

**J.KRISHNAMURTI**

# **Hoa Thiền**

Biên dịch: **Thuần Bạch**

**1995**

Tâm thiền định thì im lặng. Không phải sự im lặng mà tư tưởng có thể nắm bắt, không phải sự im lặng của một buổi chiều tĩnh mịch, không phải sự im lặng khi tư tưởng - với đủ thứ hình ảnh, ngôn từ và cảm nhận - dừng bật hoàn toàn. Tâm Thiền định đó chính là tâm thức tôn giáo - một tôn giáo mà nhà thờ, đền chùa hay thánh ca không tiếp cận được.

Tâm thức tôn giáo là tình yêu bùng vỡ. Chính tình yêu đó không biết đến biệt ly, tuy xa mà gần. Không phải một cũng chẳng phải nhiều, hơn thế nữa tâm thái yêu thương này không còn phân chia. Cũng như chơn mỹ, tình yêu không nằm trong phạm vi của ngôn ngữ. Từ sự im lặng đó chỉ có tâm Thiền định vận hành.

\* \* \*

Thiền là một trong những nghệ thuật sống cao tột, có lẽ cao tột hơn cả, và ta không thể học hỏi từ bất cứ ai. Đó là chơn mỹ của Thiền. Thiền không có kỹ thuật nên không có quyền lực. Khi bạn học về chính mình, tự quan sát chính mình, xem cách bạn đi, ăn uống ra sao và nói năng điều gì, ngồi lê đôi mách, giận hờn, ghen ghét - nếu bạn tỉnh giác về mọi thứ đó trong chính bạn mà không phân biệt lựa chọn - đó là một phần của Thiền.

Như vậy Thiền có thể xuất hiện khi bạn đang ngồi trên xe buýt hoặc tản bộ trong khu rừng đầy ánh nắng và bóng râm, hoặc đang lắng nghe tiếng chim hót hoặc đang nhìn ngắm khuôn mặt vợ con.

Thật lạ lùng làm sao khi Thiền trở thành quan trọng với tất cả. Vô thủy vô chung. Như một giọt nước mưa chứa đựng cả sông ngòi, biển cả, thác ghềnh, giọt nước đó nuôi sống trái đất và con người. Nếu không có nước thì mặt đất sẽ thành sa mạc, và không có Thiền định trái tim cũng sẽ thành sa mạc, cấu uế. Thiền là khám phá xem trí óc với mọi thứ hoạt động, kinh nghiệm, có thể tuyệt đối yên lặng hay không. Không được cưỡng ép, bởi vì khi bạn cưỡng ép thì có nhị nguyên đối đãi. Thực sự nếu bảo rằng *tôi muốn có kinh nghiệm kỳ diệu nên tôi phải bắt trí óc yên lặng* – thì không bao giờ bạn làm được. Nhưng nếu bạn bắt đầu tìm tòi, quan sát, lắng nghe mọi chuyển động của tư tưởng - sự ước định, theo đuổi, sợ hãi, lạc thú của tư tưởng - xem xét trí óc vận hành ra sao, lúc đó bạn sẽ thấy trí óc lặng yên một cách lạ lùng; sự lặng yên đó không phải là im ngủ mà sinh động vô cùng, và vì thế nên thực sự yên lặng. Một động cơ lớn chạy tốt và làm việc nhiều sẽ kêu to; chỉ khi nào có ma sát mới có tiếng động.

\* \* \*

Yên lặng và khoáng đạt đi đôi với nhau. Cái khoáng đạt vô lượng của yên lặng là cái vô lượng của tâm thức không còn trung tâm nữa.

\* \* \*

Thiền là việc khó làm, đòi hỏi dụng công tu tập cao độ nhất – không phải để thích nghi, mô phỏng, tuân phục - một sự tu

tập xuyên suốt với sức tỉnh giác liên tục, không phải chỉ đối với sự vật quanh bạn ở bên ngoài mà ngay tận thâm tâm.

Như thế Thiền không phải là một hoạt động cô lập mà là một hành động thường nhật đòi hỏi có sự cộng tác, bén nhạy và minh triết. Nếu không đặt được nền tảng cho một đời sống chân chánh thì Thiền chỉ là sự đào thoát, và vì thế dù ra sao đi nữa cũng không có giá trị. Một đời sống chân chánh không y khuôn theo luân lý xã hội mà phải giải thoát khỏi tham lam, ham muốn và tìm cầu quyền lực - những thứ sinh ra thù hận. Giải thoát khỏi mọi thứ này không phải từ hành động của ý muốn mà phải tỉnh giác nhờ tự tri. Không rõ biết những hoạt động của tự ngã thì Thiền trở thành sự phẫn kích thuộc về cảm quan và do đó chẳng ý nghĩa gì.

\* \* \*

Luôn luôn tìm cầu kinh nghiệm to lớn hơn, thâm thúy hơn, vượt bậc hơn là hình thức đào thoát khỏi thực tại của *cái đang là*, tức là chính chúng ta, chính tâm thức ước định của chúng ta. Một tâm thức tỉnh giác, minh triết, tự do, thì tại sao lại cần phải có một *kinh nghiệm* chứ? Ánh sáng là ánh sáng, nó không đòi hỏi thêm ánh sáng nữa.

\* \* \*

Thiền là một điều gì lạ kỳ hơn hết, và nếu bạn không biết Thiền là gì thì chẳng khác nào kẻ mù ở trong một thế giới đầy sắc màu tươi sáng, có bóng tối và ánh sáng di động. Đây không phải

vấn đề tri thức. Nhưng khi con tìm đi vào tâm, tâm sẽ hoàn toàn có một tính chất khác hẳn; lúc đó tâm thực sự vô lượng vô biên - không chỉ trong khả năng tư duy và hành động có hiệu quả - mà cả trong ý nghĩa cuộc đời với không gian bao la, nơi mà bạn là một trong muôn một.

\* \* \*

Thiền là chuyển động của tình yêu. Không phải yêu thương một người hay nhiều người. Giống như nước ai cũng có thể uống được từ bình chứa, dù bình bằng vàng hay bằng đất và không bao giờ cạn. Và một điều gì đặc biệt khác thường sẽ xuất hiện mà không thuốc men hay sự tự thôi mien nào có thể mang đến: dường như tâm thức đi vào tự thể, bắt đầu trên bề mặt rồi thâm nhập càng sâu, đến khi chiều sâu và độ cao mất hết ý nghĩa, và mọi hình thức đo lường đều chấm dứt. Trạng thái này là bình an toàn triệt – không phải sự mãn nguyện nhờ ơn trên – bình an có trật tự, chơn mỹ và cường lực. Có thể là mọi sự đều hoại, như bông hoa này đang hoại, và chính vì tính mong manh đó mà thành bất hoại. Ta không thể học Thiền từ một người khác. Bạn phải bắt đầu từ chỗ không biết gì về Thiền, và đi từ không biết này đến không biết khác.

\* \* \*

Mảnh đất để cho tâm thức Thiền định có thể nảy mầm là mảnh đất của đời sống hằng ngày với tranh đấu, khổ cực và niềm vui chóng tàn. Phải khởi sự từ đó và an lập trật tự, và từ đó

chuyển động không ngừng. Nhưng nếu bạn chỉ chăm chăm an lập trật tự thì chính trật tự đó sẽ đưa đến tự giới hạn mình, và tâm thức sẽ bị giam hãm trong đó. Trong mọi chuyển động bằng cách nào bạn cũng phải bắt đầu từ chỗ tận cùng khác, từ bờ bên kia, và không phải luôn luôn chăm chăm đến bờ bên này hoặc làm thế nào để băng qua sông. Bạn phải nhảy xuống nước, không phải để biết bơi. Và chơn mỹ của Thiền là bạn không bao giờ biết mình đang ở đâu, mình đang đi đâu, tận cùng ra sao.

\* \* \*

Thiền không phải là một điều gì khác với đời sống hằng ngày; không phải trốn vào một góc kẹt để ngồi thiền trong mười phút, rồi ra khỏi nơi đó thành tên đồ tể - nghĩa đen lẫn nghĩa bóng.

Thiền là một điều gì nghiêm túc bậc nhất. Bạn có thể hành thiền suốt ngày, trong văn phòng, ở nhà, khi bạn nói với ai đó *tôi yêu em*, khi bạn đang chăm chú nhìn lũ con. Nhưng rồi bạn lại dạy dỗ chúng đi lính, bắn giết, thành người yêu nước, sùng bái màu cờ, dạy dỗ chúng đi vào cạm bẫy của thế giới tân tiến.

Quan sát mọi thứ này, nhận biết phần bạn trong đó thì mọi thứ này là một phần của Thiền định. Và khi bạn Thiền định như thế bạn sẽ thấy trong đó một vẻ đẹp kỳ diệu, bạn sẽ hành động chân chánh ở mọi thời, và nếu bạn hành động không đúng một lúc nào đó cũng không sao, bạn sẽ làm đúng trở lại - bạn sẽ không phải hối tiếc vì đã phí phạm thời gian. Thiền nằm ngay trong đời sống, không phải một điều gì khác lạ.

\* \* \*

Nếu bạn sắp đặt để Thiền định thì không phải là Thiền. Nếu bạn sắp xếp để là người tốt thì lòng tốt sẽ không bao giờ bùng nổ. Nếu bạn đào luyện tính khiêm cung thì cũng không có được khiêm cung. Thiền là ngọn gió thổi vào khi bạn để mặc cửa mở; nhưng nếu bạn cố ý để cửa mở, cố ý mời gọi thì Thiền sẽ không bao giờ xuất hiện.

\* \* \*

Thiền không phải một phương tiện đi đến cứu cánh, mà vừa là phương tiện vừa là cứu cánh.

\* \* \*

Thiền là một điều gì thật là kỳ diệu. Nếu có dồn nén, nỗ lực dưới bất cứ hình thức nào để cho tư tưởng thích nghi và mô phỏng thì Thiền định sẽ trở thành gánh nặng cực nhọc. Lặng yên do ham muốn lặng yên sẽ không còn tỉnh giác; nếu đó là sự theo đuổi ảo ảnh và kinh nghiệm thì sẽ dẫn đến ảo giác và tự thôi miên. Chỉ có sự bùng nổ của tư tưởng - và như thế sẽ chấm dứt tư tưởng - thì Thiền định mới có ý nghĩa; tư tưởng chỉ bùng nổ trong tự do, không phải trong khuôn mẫu kiến thức mãi nở rộng. Kiến thức có thể cho ta những kinh nghiệm mới lạ hơn với cảm giác mạnh hơn, nhưng một tâm thức tìm kiếm kinh nghiệm dù dưới hình thức nào đều là thiếu trưởng thành. Trưởng thành là giải thoát khỏi mọi kinh nghiệm, không còn bị bất cứ ảnh hưởng gì chi phối.

Trưởng thành trong Thiền định tức là giải thoát tâm khỏi kiến thức, vì tâm sẽ bén nhọn và làm chủ mọi kinh nghiệm. Một tâm thức tự là ánh sáng cho chính mình thì không cần kinh nghiệm. Thiếu trưởng thành chính là khát vọng được kinh nghiệm lớn hơn và rộng hơn. Thiền tức là chu du khắp giới xứ của kiến thức và giải thoát khỏi nơi đó để bước vào cái bất tri.

\* \* \*

Ta phải tự mình khám phá chính mình, không nhờ qua một ai khác. Chúng ta đã từng thấy có uy quyền của đạo sư, của đáng cứu rỗi, của vị thầy. Nếu thực sự bạn muốn khám phá xem Thiền định là gì, bạn phải bỏ hết mọi thứ trên một cách toàn diện và triệt để.

\* \* \*

Hạnh phúc và lạc thú bạn đều có thể mua ở ngoài chợ với một giá nào đó. Nhưng an lạc thì không mua được, dù mua cho mình hay cho người khác. Hạnh phúc và lạc thú bị trói buộc trong thời gian. Chỉ có trong tự do hoàn toàn thì an lạc mới xuất hiện. Lạc thú, cũng như hạnh phúc, bạn có thể tìm và gặp được bằng nhiều cách. Nhưng cả hai có đến rồi cũng đi. An lạc - niềm vui thật kỳ diệu đó - không có động cơ. Bạn không thể tìm kiếm. Một khi có an lạc, tùy theo tính chất của tâm thức bạn thì sẽ được lâu bền - phi thời gian, không nguyên nhân - một điều gì mà thời gian không thể đo lường nổi. Thiền không phải là theo đuổi lạc thú

hay tìm cầu hạnh phúc. Thiền, ngược lại, là một trạng thái của tâm trong đó không có ý niệm hoặc định thức, và do đó hoàn toàn tự do. Chỉ với tâm thái đó an lạc mới đến, không kiếm tìm, không mời gọi. Một khi an lạc đã ở đó, dù bạn sống trong thế gian với mọi thứ ồn náo, tham dục và hung bạo, tất cả đều không động chạm đến tâm. Một khi an lạc đã ở đó, xung đột sẽ chấm dứt. Nhưng dứt hết xung đột không bắt buộc là tự do hoàn toàn. Thiền là chuyển động của tâm trong sự tự do đó. Trong an lạc bừng nở đôi mắt sẽ hồn nhiên bất nhiễm, và lúc đó tình yêu là ân phúc.

\* \* \*

Tôi không hiểu là có khi nào bạn để ý rằng khi bạn hoàn toàn chú tâm thì yên lặng sẽ trọn vẹn. Và trong sự chú tâm đó không còn giới hạn, không còn trung tâm, vì cái tôi đang tỉnh giác và chú tâm. Sự chú tâm đó, sự yên lặng đó là trạng thái Thiền định.

\* \* \*

Chúng ta rất khổ khi phải nghe mãi tiếng chó sủa, hoặc trẻ con la hét, hoặc một người đàn ông đi ngang qua cười to. Ta chia rẽ mình với mọi vật, và từ sự cô lập đó ta nhìn và nghe mọi sự. Chính sự chia rẽ đó rất ư hủy hoại, vì nằm trong đó đủ thứ xung đột và rối loạn. Nếu bạn lắng nghe tiếng chuông với sự yên lặng hoàn toàn bạn sẽ lướt qua mọi sự hay, hơn thế nữa, tiếng chuông sẽ nhắc bạn băng qua thung lũng và bay khỏi ngọn đồi. Vẻ đẹp của Thiền chỉ cảm nhận được khi bạn không chia cách với

tiếng chuông, cả hai là một. Thiền là chấm dứt phân chia không phải bằng hành động của ý muốn hay dự vọng.

Thiền không phải là điều gì chia cách với đời sống; Thiền là cốt tủy đích thực của cuộc đời, cốt tủy đích thực của sự sống hằng ngày. Nghe tiếng chuông, nghe tiếng cười của chú nông dân khi đi ngang với chị vợ, nghe tiếng chuông xe đạp của cô bé gái chạy qua, đó là toàn bộ đời sống và không phải chỉ là một mảnh vụn, đó là Thiền đang rộng mở.

\* \* \*

Thiền là thấy biết cái đang là, và vượt lên trên.

\* \* \*

Tri giác một cách vô ngôn, tức là vô niệm, là một trong những hiện tượng kỳ lạ nhất. Lúc đó tri giác rất nhạy bén, không phải chỉ với trí óc mà còn với tất cả giác quan. Tri giác như thế không phải là mảnh vụn của lý trí, cũng không phải vấn đề xúc cảm. Có thể gọi là tri giác toàn diện, và đó là một phần của Thiền định. Tri giác mà không có người tri giác trong Thiền định sẽ là cộng thông đến tận chiều sâu và tột độ cao của cái bao la vô cùng. Tri giác đó hoàn toàn khác với cái nhìn một đối tượng mà không có người nhìn, bởi vì tri giác trong Thiền định không có đối tượng và vì thế không có kinh nghiệm. Dù vậy Thiền vẫn xuất hiện khi mắt mở to và đủ thứ đối tượng chung quanh ta. Nhưng đối tượng không quan trọng chút nào, ta nhìn thấy nhưng không có tiến trình lưu tâm, có nghĩa là không có kinh nghiệm.

Thiền có nghĩa lý gì? Thiền không có nghĩa lý, không có vụ lợi. Trong Thiền có chuyển động của đại định, không nên nhầm lẫn đại định với lạc thú. Đại định mang đến mắt, trí óc và trái tim tính chất của hồn nhiên bất nhiễm. Không nhận thấy đời sống là một cái gì hoàn toàn mới mẻ thì đời sống sẽ là thói quen, buồn chán, vô nghĩa. Vì vậy Thiền có tầm quan trọng lớn lao hơn hết. Thiền mở cửa vào cái vô lượng vô biên.

\* \* \*

Thiền không bao giờ nằm trong thời gian. Thời gian không thể dẫn đến chuyển hóa, tuy có thể làm thay đổi nhưng sự thay đổi này cần phải tiếp tục, giống như những cuộc cải cách. Thiền nếu xuất phát từ thời gian thì luôn luôn có trói buộc, không có tự do trong đó, và nếu không có tự do thì luôn luôn có chọn lựa và xung đột.

\* \* \*

Chúng ta phải thay đổi cơ cấu xã hội, sự bất công, nền luân lý kinh khiếp, sự chia rẽ do xã hội tạo ra giữa con người với con người, chiến tranh, sự thiếu vắng hoàn toàn lòng lân mẫn và tình thương, có nghĩa là thế giới đang bị hủy diệt. Nếu Thiền của bạn chỉ là vấn đề riêng tư, một điều gì chỉ riêng bạn thích thú, lúc đó không còn là Thiền nữa. Thiền hàm ý có chuyển biến tận căn để tâm thức và trái tim. Chỉ có thể như thế khi có được cảm nhận kỳ diệu về sự yên tĩnh nội tại, và chỉ điều đó mới mang đến tâm thức tôn giáo. Tâm thức đó sẽ biết cái gì là thiêng liêng.

\* \* \*

Chơn mỹ có nghĩa là nhảy bén, một con người nhảy bén có nghĩa là sống khổ hạnh chơn chánh. Lúc đó tâm thức tĩnh lặng một cách chắc chắn, tự nhiên, không ý thức. Bạn không thể khiến tâm mình tĩnh lặng vì bạn đã bất an, tự mình rối loạn, lo âu, mê lầm – làm thế nào bạn khiến tâm mình tĩnh lặng được? Nhưng khi bạn rõ biết tĩnh lặng là gì, khi bạn rõ biết mê lầm là gì, phiền não là gì và phiền não từ trước đến giờ có hết hay không, và khi bạn rõ biết lạc thú, lúc đó từ mọi thứ đó sẽ xuất hiện một tâm thức tĩnh lặng một cách kỳ diệu; bạn không cần phải tìm kiếm. Bạn phải khởi sự ngay chỗ bắt đầu và bước đầu tiên chính là bước cuối cùng, và đó là Thiền định.

\* \* \*

Thiền tức là an nhiên đối với thời gian.

\* \* \*

Thiền không phải là đào thoát khỏi cuộc đời; không phải là cô lập, một hành động tự giam kín, mà đúng hơn là sự thấu hiểu cuộc đời và lối sống. Cuộc đời cho ta quá ít ỏi ngoại trừ cơm ăn, áo mặc và nhà ở, với lạc thú kèm theo phiền não quá đỗi.

Thiền là xuất thế gian, và ta phải hoàn toàn là người ngoại cuộc. Lúc đó cuộc đời sẽ có ý nghĩa và vẻ đẹp của trời đất sẽ là chơn mỹ thường hằng. Rồi thì tình yêu không còn là lạc thú nữa. Từ đó mọi hành động bắt đầu, không phải là hậu quả của

căng thẳng, chống trái, tìm cầu để đáp ứng tự ngã hoặc say mê quyền lực.

\* \* \*

Nếu bạn cố ý chọn một thái độ, một tư thế để Thiền định thì sẽ thành trò cười, trò chơi của tâm thức. Nếu bạn nhất quyết phải tự giải thoát khỏi mê lầm và khổ não của cuộc đời thì sẽ thành một kinh nghiệm của tưởng tượng – và đó không phải là Thiền. Tâm có ý thức hay không ý thức đều không dự phần trong Thiền; ngay cả rõ biết về mức độ hay vẻ đẹp của Thiền cũng không phải, nếu như thế tốt hơn bạn chỉ cần đi mua một quyển tiểu thuyết lãng mạn.

Trong Thiền định với sự chú tâm hoàn toàn thì chẳng có tri, chẳng có thức, cũng chẳng nhớ nghĩ chuyện gì đã xảy ra. Thời gian và tư tưởng hoàn toàn chấm dứt, bởi vì cả hai là trung tâm giới hạn cái thấy. Ngay lúc loé sáng, tư tưởng biến mất, cố ý nỗ lực để kinh nghiệm và sự nhớ nghĩ lại sẽ chỉ là ngôn từ. Và ngôn từ thì không bao giờ là thực tại. Ngay lúc đó – không tùy thuộc thời gian – cái tối thượng là cái tức thì, nhưng cái tối thượng này không có biểu thị, không có con người, không có Thượng Đế.

\* \* \*

Thiền là khám phá xem có hay không một giới xứ chưa bị tri thức làm nhiễm ô.

Thiền là hiểu biết bừng nở. Hiểu biết không nằm trong biên cương của thời gian. Thời gian không bao giờ đưa đến hiểu biết. Hiểu biết không phải là một tiến trình tuần tự có thứ lớp do sự thu nhặt từng chút một, một cách cẩn trọng và kiên trì. Hiểu biết ngay bây giờ hay không bao giờ, đó là ánh chớp hủy diệt chớ không phải là vấn đề thuần hóa, là một sự tan biến mà ai cũng sợ hãi và do đó đều muốn loại trừ, có ý thức hay không có ý thức. Hiểu biết có thể thay đổi dòng sống, lối suy nghĩ và cách hành động, có thể như ý hay bất như ý, nhưng hiểu biết là mối nguy của mọi tương giao.

Không hiểu biết thì phiền não sẽ tiếp tục. Phiền não chỉ chấm dứt qua sự tự tri, tỉnh giác về mọi động niệm, mọi cảm thức, mọi chuyển động của ý thức và tàng thức ẩn khuất. Thiền là hiểu biết những tầng lớp ý thức dù ẩn khuất hay hiển lộ, và hiểu biết cả chuyển động vượt trên tư tưởng và cảm thức.

\* \* \*

Đó là một trong những buổi sáng khả ái chưa từng có. Mặt trời vừa mới mọc và bạn nhìn thấy giữa cây bạch hà và cây thông. Vàng thái dương hiện trên mặt nước, vàng rực, nóng cháy – ánh sáng đó chỉ xuất hiện giữa núi đồi và biển cả. Một buổi sáng trong trẻo như thế, nín khe không một hơi thở, tràn ngập ánh sáng kỳ diệu mà ta không chỉ thấy với đôi mắt mà còn với trái tim. Và khi bạn thấy được đất với trời sẽ kề cận, và bạn biến mất trong chơn mỹ. Bạn biết đó, không bao giờ nên thiền định tập thể, với ai

khác, hoặc từng nhóm. Bạn phải thiền định một mình, trong cái tĩnh lặng của trời đêm hay trong cái lặng lẽ buổi sáng sớm. Khi bạn thiền định một mình thì chắc chắn bạn một mình. Bạn phải hoàn toàn một mình, không tuân theo một hệ thống, một phương pháp, không tụng đọc kinh kệ, hoặc theo đuổi một ý tưởng, hoặc gọt bén một ý tưởng theo dự vọng của bạn.

Cái một mình sẽ xuất hiện khi tâm giải thoát khỏi tư tưởng. Khi dự vọng hay những đối tượng mà tâm theo đuổi chi phối - dù trong tương lai hay quá khứ - thì không có trạng thái một mình. Chỉ trong hiện tại bao la vô lượng vô biên thì trạng thái một mình mới đến. Và lúc đó, trong cái thân mật lặng lẽ, nơi mọi tương giao đều đi đến chấm dứt, nơi không có người quan sát với nỗi sợ hãi, với lòng khao khát ngu xuẩn cộng thêm nhiều vấn đề - chỉ lúc đó, trong trạng thái một mình lặng lẽ đó, Thiền sẽ là điều gì không bị gói gọn trong ngôn từ. Lúc đó Thiền là một chuyển động thường hằng.

\* \* \*

Tôi không biết là bạn có bao giờ Thiền định, có bao giờ sống một mình, tự mình viễn ly mọi sự, mọi người, mọi tư tưởng và mọi theo đuổi. Nếu bạn có khi nào hoàn toàn một mình, không phải cô lập, không phải rút lui vào giấc mơ hay ảo mộng kỳ cục, mà viễn ly, như thế trong chính bạn sẽ không có điều gì nhận thức được, không có điều gì tư tưởng hay cảm thức chạm đến được; viễn ly đến đổi trong trạng thái hoàn toàn một mình thật sung mãn,

sự tĩnh lặng sẽ là đóa hoa duy nhất, ánh sáng duy nhất, và tư tưởng không thể đo lường được tính phi thời gian này. Chỉ trong Thiền định như thế tình yêu mới hiện hữu. Đừng lo lắng phải diễn tả ra sao: nó sẽ tự diễn tả lấy. Đừng sử dụng nó. Đừng cố đưa nó vào hành động: nó sẽ tự hành động, và khi nó hành động, trong hành động đó sẽ không có hối tiếc, không có chống trái, cả khổ cực vất vả của kiếp người cũng không.

Vậy hãy Thiền định một mình. Hãy tự xả bỏ. Và đừng cố gọi nhớ lại bạn đã ở đây. Nếu bạn cố nhớ lại thì sẽ thành một vật đã chết. Và nếu bạn cứ tiếp tục ôm giữ kỷ niệm thì bạn sẽ không bao giờ một mình nữa. Thiền định như thế trong trạng thái một mình sẽ bất tận vô cùng trong chơn mỹ của tình yêu, trong an nhiên bất nhiễm, trong cái mới tinh – lúc đó là an lạc bất diệt.

Trời thật xanh, màu xanh sau cơn mưa, những cơn mưa sau nhiều tháng hạn hán. Hết mưa bầu trời được rửa sạch, và núi đồi hoan hỷ, và đất đai yên tĩnh. Mỗi chiếc lá đều có ánh nắng trong đó, mặt đất thật là thân thiết gần gũi. Hãy Thiền định trong chính hang hốc bí hiểm của trái tim và tâm thức, nơi mà trước đây bạn chưa hề có mặt.

\* \* \*

Thiền không phải là một phương tiện đi đến rốt ráo; không có rốt ráo. Không có chỗ đến. Thiền là chuyển động trong thời gian và ngoài thời gian. Mọi hệ thống, mọi phương pháp đều trói buộc tư tưởng vào thời gian. Nhưng sự tỉnh giác không lựa

chọn của từng tư tưởng, từng cảm thức, rõ biết động cơ và cơ chế của chúng, để mặc chúng bùng nổ, đó là bắt đầu Thiền định. Khi tư tưởng và cảm thức bùng nổ rồi chết đi, Thiền sẽ là chuyển động siêu vượt thời gian. Trong chuyển động đó có đại định, trong cái rỗng rang đó hoàn toàn có tình yêu, và với tình yêu là hủy diệt và sáng tạo.

\* \* \*

Thiền là ánh sáng trong tâm, soi đường cho hành động, và không có ánh sáng đó sẽ không có tình yêu.

\* \* \*

Thiền không bao giờ là cầu nguyện. Cầu nguyện, khẩn vái đều phát sinh từ tính vị kỷ. Bạn cầu nguyện khi gặp khó khăn hoặc khi có phiền não, nhưng nếu hạnh phúc và vui vẻ thì không còn khẩn vái. Tính vị kỷ, gắn chặt quá sâu vào con người, là căn nguyên của chia rẽ. Chia rẽ đó hay tự nghĩ là chia rẽ, luôn luôn tìm cách đồng hóa mình với một điều gì không phải là chia rẽ, thì lại càng đưa đến phân biệt, kỳ thị và đau khổ. Trong cơn mê lầm đó người ta than trời trách đất, rên rỉ với chồng con. Than trách đó có thể tìm được lời đáp, nhưng đó là âm vang của ích kỷ, của chia rẽ.

Đọc tụng kinh kệ hoặc cầu nguyện đều là tự thôi miên, tự cô lập và hủy mình. Sự cô lập tư tưởng luôn luôn nằm trong phạm vi của tri thức, và ứng lại lời cầu nguyện là đáp trả của tri thức.

Thiền thì rất xa khỏi những thứ đó. Trong giới xứ của Thiền tư tưởng không thể bước vào, không có chia rẽ và do đó không có đồng hóa. Thiền thì rộng mở, không có gì bí hiểm che giấu. Mọi sự đều hiển bày và rõ ràng, lúc đó là chơn mỹ của tình yêu.

\* \* \*

Buổi sáng nay Thiền mang tính rỗng không, thời gian và không gian tuyệt đối *không*. Đó là một sự kiện thực tế chứ không phải một ý niệm hoặc một nghịch lý chống lại những suy đoán. Ta chỉ gặp cái *không* kỳ diệu này khi căn nguyên của mọi vấn đề đều nhỏ hết. Căn nguyên đó là tư tưởng, tư tưởng đang chia rẽ và chấp giữ. Trong Thiền tâm thực sự trống không quá khứ, dù tâm có thể sử dụng quá khứ như tư tưởng. Thiền tiếp tục suốt ngày, và ban đêm giấc ngủ là cái trống không quá khứ, và vì thế tâm tiếp chạm điều thực sự là phi thời gian.

\* \* \*

Thiền không chỉ là điều phục suông cơ thể hay tư tưởng, cũng chẳng phải là một hệ thống hít vào thở ra. Thân phải yên ổn, khỏe mạnh và không căng thẳng. Độ nhạy của cảm thức phải sắc bén và bền vững. Và tâm với đủ thứ nói năng, lăng xăng, mò mẫm phải chấm dứt. Ta không phải bắt đầu với thân, tốt hơn là phải nhìn tâm với đủ thứ ý tưởng, thành kiến và vụ lợi. Khi tâm tốt lành sinh động và mạnh mẽ thì cảm thức sẽ được nâng cao và cực kỳ

bén nhảy. Lúc đó thân, với trí khôn tự nhiên chưa bị thói quen và thị hiếu nhiễm ô, sẽ vận hành đúng pháp.

Như thế ta phải bắt đầu với tâm chớ không phải với thân, tâm là tư tưởng với đủ kiểu biểu lộ tư tưởng. Chỉ tập trung tư tưởng suông sẽ biến tâm nhỏ hẹp, giới hạn và không kiên định, trừ phi tập trung như một việc gì thật tự nhiên khi đã rõ biết được đường đi lối về của tư tưởng. Rõ biết không xuất phát từ người tư duy đang lầy bở, giữ buông. Rõ biết thì không lựa chọn bên ngoài lẫn bên trong, một sự hòa lẫn cả hai, và như thế sẽ không còn phân chia giữa ngoài và trong.

Tư tưởng hủy diệt cảm nhận - cảm nhận tức tình yêu. Tư tưởng chỉ có thể cho ta lạc thú, và trong sự theo đuổi lạc thú thì tình yêu biến mất. Lạc thú về ăn về uống thường duy trì trong tư tưởng, và chỉ chế ngự hay loại bỏ suông lạc thú này do tư tưởng mang đến không ý nghĩa gì; chỉ có tạo thêm những hình thức xung đột và dồn nén khác.

Tư tưởng, đó mới là vấn đề. Không thể tìm gặp điều gì siêu vượt thời gian vì tư tưởng là ký ức, và kinh nghiệm trong ký ức là cái chết như chiếc lá mùa thu vừa qua.

Tỉnh giác về mọi thứ này thì sẽ có chú tâm, không phải là sản phẩm của tán tâm. Chính tán tâm đã sai khiến những thói quen khoái lạc của thân và làm giảm bớt cường lực của cảm nhận. Tán tâm không thể tạo thành chú tâm. Tỉnh giác về sự tán tâm tức là chú tâm.

Rõ thấy toàn thể tiến trình phức tạp này là Thiên định, từ đó chỉ riêng có trật tự trong mê cung này. Trật tự này giống như trật tự tuyệt đối trong toán học, và từ đó có hành động - một việc làm tức thì. Trật tự không phải là sắp xếp, đồ án thiết kế hay sự cân bằng: những thứ này sẽ đến sau. Trật tự sẽ xuất phát từ một tâm thức không phải lằng xằng vì các đối tượng của tư tưởng. Khi tư tưởng im lặng thì có cái *không*, đó là trật tự.

\* \* \*

Đó là một dòng sông diễm tuyệt, rộng lớn, sâu thẳm, nhiều phố thị mọc ven bờ. Sông chảy tự do, rất vô tư lự nhưng luôn luôn bao dung. Tất cả đời sống đều ở đó trên bờ sông, những cánh đồng xanh, rừng rậm, những mái nhà đơn độc, cái chết, tình yêu và hủy diệt, những chiếc cầu hữu ích, dài rộng, sang đẹp, bắc ngang sông. Nhiều dòng nước và sông khác đổ vào nhưng nó là sông mẹ của lũ sông con, lớn có nhỏ có. Lúc nào nó cũng đầy tràn, luôn luôn tự thanh lọc, và chiều xuống nhìn ngắm nó cùng với đám mây màu sắc đậm đà và mặt nước vàng óng là cả một ân phúc. Một tia nước nhỏ thật xa xôi trong đám đá khổng lồ giống như đã cô đọng lại để sinh ra nó, là khởi đầu của sự sống và tận cùng ở bên kia bến bờ và vượt qua biển cả.

Thiên cũng như dòng sông đó, nhưng vô thủy vô chung, nó đã bắt đầu và chỗ tận cùng chính là chỗ bắt đầu. Không có nguyên nhân, và chuyển động của Thiên làm nó tươi mới. Nó luôn luôn mới tinh, không bao giờ gom nhặt để thành già cỗi, không

bao giờ xấu xa ứể nhiễm vì không bám rễ trong thời gian. Thiền định thì rất tốt, không nên ép buộc, chẳng phải nỗ lực chút nào, khởi sự với một tia nước nhỏ để rồi siêu vượt thời gian và không gian, chỗ mà tư tưởng và cảm thức không thể xâm nhập, nơi không còn kinh nghiệm.

\* \* \*

Thiền là buông thả hoàn toàn năng lượng.

\* \* \*

Trong không gian do tư tưởng tự tạo chung quanh sẽ không có tình yêu. Không gian đó chia rẽ con người với nhau, và trong đó đủ thứ kiểu trở thành, đấu tranh để sống còn, thống khổ và sợ hãi. Thiền là triệt tiêu không gian đó, triệt tiêu *cái tôi*. Lúc đó mỗi tương giao sẽ mang một ý nghĩa khác hẳn, vì trong cái *không* này không phải do tư tưởng tạo lập, không hiện hữu một cái gì khác, vì bạn không có mặt.

Thiền không phải là theo đuổi một ảo ảnh, dù theo truyền thống đã được thánh hóa. Hơn nữa đó là cái *không* vô tận, tư tưởng không thể xâm nhập. Đối với chúng ta không gian nhỏ hẹp do tư tưởng tự dựng lập chung quanh nó - tức là cái *tôi* - thật là cực kỳ quan trọng, vì tâm chỉ biết bấy nhiêu đó và tự đồng hóa với mọi sự trong không gian đó. Và nỗi sợ hãi không sống còn cũng phát sinh trong không gian này. Nhưng trong Thiền khi đã rõ biết, tâm có thể bước vào tầm cỡ của một giới xứ trong đó hành là vô hành. Chúng ta không biết tình yêu là gì, vì trong không gian do tư

tưởng tạo dựng chung quanh như là cái tôi, tình yêu là xung đột của *cái tôi* và *cái khác với tôi*. Xung đột đó, ray rứt đó không phải là tình yêu.

Tư tưởng thì phủ nhận tình yêu, và không thể bước vào giới xứ trong đó cái tôi không có mặt. Giới xứ này là ân phúc mà con người tìm cầu nhưng đã không được toại nguyện. Con người tìm cầu ân phúc trong biên cương của tư tưởng, và chính tư tưởng hủy diệt đại định của ân phúc.

\* \* \*

Đức tin rất là không cần thiết, cũng như lý tưởng. Cả hai làm tiêu tán năng lượng cần thiết để bắt kịp lẽ thực đang hiển bày, tức CÁI ĐANG LÀ. Đức tin cũng như tín ngưỡng đều đào thoát khỏi lẽ thực và trong sự đào thoát phiền não xảy ra không dứt. Chấm dứt phiền não là rõ biết lẽ thực từng sát-na. Không có hệ thống hay phương pháp nào có thể giúp ta rõ biết, chỉ có tỉnh giác không lựa chọn mới được như thế. Thiền định tuân theo một hệ thống là loại trừ lẽ thực của hiện trạng bạn đang là. Tự tri, rõ biết những sự kiện chung quanh bạn biến đổi thường xuyên, còn quan trọng hơn là Thiền định để tìm kiếm Thượng Đế hay ảo ảnh, cảm giác hay những kiểu tiêu khiển khác lạ.

\* \* \*

Ngay thời điểm đang Thiền định là tự do, và chẳng khác nào bước vào giới xứ bất tri của chơn mỹ và tĩnh lặng. Đó là giới xứ không hình tượng, không biểu tượng hay ngôn từ, không một

gọn sóng của ký ức. Tình yêu là chết đi từng giây phút, và mỗi cái chết là cái mới mẻ của tình yêu. Không có trói buộc, không có gốc rễ, tình yêu nở hoa không cần nguyên, và đó là ngọn lửa đốt cháy ranh giới và rào cản chặt chẽ của ý thức. Tình yêu là chơn mỹ siêu vượt tư tưởng và cảm thức, không thể đặt chúng chung với nhau trên khung vẽ, trong ngôn cú hay trong tượng đá. Thiền là an lạc song song với ân phúc.

\* \* \*

Tình yêu bừng nở là Thiền.

\* \* \*

Trong Thiền định ta phải khám phá xem có chấm dứt kiến thức hay không, và như thế sẽ giải trừ tri kiến.

\* \* \*

**M**ưa to suốt đêm và ngày, và dưới mương dòng nước sánh bùn chảy ra biển, đượm màu nâu sô-cô-la. Khi bạn tản bộ trên bãi, sóng biển to kinh khủng và vỡ tung với đường cong và sức mạnh tuyệt vời. Bạn đi ngược gió, và bỗng chốc bạn cảm nhận không có gì giữa bạn với bầu trời, và sự mở ngõ này là thiên đường. Mở ngõ rộng suốt như thế - mong manh đối với núi đồi, biển cả và con người – chính là cốt tủy của Thiền.

Không đối kháng, không biên cương nội tại đối với mọi vật, thực sự tự do một cách toàn triệt ra khỏi mọi thôi thúc nhỏ bé nhất, dồn nén hay đòi hỏi, hay đối với mọi xung đột nhỏ mọn và

ích kỷ - chính như thế là đi trong cuộc đời với vòng tay mở rộng. Và chiều nay, bước đi ở đây trên bãi cát ẩm ướt, với mòng biển chung quanh, bạn cảm nhận ý nghĩa kỳ diệu của tự do mở rộng và chơn mỹ vô bờ của tình yêu, không phải trong bạn hay ngoài bạn – mà ở mọi nơi.

Chúng ta không nhận ra tầm quan trọng đến đâu khi thoát khỏi đủ thứ mè nheo cần nhằn của lạc thú và đau khổ kèm theo đó, đến mức tâm chỉ còn lại một mình. Chỉ có tâm thức hoàn toàn một mình mới rộng mở. Bạn cảm nhận mọi điều này một cách đột ngột, như một trận gió lớn càn quét hết đất đai và luân cả bạn. Bạn ở đó - tước bỏ mọi sự, rỗng không – và vì thế hoàn toàn mở rộng. Chơn mỹ ở đây không phải trong ngôn từ hoặc trong cảm thức, nhưng hình như ở khắp nơi – quanh bạn, trong bạn, qua khỏi mặt nước và núi đồi. Ngay đó là Thiên.

\* \* \*

Thiên không phải là tập trung tư tưởng, vì tập trung tư tưởng là loại trừ, cắt bỏ, có chống trái, và như thế có xung đột. Một tâm thức Thiên định có thể tập trung, tuy nhiên không phải loại trừ, chống trái; nhưng một tâm thức tập trung thì không thể Thiên định.

\* \* \*

Trong sự tỉnh giác của Thiên có tình yêu, và tình yêu thì không phải là sản phẩm của hệ thống, thói quen, của sự tuân theo một phương pháp. Tình yêu không thể được đào luyện bằng tư

tưởng. Có thể tình yêu xuất hiện khi có tĩnh lặng hoàn toàn, một sự tĩnh lặng trong đó không có con người thiên định, và tâm chỉ có thể tĩnh lặng khi tỉnh giác trước chuyển động của chính nó, tức tư tưởng và cảm thức. Để tỉnh giác trước chuyển động của tư tưởng và cảm thức phải không kết án khi quan sát. Quan sát như thế là kỷ luật và kỷ luật loại này là linh động, tự do, không phải thứ kỷ luật của thích ứng.

\* \* \*

Sáng nay mặt biển như mặt hồ hay mặt sông lớn – không một gợn sóng và đứng yên đến nỗi bạn có thể thấy in bóng những vì sao sớm tinh sương. Bình minh chưa đến, do đó sao trời, bóng núi đá và ánh đèn phố thị từ xa đều hiện trên mặt nước. Và khi ló dạng khỏi đường chân trời, trên nền trời không mây, mặt trời đã vẽ thành một con đường vàng óng, và thật là kỳ diệu khi thấy ánh sáng của vùng California tràn lan khắp mặt đất và nhuộm cả từng chiếc lá, cọng cỏ.

Khi bạn quan sát, một sự tĩnh lặng bao la xuất hiện trong bạn. Trí óc tự vắng lặng, không một phản ứng, không một chuyển động, và thật là kỳ diệu khi cảm nhận được cái tĩnh lặng bao la này. *Cảm nhận* không phải trên miệng lưỡi. Tính chất của sự im lặng đó, sự tĩnh lặng đó, không phải do trí óc cảm nhận, mà siêu vượt trí óc. Trí óc có thể nhận thức, nói ra hay vẽ vời cho tương lai, nhưng sự tĩnh lặng vượt khỏi tầm mức này, ra khỏi mọi tưởng

tượng, thoát ngoài mọi tham vọng. Bạn tĩnh lặng đến nỗi thân thể hoàn toàn thuộc về đất, thuộc về mọi vật đang tĩnh lặng.

Và giống như cơn gió nhẹ từ núi đồi thổi xuống lay động cành lá, sự tĩnh lặng đó, tính chất im lặng kỳ diệu đó không bị khuấy động. Căn nhà nằm giữa đồi và biển, nhìn xuống biển. Và khi bạn ngắm biển, rất ư tĩnh lặng, bạn thực sự thuộc về mọi vật. Bạn là mọi vật. Bạn là ánh sáng, và là chơn mỹ của tình yêu. Một lần nữa, nói *bạn thuộc về mọi vật* cũng không đúng, danh từ *bạn* không thích hợp bởi vì thực sự bạn không ở đó. Bạn không có mặt. Chỉ có sự tĩnh lặng chơn mỹ, một ý nghĩa kỳ diệu về tình yêu.

\* \* \*

Danh từ *bạn* và *tôi* chia rẽ sự vật. Không có sự phân chia này trong im ắng và tĩnh lặng. Và khi bạn nhìn ra cửa sổ, không gian và thời gian dường như chấm dứt, và khoảng không chia cách sẽ không có thực. Chiếc là này và cây bạc hà này, và mặt nước xanh lóng lánh không khác với bạn.

Thiền thực sự rất đơn giản. Chúng ta làm cho nó phức tạp. Chúng ta đan dệt tấm vải ý niệm quanh nó – cái đang là và cái không phải là. Nhưng các thứ này tuyệt không phải Thiền. Vì Thiền quá ư đơn giản nên thoát khỏi tầm tay của chúng ta, vì tâm chúng ta quá phức tạp, quá trói buộc vào thời gian và đặt nền tảng trên thời gian. Và một cái tâm như thế đã sai khiến hành động của trái tim, và rồi rối loạn bắt đầu. Nhưng Thiền đến thật là tự nhiên, dễ dàng một cách lạ lùng, khi bạn đi trên cát hay nhìn ra

cửa sổ hoặc thấy những ngọn đồi tuyệt mỹ này đang cháy khô vì nắng hạ. Tại sao chúng ta lại là những sinh vật khổ não như thế, mất đắm lva mà môi cười gương? Nếu bạn có thể đi một mình trên những ngọn đồi này hoặc trong rừng hoặc dọc theo bãi cát trắng phao, trong cái một mình đó bạn sẽ biết Thiền là gì.

Đại định từ cái một mình sẽ xuất hiện khi bạn không lo sợ ở một mình – không còn vướng víu vào thế gian hoặc ràng buộc vào bất cứ thứ gì. Như bình minh vừa lên sáng nay, đại định lặng lẽ xuất hiện và tạo một con đường vàng rực trong cái thật yên lặng này, con đường đã có từ ban sơ, hiện giờ còn, đang, và sẽ luôn luôn còn mãi.

\* \* \*

Thiền là chuyển động bên trong và của cái bất tri. Bạn không có mặt ở đó, chỉ có chuyển động. Bạn quá nhỏ bé hay quá lớn đối với chuyển động này. Chuyển động này không có gì ở sau hoặc phía trước. Đó là năng lượng mà tư tưởng không thể tiếp chạm. Tư tưởng là làm lẫn, vì đó là sản phẩm của quá khứ, bị dính mắc trong cạm bẫy của hàng bao thế kỷ, và như thế nên mê lầm, không sáng suốt. Hãy làm điều gì bạn muốn, cái đã biết không thể nào với tới cái bất tri. Thiền là chết đi cái đã biết.

\* \* \*

Thiền của một tâm thức hoàn toàn vắng lặng là ân phúc mà con người luôn tìm cầu. Trong cái vắng lặng đó mọi tính chất an tĩnh đều có.

\* \* \*

Một khi bạn đạt được nền tảng của đức hạnh - tức là có trật tự trong mối tương giao - thì nơi đó có mặt tính chất của tình yêu và sự chết, tính chất này là toàn thể cuộc sống; lúc đó tâm hoàn toàn tĩnh lặng, im lặng một cách tự nhiên, không phải im lặng do đè nén, kỷ luật và kèm chế, và sự im lặng đó thật là phong phú.

Siêu vượt tâm thái này, lời lẽ diễn tả chẳng chút lợi ích gì. Lúc đó tâm không còn truy tầm về cái tuyệt đối vì không cần thiết nữa, vì trong tĩnh lặng đó có *cái đang là*. Và toàn bộ sự việc này là ân phúc của Thiên định.

\* \* \*

Sau những trận mưa những ngọn đồi tuyệt đẹp. Chúng vẫn còn màu nâu do nắng hạ, và chẳng bao lâu tất cả màu xanh sẽ biến mất. Trời mưa khá nặng hạt, và vẻ đẹp những ngọn đồi thật khó tả. Trời vẫn nhiều mây và trong không khí có mùi cây sơn, cây xô thơm và cây bạc hà. Ở giữa những cây này thật tuyệt vời, và sự tĩnh lặng kỳ diệu xâm chiếm bạn. Khác với biển cả đang trải dài phía dưới, những ngọn đồi hoàn toàn tĩnh lặng. Khi bạn quan sát và nhìn quanh mình, bạn bỏ lại mọi thứ trong căn nhà nhỏ - quần áo, tư tưởng và lối sống cũ rích.

Ở đây bạn du ngoạn thật nhẹ tênh, không ý tưởng, không gánh nặng, với một cảm nhận sung mãn về chơn mỹ và rỗng không. Bụi bặm nhỏ thật xanh chẳng bao lâu càng xanh thêm, và

trong vài tuần chúng sẽ tỏa mùi thơm ngào ngạt. Chim cun cú đang hót và vài con cất cánh. Không biết đến điều đó, tâm ở trạng thái Thiền định, trong đó tình yêu bùng nổ. Rốt cuộc, chỉ trên mảnh đất Thiền hoa thương yêu mới nở bùng. Hoa thương yêu thực sự rất tuyệt diệu và lạ kỳ làm sao, suốt cả đêm vẫn bám theo bạn, và khi bạn thức dậy, trước mặt trời mọc rất lâu, hoa vẫn ở đó trong tim bạn với niềm vui khó tin, vì không có bất cứ lý lẽ nào. Hoa vẫn ở đó, không cần nguyên, và rất thơm nồng. Hoa sẽ ở đó suốt cả ngày, dù chẳng bao giờ bạn đòi hỏi hoặc mời mọc ở lại với bạn.

\* \* \*

Ở đó trên sân thượng thơm ngát, khi bình minh còn xa xôi và cây cối vẫn lặng im, cái tinh túy chính là chơn mỹ. Nhưng đối với một cái gì tinh túy ta không thể kinh nghiệm được; kinh nghiệm phải dùng bật, vì chỉ kinh nghiệm mới củng cố cái đã biết. Cái đã biết thì không bao giờ là cái tinh túy.

Thiền không bao giờ là kinh nghiệm phóng xa. Thiền không phải chỉ là chấm dứt kinh nghiệm, chấm dứt kinh nghiệm tức là sự đáp trả đối với thách thức hay đòi hỏi, dù lớn hay nhỏ, nhưng Thiền là mở ngõ đi vào cái tinh túy, mở cửa vào lò đốt cho ngọn lửa thiêu hủy tất cả, không để lại một chút tro tàn nào, không còn tàn dư. Chúng ta đều là tàn dư là nghị gặt biết bao ngàn ngày qua, một chuỗi kỷ niệm lên tục không dứt của lựa chọn và thất

vọng. Đại ngã và tiểu ngã là khuôn mẫu của sự sống - sống là tư tưởng và tư tưởng là sống - với phiền não vô tận.

Trong ngọn lửa Thiền định tư tưởng bị cháy hết cùng với cảm thức, vì không còn gì nên là tình yêu. Không có tình yêu thì không có tinh tú; không có tình yêu thì chỉ có tro tàn trên đó chúng ta sinh sống. Trong cái *không* là tình yêu.

\* \* \*

Thiền là hành động của tịch tĩnh.

\* \* \*

Thiền vô thủy vô chung, trong Thiền không thành không bại, không lấy và không bỏ. Thiền là chuyển động không chung quyết, và như thế siêu vượt và bao trùm thời gian lẫn không gian. Kinh nghiệm về Thiền tức là phủ nhận Thiền, vì người kinh nghiệm bị trói buộc vào thời gian và không gian, vào ký ức và cái đã biết. Nền tảng của Thiền định chân chánh là tỉnh giác thụ động, tức là tự do hoàn toàn khỏi quyền lực và tham vọng, khỏi khao khát và sợ hãi. Thiền sẽ không có ý nghĩa, không có nghĩa lý nếu không có tự do, không có tự tri. Chừng nào còn có phân biệt lựa chọn thì không có tự tri. Lựa chọn hàm ý xung đột và ngăn chặn sự rõ biết cái đang là. Lang thang lạc lõng vào chuyện tưởng tượng ảo huyền trong tín ngưỡng lãng mạn nào đó đều không phải là Thiền, trí óc phải tự lột bỏ từng cái hoang đường, hư ảo và cầu an, và phải trực diện với thực tại của mọi thứ hư giả này. Không có tán tâm, mọi sự đều trong chuyển động của Thiền định.

Bông hoa là hình dáng, hương thơm, sắc màu, và vẻ đẹp chính là toàn bộ bông hoa. Xé vụn hoa thực sự hay trên miệng lưỡi thì không còn hoa nữa, chỉ gợi nhớ lại cái đã qua thì không bao giờ là hoa cả. Thiền là toàn bộ đóa hoa trong vẻ đẹp, vừa tàn phai vừa đang sống.

\* \* \*

Thiền là giải thoát khỏi tư tưởng, và là chuyển động trong đại định của chân lý.

\* \* \*

Thật là vắng lặng buổi sáng sớm tinh sương, và không một cánh chim hay chiếc lá lay động. Thiền bắt đầu từ tầng sâu thăm bất tri, và tiếp tục với cường lực và sức phóng lướt tăng dần, chạm khắc trí óc vào sự tĩnh lặng toàn diện, buông bỏ tư tưởng chỉ đến những tầng lớp sâu kín, nhỏ bỏ cảm thức tận gốc rễ, trút hết cái đã biết và bóng dáng của nó khỏi trí óc cho đến tuyệt không. Đó là một sự mổ xẻ mà không có người mổ xẻ, không có nhà giải phẫu. Cứ tiếp tục như thế, như nhà giải phẫu mổ xẻ chứng bệnh ung thư, cắt bỏ mọi mô bệnh, sợ rằng bệnh nhiễm sẽ lan rộng. Cứ tiếp tục Thiền định như thế khoảng một giờ đồng hồ. Thiền định nhưng không có người Thiền định. Người Thiền định sẽ là chướng ngại với tính ngu si và kiêu mạn, tham lam và khát vọng. Người Thiền định là tư tưởng, được nuôi dưỡng trong xung đột và nguy hại, và tư tưởng trong Thiền định phải hoàn toàn dừng bật. Đây là nền tảng của Thiền.

\* \* \*

Thiền là siêu vượt thời gian. Thời gian là khoảng cách để tư tưởng du hành hầu thành đạt. Du hành luôn luôn đi theo lối mòn cũ rích khoác lớp vỏ mới, bộ dáng mới, nhưng vẫn là con đường cũ, không dẫn đến đâu - ngoại trừ đến đau khổ và phiền não.

Chỉ khi nào tâm siêu vượt thời gian thì chân lý mới hết là trừu tượng mờ mịt. Lúc đó an lạc không phải là ý niệm dẫn xuất từ khoái lạc mà là thực tại, không phải thực tại kiểu đầu môi chót lưỡi.

Tâm thức trống không thời gian là cái tịch lặng của chân lý, và thấy được tức làm được; như thế sẽ không có phân chia giữa tri và hành. Khoảng cách giữa tri và hành phát sinh xung đột, khổ sở và mê lầm. Cái gì phi thời gian là thường hằng.

\* \* \*

Rạng đông ló dạng thật chậm, sao đêm vẫn còn lấp lánh và cây cối vẫn còn giấu mặt, chim chưa cất tiếng, ngay cả chim cú nhỏ bé chiêm chiếp huyền thuyên suốt đêm từ cây này sang cây khác. Im lặng một cách lạ lùng trừ tiếng biển gầm thét. Phảng phất mùi thơm của hoa, mùi lá mục và đất ẩm, không khí rất là yên tĩnh và mùi hương khắp mọi nơi. Đất đang chờ đợi bình minh và ngày mới, đó là hy vọng, kiên nhẫn và một sự tĩnh lặng lạ thường.

Thiền định vẫn tiếp tục với sự tĩnh lặng đó, và sự tĩnh lặng đó là tình yêu, không phải là yêu thương một thứ gì hay một

người nào, không phải hình bóng và biểu tượng, ngôn từ và cảnh đẹp. Đó là tình yêu đơn giản, không tình cảm, không cảm thức. Là một cái gì tự toàn vẹn, lột trần, mãnh liệt, không cội rễ và phương hướng. Con chim thật xa hót lên là tình yêu, tình yêu là phương hướng và khoảng cách. Tình yêu ở đó phi thời gian và không nói năng chữ nghĩa. Không phải là xúc cảm mau phai và tàn bạo. Biểu tượng và ngôn từ có thể thay lời nhưng không phải là tình yêu. Vì lột trần nên tình yêu hoàn toàn mong manh và do đó bất hoại. Tình yêu có sức mạnh siêu tuyệt của bờ bên kia, cái bất khả tri, đang hiện đến qua hàng cây và vượt khỏi biển cả. Thiền là tiếng chim hót cái *không*, và tiếng biển ầm ầm vỗ lên bãi. Tình yêu chỉ có thể có mặt trong cái *không* triệt để. Bình minh xám nhạt ở đó thật xa trên đường chân trời, và hàng cây đen tối càng đen tối thêm và mãnh liệt hơn. Trong Thiền định không có đồ đi đồ lại, không có sự tương tục của thói quen. Thiền là cái chết của từng cái đã biết, và là cái bất tri đang bùng nổ. Sao đêm mờ dần và đám mây thức dậy cùng với mặt trời mọc.

Thiền là một trạng thái của tâm đang nhìn mọi sự với sự chú tâm toàn triệt, nhìn một cách toàn bộ chứ không phải là một phần.

\* \* \*

Thiền là hủy diệt để đạt đến an ổn, và có cả vẻ đẹp vô cùng trong đó, không phải vẻ đẹp của sự vật do con người sắp đặt bố trí hoặc do thiên nhiên, mà là chơn mỹ của an tĩnh. An tĩnh

là cái *không* trong đó và từ đó mọi vật tuôn trào và hiện hữu. Đó là cái bất khả tri; lý trí và cảm thức không thể biết được đường vào; không có lối vào, và nếu có phương pháp nào dẫn đến đều do trí óc tham lam tưởng tượng ra. Tất cả đường lối và phương tiện của một cái ngã tính toán đều phải triệt tiêu toàn bộ, tới hoặc lui, tức con đường của thời gian, phải chấm dứt hết, không đợi đến ngày mai. Thiền là hủy diệt, là mối nguy cho kẻ nào thích sống phiến diện, kỳ cục và hoang đường mê tín.

**Cái chết do Thiền mang đến là cái mới mẻ bất tử.**

\* \* \*

Đó là một điều gì càng tuyệt diệu biết bao nếu bạn chợt bắt gặp. Tôi có thể thâm nhập, nhưng sự mô tả không phải là vật được mô tả. Chính bạn phải học mọi sự bằng cách tự mình quan sát – không sách vở, không đạo sư nào có thể chỉ dạy bạn. Đừng tùy thuộc một người nào, đừng liên kết với các tổ chức tâm linh; ta phải học mọi sự trong chính ta. Và ở đó tâm sẽ khám phá những điều thật khó tin nổi. Chính vì thế phải không có sự chia chẻ, và do đó có sự ổn định vô bờ, nhanh nhẹn, trôi chảy. Với một tâm thức như thế sẽ không có thời gian và vì vậy đời sống sẽ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn.

\* \* \*

Những bài viết sau đây trích từ:

- Bút hoa (Krishnamurti's Note book): *đã dịch, cùng một dịch giả*
- Đầu mối của sự học hiểu (Beginning Learning)
- Tỉnh giác (The Awakening of Intelligence)
- Vượt trên bạo lực (Beyond Violence)
- Thế giới trong ta (You Are The World): *đã dịch, cùng một dịch giả*
- Đại bàng cất cánh (The Flight of the Eagle)
- Bất khả tư nghì (The Impossible Question)
- Cuộc cách mạng độc nhất (The Only Revolution)
- Giải trừ kiến thức (Freedom from the Known)
- Thiền định 1969 (Meditation 1969)
- Nói chuyện với sinh viên Mỹ (Talks with American Students)

