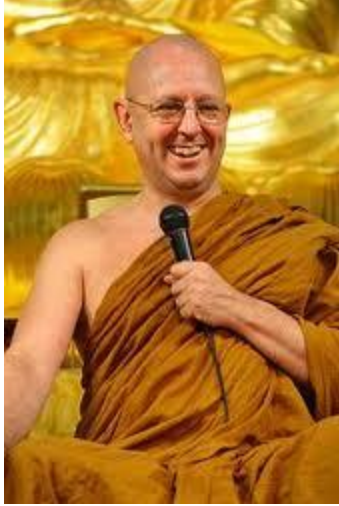


CHÚ TÂM VỮNG BỀN VÀO THỜI KHẮC HIỆN TẠI. Thiền sư Ajahn Brahmavamso

"Mục tiêu của pháp thiền này là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm."



Thiền sư Ajahn Brahmavamso

Thiền là đường lối để thực hiện sự buông bỏ. Khi hành thiền, ta buông bỏ thế giới phức tạp bên ngoài, để có thể vươn đến thế giới an nhiên bên trong. Trong tất cả các hệ thống huyền học và trong nhiều truyền thống, hành thiền được biết đến như là con đường đi đến tâm thanh tịnh và uy lực. Kinh nghiệm về tâm thanh tịnh này, giải thoát ra khỏi thế giới, rất là vi diệu và hỷ lạc.

Thông thường khi hành thiền, có nhiều việc khó khăn cần phải làm, nhưng các bạn nên quyết tâm chịu đựng các sự khó nhọc đó, vì chúng sẽ giúp các bạn thể nghiệm được những trạng thái tuyệt vời, đầy ý nghĩa. Chúng rất xứng đáng cho những nỗ lực của chúng ta! Quy luật tự nhiên là nếu không có nỗ lực, ta không thể tiến bộ được. Dù là cư sĩ hay là tu sĩ, nếu chẳng nỗ lực thì chẳng đi đến đâu cả, trong việc hành thiền, hoặc trong bất cứ việc gì khác.

Tuy nhiên, chỉ riêng nỗ lực thôi, cũng chưa đủ. Nỗ lực cần phải khéo léo. Điều này có nghĩa là bạn hướng năng lực vào đúng chỗ, duy trì năng lực đó cho đến khi công tác được hoàn tất. Nỗ lực khéo léo chẳng hề gây trở ngại hay quấy rối bạn; ngược lại, nó sẽ tạo ra sự an tĩnh tuyệt vời của mức thiền định thâm sâu.

Để biết phải hướng nỗ lực đến nơi nào, bạn cần phải hiểu thật rõ ràng mục tiêu của việc hành thiền. **Mục tiêu đó là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm.** Nếu bạn hiểu được mục tiêu đó, bạn sẽ thấy rõ ràng nơi mà bạn cần hướng nỗ lực đến, và biết rõ phương tiện nào dùng để đạt mục tiêu đó.

Nỗ lực đó phải hướng về sự buông bỏ, về sự phát triển một tâm trí sẵn sàng xả ly. Một trong các lời dạy giản dị nhưng sâu sắc của Đức Phật là, "Một hành giả có tâm hướng về sự buông bỏ, sẽ dễ dàng đạt đến Định (*Samādhi*, phiên âm là *Tam-ma-đề*)". Hành giả đó đắc được, gần như tự động, các trạng thái an lạc nội tâm. Điều mà Thế Tôn muốn nói là nguyên nhân chính để đắc mức thiền thâm sâu, để đạt đến các trạng thái mạnh mẽ đó, là sự quyết tâm khước từ, buông bỏ và xả ly. Trong giờ thiền, chúng ta không nên phát triển một tâm tư chỉ biết tích lũy, bám níu vào các sự vật; trái lại, chúng ta cần phải đào luyện một tâm trí sẵn sàng buông bỏ mọi vật, buông bỏ mọi gánh nặng. Ngoài giờ thiền, ta gánh vác biết bao nhiêu bổn phận đè trên vai, tựa như các hành lý nặng trĩu; nhưng trong thời gian hành thiền, ta không cần có nhiều hành lý như thế. Vậy, trong khi hành thiền, hãy xem ta có thể trút bỏ bao nhiêu hành lý. Bạn hãy xem sự vật như là gánh nặng, như khối trọng lượng, đè ép lên bạn. Như thế, bạn mới có thái độ đúng đắn để từ khước chúng, tự ý vứt bỏ chúng, chẳng thèm ngoảnh lại. Chính nỗ lực đó, thái độ đó, hành động đó của tâm hướng về sự buông bỏ, là điều đưa bạn đi sâu vào thiền định. Ngay cả ở các giai đoạn khởi đầu của hành thiền, hãy xét xem bạn có thể tạo ra được bao nhiêu năng lực để xả ly, để vứt đi mọi sự vật, và dần dần, sự buông bỏ sẽ xây đến. Khi tâm tư buông bỏ mọi sự vật, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng

hơn, hiểu biết rõ hơn và tự do hơn. Hành thiền được như thế, việc buông bỏ sẽ xảy đến theo từng giai đoạn, từng bước một.

Bạn có thể thực hiện các giai đoạn tiên khởi một cách nhanh chóng, nếu bạn muốn, nhưng hãy cẩn thận. Đôi khi, nếu bước qua các giai đoạn đầu quá nhanh, bạn sẽ nhận ra rằng công việc chuẩn bị vẫn chưa được hoàn tất. Đó cũng giống như dự định xây cất vội vã một ngôi nhà lầu trên một nền móng còn yếu ớt. Công trình dựng lên quá nhanh, nhưng rồi nó sụp đổ cũng nhanh! Vậy, bạn nên dành nhiều thì giờ cho nền móng, và cho "tầng thứ nhất" nữa, làm sao cho nền móng được vững chắc và kiên cố. Nhờ đó, khi bạn tiến lên các tầng trên, trạng thái hỷ lạc của thiền định cũng được vững chắc và kiên cố.

Theo phương cách tôi giảng dạy về hành thiền, tôi thường bắt đầu từ một giai đoạn rất đơn giản là *hãy buông bỏ hết các hành lý của quá khứ và vị lai*. Đôi khi, bạn có thể tưởng đó là việc quá dễ làm, rằng đó là điều quá sơ đẳng. Tuy nhiên, nếu bạn dồn hết nỗ lực vào việc đó, không quá nôn nóng chạy cho mau đến các giai đoạn cao hơn của sự hành thiền, cho đến khi nào bạn đã đạt đúng đắn mục tiêu đầu tiên là có được ***sự chú tâm vững bền vào ngay thời khắc hiện tại***, thì về sau này, bạn mới nhận thấy được rằng bạn đã thiết lập xong một nền móng thật vững chắc, để có thể xây trên đó các tầng cao hơn.

Buông bỏ quá khứ có nghĩa là không nghĩ gì đến công việc làm của bạn, gia đình bạn, những cam kết của bạn, kỷ niệm, những vui buồn của thuở thiếu thời, v.v...; bạn buông bỏ tất cả những kinh nghiệm đã qua, bằng cách chẳng màng quan tâm đến chúng. Bạn trở thành một kẻ không có tiểu sử, suốt trong thời gian hành thiền. Bạn chẳng nghĩ ngay cả việc bạn từ đâu đến, sinh ra ở đâu, cha mẹ là ai, hoặc bạn đã được nuôi dạy và lớn lên đã như thế nào. Tất cả những "lich sử" đó được buông bỏ trong khi hành thiền. Bằng cách đó, mọi người tại thiền đường này đều trở nên bình đẳng với nhau, chỉ là các thiền sinh. Cũng chẳng quan trọng gì về việc bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm, hoặc bạn là người đã có chút ít kinh nghiệm, hay chỉ mới chập chững bắt đầu. Nếu bạn buông bỏ được tất cả lịch sử đó, thì chúng ta đều bình đẳng và tự do. Chúng ta đang tự giải phóng ra khỏi các mối quan tâm đó, các tri giác, và tư tưởng đã giới hạn chúng ta và làm cản trở sự an tịnh này sanh từ việc buông bỏ. Vậy, cuối cùng rồi, mỗi trang lịch sử của bạn, bạn đều buông bỏ, ngay cả các biến cố đã xảy ra cho bạn kể từ khi đến dự khoá thiền ẩn cư này, và ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây. Bằng cách ấy, bạn không khuôn vác một gánh nặng nào từ quá khứ đem đến cho hiện tại. Bất cứ điều gì vừa xảy ra, bạn không còn quan tâm đến và buông cho trôi hết. Bạn không cho phép quá khứ tác động vào tâm bạn.

Có thể xem việc buông bỏ để luyện tâm như là một căn phòng nhỏ có bọc nệm cách âm. Khi một kinh nghiệm nào, một tri giác hay tư tưởng nào va chạm vào bức tường của căn phòng có vách bọc nệm, chúng không dội ngược trở lại. Chúng lún sâu vào lớp nệm và ngừng ngay tại đó. Như thế, bạn không để cho quá khứ gây được tiếng vang nào trong tâm tư, cả quá khứ của ngày hôm qua và tất cả thời gian dài trước đó, bởi vì chúng ta đang luyện tâm hướng về sự buông bỏ, vứt đi tất cả, và trút mọi gánh nặng.

Quan điểm của vài người cho rằng nếu lấy quá khứ ra quán chiếu, họ có thể rút ra bài học và giải quyết được các vấn đề đã qua. Tuy nhiên, bạn nên hiểu cho rằng khi quay lại nhìn vào quá khứ, bạn luôn luôn nhìn nó với cặp lăng kính méo mó. Bất cứ những gì bạn nghĩ nó đã là như thế, thì thực sự nó lại chẳng giống đúng như thế! Chính vì vậy, nhiều người đã tranh cãi nhau về những sự việc thực sự vừa xảy ra, ngay cả những chuyện vừa xảy ra vài phút trước. Các cảnh sát viên điều tra tai nạn giao thông đều biết rõ điều đó. Mặc dù tai nạn vừa mới xảy ra chừng nửa giờ mà hai nhân chứng, cả hai đều hoàn toàn thành thật, lại đưa ra hai bản tường trình khác nhau. Ký ức của ta không đáng tin cậy. Nếu thấy rằng ký ức không đáng tin cậy, bạn sẽ không đặt nặng giá trị vào việc hồi tưởng lại quá khứ. Và rồi, bạn sẽ buông bỏ nó đi. Bạn có thể chôn nó đi, cũng như thể bạn chôn người chết. Khâm liệm tử thi vào quan tài, và chôn xuống đất hay thiêu hóa đi, thế là xong, chấm dứt. Đừng bận bịu lẫn lộn với dĩ vãng. Đừng tiếp tục khiêng quan tài của những thời khắc đã chết vào trong đầu bạn! Nếu bạn làm thế, bạn đang đè mình xuống dưới các gánh nặng mà xem ra, chúng chẳng phải là của bạn. Hãy để quá khứ trôi qua đi, và rồi, bạn sẽ có đủ khả năng để được tự do ngay trong giờ phút hiện tại.

Còn về tương lai, các dự phóng, lo sợ, kế hoạch, và kỳ vọng, v.v... -- chúng ta cũng đều nên buông bỏ. Đức Phật có lần nói về tương lai: "Bất cứ điều gì ta nghĩ sẽ xảy ra như thế, thì nó luôn luôn lại khác thế"! Bậc hiền trí xem tương lai như mơ hồ, khó biết và khó mà tiên đoán được. Việc dự đoán về tương lai thường là một điều hoàn toàn ngu xuẩn, và luôn luôn làm phí mất thì giờ nếu ta nghĩ đến tương lai trong lúc hành thiền.

Khi làm việc với tâm, bạn cảm thấy nó thật lạ lùng. Nó có thể làm những việc kỳ diệu chẳng thể ngờ trước được. Điều rất thường thấy nơi các thiền sinh khi gặp lúc thật khó khăn, tâm không được an định, họ ngồi đó nghĩ rằng, "Lại nữa rồi! Lại thêm một giờ ngồi thiền trong sự bức bối!". Mặc dù khi họ bắt đầu tưởng nghĩ như thế, và dự đoán sẽ lại bị thất bại trong hành thiền, thì vài điều lạ lùng nào đó lại đột nhiên xảy đến, khiến họ nhập vào thiền định rất ư an hòa.

Gần đây, tôi có nghe nói về một người lần đầu đến tham dự khóa thiền mười ngày. Sau ngày thứ nhất, thân thể ông ta đau nhức quá, đến nỗi ông phải xin về nhà. Vị thiền sư bảo, "Hãy ở nán lại thêm một ngày và tôi cam đoan sự đau nhức sẽ qua đi." Ông ta ở thêm ngày nữa, đau nhức chẳng hết, nên ông ta lại muốn về nhà. Vị thiền sư nhắc lại lời nói trước, "Chỉ thêm một ngày nữa thôi, đau nhức sẽ biến đi". Ông ta nán lại đến ngày thứ ba và cơn đau lại càng tồi tệ. Trong các ngày còn lại, mỗi ngày ông đều đến gặp vị thiền sư, và nhắc nhở đòi về nhà, nhưng vị thiền sư vẫn nói, "Chỉ thêm một ngày nữa, cơn đau sẽ dứt". Vào buổi sáng ngày cuối cùng, ngoài sự chờ mong của ông, khi ông ta bắt đầu ngồi xuống, thì cơn đau đột nhiên biến mất, biệt dạng! Cơn đau nhức không tái hiện. Ông có thể ngồi thiền rất lâu mà không thấy đau nhức chi cả! Trước sự kỳ diệu đó, ông ta chững hững, chẳng biết tâm ông đã làm thế nào mà nó tạo nên được kết quả quá bất ngờ như thế. Vậy, bạn không thể nào biết rõ được tương lai đâu! Tương lai thật là kỳ dị, lạ lùng chẳng hiểu nổi, hoàn toàn vượt khỏi sự dự đoán của bạn. Những kinh nghiệm như thế đem trí tuệ và can đảm đến cho bạn, để buông bỏ hết mọi tư tưởng về tương lai cũng như tất cả các kỳ vọng.

Khi đang hành thiền, bạn nghĩ, "Tôi phải ngồi thiền còn thêm bao nhiêu phút nữa đây? Còn phải chịu đựng như thế này trong bao lâu nữa?", thì đó chỉ là sự đi lang thang vào tương lai. Cơn đau có thể sẽ biến đi trong chớp mắt. Giây phút sau có thể là giây phút tự do. Bạn không thể nào dự đoán được những gì sẽ xảy ra.

Sau khi đã hành thiền qua nhiều buổi, đôi khi bạn nghĩ, chẳng có buổi thiền nào là tốt đẹp cả. Trong buổi thiền tiếp theo, bạn ngồi xuống, và mọi sự lại trở nên an định và dễ dàng. Bạn nghĩ: "Chà! Giờ đây, tôi có thể hành thiền tốt rồi!", nhưng buổi tập kế tiếp, bạn lại thấy khó khăn, thất vọng, chán nản. Cái gì kỳ quái vậy?

Vị thiền sư đầu tiên của tôi có nói với tôi một điều xem ra như kỳ dị lắm. Ngài ấy bảo, chẳng hề có cái gì gọi là hành thiền thất bại cả! Ngài nói đúng. Tất cả những buổi hành thiền mà bạn gọi là "thất bại" đó, bức bối và chẳng đáp ứng kỳ vọng của bạn, những buổi ấy chính là những lúc mà bạn đang nỗ lực làm việc nhọc nhằn để có được "tấm ngân phiếu lãnh lương" ...

Như thể một người đi làm trọn ngày Thứ Hai, đến chiều chẳng lãnh được đồng nào. Anh ta nghĩ, "Làm việc như thế này để làm gì, hử?". Thứ Ba, anh làm cũng trọn ngày và cũng chẳng lãnh được gì. Một ngày tệ hại nữa. Trọn ngày Thứ Tư, trọn ngày Thứ Năm, cũng vẫn chẳng thấy có gì đền công cho tất cả việc nặng nhọc đã làm. Bốn ngày tồi tệ trôi qua liên tiếp. Thế rồi đến ngày Thứ Sáu, anh cũng làm đúng y công việc như mấy ngày trước, và chiều lại, ông chủ đến trao cho anh tấm ngân phiếu tiền lương. "Chà! Tại sao mỗi ngày lại chẳng phải là ngày lãnh lương nhỉ?!"

Tại sao mỗi buổi hành thiền chẳng phải là một "ngày lãnh lương"? Giờ đây, bạn đã hiểu thí dụ nói trên chưa? Chính do nơi các buổi thiền khó khăn đó mà bạn tích lũy vốn liếng cho bạn, do chính nơi đó mà bạn xây dựng các nhân duyên để thành công. Khi nỗ lực để được an tịnh trong các buổi thiền khó khăn, bạn tích lũy năng lực của bạn, tạo đà để đưa đến an tịnh về sau này. Và khi đã có đủ các điều kiện cần thiết, tâm bạn sẽ đi sâu vào các mức thiền định tốt, và cảm thấy như đây là "ngày lãnh lương". Do đó, chính trong các buổi hành thiền khó khăn mà bạn đã thực hiện được phần lớn công tác của bạn.

Trong khóa thiền tích cực mới đây tại thành phố Sydney, một nữ thiền sinh trong buổi trình pháp đã nói với tôi rằng, cả ngày bà ta giận tôi lắm, nhưng vì hai lý do khác nhau. Trong những buổi ban đầu ngồi thiền, bà gặp nhiều khó khăn, và giận tôi sao chẳng chịu rung chuông để nghỉ xả hơi sớm một chút. Trong các buổi thiền về sau, bà đi vào trạng thái an tịnh tuyệt vời, và bà lại giận tôi sao lại rung chuông nghỉ sớm quá. Thật ra, các buổi thiền tập đều kéo dài thời gian bằng nhau

cả, mỗi buổi đúng một giờ. Làm thầy, lãnh việc rung chuông, chẳng phải là chuyện dễ để làm vừa lòng tất cả các thiền sinh!

Khi dự đoán về tương lai, bạn thường tự nghĩ "Còn bao nhiêu phút nữa chuông mới reo?" Đó là nơi mà bạn hành hạ mình, khi mà bạn cúi xuống vác lên một gánh nặng chẳng phải của bạn. Vậy, xin phải thật cẩn thận, đừng vác lên vai cái va ly nặng trĩu của việc: "Còn bao nhiêu phút nữa mới rung chuông?", hoặc, "Ta phải làm gì nữa đây?". Nếu đó là những gì mà bạn đang nghĩ đến, thì bạn đang lơ là, chẳng chú tâm đến những gì hiện đang xảy ra. Bạn đâu có hành thiền! Bạn lạc hướng rồi, và bạn đang mời sự rắc rối đến với bạn đó!

Trong giai đoạn này của sự hành thiền, bạn hãy giữ sự chú tâm ngay vào phút hiện tại, đến mức mà bạn quên hẳn hôm nay là ngày gì, hoặc hiện đang mấy giờ, sáng hay trưa, cũng chẳng hay biết gì cả! Tất cả những gì bạn đang hay biết chính là giây phút hiện tại -- ngay tại lúc này! Bằng cách ấy, bạn đạt được thời biểu tu học tuyệt vời khi bạn hành thiền ngay trong giây khắc hiện tại, chẳng cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua, hoặc còn ngồi thêm bao nhiêu phút nữa, chẳng nhớ đến cả hôm nay là ngày gì.

Có một lần, khi còn là một tỳ kheo trẻ ở Thái Lan, tôi quên bằng mình đang ở vào năm nào. Thật là tuyệt diệu được sống trong cảnh giới phi thời gian, một cảnh giới tự tại hơn nhiều so với cảnh giới bị lệ thuộc thời gian mà chúng ta hiện đang sống. Trong cảnh giới phi thời gian, bạn thể nghiệm giây phút hiện tại, cũng như các bậc hiền trí thể nghiệm giây phút đó cả ngàn năm qua. Bao giờ giây phút đó cũng như thế, chẳng đổi khác. Bạn đang bước vào thực tại hiện tiền.

*Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thứ nhất của hành thiền, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu. Vậy, bạn hãy nỗ lực thật nhiều thêm, để đạt đến giai đoạn thứ nhất này, khiến nó trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và vững vàng. Sau đó, chúng ta sẽ đưa sự tỉnh thức trong phút giây hiện tại lên giai đoạn kế tiếp tinh tế hơn trong việc hành thiền -- **sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại.***