

# Thiền

## I. Thiền Định

**Người hỏi (1):** Theo ông thì thiền là gì? Chữ này thường xuất hiện trong những cuốn sách của ông. Tôi tìm trong tự điển Oxford trước khi gặp ông và theo tự điển thì có nghĩa là miệt mài chìm đắm trong suy tưởng. Nhưng ông không muốn chúng tôi làm theo như vậy.

**Krishnamurti:** Ông thấy đó có rất nhiều trường dạy thiền. Họ dạy nhiều hệ thống và phương pháp thiền, và họ nói rằng nếu ông thực tập ngày này qua ngày khác, ông sẽ đạt được một hình thức giác ngộ nào đó, một kinh nghiệm kỳ thú nào đó. Trước hết, ý niệm về hệ thống, về phương pháp bao hàm một sự lập đi lập lại một cách máy móc – và đó không phải là thiền. Bây giờ, liệu có thể nào làm cho đầu óc không bị ù lỳ vì những sự lập lại, những ý thức được sự vận hành của tư tưởng – không đè nén, không cố tưởng, với tiếng xao động không ngừng không tâm trí.

**Người hỏi (2):** Nhưng có phải là chúng ta luôn dùng ngôn từ để diễn tả tư tưởng không?

**Krishnamurti:** Đúng vậy. Tư tưởng chỉ tồn tại qua ngôn từ, hay qua hình ảnh. Thiền đòi hỏi một kỷ luật hết sức chặt chẽ – không phải là thứ kỷ luật bắt chúng ta phải đè nén và tuân thủ – nhưng một thứ kỷ luật tự nhiên, khi chúng ta quan sát ý nghĩ và tư tưởng của chúng ta. Sự quan sát triệt để tự nó đưa đến một kỷ luật đặc biệt nhạy bén. Đây là điều tối cần.

**Người hỏi (3):** Cần phải dành riêng thời giờ để thiền không?

**Krishnamurti:** Thưa ông, ông có thể thiền bất cứ lúc nào. Ông có thể làm khi ông ngồi trên xe bus – có nghĩa là, nhìn, quan sát. Chú ý đến những gì đang xảy ra quanh ông và những gì đang diễn ra trong tâm của ông – nhận thức được toàn thể sự chuyển động của tư tưởng. Ông thấy đó, thiền thực ra là một hình thức trút bỏ những điều đã biết, đã được học ra khỏi tâm trí. Không làm điều này, ông không thể biết cái không biết. Để thấy được cái hoàn toàn mới, tâm trí phải rũ sạch quá khứ. Chân lý, hay Thượng Đế, hay bất kỳ một cái tên nào ông muốn gọi phải là một cái gì mới, chứ không phải là điều đến từ một hệ thống tuyên truyền, từ một đầu óc bị điều kiện hóa. Những tín đồ Công giáo bị điều kiện hóa bởi những giáo truyền trong 2,000 năm qua, những tín đồ Ấn giáo, những tín đồ Phật giáo cũng bị điều kiện hóa như thế. Đối với họ Thượng Đế hay Chân Lý là kết quả của sự tuyên truyền. Nhưng đây không phải là Chân Lý. **Chân Lý là sự sống xảy ra mỗi ngày.** Vì thế phải dứt bỏ mọi niệm tưởng để nhìn vào Chân Lý.

**Người hỏi (4):** Nói chung là buông xả mọi sự ra khỏi tâm trí.

**Krishnamurti:** Đây chính là Thiền.

**Người hỏi (5):** Và rồi ông hiểu một được cách dễ dàng thoải mái toàn bộ ý nghĩa về “thực tại”.

**Krishnamurti:** Về “thực tại”- đúng thế. Và “thực tại” không phải là tĩnh lặng; nó cực kỳ sinh động. Và như thế, tâm trong trạng thái thiền là một tâm an tịnh và sự tĩnh lặng không phải là sản phẩm của những vọng động bị dồn nén. Nó không mang ý nghĩa đối nghịch với tiếng xao động trong tâm trí. Sự an tịnh khi tâm thấu hiểu hoàn toàn những điều thuộc về tâm – do đó không có sự hiện diện của xúc cảm, có nghĩa là những tế bào của bộ óc trở nên lắng đọng. Và trong sự tĩnh lặng đó, tất cả mọi sự việc hiện ra. Đây là một trạng thái hết sức kỳ diệu, nếu người ta có thể quan sát được. Đây mới thực là thiền, chứ không phải là sự chấp nhận giả tạo một quyền lực với những ngôn từ được lập đi lập lại, và những tương quan trong vấn đề này. Tất cả những điều này là vô ý nghĩa.

**Người hỏi (6):** Xin cho tôi thử nhắc lại, và ông cho biết nếu tôi hiểu sai ý ông? Thiền, đối với tôi có vẻ như là một quá trình cần thiết để tâm trí trở lại trạng thái bình thường, không ở trong trạng thái bị điều kiện hóa nữa.

**Krishnamurti:** Đúng thế.

**Người hỏi (7):** Và nếu tôi loại bỏ cái ảnh hưởng vô dụng của quyền uy, nếu tôi loại bỏ tất cả những gì tôi được nói cho biết, tôi sẽ hoàn toàn cô độc trong giây phút đó, nhưng trong sự cô độc đó có một cơ may là tôi có thể hiểu được tội thực sự là ai.

**Krishnamurti:** Và hiểu được thế nào là Chân Lý, hay Thượng Đế, hoặc bất cứ một cái tên nào mà ông muốn.

## ***II. Thái Độ Thích Đáng Trong Khi Thực Hành Thiền***

1. Điều quan trọng nhất trong khi hành thiền là phải có một thái độ thích ứng. Đừng quá chú trọng vào một điều gì, đừng cố kiểm chế, đừng cố tưởng tượng ra một điều gì. Đừng cố thúc đẩy hay gò bó mình.

2. Đừng cố gắng trở thành cái gì cả. Đừng nhảy vào bất cứ chuyện gì. Cũng đừng là một thiền sinh. Đừng mong giác ngộ. Lúc ngồi thì hãy ngồi. Khi đi thì hãy đi. Chẳng nắm giữ gì mà cũng không chống đối cả. Dĩ nhiên có hàng chục cách thiền định và nhiều phương pháp Thiền Minh Sát. Nhưng tất cả đều trở về chỗ: **hãy để mọi sự tự nhiên**, thả nhiên trước mọi chuyện xảy ra, đơn thuần quan sát nó.

3. Khi bắt đầu ngồi thiền, bạn hãy khởi sự bằng cách chú ý đến hơi thở của mình, sự lên xuống ở nơi bụng. Khi có bất cứ một cảm giác nào nổi lên trong thân tâm, hãy chú ý đến nó, ý thức được hoàn toàn sự có mặt của nó. Điều quan trọng là giữ một thái độ tự nhiên, nhất là những cảm giác khó chịu, đau đớn. Đơn thuần quan sát nó.

4. Thiền Sư Suzuki trong quyển Thiền Tâm, sơ tâm (Zen Mind, Beginner's Mind) đã viết: Khi ngồi thiền, bạn đừng cố gắng ngăn chặn sự suy nghĩ của mình. Hãy để tự nó chấm dứt. Nếu có tư tưởng nào xuất hiện, hãy để nó đến rồi để nó đi. Nó chẳng ở lâu đâu. Nếu ta dụng công để ngăn chặn nó, có nghĩa là ta bị nó làm khó chịu. Đừng bao giờ để chuyện gì làm cho ta phải bức mình. Điều mà ta tưởng đến từ bên ngoài, thật ra chính là những đợt sóng trong tâm ta, và nếu ta

không khó chịu vì những đợt sóng , dần dần chúng sẽ trở nên yên tĩnh hơn... Những cảm xúc đến, tư tưởng, hình ảnh phát lên đều là những đợt sóng trong tâm. Chẳng có gì ở ngoài tâm bạn. Nếu ta để cho tâm ta được tự nhiên nó sẽ trở nên tĩnh lặng. Tâm này gọi là chân tâm.

5. Đừng cố gắng tưởng tượng ra một điều gì, nhưng cũng đừng loại trừ những gì đang xảy ra, phải ý thức rõ những điều đó.

6. Muốn tạo dựng nên một điều gì (giác ngộ, tỉnh thức, kiến tánh, v.v...) là “tham”. Loại bỏ điều đang xảy ra là “sân”. Không ý thức được cái gì đang xảy ra hay đã ngưng, không xảy ra nữa là “si”. Tâm thiền chỉ phát khởi khi nào tâm trí quan sát không còn vướng bận tham, sân, lo âu sợ hãi.

7. Dù có điều gì xảy ra trong tâm ta, tốt hay xấu, ta tỉnh thức quan sát nó đến và đi. Hãy để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên. Hãy để những hình ảnh, tư tưởng, cảm giác sinh ra và diệt đi mà không khó chịu, phản ứng, phê phán hay ôm giữ. Một tâm nhẹ nhàng và buông xả giúp ta hành thiền một cách hoàn hảo.

8. Mục đích không quan trọng. Tâm hoạt động ở hậu cảnh làm cho ta tỉnh thức, nghĩa là cái phần “tâm thiền” sẽ thể hiện một cách tự nhiên (tâm tĩnh lặng quân bình và trong sáng).

9. Ta chỉ muốn có những kinh nghiệm tốt đẹp. Ta không muốn nhận một kinh nghiệm xấu nào, dù nó nhỏ nhặt mấy đi nữa. Như vậy có công bằng hay không. Liệu như vậy có phải con đường hợp với “đạo pháp” không. Ta phải nhận và quan sát cả kinh nghiệm tốt và xấu mới thật sự hiểu bản chất thực sự của nó.

10. Hãy ngồi với một tâm không mong cầu, thoải mái đơn thuần quan sát những diễn biến của cảm giác, những phản ứng tâm lý, đừng dính mắc vào yêu ghét, cũng đừng ước vọng.

11. Trong đường vào hiện sinh (Commantares on Living) Ông Krishanamurti viết:

Tham vọng dưới bất cứ hình thức nào hoặc nhằm vào đoàn thể hay giải thoát cá nhân, hoặc **thân chứng tâm linh** – đều là hành động hện lại. Lòng ham muốn luôn luôn thuộc về vị lai. Hiện giờ đầy đủ ý nghĩa hơn ngày mai. Hiện giờ bao hàm toàn thể thời gian, nên hiểu cái hiện giờ tức thoát ly thời gian. **Trở thành** tức tiếp nối thời gian và khổ não. Trở thành không có hiện thực. Hiện thực luôn luôn thuộc về hiện tại, và đó là hình thái cao nhất của biến thông. Trở thành chỉ là sự tiếp nối của đôi hình. Sự biến thông tận (chuyển hóa) tận gốc chỉ ở hiện tại; trong tự thể.

12. Thiền không phải là sự suy tư hay sự hiểu biết. Thiền là một kinh nghiệm của bản thân về tỉnh thức.

### **III. Đạo Giải Dị**

Theo truyền thống Bát Chánh Đạo nói đến tám chi đạo như: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Nhưng chân

Bát Chánh Đạo ở trong chúng ta là: Hai mắt, hai tai, hai mũi, một lưỡi và một thân. Tám cửa này là toàn thể Đạo, và tâm con người đi trên con đường ấy. **Biết những cửa này và quan sát chúng thì tất cả giáo pháp sẽ hiện khởi.**

Cốt tủy của Đạo rất đơn giản. Chẳng cần phải giải thích dông dài: Vứt bỏ yêu ghét, thân nhiên trước mọi chuyện xảy ra. Đó là mục tiêu chính của việc hành thiền.

Đừng cố gắng trở thành cái gì cả. Đừng nhảy vào bất cứ chuyện gì. Cũng đừng làm thiền sinh. Đừng mong giác ngộ. Lúc ngồi thì hãy ngồi. Khi đi thì hãy đi. Chẳng nắm giữ gì mà cũng không chống đối gì cả. Dĩ nhiên có hằng chục cách Thiền Định và nhiều phương pháp Thiền Minh Sát. Nhưng tất cả đều trở về chỗ: **Hãy để mọi sự tự nhiên.** Thoát ra ngoài chiến trường, đặt chân đến nơi an lành mát mẻ.

Tại sao không thử xem? Bạn dám không?

(Mặt Hồ Tĩnh Lặng)  
Achaan Chah

#### **IV. Chơn Vọng**

Bây giờ chúng ta nói thêm về những cái đang diễn ra trong hiện tại. Những cái thực đang diễn ra trong hiện tại là gì?

Quý vị cứ nói một cái gì đó đi! Ví dụ quý vị đang khởi lên một tâm, tức khắc quý vị bảo đó là vọng. Còn nếu không khởi, quý vị bảo đó là chơn. Nếu tâm không khởi là tịnh chỉ, là định, là chơn thì tại sao Đức Phật lại bảo có tà định? Định cũng có chánh định, có tà định. Vậy thì khi tâm không khởi, cũng có khi tâm không khởi là chánh mà cũng có khi tâm không khởi là tà. Khi tâm khởi, ví dụ như tư duy thì vẫn có chánh tư duy và tà tư duy. Cho nên khởi cũng có chơn, vọng, chánh, tà. Vậy thì sao mình cứ muốn không khởi và cố gắng để mà không khởi? Không khởi để bị rơi vào thụ động tiêu cực chứ không phải hay đâu.

Xin quý vị nhớ cho một điều: khởi là khởi, khởi là biết khởi, chứ đừng “chụp mũ” cho nó là chơn hay vọng. Nếu cái gì khởi mà quý vị cũng cho là vọng thì không đúng, nhưng khi đang vọng mà mình thấy rõ thực tướng của vọng, vậy là chơn. Thấy rõ vọng, tức là chơn chứ ngay lúc đó không có cái chơn nào khác.

“Vô minh thật tánh tức Phật tánh  
Huyền hóa không thân tức Pháp thân”.

Hoặc là:

“Đoạn trừ phiền não trùng tăng bệnh  
Xu hướng chơn như tổng thị tà”

Mình biết cái gì là chơn như, cái gì là không chơn như mà chạy đi tìm? Đi tìm chơn như là đi tìm cái vọng của mình vậy. Chính khi mình thật sự thấy rõ vọng thì khi ấy đã là chơn như rồi. Có đúng vậy không? Không chơn giáo thì làm sao biết được vọng? Và biết rõ vọng một cách trung thực thì sao lại chẳng chơn.

**Cho nên, vấn đề không phải là chơn hay vọng mà vấn đề là mình có thấy được thực tánh hay không? Thấy được pháp hay không? Còn bỏ vọng đi tìm chơn là một sai lầm lớn. Bỏ vọng tầm chơn là con đường tà chứ không phải con đường chánh. Nên nhớ cho vậy.**

(Thực Tại Hiện Tiền) Viên Minh

*Vĩnh Như Sư Tâm*  
*Tủ Sách Việt Thường*  
[www.tusachvietthuong.org](http://www.tusachvietthuong.org)