

Thay Thế Sức Mạnh Ý-Chí bằng Sức Mạnh Trí-Tuệ

Rất khó khuyến khích và truyền cảm hứng cho người khác mà không làm họ thất vọng ít nhiều. Muốn mô tả những kết-quả của việc tu tập—mô tả những trải nghiệm thâm sâu như tâm ảnh *nimitta*, tầng thiền định *jhāna*, và thánh quả Nhập Lưu—để truyền cảm hứng tu hành cho mọi người. (Cũng giống như việc mô tả về ngày lãnh lương cuối tháng với số tiền thưởng công để cho người ta hiểu được và chấp nhận làm việc một cách nhiệt thành và chú tâm). Cũng giống như một đại lý du lịch cổ mô tả rằng: cái chuyến-đi tới cái *Khách Sạn Jhāna* (tầng thiền định) nằm trong khu nghỉ mát lớn có tên là *Nibbāna* (niết-bàn) sẽ là rất vui sướng và hạnh phúc. Nhưng sau khi nghe, mọi người cứ lo nhăm tới hai mục tiêu là khách sạn và khu nghỉ mát lớn đó mà thôi. Họ không muốn đi chuyến-đi, họ không muốn trải nghiệm chuyến-đi; họ chỉ muốn làm sao đó có mặt ngay trong cái khách sạn trong khu nghỉ mát đó mà thôi. Họ cảm thấy không thỏa đáng nếu phải bỏ nhiều công sức trên đường-đi thì mới được thụ hưởng cái khách sạn và khu nghỉ mát đó. (Họ nghĩ vì sao phải chịu khổ cực mới có được vui sướng ở đó; tại sao không có cách nào chui thẳng vào cái khách sạn và khu nghỉ mát đó cho rồi. Đó là điều họ thấy thất vọng với điều đang tạo cảm hứng. Họ thậm chí muốn có ngay ‘phù hiệu chứng chỉ đắc đạo’ chứ không muốn bước đi tu một ngày nào). *Vì lý do này, các bậc thầy và quý đạo hữu khi khích lệ người khác tu tập không nên chỉ mô tả về những đích đến đẹp đẽ và đầy hạnh phúc của sự tu tập, mà nên nói luôn cho họ những khó-khăn trở-ngại trên con đường tu hành để đi tới những mục đích cao diệu đó.*

Do vậy, nói trở lại về chiến thuật tu tập: khi có sự thất vọng, bực tức, hoặc chán nản, bạn đừng tranh đấu với nó—cứ ở yên (an trú) với nó, cho dù nó là gì, rồi...rồi bạn sẽ thấy điều gì sẽ diễn ra. Khi ta chán nản hoặc thất vọng, ta giống như đang ở trong đồng phân. Khi ta đang biết học hiểu cách để thoát ra khỏi đồng phân, là ta đang trải nghiệm một thái độ từ bỏ tách ly khỏi nó. Khi bạn nhìn thấy những chướng ngại từ xa, bạn có thể hiểu tại sao tôi gọi đó là “đồng phân”. *Bạn không thể trông đợi ngày nào sự thiện cũng được tốt lành, nhưng bạn luôn có thể tạo những nhân tốt cho sự thiện ngày mai: chỉ ngồi quan sát mọi sự, không can dự vào mọi sự (cho dù đó là sự thiện tôi tặc đang diễn ra ngay bây-giờ)*. Bạn biết sự thiện bữa nay không tốt lành, rớt lên rớt xuống; nhưng bạn cứ để yên mọi sự như vậy. Chỉ ngồi nhìn nó diễn ra như vậy và để cho năng lượng chảy vào cái sự-biết, chảy vào cái sự tỉnh-giác thụ động. Để yên nó diễn ra không dính líu gì tới cái ‘ta’, để nó tránh xa khỏi cái ‘người điều khiển’, cái ‘người lý sự’, cái ‘tâm luôn phản ứng sinh sự’.

Khi người tu càng để cho sự tỉnh-giác thụ động phát triển và chỉ ngồi ném trải mọi sự mà không phản ứng gì với chúng, thì càng có nhiều năng lượng chảy vào sự chánh-niệm. Đứng lùi lại: đừng nắm giữ sự gì, và cũng đừng kháng cự với chúng. (Không tham và không sân). Cứ để yên mọi thứ diễn ra, giống như mây đang bay trên trời, mặc gì ta xía vào chuyện mây bay. Theo cách như vậy, bạn đang chuyển năng lượng vào sự chánh-niệm, vào sự-biết, và rồi tất cả những trạng thái tiêu cực của tâm sẽ phai biến mất. Tâm được thêm năng lượng và sự thiện trở nên dễ dàng. Trong sự đời cũng vậy: khi bạn cứ luôn phản ứng này nọ với bản thân và người khác, khi bạn càng tranh đấu, thì bạn càng lún sâu vào đồng phân rắc rối. Giống như bạn đang bước đi trên

bãi cát mềm: bạn càng quậy, càng chup giựt, tranh đấu, sinh sự, thì bạn càng lún sâu thêm trong cát. Khi bạn đang bước đi trên vũng lầy, nếu bạn càng cố bước nhanh bước mạnh, thì bạn càng lún sâu xuống lầy. Tương tự như vậy trong thiền tập, nếu bạn nôn nóng và tranh đấu, thì bạn càng có thêm những thời gian thiền tập tòi tệ mà thôi, thì bạn càng lún sâu vào ‘đóng phân’ những trạng thái tâm tiêu cực. Vì vậy cứ để mọi sự diễn ra như chúng là; hãy kiên nhẫn, và sử dụng những trải nghiệm đó như những cơ-hội để tu tập sự hiểu-biết trí-tuệ. Khi trí tuệ bắt đầu “bắc nhịp”, những khó khăn trở ngại sẽ tự phai biến dần.

Khi người tu biết dùng sức mạnh trí-tuệ hơn sức mạnh ý chí, người đó không chỉ loại bỏ được những khó khăn trở ngại và những trạng thái tâm tiêu cực, mà người đó còn có thêm năng lượng và người đó biết cách đưa sự thiền tới mức độ thâm sâu hơn. Người đó biết giây phút-hiện tại nghĩa là gì, và người đó biết lý do cái tâm lăng xăng thì luôn cầu vọng, bắt lỗi, đối đãi này nọ, nó luôn nói: “Giây phút-hiện tại chưa đủ-tốt; ta muốn nó tốt hơn”. Ví dụ, trước đây bạn đã từng thiền tập được tốt lành, bây giờ đang thiền bạn muốn trải nghiệm lại như vậy, bạn cứ nghĩ: “Thế nào cũng được, sắp được lại như vậy rồi” - nghĩ vậy là bạn đã phá tan ngay cái sự thiền rồi. Tính trước như vậy là phá hỏng cái sự đang-thiền rồi. Nếu suy xét tìm hiểu lại bạn sẽ thấy điều đó thực là ‘sai-bài’, suy tính cầu vọng là làm ‘bê’ sự thiền ngay - Hiểu được rồi như vậy thì bạn dễ dàng buông-bỏ để cho mọi sự diễn ra tự nhiên.

Lý do thiền tập không phải là để ‘đắc’ trạng thái *nimitta* hay tầng thiền định *jhāna*—thiền là tu tập tạo những nhân để cho *nimitta* và *jhāna* tự chúng khởi sinh và tự chúng tạo những nhân cho những trải nghiệm giác ngộ sau đó. Toàn bộ mục-tiêu của

chúng ta là tạo ra những nhân cho những điều đó xảy ra, và chúng sẽ trở thành năng lực trí tuệ của chúng ta. Những nhân đó là gì? Đó là sự buông-bỏ, sự hiên-từ và nhẹ-nhàng—nói gọn, đó là *sammāsaṅkappa* [cách nghĩ đúng đắn, chánh tư duy]. Bạn dành hết năng lượng, thân, và tâm chỉ cho “*giây phút-hiện tại*” này. Bạn buông bỏ và từ bỏ mà không trông đợi có lại được điều gì. *Buông bỏ thực thụ!*

Luôn nhớ rằng khi thiền không nên trông đợi kết quả thiền tập. Tu không cầu chứng cầu đắc gì cả. Nếu tu để chứng đắc cái gì thì bạn chỉ ‘rước’ toàn sự khổ đau mà thôi. Bạn đang thiền tập để buông bỏ, để từ bỏ, để không còn tham muốn—vậy bạn còn tham vọng từ việc tu thì để được gì.

Sự buông-bỏ, *paṭinissagga*, có nghĩa là bỏ đi mà không mong đợi được gì; giống như sự cho đi mà không đợi được đền đáp mới là sự bố thí thực thụ. Chúng ta không thiền tu để đạt được huy chương hay phù hiệu hay những sự chứng đắc gì gì đó. Chúng ta không nỗ lực tu tập để đạt tới cái gì để sau đó đem khoe với bạn bè, người quen. Nhiều người hay kể: “Tôi tham dự một khóa tu với ông thầy Ajahn Brahm và tôi đạt được cái này cái nọ...”. Nói vậy chỉ là sự ô nhiễm trong tâm. Chúng ta tu tập để dẹp bỏ những ô nhiễm trong tâm chúng ta; chúng ta thiền tập để không còn có gì, để được tự do.

Hài Lòng với Giây Phút-Hiện Tại

Mấy năm trước tôi tới Nhật, bên chủ nhà đã đưa tôi vào ở một khách sạn năm sao. Họ đã quên cho một người tu thiền ăn trước giờ Ngọ. Khi họ dắt tôi tới một nhà hàng sang trọng, lúc đó đã quá giờ trưa. Tôi từ chối không ăn (theo giới luật), có nghĩa là

tôi sẽ nhịn ăn luôn suốt ngày đó. Tôi bị mệt và tôi chỉ muốn yên tĩnh và thiền, nhưng đó là một khách sạn hơi ồn ào. Cuối cùng tôi ngồi trong một căn phòng mắc tiền, và nghĩ: “Mình đang bị cầm tù ở đây”. Tôi như bị nhốt trong khách sạn năm sao và tôi không muốn ở trong đó. Nhưng tôi kịp nhận ra tôi đang làm gì đang nghĩ gì, và tôi chặn ngay cái trạng thái tâm ngu ngốc đó. Ngu ở chỗ là, ta đang bị giam cầm trong một khách sạn năm sao hay trên một bãi biển đầy nắng đẹp thì có gì là khác nhau. Vấn đề không phải là nơi nào, mà vấn đề là ta không thích bị nhốt trong nơi đó.

Vậy khi bạn đang thiền, hãy tự hỏi mình: “*Ta có muốn ở đây trong giây phút-hiện tại hay không, hay ta có muốn ở nơi khác?*” Nếu bạn muốn ở nơi khác thì ở đây bạn chẳng bao giờ được bình an, hoặc sự thiền định của bạn cũng chẳng được thâm sâu gì cả. Nhưng nếu bạn biết ngăn chặn chính mình, thì trí tuệ hiểu biết sẽ nói với bạn rằng: “Không, đây là đủ-tốt rồi. Tôi muốn ở-đây trong giây-phút-này, với chân bị đau nhức, với mũi bị ngứa ngáy, trong cái nơi thiền ồn ào này, với cái tâm ngu ngốc này—Tôi chỉ muốn ở-đây”. *Khi bạn biết hài lòng và muốn ở nơi bạn đang ở, thì bạn sẽ được tự do.*

Tôi biết một nhà sư, trước kia thầy ấy bị bắt vô tù ở Thái Lan. Thầy ấy vô tội. Thầy ấy bị nhốt tù khi thầy ấy sắp trở thành vị đứng đầu giáo hội Tăng-già Thái Lan [*Sangharaja*: nghĩa gốc là Tăng-già vương], bởi vì có những người muốn tranh giành chức vị đó nên họ đã cố tình kết tội thầy có dính líu với phe cánh chính trị. Thầy bị nhốt tù 2 năm, trong tù thầy viết hồi ký của mình. Trong hồi ký ta đọc thấy, thầy ấy thích nơi ở trong tù. Trong tù thầy không cần nói gì cả; cũng không phải nói chuyện với ai sau khi ăn cơm. Thầy ăn thức ăn đơn giản, tịnh chay và ở

trong một phòng nhỏ gọn. Thầy nói thật tuyệt vời khi có nhiều tự do, không dính líu nhiều mọi thứ khác. Khi ai *thích* ở trong một phòng giam thì chắc hẳn người đó thực sự có được tự do ở đó.

Đó là một giáo lý đầy trí tuệ sâu sắc và tác động mạnh mẽ đối với tôi. Tôi nhận ra rằng dù tôi đang ở đâu hay đang làm gì không phải là vấn đề. Dù tôi đang ngồi trên máy bay, hay đang trả lời những câu hỏi, hay đang ở chỗ đô thị đông người, nếu tôi *muốn* hay tôi *thích* ở đó thì tâm sẽ yên tĩnh thôi. Đôi khi tôi nghĩ: “Tại sao ta phải làm như vậy? Đây là việc ngu ngốc!”. Nếu tôi nghĩ vậy, dĩ nhiên tôi khổ. Do vậy tôi nên nghĩ: “*Không, tôi muốn ở đây*” và điều này làm khởi sinh một cảm nhận bình an và tự do. Vì vậy, khi nào bạn đang ngồi trong phòng và tâm không tĩnh tại, bạn đừng làm gì cả; chỉ cần nói: “*Tôi muốn ở đây*”, rồi tâm sẽ trở nên tĩnh tại.

Khi chúng ta *muốn ở-đây*, bây-giờ, là chúng ta đang tu tạo sự tự do. Chúng ta đang thực tập Diệu Đế Thứ ba—chúng ta đang chấm dứt dục vọng và chặn cái ‘người-làm’. Đây là một chiến thuật rất mạnh mẽ: khi bạn đang ở đâu hay đang làm gì, chỉ cần tự hỏi: “*Ta có muốn ở-đây không hay ta muốn ở nơi khác?*”. Mỗi lần bạn trả lời *muốn ở nơi khác* là bạn đang tạo khổ. Đó là nguyên nhân tạo ra khổ, như Diệu Đế Thứ Hai đã nói. Còn mỗi lần bạn nghĩ: “*Tôi hạnh phúc khi ở-đây*” là bạn đang trừ diệt một số biểu hiện (dạng) thô tế của khổ. Bạn đang làm theo lời Phật dạy và diệu đế thứ ba.

Khi bạn biết hài lòng với hiện tại, cái đang có ở-đây và bây-giờ có thể dạy bạn một cách rất hay. Kinh nghiệm của tôi là, khi tôi ngồi xuống thiền và tôi *muốn ở-đây*, thì tâm ảnh *nimitta*—như một người bạn thân—lại xuất hiện ngay, đơn giản

bởi vì tâm được tĩnh tại. Bạn đã hiểu tĩnh tại nghĩa là tâm không chuyển động, cũng có nghĩa là nó không muốn thứ gì khác và không cố ở nơi nào khác. Tĩnh tại, theo nhiều người vẫn nghĩ là: “Tôi sẽ tu tới đó; Tôi sẽ tu vậy và tu vậy, rồi sau đó sự tĩnh tại sẽ đến, sẽ có trong tôi”. Nhưng nghĩ vậy thì sự tĩnh tại sẽ không bao giờ đến sau đó. *Bạn chỉ có thể tu tạo sự tĩnh-tại ngay-bây-giờ, và cách duy nhất để làm điều đó là để yên cho từng giây khắc-hiện tại có mặt.* Dù giây khắc-hiện tại có ra sao, bạn cũng nên nói rằng: “*Đây là đủ-tốt rồi; Tôi muốn ở-đây trong giây khắc-hiện tại, ngay bây-giờ*”. Dù ta có đang trải nghiệm gì, điều quan trọng là **thái-độ** ta muốn ở-đây hay muốn ở nơi khác. Vậy đó, bạn có thể hoàn toàn tự do trong một nhà tù hoặc có thể bị giam cầm một trong khách sạn năm sao. Điều tuyệt vời khi chúng ta biết rằng: dù đang ở nơi nào hay đang trong trạng thái nào, ta vẫn luôn có thể tự do tự tại. Hiểu biết điều đó là hiểu được cách trí-tuệ có thể giải thoát ta. Đây là ý nghĩa của sự “*không còn dính mắc*” (*anālaya*), ý nghĩa của sự chấm dứt khổ, của diệu đế thứ ba: *không còn chỗ nào để thứ gì có thể bám vào.* Đây là ý nghĩa đích thực của sự không còn dính mắc, sự buông-bỏ. Đây chính là chất-liệu của sự giác ngộ.

Thiền sư Ajahn Brahm