

VUI VẺ

Hạnh phúc tới từ
bên trong



OSHO

Insights for a
New Way of Living

OSHO

Vui vẻ

Hạnh phúc tới

từ bên trong

Sự sáng suốt về cách sống mới

HÀ NỘI 5/2007

OSHO

Joy

The Happiness That

Come from Within

Insights for a New Way of Living

Vui vẻ: Hạnh phúc tới từ bên trong

Xuất bản lần thứ nhất: 2009

Mục lục

[Lời nói đầu 1](#)

[Hạnh phúc là gì? 7](#)

[Điều đó tùy ở bạn 7](#)

[Từ bề mặt tới trung tâm 10](#)

[Bàn tay trống rỗng 16](#)

[Theo đuổi 20](#)

[Nhi nguyên nền tảng 20](#)

[Không tính cách mà tâm thức 23](#)

[Săn cầu vòng 25](#)

[Gốc rễ của khổ 32](#)

[Từ cực khổ tới cực lạc 36](#)

[Hiểu biết là chìa khoá 36](#)

[Bánh mì và xiếc 37](#)

[Cực lạc mang tính nổi dậy 38](#)

[Thực hay tượng trưng 43](#)

[Hiện hữu và trở thành 45](#)

[Hiểu gốc rễ của khổ 50](#)

[Đáp lại câu hỏi 50](#)

[Sống trong vui vẻ 108](#)

[Về Osho 116](#)

Lời nói đầu

Trước hết để tôi kể cho bạn một giai thoại nhỏ:

"Bác sĩ của tôi nói mãi rằng tôi phải tới gặp ông," bệnh nhân nói với nhà tâm thần. "Trời biết tại sao - tôi có gia đình hạnh phúc, an ninh trong nghề nghiệp, nhiều bạn bè, chẳng lo âu gì..."

"Hừm," nhà tâm thần nói, lật giở cuốn sổ của mình, "thế bao lâu ông đã như thế này rồi?"

Hạnh phúc là điều không thể nào tin được. Dường như là con người không thể nào hạnh phúc được. Nếu bạn nói về suy nhược, buồn rầu, khổ sở của mình, mọi người đều tin điều đó; điều đó dường như là tự nhiên. Nếu bạn nói về hạnh phúc của mình, chẳng ai tin bạn - điều đó dường như phi tự nhiên.

Sigmund Freud, sau bốn mươi năm nghiên cứu về tâm trí con người - làm việc với hàng nghìn người, quan sát hàng nghìn tâm trí rối loạn - đã đi tới kết luận hạnh phúc là hư huyền: Con người không thể nào hạnh phúc được. Nhiều nhất, chúng ta có thể làm mọi thứ thoải mái thêm một chút, có vậy thôi. Nhiều nhất chúng ta có thể giảm bớt bất hạnh đi một chút, có vậy thôi, nhưng hạnh phúc sao? Con người không thể hạnh phúc được.

Điều này có vẻ rất bi quan... nhưng nếu bạn nhìn vào nhân loại, điều đó dường như đích xác đang xảy ra đấy; điều đó dường như là sự kiện. Chỉ con người mới bất hạnh. Cái gì đó sâu bên dưới đã đi sai.

Tôi nói điều này với bạn theo thẩm quyền riêng của tôi: Con người có thể hạnh phúc, hạnh phúc còn nhiều hơn chim chóc, hạnh phúc nhiều hơn cây cối, hạnh phúc nhiều hơn các vì sao - bởi vì con người có cái gì đó mà không cây cối, không chim chóc, không vì sao nào có được. Con người có ý thức.

Nhưng khi bạn có ý thức, hai phương án thành có thể: Hoặc là bạn có thể trở nên hạnh phúc hoặc bạn có thể trở nên bất hạnh. Thế thì đây là chọn lựa của bạn. Cây cối đơn giản hạnh phúc bởi vì chúng không thể nào bất hạnh được. Hạnh phúc của chúng không phải là tự do của chúng; chúng *phải* hạnh phúc thôi. Chúng không biết cách bất hạnh; không có phương án nào cho chúng cả. Chim chóc líu lo trong cây cối và hạnh phúc không phải bởi vì chúng đã chọn hạnh phúc - chúng đơn giản hạnh phúc bởi vì chúng không biết cách nào khác để hiện hữu. Hạnh phúc của chúng là vô ý thức; nó đơn giản tự nhiên.

Con người có thể cực kì hạnh phúc và cực kì bất hạnh - và họ được tự do chọn lựa. Tự do này là nguy cơ; tự do này là rất nguy hiểm bởi vì *bạn* trở nên có trách nhiệm. Và cái gì đó đã xảy ra với tự do này, cái gì đó đã đi sai. Con người bằng cách nào đó đứng lộn đầu.

Mọi người đang tìm kiếm thiền. Thiền được cần tới chỉ bởi vì bạn đã không chọn là hạnh phúc. Nếu bạn chọn là hạnh phúc, không cần thiền gì cả. Thiền là thuốc: Nếu bạn ốm thế thì thuốc được cần tới. Một khi bạn đã bắt đầu chọn hạnh phúc, một khi bạn đã quyết định rằng bạn sẽ là hạnh phúc; thế thì chẳng cần thiền. Thế thì thiền bắt đầu xảy ra theo cách riêng của nó.

Có nhiều tôn giáo thế bởi vì nhiều người thế đang bất hạnh. Người hạnh phúc không cần tôn giáo; người hạnh phúc không cần đền chùa, không cần nhà thờ - bởi vì với người hạnh phúc toàn thể vũ trụ là đền chùa rồi, toàn thể sự tồn tại là nhà thờ rồi. Người hạnh phúc không theo đuổi hoạt động tôn giáo bởi vì cả đời người đó mang tính tôn giáo rồi. Bất kì điều gì bạn làm với hạnh phúc đều là lời cầu nguyện - công việc của bạn trở thành tôn thờ; chính việc thờ của bạn có huy hoàng mãnh liệt cho nó, có duyên dáng.

Hạnh phúc xảy ra khi bạn khớp với cuộc sống của mình, khi bạn khớp, hài hoà tới mức bất kì cái gì bạn đang làm cũng đều là vui vẻ của bạn. Thế thì bỗng nhiên bạn sẽ đi tới biết rằng thiền đi theo bạn. Nếu bạn yêu công việc bạn đang làm, nếu bạn yêu cách bạn đang sống, thế thì bạn mang tính thiền rồi. Thế thì chẳng cái gì làm sao

lãng bạn được. Khi mọi sự làm sao lãng bạn, điều đó đơn giản chỉ ra rằng bạn không thực sự quan tâm tới những điều đó.

Thầy giáo nói mãi với lũ trẻ, "Chú ý vào thầy! Chú ý!" Chúng *đang* chú ý đấy, nhưng chúng đang chú ý vào cái gì đó khác. Con chim đang hát với tất cả tấm lòng của nó bên ngoài trường và đứa trẻ đang chú ý tới con chim này. Không ai có thể nói nó không chú ý, không ai có thể nói nó không mang tính thiền, không ai có thể nói nó không tập trung sâu sắc - nó đang thế đấy! Thực tế, nó hoàn toàn quên mất thầy giáo và phép toán số học mà thầy đang làm trên bảng. Đứa trẻ này hoàn toàn quên lãng tất cả những điều đó, nó hoàn toàn bị cuốn hút bởi con chim và tiếng hát của chim. Nhưng thầy giáo nói, "Chú ý! Con đang làm gì đấy? Đừng bị sao lãng!"

Thực tế, thầy giáo đang làm sao lãng đứa trẻ! Đứa trẻ *đang* chú ý - điều đó xảy ra tự nhiên. Nghe con chim này, nó hạnh phúc. Thầy giáo đang làm sao lãng nó, thầy giáo nói, "Con không chú ý" - thầy giáo đơn giản nói dối! Đứa trẻ *đã* chú ý đấy chứ. Con chim hấp dẫn nó nhiều hơn, cho nên nó thế làm gì được? Thầy giáo không được hấp dẫn thế, số học chẳng có hấp dẫn nào.

Chúng ta không được đưa tới đây trên thế gian này để là nhà toán học. Có vài đứa trẻ không quan tâm tới chim chóc; tiếng hát của chim có thể cứ ngày một to hơn và chúng sẽ chú ý lên bảng đen. Thế thì số học là dành cho chúng. Thế thì chúng có việc thiền, trạng thái thiền tự nhiên, khi đi tới toán học.

Chúng ta đã bị sao lãng vào những bận tâm phi tự nhiên: tiền bạc, danh vọng, quyền lực. Nghe chim hát sẽ không cho bạn tiền bạc. Nghe chim hát sẽ không cho bạn quyền lực, danh vọng. Nhìn bướm bay sẽ không giúp gì bạn về mặt kinh tế, chính trị, xã hội. Những thứ này không sinh lời - nhưng những thứ này làm cho bạn hạnh phúc.

Con người thực lấy dũng cảm để đi với những cái làm cho mình hạnh phúc. Nếu người đó nghèo, người đó vẫn còn nghèo; người đó không phàn nàn về điều đó, người đó không hằn học. Người đó nói, "Tôi đã chọn cách thức của tôi - tôi đã chọn chim và bướm và hoa. Tôi không thể giàu, được thôi! Tôi giàu bởi vì tôi hạnh phúc." Nhưng con người đã trở thành lộn ngược.

Tôi đã đọc

Ông Ted già đã ngồi câu hàng giờ bên sông mà chẳng con cá nào cắn câu. Tác dụng tổ hợp của nhiều chai bia và mặt trời nóng bức làm cho ông ấy ngủ gà ngủ gật, và ông ấy hoàn toàn không được chuẩn bị khi một con cá linh động bị mắc câu, giật mạnh cần câu của ông ấy và đánh thức ông ấy dậy. Ông ấy bị mất thăng bằng và, trước khi ông ấy hoàn hồn, đã thấy mình ở trong dòng sông rồi.

Một đứa bé thích thú theo dõi cảnh tượng này. Khi người này đang vật lộn để thoát ra khỏi nước, nó quay sang phía cha nó và hỏi, "Bố ơi, người kia bắt cá hay là con cá kia bắt người ấy?"

Con người đã hoàn toàn đi lộn ngược. Cá đang bắt bạn và lôi bạn đi; bạn không bắt cá. Bất kì khi nào bạn thấy tiền, bạn không còn là bản thân mình nữa. Bất kì khi nào bạn thấy quyền, danh, bạn không còn là bản thân mình nữa. Bất kì khi nào bạn thấy kính trọng, bạn không còn là bản thân mình nữa. Lập tức bạn quên hết mọi thứ - bạn quên những giá trị cố hữu của cuộc sống của mình, hạnh phúc của mình, vui vẻ của mình, niềm thích thú của mình. Bạn bao giờ cũng chọn cái gì đó từ bên ngoài, và bạn trả giá cho nó bằng cái gì đó từ bên trong. Bạn thu lấy cái bên ngoài và bạn làm mất cái bên trong.

Nhưng bạn đang làm gì vậy? Cho dù bạn có được cả thế giới dưới chân mình nhưng bạn đã đánh mất bản thân mình, cho dù bạn đã chiếm được tất cả mọi của cải của thế giới nhưng bạn đã đánh mất đi kho báu bên trong của riêng mình, bạn sẽ làm gì với của cải của bạn đây? Đây là khổ.

Nếu bạn có thể học một điều thôi, một điều đó phải là tỉnh táo, nhận biết, về động cơ bên trong riêng của bạn, về định mệnh bên trong riêng của bạn. Đừng bao giờ đánh mất cái nhìn về nó, bằng không bạn sẽ bất hạnh. Và khi bạn bất hạnh, mọi người sẽ nói: "Thiền đi và bạn sẽ trở nên hạnh phúc." Họ nói: "Cầu nguyện đi và bạn sẽ trở nên hạnh phúc; đi tới đền chùa, mang tính tôn giáo, là người Ki tô giáo hay người Hindu giáo và bạn sẽ hạnh phúc." Đây toàn là những điều vô nghĩa. Hạnh phúc, và thiền sẽ theo sau. Hạnh phúc và tính tôn giáo sẽ theo sau. Hạnh phúc là điều kiện căn bản.

Nhưng mọi người trở nên tôn giáo chỉ khi họ bất hạnh - thế thì tôn giáo của họ là giả. Cố hiểu tại sao bạn bất hạnh đi. Nhiều người tới tôi và họ nói họ bất hạnh và họ muốn tôi cho họ việc thiện nào đó. Tôi nói, trước hết, điều căn bản là hiểu tại sao bạn bất hạnh. Nếu bạn không loại bỏ những nguyên nhân căn bản của bất hạnh của mình, bạn có thể thiện nhưng điều đó sẽ không giúp gì mấy - bởi vì nguyên nhân căn bản sẽ vẫn còn đó.

Ai đó có thể đã là vũ công giỏi và cô ấy đang ngồi trong văn phòng, chồng chất hồ sơ. Không có khả năng nào cho nhảy múa. Ai đó có thể đã tận hưởng nhảy múa dưới sao, nhưng anh ấy đơn giản tích lũy số dư ngân hàng. Và những người này nói họ bất hạnh: "Cho chúng tôi việc thiện nào đó để làm." Tôi có thể cho điều đó - nhưng thiện đó sẽ đạt tới cái gì? Nó được dự định làm gì? Họ sẽ vẫn còn là cùng những người ấy, vẫn tích lũy tiền bạc, cạnh tranh nơi bãi chợ. Thiện có thể giúp làm cho họ thành thoi hơn chút ít, để cho họ có thể làm điều vô nghĩa này thậm chí còn tốt hơn sao.

Bạn có thể lặp lại mật chú, bạn có thể làm việc thiện nào đó; điều đó có thể giúp bạn chút ít đây đó - nhưng nó chỉ có thể giúp bạn vẫn còn là bất kì cái gì bạn đang là. Đó không phải là biến đổi.

Do đó, cách tiếp cận của tôi là dành cho những người thực sự bạo dạn, cho những người liều lĩnh, người sẵn sàng thay đổi chính hình mẫu của cuộc sống, người sẵn sàng đánh cược mọi thứ - bởi vì thực tế bạn chẳng có gì để đánh cược cả; chỉ có mỗi bất hạnh của bạn, khổ sở của bạn thôi. Nhưng mọi người níu bám ngay cả điều đó.

Tôi đã nghe

Trong một trại huấn luyện ở xa, một tổ lính tân binh mới trở về chỗ đóng quân sau cuộc hành quân cả ngày dưới trời đổ lửa.

"Mẹ kiếp!" một lính mới nói. "Đi hàng dậm đường từ tận đầu tận đuôi, một trung sĩ cho mình là Attila the Hun, không đàn bà, không rượu say, không nghỉ phép - trên trốc tất cả những cái đó, đôi giày của tôi lại quá nhỏ hai cỡ."

"Bạn không muốn đi cái đó à, anh bạn," anh lính bên cạnh nói.
"Sao bạn không đi đôi khác?"

"Không thể được," câu trả lời đưa tới. "Bỏ chúng ra là sướng duy nhất tớ có được đấy!"

Bạn phải đặt cược cái gì khác nữa? Chỉ mỗi khổ của bạn. Sướng duy nhất bạn có là nói về nó. Nhìn mọi người đang nói về khổ của họ, họ trở nên hạnh phúc làm sao! Họ trả tiền cho điều đó; họ đi tới các nhà phân tâm để nói về khổ của mình - họ trả tiền cho điều đó! Ai đó nghe một cách chăm chú, và họ rất hạnh phúc.

Mọi người nói về khổ của mình lặp đi lặp lại mãi. Họ thậm chí còn phóng đại lên, họ tô son điểm phấn nó, họ làm cho nó có vẻ lớn hơn. Họ làm cho nó có vẻ lớn hơn việc thực. Tại sao? Bạn chẳng có gì ngoài khổ của mình đang bị lâm nguy, nhưng mọi người níu bám lấy cái đã biết, cái quen thuộc. Khổ là tất cả những điều họ đã biết; đó là cuộc sống của họ. Chẳng có gì để mất cả, nhưng lại sợ mất nó thế.

Như tôi thấy nó, hạnh phúc tới trước hết, vui vẻ tới trước hết. Thái độ mở hội tới trước hết. Triết lí khẳng định cuộc sống tới trước hết. Tận hưởng đi! Nếu bạn không thể tận hưởng công việc của mình, đổi việc. Đừng chờ đợi! Bởi vì tất cả mọi lúc bạn chờ đợi bạn đang đợi Godot và Godot chẳng bao giờ đi tới cả. Người ta đơn giản đợi và phí hoài cuộc sống của mình. Bạn đợi vì ai, vì cái gì?

Nếu bạn thấy ra vấn đề, rằng bạn khổ trong hình mẫu cuộc sống nào đó; thế thì tất cả các truyền thống cổ đều nói *bạn* sai - tôi muốn nói *hình mẫu* sai. Cố hiểu khác biệt của nhấn mạnh này. Bạn không sai, chỉ hình mẫu của bạn sai thôi; cách bạn đã học để sống là sai. Động cơ mà bạn đã học và đã chấp nhận là của bạn thì không phải là của bạn đâu - chúng không hoàn thành định mệnh của bạn. Chúng đi ngược lại khuynh hướng của bạn, chúng đi ngược lại yếu tố của bạn.

Nhớ điều đó: Không ai khác có thể quyết định cho bạn được. Tất cả những lời răn của họ, tất cả những mệnh lệnh của họ, tất cả những đạo đức của họ, đều phục vụ việc làm què quặt bạn. Bạn phải quyết định cho bản thân mình, bạn phải nắm cuộc sống của mình

trong tay mình. Bằng không, cuộc sống cứ gõ vào cửa bạn và bạn chẳng bao giờ ở đó - bạn bao giờ cũng ở đâu đó khác.

Nếu bạn định trở thành vũ công, cuộc sống tới từ cánh cửa đó bởi vì cuộc sống nghĩ bạn phải là vũ công bây giờ. Nó gõ vào cánh cửa đó, nhưng bạn không có đó - bạn là chủ ngân hàng. Làm sao cuộc sống được trông đợi để biết rằng bạn sẽ trở thành chủ ngân hàng? Cuộc sống tới với bạn theo cách bản tính của bạn muốn bạn là vậy; nó chỉ biết địa chỉ đó - nhưng bạn chẳng bao giờ được tìm thấy ở đó, bạn ở đâu đó khác, ẩn kín đằng sau mặt nạ của ai đó khác, trong quần áo của ai đó khác, dưới cái tên của ai đó khác. Sự tồn tại đi tìm bạn hoài. Nó biết tên bạn, nhưng bạn đã quên mất cái tên đó. Nó biết địa chỉ bạn, nhưng bạn chưa bao giờ sống ở địa chỉ đó. Bạn đã cho phép thế giới làm sao lãng bạn.

"Tớ mơ tớ là đưa trẻ đêm qua," Joe nói với Al, "và tớ có giấy vào tự do cưới tất cả các con vật ở Disneyland. Anh bạn, tớ có thời gian tuyệt vời làm sao! Tớ đã không phải chọn cưới lên con nào - tớ cưới tất cả chúng."

"Thú vị đấy," anh bạn bình luận. "Tớ đã có giấc mơ sinh động đêm qua. Tớ mơ thấy một cô gái tóc vàng tuyệt đẹp gõ cửa phòng tớ và làm tràn ngập tớ bởi ham muốn của cô ấy. Thế rồi ngay khi chúng tớ sắp sửa bắt đầu, thì một vị khách khác, một cô ngăm ngăm đen ngực căng phồng đẹp lộng lẫy, bước vào và cũng muốn tớ nữa!"

"Úi trời," Joe ngắt lời. "Anh bạn, tớ cũng muốn ở đó! Sao cậu không gọi điện cho tớ?"

"Tớ có gọi chứ," Al đáp. "Và mẹ cậu bảo tớ cậu đang ở Disneyland."

Định mệnh của bạn có thể tìm thấy bạn chỉ theo một cách thôi, và đó là việc nở hoa bên trong của bạn, như sự tồn tại muốn bạn là vậy. Chừng nào bạn còn chưa tìm thấy tự phát của mình, chừng nào bạn còn chưa tìm thấy yếu tố của mình, bạn không thể hạnh phúc được. Và nếu bạn không thể hạnh phúc, bạn không thể mang tính thiên được.

Tại sao ý tưởng này nảy sinh trong tâm trí mọi người rằng thiền đem tới hạnh phúc? Thực tế, bất kì chỗ nào họ thấy người hạnh phúc họ bao giờ cũng thấy tâm trí mang tính thiền - hai điều này trở thành có liên hệ. Bất kì khi nào họ thấy một chỗ có tính thiền, cái đẹp bao quanh một người, họ bao giờ cũng thấy rằng người đó cực kì hạnh phúc - rung động với phúc lạc, rạng ngời. Những điều đó trở nên được liên hệ. Mọi người nghĩ hạnh phúc tới khi bạn mang tính thiền.

Đó là cách đi vòng khác: Thiền tới khi bạn hạnh phúc. Nhưng là hạnh phúc thì khó mà học thiền lại dễ. Có hạnh phúc nghĩa là thay đổi triệt để trong cách sống của bạn - thay đổi đột ngột, bởi vì không có thời gian để mất. Thay đổi bất thần, không liên tục, gián đoạn với quá khứ. Tia sét bất thần và bạn chết đi cái cũ và bạn bắt đầu tươi mới từ ABC. Bạn lại bắt đầu cuộc sống của mình như bạn đã làm nếu như không có hình mẫu bị ép buộc bởi cha mẹ bạn, bởi xã hội bạn, bởi quốc gia; như bạn đã làm, *phải* đã làm, nếu như không có ai làm sao lẫn bạn. Nhưng bạn đã bị làm sao lẫn rồi.

Bạn phải vứt bỏ tất cả những hình mẫu đó mà đã bị ép buộc lên bạn, và bạn phải tìm ra ngọn lửa bên trong của riêng mình.

Hạnh phúc là gì?

Hạnh phúc chẳng liên quan gì tới thành công, hạnh phúc chẳng liên quan gì tới tham vọng, hạnh phúc chẳng liên quan gì tới tiền bạc, quyền lực, danh vọng. Hạnh phúc có cái gì đó liên quan tới tâm thức của bạn, không với cá tính của bạn.

Điều đó tùy ở bạn

Hạnh phúc là gì? Điều đó tùy ở bạn, ở trạng thái của bạn có ý thức hay vô ý thức, liệu bạn đang ngủ hay thức. Có một câu châm ngôn nổi tiếng của Murphy. Ông ấy nói có hai loại người: người bao giờ cũng chia nhân loại thành hai kiểu, và loại kia, người không phân chia nhân loại chút nào. Tôi thuộc vào loại thứ nhất: Nhân loại có thể được chia thành hai loại, người ngủ và người thức - và, tất nhiên, một nhóm nhỏ ở giữa.

Hạnh phúc sẽ phụ thuộc vào nơi bạn đang ở trong ý thức của mình. Nếu bạn ngủ, thế thì sướng là hạnh phúc. Sướng nghĩa là cảm giác, cố gắng đạt tới cái gì đó qua thân thể cái mà không thể nào đạt được qua thân thể - ép buộc thân thể đạt tới cái gì đó mà nó không có khả năng đạt tới. Mọi người đều cố gắng, theo đủ mọi cách, để đạt tới hạnh phúc qua thân thể.

Thân thể có thể cho bạn chỉ cái sướng nhất thời, và mỗi sướng được cân bằng bởi đau theo cùng lượng, tới cùng mức độ. Từng sướng đều có theo sau cái đối lập của nó bởi vì thân thể tồn tại trong thế giới nhị nguyên. Cũng như ngày được tiếp nối bởi đêm và chết được tiếp nối bởi sống và sống được tiếp nối bởi chết; đó là cái vòng luẩn quẩn. Sướng của bạn sẽ được tiếp nối bởi đau, đau của bạn sẽ được tiếp nối bởi sướng. Nhưng bạn sẽ không bao giờ thoải mái. Khi bạn trong trạng thái sướng bạn sẽ sợ rằng bạn đang sắp làm mất nó, và nỗi sợ đó sẽ đầu độc nó. Và khi bạn bị mất hút vào trong đau, tất nhiên, bạn sẽ trong đau khổ và bạn sẽ làm mọi nỗ lực có thể được để thoát ra khỏi nó - chỉ để rơi lại vào trong nó lần nữa.

Phật gọi điều này là bánh xe sinh và tử. Chúng ta cứ đi cùng bánh xe này, bám lấy bánh xe này... và bánh xe này quay mãi. Đôi khi sướng tới và đôi khi đau tới, nhưng chúng ta bị nghiền nát giữa hai tảng đá này.

Nhưng người ngủ chẳng biết gì khác. Người đó chỉ biết vài cảm giác của thân thể - thức ăn, dục; đây là thế giới của người đó. Người

đó cứ di chuyển giữa hai điều này. Đây là hai đầu của thân thể người đó: thức ăn và dục. Nếu người đó kìm nén dục người đó trở nên nghiện thức ăn; nếu người đó kìm nén thức ăn người đó trở nên nghiện dục. Năng lượng cứ chuyển động tựa như con lắc. Và bất kì cái gì bạn gọi là sướng, nhiều nhất, nó chỉ là giảm nhẹ khỏi trạng thái căng thẳng.

Năng lượng dục tụ tập, tích lũy; bạn trở nên căng thẳng và nặng nề và bạn muốn xả nó ra. Với người đang ngủ, hoạt động dục không là gì ngoài việc làm giảm nhẹ, tựa như việc hắt hơi tốt. Nó không cho người đó cái gì ngoài giảm nhẹ nào đó - căng thẳng có đó, bây giờ nó không còn có đó. Nhưng nó sẽ tích lũy lại. Thức ăn cho bạn chỉ chút ít vị trên lưỡi; để sống không cần nhiều lắm. Nhưng nhiều người đang sống chỉ để ăn; có rất ít người ăn để sống.

Câu chuyện về Columbus rất nổi tiếng. Đó là cuộc hành trình dài. Trong ba tháng họ chẳng thấy gì ngoài nước. Thế rồi một hôm Columbus nhìn ra chân trời và thấy cây. Và nếu bạn nghĩ Columbus hạnh phúc khi thấy cây, bạn phải đã thấy con chó của ông ấy!

Đây là thế giới của sướng. Chó có thể được tha thứ, nhưng bạn không thể được tha thứ.

Trong ngày đầu tiên của họ, anh thanh niên, tìm cách sướng, đã mời một cô thanh niên xem cô có thích đi chơi bowling không. Cô ấy đáp rằng cô ấy chẳng quan tâm tới chơi bowling. Thế là anh ta gợi ý đi xem phim, nhưng cô ấy trả lời rằng cho ấy cũng chẳng quan tâm tới phim. Cố gắng nghĩ tới cái gì đó khác anh ta mời cô ấy thuốc lá, cô ấy từ chối. Thế rồi anh ta lại hỏi cô ấy có muốn đi nhảy, đi uống ở câu lạc bộ khiêu vũ không. Cô ấy lại từ chối nói rằng cô ấy chẳng quan tâm tới những thứ đó.

Thất vọng quá anh ta hỏi thẳng cô ấy có muốn tới căn hộ của anh ta để làm tình một đêm không. Anh ta thật sự ngạc nhiên cô ấy sung sướng đồng ý, hôn anh ta một cách đắm đuối, và nói, "Anh thấy đấy, anh chẳng cần những thứ khác để có sướng!"

Cái chúng ta gọi là "hạnh phúc" tùy thuộc vào từng người. Với người ngủ, cảm giác là hạnh phúc. Người ngủ sống từ sướng này sang sướng khác. Người đó chạy xô từ cảm giác này sang cảm giác khác. Người đó sống vì những xúc động nhỏ bé; cuộc sống của người đó rất nông cạn. Nó không có chiều sâu, nó không có phẩm chất. Người đó sống trong thế giới của số lượng.

Thế rồi có những người sống ở giữa, người không ngủ cũng không thức, người đang trong quên lãng, chút ít ngủ, chút ít thức. Bạn đôi khi cũng có kinh nghiệm đó vào sáng sớm - vẫn ngủ đấy, nhưng bạn không thể nói bạn đang ngủ được vì bạn có thể nghe thấy tiếng động trong nhà, bạn tình của bạn đang pha trà, tiếng động của ấm đun nước hay trẻ con đang sửa soạn tới trường. Bạn có thể nghe thấy những thứ này, nhưng dầu vậy bạn vẫn không thức. Mơ hồ, lơ mơ, những tiếng động đó vọng tới bạn, cứ dường như có khoảng cách xa xăm giữa bạn và tất cả những điều đang xảy ra quanh bạn. Có cảm giác dường như nó vẫn là một phần của giấc mơ. Nó không phải là một phần của giấc mơ, nhưng bạn đang trong trạng thái lưng chừng.

Cùng điều đó xảy ra khi bạn bắt đầu thiền. Người không thiền ngủ, mơ; thiền nhân bắt đầu đi xa khỏi giấc ngủ hướng tới thức tỉnh, là trong trạng thái chuyển đổi. Thế thì hạnh phúc có nghĩa hoàn toàn khác: Nó trở thành nhiều phẩm hơn, ít lượng đi; nó mang tính tâm lí nhiều hơn, ít tính vật lí. Thiền nhân tận hưởng âm nhạc nhiều hơn, tận hưởng thơ ca nhiều hơn, tận hưởng việc tạo ra cái gì đó. Những người này tận hưởng tự nhiên, cái đẹp của nó. Họ tận hưởng im lặng, họ tận hưởng điều họ chưa bao giờ tận hưởng trước đây, và điều này kéo dài lâu hơn nhiều. Cho dù âm nhạc có dừng lại, cái gì đó vẫn còn lửng lơ trong bạn.

Và nó không phải là giảm nhẹ. Khác biệt giữa sướng và phẩm chất này của hạnh phúc là ở chỗ nó không phải là giảm nhẹ, nó là việc làm giàu có thêm. Bạn trở nên tràn đầy hơn, bạn bắt đầu tuôn chảy. Trong khi bạn nghe nhạc hay, cái gì đó được nảy ra trong bản thể bạn, hài hoà nảy sinh trong bạn - bạn trở thành âm nhạc. Hay nhảy múa, bỗng nhiên bạn quên mất thân thể mình; thân thể bạn trở thành vô trọng lượng. Việc bám của sức hút lên bạn bị mất đi. Bỗng

nhiên bạn ở trong không gian khác: Bản ngã không còn rắn chắc thế, vũ công tan chảy và hội nhập vào điệu vũ.

Điều này còn cao hơn nhiều, sâu hơn nhiều so với sướng bạn có được từ thức ăn hay dục. Điều này có chiều sâu. Nhưng đây cũng không phải là điều tối thượng. Điều tối thượng xảy ra chỉ khi bạn thức tỉnh đầy đủ, khi bạn là vị phật, khi mọi giấc ngủ đều đã qua và tất cả mọi việc mơ đều đã qua - khi toàn thể bản thể bạn tràn đầy ánh sáng, khi không còn bóng tối bên trong bạn. Mọi bóng tối đều đã biến mất và với bóng tối đó, bản ngã cũng mất. Mọi căng thẳng đều biến mất, mọi khổ sở, mọi lo âu. Bạn ở trong trạng thái của mãn nguyện toàn bộ. Bạn sống trong hiện tại; không quá khứ, không tương lai nào thêm nữa. Bạn hoàn toàn ở đây bây giờ. Khoảnh khắc này là tất cả. Bây giờ là thời gian duy nhất và ở đây là không gian duy nhất. Và thế rồi bỗng nhiên toàn thể bầu trời rơi vào trong bạn. Đây là phúc lạc. Đây là hạnh phúc thực.

Tìm phúc lạc đi; nó là quyền tập ẩn của bạn. Đừng vẫn còn bị mất hút trong rừng sướng; vươn lên cao hơn một chút. Đạt tới hạnh phúc và thế rồi tới phúc lạc. Sướng mang tính con vật, hạnh phúc mang tính con người, phúc lạc mang tính thiêng liêng. Sướng trói buộc bạn, nó là tù túng, nó xiềng xích bạn. Hạnh phúc cho bạn cái áo rộng hơn chút ít, tự do hơn chút ít, nhưng chỉ chút ít thôi. Phúc lạc là tự do tuyệt đối. Bạn bắt đầu đi lên; nó cho bạn đôi cánh. Bạn không còn là một phần của đất thô; bạn trở thành một phần của bầu trời. Bạn trở thành ánh sáng, bạn trở thành vui vẻ.

Sướng phụ thuộc vào người khác. Hạnh phúc không phụ thuộc vào người khác đến thế, nhưng dầu vậy nó vẫn tách rời khỏi bạn. Phúc lạc không phụ thuộc, nó cũng không tách rời; nó là chính bản thể bạn, nó là chính bản tính của bạn.

Từ bề mặt tới trung tâm

Phật Gautam đã nói:

Có sướng và có phúc lạc

Quên cái thứ nhất để có được cái thứ hai

Suy tư về điều đó sâu sắc nhất có thể được, bởi vì nó chứa một trong những chân lí nền tảng nhất. Bốn từ này sẽ phải được hiểu, được nghiền ngẫm: thứ nhất là *sướng*; thứ hai là *hạnh phúc*, thứ ba là *vui vẻ*; và thứ tư là *phúc lạc*.

Sướng mang tính vật lí, sinh lí. Sướng là thứ nông cạn nhất trong cuộc sống; nó là kích động. Nó có thể mang tính dục, nó có thể là của giác quan khác, nó có thể trở thành ám ảnh với thức ăn, nhưng nó bắt rễ trong thân thể. Thân thể là ngoại vi của bạn, chu vi của bạn; nó không phải là trung tâm của bạn. Và sống ở chu vi là sống phó mặc cho đủ mọi loại điều cứ xảy ra xung quanh bạn. Người tìm kiếm sướng vẫn còn phó mặc cho điều ngẫu nhiên. Điều đó cũng giống như sóng trong đại dương; chúng phó mặc cho gió. Khi gió mạnh tới, sóng có đó; khi gió biến mất, sóng biến mất. Chúng không có sự tồn tại độc lập, chúng bị phụ thuộc - và bất kì cái gì phụ thuộc vào cái gì đó bên ngoài bản thân nó đều đem tới tù túng.

Sướng bị phụ thuộc vào người khác. Nếu bạn yêu người đàn bà, nếu đó là sướng của bạn, thế thì người đàn bà đó trở thành chủ của bạn. Nếu bạn yêu người đàn ông - nếu điều đó là sướng của bạn và bạn cảm thấy bất hạnh, trong thất vọng, buồn bã, khi không có anh ấy - thế thì bạn đã tạo ra tù túng cho bản thân mình rồi. Bạn đã tạo ra nhà tù, bạn không còn trong tự do nữa. Nếu bạn là người tìm kiếm tiền bạc và quyền lực, thế thì bạn sẽ bị phụ thuộc vào tiền bạc và quyền lực. Người tích lũy tiền bạc, nếu đấy là sướng của người đó để có ngày một nhiều tiền hơn, sẽ ngày càng trở nên khổ hơn - bởi vì người đó càng có nhiều, người đó càng muốn nhiều, và người càng có nhiều, người đó càng sợ mất nó hơn.

Đó là lưỡi kiếm hai cạnh: muốn nhiều hơn là cạnh thứ nhất của lưỡi kiếm. Bạn càng đòi hỏi, bạn càng ham muốn, bạn càng cảm thấy bản thân mình thiếu cái gì đó - bạn dường như là hồng hoác, trống rỗng với bản thân mình. Và cạnh kia của lưỡi kiếm là ở chỗ bạn càng có nhiều, bạn càng sợ nó có thể bị lấy đi. Nó có thể bị đánh cắp. Ngân hàng có thể sụp đổ, tình huống chính trị trong nước có thể thay đổi, đất nước có thể đổi chế độ... có cả nghìn lẽ một điều mà tiền của bạn lệ thuộc vào. Tiền của bạn không làm cho bạn thành người chủ, nó làm cho bạn thành nô lệ.

Sướng là ở ngoại vị; do đó nó nhất định phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài. Và nó chỉ là kích động. Nếu thức ăn là sướng, thực tế cái gì được hưởng thú? Chỉ là vị giác - trong một khoảnh khắc, khi thức ăn đi qua gai vị giác trên lưỡi bạn, bạn cảm thấy một cảm giác mà bạn diễn giải như sướng. Đây là diễn giải của bạn. Hôm nay nó có thể giống như sướng và ngày mai nó có thể không giống như sướng; nếu bạn cứ ăn cùng một thức ăn mọi ngày, gai vị giác của bạn sẽ trở thành không đáp ứng với nó. Chẳng mấy chốc bạn sẽ phát ngán với nó.

Đó là cách mọi người trở nên chán ngán - ngày này bạn đuổi theo người đàn ông hay người đàn bà và ngày nọ bạn đang cố gắng để tìm cách để gạt bỏ cùng con người đó. Cùng con người này - chẳng cái gì đã thay đổi! Trong khi đó điều gì đã xảy ra? Bạn chán với người khác, bởi vì toàn thể sướng đã đi vào việc thám hiểm cái mới. Bây giờ người khác không còn mới nữa; bạn đã quen với lãnh thổ của họ. Bạn đã quen với thân thể của người khác, những đường cong thân thể, cảm giác về thân thể. Bây giờ tâm trí đang khao khát cái gì đó mới.

Tâm trí bao giờ cũng khao khát cái gì đó mới. Đó là cách tâm trí giữ bạn bao giờ cũng bị buộc vào đâu đó ở tương lai. Nó giữ cho bạn hi vọng, nhưng nó chưa bao giờ chuyển giao hàng hoá cả - nó không thể làm thế được. Nó chỉ có thể tạo ra hi vọng mới, ham muốn mới.

Cũng như lá mọc ra trên cây, ham muốn và hi vọng mọc ra trong tâm trí. Bạn muốn ngôi nhà mới và bây giờ bạn có nó - và sướng đâu mất rồi? Mới một khoảnh khắc nó có đó, khi bạn còn đang đi tới mục

đích của mình. Một khi bạn đã đạt được mục đích của mình, tâm trí bạn không còn quan tâm tới nó; nó đã bắt đầu chằng mạng ham muốn mới. Nó đã bắt đầu nghĩ về ngôi nhà khác, lớn hơn. Và điều này là vậy với mọi thứ.

Sống giữ bạn trong trạng thái thần kinh, bất ổn, bao giờ cũng trong rối loạn. Biết bao nhiêu ham muốn, và mọi ham muốn đều không thể nén được, cứ la hét đòi sự chú ý. Bạn vẫn còn là nạn nhân của đám đông những ham muốn không lành mạnh - không lành mạnh bởi vì chúng là không thể nào đáp ứng được - và chúng cứ lôi bạn đi theo những hướng khác nhau. Bạn trở nên mâu thuẫn. Ham muốn này lôi bạn sang bên trái, ham muốn khác lôi bạn sang phải, và đồng thời bạn nuôi dưỡng cả hai ham muốn này. Và thế rồi bạn cảm thấy bị chia chẻ, thế rồi bạn cảm thấy bị phân chia, bạn cảm thấy bị xé ra. Thế rồi bạn cảm thấy dường như bạn đang rã thành từng mảnh. Chẳng ai khác chịu trách nhiệm đâu; chính cái ngu si của ham muốn sống tạo ra tình huống này.

Và nó là hiện tượng phức tạp. Bạn không chỉ là người đang tìm kiếm sống; hàng triệu người giống bạn đang tìm kiếm cùng sống đó. Do đó có tranh đấu lớn lao, cạnh tranh, bạo hành, chiến tranh. Tất cả đều trở thành kẻ thù của nhau bởi vì họ tất cả đang tìm kiếm cùng một cái đích - và không phải tất cả họ đều có thể có được nó. Do đó cuộc đấu tranh phải là toàn bộ, bạn phải mạo hiểm tất cả - và chẳng vì cái gì, bởi vì khi bạn được, bạn được cái không. Toàn thể cuộc sống của bạn bị phí hoài trong cuộc đấu tranh này. Cuộc sống đáng có thể là lễ hội lại trở thành cuộc đấu tranh lâu dài, mòn mỏi, không cần thiết.

Khi bạn bị bao bọc trong việc tìm kiếm sống, bạn không thể yêu được, bởi vì người tìm kiếm sống dùng người khác như phương tiện. Và dùng người khác như phương tiện là một trong những hành động vô đạo đức nhất có thể được, bởi vì từng con người đều là mục đích cho chính mình, bạn không thể dùng người khác như phương tiện được. Nhưng trong tìm kiếm sống bạn phải dùng người khác như phương tiện. Bạn trở thành tinh ranh bởi vì nó là cuộc đấu tranh thế. Nếu bạn không tinh ranh bạn sẽ bị lừa, và trước khi người khác lừa bạn, bạn phải lừa họ.

Machiavelli đã khuyên người tìm kiếm sướng rằng cách tốt nhất để phòng ngự là tấn công. Đừng bao giờ đợi người khác tấn công bạn; điều đó có thể quá muộn. Trước khi người khác tấn công bạn, bạn tấn công người đó! Đó là cách phòng ngự tốt nhất. Và điều này được tuân theo, dù mọi người có biết Machiavelli hay không.

Đây là điều gì đó rất kì lạ: Những người biết về Christ, về Phật, về Mô ha mét, về Krishna, và chẳng ai theo họ cả. Mọi người không biết nhiều về Machiavelli, nhưng họ theo ông ấy - cứ dường như Machiavelli rất gần với trái tim họ. Bạn không cần đọc ông ấy, bạn đã theo ông ấy rồi. Toàn thể xã hội của bạn đều dựa trên các nguyên tắc của Machiavelli; đó là điều toàn thể trò chơi chính trị tất cả là gì. Trước khi ai đó giật mất cái gì từ bạn, hãy giật nó từ họ; bao giờ cũng cảnh giác. Một cách tự nhiên, nếu bạn bao giờ cũng cảnh giác bạn sẽ căng thẳng, lo âu, lo nghĩ. Mọi người đều chống lại bạn và bạn chống lại mọi người khác.

Cho nên sướng không phải và không thể là mục đích của cuộc sống được.

Từ thứ hai cần được hiểu là hạnh phúc. Sướng mang tính sinh lí, hạnh phúc mang tính tâm lí. Hạnh phúc có tốt hơn chút ít, tinh tế hơn chút ít, cao hơn chút ít... nhưng cũng không khác mấy so với sướng. Bạn có thể nói rằng sướng là loại hạnh phúc bậc thấp còn hạnh phúc là loại sướng bậc cao - hai mặt của cùng một đồng tiền. Sướng có chút ít nguyên thủy, con vật; hạnh phúc có chút ít văn hoá hơn, chút ít con người hơn - nhưng nó là cùng một trò chơi được chơi trong thế giới của tâm trí. Bạn không quan tâm mấy tới cảm giác sinh lí, bạn quan tâm nhiều tới cảm giác tâm lí. Nhưng về căn bản chúng không khác nhau.

Từ thứ ba là vui vẻ - vui vẻ có tính tâm linh. Nó là khác, hoàn toàn khác với sướng hay hạnh phúc. Nó chẳng liên quan gì tới cái bên ngoài, với người khác; nó là hiện tượng bên trong. Vui vẻ không phụ thuộc vào hoàn cảnh; nó là của riêng bạn. Nó không phải là kích động được tạo ra bởi sự vật; nó là trạng thái của an bình, của im lặng - trạng thái thiền. Nó mang tính tâm linh.

Nhưng Phật đã không nói về vui vẻ, bởi vì vẫn còn một điều đi ra ngoài vui vẻ. Ông ấy gọi nó là phúc lạc. Phúc lạc có tính toàn bộ. Nó không phải là sinh lí không tâm lí không tâm linh. Nó không biết tới phân chia, nó là không phân chia. Nó là toàn bộ theo một nghĩa nào đó và siêu việt theo nghĩa khác. Phật dùng mỗi hai từ trong lời nói này. Từ thứ nhất là *sướng*; nó bao gồm cả hạnh phúc. Từ thứ hai là *phúc lạc*; nó bao hàm cả vui vẻ.

Phúc lạc nghĩa là bạn đã đạt tới chính cốt lõi bên trong nhất của bản thể mình. Nó thuộc vào chiều sâu tối thượng của bản thể bạn, nơi ngay cả bản ngã cũng không còn, nơi chỉ im lặng thịnh hành; bạn đã biến mất. Trong vui vẻ bạn tồn tại một chút ít, nhưng trong phúc lạc bạn không có. Bản ngã đã tan biến; nó là trạng thái của không hiện hữu.

Phật gọi nó là "niết bàn". Niết bàn nghĩa là bạn đã dừng hiện hữu; bạn chỉ là cái trống rỗng vô hạn như bầu trời. Và khoảnh khắc bạn là cái vô hạn đó, bạn trở thành đầy các vì sao, và một cuộc sống hoàn toàn mới bắt đầu. Bạn được sinh ra.

Sướng là tạm thời, nó thuộc vào thời gian, nó là "dành cho thời đang diễn ra"; phúc lạc là vô thời gian, không thời gian. Sướng bắt đầu và kết thúc; phúc lạc còn lại mãi mãi. Sướng tới rồi đi; phúc lạc không hề tới, không hề đi - nó đã có đó trong cốt lõi bên trong nhất của bản thể bạn. Sướng phải được giành lấy từ người khác; bạn hoặc trở thành kẻ ăn mày hoặc kẻ ăn cắp. Phúc lạc làm bạn thành người chủ.

Phúc lạc không phải là cái gì đó bạn phát minh ra mà là cái gì đó bạn khám phá ra. Phúc lạc là bản tính bên trong nhất của bạn. Nó đã có đó từ chính lúc bắt đầu, bạn chỉ không nhìn vào nó thôi. Bạn đã coi nó như đương nhiên có. Bạn không nhìn vào trong.

Đây là khổ duy nhất của con người: rằng con người cứ nhìn ra ngoài, tìm và kiếm. Và bạn không thể tìm thấy nó ở bên ngoài được bởi vì nó không có đó.

Một buổi tối, Rabiya - bà ấy là nhà huyền môn Sufi nổi tiếng - đang tìm cái gì đó trên phố ngay trước chiếc lều nhỏ của bà ấy. Mặt trời

đang lặn; dần dần bóng tối choàng xuống. Vài người tụ tập lại. Họ hỏi bà ấy, "Bà làm gì vậy? Bà đánh mất cái gì thế? Bà đang tìm cái gì?"

Bà ấy nói, "Ta đánh mất chiếc kim."

Mọi người nói, "Bây giờ mặt trời lặn rồi và rất khó tìm chiếc kim, nhưng chúng tôi sẽ giúp bà. Nó rơi đích xác ở chỗ nào? Bởi vì con đường thì lớn mà chiếc kim lại nhỏ thế. Nếu chúng tôi biết đích xác chỗ của nó thì sẽ dễ tìm thấy nó."

Rabiya nói, "Tốt hơn cả là đừng hỏi ta câu hỏi đó - bởi vì thực tế nó không rơi trên đường chút nào, nó đã rơi vào bên trong nhà ta."

Mọi người bắt đầu cười và họ nói, "Chúng tôi vẫn cho rằng bà có chút ít không lành mạnh! Nếu kim đã rơi bên trong nhà, thế sao bà lại tìm trên đường?"

Rabiya nói, "Bởi lí do logic, đơn giản: trong nhà không có ánh sáng nhưng bên ngoài vẫn còn chút ít ánh sáng đó."

Mọi người cười và bắt đầu giải tán. Rabiya gọi họ lại và nói, "Nghe đây! Điều đó đích xác là điều các ông đang làm đấy; ta chỉ theo gương các ông thôi. Các ông cứ tìm kiếm phúc lạc ở thế giới bên ngoài mà không hỏi câu hỏi đầu tiên và chính yếu: Các ông đã đánh mất nó ở đâu? Và ta bảo các ông, các ông đã đánh mất nó ở bên trong. Các ông đang tìm nó ở bên ngoài bởi lí do đơn giản, logic là giác quan của các ông hướng ra ngoài - có thêm chút ít ánh sáng. Mắt các ông nhìn ra ngoài, tai các ông nghe ra bên ngoài, tay các ông thò ra bên ngoài; đó là lí do tại sao các ông đang tìm bên ngoài. Bằng không, ta bảo các ông, các ông không đánh mất nó ở đó đâu cả - và ta bảo các ông theo thẩm quyền riêng của ta. Ta cũng đã tìm kiếm ở bên ngoài trong nhiều, nhiều kiếp rồi, và cái ngày ta nhìn vào trong, ta ngạc nhiên. Chẳng cần phải tìm và kiếm; nó bao giờ cũng ở bên trong rồi."

Phúc lạc là cốt lõi bên trong nhất của bạn. Sướng bạn phải cầu xin từ người khác; một cách tự nhiên bạn trở nên phụ thuộc. Phúc lạc làm cho bạn thành người chủ. Phúc lạc không phải là cái gì đó xảy ra; nó đã có trong hoàn cảnh rồi.

Phật nói: *Có sướng và có phúc lạc. Quên cái thứ nhất để có được cái thứ hai.* Dừng việc nhìn ra ngoài. Nhìn vào trong, quay vào trong. Bắt đầu tìm và kiếm trong lãnh thổ riêng của bạn, tính chủ thể riêng của bạn. Phúc lạc không phải là đối thể được tìm thấy ở đâu khác; nó là tâm thức của bạn.

Ở phương Đông chúng ta bao giờ cũng định nghĩa chân lí tối thượng là *Sat-Chit-Anand*. *Sat* nghĩa là chân lí, *chit* nghĩa là tâm thức, *anand* nghĩa là phúc lạc. Chúng là ba khuôn mặt của cùng một thực tại. Đây mới thực là ba ngôi, không phải là Thượng đế Cha, Con, Jesus Christ, và Thánh thần linh thiêng; đó không phải là ba ngôi thực. Ba ngôi thực là chân lí, tâm thức, phúc lạc. Và chúng không phải là hiện tượng tách rời, mà là một năng lượng được diễn đạt theo ba cách, một năng lượng với ba khuôn mặt. Do đó ở phương Đông chúng ta nói Thượng đế là *trimurti* - Thượng đế có ba khuôn mặt. Đây là những khuôn mặt thực - không phải Brahma, Vishnu và Mahesh đâu, những điều đó dành cho trẻ con, cho những người còn chưa trưởng thành về tâm linh, siêu hình. Brahma, Vishnu và Mahesh; Cha, con, Thánh thần linh thiêng - những cái tên đó là cho người mới bắt đầu.

Chân lí, tâm thức, phúc lạc - đây là chân lí tối thượng. Trước hết hãy tới chân lí. Khi bạn đi vào, bạn trở nên nhận biết về thực tại vĩnh hằng của mình - *sat*, chân lí. Khi bạn đi sâu hơn vào trong thực tại của mình, vào trong chân lí của mình, bạn trở nên nhận biết về tâm thức, tâm thức vô cùng. Tất cả đều là ánh sáng, không cái gì tối cả. Tất cả đều là nhận biết, không cái gì là không nhận biết. Bạn chính là ngọn lửa của tâm thức, thậm chí không có cái bóng nào của vô ý thức ở đâu cả. Và khi bạn đi vào sâu hơn nữa, thế thì cái lõi tối thượng là phúc lạc - *anand*.

Phật nói: *Quên mọi thứ mà ông đã từng cho là có nghĩa, có ý nghĩa mãi cho tới nay.* Hi sinh mọi thứ vì điều tối thượng này bởi vì đây là điều duy nhất sẽ làm cho bạn mãn nguyện, điều sẽ làm cho bạn được hoàn thành, điều sẽ đem mùa xuân tới cho bản thể bạn... và bạn sẽ nở hoa trong nghìn lẻ một bông hoa.

Sướng sẽ giữ bạn như mẩu gỗ trôi dạt. Sướng sẽ làm cho bạn ngày một tinh ranh hơn; nó sẽ không cho bạn trí huệ. Nó sẽ làm cho bạn ngày một nô lệ hơn; nó sẽ không cho bạn vương quốc của bản thể bạn. Nó sẽ làm cho bạn ngày một tính toán hơn, nó sẽ làm cho bạn ngày một mang tính khai thác hơn. Nó sẽ làm cho bạn ngày một chính trị hơn, ngoại giao hơn. Bạn sẽ bắt đầu dùng người khác như phương tiện; đó là điều mọi người đang làm.

Chồng nói với vợ, "Anh yêu em," nhưng thực tế anh ta đơn giản dùng cô ấy. Vợ nói cô ấy yêu chồng, nhưng cô ấy đơn giản dùng anh ấy. Chồng có thể dùng cô ấy như một đối tượng dục và vợ có thể dùng anh ấy như an ninh tài chính. Sướng làm cho mọi người tinh ranh, mang tính lừa dối. Và là tinh ranh tức là bỏ lỡ phúc lạc của việc là hồn nhiên, là bỏ lỡ phúc lạc của việc là đứa trẻ.

Tại công ti Lockheed, một bộ phận được cần tới cho chiếc máy bay mới và một quảng cáo được gửi đi khắp thế giới để chào thầu rẻ nhất. Từ Ba Lan gửi tới chào giá ba nghìn đô la. Nước Anh chào giá xây dựng bộ phận này là sáu nghìn đô la. Chào giá từ Israel là chín nghìn đô la. Richardson, kĩ sư chịu trách nhiệm xây dựng máy bay mới, quyết định phải đi thăm từng nước để tìm hiểu lí do đằng sau sự chênh lệch giá thầu.

Ở Ba Lan, nhà chế tạo giải thích, "Cần một nghìn đô cho vật tư, một nghìn đô cho lao động và một nghìn đô cho phí quản lí và tí ti lợi nhuận."

Ở Anh, Richardson giám định bộ phận này và thấy nó cũng tốt ngang ngửa như cái được chế tạo tại Ba Lan. "Sao các ông lại đòi sáu nghìn đô?" viên kĩ sư hỏi. "Hai nghìn đô cho vật tư," người Anh giải thích, "hai nghìn đô cho lao động, và hai nghìn đô cho chi phí và lợi nhuận nhỏ."

Ở Israel, viên đại diện Lockheed vẫn vướng giữa lối đi đằng sau để vào một cửa hiệu nhỏ và gặp một ông già người đã đệ trình chào thầu chín nghìn đô la. "Sao ông lại đòi nhiều thế?" ông ta hỏi.

"Thế này," ông già Do Thái nói, "ba nghìn đô cho ông, ba nghìn đô cho tôi, và ba nghìn đô cho kẻ khờ ở Ba Lan!"

Tiền bạc, quyền lực, danh vọng - chúng tất cả đều làm cho bạn thành tinh ranh. Tìm sướng và bạn sẽ đánh mất hồn nhiên của mình, và đánh mất hồn nhiên của mình là đánh mất tất cả. Jesus nói: Hãy như trẻ nhỏ, chỉ thế thì ông mới có thể đi vào Vương quốc của Thượng đế. Và ông ấy là đúng. Nhưng người tìm kiếm sướng không thể là người hồn nhiên như đứa trẻ được. Người đó phải rất láu lỉnh, rất tinh ranh, rất chính trị; chỉ thế thì người đó mới có thể thành công trong cạnh tranh khốc liệt vẫn tồn tại khắp nơi. Mọi người đều chen hòng ai đó khác, bạn không sống giữa bạn bè. Thế giới không thể thân hữu được chừng nào chúng ta còn chưa vứt bỏ ý tưởng này về tính cạnh tranh.

Nhưng từ ngay ban đầu chúng ta bắt đầu làm biến chất mọi đứa trẻ bằng chất độc cạnh tranh này. Vào lúc nó ra khỏi đại học nó sẽ hoàn toàn bị đầu độc. Chúng ta đã thôi miên nó bằng ý tưởng rằng nó phải tranh đấu với người khác, rằng cuộc sống là sự sống còn của kẻ xúng đáng nhất. Thế thì cuộc sống không bao giờ có thể là lễ hội được.

Nếu bạn hạnh phúc với việc trả giá bằng hạnh phúc của người khác... và đó là cách bạn có thể hạnh phúc được; thế thì không có cách khác. Nếu bạn tìm người đàn bà đẹp và bằng cách nào đó xoay sở để sở hữu cô ấy, bạn đã giằng cô ấy khỏi tay của người khác. Chúng ta cố gắng làm mọi thứ có vẻ đẹp nhất có thể được, nhưng nó chỉ là trên bề mặt. Bây giờ người khác, người đã mất trong trò chơi này sẽ giận dữ, trong cơn rồ dại. Họ sẽ đọit cơ hội của mình để trả thù, và chẳng chóng thì chầy khoảnh khắc đó sẽ tới.

Bất kì điều gì bạn sở hữu trong thế giới này bạn đều sở hữu bằng việc trả giá của ai đó khác, với cái giá sướng của ai đó khác. Không có cách khác. Nếu bạn thực sự muốn không thù địch với bất kì ai trên thế giới này, bạn phải vứt bỏ ý tưởng về sở hữu. Dừng bất kì cái gì xảy ra cùng với bạn trong khoảnh khắc, nhưng đừng mang tính sở hữu. Đừng cố gắng tuyên bố rằng nó là của bạn. Chẳng cái gì là của bạn cả, tất cả đều thuộc về sự tồn tại.

Bàn tay trống rỗng

Chúng ta tới với đôi bàn tay trống rỗng và chúng ta sẽ đi với đôi bàn tay trống rỗng, cho nên phỏng có ích gì mà đòi hỏi nhiều thế trong khi chờ đợi? Nhưng đây là điều chúng ta biết, điều thế giới bảo chúng ta: sở hữu, chi phối, có nhiều hơn người khác có. Nó có thể là tiền bạc hay nó có thể là đức hạnh; không thành vấn đề bạn buôn bán theo loại đồng tiền nào - chúng có thể của thế giới này, chúng có thể của thế giới khác. Nhưng cứ rất lâu lỉnh đi, bằng không bạn sẽ bị khai thác. Khai thác và đừng bị khai thác - đó là thông điệp tinh vi được trao cho bạn qua sữa mẹ bạn. Và mọi trường phổ thông, cao đẳng, đại học, đều được bắt rễ vào ý tưởng này: ganh đua.

Nền giáo dục thực sự sẽ không dạy bạn ganh đua; nó sẽ dạy bạn hợp tác. Nó sẽ không dạy bạn tranh đấu và đối đầu. Nó sẽ dạy bạn sáng tạo, đáng yêu, phúc lạc, không so sánh với người khác. Nó sẽ không dạy bạn rằng bạn chỉ có thể hạnh phúc khi bạn là người thứ nhất. Điều đó cực kỳ vô nghĩa. Bạn không thể hạnh phúc chỉ bởi là người thứ nhất. Và trong cố gắng là người thứ nhất bạn trải qua khổ tới mức đến lúc bạn trở thành quen với khổ trước khi bạn là người thứ nhất.

Đến lúc bạn trở thành tổng thống hay thủ tướng của một nước, bạn đã trải qua khổ nhiều tới mức bây giờ khổ là bản tính thứ hai của bạn. Bây giờ bạn không biết cách nào khác để tồn tại; bạn vẫn còn khổ. Căng thẳng đã trở thành thâm căn cố đế; lo âu đã trở thành cách sống của bạn. Bạn không biết cách nào khác; đây chính là phong cách sống của bạn. Cho nên cho dù bạn đã trở thành người thứ nhất, bạn vẫn còn thận trọng, lo âu, sợ sệt. Nó không thay đổi phẩm chất bên trong của bạn chút nào.

Nền giáo dục thực sự sẽ không dạy bạn là người thứ nhất. Nó sẽ bảo bạn hãy tận hưởng bất kỳ cái gì bạn đang làm, không vì kết quả, mà vì bản thân hành động. Cũng giống như họa sĩ hay vũ công hay nhạc sĩ...

Bạn có thể vẽ theo hai cách. Bạn có thể vẽ để ganh đua với họa sĩ khác; bạn muốn là họa sĩ vĩ đại nhất trên thế giới, bạn muốn là một Picasso hay một Van Gogh. Thế thì tranh của bạn sẽ là loại hai, bởi vì tâm trí bạn không quan tâm tới bản thân việc vẽ; nó quan tâm tới việc là người thứ nhất, họa sĩ vĩ đại nhất trên thế giới. Bạn sẽ không đi sâu vào nghệ thuật vẽ. Bạn không tận hưởng nó.

Và vấn đề là ở chỗ để thực sự là họa sĩ, bản ngã phải bị vứt bỏ hoàn toàn. Để thực sự là họa sĩ, bản ngã phải bị gạt sang bên. Chỉ thế thì sự tồn tại mới có thể tuôn chảy qua bạn. Chỉ thế thì ngài mới dùng bàn tay của bạn và ngón tay của bạn và chổi vẽ của bạn. Chỉ thế thì cái gì đó của cái đẹp siêu phàm mới có thể được sinh ra.

Nó không bao giờ được tạo ra bởi bạn mà chỉ thông qua bạn. Sự tồn tại tuôn chảy; bạn trở thành mỗi lối chuyển. Bạn cho phép nó xảy ra, có vậy thôi; bạn không cản trở nó, có vậy thôi.

Nhưng nếu bạn quá bận tâm tới kết quả, kết quả tối thượng - rằng bạn phải trở nên nổi tiếng, rằng bạn phải là họa sĩ giỏi nhất trên thế giới, rằng bạn phải đánh bại mọi họa sĩ khác cho tới giờ - thế thì mối quan tâm của bạn không ở trong việc vẽ; việc vẽ là phụ. Và tất nhiên, với mối quan tâm phụ vào việc vẽ bạn không thể vẽ được cái gì độc đáo; nó sẽ bình thường.

Bản ngã không thể đem được cái gì phi thường vào thế giới này; cái phi thường tới chỉ qua vô ngã. Và đấy cũng là trường hợp với nhạc sĩ và nhà thơ và vũ công. Cho nên đây là trường hợp xảy ra cho mọi người.

Trong *Bhagavad Gita*, Krishna nói: Đừng mảy may nghĩ tới kết quả. Đó là thông điệp của cái đẹp và ý nghĩa và chân lý vô cùng. Đừng mảy may nghĩ tới kết quả. Làm điều bạn đang làm với tính toàn bộ của bạn. Mất hút vào trong nó đi. Làm mất đi người làm trong việc làm. Đừng có đấy - để năng lượng sáng tạo của bạn tuôn chảy không bị cản trở. Đó là lý do tại sao ông ấy nói với Arjuna: "Đừng trốn khỏi chiến tranh... bởi vì ta có thể thấy việc này chỉ là trò bản ngã, việc trốn chạy này. Cách ông đang nói đơn giản chỉ ra rằng ông đang tính toán: rằng ông đang suy nghĩ là bằng cách trốn chạy khỏi chiến tranh ông sẽ trở thành mahatma lớn. Thay vì buông xuôi theo

Thượng đế, theo cái toàn thể, ông đang coi bản thân mình là quá nghiêm chỉnh: cứ dường như sẽ không có chiến tranh nếu ông không có đó."

Krishna nói với Arjuna, "Nghe ta đi. Ở trong trạng thái buông bỏ. Nói với Thượng đế, 'Cứ dùng con theo bất kì cách nào ngài muốn dùng con. Con sẵn có, sẵn có vô điều kiện.' Thế thì bất kì điều gì xảy ra qua ông sẽ có đích thực lớn lao về nó. Nó sẽ mãnh liệt, nó sẽ có chiều sâu. Nó sẽ có tác động của cái vĩnh hằng lên nó."

Jesus nói: Nhớ lấy, những người là người đầu tiên trong thế giới này sẽ là người cuối cùng trong vương quốc của Thượng đế, và những người cuối cùng sẽ là người đầu tiên. Ông ấy đã cho bạn luật nền tảng - ông ấy đã cho bạn luật vĩnh hằng, vô tận: Đừng cố gắng là người đầu tiên. Nhưng nhớ một điều, điều rất có thể, bởi vì tâm trí tinh ranh thế, nó có thể bóp méo mọi chân lí. Bạn có thể bắt đầu cố gắng là người cuối cùng - nhưng thế thì bạn bỏ lỡ toàn thể vấn đề. Thế thì cạnh tranh khác bắt đầu: rằng mình là người cuối cùng, và nếu ai đó khác nói, "Tôi là người cuối cùng," thế thì lại có vật lộn, thế thì lại có xung đột.

Tôi đã nghe một chuyện ngụ ngôn Sufi:

Một hoàng đế vĩ đại, Nadirshah, đang cầu nguyện. Lúc đó là sáng sớm; mặt trời còn chưa lên, trời vẫn còn tối. Nadirshah vừa mới bắt đầu ngày hôm đó cuộc chinh phục mới với một nước mới. Tất nhiên ông ấy cầu nguyện Thượng đế ban phước lành cho ông ấy, để được thắng lợi. Ông ấy nói với Thượng đế, "Con là không ai cả, con chỉ là người hầu - người hầu của người hầu của ngài. Xin ban ân huệ cho con. Con đang làm việc cho ngài, đây là thắng lợi của ngài. Và con là không ai cả, xin ngài nhớ cho. Con chỉ là người hầu của người hầu của ngài."

Một tu sĩ cũng ở bên cạnh ông ấy, giúp ông ấy trong lời cầu nguyện, hoạt động như một trung gian giữa ông ấy và Thượng đế. Và thế rồi bỗng nhiên họ nghe thấy một giọng nói khác trong bóng tối. Một người ăn mày của thành phố cũng đang cầu nguyện, và ông ta đang nói với Thượng đế, "Con là không ai cả, người hầu của người hầu của ngài."

Nhà vua nói với tu sĩ, "Trông kẻ ăn mày này! Ông ta là kẻ ăn mày và nói với Thượng đế rằng 'Con là không ai cả!' Chấm dứt điều vô nghĩa này đi! Ông là ai mà nói ông là không ai cả trước ta? Ta mới là không ai cả, và không ai khác có thể tranh giành được điều này. Ta là người hầu của người hầu của ngài - ông là ai mà nói rằng ông là người hầu của người hầu của ngài?"

Bây giờ bạn thấy đấy, cạnh tranh vẫn có đó, cùng việc cạnh tranh ấy, cùng cái ngu xuẩn ấy. Chẳng cái gì đã thay đổi. Cùng tính toán ấy: "Ta phải là người cuối cùng. Không ai khác có thể được phép là người cuối cùng." Tâm trí có thể cứ chơi trò chơi như thế lên bạn nếu bạn không rất hiểu biết, nếu bạn không rất thông minh.

Đừng bao giờ cố gắng hạnh phúc với việc trả giá bằng hạnh phúc của người khác. Điều đó là xấu, vô nhân. Đó là bạo hành theo đúng nghĩa. Nếu bạn là thánh nhân bằng việc kết án người khác là tội đồ, tính thánh nhân của bạn chẳng là gì ngoài trò bản ngã mới. Nếu bạn linh thiêng bởi vì bạn đang cố gắng chứng tỏ người khác là không linh thiêng... Đó là điều những người linh thiêng của bạn đang làm đấy. Họ cứ ba hoa về tính linh thiêng của mình, tính thánh nhân của họ. Tới các cái gọi là thánh nhân của bạn và nhìn vào mắt họ mà xem. Họ kết án bạn thế! Họ đang nói rằng bạn nhất định xuống địa ngục; họ kết án mọi người. Nghe thuyết giảng của họ mà xem; tất cả các thuyết giảng của họ đều mang tính kết án. Và tất nhiên bạn nghe một cách im lặng những lời kết án bạn, bởi vì bạn biết rằng bạn đã phạm phải nhiều sai lầm trong cuộc sống của mình, những lỗi lầm trong cuộc sống của mình. Và họ đã kết án mọi thứ cho nên bạn không thể nào cảm thấy rằng bạn có thể là người tốt - không thể nào. Bạn thích thức ăn, bạn là tội đồ rồi. Bạn yêu con bạn, bạn là tội đồ. Bạn yêu vợ bạn, bạn là tội đồ. Bạn không dậy sớm buổi sáng, bạn là tội đồ rồi; bạn không đi ngủ sớm buổi tối, bạn là tội đồ rồi. Họ đã thu xếp mọi thứ theo cách mà rất khó để không là tội đồ.

Vâng, họ không là tội đồ đâu - họ đi ngủ sớm và họ dậy sớm buổi sáng. Thực tế, họ chẳng có gì khác để làm cả! Họ chưa bao giờ phạm phải sai lầm nào bởi vì họ chưa bao giờ làm cái gì cả. Họ chỉ ngồi đó gần như chết. Họ là những xác ướp, cái xác, đầy rác rưởi!

Nhưng bởi vì họ không làm gì cả, họ linh thiêng. Và nếu bạn làm điều gì đó, tất nhiên, làm sao bạn có thể linh thiêng được? Do đó trong hàng thế kỉ người linh thiêng đã từng từ bỏ thế giới và trốn khỏi thế giới này, bởi vì ở trong thế giới và linh thiêng dường như không thể được.

Toàn thể cách tiếp cận của tôi là: chừng nào bạn còn chưa ở trong thế giới này, tính linh thiêng của bạn chẳng có giá trị chút nào. Ở trong thế giới và linh thiêng! Thế thì chúng ta phải định nghĩa tính linh thiêng theo cách khác toàn bộ. Không sống với cái giá sừng của người khác - đó là tính linh thiêng. Không phá hoại hạnh phúc của người khác - đó là tính linh thiêng. Giúp người khác hạnh phúc. Tạo ra bầu không khí trong đó mọi người có thể có chút ít vui vẻ.

Theo đuổi

Nếu bạn đang theo đuổi hạnh phúc, một điều là chắc chắn: Bạn sẽ không có được nó. Hạnh phúc bao giờ cũng là sản phẩm phụ. Nó không phải là kết quả của việc theo đuổi trực tiếp.

Nhị nguyên nền tảng

Câu hỏi quan trọng nhất của tất cả các câu hỏi là: Hạnh phúc thực sự là gì? Và có khả năng đạt tới nó không? Hạnh phúc thực sự liệu có thể có không, hay tất cả chỉ là tạm thời? Cuộc sống chỉ là giấc mơ, hay có cái gì đó bản chất trong nó nữa? Cuộc sống có bắt đầu bằng sinh và kết thúc bằng tử, hay có cái gì đó siêu việt lên trên sinh và tử? Bởi vì không có cái vĩnh hằng thì không có khả năng nào cho hạnh phúc thực sự. Với cái tạm thời, hạnh phúc sẽ vẫn còn phù du: Khoảnh khắc này nó ở đây, khoảnh khắc khác nó mất đi, và bạn còn lại trong thất vọng và bóng tối lớn lao.

Đó là cách nó là vậy trong cuộc sống bình thường, trong cuộc sống của người không thức tỉnh. Có những khoảnh khắc của phúc lạc và có những khoảnh khắc của khổ; tất cả đều trộn lẫn, mờ hazy lẫn. Bạn không thể giữ được những khoảnh khắc này của hạnh phúc tới với bạn. Chúng tới theo cách của chúng và chúng biến mất theo cách của chúng; bạn không là người chủ. Và bạn không thể né tránh được những khoảnh khắc của khổ; chúng nữa cũng có dai dẳng của riêng chúng. Chúng tới theo cách của riêng chúng và chúng đi theo cách của riêng chúng; bạn đơn giản là nạn nhân. Và giữa hai điều này - hạnh phúc và bất hạnh - bạn bị giăng xé. Bạn không bao giờ được thoải mái.

Giăng xé có ở mọi loại nhị nguyên... Nhị nguyên của hạnh phúc và bất hạnh là nền tảng nhất và mang tính triệu chứng nhất, nhưng có cả nghìn lẻ một nhị nguyên: nhị nguyên của yêu và ghét, nhị nguyên của sống và chết, ngày và đêm, mùa hè và mùa đông, thanh niên và tuổi già, và vân vân. Nhưng nhị nguyên nền tảng nhất, nhị nguyên đại diện cho tất cả nhị nguyên khác, là nhị nguyên của hạnh phúc và bất hạnh. Và bạn bị giăng xé, bị kéo theo các chiều hướng khác nhau, đối lập cực. Bạn không thể thoải mái được: Bạn đang trong không thoải mái.

Theo chư phật con người là bệnh tật. Bệnh này có là tuyệt đối thế mãi không - hay nó có thể được siêu việt lên?

Do đó câu hỏi cơ bản và nền tảng nhất là: Hạnh phúc thực là gì? Chắc chắn hạnh phúc mà chúng ta biết là không thực; nó là chất liệu mơ và nó bao giờ cũng biến thành cái đối lập riêng của nó. Cái có vẻ giống như hạnh phúc vào khoảnh khắc này biến thành bất hạnh vào khoảnh khắc tiếp.

Hạnh phúc biến thành bất hạnh đơn giản chỉ ra rằng hai điều này không tách rời - có thể là hai mặt của cùng một đồng tiền. Và nếu bạn có mặt này của đồng tiền, thì mặt kia bao giờ cũng có đó ẩn giấu đằng sau nó, chờ đợi cơ hội của mình để khẳng định - và bạn biết nó. Khi bạn hạnh phúc, sâu bên dưới ở đâu đó là nỗi sợ đang giấu kín rằng nó sẽ không kéo dài, rằng chẳng chóng thì chầy nó sẽ qua đi, rằng đêm buông xuống, rằng bất kì khoảnh khắc nào bạn cũng sẽ bị nhận chìm vào trong bóng tối, rằng ánh sáng này chỉ là tưởng tượng - nó không thể giúp bạn được, nó không thể đưa bạn tới bờ bên kia.

Hạnh phúc của bạn không thực sự là hạnh phúc mà chỉ là bất hạnh ẩn kín. Tình yêu của bạn không phải là tình yêu mà chỉ là mặt nạ cho cái ghét của bạn. Từ bi của bạn không là gì ngoài giận dữ của bạn - được trau chuốt, tinh tế, có giáo dục, có văn hoá, có văn minh, nhưng từ bi của bạn không là gì khác hơn giận dữ. Nhạy cảm của bạn không phải là nhạy cảm thực mà chỉ là bài tập tinh thần, một thái độ nào đó và cách tiếp cận được thực hành.

Nhớ lấy: toàn thể nhân loại đều được nuôi dưỡng bằng ý tưởng rằng đức hạnh có thể được thực hành, rằng lòng tốt có thể được thực hành, rằng người ta học cách được hạnh phúc, rằng người ta có thể xoay xở để hạnh phúc, rằng điều đó là ở bên trong quyền năng của người ta để tạo ra cá tính nào đó đem lại hạnh phúc. Và đó tất cả đều là điều sai, hoàn toàn sai.

Điều đầu tiên cần được hiểu về hạnh phúc là ở chỗ nó không thể nào được thực hành. Nó chỉ phải được phép, bởi vì nó không phải là cái gì đó bạn tạo ra. Bất kì cái gì *bạn* tạo ra đều sẽ vẫn còn là cái gì đó nhỏ hơn bạn, tí hon hơn bạn. Điều bạn tạo ra không thể lớn hơn bạn được. Bức tranh không thể lớn hơn bản thân họa sĩ và bài thơ không thể lớn hơn nhà thơ. Bài ca của bạn nhất định là cái gì đó nhỏ hơn bạn.

Nếu bạn thực hành hạnh phúc bạn bao giờ cũng ở đó đằng sau, với tất cả mọi ngu xuẩn của bạn, với tất cả các trò bản ngã của bạn, với tất cả dốt nát của bạn, với tất cả hỗn loạn tâm trí của bạn. Với tâm trí hỗn loạn bạn không thể tạo ra hài hoà được, bạn không thể tạo ra ân huệ được. Ân huệ bao giờ cũng giáng xuống từ cõi bên kia; nó phải được nhận như món quà trong sự tin cậy vô cùng, trong buông xuôi toàn bộ. Trong trạng thái của buông bỏ hạnh phúc thực xảy ra.

Nhưng chúng ta đã được bảo hãy thành đạt, hãy tham vọng. Tâm trí chúng ta đã được trau dồi để là tâm trí của kẻ thành đạt. Nền giáo dục, văn hoá, tôn giáo của chúng ta, tất cả chúng đều phụ thuộc vào ý tưởng cơ bản này rằng con người phải mang tham vọng; chỉ người tham vọng mới có thể đạt tới hoàn thành. Điều đó chẳng bao giờ xảy ra cả, nó sẽ không bao giờ xảy ra đâu, nhưng dốt nát lại sâu sắc tới mức chúng ta cứ tin vào điều vô nghĩa này.

Không người tham vọng nào đã từng hạnh phúc; thực tế, người tham vọng là người bất hạnh nhất trên thế giới. Nhưng chúng ta cứ huấn luyện trẻ con để có tham vọng: "Hãy là người thứ nhất, người đứng đầu, và con sẽ hạnh phúc!" Và bạn đã bao giờ thấy ai đứng đầu và hạnh phúc đồng thời chưa? Alexander Đại Đế có hạnh phúc khi ông ấy trở thành người chinh phục thế giới không? Ông ấy là một trong những người bất hạnh nhất đã từng sống trên trái đất. Thấy phúc lạc của Diogenes, ông ấy trở nên ghen tị. Trở nên ghen tị với người ăn xin...?

Diogenes là người ăn xin; ông ấy chẳng có gì, thậm chí không có cả bình bát ăn xin. Ít nhất Phật cũng có bình bát ăn xin cùng ông ấy và ba bộ áo choàng. Diogenes ở trần - và không bình bát ăn xin. Một hôm ông ấy đi ra sông cùng bình bát của mình. Và thế rồi trên đường, ngay khi ông ấy còn ở trên bờ, một con chó chạy qua ông ấy, vừa chạy vừa thờ hồng hộc, nhả ngay xuống nước, tắm tấp và uống nước thoả thích. Ý tưởng nảy sinh trong tâm trí Diogenes: "Con chó này còn tự do hơn cả mình - nó không phải mang bình bát ăn xin. Và nếu nó có thể xoay xở được, sao mình không thể xoay xở mà không có bình bát? Đây là tài sản duy nhất của mình, và mình cứ phải để mất nó bởi vì nó có thể bị đánh cắp. Ngay cả trong đêm một hay hai lần mình phải cảm giác xem liệu nó vẫn còn đó hay đã

mất rồi." Ông ấy ném chiếc bình bát xuống sông, cúi mình trước con chó, cảm ơn nó về thông điệp lớn lao mà nó đã đem tới cho ông ấy từ sự tồn tại.

Con người này, người không có gì cả, đã tạo ra ghen tị trong tâm trí của Alexander. Ông ta phải khổ làm sao! Ông ta thú nhận với Diogenes, "Nếu như Thượng đế lại cho ta sinh ra, ta sẽ yêu cầu ngài, "Lần này, xin đừng làm con thành Alexander nữa - làm con thành Diogenes."

Diogenes cười ha hả, và ông ấy gọi con chó tới - bởi vì họ đã trở thành bạn bè tới giờ, họ đã bắt đầu sống cùng nhau - ông ấy đã gọi con chó và ông ấy nói, "Trông đấy, nghe đấy, ông ta đang nói điều vô nghĩa làm sao! Kiếp sống sau ông ta muốn là Diogenes! Sao lại kiếp sống sau? Sao lại trì hoãn? Ai biết về kiếp sau đây? Ngay cả ngày hôm sau cũng không chắc, khoảnh khắc sau cũng không chắc - nói gì tới kiếp sau! Nếu ông thực sự muốn là Diogenes, ông có thể thể ngay khoảnh khắc này, ở đây bây giờ. Vứt quần áo của ông xuống sông và quên tất cả về chinh phục thế giới đi! Điều đó cực kì ngu xuẩn và ông biết điều đó mà.

"Và ông đã thú nhận rằng ông khổ, ông đã thú nhận rằng Diogenes còn ở trạng thái tốt hơn nhiều, phúc lạc hơn. Vậy sao không là một Diogenes ngay bây giờ đi? Nằm ra trên bờ sông nơi ta đang tắm nắng đây! Bờ sông này đủ lớn cho cả hai chúng ta."

Alexander không thể nào chấp nhận được lời mời này, tất nhiên. Ông ta nói, "Cảm ơn lời mời của ông. Ngay bây giờ ta không thể làm điều đó được, nhưng kiếp sau..."

Diogenes hỏi ông ấy, "Ông định đi đâu vậy? Và ông sẽ làm gì cho dù ông đã chinh phục được thế giới?"

Alexander nói, "Thế thì ta sẽ nghỉ ngơi."

Diogenes nói, "Điều này dường như tuyệt đối ngớ ngẩn - bởi vì ta đang nghỉ ngơi ngay bây giờ!"

Nếu Alexander không hạnh phúc, nếu Aldolf Hitler không hạnh phúc, nếu Rockefeller và Carnegies không hạnh phúc - những người có mọi tiền bạc của thế giới, nếu họ không hạnh phúc, những

người có tất cả mọi quyền lực trên thế giới, nếu họ không hạnh phúc... Quan sát những người thành công trên thế giới và bạn sẽ vứt bỏ ý tưởng về thành công. Chẳng cái gì thất bại như thành công. Mặc dầu bạn đã được bảo rằng chẳng cái gì thành công như thành công, tôi nói với bạn rằng chẳng cái gì thất bại như thành công.

Hạnh phúc chẳng liên quan gì tới thành công cả. Hạnh phúc chẳng liên quan gì tới tham vọng, hạnh phúc chẳng liên quan gì tới tiền bạc, quyền lực, danh vọng. Nó là chiều hướng hoàn toàn khác. Hạnh phúc có cái gì đó liên quan tới tâm thức bạn, không với tính cách của bạn. Để tôi nhắc lại cho bạn - tính cách không phải là bạn, nó là cái gì đó bạn đã trau dồi. Bạn có thể trở thành thánh nhân, và dẫu vậy bạn sẽ không hạnh phúc nếu tính thánh nhân của bạn không là gì ngoài tính thánh nhân được thực hành. Và đó là cách mọi người trở thành thánh nhân. Người Cơ đốc giáo, người Jaina giáo, người Hindu giáo - làm sao họ trở thành thánh nhân được? Họ thực hành từng li một, rất chi tiết, khi nào thì dậy, ăn gì, không ăn gì, khi nào đi ngủ...

Không tính cách mà tâm thức

Tôi không tin vào tính cách chút nào. Sự tin cậy của tôi là vào tâm thức. Nếu một người trở nên ý thức hơn, một cách tự nhiên tính cách của người đó được biến đổi. Nhưng biến đổi đó là hoàn toàn khác: nó không bị tâm trí quản lí - nó mang tính tự nhiên, nó mang tính tự phát. Và bất kì khi nào tính cách của bạn mang tính tự nhiên và tự phát thì nó có cái đẹp của riêng nó; bằng không bạn có thể cứ thay đổi... bạn có thể vứt bỏ giận dữ, nhưng bạn sẽ vứt nó đi đâu? Bạn sẽ phải vứt nó vào bên trong vô thức của mình. Bạn có thể thay đổi một phía của cuộc sống bạn, nhưng bất kì cái gì bạn ném vào trong sẽ bắt đầu tự diễn đạt nó từ góc khác nào đó. Điều đó nhất định là như vậy. Bạn có thể chặn dòng suối bằng tảng đá; nó sẽ bắt đầu chảy từ đâu đó khác - bạn không thể phá huỷ nó được. Giận dữ có đó bởi vì bạn vô ý thức, tham lam có đó bởi vì bạn vô ý thức, sở hữu và ghen tị có đó bởi vì bạn vô ý thức.

Cho nên tôi không quan tâm tới việc thay đổi giận dữ của bạn: điều đó sẽ giống như tỉa lá cây và hi vọng rằng cây sẽ biến mất một ngày nào đó. Nó sẽ không như vậy đâu; ngược lại, bạn càng tỉa cây càng có tán lá dày hơn.

Do đó cái gọi là thánh nhân của bạn là những người không linh thiêng nhất trên thế giới, những người giả vờ, rởm. Vâng, nếu bạn nhìn từ bên ngoài thì họ trông rất linh thiêng - linh thiêng quá nhiều, thiêng liêng, quá dịu ngọt, dịu ngọt một cách ốm yếu, phát buồn nôn. Bạn chỉ có thể đi và trả tiền cho sự kính trọng của mình đối với họ rồi trốn đi. Bạn không thể sống với các thánh nhân của mình cho dù hai mươi bốn tiếng - họ sẽ làm bạn chán đến chết! Bạn càng ở gần họ, bạn sẽ càng bị phân vân, rối trí, lẫn lộn, bởi vì bạn sẽ bắt đầu thấy rằng từ phía này họ đã ép buộc giận dữ ra đi, nhưng nó lại đã đi vào trong phía khác của cuộc sống của họ.

Người thường thỉnh thoảng giận dữ, và giận dữ của họ là rất phù du, rất tạm thời. Thế rồi họ lại cười, họ lại thân thiết; họ không mang vết thương quá lâu. Nhưng cái gọi là thánh nhân của bạn, giận dữ

của họ trở thành chuyện gần như thường xuyên. Họ đơn giản giận dữ, và không nhằm vào cái gì đặc biệt. Họ đã kìm nén giận dữ nhiều tới mức bây giờ họ đơn giản giận dữ, trong trạng thái cuồng nộ. Mắt họ sẽ biểu lộ điều đó, mũi họ sẽ biểu lộ điều đó, khuôn mặt họ, chính cách sống của họ sẽ chỉ ra điều đó.

Lu Ting ăn tại nhà hàng Hi Lạp bởi vì Papadopoulos, ông chủ, đã làm cơm rang thực ngon. Mỗi tối ông ấy tới và gọi món "Mơm dang". Điều này luôn luôn làm cho Papadopoulos lăn ra cười. Đôi khi ông ấy có hai hay ba người bạn đứng gần đó chỉ để nghe Lu Ting gọi món "Mơm dang".

Cuối cùng lòng tự hào của người Trung Quốc bị tổn thương tới mức ông ấy phải học phát âm đặc biệt chỉ để có khả năng nói "cơm rang" cho đúng.

Lần sau ông ấy tới nhà hàng ông ấy nói rất rành mạch, "Xin bát cơm rang."

Không thể nào tin được vào tai mình, Papadopoulos hỏi, "Ông nói cái gì thế?"

Lu Ting hét lên, "Ông nghe điều tôi nói, ông nào Hi nạp!"

Điều đó chẳng tạo ra khác biệt gì nhiều - từ "mơm dang" bây giờ nó là "nào Hi nạp"! Bạn đóng cửa này, cửa khác mở ra lập tức. Đây không phải là cách biến đổi.

Thay đổi tính cách của bạn là dễ dàng; công việc thực bao gồm việc thay đổi tâm thức bạn, trong việc trở thành có ý thức - nhiều ý thức hơn, ý thức mãnh liệt và đam mê hơn. Khi bạn có ý thức thì không thể nào giận dữ được, không thể nào tham lam được, không thể nào ghen tị được, không thể nào tham vọng được.

Và khi tất cả giận dữ, tham lam, tham vọng, ghen tị, sở hữu, thèm khát, biến mất thì năng lượng vẫn tham gia vào trong chúng được thoát ra. Năng lượng đó trở thành phúc lạc của bạn. Bây giờ nó không tới từ bên ngoài; bây giờ nó đang xảy ra bên trong bản thể bạn, trong chỗ thầm kín bên trong nhất của bản thể bạn.

Và khi năng lượng này có sẵn bạn trở thành trường nhạy cảm, bạn trở thành trường từ. Bạn hấp dẫn cõi bên kia - khi bạn trở thành trường từ, khi tất cả năng lượng này không bị bạn làm phí hoài không cần thiết trong việc thu thập vô ý thức, cái vũng bên trong bạn. Khi bạn trở thành cái hồ năng lượng, bạn bắt đầu hấp dẫn các vì sao, bạn bắt đầu hấp dẫn cõi bên kia, bạn bắt đầu hấp dẫn bản thân thiên đường.

Và cuộc gặp gỡ của tâm thức bạn với cõi bên kia là chỗ của phúc lạc, hạnh phúc thực. Nó không biết gì về bất hạnh, nó là hạnh phúc thuần khiết. Nó không biết gì về chết, nó là sống thuần khiết. Nó không biết gì bóng tối, nó là ánh sáng thuần khiết, và việc biết nó là mục đích. Phật Gautam đã đi tìm điều này và một ngày, sau sáu năm vật lộn, ông ấy đã đạt tới nó.

Bạn cũng có thể đạt tới nó, nhưng để tôi nhắc bạn: Bằng việc nói rằng bạn có thể đạt tới nó tôi không tạo ra ham muốn để đạt tới nó đâu. Tôi đơn giản phát biểu một sự kiện: rằng nếu bạn trở thành đồng năng lượng menh mông, không bị sao lãng bởi bất kì thứ trần tục nào, thì nó xảy ra. Nó là việc xảy ra chứ không là việc làm. Và tốt hơn cả hãy gọi nó là phúc lạc chứ không là hạnh phúc, bởi vì từ *hạnh phúc* làm cho bạn nghĩ nó tương tự như điều bạn vẫn biết là hạnh phúc. Điều bạn biết là hạnh phúc thì không là gì ngoài trạng thái tương đối.

Benson tới cửa hàng quần áo của Krantz để mua cho mình bộ com lê. Anh ta thấy đúng kiểu mình muốn, thế là anh ta tháo chiếc áo vét ra khỏi giá và thử mặc nó.

Krantz đi tới anh ta. "Vâng, thưa ngài. Nó trông tuyệt vời với ông."

"Nó có thể trông tuyệt đấy," Benson nói, "nhưng nó khít khủng khiếp. Vai bó quá!"

"Mặc quần vào," Krantz nói. "Chúng chặt thế, ông sẽ quên hết về quần mất!"

Điều bạn gọi là hạnh phúc chỉ là vấn đề tương đối. Điều chư Phật gọi là hạnh phúc là cái gì đó tuyệt đối. Hạnh phúc của bạn là hiện tượng tương đối. Điều chư Phật gọi là hạnh phúc là cái gì đó tuyệt

đối, không liên quan tới bất kì ai khác. Nó không có trong so sánh với ai đó khác; nó đơn giản là của bạn, nó là cái bên trong.

Săn cầu vồng

Hiến pháp Mỹ chứa một ý tưởng rất ngu xuẩn. Nó nói rằng việc theo đuổi hạnh phúc là quyền tập ấn của con người. Những người viết bản hiến pháp này đã chẳng có ý tưởng gì về điều họ viết ra. Nếu việc theo đuổi hạnh phúc là quyền tập ấn của nhân loại, vậy bất hạnh thì sao? Bất hạnh là quyền tập ấn của ai? Những người này đã chẳng có nhận biết chút nào rằng nếu bạn đòi hỏi hạnh phúc, bạn đã đòi hỏi bất hạnh đồng thời rồi; dù bạn biết điều đó hay không thì cũng chẳng thành vấn đề.

Tôi có thể gọi nó là ngu xuẩn bởi vì không ai có thể theo đuổi hạnh phúc được. Và nếu bạn đang theo đuổi hạnh phúc, một điều là chắc chắn: Bạn sẽ không có được nó. Hạnh phúc bao giờ cũng là sản phẩm phụ. Nó không phải là kết quả của việc theo đuổi trực tiếp. Nó xảy ra khi bạn thậm chí không nghĩ về nó - nói gì tới theo đuổi? Nó xảy ra bất thần, chẳng từ đâu cả. Bạn đang làm cái gì đó hoàn toàn khác.

Bạn có thể đang chẻ củi - chắc chắn điều đó không phải là theo đuổi hạnh phúc, chẻ củi, nhưng vào sáng sớm có mặt trời khi trời vẫn còn mát mẻ, tiếng động của chiếc rìu của bạn đập vào gỗ... từng mẩu gỗ bắn ra khắp xung quanh, tạo nên tiếng động rồi bỏ lại im lặng đằng sau... Bạn bắt đầu vã mồ hôi, và làn gió mát làm cho bạn cảm thấy mát hơn trước. Bỗng nhiên có hạnh phúc, vui vẻ không thể kìm lại được. Nhưng bạn đơn giản chẻ củi - và chẻ củi không được nhắc tới như quyền tập ấn trong hiến pháp bởi vì thế thì sẽ phải đưa vào biết bao nhiêu điều bạn đang làm?

Tôi không thể nào quên được một ngày... Có vài điều không tạo nên cảm giác logic nào và không có liên quan nhưng bằng cách nào đó vẫn còn treo trong kí ức bạn. Bạn không thể nào hiểu nổi bởi lí do gì chúng có đó bởi vì hàng triệu thứ đã xảy ra còn quan trọng hơn nhiều, có ý nghĩa hơn nhiều, và chúng tất cả đã biến mất. Nhưng vài điều không có nghĩa đã để lại dấu vết đằng sau; bạn không thể nào tìm được lí do tại sao, nhưng chúng đã còn lại.

Một điều như thế tôi nhớ. Tôi về nhà từ trường phổ thông, trường xa nhà cả dặm đường. Ở nửa đường có một cây bo khổng lồ. Tôi đi qua cây bo đó mọi ngày ít nhất bốn lần: đi tới trường, rồi nửa ngày về nhà ăn trưa, rồi lại tới trường, rồi lại về nhà. Cho nên nhiều nghìn lần tôi đã đi qua cái cây đó, nhưng một hôm cái gì đó xảy ra.

Hôm đó là ngày nóng bức, và khi tôi tới gần cái cây đó, tôi vã mồ hôi. Tôi đi qua dưới cái cây và nó mát tới mức không có ý nghĩ cân nhắc nào, tôi chợt dừng lại một chốc, chẳng biết tại sao. Tôi đơn giản đi tới gần thân cây, ngồi đó và cảm cái thân cây. Tôi không thể giải thích được điều gì đã xảy ra nhưng tôi cảm thấy hạnh phúc mê mông thế, cứ dường như cái gì đó được truyền qua giữa tôi và cái cây. Mát mẻ không thể là nguyên nhân được, bởi vì nhiều lần khi tôi đã bị vã mồ hôi, tôi đã đi qua cái mát mẻ của cây. Tôi cũng đã dừng lại trước đó, nhưng chưa bao giờ trước đây tôi đã đi qua và chạm vào cây và ngồi đó dường như gặp người bạn cũ.

Khoảnh khắc đó đã còn lại chói sáng như ngôi sao. Bao nhiêu điều đã xảy ra trong đời tôi, nhưng tôi thấy khoảnh khắc đó không giảm đi theo bất kì cách nào: nó vẫn có đó. Bất kì khi nào tôi nhìn lại nó vẫn có đó. Ngày hôm đó tôi đã không nhận biết rõ ràng điều gì đã xảy ra mà hôm nay tôi cũng không thể nói được - nhưng cái gì đó đã xảy ra. Và từ ngày đó tôi thân thiết với cái cây mà tôi đã không cảm thấy trước đây, thậm chí với bất kì người nào. Tôi trở nên thân thiết với cái cây đó còn hơn với bất kì ai khác trên toàn thế giới. Nó trở thành một thường lệ cho tôi: Bất kì khi nào tôi đi qua cái cây này, tôi đều ngồi vài giây hay vài phút và chỉ cảm cái cây. Tôi có thể vẫn thấy nó - cái gì đó cứ lớn mãi giữa chúng tôi.

Cái ngày tôi rời khỏi trường phổ thông và chuyển sang thành phố khác để vào đại học, tôi xin phép bố tôi, mẹ tôi, bác tôi và toàn thể gia đình, chẳng khóc gì. Tôi không bao giờ là kiểu người mau nước mắt. Nhưng vào cũng ngày đó, khi xin phép cái cây bo đó, tôi đã khóc. Nó vẫn còn là một chỗ rất sáng. Và khi tôi khóc tôi đã tuyệt đối chắc chắn rằng cũng có nước mắt trong mắt của cây nữa, mặc dầu tôi không thể thấy được mắt của cây, và tôi không thể thấy được nước mắt. Nhưng tôi có thể cảm thấy - khi tôi chạm vào cây tôi có thể cảm thấy

nỗi buồn, và tôi có thể cảm thấy sung sướng, lời chào tạm biệt. Và đó chắc chắn là cuộc gặp gỡ cuối cùng của tôi, bởi vì khi tôi quay lại sau một năm, bởi lí do ngu xuẩn nào đó cái cây đã bị chặt đổ và bỏ đi.

Lí do ngu xuẩn là ở chỗ họ làm một cái cột kỉ niệm nhỏ, và đó là chỗ đẹp nhất ở giữa thành phố. Đó là vì một kẻ ngốc nhưng lại đủ giàu để thắng mọi cuộc bầu cử và trở thành chủ tịch uỷ ban thành phố. Ông ta đã là chủ tịch trong ít nhất ba mươi lăm năm - thời gian dài nhất cho bất kì ai đã từng là chủ tịch trong thị trấn. Mọi người đều hạnh phúc với chức chủ tịch của ông ấy bởi vì ông ấy là kẻ ngốc thế; bạn có thể làm bất kì cái gì và ông ấy sẽ không can thiệp vào. Bạn có thể xây nhà mình ở ngay giữa phố, ông ấy sẽ không bận tâm tới bạn; bạn chỉ phải bầu cho ông ấy thôi. Cho nên cả thị trấn đều hạnh phúc với ông ấy bởi vì mọi người đều có tự do như thế. Uỷ ban thành phố, các thành viên, thư kí và thư kí trưởng - tất cả đều hạnh phúc với ông ấy. Mọi người đều muốn ông ấy còn lại mãi mãi là chủ tịch; nhưng ngay cả kẻ ngốc cũng phải chết, may mắn thay. Nhưng cái chết của ông ấy lại là điều không may bởi vì họ tìm một chỗ để làm đài kỉ niệm cho ông ấy, và họ đã phá huỷ cái cây bo. Bây giờ tấm đá cẩm thạch của ông ấy đứng đó thay vì cái cây sống.

Việc theo đuổi hạnh phúc là điều không thể được. Nếu bạn nhìn vào kinh nghiệm riêng của mình và tìm thấy những khoảnh khắc mà bạn hạnh phúc - điều nhất định là rất hiếm hoi - có lẽ trong cuộc đời bảy mươi năm bạn có thể có bảy khoảnh khắc mà bạn có thể tuyên bố là khoảnh khắc của hạnh phúc. Nhưng nếu bạn mà có cho dù chỉ một khoảnh khắc của hạnh phúc thôi, một điều là chắc chắn mà không có ngoại lệ nào: Nó xảy ra khi bạn không đi tìm nó.

Cố gắng tìm hạnh phúc, và bạn chắc chắn bỏ lỡ nó.

Tôi không đồng ý với Jesus Christ ở nhiều điểm, cho dù ở những điểm có vẻ rất hồn nhiên, và điều đó có vẻ như tôi là người không tốt. Jesus nói: "Tìm, và ông sẽ thấy. Hỏi, và điều đó sẽ được trao cho ông. Gõ cửa, và cửa sẽ được mở ra cho ông." Tôi không thể đồng ý được.

Những kẻ ngu đã viết Hiến pháp Mỹ chắc chắn bị ảnh hưởng bởi Jesus Christ, tất nhiên - họ tất cả đều là người Ki tô giáo. Khi họ nói

"theo đuổi hạnh phúc", họ phải đã có trong tâm trí, dù có ý thức hay vô ý thức, phát biểu của Jesus: "Tìm, và ông sẽ thấy." Nhưng tôi nói với bạn: Tìm, và chắc chắn bạn sẽ chẳng bao giờ tìm thấy. Không tìm, và nó có đó.

Dừng việc tìm lại, và bạn đã thấy nó - bởi vì tìm nghĩa là nỗ lực của tâm trí, và không tìm nghĩa là trạng thái của thành thới. Và hạnh phúc là có thể chỉ khi bạn được thành thới.

Người tìm kiếm không thành thới. Làm sao người đó có thể được thành thới? Người đó không thể đảm đương được thành thới. Bạn sẽ ngạc nhiên nếu bạn nhìn quanh trên thế giới: bạn sẽ thấy mọi người ở những nước rất nghèo còn mãn nguyện hơn những người ở nước giàu. Vâng, cho dù ở Ethiopia nơi họ đang chết đói, bạn sẽ thấy những người đang chết nhưng lại không khổ sở hay khổ. Số đông nhất những người bất hạnh bạn sẽ thấy ở Mỹ. Điều này là kì lạ. Ở Mỹ, việc theo đuổi hạnh phúc là quyền tập ẩn. Điều đó không được nhắc tới trong bất kì hiến pháp nào khác trên thế giới.

Hiến pháp Mỹ này là tuyệt đối không lành mạnh. "Theo đuổi hạnh phúc" sao? Không ai đã từng thành công trong điều đó, còn những người đã cố gắng thì đã trở thành rất bất hạnh và khổ trong cuộc đời họ.

Hạnh phúc *xảy ra* (*happen*). Có lẽ đó là lí do tại sao bạn gọi nó là "hạnh phúc (happiness)" - bởi vì nó *xảy ra*. Bạn không thể quản lí nó được, bạn không thể chế tạo nó được, bạn không thể thu xếp nó được. Hạnh phúc là cái gì đó ở bên ngoài nỗ lực của bạn, bên ngoài bạn. Nhưng chỉ bằng cách đào một cái hố trong vườn, nếu bạn bị cuốn hút toàn bộ vào trong nó - nếu toàn thế giới bị quên đi, kể cả bạn - nó có đó.

Hạnh phúc bao giờ cũng cùng với bạn. Nó chẳng liên quan gì tới thời tiết, nó chẳng liên quan gì tới chè cùi, nó chẳng liên quan gì tới đào hố trong vườn. Hạnh phúc chẳng liên quan gì tới bất kì cái gì. Nó chỉ là trạng thái không trông đợi, thành thới, thoải mái của bản thể bạn với sự tồn tại. Và nó có đó; nó không tới và đi. Nó bao giờ cũng có đó, cũng giống như việc thở của bạn, nhịp tim đập của bạn, máu tuần hoàn trong thân thể bạn.

Hạnh phúc bao giờ cũng có đó, nhưng nếu bạn tìm kiếm nó bạn sẽ thấy bất hạnh. Bằng việc tìm kiếm bạn sẽ bỏ lỡ hạnh phúc - đó là điều bất hạnh là gì, bỏ lỡ hạnh phúc. Bất hạnh có mối quan hệ nào đó với theo đuổi, sự cộng tác. Nếu bạn "theo đuổi", bạn sẽ thấy bất hạnh. Và Hiến pháp Mỹ đã đem ý tưởng này cho tất cả người Mỹ rằng họ phải "theo đuổi".

Và họ đang theo đuổi một cách vô vọng - vì tiền bạc, quyền lực, tôn giáo - và họ đang chạy trên khắp thế giới đi tìm ai đó để dạy họ cách tìm hạnh phúc.

Điều cần làm chỉ là trở về nhà và quên đi tất cả về nó. Làm điều gì đó chẳng liên quan tới hạnh phúc. Vẽ đi. Bạn không cần học vẽ; bạn không thể ném màu lên vải vẽ được sao? Đứa trẻ nào cũng đều có thể làm được điều đó. Cứ ném màu lên vải vẽ và bạn có thể ngạc nhiên: Bạn không phải là họa sĩ, nhưng cái gì đó đẹp để xảy ra. Chỉ bản thân màu sắc thôi cũng đã trở nên được trộn lẫn theo cách nào đó và đã tạo ra cái gì đó mà bạn không thể gọi tên được.

Tranh hiện đại không có tiêu đề, và nhiều tranh thậm chí chẳng có khung. Bạn nhìn từ cửa sổ của mình - bạn thấy bầu trời bị đóng khung, nhưng khung tồn tại trong cửa sổ, không trong bầu trời. Cho nên có những họa sĩ thậm chí không vẽ trên vải vẽ; họ vẽ trên tường, trên sàn, trên trần. Những chỗ kì lạ - nhưng tôi có thể thấy sáng suốt của họ. Họ không quan tâm tới việc làm ra bức tranh; họ quan tâm tới việc tham gia vào chính hành động vẽ. Nó không phải là để bán. Làm sao bạn có thể bán cái trần của mình được, và ai sẽ mua nó? Nhưng trong khi họ bị cuốn hút thế, từ một góc không biết nào đó một cái gì đó bắt đầu trượt vào bản thể họ. Họ bắt đầu cảm giác vui vẻ mà chẳng có lí do gì hết cả.

Đó là lí do tại sao tôi kết án ý tưởng về theo đuổi. Về bất kì ai đã viết từ *theo đuổi* này trong Hiến pháp, tôi có thể nói mà không cần biết về tên ông ấy, không cần biết gì về ông ấy, rằng ông ấy phải đã là một người hoàn toàn khổ. Ông ấy chưa bao giờ biết tới hạnh phúc. Ông ấy đã từng *theo đuổi* nó; do đó, ông ấy cố gắng cho mọi người Mỹ cùng quyền tập ấn mà ông ấy đã tuyên bố cho ông ấy. Và không ai đã từng phê bình nó trong ba trăm năm, một điều đơn giản thế.

Nhà thơ, hoạ sĩ, ca sĩ, vũ công, vâng, thỉnh thoảng đạt tới hạnh phúc. Nhưng một điều bao giờ cũng là một phần của nó: Bất kì khi nào hạnh phúc tới, *họ* đều không có đó. Người theo đuổi không có đó, việc theo đuổi không có đó.

Nijinsky, một trong những vũ công đáng nói nhất trên thế giới, trong toàn thể lịch sử... Khi có liên quan tới tôi, ông ấy là vũ công hay nhất mà nhân loại đã từng tạo ra. Ông ấy là phép màu khi ông ấy múa. Thỉnh thoảng ông ấy sẽ lấy bước nhảy lớn tới mức nó bắt chấp cả sức hút; điều đó là không thể được, về mặt khoa học điều đó là không thể được. Cú nhảy lớn thế, cao thế là tuyệt đối không thể được theo luật hấp dẫn. Ngay cả những người tranh tài nhảy xa Olympic cũng chẳng là gì khi so với Nijinsky lúc ông ấy nhảy. Và thậm chí còn huyền bí hơn nữa là khi ông ấy hạ xuống: ông ấy xuống như cái lông, từ từ. Điều đó thậm chí còn đi ngược lại luật hấp dẫn, bởi vì lực hút sẽ kéo trọng lượng thân thể người một cách bất thần, nhanh chóng. Bạn sẽ rơi va mạnh, bạn thậm chí có thể bị gãy vài cái xương! Nhưng ông ấy lại thường xuống hết như cách chiếc lá khô rơi khỏi cây: từ từ, lười biếng, chẳng vội vàng gì, bởi vì chẳng có đâu để đạt tới. Hay thậm chí rõ hơn, tựa như chiếc lông, bởi vì lá rơi xuống có chút ít nhanh hơn. Lông chim nhẹ, nhẹ lắm; nó rơi xuống vừa múa nữa. Theo cùng cách đó Nijinsky thường hạ xuống. Thậm chí không có tiếng động khi ông ấy tiếp đất trên sân khấu.

Người ta cứ hỏi đi hỏi lại ông ấy mãi, "Ông làm điều đó thế nào?"

Ông ấy nói, "Tôi không làm nó. Tôi đã cố gắng làm nó, nhưng bất kì khi nào tôi cố gắng, nó lại không xảy ra. Tôi càng cố gắng, lại càng rõ cho tôi rằng nó không phải là cái gì đó tôi có thể điều khiển được. Dần dần tôi trở nên nhận biết rằng nó xảy ra khi tôi không cố gắng, khi tôi thậm chí không nghĩ tới nó. Khi tôi thậm chí không có đó, bỗng nhiên tôi thấy nó có đó, nó đang xảy ra. Và vào lúc tôi trở lại hiểu ra cách nó đã xảy ra, thì nó không còn đó nữa, đã qua rồi, và tôi trở lại trên sàn."

Bây giờ, người này biết hạnh phúc không thể nào được theo đuổi. Nếu Nijinsky mà trong nhóm viết Hiến pháp Mỹ, ông ấy chắc đã phản đối và nói rằng *theo đuổi* là từ tuyệt đối sai. Đơn giản nói rằng hạnh

phúc là quyền tập ần của mọi người, không phải là theo đuổi nó. Nó không giống như trò chơi người đi săn theo đuổi. Thế thì bạn sẽ chạy cả đời mình, săn đuổi cái bóng và chẳng bao giờ đạt tới đâu cả. Cả đời bạn sẽ trôi qua như lãng phí cực kì.

Nhưng tâm trí Mĩ có ý tưởng này, cho nên trong mọi lĩnh vực - chính trị, kinh doanh, tôn giáo - họ đều theo đuổi. Người Mĩ bao giờ cũng đi, và đi nhanh, bởi vì khi bạn đi thế thì sao không đi nhanh? Và đừng hỏi bạn đi đâu, bởi vì chẳng ai biết cả. Một điều là chắc chắn, họ đi hết tốc độ, với tốc độ nhiều như vậy họ có thể duy trì được, tất cả mọi điều họ có thể điều khiển được. Còn cần gì hơn nữa? Bạn đang đi, bạn đi hết tốc độ. Bạn đang hoàn thành quyền tập ần của mình.

Cho nên mọi người đều đang đi từ người đàn bà này sang người đàn bà khác, sang người đàn bà khác, sang người đàn bà khác nữa, từ việc này sang việc khác - tất cả đều trong theo đuổi hạnh phúc. Và điều kì lạ là bao giờ cũng có vẻ như hạnh phúc có đó và ai đó khác đang tận hưởng nó, cho nên bạn bắt đầu theo đuổi nó. Khi bạn đạt tới nơi bạn nghĩ mình sắp tìm thấy nó, nó lại không có đó.

Cỏ bên ngoài hàng rào nhà bạn bao giờ cũng xanh hơn, nhưng đừng nhảy qua hàng rào để xem liệu nó là thực như vậy không. Tận hưởng nó đi! Nếu nó xanh hơn ở phía bên kia hàng rào, tận hưởng nó. Sao lại phá huỷ mọi thứ bằng việc nhảy qua hàng rào và tìm xem nó có tồi hơn cỏ của riêng bạn?

Nhưng mọi người đều chạy theo mọi thứ, cứ tưởng rằng có lẽ điều này sẽ cho họ điều họ đã từng bỏ lỡ.

Chẳng cái gì sẽ giúp đỡ. Bạn có thể sống trong cung điện nhưng bạn sẽ khổ, có lẽ còn khổ hơn bạn đã khổ khi ở trong cái lều cũ. Trong cái lều cũ ít nhất cũng có an ủi rằng bạn khổ bởi vì bạn ở trong túp lều cũ nát. Còn có cái cố; bạn có thể đã giải thích được tính keo kiệt của mình, khổ của mình, đau khổ của mình. Và cũng còn có hi vọng rằng một ngày nào đó bạn sẽ có khả năng xoay xở có ngôi nhà tốt hơn - nếu không phải là lâu đài, thì ít nhất cũng là cái nhà nhỏ, đẹp, tốt của riêng bạn.

Chính hi vọng là cái đang giữ mọi người sống động, và nó là cái có và việc giải thích của họ mà cứ giữ họ cố gắng đi cố gắng lại. Nó đã trở thành triết lí của Mĩ để cố gắng, cố gắng và cố gắng nữa. Nhưng có vài điều không thể nào đạt tới được bên trong vương quốc của cố gắng, điều chỉ xảy ra khi bạn hoàn toàn được kết thúc với việc cố gắng. Bạn đơn giản ngồi xuống và bạn nói, "Thôi đủ rồi - mình sẽ không cố gắng nữa."

Đó là cách chứng ngộ xảy ra cho Phật Gautam.

Ông ấy phải là người Mĩ đầu tiên, bởi vì ông ấy đã theo đuổi hạnh phúc. Bởi vì việc theo đuổi này, ông ấy đã vứt bỏ vương quốc của mình. Ông ấy là người tiên phong trong nhiều thứ; ông ấy là người đầu tiên bỏ dở nửa chừng. Người hippie của bạn không bỏ nhiều thứ đâu. Để vứt bỏ cái gì đó, trước hết bạn phải có nó. Ông ấy đã có nó, và ông ấy có nó còn nhiều hơn bất kì người nào đã từng có nó. Phật được bao quanh bởi tất cả những đàn bà đẹp trong vương quốc. Cho nên không ham muốn nào còn lại mà không được thoả mãn: Ông ấy có thức ăn ngon nhất, hàng trăm người hầu, những khu vườn khổng lồ.

Phật nói, "Ta từ bỏ tất cả nó. Ta đã không tìm thấy hạnh phúc ở đây. Ta sẽ đi tìm nó, ta sẽ theo đuổi nó, ta sẽ làm mọi điều cần để tìm ra hạnh phúc."

Và trong sáu năm Phật đã làm mọi thứ mà không ai có thể làm được. Ông ấy đi tới mọi loại thầy giáo, thầy, học giả, người trí huệ, hiền nhân, thánh nhân. Và Ấn Độ đầy những người như vậy tới mức bạn chẳng cần đi tìm kiếm; bạn đơn giản đi tới bất kì đâu và bạn gặp họ. Họ ở khắp mọi chỗ; nếu bạn không tìm họ, họ sẽ tìm bạn. Và đặc biệt vào thời của Phật điều đó thực sự là ở đỉnh. Nhưng sau nỗ lực vô cùng của sáu năm - khổ hạnh, nhịn ăn, và tư thế yoga - chẳng cái gì xảy ra cả. Rồi một hôm...

Niranjana là một con sông nhỏ, không sâu lắm. Phật đã nhịn ăn và thực hành khổ hạnh và tự hành hạ mình theo đủ mọi cách, và ông ấy đã trở nên yếu tới mức khi ông ấy đi tắm trong sông Niranjana ông ấy đã không thể nào qua được con sông. Dòng sông nhỏ thế, nhưng ông ấy yếu tới mức chỉ bằng việc nắm lấy rễ cây, chìa ra bên bờ

sông, ông ấy mới có thể xoay xở giữ mình ở đó được; bằng không thì dòng sông sẽ cuốn ông ấy đi. Trong khi ông ấy đang treo trên cái rễ đó, một ý tưởng xuất hiện trong ông ấy: "Những hiền nhân này nói rằng sự tồn tại như đại dương. Nếu sự tồn tại như đại dương, thế thì bất kì cái gì mình làm cũng đều không đúng, bởi vì nếu mình không thể vượt qua được dòng sông nhỏ này, Niranjana, làm sao mình vượt qua được đại dương của sự tồn tại? Bất kì cái gì mình đã làm qua, mình đơn giản đã làm phí hoài thời gian của mình, cuộc sống của mình, năng lượng của mình, thân thể mình." Bằng cách nào đó ông ấy xoay xở ra khỏi dòng sông, và ông ấy vứt bỏ mọi nỗ lực và ngồi dưới gốc cây.

Buổi tối hôm đó - hôm đó là đêm trăng tròn - lần đầu tiên trong sáu năm ông ấy ngủ ngon, bởi vì chẳng có gì để làm vào ngày hôm sau, chẳng đâu mà đi. Không thực hành, không luyện tập... ngày hôm sau thậm chí không có nhu cầu dậy vào buổi sáng sớm trước khi mặt trời mọc. Ngày hôm sau ông ấy có thể ngủ nhiều tùy ý. Lần đầu tiên ông ấy cảm thấy tự do toàn bộ khỏi mọi nỗ lực, tìm, kiếm, theo đuổi.

Tất nhiên ông ấy ngủ theo cách cực kì thanh thoi, và trong buổi sáng, khi ông ấy mở mắt ra, ngôi sao cuối cùng đã biến mất. Tương truyền, với ngôi sao cuối cùng biến mất, Phật biến mất nữa. Nghi ngơi cả đêm, an bình, không tương lai, không mục đích, không cái gì phải làm... lần đầu tiên ông ấy không phải là người Mĩ. Nằm xuống, chẳng vội vã gì ngay cả việc dậy, ông ấy đơn giản thấy rằng tất cả sáu năm kia có vẻ giống như cơn ác mộng. Nhưng nó là quá khứ rồi. Sao biến mất, và Siddhartha biến mất.

Đây là kinh nghiệm về phúc lạc, hay chân lí; về siêu việt, về tất cả những điều bạn đã từng tìm nhưng bạn đã bỏ lỡ bởi vì bạn đã tìm kiếm. Ngay cả Phật tử cũng không có khả năng hiểu được ý nghĩa của câu chuyện này. Đây là câu chuyện quan trọng nhất trong đời của Phật Gautam. Không cái gì khác sánh được với nó.

Nhưng bạn sẽ ngạc nhiên... tôi không phải là Phật tử và tôi không đồng ý với Phật về cả nghìn lẻ một thứ, nhưng tôi là người đầu tiên trong hai mươi năm thế kỉ, người nhấn mạnh vào câu chuyện này và làm nó thành trung tâm hội tụ, bởi vì đây là nơi việc thức tỉnh của

Phật xảy ra. Nhưng các tu sĩ và sư Phật giáo thậm chí không thể nào kể được câu chuyện này, bởi vì nếu họ kể câu chuyện này, họ có mục đích gì vậy? Họ đang làm gì? Họ đang thuyết giảng cái gì, bài tập luyện gì, lời cầu nguyện gì? Một cách tự nhiên, nếu bạn kể câu chuyện này, đó là điều đã xảy ra khi Phật dừng làm tất cả mọi loại vô nghĩa tôn giáo, mọi người sẽ nói, "Thế thì sao các ông lại thuyết giảng cho chúng tôi làm những điều vô nghĩa tôn giáo? Chỉ để rồi vứt nó đi một ngày nào đó sao? Và nếu chúng tôi phải vứt bỏ nó chung cuộc, sao lại bắt đầu nó ở chỗ đầu tiên?"

Sẽ khó mà thuyết phục được các tu sĩ; toàn thể việc kinh doanh của họ và toàn thể nghề nghiệp của họ sẽ bị phá hủy.

Phúc lạc cũng trút xuống đích xác như thế. Chân lí cũng trút xuống đích xác như thế. Bạn chỉ phải ngồi, không làm gì, chờ đợi - không đợi Godot, chỉ đợi thôi; không vì cái gì đặc biệt mà đơn giản chờ đợi, trong trạng thái chờ đợi, và nó xảy ra.

Và bởi vì nó *xảy ra*, nên hoàn toàn đúng mà gọi nó là hạnh phúc.

Gốc rễ của khổ

Con người trong khổ, và con người vẫn còn trong khổ suốt nhiều thế kỉ. Hiếm khi bạn có thể tìm thấy người không khổ. Nó hiếm hoi đến độ điều đó gần như không thể nào tin được. Đó là lí do tại sao mọi người không tin rằng những người như Phật đã tồn tại. Mọi người không thể tin được vào điều đó - họ không thể tin được điều đó bởi vì khổ của riêng họ. Khổ là như vậy, và họ lại bị vướng mắc trong nó sâu đến mức họ không thấy rằng có thể có khả năng nào thoát ra.

Mọi người nghĩ chư phật phải đã được tưởng tượng ra, rằng những người như Phật Gautam là giấc mơ của nhân loại. Đó là điều Sigmund Freud nói, rằng những người như Phật là "thoả ước". Chúng ta muốn được theo cách đó, chúng ta muốn thoát khỏi khổ, chúng ta muốn có cái im lặng đó, an bình đó, phúc lành đó - nhưng nó đã không xảy ra. Và Freud nói không có hi vọng nào đâu; nó *không thể nào* xảy ra được, bởi chính bản chất của mọi sự. Con người không thể trở nên hạnh phúc được.

Freud phải đã được mọi người nghe rất hăng hái và rất sâu sắc; ông ấy không thể đơn giản bị bác bỏ dứt khoát được. Tâm trí ông ấy là một trong những tâm trí xuyên thấu nhất, và khi ông ấy nói hạnh phúc là không thể được, khi ông ấy nói rằng hi vọng vào hạnh phúc là hi vọng vào cái không thể được, ông ấy ngụ ý điều đó. Kết luận này không phải là kết luận của triết gia. Quan sát riêng của ông ấy về nỗi khổ của con người đã dẫn ông ấy tới kết luận này. Freud không phải là người bi quan, nhưng sau khi quan sát hàng nghìn người, đi sâu hơn vào tâm lí của họ, ông ấy đã nhận ra rằng con người được tạo nên theo cách con người có sẵn quá trình gây khổ. Nhiều nhất con người có thể trong thoải mái, những không bao giờ trong cực lạc. Nhiều nhất chúng ta có thể làm cho cuộc sống chút ít tiện nghi hơn, thuận tiện hơn - qua khoa học, công nghệ, qua thay đổi xã hội, qua nền kinh tế tốt hơn, và những thứ khác - nhưng con người sẽ vẫn còn khổ như cũ. Làm sao Freud có thể tin được rằng một người

như Phật lại đã từng tồn tại? Sự chân thành như thế dường như chỉ là giấc mơ thôi; nhân loại đã từng mơ về Phật.

Ý tưởng này nảy sinh bởi vì Phật hiếm hoi thế, ngoại lệ thế. Ông ấy không phải là qui tắc.

Tại sao con người vẫn còn trong khổ nhiều thế? Và phép màu là mọi người *muốn* hạnh phúc. Bạn không thể tìm thấy một người *muốn* khổ, vậy mà mọi người đều khổ. Mọi người muốn hạnh phúc, phúc lạc, an bình, im lặng. Mọi người đều muốn vui vẻ, mọi người đều muốn lễ hội - nhưng dường như điều đó là không thể được. Bây giờ phải có nguyên nhân rất sâu nào đó, sâu tới mức phân tích của phái Freud cũng không thể đạt tới nó được, sâu tới mức logic không thể nào thấm vào nó được.

Một điều căn bản phải được hiểu. Con người muốn hạnh phúc; đó là lí do tại sao con người lại khổ. Bạn càng muốn được hạnh phúc, bạn sẽ càng khổ. Bây giờ điều này dường như rất ngớ ngẩn, nhưng đây là nguyên nhân gốc rễ đấy. Và khi bạn hiểu quá trình về cách tâm trí con người vận hành bạn sẽ có khả năng nhận ra điều đó.

Con người muốn được hạnh phúc; do đó con người tạo ra khổ. Nếu bạn muốn thoát ra khỏi khổ, bạn sẽ phải thoát ra khỏi ham muốn của mình về hạnh phúc - thế thì không ai có thể làm bạn khổ được. Ở đây là điều mà Freud đã bỏ lỡ. Ông ấy đã không thể hiểu được rằng chính ham muốn hạnh phúc có thể là nguyên nhân của khổ.

Làm sao điều đó lại xảy ra được? Tại sao ngay chỗ đầu tiên bạn lại ham muốn hạnh phúc? Và ham muốn hạnh phúc đó làm gì với bạn?

Khoảnh khắc bạn ham muốn hạnh phúc, bạn đã đi xa khỏi hiện tại rồi. Bạn đã đi xa khỏi sự tồn tại rồi, bạn đã đi vào tương lai rồi - cái chẳng có ở đâu cả, cái còn chưa tới. Bạn đã đi vào giấc mơ rồi. Bây giờ, giấc mơ không bao giờ có thể hoàn thành được. Ham muốn hạnh phúc của bạn là giấc mơ, giấc mơ là không thật. Qua cái không thật, không ai đã bao giờ có khả năng đạt tới cái thực. Bạn đã đáp con tàu sai rồi.

Ham muốn hạnh phúc đơn giản chỉ ra rằng bạn không hạnh phúc ngay khoảnh khắc này. Ham muốn hạnh phúc đơn giản chỉ ra rằng bạn là người khổ. Và người khổ đang phóng chiếu vào tương lai rằng lúc nào đó, ngày nào đó, bằng cách nào đó, người đó sẽ hạnh phúc. Phóng chiếu của bạn bắt nguồn từ khổ; nó mang chính hạt mầm của khổ. Nó tới từ bạn; nó không thể khác với bạn được. Nó là đứa con của bạn - khuôn mặt của nó sẽ giống bạn; máu bạn sẽ tuần hoàn trong thân thể nó. Nó sẽ là sự tiếp tục của bạn.

Bạn bất hạnh hôm nay. Bạn phóng chiếu rằng ngày mai sẽ hạnh phúc, nhưng ngày mai là phóng chiếu của bạn, của bất kì cái gì bạn đang là ngày hôm nay. Bạn bất hạnh - ngày mai sẽ bắt nguồn từ cái bất hạnh này và bạn sẽ còn bất hạnh hơn. Tất nhiên, từ bất hạnh nhiều hơn bạn sẽ lại ham muốn hạnh phúc trong tương lai. Thế thì bạn bị mắc vào cái vòng luẩn quẩn: bạn càng trở nên bất hạnh, bạn càng ham muốn hạnh phúc hơn; bạn càng ham muốn hạnh phúc hơn, bạn càng trở nên bất hạnh hơn. Bây giờ điều đó giống như con chó đuổi theo căn đuôi mình.

Trong Thiền họ có câu nói nào đó về nó. Họ nói điều đó giống như quất roi vào xe. Nếu ngựa của bạn không đi và bạn cứ quất roi vào xe thì cũng chẳng ích gì. Bạn khổ, thế thì bất kì cái gì bạn có thể mơ, bất kì cái gì bạn có thể phóng chiếu, cũng sẽ mang tới nhiều khổ hơn.

Cho nên điều đầu tiên là không mơ, không phóng chiếu. Điều đầu tiên là ở đây bây giờ. Dù nó là bất kì cái gì, cứ ở đây bây giờ - và khái lộ vô cùng đang chờ đợi bạn đấy.

Khái lộ là ở chỗ không ai có thể bất hạnh được trong ở đây và bây giờ.

Bạn đã bao giờ bất hạnh ở đây và bây giờ chưa? Ngay khoảnh khắc này - liệu có khả năng nào cho bất hạnh *ngay bây giờ* không? Bạn có thể nghĩ tới hôm qua và bạn có thể trở nên bất hạnh. Bạn có thể nghĩ tới ngày mai và bạn có thể trở nên bất hạnh. Nhưng *ngay chính khoảnh khắc này* - sự rộn ràng này, cái đập này, khoảnh khắc thực này - bạn có thể bất hạnh ngay bây giờ được không? Không quá khứ nào, không tương lai nào?

Bạn có thể mang nỗi khổ từ quá khứ, từ kí ức của mình. Ai đó xúc phạm bạn hôm qua và bạn có thể vẫn còn mang vết thương đó, bạn có thể vẫn còn mang tổn thương đó, và bạn có thể vẫn cảm thấy bất hạnh về nó: Tại sao - tại sao nó đã xảy ra cho bạn? Tại sao người này đã xúc phạm bạn? Bạn đã làm biết bao nhiêu điều tốt cho người đó, và bạn bao giờ cũng có ích, bao giờ cũng là người bạn - và người đó lại xúc phạm bạn! Bạn đang chơi với cái gì đó không còn tồn tại nữa. Hôm qua đã qua rồi.

Hay bạn có thể bất hạnh vì ngày mai. Ngày mai tiền của bạn sẽ hết - thế thì bạn sẽ đi ở đâu? Bạn sẽ ăn gì? Ngày mai tiền của bạn sẽ hết - thế thì bất hạnh kéo tới. Hoặc nó tới từ hôm qua hoặc nó tới từ ngày mai, nhưng nó không bao giờ ở đây và bây giờ. Ngay khoảnh khắc này, vào lúc này, bất hạnh là không thể được.

Nếu bạn đã học được điều này, bạn có thể trở thành vị phật. Thế thì không ai cản trở con đường của bạn. Thế thì bạn có thể quên đi tất cả về Freud; thế thì hạnh phúc không chỉ là có thể; nó đã xảy ra rồi. Nó ở ngay trước bạn và bạn đang bỏ lỡ nó bởi vì bạn cứ tìm bên đường.

Hạnh phúc là nơi bạn đang hiện hữu - bất kì chỗ nào bạn đang hiện hữu, hạnh phúc đều có đó. Nó bao quanh bạn, nó là hiện tượng tự nhiên. Nó cũng giống như không khí, giống như bầu trời. Hạnh phúc không phải được tìm; nó là chính chất liệu tạo nên vũ trụ này. Vui vẻ là chính chất liệu tạo nên vũ trụ này. Nhưng bạn phải nhìn thẳng, bạn phải nhìn trực tiếp. Nếu bạn nhìn sang bên, bạn bỏ lỡ.

Bạn bỏ lỡ bởi vì bản thân mình. Bạn bỏ lỡ bởi vì bạn có cách tiếp cận sai.

Nhưng cứ chết đi quá khứ và đừng bao giờ nghĩ tới tương lai, và thế rồi cố gắng khổ xem sao - bạn sẽ thất bại! Bạn không thể khổ được; thất bại của bạn là tuyệt đối chắc chắn, nó có thể tiên đoán được. Bạn không thể điều khiển được - dù bạn khổ hiệu quả thế nào bạn, dù được huấn luyện tốt thế nào, bạn cũng không thể tạo ra được khổ ở chính khoảnh khắc *này*.

Ham muốn hạnh phúc giúp cho bạn nhìn đi đâu đó khác, và thế thì bạn cứ bỏ lỡ. Hạnh phúc không được tạo ra - hạnh phúc chỉ được

nhìn thấy. Nó đã là hiện tại rồi. Chính khoảnh khắc này, bạn có thể trở nên hạnh phúc, hạnh phúc vô cùng.

Đây là cách điều đó đã xảy ra cho Phật. Ông ấy là con vua, ông ấy có mọi thứ nhưng lại không hạnh phúc. Ông ấy trở nên ngày một bất hạnh hơn - bạn càng có nhiều, bạn càng trở nên bất hạnh hơn. Đó là nỗi khổ của người giàu. Đó là điều đang xảy ra ở Mỹ ngày nay: người ta càng giàu hơn thì họ càng trở nên bất hạnh hơn; họ càng trở nên giàu hơn họ lại càng trở nên lúng túng chẳng biết làm gì.

Người nghèo bao giờ cũng chắc chắn về cái gì phải làm: Họ phải kiếm tiền, họ phải xây nhà tốt, họ phải mua xe; họ phải cho con vào đại học. Họ bao giờ cũng có chương trình chờ đợi họ. Họ bận bịu. Họ có tương lai, họ có hi vọng: "Ngày này hay ngày khác..." Họ vẫn còn trong khổ, nhưng có hi vọng.

Người giàu ở trong khổ và hi vọng biến mất. Khổ của người đó là gấp đôi. Bạn không thể tìm được người nghèo hơn người giàu đâu; người đó là nghèo gấp đôi. Người đó vẫn còn bị phóng chiếu vào tương lai, và bây giờ người đó biết tương lai sẽ chẳng cung cấp cái gì cả - bởi vì bất kì cái gì người đó cần, người đó đã có nó rồi. Người đó trở nên bị phiền muộn, tâm trí người đó trở nên ngày một lo âu hơn, sợ hãi hơn. Người đó trở nên đau khổ. Đó là điều đã xảy ra cho Phật.

Ông ấy giàu có. Ông ấy có mọi thứ mà có thể có được. Ông ấy đã trở nên rất bất hạnh. Một hôm ông ấy trốn khỏi cung điện của mình, bỏ lại tất cả mọi giàu sang, bỏ lại vợ đẹp, đứa con mới sinh - ông ấy đã trốn đi. Ông ấy trở thành người ăn xin. Ông ấy bắt đầu tìm hạnh phúc. Ông ấy đi tới guru này, tới guru nọ; ông ấy đã hỏi mọi người phải làm gì để hạnh phúc - và tất nhiên đã có cả nghìn lẻ một người sẵn sàng cho ông ấy lời khuyên và ông ấy đã theo lời khuyên của mọi người. Và ông ấy càng theo lời khuyên của họ, ông ấy càng trở nên lẫn lộn hơn.

Phật đã thử bất kì cái gì được nói với ông ấy. Ai đó nói: "Hãy công phu hatha yoga"; ông ấy trở thành nhà hatha yoga. Chẳng cái gì xảy ra từ điều đó. Có thể bạn có thân thể tốt hơn qua hatha yoga, nhưng bạn không thể trở nên hạnh phúc được. Chỉ thân thể tốt hơn, thân

thể mạnh khỏe hơn, chẳng tạo ra khác biệt gì. Với nhiều năng lượng bạn sẽ có năng lượng sẵn có để trở nên bất hạnh - nhưng bạn sẽ trở nên bất hạnh. Bạn sẽ làm gì với nó? Nếu bạn có nhiều tiền, bạn sẽ làm gì với nó? Bạn sẽ làm điều bạn có thể làm, và nếu ít tiền làm cho bạn khổ thế, nhiều tiền sẽ làm cho bạn còn khổ hơn. Đó là số học đơn giản.

Phật đã vứt bỏ tất cả yoga. Ông ấy đi tới thầy giáo khác, thầy về raja yoga, người không dạy các tư thế thân thể mà chỉ dạy mật chú, tụng niệm, thiền. Ông ấy đã thực hành những điều đó nữa, nhưng chẳng cái gì xảy tới từ nó. Ông ấy đã *thực sự* đi tìm kiếm. Khi bạn thực sự trong tìm kiếm thế thì chẳng cái gì có thể giúp được, thế thì không có cách chữa.

Phàm nhân dừng đâu đó dọc đường; họ không phải là người tìm kiếm thực. Người tìm kiếm thực là người đi tới tận cùng của việc tìm kiếm, và đi tới nhận ra rằng tất cả mọi việc tìm kiếm đều vô nghĩa. Bản thân việc tìm kiếm là con đường của ham muốn - Phật đã nhận ra điều đó một ngày nào đó. Ông ấy đã bỏ lại cung điện của mình, ông ấy đã bỏ lại tài sản trần gian của mình; một ngày nào đó, sau sáu năm tìm kiếm tâm linh, ông ấy vứt bỏ mọi việc tìm kiếm. Tìm kiếm vật chất đã bị vứt bỏ trước đó, bây giờ ông ấy vứt bỏ nốt tìm kiếm tâm linh. Thế giới này đã bị vứt bỏ trước đó, bây giờ ông ấy vứt bỏ thế giới kia nữa.

Ông ấy hoàn toàn gạt bỏ ham muốn... và chính khoảnh khắc đó nó xảy ra. Chính khoảnh khắc đó đã có phúc lành. Tất cả mọi ham muốn bị vứt bỏ, tất cả mọi hi vọng bị vứt bỏ, tất cả mọi hi vọng bị bỏ bằng, bỗng nhiên Gautam Siddartha trở thành Phật. Nó bao giờ cũng có đó nhưng ông ấy đã đi tìm ở đâu đó khác. Nó có đó - bên trong, bên ngoài, nó là cách vũ trụ được tạo nên. Nó là phúc lạc, nó là chân lí, nó là điều thiêng liêng.

Từ cực khổ tới cực lạc

Vui vẻ là đi vào trong cái ta riêng của bạn. Lúc bắt đầu điều đó là khó khăn, gian nan. Lúc bắt đầu bạn sẽ phải đối diện với khổ; con đường là rất cheo leo. Nhưng bạn càng đi vào trong nó, phần thưởng càng lớn hơn.

Hiếu biết là chìa khoá

Bạn phải hiểu một điều: rằng chúng ngộ không phải là trốn khỏi đau mà là hiểu biết về đau, hiểu biết về cực khổ của bạn, hiểu biết về khổ của bạn - không phải là che đậy, không phải là thay thế, mà là cái nhìn thấu sâu sắc: "Tại sao mình lại khổ, tại sao lại có nhiều lo âu thế, tại sao có nhiều cực khổ thế, nguyên nhân gì trong mình đang tạo ra nó?" Và thấy những nguyên nhân đó một cách rõ ràng là được tự do khỏi chúng.

Cái nhìn thấu suốt vào khổ của bạn sẽ đem tới tự do khỏi khổ. Và cái còn lại là chúng ngộ. Chúng ngộ không phải là cái gì đó tới với bạn. Nó là khi đau và khổ và cực khổ và lo âu đã được hiểu hoàn toàn rõ và chúng đã bay hơi bởi vì bây giờ chúng không có nguyên nhân để tồn tại trong bạn - trạng thái đó là chúng ngộ. Nó sẽ đem tới cho bạn, lần đầu tiên, sự mãn nguyện thực, phúc lạc thực, cực lạc đích thực. Và chỉ thế thì bạn mới có thể so sánh được.

Điều bạn thường gọi là "mãn nguyện" trước đây không phải là mãn nguyện đâu. Điều bạn vẫn quen gọi là "hạnh phúc" trước đây không phải là hạnh phúc đâu. Nhưng ngay bây giờ bạn không có gì để so sánh với nó cả.

Một khi chúng ngộ cho bạn trạng thái của cái thực, bạn sẽ thấy rằng tất cả mọi sướng của bạn, tất cả mọi hạnh phúc của bạn, đều đơn giản là chất liệu tạo ra mơ; chúng không phải là thực. Và cái đã tới bây giờ, tới vĩnh viễn.

Đó là định nghĩa của cái thực: mãn nguyện tới và không bao giờ rời bỏ bạn nữa là mãn nguyện thực. Mãn nguyện tới và lại đi thì không phải là mãn nguyện, nó đơn giản là lỗ hổng giữa hai khổ. Cũng như chúng ta gọi lỗ hổng giữa hai cuộc chiến tranh là "thời gian hoà bình" - nó không phải là thời gian hoà bình, nó đơn giản là chuẩn bị cho cuộc chiến tranh khác. Nếu chiến tranh là chiến tranh tích cực, thì thời gian giữa hai cuộc chiến tranh là chiến tranh tiêu cực, chiến

tranh lạnh. Nó diễn ra ngầm, bạn đang sẵn sàng cho cuộc chiến tranh nóng.

Bất kì cái gì tới và đi đều là mơ. Để điều đó là định nghĩa. Bất kì cái gì tới và không bao giờ đi đều là thực tại.

Cố hiểu khổ của bạn. Sống nó, đi vào chính chiều sâu của nó, tìm ra nguyên nhân, tại sao nó có đó. Để hiểu biết là việc thiền của bạn.

Và cố hiểu mãn nguyện của bạn nữa, hạnh phúc của bạn nữa, và bạn sẽ thấy nông cạn của chúng. Một khi bạn biết rằng hạnh phúc của mình là nông cạn và cực khổ của mình là rất sâu - và nó là ở trong tay bạn - bạn có thể thay đổi toàn bộ phong cách của tâm thức. Mãn nguyện của bạn có thể trở thành toàn thể bản thể bạn; thậm chí không có không gian nhỏ nào còn lại cho điều bất mãn.

Tình yêu của bạn trở thành chính cuộc sống của bạn. Và nó còn lại. Thời gian qua đi, nhưng điều bạn đã đạt tới cứ đi sâu hơn. Ngày một nhiều hoa hơn, ngày một nhiều bài ca hơn được sinh ra từ nó. Đó là điều chúng ta gọi là "chứng ngộ". Từ này là từ của phương Đông, nhưng kinh nghiệm này chẳng liên quan gì tới Đông hay Tây.

Bánh mì và xiếc

Thông thường điều chúng ta nghĩ là vui vẻ thì không phải là vui vẻ đâu; nhiều nhất nó là giải trí. Nó chỉ là cách để né tránh bản thân bạn. Nó là cách để đầu độc bản thân bạn, nó là cách để được nhận chìm trong cái gì đó để cho bạn có thể quên đi khổ của mình, lo của mình, cực khổ của mình, lo âu của mình.

Cho nên tất cả các loại giải trí đều được coi là vui vẻ - chúng không phải vậy đâu! Bất kì cái gì tới từ bên ngoài đều không, và không thể, là vui vẻ được. Bất kì cái gì phụ thuộc vào cái gì đó đều không, và không thể, là vui vẻ được. Vui vẻ nảy sinh từ chính cốt lõi của bạn. Nó tuyệt đối độc lập - độc lập với bất kì hoàn cảnh bên ngoài nào. Và nó không phải là việc trốn tránh bản thân mình; nó thực sự là việc đương đầu với bản thân mình. Vui vẻ nảy sinh chỉ khi bạn về nhà.

Cho nên bất kì cái gì được biết tới như vui vẻ thì chỉ là cái ngược lại, chỉ là cái đối lập lại: nó không phải là vui vẻ. Thực tế bởi vì bạn không vui nên bạn đi tìm giải trí.

Chuyện xảy ra là một trong những tiểu thuyết gia vĩ đại người Nga, Maxim Gorky, tới thăm nước Mỹ. Ông ấy được xem đủ mọi thứ mà người Mỹ đã phát minh ra để giải trí cho mình, để mất hút vào đó. Người hướng dẫn cuộc thăm của ông ấy hi vọng rằng ông ấy sẽ rất hạnh phúc. Nhưng Maxim Gorky càng được xem quanh, ông ấy càng tỏ ra bất hạnh và buồn bã hơn.

Người hướng dẫn hỏi ông ấy, "Có chuyện gì vậy? Ông không thể hiểu được sao?"

Maxim Gorky nói, "Tôi có thể hiểu được chứ - đó là lí do tại sao tôi lại cảm thấy buồn. Đất nước này phải không có vui vẻ rồi; bằng không thì không có nhu cầu cho nhiều thứ giải trí thế."

Chỉ người không vui mới cần giải trí. Thế giới càng trở thành không vui hơn, chúng ta lại càng cần nhiều ti vi, phim ảnh, thành phố hào nhoáng, và cả nghìn lẻ một thứ. Chúng ta cần rượu ngày một

nhiều hơn, chúng ta cần những loại thuốc mới ngày một nhiều hơn - chỉ để né tránh khổ mà chúng ta đang là, chỉ để không đối diện với cực khổ mà chúng ta đang là, chỉ để bằng cách nào đó quên nó đi hết cả. Nhưng bằng việc quên nó đi chẳng cái gì được đạt tới cả.

Cho nên vui vẻ là đi vào trong cái ta riêng của bạn. Lúc ban đầu điều đó là khó khăn, gian nan. Lúc ban đầu bạn sẽ phải đối diện với khổ; con đường rất cheo leo. Nhưng càng đi sâu hơn vào trong nó, cái thu được càng lớn hơn, phần thưởng càng lớn hơn.

Một khi bạn đã học được cách đối diện với khổ của mình, bạn bắt đầu trở nên vui vẻ, bởi vì trong quá trình đối diện với nó khổ bắt đầu biến mất và bạn bắt đầu trở nên ngày một được tích hợp hơn.

Một ngày nào đó khổ có đó và bạn đối diện với nó - bỗng nhiên, có sự dừng lại: Bạn có thể thấy khổ như tách rời khỏi bạn và bạn như tách rời khỏi nó. Bạn bao giờ cũng tách rời; đó chỉ là ảo tưởng, sự đồng nhất rằng bạn có trong nó thôi. Bây giờ bạn biết bạn không phải là điều này, và thế thì có sự bật phát của vui vẻ, sự bùng nổ của vui vẻ.

Cực lạc mang tính nổi dậy

Mọi đứa trẻ được sinh ra đều cực lạc. Cực lạc là tự nhiên. Nó không phải là cái gì đó chỉ xảy ra cho các hiền nhân vĩ đại. Nó là cái gì đó mà tất cả chúng ta đều mang cùng mình vào thế giới này; mọi người đều tới cùng nó. Nó là cốt lõi bên trong nhất của cuộc sống. Nó là một phần của việc sống. Cuộc sống là cực lạc. Mọi đứa trẻ đều đem nó vào thế giới này, nhưng thế rồi xã hội nhảy lên đứa trẻ, bắt đầu phá huỷ khả năng của cực lạc, bắt đầu làm cho đứa trẻ khổ, bắt đầu huấn luyện đứa trẻ.

Xã hội mang tính loạn thần kinh, và nó không thể cho phép người cực lạc được ở đây. Họ là nguy hiểm cho nó. Cố gắng hiểu cơ chế này; thế thì mọi thứ sẽ dễ dàng.

Bạn không thể kiểm soát được người cực lạc; điều đó là không thể được. Bạn chỉ có thể kiểm soát được người khổ. Người cực lạc nhất định là tự do. Cực lạc là tự do. Khi bạn cực lạc, bạn không thể bị qui giản thành nô lệ được. Bạn không thể bị phá huỷ dễ dàng thế; bạn không thể bị thuyết phục sống trong nhà tù. Bạn sẽ muốn nhảy múa dưới các vì sao và bạn muốn đi cùng gió và bạn muốn nói cùng mặt trời và mặt trăng. Bạn sẽ cần cái bao la, cái vô hạn, cái khổng lồ, cái to lớn. Bạn không thể bị dụ dỗ vào việc sống trong xà lim tối tăm. Bạn không thể bị biến thành nô lệ được. Bạn sẽ sống cuộc sống riêng của mình và bạn sẽ làm việc của mình.

Điều này là rất khó cho xã hội. Nếu có nhiều người cực lạc, xã hội sẽ cảm thấy nó đang tan ra, cấu trúc của nó sẽ không giữ lại được nữa. Người cực lạc sẽ là người nổi dậy. Nhớ lấy, tôi không gọi người cực lạc là "người cách mạng"; tôi gọi người đó là "người nổi dậy". Người cách mạng là người muốn thay đổi xã hội, nhưng người đó muốn thay thế nó bằng xã hội khác. Người nổi dậy là người muốn sống như một cá nhân và muốn không có cấu trúc xã hội cứng nhắc trên thế giới. Người nổi dậy là người không muốn thay thế xã hội này bằng xã hội khác - bởi vì mọi xã hội đều chứng tỏ là như nhau. Người tư bản và người cộng sản và người phát xít và người xã hội,

họ tất cả đều là anh em con chú con bác; nó chẳng khác biệt gì mấy. Xã hội là xã hội. Tất cả các nhà thờ đều chứng tỏ như nhau - người Hindu giáo, người Ki tô giáo, người Mô ha mét giáo. Một khi cấu trúc trở thành mạnh mẽ, nó không muốn bất kì ai được cực lạc, bởi vì cực lạc là chống lại cấu trúc.

Nghe điều đó và suy ngẫm về nó: Cực lạc là chống lại cấu trúc. Cực lạc mang tính nổi dậy. Nó không phải là cách mạng. Người cách mạng muốn cấu trúc khác - theo ham muốn riêng của người đó, theo điều không tưởng riêng của người đó, nhưng cấu trúc tất cả đều như nhau. Người đó muốn trong quyền lực. Người đó muốn là kẻ áp bức chứ không là kẻ bị áp bức; người đó muốn là kẻ bóc lột chứ không là kẻ bị bóc lột; người đó muốn cai trị và không bị cai trị.

Người nổi dậy là người không muốn bị cai trị lẫn không muốn cai trị. Người nổi dậy là người muốn không có cai trị trên thế giới. Người nổi dậy là người vô chính phủ. Người nổi dậy là người tin cậy vào tự nhiên, không tin vào các cấu trúc nhân tạo, người tin rằng nếu tự nhiên được để cho một mình, mọi thứ sẽ đẹp. Nó là vậy!

Vũ trụ bao la thế vẫn diễn ra mà chẳng có chính phủ nào. Con vật, cây cối, mọi thứ vẫn diễn ra mà chẳng có chính phủ nào. Tại sao con người lại cần chính phủ? Cái gì đó phải đi sai rồi. Tại sao con người lại thần kinh tới mức con người không thể sống được nếu không có người cai trị?

Bây giờ đó là cái vòng luẩn quẩn. Con người có thể sống mà không có kẻ cai trị, nhưng con người chưa bao giờ được cho bất kì cơ hội nào - kẻ cai trị sẽ không cho bạn cơ hội nào đâu. Một khi bạn biết bạn có thể sống mà không có người cai trị, thì ai còn muốn họ có đó nữa? Ai sẽ ủng hộ họ? Ngay bây giờ bạn đang ủng hộ kẻ thù của riêng mình. Hai kẻ thù đứng chống nhau trong cuộc tranh cử tổng thống; và bạn chọn. Cả hai đều như nhau. Cứ dường như bạn được cho tự do để chọn nhà tù nào bạn muốn vào. Và bạn bầu một cách hạnh phúc - tôi muốn vào nhà tù A hay B, tôi tin vào nhà tù Cộng hoà, tôi tin vào nhà tù Dân chủ. Nhưng cả hai đều là nhà tù. Và một khi bạn ủng hộ nhà tù, nhà tù có đầu tư riêng của nó. Thế thì nó sẽ không cho phép bạn có mùi vị của tự do.

Cho nên từ ngay thời thơ ấu chúng ta đã không được phép nếm trải tự do, bởi vì một khi chúng ta biết tự do là gì, thế thì chúng ta sẽ không nhân nhượng, chúng ta sẽ không thoả hiệp - thế thì chúng ta sẽ không sẵn sàng sống trong bất kì xà lim tối tăm nào. Chúng ta sẽ thà chết còn hơn cho phép bất kì ai thu chúng ta lại thành nô lệ. Chúng ta sẽ mang tính khăng định.

Tất nhiên người nổi dậy sẽ không quan tâm tới việc trở nên quyền thế với người khác. Đây là dấu hiệu của thần kinh, khi bạn quá quan tâm tới việc trở nên quyền thế với người khác. Điều đó đơn giản chỉ ra rằng sâu bên dưới bạn không có quyền thế gì và bạn sợ rằng nếu bạn không trở nên quyền thế thì người khác sẽ chế ngự bạn.

Machiavelli nói rằng cách tốt nhất để phòng thủ là tấn công. Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân bạn là tấn công trước. Cái gọi là những chính khách này trên khắp thế giới - ở phương Đông, ở phương Tây - tất cả sâu bên dưới đều là những người rất yếu đuối, chịu đựng tự ti, sợ hãi rằng nếu họ không trở nên mạnh mẽ về chính trị thì ai đó sẽ khai thác họ, cho nên sao không khai thác thay vì bị khai thác? Kẻ bị khai thác và kẻ khai thác, cả hai đều đi trên cùng con thuyền - và cả hai đều đang cùng chèo lái một con thuyền, giữ cho nó nổi.

Một khi đứa trẻ biết tới mùi vị của tự do, nó sẽ không bao giờ trở thành bộ phận của bất kì xã hội nào; bất kì nhà thờ nào, bất kì câu lạc bộ nào, bất kì đảng phái chính trị nào. Nó sẽ vẫn còn là một cá nhân, nó sẽ vẫn còn tự do và nó sẽ tạo ra nhịp đập của tự do quanh nó. Chính bản thể nó sẽ trở thành cánh cửa tới tự do.

Đứa trẻ không được phép nếm trải tự do. Nếu đứa trẻ hỏi mẹ, "Mẹ ơi, con ra ngoài chơi nhé? Mặt trời đẹp mà không khí rất mát mẻ và con muốn chạy quanh khu nhà," ngay lập tức - một cách ám ảnh, một cách cưỡng bách - người mẹ nói, "Không!" Đứa trẻ đã không đòi hỏi nhiều. Nó chỉ muốn đi ra ngoài dưới mặt trời buổi sáng, đi vào không khí trong lành, nó muốn tận hưởng ánh mặt trời và không khí và cây cối - nó đã không đòi hỏi cái gì cả! - nhưng từ sự cưỡng bức sâu nào đó, người mẹ nói không. Rất khó nghe người mẹ nói có, rất khó nghe người cha nói có. Cho dù họ nói có, họ nói điều đó rất miễn

cưỡng. Cho dù họ nói có, họ làm cho đứa trẻ cảm thấy rằng nó phạm tội, rằng nó đang ép buộc họ, rằng nó đang làm điều gì đó sai.

Bất kì khi nào đứa trẻ cảm thấy hạnh phúc, bất kì cái gì nó làm, người này người nọ nhất định tới và dừng nó lại - "Đừng làm điều này!" Dần dần đứa trẻ hiểu ra, "Bất kì cái gì mình cảm thấy hạnh phúc đều sai." Và tất nhiên nó không bao giờ cảm thấy hạnh phúc khi làm điều người khác bảo nó làm, bởi vì đó không phải là thôi thúc tự nhiên trong nó. Cho nên nó đi tới biết rằng khổ sở là đúng, hạnh phúc là sai. Điều đó trở thành mối liên hệ sâu xa.

Nếu nó muốn mở đồng hồ và nhìn vào bên trong, cả gia đình nháy lên nó: "Dừng lại! Con sẽ phá hỏng chiếc đồng hồ đó. Điều này là không tốt." Nó chỉ muốn nhìn vào trong đồng hồ; đó là tính tò mò khoa học. Nó muốn xem cái gì làm nên tiếng tích tắc. Điều đó hoàn toàn được chứ. Và đồng hồ không giá trị bằng tính tò mò của nó đâu, không bằng tâm trí truy tìm của nó đâu. Đồng hồ là vô giá trị - cho dù đồng hồ có bị phá hỏng thì cũng chẳng cái gì bị phá huỷ cả - nhưng một khi tâm trí truy tìm bị phá huỷ thì nhiều điều bị phá huỷ; thế thì nó sẽ không bao giờ truy tìm chân lí.

Hay đó là buổi đêm đẹp và bầu trời đầy sao và đứa trẻ muốn ngồi ngoài trời, nhưng đó là giờ đi ngủ. Nó không cảm thấy buồn ngủ chút nào; nó còn đang thức, rất, rất tỉnh. Đứa trẻ phân vân. Buổi sáng khi nó còn đang cảm thấy buồn ngủ, mọi người thúc nó: "Dậy đi!" Khi nó đang tận hưởng giấc ngủ, khi nằm trên giường đang còn sướng, khi nó muốn trở mình và ngủ thêm chút nữa và mơ thêm chút nữa, thì mọi người cứ làm ngược lại nó: "Dậy đi! Đến giờ dậy rồi!" Bây giờ nó đang rất tỉnh và nó đang thích nhìn sao. Điều đó rất thơ ca, khoảnh khắc này, rất lãng mạn. Nó cảm thấy xúc động. Làm sao nó có thể đi ngủ trong trạng thái đó được? Nó còn đang kích động thế, nó muốn ca hát và nhảy múa, và họ lại buộc nó đi ngủ: "Chín giờ rồi. Đây là giờ đi ngủ." Bây giờ, nó đang sung sướng được thức nhưng nó bị buộc phải đi ngủ.

Khi nó đang chơi nó bị buộc phải tới bàn ăn. Nó không đói. Khi nó đói, mẹ nó nói, "Chưa phải giờ ăn." Theo cách này chúng ta cứ phá huỷ mọi khả năng của cực lạc, mọi khả năng của hạnh phúc, vui vẻ,

hân hoan. Điều đứa trẻ cảm thấy hạnh phúc tự phát thì dường như sai, còn điều nó không cảm thấy quan tâm chút nào lại dường như đúng.

Ở trường một con chim bỗng nhiên bắt đầu hát bên ngoài lớp học, và đứa trẻ dồn tất cả sự chú ý tới con chim đó, tất nhiên rồi - không dồn vào toán học mà thầy đang đứng đó trên bảng với mẫu phấn xấu xí. Nhưng thầy lại có quyền thế hơn, quyền thế về chính trị hơn con chim. Chắc chắn con chim chẳng có quyền gì cả, nhưng nó có cái đẹp. Con chim hấp dẫn đứa trẻ mà chẳng nhồi nhét vào đầu nó, "Chú ý! Tập trung vào tôi!" Không - đơn giản, tự phát, tự nhiên, tâm thức của đứa trẻ bắt đầu tuôn chảy ra cửa sổ. Nó đi tới con chim. Trái tim nó ở đó, nhưng nó phải nhìn lên bảng đen. Chẳng có gì để nhìn, nhưng nó phải giả vờ.

Hạnh phúc là sai. Bất kì khi nào có hạnh phúc đứa trẻ bắt đầu trở nên sợ cái gì đó sẽ bị sai. Nếu đứa trẻ đang chơi với thân thể riêng của nó, điều đó là sai. Nếu đứa trẻ đang chơi với cơ quan dục riêng của nó, điều đó là sai. Và đó là một trong những khoảnh khắc cực lạc nhất trong đời đứa trẻ. Nó tận hưởng thân thể nó; điều đó làm xúc động. Nhưng tất cả xúc động đều phải bị cắt bỏ, mọi vui vẻ phải bị phá huỷ. Điều đó là loạn thần kinh, nhưng xã hội lại loạn thần kinh.

Cùng điều đó đã được làm cho cha mẹ bởi cha mẹ họ; họ làm cùng điều đó cho con cái họ. Theo cách này thế hệ nó cứ phá huỷ thế hệ kia. Theo cách này chúng ta truyền chứng thần kinh của mình từ thế hệ này sang thế hệ khác. Toàn trái đất đã trở thành nhà thương điên. Không ai dường như biết cực lạc là gì. Nó bị mất đi. Rào chắn tiếp rào chắn đã được tạo ra.

Chính quan sát của tôi là khi mọi người bắt đầu thiền và họ bắt đầu cảm thấy việc dâng lên của năng lượng, khi họ bắt đầu cảm thấy hạnh phúc, họ lập tức tới tôi và nói, "Một điều rất kì lạ đang xảy ra. Tôi cảm thấy hạnh phúc, và tôi cũng thấy mặc cảm, chẳng có lí do nào hết cả." Mặc cảm sao? Họ cũng phân vân. Sao người ta lại phải cảm thấy mặc cảm? Họ biết rằng họ đã không làm điều gì sai. Từ đâu mà mặc cảm này nảy sinh? Nó tới từ ước định bắt rễ sâu đó rằng vui vẻ là sai. Buồn thì được, nhưng hạnh phúc là không được phép.

Có lần tôi đã sống trong một thị trấn mà viên cảnh sát trưởng là bạn tôi; chúng tôi là bạn bè từ những ngày đại học. Anh ấy thường tới tôi, và anh ấy sẽ nói, "Tôi khổ quá. Hãy giúp tôi thoát ra khỏi nó."

Tôi nói, "Anh nói về thoát ra khỏi nó, nhưng tôi thấy anh không thực sự muốn ra khỏi nó. Ngay chỗ đầu tiên, sao anh đã chọn làm việc ở sở cảnh sát này? Anh phải khổ thôi, và anh muốn người khác cũng khổ."

Một hôm tôi bảo ba người bạn tôi đi quanh thị trấn và nhảy múa ở những phần khác nhau của thị trấn và hạnh phúc. Tôi nói, "Các bạn đơn giản đi và làm điều này như một thực nghiệm." Trong một giờ, tất nhiên, họ đều bị cảnh sát bắt.

Tôi gọi tới viên cảnh sát trưởng; tôi nói, "Sao anh lại bắt những người bạn này của tôi?"

Anh ta nói, "Những người này dường như điên."

Tôi hỏi anh ta, "Họ có làm điều gì sai không? Họ có hại người nào không?"

Anh ta nói, "Không, không có gì cả. Thực sự, họ đã không làm điều gì sai."

"Thế sao các anh đã bắt họ?"

Anh ta nói, "Nhưng họ nhảy múa trên phố! Và họ cười."

"Nhưng nếu họ đã không làm điều gì hại cho bất kì ai, sao các anh can thiệp? Sao các anh dừng họ lại? Họ đã không tấn công người nào, họ đã không vào lãnh thổ của bất kì ai. Họ chỉ nhảy múa. Những người hồn nhiên, cười."

Anh ta nói, "Anh đúng, nhưng điều đó là nguy hiểm."

"Sao điều đó lại nguy hiểm? Hạnh phúc mà nguy hiểm sao? Cực lạc là nguy hiểm sao?" Anh ta hiểu ra vấn đề; anh ta lập tức thả họ. Anh ta chạy tới tôi; anh ta nói, "Anh có thể đúng. Tôi không thể cho phép bản thân mình hạnh phúc được - và tôi không thể cho phép bất kì ai khác được hạnh phúc."

Đây là các chính khách của bạn, đây là các cảnh sát trưởng của bạn, đây là các quan toà của bạn, các bồi thẩm của bạn, các lãnh đạo

của bạn, cái gọi là thánh nhân của bạn, các tu sĩ của bạn, các giáo hoàng của bạn - đây là những người có thẩm quyền. Họ tất cả đều có đầu tư lớn vào khổ của bạn. Họ phụ thuộc vào khổ của bạn. Nếu bạn khổ họ sướng.

Chỉ người khổ mới đi tới đền chùa để cầu nguyện. Người hạnh phúc sẽ đi tới đền chùa sao? Để làm gì?

Tôi đã nghe nói rằng Adolf Hitler đã nói với một nhà ngoại giao Anh. Họ đang đứng ở tầng thứ ba mươi của tòa nhà cao chọc trời, và để gây ấn tượng với ông ta, Hitler ra lệnh cho một lính Đức nhảy xuống. Người lính này đơn giản nhảy xuống thậm chí chẳng ngần ngại, và tất nhiên chết. Nhà ngoại giao Anh không thể nào tin được vào điều đó; điều đó không thể tin nổi. Ông ta rất choáng. Phí hoài thế sao? Chẳng bởi lí do nào cả. Và để gây ấn tượng thêm cho ông ta, Hitler ra lệnh cho người lính khác, "Nhảy xuống!" và người kia nhảy. Và để gây ấn tượng hơn nữa, ông ta ra lệnh cho người lính thứ ba.

Đến lần này, nhà ngoại giao đã trở lại nhận biết của mình. Ông ta chạy xô tới và dừng người lính này lại và nói, "Anh làm cái gì vậy, phá hủy cuộc sống của mình chẳng bởi lí do nào hết cả sao?" Anh lính nói, "Ai muốn sống nữa, thưa ngài, trong đất nước này và dưới người điên này? Ai muốn sống với Adolf Hitler? Tốt hơn cả là chết đi! Đó là tự do."

Khi mọi người khổ, cái chết dường như là tự do. Và khi mọi người khổ, họ đầy phần nộ, giận dữ tới mức họ muốn giết người - ngay cả với nguy cơ rằng họ có thể bị giết. Chính khách tồn tại bởi vì bạn khổ. Cho nên Việt Nam có thể tiếp tục, Bangladesh, các nước A rập. Chiến tranh tiếp tục. Ở đâu đó chỗ này chỗ khác, chiến tranh tiếp tục.

Trạng thái vấn đề này cần phải được hiểu - tại sao nó tồn tại và làm sao bạn có thể vứt bỏ được nó. Chừng nào bạn còn chưa vứt bỏ nó, chừng nào bạn còn chưa hiểu toàn thể cơ chế, ước định - thôi miên mà trong đó bạn đang sống - chừng nào bạn còn chưa nắm giữ nó, quan sát nó, và vứt bỏ nó, bạn sẽ không bao giờ trở nên cực lạc; và bạn sẽ không bao giờ có khả năng ca bài ca mà bạn đã tới để ca.

Thế thì bạn sẽ chết đi mà không nhảy múa điệu vũ của bạn. Thế thì bạn sẽ chết đi mà chưa từng sống.

Thực hay tượng trưng

Cuộc sống của bạn chỉ là hi vọng; nó không phải là thực tại. Nó có thể là thực tại.

Chúng thần kinh này mà bạn gọi là xã hội, văn minh, văn hoá, giáo dục, chúng thần kinh này có cấu trúc tinh vi. Cấu trúc là thế này: Nó cho bạn ý tưởng tượng trưng để cho thực tại dần dần bị che mờ, trở nên bị che khuất, bạn không thể thấy được cái thực, và bạn bắt đầu trở nên bị gắn bó với cái không thực. Chẳng hạn, xã hội bảo bạn tham vọng; nó giúp cho bạn trở nên tham vọng. Tham vọng nghĩa là sống trong hi vọng, sống trong ngày mai. Tham vọng nghĩa là hôm nay phải bị hi sinh cho ngày mai.

Hôm nay là tất cả những cái đang có đó; bây giờ là thời gian duy nhất bạn hiện hữu, thời gian duy nhất bạn sẽ hiện hữu. Nếu bạn muốn sống, nó là bây giờ hay không bao giờ.

Nhưng xã hội làm cho bạn tham vọng. Từ thời thơ ấu, khi bạn tới trường và bạn được dạy tham vọng, bạn bị đầu độc: trở nên giàu có, trở nên quyền thế, trở thành ai đó. Không ai bảo bạn rằng bạn đã có khả năng để hạnh phúc. Mọi người đều nói rằng bạn có thể có khả năng hạnh phúc chỉ nếu bạn hoàn thành những điều kiện nào đó - rằng bạn có đủ tiền, có nhà lớn, có xe lớn, và thế này thế nọ - chỉ thế thì bạn mới có thể hạnh phúc được.

Hạnh phúc chẳng liên quan gì tới những điều này. Hạnh phúc không phải là thành đạt, nó là bản tính của bạn. Con vật hạnh phúc mà không có tiền. Chúng không phải là Rockefeller. Và không Rockefeller nào lại hạnh phúc như con hươu hay con chó. Con vật không có quyền lực chính trị - chúng không phải là thủ tướng và tổng thống - nhưng chúng hạnh phúc. Cây hạnh phúc; bằng không chúng đã dừng nở hoa. Chúng vẫn nở hoa; mùa xuân vẫn tới. Chúng vẫn nhảy múa, chúng vẫn ca hát, chúng vẫn rót bản thể chúng vào chân của điều thiêng liêng. Lời cầu nguyện của chúng là liên tục, sự tôn thờ của chúng không bao giờ dừng lại. Và chúng không đi tới nhà

thờ nào; không có nhu cầu. Thượng đế tới chúng. Trong gió, trong mưa, trong ánh mặt trời, Thượng đế tới chúng.

Chỉ con người là không hạnh phúc, bởi vì con người sống trong tham vọng và không trong thực tại. Tham vọng là thủ đoạn. Nó là thủ đoạn để làm sao lãng tâm trí bạn. Cuộc sống tượng trưng đã được thế cho cuộc sống thực.

Quan sát điều đó trong cuộc sống. Người mẹ không thể yêu đứa con nhiều như đứa con muốn người mẹ yêu nó, bởi vì người mẹ bị treo trong đầu mình. Cuộc sống của cô ấy đã không phải là cuộc sống của sự hoàn thành. Cuộc sống tình yêu của cô ấy đã là điều bất hạnh. Cô ấy đã không có khả năng nở hoa. Cô ấy đã sống trong tham vọng. Cô ấy đã cố gắng để kiểm soát người đàn ông của mình, sở hữu anh ta. Cô ấy đã từng ghen tuông. Cô ấy đã không là người đàn bà đáng yêu. Nếu cô ấy đã không là người đàn bà đáng yêu, làm sao cô ấy có thể bỗng nhiên yêu đứa trẻ được?

Tôi mới đọc một cuốn sách của R.D. Laing. Ông ấy gửi cho tôi cuốn sách của ông ấy, *Sự kiện của cuộc sống*. Trong cuốn sách này ông ấy nói tới một thực nghiệm mà trong đó một nhà phân tâm đã hỏi nhiều bà mẹ, "Khi con chị sắp được sinh ra, chị có thực sự trong tâm trạng đón chào không, chị có sẵn sàng chấp nhận đứa con không?" Ông ấy đã làm một bảng hỏi. Câu hỏi đầu tiên: "Đứa con là ngẫu nhiên, hay chị mong muốn đứa con?" Chín mươi phần trăm đàn bà nói, "Nó là ngẫu nhiên; chúng tôi không mong muốn nó." Thế rồi, "Khi việc mang thai xảy ra, chị có do dự không? Chị có muốn đứa con không, hay chị muốn phá thai? Chị có rõ ràng về điều đó không?" Nhiều người trong số họ nói rằng họ do dự trong hàng tuần để phá thai hay mang thai. Thế rồi đứa con được sinh ra - họ không thể quyết định được. Có thể đã có những xem xét khác - có thể xem xét tôn giáo, nó có thể tạo ra tội lỗi cho họ, nó có thể tạo ra địa ngục cho họ. Họ có thể đã là người Cơ đốc giáo, và ý tưởng phá thai là giết người đã ngăn cản họ khỏi phá thai. Hay có thể có những xem xét xã hội. Hay chồng muốn có con, hay họ muốn có con như sự tiếp nối của bản ngã họ. Nhưng đứa con đã không được yêu thích. Hiếm khi có người mẹ nói, "Vâng, đứa con được đón chào. Tôi chờ đợi nó và tôi hạnh phúc."

Bây giờ đứa con được sinh ra, người không được đón chào - từ chính lúc ban đầu người mẹ đã do dự liệu có nó hay không có nó. Phải có ảnh hưởng trở lại. Đứa con phải cảm thấy sự căng thẳng này. Khi người mẹ nghĩ tới việc bỏ đứa con, đứa con phải cảm thấy bị tổn thương. Đứa con là một phần của thân thể người mẹ; mọi rung động sẽ đạt tới đứa con. Hay khi người mẹ nghĩ và do dự và trong tình trạng lấp lửng cái gì cần làm và cái gì không làm, đứa con cũng sẽ cảm thấy run rẩy, lay động - nó đang treo giữa chết và sống. Thế rồi bằng cách nào đó đứa con được sinh ra và người mẹ nghĩ đó chỉ là ngẫu nhiên - họ đã cố gắng kiểm soát sinh đẻ, họ đã cố gắng thế này thế nọ, và mọi thứ đều thất bại và đứa con có đó - cho nên người ta phải dung thứ điều đó.

Dung thứ đó không phải là tình yêu. Đứa con bị lỡ tình yêu từ chính ban đầu. Và người mẹ cũng thấy mặc cảm bởi vì cô ấy không cho nhiều tình yêu như đáng phải có một cách tự nhiên. Cho nên cô ấy bắt đầu thay thế. Cô ấy buộc đứa con ăn quá nhiều. Cô ấy không thể rót vào linh hồn đứa con bằng tình yêu; cô ấy cố gắng tọng vào thân thể nó bằng thức ăn. Đó là việc thay thế. Bạn có thể đi và xem. Người mẹ đang bị ám ảnh thế. Đứa con nói, "Con không đói," và người mẹ cứ ép ăn. Họ chẳng quan tâm gì tới đứa con cả, họ không nghe đứa con. Họ đang thay thế: họ không thể cho tình yêu, cho nên họ cho thức ăn. Thế thì đứa con lớn lên - họ không thể cho tình yêu được, cho nên họ cho tiền. Tiền đã trở thành cái thay thế cho tình yêu.

Và đứa con cũng học được rằng tiền còn quan trọng hơn tình yêu. Nếu bạn không có tình yêu, chẳng có gì phải lo nghĩ, nhưng bạn phải có tiền. Trong cuộc sống nó sẽ trở thành tham lam. Nó sẽ theo đuổi tiền như người điên. Nó sẽ không bận tâm về tình yêu. Nó sẽ nói, "Điều đầu tiên là trên hết. Trước hết tôi phải có số dư lớn trong ngân hàng. Tôi phải có nhiều tiền; chỉ thế thì tôi mới có thể đảm đương được yêu."

Bây giờ, tình yêu không cần tiền; bạn có thể yêu như bạn vậy. Và nếu bạn nghĩ tình yêu cần tiền và bạn theo đuổi tiền, một ngày nào đó bạn có thể có tiền và thế rồi bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy trống

rỗng - bởi vì tất cả những năm ấy đã bị phí hoài trong việc tích lũy tiền. Và chúng không chỉ bị phí hoài đâu; tất cả những năm đó đã là những năm của không tình yêu, cho nên bạn đã thực hành không tình yêu. Bây giờ tiền có đó nhưng bạn không biết cách yêu. Bạn đã quên mất chính ngôn ngữ của tình cảm, ngôn ngữ của tình yêu, ngôn ngữ của cực lạc.

Vâng, bạn có thể mua người đàn bà đẹp, nhưng đó không phải là tình yêu. Bạn có thể mua người đàn bà đẹp nhất trên thế giới, nhưng đó không phải là tình yêu. Và cô ấy sẽ tới bạn không phải bởi vì cô ấy yêu bạn; cô ấy sẽ tới bạn vì số dư ngân hàng của bạn.

Tiền là tượng trưng. Quyền lực, quyền lực chính trị, là tượng trưng. Kính trọng là tượng trưng. Những điều này không phải là thực tại; những điều này là phóng chiếu của con người. Những điều này không phải là mục tiêu; chúng không có tính mục tiêu. Chúng không có đó, chúng chỉ là mơ mộng được phóng chiếu bởi tâm trí khổ.

Nếu bạn muốn được cực lạc bạn sẽ phải vứt bỏ cái tượng trưng. Được tự do với cái tượng trưng là được tự do với xã hội. Được tự do với cái tượng trưng là trở thành một cá nhân. Được tự do với cái tượng trưng bạn đã lấy lòng dũng cảm để đi vào cái thực. Và chỉ cái thực mới là thực - cái tượng trưng là không thực.

Hiện hữu và trở thành

Cực lạc là gì? Cái gì đó cần được đạt tới sao? Không. Cái gì đó mà bạn phải kiếm lấy sao? Không. Cái gì đó bạn phải trở thành sao? Không. Cực lạc là *hiện hữu* còn trở thành là khổ đau. Nếu bạn muốn trở thành cái gì đó, bạn sẽ khổ. Trở thành là nguyên nhân rất gốc rễ của khổ. Nếu bạn muốn cực lạc - thế thì nó là ngay bây giờ, ở đây và bây giờ, chính khoảnh khắc này. Chính khoảnh khắc này - không ai chặn đường bạn cả - bạn có thể hạnh phúc. Hạnh phúc là hiển nhiên thế và dễ dàng thế. Nó là bản tính của bạn. Bạn đã mang nó rồi. Chỉ việc cho nó cơ hội để nở hoa, để bừng nở hoa.

Và cực lạc không phải là của cái đầu, nhớ lấy. Cực lạc là của trái tim. Cực lạc không phải là của ý nghĩ; nó là của việc cảm. Và bạn đã bị thiếu việc cảm, bạn đã bị cắt đứt khỏi việc cảm. Bạn không biết việc cảm là gì. Ngay cả khi bạn nói, "tôi cảm thấy", bạn chỉ nghĩ bạn cảm. Khi bạn nói, "tôi cảm thấy hạnh phúc," quan sát, phân tích, và bạn sẽ thấy bạn *nghĩ* bạn đang cảm thấy hạnh phúc. Ngay cả cảm cũng phải đi qua suy nghĩ. Nó phải đi qua kẻ kiểm duyệt của suy nghĩ. Chỉ khi suy nghĩ chấp thuận nó mới được phép. Nếu suy nghĩ không chấp thuận nó, nó bị ném vào vô thức, vào tầng ngầm của bản thể bạn, và bị quên mất.

Trở nên nhiều trái tim hơn, ít cái đầu đi. Cái đầu chỉ là một phần của bạn; trái tim theo nghĩa tôi đang dùng từ này là toàn thể bản thể bạn. Trái tim là tính toàn bộ của bạn. Cho nên bất kì khi nào bạn là toàn bộ trong bất kì cái gì, bạn vận hành từ việc cảm. Bất kì khi nào bạn mang tính bộ phận trong bất kì cái gì, bạn vận hành từ cái đầu.

Quan sát họa sĩ vẽ - và đó là sự khác biệt giữa người nghệ sĩ thực và kĩ thuật viên. Nếu họa sĩ chỉ là kĩ thuật viên người biết kĩ thuật về cách vẽ, người có bí quyết, người biết tất cả về màu sắc và chổi vẽ và vải vẽ và người đã trải qua huấn luyện, người đó sẽ vận hành qua cái đầu. Người đó sẽ là kĩ thuật viên. Người đó sẽ vẽ, nhưng người đó sẽ không là toàn bộ trong nó. Thế rồi quan sát nghệ sĩ thực, người không phải là kĩ thuật viên. Người đó sẽ bị cuốn hút

vào trong nó, bị say sưa. Người đó sẽ không chỉ vẽ bằng tay mình, và người đó sẽ không chỉ vẽ từ đầu mình. Người đó sẽ vẽ bằng toàn thể bản thể mình; tâm can người đó sẽ được đưa cả vào trong nó - cả chân người đó, cả máu người đó, cả xương, cả tuỷ người đó, mọi thứ đều được đưa vào trong nó. Bạn có thể quan sát điều đó, bạn có thể thấy, bạn có thể cảm thấy người đó là toàn bộ trong nó, bị mất hút. Không cái gì khác tồn tại. Người đó say sưa. Trong khoảnh khắc đó, người đó không còn nữa. Người đó không phải là người làm. Cái đầu là người làm. Trong khoảnh khắc đó của sự hấp thu toàn bộ, người đó không phải là người làm; người đó chỉ là lối chuyển, cứ dường như cái toàn thể đang vẽ qua người đó.

Khi bạn bắt gặp một vũ công - vũ công thực, không phải là người chỉ biểu diễn - thế thì bạn sẽ thấy rằng người đó không nhảy múa, không. Cái gì đó của cõi bên kia đang nhảy múa trong người đó. Người đó là toàn bộ trong nó.

Bất kì khi nào bạn toàn bộ trong cái gì đó, bạn đều cực lạc. Khi bạn là một phần trong cái gì đó, bạn sẽ vẫn còn khổ, bởi vì một phần sẽ đi tách rời khỏi cái toàn thể. Sẽ có phân chia - chia chẻ, căng thẳng, lo âu.

Nếu bạn yêu từ cái đầu, tình yêu của bạn sẽ không cho kinh nghiệm cực lạc nào đâu. Nếu bạn thiền từ cái đầu...

Tôi hay đi ra sông để bơi, và tôi thích điều đó. Bất kì khi nào tôi quay về từ bơi, một trong các hàng xóm của tôi bao giờ cũng quan sát tôi, và anh ta thấy rằng tôi rất cực lạc. Một hôm anh ta hỏi, "Có chuyện gì xảy ra vậy? Tôi bao giờ cũng thấy bác đi ra sông, và trong hàng giờ bác ở đó và bơi trong sông. Tôi cũng đi cùng đây, bởi vì bác trông hạnh phúc thế."

Tôi nói, "Xin đừng tới. Bác sẽ lỡ vấn đề, và dòng sông sẽ rất buồn. Không, đừng tới, bởi vì chính động cơ của bác sẽ là rào chắn. Bác có thể bơi, nhưng bác sẽ quan sát xem khi nào cảm giác hạnh phúc đó sẽ xảy ra cho bác. Nó sẽ không bao giờ xảy ra cả - bởi vì nó chỉ xảy ra khi bác *không* có."

Bơi có thể trở thành thiền, chạy có thể trở thành thiền - bất kì cái gì cũng có thể trở thành việc thiền nếu bạn *không* có. Cực lạc là của

trái tim, là của cái toàn bộ. Bởi *trái tim* được ngụ ý là sự toàn bộ của bạn, đơn vị hữu cơ.

Và nhảy múa hôm nay, không phải ngày mai. Để nhảy múa là ở đây và bây giờ, và để nó tới từ tính toàn bộ của bạn. Bạn bỏ bản thân mình đi; bạn trở thành người ngất ngây.

Vâng, vui vẻ là điên khùng. Và chỉ người điên mới có thể đảm đương được điều đó. Người lành mạnh bình thường thì láu lỉnh thế, tinh ranh thế, tính toán, người đó không thể đảm đương được vui vẻ, bởi vì bạn không thể kiểm soát được nó. Như tôi đã nói rằng người vui vẻ không thể bị kiểm soát bởi xã hội, để tôi nói điều này nữa cho bạn: Bạn không thể kiểm soát được vui vẻ của mình đâu, bạn không thể kiểm soát được cực lạc của mình đâu. Nếu bạn muốn vẫn còn trong kiểm soát, bạn sẽ không bao giờ vui vẻ cả; thế thì bạn chỉ có thể khổ thôi. Chỉ khổ mới có thể bị kiểm soát - bởi xã hội, hay thậm chí bởi bạn.

Nhiều người tới tôi và họ nói họ muốn thoát khỏi khổ của họ, nhưng họ lại không sẵn sàng đi vào trạng thái của không kiểm soát. Họ muốn kiểm soát vui vẻ nữa. Họ bao giờ cũng muốn vẫn còn trong kiểm soát. Họ bao giờ cũng muốn vẫn còn là người chủ, ông chủ. Điều đó là không thể được. Ông chủ phải ra đi. Vui vẻ có thể bùng phát trong bản thể bạn chỉ khi tất cả kiểm soát đã bị loại bỏ. Vui vẻ không biết tới kiểm soát, nó là hoang dã.

Cực lạc là hoang dã, bạn không thể kiểm soát nó được. Bạn phải mất tất cả kiểm soát. Bạn phải bị vứt vào trong nó, vào trong chính vực thẳm của nó - và nó là vực thẳm không đáy. Bạn cứ vứt bỏ và vứt bỏ và vứt bỏ và bạn không bao giờ đạt tới đáy bởi vì không có tận cùng cho vui vẻ. Nó là quá trình không chấm dứt, nó là vĩnh hằng. Và nó khổng lồ thế, làm sao bạn có thể kiểm soát nó được? Chính ý tưởng này là ngu xuẩn.

Khi bạn nhảy múa điên cuồng, hát điên cuồng, khi bạn vui vẻ chẳng có kiểm soát nào, không có sự hiện diện của bạn - khi vui vẻ tràn đầy thế, tràn ngập, bạn bị ngập lụt với nó và tất cả các kiểm soát đều bị bỏ - thế thì bạn sẽ thấy phép màu. Chết và sống đang nhảy múa cùng nhau, bởi vì thế thì tất cả mọi nhị nguyên đều biến mất.

Nếu *bạn* bị phân chia, nhị nguyên xuất hiện. Nếu bạn không bị phân chia, nhị nguyên biến mất.

Khi bạn bị chia chẻ, toàn thể giới bị chia chẻ. Chính chia chẻ riêng của bạn được phóng chiếu lên màn ảnh của vũ trụ. Khi bạn trong trạng thái không chia chẻ - được tích hợp, là một, hữu cơ, cực thích - thế thì mọi nhị nguyên biến mất. Thế thì sống và chết không phải là hai - không đối lập, mà là các phần bù nhảy múa cùng nhau tay nắm tay. Thế thì xấu và tốt không phải là hai - chúng đang nhảy múa cùng nhau tay nắm tay. Thế thì vật chất và tâm thức không phải là hai. Đây là điều đang xảy ra bên trong bạn: Linh hồn đang nhảy múa cùng thân thể; thân thể đang nhảy múa cùng linh hồn. Chúng không phải là hai. Chúng là một: chúng tuyệt đối là một, biểu lộ của một. Thân thể không là gì ngoài linh hồn hữu hình, và linh hồn không là gì ngoài thân thể vô hình.

Và Thượng đế không ở đâu đó trên trời. Ngài ở đây bây giờ - trong cây cối, trong tảng đá, trong bạn, trong tôi, trong mọi thứ. Thượng đế là linh hồn của sự tồn tại, cái vô hình, cốt lõi bên trong nhất. Cái bên trong đang nhảy múa cùng cái bên ngoài. Cái siêu phàm đang nhảy múa cùng cái phàm tục. Cái thiêng liêng đang nhảy múa cùng cái không thiêng liêng và tội đồ đang nhảy múa cùng thánh nhân.

Một khi bạn đã trở thành một, bỗng nhiên tất cả mọi nhị nguyên biến mất.

Đó là lí do tại sao tôi nói người thực sự trí huệ cũng là người ngu, phải là vậy, bởi vì ngu xuẩn và trí huệ nhảy múa cùng nhau. Và người thực sự hiền nhân, thực sự thánh nhân, cũng là kẻ bất lương - phải là vậy, điều đó không thể nào tránh khỏi. Thượng đế và quỷ không phải là hai. Bạn đã bao giờ nghĩ về từ *devil* (quỷ) chưa? Nó bắt nguồn từ cùng gốc với *divine* (điều thiêng liêng); chúng thuộc về cùng một gốc. Chúng cả hai bắt nguồn từ gốc tiếng Phạn, *diva*; từ đó đưa tới *deva*, từ đó đưa tới *divine*, từ đó đưa tới *devil*.

Sâu bên dưới, cái cây là một. Cành có nhiều, vươn theo các chiều, các hướng khác nhau; lá có hàng triệu. Nhưng bạn đi sâu hơn, bạn đi tới một, một cây.

Khi bạn đang trong điệu vũ, mọi thứ nhảy múa cùng bạn. Vâng, câu ngạn ngữ cổ là đúng: khi bạn khóc, bạn khóc một mình; khi bạn cười, toàn thế giới cười cùng bạn. Khi bạn khổ, bạn tách rời.

Khổ tách rời bạn; tách rời làm bạn khổ. Chúng là cùng nhau, chúng là một gói. Bất kì khi nào bạn khổ bạn bỗng nhiên trở thành tách rời. Đó là lí do tại sao bản ngã không thể đảm đương được hạnh phúc, bởi vì nếu bạn trở nên hạnh phúc thì bản ngã không thể tồn tại được - bạn không còn tách rời. Người ích kỉ không thể đảm đương được cực lạc. Làm sao người đó có thể đảm đương được cực lạc? Bởi vì trong cực lạc bản ngã sẽ không có đó. Điều đó là quá nhiều. Người đó thà vẫn còn khổ. Người đó sẽ tạo ra cả nghìn lẻ một khổ quanh mình chỉ để giúp cho bản ngã còn đó.

Bạn có quan sát điều đó không? Khi bạn thực sự hạnh phúc, bản ngã của bạn biến mất. Khi bạn thực sự hạnh phúc, bỗng nhiên bạn có cảm giác sâu sắc của việc là một với cái toàn thể. Khi bạn khổ bạn muốn một mình; khi bạn hạnh phúc bạn muốn chia sẻ.

Khi Phật khổ ông ấy đi vào rừng, trốn khỏi thế giới. Điều gì đã xảy ra sau sáu năm? Khi ông ấy trở nên cực lạc ông ấy quay lại, trở lại với bãi chợ. Bất kì điều gì ông ấy đã đạt tới đều phải được chia sẻ.

Trong khổ bạn giống như hạt mầm. Trong cực lạc bạn trở thành hoa, và hương thơm của bạn, tất nhiên, phải được toả ra theo gió.

Bạn có thể quan sát điều đó trong cuộc sống của mình nữa, theo cách nhỏ bé. Khi bạn bất hạnh bạn đóng cửa lại, bạn không muốn gặp bạn bè. Bạn không muốn đi đâu cả, bạn không muốn tham gia vào bất kì cái gì. Bạn nói, "Để tôi một mình. Để tôi yên một mình." Khi ai đó trở nên rất, rất bất hạnh, người đó tự tử. Nghĩa của nó là gì? Tự tử là gì? Tự tử là nỗ lực để đi xa khỏi thế giới tới mức người ta không thể quay lại được. Nó là việc đi vào trong cô đơn tuyệt đối; không thể thay đổi được, để cho bạn không thể quay lại được. Đó chính là tự tử là gì.

Bạn đã bao giờ nghe nói về người nào tự tử khi người đó hạnh phúc không; khi người đó cực lạc, khi người đó đang nhảy múa? Không, khi điệu vũ phát sinh, bạn nổ tung, bạn bật tung cửa mở ra, bạn gọi bạn bè, bạn gọi hàng xóm, và bạn nói, "Lại đây. Tôi chiêu đãi

- chúng ta nhảy múa và chúng ta vui vẻ chút ít. Tôi có nhiều điều chia sẻ và tôi muốn đem nó cho bạn." Và bất kì ai tới cửa nhà bạn, bạn đều chào mừng họ, bạn đón chào họ. Mọi người đều được đón chào vào những khoảnh khắc khi bạn hạnh phúc. Khi bạn bất hạnh, ngay cả những người bạn bao giờ cũng đón mừng, bạn không còn đón mừng nữa.

Nếu bạn nhảy múa, toàn thể sự tồn tại trở thành điệu vũ. Nó đã là điệu vũ rồi. Người Hindu nói nó là *Ras-Leela* - Thượng đế đang nhảy múa, và quanh Thượng đế các vì sao và mặt trăng và mặt trời và trái đất cũng nhảy múa quanh Thượng đế.

Đây là điệu vũ đang liên tục diễn ra, nhưng bạn sẽ biết nó chỉ khi bạn học cách nhảy múa, ngôn ngữ của cực lạc.

Trong chiến tranh thế giới thứ hai có một người lính vớt súng của mình ở chiến trường và chạy đi nhặt bất kì mảnh giấy nhỏ nào, hăm hở xem xét nó, thế rồi buồn bã lắc đầu khi tờ giấy dập dờn trên đất. Được đưa vào bệnh viện, anh ta bị câm, cố nói mà chẳng ra lời nào. Anh ta vẫn vợ cô đơn trong khu tâm thần, nhặt các mẫu giấy, mỗi lần lại với hi vọng thấy rõ theo sau bởi tâm trạng chán nản không tránh khỏi. Nhận thấy anh ta không còn thích hợp cho phục vụ quân đội, một hôm anh ta nhận được lệnh cho giải ngũ, anh ta lấy lại tiếng nói. "Nó đây rồi!" anh ta kêu lên một cách cực lạc. "Nó đây rồi!"

Cực lạc là tự do tối thượng. Và thế thì người ta đơn giản kêu lên trong vui vẻ, "Nó đây rồi! Nó đây rồi! Eureka! Tôi đã tìm ra nó!"

Và điều khôi hài là ở chỗ bạn không cần đi đâu để tìm nó. Nó đã có đó rồi. Nó là chính cốt lõi của bạn, chính bản thể bạn. Nếu bạn quyết định tìm nó, bạn có thể tìm nó ngay chính khoảnh khắc này. Không cần trì hoãn một khoảnh khắc nào. Và khao khát mãnh liệt có thể mở ra cánh cửa. Thôi thúc lớn lao có thể làm cho bạn tự do ngay bây giờ.

Hiếu gốc rễ của khổ

Đáp lại câu hỏi

Tại sao chúng tôi không vứt bỏ khổ của mình, đốt nát và bất hạnh của mình? Làm sao con người có thể hạnh phúc và phúc lạc được?

Khổ có nhiều điều cho bạn mà hạnh phúc không thể cho được. Thực tế, hạnh phúc lấy đi nhiều điều khỏi bạn. Hạnh phúc lấy đi tất cả những thứ bạn đã từng có, tất cả những thứ bạn đã từng là; hạnh phúc phá huỷ bạn. Khổ nuôi dưỡng bản ngã bạn, còn hạnh phúc về cơ bản là trạng thái vô ngã. Đó là vấn đề, chính điểm nút của vấn đề. Đó là lí do tại sao mọi người thấy rất khó được hạnh phúc. Đó là lí do tại sao hàng triệu người trên thế giới phải sống trong khổ... đã quyết định sống trong khổ. Nó cho bạn bản ngã rất, rất kết tinh. Khổ, bạn có. Hạnh phúc, bạn *không có*. Trong khổ có kết tinh lại; trong hạnh phúc bạn trở thành lan rộng.

Nếu điều này được hiểu thế thì mọi sự trở nên rất rõ ràng. Khổ làm cho bạn thành đặc biệt. Hạnh phúc là hiện tượng phổ biến, chẳng có gì đặc biệt về nó cả. Cây cối hạnh phúc và con vật hạnh phúc và chim chóc hạnh phúc. Toàn thể sự tồn tại là hạnh phúc, ngoại trừ con người. Bị khổ, con người trở thành rất đặc biệt, phi thường.

Khổ làm bạn có khả năng hấp dẫn sự chú ý của người khác. Bất kì khi nào bạn khổ bạn đều được chăm sóc, được thông cảm, được yêu. Mọi người bắt đầu chăm nom bạn. Ai muốn làm tổn thương người khổ? Ai ghen tị người khổ? Ai muốn đối kháng với người khổ? Điều đó sẽ quá tầm thường.

Người khổ được chăm sóc, được chú ý. Có đầu tư lớn vào khổ. Nếu vợ không khổ, chồng đơn giản có xu hướng quên cô ấy. Nếu cô ấy khổ, chồng không thể bỏ bằng cô ấy được. Nếu chồng khổ, cả gia đình, vợ, con, tất cả đều xoay quanh anh ấy, lo lắng về anh ấy; điều

đó cho an ủi lớn. Người ta cảm thấy người ta không một mình, người ta có gia đình, bạn bè.

Khi bạn ốm, chán nản, trong khổ, bạn bè tới thăm bạn, để làm khuây khoả bạn, an ủi bạn. Khi bạn hạnh phúc, cũng những người bạn đó trở nên ghen tị với bạn. Khi bạn thực sự hạnh phúc, bạn sẽ thấy cả thế giới đã quay lại chống bạn.

Không ai thích người hạnh phúc, bởi vì người hạnh phúc làm tổn thương bản ngã của người khác. Người khác bắt đầu nghĩ, "Vậy là anh đã trở nên hạnh phúc còn chúng ta vẫn bò lê trong bóng tối, khổ sở, và địa ngục. Làm sao anh dám hạnh phúc khi chúng ta tất cả còn trong khổ thế!"

Thế giới bao gồm những người khổ, và không ai đủ dũng cảm để cho cả thế giới đi ngược lại mình; điều đó là quá nguy hiểm, quá mạo hiểm. Tốt hơn cả là bám vào khổ, nó giữ bạn là một phần của đám đông. Hạnh phúc, và bạn là cá nhân; khổ, bạn là một phần của đám đông - người Hindu, người Mô ha mét giáo, người Ki tô giáo, người A rập, người Nhật Bản.

Hạnh phúc sao? Bạn có biết hạnh phúc là gì không? Nó có phải là người Hindu, người Ki tô giáo, người Mô ha mét giáo không? Hạnh phúc đơn giản là hạnh phúc. Người ta được đưa sang thế giới khác. Người ta không còn là một phần của thế giới mà tâm trí con người đã tạo ra, người ta không còn là một phần của quá khứ, của lịch sử xấu xí. Người ta không còn là một phần của thời gian chút nào. Khi bạn là hạnh phúc, phúc lạc thực sự, thời gian biến mất, không gian biến mất.

Albert Einstein đã nói rằng trong quá khứ các nhà khoa học hay nghĩ rằng đã có hai thực tại - không gian và thời gian. Nhưng ông ấy nói rằng hai thực tại này không phải là hai - chúng là hai mặt của cùng một thực tại. Do đó ông ấy đã phát minh ra từ *không-thời gian*, một từ thôi. Thời gian không là gì khác hơn chiều thứ tư của không gian. Einstein không phải là nhà huyền môn; bằng không thì ông ấy đã đưa vào thực tại thứ ba nữa - cái siêu việt, không phải không gian không phải thời gian. Cái đó nữa có đó, tôi gọi nó là "nhân chứng". Và một khi ba điều này có đấy, bạn có toàn thể ba ngôi. Bạn có toàn

thể khái niệm về *trimurti*, ba khuôn mặt của Thượng đế. Thế thì bạn có tất cả bốn chiều. Thực tại là bốn chiều: ba chiều của không gian, và chiều thứ tư của thời gian.

Nhưng có cái gì đó khác, không thể được gọi là chiều thứ năm bởi vì nó thực sự không phải là thứ năm; nó là cái toàn thể, cái siêu việt. Khi bạn phúc lạc bạn bắt đầu đi vào trong cái siêu việt. Nó không phải là xã hội, nó không phải là truyền thống, nó chẳng liên quan gì tới tâm trí con người chút nào.

Câu hỏi của bạn là có ý nghĩa: "Sự gắn bó với khổ này là gì?"

Có lí do đấy. Nhìn vào khổ của bạn, quan sát, và bạn sẽ có khả năng tìm ra lí do là gì. Và thế rồi nhìn vào những khoảnh khắc khi thỉnh thoảng bạn tự cho phép mình vui vẻ vì trong vui vẻ, và thế rồi xem khác biệt có đó.

Bạn sẽ để ý vài điều: khi bạn khổ bạn là người tuân thủ. Xã hội thích điều đó, mọi người kính trọng bạn, bạn có được sự kính trọng lớn lao. Bạn thậm chí trở thành thánh nhân; do đó thánh nhân của bạn tất cả đều là người khổ. Khổ này được viết to lên khuôn mặt của họ, trong đôi mắt họ. Bởi vì họ là người khổ nên họ chống lại mọi vui vẻ. Họ kết án mọi vui vẻ là chủ nghĩa khoái lạc; họ kết án mọi khả năng của vui vẻ là tội lỗi. Họ là người khổ và họ muốn thấy toàn thế giới khổ. Thực tế trong thế giới khổ họ mới có thể được nghĩ là thánh nhân! Trong thế giới hạnh phúc họ phải bị đưa vào bệnh viện, được điều trị tâm thần. Họ bệnh hoạn.

Tôi đã thấy nhiều thánh nhân, và tôi đã nhìn vào trong các kiếp sống của thánh nhân quá khứ của bạn. Chín mươi chín trong số một trăm thánh nhân đơn giản là bất thường - thần kinh hay thậm chí tâm thần. Nhưng họ đã được kính trọng - và họ đã được kính trọng bởi khổ của họ, nhớ lấy. Họ càng sống qua khổ nhiều, họ càng được kính trọng nhiều. Đã có những thánh nhân có thể đánh đập thân thể mình bằng roi mọi ngày, và mọi người sẽ tụ tập để xem khổ hạnh lớn lao này, chủ nghĩa khổ hạnh, trừng phạt. Người vĩ đại nhất là người có vết thương trên khắp thân thể mình - và những người này được coi là thánh nhân đấy! Đã có những thánh nhân phá huỷ đôi mắt mình, bởi vì chính qua đôi mắt mà người ta trở nên nhận biết về cái

đẹp, và thêm khát nầy sinh. Và họ đã được kính trọng bởi vì họ đã phá huỷ đôi mắt của mình. Họ đã được trao cho đôi mắt để thấy cái đẹp của sự tồn tại, nhưng họ đã quyết định trở nên mù. Đã có những thánh nhân cắt đi bộ phận sinh dục của mình, và họ đã được kính trọng rất nhiều, vô cùng, bởi lẽ đơn giản là họ đã tự huỷ diệt mình, bạo hành với chính mình. Những người này đều bệnh hoạn về tâm lí.

Nhìn vào khổ của bạn và bạn sẽ thấy những điều nền tảng nào đó. Nó cho bạn sự kính trọng. Mọi người cảm thấy thân thiện hơn hướng tới bạn, thông cảm hơn. Bạn sẽ có nhiều bạn bè hơn nếu bạn khổ. Đây là thế giới rất kì lạ, cái gì đó sai từ nền tảng với nó. Nó đáng phải không thể, người hạnh phúc phải có nhiều bạn hơn chứ. Nhưng cứ hễ hạnh phúc và mọi người trở nên ghen tị với bạn, họ không còn thân thiện nữa. Họ cảm thấy bị lừa; bạn có cái gì đó mà không sẵn có với họ. Sao bạn lại hạnh phúc? Cho nên chúng ta đã học qua nhiều thời đại một cơ chế tinh vi để kìm nén hạnh phúc và bày tỏ khổ. Nó đã trở thành bản tính phụ.

Bạn phải vứt bỏ cơ chế này đi. Học cách hạnh phúc và học cách kính trọng người hạnh phúc và chú ý nhiều hơn tới người hạnh phúc. Điều này sẽ là phục vụ lớn lao cho nhân loại. Đừng thông cảm quá nhiều với những người khổ. Nếu ai đó đang khổ, giúp đỡ nhưng đừng thông cảm. Đừng cho người đó ý tưởng rằng khổ là cái gì đó đáng giá. Để người đó biết hoàn toàn rõ rằng bạn đang giúp đỡ người đó, nhưng, "đây không phải là từ kính trọng, đây đơn giản bởi vì bạn đang khổ." Và bạn không làm gì ngoài việc cố gắng đem người này ra khỏi khổ của người đó bởi vì khổ là xấu. Để người này cảm thấy rằng khổ là xấu, rằng khổ không phải là cái gì đó đức hạnh, rằng người đó không làm việc phục vụ lớn lao nào cho nhân loại.

Hạnh phúc, kính trọng hạnh phúc, và giúp mọi người hiểu rằng hạnh phúc là mục đích của cuộc sống. Bất kì khi nào bạn thấy người phước lạc, kính trọng người đó, người đó là linh thiêng. Và bất kì khi nào bạn cảm thấy một chỗ tụ họp mà phước lạc, lễ hội, nghĩ về nó như một nơi linh thiêng.

Chúng ta phải học một ngôn ngữ mới toàn bộ, chỉ thế thì nhân loại mục ruỗng cũ rích này mới được thay đổi. Chúng ta phải học

ngôn ngữ của mạnh khỏe, toàn thể, hạnh phúc. Điều đó sẽ là khó bởi vì đầu tư của chúng ta là lớn.

Đó là một trong những câu hỏi nền tảng nhất mà một người có thể hỏi. Nó cũng kì lạ, bởi vì đáng phải dễ dàng vứt bỏ đau khổ, khổ sở, khổ chứ. Nó đáng phải không khó: Bạn không muốn khổ, cho nên phải có phức tạp sâu nào đó đằng sau nó. Phức tạp là ở chỗ từ chính thời thơ ấu của mình bạn đã không được phép hạnh phúc, phúc lạc, vui vẻ.

Bạn đã bị ép buộc phải nghiêm chỉnh, và nghiêm chỉnh kéo theo buồn bã. Bạn đã bị ép buộc phải làm những việc bạn không bao giờ muốn làm. Bạn bất lực, yếu đuối, phụ thuộc vào mọi người; một cách tự nhiên bạn phải làm điều họ nói. Bạn đã làm những điều đó một cách không sẵn lòng, một cách khổ sở, trong sự kháng cự sâu sắc. Chống lại bản thân mình, bạn đã bị buộc phải làm nhiều tới mức dần dần một điều trở thành rõ ràng với bạn: rằng bất kì cái gì chống lại bạn đều đúng, và bất kì cái gì không chống lại bạn nhất định sai. Và thường thì toàn thể sự dạy dỗ này chất đầy bạn bằng buồn bã, điều không tự nhiên.

Vui vẻ là tự nhiên, cũng hết như mạnh khỏe là tự nhiên. Khi bạn mạnh khỏe bạn không đi tới bác sĩ để hỏi, "Sao tôi lại mạnh khỏe?" Không có nhu cầu về bất kì câu hỏi nào về mạnh khỏe của bạn. Nhưng khi bạn ốm, bạn lập tức hỏi, "Sao tôi lại ốm? Lí do là gì, nguyên nhân bệnh tật của tôi?"

Điều hoàn toàn đúng là hỏi tại sao bạn khổ. Điều không đúng là hỏi tại sao bạn phúc lạc. Bạn đã được nuôi lớn trong một xã hội không lành mạnh nơi phúc lạc mà không có lí do được coi là điên khùng. Nếu bạn đơn giản mỉm cười chẳng bởi lí do nào cả, mọi người sẽ nghĩ cái gì đó mơ hồ trong đầu bạn: Sao bạn lại mỉm cười? Sao bạn lại trông hạnh phúc thế? Và nếu bạn nói, "Tôi chẳng biết, tôi chỉ hạnh phúc vậy," câu trả lời của bạn sẽ chỉ làm mạnh thêm cho ý tưởng của họ rằng cái gì đó đã đi sai bên trong với bạn.

Nhưng nếu bạn khổ, không ai sẽ hỏi tại sao bạn khổ. Khổ là tự nhiên; mọi người đều thế. Nó không phải là cái gì đặc biệt cho bạn. Bạn không làm cái gì duy nhất.

Một cách vô ý thức ý tưởng này lắng đọng trong bạn, rằng khổ là tự nhiên và phúc lạc là phi tự nhiên. Phúc lạc phải được chứng minh. Khổ không cần chứng minh. Dần dần điều đó chìm sâu hơn vào trong bạn - vào trong máu bạn, vào trong xương bạn, vào trong tủy bạn - mặc dầu một cách tự nhiên nó ngược lại bạn. Cho nên bạn đã bị buộc phải thành tinh thần phân liệt; điều gì đó ngược với bản tính của bạn đã bị ép buộc lên bạn. Bạn đã bị làm sao lắng khỏi bản thân mình vào cái gì đó mà bạn không phải là nó.

Điều này tạo ra toàn thể khổ của nhân loại, rằng mọi người đều ở chỗ người đó không đáng ở, điều người đó không đáng là. Và bởi vì người đó không thể ở nơi người đó cần ở - nơi chính là quyền tập ần của người đó ở đó - người đó đâm ra khổ. Và bạn đã ở trong trạng thái của việc đi xa khỏi bản thân mình ngày một xa hơn; bạn đã quên mất đường về nhà. Cho nên bất kì chỗ nào bạn đang ở, bạn đều nghĩ đây là nhà bạn - khổ đã trở thành nhà bạn, cực khổ đã trở thành bản tính của bạn. Đau khổ đã được chấp nhận là mạnh khoẻ, không phải là bệnh tật.

Và khi ai đó nói, "Vứt cuộc sống khổ này đi, vứt đau khổ này mà bạn đang mang một cách không cần thiết đi," một câu hỏi rất có ý nghĩa nảy sinh: "Đây là tất cả những gì tôi đã có được! Nếu chúng tôi vứt nó đi chúng tôi sẽ là không ai cả, chúng tôi sẽ mất căn cước của mình. Ít nhất ngay bây giờ tôi còn là ai đó - ai đó khổ, ai đó buồn bã, ai đó đang trong đau khổ. Nếu tôi vứt tất cả những cái này thế thì câu hỏi sẽ là, căn cước của tôi là gì? Tôi là ai? Tôi không biết đường trở về nhà, còn ông đã lấy đi cái đạo đức giả, ngôi nhà giả mà xã hội đã tạo ra."

Không ai muốn đứng trần trên phố.

Tốt hơn cả là cứ khổ - ít nhất thì bạn cũng có cái gì đó để khoác vào, mặc dầu nó là khổ... nhưng chẳng hại gì, mọi người khác đều mặc cùng loại quần áo đó thôi. Với những người có thể đảm đương được điều đó, khổ của họ là đắt tiền. Những người không thể đảm đương được điều đó còn khổ gấp đôi - họ phải sống trong một loại khổ nghèo nàn, chẳng có gì nhiều để mà ba hoa.

Cho nên có người khổ giàu và người khổ nghèo. Và người khổ nghèo đang cố gắng hết sức để bằng cách nào đó đạt tới trạng thái của người khổ giàu. Đây là hai kiểu người duy nhất sẵn có.

Kiểu thứ ba đã hoàn toàn bị quên lãng. Kiểu thứ ba là thực tại của bạn, và nó không có khổ trong nó.

Bạn đang hỏi tôi tại sao con người không thể vứt bỏ được khổ của mình; chính bởi một lí do đơn giản: đó là tất cả mọi thứ người đó đã có được. Bạn muốn làm cho người đó thậm chí còn nghèo hơn sao? Người đó đã nghèo rồi. Có những người khổ giàu; người đó có khổ nhỏ, tí ti. Người đó không thể ba hoa về nó được. Và bạn đang bảo người đó vứt bỏ ngay cả điều này. Thế thì người đó sẽ là không ai cả; thế thì người đó sẽ là trống rỗng, cái không.

Và tất cả mọi nền văn hoá, mọi xã hội, mọi tôn giáo đều phạm tội chống lại nhân loại. Họ đã tạo ra nỗi sợ về cái không, về cái trống rỗng.

Chân lí là ở chỗ cái không là cánh cửa tới giàu có. Cái không là cánh cửa tới phúc lạc - và cánh cửa này chẳng có gì cả. Bức tường có đó; bạn không thể đi vào bức tường, bạn đơn giản sẽ va đầu, có thể còn gãy xương sườn nữa. Sao bạn không đi vào tường được? Bởi vì tường không có sự trống rỗng, nó đặc, nó chống lại. Đó là lí do tại sao chúng ta gọi nó là "đối thể": Chúng mang tính đối lại, chúng không cho phép bạn đi qua chúng, chúng ngăn cản bạn.

Cánh cửa phải không mang tính đối lại, nó phải mang tính trống rỗng. Cánh cửa nghĩa là không có gì ngăn cản bạn. Bạn có thể đi vào.

Và bởi vì chúng ta đã được ước định rằng cái trống rỗng là cái gì đó xấu, cái không là cái gì đó xấu, chúng ta bị ngăn cản bởi ước định không vứt bỏ khổ, không vứt bỏ cực khổ, không vứt bỏ tất cả mọi đau khổ và không là cái không.

Khoảnh khắc bạn là cái không, bạn trở thành cánh cửa - cánh cửa tới điều thiêng liêng, cánh cửa tới bản thân mình, cánh cửa dẫn về nhà bạn, cánh cửa nối bạn trở lại với bản tính cố hữu của bạn. Và bản tính cố hữu của con người là phúc lạc.

Phúc lạc không phải là cái gì đó cần được đạt tới.

Nó đã có đó rồi; chúng ta được sinh ra cùng nó.

Chúng ta đã không làm mất nó, chúng ta đơn giản đi xa quá, quay lưng lại chính chúng ta.

Nó ở ngay đằng sau bạn; chỉ việc quay lại chút ít và có cuộc cách mạng lớn.

Và nó không phải là câu hỏi lí thuyết đối với tôi. Tôi đã chấp nhận cái không như cánh cửa - điều tôi gọi là thiền, điều không là gì ngoài cái tên khác cho cái không. Và khoảnh khắc cái không xuất hiện, bỗng nhiên bạn đứng đối diện với bản thân mình, và mọi khổ biến mất.

Điều đầu tiên bạn làm là đơn giản cười chính bản thân mình, bạn đã là một kẻ ngốc làm sao. Khổ đó chưa bao giờ có cả; bạn đã tạo ra nó bằng tay này và bạn đã cố gắng phá huỷ nó bằng tay kia - và một cách tự nhiên bạn trong chia chẻ, trong hoàn cảnh tinh thần phân liệt.

Nó tuyệt đối dễ dàng, đơn giản.

Điều đơn giản nhất trong sự tồn tại là chính bản thân mình.

Nó không cần nỗ lực; bạn đã có nó.

Chỉ là hồi tưởng lại... thoát ra khỏi tất cả những ý tưởng ngu xuẩn mà xã hội đã áp đặt lên bạn. Và điều đó đơn giản như con rắn tuột ra khỏi bộ da cũ của nó và thậm chí không bao giờ nhìn lại. Nó chỉ là bộ da cũ.

Nếu bạn hiểu nó, nó có thể xảy ra ngay chính khoảnh khắc này.

Bởi vì chính khoảnh khắc này bạn có thể thấy không có khổ, không có cực khổ.

Bạn im lặng, đứng ở cửa của cái không; chỉ một bước đi vào trong và bạn đã thấy kho báu lớn nhất đã từng chờ đợi bạn hàng nghìn kiếp.

Tại sao lại khó tha thứ thế, khó dừng việc níu bám lấy nỗi đau kéo dài từ quá khứ?

Bản ngã tồn tại trên khổ - càng nhiều khổ càng nhiều nuôi dưỡng cho nó. Trong những khoảnh khắc phức tạp bản ngã hoàn toàn biến mất, và ngược lại: nếu bản ngã biến mất, phức tạp bắt đầu mưa rào xuống bạn. Nếu bạn muốn bản ngã, bạn không thể tha thứ được, bạn không thể quên được - đặc biệt những tổn thương, những vết thương, sự bẽ bàng, cơn ác mộng. Không chỉ việc bạn không thể quên được, bạn sẽ cứ phóng đại chúng, bạn sẽ nhấn mạnh chúng. Bạn sẽ có khuynh hướng quên đi tất cả những cái đẹp trong cuộc sống mình, bạn sẽ không nhớ những khoảnh khắc vui vẻ; chúng không phục vụ cho mục đích nào khi có liên quan tới bản ngã. Vui vẻ giống như chất độc cho bản ngã, và khổ giống như vi ta min.

Bạn sẽ phải hiểu toàn thể cơ chế của bản ngã. Nếu bạn cố gắng tha thứ, điều đó không phải là tha thứ thực. Với nỗ lực, bạn sẽ chỉ đè nén. Bạn có thể tha thứ chỉ khi bạn hiểu cái ngu xuẩn của trò chơi cứ diễn ra bên trong tâm trí bạn. Toàn bộ cái ngớ ngẩn của nó tất cả đều phải được thấy thấu suốt, bằng không bạn sẽ đè nén từ phía bên này và nó sẽ khẳng định trong dạng khác - đôi khi tinh vi tới mức gần như không thể nhận ra được nó, đó là cùng cấu trúc cũ, được nâng cấp, được tân trang lại, được trang điểm lại tới mức nó trông gần như mới.

Bản ngã sống ở việc phủ định, bởi vì bản ngã về căn bản là hiện tượng phủ định; nó tồn tại qua việc nói không. Không là linh hồn của bản ngã. Và làm sao bạn có thể nói không với phức tạp? Bạn có thể nói không với khổ, bạn có thể nói không với đau của cuộc sống. Làm sao bạn có thể nói không với hoa và các vì sao và mặt trời lặn và tất cả những cái đẹp để, thiêng liêng? Và toàn thể sự tồn tại đầy nó - nó đầy hoa hồng - nhưng bạn cứ chọn gai; bạn có đầu tư lớn vào những gai đó. Một mặt bạn cứ nói, "Không, tôi không muốn khổ này," và mặt khác bạn cứ níu bám lấy nó. Và trong hàng thế kỉ bạn đã được bảo hãy tha thứ.

Nhưng bản ngã có thể sống qua việc tha thứ, nó có thể bắt đầu có nuôi dưỡng mới qua ý tưởng rằng, "Tôi đã tha thứ. Tôi thậm chí đã tha thứ cho kẻ thù của tôi. Tôi không phải là người thường đâu." Và, nhớ thật rõ, một trong những điều nền tảng của cuộc sống là ở chỗ người bình thường là người nghĩ rằng mình không có; người trung

bình là người nghĩ rằng mình không có. Khoảnh khắc bạn chấp nhận sự bình thường của mình, bạn trở thành phi thường. Khoảnh khắc bạn chấp nhận dốt nát của mình, tia sáng đầu tiên đã đi vào trong bản thể bạn, bông hoa đầu tiên đã nở tung. Mùa xuân không còn xa xăm nữa.

Jesus nói: Tha thứ cho kẻ thù của ông, yêu kẻ thù của ông. Và ông ấy đúng, bởi vì nếu bạn có thể tha thứ cho kẻ thù của mình, bạn sẽ tự do với họ, bằng không họ sẽ cứ ám ảnh bạn. Thù địch là một loại quan hệ; nó đi sâu hơn cái gọi là tình yêu của bạn.

Ai đó đã hỏi một câu hỏi sớm hôm nay: "Osho ơi, sao chuyện tình hài hoà dường như đờ đẫn và chết?" Bởi lí do đơn giản là nó hài hoà đấy! Nó mất đi mọi hấp dẫn cho bản ngã; nó dường như là không có. Nếu nó tuyệt đối hài hoà bạn sẽ hoàn toàn quên về nó. Xung đột nào đó là cần thiết, đấu tranh nào đó là cần thiết, bạo hành nào đó là cần thiết, hận thù nào đó là cần thiết. Tình yêu - cái gọi là tình yêu của bạn - không đi rất sâu; nó chỉ như lớp da, hay có thể còn không sâu được đến thế. Nhưng cái ghét của bạn đi rất sâu; nó đi sâu như bản ngã của bạn.

Jesus là đúng khi ông ấy nói, "Tha thứ," nhưng ông ấy đã bị hiểu lầm hàng thế kỉ. Phật nói cùng điều đó - tất cả mọi người chứng ngộ nhất định nói cùng điều đó. Ngôn ngữ của họ có thể khác, một cách tự nhiên - thời đại khác, thời gian khác, con người khác - họ phải nói những ngôn ngữ khác nhau, nhưng cốt lõi tinh túy không thể khác. Nếu bạn không thể tha thứ được, điều đó nghĩa là bạn sẽ sống với kẻ thù của mình, với tổn thương của mình, với nỗi đau của mình,

Cho nên một mặt bạn muốn quên đi và tha thứ, bởi vì cách duy nhất để quên là tha thứ - nếu bạn không tha thứ bạn không thể quên được - nhưng mặt khác có dính líu sâu sắc. Chừng nào bạn còn chưa thấy dính líu đó, Jesus hay Phật sẽ không giúp gì được. Phát biểu hay của họ sẽ được bạn nhớ, nhưng chúng sẽ không trở thành một phần của phong cách sống của bạn, chúng sẽ không tuần hoàn trong máu bạn, trong xương bạn, trong tuỷ bạn. Chúng sẽ không là một phần của bầu không khí tâm linh của bạn; chúng sẽ vẫn còn xa

lạ, cái gì đó bị áp đặt từ bên ngoài; chúng hay, hấp dẫn về trí tuệ, nhưng về mặt tồn tại bạn sẽ cứ sống theo cách cũ.

Điều đầu tiên cần ghi nhớ là ở chỗ bản ngã là hiện tượng mang tính phủ định nhất trong sự tồn tại. Nó giống như bóng tối. Bóng tối không có sự tồn tại khẳng định; nó đơn giản là việc thiếu vắng ánh sáng. Ánh sáng có sự tồn tại khẳng định; đó là lí do tại sao bạn không thể làm được gì trực tiếp với bóng tối. Nếu phòng bạn đầy bóng tối, bạn không thể đẩy bóng tối ra khỏi phòng được, bạn không thể ném nó ra được, bạn không thể phá huỷ nó bằng bất kì cách trực tiếp nào. Nếu bạn cố gắng tranh đấu với nó, bạn sẽ bị thất bại. Bóng tối không thể bị đánh bại bởi việc tranh đấu. Bạn có thể là lực sĩ lớn nhưng bạn sẽ ngạc nhiên mà biết rằng bạn không thể đánh bại được bóng tối. Điều đó là không thể được, bởi một lẽ đơn giản là bóng tối không tồn tại. Nếu bạn muốn làm cái gì đó với bóng tối bạn sẽ phải đi qua ánh sáng. Nếu bạn không muốn bóng tối, đem ánh sáng vào. Nếu bạn muốn bóng tối, thế thì tắt ánh sáng đi. Nhưng làm cái gì đó với ánh sáng; chẳng thể làm gì được với bóng tối một cách trực tiếp. Cái phủ định không tồn tại - bản ngã cũng vậy.

Đó là lí do tại sao tôi không gợi ý rằng bạn tha thứ. Tôi không nói rằng bạn phải yêu và không ghét. Tôi không bảo bạn vứt bỏ tất cả mọi tội lỗi của mình và trở nên đức hạnh. Nhân loại đã cố gắng đủ mọi điều và nó đã thất bại hoàn toàn. Công việc của tôi hoàn toàn khác. Tôi nói: đem ánh sáng vào bản thể bạn. Đừng bị bận tâm bởi mọi mảnh mẩu của bóng tối.

Và tại chính trung tâm của bóng tối là bản ngã. Bản ngã là trung tâm của bóng tối. Bạn đem ánh sáng vào - phương pháp là thiền - bạn trở nên nhận biết hơn, bạn trở nên tỉnh táo hơn. Bằng không bạn sẽ cứ kìm nén, và bất kì cái gì bị kìm nén phải bị kìm nén lặp đi lặp lại. Và nó là bài tập trong vô tích sự, hoàn toàn vô tích sự. Nó sẽ bắt đầu trôi lên ở đâu đó khác. Nó sẽ tìm chỗ khác nào đó, điểm yếu trong bạn.

Bạn hỏi: "Tại sao lại khó tha thứ thế, khó dừng việc níu bám lấy nỗi đau kéo dài từ quá khứ?"

Bởi một lẽ đơn giản chúng là tất cả những điều bạn có. Và bạn cứ chơi với những vết thương cũ để cho chúng còn tươi trong kí ức bạn. Bạn chưa bao giờ cho phép chúng được lành.

Một người đang ngồi trong khoang tàu hoả. Đối diện với người đó là một tu sĩ với chiếc giỏ cắm trại bên cạnh mình. Người này chẳng có gì để làm cho nên anh ta chỉ ngắm nhìn tu sĩ.

Sau một chốc tu sĩ mở giỏ cắm trại ra và lấy ra một miếng vải nhỏ, đặt nó cẩn thận lên đầu gối. Rồi ông ấy lấy cái bát ra và đặt nó trên miếng vải. Thế rồi ông ấy rút ra con dao và quả táo, gọt vỏ quả táo, cắt nó ra, đặt từng miếng táo vào bát. Rồi ông ấy cầm cái bát lên, nghiêng bát và đổ táo ra ngoài cửa sổ.

Thế rồi ông ấy lấy ra quả chuối, bóc nó ra, cắt nó ra, để nó vào bát, và đổ nó ra ngoài cửa sổ. Cùng điều đó diễn ra cho quả lê và hộp dâu tây nhỏ và quả dứa, và hộp kem - ông ấy đổ tất cả chúng ra ngoài cửa sổ sau khi cẩn thận chuẩn bị chúng. Thế rồi ông ấy chùi sạch cái bát, phỉ bụi tấm vải, và cất chúng trở lại trong giỏ cắm trại.

Người này, người đã quan sát tu sĩ một cách sửng sốt, cuối cùng hỏi, "Xin lỗi ngài, thưa cha, nhưng ngài đang làm gì vậy?"

Viên tu sĩ trả lời lạnh lùng, "Làm món sa lát quả."

"Nhưng ngài đã đổ tất cả chúng ra ngoài cửa sổ rồi," người này nói.

"Đúng đấy," tu sĩ đáp, "tôi ghét món sa lát quả."

Mọi người cứ mang những thứ mà họ ghét. Họ sống trong hận thù của mình. Họ cứ sờ mó những vết thương của mình để cho chúng không lành; họ không cho phép chúng được lành - cả đời họ phụ thuộc vào quá khứ của họ.

Chừng nào bạn còn chưa bắt đầu sống trong hiện tại, bạn sẽ không có khả năng quên và tha thứ cho quá khứ. Tôi không gợi ý rằng bạn phải quên và tha thứ cho tất cả mọi điều đã xảy ra trong quá khứ; đó không phải là cách tiếp cận của tôi. Tôi nói: Sống trong hiện tại. Đó là cách nói khác, mang tính thiền nhiều hơn, nhận biết

nhiều hơn, tỉnh táo hơn, bởi vì khi bạn tỉnh táo, nhận biết, bạn đang trong hiện tại.

Nhận biết không thể ở trong quá khứ và không thể ở trong tương lai được. Nhận biết chỉ biết hiện tại. Nhận biết không biết tới quá khứ, tương lai; nó chỉ ở một thời, thời hiện tại. Nhận biết đi, và khi bạn bắt đầu tận hưởng hiện tại ngày một nhiều hơn, khi bạn cảm thấy phúc lạc của việc hiện hữu trong hiện tại, bạn sẽ dừng làm việc ngu xuẩn này mà mọi người vẫn cứ làm. Bạn sẽ dừng việc đi vào quá khứ. Bạn sẽ không phải quên và tha thứ, nó đơn giản sẽ biến mất theo cách riêng của nó. Bạn sẽ ngạc nhiên - nó biến đi đâu rồi? Và một khi quá khứ không có đó, tương lai cũng biến mất bởi vì tương lai chỉ là phóng chiếu của quá khứ. Tự do với quá khứ và tương lai là nắm trái tự do lần đầu tiên. Và trong kinh nghiệm đó người ta trở thành toàn thể, lành mạnh; mọi vết thương đều được chữa lành. Bỗng nhiên không còn vết thương nào; bạn bắt đầu cảm thấy hạnh phúc sâu sắc nảy sinh trong mình. Hạnh phúc đó là bắt đầu của biến đổi.

Tại sao chúng tôi làm ra núi từ đồng đất chuột đùn?

Bởi vì bản ngã không cảm thấy tốt, thấy thoải mái, với đồng đất chuột đùn - nó muốn núi cơ. Cho dù nó khổ, đấy cũng không được là đồng đất chuột đùn, nó phải là đỉnh Everest. Cho dù nó là khổ, bản ngã không muốn trở thành người khổ bình thường, nó muốn là người khổ phi thường! Hoặc cách này cách khác, người ta muốn là người đầu tiên. Do đó người ta cứ làm ra núi từ đồng đất chuột đùn.

Mọi người cứ tiếp tục, tạo ra những vấn đề lớn từ chẳng cái gì. Tôi đã nói với hàng nghìn người về vấn đề của họ và tôi chưa bắt gặp vấn đề thực nào cả! Mọi vấn đề đều là hư huyền - bạn tạo ra chúng, chẳng có gì để làm cả, chẳng có gì để tranh đấu, không đâu mà đi. Mọi người cứ đi từ guru nọ sang guru kia, từ nhóm đụng độ này sang nhóm khác, bởi vì nếu họ không đi họ cảm thấy trống rỗng và họ bỗng nhiên cảm thấy cuộc sống là vô nghĩa. Bạn tạo ra vấn đề để cho bạn cảm thấy rằng cuộc sống là công việc lớn lao, sự trưởng thành, và bạn phải tranh đấu vất vả.

Bản ngã có thể tồn tại chỉ khi nó vật lộn, hãy nhớ - khi nó tranh đấu. Và vấn đề càng lớn, thách thức càng lớn, bản ngã của bạn càng nảy sinh nhiều, bay lên cao.

Bạn tạo ra vấn đề. Vấn đề không tồn tại. Và bây giờ nếu bạn cho phép tôi, thậm chí sẽ không có đồng đất chuột đùn. Cái đó nữa cũng là thủ đoạn của bạn. Bạn nói, "Thôi được, có thể không có núi, nhưng có đồng đất chuột đùn chứ." Không, ngay cả đồng đất chuột đùn cũng không có - đấy là bịa đặt của bạn thôi. Đầu tiên bạn tạo ra đồng đất chuột đùn từ không cái gì, thế rồi bạn tạo ra núi từ đồng đất chuột đùn.

Và các tu sĩ và các nhà phân tâm và các guru đều hạnh phúc bởi vì toàn thể việc thương mại của họ là vì bạn. Nếu bạn không tạo ra đồng đất chuột đùn từ không cái gì, và thế rồi nếu bạn không làm đồng đất chuột đùn của mình thành núi, phòng có ích gì mà các guru giúp bạn? Trước hết bạn phải ở trong hoàn cảnh được giúp đỡ.

Xin hãy nhìn vào điều bạn đang làm, cái vô nghĩa làm sao bạn đang làm. Đầu tiên bạn tạo ra vấn đề, thế rồi bạn đi tìm giải pháp. Quan sát tại sao bạn tạo ra vấn đề. Đích xác lúc ban đầu, khi bạn đang tạo ra vấn đề, là giải pháp - đừng tạo ra nó! Nhưng điều đó sẽ không hấp dẫn với bạn bởi vì thế thì bạn bỗng nhiên bị ném thẳng về bản thân mình. Không có gì để làm sao? Không chứng ngộ, không tỏ ngộ, không samadhi sao? Và bạn bất ổn sâu sắc, trống rỗng, cố gắng tọng vào mình bằng bất kì cái gì.

Bạn không có vấn đề gì - chỉ mỗi điều này là phải được hiểu.

Chính khoảnh khắc này bạn có thể vứt bỏ mọi vấn đề bởi vì chúng là bịa đặt của bạn.

Cho nên lấy cái nhìn khác vào vấn đề của bạn. Bạn càng nhìn sâu hơn, chúng sẽ càng có vẻ nhỏ hơn. Hay cứ nhìn vào chúng và dần dần chúng sẽ bắt đầu biến mất. Cứ nhìn và bỗng nhiên bạn thấy có cái trống rỗng - cái trống rỗng đẹp bao quanh bạn. Chẳng cái gì để làm, chẳng cái gì để có, bởi vì bạn đã là cái đó rồi.

Chứng ngộ không phải là cái gì đó cần được đạt tới, nó chỉ cần được sống. Khi tôi nói tôi đạt tới chứng ngộ, tôi đơn giản ngụ ý rằng

tôi đã quyết định *sống* nó. Thế là đủ rồi! Và từ đó tôi đã sống nó. Đó là quyết định rằng bây giờ bạn không quan tâm tới việc tạo ra vấn đề - có vậy thôi. Đó là quyết định rằng bây giờ bạn được kết thúc với tất cả những điều vô nghĩa này của việc tạo ra vấn đề và tìm giải pháp.

Tất cả những điều vô nghĩa này đều là trò chơi bạn đang chơi với bản thân mình. Bản thân bạn đi trốn và bản thân bạn đang đi tìm - bạn là cả hai bên. Và bạn biết điều đó chứ! Đó là lí do tại sao khi tôi nói điều đó bạn mỉm cười, bạn cười. Tôi không nói về cái gì kì cục đâu - bạn hiểu điều đó. Bạn đang cười bản thân mình. Quan sát bản thân bạn cười, nhìn vào nụ cười riêng của bạn - bạn hiểu nó. Nó phải là như vậy bởi vì nó là trò chơi riêng của bạn: Bạn đi trốn và đợi cho bản thân mình có khả năng đi tìm và thấy chính mình.

Bạn có thể thấy bản thân mình ngay bây giờ bởi vì chính bạn đang đi trốn.

Đó là lí do tại sao Thiền sư cứ đánh mọi người. Bất kì khi nào ai đó tới và nói, "Tôi muốn là phật," thầy đều giận lắm. Người này đang hỏi điều vô nghĩa, người đó *là* phật rồi. Nếu Phật tới tôi và hỏi cách là phật, tôi sẽ định làm gì? Tôi sẽ đánh vào đầu ông ấy! "Ông nghĩ ông đang lừa ai vậy? Ông *là* phật."

Đừng gây rắc rối không cần thiết cho bản thân mình. Và hiểu biết sẽ bùng lên trên bạn nếu bạn quan sát cách bạn làm cho vấn đề cứ lớn hơn, lớn hơn và lớn hơn mãi, cách bạn quay nó, và cách bạn giúp cho bánh xe chuyển động ngày một nhanh hơn và nhanh hơn nữa. Thế thì bỗng nhiên bạn ở trên đỉnh khổ của mình và bạn cần thông cảm của toàn thế giới.

Bạn là người tạo vấn đề vĩ đại... chỉ cần hiểu điều này và bỗng nhiên vấn đề biến mất. Bạn là hoàn hảo về hình dáng; bạn được sinh ra là hoàn hảo, đó là toàn thể thông điệp. Bạn được sinh ra hoàn hảo; hoàn hảo là cốt lõi bên trong nhất của bạn. Bạn chỉ phải sống nó. Quyết định, và sống nó đi.

Nếu bạn còn chưa chán với trò chơi bạn có thể tiếp tục, nhưng đừng hỏi tại sao. Bạn biết. Cái tại sao là đơn giản. Bản ngã không thể tồn tại trong trống rỗng, nó cần cái gì đó để tranh đấu với. Thậm chí ma do tưởng tượng của bạn cũng có tác dụng, nhưng bạn cần tranh

đấu với ai đó. Bản ngã tồn tại chỉ trong xung đột - bản ngã không phải là thực thể, nó là sự căng thẳng. Bất kì khi nào có xung đột, căng thẳng nảy sinh và bản ngã tồn tại; khi không có xung đột, căng thẳng biến mất và bản ngã biến mất. Bản ngã không phải là vật, nó chỉ là sự căng thẳng.

Và tất nhiên không ai muốn những căng thẳng nhỏ, mọi người đều muốn căng thẳng lớn. Nếu vấn đề riêng của bạn mà không đủ, bạn bắt đầu nghĩ tới nhân loại và thế giới và tương lai... chủ nghĩa xã hội, chủ nghĩa cộng sản, và tất cả những thứ khác. Bạn bắt đầu nghĩ tới nó cứ dường như toàn thế giới phụ thuộc vào lời khuyên của bạn. Thế thì bạn nghĩ, "Điều gì sẽ xảy ra ở Israel? Điều gì sẽ xảy ra ở châu Phi?" Và bạn cứ khuyên bảo, và bạn tạo ra vấn đề.

Mọi người trở nên rất kích động, họ không thể nào ngủ được bởi vì có cuộc chiến tranh nào đó đang tiếp diễn. Họ trở nên rất kích động. Cuộc sống riêng của họ bình thường tới mức họ sẽ phải lấy điều phi thường từ nguồn khác nào đó. Quốc gia đang gặp khó khăn cho nên họ trở nên bị đồng nhất với quốc gia. Văn hoá đang gặp khó khăn, xã hội đang gặp khó khăn - bây giờ có những vấn đề lớn và bạn trở nên bị đồng nhất. Bạn là người Hindu và văn hoá Hindu đang gặp khó khăn; bạn là người Ki tô giáo và nhà thờ đang gặp khó khăn. Toàn thế giới đang lâm nguy. Bây giờ bạn trở thành lớn qua vấn đề của mình.

Bản ngã cần vấn đề nào đó. Nếu bạn hiểu điều này, trong chính việc hiểu đó núi lại trở thành đồng đất chuột đùn, và thế rồi đồng đất chuột đùn cũng biến mất. Bỗng nhiên có trống rỗng, trống rỗng thuần khiết khắp xung quanh. Đây là điều chứng ngộ tất cả là gì - việc hiểu sâu sắc rằng chẳng có vấn đề gì cả.

Thế thì, với không vấn đề nào phải giải quyết, bạn sẽ làm gì? Lập tức bạn bắt đầu sống. Bạn sẽ ăn, bạn sẽ ngủ, bạn sẽ yêu, bạn sẽ có chuyện tán gẫu, bạn sẽ hát, bạn sẽ nhảy múa - còn cái gì khác có đó để mà làm? Bạn đã trở thành thượng đế, bạn đã bắt đầu sống.

Nếu như có Thượng đế, một điều là chắc chắn: Ngài sẽ không có vấn đề gì. Điều đó là chắc chắn. Thế thì ngài đang làm gì với tất cả thời gian của ngài? Không có vấn đề gì, không nhà tâm thần nào để

tư vấn, không guru nào để tới và buông xuôi... Thượng đế làm gì? Ngài sẽ làm gì? Ngài phải sẽ phát rồ, quay tít! Không - ngài đang sống; cuộc sống của ngài là tràn đầy toàn bộ với cuộc sống. Ngài ăn, ngủ, nhảy múa, có chuyện tình - nhưng không có vấn đề gì.

Bắt đầu sống chính khoảnh khắc này và bạn sẽ thấy rằng bạn càng sống nhiều, càng ít có vấn đề. Bởi vì bây giờ cái trống rỗng của bạn đang nở hoa và sống, không có nhu cầu. Khi bạn không sống, cùng năng lượng đó ươn ra. Cùng năng lượng đáng nở thành hoa thì bị mắc kẹt lại. Và không được phép nở ra, nó trở thành gai trong trái tim. Nó là cùng một năng lượng.

Bắt đứa trẻ nhỏ ngồi trong góc nhà và bắt nó bất động hoàn toàn, không chuyển động. Quan sát điều xảy ra... chỉ vài phút trước đó, nó đã hoàn toàn thoải mái, tuôn chảy; bây giờ mặt nó đỏ lên bởi vì nó phải căng thẳng, kìm giữ bản thân mình. Toàn thân nó sẽ trở nên cứng nhắc và nó sẽ cố gắng cựa quậy đây đó và nó sẽ muốn nhảy ra khỏi bản thân mình. Bạn đã buộc năng lượng ngồi im - bây giờ nó không có mục đích, không ý nghĩa, không chỗ nào mà đi, không đâu mà nở hoa; nó bị mắc kẹt, đông cứng, cứng ngắc. Đứa trẻ đang khổ đến chết, cái chết tạm thời. Bây giờ nếu bạn không cho phép đứa trẻ chạy và đi quanh vườn và chơi, nó sẽ bắt đầu tạo ra vấn đề. Nó sẽ tưởng tượng; trong tâm trí mình nó sẽ tạo ra vấn đề và bắt đầu tranh đấu với vấn đề. Nó sẽ nhìn con chó to và nó sẽ sợ, hay nó sẽ thấy ma và nó sẽ phải đấu tranh và trốn khỏi ma. Bây giờ nó đang tạo ra vấn đề - cùng năng lượng đó, đã tuôn chảy khắp xung quanh vào khoảnh khắc trước, theo mọi hướng, nay bị mắc kẹt và trở thành ươn ra.

Nếu mọi người có thể nhảy múa một chút nữa, ca hát một chút nữa, điên rồ một chút nữa, năng lượng của họ sẽ tuôn chảy hơn và vấn đề của họ sẽ dần dần biến mất.

Do đó tôi nhấn mạnh nhiều thế vào nhảy múa. Nhảy múa tới cực thích; cứ để toàn thể năng lượng trở thành điệu vũ, và bỗng nhiên bạn sẽ thấy rằng bạn không có cái đầu nào - năng lượng bị mắc kẹt trong đầu đang chuyển đi khắp xung quanh, tạo ra những hình mẫu đẹp, bức ảnh, chuyển động. Và khi bạn nhảy múa sẽ tới một khoảnh

khắc mà thân thể bạn không còn là thứ cứng nhắc nữa, nó trở thành linh động, tuôn chảy. Khi bạn nhảy múa sẽ tới một khoảnh khắc mà biên giới của bạn không còn rõ ràng thế; bạn tan chảy và hội nhập với vũ trụ, các biên giới trộn lẫn.

Quan sát vũ công - bạn sẽ thấy rằng người đó trở thành hiện tượng năng lượng, không còn trong hình dạng cố định, không còn trong khuôn khổ. Người đó tuôn chảy ra khỏi khuôn khổ của mình, ra khỏi hình dạng của mình, và trở nên sống động hơn, ngày một sống động hơn. Nhưng chỉ nếu tự bản thân bạn nhảy múa thì bạn mới biết điều thực xảy ra. Cái đầu bên trong biến mất; bạn lại là đứa trẻ. Thế thì bạn không tạo ra vấn đề nào.

Sống, nhảy múa, ăn, ngủ, làm mọi điều một cách toàn bộ nhất có thể được. Và nhớ đi nhớ lại: Bất kì khi nào bạn bắt gặp bản thân mình đang tạo ra bất kì vấn đề gì, tuột ra khỏi nó, ngay lập tức. Một khi bạn dính vào vấn đề, thế thì giải pháp sẽ được cần tới. Và cho dù bạn có tìm ra giải pháp, thì từ giải pháp đó cả nghìn lẻ một vấn đề sẽ lại nảy sinh. Một khi bạn bỏ lỡ bước đầu tiên, bạn bị sập bẫy.

Bất kì khi nào bạn thấy rằng bây giờ bạn đang tuột vào vấn đề, kìm mình lại - chạy, nhảy, múa, nhưng đừng dính vào vấn đề. Làm điều gì đó ngay lập tức để cho năng lượng đang tạo ra vấn đề trở thành linh động, không đông cứng, tan chảy, quay trở lại vũ trụ.

Người nguyên thủy không có nhiều vấn đề. Tôi đã bắt gặp những nhóm người nguyên thủy ở Ấn Độ, những người nói họ không mơ chút nào. Freud sẽ không thể nào tin được rằng điều đó là có thể. Họ không mơ, nhưng nếu thỉnh thoảng ai đó mơ - đó là hiện tượng hiếm hoi - thì cả làng nhin ăn, cầu nguyện Thượng đế. Cái gì đó đã đi sai, cái gì đó sai đã xảy ra... một người đã mơ. Điều đó chưa bao giờ xảy ra trong bộ lạc của họ bởi vì họ sống toàn bộ tới mức không cái gì bị bỏ lại trong đầu họ để được hoàn thành trong giấc ngủ.

Bất kì cái gì bạn bỏ lại không được hoàn thành đều phải được hoàn thành trong giấc mơ của bạn; bất kì cái gì bạn đã không sống vẫn còn treo lơ lửng và hoàn thành bản thân nó trong tâm trí - đó là điều giấc mơ là gì. Cả ngày bạn cứ nghĩ. Suy nghĩ đơn giản chỉ ra

rằng bạn có nhiều năng lượng hơn bạn dùng để sống; bạn có nhiều năng lượng hơn cái gọi là cuộc sống của bạn cần tới.

Bạn đang bỏ lỡ cuộc sống thực. Dùng nhiều năng lượng hơn, thế thì năng lượng tươi mới sẽ tuôn chảy. Đừng là kẻ keo kiệt. Dùng chúng hôm nay; để hôm nay được trọn vẹn; ngày mai sẽ chăm lo cho bản thân nó, đừng lo lắng về ngày mai. Lo lắng, vấn đề, lo âu, tất cả đơn giản chỉ ra một điều: rằng bạn không sống đúng, rằng cuộc sống của bạn còn chưa là lễ hội, điệu vũ, liên hoan. Do đó mới có mọi vấn đề.

Nếu bạn sống, bản ngã biến mất. Cuộc sống không biết tới bản ngã, nó chỉ biết sống và sống và sống. Cuộc sống không biết tới cái ta, không trung tâm; cuộc sống không biết tới tách rời. Bạn hít vào - cuộc sống đi vào trong bạn. Bạn thở ra - bạn đi vào cuộc sống. Không có tách rời. Bạn ăn, và cây cối đi vào bạn qua quả. Thế rồi một ngày nào đó bạn chết, bạn được chôn trong đất, và cây cối hút bạn và bạn trở thành quả. Con bạn sẽ ăn bạn lần nữa. Bạn đã ăn tổ tiên mình; cây đã chuyển họ thành quả. Bạn nghĩ bạn là người ăn chay sao? Đừng bị lừa bởi dáng vẻ. Chúng ta tất cả đều là kẻ ăn thịt người.

Cuộc sống là một, nó cứ diễn ra. Nó tới trong bạn; nó đi qua bạn. Thực tế, nói rằng nó tới trong bạn là không đúng, bởi vì thế thì dường như cuộc sống tới trong bạn, và thế rồi đi qua khỏi bạn. Bạn không tồn tại - chỉ việc tới và đi của cuộc sống này là tồn tại. Bạn không tồn tại - chỉ cuộc sống tồn tại trong các hình dạng vô cùng của nó, trong năng lượng của nó, trong hàng triệu niềm vui sướng. Một khi bạn hiểu điều này, để hiểu biết đó là luật duy nhất.

Tại sao tôi bao giờ cũng cảm thấy khổ thế? Thầy không thể lấy nó đi được sao?

Câu trả lời là ở trong câu hỏi của bạn. Bạn không muốn nhận trách nhiệm về bản thân mình, ai đó khác phải làm điều đó. Và đó là nguyên nhân duy nhất của khổ.

Không có cách nào để bắt kì ai khác có thể lấy đi khổ của bạn. Không có cách nào để bắt kì ai khác có thể làm cho bạn phúc lạc.

Nhưng nếu bạn trở nên nhận biết rằng bạn chịu trách nhiệm cho liệu bạn khổ hay phúc lạc, rằng không ai khác có thể làm được gì...

Khổ của bạn là việc làm của bạn; phúc lạc của bạn cũng là việc làm của bạn.

Nhưng khó mà chấp nhận được - khổ mà là việc làm của tôi sao?

Mọi người đều cảm thấy rằng người khác chịu trách nhiệm cho khổ của họ. Chồng nghĩ vợ chịu trách nhiệm cho khổ của họ, vợ nghĩ chồng chịu trách nhiệm cho khổ của cô ấy; con cái nghĩ cha mẹ chịu trách nhiệm cho khổ của chúng; cha mẹ nghĩ con cái chịu trách nhiệm cho khổ của họ. Điều đó đã thành phức tạp thế. Và bất kì khi nào ai đó khác chịu trách nhiệm cho khổ của bạn, bạn đều không nhận biết rằng bằng việc đổ trách nhiệm đi, bạn đang làm mất tự do của mình. Trách nhiệm và tự do là hai mặt của cùng một đồng tiền.

Và bởi vì bạn nghĩ người khác chịu trách nhiệm cho khổ của bạn, đó là lí do tại sao lại có những kẻ bịp bợm, cái gọi là vị cứu tinh, sứ giả của Thượng đế, nhà tiên tri cứ bảo bạn, "Con không phải làm gì cả, chỉ cần theo ta. Hãy tin vào ta và ta sẽ cứu con. Ta là người chăn chiên của con, con là con chiên của ta."

Kì lạ là không một người nào đứng dậy phản đối lại những người như Jesus và nói, "Đó là sự xúc phạm cực kì khi ông nói rằng ông là người chăn chiên và chúng tôi là con chiên, rằng ông là vị cứu tinh và chúng tôi chỉ phụ thuộc vào lòng từ bi của ông, rằng toàn thể tôn giáo chúng ta chỉ là việc tin vào ông." Nhưng bởi vì chúng ta đã đổ trách nhiệm về khổ của mình lên người khác, chúng ta đã chấp nhận hệ quả là phúc lạc cũng tới từ người khác.

Một cách tự nhiên, nếu khổ tới từ người khác, thế thì phúc lạc phải tới từ người khác. Nhưng thế thì bạn *đang* làm gì? Bạn không chịu trách nhiệm cho khổ của mình cũng không chịu trách nhiệm cho phúc lạc - thế thì chức năng của bạn là gì? Mục đích của bạn là gì? - chỉ là mục tiêu cho vài người làm cho bạn khổ và cho những người khác giúp bạn và cứu bạn và làm cho bạn phúc lạc sao? Bạn có phải là con rối không, và tất cả dây giật lại ở trong tay người khác?

Bạn không kính trọng tính con người của mình; bạn không kính trọng bản thân mình. Bạn không có tình yêu nào cho bản thể riêng của mình, cho tự do riêng của mình.

Nếu bạn kính trọng cuộc sống của mình, bạn sẽ từ chối mọi vị cứu tinh. Bạn sẽ nói với tất cả các cứu tinh, "Biến đi! Hãy cứu lấy bản thân ông ấy, thế là đủ. Đây là cuộc đời tôi và tôi phải sống nó. Nếu tôi làm cái gì đó sai, tôi sẽ chịu khổ; tôi sẽ chấp nhận hậu quả của hành động sai của mình mà không phàn nàn gì."

Có lẽ đó là cách người ta học - bằng việc ngã, người ta lại đứng dậy; bằng việc đi lạc lối, người ta quay lại. Bạn phạm sai lầm... nhưng từng sai lầm làm cho người ta thông minh hơn; bạn sẽ không phạm phải cùng sai lầm lần nữa. Nếu bạn phạm phải cùng sai lầm, điều đó có nghĩa là bạn không học. Bạn không dùng thông minh của mình, bạn hành xử như người máy.

Toàn thể nỗ lực của tôi là để trả lại cho từng con người sự tự kính trọng vốn thuộc vào người đó - điều người đó đã đưa cho bất kì ai. Và toàn thể ngu xuẩn bắt đầu bởi vì bạn không sẵn sàng chấp nhận điều đó cho khổ của mình, bạn là người chịu trách nhiệm.

Nghĩ xem: Bạn không thể thấy khổ với điều bạn không chịu trách nhiệm. Nó có thể là ghen tị, nó có thể là giận dữ, nó có thể là tham lam - nhưng cái gì đó trong bạn phải tạo ra khổ.

Và bạn đã bao giờ thấy bất kì ai trên thế giới làm cho bất kì ai khác phức tạp chưa? Điều đó nữa cũng phụ thuộc vào bạn, vào im lặng của bạn, tình yêu của bạn, an bình của bạn, tin cậy của bạn. Và phép màu xảy ra - không ai làm nó.

Ở Tây Tạng, có câu chuyện hay về Marpa. Nó có thể không mang tính sự kiện, nhưng nó cực kì có ý nghĩa. Tôi không quan tâm nhiều về sự kiện. Nhấn mạnh của tôi là vào ý nghĩa và chân lí, điều hoàn toàn khác.

Marpa nghe nói về một thầy. Ông ấy đã tìm kiếm và ông ấy tới thầy, ông ấy buông xuôi với thầy, ông ấy tin cậy toàn bộ. Và ông ấy hỏi thầy, "Tôi có nhiệm vụ làm gì bây giờ đây?"

Thầy nói, "Một khi ông đã buông xuôi với ta, ông không có nhiệm vụ làm gì cả. Tin ta đi. Tên ta là mật chú bí mật nhất cho ông. Bất kì khi nào ông gặp khó khăn, nhớ tới tên ta và mọi thứ đều sẽ ổn."

Marpa chạm chân thầy. Và ông ấy thử điều đó ngay lập tức, ông ấy là người đơn giản thế - ông ấy bước trên sông. Các đệ tử khác người đã ở cùng thầy trong nhiều năm không thể nào tin được vào điều đó - ông ấy đang bước đi trên nước! Họ báo lại chuyện đó cho thầy, "Người đó, thầy đã không hiểu ông ấy. Ông ấy không phải là người thường, ông ấy đi trên nước."

Thầy nói, "Cái gì?"

Họ tất cả đều chạy ra sông và Marpa đang bước đi trên nước, hát bài ca, nhảy múa. Khi ông ấy lên tới bờ, thầy hỏi, "Bí mật là gì vậy?"

Ông ấy nói, "Bí mật gì đâu? Đây là cùng bí mật thầy đã trao cho tôi - tên thầy. Tôi nhớ tới thầy. Tôi nói, 'Thưa thầy, cho phép tôi đi trên nước', và điều đó xảy ra."

Thầy không thể nào tin nổi rằng tên mình có thể làm được điều này. Bản thân ông ấy không thể nào bước được trên nước. Nhưng ai mà biết được... ông ấy chưa bao giờ thử. Ông ấy nghĩ tốt hơn cả là kiểm tra thêm vài điều nữa trước khi ông ấy thử, thế là ông ấy nói với Marpa, "Ông có thể nhảy từ mỏm đá kia không?"

Marpa nói, "Bất kì điều gì thầy nói." Ông trèo lên núi và nhảy từ mỏm đá đó, và họ tất cả đều đứng trong thung lũng chờ đợi - chỉ mảnh mẩu của Marpa sẽ còn lại thôi! Cho dù nếu họ có thể tìm thấy vào mảnh của ông ấy, điều đó cũng đủ là phép màu - núi rất cao.

Nhưng Marpa mỉm cười hạ xuống, ngồi trong tư thế hoa sen. Ông ấy hạ xuống đất dưới một cái cây trong thung lũng, và ngồi xuống. Họ tất cả bao quanh ông ấy. Họ nhìn ông ấy - thậm chí không một vết xước.

Thầy nói, "Đây quả là điều gì đó rồi! Ông đã dùng tên ta à?"

Ông ấy nói, "Tên thầy đấy."

Thầy nói, "Thế này là đủ, bây giờ ta sẽ thử," và với bước đầu tiên vào nước, thầy chìm chìm.

Marpa không thể nào tin được điều đó khi thầy chìm. Các đệ tử của ông ấy nhảy vào và bằng cách nào đó kéo được ông ấy ra; ông ấy gần chết. Nước đã vào phổi ông ấy... bằng cách nào đó ông ấy sống sót.

Marpa nói, "Có chuyện gì vậy?"

Thầy nói, "Ông phải tha thứ cho ta. Ta không phải là thầy, ta chỉ là kẻ giả vờ."

Nhưng Marpa nói, "Nếu thầy là người giả vờ, thế thì làm sao tên thầy lại có tác dụng?"

Thầy nói, "Tên ta không có tác dụng đâu, đấy là tin cậy của ông. Chẳng thành vấn đề ông tin cậy vào ai - chính là tin cậy, tình yêu, tính toàn bộ của nó. Ta không tin cậy vào bản thân mình. Ta không tin cậy vào bất kì ai. Ta lừa mọi người - làm sao ta có thể tin cậy được? Và ta bao giờ cũng sợ bị người khác lừa, bởi vì ta đi lừa. Tin cậy là không thể được với ta. Ông là người hồn nhiên, ông đã tin vào ta. Chính bởi niềm tin của ông mà phép màu đã xảy ra."

Dù câu chuyện này có đúng hay không thì cũng không thành vấn đề.

Một điều là chắc chắn, rằng khổ của bạn do sai lầm của bạn gây ra và phúc lạc của bạn do tin cậy, do tình yêu của bạn gây ra.

Tù túng của bạn là bịa đặt của bạn và tự do của bạn là tuyên bố của bạn.

Bạn đang hỏi tôi, "Sao tôi lại khổ?" Bạn khổ bởi vì bạn đã không chấp nhận trách nhiệm về nó. Xem khổ của bạn là gì, tìm ra nguyên nhân đi - và bạn sẽ thấy nguyên nhân bên trong mình. Loại bỏ nguyên nhân và khổ sẽ biến mất.

Nhưng mọi người không muốn loại bỏ nguyên nhân, họ muốn loại bỏ khổ. Đó là điều không thể được, đó là tuyệt đối phi khoa học.

Và thế rồi bạn yêu cầu tôi cứu bạn, giúp bạn. Không có nhu cầu cho bạn trở thành kẻ ăn mày. Bạn không phải trở thành kẻ ăn mày. Bạn không phải là con chiên, bạn là hoàng đế.

Chấp nhận trách nhiệm của bạn về khổ và bạn sẽ thấy rằng ẩn giấu bên trong bạn là tất cả nguyên nhân của phúc lạc, tự do, vui vẻ, chứng ngộ, bất tử. Không cần có đấng cứu tinh nào cả. Và chưa bao giờ có đấng cứu tinh nào đâu; tất cả mọi cứu tinh đều là rơm. Họ đã được tôn thờ bởi vì bạn bao giờ cũng muốn ai đó cứu bạn. Họ bao giờ cũng xuất hiện bởi vì bất kì ở đâu có cầu đều có cung.

Một khi bạn phụ thuộc vào người khác, bạn đang đánh mất linh hồn mình. Bạn đang quên mất rằng bạn có tâm thức như vũ trụ như của bất kì ai khác, rằng bạn có tâm thức vĩ đại như tâm thức của bất kì Phật Gautam nào - bạn chỉ không nhận biết về nó, bạn đã không nhìn vào nó. Và bạn đã không nhìn bởi vì bạn đang nhìn vào người khác - ai đó khác để cứu bạn, ai đó khác để giúp bạn. Bạn cứ xin xỏ mà không nhận ra rằng toàn thể vương quốc là trong tay bạn.

Điều này phải được hiểu như một trong những nguyên tắc cơ bản nhất - về tự kính trọng và tự do và trách nhiệm.

Tại sao mọi người đều muốn giả vờ là điều họ không phải vậy? Tâm lí đằng sau điều đó là gì?

Chính bởi vì mọi người đều bị kết án từ thời thơ ấu của mình. Bất kì điều gì người đó làm theo cách của mình, theo cách riêng của mình, đều không được chấp nhận. Mọi người, đám đông mà trong đó đứa trẻ phải lớn lên, có ý tưởng và ý thức hệ riêng của họ. Đứa trẻ phải khớp với những ý tưởng và ý thức hệ đó. Đứa trẻ bất lực.

Bạn đã bao giờ nghĩ về điều đó chưa? Đứa trẻ con người là đứa trẻ bất lực nhất trong toàn thể vương quốc con vật. Mọi con vật đều có thể tồn tại mà không có hỗ trợ của cha mẹ và đám đông, nhưng đứa trẻ con người không thể sống sót được, nó sẽ chết ngay lập tức. Nó là sinh linh bất lực nhất trên thế giới - mong manh với cái chết thể, tinh tế thể. Một cách tự nhiên những người đang có quyền đều có khả năng tạo khuôn đứa trẻ theo cách họ muốn.

Cho nên mọi người đều trở thành điều mình đang là, ngược với bản thân người đó. Đó là tâm lí đằng sau sự kiện mọi người đều muốn giả vờ là điều mình không phải là.

Mọi người đều trong trạng thái tinh thần phân liệt. Họ chưa bao giờ được phép là bản thân mình, họ đã bị buộc phải là ai đó khác mà bản tính của họ không cho phép họ hạnh phúc với điều đó.

Cho nên khi người ta lớn lên và đứng trên đôi chân của mình, người ta bắt đầu giả vờ nhiều điều, điều mà người ta thích trong thực tế là một phần của bản thể người ta. Nhưng trong thế giới không lành mạnh này, mọi người đều bị làm sao lãng. Từng người đã bị làm thành ai đó khác; họ không phải là cái đó, và họ biết điều đó. Mọi người đều biết rằng họ đã bị ép buộc - trở thành bác sĩ, trở thành kĩ sư, trở thành chính khách, trở thành tội đồ, trở thành ăn mày. Có đủ mọi loại lực xung quanh.

Ở Bombay, ở Ấn Độ, có những người mà kinh doanh duy nhất của họ là đánh cắp trẻ em và làm chúng bị què quặt, đui mù và buộc chúng đi ăn xin để đem về tiền mà họ thu thập mọi tối. Vâng, thức ăn sẽ được cho chúng, chỗ ở sẽ được chúng. Chúng được dùng như món hàng hoá, chúng không phải là con người. Đây là cực đoan, nhưng cùng điều đó đã xảy ra với mọi người ở mức độ ít hơn hay nhiều hơn thôi. Không ai được thoải mái với bản thân mình.

Trên thế giới này, chỉ có một hạnh phúc và đó là chính bản thân mình. Và bởi vì không ai là bản thân mình, mọi người đều cố gắng bằng cách nào đó để che giấu - bằng mặt nạ, giả vờ, đạo đức giả. Họ bị xấu hổ về điều họ đang là.

Chúng ta đã làm cho thế giới thành bãi chợ, không phải là cái vườn đẹp nơi mọi người được phép đem hoa của riêng mình tới. Chúng ta buộc hoa cúc vạn thọ phải đem tới hoa hồng - bây giờ cúc vạn thọ có thể tạo ra hoa hồng từ đâu được? Những hoa hồng đó sẽ là hoa hồng nhựa, và trong trái tim nó cúc vạn thọ sẽ kêu khóc, và cảm thấy xấu hổ rằng "Mình đã không đủ dũng cảm để nổi dậy chống lại đám đông. Họ đã áp đặt hoa nhựa lên mình, còn mình có hoa thực của riêng mình vì nó mà nhựa cây của mình đang chảy - nhưng mình không thể bày tỏ hoa thực của mình được."

Bạn được dạy cho mọi thứ, nhưng bạn không được dạy là bản thân mình. Đây là hình thức xấu xí nhất của xã hội có thể có, bởi vì nó làm cho mọi người thành khổ.

Phải là cái mà bạn không muốn là, phải sống cùng ai đó mà bạn không muốn sống cùng, phải làm điều gì đó mà bạn không muốn làm, những điều này là cơ sở cho mọi khổ của bạn.

Và một mặt xã hội đã quản lí để làm cho mọi người đều khổ, và mặt khác cũng xã hội đó lại trông đợi rằng bạn không nên bày tỏ khổ của mình - ít nhất cũng không ở chỗ công cộng, không ở chỗ công khai. Nó là việc riêng của bạn.

Họ đã tạo ra nó - nó thực sự là chuyện công, không phải là việc riêng. Cùng đám đông đã tạo ra tất cả các lí do cho khổ của bạn, cuối cùng lại nói với bạn: "Khổ của bạn là của riêng bạn, nhưng khi bạn đi ra ngoài, hãy đi ra mà mỉm cười. Đừng phớt bầy bộ mặt khổ sở với người khác." Điều này họ gọi là xã giao, lịch sự, văn hoá. Về căn bản, nó là đạo đức giả.

Chẳng chóng thì chầy bạn phải quyết định. Bạn phải nói, "Với bất kì giá nào, tôi muốn chỉ là bản thân mình. Bị kết án, bị không chấp nhận, mất kính trọng - mọi thứ đều được nhưng tôi không thể giả vờ là ai đó khác thêm được nữa." Quyết định này và tuyên bố này - tuyên bố về tự do, tự do khỏi sức nặng của đám đông - cho việc sinh thành ra bản tính tự nhiên của bạn, tính cá nhân của bạn.

Thế thì bạn không cần bất kì mặt nạ nào. Thế thì bạn có thể đơn giản là bản thân mình; như bạn hiện thế.

Làm sao tôi có thể là bản thân mình được?

Điều đó đáng phải là điều dễ nhất trên thế giới, nhưng nó lại không phải vậy. Để là bản thân mình không cần làm gì cả; người ta đã là vậy rồi. Làm sao bạn có thể khác được? Làm sao bạn có thể là ai đó khác được? Nhưng tôi có thể hiểu được vấn đề này. Vấn đề này nảy sinh bởi vì xã hội làm biến chất mọi người. Nó làm biến chất tâm trí, bản thể. Nó ép buộc các thứ lên bạn và bạn mất tiếp xúc với bản thân mình. Nó cố gắng làm ra cái gì đó khác từ bạn khác hơn cái bạn đã được ngụ ý là. Nó đẩy bạn ra khỏi trung tâm của mình. Nó lôi bạn ra khỏi bản thân mình. Nó dạy bạn phải giống như Christ hay phải giống như Phật hay phải giống thế này thế nọ; nó chưa bao giờ

nói bạn hãy là bản thân mình. Nó chưa bao giờ cho phép bạn tự do hiện hữu; nó ép buộc hình ảnh ngoại lai, bên ngoài lên tâm trí bạn.

Thế thì vấn đề nảy sinh. Bạn có thể giả vờ, nhưng khi bạn giả vờ bạn không bao giờ được thoả mãn. Bạn bao giờ cũng muốn là bản thân mình - điều đó là tự nhiên - và xã hội không cho phép điều đó. Nó muốn bạn là ai đó khác. Nó muốn bạn là đồ rơm. Nó không muốn bạn là thực, bởi vì người thực là người nguy hiểm; người thực mang tính nổi dậy. Người thực không thể bị kiểm soát dễ dàng thế, họ không thể bị đưa vào khuôn phép. Người thực sẽ sống thực tại của họ theo cách riêng của họ - họ sẽ làm mọi điều của họ; họ không bận tâm tới những điều khác. Bạn không thể hi sinh họ nhân danh tôn giáo, nhân danh quốc gia, nhà nước, giống nòi. Không thể nào cấm dỗ được họ về bất kì hi sinh nào. Người thực bao giờ cũng vì hạnh phúc riêng của họ. Hạnh phúc của họ là tối thượng. Họ không sẵn sàng hi sinh nó cho bất kì cái gì khác. Đó là vấn đề.

Cho nên xã hội làm sao lằng mọی đưa trẻ: Nó dạy đứa trẻ là ai đó khác. Và dần dần đứa trẻ học cách giả vờ, đạo đức giả. Rồi một ngày nào đó - đây mới là điều kì cục - cùng xã hội đó bắt đầu nói với bạn theo cách này, bắt đầu nói với bạn: Điều gì xảy ra cho bạn thế? Sao bạn không hạnh phúc? Sao bạn trông khổ thế? Sao bạn buồn thế? Và thế rồi tu sĩ tới. Trước hết họ làm biến chất bạn, họ làm sao lằng bạn khỏi con đường của hạnh phúc - bởi vì chỉ có một hạnh phúc có thể và đó là bản thân mình - thế thì họ tới và họ nói với bạn: Sao bạn bất hạnh? Sao bạn khổ? Và thế rồi họ dạy bạn cách hạnh phúc. Trước hết họ làm cho bạn ốm, và thế rồi họ bán thuốc. Đó là một mưu đồ lớn.

Tôi đã nghe...

Bà già Do Thái nhỏ bé ngồi trên chiếc máy bay ngay cạnh một người Na Uy to lớn. Bà ấy nhìn chăm chăm vào ông ta. Cuối cùng bà ấy quay sang ông ta và nói, "Tôi xin lỗi, ông có phải người Do Thái không?"

Ông ta đáp, "Không."

Vài phút trôi qua, và bà ấy lại nhìn sang ông ta và hỏi, "Ông có thể nói cho tôi - ông là người Do Thái, phải không?"

Ông ta trả lời, "Dứt khoát là không."

Bà ấy cứ khảo sát ông ta và lại nói, "Tôi có thể nói ông là người Do Thái."

Để làm cho bà ấy chấm dứt phiền nhiễu mình quí ông đáp lại, "Thôi được, tôi là người Do Thái."

Bà ấy nhìn ông ta và gật gù, và nói, "Ông trông không giống điều đó."

Đó là cách mọi sự đang vậy đấy. Bạn hỏi, "Làm sao tôi có thể là bản thân mình được?" Vứt giả vờ đi, vứt thôi thúc được là ai đó khác đi, vứt ham muốn được giống như Christ, Phật, được giống như hàng xóm của bạn đi. Vứt cạnh tranh và vứt so sánh và bạn sẽ là bản thân mình. So sánh là chất độc. Bạn bao giờ cũng nghĩ dưới dạng cách thức người khác đang làm. Người đó có người đàn bà đẹp và bạn khổ. Người đó leo lên bậc thang quyền lực và chính trị và bạn khổ. So sánh, và bạn sẽ bắt chước. Nếu bạn so sánh bản thân mình với người giàu, bạn sẽ bắt đầu chạy theo cùng hướng. Nếu bạn so sánh bản thân mình với người có học, bạn sẽ bắt đầu tích lũy tri thức. Nếu bạn so sánh bản thân mình với cái gọi là thánh nhân, bạn sẽ bắt đầu tích lũy đức hạnh - và bạn sẽ có tính bắt chước. Và có tính bắt chước là bỏ lỡ toàn thể cơ hội là chính mình.

Vứt so sánh đi. Bạn là duy nhất. Không ai khác giống bạn cả, không ai khác đã bao giờ giống bạn, và không ai khác sẽ giống bạn. Bạn đơn giản duy nhất - và khi tôi nói bạn duy nhất, tôi không nói bạn tốt hơn người khác đâu, nhớ lấy. Tôi đơn giản nói họ cũng duy nhất. Là duy nhất là phẩm chất thông thường của mọi người. Là duy nhất tức là không so sánh, là duy nhất là tự nhiên cũng như việc thở vậy. Mọi người đều thở và mọi người là duy nhất. Trong khi bạn đang sống, bạn là duy nhất. Chỉ những cái xác mới giống nhau tất cả; người sống là duy nhất. Họ không bao giờ tương tự - họ không thể được. Cuộc sống chưa bao giờ tuân theo bất kì dòng lặp lại nào.

Sự tồn tại chưa bao giờ lặp lại: Nó cứ hát mãi bài hát mới mọi ngày, vẽ cái gì đó mới mọi ngày.

Kính trọng tính duy nhất của bạn, và vứt bỏ so sánh. So sánh là thủ phạm. Một khi bạn so sánh, bạn ở trên đường mòn. Đừng so sánh với bất kì ai - người khác không phải là bạn, bạn không phải là người khác. Để họ là thế, và bạn thành thoi trong bản thể mình. Bắt đầu tận hưởng dù bạn là bất kì cái gì. Hân hoan trong khoảnh khắc đang sẵn có cho bạn.

So sánh đem tới tương lai, so sánh đem tới tham vọng và so sánh đem tới bạo hành. Bạn bắt đầu tranh đấu, vật lộn, bạn trở thành thù địch.

Cuộc sống không phải là cái gì đó như món hàng. Hạnh phúc không phải là cái gì đó giống như món hàng kiểu như nếu người khác có nó, bạn không thể có - "Nếu người khác có hạnh phúc sao tôi có thể có nó được?" - hạnh phúc không phải là món hàng chút nào. Bạn có thể có bao nhiêu tùy ý. Điều đó đơn giản phụ thuộc vào bạn. Không ai mang tính cạnh tranh về điều đó, không ai là người cạnh tranh với bạn. Cũng như khu vườn đẹp - bạn có thể nhìn và ca ngợi nó, ai đó khác có thể nhìn và ca ngợi nó. Bởi vì ai đó khác đang ca ngợi khu vườn và nói nó là đẹp, bạn không bị cản trở; người khác không khai thác bạn. Khu vườn không kém đi bởi vì người khác đã ca ngợi nó; bởi vì ai đó khác đang bị mê hoặc bởi cái đẹp của nó, khu vườn không kém đi. Thực tế, khu vườn còn đẹp hơn; bởi vì ai đó đã ca ngợi nó, người đó đã thêm chiều hướng mới cho khu vườn.

Những người hạnh phúc thực tế đang bổ sung thêm phẩm chất nào đó cho sự tồn tại - chỉ bằng việc hạnh phúc họ đang tạo ra những rung động của hạnh phúc. Bạn có thể ca ngợi thế giới này ngày một nhiều hơn nếu ngày một nhiều người hạnh phúc. Đừng nghĩ dưới dạng cạnh tranh. Không phải là nếu họ hạnh phúc, làm sao bạn có thể hạnh phúc, cho nên bạn phải nhảy lên họ và giật hạnh phúc đó đi, bạn phải cạnh tranh. Nhớ lấy, nếu mọi người bất hạnh sẽ rất khó cho bạn hạnh phúc. Hạnh phúc là sẵn có cho mọi người - cho bất kì ai cởi mở trái tim mình, hạnh phúc bao giờ cũng sẵn có.

Không phải là ai đó đã đạt tới cái gì đó đâu. Điều đó không giống như địa vị chính trị - một người đã trở thành tổng thống một nước, bây giờ mọi người không thể trở thành tổng thống, đúng. Nhưng nếu một người đã trở nên chứng ngộ, điều đó không cản trở bất kì ai khác khỏi việc trở nên chứng ngộ - thực tế, điều đó còn giúp thêm. Bởi vì Phật đã trở nên chứng ngộ sẽ dễ dàng hơn cho bạn trở nên chứng ngộ. Bởi vì Christ đã trở nên chứng ngộ nên điều đó đã trở nên dễ dàng hơn cho bạn. Ai đó đã bước đi trên con đường này; dấu chân có đó, con người đó đã để lại hướng dẫn tinh tế cho bạn. Bạn có thể đi dễ dàng hơn, trong tin tưởng sâu sắc hơn, với ít do dự hơn. Toàn thể trái đất có thể trở nên chứng ngộ - từng con người có thể trở nên chứng ngộ. Nhưng mọi người không thể đều trở thành tổng thống.

Một nước có hàng trăm triệu người - chỉ một người có thể trở thành tổng thống; tất nhiên đó là điều mang tính cạnh tranh. Nhưng hàng trăm triệu người có thể trở nên chứng ngộ, điều đó không phải là vấn đề.

Tất cả mọi thứ siêu việt đều không mang tính cạnh tranh - và bản thể bạn là siêu việt. Cho nên phân loại nó ra đi. Xã hội đã làm mù đầu bạn; nó đã dạy bạn cách sống cạnh tranh. Thiền là cách sống không cạnh tranh, không tham vọng. Và khi bạn không tham vọng, chỉ thế thì bạn mới có thể là bản thân mình. Điều này là đơn giản.

Thình thoảng tôi cảm thấy, không như Satre nói, rằng "địa ngục là người khác," mà rằng "địa ngục là bản thân mình." Tôi đang trong địa ngục. Chết tiệt! Tôi có phải chấp nhận địa ngục trước khi tôi có thể tìm thấy phúc lạc không? Tôi không hiểu thế nào.

Không, bạn không trong địa ngục đâu. Bạn là địa ngục đấy. Chính bản ngã là địa ngục. Một khi bản ngã không có đó, không có địa ngục. Bản ngã tạo ra những cấu trúc xung quanh bạn, điều làm cho bạn khổ. Bản ngã vận hành như vết thương - thế thì mọi thứ bắt đầu làm đau nó. Cái *tôi* là địa ngục.

Cái ngã là địa ngục, vô ngã là thiên đường. Không hiện hữu, là trong thiên đường. Hiện hữu bao giờ cũng trong địa ngục. "Tôi có phải chấp nhận địa ngục trước khi tôi có thể tìm thấy phúc lạc không?" Bạn phải *hiểu* địa ngục, bởi vì nếu bạn không hiểu địa ngục, bạn sẽ không bao giờ có khả năng thoát khỏi nó. Và để hiểu, chấp nhận là điều phải có. Bạn không thể hiểu được bất kì cái gì nếu bạn cứ phủ nhận nó. Đó là điều chúng ta đã từng làm. Chúng ta cứ chối bỏ các phần của bản thể mình. Chúng ta cứ khẳng khẳng, "Cái này không phải là tôi." Jean-Paul Sartre nói người khác là địa ngục - khi bạn phủ nhận cái gì đó trong bản thân mình, bạn phóng chiếu nó lên người khác.

Nhìn vào cơ chế của phóng chiếu. Bất kì cái gì bạn phủ nhận trong bản thân mình, bạn phóng chiếu lên người khác. Bạn phải đặt nó ở đâu đó. Nó có đó, bạn biết.

Mới đêm hôm nọ một phụ nữ bảo tôi rằng cô ấy đã trở nên rất sợ rằng chồng cô ấy sẽ giết cô ấy. Bây giờ cô ấy có một người chồng rất đơn giản và tuyệt vời, một người rất đơn giản. Hiếm khi bạn có thể tìm thấy người đơn giản đến thế. Điều đó gần như vô lí - cái ý tưởng rằng anh ấy sẽ giết cô ấy. Khi cô ấy nói điều đó, người chồng bắt đầu khóc. Chính ý tưởng đó vô lí thế, nước mắt bắt đầu lăn dài từ mắt anh ấy. Rất hiếm khi thấy người đàn ông khóc, bởi vì đàn ông đã được ước định để không khóc. Anh ấy đã cảm thấy điều đó - làm gì đây? Và người đàn bà nghĩ rằng bất kì khoảnh khắc nào người chồng cũng sẽ bóp nghẹt cô ấy. Cô ấy cảm thấy tay anh ấy chẹn lên cổ cô ấy trong bóng tối. Bây giờ, điều gì xảy ra?

Thế rồi dần dần cô ấy nói về những điều khác. Cô ấy không có con, và cô ấy cần đứa con một cách tuyệt vọng. Và cô ấy bảo tôi rằng nhìn vào con người khác cô ấy cảm thấy rằng cô ấy muốn giết chúng. Bây giờ mọi sự thành rõ ràng. Bây giờ không cái gì phức tạp cả. Cô ấy nói cô ấy muốn giết trẻ con - con của người khác - bởi vì cô ấy không có con và cô ấy không thích bất kì ai khác là mẹ. Bây giờ kẻ giết người này ở trong cô ấy, và cô ấy không muốn chấp nhận điều đó. Điều đó phải được phóng chiếu lên ai đó khác. Cô ấy không thể chấp nhận được rằng cô ấy có bản năng giết người trong mình; điều

đó phải được phóng chiếu. Rất khó để chấp nhận rằng bạn là kẻ giết người, hay rằng bạn có ý tưởng giết trẻ con.

Bây giờ, người chồng là người gần gũi nhất, người sẵn có nhất để bị phóng chiếu lên, gần giống như màn ảnh. Bây giờ người đàn ông đáng thương này đang khóc còn người đàn bà nghĩ anh ấy sẽ giết cô ấy. Trong vô thức sâu cô ấy thậm chí có thể có ý tưởng giết chồng, bởi vì cô ấy phải có logic này bên trong - rằng vì người đàn ông này mà cô ấy không có mang. Nếu cô ấy mà sống cùng với người đàn ông khác, cô ấy đã thành người mẹ. Cô ấy sẽ không chấp nhận điều đó trên bề mặt. Sâu bên dưới, bởi vì người đàn ông này, bởi vì người đàn ông này là chồng cô ấy, cô ấy đã không có khả năng trở thành người mẹ. Ở đâu đó trong vô thức có một bóng dáng khao khát rằng nếu người đàn ông này chết đi, cô ấy sẽ có khả năng tìm người đàn ông khác - hay cái gì đó giống vậy. Và thế rồi ý tưởng là cô ấy thích giết con người khác... Cô ấy đang phóng chiếu nó. Bây giờ, bạn phóng chiếu ý tưởng của mình lên người khác, thế rồi bạn trở nên kinh sợ. Thế thì người đàn ông này trông như kẻ giết người với cô ấy.

Điều này tất cả chúng ta đều làm. Nếu bạn có một phần nào đó trong bản thể mình bị phủ nhận, bị chối bỏ, bạn sẽ để nó vào đâu? Bạn sẽ phải để nó vào ai đó khác.

Các cuộc chiến vẫn tiếp tục, xung đột vẫn tiếp tục, bạo hành vẫn tiếp tục... trừ phi con người đi tới hiểu ra không phủ nhận điều gì trong bản thân mình, mà chấp nhận nó. Tái hấp thu nó vào trong sự thống nhất hữu cơ của bạn, bởi vì phần bị phủ nhận sẽ tạo ra nhiều rắc rối cho bạn. Bất kì điều gì bạn phủ nhận, bạn đều sẽ phải đổ ra đâu đó khác. Bạn sẽ phải phóng chiếu lên ai đó. Phần bị phủ nhận trở thành việc phóng chiếu. Và con mắt phóng chiếu thì sống trong ảo vọng, ảo tưởng. Thế thì chúng không thực.

Jean-Paul Sartre nói, 'Địa ngục là người khác.' Đây là điều gì đó cần được hiểu. Bạn bao giờ cũng nghĩ theo cách đó. Ông ấy đơn giản nói một hiểu lầm rất thông thường, diễn đạt một ảo tưởng rất thông thường. Nếu bạn khổ bạn nghĩ ai đó khác làm cho bạn khổ.

Nếu bạn giận dữ bạn nghĩ ai đó đang làm bạn giận - nhưng bao giờ cũng là ai đó khác.

Nếu bạn giận dữ, thì bạn giận dữ. Nếu bạn khổ, thì bạn khổ. Chẳng ai làm gì bạn cả. Không ai có thể làm cho bạn giận được trừ phi bạn quyết định trở nên giận dữ. Thế thì mọi người đều có thể là sự giúp đỡ, thế thì mọi người đều có thể được dùng như màn ảnh và bạn có thể phóng chiếu. Không ai có thể làm cho bạn khổ trừ phi bạn quyết định khổ. Thế thì toàn thế giới giúp bạn khổ.

Cái ngã là địa ngục, không phải người khác. Chính ý tưởng rằng 'Mình tách rời khỏi thế giới' mới là địa ngục. Việc tách rời là địa ngục. Vứt bỏ bản ngã và bỗng nhiên thấy ra - mọi khổ đều biến mất, mọi xung khắc đều biến mất.

Bạn hỏi, "Tôi có phải chấp nhận địa ngục trước khi tôi có thể phúc lạc không?" Chắc chắn, tuyệt đối đấy. Bạn sẽ phải chấp nhận và hiểu. Trong chấp nhận và hiểu đó, phần địa ngục sẽ được hấp thu trở lại vào sự thống nhất. Xung đột của bạn sẽ tan biến, căng thẳng của bạn sẽ tan biến. Bạn sẽ trở thành nhiều hơn một mảnh, bạn sẽ cùng nhau nhiều hơn. Và khi bạn cùng nhau, không có ý tưởng về bản ngã chút nào.

Bản ngã là không thoải mái. Khi bạn bị kéo theo từng phần, khi bạn sống theo cách chia chẻ... đi theo nhiều hướng, nhiều chiều đồng thời ngược nhau... khi bạn sống trong mâu thuẫn, thế thì bản ngã phát sinh.

Bạn đã bao giờ cảm thấy đầu mình khi không bị đau không? Khi đau đầu có đó bạn cảm thấy đầu có đó. Nếu đau đầu biến mất, đầu cũng biến mất luôn. Bạn sẽ không bao giờ cảm thấy nó - rằng nó có đó. Khi bạn ốm bạn cảm thấy thân thể. Khi bạn mạnh khỏe bạn không cảm thấy thân thể. Mạnh khỏe hoàn hảo không mang tính thân thể. Bạn không cảm thấy thân thể chút nào. Bạn có thể quên thân thể; chẳng có gì để nhớ nó cả. Người hoàn toàn mạnh khỏe là người quên lãng thân thể; người đó không biết rằng mình có thân thể.

Đứa trẻ hoàn toàn mạnh khỏe. Nó không có thân thể. Người già có thân thể lớn. Người ta càng trở nên già, càng nhiều bệnh, nhiều tật, xung đột lắng đọng. Thế thì thân thể không hoạt động như nó

phải hoạt động, không trong hài hoà; không trong hoà hợp. Thế thì người ta cảm thấy thân thể.

Nếu bạn hiểu hiện tượng đơn giản này - rằng đau đầu làm cho bạn nhận biết về cái đầu, ốm bệnh làm cho bạn nhận biết về thân thể - thế thì cũng có cái gì đó giống như ốm bệnh trong linh hồn bạn làm cho bạn nhận biết về cái ngã. Bằng không thì linh hồn hoàn toàn mạnh khoẻ sẽ không có cái ngã nào. Đó là điều Phật nói - không có cái ngã, không có atman, anatta. Vô ngã hiện hữu... và đó là trạng thái thiên đường. Bạn mạnh khoẻ và hài hoà tới mức không có nhu cầu nhớ tới nó.

Nhưng bình thường chúng ta cứ trau chuốt cho bản ngã. Một mặt chúng ta cứ cố gắng không khổ, mặt khác chúng ta cứ trau chuốt cho bản ngã. Mọi con đường của chúng ta đều mâu thuẫn.

Tôi đã nghe:

Một người xã hội ngạo mạn chết đi và tới cổng thiên đường. 'Xin chào, mời vào,' đó là lời đón chào của Thánh Peter.

'Tôi sẽ không vào đâu,' kẻ hợm hĩnh cười khẩy. 'Nếu ông cho bất kì ai vào mà không đặt chỗ trước, đây không phải là ý tưởng của tôi về thiên đường.'

Nếu người bản ngã, ngay cả bởi may mắn, có tới cổng thiên đường, người đó cũng không vào. Đây không phải là ý tưởng của người đó về thiên đường - không đặt chỗ trước sao? bất kì ai cũng được đón chào sao? Thế thì phòng có ích gì? Chỉ những người được chọn, rất ít, hiếm người mới được phép chứ. Thế thì bản ngã có thể vào trong thiên đường. Thực tế bản ngã không thể vào thiên đường được, nó chỉ có thể vào địa ngục thôi. Sẽ tốt hơn để nói bản ngã mang theo địa ngục riêng của nó đến bất kì chỗ nào nó tới.

Chuyện xảy ra:

Mulla Nasruddin ngã vào hầm cứt ở miền quê và không thể nào ra được. Thế là anh ta đứng đó la hét, 'Cháy! Cháy!' và trong vài giờ một lính cứu hoả cuối cùng cũng tới.

'Làm gì có cháy ở đây!' viên sếp kêu. 'Anh la hét "Cháy" vì cái gì vậy?'

'Ông muốn tôi la hét cái gì?' Mulla hỏi. 'Cút sao?'

Bản ngã là thế ngay cả khi nó ở trong địa ngục, nó sẽ không chấp nhận, nó sẽ không chấp nhận điều đó. Bản ngã cứ tô điểm cho nó.

Bạn hỏi, "Tôi có phải chấp nhận địa ngục trước khi tôi có thể tìm ra phúc lạc không?" Không có cách nào khác đâu. Bạn sẽ không chỉ chấp nhận, bạn sẽ phải hiểu và thấm nhuần. Bạn sẽ phải chịu đựng sự giằng vặt và nỗi đau của nó để cho bạn trở nên hoàn toàn nhận biết nó là gì. Chỉ khi bạn biết nó là gì thì bạn mới có khả năng biết cách bạn tạo ra nó. Và chỉ khi bạn biết cách bạn tạo ra nó, thế thì vấn đề là ở bạn có muốn tạo ra nó thêm nữa hay không. Thế thì đó là chọn lựa của bạn. "Tôi không hiểu làm sao," bạn nói. Vâng, khó mà chấp nhận địa ngục. Toàn thể nỗ lực của chúng ta là để phủ nhận nó. Đó là lí do tại sao bạn có thể khóc bên trong, bạn cứ mỉm cười bên ngoài. Bạn có thể buồn, nhưng bạn cứ giả vờ bạn đang hạnh phúc. Khó mà chấp nhận được rằng bạn khổ. Nhưng nếu bạn cứ phủ nhận nó, nó dần dần sẽ trở nên bị ngắt ra khỏi nhận biết của bạn.

Đó là điều xảy ra khi chúng ta nói điều gì đó đã trở thành vô ý thức. Điều đó nghĩa là nó đã trở nên bị ngắt khỏi ý thức. Bạn đã phủ nhận nó lâu tới mức nó đã thoái lui vào trong phần bóng tối của cuộc sống bạn, nó đã đi vào trong tầng hầm. Bạn không bao giờ bắt gặp nó, nhưng nó cứ làm việc từ đó và ảnh hưởng tới bạn và đầu độc con người bạn.

Nếu bạn khổ bạn có thể mỉm cười, nhưng nụ cười đó là tô vẽ. Nó chỉ là bài tập của cái môi. Nó chẳng liên quan gì tới bản thể bạn cả. Bạn có thể mỉm cười, bạn có thể thuyết phục người đàn bà rơi vào tình yêu bằng nụ cười của bạn. Nhưng hãy nhớ - cô ấy cũng đang làm cùng điều đó. Cô ấy cũng mỉm cười và cô ấy cũng khổ. Cô ấy cũng giả vờ. Cho nên hai nụ cười giả dối tạo ra tình huống là chúng ta có thể yêu. Nhưng bạn có thể cứ mỉm cười được bao lâu? Bạn sẽ phải buông lỏng. Sau vài giờ bạn sẽ phải buông lỏng.

Nếu bạn có con mắt xuyên thấu, bạn có thể thấy - nếu bạn sống cùng một người trong ba giờ bạn có thể thấy thực tại của người đó. Bởi vì giả vờ trong ngay cả ba giờ thôi là rất khó. Làm sao cứ mỉm cười mãi trong ba giờ được nếu không có nụ cười nào tới từ bạn? Bạn sẽ quên đi quên lại và bộ mặt khổ của bạn sẽ lộ ra.

Trong vài khoảnh khắc bạn có thể lừa dối. Đó là cách chúng ta lừa lẫn nhau. Và chúng ta hứa rằng chúng ta là những người rất hạnh phúc, nhưng chúng ta không phải vậy. Cùng điều này cũng được người kia thực hiện. Thế thì mọi chuyện tình đều trở thành khổ, và mọi tình bạn đều trở thành khổ.

Bằng việc che giấu khổ của mình bạn không thoát được ra khỏi nó - bạn sẽ tạo ra nhiều khổ hơn. Điều đầu tiên là đương đầu với nó. Đừng bao giờ chuyển động chừng nào bạn còn chưa đương đầu với thực tại của mình, và đừng bao giờ giả vờ là ai đó khác. Bởi vì đó không phải là con đường hạnh phúc xảy ra.

Là chính bản thân mình đi. Nếu bạn khổ, thế thì khổ. Chẳng cái gì sai sẽ xảy ra. Bạn sẽ tránh được nhiều rắc rối. Tất nhiên không ai rơi vào tình yêu với bạn; được thôi - bạn sẽ tránh được nhiều rắc rối. Bạn sẽ vẫn còn một mình - nhưng chẳng cái gì sai trong việc là một mình. Đối diện với nó, đi sâu vào trong nó, đem nó ra, làm bật rễ nó ra từ vô thức và đem nó ra ý thức. Đó là việc khó, nhưng nó đền đáp lại - nó đền đáp lại vô cùng. Cái đáp lại là mệnh mông. Một khi bạn đã thấy nó, bạn có thể đơn giản ném nó đi. Nó tồn tại vô hình, nó tồn tại chỉ trong vô thức, trong bóng tối. Một khi bạn đem nó ra ánh sáng, nó bắt đầu khô héo đi.

Đem toàn thể tâm trí của bạn ra ánh sáng và bạn sẽ thấy - tất cả mọi thứ khổ bắt đầu chết đi, và tất cả những thứ đẹp đẽ và phúc lạc bắt đầu đâm chồi. Dưới ánh sáng của tâm thức, cái còn lại là tốt, và cái chết đi là xấu. Đó là định nghĩa của tôi về tội lỗi và đức hạnh. Tội lỗi là cái không thể lớn lên được với nhận biết; nó cần vô nhận biết để lớn lên. Vô nhận biết là cái phải có cho nó. Đức hạnh là cái có thể lớn lên với nhận biết tuyệt đối; không có khó khăn.

Bất kì khi nào tôi có một đợt cảm giác khổ bởi vì việc chấm dứt một mối quan hệ, một điểm bao giờ cũng tới khi tôi chỉ cười vào bản thân mình, cảm thấy tự do quay lại, và thấy rằng mọi điều tôi đã làm là chấm dứt việc yêu bản thân mình. Đây có phải là gốc rễ đau khổ của phần lớn mọi người không, hay đấy chỉ là lầm lỗi của tôi?

Nó không chỉ là lầm lỗi của bạn. Nó là gốc rễ của đau khổ của phần lớn mọi người - nhưng không theo nghĩa bạn đang cho nó. Không phải bởi vì bạn đã chấm dứt yêu bản thân mình mà bạn rơi vào khổ đau. Vấn đề là bạn đã tạo ra cái ngã vốn không tồn tại chút nào. Cho nên thỉnh thoảng cái ngã không thật này phải chịu đau khổ trong việc yêu người khác, bởi vì tình yêu là không thể được khi nó dựa trên cái không thực. Và nó không chỉ là một phía: hai cái không thực đang cố gắng yêu nhau... chẳng chóng thì chầy thu xếp này sẽ thất bại. Khi thu xếp này thất bại, bạn rơi lại vào bản thân mình - chẳng có chỗ nào khác mà đi. Cho nên bạn nghĩ, "Mình đã quên mất không yêu bản thân mình."

Theo một cách nào đó điều đó là sự giảm nhẹ nhỏ, ít nhất thay vì hai cái không thực bây giờ bạn chỉ có một cái. Nhưng bạn sẽ hoàn thành cái gì bởi việc yêu bản thân mình? Và bạn có thể xoay xở được bao lâu để giữ việc yêu bản thân mình? Nó là không thực; nó sẽ không cho phép bạn nhìn nó trong thời gian lâu bởi vì điều đó là nguy hiểm: Nếu bạn nhìn nó trong thời gian lâu, cái gọi là cái ngã này sẽ biến mất. Điều đó sẽ là tự do *thật* khỏi khổ. Tình yêu sẽ còn lại - chẳng hướng tới ai đó khác mà cũng không hướng tới bản thân bạn. Tình yêu sẽ không có địa chỉ bởi vì không có ai để hướng tới, và khi tình yêu có đó, không địa chỉ, thì có phúc lạc lớn lao.

Nhưng cái ngã không thật này sẽ không cho phép bạn để nhiều thời gian cho điều đó. Chẳng mấy chốc bạn sẽ rơi vào tình yêu với ai đó khác lần nữa, bởi vì cái ngã không thực cần sự hỗ trợ của cái không thực khác. Cho nên mọi người cứ rơi vào và rơi ra tình yêu mãi - và điều kì lạ là họ làm điều đó hàng tá lần mà đầu vậy họ vẫn không nhìn ra vấn đề. Họ khổ khi họ trong tình yêu với ai đó khác; họ

khổ khi họ một mình và không trong tình yêu, mặc dầu có chút ít được giảm nhẹ - trong một khoảnh khắc.

Ở Ấn Độ, khi một người chết, mọi người đặt xác chết trên chiếc cáng và mang nó trên vai ra dàn hoả thiêu. Nhưng họ cứ thay đổi vị trí cáng trên suốt con đường dài - từ vai trái họ sẽ chuyển trọng lượng của chiếc cáng sang vai phải, và sau đó vài phút họ sẽ lại thay đổi và chuyển nó sang vai trái. Điều đó cho cảm giác được nhẹ bớt khi bạn chuyển từ vai trái sang vai phải. Chẳng có gì được thay đổi cả - trọng lượng này vẫn có đó, và vẫn còn trên vai bạn, nhưng vai trái sẽ cảm thấy một loại giảm nhẹ nào đó. Điều đó là tạm thời, bởi vì chẳng mấy chốc vai phải sẽ bắt đầu đau cho nên bạn sẽ phải đổi vai lần nữa.

Và đây là điều cuộc sống của bạn vậy đấy. Bạn cứ thay đổi người khác, cứ cho rằng có lẽ người đàn bà này, người đàn ông này, sẽ đem tới cho bạn thiên đường bạn đã từng khao khát. Nhưng mọi người đều đem tới địa ngục - chắc chắn! Không ai bị kết án vì điều đó, bởi vì họ đang làm đích xác cùng điều như bạn đang làm. Họ đang mang cái ngã không thực mà từ đó chẳng cái gì có thể phát triển được. Nó không thể nở hoa được. Nó trống rỗng - được trang điểm, nhưng bên trong trống rỗng và hồng hoác.

Cho nên khi bạn thấy ai đó từ xa xa người đó có vẻ hấp dẫn. Khi bạn càng tới gần hơn, hấp dẫn càng trở nên ít hơn. Khi bạn gặp gỡ, nó không phải là gặp gỡ nữa mà là va chạm. Và bỗng nhiên bạn thấy người khác là trống rỗng, và bạn cảm thấy bạn đã bị lừa, bị gạt, bởi vì người khác chẳng có gì đã được hứa hẹn. Cũng điều đó là tình huống của người kia đối với bạn. Tất cả hứa hẹn đều hòng và bạn trở thành gánh nặng cho nhau, nổi khổ cho nhau, nổi buồn cho nhau, sự huỷ diệt cho nhau. Bạn tách rời. Trong một chốc lát có sự giảm nhẹ, nhưng cái không thực bên trong của bạn không thể để bạn trong trạng thái này lâu được; chẳng mấy chốc bạn đi tìm người đàn bà khác, người đàn ông khác, và bạn sẽ rơi vào cùng cái bẫy. Chỉ khuôn mặt là khác; thực tại bên trong vẫn như cũ - trống rỗng.

Nếu bạn thực sự muốn gạt bỏ khổ và đau thế thì bạn sẽ phải hiểu - bạn không có cái ngã. Thế thì đó sẽ không chỉ là giảm nhẹ nhỏ mà

là giảm nhẹ vô cùng. Và nếu bạn không có cái ngã, nhu cầu về người khác biến mất. Chính nhu cầu của cái ngã không thực là luôn được nuôi dưỡng bởi người khác. Bạn không cần người khác đâu.

Và nghe cho cẩn thận: Khi bạn không cần người khác, bạn có thể yêu, và tình yêu đó sẽ không đem lại khổ. Vượt ra ngoài nhu cầu, đòi hỏi, ham muốn, tình yêu trở thành chia sẻ rất nhẹ nhàng, hiểu biết lớn lao. Khi bạn hiểu bản thân mình, chính ngày đó bạn đã hiểu toàn thể nhân loại. Thế thì không ai có thể làm bạn khổ được. Bạn biết rằng họ đau khổ bởi cái ngã không thực, và họ đang ném khổ của mình sang bất kì ai ở gần cạnh.

Tình yêu của bạn sẽ làm cho bạn có khả năng giúp người bạn yêu gạt bỏ cái ngã.

Tôi biết mỗi một món quà; tình yêu chỉ có thể tặng cho bạn mỗi một thứ - việc nhận ra rằng bạn không có, rằng cái "ngã" của bạn chỉ là tưởng tượng. Việc nhận ra này giữa hai người bỗng nhiên làm họ thành một, bởi vì hai cái không không thể là hai được. Hai cái gì đó sẽ là hai, nhưng hai cái không không thể là hai được. Hai cái không bắt đầu tan chảy và hội nhập. Chúng nhất định trở thành một.

Chẳng hạn, nếu chúng ta ngồi ở đây, và nếu mọi người đều là bản ngã thế thì có nhiều người thế; họ có thể được đếm. Nhưng có những khoảnh khắc khi có im lặng hoàn toàn; thế thì bạn không thể đếm được có bao nhiêu người đang ở đây. Chỉ có một tâm thức, một im lặng, một cái không, một vô ngã. Và chỉ trong trạng thái đó mà hai người mới có thể sống trong vui vẻ vĩnh hằng. Chỉ trong trạng thái đó mà bất kì nhóm nào cũng có thể sống trong cái đẹp vô cùng; toàn thể nhân loại có thể sống trong phúc lành lớn lao.

Nhưng cố gắng gặp cái "ngã" và bạn sẽ không tìm thấy nó. Và việc không tìm thấy nó có tầm quan trọng lớn lao. Tôi đã nhiều lần kể câu chuyện về Bồ đề đạt ma và cuộc gặp gỡ của ông ấy với hoàng đế Trung Hoa Lương Vũ đế - một cuộc gặp gỡ rất kì lạ, rất kết quả. Vũ đế vào thời đó có lẽ là hoàng đế vĩ đại nhất trên thế giới; ông ấy cai trị toàn Trung Quốc, Mông Cổ, Hàn Quốc, toàn thể châu Á ngoại trừ Ấn Độ. Ông ấy trở nên bị thuyết phục bởi chân lí của giáo huấn của Phật Gautam, nhưng những người đã đem thông điệp của Phật

tới đều là các học giả. Không ai trong họ là nhà huyền môn. Và thế rồi tin tức đưa tới rằng Bồ đề đạt ma sắp tới, và có những mong đợi trên khắp đất liền. Vũ đế đã trở nên bị ảnh hưởng bởi Phật Gautam, và điều đó có nghĩa là toàn thể vương quốc của ông ấy đã chịu ảnh hưởng của cùng giáo huấn đó. Bây giờ một nhà huyền môn thực, vị phật, đã tới. Vui lớn thế!

Vũ đế chưa bao giờ đi ra biên cương nơi tiếp giáp Ấn Độ và Trung Quốc để đón ai cả. Với lòng kính trọng lớn lao ông ấy đã đi đón chào Bồ đề đạt ma, và ông ấy nói, "Ta đã hỏi tất cả các sư và học giả, những người đã tới đây, nhưng không ai giúp ích gì được - ta đã cố gắng mọi thứ rồi. Làm sao gạt bỏ được cái ngã này? Bởi vì Phật nói rằng chừng nào ông còn chưa trở thành vô ngã, khổ của ông không thể chấm dứt được."

Ông ấy chân thành. Bồ đề đạt ma nhìn vào mắt ông ấy, và nói, "Ta sẽ ở bên bờ dòng sông trong ngôi chùa gần núi. Ngày mai vào đúng bốn giờ sáng, ông tới và ta sẽ diệt cái ngã này vĩnh viễn. Nhưng nhớ lấy, ông không được mang theo bất kì vũ khí nào, không mang theo lính gác; ông phải tới một mình."

Vũ có chút ít lo nghĩ - con người này thật kì lạ! "Làm sao ông ta có thể diệt cái ngã nhanh chóng thế? Các học giả đã từng nói rằng phải mất nhiều nhiều kiếp thiên; chỉ thế thì cái ngã mới biến mất. Con người này thật kì lạ! Và ông ta muốn gặp ta trong bóng tối, sáng sớm lúc bốn giờ, một mình, thậm chí không mang gươm, không lính gác, không đồng hành nào khác? Điều này dường như kì lạ - ông ta có thể làm bất kì cái gì. Và ông ta ngụ ý gì khi ông ta sẽ diệt cái ngã vĩnh viễn? Ông ta có thể giết chết mình, nhưng làm sao ông ta có thể giết chết cái ngã được?"

Cả đêm Vũ đế không thể nào ngủ được. Ông ta đổi ý đi đổi ý lại - đi hay không đi? Nhưng có cái gì đó trong mắt Bồ đề đạt ma, có cái gì đó trong giọng nói của ông ấy, và có hào quang nào đó của thẩm quyền khi ông ấy nói, "Đến vào đúng bốn giờ, và ta sẽ kết liễu cái ngã này vĩnh viễn! Bệ hạ không cần lo nghĩ về nó." Điều ông ấy nói có vẻ ngớ ngẩn, nhưng cách ông ấy nói nó và cách ông ấy nhìn có thẩm quyền thế: Ông ấy biết điều ông ấy nói. Chung cuộc Vũ đế phải quyết

định đi. Ông ấy quyết định mạo hiểm điều đó - "Nhiều nhất ông ta có thể giết ta - còn cái gì khác được? Và ta đã cố gắng mọi thứ. Ta không thể đạt tới cái vô ngã này, và không đạt tới cái vô ngã này thì không có chấm dứt khổ."

Ông ấy gõ cửa chùa, và Bồ đề đạt ma nói, "Ta biết ông sẽ tới; ta cũng biết rằng cả đêm ông sẽ thay đổi ý kiến. Nhưng điều đó không thành vấn đề - ông đã tới. Bây giờ ngồi tư thế hoa sen, nhắm mắt lại, và ta sẽ ngồi trước ông. Khoảnh khắc ông tìm thấy cái ngã bên trong; bắt giữ nó để cho ta có thể giết chết nó, và ta sẽ giết nó và nó sẽ bị diệt. Vấn đề chỉ là vài phút."

Vũ có hơi chút sợ hãi. Bồ đề đạt ma trông như người điên - ông ấy đã được vẽ lại như người điên, mặc dầu ông ấy không giống thế. Bức tranh mang tính biểu tượng. Đó là ấn tượng ông ấy phải đã để lại cho mọi người. Đó không phải là khuôn mặt thực của ông ấy, nhưng đó phải là khuôn mặt mà mọi người đã ghi nhớ. Ông ấy ngồi với cây thiền trượng lớn ngay trước Vũ, và ông ấy nói với Vũ, "Đừng đợi đến vài giây. Ngay khoảnh khắc ông bắt giữ nó - tìm bên trong mọi góc ngách - mở mắt ra và rồi bảo ta rằng ông đã bắt được nó và ta sẽ kết liễu nó."

Thế rồi có im lặng. Một giờ trôi qua, hai giờ trôi qua. Cuối cùng mặt trời cũng mọc, và Vũ đã là con người khác. Trong hai giờ đó ông ấy đã nhìn vào bên trong mình, vào mọi góc ngách. Ông ấy phải nhìn - con người kia đang ngồi đó; ông ta có thể đánh vào đầu ông ấy bằng cây thiền trượng. Bạn có thể hình dung mọi điều, bất kì cái gì, Bồ đề đạt ma không phải là con người của xã giao, lịch sự; ông ấy không phải là một phần của triều đình của Vũ. Cho nên Vũ phải đã nhìn có chủ định, kĩ lưỡng. Và khi ông ấy nhìn, ông ấy trở nên thành thoi... bởi vì nó chẳng có ở đâu cả! Và khi ông ấy tìm nó, mọi ý nghĩ biến mất. Việc tìm kiếm mạnh mẽ tới mức toàn thể năng lượng của ông ấy đều tham gia vào nó; không cái gì còn lại để nghĩ và ham muốn, và thế này thế nọ.

Khi mặt trời lên Bồ đề đạt ma nhìn khuôn mặt của Vũ; ông ấy không còn là cùng con người nữa - im lặng thế, sâu sắc thế. Ông ấy đã biến mất.

Bồ đề đạt ma lay ông ấy và nói với ông ấy, "Mở mắt ra đi - nó không có đó đâu. Ta không phải giết nó. Ta là người không bạo hành, ta không giết cái gì cả! Nhưng cái ngã này không tồn tại. Bởi vì ông chưa bao giờ đi tìm nó, nó cứ tồn tại. Nó tồn tại chỉ trong việc không đi tìm nó của ông, trong vô nhận biết của ông. Bây giờ nó mất rồi."

Hai giờ đã trôi qua và Vũ vui mừng mênh mông. Ông ấy chưa bao giờ nếm trải dịu dàng thế, tươi tắn thế, mới mẻ thế, đẹp đẽ thế. Và ông ấy không có. Bồ đề đạt ma đã hoàn thành lời hứa của mình. Vũ cúi mình, chạm chân ông ấy, và nói, "Xin thứ lỗi cho tôi vì đã nghĩ rằng ông là người điên, nghĩ rằng ông không biết lịch sự, nghĩ rằng ông là kẻ kì quái, nghĩ rằng ông có thể là nguy hiểm. Tôi chưa bao giờ thấy người nào từ bi hơn ông... tôi được thoả mãn hoàn toàn. Bây giờ không có vấn đề trong tôi."

Vũ để nói rằng khi ông ấy chết, trên năm mồ của ông ấy, phát biểu của Bồ đề đạt ma phải được khắc bằng vàng, để mọi người trong nhiều thế kỉ tới sẽ biết... "Có một người trông như người điên, nhưng lại là người có khả năng làm phép màu. Không làm gì cả mà ông ấy đã giúp ta thành vô ngã. Và kể từ đó trở đi mọi thứ đã thay đổi. Mọi thứ vẫn thế nhưng ta không còn như cũ nữa và cuộc sống đã trở thành bài ca thuần khiết của im lặng."

Sao tôi cảm thấy nhiều đau thế trong việc buông bỏ mọi thứ gây cho tôi khổ?

Những thứ gây ra khổ của bạn phải cho bạn sướng nào đó nữa; bằng không vấn đề này không nảy sinh đâu. Nếu chúng là khổ thuần khiết bạn đã vứt bỏ chúng đi rồi. Nhưng trong cuộc sống, chẳng cái gì thuần khiết cả; mọi thứ đều bị trộn lẫn với cái đối lập của nó. Mọi thứ đều mang cái đối lập của nó trong bụng nó.

Điều bạn gọi là khổ, phân tích nó, thấm vào trong nó, và bạn sẽ thấy rằng nó cho bạn cái gì đó bạn muốn có. Có thể cái đó không phải là thực, có thể nó chỉ là hi vọng, có thể nó chỉ là hứa hẹn cho ngày mai, nhưng bạn sẽ níu bám lấy khổ, bạn sẽ níu bám lấy đau, trong hi vọng rằng ngày mai cái gì đó mà bạn bao giờ cũng ham muốn và khao khát sẽ xảy ra. Bạn chịu đựng khổ trong hi vọng về

sướng. Nếu nó là khổ thuần khiết thì không thể nào níu bám được nó.

Quan sát, tỉnh táo hơn về khổ của bạn. Chẳng hạn, bạn đang cảm thấy ghen tuông. Điều đó tạo ra khổ. Nhưng nhìn quanh - phải có cái gì đó tích cực trong nó. Nó cho bạn bản ngã nào đó, cảm giác nào đó về bản thể mình tách rời khỏi người khác, cảm giác cao siêu. Ghen tuông của bạn ít nhất cũng giả vờ là tình yêu. Nếu bạn không cảm thấy ghen tuông bạn sẽ nghĩ có thể bạn không yêu thêm nữa, và bạn níu bám lấy ghen tuông vì bạn muốn níu bám lấy tình yêu của mình - ít nhất cũng là ý tưởng về tình yêu. Nếu người đàn bà của bạn hay người đàn ông của bạn đi với ai đó khác và bạn không cảm thấy ghen tuông chút nào, bạn sẽ lập tức trở nên quan tâm rằng bạn không còn yêu nữa. Bằng không, trong hàng thế kỉ bạn đã từng được bảo rằng người yêu hay ghen tuông. Ghen tuông đã trở thành một phần cố hữu của tình yêu của bạn: không ghen tuông tình yêu của bạn chết; chỉ với ghen tuông cái gọi là tình yêu của bạn mới sống. Nếu bạn muốn yêu bạn sẽ phải chấp nhận ghen tuông của mình và khổ được nó tạo ra.

Và tâm trí bạn lại rất tinh ranh và rất láu lỉnh trong việc tìm cách hợp lí hoá. Nó sẽ nói, "Cảm thấy ghen tuông là điều tự nhiên." Và điều đó có vẻ như tự nhiên bởi vì mọi người khác đều làm cùng điều đó. Tâm trí bạn sẽ nói, "Tự nhiên là phải cảm thấy đau khi người yêu của mình rời bỏ mình, bởi vì mình đã yêu quá nhiều! Làm sao mình tránh được nỗi đau này, vết thương này, khi người yêu của mình rời bỏ mình?" Thực tế, bạn đang tận hưởng vết thương của mình nữa, theo cách rất tinh tế và vô ý thức. Vết thương của bạn đang cho bạn ý tưởng rằng bạn là người yêu lớn lao, rằng bạn đã yêu quá nhiều, rằng bạn đã yêu sâu sắc thế. Tình yêu của bạn sâu xa thế, bạn bị tan nát bởi vì người yêu đã rời bỏ bạn. Cho dù bạn không tan nát thì bạn cũng sẽ giả vờ bị tan nát - bạn sẽ tin vào dối trá riêng của mình. Bạn sẽ cư xử cứ dường như bạn đang trong khổ lớn lao, bạn sẽ kêu gào khóc lóc - và nước mắt của bạn có thể không đúng chút nào, nhưng chỉ để an ủi bản thân bạn rằng bạn là người yêu lớn lao, bạn phải kêu khóc.

Quan sát mọi loại khổ: Hoặc nó có sướng nào đó trong nó mà bạn không sẵn sàng để mất, hoặc nó có hi vọng nào đó trong nó mà cứ lủng lẳng trước bạn như củ cà rốt. Và nó trông gần thế, ngay góc kia thôi, và bạn đã du hành lâu thế và bây giờ mục đích lại gần thế - sao lại vút nó đi? Bạn sẽ tìm cách hợp lí hoá nào đó trong nó, đạo đức giả nào đó trong nó.

Mới vài ngày trước đây một người đàn bà đã viết cho tôi rằng người đàn ông của cô ấy đã rời bỏ cô ấy và cô ấy không cảm thấy khổ - cô ấy muốn biết cái gì sai với mình? "Sao tôi không cảm thấy khổ? Tôi quá cứng rắn, như đá sao? Tôi không cảm thấy khổ gì," cô ấy viết cho tôi. Cô ấy khổ bởi vì cô ấy không cảm thấy khổ! Cô ấy đang trông đợi bị tan nát. "Thế mà ngược lại," cô ấy viết, "tôi có thể thú nhận rằng tôi cảm thấy hạnh phúc - và điều đó làm cho tôi rất buồn. Đây là loại tình yêu gì vậy? Tôi cảm thấy hạnh phúc, nhẹ gánh; một tải trọng lớn đã biến mất khỏi con người tôi." Cô ấy hỏi tôi, "Điều đó có bình thường không? Tôi có đúng tất cả hay cái gì đó về cơ bản sai với tôi?"

Chẳng cái gì sai với cô ấy cả, cô ấy tuyệt đối đúng. Thực tế, khi những người yêu - sau một thời gian dài sống chung và tất cả mọi khổ sở nhất định xảy ra khi bạn ở cùng nhau - rời bỏ nhau, nó là việc làm nhẹ bớt. Nhưng thú nhận rằng điều đó làm nhẹ bớt là ngược lại bản ngã. Trong vài ngày, ít nhất bạn sẽ đi với khuôn mặt dài, với nước mắt chảy ra từ mắt - giả dối, nhưng đây là ý tưởng đã lan tràn trên thế giới.

Nếu ai đó chết và bạn không cảm thấy buồn bạn sẽ bắt đầu cảm thấy rằng cái gì đó chắc chắn sai với bạn. Làm sao bạn có thể tránh được nỗi buồn khi ai đó đã chết? Bởi vì chúng ta đã được bảo điều đó là tự nhiên, nó là bình thường, và mọi người đều muốn tự nhiên và bình thường. Nó không phải là bình thường, nó chỉ là trung bình. Nó không phải là tự nhiên, nó chỉ là thói quen được trau dồi lâu; bằng không chẳng có gì để khóc lóc than vãn cả. Cái chết chẳng phá huỷ cái gì. Thân thể là cát bụi và trở về với cát bụi, còn tâm thức có hai khả năng: Nếu nó vẫn ham muốn thì nó sẽ đi thêm vào bụng mẹ khác, hay nếu mọi ham muốn đã biến mất thế thì nó sẽ đi vào bụng của sự tồn tại, vào cái vĩnh hằng. Chẳng cái gì bị phá huỷ cả. Thân

thể lại trở thành một phần của đất, đi vào nghỉ ngơi, còn linh hồn đi vào tâm thức vũ trụ hay đi vào thân thể khác.

Nhưng bạn than vãn và khóc lóc và bạn mang nỗi buồn trong nhiều ngày. Đấy chỉ là hình thức - hay nếu nó không phải là hình thức thì có mọi khả năng là bạn chưa bao giờ yêu người đã chết và bây giờ bạn cảm thấy ăn năn. Bạn chưa bao giờ yêu người này một cách toàn bộ và bây giờ không còn thời gian nữa. Bây giờ người này đã biến mất, bây giờ họ sẽ không bao giờ sẵn có nữa. Có thể bạn đã cãi nhau với chồng bạn và anh ấy đã chết trong đêm trong giấc ngủ của anh ấy - bây giờ bạn sẽ nói bạn khóc lóc bởi vì anh ấy đã chết, nhưng thực sự bạn đang khóc bởi vì bạn thậm chí đã không có khả năng xin anh ấy tha thứ. Bạn thậm chí đã không có khả năng nói lời chào tạm biệt. Cuộc cãi vã sẽ treo trên bạn như đám mây vĩnh viễn.

Nếu bạn sống từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc trong tính toàn bộ, thế thì không bao giờ có ăn năn, không mặc cảm. Nếu bạn đã yêu một cách toàn bộ, không có vấn đề gì. Một ngày nào đó nếu người yêu ra đi, điều đó đơn giản nghĩa là bây giờ con đường của chúng ta tách làm đôi. Chúng ta có thể nói lời tạm biệt, chúng ta có thể cảm ơn lẫn nhau. Chúng ta chia sẻ nhiều thế, chúng ta yêu nhiều thế, chúng ta đã làm giàu cho cuộc sống của nhau nhiều thế - cái gì có đó để mà khóc lóc và than vãn, và sao lại khổ?

Nhưng mọi người bị vướng mắc trong việc hợp lí hoá của mình tới mức họ không thể thấy được bên ngoài chúng. Và họ hợp lí hoá mọi điều. Ngay cả những điều hiển nhiên đơn giản cũng trở thành rất phức tạp.

Bạn hỏi tôi, "Sao tôi cảm thấy nhiều đau thế trong việc buông bỏ mọi thứ làm tôi khổ?" Bạn còn chưa được thuyết phục rằng chúng đang gây ra khổ cho bạn. Tôi đang nói rằng chúng đang gây ra khổ cho bạn, nhưng bạn còn chưa được thuyết phục. Và vấn đề không phải là việc nói của tôi về điều đó - điều căn bản là bạn sẽ phải hiểu: "Đây là những điều làm cho mình khổ." Và bạn sẽ phải thấy rằng có những đầu tư vào khổ của bạn. Nếu bạn muốn những đầu tư đó bạn sẽ phải học sống với khổ; nếu bạn muốn vứt bỏ khổ, bạn sẽ phải vứt bỏ những đầu tư đó nữa.

Bạn có quan sát điều đó không? Nếu bạn nói về khổ của mình cho mọi người, họ cho bạn sự thông cảm. Mọi người đều thông cảm với người khổ. Bây giờ, nếu bạn thích nhận được sự thông cảm từ mọi người bạn không thể vứt bỏ khổ của mình được; đó là đầu tư của bạn.

Chồng khổ về nhà, vợ yêu thương, thông cảm. Anh ta càng khổ nhiều, con anh ta càng chăm sóc anh ta hơn; anh ta càng khổ nhiều, bạn anh ta càng thân thiện với anh ta hơn. Mọi người đều chăm sóc cho anh ta. Khoảnh khắc anh ta bắt đầu trở nên hạnh phúc tất nhiên họ rút lại sự thông cảm của họ - người hạnh phúc không cần thông cảm. Người đó càng hạnh phúc, người đó càng thấy rằng chẳng ai chăm nom tới mình. Cứ dường như mọi người bỗng nhiên trở thành hà khắc, đông cứng. Bây giờ, làm sao bạn có thể vứt bỏ khổ của mình được?

Bạn sẽ phải vứt bỏ ham muốn này về được chú ý, ham muốn này về được thông cảm từ mọi người. Thực tế, ham muốn được thông cảm từ mọi người là rất xấu - nó làm bạn thành kẻ ăn xin. Và nhớ, thông cảm không phải là yêu; họ đang bắt buộc bạn, họ đang đáp ứng một loại nghĩa vụ - đó không phải là tình yêu. Họ có thể không thích bạn, nhưng dầu vậy họ sẽ thông cảm với bạn. Đây là xã giao, văn hoá, văn minh, hình thức - nhưng bạn đang sống trên những điều giả. Tất nhiên, nếu bạn trở nên hạnh phúc, nếu bạn vứt bỏ khổ của mình, đó sẽ là thay đổi triệt để trong phong cách sống của bạn; mọi sự có thể bắt đầu thay đổi.

Có lần một phụ nữ tới tôi, vợ của một trong những người giàu nhất ở Ấn Độ, và cô ấy bảo tôi, "Tôi muốn thiền nhưng chồng tôi chống lại điều đó."

Tôi hỏi cô ấy, "Sao chồng bạn lại chống thiền?"

Cô ấy nói, "Anh ấy bảo, 'Như em hiện thế, anh yêu em. Anh không biết điều gì sẽ xảy ra sau thiền. Nếu em bắt đầu thiền em nhất định thay đổi; thế thì anh không biết liệu anh sẽ có khả năng yêu em hay không, bởi vì em sẽ là người khác.'"

Tôi nói với người đàn bà này, "Chồng bạn có vấn đề ở đấy - chắc chắn mọi sự sẽ khác. Bạn sẽ tự do hơn, độc lập hơn. Bạn sẽ vui vẻ

hơn, và chồng bạn sẽ phải học sống với người đàn bà mới. Anh ấy có thể không thích bạn theo cách đó, anh ấy có thể bắt đầu cảm thấy tự ti. Ngay bây giờ anh ấy cảm thấy cao hơn bạn."

Tôi bảo người đàn bà này, "Chồng bạn đúng đấy; trước khi bạn đi vào con đường của thiền, bạn phải xem xét nó, bởi vì có nguy hiểm đang trước."

Cô ấy đã không nghe tôi; cô ấy bắt đầu thiền. Bây giờ cô ấy đã li dị. Cô ấy tới tôi sau vài năm và nói, "Thầy đã đúng. Tôi càng trở nên im lặng hơn, chồng tôi càng trở nên giận dữ hơn đối với tôi. Anh ấy chưa bao giờ bạo hành thể - cái gì đó kì lạ bắt đầu xảy ra," cô ấy bảo tôi. "Tôi càng trở nên im lặng và yên tĩnh thì anh ấy càng trở nên hung hãn hơn." Toàn thể tâm trí sô vanh đàn ông của anh ta bị lâm nguy. Anh ta muốn phá huỷ an bình và im lặng đang xảy ra cho người đàn bà này để cho anh ấy có thể vẫn còn cao hơn. Và bởi vì điều đó không thể xảy ra được theo cách anh ấy muốn, anh ấy đã li dị người đàn bà này.

Một thế giới thực kì lạ! Nếu bạn trở nên an bình, sự thân thiết của bạn với mọi người sẽ thay đổi bởi vì bạn là con người khác. Nếu thân thiết của bạn được gắn với khổ của bạn, thân thiết có thể biến mất.

Tôi đã có một người bạn. Anh ấy là giáo sư trong cùng trường đại học nơi tôi đã là giáo sư; anh ấy là một người lao động xã hội lớn lao. Ở Ấn Độ, phải làm gì với goá phụ vẫn là vấn đề. Không ai muốn lấy họ, và đàn bà goá không được ủng hộ về cưới xin; điều đó dường như là tội lỗi. Và vị giáo sư này đã quyết định lấy một người đàn bà goá. Anh ấy không bận tâm liệu mình có yêu người đàn bà này hay không - mối quan tâm duy nhất của anh ấy là ở chỗ cô ấy phải là bà goá. Và anh ấy đã thuyết phục một bà goá, dần dần cô ấy sẵn sàng.

Tôi bảo người này, "Trước khi anh lấy cú nhảy, hãy xem xét nó ít nhất ba ngày - đi vào trong cô lập. Anh có yêu người đàn bà này không, hay đấy chỉ là việc phục vụ xã hội lớn lao mà anh đang làm?" Cưới người goá ở Ấn Độ được coi là điều gì đó rất cách mạng, điều gì đó rất triệt để. "Anh đang cố gắng chứng minh rằng anh là nhà cách mạng sao? Nếu anh cố gắng để chứng minh rằng anh là nhà

cách mạng, thế thì anh nhất định gặp rắc rối đấy - khoảnh khắc anh cưới, cô ấy sẽ không còn là người goá và mối quan tâm của anh sẽ bị mất."

Anh ấy đã không nghe tôi. Anh ấy đã lấy... và sau sáu tháng anh ấy bảo tôi, "Anh đúng đấy." Anh ta khóc. Anh ta nói, "Tôi đã không thấy ra vấn đề: tôi đã yêu việc goá của cô ấy, không yêu cô ấy vì bản thân cô ấy. Và bây giờ chắc chắn cô ấy không còn là người goá nữa."

Thế là tôi nói, "Anh làm một điều - tự tử đi, làm cho cô ấy thành goá lần nữa, và để cho ai đó khác một cơ hội để là nhà cách mạng! Anh còn có thể làm được cái gì khác?"

Tâm trí con người ngu xuẩn thế, vô ý thức thế. Nó trong giấc ngủ sâu, ngủ, ngáy.

Bạn không thể buông bỏ được những thứ làm cho bạn khổ bởi vì bạn còn chưa thấy sự đầu tư, bạn còn chưa nhìn sâu vào trong chúng. Bạn chưa thấy rằng có sướng nào đó bạn suy dẫn ra từ khổ của mình. Bạn sẽ phải vứt cả hai - và thế thì không có vấn đề gì. Trong thực tế, khổ và sướng chỉ có thể được vứt đi cùng nhau. Và thế thì phúc lạc nảy sinh.

Phúc lạc không phải là sướng. Phúc lạc thậm chí không phải là hạnh phúc. Hạnh phúc bao giờ cũng bị gắn với bất hạnh và sướng bao giờ cũng bị gắn với đau. Vứt bỏ cả hai đi... Bạn muốn vứt khổ để cho bạn có thể hạnh phúc - điều đó là cách tiếp cận tuyệt đối sai. Bạn sẽ phải vứt bỏ cả hai. Thấy rằng chúng luôn cùng nhau, người ta vứt chúng đi; bạn không thể chọn một phần.

Trong cuộc sống, mọi thứ đều có thống nhất hữu cơ. Đau và sướng không phải là hai điều. Thực sự, nếu chúng ta làm ra ngôn ngữ khoa học hơn, chúng ta sẽ vứt bỏ những từ này: đau và sướng. Chúng ta sẽ làm ra một từ thôi: đau-sướng, hạnh phúc bất hạnh, ngày đêm, sống chết. Đây là từng từ một vì chúng là không tách rời được. Và bạn muốn chọn một phần thôi: Bạn muốn chỉ có hoa hồng và không có gai, bạn muốn chỉ có ngày và không có đêm, bạn muốn chỉ có yêu và không ghét. Điều này sẽ không xảy ra đâu - điều này

không phải là cách thức mọi sự đang là. Bạn sẽ phải vứt bỏ cả hai, và thế thì nảy sinh một thế giới hoàn toàn khác: thế giới của phúc lạc.

Phúc lạc là an bình tuyệt đối, không bị quấy rối bởi đau không bị quấy rối bởi sướng.

Để kỉ niệm lần thứ bốn mươi ngày cưới, Seymour và Rose trở về cùng căn phòng khách sạn tầng hai nơi họ đã trải qua tuần trăng mật. "Bây giờ," Seymour nói, "cũng giống như đêm đầu tiên, chúng ta hãy cởi quần áo ra, vào góc phòng đối diện, tắt đèn đi, rồi chạy vào nhau và ôm nhau."

Họ cởi quần áo, đi vào các góc phòng đối diện, tắt đèn đi và chạy về phía nhau. Nhưng giác quan định hướng của họ đã cùn nhụt đi sau bốn mươi năm, cho nên Seymour bắt trượt Rose và ông ta lao thẳng qua cửa sổ. Ông ta nhào ra bãi cỏ trong sự bàng hoàng.

Seymour gõ cửa sổ hành lang để gọi sự chú ý của người tiếp tân. "Tôi bị ngã từ tầng trên," ông ta nói. "Tôi trần truồng và tôi phải trở lại phòng của mình."

"Được thôi," người tiếp tân nói, "Không ai sẽ nhìn ông đâu."

"Anh có điên không đấy? Tôi phải bước qua khu tiếp tân mà tôi lại đang trần truồng đây."

"Không ai có thể thấy ông đâu," người tiếp tân nhắc lại. "Mọi người đều ở tầng trên đang cố lôi bà già ra khỏi quả đấm cửa!"

Mọi người đều ngu xuẩn thế! Không chỉ người trẻ đâu - bạn càng già, bạn càng trở nên ngu hơn. Bạn càng kinh nghiệm nhiều, dường như bạn càng tích lũy nhiều ngu xuẩn hơn qua cuộc sống. Thực sự hãn hữu lắm một người mới bắt đầu quan sát, nhìn nhận cuộc sống riêng của mình và hình mẫu sống riêng của mình.

Nhìn khổ của bạn là gì, ham muốn nào gây ra nó, và tại sao bạn đang níu bám lấy những ham muốn đó. Và đấy không phải là lần đầu tiên mà bạn níu bám lấy những ham muốn đó đâu; đây đã từng là hình mẫu của cả đời bạn và bạn đã chẳng đạt tới đâu cả. Bạn cứ đi theo vòng tròn, bạn chưa bao giờ đi tới trường thành thực sự nào. Bạn vẫn còn là đứa trẻ, ngu xuẩn. Bạn được sinh ra với thông minh

mà có thể làm bạn thành vị phật, nhưng nó bị mất hút vào những điều không cần thiết.

Một nông dân chỉ có hai con bò đực già bất lực đã mua một con bò đực mới, trẻ, cường tráng. Ngay lập tức con bò mới nhảy lên hết con bò cái này tới con bò cái khác trên đồng cỏ. Sau khi quan sát điều này trong một giờ, một trong những con bò già bắt đầu gõ chân xuống đất và thở phì phì.

"Có chuyện gì thế?" con kia hỏi. "Anh mới có ý tưởng gì sao?"

"Không," con bò đực thứ nhất nói, "nhưng tôi không muốn anh chàng trẻ kia nghĩ tôi là một trong những con bò cái."

Ngay cả trong tuổi già của mình mọi người vẫn cứ mang bản ngã của họ. Họ phải giả vờ, họ phải làm bộ làm tịch, và cả đời họ chẳng là gì ngoài câu chuyện dài về khổ. Dầu vậy họ vẫn bảo vệ nó. Thay vì thực sự thay đổi nó, họ rất bảo vệ.

Vứt tất cả mọi tính phòng thủ đi, vứt mọi áo giáp đi. Bắt đầu quan sát cách bạn sống cuộc sống thường ngày của mình, khoảnh khắc qua khoảnh khắc. Và bất kì điều gì bạn đang làm, đi vào những chi tiết của nó. Bạn không cần phải đi tới nhà phân tâm, bạn có thể tự mình phân tích từng hình mẫu của cuộc sống của mình - nó là quá trình đơn giản thế! Quan sát và bạn sẽ có khả năng thấy điều đang xảy ra, điều đã từng xảy ra cho tới giờ. Bạn đã từng chọn lựa, và đó đã từng là vấn đề - bạn đã từng chọn phần này chống lại phần khác, và chúng cả hai là cùng nhau. Đừng chọn lựa chút nào. Quan sát và nhận biết mà không chọn lựa, và bạn sẽ thấy bản thân mình trong thiên đường.

Người ta có nên trước hết chấp nhận cô đơn riêng của mình trước khi đi vào mối quan hệ không?

Có chứ, bạn phải chấp nhận cô đơn của bạn, nhiều tới mức cô đơn được biến đổi thành một mình. Chỉ thế thì bạn mới có khả năng đi vào trong mối quan hệ sâu sắc, giàu có. Chỉ thế thì bạn mới có khả năng đi vào trong tình yêu. Tôi ngụ ý gì khi tôi nói rằng người ta phải chấp nhận cô đơn của mình, nhiều tới mức nó trở thành một mình?

Cô đơn là trạng thái tiêu cực của tâm trí. Một mình là tích cực, mặc cho điều các từ điển nói. Trong từ điển, cô đơn và một mình là đồng nghĩa - trong cuộc sống chúng không đồng nghĩa. Cô đơn là trạng thái của tâm trí khi bạn thường xuyên thiếu vắng người khác. Một mình là trạng thái của tâm trí khi bạn thường xuyên hân hoan trong bản thân mình. Cô đơn là khổ sở. Một mình là phúc lạc. Cô đơn bao giờ cũng lo nghĩ, thiếu cái gì đó, khao khát cái gì đó, ham muốn cái gì đó. Một mình là sự hoàn thành sâu sắc, không đi ra, cực kì mãn nguyện, hạnh phúc, lễ hội. Trong cô đơn bạn bị ngắt khỏi trung tâm. Trong một mình bạn được định tâm và bắt rễ. Một mình là đẹp. Nó có thanh lịch về nó, có duyên dáng, bầu không khí cực kì thoải mái. Cô đơn mang tính xin xỏ; tất cả quanh nó đều chỉ có xin xỏ và không cái gì khác. Nó không có duyên dáng về nó; thực tế nó là xấu. Cô đơn là phụ thuộc, một mình là cực kì độc lập. Người ta cảm thấy dường như người ta là toàn thể thế giới, toàn thể sự tồn tại.

Bây giờ, nếu bạn đi vào trong mối quan hệ khi bạn đang cảm thấy cô đơn, thế thì bạn sẽ khai thác người khác. Người khác sẽ trở thành phương tiện để thoải mái bạn. Bạn sẽ dùng người khác, và mọi người bức bối khi bị dùng bởi vì không ai ở đây để trở thành phương tiện cho bất kì ai khác. Mọi con người đều là mục đích cho bản thân mình. Không ai ở đây để được dùng như một vật, mọi người ở đây để được tôn thờ như vua. Không ai ở đây để hoàn thành trông đợi của bất kì ai khác, mọi người ở đây để chỉ là bản thân mình. Cho nên bất kì khi nào bạn đi vào trong bất kì mối quan hệ nào từ cô đơn, mối quan hệ đã trên đá rồi. Thậm chí trước khi nó bắt đầu, nó đã trên đá rồi. Ngay cả trước khi sinh, đứa trẻ đã chết rồi. Nó sẽ tạo ra nhiều khổ hơn cho bạn. Và nhớ, khi bạn đi theo cô đơn của mình bạn sẽ rơi vào mối quan hệ với ai đó cũng cùng cảnh ngộ khổ sở, bởi vì người thực sự sống theo một mình của họ sẽ không được hấp dẫn tới bạn. Bạn sẽ ở quá thấp dưới họ. Họ nhiều nhất có thể thông cảm, nhưng không thể yêu bạn được. Người ở trên đỉnh của một mình chỉ có thể bị hấp dẫn tới người nào đó cũng một mình. Cho nên bất kì khi nào bạn hành động theo cô đơn của mình, bạn sẽ tìm thấy người có cùng kiểu; bạn sẽ tìm thấy phản xạ của riêng mình ở đâu đó. Hai người ăn xin sẽ gặp nhau, hai người khổ sở sẽ gặp nhau. Và nhớ - khi hai

người khổ sở gặp nhau, nó không chỉ đơn thuần là phép cộng, nó là phép nhân đấy. Họ tạo ra nhiều khổ sở cho nhau hơn là họ có thể đã tạo ra trong cô đơn của mình.

Trước hết, trở thành một mình đi. Trước hết bắt đầu tận hưởng bản thân mình, trước hết yêu lấy bản thân mình. Trước hết trở nên hạnh phúc đích thực tới mức nếu không ai tới cũng chẳng thành vấn đề gì. Bạn tràn đầy, tuôn chảy. Nếu không ai gõ cửa nhà bạn, hoàn toàn được - bạn chẳng bỏ lỡ cái gì. Bạn không chờ đợi ai đó tới và gõ cửa. Bạn ở nhà - nếu ai đó tới, tốt, hay. Nếu không ai tới, điều đó nữa cũng hay và tốt. Thế rồi đi vào trong mối quan hệ. Bây giờ bạn đi giống như người chủ, không như kẻ ăn xin. Bây giờ bạn đi giống như hoàng đế, không như kẻ ăn xin.

Và người đã sống trong một mình của mình bao giờ cũng được hấp dẫn tới người khác, người cũng sống một mình của mình một cách đẹp đẽ, bởi vì cái giống nhau hấp dẫn cái giống nhau. Khi hai thầy gặp nhau - thầy của bản thể họ, của sự một mình của họ - hạnh phúc không chỉ được cộng vào, nó được nhân lên. Nó trở thành hiện tượng lễ hội vô cùng. Và họ không khai thác, họ chia sẻ. Họ không dùng nhau. Ngược lại, họ trở thành một và tận hưởng sự tồn tại bao quanh họ.

Hai người cô đơn bao giờ cũng đối phó nhau, đương đầu với nhau. Hai người cùng nhau, người đã biết tới sự một mình, đang đối diện với cái gì đó cao hơn cả hai. Tôi bao giờ cũng nêu ra ví dụ này: hai người yêu bình thường, cả hai đều cô đơn, bao giờ cũng đối phó với nhau; hai người yêu thực, vào đêm trăng tròn, sẽ không đối phó nhau. Họ có thể cầm tay nhau, nhưng họ sẽ đối diện với trăng tròn trên trời. Họ sẽ không đối phó nhau, họ sẽ cùng nhau đối diện với cái gì đó khác. Thịnh thoảng họ sẽ cùng nhau nghe bản giao hưởng của Mozart hay Beethoven hay Wagner. Thịnh thoảng họ sẽ ngồi bên cạnh cây và tận hưởng vô biên việc được cây bao bọc họ. Thịnh thoảng họ có thể ngồi bên cạnh thác đổ và nghe âm nhạc hoang sơ liên tục được tạo ra ở đó. Thịnh thoảng, bên cạnh đại dương, họ cả hai sẽ cùng nhìn ra xa nhất mà tầm mắt có thể thấy được. Bất kì khi nào hai người cô đơn gặp nhau, họ nhìn vào nhau, bởi vì họ thường xuyên tìm cách thức và phương tiện để khai thác người kia - làm sao

dùng người kia, làm sao hạnh phúc qua người kia. Nhưng hai người được miễn nguyện sâu sắc bên trong bản thân họ lại không cố gắng dùng lẫn nhau. Thay vì thế, họ trở thành bạn đồng hành; họ đi cùng chuyển hành hương. Mục đích là cao, mục đích là xa xăm. Mỗi quan tâm của họ gắn họ lại với nhau.

Thông thường mối quan tâm chung là dục. Dục có thể gắn hai người lại một cách tạm thời và ngẫu nhiên, và rất hời hợt. Những người yêu thực có mối quan tâm chung lớn hơn. Không phải là sẽ không có dục; có thể có, nhưng như một phần của hài hoà cao hơn. Nghe giao hưởng của Mozart hay Beethoven, họ có thể tới gần nhau thế, gần thế, gần tới mức họ có thể làm tình với nhau, nhưng nó là trong sự hài hoà lớn hơn của giao hưởng Beethoven. Bản giao hưởng mới là điều thực; tình yêu xảy ra như một phần của nó. Và khi tình yêu xảy ra theo cách riêng của nó, không cầu xin, không suy nghĩ, đơn giản xảy ra như một phần của hài hoà cao hơn, nó có phẩm chất hoàn toàn khác cho nó. Nó là thiêng liêng, nó không còn mang tính người nữa.

Từ *hạnh phúc happy* bắt nguồn từ từ Scandinavia, hap. Từ *xảy ra happening* cũng bắt nguồn từ cùng gốc. Hạnh phúc là cái xảy ra. Bạn không thể tạo ra nó được, bạn không thể chỉ huy nó được, bạn không thể ép buộc nó được. Nhiều nhất bạn có thể sẵn có cho nó. Bất kì khi nào nó xảy ra, thì nó xảy ra.

Hai người yêu thực bao giờ cũng sẵn có nhưng không bao giờ nghĩ về - không bao giờ cố gắng tìm ra - hạnh phúc. Thế thì họ không bao giờ thất vọng, bởi vì bất kì khi nào nó xảy ra thì nó xảy ra. Họ tạo ra tình huống - thực tế, nếu bạn hạnh phúc với bản thân mình, bạn đã là tình huống đó rồi, và nếu người kia cũng hạnh phúc với bản thân mình, người đó cũng là tình huống rồi. Khi hai tình huống này lại gần nhau, một tình huống lớn hơn được tạo ra. Trong tình huống lớn hơn đó nhiều điều xảy ra - chẳng cái gì được làm.

Con người phải không làm gì cả để hạnh phúc. Con người chỉ phải tuân theo và buông bỏ.

Cho nên, câu hỏi là: "Người ta có nên trước hết chấp nhận cô đơn riêng của mình trước khi đi vào mối quan hệ không?" Có chứ -

có, tuyệt đối đấy. Nó phải như vậy, bằng không thì bạn sẽ bị thất vọng, và nhân danh tình yêu bạn sẽ làm cái gì đó khác, cái không phải là tình yêu chút nào.

Thực tại này có phải là tất cả mọi cái đang có đó không? Cuộc sống tôi dường như vô nghĩa và trống rỗng thế. Tôi cứ nghĩ phải có cái gì đó hơn. Tôi muốn có cái gì đó hơn.

Có vô hạn cái hơn, nhưng việc muốn của bạn là rào chắn cho việc đạt tới nó. Ham muốn giống như bức tường bao quanh bạn; vô ham muốn trở thành cánh cửa.

Đây là một trong những luật ngược đời nhất nhưng rất nền tảng của cuộc sống: Ham muốn và bạn sẽ lỡ, không ham muốn và nó là của bạn.

Jesus nói: Tìm và các ông sẽ thấy. Phật nói: Các ông đừng tìm; bằng không các ông sẽ lỡ. Jesus nói: Hỏi và nó sẽ được trao cho ông. Phật nói: Đừng hỏi, bằng không nó sẽ không bao giờ được trao cho ông. Jesus nói: Gõ cửa và cửa sẽ được mở ra. Phật nói: Đợi đấy... nhìn... cửa không đóng chút nào đâu. Nếu bạn gõ cửa, chính việc gõ cửa của bạn chỉ ra rằng bạn đang gõ ở đâu đó khác - gõ lên tường - bởi vì cửa bao giờ cũng mở.

Jesus đã chứng ngộ như Phật - bởi vì không có vấn đề chứng ngộ nhiều hay chứng ngộ ít. Cho nên sao lại có khác biệt này? Khác biệt tới từ những người mà Jesus đang nói với. Ông ấy đang nói cho những người còn chưa được điểm đạo, chưa được điểm đạo vào những huyền bí của cuộc sống. Phật đang nói cho một loại nhóm người hoàn toàn khác - những người đã điểm đạo, những người giỏi, những người có thể hiểu điều ngược đời. Ngược đời nghĩa là điều huyền bí.

Bạn nói, "Cuộc sống tôi dường như vô nghĩa và trống rỗng thế..." Nó dường như vô nghĩa và trống rỗng thế bởi vì bạn thường xuyên khao khát nhiều hơn. Vứt khao khát ấy đi, và thế thì bạn sẽ trải qua biến đổi triệt để. Cái trống rỗng biến mất ngay lập tức khi bạn dừng đòi hỏi nhiều hơn. Cái trống rỗng là sản phẩm phụ của đòi hỏi nhiều

hơn, nó là cái bóng đi theo ham muốn nhiều hơn. Để cho ham muốn biến mất và nhìn lại sau - không có cái bóng nào nữa.

Đòi hỏi nhiều hơn chính là điều tâm trí là gì - thường xuyên đòi hỏi nhiều hơn. Dù bạn có nhiều thế nào thì cũng chẳng khác biệt gì, tâm trí sẽ cứ đòi hỏi nhiều hơn. Và bởi vì nó cứ đòi hỏi nhiều hơn nên bạn cứ cảm thấy mình trống rỗng, bạn bỏ lỡ nhiều thế. Bạn có thấy vấn đề không? Cái trống rỗng được tạo ra bởi đòi hỏi nhiều hơn. Cái trống rỗng không có đó, nó là hư huyền, nhưng nó trông có vẻ rất thực khi bạn bị mắc vào lưới ham muốn.

Thấy ra ham muốn là nguyên nhân của sự trống rỗng của bạn. Quan sát ham muốn của bạn, và trong quan sát nó biến mất - và cùng với nó, cái trống rỗng biến mất. Thế thì mãn nguyện sâu sắc tới. Bạn cảm thấy tràn đầy tới mức bạn bắt đầu tràn ngập. Bạn có nhiều tới mức bạn bắt đầu chia sẻ, bạn bắt đầu cho - cho vì vui vẻ cực độ của việc cho, không vì lí do nào khác. Bạn trở thành giống như đám mây trĩu nặng hạt mưa: Nó phải trút xuống chỗ nào đó. Nó sẽ trút xuống thậm chí cả tảng đá nơi chẳng cái gì có thể mọc lên được; nó sẽ trút xuống vô điều kiện. Nó sẽ không hỏi liệu đây có phải là đúng chỗ để trút xuống hay không. Nó sẽ nặng trĩu với hạt mưa tới mức nó phải trút xuống để tự mình làm nhẹ mình.

Khi ham muốn biến mất bạn tràn đầy với phúc lạc, tràn đầy với mãn nguyện, tràn đầy với *đầy đủ* tới mức bạn bắt đầu chia sẻ. Nó xảy ra theo cách riêng của nó. Và thế thì có nghĩa trong cuộc sống, thế thì có ý nghĩa trong cuộc sống. Thế thì có thơ ca, cái đẹp, duyên dáng. Thế thì có âm nhạc, hài hoà - cuộc sống của bạn trở thành điệu vũ.

Cái trống rỗng và cái vô nghĩa này là việc làm của bạn, cho nên bạn có thể hoàn tác nó. Bạn nói, "Tôi cứ nghĩ phải có cái gì đó hơn." Đó là điều đang tạo ra rắc rối. Và tôi không nói sẽ không có cái gì đó hơn, có chứ - còn nhiều hơn là bạn có thể tưởng nữa kia. Tôi đã thấy nó, tôi đã nghe nó, tôi đã kinh nghiệm nó - có vô hạn thứ hơn! Nhưng bạn sẽ không bao giờ đi tới tiếp xúc với nó nếu ham muốn còn tiếp tục. Ham muốn là bức tường, vô ham muốn là chiếc cầu. Phúc lạc là trạng thái của vô ham muốn, khổ là trạng thái của ham muốn.

Bạn nói, "Tôi muốn có cái gì đó hơn." Bạn càng muốn bạn sẽ càng bỏ lỡ. Bạn có thể chọn. Nếu bạn muốn vẫn còn khổ, thì cứ muốn hơn, ngày một muốn nhiều hơn, và bạn sẽ bỏ lỡ ngày một nhiều hơn. Đây là chọn lựa của bạn, nhớ lấy, đây là trách nhiệm của bạn. Không ai ép buộc bạn cả. Nếu bạn thực sự muốn thấy cái đang đấy, đừng khao khát về tương lai, về nhiều hơn. Chỉ thấy cái đang đấy.

Tâm trí thường xuyên đòi hỏi, ham muốn, yêu cầu và tạo ra thất vọng bởi vì nó sống trong trông đợi, và lí do là ở chỗ con người đang đòi hỏi nhiều hơn con người đã từng đòi hỏi trước đây. Lần đầu tiên con người ham muốn nhiều hơn con người đã từng ham muốn. Khoa học đã cho con người nhiều hi vọng thế, nhiều hỗ trợ thế để ham muốn hơn nữa. Vào đầu thế kỉ hai mươi đã có lạc quan lớn lao trên khắp thế giới bởi vì khoa học đã mở ra những cánh cửa mới và mọi người đều nghĩ, "Thời đại vàng son đã tới rồi, nó chỉ ở quanh góc đây. Chúng ta đã đạt tới nó. Trong chính cuộc đời mình chúng ta sẽ thấy rằng thiên đường đã giáng xuống đất." Một cách tự nhiên mọi người bắt đầu ham muốn nhiều hơn và nhiều hơn và nhiều hơn nữa.

Thiên đường đã không giáng xuất đất. Thay vì thế, đất đã trở thành địa ngục. Khoa học làm thoát ra ham muốn của bạn, nó hỗ trợ cho ham muốn của bạn. Nó hỗ trợ cho hi vọng của bạn rằng những ham muốn đó có thể được hoàn thành. Và kết quả là ở chỗ toàn thế giới đang sống trong khổ sở sâu sắc. Chưa bao giờ như thế trước đây. Điều đó rất kì lạ, bởi vì lần đầu tiên con người có nhiều tài sản hơn bao giờ. Lần đầu tiên con người có an toàn hơn, an ninh hơn, nhiều công nghệ khoa học hơn, nhiều thuận tiện hơn trước đây. Nhưng cũng có nhiều vô nghĩa hơn. Con người chưa bao giờ trong chán nản thế, trong nỗ lực tuyệt vọng thế để có được nhiều hơn.

Khoa học cho bạn ham muốn; thiên cho bạn cái nhìn sáng suốt vào ham muốn. Sáng suốt đó giúp bạn vứt bỏ ham muốn. Và thế thì bỗng nhiên cái gì đó ẩn kín mãi cho tới giờ trở thành được lộ ra, trở thành biểu lộ. Cái gì đó trào lên bên trong bản thể bạn và mọi thứ bạn đã từng ham muốn được hoàn thành... và hơn nữa. Cái hơn nữa là sẵn có hơn điều bạn có thể đã tưởng tượng, hơn bất kì ai đã từng hình dung. Phúc lạc không tưởng tượng nổi giáng xuống bạn. Nhưng

chuẩn bị mảnh đất đi. Chuẩn bị mảnh đất đúng. Vô ham muốn là tên của mảnh đất đúng này.

Hãy ở trong tâm trạng cảm nhận. Bạn năng nổ - bạn muốn nhiều hơn, đó là tính năng nổ tinh vi. Nhạy cảm, cởi mở, sẵn có... thế thì bạn được quyền làm mọi phép màu có thể có.

Tôi cảm thấy bị bắt. Thất vọng của chán chường tăng lên khi tôi nghĩ rằng bất kì cái gì tôi có thể làm đều là điên cuồng vô nghĩa. Chán đích xác là cái gì?

Chán là một trong những điều quan trọng nhất trong cuộc sống con người. Chỉ con người mới có khả năng chán; không con vật nào khác có khả năng bị chán. Chán tồn tại chỉ khi tâm trí bắt đầu đi tới ngày một gần với chứng ngộ. Chán chính là cực đối lập của chứng ngộ. Con vật không thể trở nên chứng ngộ được, do đó chúng không thể trở nên chán được.

Chán đơn giản chỉ ra rằng bạn đang trở nên nhận biết về tính vô tích sự của cuộc sống, cái bánh xe thường xuyên lặp lại. Bạn đã làm tất cả những điều này trước đây rồi - chẳng cái gì xảy ra cả. Bạn đã từng ở trong tất cả những trò này trước đây rồi - chẳng cái gì đi ra từ nó. Chán là chỉ dẫn đầu tiên rằng một hiểu biết lớn đang nảy sinh trong bạn về điều vô tích sự, vô nghĩa, của cuộc sống và những cách thức của nó.

Bây giờ, bạn có thể đáp ứng với chán theo hai cách. Một cách là điều người thường vẫn làm: trốn khỏi nó, né tránh nó, không nhìn thẳng vào mắt nó, không đương đầu với nó. Để nó ở sau lưng bạn và chạy trốn đi; chạy vào những thứ có thể làm cho bạn bận rộn, những thứ có thể trở thành ám ảnh; những thứ đem bạn đi xa khỏi thực tại của cuộc sống để bạn chưa bao giờ thấy chán nảy sinh lần nữa.

Đó là lí do tại sao mọi người đã phát minh ra rượu, ma túy. Chúng là những cách trốn thoát khỏi chán. Nhưng bạn không thể thực sự trốn thoát được; bạn chỉ có thể né tránh một chốc được thôi. Chán sẽ tới đi tới lại mãi, và nó sẽ ngày một nặng nề hơn. Bạn có thể trốn vào dục, vào ăn quá nhiều, vào âm nhạc - bạn có thể trốn vào cả nghìn lẻ

một thứ. Nhưng chán vẫn cứ nảy sinh lặp đi lặp lại mãi. Nó không phải là cái gì đó có thể né tránh được; nó là một phần của sự trưởng thành của con người. Nó phải được đối diện.

Cách đáp ứng khác là đối diện với nó, suy ngẫm về nó, sống cùng với nó, là nó. Đó là điều Phật đã làm dưới gốc cây bồ đề - đó là điều tất cả các Thiền nhân đã từng làm qua nhiều thời đại.

Thiền đích xác là gì? Đối diện với chán là thiền. Thiền nhân thường hay làm gì? Ngồi im lặng, nhìn vào rốn mình, hay quan sát việc thở của mình, người đó đang được giải trí bằng những điều này, bạn nghĩ vậy sao? Người đó cực kì chán! Đó là lí do tại sao các Thiền sư cứ đi với chiếc gậy trong tay - bởi vì những người chán nhất định sẽ rơi vào giấc ngủ. Không có cách trốn nào khác, cho nên chỉ mỗi cách trốn còn lại: ít nhất họ có thể rơi vào giấc ngủ. Họ không thể trốn được. Bản thân họ đã trở thành, theo cách riêng của họ, một phần của việc huấn luyện và kỉ luật thiền - họ không thể trốn được. Nhưng một cách trốn bao giờ cũng sẵn có: Bạn có thể rơi vào giấc ngủ, thế thì bạn quên hết tất cả về nó. Đó là lí do tại sao trong thiền người ta cảm thấy buồn ngủ.

Toàn thể nỗ lực trong thiền là thế này: Chán nhưng không trốn khỏi nó; và giữ tỉnh táo, bởi vì nếu bạn rơi vào giấc ngủ bạn đã trốn rồi. Giữ tỉnh táo! Quan sát nó, chứng kiến nó. Nếu nó có đó, thì nó có đó. Nó phải được nhìn vào, tới chính cốt lõi của nó.

Nếu bạn cứ nhìn vào cái chán mà không trốn đi, bùng nổ sẽ tới. Một ngày nào đó, bỗng nhiên, nhìn sâu vào trong cái chán, bạn thấm vào cái không của riêng mình. Chán chỉ là cái vỏ, cái bình chứa mà trong đó cái không bên trong của bạn được hàm chứa. Nếu bạn trốn khỏi chán, bạn đang trốn khỏi cái không riêng của mình. Nếu bạn không trốn khỏi cái chán, nếu bạn bắt đầu sống với nó, nếu bạn bắt đầu chấp nhận nó, đón chào nó... Đó là điều thiền tất cả là gì: đón chào chán, đi vào trong nó theo cách riêng của người ta; không chờ đợi nó tới mà tìm kiếm nó.

Ngồi hàng giờ trong tư thế yoga, chỉ quan sát việc thở của mình, người ta thấy chán lắm. Và toàn thể huấn luyện của thiền là ở chỗ nó giúp cho việc chán. Trong Thiền viện bạn phải dậy mọi ngày vào

đúng giờ buổi sáng - mọi ngày, hết năm nọ tới năm kia. Chẳng thành vấn đề mùa hè hay mùa đông. Bạn phải dậy sớm, vào ba giờ sáng, bạn phải tắm. Bạn phải uống cùng loại trà, và bạn phải ngồi... Cùng tư thế phải được tuân theo lặp đi lặp lại. Và cả ngày cũng theo một thường lệ rất cố định: Bạn sẽ ăn bữa sáng vào giờ nào đó, thế rồi bạn sẽ lại thiền, thế rồi bạn sẽ lại ăn vào giờ nào đó - và cùng thức ăn! Mọi thứ đều giúp cho chán.

Và cùng quần áo ấy, cùng tu viện ấy, cùng thầy ấy mọi ngày với cây gậy trong tay đi quanh. Mọi ngày vào buổi tối bạn phải đi một chầu với thầy. Và câu hỏi được trao cho là câu hỏi chán thế để mà thiền: "Tiếng vỗ tay của một bàn tay là gì?" Chỉ nghĩ về nếu - nó sẽ làm bạn phát điên! Tiếng vỗ tay của một bàn tay là gì? Không có câu trả lời cho nó, bạn biết điều đó; mọi người đều biết không có câu trả lời cho nó. Mà thầy thì cứ khẳng khẳng, "Cứ lặp lại, cứ thiền về nó đi."

Điều đó tất cả đã được thu xếp kĩ lưỡng. Chán phải được tạo ra - mạnh mẽ, cực mạnh. Chán phải được cho phép toàn bộ nhất có thể được, phải được giúp đỡ, được hỗ trợ từ mọi phía. Cùng buổi tối, cùng công việc, cùng việc tụng mật chú. Đồng thời bạn lại phải đi ngủ... và điều này cứ tiếp diễn, cái bánh xe này. Trong vòng vài ngày bạn hoàn toàn chán và bạn không thể trốn thoát được. Không có cách nào để trốn cả. Bạn không thể đi xem phim, bạn không thể xem tivi; bạn không thể có cái gì sẽ giúp cho bạn né tránh nó. Bạn bị ném đi ném lại vào trong nó.

Dũng cảm lớn là cần để đối diện với nó. Nó gần giống như cái chết; thực tế, còn khắc nghiệt hơn là cái chết, bởi vì chết tới khi bạn đi vào vô ý thức. Còn bạn vẫn đang khuấy lên đủ mọi loại chán. Cái gì xảy ra? Đây là bí mật của mọi việc thiền: Nếu bạn cứ quan sát, quan sát, quan sát, chán trở nên ngày một lớn hơn, ngày một mạnh hơn, thế rồi tới đỉnh. Không cái gì có thể diễn ra mãi mãi được - có một điểm tại đó bánh xe quay. Nếu bạn có thể đi tới chính cực điểm đó, tới chính đỉnh cao đó, thế thì thay đổi, biến đổi - chúng ngộ, tỏ ngộ, hay bất kì cái gì bạn muốn gọi nó - xảy ra. Thế thì một ngày nào đó, bỗng nhiên, chán trở thành quá nhiều. Bạn bị ngộ thờ, bạn gần như bị nó giết chết. Bạn bị bao quanh bởi đại dương chán. Bạn bị

tràn ngập bởi nó và dường như không có cách nào để trốn thoát. Chính sự mãnh liệt và tính toàn bộ của nó, và bánh xe quay. Bỗng nhiên chán biến mất và có tỏ ngộ satori, samadhi. Bạn đã đi vào cái không của mình.

Bây giờ sẽ không còn chán gì nữa. Bạn đã thấy chính cái không của cuộc sống. Bạn đã biến mất - ai có thể bị chán đây? Với cái gì? Bạn không tồn tại nữa. Bạn đã triệt tiêu.

Bạn hỏi: "Chán đích xác là cái gì?"

Một hiện tượng tâm linh lớn lao. Đó là lí do tại sao con trâu lại không chán; chúng trông hoàn toàn hạnh phúc và vui vẻ. Chỉ con người mới chán. Và trong con người, nữa, chỉ những người rất tài năng và thông minh mới chán. Người ngu không chán. Họ hoàn toàn hạnh phúc làm việc của mình, kiếm tiền, tạo ra số dư ngân hàng lớn hơn, nuôi nấng con cái, sinh đẻ, ăn, ngồi trong rạp chiếu phim, đi tiệm ăn, tham dự cái này cái nọ. Họ đang hưởng thú! Họ không chán. Họ là những kiểu thấp nhất; họ thực sự thuộc về thế giới của trâu. Họ còn chưa là người.

Một người trở thành con người khi người đó bắt đầu cảm thấy chán. Bạn có thể thấy điều đó: Đứa trẻ thông minh nhất sẽ là đứa trẻ chóng chán nhất - bởi vì chẳng cái gì có thể giữ sự chú ý của nó lâu được. Chẳng chóng thì chầy nó sẽ tình cờ bắt gặp sự kiện và hỏi, "Bây giờ cái gì đây? Cái gì nữa? Cái này được kết thúc rồi. Cháu đã thấy đồ chơi này rồi, cháu đã nhìn vào trong nó, cháu đã mở nó ra, cháu đã phân tích nó, bây giờ cháu được kết thúc rồi - cái gì nữa?" Đến lúc nó trở thành thanh niên, nó đã chán.

Phật đã hoàn toàn chán. Ông ấy rời bỏ vương quốc của mình khi ông ấy chỉ mới hai mươi chín tuổi, đỉnh điểm thời thanh niên của ông ấy. Ông ấy đã hoàn toàn chán - với đàn bà, với rượu, với của cải, với vương quốc, với mọi thứ. Ông ấy đã thấy tất cả, ông ấy đã nhìn đi nhìn lại. Ông ấy đã chán. Ông ấy đã từ bỏ thế giới không phải bởi vì thế giới sai, nhớ lấy. Về truyền thống người ta nói rằng ông ấy đã từ bỏ thế giới bởi vì thế giới xấu - điều đó tuyệt đối vô nghĩa. Ông ấy đã từ bỏ thế giới bởi vì ông ấy đã trở nên chán thế với nó.

Nó không xấu, nó cũng chẳng tốt. Nếu bạn thông minh, nó là chán. Nếu bạn ngu, bạn có thể tiếp tục. Thế thì đó là vòng quay ngựa gỗ; thế thì bạn đi từ cảm giác này sang cảm giác khác. Bạn quan tâm tới những điều tầm thường và bạn cứ lặp lại và bạn không đủ ý thức để thấy sự lặp lại - bạn không thể thấy rằng hôm qua bạn đã làm điều này, và hôm nay cũng thế, và bạn đang tưởng tượng làm cùng điều đó ngày mai. Bạn phải thực sự không thông minh. Làm sao thông minh có thể tránh được chán? Điều đó là không thể được. Thông minh nghĩa là thấy mọi thứ như chúng đang đó.

Phật đã bỏ thế giới do chán; hoàn toàn chán, ông ấy chạy xa khỏi thế giới. Và ông ấy đã làm gì trong sáu năm ngồi trong những khu rừng đó? Ông ấy đã ngày càng chán hơn. Bạn có thể làm gì, khi ngồi trong rừng? Quan sát hơi thở của mình, nhìn vào rốn mình, ngày nọ ngày kia, năm nọ năm kia. Ông ấy đã tạo cho cái chán lên tới đỉnh tối thượng của nó, và một đêm nó biến mất. Nó biến mất theo cách riêng của nó.

Nếu bạn đạt tới đỉnh... chỗ rẽ tới. Nó tới! và với chỗ rẽ đó của sóng triều, ánh sáng đi vào bản thể bạn - bạn biến mất, chỉ ánh sáng còn lại. Và với ánh sáng, vui vẻ tới. Bạn tràn đầy vui vẻ - bạn không có, nhưng tràn đầy vui vẻ chẳng vì nguyên nhân nào cả. Vui vẻ đơn giản bùng lên trong bản thể bạn.

Người thường vui có lí do - người đó đã trong tình yêu với người đàn bà mới hay người đàn ông mới và người đó vui. Vui của người đó là tạm thời. Ngày mai người đó sẽ chán người đàn bà này và người đó sẽ bắt đầu tìm người đàn bà khác. Người thường vui bởi vì người đó kiếm được chiếc xe mới; ngày mai người đó sẽ phải tìm chiếc xe khác. Nó cứ diễn ra mãi... và người đó chẳng bao giờ thấy ra vấn đề của nó, rằng bao giờ, chung cuộc, người ta đều chán. Làm bất kì cái gì - chung cuộc bạn sẽ chán, mọi hành động đều đem tới chán. Người thông minh thấy điều đó. Bạn càng thấy điều đó sớm, bạn càng biểu lộ thông minh hơn.

Thế thì cái gì còn lại? Thế thì chỉ mỗi chán là còn lại, và người ta phải thiền về nó. Không có cách nào trốn khỏi nó. Thế thì đi vào nó đi,

xem nó dẫn đến đâu. Và nếu bạn có thể giữ việc đi vào nó, nó dẫn vào chứng ngộ đấy.

Chỉ con người mới có khả năng chán, và chỉ con người mới có khả năng chứng ngộ.

Thầy có thể nói cái gì đó về vấn đề ma túy không? Cái gì làm cho mọi người dính líu vào việc dùng ma túy?

Nó chẳng là cái gì mới cả, nó cổ đại như con người vậy. Chưa bao giờ có thời nào mà con người không trong tìm kiếm trốn thoát. Sách cổ nhất trên thế giới là *Rig Veda*, và nó đầy những việc dùng ma túy. Tên của ma túy là *soma*.

Từ những thời cổ đại đó tất cả các tôn giáo đều đã cố gắng làm cho mọi người dừng dùng ma túy. Tất cả các chính phủ đều đã chống lại ma túy. Vậy mà ma túy lại tỏ ra mạnh hơn các chính phủ hay tôn giáo, bởi vì không ai đã nhìn vào trong chính tâm lí của người dùng ma túy. Con người khổ. Người đó sống trong lo âu, phiền não và thất vọng. Dường như không có cách nào thoát ra ngoài trừ ma túy.

Cách duy nhất để ngăn cản việc dùng ma túy sẽ là làm cho con người vui vẻ, hạnh phúc, phúc lạc.

Tôi cũng chống lại việc dùng ma túy, bởi một lí do đơn giản là chúng giúp cho bạn quên đi cái khổ của bạn trong chốc lát. Chúng không chuẩn bị cho bạn đấu tranh với khổ sở và đau đớn; thay vì thế chúng làm yếu bạn đi.

Nhưng các lí do của tôn giáo và chính phủ đưa ra để chống lại ma túy và lí do của tôi để chống ma túy là hoàn toàn khác nhau. Họ muốn mọi người vẫn còn khổ sở và thất vọng, bởi vì những người đang đau khổ không bao giờ mang tính nổi dậy; họ bị hành hạ trong bản thể riêng của mình, họ bị gặt sang bên. Họ không thể nào quan niệm được về xã hội tốt hơn, về văn hoá tốt hơn, về con người tốt hơn. Bởi vì khổ này, bất kì ai cũng có thể trở thành nạn nhân dễ dàng của các tu sĩ, bởi vì họ sẽ an ủi người đó, họ nói với người đó, “Ân huệ được dành cho người nghèo, ân huệ dành cho người hiền, ân

huệ dành cho người khổ, bởi vì họ sẽ kế thừa vương quốc của Thượng đế."

Nhân loại đau khổ cũng nằm trong tay các chính khách nữa, bởi vì nhân loại đau khổ cần hi vọng nào đó - hi vọng về xã hội phi giai cấp ở đâu đó trong tương lai, hi vọng về xã hội sẽ không có đói nghèo, không khổ. Nói tóm lại, mọi người có thể xoay xở và kiên nhẫn với nỗi khổ của họ nếu họ có một chốn không tưởng ở ngay đường chân trời. Và bạn phải chú ý về ý nghĩa của từ chốn không tưởng này. Nó có nghĩa là "cái không bao giờ có thể xảy ra". Nó giống như đường chân trời; nó gần đến mức bạn nghĩ bạn có thể chạy tới và gặp chỗ đó nơi trái đất và trời gặp nhau. Nhưng bạn có thể chạy mãi cả đời mình chẳng bao giờ gặp chỗ đó cả, bởi vì không có chỗ như vậy. Nó là ảo giác.

Chính khách sống theo hứa hẹn, tu sĩ sống theo hứa hẹn. Trong suốt mười nghìn năm qua chẳng ai cung ứng hàng hoá cả. Lí do của họ để chống lại ma túy là ở chỗ ma túy phá huỷ toàn bộ việc kinh doanh của họ. Nếu mọi người bắt đầu hút thuốc phiện, thuốc hashish, LSD, thì họ chẳng quan tâm gì tới chủ nghĩa cộng sản, và họ chẳng quan tâm tới điều gì sẽ xảy ra ngày mai; họ không quan tâm tới cuộc sống sau cái chết, họ không quan tâm tới Thượng đế, thiên đường. Họ được thoả mãn trong khoảnh khắc này.

Tại đây các lí do của tôi là khác. Tôi cũng chống ma túy, không phải bởi vì chúng sẽ cắt bỏ gốc rễ của tôn giáo và chính khách mà bởi vì chúng phá huỷ sự trưởng thành bên trong của bạn hướng tới tâm linh. Chúng ngăn cản bạn không cho đạt tới đất hứa. Bạn vẫn còn treo quanh các ảo giác, trong khi bạn có khả năng đạt tới cái thực. Chúng cho bạn đồ chơi.

Nhưng vì ma túy sẽ không biến mất, tôi muốn mọi chính phủ, mọi phòng thí nghiệm khoa học, làm thuần khiết ma túy, làm cho chúng thành lành mạnh hơn, không có hiệu quả phụ nào, điều này bây giờ là có thể. Chúng ta có thể tạo ra ma túy giống như loại mà Aldous Huxley, trong kí ức về *Rig Veda*, đã gọi là "soma", cái sẽ không có bất kì hiệu quả phụ nào, cái sẽ không phải là thứ nghiện ngập, cái sẽ là vui vẻ, niềm hạnh phúc, điệu vũ, bài ca.

Nếu chúng ta không thể nào làm cho mọi người trở thành vị Phật Gautam, chúng ta không có quyền ngăn cản mọi người ít nhất cũng có được những thoáng ảo tưởng về trạng thái thẩm mỹ mà Phật Gautam phải đã có. Có lẽ những kinh nghiệm nhỏ bé này sẽ dẫn người ta tới việc thám hiểm thêm nữa. Sớm hay muộn người đó sẽ chán với ma túy, bởi vì nó cứ lặp đi lặp lại mãi cùng cảnh đó. Dù cảnh này có đẹp đến đâu, việc lặp lại cũng làm cho nó thành đáng chán.

Cho nên trước hết làm cho ma túy được thuần khiết khỏi mọi tác động xấu. Thứ hai, cứ để cho mọi người muốn hưởng thú thì hưởng thú. Họ sẽ trở nên chán bởi điều đó. Và thế rồi con đường duy nhất của họ sẽ là đi tìm kiếm phương pháp thiền nào đó để tìm ra phúc lạc tối thượng.

Câu hỏi này về cơ bản có liên quan tới thanh niên. Lỗ hổng thế hệ là hiện tượng mới nhất của thế giới; nó chưa bao giờ có trước đây. Trong quá khứ, trẻ con sáu bảy tuổi bắt đầu dùng tay chúng, tâm trí chúng, cùng với bố chúng trong các nghề truyền thống. Vào lúc chúng mười bốn tuổi, chúng đã thành nghệ nhân, công nhân, chúng xây dựng gia đình, chúng có trách nhiệm. Vào lúc chúng hai mươi hay hai mươi bốn chúng đã có con cái riêng, cho nên chẳng bao giờ có lỗ hổng giữa các thế hệ. Từng thế hệ lấp lên thế hệ khác.

Lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, lỗ hổng thế hệ đã xảy ra. Nó có tầm quan trọng cực kì. Bây giờ, lần đầu tiên, mãi cho tới độ tuổi hai mươi năm hay hai mươi sáu khi bạn trở về từ trường đại học bạn vẫn chẳng có trách nhiệm gì - không con cái, không lo nghĩ, và bạn có toàn bộ thế giới trước bạn để mơ mộng. Làm sao làm cho nó tốt hơn, làm sao làm cho nó giàu có hơn, làm sao tạo ra giống người thiên tài. Đây là những năm, giữa mười bốn và hai mươi bốn tuổi, khi người ta là tay mơ, bởi vì hoạt động dục đang chín muồi, và với hoạt động dục, mơ mộng cũng chín muồi. Dục của người ta bị kìm nén bởi trường phổ thông và đại học, cho nên toàn bộ năng lượng của người trẻ là sẵn có để mơ. Người đó trở thành người cộng sản, người đó trở thành người xã hội, người đó trở thành một Fabian, đủ mọi loại người. Và đây là thời điểm khi người đó bắt đầu cảm thấy thất vọng, bởi vì cách thức thế giới này vận hành. Bộ máy quan liêu, chính phủ,

chính khách, xã hội, tôn giáo... dường như là người đó không thể nào làm giấc mơ của mình thành thực tế. Người đó về nhà từ trường đại học với đầy những lí tưởng, và mọi lí tưởng đều sẽ bị xã hội nghiền nát. Chẳng mấy chốc người đó quên mất về con người mới và thời đại mới. Người đó thậm chí không thể nào tìm được việc, người đó không thể nào nuôi sống bản thân mình. Làm sao người đó có thể nghĩ về xã hội phi giai cấp nơi sẽ không có người giàu và người nghèo?

Chính khoảnh khắc này người đó quay sang ma túy. Chúng đem lại cho người đó sự nhẹ bót tạm thời; nhưng chẳng mấy chốc người đó thấy rằng mình cứ phải tăng thêm liều. Và như ma túy bây giờ, chúng mang tính huỷ hoại thân thể, bộ não; chẳng mấy chốc người đó hoàn toàn bất lực. Người đó không thể sống thiếu ma túy, và với ma túy thì lại không có chỗ trong cuộc sống cho người đó.

Nhưng tôi không nói rằng những người trẻ hơn phải chịu trách nhiệm cho điều đó, và trừng phạt họ, tống họ vào nhà giam là cực kì ngu xuẩn. Họ không phải là tội phạm, họ là nạn nhân.

Ý tưởng của tôi là ở chỗ giáo dục nên được chia thành hai phần: một phần trí tuệ và phần kia thực hành. Từ ngay chính ban đầu, đưa trẻ vào trường không chỉ học ba R, mà còn học sáng tạo ra cái gì đó - ngón nghề nào đó, sự khéo léo nào đó. Một nửa thời gian nên được dành cho việc theo đuổi trí tuệ của người đó, và một nửa thời gian nên được dành cho nhu cầu thực của cuộc sống; điều đó sẽ giữ cân bằng. Và vào lúc người đó ra khỏi đại học, người đó sẽ không là nhà không tưởng, và người đó sẽ không bị người khác sử dụng. Người đó sẽ có khả năng tạo ra các thứ của riêng mình.

Và với sinh viên những người cảm thấy bất kì loại thất vọng nào, từ chính lúc ban đầu mọi sự nên được thay đổi. Nếu họ bị thất vọng có lẽ họ không nghiên cứu những điều đúng. Có lẽ họ muốn trở thành thợ mộc và bạn đang làm họ thành bác sĩ; họ muốn trở thành người làm vườn và bạn đang làm họ thành kĩ sư.

Hiểu biết tâm lí lớn lao sẽ được cần tới để cho từng đứa trẻ được cử đi theo hướng mà nó sẽ học cái gì đó. Và trong mọi trường học, mọi cao đẳng, mọi đại học, ít nhất một giờ thiền cho mọi người phải

là điều bắt buộc, để cho bất kì khi nào người đó cảm thấy thất vọng và chán nản người đó có không gian bên trong bản thân mình để người đó có thể đi vào, và lập tức gạt bỏ tất cả mọi chán nản và thất vọng. Người đó không cần quay sang ma túy. Thiền là câu trả lời.

Nhưng thay vì làm tất cả những điều này, những người đang nắm quyền lực cứ làm những điều ngu xuẩn - cấm đoán, trừng phạt. Họ biết rằng trong mười nghìn năm chúng ta đã từng cấm đoán, và chúng ta đã không thành công. Nếu bạn cấm rượu, nhiều người hơn lại trở nên nghiện rượu, và loại rượu nguy hiểm lại thành sẵn có. Hàng nghìn người chết bởi ngộ độc, và ai chịu trách nhiệm?

Bây giờ họ lại trừng phạt thanh niên nhiều năm trong tù thậm chí chẳng hiểu rằng nếu một người đã dùng ma túy hay đã nghiện ma túy thì người đó cần chữa trị chứ không phải là trừng phạt. Người đó nên được gửi tới nơi người đó có thể được chăm sóc, nơi người đó có thể được dạy cho về thiền, và dần dần có thể được hướng từ ma túy sang cái gì đó tốt hơn.

Thay vì thế người ta lại buộc họ vào tù - mười năm trong tù. Người ta không coi trọng cuộc sống con người chút nào. Nếu bạn tổng một thanh niên hai mươi tuổi vào tù mười năm, bạn đã làm phí hoài thời gian quý giá nhất chẳng được lợi gì cả, bởi vì trong tù mọi thứ ma túy lại còn dễ có hơn ở bất kì đâu khác. Bạn tù là những người dùng ma túy tinh thông cao hơn, người trở thành thầy cho những kẻ nghiệp dư. Sau mười năm người này sẽ được huấn luyện hoàn hảo. Nhà tù của bạn chỉ dạy được mỗi một điều: bất kì điều gì bạn làm cũng đều không sai chừng nào bạn còn chưa bị bắt - chỉ đừng bị bắt thôi. Và có những bậc thầy, người có thể dạy bạn cách không bị bắt trở lại. Cho nên toàn bộ việc này là hoàn toàn ngớ ngẩn.

Tôi cũng chống lại ma túy, nhưng theo một cách hoàn toàn khác. Tôi nghĩ bạn có thể hiểu được vấn đề.

Làm sao chúng ta có thể quan tâm thế tới hạnh phúc riêng của mình khi có nhiều vấn đề mà nhân loại phải đối diện thế? Đói, nghèo, điều kiện sống khổ cực, ít cơ hội thế cho phần lớn mọi người phát triển khả năng và tài năng của họ...

Thực tế, trước khi bạn vớt bỏ vấn đề của riêng mình, bạn không thể có cảnh quan đúng để hiểu vấn đề của thế giới. Ngôi nhà riêng của bạn đang trong đồng lộn xộn thế, bản thể bên trong riêng của bạn đang trong đồng lộn xộn thế - làm sao bạn có thể có cảnh quan để hiểu vấn đề bao la được? Bạn thậm chí còn chưa hiểu bản thân mình - bắt đầu từ đó đi, bởi vì mọi bắt đầu khác đều sẽ là bắt đầu sai.

Những người đang trong trạng thái tâm trí lẫn lộn vô cùng bắt đầu đi giúp người khác, và bắt đầu đề nghị giải pháp - những người này đã tạo ra nhiều rắc rối trên thế giới hơn là họ đã giải quyết. Đây là những người gây bất hoà thực: chính khách, nhà kinh tế, cái gọi là người phục vụ nhân dân, nhà truyền giáo. Đây là những người gây bất hoà thực - họ đã không giải quyết tâm thức bên trong của riêng họ, và họ sẵn sàng nhảy lên mọi người khác và giải quyết vấn đề của mọi người khác. Thực tế, theo cách này họ đang né tránh thực tại riêng của mình - họ không muốn đối diện với nó. Họ muốn vẫn còn dính líu ở đâu đó khác với ai đó khác. Điều này cho họ cái gì đó để làm, nó là sự sao lãng tốt.

Nhớ lấy: bạn là vấn đề thế giới. Bạn là vấn đề, và chừng nào bạn còn chưa được giải quyết, bất kì cái gì bạn làm cũng sẽ làm cho mọi sự thành phức tạp hơn. Trước hết đưa căn nhà của bạn vào trật tự đi, tạo ra hài hoà ở đó - nó là hỗn độn đấy.

Có một chuyện ngụ ngôn Ấn Độ cổ, câu chuyện rất cổ nhưng quan trọng lớn lao:

Một vị vua lớn nhưng ngu xuẩn phàn nàn rằng đất lờm chờm làm đau chân ông ta, cho nên ông ta ra lệnh cả vương quốc phải được trải thảm bằng da bò để bảo vệ chân ông ta. Nhưng anh hề của triều đình cười vào cái ý tưởng này - anh ta là con người trí huệ. Anh ta nói, "Ý tưởng này của nhà vua thật lố bịch."

Nhà vua giận lắm và nói với anh hề, "Người hãy chỉ cho ta một phương án tốt hơn đi, bằng không người sẽ bị xử tội chết."

Anh hề nói, "Tâu bệ hạ, xin hãy cắt miếng da bò bọc lấy chân bệ hạ là đủ." Và đây là cách giầy được làm ra.

Không cần phải che phủ toàn trái đất bằng da bò; chỉ cần che bọc chân của bạn là đủ che phủ toàn trái đất. Đây là bắt đầu của trí huệ.

Vâng, có vấn đề, tôi đồng ý. Có những vấn đề lớn lao. Cuộc sống là địa ngục thế. Khổ có đó, nghèo có đó, bạo hành có đó, đủ mọi loại điên khùng nhan nhản, điều đó đúng - nhưng dầu vậy tôi vẫn nhấn mạnh vào vấn đề nảy sinh trong từng linh hồn cá nhân. Vấn đề có đó bởi vì cá nhân đang trong hỗn độn. Toàn bộ hỗn độn không là gì ngoài hiện tượng tổ hợp: Chúng ta tất cả đều đổ hỗn độn của mình vào nó.

Thế giới này không là gì ngoài mối quan hệ; chúng ta có quan hệ lẫn nhau. Tôi thần kinh, bạn thần kinh: thế thì mối quan hệ diễn ra rất, rất thần kinh - được nhân lên, không chỉ gấp đôi. Và mọi người đều thần kinh, do đó thế giới này mới thần kinh. Adolf Hitler không được sinh ra từ trời xanh đâu - chúng ta tạo ra ông ấy. Chiến tranh không được sinh ra từ trời xanh - chúng ta tạo ra nó. Nó là mủ của chúng ta chảy ra; nó là hỗn độn của chúng ta điểm chuông đấy. Việc bắt đầu phải là với bạn: Bạn là vấn đề cho thế giới. Cho nên đừng né tránh thực tại của thế giới bên trong của mình - đó là điều đầu tiên.

Như bạn hiện tại, bạn không thể thấy được gốc rễ vấn đề, bạn chỉ thấy triệu chứng. Trước hết tìm bên trong bản thân bạn xem gốc rễ ở đâu, và hết sức cố gắng để thay đổi gốc rễ đó. Nghèo không phải là gốc rễ - tham mới là gốc rễ, nghèo là kết quả. Bạn tranh đấu với nghèo và chẳng cái gì sẽ xảy ra cả. Tham là gốc rễ; tham phải được nhổ tận gốc. Chiến tranh không phải là vấn đề, hung hăng cá nhân mới là vấn đề - chiến tranh chỉ là tổng của hung hăng cá nhân. Bạn cứ tuần hành phản đối chiến tranh và chiến tranh sẽ không bị dừng lại đâu. Có vài người còn tận hưởng trò vui này; bạn có thể thấy họ trong bất kì đoàn tuần hành phản đối nào.

Trong thời thơ ấu của mình, tôi hay thích điều đó lắm. Tôi tham gia vào mọi cuộc diễu hành, và ngay cả người lớn ở thị trấn của tôi cũng bắt đầu lo lắng. Họ nói, "Cháu ở mọi nơi - dù đó là đoàn tuần hành cộng sản hay xã hội hay chống cộng... cháu đều ở đó." Tôi nói, "Cháu thích vui đùa mà. Cháu không quan tâm với triết lí chính trị - cứ hét lên là vui thế; cháu thích tập luyện thể." Bạn có thể tận hưởng;

điều đó chẳng tạo ra mấy khác biệt - chiến tranh vẫn tiếp diễn. Và nếu bạn nhìn vào những người phản đối này bạn sẽ thấy đây là những người rất hung hăng - bạn sẽ không thấy an bình trên khuôn mặt họ. Họ đang sẵn sàng đánh nhau. Cuộc tuần hành hoà bình bất kì lúc nào cũng có thể biến thành cuộc bạo động. Đây là những người hung hăng - nhân danh hoà bình họ đang biểu lộ hung hăng của mình. Họ đã sẵn sàng đánh nhau: Nếu họ có quyền lực, nếu họ có bom nguyên tử, họ sẽ thả bom này để tạo ra hoà bình. Đó là điều tất cả các chính khách đều nói - họ nói họ đang đánh nhau để cho hoà bình có thể thắng thế.

Vấn đề không phải là chiến tranh, và các cuộc tuần hành phản đối sẽ không ích gì. Vấn đề là hung hăng bên trong, trong từng cá nhân. Mọi người không thoải mái bên trong mình, do đó chiến tranh phải tồn tại, bằng không những người này sẽ phát điên. Mỗi thập kỉ đều cần một cuộc chiến tranh lớn để làm nhẹ bớt cho nhân loại khỏi chứng thần kinh của nó. Bạn có thể ngạc nhiên mà biết rằng trong Thế chiến thứ nhất, các nhà tâm lí trở nên nhận biết về một hiện tượng rất kì lạ. Khi chiến tranh tiếp diễn, tỉ lệ người bị điên giảm đi gần tới không. Không có tự tử, giết người không xảy ra, và mọi người dừng phát điên. Điều đó là kì lạ - điều đó có liên quan gì tới chiến tranh? Có thể việc giết người đã không được thực hiện bởi vì kẻ giết người đã vào quân đội; nhưng điều gì đã xảy ra cho những người tự tử? Có thể họ cũng gia nhập quân đội, nhưng thế thì điều gì xảy ra cho người phát điên? Thế rồi trong Thế chiến thứ hai cùng điều đó lại xảy ra, theo tỉ lệ lớn hơn - và rồi mối móc nối, mối liên kết này đã được hiểu ra. Nhân loại cứ tích luỹ một khối lượng loạn thần kinh, điên khủng nào đó. Từng thập kỉ, nó phải được tổng ra. Cho nên khi có chiến tranh - chiến tranh nghĩa là khi nhân loại đã phát điên như một toàn thể - thế thì không có nhu cầu phát điên riêng tư. Vấn đề là gì? Tất cả đều điên - thế thì không có vấn đề cố gắng điên riêng tư. Khi quốc gia này sát hại quốc gia khác, và có nhiều tự tử và giết hại thế, việc làm những điều này theo cách riêng của bạn cần thiết gì? Bạn đơn giản xem ti vi và tận hưởng, bạn có thể đọc nó trên báo chí và có xúc động.

Vấn đề không phải là chiến tranh, vấn đề là loạn thần kinh cá nhân.

Thay đổi gốc rễ đi - biến đổi triệt để là cần thiết; cải tạo thường sẽ không có tác dụng. Nhưng thế thì bạn có thể không hiểu - tôi cứ nói về thiền nhưng bạn không thể thấy được mối quan hệ; bạn không thấy ra mối quan hệ.

Hiểu biết của tôi là thế này: rằng nếu cho dù một phần trăm nhân loại trở nên có tính thiền, chiến tranh sẽ biến mất. Và không có cách khác. Năng lượng thiền mức đó phải được thoát ra. Nếu một phần trăm nhân loại - điều đó nghĩa là một trong một trăm người - trở nên có tính thiền, mọi sự sẽ có cách thu xếp hoàn toàn khác. Tham lam sẽ bớt đi; một cách tự nhiên, nghèo sẽ bớt đi. Nghèo không tồn tại bởi vì mọi thứ khan hiếm đâu; nghèo tồn tại bởi vì mọi người tích trữ, bởi vì mọi người tham lam. Nếu chúng ta sống đúng ngay bây giờ, có đủ; trái đất có đủ để cho chúng ta. Nhưng chúng ta lập kế hoạch trước, chúng ta tích trữ - thế thì rắc rối nảy sinh.

Nghĩ về chim tích trữ... thế thì vài con chim sẽ trở nên giàu và vài con chim sẽ trở nên nghèo; thế thì chim Mĩ sẽ trở thành chim giàu nhất và toàn thế giới sẽ khổ. Nhưng chúng không tích trữ, cho nên không có nghèo. Bạn đã bao giờ thấy chim nghèo chưa? Con vật trong rừng - không con nào nghèo, không con nào giàu. Thực tế, bạn thậm chí không thấy chim béo và chim còm và chim gầy. Mọi con quạ đều gần giống nhau; bạn thậm chí không thể nhận ra con nào là con nào. Tại sao? Chúng tận hưởng, chúng không tích trữ.

Thậm chí trở nên béo nghĩa là bạn đang tích trữ bên trong thân thể - đó là tâm trí keo kiệt. Người keo kiệt trở nên bị táo bón; họ thậm chí không thể tổng chất thải ra được. Họ tích trữ; họ kiểm soát ngay cả việc đi ngoài, họ cứ tích trữ ngay cả rác rưởi. Tích trữ là thói quen với họ.

Sống trong khoảnh khắc này, sống trong hiện tại, sống đáng yêu, sống trong tình bạn, chăm sóc... thế thì thế giới sẽ khác hoàn toàn. Cá nhân phải thay đổi, bởi vì thế giới không là gì ngoài hiện tượng của linh hồn cá nhân được phóng chiếu ra.

Thế thì người đó sẽ quan tâm tới các vấn đề của thế giới, nhưng mối quan tâm của người đó sẽ mang chiều hướng khác. Bạn thậm chí không thể có khả năng hiểu được điều đó. Mọi người tới tôi và họ nói, "Thầy đang làm gì thế? Có nghèo nàn và có điều xấu, mà thầy thì cứ thuyết giảng về thiền. Dừng điều này lại đi. Làm cái gì đó với nghèo nàn đi." Nhưng chẳng cái gì có thể được làm trực tiếp với nghèo nàn cả. Năng lượng thiền phải được thoát ra để cho mọi người có thể tận hưởng khoảnh khắc này - thế thì sẽ không có nghèo. Chủ nghĩa cộng sản sẽ không phá huỷ nghèo nàn; nó đã không phá huỷ nghèo nàn ở đâu cả. Nó đã tạo ra những loại nghèo nàn mới - và càng lớn hơn càng nguy hiểm hơn. Người cộng sản còn nghèo hơn bởi vì người đó đã đánh mất linh hồn của mình nữa. Bây giờ người đó thực sự không phải là cá nhân chút nào - người đó thậm chí không có tự do để cầu nguyện và để thiền.

Điều này sẽ không giúp ích gì, điều này đang phá huỷ mọi người. Đây là những người làm điều tốt - tránh họ ra.

Và khi một người thiền, người đó bắt đầu nở hoa. Nếu người đó là họa sĩ, người đó sẽ trở thành họa sĩ lớn. Nếu người đó là nhà thơ, thế thì bỗng nhiên thơ ca vô cùng sẽ nảy sinh từ linh hồn người đó. Nếu người đó là ca sĩ, lần đầu tiên người đó sẽ ca bài ca gần với ham muốn của trái tim người đó.

Khi bạn im lặng, được bắt rễ trong bản thể mình, được định tâm, tài năng của bạn bắt đầu tự động vận hành. Bạn bắt đầu hoạt động theo cách sự tồn tại bao giờ cũng muốn bạn hoạt động. Bạn bắt đầu hoạt động theo cách bạn đã được sinh ra để hoạt động, bạn bắt đầu hoạt động theo cách định mệnh của bạn muốn bạn hoạt động. Bạn trở thành tự phát. Bạn bắt đầu làm việc của mình - và bây giờ bạn không bận tâm liệu nó được trả tiền hay không, liệu nó có làm cho bạn được kính trọng hơn hay không. Nó làm cho bạn hạnh phúc, và thế là đủ. Nó làm cho bạn cực kì vui vẻ, và điều đó là quá đủ.

Nhưng có những người thích làm mọi thứ theo cách vòng vo. Họ muốn thay đổi thế giới trước, và thế rồi họ sẽ đi tới bản thân mình. Nhưng để tôi nói với bạn, bạn sẽ không bao giờ có khả năng đi tới bản thân mình đâu nếu bạn đi xa thế.

Tôi đã nghe... Một ông già ngồi gần Delhi và một thanh niên lái xe qua. Anh ta dừng lại và hỏi ông già, "Đến Delhi còn bao xa nữa?" Ông già nói, "Nếu anh cứ đi con đường anh đang đi, và theo hướng anh đang đi, nó rất, rất xa đấy. Anh sẽ phải đi vòng quanh cả trái đất - bởi vì anh đã bỏ Delhi lại đằng sau hai dặm rồi."

Nếu bạn quay lại, thế thì nó không rất xa đâu - chỉ vài phút. Nếu bạn tiếp tục cuộc hành trình để thay đổi toàn thế giới và *thế rồi* bạn nghĩ bạn sẽ thay đổi bản thân mình, bạn sẽ không bao giờ có khả năng làm điều đó; bạn sẽ không bao giờ có khả năng về nhà.

Bắt đầu tại nơi bạn đang ở. Bạn là một phần của thế giới xấu này và bằng việc thay đổi bản thân mình bạn đang làm thay đổi thế giới đấy. Bạn là gì? Một phần của thế giới xấu này đấy. Sao bạn cố gắng thay đổi hàng xóm của mình? Người đó có thể không thích điều đó, người đó có thể không muốn điều đó, người đó có thể không quan tâm. Nếu bạn đã trở nên nhận biết rằng thế giới cần thay đổi lớn, thế thì bạn là thế giới gần nhất với bản thân mình. Bắt đầu từ đó đi.

Tại sao tôi bao giờ cũng mơ ban ngày về tương lai?

Mọi người đều làm điều đó. Tâm trí con người như hiện tại có khả năng mơ ngày. Chẳng nào bạn còn chưa vượt ra ngoài tâm trí, bạn sẽ tiếp tục mơ ngày. Tâm trí không thể tồn tại trong hiện tại được - nó hoặc tồn tại trong quá khứ hoặc trong tương lai. Không có cách nào cho tâm trí tồn tại trong hiện tại. Trong hiện tại là không có tâm trí.

Thử điều đó mà xem. Nếu có khoảng khắc im lặng khi không ý nghĩ nào thoáng qua bản thể bạn, tâm thức bạn - khi màn ảnh của tâm thức tuyệt đối sáng sủa - thế thì bỗng nhiên bạn ở trong hiện tại. Đó là khoảnh khắc đấy, khoảnh khắc thực - khoảnh khắc của thực tại, khoảnh khắc của chân lí. Nhưng thế thì không có quá khứ và không tương lai.

Thông thường, thời gian được phân chia thành ba thì: quá khứ, hiện tại, tương lai. Sự phân chia này về căn bản là sai, không khoa học, bởi vì hiện tại không phải là một phần của thời gian.. Chỉ quá khứ và tương lai mới là một phần của thời gian. Hiện tại là ở bên ngoài thời gian. Hiện tại là vĩnh hằng.

Quá khứ và tương lai là một phần của thời gian. Quá khứ là cái không còn nữa, và tương lai là cái còn chưa có. Cả hai đều không tồn tại. Hiện tại là cái đang đó. Sự tồn tại không thể là một phần của cái không tồn tại. Chúng chưa bao giờ gặp nhau, chúng chưa bao giờ bắt chéo con đường của nhau.

Và thời gian là tâm trí; quá khứ được tích lũy là điều tâm trí bạn là gì.

Tâm trí bạn là gì? Phân tích nó, nhìn vào nó. Nó là gì vậy? Chỉ là những kinh nghiệm quá khứ của bạn được chồng chất lên, được tích lũy lại. Tâm trí chỉ là một loại chăn, một loại ô; nó đơn giản giữ lại toàn thể quá khứ của bạn, nó không là cái gì khác. Nếu dần dần bạn đưa quá khứ của mình ra khỏi túi, cái túi sẽ biến mất.

Nếu quá khứ là thực tại duy nhất cho tâm trí, thế thì tâm trí có thể làm được gì? Một khả năng là ở chỗ nó có thể cứ nhai đi nhai lại quá

khứ mãi. Đó là điều bạn gọi là trí nhớ, hồi tưởng, luyến tiếc quá khứ. Bạn cứ đi lùi lại mãi, cứ lặp đi lặp lại những khoảnh khắc quá khứ, những khoảnh khắc đẹp đẽ, những khoảnh khắc hạnh phúc. Chúng có ít thôi và cách xa ở giữa, nhưng bạn níu bám lấy chúng. Bạn né tránh những khoảnh khắc xấu, những khoảnh khắc khổ sở.

Nhưng điều này bạn không thể làm mọi lúc được bởi vì điều này là vô tích sự; hoạt động này dường như là vô nghĩa. Cho nên tâm trí tạo ra hoạt động "có nghĩa" - đó chính là giấc mơ ngày về tương lai là gì.

Tâm trí nói, "Vâng, quá khứ là tốt, nhưng quá khứ bị kết thúc rồi; chẳng cái gì có thể được làm về nó. Cái gì đó có thể được làm về tương lai bởi vì nó còn chưa tới." Cho nên bạn chọn từ những kinh nghiệm quá khứ của mình ra những cái bạn sẽ muốn lặp lại, và bạn vứt đi những kinh nghiệm đã rất khổ sở, đau đớn, và bạn không muốn lặp lại chúng trong tương lai. Việc mơ ngày về tương lai của bạn không là gì ngoài quá khứ được sửa đổi - được thu xếp tốt hơn, được trang điểm tốt hơn, dễ chịu hơn, ít đau hơn, nhiều sướng hơn. Tâm trí này của bạn cứ làm thế, và theo cách này bạn cứ bỏ lỡ thực tại.

Thiền đơn giản nghĩa là vài khoảnh khắc khi bạn không trong tâm trí, vài khoảnh khắc khi bạn trượt ra khỏi tâm trí. Bạn trượt vào trong thực tại, vào trong cái đang đó. Những khoảnh khắc này cực lạc vô cùng tới mức một khi bạn nắm trải chúng, bạn sẽ dừng việc mơ ngày.

Mơ ngày sẽ tiếp tục chừng nào bạn còn chưa bắt đầu nắm trải thiền. Chừng nào bạn còn chưa được nuôi dưỡng bằng thiền, bạn sẽ cứ bị đói và khao khát thức ăn nào đó trong tương lai. Và bạn biết tương lai sẽ không đem lại nó, bởi vì hôm nay đã là tương lai của một ngày trước. Hôm qua, chính là hôm nay đã ở tương lai, còn bạn đã mơ ngày về nó. Bây giờ nó ở đây. Cái gì đang xảy ra? Bạn có hạnh phúc không? Hôm qua cũng đã là trong tương lai của một thời nào đó. Quá khứ đã một thời là tất cả bộ phận của tương lai, và nó đã trượt qua - và tương lai cũng sẽ trượt qua. Bạn đang tự lừa mình trong việc mơ ngày của mình.

Trở nên nhận biết thêm chút ít và cố gắng đem tâm thức của bạn ngày một nhiều hơn vào tính sự kiện của sự tồn tại. Thấy bông hoa *này*, đừng nghĩ về bông hoa *kia*. Nghe lời *này* tôi đang thốt ra, không phải lời *kia* tôi sắp thốt ra. Nhìn ngay bây giờ. Nếu bạn trì hoãn cho dù một khoảnh khắc, bạn bỏ lỡ, và thế thì nó trở thành thói quen, thói quen ăn rất sâu. Ngày mai bạn cũng sẽ lỡ, và ngày kia cũng thế, bởi vì bạn sẽ vẫn còn như cũ. Không chỉ thế - thói quen của bạn về mơ ngày sẽ trở nên mạnh hơn.

Đêm hôm nọ tôi đã đọc một câu chuyện Nhật Bản. Những chuyện tương tự có trong tất cả các kho truyện dân gian trên thế giới. Nó là câu chuyện hay. Lắng nghe nó.

Ngày xưa có một người thợ đẽo đá từ những tảng đá. Lao động của người đó rất vất vả và người đó làm nhiều, nhưng lương lại ít và người đó không hài lòng.

Ai hài lòng? Ngay cả hoàng đế cũng không hài lòng, còn nói gì tới người đẽo đá? Công việc của người đó chắc chắn vất vả và đồng lương lại gần như không có gì.

Anh ta thờ dài bởi vì lao động vất vả, và anh ta kêu lên, "Ôi, mình ước mình giàu để mình có thể nghỉ ngơi trên giường với tấm chăn lụa." Và một thiên thần bay tới từ trên trời, nói, "Anh là điều anh vừa nói."

Và điều này thực sự xảy ra - không chỉ trong chuyện ngụ ngôn và chuyện cổ tích đâu; nó xảy ra trong cuộc sống thực đấy. Bạn nghĩ về bản thân mình là bất kì cái gì thì cái đó sẽ bắt đầu xảy ra. Bạn tạo ra thế giới của mình bằng ý nghĩ của mình, bạn tạo ra thế giới của mình bằng ham muốn của mình. Bất kì cái gì bạn khẳng khẳng đòi sẽ bắt đầu xảy ra. Thực tại cứ hợp tác với bạn. Nó đợi khoảnh khắc, đợi ngày mà *bạn* sẽ hợp tác với *nó*. Cho tới lúc đó, nó cứ hợp tác với bạn.

Và thiên thần nói, "Anh là điều anh vừa nói." Và anh ta giàu có, và anh ta nghỉ trên chiếc giường, và được đắp bằng lụa.

Vua của vùng đất đó đi qua cùng kị sĩ đi trước xe vua và đằng sau xe cũng có kị sĩ, và lọng vàng che trên đầu nhà vua. Khi người giàu thấy

điều này, anh ta đâm ra phật ý rằng chẳng có lọng vàng nào che trên đầu anh ta và anh ta không bằng lòng. Anh ta thở dài và kêu lên, "Mình ước được là vua."

Và thiên thần tới và thần nói, "Anh là điều anh vừa nói."

Thế rồi anh ta là vua và nhiều kị sĩ cưỡi ngựa đi trước xe anh ta, và cũng có kị sĩ đi sau xe anh ta và lọng vàng che trên đầu anh ta, và mặt trời chiếu tia nắng nóng và làm cháy sém mặt đất tới mức cỏ héo hon. Và nhà vua phàn nàn rằng mặt trời làm rám mặt mình và điều đó mạnh hơn anh ta về quyền lực và anh ta không bằng lòng. Anh ta thở dài và kêu lên, "Tôi muốn là mặt trời." Và thiên thần tới và thần nói, "Anh là điều anh vừa nói." Và anh ta là mặt trời và anh ta chiếu tia nắng lên xuống, sang phải sang trái, mọi nơi, và anh ta làm cháy sém cỏ trên đất, và sắc mặt của các vua trên trái đất.

Thế rồi một đám mây chen vào giữa anh ta và đất, và tia nắng mặt trời bị dội lại từ nó và anh trở nên phẫn nộ rằng quyền lực của mình bị chống lại. Anh ta phàn nàn rằng mây mạnh hơn anh ta về quyền lực và anh ta không bằng lòng. Anh ta ước được là mây, quyền năng thế, và thiên thần tới và thần nói, "Anh là điều anh vừa nói."

Và anh ta trở thành đám mây và đặt mình vào giữa mặt trời và đất và bắt những tia nắng để cho cỏ mọc xanh rờn. Mây mưa những giọt lớn xuống đất, làm cho các dòng sông phình ra và gây ngập lụt cuốn nhà đi, và anh ta phá huỷ đồng ruộng bằng nhiều nước. Anh ta rơi xuống tảng đá vốn không chịu khuất phục, và anh ta bắn toé thành luồng nước lớn, nhưng đá vẫn không chịu khuất phục quyền lực của anh ta, và quyền lực của dòng nước của anh ta trở thành không kết quả và anh ta không hài lòng.

Anh ta kêu lên, "Tảng đá kia đã được trao cho quyền lực vượt quá quyền của ta. Ta muốn là tảng đá." Và thiên thần tới và anh ta được là tảng đá, anh ta đã trở thành tảng đá, và đã không chuyển động khi mặt trời chiếu hay khi trời mưa.

Và thế rồi có một người với chiếc cuốc chim và với chiếc xẻng cùng cái búa nặng, và anh ta đẽo hòn đá ra khỏi tảng đá, và tảng đá nói, "Làm sao có thể có chuyện con người này có quyền lực vượt quá

quyền lực của ta và đẽo đá ra khỏi lòng ta được?" và anh ta không hài lòng.

Anh ta kêu, "Tôi còn yếu hơn anh ta. Tôi muốn là người đó." Và thiên thần tới từ trên trời, nói, "Anh là điều anh vừa nói." Anh ta lại là người đẽo đá. Và anh ta đẽo đá từ tảng đá bằng lao động vất vả, và anh ta lao động rất vất vả với đồng lương nhỏ bé - và anh ta hài lòng.

Tôi không đồng ý với kết luận này. Đó là bất đồng duy nhất của tôi với câu chuyện; ngoài ra câu chuyện là hay. Tôi không đồng ý với kết luận này bởi vì tôi biết mọi người - họ không thể bằng lòng dễ dàng thế. Bánh xe là đầy đủ, câu chuyện theo một cách nào đó đã đi tới kết thúc tự nhiên, nhưng những câu chuyện thực trong cuộc sống không đi tới kết thúc tự nhiên nào. Bánh xe lại bắt đầu chuyển động.

Đó là lí do tại sao ở Ấn Độ chúng ta gọi cuộc sống là "bánh xe." Nó cứ chuyển động mãi, cứ lặp lại bản thân nó mãi. Như tôi có thể thấy, chừng nào người đẽo đá còn chưa trở thành vị phật, câu chuyện này sẽ còn được lặp lại. Anh ta sẽ lại trở nên không hài lòng. Anh ta sẽ khao khát về cái giường đẹp và chăn lụa, và cùng những điều đó sẽ lại bắt đầu. Nhưng nếu người đẽo đá này thực sự hài lòng, thế thì người đó phải đã nhảy ra khỏi bánh xe của sống và chết. Người đó phải đã trở thành vị phật.

Đây là điều cứ xảy ra cho từng tâm trí - bạn khao khát cái gì đó, nó sẽ xảy ra, nhưng vào lúc nó xảy ra bạn sẽ thấy rằng bạn vẫn không hài lòng. Cái gì đó khác đang tạo ra nỗi khổ bây giờ.

Đây là cái gì đó cần được hiểu - nếu ham muốn của bạn không được hoàn thành, bạn thất vọng; nếu nó được hoàn thành, thế nữa bạn cũng thất vọng. Đó là nỗi khổ của ham muốn. Được hoàn thành đấy, nhưng bạn không được thoả mãn. Bỗng nhiên nhiều điều mới nảy sinh.

Bạn chưa bao giờ nghĩ rằng khi bạn là vua, có kỵ sĩ đi trước và đi sau bạn, có lọng vàng che trên đầu bạn, mặt trời có thể nóng tới mức nó làm rám mặt bạn. Bạn chưa bao giờ nghĩ về điều đó. Thế rồi bạn mơ trở thành mặt trời, và bạn trở thành mặt trời, và bạn chưa bao giờ nghĩ về mây. Bây giờ mây có đó và chứng tỏ sự bất lực của bạn.

Và điều này cứ diễn ra mãi, giống như sóng trong đại dương, không bao giờ dừng - trừ phi bạn hiểu ra và đơn giản nhảy ra khỏi bánh xe.

Tâm trí cứ bảo bạn, "Làm cái này, là cái kia. Sở hữu cái này, sở hữu cái nọ... bằng không làm sao mình có thể hạnh phúc được nếu mình không có cái này? Mình phải có lâu đài, thế thì mình có thể hạnh phúc." Nếu hạnh phúc của bạn có điều kiện cho nó, bạn sẽ vẫn còn bất hạnh. Nếu bạn không thể hạnh phúc như bạn đang vậy, như người thợ đẽo đá... Tôi biết lao động là vất vả, đồng lương còm cõi, cuộc sống là vật lộn, tôi biết - nhưng nếu bạn không thể hạnh phúc như bạn đang vậy, mặc cho tất cả mọi thứ, bạn sẽ chẳng hạnh phúc bao giờ cả. Chẳng nào người ta còn chưa hạnh phúc, đơn giản hạnh phúc mà không có lí do nào cả, chẳng nào người ta còn chưa đủ điên để hạnh phúc mà không có lí do nào, người đó sẽ không hạnh phúc đâu. Bạn bao giờ cũng sẽ tìm thấy cái gì đó phá huỷ hạnh phúc của bạn. Bạn bao giờ cũng tìm thấy cái gì đó thiếu, cái gì đó vắng. Và cái "thiếu" đó sẽ lại trở thành giấc mơ ngày của bạn.

Và bạn không thể đạt tới trạng thái mà mọi thứ, mọi thứ đều có sẵn. Cho dù điều đó là có thể, thế nữa bạn cũng sẽ không hạnh phúc. Nhìn vào cơ chế của tâm trí: Nếu mọi thứ mà sẵn có như bạn muốn nó, bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy chán. Bây giờ làm gì đây?

Tôi đã nghe điều này - và tôi nghĩ nó là tin được - rằng những người đã đạt tới cõi trời đều chán. Điều đó là từ những nguồn rất tin cậy, bạn có thể tin vào điều đó - họ ngồi dưới cây thoả ước và họ chán. Bởi vì khoảnh khắc họ nói điều gì đó, thiên thần xuất hiện và lập tức thần thoả mãn cho ham muốn của người đó. Không có lỗ hổng giữa ham muốn của họ và sự hoàn thành chúng. Họ muốn đàn bà đẹp, một Cleopatra, và cô ấy có đấy. Bây giờ phải làm gì với Cleopatra như vậy? Điều đó là vô nghĩa - và họ phát chán.

Trong các *Purana Ấn Độ* có nhiều câu chuyện về *devas* (thần), người trở nên chán trên trời tới mức họ bắt đầu khao khát đất. Họ có mọi thứ ở đó. Khi họ ở trên đất, họ đã khao khát trời. Họ có thể đã là những nhà khổ hạnh lớn, họ có thể đã từ bỏ thế giới, mối quan hệ, mọi thứ, để đạt tới trời. Bây giờ họ đã lên trời và họ khao khát thế giới.

Tôi đã nghe:

Phi công của chiếc máy bay phản lực đang bay trên Catskills và chỉ vào một vùng châu thổ đẹp để cho người phó của mình. "Thấy chỗ kia không?" anh ta hỏi. "Khi tôi còn là đứa bé chân đất, tôi hay ngồi trên chiếc thuyền đáy phẳng xuôi dưới kia, câu cá. Mỗi lần máy bay bay qua, tôi lại nhìn lên và mơ tôi lái nó. Bây giờ tôi nhìn xuống và mơ tôi câu cá."

Đó là cách nó cứ diễn ra, tiếp diễn. Khi bạn không nổi tiếng bạn muốn được nổi tiếng. Bạn cảm thấy rất đau lòng rằng mọi người không biết tới bạn. Bạn đi qua trên phố và chẳng ai nhìn bạn, không ai nhận ra bạn. Bạn cảm thấy giống như người vô giá trị. Bạn làm việc vất vả để trở nên nổi tiếng. Một ngày nào đó bạn trở nên nổi tiếng. Bây giờ bạn không thể đi được trên phố. Bây giờ đám đông bắt đầu nhìn bạn. Bạn không có tự do nào, bây giờ bạn phải ở kín trong nhà mình. Bạn không thể ra ngoài được, bạn bị cầm tù. Bây giờ bạn bắt đầu nghĩ về những ngày đẹp để khi bạn thường bước đi trên phố và bạn tự do thế... cứ dường như bạn một mình. Bây giờ bạn khao khát về những ngày ấy. Cứ hỏi người nổi tiếng mà xem.

Voltaire viết trong hồi kí của mình rằng khi ông ấy còn chưa nổi tiếng - cũng như mọi người đều đã một ngày nào đó không nổi tiếng - ông ấy đã ham muốn và ham muốn và ông ấy đã làm việc vất vả, và ông ấy đã trở thành một trong những người nổi tiếng nhất ở Pháp. Danh tiếng ông ấy tăng lên nhiều tới mức nó trở thành gần nguy hiểm cho ông ấy khi ra ngoài phòng, bởi vì vào những ngày mê tín đó mọi người thường nghĩ rằng nếu bạn có thể kiếm được một mẫu quần áo của người rất vĩ đại, nó trở thành một thứ bảo vệ; nó có giá trị bảo vệ vô cùng. Nó bảo vệ bạn chống lại ma quỷ, chống lại những tai nạn xấu và những thứ đại loại như vậy.

Cho nên nếu ông ấy phải đi ra chỗ công cộng, ông ấy sẽ đi với hộ tống của cảnh sát, bằng không mọi người sẽ xé áo quần ông ấy. Mà không chỉ có thế thôi - da ông ấy sẽ bị cào xước, và ông ấy về nhà bị thâm tím và chảy máu. Ông ấy trở nên chán ngán với danh tiếng này thế - ông ấy thậm chí không ra khỏi nhà mình; mọi người bao giờ cũng có đó như sói nhảy lên ông ấy - và ông ấy bắt đầu cầu nguyện

Thượng đế, "Xin người hãy chấm dứt! Con đã biết điều này rồi. Con không muốn nó. Con đã trở thành gần như người chết." Và thế rồi điều đó xảy ra. Thiên thần tới, phải đã tới, và nói, "Được rồi." Dần dần danh tiếng ông ấy biến mất.

Ý kiến mọi người thay đổi rất dễ dàng; chúng không có tính toàn vẹn nào. Cũng giống như thời trang, mọi sự đều thay đổi. Hôm nay bạn đang ở đỉnh của danh vọng mình, ngày tiếp mọi người hoàn toàn quên mất bạn. Ngày này bạn là tổng thống, ngày tiếp bạn chỉ là công dân Richard Nixon. Chẳng ai bận tâm.

Chuyện xảy ra là tâm trí mọi người thay đổi, ý kiến, bầu khí hậu thay đổi, và mọi người hoàn toàn quên về Voltaire. Ông ấy sẽ đi ra ga và ông ấy hi vọng rằng ít nhất ai đó, ít nhất một người sẽ đợi đó để đón ông ấy. Chẳng ai tới để đón ông ấy cả, chỉ mỗi con chó của ông ấy.

Khi ông ấy chết, chỉ có bốn người tới chào vĩnh biệt ông ấy; ba người đàn ông và người thứ tư là con chó của ông ấy. Ông ấy phải đã chết trong khổ sở, lại khao khát danh vọng. Phải làm gì? Đây là cách mọi sự diễn ra.

Tâm trí sẽ không bao giờ cho phép bạn hạnh phúc. Bất kì hoàn cảnh gì, tâm trí bao giờ cũng tìm ra cái gì đó để bất hạnh. Để tôi nói điều đó theo cách này: Tâm trí là cái máy để tạo ra bất hạnh. Toàn thể chức năng của nó là để tạo ra bất hạnh.

Nếu bạn vứt bỏ tâm trí, bỗng nhiên bạn trở nên hạnh phúc - chẳng bởi lí do nào cả. Thế thì hạnh phúc là tự nhiên, như bạn thở. Để thở, bạn thậm chí không cần nhận biết. Bạn đơn giản cứ thở. Có ý thức, vô ý thức, thức, ngủ, bạn cứ thở. Hạnh phúc đích xác giống điều đó.

Hạnh phúc là bản tính bên trong nhất của bạn. Nó không cần điều kiện bên ngoài; nó đơn giản có đó, nó là bạn. Phức tạp là trạng thái tự nhiên của bạn; nó không phải là sự thành đạt. Nếu bạn đơn giản bước ra khỏi cơ chế của tâm trí, bạn bắt đầu cảm thấy phức tạp.

Đó là lí do tại sao bạn sẽ thấy rằng người điên còn hạnh phúc hơn cái gọi là người lành mạnh. Điều gì xảy ra cho người điên? Họ cũng

thoát ra khỏi tâm trí - tất nhiên theo cách sai, nhưng họ thoát ra khỏi tâm trí. Đó là lí do tại sao bạn có thể thấy rằng nhiều người điên hạnh phúc thế, bạn có thể gần như ghen tị. Bạn thậm chí có giấc mơ ngày, "Khi nào phúc lành này xảy ra cho mình?" Người điên bị kết án, nhưng người đó hạnh phúc.

Điều gì đã xảy ra cho người điên? Người đó không còn nghĩ tới quá khứ và không còn nghĩ tới tương lai. Người đó đã vứt bỏ thời gian. Người đó đã bắt đầu sống trong vĩnh hằng.

Điều đó cũng xảy ra theo cùng cách với nhà huyền môn, bởi vì người đó vượt lên trên tâm trí. Tôi không bảo bạn trở thành điên, nhưng tôi bảo bạn rằng có tương tự giữa người điên và nhà huyền môn. Đó là lí do tại sao mọi nhà huyền môn vĩ đại đều trông có chút ít điên khùng và mọi người điên lớn lao lại trông có chút giống nhà huyền môn.

Quan sát mắt người điên và bạn sẽ thấy mắt người đó rất huyền bí... loé sáng, loé sáng của thế giới khác nào đó, cứ dường như người đó có cánh cửa bên trong nào đó mà từ đó người đó đạt tới chính cốt lõi của cuộc sống. Người đó thành thoi. Người đó có thể chẳng có gì, nhưng người đó đơn giản hạnh phúc. Người đó không có ham muốn, không tham vọng. Người đó không đi đâu cả. Người đó đơn giản có đó... tận hưởng, vui vẻ.

Vâng, người điên và nhà huyền môn có cái gì đó tương tự. Cái tương tự đó là bởi vì cả hai đều ra khỏi tâm trí. Người điên đã rơi xuống dưới nó, nhà huyền môn đã vượt lên trên nó. Nhà huyền môn điên có phương pháp; cái điên của ông ấy có phương pháp trong nó. Người điên đơn giản rơi xuống dưới.

Tôi không nói trở thành người điên. Tôi nói, trở thành nhà huyền môn. Nhà huyền môn hạnh phúc như người điên và lành mạnh như người lành mạnh. Nhà huyền môn có lí trí - thậm chí còn có lí trí hơn - cái gọi là người có lí trí, vậy mà hạnh phúc thế; giống như người điên. Nhà huyền môn có sự tổng hợp đẹp nhất. Người đó là trong hài hoà. Người đó có tất cả những cái người có lí trí có. Người đó có cả hai. Người đó là đầy đủ. Người đó là toàn thể.

Bạn hỏi, "Sao tôi bao giờ cũng mơ ban ngày về tương lai?" Bạn mơ ngày về tương lai bởi vì bạn đã không nắm trái hiện tại. Bắt đầu nắm trái hiện tại đi. Tìm ra vài khoảnh khắc bạn đơn giản hân hoan. Khi bạn nhìn cây, chỉ là cái nhìn đó. Khi bạn nghe chim, chỉ là tai nghe. Cứ để cho chúng đạt tới cốt lõi sâu nhất của bạn. Để cho tiếng hót của chúng lan toả khắp bản thể bạn. Khi bạn ngồi bên cạnh bãi biển, chỉ nghe tiếng gầm hoang dã của sóng, trở thành một với nó... bởi vì tiếng gầm đó của sóng không có quá khứ, không tương lai. Nếu bạn có thể hoà bản thân mình với nó, bạn cũng sẽ trở thành tiếng gầm hoang dã. Ôm lấy cây và thành thời trong nó. Cảm thấy hình dáng màu lục của nó xô vào trong bản thể bạn. Nằm ra trên cát, quên thế giới đi, giao cảm với cát, cái mát mẻ của nó; cảm thấy cái mát mẻ này bão hoà bạn. Đi ra sông, bơi, và để sông bơi trong bạn. Đập nước tung toé xung quanh và trở thành việc đập nước. Làm bất kì cái gì bạn cảm thấy thích thú, và tận hưởng nó một cách toàn bộ. Trong những khoảnh khắc đó, quá khứ và tương lai sẽ biến mất và bạn sẽ ở đây bây giờ.

Nguyên tắc chỉ đạo không ở trong Kinh Thánh. Nguyên tắc chỉ đạo ở trong những dòng sông và trong tiếng gầm hoang dã của đại dương và trong im lặng của các vì sao. Tin lành được viết ở khắp nơi. Toàn thể vũ trụ là thông điệp. Giải mã nó đi. Học ngôn ngữ của nó. Ngôn ngữ của nó là ngôn ngữ của ở đây bây giờ.

Ngôn ngữ của bạn là ngôn ngữ của quá khứ và tương lai. Cho nên nếu bạn cứ nói ngôn ngữ của tâm trí, bạn sẽ không bao giờ trong hoà điệu, trong hài hoà với sự tồn tại. Và nếu hài hoà đó mà không được nắm trái, làm sao bạn có thể chấm dứt việc mơ ngày được? Bởi vì đó là điều cuộc sống là gì.

Cứ dường như người nghèo mang cái túi đựng đá thường, cứ tưởng rằng chúng là kim cương lớn, hồng ngọc, lục ngọc, và nếu bạn nói với người đó, "Vứt những cái này đi. Anh là đồ ngốc. Đây chỉ là đá thường thôi," người đó không thể nào tin được vào bạn. Người đó sẽ nghĩ bạn đang lừa người đó. Người đó sẽ bám lấy chúng, bởi vì đó là tất cả những gì người đó có.

Tôi sẽ không bảo bạn rằng người đó phải từ bỏ cái túi của mình. Tôi sẽ cố gắng chỉ cho người đó hồng ngọc, lục ngọc, kim cương thực. Chỉ thoáng nhìn vào chúng và người đó sẽ vứt cái túi đi. Không phải là người đó sẽ từ bỏ nó - bởi vì chẳng có gì để từ bỏ cả; nó đầy đá thường. Bạn không từ bỏ đá thường.

Người đó sẽ đơn giản trở nên nhận biết rằng mình đã sống dưới ảo tưởng. Bây giờ có kim cương thực. Bỗng nhiên đá riêng của người đó phai mờ đi, chúng biến mất. Và người đó sẽ đơn giản làm rỗng túi của mình ngay lập tức mà chẳng cần bạn bảo người đó, bởi vì bây giờ người đó có cái gì đó khác để cho vào túi. Người đó sẽ vứt đá đi bởi vì người đó cần không gian.

Cho nên tôi không nói bạn vứt bỏ việc đi vào tương lai, vứt bỏ việc đi vào quá khứ. Thay vì thế, tôi muốn nói với bạn, tạo nhiều tiếp xúc với hiện tại.

Sống trong vui vẻ

Sống trong vui vẻ, trong tình yêu, ngay cả giữa những người ghét.

Sống trong vui vẻ, trong mạnh khoẻ, ngay cả giữa những người khổ.

Sống trong vui vẻ, trong an bình, ngay cả giữa hỗn loạn.

Sống trong vui vẻ, không sở hữu, như người sáng ngời.

Kẻ được gieo hận thù bởi vì kẻ mất đau khổ..

Buông bỏ được mất và tìm vui vẻ.

Suy ngẫm về những lời kinh này của Phật Gautam. Ông ấy là một trong những người vui vẻ nhất đã từng có. Những lời kinh này sẽ cho bạn cái nhìn sâu sắc mệnh mông vào trái tim của con người vụng về này:

Sống trong vui vẻ, trong tình yêu, ngay cả giữa những người ghét.

Vui vẻ là từ khoá của những câu thơ này. Vui vẻ không phải là hạnh phúc, bởi vì hạnh phúc bao giờ cũng bị pha trộn với bất hạnh. Nó không bao giờ được tìm thấy trong thuần khiết, nó bao giờ cũng bị ô nhiễm. Nó bao giờ cũng có cái bóng dài của khổ đằng sau nó. Cũng như ngày được tiếp nối bởi đêm, hạnh phúc được tiếp nối bởi bất hạnh.

Thế thì vui vẻ là gì? Vui vẻ là trạng thái của siêu việt. Người ta không hạnh phúc không bất hạnh nhưng hoàn toàn an bình, yên tĩnh, trong cân bằng tuyệt đối. Im lặng và sống động tới mức im lặng của người ta là bài ca, tới mức bài ca của người ta không là gì ngoài im lặng của người ta.

Vui vẻ là mãi mãi; hạnh phúc là tạm thời. Hạnh phúc được bên ngoài gây ra, do đó có thể bị lấy đi từ bên ngoài - bạn phải phụ thuộc vào người khác. Và bất kì phụ thuộc nào cũng đều xấu, bất kì phụ thuộc nào cũng đều là tù túng. Vui vẻ nảy sinh từ bên trong, nó không

liên quan gì tới bên ngoài. Nó không được sinh ra bởi người khác; nó không được gây ra chút nào. Nó là luồng chảy tự phát của năng lượng riêng của bạn.

Nếu năng lượng của bạn bị tù đọng, không có vui vẻ. Nếu năng lượng của bạn trở thành luồng chảy, thành chuyển động, thành dòng sông, có vui vẻ lớn lao - chẳng bởi lí do nào khác, chỉ bởi vì bạn trở thành linh động hơn, tuôn chảy hơn, sống động hơn. Bài ca được sinh ra trong trái tim bạn, cực lạc lớn lao nảy sinh.

Đó là điều ngạc nhiên khi nó nảy sinh, bởi vì bạn không thể tìm thấy nguyên nhân nào cho nó. Nó gần như là kinh nghiệm huyền bí nhất trong cuộc sống: cái gì đó không nguyên nhân, cái gì đó bên ngoài luật nhân quả. Nó không cần có nguyên nhân bởi vì nó là bản tính cố hữu của bạn, bạn được sinh ra cùng nó. Nó là cái gì đó bẩm sinh, nó là bạn trong tính toàn bộ của bạn, tuôn chảy.

Bất kì khi nào bạn chảy, bạn đều chảy ra đại dương. Đó là vui vẻ: điệu vũ của dòng sông đi ra đại dương để gặp gỡ người yêu tối thượng. Khi cuộc sống của bạn là vũng tù đọng bạn đơn giản chết. Bạn không chuyển động đi đâu cả - không đại dương, không hi vọng. Nhưng khi bạn tuôn chảy, đại dương đang kéo lại gần hơn mọi khoảnh khắc, và dòng sông càng tới gần hơn điệu vũ càng có đó nhiều hơn, cực lạc càng có nhiều hơn.

Tâm thức của bạn là dòng sông. Phật đã gọi nó là sự liên tục. Nó là tính liên tục, liên tục vĩnh hằng, luồng chảy vĩnh hằng. Phật chưa bao giờ nghĩ về bạn và hiện hữu của bạn như cái gì đó tĩnh tại. Trong tầm nhìn của ông ấy, từ *hiện hữu* là không đúng. Theo ông ấy, con người không là gì ngoài việc trở thành. Ông ấy phủ nhận hiện hữu, ông ấy chấp nhận trở thành - bởi vì hiện hữu cho bạn ý tưởng về cái gì đó tĩnh tại bên trong bạn, như đá. Trở thành cho bạn ý tưởng khác toàn bộ... như dòng sông, như hoa sen nở, như mặt trời lên. Cái gì đó thường xuyên xảy ra. Bạn không ngồi đó như tảng đá, bạn đang phát triển.

Phật thay đổi toàn thể siêu hình: Ông ấy thay hiện hữu bằng trở thành, ông ấy thay mọi vật bằng quá trình, ông ấy thay danh từ bằng động từ.

Sống trong vui vẻ... Sống theo bản tính bên trong nhất của riêng bạn, với chấp nhận tuyệt đối về việc bạn là bất kì ai. Đừng cố gắng thao túng bản thân mình theo ý tưởng của người khác. Là bản thân mình, bản tính đích thực của bạn, và vui vẻ nhất định nảy sinh; nó trào lên trong bạn. Khi cây được chăm sóc, được tưới nước, được chăm nom, nó tự nhiên nở hoa một ngày nào đó. Khi xuân tới có nở hoa lớn lao. Cho nên điều đó cũng như với con người. Chăm sóc bản thân mình đi. Tìm ra mảnh đất đúng cho bản thể bạn, tìm ra khí hậu đúng, và đi ngày một sâu hơn vào bản thân mình.

Đừng thám hiểm thế giới; thám hiểm bản tính của bạn. Bởi vì bằng việc thám hiểm thế giới bạn có thể có nhiều của cải, nhưng bạn sẽ không là người chủ. Tuy nhiên, bằng việc thám hiểm bản thân mình bạn có thể không có nhiều của cải, nhưng bạn sẽ là người chủ. Là người chủ của bản thân mình còn tốt hơn là người chủ của toàn thế giới.

Sống trong vui vẻ, trong tình yêu... Và người sống trong vui vẻ, một cách tự nhiên sống trong tình yêu. Tình yêu là hương thơm của hoa của vui. Bên trong có vui vẻ; bạn không thể chứa được nó. Có quá nhiều, không thể nào chịu được. Nếu bạn keo kiệt về nó, bạn sẽ cảm thấy đau. Vui vẻ có thể nhiều tới mức nếu bạn không chia sẻ nó, nó có thể trở thành đau khổ, nó có thể trở thành nỗi đau.

Vui vẻ phải được chia sẻ; bằng chia sẻ nó, bạn được nhẹ gánh, bằng chia sẻ nó bạn tìm thấy những nguồn mới mở ra bên trong bạn, những dòng suối mới, mùa xuân mới. Việc chia sẻ vui vẻ đó là tình yêu. Do đó một điều phải được ghi nhớ: Bạn không thể yêu chừng nào bạn còn chưa đạt tới vui vẻ. Và hàng triệu người cứ làm điều đó. Họ muốn yêu và họ không biết vui vẻ là gì. Thế thì tình yêu của họ là hồng hoác, trống rỗng, vô nghĩa. Thế thì tình yêu của họ mang tới thất vọng, khổ sở, đau đớn; nó tạo ra địa ngục. Chừng nào bạn còn chưa có vui vẻ bạn không thể trong tình yêu được. Bạn chẳng có gì để cho, bản thân bạn là kẻ ăn xin. Trước hết bạn cần là vua - và vui vẻ của bạn sẽ làm cho bạn thành vua.

Khi bạn toả ra vui vẻ, khi bí mật ẩn kín của bạn không còn là bí mật mà là việc nở hoa trong gió, trong mưa, trong mặt trời; khi niềm

huy hoàng bị cầm tù của bạn được thả ra, khi điều huyền bí của bạn đã trở thành hiện tượng mờ, khi nó rung động quanh bạn, đập rộn ràng quanh bạn - khi nó ở trong hơi thở của bạn, trong nhịp đập trái tim bạn - thế thì bạn có thể yêu. Thế thì bạn chạm vào bụi và bụi được biến thành điều thiêng liêng. Thế thì bất kì cái gì bạn chạm vào cũng trở thành vàng. Đá cuội thường trong tay bạn sẽ được biến chuyển thành kim cương, lục ngọc. Đá thường thôi... mọi người được bạn chạm vào sẽ không còn là người thường chút nào nữa.

Người đã đạt tới vui vẻ trở thành nguồn của việc biến đổi lớn lao cho nhiều người. Ngọn lửa của người đó đã được thắp lên, bây giờ người đó có thể giúp người khác. Ngọn lửa chưa cháy, khi lại gần người đã trở nên bắt lửa vui vẻ, cũng có thể trở nên được cháy sáng. Khi bạn lại gần hơn, ngọn lửa nhảy vào bạn và bạn chưa bao giờ còn lại như cũ nữa.

Tình yêu là có thể chỉ khi ngọn lửa của bạn được thắp lên. Bằng không bạn là lục địa tối tăm - và bạn đang giả vờ cho người khác ánh sáng sao? Yêu là ánh sáng, ghét là bóng tối. Bạn tối bên trong và cố gắng cho người khác ánh sáng sao? Bạn sẽ chỉ thành công trong việc cho họ nhiều bóng tối hơn - và họ đã trong bóng tối rồi. Bạn sẽ nhân bóng tối của họ lên, bạn sẽ làm cho họ khổ hơn. Đừng cố gắng làm điều đó, bởi vì điều đó là không thể được, nó không tương ứng với bản tính của mọi sự. Nó không thể xảy ra được. Bạn có thể hi vọng, nhưng tất cả mọi hi vọng của bạn đều vô vọng. Trước hết hãy được rót đầy bằng tình yêu.

Sống trong vui vẻ, trong tình yêu, ngay cả giữa những người ghét. Và thế thì không có vấn đề về người khác làm cái gì cho bạn. Thế thì bạn có thể yêu ngay cả những người ghét bạn. Thế thì bạn có thể sống trong tình yêu và vui vẻ ngay cả giữa kẻ thù. Đó không chỉ là vấn đề yêu những người yêu bạn. Điều đó rất thông thường, điều đó giống như kinh doanh, mặc cả. Tình yêu thực là yêu những người ghét bạn. Ngay bây giờ, ngay cả yêu những người yêu bạn cũng còn là không thể được, bởi vì bạn không biết vui vẻ là gì. Nhưng khi bạn biết vui vẻ, phép màu xảy ra, phép thần thông. Thế thì bạn có khả năng yêu những người ghét bạn. Thực tế, không còn vấn đề yêu ai

đó hay không yêu ai đó, bởi vì bạn *trở thành* tình yêu; bạn không có gì khác còn lại.

Trong kinh Koran, tôi đã đọc, có một phát biểu, "Hãy ghét quỷ." Nhà nữ huyền môn Sufi vĩ đại, Rabiya, đã xoá dòng đó khỏi quyển kinh Koran của mình. Hassan, một nhà huyền môn nổi tiếng khác, đang ở cùng với Rabiya; ông ta thấy Rabiya làm điều đó. Ông ta nói, "Bà đang làm gì vậy? Kinh Koran không thể được sửa chữa - điều đó là báng bổ. Bà không thể cắt đi bất kì phát biểu nào từ Koran; nó hoàn hảo như nó đang đấy. Không có khả năng nào cải tiến cả. Bà đang làm gì thế?"

Rabiya nói, "Hassan, ta phải làm điều đó! Vấn đề không phải là Koran, nó là cái gì đó hoàn toàn khác: Vì ta đã biết tới Thượng đế nên ta không thể ghét được. Không phải vấn đề về quỷ, ta đơn giản không thể ghét được. Cho dù quỷ có tới trước ta, ta sẽ yêu nó, bởi vì bây giờ ta chỉ có thể yêu; ta không có khả năng ghét - cái đó đã biến mất. Nếu một người đầy ánh sáng người đó chỉ có thể cho ông ánh sáng; dù ông là bạn hay là thù cũng không thành vấn đề.

"Ta có thể đem bóng tối từ đâu," Rabiya nói, "để ném lên quỷ được? Nó không có ở đâu cả - ta là ánh sáng. Ánh sáng của ta sẽ chiếu lên quỷ nhiều như chiếu lên Thượng đế. Bây giờ, với ta, không có Thượng đế và không có quỷ, ta thậm chí không thể tạo ra phân biệt. Toàn thể bản thể ta được biến đổi thành tình yêu; không cái gì còn lại.

"Ta không chữa Koran - ta là ai mà chữa nó? - nhưng phát biểu này không còn liên quan tới ta nữa. Và đây là bản sao của ta; ta không chữa Koran của bất kì ai khác. Ta có quyền chữa bản sao của ta tương ứng theo bản thân ta chứ. Phát biểu này đập vào ta mạnh lắm mỗi khi ta bắt gặp nó. Ta không thể thấy nghĩa nào từ nó cả; do đó ta xoá nó đi."

Người đầy vui vẻ và tình yêu không thể dừng được nó. Người ta yêu bạn bè, người ta yêu kẻ thù. Vấn đề không phải là quyết định; tình yêu bây giờ giống như việc thở. Bạn có dừng thở nếu kẻ thù tới gặp bạn không? Bạn có nói, "Làm sao tôi có thể thở được trước kẻ thù của tôi?" Bạn có nói, "Làm sao tôi có thể thở được bởi vì kẻ thù

của tôi cũng thở và không khí đã qua phổi nó có thể đi vào trong phổi tôi? Tôi không thể thở được." Bạn sẽ ngạt thở, bạn sẽ chết. Điều đó sẽ là tự tử và cực kì ngu xuẩn.

Theo một đấng, một khoảnh khắc tới khi tình yêu cũng tựa như việc thở - việc thở của linh hồn bạn. Bạn cứ yêu.

Trong ánh sáng này bạn có thể hiểu phát biểu của Jesus: yêu kẻ thù của ông như bản thân ông. Nếu bạn hỏi Phật, ông ấy sẽ nói: Không cần làm điều như vậy, bởi vì ông không thể làm khác được. Bạn phải yêu. thực tế bạn là việc yêu, cho nên dù bạn ở đâu - trong hoa, trong gai, trong đêm tối, trong chính ngọ, trong khổ sở bao quanh bạn như đại dương hay trong thành công lớn - điều đó không thành vấn đề. Bạn vẫn còn yêu; mọi thứ khác đều trở thành không quan trọng. Tình yêu của bạn trở thành cái gì đó của vĩnh hằng, nó tiếp tục. Bạn có thể chấp nhận nó, bạn có thể không chấp nhận nó, nhưng bạn không thể ghét được; bạn phải là bản tính thực của mình.

Sống trong vui vẻ, trong mạnh khỏe, ngay cả giữa những người khổ.

Với *mạnh khỏe* Phật ngụ ý cái toàn thể. Người được chữa khỏi là người mạnh khỏe, người được chữa lành là người toàn thể. Với *mạnh khỏe* Phật không ngụ ý định nghĩa thông thường, y học của thuật ngữ này; nghĩa của ông ấy không phải là thuốc, nó là tính thiền - mặc dầu bạn sẽ ngạc nhiên mà biết rằng các từ *thiền meditation* và *thuốc medicine* cả hai có cùng một gốc. Thuốc giúp bạn mạnh khỏe thể chất, thiền chữa lành bạn về tâm linh. Cả hai đều là các quá trình chữa lành, cả hai đem tới mạnh khỏe.

Nhưng Phật không nói về mạnh khỏe của thân thể; ông ấy nói về mạnh khỏe của linh hồn bạn. Là toàn thể, là toàn bộ đi. Đừng bị phân mảnh, đừng bị phân chia. Là cá nhân, theo đúng từ này - không phân chia được, một mảnh.

Mọi người không là một mảnh; họ là nhiều mảnh, bằng cách nào đó chúng được giữ gắn với nhau. Chúng có thể rời ra vào bất kì lúc nào. Chúng tất cả là Humpty-Dumpties, chỉ là một bó của nhiều thứ. Bất kì tình huống nào mới, bất kì giận dữ nào mới, bất kì bất an nào, và chúng rời ra. Vợ bạn chết hay bạn phá sản hay bạn thất nghiệp -

bất kì cái gì nhỏ bé cũng có thể chứng tỏ là cộng rơm cuối cùng. Khác biệt chỉ ở mức độ. Ai đó giận sôi ở 98 độ, ai đó ở 99 độ; ai đó có thể ở 99.9 độ, nhưng khác biệt chỉ là ở mức độ và bất kì cái gì nhỏ bé cũng có thể làm thay đổi cân bằng. Bạn có thể trở thành điên cuồng vào bất kì lúc nào, bởi vì bên trong bạn đã là đám đông. Biết bao nhiêu ham muốn, bao nhiêu mơ mộng, bao nhiêu người đang sống trong bạn. Nếu quan sát cẩn thận, bạn sẽ không tìm thấy một người bên trong mà nhiều khuôn mặt, thay đổi mọi khoảnh khắc. Cứ dường như bạn chỉ là bãi chợ nơi biết bao nhiêu người đang đi lại, biết bao nhiêu tiếng động, và chẳng cái gì tạo ra nghĩa. Bạn cứ tích lũy.

Thời thơ ấu của bạn là gần với phật tính nhất. Khi bạn già đi bạn phát triển tính điên. Khi bạn già đi, bạn đi ngày một xa hơn với phật tính. Đó thực sự là trạng thái rất lạ; nó không nên như vậy. Người ta phải trưởng thành tới phật tính, nhưng mọi người trưởng thành theo hướng ngược lại.

Phật nói:

Sống trong vui vẻ, trong mạnh khỏe, ngay cả giữa những người khổ.

Đây là lời kinh rất quan trọng cần ghi nhớ - còn quan trọng hơn bởi vì người Ki tô giáo đang tạo ra cách tiếp cận hoàn toàn sai tới cuộc sống. Họ nói: Khi có nhiều khổ thế trên thế giới, làm sao bạn có thể vui vẻ được? Đôi khi họ tới tôi và họ nói, "Mọi người đang chết đói và mọi người nghèo. Làm sao thầy có thể dạy mọi người nhảy múa và ca hát và vui vẻ được? Có biết bao nhiêu người đau khổ với bao nhiêu bệnh tật, còn thầy lại dạy mọi người thiền? Điều này là ích kỉ!"

Nhưng đó đích xác là điều Phật đang nói.

Sống trong vui vẻ, trong an bình, ngay cả giữa hỗn loạn.

Bạn không thể thay đổi được toàn thế giới. Bạn có khoảng sống nhỏ bé thế, nó sẽ sớm trôi qua. Bạn không thể làm thành điều kiện là "Tôi sẽ hân hoan chỉ khi toàn thế giới đã thay đổi và mọi người đều hạnh phúc." Điều đó không bao giờ xảy ra đâu và nó không nằm trong khả năng của bạn để làm nó. Nếu chỉ mỗi cách bạn có thể hạnh

phúc là làm cho mọi người khác hạnh phúc, thế thì bạn không bao giờ hạnh phúc cả. Phật đang phát biểu một sự kiện đơn giản. Ông ấy không nói, Đừng giúp mọi người, mà thay vì thế, Bằng việc làm bản thân mình ốm yếu ông không thể giúp họ được.

Bằng việc làm nghèo bản thân mình bạn không thể giúp cho người nghèo được, mặc dầu người nghèo sẽ tôn thờ bạn bởi vì họ sẽ thấy bạn là thánh nhân vĩ đại làm sao. Họ đã tôn thờ Mahatma Gandhi bởi lí do là ông ấy đã cố gắng sống như người nghèo. Nhưng chỉ bằng việc sống như người nghèo, bạn sẽ không giúp cho người nghèo. Nếu các bác sĩ cũng ốm để giúp cho bệnh nhân, bạn có gọi người đó là thánh nhân không? Bạn sẽ chỉ gọi người đó là ngu, bởi vì đây là lúc người đó cần mọi mạnh khoẻ của mình, để cho người đó có thể có ích cho mọi người. Đây là logic kì lạ, nhưng nó đã lan tràn nhiều thế kỉ: rằng nếu bạn muốn giúp người nghèo, thì phải nghèo, phải sống cuộc sống nghèo nàn, sống như người nghèo. Tất nhiên người nghèo sẽ cho bạn sự kính trọng và tôn kính lớn lao, nhưng điều đó sẽ không giúp gì cho người nghèo cả, nó sẽ chỉ đáp ứng cho bản ngã của bạn. Và bất kì bản ngã nào cũng đều tạo ra khổ sở cho bạn, không tạo ra vui vẻ.

Sống trong vui vẻ, trong mạnh khoẻ, ngay cả giữa những người khổ. Sống trong vui vẻ, trong an bình, ngay cả giữa hỗn loạn. Đó là cách duy nhất để giúp đỡ, cách duy nhất để phục vụ. Trước hết cứ ích kỉ, trước hết biến đổi bản thân mình đã. Cuộc sống của bạn trong an bình, trong vui vẻ, trong mạnh khoẻ, có thể là nguồn nuôi dưỡng lớn lao cho những người đang chết đói về thức ăn tâm linh.

Mọi người không thực sự đói vì những thứ vật chất. Giàu có vật chất là rất đơn giản: chỉ chút ít công nghệ thêm, chút ít khoa học thêm, và mọi người có thể giàu. Vấn đề thực là làm sao giàu có nội tâm. Và khi bạn giàu có bên ngoài bạn sẽ ngạc nhiên - lần đầu tiên bạn trở nên sâu sắc hơn, sắc sảo hơn, nhận biết về cái nghèo bên trong của mình. Lần đầu tiên tất cả mọi nghĩa trong cuộc sống biến mất khi bạn giàu có bên ngoài, bởi vì tương phản lại, nghèo nàn bên trong của bạn có thể được thấy rõ ràng hơn. Bên ngoài có ánh sáng khắp xung quanh và bên trong bạn là hòn đảo tối.

Người giàu cảm thấy cái nghèo của mình nhiều hơn là người nghèo, bởi vì người nghèo không có tương phản. Bên ngoài có bóng tối, bên trong có bóng tối; người đó biết bóng tối là điều cuộc sống là gì. Nhưng khi có ánh sáng bên ngoài, bạn trở nên ham muốn về hiện tượng mới: Bạn khao khát ánh sáng bên trong. Khi bạn thấy rằng giàu có là có thể ở bên ngoài, tại sao bạn không thể giàu có bên trong được?

Sống trong vui vẻ, không sở hữu, như người sáng ngời.

Tận hưởng thế giới, tận hưởng mặt trời, mặt trăng, vì sao, hoa, trời, đất. Sống vui vẻ và an bình, không có tính sở hữu. Đừng sở hữu. Dùng, nhưng đừng sở hữu - bởi vì người sở hữu không thể dùng được. Người sở hữu thực sự trở thành bị sở hữu bởi vật sở hữu của riêng mình. Đó là lí do tại sao nhiều người giàu trở thành khổ sở thế; họ sống cuộc sống nghèo nàn. Họ có tất cả mọi tiền bạc trên thế giới, nhưng họ sống theo cách nghèo nàn.

Người giàu nhất trên thế giới, mới vài thập kỉ trước đây, là Nizam ở Hyderabad - người giàu nhất trên thế giới. Thực tế, cái giàu của ông ta lớn tới mức không ai đã từng có khả năng ước lượng được ông ta có bao nhiêu. Kho báu của ông ta đầy những kim cương; mọi thứ đều được làm bằng kim cương. Ngay cả cái chặn giấy của ông ấy cũng là viên kim cương lớn nhất trên thế giới; viên Kohinoor chỉ bằng một phần ba kích thước cái chặn giấy của ông ấy.

Khi ông ấy chết, cái chặn giấy của ông ấy được tìm thấy trong giày ông ấy. Kim cương không đếm xuể bởi vì có quá nhiều. Chúng đều nặng, không đếm được - bao nhiêu ki lô, không phải bao nhiêu viên kim cương - ai có thể đếm được? Mỗi năm kim cương đều được đem ra từ tầng ngầm. Ông ấy có lâu đài lớn nhất ở Ấn Độ, nhưng tất cả mái đều không đủ, bởi vì kim cương của ông ấy được rải trên mái lâu đài để cho chúng thêm chút ánh sáng mặt trời mọi năm. Nhưng người này đã sống cuộc sống khổ sở thế, bạn không thể nào tin được vào điều đó; ngay cả người ăn xin cũng còn sống tốt hơn nhiều.

Ông ta quen nhặt thuốc lá mà người khác đã hút và vứt đi - chỉ là mẩu thuốc đã hút. Ông ta sẽ không mua thuốc lá cho bản thân mình, ông ta sẽ nhặt những điếu thuốc này và hút chúng. Keo kiệt thế! Trong năm mươi năm ông ta đã dùng chỉ một cái mũ - nó bền thế và bốc mùi! Ông ta chết trong cùng cái mũ đó. Ông ta chưa bao giờ quen thay quần áo. Và người ta nói rằng ông ta hay mua quần áo từ bãi chợ hàng cũ nơi những thứ cũ rích, những thứ dùng rồi được bán. Giày ông ta phải đã là giày bền nhất trên thế giới, nhưng ông ta sẽ chỉ thỉnh thoảng mới gửi giày đi chữa, ông ta sẽ không mua giày mới.

Bây giờ, người giàu nhất trên thế giới sống trong khổ sở và keo kiệt thế - điều gì đã xảy ra cho người này? Tính sở hữu đấy! Tính sở hữu là bệnh của ông ta, chứng gàn của ông ta. Ông ta muốn sở hữu mọi thứ. Ông ta sẽ mua kim cương trên khắp thế giới; bất kì chỗ nào có kim cương đại lí của ông ấy đều có đó để mua chúng. Chỉ để có ngày một nhiều hơn! Nhưng bạn không thể ăn kim cương được - và ông ta đã ăn loại thức ăn nghèo nàn nhất. Ông ta sợ tới mức ông ta không thể nào ngủ được - trong sợ hãi thường xuyên rằng ai đó có thể đánh cắp của ông ta.

Đó là cách cái chặn giấy - viên kim cương đắt giá nhất mà ông ta có, lớn gấp ba lần về trọng lượng so với viên Kohinoor - đã được tìm thấy trong giày ông ấy. Khi ông ấy chết ông ấy đã giấu nó trong giày của mình để cho không ai có thể đánh cắp được nó - bằng không thì cái chặn giấy quá dễ thấy, quá lộ liễu trước mắt mọi người. Ngay cả sắp chết ông ấy cũng còn quan tâm tới kim cương hơn là tới cuộc sống riêng của mình. Ông ấy đã không bao giờ có thể cho ai bất kì cái gì.

Điều này xảy ra cho những người trở nên mang tính sở hữu: Họ không dùng đồ vật, họ bị đồ vật dùng. Họ không là người chủ, họ là người hầu của những vật của riêng họ. Họ cứ tích lũy và họ chết đi mà không tận hưởng tất cả những cái họ có.

Sống trong vui vẻ, không sở hữu, như người sáng ngời.

Sống như chư phật, người không sở hữu cái gì nhưng có thể dùng mọi thứ. Thế giới này phải được dùng, không được sở hữu. Chúng ta tới với hai bàn tay trắng và chúng ta đi với hai bàn tay trắng, cho nên chẳng ích gì mà sở hữu bất kì cái gì. Mang tính sở hữu là xấu. Nhưng dùng mọi thứ đi! Trong khi bạn còn sống, dùng thế giới này; tận hưởng mọi thứ mà thế giới làm sẵn có và thế rồi ra đi không nhìn lại, không níu bám vào mọi thứ.

Người thông minh dùng cuộc sống và dùng nó một cách đẹp đẽ, thẩm mỹ, nhạy cảm. Thế thì thế giới có nhiều kho báu cho người đó. Người đó chưa bao giờ trở nên bị gấn bó, bởi vì khoảnh khắc bạn trở nên bị gấn bó bạn đã rơi vào giấc ngủ.

*Kẻ được gieo hận thù bởi vì kẻ mất đau khổ.
Buông bỏ được mất và tìm vui vẻ.*

Làm sao tìm được vui vẻ? Để tham vọng của bạn biến mất; tham vọng là rào chắn. Tham vọng nghĩa là thủ đoạn bản ngã: "Tôi muốn là cái này, tôi muốn là cái nọ - nhiều tiền hơn, nhiều quyền lực hơn, nhiều danh vọng hơn." Nhưng nhớ, *Kẻ được gieo hận thù bởi vì kẻ mất đau khổ. Buông bỏ được mất và tìm vui vẻ.* Nếu bạn muốn tìm vui vẻ, quên được và mất. Cuộc sống là vui chơi, là trò chơi. Chơi cho hay, quên hết về mất và được đi.

Tinh thần của người chơi thể thao thực sự không phải ở chỗ được hay thua, đó không phải là mối quan tâm thực của anh ta. Anh ta tận hưởng việc chơi. Đó là người chơi thực. Nếu bạn chơi để thắng, bạn sẽ chơi với căng thẳng, lo âu. Bạn không quan tâm tới bản thân việc chơi, sự vui vẻ của nó và những huyền bí của nó; bạn không quan tâm tới kết quả. Đây không phải là cách đúng để sống trong thế giới.

Sống trong thế giới mà không có ý tưởng nào về cái gì sẽ xảy ra. Dù bạn có là người được hay người mất, điều đó không thành vấn đề. Cái chết lấy đi mọi thứ. Liệu bạn mất hay được không phải là quan trọng. Điều duy nhất thành vấn đề, và bao giờ cũng vậy, là bạn đã chơi trò chơi thế nào. Bạn có tận hưởng nó không? - bản thân trò chơi đó? Thế thì từng khoảnh khắc đều là khoảnh khắc của vui vẻ.

Về Osho

Osho sinh ra tại Kuchwada, Madhya Pradesh, Ấn Độ, vào ngày 11 tháng 12 năm 1931. Từ thiếu thời ông đã là một tinh thần độc lập và nổi dậy, nhấn mạnh tới việc chứng nghiệm chân lí cho chính mình thay vì thu nhận tri thức và niềm tin do người khác trao lại.

Sau khi chứng ngộ ở tuổi hai mươi mốt, Osho hoàn thành việc học tập hàn lâm và dành nhiều năm giảng dạy triết học tại Đại học Jabalpur. Đồng thời, ông đã du hành trong toàn Ấn Độ để nói chuyện, thách thức các nhà lãnh đạo tôn giáo chính thống trong các cuộc tranh luận công khai, đặt câu hỏi về những niềm tin truyền thống và gặp gỡ mọi người từ mọi nẻo đường cuộc sống. Ông đọc rất nhiều, mọi thứ ông có thể tìm thấy để mở rộng hiểu biết của mình về hệ thống niềm tin và tâm lí của con người hiện đại.

Cuối những năm 1960 Osho đã bắt đầu phát triển các kĩ thuật thiền động duy nhất của mình. Con người hiện đại, ông nói, bị quá nặng gánh với những truyền thống lạc hậu của quá khứ và những lo âu của cuộc sống hiện đại đến mức người đó phải trải qua quá trình tẩy rửa sâu sắc trước khi người đó có thể hi vọng khám phá ra trạng thái thanh thoi, vô suy nghĩ của thiền.

Trong quá trình làm việc của mình, Osho đã nói về mọi khía cạnh thực của việc phát triển tâm thức con người. Ông đã cô đọng tinh hoa của điều có ý nghĩa cho việc truy tìm tâm linh của con người hiện đại, dựa trên không chỉ hiểu biết trí tuệ mà được kiểm nghiệm lại theo kinh nghiệm sống của riêng ông.

Ông không thuộc về tín ngưỡng nào cả - “Tôi là người bắt đầu cho một tâm thức tôn giáo hoàn toàn mới,” ông nói. “Xin đừng gắn tôi với quá khứ - điều đó thậm chí chẳng đáng nhớ.”

Bài nói của ông cho các đệ tử và người tìm kiếm tâm linh đã được xuất bản trong hơn sáu trăm năm mươi tập, và đã được dịch sang hơn bốn mươi ba thứ tiếng. Và ông nói, “Thông điệp của tôi không phải là học thuyết, không phải là triết lí. Thông điệp của tôi là giả kim

thuật nào đó, khoa học về biến đổi, cho nên chỉ những ai sẵn sàng chết như họ hiện tại và được sinh ra lần nữa trong cái gì đó mới đến mức họ không thể nào hình dung ra được điều đó ngay bây giờ... chỉ vài người dũng cảm mới sẵn sàng lắng nghe, vì lắng nghe là sắp nguy hiểm.

“Lắng nghe, bạn đã bước đi bước đầu tiên hướng tới tái sinh. Cho nên đấy không phải là triết lí mà bạn có thể chỉ choàng vào người và đi khoác lác về nó. Đấy không phải là học thuyết mà bạn có thể tìm ra sự khuây khoả cho những câu hỏi phiền nhiễu. Không, thông điệp của tôi không phải là sự truyền giao bằng lời nào đó. Nó còn nguy hiểm hơn thế nhiều. Nó không gì khác hơn là chết và tái sinh.”

Osho rời khỏi thân thể ngày 19 tháng 01 năm 1990. Cộng đồng khổng lồ của ông ở Ấn Độ tiếp tục là trung tâm trường thành tâm linh lớn nhất trên thế giới hấp dẫn hàng nghìn khách thăm quốc tế, người tới để tham dự vào việc thiền, trị liệu, các chương trình sáng tạo, hay chỉ để chứng nghiệm bản thể trong phật trường.

Cộng đồng Osho quốc tế

Pune, Ấn Độ

Cộng đồng này là một trường phái kì diệu cho việc thám hiểm bên trong. Đó là cuộc phiêu lưu lớn lao nhất có đó, và cũng là cuộc liên hoan lớn nhất.

Con đường mà bạn phải đi qua, bạn sẽ phải đi qua một mình; nhưng việc biết rằng bao nhiêu người cũng đang du hành đơn độc sẽ đem lại cho bạn sự động viên lớn lao.

Một ốc đảo nhỏ mà trong đó cuộc sống đang diễn ra với một cái nhìn hoàn toàn khác; nơi cuộc sống diễn ra có mục đích, ý nghĩa, nơi cuộc sống diễn ra có phương pháp, nơi cuộc sống diễn ra trong tình táo, nhận biết, tỉnh thức; nơi cuộc sống không phải chỉ là điều ngẫu nhiên, nơi cuộc sống bắt đầu trở thành ngày một trưởng thành hơn theo một chiều hướng nào đó.

Và đây không phải là một tu viện Ấn Độ; đây là một cộng đồng quốc tế, một nơi gặp gỡ của Đông và Tây. Cộng đồng này đại diện cho toàn bộ loài người, không phải về quá khứ mà là về tương lai.

Nỗ lực của chúng tôi là để làm cho thiền trở thành có sẵn cho từng người và mọi người; bất kì ai muốn thiền, thì thiền đều sẵn có tương ứng với kiểu của người đó. Nếu người đó cần nghỉ ngơi, thì nghỉ ngơi cũng nên là thiền của người đó. “Ngồi yên lặng không làm gì cả, rồi con tuổi tới và cỏ tự nó vươn lên” - đó sẽ là thiền của người đó. Chúng ta phải tìm ra thật nhiều chiều hướng cho thiền, nhiều như số người trên thế gian này. Và khuôn mẫu phải đừng quá cứng nhắc, vì chẳng có hai cá nhân nào lại như nhau cả. Đây là một cuộc cách mạng. Cá nhân phải không bị đóng khít vào khuôn mẫu; nhưng khuôn mẫu thì phải vừa vặn với cá nhân. Đó là lí do tại sao bạn thấy có nhiều cách thiền thể đang diễn ra ở đây. Cách thức thì có thể là tích cực hay thụ động, cũng chẳng thành vấn đề gì, mục tiêu là một: làm sao làm cho bạn thành im lặng đến mức tất cả mọi việc suy nghĩ đều biến mất và bạn chỉ còn là tấm gương, phản chiếu cái đang đấy.

Đa đại học Osho

Trong cộng đồng này có ít nhất năm mươi nhóm trị liệu đang tiến hành, bởi một lí do nào đó. Đây chỉ là cách làm cân bằng lại cho hàng nghìn năm kìm nén. Đây chỉ là để đem lại sự nhẹ nhàng cho tất cả những cái bạn đã kìm nén - như người công giáo, người Hindu, phật tử. Nó chỉ hoàn tác lại cái hại của hàng thế kỉ cũ kĩ đã gây cho bạn. Các nhóm trị liệu này không phải là cứu cánh; chúng chỉ chuẩn bị cho bạn để thiền, việc chứng kiến thụ động về các ý nghĩ, xúc động và hành động mà không đánh giá hay đồng nhất.

Sự bừng sáng của mỗi ngày lại là sự gặp gỡ vào buổi tối: một buổi lễ hai giờ với âm nhạc, nhảy múa và thiền im lặng theo dõi một trong những bài nói của Osho

“Đây không phải là bài học; đây chỉ đơn thuần là một phương tiện để làm cho bạn thành im lặng, vì nếu yêu cầu bạn phải im lặng mà không nỗ lực gì thì bạn sẽ thấy rất khó khăn. Tôi đang làm cho bạn im lặng mà không phải nỗ lực gì về phần bạn cả. Việc nói của tôi trước hết là để dùng như một chiến lược tạo ra sự im lặng trong bạn.”

Để biết thêm thông tin

<http://www.osho.com>

Một kho thông tin Web đầy đủ trong nhiều thứ tiếng khác nhau về các phương pháp thiền, sách và băng của Osho, một chuyến dạo qua Osho Commune International, các trung tâm thông tin về Osho trên toàn thế giới, và các trích đoạn lời nói của Osho.

Osho Commune International

17 Koregaon Park

Pune 411 011 (MS)

India

Tel: + 91 (212) 628 562

Fax: + 91 (212) 624 181

Email: osho-commune@osho.com

Osho International

80 Fifth Avenue, Suite 1403

New York, NY 10011

U.S.A

Tel: +1.212.475 1822

Fax: +1.212.475 5833

Office email:

oshointernational@oshointernational.com

<http://www.osho.com/oshointernational>

“Lời thầy hàm chứa cái yên lặng quanh đó, lời thầy không phải là tiếng động. Lời thầy có giai điệu, có nhịp điệu, có âm nhạc và tại chính cốt lõi của lời thầy là sự yên lặng hoàn toàn. Nếu bạn có thể hiểu thấu lời thầy thì bạn sẽ đi xuyên vào cái yên lặng vô hạn này. Nhưng để hiểu thấu lời của Phật thì cách thức không phải là phân tích, cách thức không phải là biện luận, cách thức không phải là tranh luận. Cách thức là chìm vào quan hệ với thầy, trở thành hoà hợp với

thầy, đồng bộ với thầy. Trong sự hoà hợp đó, trong sự chuộc lỗi đó, người ta đi vào trong chính cốt lõi lời thầy. Và ở đó bạn sẽ không tìm thấy bất kì âm thanh nào, bất kì tiếng động nào; ở đó bạn sẽ thấy cái yên lặng tuyệt đối. Và việc nắm trái nó là việc hiểu thầy.”

Osho, *Dhammapada: Con đường của Phật, 5*

“Từ lời tôi bạn có thể bùng cháy, nhưng bạn sẽ không thể nào tìm ra bất kì lí thuyết, học thuyết nào. Bạn có thể tìm ra cách sống, nhưng không tìm ra được giáo lí để thuyết giáo. Bạn có thể tìm ra tính cách nổi dậy hay tiềm ẩn nhưng bạn sẽ không tìm thấy chủ đề cách mạng nào được tổ chức.

“Lời tôi không chỉ là ngọn lửa. Tôi đang đặt thuốc nổ đây đó, chúng sẽ nổ tung trong nhiều thế kỉ. Tôi đang đặt nhiều hơn là sự cần thiết - tôi chưa bao giờ tính hết cơ hội. Gần như từng câu đều dự định để tạo ra rắc rối cho bất kì ai muốn tổ chức một tôn giáo quanh tôi.”

Osho, *Từ cá tính tới cá nhân*

Sách Osho đã dịch sang tiếng Việt

- | | | |
|-----|--|------|
| 1. | Con đường tôi con đường của mây trắng | 1997 |
| 2. | Biến chuyển Mật tông | 1997 |
| 3. | Ngón tay chỉ trăng | 1997 |
| 4. | Thiền là gì? | 1997 |
| 5. | Đi tìm điều huyền bí, tập 2 | 1998 |
| 6. | Thiền: Tự do đầu tiên và cuối cùng | 1998 |
| 7. | Kinh Kim Cương | 1998 |
| 8. | Tôi là lối cổng | 1998 |
| 9. | Nhịp đập của tuyệt đối | 1998 |
| 10. | Tâm Kinh | 1998 |
| 11. | Mưa rào không mây | 1999 |
| 12. | Nhạc cổ trong rừng thông | 1999 |
| 13. | Dhammapada: Con đường của Phật, t. 1 | 1999 |
| 14. | Con thuyền rồng | 1999 |
| 15. | Tín Tâm Minh: Sách về cái không | 1999 |
| 16. | Từ dục tới Siêu tâm thức | 1999 |
| 17. | Từ Thuốc tới Thiền | 1999 |
| 18. | Cương lĩnh Thiền: Tự do với chính mình | 2000 |
| 19. | Vô trí: Hoa của vĩnh hằng | 2000 |
| 20. | Bồ đề đạt ma: Thiền sư vĩ đại nhất | 2000 |
| 21. | Và hoa đã mưa xuống | 2000 |
| 22. | Đạo: Ba kho báu, tập 1 | 2001 |
| 23. | Kinh nghiệm Mật tông | 2001 |
| 24. | Bản kinh cuối cùng, tập 6 | 2001 |
| 25. | Chiều bên kia cái biết | 2001 |
| 26. | Kỉ luật của siêu việt, tập 3 | 2002 |
| 27. | Con đường bên ngoài mọi con đường | 2002 |
| 28. | Không nước không trăng | 2002 |
| 29. | Om Mani Padme Hum | 2002 |
| 30. | Nansen: Điểm khởi hành | 2003 |
| 31. | Joshu: Tiếng gầm của sư tử | 2003 |
| 32. | Mã Tổ: Tắm gương trống rỗng | 2003 |
| 33. | Rinzai: Bạc thầy của điều phi lí | 2003 |

- | | | |
|-----|---|------|
| 34. | Hyakujo: Đỉnh Everest của Thiền | 2003 |
| 35. | Isan: Không dấu chân trên trời xanh | 2003 |
| 36. | Kyozan: Con người thực của Thiền | 2004 |
| 37. | Dogen Thiền sư: Tìm kiếm và hoàn thành | 2004 |
| 38. | Yakusan: Thẳng tới điểm chứng ngộ | 2004 |
| 39. | Đi tìm điều huyền bí, tập 1 | 2004 |
| 40. | Dhammapada: Con đường của Phật, t. 2 | 2004 |
| 41. | Từ Thuốc tới Thiền (chỉnh lí) | 2004 |
| 42. | Trưởng thành: Trách nhiệm là chính mình | 2005 |
| 43. | Sáng tạo: Khơi nguồn sức mạnh bên trong | 2005 |
| 44. | Dũng cảm: Vui sống hiểm nguy | 2005 |
| 45. | Tử thuốc cho linh hồn | 2005 |
| 46. | Cân bằng thân tâm | 2005 |
| 47. | Ta là cái đó | 2006 |
| 48. | Tình yêu, tự do, một mình | 2006 |
| 49. | Dhammapada: Con đường của Phật, t.3 | 2006 |
| 50. | Kỉ luật của siêu việt - tập 1 | 2006 |
| 51. | Kỉ luật của siêu việt - tập 2 | 2006 |
| 52. | Kỉ luật của siêu việt - tập 4 | 2007 |
| 53. | Vui vẻ: Hạnh phúc từ bên trong | 2007 |

Table of Contents

Lời nói đầu	1
Hạnh phúc là gì?	7
Điều đó tùy ở bạn	7
Từ bề mặt tới trung tâm	10
Bàn tay trống rỗng	16
Theo đuổi	20
Nhị nguyên nền tảng	20
Không tính cách mà tâm thức	23
Săn cầu vòng	25
Gốc rễ của khổ	32
Từ cực khổ tới cực lạc	36
Hiểu biết là chìa khoá	36
Bánh mì và xiếc	37
Cực lạc mang tính nổi dậy	38
Thực hay tượng trưng	43
Hiện hữu và trở thành	45
Hiểu gốc rễ của khổ	50
Đáp lại câu hỏi	50
Sống trong vui vẻ	108
Về Osho	116