạn nói với người đàn bà rằng, “Anh yêu em,” đó là một chuyện, nhưng nếu bạn nói, “Nữ hoàng Cléopâtre cũng không thể so sánh với em,” thì lại là một chuyện hoàn toàn khác, hoàn toàn trái ngược. Tại sao bạn lại đem Cléopâtre vào tình cảm của bạn? Bạn không thể yêu người đàn bà đó vì họ chính là họ, không cần phải so sánh với bất cứ một ai sao? Người đàn bà cũng vậy, cần gì phải đem Đại Đế Alexander so sánh với người yêu của mình? Yêu là yêu, thương là thương - không cần, không nên và cũng không có gì để so sánh ai với ai cả. Sự so sánh chỉ làm bành trướng cái “tôi” hợm hĩnh của bạn chứ chả có ích lợi cái quái gì cả. Tình yêu không biết cái gì là so sánh, tình yêu đơn giản là tình yêu, không phân biệt, không tìm cầu, không so đo.

Vì thế, bất cứ nơi nào còn có sự so sánh hơn kém, tốt xấu, hay dở, v.v.. và v.v.. hãy nhớ, đó là lòng tự hào ích kỷ cá nhân, đó là tánh vị kỷ nhỏ mọn. Trái ngược lại, không có so sánh, đó là tình yêu đơn thuần trong sáng, thuần khiết của tự tâm.

Trong chân tình, không có sự phân chia. Những người yêu nhau tan biến, hòa lẫn vào nhau, không ranh giới. Nhưng trong tình cảm vị kỷ cá nhân thì có sự phân chia: sự phân biệt giữa người yêu và kẻ được yêu; có đối tượng, có chủ thể. Trong chân tình, không có sự giao kết giữa người này và người kia. Tôi trình trọng nhắc lại là trong tình yêu chân thực, không có sự giao kết của hai đối tượng: người yêu và người được yêu, không có sự liên quan của hai cá thể. Trong chân tình, chỉ có tình yêu, chỉ có mùi hương thơm ngát, chỉ có sự đơm hoa nở nhụy, chỉ có sự tan hòa vào nhau, tương hội cùng nhau như nước với sữa. Trong sự vị kỷ phân biệt thì có người nào đó

yêu và đối tượng được hẳn ưa thích, có mình có người, có cái Ta và cái của ta, và một khi nơi nào có người yêu và người được yêu, có đối tượng có chủ thể thì tình yêu vô cánh bay xa. Và ngược lại, bất cứ nơi nào có chân tình thì cả hai đối tượng chủ thể và khách thể đó biến mất trong tình yêu bao la bát ngát.

Tình yêu là một hiện tượng dị thường, bạn không thể nào sống sót lây lất trong nó được mà bạn cần phải “chết thật” một lần trong tình yêu để được “**sống thật**” một lần với chính mình.

Chân tình luôn luôn có mặt ở hiện tại, ngay lúc này, ngay bây giờ. Tình cảm vị kỷ cá nhân thì luôn hiện hữu ở quá khứ hay tương lai. Trong chân tình luôn sẵn có một niềm an tịnh, nhẹ nhàng, tươi mát, nồng nàn, thiết tha tiềm ẩn. Bạn thấy có vẻ như là một nghịch lý, phải không; nhưng quả đúng vậy, tất cả những hiện thực to lớn nhất của cuộc đời đều là những nghịch lý; bởi vậy tôi mới gọi đó là sự nồng nàn tươi thắm an tịnh của tình yêu. Trong tình yêu không có sự khát khao cháy bỏng hay sự bùng nổ mà chỉ có hơi ấm dịu dàng êm ả. Làn hơi ấm tinh khiết nhưng lại thấm đượm sự mát dịu, khinh an, bình thản lan tỏa nhẹ vào hồn người, như người đi giữa sa mạc gặp được bóng mát cây cao hay giọt mưa mát mẻ rơi xuống. Chân tình giúp cho người giảm thoát được sức ép của xã hội, giúp cho người xoa dịu được những căn bệnh tâm lý, giúp cho người thở phào nhẹ nhõm khỏi áp lực mãnh liệt của thân tâm - nhưng nếu không phải là chân tình mà là lòng tự hào vị kỷ thì chúng ta nhiễm bệnh ngay, không còn sự tươi thắm mát mẻ nữa mà là cơn sốt rét cấp tính.

Hãy yêu chính mình, yêu thật nồng nàn, yêu thật tha thiết và trong tình yêu chân thật đó, tự ngã của bạn, cái “tôi” của bạn và tất cả những điều vô nghĩa khác đều biến mất; và một khi những sự vô nghĩa phi lý đó không còn, tình yêu của bạn sẽ trải dài rộng ra đến tất cả mọi người, không còn là sự liên kết mà là sự chia sẻ cùng mọi người. Không còn chủ thể/khách thể nữa mà là sự tan hòa trộn lẫn vào nhau,

cùng nhau, cho nhau. Từ sự hòa tan bản thể vào nhau đó, bạn sẽ nếm được hương vị nghịch lý cuộc đời.

*Tại sao gọi tình yêu là thú đau thương?*

Tình yêu là thú đau thương bởi vì tình yêu sáng tạo ra con đường ân sủng. Tình yêu là thú đau thương bởi vì nó biến đổi, bản chất của tình yêu là thay đổi, đột biến. Mỗi một sự thay đổi nào cũng mang đến cho người sự đau thương vì cái cũ phải nhường bước cho cái mới. Cái cũ đã được người ta quen thuộc rồi, đã ổn định rồi, đã chắc chắn bảo đảm rồi, nhưng cái mới, cái mới thì còn chưa biết. Bạn sẽ lọt bước vào một đại dương mê mông, không rõ ràng địa điểm bến bờ. Bạn không thể vận dụng trí năng với cái đại dương mới mẻ đó; với cái cũ quen thuộc thì trí óc bạn rất năng nổ khéo léo, nhậm biến lanh lẹ. Trí năng chỉ linh hoạt nhậm lẹ với cái cũ, còn đối với cái mới, trí năng hoàn toàn vô dụng. Vì thế, sự lo sợ dấy khởi trong bạn. Rời khỏi cái thế giới cũ kỹ, quen thuộc, ổn định, cái thế giới tiện nghi sẵn có của bạn, nỗi đau phát sanh. Đó cũng là nỗi đau mà đứa bé cảm thấy khi nó lọt ra khỏi lòng mẹ, lọt ra khỏi thai bào âm áp của mẹ nó. Đó cũng là cái đau mà con chim non đại kia cảm thấy khi nó đập chũng lần đầu tiên đập cánh tập bay. Cái lo sợ của sự không biết gì, sự không bảo đảm của một sự việc gì không rõ, sự không đoán trước được sẽ xảy ra chuyện gì, và ngay cả sự bảo đảm chắc chắn của một cái gì đã biết và nay phải thay đổi, đột biến . . . tất cả những nỗi hoang mang, lo lắng, bất an... đó khiến con người ta sợ sệt thêm lên. Và từ trạng thái hữu ngã biến thành vô ngã, không có cái tôi nữa, sự bất an lo lắng càng thêm lớn sâu hơn, tuy nhiên bạn không sẽ không có thể có được trạng thái xuất thần hỷ lạc nếu bạn không chui lọt qua được cái áp lực nặng nề của sự bấn loạn bất an đó. Nếu người ta muốn lấy được vàng ròng nguyên chất, họ phải dùng lửa thử vàng.

Tình yêu chính là ngọn lửa đỏ cháy rực thử vàng đó!

Vì sợ cái thú đau thương của tình yêu, hàng triệu triệu người đã sống một cuộc đời không có hương vị tình yêu; nhưng họ vẫn thấy đau khổ và sự đau khổ đó của họ thực sự thật vô ích. Đau khổ trong tình yêu không phải là đau khổ trong tuyệt vọng. Đau khổ trong tình yêu là nỗi đau có tánh chất sáng tạo; nó giúp cho bạn vươn tới tầng cấp ý thức triệt để. Nhưng nỗi đau không có chút tình cảm bên trong sẽ là nỗi đau thừa thãi, vô nghĩa, nó chẳng đưa bạn tới một nơi chốn nào cả, nó ôm ghì lấy bạn trong vòng tròn phiền não nghiệt ngã mà thôi.

Người không có tình yêu là một kẻ sống vị kỷ, cá nhân. Hắn không thể ngờ rằng sự tương quan giữa con người với nhau như là một tấm gương và tình yêu càng trong sáng, tinh khiết, vị tha bao nhiêu, tấm gương sẽ càng sáng loáng lên bấy nhiêu. Bạn cũng vậy, bạn phải biết quăng bỏ cái mặt nạ, cái áo giáp đã che dấu gương mặt thật, con người thật của bạn từ bấy lâu nay.

Ôi, thiệt đau đớn làm sao, thiệt khó chịu khổ sở vô cùng! Phải, đúng vậy, không phải dễ dàng gì trong một sớm một chiều quăng bỏ đi những cái mà chúng ta đã đeo mang từ thuở mới ý thức kiếp nhân sinh, nhưng bạn phải thử, phải can đảm dần dần thân thử sức. Hãy quăng bỏ cái đầu óc tính toán kia của bạn, và tập bắt đầu sống với tình yêu. Chúng ta cần phải đi sâu vào tình yêu. Đó là bước chân đầu tiên hướng về thượng đế, hướng về Chúa, và bước chân đó không thể bỏ qua đâu, bạn ạ. Những ai muốn bỏ ngang bước chân tình yêu sẽ không bao giờ nắm tay thượng đế cả. Điều này thiệt vô cùng quan yếu bởi vì nếu bạn nhận thức được rằng bạn hiện hữu trên đời này vì những người khác hiện hữu, sự có mặt của bạn có giá trị vì sự có mặt của người khác có giá trị thì bạn đã vượt ra khỏi được áp lực của tánh ích kỷ cá nhân, lòng hẹp hòi thiển cận, và cái thế giới nhỏ bé đó của bạn sẽ thu hẹp lại dưới bầu trời thênh thang rộng mở kia.

Tình yêu là bầu trời rộng mở, là vũ trụ thênh thang. Yêu là xoải cánh bay vút cao trong lòng vũ trụ

thên thang bao la đó, nhưng oái ăm thay, bầu trời vô tận, vũ trụ vô hạn kia đã khiến con người hãi sợ, bởi vì từ lúc chúng ta còn bé thơ, chúng ta đã được dạy bảo là phải vun trồng chăm sóc bản ngã. Chúng ta đã tưởng rằng bản ngã là gia tài duy nhất của chúng ta, và vì thế chúng ta đã lo lắng, đã ra công bảo vệ, đã tô điểm vẽ vờ cái bản ngã đó; chúng ta đã hết lòng đánh bóng nó. Nhưng khi tình yêu gõ cửa thì chuyện cần phải làm là phải quăng bỏ, phải xả ly cái bản ngã, và đương nhiên, việc cần phải làm đó đã làm chúng ta đau đớn. Vâng, đúng vậy, vì sao? Vì sự bảo vệ tô bồi cái bản ngã cá nhân là tất cả những gì con người đã làm và đang làm. Tôi đã làm, bạn đã làm, mọi người chung quanh chúng ta đã làm. Đó là tất cả những gì mà chúng ta đã cấy tạo - cái bản ngã xấu xa, cái bản ngã to lớn công kênh, hợm hĩnh, cái bản ngã nhỏ mọn hẹp hòi - và rồi từ cái bản ngã đó nảy sinh tư tưởng thiên cận: “Có một cá nhân độc lập đang tách rời hiện hữu.”

Không, tình yêu cho bạn kinh nghiệm đầu tiên hòa hợp với vũ trụ, với mọi tạo vật trên thế gian này. Từ cảm xúc tình yêu, bạn sẽ nhận thức rõ rằng không có một cái Ta nào tách rời hiện hữu mà chính bạn là một phần tử trong tổng thể hàm linh vũ trụ. Cả toàn thể vũ trụ thể nhập vào trong bạn, cả toàn thể vũ trụ là chính bạn, là cuộc đời của bạn; và một khi bạn hòa nhịp sống được cùng với vũ trụ như vậy là do chính năng lực của tình yêu trong trái tim bạn. Nếu bạn có thể hòa hợp được cùng với một người đàn bà, với một người bạn, với một người đàn ông, nếu bạn có thể hòa hợp được với con của bạn hay cha mẹ của bạn, vậy tại sao bạn không thể hòa hợp được với mọi người khác? Và một khi bạn đã hòa hợp được với mọi người, vậy tại sao bạn lại không thể hòa hợp được với cây cỏ, với hoa lá, với muôn thú kia? Từng bước, từng bước bạn đi vào lòng sơn hà đại địa.

Tình yêu là chiếc cầu bắc nhịp từ cá nhân đến tổng thể. Tình yêu là khởi nguyên. Thượng đế là điểm kết. Nếu bạn sợ hãi tình yêu, nếu bạn sợ hãi

những đau thương của tình yêu, bạn đã bị giam giữ trong một ngục tù tâm tối vậy. Con người hiện đại ngày nay đang sống trong ngục tù tâm linh tăm tối như vậy. Đó là sự vị kỷ - vị kỷ cá nhân là nguy cơ tri trệ khủng hoảng lớn nhất của con người hiện đại, của những con người có đầu óc tân kỳ tiên tiến như chúng ta đây. Trong cuộc đời chúng ta có những vấn đề khéo giúp chúng ta đạt đến sự tỉnh giác giải thoát nhưng đồng thời cũng có những rắc rối phức tạp đưa đẩy chúng ta rơi vào ngõ cụt, vào tối tăm, vào vô định hướng. Tình yêu giữa con người và con người cũng tạo ra nhiều vấn đề nan giải. Bạn có thể tránh né không chạm mặt với những nan đề tình yêu - nhưng thực sự thì những nan đề đó lại là những vấn đề quan yếu, cần thiết và thực tiễn. Những vấn đề đó cần phải giáp mặt, cần phải đối diện, cần phải “sống thật” với chúng và phải vượt qua, vượt qua. Và nếu bạn vượt qua được, con đường tâm linh trước mặt bạn đã mở rộng. Tình yêu là việc làm giá trị duy nhất cần phải thực thi. Mọi việc khác là thứ yếu. Nếu những việc làm khác được thực hiện để yểm trợ cho tình yêu, rất tốt. Tất cả những việc khác đều là những phương tiện. Tình yêu là cứu cánh. Vì thế, dù là thứ đau thương, dù bạn bị dập vùi cay đắng bởi tình yêu, hãy can đảm dấn thân vào tình yêu, bạn hãy dám “chết” một lần để “sống” thật một lần; hãy can đảm đón nhận nếu tình yêu thực sự đến trong đời bạn. Nếu bạn không dám sống chết với tình yêu như mọi người khác đã từng tránh né, bạn đã bị kẹt với chính bạn rồi đó. Đời bạn không còn là một chuyến du hành về tâm địa nữa, đời bạn không còn là dòng sông xuôi chảy về đại dương nữa, đời bạn giờ chỉ còn là một ao tù nước đọng, dơ bẩn ... và rồi ao tù đó chỉ còn lại là bùn dơ và rác rến.

Để nước sông được trong sạch, dòng sông phải trôi chảy; dòng sông sạch vì nó trôi chảy, trôi chảy liên tục. Con người cũng vậy, muốn tâm hồn được trong sáng, minh mẫn, phải giải tỏa những bế tắc tâm lý, phải cởi mở những ống nghẹt phiền toái để cho

những rơm rác trần tục thoát chảy ra thì mảnh đất tâm linh sẽ màu mỡ, dòng sông bản thể sẽ trong veo trở lại. Chúng ta sẽ thấy gương mặt “Chân Ngã” của chúng ta khi chúng ta soi mặt vào dòng sông bản thể đó. Trôi chảy miên tục chính là tiến trình để luôn giữ sự tinh khiết trong sáng thánh thiện.

Một người thực đang yêu luôn giữ mình **trinh khiết** - tất cả những người đang yêu đều trinh khiết. Những người không có tình yêu không thể giữ lòng trinh trắng thanh khiết được; họ trở thành ô uế, trì trệ, tù đọng; mùi hôi thối trong họ sẽ xông bốc lên - vì họ không có nơi nào để đi, không có chốn nào để tới, không có người nào để gặp, để tâm sự. Đời họ đã chết. Họ sống mà như đã chết rồi.

Đó chính là cái mà con người hiện đại tân tiền ngày nay đang hăm hở lao đầu húc vào, và bởi vì thế, tất cả những căn bệnh thần kinh, tất cả những triệu chứng điên loạn đã lan tràn cực kỳ, đã bành trướng kinh khủng ở cái thế giới văn minh này. Những chứng bệnh tâm lý lây lan dễ sợ như bệnh dịch truyền nhiễm từ người này sang người khác. Không phải chỉ có vài người mắc bệnh thần kinh tâm lý đâu, mà cả thế giới này, cả thế giới này như một ngôi nhà ma quái điên loạn, một căn nhà lửa.

Toàn thể nhân loại đang đau khổ lãnh chịu những chứng bệnh thần kinh, và những căn bệnh thần kinh tâm lý này phát xuất ra từ tánh vị kỷ ô uế trì trệ buồn thảm của chính con người. Mọi người đều kẹt cứng với ý nghĩ lệch lạc, với ảo tưởng của chính mình là có một cái “ta” độc lập tách rời, vì sự chối từ mối tương quan giữa con người với nhau, vì sự chia rẽ phân biệt đó mà con người lãnh chịu hậu quả là “điên loạn, tâm thần phân liệt.” Căn bệnh tâm thần đó thực vô nghĩa, không sáng tạo, không sản sanh ra được cái gì cả - và rồi cuối cùng, chịu hết nổi, người ta đi tìm giải pháp tiêu cực nhất để giải quyết bế tắc cuộc đời là tự tử trong điên loạn.

Bạn không tự tử bằng cách uống độc dược hay đâm đầu nhảy xuống sườn núi hay tự bắn vào đầu một phát; không, nhưng bạn đang tự tử từ từ, chết từ từ. Tâm hồn bạn héo úa, không cởi mở được và bạn chết từ từ là vậy.

“Không còn con đường sống nữa, hết cách sống rồi.” Bạn nghĩ như vậy, và mọi người khác cũng đã nghĩ như vậy. Cái tư tưởng tiêu cực đó ám ảnh bạn vì tình yêu không có trong bạn, vì chính bạn đã quên ngôn ngữ tình yêu rồi. Tất cả chúng ta không còn đủ can đảm và ý chí để dần bước trên con đường phiêu lưu mệnh danh là Tình Yêu.

Phải, có nhiều người đã quên và đâm mình trong hoan lạc tình dục vì họ cho rằng tình dục không nguy hiểm và không có trách nhiệm với ai cả. Tình dục chỉ là phương cách tạm thời, bạn trốn tránh tình yêu và sử dụng tình dục như là một phương pháp trốn tránh sự thật. Khi bạn giao hoan với một người đàn ông hay người đàn bà, bạn không hề chạm đến gương mặt thật của họ, bạn thực sự đang tránh né va chạm đến linh hồn của đối tượng. Bạn chỉ sử dụng cái thân xác của người đó để trốn tránh chính bạn, và người đó cũng vậy, họ cũng đang sử dụng thân xác bạn để trốn tránh chính họ. Cả hai không bao giờ chạm đến gương mặt trình khiết thực sự của chính mình.

Tình yêu là một công án thiền lớn nhất.

Công án tình yêu thật đau đớn, khó khăn, nhưng đừng tránh né nó. Nếu bạn tránh né, bạn đã mất luôn cơ hội lớn nhất để “trưởng thành.” Hãy dần thân vào trong tình yêu, hãy đón nhận tình yêu, chua xót trong nó, ngâm ngùi đau đớn trong nó, bởi vì chính trong đau khổ tột cùng, niềm an tịnh thường hằng sẽ xuất hiện.

Tột đỉnh của tình yêu là đau khổ; tột đỉnh của đau khổ là an định, bình lặng. Bạn hãy nhắm mắt nhìn những đợt sóng biển kia, sóng biển hung hăng tung lên thật cao và rồi đập mạnh xuống ghềnh đá và rút cuốn vào lòng biển trở lại. Tất cả nhịp sóng vũ trụ

đều theo một qui luật nhất định - thăng trầm biến đổi miên tục. Phải, đúng vậy, đó là sự thông khổ, là đau đớn, là kham nhẫn, là lãnh chịu, nhưng trong sự bi thống đó, niềm an tịnh bất biến thường hằng mới sanh khởi. Phải, bạn phải chết đi cái bản ngã của bạn, và một khi bản ngã của bạn có thể tiêu trừ đi được, bạn sẽ tái sanh, sẽ phục sinh như Chúa, như Phật, như Bồ Tát.

Tình yêu đã cho bạn nhấp mùi vị đầu tiên của Lão giáo, của Thiền tông, của Mật tông Ấn Độ giáo. Tình yêu sẽ cho bạn sự chứng nghiệm đầu tiên rằng cuộc đời không phải là vô nghĩa. Ai nói rằng cuộc đời này vô nghĩa là những kẻ không biết gì về tình yêu cả. Họ đã hút mất tình yêu nên những gì họ nói ra đều sai lạc.

Hãy đau đớn, hãy bi thống, hãy để thú đau thương quần quai trong bạn, trong tôi. Hãy đi vào vùng bóng tối kia, hãy đi xuyên qua nó đi, và rồi bạn sẽ thấy được ánh mặt trời tỏa sáng ấm áp. Chỉ có trong vùng bóng tối của đêm đen, ánh sáng mặt trời mới phản chiếu được. Chỉ có qua đêm tối, một ngày đẹp trời mới xuất hiện.

Toàn bộ phương pháp tiếp cận xử thế của tôi là bàn luận về tình yêu. Tôi chỉ dạy tình yêu và chỉ tình yêu mà thôi, ngoài ra không có môn học nào khác. Bạn có thể quên Chúa của bạn đi; danh từ đó là một danh từ trống rỗng. Bạn cũng có thể quên đi những câu cầu nguyện bởi vì những lời cầu xin đó chỉ là nghi thức mà người khác đặt đề ra cho bạn. Tình yêu là lời cầu nguyện tự nhiên, không bị một ai đặt đề cả. Bạn sanh ra đời với tình yêu. Tình yêu là thượng đế chân chính - không phải thượng đế của những nhà thần học, nhưng là “thượng đế của Phật, của Giê Su, của Mohammed, thượng đế của những nhà mật giáo đạo Sufi.” Tình yêu là một kế hoạch, một phương tiện để giết đi cái cá nhân riêng lẻ của bạn và giúp bạn chuyển hóa thành vô cùng, vô hạn, không bị lệ thuộc gì cả. Bạn hãy biến mất đi như giọt sương rơi vào trong biển cả và trở thành đại dương - nhưng muốn

được như vậy, bạn phải vượt qua cánh cửa tình yêu. Tuy nhiên, chắc chắn khi một người bắt đầu biến mất trong lòng đại dương như giọt sương mai kia, và rồi sẽ sống lại bất diệt cũng như giọt sương, thì sự thể đó làm hấn ta thống khổ vô cùng bởi vì hấn nghĩ rằng, “Ta là thể này, ta là thể nọ ...” Ý nghĩ đó đã bám sâu, đã mọc rễ trong tư tưởng của hấn ta, trong đầu óc của hấn ta, nhưng bây giờ lại phải quăng bỏ đi thì sự thể đó làm hấn ta khô sở và khó chịu dễ sợ. Không, bạn không chết đâu, đó chỉ là ảo giác của cái chết mà thôi. Bạn đồng hoá nhân dạng mình với ảo giác, đúng vậy, nhưng này bạn ơi, ảo giác vẫn là ảo giác, và trừ phi cái ảo giác đó mất đi, bị tiêu trừ đi, bạn mới có thể nhận chân rõ ràng bạn là ai được. Và chính sự nhận chân rõ ràng bản lai diện mục đó sẽ đưa bạn tới đỉnh an lạc, đầy ân sủng và thiên khai.

Một người đã hỏi tôi rằng có một ngôi đền Hy Lạp ở Delphi khắc hàng chữ “*Biết chính mình*” mà không khắc “*Yêu chính mình?*” Tại sao vậy?

- Trí năng của dân Hy Lạp bị ám ảnh vì kiến thức. Họ luôn luôn đặt câu hỏi “Làm sao để biết? Phải làm thế nào để có câu trả lời, v.v... và v.v..?”

Dân Hy Lạp rất coi trọng kiến thức, vì thế Hy Lạp đã sản sinh ra các vĩ nhân về triết học, những tư tưởng gia xuất chúng, những lý luận gia lỗi lạc - những bộ óc duy lý vĩ đại với nỗi đam mê ham hiểu biết tất cả vạn sự trên đời.

Theo tôi thấy, trên thế giới này, có hai loại trí năng: đó là trí năng của dân Hy Lạp và của dân Ấn giáo. Người dân Hy Lạp đam mê tìm tòi học hỏi tất cả mọi thứ trên cõi đời này nhưng dân Ấn giáo thì đam mê muốn trở thành cái gì đó.

Người Ấn giáo không đam mê kiến thức, họ chỉ muốn tìm hiểu về bản thể con người. Sat - Being là mục tiêu tìm kiếm của dân Ấn giáo, “Tôi là ai?” Họ không cần tìm hiểu “con người” theo một phương cách luận lý chia chẽ mà đắm chìm vào trong sự hiện

hữu của chính mình để có thể nắm được, cảm được, và có thể trở thành được - bởi vì không còn một con đường nào khác, một phương cách nào khác để biết rõ về chính mình bằng phương cách phải đắm mình vào trong hiện hữu. Quả thực vậy, nếu bạn hỏi người Ấn giáo cách nào để nhận thức thì họ sẽ trả lời ngay là chẳng còn một con đường nào khác để nhận thức cả ngoài sự trầm tư mặc tưởng.

Bạn muốn biết tình yêu là gì hả? Con đường duy nhất là biến thành người yêu đi. Hãy là người yêu, hãy thực tâm yêu đi và bạn sẽ cảm nghiệm được. Nếu bạn chỉ đứng bên ngoài kinh nghiệm và chỉ là người quan sát nhìn ngó mà thôi thì bạn chỉ có thể “biết về” tình yêu, chứ không bao giờ “cảm nhận biết thật” tình yêu cả.

Trí năng của dân Hy Lạp đã sản xuất ra sự phát triển khoa học. Nền khoa học tân kỳ ngày nay là sản phẩm của trí tuệ dân Hy Lạp. Khoa học tân kỳ đó đòi hỏi con người phải đứng bên ngoài, quan sát, vô tư, bình thản, không thành kiến, không cố chấp. Phải khách quan, phải trung tính - đó là những điều kiện cơ bản nếu bạn muốn trở thành một khoa học gia. Phải trung tính khách quan, không được phép biểu lộ xúc cảm của bạn ra ngoài để tô phết lên bất cứ cái gì cả; phải vô tư hầu như không lưu tâm đến bất cứ một hệ luận nào cả. Bạn chỉ cần quan sát sự kiện mà thôi - không vướng mắc vào trong nó, chỉ đứng ngoài thôi. Không được là người đồng hành, kẻ tham dự. Đó là sự đam mê của dân Hy Lạp: một sự đam mê gạt hái kiến thức một cách vô tư khách quan.

Thực ra, sự đam mê kiến thức đó cũng có giúp ích chúng ta một phương diện, đó là phương diện vật thể. Đó là phương cách nhận thức rõ vật thể thế nào, nhưng bạn không thể nhận chân con người bạn như cách thức quan sát (quan sát: dùng mắt để nhận thức, phân biệt) một vật thể bên ngoài được. Bạn có thể quan sát một hòn đá, một con sông bởi vì những vật thể đó bên ngoài bạn - nhưng bạn không thể quán sát (quán sát: dùng tâm quán chiếu, nhìn bằng tâm, không

bằng thức) tâm thức bạn như một vật thể vô tri đó được. Bạn chính là Tâm, Tâm chính là bạn. Bạn chính là chủ thể - chủ thể chính là bạn - bạn chính là người biết (Tri) chứ không phải là cái bị biết.

Vì thế, trí năng dân Hy Lạp đã chuyển hướng hẳn về vật thể. Hàng chữ khắc ở ngôi đền Delphi “Biết chính mình” là nguồn gốc của toàn bộ tiến trình khoa học đó. Nhưng rồi từ từ, chính cái tư tưởng của cái kiến thức vô cảm, trung tính, bên ngoài đó đã đưa đẩy tâm thức dân Âu Châu xa dần khỏi bản thể.

Về phần dân Ấn giáo, một loại trí năng khác trên thế giới này, lại đi về một hướng khác - cái hướng trở về với chính mình. Trong Áo Nghĩa Thư, vị đại sư Udallak đã nói với con trai ông và đồ đệ Swetketu rằng, “Tatwamasi, Swetketu” - cái đó chính là ngươi, Swetketu. Bản thể chính là ngươi - không có một sự phân biệt chia chẽ nào giữa bản thể và ngươi cả. Bản thể là hiện thực, ngươi cũng là hiện thực - không có sự phân biệt gì cả. Không có một khả năng nào có thể biết chính xác về bản thể như ngươi biết về hòn đá kia. Ngươi chính là bản thể - tìm hiểu bản thể chính là tìm hiểu chính ngươi, không phải vật nào khác bên ngoài ngươi.

Ở ngôi đền Delphi, dĩ nhiên người ta khắc câu “Biết chính mình.” Đó là sự biểu lộ trí tuệ của người dân Hy Lạp. Nếu ngôi đền đó ở Ấn Độ thì nó sẽ được khắc câu “Là chính mình” - bởi vì bản thể chính là bạn. Tâm thức của dân Ấn giáo tiến gần, gần hơn đến bản thể con người, và vì thế trí năng của người Ấn giáo không thể nào khoa học được. Đó là loại tâm thức tôn giáo, không có tánh cách khoa học. Loại tâm thức này quay ngược vào bên trong, và đánh mất tất cả những dây xích, những neo ràng buộc chằng chịt của thế giới bên ngoài. Tâm thức người Ấn giáo rất sung mãn tiềm ẩn bên trong nhưng bên ngoài thì trông thật nghèo nàn.

Hiện nay, hai loại trí năng tâm cỡ này đang tiến lại gần nhau. Phương Đông và phương Tây đang gặp gỡ nhau thật sâu sắc, thật tế nhị. Người phương Đông đang tiến bước về phương Tây để tìm hiểu khoa học tiên tiến, đang học hỏi những phát minh tân kỳ, nhiều người phương Đông đã trở thành những nhà khoa học, và những học giả tri thức phương Tây lần bước dò về phương Đông để tìm hiểu xem tôn giáo là gì. Một sự trao đổi gặp gỡ lạ kỳ! Trong tương lai, người phương Đông sẽ không mãi là Đông Phương và người phương Tây cũng sẽ không mãi là Tây Phương. Trái đất này sẽ trở thành một ngôi làng hoàn cầu - một nơi chốn nhỏ bé mà tất cả những phân biệt kỳ thị sẽ biến mất, không còn. Và đó sẽ là lần đầu tiên trên thế giới này sẽ không còn những đối cực nữa, không còn bên ngoài bên trong; nếu bạn là một người khoa học, bạn sẽ ứng dụng kiến thức trong công cuộc truy tầm tâm linh, bạn vẫn sinh hoạt, vẫn sử dụng sự hiểu biết khoa học của bạn nhưng không đánh mất cội rễ bên trong; hay nếu bạn là người đang nỗ lực quày đầu trở lại tìm về bản thể, bạn vẫn không lạc lõng trong thế giới khoa học. Cả hai Tây Phương và Đông Phương phối hợp và hỗ trợ cho nhau như thân chim có hai cánh thì sẽ bay được thật cao, thật cao vậy.

Như tôi nhận xét thấy, người Ấn bị rơi vào biên kiến cũng như người Hy Lạp vậy; cả hai đều chỉ là một nửa mảnh thực tại mà thôi: tôn giáo một nửa và khoa học một nửa. Vì thế cần phải có một sự nhiệm màu nào đó để làm cho tôn giáo và khoa học có thể kết hợp bổ sung cho nhau. Khoa học không phủ nhận chê bai vai trò tôn giáo, và tôn giáo cũng không lên án khoa học.

Câu hỏi: Tại sao ngôi đền Hy Lạp ở Delphi lại khắc là “hãy biết chính mình” mà không là “hãy yêu mình?”

Yêu chính mình chỉ xảy ra khi bạn hiểu rõ được chính bạn mà thôi, nếu không, bạn luôn chỉ là kẻ đứng ngoài cửa nhìn vào mảnh vườn Tâm của bạn; bạn

đứng bên ngoài nhìn vào và tự biến mình thành mục tiêu.

Trí năng của người Hy Lạp khai phá một tiềm năng hùng hậu có tính cách thực tiễn và luận lý. Aristotle là cha đẻ của tất cả nền triết học luận lý đó. Nhưng trí năng của người phương Đông lại phi thực tiễn, không lô gích chút nào - đúng vậy.

Then chốt của thiền định là phi thực tiễn, không lô gích vì thiền định nói bạn phải quăng bỏ cái tâm trí của bạn đi, một khi những tư tưởng ý nghĩ trong đầu óc bạn đã được quăng bỏ sạch hết rồi và bạn hòa nhập được hoàn toàn vào chính con người nội tại của bạn thì sẽ không còn một cái gì có thể ngăn trở, phiền nhiễu bạn được nữa. Chỉ đến lúc đó, bạn mới thực sự “hiểu biết.”

Người Hy Lạp thì thực tiễn, luận lý, tìm tòi, hệ thống hóa tâm trí. Người Ấn giáo thì lại cho rằng “Khi mọi tư tưởng vắng bật hoàn toàn thì khả năng nhận thức sự vật mới sanh khởi.”

Cả hai đều đối nghịch nhau và bạn có thể nghĩ rằng hai khuynh hướng đó khó hội tụ lại được trong một người. Riêng tôi, tôi lại nói là được, với kinh nghiệm tổng hợp của chính tôi.

Khi gặp một công việc hay vấn đề gì ở văn phòng, sở làm hay gia đình cần phải giải quyết cụ thể thì bộ óc lý luận rất cần sử dụng đến để giúp người ta xử lý mọi vấn đề một cách thực tiễn, có hệ thống, có phương pháp. Nhưng cũng là con người đó, khi họ bước vào thiền phòng thì đầu óc duy lý, lý luận đã gạt phắt sang một bên để đi vào trạng thái vô tâm. Bởi vì tâm thức đó không phải là họ - nó chỉ là một phương tiện giống như bàn tay, bàn chân của tôi đây. Nếu tôi muốn bước đi, tôi sử dụng đôi chân. Cũng y như vậy, nếu bạn muốn sử dụng đầu óc để tìm hiểu căn cứ một vấn đề gì, bạn cứ vận nút bộ máy trí năng luận lý của bạn hết ga đi để tìm hiểu, để phán đoán, để phân tích sự việc đó một cách có phương pháp, có hệ thống rõ ràng. Nhưng khi bạn quay trở về nội tâm thì hãy sẵn

sàng, đừng do dự, đừng lẫn lộn, dẹp cái trí năng lý luận đó vào một xó. Bây giờ chân tay cũng không cần dùng tới nữa; tư tưởng ý nghĩ gì cũng dẹp sạch qua một bên. Bây giờ cái mà bạn cần chính là sự yên lặng, sự yên lặng thật sâu xa, thật kín nhiệm, sự tĩnh lặng của Vô Tâm.

Hai trạng thái (suy tưởng lý luận và vô tâm) đó có thể diễn dịch trong cùng một người - khi tôi dám nói như vậy là vì tôi đã thử nghiệm và đã chứng nghiệm bằng chính kinh nghiệm cá nhân tôi. Tôi đã hành trì cả hai cách. Khi tôi cần lý luận, tôi trở thành một nhà lý luận thực tiễn, sắc bén như bất cứ một nhà bác học Hy Lạp nào; khi không cần nữa, tôi trở thành ngớ ngẩn buồn cười, phi luận lý như bất cứ một người Ấn giáo nào đó. Đó không phải là một giả thuyết đâu, bạn ạ. Tôi nói thật đấy, đó là kinh nghiệm của chính tôi. Và bạn cũng có thể sẽ kinh nghiệm như tôi vậy, nếu bạn muốn.

Tâm thức có thể được sử dụng và cũng có thể sẵn sàng bị gạt bỏ qua một bên. Tâm thức là một công cụ, một công cụ rất đẹp, một phương tiện linh hoạt giúp chúng ta hành xử; chúng ta không cần thiết phải bị ràng buộc đè nén vì cái phương tiện đó; cũng chẳng cần phải điều chỉnh sửa sang thế nào cho phù hợp với một cái gì cả. Cứ để tự nhiên như vậy đi! Nếu không, nó sẽ trở thành một căn bệnh, và bạn sẽ bị “mắc bệnh” đó. Hãy tưởng tượng một người muốn ngồi nhưng lại không ngồi bởi vì hắn ta cứ luôn nghĩ, “Tôi có đôi chân dùng để đi - tại sao tôi lại phải ngồi?” Hay tưởng tượng một người muốn được yên tĩnh, thật yên tĩnh vắng lặng cả thân tâm nhưng lại không thể giữ nổi yên lặng vì hắn cứ luôn nghĩ, “Tôi có đầu óc để suy nghĩ, tại sao không dùng?” (Cứ làm như nếu không suy nghĩ thì hắn sẽ mất thăng bằng đi vậy!!).

Người ta có khả năng đẩy dạt sang một bên cái phương tiện, cái công cụ gần gũi nhất của mình, đó là trí năng có thể gạt qua một bên hay có thể dập tắt luồng tư tưởng. Chúng ta cần phải hành xử cứng rắn như vậy, và càng không chế được sức chi phối mãnh

liệt của trí năng, chúng ta càng tiến sâu vào thiền định, giải thoát vòng cương tỏa của dòng tư tưởng lăng xăng lộn xộn. Và rồi tôi sẽ nói với bạn rằng, “Hãy dẹp tâm thức đi và thiền định thật sâu. Nếu bạn nhảy múa, hãy nhảy múa thật tròn vẹn với cả con người rung cảm của bạn, đừng để cho một chút xíu vọng niệm nào khác sanh khởi ngoài sự rung ứng tận cùng với điệu nhạc nhịp múa; toàn bộ tiềm lực của bạn phải là sự khiêu vũ. Nếu bạn hát, hãy hát thực lòng, với con tim nồng cháy. Nếu ngồi thì chỉ có ngồi - hãy là một thiền sinh, đừng làm gì hết. Đừng để cho một tạp niệm nhỏ nhoi nào xen vào. Chỉ ngồi yên, ngồi thật yên.”

Bạn cho đó là một nghịch lý, có phải không? Không, không đâu bạn ạ. Một khi bạn đã ngồi yên được, ngồi thật yên, thật yên lặng, tất cả những điểm cực trái khoáy nhau sẽ gặp gỡ trong bạn và phiên khúc tình yêu sẽ hòa tấu từ trái tim nồng ấm của bạn.

Phân Hai

### **Từ Tương Quan Đến Tương Giao**

Ngay cái giây phút mà bạn cảm thấy bạn không còn lệ thuộc vào bất cứ một ai nữa, một sự khinh an nhẹ nhàng sâu xa lan tỏa ra và một vùng yên tĩnh thâm mật ngự trị bên trong; một trạng thái yên nghỉ hoàn toàn của tâm.

Sự kiện đó không có nghĩa là bạn phải cự tuyệt dứt bỏ yêu thương. Không, trái ngược lại, đó là lần đầu tiên bạn hưởng được một phẩm chất mới, một tình yêu không thuần là sinh học, một tình yêu gần gũi thân mật như **tình tri kỷ** hơn bất cứ một thứ tương quan nào khác.

Chương Năm

### **Tuần Trăng Mật Không Bao Giờ Chấm Dứt**

Tình yêu không phải là mối liên hệ đơn thuần. Tình yêu bắc nhịp cầu nối liền con tim của mọi người với nhau nhưng tình yêu không phải là sự tương quan. Sự tương quan là một cái gì đã kết thúc; dấu chấm đã chấm một cái, tuần trăng mật đã chấm dứt, xong. Un point final! Bây giờ không còn niềm vui nữa, không còn là sự hài hòa an lạc nữa, bây giờ mọi chuyện đã xong. Nhưng bạn vẫn có thể đeo mang cái mối tương quan đó trên vai, chỉ vì để giữ tròn lời hứa trước kia của bạn. Bạn cũng có thể chịu đeo mang nó vì nó tạo cho bạn cảm giác dễ chịu, thích ứng, tiện nghi, thoải mái. Bạn cũng có thể chịu đeo mang nó vì bạn không còn chuyện gì để làm nữa cả. Bạn có thể đeo mang nó vì nếu bạn chặn đứng nó, cắt ngang nó, sẽ có nhiều rắc rối xảy ra cho bạn . . . Sự tương quan là một cái gì đã xong, chấm dứt, đóng cửa lại rồi.

Tình yêu không bao giờ là sự tương quan; bản chất tình yêu chính là đang kết hợp mọi người lại với nhau. Tình yêu luôn luôn là một dòng sông trôi chảy miên tục, không ngừng nghỉ, không chấm dứt tận cùng. Tình yêu không biết đến cái dấu chấm; tuần trăng mật bắt đầu nhưng không bao giờ chấm dứt. Nó không phải giống như một cuốn tiểu thuyết có bắt đầu bằng một điểm nào đó và sẽ chấm dứt ở một điểm nào đó. Tình yêu là một hiện tượng triển chuyển miên động. Những đôi tình nhân có thể chia tay nhau, xa cách nhau; nhưng tình yêu thì mãi mãi tiếp tục - đó là một sự triển chuyển miên tục. Đó là một động từ, không phải là một danh từ.

Vậy tại sao chúng ta lại làm giảm sút đi nét đẹp tương hợp nhau đó để đi đến sự tương quan? Tại sao chúng ta phải vội vã đến như vậy? Bởi vì để sống giao hòa với nhau thật là bất ổn, không bảo đảm; còn sự tương quan thì chắc chắn hơn nhiều. Sự tương quan có một cái gì bảo đảm hơn; còn tương hợp giao hòa chỉ là sự gặp gỡ của hai người xa lạ; có thể họ chỉ gặp nhau một lần qua đêm và ngày mai họ đã từ giã

nhau, không bao giờ gặp lại. Ai biết được cái gì sẽ xảy ra ngày mai? Vì thế chúng ta rất sợ hãi những cái gì mong manh, dễ vỡ, bất ổn; chúng ta muốn có sự chắc chắn, sự bảo đảm, và chúng ta đã tạo ra những sự bảo đảm để bảo vệ chúng ta. Chúng ta muốn ngày mai phải giống như ý nghĩ của chúng ta, chúng ta không cho phép nó được tự do theo con đường riêng của nó. Vì thế chúng ta biến đổi động từ Love - Loving thành danh từ Love ngay lập tức.

Bạn yêu một người đàn bà (hay một người đàn ông) và lập tức bạn muốn kết hôn với người đó ngay. Bạn muốn sự kết hôn đó phải được hợp pháp hóa, công khai hóa ngay. Tại sao? Làm thế nào luật pháp lại có thể tác động chi phối lên Tình Yêu được? Nhưng luật pháp có thể tác oai tác quái lên tình yêu bởi vì chính Chân Tình đã không có. Cái tình mà bạn đang phô diễn đó chỉ là sự giả tạo, màu mè, ảo huyền . . . và chính bạn, bạn cũng biết là sự màu mè giả tạo đó rồi cũng sẽ biến mất. Vậy trước khi nó biến mất, phải làm một cái gì đó để nó không thể xa rời bạn. Đó là một đám cưới, một sự kết hôn hợp pháp.

Trong một thế giới đẹp hơn, với nhiều người có sự tu tập thiền định hơn, với một chút ánh sáng giác ngộ tỏa chiếu trên hành tinh địa cầu này, người ta sẽ yêu, yêu nồng nàn, yêu tha thiết, yêu bao la rộng mở, và tình yêu đó của họ vẫn sẽ luôn giữ là sự tương giao, không phải là sự kết hợp. Và tôi không nói là tình yêu đó của họ chỉ tạm thời, ngắn ngủi, giai đoạn đầu nhé! Có thể nói chân tình của họ còn sâu xa hơn, trung thực hơn tình yêu của bạn, có thể phẩm chất thân thiết còn cao hơn, có thể nên thơ hơn, lãng mạn hơn và thánh thiện linh thiêng hơn, và cũng có thể lâu bền hơn cái sự quan hệ mà bạn đang cố công tìm cách nắm bắt. Nhưng chân tình đó của họ không cần phải hợp pháp hóa, bảo đảm bởi cái luật pháp thế tục.

Nếu bạn thấy thích thú, vui vẻ, hỷ lạc khi giao thiệp thân mật với một người nào, bạn sẽ cảm thấy càng muốn gần gũi người đó nhiều hơn nữa. Có một vài loại hoa tình yêu chỉ nở sau nhiều lần trao đổi thân

mật thật lâu bền. Cũng có vài loại hoa nở theo mùa, thí dụ như hoa nở ra độ sáu tuần dưới ánh nắng ấm áp của mặt trời nhưng sau sáu tuần thì tự chúng héo úa tàn phai; cũng có vài loại hoa phải mất vài năm để đơm bông kết nhụy; và cũng có loại hoa phải mất hàng nhiều năm để khoe nở sắc hương. Thời gian càng lâu càng nồng thắm ân tình. Có người yêu rất vội vã chớp nhoáng và sau đó quên ngay như loại hoa chỉ nở trong vài tuần là tàn úa, nhưng cũng có người thật sâu lắng, thật chậm bộc lộ nhưng tình cảm của họ thật sâu sắc, bền vững và chung thủy sắt son. Nhưng dù mau hay chậm, cái quan trọng nhất là sự hòa nhập giai điệu của hai con tim. Giai điệu tình yêu đó không cần phải phát xuất ra lời nói, bởi vì khi nói ra thì đã trần tục hóa tình yêu rồi. Bạn và người yêu của bạn chỉ im lặng, một sự im lặng đồng điệu, mắt nhìn mắt, tay trong tay, tim trong tim. Cảm thông và hòa nhập hoàn toàn. Thế thôi, chỉ thế thôi!

Hãy quên đi sự tương quan mà chỉ là tương giao cùng nhau, với nhau, cho nhau. Tuy nhiên mỗi khi bạn kết hợp với người nào, bạn đã vội vàng ràng buộc họ ngay, bạn tìm sự bảo đảm cho bạn ngay; bạn muốn nắm họ trong tay, bạn tạo cho họ một áp lực tinh thần, một áp lực nặng nề nghẹt thở cho họ - và thế là bạn đã tự hủy hoại những quan hệ tình cảm của chính bạn rồi.

Người phụ nữ cho rằng cô ta đã hiểu người bạn trai của cô; người đàn ông thì cũng nghĩ là đã hiểu người bạn gái của anh ta, nhưng thực ra chẳng có ai hiểu ai cả! Thật khó mà hiểu biết rõ đối tượng của mình, người đó luôn vẫn là một bí mật. Và nếu chúng ta cố nắm bắt, cố trói buộc người bạn của mình thì càng xúc phạm họ, càng không tôn trọng họ, càng gây áp lực cho họ nhiều hơn.

Bạn cho rằng bạn hiểu người vợ của bạn hả? Điều đó không đúng đâu. Làm sao bạn thấu hiểu người đàn bà được? Làm sao bạn có thể hiểu được người đàn ông? Cả hai là những tiến trình biến đổi; họ không phải là những đồ vật cứng đờ, bất

động. Người đàn bà bạn quen biết ngày hôm qua không phải là người đàn bà ngày hôm nay. Người đàn bà đó không đứng yên nguyên một chỗ. Nước sông Hằng đã chảy bao nhiêu lần xuôi dòng về đại dương vô tận. Không ai có thể tắm hai lần trong cùng một dòng sông (Heraclites), người đàn bà đó cũng vậy, nàng là một người khác, hoàn toàn khác ngày hôm qua. Phải tương hợp trở lại, bắt đầu trở lại; đừng nắm bắt quá khứ, đừng ôm giữ cái gì đã qua, đã chết, đừng điên rồ chụp cái bất động lên trên cái miên động thường hằng. Cũng thế, người đàn ông mà bạn ôm ấp đêm hôm qua, hãy nhìn kỹ lại gương mặt của anh ta sáng hôm nay. Chàng không còn như trước nữa, không còn cùng một người đàn ông đó nữa; chàng đã có nhiều thay đổi, nhiều thay đổi rồi. Đó là sự khác biệt giữa một người và một đồ vật. Những đồ đạc bàn ghế trong căn phòng đều y nguyên như cũ, nhưng người đàn ông hay người đàn bà, họ không còn y nguyên như vậy, họ không còn phải cùng là một người như cũ. Bạn phải bắt đầu tìm hiểu trở lại, khám phá trở lại. Đó là lý do vì sao tôi định nghĩa tình yêu là tương hợp với nhau, chứ không phải là “**sự**” tương quan.

Tương hợp (*động từ*) có nghĩa là bạn luôn luôn bắt đầu cái mới; bạn luôn luôn tiếp tục tìm hiểu, kết thân, gần gũi với người bạn yêu thương. Mỗi ngày là một ngày mới, bạn giới thiệu mình cho người yêu, cho họ hiểu mình thâm sâu hơn. Bạn hãy tìm cơ duyên để thấy nhiều dạng, nhiều nét, nhiều mặt, nhiều phương diện của nhân cách người khác. Bạn hãy tìm cách lọt sâu vào tận cùng vương cung tâm linh của người bạn yêu, tận cùng nội tại con người họ. Bạn thử tìm cơ hội để vén mở bức màn bí mật mà trước kia chưa từng được khai phá. Đó là niềm hỷ lạc của tình yêu: **sự khám phá tâm thức**, và nếu bạn tương hội thể nhập được với nhau, đừng giảm gọn hóa tình yêu thành mối tương quan thì đối tượng yêu thương kia sẽ thành tấm gương soi của bạn. Hãy khám phá người mình yêu và đồng thời bạn cũng tự khám phá lấy chính mình. Hãy

lọt vào sâu thẳm nội tâm của người yêu mình, cảm nhận những xúc cảm của chàng (hay nàng), những nghĩ tư tưởng của chàng, những kích động bất an sâu xa của chàng, và bạn cũng sẽ thấy chính những xao xuyến bồn chồn ưu tư của bạn. Những người yêu nhau là những tấm gương soi của nhau, và như thế tình yêu đã trở thành thiên định.

Mối tương quan thì có vẻ bất ổn, không đẹp, nhưng tương hợp (động từ) thì thật diễm ảo, thơ mộng, trác tuyệt.

Trong sự tương quan, cả hai đối tượng đều mù hết. Hãy suy nghĩ thử xem, đã bao lần bạn đã “nhìn” tận mặt người vợ của bạn? Chồng của bạn? Có lẽ đã vài năm. Ai, ai chính là người nhìn sâu vào người vợ (hay chồng) của mình? Bạn đã nắm giữ người đó, bảo đảm tay trong tay bằng cái đám cưới, bằng giấy hôn thú hợp pháp rõ ràng rồi mà, bạn đã sống với người đó đã bao lâu nay rồi, có gì mà phải nhìn nữa, phải không? Quen quá rồi còn gì! Vì vậy, bạn sanh tâm đi tìm những cái mới, săn lùng những cái lạ hơn là những người bạn đã từng quen biết - bạn đã biết nhẵn từng đường cong, từng vết sẹo trên con người của nhau, bạn biết họ sẽ đáp ứng thế nào, bạn biết tất cả sẽ diễn biến ra sao, vì chỉ có từng sự việc cũ rích ấy lập đi lập lại trên con người cũ đó. Một vòng tròn quay đi quay lại nhàm chán! Do đó, bạn coi thường và sanh tâm đi tìm những cái mới. Không, không phải như vậy đâu, thực sự không phải như vậy đâu. Không có một sự việc gì lập đi lập lại cả, mỗi ngày mỗi ngày mọi việc đều mới. Chỉ có cặp mắt của bạn là cũ rích, những dáng vẻ ra bộ cảm xúc của bạn là cũ mềm mà thôi; tấm gương của bạn đã lấm đầy bụi và bạn không thể phản chiếu được người khác, bạn không làm được việc đó. Làm sao tấm gương phủ đầy bụi lại có thể phản chiếu được hình ảnh soi vào trong nó?

Vì thế tôi đã nói là tương hợp, hãy tương hợp và thể nhập vào nhau. Và khi nói tương hợp, tôi muốn nói là chúng ta hãy nên tiếp tục duy trì tuần trăng mật. Hãy tiếp tục tìm kiếm, khám phá người

khác, hãy tìm những phương thức mới để yêu người, tìm những lối mới để hòa nhập cùng người. Mỗi người là một bí mật vô tận, không dò tìm được, nên bạn không thể tùy tiện nói rằng, “Tôi đã quá biết cô ta” hay “Tôi đã biết rõ anh ấy.” Hay nhất là bạn chỉ nên nói, “Tôi đã cố gắng hết mức nhưng bí mật vẫn là bí mật.” Và càng biết càng khám phá một người nào, người đó càng trở nên bí mật hơn, kỳ lạ hơn - rồi thì tình yêu sẽ là một cuộc phiêu lưu kỳ thú bất tận.

## Chương Sáu

### Từ Khát Ái Đến Tình Yêu Đến Yêu

Tình yêu thực khó có thể hiện hữu trong một trạng thái bình thường của tâm thức con người. Tình yêu chỉ hiện hữu khi người ta đạt tới nhân vị, nhân bản thực sự, là một con Người (viết hoa) thực sự, không thể nào trước đó được. Trước cái thời điểm đó là một cái gì khác chứ không phải là tình yêu. Chúng ta cứ tiếp tục kêu gọi nó, đặt tên cho nó là tình yêu nhưng có đôi lúc thật lố bịch và vô duyên khi ta mãi gọi cái thứ tình cảm dễ dàng đó là “tình yêu.”

Một người đàn ông nói yêu người đàn bà bởi vì anh ta thích cái dáng đi, giọng nói của cô ta hay cái lối nàng chào hỏi hay đôi mắt của cô ta. Trước đây tôi đọc báo thấy có một phụ nữ nói về người cô ta thích là, “Anh ấy có hàng lông mi đẹp nhất thế giới.” Thật ra thì cũng không có cái gì sai trong câu nói đó cả - lông mi có thể đẹp lắm chứ - nhưng nếu bạn yêu người nào đó vì hàng lông mi đẹp của họ thì chẳng sớm thì muộn, bạn sẽ thất vọng, bởi vì lông mi là phần thể vô cảm nhất, không thiết yếu của một người. Và than ôi! Người đời thường hay yêu thích những phần thể vô cảm ấy! Hình dáng của một người, đôi mắt ... những thứ ấy đều vô cảm. Bởi vì khi bạn sống chung với một người nào, bạn không

sống với một phần thể của hình hài thân xác con người đó; bạn không sống với hàng lông mi hay màu sắc của mái tóc. Khi bạn sống với một ai, người đó là một vật thể sống động, mông mênh, kỳ bí... có thể nói gần như không thể định nghĩa được và những phần thể nhỏ nhít kia của người mà bạn sống chung như: hình dáng đẹp hay xấu, lông mày, lông mi, đôi mắt, miệng mũi, v.v.. đều vô nghĩa, tầm thường. Tuy nhiên những con người tầm thường sẽ thẳng thốt hỏi rằng, “Vậy thì phải làm sao? Làm gì?”

Tất cả những mối tình đều bắt đầu thật thơ mộng lãng mạn cả, nhưng ngay khi tuần trăng mật chấm dứt thì tất cả sự thơ mộng lãng mạn đó đều sụp đổ. Những lãng mạn thơ mộng cũng chấm dứt luôn vì người ta không thể sống với lãng mạn mãi được. Người ta phải quay về đối diện với thực tế - và thực tế thì hoàn toàn khác hẳn.

Khi bạn trông thấy một người, bạn không thấy cái tổng thể con người đó, bạn chỉ nhìn cái bề mặt của con người đó mà thôi, cũng giống như bạn thích cái xe hơi này vì màu sắc bên ngoài của nó. Bạn không quan tâm đến bộ máy, cái ốc vít, bù loong, v.v. có thể một bộ phận nào đó đã bị hư rồi chẳng hay có một cái gì đó không ổn, bị thay thế, bào mòn ... Không, bạn không hề quan tâm đến. Thực ra cái màu sắc bên ngoài của cái xe chẳng giúp ích được cái gì cho cái xe cả. Nó không làm cho chiếc xe chạy, nó chỉ là sự tô điểm bề ngoài bóng loáng để lòa mắt thiên hạ. Cái bóng sắc bên ngoài con người ta cũng vậy, cái bóng sắc đó chỉ là sự tô điểm hoa hòe vờ vịt lòa bịp nhưng người ta luôn luôn đam mê những bóng sắc và bỏ quên không màng đến thực chất bên trong.

Khi hai người gặp nhau, thực chất bên trong hai con người họ va chạm vào nhau, giao thoa với nhau và những thứ khác đều vô nghĩa. Hàng lông mi đẹp, mái tóc hay kiểu tóc có ý nghĩa quái gì đâu so với cái đẹp của nội tâm? Bạn cần nên quên hẳn những thứ trang trí bên ngoài con người đó. Những thứ đó không còn hấp dẫn bạn nữa vì chúng nó cứ vẫn luôn

chường ra trước mặt. Vì thế nếu bạn chỉ đam mê những sắc đẹp bóng dáng bên ngoài và không quan tâm đến chiều sâu nội tại thì bạn càng gần đối tượng của bạn thì bạn càng đâm ra hoảng sợ vì bạn càng thấy rõ cái điên khùng ngớ ngẩn của chính bạn qua người và chính đối tượng yêu đương của bạn cũng sợ hãi vì họ cũng dần khám phá cái cuồng si lọc lừa của chính họ qua bạn. Thế rồi cả hai đối gạt nhau và cả hai tức giận oán ghét nhau. Cả hai sẽ tìm cách trả đũa nhau vì cho rằng kẻ kia đối gạt mình. Nhưng thật ra không có ai lừa dối ai hết mà tự mỗi người lừa dối chính mình.

Sự kiện cơ bản nhất là phải nhận thức rằng khi bạn yêu một người, bạn không yêu cái thể xác hiện hữu của con người đó - tình yêu thực sự không bao giờ thể hiện trên thể xác bên ngoài mà chỉ sanh trưởng trong nội tâm và nếu bạn chỉ thích cái vật thể bên ngoài thì thứ tình cảm đó không thể nào là chân tình được. Cũng vậy, bạn mơ mộng được giàu có vì bạn đang nghèo đói; nhưng nếu bạn có tiền của nhiều rồi, bạn mơ giàu để làm gì nữa? Bạn nghĩ đến thức ăn vì bạn đang đói bụng, nhưng nếu bụng no rồi thì bạn đâu có nghĩ đến ăn uống nữa?

Cái mà bạn mệnh danh là tình yêu cũng đại loại như vậy. Bạn đeo đuổi theo một người đàn bà và người đàn bà đó thu mình lại, tự co rút vào trong chính cô ta và chạy trốn khỏi bạn. Bạn lại càng hăm hở lao theo cố đuổi bắt cô ta cho bằng được. Đó là mặt trái của trò chơi đuổi bắt tình ái. Người phụ nữ nào cũng biết cái mảnh khốc chạy trốn đó - và cái trò chơi đuổi bắt đó tiếp tục. Lẽ dĩ nhiên cô ta sẽ không chạy trốn xa bạn đến nỗi bạn không còn nhìn thấy cô ta nữa đâu - mà cô ta sẽ biến mất rồi lại xuất hiện, biến mất rồi lại xuất hiện, mờ mờ ảo ảo như người đi trong sương đêm, kêu gọi bạn, mời mọc bạn, kêu gọi bạn và rồi lại chạy trốn. Cũng như người đàn bà, tên đàn ông nào cũng có một lối trò chơi ú tim như vậy. Nếu bạn là người đàn bà thì tên đàn ông sẽ ve vãn đuổi theo tán tỉnh bạn, sau đó hắt lại ruồng rẫy xa

lánh bạn, rồi khi bạn sắp quên hẳn thì hẳn lại lù lù xuất hiện . . . cứ như thế, bạn chạy trốn hẳn ta, rồi ngược lại hẳn chạy trốn bạn, bạn đuổi theo hẳn ta rồi hẳn ta lại đuổi theo bạn ... cứ thế mà cái trò chơi đuổi bắt tình ái vớ vẩn đó liên tục tiếp diễn. Anh (em) đi đâu? Nói chuyện với ai? Tại sao anh (em) về trễ? Anh (em) đã ở với ai? v.v. và v.v.

Nếu không ai biết rõ về ai thì cả hai mới còn hấp dẫn lôi cuốn nhau; nhưng nếu một khi đã quá nhẵn mặt nhau rồi thì có còn gì để tìm hiểu nhau nữa? Họ đã ăn ở với nhau quá nhiều lần đến nỗi bây giờ sự việc đó như là một cái máy lập đi lập lại, bấm nút là chạy - cũng có thể có chút thư giãn hoạn lạc đó, nhưng nét thơ mộng lãng mạn đã mất tiêu rồi. Và rồi họ cảm thấy chán chường. Người đàn ông trở thành một thói quen; người phụ nữ trở thành một thói quen. Họ không thể sống xa nhau vì họ đã trở thành thói quen của nhau nhưng họ cũng không thể sống vui vẻ mặn nồng với nhau vì không còn sự thương yêu sâu xa chân thực trong họ nữa.

Đó là điểm chính mà chúng ta cần phải suy nghĩ tìm hiểu kỹ xem có phải là tình yêu thực sự đến với nhau hay không? Và chúng ta không nên, không bao giờ nên tự đánh lừa mình, chúng ta cần phải rõ ràng quán xét chính tâm tư mình.

Nếu thực sự đó là tình yêu hay chỉ là một mảnh nhỏ của chân tình thôi, những hình dáng bên ngoài đều không quan trọng (xấu đẹp, mập ốm, cao lùn, học thức hay không trí thức, v.v.), tất cả đều không quan trọng với chân tình. Và người ta cần nên thấu đáo rằng tất cả những gì đối tượng của họ có đều tự nhiên cả. Không có gì phải so sánh, phải phê bình, phải buồn bực, phải xấu hổ cả. Và bạn vẫn luôn luôn trân trọng yêu quý con người thật đó của đối tượng, ngay cả khi bạn hiểu rõ con người đó rồi, người đó trở thành quen thuộc rồi, bạn vẫn yêu quý tôn trọng anh ta hay cô ta, không thay đổi. Thực ra nếu đó là chân tình, bạn càng trân quý con người mà bạn đã hiểu rõ

họ. Nếu có chân tình, tất cả đều tồn tại. Nếu không có, tất cả đều biến mất.

Với một trạng thái tâm thức bình thường, cái mà tôi mệnh danh là tình yêu không thể hiện hữu được. Tình yêu chỉ hiện hữu khi bạn có thể hợp nhất hòa điệu được với chính bạn, với người yêu bạn. Tình yêu là chức năng của sự hợp nhất đồng thể. Đó không phải là sự lãng mạn, tình yêu không có liên quan gì với những thứ vớ vẩn đó. Tình yêu đi thẳng vào lòng người và nhìn xuyên suốt vào tận linh hồn người ta. Nếu ai ai cũng sống cởi mở được như vậy, ai ai cũng yêu thương nhau rộng lượng bao dung như vậy thì có còn gì để nói nữa? Đáng lẽ tình yêu phải được nuôi dưỡng như vậy, phải phát triển trong tâm hồn người một cách linh động như vậy, nhưng tiếc thay 99 trong một trăm mối tình đều không bao giờ phát triển theo chiều hướng đó. Vì thế những lợi dụng lừa dối nhau, những rắc rối phức tạp đã xảy ra giữa những kẻ yêu nhau đến nỗi chúng phá hủy hết những gì người ta đã cố công dựng xây cho nhau. Nhưng tôi cũng không nói là người ta phải bám víu vào thứ tình yêu đó. Chúng ta cần phải tỉnh táo nhận xét. Nếu tình cảm của bạn có mặt những thứ rơm rác vớ vẩn đó thì tình yêu sẽ tự nó biến mất, không còn. Cái thứ tình cảm giả dối bên ngoài đó không đáng bận tâm, không có giá trị; nhưng nếu đó là chân tình thì dù có xảy ra bất cứ tình huống nào, tình yêu chân thực đó vẫn tồn tại. Hãy nhìn thẳng vào chính lòng mình! Hãy chân thật với chính tâm hồn, tình cảm mình để đừng lừa dối người, đừng lừa dối mình! Bạn cần nên nhìn kỹ chính bạn. Bạn cần nên quán chiếu!

Tình yêu không phải là vấn đề. Chính sự thức tỉnh của bạn mới là vấn đề. Bạn cần phải tỉnh thức để nhìn rõ vạn sự vạn vật. Có thể tình cảm trước kia của bạn sẽ biến mất nhưng một khi bạn tỉnh thức, bạn có thể chọn một mối tình khác với một tâm trí tươi mát tốt đẹp hơn. Hay cũng vẫn là cuộc tình này, với sự tỉnh thức nhiệm mầu, sẽ thay đổi phẩm chất của mối

tình bạn. Do đó, bất cứ chuyện gì xảy ra, bạn cần nên giữ phong cách cởi mở, tinh tảo.

Tình yêu có ba khía cạnh: khía cạnh thứ nhất là loại nặng về tình dục như bản năng động vật, cái loại tình cảm này thực chỉ là tham ái, dục vọng, khát khao sinh lý trần tục. Khía cạnh thứ hai thì có tính chất “người” hơn một tí: loại tình cảm này cao hơn dục vọng, cao hơn tình dục, cao hơn sự rung động lãng mạn tình cảm bình thường của nam nữ.

Khía cạnh thứ nhất chỉ là sự khuynh loát tình dục; người đàn ông thèm khát chiếm hữu thân xác người đàn bà và người đàn bà cũng lợi dụng cơ thể người đàn ông; cả hai đều lợi dụng giả dối nhau để thỏa mãn bản năng sinh lý động vật cấp thấp của mình. Cả hai phái đều là công cụ của nhau, cho nhau.

Khía cạnh thứ hai thì bình đẳng, không ai lợi dụng ai, không ai là phương tiện, là công cụ cho ai cả mà cả hai hỗ trợ cho nhau; tình yêu đó không phải là sự khuynh loát chiếm hữu mà đồng chia sẻ sự hiện hữu của mình, thể xác mình, hạnh phúc mình, sự hồn nhiên trong trắng của vầng thơ nét nhạc cuộc đời mình cho đối tượng mình yêu. Đó là sự đồng cảm, đồng chia sẻ hiểu biết thương yêu nhau của hai người.

Khía cạnh thứ nhất là chiếm hữu lợi dụng; khía cạnh thứ hai thì không sở hữu chiếm đoạt. Khía cạnh thứ nhất là trói buộc, thứ hai là tự do. Nhưng khía cạnh thứ ba thì vượt ngoài chiếm hữu và vô sở hữu. Đó là tình yêu của Chúa, tình yêu của Phật, tình yêu của các bậc thánh: tình yêu này không có chủ thể, không có đối tượng, không có người yêu, không có cái để yêu, không có đối tượng được yêu ... khi tình yêu không còn là tương giao, không còn là sự hỗ trợ bổ sung nữa, khi tình yêu trở thành chính con người bạn. **Bạn chính là tình yêu, tình yêu chính là bạn.** Cả hai là một, tuy một mà hai. Bạn đơn thuần yêu thương và yêu thương - không cần phải có một đối tượng để yêu, không phải yêu riêng đặc biệt một người nào - đơn giản là một trạng thái yêu thương;

tình yêu tự trái tim bạn nảy nở, chan hòa ra vạn hữu, vô sở cầu, vô sở hữu, vô đối tượng. Vì thế bất cứ những gì bạn hành xử, bạn hành xử trong tình yêu trọn vẹn, một cách chân thực yêu mến; khi gặp gỡ bất cứ một người nào, bạn đều vui vẻ thương quý chào hỏi họ. Ngay cả khi bạn xúc chạm một hòn đá vô tri, bạn cũng xoa nhẹ nó như bạn đang trịu mến vuốt ve người thương của bạn hay khi bạn ngược mắt nhìn cây lá xanh tươi kia, mắt bạn cũng ngời sáng tình yêu.

Trong khía cạnh thứ nhất, đối tượng bị sử dụng, bị lợi dụng như một công cụ thỏa mãn khát ái; trong loại thứ hai, đối tượng không còn là công cụ lợi dụng nữa, có chút nhân bản, tình người; trong khía cạnh thứ ba, đối tượng đã hoàn toàn biến mất. Loại thứ nhất tạo ra sự trói buộc giam hãm; loại thứ hai cho bạn và người tự do; nhưng loại thứ ba thì vượt thoát hẳn ngoài tự do hay giam cầm; đó là sự Chuyển Hóa tất cả đối đãi nhị nguyên Có Không. Không còn người yêu và người được yêu, không còn đối tượng, chủ thể khách thể gì cả ... duy nhất chỉ là Tình Yêu.

Đó là trạng thái tối linh của tình yêu, đó là mục đích đời sống mà chúng ta cần phải đạt tới. Phần đông con người bị giam hãm trong khía cạnh thứ nhất là dục vọng khát ái, thích chiếm hữu, thích thỏa mãn bản năng sinh lý động vật cấp thấp. Chỉ có ít người lọt vào được vòng thứ hai, và thật hiếm, hiếm lắm con người mới rờ mó được cánh cửa thứ ba. Chỉ có Phật, chỉ có Chúa . . . có thể nói rất hiếm, đếm chưa hết được hàng số chục những người có thể lọt vào được cánh cửa thứ ba của tình yêu. Nhưng nếu bạn giữ yên được đôi mắt bạn nhìn thẳng vào một ngôi sao xa thăm nào đó, có thể bạn sẽ lọt vào được thiên đàng rực rỡ tình yêu của chư Phật, của Chúa, của các bậc Thánh. Và một khi bạn có thể thực hiện được như vậy thì nội tâm bạn đã sung mãn tràn đầy, cuộc đời bạn không thiếu gì nữa cả, chỉ tràn đầy, luôn luôn sung mãn hỉ lạc, hỉ lạc trường tồn bất tử - ngay cả cái chết cũng không tiêu hủy được.

## Chương Bảy

### **Hãy Để Cửa Ngõ Tâm Hồn Khoáng Đạt . . .**

Trong cuốn “The Prophet” (*Vị Tiên Tri*) của Kahil Gibran, nhân vật Almustafa nói:

*“Hãy để cửa ngõ tâm hồn khoáng đạt  
Và để những ngọn gió thiên đàng nhảy múa  
trong người,*

*Yêu người đắm say nhưng đừng tự biến người  
thành sợi dây trời buộc,*

*Đẹp nhất là hãy trở thành biển tình linh động  
giữa những bờ bến tâm hồn.”*

Nếu bạn thoát ly được lòng khát ái dục vọng, tình yêu của bạn sẽ càng ngày càng sâu xa hơn. Dục vọng làm giảm sút đi mọi thứ, bởi vì sinh lý hay sinh thể học không quan tâm bạn và đối tượng của bạn có tình yêu với nhau hay không thương yêu nhau. Nó chỉ có một chức năng là sự gây tạo truyền giống, gây tạo và tái tạo - tình yêu có hay không có, không quan trọng cần thiết - bạn vẫn có thể tiếp tục sanh con đẻ cái, tiếp tục công tác truyền giống của bạn mà chẳng cần có tình yêu gì cả.

Tôi đã từng quan sát nhiều loại thú vật. Tôi đã ở rừng sâu, ở hang núi, và tôi vẫn luôn bối rối khi quan sát thấy loài thú rất vô cảm và rất buồn, đau đớn bất cứ lúc nào chúng giao cấu với nhau. Tôi chưa bao giờ bắt gặp loài thú vật nào giao cấu vui vẻ cả; dường như có một sức mạnh vô hình nào đó ép buộc chúng phải làm việc ấy. Chúng không thể cưỡng lại được, chúng không thể từ chối, sự giao cấu với nhau đó không phải do chúng lựa chọn, chúng không có tự do ý chí để làm và chỉ là sự ép buộc của bản năng động vật, sự hoạt động theo mùa. Vì cơ duyên đó, loài thú rất buồn và cũng rất đau đớn.

Con người cũng vậy. Có khi nào bạn quan sát một cặp vợ chồng ở ngoài đường phố hay chưa? Có thể bạn sẽ không biết có phải là vợ chồng hay không nữa, nhưng nếu trông họ thật buồn thì bạn có thể chắc chắn họ là đôi vợ chồng đấy! *(lẽ dĩ nhiên cũng có vài trường hợp ngoại lệ, ở đây Osho chỉ lấy mẫu số chung của hôn nhân để nói lên kinh nghiệm sống của riêng ông ta mà thôi).*

Tôi đi xe lửa từ Delhi đến Srinagar. Trên toa xe tôi ngồi, chỉ có hai chỗ ngồi và tôi đã chiếm một. Có hai người bước vào, một người phụ nữ thật đẹp, quyến rũ và một người đàn ông trẻ tuổi cũng rất hào hoa phong nhã. Cả hai không thể ngồi chung một cái ghế nhỏ như vậy nên người đàn ông nhường chỗ cho người phụ nữ và anh ta sang toa bên cạnh. Nhưng cứ mỗi lần xe lửa dừng lại ít phút tại mỗi trạm, anh chàng đẹp trai đó đều đem kẹo, hoa, trái cây... cho người phụ nữ.

Tôi quan sát toàn bộ tiến trình sự việc ấy và tôi hỏi người đàn bà: “Xin lỗi, bà lập gia đình được bao lâu rồi?”

Người đàn bà trả lời: “Đã được bảy năm rồi.”

Tôi cười nhẹ:

- “Đừng nói dối với tôi! Bà có thể gạt những người khác nhưng bà không thể lừa gạt được tôi đâu. Bà không phải lấy người đàn ông này.”

Người phụ nữ giật nảy mình. Bà ta nhìn tôi ... một người lạ mặt, không nói năng gì cả ... chỉ lặng lẽ ngắm nhìn mà thôi. Bà ta đáp ứng: “Tại sao ông biết?”

Tôi nói:

- “Đơn giản thôi. Nếu ông bạn đó là chồng của bà và mỗi lần xe dừng bánh, ông ta đều mua hoa thơm, trái cây đến cho bà thì quả là bà rất ư là có phước rồi!”

“Nhưng ông không quen biết tôi, tôi không quen biết ông, tại sao ông lại nói đúng vậy? Đúng,

quả thật ông ta không phải là chồng tôi, ông ta là tình nhân của tôi, ông ta là bạn của chồng tôi.”

Tôi nói:

- “Nghe có lý đó!!”

Chuyện gì xảy ra giữa những đôi vợ chồng? Chẳng có gì lạ cả, họ không còn tình yêu đối với nhau nữa, và mọi người đều chấp nhận sự thật đó nhưng giả vờ như là vẫn còn tình cảm với nhau. Thật ra giữa họ chỉ còn là lòng khát ái dục vọng mà thôi. Và rồi chẳng bao lâu bạn sẽ chán ngán phải sống chung với nhau. Cái khoái cảm sinh lý để truyền tông nối dõi đã lừa phỉnh bạn vì sau đó rồi bạn cũng chẳng thấy có cái gì mới mẻ cả - vẫn khuôn mặt cũ xì đó, vẫn địa dư đó, vẫn những đặc tính cũ mèm của một địa bàn quen thuộc ... Bạn đã khám phá những thứ đó bao nhiêu lần rồi? Cả thế giới này buồn bã vì những lễ lạc cưới hỏi gả xin và cả thế giới này vẫn chưa thức tỉnh trước nguyên nhân đó.

Tình yêu là một hiện tượng bí ẩn nhất. Khi nói về tình yêu, Almustafa đã bình phẩm “Bạn không thể sanh tâm buồn chán vì tình yêu không bao giờ là khát ái dục vọng.” Almustafa cũng đã nói: “Hãy để cửa ngõ tâm hồn bạn khoáng đạt.”

Bạn sống chung với người yêu hay vợ hay chồng của bạn nhưng đừng bao giờ chèn ép, thống trị hay trói buộc một ai cả; đừng cố gắng chiếm hữu họ và cũng đừng hủy diệt đi tánh chất độc lập cá nhân của họ.

Khi bạn sống chung với nhau, hãy để những khoảng cách giữa nhau và khoảng trống tâm linh cho đối phương ... Người chồng có về nhà trễ, người vợ cũng không cần thiết và gay gắt hạch hỏi tại sao ông ta về trễ, ông ta đã đi đâu, với ai? ... Người chồng có mảnh trời riêng trên đầu họ, có khoảng trống thời gian và không gian sống cho chính họ, ông ta là một cá nhân tự do, độc lập. Hai cá nhân độc lập sống chung với nhau và không một ai chiếm ngự, xâm lấn, kéo nài khoảng không gian của ai cả. Nếu người vợ về nhà

trẻ, người chồng cũng không nên vịn vịn vào đón dò hỏi: “Cô đã đi đâu, làm gì, với ai? v.v. Người vợ cũng có một mảnh trời riêng, cũng có tự do riêng của cô ấy.”

Nhưng đâu có ai sống hiểu biết được như vậy. Những đôi vợ chồng lục đục gây gổ nhau vì những chuyện rất cồng kềnh như vậy; họ sanh sự, họ hờn giận bực tức, họ ràng buộc làm khổ nhau, nhưng họ lại tưởng lầm là họ thực sự thương yêu nhau nên mới quan tâm đến nhau như thế, tuy nhiên tận cùng sự thật họ chẳng bao giờ sẵn sàng cho phép người bạn của họ có một khoảng không gian nhỏ bé riêng sống cho chính cá nhân người đó cả.

Những sở thích đều khác nhau. Người chồng hay vợ của bạn có thể thích cái này, nhưng bạn thì không. Mặc dù đó không phải đó là nguyên do để gây gổ cãi vã nhau nhưng vì bạn là vợ chồng, bạn nghĩ rằng vợ chồng phải có sở thích giống nhau chứ sao lại có thể khác? Và những câu hỏi dò xét ... Người chồng nào, khi tan sở đi làm về, đều nghĩ sẵn trong đầu, “Cô ta sẽ hỏi mình những gì? Mình sẽ trả lời thế nào? v.v. và v.v..” và người vợ cũng vậy, cũng sẽ cất vấn chồng và cũng biết ông ta sẽ trả lời mình thế nào, ra sao? Tất cả những câu hỏi hay câu trả lời đó đều dửng dưng, giả dối. Họ đang sống lừa dối nhau. Tại sao? Cái thứ tình yêu gì kỳ cục vậy, lúc nào cũng nghi ngờ, lúc nào cũng lo sợ, ghen tuông? Nếu người vợ của bạn bắt gặp bạn đang cười cười nói nói với một người đàn bà khác - hãy coi chừng, bạn sẽ bị toi tã, như mình nhưc óc cả đêm đó. Bạn sẽ hối hận ăn năn vì dám cười nói với một người đàn bà khác. Thật là cái giá phải trả hơi đắt chỉ cho một nụ cười nhỏ, bình thường. Và nếu ông chồng bắt gặp bà vợ mình cười nói với một người đàn ông khác, và nhất là cười nói vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn khi cười nói với ông ta thì chết rồi, sẽ có một trận cuồng phong bão tố đánh xẹp bà vợ này ngay.

Người ta không chịu nhìn nhận là thực sự họ không hiểu tình yêu là cái gì cả. Tình yêu không bao

giờ nghỉ ngơi, tình yêu không bao giờ ghen tuông, tình yêu không bao giờ ngăn trở tự do của người khác, tình yêu không bao giờ tạo áp lực nặng nề cho người khác. Tình yêu cho con người tự do, và tự do chỉ thực sự hiện hữu nếu cửa ngõ tâm hồn con người ta khoáng đạt.

Đó là nét đẹp của Kahlil Gibran ... một nét đẹp siêu kỳ nội tại. Tình yêu sẽ hạnh phúc nếu thấy người yêu, vợ hay chồng của bạn không ích kỷ trói buộc bạn. Tình yêu thực sự chỉ giúp người ta thêm hạnh phúc và tự do. Hai người kết hợp với nhau là để nâng đỡ nhau, xây dựng cho nhau trên nền tảng hạnh phúc thực sự, chứ không phải để gây khổ cho nhau, hủy hoại đời nhau - nhưng cuộc sống không bao giờ được như ý; lý do là vì con người không thực tri nhận được ý nghĩa tình yêu.

Hãy để cánh cửa tâm hồn bạn khoáng đạt ... không có gì mâu thuẫn đâu. Bạn càng cho người thương của bạn tự do thoải mái, bạn càng gần gũi thân mật với người thương của bạn hơn. Bạn càng trao tặng tự do cho người thương của bạn, bạn càng được thương yêu kính mến hơn. Không phải hay không còn là những kẻ thù lâu năm mà là những người bạn tri kỷ thân thiết nhất.

Và hãy để những ngọn gió thiên đường nhảy múa trong người, trong ta...”

Đó là qui luật cơ bản của sự hiện hữu và tồn tại trong nhau nhưng chúng ta không bao giờ cho người thương của chúng ta một chút không khí tự do nào để thở, chúng ta không cho họ một khoảng trống tâm linh cá nhân, chúng ta hủy diệt đóa hoa tình yêu trong nhau. Bạn có đồng ý với tôi như thế không?

Bạn cũng đang cày xé lên tình thương; bạn cũng đâu có cho phép tình yêu có một chút không gian khoáng đạt để nảy nở, để phát triển... có đúng không?

Những khoa học gia đã khám phá ra rằng loài thú vật có yêu sách lãnh thổ riêng của chúng. Aết hẳn

bạn đã có lần thấy loài chó đi tiểu tiện rồi chứ? Chúng nó tiểu tiện lên cột đèn, lên mảng cỏ nào đó ... và cứ tiểu tiện lên một vài chỗ quen thuộc nào đó mà thôi, bạn tưởng là việc làm của chúng là vô ích hả? Không, không đâu. Khi con chó này tiểu tiện ở mảng cỏ hay cột đèn, nó đã vạch lên ngay lúc đó ranh giới riêng của nó – “Đây là lãnh thổ của ta.” Mùi nước tiểu của nó sẽ ngăn cản con chó khác xâm phạm vào ranh giới của riêng nó. Nếu một con chó khác tiến đến gần lãnh thổ tiểu tiện của nó, con chó này sẽ cảnh giác coi chừng. Đến đó thôi nghen, nhưng nếu con chó kia tiến thêm một bước nữa là nó sẽ gầm gừ xông đến đánh nhau ngay.

Tất cả những loài thú rừng hoang dã cũng đều phản ứng như vậy. Ngay cả loài sư tử, nếu bạn không xâm phạm ranh giới của nó, nó sẽ không tấn công bạn - bạn là một người dễ thương - nhưng nếu bạn xâm phạm lãnh thổ của nó, dù bạn là ai ai đi chăng nữa, nó sẽ xông lên cắn giết bạn ngay.

Chúng ta cũng từ cảm tính của thú vật đó đi vào sự yêu sách của loài người. Bạn phải cảm nhận điều đó. Bạn phải thấy điều đó. Như khi bạn lên xe buýt hay xe lửa đi Bombay chẳng hạn, chuyến xe rất đông đúc chật cứng người . . . người ta đứng chen chân vào nhau, nhưng bạn hãy quan sát những hành khách đang đứng chật chội như nêm đó - mặc dù họ bị đứng sát vào nhau, họ vẫn cố gắng hết sức bằng mọi cách không chạm phải vào nhau.

Thế giới quanh chúng ta đây cũng vậy, quá đông đúc, quá chật chội - và càng ngày càng nhiều người bị khủng hoảng điên loạn, tự tử, hay tàn sát nhau chỉ vì một lý do rất ư là đơn giản là họ không có đủ một chút “khoảng trống không gian” để thở cho họ nữa. Vì thế ít nhất ra những người đang yêu nhau hãy nên nhạy cảm trước sự khủng hoảng tâm linh đó mà ban tặng cho nhau một khoảng trống tự do nội tại - người vợ cho ông chồng chút tự do sống riêng cho ông ta, ông chồng cho bà vợ sự khuây khỏa thư thái tâm hồn. Bạn cần bầu trời riêng tư cho bạn, người

thương của bạn cũng cần không gian phóng khoáng cho họ.

Nếu mọi người có thể thông cảm, hiểu biết cho nhau, nếu mọi người đều có thể cho nhau tự do thì những ngọn gió thiên đàng đang nhẩy múa trong người, trong ta.

Hãy yêu thương người nhưng không là sợi dây ràng buộc. Có thể đó là một món quà vô điều kiện, **cho hay nhận, nhưng không đòi hỏi**. Nếu không, dù các bạn có vội vã sống chung với nhau nhưng rồi các bạn sẽ xa rời nhau vội vã và cũng thật xa như những hành tinh xa tít kia. Không có một sự hiểu biết cảm thông nào trong bạn, và bạn cũng không có và cũng không cho cho ai một chút không gian nào dù chỉ là bắc một nhịp cầu.

*“Nên là một biển tình linh động giữa bờ bến tâm hồn.”*

Đừng làm cho tình yêu của mình thành cứng nhắc bất động. Đừng tạo tình yêu thành những khuôn mòn lối cũ. Hãy để biển tình linh động giữa bờ bến tâm hồn.

Nếu tự do và tình yêu cùng sinh tồn trong bạn, bạn sẽ không cần cái gì khác nữa. Bạn đã có tự do và tình yêu - vì đó chính là món quà đẹp nhất mà cuộc đời ban tặng cho bạn.

## Chương Tám

### **Công Án Tương Giao**

Công án tuyệt mỹ nhất là công án tình yêu, công án tương giao. Công án tương giao là một bí ẩn không đầu mối. Dù bạn có cố gắng xoay sở để nắm bắt nó, bạn cũng không thể nắm bắt công án đó được. Không một ai có thể xoay sở nắm bắt nó. Công án tình yêu đó mãi là một bí ẩn không đầu mối. Bạn càng muốn khám phá phanh phui bí mật đó

thì nó lại càng bí ẩn hơn. Bạn càng muốn hiểu nó, nắm bắt nó thì nó lại càng khó nắm giữ hơn.

Đó là một công án lớn hơn bất cứ một công án nào mà các thiền sư đã ra đề cho các thiền sinh, bởi vì công án của họ là công án thiền định - chỉ một mình thiền sinh và công án mà thôi - nhưng khi bạn được trao cho công án tương giao thì công án này phức tạp hơn nhiều vì có đến hai người - hai người hoàn toàn khác tánh tình nhau, điều kiện khác nhau, đối cực nhau, khuynh hướng trái ngược, hành xử khác, và hai người đó đang tìm cách chiếm hữu thống trị nhau . . . có hàng ngàn lẻ một vấn đề.

Khi thiền định, vấn đề duy nhất là hành thiền thế nào để được an định, làm sao để dừng lại những điên đảo vọng tưởng, v.v. và v.v. nhưng trong công án tương giao, có hàng ngàn lẻ một vấn đề. Nếu bạn yên lặng không nói gì là có chuyện rắc rối ngay. Bạn cứ thử ngồi yên bên cạnh bà vợ của bạn đi, bạn sẽ thấy liền đó - bà ta sẽ nhảy chồm lên mà hét tướng lên rằng: “Này sao ông im lặng thế? Không nói gì hết vậy? Đang nghĩ gì? Đến ai? Ông làm vậy có ý gì?...” hay nếu bạn nói (*và lỡ trớn mà nói nhiều một chút*) thì bạn cũng bị rắc rối ngay - bất cứ cái gì bạn nói ra cũng đều bị hiểu lầm, hiểu sai hết.

Không có một sự tương giao nào của con người mà không đưa đến sự phức tạp rắc rối, tuy nhiên có thể đôi khi nếu bạn thấy mối quan hệ giữa hai người nào đó không còn đưa đến sự xung đột nữa thì không phải là họ đồng ý với nhau đâu mà đơn giản có nghĩa rằng họ không còn tương quan với nhau nữa. Công án tương giao của họ đã biến mất, đã chấm dứt - hai võ sĩ đã mệt mỏi; họ bắt đầu chấp nhận sự việc thế nào thì cứ thế vậy. Họ đã chán ngán, họ không còn muốn tranh cãi với nhau nữa. Họ đã chấp nhận, họ bằng lòng chấp nhận sự việc, họ không muốn bàn luận, không muốn phát triển hay cải thiện gì nữa về những vấn đề nào giữa họ cả. Hết rồi! Thật sự chấm hết rồi! Hoặc có thể đôi khi trong quá khứ, người ta đã cố gắng nhượng bộ nhau, cố gắng tạo ra một tình

huống hài hòa nhìn nhượng đối phương nhưng rồi tình cảnh gượng ép đó cũng tan vỡ. Đó là lý do vì sao, trải qua nhiều thế kỷ, người phụ nữ bị dồn nén chèn ép - đó cũng là một cách thức mà người ta chấm dứt xung đột, giải quyết vấn đề - người phụ nữ chấp nhận làm thính, chịu đựng. Hãy bắt buộc người phụ nữ phải theo đuôi người đàn ông đi, sẽ không có chuyện gì xảy ra nữa đâu - nhưng đó không còn là sự tương giao với nhau nữa. **Khi người phụ nữ không còn là một cá nhân độc lập nữa, phức tạp rắc rối biến mất - nhưng người phụ nữ cũng biến mất luôn.** Và rồi cô ta chỉ còn là một món đồ bị sử dụng, vô hồn và không còn lạc thú gì giữa họ nữa; người đàn ông bắt đầu đi tìm một người đàn bà khác, mới mẻ hơn.

Nếu bạn biết một cuộc hôn nhân của đôi vợ chồng nào đó trông vào thật hạnh phúc sung sướng như nhà to cửa lớn, xe hơi bóng loáng sang trọng đắt tiền . . . và bạn vội cho rằng “Uùi chu choa, thật là may mắn, thật là hạnh phúc, thế mới thật đáng sống chứ! v.v.” xin khoan, xin hãy khoan tin và khoan nhận xét hời hợt phiến diện trên bề mặt như vậy. Hãy đi sâu hơn một chút vào cuộc sống của gia đình đó đi và bạn sẽ ngạc nhiên chừng hững ra đấy! Tôi có nghe về một cuộc hôn nhân “hạnh phúc” thế này:

“Có một người chủ trại khá giàu quyết định cưới vợ, vì đã đến tuổi phải lập gia đình thôi và cũng đã khá bộn của rồi. Suy nghĩ kỹ xong, lão ta cõi lừa đi ra thành phố lựa chọn kiếm một cô vợ. Tìm kiếm kén chọn lựa lọc mãi, anh chàng gặp một phụ nữ coi cũng được và cưới cô ta làm vợ. Đôi vợ chồng hạnh phúc này cõi con lừa quay về nông trại. Đi được một đoạn đường, bỗng dung con lừa trở chứng không chịu bước đi nữa (*có lẽ chở hai người quá nặng hay có lẽ nó cũng muốn lập gia đình??*), một bước nó cũng không chịu bước. Quát tháo mãi, lão chủ trại đành bước xuống, tìm một cây gậy lớn và đánh con lừa tới tấp cho đến khi nó chịu bước đi trở lại.

Lão ta hỏn hỏn leo lên nói:

- “Đây là lần đầu ghen mậy!”

Nhưng chỉ độ vài dặm đường thôi, con lừa lại cứng đầu trở chứng không bước tới nữa và cái cảnh đánh đập thô bạo đó lại diễn ra. Sau khi bị đánh đập đau đớn, con lừa lại bước đi và lão chủ trại gầm gừ:

- “Tao báo cho mày biết đây là lần thứ hai đó ghen con quỷ...!”

Nhưng lại chỉ độ vài dặm đường, con lừa lại khựng bước lần thứ ba - lần này, khùng lên, lão chủ trại dắt tay vợ nhẩy phóc xuống và rút súng bắn một phát vào mắt con lừa, chết tươi.

Mụ vợ giật nảy mình, gào lên:

- “Thật là quá điên khùng! Đó là một con vật đáng giá mà chỉ vì nó không làm theo lời ông mà ông nổi giết nó! Thiệt tình ông là tên khốn nạn, ngu xuẩn, độc ác, đồ sát sanh...” và bà ta tiếp tục gào thét chửi rủa luôn miệng. Khi bà ta dừng lại để thở thì lão chủ trại nói:

- “Đây là lần thứ nhất...”

Và người ta kể lại rằng, sau đó đôi vợ chồng này sống bên nhau hạnh phúc, thế mới lạ chứ!”

Có lẽ bạn đoán rằng lần thứ nhất, lần thứ hai, lần thứ ba mà mụ vợ còn rống hòng gào lên thì lão chủ trại sẽ chồm tới tát vỡ mặt ngay chứ gì!! không, không có đâu, đó chỉ là chuyện trong quá khứ mà thôi, người vợ phải tuân lệnh ông chồng - ngày nay thì khác rồi, kết quả trái ngược hẳn đấy - ông chồng phải theo bà vợ, nghe lệnh của bà vợ chứ không phải bà vợ nghe lệnh ông chồng nữa đâu. Tuy nhiên ai nghe theo ai đi nữa thì sự việc kết quả vẫn như nhau, có nghĩa là vẫn có một người bị dồn ép và chịu đựng!

Sự tương giao là một công án - và nếu bạn không giải quyết chuyển hóa xong vấn đề cơ bản nhất về chính bạn, bạn sẽ không thể giải quyết nổi công án tương giao này đâu. Công án tình yêu chỉ được giải quyết sau khi công án thiên định đã được hóa giải,

không thể trước được. Bởi vì thực tế là có hai người không an định tâm đang gây rắc rối cho nhau. Hai người lầm lẫn lệch lạc, hai người không biết ngay chính bản thân họ là ai nữa - và đương nhiên vì lầm lẫn, ngộ nhận, họ càng gây tạo thêm rắc rối cho nhau.

Tình yêu sẽ mãi vẫn còn là một vấn đề nan giải và chứa đầy đau khổ trừ phi con người ta biết tu tập và đạt tới một trình độ cao của thiên định. Một khi bạn học được cách sống một mình, một khi bạn biết phải làm sao để hân hưởng sự hiện hữu đơn giản của chính mình, tự nhiên giản dị, không vì bất cứ một lý do nào cả, không vì bất cứ một lý do nào cả thì bạn sẽ có cơ hội giải quyết được vấn đề thứ hai, một vấn đề nan giải hơn là cảnh hai người khác họ sống chung với nhau. Chỉ có hai người tu tập thiên định mới có thể sống trong tình yêu - và lúc đó tình yêu không phải và không còn là một công án nữa. Vào giai đoạn này, tình yêu không phải là một công án tương giao theo cái lối suy nghĩ đơn thuần của bạn mà tình yêu là tình yêu, không trá hình, không màu mè, không đội lốt hay khoác mặt nạ gì cả.

Tôi hiểu và rất hiểu những phức tạp của sự tương giao nhưng tôi khuyến khích mọi người hãy can đảm dấn thân vào những phức tạp đó vì chúng sẽ giúp chúng ta trực ngộ nhận thức được một vấn đề cơ bản là - tận cùng con người chúng ta một phần là một câu đố, một bí ẩn, còn một phần là tấm gương soi. Thật khó mà nhìn thấu ra được những phiền tạp của chính chúng ta, nhưng nếu trong mối tương giao thì chúng ta sẽ thấy được dễ dàng ngay.

Tấm gương soi đó rất có giá trị; bạn có thể soi thấy bộ mặt mình trong tấm gương của người kia, và người kia cũng có thể thấy bộ mặt của họ trong tấm gương của bạn. Và cả hai đều giận dữ bởi vì cả hai đều thấy bộ mặt “xấu xí và bộ mặt thật” của nhau. Rồi đương nhiên cả hai đều rống hống lên hét vào mặt nhau rằng, “Đó là ông (bà), cái tấm gương soi đó; nó làm cho tôi nhìn ra tôi thật ghê tởm xấu xa; nếu không có nó, tôi là một con người đẹp, một con người

kiểu mẫu.” Rồi họ phun vào nhau những lời nói cay cú nhất; họ phun vào nhau khói độc đen xì của tâm sân hận, vì họ bị “nhìn” thấy bản chất của nhau.

Đó là vấn đề mà những kẻ yêu nhau cứ cố công tìm cách giải quyết nhưng không thể giải quyết được. Vì thế họ cứ tiếp tục gào lên: “Tôi là một con người tốt đẹp nhưng tại ông (hay tại bà) làm cho tôi trở thành xấu xa bỉ ổi!”

Không, chẳng có ai làm cho bạn xấu xa đi cả - chính bạn là cái xấu đó. Thật xin lỗi nhưng sự thật là vậy. Bạn hãy cảm ơn người kia đi, cần phải thành thật tri ân họ vì nhờ họ mà bạn “nhìn” ra được bộ mặt thật của mình; bạn “nhìn” ra được cái xấu của chính mình. Đừng giận nữa, hãy ngồi xuống, yên lặng, tập trung vào hơi thở, lắng lòng xuống, thật sâu, thật sâu, thật sâu . . . vào thiền định.

Nhưng hỡi ôi, điều buồn cười nhất là khi người ta yêu thì người ta quên bém tất cả đi, chẳng có thiền định hay lắng lòng gì cả. Tôi thường nhìn chung quanh tôi, thiền phòng này, giảng đường này... lúc nào tôi cũng thấy có nhiều người vắng mặt. Tôi biết là đã có chuyện gì xảy ra với họ rồi. Họ đã bị tiếng sét ái tình nổ trúng, vì thế họ nghĩ họ không cần phải đến đây nghe tôi giảng nữa. Họ chỉ tìm đến tôi khi nào tình yêu gây rắc rối cho họ và họ không thể giải quyết được gì. Và thế là họ sẽ đến và hỏi: “Này Osho, giờ tôi phải làm gì? làm sao? thế nào?”

Vì thế tôi khuyên bạn là khi bạn đang yêu, bạn đừng quên thiền định. Tình yêu suông kia sẽ không giải quyết được gì đâu. Tình yêu suông chỉ giúp bạn biết bạn là ai, bạn đi đâu; nhưng tình yêu trong thiền định sẽ khiến bạn trực nhận ra, cảnh giác ra cái mờ bồng bong rắc rối lằng lộn xộn trong bạn. Bây giờ đến lúc nên thiền định. Nếu tình yêu và thiền định có mặt một lượt trong bạn thì bạn đã có đầy đủ hai cánh - bạn đã có sự thăng bằng rồi. Nhưng hỏi có mấy ai đã nhận chân được yêu tố đó? Khi một người bắt đầu tập sự hành thiền, hẳn ta sẽ cố tránh né tình yêu bởi vì hẳn

cho rằng tình yêu sẽ cản trở sự hành thiền của bạn. Không, sự suy nghĩ đó thật sai lệch rồi, sai lệch từ cơ bản.

Thiền định sẽ không bị tình yêu gây trở ngại, mà trái lại sẽ giúp cho bạn tiến bộ hơn bởi vì tình yêu sẽ chỉ ra cho bạn thấy những phiền tạp rắc rối phát xuất từ đâu. Nếu không có tình yêu, bạn sẽ không dễ gì nhận chân được những vấn đề của chính bạn và bạn cũng không giải quyết được mọi vấn đề, cũng như là tấm gương soi sẽ giúp bạn nhìn thấy bộ mặt thật của chính mình.

Tình yêu và thiền định phải song hành với nhau. Đó là một trong những thông điệp quan yếu nhất mà tôi muốn chia sẻ với bạn: **Tình yêu và Thiền định phải sánh đôi, tay trong tay.**

Hãy thương yêu tất cả mọi người, mọi loài và hành thiền, hành thiền và thương yêu - và từ từ, từ từ, bạn sẽ cảm nhận được một làn sóng hài hòa êm dịu dâng tràn trong tâm bạn, và chỉ có trong sự hài hòa đó, bạn mới thấy niềm an lạc, thư thái, và hồn nhiên.

Có một câu hỏi đáng ghi nhận:

“Nếu những ghen tuông, thù hận, chiếm hữu, ràng buộc, kỳ vọng, nhu cầu, ham muốn cũng như ảo ảnh trong tôi đều buông bỏ hết thì liệu có còn gì trong tình yêu của tôi? Có phải những nỗi đớn đau yêu thương trong tôi sẽ thông khổ hơn nữa? Có phải tôi chưa bao giờ học là phải biết yêu thương như thế nào?”

Tình yêu không thể học được; tình yêu không thể cấy giống gieo trồng. Cái tình yêu được gieo trồng đó không phải là chân tình thực thụ. Nó không phải là một đóa hoa hồng thật mà chỉ là một bông hoa bằng nhựa. Khi bạn học hỏi tham khảo một điều gì, có nghĩa là sự học hỏi đó đến từ bên ngoài, không phải là sự trưởng thành nội tại. Vì thế nếu thực sự là chân tình thì tình yêu phải phát sinh và nảy nở tự trong tâm hồn bạn chứ không phải do những điều kiện bên ngoài đem tới.

Tình yêu không phải là sự học hỏi mà là sự phát triển tự nhiên. Về phần bạn, tất cả những gì bạn cần làm là không phải học những cách thức phải thương yêu như thế nào mà là không học và không hành xử những gì khác với tình cảm đích thực trong lòng bạn. Bạn nên và cần **“sống thật”** với cảm xúc, suy tư của bạn. Thương thì nói thương, không thương thì nói không thương, đừng màu mè, đừng dối trá, đừng lợi dụng, đừng thương hại đạo đức giả với một ai và ngay cả chính với bản thân bạn. Một khi sự thật giả hiệu bị phơi bày, bạn sẽ tự đào hố chôn mình trong sự khinh ghét của người khác. Bạn cần tháo gỡ đi những tấm mặt nạ che dấu tình cảm của bạn, bạn cần tiêu hủy đi những trở ngại tâm hồn của bạn - nếu có được như thế, tình yêu của bạn mới tự nhiên, mới sung mãn, dồi dào, và trung thực. Một khi những trở ngại đã được quăng bỏ, những tảng đá cũng đã được ném xa đi, dòng suối tình yêu sẽ lưu thông tuôn chảy không bị ngăn trở. Tình yêu vốn hiện hữu trong con người bạn như bạn luôn từng có mặt - dù có bị che dấu đằng sau bao nhiêu tảng đá trở ngại đi chăng nữa, dòng suối tình yêu vốn dĩ vẫn luôn hiện hữu, vì tình yêu chính là con người thật của bạn đó, anh bạn thân yêu ạ.

Tình yêu là một món quà nhưng không phải là một cái gì đơn điệu sẽ xảy ra trong tương lai mà đó là món quà đã có mặt song hành ngay khi bạn mở mắt chào đời. Sự hiện hữu của bạn là sự hiện hữu của tình yêu. Bạn có thể hít thở tự nhiên là bạn có thể yêu thương tự nhiên. Tình yêu giống như là hơi thở vậy. Nếu hơi thở cần thiết cho thân xác vật lý thì tình yêu cũng thật cần thiết cho sự sống tâm linh. Không có hơi thở thì xác thân này sẽ chết, không có tình yêu thì tâm hồn con người ta cũng tàn tạ héo sâu. Vì thế việc đầu tiên bạn cần phải ghi nhớ là: tình yêu không phải là một cái gì mà bạn có thể học được. Và nếu bạn học thì bạn sẽ hụt mất toàn bộ mục tiêu, bạn sẽ học một cái gì đó được người ta mệnh danh là tình yêu, được người ta cho đó là tình yêu chứ không phải

tình yêu thực thụ. Cái thứ tình yêu đó là tình yêu giả tạo, là đồ dỏm. Đồng tiền giả thoát nhìn qua có vẻ giống như đồng tiền thật vậy, nếu bạn không biết đồng tiền thật thì cái giả có thể đánh lừa được bạn, nhưng chỉ trừ phi bạn biết được cái thật thì bạn mới có khả năng phân biệt được cái nào giả và cái nào thật. Và đây là những chướng ngại của tâm hồn bạn để có thể nhìn ra được cái thật: sự ganh tị, ghen tuông, chiếm hữu, ràng buộc, kỳ vọng, tham muốn v.v và v.v.

Sự sợ hãi của bạn cũng đúng thôi khi bạn hỏi: “Nếu những xúc cảm như ghen tuông, kỳ vọng, trói buộc... trong tôi biến mất hết thì liệu có còn gì trong tình cảm của tôi?” *(có nghĩa là bạn sợ hãi sẽ biến thành con người khô khan, băng lạnh khi dẹp trừ hết những rung động chứ gì?)*

Những xúc cảm điên đảo đó sẽ chẳng còn trong tình cảm của bạn. Chỉ còn lại duy nhất là một khối tình yêu băng trinh, nguyên sơ, không tô màu, không khoác mặt nạ. Tình yêu chân chánh đó cũng không có cái gì phải làm với “cái gọi là tôi” hay “cái gọi là bạn” cả. Dù tất cả những sở hữu, tất cả những ghen tuông, tất cả những kỳ vọng đều biến mất hết thì tình yêu trong bạn cũng không hề biến mất - mà chỉ có “cái gọi là bạn” đó biến mất, cái bản ngã biến mất - và tất cả những vọng niệm nêu trên kia đều là cái bóng của bản ngã bạn mà thôi.

Này người bạn của tôi ơi, nếu trong tình yêu của bạn có sự xung đột ghen tuông thì đó không phải đích thực là chân tình đâu. Hãy nhìn, hãy xem kìa, hãy quan sát lại đi. Khi bạn cảm thấy ghen tức trong lòng thì đó không phải là tình yêu thực sự của bạn khó chịu ghen tức đâu; tình yêu không biết đến cái gì gọi là ganh tị ghét ghen cả. Cũng như mặt trời không bao giờ biết đến cái gì gọi là bóng đêm, tình yêu không biết đến cái gì gọi là ghen tức. Đó chính là bản ngã trong bạn ghen tức, cảm thấy đau; chính là bản ngã trong bạn cảm thấy bị đau và cần phải đau tránh, đau

tránh trong một trận đấu dai dẳng trường kỳ và nếu không khéo, chính bạn sẽ là người bị thua cuộc.

Đó chính là cái bản ngã nhiều đam mê và rất tham lam muốn vượt cao hơn kẻ khác, muốn lướt thắng người, muốn ta đây trở thành một con người đặc biệt hơn mọi người, muốn trở thành một con người kiệt xuất hơn, vĩ đại hơn người khác. Đó chính là cái bản ngã cảm thấy ghen tức, chiếm hữu - bởi vì bản ngã chỉ có thể tồn tại có mặt với sự ràng buộc chiếm hữu.

Bạn càng chiếm hữu bao nhiêu, cái bản ngã của bạn càng sung sức bấy nhiêu; không có sự sở hữu đó, bản ngã không thể hiện hữu được. Bản ngã dựa vào sở hữu, bản ngã tùy thuộc vào sở hữu. Vì thế nếu bạn càng có nhiều tiền, nhiều quyền lực, nhiều uy tín, nhiều thành tựu, hay bạn là một người phụ nữ đẹp, một người đàn ông đẹp với những đứa con xinh xắn thì bản ngã của bạn càng được nuôi dưỡng phì nhiêu lên. Khi những sở hữu đó biến mất, khi bạn không sở hữu được một cái gì, bạn sẽ không thấy bóng dáng cái bản ngã đó ở đâu trong bạn cả. Không có một người nào vỗ ngực tự xưng “Tôi,” của tôi,” “cái của tôi” cả. Và nếu bạn cho những vọng niệm đó là tình yêu của bạn thì chắc chắn chất liệu tình yêu trong bạn đã biến mất rồi. Tình yêu đó không phải là chân tình thực thụ. Có thể đó là sự ràng buộc, sự chiếm hữu, sự ghen tuông, thù hận, giận tức, bạo lực, v.v. và v.v. . . . có thể là một ngàn lẻ một thứ . . . nhưng chắc chắn không phải là tình yêu. Những vọng niệm đó đội lốt, giả mạo, trá hình là tình yêu nhưng đoan chắc không phải là chân tình, và tất cả những tư tưởng điên đảo đó xấu xa đến nỗi chúng không thể chường mặt ra nếu chúng không được ngụy trang bằng cái mặt nạ giả hiệu nào đó.

Người xưa có kể một ẩn dụ rất lý thú rằng:

“Xưa thật là xưa, khi trái đất được cấu tạo thành hình, Thượng Đế cứ mỗi ngày lại ban tặng cho trần gian nhiều vật mới lạ. Một ngàykia, Thượng Đế

sai hai nàng tiên nữ xuống trần gian: một nàng Xấu, một nàng Đẹp.

Từ trời cao xuống trần thế quả là một hành trình dài đầy mệt nhọc nên hai nàng Đẹp và Xấu liền rủ nhau tìm một hồ nước trong veo mát mẻ tắm gội vào lúc bình minh vừa ló dạng. Ôi dào ơi, nước xanh trong quá, mát mẻ quá, và lại mình mẩy đầy bụi bặm... hai nàng Tiên hí hửng xếp đôi bộ cánh tiên để trên bờ và nhảy ùm xuống hồ tắm thoả thích cho sạch sẽ trước khi đi kinh lý mọi nơi để xem cái giống người này đã làm được những gì.

Vì hai nàng là khách lạ từ phương xa đến (*không biết đến qui luật địa phương và có thể bị tổng giam vì tội công xúc tu sĩ*), hai nàng Tiên nhà ta đùa giỡn với nhau dưới nước thật vui vẻ... Mặt trời dần lên cao, có tiếng người rộn ràng đâu đó... Nàng Xấu tinh nghịch (*đã xấu mà còn nghịch tinh!*) muốn phá bạn nên lén lên bờ trước và lấy bộ cánh của nàng Đẹp xỏ vào và đi thẳng luôn. Khi nàng Đẹp phát giác thấy có bóng người tiến đến và mình thì trần như nhộng, nàng ta thất kinh vội mau vào bờ tìm bộ cánh thì không thấy áo quần đâu hết, chỉ còn trơ lại bộ cánh của nàng Xấu. Biết làm sao hơn, nàng Đẹp đành phải khoác bộ cánh nàng Xấu và thất thủ lang thang khắp nơi tìm kiếm nàng Xấu để đòi lại bộ cánh tiên đẹp của mình.”

Tương truyền câu chuyện thần tiên trên được kể tiếp tục rằng, “Nàng Đẹp cứ lang thang tìm kiếm mãi, kiếm tìm mãi... nhưng nàng Xấu thật quý quyết, cứ tiếp tục trốn tránh. Nàng Xấu vẫn đeo mang bộ cánh của nàng Đẹp, ngụy trang là nàng Đẹp, còn nàng Đẹp thực sự thì cứ mãi miết đi tìm người trong bộ áo quần của nàng Xấu.”

Đó là một ẩn dụ thật đẹp và ý nghĩa.

Tất cả những sự việc trên đời đều thô thiển đến mức mà bạn không thể nào chịu đựng nổi chúng ngay dù một phút giây còn con nít nếu những sự việc xấu đó bị phơi bày bộ mặt thật ra. Vì thế chúng không muốn và

cũng không cho phép bạn nhìn thấy bộ mặt thật đó. Ghen tuông, ganh tị, ích kỷ được giả mạo dưới nhãn hiệu tình yêu; chiếm hữu, ràng buộc cũng núp dưới mặt nạ tình yêu... và những giả mạo, những mặt nạ, những lớp vỏ nguy trang đó khiến bạn thấy dễ chịu, yên ổn hơn.

Thực ra bạn không lừa dối ai hết mà bạn đang lừa phỉnh lấy chính bản thân bạn. Những ảo tưởng đó không phải là tình yêu. Vì thế những gì bạn biết hay cho là tình yêu đều biến mất hết. Trong sự nguy tạo đó không có một chút thi ca nào. Phải, niềm đam mê vẫn còn đó, vẫn có đó - nhưng đam mê là một trạng thái lên cơn sốt rét cấp tính; đam mê là một trạng thái không tỉnh thức. Đam mê không phải là thi ca. Duy chỉ có Chư Phật mới thâm thấu được thi ca - chất liệu thi ca của dòng sông, thi ca của sự hiện hữu.

Cảm hứng, sốt rét, kích động... không phải là sự xuất thần, chỉ giống như là xuất thần vậy, giống thôi, na ná thôi, nhưng không phải thật, đó mới là vấn đề rắc rối. Trên đời này, có nhiều việc, nhiều thứ na ná giống như nhau và không dễ gì chúng ta phân biệt được ra sự thật, vì nó rất tỉ mỉ, rất nhỏ nhiệm vi tế. Sự cảm hứng có thể được coi giống như xuất thần - nhưng không phải, vì cơ bản của trạng thái xuất thần là trầm tĩnh mặc nhiên. Đam mê thì nóng bỏng nhưng tình yêu thì mát dịu hiền hòa, không phải lạnh giá. Hận thù thì lạnh lùng băng giá. Đam mê, khát khao thì nóng bỏng sôi nổi. Tình yêu ở giữa hai thái cực đó. Tình yêu thì mát dịu - không lạnh không nóng. Đó là trạng thái của sự tĩnh lặng, sự an nhiên, sự thiêng liêng vô cùng diệu kỳ, vi nhiệm, và vượt ngoài sự tĩnh lặng đó là thi ca; ngoài sự tĩnh lặng đó là ca khúc; ngoài sự tĩnh lặng đó là vũ điệu nhân bản của chính con người bạn.

Cái gì mà người ta nói là “Niềm đam mê trong thơ văn...” thực ra chẳng là cái quái gì cả; lão toét hết, nói lão dưới nhiều bộ mặt, nhiều từ ngữ đạo đức, trau chuốt, mị chúng hết. Trong một trăm nhà thơ thì hết chín mươi chín ông không phải là thi sĩ chính hiệu mà

chỉ là những con người nhiều xúc cảm, đam mê, bấn loạn; những con người nhiều khát vọng, sôi nổi, tình dục, và cảm tính. Chỉ có một người trong một trăm người mới thực sự là thi sĩ. Chỉ một phần trăm mà thôi!

Và người thi sĩ chính hiệu đó không bao giờ sáng tác một đoạn thơ nào bởi vì trọn vẹn cả con người ông ta là một bài thơ, một “bài **thơ sống**.” Cái dáng vẻ của người thi sĩ đó, bước đi, cách ngồi, cách ăn, cách ngủ - **tất cả phong thái sống đó là Thi Ca**. Con người đó hiện hữu là một bài thơ. Người đó có thể sáng tác thơ, hoặc có thể không; không có gì quan trọng, không có gì liên quan đến chính con người thật của thi sĩ đó cả. Do đó sự đam mê là mù quáng, là không ý thức, là cuồng tâm - vì sao? bởi vì đam mê chỉ gây cho bạn cảm giác hay mùi vị tình yêu nhưng thực không phải là tình yêu đúng nghĩa.

Tình yêu chỉ hiện hữu khi ta sống trong thiên định. Nếu bạn không biết làm cách nào tập trung tư tưởng vào con người nội tâm bạn, nếu bạn không biết cách thư xả nghỉ ngơi, nếu bạn không biết sống một mình và đón nhận ân sủng thì bạn sẽ không bao giờ “hiểu biết” tình yêu là gì.

Tình yêu xuất hiện như một sự tương quan liên kết nhưng bắt đầu trong niềm cô liêu thật sâu lắng u tịch. Tình yêu biểu hiện như một sợi dây nối nhưng cội nguồn của tình yêu thì không phải liên kết mà cội nguồn tình yêu là trong thiên định.

Khi bạn thực sự hạnh phúc tuyệt đối trong sự cô liêu của bạn, khi bạn thực không cần đến người khác, khi người khác không còn là một nhu cầu cho bạn - lúc đó bạn mới có khả năng yêu thương. Nếu người khác còn là nhu cầu của bạn thì bạn sẽ tìm cách khuynh loát, chế ngự, chiếm hữu nhu cầu đó nhưng khả năng yêu thương trong bạn không nảy sinh được. Bạn không thể thương yêu người chân thành, trung thực được. Tại sao? bởi vì một khi bạn sống lệ thuộc vào người khác thì luôn luôn tư tưởng chiếm

hữu trói buộc trào dâng trong tâm hồn bạn - **vì sợ**. “Ai biết được hôm nay người đó là của tôi nhưng ngày mai họ lại thuộc về người khác? Ai biết được chuyện gì sẽ xảy ra vào giây phút tới?” Người vợ hay chồng của bạn sẽ bỏ rơi bạn, những đứa con lớn lên rồi cũng đi ... Ai biết được gì về phút giây kế tiếp? Vì sợ hãi tương lai mà bạn sanh ra chiếm hữu độc quyền. Bạn cấu tạo ra sợi dây trói buộc quanh người mà bạn cho là bạn yêu thương họ. Nhưng tình yêu làm sao có thể gây tạo ra nhà tù để giam giữ người thương được - nếu tình yêu gây ra giam hãm trói buộc, khiến người khổ sở thì đâu còn gì, đâu còn chỗ nào để sân hận phải khơi mào nữa?

Tình yêu mang đến tự do; tình yêu ban tặng tự do cho người. Tình yêu không sở hữu chiếm ngự một ai cả - và bạn cần ghi nhớ kỹ là tính chất khác biệt hoàn toàn của tình yêu là “chia sẻ,” không phải nhu cầu.

Tình yêu là sự chia sẻ niềm an lạc, vui vẻ, và hạnh phúc cho nhau. Bạn có nhiều sự vui vẻ an lạc; bạn không nên và cũng không thể ôm ấp tích chứa hết một mình; bạn nên và cần chia sẻ chung với mọi người. Từ niềm vui chia sẻ với nhau đó, thi ca sẽ xuất hiện; một cái gì thật đẹp, thật trong sáng, thật chân thật, một nét Đẹp tuyệt kỳ vĩ đại sẽ xảy ra tràn ngập tâm hồn bạn, nét Chân Thiện Mỹ đó không phát xuất từ trần gian này, nó vượt lên trên sự tầm thường của thế gian. Tình yêu không thể học hỏi mà phát sinh hay cũng không thể sở hữu được, tuy nhiên những trở ngại cản bước tình yêu thì có thể diệt trừ được.

Đã bao nhiêu lần tôi nói với bạn là “Hãy học nghệ thuật thương yêu,” đúng ra tôi muốn nói là: “Hãy học nghệ thuật tước bỏ đi những gì che lấp chân tình trong con người chúng ta.” Nghệ thuật đó cũng giống như đào giếng vậy: bạn cứ đào hết lớp đất cát này, lớp đá sỏi này, lớp bùn đất này... và rồi bỗng nhiên mạch nước trào vọt ra. Mạch nước vốn có sẵn trong lòng đất; mạch nước đó là mạch nước ngầm. Bạn phải đào xới thì mới thấy được, bạn phải

đẹp bỏ hết chướng ngại thì nước mới trào ra được chứ! Tình yêu cũng vậy: tình yêu là mạch nước ngầm tâm linh trong con người bạn. Tình yêu đã tuôn chảy, vẫn mãi mãi tuôn chảy nhưng có quá nhiều lớp đá sỏi đất cát ngăn che, vì thế chúng ta phải dẹp bỏ hết chướng ngại đó đi thì suối nguồn thương yêu mới trào vọt ra được.

**Đó là nghệ thuật Sống Thương Yêu nhau.**

**Hãy sống chia sẻ hạnh phúc với nhau, cho nhau hòa bình và thân ái.**

Có người hỏi tôi: “Thích và yêu khác nhau thế nào? Và tình yêu tầm thường khác tình yêu thánh thiện thế nào?”

- “Có một sự khác biệt rất lớn giữa **Thích và Yêu**. Sự thích thú không có một chút thú nhận hay giao ước, hứa hẹn, cam đoan nào cả giữa hai người, nhưng tình yêu thì có. Đó là lý do vì sao người ta không nói nhiều về tình yêu. Thực ra người ta chỉ nói về tình yêu với một cách thức đầy đura khéo léo nào đó mà họ không bị mắc kẹt vào sự giao ước, hứa hẹn, và cam đoan gì với đối tượng. (Ở đây, theo ý người dịch “Người Á Đông định nghĩa rõ ràng và sử dụng chính xác hơn người phương Tây về hai danh từ “Love and Like.”) Ví dụ như có người phương Tây nói: “I love ice cream,” (tôi yêu ăn kem) nhưng làm sao bạn có thể “yêu” kem được? Bạn có thể thích, có thể khoái: “I like ice cream,” nhưng không thể “yêu” (love); cũng như có nhiều người phương Tây thường nói, “I love my car,” I love this and that.” ”

**Thích** mang tích chất bề ngoài vật chất nhưng **Yêu Thương** thì có ý nghĩa tinh thần, tâm linh, và nội tại hơn.

“Thích” được sử dụng để bày tỏ sự ưa muốn ham thích một món đồ vật nào đó, một cảm giác nào đó, thí dụ: “Tôi thích ngắm nhìn hoàng hôn, ngắm nhìn biển xanh, v.v. hay tôi thích ăn món ăn này, thích uống thứ giải khát kia, v.v..” nhưng “Yêu” là để biểu lộ tình cảm chân thật về sự tương giao giữa con người

và con người với nhau hay để thiêng liêng hóa một tình cảm sâu xa có tánh chất đặc thù như: “Tôi yêu tổ quốc tôi, quê hương tôi, tôi yêu cha mẹ tôi, v.v..”

Thực tế thì người ta rất sợ nói lên ba chữ “Anh yêu em hay Em yêu anh.” Tại sao?

Tôi nghe kể lại như thế này: “Có một người đàn ông quen biết và thân thiết với một người phụ nữ. Họ đã thân mật với nhau một thời gian khá lâu và lẽ dĩ nhiên, người phụ nữ đó đợi chờ, và cứ đợi chờ mãi người bạn trai của cô ta sẽ nói: “Anh yêu em.”

Người đàn ông đó vẫn tiếp tục thân thiết với cô ta nhưng anh ta không bao giờ nói, anh ta luôn né tránh, không bao giờ nói, dù chỉ một lần, duy nhất một lần thôi là, “Anh yêu em.” Và người phụ nữ cứ tiếp tục đợi chờ.

Một ngày kia, anh ta gọi điện thoại cho cô bạn và nói, “Anh đã suy nghĩ, suy nghĩ nhiều lần và rất lâu để nói câu nói này với em, nhưng anh cứ ái ngại mãi. Bây giờ đã đến lúc anh phải nói. Anh phải nói; anh không thể im lặng mãi được.”

Người phụ nữ kia run lên vì hồi hộp; cô ta tập trung hết tâm hồn vào đôi tai của mình - cô ta bồn chồn lên vì chờ đợi quá lâu câu nói đó của người bạn trai. Và cô ta thúc giục: “Anh nói đi, cứ nói đi, nói mau đi anh!” Và người đàn ông kia nói, “Đúng, anh phải nói, bây giờ anh không thể chần chừ trong lòng được nữa. Anh phải nói là: “Anh thích em nhiều lắm!”

Người ta thường nói với đối tượng của họ rằng, “Anh thích em.” Tại sao người ta không nói và không thể nói “Anh thương em, anh yêu em được?” Bởi vì **tình yêu là sự giao ước, là hẹn thề, là cam đoan, là lưu tâm, là trách nhiệm, là thử thách.** Sự thích thú chỉ là xúc cảm tạm thời, có tính cách giai đoạn, mong manh - Ngày hôm nay tôi có thể thích em, nhưng ngày mai tôi không còn thích em nữa - trong sự thích thú đó không có một thử thách, một nguy hiểm nào cả. Khi bạn nói thật với một người là, “Anh yêu

em hay em yêu anh,” có nghĩa là bạn đang đối diện với nguy hiểm và thử thách - nhưng bạn dám nói, bạn có can đảm đối đầu với nguy cơ và ứng phó với thử thách đó, nghĩa là bạn đoan chắc trung thực với ý nghĩ của mình và trung thành với tình cảm của mình: “Anh (em) thương yêu em (anh). Anh (em) mãi mãi yêu em (anh), anh (em) yêu em (anh) ngày hôm nay, và mãi mãi về sau. Em (anh) có thể và phải tin anh (em); đó là một lời hứa, một lời giao ước, một cam đoan.” (một giao kết tâm linh thật thiêng liêng)

Tình yêu là lời giao ước, thề nguyện, nhưng sự thích thú không có lời giao ước thề nguyện gì cả. Khi bạn nói với đối tượng của bạn là “Anh thích em,” thực ra bạn đang nói về những cảm giác của bạn mà thôi, chứ không phải xúc cảm suy tư về người đối tượng của bạn. Bạn bày tỏ cảm giác của bạn, sự thích thú của bạn đối với người đó như bạn thích ăn kem, thích cái xe hơi mới mua . . . vậy.

Sự thích thú của bạn, cảm giác của bạn đối với người đó cũng giống như sự thích thú những món vật chất bên ngoài, những món ăn thức uống, những cái áo tầm thường, không có chiều sâu tâm linh gì cả, và những gì bạn thốt lên thành lời đó chỉ là những gì bạn muốn nói về chính mình, sống cho chính mình chứ không phải nói thật hay sống thật với người, cho người. Tuy nhiên khi bạn nói với đối tượng của bạn là “Em yêu anh,” bạn đang nói về người đó, không phải nói về bạn. Mũi tên bây giờ đang quay về đối tượng của bạn. Bạn đang nói với họ, về họ. **Bạn dám nói thương yêu một người có nghĩa là bạn thương yêu và chấp nhận tất cả những ưu khuyết của con người đó. Bạn không nhìn con người đó và định giá trị hay đo lường xúc cảm của mình nhiều hay ít như đang định giá một món đồ vật - mà trong bạn, chỉ thuần một khối tình thương chân thật. Và một khi bạn dám nói thương yêu một người nào, bạn dám đón nhận và đối phó với nguy hiểm - bạn đã cho ra một lời giao ước. Tự trong bản chất tình yêu đã có phẩm chất ước hẹn, giao**

kết, và tương quan cùng nhau trong nó; và trong tình yêu cũng đã sẵn có tính chất vĩnh cửu, không biến đổi, khác với sự thích thú nhất thời, chỉ có tạm bợ, giai đoạn, vô trách nhiệm, không nguy hiểm.

Bạn hỏi tôi, “Có sự khác biệt nào giữa tình yêu và thích thú, và cũng có sự khác biệt nào giữa tình yêu tầm thường và tình yêu thánh thiện hay không?”

Như tôi đã phân tích ở trên, thích thú và tình yêu khác nhau xa, nhưng không có sự khác biệt nào giữa tình yêu tầm thường và tình yêu thánh thiện.

Tình yêu là tình yêu, không có sự phân biệt giám định tình yêu này là tầm thường, tình yêu kia là thánh thiện, cao thượng. Bản chất của tình yêu là vô phân biệt, vô ngã, vô sở hữu. Tình yêu tự nó là thiêng liêng. Nếu nói nôm na thì tình cảm tầm thường có nghĩa là sự thích thú lẫn nhau của hai người nào đó mà thôi. Tình yêu không bao giờ tầm thường cả - không thể, không bao giờ; tình yêu là sự kỳ diệu nhiệm mầu nội tại; tình yêu là sự mặc khải tâm linh huyền bí. Tình yêu không phải và không thuộc về thế tục.

Khi bạn nói với một người đàn bà hay một người đàn ông rằng, “Em (anh) yêu anh (em),” bạn đơn giản biểu lộ và bày tỏ cho người đó biết rằng, “Tôi không bị thể xác của anh (hay em) lừa gạt quyền rũ. Tôi “thấy” em (hay anh), “thấy” con người thật của anh (hay em). Thể xác này của anh (hay em) sẽ tàn tạ, xấu xí, già nua đi nhưng tôi đã “thấy” em (hay anh), tôi đã “thấy” cái “không” trong cái “có” của con người em (hay anh). Tôi đã thấy tận cùng cốt lõi của anh (em), cái cốt lõi thiêng liêng, cái chủng tử, hạt nhân siêu nhiên huyền diệu của con người thật của anh (em).”

**Tình yêu đích thực là vậy; tình yêu thẩm thấu, đi thẳng tận vào trong cốt lõi của một con người; tình yêu chạm đến thánh địa linh hồn của một con người.**

Không có một tình yêu nào tầm thường cả. Tình yêu không thể tầm thường, chỉ có đồ vật bên ngoài mới bị định giá là tầm thường hay có giá trị. Khi chúng ta nói, “Tình yêu tầm thường,” chúng ta đã không hiểu gì hết về tình yêu, chúng ta đã hạ giá trị tâm linh của chính chúng ta rồi vậy. Tình yêu không bao giờ tầm thường, tình yêu mãi mãi kỳ diệu, mãi mãi thiêng liêng. Đó là sự khác biệt cơ bản và to lớn nhất về tình yêu và sự thích thú.

Tình yêu là thánh thiện; thích thú thì vật chất thô thiển bên ngoài.

**Có người hỏi tôi:**

**- “Thật đúng là một sự ràng buộc giam hãm nhau khi tôi nghe nói là ở phương Đông, người ta nên và phải sống chung chỉ với một người mà thôi, không nên thay đổi cuộc sống lứa đôi. Còn ở phương Tây, người ta lại buông thả tự do sống phóng túng tình cảm. Riêng ông, ông thích loại sống nào?”**

**- “Tôi hâm mộ tình yêu.”**

Để tôi giải thích cho ông bạn nghe. Hãy sống chân thật với tình yêu trong tim bạn, và đừng quan trọng, cân nhắc quá đáng gì đến những người bạn tình của chúng ta. Có một hay nhiều bạn tình, không phải là điều quan trọng. Điều quan trọng nhất là bạn có sống chân thật và trung thực với tình yêu hay không. Nếu bạn sống với một người đàn bà hay một người đàn ông nào đó nhưng bạn không thực tâm thương yêu họ, thì có nghĩa là bạn đang sống trong tội lỗi vậy. Nếu bạn kết hôn với một người nào đó mà bạn không hề thương yêu, nhưng bạn vẫn tiếp tục sống chung với họ vì lý do nào đó, vẫn giao hợp với họ, bạn đang phạm một tội lỗi, một tội lỗi chống trái lại với tính cách thiêng liêng của tình yêu.

Bạn quyết định sống dối trá như vậy vì những an ninh xã hội, những tiện nghi vật chất, những tập tục lễ thói... sự giả dối đó thực sai lầm cũng như bạn phạm tội cưỡng hiếp một người đàn bà vậy. Bạn

cưỡng bức một phụ nữ - đó là một tội phạm, đối với công lý - bởi vì bạn không hề yêu thương họ và người phụ nữ đó cũng không yêu thương bạn. Tội lỗi đó cũng đồng như bạn sống chung với một người đàn bà nhưng bạn không hề yêu thương họ. Đó cũng là một sự cưỡng bức - một sự cưỡng bức được xã hội công khai hợp pháp hóa, công nhận - nhưng thực tế đó là sự cưỡng bức - vì không có tình yêu trong bạn.

Cũng như thế, ở phương Đông, người ta đã quyết định sống chung với người hôn phối của họ suốt đời; điều đó không có gì sai trái cả. Nếu bạn thực tâm yêu ai, sự kết hợp đó là một trong những điều kỳ diệu nhất để tương giao thân mật, kết chặt dây thân ái với một người, bởi vì càng sống chung với nhau trong chân tình, tình tri kỷ thân thiết sẽ nảy nở phát triển càng sâu đậm. Nhưng hỡi ôi, hết 99 phần trăm những sự kết hợp nào không có chân tình bên trong chỉ là sự kết hợp vờ vịt bề ngoài; họ chỉ sống với nhau vậy thôi, có thể vì nhu cầu hay tiện nghi đời sống nào đó. Tất nhiên vì có sống chung thì mối tương quan cũng có thể phát triển nhưng chỉ đến một cấp độ hạn chế nào đó mà thôi, nhưng chắc chắn không phải tình yêu, và chúng ta cũng đừng hiểu sai lệch rằng sự kết hợp sống chung đó là tình yêu như đa số người phương Đông đã nhầm lẫn là cứ sống chung trước với nhau đi, cứ cưới hỏi đi, sau đó tình yêu sẽ nảy sinh. Rất khó, rất hiếm - nếu không muốn nói chỉ là cuộc sống lứa đôi gượng ép, tù đày, và đa phần chỉ là người đàn bà phải chấp nhận và chịu đựng.

Nhưng nếu bạn thực tâm yêu thương một người và quyết định sống trọn đời với người đó, sợi dây thân ái tình cảm sẽ phát triển nhanh và tình yêu của bạn sẽ cắm rễ sâu hơn, bền chắc hơn trong tâm linh bạn. Không hay ho gì nếu bạn thay đổi bạn tình xoành xoạch như thay áo. Cũng như bạn trồng một cây con, nếu bạn muốn nó nảy nở lớn lên mau, bạn phải đào gốc rễ nó cho sâu chặt dưới lòng đất, bạn không bứng nó lên trồng chỗ nọ chỗ kia, thì một thời gian sau, rễ cây con sẽ cắm sâu chặt vào lòng đất,

càng ngày càng ăn sâu vào, lớn mạnh và phát triển thành cây đại thọ xum xuê được; nếu bạn búng lên trồng xuống, búng lên trồng xuống thì cây con sẽ từ từ héo úa, tàn tạ đi và có thể sẽ chết gục luôn. Tình yêu cũng vậy; tình yêu cũng phải cắm rễ sâu chắc trong lòng bạn thì mới vững vàng lớn mạnh được.

Sự thân thiết gần gũi nhau rất tốt đẹp, và giữ trọn lời hẹn ước cũng rất đẹp; nhưng cơ bản cần thiết cho sự thân thiết và lời giao ước giữa hai người là tình yêu chân thật. Nếu rễ cây kia được trồng vào mảnh đất toàn đá sỏi gai góc thì tốt hơn hết là hãy nên nhổ cây đó lên, vì đá sỏi sẽ làm thân cây chết rụi. Hãy nhổ cây lên, đừng kháng kháng cố chấp giữ mãi cây đó ở mảnh đất cằn cỗi. Cũng vậy, **nếu tình yêu chân thật của bạn trao tặng nhầm lẫn cho một người không hề yêu thương bạn, không hề có một chút ân nghĩa nào, thì thôi, bạn phải chấp nhận sự thực và đừng gượng ép trao duyên cho họ nữa vì sẽ gây bức bối khó chịu cho người và chuốc lấy phiền não cho chính mình.**

Ở phương Tây, người ta thay đổi bạn tình mau chóng quá - có quá nhiều mối liên hệ với nhau nhưng tạm bợ, cầu thả, và tan vỡ mau chóng. Người phương Đông lại sợ sự thay đổi.

Tình yêu con người ở cả hai phương Tây và phương Đông đều bị bào mòn và giết chết. Ở phương Tây, người ta sợ phải sống hoài mãi với một người - vì thời gian sống chung với nhau lâu dài như vậy sẽ tự biến thành một mật ước, một lời thề hẹn ngảm giữa hai người. Vì thế, người ta phải thay đổi bạn tình trước khi sự sống chung trở thành một điều kiện, một sự ràng buộc. Trước khi nó trói giam bạn, trước khi nó trở thành sự mật ước, bạn nên thay đổi ngay đi, thay đổi để bạn bơi lội tung tăng, để bạn được tự do.

Ở giữa hai trạng thái tiêu cực đó, tình yêu không còn nữa. Người phương Đông thì bám vào sự bảo đảm, tiện nghi đời sống, lễ thói, tập tục nên không muốn và không dám thay đổi; người phương Tây thì

khư khư nín lấy tự do cá nhân, tự do bản ngã, không hẹn ước, không hứa hẹn giao kết gì.

Tôi không thuộc về Đông cũng chẳng thuộc về Tây; tôi không thuộc về cái xã hội mà bạn đang thuộc về. Tôi thuộc về xã hội phi xã hội; tôi chỉ một lòng hướng trọn cho tình yêu.

Bạn hỏi tôi nên theo cách xử sự phương Đông hay phương Tây? Chẳng theo lối sống nào hết; bạn chỉ nên theo con đường thánh thiện mà thôi. Và con đường thánh thiện là gì? Chính là con đường tình yêu chân chánh. Nếu thực sự có chân tình, mọi việc đều cho phép hết. Nếu không có chân tình, hành xử nào cũng sai phạm. Nếu thực tâm bạn không yêu thương người vợ bạn, đừng chạm đến cô ta. **Nếu thực tình bạn không yêu thương người phụ nữ kia, đừng thỏa mãn nhu cầu xác thịt của bạn dù dưới bất cứ một hình thức nào; vì đó là sự sỉ nhục tình thương của người khác trao tặng bạn; đó là sự sỉ nhục tâm linh mà đối phương không bao giờ tha thứ cho bạn hay sẽ thông cảm mà quên đi, vì sự sỉ nhục giá trị tâm linh tình cảm đối với người khác (dù vô tình) vẫn là sự sỉ nhục tệ bạc nhất, tàn nhẫn nhất vì làm cho đối phương bị thương nhưng không thể kêu đau.**

Hãy nhớ chỉ khi nào bạn có thực tâm, thực nghĩa đối với người thì tất cả mọi hành xử của bạn đều tốt đẹp và được cho phép, được thông cảm.

## Phần Ba

### Tự Do

Người đàn ông trói buộc người đàn bà làm nô lệ cho mình và người đàn bà cũng trói buộc người đàn ông làm nô lệ cho mình. Lẽ dĩ nhiên, cả hai đều oán ghét sự nô lệ ràng buộc nhau nên cả hai đều phản kháng chống đối lại. Họ liên tục đấu tránh nhau, phản đối nhau, chỉ cần một chút lỗi lầm nhỏ thôi là cuộc

chiến của họ sẽ bùng nổ ngay, tuy nhiên cuộc chiến thực sự chính là một cái gì đó thâm sâu hơn, chính là một nơi nào đó xa xôi hơn; cuộc chiến thực sự chính là cả hai đều đòi hỏi Tự Do. Họ không thể bộc lộ sự đòi hỏi đó rõ ràng hơn, có thể họ đã quên khuấy đi cái nguyên nhân cơ bản đó hoàn toàn nhưng oái oăm thay, Tự Do chính là sự đòi hỏi thâm kín sâu xa nhất khi con người kết hợp sống chung với nhau.

Đã hàng ngàn năm qua, người ta đã sống lãng quên như vậy. Họ đã thấy cha mẹ họ sống như vậy, họ đã thấy ông bà tổ tiên họ cũng đã sống như họ đang sống. Đó là lối sống của mọi người - và họ đã chấp nhận lối sống mặc nhiên đó. Tự Do của họ đã bị phá hủy cũng như chúng ta tập bay lượn trên bầu trời chỉ với một cánh đơn lẻ mà thôi.

Ở trên cuộc đời này, chỉ có một số ít người có một cánh Tình Yêu, và một số ít người khác có một cánh Tự Do - cả hai loại người này đều không có khả năng bay cao, bay xa được; vì phải cần đủ cả cặp cánh Tình Yêu và Tự Do thì mới bay lên cao thực sự được.

## Chương Chín

### **Chân Tánh Trinh Nguyên**

Các triết gia đều luôn luôn tin rằng tánh chất phát sanh trước hiện hữu, rằng con người sanh ra với một số mệnh đã định sẵn. Giống như một hạt giống, trong con người ta đã chứa sẵn một nề nếp, một qui trình. Công việc bây giờ chỉ là lật mở cái qui trình đó ra mà thôi.

Cái lối suy nghĩ đó không có một chút tự do nào hết - đó là cái lối suy nghĩ của những triết gia trong quá khứ; cái lối suy nghĩ đặt đề rằng con người ta khi sinh ra đã mang theo một định mệnh vốn đã an bài sẵn cho họ. Người ta sẽ trở thành một cái gì đó đã

qui định sẵn. Kịch bản cuộc đời đã viết sẵn cho nhân vật đó rồi. Ngay chính bạn, bạn cũng không nhận thức được điều đó, vì bất cứ những gì bạn làm, không phải do chính bạn ý thức hành động mà qua những thế lực vô thức, ngẫu nhiên hay do thượng đế, do Chúa tác động qua con người bạn.

Thái độ sống đó là thái độ của những người theo chủ thuyết Quyết Định Luận, những người tin theo Định Mệnh Thuyết. Toàn thể nhân loại đã chịu khổ sở vì chủ thuyết Định Mệnh đó quá nhiều rồi, bởi vì Định Mệnh Thuyết đó bắt buộc người ta phải chấp nhận và tin rằng không có một khả năng nào có thể thay đổi được định mệnh an bài sẵn cho con người; người ta không thể duy lý thay đổi vận mệnh của chính mình được, không thể được, không bao giờ được. Không có một cái gì có thể chuyển hóa con người ta được; tất cả đều phải xảy ra y theo số mệnh đã định sẵn.

Người phương Đông đã đau khổ nhiều vì thái độ sống cúi đầu chấp nhận định mệnh này. Một khi không có thể thay đổi chuyển hóa được gì thì người ta bắt buộc phải chấp nhận tất cả - nô lệ, nghèo khổ, xấu xa ... - người ta phải chấp nhận hết, không thể cãi, không thể chối từ. Thái độ đó không phải là sự hiểu biết; đó không phải là sự thức tỉnh; đó không phải là những gì Đức Phật Cồ Đàm gọi là “Nur thị - Tathata.”

Thái độ tòng phục đó là tuyệt vọng, là thất vọng được bao bọc dấu kỹ dưới những danh từ mỹ miều đẹp đẽ bóng bẩy để lừa gạt con người và rồi hệ quả của chủ thuyết Định Mệnh đó thật tai hại. Bạn có thể thấy hệ quả tai hại đó qua thành tích “phát triển nhất” của Ấn Độ: nạn nghèo đói, những người ăn xin, những kẻ tàn tật, bệnh hoạn, những người mù đui, tàn phế, v.v. nhưng không một ai quan tâm đến sự cố đó cả bởi vì cuộc đời vốn dĩ như thế, vốn dĩ là thế; trong quá khứ cuộc đời đã như thế và tương lai cuộc đời cũng như thế. Một trạng thái hôn mê, ù lì đã rỉ rỏ trong tận đáy tâm hồn con người ta. Họ chẳng còn lý

tưởng, chẳng có chí khí nghị lực gì để phấn đấu, để thay đổi. Cuộc đời vốn thế thì nhọc công làm gì để thay đổi, mà nào có thay đổi được gì cơ chứ? “Con vua thì lại làm vua, con sãi ở chùa thì quét lá đa!”

Thực sự toàn bộ chủ thuyết trên đã sai lạc từ cơ bản. Thuyết Định Mệnh chỉ là một sự an ủi, một sự xoa dịu, một cách ru ngủ những kẻ u mê; không phải là một sự khám phá từ thực tại. Đó là một phương cách che dấu đi vết thương của một người nào đó - là sự biện minh, là lý sự mà thôi. Và một khi sự biện giải bắt đầu chường mặt ra che dấu thực tại thì bạn đang đứng mấp mé trên bờ vực và rơi xuống những hố sâu tăm tối, càng lúc càng tăm tối hơn.

Tánh khí một người không có trước khi người đó chào đời, ngược lại sự hiện hữu phát sanh trước tánh khí. Con người là loài hữu tình duy nhất trên trái đất có tự do. Con chó khi sanh ra đã là con chó, sẽ sống như con chó, và sẽ chết như chó; ở giống chó không có cái gì gọi là tự do cả. Chủng tử của con chó vốn đã như vậy. Bông hoa hồng sẽ mãi là bông hoa hồng, không có một khả năng nào, một cơ hội nào để chuyển hóa thay đổi cả; bông hoa hồng thì không thể nào thành hoa sen được. Không có sự lựa chọn, không có tự do. Đó là sự khác biệt hoàn toàn giữa loài người và các loài hữu tình khác. Đó là phẩm cách của con người, là tính chất đặc biệt duy nhất hữu thể của con người.

Đây là lý do tại sao tôi cho rằng lý thuyết Charles Darwin không đúng bởi vì Darwin xếp hạng con người với các loài vật khác, ông ta chẳng chú ý về sự khác biệt cốt lõi giữa người và vật. Sự khác biệt cơ bản là mỗi loài vật được sinh ra theo một hình thái biến dịch sinh sản, với một nề nếp qui trình đã định sẵn như con ong sinh ra để hút mật, con tằm sinh ra để nhả tơ xây kén, rồi đẻ trứng, sinh nhộng, và chết. Chỉ có con người là sinh ra không theo một đẳng thức qui ước nào cả. Con người là một loài động vật cao cấp nhất có suy tư nên không một ai giống ai, mỗi người có một cách sinh hoạt, cách suy nghĩ riêng, không

theo một nề nếp cơ chế định sẵn nào cả. Con người sinh ra thật trinh trắng nguyên sơ, trong đầu óc không chứa đựng một nếp tư duy sẵn có nào, không có một vết tích nào được ghi dấu sẵn. Đầu óc trinh trắng của con người sẵn sàng thu thập nạp thọ vào nó những tư tưởng mới, những kiến thức mới. Tiến trình tư tưởng khai triển, con người cũng phát triển theo. Bạn muốn viết gì lên tờ giấy trắng đó thì cứ viết; đó là sự sáng tạo tư duy của bạn.

Con người không những chỉ tự do mà **con người chính là Sự Tự Do**. Đó là hạt nhân, cốt tủy của con người; đó chính là linh hồn của con người. Cái giây phút mà bạn chối từ sự Tự Do của con người là giây phút bạn chối từ gia tài quý báu nhất của bạn, vương quốc tâm linh của chính bạn và bạn đã tự đánh mất chính mình. Con người đã tự đánh mất chính mình khi chối từ Tự Do.

Một khi bạn đã cảm nhận thấu triệt được rằng con người chính là Tự Do, tất cả ngõ ngách, chiều hướng trong tâm hồn bạn đều mở toang ra. Rồi thì tùy ý bạn muốn hay không muốn tạo tác, tất cả đều tùy thuộc vào bạn, tất cả là sự sáng tạo riêng của bạn để trở thành những gì bạn muốn. Và cuộc đời sẽ là một cuộc phiêu lưu kỳ thú - không phải là sự phơi bày bộc lộ mà là một cuộc phiêu lưu, một khám phá, một thử nghiệm. Sự thực không phải hiển lộ sẵn trước mắt bạn mà chính bạn phải tạo lấy nó. Với cách thức như vậy, từng phút từng giây bạn đang sản tạo ra con người thật của bạn.

Ngay khi bạn chấp nhận thuyết Định Mệnh, đó cũng là sự tự do lựa chọn của bạn. Vì khi bạn chấp nhận Định Mệnh Thuyết, bạn đã chấp nhận cuộc đời một kẻ nô lệ - nhưng đó là quyền tự do của bạn để sống như vậy, bạn thích sống nô lệ như vậy! bạn chọn sống trong tù ngục, bạn thích sống trong giam hãm xích xiềng như vậy, nhưng đó là sự lựa chọn của bạn, lựa chọn lối sống. Và bạn thích vào tù hay ra tù cũng đều là do ý muốn tự do của bạn. Óai oăm thay, con người ta lại sợ được tự do, bởi vì tự do rất nguy

hiểm. Vì sao? Vì người ta không biết họ sẽ phải làm gì, họ sẽ về đâu, hậu quả tất yếu gì sẽ xảy ra . . . Nếu bạn không phải là loại người “mẫu hàng may sẵn” theo ý muốn của người khác, theo sự sắp đặt của người khác thì “trách nhiệm muốn có tự do là do chính bạn.” Bạn không thể đổ trách nhiệm đó lên vai người nào khác ngoài chính bạn. Tất nhiên, bạn sẽ phải đứng trước một cục diện hiện hữu hoàn toàn thuộc về bạn. Bạn sẽ là cái gì, sẽ là người như thế nào, đó chính là tự do ý chí của bạn. Bạn không thể lẩn tránh, không thể trốn thoát, không thể chuồn lỉnh đi đâu cả, bạn không thể thoát khỏi sự phải đối diện với tự do ý chí - đó cũng chính là sự sợ hãi trong tâm khảm của mọi người. Ngoài sự sợ hãi phải đối diện chọn lựa tự do đó ra, người ta có thể chọn tất cả mọi quyết định khác, không cảm thấy e dè gì cả. Và cũng thật lạ lùng vớ vẩn rằng những người tôn giáo và phi tôn giáo đều đồng ý một quan điểm duy nhất là - thực không có tự do. Họ có thể không đồng ý với nhau trên mọi chủ kiến khác nhưng đứng trên lập trường quan điểm “*thực không có tự do*” này, họ lại sát cánh đồng ý với nhau. Kể cũng lạ!

Người cộng sản nói rằng họ là những kẻ vô thần, phi tôn giáo nhưng họ lại cho rằng con người được xác định bởi những điều kiện của xã hội, kinh tế, và chính trị. Con người không có tự do, không được tự do; tâm thức con người bị đặt đẽ bởi những thế lực ngoại tại, bởi những ảnh hưởng áp lực bên ngoài. Lối nói đó cũng chỉ là một kiểu lô gích hóa sự việc thôi! Bạn có thể nói cái thế lực bên ngoài đó là “cơ cấu kinh tế.” Hegel có thể gọi nó là “Lịch sử” - một mẫu tự “H” (history) viết hoa to đùng, và những người tôn giáo thì mệnh danh đó là “Chúa” - lại một mẫu tự “G” (God) không lồ. Chúa, Lịch sử, Kinh tế, Chính trị, Xã hội - tất cả những áp lực ngoại tại đó ảnh hưởng tới bạn, và vì sự ảnh hưởng tùy thuộc đó, người ta đều chấp thuận đồng ý một điều là “Con người thực không có tự do. Con người không tự do thực sự!”

Không, tôi nói với bạn, bạn đừng sợ. Bạn tuyệt đối tự do, bạn tự do vô điều kiện. Đừng trốn tránh trách nhiệm, sự trốn tránh đó không giúp ích được gì đâu. Hãy can đảm nhìn thẳng vào cục diện, hãy tự tin đối diện với chính bạn. Bạn càng đón nhận sự thật sớm chừng nào tốt chừng nấy, bởi vì một khi bạn đón nhận sự thật, bạn bắt đầu tạo lập lấy chính bạn. Ngay cái lúc bạn tự tạo lấy chính mình, niềm an lạc đại hỷ phát sanh và dâng trào trong tâm hồn bạn; một khi bạn hoàn tất cung cách mà bạn muốn, bạn sẽ cảm nhận sung sướng vô biên như người họa sĩ điểm nét chấm phá cuối cùng lên trên khung vải lụa hay giấy, một nét cọ cuối cùng, bức tranh hoàn thành và niềm hỷ lạc khoan khoái tràn dâng trong lòng người họa sĩ đó. Một công việc mỹ mãn sẽ đem lại niềm an bình tự tại. Người ta sẽ cảm thấy như người ta đang chan hòa sức sống cùng tất cả vũ trụ.

Một lời cầu nguyện duy nhất là “Hãy sáng tạo!” bởi vì chỉ qua sự sáng tạo, bạn mới hòa điệu vào tổng thể vũ trụ vạn hữu nhân sinh được; không có phương cách nào khác ngoài “sự sáng tạo” đó đâu.

Sáng tạo ra một bức tranh không là cái gì cả, sáng tạo ra một bài thơ, một bản nhạc cũng chẳng là cái quái gì cả khi so sánh với sự sáng tạo ra chính bạn, sáng tạo chính tư tưởng, chính con người thật của bạn mới là sự sáng tạo vĩ diệu tuyệt kỳ nhất! Bạn phải chính là tác nhân, không phải là người đứng bên ngoài quan sát, cũng đừng nghĩ đến Chúa hay thượng đế làm gì mà chính bạn, bạn phải là tác nhân, là đương sự đi vào lòng bản thể; vì chỉ có sự can đảm như vậy bạn mới có thể nắm được bí mật trọng đại đó. Nhưng người ta rất sợ hãi, sợ hãi lắm, và có nhiều lý do để người ta hãi sợ. Thứ nhất là tự do rất nguy hiểm. Tại sao? Vì chỉ có một mình bạn phải chịu lấy trách nhiệm cho chính mình. Thứ hai, sự tự do ấy có thể bị sử dụng sai - vì bạn có thể chọn sai. Tự do có nghĩa là bạn có thể chọn đúng hay sai; nếu bạn chỉ có chọn một cái đúng mà thôi thì đó lại không phải là tự do rồi. Cũng giống như nhà chế tạo xe hơi Ford khi ông

ta mới sáng chế ra những chiếc xe hơi Ford đầu tiên - tất cả đều toàn màu đen cả. Và có thể ông ta đã nói với khách hàng trong phòng triển lãm rằng, “Quý vị có thể chọn bất cứ màu sắc nào cũng được, nhưng hãng xe chúng tôi chỉ cung cấp toàn xe hơi màu đen!”

Như vậy thì còn lựa chọn cái gì nữa??

Muốn lựa chọn thì phải có ít nhất là hai thứ để đối chiếu so sánh chứ có một cái thì có gì phải lựa chọn, phải không? Có cái gì gọi là tự do đâu khi người ta cung cấp cho mình độc nhất có một thứ?

Thiên Chúa Giáo thì bắt buộc tín đồ chỉ tuân theo 10 điều răn của Chúa; Ấn Độ Giáo thì chỉ có Kinh Vệ Đà, Aùo Nghĩa Thư; Hồi Giáo thì có Kinh Koran; cứ khẳng khẳng là phải theo lời Chúa nói thế kia, theo Mahavira, theo Zarathustra. Nếu như thế thì còn gì là tự do nữa, chẳng có tự do gì cả, cũng chẳng có suy tư minh triết cái gì cả. *(Đức Phật đã dạy người dân Kalama không được tin hoàn toàn những gì do tập tục để lại, do tôn sùng cuồng tín ngay cả chính với Ngài mà phải do chính trí tuệ tư duy xem những lời dạy đó có thực sự đem đến giải thoát khỏi đau khổ luân hồi hay không?)*

Tự do, trên cơ bản có nghĩa là bạn có thể chọn một trong hai thứ, chọn sai hay chọn đúng. Chọn sai trái là sự tuột xuống dốc, chọn đúng là leo dốc. Tuột dốc bao giờ cũng dễ dàng hơn là leo dốc vì càng leo lên cao, bạn càng đối diện với hiểm nguy, sự an toàn càng mong manh hơn nhưng tuột dốc thì quá dễ dàng, bạn chẳng cần phải làm cái gì cả, vì trọng lực và áp suất không khí đã làm thay cho bạn. Bạn cứ để mình lăn tròn xuống như hòn đá lăn từ đỉnh núi xuống, và hòn đá sẽ rơi tạt xuống đáy vực: bạn chẳng cần phải nhọc sức làm cái gì cả. Tuy nhiên nếu bạn muốn vươn tới ý thức, nếu bạn muốn vươn tới thế giới Chân, Thiện, Mỹ, thế giới đầy ân sủng thiêng liêng thì bạn cần phải leo và ráng hết sức leo cao, leo cao nữa; đó mới thực sự là khó khăn, thử thách.

Điều thứ hai là bạn càng leo cao thì nguy cơ và nguy hiểm bị trượt chân té xuống càng cận kề hơn, càng gấp đôi lên bởi vì con đường leo lên đỉnh núi càng lúc càng nhỏ hẹp đi và những thung lũng tối đen bao vây bốn phía của bạn. Chỉ cần một bước chân tréo sai đi một chút thôi là bạn sẽ rơi tòm xuống vực thẳm, bạn sẽ đi đời nhà ma ngay, không còn tăm tích gì cả. Thiệt là an toàn hơn nếu bạn đi đứng trên đất bằng, không bận tâm gì tới chiều cao hay độ thấp.

Tự do cho bạn một cơ hội: một là rơi xuống thấp hơn loài vật, hai là vượt lên cao hơn cả thiên thần. Tự do là cầu thang; một đầu của cây cầu thang dẫn bạn tới địa ngục, và đầu kia đưa bạn đến thiên đường. Cũng chỉ là cây cầu thang đó thôi nhưng sự lựa chọn là của bạn, hướng đi lên hay đi xuống là tùy bạn. Và theo tôi, nếu bạn được tự do thì bạn cần sử dụng cho tốt sự tự do của bạn. **Tự do không nên bị sử dụng sai lầm.** Người tù nhân không có tự do để làm gì cả - hẳn ta bị xiềng xích giam cầm, hẳn không có tự do để làm gì cả. Các loài thú vật cũng như vậy, ngoại trừ con người. Loài vật không có tự do, chúng sanh ra với nghiệp chủng là một loài thú vật nào đó sẵn có và chúng chỉ sống với bản năng động vật như vậy mà thôi; đói thì kiếm ăn, khát thì tìm nước uống, đến mùa thì giao cấu sinh sản; chúng sống theo bản năng tự nhiên của chúng. Trong đời sống loài thú vật, không có một sự thử thách nào cả. Chỉ có loài người mới đối diện với thử thách, phấn đấu, một sự thử thách lớn. Nhưng chỉ có một số rất ít người dám chọn đối diện với sự thử thách nguy hiểm đó, sự thử thách can đảm trèo lên cao, vươn lên cao, thật cao, tới đỉnh núi tâm linh tuyệt đối để sừng sững đứng một mình trên đỉnh cô phong thét lên một tiếng hét lạnh lẽo lạnh cả bầu trời (như ngày xưa Thiên Sư Không Lộ đã:

*“... Hữu thời trực thượng Cô Phong đỉnh,  
Trường khiếu nhất thanh hàn thái hư.”*

Chỉ có rất ít, rất ít người - đó là Phật, là Chúa - những siêu nhân vĩ đại như vậy chỉ đếm được trên đầu ngón tay.

Tại sao người ta không ai đạt tới được tâm thái an bình tịch tĩnh tuyệt đối như Phật, không đạt tới được tình thương bao la bác ái như Chúa, không đạt tới được trạng thái hân hoan sung mãn như Krishna? Tại sao? - vì một lý do đơn giản thôi là rất nguy hiểm để leo lên tới đỉnh cao chót vót đó. Vì thế thôi thì tốt hơn hết là đừng nên nghĩ tới nó làm gì, và cách tốt nhất không nghĩ tới là hãy chấp nhận sự tù túng giam cầm, không tự do này đi - chúng ta đã được định sẵn như vậy. Cái định nghiệp đó đã viết sẵn trước khi chúng ta chưa sanh ra và chúng ta chỉ việc nhắm mắt tuân theo chấp hành một cách nghiêm chỉnh.

Tôi cũng không cho bạn bất cứ một kỷ luật ràng buộc nào vì kỷ luật chính là hình thức tế nhị của sự nô lệ giam cầm. Tôi cũng không cho bạn bất cứ một phê phán bình luận nào vì lời bình luận của bất cứ một ai cũng phát sanh từ bên ngoài để giam hãm bạn, nô lệ hóa bạn. Tôi chỉ dạy bảo bạn thế nào để được tự do và tôi để cho bạn tự ý muốn làm cái gì bạn muốn làm, với toàn vẹn sự tự do của bạn. Nếu bạn muốn rơi xuống sống như loài vật hạ đẳng thì cũng là quyền tự do quyết định của bạn, bạn có toàn quyền sử dụng cuộc đời mình vì cuộc đời bạn là của bạn. Bạn quyết định thế nào cũng được, đó là đặc quyền của bạn. Nhưng nếu bạn thấu hiểu được giá trị chân thực của Tự Do, bạn sẽ không bao giờ chọn lựa sự rơi xuống vực thẳm, bạn sẽ không sống như loài vật mà bạn sẽ tìm cách vươn lên, bắt đầu vươn lên cao, cao hơn cả những thiên thần.

Con người không phải là một tổng thể; con người là một cây cầu, một cây cầu giữa hai đối cực - động vật và thượng đế, vô thức và ý thức. Phát triển trong ý thức là phát triển trong tự do. Hãy đi từng bước thận trọng trong sự tự do lựa chọn của chính

bạn. Hãy sáng tạo chính bạn và chịu trách nhiệm tất cả về sự tự do lựa chọn đó.

## Chương Mười

### **Phản Nô Lệ Cơ Bản Của Con Người**

## Chương Mười Một

### **Hãy Cảnh Giác Các Ông Đức Giáo Hoàng**

## Chương Mười Hai

### **Có Chăng Một Đời Sống Sau Tình Dục?**

Có thể nói danh từ “Tình Dục” là danh từ bị tránh né nói đến nhiều nhất. Ít có một ai dám đề cập thẳng đến hay phân tích chi li về nó ngoại trừ các nhà tâm lý học hay phân tâm học.

Vì sao chúng ta lại sợ hãi và lúng túng khi nói đến tình dục? Vì tư tưởng của chúng ta còn lộn cộn không trình khiết, vì tâm của chúng ta còn ô nhiễm, vì chúng ta còn bị đóng khung trong danh từ, định nghĩa thô thiển và tập quán suy tư.

Theo tôi, tình dục là phần bản năng mãnh liệt nhất của con người, nó có khả năng đưa con người hướng hạ (*nếu con người không biết điều chỉnh để sống cho đúng*) hay hướng thượng (*nếu con người biết sống đúng*).

Các ông tu sĩ và các chính trị gia cũng nhận thức rõ được sức sống mãnh liệt này nên họ đã tìm đủ mọi cách để thuần hóa con người như thuần hóa con bò để dễ bề khuynh loát thống trị. Họ đều rêu rao to tiếng rằng, “Con người sở dĩ chịu đau khổ đọa đày trong hỏa ngục vì tội tổ tông do Adam và Eva đã ăn trái cấm, vì Pandora đã tò mò mở nắp hộp bí mật nên

các tội lỗi bay ra trong đó có tình dục...” do đó muốn thoát khỏi sự đọa đày ở địa ngục và phát triển, con người phải cắt giảm hay đoạn diệt dòng sinh lực tình dục đó như người ta đã đoạn giống con bò đi để nó ngoan ngoãn gục đầu kéo xe theo lệnh ngọn roi trên tay ông chủ.

Đạo Phật không dạy bảo hay hướng dẫn con người những chủ thuyết tiến hóa hay phải thuần hóa thế nào mà Đạo Phật nhấn mạnh vào sự “Chuyển Hóa” (transformation, transcendation) nội tâm để dòng sống vẫn tự do và tự nhiên phát triển theo khuynh hướng thiện lành, an lạc, và tự nó chuyển biến thành một năng lực sung mãn đầy tâm trí con người hướng thượng tột đỉnh, đạt đến Đại Viên Cảnh Trí.

Đức Phật không dạy chúng sanh phải đoạn trừ nam căn hay nữ căn cũng không chỉ trích, bóp méo, đè nén dòng sinh lực vì theo Phật giáo, thế giới này gọi là cõi Dục vì chúng sanh sinh ra do nghiệp quả và tình dục, tuy nhiên nếu chúng ta nhận thức rõ được Dục Aùi là nguyên nhân của dòng sanh tử đưa đến khổ quả luân hồi vô tận thì chúng ta cần và phải chuyển hóa nó hầu thoát khỏi khổ đau.

Tôi cũng nhận định “Bản chất của tình dục không có gì gọi là xấu xa, ghê tởm, hạ đẳng... như mọi người thường gán cho là “phần nô lệ cơ bản của con người;” đó là sức sống tự nhiên của mỗi con người, mọi chúng sanh. Con người là một chúng sanh hữu tình. Hữu tình có nghĩa là có tình thức, có niềm tịnh, có bản năng tình dục tự nhiên (*khi mở mắt chào đời là đã có tình cảm tình dục rồi*). Dòng sống điều hòa tuôn chảy qua tình dục vì chính bản thân tình dục là một hiện tượng tự nhiên, hòa điệu trong bản thể vũ trụ. Nếu chúng ta am tường cuộc đời, nếu chúng ta thương yêu cuộc đời, chúng ta cũng nhận thức tình dục cũng thánh thiện, linh thiêng vậy. Tình dục không có gì sai trái cả, chỉ có chúng ta sai trái khi chúng ta bị ô nhiễm đắm đuối trong nó, thèm khát nó một cách hạ liệt theo bản năng súc vật. Một khi chúng ta thấu triệt được vấn đề tình dục thì niềm đam

mê tham nhiễm trong chúng ta sẽ bão hòa, dần tan biến đi, và lòng từ bi sẽ sanh khởi. Tình dục sẽ chuyển hóa hoàn toàn, không cần phải cố gắng hay đè nén.

Sự chuyển hóa đó sẽ xảy đến cho chúng ta nếu chúng ta “sống trọn vẹn” được trong dòng sinh lực cuộc đời. Theo ý tôi, hãy buông bỏ tất cả những luận điệu chống đối, phủ nhận, những phương cách đè nén, ức chế hay những xuyên tạc bóp méo về tình dục; bạn hãy an nhiên lắng lòng xuống, ngồi tịch tịnh yên lặng trầm tư, thư thái buông xả và quán chiếu sâu xa từng đợt sóng hung hăng vỗ trên mặt biển Pháp Tánh của chúng ta - hãy an nhiên quán chiếu, quán chiếu, quán chiếu thật trầm lắng, thật sâu, thật trí tuệ - từng bước, từng bước, chúng ta sẽ tri cảm từ từ ngọn lửa tình dục sẽ bớt cường độ tấn công tâm hồn chúng ta, nó sẽ giảm bớt dần sức nóng, và dòng nước mát lạnh của Từ Bi Trí Tuệ, của Thiên Định sẽ dập tắt lửa tình trong chúng ta.

Các bạn nên nhớ kỹ thể này “Những người thông minh nhất là những người sống chân thật nhất với cảm tính trong họ.” Bởi vì năng lực tình yêu cơ bản là chỉ tiêu IQ, là sự thông minh và tài năng. Nếu bạn không thể yêu thương, không có khả năng thấu thương yêu, tâm hồn và trí năng của bạn đã bị chết cứng, lạnh ngắt, đóng kín lại rồi. Bạn không thể bay, không thể nổi, không thể trôi bèo bồng trên sóng nước được. Với tình yêu sung mãn, con người ta có khả năng xoải dài tay ra bơi lội trong đại dương mênh mông. Khi yêu, người ta cảm thấy tự tin là họ có thể hái sao trời. Đó là vì sao người đàn bà trở thành nguồn cảm hứng bất tận, người đàn ông trở thành nguồn cảm hứng bất tận cho nhau. Khi yêu, người đàn bà trở nên xinh đẹp duyên dáng tức thì, diễm lệ lập tức! Chỉ một thoáng trước đó người phụ nữ đó trông thật tầm thường, không có gì gọi là cảm cả, nhưng bây giờ tình yêu đã tiếp sức trợ giúp cho nàng thoát xác thành tiên nữ - nàng được tắm trong một nguồn năng lực hoàn toàn mới, một vầng hào quang tỏa sáng

trên đầu. Nàng bước đi nhẹ nhàng hơn, duyên dáng hơn, khoan thai hơn, từng bước đi như từng bước khiêu vũ. Đôi mắt nàng sáng long lanh hơn, gương mặt tỏa rạng, nàng như được bao trùm trong ánh sáng lung linh muôn màu sắc.

Người đàn ông cũng vậy. Khi họ yêu, từng cử chỉ, lời nói, nụ cười của họ cũng biểu lộ sự trù mến, nồng ấm, dễ thương hơn, khả ái hơn.

Khi tâm hồn người ta căng tràn sức sống tin yêu, họ rất hăng hái tích cực, nhưng nếu bóp nghẹt đè nén tình cảm lại, người ta sẽ eo xèo như bong bóng xì hơi, ánh mắt ảm đạm, gương mặt u ám, và trở nên đần độn hơn, ngu xuẩn hơn. Do đó các nhà tu sĩ và chính trị gia đều tìm đủ phương thức ức chế tình cảm con người lại để họ dễ sai sử những con người “gỗ cây” đó.

Đừng tin lời những ông giáo hoàng nói là có một thiên đường xa xôi nào đó! Thiên đường chính là nơi đây, ngay phút giây hiện tại, ngay phút giây bạn có tình yêu, bạn yêu người và sống thực cho mình, cho người. Bạn không cần phải đến nhà thờ, đến chùa chiền hay đền thánh để hỏi thiên đường ở đâu, Niết Bàn ở đâu? Nơi nào có tình yêu, nơi đó là thiên đường; nơi nào có tình yêu, nơi đó là Niết Bàn.

Đời sống hiện tại này là đời sống duy nhất. Nếu bạn không đủ bản lĩnh, không có khả năng an hưởng cuộc sống này thì bạn cũng đừng phí công tốn sức đi tìm một cuộc sống đời đời ở một thế giới mộng ảo xa xôi nào khác.

Hãy mở mắt ra! Hãy nhìn kỹ, nhìn rõ! Hãy dẫn thân vào dòng sống, hãy can đảm nếm hương vị Tình Yêu, một tình yêu chân chính, trong sáng, thanh khiết tươi mát những tâm hồn nóng bỏng vì danh lợi, hận thù, phân biệt . . .

Chúa không ở đâu xa, Phật không ở đâu xa; Chúa hay Phật đều ngự trị trong trái tim chúng ta. Nếu chúng ta “biết thương yêu sự sống,” chúng ta là Phật, là Chúa vậy. Bởi thế bạn đừng day tay mắt

miệng cố đè nén ức chế sinh lực trong bạn, vì dòng sinh lực đó chính là đời sống của bạn, dòng sinh lực đó là bạn. Những kẻ đầy tự ngã luôn tìm cách chống đối lại sinh lực và cho là đã cải biến được nó rồi - không, họ không bao giờ và không thể cải đối được dòng sinh lực bằng áp chế. Họ chỉ giả vờ, ra dáng vậy thôi nhưng thực tế họ đã thất bại thảm hại (*vì thế mới có những vụ dối trá, lừa bịp, vụng trộm*). Tôi không nói bạn phải vận công gắng sức gì cả. Bạn cứ để dòng sống tự nhiên trôi chảy trong bạn và bạn chỉ cần ngồi yên, lắng lẽ quán sát nó. Nên bạn thực tâm yêu một người, bạn cứ an nhiên thương yêu. Hãy sống thật với cảm tính trong bạn! Nếu trong tình yêu bạn thấy được thư thái hồn nhiên, nếu trong tình dục bạn cảm thấy thư xả, hòa điệu được với người mình thương yêu, tại sao bạn phải dấu diếm tránh né?

Một khi bạn **“sống chân thực được với chính mình”**, các mạch máu trong đầu bạn không căng thẳng nữa, các cơ bắp của bạn sẽ yên nghỉ không gồng cứng lên nữa, toàn thân bạn được nghỉ ngơi thư giãn thực sự, lúc đó bạn mới có đủ năng lực an định quán chiếu, lúc đó tình yêu thăng hoa hướng thượng, không còn hạn cuộc vào thứ tình vị kỷ chỉ có hai người, sinh lực trong bạn không bị ức chế và sẽ thôi không công phá bạn nữa, tất cả sẽ từ từ êm ả rời khỏi bạn, và cánh cửa thiền định bấy giờ mở toang ra đón chào bạn thânh thang bước vào. Bạn sẽ không còn đánh mất mình trong cảm giác với một ai khác mà chính bạn đang hòa tự ngã bạn vào Chân Thể Tánh của bạn và vũ trụ. Bấy giờ, một trạng thái hỷ lạc an định xuất thân phát sanh do lìa khỏi dục - mà theo Phật giáo, đó là chứng đạt sơ thiền, thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh. Đó là một đời sống mới sau tình dục!

## **Có Nhiều Phương Cách Cư Xử Trong Mỗi Tương Thân**

Con người cần phải vượt thoát ra khỏi vòng kèm tỏa của đời sống lứa đôi. Sự ích lợi của một đời sống gia đình kiểu mẫu hàng trăm năm về trước đã chấm dứt; đời sống đó đã kéo dài quá lâu. Đó là một môi trường huấn dục quá xưa cũ, và chỉ có những người có tư tưởng cấp tiến mới có khả năng nhận thấy là môi trường đó đã chết rồi nhưng vẫn còn quá nhiều người chưa nhận thức rõ rệt như vậy.

Thế kỷ ngày nay là thế kỷ mới với thế hệ mới, tư tưởng mới, đời sống mới, con người mới - cái nếp sống gia đình xưa tuy có thể có những truyền thống tục lệ hay, đẹp nhưng không còn phù hợp mấy nữa. Thực ra đời sống gia đình cũng có cái tốt, có cái xấu. Nó đã giúp con người tồn tại nhưng nó cũng đã làm hỏng đi đầu óc tư tưởng con người; tuy nhiên từ quá khứ đến nay vẫn chưa có sự thay đổi nào, thay thế nào, không có một con đường nào khác để chọn lựa. Không, tương lai cần phải thay thế, tương lai cần phải khác hơn quá khứ.

Ý của tôi muốn nói là đời sống con người trong tương lai không nên chỉ có một khuôn mẫu nhất định; cần phải có nhiều phương thức thay đổi cho phù hợp. Nếu ai cần có mái gia đình, họ cũng cần phải có tự do để chọn lựa kiểu mẫu gia đình nào họ muốn. Trên thế giới này - rất ít, không quá hơn một phần trăm - cũng có những kiểu mẫu gia đình thật đẹp, thật hạnh phúc, thật lý tưởng và thật lợi ích để sự sống và tâm linh con người phát triển. Trong những loại mái ấm gia đình đó, chúng ta không thấy quyền lực, không có chiếm hữu, không có bạo hành; trong đó những đứa trẻ con không hề bị phá vỡ đi sự ngây thơ trong trắng hồn nhiên và thiên đường tình thương của chúng, vợ chồng không hủy diệt đời nhau; nơi đó có tình yêu, có tự do; nơi đó người người quây quần tụ hội sống vui vẻ với nhau, và cũng chẳng hề có một

động lực chính trị hay những động cơ khác chen chân vào. Phải, những gia đình kiểu mẫu đó vẫn còn hiện hữu trên trái đất này, và những con người tốt đẹp đó không cần phải thay đổi. Trong tương lai, nếu giữ được, họ cứ tiếp tục sống âm êm hạnh phúc như vậy. Tuy nhiên phần lớn hầu hết trong nhân loại, đời sống gia đình thật sự có nhiều óai oăm, thống khoái, và đầy bi kịch. Bạn có thể đi hỏi những nhà phân tích tâm lý và họ sẽ nói cho bạn biết tất cả những bệnh thần kinh hay tâm lý của con người đều phát xuất từ đầu mối gia đình cả. Tất cả những bệnh tâm lý, u uất, trầm cảm, những cơn thần kinh thác loạn . . . đều sanh khởi từ gia đình. Gia đình đã cấu tạo nên những con người bệnh hoạn. Theo tôi, những cách sống, những mô thức gia đình đó cần nên thay đổi, và kiểu mẫu đẹp nhất là nếp sống cộng đồng.

Sống cộng đồng có nghĩa là con người chung sống vui vẻ, hòa thuận với nhau - một nếp sống gia đình thông thương với nhau. Trẻ con sinh ra thuộc về cộng đồng, thuộc về tất cả. Không có tư hữu, không có cá nhân sở hữu một cái gì. Một người đàn ông sống chung với một người đàn bà vì họ cảm thấy thích sống chung với nhau như vậy; họ trân trọng, họ gìn giữ, họ vui vẻ hòa hợp sống với nhau. Khi họ cảm thấy tình yêu giữa họ không còn mặn nồng nữa, họ vẫn vui vẻ chia tay, không bám víu, không ràng buộc, không tạo đau khổ, không áp bức nhau, không dằn vặt nhau, không đe dọa đoạt chiếm một cái gì của nhau. Tình yêu lứa đôi của họ biến thành tình bạn và họ an nhiên đi tìm tình yêu mới khác (nếu họ muốn).

Một vấn đề duy nhất trong quá khứ cần phải giải quyết là chúng ta phải xử sự thế nào đối với trẻ con. Trong đời sống cộng đồng, những đứa trẻ con thuộc về cộng đồng và như thế thì tốt hơn. Chúng nó sẽ có nhiều cơ hội để phát triển lớn khôn với nhiều loại người. Từ bao lâu nay, đứa trẻ lớn lên chỉ với hình ảnh độc nhất của cha mẹ nó; bao nhiêu năm trời nó chỉ nhìn có hai hình ảnh đó. Lẽ dĩ nhiên nó phải bị ảnh hưởng, nó phải bắt chước cha mẹ nó. Trẻ con bắt

chước y hết những gì cha mẹ nó hành xử, và nó lại tiếp tục đem vào cuộc đời cái căn bệnh hành xử của cha mẹ nó đã cư mang. Chúng nó trở thành những tấm giấy cạc boon in rập khuôn mẫu của cha mẹ nó. Không có một phương lối nào khác cho những đứa trẻ; không có một nguồn tư liệu nào khác hơn cho chúng nó. Nếu cha mẹ nó uống một, hai lon bia mỗi ngày thì nó sẽ có thể “khá hơn là uống gấp đôi hay gấp ba,” nếu cha mẹ nó hút thuốc mỗi ngày một gói thì nó “anh hùng hút luôn đến ba, bốn gói,” nhưng nếu cha mẹ nó đọc sách, làm việc thiện thì nó sẽ sống tốt đẹp hơn nữa.

Nếu có một trăm người cùng sống chung với nhau trong một cộng đồng thì sẽ có nhiều thành viên đàn ông, đàn bà và đứa trẻ không cần phải rập chỉ có một khuôn mẫu nhất định của một người nào. Nó có thể học hỏi với cha nó, với mẹ nó, nó có thể học hỏi từ các chú bác cô dì của nó, với tất cả mọi người trong cộng đồng. Nó sẽ có một tâm hồn bao la hơn, nó sẽ có một tư tưởng rộng lớn hơn. Nó sẽ có nhiều khả năng, có nhiều nội lực sung mãn hơn để tiến xa hơn, xa hơn cha mẹ chúng. Nó sẽ thấy nhiều người đàn bà - nó không chỉ có một ý nghĩ, một khuôn mẫu về phụ nữ qua hình ảnh của mẹ nó. Thật tai hại làm sao nếu chỉ có độc một khuôn mẫu, một tư tưởng về một người phụ nữ - vì sau này cả cuộc đời đứa bé hay chính là cuộc đời bạn chỉ đi tìm và chỉ đi tìm người mẹ của bạn mà thôi. Hãy coi chừng khi bạn yêu một người phụ nữ nào; có thể bạn chỉ yêu người đó qua hình bóng của mẹ bạn mà thôi. Có thể người con gái đó có vài cử chỉ hay hình dáng giống như mẹ bạn, và bạn thấy gần gũi. Hãy cẩn thận vì đó là điều mà bạn cần nên tránh.

Đứa trẻ nào cũng nổi giận bức bối với mẹ nó cả. Bà mẹ nó hay cảm đoán nhiều chuyện, không được làm cái này, không được nói thế kia. Ngay cả với bà mẹ dễ thương nhất cũng có lúc bắt buộc cảm đoán nó, ngăn cản nó. Đứa trẻ cảm thấy bức bối khó chịu. Nó yêu mẹ nó nhưng đồng thời cũng ghét mẹ

nó. Yêu và ghét lẫn lộn vì bà mẹ là sự tồn tại của đứa trẻ, là nguồn năng lực đời sống của nó, vì thế nó vừa yêu nhưng cũng vừa ghét. Và sự bức xúc mâu thuẫn tâm lý đó trở thành một nan đề khi đứa bé lớn khôn lên.

Bạn cũng vậy, bạn cũng vừa yêu vừa ghét cũng chỉ có một người đàn bà và cũng vì bạn không có một sự lựa chọn nào khác. Bạn sẽ mãi tiếp tục tìm kiếm, tìm kiếm một cách vô ý thức cái hình ảnh người mẹ của bạn. Người phụ nữ cũng vậy, họ cũng sục sạo đi tìm hình ảnh người cha của họ. Cả cuộc đời họ chỉ để đi tìm hình tượng người cha qua người chồng của họ. Nhưng khổ nỗi thay, người cha của bạn (hay của người kia) không phải là người duy nhất trên cuộc đời này; thế giới này rộng lớn, phỉ nhiêu hơn nhiều - và thực ra, nếu bạn kiếm được cái người giống hình tượng người cha hay người mẹ của bạn, bạn cũng không hạnh phúc vui vẻ gì đâu. Bạn chỉ vui vẻ hạnh phúc với người yêu của bạn chứ không phải với người cha của bạn. Cũng vậy, nếu bạn tìm thấy người phụ nữ nào giống mẹ bạn, bạn cũng không hạnh phúc khi sống chung với cô ta. Bạn đã “biết” cô ta rồi, cô ta chẳng có cái gì mới mẻ để khám phá cả. Vì sao? Vì họ là khuôn mẫu của cha hay mẹ bạn - một khuôn mẫu gia đình đặt để sẵn cho bạn - và cái gọi là khuôn mẫu gia đình đó chỉ nuôi dưỡng, triển khai thêm sự khinh miệt coi thường mà thôi. Bạn nên và cần đi tìm cái gì mới lạ hơn, khác hơn nhưng than ôi, trong đầu óc bạn chẳng có một hình ảnh tư tưởng mới mẻ nào cả.

Trong đời sống cộng đồng, đứa trẻ có tâm hồn sung mãn dồi dào hơn. Nó được nuôi nấng dạy dỗ bằng nhiều suối nguồn tâm linh của những người đàn ông, đàn bà khác; không phải chỉ có hai người. Đứa trẻ không bị tiêm nhiễm ảnh hưởng vì một hay hai người. Nếp sống gia đình khuôn đúc vị kỷ gây tạo cho bạn sự trầm uất và căn bệnh trầm uất đó chôn cất lại nhân loại. Nếu ông cha của bạn gây sự đánh nhau với một người nào, không cần biết ông ta trái hay

phải, bạn cũng xông vào binh vực cha mình trước đã. Cũng giống như có người thường nói, “Sai hay đúng, đất nước tôi là đất nước tôi!” “Cha tôi là cha tôi, sai hay đúng, không cần.” “Mẹ tôi là mẹ tôi, tôi phải đứng về phe bà ta, nếu không, đó là sự phản bội.”

Đó, chính cái tình trạng khuôn mẫu gia đình và tư tưởng cục bộ đó đã dạy bạn cư xử vô lý như vậy. Bạn biết là mẹ hay cha mình trái đũa ra và họ gây sự vô lý với người hàng xóm - nhưng bạn vẫn phải về phe bà ta, binh vực bà ta. Đó là cái lối học sống một đời sống sai trái, cái lối học hành xử vô lý, không đúng lẽ phải tình người. Trong đời sống cộng đồng, bạn sẽ không bị ràng buộc quá mức vào chỉ có một gia đình duy nhất - không có một khuôn mẫu gia đình nào để bị lôi kéo vướng mắc ràng buộc. Bạn sẽ được tự do nhiều hơn, ít bị trảm uất. Bạn sẽ cư xử hợp lý hơn, và bạn sẽ có nhiều suối nguồn tình yêu hơn. Bạn sẽ cảm thấy đời sống thật đáng yêu, thật đáng sống, và có thực nghĩa hơn.

Cái mẫu đời sống gia đình dạy bạn phản kháng chống trái lại xã hội, chống trái lại với những mẫu gia đình khác. Cái khuôn mẫu gia đình đó đòi hỏi độc thê độc phu, nó đòi hỏi bạn phải sống chỉ cho nó và chống trái lại tất cả những cái khác. Bạn phải phục vụ gia đình, bạn phải tranh đấu vì dòng tộc và danh nghĩa của gia đình dòng họ bạn. Cái mẫu gia đình độc phu độc thê đó dạy bạn đam mê, chống đối, tranh chấp, ganh tỵ, bạo hành. Trong đời sống cộng đồng, bạn sẽ bớt bùng nổ hơn, bạn sẽ dễ chịu thư thái hơn với thế giới xung quanh bạn vì bạn quen biết nhiều hơn, vì bạn buông xả nhiều hơn, vì bạn bớt ôm ấp chấp thủ hơn. Vì thế đáng lẽ tôi lập gia đình, tôi đi tìm một đời sống cộng đồng; nơi mà tất cả đều là bè bạn thân thiết với nhau, ngay cả vợ chồng cũng không thân thiết hơn bằng hữu. Vì sao? Vì tự ngã, vì đam mê, vì ích kỷ, vì ràng buộc mất bóng.

Những cặp hôn phối đó phải nhận thức thực sự rằng sự kết hôn của họ chỉ là một hợp ước giữa hai người họ - họ quyết định sống chung với nhau vì họ

thấy họ có hạnh phúc khi gần nhau. Nếu một khi một trong hai người cảm thấy có bóng dáng của bất an, không hạnh phúc nữa thì cả hai đồng ý chia tay nhau trong vui vẻ, trong hòa thuận - không cần phải ly dị - vì không có cái đám cưới lồi thối, rườm rà, tốn tiền để hợp pháp hóa thì cần gì phải lôi kéo nhau ra tòa đòi quyền lợi phân chia? Người ta sống ung dung, vui vẻ, hòa hợp với nhau như vậy. Vui vẻ khi đến cùng nhau và cũng vui vẻ khi không còn sống chung với nhau nữa nhưng vẫn duy trì được tình bạn, tình người. Tình yêu giống như một cơn gió mát nhẹ thoảng. Bạn thấy đó ... tình yêu chợt đến. Nếu tình yêu thực sự có mặt, nó đã có mặt. Và một khi tình tan vỡ, khi tình yêu chấp cánh bay đi, nó cũng đã bay đi. Tình yêu là một bí mật, một huyền nhiệm, bạn không thể điều khiển tình yêu và tình yêu cũng không thể bị điều khiển, tình yêu không thể bị hợp pháp hóa, không nên bị áp bức, ép buộc - không nên vì bất cứ một lý do nào cả.

Trong đời sống cộng đồng, người ta sống hòa hợp an lạc với nhau chỉ đơn giản vì niềm vui được sống chung với nhau, không vì bất cứ một lý do nào khác, và một khi niềm vui sống chung đó biến mất, họ chia tay nhau ra đi. Có thể họ sẽ cảm thấy rất buồn nhưng họ vẫn bước đi. Có thể nỗi niềm hoài niệm quá khứ còn vương đọng trong hồn nhưng họ vẫn ra đi. Họ đã cam kết với nhau là “không một ai phải sống trong khổ sở, ai oán, trách móc nhau,” nếu không sự đau khổ dần vạt nhau đó sẽ trở thành một tập khí, một căn bệnh tâm lý nan y gắn chặt vào đời sống con người họ. Họ ra đi với cõi lòng nặng trĩu nhưng không oán hờn nhau. Họ sẽ tìm những bạn đường mới, cuộc sống mới, tình yêu mới.

Tôi hy vọng ở tương lai sẽ không có những đám cưới màu mè, giả tạo, linh đình như ở quá khứ người ta đã từng tốn phí bao nhiêu tiền cho một đám cưới, và cũng sẽ không có những vụ ly dị nhau trong đau khổ hay hận thù như đã từng có ở quá khứ. Cuộc đời sẽ linh động hơn, sẽ tạo nhiều niềm tin cho nhau,

trong nhau hơn. Người ta sẽ có nhiều tin tưởng hơn vào những bí nhiệm của cuộc đời hơn là tánh chất phân minh, định đặt của luật pháp; con người tin vào chính bản chất của cuộc đời hơn là những thứ như là tòa án, cảnh sát, tu sĩ, nhà thờ, chùa chiền. Và những trẻ con nên thuộc về tất cả - chúng không nên đeo mang những phù hiệu của gia đình dòng tộc riêng rẽ của chúng. Chúng sẽ thuộc về cộng đồng và cộng đồng sẽ bảo bọc, lo lắng, và chịu trách nhiệm về chúng. Đó là bước nhảy cách mạng lớn nhất trong lịch sử nhân loại - vì người ta sẽ bắt đầu sống chung với nhau, họ sẽ chân thật hơn, chánh trực hơn, tin tưởng nhau hơn, và họ sẽ buông bỏ đi những ràng buộc của cơ cấu luật pháp nhiều hơn.

Trong đời sống gia đình, sớm hay muộn gì, tình yêu rồi cũng sẽ biến mất. Ngay từ lúc ban đầu, chân tình thực vốn đã không có mặt. Có thể chỉ là một cái đám cưới đã được sắp đặt sẵn - vì tiền, vì quyền thế, vì danh vọng, hoặc vì nhiều động cơ khác. Có lẽ chẳng có một chút xíu tình cảm nào giữa hai kẻ hôn phối ngay từ buổi đầu họ lấy nhau. Rồi con cái được sinh sản ra từ một cuộc hôn ước chết, không tình yêu. Ngay từ buổi ban đầu những đứa trẻ con đó đã là những sa mạc hoang lạnh, và cái trạng thái không tình thương đó trong những căn “nhà mồ lạnh lẽo” của đời sống gia đình đã khiến cho những đứa trẻ ngu si, đàn độn, và vô cảm. Chúng học bài học đời đầu tiên từ cha mẹ của chúng vốn đã chỉ có vô tình, ghen hờn, lãnh đạm, đấu tránh lẫn nhau, và sân hận. Những đứa trẻ thơ kia qua năm tháng cứ liên tục chứng kiến những bộ mặt trái xấu xa của cha mẹ chúng.

Niềm tin yêu trong tâm của những đứa trẻ thơ đã bị bào mòn đi và tiêu hủy. Chúng không thể tin rằng tình yêu sẽ nảy nở phát triển trong tim nếu chính cuộc đời cha mẹ của chúng không có tình yêu thực sự, và những đứa trẻ đó cũng biết nhận xét những gia đình khác, những bậc làm cha mẹ khác. Những đứa trẻ rất mẫn cảm, rất giỏi nhận xét; chúng nhìn tất cả những gì xung quanh chúng và quan sát. Một khi

chúng nhận xét thấy rằng con người thực không có khả năng để thương yêu lẫn nhau, chúng bắt đầu cảm nhận rằng tình yêu chỉ có trong thi ca - tình yêu chỉ dành riêng cho những nhà thơ văn lãng mạn, thả hồn bình bông theo mây gió, sống phiêu lãng đâu đâu, không thực tế ở đời. Và một khi bạn cũng nghĩ rằng tình yêu chỉ có trong thi ca, chỉ là thơ văn lãng mạn không thực tế thì tình yêu sẽ không bao giờ hiện hữu trong bạn được vì trái tim bạn, cửa lòng bạn đã khép cánh lại mất rồi.

Nhìn thấy được tình yêu thực hiện hữu là con đường duy nhất để cho tình yêu có cơ hội nảy sinh phát triển trong đời bạn sau này. Nếu bạn thấy cha mẹ bạn thương yêu nhau nồng thắm, săn sóc cho nhau, cư xử với nhau với lòng từ bi và tôn trọng lẫn nhau - bạn sẽ “thấy” được tình yêu, bạn sẽ bắt được làn sóng tình yêu. Hy vọng khởi sanh. Một giọt hy vọng rơi xuống trái tim bạn và bắt đầu đâm chồi nờ nhụy lớn lên. Bạn phấn chấn tin rằng rồi đây chân tình cũng sẽ xảy đến trong đời bạn.

Nếu bạn không thấy, không cảm nhận thì làm sao bạn tin rằng tình yêu sẽ đến với bạn? Nếu cha mẹ bạn sống với nhau không tình thương thì làm sao nư yêu thương có thể khai hoa trong bạn được? Và thực tế bạn sẽ làm đủ mọi cách để ngăn chặn tình thương đến với bạn, nếu không, bạn sẽ có cảm tưởng là bạn đang phản bội lại cha mẹ bạn vì dám sống với chân tình.

Đây là sự quán sát của tôi về mọi người: “Phụ nữ sẽ tiếp tục rên rỉ sâu xa cay đắng trong vô thức rằng, “Mẹ ơi, mẹ hãy nhìn kìa, con cũng đang rên xiết đau khổ như mẹ đã vô vọng kêu than.” Những người con trai cũng oán trách: “Cha, cha đừng lo lắng làm chi, đời con cũng thê thảm như đời cha. Con không phản bội cha đâu, con không khác xa cha đâu. Con sẽ giống cha, sẽ mãi là một kẻ đau khổ. Con đang đeo gông xiềng đây, cái cùm xích truyền thống. Con là người đại diện cho cha đây, con không phản bội cha đâu. Cha nhìn con đi, con đang hành xử y hệt như

trước kia cha đã từng đối xử với mẹ con thế nào thì con đang đối xử với mẹ của những đứa con của con thế này, và những gì cha đối xử với con, con cũng làm y vậy với con của con. Con đang xây dựng chúng y hệt theo phương cách mà cha đã xây dựng con.”

Cái tư tưởng “xây dựng” con cái thật vô nghĩa. Bạn có thể giúp đỡ con cái bạn tối đa nhưng bạn không thể “xây dựng” chúng. Chính cái tư tưởng, ý thức “xây dựng, trồng người” đó không những vô nghĩa mà còn nguy hiểm, tai hại, vô cùng tai hại. Bạn không thể xây dựng con người như xây dựng một cái nhà, một tòa cao ốc nào đó. Trẻ con không phải là cái nhà. Đứa bé phải giống như một thân cây. Phải, bạn có thể giúp. Bạn có thể sửa soạn phân bón, đất màu. Bạn có thể tưới nước, bạn có thể quan sát xem ánh nắng mặt trời có rơi tới cái cây đó hay không, thế thôi, chỉ chừng đó thôi. Nhưng không phải là bạn đang xây dựng cái cây đó đâu nhé mà chính tự nó vươn thẳng lên, vươn mạnh lên. Bạn chỉ giúp nó tăng trưởng lên thôi. Bạn chỉ là một duyên trong nhiều thẳng duyên giúp cái cây đó vươn lên chứ bạn không thể là chính nó, bạn không thể biến hóa hay thao túng nó ra được.

Trẻ con là những bí mật sâu nhiệm. Ngay cái lúc mà bạn bắt đầu muốn thiết lập chúng, muốn tạo dựng chúng theo ý hướng của bạn, ngay cái lúc mà bạn dựng lên những tính chất cấu trúc nào đó xung quanh chúng, bạn đã cầm tù giam hãm chúng rồi. Những đứa trẻ đó sẽ không bao giờ tha thứ bạn. Nhưng đó lại là con đường duy nhất mà chúng phải đi, bài học mà chúng phải học, và sau đó chúng sẽ đối xử lại y hệt như vậy với con cái của chúng, và cứ thế mà tiếp tục thế hệ này đến thế hệ kia. Mỗi một thế hệ bồi thêm một chút thác loạn thần kinh vào những người mới đến trái đất này, và cả một xã hội, một địa cầu dai dẳng liên tu bất tận với tất cả sự loạn cuồng, điên đảo, và đau khổ.

Không, bây giờ chúng ta phải cần một sự đổi khác. Con người đã đến thời kỳ mà kiểu mẫu đời

sống ràng buộc của gia đình thuộc về quá khứ; cái kiểu mẫu đời sống ràng buộc đó sẽ không có ở tương lai. Đời sống cộng đồng sẽ thay thế vào lỗ hổng gia đình, và lối sống cộng đồng sẽ hữu dụng hơn, ích lợi hơn, thiết thực hơn. Nhưng ở đời sống cộng đồng, chỉ có những người tu tập thiền định mới có thể sống chung. Chỉ khi nào bạn biết đón chào cuộc đời một cách hoan hỷ sung sướng, lúc đó bạn mới có thể sống cộng đồng được; chỉ khi nào bạn biết đón nhận và nhìn ra được cái khoảng không gian tâm linh mà tôi gọi là thiền định thì bạn mới có thể sống chung cùng với người khác được, mới có thể hiểu và cảm thông người khác hơn. Cái vô nghĩa cũ rích của loại tình cảm đơn độc, vị kỷ, cá nhân phải dẹp bỏ đi, chỉ như thế bạn mới có thể sống cộng đồng được. Nếu bạn cứ tiếp tục vác kè kè trên vai những tư tưởng lỗi thời của đời sống một vợ một chồng - rằng vợ của bạn không được nắm tay bất kỳ một ai khác, rằng chồng của bạn không được cười nói với bất cứ ai khác - nếu bạn cứ đeo mang những thứ vô bổ, vô nghĩa như vậy trong đầu óc, bạn sẽ không có khả năng trở thành một thành viên của cộng đồng được.

Nếu đức lang quân (hay hiền thê) của bạn cười nói với một người nào khác, rất tốt; vì một nụ cười bao giờ cũng tốt. Ông ta (hay bà ta) cười với ai, điều đó không quan trọng - chỉ cần có nụ cười là tốt rồi; nụ cười là một giá trị lớn. Sự nồng ấm chân tình là một giá trị lớn cho tâm linh con người, nhất là trong xã hội hiện đại tân kỳ của thế giới ngày nay vốn đã mất quá nhiều lòng nhiệt thành và đạo đức.

Tình thương là hơi thở. Hơi thở là mạng mạch của thể xác và tình thương là mạng mạch của linh hồn. Tình thương còn quan trọng hơn là hơi thở nữa. Nếu suốt cả ngày chúng ta sống lạnh lùng vô cảm, tro tro như gỗ đá thì thử hỏi làm sao chúng ta có thể vui tươi hoan hỷ cư xử chân thật yêu thương người thân chúng ta được trong khoảng thời gian ít ỏi còn lại? Chúng ta hủy hoại người thân xung quanh, chúng ta tự hủy diệt mạch sống trong chúng ta, chúng

ta oán trách người, chúng ta cho rằng họ không thương yêu chúng ta, và rồi chúng ta tự dày vò, làm khổ thân tâm chúng ta. Chúng ta sẽ không bao giờ còn an vui được nữa.

Con chim bay nhảy trong lồng (dù là cái lồng sơn son thếp vàng đi chăng nữa) cũng khác xa con chim tung tăng bay trong bầu trời tự do thênh thang kia.

Con người chỉ hạnh phúc khi có tự do, và cái khuôn mòn lỗi cũ của một đời sống gia đình trói buộc không thể làm cho con người hạnh phúc được, vì không có tự do thực sự. Không có tự do, không có tình yêu, thì không có hạnh phúc chân thực.

Tôi không phủ nhận là cái khuôn mẫu gia đình cũng có phần nào bảo vệ chúng ta, cho chúng ta cảm giác là có một nơi chốn để trở về, nhưng thực tế thì cái ràng buộc chiếm hữu của đời sống vợ chồng đã tàn phá dần sự hồn nhiên trung thực và rung cảm của tâm hồn và đời sống con người. Tôi hoàn toàn đồng ý với Tiến sĩ bác học Thomas Gordon khi ông nói: “Tôi nghĩ rằng tất cả các bậc cha mẹ đều dùng quyền uy để không chế áp bức con cái bởi vì phương pháp cơ bản để giáo dục trẻ con đều xuyên qua quyền lực và sở hữu. Theo tôi, tôi cho rằng đường lối giáo dục đó mang tính cách hủy diệt khi các phụ huynh đều có tư tưởng “Đây là con “của” tôi. Tôi có quyền làm bất cứ cái gì tôi muốn. Đó là bạo lực, đó là hủy diệt.”

Đứa trẻ không phải là món đồ vật. Nó không phải là cái ghế, cái bàn hay cái xe. Bạn không thể làm bất cứ cái gì bạn muốn đối với con bạn. Đứa con sanh ra đời qua bạn nhưng nó không thuộc về bạn. Nó thuộc về hiện hữu. Nó chỉ mượn thân xác bạn là chỗ gá thân để sanh ra, bạn chỉ là một phương tiện để nó xuất thân hay nhiều nhất bạn là người chăm sóc nuôi dưỡng nó, nhưng không phải là người sở hữu nó. Bạn đừng bao giờ có ý nghĩ độc chiếm tư hữu con cái của bạn, vì có muốn cũng không được. Nhưng toàn bộ cấu trúc và tư tưởng của đời sống gia đình là một hình

thức chiếm hữu - sở hữu tài sản, sở hữu đàn bà, sở hữu đàn ông, sở hữu trẻ con. Và lòng tham sở hữu là thuốc độc giết chết dần mòn trái tim nồng ấm tình người, vì thế tôi đã chống đối đời sống gia đình nhiều trời buộc. Tuy nhiên tôi không nói và không bao giờ nói là những ai thực sự có hạnh phúc gia đình - một tổ ấm đầy sức sống, tươi mát, có tình thương - phải hủy bỏ đi, không sống chung với nhau nữa. Không, không phải như vậy. Tổ ấm hạnh phúc đó của họ đã là một cộng đồng rồi, một cộng đồng nhỏ bé.

Và lẽ dĩ nhiên, một cộng đồng lớn hơn thì bao giờ cũng tốt hơn, với nhiều khả năng hơn, nhiều người cộng tác hơn. Nhiều người khác nhau sẽ mang đến nhiều bài tình ca khác nhau, nhiều cách sống khác nhau, nhiều làn gió mát và tia nắng ấm mặt trời khác hơn - và trẻ con sẽ được thấy nhiều phương cách sống, nhiều kiểu mẫu đời sống khác để chúng được tự do lựa chọn. Chúng sẽ thấy nhiều khuôn mặt phụ nữ đẹp khác, không phải chỉ đơn độc có một mình người mẹ ruột của nó. Hương thơm tình thương phát xuất từ một trái tim tự do, không sở hữu, không tham chấp của ta, không tham đắm của người, không độc chiếm... sẽ lan tỏa khắp nơi, ban rải đến mọi người cùng sống chung vui hòa bình thân ái. Cuộc đời sẽ là một chuyến phiêu lưu kỳ thú.

Có người đã hỏi tôi thế này:

“Đạo sư, ông nói rằng chân tình giúp ông được tự do, nhưng thói thường chúng tôi nhận xét thấy rằng tình yêu quả thực chỉ gây nên ràng buộc, và đáng lẽ được tự do, tình yêu đã khiến chúng ta thêm nhiều phức tạp, phiền muộn, lo âu, và giam hãm. Vậy Đạo sư hãy giải thích một chút cho chúng tôi về ràng buộc và tự do trong tình yêu như thế nào?”

- “Tình yêu trở thành ràng buộc phiền phức cho bạn vì thực sự cái tình yêu của bạn đó không phải là tình yêu đúng nghĩa. Bạn chỉ đang đùa giỡn và lừa gạt lấy chính mình. Bạn tưởng làm và cho rằng tình cảm mà bạn đang cảm thấy hiện hữu ở trong lòng

mình là tình yêu, nhưng không, đó chỉ là ảo giác và sự trá hình của trời buộc.

Sự ràng buộc là thực tế, còn tình yêu (**không viết hoa**) chỉ là một trò mua vui, khoái lạc. Vì thế mỗi khi cảm giác nào đó dấy lên trong lòng bạn thì sớm hay muộn gì bạn cũng sẽ khám phá ra rằng mình đang là một công cụ cho người và cho chính mình, và rồi khổ đau, bức bối bắt đầu sanh khởi.

Động cơ đó là gì? Tại sao nó lại xảy ra?

Chỉ mới vài ngày qua, có một người đàn ông tìm đến tôi và có vẻ như mang mặc cảm phạm tội cần được sám hối.

Anh ta nói: “Tôi yêu một người phụ nữ. Tôi yêu cô ta lắm. Ngày cô ấy chết, tôi đã đau đớn vô cùng và khóc khô cả nước mắt, nhưng bỗng nhiên ngay lúc bi thương đó, tôi chợt nhận thấy như có một cảm giác vô hình sung sướng được tự do đang tràn ngập trong hồn tôi; niềm vui sướng đó nhẹ nhàng như thể người ta quăng bỏ xuống được một gánh nặng gánh quá lâu trên vai. Tôi hít một hơi thở thật dài và sâu, thật khoan khoái như tôi được tự do sau bao năm bị cầm tù giam giữ.

Bề ngoài, tôi vẫn kêu gào kể lể khóc thương cô ta rằng, “Nếu thiếu em, anh sẽ không sống được, ôi thôi, mặt trời không còn chiếu sáng nữa trong tim, ôi, đời như đã chết rồi, anh sẽ là một cái xác chết biết thở mà thôi, v.v. và v.v..” nhưng tận đáy thâm tâm, tôi sung sướng gào to lên: “Tốt quá, khỏe quá, từ giờ trở đi, tôi được tự do rồi!” Nhưng rồi tôi lại cảm thấy lương tâm tôi dần xé: “Tại sao tôi lại có thể vui sướng khi xác thân của người yêu vẫn còn nằm kia?” Tôi có cảm tưởng như mình đã phản bội cô ấy trong tư tưởng vậy. Hãy giúp tôi. Cái gì đã xảy đến trong đầu óc tôi vậy? Tại sao? Có phải là tôi đã phản bội người yêu tôi quá sớm chăng?”

Không, chẳng có gì xảy ra cả, không ai phản bội ai cả và cũng chẳng có ai bị phản bội cả. Khi tình yêu trở thành sự ràng buộc, nó là một gánh nặng, một

sợ giây chẳng trói người ta. Nhưng tại sao tình yêu lại biến thành sự ràng buộc?

Điều trước tiên bạn cần phải hiểu là nếu có xảy ra sự ràng buộc giữa nhau, có nghĩa là bạn đang ở trong ảo giác đó là tình yêu nhưng thực tế thì không phải. Bạn đang tự lừa phỉnh mình và cho là mình có thương yêu người nhưng quả tình là bạn đang ràng buộc người, ràng buộc mình vì lòng tham ái sở hữu của bạn mà thôi; và nếu lậm sâu vào hơn nữa thì bạn tự biến mình thành nô lệ, nô lệ cho người và nô lệ cả cho lòng tham chấp đắm nhiễm của chính bạn.

Đó là nỗi sợ hãi “tự do” vì tề thâm kín của con người, và mọi người đều muốn biến mình thành nô lệ. Đương nhiên ai ai cũng nói về “Tự Do,” đòi hỏi được tự do nhưng không một ai có can đảm sống tự do thực sự, vì sống “tự do” có nghĩa là dám sống “một mình.” Nếu bạn có can đảm **“dám sống một mình”** và **“biết sống một mình,”** chỉ như vậy bạn mới **“thực sự tự do.”** Nhưng không có một ai có đủ can đảm để dám sống lẻ loi cô đơn. Họ luôn luôn cần có một người bên cạnh. Tại sao họ lại cần có người bên cạnh? Tại sao lúc nào người ta luôn luôn chạy đi tìm một người để sống cạnh họ? Bởi vì họ **sợ hãi chính niềm cô độc trong tâm hồn họ.**

Bạn ngao ngán chính mình, bạn sợ hãi chính bản tâm mình, sợ hãi chính những tư tưởng thâm kín của riêng mình. Vì thế mỗi khi bạn lẻ loi cô đơn, bạn cảm thấy tất cả dường như vô nghĩa, cuộc đời đáng chán xiết bao, nhưng nếu được sống cận kề ai đó, nhất là với người bạn thích, bạn sẽ bận rộn lãng xăng lên và bạn sẽ cấu tạo ra hàng lô giả danh giả nghĩa chung quanh bạn.

Bạn không thể sống cho chính bạn, vì vậy bạn phải sống chung với ít nhất một người. Những người khác cũng thế, họ cũng không thể sống một mình với chính họ nên họ phải đi tìm một người nào đó để cùng chung sống. Hai người sợ hãi cô đơn hội ngộ cùng nhau và họ bắt đầu trò chơi - trò chơi ái tình. Tuy

nhiên tận đáy lòng họ, cả hai đều đi tìm kiếm sự ràng buộc, sự bốc thơm lẫn nhau để rồi cả hai tự giam cầm nhau trong đau khổ, bức bối, oán hờn để rồi sẽ có một ngày một trong hai người sẽ tìm cách thoát ly. Vì sao? Vì một khi trở thành chồng vợ với nhau thì tình yêu biến mất, vì tình yêu chỉ là ảo ảnh mà hai người đang là những kẻ nô lệ cho nhau.

Bạn không thể thẳng thắn trực tiếp đòi hỏi sự nô lệ của một ai và cũng không thể nói với người nào là: “Hãy nô lệ cho tôi!” vì quá khiếm nhã. Họ sẽ phản ứng dữ dội ngay cũng như bạn không thể nói, “Tôi muốn trở thành nô lệ cho em (hay cho anh).” Vì thế bạn (hay tất cả những người khác) đều nói một cách hoa hòe hoa sỏi rằng, “Anh (hay em) không thể sống thiếu em (hay anh) được.” Dù nói kiểu gì đi nữa, nghĩa đen của nó vẫn là “nô lệ hóa tình yêu” và khi lòng tham chấp sống sượng đó thực hiện được, tình yêu đã héo tàn đi và biến mất; chỉ còn là ràng buộc, giam cầm nô lệ cho nhau và con người bắt đầu dẫy dụa, vùng vẫy, đấu tranh để được giải thoát, tự do.

Hãy nhớ kỹ thế này! Đó là một trong những nghịch lý của tâm thức: Cái gì mà bạn dễ dàng chiếm hữu được, bạn sẽ khinh thường nhàm chán ngay, còn cái gì khó chiếm đoạt, khó lấy, khó giữ thì bạn hăm hở lao đầu chạy tới như con lừa hùng hục kéo cối xay bột để giứt cho bằng được một củ cà rốt héo già treo toòng teng trước mặt.

Khi bạn chỉ có một mình thì bạn chạy đi tìm một sự ràng buộc, nô lệ. Khi bạn bị nô lệ thì bạn lại cố sức đuổi tìm tự do. Cứ thế mà sự mâu thuẫn trái nghịch nhau liên tiếp diễn tiến trong đời bạn - nô lệ đi tìm tự do, và đang tự do thì lại đi làm nô lệ. Tâm thức con người giống như quả lắc đồng hồ, đang đưa bên này rồi lại lắc lư sang bên kia.

Tình yêu không phải là ràng buộc giam cầm. Sự trói buộc nhau đích thực là một nhu cầu; còn tình yêu (theo cách bạn nghĩ) giống như miếng mồi nhử cá cắn câu. Bạn đang đi tìm một con cá tên là

Ràng Buộc; tình yêu là cái mồi để bắt con cá đó. Khi con cá Ràng Buộc bị sa vào lưới, cái mồi được quăng bỏ đi! Hãy nhớ kỹ là mỗi khi bạn muốn làm một cái gì, bạn hãy suy nghĩ tư duy thật sâu tận đáy lòng mình để tìm ra nguyên nhân cơ bản của lòng ham muốn thực hiện điều đó. Nếu quả thực có chân tình thì không bao giờ có ràng buộc cả. Cái động cơ ngầm nào bên trong thúc đẩy tình yêu biến thành sự giam cầm trói buộc nhau? Ngay cái giây phút bạn nói với người yêu bạn là “Chỉ thương yêu một mình anh (hay em) thôi, không được ai khác,” là giây phút bạn bắt đầu bành trướng cái Ta và lòng chấp trước tham ái của bạn ra rồi. Cái giây phút mà bạn muốn sở hữu người yêu của bạn cũng là giây phút bạn phỉ báng hủy nhục người thương của bạn, bạn đã mã hoá họ thành một món đồ vật của bạn.

Tôi cũng vậy, khi tôi sở hữu bạn, bạn không còn là một con người nữa mà trở thành một món đồ trong những món đồ vật của tôi - như cái tủ, cái giường, cái ghế, cái xe, v.v. và rồi tôi sử dụng bạn, vì bạn là món đồ sở hữu của tôi. Đó là một sự đổi chác qua lại, trong đó người chiếm hữu sử dụng và người bị chiếm hữu trở thành món hàng bị sử dụng. Tôi cũng không cho phép bất cứ một ai sử dụng món đồ của tôi, có nghĩa là sở hữu bạn. Cả hai đối tượng cảm thấy bị ràng buộc lẫn nhau và nô lệ cho nhau. Tôi nô lệ cho bạn và bạn nô lệ cho tôi. Rồi sự tranh chấp bắt đầu xảy ra. Tôi muốn mình là một người tự do nhưng vẫn độc chiếm lấy bạn, không cho bạn tự do; bạn cũng vậy, bạn cũng khẳng khẳng giữ lấy tự do riêng mình nhưng vẫn muốn chiếm hữu tôi. Nếu tôi không muốn bị chiếm hữu, tôi cũng không nên sở hữu ràng buộc một ai. Sự chiếm hữu không nên xen vào giữa. Chúng ta nên giữ tánh cách độc lập, tự do cá nhân. Chúng ta có thể đến với nhau, hòa hợp với nhau nhưng không sở hữu. Nếu được như thế thì sẽ không bao giờ có ràng buộc và giam cầm.

Trói buộc, dính mắc hay chấp trước là một trong những thói xấu tệ hại nhất. Nhưng các bạn hãy

nhớ kỹ cho rằng khi tôi nói “tệ hại nhất,” tôi không những chỉ đề cập về mặt tôn giáo mà còn về mặt thẩm mỹ nữa đấy. Một khi bạn bị dính mắc chấp trước, bạn đã đánh mất sự cô liêu tịch tĩnh trong bạn, bạn đã mất tất cả. Nếu bạn cảm thấy khoan khoái rằng có người cần đến bạn và có người đang ở bên cạnh bạn thì bạn đã đánh mất chính mình rồi. Đánh mất chính mình là mất tất cả. Tuy nhiên cái mưu mẹo không phải rõ ràng như hai với hai là bốn mà thực ra cái tự ngã của bạn ngấm ngấm trong thâm tâm đòi độc lập, tự do nhưng lại tìm cách chiếm hữu sử dụng người - và mọi người khác cũng vậy. Ai ai cũng chỉ muốn trục lợi cho bản thân mình mà thôi. Vì thế đừng nên có tư tưởng chiếm hữu người để mình cũng không bị người nắm giữ. Chúa Giê Su đã nói, “Đừng phán xét người để mình không bị người phán xét.” Tôi cũng nói, **“Đừng chiếm hữu người để không bị người chiếm hữu. Đừng nô lệ người để không bị trở thành kẻ nô lệ.”**

Những ai tự nhận mình là sư phụ dạy bảo người đều luôn luôn là kẻ nô lệ cho chính những người nô lệ của họ. Mới thoát nghe qua, bạn tưởng chừng như nghịch lý, mâu thuẫn, có phải không? Bạn hãy ngẫm nghĩ kỹ xem, bạn tưởng người khác là nô lệ cho mình sao? Không, chính bạn mới là kẻ bị nô lệ, nô lệ ngay cho chính lòng tham chấp dính mắc của bạn.

Yêu tự do, muốn được tự do, cơ bản có nghĩa là bạn phải thấu triệt để tận ngọn ngành con người của bạn. Khi bạn trực nhận được tiềm thức của bạn, nhìn được chiều sâu nội tại của bạn, chỉ lúc đó tình yêu trong bạn mới không biến thành sự dính mắc chấp thủ. Nếu bạn không nắm được tâm tưởng mình, nếu bạn không lãnh hội được tiếng nói tự tâm, bạn không bao giờ đoạn trừ được lòng tham ái, chấp trước, sở hữu, và bạn cứ day tay mắmmiệng vùng vẫy chống đối lại vòng kềm tỏa của lòng chấp thủ. Đã có nhiều tu sĩ, nhiều ẩn sĩ, đạo sư cũng day tay mắmmiệng chống trả lại sự tham ái dính mắc. Họ cảm thấy bị ràng buộc quá vào gia đình, tài sản, vợ chồng, con cái,

và họ cảm thấy như bị cầm tù, giam lỏng. Thế là họ tìm cách thoát thân ra cái nhà tù “gọi là tổ ấm” đó. Họ bỏ nhà, bỏ gia đình, bỏ vợ con thân quyến, bỏ tài sản và trở thành những nhà khát sĩ sống trong rừng rậm, cô độc một mình. Nhưng bạn hãy đi theo họ và quan sát họ đi. Họ đã giải thoát thực sự đâu, họ lại bị dính mắc vào những vòng đai sở hữu mới.

Tôi có đi tìm thăm một người bạn quen giờ là một ẩn sĩ sống dưới một gốc cây tận chốn rừng già, nhưng không phải chỉ có một mình ông bạn của tôi mà còn có nhiều ẩn sĩ khác nữa. Một ngày nọ, tôi đang ngồi tĩnh tọa dưới gốc cây mà ông bạn ẩn sĩ của tôi vẫn thường ngồi. Ông ta đang tắm ở dưới suối kia. Chợt có một vị tân ẩn sĩ trẻ tuổi trên đường tầm sư học đạo, đang tiến vào rừng và đến ngồi dưới gốc cây cạnh tôi.

Ông bạn ẩn sĩ của tôi tắm xong và trở về lại gốc cây. Vừa thấy vị tân ẩn sĩ này, ông ta chạy nhanh đến và xô đuổi mạnh bạo như đuổi tà vừa la lên the thé: “Này, anh phải tìm chỗ khác chớ. Không một ai có quyền ngồi dưới gốc cây này “của” tôi.”

Ông bạn ẩn sĩ của tôi đã rời bỏ gia đình, bỏ vợ con tài sản - thế mà bây giờ lại đi chiếm hữu cái gốc cây này. Bạn thấy đó, không phải là dễ dàng trốn thoát khỏi lòng tham đắm sở hữu đâu. Lòng tham cố hữu đó của con người biến dạng qua những hình thái mới. Bạn sẽ bị chúng đánh lừa phỉnh gạt là bạn đã từ bỏ được sự tham nhiễm nhưng không, lòng tham ô nhiễm vẫn còn đấy. Vì thế đừng chống đối lại sự dính mắc mà hãy cố gắng tìm cách nhìn cho rõ, nhìn sâu hơn là tại sao nó có mặt ở trong ta. Và rồi bạn sẽ thấu đáo được cái nguyên nhân sâu xa nhất là “bởi vì bạn “vướng mặt” nên sự dính mắc hiện hữu. Bạn có hiểu ý tôi muốn nói gì không?

Bạn đã “**vướng mặt,**” con người nội tại của bạn đã quá vướng mặt đến nỗi bạn phải tìm cách bám vào một cái gì khác để được bình yên, để được thăng bằng. Bạn đã bị bật gốc, cái rễ tâm linh của bạn đã

trốc nên bạn phải tìm cái khác trám lấp vào. Nếu bạn cảm thấy tự giác sâu được vào mảnh đất nội tâm của bạn, bạn “biết” bạn là ai, nếu bạn “biết” cái con người này là cái gì trong bạn, và ý thức là cái gì trong bạn thì bạn sẽ không dính mắc lệ thuộc vào một ai cả, ngay cả sư phụ đệ tử, cha mẹ, chồng vợ, con cái hay tài sản...

Cuộc đời là một dòng sông tương quan, tương tức giữa vạn loại chúng sinh với nhau. Quan kiến của riêng tôi về một cộng đồng là những ranh giới chủng tộc phải biến mất, những đô thị phải biến mất, bởi vì chúng không chừa cho nhân loại một kẻ hở khoảng trống nào đủ để thở cả - mỗi người đều cần có một số nhu cầu tâm lý nào đó cho lãnh địa tâm linh tất yếu của riêng mình, cũng như các loài động vật khác, chúng cũng cần có một khoảng không gian tối thiểu nào đó để sinh tồn. Ở những đô thị lớn, con người liên tục di động không ngừng nghỉ trong rừng người và đồ vật xô bồ xô bộn. Chính sự vụng động đó cấu tạo nên những khủng hoảng lo âu thái quá, sự căng thẳng thần kinh, những bất an, phiền muộn, và những sự kiện đó không cho phép người ta có một chút thời gian nào để thở, để ngơi nghỉ, để thư giãn; người ta không có một nơi chốn nào, một thời gian nào cho chính họ - để làm gì? Để được sống một mình, để được hòa nhịp thở với cây cỏ lá hoa, với thiên nhiên vì đó là suối nguồn uyên nguyên cuộc sống, để được an nhiên bơi lội trong đại dương vì đó là mạch đời reo nhảy.

Quan kiến của tôi về một thế giới mới, một thế giới cộng đồng là một thế giới không có chủng tộc, không có những đô thị quá sầm uất xô bồ, không có những khuôn mẫu cứng nhắc của gia đình nhưng là một hoàn cầu với triệu triệu những cộng đồng nhỏ sống trải rộng ra trên khắp địa cầu từ rừng già đến núi đồi, bình nguyên, quần đảo.

Cộng đồng nhỏ nhất độ khoảng năm ngàn người và lớn nhất là năm mươi ngàn người, thế thôi! Mỗi cộng đồng chỉ độ khoảng từ 5,000 đến

50,000 người, nếu rộng lớn quá thì lại phải cần đến an ninh trật tự, rồi lại đến cảnh sát luật pháp... và lại quay trở lại những cơ cấu xã hội cũ như trước. Những cộng đồng nhỏ... năm ngàn người thôi là toàn hảo, vì chúng tôi đã thử sống như vậy. Trong những cộng đồng nhỏ đó, mọi người đều biết nhau, đều thân nhau, đều rõ về nhau, tất cả đều là bạn bè thân thích. Trong cộng đồng đó, cũng có học đường, bệnh viện, đại học... Trẻ con thuộc về cộng đồng, chúng được cộng đồng lo lắng bảo vệ săn sóc, cha mẹ chúng có thể viếng thăm chúng bất cứ lúc nào cũng được. Sự kết hợp hay chia tay của hai người lớn không tác động ảnh hưởng gì đến tâm lý những đứa trẻ cả. Chúng nó sống an nhiên trọn vẹn tuổi ngây thơ trong trắng, hồn nhiên, không bị ảnh hưởng, không bị tiêm nhiễm, không bị đầu độc, không bị bóp méo bởi bất cứ một tư tưởng hành động nào. Chúng nó không phải sống hoặc chỉ với cha hoặc chỉ với mẹ. Chúng nó không phải sống với cha thì chỉ nghe toàn là những lời nói xấu mẹ của cha mình hay sống với mẹ thì chỉ nghe mẹ trù chiết cha. Aét hẳn sẽ có nhiều người nhao nhao dấy nẩy lên phản đối rằng, “Không được, con **“của”** tôi sao lại có thể sống xa tôi được? Vợ chồng làm sao lại có thể chia sẻ cho người khác được? Kiểu sống gì mà man di mọi rợ kỳ cục vậy?” Khoan khoan, các bạn khoan vội phẩm bình đã. Hãy suy gẫm thật kỹ đi! Hãy so sánh đời sống thời nguyên thủy và ngày nay đi! An lạc hạnh phúc thực sự có mặt ở nền văn minh tân tiến của thế kỷ này không?

Tất cả mọi cộng đồng đều tương quan, tương thuộc nhau nhưng họ không cần trao đổi tiền bạc. Cái đơn vị tiền bạc cần phải xóa bỏ đi. Tiền bạc đã gây tổn hại quá nhiều cho nhân loại. Bây giờ đã đến lúc phải nói câu giã từ nó! Những cộng đồng nên trao đổi đồ vật với nhau. Nếu bạn có nhiều sản phẩm chế tạo từ sữa, bạn có thể chia sẻ với cộng đồng khác để đổi lấy quần áo vật dụng khác - một sự trao đổi giản dị bình thường, một sự hoán chuyển qua lại với nhau

nhưng nhờ thế mà không có một cộng đồng nào giàu có sung mãn hơn một cộng đồng nào.

Tiền bạc là một loại đồ vật kỳ dị. Bạn có thể thu góp tích lũy nó; đó là bí mật lạ lùng nhất của tiền bạc. Bạn không thể tích chứa sản phẩm từ sữa, bạn không thể tàng trữ nông sản, hoa trái, v.v. Nếu bạn có nhiều rau trái, bạn phải chia sẻ với những cộng đồng khác không đủ rau trái, nhưng tiền bạc thì có thể tích góp. Và nếu cộng đồng này giàu có hơn cộng đồng kia thì lại có sự phân biệt nghèo đói túng thiếu hay sung mãn để rồi cơn ác mộng tư sản lại ập đến, giai cấp giàu nghèo và lòng tham muốn bành trướng bá quyền thống trị lại dấy khởi. Vì bạn có tiền của, bạn có thể đô hộ những cộng đồng khác, bạn có thể chiếm ngự họ. Cuộc chiến lại bắt đầu tiếp diễn trở lại. Vì thế tiền bạc là một kẻ thù trong những kẻ thù nguy hiểm tàn khốc nhất của loài người.

Những cộng đồng sẽ sống trao đổi với nhau. Họ sẽ phóng thanh rao truyền với nhau những vật dụng nào cần trao đổi. Người nào có những sản phẩm cần trao đổi sẽ liên lạc với nhau, và những sản phẩm, vật dụng sẽ được trao đổi một cách vui vẻ thân mật; không có tranh cãi mặc cả, không có lừa đảo khuynh loát bóc lột ai. Nhưng mỗi cộng đồng không nên quá lớn, nhỏ vừa thôi, vì lớn quá lại sanh ra nguy hiểm. Mọi người sống trong một cộng đồng cần phải biết nhau, vì thế tổng số người trong một cộng đồng cần được giới hạn. Một khi giới hạn bị vượt qua, cộng đồng đó nên tự chia ra làm hai nhóm để dễ sống hơn. Như thế mọi người sẽ sống tương quan tương thuộc vào nhau, chia sẻ quan niệm, tư tưởng và tài năng, không có một thành kiến nào về tư hữu chiếm đoạt như là chủ nghĩa quốc gia tư bản hay chủ nghĩa cuồng tín. Chẳng có cái gì để phải cuồng tín mà cũng chẳng cần có lý do nào đem ra để bảo vệ một dân tộc, một quốc gia nào cả.

Một nhóm người nhỏ có thể vui hưởng cuộc đời nhiều hơn, dễ dàng hơn bởi vì chung quanh có nhiều bạn thân, và một khi mọi người giao thiệp với nhau,

niềm nở thân mật với nhau thì niềm vui đã hiện hữu ngay đó rồi. Tự bản thân sự giao tế đã là niềm hỷ lạc. Ngày nay sống ở những đô thị lớn, bạn không hề biết người hàng xóm của bạn là ai, làm gì? Trong một căn nhà, có thể có cả ngàn người sống chung với nhau nhưng họ mãi mãi vẫn là những kẻ xa lạ, không một ai biết ai, chẳng có ai quan tâm đến ai cả. Sống giữa đám đông mà vẫn thấy cô đơn, xa lạ.

Ý kiến của tôi về một đời sống cộng đồng là sống từng nhóm nhỏ, chỉ cần một khoảng không gian vừa đủ cho mỗi người và tất cả đều sống gần gũi, thân mật, liên hệ chặt chẽ với nhau. Con cái bạn, chính bạn đều được cộng đồng chăm lo bảo vệ từ sức khỏe đến an ninh. Cộng đồng trở thành một gia đình đầy tin cậy không có một bệnh trạng nào như ở quá khứ. Đó là một kiểu mẫu gia đình khoáng đạt, cởi mở, thân thiện, và hài hòa. Những cộng đồng cũng có thể qua lại với nhau, nếu người sống ở cộng đồng này muốn qua sống bên nhóm cộng đồng kia thì mọi người đều vui vẻ đón chào nhau đến cùng chung sống.

Thế giới loài người chỉ là một, và đơn thuần chỉ chia ra từng đơn vị nhỏ, từng cộng đồng nhỏ theo một đường lối qui tắc cơ bản là: **không kỳ thị chủng tộc, không kỳ thị giai cấp, không kỳ thị quốc gia, không kỳ thị tôn giáo, không cuồng tín, không chủ nghĩa chủ thuyết gì cả.**

Và rồi sẽ là lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, chúng ta quăng bỏ đi cái danh từ ghê tởm chiến tranh, quăng bỏ đi những tư tưởng hận thù, giết chóc, tàn sát diệt hại nhau. Cuộc đời sẽ đáng sống, đáng yêu hơn, sẽ có giá trị nhân bản hơn, với sự chân thực, hoan hỷ, an lạc, thiên định, sáng tạo, và sẽ ban phát sự bình đẳng cho con người, không phân biệt. Đàn ông hay đàn bà sẽ có quyền lợi ngang nhau, sẽ có cơ hội tốt như nhau để phát huy tài năng, và sẽ phát triển khả năng của họ đến khắp mọi loài.

## Phần Bốn

### Cô Đơn

Mọi nỗ lực cố gắng để tránh né sự cô đơn đều đã thất bại, và sẽ thất bại bởi vì những cố gắng đó chống trái lại những cơ bản đời sống. Thực sự cái mà bạn cần không phải là sự tránh né cố quên đi sự cô đơn của bạn. Cái mà bạn cần chính là **sự tỉnh giác về cô đơn**, đó là một sự kiện thực tế mà bạn phải giáp mặt, phải đối diện. Và thật đẹp xiết bao khi bạn kinh nghiệm trực tiếp về Cô Đơn, cảm nhận được Cô Đơn; vì đó chính là Tự Do của bạn một khi bạn thoát khỏi được đám đông quần chúng, một khi bạn thoát khỏi được những buộc ràng bao vây của người khác.

**Đó là Tự Do của bạn khi đã thoát khỏi niềm sợ hãi bị cô đơn.**

## Chương Mười Bốn

### Cô Đơn Là Bản Chất Của Bạn

Điều trước tiên để nhận thức dù bạn muốn hay không muốn thì bạn cũng đang cô đơn, đang một mình.

Cô đơn là thực chất của bạn.

Bạn có thể giả vờ hay cố gắng thử quên đi là bạn đang cô đơn đó, bạn có thể tỏ vẻ ra là bạn đang sống vui vẻ lắm, đang hưởng thụ sung sướng bằng cách làm quen với rất nhiều bạn bè hay có nhiều tình nhân hoặc đắm đuối quên mình trong những cuộc vui đông người nhưng dù dưới bất cứ dạng hình nào đi chăng nữa thì những sự việc đó vẫn chỉ luôn ở trên bề mặt mà thôi. Thực sự tận cùng thâm tâm, niềm cô đơn trong bạn vẫn không hề bị đụng chạm tới, không hề vói tới được.

Có một sự kiện lạ lùng xảy ra cho mọi con người là khi người ta mới sanh ra, cái vị trí thực thụ của họ đã bắt đầu hình thành ngay trong cơ cấu gia tộc rồi, và không có một con đường nào khác vì đứa bé sơ sanh là một hữu tình yếu đuối nhất trong tổng thể vũ trụ. Những loài động vật khác sanh ra thế nào thì vẫn thế nấy. Loài chó vẫn nguyên là loài chó suốt cả đời, nó không tiến hóa được, không “trưởng thành” được. Đúng như vậy, con chó sẽ to lớn hơn, rồi sẽ già đi nhưng nó sẽ không thể trở nên minh triết hơn, nó sẽ không sáng suốt hơn, nhậm biến hơn, và nó cũng sẽ không thể chứng đắc quả vị gì nếu nó vẫn còn trong kiếp chó. Cũng trong ý nghĩa đó, tất cả loài thú vật vẫn giữ nguyên vẹn thể trạng y như khi chúng vừa mới sanh ra; chẳng có một sự chuyển biến quan yếu nào xảy ra trong đời chúng. Cái Sanh và cái Chết của loài thú vật đều cùng trên một đường ngang - chỉ một đường ngang mà thôi. Duy chỉ có con người mới có khả năng đi hàng dọc, tiến lên trước, không chỉ có hàng ngang, nhưng đa số chúng ta lại cư xử giống như các loài vật khác: có nghĩa là cuộc đời chỉ có tăng trưởng thể chất và già đi - không có “trưởng thành” được. **Phát triển về thể chất và “trưởng thành” là hai kinh nghiệm hoàn toàn khác nhau.**

Con người sanh ra trong một gia đình, giữa những người đồng loại. Ngay từ phút ban sơ lọt lòng, con người đã không cô độc, lẻ loi một mình, vì thế trong hấn ta đã tiềm tàng sẵn một vài khuynh hướng tâm lý chung là chỉ muốn sống với người khác, chỉ muốn sống giữa đám đông người cho nên hấn ta rất sợ cô đơn, rất sợ bị cô đơn... một sự sợ hãi vô hình, vô dạng, một nỗi bất an không biết từ đâu luôn luôn ngự trị trong tâm tư hấn. Hấn thực không tri cảm được là hấn sợ cái gì, tại sao hấn lại sợ nhưng khi hấn toan rời khỏi đám đông người thì có một cái gì đó trong hấn khởi sanh lên khiến tâm tư hấn bấn loạn bất an. Mặc dù có lúc hấn cũng ngoác miệng kêu gào khoe khoang với mọi người là hấn thích sống cô độc, thích trầm lặng suy tư, thích lang thang trong núi rừng tĩnh mịch,

v.v. và v.v. nhưng đó cũng chỉ là “thùng rỗng kêu to,” cũng chỉ là những lời “khua môi múa mép, lừa bịp thiên hạ” mà thôi; hấn không thể và không dám vì sống bên cạnh người khác, hấn cảm thấy yên ổn hơn, dễ chịu hơn, tiện nghi hơn, đầy đủ hơn, và an toàn hơn.

Cũng vì nguyên nhân thâm kín đó, hấn không bao giờ cảm nhận và hân hưởng được **nét đẹp của Niềm Cô Đơn Tự Tâm**; cái sợ, cái bất an đó đã ngăn trở hấn. Bởi vì hấn sanh ra trong một nhóm người, trong một dòng tộc thì hấn mãi là một thành viên của nhóm đó, tuy nhiên khi hấn ta lớn tuổi lên, hấn lại móng tâm tạo ra những nhóm mới, những tổ chức mới, những hội đoàn mới, những bạn bè mới, v.v. Những hiệp hội, những tổ chức xã hội sẵn có không làm hấn thỏa mãn ưng ý - quốc gia, tôn giáo, những đảng phái chính trị - không, những phe nhóm này chưa được, hấn cấu tạo ra những hiệp hội tổ chức mới của riêng cá nhân hấn như Rotary Club, Lion Club; nhưng thực chất của tất cả những chính sách đó hay những hiệp hội đoàn thể mới đó chỉ để phục vụ một tiêu điểm duy nhất là: “Không bao giờ bị sống lẻ loi một mình, không bao giờ bị cô đơn.”

Chẳng lẽ toàn bộ kinh nghiệm cuộc đời người ta chỉ là để sống chung với người khác, sống cạnh người khác sao? Sự cô đơn đối với con người gần giống như cái chết vậy. Nói một cách khác đi, cô đơn là cái chết; đó là cái chết của cái tính cách mà bạn đã cố ý tạo ra cho riêng chính bạn trong quần chúng. Đó là món quà mà người khác đã ban phát cho bạn (chớ bạn chẳng tự tạo được gì cho chính mình cả). Cái lúc mà bạn tách rời khỏi cái đám đông người lúc nhúc kia là bạn tách rời luôn cái tính cách của mình.

Trong đám quần chúng đông người, bạn biết rõ bạn là ai. Bạn biết tên tuổi mình, bằng cấp địa vị, nghề nghiệp; bạn biết tất cả cái gì phải cần làm cho tờ giấy xuất cảnh hay cái thẻ căn cước vì có cái để so sánh đối chiếu; nhưng nếu bạn rời khỏi đám đông

quần chúng, tính cách bạn là cái gì? bạn là ai? - **Bạn là Ai?**

Bất thành linh bạn trực nhận thật tỉnh táo rằng bạn, vâng, bạn đấy, cái con người thật của bạn đấy - cái con người này không phải là cái tên A, tên B hay C mà bạn đang mang - cái tên gọi Mít, Xòai, Ổi . . . . gì gì đó đã được đặt để cho con người bạn. Bạn không phải là cái chủng tộc này (thí dụ cái chủng tộc Ấn, Mỹ, Pháp, Hoa hay Việt Nam - cái danh từ “chủng tộc” mà bao người đã cố ý hay vô thức bám lấy để cấu tạo ra hàng lô cái gọi là “ý thức hệ, chủ nghĩa, kỳ thị chủng tộc, kỳ thị tôn giáo... để rồi chiến tranh bùng nổ giữa người và người, giữa quốc gia và quốc gia, giữa dân tộc và dân tộc, giữa tôn giáo và tôn giáo...” - cái chủng tộc nào đó có quan hệ quái gì với tâm thức của bạn? Trái tim của bạn không phải là Ấn giáo hay Hồi giáo, con người của bạn không bị hạn chế, giới hạn bởi bất kỳ lãnh vực chính trị nào của một quốc gia, tâm thức của bạn cũng không phải thành phần của bất cứ một tổ chức hay hiệp hội tôn giáo, nhà thờ hay chùa chiền nào cả. Vậy bạn là Ai? Ta là Ai?

Bất chợt cái tính cách mà bạn đeo mang từ thuở lọt lòng bỗng tiêu tán, giải thể đi và đó chính là nỗi sợ hãi trong lòng bạn: Cái Chết của Tính Cách, cái Chết của Nhân Dạng. Vì thế bây giờ bạn phải tự khám phá lấy mình mau đi, lần đầu tiên bạn phải tự hỏi, “Ta là Ai?” Bạn phải bắt đầu tập quán tưởng câu hỏi, “**Ta là Ai?**” - và đó chính là nỗi Sợ Hãi thâm kín nhất khi bạn trực diện là có thể bạn không là ai hết! Có thể bạn không là cái gì hết mà chỉ là tổng hợp của tất cả quan kiến của cái tập hợp quần thể ấy, có thể bạn không là cái gì hết, không là cái quái gì hết ngoại trừ cái tính cách đang được thừa hưởng đó của bạn.

Không một ai muốn mình không là cái gì hết. Không một ai muốn mình là một kẻ vô danh tiểu tốt nhưng nực cười thay, thực sự thì ai ai cũng không là cái gì hết, cũng chỉ là một kẻ vô danh. Tất cả mọi người đều vô danh tiểu tốt, đều không là ai cả. Vì thế

vấn đề thứ nhất cho người hành giả đi tìm chân lý là phải thẩm thấu một cách triệt để và chính xác bản chất của sự Cô Đơn. Thực nghĩa của Cô Đơn chính là “Không là Ai hết,” “là Vô Danh.”

Cô Đơn có nghĩa là buông xả cái tính cách xã hội của bạn, buông xả cái danh xưng mà quần chúng đã tặng cho bạn. Một khi bạn tách rời khỏi quần chúng, bạn không thể đeo mang “món quà tặng” đó vào trong thế giới cô liêu của bạn được. Trong cảnh giới tịch lặng độc cư, bạn sẽ khám phá lấy mình trở lại, tươi thắm trở lại, nhưng cũng không một ai dám đoan chắc bảo đảm là khi nào bạn sẽ tìm thấy có “**người**” nào trong bạn hay không. Sự khám phá lấy chính mình tùy thuộc vào sự nỗ lực tu tập cá nhân của bạn, không nương dựa vào ai khác.

Tuy nhiên tôi dám can đảm nói là **“Những ai đã đạt đến đỉnh cô đơn đều không tìm thấy một ai trong họ cả.”** Tôi thẳng thắn, rất trung thực nói là không một ai cả - không tên, không hình tướng... chỉ là một sự hiện diện trong trính, thanh khiết, một dòng sống nguyên thể, không tên gọi, không hình thể nhưng vẫn hiện hữu - Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc.

Đó đích thực là sự **Phục Sinh, một sự phục sinh cần nhiều can đảm của bạn, của người nào dám dẫn thân, của một hành giả chân chính. Chỉ có những người rất can đảm mới có đủ hùng lực để đón nhận niềm hỷ lạc của cái không danh, không phận đó.** Một vòng tròn trống không! Chân Không và Chân Không hoàn toàn. Cái “không” đó của hành giả là “con người nguyên vẹn ban sơ, một con người trính khiết, tinh túy; cái “Không” đó gồm cả cái chết và phục sinh. Chết cái gì? Phục sinh cái gì? Chết cái con người tầm thường, bảo thủ, chấp trước, danh lợi, đầy vướng mắc... và phục sinh lại Chân Tánh uyên nguyên, bản lai diện mục của chúng ta.

Mới sáng nay cô thư ký đưa cho tôi xem một bức hí họa nhỏ đẹp, trên đó vẽ “hình Chúa Giê Su bị đóng đinh trên thập tự giá, đôi mắt đầy lệ máu ngược

lên trời, than lên rằng, “Có lẽ sẽ hay hơn biết mấy nếu ngoài Chúa Trời ra, ta có cậu ta là Thánh Allah. Ít nhất ra nếu Cha ta không nghe thấy ta kêu gào thì Thánh Allah cũng sẽ đến cứu ta!”

Chúa Trời đã làm gì cho sự sống đời đời của nhân loại? Chúa Trời sáng tạo ra chỉ có một đứa con trai mà thôi, và nay đứa con đó, Chúa Giê Su, đang bị đóng đinh trên thập tự giá để chuộc tội thay cho loài người - và Chúa Giê Su cũng đã thầm kêu than rằng phải chi Ngài có thêm vài ba anh chị em hay cô bác thì đỡ biết mấy! Trên thập tự giá, đợi chờ cái chết đến sau những đòn tra tấn tàn bạo, Chúa Giê Su đã ngược đời mất máu máu cất tiếng oán trách rằng, “Cha, Cha, sao Cha nỡ bỏ con? Sao Cha bắt con phải uống trợn **“chén thuốc đắng”** này? Tại sao Cha quên con?”

Nhưng không một câu trả lời nào cả, không một ai đáp trả lại tiếng kêu than thảm thiết của Chúa Giê Su. Im lặng, một sự im lặng rùng rợn, thê lương - im lặng của Thần Chết.

Sáu tiếng đồng hồ dài đằng đặc trôi qua; thời gian trôi qua quá chậm, quá chậm để đón chờ cái chết . . . Không khí ngột ngạt khó thở, trời nắng chang chang soi rọi vào mặt Chúa, những dòng máu cũng đã khô quánh lại, miệng môi của Chúa đã nứt nẻ, hơi thở thoi thóp, đang lịm dần, lịm dần... không còn một ai chung quanh nữa: những tên lính bạo ngược ra tay dã man, những kẻ hèn hạ khốn nạn a dua cổ vũ, những người còn chút lương tri... tất cả bọn chúng lui trốn đâu mất hết cả rồi.... chỉ còn ba người đàn bà quì bất động trong niềm đau tê dại, cầu nguyện và vẫn tin tưởng một phép lạ sẽ xảy ra.

Một người đàn bà là Đức Mẹ Maria, mẹ của Chúa Giê Su - lẽ dĩ nhiên, người mẹ nào cũng tin tưởng tuyệt đối con mình là một vĩ nhân. Tất cả những người mẹ, không ngoại trừ ai cả, đều nhất loạt tin rằng họ đã sanh ra một con người siêu xuất bật quần cho nhân loại.

Một người đàn bà khác là Mary Magdalene, một gái điếm. Người đàn bà này, mặc dù là một gái điếm, đã yêu Chúa Giê Su sâu đậm. Ngay cả 12 vị tông đồ, những tông đồ mà lịch sử Thiên Chúa Giáo ghi rõ là vị trí của họ rất quan trọng, chỉ đứng sau Chúa Giê Su mà thôi, lúc đó cũng bỏ chạy vì sợ bị nhận diện và bị bắt cùng chịu tội với Chúa Giê Su.

Quân lính sùng sục khắp nơi để truy tìm những người đã theo Giê Su, nếu bắt được, không bị đóng đinh thì cũng bị ném đá đến chết. Tất cả đều chạy thoát thân. Chỉ còn ba người đàn bà vẫn can đảm, vững vàng ở lại. Đó, bạn không thể tin tưởng vào cái đám đông quần chúng đâu: khi không có sự cố gì thì bọn họ vỗ tay rào rào bốp bốp, nhất tề ủng hộ khen lấy khen để ta, nhưng nếu có chuyện gì nguy biến xảy ra, nhìn quanh nhìn quất tìm một bóng ma cũng không ra. Chỉ có ba người đàn bà ở lại với Chúa. Người đàn bà thứ ba cũng là một phụ nữ hết lòng thương yêu Chúa. Chỉ có Tình Yêu, chỉ có Chân Tình mới đủ năng lực giữ người ta ở lại cùng chịu đựng, cùng chia sẻ hoạn nạn vui buồn với chúng ta cho đến phút chót, và Tình Yêu thể hiện qua ba người phụ nữ. Tất cả những tín đồ kia đến với Chúa, chạy theo Chúa cốt để lọt vào được thiên đường. Thực ra có nhiều mối quan hệ cũng tốt đấy chứ, và bạn cũng không thể tìm đâu ra mối quan hệ nào tốt đẹp hay hơn mối quan hệ giữa giáo chủ và tín đồ của Chúa Giê Su, đứa con bị bỏ rơi của Chúa Trời. Ngay sau lưng Chúa Giê Su, những tín đồ đó có thể sẽ được theo vào thiên đường nếu họ can đảm ở lại chia sẻ hoạn nạn với Chúa ngày đó. Nhưng không, **đám đệ tử đó chỉ là những kẻ lợi dụng thời cơ, những kẻ nhát gan tiểu nhân, một loại theo đóm ăn tàn.** Bọn họ chỉ là những kẻ hèn hạ nhát cáy, không có một chút can đảm nào để dám đương đầu ứng phó khi Chúa bị nạn. Bọn họ có thể mưu mô xảo quyệt, ma lanh, nhưng cả quyết không phải là những anh hùng, những trượng phu có dũng khí thao lược làm nên lịch sử.

Chỉ có tình yêu mới khiến người ta có đủ can đảm. Bạn có yêu chính bạn không? Bạn có yêu cuộc sống này không? Bạn có yêu cuộc đời tươi đẹp này, cuộc đời thơ mộng như một món quà của thượng đế? Món quà linh thiêng đó, ân sủng đó của đất trời trao tặng cho bạn, không cần bạn phải sửa soạn gì cho nó, không cần bạn phải ca ngợi tán thưởng, không cần bạn phải định giá trị gì cho nó cả.

Nếu bạn thực yêu dòng sông hiện hữu này, dòng hiện hữu đã ban phát, đã cung cấp nhựa sống căng tràn cho bạn, bạn sẽ có can đảm. Và hùng tâm đó sẽ giúp bạn đứng sừng sững một mình như cây tuyết tùng ở Lebanon kia - cao, cao thật cao, cao tới những ngôi sao sáng trên trời kia, nhưng chỉ một mình, một mình cô đơn với đất trời vũ trụ, cô đơn với chính bạn mà thôi.

Trong cô đơn, cái tự ngã của bạn sẽ biến mất và bạn sẽ “nhìn thấy,” sẽ tri cảm chính bạn là dòng sông, là bất tử, là vĩnh hằng. Nếu bạn không đủ can đảm **“sống một mình”** thì công cuộc tìm cầu Chân Lý của bạn sẽ phí công uổng sức.

### **Cô Đơn chính là Chân Lý.**

Cô đơn chính là thánh thiện linh hiển.

Chức năng của người thầy chính là giúp bạn đứng vững một mình. Thiên định là một thiện sách giúp bạn tẩy xóa đi cái tính cách cá nhân, giúp bạn tách rời khỏi bản ngã và những tư tưởng trong tâm thức bạn, giúp bạn dẹp bỏ đi cái nhân dạng và thể chất này, và để bạn một mình tuyệt đối tịch lặng trong tâm, để bạn là một ngọn lửa sống động thực sự. Và một khi bạn đã tìm thấy được ngọn lửa tự tâm, bạn sẽ ném được những hỷ lạc xuất thần mà chỉ có tri thức của loài người mới có khả năng cảm nhận thấu suốt được. Trong niềm tịch lặng cô liêu đó, bạn sẽ khám phá những tầng lớp kín nhiệm nhất của tâm, và trong sự tỉnh thức nhậm hoạt của toàn vẹn con người bạn, tình yêu sẽ khai phá, thăng hoa, rạt rào sức sống, sung mãn ngọt ngào . . .

**Cô đơn chính là sự truy cầu duy nhất của bạn.** Phải nắm bắt được tánh chất nguyên ủy của cô đơn, phải nếm hương vị cô đơn, phải sống thật trong cô đơn, với cô đơn bằng cả trái tim nóng hổi yêu thương và nhựa sống; và nếu sống được như vậy không phải nhất thiết bạn phải đi lên tận núi sâu rừng thẳm, bạn không phải và không cần phải tránh né mọi người. Bạn vẫn tự tại thung dung giữa chợ đời ồn ào tấp nập, vẫn sinh hoạt đời thường với nhân gian nhưng vẫn cô đơn lặng lẽ như con tê giác hay voi già sừng sững ngẩng cao đầu lên hú một tiếng vang dài sáng khoải. Chỉ đơn giản là bạn cần tỉnh thức, an trú, nhậm hoạt, cảnh giác, luôn luôn nhớ rằng bạn là người đang tự quán chiếu lấy mình, bạn là người **“biết sống một mình.”**

Bạn luôn sống trong cô đơn tỉnh thức dù đang ở bất cứ trường hợp nào, bất cứ ở đâu. Bạn có thể sống ở chốn đông người, bạn có thể sống ở núi rừng; không có gì khác biệt cả; dù ở bất cứ nơi chốn nào, trú xứ nào, thời gian nào . . . bạn vẫn luôn mãi là người quán chiếu. Ở chốn đông người, bạn quán sát đám đông kia; ở núi rừng, bạn quán sát núi rừng. Khi mở mắt, bạn quán chiếu hiện hữu; khi nhắm mắt, bạn quán chiếu tự tâm. Bạn chỉ làm một việc duy nhất: quán chiếu và quán chiếu. Và chính sự quán chiếu đó là sự đạt đạo lớn nhất, vi diệu nhất. Đó chính là Phật tánh của bạn; đó chính là sự giác ngộ của bạn, sự tỉnh thức của bạn. Quán chiếu là qui tắc hành trì duy nhất của bạn. Chỉ có sự quán chiếu giúp bạn trở thành một tín đồ thuần khiết chân chính, tín đồ của sự Nhận Thức Cô Đơn. Nếu không thì cái gì khiến bạn trở thành một tín đồ? Bạn nghe người ta nói rằng, “Tín đồ có nghĩa là người tin vào một đấng giáo chủ nào đó” có phải không? - sai bét, trật lất; nếu nói như vậy thì tất cả mọi người là tín đồ chân chính hết cả rồi. Có một số người tin Chúa, có một số người tin Phật, có người lại tin vào Mahavira hay Krishna; mọi người có quyền tin vào một nhân vật nào đó nhưng không có nghĩa họ đều là tín đồ ngoan đạo cả bởi vì danh từ “tín đồ”

không có nghĩa là phải tin vào một giáo chủ, một ông thầy nào.

**Là một tín đồ thực thụ có nghĩa là học qui cách trở về với chính mình, là tự chính mình, là trở về với con người thật của mình, là sống thực với Chân Ngã.**

Trong kinh nghiệm tự quán xét đó, kho tàng đời sống được chôn dấu. Trong kinh nghiệm sống đó, lần đầu tiên bạn khám phá được kho tàng trân bảo của Vương Quốc Nội Tâm và bạn là một đế vương, nếu không thì bạn mãi mãi là một kẻ ăn mày vất vưởng sống giữa chợ đời luân lạc.

Chỉ có rất ít những ai “**biết sống một mình**” mới đủ sức đứng vững, đứng thẳng và đứng thật cô đơn hùng dũng trong ánh sáng nội tri, trong bầu trời tự tánh của họ. Cả vũ trụ hoàn cầu này là vương quốc của họ. Họ không cần phải chinh phục vì vương quốc tâm linh đã bị chinh phục rồi.

Chiến thắng tự tâm là chiến công oanh liệt nhất!

## Chương Mười Lăm

### **Xa Lạ Ngay Chính Mình**

Chúng ta sanh ra một mình, chúng ta sống một mình, và chúng ta chết cũng chỉ một mình. Cô đơn là thực chất của chúng ta, của con người, nhưng chúng ta không hề tỉnh giác về nó. Bởi vì chúng ta không quan tâm, không tỉnh thức về cô đơn, chúng ta luôn mãi là kẻ xa lạ với chính mình, và thay vì quán chiếu niềm cô tịch đó như một nét đẹp và ân sủng diệu kỳ, một sự tĩnh lặng thanh bình của nội tâm, hòa điệu cùng hiện hữu vũ trụ, chúng ta lại nhầm lẫn cho đó là sự cô độc trống vắng.

**Cô đơn không phải là cô độc.** Một khi bạn nhầm lẫn sự cô đơn là lẻ loi, trống vắng thì vạn sự đều thay đổi. Cô đơn mang một vẻ đẹp thần bí, u ám, huyền ảo, mật nhiệm, sâu kín, đầy tính chất tích cực an lạc; nhưng cô độc thì khác hẳn, cô độc khoát vẻ u ám, bệnh hoạn, nghèo nàn, tiêu cực, tối tăm, ảm đạm.

Cô độc là một khoảng trống trong tâm hồn người. Có một cái gì đó mất mát, trống vắng và người ta cần có một cái khác trám lấp vào chỗ trống trải đó. Khi bạn càng lớn tuổi, sự trống vắng đó càng lớn hơn. Người ta sợ phải đối diện với nỗi trống trải lẻ loi đó nên họ đã làm nhiều việc điên rồ vô ích cốt chỉ để trám lấp khoảng trống cô độc trong lòng họ. Tôi đã thấy nhiều người ngồi đánh bài một mình. Người ta đã phát minh ra trong máy điện toán nhiều trò chơi bài mà trong đó chỉ có một người chơi bài mà thôi, một người chơi cả hai phe, một người chơi bài với chính mình. *(Bây giờ có lẽ chúng ta thấu hiểu tại sao người Âu Mỹ xem ti vi thật nhiều, đôi khi họ không xem nhưng vẫn bật lên, để tránh đối diện sự yên tịch của không gian và lòng mình).* Thế mà những ai nếm được sự an lạc cô đơn thì họ lại phát biểu những cảm nghĩ khác. Họ cho rằng không có cái gì an lành hơn, tuyệt diệu hơn, và hỷ lạc hơn là sống cô đơn một mình trong tĩnh thức.

Kẻ tầm thường thì loay hoay cố gắng quên đi sự cô đơn của hấn bằng nhiều phương cách như vui chơi giỡn chồn đông người, xem tivi, chơi bài, trò chuyện tán dóc qua điện thoại . . . nhưng người hành giả lại tìm cách kết thân với cô đơn nội tại nhiều hơn. Đầu tiên hành giả nên rời khỏi những hí luận trần tục, đi vào hang động, núi rừng để tập sống cô liêu. Phải khám phá mình là Ai? Ở đám đông quần chúng xô bồ, rất khó để tự tri vì có quá nhiều ngăn ngại, phồn tạp.

Sau khi đạt được nhịp điệu cùng cô đơn, bạn có thể kết giao liên hệ với tất cả mọi người; lúc đó sự tương kết của bạn sẽ đem lại nguồn an vui cho bạn vì bạn không còn sợ hãi nữa. Khi đã “sống cô đơn tỉnh

thức” được rồi, bạn có thể dẫn thân vào dòng đời theo ý bạn mà không e dè sợ sệt gì cả. Sự dẫn thân đó cũng không ảnh hưởng tác động gì đến bạn được nữa. Bấy giờ là kinh nghiệm sống tiếp cận, là sự chuyển hóa tâm linh của bạn - nhưng điều tiên yếu là bạn phải thể nhập vào sự Cô Đơn thật tuyệt đối.

Tôi nhắc lại cho bạn nhớ rõ: Cô đơn khác xa hoàn toàn với lẻ loi, cô độc, một mình. **Bước đầu tiên đi tìm thực nghĩa cuộc đời là bước chân dẫm lên vùng CôLiêu Tỉnh Thức.** Cô đơn là ngôi đền thánh trong đó thượng đế đang ngự trị, và bạn không thể tìm thấy thánh địa đó ở bất cứ ngoại giới nào trừ mảnh đất **Tâm** của bạn.

## Chương Mười Sáu

### Độc Cư và Được Chọn

Chúa đã nói rằng:

**“Ân phước cho những ai sống đơn độc và được chọn, bởi người sẽ tìm được nước Trời; đó cũng chính là cõi người đã sinh ra và sẽ về lại.”**

(Trích trong  
Kinh Thánh của Thánh Thomas)

Sự thôi thúc ham muốn mãnh liệt sâu xa nhất của con người là được hoàn toàn tự do.

**Tự Do** (tiếng Anh là “Freedom,” Phạn ngữ “Moksha”) là mục tiêu cuối cùng, là lý tưởng tối hậu.

Chúa Giê Su gọi nó là “vương quốc của Chúa” - ở đó không còn vướng mắc, không còn ràng buộc, không biên giới bến bờ; ở đó bạn hiện hữu vĩnh hằng; ở đó bạn sẽ không chạm mặt với bất cứ ai nữa . . . bạn thênh thang độc bộ độc hành trong niềm cô liêu tuyệt đỉnh của bạn.

Tự Do và Cô Đơn là hai mặt của một sự kiện. Đó là lý do vì sao vị đạo sư mặc khải thần linh của Kỳ Na Giáo, Mahavira, đặt tên cho quan niệm tự do của ông ta là “Kaivalya.” **Kaivalya** có nghĩa là “tuyệt đối cô đơn” tuồng như không có một ai hiện diện chung quanh ta cả. Khi bạn tuyệt đối sống một mình, ai là người ràng buộc được bạn? Khi không có một đối tượng vật thể nào hiện hữu, ai là người bị dính mắc?

Đó chính là cột mốc mà những ai đi tìm tự do tuyệt đối đều phải tự mình tìm kiếm một phương thức, một con đường để đạt cho bằng được niềm Cô Đơn và Tự Do tâm linh đó.

Con người khi sanh ra đã là một phần tử của thế giới này, là một thành viên của xã hội này, của gia đình này, là một chi phần của những người khác. Hẳn được trưởng dưỡng không phải là một sinh vật đơn độc mà là một con người xã hội.

Tất cả nền giáo dục, huấn tập, văn hóa . . . đều nhắm vào sự đào luyện đứa trẻ đó ăn khớp với xã hội mà nó đáng sống chung cùng, ăn khớp với mọi người, ăn khớp mọi sinh hoạt khác. Đó là cái mà những nhà triết gia gọi là “sự điều chỉnh ăn khớp,” vì thế khi con người bị cô độc, không có ai chung quanh thì hẳn ta trông thật vụng về, lố bịch và ngớ ngẩn đáng thương làm sao!

Xã hội tồn tại hiện hữu như một mạng lưới điện toán, một mô hình khuôn đúc của nhiều người, của số đông. Sống trong một xã hội rập khuôn như vậy, bạn chỉ có một chút xíu tự do mà thôi - và *bạn phải trả giá thật đắt cho sự tự do nhỏ nhoi đó*. Nếu bạn ngoan ngoãn cúi đầu tuân theo những qui ước xã hội, nếu bạn phục tùng vâng lời những kẻ khác, họ sẽ để cho bạn một khoảng trời tự do để thở. Nếu bạn bằng lòng chấp nhận làm một kẻ nô lệ, “tự do” sẽ được họ trao cho bạn. Nhưng đó là cái thứ “tự do có đổi chác,” cái thứ “tự do mà người khác trao cho bạn,” không phải

“tự do của chính bạn,” và thứ loại “tự do” đó sẽ bị bọn họ tước đoạt đi bất cứ lúc nào.

Trong một xã hội, trong sự hiện hữu bị xã hội hóa, không có một người nào được hoàn toàn tự do cả. Sự hiện hữu của người này gây phiền phức trở ngại cho người kia. Jean Paul Sartre nói, “Người kia là địa ngục cho người này; người này là tù ngục của người kia.” Ông ta đã nói đúng vì thực sự mọi người đều gây phiền toái cho nhau. Bạn đi tìm tự do tuyệt đối, người kia cũng đi tìm tự do tuyệt đối - ai ai cũng cần tự do tuyệt đối - và tự do tuyệt đối chỉ có thể hiện hữu cho một người mà thôi. Ngay cả những ai tự gọi là hoàng đế cũng không được tự do hoàn toàn, không thể được. Những ông hoàng bà chúa chỉ giả vờ được tự do, có tự do vậy thôi; nhưng đó là thứ tự do dỏm, giả tạo. Họ cần có người bảo vệ, họ sống tùy thuộc vào kẻ khác. Tự do của họ chỉ là một bức phong, một tấm màn, nhưng vì vẫn hăm hở lao đi tìm tự do, người ta muốn trở thành hoàng đế để được nghênh ngang vùng vẫy thỏa thích; không, ông hoàng đế đó cũng đánh lừa người ta thôi và cũng tự đánh lừa mình qua ảo tưởng là ông ta có tự do thực sự.

Mục đích của bạn là sự Tự Do tuyệt đối và tôn giáo chính là phương tiện giúp bạn tiến đến mục đích đó. Vì thế bạn cần phải hiểu rằng *tôn giáo thực thụ hiện diện như là một sức mạnh đối kháng lại guồng máy xã hội*. **Thực chất của tôn giáo là phi xã hội vì ở xã hội, tự do hoàn toàn không thể có được.**

Môn tâm lý học thì không; môn tâm lý học lại phục vụ cho xã hội. Những nhà điều trị tâm lý luôn tìm đủ mọi cách để điều chỉnh bạn lại cho đúng đường lối xã hội; bọn họ đều phục vụ xã hội. Những ông chính trị gia cũng vậy. Họ đều phục vụ guồng máy xã hội; cái xã hội chỉ cho bạn một chút tự do để đánh lừa bạn thoi thóp bám víu vào kiếp sống “nô lệ trá hình” của mình. Cái thứ tự do như là một món quà hay tiền hối lộ - cái thứ tự do bị tước đoạt đi bất cứ lúc nào. Nếu bạn nghĩ và cho rằng mình thực tự do muốn

làm gì thì làm thì chẳng chóng thì chầy, chẳng sớm thì muộn bạn cũng sẽ bị tống cổ vào tù.

Chính trị, tâm lý học, văn hóa, giáo dục, tất cả những thứ đó đều sản sinh ra để phục vụ xã hội. Chỉ riêng mình tôn giáo cơ bản là khác biệt, nổi loạn, đối kháng lại khuôn mòn lối cũ đó. Nhưng xã hội rất ma lanh, nó lại lừa phỉnh bạn bằng cách tạo ra những “tôn giáo” của chính nó: Thiên Chúa Giáo, Ấn Độ Giáo, Phật Giáo, Hồi Giáo, v.v. - tất cả đều là mưu mẹo của xã hội hết.

Đích thực bản thân của Chúa Giê Su là đối kháng cái khuôn mẫu cũ rích, bảo thủ của xã hội. Hãy nhìn kỹ và sâu sắc vào cuộc đời của Chúa. Ngài không phải là một người được xã hội thời đó kính trọng, nể nang, không thể được cái tầng cấp xã hội đó công nhận và tôn sùng. Ngài đã đi một con đường khác, rao truyền những phương cách “học Đạo, sống Đạo” khác; những lời rao giảng giáo lý của Chúa cũng khác đám giáo sĩ Pharisees kia, những lời rao giảng bí truyền đối kháng lại mô hình xã hội thời đó, bởi thế Chúa đã bị bọn giáo sĩ cuồng tín và đám dân ngu muội lên án và hành hình.

Chúa là một du sĩ, đi khắp đó đây giảng đạo và rao truyền chân lý. Chúa không nghe theo, Chúa không sống theo những qui ước tập tục lệ lạc của cái xã hội đó và Chúa không để mình bị xã hội hóa, thống trị hóa. Chúa đã tạo ra một xã hội mới khác để thay đổi, một nhóm tín đồ khác - vì thế Chúa đã bị đám cuồng tín trục lợi đó phản đối, công kích, và lên án.

Những tu viện Phật Giáo ở Bihar (một thành phố của Ấn) cũng tạo dựng một xã hội phi xã hội tính. Những tăng sĩ Phật Giáo đưa ra những đường hướng và phương thức tu học hành trì thực tiễn, đầy tính cách sáng tạo và trí tuệ để giúp các tín đồ được hoàn toàn cởi mở, giải thoát, tự do - không có một ràng buộc nào, không có một kiểu mẫu tín đồ ngu

ngờ, dớ dẩn, cuồng tín, không có hạn cuộc, vòng đai nào quản thúc kèm chế con người.

Bạn là tất cả, mọi người là tất cả. Băin là vô tận, mọi người là vô tận. Chúa chống đối lại tánh cách xã hội, Phật cũng chống đối lại giai tầng xã hội đè nặng lên thân phận con người - nhưng cái gọi là “Thiên Chúa Giáo” thì không chống đối lại xã hội; cái gọi là “Phật Giáo” cũng không chống đối lại xã hội. Cái xã hội mà bạn và tôi hay tất cả mọi người đang sống đây, rất quái quỷ xảo quyệt. Nó giả vờ chấp nhận tất cả những đối kháng đó. Nó tạo ra một bộ mặt vờ vịt, nó cho bạn một đồng tiền giả và rồi bạn sung sướng vui vẻ đưa tay đón nhận lấy cái đồng tiền giả đó như những đứa trẻ con được người ta nhét vào miệng chúng cái núm vú giả bằng cao su. Những đứa trẻ con ngây ngô đó mút lấy mút để cái núm vú cao su giả đó, tưởng là núm vú thật của người mẹ và sau khi mút núm vú giả, quá mỗi mệt, chúng lăn quay ra ngủ. Tỉnh dậy, chúng lại mút cái núm vú cao su giả đó, chán chê, lại mút, lại chán chê, lại mút, lại chán chê, mỗi mệt, lăn ra ngủ . . . cứ thế mà trẻ con bị lừa dối mãi không thôi với cái núm vú cao su giả đó.

Những cái gọi là Phật Giáo, Thiên Chúa Giáo, Ấn Độ Giáo... tất cả những cái gọi là “... giáo” đó được người ta sắp đặt sẵn và trồng lên cái danh từ “tôn giáo,” đều chỉ là những viên thuốc an thần ru ngủ. Những cái gọi là “... giáo” đó cho bạn niềm an ủi vờ vĩnh, một giấc ngủ say, chúng tạo cho bạn cái cảm giác yên ổn, không có gì sai lầm rắc rối cả. Những tu sĩ vẫn cứ ong óng gào lên “Chúa ở thiên đường và chính phủ ở dưới đất. Tất cả đều tốt đẹp. Các bạn đừng lo sợ bối rối gì hết, đã có chúng tôi đây. Chúng tôi là sứ giả, chúng tôi là trung gian giữa Chúa, Thượng Đế với các bạn. Hãy tin tưởng nơi chúng tôi, hãy trao tất cả cho chúng tôi, và chúng tôi sẽ bảo vệ lo lắng cho tâm linh các bạn...”

Xã hội không thể nào cho bạn tự do tâm linh được. Không thể nào được, vậy thì phải làm sao để vượt qua khỏi những định luật qui ước bảo thủ cứng

ngắc của xã hội? Đó là câu hỏi dành riêng cho **“con người tôn giáo”** (chứ không phải con người **thuộc** về một tôn giáo). Dù bạn có trốn đi bất cứ nơi nào đi nữa, cái xã hội con người đó vẫn lù lù trước mặt. Bạn có thể di chuyển từ xã hội này sang xã hội khác (ví dụ từ xã hội Á Đông đến xã hội Âu Mỹ) nhưng xã hội vẫn là xã hội, chỉ có hình thức tên gọi thay đổi nhưng tánh chất vẫn y nguyên. Bạn cũng có thể lên tận đỉnh Hy Mã Lạp Sơn - nhưng rồi bạn lại cấu tạo ra một kiểu mẫu xã hội ở đó, vì sao? Vì trong tâm tưởng bạn đã khấn dẫu, đã đúc khuôn **“cái kiểu mẫu xã hội”** mà bạn đã và đang sống.

Có một điều bạn cần ghi nhớ là: Xã hội không phải cái bên ngoài bạn đâu, nó nằm trong bạn đó. Chính trong trái tim bạn, trong đầu óc bạn! Bạn khó lòng tẩy não được nó trừ phi những cội rễ sợ hãi, lệ thuộc, bám víu trong bạn phải bị đứt tung ra, phải bị bật gốc. Nếu không, dù bạn có leo lên Hy Mã Lạp Sơn, dù bạn có chạy tới Bồng Lai tiên cảnh gì gì đó... rồi bạn cũng thò lỗ ngòai ở đó chờ đợi, chờ đợi một bóng người đi qua để hỏi thăm rằng: **“Thế giới có gì lạ xảy ra không? Anh bạn biết gì, kể cho tôi nghe với! Ô, tôi mong đợi được nghe tin tức sốt dẻo quá lâu rồi, có anh bạn thiệt may quá, v.v và v.v..”**

Bạn sẽ thấy vui vẻ sung sướng hẳn lên khi gặp những con người xã hội. Ô, hóa ra bấy lâu nay bạn giả vờ cố gượng gạo đóng vai trò **“kẻ lữ hành đơn độc”** vì trót huênh hoang, vì trót khoe mẽ đánh trống miêng là **“muốn sống xa rời xã hội loài người, muốn vui cùng mây ngàn gió nội, muốn tìm sự yên bình cô độc...”** tất cả những lời hoa mỹ đó đều là bánh vẽ; bạn lừa bịp thiên hạ, và **đau đớn thay, bạn cũng đang tự lừa dối chính mình.**

Bạn không thể sống tách rời cái xã hội này, vì sao? Vì tận cùng thâm tâm bạn đã tiềm tàng sẵn một nhu cầu thiết yếu là **“bạn cần có người bên cạnh, bạn cần được người khác biết đến mình.”** Nếu không có một ai cần đến bạn, nếu không một ai đếm xỉa tới bạn, bạn cảm thấy mình là một người vô dụng,

vô nghĩa. Nếu có ai đó cần đến bạn, bạn cảm thấy mình quan trọng hẳn lên, bạn vênh vào tự tin hẳn lên: “À, té ra ta đây cũng có giá đấy chứ?! Cũng có người để ý biết đến ta đấy chứ!!”

Đó là nguyên nhân tâm lý thâm kín nhất của con người, một con người tầm thường xã hội. Vì tâm lý đó, bạn đi tìm một người tình, một người vợ, những đứa con . . . để chi? Để cảm thấy có người đang nương dựa mình, có người đang cần đến mình, để xoa dịu bản ngã của chính bạn, để cảm thấy mình là một nhân vật quan trọng ít ra đối với một vài người nào đó” nhưng bạn đã sai lầm từ gốc rễ. Một cuộc sống chỉ vì nhu cầu, dù đó là nhu cầu tâm lý thì cũng không trọn vẹn và thành thật.

Bạn sống chỉ vì nhu cầu: “Người nào đó cần đến ta, xã hội cần đến ta, tôn giáo cần đến ta...” ngay cả nếu có những người đối kháng, mâu thuẫn, chống trái, đấu tranh với ta, cũng không sao, miễn là ta đừng bị lẻ loi, cô độc, miễn là ta không bị cô đơn, miễn là ta có người bên cạnh . . . Ôi, cái tư tưởng, cái ý nghĩ đó mới đáng thương và nghèo nàn làm sao!

Với ý nghĩ đó, bạn gặp người và nói với người rằng, “Anh (em) thương em (anh).” Nhưng hãy nhìn, hãy quán sát kỹ đi. Có phải bạn thực tâm yêu người đó không? Hãy nhìn những cặp tình nhân kia, họ luôn miệng nói “yêu nhau” nhưng tận cùng thâm tâm họ muốn được người khác yêu, chứ không phải yêu người.

“Muốn được người yêu” là một sự thật - và người ta yêu chỉ vì muốn được người yêu lại. Cơ bản của nhu cầu tâm lý tầm thường, bình thường của thiên hạ là **“muốn và cần người khác yêu mình, quan tâm tới mình.”**

Đó là lý do vì sao những kẻ yêu nhau cứ đòi hỏi luôn miệng “Anh (em) không có yêu em (anh) nhiều, anh (em) phải chứng tỏ nhiều hơn nữa...”

Biết làm sao cho đủ? Biết làm sao cho vừa? Không có cái gì đủ, không có cái gì vừa cả vì

như cầu thì vô tận, lòng tham con người thì vô đáy. Vì thế sợi dây ràng buộc cũng vô tận. Không một ai có thể thỏa mãn hay làm vừa lòng một ai cả. Và rồi họ dần vặt nhau, trách móc nhau; họ gây khổ cho nhau bởi vì họ không thỏa mãn hài lòng những gì người khác trao cho họ. Thực tế chẳng có ai yêu ai cả. Họ chỉ yêu lấy chính họ mà thôi. **Trừ phi bạn là Phật, là Chúa thì bạn mới có khả tánh yêu thương chân thật, thương yêu bình đẳng; vì Phật hay Chúa không còn một chút vọng cầu nào trong tâm, không còn một chút phân biệt đối đãi Ngã - Nhân, Bĩ - Thử, không có đối tượng dính mắc gì cả . . . nên Tình Thương của Phật, của Chúa là Tình Thương bất khả tận, bất khả thuyết (không thể nói, không cùng tận).** Nhưng chúng ta, chúng ta còn quá nhiều vọng cầu, còn quá nhiều mong khởi nên tình yêu đã biến mất, chỉ còn lại nhu cầu và tham trước.

Nếu những nhu cầu và tham trước đó không buông xả được thì bạn không thể nào là một ẩn sĩ độc cư, không thể nào sống trọn vẹn trong Cô Liêu Tĩnh Thức được. Không buông xả vọng cầu thì dù có nhốt mình trong Hy Mã Lạp Sơn cũng vô ích, cũng bằng thừa, và còn đeo nặng thêm đau khổ nhục nhả nữa. Nếu tâm trí được thung dung tự tại, buông xả tham nhiễm đắm trước thì dù ở ngay tại chốn phồn hoa đô hội, ở ngay tại chốn chợ đời hay ngay tại phòng trà tửu điểm, **bạn vẫn cô đơn, bạn vẫn là bạn trong bản lai diện mục của chính mình.**

“Trà đình tửu điểm, vô phi thanh tịnh đạo tràng.” (phòng trà, cao lầu, khách sạn, nơi nào chẳng phải là đạo tràng thanh tịnh)

Khi **tâm đã tự tại tuyệt đối**, dù bạn có hiện thân ngay tại các chốn thanh lâu giang hồ, những vết bụi trần tục cũng không vấy nhiễm lên ché áo bạn được.

Nào bây giờ bạn hãy tìm hiểu câu nói của Chúa Giê Su:

“Ân phước cho những ai sống đơn độc và được chọn, vì người sẽ tìm thấy nước Chúa Trời, và cũng vì từ nơi đó người đã sanh ra và sẽ về lại.”

Hãy thâm nhập vào từng chữ một. “Ân phước cho những ai sống đơn độc và được chọn...”

Ai là người sống đơn cư? Ai là người cùng cô đơn làm bạn hữu?

**Đó chính là người đã buông xả được mọi vọng cầu tham trước; đó là người tri túc quả dục (ít muốn biết đủ), đó là người “biết chính mình,” đó là người “biết sống một mình,” đó là người không cần người khác bốc thơm, tán dương om xòm là “ông (anh, chị, em) thật quan trọng, thật hữu ích cho tha nhân, v.v..”**

Thực chất của bạn là của bạn, trong bạn, không phải từ bên ngoài đem vào, không phải của người khác cho bạn. Bạn không cần phải khẩn cầu van xin một ai - vì thực nghĩa cuộc đời bạn xuất phát từ chính bản thể con người bạn. Bạn không phải là một kẻ ăn xin và bạn có thể sống với chính bạn, sống cho bạn.

Bạn có sống được như vậy không?

Bởi thế Chúa đã nói: “Thật khó cho một kẻ giàu có vào vương quốc của Chúa. Con lạc đà có thể chui qua lỗ kim nhưng kẻ nhà giàu kia thì khó mà lọt vào đất Chúa.”

Tại sao? Vì kẻ chuyên gom góp tích chứa của cải dục lạc thì luôn huênh hoang tự đắc muốn mọi người biết đến sự giá trị quan trọng của hắn, và kẻ nào huênh hoang tự đắc “ta đây” thì cánh cổng thiên đàng đã đóng sầm vào mặt hắn ta rồi vậy...

**Chỉ có những ai đạt được Tánh Không tuyệt đối, chỉ có những ai sống được trong Chân Không Diệu Hữu, chỉ có những ai mà con thuyền tâm đã được rộng rang, những ai mà bản ngã đã xóa sạch, những người đó mới đặt bước chân vững chắc, tự tại dạo chơi trong vương quốc tâm linh được.**

Ai, ai là người cùng ta làm pháp lữ?

Không một ai cả. Không một ai cả.

Người độc cư thiền định chính là người không mong cầu đòi hỏi bạn điều gì; người độc cư thiền định là người mà mọi nhu cầu đã vắng bật. Nếu bạn cho họ tình yêu, họ an nhiên đón nhận tri ân; nếu bạn không cho, cũng không sao. Không phiền hà, trách móc, đòi hỏi gì. Nếu bạn đến thăm hỏi họ, họ vui vẻ cảm ơn; nếu bạn không đến, họ cũng vẫn thế. Nếu ở giữa đám đông người, họ vui vẻ hòa điệu với mọi người thì ở chốn am tranh mái lá hẻo lánh, họ vẫn ung dung khoáng đạt.

Bạn không thể khiến kẻ độc cư thiền định đó vui hay buồn được vì người đó đã “biết sống một mình và an vui một mình với chính họ, với chính nội tâm sung mãn của họ.” Vì thế đa số thiên hạ đều không thích những người quen biết họ, thân thuộc của họ trở thành những **con người tôn giáo**, vì sao? Vì nếu những người thân của họ đều vui sống một mình thì họ sẽ cảm thấy đời họ trống rỗng, thừa thãi, vô duyên. Ông này thích làm giảng sư vì có người chịu ngồi nghe ông ta nói, bà kia thích làm đẹp vì có người chịu khó ngắm nhìn, cô nọ thích hát hò vì có người chịu khó gảy đàn, ông kia thích nghe nịnh bợ bốc thơm vì có kẻ chịu khó mềm lưng uốn lười, anh nớ thích chức lớn quyền cao (mặc dù anh chả có tài cán, khả năng gì) vì có người phải ngồi ở vị trí thấp, v.v. và v.v. Do đó mọi người đều lo sợ, đều trốn chạy, đều chống đối khi phải sống một mình vì không có ai để so sánh, không có ai để ngắm nhìn, không có ai để vênh vào tự thị...

Một ẩn sĩ là người sống không lệ thuộc vào một ai; ẩn sĩ là người sống biết đủ với chính mình, không vọng cầu chấp trước; ẩn sĩ là người không sợ phải đối diện với bất cứ trạng thái nội, ngoại nào vậy phủ.

Ai, ai là người ẩn sĩ?

Chúa nói: “Chỉ những ai biết sống một mình, vui vẻ, tự tại, hồn nhiên như trẻ thơ .”

Phải, chỉ có những ai có thể ngồi tịch tĩnh an nhiên dưới gốc cây và giác ngộ chân lý vũ trụ, bất động như như.

Bạn không thể thay đổi trạng thái của một ẩn sĩ, bạn không thể thay đổi hay lay động nội tâm tịch tĩnh của người ẩn sĩ đó được.

Chúa nói: “Lành thay người được tuyển chọn vào thiên đàng.”

Vị ẩn sĩ kia là người được tuyển chọn; người đó là người duy nhất được tuyển lựa và chọn dụng, tại sao? - bởi vì người ẩn sĩ đó đã không còn khao khát tham trước bất cứ một điều gì ở trên cõi đời này nữa. Vị đó không còn cần gì nữa. Vị đó đã học xong những gì cần học ở thế gian này; việc học đã hoàn tất, việc làm đã xong, gánh nặng đã đặt xuống. Vị ẩn sĩ đã kinh qua tất cả, đã chuyển hóa mọi vọng cầu. Vị ẩn sĩ đã vượt lên cao như đỉnh núi Thái Sơn kia, một mình sừng sững giữa đất trời lồng lộng - vị ẩn sĩ là đỉnh Everest, là Gourishankar, là người được tuyển chọn vào vương quốc tâm linh.

Một vị Phật, một vị Chúa, cả hai là những đỉnh cô sơn hùng vĩ, ngạo nghễ cùng sơn hà vũ trụ. Đỉnh Thái Sơn đó là nét hoành tráng, là Chân Thiện Mỹ, là nét đẹp Cô Liêu.

Vị ẩn sĩ được tuyển chọn vào thiên đàng, vào Niết Bàn vì ẩn sĩ đó đã chọn “sống với chính mình.” Bạn cũng vậy nếu bạn chọn “sống với chính bạn, sống với con người thật của bạn” - bởi vì bạn và vũ trụ không hai, bởi vì tiểu ngã và Chân Ngã là Một.

Người ẩn sĩ không phải là một con đường thẳng mà là một vòng tròn vô thủy vô chung. Vì thế Chúa đã nói: “Vì ngươi sanh ra từ nơi đó và sẽ trở về cội nguồn đó.” Bạn sẽ trở thành một với cội nguồn, bạn sẽ là một vòng tròn không đầu mối cũng không đích tới.

Chúa cũng đã nói rằng, “Khi sự khải thị và chung cuộc gặp nhau trở thành một, ngươi là

Chúa.” *(ghi chú của người dịch: câu này có lẽ chỉ có mình Chúa nói chứ giáo hội Thiên Chúa Giáo không thấy có ghi nhận)*

Có lẽ bạn đã từng thấy qua một dấu triện của một trong những thời xã hội rất cổ xưa bí mật của Ai Cập - dấu triện đó khắc hình một con rắn đang ngoạm lấy chính cái đuôi của nó. Đó chính là biểu tượng giao thoa của vô thi vô chung, đó chính là ý nghĩa của vòng tròn luân hồi bất tận, đó chính là ý nghĩa của lời Chúa phán:

**“... Bởi vì người sanh ra ở nơi nào sẽ trở về nơi đó.”**

## Chương Mười Bảy

### **Chú Sư Tử và Đàn Cừ**

Cô đơn là thực tại hiển nhiên. Chúng ta đến một mình và ra đi cũng chỉ một mình. Giữa hai đầu sống chết một mình đó, chúng ta cấu tạo ra biết bao nhiêu là mối tương giao và đầu tránh - chỉ để tự lừa phỉnh chính chúng ta - bởi vì cũng ngay giữa cuộc sống, chúng ta vẫn chỉ đơn độc một mình. Nhưng niềm cô đơn không phải là một cái gì tiêu cực, u sầu, ảm đạm mà cô đơn chính phải được vui vẻ chào đón.

Như tôi đã định nghĩa ở những chương trước, Cô Đơn và Cô Độc là hai danh từ hoàn toàn mang ý nghĩa đối lập nhau.

“Nhìn” được bộ mặt thật của mình, người ta tìm thấy được ý nghĩa cuộc sống, người ta tìm được giá trị cuộc đời, tìm được niềm vui và nét huy hoàng của dòng sống. “Tìm được chính mình, nhận chân bản lai diện mục của chính mình” là sự khám phá tuyệt vời vĩ đại nhất của đời người, và sự nhận chân này chỉ thực hiện được khi bạn sống một mình.

Khi tâm trí bạn không bị dồn ép bởi bất cứ một vật gì, một người nào, khi tâm thức bạn hoàn toàn trống rỗng - trong Chân Không đó, phép lạ nhiệm mầu mới đột khởi, và phép lạ đó chính là nền tảng cơ bản của tất cả tánh chất **Tôn Giáo** (viết hoa).

Phép lạ xuất hiện khi tâm thức bạn không dính mắc, không phải nhận thức cái gì, khi thức thứ 6 chuyển thành Diệu Quan Sát Trí, khi thức thứ 7 chuyển thành Bình Đẳng Tánh Trí thì Tàng Thức thứ 8 của bạn sẽ chuyển thành Đại Viên Cảnh Trí - một tấm gương tròn sáng loáng không một vết bụi mờ. Bản lai diện mục hiện bày. Bạn đã trở về nguồn chân Pháp Tánh. Lúc đó bạn không còn là một con người tầm thường nữa; bạn đã hội nhập, hòa nhập, và thể nhập vào dòng Thánh quả. Bạn không còn là bạn nữa mà là một phần thể của vũ trụ sơn hà - nhịp tim của bạn bây giờ là nhịp tim của chính vạn thể.

Đó chính là kinh nghiệm tâm linh tối hậu mà trải qua bao thế kỷ nay, các đạo sư mặc khải bí truyền đã cố công tìm kiếm suốt cả cuộc đời họ. Không có một kinh nghiệm sống nào rạng chói hơn, không có một ân sủng nào thánh thiện hơn.

Kinh nghiệm tâm linh này chuyển hóa toàn vẹn con người bạn: nơi nào xưa kia là bóng tối, giờ là ánh sáng rực rỡ; nơi nào xưa kia toàn là đau khổ, giờ là ân điển linh thiêng; nơi nào xưa kia chỉ toàn là hận thù, đấu tranh, ghen hờn, chiếm đoạt, giờ là một nhánh hoa Tình Thương chân thật khai nhụy ngát hương. Tất cả đều chan hòa sức sống diệu trạm, tịch nhiên, thường hằng, đại lạc.

Cái xưa cũ đã chết, đã chấm dứt. Sinh lực mới bắt đầu; một sinh lực tràn trề hy vọng tin yêu thuộc về bất tử, vĩnh hằng. Cũng chính là kinh nghiệm sống này mà những hành giả của Àu Nghĩ Thư đã tán thán con người là “amritasya putrah”- “những người con bất tử.”

Nếu bạn không chứng nghiệm được kinh nghiệm sống này, bạn luôn mãi hoài sợ hãi cái chết.

Bạn sợ hãi cái chết đơn giản là vì bạn không thấu suốt được cội nguồn sự sống đời đời của bạn. Một khi bạn thấu triệt được dòng sống rồi, cái chết thực không bao giờ quấy nhiễu được bạn, không bao giờ xảy đến cho bạn. Dòng sống vẫn miên tục trường tồn trôi chảy, không gián đoạn; chẳng qua chỉ là hình thức khác, cấp độ khác, tên gọi khác mà thôi nhưng bản tánh vẫn như như thường tịch.

Đức Phật Cồ Đàm liên tục sáng trưa chiều chỉ nhấn mạnh có một chữ suốt 45 năm hành đạo giáo hóa của Ngài, đó là: **“sammāsati - right memory, right remembering - Chánh Niệm Tỉnh Giác.”**

Bạn có thể nhớ đủ mọi thứ. Bạn có thể trở thành một Bách Khoa Từ Điển. Trí óc bạn có thể thu tóm tất cả thư viện trên thế giới này - nhưng đó không phải là Chánh Niệm.

Chánh Niệm có nghĩa là bạn luôn tỉnh giác quán chiếu về chính mình.

Đức Phật thường dùng một câu truyện để minh họa về Chánh Niệm Tỉnh Giác như sau:

Câu truyện kể rằng:

“Xưa kia có một con sư tử cái sống giữa những ngọn đồi, thung lũng. Sư tử cái này thường phóng qua những mỏm đá để săn mồi. Một hôm, nó phóng qua một ngọn đồi nhỏ và sảy thai. Chú sư tử con lọt khỏi lòng mẹ và rơi tòm xuống bầy cừu đang gặm cỏ dưới chân đồi.

Những con cừu mẹ cừu mang chú sư tử con, cho nó bú, và chú sư tử con ngây ngô tưởng lầm cừu là bố mẹ và tin rằng mình cũng là một chú cừu con bé dại. Tuy nhiên càng lớn lên, nó càng ngỡ ngàng ngạc nhiên khi thấy mình to lớn khác thường hơn những con cừu khác - nhưng nó lại nghĩ có lẽ nó là một sản phẩm tự nhiên của trời đất thôi. Nó lại được các cừu mẹ nuôi dưỡng chỉ ăn cỏ mềm hoa dại, không ăn tươi nuốt sống như các mãnh thú khác.

Một ngày kia, có một lão sư tử già đi kiếm ăn và mon men tới gần đàn cừ. Lão sư tử già ngạc nhiên quá đôi khi thấy chàng sư tử thanh niên cường tráng lẫn lộn trong đàn cừ, và đàn cừ không tỏ vẻ gì sợ hãi chú sư tử đó cả. Lão sư tử già há hốc miệng và phóng theo đàn cừ. Chàng thanh niên sư tử cũng chạy theo đàn cừ khi thấy bóng lão già sư tử. Cuối cùng, lão già sư tử cũng chặn bắt được chú sư tử đó. Chàng thanh niên sư tử khóc lóc van xin:

-“Xin ông tha cho con, cho con trở về với người nhà của con!”

Lão già sư tử không nói gì, lẳng lặng kéo lê anh chàng sư tử kia đến một bờ hồ gần đó, bắt buộc anh chàng phải soi mặt vào. Mặt hồ trong veo, không gợn sóng, và lần đầu tiên chàng sư tử thấy bóng mình phản chiếu trên mặt nước. Khi thấy bóng mình là một sư tử hùng dũng to lớn oai vệ khác thường, chú sư tử rung mình thấy lòng mình đột biến và chú rống lên một tiếng gầm vang dội khắp chốn rừng xanh. Chú sư tử chưa bao giờ rống lên tiếng gầm sư tử hống trong đời vì từ trước tới nay, chú vẫn nghĩ mình là một con cừ non dại.

Lão sư tử già nói: “Công việc của ta đã xong. Bây giờ là phần của ngươi. Nào bây giờ ngươi có muốn trở về với đàn cừ đó không?”

Chú sư tử cười ngạo nghễ đáp: “Hãy tha lỗi cho tôi. Tôi đã hoàn toàn quên tôi là ai. Tôi rất cảm ơn ông đã giúp tôi “nhớ” lại tôi là ai, đã giúp tôi tìm lại được chính tôi.”

Đức Phật xưa kia vẫn thường nói: **“Chức năng của người thầy là giúp cho đệ tử mình nhớ lại được chính hấn.”**

Bạn không phải là thành phần của thế giới trần tục này; căn nhà của bạn chính là bảo sở, chính là thánh địa, chính là đất Tâm, chính là Niết Bàn, là thiên đàng vương quốc của Chúa. Bạn đã lãng quên, bạn đã quên mất là bạn có Chúa trong lòng, bạn có Phật trong tâm. Bạn không bao giờ nhìn lại bên trong

chính bạn - bạn luôn phóng ngoại tầm cầu, bạn luôn đi tìm những thứ bên ngoài bạn.

Sống cô đơn tỉnh thức là một cơ hội hiếm có, là một dịp may quá sức tốt đẹp để bạn nhớ lại bạn là ai, để bạn có duyên lành giải thoát khỏi khổ đau, triền phược, bất an, sầu não; để bạn có thể phóng xả được tất cả những ác mộng đã vây phủ bạn từ vô lượng a tăng kỳ kiếp qua.

Hãy tập trung tất cả năng lượng tâm trí bạn vào cô đơn.

Hãy thiền quán về cô đơn.

Niềm cô đơn đó phải được kết tinh thành khối băng tuyết trắng trong, không một mảy may tư tưởng cảm nghĩ nào dấy khởi. Ngay lúc niềm cô đơn tỉnh thức trong bạn được kết tinh trọn vẹn, chính lúc đó bạn đạt được giải thoát giác ngộ.

Con người minh triết là người, trước tiên, quay về tìm kiếm nhận thức chính bản thân họ trước khi bắt đầu cuộc du hành hóa độ thế gian. Điều đó thật giản dị, chính xác, và hợp lý - trước hết phải “nhìn” rõ được gương mặt thật của chính mình, phải “nhìn” rõ được căn nhà của chính mình trước khi tìm hiểu thế giới bên ngoài. **Và những người đã “nhìn” thấu triệt được chính con người thật của họ sẽ thành đạt viên mãn trong tất cả công cuộc khám phá nội giới và ngoại giới.**

Đức Phật Cồ Đàm không phải là người “thuộc về” Phật Giáo. Danh từ “Buddha - Phật” - đơn thuần có nghĩa là giác ngộ, là tỉnh thức, là người đã tỉnh cơn mê.

Mahavira không phải là người “thuộc về” Kỳ Na Giáo. Danh từ “Jaina” đơn giản có nghĩa là người đã chiến thắng chính mình.

Thế gian này cần có một cuộc đại cách mạng là **chính mỗi người phải tự mình tìm thấy “tôn giáo” trong chính lòng họ.**

Cái lúc mà những tôn giáo trở thành một hệ thống với những giáo điều, qui tắc... tôn giáo đó không còn là một tôn giáo thực thụ nữa mà là một công cụ chính trị khoác bộ mặt tôn giáo. Đó là lý do vì sao nhiều tôn giáo trên thế gian này cứ lo đi cải đạo người ta, cứ mãi lo đi tuyên truyền, dụ dỗ, không chế, khủng bố, dọa nạt người ta phải theo đạo này, tôn giáo nọ - bởi vì chính trị đảng phái nào, tôn giáo nào có nhiều tín đồ, có nhiều thành viên sẽ là đảng phái chính trị hay tôn giáo có thế lực nhất, mạnh nhất (*may quá, Phật Giáo chính tông không sử dụng cái chiêu thức này*), và bọn người cầm quyền các đảng phái chính trị, tôn giáo thực đâu có quan tâm gì đến vấn đề tâm cầu thế giới nội tâm hay giác ngộ gì của mọi người.

Công tác của tôi ở đây là giúp bạn tách rời khỏi tất cả các gông xiềng áp đặt có tổ chức kia - bởi vì Chân Lý không bao giờ có thể bị tổ chức hóa, luật lệ hóa được. Bạn phải đi một mình cô liêu trên con đường thiên lý về bảo thành của bạn; con đường hành hương về thánh địa là con đường quay trở về với chính mình. Bạn đi một mình, không mang dắt ai theo, không đem theo vật gì cả; bạn phải buông xả tất cả những gì bạn có: tài sản, gia đình, kiến thức... tất cả đều bỏ lại sau lưng, và **tay không, tâm không, bạn thông tay đi về nơi cội nguồn bạn sanh ra và trở về.**

Hãy can đảm buông xả!

Hãy can đảm sống cô đơn!

Chỉ một bước nhảy vọt qua thôi, bạn đã tới đích!

Cuộc hành trình đó không xa đâu. Chúa không xa bạn đâu. Chúa ở trong hơi thở, trong nhịp đập trái tim, trong dòng máu, trong xương tủy, trong cốt lõi của bạn - hãy nhắm mắt thiền định, hãy cất chân nhảy vọt hẳn vào tâm địa Chân Như.

Đừng vội phân tích, đừng vội lên án hay xua đuổi bất cứ một tư tưởng nào nhảy múa trong đầu óc bạn, bởi vì tập khí của bạn đã lâu đời lâu kiếp, không

phải trong một thoáng chốc sẽ tẩy sạch được, nhưng bạn hãy cứ an nhiên **“nhìn”** thẳng vào mớ tạp niệm đó. **Chỉ nhìn, chỉ quán chiếu** chúng thật bình lặng, tự tại như một chứng nhân - và từ từ dưới góc độ quán chiếu đầy tỉnh thức, những tạp niệm, tập khí trong bạn sẽ dần tan biến vào hư không.

Hãy tập “nhìn” trong tỉnh thức!

Hãy sống cô đơn trong tỉnh thức!

Ngôi đền thánh đang hình thành rõ nét!

Tất cả mọi người hãy đến đó một mình!

**Hãy đến một mình!**

Virginia, ngày  
27 tháng 7 năm 2004

Thích nữ Minh  
Tâm