

PATIPADĀ

Con đường tu tập của ngài Ācariya Mun



Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno



“Quà Pháp bảo cao quý hơn mọi món quà khác”

– Đức Phật

PAṬIPADĀ

All commercial rights reserved

© 2005 Ācariya Mahā Boowa Nāṇasampanno Thera

Tác giả: Ācariya Mahā Boowa Nāṇasampanno

Dịch sang tiếng Anh: Ācariya Paṇṇavaḍḍho

Dịch sang tiếng Việt: Nhóm biên dịch Diệu Hạnh

Thiết kế bìa và ruột: Melita Halim, Aaron Rychlo và PT Diệu Hạnh

Liên hệ xin sách và góp ý xin gửi email tới d.dieuhanh@gmail.com

PATIPADĀ

Con đường tu tập của ngài Ācariya Mun



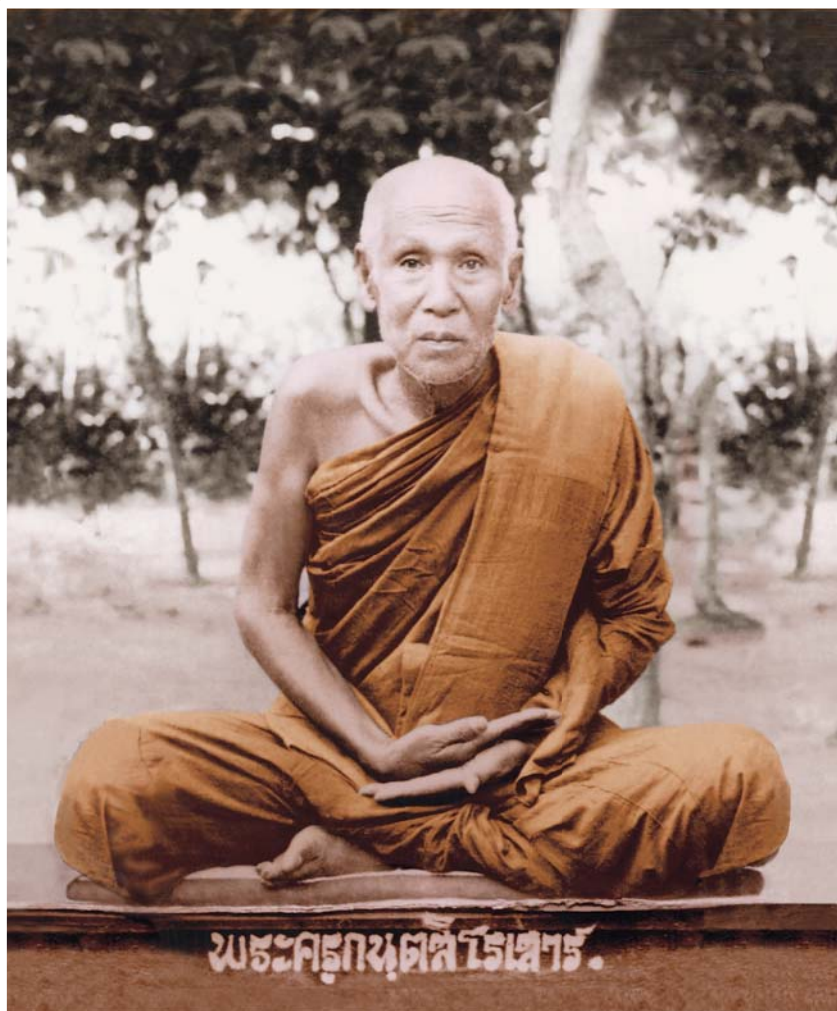
Ngài Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno viết

Ngài Ācariya Paṇṇavaḍḍho dịch sang tiếng Anh

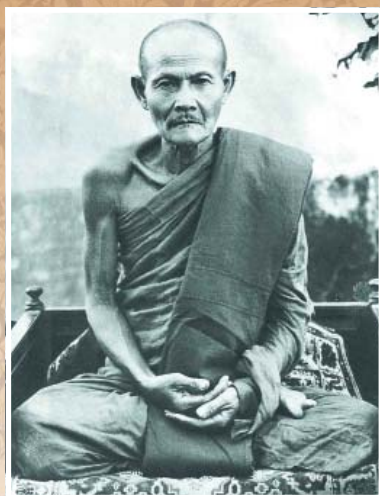
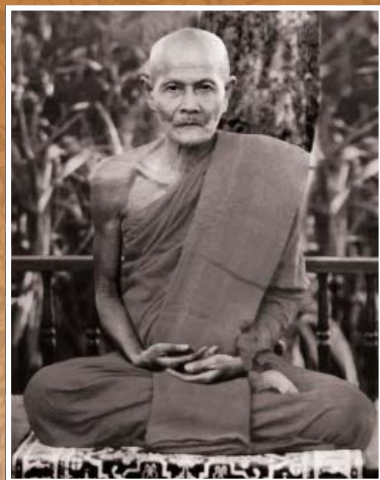
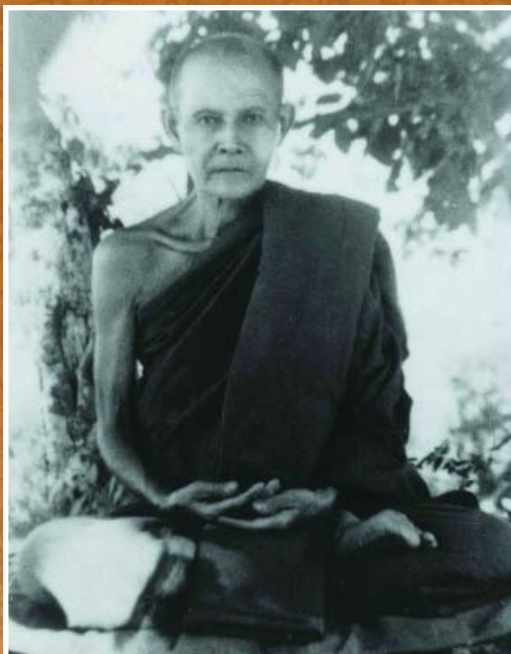
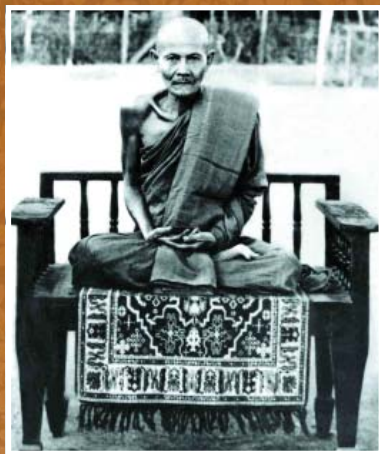
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Không được phép bán Pháp như hàng hóa ở chợ.
Được phép tái bản sách này dưới mọi hình thức
để ấn tống, như món quà Pháp bảo, và không
cần xin bất kỳ giấy phép nào nữa. Cấm hoàn toàn
việc tái bản sách này dưới bất kỳ hình thức nào
với mục đích thương mại.

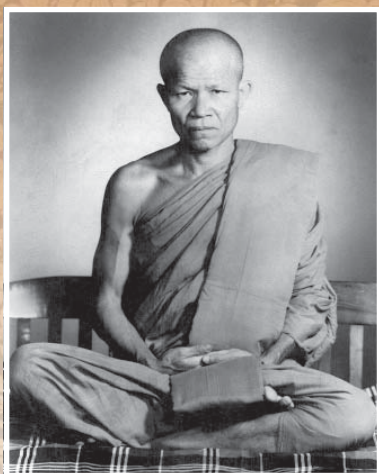
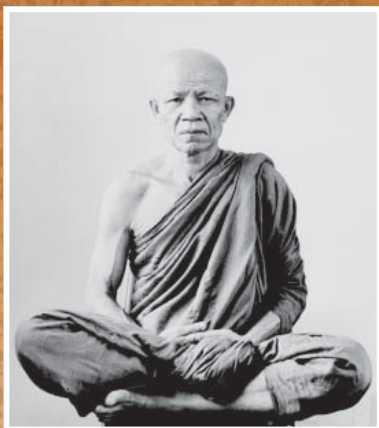
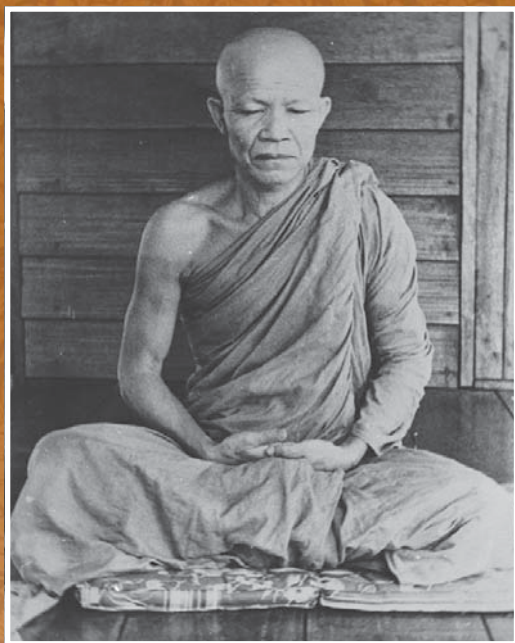
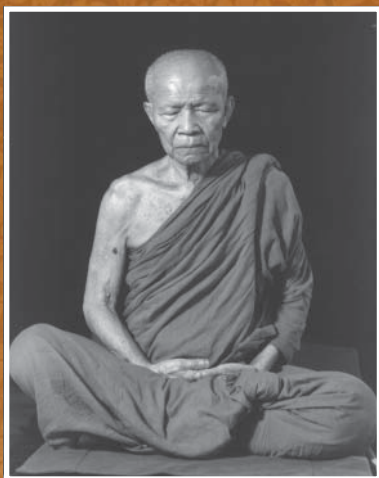
— *Ajaan Mahā Boowa Nāṇasampanno*



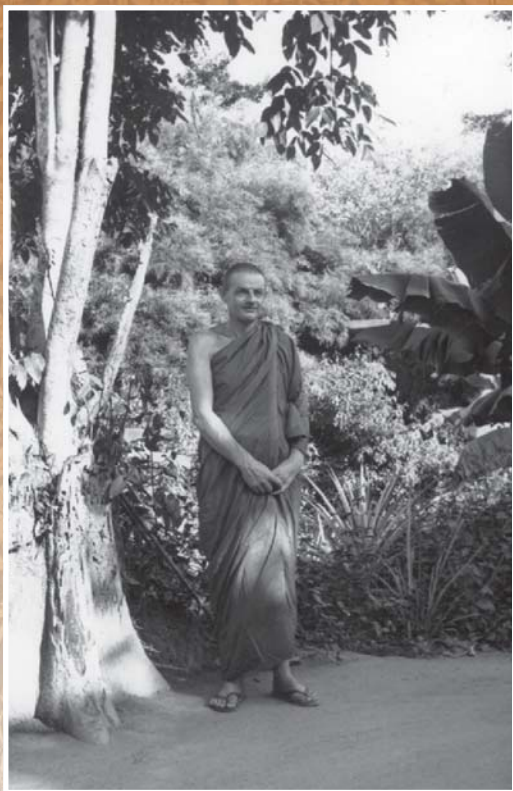
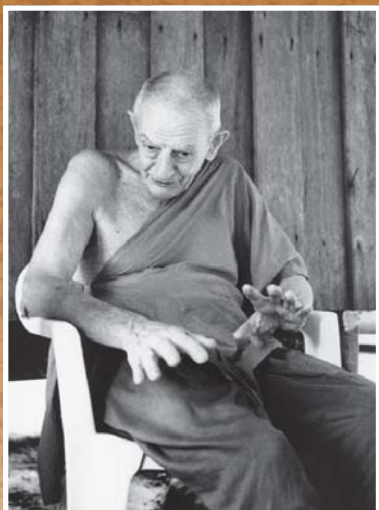
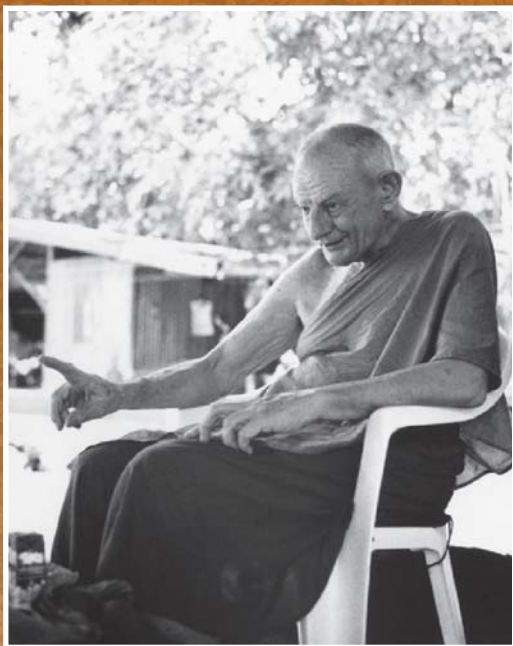
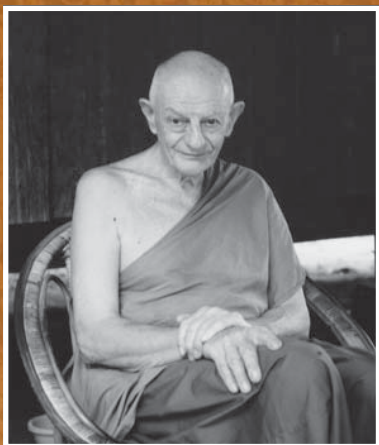
Ngài Ajaan Sao Kantasilo



Ngài Ajaan Mun Bhūridatta Thera



Ngài Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno



Ngài Ajaan Paṇṇavaḍḍho

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	xiii
1. KAMMATTHANA	1
2. RÈN LUYỆN TÂM	29
3. ANH CẬN SỰ MẶC ĐỒ TRẮNG	51
4. BỔ SUNG VỀ CÁCH RÈN LUYỆN VÀ PHÁP THOẠI CỦA NGÀI AJAAN MUN	63
<i>Cách ứng xử và tu tập tại chùa rừng</i>	80
<i>Viết thêm về cách rèn luyện và kỷ luật</i>	87
5. NHỮNG MẪU CHUYỆN TU TẬP CỦA CÁC VỊ TỖ KHEO	99
<i>Lần đầu tiên chạm trán với hổ</i>	102
6. CÁC PHÁP TU KHỔ HẠNH	109
<i>Khổ hạnh sống dưới cội cây</i>	114
<i>Khổ hạnh đi khát thực</i>	117
<i>Khổ hạnh ăn trong bình bát</i>	119
<i>Khổ hạnh đắp y may từ vải bỏ đi</i>	121
<i>Khổ hạnh sống trong rừng</i>	122
7. CÂU CHUYỆN VỀ NGÀI AJAAN CHOB	125
<i>Chư Thiên thăm viếng ngài để nghe Pháp</i>	130
<i>Một vị A-la-hán đến vén mở Pháp</i>	134
<i>Gặp một con rắn độc</i>	153
<i>Chạm trán với rất nhiều hổ</i>	160
<i>Cách chư Thiên thích nghe Pháp</i>	174
8. TỖ KHEO “KIỂU HIỆN ĐẠI”	193
9. VỀ CÁC CHÚNG SINH TRONG CÔI MA QUỶ	201

10. THỰC HÀNH CÁC KHỔ HÀNH	223
Đại học Tổng hợp rừng núi	225
Mục đích và địa điểm tu tập	235
Sự vất vả của Tỳ kheo Hành thiền	246
Ngồi thiền định trong nhiều giờ	252
11. BẢN CHẤT CỦA THAM, CHIẾN ĐẤU CHỐNG LẠI CƠN ĐAU VÀ Ô NHIỄM	267
Bản chất đau khổ của tham	267
Cách chiến đấu chống lại cơn đau và ô nhiễm	272
12. TIỂU SỬ NGẮN GỌN VỀ NGÀI AJAAN KHAO	283
Một con voi to đến thăm	288
Cách tu tập của ngài	293
Chiến đấu chống lại ô nhiễm	297
Loại bỏ vô minh	314
Bổ sung về cách tu tập của ngài Ajaan Khao	326
13. CÁC PHƯƠNG PHÁP THAM THIỀN	359
Phương pháp đi kinh hành	359
Cách ngài Ajaan Mun xác định hướng đi kinh hành	362
Cách đi thiền hành	362
Phương pháp ngồi thiền định	374
Cách thiết lập niệm ngay tại đây và bây giờ	375
Cách nghĩ niệm trong thiền chuẩn bị	376
Cần lưu tâm và cần trọng khi tham thiền	377
“Nghĩ niệm từ” dùng trong thiền chuẩn bị đúng cách	382
Thiết lập vị trí và độ cao cho đối tượng của tâm	383
Có cảm giác hơi thở ngừng lại	384
Tâm hộ kiếp	386
Khi nào tâm hộ kiếp biến mất?	388
Xuất khỏi định	392
14. TẦM QUAN TRỌNG CỦA NIỆM	395
Nghe giảng Pháp từ Thấy	402

15. CÁCH ỨNG XỬ CỦA CÁC VỊ TỖ KHEO HÀNH THIÊN	413
<i>Ứng xử theo cách tiết kiệm</i>	413
<i>Kích cỡ của bình bát</i>	442
<i>“Tỳ kheo Hiện đại” muốn thay đổi Giới Luật thế nào</i>	444
<i>“Tỳ kheo Hiện đại” bán các vị Ācariya của mình thế nào</i>	454
<i>Phong tục và cách ăn</i>	469
16. THÔNG LỆ CỦA CÁC VỊ TỖ KHEO HÀNH THIÊN	473
<i>Truyền thống kính trọng và tôn sùng đối với thầy và huynh đệ</i>	473
<i>Việc tụng kinh hàng ngày</i>	487
<i>Các tục lệ và nghi lễ khác nhau</i>	489
<i>Pháp đàm</i>	496
17. CÁC VẤN ĐỀ TRONG ĐỊNH VÀ TUỆ KHÁC NHAU THẾ NÀO	505
<i>Câu chuyện của Khun Mae Kaew</i>	508
<i>Vấn đề khởi sinh với Tuệ giác</i>	524
18. BÀN THÊM VỀ CÁCH ỨNG XỬ VÀ ĐÀM LUẬN PHÁP	529
19. CHUYỆN VỀ NGÀI AJAAN BROM	543
<i>Xương của ngài biến thành xá lợi sau một thời gian ngắn</i>	547
<i>Đạt được giải thoát khỏi Đau khổ</i>	548
20. PHƯƠNG PHÁP TU TẬP VÀ GIẢNG DẠY CỦA NGÀI AJAAN MUN	557
<i>Quán Thập nhị nhân duyên</i>	562
<i>Tóm lược việc tu thiền của ngài</i>	569
<i>Kết luận</i>	571
PHỤ LỤC	573
<i>Ngũ uẩn (Khandha)</i>	573
<i>Trí nhớ (Saṇṇā)</i>	574
<i>Các phận sự về thân (Khandha-vatta)</i>	574
<i>Các pháp tu Khổ hạnh (Dhutaṅga)</i>	575
<i>10 trói buộc (Saṃyojana)</i>	576
<i>Vinaya-Mukha</i>	577
<i>Cảnh (Ārammaṇa)</i>	577
TỪ VỰNG - GIẢI THÍCH CÁC TỪ PĀLI	579

DANH SÁCH TÊN RIÊNG TIẾNG THÁI

<i>Trong bản dịch</i>	<i>Cách phát âm</i>	<i>Nghĩa</i>
Ajaan	Achan	Sư, thầy
Ajaan Brom	Achan Brom	
Ajaan Chob	Achan Chóp	
Ajaan Mahā Boowa	Achan Ma-há Bu-a	
Ajaan Mun	Achan Mân	
Ajaan Sao	Achan Sảo	
Khun Mae Kaew	Khun Me Kéo	
Sakon Nakhon	Sa-côn Nà-khôn	
Udon Thani	Udon Thà-nì	
Wat	Oạt	chùa
Wat Pa Baan Taad	Oạt Pa Bán Tạt	

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI DỊCH

THÁI - ANH

Cuốn sách này là bản dịch về cách tu tập *Dhutaṅga Kammaṭṭhāna* (Hành thiền Khổ hạnh) của ngài Ajaan Mun Bhuridatta Thera, do ngài Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno Thera viết kèm theo cuốn tiểu sử ngài Ācariya Mun.

Ngài Ajaan Mahā Boowa hiện giờ (1995) 82 tuổi, đã thọ giới tỳ kheo 62 năm. Ngài đã lập Chùa Rừng Baan Taad 40 năm trước, và đang sống và trụ trì tại ngôi chùa này. Trước đó, ngài đến tu học với ngài Ajaan Mun, thiền sư của mình, trong 8 năm từ năm 1941. Ngài Ajaan Mahā Boowa đã ghi lại trong cuốn sách này phần lớn những gì thu lượm được và người đọc có thể phần nào lường tượng được sự khó nhọc, vất vả mà ngài đã trải qua.

Trước cuốn sách này đã có hai bản dịch. Bản đầu tiên được in thành nhiều tập trong tạp chí “*World Fellowship of Buddhists Journal*” nhưng bản dịch này không được hoàn chỉnh, có nhiều chỗ không chính xác. Bản dịch thứ hai của ngài Ajaan Suchaat Abhijato đầy đủ và khá chính xác. Ban đầu, tôi định dùng bản dịch này, chỉnh sửa và cải thiện phần tiếng Anh (cũng đã khá tốt rồi), nhưng sau đó tôi cân nhắc văn phong, ý nghĩa chính xác của nhiều thuật ngữ chuyên môn và cả cách diễn đạt tinh tế ẩn trong từ ngữ. Cuối cùng, tôi thấy dịch lại từ đầu dễ dàng hơn, và dịch hoàn toàn theo giọng văn của tôi. Trước hết, tôi xin ghi nhận rằng bản dịch của ngài Ajaan Suchaat đã giúp tôi rất nhiều.

Cuốn sách này có nhiều chỗ khó hiểu đối với những ai không quen với lý thuyết và thực hành theo Phật giáo Theravada. Vì vậy, khi đọc lần đầu, độc giả nên bỏ qua những giải thích sâu về giáo Pháp mà tiếp tục tìm hiểu về phương pháp và cách thực hành của các vị Ācariya được đề cập trong sách. Tuy vậy, cần thấy rằng sẽ không thể hiểu được trọn vẹn và chính xác phương pháp các vị

Ācariya thực hành nếu không đọc để biết những lý do căn bản dẫn đến hành động của các ngài.

Bản dịch này sử dụng nhiều từ *Pāli*. Nhưng trong mọi trường hợp, các từ đó được dịch trong ngoặc, trong chú thích, và trong vài trường hợp, các từ thông dụng như “Dhamma”, “*Samādhi*” v.v. không được dịch. Nguyên tắc của tôi trong việc sử dụng từ *Pāli* là thà người đọc không hiểu còn hơn hiểu sai do dịch ép. Nhưng dù sao đi nữa vẫn có phần từ vựng đầy đủ và khá tốt ở cuối sách, vài từ đặc biệt còn được giải thích đầy đủ hơn trong phần phụ lục. Khi dịch, tôi dùng cả từ Ajaan và Ācariya, cả hai đều có cùng một nghĩa là “Thầy”, nhưng trong tiếng Thái, Ajaan cũng được dùng để nói đến một vị sư cao hạ. Thường thường, khi nhắc tới một vị sư cao hạ hoặc gọi thay cho tên của vị đó, tôi dùng từ “Ajaan”, nhưng nếu muốn nói về một vị thầy thì tôi dùng từ chuẩn *Pāli* là “Ācariya”.

Cuối cùng, tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn của mình tới người (muốn giấu tên) đã đánh máy cả cuốn sách này, sửa bản thảo hai lần và làm một số việc khác trong khi vẫn chăm sóc gia đình và trông nom một ngôi nhà.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho
Chùa Rừng Baan Taad
(1995)

LỜI NGƯỜI DỊCH ANH - VIỆT

Cuốn sách này được dịch từ bản dịch sang tiếng Anh của ngài Ajaan Paṇṇāvaḍḍho “*Paṭipadā - Venerable Ācariya Mun’s path of practice*” do ngài Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno Thera (1913-2011) viết bằng tiếng Thái về con đường tu tập của ngài Ajaan Mun.

Ngài Ajaan Paṇṇāvaḍḍho (1925 - 2004) đã theo học với ngài Ajaan Mahā Boowa trong 41 năm tại Chùa Rừng Baan Taad và qua đời tại đây. Lúc còn tại tiền, ngài đã là vị tỷ kheo phương Tây cao hạ nhất đi theo con đường tu tập của ngài Ajaan Mun. Việc ngài dịch những lời dạy của ngài Ajaan Mahā Boowa đã giúp nhiều thế hệ Phật tử đến với truyền thống tu trong rừng của Thái.

Đối với độc giả chưa quen với cách tu này, cuốn sách này có thể có phần hơi khó hiểu. Trong trường hợp đó, quý vị hãy bỏ qua những chỗ khó hiểu và đọc tiếp. Rồi khi đọc lại, quý vị sẽ thấy dễ hiểu hơn. Để thuận lợi cho bạn đọc, các từ *Pāli* thông dụng trong bản tiếng Anh đã được dịch sang tiếng Việt.

Trong quá trình dịch, tôi đã tham khảo cuốn *Kammaṭṭhāna* của ngài Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno do ngài Ajaan Suchart dịch sang tiếng Anh. Tôi cũng may mắn được một Mae Chee muốn giấu tên chia sẻ chương 1 cuốn *Paṭipadā* do cô dịch từ tiếng Thái sang tiếng Việt. Tôi vô cùng biết ơn ngài Ajaan Suchart và Mae Chee đã giúp tôi rất nhiều trong việc biên dịch này.

Cuốn sách này đã được hoàn thành với sự trợ giúp của rất nhiều người, từ hiệu đính bản dịch đến chỉnh sửa tiếng Việt. Vì đa số người hiệu đính muốn giấu tên nên tên của tất cả những người đó không được liệt kê ở đây. Nhưng đóng góp của từng người trong số họ trong công trình dịch thuật chung này là vô cùng to lớn, khó lòng có thể liệt kê hết được, kể cả khi họ không muốn giấu tên.

Mặc dù đã cố gắng hết sức, nhưng vì khả năng có hạn, ấn phẩm này không khỏi còn nhiều sai sót. Để lần tái bản sau được hoàn chỉnh hơn, xin bạn đọc ghi lại những chỗ cần chỉnh sửa, cải tiến và gửi về d.dieuhanh@gmail.com.

PT Diệu Hạnh
Tháng 1 năm 2020

KAMMATTHĀNA

Từ “*Kammatthāna*” là một thuật ngữ có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong Pháp và được các vị *Dhutaṅga Bhikkhu* (Tỳ kheo Khổ hạnh) tu tập. Nhưng ý nghĩa thực sự của *kammatthāna* sẵn có ở mọi người – đàn ông, đàn bà, người xuất gia và người tại gia, vì nó đề cập đến những thứ như tóc, lông, và những bộ phận còn lại trên cơ thể.

Có lẽ không phải ai cũng hiểu hết ý nghĩa của từ “*kammatthāna*” hoặc “*Dhutaṅga Kammatthāna Bhikkhu*” (Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh), nhưng cuốn sách này chỉ đề cập đến cách thực hành *Dhutaṅga Kammatthāna* (Hành thiền Khổ hạnh) do ngài Ajaan Mun (Bhūridatta Thera) truyền dạy. Ngoài dòng này, tôi không biết hoặc không có nhiều kinh nghiệm về các cách tu tập khác, mà chỉ biết sơ sơ, không có cơ hội tìm hiểu. Tuy nhiên, cách ngài Ajaan Mun diu dắt đệ tử thì tôi hiểu khá tường tận, đã thấy, đã nghe và đã thực hành chúng. Trước khi viết về điều đó, tôi sẽ đưa ra giải thích về từ *kammatthāna* (hành thiền) vì đây là nền tảng trong phương pháp tu tập của các vị *Kammatthāna Bhikkhu* (Tỳ kheo Hành thiền) và là chỉ dẫn cho thấy *kammatthāna* tương thích với những cách tu tập được mô tả trong cuốn sách này thế nào.

Từ “*kammatthāna*” đã được các Phật tử biết đến từ rất lâu và được hiểu với nghĩa là “nơi làm việc (hay nền của công việc, nghiệp xứ)”. Nhưng “việc” ở đây là việc rất quan trọng và có ý nghĩa, là việc phá tan thế giới của hiện hữu (*bhava*); nghĩa là đập tan sự sinh (tương lai), ô nhiễm, ái dục, gỡ bỏ và phá hủy mọi vô minh ra khỏi tâm. Mục đích của tất cả những việc này là để giải thoát khỏi khổ đau. Nói cách khác, là để thoát khỏi sinh, già, bệnh và chết, vì đó là những cây cầu nối ta với vòng luân hồi, khiến các chúng sinh không dễ gì thoát ra để được tự do. Đó là ý nghĩa của từ “việc làm” hay “làm việc” trong khung cảnh này hơn là các

nghĩa khác, ví như những công việc thường được làm trong thế gian. Thành quả của công việc tu tập này, cho dù chưa đạt được mục đích cuối cùng, vẫn mang lại hạnh phúc trong kiếp sống hiện tại và vị lai. Do đó, các vị tỷ kheo quan tâm và thực hành theo các cách này thường được biết đến như các *Dhutaṅga Kammatṭhāna Bhikkhu* (Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh), một danh hiệu thể hiện sự tôn trọng và thành kính mà những đạo hữu Phật tử dành cho họ.

Một hình thức *kammatṭhāna* (để mục thiền) đã luôn rất quan trọng từ thời Đức Phật, và được Thầy tế độ trao dạy trong buổi lễ thọ giới, bao gồm năm bộ phận của cơ thể: “KESA – tóc, LOMA – lông, NAKHĀ – móng, DANTĀ – răng, TACO – da” theo cả chiều thuận và chiều nghịch. Dạy những đề mục này để giới tử lấy làm phương pháp quán theo chiều xuôi và chiều ngược, quán niệm ngược xuôi những bộ phận đó cho đến khi thuần thục và biết được rõ ràng 1 trong 5, hoặc cả 5 bộ phận đó. Vì 5 bộ phận đó là những bộ phận quan trọng trên cơ thể của cả đàn ông và đàn bà.

Tuy nhiên, “*kammatṭhāna*”, với nghĩa “đối tượng trụ đỡ” (*ārammaṇa*, cảnh) của bất kỳ một tâm cụ thể nào, thì có rất nhiều loại, và theo sách vở thì người quan tâm tra cứu có thể thấy 40 đề mục như vậy¹. Lý do chính cần có nhiều loại *kammatṭhāna* (để mục thiền) như thế là để những người muốn tu tập, nhưng có tính cách khác nhau, có thể chọn một hay nhiều loại cho phù hợp với tính cách của mình. Cũng giống như có nhiều loại bệnh, do đó, cần có các loại thuốc khác nhau để điều trị.

Phương pháp là phải chọn một trong những đối tượng đó và niệm thâm lặp đi lặp lại tên của nó (*parikamma-bhāvanā*, thiền chuẩn bị) trong mọi tư thế phù hợp hay thích hợp của cơ thể. Ví dụ lặp đi lặp lại KESA... KESA... KESA... KESA..., hay LOMA... LOMA... LOMA... LOMA..., với tâm có niệm để duy trì kiểm soát liên tục, không để tâm đi lang thang nơi khác, mà vẫn hay biết đối tượng Pháp cụ thể này, là cái có tên mình đang niệm, và không thay đổi thường xuyên giữa các đối tượng Pháp – sự thay đổi này là đặc tính của người vừa vội và không mục đích. Cần tiếp tục làm như vậy cho đến khi thực sự trải nghiệm được kết quả hoặc thực sự biết được rằng đối tượng niệm đó không phù hợp tính cách của mình, rồi hãy chuyển sang đối tượng mới.

1. Có thể tìm thấy danh sách đầy đủ trong ‘Tứ điển Phật học’ của ngài Nānatiloka hay trong ‘*Visuddhimagga*’ (được dịch là ‘Thanh tịnh đạo’).

Khi hành giả đã biết được đối tượng nào phù hợp với tính cách của mình thì cần lấy nó làm điểm neo tựa cho tâm² và tiếp tục duy trì không suy giảm hay nản lòng cho đến khi trải nghiệm được kết quả và càng ngày càng tới gần nên Pháp³, nơi đó hành giả cần thay đổi đối tượng Pháp – và điều này hành giả sẽ tự mình biết lấy.

Kết quả từ việc tu tập các Pháp này hay bất kỳ Pháp nào khác phù hợp với tính cách hành giả là hạnh phúc và định tĩnh tăng trưởng trong tâm mà hành giả chưa từng trải nghiệm trước đây. Sự tĩnh lặng này của tâm bắt đầu từ cấp độ thấp nhất, đạt được sự an tĩnh trong vài tích tắc, rồi tăng lên một quãng thời gian dài hơn, rồi cuối cùng đến một trạng thái định tĩnh mà hành giả muốn nghỉ ở đó bao lâu cũng được, và xuất ra khỏi đó lúc nào hành giả muốn. Trạng thái định tĩnh cuối cùng này vi tế và sâu sắc hơn nhiều so với các trạng thái khác.

Khi tâm định tĩnh, nó có thể xả ly mọi cản trở về cảm xúc thường gây rắc rối theo nhiều cách khác nhau và chỉ còn lại “sự hay biết” và “sự sáng chói” là những phẩm chất vốn có của tâm, cũng như hạnh phúc phát sinh từ sự định tĩnh tùy theo cấp độ của tâm. Không còn gì ở đó nữa, vì tại thời điểm đó, tâm không có sự nâng đỡ của cảnh và tâm là chính nó và chỉ một mình nó mà thôi. Dù cho ô nhiễm (*kilesa*) vi tế vẫn còn trong tâm, chúng cũng không xuất đầu lộ diện được, vì như nước trong, tĩnh lặng, không một bọt nhơ, cho dù có cặn thì cũng đã lắng xuống đáy, không làm nước vẫn đục. Do đó, nước trong, sạch và có thể dùng để uống, tắm rửa hay cho các mục đích sinh hoạt khác.

Tâm không có sự nâng đỡ của cảnh luôn bình an trong bản thân nó. Tâm được ở một mình bao lâu thì nó hạnh phúc, kỳ diệu, đầy ý nghĩa và quý báu, làm “người chủ” của nó phải ngưỡng mộ nó nhiều và lâu bấy nhiêu. Lúc đó, tâm đầy ý nghĩa và tuyệt vời, mà sau đó rất lâu cũng không hề thuyên giảm. Đó là vì tâm sâu sắc và kỳ diệu đã ở trong ta rồi. Khi tâm được thanh lọc, ta quay vào trong và thực sự chạm được nó, thậm chí chỉ trong một tích tắc thôi, ta trực kiến được ngay là nó kỳ diệu thế nào. Nhưng nếu để nó qua đi, để nó tuột

2. Nghĩa là đối tượng thiền, có thể là một từ “BUDDHO”, hoặc cảm giác hơi thở vào và thở ra, v.v. được giữ trong tâm cho đến khi trở thành bạn đồng hành và làm nơi trú ngụ để tâm hướng tới Pháp.

3. *Bhūmi-Dhamma*: nghĩa đen: “nền đất của Pháp” nghĩa là ruộng Pháp.

khỏi tay, và trạng thái tâm đó suy giảm vì không duy trì được đúng phương pháp tu tập hoặc cố phát triển tâm hơn nữa, trải nghiệm đó sẽ làm ta mong ước có lại được trạng thái ấy và sẽ vô cùng thất vọng nếu không đạt được. Có lẽ vì lý do này mà dưới thời Đức Phật, tâm của một vị Thánh Tăng (*Sāvaka*)⁴ đã tiến bộ và suy giảm tới sáu lần, cho đến khi vị đó rất thất vọng và nuối tiếc vì không đạt được mong ước của mình. Nhưng cuối cùng vị đó cũng đã trở thành một trong các vị Thánh A-la-hán nhờ sự tinh tấn và kiên trì làm cây cầu nối tới chứng đắc Pháp Bất tử (*Amata*) – cõi hạnh phúc. Ngài làm được như vậy nhờ nương vào *Kammaṭṭhāna Dhamma* (Pháp Thiện) làm cách thức tiến lên phía trước.

VÔ LƯỢNG CHƯ PHẬT VÀ CÁC VỊ THÁNH A-LA-HÁN ĐỆ TỬ CỦA MỖI NGÀI đã nhập Vô dư Niết-bàn trong thời quá khứ vô tận, kể cả các vị dưới thời Đức Phật, Ẩn sĩ Gô-ta-ma và các vị Thánh Tăng của Ngài đã tịch diệt mấy ngàn năm về trước đã đạt được quả vị Phật và quả vị A-la-hán nhờ thực hành một hay nhiều pháp *kammaṭṭhāna* (thiền) – ví dụ 5 *Kammaṭṭhāna*⁵ (đề mục thiền) kể trên. Không một vị nào chứng ngộ được Pháp mà không dùng *kammaṭṭhāna* (thiền), do đó ta có đủ lý do để có thể tuyên bố rằng *kammaṭṭhāna* (thiền) là cái nôi của tất cả các vị Thánh. Đó là vì trước khi sắc pháp (*rūpa*) hay danh pháp (*nāma*)⁶ của một vị tỳ kheo hay một Phật tử tại gia có thể phát triển và chuyển biến từ trạng thái của một người bình thường (*puṭhujjana*) sang trạng thái của một vị Thánh (*Ariya puggala*) từ bậc thấp nhất đến cao nhất, vị đó phải có một Pháp Thiện làm công cụ để “gột rửa mình”. Đó là công cụ, bằng nhiều cách khác nhau, có thể nhào nặn và thay đổi suy nghĩ và hiểu biết, vốn là

4. *Sāvaka*: Thánh Tăng; nghĩa đen: “người nghe được”. Chỉ những người “nghe được” Giáo Pháp. Đó là một thuật ngữ để chỉ những người đã đắc “Đạo” “Nhập lưu” và cao hơn nữa. *Sāvaka Arahant* – chỉ những người đã trở thành A-la-hán nhờ nghe Pháp trực tiếp từ Đức Phật.

5. Ý nói đến 5 trong 32 bộ phận của cơ thể, một trong số 40 *kammaṭṭhāna* (đề mục thiền). (Người dịch Việt)

6. Thân (sắc): *rūpa*, tên (danh): *nāma*. Ở đây nói đến ngũ uẩn. Sắc chỉ sắc uẩn và danh chỉ bốn uẩn là thọ (*vedanā*), tưởng nhớ (*saññā*), hành (*sankhāra*), thức (*viññāṇa*). Xem thêm Phụ lục trang 573.

nền tâm đã có “hạt giống” vòng luân hồi (*vaṭṭa*)⁷ trong đó, đến độ chúng phải tan biến hết. Sau đó, nó sẽ thay đổi và trở thành “tâm-Phật”, toàn bộ một thế giới mới của tâm khởi lên trong thanh tịnh hoàn toàn.

Do vậy, tất cả các vị Phật đều coi *kammatṭhāna* (thiền) là một Pháp thiết yếu và quan trọng sống còn, và mọi “Vị Thầy của Thế gian” (*Sāsada*)⁸ đều đã luôn tán dương *kammatṭhāna* trong giới những người đi theo tôn giáo của mình cho đến tận thời nay. Cũng y như vậy, trong Giáo Pháp của Đức Phật Ấn sĩ Gô-ta-ma, Ngài luôn tán dương việc hành thiền như một hình mẫu và truyền thống không thay đổi từ cổ xưa cần được tuân theo. Ngài là bậc vô thượng, và Ngài đã thành Phật nhờ tu tập 40 pháp thiền, trong đó quán niệm hơi thở (*ānāpānasati*)⁹ là một ví dụ. Đức Phật cũng dạy thiền cho các đệ tử của mình, các pháp thiền này đã được truyền dạy tới chúng ta đến tận ngày nay, và đó vẫn là những cây cầu nối chúng sinh trên thế gian tới tận Niết-bàn, hay cho tới khi sức mạnh của các thiện phước (*vāsanā*) cuối cùng của những người đi theo Đức Phật chấm dứt. Vì vậy, thuật ngữ “*kammatṭhāna*” (hành thiền, nghiệp xử) vẫn luôn là một Pháp môn đặc biệt trong hệ thống Giáo Pháp (*Sāsana*), và sẽ luôn là như vậy.

Những ai có niềm tin vào Phật Pháp nhưng chưa vun trồng và tu tập theo đường lối *kammatṭhāna* (hành thiền), dù đã biết được chút gì đó về những thứ ẩn náu trong bản thân mình, cả tốt lẫn xấu, cũng không nên nghĩ rằng mình thật là thông minh trong hiểu biết tự mình có được, kể cả khi có thể nhớ tất cả rồi đọc thuộc lòng Tam Tạng. Vì Tam Tạng chỉ là bảng tổng kết của cái thiện và bất thiện, hay các hiện tượng tự nhiên trong ta, sẽ không thay đổi cho đến khi được nhận diện thông qua một hình thức tu tập, trong đó *kammatṭhāna* (thiền) chỉ rõ con đường dẫn tới Sự thật theo đúng ý định của Đấng Thế Tôn khi Ngài vén mở Pháp và dạy cho thế gian.

Bốn mươi đề mục thiền này là cái tủ lưu giữ Tam Tạng¹⁰. Các đề mục này là phương tiện để phá tan vòng sinh tử. Chúng là công cụ để đập tan “vòng

7. *Vaṭṭa*: nghĩa đen: “vòng quay”. Vòng quay của sinh tử luân hồi.

8. *Sāsada*: Nói đến các vị Phật từ quá khứ vô thủy đến Đức Phật Gô-ta-ma, Đức Phật hiện tại.

9. *Ānāpānasati*: Pháp tu tập biết rõ hơi thở đang vào và đang ra.

10. Cốt lõi của Tam Tạng. (Người dịch Việt)

quay” (*cakka*) dẫn chúng sinh xoay trong vòng quay sinh và tử tới mức họ không còn biết kiếp trước và kiếp sau, cũng không biết về đau khổ (*dukkha*) cũ và mới luôn lẫn lộn trong vô vàn kiếp sống của họ, tất cả đều được các pháp thiện này cắt bỏ hoàn toàn.

Cách tu tập không có một trong những Pháp này làm điểm tựa và trợ giúp dưới bất kỳ hình thức nào đều sẽ không dẫn đến việc đoạn tận được các ô nhiễm và khối Đau khổ trong mình, mà cũng không giảm bớt, cải thiện hay diệt trừ được chúng. Cách tu tập có các Pháp này trợ giúp và nâng đỡ chắc chắn sẽ đoạn tận hoàn toàn Đau khổ.

Vì vậy, hành giả tu tập nhằm đạt định tĩnh và hỷ lạc, để hiểu biết rõ ràng và xuyên thấu tất cả các Pháp cần coi các *Kammaṭṭhāna Dhamma* (Pháp Thiện) này như đường sống xuyên suốt quá trình tu tập của mình, từ bậc thấp nhất đến cao nhất trong Pháp, là tự do (*vimutti*) của Niết-bàn. Bất cứ ai tu tập để vun bồi đức hạnh theo con đường thiện lành và chân thật theo bất kỳ phương pháp nào, khi đạt tới tình huống có tính quyết định thực sự – nói cách khác, là khi họ chuyển từ trình độ hay nền tâm và Pháp thấp hơn lên mức độ cao hơn – người đó sẽ phải nhìn lại và lựa chọn một trong những *Kammaṭṭhāna Dhamma* (Pháp Thiện) này làm phương tiện để đi tiếp, nhờ vậy, có thể vượt qua và thoát ra ngoài một cách nhẹ nhàng và an toàn. Vì các Pháp này là tổng hợp của mọi Sự Thật của Pháp (*Sacca-Dhamma*), có Đạo, Quả và Niết-bàn ở điểm cao tuyệt đỉnh. Tất cả các Pháp này đều nằm trong giáo lý của Đức Phật (*Buddha Sāsana*), được từng Vị Thầy Vĩ Đại (*Sāsadā*) ở mỗi thời đại vén mở và truyền dạy theo cùng một cách thức, rồi sau đó được trao truyền kế tiếp từ thầy sang trò.

Những ai còn hồ nghi về các vị Phật, những bậc đã vén mở và truyền dạy Giáo Pháp vào các thời đại khác nhau, cho đến Vị Thầy Vĩ Đại hiện nay là Đức Phật của chúng ta, nên tu tập và tìm hiểu Pháp *kammaṭṭhāna* (thiện) mà Đức Phật đã trình bày, chứng minh là đúng đắn bằng con đường trí tuệ, cho đến khi đạt được kết quả như Ngài đã nhắm tới. Khi đó, nhờ hiểu biết và kinh nghiệm có được từ quá trình tu tập của chính mình, hành giả sẽ biết rõ rằng *Vị Thầy Vĩ Đại và Pháp không khác nhau mà chính là một*. Điều này phù hợp với cốt lõi của Pháp mà Đức Thế Tôn đã chỉ dạy một cách ngắn gọn:

“Ai thấy Pháp là thấy Như Lai.”

Pháp trong câu này thể hiện tất cả các Đấng Như Lai rất rõ ràng và cho ta thấy rằng các bậc Như Lai luôn ở trong Pháp và không phụ thuộc vào không gian và thời gian. Mặc dù mỗi vị Phật đều đã nhập Vô dư Niết-bàn từ lâu rồi như cách hiểu quy ước của thế gian, sự thật vẫn là Đấng Như Lai chính là Pháp này.

Tất cả những ai đã thấy Pháp trong tâm rõ ràng và chắc chắn thì không hồ nghi về các Đấng Như Lai – và Ngài đang ngự ở đâu. Thế gian thường hiểu rằng một khi đã nhập Niết-bàn, các Ngài tan biến vào hư không và Vị Thấy Vi Đại không còn ở đây từ bi dạy chúng ta nữa. Sự thật là Pháp mà Ngài đã ban tặng và giúp các đệ tử của Ngài Chứng ngộ, thực ra, chính là Vị Thấy Vi Đại của chúng ta.

Nếu ai có đủ quan tâm chú ý để muốn có Vị Thấy Vi Đại trong tâm mình, thì Vị Thấy sẽ luôn ở đó, như thế Đức Phật vẫn đang còn sống. Điều này chỉ phụ thuộc vào mức độ toàn tâm toàn ý tôn kính và trân trọng của người đó, và phụ thuộc vào mức độ chú tâm tới Pháp, hiện thân của Đức Phật, và vào mức độ người đó coi Pháp quan trọng hơn những thứ khác như thế nào. Vì thậm chí nếu Đức Phật còn tại thế thì cũng không giúp gì được cho người không quan tâm tới Pháp, và người đó cũng vẫn lạc đường như trước mà không được lợi ích gì.

Do đó, để mai sau không phải nuối tiếc và hối hận, và để được hạnh phúc trong tâm cả trong hiện tại và vị lai, ta cần tu tập, tự trau dồi theo Giáo Pháp mà Đức Phật đã ban tặng như di sản của Ngài và thế vào chỗ Ngài. Thành quả sẽ y hệt như vậy về mọi mặt, như thế Đức Phật vẫn còn sống, không hề khác biệt. Nói cách khác, ta sẽ luôn có Pháp, Vị Thấy Vi Đại ở trong tâm.

Chủ đề *kammatthāna* (thiền) đến đây đã được xem xét lập đi lập lại và dài dòng đến mức độc giả chắc thấy nhàm chán rồi. Tôi hy vọng các vị sẽ thứ lỗi cho tôi vì không đủ khả năng nên thỉnh thoảng lập đi lập lại. Nhưng ở chừng mực nào đó, tôi nghĩ đây là điều cần thiết, vì có thể có một số độc giả vẫn chưa hiểu hết ý nghĩa của *kammatthāna* (thiền), việc lập lại có thể giúp họ hiểu và học được một số cách tu tập. Để rồi khi họ thấy muốn thực hành một chút thì sẽ dễ dàng hơn.

TỪ ĐÂY TRỞ ĐI CHÚNG TA SẼ XEM XÉT LỘ TRÌNH TU TẬP mà ngài Ajaan Mun đã diu dắt các đệ tử của mình thực hiện một cách đúng đắn cho đến tận ngày nay. Tu tập theo cách ngài dạy rất khó vì nó đi ngược lại cách của thế gian về thân, khẩu và ý. Nền tảng cơ bản của cách tu tập này là 13 Khổ hạnh (*Dhutaṅga*) và 14 Phận sự (*khandha-vaṭṭa*)¹¹, phần lớn là những pháp tu đối với thân vật lý từ việc cần làm khi tiếp khách; cho đến tận 40 *kammaṭṭhāna* (đề mục thiền), là những pháp tu về tâm. Những phương pháp này tương ứng với các hình thức nỗ lực khác nhau.

Những ai đã chọn cuộc sống làm Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh một cách trọn vẹn cần chấp nhận khó khăn khi làm những việc đi ngược lại thói quen cố hữu đã ăn sâu vào thân và tâm họ đến độ trở thành những xu hướng cá tính mạnh mẽ rất khó loại bỏ. Họ phải chiến đấu để loại bỏ chúng không chùn bước, không bỏ cuộc, vì phong cách và phương thức của người xuất gia khác với cư sĩ trên mọi phương diện. Trong hành xử, phong thái, sự kiềm chế và cẩn trọng, họ phải làm theo cách riêng của tỳ kheo, đó là với phong thái điềm đạm và trang nghiêm. Do vậy, vị Tỳ kheo Khổ hạnh cần rất nghiêm khắc trong các phận sự tu tập khác nhau để thấy thoải mái và thanh thản trong mình và là một tấm gương đáng ngưỡng mộ cho người khác tin tưởng. 13 Khổ hạnh và các phận sự khác nhau cho đến tất cả các *kammaṭṭhāna* (đề mục thiền) đều là những phương pháp tu tập nhằm uốn nắn những xu hướng tính cách ương bướng.

Các tỳ kheo xuất thân từ cư sĩ và có xu hướng tính cách cũng giống cư sĩ. Nếu không có phương pháp uốn nắn, hay nếu không áp dụng kỷ luật thì có lẽ các tỳ kheo cũng không đi quá được cái mốc làm lễ thọ giới và sẽ làm hại chính họ, làm sụp đổ ngôi chùa và tôn giáo của họ. Nói chung, xu hướng tính cách của con người là thích đay đoạ và tàn hại bản thân và người khác bằng nhiều cách khác nhau, và họ làm điều này triển miên mà không có chủ định. Đó là do những việc ấy đã thành thói quen, cộng thêm lòng tham muốn mọi thứ dẫn dắt họ. Hoặc vì họ không thể hiểu đúng tình huống nhưng đã vội vàng kết luận và phỏng đoán. Điều này làm họ gặp đau khổ và rắc rối vào mọi lúc, trong mọi hoàn cảnh, hiếm khi có được sự thanh thản và thoải mái trong thân và hạnh phúc trong tâm như họ hằng mong ước.

11. Xem Phụ lục trang 574.

Cụm từ “đầy dọa và tàn hại bản thân” trong đoạn trên có nghĩa là những suy nghĩ khác nhau gây hại cho bản thân họ mặc dù tự họ có thể hoặc không thể biết đó là (suy nghĩ) sai lầm, rằng chúng là ngòi nổ đang cháy dẫn đến việc làm hại và hủy diệt người khác, đến điểm chúng tràn vào lời nói và hành động – có thể gọi là tàn sát và hủy diệt mọi thứ.

BÂY GIỜ CHÚNG TA CHUYỂN SANG MÔ TẢ CÁCH RÈN LUYỆN THỰC TẾ của các tỳ kheo khi sống với ngài Ajaan Mun. Sau đó, chúng ta sẽ viết về chuyện của một số các đệ tử của ngài sau khi rời ngài Ajaan đáng kính đi thực hành và sống độc cư.

Những ai mới đến thiền viện của ngài Ajaan Mun để rèn luyện và thực hành *kammatthāna* (thiền) thường được ngài dạy rằng họ phải tự luyện mình tinh tấn và năng nổ khi làm công việc và nhiệm vụ mà một tỳ kheo phải làm. Ngài dạy họ nghe, nhìn phải sắc bén, chuyển động phải nhanh nhẹn, khéo léo, làm các việc nhanh nhẹn chứ không chậm chạp, lóng ngóng. Ngài dạy họ cần phải tháo vát và dùng sự khéo léo cho các việc trong, ngoài cho mục đích của Pháp bằng mọi cách, mà không ngồi ì vô thức. Di chuyển tới lui phải có niệm hiện hữu. Ngài dạy họ cẩn thận và chính xác trong mọi hoàn cảnh.

Đối với việc hành thiền, ngài Ajaan Mun dạy tất cả các phương pháp, bắt đầu bằng 5 đề mục thiền làm nền tảng rồi tiếp đến các đề mục thiền khác, tùy sự phù hợp với tính cách của từng cá nhân. Khi nghe ngài giảng Pháp, họ cũng thực hành thiền định. Tâm của một số người trở nên tĩnh lặng và yên bình. Trạng thái định khởi sinh trong họ, mặc dù họ chưa hề được trải nghiệm trước đó kể từ ngày đầu hành thiền. Nhiều vị tỳ kheo và sa-di đến để ngài Ajaan Mun rèn luyện đã gặt hái được nhiều thành quả trong thiền định khi ngồi nghe ngài giảng theo rất nhiều cách khác nhau tùy vào tính cách của từng cá nhân, và trải nghiệm của họ rất hiếm khi trùng nhau.

Đón nhận lời giảng từ ngài Ajaan Mun là cách rất tốt làm dịu tâm người nghe, đưa vào cả trạng thái định (*samādhi*) và tuệ (*paññā*) ở các tầng cao thấp khác nhau. Những ai chưa hề trải nghiệm trạng thái định tĩnh thì bắt đầu có định tĩnh, nhưng những ai đã trải nghiệm một chút định tĩnh thì tăng độ sâu của định tĩnh mỗi lần nghe ngài giảng Pháp. Những ai đã có nền định sẽ dần

dần tăng sự vững chắc của nền đó, còn đối với những ai bắt đầu dùng tuệ giác thì lời ngài là cách giúp họ tăng trưởng tuệ giác mỗi lần. Cuối cùng, đối với những ai đã có nền tuệ giác, khi nghe ngài giảng thì như thế ngài giúp họ triển khai phương pháp niệm và tuệ cho thêm rộng, thêm sâu mỗi lần.

Sau khi nghe giảng Pháp, các tỳ kheo tỏa ra tu tập, mỗi người ở một nơi và theo cách riêng của mình. Đối với việc ngủ và nghỉ, ngài Ajaan không ấn định nguyên tắc hay nội quy gì, vì ngài để mỗi người tự tìm cái phù hợp nhất với mình. Đó là do những khác biệt trong tình trạng cơ thể (*dhātu-khandha*) khỏe yếu của mỗi người, khả năng cố gắng của mỗi người trong việc phát triển mình, và mức độ quyết tâm khác nhau ở từng khía cạnh Pháp. Một số người nghỉ ban đêm trong khi một số thì nghỉ một lúc ban ngày và tăng cường nỗ lực lúc về đêm, nằm xuống và ngủ rất ít, hay hoàn toàn không hề ngủ vài đêm khi họ tinh tấn tu tập. Do đó, ngài Ajaan Mun để mọi người tự xác định xem thể nào thì tiện cho họ trong việc nghỉ, ngủ và nỗ lực tu tập.

Trên con đường tiến bộ mà ngài Ajaan Mun đã dạy, nhóm 5 đề mục thiền và 13 Khổ hạnh¹² được ngài coi là rất quan trọng. Thực ra, gọi đó là “đường sống” của các vị Tỳkheo Khổ hạnh đệ tử của ngài cũng đúng.

Những ai đến tu tập dưới sự chỉ dạy của ngài, sau một thời gian ngắn chắc chắn sẽ được dạy phải thực hành các đề mục thiền này và các pháp Khổ hạnh. Nếu đó là mùa khô ngài sẽ dạy đi vào rừng và sống dưới gốc cây¹³, ngài nói:

“Ở đó, những cái cây cổ thụ có tán lá dày, tỏa bóng mát và bình an, phù hợp với việc hành thiền. Nơi đó thời tiết thuận lợi, không có náo động và hỗn loạn của thế gian. Những ngọn đồi ấy là nơi tai và mắt sẽ mở ra trong niềm vui với Pháp. Đó đều là những nơi tốt đẹp để sống, phát triển tu tập, tìm bình an và hạnh phúc trong tâm. Những cánh rừng hoang dã đó là nơi có thể loại bỏ mọi loại lười nhác và sợ hãi. Người lười biếng và nhút nhát cần đi đến sống ở những nơi ấy, để giúp tăng cường nỗ lực và chuyên cần,

12. 5 đề mục thiền là tóc, lông, móng, răng, da (Tham khảo chú thích 2 trang 3). Về 13 Khổ hạnh, xem Phụ lục trang 575.

13. Sống dưới gốc cây là một trong các pháp tu Khổ hạnh.

đồng thời cũng vượt qua nỗi sợ, cho lòng can đảm và dũng cảm khởi sinh, giảm bớt gánh nặng và áp lực lên tâm vốn đã quá nặng nề.”

“Trên đồi kia, trong hang kia, hay dưới vách đá cheo leo kia, không khí trong lành phù hợp với việc hành thiền và tâm dễ dàng gom tụ và rơi vào trạng thái định tĩnh. Một khi tâm định tĩnh, hành giả có thể nhìn thấy vô số điều kỳ lạ và thần bí ngoài mức độ nhận biết thông thường. Trên đồi kia, trong hang kia, dưới mỏm đá kia – có những thứ đó, và bất kỳ ai ra ở đó đều phải thận trọng và thu thúc. Không được nghĩ một cách bất cẩn rằng vì không nghe được hay nhìn thấy ai hay cái gì, nên không có gì ở đó nữa. Vì có nhiều thứ huyền bí và vi tế hơn những gì tâm bình thường có thể trải nghiệm được. Thực ra, có rất nhiều thứ chứ không phải chỉ có những vật chất mà ta thấy quanh ta trên thế gian này. Chỉ là ta không có giác quan phù hợp để thấy rõ ràng sự tồn tại của chúng như cách ta nhận biết các vật khác trên thế gian mà thôi. Thế nên, mặc dầu chúng hiện hữu, nhiều hay ít như chúng là, đối với ta chúng như thể hoàn toàn không tồn tại.”

“Do vậy, người tu tập cần cẩn thận hành động một cách khiêm nhường và đúng mực trong mọi tình huống và ít nhất cũng là từ tốn và điềm đạm. Mà nếu họ được hơn thế nữa thì tất cả chư Thiên ở các cõi khác nhau, các tầng trời khác nhau, và những ai sống ở quanh đó trên thế giới này, và ở đâu đâu nữa, sẽ đều hoan hỷ và đầy lòng ngưỡng mộ họ.”

“Thế gian này không thiếu gì vô vàn các chúng sinh cả thô lẫn tế. Thậm chí trong thân người và động vật cũng có rất nhiều loại ký sinh trùng và do đó, người tu tập nhằm giải thoát khỏi các quy luật của tự nhiên (*sabhāva-dhamma*)¹⁴ trong khắp Tam giới không nên khẳng định hay phủ định những thứ mà họ tự mình biết và thấy, nói rằng chúng thực sự tồn tại hay không tồn tại và không có thật.”

“Thậm chí trong các đối tượng vật chất cũng có những thứ cả thô lẫn tế và chúng ta vẫn chưa biết hết mọi điều về chúng. Đôi khi, có người vấp vào những thứ có thể dẫn đến tổn thất rất nhiều tài sản, và tính cách này vẫn có trong bản chất của những người ngoan cố và bảo thủ. Vì khi đi lại vụng về, ngu ngốc, ngớ ngẩn và không có niệm, anh ta có thể vấp vào nhiều thứ,

14. *Sabhāva-dhamma*: những thứ như nó là trong bản thân nó hay trong bản chất của nó.

trong khi anh ta tin rằng hoàn toàn không có gì ở đó cả. Nhưng thế thì sao những thứ anh ta không tin là có mặt tại địa điểm đó và vào lúc đó lại có thể làm tổn hại thế được? Điều này đủ để chứng minh xu hướng bất cần đã thành thói quen của anh ta như thế nào. Dĩ nhiên, ngoại trừ khi anh ta không có ý định nhượng bộ hay muốn được chứng minh điều gì. Khi đó, không có cách nào để anh ta biết được sự thật có sẵn ở khắp mọi nơi trong thế gian và trong Pháp.”

“Trên ngọn đồi kia, trong hang kia, và dưới vách đá cheo leo kia, Thầy đã ở đó và tu tập; đó là những nơi thu hút tâm và giải thoát tâm khỏi mọi suy tư và lo lắng bởi những lao xao và quấy nhiễu của đời thường. Nếu có mục đích đi tìm “cõi” tự do thoát khỏi đau khổ, hãy tìm những nơi như vậy để sống, tu tập và để đặt đời mình và mọi thứ vào tay của Pháp. Khi đó, sẽ như Vị Thầy Vĩ Đại hiện ra trước mặt trong mọi hoàn cảnh. Cả lúc ngủ lẫn lúc thức, ta luôn hạnh phúc và công việc liên quan đến tâm sẽ tiến bộ một cách vững chắc chứ không dè dặt hay rời rạc như thường thấy ở những nơi bị lao xao và phiền nhiễu. Đức Phật và các vị Thánh A-la-hán¹⁵ đã chịu hy sinh và các ngài hy sinh bằng cách hiến đời mình cho Pháp ở những nơi như vậy. Nhưng những ai không thấy tác hại của ô nhiễm, ái dục, và vòng luân hồi sẽ còn luôn lang thang không mục đích và luôn đặt trước chỗ cho mình ở nghĩa trang của sinh và tử. Cách họ đi là cách của người không có đích đến ở đoạn cuối đường và họ không thấy vui ở những nơi Đức Phật và các vị A-la-hán ở. Đây là một bãi hải cốt, và kia là một cách rừng hoang! Hãy đi đến sống ở nơi đó với người miền núi. Đó là những nơi nuôi dưỡng và thúc đẩy động cơ làm việc để cắt dòng chảy bất tận của vòng luân hồi trong tâm bằng mọi cách, làm nó yếu dần theo từng giai đoạn tinh tấn nỗ lực. Người làm những việc như vậy ở nơi phù hợp, với ước vọng cắt bỏ khát khao sinh tử thêm nhiều kiếp nữa, rất khác những người bình thường trên thế gian. Nhưng ở nơi không phù hợp, kể cả khi họ đi thiền hay ngồi thiền trong một quãng thời gian như nhau, kết quả rất khác biệt. Đó là vì sự chú tâm, sự sát sao của niệm và tuệ theo được tâm mình và xúc cảm nói chung đối với các việc trong môi trường xung quanh là rất khác nhau; do đó, kết quả có được từ các điều kiện khác nhau cũng phải khác nhau.”

15. Xem chú thích 4 trang 4.

“Người tu tập và thực sự lấy Đức Phật làm nơi nương tựa cần niệm tưởng tới Giáo Pháp mà ngài ban cho ta nhiều hơn là nghĩ tới khó khăn và vất vả, trong đó nỗi sợ chết là quan trọng nhất. Còn những khó khăn khác nữa như thiếu tứ vật dụng¹⁶, chẳng hạn thức ăn từ khát thực; khó khăn trong việc cố gắng tu luyện và chấn chỉnh cái tâm hoang dại, vụng về và ưa mạo hiểm vì đó là bản chất sơ khai của tâm; và nỗi vất vả khi đi thiền hay ngồi thiền trong một khoảng thời gian dài tạo nên cảm giác đau đớn dày vò cả thân lẫn tâm. Còn có những nỗi vất vả khi tâm không chịu sống trong giới hạn bắt buộc đã hạn định trước; nỗi khó nhọc của cái đói và yếu vì ăn ít, vì không ăn một hai ngày hay nhịn ăn nhiều ngày liền vì nó phù hợp với tính cách của từng người, nhờ vậy công việc với tâm có thể tiến triển dễ dàng hơn; vất vả vì phải sống một mình, và nỗi cô đơn không có bạn hay thầy, người đã chỉ dẫn, dạy bảo và chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm cho ta ở bên cạnh; nỗi vất vả do nhớ gia đình, họ hàng và bạn bè, những người đã từng cho ta sự nồng ấm và vỗ về; nỗi vất vả khi bị ướt sũng vì mưa và phải chịu khổ khi không có chỗ trú che mưa nắng; sự khó nhọc khi bị cảm, sốt cao, đau đầu và đau nhức khắp các bộ phận cơ thể mà không có thuốc hay các phương tiện để tự chăm lo cho mình; nỗi khó nhọc vì sợ chết khi sống một mình trong rừng núi mà không có ai chăm sóc hay bảo vệ, và khi chết rồi không có ai đoái hoài đến cái thân của ta để cho quạ, diều hâu, chó và ruồi tranh giành đục khoét với nhau. Tất cả những loại suy nghĩ này đều là những cản trở trên con đường tới Niết-bàn. Ta không được phép nhượng bộ để chúng gây rối tâm ta, vì chúng có thể tàn hại một người, làm người đó không thể vượt đến chỗ an lành.”

“Cần thấy ngay rằng những suy nghĩ này là bản chất của thế giới tập khởi (*samudaya*, nguyên nhân gây khổ)¹⁷. Đây chính là chiếc chìa khóa mở cửa cho đau khổ để chúng khởi lên và tràn đầy tâm đến khi không còn lối thoát nữa. Người tu hành cần có lòng dũng cảm và sức chịu đựng đối với nắng, mưa, đói và rất nhiều nỗi đau khổ, nhọc nhằn khởi lên trong thân

16. Tứ vật dụng gồm quần áo, thức ăn, chỗ ở, và thuốc men.

17. Đây là yếu tố thứ hai trong Tứ Diệu Đế: 1) Khổ, 2) Nguyên nhân gây Khổ, 3) Diệt Khổ, 4) Con đường dẫn đến diệt Khổ.

và tâm, cũng như việc chịu đựng những cái đau cả bên ngoài lẫn bên trong mà mọi người đều đương nhiên chấp nhận.”

“Người tu tập phải luyện tâm vững chắc và mạnh mẽ để chống lại sức mạnh của những cơn bão luôn chờ thời cơ để nổi lên. Chúng thường nổi lên từ chính trong tâm, nơi chúng đã chực sẵn để đột nhập và xâm hại ta và làm tê liệt cố gắng lao động của ta, để ta suy yếu và trở nên bất lực, rồi sức mạnh, quyết tâm và sự sẵn sàng chịu đựng khó khăn trước đây của ta dần dần tiêu tan, đến khi ta không thể tiến bộ được chút nào nữa. Cuối cùng, ta dừng lại, bị nhấn chìm và chôn sâu trong đau khổ, như đã từng vậy. Ngày lại ngày, ta càng trượt xa khỏi Vị Thầy Vĩ Đại và ‘*Buddham Saraṇam Gachāmi*’¹⁸ trở thành những từ sáo rỗng mà ai cũng có thể tụng. Nhưng điều quan trọng là sự thật của từ ‘*Buddham*’ đã dần dần nhạt nhòa và biến mất khỏi tâm. Đức Phật gọi đó là ‘người bỏ cuộc; người bị ma ô nhiễm đánh bại’, nghĩa là không thể chống lại những ý nghĩ thấp kém và xấu ác trong mình. Kẻ bị ma ô nhiễm đánh bại đã nhượng bộ và để cho đồng đau khổ trong suy nghĩ (*sankhāra*)¹⁹ của mình chà đạp và tiêu diệt mình một cách đặc thắng, mà không nghĩ được cách cứu mình bằng niệm và tuệ. Vì niệm và tuệ sẵn có là đã đủ cho ta thoát thân khi sử dụng những cách điều luyện của chiến binh để tự cứu mình ra khỏi vực sâu.”

“Kẻ thù nào trên đời này cũng không có được sức mạnh vi tế và sắc bén như kẻ thù ở trong tâm – ô nhiễm và ái dục. Kẻ thù này là gánh nặng cho người yếu, lười và không giỏi suy nghĩ, tính toán. Nên bất cứ khi có gì xảy ra, họ chỉ chờ và chịu thua mà không cố tìm một đường thoát.”

“Đây là loại tính cách ma ô nhiễm yêu thích. Ai muốn trở thành người được chúng yêu thích thì hãy luyện tập theo cách này và huân tập những tính cách ấy để trở thành tên nô lệ được chúng yêu thích nhất, loại không bao giờ ngoi lên để ngẩng mặt nhìn ánh sáng của Giáo Pháp – cái có thể đưa họ đến tự do cuối cùng thoát khỏi khổ đau. Dù sinh ra ở bối cảnh nào trong tương lai, họ cũng chỉ để tâm mình phục tùng ô nhiễm – thứ luôn có quyền lực hơn Pháp trong tâm họ. Nghĩ mà buồn là cả những tỷ kheo thuộc

18. “Con xin nương tựa nơi Đức Phật”.

19. *Sankhāra*: Suy nghĩ, suy nghĩ tưởng tượng, suy nghĩ “nhào trộn và nấu”, sự thù ghét trong suy nghĩ. Uẩn thứ tư trong năm uẩn (Hành uẩn).

loại tu hành rồi cũng để mình nằm dưới sự điều khiển thấp kém như vậy mà không dùng chút niệm hay tuệ nào để kéo mình lên một chút. Ít nhất đủ để thở và sống với sự an bình của Giáo Pháp như đáng phải có với những ai tu Đạo, đi vào núi và hang, mang theo “ô dù”²⁰ và bình bát để tu tập và hành thiền. Nhưng kể cả người đã đến đây để tu luyện và thực hành cách này rồi cũng nhượng bộ cho ô nhiễm và ái dục để chúng chà đạp lên, tiêu diệt mình rồi tụng kinh đám ma cho mình như chúng muốn hay sao? Nếu vậy, trái tim của vị thầy sẽ tan vỡ và vị ấy sẽ chết trước học trò của mình.”.

Khi nói về cách dạy của ngài Ajaan Mun, rất khó có thể nắm bắt và thể hiện các phương pháp đầy tính cách của ngài, vì đó là cách của Bạc Hiền Trí có hiểu biết xuyên thấu sống trong thời đại này. Do đó, rất tiếc rằng khi viết cuốn “*Tiểu sử ngài Ācariya Mun Bhūridatta Thera*” và khi viết cuốn sách này “*Paṭipadā: Con đường tu tập của ngài Ācariya Mun*”, tôi không có đủ trí nhớ hoặc khả năng thể hiện được tương xứng với sự vĩ đại của ngài. Do vậy, tôi không thể đào sâu để tìm ra ẩn ý thật sự trong từ ngữ và Giáo Pháp của ngài – phần có ý nghĩa nhất trong sự nghiệp đào tạo của ngài – để trình bày cho quý độc giả theo cách hoàn toàn thỏa mãn và phù hợp với ngài Ajaan đáng kính, người xứng đáng được gọi là “Người tràn đầy Giáo Pháp” (theo ý kiến của tôi). Nhưng nếu sai, tôi xin được thứ lỗi.

KHI DẠY CÁC TỶ KHEO, NGÀI AJAAN ĐÁNG KÍNH NHẤN MẠNH RẤT NHIỀU đến việc hành trì Khổ hạnh. Ngài đặc biệt nhấn mạnh đến việc cần sống ở những nơi thanh vắng như trong rừng, trên núi, trong hang và dưới những vách đá cheo leo. Tôi có cảm tưởng ngài luôn nhấn mạnh những nơi đó gần như mỗi lần dạy chúng tôi. Nếu ngài không nhắc tới những địa điểm này trong phần đầu

20. Một chiếc ô lớn (klod) treo vào bất kỳ chỗ nào phù hợp, xung quanh là một màn che muỗi rủ dài từ mép của ô.

thì sẽ nhắc đến khi tổng kết cuối bài giảng. Điều này thống nhất với người tu Đạo, thích sống trong rừng núi suốt đời mình và xuất gia một cách chân thực²¹.

Sự dạy dỗ của ngài rất hiếm khi để cho cốt lõi của Pháp tách rời khỏi pháp tu Khổ hạnh. Ngay sau khi ngài đưa các vị tỳ kheo đi thường ngoạn những cách rừng, những ngọn đồi, hang động và những vách đá cheo leo, là những nơi đẹp đẽ, ngài sẽ đưa họ (trong bài giảng) vào làng khát thực để dạy các bài Pháp khác nhau. Ngài dạy họ cách đập y và ứng xử đúng mực, thu thúc. Không được nhìn ngó chỗ nọ chỗ kia và khắp mọi nơi, là biểu hiện của người thất niệm, mà phải nhìn một cách có kiểm soát, yên lặng, có niệm trong mọi chuyển động của mình. Đồng thời, tâm của họ phải suy nghĩ về bất kỳ Pháp gì là thói quen tu tập và phát triển của họ. *Khất thực*²² luôn được coi là nhiệm vụ rất quan trọng đối với các Tỳ kheo Khổ hạnh đi theo con đường tu tập của ngài Ajaan Mun, không bao giờ được bỏ qua, chỉ ngoại trừ khi không ăn thì không cần thiết phải đi. Ngài dạy rằng khi đi khất thực, họ cần tinh tấn làm việc trong tâm mà không giải đãi biếng nhác, từ khi bắt đầu đi đến tận khi quay về nơi ở, khi sắp xếp thức ăn, đặt vào bình bát và ăn bằng tay. Trước khi ăn, họ phải niệm “*paṭisaṅkhā yoniso*”²³ làm nền tảng, với sự khéo léo phù hợp với mức độ niệm và tuệ cơ bản của mỗi người. Cần phải làm như vậy ít nhất trong một phút trước khi ăn một cách từ tốn và khiêm nhường trong khi có niệm cả về mình lẫn bình bát. Thức ăn trong bát rất đa dạng theo hình thức, tính chất và màu sắc. Khi tất cả thức ăn ở trong bát, ta có cảm giác gì về nó? *Ta phải chờ và xem* *trò lừa bịp giả dối của tâm thể hiện thế nào khi ăn*. Cần thiết lập niệm và tuệ để chờ và ghi nhận và thẩm tra cả cái đối có thể được tạo ra một cách không tự nhiên, là công việc của ái dục (mắt nảy lửa và tâm của khi), cái tâm lừa đảo có thể nghĩ rằng nếu thức ăn được trộn khác đi thì vị của nó sẽ thay đổi theo như thế nào. Bằng cách quán tưởng như vậy, tâm sẽ trở nên chán ghét, ghê tởm, trở

21. Trong Tỳ kheo Hành thiện thì có hai loại xuất gia. Loại thứ nhất là xuất gia bình thường, loại thứ hai là khi vị tỳ kheo bắt đầu có thái độ của một vị tỳ kheo ở trong tâm và không còn suy nghĩ, cảm xúc hay hành động như cư sĩ. Loại thứ hai này được coi là “xuất gia chân thực”.

22. Việc đi khất thực buổi sáng để xin thức ăn vào bình bát.

23. Đây là hai từ đầu tiên trong bài kệ *Pāli* có nội dung tóm lược là; “Tôi quán thức ăn từ lần khất thực này, không phải là cho khoái lạc, sức khỏe, sắc đẹp, v.v., mà chỉ để qua được cảm giác đau của cái đối và giữ cơ thể tồn tại tiếp tục tu tập Giáo Pháp”.

nên mất hứng thú và không còn khao khát muốn ăn. Điều này đi ngược lại xu hướng tự nhiên của người thực hành pháp này với mục đích sửa chữa mình bằng mọi cách để loại trừ mọi sự không thanh tịnh trong tâm.

Phương pháp thẩm tra hay quán tưởng mà mỗi người sử dụng tùy vào việc người ấy khéo léo về mặt nào. Có thể là ở việc quán tưởng sự nhờm gớm, hoặc quán tưởng các yếu tố vật chất²⁴ hay bất kỳ cách nào khác có thể loại trừ ô nhiễm, ái dục và sự quên mất mình. Đó đều là những cách tu tập đúng đắn khi ăn đối với từng người, phù hợp với sự khéo léo và khả năng của mình. *Khi ăn phải đặt nhiệm vụ là luôn có niệm trong từng quá trình bằng cách quan sát tác động qua lại giữa tâm (citta) và thức ăn được đưa vào đang tiếp xúc với các bộ phận vị giác nhạy cảm và thân (dhātu-khandha) khi nhai và nuốt.*

Ta không được để tâm tuột khỏi tầm kiểm soát và bị thu hút bởi vị của các loại thức ăn khác nhau – tức là quên mình. Vì có một loại đói do phản ứng vật lý của cơ thể yếu đi và cần cái gì đó để bù đắp dưỡng chất cần thiết, và cũng có một loại đói nữa do sức mạnh thống trị của ái dục (*tanhā*) – sự bồn loạn của tâm đi tìm khoái lạc. Loại đầu được coi là trạng thái bình thường của các uẩn, thậm chí vị A-la-hán cũng có như tất cả những người khác. Nhưng ta luôn phải cẩn thận và cảnh giác đối với loại thứ hai và phải kiểm soát nó. Nếu ta xao lãng, để nó đi đường nó không kiểm chế, nó sẽ hủy hoại ta. Vì đó là loại ham muốn nằm dưới quyền kiểm soát của ái dục tràn ngập mọi thứ, mọi nơi, và không bao giờ thỏa mãn cả.

Người tu hành cần luôn chú tâm với niệm và tuệ để canh chừng quá trình ăn mỗi khi ăn, nhờ vậy tâm sẽ có thể quen với việc kiểm tra và kiểm soát bản thân trong nhiều tình huống khác nhau khi đứng, đi, ngồi, nằm, ăn và tất cả các hoạt động khác, kể cả các hoạt động quanh chùa như quét sân... Đó là những nhiệm vụ chư Tăng phải làm mà không được quên niệm và tuệ – những yếu tố chính trong công việc tu hành của họ. Vì nếu không có niệm và tuệ trong tâm, làm gì thì họ cũng chỉ thành những con rối đang diễn mà đối với chúng việc làm của họ không có nghĩa lý gì – vì họ không nhận biết được bản thân.

Sau khi ăn, cần rửa và lau khô bình bát. Nếu có năng, phải phơi một lúc trước khi cất vào đúng chỗ. Sau đó họ quay sang các việc như thiền đi, thiền ngồi, hay các việc khác. Sau khi ăn, thường đi thiền tốt hơn ngồi thiền, vì hoạt

24. Bốn yếu tố vật chất (*dhatu*, tứ đại) là Đất, Nước, Lửa và Gió.

động này giúp thoát khỏi trạng thái buồn ngủ tốt hơn các phương pháp khác. Nhưng ngày nào nhịn ăn, có thể hành thiền bất kỳ lúc nào và ở bất kỳ tư thế nào mà ít khi bị buồn ngủ.

Vì vậy, những ai hợp với cách tu tập này, thường thích nhịn ăn một ngày, có khi 2 hay 3 ngày, cho đến 19–20 ngày hay cả tháng, nhiều vị hoàn toàn không ăn mà chỉ uống nước. Tuy vậy sau khi nhịn ăn vài ngày, đa số mọi người cũng uống một ít Ovaltin (nếu có), đủ cho cơ thể khỏi yếu. Họ không uống hàng ngày, mà chỉ những ngày họ thấy rất mệt và yếu.

Thời ngài Ajaan Mun làm thầy, không hề có thắc mắc về sữa, Ovaltine, đường trắng, ca-cao, cà phê hay những thứ tương tự như thế. Người ta còn không tìm được ảnh chụp những thứ đấy để mà ngắm nghía khi bị đói, mặc dù nhìn những thứ đó khó có thể làm ta hết đói. Thời đó rất khác bây giờ, giờ thì cái gì cũng nhiều đến mức đã thành dư thừa hơn là đói kém và thiếu thốn. Có lẽ vì thế mà các Tỷ kheo Hành thiền Khổ hạnh thấy rất khó có thể theo được con đường của ngài Ajaan Mun. Họ than phiền công khai rằng tâm không thể gom tụ và định tĩnh được. Nó luôn bồn loạn. Tâm như vậy vào mọi lúc và gần như ở mọi nơi. Nhưng thực ra, làm sao có thể trông đợi nó an tĩnh được (và ở đây, xin đọc giả thứ lỗi khi tôi viết xuống đây sự thật của vấn đề); vì buổi sáng họ đi khát thực và quay về với bình bát đầy thức ăn mặn và ngọt, thỉnh thoảng còn xách thêm cả tô thức ăn dư, khi quay về hội trường, đồ đựng thức ăn được xếp thành nhiều hàng. Nhưng không có cách gì để tránh nhận vật thực được – vì toàn các tín chủ muốn tạo phước báu bằng các việc thiện và họ đã cố gắng đến từ khắp mọi nơi xa gần để xin phước báu từ các Tỷ kheo Hành thiền Khổ hạnh với những nụ cười và nét mặt hân hoan. Dù có dâng cúng nhiều bao nhiêu đi nữa, họ cũng không sợ không còn lại gì nhờ sức mạnh của đức tin dẫn đường cho mọi cố gắng.

Thế là đã đủ phiền toái lắm rồi, nhưng đến buổi trưa, hay buổi chiều và tối, lại có nước đá, nước cam, nước ngọt, ca-cao, cà phê, nước mía, đường, cái gì cũng rất nhiều tới mức không sao dùng hết được, rồi chỉ còn cách đầu hàng – chìm nghỉm với nhau!

Do vậy, vị Tỷ kheo Khổ hạnh đó rất giàu nhưng hành thiền không ra sao. Họ lơ đãng và mệt mỏi, như con thuyền bị chắt nặng chỉ chực chìm mà còn chưa rời bến. Do vậy, những ai nhắm vào “bến bờ” Niết-bàn thường rất cẩn thận,

cảnh giác và nghiêm ngặt với bản thân mình và không chỉ nghĩ đến cái miệng và dạ dày của mình, hay việc đó khó khăn và vất vả đến thế nào, vì họ quyết tâm chiến đấu chống lại những chướng ngại trên đường tu tập. Họ không thể bất cần với các việc, hay với thức ăn, tứ vật dụng và các vật khác mà họ được dâng cúng. Kể cả khi có nhiều họ cũng chỉ nhận ít thôi, biết lượng thế nào là đủ.

Những người không nằm (ngủ) cũng tương tự như những người tiết chế lượng ăn hay người nhịn ăn hoàn toàn, vì đó là những phương pháp dẫn tới sự tĩnh lặng và hạnh phúc trong tâm. Những ai hợp với việc nhịn ăn, khi nhịn ăn càng lâu, tâm họ càng trở nên tĩnh lặng và rõ ràng, và nền tảng²⁵ của họ tăng trưởng từ từ và trở nên vi tế hơn. Khi đó sẽ đạt được định nhanh hơn và dễ chịu hơn bình thường, và khi ra khỏi định để suy nghĩ và nghiên cứu theo cách của tuệ thì tâm họ sẽ thành thạo, lanh lợi, táo bạo và thẩm tra cái gì cũng đều rõ ràng, thấu suốt như tâm mong muốn. Như cái đói và mệt, thay vì là một vấn đề và là sự dày vò đối với thân và tâm, lại trở thành một biện pháp trơ tru và thoải mái để họ tiến bộ mỗi khi tiết chế lượng ăn hay nhịn ăn.

Những ai có bản chất phù hợp với cách này sẽ luôn phấn đấu và tu tập bằng cách nhịn ăn, hài lòng với việc có ít, như cách đã nói ở trên, kể cả khi họ ở giữa vô kể tứ vật dụng. Vì họ nhìn vào đó như cái chỉ đủ để duy trì sự sống từ ngày này qua ngày khác, trong khi cái cốt lõi là Pháp ở trong tâm. Họ giữ cách đó một cách đầy quyết tâm và không dao động, lấy mạng sống của mình ra để đảm bảo là họ không bao giờ cho phép tụt dốc hay bỏ cuộc. Đối với những người tu tập và sẵn sàng chết vì chân lý và Giáo Pháp thực sự dẫn đến Đạo, Quả và Niết-bàn, nơi nào cũng phù hợp với việc hành thiền. Đây là mục đích của họ và họ không lo đến bất kỳ đau khổ và khó khăn nào có thể có. Nếu không còn đủ khả năng hay còn non nớt ở mặt nào đó, họ dâng hiến tâm mình cho Pháp, là con đường để giải phóng họ hoàn toàn khỏi mọi Đau khổ, và không có gì là bí mật trong đó để biến nó thành sai lầm được. Do vậy, dù là đi, đứng, ngồi hay nằm, họ đều làm việc như thể họ đang ở trước Phật, Pháp và Tăng trong mọi tình huống, chỉ trừ khi họ ngủ. Ngoài ra, họ dành tất cả thời gian còn lại để đạt giải thoát khỏi ô nhiễm – những thứ cột trói họ và làm họ vướng

25. "Nền tảng" có nghĩa là nền tảng hoạt động của tâm. Nền tảng thấp sẽ làm các suy nghĩ, và hoạt động thô và thấp khởi sinh, còn nền tảng cao sẽ làm các suy nghĩ và hoạt động vi tế tương ứng khởi sinh.

vίου theo nhiều cách khác nhau. Họ thanh lọc tâm khỏi ô nhiễm mà không bỏ cuộc hoặc nản chí – như thể họ chuẩn bị đập tan ô nhiễm và đẩy được chúng ra khỏi tâm tại thời điểm đó, không gì còn lại có thể làm họ phiền toái nữa.

Những ai có xu hướng tính cách phù hợp với phương pháp này sẽ khẩn trương tu tập cách này và luôn cố gắng không chệnh mảng hay suy giảm nỗ lực, điều có thể làm vùi ô nhiễm, trong số những ô nhiễm đã loại trừ được, quay lại, nắm giữ tâm và cười nhạo báng, dè dặt áp chế lên tâm thêm một lần nữa. Còn đối với những ô nhiễm vẫn còn trong tâm, các tỷ kheo này cố gắng tiếp tục chiến đấu chống lại chúng cho đến khi đạt được thắng lợi về vang.

Những ai có tính cách phù hợp với một cách và đã tuyệt đối quyết tâm nhắm đến đích của Pháp thường tăng cường nỗ lực theo cách đó. Ví dụ, những ai thấy việc giảm lượng ăn là hợp lý đối với tính cách của mình sẽ luôn sử dụng cách này trong quá trình tu tập và thường không bỏ phương pháp này suốt đường Đạo của mình cho đến hết đường hay đến điểm mà tại đó thân trở nên rã rời, mệt mỏi, kiệt sức và ngoài khả năng chịu đựng. Khi đó, họ có thể nói lỏng ra một chút và ăn nhiều lên theo yêu cầu của tình huống, rồi sau đó lại giảm bớt lượng ăn như đã làm trước đây, thay đổi luân phiên theo cách này cho hợp với hoàn cảnh.

Những ai thấy phù hợp với đi thiền sẽ luôn cố gắng làm việc trong tư thế đi nhiều hơn các tư thế khác. Mặc dù thỉnh thoảng họ có thể đổi sang tư thế khác, điều đó chỉ là để thay đổi tư thế vật lý, sau đó họ sẽ quay lại việc đi là việc họ thấy có hiệu quả hơn các cách khác.

Những ai phù hợp với việc ngồi thiền hơn các cách khác sẽ cố gắng làm việc trong tư thế ngồi nhiều hơn, chỉ sử dụng các tư thế khác để tạm thời thay đổi tư thế. Cũng tương tự với người phù hợp với tư thế đứng hay nằm, họ dùng cách đó nhiều nhất, tất cả đều phụ thuộc vào sự khéo léo của từng cá nhân. Kể cả địa điểm nơi họ làm việc cũng phải phù hợp với tính khí mỗi người khác nhau, vì có người thích và thấy hành thiền tốt hơn trong không gian rộng mở và có khí hậu tốt như ra ngoài trời vào buổi tối hay nửa đêm. Những người khác lại hành thiền tốt hơn khi sống trong hang, trên đỉnh đồi hay sườn núi, trong rừng hay bên bờ ao hay những nơi có nước khác, cái giúp họ đạt được thiền tốt nhất rất khác nhau giữa người này với người kia. Trong mọi trường hợp, những ai tu tập và có mục đích tự vun bồi sẽ biết được tính khí của chính

mình khá rõ và sẽ luôn cố làm việc ở bất kỳ tư thế và địa điểm phù hợp với tính cách riêng của tâm họ.

NGÀI AJAAN MUN DẠY CÁC ĐỆ TỬ CỦA MÌNH ĐƯỜNG LỐI TU TẬP cả pháp bên trong lẫn bên ngoài rất tỉ mỉ, chính xác. Ngài dạy từng khía cạnh của Pháp ở mọi cấp độ và mọi phương pháp áp dụng thực tế, theo cách diễn giải hợp lý, gây ấn tượng sâu sắc và nhập tâm nhất. Những ai được ngài dạy đầy đủ rồi và muốn tự tăng cường nỗ lực sẽ kính cẩn từ giã ngài và ra đi tìm một nơi thanh vắng và an bình. Mỗi người sẽ tự chọn một huyện phù hợp với tính khí của mình và rồi tìm một chỗ để ở. Ví dụ, những ai muốn sống ở nơi đồi núi sẽ đến huyện có đồi núi và tìm một nơi thích hợp để ở và tu tập phù hợp với sở thích của mình. Nhưng điều quan trọng nhất là cần có nước để giặt giũ, tắm rửa, để uống và dùng cho các mục đích khác. Không thể thiếu nước được, vì ta có thể nhịn không ăn vài ngày một lần, nhưng không thể nhịn uống. Nước không giống thức ăn. Nước không làm thân nặng nề để thân trở thành kẻ thù đối với công việc về tâm. Do đó, không cần nhịn uống để tạo thêm khó khăn, vất vả và không cần thiết, vì nước là nhu cầu thiết yếu với sự tồn tại của cơ thể.

Vì vậy, việc tìm một nơi phù hợp để làm việc thì đầu tiên cần tính đến việc có nước. Thậm chí có thể phải lấy nước từ các nguồn cách xa 1km cũng được, vì xách nước trong khoảng cách đó không khó. Đối với việc đi khát thực, nếu có một làng có khoảng hơn 4 gia đình thì là đủ cho một vị Tỳ kheo Khổ hạnh. Đây không phải là vấn đề lớn vì thường thì một vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh không quan tâm tới việc thức ăn là mặn hay ngọt hay là cái gì nữa. Vị đó nhận được cái gì từ khát thực thì đều thấy hài lòng cả, dù trong nhiều ngày chỉ là cơm không. Vì nhiều khi vị đó nhịn ăn và nhiều lúc lại có nhiều (thức ăn), đến giờ đã quen với việc đó rồi.

Nghe có vẻ khoác lác nhưng đó là sự thật và phù hợp với những gì xảy đến hàng ngày với những vị sống theo cách *kammatthāna* (hành thiện) này. Tôi cũng đã trải qua và lớn lên quen với cách sống này, nhưng tôi chưa bao giờ thấy chán ghét nó cả. Nhiều khi lại có lý do để khoác lác với đệ tử về cái nghèo và sự thiếu thốn vật chất của mình, mặc dù người trên thế gian thường thấy xấu hổ vì nghèo. Nói chung, mọi người không thích nói về cái nghèo và sự thiếu

thốn vật chất của họ và gia đình, điều đó được coi là rất đáng xấu hổ, nhưng trong các vị Tỳ kheo Hành thiện thì người ta vẫn có thể khoe về điều đó mà không sợ ai cười cả.

Tôi có thể viết về điều đó mà không hề thấy xấu hổ, vì cách sống của Tỳ kheo Hành thiện là sống nghèo và thiếu thốn từ thời của vị thầy lập ra dòng tu này. Bắt đầu từ ngài Ajaan Mun, người lập nên dòng này thời nay bằng cách tự mình sống như vậy. Rồi đệ tử của ngài học theo, tiếp đến đệ tử của đệ tử của ngài thiện theo cách thực hành thiếu thốn và vất vả.

Việc sẵn sàng chịu chút đói một cách nhẫn nại và tự nguyện bắt nguồn từ việc vun bồi tâm, và tâm thấy nhẹ nhàng hơn so với lúc ăn bình thường. Thân và tâm lúc đó sẽ bớt lơ đãng và bớt chậm chạp hơn – vì đó là những đặc tính của sự lười biếng luôn bao trùm, làm ta không muốn làm gì để điều trị tâm theo bất kỳ hướng nào. Kết quả cuối cùng của việc này là để tâm đi theo cách riêng của nó – ăn nhiều dưới sự điều khiển của ái dục (*taṇhā*) luôn ngự trị. Vào ngày như vậy, ta không muốn thấy hay nghĩ về nơi thực hành thiện đi, vì ta chỉ muốn nằm suốt ngày, đó chính là điều mà “Sếp lớn” muốn. Viết dài ở đây là tự quảng bá mình với tư cách là một Tỳ kheo Hành thiện về sự quan trọng đặc biệt của vấn đề này – do đó, tốt nhất nên dừng tại đây.

Khi suy nghĩ về điều này thì thấy tâm của vị Tỳ kheo Hành thiện hay của những người khác và của bản thân ta có lẽ rất giống nhau. Càng được chạy theo ham muốn của mình thì ta lại càng thích và rồi sung sướng nghĩ về vô số chuyện không ngừng và không để ý đến bất kỳ sự thật hay khoa học hay sách giáo khoa nào cả. Toàn bộ câu chuyện đó là câu chuyện của địa ngục và ta hài lòng mở ra và đọc nó ngày đêm, trong mọi lúc mà không hề thấy mệt hay chán. Như thế vẫn còn chưa đủ, chúng ta còn đủ gan thu sức mạnh để lấy địa ngục làm sân chơi, nơi chúng ta có thể cười đùa mà không để ý đến hay sợ Diêm Vương. Đây là điều có thể xảy ra khi ô nhiễm làm chủ tâm.

Vị Tỳ kheo Hành thiện sử dụng nhiều cách khác nhau để chấn chỉnh cái tâm càn rỡ của mình; nhiều khi là bằng cách nhịn ăn, hay bằng cách không nằm nghỉ, bằng cách lên núi, hay sống trong hang hay dưới những vách đá cheo leo, và nhiều khi vị đó ngồi thiền định để chấn chỉnh ước muốn thỏa thuê trong suy nghĩ và tưởng tượng. Vị đó cần dùng bất kỳ phương pháp nào

có thể để chấn chỉnh tâm và vượt qua sự chống đối ương ngạnh; đủ để có thể thoải mái và sống yên ổn qua ngày.

Nói chung, cho đến khi các vị Tỳ kheo Hành thiện đạt được tâm ở cấp độ cao hơn, là lúc tâm luôn luôn mang lại sự mãn nguyện cho họ, họ có lẽ sẽ luôn rèn luyện theo cách đã mô tả ở trên. Cụ thể là tôi đã thấy ngài Ajaan Mun khuyên những người đi theo ngài thực hành cách này. Sau khi từ giã ngài, các vị tỳ kheo này liền lên núi hoặc vào hang với mục đích rèn luyện tâm theo cách đã mô tả ở đây.

Nhiều đêm, họ hoàn toàn không nằm xuống ngủ cho thân nghỉ ngơi vì tâm thích đi dạo chơi mông lung và họ phải thực hành thiền định để cột nó lại. Nhưng khi đi lên núi, họ cũng thường phải dựa vào những thứ gây sợ hãi để giúp họ hàng phục và chấn chỉnh tâm – ví dụ như hổ! Những con vật như thế được coi là rất hiệu quả trong việc chấn chỉnh tâm của vị Tỳ kheo Hành thiện. Ngay khi nghe được một tiếng gầm bên triền núi bên kia, tâm đã sẵn sàng quy phục và ở kề bên, không dám thể hiện bất kỳ một ý nghĩ kỳ quặc đùa bỡn nào như nó vẫn thường làm.

Đôi khi, tiếng gầm của vị thầy vĩ đại này rất mạnh mẽ và đầy quyền uy, bật ra rất gần. Khi đó, dường như ta quên cả thở và ngay lập tức quên cả ô nhiễm vẫn làm tâm say đắm trong những ý nghĩ kỳ quặc hoang dại với những trò ăn chơi hát múa. Tất cả chúng đều biến mất hoàn toàn và điều duy nhất còn lại là nỗi sợ và một tấm thân run rẩy. Thỉnh thoảng, vì sợ quá, cảm tưởng như hơi thở đứt thật và mặc dù trời lạnh, thân lại rất nóng và đầm đìa mồ hôi. Điều này phù hợp nhất với những tâm táo bạo và ngang ngạnh, không muốn nghe âm thanh của Giáo Pháp khẩn khoản chỉ dạy. Nhưng bây giờ, đột nhiên tâm sẵn sàng tin vào Đức Phật và sẵn sàng quy phục tới độ dâng đời mình vào tay Ngài ngay lập tức. Lúc đó, ta không còn nghĩ về hổ nữa, vì phải nghĩ dù chỉ tí chút cũng làm tăng nỗi sợ hãi lên rất nhiều đến nỗi có thể bị điên.

Khi đó, nỗi sợ điên và sợ chết có ảnh hưởng rất lớn, bắt ta ép tâm trở về với “BUDDHO”, “BUDDHO” ở trong; và khi đã làm thế một lúc lâu, từ “BUDDHO” và tâm có thể quyện vào làm một. Từ đó trở đi, tâm trở nên tĩnh lặng tới mức chỉ còn một trạng thái biết mà không còn gì khác nữa. Mọi nỗi sợ hãi đều biến mất, như thể đã được nhốt rể và rút đi, và thay vào đó, lòng dũng cảm và sự táo bạo khởi sinh mà không có một suy nghĩ nào về sợ hãi hay bất kể cái gì trên toàn vũ trụ.

Khi đó, tâm trực tiếp thấy được là nỗi sợ hãi này tai hại thế nào và Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng mới giá trị làm sao. Tâm lúc đó ổn định, không còn lao xao, dao động và đi tới đi lui tiếp xúc với bất kỳ một đối tượng dễ khơi dậy phản ứng tình cảm (*ārammaṇa*, cảnh) nào. Chỉ còn lại trạng thái an bình, hạnh phúc. Tâm tràn đầy dũng cảm và sức mạnh chắc chắn đến mức tâm có thể đối ngược hoàn toàn và trở thành người bạn thân thiết với kẻ thù của mình – con hổ. Thực tế, ta còn thấy là ta muốn nhảy lên mình hổ và chơi đùa với nó như bạn thân mà không hề băn khoăn là nó có thể làm hại ta hay không, như ta vẫn nghĩ trước đây khi rất sợ. Dường như tâm ta có thể làm bạn với mọi chúng sinh trong rừng mà không mấy may suy nghĩ là bất kỳ động vật nào hay những thứ kỳ bí hơn có thể cả gan làm nguy hại đến ta. Thực tế, ta nghĩ rằng những động vật hoang dã thực sự không thể hại ta. Vì cái có thể làm hại là tâm (của động vật đó) khởi sinh suy nghĩ dẫn đến hành động, nhưng hiện giờ, tâm của riêng ta có quyền lực đối với chúng, làm sức mạnh và cường độ ý chí của chúng suy yếu đi.

Bất kể là ở đâu, dù ở trong rừng, trên đồi, dưới vách đá cheo leo, trong rừng sâu, trên triển núi hay những nơi khác nữa, Tỳ kheo Hành thiện sẽ tìm một nơi làm khởi sinh sợ hãi để giúp mình tăng cường nỗ lực làm việc dễ dàng hơn. Động vật hoang dã như hổ rất hiệu quả trong việc giúp tăng trưởng nỗ lực nên vị ấy thích hổ, mặc dù rất sợ chúng. Thích hổ vì chúng làm nỗi sợ khởi sinh rất nhanh. Chỉ cần nhìn thấy dấu chân của chúng trên đường mòn, trước cửa hang hoặc ở đâu đó đã làm cho nỗi sợ tiềm tàng ẩn náu sâu trong tâm ngay lập tức trở dậy, làm vị ấy thấy bất an và bất ổn tại nơi ở. Khi đó, dù làm gì đi nữa, vị ấy luôn thấy như nó sắp đến thăm mình, do đó, tâm luôn trong trạng thái cảnh giác. Ngay khi trạng thái cảnh giác khởi sinh, trạng thái đấu tranh tinh tấn đã ở trong mình. Vì, *khi sợ, tâm phải quay đầu và hồi tưởng Giáo Pháp làm nơi nương tựa, hay dùng bất kỳ cái gì để chống lại và hạn chế nỗi sợ khi nó khởi sinh. Nhớ tới Pháp bao lâu là bấy lâu vị ấy làm công việc tăng cường sức mạnh của niềm, tuệ và sự tinh tấn trong mình bằng mọi cách. Kết quả là trạng thái định tĩnh dần dần hiện lên trong tâm, ngắn hay dài tùy mức độ tinh tấn, cho đến khi hoàn toàn rút vào sự tĩnh lặng liên tục.*

Do vậy, cho dù thích hay sợ hổ, đối với những vị có ý định học được Giáo Pháp, việc thích hay sợ hổ đều giúp cho mục đích học Pháp này. Do đó, họ lập

tức đạt được sức mạnh trong tâm ngay khi những việc đó hiện ra – mặc dù ta khó lòng có thể tin là có những việc như vậy, nhưng thực tế là nhiều vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh đã đạt được kết quả theo cách này. Tất cả đều nhờ vào sự can đảm từ việc xả ly. Nếu phải chết, thì sẽ chết thôi, vì vào thời điểm đó vị ấy không tiếc đời mình nữa.

Khi thực sự đối diện với cái chết mà không có đường thoát và không tìm được nơi nương tựa nào khác, ta phải cố gắng nghĩ cách tự cứu mình. Pháp, theo bản chất, là nơi nương tựa quý báu và hữu ích nhất. Khi ta dâng hiến cho Pháp và Pháp vào được tâm, làm nơi nương tựa của tâm thì bất kỳ khi nào ta thực sự cần một nơi nương tựa, Pháp cho ta thấy kết quả ngay lập tức, ngay trước mắt và ở trong tâm, không còn gì để ngờ vực nữa.

Cho dù những người chưa bao giờ làm thế hay trải nghiệm được cái gì như thế có thể nghi ngờ và nói là không thể như vậy được, *nhưng có người đã tự mình làm thế, đã trải nghiệm điều đó một cách rõ ràng và có bằng chứng, cho dù những người khác có thể không đồng ý và không chấp nhận điều đó. Ai đúng ai sai là dành cho các nhà phê bình quyết định. Nhưng người đã trải nghiệm những điều này trong tâm của bản thân mình sẽ không phê bình hay bình luận gì.*

Điều quan trọng là những thứ mà một người đã trải nghiệm rõ ràng trong mình không còn là câu hỏi với người đó nữa – như trải nghiệm về Phật Pháp ở các cấp độ cao thấp. Đối với Đức Phật và các vị Thánh Tăng, không còn câu hỏi ngờ vực nào ở bất kỳ đâu về bất kỳ khía cạnh nào của Pháp, nhưng ai chưa trải nghiệm để khẳng định thì không thể không sinh nghi ngờ. Do vậy, ví dụ Pháp Phật dạy rằng: “Tứ Diệu Đế là thực, thiện và ác là thực, thiên đường và địa ngục tồn tại thực sự, và Niết-bàn là thực”. Trong trường hợp đặc biệt của Đức Phật và các vị Thánh Tăng là không còn hoài nghi vì các ngài đã trải nghiệm được những điều đó và đã chứng ngộ. Với những người khác chưa trải nghiệm được thì thắc mắc, nghi ngờ và tranh cãi sẽ khởi sinh. *Nhưng, đối với những ai đã tự mình trải nghiệm, mọi thắc mắc tự nhiên tan biến.*

TỔNG KẾT NHỮNG ĐIỀU TRÊN: TOÀN BỘ GIÁO PHÁP mà Đức Phật đã vén mở với sự thật trọn vẹn đã được truyền xuống cho những người trải nghiệm được nó như nó là, và họ có lòng tin tưởng trọn vẹn, dâng trọn đời mình cho Pháp, và

truyền xuống cho cả những người chưa biết, chưa nhìn thấy hoặc chưa tin và những người bác bỏ việc Pháp là thực. Từ thời Đức Phật cho đến tận bây giờ, không ai có thể phô bày một cách khách quan xem sự thật về điều này là như thế nào. Vì Pháp không giống các đối tượng bên ngoài trên thế gian có thể xác định tính chất bằng việc cầm nắm và xem xét, nghiên cứu chúng. Pháp chỉ có thể trải nghiệm bằng “*sandiṭṭhiko*” (biết bằng kinh nghiệm trực tiếp) tùy theo khả năng tự nhiên của mỗi hành giả tự tu luyện và giải quyết cho mình. Vì vậy, kết quả thu được từ việc tu tập và kỷ luật do mỗi người tự áp dụng không phải là tài sản chung có thể chia sẻ cho bất cứ ai không tự làm việc để tìm ra chân lý vốn nằm trong khả năng của loài người, mỗi người tự làm cho mình.

Các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh rèn luyện theo kiểu dám liều mạng sống của mình như một cách để kiểm chứng sự thật của cả bản thân mình và Pháp. Điều này không vượt quá giới hạn của những gì được dạy trong Giáo Pháp (*Sāsana-Dhamma*) truyền thống của Đức Phật. *Vì những gì mô tả trên đây là những phương pháp mà các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh thường luôn rèn luyện mình, và là những cách tu tập được thấy là phù hợp với tính cách của từng cá nhân. Cũng như các kết quả tương ứng thu được từ đó. Các vị không hành động một cách vô tình hay ngẫu nhiên, và những điều này viết ra không phải dựa trên phỏng đoán, vì tôi, người viết những dòng này, đã khổ luyện theo những phương pháp đó.*

Những ai tu tập theo nhánh này đã tiến bộ theo nhiều cách khác nhau và thấy kết quả tu tập tùy theo khả năng của họ, đã đủ để chứng minh và khẳng định cho họ rằng:

“Việc tự rèn luyện và kỷ luật theo những phương pháp đề cập ở đây không phải là vô ích, kiểu có nhân mà không có quả tương ứng. Mà đó là những hình thức tu tập đầy ý nghĩa, hay nói cách khác, quả mà ta kỳ vọng thì được những vị luôn có lộ trình hành pháp tuyệt vời và hoàn hảo coi là bình thường”.

Ngày nay, nhiều người nói Đức Phật đã nhập Vô dư Niết-bàn (*Parinibbāna*) và rằng Đạo, Quả và việc Chứng ngộ bị ảnh hưởng tới mức không thể ra hoa kết trái đầy đủ đối với những người “*Dhammānu Dhammapatipanno*”:

“Người thực hành Pháp đúng đắn phù hợp với Pháp được Đức Phật gọi là người ca ngợi Đức Phật”.

Nhưng trong Giáo Pháp được “dạy một cách hoàn hảo” (*svākkhāta*), không thể thấy những quan điểm này, hay những quan điểm này sẽ không bao giờ là một phần trong Pháp của Đức Phật. Vì không có sức mạnh linh thiêng và tuyệt đối nào ngoài Pháp đã được “dạy một cách hoàn hảo”. Và Pháp là cái tự nhiên mang lại bình đẳng cho vạn vật. Do vậy, những ai có niềm tin nơi Pháp như nền tảng của mình không thụ động và lơ là trong việc cố gắng tìm kiếm phạm hạnh cho mình. Từ những bước đầu tiên cho tới lúc diệt tận khổ đau cuối cùng, họ đều nỗ lực làm việc theo nhiều cách khác nhau tùy vào sức mạnh và khả năng của họ.

Từ tất cả các phương pháp khác nhau, vị Tỳ kheo Khổ hạnh thường sẽ tìm cách chữa trị hay hạn chế ô nhiễm trong mình từng bước, từng bước một theo bất kỳ cách nào vị đó có khả năng nhất. Ví dụ, người nhút nhát có thể dùng cách lấy hổ làm thầy để giúp mình rèn luyện và kỷ luật, bằng cách cố gắng đi vào rừng và ra đồi núi là những nơi đáng sợ và là chiến trường phù hợp để loại trừ nỗi sợ trong tâm mình – là một trong những ô nhiễm quan trọng nhất.

Cảm xúc của tâm thường thay đổi tùy theo vô vàn thứ nó tiếp xúc. Do vậy, sống trong làng hay thành phố đông người, tâm có một loại cảm xúc. Nhưng đi sống trong rừng núi hoang sơ hay ở những nơi đơn độc, như bãi hỏa thiêu hay các khu rừng có nhiều hổ lại tạo những loại cảm xúc khác khởi sinh. Do vậy, cần có nhiều cách rèn luyện và kỷ luật tâm để theo kịp với trò lừa bịp của đủ loại ô nhiễm đang có trong tâm luôn thể hiện ra ngoài theo các đặc tính của nó.





Ngài Ajaan Laa Khemapatto

RÈN LUYỆN TÂM

Ước có nhiều phương cách khác nhau trong rèn luyện và kiểm chế tâm (*citta*) để có thể đối phó với những ngọn lửa đào của rất nhiều loại ô nhiễm (*kilesa*) trong tâm. Những ô nhiễm này tự bộc lộ trong mọi tình huống theo nhiều cách, tùy thể loại. Nếu quan sát, ta sẽ nhận thấy tâm là nơi gặp gỡ của mọi mối quan hệ, và chúng rầy rà đến mức ta không bao giờ có thể tĩnh lặng và thư giãn, dù chỉ trong giây lát. Nói chung, những quan hệ này có bản chất thấp kém, không có giá trị, chúng nằm phục sẵn để lôi kéo và lái ta hành động theo hướng của chúng, và chúng không hề có một chút Giáo Pháp nào để có thể mang lại bình an cho tâm ta.

Do vậy, muốn tìm hiểu mọi việc là sai hay đúng thì cần quan sát tâm, rèn luyện và uốn nắn tâm vào khuôn khổ theo các cách khác nhau. Đức Phật và các vị Thánh Tăng là những hình mẫu tuyệt vời nhất về sự rèn luyện này cho tất cả chúng ta, những người tu tập theo con đường này. Các ngài đều thích ở trong rừng cho đến khi quen với việc đó.

Thực ra, cảm xúc của mọi người gần như giống nhau. Không người nào lại thích đi sống trong rừng núi hay ở những nơi đơn độc mà không ai trên thế giới này muốn tới. Tuy nhiên, vị tỳ kheo chỉ nghĩ tới và làm việc này vì có mục đích trở thành người thiện lành và cao thượng với niềm tin vào chính mình, suy nghĩ và hành động theo những gì có lợi cho mình và người khác. Thế nên vị ấy phải đi ngược lại ý muốn bình thường của tâm và làm việc (ngược) này như cách mọi người trên thế gian làm việc. Sự thật là không ai muốn làm việc vừa khó về thể chất, vừa khó về tinh thần, nhưng do sự thúc ép của nhu cầu thiết yếu, ai cũng phải làm việc – vì vậy, họ phải bươn bả khắp nơi trên thế gian, thay vì chỉ có ăn, sống, ngủ và nghỉ tuân theo ý muốn tự nhiên của mình.

Nhưng khó khăn trong rèn luyện tâm thì nhiều gấp bội. Những ai chưa rèn luyện tâm không nên thử so nó với khó khăn trong các việc làm khác trên

thế gian. Vì khi rèn luyện tâm, ta chưa chắc đã chịu được khó nhọc và có thể gọi đó là “tra tấn” hay cực hình. Rồi ta có thể mất hứng thú làm tiếp việc này mà không hề cân nhắc đến kết quả của nó, về sự kỳ diệu và tuyệt vời của nó.

Đến đây, ta hẳn đã thấy sức mạnh và sự ngoan cố của ô nhiễm, những lãnh chúa cai trị tâm, để có thể nhận ra rõ hơn mức độ ngoan cố và kháng cự của chúng, và để thấy chúng đối chọi, hành hạ các chúng sinh trên thế gian nhiều thế nào. Vì rèn luyện tâm chỉ là công việc loại bỏ hay đuổi ô nhiễm ra khỏi tâm. Nhưng người đuổi chúng đi lại không muốn làm vậy, vì kẻ²⁶ từ lâu lắm rồi vẫn làm lãnh chúa, luôn có sức mạnh áp đảo tâm của con người và các chúng sinh khác, không muốn đi. Vì đi sống ở đâu đó không dễ dàng như sống trên tâm của một con người, nơi nó luôn được chiều chuộng, nơi nó gần như không thèm khát hay thiếu thốn cái gì cả.

Nếu nó muốn tận hưởng hình dáng, âm thanh, mùi, vị, cảm xúc và tâm ý (*ārammaṇa*, cảnh) thuộc bất kỳ loại gì, thì người luôn hành động như vậy cho ô nhiễm sẽ ngay lập tức đồn đáo khắp nơi tìm kiếm những thứ đó để làm hài lòng ô nhiễm không chậm trễ. Bất kể cái giá phải trả bây giờ hay sau này là bao nhiêu, nhưng sự hoan lạc từ những thứ đó thỏa mãn ái dục, nên những tài khoản này có thể để lại tính sau.

Suy tính tìm phương cách và thực hiện thanh toán các tài khoản này là công việc và nhiệm vụ của nhân viên thanh toán cho mọi thứ, nhưng ông Sếp có quyền uy thì không kêu ca gì và không hề mảy may bận tâm về điều đó. Trong trường hợp như vậy, ai có thể làm cho tâm cứng rắn được và có thể lấy quyết tâm sắt đá ở đâu để có thể rèn luyện tâm với ý nghĩ đẩy lùi ô nhiễm – những kẻ thống trị đầy hùng biện – ra khỏi tâm?

Do vậy, rèn luyện tâm để biết và thấy với niệm và tuệ thật sự, rằng ô nhiễm là kẻ thù của tâm, là sự rèn luyện rất khó nhọc, và thấy được điều này là điều khó nhất. Đúng ra, phải gọi công việc rèn luyện tâm để tra tấn ô nhiễm là “cuộc chiến đấu một mất một còn”. Việc này không phải là trò đùa hay thú vui như thể thao trên sân chơi, và tất cả những ai có khả năng nhận biết bộ mặt của ô nhiễm đều tiêu diệt chúng, làm chúng chết trong tâm. Tức là những người như Đức Phật – và do vậy, các Ngài là những người đặc biệt. Nếu trong chúng ta, những người bình thường, có khởi sinh khả năng diệt trừ ô nhiễm để chúng

26. *Avijjā*: sự không biết một cách mù quáng (vô minh).

chết trong tâm, thậm chí nếu chúng ta không trở thành người đặc biệt như Đức Phật được, thì chúng ta cũng phải rất đặc biệt trong lĩnh vực ô nhiễm. Vì bất kỳ ai có khả năng kỳ diệu diệt trừ ô nhiễm, có tâm kỳ diệu vượt qua được quyền năng của ô nhiễm, đều là những con người cao thượng đã vượt ra ngoài thế gian này.

Vì vậy, cố gắng chiến đấu trong mọi lĩnh vực với mục đích lật đổ “Vòng luân hồi” (*vaṭṭa*) đã đóng xiềng xích vào tâm là nhiệm vụ đầy khó nhọc và đau khổ trên mọi phương diện. Tỳ kheo Hành thiện, người đi ngược lại ý muốn tự nhiên của mình, tới sống ở những nơi khó khăn như trong rừng núi để rèn luyện mình cũng giống như sống trong tù vậy. Để giải phóng mình khỏi xiềng xích của từng ô nhiễm, cần phải cố gắng hết giới hạn – yếu tố then chốt quyết định thắng bại.

Rèn luyện tâm để thấy được sự thật của Pháp cũng khó khăn như thế. Không những vị tỳ kheo phải sống dưới sự tự kỷ luật mà ăn cũng phải khẹp vào kỷ luật, vì ăn cũng là một phần công việc vị ấy đang làm. Những người mong muốn vượt qua và thoát khỏi rừng rậm của bóng đen mật mù sẽ cố gắng áp dụng kỷ luật để phát triển phạm hạnh theo hướng này.

Khi ăn, mặc dù rất đói và thèm ăn, sau khi đã nghĩ và cân nhắc về Pháp, vị tỳ kheo chắc chắn sẽ kiềm chế và buộc mình ăn ít – chỉ đủ để cân bằng giữa nhu cầu của thân và tâm – và vị đó sẽ cố gắng biến nó thành pháp tu thường xuyên của mình là ăn ít với một lượng phù hợp với nhu cầu.

Nếu phải tăng khẩu phần ăn trong những tình huống nào đó, thì cần biết rõ điều này khi ăn, đừng để quên bản thân mình. Nhưng với việc thay đổi xen kẽ, thỉnh thoảng ăn nhiều lên, thỉnh thoảng ăn ít đi, thân và tâm có thể giữ cân bằng mà không bị mệt quá hay ốm. Mệt hoặc ốm sẽ làm hỏng việc. Do vậy, tâm ít nhất sẽ giữ được cân bằng và sẽ phát triển vững chắc tương đương với khối lượng công việc liên tục được làm để nâng đỡ nó.

Nếu có đủ khả năng và ba-la-mật (*vānasā-pāramī*), vị đó có thể vượt ra ngoài tới đích mà tâm nhắm tới. Phương pháp làm việc nào hướng tới Pháp cũng đều giúp vị ấy phát triển, nên những ai thích nhịn ăn và nhịn ăn phù hợp với bản chất của họ sẽ thử các kiểu nhịn ăn: ăn đủ hay ăn ít trong thời gian dài hay ngắn cho phù hợp.

Khi đó, tâm tăng cường nỗ lực mỗi lúc có cơ hội. Trong khi đó, thân vật lý sẽ yếu đi để công việc được dễ dàng và tâm tăng trưởng vững chắc đều đặn và rõ ràng. Khi đó, định sẽ tăng cường đúng lúc, tuệ sẽ có mặt, và tùy vào hoàn cảnh, tuệ sẽ hoán đổi xen kẽ với định.

Các vị tỳ kheo sống trong rừng, trên núi, dưới những mỏm đá cheo leo hay ở nhiều nơi khác, và những vị giảm khẩu phần ăn, hay nhịn ăn, tất cả đều có Pháp làm mục tiêu bất thối chuyển của tâm. Và khi thực hành theo những phương cách khác nhau, họ đều làm việc và chiến đấu theo hướng của thiên định trong những hoàn cảnh và hoạt động khác nhau. Họ cũng luôn canh chừng những thay đổi của tâm khởi sinh khi gặp đối tượng gọi lên phản ứng tình cảm (*ārammaṇa*, cảnh).

Khi tâm được nuôi dạy một cách thống nhất và được chăm chút đúng cách, nó sẽ phát triển vững chắc. Khi đó, định sẽ phát triển và trở nên chắc chắn, trí tuệ sẽ thiện xảo và rộng khắp hơn mỗi khi được sử dụng. Những thứ chưa hề được biết trước đây sẽ được biết, những thứ chưa được thấy trước đây sẽ được thấy, những thứ chưa tồn tại trước đây sẽ khởi sinh trong tâm, cái luôn toàn tâm toàn ý tìm kiếm sự thật với sự cam kết trọn vẹn. Khi đó, sự lười nhác và yếu đuối, sự xao lãng và không ổn định, sự mơ hồ, bất ổn, u tối thường có mặt trong tâm dần dần biến mất qua từng ngày, cho đến khi thấy được rõ là chúng đã biến mất bao nhiêu rồi. Nhưng cụ thể với người kỷ luật tâm bằng cách làm tâm sợ, với người nhịn ăn nhiều ngày, tùy theo mức độ phù hợp của họ đối với cách rèn luyện này, với người kỷ luật mình bằng cách ngồi thiền lâu và lấy cảm giác đau (*dukkha-vedanā*) do ngồi lâu làm đối tượng chú ý (*ārammaṇa*, cảnh) cho việc điều tra của mình, thì kết quả đạt được từ phương pháp này thường là tuyệt vời và vượt trội hơn nhiều so với các hình thức kỷ luật tâm khác. Những phương pháp này sẽ được giải thích khi cần thiết.

GIỜ ĐÂY CHÚNG TA SẼ MÔ TẢ CÁCH THỨC MỘT VỊ TỖ KHEO THƯỜNG TU TẬP. Họ rèn luyện và kỷ luật tâm bằng những phương pháp sau đây tùy theo kỹ thuật mà từng vị tự nghĩ ra cho mình, mỗi người một kiểu. Một số người, ngoài việc đi vào sống trong rừng núi đầy sợ hãi, còn nghĩ ra những phương pháp đặc biệt cho phù hợp với thời gian, địa điểm, hoàn cảnh để tăng cường hiệu

quả của phương pháp này. Ví dụ, đêm đến, khi sợ hãi khởi sinh trong tâm, họ có thể đi tới một nơi khác trong rừng để điều phục nỗi sợ hãi đang gia tăng, bằng cách ngồi thiền định trên một tảng đá trên đỉnh đồi hoặc ở nơi quang đãng, hoặc đi thiền (*caṅkama*) ở nhiều nơi có hồ to lớn đi qua, và cứ làm vậy trong một thời gian dài.

Đồng thời, tâm kiểm tra, rà soát bản chất của sợ hãi và cái chết, và cũng xem xét bản chất của hổ, cái mà tâm luôn coi là rất đáng sợ, và bản chất của bản thân mình bằng cách tự hỏi hổ có gì khác mà ta phải sợ nó thế? Phải nghiên cứu vấn đề này bằng cách chia nhỏ ra nhiều bộ phận và so sánh những thứ mà tâm nghĩ là rất khác biệt. Ví dụ như:

“Hổ có gì đáng sợ? Răng của nó à? Ta cũng có răng. Móng vuốt của nó ư? Ta cũng có móng. Lòng à? Ta cũng có lòng. Đầu của nó?... Thân của nó?... Mắt của nó?... Vây vện của nó? Ta cũng có các hình xăm và bột trên người từ khi lọt lòng. Đối với đuôi của nó, thậm chí hổ còn không sợ đuôi của nó thì sao ta phải sợ?”

“Về tâm của hổ và tâm của ta, chúng giống nhau cả – thực ra, tâm của ta là tâm của một con người, một vị tỳ kheo, có giá trị hơn nhiều. Mặc dù các bộ phận cơ thể không giống nhau y hệt, nhưng các yếu tố tạo nên chúng lại giống nhau, nên giữa hổ và ta không có đủ khác biệt để biện hộ cho sự sợ hãi lẫn nhau.”

“Tâm hổ là tâm của một con vật, trong khi tâm ta là tâm của một vị tỳ kheo có Pháp trong đó, do đó nó có giá trị và sức mạnh vượt trội hơn tâm của hổ. Thế thì tại sao ta lại làm ngược và hạ thấp giá trị của ta và địa vị của một tỳ kheo bằng việc sợ một con hổ, chỉ là một con vật? Điều này không hạ cấp một người là một vị tỳ kheo trọn vẹn đầy chứ?”

“Thêm nữa, Giáo Pháp vi diệu khắp Tam giới, nhưng trong đó có một vị tỳ kheo nhút nhát và sợ sệt, là một vết nhơ, làm hoen ố, làm Giáo Pháp mang tiếng xấu và là người hạ cấp Giáo Pháp. Hạ cấp Giáo Pháp, kho báu vô giá của Tam giới, bằng cách lo cho mạng sống của mình hơn Pháp là không đúng đắn và không thích hợp, và nếu chết, ta sẽ chết trong tinh thần tội tề và ngu si, không có một chút phẩm giá nào trong mình hay trong vòng Giáo Pháp. Tỳ kheo Hành thiền chết theo cách này được gọi là chết theo

cách của người “bán” chính mình, “bán” Giáo Pháp và “bán” tất cả những người tu tập ở khắp mọi nơi. Đây không phải là chết theo cách của một chiến binh trên chiến trường, người có niềm tin sắt đá vào nghiệp và người kiên cường đối mặt với bất kể cái gì xảy ra. Là một Tỳ kheo Hành thiện trên mọi phương diện, ta không được chết theo cách như vậy, mà phải chết như một chiến binh, kết thúc đời mình trên chiến trường với lòng dũng cảm và sự kiên cường để vinh danh bản thân mình và Giáo Pháp làm biểu tượng cho thế gian ngưỡng vọng lâu dài.”

“Phải suy nghĩ đúng đắn và nhìn rõ bản chất của cả hổ lẫn ta; mọi bộ phận cơ thể của nó và của ta, và cả nỗi sợ chết lan tỏa và chế ngự ta từ bên trong. Phải thấy rõ ràng bằng trí tuệ, không được để nỗi sợ tràn ngập trong ta và bốn cột rồi đi qua một cách ngạo nghệ, vì điều này hủy hoại thanh danh của ta với tư cách là một Người con của Đấng Như Lai (*Tathāgata*) và một Tỳ kheo Hành thiện. Do vậy, ngày hôm nay, dù có gì xảy ra đi nữa, ta cũng phải chiến đấu đến cùng, đến khi thấy chiến thắng hay thất bại và thấy sự sống hay cái chết. Dù sẽ đi theo hướng nào, theo bên mang lại quyền năng và danh dự cho ta và tiếng tốt cho Giáo Pháp, hay bên phá hủy cả ta lẫn Giáo Pháp vì nỗi sợ hãi này, ta sẽ biết tối nay – và bây giờ ta cần suy ngẫm và khảo sát, tiếp tục làm việc tới cùng đến khi nó tan vỡ.”

Khi việc quán chiếu và phân tích diễn ra, rà soát khắp nơi để phân loại các yếu tố, các uẩn, sự không sợ hãi và sự sợ hãi, tìm kiếm nguyên tắc cơ bản của sự thật với sự cẩn thận tỉ mỉ và một tâm đầy cương quyết, tâm bắt đầu biết và hiểu nhờ trí tuệ, cái liên tục dạy bảo tâm không ngừng. Tới khi tâm tĩnh lặng và an bình, mọi lo âu trước đây biến mất, đưa đến một trạng thái an tĩnh và hạnh phúc. Tất cả những hình ảnh có cảm xúc dựa trên trí nhớ (*saññā-ārammaṇa*) mà ta đã tin vào trước đây bỗng tan biến hoàn toàn theo nhiều cách khác nhau, để lại chỉ còn sự an tĩnh và hạnh phúc của tâm, cao thượng và đáng tôn quý. Khi đó, tâm đạt được niềm tin vào phương pháp quán chiếu đưa tới trạng thái này, và nó thấy đó là phương cách đúng đắn để loại bỏ sự hiểu sai lầm, loại bỏ xu hướng lăng xăng tìm kiếm khoái lạc và phiền toái, và cả nỗi sợ hãi nữa. Nó cũng tạo được niềm tin vào kết quả khởi sinh lúc bấy giờ, rằng:

“Đây là trạng thái an lạc và hạnh phúc rất kỳ lạ và đặc biệt mà ta chưa từng trải nghiệm trước đây, và ta đã sử dụng cách quán chiếu này bằng cách lấy sợ hãi làm động cơ thúc đẩy.”

Đây là một phương pháp các tỳ kheo sử dụng để đẩy lùi sợ hãi, đến khi họ tự mình thấy kết quả. Nhưng trong những giai đoạn tu tập *kammaṭṭhāna* (thiền) ban đầu, họ sử dụng cách thiền sơ khởi (*parikamma-bhāvanā*) trên một vài khía cạnh của Pháp như “BUDDHO” khi rất sợ, chứ không dùng phương pháp quán tưởng. Cách này giúp đạt an tĩnh và làm nổi sợ hãi tan biến giống như vậy, nhưng khác ở chỗ nó không đạt được sự tinh xảo hay trí tuệ như cách quán tưởng.

Một vài tỳ kheo, khi sợ hãi khởi sinh trong lúc đang ngồi trong màn chống muỗi, đã bỏ màn và ngồi không có gì che chắn. Họ chịu đựng muỗi mòng cắn, không gì ngoài quyết tâm thực hành thiền, sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để đánh bại nỗi sợ đang có lúc đó, cho đến khi thành công. Khi đó họ dừng lại và nghỉ ngơi.

TÂM ĐẠT ĐƯỢC AN TĨNH NHỜ RÈN LUYỆN VÀ KỶ LUẬT dựa trên sợ hãi có vẻ đạt được trạng thái an tĩnh vi tế hơn, sâu hơn, kéo dài hơn là sự an tĩnh có được từ các phương pháp thiền thông thường. Khi tâm ở trạng thái an tĩnh sâu nhất, trong ví dụ trên, cảm giác như thân tan biến hoàn toàn, và sự tiếp xúc (*samphassa*) giữa các trường giác quan trong và ngoài (*āyatana*, các xứ) ngưng lại cho đến khi tâm xuất ra khỏi trạng thái này, sau đó, nó hoạt động bình thường trở lại.

Trạng thái của tâm khi các trường giác quan ngưng hoạt động gần giống trạng thái ngủ nhưng không y hệt, vì khi ngủ không có gì kỳ lạ hay bất thường xảy ra. Nhưng khi tâm an tĩnh hoàn toàn, có cái gì đó rất kỳ lạ và bất thường hiển lộ, và chỉ có “biết”²⁷ trong trạng thái an tĩnh vào lúc đó. Kết quả thường thấy từ giấc ngủ bình thường khác với trạng thái vi tế của tâm-an-tĩnh mà người tu tập có được từ thiền định. Những kết quả đó luôn động trong tâm và làm họ mong mỏi có được trạng thái không bao giờ tẻ nhạt này.

27. Nguyên bản tiếng Thái là “...chỉ có ‘biết’ trong trạng thái đó...”

Những kết quả này làm những ai đã trải nghiệm có thêm quyết tâm và động lực tiếp tục áp dụng các phương pháp rèn luyện và kỷ luật như vậy, và họ không bao giờ lùi bước trước sự sợ hãi, dù cho nó có lớn đến cỡ nào. Ở đây, họ lấy nỗi sợ làm cái luôn nhắc nhở họ để vừa vượt qua được sợ hãi, vừa chiến thắng để trở thành vị thầy được tôn kính và có phẩm cách, như họ đã làm được trước đây. Đó là lý do khiến họ tìm đến những nơi đáng sợ để phát triển mình. Nơi đó càng đáng sợ, họ càng quyết tâm đến ở đó và hành thiền. Mặc dù tâm đã thể hiện tinh thần quả cảm, liêu lĩnh, nhưng việc rèn luyện tâm bằng sợ hãi đến khi sự can đảm không chút run sợ khởi lên rõ ràng với niệm và tuệ đủ khả năng đối phó với tất cả những ngón lừa đảo trong tâm là điều họ mong mỏi nhất.

Khi tôi nói là những nơi này đáng sợ, có nghĩa là đáng sợ thật, vì đó là rừng rậm có hổ và những con vật tương tự đi lại kiếm mồi, chúng tới lui liên tục. Ở một số nơi, chúng đi lại cả vào ban ngày, mặc dù ban ngày chúng sợ người. Còn ban đêm chúng không sợ người nên đi lại nhiều hơn vì rừng ban đêm là nơi sẵn mồi tự nhiên của chúng. Nhưng nói chung, chúng không quan tâm lắm tới người, mà chú ý tới các con vật là thức ăn tự nhiên của chúng. Do vậy, dù cho chúng đi lại quanh nơi vị tỳ kheo ở, vị đó gần như không hề biết có hổ ở đó, trừ khi chúng gầm hay gừ. Nhưng con người có bản năng tự nhiên, nghĩ hổ là con vật ghê sợ và trong hoàn cảnh đó, ai mà dám không nghĩ đến hay không sợ hổ? Vừa tới nơi như vậy, vị tỳ kheo biết rất rõ ràng: “Ta đã vào rừng của Hổ!” Trong hoàn cảnh đó, ai có thể không sợ mà ở đó một cách thoải mái như giữa chợ bình thường? Vị đó luôn nghĩ đến hổ một cách nghi ngờ và sợ hãi.

Một vị Tỳ kheo Khổ hạnh khéo léo thì thật là thiện xảo và đáng được kính trọng và tôn sùng. Khi đi thiền mà hổ gầm quanh nơi ở, vị ấy vẫn tiếp tục đi như thể không có gì xảy ra. Và sau này ai hỏi vị ấy về việc đó, vị ấy trả lời một cách thoải mái với lý luận rõ ràng. Chẳng hạn, khi được hỏi thế này:

“Hổ là loài vật hung tợn có thể ăn thịt cả người lẫn thú, mà tôi thường nghe nói chúng bắt và ăn thịt người. Sao Sư có thể đi thiền một cách không lo lắng gì như vậy? Sư có phép thuật gì để hổ không mở miệng ăn thịt người sao? Nếu vậy, xin Sư dạy cho tôi để khi vào rừng, tôi không phải sợ hổ và gấu ăn thịt. Khi đó, tôi có thể thiền một cách dễ dàng không sợ sệt gì. Vì

khó khăn lớn nhất đối với việc đi vào rừng núi sống bây giờ chỉ là nỗi sợ hãi. Có phép thuật của Sư cấm hổ mở miệng ăn thịt người, tôi sẽ thấy dễ dàng và thoải mái hơn nhiều.”

Vị ấy trả lời theo cách không ai ngờ tới:

“Hổ gầm nơi tôi đi thiền, khoảng vài sen (1 sen = 40m) hay 1km gì đó cách chỗ tôi. Và sợ thì có lợi ích gì cơ chứ? Nếu nó đến hẳn chỗ tôi, gầm lên và hành động như là nó thật sự sắp vồ tôi và đem tôi đi ăn thịt thì còn có đủ lý do để sợ. Những nơi tôi đã ở, tôi chỉ nghe thấy tiếng chúng gầm theo ngôn ngữ của động vật có miệng, chứ tôi chưa bao giờ thấy chúng có hành động gì đối với tôi mà cần phải sợ cả. Về phép thuật, ai cũng có phép thuật cả nếu họ muốn sử dụng nó, nhưng đối với những người như Sư, kể cả khi học được những phép thuật như vậy từ Bà Vessuvana trên thiên đàng, ngay khi vào rừng mà chỉ cần nghe tiếng gầm của hổ, Sư đã sợ chết mà chạy, mang phép thuật đó theo mình. Dù cho câu chú đó có uy lực đến thế nào đi nữa, chúng cũng bị người nhút nhát sợ chết lấy mất, chạy thực mạng đến mức xiêm y rơi cả ra, và phép thuật cũng bị quên mất tiêu. Dù cho tôi có phép thuật để bảo vệ mình, tôi cũng không bao giờ nghĩ đến việc cho Sư, vì tôi sợ là Sư sẽ nắm lấy chúng và phá hỏng ngay. Dù phép thuật có tài cỡ nào, nếu người đó không đủ khả năng, nó cũng không thể nào giúp được. Như người có súng đeo lưng lủng lẳng trên vai để phòng lúc nguy hiểm, nhưng đến lúc cần, anh ta không biết cách dùng, thì khẩu súng đó cũng chẳng giúp ích được gì.”

“Đấy, mới chỉ nói đến hổ và ma mà Sư đã bắt đầu sợ hãi và run rẩy. Làm sao Sư có được tinh táo để nhớ câu thần chú bảo vệ mình? Sư chỉ nghĩ tới việc chạy trốn là việc rất đáng hổ thẹn không bao giờ quên được. Tôi không nghĩ giống Sư, vì nếu thế, tôi cũng phải chạy đây đó học những pháp phù thủy và phép thuật để khuất phục hổ và những con vật khác mà không cần quan tâm tới việc vượt qua nỗi sợ hãi là mối nguy hiểm ở bên trong, để nó có thể được chữa trị bằng nhiều cách. Để cuối cùng, tôi chỉ còn là một kẻ bất tài, không có lòng tự trọng suốt quãng đời còn lại của mình.”

Khi nghĩ về điều này, ta thấy thật xấu hổ rằng hổ lại mạnh hơn người. Nhiều người sợ sức mạnh của hổ khi chúng chỉ nằm và gầm gừ tiếng của loài vật, hoặc chỉ vui đùa với nhau. Ta cảm thấy một con hổ tốt mạnh hơn nhiều lần so với một người bất tài muốn học phép thuật từ một vị tỷ kheo như vậy. Câu trả lời của ngài là bài học cho họ trong một thời gian dài.

Trước đây, tâm của vị tỷ kheo đó cũng quen nhảy nhót và bướng bỉnh, táo tợn chạy lung tung không giới hạn. Nhưng ngài đã nỗ lực kiên trì rèn luyện, đến khi tâm phải khuất phục và trở nên ngoan ngoãn, dễ bảo bằng lý lẽ và cách của Pháp. Khi đó, ngài không còn bị làm phiền và sợ hãi bởi đủ thứ như mọi người thường gặp. Ngài có thể sống ở bất kỳ nơi nào hoặc đi tới bất kỳ đâu dù hoàn cảnh có thế nào chẳng nữa. Trong rừng núi, nơi những người nhút nhát không dám tới, ngài có thể sống một cách thoải mái. Ngài coi đó như nơi ẩn náu để có thể thư giãn, hồi phục và phát triển việc tu tập thực sự của một vị tỷ kheo (*Samaṇa-Dhamma*) một cách mãn nguyện trong mọi lúc. Do vậy, những ai quan tâm tới việc trở thành người tốt và hướng thượng cần học tập làm theo những việc vị tỷ kheo này đã làm như con đường riêng của mình, dù không nhất thiết phải đi vào sống ở nơi rừng núi như ngài. Tuy vậy, những phương pháp và cách thức rèn luyện mình trong mọi hoạt động và công việc để trở thành một người tốt có nguyên tắc cơ bản định hình vững chắc trong mình, cả trong hiện tại lẫn tương lai, là cái có thể dạy và học từ người khác. Nếu không thì Đức Phật đã không thể nào tuyên bố Pháp và dạy cả thế gian, vì không ai có khả năng thực hành theo đúng cách của Ngài. Nhưng có người đã học được những nguyên tắc của Pháp và đi thực hành chúng như đệ tử của Đức Phật cho tới khi trở thành những người tốt nhất trong loài người. Họ là những con người tốt đẹp, trân giữ truyền thống trong số những người theo Phật cho đến tận ngày nay. Và ta vẫn thấy có rất nhiều người đã đạt được kết quả từ việc tu tập mà Đức Phật truyền dạy theo cách trò noi gương, làm theo thầy.

Các cách rèn luyện và tu khổ hạnh khác nhau mà từng cá nhân áp dụng để phát triển tâm là do mỗi người tự chọn tùy theo nhu cầu và khả năng của mình. Tuy nhiên, các vị Tỷ kheo Khổ hạnh theo dòng ngài Ajaan Mun luôn theo các cách tu tập của ngài mà không bỏ sót một cách nào, cho đến tận ngày nay.

Vị tỷ kheo mà ta vừa kể trên đây là người không tin rằng có vị tỷ kheo khác có thể đi thiên thi với tiếng hổ gầm, và nghĩ rằng vị đó có phép thuật khóa mõm

hồ. Vị ấy nghĩ thế thật, vì vị ấy sợ hổ khi nghe tiếng hổ gầm nơi mình ở, kể cả khi hổ chưa lại gần, nên phải hỏi như vậy.

KHI VÀI VỊ TỶ KHEO KHỔ HẠNH GẶP MẶT VÀ ĐÀM LUẬN VỚI NHAU VỀ PHÁP vào thời điểm thích hợp mà nghe được thì rất thú vị. Vì khi đó Pháp xuất phát từ tâm và khởi sinh từ tu tập. Đó là pháp tu khổ hạnh và các cách rèn luyện tâm khác nhau theo pháp tu này; là lòng dũng cảm và sự sợ hãi khởi sinh vào những lúc khác nhau, cùng với đau khổ và khó khăn vào những thời điểm đó, khi thân bị dồn đến giới hạn của sức chịu đựng. Nhưng điểm quan trọng nhất là Pháp trong đó. Nghĩa là định và tuệ mỗi vị trải nghiệm theo cách riêng của mình ở những nơi khác nhau. Khi nói chuyện với nhau về những trải nghiệm của mình, từ nền tâm và Pháp của mỗi người, nó có sức cuốn hút tới mức ta quên cả thời gian và đau nhức vì ngồi lâu dưới sàn.

Đôi khi, nhưng không nhiều, một vị tỷ kheo kể về tâm của mình rơi vào trạng thái an tĩnh trong ba giai đoạn khác nhau để đạt được trạng thái định hoàn toàn. Trong giai đoạn đầu tiên thì hơi an tĩnh như là sự vui vẻ thư giãn. Ở giai đoạn hai, trạng thái an tĩnh và vui vẻ tăng lên rõ rệt. Khi tới giai đoạn ba và là giai đoạn cuối, cả thân người tan biến và cảm giác như không có thân. Các trường giác quan (*āyatana*, xứ) cũng ngừng hoạt động, và chỉ còn lại “biết” ở thể vi tế và tuyệt vời nhất, không thể mô tả được.

Đó là cái gọi là nền tảng đầy đủ của định và đó là loại tạo được một nền móng ổn định và vững chắc cho tâm. Tâm rơi vào trạng thái an tĩnh hoàn toàn ở cấp độ nền như vậy thường nghỉ ở đó vài giờ rồi mới xuất khỏi trạng thái ấy. Đôi khi, nó có thể ở đó đến 12 tiếng đồng hồ. Có người thắc mắc, liệu thân có đau nhức và tê dại không khi tâm xuất khỏi định sau khi ngồi trong nhiều giờ ở một tư thế mà không nhúc nhích. Việc xảy ra đối với tâm và uẩn trong thực tế như sau:

Khi tâm đi vào trạng thái nghỉ ngơi và dần dần an tĩnh đến khi đạt được trạng thái định hoàn toàn như mô tả trên đây, tâm và thân không phản ứng lại bất kỳ sự quấy nhiễu nào từ bất cứ cái gì. Khi đó, sự thống nhất

giữa tâm và các yếu tố vật lý (*dhātu*) tồn tại vào thời điểm đó vì tế hơn khi ta ngủ sâu. Tỉnh thoảng sau một giấc ngủ dài, khi tỉnh dậy, ta vẫn thấy đau nhức bên ta nằm nghiêng sang. Nhưng khi tâm ra khỏi trạng thái định này, hoàn toàn không đau và nhức, mọi bộ phận của cơ thể đều ở trạng thái bình thường. Điều đó làm ta tin vào việc các vị tỳ kheo được kể là đã đạt trạng thái “ngưng bật” (*Nirodha-samāpatti*, Diệt tận định) trong vài ngày là có thật. Vì nghe nói rằng, thứ nhất, họ có thể ở trong định trong thời gian dài như vậy và thứ hai, sức khỏe và cơ thể của họ vẫn bình thường mà không hề mảy may yếu đi hay bị tổn hại vì việc đó.

Pháp đàm giữa các vị Tỳ kheo Khổ hạnh thường xoay quanh kết quả của pháp hành của mình, bắt nguồn từ mức độ chứng đắc mà họ đã trải nghiệm. Các vị cũng kể về nơi mình đã tu tập ở những vùng khác nhau. Đó là cách mà sự thật về khả năng biết và thấy bằng tâm được truyền từ người này sang người khác và cho họ cái để suy ngẫm trong một thời gian dài.

Câu chuyện của họ không bao giờ liên quan đến thế giới luân hồi, như kinh doanh hay chính trị, thua hay thắng, yêu hay ghét, giận hờn, ghen ghét, đố kỵ, thù oán hay ghen tuông, mà cũng không bao giờ khuyến nghị những chuyện đó, vì quan tâm duy nhất của họ là tu theo Pháp. Họ nói chuyện bao lâu tùy thuộc vào nhu cầu, đó là cách để nâng tâm của người nghe lên cao hơn, để cho người nghe “uống” Pháp thật sâu và đắm chìm trong Pháp suốt quãng thời gian đó.

Đây là cơ hội tuyệt vời nhất được mô tả rõ ràng trong câu kệ: “*Kālena Dhammasākacchā etammaṅgalamuttamam*” (Hợp thời bàn luận Pháp là phúc lành cao thượng). Buổi nói chuyện như vậy là giữa những người tu tập. Mục đích của họ là để biết sự thật, nhìn được sự thật và đề cao sự thật, chứ không phải để khoác lác về cấp độ hay mức độ chứng đắc, hay là về việc họ biết được bao nhiêu và thông thái đến cỡ nào. Tâm của mỗi người đều luôn ở thế cân bằng, chờ đợi và hứng thú nghe sự thật mà từng người trình bày. Nhưng nếu ai trong số họ, khi nói, mà bị thấy là thiếu sót hay sai lầm ở bất kỳ điểm nào, người đó luôn sẵn sàng nhận sự góp ý với lòng kính trọng chân thành và trọn vẹn, chấp nhận để những người có nền Pháp cao hơn sửa cho. Buổi nói chuyện

như vậy là một cách để kiểm tra sự hiểu biết và trạng thái tâm của nhau trong việc đạt định và Đạo, Quả, Niết-bàn (*Magga-Phala-Nibāna*).

Khi những vị tỳ kheo đó có niềm tin hoàn toàn vào giá trị và sự phong phú trong tu tập của nhau mà không nghi ngờ hay định kiến, họ có thể nói chuyện với nhau một cách chân tình và hé mở cho nhau tất cả Pháp họ có, không giữ lại chút gì hay bí mật điều gì. Bằng cách đó, người tu tập có thể biết được khá rõ nền Pháp mà mỗi người đã đạt được. Vị tỳ kheo này có nền tảng tâm thế này; vị kia có tâm vị tể; vị kia nữa có cấp độ tuệ cao; vị nữa đã sát gạn tới việc thoát khỏi sự trở thành và sinh ra trong khi một vị khác đã vượt ra được rồi và đã giải thoát khỏi mọi lo âu và có thể thư giãn. Còn vị này đây, lười nhác và yếu đuối trong việc hành thiền và khi ngồi định chỉ gục đầu và ngủ ở trong (hòn trầm). Thực ra, bất kể khi nào ngồi, vị ấy đều ngủ ở trong vì vị ấy giỏi nhất việc ngủ ở trong. Vì vậy, ta không nên ngộ nhận rằng ai trong số các vị Tỳ kheo Khổ hạnh cũng tốt. Tôi cũng đã từng rất giỏi trong việc ngủ ở trong – nhưng tôi không thích khoe khoang về điều đó.

Vị tỳ kheo này, tâm đã trở nên an tĩnh một cách chắc chắn; vị kia đang bắt đầu phát triển đi vào định; vị khác có hiểu biết kỳ lạ về những việc bên ngoài như ngạ quỷ, ma và chư Thiên. Vị này nữa thích thiền ngồi; vị kia nữa thích thiền khi nằm; vị khác nữa thích thiền đứng. Vị này thích kỷ luật mình bằng cách không nằm; vị kia – bằng cách giảm khẩu phần ăn, vị khác – bằng cách nhịn ăn. Vị này thích rèn kỷ luật cho mình bằng cách vào rừng tìm hổ hay gấu làm biện pháp giúp mình vượt qua nỗi sợ, bằng cách kiểm tra và xem xét nỗi sợ khi dùng hổ và gấu làm nguồn gốc gây sợ. Vị kia thích rèn kỷ luật cho mình bằng cách đi tìm hổ trên đồi vào ban đêm. Vị khác lại thích tiếp khách kỳ bí như các vị có thân chư Thiên.

Nhưng vị này đây sợ ma và ngạ quỷ như thể cha mẹ đã nuôi vị ấy lớn lên trong căn nhà đầy những chúng sinh đó và xác người chết xung quanh làm vị ấy sợ và luôn bị ám ảnh, đến nỗi khi xuất gia rồi vẫn còn thói quen sợ ngạ quỷ. Vị này đây có bản chất nhẹ dạ, dễ dàng chấp nhận và tin vào bất kể cái gì người khác nói và vị ấy không thích nghi kỹ trước để xem điều đó có hợp lý không, rồi hăng chấp nhận. Trong khi đó, vị này đây lại có rất nhiều quan điểm và không sẵn sàng đồng ý với người khác.

Vị này có bản chất thông minh và lần nào vị ấy cũng thích kiểm tra và nghĩ kỹ mọi việc trước khi chấp nhận và vị ấy không tin một cách mù quáng. Khi ngài Ācariya giảng Pháp xong, một vị tỳ kheo thuộc phong cách này có thể có rất nhiều thắc mắc trong tâm để hỏi ngài Ācariya và cuộc hội thoại giữa họ đều có lý do. Mọi người cùng nghe Pháp đang ở đó, nên cuộc hội thoại này có thể làm tăng trưởng hiểu biết và khả năng tu tập của người nghe theo nhiều cách khác nhau. Đó là cách tốt giúp những người đang tu tập tăng trưởng niềm và tuệ của họ. Người như vậy là niềm vinh hạnh cho những người đồng hành, mang lại sự tôn vinh cao quý cho cộng đồng những người tu tập và làm cho ngài Ācariya, người dạy và rèn luyện họ, cảm thấy vững tin. Bất kể là vị đó đi đâu và ở với bất kể vị tỳ kheo nào, ai cũng cảm thấy tin tưởng và yên tâm về một người như vậy. Khi ở một mình, vị ấy cố gắng tự chăm sóc mình cẩn thận theo lý trí và Pháp, không làm việc gì phương hại hay tổn thất đến bạn bè và những người thân cận tu tập Giáo Pháp. Khi tiếp xúc với cư sĩ, vị ấy hành xử một cách đúng đắn và đúng mực, không bao giờ quá dính líu với họ, vì các vị Tỳ kheo Khổ hạnh cho rằng những thứ như vậy rất dễ lên vào. Mặc dù, thường thì sự việc xảy ra không có chủ ý, nhưng sự thiếu cẩn trọng và chưa đủ khéo léo ở mặt này có thể đưa đến việc mất phẩm hạnh ở mặt khác.

MỘT VIỆC NỮA THƯỜNG HAY XẢY RA với người tu tập khi tâm nhập định, khi tâm an tĩnh, vững chắc và không bị thế gian làm xao lãng và phiền nhiễu là tâm có xu hướng trở nên hùng biện và dí dỏm, thường dễ làm họ quên mất bản thân mình. Khi đó, vị ấy nghĩ rằng mình đã giỏi rồi, mặc dù thực tế không phải vậy. Vì vị đó mới bắt đầu có được chút kỹ năng khi không quên bản thân mình lúc mới tu tập.

Nhưng người tu tập thường quên bản thân mình theo cách này hơn những cách khác, vì trước đây họ chưa bao giờ biết có việc như vậy có thể xảy ra. Vì đây là bước đầu tiên của đức hạnh, an tĩnh và hỷ lạc của tâm, và tâm an định nhờ tu tập nên vị ấy hưng phấn, do vậy có thể quên mất bản thân mình.

Nếu lúc đó không có ai cảnh báo, vị ấy có thể trở nên tự tin theo cách của người biết Pháp, và có suy nghĩ sai lầm là: “Pháp đã khởi sinh!” Rồi khả năng hùng biện có thể tiến triển tới việc giảng những bài Pháp thông minh; và sau

đó, vị ấy có thể nghĩ là mình đã thuần thực về những bài giảng đó và rằng Pháp đã tăng trưởng trong tâm mình. Vị ấy giảng bao nhiêu, Pháp tuôn trào ra ngoài bấy nhiêu như nước lũ, không có giới hạn hay kiềm chế. Vị ấy hoàn toàn mê mải vào việc nói và tiếp tục nói không ngừng. Khi nhận ra thì đã nói hay giảng Pháp được vài giờ đồng hồ rồi, và lần nào cũng vậy.

Khi gặp gỡ mọi người, vị ấy không có ý niệm về thời gian, xem có phù hợp để nói không, khi nào nên ngừng, và các bài Pháp không có kết thúc, không có “*evam*”. Có bao nhiêu Pháp trong mình, vị đó đều dào ra để nói và giảng giải cho bất kỳ ai đến gặp cho đến khi hết cả vốn Pháp mà không cần biết tại sao khách đến. Vị ấy cứ cho Pháp đi không chút e dè, nuôi tiếc hay tần tiện, và cho dù tâm không có nhiều Pháp lắm, vị ấy vẫn thích giải bày những gì có trong tâm. Vị ấy luôn giải bày mà không phát triển và bảo vệ nó bằng công việc thiền tập. Thiền tập sẽ làm cái đập chắn bảo vệ Pháp trong tâm khỏi tràn ra ngoài, nhưng thay vào đó, vị ấy đã làm hại nó khi không biết là mình đã đi quá xa. Đến cả mực nước biển cũng có thể hạ xuống thấp đi; nên tâm bị xao lãng đến mức không làm tí việc nào để tăng trưởng Pháp trong mình trong thời gian ít ỏi cho phép thì chỉ có đường giảm sút và hạ cấp. Do vậy, tâm “chia sẻ mình ra ngoài” nhiều mà không tự mình làm việc để tăng trưởng sẽ luôn giảm sút và ngày càng đi xuống cho đến khi không còn gì trong mình nữa.

Cuối cùng, tất cả còn lại chỉ là những dòng suy nghĩ xao lãng và sự bức bối trong toàn bộ tâm trí. Nếu vị ấy cố làm cho tâm yên, tâm cũng không thể tĩnh lặng được và không thể đưa tâm về trạng thái an tĩnh như đã từng có. Từ trạng thái an tĩnh và mát mẻ, tâm thay đổi và trở nên kiêu ngạo, tự phụ, thích tán tỉnh, bị nhiễu loạn, tối tăm, và cho dù đứng, đi, ngồi hay nằm, hay ở trong bất kỳ tư thế nào, cũng như thể tâm đang trên lửa và không thể tìm được chút an tĩnh và bình yên nào cả. Khi không tìm được cách nào để thoát ra, vị ấy nghĩ tới việc đi cùng với lửa, là cách làm cho tình thế càng tệ hơn nữa, mặc dù không nhận ra điều đó. Rồi vị ấy nghĩ:

“Lúc nào cũng chỉ thấy khó chịu, nhiễu loạn và bồn chồn lo lắng thế này thì đập y, làm gánh nặng cho Giáo Pháp để làm gì? Xả y đi thì tốt hơn, vì tiếp tục thế này chẳng thấy giá trị gì hết cả. Ta phải xả y để thoát khỏi sự

bất an từ những bồn loạn xúc cảm kiểu này và những ý nghĩ không lấy gì làm tốt đẹp suốt quãng thời gian từ khi ta làm tỳ kheo.”.

Nhưng kể cả sau khi đã xả y, với kiểu suy nghĩ ấy, vị ấy vẫn sẽ không trở nên tốt đẹp, vẫn thiếu phạm hạnh và vô dụng như trước đây. Nói rằng vị ấy sẽ làm nhẹ đi gánh nặng đối với Giáo Pháp khi xả y, thực ra không phải vậy, vì Giáo Pháp sẽ không hề nhẹ bớt đi chút nào, và trên thực tế đó vẫn chỉ là Giáo Pháp nâng đỡ chân lý như vẫn làm.

Tóm lại, người không tốt là “chính ta”, người vô dụng là “chính ta” và trái tim nặng trĩu vì những việc làm sai lầm của tâm là “chính ta”. Điều này dạy cho ta biết rằng bất kể có tài sản quý báu gì, nếu chỉ có tiêu xài mà không tiết kiệm và nạp thêm vào, nó sẽ giảm đi và cuối cùng sẽ biến mất. Cũng đúng như vậy, nếu tâm được cho phép trôi và đi theo số phận của nó, kết quả sẽ là buồn bực và khó chịu mà ta sẽ phải luôn tự đón nhận ở bất kỳ đâu. Vì hành xử có đạo đức hay vô đạo đức không phải là tài sản của một người bất kỳ, mà chính là của người đã thực hiện những hành động đó và chỉ người ấy có thể nhận kết quả từ những hành động của mình.

Do vậy, Đức Phật dạy ta phải rất cẩn thận, canh chừng cẩn mật và dùng để ta rơi vào những cơn bốc đồng của cảm xúc. Khi những hành động xấu của ta trở quả, chúng làm ta vất vả, mệt mỏi vô cùng, vì những quả ấy nặng hơn hàng trăm quả núi rất nhiều. Người có trí, vì vậy, sợ chúng và luôn dạy phải biết sợ điều xấu ác và các ngài vẫn còn dạy điều này đến tận ngày nay, vì các ngài biết rõ rằng quả của nghiệp, cả tốt lẫn xấu, không phải là cái có thể thay đổi và biến đổi qua thời gian.

Theo cách mô tả trên đây, các vị Tỳ kheo Khổ hạnh, từ vị cao hạ nhất đến vị thấp hạ nhất có thể biết được nền tảng tâm của nhau mà không cần có tuệ xuyên thấu (*ñāṇa*) đi sâu hẳn vào trong để biết. Vì việc đàm luận Pháp giữa các vị Tỳ kheo Hành thiện được coi là rất quan trọng nên các vị hay gặp nhau để thảo luận thường xuyên. Các vị coi đó là cách trao đổi hiểu biết và kinh nghiệm với nhau và là cách của “*Sammadanīyagatha*” – “khơi dậy niềm vui và gây cảm hứng” trong Pháp của người đang tu tập và trải nghiệm theo những cách khác nhau.

Khi có dịp đàm luận với nhau, tùy thuộc vào người có mặt nói về cái vị ấy biết được, có thể là thô hay tế. Rồi khi các vị nói chuyện, ta sẽ biết rõ được những điều đó. Nhưng khi hai vị *Ācariya* nói chuyện với nhau, các vị càng cao thượng bao nhiêu thì câu chuyện càng hay bấy nhiêu. Pháp của các ngài toàn ở mức thâm sâu và cao vợi, làm ta thấy thật tuyệt diệu. Ta cảm thấy thật kém cỏi và xấu hổ cho khả năng (*vāsanā*) niệm và tuệ nhỏ nhoi của ta, rằng ta muốn đi đầu xuống đất, vì ta thật bất tài không trải nghiệm được những thứ mà các ngài đã trải nghiệm.

Thật là hấp dẫn và tuyệt diệu khi nghe các vị *Ācariya* nói chuyện với nhau. Ta cảm thấy vô cùng mãnh liệt rằng ta muốn biết và nhìn được theo cách các ngài đã làm được. Dường như tim ta có thể vỡ ra, nhưng niệm và tuệ bị chôn vùi đâu rồi để ta có thể trải nghiệm như các ngài? Ta đâu có biết! Thậm chí nếu lục tìm trong suy nghĩ của ta, cũng là vô vọng. Vì tất cả chỉ là tối đen và mờ đục, như thế không gì tốt hay đặc biệt có thể xảy ra để mang lại chút hài lòng và niềm vui cho tâm ta suốt quãng đời còn lại, do vậy, ta có thể chết vô ích với chiếc quan tài đầy ắp ngu si này.

Nhìn những người khác cũng ngồi nghe ở đó, họ thật trang nghiêm và bình lặng. Như thể họ đang bay tới nơi hủy diệt hoàn toàn các ô nhiễm, bỏ lại một mình ta, kẻ bất tài, không tìm nổi niệm và tuệ để tự cứu mình, và để ta một mình chết chìm trong vòng luân hồi. Càng nghĩ thì ngực ta càng thấy nghẹt và tâm càng thấy sợ hãi, như thể ta bị quăng vào rừng sâu, cô độc và tách biệt.

Ngay khi buổi họp Pháp đó kết thúc, ta kín đáo ra hỏi những người có mặt:

“Sau khi nghe buổi Pháp đàm này Sư thấy thế nào? Tôi thấy tim tôi như vỡ ra và tôi có thể chết ngay lập tức; Pháp các ngài nói thật tuyệt vời và kỳ diệu đến nỗi khi tôi quán chiếu và nhìn lại mình, tôi như con quạ đậu trên đỉnh ngọn núi bằng vàng vậy. Nghĩ đến đây, tôi chỉ muốn chôn cái xác này xuống đất để thoát khỏi nó thôi. Thiết nghĩ, điều đó có thể sẽ làm vơi bớt gánh nặng cho Giáo Pháp bằng trọng lượng xác của một thành viên xấu số thiếu khả năng tiềm tàng như là tôi lúc này đây. Nhưng đối với Sư và các vị khác có mặt ở đó thì sao? Các vị thấy thế nào? Xin cho tôi biết thật lòng để tôi có thể lấy đó làm một bài học về Pháp, sẽ làm tôi dễ thở hơn và thoát khỏi cảm giác u uất và thất vọng, như thể tim tôi sắp vỡ ra.”

Nói chung, những người lên tiếng đều nói những điều tương tự vì mỗi người trong số họ đều thấy mãn nguyện vô cùng trong giáo Pháp của các vị Ācariya. Rồi họ quay vào soi rọi lại mình, vì họ cũng muốn được như vậy. Nhưng khi những điều kiện cần (*hetu-paccaya*) cho điều này chưa có, thì thất vọng khởi sinh. Điều này dẫn đến cảm giác khổ (*dukkha*) theo nhiều cách khác nhau. Nhưng khi họ nghe được những điều tương tự từ các vị khác cũng đang học và rèn luyện theo Pháp, họ cảm thấy nhẹ lòng và dễ thở hơn. Rồi họ quyết tâm tiếp tục tu tập hơn mà không nôn nóng sợ rằng họ sẽ không thể làm được như vậy hay sẽ không thể đạt được trạng thái này hay trạng thái kia. Đó là cách tự làm tổn thương mình không cần thiết.

TRÊN ĐÂY CHÚNG TA ĐÃ NÓI ĐẾN VIỆC MỘT SỐ VỊ TỶ KHEO KHỔ HẠNH có đủ bản lĩnh liễu mạng sống của họ bằng cách đi và ngồi trong đêm tối ở những nơi có hổ săn mỗi gầm xung quanh; và làm sao mà một số tỷ kheo có thể làm những việc như đi xung quanh đôi ban đêm để tìm kiếm hổ; điều này có thể làm một số người nghi ngờ, không tin là có thật. Những việc như vậy có thể gây thắc mắc như sau:

“Các tỷ kheo ngồi thiền ở những nơi như vậy hay đi xung quanh tìm hổ là với lý do gì? Chỉ ngồi ở khu vực trú ngụ đã đủ để làm người nhút nhát sợ đến mức không thở được, thì tại sao vị ấy lại dùng những biện pháp vô cùng táo bạo như vậy? Vì một vị sư bình thường sẽ không bao giờ cực đoan như vậy – trừ khi hơi điên một chút.”.

Và đúng ra là phải như vậy. Nhưng chuyện kể của một số tỷ kheo lại đối lập lại điều này, vì họ đã vượt được qua nỗi sợ khởi sinh khi ngồi quanh nơi ở của mình, y như cách khi họ ngồi hay đi trên đồi nơi có hổ sinh sống.

Tuy nhiên, nỗi sợ khởi sinh khi ở một mình hay gần nơi mình sống là một loại và có thể sử dụng một phương pháp phù hợp để vượt qua. Nhưng nỗi sợ họ đang tìm kiếm theo cách như vào núi và ngồi trên một tảng đá, hay đi tìm hổ, thì rất lớn, lớn hơn nhiều so với nỗi sợ khởi sinh tại gần nơi mình sống. Nếu không có biện pháp hiệu quả để vượt qua nỗi sợ đó thì họ có thể sẽ bị điên khi thực sự gặp hổ. Vì vậy, họ phải dùng một biện pháp rất khác để đẩy

lùi nỗi sợ này đến khi nó tan biến hoàn toàn nhờ sự khéo léo mà mỗi người tự nghĩ ra để rèn luyện và kỷ luật mình.

Phải rèn luyện tâm khi nó bị nỗi sợ hãi giày xéo đến tận lúc có thể thoát khỏi sự chống cự ngoan cố của nó bằng những biện pháp khéo léo phù hợp với từng hoàn cảnh, đó là điều rất quan trọng. Kết quả hiển lộ ngay khi tâm đầu hàng niệm và tuệ thật là tuyệt vời, vượt quá mọi mong đợi:

Thứ nhất, tâm quay ngược vào và trở nên can đảm, táo bạo ngay khi sợ hãi bị đẩy lùi bởi những biện pháp hiệu quả và khéo léo này. Sau đó, tâm hoàn toàn an tĩnh không chút sợ hãi nào. *Thứ hai*, khi tâm xuất khỏi trạng thái này, nó vẫn giữ trạng thái không sợ hãi đầy can đảm mà không quay trở lại trạng thái sợ hãi trước đây. *Thứ ba*, đây là bằng chứng rõ ràng cho tâm, rằng có thể ép tâm rèn luyện kỷ luật với sự trợ duyên của hoàn cảnh, ví dụ như nỗi sợ, để buông bỏ sự kháng cự ngoan cố của tâm. *Thứ tư*, ta thấy hài lòng trong việc rèn luyện bằng biện pháp đó hay bất kỳ biện pháp nào khác với sự khéo léo vốn có của tâm, và không sợ chết.

Thậm chí khi rèn luyện bằng các phương pháp khác, cần phải hiểu rằng các vị tỷ kheo này làm như vậy với sự tự tin khi đã thấy kết quả từ những việc đã làm trước đây. Điều này làm họ càng tăng cường tinh tấn để tiến bộ trong việc tăng trưởng tâm và Pháp trong tâm đến khi đạt mục tiêu tâm họ mong cầu.

Vì vậy, các vị Tỷ kheo Khổ hạnh có nhiều cách để rèn luyện tâm, hay rèn luyện bản thân cho phù hợp với tính khí đa dạng của họ. Nhưng nhìn chung, những phương pháp mà mỗi vị tỷ kheo sử dụng đều là những phương pháp đã cho họ kết quả trong quá khứ và do vậy, họ cần phải tiếp tục áp dụng những phương pháp đó liên tục, mà không phải là những phương pháp khác.

Tính cách của mỗi người một khác. Có người, ngay khi sợ hãi khởi sinh thì tâm mất hết niệm, trạng thái cần thiết để kiểm soát bản thân, và họ như bị thôi miên, lần nào cũng vậy, bất kể là sợ gì. Những người như vậy không phù hợp với phương pháp dùng những hoàn cảnh đáng sợ để tu tập vì điều này có thể làm họ bị điên.

Do vậy, tu khổ hạnh loại nào cần tính đến tính cách của từng người để tìm ra phương pháp phù hợp để giúp họ đạt sức mạnh của tâm. Ta không nên cứ chọn một phương pháp nghe kể là mang lại kết quả tốt mà không cân

nhắc tới bản chất tâm của chính mình, vì làm như vậy ta có thể nhận kết quả không như mong đợi.

Nói điều này không phải là để gia tăng sự mềm yếu hay nhu nhược ở những người tu tập, mà nhằm chỉ ra rằng việc ta làm cần phải phù hợp thì mới có thể đạt được kết quả tương đương với trạng thái hay điều kiện của ta. Nhưng khi đọc những dòng này, có người sẽ nghĩ rằng bất cứ điều gì họ thấy tệ ngắt, khó khăn và đi ngược lại tính cách của mình đều là không phù hợp. Chẳng hạn:

“Làm thế này là không phù hợp với tính cách của mình, vì người như mình phù hợp với việc sống thoải mái và mình không cần phải sợ vô vàn thứ có thể đánh vào tâm mình. Mình có thể sống, ăn và ngủ thoải mái là cách tốt hơn nhiều và phù hợp với tính cách của mình là thích thoải mái.”.

Nhưng ta phải nhớ tới Đức Phật – vị tỷ kheo và A-la-hán đầu tiên, nơi “nương tựa” của cả thế gian – có thể chứng ngộ và đạt tới giáo Pháp hoàn hảo bằng cách rèn luyện và kỷ luật nghiêm ngặt chứ không phải bằng bất kỳ cách nào khác mà người lười nhác, yếu đuối gọi là tốt. *Chưa từng có ai đạt được Giáo Pháp hoàn hảo bằng cách sống, ăn và ngủ như tâm mong cầu mà không hề đổi ngược lại tâm và rèn luyện kỷ luật tâm.*

Những phương pháp tu tập mạnh mẽ đã được mô tả ở đây là dựa trên hiểu biết rằng ô nhiễm của con người chỉ sợ bị chế ngự bởi việc tu luyện khắt khe và mạnh mẽ, hơn là để tâm đi bất kỳ đâu nó muốn. Nếu ta dùng một chút sức mạnh, nó sẽ đầu hàng một chút, đủ để mở được mắt và thở được dễ dàng. Nhưng nếu ta nhượng bộ và đi cùng đường với chúng một chút, chúng được khích lệ và tình hình sẽ xấu đi rất nhiều.

Ta phải dùng nhiều cách thức kỷ luật và rèn luyện làm ô nhiễm sợ để có được chút bình yên, và những ai muốn tự mình thấy được ô nhiễm đầu hàng thì phải chọn và sử dụng những phương pháp mãnh liệt này như những công cụ kỷ luật và rèn luyện theo cách phù hợp với tính cách của riêng mình. Đây có thể là một cách để vượt qua ô nhiễm từng lúc và để làm suy yếu và diệt trừ chúng từng chút, từng chút một. Những phương pháp này cũng từng bước giảm bớt sự không hài lòng đang hành hạ tâm đến khi họ tới được “vùng đất” của hạnh phúc và niềm vui.

Những tỳ kheo đã đạt được kết quả tu tập bằng cách dùng những phương pháp cứng rắn và mạnh mẽ này thu được rất nhiều lợi lạc có thể thấy rõ trong tâm. Thường thường, đó là vì tâm cần được rèn luyện theo cách này có đặc tính táo bạo và thích dồn tất cả vào bất kỳ cái gì nó làm mà không hề do dự. Khi chiến đấu, vị ấy chiến đấu thật sự; khi chết, vị ấy chết thật sự; nhưng vị ấy không bỏ cuộc.

Do vậy, khi đi rèn luyện bản thân để vượt qua nỗi sợ hãi, vị ấy tìm chỗ nào có thể tu tập thật sự, như nơi có thể lấy hổ làm thầy giúp mình tu tập. Thấy nơi nào càng đáng sợ thì vị ấy càng buộc mình phải đến đó rèn luyện theo cách “chiến đấu một mất một còn”.

Vào thời điểm như vậy, vị ấy thậm chí sẵn sàng chết và chỉ mong nhìn thấy nỗi sợ hãi biến mất nhờ năng lực vượt trội của niệm và tuệ – những yếu tố nền tảng trong tu tập. Vị ấy hiến trọn đời mình, nếu không, sẽ không bao giờ có thể rèn luyện được tâm vốn đã rất run sợ ở nơi đáng sợ. Nhưng trong thực tế, vị ấy có thể chống cự lại nỗi sợ cho đến khi nhìn được sức mạnh khủng khiếp của nỗi sợ và thấy nó không thể đối chọi được với sức mạnh tuyệt vời của Pháp như thế nào. Nhờ vậy, khi đó, nỗi sợ tan biến ngay trước mắt. Thay vào nỗi sợ là trạng thái không sợ hãi đậm nét khởi sinh rõ ràng và đây là một minh chứng hùng hồn cho những phương pháp tu tập mà vị ấy đã áp dụng, rằng chúng không phải không có giá trị, mà thực tế là quý giá vô cùng, thậm chí không thể tưởng tượng được.

Với một số người, tâm trở nên an tĩnh ngay khi nghe tiếng hổ gầm ở vùng lân cận. Với những người khác, ngay khi nghe tiếng chân hổ bước tự nhiên, không canh chừng và không để ý xem có ai quan tâm tới việc sợ hay không sợ chúng, thì ngay lập tức tâm tự lại và đi vào trạng thái an tĩnh. Có những người khác, nếu hành thiền theo cách thông thường, tâm không bao giờ chịu phục tùng và rơi vào trạng thái an tĩnh, nhưng ngay khi dùng biện pháp thiền ngồi hay thiền đi ở đường hay nơi hổ thường qua lại, thì mặc dù hổ có thể không thật sự đang đi qua vào thời điểm đó, tâm có thể quay ngược lại và rơi vào định nhờ suy nghĩ với nỗi sợ rằng hổ sẽ tìm đến họ.

Có hai phương pháp tu thiền khi sợ hãi khởi sinh. Cách đầu tiên, bắt tâm gom tụ và trụ lại với pháp ta vẫn quen tu tập mà không để tâm chạy ra ngoài suy nghĩ và tưởng tượng về bất kỳ con vật nào hay con hổ nào. Thiền của ta

chỉ trụ vào pháp đó, với niệm giám sát và kiểm soát nó. Sau đó, dù sống hay chết, ta nương tựa hoàn toàn vào pháp đó và dùng như bước đầu tiên để vào thiền (*parikamma*). Ngay khi tâm lùi bước, rơi xuống, vì ta cầu mong và thực sự nương tựa vào Pháp mà không nắm giữ cái này hay cái kia, tâm trở nên an tĩnh. Và khi tâm rơi vào trạng thái an tĩnh, nỗi sợ hãi biến mất ngay lập tức. Đây là phương pháp tu tập cho những ai ở vào giai đoạn đầu của thiền tập.

Phương pháp thứ hai được áp dụng đối với những người tu tập có tâm có thể đạt định và đã có một nền²⁸ tâm nhất định. Khi sợ hãi khởi lên, những vị này gần như chắc chắn sẽ nghiên cứu tình huống đó bằng trí tuệ. Nói cách khác, họ phân tích và kiểm tra nỗi sợ, và họ phân tích và kiểm tra toàn bộ con hổ, từng bộ phận một, mà tâm coi là một đối tượng đáng sợ. Do đó, các vị xem xét răng, móng, da, đầu, đuôi và thân, đi qua từng bộ phận một, đưa lên nhìn để xem nó đáng sợ như thế nào, cho tới khi nhìn được bản chất của chúng rõ ràng bằng trí tuệ thì nỗi sợ hãi tự biến mất. Đây là phương pháp cho những vị đã quen thực hành phát triển minh sát (*vipassanā*) và họ có thể tự điều trị được nỗi sợ bằng việc sử dụng phương pháp này.

28. Xem thêm chú thích 3 trang 3.



ANH CẬN SỰ MẶC ĐỒ TRẮNG

Ắc tỳ khéo đi vào rừng sống đã tự rèn luyện theo những phương pháp được mô tả trên đây. Bằng cách đó họ đã thu được những kết quả đáng hài lòng, mà hổ cũng chưa hề làm hại bất kỳ ai trong số họ.

Ở đây, đáng phải kể một chuyện để người đọc có thể ngâm nghĩ đôi chút về việc đã xảy ra. Có một vị đệ tử cao hạ của ngài Ajaan Mun khi đó đang đi du phương từ nơi này đến nơi khác dọc bờ sông Mê Kông phía Lào. Đi theo ngài có một vị *Upāsaka* – một cận sự nam mặc quần áo trắng. Vị *Ācariya* này trú tạm trong một hốc đá cheo leo và anh cận sự, người giữ tám giới, trú trong hốc đá tương tự cách đó 120m. Vị *Ācariya*, người kể lại chuyện này, nói rằng ngài đã ở đó vài tháng rồi vì ngài thấy chỗ đó tốt cho sức khỏe của cả thân lẫn tâm, và việc tu “Pháp Ấn đặt” (*Samāṇa-Dhamma*) tiến triển suôn sẻ, không gặp trở ngại gì cả cho ngài lẫn anh cận sự. Việc khát thực không khó vì chỗ đó cách làng gần nhất không quá 4km. Ở đó có khoảng 15 gia đình và người dân không đến gây phiền hà, khó khăn cho họ, cũng không làm họ lãng phí thời gian phát triển tu tập, mà mỗi người tự làm việc của riêng mình.

Một hôm, vào buổi chiều, vị *Ācariya* cảm thấy không được khỏe, hình như ngài hơi bị sốt, lúc lạnh, lúc nóng và cơ thể thấy không bình thường. Khi anh cận sự đến, ngài nói anh đi đun ít nước để pha thuốc ngài dùng thử, nghĩ là nó có thể chữa khỏi bệnh. Thấy thuốc đã nói với ngài là thuốc này có thể chữa được sốt rét và ngài e rằng ngài đã bắt đầu mắc chứng bệnh này. Có rất nhiều người bị sốt rét trong huyện vì rừng rất rậm, người quen sống ở vùng thôn quê và nông trại thoáng đãng không thể ở đó được. Lại còn thêm đủ loại động vật hoang dã, như hổ và các thành viên khác của họ mèo. Đêm đến, chúng gào rống rất âm ỉ. Có vẻ như là còn có cả hổ ăn thịt người trong huyện, được kể là do người Việt làm chúng hung dữ và không sợ người.

Ngay khi anh cận sự hiểu được yêu cầu, anh mang ấm nước về nơi mình ở để đun. Sau đó, ngài không thấy anh nữa và anh cũng không mang nước nóng về cho ngài. Ngài đợi đến khi trời tối, nhưng anh cũng không lại, nên ngài nghĩ là anh cận sự có thể đã quên việc đun nước. Anh ta đang ngồi thiền và đã nhập định nên quên nhiệm vụ. Trong lúc đó, triệu chứng cơn sốt của ngài đỡ dần và khỏi hẳn.

Còn với anh cận sự, sau khi mang ấm nước về, anh chuẩn bị các thứ để nhóm lửa, nhưng cố nhóm thế nào đi nữa thì lửa cũng không bén, nên bắt đầu cáu. Khi đó, quên mất rằng mình là một cận sự và là đệ tử của một vị Tỷ kheo Hành thiền quan trọng, anh ta bất chợt đứng dậy, giận dữ nghĩ:

“Ta đã nhóm lửa ở đây bao nhiêu lần rồi, nhưng tại sao lần này lửa không bén? Có lẽ nó cần ít nước. Nếu nó cần nước, ta sẽ cho nó một ít!”

Thế là anh ta đi tiểu vào khắp nơi ở chỗ nhóm lửa cho đến khi tất cả đều ướt và bỏ đi mà không nói một lời nào với vị Ācariya đang ngồi đợi nước nóng tới tận đêm. Khi đêm đã buông xuống hoàn toàn, có việc rất kỳ lạ và bất thường xảy ra.

Trước đây, khi anh ta ở đó, không có gì lạ xảy ra hết. Nhưng đêm đó, vào khoảng 9 giờ, anh cận sự mặc đồ trắng ngồi thiền và quán chiếu lại điều sai trái mình đã làm và thái độ bất cần đối với vị Ācariya. Anh quán rằng, do cáu giận, anh ta đã đi tiểu vào chỗ củi đun. Thêm nữa, anh ta chưa hề đến sám hối với vị Ācariya để xin sửa chữa lỗi lầm và làm bớt đi nghiệp bất thiện của mình. Khi anh đang ngồi quán chiếu lỗi lầm của mình một cách liên tục và tha thiết, bỗng có một tiếng động rất lớn khoảng 2 thước phía sau lưng, tiếng gầm của một con hổ to đang khom mình và nhìn như thể chuẩn bị vồ lấy anh ta ăn thịt. Nó cũng liên tục gầm gừ nhẹ nhẹ, đủ để thử xem cơn sân của vị đệ tử *kammaṭṭhāna* này có bao nhiêu dũng khí, và hổ gầm đủ to để vị Ācariya có thể nghe được từ nơi ngài ở.

Khi gầm gừ, nó quật đuôi lên xuống, đập xuống đất kêu thành thịch và nhún nhảy qua lại như thể đang chuẩn bị sẵn sàng để chồm tới anh cận sự và biến anh ta thành miếng mồi tươi ngay tại đó, vào đúng lúc đó.

Đó là lần đầu tiên sau vài tháng ở đây, anh cận sự nghe thấy tiếng động bất thường gần mình đến như vậy. Anh ta đột ngột quay lại xem đó là cái gì và thấy sợ ngay lập tức. Lúc đó gần đến rằm và anh ta có thể nhìn thấy con hổ to

này đang cong mình, nhìn anh, rất đặc biệt. Máu của anh ta biến thành nước, anh ta run lên vì sợ và gần như ngất xỉu. Anh không nghĩ được gì nữa và tâm anh hướng tới nương tựa Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng như vấn đề sống còn. Anh cầu:

“Con xin Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng bảo vệ, canh giữ con, đừng để con hổ này ăn thịt con đêm nay, nếu không, con sẽ không thể xin ngài *Ācariya* tha lỗi cho những điều sai trái con đã làm chiều nay. Nguyên cầu Đức Phật gia hộ và bảo vệ con suốt đêm nay và cầu Pháp và ngài *Ācariya* có “lòng nhân từ” làm cho “nghiệp” từ những việc làm sai trái của con được tiêu trừ. Xin đừng để đến mức con bị con hổ này ăn thịt để trừng phạt cho những điều sai trái con đã làm.”.

Và như vậy, anh cầu xin, van nài. Anh niệm “BUDDHO”. Anh rùng mình, run rẩy, rồi anh quay lại nhìn chăm chú vào con hổ, sợ rằng nó sẽ vồ lấy mình và ăn thịt mình ngay lập tức. Nhưng con hổ, ngay khi thấy một người quay lại và nhìn mình chăm chú, thì lùi lại một chút trong khi vẫn gầm gừ. Rồi một lúc sau, nó thay đổi vị trí và tiến lại từ hướng khác và rồi lại lùi lại lần nữa, cứ đi tới đi lui như vậy suốt.

Trong khi đó, anh cận sự thấy như đã chết, buộc phải quay hướng này, hướng kia, lo lắng theo dõi hành động không ngừng của con hổ đi đi lại lại xung quanh cái màn chống muỗi của mình không nhượng bộ. Khi anh nhìn chăm chú vào con hổ thì nó rút lui, có khi nó đi xa đến mức tưởng như nó đã đi hẳn rồi. Nhưng ngay khi anh thư giãn một chút và để chú ý của mình dạo chơi thì nó lại quay lại gần chỗ của anh. Anh không thể để “BUDDHO” và tâm của mình rời khỏi nhau và phải liên tục niệm lặp đi lặp lại cho đến khi tâm trở nên gắn chặt vào “BUDDHO” và lưu ở đó mãi như thứ bảo lãnh mạng sống cho mình. Nhưng ngay khi “BUDDHO” bắt đầu trượt đi thì con hổ lại tiến lại gần. Lần nào cũng vậy. Khi thấy thế trận của mình kém đi, anh lại nhanh chóng niệm “BUDDHO” và cầu xin Đức Phật cứu mạng sống cho mình. Một khi “BUDDHO” đã trở nên gắn với tâm, con hổ lại rút lui như thể nó đi xa tìm mồi.

Nhưng bản tính của con người nói chung là luôn luôn cần phải bị ép buộc để làm bất kể việc gì nên ngay khi con hổ rút lui xa một chút, “BUDDHO” lại bắt đầu rời khỏi tâm – anh nghĩ là anh không chết được. Lúc đó con hổ lại tiến lại

gân và chuẩn bị tư thế như thể sẵn sàng vỗ lấy anh, nhưng nó không hề làm gì mà chỉ liên tục thay đổi hướng tiếp cận.

Không có sự nhượng bộ hay thả lỏng chút nào giữa hổ và anh cận sự suốt từ 9 giờ đêm đến sáng, không bên nào chịu chấp nhận thất bại. Và nước mắt của anh cận sự chảy ròng ròng vì sợ chết suốt đêm đó hoặc ít nhất là khóc đến khi không còn nước mắt nữa. Khi ánh sáng ban mai ló rạng, hổ từ từ rút lui khoảng 8 thước và rồi chậm rãi bỏ đi đến khi khuất bóng.

Mặc dù hổ đã đi rồi, anh cận sự vẫn còn ngồi rất lâu trong màn chống muỗi canh chừng và tỉnh thức, không dám ra ngoài vì sợ nó nấp ở đâu đấy gần đó. Anh ta sợ rằng ngay khi thư giãn và ra khỏi màn, nó sẽ vỗ lấy anh ta ăn thịt. Do đó, anh bắt buộc phải ngồi, chờ và theo dõi thế trận từ trong màn một lúc lâu đến khi thấy mọi việc đã yên ắng, rằng hổ đã đi và không trở lại. Khi đó, anh nhanh chóng rời màn và chạy đến chỗ vị Ācariya. Anh bối rối, run rẩy, mắt đại đi và lắp bắp nói những thứ không có nghĩa.

Khi thấy cử chỉ không bình thường của anh cận sự, ngài Ācariya hỏi và cuối cùng hiểu được là anh ta xin được tha thứ cho những lỗi lầm đã làm tổn hại đến vị Ācariya chiều hôm trước. Anh ta giải thích lý do hành động sai lầm của mình và kể cho ngài mọi việc, kể cả việc con hổ tới và ở lại quanh đó suốt đêm như thế nào.

Nhưng vị Ācariya, thay vì tha lỗi cho anh ta ngay thì quay lại nói với giọng hăm dọa, càng làm tăng thêm nỗi lo lắng của anh ta. Ngài nói:

“Thích gì thì được nấy. Nếu anh thích điều tốt thì được điều tốt. Nếu anh thích điều xấu thì được điều xấu. Nhưng trong trường hợp này, anh thích hổ nên được hổ. Thế nên, phỏng có ích gì, ta chưa thể tha lỗi cho anh. Ít nhất anh phải gặp được những điều tốt mà anh thích thêm một đêm nữa đã. Nếu khi đó mà anh không chết vì bị hổ ăn thịt thì ít nhất cũng học được bài học khó quên để thường xuyên nhớ lại. Con hổ đó giỏi hơn cả vị Ācariya, nên ta sẽ để nó dạy và rèn luyện cho anh. Anh nghĩ thế nào về điều đó? Ta có nên giao anh cho hổ đêm nay không? Nếu anh không nghe lời dạy bảo của nó, ta sẽ cho nó mang anh đi làm mồi luôn, vì ta mệt mỏi trong việc dạy bảo anh rồi. Anh nói sao? Đó có phải điều anh muốn không? Gặp được con hổ ấy và nghe lời dạy bảo của nó suốt cả đêm qua đúng là rất hợp với

hoàn cảnh đó, và đêm nay ta sẽ cho nó đến và dạy anh lần nữa. Nếu sau đó anh vẫn còn cứng đầu thì ta sẽ cho nó đưa anh đi và biến anh thành món bổ dưỡng cho những buổi đi lang thang kiếm mồi của nó. Bụng nó sẽ được no trong vài ngày. Sẽ thế nào nhỉ? Trả lời nhanh và đừng có lờ đờ! Ai giỏi hơn? *Ācariya* hay hổ? Trả lời ngay, đừng có chần chừ, chứ không tí nữa là ta gọi hổ đến mang anh đi luôn và dùng anh ngay, mà nó sẽ dùng anh hiệu quả hơn vị *Ācariya* này.”.

Sau khi dạy những điều đó, ngài làm như đang gọi hổ, ngài nói:

“Hổ chạy đâu mất rồi? Quay lại đây nhanh lên và đưa nó đi này, đừng có đợi gì hết. Ta sẽ giao nó cho làm đệ tử của mày. Hãy đến đây, mang nó đi, nhanh lên!”.

Đến đây thì anh cận sự khóc âm lên và quệt nước mắt, hoàn toàn mất bình tĩnh và van xin vị *Ācariya*. Anh nói:

“Con sợ lắm. Con lạy Sư, đừng gọi hổ đến đây, không thì con chết ngay mất ạ. Đêm qua con nghĩ con suýt chết một lần rồi, nhưng con hồi được và tỉnh lại đủ để giữ nhận thức, do vậy, con nhanh chóng quay về với Sư xin giúp đỡ. Nhưng Sư lại cứ gọi nó quay lại, con còn tinh thần đâu nữa mà chống lại nó. Do vậy, kính thưa Sư, con lạy Sư bảo nó đi đi, đừng quay lại nữa ạ.”.

Sau khi anh khóc lóc thảm thiết và lạy van ngài *Ācariya* đừng gọi hổ lại nữa; sau khi đã quỳ lạy và van xin ngài cứu mạng, thừa nhận lỗi lầm mình đã phạm và nói rằng sẽ tự kiểm soát mình và cẩn thận hơn trong tương lai; sau khi hứa sẽ không bao giờ hành động như vậy nữa, khi mà sự khiếp đảm anh vừa học được vẫn còn trước mắt; và sau khi đến van nài ngài tha lỗi cho mình; ngài *Ācariya* thấy tình hình đã được rồi, thì tha lỗi cho anh ta và dạy anh ta với giọng nhẹ nhàng và dễ dàng, ngài nói:

“Không gì khác, mà chính nghiệp bất thiện của anh đã đưa con hổ đó đến với anh. Nếu anh vẫn không chấp nhận là do nghiệp bất thiện của mình, anh sẽ thấy rõ hơn đêm nay! Vì ngay khi đêm xuống, con hổ đó sẽ

tối mang anh đi và không quay lại nữa. Nó sẽ không nói nhẹ nhàng và hành động vui đùa như đêm qua đâu.”

“Phải khi thật đau thì anh mới nhớ được, vì thiện và ác luôn ở đó trong thế gian và không ai có thể thoát khỏi hai mặt này của tự nhiên. Nếu nghiệp có thể đặt dưới quyền năng của bất kỳ chúng sinh nào hay nguyên tắc nào ở bất kỳ đâu, người có quyền đó chắc chắn đã loại bỏ cả hai mặt đó của tự nhiên sao cho không còn gì dư sót lại để có thể ảnh hưởng đến ta bây giờ được nữa. Nhưng sự thật là nghiệp thiện và bất thiện vẫn còn đó, vì nghiệp không phụ thuộc vào bất cứ chúng sinh hay quyền năng đặc biệt nào, mà chỉ phụ thuộc vào từng cá nhân tự tạo nghiệp cho mình.”

“Trong trường hợp này, anh đã tạo nghiệp bất thiện chiều hôm qua và phải thấy nghiệp bất thiện của chính mình. Nhưng nếu vẫn chưa sẵn sàng thấy lỗi của mình, thì khá chắc chắn là đêm nay vị chúa tể vẫn vận màu hung của nghiệp sẽ tối mang anh đi để tự anh có thể nhìn thấy rõ ràng kết quả của nghiệp.”

Mắng xong, ngài Ācariya bảo anh cận sự trở về nơi ở của mình, nhưng anh ta không muốn đi vì sợ hổ đang rình nấp chờ anh về để chồm lên, vồ lấy và mang anh đi ăn thịt. Do vậy, ngài Ācariya phải ép anh đi bằng cách dọa anh lần nữa.

“Anh vừa nói là đã chấp nhận và nhìn ra tội lỗi trong sự bướng bỉnh của mình và sẽ không làm điều đó nữa. Nhưng chưa dứt lời thì anh đã lại bướng bỉnh rồi. Tại sao vậy? Nếu vậy thì cứ tiếp tục bướng bỉnh nếu anh thật sự có thể đương đầu với con hổ đó.”

Rồi ngài Ācariya lại lớn giọng gọi hổ tới nữa, ngài nói:

“Hổ ơi! Đây là Ācariya của anh cận sự này, mày ở đâu vậy? Đến đây nhanh lên để mang anh cận sự cứng đầu cứng cổ này đi và dạy nó một chút với. Ta mệt mỏi trong việc dạy nó rồi. Nhanh lên! Đến nhanh lên!”

Ngay khi ngài vừa nói xong, anh cận sự lại bắt đầu tuôn nước mắt và hứa: “Con sẽ về ngay bây giờ, nhưng con xin Sư đừng cho hổ đến nữa, con sợ lắm. Đêm qua con đã suýt chết rồi ạ”. Rồi anh nhanh chóng về nơi ở của mình, không hề nghĩ về sợ hay chết nữa.

Thật là kỳ lạ và diệu kỳ là từ hôm đó trở đi, đến tận khi các ngài rời khỏi khu vực đó vài tháng sau cũng không thấy bóng dáng con hổ đó lảng vảng trong huyện. Nghi theo cách thông thường thì có vẻ như có cái gì đó đã làm cho con hổ đó xuất hiện để trừng trị anh cận sự có đủ liễu lĩnh, ngu dốt và bất thiện hành động theo cách sai quấy, như là đi tiểu vào khắp đồng cùi. Kể cả một người bình thường không quan tâm đến tu tập hướng tới ứng xử có đạo đức hay Pháp cũng không làm như vậy.

Không gì có thể giữ một người như vậy trong vòng kiểm soát – trừ con hổ to lớn cân xứng với anh ta có thể trừng trị và dạy dỗ được anh ta. Từ đó trở đi, anh cận sự đã chịu khuất phục hoàn toàn và ngài *Ācariya* nói là sau đó anh ta không bao giờ thể hiện sự bướng bỉnh nào nữa. Cách đó rất hiệu quả, vì hổ rất có khả năng trong việc trừng trị và dạy dỗ con người, và làm cho nỗi sợ ngấm vào trong họ một thời gian dài.

TỚI ĐÂY, TÔI XIN LẠC ĐỂ MỘT CHÚT, CHO VÀO MỘT Ý KIẾN CÁ NHÂN. Chả là, tôi muốn kiểm một con hổ đến ở trong địa phận của Chùa Rừng Baan Taad để lãnh giúp một số nhiệm vụ của tôi khi các vị tỳ kheo, sa-di (*Sāmaṇera*), *Thera*, tu nữ hay bất kể ai khác trở nên lười nhác tu tập và dành thời gian để ngủ. Nó sẽ giúp họ cố gắng hơn, vì thậm chí nếu họ chưa thực sự thấy hổ, nhưng nó chỉ cần giúp bằng cách lên tiếng gầm là đã đủ làm họ mở mắt và tai ra, làm họ dậy và tu tập một chút để không thỏa thích trong việc ngủ quá nhiều.

Nhưng khổ nỗi, nếu hổ đến ở đây, chó làng sống quanh chùa sẽ sợ mà chạy mất, lại mất một trợ thủ vì chúng cũng là các "*Ācariya*" dạy những người lười nhác phải đóng cửa, cất dọn thực phẩm và thức ăn. Lý tưởng nhất là có thể giữ cả hai vị "*Ācariya*" này, cả hổ lẫn chó, để giúp cả việc làm mọi người cố gắng tu tập hơn lẫn việc làm họ cất dọn và chăm chút mọi thứ. Như vậy chùa này sẽ hoàn chỉnh, mọi người vừa tu thiện tinh tấn vừa sát sao chăm chút công việc.

Nếu được như vậy thì tốt quá. Nhưng tôi e là các tỳ kheo, sa-di, *Thera*, tu nữ và tất cả những người đã đến đây từ khắp nơi mà sợ hổ, lười nhác, không cần thận khi làm các việc thì sẽ làm khó và cáu lên với vị *Ācariya* này mà than: "Tại sao lại mang hổ đến dọa chúng tôi? Thật là không cần thiết và quả là rất khó

chịu”. Nhưng nói thật là cần phải có cái gì đó luôn có mặt để giúp nhắc nhở cho mọi người, chứ chỉ có một vị Ācariya thì không thể theo hết được tất cả.

Nói chung, khu vực “bếp”²⁹, nơi ở của khách và cận sự nữ tới từ nhiều nơi khác nhau, là nơi để hờ cho rất nhiều chó trong làng luôn lặng lẽ đến và nấp trong chùa rồi lấy trộm thức ăn.

Mặc dù điều này không quan trọng lắm, hay không phải là thứ ta phải phiền lòng, nhưng đó là một khiếm khuyết không đáng có. Vì bất kỳ đâu, trong bất kỳ điểm gì ta thấy có khiếm khuyết, có nghĩa là tổng thể còn thiếu sót. Đặc biệt, khi điều này là đối với con người, và khi họ còn không thêm quan tâm đến việc sửa đổi thì còn tệ hơn nữa.

Tôi hy vọng độc giả sẽ tha lỗi cho tôi vì sự lạc đề này nhưng vì nó liên hệ tới câu chuyện ở trên nên được kể ra đây. Nhưng bây giờ chúng ta sẽ quay về câu chuyện của vị Ācariya và anh cận sự vẫn còn chưa kết thúc.

CUỐI CÙNG, ANH CẬN SỰ LUÔN LUÔN RẤT CẢNH GIÁC VÌ SỢ HỒ. Suốt cả ngày lẫn đêm, vì anh luôn thấy trong đầu hình ảnh con hổ to lớn rất rõ ràng và nghĩ tới việc nó đang tới tìm mình trong từng hơi thở vào và thở ra cho đến khi đêm xuống. Anh ta không thể thư giãn và dễ dãi được, luôn đắm chìm trong ý nghĩ là con hổ đó sẽ vồ lấy mình, xé mình làm nhiều mảnh rồi ăn thịt. Nhưng điều này có cái tốt của nó, vì bất kỳ khi nào nhớ ra và thấy hình ảnh con hổ đó, anh ta lập tức niệm “BUDDHO” và không lúc nào để tâm trượt đi. Đêm đó, ngay khi tới trời, anh bắt đầu thiền ngay, ngồi và lúc thì niệm “BUDDHO”, lúc thì lại nghĩ hổ sẽ tới, cứ thế thay đổi. Anh không thể ngủ và hành thiền như vẫn quen làm, vì cứ khi hành thiền thì mắt của anh lại như muốn thấy hổ, nên cả đêm đó anh không ngủ đến tận sáng. Vì nếu anh thư giãn và ngủ mà hổ tới thì làm thế nào? Như là chờ nó đến mang anh đi ăn thịt cho thỏa thích!

Ngay khi rạng sáng, anh nhanh chóng đến chỗ ngài Ācariya. Ngài hỏi anh: “Thế nào? Vị thầy của anh, con hổ ấy, có đến thăm anh đêm qua nữa không?”. Anh trả lời là nó không đến. Khi đó vị Ācariya nói một cách nhẹ nhàng và dịu dàng, ngài nói:

29. Đây là một phần của chùa, rộng khoảng 4 mẫu, nơi khách nữ ở lại. Nó nằm sát cạnh chùa, nhưng là một khoảnh riêng biệt.

“Sợ nó thì phỏng có ích gì, nếu anh sợ tội lỗi của mình như là sợ con hổ đó thì đã đạt được giải thoát khỏi Khổ (*Dukkha*) lâu rồi. Anh cần nhanh chóng thoát khỏi tội lỗi đã tích tụ trong tâm bằng cách giảm bớt nó dần dần và cuối cùng loại bỏ nó. Tại sao lại lo đến hổ như thế, nó sẽ không đến và làm gì đâu. Có thể tin lời ta rằng nếu anh không làm gì sai quấy nữa thì con hổ ấy sẽ không đến. Anh phải hành thiện để được cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Khi đó con hổ ấy sẽ vui vẻ và không lo lắng về anh nữa, do vậy, không có nhu cầu phải đến gặp anh thường xuyên làm mất thời gian kiếm mồi của nó. Thực ra, nó chỉ đến để giúp anh và kéo anh ra khỏi địa ngục vì tội lỗi mà anh đã làm, chứ không thì anh đã rơi xuống địa ngục thật rồi. Do vậy, nếu không làm điều sai quấy, con hổ ấy sẽ không đến với ý định ăn thịt anh. Hãy cẩn thận cho mình, và nếu anh cố gắng chăm chỉ và hành thiện tinh tấn, sẽ không thấy con hổ ấy nữa, như nó đã từng đến thăm. Đến tận ngày chúng ta rời nơi này hổ cũng sẽ không tới.”

Từ hôm đó, không ai thấy con hổ đó đi dạo quanh huyện ấy, đúng như ngài *Ācariya* tiên đoán. Sau đó, thậm chí có vẻ như thỉnh thoảng vẫn còn tiếng hổ gầm, thì vẫn là bình thường, như luôn nghe thấy ở mọi nơi trong rừng và không phải là điều gì phiền toái. Anh cận sự đã hành thiện rất chăm chỉ và rũ bỏ được mọi định kiến sai lầm nên đã biến đổi thành người tốt cả bên trong lẫn bên ngoài. Từ khi hổ đến để giúp và dạy dỗ anh, dù chỉ là một đêm thôi, không ai có thể chê trách anh cận sự điều gì. Đây là một việc thật đặc biệt và không bình thường xảy ra mà đến nay vẫn không thể quên được. Đối với vị *Ācariya*, ngài không hề sợ hãi chút nào, và khi anh cận sự đến kể về hổ, ngài cũng không hề lo sợ. Ngài nói rằng con hổ đó thực ra là do chư thiên tạo ra.

Vị *Ācariya* này là một đệ tử cao hạ của ngài Ajaan Mun và ngài thích sống một mình sâu trong rừng núi, phụ thuộc vào đồ khất thực từ những người nông dân trong vùng. Trong suốt quãng thời gian sống trong hốc núi cheo leo với anh cận sự này, ngài đã tiến bộ trong việc phát triển tâm mình nhiều hơn nhiều so với ở các nơi khác, nên ngài ở đó nhiều tháng, đến gần đầu mùa nhập hạ thì ngài trở về bờ bên Thái của sông (Mê Kông).

Ngài nói, khi con hổ đó gầm gừ nhẹ nhàng với anh cận sự, ngài nghe thấy khá rõ, nhưng không để ý lắm vì vẫn thường nghe thấy những tiếng đó nên

thấy rất bình thường và ngài đã quen với việc đó. Nhưng khi anh cận sự tới và kể cho ngài, khóc lóc, rên rỉ vì sợ, vị Ācariya mới suy nghĩ và kiểm tra xem cái gì đã xảy ra. Một vị người Trời cũng đến và nói với ngài về chuyện đó, do đó, ngài biết là vị người Trời này đã tạo ra con hổ đó để chấn chỉnh anh cận sự và chữa trị tính tự cao tự đại của anh ta. Nếu không, anh ta sẽ quen thói ấy và sẽ luôn luôn thể hiện tính ương bướng của mình, làm những việc bất thiện càng nhiều hơn nữa rồi khi chết đi sẽ phải rơi vào địa ngục. Do vậy, cần phải chữa trị bệnh này bằng cách sao cho anh ta sẽ không bao giờ dám hành động như vậy một lần nữa. Ngài Ācariya nói:

“Vị người Trời đó nói đúng, vì từ ngày hôm đó trở đi, hành động và tính tình của anh cận sự này thay đổi hoàn toàn và đã trở thành một người khác hẳn. Trước đó, anh ta rất ngoan cố và đôi khi có tính cách của người hơi bị điên, nhưng tôi không bao giờ phản đối và cứ để anh ta làm theo kiểu của mình. Cho đến tận khi con hổ đó đến chỉnh đốn anh ta và đập tan sự ngoan cố của anh ta một cách dữ dội và mạnh mẽ. Mà tôi thấy là anh cận sự này thực ra có một số tính cách rất xấu và anh ta không điên tẹo nào. Nếu anh ta có điên một chút thì thậm chí hổ có đến dạy cũng ít có tác dụng và bệnh điên có lẽ sẽ quay trở lại. Nhưng với anh cận sự này thì từ ngày đó không một chút bất thiện nào quay lại. Anh ta luôn tốt và suy nghĩ đúng đắn.”

Vị Ācariya này đạt được quả vị rất cao trong Pháp và ngài xứng đáng được đánh lễ và cúng dường, nhưng ngài đã viên tịch năm hay sáu năm trước đây. Khi gần đến lúc rời bỏ ngũ uẩn, ngài nói ngài không muốn bị ai quấy rầy và phiền nhiễu quanh mình vì điều đó sẽ làm phân tâm và lo lắng không cần thiết. Ngài muốn chết một cách yên lặng theo cách *Kammaṭṭhāna* truyền thống, nghĩa là cái chết của ngài hoàn toàn theo cách của một vị tỳ kheo tu hành và không phô trương rùm beng. Khi hỏa thiêu ngài, không một vị tỳ kheo cao hạ nào trong nước biết vì việc đó sẽ chỉ là làm rầy rà và gây nên rất nhiều phiền toái mà thôi.

“Quan tâm đến người chết, người đã mất hết giá trị, tất cả tài sản của họ khô cạn hết cả, thì không có tác dụng lắm so với việc quan tâm đến người sống.”

Ngài nói đơn giản như vậy và không ai dám phản đối lời ngài vì đó là chỉ dẫn cho họ từ “tâm chân thật” của ngài trước lúc đi xa, và họ sợ rằng làm ngược lại điều ngài nói sẽ là bất thiện và tội lỗi.

Khi ngài còn sống, tôi đã một lần sống với ngài sâu trong rừng khoảng nửa tháng. Nơi ngài ở là rừng núi và ngài sống nhờ vào đồ ăn khất thực từ những người nông dân địa phương đủ để sống từng ngày. Mọi người kể rằng ngài đã sống ở nơi đó nhiều năm. Khi ở đó, tôi đã tính xem đi khất thực mất bao lâu cả đi lẫn về. Từ nơi ngài ở đến bìa rừng mất đúng 3 tiếng 20 phút và đến tới làng tổng cộng là 4 tiếng đồng hồ.

Tên ngài là Ajaan Laa, quê ngài ở Viêng Chăn, Lào. Từ khi xuất gia cho đến khi mất, ngài chủ yếu sống ở bờ Thái của sông Mekong, vì đa số các bạn Đạo của ngài và các vị *Ācariya* đang tu tập là ở Thái Lan.

Trong việc tu tập “Pháp Ấn sĩ”, ngài rất táo bạo và quyết tâm, thích sống và đi du phương một mình, hoặc nhiều nhất là chỉ có một anh cận sự ở với ngài. Ngài có năng lực biết được nhiều hiện tượng đặc biệt bao gồm các chúng sinh có thân chư Thiên như người Trời là những người luôn sùng kính ngài. Ngài nói, bất kỳ ngài ở đâu, các chư Thiên đó gần như lúc nào cũng tới để bảo vệ ngài. Bản chất của ngài là muốn ít, hoàn toàn hài lòng và không thích giao tiếp xã hội, kể cả với bạn bè và các vị tỳ kheo khác. Ngài luôn thích sống trong rừng núi với những người nông dân bản địa và với người miền núi. Cấp độ Pháp của ngài rất cao, đáng tán thán và tôn kính. Trong định và tuệ, ngài rất tài giỏi và khéo léo, nhưng phân lớn mọi người, kể cả các tỳ kheo và sa-di, không nhận ra điều đó vì ngài không bao giờ khoe khoang hay thể hiện ra ngoài. Chỉ những ai sống gần ngài mới biết được điều đó.

Đó là khoảng năm 2493 (PL) (1950 DL) tôi tới ở với vị *Ācariya* này và tôi đã có cơ hội học hỏi từ ngài. Tôi nhận ra rằng Pháp của ngài rất thâm sâu, sắc sảo và hấp dẫn. Ngài có thể giải thích “sự tạo thành nhân” (*Paccayākāra*)³⁰, nghĩa là vô minh, rất hay và vô cùng sâu sắc. Khó có thể tìm được ai có khả năng giải thích vấn đề này hay như vậy. *Paccayākāra* là Pháp rất vi tế và thâm sâu, chỉ người có nhiều kinh nghiệm sâu sắc trong hành thiền phát triển tâm (*citta bhāvanā*) mới giải thích được một cách rõ ràng và sâu sắc. Vì *Paccayākāra*, hay vô minh, là những ô nhiễm (*kilesa*) rất vi tế và phải có tuệ minh sát (*paññā-*

30. *Paccayākāra* giống như *Paṭiccasamuppāda* (Nhân Duyên).

vipassanā) ở mức độ vi tế tương đương mới có thể khám phá và nhổ tận gốc rễ nền tảng của *Paccayākāra*, chính là bản chất thực sự của vô minh; và mới có khả năng giải thích nó một cách chính xác. Vị Ācariya này là một trong số các vị có thể giải thích Nhân-duyên-Vô-minh ở mức độ rất vi tế, nhưng người viết không đủ khả năng để giải thích điều này ở đây, do vậy, thấy rất tiếc phải đi tiếp sang vấn đề khác.

Khi ở với ngài Ajaan Mun và ngài Ajaan Sao, ngài đã học được cách tu ăn một lần một ngày và đi du phương theo cách *kammaṭṭhāna* truyền thống trong rừng núi. Ngài đã tuân theo như vậy từ ngày xuất gia đến khi viên tịch, và không bao giờ trễ nải trong việc giữ giới và thực hiện các nghĩa vụ tôn giáo, cũng như không trễ nải trong việc rèn luyện tâm.

Đây là vị Ācariya luôn quyết tâm không chùn bước trong việc tu tập Giáo Pháp, khó có thể tìm được ai như ngài trong thời nay. Và những ai quan tâm đến việc thực hành Giáo Pháp cần noi gương ngài. Đến đây là hết câu chuyện về vị Ācariya này.

Trước khi viết về vị Ācariya này, chúng ta đã thảo luận về những phương pháp rèn luyện và kỷ luật tâm của các vị Tỷ kheo Khổ hạnh bằng những thứ đáng sợ như hổ. Vì chủ đề này vẫn còn chưa kết thúc, chúng ta sẽ còn quay trở lại.



BỔ SUNG VỀ CÁCH RÈN LUYỆN VÀ PHÁP THOẠI CỦA NGÀI AJAAN MUN

Một số vị tỳ kheo tới ngôi thiền bên bờ vực, đủ sâu khiến họ phải lo lắng nếu bị ngã. Nhưng những vị tỳ kheo này không sợ và họ phải làm vậy như một phương pháp tu tập của mình. Vị ấy chấp nhận nếu quên mình đến mức thất niệm thì có thể rơi xuống hẻm núi và chết, nhưng vị ấy làm vậy vì nếu chỉ ngồi thiền theo cách thông thường thì không thể kiểm soát tâm (*citta*) và giữ nó yên. Tâm thích dính kết với những thứ ở đây, ở kia và bị chúng khuấy động, tạo ra nhiều Đau khổ cho chính mình, không được yên lúc nào.

Cả người lẫn thú đều sợ chết giống nhau, nên khi bị đặt vào tình huống thực sự ngặt nghèo, như đến ngôi thiền bên bờ vực sâu, tâm phải làm việc và không cần gì khác để ép buộc nó nữa, vì theo bản năng, chết là cái mà tâm luôn sợ nhất. Vào lúc như vậy, tâm quyết tâm chiến đấu chống lại cái chết và kêu gọi niệm luôn có mặt trong mọi lúc, không để cho tâm đi đâu nữa. Có niệm nâng đỡ và trợ giúp trong mỗi khoảnh khắc và khi tâm được niệm bảo vệ tốt, tâm không lặng lẽ trượt đi đến các đối tượng có sức lôi cuốn đối với cảm xúc và những đối tượng đã từng là kẻ thù của nó trong quá khứ. Rồi chẳng bao lâu sau, tâm sẽ có thể rơi vào định tĩnh. Những vị tỳ kheo dùng phương pháp này đã đạt được những kết quả đáng hài lòng cho tâm giống như dùng các phương pháp khác.

Phương pháp dùng cái gì đó để kích thích, khơi dậy nỗi sợ chết rất quan trọng và quý giá. Do vậy, công việc chăm sóc cuộc sống của ta bằng cách có niệm và hay biết bản thân tạo kết quả cho Pháp khởi sinh trong tâm. Nói cách khác, ta thấy rõ tâm đang bồn chồn và nồn nóng lắng dịu xuống và tiến tới định mà không hề phải chờ lâu.

Một số tỳ kheo đi tới và ngồi xuống và hành thiền ở trong hang. Khi nghe tiếng hổ gầm, họ nhận thấy rằng tâm không hề thấy sợ tẹo nào, mà cũng không nhượng bộ rơi vào định như họ mong muốn. Do vậy, họ phải tìm cách để dọa tâm, như đi ra ngoài và ngồi trước cửa hang để khi hổ đến đó thì tâm sẽ sợ và nhanh chóng gom tụ, tĩnh lặng xuống và tìm một chỗ an toàn không bị sợ hãi, nơi hổ không thể động đến được. Do vậy, tâm trở nên tĩnh lặng và rơi vào định.

Nói chung, những vị Tỳ kheo Hành thiền đã đạt được sức mạnh trong tâm khi tâm sợ và tiếp tục tự rèn luyện mình đến khi tâm rơi vào trạng thái tĩnh lặng thấy chắc chắn rằng không gì nguy hiểm có thể làm hại họ vào thời điểm đó. Nhưng cho dù sự thật có thể là gì đi nữa, họ cũng không bận tâm, vì họ chỉ nghĩ tới việc làm nhiệm vụ quan trọng là tăng cường sức mạnh của tâm vào lúc đó và cả trong tương lai nữa. Thậm chí, nếu phải chết vào thời điểm đó, họ cũng sẵn sàng chấp nhận và chịu hy sinh, vì niềm tin vào Pháp trong họ mạnh hơn nỗi sợ chết.

Đó là tại sao những người thực sự nhắm tới ý nghĩa cốt lõi của Pháp thích tìm những địa điểm và phương pháp rèn luyện mình theo nhiều cách khác nhau mà không hề nản chí. Vì họ đã liên tục trực tiếp thấy kết quả từ những địa điểm và phương pháp đó. Việc này giống như đầu tư một khoản vốn nhỏ mà thu được lãi lớn, làm ta rất sung sướng và thôi thúc ta làm như vậy liên tục, không trở nên trễ nải hay thấy nhàm chán; nó cũng loại bỏ được mọi hoài nghi và thắc mắc có thể còn vương sót không biết việc thực hiện những việc như vậy có mang lại kết quả hay không. Vì ở mỗi giai đoạn của công việc, những pháp tu này tạo ra những kết quả trực quan tự làm bằng chứng cho ta.

Có thể ngồi thiền trước một cửa hang, du hành qua núi đồi và ngồi thiền trên những tảng đá bằng phẳng, hay du hành theo cách *kammaṭṭhāna* vào buổi đêm để gặp hổ, ngồi thiền ở nơi hổ thường qua lại, hoặc đi thiền và ngồi thiền thi với những tiếng hổ gầm xung quanh, nhưng tất cả những cách này chỉ nhằm giúp tâm gom tụ và rơi vào trạng thái định tĩnh nhanh hơn nhiều so với cách thông thường. Hoặc, để khơi dậy trí tuệ khi quán chiếu bản chất của động vật hoang dã như một khía cạnh của Pháp, với mục đích thoát khỏi “*upādāna*” – sự dính mắc – của ta với sống và chết và dần dần thoát khỏi sự mong mỏi, ao ước trong tâm về đủ thứ. Đó là đạo lộ! Chứ không hề có mục đích tự hủy hoại mình.

Người mong ước thoát khỏi mọi loại khổ do sinh và tử thì thường nghĩ và làm theo cách nói ở trên. Thậm chí cả Đức Phật, bậc đại trưởng phu trong “Tam giới” cũng sử dụng những phương pháp từ bỏ đời mình bằng cách nhịn đói, không ăn gì trong vòng 49 ngày, cũng là tương tự như cách kể trên vì đó là phương pháp cần đến sức mạnh và lòng quyết tâm để chiến thắng kẻ thù bên trong. Nhưng khi Đức Phật thấy đó là cách sai lầm, Ngài đã dừng lại. Khi đó, Ngài đổi hướng và nguyện không thối chuyển ngôi thiền *ānāpānasati kammaṭṭhāna*³¹ đến khi biết được Pháp (Giác ngộ) vốn là mục đích ban đầu của mình. Ngài còn nguyện thêm nữa là nếu không đạt được mục đích thấy Pháp, Ngài sẽ hy sinh đời mình bằng việc ngồi thiền cho đến chết mà không rời khỏi chỗ đó. Điều này cho thấy nếu Đức Phật đã không thực sự chứng ngộ trong khi ngồi niệm hơi thở dưới bóng mát của Đại cội Bồ đề thì đó đã là hành động cuối cùng trong cuộc đời của Ngài, vì kể cả khi Ngài còn chưa chắc chắn về đường Đạo thì cũng không còn đường nào khác cho Ngài đi.

Khi ta nghĩ về những tấm gương cao cả nhất và tốt đẹp nhất cho thế gian, từ Đức Phật và các vị Thánh Tăng cho tới các vị thầy (*Ācariya*) hay những người bình thường tu tập Pháp ở khắp mọi nơi, họ đều làm những công việc, cho dù là cái gì đi nữa, thì đều xuất sắc, khác những người bình thường, và họ để lại những dấu ấn không phai mờ.

Do vậy, các vị Tỷ kheo Hành thiền làm việc, chiến đấu và tự rèn luyện theo nhiều cách phù hợp với bản chất và khả năng của mình. Các vị làm như vậy không vì phần khích, hoặc vì ngộ nhận là tài giỏi, khéo léo hay dũng cảm hơn thầy của mình, hay ai khác nữa. Mà vì các vị có ý định trong sạch là tìm hiểu chân lý và Giáo Pháp để đưa mình thoát khỏi khổ đau bằng cách dùng những phương pháp này. Đó là cách các vị làm việc và chiến đấu tùy vào sức mạnh và năng lực của mình, mà vẫn chưa bằng được một hạt bụi từ bàn chân Đức Phật khi Ngài tập trung nỗ lực bằng cách sẵn sàng hy sinh đời mình. Nhắc tới điều này thì làm sao các vị ấy có thể nghĩ là nỗ lực của mình nhiều hơn của vị thầy, và làm sao các vị ấy có thể tu tập với mục đích khoe khoang cho cả thế gian trong khi nỗ lực của các vị ấy không đáng một hạt bụi từ bàn chân của Đức Phật?

31. Giữ chú ý của mình vào hơi thở vào và ra làm một đối tượng thích hợp để giữ chú tâm vào đó, để tâm tĩnh lặng hơn.

Nếu ta nghĩ đến con đường tu tập của Đức Phật, cách Ngài thực hành và so cách thực hành đó với ta, người luôn ngã lòng và thất bại, chỉ chịu cố gắng tí chút mà đã sợ là mình sẽ vượt qua vị Thầy của mình – Đức Phật. Điều này thật đáng xấu hổ và là thái độ đáng hổ thẹn nhất.

Tôi cũng rất thông minh trong việc sợ những việc tốt đẹp này, trong khi trong những việc xấu ác khác thì lại không hề thông minh để sợ. Đó là cách của người bình thường cứ lao thẳng vào những thứ mà bậc hiền trí đã cảnh báo chúng ta, vào những thứ mà chúng ta không nên muốn vào. Nhưng những thứ các ngài khuyên chúng ta làm và xông vào thì chúng ta lẩn tránh và sợ xông vào đó. Khi nghĩ đến điều này, tôi đâm ra cáu với chính mình vì đã thật thông minh khi làm điều sai quấy. Xin bạn đọc đừng nghĩ tôi là một tấm gương sáng, chứ không rất nhiều người cũng sẽ trở thành những người đâm đầu vào việc sai quấy.

Các vị Tỷ kheo Khổ hạnh tìm rất nhiều cách để tự rèn luyện mình như đã mô tả trên đây, làm những việc đó từ ngày đầu tiên khi họ được thọ giáo ngài Ajaan Mun khi ngài còn trẻ, và tiếp tục tu tập theo những điều ngài dạy cho đến tận ngày nay. Họ không lơ là và bỏ cuộc vì họ coi đó như một di sản mà ngài đã ban tặng với “*mettā*” (từ ái) và dạy họ với tất cả nhiệt huyết của mình. Do vậy, mỗi người trong số họ cố gắng gìn giữ những lời dạy của ngài với lòng tôn kính và niềm tin chắc chắn rằng:

“Đây là cách mà chính ngài đã tu tập và thu được kết quả, làm nơi nương tựa cho tâm của ngài. Đây cũng là cách tốt nhất ngài đã sàng lọc được qua kinh nghiệm thực tế của mình. Cách này đầy quyết tâm, đầy sức mạnh và sinh lực mà ngài đã chọn để những ai quyết tâm trong Giáo Pháp lấy đó mà dựa theo như một phương pháp liên tục tự dạy, rèn luyện và kỷ luật mình trong tương lai”.

CÁC ĐỆ TỬ CỦA NGÀI AJAAN MUN NÓI RẰNG KHI CÒN TRẺ, ngài đã tu tập với quyết tâm sắt đá. Giáo huấn của ngài rất quyết liệt và đầy khí lực. Ngài cũng có căn biết được tâm của người khác (*paracittavijja*). Ngay lúc đã gần 72 tuổi, khi tôi đến tu tập với ngài, lời dạy của ngài cũng vẫn đầy khí lực. Thực ra, lần đầu tiên lúc đến với ngài Ajaan Mun và nghe lời dạy của ngài, tôi gần như

không thể chú ý được vì rất sợ. Nhưng đồng thời, tôi cũng có lòng sùng kính và tin tưởng cao độ nơi ngài và phải công nhận một sự thật rằng ngài đã khai sáng cho tôi trong mỗi lời nói của ngài, lần nào cũng vậy, không thể phủ nhận chúng được. Khi ngài Ajaan thuyết Pháp về những phương pháp dùng kỷ luật để rèn luyện tâm thì còn đáng sợ hơn nhiều, cả trong âm thanh và giọng nói của ngài, vốn sang sảng và hùng biện, và cả trong cách ngài chỉ ngón tay khi nói:

“Nơi ấy là những cánh rừng! Đứng đó là những ngọn núi! Đây là những nơi thích hợp cho tâm đang quần quai trong đau khổ và khó đào tạo. Đừng liên quan tới công việc, bạn bè hay những người khác trong chùa hay ở bất kỳ đâu. Người tu tập phải biết cách tự rèn luyện mình. Nếu không biết được tính cách của chính mình, kể cả khi tu đến chết cũng không thu được kết quả mong đợi. Khi tâm khó bảo, cần quyết tâm, nỗ lực và phải nặng tay kèm với kỷ luật. Ai sợ hổ, phải ra rừng núi ở với hổ. Ai sợ ma, phải ra nghĩa địa ở với các loại ma đến khi tâm thành một với ma! Khi đó mới có thể nói rằng tâm đã phục tùng kỷ luật.”

“Nếu đã ra rừng ở rồi mà vẫn chưa hết sợ khi gặp hổ thì cũng không được chùn bước nhượng bộ mà rời khỏi rừng; và nếu sợ ma mà vẫn chưa hết sợ, cũng không được rời nghĩa địa. Phải coi rừng núi như những nơi để chết cho những ai sợ hổ, và nghĩa địa là nơi để chết cho những ai sợ ma. Nhưng chừng nào còn chưa hết sợ, thì không được phép rời khỏi đó để cho nỗi sợ có thể cười nhạo và giễu cợt, vì như vậy sẽ xấu hổ đến hết đời mà không có cách gì để cứu chữa đâu.”

“Nếu còn có lòng tự trọng và tôn trọng Giáo Pháp một cách chân thành, không được để mọi loại sợ hãi khởi sinh và ở lại để thái những thứ xú uế bẩn thỉu của chúng lên khắp tâm. Cần nhanh chóng tóm lấy chúng và dẫn chúng xuống, dẫm đạp lên chúng và tiêu diệt chúng bằng việc làm và nỗ lực với đầy sự chịu đựng nhẫn nại.”

“Ai sợ chết sẽ được sự chết đồng hành suốt vô vàn những kiếp vị lai mà không thấy được điểm kết thúc của nó; và ai sợ hổ sẽ luôn thấy hình hổ đến để lừa và làm ta sợ. Cũng như vậy, đối với người sợ ma, sẽ luôn thấy hình ảnh của ma đủ loại đến để dọa mình ở bất kỳ đâu, cho tới khi không thể sống, ăn, ngủ, nghỉ trong an bình. Thậm chí, nếu chẳng may thấy một

cái lá rơi từ trên cây xuống, suy nghĩ của ta sẽ lừa ta mà nghĩ là ma đến bắt mình, và chuyện này vẫn xảy ra. Ta là một người sai lầm và sự hèn nhát và sợ hãi của ta hủy hoại chính ta. Dù đi đâu, ở đâu, ta luôn hèn nhát và ngơ vực vì nỗi sợ do tâm nghĩ ra và tưởng tượng ra để lừa chính mình. Do vậy, ta không tìm được cái gì thật và thực sự cả.”

“Tâm dù có sợ thế nào đi nữa, ta cần học cách đối diện với nỗi sợ bằng cách thử nghiệm và rèn luyện mình cho đến khi biết được sự thật về sợ hãi. Nếu sợ hổ, cần học và biết được nỗi sợ hổ qua trải nghiệm thực tế, bằng niệm và tuệ với sự nhẫn nại chịu đựng; cho đến khi trạng thái không sợ hãi đầy can đảm khởi sinh và ta có thể nhảy lên và đi tìm hổ, trong khi hổ không đủ dũng cảm để làm gì với việc đó cả!”

“Nếu sợ ma thì cần học và biết được nỗi sợ của chính mình và về ma, và ma thực sự là gì. Thực ra, ma chẳng là gì mà là cái tâm dọa ta bằng chính suy nghĩ của mình, làm ta sợ. Ma sống với ma, người sống với người. Người và ma không can thiệp vào chuyện của nhau. Nếu xem xét vấn đề này rõ ràng thì sẽ sống thanh thản. Không nên để tâm luôn lo lắng, chứ không thì làm sao có hạnh phúc được? Sao người tu tập lại không biết được là tâm lừa họ, và nếu họ không biết điều đó, thì làm sao họ biết được ý nghĩa thật sự của Pháp?”

“Thầy đã tu lâu rồi, bốn mươi hay năm mươi năm có lẽ. Sợ, Thầy đã sợ; Dũng cảm, Thầy đã dũng cảm; Yêu, Thầy đã yêu; Hận, Thầy đã hận; Ghét, Thầy đã ghét; Cáu giận, Thầy đã cáu giận – tất cả chỉ vì Thầy có một cái tâm, Thầy không phải người chết, hay một tu sĩ. Nhưng Thầy đã cố gắng hết sức để rèn luyện mình mà không bị tụt lùi hay nhượng bộ. Những thứ đã từng làm chủ và chế ngự tất cả, đã nát vụn hoàn toàn dưới sức mạnh của quá trình tu tập và sự tinh cần của người không sợ chết. Không gì có thể vào được tâm Thầy và nấp kín ở đó mà không bị phát hiện, và Thầy ở đâu thì cũng sống dễ dàng và không lo lắng gì. Bây giờ, không còn gì đến theo cách cũ nữa, khuấy động và tạo ảo tưởng về sợ hãi, lòng quả cảm, tình yêu, hận thù, ghét bỏ và sân hận khởi sinh, tất cả đều do khối lửa của ô nhiễm (*kilesa*) đốt cháy tâm.”

“Còn gì có thể mang lại kết quả ngoài việc rèn luyện và kỷ luật tâm để nó sống quy phục lý lẽ, đó là ‘ý nghĩa’ của ‘Pháp’. Tất cả các con đến đây để

học với ước muốn diệt trừ mọi loại ô nhiễm, các con sẽ làm điều đó bằng cách nào, nếu không phải cách tự rèn luyện và kỷ luật mình qua làm việc và tinh tấn như đã nói. Để có thể diệt tận mọi ô nhiễm, như sợ hãi chẳng hạn, chỉ có một cách là cần rèn luyện và kỷ luật cái tâm đang đùa giỡn và đuổi theo những thứ kích thích cảm xúc (*ārammaṇa*) khởi lên để nghĩ và tưởng tượng, tự lừa dối mình. Đức Phật và tất cả các vị Thánh Tăng giải thoát được khỏi mọi ‘Đau khổ’ cũng chỉ nhờ vào một cách tu tập và kỷ luật tâm này và không có cách nào khác đủ khả năng giúp ta thoát được.”

“Còn chờ sợ hãi, lười nhác và yếu đuối dọn đường để được giải thoát khỏi Đau khổ thì các con đừng bao giờ mong đợi. Vì chẳng bao lâu nữa các con sẽ chết, trống rỗng và rữa nát, một vết nhơ cho tôn giáo, và còn bốc mùi thối nữa cơ; và đừng nuôi dưỡng hoài nghi lâu, việc đó lãng phí rất nhiều thời gian vô ích. Pháp của Đức Phật không phải là Pháp cứng chiu, đối xử với các con nhẹ nhàng, dịu dàng và giả dối. Nhưng nếu ai có niềm tin vào những lý lẽ mà Đức Phật đã ban cho chúng ta và tu tập hết mình theo con đường mà Ngài đã sẵn sàng hy sinh cả mạng sống của mình cho nó, không chút sợ sệt rằng Pháp sẽ đưa mình đến thất bại và tàn lụi, mà nếu quyết tâm loại bỏ những thứ là kẻ thù của mình và là chướng ngại cho tâm mình; như là sợ hãi; thì sẽ mau tới được “bến bờ hạnh phúc”. Vì tự rèn luyện và kỷ luật mình bằng Pháp này là cách duy nhất để thoát khỏi Đau khổ, không còn cách nào khác.”

“Phải nghĩ thế nào về những nơi các tỳ kheo nhút nhát đến ở và kêu là đáng sợ, trong khi dân làng nghĩ những nơi đó bình thường và họ không sợ? Ngược lại, có những nơi Thầy đã ở và tu tập, tất cả dân làng đều sợ và không muốn cho Thầy đến ở đó, vì họ sợ hổ sẽ ăn thịt Thầy. Nhưng Thầy không lo về hổ hay việc dân làng bảo Thầy là hổ ở đó rất dữ. Việc Thầy không lo không phải để khoe là Thầy không sợ hổ, những con vật đáng sợ trong con mắt của thế gian. Thầy cũng sợ hổ, nhưng Thầy không sợ chúng một cách mù quáng như một tỳ kheo nhút nhát sợ hổ. Ngược lại, nỗi sợ của Thầy là nỗi sợ của một chiến binh mà Thầy đã nguyện:

‘Ở đây, nguy hiểm ở mọi nơi và đây là một nơi quan trọng để phát triển mình. Sống hay chết, ta quy phục nghiệp của ta, đó là lẽ tự nhiên. Nếu hổ

không có thịt để ăn, hay nghĩ là thịt của một vị tỷ kheo ngọt hơn hay ngon hơn thức ăn bình thường của nó và muốn ăn một chút, thì ta cũng phục tùng nó. Nhưng ta cần luôn bám vào Pháp, nói cách khác, bám vào sự can đảm và xả ly vì Pháp, không được buông lơi, đến tận hơi thở cuối cùng. Như vậy là đúng với tư cách của một vị Tỷ kheo Hành thiện đang đi tìm Pháp với niềm tin thực sự vào phước (*puñña*), nghiệp và người có lòng tôn kính Giáo Pháp.’

“Sau khi đã nguyện như vậy và xả ly mọi thứ, về với Pháp, Thầy quay lại công việc của tâm với nỗ lực không lay chuyển và không bỏ cuộc. Thầy càng nghe thấy hổ gầm gừ nhau ở ngay nơi ở, Thầy càng quay về và tiếp xúc mật thiết với Pháp, đi sâu vào đó như thể tâm và Pháp thống nhất làm một. Thầy càng ở trong cuộc chiến đấu giữa hổ và Pháp – là mục tiêu Thầy nhắm tới – lâu bao nhiêu, thì Thầy càng thấy sự kỳ diệu của tâm và Pháp khởi sinh nhiều bấy nhiêu, loại bỏ mọi ý nghĩ về việc hổ sẽ đến ăn thịt mình, nghĩ tới điều đó chỉ phí thời gian thôi. Nhưng một người nhút nhát giống như một đứa trẻ con mới học được ít và đưa tay ra đùa với lửa nên bị bỏng. Khi một người nhút nhát không tìm được lối thoát, người đó sẽ luôn nghĩ về hổ hay ma rồi cho sợ hãi khởi sinh để thiêu đốt tâm mình mà không biết cách điều chỉnh tình hình cho đúng – như đứa trẻ đùa với lửa.”

“Có những lúc, việc tu tập cả bên trong lẫn bên ngoài gặp hết chướng ngại này đến chướng ngại khác. Nếu tâm khi đó không thực sự vững chắc và can đảm, ta dễ bị ngã quy vì không biết cách. Nói cách khác, tâm bị khuấy động và ám ảnh bởi những vấn đề của chính mình và khi còn chưa giải quyết được, đau khổ tiếp tục chồng chất đến khi chúng được giải quyết, lần lượt từng chướng ngại một. Nên sự thoải mái và mãn nguyện trong tâm chỉ tới lác đác, và thân thì bị ốm đau. Vì thân là cái tâm quan tâm tới, tâm lại có nhiệm vụ bảo vệ và phục hồi thân, và tâm phải để ý và cân nhắc xem cần phải làm gì và rồi chăm sóc thân tùy theo hoàn cảnh. Có nơi, không khí nặng nên khó thở, làm ảnh hưởng đến thân và tâm. Nhưng ta phải chấp nhận và ở đó đến khi tìm được điều kiện phù hợp hơn và có thể phải chịu đựng sự khó chịu đó trong nhiều ngày.

“Khi ngài Ajaan Sao và Thầy lần đầu tiên đi xa để tu tập, mọi người chưa biết gì về *kammaṭṭhāna* (thiền). Đói thật sự và thiếu tất cả mọi thứ dồn vào hai “chiến binh” chúng Thầy. Vì dân miền núi chưa quan tâm như ngày nay, và một vị tỳ kheo sống, ngủ, ăn như thế nào và vị ấy dùng những vật dụng gì, không phải là mối quan tâm của người miền núi. Đừng nghĩ Thầy trở thành *Ācariya* như bây giờ là nhờ dễ dàng và đầy đủ dần dần xây đắp kết quả đầu. Thực tế hai Thầy đã phải vật lộn chiến đấu và tu tập thường xuyên trong đau khổ và khó khăn, suýt mất cả mạng sống của mình.”

“Đồ ăn! Các Thầy chỉ có cơm không, thấy chưa! Cơm không như vậy thường xuyên hơn là có ớt và cá mà dân làng thường ăn. Dân làng không thiếu thực phẩm bình thường, nhưng họ không hiểu cách ăn của Tỳ kheo Hành thiền. Cùng lắm là họ bỏ bát một hay hai quả chuối, và thì thoảng họ có thể cho thêm một nhúm ớt và muối. Đôi khi họ cho ớt bột với cá sống ướp muối, nhưng các Thầy chỉ biết được sau khi về đến nơi ở và mở gói ra. Các Thầy không được ăn³², đành phải bỏ đi, vì không có cư sĩ nào nấu cho.”

“Nói chung, nơi nào Tỳ kheo Hành thiền đến vào thời đó cũng đều như vậy cả. Chỉ khi sống ở một nơi đủ lâu, đến khi các Thầy biết được tình hình của họ và họ biết các Thầy, thì họ đến hỏi chuyện nên các Thầy và họ biết nhau rõ hơn. Sau đó các Thầy lại lên đường và du hành tu tập ở nơi khác mà các Thầy nghĩ là phù hợp. Rồi ở nơi mới, sự việc lại lặp lại y như vậy.”

“Ở nơi nghỉ và ngủ, các Thầy phải chấp nhận bất kỳ những gì có được cho nhu cầu thiết yếu, như đã chấp nhận ở rất nhiều nơi khác. Nếu là mùa khô thì thoải mái và tiện hơn vì các Thầy có thể tìm lá và cỏ khô rải xuống chỗ ngủ, đủ làm êm để thỉnh thoảng ngả đầu xuống.”

“Vài làng có những người tốt bụng, khi họ thấy có một vị tỳ kheo vừa đến và ngụ tại vùng lân cận của làng, họ tới hỏi xem mọi việc có ổn không, ý định của các sư là gì, các sư sẽ ở lại đó hay sẽ đi tiếp và các sư định ở lại bao lâu. Các Thầy sẽ nói với họ về việc các Thầy làm để họ hiểu được một chút. Rồi họ họp nhau lại và dựng chòi cho các Thầy, đủ để che nắng và gió, và một tấm phản thô ráp các Thầy có thể nghỉ và ngủ. Còn cả nơi để đi thiền nữa là đủ để thoải mái tu tập.”

32. Theo Luật Tạng, tỳ kheo không được ăn cá và thịt chưa nấu chín.

“Bất kỳ nơi nào các Thầy tới, thường thì nếu các Thầy ở lại đủ lâu thì dân làng sẽ đến và dựng chỗ ở và các thứ khác, và họ đến để có niềm tin thực sự nơi các Thầy. Đến lúc các Thầy phải đi, họ không muốn các Thầy đi và họ than rằng họ sẽ nhớ các Thầy lắm. Nhưng các Thầy luôn phải làm những gì cần thiết cho các Thầy, nên các Thầy phải thường xuyên quay lại du hành. Vì sống thường xuyên ở một nơi thì không tốt lắm và công việc của các Thầy sẽ không phát triển như cần thiết. Ở lại một thời gian và rồi đi tiếp là một cách để đánh thức mình và làm ta luôn giữ được tỉnh thức. Thấy thấy cách này rất tốt cho tính cách của Thầy và công việc tiến triển tốt.”

“Đi du hành theo cách ‘Khổ hạnh’ ở các nơi khác nhau, không có điểm đến cố định hay biến chỉ đường để xác định nơi chốn hay thời gian để có thể trở lại, đối với Thầy, đó là cách không vướng bận gì và rất thoải mái cho tâm. Với những người khác Thầy không dám nói, nhưng nếu là làm để cho khỏi bị lộn xộn, huyền não, hỗn loạn, thì cũng sẽ có cùng một kết quả. Luôn luôn di chuyển, rồi ở lại nơi ta cảm thấy phù hợp cho việc tu tập mà không phải lo lắng hay suy nghĩ gì. Chỉ có trách nhiệm với chính mình; thân của mình, sự sống và hơi thở là một phần của mình và việc tu tập cũng là một phần của mình. Kể cả Đạo, Quả và Niết-bàn, cái đứng ra phải nằm trong tâm tay của mình, cũng phụ thuộc vào việc tu tập của mình – người làm nó khởi sinh. Đi du phương, ở nơi này, nơi kia, và tu tập vì Pháp theo cách nói ở trên, tùy thuộc vào chính mình để tìm cái phù hợp với mình, người có thể chứng đắc và đạt được Pháp, vốn là mục tiêu người đó nhắm tới và mong mỏi theo từng hơi thở.”

“Khi cảm thấy là đã tạo các điều kiện phù hợp rồi thì mọi việc phụ thuộc vào chính ta. Khi đó, cần đi tới những nơi phù hợp và tuân theo bất kỳ cách tu tập hay rèn luyện và kỷ luật nào phù hợp với tình trạng của bản thân ta. Kể cả khi không muốn đến đó, ta cũng phải đi; không muốn ở đó, ta cũng phải ở; không muốn tu tập vì thấy khó, ta cũng phải tu tập; và không muốn theo kỷ luật tu khổ hạnh nhưng phải theo thì ta cũng vẫn phải theo. Kể cả khi không muốn chịu đói và thiếu thốn mọi thứ, kể cả tứ vật dụng, ta cũng phải chịu đựng vì ta muốn làm một người tốt, muốn biết và thấy Pháp, và muốn giải thoát khỏi Đau khổ. Nhưng nếu ta đặt ô nhiễm lên hàng đầu để chúng dẫn đường, thì sẽ lại giống như nó vẫn luôn là vậy thôi!”

“Vừa nãy chúng ta nói về nỗi sợ – như không muốn ở những nơi đơn độc vì sợ hổ. Đó là cách ô nhiễm luôn níu giữ ta, không muốn cho ta đi những nơi đó, mặc dù đó là nơi cần phải đến, nơi ta có thể tu tập theo cách truyền thống của dòng “*Arya*”, người đã dẫn đường và tiêu diệt những ô nhiễm này. Nhưng chúng (ô nhiễm) lại muốn dắt ta đến ở những nơi đông người và hỗn loạn, như những nơi mọi người đến chơi và giải trí, như phòng nhạc, nhà hát và những nơi khác có ca hát, đàn nhạc và giải trí đủ loại. Đó là con đường ô nhiễm dắt ta đi! Chúng có thể nắm lấy tâm con người và đưa họ xa khỏi đạo đức (giới) và Pháp một cách dễ dàng, và chúng có thể nắm lấy tâm của một vị Tỷ kheo Hành thiện, đưa vị ấy ra khỏi rừng, nơi vị ấy tu tập. Hay chúng có thể không cho vị ấy vào rừng vì sợ hổ, ma và các thứ khác, và rồi kéo vị ấy lại vào đây – vào vòng của những phòng giải trí đúng như chúng thích. Sau đó, chúng sẽ kết liễu vị ấy hoàn toàn.”

“Ta thấy rõ là nếu để ô nhiễm dẫn đường, kết quả là chúng đóng triện vào tâm ta như Thầy vừa tả. Do đó, Thầy luôn cố gắng chống lại chúng và không bao giờ lùi bước, mà phải kháng cự lại những ô nhiễm luôn rình để trói cột tâm ta bất kỳ khi nào có dịp. Chính vì thế Thầy tới những nơi con người trên thế giới không muốn tới và nơi ô nhiễm không thích đến. Thầy làm những việc mà thế gian không thích làm, ô nhiễm cũng không thích, và Thầy rèn luyện và kỷ luật tâm – cái tâm mà thế gian yêu thích, luôn che chở và bảo vệ ô nhiễm, không muốn nó luôn bị rèn luyện và kỷ luật bằng cách đi du phương khắp mọi nơi theo kiểu *Kammaṭṭhāna*. Đi du hành như các căn thấy đúng theo Pháp để mang lại kết quả an bình trong tâm; và đủ thông minh và trí tuệ để biết kết cấu thực sự của đội quân chủ đạo và các tiểu đội trợ thủ của ô nhiễm, và xem chúng lưu trú chính xác ở đâu suốt bấy lâu. Và hơn nữa là để đi tiếp con đường này cho đến khi niệm và tuệ đủ mạnh để có thể theo kịp chúng, phân loại và chia tách chúng, cái thiện có thể giữ lại và cái xấu ác phải bị tiêu diệt, không có xin xỏ cho tha hay được tha. Pháp chính yếu trợ giúp trong nhiệm vụ này là việc du phương và những nơi tới du phương như đã mô tả ở trên, và điều này có tầm quan trọng rất lớn không bao giờ được coi nhẹ.”

“Thầy luôn tán dương và ngưỡng mộ những người tu tập theo cách kể trên, vì đó là cách đi thẳng và trực tiếp tới Đạo, Quả và Niết-bàn như nó

đã là và sẽ luôn là. Nhưng có những người, khi vừa bước chân vào rừng chỉ có thể nghĩ tới việc hổ tới ăn thịt mình, làm Thầy buồn, chán và mệt khi phải dạy họ. Thầy không muốn dạy họ vì lãng phí thời gian và công sức. Dành thời gian và năng lượng của mình để dạy những ai thật sự quan tâm, những ai tinh tấn và quyết tâm thì tốt hơn. Khi đó, Pháp có thể có ích cho thế gian, cái phù hợp với Pháp như một khía cạnh đáng quý của tự nhiên.”

“Khi Thầy thấy những người đến học có tính cách yếu đuối và ủy mị như thể xương của anh ta sắp rời khỏi thân, mặc dù về mặt thể chất, anh ta vẫn khỏe mạnh, Thầy thấy thương, như nhìn người ốm nặng trong điều kiện nguy kịch mà không còn hy vọng chữa bằng thuốc. Khi đó, Pháp trong tâm Thầy vẫn dùng để dạy người khác từ lâu – thực ra là từ khi Thầy mới bắt đầu – tất cả đều chạy và trốn mất, nhưng đi đâu thì không biết. Tất cả những gì còn lại chỉ là sự biết mà ta không thể sử dụng được. Thầy nghĩ, có lẽ Pháp sợ ảnh hưởng của sự yếu đuối và ủy mị toàn phần đó, quá nhiều so với cái Pháp có thể chịu đựng, do vậy, nó chạy mất tăm. Khi đó, Thầy không còn gì có thể đem ra cho người đó xem và Thầy chỉ có thể ngồi mà không nghĩ được gì, nhìn vào tâm mà không nói được gì. Tại sao lại xảy ra như vậy? Nếu ta so sánh điều này với một người bác sĩ thì có lẽ là bác sĩ đã hết cách cứu chữa ca sốt quá nặng này, và với người như vậy, Thầy nghĩ, Thầy có lẽ cũng hết cách chữa căn bệnh yếu đuối và ủy mị này, không thể ép anh ta và đưa anh ta đến chỗ có thể chữa trị. Do vậy, Pháp trốn mất tăm và Thầy không còn gì để nói cho anh ta cả.”

“Tất cả các con đã đến đây tu tập, đã bao giờ các con nghĩ bệnh sợ hổ và ma cũng là loại bệnh mà Pháp sợ không? Pháp không dám đối diện với căn bệnh này, nên nếu các con muốn Pháp còn có đường để ở lại với các con thay vì chạy trốn mất tăm, các con phải thay đổi tâm sang một trạng thái mới hoàn toàn. Sự thay đổi trong tâm này không cần phải nhiều lắm, chỉ cần đủ để tự nhìn ra cái gì là đức hạnh hay lỗi lầm của chính mình, người hiện giờ rất nhút nhát. Có thể làm điều này bằng cách nghĩ rằng Đức Phật, các vị Thánh Tăng và tất cả các vị Ācariya đã là những chiến binh thực thụ như thế nào. Do vậy, ít nhất ta phải chiến đấu chống lại cái ta đang sợ lúc này. Nếu ta phải tin rằng nỗi sợ này là thiêng liêng, như thể khi chiến đấu với nó và đối xử tệ với nó và đuổi nó ra khỏi tâm thì ta sẽ chết, thì ta phải

xem tại sao không ai, vì rèn luyện bản thân và đối xử không tốt với nỗi sợ như hiện đang có trong tâm ta, và đuổi được nó ra khỏi tâm, mà bị chết cả. Vậy thì tại sao ta lại sợ đến vậy? Và ngay giờ đây ta còn chưa như điên vì sợ hay sao? Nhưng nếu ta không tự biết điều đó, không ai có thể biết được. Thế thì ta phải làm thế nào và tu tập thế nào cho tốt nhất bây giờ, hay ta phản kháng rồi từ giờ trở đi điên đại hoàn toàn vì nỗi sợ này?”

“Trong vấn đề này, bằng chứng cho thấy rõ rằng Đức Phật, các vị Thánh Tăng và tất cả các vị *Ācariya*, và cụ thể là người đang dạy cho ta cách bỏ nỗi sợ, không bị chết vì hổ ăn thịt, và những vị đã nhập Vô dư Niết-bàn không tới đó vì bị hổ ăn thịt, mà vì “*Anicca vata sankhāra...*”³³ Đối với ta, tại sao ta lại nghĩ rằng hổ là con vật duy nhất đang chờ để làm ma với thân xác ta – như thể thế giới này toàn hổ chỉ chờ chờ đợi để lấy xác người, mặc dù ta chưa bao giờ thấy dù chỉ là một con hổ chờ để làm đám ma cho thầy người đã chết. Ta chỉ thấy “người” đến bằng nhiều cách để làm các nghi lễ đám ma, hỏa táng và những thứ đại loại như vậy, và thu nhặt xương rồi sắp xếp chúng thích hợp.”

“Sau khi đã quán chiếu như vậy, Thấy nghĩ là nỗi sợ sẽ biến mất, hoàn toàn với gia đình, họ hàng và con cháu nó, những thứ đã cắm rễ sâu bên và trú ngụ an toàn trong tâm. Chúng sẽ phải dọn ra ngoài, tàn mất đi các nơi, run rẩy sợ hãi trong tuyệt vọng vì không còn cách nào chống lại một chiến binh có vũ khí tối tân, nên chúng sẽ chạy biến đến khi không còn tên nào nữa. Sau đó, không gì dám bén mảng tới, khuấy động, quấy rối và làm sợ hãi khởi sinh nữa.”

“Để tóm được từng loại ô nhiễm và loại trừ chúng khỏi tâm, nếu ta không dùng phương pháp niệm và tuệ làm công cụ trợ giúp để áp đảo chúng, mà chỉ có sân hận hoạt động theo cách dọa nạt làm chúng sợ, thì chẳng có ích gì cả. Ta phải biết rằng ô nhiễm không giống một con chó ngu ngốc chạy loạn theo sự thỏa thích của người dọa nó, mà ô nhiễm là sự láu lỉnh và sắc sảo của bản chất thấp hèn, dễ tiện, gắn trong tâm và dày vò tâm của con người. Ta càng dọa chúng nhiều bao nhiêu mà không có niệm và

33. Đây là dòng đầu tiên của bài kệ luôn được tụng trong đám tang. *Anicca vata sankhāra* nghĩa là: Mọi thứ có điều kiện (pháp hữu vi) là vô thường. Xem giải thích đầy đủ tại chú thích 129 trang 465.

tuệ là những công cụ thật sự dọa được chúng, dường như ta chỉ càng làm cho chúng cười rất nhiều và vui sướng ăn sâu và gặm nhấm tâm bấy nhiêu; cho đến khi tâm không thể được gọi là tâm của một con người nữa và nó hoàn toàn trở thành tâm của thú, ma hay quỷ.”

“Các con không được nghĩ rằng ô nhiễm sợ những thứ như sức mạnh của hành động đã man hay sự dữ tợn, vì sức mạnh đó cũng từ chính ô nhiễm mà ra, và chúng bảo rằng ta nên dùng sức mạnh đó để dọa chúng. Do đó, chúng sẽ lấy làm buồn cười và được một mẻ cười mỗi khi có người dọa chúng, vì chúng thấy người đó ngu đến mức không hiểu rằng sự dọa nạt đó chính là ô nhiễm và đó chính là loại công việc của chúng.”

“Nếu các con muốn làm ô nhiễm sợ thật sự và được tận mắt trông thấy chúng chạy trốn trước mắt mình, thì phải gia công tu tập những phương pháp đã được dạy. Nói cách khác, ở đâu sợ nhất thì càng phải tới đó, ở lại đó, và càng phải xem xét và quán chiếu nỗi sợ mà không bỏ dở giữa chừng hay lơ là chảnh mắng. Nếu phải chết thì sao? Thì phải chấp nhận điều đó và hoàn toàn giao mình cho Pháp không luyến tiếc hay mong ước gì hết. Nếu làm được như vậy, ngôi nhà của ô nhiễm sẽ phải sụp đổ và tàn lụi, chúng sẽ phải chạy trốn trong hoảng loạn, vô trật tự, còn tệ hơn một đám cháy lớn trong đô thành. Nếu chưa bao giờ thấy một đô thành trong lửa cháy thì phải thử cải tạo ô nhiễm bằng những phương pháp Thầy đã nêu trên. Khi đó, sẽ thấy ô nhiễm chạy khỏi tâm trong hoảng sợ và hỗn loạn, hơn cả người chạy khi nhà họ bị cháy.”

“Thầy đã làm điều này và thấy kết quả khá rõ ràng và không ai có thể đến đây mà nói phét về điều này với Thầy được. Do vậy, Thầy có thể nói về điều này một cách chắc chắn mà không sợ ai chế nhạo, hay đồng ý với điều này, vì chuyện này là đúng thật như Thầy kể. Pháp mà Thầy mang ra dạy các con với tất cả khả năng của mình, hầu hết là từ kiểu tu tập này, và nếu có người muốn Thầy dạy theo cách khác mà Thầy chưa từng tu tập và chưa từng thấy kết quả, Thầy cũng không thể làm được. Vì sẽ không quen và rất lạ và chỉ nói là để nói mà thôi và sẽ dẫn mọi người đến rắc rối, Thầy không làm thế được. Nhưng dạy theo cách mà Thầy dạy đây, dù theo chiều hướng nào Thầy cũng vươn tới được, Thầy hoàn toàn tự tin rằng Thầy cũng đã làm theo cách này và Thầy đã thực sự thấy rõ kết quả trong tâm.”

“Tất cả những ai muốn thấy ô nhiễm rụng ra và biến khỏi tâm thì nên thử hành động và tu tập theo cách Thầy đã dạy ở đây. Nhưng nếu ai muốn thấy ô nhiễm chui vào khắp tâm với con cháu, họ hàng và đủ loại tay chân của chúng, dựng nhà và công xưởng, và các nơi để thải mọi loại phân của chúng lên tâm, thì nên đi con đường nhượng bộ và đầu hàng chúng. Thì khi bất kỳ một ô nhiễm nào chỉ cần động dậy và chui ra dù chỉ một tẹo thôi, người đó cúi mình phục tùng và đánh lễ nó. Người như vậy sẽ làm chủ của sinh ra và trở thành – nghĩa là tiếp tục sinh tử không ngừng trong vòng luân hồi. Người đó không cần tìm cách thoát thân vì không thể thoát khỏi nó để đi bất kỳ đâu, kể cả đến tận cùng của thời gian, vì cách của ô nhiễm và người làm ô nhiễm tăng trưởng chính là cách của sinh và tử.”

“Cách này rất khác với cách của Pháp và những người tu theo Pháp để cắt dần ô nhiễm và vòng sinh tử trong tâm bất kỳ khi nào có thể, và trong việc này, họ không hề lưỡng lự trong việc xông lên và chiến đấu với chúng theo cách của những người không hề sợ chết. Trong con người như vậy, một chiến binh, thì kể cả khi tâm đã từng yếu đuối, nó có thể thay đổi và trở nên mạnh mẽ, cứng cỏi và có thể tiếp tục đến khi trở thành tâm ‘thoát khỏi vòng luân hồi’ (*vivatta*). Khi tâm đã ‘thoát khỏi vòng luân hồi’ thì không cần phải hỏi về các loại ô nhiễm vì chúng đã biến hết mất rồi.”

“Giờ thì các con muốn đi đường nào? Muốn chiến đấu để luôn luôn sinh tử, hay chiến đấu để phá vỡ sự sinh ra và trở thành bằng cách loại bỏ mọi hạt giống đã được chôn trong tâm các con? Các con cần quyết định bây giờ – đừng lảng tránh. Đừng nghĩ là hơi thở của mình còn rất dài – như đường dây điện – vì độ dài của hơi thở chỉ bằng hơi thở đi vào và đi ra từ phổi đến mũi thôi. Đừng tự lừa dối mình nghĩ rằng nó rất dài và sẽ tiếp tục mãi”.

Trên đây là kiểu thuyết Pháp (*ovāda*) mà ngài Ajaan Mun thỉnh thoảng dạy cho các tỳ kheo thực hành. Khi ngài dạy với mục đích khơi dậy trong họ thái độ vui vẻ và kiên định hướng tới việc thực hành Pháp thì bản chất của lời dạy của ngài có vẻ mạnh mẽ và có trọng tâm hơn bình thường. Những người chưa từng nghe ngài bao giờ thì có thể sẽ sợ đến mức run lên, thay vì đáng ra phải trở nên an tĩnh khi nghe. Vì đối với họ, ngài như đang mắng và dọa họ, mà thực ra đó chỉ là cách ngài trình bày Pháp cho phù hợp với thời gian, địa điểm, người

nghe và khả năng lĩnh hội của họ đối với điều ngài dạy mà không hề có chút sân nào trong lời dạy của ngài. Nhưng với những người đã từng được nghe, càng nghe ngài thúc giục họ tiến tới Pháp, và cho dù lời ngài có mạnh mẽ đến thế nào chăng nữa, tâm của họ càng trở nên an bình. Như thế ngài giúp bầm vụn ô nhiễm trong họ ra đến mức ô nhiễm được quét sạch khỏi tâm làm họ nhìn được rõ bằng mắt và tâm khi họ nghe. Đó là lý do các tỳ kheo thực hành luôn thích, không bao giờ chán khi nghe vị Ācariya mà họ tôn sùng và kính mộ, và vẫn luôn như vậy cho đến tận ngày nay.

VIỆC HÉ MỞ PHÁP TỪNG PHẦN cho những người đến học hỏi và tu tập, trong những hoàn cảnh thích hợp, là một truyền thống quan trọng đối với những người tu theo cách *Kammaṭṭhāna* theo dòng của ngài Ajaan Mun, và đã được các vị Ācariya và những người đến tu dựa vào các vị thiền sư truyền lại. Vì sự hiển lộ của Pháp trong quá trình tu tập ở các cấp độ khác nhau, từ những cấp độ đầu tiên của định cho đến tận mức thuần thực hoàn toàn và từ những cấp độ ban đầu của tuệ cho đến tận mức vi tế nhất là sự hiển lộ của một bản đồ hay lộ trình trực tiếp về tiến bộ trong tâm của các vị Ācariya. Các vị dạy từ hiểu biết của chính mình, cái họ thu được từ kinh nghiệm tu tập của chính mình, do đó, những ai đến tu tập với các ngài có thể đi theo dấu chân của các ngài và kiểm tra xem tâm của họ không tuân theo Giáo Pháp ở điểm nào. Khi họ không chắc chắn về một điểm nào đó, họ có thể nhờ Thầy giải thích, hay mở rộng hoặc chỉnh sửa những hiểu biết có vẻ sai lầm, chứ họ không tu tập theo cách của những người đoán mò hay giả định đúng – sai dựa trên suy nghĩ và quan điểm của riêng mình.

Nói chung, người tu tập được học Pháp trực tiếp từ vị Ācariya, từ giai đoạn đầu tập thiền cho đến mức độ cao nhất, bằng cách nghe và kiểm tra thường xuyên với vị Ācariya. Bất kỳ khi nào thiền của họ thấy khởi sinh hiểu biết và kinh nghiệm ở bất cứ loại nào, họ đến trình với vị Ācariya để ngài có thể giải thích thêm nhằm tăng cường niệm và tuệ mỗi lần, đồng thời cũng để sửa sai dần dần, cả trong mỗi tầng định, và trong mỗi nền tuệ.

Trong những giai đoạn đầu của định, điều này không quan trọng lắm, mặc dù có những trường hợp người tu tập biết được những điều kỳ lạ về những

việc xảy ra bên ngoài. Nếu vậy, cần có một vị *Ācariya* để giải thích cách tu tập với loại định này để người thuộc loại này có thể đi đúng đường.

Nói chung, cách tu định đối với từng cá nhân là theo cách cơ bản mà người đó đã quen thực hành. Những ai đã có thể đạt định bằng đối tượng nào của Pháp, như *ānāpānasati*³⁴ chẳng hạn, thì cần giữ đối tượng Pháp đó và tiếp tục tu tập kiên trì mà không buông lơi hay bỏ cuộc. Nếu, khi đó, kết quả tu tập có gì đặc biệt hay kỳ lạ xảy ra thì cần đến trình với vị *Ācariya* để ngài giải thích cho kỳ hiểu và do đó, có thể tiếp tục tu tập mà không bị sai đường. Nhưng đối với trí tuệ, bản chất của nó là cần phải được kiểm tra thường xuyên giữa người tu tập và vị *Ācariya* vì nó phức tạp và khó hiểu nhất. Nhưng điều này sẽ được giải thích khi thích hợp.

Vị Tỷ kheo Khổ hạnh theo dòng ngài Ajaan Mun có niềm tin mãnh liệt và sự kính mộ vô biên đối với các vị *Ācariya* của mình – còn hơn cả mạng sống của họ, vì họ học được Pháp từ tâm của các vị để nó trở thành Pháp của chính mình. Hoặc, ta có thể gọi đó là tâm truyền tâm, và điều này không hề sai vì thực tế là có xảy ra.

Khi các vị tỷ kheo cùng nhau đến ở với một vị *Ācariya* thì thường có các buổi họp để được chỉ dạy và thảo luận thường xuyên. Ai có vấn đề cá nhân có thể trình bày với vị *Ācariya* và nhận chỉ dẫn về vấn đề cụ thể đó khi có cơ hội thích hợp. Khi vị *Ācariya* đã giải thích xong và làm rõ hoàn toàn vấn đề rồi thì vị tỷ kheo đó sẽ đi và tu tập theo như vậy và cố gắng làm cho kiến thức, hiểu biết và thực hành của mình tuân theo những gì ngài *Ācariya* khuyên bảo. Nếu vị ấy lại có vấn đề nữa thì có thể lại tới nhờ ngài làm sáng tỏ.

Tương tự như vậy, những người đang tu tập khác cũng sẽ tới và làm sáng tỏ vấn đề của họ khi nảy sinh mà không được giữ hoài nghi của mình để chúng chống chất lên, vì điều đó sẽ làm chậm sự tiến bộ của họ, hoặc thậm chí còn có thể tạo nguy hiểm cho họ. Vì đây là đạo lộ mà họ chưa đi bao giờ và rất có thể sẽ mắc sai lầm và đi chệch hướng mà không nhận ra.

Tất cả những người tu tập đều hiểu như vậy, bất kỳ ai có câu hỏi hay vấn đề đều mang ra hỏi vị *Ācariya* hay một tỷ kheo khác mà họ nghĩ là có thể làm sáng tỏ vấn đề của mình. Vì những người tu tập ở cùng với nhau thành một nhóm, với quan tâm chân thật tới nhau và phụ thuộc vào nhau, mà không chỉ là sống

34. Xem chú thích 9 trang 5 và chú thích 31 trang 65.

cùng một nơi. Vì sống cùng với nhau, quan hệ với nhau theo nhiều cách tạo nên nhiều mối quan hệ qua lại cả bên trong lẫn bên ngoài. Vẫn đúng như vậy từ vị Ācariya trở xuống, bao gồm tất cả những ai đi cùng theo con đường tu tập (*Brahmacariyā*). Họ có lòng kính trọng và yêu thương nhau và khi có điều cần thảo luận, bàn bạc, họ cố gắng để hiểu biết được trình bày cho nhau không có định kiến hay kiêu ngạo. Vì vậy, họ sống cùng nhau rất hòa thuận và hiếm khi có vấn đề nảy sinh giữa những người tu tập. Thực tế, sự hòa thuận và hợp tác trong tình bạn hữu qua việc chia sẻ cho nhau những vật dụng được dâng cho Tăng đoàn, cũng như Pháp và ý nghĩa của Pháp theo nhiều cách khác nhau; cách họ sẵn sàng tuân phục và nhường nhịn nhau cho thấy họ tu tập tốt thế nào và họ xứng đáng được đánh lễ ra sao. Cả người nhiều tuổi lẫn ít tuổi đều kính trọng nhau tuân theo số tuổi hạ (*vassa*)³⁵ và mức độ chứng đắc trong Pháp của họ mà không bị bợn nhơ bởi việc thổi phồng hay cảm thấy mình cao hơn người khác. Họ không có gì ngoài lòng kính trọng, sự khiêm nhường và những phong cách thanh lịch với nhau như thể là ứng xử đặc thù bình thường của họ. Họ sống cùng nhau hoàn toàn phụ thuộc vào nhau, như thể là tất cả các bộ phận của cùng một cơ thể.

CÁCH ỨNG XỬ VÀ TU TẬP TẠI CHÙA RỪNG

Tứ vật dụng³⁶ được thỉnh thoảng dâng cúng tới chùa với số lượng khác nhau được chia sẻ tới từng tỳ kheo và sa-di trong chùa. Chỉ trừ khi có quá ít vật dụng để phát đều thì vật dụng đó được phát cho người cần nó nhất. Khi vật dụng đó được dâng tiếp sau đó, chúng được phát cho người cần hơn trước rồi người cần ít hơn sau, nhưng bao giờ cũng cố gắng phát một cái gì đó cho mỗi người, tùy xem mỗi người cần bao nhiêu mỗi loại tứ vật dụng.

Khi có người dâng cúng vật dụng các loại, vị *Thera* gọi các vị tỳ kheo tới và sắp xếp rồi phân phát cho mọi người kể cả các vị sa-di với từ ái (*mettā*), như thể họ chính là con của ngài. Tình thương và lòng bi mẫn của ngài đối với các

35. Ba tháng kiết hạ mùa mưa quāng từ tháng 7 tới tháng 10 âm lịch. 1 hạ là khoảng 1 năm xuất gia.

36. Quần áo, thức ăn, chỗ ở và thuốc men.

vị tỳ kheo và sa-di cũng như thái độ và hành động của ngài đối với họ cũng giống như của cha mẹ với con cái. Chỉ khác là ngài không hành động theo “cách của thế gian” như cha mẹ thỉnh thoảng trêu chọc hay chơi đùa với con, nhưng ngài cũng theo những cách thường mà tình thương và lòng bi mẫn được thể hiện trong Phật giáo.

Vị tỳ kheo cả thấy mình có trách nhiệm và nghĩa vụ quan trọng không được lơ là, đó là giám sát và ghi lại cách cư xử và tính cách của các tỳ kheo và sa-di mà ngài trông nom, khuyên răn, dạy bảo, khiển trách, mắng mỏ họ. Mặc dù các vị tỳ kheo và sa-di theo một vị *Ācariya* có thể rất sợ vị Thầy của mình, họ cũng kính trọng ngài vô cùng, yêu thương ngài vô cùng và rất tin tưởng nơi ngài. Đồng thời, ngài *Ācariya* cũng có từ ái đối với họ và ngài yêu thương và trông coi họ cẩn thận.

Nếu ai đó làm điều gì sai thì cần phải được nhắc nhở, bị khiển trách, được dạy bảo và mắng dạy đủ mà không sợ sệt hay thiên vị, vì cả hai bên đều rất thân nhau và coi nhau như một thực thể thống nhất không thể tách rời. Vì vậy, coi sóc một nhóm như vậy rất dễ dàng vì cả hai bên đều dựa vào Pháp.

Nhưng nếu ai đó cố tình làm điều sai quấy thì bị những người tu tập coi là rất nghiêm trọng. Vì mặc dù lỗi có thể nhỏ nhưng nó làm vị *Ācariya* và tất cả những người còn lại mất niềm tin vào người đó, và chỉ khi người đó buộc phải đi khỏi thì họ mới lấy lại được bình an và hạnh phúc. Việc các vị tỳ kheo rất không thích người cố tình làm điều sai quấy là thuận theo Pháp. Vì cách của con người là khi họ cố tình làm điều sai quấy có ít tầm quan trọng thì chắc chắn đó chỉ là bước đầu cho việc làm sai quấy có tính nghiêm trọng hơn trong tương lai. Do vậy, khi họ “chặt bỏ cây đã bén lửa khi lửa còn nhỏ” là họ làm điều đúng (*sāmañchi-kamma*), là điều nên tán thành.

Như đã viết trong cuốn tiểu sử về Ngài Ajaan Mun, họ thường quây quần ngồi nghe và nhận lời chỉ dạy một lần một tuần vào kỳ Hạ. Nhưng những ngày khác, ai có thắc mắc vẫn có thể đến hỏi ngài Ajaan khi có dịp thuận tiện và khi ngài rảnh rỗi.

Khi ở trong tịnh xá, một vài vị tỳ kheo sẽ tìm nơi thích hợp trong rừng, ngoài chùa, nơi họ có thể đi thiền và ngồi thiền theo ý thích, cả ngày lẫn đêm. Sau mỗi kỳ Hạ, nhiều người trong số họ thích đi xa khỏi chùa và tìm một nơi có thể treo ô lều lên và nơi phù hợp với công việc tự phát triển mình. Nhưng

đến giờ quét đường đi và dọn dẹp chùa (mỗi buổi chiều) và làm những việc hàng ngày khác nhau, kể cả việc đi khát thực và ăn, họ thường tới và làm cùng những người khác.

Các vị tỳ kheo này không ấn định giờ đi thiền hành và ngồi thiền định vì mỗi khi rồi là họ bắt đầu làm việc đó ngay; và họ không bao giờ có một thời gian biểu cố định cho việc đi hay ngồi hay ấn định xem họ sẽ làm việc trong bao lâu. Một số người đi từ sáng tới tối trong khi một số khác có thể đi từ 2 đến 7 tiếng.

Khi ngồi thiền, người mới thực hành có thể ngồi khoảng một tiếng rồi từ từ tăng thời gian ngồi khi tâm có kỹ năng và khả năng hơn. Nhưng những người đã quen với việc ngồi rồi có thể ngồi trong thời gian dài, và tâm có nền định hay tuệ càng nhiều thì họ càng ngồi được lâu hơn. Mỗi lần, họ có thể ngồi từ 3 đến 8 tiếng và có lúc cả đêm; nhưng đi thiền hành hay ngồi thiền định từ 3 đến 5 tiếng được cho là bình thường đối với những vị quen với hành thiền và thực hành thường xuyên. Không bị ngứa, đau, mệt mỏi hay tê cứng là vì việc đi hay ngồi của họ hoàn toàn phục vụ cho việc phát triển tâm và họ chú tâm tới việc làm này mà không bị vọng động bởi ngứa và đau trong thân. Do vậy, cảm giác trong thân không phiền đến họ như sẽ xảy ra khi ngồi bình thường mà không phải là hành thiền.

Đối với những vị tỳ kheo có nền tâm ở cấp độ định cao, ngay khi vào thiền đủ để tâm rơi được vào trạng thái định, họ có thể nghỉ ở đó không bị ngắt quãng trong nhiều giờ rồi mới ra khỏi trạng thái đó. Khi điều đó xảy ra, cảm giác (*vedanā*) không quấy nhiễu được họ, và một khi tâm không xuất ra khỏi trạng thái đó, cảm giác không khởi sinh. Do vậy, việc ngồi hay đi của người có cơ sở hay nền tảng tâm rất khác việc ngồi hay đi của người không có nền tảng. Thậm chí trong cùng một con người cũng có sự đối lập rõ rệt giữa việc đi thiền và ngồi thiền khi tâm hoàn toàn không có nền Pháp và khi tâm người đó có một nền tảng rồi. Ví dụ, khi mới tu tập, ngồi hay đi một giờ là rất khó, nhưng một khi tâm có nền Pháp, người đó không bị cảm giác đau đớn quấy nhiễu kể cả khi ngồi hay đi nhiều giờ. Điều đó cho thấy rõ ràng rằng vấn đề quan trọng nhất là tâm chứ không phải thân. Thêm nữa, khi thời tiết mát mẻ, hay có một ít mưa và cơ thể cảm thấy thoải mái và tâm khá trong sáng, ngay khi bắt đầu thiền thì ta thấy tâm có khác bình thường cả trong định và tuệ. Vì

tâm có thể lắng xuống và nghỉ ngơi ở đó trong một khoảng thời gian dài mới xuất ra, và khi tâm đã tĩnh lặng thì hoàn toàn không còn đau hay nhức trong thân nữa. Do vậy, tâm là quan trọng nhất đối với một con người.

Khi các tỷ kheo chiến đấu cho việc tự phát triển mình, họ làm vậy thực lòng với quyết tâm cao độ mà không để mình vướng bận vào bất kỳ cái gì. Công cuộc chiến đấu của họ diễn ra liên tục với nhân và quả luôn nở rộ đều đặn và chắc chắn. Do vậy, họ càng thấy rõ hơn cách phát triển của tâm mỗi lần. Nếu đó là cách của định thì họ biết được rõ ràng rằng tâm có thể nhập sâu vào trạng thái rất vi tế. Nếu đó là cách của tuệ (*paññā*) thì họ cũng biết rõ ràng rằng họ có kỹ năng mỗi khi làm những “việc” này³⁷ (*ārammaṇa*) là cách phát triển điều tra, thẩm sát (*vicāra*). Do đó, tâm có thể dần dần ngoi lên và thoát khỏi “chào nước sôi” được tạo thành từ các ô nhiễm khác nhau, như mặt trời nhô lên khỏi đường chân trời để tỏa ánh sáng cho toàn thế giới.

Đó là kết quả làm người tu tập tăng cường tinh tấn tới mức họ có thể quên cả ngày đêm, đó là ngày nào hay năm nào, và họ quên thời gian và đã bao nhiêu giờ, bao nhiêu phút trôi qua vì đơn giản là họ không có đủ quan tâm để nghĩ tới những điều đó. Nhưng những điều họ quan tâm mật thiết mọi lúc là những cuộc chiến đấu của họ bằng niệm và tuệ sẽ mang chiến thắng lại gần hơn mỗi khi họ chiến đấu. Vì họ thấy tự do giải thoát khỏi khổ đau càng trở nên rõ ràng trong tâm đang dần mở ra. Nói cách khác, ô nhiễm các loại đã bao phủ tâm đang được niệm và tuệ gỡ bỏ dần. Dù là đi, đứng, nằm hay ngồi, lúc nào nó cũng được mở ra, ngoại trừ mỗi khi ngủ. Nhưng một khi thức dậy, họ lại tiếp tục quá trình mở lộ tâm bằng cách gỡ bỏ ô nhiễm. Đây là tính chất của công việc quả thực là quan trọng như chính cuộc sống của họ.

TẤT CẢ CÁC VỊ ĀCARIYA ĐÃ TU TẬP, kể cả các vị đã viên tịch và các vị còn hiện tiền, đều mạnh mẽ, kiên định, và đã phải chịu rất nhiều đau khổ và khó nhọc như nhau trong quá trình rèn luyện và thực hành trước khi có thể trở thành Ācariya dạy người khác. Vì vậy, những ai có ý định và hy vọng đạt tới Pháp, theo cách giống như các vị Ācariya đã trải qua và hé lộ Pháp cho người khác nghe,

37. “Những việc này” là nói đến *Paññā Kammaṭṭhāna* (Thiền Tuệ), gồm những thứ như vô thường, khổ, vô ngã; thân và bốn danh uẩn; và Thập nhị nhân duyên.

không thể tu tập theo cách “đốt cháy giai đoạn” và làm như họ muốn theo cách mà người trên thế gian thấy là thích hợp để đạt mục đích. Cần phải biết rằng Pháp rất khác thế gian, và nếu những ai tu tập nhưng lại không theo đạo lộ và khuôn mẫu giảng dạy mà các vị Ācariya đã dẫn dắt, mà chỉ làm những cái họ nghĩ là tiện lợi, dễ dàng hay nhanh chóng, và như họ nói, “đốt cháy giai đoạn” và theo một số Pháp cập nhật, hiện đại nảy nở trong tâm họ, thì không còn hy vọng gì cho họ nữa cả. *Vì Pháp không thay đổi cho phù hợp với thời hiện đại hay cổ xưa, vì “Pháp” chỉ là “Pháp”, và “Thế gian” chỉ là “Thế gian” và chúng vẫn luôn như vậy và không thay đổi hay biến chuyển cho hợp với cái gì. Tu tập theo Pháp, do vậy, cần đi theo đường tạo nhân đúng đắn và phù hợp. Kết quả mà họ đáng mong đợi khi đó sẽ có thể nảy sinh.*

Nhưng bóp méo Pháp cho phù hợp với ham muốn hay ý thích của mình mà không nghĩ xem có đúng đắn không thì cũng giống việc tu tập “đốt cháy giai đoạn”, và kết quả họ nóng lòng đạt được cũng sẽ là không chuẩn, giống như một cái chuối bị đứt, hay lộn ngược, và vô dụng. Khi đó, họ sẽ lấy làm tiếc và tự kết luận rằng mặc dù đã tu tới gần chết mà vẫn không đạt được kết quả đáng có nên tốt hơn là không nên tu tập gì cả. Từ “tốt hơn” và không nên tu tập do hiểu biết sai lạc của họ sẽ trở thành thuốc độc thiêu cháy họ lâu dài, do vậy, trở thành sai lầm chồng chất sai lầm. Điều này không là gì khác ngoài việc tàn phá họ hoàn toàn vì đi theo đường dễ và đi đường tắt như họ muốn và tu tập theo kiểu “đốt cháy giai đoạn”.

Do vậy, tôi yêu cầu quý vị hãy ghi nhận và ghi nhớ rằng bản chất của Pháp là có quy luật rõ ràng cho cả nhân lẫn quả. Như vậy, nếu muốn thực hành Pháp với hy vọng đạt được giá trị và phước báu lớn nhất (*siri-maṅgala*), cần phải ghi nhận rõ ràng về các phương pháp, mà không nghĩ đến việc thu nhập hay làm những thứ có đặc điểm bóp méo trong việc tu tập. Điều đó bao gồm cả những việc bắt nguồn từ sự kiêu ngạo với việc là một người hiện đại, cập nhật, muốn quảng bá quan điểm của mình một cách vang dội và muốn làm động lực trong cái cách, tất cả những cái đó đều dẫn đến sai hướng.

Các bậc hiền trí đã tu tập và đầu tiên là các ngài có kinh nghiệm, và rồi chọn ra những gì phù hợp, loại đi những gì không phù hợp với tuệ giác xuyên thấu, trước khi các ngài hé lộ Pháp cho người khác với danh nghĩa là “*Svākkhāta Dhamma*” (Pháp được dạy một cách Hoàn hảo), đúng đắn và trọn vẹn và luôn

phù hợp trong mọi thời đại. Do vậy, dù ở bất kỳ đâu và thời đại nào, Pháp vẫn hoàn toàn trọn vẹn và chấp nhận được cả trong từ ngữ và ý nghĩa. Từ đó, ta có thể hiểu rằng Pháp vốn đã trọn vẹn và hoàn hảo, cả từ nhân đến quả của nó và có thể theo Pháp và thực hành Pháp mà không phải hoài nghi và băn khoăn gì. Kết quả từ việc tu tập như vậy luôn là hỷ lạc tăng trưởng vững chắc và là cái ta luôn kỳ vọng, từ cấp độ Pháp ứng xử có đạo đức (*Kalyāṇa-Dhamma*) lên tới các cấp độ Pháp cao thượng (*Ariya Dhamma*). Hoặc, nếu ta nói theo cấp của những người đạt được những kết quả này, thì bao gồm các vị có đức hạnh (*kalyāṇajana*) và các vị Thánh (*ariyajana*) lên qua các bậc tới A-la-hán (*Arahatta-puggala*) và không có thiếu sót gì trên con đường đức hạnh bắt nguồn từ việc tu theo “Trung Đạo” (*majjhima*).

Các vị đã thực hành “Trung Đạo” theo các nguyên tắc của Pháp luôn chỉ ra rằng nó bao gồm giới, định và tuệ. Nói cách khác, khi ta cần có giới (ứng xử có đạo đức), ta cần chú ý vào giới; khi ta cần có định – sự tĩnh lặng trong tâm – ta cần chú trọng thực hành định để khơi dậy định tĩnh; và khi cần có tuệ thì ta cần phát triển tuệ cho nó khởi sinh. Nhưng không nên đặc biệt phát triển hay khước từ một trong ba pháp này và rồi làm hỏng nó đi vì đó cũng là khước từ và làm hỏng chính ta, vì giới, định và tuệ là những kho báu về Pháp có liên quan đến nhau.

Người tu tập cần luôn chú ý đến giới, định và tuệ như nhau, và phải phát triển bất kỳ pháp nào trong những Pháp này mỗi khi thích hợp. Vì đó không phải là những thứ phải khước từ hay lựa chọn theo cảm tính, như vậy là hiểu sai về Pháp. Ba yếu tố này không phải là ba đồng kho báu có giá trị theo cùng một cách, như bạc, vàng và kim cương trong suốt nhất mà ta có thể chọn cái này rồi bỏ cái kia. Nhưng vì giới, định và tuệ là những phẩm chất của Pháp nên những người muốn có Pháp cần tu tập để có thể sử dụng một cách hài hòa khi cần đến giới, định hay tuệ tương ứng. Nói cách khác, “giới” là nền của người giữ giới để luôn luôn trông coi, săn sóc họ, còn “định” và “tuệ” cần được tu tập theo cách phù hợp với khả năng để có thể tăng trưởng mạnh mẽ, vì đó là một cặp giúp đỡ nhau sao cho không cái nào bị thiếu hụt theo bất kỳ phương diện nào. Cách tu tập liên quan đến hai Pháp này như sau:

Nếu chưa đạt đủ định, cần phải đạt được định bằng cách “thiền chuẩn bị” (*parikamma-bhāvanā*)³⁸, hay bằng phương pháp khác vừa phù hợp với tính khí của người tu tập, vừa có thể làm định khởi sinh. Nhưng nếu người tu tập đã có khả năng định thì cần phát triển tuệ minh sát (*vipassanā-paññā*) khi có cơ hội làm việc đó sau khi tâm ra khỏi định và có đủ sức mạnh để phát triển tuệ.

Khi thẩm sát bằng tuệ, người tu tập cần phân tích các yếu tố (*dhātu*, tứ đại) và uẩn, như thân (sắc uẩn), phân tách nó thành các bộ phận rời nhau và điều tra bản chất của nó, rà soát nó theo chiều thuận và chiều nghịch, từ trong ra ngoài, làm đi làm lại trong khi vẫn thấy ghê tởm về nó, hoặc nhìn nó như “*Ti-lakkhaṇa*” (vô thường, khổ, vô ngã), cho đến khi đã trở nên thành thạo và điều luyện. Sau đó, có thể để tâm nghỉ ngơi trong định theo cách vẫn làm. Như vậy, định và tuệ được thực hành tương đương nhau mà không ít Pháp này quá và nhiều Pháp kia quá. Vì cả định và tuệ đều là những Pháp giúp tâm phát triển vững chắc mà không suy giảm hay thụt lùi. Do vậy, cần chú ý tới cả hai Pháp này như nhau từ đầu tới cuối quá trình rèn luyện và tu tập đến khi đạt được Đạo, Quả và Niết-bàn.

Không Pháp nào trong ba Pháp giới, định hay tuệ là Pháp lỗi thời hay đã hết thời, mà trên thực tế, đó là những Pháp luôn phù hợp và thích hợp trong mọi thời đại, mọi thời kỳ. Ba Pháp đó không bao giờ bị hạn chế bởi thời gian (*anantakāla*) và không có thời gian, không gian hay người nào có thể bắt những Pháp này biến dạng. Đó là những Pháp phù hợp để đương đầu với mọi loại ô nhiễm trong tâm của các chúng sinh và không có gì phù hợp hơn trong việc này. Do vậy, người tu tập cần hành động đúng đắn với những Pháp này, là cái sẽ dẫn họ tới chữa trị được mọi loại ô nhiễm để chúng rơi rụng khỏi tâm từng chút một.

Giới, định và tuệ là những Pháp sắc bén và xuyên thấu nhất trong toàn bộ Giáo Pháp của Đức Phật, vì ba Pháp này được sử dụng như những dụng cụ chữa mọi loại bệnh về ô nhiễm để chúng hoàn toàn bị triệt tiêu. Không một ô nhiễm nào có thể mạnh hơn ba Pháp này, cả ba Pháp đều liên quan với nhau

38. *Parikamma Bhāvanā*: Đây là giai đoạn đầu tiên của thiền, cho cả định và tuệ. Trong đó, một đối tượng thường trực của thiền (như hơi thở trong niệm hơi thở) được sử dụng thường xuyên và liên tục được giữ trong tâm.

và không thể tách riêng để một Pháp tự mình có thể chữa bệnh ô nhiễm được – cả ba Pháp cần hoạt động cùng nhau.

VIỆC VIẾT CUỐN SÁCH NÀY – *‘Paṭipadā: Con đường tu tập của ngài Ācariya Mun’* – có vẻ đã trở nên mất trật tự và rối rắm và có thể độc giả cũng thấy khó hiểu nữa. Nhưng đây là vì pháp tu của các đệ tử của ngài Ajaan Mun có nhiều khía cạnh khác nhau và tất cả các khía cạnh đó đều nằm trong tựa đề của cuốn sách này. Do vậy, mỗi một pháp tu mà các tỳ kheo sử dụng để kỷ luật mình cần phải được nghiên cứu riêng rẽ và cần được giải thích. Kể cả cách các tỳ kheo tự rèn luyện mình bằng việc sống trong rừng cũng còn chưa kết thúc, nhưng đã đến lúc cần phải chuyển sang pháp tu khác cũng bắt nguồn từ việc sống trong rừng, dẫn đến những vấn đề khác nữa. Do vậy, hy vọng độc giả sẽ thứ lỗi cho tôi khi có nhiều đề tài không theo thứ tự, nhưng tôi phải làm vậy vì những lý do đã nêu.

VIẾT THÊM VỀ CÁCH RÈN LUYỆN VÀ KỶ LUẬT

Giờ thì chúng ta sẽ tiếp tục với những cách rèn luyện và kỷ luật khác nhau mà các vị tỳ kheo này đã thực hành.

Khi dùng một phương pháp cụ thể để áp kỷ luật lên mình và thấy rằng phương pháp đó cho nhiều sức mạnh trong tâm hơn các phương pháp khác thì từ đó trở đi, họ tập trung vào phương pháp đó mà không xao lãng hay đầu hàng cho đến khi khá chắc chắn rằng tâm không còn thể hiện sự phản kháng và ngoan cố với phương pháp đó nữa. Do vậy, khi đi đến ở tại những nơi đã mô tả trên đây và thấy khá bình thường ở những nơi đó, cũng như ở bất kỳ nơi nào khác, họ đã đạt đến điểm có thể ngừng tu tập hình thức kỷ luật đó và tiếp tục tu tập những cách bình thường hơn.

Nếu đã hoàn thành việc rèn luyện và kỷ luật tâm, kết quả phải thuộc loại như sống ở bất kỳ đâu thì cũng đều thấy hài lòng và không tự gây phiền não cho mình bằng những cách như sợ hổ hay ma. Hơn nữa, một khi đã kỷ luật được mình thì kể cả khi tâm không lộ vẻ sợ hãi như nó đã từng sợ, nếu thấy

hài lòng trong tâm khi ở tại một nơi nào đó, thì nói chung họ thích lấy đó làm nơi trú ngụ bình thường, lâu dài của mình.

Cách này không khác với cách các vị dưới thời Đức Phật, khi các vị Thánh Tăng thích sống theo cách phù hợp với khuynh hướng tự nhiên của mình. Do vậy, một số vị thích sống trong rừng núi, nên có thể sống ở những chỗ đó suốt quãng đời còn lại; ví dụ, ngài Āññakoṇḍañña chỉ ra khỏi rừng núi khi gần viên tịch (Niết-bàn)³⁹ và đi gặp Đức Phật để đánh lễ Ngài trước khi nhập Niết-bàn. Chưa vị tỳ kheo hay sa-di nhỏ nào tại nơi Đức Phật ở đã từng nhìn thấy ngài, mặc y nhuộm từ đất đỏ vì trong rừng sâu không có màu nâu sậm hay vàng từ cây mít để nhuộm. Do vậy, họ thắc mắc về ngài, nghĩ ngài là một vị khất sĩ già:

“Thế vị ấy lấy bộ y ấy từ đâu?”.

Do vậy, họ đến gặp Đức Phật và nói những gì mình suy nghĩ:

“Thưa Đức Thế tôn, xin Ngài thứ lỗi vì chúng con quấy rầy Ngài, nhưng chúng con muốn biết vị khất sĩ già này tới từ đâu mà đắp y có màu đáng sợ như vậy. Nó đỏ như được nhuộm từ máu hay là cái gì nữa chúng con không biết?”.

Đức Phật thấy thái độ sai lầm của các vị tỳ kheo và sa-di trẻ này đang có nghi ngờ như vậy nên không kính trọng vị *Mahā Thera* này nên Đức Phật nói ngay với họ như sau:

“Đó là ngài Āññakoṇḍañña, vị sư huynh của tất cả các con và là người đầu tiên trong số các Thánh Tăng của Đấng Như Lai chứng ngộ Pháp. Các con nên ghi nhớ sư huynh của mình và hãy ghi tâm điều này từ giờ trở đi, vì ngài Āññakoṇḍañña đã chứng A-la-hán từ khi Đấng Như Lai bắt đầu truyền dạy. Vị ấy luôn ứng xử và tu tập đúng cách (*sāsīci-kamma*), có thói quen sống trong rừng núi và không thích sự dính líu và náo loạn của

39. Mọi người trên thế gian thường nghĩ tới hai khía cạnh của Giác ngộ là “*Sa-Upādisesa-Nibbāna*” và “*Anūpādisesa-Nibbāna*”. Loại đầu nói đến vị A-la-hán vẫn còn sống, và có nghĩa là “Niết-bàn với tứ đại vẫn còn tồn tại”, nói cách khác, còn ngũ uẩn. Loại sau có nghĩa là “Niết-bàn không còn dư sót của sự tồn tại” và nói tới vị A-la-hán sau khi viên tịch. Đối với tâm đã giác ngộ thì cách phân tách thành hai loại A-la-hán này là rất nhân tạo.

đám đông. Nhưng bây giờ thân của vị ấy đã già và quá cái mốc mà thuốc thang có thể chữa được nên rời rừng để đến thăm và đánh lễ Như Lai lần cuối, vì vị ấy sắp nhập Niết-bàn rồi. Rất hiếm có thể tìm được ‘người con’ nào của Đấng Như Lai có bản tính thích sống ở vùng rừng núi như ngài Aññākoṇḍañña. Do vậy, tất cả các con cần nhớ rõ rằng vị tỳ kheo vừa rời Đấng Như Lai là ngài Aññākoṇḍañña, người con đầu tiên và lớn nhất của Đấng Như Lai và là người cao hạ nhất trong số các con – và không phải là vị khất sĩ già như tất cả các con nghĩ”.

Ngay khi Đức Phật vừa giải thích về ngài Aññākoṇḍañña xong, các vị tỳ kheo và sa-di trẻ tuổi cảm thấy hối hận và nhận ra lỗi của mình khi nói về ngài Aññākoṇḍañña không đúng mực với Đức Phật khi chưa suy nghĩ kỹ càng. Họ cũng có niềm tin và kính trọng vô cùng đối với ngài Aññākoṇḍañña và cũng thấy tiếc là khi được Vị Thầy Vĩ đại của họ cho biết đó là ai thì ngài đã đi xa.

Đối với việc vị tỳ kheo thích sống trong rừng núi thì câu chuyện trên rất giống với những người tu tập theo dòng của ngài Ajaan Mun. Sự khác biệt duy nhất là ngài Aññākoṇḍañña đã là một vị A-la-hán mà mọi Phật tử đều biết. Nhưng với những người theo ngài Ajaan Mun, cho đến tận ngày nay, họ thuộc loại tỳ kheo nào, trên thực tế, họ giống ngài Aññākoṇḍañña hay chỉ là phàm phu thì tôi không thể nói được, do vậy, tôi chỉ nói ra những điều có thể nói về điều này.

CÁC VỊ TỖ KHEO QUYẾT TÂM RÈN LUYỆN VÀ KỶ LUẬT bằng cách sống trong rừng núi và sử dụng các phương pháp giảm lượng ăn thì luôn ăn ít hơn bình thường. Nói giảm lượng ăn nghĩa là ăn ít, không ăn cái mà cơ thể muốn, không nằm dưới sự độc tài của tham ái (*taṇhā*) luôn len lỏi trong mình. Do vậy, có thể thử ăn 70% hay 60%, có thể giảm xuống 40% lượng bình thường cho đến khi thấy được bao nhiêu là phù hợp, hay trong một số trường hợp, có thể tăng lên rồi giảm lượng ăn xuống. Nhưng họ luôn cố gắng duy trì giảm bớt khẩu phần ăn; hoặc có thể trông vào đó như một pháp tu có thể kết hợp với các phương pháp khác để có thể áp dụng trong những khoảng thời gian dài – 1 tháng, 2 tháng hay nhiều tháng, cho phù hợp với việc hành thiền phát triển tâm (*citta-bhāvanā*) và thân vật lý mà không đi quá xa đến mức bị ốm và quá

yếu vì đói. Do vậy, họ cố gắng trợ giúp và tăng cường nỗ lực chiến đấu của mình cho đến khi thân biểu lộ những phản ứng bất lợi, hay đến khi tâm tăng trưởng đến độ nó không cần trợ giúp của phương pháp rèn luyện và kỷ luật này nữa. Khi đó, nó sẽ tiến triển nhẹ nhàng và vững chắc và thậm chí có thể ngưng việc ăn ít như vậy. Nhưng điều này tùy vào từng trường hợp cụ thể và đây không phải là luật cố định.

Như chúng ta biết, tất cả các tỳ kheo đã đạt được sức mạnh trong tâm từ một phương pháp nào đó thì sẽ theo phương pháp đó và không bao giờ thích để nó suy thoái. Vì dù cho tâm đạt được bao nhiêu sức mạnh đi nữa thì thông thường họ vẫn phát triển những kỹ năng và kỹ xảo đặc biệt trên đường Đạo mà họ đã đi từ trước tới giờ, và dường như họ thấy giá trị của phương pháp đó và nghĩ đến nó với lòng trân trọng chân thành. Nếu ta coi phương pháp đó là một người, thì ta sẽ nói rằng ta trân trọng giá trị và phẩm hạnh của người đó, người đã có giá trị cực kỳ to lớn đối với ta. Hay, nếu ta nghĩ tới phương pháp đó theo Pháp, thì ta có thể hồi tưởng giá trị của Pháp đó, Pháp có giá trị to lớn như thế nào đối với ta, như Đức Phật đã quỳ xuống đánh lễ Pháp chẳng hạn.

Khi giảm lượng ăn, việc ăn ít làm cho mọi bộ phận trong cơ thể trở nên nhẹ nhàng. Sức khỏe của thân giảm xuống nên nó không quấy rầy tâm, làm cho việc hành thiền dễ dàng hơn và việc đặc định trở nên nhanh chóng hơn bình thường, khi không giảm lượng ăn. (Việc này chỉ áp dụng cho những người có bản chất phù hợp với phương pháp tu tập này).

Khi hành thiền mà ăn ít thì định tâm thường không bị trôi sụt. Điều này khác với trạng thái bình thường trong những giai đoạn đầu, khi người tu tập không giảm lượng ăn và tâm còn ở mức độ phát triển vẫn cần rèn luyện. Khi ăn ít, thiền đi thì dễ dàng, thiền ngồi thì thấy hài lòng, và cả ngày lẫn đêm, thiền tập nói chung sẽ đem lại kết quả như nhau. Còn bình thường, khi đi thiền và ngồi thiền, đêm là thời gian thân vi tế hơn và thường có xu hướng thiền tốt hơn ban ngày. Nhưng đối với người thích ăn ít, cả ngày lẫn đêm đều có kết quả như nhau.

Nếu nhịn ăn nhiều ngày, cảm giác đói và mệt thường khởi sinh, nhưng tâm vi tế hơn khi chỉ giảm lượng ăn, và cả trong định và tuệ thì điều luyện và khéo léo hơn.

Khi nhịn ăn, vị tỳ kheo thường bắt đầu nhịn ăn một thời gian ngắn và rồi kéo dài dần thời gian đến khi nhịn những quãng thời gian dài. Nói cách khác, khi bắt đầu thì nhịn khoảng 2 đến 5 ngày để thử. Nhưng một khi thấy là thu được kết quả tốt trong thiền, họ tăng thời gian nhịn dần lên 8 hay 9 ngày một lần, tùy thuộc vào hoàn cảnh.

Trong thời gian nhịn ăn, họ tiếp tục công việc thiền và cũng duy trì quan sát thân và tâm. Nếu thấy thân và tâm vẫn đang trong trạng thái tốt thì tiếp tục luân phiên nhịn ăn một thời gian rồi lại ăn một thời gian. Khi tăng cường nhịn ăn thì có thể nhịn nhiều ngày một lần, có người nhịn tới 15 hay 18 ngày, có người tiếp tục nhịn 1 tháng khi điều kiện thuận lợi. Khi nhịn ăn như vậy, nếu thân thấy rất yếu, có thể uống một chút sữa trong vài ngày.

Đối với những ai thấy nhịn ăn phù hợp với bản tính của họ, khi nhịn ăn thu được rất nhiều lợi ích theo nhiều kiểu. Sau 2 đêm nhịn ăn đầu tiên, người tu tập không còn thấy mệt hay buồn ngủ, và sau vài đêm thì trạng thái này trở nên mạnh mẽ hơn và buồn ngủ không còn là trở ngại nữa. Dù ngồi ở đâu thì thân cũng thẳng đứng như cây cột mà không hề gật gù hay nhúc nhích. Niệm (*sati*) tốt và không trượt đi, gần như không có sự đàng trí, và càng tiếp tục thì niệm càng trở nên tốt hơn, đến mức người tu tập gần như không bao giờ quên mình. Khi có suy nghĩ về cái gì đó khởi lên trong tâm, niệm của người tu tập lập tức bắt kịp gần như trong mọi trường hợp, thậm chí không cần hô quyết tâm không để niệm trượt đi mà không hay biết, vì niệm tự có một cách khá tự nhiên. Điều này có thể do việc nhịn ăn là với mục đích phát triển mình và vì đã thiết lập niệm và liên tục duy trì nó từ ngày đầu nhịn ăn. Do vậy, niệm không bị trượt đi và không bị bỏ quên ngay từ khi bắt đầu nhịn ăn, chứ không phải chỉ trong quãng thời gian còn lại, dù có tiếp tục nhịn ăn trong bao nhiêu ngày đi nữa.

Công việc hành thiền khi đó có xu hướng trơn tru và thuần thực trong mọi lúc và mọi cách, cả trong định và tuệ. Khi muốn tâm nghỉ ngơi trong định thì có thể làm như ý muốn. Khi muốn khảo sát theo cách của tuệ sau khi tâm xuất khỏi định, thì tuệ sẽ thuộc vào loại càng thẩm tra càng trở nên thuần thực hơn một cách vững chắc, và nó không bị lơ dờ và lúng túng như thường xảy ra khi thực hành quán. Trong mọi thái độ và tư thế khác nhau của thân, niệm luôn có mặt và không dễ dàng bị xao lãng hay bị cái gì lôi kéo. Khi khảo sát bất cứ

cái gì khởi lên, tâm bắt kịp cái đó rất nhanh và có thể hiểu nó một cách rõ ràng và nhanh chóng hơn bình thường. Khi đó, thân gần như không hề đau nhức như mọi khi và nó thấy nhẹ nhàng một cách lạ thường. Tâm cũng có thể dễ dàng nhìn thấy những mối nguy hiểm và không có xu hướng chống lại sự thật và không còn buống bình như đã từng vậy.

Những ai đang ở cấp độ định sẽ tĩnh lặng trong mọi tư thế và trạng thái của thân; và những ai ở cấp độ tuệ sẽ luôn quán chiếu và suy nghĩ, phân tích nguyên nhân và kết quả trong những sự vật thuộc vô số loại mà họ gặp phải. Khi đó tâm bị cuốn hút vào việc khảo sát bằng cách nhìn vào từng pháp⁴⁰ một, trong khi mọi dấu vết của mệt mỏi và kiệt sức đều biến mất, như thể họ vẫn ăn như bình thường.

Nếu có bất kỳ cảm giác mệt, đói và yếu nào khởi lên, thì chỉ khởi lên khi tâm xuất khỏi định, hoặc khi tâm ngưng khảo sát để nghỉ ngơi, hoặc khi xuất khỏi định để thay đổi trạng thái hay tư thế của thân. Lý do không có cảm giác đói hay yếu mệt khi tâm nhập định và khi khảo sát tất cả các pháp là vì tâm hoàn toàn bị cuốn hút trong định và tuệ và không quan tâm chú ý đến thân vật lý. Do đó, kết quả là không có cảm giác về thân lúc đó.

Đến ngày người tu tập quyết định ăn trở lại, một cuộc tranh luận nổ ra giữa tâm (*citta*) và nhóm thân (*khandha*, ngũ uẩn) và chúng không thể thống nhất. Nhóm thân nói rằng chúng yếu và muốn ăn và cần bổ sung dinh dưỡng để duy trì sự sống. Bên kia thì tâm nói rằng khi nhịn ăn, thiền tập tốt và tâm an tĩnh, rõ ràng và không bị quấy nhiễu bởi vô số thứ, nhưng ngay khi ăn lại thì thiền suy giảm. Vì, một khi có đầy đủ đồ ăn, người tu tập chỉ còn nghĩ đến cái gói của mình và ngủ, thay vì nghĩ tới Pháp và những ý nghĩa vi tế của Pháp như có được khi nhịn ăn. Do vậy, tâm không muốn ăn, vì sau khi ăn, thiền không còn suôn sẻ nữa, trong khi thân sẽ khỏe, cũng là điều tốt. Do vậy, giữa tâm và nhóm thân có sự tranh luận kiểu ấy.

40. *Dhammā* (dùng ở số nhiều) nghĩa là “đối tượng của tâm” hoặc thuộc về giác quan, như trong hồi tưởng về cảm nhận trong quá khứ, hoặc không thuộc giác quan, như suy nghĩ về các nguyên tắc của Pháp, logic và các nguyên tắc thế gian.

“Ông chủ”⁴¹ phải quyết định mình nên theo cách nào. Nhịn một thời gian và ăn đầy đủ một thời gian là một cách tốt. Vì tâm thu được lợi ích trong khi thân biết cách kiên nhẫn chịu đựng sự thiếu thốn mà không ăn nhiều và nhiều hơn nữa dưỡng chất đến khi thành thừa mứa, là cách của động vật, chỉ ăn và ngủ suốt ngày. Người tu tập không thể chịu được nhịn ăn quá lâu vì thân có thể suy kiệt. Ngược lại, ăn nhiều làm người tu tập lười đến mức chỉ còn tìm gối thay vì tìm Pháp và ý nghĩa của Pháp, như điều xảy ra khi nhịn ăn. Do vậy, nhịn ăn có nhiều lợi ích như đã mô tả ở trên.

Khi nhịn ăn là thời gian tăng cường nỗ lực tới mức tối đa ở mọi tư thế và oai nghi của thân. Người tu tập ngủ ít; chỉ ngủ một thời gian ngắn đủ cho nhu cầu của thân, nhưng thoát được khỏi hôn trầm và ngủ gật. Với những ai có đặc điểm phù hợp với biện pháp này, nhịn ăn sẽ cho họ thấy cả định và tuệ, ngay tại đó, trong hiện tại.

Cảm giác đói thỉnh thoảng khởi lên mạnh mẽ chỉ trụ được trong 2 đến 3 ngày đầu, sau đó biến mất trong nhiều ngày, nhưng cảm giác thấy yếu có xu hướng tăng lên. Tâm khi đó trở nên vi tế và thuần thực hơn một cách vững chắc từ ngày đầu nhịn ăn trở đi. Chính điều này làm cho tâm, khi ăn trở lại, cảm thấy tiếc và muốn tiếp tục nhịn ăn. Nhưng thân vật lý thấy không thể chịu lâu hơn được chút nào nữa, do vậy, người tu tập cần nhân nhượng một chút, không thì nó sẽ không hoạt động chính xác nữa, và nhóm thân sẽ tan rã trước khi chữa trị và loại trừ được ô nhiễm. Do vậy, cần có một liệu pháp, vì nếu theo đuổi những ước muốn của tâm, thân hân sẽ không tồn tại được. Nhưng nếu nhượng bộ hoàn toàn và để thân có bất kỳ cái gì nó muốn, tâm sẽ không thể “uống” Pháp như nó có thể và như người tu tập đã dự định.

Việc nhịn ăn mang lại kết quả khá rõ ràng, cả trong định và tuệ, đưa người tu tập suy ngẫm về Đức Phật khi Ngài thực hành những pháp khổ hạnh nhất của mình và nhịn ăn, với ý định đạt đến Giác ngộ⁴² chỉ bằng việc nhịn ăn, mà không phải bằng việc chiến đấu trong tâm. Ngài làm vậy không thấy kết quả gì, nhưng khi Ngài ăn bát cháo sữa ngọt mà nàng Sujātā mang đến dâng cho

41. “Ông chủ” là một cách nói đến phần của người tu tập đứng ra chịu trách nhiệm. Đó là một thuật ngữ được những người tu *Kammaṭṭhāna* sử dụng.

42. Nghĩa đen: “hay biết rõ ràng về Pháp”. Đây là cách diễn tả chuẩn mực trong tiếng Thái cho điều được gọi là “Giác ngộ” trong tiếng Anh.

Ngài, mặc dù Ngài đã ăn một chút thức ăn tối hôm đó, từng bộ phận trong cơ thể Ngài vẫn sáng rõ, nhẹ nhàng và đầy khí lực. Rồi, ngay khi Đức Phật phát triển niệm hơi thở (*ānāpānasati*), là công việc của tâm, nó đã giúp Ngài đạt được Giác ngộ đêm hôm đó.

Có lẽ việc nhịn ăn đã có ảnh hưởng lên thân của Đức Phật, giúp cho tâm Ngài bằng cách nó ngăn thân trở thành gánh nặng quá lớn cho tâm trong lúc đó. Mặc dù Đức Phật không đồng tình với việc nhịn ăn, nói rằng đó không phải cách Ngài đạt được Giác ngộ, có lẽ Ngài không có ý định gộp việc nhịn ăn vào mục đích trợ giúp cho công việc phát triển tâm trong câu nói này. Chắc hẳn, Ngài chỉ hàm ý rằng chỉ nhịn ăn để đạt đến Giác ngộ là cách sai lầm. Vì đạt đến Giác ngộ, hay đạt được Pháp, là nói đến sự quan trọng của tâm chứ hoàn toàn không phải là thân, vì thực ra ô nhiễm chỉ có ở trong tâm chứ không ở trong thân.

Tuy nhiên, tới mức mà thân là duyên trợ giúp cho ô nhiễm thì nó có thể làm ô nhiễm tăng trưởng và trở nên mạnh mẽ. Đó là trường hợp, ví dụ, thân đang trong trạng thái khỏe mạnh nhất và nó thể hiện rõ điều này và tâm đã được rèn luyện tốt có thể nhìn thấy rõ ràng điều đó, biết rằng “uẩn đang tuột khỏi vòng kiểm soát”. Nhưng nếu tâm cũng còn ô nhiễm thì chúng hòa vào để bùng cháy. Rồi không bằng cách này thì cách khác, ta không thể bắt kịp chúng và chúng sẽ dẫn ta đi xuống, đến khi hoàn toàn ngập chìm trong bùn. Khi tỉnh trí lại rồi, ta cũng nhận ra được điều gì đã xảy ra – nếu ta nhìn. Nhưng nếu không nhìn, ta sẽ không bao giờ có cách nào để biết được điều gì đang xảy ra, do vậy, ta nhượng bộ và cho ô nhiễm và nhóm thân (*dhātu-khandha*) dẫn ta vào bất kỳ cái gì chúng muốn. Đó là cách ô nhiễm và thân kết hợp với nhau. Nhưng nếu tách riêng thì nhóm thân không có hại gì cho tâm khi tâm trong sạch.

Từ những điều trên đây, ta có thể thấy rằng nhịn ăn rất có ích trong việc hành thiền phát triển tâm (*citta bhāvanā*) đối với một số người. Do vậy, Đức Phật không cấm hoàn toàn việc nhịn ăn khi nó được sử dụng trong thiền tập. Có thể thấy điều này trong một số điều Luật *Vinaya*⁴³ có nói đến nhịn ăn, như:

43. *Vinaya*: Giới Luật, phần đầu tiên trong Tam Tạng (*Ti-pitaka*) ghi lại những lời thoại và lời nói của Đức Phật. Luật Tạng liệt kê tỉ mỉ tất cả những giới luật và ứng xử của các sư, kèm theo những câu chuyện dẫn đến việc có những giới luật này.

“Một tỳ kheo nhịn ăn với mục đích khoe khoang với thế gian là phạm giới mỗi khi nhịn ăn, và mỗi khi vị đó có bất kỳ hành động gì với mục đích khoe việc nhịn ăn của mình. Nhưng nếu nhịn ăn với mục đích chiến đấu trong tâm, thì có thể làm vậy. Điều này thì Đấng Như Lai cho phép”.

Điều này có thể là vì Đức Phật nhìn thấy giá trị của việc nhịn ăn như một trợ giúp cho việc chiến đấu trong tâm cho những trường hợp có đặc tính phù hợp với phương pháp này. Do vậy, Đức Phật cho phép sử dụng biện pháp đó và không cấm hoàn toàn.

Đối với những ai có tính cách không phù hợp với việc nhịn ăn thì nếu họ nhịn ăn thì chắc cũng không đạt được gì cả. Cũng tương tự như việc tu tập các đề mục thiền không phù hợp với đặc điểm của người đó, và ở đây, thành ngữ thuốc bổ của người này là chất độc của người khác là khá phù hợp.

Từ những điều tôi nhìn thấy trên thực tế, kể cả vào thời nay, có vẻ có nhiều người có bản chất phù hợp với việc nhịn ăn, và đó là lý do tôi bàn về vấn đề này ở đây để độc giả suy nghĩ. Cụ thể là, ở Wat Pa Baan Taad là chùa của tôi, có nhiều tỳ kheo thích thường xuyên nhịn ăn, thực tế là gần như cả chùa đều lần lượt nhịn ăn. Điều này luôn xảy ra và liên tục từ khi chùa mới được thành lập, cả trong mùa khô và mùa mưa và cả trong kỳ nhập hạ và khi không nhập hạ. Ngày nay, vẫn có những người nhịn ăn trong chùa theo cách như vậy, bao gồm các tỳ kheo người Anh và người Tây Âu khác thích nhịn ăn. Họ nói là khi nhịn ăn, thiền của họ tốt hơn khi không nhịn ăn, do vậy, họ nhịn ăn thường xuyên. Điều này, họ làm tự nguyện, vì hoàn toàn không có sự bắt buộc hay khuyến khích nhịn ăn.

Các tỳ kheo phương Tây có khả năng nhịn ăn cũng giống như các tỳ kheo người Thái và có thể nhịn ăn nhiều ngày một lần, sau đó ăn 1 hay 2 ngày rồi lại nhịn tiếp. Có những người nhịn ăn 14 hay 15 ngày và có thể chịu được tốt, trong khi có những người khác nhịn 9 đến 10 ngày. Họ có thể nhịn ăn giống như các tỳ kheo người Thái. Khi được hỏi, họ nói khi nhịn ăn, tâm ít có xu hướng bồn chồn và ít bị mất kiểm soát hơn. Khi đó, có thể điều phục nó dễ dàng hơn và nó vừa an tĩnh vừa bình yên và cũng ổn định hơn, và không dễ bị quấy nhiễu hay xao lãng. Cho nên việc đó làm họ muốn nhịn ăn thường xuyên để tâm có thể tiến triển nhanh chóng theo khả năng.

Điều này làm chúng ta thấy đồng cảm với họ và thấy vui rằng họ đã nỗ lực đến đây từ rất xa, vượt đại dương để xuất gia trong Giáo Pháp của Đức Phật, để tuân theo các giới luật và thực hành thiền trong vất vả và thiếu thốn. Họ phải ăn thức ăn không quen thuộc và phải tách khỏi gia đình, cha mẹ và họ hàng trong nhiều năm và họ không than phiền vì nhớ nhà hay nhớ đất nước, bạn bè và người thân mà họ đã gắn bó.

Đường như các vị tỳ kheo phương Tây này đã xuất gia với mục đích chân thật là đi tìm Pháp và sự phát triển, là điều phù hợp với việc họ được sinh ra trong chủng người có bản chất thông minh; tuy nhiên họ không bao giờ thể hiện một dấu hiệu ngạo mạn hay kiêu căng nào. Trên thực tế, trong mọi khía cạnh, họ rất khiêm tốn và nhũn nhặn, rất đáng được kính trọng, và trong quan hệ với các tỳ kheo và sa-di khác trong chùa, họ đều đối xử tốt và hành xử đúng mực.

Hầu hết các tỳ kheo phương Tây trong chùa đều thích nhịn ăn mà không cần phải thuyết phục. Họ chỉ cần thấy các tỳ kheo khác nhịn ăn và hỏi về việc đó, và khi hiểu lý do, họ tự thử cho mình, và rồi sau đó thường xuyên thấy họ nhịn ăn. Khi được hỏi về điều đó, họ nói rằng thiền tốt hơn bình thường nên họ nhịn ăn thường xuyên.

Đặc biệt, trong thời gian nhập hạ là thời gian không phải làm các công việc khác, và là thời gian các tỳ kheo tăng cường nỗ lực tu tập trong chùa, có những ngày có rất ít tỳ kheo đi khát thực và ăn cùng nhau, vì khi không ăn, họ không cần đi khát thực.

Mỗi tỳ kheo nhịn ăn trong thời gian phù hợp với mình; có người nhịn 4 hay 5 ngày, có người nhịn lâu hơn – 12 ngày đến 2 tuần hay hơn nữa, cho tới cuối kỳ nhập hạ. Nhóm nhịn ăn đó bao gồm cả tỳ kheo người Thái và nước ngoài nhịn ăn theo cùng một cách và lâu như nhau.

Ở chùa này, trong kỳ nhập hạ, cứ 7 ngày có một buổi trao đổi Pháp để trợ giúp và tăng cường nỗ lực để phát triển tâm cho nó tiến bộ phù hợp với sự thuận lợi của môi trường đang có. Sau kỳ nhập hạ, công việc và các phận sự trở nên rất vướng víu vì phải giao tiếp với khách tới lui hỏi Pháp, xin giới và cúng dường và các việc thiện (*kusala*) khác, vốn là bản chất của Phật tử người Thái. Họ đã quen làm những việc này qua nhiều thế hệ vì chúng đã được coi là trọng tâm của những người theo Phật ngay từ đầu. Do đó, những hành động

như vậy đáng được tán dương nhất vì đó không chỉ là những hành động thiện lành mang lại lợi ích cho người thực hiện, mà còn tạo ra tiền lệ cho giới trẻ của thế hệ sau tiếp nối.

Những phương pháp tự rèn luyện của các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh tu học theo ngài Ajaan Mun rất nhiều và đa dạng, vì chúng khác nhau trong từng trường hợp cụ thể. Do vậy, khi viết về các phương pháp này, cần phân chúng thành các loại khác nhau dựa trên những khác biệt của chúng. Nhờ vậy, độc giả muốn biết về pháp hành có thể áp dụng và gặt hái giá trị từ bất kỳ những phương pháp nào của các vị *Ācariya* mà thấy là phù hợp với tính cách và hoàn cảnh sống của mình.

Một số vị *Ācariya* quyết tâm hành *kammaṭṭhāna* (thiền) với mỗi quan tâm tới thực hành mà chưa bao giờ trải nghiệm được tâm rơi vào trạng thái an tĩnh và nhất tâm trong nhiều năm rồi. Nhưng ngay khi họ biết đến một số phương pháp hay để rèn luyện và kỷ luật theo nhiều cách khác nhau được các vị *Ācariya* và bạn cùng tu khuyên bảo, họ áp dụng những phương pháp đó và thử nghiệm chúng một cách có chọn lọc theo sở thích của mình, tâm dần dần trở nên tĩnh lặng và bình yên và họ có thể thiết lập được nền tảng vững chắc và mạnh mẽ của tâm. Đó là do phương pháp thực hành đúng đối với tính cách của họ; ví dụ, những người có thể làm tâm rơi vào trạng thái định khi sợ hãi khởi sinh mỗi khi nghe tiếng hổ gầm trong khu vực lân cận nơi họ đang ở – mà nếu không có tiếng hổ, tâm của họ không thể được như vậy.

Do đó, tính cách của người tu tập và các biện pháp của Pháp được sử dụng để rèn luyện đều quan trọng và cần thiết trong từng trường hợp cụ thể cho tất cả những ai tu tập. Do vậy, ví dụ, với những người có tâm mạnh mẽ, năng động và ưa mạo hiểm, không dễ gì tuân theo vị *Ācariya* hay bất kỳ ai khác, thì cần phải là *Ācariya* của chính mình để rèn luyện và kỷ luật mình, sử dụng các biện pháp của riêng mình vốn là những biện pháp cực kỳ mạnh mẽ và dữ dội.

Một số vị tỳ kheo thích đi sống ở nơi rất khổ cực và họ đương đầu với khó khăn, chịu đựng sự thiếu thốn tứ vật dụng. Khi thì không có, khi thì có đủ, nhưng nói chung là không có vật phẩm thiết yếu và rất vất vả. Và cũng sống ở những nơi rất đáng sợ để ép và giúp mình tiến bộ. Vì con người ở mọi tầng lớp và lứa tuổi có xu hướng phản ứng tích cực với việc bị ép buộc, ngay từ ngày chào đời. Vì không có cách nào để chúng ta có thể tự phát triển bản thân và

thành đạt bằng việc buông thả và thoải mái. Nó đòi hỏi cả bản thân mình và những người khác tạo động lực cho chúng ta hướng tới mọi đức hạnh và lợi ích. Ta có thể thấy điều này qua cách cha mẹ thỉnh thoảng giận giữ, quát mắng và đối xử nghiêm khắc với ta, và cũng qua cách các vị *Ācariya* đối xử với ta và cách các ngài thường dùng các từ trách mắng trong mọi Pháp các ngài dạy và huấn luyện những người sống dưới sự chăm sóc và chỉ bảo của mình. Chỉ dùng những từ ngữ nhẹ nhàng và dễ chịu để dạy dỗ thì khó có thể phù hợp với mọi hoàn cảnh và mọi điều kiện, vì một số trường hợp phản ứng tích cực với “vị cay và nóng”. Do vậy, việc dạy dỗ phải kết hợp cả hai phương pháp cương và nhu.

Nói đến khiển trách và quả mắng làm tôi nghĩ tới sự tài tình của ngài Ajaan Mun với lòng biết ơn sâu sắc nhờ cách ngài từng mắng tôi và các tỷ kheo khác khi làm điều sai trái. Phong thái và cách thể hiện của ngài là đáng kính sợ nhất khi ngài khiển trách và uốn nắn những đệ tử ngu ngốc của mình, và cũng là để cho họ trở thành những con người thật sự. Nhìn những ai bị quả mắng và khiển trách, ta thấy rất thương họ, vì họ sợ đến mức run lên – như những con chim non trong mưa – nhưng kết quả là điều đó được giữ chặt trong tâm qua một thời gian dài. Đó là một loại kết quả đến từ người khác để trợ giúp người tu tập trong quá trình rèn luyện mình.

Về những kết quả thu được, những vị đã tự rèn luyện với toàn bộ sức mạnh và khả năng của mình sẽ tự biết rõ những kết quả đó như thế nào. Ví dụ, những ai đã đạt được trạng thái định tĩnh hoàn toàn trong tâm nhờ đi thiền sau khi kinh hãi vì có tiếng hổ gầm, và rồi tâm đổi chiều quay lại và trở nên dững mãnh và không sợ sệt khi vẫn tiếp tục đi, theo cách mà không ai có thể tin là có thể xảy ra. Nhờ vậy, tự rèn luyện mình là một cách làm việc rất quan trọng mà người muốn tiến bộ trong sự phát triển của bản thân không thể bỏ qua, cả trong đường đời lẫn đường Đạo.



NHỮNG MẪU CHUYỆN TU TẬP CỦA CÁC VỊ TỖ KHEO

Xin độc giả hiểu rằng trong mọi hình thái tu tập được mô tả ở đây liên quan đến việc tu tập của các Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh, tôi đã cố gắng, trong mọi câu chuyện, chỉ viết những gì có thật mà tôi đã thấy hoặc được nghe từ các vị *Ācariya* từng được ngài Ajaan Mun chỉ dạy. Cũng tương tự như vậy cho cả những điều kiện làm nhân; tại sao trong trường hợp này, vị tỳ kheo này có những tính cách thế này nên thích rèn luyện mình theo cách này, trong khi đó vị tỳ kheo kia lại thích rèn luyện mình theo cách kia; lần những kết quả mà họ đạt được từ việc rèn luyện mình, kết hợp với nguyên nhân của chúng mà chúng ta đã và sẽ còn tiếp tục kể nữa. Nhưng tên của các vị *Ācariya* đã làm những việc này và đạt được kết quả sẽ không được công bố, cũng là để giữ những việc cần được giữ kín. Tuy nhiên, có những ngoại lệ khi cần tiết lộ danh tính của một vị *Ācariya*⁴⁴.

Khi tôi dùng cụm từ “một vài tỳ kheo”, hay “trong một vài trường hợp các tỳ kheo thích tự rèn luyện mình bằng phương pháp này” chẳng hạn, xin bạn đọc hãy hiểu rằng đó là cách gián tiếp để nêu tên một vị tỳ kheo. Do vậy, các từ “một vài tỳ kheo” hay “một vài trường hợp” thực ra là thay thế cho tên của một vị tỳ kheo cụ thể đã rèn luyện và kỷ luật bản thân bằng cách này hay cách kia – như là nhịn đói, hay đi thiền thi gan với tiếng hổ gầm chẳng hạn.

Ngoài ra, mỗi nhánh của những phương pháp rèn luyện và kỷ luật mà các tỳ kheo này sử dụng là một phương pháp đã cho kết quả nhất định và chắc chắn. Vì chúng đã được kiểm nghiệm trên thực tế nên tôi kể ra ở đây. Cần phải nói rõ rằng không có gì trong cuốn sách này là do suy đoán hay phỏng

44. Từ khi viết cuốn sách này, nhiều vị *Ācariya* đã mất. Trong những trường hợp đó, danh tính của các vị được tiết lộ trong bản dịch này.

đoán, bởi nếu là phỏng đoán hay suy đoán thì không có gì chắc chắn kết quả là thật và trường tồn, hay được giới tu tập chấp nhận. Do vậy, xin độc giả hiểu rằng những dòng viết này, kể cả đoạn đã được viết cho đến đây và phần được viết sau này, đều là sự thật về những gì đã xảy ra đối với các vị tỳ kheo. Nhưng việc viết ra những điều này là sai hay đúng là trách nhiệm của tôi với tư cách là tác giả, người hay viết ra mọi thứ mà không cân nhắc đầy đủ, vốn là khuynh hướng tự nhiên của tôi. Do vậy, vẫn như mọi khi, tôi hy vọng quý vị sẽ thứ lỗi cho tôi về điểm này.

Những phương pháp tự rèn luyện và kỷ luật mà các vị tỳ kheo sử dụng, cho đến khi họ trở thành *Ācariya* dạy các tỳ kheo, sa-di và những người khác cho đến tận ngày nay, có vẻ là những việc chưa ai từng gặp trước đây, chưa bao giờ được nghe tới và chưa bao giờ được nghĩ đến như những phương pháp rèn luyện bản thân. Mà, trong xã hội ngày nay, xã hội muốn có kết quả nhiều hơn muốn làm việc để tạo ra những kết quả đó thì không ai nghĩ rằng có những người có gan làm những chuyện như vậy, dám liều mạng sống của mình. Vì mạng sống là cái con người mong muốn và gìn giữ hơn bất kể thứ gì trên thế gian. Nhưng thực tế, có những người làm những việc như vậy và sẵn sàng chấp nhận rủi ro đến khi họ là một “thực thể sống” vượt qua cái chết. Nếu họ biết được Pháp nhờ việc sử dụng những phương pháp này, thì những phương pháp đó có thể được gọi là “Pháp không khuất phục cái chết” của mỗi một vị tỳ kheo này, vì nguyên nhân vượt qua được cái chết, do vậy, kết quả cũng vượt qua cái chết một cách tương ứng. Nhưng những nguyên nhân và kết quả như vậy ít có khả năng đến với những vị tỳ kheo thích nghĩ và tin chắc chắn rằng mạng sống của họ cực kỳ quý báu. Thậm chí, nếu có nghĩ đến việc thử những phương pháp này, họ cũng không thể làm một cách trọn vẹn và đầy đủ, vì lòng yêu cuộc sống mãnh liệt đã che phủ giá trị Pháp mà họ có trong mình nên họ không thể thấy Pháp được.

Nói cách khác, có những vị tỳ kheo có mối quan tâm tới cội nguồn của sự thật ngang bằng hay nhiều hơn nỗi lo đến mạng sống của mình; vì nếu họ bỏ qua cội nguồn này thì chỉ làm cuộc sống của họ luôn bị đảo lộn và rối loạn mà không có mục đích hay đường hướng nào cả. Những vị tỳ kheo đó sẽ suy nghĩ kỹ càng và thử nghiệm bằng việc so sánh những gì đã xảy ra với các vị *Ācariya* và những gì đã xảy ra với chính mình, và nghĩ xem hiện giờ cuộc sống

của mình ra sao xét về khía cạnh đi tìm cội nguồn của sự thật và những khía cạnh mà các vị ấy ưu việt hơn hay thua kém hơn các vị *Ācariya*. Ví dụ:

“Mình đã làm những việc này theo cách này, nhưng tại sao các vị ấy làm những việc này theo cách kia mà không sợ *Maccu-rāja* – Thần Chết – có thể cười nhạo họ? Có gì ẩn giấu và ngăn cản sự thật của Pháp mà khác nhau giữa mình và các vị ấy? Làm thế nào các vị ấy có thể làm những việc này, sẵn sàng chấp nhận rủi ro và biết được rằng nhờ những phương pháp đó, các vị ấy trải nghiệm được vô số những điều vừa cạn vừa sâu, được hiển lộ và không được hiển lộ? Các vị ấy cũng không vứt bỏ mạng sống của mình một cách uổng phí bằng việc dùng những biện pháp tu luyện và kỷ luật này. Do vậy, nguyên nhân và kết quả đạt được từ đó là của cái quý giá của riêng các vị ấy, vẫn còn dấu vết ở đó cho chúng ta đọc hiện giờ, ngay trong hiện tại này. Các vị tỳ kheo ấy cũng có thân vật lý là những thứ mà lẽ ra họ phải yêu quý giống như chúng ta đây, và các vị ấy là những con người bằng xương bằng thịt có lẽ cũng có cảm giác giống như con người ở mọi nơi. Thế nhưng, làm thế nào mà các vị ấy có đủ lòng dũng cảm để hy sinh như vậy – và vì cái gì? Những việc các vị ấy làm, mình còn chưa làm, và những cái các vị ấy biết, mình chưa bao giờ biết. Nhưng tại sao? Chúng ta cùng là những con người giống hệt nhau, và chúng ta đều mong cầu những thứ rất tốt và rất có giá trị. Do vậy, mình cần chọn một trong những phương pháp của các vị ấy phù hợp với tâm và khả năng của mình và tự thực hành thử xem kết quả sẽ như thế nào.”

Nếu ta quan tâm đến việc dùng suy nghĩ có lập luận để gom tâm lại, và dẫn tâm hướng tới cội nguồn của sự thật phù hợp với Pháp mà Đức Phật đã dạy, thì không kể giới tính hay tuổi tác, chắc chắn sẽ có cách mà ta có thể chấp nhận, nắm bắt, sử dụng và thu lợi ích từ đó. Vì “sự thật” không phụ thuộc vào giới tính hay tuổi tác, mà tùy thuộc vào suy nghĩ có lập luận và việc tìm kiếm nền tảng của sự thật có sẵn trong mỗi người.

Những vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh tu tập và phát triển bản thân đến khi họ trở thành những con người gây ấn tượng rất sâu sắc đến mức ta thấy rất phù hợp để đưa các mẫu chuyện về họ ở đây cho các bạn đọc, tất cả đều cho thấy các vị ấy có một quyết tâm sắt đá, mạnh mẽ, và lòng khát khao kết

quả mà họ hướng tới. Do vậy, khi đặt tất cả sức mạnh và nỗ lực của mình để đạt được những kết quả ấy, họ không nghĩ họ sẽ thấy khó khăn hay dễ dàng, sẽ sống hay chết và thắng hay thua. Họ chỉ có một quyết tâm bất thối chuyển duy nhất là họ sẽ thành công mà không nghĩ tới khó khăn và khả năng có thể sống hay chết. Vì với nỗ lực họ bỏ ra thì kết quả của nó, cái họ hy vọng, bắt đầu tới một cách chắc chắn, và đó là kết quả thuộc loại họ chưa từng trải nghiệm trước đó, khiến họ quên hết sợ hãi. Những điều này là tuyệt vời vô cùng đối với những ai chưa từng biết tới, thì lại gặp được rất nhiều trong các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh, như những chuyện mà các bạn có thể đọc trong phần còn lại của cuốn sách này.

LẤN ĐẦU TIÊN CHẠM TRÁN VỚI HỔ

Bây giờ, chúng ta sẽ chuyển sang câu chuyện của một vị Ācariya, trong lúc này đang đi thiền, đi tới đi lui trước một cái hang trên núi lúc đêm khuya mà không nghĩ sẽ có gì khác thường có thể xảy ra. Vì trước khi đi thiền, ngài đã treo một cái đèn lồng⁴⁵ có nến chiếu đủ ánh sáng để nhìn nơi ngài đang đi khá rõ, và thường thì thú hoang biết ánh sáng là dấu hiệu có người. Nhưng ngay khi vị Ācariya này vừa đạt định trong khi đi thiền thì ngài nghe thấy một con hổ gầm rất đáng sợ ở một bên phía trên đường kinh hành ngài đang đi một chút, cách khoảng 4 thước, sau đó nó cứ tiếp tục gầm từng hồi.

Ngay khi nghe tiếng, vị Ācariya biết đó là tiếng của hổ và ngay lúc đó ngài sợ trong tâm và dừng lại, nhìn về phía tiếng gầm. Nhưng ngài không nhìn thấy con hổ và do vậy, tiếp tục đi thiền. Gần như ngay lập tức, ngài lại nghe tiếng nó gầm, do đó, ngài dừng lại và cố nhìn một lần nữa, nhưng vẫn không thấy bóng dáng nó đâu. Trong khi đó, cảm giác sợ hãi càng lúc càng tăng, đến độ ngài run lên và mồ hôi lạnh toát làm ngài ướt đầm, mặc dù lúc đó là mùa lạnh

45. Các vị Tỳ kheo Hành thiện biết rất rõ những chiếc đèn lồng này. Nó gồm có hai đĩa kim loại (bằng thép, nhôm...) đường kính khoảng 12cm, gắn vào một cái ống làm bằng vải mỏng, mỗi tấm kim loại ở một đầu. Tấm kim loại ở trên có một lỗ đường kính khoảng 7–8cm và một cây nến gắn trên cái đĩa phía dưới. Đèn lồng thường được treo chắc chắn trên một chỗ thích hợp và tỏa ra đủ ánh sáng liên tục.

và trời đang rất lạnh. Nhưng ngài cố gắng khơi dậy lòng dũng cảm và cương lại ý muốn chạy trốn; trong khi đó, con hổ tiếp tục gầm gừ. Do vậy, ngài tìm cách thoát ra khỏi tình trạng này, để lấy dũng khí và kiểm soát bản thân, và ngài nghĩ thế này:

“Ta đã thực hành Giáo Pháp theo cách giống như các ngài đã tu dưới thời Đức Phật khi các ngài hành động với lòng can đảm tuyệt vời và sẵn sàng hy sinh mọi thứ, kể cả mạng sống của mình, mà không mong ước hay tiếc nuối gì. Người ta nói ngày đó có nhiều thú và hổ có thể gây nguy hiểm cho các vị tỳ kheo, nhưng có vẻ không thấy có trường hợp nào có thú hoang ăn thịt các ngài bao giờ. Thậm chí nếu có chuyện đó thì rất ít chuyện được ghi lại – chắc chỉ một hay hai trường hợp. Thế nhưng các tỳ kheo ấy vẫn đạt được Pháp, tận diệt được ô nhiễm (*kilesa*) của mình và dạy Đạo cho thế gian đến mức mọi người tin tưởng và coi các ngài là nơi nương tựa của mình. Điều này còn tiếp tục đến tận ngày nay và hổ dường như không ăn thịt các ngài.”

“Đối với ta, ta là một người tu theo Giáo Pháp của Đức Phật đúng theo con đường mà các vị tỳ kheo dưới thời Đức Phật đã tu tập, và ta đang tu con đường để đạt được Pháp giống như vậy, dẫn đến một đích là Đạo, Quả và Niết-bàn (*Magga-Phala-Nibbāna*). Nhưng tại sao ngay khi nghe được tiếng hổ đến chơi và hỏi thăm xem ta thế nào, thì ta lại đứng như trời trồng và run rẩy như người mất trí và bám níu một cách mãnh liệt vào tấm thân, mạng sống và trái tim mình, như thể ta không sẵn sàng chết như cách của người trên thế gian, ngay cả khi giờ chết đã điểm. Tại sao ta lại buống binh chống lại sự thật của tự nhiên đã luôn là cách của thế gian, thậm chí tới mức như ta đang đứng đây, run rẩy, bo bo bám níu vào mạng sống, chỉ vì không muốn chết? Và tại sao ta lại đứng như trời trồng ở đây và chống lại Giáo Pháp của Đức Phật theo cách này? Ta không thấy hổ thẹn trước mặt con hổ này đang gầm lên với ta, đang cười nhạo ta, ngay bây giờ đây sao? Nếu không thấy xấu hổ trước mặt con hổ này, tại sao ta không nghĩ đến chuyện quay vào trong để ta xấu hổ với chính ta, một vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh đang đứng đây run lẩy bẩy? Thế là đủ để làm ta có niệm, làm ta thức dậy và nhắc ta rằng ta là một tỳ kheo có thiên hướng và là người sẵn sàng

từ bỏ tất cả. Nhưng ta đang đứng đây và run rẩy bởi vì ta quan tâm nhiều đến mạng sống của ta hơn là Giáo Pháp, điều này còn thua kém cả cách của những con thú. Và rằng hổ cũng là một con thú, còn ta là một con người và là một vị Tỳ kheo Hành thiện trọn vẹn. Thế thì tại sao ta lại sợ con hổ này thế; không có lý chút nào; và giả sử bây giờ, khi ta đang sợ con hổ thế này và đứng đây run rẩy như một con rối trong nước lạnh, thì thầy của ta, ngài Ācariya của ta gửi tâm⁴⁶ của ngài đến xem cái gì đang xảy ra ở đây. Ngài sẽ cười ta cũng như con hổ đang cười bây giờ, và ta sẽ giấu cái mặt ta đi đâu được? Điều ta đang làm quá là đáng hổ thẹn, và điều đó mang lại sự hổ thẹn theo cách thật đáng chê trách cho Giáo Pháp của Đức Phật, cho thầy của ta, ngài Ācariya của ta, cũng như tất cả những người tu tập, họ đều là các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh. Lúc này, ta như một con rối, để cho hổ và tất cả các vị người Trời sống quanh vùng núi này cười nhạo, đến nỗi không còn mặt mũi nào nữa cả. Ta nên làm gì đó để bù đắp cho Giáo Pháp của Đức Phật và các Phật tử sao cho họ không bị dèm pha như cá ươn bán ở chợ, vì giờ đây ta đang đóng vai một nhà buôn quảng cáo họ để bán.”

Khi đang bình tâm lại và tự mắng mình, ngài ở trong trạng thái lẫn lộn và lo lắng, con hổ vẫn tiếp tục thể hiện sự chế nhạo của mình bằng việc gầm lên – trong tiếng cười – rồi thỉnh thoảng im bật. Như thể đó là lời cảnh báo cho ngài rằng ngài cần có niệm và tự kiểm soát mình bằng những biện pháp của Pháp mà ngài đang bối rối suy nghĩ và tìm kiếm, và ngài cũng cần phải hành động một cách chân thật và dứt khoát ngay lúc đó. Có vẻ như ngài vẫn đang chống cự lại xu hướng muốn chạy trốn và dần dần niệm quay trở lại với ngài, và cùng với niệm này, ngài thấy ra một phương pháp, hay một cách, thế này:

“Dù cho đó là chúng sinh nào đi chăng nữa, dù đó là hổ hay người hay chính là ta; trong Pháp, Đức Phật đã dạy rằng chúng ta đều là những bạn đồng hành, trong đó tất cả chúng ta đều có đau khổ (*dukkha*), sinh, lão, bệnh, tử giống hệt nhau không có ngoại lệ. Thậm chí con hổ đang gầm gừ với ta này đây, và ta là người đang rất sợ nó gần như sắp phát điên, khi mỗi chúng ta có sinh, lão, bệnh, tử là số mệnh của mình giống hệt nhau, thì sợ hãi có ích gì? Dù cho có sợ hay không thì ta cũng phải chết khi thời khắc của ta đến, vì

46. Nói cách khác, dùng thiên nhân thông để xem vị tỳ kheo đang làm gì.

không chúng sinh nào ở bất kể nơi đâu có thể tránh được điều đó. Ta đến đây để thực hành theo Pháp Ấn sĩ mà không đố kỵ và không có ý định làm hại chúng sinh nào. Nếu con hổ này muốn thịt và máu của ta để tăng sức sống cho nó từ ngày này qua ngày khác thì ta nên vui vẻ làm món quà hậu hĩnh cho nó. Làm thế tốt hơn là đứng thộn ra ở đây, bo bo chấp giữ cái xác sống này chặt đến mức run lấy bấy khắp người, mà vẫn còn chưa sẵn sàng đẩy nó đi đâu hết.”

“Người xuất gia là người chịu hy sinh chứ không phải người bo bo chấp giữ mạng sống của bản thân tới mức thật hổ thẹn và nhục nhã cho mình và cho tôn giáo này. Từ khi sinh ra, ta vẫn ăn da và thịt của vô số loài động vật mà Pháp dạy rằng chúng là bạn của ta và cùng giống nhau là đều già, bệnh và chết, và đây là thức ăn giúp ta lớn lên như vóc dáng của ta ngày nay. Đáng ra ta không thấy đau nếu ta bị cào hay cấu, vì da và thịt của những con thú này phủ đầy ta. Và bây giờ, khi thời khắc đến để ta phải sẵn sàng hy sinh da và thịt của ta làm quà cho con hổ này, thì tại sao ta lại vô cùng keo kiệt như tên hà tiện, bo bo níu giữ? Thêm nữa, ta vẫn ngoan cố bám níu vào tấm thân này chặt đến mức nó đang run, và sự bám níu này mạnh đến mức ta không thể thoát ra khỏi nó được. Nhưng tệ hơn nữa là ta đã dùng lý lẽ tranh luận về điều này, thế mà tâm vẫn không chịu chấp nhận, tin tưởng hay lắng nghe theo Pháp. Thế này thì chắc chắn có nghĩa là việc xuất gia làm tỷ kheo của ta là hoàn toàn vì ích kỷ, vì ta sợ các ô nhiễm ma quái trong ta mạnh đến nỗi không còn nghĩ được đến cái gì khác trên thế gian nữa.”

“Nếu ta tin vào ô nhiễm hơn Pháp thì ta cần tiếp tục đứng đây run lấy bấy và trông coi cái thân này, một đồng bất toại nguyện đang ở đây. Nhưng nếu tin vào Giáo Pháp của Đức Phật, ta cần phải hy sinh máu thịt này làm thức ăn cho con hổ kia để duy trì mạng sống của nó. Chẳng có gì hay cả khi đứng ngồi không yên, thế nên, điều gì sẽ xảy ra, con đường của Pháp hay nhảy vào dòng xoáy ghê gớm của sự dính mắc keo kiệt? Nhanh lên! Hãy quyết định ngay! Đừng lãng phí thời gian con hổ đang chờ đợi để nghe vị sư này, người trong hàng ngũ những người xả ly và hy sinh, tuyên bố dũng khí của mình dựa trên trí tuệ đã nghiên cứu kỹ lưỡng tình huống này, và nói: “Nhượng bộ hay bám níu thật chặt?”

Cuộc chiến dữ dội giữa con hổ và vị Ācariya này có lẽ kéo dài khoảng một giờ, không bên nào nhường bên nào. Cuối cùng, vị Ācariya quyết định nhượng bộ, vì ngài thấy được sự nguy hiểm trong việc dính mắc vào mạng sống. Khi đó, tâm của ngài liền quay ngược lại và trở nên dừng cảm và đẩy áp từ ái, cảm thông với con hổ bằng việc lấy lời dạy trong một câu trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) làm nguyên tắc cơ bản trong tâm mình:

“Mọi chúng sinh đều đồng hành trong đau khổ, sinh, lão, bệnh, tử mà không có ngoại lệ.”

Khi ngài thấy hình ảnh con hổ trong tường tượng của mình, mà trước đây là kẻ thù của ngài, giờ hình ảnh này đã thay đổi và trở thành hình ảnh một người bạn thân và ngài nghĩ ngài muốn vuốt ve và chơi đùa với nó với tình thương và lòng thông cảm và tâm đầy sự thân thiện. Do vậy, ngài rời khỏi đường kinh hành của mình, cầm lồng đèn đang treo ở một bên đường kinh hành, và đi thẳng về phía con hổ với lòng vị tha và từ ái trong tâm. Nhưng khi ngài đến chỗ ngài nghĩ là con hổ ở đó thì nó không còn ở đó nữa, do vậy, ngài đi tìm nó quanh khắp rừng trong khu vực đó. Suốt quãng thời gian đi tìm hổ, đầy dưng khí, vị tha và từ ái, ngài không hề thấy bóng dáng con hổ đâu cả và ngài không bao giờ biết nó đã bí ẩn biến đi đâu mất. Sau khi tìm khá lâu mà không thấy hổ đâu, ngài bắt đầu thấy mệt. Thì lúc đó có cái gì đó nói trong tâm ngài, như thể ai đó đến để cảnh báo cho ngài:

“Tại sao Sư lại đi tìm nó? Cả biết và ảo tưởng đều chỉ ở trong ta và không thể tìm được ở bất kỳ chúng sinh nào khác, hay ở con hổ này hay bất kỳ con hổ nào khác. Nỗi sợ chết gần như đã làm Sư phát điên vừa nãy chỉ là ảo tưởng của chính Sư mà thôi. Và hiểu biết về Giáo Pháp của Đức Phật dạy rằng ‘mọi chúng sinh đều đồng hành trong khổ, sinh, lão, bệnh, tử, không có ngoại lệ’ đã giúp Sư buông bỏ hoàn toàn dính mắc sở hữu của Sư, do vậy, tâm của Sư tràn đầy từ ái và vị tha và là bạn với tất cả thế gian, cũng chỉ là hiểu biết của riêng Sư. Cả hai trạng thái này đều là tài sản của Sư chứ không phải của ai khác, do đó, Sư còn đi tìm gì nữa? Khi có sự biết, người biết sẽ có niệm và năng lượng và điều đó là đúng đắn và thích hợp.

Nhưng tiếp tục đi tìm gì nữa từ chúng sinh khác, hay từ con hổ này thì lại quay về hiểu biết sai lầm.”.

Ngay khi hiểu biết này cất tiếng trong ngài và kết thúc, niệm của ngài quay lại ngay lập tức. Vị *Ācariya* nói rằng khi ngài đi tìm con hổ, ngài khá chắc chắn rằng con hổ là người bạn gần gũi và thân thiết của mình và ngài có thể yêu quý, vuốt ve và âu yếm nó bao nhiêu tùy ý mà không hề nghĩ rằng nó sẽ làm hại ngài. Nhưng có thật như vậy không thì ngài không biết.

Sau đó, ngài quay về tiếp tục đi thiền một cách hoàn toàn dễ dàng, không còn lo lắng hay sợ sệt chút nào. Trong khi đó, tiếng hổ rống và gầm từng chập mà ngài đã nghe thấy lúc trước đã ngưng và không lặp lại trong đêm đó và suốt quãng thời gian còn lại khi ngài ở vùng đó.

Vị *Ācariya* nói rằng thật là kỳ diệu khi mà tâm đang run sợ tới mức không thể giữ thân đứng thẳng và gần như phát điên lên lại có thể đảo ngược và trở nên mạnh mẽ, kiên cường ngay khi được dạy và kỷ luật theo các cách khác nhau; và sao mà lúc đó nó khá sẵn sàng cho máu, thịt và mạng sống và dâng cho con hổ mà không hề sợ sệt, run rẩy hay nuối tiếc sự sống chút nào.

Ngài nói rằng từ đó trở đi, bất cứ khi nào ngài đi thiền hay ngồi thiền, nếu tâm không chịu an định một cách dễ dàng thì ngài lại nghĩ đến con hổ đó, mong nó đến tìm và thường xuyên cho ngài nghe tiếng gầm của nó. Khi đó, tâm của ngài sẽ được dựng dậy, tỉnh táo và ít nhất thì nó cũng trở nên an định. Hơn thế nữa, tâm của ngài thay đổi và tràn đầy từ ái và vị tha và hạnh phúc trong sự cảm thông với tất cả các loài thú – và những con hổ. Bởi vì khi tâm thay đổi theo cách này do tiếng của vô vàn loài thú, cả hổ nữa, thì hạnh phúc khởi sinh là vi tế nhất và không thể mô tả được.

Còn có một đoạn ngắn nữa mà người viết quên không kể trên đây là cái đã khởi lên trong tâm ngài *Ācariya* khi ngài đi tìm con hổ. Ngài nói nó khởi lên thế này:

“Từ ái được trải nghiệm như lòng vị tha và sự dịu dàng gắn kết rất chặt chẽ và hài hòa với mọi chúng sinh. Cả những chúng sinh đáng ra là kẻ thù và tất cả những chúng sinh khác, kể cả người, người Trời, *Indra*, chư Phạm thiên, ma, Dạ xoa và nga quý, và tất cả chúng sinh ở khắp tam giới (*Ti-loka-dhātu*), và vào lúc đó không ai có thể bị coi là kẻ thù cả. Tâm

của tất cả các vị Phật và các vị A-la-hán tràn đầy từ ái không bờ bến đối với mọi chúng sinh và những người có từ ái luôn luôn hạnh phúc cho dù là thức hay ngủ.”

Điều nghe được đó có lẽ là một bài giảng trực tiếp cho tôi, khởi lên nhẹ nhàng trong tâm để mình tôi nghe thấy và biết được. Tôi nhớ được phần lớn một cách khá rõ ràng, nhưng không thể nhớ hết tất cả những điều ngài nói, là điều giờ đây tôi rất tiếc.

Sống trong rừng núi là những nơi cô độc, tách biệt, thường chắc chắn mang lại lợi ích một cách đặc biệt, khác thường đối với những ai lấy Pháp làm mục đích và mục tiêu. Như ví dụ về câu chuyện vị *Ācariya* trên đây đã kể cho chúng ta, tâm ngài đã trở nên hiền từ và nhẹ nhàng với mọi chúng sinh không có ngoại lệ như thế nào, kể cả con hổ đó mà ngài cũng muốn gặp, vuốt ve, chăm sóc và chơi đùa với sự cảm thông.

Tôi tin vào tính chân thật của câu chuyện này không chút dè dặt, bởi vì tôi cũng đã có một kinh nghiệm tương tự. Một lần, tôi đã rất sợ đến nỗi gần như không kiểm soát được mình. Do đó, tôi đã cố gắng dùng một phương pháp để rèn luyện và kiểm chế bản thân, rất giống cách mà ngài *Ācariya* trên đây đã dùng. Cho đến khi tâm được chữa khỏi bệnh phản ứng cứng đầu và trở nên dịu cảm, mềm mại, có từ ái và có thể đi tìm đủ loại kẻ thù của mình mà không e sợ chút nào. Do đó, khi nghe câu chuyện của vị *Ācariya* này, ngay lập tức tôi vô cùng ngưỡng mộ. Nó cho thấy rằng vẫn còn những người tu tập trong rừng nơi hoang dã, giống như cách mà tôi đã tu tập. Trước đó, tôi nghĩ rằng tôi là người duy nhất tu theo kiểu này. Không dễ giải thích những điều thế này cho mọi người vì nó nằm ngoài giới hạn thường được chấp nhận mà con người ở khắp mọi nơi có thể nghĩ tới và xem xét.



CÁC PHÁP TU KHỔ HẠNH

Mỗi pháp trong 13 pháp tu Khổ hạnh (*Dhutaṅga*) đều có khả năng khuất phục các loại ô nhiễm, theo cách tuyệt diệu nhất gần như không thể đoán trước được. Nhưng các pháp này đã được làm sáng tỏ trong cuốn tiểu sử về ngài Ajaan Mun khá đầy đủ, do vậy, chúng ta không giải thích dài dòng ở đây nữa, tuy nhiên cần lưu ý rằng tất cả các vị Tỳ kheo Khổ hạnh đệ tử của ngài Ajaan Mun vẫn tiếp tục duy trì những pháp tu theo dòng của ngài qua nhiều cách khác nhau.

Các hạnh trong 13 Khổ hạnh đã được giải thích rõ trong cuốn tiểu sử về ngài Ajaan Mun như sau (trừ khi người viết nhớ sai):

1. Sống dưới cội cây
2. Đi *piṇḍapāta* (khất thực) như phạm sự thường xuyên
3. Ăn từ bình bát
4. Chỉ ăn một lần trong ngày
5. Chỉ đắp y *paṃsukūla*⁴⁷
6. Không nhận vật thực sau khi đã đi khất thực về

Mọi giải thích thêm chỉ là những thêm thắt nhỏ vào những cái đã nói rồi.

Khi đã viết những điều trên đây, tôi đã đi nói chuyện với các bạn đồng tu rằng tôi sẽ không lặp lại giải thích của tôi về Khổ hạnh vì điều này đã được ghi trong cuốn tiểu sử về ngài Ajaan Mun rồi. Nhưng phần lớn các vị đều nghĩ rằng nên nhắc lại giải thích về Khổ hạnh ở đây bởi vì không chắc là tất cả những ai đọc cuốn sách này đều đã đọc cuốn tiểu sử ngài Ajaan Mun. Có người có thể chưa bao giờ thấy cuốn đó, do vậy, có thể họ chưa có cơ hội được biết tầm quan trọng của việc hành trì Khổ hạnh trong việc tu tập Giáo Pháp. Nên cuối

47. Y *paṃsukūla*: y may từ vải bỏ đi. Y phẩn tào.

cùng, tôi quyết định bổ sung một số giải thích về những pháp này. Tôi cũng xin những độc giả đã đọc về các pháp Khổ hạnh trong cuốn tiểu sử của ngài Ajaan Mun lượng thứ và không cảm thấy bức mình khi thấy lặp lại ở đây, và mong quý vị hiểu rằng thêm phần này là để giúp cho những người chưa bao giờ biết về việc thực hành 13 Khổ hạnh.

Việc hành trì Khổ hạnh sống dưới cội cây (*rukkhamūla*) là pháp đầu tiên trong các pháp tu Khổ hạnh được Đức Phật thực hành. Trong ngày Ngài thấu được Pháp (Giác ngộ) và Tam giới rung động, Ngài đã ngồi dưới một bóng cây – cây Đại Bồ đề mà các Phật tử coi là cây linh thiêng và đồng nghĩa với Đạo Phật (*Sāsana*) và Vị Thầy Vĩ đại (*Sāsada*) cho đến tận ngày nay. Thêm vào đó, Đức Phật nhập Vô dư Niết-bàn cũng dưới bóng cây – hai cây Sala. Đó là ý nghĩa của cụm từ “*sống dưới cội cây*” trong pháp tu Khổ hạnh này.

Sống trong một cái chòi, có mái và được che chắn xung quanh tạo sự an toàn để tránh các loại nguy hiểm rất khác với việc sống dưới bóng một cội cây. Có thể tìm hiểu điều này từ những người đã từng sống cả trong nhà, trong chòi hoặc ở tịnh xá và “*rukkhamūla*”, dưới bóng một cội cây, nơi chỉ có một mình. Ở trong nhà, trong chòi hoặc ở tịnh xá thì tâm cảm thấy ấm cúng ra sao, còn ở dưới bóng một cội cây thì rất cô đơn, và hai trạng thái tâm này khác nhau thế nào. Còn hơn thế nữa, khi cái chòi hoặc bóng cội cây lại ở nơi rừng hoang vắng, hiu quạnh với đầy thú hoang, trong đó có cả hổ. Người sống ở đó sẽ thấy rõ sự khác biệt rất lớn giữa cái chòi và bóng cội cây. Sống trong chòi ở vùng rừng hẻo lánh có thể là thích thú, vì ta có thể ngồi nghỉ và nằm xuống hơn là tìm vui thích trong việc hành thiền – cái đang có đà giảm sút. Vì thiền kiểu này rất thoải mái và không có chút sợ hãi hay không chắc chắn theo bất cứ dạng nào.

Với người sống dưới bóng một cội cây trong vùng rừng hoang vắng, không có bất cứ cái gì bảo vệ, thì không có nơi nào để trú vào mà tùy ý ngồi hay nằm một cách thoải mái và thư giãn, mà phải cảnh giác với mọi nguy hiểm luôn rình rập trong mọi việc làm. Niệm và tâm không lúc nào rời nhau, vì sợ rằng mình có khả năng bị kẹt khi nguy hiểm có thể đến bất kỳ lúc nào, trong khi làm bất kỳ việc gì.

Trong hai cách sống trong rừng núi này, có sự khác biệt rất lớn giữa sự thích thú của loại này và khó khăn của loại kia. Người ở dưới bóng cội cây sẽ phải chịu khổ rất nhiều hầu như trên mọi phương diện. Nhưng chừng nào thiền

định của vị ấy tiến triển, nếu là người có mục đích hướng tới Pháp, vị ấy sẽ phát triển và thu được nhiều lợi lạc hơn bằng việc thực hành “*sống dưới cội cây*”. Bởi vì trong mọi tư thế và chuyển động, vị ấy sẽ hành động theo cách của người đang chiến đấu, trừ mỗi lúc ngủ.

Áp lực từ việc sợ nguy hiểm khiến vị ấy cảnh giác, cẩn trọng và giữ được niệm, là cái vị ấy không dám cho phép rời khỏi tâm. Điều này đương nhiên có giá trị rất lớn trong việc giúp vị ấy nỗ lực, làm cho tâm phát triển trong định và tuệ. Do vậy, đối với một “chiến binh” sẵn sàng đối mặt với cái chết, tu Khổ hạnh sống dưới bóng một cội cây trong rừng heo hút giống như đi tiên phong trong một trận chiến. Kể cả khi tâm chưa bao giờ đạt được tĩnh lặng, chưa bao giờ biết định và tuệ thế nào, hay trải nghiệm được Đạo, Quả và Niết-bàn nghĩa là gì, một khi thiết lập niệm quay vào bên trong, luôn mật thiết liên hệ với tâm, nỗ lực canh phòng tâm và ngăn nó không bị trượt đi, thì hành thiền như vậy là đúng và đầy đủ với niệm, bất kể là dùng Pháp nào cho kỹ thuật thiền chuẩn bị (*parikamma-bhāvanā*) đi nữa. Cũng như vậy, khi kiểm tra và chất vấn về trạng thái thật sự của tự nhiên (*sabhāva-dhamma*) để nhìn được nó rõ ràng bằng trí tuệ, thì trí tuệ chân thật có thể khởi sinh khi niệm có mặt để kiểm soát tâm. Do vậy, niệm là một thành phần cần thiết của tâm và quan trọng nhất trong mọi chuyển, bên trong cũng như bên ngoài trên thế gian này.

Những người sống ở nơi cô tịch, hoang vắng, dưới bóng cội cây, hay theo những cách tương tự với mục đích tự rèn luyện mình, sẽ có cơ hội phát triển tu tập của họ tốt hơn nhiều so với những vị sống ở những nơi cảm thấy an toàn và hoàn toàn không thấy lo lắng, như ở trong chòi chẳng hạn. Giá trị của việc sống dưới cội cây có thể thấy ở chỗ ngăn hành giả khỏi việc thoải mái, vừa ý và tự thỏa mãn. Nhờ vậy, việc sống dưới cội cây khiến cho hành giả có niệm về bản thân, dẫn đến phát triển *samādhi samāpatti* (khả năng chứng đắc các tầng thiền định) và Đạo, Quả và Niết-bàn một cách tiến bộ chắc chắn mà không lãng phí thời gian hay chậm trễ, hay có chút nghi ngờ hay do dự vì lơ đãng và tự thỏa mãn. Những ai đã “*sống dưới cội cây*” ở những khu rừng hẻo lánh cho đến khi thấy quen thuộc với nó cũng giống những chiến binh dày dạn kinh nghiệm trên chiến trường, không hề sợ kẻ thù, vì họ có thể sống ở bất kỳ đâu. Điều này rất khác với những ai ít rèn luyện.

NGÀI AJAAN MUN CA NGỢI VIỆC THỰC HÀNH sống dưới cội cây, theo cách để lại ấn tượng rất sâu đậm trong lòng người nghe và đó là chủ đề ngài thường đề cập tới và dạy về nó, cho đến tận cuối đời. Ngài từng nói về pháp tu này theo cách khiến cho tất cả đệ tử của mình thức tỉnh, khiến họ suy nghĩ về tình trạng của chính mình và khơi dậy ý muốn tu tập theo cách “*sống dưới cội cây*”. Ngài đã nói:

“Nếu các tỳ kheo của ta muốn biết về bản thân mình, cả phần thô và tế, và muốn có được lòng tin vào khả năng của chính mình, như liệu họ có phải là những tỳ kheo tu tập hết sức hay không, thì họ phải đi và thực hành “*sống dưới cội cây*” trong rừng hoang vắng, nơi có đầy hổ và các loài thú hoang khác giữ cho họ tỉnh thức. Hơn nữa, việc này sẽ thử thách và cho thấy mức độ thuần thực, không sợ sệt của họ cũng như mức độ kém cỏi và nhút nhát của họ, cho đến khi họ biết đầy đủ, theo mọi cách, về ý nghĩa của việc “*sống dưới cội cây*” đã được Đức Phật đề ra.”

“Một khi ta biết được những nỗi sợ vốn có trong bản chất tự nhiên của ta, và lòng can đảm có được từ nỗ lực của mình có thể xóa sạch sợ hãi, thì giới, định, tuệ và Pháp cao hơn sẽ tăng trưởng từng bậc một. Các pháp này chắc chắn sẽ phát triển cùng nhau và ta sẽ thấy sự tiến bộ của các pháp đó trong tâm khi nó diễn ra, từng bước, từng bước một. Đó là cách ta có thể thấy giá trị của pháp tu Khổ hạnh này đối với sự mãn nguyện của tâm ta.”

“Đức Phật và các vị Thánh Tăng của Ngài đều hành trì pháp Khổ hạnh này như một phần gắn liền với cuộc sống chiến đấu của họ, từ đầu tới cuối, không bao giờ từ bỏ. Bởi vì đó là nơi trú ngụ của những người tỉnh thức và nhiệt thành – không lơ là và không tự thỏa mãn – và chính sự nỗ lực trong tâm đã mang lại thành quả và sự phát triển đến khi họ đến được điểm cuối của con đường, và không có gì trong toàn bộ vũ trụ có thể so sánh được với điều đó. Do vậy, Đức Phật đã đề ra hạnh “*sống dưới cội cây*” như một mốc chỉ đường. Như thế Ngài nói: “Đây là con đường để đi tới nếu các con muốn vượt qua mọi nỗi sợ hãi, nguy hiểm và thoát khỏi đau khổ. Tất cả các con đều kém trí, tối dạ, lơ đãng và các con sẽ làm gì về chuyện đó? Nơi này, không phải là nơi tối tăm hay không phù hợp cho niệm và tuệ, mà là nơi khơi dậy và khôi phục niệm, tuệ và sức chiến đấu bằng mọi cách, để cho chúng chín

muối, mạnh mẽ và xuyên thấu. Hãy đến đây! Chúng ta, Đấng Như Lai, sẽ dẫn đường không hề ngần ngại. Đừng tiếp tục làm rối tung lên, trĩu trên vai gánh nặng mà nghĩ rằng các con có đủ sức lực và khả năng để tự mình tiếp tục mang như vậy. Vì khi đến hoàn cảnh gay gắt mà không có đường thoát, các con sẽ không có gì trong mình để dựa vào. Giờ đây, các con cần phải nhanh chóng tìm một chiến trường phù hợp, nơi các con có thể giành chiến thắng, như là dưới bóng một cội cây. Nơi đó, tâm sẽ đạt được Pháp phù hợp với tâm và không hề có bất kỳ loại ô nhiễm (*kilesa*) hay Đau khổ (*Dukkha*) nào. Ở một nơi như vậy mà Đấng Như Lai đã có thể đạt được uy lực đối với tất cả các ô nhiễm để chúng đầu hàng hoàn toàn. Nơi đó là Đại cội Bồ Đề, là biểu tượng của chiến thắng vĩ đại của Đấng Như Lai, và nếu đó không phải là “*sống dưới cội cây*” thì các con có thể gọi là cái gì? Thái tử Siddattha đã giác ngộ và trở thành vị Phật dưới Đại cội Bồ Đề. Nhưng nếu vẫn còn nghi ngờ thì các con còn có thể đi đâu tìm Pháp nếu không phải là nơi tương tự như nơi Đấng Như Lai đã sử dụng để tìm và biết được Pháp? Nơi như vậy thật thiêng liêng đối với những người thấy hiểm nguy.”⁴⁸

“Các con có thể dò dẫm trong si mê ở đâu nữa để tìm những nơi thiêng liêng? Cái thiêng liêng trong chính các con là nơi nương tựa linh thiêng được mọi người mong mỏi nhất, khao khát hơn bất kỳ cái gì khác. Các con cần phải tìm cho đến khi tìm được, và nơi tìm kiếm là ở trong tâm của chính bản thân mình, khi nhờ vào và được trợ giúp bởi một nơi phù hợp làm chiến trường, nơi các con có thể ngồi xuống để tìm theo cách này.”

Bất cứ khía cạnh nào của Pháp đã được ngài Ajaan Mun vén mở, như ví dụ trên đây, đều gây ấn tượng sâu đậm, làm rung động trái tim của người nghe. Vì đó là lời dạy từ hiểu biết và trí tuệ chân thật của một người chân thật trong chính mình. Không còn chỗ để nghi ngờ điều đó hay nghĩ rằng cách tu tập để đạt được Đạo, Quả và Niết-bàn có thể ở nơi nào khác ngoài cách tu tập của người chí thành với “*Sāmaṇi-kamma*” (hành động đúng đắn và phù hợp). Còn

48. “Hiểm nguy” nghĩa là mối hiểm nguy luôn có mặt trong cuộc sống có bệnh, đau khổ và chết luôn có thể đến bất kỳ lúc nào. Và cũng là nỗi sợ là ta trở thành cái gì khi đó trong tương lai.

hơn thế nữa khi ta được nghe trực tiếp lời dạy của ngài Ajaan, như thế ngài đem Đạo, Quả và Niết-bàn từ tâm của ngài ra cho đệ tử của ngài là những người đui què (trong tâm) có thể cảm nhận được, đủ để khiến họ ước muốn có được nó với sự tiếc nuối trước khi trả lại nó về vị trí ban đầu. Nói theo cách khác, khi ngài Ajaan Mun giảng một thời Pháp, dường như ngài đưa Pháp từ trong mình ra cho người khác xem. Rồi khi ngài vừa kết thúc thì như thế ngài cất Pháp lại về chỗ nó được lấy ra – trong tâm của riêng ngài. Nghe ngài giảng khiến chúng ta cảm thấy như đang bay cao và bước trên mây. Nhưng khi ngài kết thúc, chúng ta lại trở thành những người mù dò dẫm tìm đường mà không tìm được. Không chắc về cái này, không chắc về cái kia; nghĩ cái này là tốt và cái kia tốt nhất. Nhặt cả trấu lẫn gạo. Nhặt tất cả những cái không quan trọng, cũng như những cái quan trọng, điều này không đem lại giá trị gì. Họ chỉ có thể chấp nhận số phận và dừng ở đó.

KHỔ HẠNH SỐNG DƯỚI CỘI CÂY

Ngài Ajaan Mun cho biết pháp tu này đã luôn mang lại cho ngài kết quả rõ rệt, do vậy, ngài thích sống ở những nơi như thế và không bao giờ chán. Khi sống ở nơi không có mái che và tường bao, hay bất kể cái gì khác nữa, để bảo vệ ta khỏi nguy hiểm, tâm thường kinh sợ và thấy không an toàn. Đặc biệt là về đêm, đối với người nhát gan thì nhìn thấy gì cũng tin đó là hổ. Do đó, ban ngày, người rất nhút nhát phải lưu tâm đến vị trí tất cả những bụi cây xung quanh nơi mình ở để đến đêm có thể thấy và biết chúng là cái gì. Nếu không, những bụi cây quanh nơi người đó ở sẽ trở thành những con hổ trong trí tưởng tượng của mình và chúng sẽ lừa vị đó suốt đêm đến mức khiến vị ấy gần như không thể nằm xuống ngủ hay hành thiền được.

Người “sống dưới cội cây” (*rukḁhamūla*) cẩn thận và thận trọng hơn nhiều so với người sống ở nơi được che kín xung quanh, cả khi di chuyển vật lý trong thời biểu hàng ngày, khi nằm xuống ngủ, cũng như khi hành thiền định. Do vậy, tâm của vị ấy thường được nâng cao và tiến bộ nhanh hơn nhiều, mặc dù không dùng biện pháp cưỡng bách nào và không ai ép buộc. Ngược lại, pháp

tu này được các tỷ kheo tự do thực hành, họ là những người quyết định tìm cách tự rèn luyện và kỷ luật chính mình.

Thỉnh thoảng, khi một vị tỷ kheo ngồi thiền định trong màn dưới bóng một cội cây, một con hổ rón rén tới rất chậm rãi, nhìn và đánh hơi. Một số con thậm chí có thể còn đến gần ngay chỗ vị ấy ở, nhưng khi nó biết đó là người thì nó nhanh chóng lùi lại, đi nơi khác và không bao giờ quay lại nữa. Có thể nó lên tới gần như vậy để xem vì nó không biết đó là cái gì, chưa bao giờ nhìn thấy cái gì như thế trước đây. Nhưng vài con hổ có vẻ có tính cách che đậy không bình thường thì nghi ngại. Điều này thể hiện ở kinh nghiệm của một vị tỷ kheo đang đi thiền vào ban đêm mà không châm đèn. Một con hổ lên đến nhẹ nhàng cách cuối đường hành thiền nơi ngài đang đi có 2 thước, rồi nó quỳ xuống và nhìn ngài mà không rời đi. Khi đó, vị tỷ kheo nghe thấy một tiếng động nhẹ mà không biết là cái gì nên soi đèn pin về phía đó và nhìn thấy con hổ này, con hổ liền nhảy đi ngay, sau đó vị ấy không bao giờ thấy nó quay lại nữa. Trong trường hợp này, đó là một con hổ vằn to cỡ bằng con ngựa đua. Nó không phải là con báo thích rình bắt chó để ăn thịt, báo thường thích đi theo người vào rừng.

Những vị Tỷ kheo Khổ hạnh “*sống dưới cội cây*” trải qua nhiều kinh nghiệm sợ hãi và kinh hoàng, một vài trải nghiệm như vậy được kể ra ở đây. Nếu bạn có thể tưởng tượng đặt mình vào vị trí của một trong những vị tỷ kheo này, “*sống dưới cội cây*” và trải qua những chuyện xảy ra khác nhau này thì các bạn, người đang đọc những dòng này, cảm thấy thế nào. Nếu bạn có thể chịu đựng được pháp tu này và thực hiện kỷ luật này cho đến khi đó là câu chuyện của bạn, một tiểu sử tốt đẹp, thì cũng thực sự đáng giá đấy chứ - một câu chuyện để những thế hệ mai sau giương cao làm gương, như một nguyên tắc chỉ lối trong tâm. Nhưng với người không chịu nổi khó khăn hay không chấp nhận được pháp tu khổ hạnh này thì e rằng tiểu sử đó sẽ thuộc loại làm mất uy tín cho bản thân mình, cho bạn đồng tu của mình và cho cả tôn giáo, và chính là tâm của tất cả các Phật tử, làm mất uy tín qua cách không gì có thể xóa được trong một thời gian dài. Người đó cũng trở thành người có cảm giác kém cỏi, do đó, cả cộng đồng *kammatthāna* và Đạo Phật trở nên kém cỏi. Bởi vì *kammatthāna* và Đạo này phụ thuộc vào người kém cỏi, kéo tất cả những điều có giá trị không thể nghi bàn xuống, bị lộn bại cùng với người đó.

Chỉ dùng trí tưởng tượng để thử một lúc cũng đủ cho ta nhận ra rằng cách nỗ lực chiến đấu như thế gây khó khăn cho thân và đau khổ cho tâm như thế nào, ngay từ khi bắt đầu cuộc đời Hành thiện Khổ hạnh cho đến khi có thể bám rễ vững chắc trong mọi hình thức của Pháp, nhờ vào quyết tâm đi theo cách này dù cho có khó khăn đến mức nào chăng nữa. Bất kỳ nơi nào có người sống thì đều khó có thể tìm được người có đủ sức mạnh ý chí để đi theo đường này và hy sinh như vậy. Đa số mọi người sợ đau khổ và chỉ nghĩ đến mình hơn là Pháp như con đường thoát khổ.

Sống hoàn toàn không có chỗ trú hay che chắn khiến một người thấy mình đã buông bỏ trên mọi phương diện và không phụ thuộc vào bất cứ thứ gì. Nếu có gì xảy ra làm cho người đó chết thì cũng sẵn sàng chấp nhận và để nó xảy ra như nó sẽ như vậy, theo diễn tiến tự nhiên của các sự việc, không đấu tranh hay chống đối bằng những phương pháp xuất phát từ thái độ tự coi mình là quan trọng. Nếu người đó không có thức ăn và thiếu các vật dụng thiết yếu mà thế gian phụ thuộc vào và cho là quan trọng, thì người đó chấp nhận điều đó vì Pháp. Người đó không thể hiện rằng mình bị áp bức và bị làm khó, hay bất cứ bức bối nào trong tâm – đó là cách làm gia tăng đau khổ, làm nó càng chống chất thêm. Đối với khó khăn và đau khổ khởi sinh từ việc chăm chỉ nỗ lực chiến đấu, người đó chấp nhận và kiên nhẫn chịu đựng vì muốn được giải thoát khỏi khổ đau bằng cách chiến đấu như thế này. Thậm chí nếu có một con hổ đói đến, cắn người đó và mang đi ăn thịt thì người đó cũng quy phục và hy sinh mạng sống của mình cho nó với thái độ trong tâm rằng: “Tôi là một tỳ kheo đã hoàn toàn xả ly mọi thứ.” Người đó không còn bo bo dính mắc gì, ngăn giữ mình không hy sinh tất cả vì Pháp Tối Thượng, và do vậy, người đó sống hài lòng ở mọi nơi.

Mặc dù cách sống của những người thực hành “*sống dưới cội cây*” trong tinh thần xả ly có thể không có ý nghĩa gì với mọi người nói chung, nhưng nó có ý nghĩa về Pháp – có giá trị lớn nhất. Do vậy, sống và hành động như vậy thay vì không có ý nghĩa, như người trên thế gian thường thích nghĩ và tin, lại trở nên vô giá, nhưng thật hiếm có thể tìm được ai hy sinh như vậy. Đức Phật đã thấy được bằng tuệ giác tầm quan trọng của những phẩm chất Khổ hạnh này như một phương pháp hữu hiệu để khuất phục ô nhiễm trong tâm của con người trên thế gian. Do đó, Ngài đã kê toa thuốc này làm con đường cho những người

trên thế gian muốn đi theo Ngài, để giúp những người có tâm chiến binh đạt được mục đích cuối cùng của cuộc đời thanh tịnh (*Brahmacariyā*). Mục đích của Giáo Pháp này là làm một cỗ xe giúp họ đi qua thế gian luân hồi và có thể chiến thắng trong cuộc chiến để đi theo dấu chân Đức Phật, nhanh chóng theo kịp được Ngài mà không phải đợi chờ thật lâu. Điểm này của Pháp chính là sự khích lệ những người tu, để họ trở nên quyết tâm và kiên định trong mục tiêu đạt tới cảnh giới giải thoát khỏi đau khổ. Điều này chắc chắn có thể thực hiện được tùy thuộc vào tất cả những gì trong môi trường xung quanh làm động lực thúc đẩy và giúp họ giữ vững tinh thần chiến đấu một cách thường xuyên và vững vàng cho đến khi đạt được mục tiêu mà không gặp bất cứ trở ngại nào.

Điều nói trên đây đã là đủ để giải thích tóm lược về cách tu tập cho những tỳ kheo có quan tâm và thích đối chiếu mình với các tỳ kheo trong rừng này, vì cả hai nhóm đều khao khát phát triển bản thân theo Pháp. Điều này cũng đủ để chỉ ra cách thức họ nên thực hành để có cách giải thoát (khỏi đau khổ) một cách an toàn và đúng đắn mà không ngồi đó chỉ để chờ đợi đau khổ – nhiều hay ít – đến từ các hoạt động của tâm. Vì tâm là thủ lĩnh, quen thói thích những cái thường xuyên đến trong quỹ đạo của mình.

Pháp-sự-thật này quan trọng đến mức không hề sai khi gọi đó là nguyên tắc đầu tiên hay trọng tâm của *Kammaṭṭhāna*, vì gần như tất cả các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh, những người thật sự hướng tới mục tiêu đạt được ý nghĩa và Pháp, đều thích tu Pháp này. Tôi, người viết ra điều này, không biết nhiều và tôi không hề thông minh, nhưng cũng có một cái tâm và không thể không thích Pháp này. Chỉ thể thôi, cố với tới nó nhưng tôi không tới được, do vậy, tôi không hề hổ thẹn mà thừa nhận tình trạng của mình.

KHỔ HẠNH ĐI KHẮT THỰC

*Pinḍapāta*⁴⁹ là một phạm sự quan trọng đối với những vị tỳ kheo xuất gia làm con của Đức Thích Ca trong Tăng đoàn của Đức Phật (*Sākyaputta Buddhajinarasa*). Điều này thể hiện trong Phật giáo như điểm đặc trưng dễ nhận thấy nhất và các vị tỳ kheo thường coi việc đi khất thực là một phần quan

49. *Pinḍapāta*: xem chú thích 22 trang 16.

trọng trong cuộc đời của họ. Có thể thấy điều này trong lời dạy tất cả các vị tỳ kheo (*anusāsana*) sau lễ xuất gia, họ được dạy cả về việc sống dưới cội cây (*rukḁhamūla-senāsana*) và đi khát thực (*Piṇḁapāta*), và hai hạnh này được coi là quan trọng đến mức được nhắc đi nhắc lại trong mỗi lễ xuất gia. Đức Phật đặt tâm mình trong hai hạnh này và luôn coi chúng là những phận sự quan trọng được trì giữ đến tận ngày Ngài nhập Vô dư Niết-bàn. Ngoại lệ chỉ là khi Ngài không thể thực hiện được, ví dụ, khi Ngài nhập hạ tại rừng Lelayika với con voi Pālileyyaka, vì không có người sống trong khu vực đó có thể cúng dường nếu Ngài đi khát thực.

Việc đi khát thực đều đặn hàng ngày là một phận sự mang lại hạnh phúc và bình an trong tâm cho những người thực hành. Điều này có nghĩa là, thứ nhất, khi đi bộ quanh những nơi có nhà cửa và người cùng sinh sống, cũng như khi đi bộ tới đó và trở về, ta luôn nỗ lực để vun bồi tâm suốt quãng đường giống hệt như khi đi kinh hành tại nơi ở. Thứ hai, đó là một sự thay đổi tư thế và hoạt động của thân. Thứ ba, đối với những vị đang trong quá trình phát triển tuệ giác mọi lúc, khi đi khát thực, các vị ấy đôi khi có thể nhìn thấy hay nghe thấy những thứ khác nhau lướt qua, lọt vào và khuấy động các cửa giác quan của mình. Đó là những thứ có thể tăng trưởng tuệ giác mà họ có thể nắm bắt được và thường nhận được giá trị từ đó. Thứ tư, để vượt qua sự lười nhác – là đặc tính cố hữu của con người, chỉ thích có kết quả nhưng lười gieo nhân mà nếu không có những hành động này thì không thể có kết quả được. Thứ năm, để vượt qua tính kiêu ngạo – tính cách làm ta tin rằng ta là một con người quan trọng và cao cả, có gia đình dòng dõi thuộc tầng lớp trên, giàu có và sang trọng về mọi mặt. Do vậy, ta không thích khát thực, là việc thực sự biến ta thành một kẻ ăn mày.

Có thể ăn bất kể cái gì nhận được từ việc đi khát thực, đủ để giữ ta tồn tại, nhưng không quá nhiều để làm thân tăng cường sức khỏe và cường tráng đến mức tâm thân đó thành kẻ thù của tâm theo đuổi Pháp, làm tâm khó tiến bộ.

Khi ăn ngày một bữa ta nên dùng đủ, nhưng không quá nhiều đến mức dạ dày bị phiền nhiễu và không tiêu hóa được vì dùng quá khả năng tự nhiên trong hệ thống tiêu hóa của mình. Nhưng nói chung thì nhịn ăn và chịu đói được coi là bình thường đối với tất cả những ai đi tìm Pháp với mục đích diệt tận khổ đau không dư sót. Ngoài việc chỉ ăn một lần mỗi ngày, cũng nên kiểm

tra và xem xét xem loại thức ăn nào có giá trị cho thân của ta, không gây ra bất cứ vấn đề nào cho dạ dày, cũng như có giá trị cho tâm, để việc hành thiền của ta tiến triển trơn tru và tâm không bị lu mờ vì loại thức ăn không phù hợp làm tổn thương tâm. Ví dụ, những thức ăn quá cay nóng, nhiều gia vị hay quá mặn có thể gây ra chứng ợ hơi, làm ta cảm thấy bồn chồn thì không có lợi cho việc nỗ lực vì Pháp. Vì thân và tâm liên quan chặt chẽ với nhau và có thể nhanh chóng phản ứng với nhau. Do vậy, chúng ta được dạy rằng nếu có thể lựa chọn, thì nên chọn các thức ăn có lợi (*sappāya*) và có giá trị cho cả thân lẫn tâm. Nhưng nếu không có lựa chọn và biết rằng thức ăn trước mặt ta không có ích lợi gì, thì tốt nhất là hoàn toàn không ăn. Vì nếu cứ cố ăn thì nó chỉ làm hại cho thân, gây nên đau khổ và lo lắng cho tâm. Tuy nhiên, những ai chỉ ăn một lần một ngày thường tự biết mình rất rõ để họ không bị lôi cuốn theo hương vị của các loại thức ăn khác nhau.

Bất kể là vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh thường xuyên thực hành pháp sống dưới bóng cội cây, đi khát thực, hay ăn chỉ một lần mỗi ngày, tất cả những hạnh tu đều dẫn đó chỉ là những phương pháp rèn luyện và tạo áp lực lên ô nhiễm, cái đang làm cho tâm bồn chồn và không ổn định. Do vậy, sức mạnh của chúng bị suy giảm, không còn đủ mạnh mẽ và táo bạo để chạy bừa bãi lung tung như một con ngựa bất kham lồng lên, chạy khỏi bãi chiến trường. Nên giá trị có được từ những Khổ hạnh này chính là ở cách những hạnh tu này khiến cho thân và tâm trở nên nhẹ nhàng và vui vẻ, do vậy, việc tu luyện thân tâm trở nên dễ dàng hơn bình thường. Khi đó, thân không có quá nhiều khí lực để trở thành gánh nặng cho tâm, như khi ta thả cho nó ăn nhiều như nó muốn, cũng như ăn giữa giờ hay nhấm nháp chút này chút kia suốt ngày, đó là đam mê lạc thú thái quá. Điều này rất khác với cách của các vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh, những người học và tự rèn luyện mình để biết cái gì là hợp lý và vừa phải trong mọi việc liên quan.

KHỔ HẠNH ĂN TRONG BÌNH BÁT

Đây là Khổ hạnh ăn trong một cái bình, có nghĩa là ăn tất cả thức ăn trong một bình bát, tất cả các thức ăn gộp lại với nhau vào một chỗ. Cả thức ăn cay

mặn lẫn thức ăn ngọt đều để chung trong một cái bát, và không phân chia vào trong bát đĩa riêng rẽ ngoài bình bát. Vì điều đó có thể làm tăng lòng tham và ăn uống quá độ, điều này đi ngược lại tính chất của các vị Tỷ kheo Khổ hạnh, những người đã quyết tâm sống và hài lòng với việc có ít. Điều này là đúng đắn và phù hợp với các vị ấy, vì khi đó họ không bị huyên náo với tất cả những việc chuẩn bị ăn, ngồi, ngủ, và v.v.

Giá trị mà các vị tỷ kheo có được từ việc ăn trong bình bát có thể là rất lớn, tùy thuộc vào sức mạnh của niệm và tuệ ở mỗi người để dò tìm và rút ra giá trị này cho riêng mình. Cũng có ba mức độ thực hành Khổ hạnh này, mức thấp nhất, trung bình và tuyệt vời nhất. Ở mức độ thấp nhất, mặc dù tất cả thức ăn được để trong một bình bát, chúng được chia ra và sắp xếp sao cho các loại thức ăn khác nhau thì tách rời nhau, ví dụ, cơm và thức ăn mặn ở một góc và thức ăn ngọt ở một góc khác. Hay, chúng có thể được tách riêng bằng một món ăn phù hợp, ví dụ một quả chuối ngăn chúng không trộn với nhau. Ở mức độ trung bình, tất cả thức ăn được xếp vào bình bát theo cách như nhau, nhưng chỉ cách nhau sao cho từng món ăn không chạm nhau và không thực sự trộn chung vào nhau. Ở mức độ tuyệt vời nhất, tất cả thức ăn ngọt hay mặn đều trộn chung vào nhau và không thức ăn nào tách riêng.

Trước khi đưa tay vào bình bát để lấy thức ăn, vị tỷ kheo phải suy ngẫm về thức ăn (*paccavekkhana*) thế này: *Paṭisaṅkhāyoniso piṇḍapātāṃ paṭisevāmi...*⁵⁰, là cách khéo léo để suy xét tất cả những thức ăn gộp chung trong một bình bát. Vị ấy nên làm việc này với tất cả sức mạnh trí tuệ có thể có được trong ít nhất một phút, vì, nếu làm đúng, ích lợi từ việc quán chiếu ẩn trong thức ăn trộn chung này rất thâm sâu. Thêm vào đó, sẽ đến một ngày vị ấy nhìn được tham ái (*taṇhā*) ẩn náu đằng sau cái dói theo cách mà vị ấy không bao giờ ngờ tới. Vì theo lời Phật dạy, cái dói từ nhóm thân (*dhātu-khandha*) thường không được coi là tham. Nhưng cái dói mà thật sự là tham và luôn chờ để len vào thân và tâm mỗi khi ta dói được che giấu rất kỹ và hay lẫn tránh, rất khó có thể nhìn thấy và nắm bắt được nó. Vì nó luôn che giấu vết tích của mình và ngấm vào trong cơn dói thật sự của thân và tâm. Khi đó, ta ít quan tâm xem cơn dói của thân và tâm có ô nhiễm vô hình lẫn trốn trong đó không.

50. Xem chú thích 23 trang 16.

Sự xem xét, hay quán tưởng trước khi ăn, hay liên tục trong khi ăn như vậy là một cách để tìm ra những ô nhiễm đang lẫn trốn trong cơn đói. Nó cũng giúp cho vị ấy thấy được giá trị của việc quán tưởng – “*Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātāṃ paṭisevāmi...*” và thấy được đó là vũ khí hữu hiệu nhất trong việc đập tan những ô nhiễm đang ẩn nấp này như thế nào. Khi đó, bất kỳ phận sự hay công việc nào khác mà ta có thể phải làm, bên trong hay bên ngoài, ta đều không quên hạnh này, để rồi cuối cùng ta trở thành người luôn luôn có hạnh này trong tâm trong mọi hoàn cảnh.

Tôi không trình bày kỹ lắm những khía cạnh khác nhau của Khổ hạnh này, cả về các loại thức ăn cũng như những phương pháp quán tưởng bởi vì sẽ thành ra rắc rối quá.

KHỔ HẠNH ĐẬP Y MAY TỪ VẢI BỎ ĐI

Việc thực hành hạnh chỉ dùng vải phần tảo⁵¹ là cách để giảm bớt ô nhiễm liên quan đến tham vọng trần thế cũng như ham muốn cái đẹp và sự quyến rũ. Những ô nhiễm này được những người thông thái nhất trong loài người xem là đáng kinh tởm và cao ngạo, trong khi tất cả những người ngu ngốc bình thường của thế gian trông vào như niềm tự hào và sự thỏa mãn, mà quên đi bản thân mình trong ham muốn cái đẹp và sự quyến rũ. Nhưng vị Tỳ kheo Khổ hạnh, người mong muốn vẻ đẹp bên trong, nghĩa là một cái tâm trong sạch và tinh khiết, phải chống lại những ô nhiễm này, chúng luôn muốn cái đẹp và sự quyến rũ để làm chúng cảm thấy như thể chúng có thể bay bổng và đi trên mây. Do vậy, vị ấy phải đi lượm vải phần tảo được vớt trong bãi tha ma, hay ở đồng rác và mang chúng về giặt đi và khâu từng miếng từng miếng một thành y nội, y vai trái hay y ngoại⁵², và dùng những tấm y đó chỉ để che thân, để vị tỳ kheo đó có thể phát triển *Samaṇa-Dhamma* (Pháp ở ẩn)⁵³. Rồi vị ấy có

51. Vải (giẻ rách) được vớt đi như đồ không còn giá trị.

52. Đây là tam y (ba tấm vải) của tỳ kheo. Y nội (*sabong*), y vai trái (*civara*) và y ngoại (*saṅghātī*) là một tấm vải hai lớp.

53. Pháp ở ẩn. Truyền thống Sa môn (*Samaṇa*) là cách sống ẩn dật trong rừng. Đức Phật thường được gọi là Sa môn Gô-ta-ma.

thể theo truyền thống ở ẩn “*Samaṇa*” mà không phải vương bận hay lo lắng gì và không khắc khoải, lo lắng tới bất cứ ai hay bất cứ vật gì, trừ mỗi hình thức Pháp mà vị ấy đang tu tập và đào sâu tìm tòi.

Thời trước, vải phẩn tảo thật sự là không còn giá trị, như là vải liệm tử thi và những mảnh giẻ vứt bên vệ đường. Chứ không phải là cả súc vải được gọi là “phẩn tảo” mà cư sĩ Phật tử dâng cúng với lòng tín thành như ở nước ta ngày nay. Những ai có thể tìm được vải phẩn tảo thật sự hẳn là những vị tỳ kheo đã quyết định từ bỏ cách của thế gian được đại đa số chấp nhận và đã hướng tâm của mình tới việc lấy phạm hạnh làm sự giàu có của họ, cũng như việc xây dựng mục đích và mục tiêu hướng tới Pháp. Tựu trung lại, điều này có nghĩa là họ đã dành trọn và dâng hiến bản thân và cuộc đời mình để tự trở thành người phục vụ Phật, Pháp và Tăng, dâng hiến trọn vẹn và gắn kết với Tam Bảo.

Khi vứt bỏ tất cả những gì mà phần lớn mọi người ngưỡng trông là quý báu cũng như được phần lớn xã hội chấp nhận, để trở thành một người không có giá trị và bị xã hội ruồng bỏ, như phần lớn mọi người nghĩ, thì tâm của họ lớn lên về giá trị theo cách thật tuyệt vời, gần như không thể tin được. Như trong trường hợp của Đức Phật, khi Ngài rời gia đình, xả bỏ mọi của cải của hoàng gia và xuất gia tu khổ hạnh, Ngài đã trở thành người không có giá trị trong con mắt thế gian và xã hội lúc bấy giờ. Nhưng kết quả từ việc từ bỏ này vượt ra xa ngoài thứ mà tất cả mọi người có thể dự đoán được, vì Ngài đã trở thành vị thầy tối thượng của Tam giới cho đến tận ngày nay. Việc hành trì Khổ hạnh này là một cách để liên tục nhắc nhở và dạy dỗ các tỳ kheo cư xử như những mảnh vải bị bỏ đi, có mục đích giống như các Khổ hạnh trước, cũng là để gia tăng giá trị của tâm.

KHỔ HẠNH SỐNG TRONG RỪNG

Giữ hạnh tu sống trong rừng là một truyền thống của các vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh, những người thực hành theo dòng tu của ngài Ajaan Mun, người coi đây là hạnh quan trọng nhất trong tất cả các Khổ hạnh.

Các Khổ hạnh mà các vị tỳ kheo thực hành nhiều và thường xuyên gồm: 1) *Sống trong rừng*, 2) *Sống dưới bóng cội cây (rukhamūla)*, 3) *Đi khất thực đều*

đạn, 4) Ăn một lần một ngày, 5) Ăn trong bình bát, 6) Đắp y phần tảo. (Nhưng không từ chối y Phật tử dâng cúng với lòng tín thành. Mặc dù Ajaan Mun không bao giờ mặc những y nào khác mà ngài được cúng dường, cho đến tận cuối đời mình, nhưng có rất ít đệ tử của ngài giữ được hạnh này theo ngài), 7) Sống ở nghĩa trang hay bãi tha ma, 8) Chi ngồi (*nesajja*); nói cách khác, không nằm trong nhiều đêm khi đã quyết tâm chỉ ngồi, 9) Không nhận thức ăn được dâng cúng sau khi đã đi khất thực về.⁵⁴

Những vị tỳ kheo thực hành theo ngài Ajaan Mun rất thích tất cả những hạnh tu này. Đối với những Khổ hạnh còn lại, một số vị thỉnh thoảng có thực hành, nhưng chúng tôi không đề cập ở đây bởi vì đã được mô tả trong cuốn tiểu sử ngài Ajaan Mun. Độc giả nào muốn biết thêm về những hạnh tu đó có thể đọc thêm phần viết về 13 Khổ hạnh trong “*Dhamma Vibhaga Pariccheda*”⁵⁵. Nhưng ở đây, nếu có bất kỳ giải thích thêm nào về các Khổ hạnh thì chỉ là khi liên quan tới việc thực hành của mỗi vị Tỳ kheo Khổ hạnh. Các Khổ hạnh mà những vị tu theo ngài Ajaan Mun luôn thích thực hành là những hạnh được giải thích ở trên. 14 “*Khandha-vatta*” (Phận sự)⁵⁶ cũng sẽ không được giải thích ở đây vì có thể tìm được dễ dàng ở nhiều sách, như tập hai của “*Vinaya-mukkha*”⁵⁷. Nếu bạn đọc muốn biết về 14 phận sự này thì cần tham khảo những sách sẵn có.

Các vị Tỳ kheo Hành thiện luôn thực hành tổng thể 13 Khổ hạnh và 14 Phận sự. Thậm chí nếu các tỳ kheo thay đổi những hạnh này ở một số chi tiết thì vẫn giữ những nguyên tắc cơ bản của chúng như đã mô tả trên đây, mà không đi chệch đường tu tập sang các hạnh khác. Tuy nhiên, những hạnh mà các vị ấy tu tập và các hiện tượng được trải nghiệm của họ ở một chừng mực nào đó là rất khác nhau theo những cách khác thường ở từng trường hợp, tùy vào sự khác nhau trong tính cách của mỗi cá nhân.

54. Các Khổ hạnh còn lại không được nhắc đến ở đây là:

- a) Chỉ mặc ba y.
- b) Không bỏ qua một nhà nào khi đi khất thực.
- c) Sống ngoài trời.
- d) Hài lòng với bất kỳ chỗ ở nào.

55. Ví dụ có trong bản dịch tiếng Anh cuốn “Thanh tịnh Đạo”.

56. Xem Phụ lục trang 574.

57. Xem Phụ lục trang 577.

Nói chung, những vị tỳ kheo thích sống trong rừng sâu núi thẳm thường có nhiều khả năng có những trải nghiệm kỳ lạ hơn những vị sống trong khu rừng mà con người dễ dàng lui tới. Do vậy, với ngài Ajaan Mun, người sáng lập ra dòng *Dhutaṅga Kammaṭṭhāna Bhikkhu* (Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh) cụ thể này, thiên hướng của ngài là luôn thích sống trong rừng, hang động và núi đồi, và ngài đã từng khuyến dạy các tỳ kheo để họ thích sống trong rừng núi hơn là những nơi bình thường có người sinh sống. Do vậy, những vị tỳ kheo thích sống trong rừng núi hẻo lánh thường có những trải nghiệm khác thường và nhiều chuyện kỳ lạ xảy ra, như tiếp xúc với ma quỷ, người Trời, *Indra*, Phạm Thiên, Long vương, hổ và các động vật khác. Có khi họ cũng được các vị Thánh A-la-hán đến giảng Pháp.



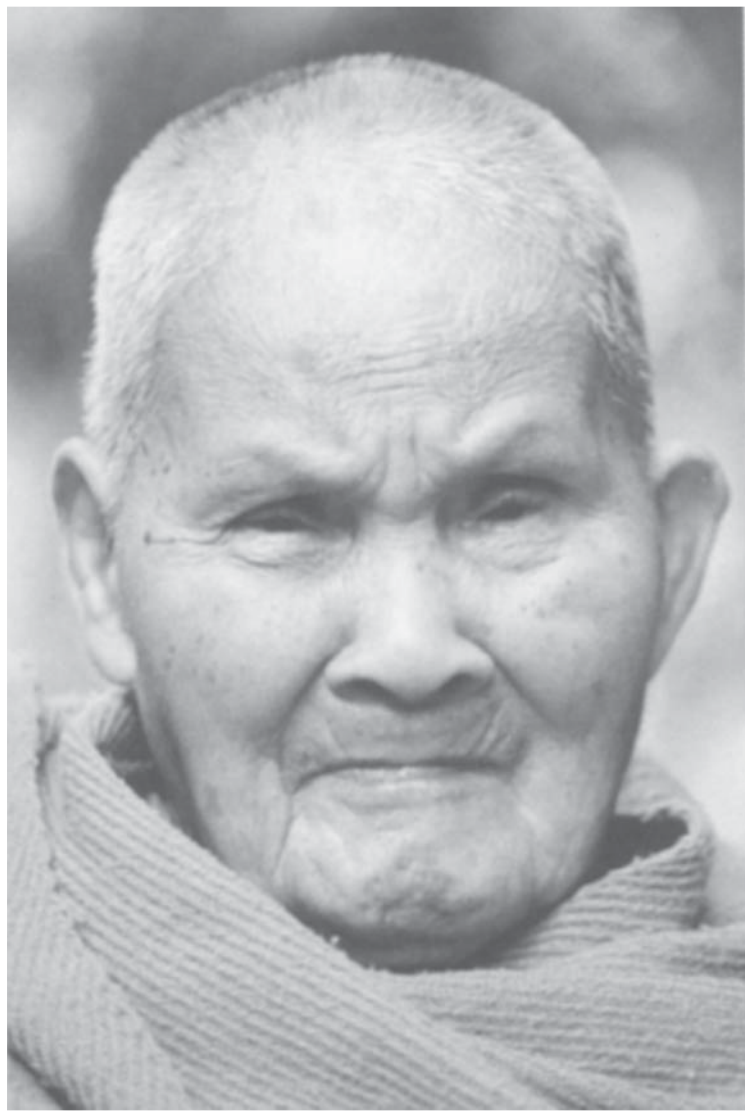
CÂU CHUYỆN VỀ NGÀI AJAAN CHOB

Đến đây, tôi xin kể câu chuyện về ngài Ajaan Chob, một đệ tử lớn của ngài Ajaan Mun, người có nhiều kinh nghiệm tương tự như ngài Ajaan. Đọc tới đây, có thể bạn nghĩ về những trải nghiệm của ngài và sự thật của chúng từ góc nhìn của bạn, của độc giả, về trải nghiệm của người khác chứ không phải của chính mình. Bạn cũng nên thử xem mình sẽ nghĩ gì và cảm nhận thế nào khi đến lúc chính bạn sẽ được trải qua những kinh nghiệm này – nếu có khả năng làm được như vậy. Cần luôn lưu ý đến điều này khi đọc những dòng dưới đây.

Vị *Thera* này hiện nay vẫn đang còn sống⁵⁸. Ngài có xu hướng tự nhiên là thích đi du phương trong rừng núi, nhưng ngài không thích liên quan tới các tỷ kheo hay sa-di khác. Ngài thấy giá trị của việc sống một mình, sâu trong rừng núi, cho cả mình lẫn những chúng sinh có bản chất tự nhiên vi tế và huyền bí như Thiên tử, chư Thiên, *Indra*, Phạm Thiên, ma, Long vương, A-tu-la và vân vân. Con người không nhìn thấy các chúng sinh ở những cõi này, nên dường như họ hoàn toàn không có ý nghĩa gì và không tồn tại trong thế giới của loài người và trong cả “Tam giới”.

Những chúng sinh khác thường này khẩn cầu ngài *Thera* hãy lưu tâm đến họ, nói rằng họ có niềm tin vào nghiệp thiện và bất thiện, vào phước báu và tổn đức, vào địa ngục, cõi trời và Niết-bàn, cũng giống như con người tin vào những điều này. Nhưng họ không có cách làm cho mọi người nhìn thấy họ và những điều họ hiểu để thế giới biết đến họ một cách rõ ràng và cởi mở như những người khác sống trên thế giới. Hiếm lắm họ mới gặp được một người “viễn thị” (nhìn được xa) – nghĩa là người có khả năng biết đặc biệt mà không

58. Ngài Ajaan Chob đã viên tịch khi cuốn sách này được viết xong và không cần phải giấu danh tính của ngài nữa.



Ngài Ajaan Chob Thānasamo

có thành kiến hay định kiến về toàn bộ những gì tồn tại – người có khả năng đặc biệt đó thỉnh thoảng đến và công nhận họ. Họ nói:

“Không ai trong chúng con thích có liên quan đến loài người – đàn ông và đàn bà – có thân và tâm thô thiển, và tâm của họ luôn có ý gây hấn ẩn giấu bên trong làm cho những người cùng sống với họ trên thế gian không thể có niềm tin và luôn phải sợ hãi. Chỉ trừ những người có bản chất đạo đức (*Sīla-Dhamma*) trong tâm, mặc dù thân của họ thô, nhưng đó chỉ là cách tự nhiên đối với người chịu theo định luật của nghiệp mà ai cũng phải tuân theo. Đối với những người này, không một chư Thiên nào phản đối hay không thích, nhưng những người như vậy rất ít và khó có thể tìm gặp được, mặc dù họ có thể mang lại an bình cho chúng con nhờ vào đức hạnh của họ truyền được sang người khác theo nhiều cách khác nhau. Nhưng họ không biết và không liên lạc trực tiếp với chúng con được, và mối liên kết duy nhất giữa họ và chúng con là đức hạnh.”

“Người như vậy mang lại bình an rộng khắp cho thế gian, bằng cách trực tiếp và gián tiếp, theo vô vàn những cách biểu lộ rõ ràng hay kín đáo, không bị hạn chế bởi không gian hay thời gian. Thậm chí trong cõi ma quỷ, những người có nghiệp tương đối nhẹ cũng nhận được sự bình an từ những người luôn ban tặng và chia sẻ phước báu và đức hạnh của mình, và những người có thân chư Thiên luôn tùy hỷ (*anumodanā*) với các vị ấy. Cầu mong cho họ thịnh vượng và trường thọ, và mong họ tiếp tục giúp đỡ thế gian trước khi họ ra đi hưởng kho báu vi tế và quý giá của chính mình.”

“Nhưng trong trường hợp của ngài *Thera*, ngài là một người đặc biệt vì ngài đã toàn vẹn về giới đức, tràn đầy Pháp và tâm ngài sáng rõ với sự biết và đức hạnh của Pháp, là điều xứng đáng được tán dương và tin tưởng nhất. Tất cả chúng con cung thỉnh và mời ngài ở lại nơi đây lâu dài để ban phước lành cho chúng con bằng sự hiện diện của ngài, và cũng là, với lòng bi mẫn của ngài, giúp đỡ những chúng sinh này trên thế gian, những chúng sinh kém may mắn xét về tình trạng và mức độ tồn tại hiều theo quan điểm của con người trên thế gian. Như vậy, tất cả chúng con có thể đến và nghe ngài dạy để tăng “phước báu trong sạch” (*puññā-pāramī*) dồi dào và cũng

được tạo duyên hay gieo nhân dẫn đến “Đạo, Quả và Niết-bàn”, là Pháp cao thượng nhất trong thế gian này”.

Ngài Ajaan nói rằng khi ngài sống trong núi sâu, những người thường liên lạc với ngài bao gồm từ chư Thiên sống gần đó hoặc rất xa và ở các cõi cao hơn hay thấp hơn, tới Long vương và ma quỷ đủ loại, và gần như không có đêm nào họ không đến. Nhưng ngài cũng có thể tu tập cho mình vào những giờ thích hợp và đều đặn. Tìm thời gian để nghỉ cho thân thì không khó khăn gì và ngài có thể tiếp những vị khách bí ẩn của mình không ngừng nghỉ. Cả ngày lẫn đêm ngài không có lúc nào rỗi mà không làm gì, vậy mà mọi việc tiến triển êm đẹp hơn bình thường. Êm đẹp hơn nhiều so với việc sống với nhiều người, tỳ kheo và sa-di, khó có thể hưởng được chút an bình nào khi có liên hệ với những người này. Nhưng liên hệ với những vị sống ở những cõi chư Thiên ở tất cả các tầng trời, bất kể là bao nhiêu vị đến, thì vẫn cảm thấy như không có ai ở đó hết cả, và việc trình bày Pháp cho họ hoàn toàn từ tâm mà không cần sử dụng một chút năng lượng vật lý nào để giao tiếp. Thực tế, khi trình bày Pháp cho họ thì dường như ta cảm thấy không còn thân nữa, mà chỉ có “cái biết” và Pháp gặp nhau và tuôn ra. Trong khi đó, cảm giác mệt mỏi không bao giờ khởi sinh khi trình bày Pháp cho những chúng sinh đó nghe.

Ngay khi ngài Ajaan dạy họ xong, dường như tất cả các chúng sinh này đều mỉm cười, rạng rỡ, vui vẻ, và tất cả họ cùng đồng thanh hô “*Sādhū*” ba lần, âm thanh của nó vang vọng khắp các cõi (*loka-dhātu*). Ngài Ajaan Mun đã từng kể cho chúng tôi về những chuyện của ngài cũng tương tự như vậy.

Khi có thảo luận về Pháp thì mục đích của họ là thu nhận được hiểu biết thực sự. Cũng giống như cách một người đi trên con đường mà trước đây họ chưa từng đi thì sợ rằng họ có thể đi sai đường và sẽ lo lắng mà hỏi xem họ đi có đúng đường không. Một số vị khác giao tiếp qua “ngôn ngữ của tâm” thông thường, nhưng những vị khác nói chuyện bằng tiếng *Pāli* là ngôn ngữ của Đức Phật. Nhưng ngài Ajaan hiểu nghĩa của tiếng *Pāli* mà họ dùng cũng có ý nghĩa giống hệt như “ngôn ngữ của tâm”.

Ngài Ajaan nói rằng khi xuất ra khỏi thiền định, ngài cố gắng ghi lại những câu hỏi bằng tiếng *Pāli* mà chư Thiên thường hỏi. Khi ngài Ajaan Mun còn

sống, ngài đến hỏi ngài Ajaan Mun về ý nghĩa của những câu hỏi đó. Nhưng ngài Ajaan Mun nói:

“Mặc dù các từ *Pāli* được dùng ở mọi nơi trên thế gian có những ý nghĩa cụ thể, những từ khởi sinh tự phát ở một người và những từ mà chư Thiên dùng để hỏi là những từ được dùng theo một cách đặc biệt, chỉ áp dụng cho những người có liên quan vào thời điểm đó và tại nơi đó. Có lẽ không thích hợp để diễn tả những gì thế gian nói chung thường nói. Mặc dù ý nghĩa đó có thể vẫn có lý và khá rõ ràng khi dịch từ tiếng *Pāli* như được dùng trên thế gian, những từ *Pāli* khởi sinh tự phát ở một cá nhân cụ thể để diễn tả ý định của người đó thì có một ý nghĩa chỉ liên quan đến cá nhân đó và nói chung không áp dụng được ở đâu nữa cả. Do vậy, thậm chí nếu Thầy có dịch được cái này cho con, nó có thể không tương ứng với ý nghĩa mà con hiểu được từ chính những từ *Pāli* đó, và Thầy không muốn dịch chúng. Vì những từ khởi sinh từ tâm, dù là *Pāli* hay “ngôn ngữ của tâm”, và dù có đưa ra cảnh báo hay lời khuyên hay gì đi chăng nữa, chỉ có thể hiểu được và đưa ra ý nghĩa của chúng một cách chắc chắn cho một mình người đó. Những người khác chỉ có thể phân tích những từ được dùng cho người đó, và điều này sẽ bóp méo ý nghĩa của Pháp được nói chỉ cho riêng người đó thôi.”

“Thầy đủ hiểu về Pháp được nói và khởi sinh tự phát trong một người, cả cho chính Thầy cũng như cho các vị Thiên tử, chư Thiên và cho tất cả những vị khác có khả năng liên lạc. Những “Pháp” này luôn khởi sinh trong Thầy, và thực ra, nếu Thầy nói rằng những Pháp đó khởi sinh liên tục làm hoàn chỉnh hơn việc thực hành thiền định, thì cũng không hề sai. Nhưng “Pháp” như vậy cũng có thể khởi sinh vào những lúc khác nữa. Đôi khi, chúng khởi sinh khi đang đi thiền, khi đang ngồi xuống bình thường, đi khát thực, khi ăn, và khi nói chuyện với bạn bè. Khi ta dừng lại thì chúng khởi sinh, và cũng có khi ta tạm dừng một lát thời khi đang trình bày Pháp chúng cũng khởi sinh. Chúng khởi sinh không liên quan đến thời gian, địa điểm hay tình huống, nhưng nói rằng chúng đến vì tính cách của Thầy thì dường như không thấy đúng với Thầy, bởi vì khi Thầy bắt đầu tu tập và vẫn còn lúng túng thì Thầy không bao giờ thấy những Pháp này khởi sinh. Chúng chỉ bắt đầu khởi sinh khi việc tu tập của Thầy đã phát triển

đến điểm mà Thầy biết một ít về nó. Từ đó đến khi tâm của Thầy đã phát triển định và tuệ, cho đến tận bây giờ, những Pháp này dần dần trở thành người bạn luôn đồng hành vì tâm đã mạnh mẽ hơn.”

“Ngày nay, những Pháp này luôn khởi sinh liên tục, không lúc nào ngừng, không có một điều kiện đặc biệt nào, như cần phải ở trong một hoàn cảnh hay địa điểm đặc biệt nào. Vì chúng khởi sinh ở bất kỳ hoàn cảnh, địa điểm nào như chúng muốn, và nói chung Thầy coi chúng là Pháp thuộc về cá nhân và của riêng từng người, chỉ Thầy hiểu thôi. Thầy chưa bao giờ nghĩ tới việc yêu cầu người khác dịch cho Thầy, trừ khi Thầy muốn biết ý nghĩa của nó từ người có thể dịch các câu Pháp như vậy, để so sánh nghĩa dịch đó với hiểu biết của Thầy. Do vậy, thỉnh thoảng Thầy hỏi người khác về những việc như vậy. Không phải vì Thầy chưa hiểu ý nghĩa của lời Pháp và muốn biết ý nghĩa của nó, vì Thầy đã hiểu hoàn toàn mọi Pháp cả nơi người khác và trong bản thân mình.”

“Do vậy, Thầy không muốn dịch cái này cho con, vì mặc dù Thầy là Ācariya của con, ý nghĩa chính yếu mà con nên biết và hiểu từ Pháp này được nói lên trong con là cái có giá trị hơn bất kỳ bản dịch nào của Thầy.”

“Ngài Ajaan không bao giờ dịch nó,” ngài Ajaan Chob nói. “Nhưng trên thực tế, tôi không bao giờ nghi ngờ gì về điều đó, và những gì ngài Ajaan nói là hoàn toàn xác thực và tôi phải đồng ý về mọi thứ”.

CHƯ THIÊN THĂM VIẾNG NGÀI ĐỂ NGHE PHÁP

Ngài Ajaan Chob nói rằng chư Thiên đến và nghe ngài giảng Pháp. Có khi, nhiều vị đến và có khi thì vài vị, nhưng nói chung không nhiều bằng số vị đến thăm ngài Ajaan Mun. Đôi khi có 50 tới 60 vị Thiên đến, đôi khi từ 100 đến 600 vị và thỉnh thoảng lắm thì có hàng ngàn vị Thiên.

“Quần áo chư Thiên mặc, dù là từ cõi Trời cao hơn hay thấp hơn, đều giống nhau, đôi khi màu trắng, đôi khi màu đỏ nhưng không bộ trang phục nào làm ta khó chịu. Không vị nào trong số họ đeo châu báu, đồ trang sức hay trang điểm, dù là họ thuộc nhóm nào hay họ đến thường xuyên như

thế nào. Vì khi họ đến thăm một vị tỳ kheo có đức hạnh và Pháp, người mà tất cả họ đều vô cùng tôn kính và tin tưởng, người đứng đầu đoàn chư Thiên đó cho các vị khác biết là không ai nên đeo đồ trang sức hay trang điểm khi đến viếng thăm vị tỳ kheo này, và quần áo của họ cũng phải phù hợp và đúng mực, theo cách của những cư sĩ Phật tử. Phong thái và ứng xử của họ thanh nhã đến tuyệt diệu, nhìn sẽ thấy thật ấn tượng và xúc động trong tim và bất cứ ai nhìn thấy các vị ấy sẽ không hề cảm thấy buồn chán và tẻ nhạt. Đó là một ví dụ mà chúng ta, những con người, nếu làm theo tốt được như vậy khi đến thăm một vị tỳ kheo hay chư Tăng tại chùa hay bất kỳ đâu thì tốt quá, như thể hiện về bề ngoài lịch thiệp, đoan trang, không gây xúc phạm hay giật mình khiến ai mà nhìn thấy phải có cảm giác ghê tởm mà không thể dễ dàng gạt bỏ được.”

“Nhưng ai có khả năng kể cho con người về Thiên tử và chư Thiên, để họ có đủ lòng tin để học và lấy đó làm bài học để noi theo và làm theo? Ai có đủ dũng cảm mà lãnh nhiệm vụ này? Vì ngay khi họ nghe được ai đó nói về chư Thiên, ma và ngạ quỷ, dù là nói đùa hay nói thật, họ đều cười nhạo người đó. Vì bất cứ ai cho rằng thế giới loài người phải lấy chuẩn mực ứng xử xã hội của thế giới chư Thiên, họ sẽ nói người đó điên, loạn trí. Thậm chí viện tâm thần cũng khó có thể nhận người đó vào điều trị, Sư có nghĩ là người đó sẽ chết vô ích khi vẫn bị điên không?”.

Sau khi ngài *Thera* đã kể chuyện xong, cả hai chúng tôi đều cười và ngưng một lúc. Rồi tôi không thể kìm được sự phấn khích mà thốt lên với ngài *Thera*, nửa đùa nửa thật như sau:

“Đệ nghĩ rằng chính ngài Ajaan nên là người giới thiệu cho mọi người về phép xã giao của các chư Thiên, vì bản thân Sư đã thực sự nhìn thấy chư Thiên thì sao mọi người có thể nói Sư điên được? Mọi người trên thế giới, khi họ ra nước ngoài và thấy mọi việc ở các nước khác nhau, khi về nhà họ kể về những thứ đó, và giới thiệu một số thứ từ nước ngoài để cải thiện các việc và giải quyết vấn đề ở nhà và thị trấn của họ. Thế nên họ giới thiệu luật lệ để người trong nước ta làm theo. Ví dụ, ở Thái Lan, kiểu váy và cách mặc gần như đã thay đổi hoàn toàn thành ra giống các nước khác, cả đàn ông và đàn bà, trẻ lẫn già. Vì người Thái rất dễ dạy, không cứng đầu và khó

uốn nắn như người ở một số nước khác. Càng có nhiều kiểu trang phục và trang sức, họ càng thích, và họ cũng bắt chước kiểu của những người khác hoặc còn đẹp hơn cả kiểu gốc ban đầu. Họ cũng có những hồi tưởng tuyệt vời nhất về những gì họ đã thấy hay nghe được, những thứ kỳ lạ hay quyến rũ. Nếu chúng ta nghĩ đến kiểu dáng quần áo ở cõi chư Thiên mà chưa ai trong số họ từng nhìn thấy, kể cả những người bay vào vũ trụ, chắc chắn là họ sẽ nắm bắt và ngưỡng mộ kiểu ăn mặc này của các vị Thiên ngay khi chúng được trưng bày ra cho thế giới. Nếu mọi người thấy được, đệ nghị nhiều người sẽ rất thích vì đó là kiểu cách của những tầng lớp cao hơn”.

Ngay sau khi tôi nói xong thì cả hai chúng tôi đều cười vui. Rồi ngài *Thera* đáng kính trả lời:

“Điều Sư nói, như thường lệ, là hơi quá. Nếu tôi làm như Sư nói thì tôi chắc chắn không thể sống ở Thái Lan rồi. Chắc chắn tôi sẽ phải bị đẩy đi với ma quỷ. Bởi mọi người sẽ kết tội tôi là ma hay quỷ và chắc chắn đuổi tôi đi sống với ma quỷ. Vì nếu gửi tôi đi sống với chư Thiên và chư Phạm Thiên thì không có hy vọng đâu vì địa vị của họ rất cao quý và đáng kính. Nhưng họ sẽ đẩy tôi đến cõi của ma và ngạ quỷ vì địa vị của họ thấp kém hơn, không ai muốn tôn trọng cả. Nếu vậy thì Sư sẽ nói sao?”.

Một lần nữa, chúng tôi lại cười sảng khoái, và ngài *Ajaan* tiếp tục nói:

“Xin đừng bao giờ gợi ý tôi giới thiệu cung cách và tục lệ của chư Thiên và Phạm Thiên cho con người trên thế gian này. Vì con người vẫn còn kính trọng Giáo Pháp và Đức Phật, coi Giáo Pháp và Đức Phật là cao thượng nhất. Pháp mà chúng ta vừa bàn tới có thể tìm thấy trong Giáo Pháp và Đức Phật. Do vậy, nếu ai có đủ quan tâm muốn tu tập theo cách này thì không thiếu gì trong mọi lời dạy của Pháp, luôn sẵn có cho mọi người – trừ khi người đó quá ngu ngốc. Nhưng những điều tôi nói với Sư là chỉ dành cho Sư thôi và tôi không nghĩ là cho người khác. Ngay khi tôi kể cho Sư những điều đã xảy ra này thì ngay lập tức Sư yêu cầu tôi dạy cách thức và tục lệ của chư Thiên cho con người nói chung. Bất hạnh nhất là người nào có ý nghĩ tới việc dạy những cung cách và phương thức vi tế này cho thế gian.

Tôi không thể làm được điều đó, thực ra tôi thậm chí không nên nghĩ tới điều đó nữa là khác.”

“Đệ chỉ khuyến nghị làm điều đó do bột phát thôi”, tôi trả lời. “Nếu Sư không thích thì không nên ép mình làm điều đó.”

Chúng tôi nói chuyện với nhau một cách thân thiết thoải mái như những tỷ kheo đơn độc và hoàn toàn tin tưởng nhau.

NHIỀU NHÓM CHƯ THIÊN ĐẾN VIẾNG THĂM NGÀI vào những dịp khác nhau thích những khía cạnh khác nhau của Pháp. Một số thích xin giới (*sīla*) trước khi nghe Pháp, một số muốn nghe Pháp ngay, một số thích Pháp *Sariyojana*⁵⁹ ở cấp độ thấp hay cao, nhưng phần lớn thích cấp độ thấp hơn. Một số thích nghe *Dhammacakkapavattana* (Kinh Chuyển Pháp Luân)⁶⁰, số khác thích *Karaṇīyamettā* (Kinh Từ Bi), còn những người khác lại thích nghe *Sangaha-Dhamma* (Pháp chư Tăng) liên quan đến việc giúp đỡ nhau.

Ngài nói rằng họ có những sở thích kỳ lạ riêng rất đa dạng, mỗi người một khác, nhưng họ đều tuân theo ý nguyện của đa số khi có nhiều chư Thiên đến. Họ thích nghe Pháp khác nhau theo khuynh hướng tính cách của họ, cũng như con người vậy. Một số chư Thiên thích nghe về từ ái và Tứ vô lượng tâm⁶¹, số khác thích nghe một số bài kinh mà trước đây ngài chưa được nghe bao giờ. Ngài chỉ có thể nói với họ là ngài không biết gì về những bài kinh đó, thì họ yêu cầu được nghe một bài kinh khác mà họ thích.

Ngài nói rằng chư Thiên rất yêu mến, kính trọng ngài và không muốn ngài đi đâu cả. Họ muốn ngài ở lại với họ lâu dài. Họ nói với ngài rằng khi ngài ở đó, tâm của họ rất bình an. Ban đêm họ được nghe tiếng ngài tụng kinh và rải tâm từ, và họ chịu rất nhiều ảnh hưởng từ Pháp mà ngài tụng, do vậy, họ không muốn ngài dừng. Ngài nói việc tụng kinh này, ngài chỉ tụng thẩm trong tâm mà không tụng to cho bất cứ ai có thể nghe thấy cả. Nhưng khi chư Thiên đến

59. Xem Phụ lục trang 576.

60. Đây là bài kinh đầu tiên Đức Phật dạy sau khi Ngài giác ngộ.

61. *Brahmavihāra* (Tứ Vô Lượng Tâm): là *Mettā* – sự thân thiện (từ ái); *Karunā* – lòng trắc ẩn (bi mẫn); *Muditā* – niềm vui đồng cảm (hỷ); *Upekkhā* – sự bình thản (xả).

thăm ngài thì họ yêu cầu ngài tụng những bài kinh đặc biệt khác nhau làm cho họ cảm thấy hạnh phúc và họ thích nghe hơn các bài kinh khác. Khi ngài tụng kinh thì họ lắng nghe chăm chú và được thu hút hoàn toàn vào đó. Ngài hỏi họ: “Sao các vị biết tôi tụng những bài kinh này?”. Họ trả lời ngay rằng:

“Âm thanh tụng kinh của ngài rung động qua tất cả các cõi thì làm sao chúng con không nghe thấy được?”.

Pháp thực là rất vi tế, và khi Pháp được mang ra và được công bố qua việc tụng kinh hay đọc kinh thì âm hưởng của nó sẽ vang dội qua tất cả các cõi nên tất cả những người có khả năng nghe trong toàn Vũ trụ thì đều nghe được.

MỘT VỊ A-LA-HÁN ĐẾN VÉN MỞ PHÁP

Vị Ācariya này sống trong một cái hang. Vào đêm khuya nơi đây rất yên tĩnh. Khi ngài đang hành thiền định thì có một vị A-la-hán tên là ngài Bhākula, dáng cao, nước da sáng, đẹp và vẻ ngoài đó có thể truyền cảm lòng tín thành cho tất cả những ai được gặp, đến từ không trung tới thăm vị Ācariya qua thiền định (*samādhi bhāvanā*).

Một hôm, vị Ācariya mất một vật gì đó và không thể tìm được. Tối hôm đó, ngay khi ngài ngồi thiền thì vị A-la-hán đó đến từ không trung tới thăm. Ngay khi vừa tiếp đất và ngồi xuống, ngài nói ngay:

“Ta tin là con đã mất cái gì đó trong ngày hôm nay có phải không?”.

Vị Ācariya nói là đúng vậy. Vị A-la-hán liền chỉ và nói:

“Nó ở đằng kia, không bị mất, con chỉ quên đã để nó ở đâu thôi.”.

Sáng hôm sau, ngài tìm và thấy vật đó ở nơi vị A-la-hán đã chỉ. Vị Ācariya rất ngạc nhiên về điều này vì ngài không hề cầu xin giúp đỡ hay nói gì về nó cả:

“Làm sao mà vị A-la-hán có thể biết về nó, vì tôi tìm được nó ở đúng chỗ ngài chỉ, kỳ diệu thật!”

Khi thăm vị *Ācariya*, vị A-la-hán tỏ lòng ngưỡng mộ cách ngài giữ các Khổ hạnh, khen ngợi cung cách và sự tu tập của ngài thật tốt đẹp và đúng đắn. Điều đó truyền cảm hứng cho vị A-la-hán đến thăm vị *Ācariya*.

Rồi vị A-la-hán giảng và hé mở Pháp để khơi dậy niềm hoan hỷ trong vị *Ācariya*. Ngài dạy vị *Ācariya* cần phải vững vàng, kiên định giữ các Khổ hạnh. Ngài nói:

“Con phải tiếp tục giữ vững tu tập các Khổ hạnh của mình để các hạnh đó trở nên vững chắc và mạnh mẽ. Không bao giờ được để các hạnh đó giảm sút. Giảm sút trong việc thực hành các Khổ hạnh tương đương với việc giảm sút Giáo Pháp (*Sāsana*). Vì mặc dù mọi sách vở về Pháp vẫn có thể còn đó, nhưng sách vở khó lòng có giá trị thật sự cho người không có khả năng quan tâm đến những sách vở đó theo cách đáng có. Các phạm sự Khổ hạnh là những hình thức rất cao trong Pháp và bất kỳ ai giữ được việc thực hành chúng chắc chắn phải có tâm cao thượng.”

“Con nên biết rằng: *mọi bậc Thánh Tăng đều bắt nguồn từ những phạm sự Khổ hạnh này vì tất cả những phạm sự đó đều là những phương pháp của Pháp có thể đập tan mọi loại ô nhiễm (kilesa)*. Do vậy, các phạm sự Khổ hạnh là con đường dẫn tới Thánh Pháp (*Ariya–Dhamma*) và Thánh nhân. Nhưng những ai không giữ các Khổ hạnh, thực tế là không tu tập gì hết cả. Họ như một ngôi làng trống, một thị trấn trống, cho dù có đẹp đẽ thế nào đi chăng nữa thì cũng không có sức cuốn hút khi nó trống vắng. Do vậy, con cần tiếp tục trì giữ các Khổ hạnh, những hạnh tiêu diệt ô nhiễm. Con phải luôn để tâm tới các hạnh này và làm chúng tốt đẹp và mạnh mẽ. Đừng để câu chuyện cuộc đời con trở thành vô ích và không đem lại kết quả gì, mà hãy để nó thành một cái kênh cho Đạo, Quả, Niết-bàn thoát ra và chảy thành dòng. Vì Đạo, Quả và Niết-bàn là mục tiêu con cần hướng tới và đạt được.”

“Tất cả các vị Phật, các vị Thánh Tăng và tất cả các vị khác đã đạt được sự hoàn hảo cuối cùng đều duy trì và đề cao các Khổ hạnh. Nhưng những ai bất cần và nghĩ rằng những hạnh đó không quan trọng là đánh mất điều quan trọng, cốt yếu trong họ. Do vậy, con phải luôn canh giữ cái quan trọng trong mình bằng việc thực hành các Khổ hạnh. Người luôn thực hành Khổ hạnh có một sức mạnh và có quyền lực vi tế, kỳ lạ, cả ở bên trong lẫn bên

ngoài, thuộc vào loại khá quyến rũ và rất khó diễn tả. Người như vậy nổi bật trong tất cả các cõi chư Thiên trên toàn vũ trụ. Nhân loại và chư Thiên ở tất cả các tầng trời đều ngợi ca và kính trọng người thực hành các Khổ hạnh. Người đó không bao giờ gây hại cho chính mình hay cho người khác, bất kể đi đâu, vì người đó luôn an bình và tĩnh lặng trong mình.”

“Các phạm sự Khổ hạnh là các Pháp vi tế và khó có thể đánh giá đúng được tầm quan trọng của chúng mặc dù chúng vẫn luôn là các Pháp quan trọng trong Phật Giáo ngay từ những ngày đầu tiên. Vì việc trì giữ các Khổ hạnh là một nguyên tắc chính trong Đạo Phật; và những người có các phạm sự Khổ hạnh như tính cách tiềm tàng trong mình, người biết cái gì là quan trọng và canh giữ cẩn thận những điều kiện đó trong nội tâm của mình, luôn xứng đáng được thành tâm ngưỡng mộ và ca ngợi.”

“Những vị giữ Khổ hạnh tốt thì tâm sẽ luôn tràn đầy từ ái và lòng vị tha đối với tất cả các chúng sinh, và chừng nào vẫn còn những vị thực hành và duy trì các Khổ hạnh thì Đạo Phật sẽ vẫn còn hưng thịnh và đem lại kết quả ở nơi đó. Bởi vì các Khổ hạnh là cách đưa Đạo (*Magga*) và Quả (*Phala*) ở mọi cấp độ chảy vào các vị ấy và không có nơi nào, lúc nào hay cái gì khác có thể ngăn cản con đường tới Đạo, Quả và Niết-bàn khi mà tất cả những người tu tập đều giữ các Khổ hạnh.”

“Con nên nhớ rõ tất cả những điều này về việc giữ Khổ hạnh sao cho pháp này nhập vào tâm, và cần nghĩ về điều này và quán chiếu để với tới Pháp. Khi đó, bất kể ở đâu, đi đâu, bình an và hạnh phúc sẽ luôn ở bên con, trong con, vì những Khổ hạnh này là nguồn cho mọi Pháp khởi sinh.”

Ngay khi vừa dứt lời, vị A-la-hán chào từ biệt vị Ācariya, bay lên không trung rồi biến mất. Sau khi vị khách đã đi khỏi, vị Ācariya ngẫm nghĩ và kiểm tra lại kỹ càng những gì vị A-la-hán đã hé lộ và dạy mình. Ngài thấy tràn đầy kinh ngạc, vì ngài thậm chí chưa bao giờ dám mơ rằng một vị A-la-hán cao thượng đã đạt đến Niết-bàn lại bỏ công sức đặc biệt và nhân từ đến để dạy ngài về việc giữ Khổ hạnh và nhiều khía cạnh khác nữa của Pháp. Ngài trở nên vững tin vào tất cả các khía cạnh của Pháp và cảm thấy chắc chắn rằng mình đã không bỏ lỡ cơ hội sinh được làm người, và ngài vô cùng tán thán bậc siêu trí tuệ đã

nhân từ tới và chỉ dạy cho mình. Đó là một trong những bậc “Lậu tận”⁶² đã từ không trung đến chỗ ngài.

“Có lẽ tôi có một chút ba-la-mật nào đó giúp tôi có thể nhìn được những thứ mà bình thường không thấy được, và có thể nghe thấy những thứ hoàn toàn không ngờ tới, những thứ mà thậm chí từ khi cha sinh mẹ đẻ tôi chưa bao giờ mơ là có thể nghe hay thấy. Có lẽ, sự tu tập của tôi không phải là không có giá trị gì trong Phật Pháp, vì nếu không thì sao một vị A-la-hán cao thượng lại nhân từ lãng phí thời gian từ trên trời đến đây giúp đỡ tôi?”.

Đêm đó, sau khi ra khỏi nơi ngài ngồi thiền để đi thiền, ngài cảm thấy thân mình như thể bay lên không trung đến mức ngài có thể đi theo đường mà vị A-la-hán đã đi. Khi nỗ lực để thực hành Giáo Pháp, ngài không thấy mệt mỏi, tê cứng hay đau nhức ở đâu cả và đường như Đạo, Quả và Niết-bàn đã tới trong gang tấc, mặc dù trên thực tế thì trong tâm ngài vẫn còn ô nhiễm. Tâm của ngài tĩnh lặng và an bình, thân ngài nhẹ nhàng, và ngài nhìn đâu cũng thấy an toàn, rõ ràng và rộng mở. Đường như không đâu có gì hay đối tượng gây phiền não nào tương tác với tâm và dính mắc với tâm, quấy nhiễu tâm và gây phiền toái cho tâm, luôn luôn hoạt động như một lực tác động của Ma vương (*Māra*) như chúng luôn làm trong quá khứ.

Ngài tiếp tục đi thiền đến khi trời sáng, không hề thấy mệt mỏi hay tê cứng chút nào. Ngài kể với tôi rằng một câu Pháp ngài biết trước đó: “*Dhammapīti sukham seti*” – người có hỷ lạc trong Pháp thì sống và ngủ đều hạnh phúc – điều này đã xảy đến với ngài và trở nên hoàn toàn rõ ràng và hiển nhiên đối với ngài trong đêm đó.

Khi nghe đến đây, người viết cảm thấy như tóc mình dựng ngược cả lên vì niềm hoan hỷ và rất vui sướng đã được nghe về kinh nghiệm của ngài Ajaan, người đã tích lũy đủ ba-la-mật để phát triển theo Pháp cho đến khi ngài thấy được Đạo và Quả ngay trước mặt ngài. Ở bên ngoài, một vị A-la-hán cao cả đã nhân từ bay xuống giúp ngài, còn ở bên trong, ngài được “uống” Pháp, hương vị của Pháp dường như tràn đầy thân và tâm, hương vị của sự bình an

62. *Khīnāsava*: Một danh hiệu dành cho vị A-la-hán, có nghĩa là “đã diệt tận các ô nhiễm” như thường được dịch; nhưng nghĩa đen là “đã diệt tận các luồng chảy ra”, nghĩa là dòng tâm hướng ra thế gian và luân hồi.

hy hữu và không thể mô tả được. Điều như thế này không thể tìm được ở bất kỳ đâu trên thế gian, trên trời, nơi xa hay gần hay bất kỳ đâu nữa ngoại trừ trong nỗ lực và phấn đấu để thực hành và rèn luyện mình theo Pháp. Nhưng những người thực sự cố gắng và phấn đấu theo cách này thì một ngày nào đó sẽ có thể đạt được trải nghiệm như thế, vì cái mang lại những trải nghiệm như vậy là ở trong Pháp, và Pháp thì ở trong tâm, không bao giờ tách khỏi tâm hay đi đâu cả.

CÓ LẼ VỊ ĀCARIYA NÀY CÓ TIỂU SỬ KỶ LẠ NHẤT trong số tất cả các vị đệ tử của ngài Ajaan Mun, vì ngài đã trải qua rất nhiều việc bất thường. Phần lớn là gặp vất vả, khó khăn và thiếu các vật dụng thông thường, cũng như gặp thú hoang và hổ, nghĩa là tính mạng của ngài bị đe dọa – tính mạng mà thế gian nâng niu và gìn giữ hơn bất kể cái gì! Kết quả từ việc này là châu báu trang hoàng và làm giàu thêm tâm cả bên ngoài lẫn bên trong. Bên ngoài, nghĩa là ngài thấy và nghe được những thứ vi tế và kỳ bí nằm ngoài khả năng biết, nghe và thấy của người thường. Ngài liên tục thấy những việc như vậy song song với việc thực hành Giáo Pháp của ngài ngay từ đầu. Còn bên trong, nghĩa là “hương vị” của Pháp luôn hiện diện ở trong tâm.

Từ đây trở đi, bạn đọc có thể sử dụng sự tưởng tượng của mình về vị Ācariya này trong các câu chuyện sau đây về ngài mà chúng tôi sẽ tiếp tục đề cập tới.

Ngài Ajaan đã nỗ lực vì Pháp khi sống trong hang trên núi, và dường như ngài sống cách xa làng mạc hơn trước đây. Ngài mất hơn 2 giờ để đi khất thực mỗi ngày chưa tính thời gian quay về. Khi về tới nơi thì ngài ướt đầm mồ hôi. Nhưng ngài vô cùng hài lòng khi làm việc ấy và sẵn lòng chấp nhận những điều kiện này mà không hề nghĩ đến khó nhọc và thiếu vật dụng, vì thiện của ngài đã thực sự thâm sâu, không bao giờ thấy nhàm chán và tẻ nhạt. Rồi một đêm, không lâu sau khi tâm của ngài trở nên tĩnh lặng và lắng xuống, thì trước mặt ngài hiện ra một vị A-la-hán tiến thẳng đến chỗ ngài từ hư không cho đến khi đến ngay trước mặt ngài rồi từ từ hạ xuống, như thể vị ấy có phanh vậy. Vị A-la-hán hạ xuống cho đến khi chạm đất, rất nhẹ nhàng, rồi ngồi xuống trước mặt ngài Ajaan theo cách thanh nhã nhất. Tên của ngài là Kassapa Thera. Ngài mỉm cười, khắp khuôn mặt ngài rạng rỡ đầy hào quang. Cử chỉ và dáng điệu của ngài toát ra vẻ dịu dàng, nhẹ nhàng của lòng nhân từ. Như thế ngài là một

vị lương y đẩy lòng quan tâm và thận trọng cho bệnh nhân, hỏi xem vị ấy cảm thấy thế nào và sốt sắng giúp đỡ với các loại thuốc khác nhau và các phương pháp khác theo khả năng tốt nhất của mình. Đó là cách của vị A-la-hán này.

Ngay khi ngồi xuống, toàn bộ dáng điệu của ngài thể hiện sự nhân từ và thiện ý giúp đỡ vị *Ācariya* trong Pháp, ngài hỏi nhẹ nhàng:

“Tình hình giữa ngũ uẩn và tâm – chủ nhân của vòng sinh tử của con như thế nào, chúng ổn chứ? Tâm của con có thể nhìn thấy đủ rõ tính độc hại của vòng sinh tử chưa, và đã chán chúng chưa? Ta thấy lo cho con và nghĩ rằng cái tâm có thói quen nằm ngủ mà không thức dậy trong thời gian dài vô tận của con sẽ không chú ý đầy đủ để khát khao thức dậy, đủ để thấy con đường tới Niết-bàn. Đó là một cội kỳ bí đối với chúng sinh trong thế gian này, những chúng sinh không quan tâm tới việc tỉnh khỏi giấc nồng của họ. Giấc ngủ này, sự mê đắm say sưa trong mọi thứ lừa dối họ, luôn luôn hiện hữu ở đó trong các cội của phàm nhân, những người vui thích trong mê đắm nhiều hơn là vui thích trong việc biết và thấy toàn bộ sự thật luôn có đó trong chính những cội này.”

“Đó là lý do ta đến đây, và hiện đang ở đây, ta muốn tùy hỷ (*anumodanā*) với con vì sự mạnh mẽ trong đức tin và sự mãnh liệt trong việc tu tập mà con đang thực hiện.”

Đó là những lời chào hỏi đầu tiên của vị A-la-hán nói với vị *Ācariya*, vì chăm lo và nhân từ đối với ngài. Còn đối với vị *Ācariya*, trong linh ảnh của thiền (*bhāvanā-nimitta*), ngài như thể thực sự đứng dậy và cúi lạy vị A-la-hán và thành tâm đánh lễ, mặc dù tâm của ngài vẫn còn trong định.

Để trả lời cho câu hỏi đầu tiên của vị A-la-hán sau khi từ trên trời hạ xuống, ngài kể về việc hành thiền định của mình:

“Con có thể chịu đựng ngũ uẩn theo cách con người trên thế gian phải chịu. Nhưng đến tâm thì con còn đang cố gắng chiến đấu và giành giật từng chút một để thấy việc tự quên mình và có dính dáng đến mọi loại việc gây phiền toái cho nội tâm và luôn nằm chờ để lừa dối con, luôn làm con rơi vào ảo giác là tệ hại thế nào. Và nhờ vậy mà đạt được một chút bình an và thấy được tính chất tai hại của vòng luân hồi ở mức niệm và tuệ của con có thể.”

Khi vị Ācariya nói xong, vị A-la-hán bắt đầu vén mở Pháp cho ngài, nhấn mạnh đặc biệt vào việc duy trì các Khổ hạnh, rất giống như cách vị A-la-hán trước đã dạy, cuối cùng vị A-la-hán kết thúc bằng một số giải thích về Giới Luật.

Nội dung chính của Pháp mà vị A-la-hán vén mở cho ngài dựa vào việc giữ các Khổ hạnh mà vị Ācariya đã thực hành một cách đúng đắn, như thế này:

“Những thực hành của con hiện nay là cách làm đúng đắn (*sāmicikamma*). Đức Phật và tất cả các vị Thánh Tăng, những con người tuyệt vời nhất, đã từng thích sống đơn độc trong rừng, hang động, trong hang đá cheo leo, dưới bóng cây, và trong rừng sâu. Hay ở bãi tha ma nơi luôn có những thứ để nhắc nhở ta về cái chết. Ngày nào cũng có đàn làng đến vớt xác chết của họ. Xác chết của đàn ông và đàn bà, anh và chị, trẻ con và người già – lúc nào cũng vậy. Bây giờ con đang ở đây lục tìm bằng niệm và tuệ vào những thứ đang xảy ra, những thứ luôn luôn có ở đó mọi lúc, để cho niệm và tuệ sẽ có cách để khích lệ con đi tìm đường thoát ra. Các vị tỳ kheo ngày xưa đã sống như cách con đang sống và hành động bây giờ. Do vậy, cách sống của con là đúng đắn như nó phải là. Không bị tàn mạn và quấy nhiễu bởi những thứ làm tăng thêm *đau khổ trong luân hồi* để cho nó tích lũy trong tâm đến khi ta không thể tìm được chỗ nào để đặt đồng đau khổ đó xuống. Nhưng trong thực tế, các chúng sinh trên thế gian không bao giờ nghĩ đến việc đặt đồng đau khổ xuống. Mà ngược lại họ nghĩ cách ‘chất thêm và phát triển thêm’, mỗi người theo một kiểu riêng, sao cho đau khổ và nguyên nhân của đau khổ gia tăng đến khi nó trở thành đại khổ (*mahanta-dukkha*). Do vậy, sinh và tử của chúng sinh trên thế gian cứ tiếp diễn ở mọi nơi trên trái đất, và không ở đâu ta có thể thấy được cái gì nhiều hơn là bãi tha ma của các chúng sinh, những người đeo đuổi theo sinh tử. Thậm chí toàn bộ nơi này, nơi chúng ta đang ngồi đây, là một nghĩa địa của mọi loại chúng sinh. Không ở đâu có một chút không gian trống nào mà ta có thể nói không phải là nghĩa trang của các chúng sinh, và thậm chí thân của chính con cũng là một nghĩa trang. Do vậy, khi không có gì ngoài sinh và tử của các chúng sinh theo cách này ở mọi nơi, thì ta có thể tìm bình an và thoải mái ở đâu được cơ chứ?”

“Con đã kiểm tra và thấy được là thậm chí cả thân của con cũng là một nghĩa trang, nơi mọi loại chúng sinh sinh ra và chết đi, theo cách giống như cách các chúng sinh sống và chết ở bên ngoài thân như thế nào chưa? Nếu con còn chưa kiểm tra điều này, nghĩa là tuệ giác của con vẫn còn chưa đủ thận trọng khiến con sợ hãi vòng luân hồi để còn tìm đường thoát ra, và do vậy, nó không đến làm phiền con nữa và đưa con đi tái sinh và chết đi hết lần này đến lần khác – không ngừng – đó là điều gây đau khổ và sầu não nhất trong con mắt của những người thông thái nhất.”

“Trí tuệ, nghĩa là kỹ năng và khả năng của riêng tâm có thể thâm nhập vào mọi vật mà không ngoại trừ cái gì – thậm chí cả viên sỏi và hạt cát – không là gì ngoài những thứ thuộc về thế gian quy ước (*sammuti*), và cũng có thể làm một người trở nên dính líu và dính mắc. Những người trí tuệ nhất, do vậy, nghiên cứu tất cả chúng và nhổ tận gốc rễ chúng cho đến khi không còn lại gì cả.”

“Con là một trong những người trong hàng ngũ Tỳ kheo Khổ hạnh có tâm vững chắc giữ mục đích đạt được cảnh giới tự do khỏi khổ đau, và con đang thực hành trên con đường được thiết lập tốt đẹp của những bậc Thánh. Do vậy, con cần sử dụng niệm và tuệ đúng theo cách các vị ấy đã sử dụng. Khi đó, con sẽ làm được điều đúng đắn và phù hợp với mục tiêu ban đầu của việc giữ các Khổ hạnh. Vì các hạnh này được lập nên để tăng cường niệm và tuệ của người tu tập; và cũng là để khơi dậy khả năng khéo léo biết tận tường mọi khía cạnh của mọi việc mà người tu tập tiếp xúc, với mục đích có thể nhổ tận gốc và loại bỏ chúng từng cái một.”

“Điều này được thực hiện không phải chỉ bằng việc nhìn vào những Khổ hạnh này một cách thụ động, lười biếng mà không biết mục đích của việc thực hành này là gì, mà phải biết mục đích của việc giữ các hạnh đó rồi thấy được việc thực hành mỗi Khổ hạnh tập trung tiêu diệt ô nhiễm nào, trạng thái tâm bất thiện nào; và cũng phải biết những hạnh này mang lại cho người thực hành chúng những lợi ích nào theo các cách đúng đắn khác nhau. Thực ra, mỗi Khổ hạnh có mục đích chữa trị riêng của mình, hoặc nhổ lên và loại trừ ô nhiễm trong gốc rễ của một người và tất cả. Bất kỳ loại ô nhiễm nào tìm thấy trong tâm của các chúng sinh trên thế gian thì các Khổ hạnh này đều có khả năng nhổ tận gốc hoàn toàn, với điều

kiện người thực hành các hạnh này có khả năng biết được mục đích của các Khổ hạnh một cách tường tận và đúng đắn. Vì các Khổ hạnh này đã là công cụ để thanh lọc biết bao người bình thường và biến họ thành những người đặc biệt và tuyệt vời.”

“Cách con đang thực hành hiện giờ rất đáng được tán dương, nhưng giải thích thêm thế này là để tăng cường thêm niệm và tuệ của con để các pháp này tiếp tục phát triển và tăng trưởng thêm nhiều hơn nữa. Điều này là phù hợp với các Khổ hạnh vốn là những phương pháp để thanh lọc con người và làm họ ngày càng trở nên thông minh và lanh lợi hơn một cách vững chắc – không chỉ bị dính mắc vào các từ ngữ và ý tưởng “hành trì các Khổ hạnh” như một con vẹt, đó chỉ là sự ngu xuẩn và tự mãn mà không nghĩ tới việc đi theo con đường trí tuệ nhằm tìm kiếm sự khéo léo và thông minh để được trầm mình trong đó.”

“Mỗi một Khổ hạnh có một ý nghĩa rất vi tế, rất khó biết được tất cả các khía cạnh của nó. Do vậy, con cần dùng niệm và tuệ để kiểm tra và quán chiếu mỗi khía cạnh đó, từng cái từng cái một, tới từng chi tiết nhỏ và vi tế. Bằng cách đó con sẽ đạt được giá trị vô hạn từ các Khổ hạnh: Thậm chí cả việc đạt được tự do tuyệt đối (*vimutti*) của Niết-bàn cũng không nằm ngoài phạm vi của chính những Khổ hạnh này làm tác nhân cho sự phát triển trong Pháp.”

“Tất cả các Bậc Cao thượng đều vô cùng trân quý các hình thức Pháp này và các vị ấy dâng hiến cuộc đời và tâm của họ cho các hình thức Pháp đó. Họ cũng ngưỡng mộ và khen ngợi những người có đủ quan tâm để thực hành các Khổ hạnh và nói rằng người như vậy sẽ đạt được điều có giá trị sẽ dẫn họ đến sự hoàn thành trọn vẹn (Giác ngộ) mà không gặp phải chướng ngại. Người đó cũng có thể duy trì truyền thống của các bậc Thánh, vì đó là truyền thống của các bậc Thánh, truyền thống mà các vị đã thực hành ở mọi thời đại. Điều đó là sự thật, không phải chỉ trong đạo của Đức Phật, người đã Giác ngộ trong thời đại này, vì dù một vị Phật có xuất hiện ở đâu hay vào thời kỳ nào đi nữa thì việc giữ các Khổ hạnh vốn luôn đi đôi với Đạo Phật, sẽ luôn có mặt ở đó.”

“Con không nên nghĩ rằng việc thực hành những Khổ hạnh này chỉ có trong tôn giáo của một vị Phật, mà đã luôn có trong tôn giáo của từng vị Phật, cho đến tận thời Đức Phật này. Mỗi một vị Phật, người đã giác ngộ được bản chất thanh tịnh, sự thuần khiết hoàn toàn thoát khỏi mọi ô nhiễm, sẽ dạy và giới thiệu việc thực hành các Khổ hạnh cho các tỳ kheo đệ tử của mình, theo cùng một cách trong từng Giáo Pháp. Vì việc thực hành các Khổ hạnh là hình thức thực hành phù hợp nhất đối với những bậc xuất gia; và những người có mong ước cháy bỏng được giác ngộ sẽ có thể làm được điều đó với quyết tâm sắt đá để thanh lọc và loại trừ ô nhiễm khỏi tâm họ. Điều này xảy ra ngay lập tức một khi hội đủ các nguyên nhân, không chậm trễ và không phải chờ đợi kết quả trong một thời gian dài.”

Vị A-la-hán ngưng một chút và vị *Ācariya* nhân đó hỏi ngài một câu:

“Có một số người hoài nghi và nghĩ rằng Đức Phật nhập Vô dư Niết-bàn⁶³ đã hơn hai ngàn năm rồi. Qua quãng thời gian dài như vậy, quả của cây và các thứ khác nói chung hẳn đã héo theo quy luật vô thường (*anicca*) và không gì còn sót lại được, kể cả gỗ của cây đã chết. Tương tự như vậy, những thứ khác trên thế gian như các ngành nghề, doanh nghiệp và cửa hàng cũng phải sụp xuống đất rồi và rữa ra mà không gì còn sót lại cho thấy sự tồn tại của chúng. Thậm chí cả đồi núi, vững chắc như vậy, cũng có thể thay đổi vì không gì thoát khỏi định luật vô thường. Do đó, khi xem xét “sự xuyên thấu của Pháp” (*Dhammabhisamaya*) mà Đức Phật và tất cả các vị Thánh Tăng đã giác ngộ và đạt được vào thời kỳ đó, theo thời gian đến ngày hôm nay, thậm chí dấu tích nét đại cương của Đạo, Quả và Niết-bàn cũng không thể còn lại cho tất cả những người tốt nếm trải thông qua những phương tiện tu tập mà các vị ấy đã thực hành. Pháp đó chắc chắn sẽ mai một dần dần cho đến khi biến mất y như tất cả các hiện tượng khác.”

“Về phía con, con không có đủ trí tuệ để chỉnh sửa những ý nghĩ sai lầm như vậy cho toại nguyện. Nhưng hôm nay con đã có cơ hội tuyệt vời nhất và cơ may bất ngờ được một vị A-la-hán cao thượng nhất đến thăm từ trên

63. *Parinibbāna*: Có nghĩa là cái chết của Đức Phật hoặc một vị A-la-hán mà không còn tái sinh nữa. Thực ra, đó có nghĩa là việc tan rã của năm uẩn, nhưng tâm trong sạch là Đức Phật hoặc vị A-la-hán không chết vì tâm không vô thường (*anicca*).

không trung và đã dành cho con bao nhiêu từ ái và lòng bi mẫn. Do vậy, trước khi ngài đi, con xin hỏi câu này phát sinh từ trong tâm của con: Về Đạo, Quả và Niết-bàn trong Giáo Pháp – những pháp đi ngược lại mọi thứ của thế giới tương đối, giả định (*sammuti*) – thì liệu các pháp này rồi cũng đi theo cách của tự nhiên cùng với thế gian luôn thay đổi (*anicca*) không ạ? Hay có điều gì khác xảy ra? Nói cách khác, khi thế gian thay đổi, Pháp có thay đổi không, khi thế gian suy thoái thì Pháp có mai một không, khi thế gian biến mất thì Pháp có biến mất không, và khi mọi thứ trở nên vô nghĩa thì Pháp cũng có trở nên vô nghĩa hay không? Những sự xáo trộn này có ảnh hưởng đến Đạo, Quả và Niết-bàn không, để rồi những Pháp này cũng phải đến hồi tận diệt, bị cắt đứt và biến mất, tuân theo cùng một quy luật như toàn bộ môi trường đi theo Vô dư Niết-bàn của Đức Phật. Hay còn phải thế nào nữa ạ?”

“Theo như con hiểu thì việc nhập Vô dư Niết-bàn của Đức Phật chỉ liên quan đến Đức Phật thôi và hoàn toàn không liên quan đến các nguyên tắc của Pháp và Giới Luật mà Đức Phật đã đặt ra và chỉ dạy để đạt được Đạo, Quả và Niết-bàn theo bất cứ cách nào. Nhưng có những người còn nghi ngờ không biết quãng thời gian đã trôi qua từ khi Đức Phật nhập Vô dư Niết-bàn có ảnh hưởng đến Đạo, Quả và Niết-bàn hay không. Ví dụ, họ nói rằng Đức Phật nhập Vô dư Niết-bàn đã hơn hai ngàn năm trước và chắc rằng Giáo Pháp của Đức Phật cũng đã mai một dần dần và rằng như vậy sẽ không có Đạo và Quả bây giờ nữa. Thêm nữa, rằng mặc dù ta có thể tu tập nhưng cũng chỉ là để gặp khó khăn và vô ích thôi, không có kết quả gì hết. Đại loại con nghe được những điều như vậy và con cảm thấy điều đó khá trái ngược với những điều Đức Phật nói và có lẽ sẽ gây nên dao động và bất ổn trong Giáo Pháp và Phật tử, tạo nên sự hồ nghi và không chắc chắn như có thể thấy được. Những kiểu hiểu như vậy không mang lại lợi ích cho ai và chỉ làm náo động Giáo Pháp và tâm của mọi người, làm họ u sầu và bối rối.”

Vị A-la-hán trả lời:

“Nếu Pháp cũng có cùng một bản chất như quả mọc trên cây, các ngành nghề, cửa hiệu, nhà cửa và tất cả các loại khác nữa trong các cõi của thế giới

tương đối (*sammuti*), tức là tuân theo luật vô thường (*anicca*), thì Pháp cũng đã phải biến mất hoàn toàn từ lâu rồi. Khi đó thì không ai có thể học Pháp được nữa và không ai có thể biết được hương vị của nó thế nào trong tâm, thậm chí chỉ trong khoảnh khắc. Mà cũng không có vị Phật nào và vô số các vị Thánh Tăng của mỗi vị Phật ấy cũng không thể có cơ hội xuất hiện trong thế giới vô thường (*anicca*) này. Thậm chí vô số những người sẽ chứng ngộ trong tương lai cũng không thể có được nữa, điều đó có nghĩa là sự ra đời của bậc Thánh nhân, phẩm chất của bậc Thánh nhân (*Ariya-vāsana*), và dòng Thánh nhân cũng theo đó mà không có nữa. Nhưng thực tế là tất cả các vị Phật và các vị Thánh Tăng trong cả quá khứ lẫn tương lai đều đã và đang xuất hiện, hết vị này đến vị khác, một cách chắc chắn mà không bị mất hay phai nhạt nền tảng và gốc rễ (Pháp). Dường như những người đặc biệt – lương thiện và đức hạnh vẫn xuất hiện, đó là những bậc mà con người trên thế gian vẫn cung kính đánh lễ và thờ phụng như lý tưởng của họ cho đến tận ngày nay, và đó là vì Pháp không có cùng một tính chất như nhà cửa và những thứ chỉ dột thời khắc mà đổ sụp xuống con người và giết họ, chỉ vì phải tuân theo định luật vô thường.”

“Cụm từ – ‘Pháp vượt thời gian (*Akālika*)’ – nghĩa là gì nếu không nói đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối của Pháp vượt ra ngoài ranh giới của thế gian quy ước, tương đối? *Dhammasāra* có nghĩa là gì? *Dhammasāra* (cốt lõi của Pháp) là vượt thời gian; ‘đó’ là Pháp Chân thật, không thể tìm thấy trong điều kiện hạn chế của ‘Pháp thiện’ (*Kusala-Dhamma*) và ‘Pháp bất thiện’ (*Akusala-Dhamma*) là những Pháp vô thường theo cách thức y hệt như tất cả những sự vật, hiện tượng khác trên thế gian. Do vậy, chúng ta nói rằng: ‘Pháp phát triển’, hay ‘Pháp suy thoái’ – là tuân theo chính những nguyên tắc của thế gian nói chung. Nhưng không có chỗ cho điều này trong ‘cốt lõi của Pháp’ – như Pháp trong tâm của Đức Phật và tâm của các bậc đã Giác ngộ (*Jināsava*), nơi không có gì ngoài ‘Pháp vượt thời gian’, nơi không có quy luật hay điều kiện nào có thể lọt vào để tác động đến hoặc làm hại được tâm.”

“Loại Pháp này là cốt lõi thật sự của Pháp. Pháp không có nhân hay duyên nào có thể hợp lại với nhau làm cho mọi thứ khởi lên – như những thứ chúng ta thấy trên thế gian. Dù cho những thứ này có thay đổi và mất

đi bao nhiêu ý nghĩa, suy thoái hay biến mất đi chăng nữa, cốt lõi của Pháp vẫn là Pháp có ý nghĩa trong bản thân nó, cho dù có ai tôn kính hay tin nó hay không. Pháp này vẫn có thể tồn tại với sự tròn đầy của mình và mãi mãi vẫn là ‘*Akālika Dhamma*’ (‘Pháp không thời gian’). Tất cả các vị Phật và các vị Thánh Tăng đều trở về nương tựa và tôn kính Pháp này, và thế gian cũng niệm nhớ cốt lõi Pháp này và tôn kính Pháp đó. Việc nhập Vô dư Niết-bàn, không phải chỉ đối với một số vị như Đức Ấn sĩ Gô-ta-ma, mà đối với tất cả các vị Phật, chỉ liên quan duy nhất đến thân vật lý của các Ngài, thân này đi theo con đường của ba đặc tính (*Ti-lakkhaṇa*)⁶⁴ luôn có mặt ở đó trong mọi chúng sinh và các pháp hữu vi, những thứ được tạo ra (*sankhāra*) ở khắp mọi nơi – và do vậy, các Ngài chỉ rời khỏi thế giới này thôi. Nhưng điều đó không thể nào ảnh hưởng đến “Bản-chất-Phật-Thanh-tịnh” là cốt lõi của Pháp chân thật này, hay có thể làm cho Pháp thay đổi, suy thoái hay biến mất hết cả.”

“Bất kỳ khi nào và ở đâu có bất kỳ vị Phật nào nhập Vô dư Niết-bàn thì sự kiện đó không thể làm xáo trộn Đạo, Quả và Niết-bàn, những điều mà người tu tập đúng đường (*sāmaṇi-kamma*) vẫn sẽ đạt được trong tương lai. Nói cách khác, những ai đi theo chánh đạo giống hoàn toàn như cách các vị Phật đã dạy đều sẽ thấy kết quả khởi sinh liên tục từ việc tu tập của mình, y hệt như thể Đức Phật vẫn còn tại tiền. Không có gì thực sự thay đổi cả, vì thậm chí Vô dư Niết-bàn đã xảy ra một ngàn hay mười ngàn năm trước thì đó cũng chỉ là thời gian tương đối và những quy ước mà con người sử dụng trong thế gian. Còn đối với ‘Pháp’ này, nó không phụ thuộc vào thời gian hay không gian – như thế gian vẫn hiểu – vì ‘Pháp’ phụ thuộc vào Pháp mà không phụ thuộc vào bất kỳ sự trợ giúp hay điều kiện nào khác nằm ngoài đặc tính của Pháp chân thật.”

“Cốt lõi của Pháp’ này là điều kỳ diệu nhất trên thế gian cho dù có ai biết đến nó hay không. Nhưng với câu hỏi Pháp là gì, và liệu còn tìm được Pháp trên thế gian hay không, thì Pháp vẫn chỉ là Pháp, tồn tại trong trạng thái tự nhiên của chính nó.”

64. Các đặc tính: 1) *Anicca* – vô thường, biến đổi, không bền vững. 2) *Dukkha* – không hài lòng, không vừa ý, đau khổ. 3) *Anattā* – ngũ uẩn không phải là cái tôi riêng biệt hay tập thể, cũng không có một “thực thể độc lập” trong ngũ uẩn đó.

“Do vậy, nếu nói rằng ‘Đức Phật đã nhập Vô dư Niết-bàn từ hai đến ba nghìn năm trước, rằng Đạo, Quả và Niết-bàn đã suy thoái và phai nhạt không thể khôi phục được nữa, và rằng nó đã mất hoàn toàn như đồ cổ đến nỗi thậm chí nếu ta có tu tập thì dù có tu nghiêm ngặt hay tốt thế nào chăng nữa, cũng chỉ làm khó cho chính mình một cách vô ích mà không thu được kết quả phù hợp nào từ đó cả; bất cứ ai nói những điều như vậy đều không phù hợp với ý nghĩa và ý nguyện của Đức Phật, người đã tuyên bố và chỉ dạy thế gian qua việc dùng Pháp Sự thật (*Sacca-Dhamma*). Điều đó cũng không phù hợp với con đường hoặc mục đích của Giáo Pháp đã được Vị Thầy Vĩ Đại, Đức Phật, người đã tận diệt được mọi ô nhiễm của mình và đạt được trạng thái tuyệt vời cao thượng nhất trên thế gian, đã truyền lại cho chúng ta. Không một nguyên tắc nào trong Giáo Pháp của Đức Phật mà những người có niềm tin vào Vị Thầy Vĩ Đại, Pháp và Giới Luật vẫn áp dụng, nghĩ tới, là lãng phí thời gian và tạo chướng ngại cho chính mình mà không mang lại chút kết quả nào. Thực ra, suy nghĩ và học hỏi như vậy mới là chặn đứng con đường của ta, làm ta không tìm được lối ra. Do vậy, những ai có niềm tin vào Giáo Pháp, Pháp mà Vị Thầy Vĩ Đại, người trong sạch thanh tịnh, đã ban cho chúng ta thì không nên nói theo cái cách như tự lấy cả mớ gai mà đâm vào mình. Vì làm như vậy như người đã đầu hàng, không tìm được lối thoát cho hoàn cảnh của mình, mặc dù vẫn còn một đường thoát. Do vậy, người đó trở thành người thảm bại, vô vọng, đầy sầu khổ, mặc dù anh ta vẫn còn sống và có khả năng và cần tận dụng cơ hội để làm gì đó có ích khi còn có thể.”

Vị A-la-hán tiếp tục giảng theo một cách đầy cảm hứng như sau:

“Con không biết là vẫn còn những người đang chờ đợi cơ hội để tự trở thành người dẫn đầu của Giáo Pháp như làm Vị Thầy Vĩ Đại của thế gian, mặc dù tính cách của họ vẫn còn đầy ô nhiễm và si mê ư? Vẫn còn rất nhiều người trên thế gian này có những thứ bẩn thỉu như vậy trong họ. Còn con thì sao? Con có phải là một người nữa trong số những người đang chờ cơ hội để trở thành Thánh Tăng của vị thầy bẩn thỉu đó không?”

Ngài Ācariya trả lời:

“Riêng với con, con chưa bao giờ bị những câu chuyện đó quấy nhiễu hay lung lạc khỏi các nguyên tắc của Pháp, thậm chí là không một tích tắc nào trong ý nghĩ. Từng khoảnh khắc một, tâm và thân trong các trạng thái khác nhau đều quyết tâm chắc chắn với mục đích đạt được Đạo, Quả và Niết-bàn bằng phương tiện của *Svākkhāta Dhamma*⁶⁵ với niềm yêu thích và say mê. Lý do mà con kính cẩn hỏi ngài về vấn đề này là vì con cảm thấy cần, vì con là một người cố gắng làm các thứ giúp đỡ thế gian nhiều nhất có thể, nhưng nếu con phải dựa hoàn toàn vào sức lực của chính mình thì con sợ rằng con không đủ khả năng để chỉ ra đường đi và làm tan hồ nghi trong tâm những người có những ý tưởng này. Vì đây là vấn đề ảnh hưởng sâu sắc đến cả Giáo Pháp và các cư sĩ Phật tử là những người thường xuyên tiếp xúc với Giáo pháp. Do vậy, khi con thấy có cơ hội tốt như thế này thì con tận dụng để kính cẩn hỏi ngài, để cơ hội này có thể là ngọn đèn chiếu sáng rực rỡ con đường cho con và cho những người có một chút sự sáng sủa trong mắt và tai của họ, vì từ ái mà ngài ban cho con ở đây. Vì ngài, Bậc Đại Đức, một người trong số những con người cao quý nhất, đã từ tâm mà ban ơn cho con, và ngài biết toàn bộ Pháp một cách chắc chắn – là điều rất hiếm thấy trong thế giới của loài người.”

Vị A-la-hán tiếp tục dạy:

“Việc hỏi những câu hỏi như vậy vì người khác là đúng và tốt. Nhưng để đúng thật sự thì con phải nhìn những lúc mà tâm là mối nguy hiểm cho chính con. Thậm chí nếu chỉ có một chút xíu nguy hiểm thì con cũng phải biết như vậy và cần biết cách loại bỏ nó, vì nguy hiểm trong nội tâm, như những điều chúng ta đã nói tới, có khả năng làm hại nhiều hơn rất nhiều những nguy hiểm ở bên ngoài. Bậc hiền trí biết rất rõ điều đó. Nhưng để chắc chắn rằng con hiểu hết những điều này, ta sẽ điểm lại những nét cơ bản trong những sự thật của Pháp một lần nữa.”

“Không có người nào, thế lực nào, hay cái gì trong toàn vũ trụ có thể bắt Pháp không mang lại kết quả cho bất kỳ ai tu tập Pháp đúng cách (*sāmaṅgikamma*). Điều này không chỉ đúng cho những thời gian và địa điểm mà chúng ta nói tới trước đây, mà còn đúng cho bất kỳ nơi đâu và vào bất kỳ lúc

65. *Svākkhāta Dhamma*: Pháp được khéo giảng, ý nói đến Giáo Pháp của Đức Phật.

nào. Bất kỳ thế lực nào có thể có trong cả Tam giới, nếu tập hợp con người và sức mạnh của cả Tam giới để ngăn cản Pháp mang lại kết quả cho những người tu tập tốt, thì không phải sợ rằng chúng sẽ có thể thành công. Pháp vẫn luôn luôn là Pháp và luôn đem lại kết quả theo đúng với Pháp, thế nên bất kỳ khi nào tu tập đúng và thích hợp thì không gì có đủ sức mạnh và khả năng để ngăn cản chúng đắc Đạo, Quả và Niết-bàn, bất kể người tu tập là ai, ở đâu và khi nào. Đừng để suy nghĩ của con thành bùn ươn đặc quánh, đến nỗi con bước lên chông gai mà không nhìn thấy, làm mình – người có giá trị lớn như vậy – đau đớn và khổ sở, gây nên đổ vỡ và tàn lụi, chỉ vì sức mạnh thống trị của ngu dốt và si mê thúc ép và kéo ta theo hướng của chúng. Vì đó là những ‘sự thật của Pháp’ (*Sacca-Dhamma*) mà mỗi người trong chúng ta đều có trong mình. *Cặp sự thật của Pháp đầu tiên liên quan đến sự dính lúu và dính mắc là Đau khổ và Nguyên nhân Hình thành Đau khổ (Samudaya)*. Hai sự thật này, qua ảnh hưởng tâm linh của chúng, là những cái điều khiến chúng sinh không biết ý nghĩa của sống và chết, thích tích lũy rất nhiều sống chết mà không bao giờ thỏa mãn. Nói cách khác, hai sự thật này là những chướng ngại chặn đứng Đạo, Quả và Niết-bàn, và sẽ không cho Đạo, Quả và Niết-bàn có thể khởi sinh trong tâm khi họ vẫn còn thích đau khổ, tạo ra đau khổ và tiếp tục tích lũy chúng.”

“*Bất cứ khi nào Đau khổ khởi sinh trong tâm của chúng sinh, nó đều có xu hướng làm họ mất hết các căn lý trí (niệm–tuệ)*. Việc suy nghĩ, mà trước đây họ có thể sử dụng một cách đúng đắn và khéo léo, giờ đã trở nên hoàn toàn ngu ngốc, ham mê lạc thú và gây trở ngại, khiến họ không còn đường thoát nữa. Điều duy nhất họ có thể làm là ngồi hay nằm xuống mà nhìn đau khổ của chính mình trong khi hành động theo những cách phơi bày đau khổ của mình ra ngoài – như những người không có lối thoát và không quan tâm tới việc tìm đường thoát theo hướng đúng đắn.”

“*Samudaya*, Quá trình Hình thành Đau khổ, nghĩa là suy nghĩ khởi sinh, lớn lên và phát triển thành vô vàn loại khác nhau, hay trí tưởng tượng theo vô số dạng, phát sinh từ ba loại tham ái (*tanhā*) – đó là tham muốn dục lạc (*kāma-tanhā*), tham muốn tồn tại (*bhava-tanhā*), và tham muốn thay đổi và trở thành cái gì đó khác (*vibhava-tanhā*). Ba loại tham này là những thủ lĩnh dẫn dắt ta suy nghĩ, hình thành khái niệm và tưởng tượng không ngừng, và

chúng đem đến sự không hài lòng để đốt cháy tâm ta đến nỗi nó thành một ngọn lửa, hòa vào cùng một loại lửa mà ta đã tạo ra và có lúc này, và không thể dập tắt được. Hoặc là, đó là cái mà ta không có ý muốn dập tắt mà thay vào đó, còn tiếp tục phát triển đến độ lửa của nó bùng cao lên mãi, và nó có thể tiếp tục bắt lửa vào cả thế giới mà không có cách dừng. *Samudaya* – nguyên nhân hình thành Khổ bao gồm ba hình thức này của tham ái. Ba loại tham ái này có thể ‘đóng cửa’ đi tới Đạo, Quả và Niết-bàn, gây trở ngại đến mức không thể đạt được Đạo, Quả và Niết-bàn nữa. Không có dịp đặc biệt hay ánh sáng chói chang nào có thể loại bỏ được ba loại tham ái này, vì không gì có thể làm được điều đó trừ Sự thật của Pháp (*Sacca-Dhamma*). Đó là cái duy nhất có thể nhổ tận rễ quá trình tạo ra Khổ (*Samudaya*), sự đen tối này, và tận diệt nó một cách chắc chắn.”

“Hai Sự thật còn lại của Pháp là *chữa trị*, tận diệt Khổ (*Nirodha*) và *Thánh Đạo* (*Magga*), là những công cụ để làm việc đó. Trong toàn bộ lĩnh vực Tạo Khổ (*Samudaya*), không có gì giống hai Sự thật này, hay cái gì có được khả năng như hai Sự thật này. *Nirodha* là cái diệt tận Khổ, loại bỏ nó dần dần từng chút một, tùy theo sức mạnh và khả năng của Đạo (*Magga*) – bao gồm giới, định và tuệ. Khi ‘Thánh Đạo’ đủ mạnh thì ô nhiễm ít có khả năng tìm được chỗ để trốn. Khi đó, nó trở thành diệt tận Đau khổ mà không phụ thuộc vào thời gian, nơi chốn hay bất kỳ cái gì khác mà phần lớn mọi người nghĩ là cần thiết. Chỉ có *Nirodha* (Diệt) và *Magga* (Đạo) thực hiện được chức năng tiêu diệt được ô nhiễm này, không có gì khác nữa.”

“Còn có sự khác biệt nào từ việc giữ niềm tin vào các sự thật về Pháp của Đức Phật, tràn đầy Sự thật của Pháp, như ta vừa giải thích, so với những niềm tin trống rỗng kia là những cái không có bản chất thật, chỉ tự phô trương trong lời nói, như con đã nói lúc trước? Con cần sử dụng trí tuệ của mình để kiểm tra vấn đề này và thu nhận giá trị từ Pháp đó. Đã đề cập đến vấn đề này, con không nên chỉ để nó trôi qua một cách vô ích. Nếu con còn có hồ nghi nào nữa thì con cần mang ra ngay bây giờ, vì có được cơ hội đàm luận về Pháp (*Dhammasāṅkaccha*) như thế này, một phúc lành thực sự, thật là hiếm hoi và không dễ dàng gì.”

Khi đó, vị A-la-hán ngưng lại một chút, và khi ngài thấy vị Ācariya không hỏi thêm gì nữa, ngài tiếp tục nói về Giới Luật.

“Giới Luật khi tu tập là cái trang điểm cho vị Sa môn (ẩn sĩ), khẳng định về thanh nhã trong ứng xử và phong cách của vị ấy. Vì bất kỳ ai tuân thủ nghiêm ngặt Giới Luật, người đó sẽ có cách cư xử thanh nhã về thân, khẩu và ý. Về thanh nhã của vị Sa môn nằm trong thái độ ứng xử của vị ấy, đó là hành vi không lỗi lầm thể hiện ra trong mọi việc vị ấy làm. Vị Sa môn nào luôn giữ Giới Luật chặt chẽ trong đời sống và cách sống của mình là người luôn bình an. Vị ấy bình an khi sống một mình, bình an khi sống với huynh đệ và với những người khác nói chung. Khi ở trong rừng núi hay khi đối mặt với nguy hiểm đủ loại, không gì dám làm hại vị ấy vì đã có chư Thiên bảo vệ và mọi người đều yêu quý vị ấy. Vì Giới Luật vừa có tác dụng như nguồn dinh dưỡng và vừa làm bức tường tránh cho Đạo và Quả khỏi bị phá vỡ và rò rỉ.”

“Cuộc đời của vị Sa môn là cuộc đời của người có ứng xử đạo đức trong sạch, cuộc đời sống động và vui vẻ. Chúng ta là những Sa môn và là ‘Con của dòng *Sākya*’ có ứng xử đạo đức trong sạch và vì vậy chúng ta không nhất thiết chỉ phải sinh vào thời của Đức Phật. Sinh ra vào bất kỳ thời nào và địa điểm nào và thuộc chủng tộc nào, màu da nào hay quốc tịch nào chẳng nữa, chúng ta vẫn là những Sa môn và con của dòng *Sākya*, từ vị cấp cao nhất đến thấp nhất – người mới sinh ra. Như cha mẹ có nhiều con sinh vào những thời gian và địa điểm khác nhau, nhưng tất cả đều là con của cùng một cha mẹ.”

Sau khi đã kết thúc thời Pháp này, vị A-la-hán tiếp tục chỉ dẫn lần cuối cho ngài trước khi ra đi, vì quan tâm tới vị Ācariya và vì Phật Giáo, theo cách cảm động nhất.

“Ta sắp từ giã con bây giờ – ít nhất là như thế giới quy ước hiểu về hình ảnh và hình dáng. Con cần luôn giữ Vị Thầy Vĩ Đại ở trong con, nghĩa là cần có Pháp và Giới Luật hiện hữu trong tâm, thân và trong lời nói của con trong mọi hoàn cảnh. Để đạt được giải thoát, không gì con có thể đảm bảo và tin tưởng chắc chắn hơn Pháp và Giới Luật, chính là “Pháp Giải thoát” (*Niyyānika-Dhamma*). Con không nên theo và suy nghĩ về bất kỳ điều gì

trừ phi làm điều đó vì mục đích về Pháp và Giới Luật – trọng tâm của Vị Thầy Vĩ Đại. Con cần để cho Pháp và Giới Luật thể nhập vào con để giúp đỡ con, và rồi sự thanh tịnh và giải thoát sẽ là kho báu vô giá của con, chỉ cho mình con thôi.”.

Ngay trước khi vị A-la-hán đi, bằng cách nâng mình lên và bay lên không trung, ngài nhìn vị Ācariya với sự triu mến và từ ái một lát. Rồi ngài từ từ nâng mình lên, chậm rãi và chắc chắn, là một cách thu hút chú ý của vị Ācariya và tạo ra ấn tượng sâu đậm và lâu dài về ngài, in đậm trong trí nhớ (*atitārammaṇa*) của vị Ācariya từ đó trở đi.

Còn đối với vị Ācariya, ngài ngồi với lòng tin thành, khao khát và tiếc nuối, và với chú ý tập trung hoàn toàn trong suốt quá trình hành thiền phát triển tâm (*citta-bhāvanā*), như thể ngài thậm chí không chớp mắt “bên trong” của mình khi đó. Rồi hình ảnh của vị A-la-hán biến mất trên bầu trời không còn chút dấu vết gì – ngoại trừ trí nhớ về hình ảnh này có ấn tượng sâu đậm trong ngài, không bao giờ phai nhạt trong suốt quãng đời còn lại. Đó là một trải nghiệm tuyệt vời và kỳ lạ mà ngài hiếm khi gặp được trước đây.

Đêm đó, ngài hành thiền đến tận sáng, giống đêm vị A-la-hán Bhākula đến thăm từ trên trời và giảng Pháp cho ngài. Vị A-la-hán Kassapa dành cho ngài ba tiếng đồng hồ giảng Pháp và nói chuyện chung chung. Khi vị A-la-hán đi rồi thì tâm của ngài xuất khỏi định, rồi sau đó ngài dần dần hồi tưởng lại Pháp và Giới Luật được vị A-la-hán truyền cho, và vị Ācariya suy nghĩ, ôn lại lần nữa. Khi làm như vậy, ngài nhập định hoàn toàn, và trạng thái hỷ lạc này tràn ngập toàn thân và tâm ngài đến độ ngài quên ngủ trong đêm đó. Vì Pháp mà ngài đã nhận được từ linh ảnh⁶⁶ mà ngài kể cho chúng ta thật là thâm sâu và thật khó có thể diễn tả sự thật của nó một cách chính xác. Thậm chí trong những lúc khác, khi tâm của ngài không ở trong trạng thái thiền định, nó cũng làm cho ngài hồi tưởng lại và luôn nghĩ tới vị A-la-hán, và dường như là nó tiếp thêm sức

66. *Nimitta*: Tượng, linh ảnh. Đây là một hình thái nhận thức tinh thần thường ở dạng hình ảnh, nhưng có thể xảy ra ở bất kỳ giác quan nào. Nó giống như một hình ảnh trong mơ, nhưng thường xuất hiện cực kỳ rõ ràng và thường là trong trạng thái bình thường có ý thức, do vậy linh ảnh này có thể là một đối tượng vật lý trong thế gian. Có rất nhiều nguyên nhân để có linh ảnh, thường là trong nội tâm, nhưng đôi khi cũng do lý do bên ngoài nữa.

mạnh và là nguồn động viên cho tâm của ngài trong một thời gian dài. Đồng thời, việc tu tập của ngài trở nên chắc chắn và kiên định. Đường như cường độ của Pháp nguyện tới được và đạt được nơi nương tựa mà vị A-la-hán đã giải thích với từ tâm như vậy, đã trở nên mạnh mẽ phi thường. Như thế ngài tới được và đạt được “lãnh địa của Pháp” là giải thoát khỏi Đau khổ khi ngài hồi tưởng lại những chỉ dẫn của vị A-la-hán. (Ở một vài chỗ, vị A-la-hán nhấn mạnh điều ngài nói là quan trọng riêng đối với vị *Ācariya*. Nhưng người viết cảm thấy không phù hợp khi viết những phần đó ra đây, vì sợ rằng điều đó có thể gây tổn thất cho ngài và cũng làm độc giả không hài lòng. Do vậy, người viết xin độc giả thứ lỗi vì bỏ qua những chỗ mà một số độc giả có thể thích được đọc đầy đủ).

GẶP MỘT CON RẮN ĐỘC

Đây là một sự việc kỳ lạ và không ngờ tới xảy ra theo cách rất đáng chú ý.

Vị *Ācariya* chuẩn bị đến ở trong một cái động tu tập theo Pháp của ẩn sĩ. Nhưng trước khi đi tới động, dân làng ở đó đã cảnh báo ngài rằng có một con rắn đen rất độc sống trong động đó đã nhiều năm rồi. Họ nói rằng thân của nó không lớn hơn cái pin của chiếc đèn pin to treo trên yên ngựa và dài hơn 1m một chút, nhưng nó dữ tợn kinh khủng. Con rắn này đã làm hại một số người rồi, nhưng không ai dám làm gì vì sợ nó có thể có sức mạnh thần bí nào đó. Cuối cùng, dân làng đặt tên cho nó là “Chúa động”. Họ nói, không ai có thể tới đó và ở lại qua đêm vì nếu thế thì chắc chắn con rắn sẽ ra vào tối hôm đó, trong đêm đó hay sáng hôm sau, phùng mang và rít lên kiểu hăm dọa. Nếu có thể, nó sẽ cắn họ nữa và đã có nhiều người là nạn nhân của nó, nên bây giờ mọi người đều sợ và không ai dám qua đêm trong động.

Tuy nhiên, ngài Ajaan nghĩ rằng ngài muốn đến và ở tại động đó để làm công việc của mình theo đường Đạo. Rồi ngài yêu cầu dân làng dẫn ngài đến đó mặc dù họ nói với ngài rằng không ai tin được con rắn này dữ thế nào và nó có thể làm hại ngài thế nào, không ai có thể nói được. Do vậy, họ không muốn ngài đến ở đó, nhưng ngài thuyết phục họ, lý luận rằng nếu thời điểm của một

người đã tới thì người đó sẽ chết kể cả khi đang nghỉ tại ngay nhà mình mà không ai có thể làm được gì hết.

“Tôi đã thấy điều này nhiều lần đủ để tôi có niềm tin vào nghiệp đã bắt rễ sâu trong tâm tôi, và tôi đã sống ở đủ nhiều hang động rồi nên tôi khá quen với việc đó – nhiều đến mức trên thực tế, nếu có thể thì thân và tâm tôi đã biến thành đá và núi rồi và không thể chịu được trạng thái con người hiện tại của mình. Dù cho tôi ở tại động đó mà chưa đến ngày tận số của mình thì tôi vẫn có thể tiếp tục sống cuộc đời tỳ kheo, giống như tôi đã và đang sống đến bây giờ và tôi không thể biến thành một cái gì khác cả. Rắn là một con vật, tôi là con người và cũng là một tỳ kheo luôn có giới và Pháp trong mình. Tôi không ghen tị với ai, mà cũng không áp bức và làm hại ai, nên nếu con rắn ấy tấn công tôi và tôi chết, thì đó chắc hẳn là vì nghiệp bất thiện của tôi và những việc làm xấu ác của tôi trong quá khứ. Như thế còn tốt hơn là sợ hãi quay về, quả xấu của nó vẫn theo tôi và xảy đến với tôi trong tương lai. Người có trí siêu việt cũng sẽ ngợi khen tôi, nói rằng tôi thật sự tin vào nghiệp. Vì những lẽ đó, tôi muốn đi đến đó kể cả khi vì thế mà tôi phải chết.”

Nói như vậy rồi, ngài lên đường đến động với một vài dân làng dẫn đường cho ngài.

Khi đến nơi và ở trong động, ngài cảm thấy thân thể rất khỏe mạnh và thoải mái. Ở đó một mình, tâm ngài vui vẻ và nhẹ nhõm. Ngày thứ hai, vào buổi tối, ngài thấy một con rắn đen trườn ra khỏi khe đá, từ từ, chậm chậm, nó tiến tới trước mặt ngài khi ngài đang ngồi trên một chiếc chõng tre nhỏ, quán chiếu về Giáo Pháp. Nó đến theo cách của kẻ theo bản năng coi mình có sức mạnh hơn người để làm hại kẻ khác. Khi vị Ācariya thấy con rắn tiến về phía mình không hề sợ hãi và như thế nó thực sự muốn làm gì ngài, ngài lập tức nhớ đến lời dân làng và ngài biết rằng đây chắc hẳn là “con rắn giết người” mà dân làng kể tới, nếu không thì nó không bao giờ lộ mình một cách táo tợn, không chút sợ sệt như vậy. Vị Ācariya nghĩ:

“Ta đến đây là để tu tập Pháp mà không hề nghĩ tới việc làm hại ai. Kể cả những chúng sinh nhỏ bé ta cũng luôn có từ ái đối với chúng và coi

mạng sống của chúng cũng như mạng sống của chính ta. Ta chưa bao giờ tự kiêu rằng ta là một con người và là một tỳ kheo có địa vị cao hơn nhiều so với các chúng sinh khác cùng đồng hành trong sinh, lão, bệnh và tử ở khắp Tam giới. Kể cả con rắn đen này cũng là bạn đồng hành của ta trong hạnh phúc và khổ đau, cả sinh và tử nữa. Nhưng, khi ta không tỏ một dấu hiệu tranh chấp nào, hay có bất kỳ ý định nào để đánh hay làm hại nó, thì tại sao con rắn này lại quyết tâm đến giết ta, người có thể làm bạn của nó trong sống và chết, vì trên núi này nó không thể tìm được một người bạn nào khác đáng tin cậy hơn cả. Khi ta điếm lại, giới hạnh của ta trong sạch trong Pháp, ví dụ như từ ái mà tâm ta có tràn đầy, có được là nhờ sức mạnh của tâm của ta và Pháp mà ta đã phát triển được nhờ việc tu tập. Nếu bất chấp điều đó, chúng sinh này vẫn đủ mạnh mẽ và nhẫn tâm giết hại ta, thì đó chắc chắn là do trong một kiếp trước ta đã vô cùng tàn bạo và hung dữ đến nỗi không có vực sâu nào trong địa ngục rộng lớn có thể chứa được ta và cho ta những kết quả đáng phải nhận vì nghiệp xấu ác như vậy. Bây giờ ta phải chấp nhận sự hung bạo của con rắn này, là chúng sinh mà ta đã đối xử hung bạo trong quá khứ và không thể trốn thoát khỏi nó được. Ta không được tìm cách trốn khỏi nghiệp xấu ác của ta. Nếu đã đủ dũng cảm để làm những việc như vậy, thì bây giờ ta cũng phải đủ dũng cảm để chấp nhận những kết quả xấu ác. Khi đó ta mới xứng đáng với cái tên của người hoàn toàn tin tưởng vào nghiệp.”.

Khi quyết định như vậy rồi, ngài liền nói với con rắn đã dừng trước mặt ngài cách khoảng 2 thước đang phùng mang chờ cơ hội. Ngài nói:

“Tôi đến đây, không có ý xấu hay ý muốn làm hại bất kỳ ai, mà là để phát triển Pháp và hạnh phúc của tôi và của tất cả các chúng sinh bạn bè khác. Cho dù họ có sắc thân như thế nào hay họ là ai, tôi đều rải tâm từ để họ được hạnh phúc. Anh sống ở đây cũng có thể cùng hưởng điều đó. Nếu anh còn muốn có sự thoải mái của thân và an bình trong tâm theo cách mà tất cả các chúng sinh ở mọi nơi đều mong muốn thì anh nên chấp nhận Pháp từ ái này, đó là cái luôn an bình và làm tiêu tan mọi vất vả, và hãy biến từ ái thành một phần của anh. Điều đó tốt hơn nhiều so với việc dọa và giết người khác, đó là việc sẽ không mang lại cái gì giá trị cả; và thậm chí nếu anh làm tổn thương và

giết người khác bằng nọc độc chết người của anh, nó cũng không làm anh tốt hơn, có đức hạnh hơn hay đáng kính hơn, để anh có thể có được hạnh phúc và phát triển tới địa vị cao hơn. Mà việc này sẽ đưa anh chìm xuống biển khổ như địa ngục, vì đó là kết quả của việc gây ra đau khổ và giết hại người khác. Tôi hoàn toàn không chấp nhận hay không cảm thấy vui gì về điều anh làm là có phước hay đức hạnh gì cả, bởi vì nó chỉ làm tăng thêm đau khổ của anh, tra tấn và đè nén anh. Tôi chỉ có thể chấp nhận cách của những người không gây đau khổ và giết hại người khác như là hành động không mang lại sợ hãi và phiền toái cho mọi người. Nhờ vậy, người đó có bình an trong mình và mang bình an đến cho người khác. Thế nên khi đã coi nhau như đã có tình bạn thân thiết lâu lắm rồi và thấy rằng chúng ta đều là bạn và bạn đồng hành trong đau khổ, sinh, lão, bệnh, tử, thì gây ra đau khổ và lo lắng cho nhau là không đúng, vì nó chỉ làm gia tăng đau khổ của chính mình thôi.”

“Tôi tới đây để làm bạn với anh và tất cả các chúng sinh khác, và anh cần thông cảm với tôi vì tôi là một người bạn thật thà và chung thủy, do vậy, anh hãy chấp nhận tình bạn của tôi và Pháp từ ái của tôi rồi đi và sống trong thanh bình. Sau này, nếu anh muốn thỉnh thoảng đến với tôi nữa thì anh vẫn có thể đến bất kỳ khi nào anh muốn. Tôi luôn rất vui sướng được làm bạn với anh, và tôi không có cảm giác ghét bỏ rằng anh là thú còn tôi là người và là một tỷ kheo, vì tôi chỉ cho rằng chúng ta cùng là những người bạn trong sinh tử và tôi không nghĩ theo hướng ai cao cấp hơn và ai thấp kém hơn. Luôn là như vậy, những ba-la-mật mà mỗi chúng sinh có trong mình là khác nhau, phụ thuộc vào nỗ lực họ đã bỏ ra để phát triển chúng. Do vậy, anh có thể có những ba-la-mật chín muồi và mạnh mẽ hơn của tôi, làm sao biết được; và hơn nữa, vì mỗi chúng sinh đều có một nghiệp của riêng mình, tốt hay xấu, luôn gắn chặt với mình, có thể là hết kiếp này, anh sẽ từ bỏ kiếp làm súc sinh và tiến lên mức độ cao hơn được sinh làm người. Khi đó anh có thể thậm chí đạt được sự hoàn hảo của tâm thanh tịnh và giải thoát trước tôi. Vì tôi vẫn còn đang chiến đấu với ô nhiễm thô, do vậy, điều đó rất có khả năng xảy ra chừng nào anh không tạo thêm điều bất thiện để kéo anh xuống, ví dụ như tạo nghiệp bất thiện đối với tôi bây giờ.”

Sau khi nói với con rắn xong, ngài liền phát nguyện trong tâm mạnh mẽ truyền Pháp từ ái, pháp đã luôn luôn nâng đỡ thế gian này, khiến con rắn thay đổi thái độ từ kẻ thù thành một bạn Đạo thân thiết. Sau đó, một điều kỳ diệu và đáng ngạc nhiên đã xảy ra và thật khó có thể nói nguyên nhân của nó là gì. Nhưng có gì đó đã làm cho con rắn, chỉ còn vài giây nữa là đã tấn công vị *Ācariya*, từ bỏ thái độ làm kẻ thù của ngài một cách rất đột ngột. Nó lập tức rút đầu vào và nằm bẹp trên nền đất với một thái độ ngoan ngoãn và nằm ở đó khá yên trong vòng khoảng 10 phút. Sau đó nó chậm rãi quay đầu lại, từ từ trườn đi và biến mất.

Ngày hôm sau, con rắn lại tới chỗ vị *Ācariya* lần nữa, và từ đó nó tiếp tục đến chỗ ngài gần như hàng ngày trong quãng thời gian ngài ở đó, nhưng không bao giờ thể hiện thái độ dữ tợn và đáng sợ như lần đầu nữa. Nó chỉ trườn ra một cách khê khàng và chậm rãi tới đúng chỗ nó đã ra trước đó và nằm ở đó một cách bình an và khá yên tĩnh một lúc và rồi quay đi chỗ khác. Vị *Ācariya* nói rằng một lần nữa, ngài lại thấy và nhận ra sự kỳ diệu của Pháp từ ái khi ngài ở đó, theo cách làm ngài rất xúc động.

Từ hôm đó trở đi, ngài và con rắn sống ở đó một cách hòa thuận mà không có ngờ vực hay hoài nghi gì về nhau nữa. Bất kỳ khi nào rắn muốn ra và trườn xung quanh khu vực cửa hang, nó sẽ làm vậy theo cách của một con thú đã quen với việc sống với người mà không ai phải nghi ngờ và đề phòng gì cả. Nó cũng ra ngoài, trườn loanh quanh bất kỳ khi nào nó muốn và không phải là theo những giờ cố định trong ngày mà nó đã quen làm trước đây, như lời dân làng đã kể cho ngài.

ĐỐI VỚI NHỮNG CHUYỆN NHƯ THỂ NÀY, TỪ LÂU tôi đã rất sẵn sàng tin vào sự thật của chúng. Nếu có ai nói rằng tôi điên thì tôi cũng sẵn sàng chấp nhận, nhưng tôi tin vì tôi đã gặp những việc như vậy, và tất cả các vị *Ācariya* khác như Ngài Ajaan Mun chẳng hạn, cũng đã gặp những việc như vậy. Các vị ấy thường kể chuyện các con thú đủ loại không bao giờ sợ các tỳ kheo như thế nào và chúng thích đến sống quanh các ngài ra sao. Chúng thường đến theo nhóm và đàn, cả các loài to như lợn rừng, hươu, nai; và các loài thú rừng nhỏ

như sóc, sóc chuột, cây hương và rắn. Đó là vì các con thú thường biết phong thái và cách thức ứng xử của những người không hành hạ và giết chúng.

Bất kỳ nơi nào có vị tỳ kheo đến ở, chẳng bao lâu sau sẽ có các loại thú rừng khác nhau đến sống và coi nơi đó như nơi cư ngụ của mình. Và các tỳ kheo là những người có từ ái thì thích chơi với chúng và cũng mang rất nhiều thức ăn về cho những con thú đó như chuối, hoa quả và cơm. Nước là nhu cầu thiết yếu đối với hầu hết các con thú đó và do vậy, khi các tỳ kheo thấy có nhiều thú rừng đến sống xung quanh thì các vị tìm bình chứa nước vào đó và để ở những nơi phù hợp cho các con vật này uống.

Đó là vì các vị tỳ kheo có từ ái trong tâm như nền tảng cơ bản và người và thú đều có lòng tin sâu sắc, đặc biệt vào họ, đó là điều phù hợp với tiếng gọi an bình của họ, vì họ chưa bao giờ là mối nguy hiểm cho các chúng sinh khác. Do vậy, câu chuyện mà vị Ācariya này kể là được chấp nhận ngay lập tức vì nó phù hợp với kinh nghiệm mà những người khác đã có ngay từ thời Đức Phật.

Nói chung, Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh, người tu tập với lòng quyết tâm và dũng cảm, thường hay gặp những hoàn cảnh nguy hiểm liên tiếp, nhưng các ngài vẫn cố gắng thoát được một cách an toàn mà không trở thành nạn nhân của chúng. Điều này làm ta suy nghĩ và thấy tự tin rằng những ai có Pháp trong tâm mình và những ai có quyết tâm tuyệt đối theo đuổi Pháp sẽ luôn chiến thắng theo cách của Pháp khi họ gặp những việc khác nhau. Rất hiếm khi có gì có thể làm hại họ, làm cho họ thua thiệt và bị tổn thất trầm trọng như thường xảy ra với những người khác. Dường như các vị ấy có sự bảo vệ siêu nhiên kỳ bí nào đó trong mình, điều này rất khó mô tả và không thể giải thích cho người khác được. Nhưng đó là sự thật, vì tác giả biết qua các bạn và các sư huynh đệ của mình, họ thường kể những sự việc mà họ đã gặp giống như thế này.

VỊ AJAAN NÀY CÓ TÍNH CÁCH KIÊN ĐỊNH, QUYẾT TÂM và thích đi sống một mình, chứ không thích ở với bạn bè và nhóm huynh đệ. Những lý do mà ngài đưa ra đi vào tâm ta, ngài nói:

“Đi một mình và sống một mình làm ta phải có niệm và phải luôn nhớ và biết mình vào mọi lúc. Ta không dễ quên mình, ra ngoài và trở nên vương

bạn tới đủ mọi chuyện như khi diễn ra trong cuộc sống với bạn bè và bạn đồng tu, những người thỉnh thoảng hay nói chuyện với nhau. Còn khi sống một mình, ta chỉ có một mối quan tâm là chính bản thân ta và không có các mối quan tâm thu hút chú ý liên quan tới những người sống cùng khác. Bất kỳ là thân có thái độ thế nào thì ta vẫn tiếp tục chiến đấu vì Pháp luôn luôn có niệm đi kèm không dứt quãng. Và bất kỳ ai có niệm hiện hữu trong mình thì có thể có cách để biết rõ về đủ mọi loại việc diễn ra trong mình. Thậm chí khi tới lúc thân hoại mạng chung, người đó cũng không dính mắc và quan tâm tới người khác, vì người đó chỉ chịu trách nhiệm với chính mình. Và khi thời khắc cuối cùng tới để vị ấy chấp nhận cho mạng sống của mình tuân theo cách của tự nhiên, vị ấy cũng làm vậy theo cách của Pháp. Không cưỡng quít, không lo lắng, và không do dự, những điều có thể làm một gánh nặng đáng lo ngại. Do vậy, vị ấy chấp nhận cái chết tuân theo hoàn cảnh, thoải mái, nhẹ nhàng không phiền muộn hay lo lắng. Còn liên quan tới cái xác và việc giải quyết nó, một khi người chủ của chúng đã xả bỏ mọi quan tâm và lo lắng rồi thì cái còn lại là một đồng vấn đề vô nghĩa từ đó trở đi, được đất và cỏ phủ lên như mọi vật khác và không gì còn lại là đặc biệt hay bất thường cả.”

Điều vị *Ācariya* này nói thật đáng để nghe, nó rất dễ chịu và đi vào tâm, nhưng nó cũng rất phù hợp với tính cách của người đã đặt chính mình vào vị trí “Con của dòng *Sākya*, Đức Phật Tối thượng (*Sākyaputta Buddhajinārasa*)” đi theo dấu chân của Đức Thế Tôn, và thật hiếm mới được gặp một vị như thế. Sau khi nghe những điều ngài kể, ta lưu câu chuyện đó vào trí nhớ của ta để mang lại niềm vui và chấp cánh cho tâm bằng việc hồi tưởng lại chuyện đó. Những câu chuyện về cuộc đời của ngài sẽ là tấm gương sáng cho các thế hệ mai sau, trải rộng tới cả tương lai để các Khổ hạnh đã được truyền lại cho các tỳ kheo chúng ta sẽ không bị chôn vùi và uống phí, đó sẽ là một tổn thất đáng buồn và nguyên nhân gây sầu não.

Ngài đã cho thấy rằng vẫn còn những người chiến đấu để đi theo đường Đạo và đạt được quả từ sự tu tập của chính họ, và dòng liên tiếp vẫn chưa bị đứt quãng đối với những người đạt được ngày càng nhiều sự bình an và hạnh phúc khi họ liên tiếp đạt tới những tầng cao hơn của tâm và Pháp. Họ bắt đầu

từ những tầng của định, tiến tới các tầng tuệ đến khi biến đổi thành các tầng đạt đến sự giải thoát (*vimutti*) nhờ tác dụng của “*Ti-lakkhaṇa*” – đó là: *Anicca* (tính chất tạm thời, vô thường), *Dukkha* (bất toại nguyện, đau khổ), và *Anattā* (không có cái ta, vô ngã), là những cái mà tất cả những ai có ô nhiễm đều bị mắc vào.

Những vị tỳ kheo thích sống trong rừng, trên núi, trong hang động và dưới những hang đá cheo leo thường có những câu chuyện hay hơn và có khả năng làm cho người nghe suy nghĩ về những câu chuyện đó nhiều hơn là những tỳ kheo sống ở những nơi bình thường. Vị Ācariya có những câu chuyện chúng ta đang đọc đây mô phỏng rất rõ điều này. Nếu chúng ta phải cho ngài một biệt danh và gọi ngài là “Người phiêu lưu mạo hiểm”, thì biệt danh đó cũng rất phù hợp với ngài mà không hề bất kính, vì những cuộc chạm trán đầy mạo hiểm của ngài là với mục đích làm sạch “cổ” và để tìm kiếm Pháp chân thật. Do vậy, biệt danh này là phù hợp với lối tu tập của ngài rất giống kiểu của một người lính hay một người phiêu lưu không bao giờ nhượng bộ hay lùi bước.

Có người có thể cười nhạo điều này vì không thấy rằng những sự việc kể ra trên đây đáng được ca ngợi như vậy. Nhưng bạn đọc trước tiên cần xem xét những chuyện sau đây trước khi quyết định xem ngài có là một “chiến binh” hay không vào thời điểm ngài thật sự đối diện với nguy hiểm. Tôi nghĩ, qua đó, bạn đọc có thể hiểu để ngưỡng mộ sự dũng cảm của vị Ācariya này trong những câu chuyện sau đây.

CHẠM TRÁN VỚI RẤT NHIỀU HỔ

Một lần, vị Ācariya này đang ở trong động. Một đêm trăng sáng, trời trong và đầy sao. Thời tiết thì tĩnh lặng và dễ chịu. Vị Ācariya đang đi kinh hành trước cửa động. Khi đó, có một con hổ rất lớn với một cái đầu tròn, to mà ngài chưa bao giờ thấy và, nói theo cách dân dã thì là to như cái chum sành đựng nước vậy. Đầu tiên, ngài nghe tiếng nó gầm gừ một cách dọa nạt và đáng sợ cách khoảng 20 thước. Rồi nó bắt đầu rống lên, rống to nhất có thể, cho đến khi dường như cả quả núi rung lên. Khi nó rống, vị Ācariya vẫn còn chưa thể nhìn thấy nó. Nhưng một lát sau thì ngài thấy nó xuất hiện từ trong bóng tối

tiến thẳng về phía ngài và gặm rống hết cỡ, cho đến khi cách ngài khoảng 4 thước thì nó dừng lại, đứng đó và ngồi chồm hồm. Nó không lộ dấu hiệu gì là sẽ tấn công ngài mà chỉ ngồi đó, rất giống cách một con chó ngồi trước một người. Bấy giờ ngài có thể thấy nó khá rõ, cả vằn vện của nó và tất cả, vì ngài có chiếc đèn lồng đang cháy treo ở trên cao để chiếu sáng khi đi kinh hành.

Khi vị *Ācariya* thấy con hổ đến và ngồi trước mặt mình, ngài nghĩ:

“Tại sao con hổ to này lại tới đây? Tỉnh này rất rộng và có rất nhiều chỗ để đi, tại sao nó lại không đi chỗ khác? Thay vào đó, nó lại tới đây, rõ ràng có ý đùa chơi bằng cách thể hiện sự vượt trội của mình đối với một con người đang rất sợ những thứ như thế.”

Ngài đứng đó một chút nhìn con hổ đang ngồi trước mặt mình và gặm lên một cách đặc thẳng. Vị *Ācariya* cảm thấy hơi sợ trong tâm, nhưng chỉ một chút thôi và ngài không có biểu hiện hay dấu hiệu sợ sệt gì bên ngoài. Rồi ngài từ từ đi đến gần con hổ, nói chuyện với nó thế này:

“Đây không phải chỗ để cho cậu dạo chơi đâu, vì đây là chỗ một tỳ kheo đang làm việc để phát triển Pháp ấn sĩ, thế nên cậu đến đây làm gì? Cậu nên đi và rong ruổi ở đằng kia, nơi cậu có thể chơi với những loài giống cậu. Đi đi! Tỳ kheo không phải làm bằng đá và gạch, và họ sợ những thứ đáng sợ giống như tất cả các con thú khác.”

Nói xong, ngài liền tiến thẳng tới chỗ con hổ. Ngài kể rằng ngài đến cách chỗ con hổ khoảng 1 thước thì nó bất ngờ nhảy lên và biến đi, nhưng ngài không biết nó đi đâu cả. Thực ra, nó biến đi nhanh như bằng phép màu vậy. Ngài tìm nó xung quanh mà không thấy dấu vết của nó ở đâu, điều này làm ngài rất ngạc nhiên và nghĩ mãi về nó, vì nó không thể nào biến đi nhanh như thế được. Nơi ngài ở và nơi con hổ to này ngồi rất quang và thoáng, không có gì ở đó có thể chắn hay ngăn tầm nhìn của ngài lúc nó vừa nhảy đi cả. Nên ngài băn khoăn và thắc mắc mãi về điều đấy. Sau đó, khi ngài tới gặp Ajaan Mun, nhân tiện kể cho Ajaan Mun nghe chuyện xảy ra và hỏi về con hổ nhảy lên và biến mất nhanh thế và làm sao có thể có chuyện đó được. Ngài Ajaan Mun giải thích cho ngài rằng:

“Đó không phải là hổ thật mà do chư Thiên tạo ra, vì các vị Thiên này có năng lực thần thông vượt xa khả năng của con người. Họ có thể mang thân thô hay thân vi tế, hay tạo ra hình ảnh trong tâm (*nimitta*) về một con thú, một con hổ, đàn ông hay đàn bà mà không khó khăn gì. Thịnh thoảng, họ đến thăm Thầy trong rất nhiều thân hình khác nhau và nhiều khi cùng một vị Thiên đến trong nhiều thân hình khác nhau vào những thời điểm khác nhau. Con hổ đã đến thăm con, nếu là hổ thật mà đến thẳng chỗ người như thế thì phải nghĩ là nó chắc chắn định ăn thịt người đó, mặc dù nó biết là con người sợ tất cả các con thú, kể cả hổ.”

“Có những con hổ hành động dưới sự điều khiển của chư Thiên và có những con chính là chư Thiên mang thân giả (*nimitta*). Con hổ đã tới thăm con là loại này. Đó là lý do tại sao khi nó nhảy đi thì nó biến mất nhanh bất thường tới mức con không thể thấy và lần theo cái gì đã xảy ra với nó và nó đi đâu.”

“Thầy đã rất quen với thú, hổ, Thiên tử và Tiên nữ đến thăm Thầy. Khi ta đi sống trong rừng núi một mình thì ta đi vì Pháp, và vì Pháp rất nhiều quyền năng, tất cả thú rừng đều kính trọng và yêu quý Pháp, và do vậy, tâm nào có Pháp trong mình, tâm ấy cũng rất quyền năng. Nhưng quyền năng của Pháp không giống quyền lực trong thế gian, thứ sức mạnh luôn đợi cơ hội để trở nên hung hăng, và những ai bị quyền lực hăm dọa thật sự rất sợ. Nhưng tâm họ không muốn quy phục sự hăm dọa của quyền lực thế gian này, và ngay khi có cơ hội là họ bắt đầu trả thù. Chúng ta có thể thấy điều này xảy ra trong thế gian khá thường xuyên. Do vậy, nơi đâu chỉ có sử dụng quyền lực thế gian thì không có Pháp trong đó để trợ giúp nó và thế gian rất khó có thể gìn giữ an bình. Do vậy, Đức Thế Tôn đã dạy rằng thế gian này nên được Pháp chi phối, và con người cần chi phối lẫn nhau theo cách của Pháp bằng cách nương tựa vào những điều đúng đắn, tốt đẹp và hợp lý, chứ không để cảm tính và quan điểm tự cao của mình chi phối.”

“Pháp không có hình thức hay nội dung mà chúng ta có thể thấy bằng mắt vật lý, nhưng Pháp có tính chất vi tế và khó hiểu nhất, vượt lên trên mọi sự so sánh với bất cứ các quy ước tương đối nào. Tâm vi tế thế nào thì Pháp vi tế tương đương như vậy, và tâm là nơi cư ngụ của tất cả các Pháp.”

“Ngoài tâm, không có đâu là nơi cư ngụ thích hợp của Pháp và do vậy, nói về Pháp không dễ mặc dù ta biết nó rõ ràng trong tâm ta. Ngoại trừ những người tu tập và biết Pháp ở các cấp độ và các giai đoạn khác nhau, với họ thì có thể thảo luận và có sự hiểu biết lẫn nhau khá đầy đủ. Đối với những người biết Pháp hoàn toàn, và đã chứng ngộ đầy đủ về tâm và Pháp, khi thảo luận về Pháp, họ hiểu nhau hoàn toàn chắc chắn ở mọi khía cạnh và sắc thái. Các câu hỏi như: “Ý nghĩa của Pháp là gì?” hay “Tìm Pháp ở đâu?” thì họ đã biết rồi mà không cần tốn thời gian giải thích. Những người vẫn còn phải phụ thuộc vào việc đặt ra câu hỏi và câu trả lời mà họ nhận được là vẫn chưa đạt được những phẩm chất của người biết Pháp một cách toàn diện – đó là bản chất của Pháp chân thật. Nhưng nếu tâm sai thì sẽ sản xuất ra Pháp sai, và dù ta có tiếp tục hỏi và được trả lời bao nhiêu đi nữa thì cũng vẫn chỉ có được rất nhiều quan điểm và ý kiến và một tâm đầy tự cao về hiểu biết mà không bao giờ có thể thống nhất được với người khác. Đó chỉ là tên và ký hiệu của Pháp, và theo cách đó ta chỉ nhận được tên và ký hiệu của Pháp, và không có gì là Pháp chân thật thấm vào tâm ta. *Ai cũng có thể học và ghi nhớ tên và ký hiệu của Pháp vì chúng là những thứ mà ai cũng có thể ghi nhớ được. Nhưng điều quan trọng là Pháp chân thật của những cái tên và ký hiệu ấy mà ta tự nhiên có trong ta mà không cần phải học qua việc lặp đi lặp lại và ghi nhớ – và loại Pháp này rất khó tu tập, khó thấy và khó biết.*”

“Lý do Thầy vừa nói là Pháp khó tu tập và khó biết được, và rằng nó không khởi sinh được bằng việc đặt các câu hỏi và nhận câu trả lời, là vì bản chất đầy đủ của nó là sự thật và đây là điểm kết thúc của mọi câu hỏi và mọi vấn đề. Hơn nữa, Pháp này luôn có mặt trong thế gian, vì nó là vĩnh cửu, không phát triển hay suy thoái trong bất cứ hoàn cảnh nào. Do vậy, khi chúng ta nói về sức mạnh của Pháp là nói tới Pháp có ý nghĩa như thế – còn nghĩa nào được nữa?”

“Thầy không chắc là con hay ai khác nghe điều này có thể hiểu và tuân theo từng khía cạnh của Pháp mà Thầy vừa nói với con hay không, nhưng hợp thời điểm để nói nên là cần thiết – “Hợp thời bàn luận Pháp là phước lành cao thượng” (*kālena dhamma-sācchā etam-maṅgalam-uttamam*).”.

Đó là Pháp mà ngài Ajaan Mun dạy để giải đáp cho vị Ajaan này và cho những người bạn đồng tu của ngài đang có mặt tại đó cũng được nghe. Nhưng tôi phải viết điều này dựa vào những gì tôi nghe được từ vị *Ācariya*. Và mặc dù tôi có thể không hiểu từng từ của lời dạy đó, tôi cũng cố gắng ghi lại tất cả, vì tôi chắc rằng mỗi người khác nhau có những khả năng và mức độ thông minh khác nhau, do vậy, chắc sẽ có những người có thể hiểu được những lời dạy của ngài Ajaan Mun một cách khá rõ ràng, cho dù tôi có thể không hiểu hết. Do đó, tôi đã viết lại tất cả để những người khác suy nghĩ giải đáp ý nghĩa của nó với hy vọng rằng nó sẽ có ích cho tất cả chúng ta ở mức có thể. Vì những lời dạy của những vị như ngài Ajaan Mun, mặc dù chỉ gói gọn trong hai hay ba câu thôi, thường cũng là thứ Pháp mà ta hiếm khi được nghe. Mặc dù có thể không hiểu, ta vẫn có thể thấy mãn nguyện khi được nghe và viết lại để có thể giúp cho những người đọc được nó trong tương lai khi họ quán chiếu về Pháp, có thể là một cách tăng trưởng niệm và tuệ ở một chừng mực nào đó.

Vẫn còn nhiều những lời dạy khác như vậy của ngài Ajaan Mun, và tôi sẽ trích dẫn những lời dạy này dần dần khi kể đến các cách tu tập có liên quan đến ngài Ajaan Mun khi phù hợp – cho đến cuối cuốn sách này.

CHÍNH VỊ ĀCARIYA NÀY CÒN Ở TẠI MỘT CÁI ĐỘNG NỮA và ngài ở đó lâu hơn tất cả các nơi khác. Nhưng dường như là ở đó không có hổ hay các loài thú khác đến quấy rầy và gây bất cứ khó khăn nào cho ngài. Đã gần đến lúc để ngài rời động và đi du phương đây đó và tìm kiếm Pháp theo tâm nguyện của mình.

Một buổi sáng sớm khi gần đến giờ đi khát thực, ngài nghe thấy tiếng một con hổ lớn gầm gừ và rống lên, tiến thẳng đến tận chỗ ngài đang ở. Ngay khi thấy nó tới gần và rống lên, tóc tai ngài dựng ngược và ngài bắt đầu run khắp người. Ngài sợ tới mức tim ngài gần như ngừng đập. (Trong trường hợp này, tâm của ngài chưa đủ vững chắc và mạnh mẽ. Nhưng khi viết về vị *Ācariya* này, tôi không biết các sự kiện xảy ra theo thứ tự thế nào, vì tôi không hỏi ngài xem từng chuyện này xảy ra vào lúc nào. Tôi chỉ ghi lại từng sự việc như ngài kể cho tôi, do vậy, tôi không biết nên sắp xếp những sự việc đó theo thứ tự nào để phù hợp với sự phát triển của ngài trong việc tu tập theo Pháp. Do vậy, tốt hơn hết xin độc giả hãy chỉ lấy ý chính của từng chuyện riêng biệt).

Ngài chắc hẳn đã rất sợ, vì con hổ tiến thẳng tới ngài một cách thực sự kiên định mặc dù nó đã nhìn thấy ngài từ khi nó xuất hiện từ trong rừng cây. Thường thì lẽ ra nó phải dừng lại một lát khi mới nhìn thấy ngài, nhưng đàng này nó cứ tiếp tục đi và gặm gừ cho đến khi còn cách ngài khoảng 4 thước. Sau đó, nó dừng lại và ngồi xuống như con chó giữ nhà, nhìn chằm chằm thẳng vào ngài không chớp. Tuy vậy, nó không thu mình lấy đà cũng không làm bất cứ dấu hiệu gì là sẽ tấn công ngài, mà thực tế dáng vẻ của nó rất giống con hổ trong câu chuyện mà chúng ta đã viết tới ở trên đây. Con hổ này cũng không lộ ý định nghiêm túc là sẽ làm hại ngài – nhưng hổ là một con thú đáng sợ và mặc dù hành động của nó có thể không gây sợ hãi, nhưng ta vẫn cứ sợ nó.

Khi vị *Ācariya* thấy con hổ nhìn mình, ngài nhìn thẳng lại nó một cách sợ hãi một lát. Khi ngài định thân được và ngay khi ngài có thể thiết lập được niệm trong mình, ngài giơ tay lên và chỉ thẳng vào con hổ rồi nói:

“Đây không phải là chỗ để cậu dạo chơi, mà là chỗ để các tỳ kheo ở và tu thiền. Bây giờ cậu hãy đi ra chỗ nào có nhiều rừng núi hơn chỗ này đi.”

Nhưng nó cứ ngồi ở đó nhìn ngài mà không có biểu hiện gì muốn đi. Do đó, vị *Ācariya* nhặt một cái que và chỉ vào con hổ mà nói:

“Hãy đi khỏi đây! Có rất nhiều đồi núi để cậu có thể dạo chơi, thế nên đừng cứ ngồi đó mà giương mắt nhìn, làm cho một vị tỳ kheo phải sợ. Tôi không phải thú, không phải thịt; tôi không phải là thức ăn cho hổ như thú; tôi là một tỳ kheo có giới và Pháp. Do vậy, đừng có ngồi đây làm tôi sợ, chứ không thì chẳng bao lâu khi chết cậu sẽ rơi vào địa ngục sâu thẳm đáng sợ. Đừng có nói là tôi không báo trước cho cậu!”

Rồi ngài chỉ cái que vào con hổ lần nữa và nói:

“Cậu phải đi ngay, vì tôi rất sợ cậu; mắt của cậu là mắt của hổ, sắc bén và xuyên thấu hơn mọi thứ khác và nếu cậu tiếp tục nhìn tôi lâu làm tôi sợ mà chết thì cậu chắc chắn sẽ rơi vào địa ngục.”

Sau đó, ngài rời khỏi chỗ đang đứng, chỉ que vào con hổ và sải chân thẳng tới nó. Ngay lập tức, nó nhảy lên và biến mất. Khi nó đã đi rồi, suy nghĩ của ngài quay lại để dọa ngài thêm: “Nếu nó còn theo mình khi mình đi khát thực thì

sao?”. Toàn là rừng rậm ở khắp các nẻo, nhưng ngài chưa bao giờ thấy con hổ như ngài đã nghĩ.

Ngày hôm đó, suy nghĩ của ngài toàn là sợ hãi. Ngài sợ rằng nó có thể đến lần nữa, và suốt đêm ngài không nghĩ đến gì khác ngoài con hổ sẽ đến vỗ ngài trong tích tắc, cho đến khi ngài không thể phát triển được một chút chú tâm nào cả. Do đó, ngài phải dạy dỗ và xoa dịu mình gần như cả đêm cho đến khi tâm ngài chịu quy phục sự dạy dỗ và có thể lắng xuống được trạng thái tĩnh lặng của sự an bình. Từ đó trở đi, mọi sợ hãi của ngài biến mất trong trạng thái tĩnh lặng và hạnh phúc.

Sau đó, ngài không bao giờ thấy con hổ trong suốt quãng thời gian ngài ở đó. Ngài nói rằng con hổ này rất to, dài và thật sự đáng sợ. Đường như nó là một trong những con hổ kỳ bí vì nó to như con đến với ngài lúc nửa đêm trong câu chuyện trước. Hành xử và đặc điểm của nó rất giống và nó nhảy lên rất nhanh y hệt như vậy, làm cho ta nghĩ rằng nó có thể là hổ do chư Thiên tạo ra, như ngài Ajaan Mun đã giải thích, mà khi thấy thì rất đáng sợ làm ta mất hết cả lý trí và khả năng kiểm soát cảm giác của mình.

VỊ ĀCARIYA NÀY GIẢI THÍCH GIÁ TRỊ CỦA VIỆC SỐNG TRONG RỪNG và giá trị của tâm đã đương đầu với mọi sự xảy ra. Giải thích của ngài gây ấn tượng vô cùng sâu sắc, nhưng tôi không nhớ được nhiều lắm vì tôi hay quên. Ngài nói rằng khi cần thiết, trong những hoàn cảnh khó khăn thuộc nhiều loại khác nhau đặt tâm dưới sức ép bất buộc, ngài có cảm giác như có cái gì đó tạo sự bảo vệ trong ngài rất đặc biệt và kỳ lạ không thể mô tả được. Dưới sức ép của những hoàn cảnh nguy kịch như vậy, tâm phát triển và tăng trưởng rất dễ dàng và nhanh chóng, rất khác với cách thông thường. Đó là điều khiến ngài thích sống ở những nơi nguy hiểm và đầy bất trắc, mặc dù bình thường ngài vốn rụt rè, dễ hoảng sợ và rất thận trọng. Mỗi khi phải đối mặt với những kinh nghiệm đáng sợ, ngài thấy tâm mình lên được tăng cao hơn. Điều này xảy ra theo cách kỳ lạ và không ngờ nhất làm ngài rất ngạc nhiên, và ngài thực sự muốn những kinh nghiệm đáng sợ xảy ra thường xuyên để tâm ngài có thể tinh tấn để phát triển và tăng trưởng ngày càng nhiều hơn nữa nhờ sự trợ giúp từ những trải nghiệm này.

Sống trong rừng núi rất có lợi theo những cách kỳ lạ và vi tế rất khó có thể truyền tải cho người khác được; mặc dù vị *Ācariya* này chưa bao giờ muốn nói chuyện với người khác về việc sống ở những nơi như thế, vì việc đó chỉ phù hợp với những người có tính cách mang xu hướng này. Đối với riêng vị *Ācariya*, bất kỳ khi nào ngài rời rừng núi để sống ở những nơi bình thường hơn hay ở những khu rừng bình thường, tâm ngài có xu hướng lười biếng, không cẩn thận và quá tự tin. Đồng thời ngài ít quan tâm đến việc tự cứu giúp mình, cho nên kết quả mà tâm ngài đáng ra phải có gần như không bao giờ xuất hiện. Ngài ăn nhiều hơn so với khi sống trong những điều kiện khắc nghiệt, và ngài cũng ngủ nhiều và lười hơn nhiều. Rồi những lo lắng tinh thần bắt đầu khởi lên dần dần và tăng hàng ngày trong khi niệm và tuệ trở nên kém đi và giảm sút. Tổng kết lại tất cả những tính cách của mình, ngài nói:

“Khi sống ở những nơi con người thường sinh sống, tôi có thể thấy tôi không phát triển hay tiến bộ được gì, và đối với tôi sống ở những nơi như vậy chỉ là chờ ngày chết mà không thu được giá trị gì từ việc sống cả. Do vậy, tôi nghĩ rằng nếu tôi không muốn chết theo cách của một người vô giá trị, tôi nên ra đi và tìm Pháp để cứu lấy một mình tôi. Sau khi đã kết luận như vậy, tôi quyết định lại đi vào rừng núi nơi tôi vẫn sống.”

“Tâm đã trải nghiệm được bình an, tĩnh lặng, đã bừng sáng và lấp lánh tuệ giác do được sống trong rừng núi, trong hang động và dưới những hang đá cheo leo, không thể bị bắt đến và sống trong những điều kiện tù túng và khó khăn nơi không Pháp nào có thể đến với nó được. Nó phải quay trở về rừng núi tuân theo bản tính tự nhiên của nó; ngay khi được như vậy thì tâm cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái phù hợp với môi trường dễ chịu mà không hề phải ép buộc hay cưỡng ép.”

“Nỗ lực để tu tập và các thái độ cùng các tư thế khác nhau của thân liên quyện vào nhau một cách hài hòa; niệm và tuệ đã từng sống đôi với tinh tấn liên tục tự động khởi sinh mà không phải hô hào hay ép buộc chúng phải hiện hữu. Xu hướng lười nhác, ăn nhiều và ngủ nhiều, tất cả đều tự biến mất, và thay vào đó chỉ có Pháp khởi sinh. Còn những thứ không phải là Pháp – thường rất khó đuổi đi khi sống ở những nơi bình thường, vẫn minh

hơn – tất cả đều dần dần rụng đi và biến mất mà không cần dùng nhiều nỗ lực để đuổi chúng đi như khi ta phải làm ở những nơi bình thường.”

“Ăn, ngủ, giảm bớt lo lắng tinh thần và tinh tấn tu tập, tất cả đều thay đổi và trở nên hài hòa, từng việc được làm theo đúng thứ tự và đúng lượng thời gian – là điều rất khác với khi tôi sống ở những nơi bình thường hơn. Điều này khiến tôi nghĩ nhiệm vụ nhổ bớt và loại bỏ ô nhiễm khi ở trong rừng núi dễ dàng hơn rất nhiều so với khi ở những nơi thông thường.”

Vị Ācariya này nói rằng theo kinh nghiệm của riêng ngài khi sống ở những nơi bình thường, thay vì nhổ bớt và loại bỏ được ô nhiễm theo cách ngài đã tin thì ngài thấy rằng thực ra ngài lại tích lũy thêm ô nhiễm trong mỗi vị trí và tư thế của ngài. Điều đó có nghĩa là ngài ăn nhiều vì tham ái nhẹ nhàng lên vào thì thâm với ngài rằng ngài cần ăn nhiều bởi thức ăn có vị ngon, dễ tiêu hóa, tốt cho sức khỏe của cơ thể, rất phù hợp với bản chất tự nhiên của ngài, và rất phù hợp với bản chất tự nhiên và xu hướng của ô nhiễm! Các ô nhiễm thích thức ăn vô cùng nên chúng phải được cho nhiều. Ngài cũng ngủ quá nhiều, vì các ô nhiễm đến thì thâm với ngài rằng ngài cần nghỉ ngơi nhiều, nếu không ngài sẽ mệt, yếu và không thể chiến đấu vì Pháp với toàn bộ sức mạnh của mình. Nhưng khi thực sự đến lúc để ngài chiến đấu vì Pháp với toàn bộ sức mạnh của mình thì hóa ra lại là lúc để nghỉ ngơi. Nói theo cách khác, ngài chỉ đi để nằm ở đó mà không ấn định khi nào phải dậy – vì các ô nhiễm không ra quyết định cho việc khi nào ngài phải dậy! Và “việc chiến đấu với toàn bộ sức mạnh” của ngài không bao giờ lộ diện cho ngài thấy cả, để ngài có thể nói rằng ngài đã làm việc chăm chỉ rất nhiều giờ ngày này đêm này. Thay vào đó, ô nhiễm ru ngài ngủ từ lúc ăn xong cho đến chạng vạng tối. Ngài không bao giờ thấy việc chiến đấu vì Pháp của mình mạnh hơn và xuyên thủng được sự lười nhác đã khởi sinh từ việc ăn quá nhiều. Suy nghĩ và tưởng tượng của ngài lúc đó tăng lên cho tới khi chúng vượt ra ngoài mọi giới hạn hợp lý, và luôn luôn trong mọi trường hợp, chúng chẳng quan tâm tới điều gì ngoài câu chuyện của tham ái, nguyên nhân của khổ (*taṇhā-samudaya*, khổ do tham). Chúng dẫn đường, đưa ngài đi một chuyến tham quan qua mọi loại tòa nhà, phòng ốc và đại sảnh của Vua và Hoàng hậu của ba loại tham ái (*kāma-taṇhā* – dục ái, *bhava-taṇhā* – hữu ái, *vibhava-taṇhā* – phi hữu ái), tất cả đều được chuẩn bị

và sẵn sàng để chiêu đãi du khách đã ăn quá nhiều nên bụng quá đầy, và để xoa dịu những vấn đề thuộc về cảm xúc của ngài.

Sự lười nhác thể hiện rất rõ, vì nếu đầu của ngài đụng vào gối thì mọi điều ngài trân quý đều biến mất ngay, và nếu ai đó hay cái gì đó đến để đụng ngài dậy thì đều vô dụng cả. Ngài nói:

“Ăn nhiều, nằm ngủ nhiều, và rất lười luôn là bạn đồng hành của nhau không ai có thể tách rời. Lười nhác là thành viên quan trọng nhất của nhóm này và nó được trợ giúp từ hai thành viên kia. Bất kỳ khi nào ba đồng chí này đi đâu, chúng đều đi với nhau, không bao giờ tách rời khi sống hay khi chết. Nếu tôi không thể gột rửa và đuổi được chúng đi thì tôi phải lên rừng và núi để tìm một con hổ giúp tôi đuổi chúng, cũng như dùng những biện pháp ăn ít và có ít tiện nghi để có thể kiểm soát chúng. Vì nếu không thì tôi cứ tiếp tục sống như thế trong sự kìm kẹp của chúng cho đến chết mà không có hy vọng thoát ra.”

“Để chế ngự chúng sao cho ảnh hưởng của chúng yếu dần đi, tôi phải chống lại những ham muốn của tâm mình và đi sống ở những nơi chúng không thích tới – những nơi chúng sợ. Rồi trong mọi ngã, nỗ lực mà tôi bỏ ra để chiến đấu vì Pháp phát triển một cách trơn tru và kiên định, và dù có theo ngã nào thì đường của nó cũng là đường của Pháp mà không phải là đường của ô nhiễm và tham ái như khi sống trong những điều kiện bình thường, nơi ô nhiễm có thể dễ dàng làm chủ tôi mà tôi không bao giờ có cơ hội làm chủ chúng hết cả”. Ngài nói: “Tính cách của tôi thuộc loại khó dạy dỗ và kỷ luật, và điều quan trọng đối với tôi là cần tìm được một nơi ở có những điều kiện phù hợp giúp tôi làm việc này bằng cách buộc nó phải chấp nhận sự rèn luyện và kỷ luật theo một cách khác. Khi đó, tôi ít nhất có thể thở thoải mái hơn mà không bị oằn xuống, mắc kẹt và không thể nghĩ được tẹo nào. Tôi thấy rằng sống trong rừng núi, trong hang động và dưới những hang đá cheo leo theo cách mà tôi đã quen sống rất phù hợp với tính cách và tính khí của tôi để có được sự an bình và định tĩnh trong tâm. Vì tính cách của tôi dày đặc ô nhiễm và tối tăm về trí tuệ.”

Vị *Ācariya* này kể khi ngài còn khá trẻ, ngài đã hăng hái thể nào trong việc kỷ luật mình, bao gồm nhịn ăn, giảm ăn, đi du phương đây đó và sống trong rừng

núi. Ngài không bao giờ cảm thấy an tâm khi để nó đi và ở những nơi bình thường hơn như hầu hết các tỳ kheo khác làm, và ngài chỉ làm vậy khi buộc phải làm thôi. Việc ở những nơi bình thường cho ngài thấy rõ ràng rằng nếu mà ngài có bao giờ được Đạo, Quả và Niết-bàn thành quả báu trong tâm thì ngài sẽ phải trải qua việc rèn luyện và kỷ luật thuộc loại khắt khe nhất. Nhưng nếu ngài chạy theo sức mạnh của tham ái, ngài sẽ sống như thú vật mà không cần thấy, và sau vài ngày ngài sẽ thấy kết quả từ ảnh hưởng của nó khá rõ ràng. Đó là lý do vì sao ngài không thể sống ở những nơi bình thường.

Khi ngài cố gắng tu tập theo cách sống ở trong môi trường rừng núi như đã đề cập, tâm ngài quay về và trở nên bình an, niệm và tuệ chưa bao giờ có mặt thì trở nên hiện hữu, và dần dần, khi ngài tiếp tục tu tập và kỷ luật thì ngài biết được và trải nghiệm những thứ ngài chưa từng gặp trước đây. Điều này càng khích lệ tâm ngài, làm ngài có thể thỉnh thoảng chiến đấu chống lại những chướng ngại gây cản trở sự phát triển của ngài khi cần thiết. Cho đến cuối cùng, sống ở những nơi như vậy mang lại sự hài lòng sâu sắc, và ngài thấy được đó là những nơi đúng đắn như thế nào để sửa những tính xấu của mình, và đó cũng là những nơi có thể trở thành “Thánh địa của Pháp” (*Vimāna-Dhamma*) theo cách không ngờ tới nhất. Vị Ācariya nói:

“Ngay tới tận bây giờ, tâm của tôi không có gì ngoài những lời ca tụng và lòng biết ơn đối với những nơi trong rừng núi đó, nơi tôi đã sống một cách an bình trong tâm. Tôi cũng thích đi và sống ở đó, cho đến khi những nơi đó trở thành nơi chôn tôi lúc cuối đời, vì tôi không muốn chết ở nơi luôn bị làm xao lãng và hỗn loạn. Chết tại những cánh rừng và những ngọn núi đó là chết trong an bình, vui vẻ trong Pháp mà không có gì quấy nhiễu để lôi kéo và làm ảnh hưởng tới ta, vì những thứ đó không là gì ngoài sự khó chịu làm mất tập trung. Tâm khi đó chỉ còn hướng tới Pháp, với niệm và tuệ như hai người bạn đồng hành, vui vẻ tìm kiếm và kiểm tra một cách tỉ mỉ và cẩn thận để lần tới nguyên nhân và kết quả của sự thật của Pháp nằm ngay trong tâm.”

“Tâm và Pháp có quan hệ gắn gũi và mật thiết nhất với nhau, do vậy, đến lúc thân và các thân phần mất đi sức mạnh và tiếp tục suy yếu cho đến khi chúng bị bỏ rơi và tan rã theo đúng đường của sự thật chúng là gì. Nếu lúc

đó ta có niệm và tuệ sát sao trong mọi việc, cả nội tâm bên trong và ngoại cảnh bên ngoài, ta là chính ta hoàn toàn và trọn vẹn. Khi đó, không còn nhu cầu phải đi chọn và vay mượn cái gọi là “ta” từ thế giới tương đối quy ước mà ta mặc vào, để trở thành một “người của thế giới”, đó là “cách của thế gian” khắp mọi nơi. Khi đó, ta có thể buông bỏ cái gánh nặng này đi – các uẩn – mà ta đã phải khổ sở mang theo bao lâu nay, bằng việc thư giãn và buông xả chúng đi theo đường riêng của chúng một cách khá tự nhiên. Ta để cho những yếu tố cơ bản nhất của uẩn trở về trạng thái tự nhiên của chính chúng – “*anālayo*” – tự do thoát khỏi dính mắc. Đó là “kho báu” cho những ai làm được điều này và người đó sẽ bảo vệ “Kho báu *anālaya*” của mình, và dù cho có chuyện gì đi nữa thì đây cũng sẽ là kết thúc của nó. Tại sao lại đi tìm những thứ để dính lúu vào nữa, trong khi chúng chỉ làm tăng thêm phiền toái và rối loạn? Sự thật là ô nhiễm đã kết thúc, vì chúng đã bị đuổi ra khỏi tâm, và từ khoảnh khắc đó trở đi, mọi lo lắng đã kết thúc.”

Đó là cách vị *Ācariya* ca tụng đức hạnh sống trong rừng núi dành cho người có tính khí giống ngài. Ngài luôn có được định tĩnh và hạnh phúc trong tâm khi ở trong rừng cho đến tận bây giờ và ngài không bao giờ chán rừng núi. Điều này phù hợp với lời dạy mà Đức Phật đã giảng cho các vị tỳ kheo mới thọ giới, như sau:

“Hãy đi tìm nơi yên tĩnh và vắng vẻ trong rừng dưới bóng một cội cây chẳng hạn, nơi con có thể tinh tấn tu tập.”

VỊ *ĀCARIYA* NÀY CÓ KHẢ NĂNG BIẾT VÀ THẤY mọi loại việc trong các cõi của chư thiên mà con người không thể nhìn thấy, ví dụ: nga quý, ma, Thiên tử, tiên nữ và Long vương. Cách của ngài rất giống cách của ngài Ajaan Mun, và bất kỳ khi nào có cơ hội là hai ngài bàn luận Pháp với nhau về những chúng sinh có thân vi tế như chư Thiên. Thật là tuyệt vời khi được nghe câu chuyện của các ngài và thật cuốn hút đến nỗi ta muốn các ngài tiếp tục nói chuyện thật lâu. Còn đáng giá hơn nữa khi các ngài kể về các chư Thiên đến nghe giảng và hỏi Pháp, vì cả hai vị *Ācariya* đều biết người kia đang nói về cái gì mà không sợ

có sự hiểu lầm. Cũng giống như những người có kiến thức về một ngành hẹp nào đó, họ có thể nói chuyện với nhau về chủ đề đó mà không khó khăn gì.

Có vẻ là vị Ācariya này có hiểu biết rất sâu sắc về những chúng sinh sống trong cõi chư Thiên. Khi tôi hỏi ngài về những cõi này, ngài trả lời rất tuyệt vời và chi tiết. Ví dụ, khi được hỏi về Long vương, ngài nói rằng các Long vương có năng lực siêu nhiên rất lớn. Khi họ đến gặp ngài, họ đến với nhiều thân hình (*kaya-nimitta*) khác nhau, và một lần vị Ācariya yêu cầu một vài người trong số họ thể hiện khả năng của mình cho ngài thấy. Vị Long vương nói rằng đối với Long vương, việc tạo ra các thân hình khác nhau không khó khăn gì và họ có thể làm cho thân xuất hiện trong bất kỳ hình tướng nào họ muốn. Rồi người đó bắt đầu thể hiện các hình tướng khác nhau cho vị Ācariya thấy ngay tại đó. Vị Long vương nói ngài cứ tiếp tục quan sát và biến mất một lúc. Rồi ngài thấy một cận sự nam bước chân đến chỗ ngài và khi tới khá gần rồi thì đột nhiên biến mất, rồi ngài thấy một người thợ săn chinh tể với đầy đủ súng ống tiến lại gần ngài rồi biến mất. Sau đó, một con voi to lớn xuất hiện tiến tới chỗ ngài, rồi cứ thế. Vị Long vương nói rằng bất kỳ hình dáng nào vị ấy muốn xuất hiện thì vị ấy có thể hiện ra như ý muốn, dù đó là voi, người hay cái gì khác đi chẳng nữa, và vị ấy cũng có thể làm được như vậy gần như ngay lập tức.

Còn về khả năng tiết nọc độc của Long vương, vị Ācariya nói rằng một lần, khi ngài đi du phương với ngài Ajaan Mun gần sông Mekong, vài nơi mà các ngài sống có ao với nước trong sạch có thể là một nơi tốt để uống và tắm rửa. Nhưng ngài Ajaan Mun cấm hoàn toàn không cho các ngài dùng nước ở đó vì sợ rằng Long vương đã tiết nọc độc vào nước và rằng nếu dùng nước đó để tắm hay uống thì sẽ bị sốt, làm các ngài bị bệnh và tăng sự khó khăn cho các ngài. Ajaan Mun nói:

“Đó là vì nhóm Long vương này chưa có chút lòng tin thành và sự kính trọng nào đối với chúng ta. Họ đã cạnh tranh để giành được quyền uy đối với chúng ta mấy đêm nay rồi, nhưng chẳng bao lâu nữa tính tự phụ của họ sẽ mất đi, vì họ không thể chống lại Pháp của Đức Phật. Nhóm Long vương này vẫn chưa có lòng tin vào Phật Pháp hay chúng ta và họ nghĩ rằng chúng ta đến đây để tranh giành với họ và đuổi họ khỏi chỗ này. Vì vậy, họ đã phản ứng bằng việc tranh giành với chúng ta mấy đêm nay, nhưng Thấy

không quan tâm đến cách họ phản ứng, vì Thầy hoàn toàn chắc chắn rằng xấu ác không bao giờ có khả năng đánh bại đức hạnh, và như đối với tất cả những lời dạy khác mà Đức Thế Tôn đã ban truyền từ ngày đầu giảng Pháp đến lúc Ngài nhập Vô dư Niết-bàn, Giáo pháp này chưa bao giờ thay đổi hay mảy may suy suyển. Bởi vì đó là ‘Sự thật của Pháp’, đầy đủ và hoàn hảo và không thể nào thay đổi được.”

Vị *Ācariya* này biết điều ngài Ajaan Mun cảnh báo họ là như thế nào vì ngài biết rất nhiều về nhóm Long vương này và cũng đã nói chuyện với ngài Ajaan Mun về họ. Nhưng không lâu sau, nhóm Long vương này nhượng bộ và “tới nương tựa” (*Saraṇa*, quy y) ngài Ajaan Mun. Họ bày tỏ ý muốn bảo vệ cho sự an toàn và thuận tiện cho các tỳ kheo, đúng như ngài đã tiên đoán. Sau khi các Long vương đã có niềm tin, chấp nhận quy phục ngài Ajaan Mun và nương nhờ nơi ngài, ngài hỏi họ như sau:

“Tại sao các vị lại tiết nọc độc vào nước là thứ rất đáng quý đối với tất cả mọi loài, cả người lẫn thú? Các vị không sợ nghiệp xấu ác mà các vị làm khi nước gây độc cho những người dùng nó à? Bản thân các Long vương phải chịu trách nhiệm về việc làm xấu ác này, và tuyệt nhiên không có cách gì có thể trốn tránh trách nhiệm đó được, đó là luật của nghiệp như nó vẫn luôn là. Vì kết quả của nghiệp quyền uy hơn hẳn quyền uy của tất cả các Long vương ở khắp mọi nơi, và nếu Long vương sợ xấu ác, sợ nghiệp và sợ rơi xuống địa ngục, thì cần đi rút nọc độc ra khỏi nước ở những cái ao đó và trả lại nước tinh khiết như trước đây. Tôi cũng như các tỳ kheo đều chưa sờ đến nước đó, vì tôi biết rất rõ rằng các Long vương đã cố tình gây nguy hiểm cho tôi và các tỳ kheo chẳng may dùng phải.”

Đến đó, các Long vương quy phục hoàn toàn, vì đó là cái họ thực sự đã làm. Họ chưa hề nói với ngài Ajaan Mun về nọc độc nhưng ngài đã biết bằng cái biết trực giác trong tâm (*nāṇa*) của chính ngài và họ công nhận rằng điều ngài nói là đúng sự thật. Sau đó, họ hối hả rút nọc độc khỏi nước trong mấy cái ao cho đến khi hết sạch chất độc, và rồi nhanh chóng quay lại báo cho ngài biết. Ngay lúc đó, họ mời ngài và tất cả các tỳ kheo dùng nước thoải mái mà không phải sợ nguy hiểm. Đó là chuyện Long vương có tính tự cao và lúc đầu cạnh

tranh cao thấp với ngài Ajaan Mun rồi quay lại, quy phục ngài hoàn toàn. Từ đó trở đi, họ cũng tự quy y làm đệ tử của ngài, học Sự thật của Pháp từ ngài với sự hăng hái và lòng tin thành sâu sắc. Ngay khi ngài Ajaan Mun biết rằng các Long vương đã nhượng bộ và rút tất cả chất độc đi, ngài nói các tỳ kheo rằng từ lúc đó trở đi họ có thể uống và tắm nước đó.

Ngài Ajaan Mun thấy vị Ācariya này có sự hiểu biết rất chính xác và tỉ mỉ về những điều kỳ bí và vi tế, như Long vương, và thật khó có thể tìm được bất cứ đệ tử nào khác của ngài có thể sánh bằng vị Ācariya này. Ngài Ajaan Mun luôn dạy các tỳ kheo khác cách ứng xử đối với những vị trong các cõi chư Thiên. Ví dụ, khi họ đi sống ở một số nơi, gần như ngày nào cũng có các chúng sinh từ các cõi chư Thiên đến vào đêm khuya để nghe ngài giảng Pháp, lúc yên tĩnh và bình an. Ngài phải chỉ cho các tỳ kheo rằng họ nên cẩn thận trong hành xử của mình và bảo họ nằm nghỉ vào lúc đầu đêm. Khi đêm về khuya thì họ phải dậy và tiếp tục chiến đấu vì Pháp để khi tất cả các chư Thiên đến, họ có thể chào và đánh lễ chúng ta và ngưỡng mộ lòng nhiệt huyết của những tỳ kheo này, tất cả những người đang thực hành theo đạo và tu thiền. Chúng ta không được để họ thấy chúng ta trong trạng thái ngủ, vì lúc đó thiếu niệm và dễ có những tác phong không được thích đáng cho lắm. Các chư Thiên thường hay than phiền với ngài Ajaan Mun về các tỳ kheo lúc đang ngủ không được lịch sự. Nhưng mặc dù người đang ngủ khó có thể có niệm để kiểm soát hành vi của mình, các tỳ kheo có thể không nằm xuống và không ngủ vào những lúc các chư Thiên thường hay lui tới. Do vậy, ngài Ajaan Mun bảo họ nghỉ và ngủ trước khi chư Thiên đến. Các tỳ kheo cố gắng làm theo điều ngài Ajaan Mun dạy họ và chư Thiên không còn than phiền nữa. Còn đối với những vị tỳ kheo có khả năng tiếp khách chư Thiên, họ cũng tiếp chư Thiên tương tự giống như ngài Ajaan Mun. Nhưng những ai không có khả năng này thì tiếp tục tu định khi các vị Thiên tới.

CÁCH CHƯ THIÊN THÍCH NGHE PHÁP

Ngài Ajaan Mun và vị Ācariya nói đến ở trên đều kể giống nhau về chư Thiên, rằng họ có những tính cách khá khác nhau, cũng giống như con người

vậy. Một số thích nghe *Dhammacakkapavattana* (Kinh Chuyển Pháp Luân), một số thích nghe *Karaṇīyamettā* (Kinh Từ Bi), một số thích nghe *Abhiddhamma* (Vi Diệu Pháp) – nói cách khác là “*Kusalā dhamma, akusalā dhamma...*” (Pháp thiện, pháp bất thiện) mà Đức Phật đã dạy cho Mẹ của Ngài ở cõi trời *Tāvātimsa* (Đao Lợi). Một số khác thích nghe Kinh *Aparihāṇiyadhamma* (Bảy pháp bất thối) và một số thì thích Kinh *Mettābrahmavihāra* (Phép Niệm Từ), trên thực tế thì phần lớn trong số họ thích nghe bài kinh này hơn các bài kinh khác. Các nhóm, trình độ và cảnh giới khác nhau thích các bài kinh rất khác nhau tùy thuộc vào cá tính của họ và họ đề nghị được nghe các bài kinh rất khác nhau. Tuy nhiên, tôi không muốn làm một danh sách về các kinh đó vì tôi chưa gặp hay nhìn tới tất cả các bài kinh mà chư Thiên muốn nghe, do vậy, tôi không thể cho bạn đọc biết các bài đó được, và tôi phải xin các bạn thứ lỗi cho tôi về điều này. Nhưng bất kỳ nơi nào vị *Ācariya* này đến sống trong rừng núi thì các chư Thiên luôn thích đến và có kết giao với ngài tương tự giống như họ đã kết giao với Thầy của ngài – ngài Ajaan Mun.

Thỉnh thoảng, vị *Ācariya* này sống với các vị ẩn sĩ Rishi, những người tu tập trong các hang động ở nhiều nơi khác nhau cách xa ồn ào của xã hội, và thường cách ngôi làng gần nhất 4 hay 5 km hay xa hơn nữa, nằm sâu trong rừng nơi không ai tới cả. Các vị Rishi này không có tục lệ đi khát thực như các tỳ kheo và họ tự nấu và ăn riêng.

Khi vị *Ācariya* tới ở đó trong hang kể bên, ngài đến chỗ vị Rishi để đi khát thực. Ngày hôm đó vị Rishi nấu cà ri đồ và múc cho ngài với tâm tràn đầy vui sướng. Cách mà vị *Ācariya* kể lại chuyện này rất hài hước nhưng chúng tôi sẽ không viết lại chi tiết ở đây. Vị *Ācariya* nói rằng ngài rất đói và mệt sau khi đã đi bộ ba ngày qua những vùng thôn dã và ăn rất ít dọc đường. Khi đi qua khu vực rừng núi ngài chỉ gặp một vài ngôi làng nhỏ với ba hay bốn nóc nhà của người Thượng sống trong rừng và không biết chút gì về Đạo Phật. Ngài đành phải trông chờ vào những người đó bố thí cho ngài đủ thức ăn qua ngày. Do ngài đã đi bộ rất xa và cũng đã leo núi rồi xuống núi nhiều, cơ thể ngài rất mệt và ngài muốn ăn nhiều hơn so với bình thường nên ngay khi vị Rishi đó nấu xong món đồ cà ri và dâng lên ngài, ngài đã ăn hết chỗ đó đến khi bát của ngài sạch bong, cả cà ri đồ và cơm. Ngày hôm đó ngài không để thừa lại thứ gì, không một vụn nào còn dính bát, vì thức ăn mà vị Rishi đó cho ngài rất ngon.

Nhưng khi ăn xong, thay vì cảm thấy khỏe mạnh trở lại trong thân thì ngài thấy càng lúc càng yếu và mệt mỏi. Ngài chỉ muốn nằm xuống ngủ. Còn vị Rishi đó thì rất hài lòng và hạnh phúc khi thấy ngài ăn hết chỗ cơm đó, và vì điều vị ấy đã làm có vẻ hoàn toàn phù hợp, mà không nghĩ tới hoàn cảnh và kết quả của nó. Ngay khi vị Ācariya thấy rằng tình trạng của ngài không tốt, ngài đi ra chỗ ngài có thể đi kinh hành và đi bộ cho đến chiều rồi sau đó ngài nghỉ ngơi bằng cách ngồi thiền.

Khi ngài ngồi thiền định, tâm của ngài rơi vào trạng thái định tĩnh và ngài nghe thấy tiếng công và trống của chư Thiên đang ca tụng quả của từ ái mà họ nhận được từ vị Ācariya. Họ rất vui với món quà vật thực mà vị Rishi dâng cho ngài khi ngài đang rất đói, vì phước báu và thiện pháp mà vị ấy đã làm được là cực kỳ to lớn và không thể tính được. Do vậy, các chư Thiên này tràn đầy vui sướng và lòng biết ơn (*anumodāna*), vì rất hiếm mới có một bậc “trong sạch”, hoàn thiện trong giới và Pháp, người xứng đáng được kính trọng, lễ bái và làm cho mọi người mát mẻ trong tâm, đến và che chở cho họ. Họ thật sự vui sướng với quả mà ngài mang lại nên tất cả họ đến để bày tỏ sự hài lòng và lòng biết ơn của họ và xin được chia phước báu này bằng hành động tùy hỷ phước báu của họ.

Đó là cách chư Thiên sống quanh ngọn núi đó bày tỏ sự vui mừng của họ đối với món quà mà vị Rishi đã bố thí cho vị Ācariya, người đang rất đói và đã ăn rất nhiều. Họ tới để ngài chứng kiến được sự vui mừng của họ và họ cũng đề nghị ngài nói với vị Rishi về điều này và bày tỏ lòng biết ơn của họ đối với vị đó. Do vậy, chiều tối hôm đó, ngài nhân cơ hội đàm luận về Pháp với vị Rishi, và nói theo cách gián tiếp như sau:

“Chiều hôm nay tôi có mơ thấy có rất đông chư Thiên đến gõ cổng, gõ trống để cảm ơn vì phước báu to lớn mà ông đã làm qua việc bố thí cơm cho tôi sáng nay, và họ cũng xin được chia phước báu bằng hành động tùy hỷ của họ. Ông hẳn đã phải làm được rất nhiều phước báu thì tất cả các chư Thiên này mới tới cảm ơn và xin được chia phước báu như vậy.”

Nghe vậy, vị Rishi chấp hai tay, giơ lên trên đầu bày tỏ lòng cảm kích và tán thành với chư Thiên, và thể hiện sự ngưỡng mộ của mình với vị Ācariya, nói rằng:

“Ông hẳn rất giỏi trong các cách hiểu biết trực giác (*ñāṇa*); vì nếu ông có thể nghe được tiếng của các vị chư Thiên bày tỏ sự tán thán của họ bằng việc tùy hỷ này khi ông mới ngủ giữa ban ngày, thì ông hẳn còn giỏi thế nào nữa vào những lúc khác khi ông không ngủ. Tôi không hề nghi ngờ gì về điều này vì tôi đã có lòng kính trọng và tin tưởng vào ông *Ācariya* ngay khi mới thoát nhìn thấy ông, và vì vậy tôi đã làm tất cả những gì có thể cho ông một cách vui vẻ và tự nguyện, nên khi tôi thấy ông ăn nhiều đồ ăn đó thì niềm vui sướng của tôi là vô bờ bến. Ông có thể nói cho tôi biết các vị Thiên này sống ở đâu mà họ có thể biết là tôi đã đưa thức ăn cho ông và rồi tùy hỷ với việc đó, và cũng để xin chia phước báu với tôi? Và tại sao tôi chưa bao giờ thấy họ hiện hình suốt quãng thời gian tôi sống ở đây?”

Vị *Ācariya* trả lời:

“Đó là các chư thiên *Deva Rukkha* (chư Thiên sống trên cây) và họ sống không xa chúng ta. Sáng nay, khi tôi đang chia phước, “*Yathā...Sabbītiyo...*” thì họ cũng nghe thấy và trả lời “*Sādhū*”; nhưng nếu chúng ta không biết tới họ thì có vẻ như là không ai trong số họ ở quanh chúng ta hết.”

Vị Rishi rất quan tâm tới câu chuyện về các vị chư Thiên đến tùy hỷ về việc bố thí mà mình đã làm và đề nghị vị *Ācariya* kể cho mình thêm về điều đó. Vị *Ācariya* nghĩ ra một cách để làm cho vị Rishi này hành thiền, và cũng để bản thân ngài có thời gian hành thiền cho mình mà không bị những thứ bên ngoài đến làm phiền quá. Nên ngài nói với vị Rishi:

“Để có thể nhìn thấy ngọc quý, ma, Thiên tử hay tiên nữ thì ông phải nhìn bằng mắt bên trong, mắt của tâm; và để có thể biết tất cả các hình thái tồn tại khác bằng mắt bên trong, ông phải chuyên cần hành thiền. Kiểm tra tỉ mỉ 32 bộ phận của cơ thể bằng tuệ giác. Và khi ông hành thiền định, phải giữ chú tâm của mình vào hơi thở, hay từ “*BUDDHO*”, chỉ thế thôi, và không để bị vướng vào cái gì khác cả. Khi tâm của ông trở nên tĩnh lặng bằng bất cứ cách nào trong những cách này, ông sẽ có thể tự mình thấy các vị Thiên mà không phải phiền tới hỏi người khác. Nhưng nếu ông lười tu thiền thì ông sẽ không thấy được chư Thiên, mà tâm ông cũng không thể định tĩnh và an bình.”

“Để thấy được chư Thiên, những ai có thân của chư Thiên, ông phải nhìn bằng tâm của chư Thiên – nói cách khác, ông phải dùng thiên định làm phương tiện để làm điều đó. Nếu ta không có phương tiện để làm điều đó thì không có cách nào có thể biết hay thấy những chúng sinh của các cõi đó cả.”.

Sau khi được nghe giải thích, vị Rishi cảm thấy hăng hái muốn tu tập theo cách này để có thể biết và thấy chư Thiên. Khi đó, vị Ācariya cáo từ và rời đi để ngài có thể tiếp tục việc tu tập của mình. Đêm khuya hôm đó, các vị Thiên đến thăm ngài để hỏi về vị Rishi ấy và mong ước của vị ấy muốn biết các vị Thiên sống ở đâu, về mong ước tu thiền của vị ấy để biết về chư Thiên và cũng hỏi vị Ācariya dạy vị ấy như thế nào. Ngài liền giải thích cho họ ngài đã dạy vị Rishi những gì.

Vị Ācariya không ở với vị Rishi lâu lắm mặc dù vị ấy có niềm tin lớn lao nơi ngài và cũng rất gần bó với ngài, không muốn ngài đi.

MỘT LẦN, VỊ ĀCARIYA Ở MỘT NƠI TRONG RỪNG với hai vị tỳ kheo khác. Sau đó, ngài nghe được từ dân làng kể rằng gần nơi các tỳ kheo đang ở, họ đã chôn xác một người phụ nữ chết một cách không bình thường – dân làng gọi là “chết bất đắc kỳ tử”. Người phụ nữ sống trong rừng này đang có mang và không biết đến những việc cần quan tâm chăm sóc cần thiết trong việc sinh nở. Cô ta phải tự xoay sở một mình và chết trong một hoàn cảnh đáng thương. Đó là những gì họ kể cho ngài, nhưng phải nói một điều là lúc ban đầu, không một tỳ kheo nào biết về người phụ nữ này.

Khi ngài hành thiền, hồn ma của người phụ nữ này gần như đêm nào cũng đến làm phiền ngài. Ngài giải thích rằng theo như ngài hiểu, ma và người có những đặc điểm rất giống nhau về tham dục vẫn đang tồn tại trong tâm của tất cả các chúng sinh trên thế gian. (Người viết xin lỗi vì đã đưa ra chủ đề này, nhưng điều này là cần thiết để hiểu cơ bản sự thật chuyện xảy ra). Ngài nói rằng ngài thấy điều này khá rõ ràng khi ngài đến ở và hành thiền trong khu rừng đó với hai vị tỳ kheo kia. Ngay khi đêm vừa xuống, bất kỳ khi nào nhập định ngài cũng thấy hồn ma của người phụ nữ đã chết này đến chỗ ngài và luôn gọi ra tất cả những thứ tà dâm của cô ta đối với ngài. Nhưng tâm của ngài

quá mạnh mẽ đối với cô ta và cô ta không thể làm gì để vượt qua ngài. Thỉnh thoảng, hồn ma này trở nên tích cực hơn bình thường, gần như là nó muốn hiếp dâm ngài để thỏa mãn khát dục trong tâm mình, nhưng cô ta không có cách nào tiếp cận được ngài. Ngài rải từ ái trong tâm cho cô ta nhưng cô ta không nhận, vì tất cả những gì mà cô ta muốn chỉ là thỏa mãn trạng thái tham ái trong tâm (*ārammaṇa*). Khi ngài hỏi hồn ma này, cô ta trả lời khá thật thà không chút giấu diếm, về việc cô ta chết như thế nào và tại sao, điều này sau đó đã được dân làng khẳng định.

Sau khi đã cố gắng nhưng không thành công trong việc làm những việc đó đối với ngài, ngài hỏi cô ta chuyện gì đã xảy ra. Cô ta nói với ngài rằng khi còn sống làm người, hồn nhân của cô ta tan vỡ và bị chống bỏ đi với người khác. Điều đó làm cô ta rất buồn và khi đến kỳ sinh nở thì không có ai chăm sóc và đỡ đẻ. Rồi sau đó cô ta đã chết mà con còn chưa ra đời. Câu chuyện này y hệt như chuyện dân làng sau đó kể cho ngài. Thực ra, ngài hỏi dân làng về hồn ma đó vì hành xử không đúng đắn của nó và vì ngài luôn thấy nó khi nhập định.

Ngài nói rằng hồn ma này khá là tồi tệ. Khi nó không thể tiếp cận ngài được thì nó quay sang hai vị tỳ kheo kia bằng cách hành động như thể nó sẽ hiếp dâm họ khi họ đang ngủ. Họ hét trong khi ngủ, to đến mức ngài có thể nghe rõ lời họ nói:

“Cô là phụ nữ, còn ta là một tỳ kheo, sao cô có thể mong ta hành động như người tại gia – ta không muốn điều đó – cô phải rời đi ngay bây giờ thật nhanh trước khi làm nghiệp của cô xấu hơn nữa và sẽ xuống địa ngục. Ngài Ajaan ơi! Cứu con với! Hồn ma của phụ nữ này muốn hiếp dâm con! Ngài tới nhanh lên! Cứu con với!”

Họ nói đại loại như vậy, nhưng rất to, mặc dù họ vẫn đang ngủ. Như là ai đó hét lên cho ta biết. Vị *Ācariya* vừa mới xả thiền sau khi chiến đấu với hồn ma, hướng chú ý của mình ra ngoài ngài và nghe thấy những âm thanh kỳ lạ này khá rõ ràng. Do vậy, ngài nhanh chóng đến chỗ vị tỳ kheo kêu cứu và đánh thức vị ấy dậy. Khi được hỏi có chuyện gì xảy ra, vị ấy nói rằng trong khi ngủ, vị ấy thấy một phụ nữ có mang đến chỗ mình và như thể là sẽ hiếp dâm mình, và cô ta không thèm nghe những gì vị ấy nói nên vị ấy gọi ngài Ajaan đến giúp và tỉnh được đúng lúc. Vị *Ācariya* nói trước đó ngài chưa bao giờ gặp phải

chuyện gì như thế và toàn bộ việc này rất kỳ lạ. Hai vị tỳ kheo đều mơ giống nhau, nhưng không vào cùng một đêm. Và cả hai đều gọi ngài tới cứu khi họ sợ rằng hồn ma kia sẽ làm họ mất sự trong sạch (*Brahmacariyā*) của tỳ kheo, và họ kêu rất to và rõ ràng. Một đêm một người kêu, đêm sau người kia kêu y như thế và cứ lặp đi lặp lại. Vị Ācariya cũng bị quấy nhiễu trong việc hành thiền, nhưng hai vị tỳ kheo kia bị quấy gần như hàng đêm.

Vị Ācariya nói rằng vấn đề với thể loại điên rồ như thế này là nó không cho những nạn nhân luôn bị ám ảnh của nó đường thoát và nhận phần chia phước và từ ái của họ. Những chúng sinh đó cũng hoàn toàn bị ám ảnh bởi ham muốn của họ tới mức không còn biết hổ thẹn, làm cho suy nghĩ của họ đi theo những đường sai trái và kỳ quặc, và luôn như vậy không kể là ở cảnh giới nào, thế giới nào hay hình thức tồn tại nào. Nếu sự ám ảnh không biết hổ thẹn ấy sở hữu được bất kỳ chúng sinh nào ở bất kỳ đâu, cảnh giới hay thế giới đó cũng phải có bản chất giống như cảnh giới hay thế giới nơi mà hồn ma của người phụ nữ này sống và hành xử theo cách như vậy đối với các tỳ kheo. Tôi hỏi ngài:

“Khi hồn ma của người phụ nữ đó hành động theo những cách không thích hợp và xấu ác, thực tế là nó làm cái gì?”

Vị Ācariya trả lời theo một cách như thế ngài vẫn còn bức mình với hồn ma đó:

“Sư có muốn tôi lột tả mọi sự một cách chi tiết cho Sư không – như là thuyết trên cạn? Điều tôi kể cho Sư đủ để làm tôi muốn đi đầu xuống đất rồi và tôi không thể tiếp tục và hé lộ mọi chuyện như thế một người cởi hết quần áo của anh ta ra vậy. Tôi không phải không có hổ thẹn như hồn ma đó, nó có thể nói mà không hề có cảm giác cái gì là lịch sự và đúng đắn; và dùng từ “hiếp dâm” là chưa đủ hay sao? Còn nói được gì nữa cơ chứ? Chắc chắn là ai cũng phải hiểu một cách rõ ràng ý nghĩa của nó, dù là liên quan đến ma hay người.”

Tôi lại hỏi một câu nữa:

“Thế hai tỳ kheo kia không biết về hồn ma đó trong thiên định của họ à? Nếu vậy, tại sao hồn ma này lại đi và làm phiền họ trong khi ngủ – lúc mà người ta chẳng muốn khoái lạc nào hơn là một giấc ngủ ngon?”

Vị Ācariya trả lời:

“Họ không nói họ có biết về hồn ma đó hay không; điều họ làm duy nhất là hét to lúc nửa đêm đến nỗi tôi không thể chịu được và phải nhanh chóng đến giúp họ. Khi họ tỉnh và tôi hỏi thì họ chỉ nói là hồn ma đó cố hiếp dâm họ.”.

“Các Sư ở nơi đó bao lâu?”.

“Chúng tôi ở đó vài tháng và lý do mà tôi quyết định rời nơi đó là vì hai tỳ kheo kia không muốn ở đó nữa. Họ nói họ không thể chịu được những cố gắng không ngừng nghỉ của con ma đó hành xử cách ấy với họ, do vậy, chúng tôi phải rời đi chỗ khác.”.

“Hồn ma này không thuộc vào một cảnh giới ngạ quỷ có thể nhận chia phước (*puñña*) hay sao? Tại sao nó lại không vui vẻ nhận phần phước của mình khi được người đã làm việc thiện chia cho?”.

“Tôi không biết rõ nó thuộc vào nhóm nào, mà thực ra tất cả những gì tôi biết là nó chỉ hành động theo cách điên rồ của nó, không quan tâm tới cái gì nữa hết”.

Sau đó, ngài mỉm cười và nói thêm:

“Tôi thấy thương cho hai tỳ kheo kia, họ vẫn còn trẻ quá. Họ tu rất tốt và rất tinh tấn trong Pháp, nhưng họ không thể thư giãn và ở đó với tâm nhẹ nhàng vì điều này đến quấy rầy họ. Đêm đến, họ rất không thoải mái vì nghĩ đến “đau khổ” và ham muốn trong cả hai bọn họ. Khi đến giờ ngủ, cả hai người cùng sợ cái hồn ma kia và nó có thể làm hại họ thế nào như cách tương tự nó đã làm. Do vậy, họ không muốn ở đó nữa và chúng tôi phải rời nơi đó”.

Tôi hỏi:

“Những việc như thế này chỉ xảy ra với phụ nữ thôi hay cả đàn ông cũng thành ra như thế khi họ chết?”.

Vị Ācariya trả lời:

“Hãy chỉ nghĩ theo khía cạnh ham muốn tình dục (*rāga-taṇhā*) là cái không chỉ làm khổ đàn bà, hay đàn ông, hay tỳ kheo hay sa-di, hay nga quý hay ma, hay Thiên tử và tiên nữ; vì đó là tên cầm đầu gây hại cho tất cả các chúng sinh. Nó không bao giờ sẵn sàng chịu làm đầy tớ cho ai và do vậy, nó không chấp nhận rằng có ai mà nó không thể làm ông chủ của họ và không thể sai họ làm việc nọ việc kia, nó là người sai khiến họ làm các việc. Do vậy, cả đàn ông và đàn bà đều bị ảnh hưởng như nhau. Nhưng trong trường hợp này thì tôi chỉ kể lại việc xảy ra mà không có ý buộc tội hay chỉ trích phụ nữ và nói rằng chỉ có họ là xấu thôi. Vì nếu tình huống đảo ngược lại và một người đàn ông hành động xấu, hoặc hồn ma của anh ta xuất hiện trước bất kỳ một người phụ nữ nào hay trước người tu thiên và hành động giống như trường hợp tôi đã kể, thì người phụ nữ đó cũng sẽ nói tới chuyện này y hệt như vậy. Nếu ai đó nói rằng chúng ta, hay họ, miệt thị tâm thức (*viññāṇa*) của đàn bà hay đàn ông, thì đó không là gì hơn ý tưởng riêng của người đó mà chúng ta không thể ngăn họ được.”

“Đối với ham muốn tình dục (*rāga-taṇhā*), chúng ta không nên quan tâm nhiều xem nó ảnh hưởng tới ma và nga quý và các chúng sinh tương tự khác như thế nào. Chỉ mất rất nhiều thời gian để biết tất cả họ là gì và cách họ phản ứng với nó thế nào. Loài người chúng ta thông minh, và cũng là những người đàn ông và đàn bà đủ thông minh, và mặc dù chúng ta không thể thể hiện gì ra ngoài, chúng ta vẫn thông minh ở bên trong. Ví dụ, sự khác biệt giữa thời chúng ta còn nhỏ so với bây giờ thật là to lớn, khác nhau như trời và đất. Hãy tự nhìn xem, không cần phải đi và nói chuyện về điều đó cả ở bên ngoài và bên trong, vì sự thay đổi đó đã xảy ra vì cái đó – ham muốn tình dục – và nó gần như đã đến điểm mà cả thế giới đều bốc cháy vì nó. Vì khi một người trơ trẽn và vô liêm sỉ khoe sự thông minh của mình theo hướng đó, thì người khác học theo những ý tưởng đó và họ cũng khoe sự thông minh của họ, và nó cứ lan ra ngày càng rộng thêm nữa. Do vậy, thế giới trở nên hỗn loạn hơn mỗi ngày. Không gì tốt đẹp hay lợi ích có thể đến từ sự thể hiện phù phiếm vô nghĩa này. Dưới những điều kiện bình thường, tham dục thay đổi thất thường và giống một đối tượng nguy hiểm như vũ khí hay chất độc có thể phá hoại hay hủy diệt. Nhưng khi họ nghĩ đến điều đó như là vui thú và chơi với nó và đề cao nó như nghệ

thuật hay sự hiện đại, nói tốt về nó, và rồi đi thể hiện nó cho thế giới thì ảnh hưởng mạnh mẽ của nó sẽ lan rộng, vì tất cả các chúng sinh đều có ham muốn tình dục trong mình, và nó có thể làm cả thế giới vỡ vụn và sụp đổ. Hãy thử tự nhìn mà xem! Nhưng nếu Sư không tin điều đó thì cứ thử đi. Sư sẽ thấy ngay nó có ảnh hưởng mạnh mẽ thế nào. Không cần phải nói nhiều hay tìm xa, nó ít nhiều có ở trong tâm của gần như tất cả mọi người và nó thể hiện ra ngoài cho chúng ta thấy nó ác độc thế nào, khá rõ ràng. Nhưng tại sao, sau đó, con người lại đi đề cao nó để nó phát triển và trở thành mạnh mẽ đến mức nó hủy hoại chính họ và tiêu hủy cả thế giới? Đó là lý do những người thông thái nhất vẫn luôn dạy con người nên rất cẩn thận với nó để kiểm chế và vượt qua được nó. Điều này ít nhất mang được hòa bình và yên lành đến cho những nhóm người làm điều đó, đủ để họ có thể thư giãn và thở được một cách thoải mái.”

“Sư hỏi tôi về điều này nên tôi phải nói, nhưng đừng nghĩ là tôi buộc tội hay chỉ trích ai. Tôi cũng đã bị nó làm khổ rồi và cũng đã tìm đến nó và cho nó khởi lên trong quá khứ đủ để tôi biết một cách chắc chắn rằng nếu ‘Tôi’⁶⁷ phải tìm hạnh phúc tối thượng và sự toại nguyện tốt cùng thì tôi phải tìm theo hướng khác hẳn. Nếu không thì nó sẽ vẫn luôn luôn và hàng ngày thì thậm chí với tôi và kéo tôi xuống địa ngục trong suốt quãng đời còn lại. Đừng nghĩ rằng nó sẽ đưa ta đến Pháp bình an là trạng thái an tĩnh và thanh tịnh. Nếu Sư tìm mặt xấu của khát dục thì Sư có thể thấy nó vì trong bản thân nó chỉ toàn là xấu thôi, và nó cũng có ở trong tâm của mỗi chúng ta. Khi đó mà Sư vẫn còn không chắc về nó thì tôi còn nói gì được nữa?”

Vị *Ācariya* nói rằng các hồn ma và chư Thiên có nhiều mẹo và cách phò trợ khát dục cũng như người, nhưng không phải trường hợp nào cũng thế. Có những vị tảo tợn đến mức họ thể hiện khát dục một cách rất cởi mở cũng giống như những người có bản tính tự nhiên như vậy. Đôi khi, một Thiên nữ thể hiện những kiểu cách khêu gợi và còn dám cả gan vỗ lấy ngài mà nói là cô ta yêu ngài lắm. Khi đó, ngài phải chỉ ra và giải thích hoàn cảnh của mình cho đến khi cô ta hiểu ra, sau đó cô ta không hành động theo cách đó nữa. “Nhưng”, ngài nói:

67. Từ ‘Tôi’ là dịch từ “người chủ của tấm thân này”.

“Đến đoạn vô lấy ai đó – cái này khiến người ta thắc mắc này! Mọi người cần hiểu rằng chúng sinh ở hai cõi và trạng thái tồn tại khác nhau không thể yêu và chăm sóc cho nhau theo cách dính líu tình cảm (*ārammaṇa*). Nhưng điều đó cho tôi thấy tham dục không chứa một ai, nó có thể tạo dính mắc ở bất kỳ đâu khi có cơ hội và hoàn cảnh thích hợp. Khi chuyện như vậy xảy ra thì cái thân vật lý, thô thiển của tôi không hiện hữu và tôi không thấy có nhận biết về nó. Có lẽ là chư Thiên biết, thấy và cảm nhận thân chư Thiên và đó là cái khơi dậy bất kỳ cái gì trong tâm của chư Thiên này. Đến độ cô ta thể hiện tình yêu của cô ta một cách cởi mở mà không hổ thẹn gì cả – điều này còn tệ hơn là cách những người tử tế có cảm giác hổ thẹn đúng mực”.

Người tu tập thường có những trải nghiệm kiểu như vậy. Nhưng nói chung, họ không sẵn sàng nói về điều đó với người khác, trừ những người cùng tu; hay những người mà họ biết rõ tính cách và có thể tin tưởng; hay người đã trải qua những chuyện như vậy.

MỘT SỐ TỖ KHEO ĐI VÀO SÂU TRONG NÚI thường hay được một vị người Trời nào đó luôn ở gần để bảo vệ, mặc dù không ai thấy được, nhưng vị tỳ kheo có thể biết điều đó. Nhưng họ không lộ liễu để làm hỏng nó, như những người trong thế gian có thân vật chất thô. Họ đến với ý tốt, niềm tin và sự kính trọng, và với mong ước chân thật làm điều phước và đức hạnh cho các tỳ kheo. Có những lần vị tỳ kheo như vậy có thể nhịn ăn nhiều ngày đến khi cơ thể đã yếu và kiệt sức, mặc dù tâm của ngài vẫn mạnh mẽ và trong sáng. Cô người Trời thấy vậy rất thương ngài và muốn cho ngài một chút sức mạnh thể chất. Do vậy, cô xin phép được giúp đỡ bằng cách cúng dường ngài một chút vật thực của chư Thiên. Vị tỳ kheo đó nhìn thấy cái mà ngài hiểu là thức ăn của chư Thiên trong tay cô người Trời mang đến. Nó trông giống như bột phấn màu trắng ngà, và cô nói với ngài đó là thức ăn của tất cả các tầng lớp chư Thiên. Cô nghĩ cô có thể dâng vật thực này tới ngài bằng cách xoa nó rất nhẹ lên thân của ngài để tinh chất dinh dưỡng của món ăn chư Thiên đó nhanh chóng thấm vào mọi bộ phận của cơ thể ngài, làm cho nó khỏe như ăn thức ăn bình thường, hoặc hơn thế nữa. Vị tỳ kheo thấy rằng ngài không nên cho phép, vì ngài sợ

ngài có thể phạm Giới Luật. Vì lúc đó đã là chiều muộn và cô người Trời là nữ giới và cô đến một mình, và nếu có ai tình cờ nhìn thấy hai người⁶⁸, ít nhất họ sẽ chỉ trích ngài, mặc dù đó có thể không phải là lỗi phạm phải giới luật. Tệ hơn nữa, họ có thể nghĩ rằng cô là người thật và buộc tội ngài theo cách của thế gian, nói rằng một vị tỳ kheo và một phụ nữ sống với nhau trong một hang trong núi heo hút và không có một người đàn ông nào khác đi theo họ tống. Cô người Trời có thân chư Thiên sẽ bị coi là một người đàn bà đang lợi dụng một vị tỳ kheo. Cả câu chuyện có thể sẽ bùng nổ thành một vụ xì-căng-đan, có thể gây nhiều tai tiếng và phiền toái, mặc dù trên thực tế không có gì giữa họ là không trong trắng và không đúng mực cả.

Với lý lẽ như vậy, ngài không cho phép cô người Trời chạm vào thân ngài, càng không được xoa thức ăn của chư Thiên lên người ngài. Nhưng cô vẫn nài nỉ, nói rằng không có hại gì khi tiếp xúc với một người Trời vì thân của cô là thân chư Thiên và thức ăn mà cô mang đến để cho ngài sức khỏe là thức ăn của chư Thiên và không có gì trong đó có thể là phạm Giới Luật và gây phiền toái cho ngài hết. Đối với việc thấy và nghe nhau nói chuyện, đó là trường hợp tâm ở mức độ của chư Thiên thấy một thân chư Thiên và chư Thiên nghe âm thanh của chư Thiên, không liên quan tới việc tiếp xúc thân vật lý thô, cái nhìn vật lý và tai bằng da theo bất cứ cách nào sẽ làm chướng ngại cho ngài và Giới Luật cả. Cô người Trời nói rằng cô đến để phục vụ ngài và giúp ngài với hy vọng tạo được phước báu và phát triển đức hạnh của cô nhờ vị tỳ kheo này, người vô cùng quyết tâm và tinh tấn trong Pháp, và rằng cô hoàn toàn không tới để làm hại ngài hay Phạt Pháp.

“Xin Sư mở lòng từ bi và đồng ý cho con có được một phần phước báu mà con tạo được nhờ Sư, và xin Sư đừng từ chối người Trời này, con rất mong muốn tạo phước báu làm duyên để được tiến hóa trong những kiếp vị lai; và để cho sự phát triển và thành quả trong hiện tại và tương lai tăng trưởng nhờ hành động thiện này”.

Vị tỳ kheo trả lời:

68. Ở đây hàm ý có thể bao gồm nhìn thấy bằng tâm (khả năng nhìn thấu được cả những cái vô hình).

“Khi cô ở đây với tôi, dù cho là tôi nhắm mắt hay mở mắt, tôi cũng vẫn thấy cô. Những người khác có mắt và nếu họ không mù, họ cũng có thể thấy chúng ta ngồi đây. Cô nghĩ thế nào, thế này có phải là đoan trang và đứng đắn đối với một người phụ nữ, hai chúng ta với nhau như thế này? Hãy nghĩ kỹ về điều đó trước khi làm bất cứ điều gì.”

“Cái mà Sư thấy ở đây là thấy bằng tâm và mắt được Pháp nâng đỡ, nói cách khác, Sư có định tĩnh và căn biết giúp Sư có thể nhìn thấy dễ dàng và rõ ràng”, cô người Trời giải thích.

“Mặc dù Sư có thể dùng mắt thường để nhìn con, cái nhìn vẫn đến từ căn biết bên trong để trợ giúp cho mắt, làm cho Sư có thể nhìn như thể mắt thường của Sư đang nhìn. Vì vậy, chỉ có mắt bên trong của Sư có thể làm cho mắt thường nhìn được thân chư Thiên và nếu Sư không có căn biết trong mình để trợ giúp cho việc nhìn của Sư thì Sư không bao giờ có thể nhìn thấy thân chư Thiên của người Trời cả. Để Sư tin chắc rằng Sư không cần phải sợ ai đến và dò la người Trời này đang ngồi với Sư, con có thể đảm bảo chắc chắn với Sư rằng ngoài một mình Sư ra, thậm chí nếu hàng ngàn người đến đây thì họ cũng không thể nhìn thấy con được, không một ai có thể thấy được. Con có phép ngăn người thường nhìn thấy con, và điều đó không khó đối với con. Ngoại lệ duy nhất là đối với những ai có Pháp trong mình, và có căn biết bằng trực giác giúp họ biết. Đối với những người đó con có lòng kính trọng và sùng kính và con không có khả năng ngăn họ biết được. Thêm nữa, Sư không nên nghĩ rằng người Trời này là một chúng sinh siêu nhiên đến đây từ một nơi bí hiểm nào, con đến từ cõi người, những người yêu cách hành xử có đạo đức, những người yêu Pháp và luôn hoan hỷ được làm phước và bố thí tất cả những gì phù hợp, và những người có những phẩm chất này trong bản tính của họ. Do vậy, cứ khi nào con gặp ai như Sư, người tu tập đứng đắn, con có lòng tín thành và sùng kính sâu sắc và muốn tăng trưởng nó, dù cho con phát triển được ít hay nhiều, đó vẫn là phước báu và đức hạnh và trở thành một phần tính cách có điều kiện của con. Do vậy, Sư nên đồng ý với con và từ bi giúp con làm bất cứ điều gì phù hợp và đứng đắn. Con không dám làm gì không được phép đối với bậc ẩn sĩ, vì thiện và ác bắt nguồn từ nghiệp – hành động mà ta tự làm – điều con hiểu rất rõ và kính trọng và con không làm ngược lại.

Nhưng điều con cầu khẩn Sư chấp nhận là hoàn toàn nằm trong phạm vi của Pháp; không phải là vấn đề đối với Giới Luật và không có gì là cách của thế gian trong đó cả. Như khi Sư giảng Pháp cho chư Thiên chúng con, dù chỉ có một người nghe hay bao nhiêu người nghe chẳng nữa, đối với Pháp và Luật thì không có gì khác biệt”.

Lúc cô người Trời và vị tỳ kheo nói chuyện với nhau là lúc ngài đang trong thiền định mà không phải lúc khác. Nhưng khi ngài nói với cô người Trời rằng khi cô đến và ngồi đó với ngài, ngài có thể thấy cô khi mắt ngài mở hay nhắm, ngài nói đến những lúc khác nói chung, khi ngài làm các việc khác, ngài vẫn có thể thấy và biết những việc như vậy bằng khả năng đặc biệt của riêng ngài. Do vậy, lý lẽ mà cô người Trời dùng để yêu cầu ngài nhận vật thực của chư Thiên là nằm trong phạm vi của việc hợp lý và đúng đắn, vì nó hoàn toàn giới hạn trong vấn đề của tâm đang trong thiền định. Khi vị tỳ kheo hỏi cô người Trời và họ nói chuyện qua lại, tất cả đều xảy ra trong thiền định và phù hợp với Pháp. Mà hành động làm trong trạng thái nhập định (*samādhi-samāpatti*) không nằm trong khuôn khổ phạm lỗi đối với Giới Luật.

Có vẻ là khi vị tỳ kheo này đang nhập định chiều hôm đó, cô người Trời thật sự đã thoa thức ăn của chư Thiên lên người ngài. Nhưng tấm thân mà cô người Trời thoa lên là thân của ngài trong định chứ không phải tấm thân bình thường của ngài. Khi cô người Trời thoa thức ăn đó lên người ngài, trong định, ngài cảm thấy nhẹ nhàng hơn nhiều so với bình thường, và khi ngài xả định thì thân ngài cảm giác nhẹ nhõm, vui vẻ và khỏe khoắn hơn rất nhiều so với bình thường – như thể ngài đã ăn ngày hôm đó.

Vị tỳ kheo này nói rằng có một vài ngày lúc nào ngài cũng có thể nhìn thấy cô người Trời đó mà không phải nhập định (*samādhi*).

Nhưng nhìn thấy người Trời trong định hay bằng mắt thường vào những lúc khác luôn có thể là tự lừa dối và không thật ở những người mới tu thiền. Do vậy, kể cả những người bẩm sinh có những khả năng này và có thể thỉnh thoảng thấy những việc khác nhau cần phải được vị *Ācariya* của mình cảnh báo, vị ấy phải nhấn mạnh rằng họ không được buông lơ và để cho tâm chạy ra ngoài và biết những việc theo cách họ đã quen làm. Họ phải đợi đến khi đủ thành thạo trong việc nhập và xả

định, và họ phải hiểu được cần phải làm gì và phải phản ứng thế nào đối với những chuyện họ gặp phải, biết rõ cái gì là thật và cái gì là giả. Rồi, khi đến lúc thích hợp để buông bỏ, họ có thể làm vậy ở một mức độ nào đó, nhưng không phải theo cách buông tất cả sự tự kiểm soát và không còn xem xét xem cái gì là đúng–sai, tốt–xấu có thể xảy ra đối với loại định này.

Trong số những người tu thiền, có một số nhìn được chư Thiên do ảo tưởng của chính họ theo cách này, nhưng nếu họ tinh tấn trong Pháp, không tự hào và tự kiêu trong khả năng này, hay tin điều này là cái gì đó đặc biệt trong họ, và họ không mê muội đuổi theo những thứ mà họ gặp này, thì không khó để chữa điều đó. Nhưng khó là loại người có khuynh hướng ngạo mạn và khoắc lác. Ngay khi gặp bất kỳ hiện tượng nào như trên, e rằng việc đó sẽ trở thành một căn bệnh kinh niên và họ còn không thèm quan tâm đến việc uống bất kỳ loại “thuốc” nào để chữa trị. Mà họ cố phát tán vi trùng đến nỗi căn bệnh lan rộng, làm hại cho những người không biết hay không hiểu về những việc này, hay về mảnh khóe xảo quyết của chúng; và căn bệnh này thuộc loại luôn phải canh phòng cẩn mật để tránh. Tôi không phải là người biết hay thấy chư Thiên, nga quỷ, ma hay những thứ như vậy, nhưng nếu ai đó đến và nói về họ một cách hăng hái quá độ mà không có “bánh lái và phanh” để có một chút kiểm soát thì tôi cảm thấy lo ngại. Vì, nói chung là phần lớn mọi người dễ mắc “căn bệnh” này và ngay khi “vi trùng” của nó thâm nhập vào hệ thống, sợ rằng nó sẽ lây lan, gia tăng và không kiểm soát được.

Để chống lại căn bệnh này một cách hiệu quả, ta phải nhờ tới sự giúp đỡ của người là một vị Ācariya và người hiểu được rõ ràng loại việc này, cũng như cách thức của định và tuệ và những thứ khác nữa. Nếu ai đến gặp vị Thầy này và chỉ nói một chút về những chuyện loại này, ngài sẽ biết ngay điều đó là thật hay giả, và ngài có thể chỉ ra rõ ràng và chữa bệnh ngay lập tức, với điều kiện là người đó quan tâm lắng nghe vì lợi ích học hỏi sự thật của Pháp và các đặc tính của Pháp. Khi đó, người đó sẽ có thể tu tập đúng đường theo hướng dẫn của vị Ācariya đó mà không mất gì hết cả. Nhưng điều đáng sợ là cách mà một số người vợ lấy và nắm giữ bất kỳ cái gì đến và đi qua họ và rồi giữ khu khu lấy nó như là “bảo vật, thật và đúng tuyệt đối”, mà không xem xét xem nó là thật hay giả. Loại “thứ thiệt” này khi

đó có khả năng gây rối vô tận và gây thiệt hại cho cả chính người đó cũng như những người khác, và cái “thứ thiệt” như vậy là điều đáng sợ nhất cho những ai đã trải nghiệm và đã vượt qua được chúng. Do đó, những người tu tập cần phải sử dụng niệm và tuệ để canh chừng cẩn mật những thứ đó, và họ không được để những “thứ thiệt” như vậy được khởi sinh. Điều đó có nghĩa là họ sẽ biết mọi khía cạnh của cách tu tập với sự cẩn trọng và đó sẽ là phước báu cho bản thân họ và cho toàn thể Giáo Pháp của Đức Phật.

Vị tỳ kheo này, người được cô người Trời đến thăm và chăm sóc, có thể kể những câu chuyện kỳ thú nhất và tôi rất thích được nghe chuyện của ngài. Ngài kể về một lần khi ngài hành thiền một thời gian ở một nơi, ngài dựa vào hai hay ba gia đình người nông dân và cứ bốn hay năm ngày ngài đi khát thực tới nhà họ một lần và chỉ ăn bữa đó thôi. Nhưng có vẻ là việc hành thiền của ngài dần dần sâu hơn nhiều mà không bị chậm lại. Ngài hành thiền cả ngày và đêm có kết quả tốt như nhau, nhưng ban ngày khá nóng và đêm thì mát và dễ chịu và tâm có thể lắng xuống nhập hoàn toàn vào tầng thiền định, ở đó vài giờ mỗi lần rồi mới ra khỏi đó. Nếu ngài nghỉ tới các chư Thiên với lòng bi mẫn thì đêm muộn hôm đó ngài sẽ xuất khỏi định một chút và nhìn xung quanh. Nếu ngài thấy một vài vị Thiên đã đến thì ngài tiếp họ một lát, rồi sau đó lại quay trở lại thiền định như bình thường cho đến lúc ra khỏi định. Sau đó, ngài sẽ thẩm sát bằng trí tuệ cho đến khi ngài kết thúc bất cứ điều gì ngài đang thẩm tra. Tổng số thời gian ngài nhập định ban đêm là 4 đến 5 tiếng mỗi lần, còn ban ngày thì khoảng 2 đến 4 tiếng, và thêm vào đó ngài đi kinh hành sau khi hành thiền định. Đó là lịch hàng ngày của ngài, nhưng ngài không quan tâm nhiều lắm đến quãng thời gian hành thiền, mà chính là nỗ lực mà ngài dành cho những khía cạnh khác nhau này của Pháp. Ngài nói rằng có ăn hay không thì ngài cũng không thấy đói, mặc dù có những phản ứng nhỏ trong cơ thể, nhưng không đủ để làm ngài bận tâm và gây nên phiền toái. Khi cô người Trời nói về việc ngài đang đói, đó cũng chỉ là giả định của cô thôi. Đối với ngài, ngài không quan tâm tới việc đói vì ngài đã an trú trong Pháp, Pháp luôn chạm tâm ngài – là chất dinh dưỡng vi tế hơn bất kỳ loại thức ăn nào.

Vị tỳ kheo đó nói rằng thỉnh thoảng, ngài có thể thấy cô người Trời đó vào buổi trưa, ngồi lịch sự trên một tầng đá nhìn ngài từ cách xa khoảng 20 thước hoặc hơn. Thỉnh thoảng, vào buổi trưa, cô đến chỗ ngài một cách khe khẽ,

như khi cô đến xin phép cho thoa thức ăn của chư Thiên lên người ngài. Có khi, ngài thấy cô người Trời đến ngồi cách ngài chỉ 4 thước. Ngài có thể nhìn thấy cô khá rõ như thể ngài dùng mắt thường, nhưng khi ngài mở mắt thì ngài cũng có thể nhìn thấy cô rõ ràng như khi nhắm mắt vậy. Khi đó, tâm ngài mới chỉ lắng xuống một chút và ngài đáng ra không thể nhìn thấy cô được. Vì tâm tiếp được khách từ các cõi chư Thiên thường phải ở trong trạng thái định sâu hơn trạng thái của ngài lúc đó. Đôi khi, ngài cảm thấy bị mất phương hướng một cách kỳ lạ và phải hỏi cô người Trời:

“Có phải cô vừa tạo ra một hình ảnh thân thô (*nimitta*), như là thân người để tôi có thể nhìn thấy cô bằng cả “mắt tâm” và mắt thịt của tôi, như cách tôi nhìn các vật khác trên thế giới không?”.

Cô người Trời trả lời:

“Con có thể tạo ra thân vi tế hay thân thô không khó khăn gì cả.”.

“Thế hình ảnh mà tôi thấy, đó là thân thô hay thân vi tế?”.

“Hình ảnh này là thân thô ạ”.

“Nếu người khác đến đây và thấy cô thì thế nào?”.

“Con chỉ làm cho mình Sư thấy được con như con nói với Sư trước đây, Sư không phải sợ ạ.”.

Những cuộc đàm thoại này diễn ra qua tâm và không phải ở cấp độ lời nói bình thường.

Người Trời có thể nhớ lại hành động của họ trong các kiếp quá khứ (*pubbenivāsa*) như cách của các vị tỳ kheo có khả năng trong việc đó. Trong trường hợp này, cô người Trời kể cho vị tỳ kheo mọi việc về quá khứ của cô và những việc cô đã làm. Nhưng tiếc thay, chúng ta phải bỏ qua việc đó vì tôi không thể nhớ hết những chuyện đã xảy ra được.

CHUYỆN TRÊN ĐƯỢC THUẬT LẠI Ở ĐÂY để bạn đọc có thể suy nghĩ về cách mà tâm, cái liên tiếp với lấy thân này hay thân kia qua vô số các cõi tồn tại và kiếp

sống trong quá khứ, không bao giờ có lúc ngừng nghỉ dù nó có quần quai hay quay cuồng như thế nào chẳng nữa.

Nhưng có một số người phủ nhận điều đó và nói rằng chết là hết và người đó lúc đó không còn nữa. Đối với người tin điều này, việc không còn nữa và sự thật, rằng người đó không phải là không còn nữa, đối lập với nhau trong bản thân người đó. Nhưng ai phải chấp nhận kết quả của các hành động trong quá khứ của mình, và ai đón nhận sự thật không thể thay đổi được quay trở lại với mình, bất kể người đó phủ nhận hay chấp nhận sự thật này? Không còn ai khác gánh nhận kết quả của từng kiếp quá khứ của người đó – là những lần sinh và tử – vì đó là số phận của các chúng sinh trên thế gian này, từng người gánh chịu cho chính mình. Hạnh phúc và đau khổ mà mỗi người có trong mỗi vòng đời – từ khi sinh ra đến khi chết đi – chỉ là số phận của mỗi người, sinh rồi chết và phải tự chấp nhận điều đó. Những từ, hay quan điểm nói rằng: “chết là hết”, hay “chết dẫn đến tái sinh”, không phải là cái sẽ chịu quả trong ta, nên ta khẳng định những điều này nhẹ như không mà không nghĩ xem thực ra sự thật của vấn đề này là gì.

Việc thực hành rèn luyện và phát triển tâm (*citta-bhāvanā*) là cách để biết về chính ta, và đặc biệt nhất là để biết về sinh và tử có sẵn trong mỗi người. Cách này tốt hơn nhiều tất cả các phương pháp khác để xác định sự thật của vấn đề này, vì các phương pháp khác chỉ thường lãng phí thời gian mà không nhận ra được sự thật, điều làm ta tin và kiểm chế tâm ta không đắm chìm trong mọi loại suy nghĩ tiêu khiển thất thường, những thứ vô bổ không thể dẫn tới sự thật. Cái phải chấp nhận sinh ra một lần nữa sau khi chết là tâm; và nói ngược lại thì cái mà ai đó nói là đoạn diệt sau khi chết cũng chính là tâm.

Cái “tâm” này là thứ bí hiểm nhất và khá khác biệt so với tất cả những cái khác, và nó phải được xác minh bằng cách hành thiền phát triển tâm (*citta bhāvanā*), cách tốt nhất làm cho ta có thể nhìn thấy một cách chắc chắn điều thật sự diễn ra. Khi làm việc này, điều quan trọng là bắt tâm lắng dần xuống sâu hơn và sâu hơn nữa, cho đến khi nó tới được nền cội nguồn của nó. Khi đó, ta sẽ chắc chắn biết được bản thân ta, cả về sinh và về tử và cả về không sinh và không tử, tất cả đều có thể được tìm thấy trong chính tâm này. Còn việc không còn gì nữa khi chết, điều

này không tìm được ở bất kỳ đâu trong tâm này, cái tâm luôn phóng đi khắp nơi. Không đâu trong Pháp của Đức Thế Tôn nhắc đến sự đoạn diệt khi chết được tìm thấy ở trong tâm. Khi hành thiền, ta không bao giờ thấy được cái gì là tâm chết và đoạn diệt, vì nếu ta có thấy gì đó thì cũng luôn là và chỉ là về sự chết được tiếp nối bởi sự sinh. Nếu tâm biết được mọi điều về chính nó thì nó sẽ thấy “không sinh” và “không tử” trong tâm. Chứ không bao giờ thấy chết và đoạn diệt.

Thế nhưng bên trong chúng ta có cái phủ nhận điều này một cách mạnh mẽ và không quan tâm tới việc tìm kiếm những nguyên nhân có trong chính mỗi người chúng ta và luôn công khai lộ nguyên hình. Điều quan trọng ở đây là nếu tâm, vị thủ lĩnh, từ chối quán sát các đặc tính của những nguyên nhân cơ bản mà nó cần tự mình nhận biết, thì thậm chí nếu có hàng ngàn người đến và nói cho người đó sự thật mà họ đã biết qua kinh nghiệm thực chứng của bản thân, thì họ cũng chẳng có cách nào làm cho người đó chấp nhận điều họ nói. Hoặc ít ra là không đủ để người đó chấp nhận sự thật theo cách làm người đó tự cải thiện và sửa mình, để trở thành một người có lý trí, có thể nắm giữ cái sẽ là giá trị ngày càng tăng cho mình. Cuối cùng, có lẽ người đó sẽ thành người đi qua sinh và tử vô tận, tự chối bỏ mình và không nhìn xa hơn hiện trạng của mình.

Tình trạng này giống như một người đang ốm thập tử nhất sinh không quan tâm tới việc nghĩ về mình mà chỉ nghĩ về cái phòng của mình trong bệnh viện, thuốc mình phải uống, bác sĩ và y tá và họ không tốt như thế nào và không đáp ứng mong muốn của mình ra sao. Anh ta luôn than phiền, rên rỉ và ca cẩm làm phiền những người khác, mặc dù chẳng có việc gì anh ta làm là có lợi hết cả.

Câu chuyện về vị tỳ kheo được chư Thiên tới thăm và về việc nhớ lại những kiếp quá khứ đã được kể lại. Người viết cũng đã kết thúc việc bàn về sự sống sau khi chết tương phản với đoạn diệt sau khi chết, và những gì đã được viết ra đủ để xác minh cho những ai vẫn còn nghi ngờ và không chắc chắn trong hai quan điểm mà chúng ta cần phải tự xác minh này. Bây giờ, chúng ta sẽ tiếp tục đọc về nhiều điều khác nữa.



TỠ KHEO “KIỂU HIỆN ĐẠI”

Như chúng ta đã nói đến ở trên, các vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh theo dòng ngài Ajaan Mun thích sống trong rừng núi khi tu tập. Họ làm như vậy để tránh náo động, để sống nhẹ nhàng khi làm việc của ẩn sĩ (*Samana-Dhamma*) theo thời gian biểu của riêng mình như họ muốn mà không lãng phí thời gian vào những phận sự khác không thật sự cần thiết. *Cụ thể là, Đức Phật đã nói rằng công việc xây dựng và những dự án xây cất là kẻ thù và gây bất lợi cho công việc của ẩn sĩ. Điều này được ghi lại trong Mahā Khandhaka Vinaya liên quan tới con đường phát triển cho một vị tỳ kheo trong thời gian đầu, và người chưa có nền tảng căn bản vững chắc trong tâm hay chưa chứng đắc gì cả. Ở đây, Đức Phật dạy rằng một tỳ kheo như vậy phải tránh xa những công việc đó và nhanh chóng đi tìm một nơi ở yên tĩnh và cô tịch. Do vậy, vị ấy không nên tới ở gần nơi bến cảng, nơi thường có đông người qua lại, hay ở thiền viện đang xây dựng hay sửa chữa. Nên suy ngẫm về việc nếu ta có một vết thương nhỏ thì nó sẽ liền khá nhanh khi được chữa trị đúng cách, nhưng nếu vết thương mở và luôn phải tiếp xúc với đủ mọi loại việc thì có lẽ nó chỉ có tệ đi kể cả khi ta cố bảo vệ nó. Tâm giống như vết thương đó, cần phải được chăm sóc và có thể tệ đi khi nó luôn phải tiếp xúc với mọi loại đối tượng.*

Trên thực tế, điều đó đúng không chỉ với tâm mới bắt đầu tu tập, mà còn cả với người đã tu tập lâu rồi nhưng vẫn chưa có đủ nguyên tắc kiểm soát⁶⁹ để có thể có được một chút tự tin – hay hoàn toàn tự tin – vì vẫn có khả năng là vị ấy có thể tệ đi. Điều này giống như một vết thương còn mới, hay một vết thương cũ mà không chăm sóc. Do vậy, việc “chăm sóc”, và “trông nom” là những cách cần trọng, cả cho những người mới bắt đầu lẫn những người đã

69. Nói cách khác, việc tu tập thực tế chưa đủ sâu để kiểm soát tâm một cách có hiệu quả và bảo vệ nó khỏi các ảnh hưởng có hại.

tu lâu rồi. Không nên nghĩ rằng ta đã giàu kinh nghiệm trong *Kammaṭṭhāna* (Hành thiền) và rằng ta thông thạo trong *Kammaṭṭhāna* (Hành thiền) chỉ vì ta đã tu lâu rồi và rằng ta có thể đi bất kỳ đâu và ở bất kỳ đâu. Nghĩ như vậy là không thận trọng và không cẩn thận. Hay, như một số người nói, “không thận trọng đến mức không còn biết hổ thẹn”, và có lẽ là họ đúng. Vì dù cho ta có tu tập rất lâu rồi hay chưa, điều đó không quan trọng bằng việc thiết lập được nguyên tắc kiểm soát vững chắc trong tâm, là mục đích của Giáo Pháp đã được ban truyền cho chúng ta.

Do vậy, trong thời nay, ngài Ajaan Mun nhấn mạnh việc dạy tất cả các đệ tử của mình về tầm quan trọng của một nơi yên tĩnh đối với các vị Tỷ kheo Khổ hạnh theo dòng của mình; và cũng dạy họ làm thế nào để không trở thành một “*Ācariya*” dạy người khác trước khi làm “*Ācariya*” dạy mình đầu tiên, để cho tâm của mỗi người đạt được nguyên tắc kiểm soát vững chắc có thể tự chăm sóc và bảo vệ mình. Khi đó, dù vị ấy có đi đâu thì cũng không làm mối nguy hiểm cho chính mình và làm hại người khác. Còn với việc giúp ích được cho người khác, điều này sẽ diễn ra tự nhiên sau khi người tu tập như vậy đạt đủ nền tảng hay mức độ căn bản của Pháp – hoặc đã tròn đầy viên mãn.

Trước hết, việc dạy phải là dạy cho chính mình – gần như là không để bản thân nhìn bất cứ ai khác bên ngoài, mà chỉ nhìn cái đúng cái sai, cái thiện cái ác trong bản thân mình, cũng như dạy chính mình phải cẩn thận với những thứ làm hại tâm một cách gián tiếp. Đó là tất cả những thứ gây phiền nhiễu, khó khăn, lo lắng cho ta do phải tổ chức cái này hay xây cái kia, là loại công việc mà người thế gian làm hàng ngày. Đó không phải là loại công việc quan trọng đối với các Tỷ kheo Khổ hạnh có mục đích giải thoát, khi họ vẫn còn ở giai đoạn “đang trên đường đi” và tự dạy mình. Mỗi quan tâm chú ý của họ phải ở thiên để nhìn vào ô nhiễm (*kilesa*) của chính mình và thấy được tính tự cao và bảo thủ mà mình có, chứ không phải đi đây đó tăng cường kiểu thế gian bằng cách tìm thêm vương bận thô, nặng mà quàng lên mình và dính dáng đến chúng, đến khi chúng trở thành “thuốc gây nghiện” trong tâm. Khi đó, ta không thể sống yên ổn mà luôn phải sắp đặt cái này hay xây dựng cái kia, không thì ô nhiễm sẽ gây phiền nhiễu cho ta. Nghĩa là ta phải sử dụng chúng

khi làm những việc này hay việc kia, đủ để làm đối tượng chú ý và quan tâm cho chúng dựa vào lúc đó. Khi xong việc, chúng sẽ lại làm phiền, cho đến khi ta phải sử dụng lại chúng và cứ thế tiếp diễn không bao giờ đạt được một giải pháp thỏa đáng nào cả.

Đầu tiên, ta nghĩ làm những việc như vậy là để vượt qua sự bồn chồn không yên và rằng ta không thể sống mà không làm những việc đó. Nhưng cuối cùng, những việc đó càng ngày càng trở thành gánh nặng đến khi chúng thực ra làm ta còn bồn chồn hơn nữa. Chúng thành những việc quấy nhiễu cả mình lẫn người khác, quấy rối tất cả mọi người, như bùn bị quấy lên trong nước. Những người tu tập đã chọn con đường này để chữa trị ô nhiễm và đạt được định tĩnh và hạnh phúc cho cả bản thân lẫn những người khác. Thế nên, để ô nhiễm có thể làm chủ tình hình, chúng muốn chủ nhân của chúng đưa chúng ra và sử dụng chúng theo cách nêu trên cho đến khi không còn lúc nào để thư giãn, nghỉ ngơi và vào được trạng thái định tĩnh; và chúng còn thích hơn nữa nếu người tu tập không còn thực hành đều đặn những pháp cơ bản cần thực hành thường xuyên.

KHI NGÀI AJAAN MUN MẠNH MỀ GIẢNG PHÁP theo cách đi vào lòng người, ngài rất sợ nó không tới được tâm của chúng tôi, những người đang nghe và những người đang có xu hướng đi ngược hướng của ngài. Ngài chỉ ra điều này theo các cách như:

“Nếu ai trong số quý vị đang tu hành mà muốn vượt qua sự giảng dạy của ông già ngu si này thì cứ đi làm thế đi. Khi các vị đã chứng đắc được Pháp tối thượng bằng phương pháp của mình rồi thì xin hãy quay về và giúp ông già này để ông ta có thể nhìn thấy trời và đất với quý vị, vì ông già này chỉ sống trong rừng hành thiền bằng cách nhắm mắt và bịt tai mà không nhìn trăng, sao và thế giới luân hồi để thấy nó đang phát triển và suy vong thế nào. Bất kỳ ai muốn sự phát triển và tiến bộ theo cách hiện đại cần phải sử dụng cách hiện đại. Nhưng ông tỷ kheo già này vẫn chưa có trí tuệ để học cách dùng kiểu hiện đại này thế nào, và do đó ông ta cố thủ với những pháp tu Khổ hạnh cũ kỹ mà Đức Phật đã ban cho chúng ta, tùy theo nhu cầu của mỗi người. Nhưng những người khác luôn muốn

đến và gây chuyện, làm phiền ông ta suốt, không để cho ông ta thư giãn, thậm chí chỉ trong chốc lát. Và khi họ đến, thay vì dùng bao nhiêu niệm và tuệ mà họ có để canh chừng cẩn mật trong những pháp tu thường nhật và sử dụng chúng để phát triển thì họ quay sang trở thành những vị tỳ kheo hiện đại đi đường tắt để loại trừ ô nhiễm của họ bằng cách đắm say trong đủ loại công việc để thể hiện cho thế giới: “Tôi giỏi và tài”. Nhưng họ có tài (*vāsana*) không? Thực ra, họ có vẻ không là gì ngoài ô nhiễm trôi buộc và quẩn quýt họ lại đến khi họ không tìm được chút thời gian nào để sống trong an bình và hạnh phúc, thậm chí chỉ trong chốc lát. Tất cả những gì họ có là dính mắc tình cảm (*ārammaṇa*) kéo họ theo hướng này hướng kia cho đến khi họ không thể ngồi yên được. Đó có phải là tài năng của một vị tỳ kheo thực hành không? Tôi ngu si và không biết đó là những loại tài năng nào, hay những tài năng đấy phải được tăng trưởng ra sao để chúng có thể là con đường đúng đắn cho một vị tỳ kheo thực hành. Và, như vậy thì công việc của một vị tỳ kheo tu tập với mục đích và lý tưởng tốt cùng đạt đến giải thoát thì khác với các công việc khác trong thế gian thế nào? Và tại sao họ thích tất cả những can dự rắc rối trong thế gian, mà vẫn không nhìn được tất cả những cái đó là cái gì. Riêng đối với tôi, vẫn còn sống mà tôi đã có thể thấy đường đó dẫn đi đâu rồi, thì khi tôi chết sẽ thế nào? Mặc dù tôi rất dốt nát và ngu si, nhưng nhìn những thứ đang diễn ra bây giờ trong cộng đồng những người tu tập, tôi biết cái gì sẽ xảy ra và nó sẽ thế nào.”

“Hơn nữa, khi những tỳ kheo này đi khỏi đây, họ sẽ đi khắp nơi khoác lác với thế giới rằng họ là đệ tử của ngài Ajaan Mun – đệ tử của ngài Ajaan Mun, người không bao giờ có thời gian để bắt họ cảm miệng, cho đến khi mọi người mệt mỏi phải nghe họ; và đáng chú ý là ngài Ajaan Mun là một tỳ kheo trong rừng, trong khi phần lớn các đệ tử của ngài là các tỳ kheo kiểu hiện đại. Đó là chỗ nó sẽ mục ruỗng và phân hủy cho đến khi mất hết mọi hình thái vì sự khoác lác và ‘mại đàm’⁷⁰ của các đệ tử của Ajaan Mun. Đó là lý do tôi lo cho các tỳ kheo của tôi, những người hành động và ứng xử theo những cách bất thường và dị thường,

70. Tiếng Anh: ‘sales talk’ (nói chuyện để bán hàng), chơi chữ với ‘Pháp đàm’ (Dhamma talk). (Người dịch Việt)

đặt thầy của mình lên giá như thực phẩm để bán trước cửa hiệu. Đầu tiên, điều này làm cho mọi người có niềm tin sai lầm rằng những tỳ kheo này là đệ tử của ngài *Ācariya* mà không biết rằng họ là loại đệ tử ký sinh và là những người, nói sâu xa ra, ‘hút máu thầy’, cũng như hút máu người khác nói chung. Thứ hai, mọi người mệt mỏi và chán ngán vì phải nghe những lời tự quảng cáo của họ, khoác lác về đủ mọi thứ họ đã làm được, chán ngấy những phiền toái và khó chịu không bao giờ dứt mà họ mang lại theo đủ mọi kiểu. Tất cả những điều này là cái dẫn đến sự sụp đổ của chính họ, cũng như sự sụp đổ của ngài *Ācariya* của họ, cả cộng đồng những người tu tập Đạo Phật, làm cho Phật Pháp bị mất đi cùng với mọi thứ khác nữa. Một linh ảnh (*nimitta*) mà tôi thấy trong khi thiền là các tỳ kheo chạy đi chạy lại lằng xằng trước mặt và đằng sau tôi, điều này có thể hiểu là sự thể hiện của ngạo mạn, không biết hổ thẹn của những tỳ kheo tu tập nhưng thiếu đức tính ghê sợ tội lỗi (*Hiri-Ottappa-Dhamma*) trong tâm họ. Những hình ảnh đó hiện ra để tôi thấy khá rõ trong mọi lúc – kể cả khi tôi vẫn đang còn sống. Sau khi tôi chết, tất cả những ai có ‘vết vân của hổ’ hay ‘đốm đen của báo’ vốn được che đậy bên trong mình lúc đó sẽ lộ ra hết cỡ. Vì họ đã bắt đầu bán mình và thầy của mình ở một mức độ nào đó, theo nhiều cách tùy vào màu của ‘những vân vện’ hay ‘đốm đen’ của mình. Đây là một dấu hiệu có thể nhìn thấy rõ trong hiện tại về cái hại họ có thể làm trong tương lai.”

Ngài nhấn mạnh thêm điều này rằng:

“Nếu còn ai có mặt ở đây lúc này mà muốn thông minh hơn và mặt dày không biết hổ thẹn kể cả khi còn ở với tôi, xin hãy nói ra! Tôi sẽ dựng các vị thành ‘vị thầy vĩ đại’ hướng dẫn tu tập ngay bây giờ – mặc dù các vị còn đầy sự ngu dốt. Nhưng tôi muốn để những người khác ngưỡng mộ các vị như người thật sự thông minh sáng suốt để làm thỏa mãn sự ham muốn của các vị, thì các vị phải nói ngay bây giờ! Rất khó có thể tìm được một người thông minh, tài giỏi, và tôi muốn gặp một người như vậy, vì tôi sẽ rất tiếc nếu phải chết mà không có được cơ hội đó. Do vậy, tôi muốn gặp quý vị bây giờ, khi tôi đang còn sống.”

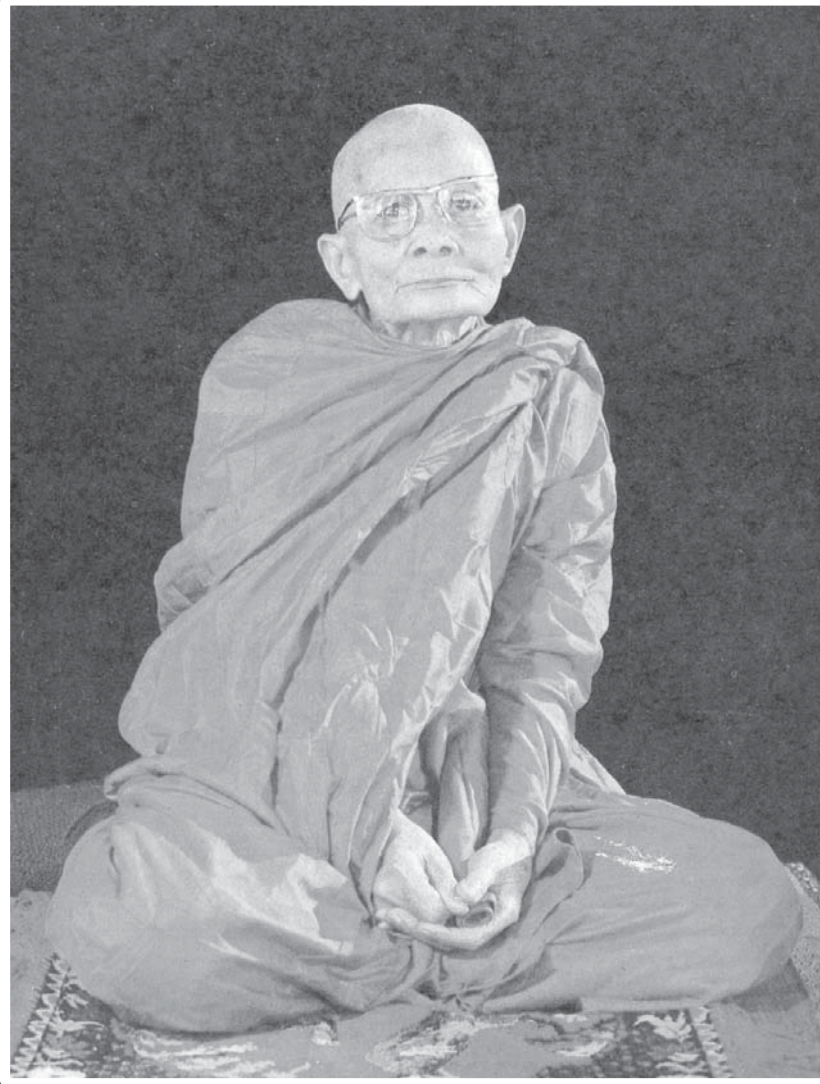
Ngài Ajaan Mun có thể thật sự đẩy khí lực, mạnh mẽ và gay gắt đến như thế khi ngài muốn, và người nghe có thể thoát mồ hôi hột vì họ thấy nóng hơn lửa. Nhưng đối với những người nghe với quan tâm học Đạo và những người thật sự chú tâm trên con đường tu tập, thì lời dạy của ngài càng mạnh mẽ bao nhiêu, tâm họ càng quy phục bấy nhiêu, càng chấp nhận lời dạy của ngài bao nhiêu thì tâm họ càng mát mẻ bấy nhiêu. Điều này rất khác khi ngài giảng Pháp theo cách bình thường.

Phần trên đây được ghi lại để bạn đọc có thể có được ý niệm về ngài Ajaan Mun, khi ngài nhẹ nhàng, khi ngài gay gắt, và ở các khía cạnh khác nhau trong tính cách của ngài, cũng như các đệ tử của ngài. Một số người có thể nghĩ rằng đệ tử của ngài đều tốt như thầy của họ, nhưng thực tế là họ lẫn lộn, một số tốt, một số tệ, như cha mẹ có thể có nhiều con, một số tốt lẫn vào một số không tốt. Đệ tử của ngài Ajaan Mun có ô nhiễm, cho nên hoàn toàn có khả năng những cái tốt khó tránh khỏi bị lẫn với cái đáng bị phê phán. Phải xem xét và kiểm tra kỹ càng trong mọi hoàn cảnh cả bên trong lẫn bên ngoài rồi có hành động phù hợp là cách thận trọng đúng đắn trong Pháp. Cũng là một ân huệ và phước lành cho người đó, và sau đến là những người khác chấp nhận điều ngài nói.

Một số điều mà ngài Ajaan Mun dạy đặc biệt cho giới tu tập, và những khía cạnh đặc biệt của Pháp mà ngài dạy theo cách mạnh mẽ, khiêu khích, không phù hợp để đưa vào trong cuốn sách này. Nhưng tôi có xu hướng ngoan cố rất xấu là thích những bài giảng Pháp mạnh mẽ và khiêu khích hơn bình thường, vì chúng đi thẳng vào tâm, vốn chìm rất sâu chứ không thích nổi lên bề mặt để biểu lộ mình, hay dễ dàng chấp nhận lời giảng Pháp. Nhưng khi tâm nổi lên bề mặt để chấp nhận Pháp, mặc dù bài giảng có thể rất mạnh mẽ và khiêu khích, nó cũng sẵn sàng chịu đựng. Do vậy, một ví dụ thuộc loại giảng Pháp này được thêm vào trên đây để độc giả có tính khí giống tác giả, và những người được loại giảng Pháp này khích lệ, có thể suy nghĩ theo cách có lợi cho họ. Nhưng nếu bạn đọc cảm thấy điều này là không phù hợp thì tôi xin được lượng thứ. Nhưng bình thường thì Pháp có nhiều khía cạnh và nó có thể rất uyên thâm hay rất đơn giản, cũng có thể thô thiển hay vi tế. Do vậy, giảng Pháp cũng phải theo nhiều kiểu khác nhau để tương ứng với các khía cạnh khác nhau này, để người nhận lời giảng đó và những người có các tính cách khác nhau có thể

chọn loại nào phù hợp với mình. Tôi luôn giữ nguyên tắc đó trong tâm khi viết cuốn sách này để bạn đọc có thể lựa chọn cái mình thích nhằm mang lại một chút lợi ích cho mình. Còn với tôi, tôi cố gắng hết mình để đảm bảo rằng tất cả những ai đọc cuốn sách này đều thu được lợi ích.





Ngài Ajaan Waen Sucinno

VỀ CÁC CHÚNG SINH TRONG CÔI MA QUỶ

Chúng ta lại quay về với câu chuyện chưa kết thúc của ngài Ajaan Chob một lần nữa⁷¹.

Một lần, ngài đang ở trong một cái động thuộc tỉnh Chiang Mai, nơi rất thuận lợi cho việc tu tập của ngài. Ở đó, ngài trải nghiệm đủ loại hiện tượng cả bên trong lẫn bên ngoài, nhiều hơn trước rất nhiều, và cũng đa dạng và khác biệt so với tất cả những trải nghiệm mà ngài có ở những nơi ngài đã từng sống. Ngài thấy ngay rằng đó là một cơ hội tốt để tiến bộ, nên ngài tiếp tục ở đó tu tập trong nhiều tháng.

Việc thẩm sát Pháp của ngài tiến triển tốt và rõ ràng cả ngày lẫn đêm. Thời tiết tốt, còn hang thì thoáng đãng, có không khí đối lưu nên ngài không gặp khó khăn gì với các điều kiện bên ngoài. Hang luôn mát mẻ, dễ chịu. Nhưng ở đây ngài cảm thấy có gì đó khác thường trong việc tu thiền định. Khi ngài khảo sát gì đó trong tâm mình, tâm trở nên an tĩnh rất vi tế. Và khi ngài xuất khỏi định để chuyển sang phát triển tuệ, tâm lạnh lẽo và khéo léo, không hề lóng ngóng, dò dẫm hay uể oải, không có những dấu hiệu của lười nhác lên vào.

Ngài nói rằng khi ngài ở đó, ngài liên tục được chư Thiên từ nhiều tầng và nhiều nơi đến thăm, cả thấp lẫn cao, nhưng ngài thấy điều đó là bình thường. Điều không bình thường là rất nhiều ma quỷ đang chuyển nhà cùng với gia đình của họ từ các huyện khác nhau của vùng đông bắc Thái Lan đến định cư ở vùng đồi núi tỉnh Chiang Mai. Một số cưỡi ngựa, trâu, bò, mang theo con cái và đồ đạc. Họ đi ngang qua phía trước nơi ngài đang cư ngụ.

71. Ajaan Chob xếp hàng đầu trong số các đệ tử của ngài Ajaan Mun trong việc biết các côi tồn tại khác nhau. Do vậy, tác giả lại kể về chuyện của ngài để mô tả tính chất của côi ma quỷ.

Ngay khi đến gần nơi ngài ở, vị trưởng nhóm đưa tất cả đoàn tùy tùng đến đánh lễ ngài Ācariya. Ngài hỏi tại sao lại di chuyển như vậy. Họ trả lời rằng họ chuyển gia đình và họ hàng từ làng của họ – họ nói cho ngài tên làng – đến một vùng đồi núi, họ cũng nói tên, trong tỉnh Chiang Mai. Họ cũng nói với ngài rằng nơi họ vừa rời đi có ít thức ăn, điều kiện rất khó khăn và các ma quỷ khác không có nền tảng đạo đức (Giới Pháp). Những kẻ đó luôn ăn trộm, ăn cướp và giết hại lẫn nhau. Vì ma quỷ có những tính cách rất giống con người, họ trở thành ma quỷ không có nhận biết về đạo đức vì bắt chước lễ thói của con người. Họ làm khổ và làm hại nhau theo cách y hệt như con người đang làm, gây phiền phức và rối loạn, cho nên cuộc sống không còn bình yên như từng có trước đây. Rồi họ hàng của họ tới thăm nói rằng có thể tìm được hạnh phúc ở Chiang Mai vì người dân nơi đây ứng xử có đạo đức hơn tất cả những nơi khác. Họ cũng nghe kể rằng có các chúng sinh khác giống họ mà con người không biết đến, đang sống ở Chiang Mai, và rằng những chúng sinh ấy cũng thấm nhuần ứng xử có đạo đức, có nhiều bình an và hạnh phúc hơn ở các nơi khác. Do vậy, họ quyết định chuyển đến đó theo lời khuyên của họ hàng (ta cần hiểu rằng họ hàng của họ cũng là ma quỷ). Ngài Ācariya hỏi trưởng đoàn ma quỷ:

“Khi ông nói điều kiện khó khăn và có ít thức ăn, thì nghĩa là thế nào? Vì các ông sống không dựa vào lúa gạo, cá và các thực phẩm khác, mà cũng không cần nhà ở, quần áo và những thứ khác cho cuộc sống như con người. Vì đó là những thứ khiến người ta phải làm lụng vất vả để trồng trọt và xây dựng, cũng như tạo điều kiện cho những kẻ gây rối ăn trộm, ăn cướp của nhau, như trong thế giới loài người?”.

Vị trưởng đoàn trả lời:

“Chùng nào còn là một chúng sinh có quả của nghiệp (*vipāka*) dính liền với mình, dù có sinh ra và sống ở đâu, thì quả của nghiệp vẫn luôn hỗ trợ và giúp đỡ, đồng thời cũng mang lại phiền toái và khổ đau, giống như đối với các chúng sinh khác. Chúng sinh ấy sinh ra có thân vật lý hay thân nào khác, điều đó không quan trọng, mà điều thực sự quan trọng là có nghiệp tốt hay xấu. Được sinh ra và sống tại một cõi nào đó tại một địa điểm cụ

thể nào đó là do hạnh phúc và đau khổ đã được ấn định riêng cho chúng sinh đó trải nghiệm. Do vậy, sẽ thấy được cả đôi khổ lẫn sung túc trong mỗi chúng sinh có cả nghiệp tốt và xấu, nhưng chúng mạnh hay yếu thế nào phụ thuộc vào cơ sở nền tảng của mỗi cá nhân.”.

Ngài Ācariya hỏi tiếp ông ta:

“Khi ông nói rằng một số ma có Giới Pháp (nền tảng đạo đức) và số khác không có thì là như thế nào? Ý ông là ma biết được ý nghĩa của Giới Pháp cũng giống như người ư?”.

Vị trưởng đoàn trả lời như sau:

“Giới Pháp là một thứ chung cho toàn vũ trụ, nó không chỉ có ở con người, mà ở tất cả mọi nơi. Đức hạnh và hạnh phúc theo nguyên tắc tự nhiên này được chúng sinh ở mọi nơi trên thế gian biết đến, nhưng họ có thể đặt tên hay không đặt tên cho nó, vì tên không quan trọng bằng bản chất của nó mà tất cả các chúng sinh đều yêu thích và chắc chắn nương tựa vào. ‘Đức hạnh’ trên thực tế là Giới Pháp, và hạnh phúc phát sinh từ đức hạnh đó cũng là một khía cạnh của Giới Pháp. Nhưng chúng khác nhau ở chỗ đức hạnh là nhân và Giới Pháp là quả. Khi nói rằng ma quỷ có Giới Pháp, dĩ nhiên con có ý nói tới những ma quỷ có tính cách tốt và có hành xử tốt đối với các ma quỷ khác. Và thêm nữa, khi nói rằng ma quỷ không có Giới Pháp, con có ý nói tới những ma quỷ không tốt, có tính cách xấu, và có hành xử không tốt đối với những ma quỷ khác. Điều này cũng rất giống với con người, có người tốt và người xấu, và nó thể hiện ra trong nhiều hình thức hành xử khác nhau tương ứng. Do vậy, ở đâu có Giới Pháp, ở đó an bình, và ở đâu thiếu Giới Pháp, ở đó có vấn đề.”.

“Khi ông nói về họ hàng của mình thì điều đó có nghĩa là gì, và từ khi nào các ông có họ hàng với nhau?”.

“Họ hàng của ma quỷ và họ hàng của người cũng giống nhau. Nói theo cách khác, trước đây, khi chúng con là người, chúng con có họ với nhau, chẳng hạn như anh chị em ruột, vv., và chúng con gần gũi, quan tâm đến nhau như cách con người vẫn làm. Rồi khi chúng con chết, chúng con đều

quay lại sinh làm ma quỷ, và chúng con có thể nhớ nhau rất rõ nên chúng con là họ hàng máu mủ ruột già không thể chia tách được suốt từ khi chúng con làm người và sẽ vẫn như vậy cho đến khi nghiệp chia lìa chúng con, làm cho chúng con sinh ở những nơi nào khác không có cách nào nhớ ra nhau được.”.

“Khi các ông sống ở Chiang Mai này, các ông có nhớ nhà cũ của mình với khao khát mãnh liệt giống như con người nhớ nhà khi chuyển đến huyện khác không?”.

“Không có gì để mong mỏi, nhớ nhung cả, vì ma quỷ không có ruộng vườn và nhà cửa như người. Tất cả những gì chúng con có là một số ít đồ cá nhân vi tế mà chúng con mang theo mình, do đó, không có gì để mong nhớ hết.”.

“Tại sao ông mang theo những cái giỏ và đồ đạc này bên mình cho nó vướng víu ra; và tại sao các ông mang những con ngựa và bò này theo? Bỏ chúng lại có tốt hơn không?”.

“Những vật có ích cho ma quỷ và tạo nên sự giàu có cho họ thường khiến họ dính mắc vào chúng. Hay, nói cách khác, không có sự khác biệt thật sự giữa quả của nghiệp ở ma quỷ và ở con người, cũng không có sự khác biệt thật sự giữa những vật tạo nên sự giàu có của ma quỷ và của người khi cả ma và người đã có sẵn quả của nghiệp trong mình.”.

“Nơi các ông đã sống trước đây, và nơi các ông sắp sống ở huyện Chiang Mai, các ông phải có nhà cửa và bạn bè, hay một số người trong các ông sống khác?”.

“Chúng con có nhà cửa, con cái, họ hàng và bạn bè cũng giống như người và các chúng sinh khác. Vì chúng con là loại chúng sinh y hệt như tất cả các chúng sinh khác, nhưng thân của chúng con mất người và mất của một số chúng sinh khác không nhìn thấy được. Những ai có thân chư Thiên có thể nhìn thấy chúng con. Tất cả chúng con cũng có hạnh phúc và khổ đau như các chúng sinh khác, vì tâm của ma quỷ và tâm của tất cả các chúng sinh khác có nghiệp và quả của nghiệp như nhau. Do vậy, dù

chúng sinh đó có sinh ra ở đâu, sinh ra thuộc loại nào và sống ở đâu đi nữa thì vẫn phải chịu quả của nghiệp cũng như tất cả các chúng sinh khác.”.

Ngài Ācariya nói rằng khi ngài thấy những hồn ma này chuyển gia đình, vợ, chồng, con cái và họ hàng đi với số lượng lớn, không khác gì chúng ta chuyển gia đình đến nhà mới cả. Trông như họ đang bị đè nặng bởi rất nhiều đồ đạc mà họ mang theo mình, thể hiện rõ ra ngoài sự đau khổ, lo lắng và bất hạnh. Cũng giống người dọn nhà và các chúng sinh khác như kiến mang trứng từ tổ này sang tổ khác. Nó làm ngài nghĩ tới Pháp ngôn:

“Nghiệp quyết định số phận các chúng sinh theo nhiều cách khác nhau nên họ có những trải nghiệm khác nhau tùy vào quả của nghiệp mà họ đã làm. Cho dù sinh ra với bất kỳ địa vị nào và ở bất kỳ đâu, họ đều chịu ảnh hưởng thống trị của nghiệp tốt và xấu của họ, cũng như hạnh phúc và đau khổ của họ, và không có bất kỳ một ngoại lệ nào trong luật của nghiệp. Những ai làm việc tốt sẽ được đền đáp bằng quả hạnh phúc, và những ai làm việc xấu sẽ nhận quả đau khổ.”.

HAI NGUYÊN TẮC HẠNH PHÚC VÀ ĐAU KHỔ ở ngay trong các chúng sinh ở mọi nơi, bất kể hình thức tồn tại của họ là gì. Điều khác biệt duy nhất là họ thô hơn hay vi tế hơn, phụ thuộc vào hình thức cơ thể của họ thô hay tế như thế nào. Hay nói một cách ngắn gọn, đó chỉ là ngôi nhà thân thể của hạnh phúc và khổ đau. *Do vậy, ta không nên quá phấn khích với sự sinh, cái (có vị trí) tương đương với cái chết. Vì ta không muốn chết nhưng lại mong ước được sinh dưới rất nhiều hình thức thân khác nhau, nhưng thực ra mong ước sinh ấy chính là mong ước chết.* Ngài Ācariya nói:

“Tôi đã suy nghĩ về những ma quỷ này và nhiều chư Thiên khác mà tôi đã gặp và thấy, tôi so sánh tình trạng của họ với tình trạng của tôi và với tình trạng của các chúng sinh khác nói chung, cuối cùng tôi hiểu được rõ ràng rằng tất cả các chúng sinh đều cùng nằm trong cái lưới của khối Đau khổ này. Tình trạng ấy chẳng khác gì những con thú các loại bị nhốt chung với nhau cùng một nơi. Điều này làm tôi rất buồn về điều kiện sinh tử mà chúng ta và tất cả các chúng sinh khác đang sống trong đó, không bao giờ

biết được liệu chúng ta có thể thoát khỏi những điều kiện đó không và khi nào. Càng gặp nhiều việc như vậy, tôi càng chuyên cần trong tu tập phát triển tâm để diệt trừ ô nhiễm (*kilesa*) là cái dẫn dắt ta đến vô tận trở thành và sinh ra. Vì tồn tại, hay sinh ra, là cái tạo điều kiện tức thì cho khổ đau. *Do vậy, người muốn đạt hạnh phúc hoàn hảo và trọn vẹn không nên đồng thời muốn được sinh, là điều mâu thuẫn và đối nghịch lại mục tiêu này. Vì thực ra, xóa đi nguyên nhân của xu hướng này trong tâm là hạnh phúc chân thật, trọn vẹn và hoàn hảo.*”

Rồi ngài nói tiếp rằng ngài không chỉ biết về ma quỷ, Thiên tử và chư Thiên, mà còn:

“Ngay cả ngài Ajaan Mun là người đã nhập Vô dư Niết-bàn cũng thường xuyên nhân từ đến thăm và giảng Pháp cho tôi. Nói chung, những bài Pháp ngài Ajaan Mun giảng cho tôi nhấn mạnh rất nhiều vào việc không được dễ dãi, và cách làm là phải khơi dậy niệm để đảm bảo rằng ta đang tinh tấn. Ngài nói rằng người có niệm hiện diện trong mọi tư thế hay mọi hoàn cảnh, không chỉ khi tu thiền định hay đi thiền hành, thực tế là đang tinh tấn, vì sự hiện diện của niệm có nghĩa rằng người đó đang tinh tấn. Niệm là Pháp ghi nhận, Pháp chống chọi hay chịu đựng sự vất vả, là Pháp chiến đấu, Pháp tránh những đòn tấn công của kẻ thù như dùng trong chiến đấu, và là Pháp tấn công, không sợ chết trong trận chiến giữa tâm và ô nhiễm. Nhưng chỉ cần thiếu niệm thôi thì ta sẽ thua.”

“Đó là điều ngài Ajaan Mun dạy để người tu tập phải phát triển niệm, và nó phải có mặt với Pháp ở mọi giai đoạn và cấp bậc của tâm. Điều ngài dạy tôi là:

‘Bất kể là người chỉ mới bắt đầu tu tập, hay tâm đã đặc định, hay người mới bắt đầu tu tuệ, người đã phát triển tuệ giác hay đã đạt đến giai đoạn thành thạo và xuyên thấu trong việc sử dụng tuệ giác, niệm đều cần thiết trong mọi trường hợp của Pháp ở mọi cấp độ. Không bao giờ giới hạn niệm trong một lĩnh vực hoạt động nghĩ rằng chỉ cần có niệm hiện diện trong những trường hợp đó là nhu cầu tối thiểu – hoặc nhiều như vậy là nhu cầu tối đa. Mà ta cần phải vun bồi niệm cho đến khi nó cố định vững chắc và

trở thành “*Mahā-sati*”⁷² – và bắt buộc phải như vậy – vì niệm là Pháp rất quan trọng trong công việc này, và là cái mà người tu tập cần quan tâm tới nhiều nhất. Bất kể làm gì, việc bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, niệm là Pháp cốt yếu phải có mặt và thâm thấu vào mọi việc ta làm. Trong mỗi tầng định và trong mỗi cấp độ của tuệ giác, niệm cần phải liên tục có mặt như lính gác. Thiếu niệm là thiếu nhiều hơn việc thiếu tất cả các hình thức làm việc khác và không làm gì cả. Do đó, ta có thể làm việc hay không làm việc nhưng ta không bao giờ được để niệm vắng mặt trong ta, trong tâm ta. Ai cố gắng phát triển niệm không ngừng nghỉ, người đó sẽ loại bỏ được tất cả chướng ngại vật trên đường của mình và bước tới đến khi đạt được thành công, bất kể ô nhiễm trong tâm có dày thế nào. Điều đó có nghĩa là định và tuệ ở tất cả các cấp độ sẽ khởi sinh và đạt được sức mạnh nhờ ảnh hưởng áp đảo của niệm – cái nuôi dưỡng định và tuệ – và điều này là hoàn toàn chắc chắn. Con đường đều đặn từ khi bắt đầu tới khi đạt được trạng thái giải thoát (*vimutti*) của Niết-bàn là con đường của niệm và đó là pháp hỗ trợ cho định và tuệ. Nếu những người phát triển thiền định (*samatha*) hay thiền tuệ (*vipassanā*) ở mọi cấp độ mà thiếu niệm thì định và tuệ không có cách nào phát triển hết cả. Ngay từ đầu khi mới tu tập cho đến cuối con đường, Thầy chưa bao giờ thấy Pháp nào diệu kỳ đến vậy và đi vào tâm sâu đến vậy như niệm. Niệm là lính canh, là nguồn dưỡng chất, và là liệu pháp ngăn ngừa hay phòng bệnh, bảo vệ định và tuệ ở mọi cấp độ – và hai Pháp này (định và tuệ) chỉ có thể phát triển và thành tựu được nếu chúng đi với niệm để phát huy và chăm sóc chúng – điều này có thể không bao giờ xảy ra nếu không có niệm. Con phải nghe kỹ lời Thầy nói, nhập tâm, giữ lấy nó và không bao giờ được quên điều sau đây trong màn mây u muội, rằng: niệm là một cái giếng sâu chứa sức mạnh phi thường trong mọi khía cạnh chiến đấu trên con đường của Pháp. Trước khi có thể thay đổi hay chỉnh sửa suy nghĩ hay quan điểm của ta theo bất kỳ cách nào, những suy nghĩ hay quan điểm đó cần phải là đối tượng của niệm, và dù chúng thô hay tế và ở bất cứ cấp độ Pháp nào, ta cũng phải có niệm, một trong những thứ quan trọng nhất trong lĩnh vực tu tập theo Pháp’.

72. *Mahā-sati*: Đại Niệm, có nghĩa là việc tu tập đã đi xa tới mức niệm trở nên tự động và đã trở thành thói quen thâm căn.

‘Đối với tuệ giác, khi đến lúc dùng tư duy để nghiên cứu, thì cần phải nghiên cứu với khả năng tối đa của ta mà không kìm nén chút sức lực nào lại vì sợ rằng tuệ giác sẽ “bị trào”. Nếu ta luôn có niệm để kiểm soát tuệ trong mọi khía cạnh của việc khám phá hay nghiên cứu, thì tuệ sẽ không bị trào ra và trở thành điều vô nghĩa tầm thường. Lý do mà tuệ thành như nước tuôn trào cho đến khi ta không thể can thiệp và dừng nó lại là thiếu niệm để kiểm soát nó. Khi đó, nó chuyển thành suy nghĩ lan man dựa vào trí nhớ (*saññā*)⁷³, cho đến khi cuối cùng ta không thể tìm được chút sự thật nào trong đó nữa. Nhưng tuệ có niệm đi kèm thì chắc chắn bước tới giai đoạn Đại Tuệ theo cách ta không ngờ’.

‘Một khi tâm có Đại Niệm và Đại Tuệ làm bạn đồng hành, thì cho dù ô nhiễm có thể dày hơn một ngọn núi cũng không thể chống lại được sự tan rã của mình do sức mạnh của “Đại Niệm” và “Đại Tuệ”. Khi làm việc để phát triển đạo, ta không được quan tâm tới thời gian, địa điểm hay bất kỳ cái gì khác ngoài việc dùng niệm chú ý tới tâm hay những gì sinh diệt trong tâm, khi thẩm tra chúng bằng tuệ giác. Đó là đạo tiến tới giải thoát khỏi mọi đau khổ ở đây, ngay trong ta mà không phụ thuộc vào địa điểm, tuổi tác hay thời gian’.

‘Nhưng việc tìm một nơi an bình cô tịch để làm chiến trường phù hợp, nơi ta có thể đạt được chiến thắng, là cách đúng đắn của Pháp. Mặc dù vậy, ta không nên lo lắng quá về nó đến mức nó trở thành nỗi ám ảnh và biến thành chướng ngại tự tạo vì quá lo lắng tìm nơi tu tập. Cứ tiếp tục tìm kiếm cho đến khi tìm được một nơi thích hợp đủ làm ta hài lòng. Tìm được một nơi rồi thì phải thiết lập niệm và đồng thời suy nghĩ có trí tuệ mà không lãng phí chút thời gian nào nữa’.

‘Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*) và Tứ Diệu Đế (*Sacca-Dhamma*) là chiến trường, và trên chiến trường đó ta phải vận dụng hết sức niệm, tuệ, niềm tin (tín) và nỗ lực (tấn) của ta. Đừng nghi ngờ rằng Đạo, Quả và Niết-bàn

73. *Saññā*: trong các tài liệu gần đây viết về Phật Giáo bằng tiếng Anh, *saññā* thường được dịch là nhận biết (perception). Nhưng ở Thái Lan, *saññā* được thống nhất dịch là “nhớ, ký ức, trí nhớ” trong cộng đồng tu tập *kammaṭṭhāna* (thiền).

có thể tìm được ở đâu mà không phải ở trong lĩnh vực Tứ Niệm Xứ và Tứ Diệu Đế này. Đây là những Pháp không lay chuyển được, đảm bảo đạt được Đạo và Quả suốt từ quá khứ vô thủy, và đó vẫn là những Pháp đem lại sự đảm bảo hoàn hảo và trọn vẹn đối với Đạo và Quả ở mọi cấp bậc mà không có bất kỳ khiếm khuyết gì’.

‘Bất kỳ khiếm khuyết và bất lực nào trong việc đạt được mục tiêu đều là do thiếu niệm, tuệ, tín và tấn của từng cá nhân, chứ không phải do những Pháp nói trên vì đó là những Pháp không gì lay chuyển được và đã luôn luôn có ở đó để đảm bảo. Do vậy, con phải giữ tâm kiên cố vững chắc trên Đạo và Quả bằng cách đào sâu và tìm kiếm trong Tứ Niệm Xứ hay Tứ Diệu Đế với tới đa trí tuệ mà con có. Khi đó, một ngày trong tương lai con chắc chắn sẽ là một trong những người ban tặng Đạo và Quả cho chính mình bằng sự khéo léo tu tập của con theo cách bất ngờ nhất, cách con chưa bao giờ nghĩ tới’.

‘Giải thích mà Thầy đưa ra đây là tổng hợp của Đạo và Quả không thể tìm thấy được ở đâu khác. Con cần thử và làm theo! Con cần loại bỏ mọi nghi ngờ về “bản chất cốt lõi” (*āṅga*) của vị Thầy (vị *Sāsadā*: ví dụ Đức Phật), hay của Pháp và chư Tăng, cũng như của Thầy con (*Gurū-Ācariya*) mà thế gian cho là đã “nhập Niết-bàn”⁷⁴ rồi’.

‘Cái gọi là “Niết-bàn” không phải là nơi như “thế gian” nghĩ hay tin đâu. Thực sự Niết-bàn ở đâu, “thế gian” hoàn toàn không thể ước đoán. Nhưng Niết-bàn ở đâu thì ở đó con sẽ thấy Niết-bàn, Đức Phật, Pháp và chư Tăng, vị Thầy, và cả con ngay ở đó; và khi đó mọi loại nghi ngờ và không chắc chắn sẽ tan biến. Và nơi đó ở đâu? Nơi đó là Tứ Niệm Xứ và Tứ Diệu Đế cùng với tâm có Đại Niệm và Đại Tuệ đào sâu và tìm kiếm kỹ càng khắp nơi, cho đến khi mọi thứ đều trở thành Pháp và hoàn toàn chân thật ở tất cả các phần, hoàn toàn không còn chút hiểu biết sai lầm đọng lại trong Tứ Niệm Xứ và Tứ Diệu Đế. Rồi từng phần đều chân và thật; nói cách khác, Tứ Niệm Xứ là chân thật, Tứ Diệu Đế là chân thật, và tâm là chân thật với trí tuệ. Đây là giải thoát (*vimutti*)! Đây là Niết-bàn! Đây là nơi ở của các Vị

74. Điều này đương nhiên là nói tới bản thân ngài Ajaan Mun là người đã tịch diệt và là người, như nhiều người tưởng tượng, là đã “nhập Niết-bàn” rồi.

Thầy Vĩ Đại (các vị Phật), Pháp, chư Tăng, và những vị Ācariya đã đạt được trạng thái Thanh tịnh!’

‘Nhưng một lần nữa, nơi đó là nơi nào? Đó là nơi mọi bốn chôn và lo âu đều kết thúc, nơi mọi sự trở thành và sinh ra đều được buông bỏ, nơi mọi đau khổ đều được xả hết. Con buông bỏ chúng, buông bỏ tất cả chúng, ngay tại đó. Do đó, con cần nỗ lực phát triển con đường tu tập “buông xả” này ở nơi đó. Con không được say đắm trong việc phỏng đoán và ước chừng, là điều chỉ lãng phí thời gian và làm con mệt mỏi vô ích. Vì Pháp không phải là Pháp của phỏng đoán hay ước chừng mà là Pháp chân thật của tất cả những ai thật sự tu tập như Đức Phật đã dạy. Người đó sẽ với tới và thành tựu được Pháp chân thật mà không phải phỏng đoán gì hết.”

Khi ngài Ajaan Mun kết thúc bài dạy xuất phát từ lòng nhân từ của mình, vị Ācariya này cúi lạy ngài trong thiền định, rồi ngài Ajaan Mun động dậy một chút và biến mất ngay lập tức. Lần này ngài không đến bằng việc bay trên trời và khi ngài đi thì cũng tức thì. Vị Ācariya này nói rằng ngài không bao giờ có thể đoán trước chắc chắn là ngài sẽ có linh ảnh nào về ngài Ajaan Mun, vì thỉnh thoảng ngài đến và đi như bay qua hư không, trong khi những lần khác thì ngài có thể đi bộ đến như người bình thường, và lúc rời đi cũng như vậy, nhưng tướng mạo của ngài vẫn như trước khi ngài tịch diệt mà không thấy sự khác biệt nào. Ngài Ajaan Chob nói rằng thực ra, mỗi khi ngài Ajaan Mun đến giảng Pháp, tướng mạo của ngài luôn như nhau và ngài đến khá thường xuyên để dạy vì từ ái.

VỊ ĀCARIYA NÀY CÓ MỘT SỐ PHẬN KỲ LẠ, điểm đặc trưng nổi bật nhất của ngài là xu hướng thích sống trong rừng núi và đi du phương một mình, và thích có những cuộc chạm trán đầy kịch tính các kiểu khác nhau, như gặp hổ chẳng hạn. Kể cả khi ngài ra khỏi rừng để gặp gỡ các tỳ kheo và bạn bè khác, cũng chỉ trong một thời gian ngắn rồi ngài lại quay về rừng. Nhưng mặc dù có những xu hướng này, ngài sống cả đời an toàn mà không có gì làm hại ngài cả.

Một lần, vào giữa trưa, ngài đang nghỉ trong một cái chòi nhỏ nhỏ ở một ngôi chùa. Hôm đó mẹ của ngài bất ngờ đến. Bà đến chòi của ngài và gọi:

“Ra *sālā* (hội trường) nhanh lên vì vừa có Bà Madrī đến đó. Su đến đó nhanh lên, ngay lập tức!”.

Không biết điều gì làm cho bà hành động như vậy, nhưng bà cứ gọi ngài mãi, đứng đợi ở trước chòi của ngài, giục ngài khẩn trương và đi nhanh cho đến khi ngài giật mình, tỉnh hoàn toàn và chạy nhanh ra khỏi chòi. Ngài không nghĩ tại sao, và việc có Bà Madrī đang ở hội trường có thật hay không. Không nghĩ gì về điều đó, ngài chỉ chồm dậy và ra khỏi chòi ngay lập tức. Rồi một việc bất ngờ và kỳ lạ nhất xảy ra: vừa chạy ra khỏi chòi khoảng 9 thước thì một cái cây lớn trước chòi bị gãy và đổ ngay xuống chòi của ngài, làm cái chòi nát vụn ra từng mảnh. Nếu mẹ của ngài không đến và gọi ngài tới mức giật mình tỉnh dậy thì ngài có lẽ vẫn còn ngủ và không bao giờ có thể thức dậy được. Ngài nói rằng đó là nghiệp của ngài vẫn còn tiếp tục, vẫn chưa tận số vào ngày hôm đó, nếu không thì chắc chắn đó đã là giây phút cuối cùng của ngài rồi.

Sau chuyện này, vị *Ācariya* hỏi mẹ, tại sao bà lại đến rồi gọi ngài và đánh thức ngài dậy một cách hối hả như vậy, đến nỗi ngài không có thời gian để nghĩ, nên ngài mới ra khỏi chòi được nhanh như vậy. Và ngay cả khi cái cây đã đổ và sau khi ngài đã tỉnh hẳn rồi, ngài vẫn không hiểu được. Mẹ của ngài nói rằng có cái gì đó khiến bà cảm thấy bà cần phải nhanh chóng đến và đánh thức ngài dậy để gặp Bà Madrī, và đúng lúc đó bà thấy Bà Madrī đang ngồi ở hội trường, và bà ấy nói rằng bà ấy là Bà Madrī. Do đó bà muốn vị *Ācariya* – con của bà – đến gặp và chào đón Bà Madrī. Cho tới lúc đó, bà chỉ nghe tới Bà Madrī trong truyện *Vessantara Jātaka* và chưa bao giờ mơ tới việc bà sẽ gặp Bà Madrī hay Bà Madrī sẽ đến và ngồi ở hội trường trong rừng như thế này. Nên bà hoàn toàn xúc động và đi nhanh đến để đánh thức con bà dậy và đưa ngài đến hội trường thật nhanh để gặp Bà Madrī. Đó là giải thích của mẹ ngài, và vị *Ācariya* nói tiếp rằng ngài rất ngạc nhiên và chưa bao giờ nghĩ có việc như vậy có thể xảy ra – “nhưng nếu không có việc đó, tôi chắc chắn đã chết ngay lúc đó rồi”.

Khi nghe câu chuyện này, tôi thấy sờn tóc gáy! Vị *Ācariya* nói thêm rằng đó là một sự việc có thật do nghiệp làm duyên. Còn về việc thấy Bà Madrī ngồi trong hội trường, điều này có lẽ là linh ảnh của một chư Thiên hiện ra trong hình dáng của Bà Madrī đã đến để cứu mạng ngài, nếu không ngày hôm đó ngài chắc chắn đã chết rồi. Mẹ ngài kể với ngài là bà rõ ràng đã thấy một người

phụ nữ ngồi trong hội trường và bà ấy rất đẹp, thực ra, bà chưa bao giờ nhìn thấy một người phụ nữ nào đẹp như người mà bà kể là Bà Madrī. Nhưng khi bà quay lại tìm bà ấy sau khi cái cây đổ, thì không có ai ở đó cả – chỉ có bức ảnh của Đức Vessantara và Bà Madrī đã ở đó từ lâu lắm rồi. Ai nghe chuyện này xong cũng ngạc nhiên và trầm trồ khi một chuyện như vậy có thể xảy ra.

Vị Ācariya này đã chết hụt nhiều lần trong đời, vì ngoài chuyện cái cây đổ vào chòi, ngài cũng chạm trán hổ hoang vài lần, nhưng chư Thiên đã cứu ngài thoát nạn. Chúng tôi sẽ kể một trường hợp khác nữa khi vị Ācariya này chết hụt trong câu chuyện sau đây.

CÓ MỘT LẦN, VỊ ĀCARIYA NÀY ĐI DU PHƯƠNG. Trên đường từ núi xuống, ngài ở lại gần một ngôi làng trong rừng rậm. Ngài đến đó vào buổi tối và dừng lại trong rừng để nghỉ đêm. Đêm xuống, khoảng 9 giờ, trời bắt đầu mưa bão với những cục đá to ập tới. Ngài không thể tìm được bất cứ nơi nào để trú và phải núp sát vào một gốc cây to. Trời quá tối nên ngài không nhìn thấy bất cứ cái gì, còn mưa đá thì cứ trút xuống như những viên sỏi đổ từ trên núi xuống, như một cơn bão lớn. Gốc cây nơi ngài đang núp như sắp bật rễ, còn ngài đứng đó ướt sũng, một tay giữ chiếc ô lều (klod) đang mở và bình bát trong túi đeo trên vai, lạnh và run rẩy như một con chim nhỏ bị mắc mưa dưới gốc cây. Rồi bất thành linh, một cành cây to bị gãy và rơi xuống sát cạnh ngài, đập vào cái ô lều mà ngài đang giữ, làm nó vỡ thành từng mảnh và bình bát của ngài tuột khỏi vai, rơi xuống đất, đồ trong đó tung tóe ra khắp xung quanh. Bây giờ, tất cả những gì còn lại là tấm thân của ngài và mạng sống của ngài để chống lại thời tiết giá lạnh và chờ đợi giây phút cuối cùng tới. Tất cả vật dụng của ngài đã rơi và ngài không có cách nào tìm chúng ở đâu vì nửa đêm trời quá tối, mưa rơi nặng hạt, gió bão thì quật hết cỡ, ngài không thể phân biệt được cái gì. Điều duy nhất ngài có thể làm là đứng đó, nhắm mắt lại và quan sát hơi thở để xem cuối cùng nó sẽ dừng lúc nào. Tất cả những gì còn lại của ngài là hai tấm y đang mặc và chúng đều sũng nước. Cái lạnh, cái tê và đau nhức dường như lan tỏa nhanh chóng khắp toàn thân. Thật khó có thể tả được và có lúc ngài nghĩ ngài đã chết rồi vì đau khổ cùng cực bao phủ ngài lúc đó.

Đứng ở đó, ngài suy ngẫm sâu sắc về Đức Phật, vị Thầy đầu tiên, và về cách Đức Phật đã chịu đau khổ cùng cực còn tệ hơn rất nhiều cái ngài đang phải chịu lúc này. Đau khổ không uy hiếp được Đức Thế Tôn và Ngài đã an toàn vượt qua mọi nguy hiểm gặp phải, cho đến khi Ngài giác ngộ và trở thành vị “*Sāsada*”, vị Thầy của thế gian. Vị *Ācariya* suy ngẫm:

“Còn với ta, ta có một chút đau khổ, nó sẽ chỉ kéo dài cho tới khi mưa tạnh. Nếu không chịu đựng được điều này thì ta sẽ chết và không nên nuối tiếc vì mất mạng sống chút nào.”.

Sau khoảng hai tiếng đồng hồ, khi mưa bão dịu đi, ngài có thể thở thoải mái hơn nhiều, vì mới đầu ngài nghĩ là ngài sẽ chết cùng với mưa, bão và các cục mưa đá. Đêm đó, ngài không nằm hay ngủ chút nào, vì ngài chỉ có thể đứng và ngồi xồm suốt từ đó tới sáng. Khi trời mưa, vô tình có một con rắn to – một con rắn cạp nong – đến chỗ ngài và không chịu đi. Nó bò tới tận chân ngài, ngài cúi xuống để nhìn sát nó và ngài có thể thấy đó là một con rắn cạp nong. Ngài nhìn được vì trăng đã mọc, mặc dù trời vẫn còn tối vì mây mưa dày đặc. Ngài cố gắng đuổi con rắn đi, nhưng nó không chịu đi và chỉ cuộn mình lại cách ngài khoảng nửa mét. Điều này khiến ngài suy nghĩ về toàn bộ chuỗi sự việc, rằng:

“Bây giờ, ta đang ở đây đầy đau khổ, nhưng khi mưa, con rắn này có lẽ thấy mưa là khoái nhất, nên nó ra khỏi ổ để tìm thức ăn xung quanh. Nhưng tại sao, thay vì đi tìm thức ăn, nó lại đến đây và cuộn mình lại, nằm yên ở đó sát ta đến vậy – và ta không tài nào đuổi nó đi được? Có lẽ, nó đến đây để làm bạn với ta trong lúc ta đang đau khổ và vất vả.”.

Ngay khi đã chấp nhận hoàn cảnh, ngài không cố đuổi nó đi nữa và cứ để nó yên tĩnh nằm đó. Còn con rắn không hề thể hiện hành vi đáng sợ tí nào và nó có lẽ chỉ hành động theo thói quen, ngay khi bình minh lên thì nó trườn đi một cách nhẹ nhàng.

Vị *Ācariya* không thể rời chỗ đó lúc còn tối vì ngài không thể nhìn thấy gì để tìm các đồ vật của mình và ngài cũng không thể bật diêm vì diêm trong bình bát đã bị cành cây quật đổ hết, mà cũng không có cách nào để tìm xem nó đâu rồi. Ngài cũng không thể tìm được nến và cây đèn lồng bằng “vải” vì chúng cũng ở trong bình bát của mình. Điều duy nhất ngài có thể làm là đứng

hay ngồi xồm và nhìn con rắn cạp nong đến sáng. Ngay khi trời sáng đủ để nhìn được, ngài đi tìm vật dụng đã mất trong đêm. Cái ô lều của ngài bị cành cây gãy đập văng đi đã vỡ vụn. Bình bát bị nó đập móp, nhưng không phải là không sửa được. Ngài gò bình bát lại để dùng đi khát thực và để ăn.

Sáng hôm đó, một vài dân làng đến gặp ngài. Họ tỏ lòng thông cảm và chia buồn với hoàn cảnh khó khăn của ngài. Họ nói rằng ngài hẳn phải có rất nhiều phước báu mới có thể sống sót qua hoàn cảnh gay go này, và họ rất thương ngài. Nhưng họ không thể giúp ngài lúc đó được vì nhiều nhà trong làng bị hồng mải và bị tốc đi trong cơn bão. Khi một việc như thế này xảy ra, nếu ta chưa đến lúc tận số thì ta có thể qua được mà không bị thiệt hại gì – nhưng ai mà muốn phải qua một trải nghiệm như thế?

Đó là cách sống của một Tỷ kheo Hành thiện Khổ hạnh và những kiểu kinh nghiệm mà mỗi vị phải trải qua trước khi có thể trở thành một vị thầy (*Ācariya*), người có thể chỉ con đường Đạo cho đệ tử của mình. Cuộc sống của họ đầy các sự kiện đau khổ cùng cực như chúng ta đã thấy trong những câu chuyện trên. Nhưng, mặc dù vậy, các vị vẫn không sẵn sàng nói lòng cuộc chiến đấu của mình cho dễ dàng hơn. Nghĩa là, khi nói ở trên, rằng “điều duy nhất ngài có thể làm là đứng hay ngồi xồm... và chịu cái lạnh suốt đêm”, đó là một cách nữa để chiến đấu với kẻ thù. Phương pháp này được biết là khi ở vào thế kẹt không lối thoát, ngài phải chống lại kẻ thù. Trong trường hợp này, kẻ thù là mưa bão, các cục mưa đá, cái cành cây gãy làm văng tất cả đồ đạc của ngài đi và làm chúng vỡ tung tóe khắp nơi. Đó là những kẻ thù bao xung quanh ngài, áp sát ngài làm ngài không có đường thoát, và đó là ý nghĩa của việc chiến đấu với kẻ thù theo cách của người rơi vào đường cùng, lưng tựa tường và cận kề cái chết. Thế mà ngài vẫn vượt qua được và sống sót, điều đó cho thấy ngài chưa đến ngày tận số – và ngài có thể tiếp tục sống cho đến khi trở thành một vị thầy hay *Ācariya*, trao truyền Giáo Pháp và ý nghĩa của Pháp cho những người khác. Nhưng khi các đệ tử nghe “Pháp chết hụt” của ngài, họ hẳn phải nghĩ, nếu ngài không trải qua những chuyện như vậy thì sẽ thế nào, có lẽ sẽ không có Pháp về sự chết hụt đọng lại để kể cho họ và chúng ta. Nghĩ về chuyện này, đệ tử của ngài có lẽ là thuận lợi hơn vị thầy của họ vì họ có thể nghe những kinh nghiệm như vậy mà không phải trải qua những khó nhọc vất vả như người thật sự đang phải chiến đấu và vật lộn.

Vị *Ācariya* gặp phải rất nhiều đau khổ và khó khăn, từ lúc mới bắt đầu tu tập. Nhưng cấp độ Pháp của ngài rất cao, xứng đáng được tôn trọng và sùng kính như một lý tưởng và một tấm gương sáng cho tất cả chúng ta. Kể cả ngày nay, ngài vẫn không giảm bớt hay nói lỏng sự chiến đấu của mình, vì ngài luôn đạt được kết quả tốt từ những cố gắng không ngừng trong quá khứ và ngài cố gắng giữ vững điều đó trong mọi lúc. Ngài không bao giờ thấy kết quả hữu ích nào từ sự lười nhác và yếu đuối, nên dứt khoát không trượt theo hướng đó. Như đã giải thích trước đây trong cuốn sách này, những ai đã thấy kết quả quý báu từ bất kỳ đường tu tập nào thì cũng thường cố gắng chiến đấu theo hướng đó. Vị *Ācariya* này là một tấm gương sáng cho chúng ta, tuy vậy, khó có thể tìm được ai làm được những điều ngài đã làm. Trình độ tâm và Pháp của ngài xứng đáng được tôn kính và lễ bái, vì ngài có khả năng tuyệt vời trong định và có thể biết ma quỷ, chư Thiên và Long vương cả bên trong và bên ngoài. Hiếm có thể tìm được ai có thể trải nghiệm được những việc này như ngài. Ngài khéo léo theo cách có trí tuệ, nhưng thực hành các Khổ hạnh là niềm yêu thích đặc biệt của ngài và ngài duy trì tốt các pháp hành đó trong mọi lúc. Trong các đệ tử của ngài Ajaan Mun, ngài là người chứng đạt Pháp rất cao (*Dhamma-guṇa*) và khi ngài Ajaan Mun còn sống, ngài được ngài Ajaan Mun tán dương rất cao rằng:

“Sư ấy có xu hướng tính cách giúp chư Thiên, và khi Sư nói về chư Thiên, ma quỷ và Long vương thì Sư biết Sư đang nói gì. Sư hài lòng với việc có ít tài sản, Sư muốn và thích sống một mình trong rừng núi. Sư có bản tính kiên định và can đảm và Sư tự khích lệ mình chiến đấu, không bị phần khích bởi thế gian luân hồi, nơi con người dễ theo những xu hướng phổ biến. Sư cho rằng rừng núi, hang động và những hang đá cheo leo luôn là nơi tốt nhất để sống và tu tập, theo cách mà thầy của Sư đã làm. Sư không phải là người có xu hướng thay đổi để nịnh nọt người khác hay bỏ dỡ, khúm núm người trên, hay leo thang danh vọng bằng cách ‘gió chiều nào theo chiều ấy’, mà khó có thể giữ vững được cái gì thực chất và đáng giá. Họ chỉ thích ngôn từ mà không có gì xác đáng và chân thực cả. Nếu ta so sánh họ với tiền, thì tất cả những gì họ có chỉ là bảng cân đối tài sản mà không có chút tài sản nào cả... Sư không có chút gì những xu hướng đó, mà là người có trình độ Pháp đáng được kính trọng và ngưỡng mộ. Sư cũng được tán

thán vì Sư không nói nhiều. Nhưng khi nói, thì điều Sư nói rất thấu đáo và thâm thúy. Sư không chuyện phiếm hay nói không có mục đích theo cách có ít sự thật trong đó và không đúng đắn, mà Sư thích nói điều chân thực và hành động theo cách chân chính và thật thà và đó là thói quen của Sư, là điều phù hợp với một vị tỳ kheo thực hành từ ngày xuất gia cho đến tận ngày nay. Về sự giàu có tài sản vật chất, Sư có rất ít. Các vị tỳ kheo và đệ tử của Sư biết rất rõ rằng Sư không tích lũy nhiều thứ vì Sư có xu hướng thích đi du phương trong rừng núi, hiếm khi đi thăm các làng mạc và thị trấn nơi có nhiều người ở. Thêm nữa, Sư rất ít khi ở một chỗ đủ lâu để những người sống nơi đó quen được với Sư và thậm chí Sư thường xuyên. Sư thích giữ mối quan tâm và tập trung vào Pháp của mình hơn là liên hệ tới và lo lắng về người khác và các vật họ cúng dường. Tất cả những điều này tạo nên tính cách của Sư là tính cách của người thích con đường tìm Pháp và ở những nơi Sư coi là phù hợp và có lợi cho con đường tu tập để đạt được Pháp, đó là mục tiêu của Sư.”

Vị Ācariya này thường thích những cuộc chạm trán da dạng ly kỳ với những con thú hoang và hung dữ. Cũng có thể là ngài và những con thú đó đã là kẻ thù thường xuyên trong quá khứ. Do đó, bây giờ, khi ngài sống đời tỳ kheo, ngài thích đi bộ ở những nơi mà ngài đối mặt thường xuyên nhất với những mối nguy hiểm từ các con thú. Nhưng khi chúng ta nhìn lại những chuyện khác nhau đã xảy ra với ngài, có vẻ là các con thú có hung dữ đến đâu chẳng nữa, tâm của ngài đều tăng thêm sức mạnh mỗi khi gặp chúng. Không có bất cứ cuộc chạm trán nào gây hại cho ngài, hay làm ngài mất tinh thần và thất vọng, hay thành mối nguy hiểm cho đời sống thanh tịnh của ngài theo bất cứ cách nào (*Brahmacariyā*). Nhưng trên thực tế, ngài càng trải qua nhiều cuộc chạm trán như vậy, những trải nghiệm đó càng khẳng định niềm tin của ngài vào phước báu, vào nghiệp, vào ứng xử có đạo đức (*sīla*), vào Pháp, và niềm tin vào khả năng trong tâm của chính ngài, tất cả đều trở nên mạnh mẽ hơn bình thường nếu không gặp những chuyện như vậy.

Điều này khiến phát khởi suy nghĩ có tính ước đoán theo trực giác của người tu tập theo *Kammattṭhāna* rằng đó là sức mạnh của từ tâm, sức mạnh của người thực hành, và sức mạnh của Pháp – Pháp luôn đem lại niềm tin và an bình cho

thế gian – điều đó đã giúp các ngài vượt lên an toàn và không bị hại, và có được thêm sức mạnh trong tâm mỗi lần gặp những chuyện như vậy. Vị *Ācariya* này chắc là một trong số những người có từ-tâm mạnh, đủ để làm những con thú ngài gặp thay đổi trong tâm và khiến cho tính tàn nhẫn xấu ác của chúng phải thụt lại và biến mất, cho đến khi chúng dường như trở thành những người bạn thân thiết của ngài trong tâm của chúng. Chứ không thì chúng chắc đã là mối nguy hiểm chết người đe dọa đời sống thanh tịnh của ngài từ lâu rồi và hẳn là ngài đã không thể sống để kể chuyện về cuộc đời của ngài – trong khi đó, bây giờ ngài vẫn còn đang tại tiền. Do đó, Pháp là điều kỳ diệu và đáng ngạc nhiên nhất, vượt quá mọi mong đợi của những người đã trải qua và nhận ra Pháp rõ ràng trong họ. Nhưng đó là điều bí ẩn đối với những ai không sống trong môi trường rèn luyện để có thể biết sự giả dối. Hơn nữa, Pháp luôn là Pháp, sánh đôi với thế gian và Pháp tồn tại không phụ thuộc vào sự tồn tại của thế gian, hay liệu có ai liên hệ với Pháp, biết Pháp và tin vào Pháp hay không. Vì Pháp tự tồn tại như là một Pháp (*Eka-Dhamma*) dựa trên những nguyên tắc tự nhiên của chính nó, vĩnh cửu và không phụ thuộc vào bất kỳ cái gì khác có thể ảnh hưởng được tới Pháp hay điều khiển được Pháp.

VỊ *ĀCARIYA* NÀY HẮN CÓ NIỀM TIN CAO THƯỢNG VÀO GIÁ TRỊ của mọi hình thức của Pháp mà chúng ta đã bàn tới, chôn sâu trong tâm ngài, vì ngài thích ẩn sâu trong rừng, sẵn sàng chịu mọi khó khăn chướng ngại mà không hề lùi bước, buông lời hay suy yếu đi. Trên thực tế, ngài có vẻ rất hài lòng với số phận của mình và càng làm như vậy nhiều hơn với sự hài lòng và hạnh phúc. Ngài chỉ ra sự thật của điều này bằng cách rời chùa đi du phương tu Khổ hạnh trong rừng núi mỗi năm sau khi hết mùa an cư, ngài đi và không ai nhìn thấy ngài hay biết ngài đi đâu. Không bao giờ thấy ngài tụ tập nơi đông người hay quan hệ với người khác, mà thường xuyên đi vào rừng núi để chiến đấu vì đạo Pháp trong tâm mà không giải đãi hay bỏ cuộc. Ngài có thể nói chuyện dễ dàng về rừng núi, hang động và những hốc đá cheo leo ở đủ mọi nơi với sự toại nguyện rõ ràng, và nếu ai tiếp tục yêu cầu ngài mô tả những chỗ đó một cách chi tiết thì nó khơi lên lòng nhiệt huyết trong người nghe về những chỗ đó, và họ bị cuốn hút vào đó, không muốn ngài dừng lại. Ta tưởng tượng ra mình đi theo

con đường giống như vậy với tâm hoàn toàn cam kết và vui vẻ, như thể đang trút bỏ được mọi gánh nặng và hạn chế của ta khỏi vai – nói cách khác, xả bỏ được ô nhiễm khỏi tâm ta ở những nơi mà ngài mô tả. Sau khi lắng nghe ngài, ta quyết tâm và bắt đầu nghĩ tới việc ta muốn đi và ở những chỗ phù hợp đó. Những nơi mà vị Ācariya mô tả, nơi ngài đã thực hành con đường Đạo và là nơi mà tâm trở nên bình an và tĩnh lặng dễ dàng hơn nhiều so với những nơi bình thường, nơi mà ngài đã ở đến chán ngán. Vị Ācariya nói:

“Đôi lúc trong khi tôi ngồi thiền, hay có thể trong lúc ngủ, tôi không chắc là lúc nào, nhưng vào ban đêm có một con hổ to lớn nhẹ nhàng tới gần chõng tre nhỏ nơi tôi ngồi và ngủ, mà tôi chưa bao giờ biết gì về nó cả. Nhưng khi tôi thức dậy, tôi thấy dấu chân của nó, vì hàng ngày tôi quét sàn đất nơi tôi ở, dọn sạch lá cây và mọi thứ, nên cái gì đi ở đó cũng sẽ để lại dấu vết rõ ràng. Do đó, buổi sáng, khi tôi nhìn thấy dấu chân của nó gần nơi tôi ở, tôi lần theo những dấu chân đó để xem nó đến gần thể nào thì thấy nó đến ngay sát cái chõng tôi ngủ. Không phải chỉ cách 1–1,5 mét mà gần tới mức dấu chân cuối cùng còn gần hơn 0,5 mét. Có lẽ nó đến để ngủi tôi và thấy tôi vẫn còn sống và là người nên nó yên lặng lùi ra. Khi ra đi, nó đi theo đúng đường đã đến mà không đi loanh quanh nơi tôi ở. Khi tôi thấy những dấu chân đó, rất táo bạo và không sợ sệt gì tới thẳng chỗ tôi thì tôi hơi rùng mình vì sợ, vì những dấu chân đó to lắm, to hơn cỡ trung bình nhiều. Nhưng nó chỉ đến một đêm hôm đó thôi và không bao giờ tới gần lần nào nữa. Tôi ở đó vài tháng và nếu nó nghĩ đến chuyện đến ăn thịt tôi thì có lẽ nó đã trở lại rồi. Nhưng nó không đến gần lần nào nữa, mặc dù tôi nghe thấy tiếng nó gầm và rống xung quanh đó như tôi vẫn thường nghe thấy ở bất kỳ đâu trong rừng.”.

Tôi có xu hướng đưa ra những gợi ý kỳ cục nên khi nghe điều vị Ācariya nói, tôi lập tức nói với ngài với giọng khích lệ:

“Đệ nghĩ là nó đến đánh lễ Sư và để ngưỡng mộ đức hạnh (*pāramī*) của Sư, chứ không phải đến với tư cách là một kẻ thù. Vì nó là con thú, nó không thể xuất gia làm Sư và tu tập theo Pháp như người, nên khi nó đi du phương đây đó và tình cờ gặp được một vị tỷ kheo có tâm từ bi thì nó thấy

tin tưởng Sư và đến để đánh lễ và ngưỡng mộ đức hạnh của Sư. Nhưng nếu nó đến vào lúc khác, đệ nghị có lẽ nó lo rằng nó sẽ làm vị tỷ kheo này sợ, nên nó đến ngủi Sư khi Sư còn ngủ để nó có thể ngưỡng mộ Sư cho thỏa khi Sư không biết là nó ở đó và nó không phải sợ rằng Sư sẽ sợ cứng người – vì điều đó sẽ đi ngược lại mục đích của nó là đến đánh lễ Sư. Khi nó đã mãn nguyện với việc đánh lễ Sư rồi thì nó rút lui ngay, sợ rằng Sư có thể thức dậy và sợ hãi, hay là Sư sẽ ra dấu⁷⁵ hay niệm chú để yểm làm hỏng mất những cảm xúc thiện lành và thành kính nó đang có với Sư. Đệ nghị rằng đó là giải thích thích hợp nhất, chứ không thì làm sao nó có thể táo tợn đến thẳng chỗ Sư đang nghỉ được?”.

Vị *Ācariya* nhoèn miệng cười và nói:

“Làm sao nó biết đủ về tôi để có niềm tin hay lòng thành kính đối với tôi? Mà rất có thể nó nghĩ rằng – “đây là bữa điểm tâm ngon lành của ta” – hay chắc chắn nó nghĩ kiểu như vậy, và đó là lý do duy nhất nó bò đến chỗ tôi để xem. Rồi ngay khi nó phát hiện ra đây là người thì nó đi ngay vì từ khi mới đẻ, chúng đã có bản năng sợ người. Kể từ ngày hôm đó, suốt quãng thời gian ở đó, tôi không thấy dấu hiệu nó đến ngủi hay nhìn tôi nữa.”.

Ngài nói tiếp:

“Thú kiểu này kỳ lạ ở chỗ dường như chúng có xu hướng nào đó trong tâm khiến chúng thích đến và nhìn các Tỷ kheo Hành thiền ngồi thiền định, đi thiền hành, chiến đấu để tu tập, ngồi thiền trong màn chống muỗi hay đang ngủ. Đôi khi, vào buổi sáng, chúng cũng quyết định đến và ngược nhìn tôi, và chúng ngồi đó như một con chó, nhìn tôi một cách mãn nguyện mà không hành động theo bất cứ cách nào khiến tôi sợ. Thỉnh thoảng, có con đi lảng vảng xung quanh giữa đêm khuya, găm và rống và rồi nó đến gần nhìn tôi trong cái hang tôi đang ở. Ngay khi đến đó, nó chỉ ngồi đó và nhìn tôi, như một con chó, và khi nó thấy đủ rồi thì nó đi mà không làm gì khiến tôi sợ cả. Nhưng tôi không thể không sợ được vì chúng luôn là những con thú đáng sợ. Điều kỳ lạ là những con hổ đến thăm tôi, dù là ở đầu hay bất cứ lúc nào, chúng đều là những con hổ vằn rất to có thân dài

75. Nói theo cách khác là “động tác ma thuật”.

và khá đáng sợ⁷⁶. Nhưng chúng không bao giờ thể hiện sự tấn công nào làm tôi sợ cả. Tất cả việc chúng làm là nhìn tôi, và khi chúng đã nhìn xong thì đi và không bao giờ quay trở lại. Nơi tôi ở, bất kể là loại địa điểm nào, khi chúng đến thăm tôi, chúng đều đến theo một cách như nhau; không đến như kẻ thù để cắn hay cào tôi làm thức ăn, mà theo cách của thú nuôi trong nhà đã rất quen với người. Do đó, chúng không bao giờ có biểu hiện của kẻ thù, nhưng ánh mắt chúng nhìn tôi luôn rất sắc và chòng chọc, là đặc tính tự nhiên của chúng mặc dù chúng không giận dữ hay đói khát để phải vỗ lấy tôi ăn thịt. Mặc dù vậy, đặc điểm đôi mắt của chúng cũng vẫn rất sắc và đáng sợ.”

Khi đó tôi hỏi ngài:

“Khi hổ đến thăm Sư, Sư có nói chuyện với chúng không?”

Ngài nói:

“Đôi khi tôi có nói gì đó, ví dụ như ‘Tại sao cậu lại đến đây? Đây không phải là nơi để cậu đi tìm mồi, mà là nơi một vị tỳ kheo ở và tu thiền. Cậu nên đi chỗ khác mà rong ruổi. Đừng đến đây, vì vị tỳ kheo này có thể sẽ sợ đến nỗi việc cậu đến sẽ trở thành tội lỗi, có thể khiến cho cậu xuống địa ngục’. Nhưng khi nói ‘Tôi có thể sẽ sợ’ thực ra chỉ là nói thôi, vì tôi đã sợ từ lúc mới nhìn thấy nó.”

“Khi hổ đến, ngồi trước mặt Sư, nhìn chăm chăm vào Sư, có bao giờ Sư tiến về phía chúng không?”

“Đôi khi tôi có đi về phía chúng. Sau khi tôi bảo chúng đi mà chúng không biết được tôi nói gì mà vẫn ngồi đó, cách khoảng 6 hay 8 thước, cứ ngồi mà nhìn tôi, tôi phải đi lại chỗ chúng, lấy gậy hay ngón tay mà chỉ vào chúng, và nói rằng ‘Chỗ của mày để lượn quanh là ở đằng kia, nơi có rừng núi và mày có thể đi chỗ nào mày muốn. Như thế tốt hơn rất nhiều so với việc đến quần quanh đây làm cho vị tỳ kheo này sợ. Đi đi! Đi ngay! Đừng

76. Trong tiếng Thái, từ “seua” thật sự có nghĩa là “dòng mèo to”, thỉnh thoảng cũng có nghĩa là một con báo hay những thành viên khác của họ mèo to, nhưng trong trường hợp này rõ ràng nghĩa là một con hổ lớn.

có đến ngôi ở đây mà chơi, làm cho vị tỳ kheo đang tu thiền này sợ, không thì mày sẽ xuống địa ngục sớm!’ Khi chúng đi thì chúng bất ngờ nhảy lên và lặng lẽ biến mất.”

“Tôi nghĩ những con hổ này có biết chút gì đó về cái mà vị tỳ kheo có trong mình, nếu không làm sao chúng lại đến và tìm tôi trong hang nơi tôi ở được. Vì một số hang rất to và rộng và đây không phải là nơi mà hổ thích đến ở hay trèo vào, vì chúng thích sống ở chỗ kín, không nhìn thấy được để chúng có thể giữ thịt những con thú chúng giết được, vì bản tính tự nhiên của chúng như vậy. Chúng phải biết điều gì đó về cách của tỳ kheo thì chúng mới cố gắng mà đến một cách yên lặng vào buổi trưa để gặp tôi. Cũng giống như cách của trẻ con nghĩ là trèo vào hang và thăm một vị tỳ kheo ở đó là việc thú vị – là điều cũng thường xảy ra. Nhưng hổ khác với trẻ con ở chỗ chúng cũng thích thăm một vị tỳ kheo vào ban đêm hay buổi sáng trước khi vị ấy đi khất thực.”

“Trước khi những con hổ này đến chỗ Sư, Sư có nghĩ rằng Sư thích chúng đến thăm Sư không?”

“Tại sao tôi lại phải nghĩ đến chuyện thích chúng đến thăm tôi? Kể cả khi chúng đến vài giây thôi thì tôi cũng gần chết vì sợ rồi và đâm dĩa mỡ hôi. Nếu chúng đến ở một thời gian dài và không tỏ vẻ muốn đi, tôi cảm chắc là tôi sẽ lên cơn sốt. Ai mà nghĩ theo kiểu quái ác là muốn một con hổ thực sự tới tìm mình không vì lý do chính đáng nào cả?”. Ngài cười nhẹ nhàng.

“Thấy Sư rất dũng cảm và không sợ sống một mình mà không có ai nói chuyện cùng, đệ mới nghĩ là Sư thích có một con hổ đến làm bạn và nói chuyện với Sư. Đó là lý do tại sao đệ hỏi Sư câu đó”.

Ngài cười ha hả:

“Đi tìm nguy hiểm và phiến toái chẳng đúng cách tí nào. Ai cả gan dám nghĩ như vậy, đó là việc làm vô lý bất cần và không phải là đúng Pháp? Giả sử nó bỗngưng xuất hiện ở đó với ý định thực sự muốn tấn công và giết ta, thì ai mà biết kẻ đùa bỡn với cái chết này sẽ đến thế giới nào đây?”.

Khi ta nghĩ về việc tu tập của các Tỷ kheo Hành thiện theo quan điểm của số đông thì hẳn có vẻ rất rủi ro và nguy hiểm. Nhưng khi nghĩ theo quan điểm của Pháp, ta có thể thấy nó rất bình thường và tự nhiên, đối với những người đã thu được giá trị từ một cách cụ thể nào đó thì muốn tiếp tục tìm kiếm thêm theo cách đó. Do vậy, những ai đã đạt được kết quả tốt từ một cách tu tập như vậy có thể sẽ tiếp tục “lăn lộn” theo cách đó. Mặc dù rất khó khăn và phải chịu đau khổ, nguy hiểm theo nhiều cách khác nhau, họ vẫn phải kiên nhẫn chịu đựng và chấp nhận ở một mức độ nào đó. Phần lớn những người đã thiết lập được nền tảng vững chắc trong tâm, cho tới khi họ có thể làm thấy – Ācariya – cho các tỷ kheo, sa-di và những người khác nói chung, đều đã trải qua quá trình tu tập theo cách nói trên. Do vậy, ngài Ajaan Mun đã từng nói:

“Pháp được tìm thấy ở nơi cận kề cái chết, nếu ai chưa đối diện với cái chết thì vẫn còn chưa thấy Pháp.”.

Đó là vì việc liều mạng sống và thử thách sự bình tĩnh của mình bằng cách thực sự đối diện với cái chết với tâm vững chắc hướng tới Pháp Giải thoát là nguyên tắc được các vị Tỷ kheo Khổ hạnh chân tu giữ vững. Do đó, các vị tỷ kheo này có thể rất thiếu đồ ăn và nghèo về tài sản trong mọi thời khi các vị ấy chiến đấu vì Pháp. Nhưng tâm của các vị đầy mãn nguyện với Pháp, vì các vị ấy có sự bình an và sáng rõ là nơi nương tựa của tâm, không có bất kỳ can dự và xáo động nào từ bên ngoài.





THỰC HÀNH CÁC KHỔ HẠNH

Mười ba Khổ hạnh (*Dhutaṅga*) là những hình thức Pháp cần thiết đối với các tỳ kheo như được trình bày ở những chương trước và những hạnh tu này là một phần thiết yếu trong lối sống của những vị tu tập hướng tới Đạo, Quả và Niết-bàn. Cách tu này không hề khác với cách tu mà trong đó các Khổ hạnh là những hình thức Pháp cần thiết đối với các tỳ kheo sống cùng thời Đức Phật.

Một số tỳ kheo thích sống dưới cội cây vào mùa khô cho tới khi màn chống muỗi và ô lều của họ đều mốc meo và phai màu vì ướt sương đêm do dễ ngoài trời không được che chắn. Vào mùa lạnh, đêm đêm sương rất dày, màn chống muỗi và ô lều đều ướt sũng. Sáng nào cũng phải trải mọi thứ ra để hong khô dưới ánh mặt trời, nhưng chúng vẫn bị mốc. Bất kỳ chỗ vải nào bị mốc đều có những chấm đen nhỏ không thể giặt sạch cho đến tận khi vải mục. Nhưng không cách gì có thể ngăn nấm mốc mọc trên vải để ngoài trời lâu ngày, thấm dầm sương đêm và không thể khô nếu không được phơi dưới nắng.

Những vị tỳ kheo này cũng thực hành đi thiền theo cách chân thật và đúng đắn sao cho họ có thể đạt được định tĩnh và hạnh phúc nhờ việc đi thiền. Mỗi lần, các vị có thể đi khoảng 3 đến 5 tiếng đồng hồ, cho đến khi thấy thật sự mệt. Rồi họ ngừng đi thiền chuyển sang ngồi thiền trong vài giờ, sau đó thì ngừng và nghỉ ngơi.

Những ai quyết tâm hành trì *Dhutaṅga Kammatṭhāna* (Hành thiền Khổ hạnh) đều sẽ thấy giá trị của mỗi Khổ hạnh và thấy mình đạt được bao nhiêu lợi ích từ việc giữ các hạnh này. *Mỗi Khổ hạnh là một phương tiện, từng bước một, trợ giúp người tu chứng đạt những tầng Pháp cao hơn. Không một hạnh nào trong các hạnh này là trở ngại trên con đường tiến tới Đạo, Quả và Niết-bàn.* Đó là tất cả các hình thức Pháp làm phương tiện huấn luyện người tu trở nên can đảm và đầy

dũng khí trong Pháp, và cũng trở thành “những chiến binh” chiến đấu bằng mọi cách để có thể làm suy yếu và rũ bỏ ô nhiễm ra khỏi tâm họ.

Những ai chỉ sống ở trong nhà và chưa bao giờ đi ra rừng ít có khả năng nhìn được những việc xảy ra trong rừng. Có thể họ chỉ nhìn thấy những việc xảy ra ở nơi có người sống trong nhà – là những việc bình thường mà tất cả chúng ta đều đã gặp và đều rất quen thuộc. Nhưng điều đó cũng có nghĩa là họ có thể chưa bao giờ nghĩ theo hướng xem có gì bất lợi từ những việc này, và họ có thể tự gỡ ra và thoát khỏi chúng bằng cách nào. Ngày này qua ngày khác, họ chỉ gặp những chuyện như nhau mà họ đã từng gặp, và nhận lấy đau khổ từ những chuyện đó mỗi giờ mỗi ngày mà không có ngoại lệ. Nhưng họ không quan tâm tới việc tìm lý do, kể cả chỉ ở mức để có thể tránh được chúng.

Để sống trong rừng đúng cách, phù hợp với mục đích thật sự của các Khổ hạnh, mỗi người phải là một “chiến binh” chiến đấu để tự mình gỡ bỏ hoàn toàn các chướng ngại khác nhau trong chính tâm mình. Vị ấy không chỉ sống ở đó như một con thú trong rừng đã luôn sống ở đó và hoàn toàn quen thuộc với cuộc sống nơi đây. Mà vị ấy sống ở đó với mục đích kiểm tra mọi thứ trong mình cũng như những thứ khởi sinh trong các hoàn cảnh khác nhau, với Pháp là mục tiêu tối thượng.

Kẻ thù lớn nhất trong tất cả các kẻ thù đối với cuộc sống ở rừng của vị ấy chính là nỗi sợ. Loại ô nhiễm này là một chướng ngại làm tâm mất dần sức mạnh đến nỗi họ không muốn ở trong rừng nữa. Khi hiểu được rằng ô nhiễm này là một chướng ngại ngăn cản con đường của mình tới Đạo, Quả và Niết-bàn thì vị ấy phải dọn sạch và đuổi nó ra khỏi tâm cho đến khi nó bị tiêu diệt hoàn toàn, chỉ còn lòng can đảm và dũng cảm ở lại. Khi đó, vị ấy có thể đi bất kỳ đâu, sống ở bất kỳ nơi nào và nằm xuống bất kỳ chỗ nào mà không sợ chết – đây cũng là một loại ô nhiễm nữa – và vị ấy sẽ thấy rõ ràng từ kinh nghiệm bản thân là Khổ hạnh này quan trọng và quý báu dường nào. Đó là lý do mà Đức Phật cho Khổ hạnh sống trong rừng là một pháp tu thường xuyên. Nhưng ngoài ra, sống trong rừng cũng có giá trị ở chỗ ta không bị xao lãng và dính mắc vào những việc mà ta có liên quan. Những việc thường làm tâm phiền muộn và chôn vùi nó đến mức tâm hoàn toàn chán nản chìm xuống, không còn cơ hội để hồi phục và trôi lên để có thể làm chủ chính mình dù chỉ là vài giây mỗi lần. Yêu thích ngắm nhìn khung cảnh thiên nhiên ở các nơi khác nhau trong

rừng nơi ta ở không phải là thứ làm phiền và gây khó chịu cho tâm khiến nó bối rối và lẩn lộn – như làm những việc khiến suy nghĩ và trí tưởng tượng của ta khởi sinh, chỉ chực rình để “ru ta ngủ” ngay khi ta bị bất kỳ một trong bao nhiêu thứ như thế xâm nhập vào. Càng bị những việc này xâm nhập vào bao nhiêu cả đêm lẫn ngày, mọi lúc, thì càng khó có thể nói được ta có thể chịu đựng chúng được bao lâu và bao nhiêu lần trước khi bất tỉnh⁷⁷ và sụp xuống, vì những chất độc khác nhau mà ta luôn luôn “hít” vào từ những thứ đó.

Những vị tỳ kheo nghĩ về các Khổ hạnh và kiểm tra để thấy mục đích đằng sau các hạnh đó, dù họ đạt được hiểu biết gì chẳng nữa, đều sẽ thấy giá trị của Khổ hạnh sống trong rừng, ở mức độ hiểu biết của họ. Vì Pháp Khổ hạnh này là một món đồ trang sức đẹp để luôn trang hoàng cho Giáo Pháp một cách tuyệt vời nhất; và những Phật tử giữ hạnh này mà không bỏ cuộc hay để nó suy giảm thì không có phiền muộn hay bị thiếu niềm vui. Khổ hạnh này cũng sẽ trang điểm cho những vị tỳ kheo tiếp tục trì giữ hạnh này, làm cho họ thành *Sobhana Sangha*⁷⁸ trong Pháp và Luật, không có lý do gì để có thể bị chỉ trích cả ở bên ngoài lẫn bên trong.

ĐẠI HỌC TỔNG HỢP RỪNG NÚI

Những nơi như rừng, núi, hang động, hốc đá cheo leo, bãi tha ma, rừng rậm và rừng núi hẻo lánh, nơi môi trường tự nhiên không bị xáo động vì cách xa làng mạc, là những nơi mang lại niệm, tuệ, hiểu biết và kỹ năng cho những vị tỳ kheo quan tâm tới Pháp với mục đích đạt được tự do giải thoát cho mình. Vị tỳ kheo như vậy không thích nơi giải trí, huyên náo, xôn xao liên quan tới bất cứ thứ gì. Chúng là chương ngại và kẻ thù kìm hãm sự tiến bộ của vị ấy để tiến tới giải thoát khỏi Đau khổ. Trong Phật Giáo, những nơi như vậy luôn được ưa chuộng ngay từ đầu, khi Đức Phật, người dẫn đường đầy dũng cảm không chùn bước khi phải đối mặt với cái chết. Ngài đã thực hành vì sự tiến

77. Bất tỉnh: thất niệm. Ở đây có nghĩa là vị tỳ kheo bị mất niệm và rơi vào tình trạng “mộng du” do mơ ngày và tưởng tượng.

78. *Sobhana Sangha*: Tăng đoàn tịnh hảo, *Sobhana* chỉ những trạng thái “đẹp” của tâm thức và đối lập với các trạng thái *akusala* (bất thiện) – ví dụ tham, sân và si.

bộ của chính mình ở những nơi như vậy trước khi hoàn toàn giác ngộ Pháp tối thượng, và từ đó truyền dạy cho những người đủ căn cơ. Tất cả các vị Thánh Tăng đã nghe Pháp và học về những nơi phù hợp với họ đều tảo đi các nơi để tu tập theo cách đó. Họ đi theo dấu chân của Đức Phật cho đến khi niệm, tuệ và sự thuần thực sinh khởi đủ khả năng đối phó với những mảnh khoe bên trong (của ô nhiễm) đã lừa họ và dẫn họ xuống địa ngục trong các kiếp dài ngắn từ quá khứ vô thủy. Rồi họ rũ bỏ được hoàn toàn tất cả những gì là uế nhiễm trong tâm. Họ làm được điều này ở trong cánh rừng này, hay trên ngọn núi kia, hay trong một cái hang vắng vẻ, hay dưới một hốc đá cheo leo ở huyện nọ, trong một bãi tha ma, một căn nhà bỏ hoang, hay dưới bóng một cội cây trong một huyện hẻo lánh trong cánh rừng này hay ngọn núi kia. Đó là những nơi mà Pháp được vun bồi trong tâm của những người tu tập, cho họ cái nguyên tắc gốc rễ vững chắc không lay chuyển được, và điều này còn tiếp tục cho đến tận ngày nay. *Nếu so sánh nơi này với các tổ chức hiện đại, thì cũng tương tự như những trường Đại học Tổng hợp lớn và nổi tiếng, nơi sinh viên có thể học để lấy bằng Cử nhân, Thạc sĩ và Tiến sĩ, hoặc bất kỳ những học vị nào khác nữa, sao cho những sinh viên học được tất cả những gì cần biết cho toàn bộ khóa học có thể trở về quê hương và giúp ích cho việc phát triển của đất nước và dân tộc mình.*

Dưới thời Đức Phật, và từ đó qua các thời đại cho đến tận ngày nay, tất cả những nơi kể trên đều được coi là quan trọng đối với các “sinh viên” thực hành Giáo Pháp ở các cấp độ phát triển khác nhau. Tại những nơi này, họ làm mọi việc với tối đa niệm và sức mạnh của mình trong từng giai đoạn kỹ năng khác nhau mà họ cần nhằm tới và đạt được trong một “trường đại học tổng hợp rừng núi” như vậy. Nói cách khác, họ đã đạt được các “bằng cấp” khác nhau cho đến khi đạt được bậc cao nhất. Những mức độ Pháp mà họ học và thực hành ở những nơi đó, mà chúng ta ví như một trường đại học tổng hợp, là mức độ Đạo và Quả của bậc Thánh Nhập Lưu, Đạo và Quả của bậc Thánh Nhất Lai, Đạo và Quả của bậc Thánh Bất Lai, và Đạo và Quả của bậc Thánh A-la-hán cùng lúc với việc chứng ngộ Niết-bàn. Ở giai đoạn cuối cùng này, người sinh viên trở thành một Bậc Hiền Trí vĩ đại vì bất kỳ ai đạt đến mức độ cuối cùng này đều là một “ruộng phước” hoàn hảo, cả cho chính mình và cho người khác, và không có cấp học nào cao hơn thế trong suốt cả Tam giới.

Do đó, nói như thế gian, cái vốn luôn đi đôi với Pháp, thì đồi núi, rừng rậm và những nơi như vậy đều có thể được gọi là Trường Đại học Tổng hợp của Bậc Hiền Trí Vĩ Đại, Đức Phật, người sáng lập ra tôn giáo này. Đức Phật đã quy định những nơi như vậy ngay từ ngày đầu khi Ngài mới bắt đầu xây dựng tôn giáo của chúng ta bằng lời giảng của mình. Ngài đã dạy cho các tỷ kheo và những người khác từ thời đó trở đi với một lời chỉ dẫn ngắn gọn như “*Rukkhamūla-senāsana*” (sống dưới cội cây). Sau đó, Ngài dần tăng số lượng các Khổ hạnh lên 13 hạnh trong đó có hạnh *Rukkhamūla-senāsana Dhutaṅga* (Khổ hạnh sống dưới cội cây).

Những “đại học tổng hợp” này là nơi chư Tăng dưới thời Đức Phật thích sống, để chân thành học và hành tới mức tối đa, cống hiến trọn vẹn, cho đến khi đạt được bậc thứ nhất, bậc thứ hai, bậc thứ ba và cuối cùng là bậc thứ tư, bằng Đại Hiền Trí. Khi đó, họ đem Pháp chân thật và tinh khiết tới các bạn đồng tu của mình và dạy họ thay cho Đức Phật, Vị Thầy Vĩ Đại, làm nhẹ bớt một phần gánh nặng cho Ngài. Nền Đạo Phật đã phát triển thịnh vượng và lan tỏa tới vô vàn người vì nó dựa vào “trường đại học tổng hợp” rừng núi và những nơi tương tự rất đáng ưa thích khác. Những nơi đó đã chứng tỏ là những nơi có giá trị nhất cho Vị Thầy Vĩ Đại và cả các vị “Thánh Tăng” đệ tử của Ngài, những người đã hoàn thành giai đoạn học tập cuối cùng. Các ngài đã trở thành các bậc “Đại Hiền Trí” mà thế gian đánh lễ như lý tưởng của mình, cả trong hành vi và những gì trong tâm. Qua một thời gian dài, cho đến chúng ta tại đây, bây giờ vẫn là như vậy. Chúng ta coi các vị Thầy ấy như tôn chỉ cho cuộc sống và tâm của ta, và tu tập theo gương các ngài, đủ để biết tầm quan trọng của việc làm người ở mức độ thường được chấp nhận một “người chân chính”.

Khi nghĩ về các Khổ hạnh và so sánh với việc cần dựng trường ở đâu, mở những khóa gì và dạy theo những chương trình nào tại các trường đại học tổng hợp trên thế gian, chúng ta có thể thấy một chỉ dẫn tốt đẹp trong việc thực hành 13 Khổ hạnh và duy trì 14 Phận sự về thân (*Khandha*) như đã dạy trong Đạo Phật. Những hạnh này chỉ rõ một địa điểm thích hợp để dựng “trường đại học tổng hợp” đó và những nguyên tắc cơ bản cho một Trường Đại học Tổng hợp Phật giáo như vậy. Do đó, một số các Khổ hạnh chỉ rõ loại địa điểm phù hợp với việc tu tập của họ, như huấn thị về việc “sống trong rừng”, “ở dưới tán một cái cây”, “sống ở nghĩa địa”, “thăm nghĩa địa”, “chấp nhận ở bất kỳ chỗ

nào mà người khác sắp đặt cho”, “sống ở ngoài trời không có mái che”, và sống ở bất kỳ chỗ nào phù hợp và thích đáng khác, như một cái hang, một hốc đá cheo leo, hay một căn nhà trống không ai ở.

Có thể thấy một số nguyên tắc của chương trình giảng dạy – là cách tu tập – ở một trường đại học tổng hợp như vậy thể hiện qua chư Tăng. Các sinh viên phải trì giữ các hạnh chỉ dùng vải từ nghĩa địa, chỉ mặc ba tấm vải làm y áo, chỉ sống nhờ thức ăn từ đi khát thực, chỉ ăn từ trong bình bát, chỉ ăn một bữa một ngày, không nhận thức ăn sau khi đi khát thực và không ngủ ở tư thế nằm trong một số đêm đã định. Ngoài ra, 40 *Kammaṭṭhāna* (Đề mục thiện)⁷⁹, nền tảng cho cách hành thiền, cũng trợ giúp cho chương trình giảng dạy các Khổ hạnh này.

Tóm lại, Đạo Phật là một tôn giáo hoàn hảo bao gồm nhiều nhánh kiến thức, hoạt động như một trường đại học tổng hợp từ khi Vị Thầy Vĩ Đại bắt đầu thuyết giảng Giáo Pháp cho thế gian. Nhiều nơi đã thành lập trường đại học tổng hợp này và có nhiều hình thức học cho các sinh viên lựa chọn, học và hành. Những nơi Đức Phật khuyến khích làm chi nhánh hàng đầu, quan trọng nhất và cao nhất là khu rừng, dưới cội cây, bãi tha ma, sống ở ngoài trời. Ngoài ra, có những nơi đặc biệt khác bao gồm hang động, hốc đá cheo leo, trên đỉnh núi hay sườn núi, thung lũng, bìa rừng hay triền núi, tất cả đều được coi là những nơi đặc biệt được Đức Phật khuyến khích như nhau. Nguyên tắc đào tạo được “trường đại học tổng hợp” này sử dụng trong các khóa của trường là dựa trên việc thực hành các Khổ hạnh, phải trì giữ những hạnh này mọi lúc và trong mọi hoàn cảnh – như đã mô tả ở đây. Nói cách khác, thực hành việc chỉ sử dụng vải bỏ đi thu lượm ngoài nghĩa địa, chỉ mặc ba tấm y, đi khát thực hàng ngày như là một hạnh, chỉ ăn trong bình bát, chỉ ăn một ngày một bữa, và có thêm 40 Đề mục thiện, ví dụ việc thực hành Niệm Hơi Thở (sẽ được thảo luận kỹ hơn ở sau), là những hình thức học tập sẽ không làm người tu thất vọng, vì chúng dẫn đến việc đạt được học vị bậc ba, bậc hai, bậc nhất và học vị

79. Danh sách của 40 Đề mục thiện, những hình thức hành thiền được khuyến nghị, có thể được tìm thấy ở bất kỳ sách Phật giáo phổ thông nào, phổ biến nhất là cuốn “*Visuddhimagga*” (Thanh Tịnh Đạo). Một cách ngắn gọn, 40 đề mục thiện bao gồm: i) 10 đề mục Kasina, ii) 10 đề mục thiện về “sự bất tịnh”, iii) 10 đề mục tùy niệm, iv) 4 đề mục *Brahmavihāra* (Tứ Vô Lượng Tâm), v) 4 *Arūpa jhāna* (4 tầng thiền vô sắc), vi) Quán chiếu sự nhơm gớm của thức ăn, vii) Quán về tứ đại (4 yếu tố).

Đại Hiền Trí. Đây là những danh hiệu dành cho kết quả học tập của các sinh viên có quan tâm và cam kết theo học tất cả các phần của khóa học cho mức trình độ bằng cấp mà họ bỏ công lao động ra để đạt được.

ĐỊA ĐIỂM ĐẶT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TỔNG HỢP NÀY RẤT RỘNG và không đông đúc, chật chội như những trường đại học tổng hợp mà “thế gian” tới học. Số lượng sinh viên có thể rất nhiều, bao gồm cả đàn ông và đàn bà, tỳ kheo và cư sĩ thuộc mọi quốc gia, chủng tộc và màu da, không kể giai cấp, tuổi tác hay trình độ học vấn. Trường mở cửa hoạt động và tiếp nhận sinh viên vào tất cả các mùa, tất cả các ngày trong tuần và vào mọi lúc, ngày hay đêm. Thực ra, trường luôn luôn mở cửa và vẫn duy trì như vậy từ khi trường được Đức Phật, vị “giáo sư” đầu tiên của trường, thành lập gần hai ngàn sáu trăm năm trước. Từ đầu, Ngài tiếp nhận sinh viên và dạy họ từ bậc cơ bản nhất đến bậc Tâm Đại Hiền Trí – hoàn toàn là Pháp.

Các sinh viên của Đức Phật có bốn loại, đó là: tỳ kheo, tỳ kheo ni, cận sự nam và cận sự nữ, nhưng bây giờ không còn tỳ kheo ni nữa, chúng ta có thể đưa sa-di vào thay chỗ của họ. Những sinh viên đầu tiên tốt nghiệp trường đại học tổng hợp này là *Pañcavaggiya* – năm vị đầu tiên, trong đó ngài Aññāṅkondañña là người đầu tiên. Nhóm thứ hai gồm Đại Đức Yasa Kulaputta và sáu mươi người bạn của mình. Nhóm thứ ba bao gồm ba anh em Jaṭila là những Thầy giáo, và tất cả học trò của họ, tất cả cộng lại là một ngàn lẻ ba vị tỳ kheo. Tất cả các thành viên của ba nhóm này đã kết thúc việc học và tu luyện theo các nguyên lý của khóa đào tạo (*vijjā*, trí tuệ) về tự do (*vimutti*) ở các nơi khác nhau trong “trường đại học tổng hợp” này, và họ đã trở thành các Bậc Đại Hiền Trí. Họ là “phó giáo sư” dưới Đức Phật, còn được gọi là các vị Thánh A-la-hán. Họ giúp dạy người khác, do đó, đỡ được một phần gánh nặng của việc giảng dạy và giảm gánh nặng cho Đức Phật. Phần thưởng là kết quả công việc mà các đệ tử của họ đạt được dù nhiều hay ít, và họ coi như vậy là đủ, vì họ có từ ái cho các đệ tử. Nếu tính giá trị mà họ thu được từ việc dạy dỗ theo cách của thế gian, thì mỗi người trong số họ đều nhận được 30 bát⁸⁰ thức ăn một tháng

80. Đây là chơi chữ. Từ tiếng Thái “cái bát” là baht – “baht” cũng là đơn vị tiền tệ của Thái. Do đó mỗi vị được 30 đồng baht mỗi tháng.

như nhau, từ Đức Phật xuống đến sa-di nhỏ nhất – đó là một ví dụ điển hình cho sự công bằng trong đối xử. Không dễ gì có thể tìm thấy một tình thương ngang với tình thương của các Bậc Hiền Trí Vĩ Đại như vậy, những người luôn có từ ái dành cho thế gian, không bao giờ phai nhạt.

Do vậy, Phật tử chúng ta có thể tự tin khẳng định rằng “trường đại học tổng hợp” này và các “khóa” hướng dẫn khác nhau của trường về Phật Giáo đã được Đức Phật thiết lập và gây dựng. Đó là nơi Ngài đã tự mình giảng dạy và hướng dẫn tất cả các bậc Thánh A-la-hán để rồi sau đó các ngài đi ra ngoài giảng dạy thay cho Đức Phật, đó là “trường đại học tổng hợp” xuất sắc nhất và giảng dạy tốt nhất trên thế gian này. Khắp cả vũ trụ không có sự giảng dạy nào khác có thể sánh được với sự giảng dạy đó. Kể cả các Thiên tử, chư Thiên, *Indra*, Phạm Thiên, Diêm vương, Dạ xoa, Long vương và chim thần Ca-lâu-la, tất cả đều đánh lễ và tôn kính Đức Thế Tôn và công nhận Ngài là Thầy Giáo cao thượng nhất và Bậc Hiền Trí vĩ đại nhất trong toàn trụ vũ – như bài kệ thường được tụng khi ca ngợi Đức Phật: “...*satthā Devamanussānam*...”⁸¹.

Thậm chí đối với Đức Phật, người sáng lập Phật Giáo, sự Giác ngộ của Ngài đã khởi sinh ở giữa “trường đại học tổng hợp” này, cũng như tất cả sự hiểu biết của Ngài về con đường để đạt đến giải thoát (*vijjā-vimutti*) đã được đề cập đến ở trên, cũng có được tại trường học này. Đó là lý do Ngài ca ngợi và tán dương đức hạnh của những “trường đại học trong rừng” trong tôn giáo của Ngài. Khi một người có phẩm giá xuất gia làm tỳ kheo, Đức Phật đã dạy người đó 5 Đề mục thiền và *Anusāsana* (những chỉ dẫn về cách sống), như sống ở dưới bóng một cái cây, để làm kim chỉ nam hướng dẫn cách tu tập nói chung và một vài điều họ cần làm. Đó cũng là những cách để phát quang bớt khu rừng rậm rạp, chằng chịt, bằng sự kiên trì – nói theo cách khác, các loại ô nhiễm khác nhau trong tâm đang bao vây tâm và làm cho tâm không thấy được đường dẫn đến Đạo, Quả và Niết-bàn – và làm sạch chỗ đó bằng vũ khí Pháp mà Đức Thế Tôn đã trao cho. Nhưng khi các sa-di thọ giới xuất gia, Ngài chỉ dạy họ 5 Đề mục thiền để chiến đấu chống lại các Ma vương xấu ác, để tiêu diệt chúng và dẹp sạch chúng khỏi tâm. Ngài không hướng dẫn họ liên quan tới việc sống trong rừng núi – có lẽ là vì họ còn quá nhỏ để thực hiện điều đó. Do đó, Ngài

81. Câu kệ này trong bài Kinh tụng hàng ngày vào buổi sáng bắt đầu bằng “*Iti pi so bhagavā araham sammāsambuddho*...”

không gửi họ ra tuyển đầu của mặt trận, là điều chưa cần thiết đối với họ. Dưới thời Đức Phật, số người chứng đắc bậc Thánh A-la-hán rất nhiều, gần như tất cả các vị đều Giác ngộ từ các trường học trong rừng mà chúng ta đã thảo luận.

Đức Phật và tất cả các vị Thánh tốt nghiệp Pháp từ rừng núi, nơi họ nhận được bằng Đại Hiền Trí. Các khóa đào tạo mà họ tốt nghiệp từ các “trường đại học tổng hợp” này liên quan đến giải thoát (*vimutti*), do đó, khi họ đi ra ngoài giảng dạy cho thế gian, thì đó là môn học họ hoàn toàn nắm chắc và họ có đầy đủ tự tin về môn học đó. Không gì bị chỉnh sửa, sai lầm hay mơ hồ trong đó, cả về các bậc cao thượng đã chứng đắc đầy đủ cũng như sự hiểu biết về môn học đó mà họ đã hoàn toàn thành thạo. Điều này rất khác với hiểu biết và các sinh viên ở mọi nơi trên thế giới này, nhưng “Trường đại học tổng hợp của chư Tăng” mà chúng tôi đã mô tả gặp khó khăn trong việc tìm sinh viên muốn học. Có thể là do trường đại học này trao cho từng sinh viên nhiều quyền để tự chăm sóc mình hơn là trao quyền cho người khác chăm sóc, hướng dẫn và điều khiển họ, như được làm trong các trường đại học tổng hợp ở thế gian. Nói cách khác, vào trường, ở lại và tu luyện ở bất cứ địa điểm hay chi nhánh nào của trường này là do sinh viên tự chọn và quyết định theo sở thích. Tương tự như vậy, trong số các môn học và các khóa đào tạo khác nhau có sẵn ở trường này, mỗi cá nhân đều có quyền lựa chọn những môn học hay khóa đào tạo mà họ thấy phù hợp với mình. Cả vị *Ācariya* và sinh viên đều được tự chọn, và nếu vị *Ācariya* của vị ấy – chính là vị ấy – nghiêm khắc và quyền biến trong việc rèn luyện học trò của mình – vì cả vị *Ācariya* và học trò đều là ở trong chính mỗi người – để rèn luyện mình một cách khéo léo, thì cả hai đều sẽ vững chắc tiến bộ hướng tới trạng thái tĩnh lặng và hạnh phúc. Khi đó, nếu vị ấy phải đi vào rừng đầy các loại thú hoang và hổ, vị ấy không sợ hãi và có thể thoải mái ở đó một cách bình tĩnh, vui thú một cách an lành và hạnh phúc với những âm thanh từ tất cả muôn thú, tạo nên một bản hòa tấu cho khu rừng bằng “nhạc” của chúng, mỗi con một vẻ, mà vị ấy có thể nghe bằng sự chú tâm sâu lắng. Điều này không làm ta mất đi sự phong phú, giàu có của ta như việc con người tạo nên âm nhạc thẩm thấu sâu sắc và lôi cuốn trái tim. Nếu tâm của ta vẫn còn hưng phấn, chỉ đợi để trôi lên và “thò đầu ra” để đón lấy một chút không khí trong lành, nó có thể bị cơn bão âm nhạc thổi bay và tung tóe khắp nơi một cách không kiểm soát được, đó là điều không thích đáng nhất. Điều

này cũng có thể làm hư ta và làm hỏng điều có giá trị với ta, dẫn đến mất kiểm chế và mất mát thật sự.

Ngược lại, âm nhạc của thú rừng là lời ru dịu dàng mà mỗi con thú hát vào giờ riêng của mình và âm thanh của nó cuốn hút ta một cách dễ chịu khi lắng nghe với sự đồng cảm lay động con tim. Nhưng bất kể nơi nào mà một vị Tỳ kheo Hành thiện tới ở thì tất cả các loại thú, loài hai chân, loài bốn chân, loài có cánh và không cánh thường tụ tập xung quanh, và vị ấy càng ở đó lâu thì dường như càng có nhiều thú đến. Có những lúc tiếng chúng gọi bạn ở xung quanh, bằng ngôn ngữ riêng của loài thú, vang dội khắp cả khu rừng; và điều này cũng giống những gì xảy ra với con người chúng ta. Tất cả các chúng sinh có tâm đều nghĩ về nhau một cách tự nhiên, nhưng thú không có khả năng nói tiếng người để cho chúng ta biết về chúng, mặc dù mỗi loài, cũng như con người, từ khi mới sinh ra cho đến khi lớn lên đều sẵn có ngôn ngữ riêng. Tiếng gọi của chúng và những âm thanh chúng trao đổi với nhau là cái mà các tỳ kheo gọi là âm nhạc, và âm nhạc ấy lúc nào cũng diễn ra. Buổi sáng một loài thú sẽ gọi nhau; buổi trưa một loài khác lại bắt đầu; rồi đến buổi chiều những loài khác nữa lại gọi nhau, và cứ thế tiếp diễn suốt ngày đêm. Cứ như là chúng làm việc theo ca, con này tiếp tục khi con khác nghỉ. Mặc dù trên thực tế chúng có lẽ giống gà mà con người nuôi quanh nhà chỉ gáy vào lúc tự nhiên đối với chúng. Nhưng trong rừng có nhiều loại thú, mỗi loại có một thời gian khác nhau để đi loanh quanh kiếm mồi và gọi nhau, kêu theo kiểu riêng, không bao giờ tắt cả đều yên lặng, kể cả ban đêm, khi các loài thú đi kiếm mồi, cũng nhiều như ban ngày. Do đó, chúng kêu và gọi nhau không ngưng suốt 24 giờ trong ngày.

SỐNG VÀ RÈN LUYỆN MÔN HỌC VỀ PHÁP theo đúng với đường lối và cách thức của Đức Phật tại các ngôi trường mà chúng tôi đã mô tả ở trên thì khó hơn rất nhiều so với việc học từ sách giáo khoa. Nhưng nếu ta có thể chịu đựng được khó khăn của cách học và rèn luyện này và nếu ta đạt được kết quả thì đó sẽ là kết quả tuyệt vời, ta sẽ có phước báu lớn và sẽ biết rõ ràng trong tâm giá trị của việc chiến đấu không mệt mỏi đến tận ngưỡng giới hạn trong sức chịu đựng của ta.

Ai không quyết tâm và dũng cảm như một chiến binh thực thụ khó có thể ở lại đó được. Vì lúc nào cũng giống như đang ở trại cải tạo – mặc dù không có ai ở đó bắt buộc hay dọa nạt ta – mà chỉ vì lòng tự nguyện nảy sinh từ việc mong ước cái ta sẽ trở thành trong tương lai buộc ta phải tiếp tục từ trong tâm.

Khi đã rèn luyện được mình trong Giáo Pháp của Đức Phật theo cách nói trên cho đến khi thấy được sức mạnh đẩy kinh ngạc của những hoàn cảnh vất vả và khó nhọc theo từng kiểu một, thì ta sẽ có thể nhận thức được đầy đủ Đức Phật và các vị Thánh Tăng đệ tử của Ngài tài giỏi và dũng cảm dường nào, và ta sẽ nhận ra trong dòng tu của các ngài thật sự đều là những chiến binh thao lược ra sao.

Công việc loại trừ hoàn toàn mọi hồ nghi và không chắc chắn theo cách biết và thấy một cách khá rõ ràng cho chính ta. Nghĩa là người khác có nỗi sợ, nhưng nếu chưa trải qua nỗi sợ kiểu đó, ta sẽ không hiểu được nó có gì đặc biệt làm người ta phải nghĩ nhiều về nó thế. Người khác phải chịu khổ, nhưng nếu chưa chịu khổ đến mức đó, ta sẽ không hiểu được nó có gì đặc biệt làm người ta phải nghĩ thế. Để phát triển mình, những người khác tinh tấn tự kỷ luật mình theo nhiều cách và gặp rất nhiều đau khổ, khó nhọc, nhưng nếu chưa tự mình chịu kỷ luật và chịu khổ loại đó thì ta không thể hiểu được nó có gì đặc biệt làm ta phải nghĩ. Có đau khổ và giày vò vì những nguyên nhân khác nhau phát sinh trong quá trình gắng sức rèn luyện của người khác, nhưng nếu ta chưa tự mình trải qua những việc ấy, ta sẽ không thể hiểu được là nó có gì đặc biệt làm ta phải suy nghĩ. Và cũng như vậy đối với hạnh phúc, là kết quả ít nhiều có được từ việc rèn luyện và kỷ luật của người khác, nhưng nếu chưa trải qua điều đó thì ta chưa thể hiểu được nó có gì đặc biệt làm ta phải suy nghĩ và thắc mắc rất nhiều. Thậm chí nếu ta tin rằng những điều như vậy có thể đúng như người ta mô tả, nó vẫn không chạm tới được tâm. Nhưng khi thời điểm đến thì ta sẽ thực sự trải nghiệm được những điều đó, cả nguyên nhân – nghĩa là sự rèn luyện và tự kỷ luật ta theo nhiều cách khác nhau và chấp nhận nhiều loại đau khổ và bất tiện trước đó; và kết quả – nghĩa là hạnh phúc trong tâm bắt nguồn từ các hình thức rèn luyện khác nhau, từ mức độ thấp nhất tới mức độ cao nhất, rồi ta sẽ tự thấy rằng đó là cái gì đó đặc biệt làm ta nghĩ rất nhiều về nó. Thực ra, có thể nói rằng nó khiến ta hoàn toàn thấu triệt trong tâm sự độc hại của tình trạng đau khổ là như thế nào. Rồi ta sẽ thấy hoàn

toàn rõ ràng giá trị của những nhân mà ta đã tạo, và đủ mọi loại hồ nghi sẽ tan biến mà không cần phải đi hỏi bất kỳ ai nữa. Vì câu trả lời đã trở nên rõ ràng với chính ta, cả về thiện, ác, hạnh phúc và khổ đau, rằng tất cả những cái đó khởi sinh từ chính một mình ta.

Đức Phật, người có từ ái mang lại phúc lành lớn nhất cho thế gian, muốn con người và các chúng sinh khác cần tự thực hành, tự nhận ra hay tự trải nghiệm được mọi thứ. Ngài không muốn họ chấp nhận lời nói của Ngài theo cách của người đưa tin nóng hổi chỉ để nghe suông, cho dù đó là điều chân thật. Do đó, việc thực hành Pháp ở mỗi cấp độ phù hợp với từng người phải là việc biết và thấy, và Ngài muốn điều này phải được từng người tự trải nghiệm trong chính tâm mình. Điều này tốt hơn rất nhiều so với việc nghe và thu nhận kiến thức từ người khác mà ta thực ra chưa gặp và tự đạt được. Mục đích của Đức Phật cho từng người tự thực hành, tự biết, và tự thấy là để nó có thể thực sự là tài sản thuộc sở hữu của chính người đó. Rồi không ai, dù bạo gan hay táo tợn tới mức nào, có thể lấy nó khỏi người ấy, hay làm người ấy mất đi bất kỳ phần nào của nó được.

Chủ ý của Đức Phật là người tu hành phải tự mình vào rừng. Thậm chí nếu vị ấy gặp phải thú rừng hoang dã, như hổ chẳng hạn, vị ấy nên gặp một mình; và khi gặp hổ, vị ấy cần tự biết mình sợ nhiều, ít thế nào. Để vượt qua và chữa trị sợ hãi theo nhiều cách khác nhau, phương pháp vị ấy cần dùng phải là phương pháp riêng của vị ấy rút ra từ sự khéo léo về niệm và tuệ của riêng mình. Tâm mà vị ấy rèn luyện và kỷ luật để đối phó với những trường hợp như vậy phải là tâm của vị ấy; và sự thoải mái của thân và sự an bình trong tâm mà vị ấy có được từ việc rèn luyện và kỷ luật phải là giá trị ở trong tâm của chính vị ấy. Điều này tốt hơn rất nhiều so với việc có được những tin tức tốt lành về giá trị của ai đó khác. Chính tâm là thứ có thể thể nhập vào các tầng Đạo và Quả nhờ vào việc rèn luyện và kỷ luật này; do đó hãy để chính tâm mình vượt qua. Để giải thoát được khỏi đau khổ trong tâm, hãy để tâm của chính mình đạt được giải thoát, chứ không phải là nghe về việc ai đó giải thoát nhờ nỗ lực của bản thân họ. Thật đúng, tôn giáo của chúng ta là kho báu đặc biệt cho những ai quan tâm đến việc phát triển và bảo vệ nó. Thường thường, tôn giáo này là kho báu chung cho tất cả những ai quan tâm đến việc thực hành và chăm chút nó, nhưng khi đó nó lại trở thành kho báu to lớn của bản thân nhờ sự phát

triển đầy đủ chính trong tâm mình. Chúng ta có thể nói một người như vậy là tài giỏi và thông minh, dùng niệm và tuệ của mình dẫn mình vượt qua thế gian và luân hồi và đạt tới Niết-bàn, do đó, phù hợp với ý định của Vị Thầy Vĩ Đại, người đã thiết lập nên tôn giáo này, người đã dạy đệ tử của mình bằng tuệ giác và khả năng tuyệt vời với mục đích là những ai đến sống dưới bóng mát của sự hoàn hảo tối thượng của Ngài sẽ đạt được sự khéo léo và thông minh để thể nhập Đạo và Quả, trở thành một vị Thánh (*Ariya Puggala*) ở cấp cao nhất một cách an toàn nhất, sau khi đã loại bỏ hết những thứ xấu ác, thấp hèn đã từng là kẻ thù của họ qua vô lượng kiếp.

Khi đã đạt được trình độ Đại Hiện Trí trong việc học và có được trí tuệ tuyệt vời là họ đã hoàn thành quá trình học tập và rèn luyện trong Trường Đại học Tổng hợp chư Tăng của Đạo Phật với đầy đủ niềm vinh dự, và không cần phải đi đâu để học gì nữa trong cả quãng đời còn lại. Điều này được gọi là việc học hoàn hảo và đầy đủ của “*Brahmacariyā*”⁸², và nó không nằm ngoài những thứ mà Đức Phật và tất cả các bậc Thánh Tăng đã học đến đầy đủ trong tâm họ. Họ không học gì ở đâu khác ngoài tâm, vì chính tâm bị lừa gạt dẫn ta đi trong sinh tử. Do đó, khi việc học tập được hoàn tất trong tâm, tất cả mọi việc, mọi loại đều kết thúc.

MỤC ĐÍCH VÀ ĐỊA ĐIỂM TU TẬP

Các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh thuộc dòng của ngài Ajaan Mun cố gắng học về và xung quanh “thành phố thân” và “thành phố tâm”, nguồn gốc chính của Tam giới (*Ti-bhava*). Dù họ có thể đi và sống trong rừng núi, hang động, dưới những hốc đá cheo leo hoặc bất kỳ đâu khác nữa, điểm quan trọng nhất cần nhận ra là họ làm điều đó để học chủ yếu về tâm. Thậm chí cả thời nay (1970), cũng có thể thấy rất nhiều các vị Tỳ kheo Hành thiện thuộc dòng của ngài Ajaan Mun nhập hạ trong rừng núi, làm theo tấm gương của ngài, và họ làm vậy chính là vì tâm. Việc rèn luyện và kỷ luật theo các kiểu khác nhau sao cho phù hợp với xu hướng tính cách, mức độ niệm, tuệ và khả năng của

82. Sống theo cách *Brahma*: nói đến cuộc sống và sự rèn luyện của vị tỳ kheo thực hành từ khi xuất gia đến tận cuối. Đời sống Phạm hạnh.

họ được thực hiện chủ yếu để biết được điểm cuối cùng, tức là tâm – chỉ có tâm mới là vấn đề.

Một vị tỳ kheo thật sự quyết tâm để đạt được giải thoát sẽ khá giống một người chết mà không thu xếp gì cho đám ma của mình, như vậy người khác có thể hỏa thiêu hay giữ xác. Khi đến thời khắc của mình thì ở đâu cũng được mà không phải lo lắng về điều đó – và nơi vị ấy chết trở thành nghĩa địa. Khi các uẩn của vị ấy vẫn còn tụ với nhau và sống thì vị ấy sẽ tiếp tục ở bất kỳ nơi nào phù hợp cho việc chiến đấu và tự phát triển mình trong Pháp, và ở đó, vị ấy sẽ chiến đấu mọi lúc mà không giải đãi hay dừng lại. Khi ngồi, vị ấy chiến đấu, khi đứng, đi hay nằm, vị ấy chiến đấu, và vị ấy chỉ ngừng duy nhất lúc ngủ. Nếu không làm như vậy thì sẽ không bao giờ có thể đuổi kịp dấu vết của ô nhiễm và tham ái vốn có nhiều mảnh lối để dẫn dắt chúng sinh đến cái chết và lang thang luân quần khắp các thế giới trong luân hồi, nhanh và mạnh hơn cả gió trong những cơn bão khủng khiếp nhất. Thậm chí chỉ trong tích tắc, chúng có thể kéo vị ấy đi khắp các cõi trong Tam giới mà vị ấy không thể chạy theo và bắt kịp được chúng, và chúng mang đau khổ lại cho chủ của chúng, là người ngu ngốc và thiếu trí tuệ hơn chúng. Do đó, vị ấy phải trải nghiệm đau khổ sắc, nóng và bị đau đốn giày vò, vì không đau khổ nào sánh được “vị” của đau khổ do các ô nhiễm khác nhau mang lại, đè nặng lên tâm.

Do đó, người thấy được rõ ràng trong tâm là những ô nhiễm này tai hại thế nào thì đều chiến đấu để rũ bỏ chúng vào mọi lúc – từng giây, từng khắc – và vị ấy không có lúc nào, dù là buổi sáng, buổi chiều hay buổi tối để nghỉ ngơi, thư giãn và bình tĩnh để cho ô nhiễm và tham ái tràn lan khắp mình và làm hại mình thêm nữa. Không cách này thì cách khác, vị ấy sẽ tới được “bờ bên kia”, nơi an toàn và tự do thoát khỏi mọi đau khổ. Dù khó khăn gian khổ thế nào thì vị ấy cũng sẽ chịu đựng nhờ vào suy nghĩ rằng nếu không thì sẽ phải cuốn vào vô vàn lần sinh và các kiếp sống khác nhau vì sức mạnh của vô minh và tham ái, có nghĩa là đau khổ, luôn lên vào mọi thứ trong mọi kiếp sống. Vị ấy phải gấp rút tự cứu mình để thoát khỏi và hoàn toàn vượt qua chúng ngay trong kiếp sống này, khi còn có khả năng, và cần tự cứu mình. Vì rõ ràng là trong kiếp sống này, vị ấy là một con người bình thường và đầy đủ, người cũng có địa vị được xuất gia làm tỳ kheo, người thực sự có thể loại bỏ mọi ô nhiễm trong tâm mình bằng bất kỳ cách nào phù hợp. Khó có thể nghĩ kiếp nào trong

tương lai mà lại có được những điều kiện thuận lợi như đang có đây trong hiện tại. Bất kỳ việc gì nữa cần hoàn tất để với tới và đạt được cái mà con người đáng phải tiến tới và đạt được, công việc đó là điều vị ấy đang làm hiện nay, và cần hoàn thành khi đang còn sống trong những uẩn này. Vị ấy không được uể oải và chậm chạp, không được lãng phí thời gian, vì khi điều tệ hại, tức là cái chết và là cái có quyền uy, chạm tới vị ấy thì vị ấy sẽ thấy khó khăn và sẽ mất tất cả những gì đáng ra đã đạt được và có được khi thời điểm đó tới.

Đó là một vài cách những vị tỳ kheo ấy tự thức tỉnh và động viên mình gấp rút tăng cường tinh tấn tại những địa điểm và vào những hoàn cảnh khác nhau, sao cho họ không tự mãn nguyện và hài lòng. Những ai ở trong các giai đoạn phát triển định thì có thể làm công việc đó gấp rút sao cho định mạnh hơn nhiều, và khi họ quay vào thẩm sát một cách có trí tuệ, nó sẽ mạnh và nhanh như họ muốn. Còn những ai đang bắt đầu các giai đoạn phát triển tuệ, hoặc người đang làm việc của tuệ giác rồi thì thẩm sát gấp rút hơn cho đến khi họ biết rõ ràng và thấy được thật sự các yếu tố (*dhātu*), uẩn, các xứ và các loại ô nhiễm đa dạng thâm nhập vào các vật là có quan hệ mật thiết với các hoạt động của thân và tâm. Điều này giúp họ tách được ô nhiễm từng cái một, vững vàng, vào mọi lúc khi họ có đầy nhiệt huyết và tinh thần chiến đấu, sống nương nhờ nơi đồi núi và rừng rậm, những nơi này là chiến trường và môi trường thuận lợi giúp họ chiến thắng khi vật lộn và chiến đấu để nghiền nát tất cả các ô nhiễm. Sau đó, nhờ vào sức mạnh của niệm, tuệ, tín và tấn trong mình, họ đập tan được rất nhiều ô nhiễm mỗi ngày – những ô nhiễm đã hình thành và tập trung “quân đội” và vũ trang của chúng ở bên trong họ.

Một số các vị tỳ kheo này chiến thắng những cuộc chiến này theo từng giai đoạn một và rời trường đại học tổng hợp rừng rậm, đồi núi và hang động, những hốc đá cheo leo hay bãi tha ma. Thỉnh thoảng, khi họ chiến thắng trong cuộc chiến và rời đi hoàn toàn mãn nguyện, hoàn hảo, tươi cười và rạng rỡ, với tâm hoàn toàn tinh khiết như mặt trăng trong ngày rằm, họ gặp các huynh đệ của mình và thảo luận về kết quả mà họ đã đạt được từ việc tu Đạo. Họ kể cho nhau nghe về những việc đã xảy ra. Và được nghe những điều đó là điều tuyệt vời nhất. Không đâu ta có thể nghe điều gì sánh được với điều đó từ bất kỳ buổi tụ họp nào của con người. Vì ở những nhóm như vậy, ta sẽ nghe được Pháp tinh khiết, tươi mới và trực tiếp – như thể nghe một nhóm các vị Thánh

A-la-hán vào thời Đức Phật kể cho nhau nghe về Đạo, Quả và Niết-bàn mà họ đã đạt được. Ngày nay, thực là hiếm mới có thể nghe được một cuộc thảo luận như vậy, nhưng vẫn còn vài tỳ kheo có thể nói và đủ thông thạo trong hiểu biết về các Pháp này để có thể trao đổi với nhau và họ là những người đáng tôn kính nhất trong số các tỳ kheo tu Đạo thời nay. Pháp của các vị tỳ kheo này là nguồn cổ vũ mạnh mẽ cho những người đang tu tập khác, làm cho niềm tin của họ vừa vững chắc vừa mạnh mẽ để họ có sức mạnh về thân và tâm nhằm tiêu diệt ô nhiễm của riêng mình, tích cực và mãnh liệt mà không yếu đuối theo kiểu làm cho họ nhụt bớt nỗ lực và nhiệt huyết. Họ làm điều này bằng cách tuân theo các cách tu tập mà ngài Ajaan Mun đã khéo léo truyền lại cho chúng ta khi ngài còn sống. Những nơi như rừng và núi, do vậy, là nơi các vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh theo dòng của ngài Ajaan Mun luôn thích đi du phương để tu tập từ đó tới giờ.

NGÀY NAY, CÓ NHIỀU VỊ TỖ KHEO KHỔ HẠNH nhập hạ trong rừng núi đúng như cách ngài Ajaan Mun dạy khi còn tại tiền. Nói chung, các vị tỳ kheo này là những đệ tử có Thầy là đệ tử trực tiếp của ngài Ajaan Mun, sống ở các nơi khác nhau, và các vị ấy hướng dẫn cách tu tập cho các tỳ kheo này. Một số địa điểm các vị Tỳ kheo Hành thiền theo dòng này nhập hạ là ở tỉnh Nong Khai, huyện Tha Bo, Si Chiang Mai, Phon Phisai, Bung Kan, phần lớn được núi rừng bao phủ. Đó là loại địa điểm mà các Tỳ kheo Hành thiền thích sống để tu tập, chứ họ không thích đi tới chỗ không có rừng rậm và có ít núi đồi. Nói chung, họ chỉ đi qua những nơi ít rừng rậm và đồi núi, hoặc nhiều nhất là thỉnh thoảng ở đó tạm thời theo lời mời của dân làng để giúp đỡ họ. Những nơi khác họ thích ở là huyện Kamchai tỉnh Nakhon Phanom là nơi tiếp giáp với huyện Leung Nokta, tỉnh Ubon nơi có rất nhiều rừng núi. Tại huyện Si Songkham nơi có rừng khá tốt và tại huyện Ban Phaeng và Mukdahan nơi có nhiều đồi núi và rừng, các tỳ kheo thích đến ở đó cho đến tận ngày nay. Tại tỉnh Sakon Nakhon họ thích ở tại huyện Sawang Daen Din và Panna Nikhom, nơi có rừng núi ở phía nam của huyện. Ở tỉnh Udon, tại huyện Ban Phu, Nong Bua Lam Phu, Na Klang, Nong Han và Meung có rất nhiều rừng núi, cũng như vậy ở tỉnh Loei tại huyện Wang Saphung và huyện Meung. Các Tỳ kheo

Hành thiền thích ở tại các tỉnh và huyện này nhiều hơn các nơi khác ở đồng bắc Thái Lan⁸³.

Vẫn còn nhiều người quan tâm tới tu tập, toàn tâm toàn ý cho việc chứng đắc được Pháp và hiểu biết. Đôi khi có những buổi lễ đặc biệt như lễ tang và hỏa thiêu của một vị *Ācariya* mà họ tin tưởng và kính thành, các tỳ kheo và sa-di tụ họp lại, ví dụ như lễ tang và hỏa thiêu của ngài Ajaan Brom tại làng Dong Yen ở huyện Nong Han, tỉnh Udon. Họ thích tới những lễ đó vì họ trông chờ sẽ được nghe Pháp từ tất cả các vị *Ācariya* mà họ tôn kính cũng đến buổi lễ này. Lúc đó, những ai có vấn đề trong tâm liên quan tới việc hành thiền sẽ có cơ hội được nói chuyện và học hỏi các vị *Ācariya*. Ngay khi buổi lễ kết thúc thì họ cũng rời đi và trở về những nơi rừng núi khác nhau, nơi họ đã và đang sống và tu tập.

Có nhiều vị Tỳ kheo Hành thiền tụ họp là một cảnh đầy ấn tượng. Ta cũng thấy thương cảm các vị sa-di nhỏ tuổi đến cùng các vị *Ācariya* của mình, và họ cũng đáng yêu hơn là gậy ấn tượng. Chúng ta có thể biết được một chút tâm của một số tỳ kheo mạnh mẽ thế nào khi họ đến vào những dịp như thế này và chúng ta có cơ hội nói chuyện về việc hành thiền phát triển tâm (*citta bhāvanā*). Cũng có thể làm điều đó khi các ngài tới thăm riêng chúng ta vào những lúc khác, và khi chúng ta gặp các ngài vào những dịp khác nhau. Vì, nói chung, khi các vị Tỳ kheo Hành thiền gặp nhau thì họ gần như không nói về chuyện gì ngoài Pháp trong tâm. Thậm chí khi họ nói chuyện rất lâu, cũng chỉ là về Pháp trong tâm mà không đề cập tới bất kỳ chủ đề nào khác trong cuộc trò chuyện. Sau khi gặp các ngài xong, ta cảm thấy kính trọng và tin tưởng, và đồng cảm với từng vị một về những gì các vị đang cố đạt được. Điều đó làm chúng ta cảm thấy chắc chắn và mãn nguyện rằng nếu vẫn còn những người quan tâm tới việc thực hành Pháp bằng nỗ lực chiến đấu như những vị tỳ kheo mà chúng ta đã biết tới này, họ sẽ thu được kết quả từ việc họ đang làm, sao cho cả họ và những người khác sẽ thấy hạnh phúc và hài lòng rằng Giáo Pháp có thể luôn được trao truyền tới tương lai, và sẽ chắc chắn không bị hoại diệt và không thể không có quả được. Như trong câu nói về Pháp:

83. Rất tiếc là bây giờ rừng ở hầu hết những nơi này thực tế đã biến mất (2005).

“Ta đã thấy, Ānanda, nếu vẫn còn người thực hành Pháp theo cách phù hợp với Pháp thì thế gian này sẽ không bao giờ thiếu vắng các bậc A-la-hán.”.

Trong câu nói trên của Đức Phật, làm thế nào để một người “thực hành theo cách phù hợp với Pháp?” Khi ta đánh giá ý nghĩa căn bản của câu này, nó nghĩa là “bất kỳ cái gì phù hợp với chính ta”. “Sự phù hợp của Pháp” có nghĩa là thuận với lý lẽ trong Giáo Pháp mà chính Đức Phật đã thuyết giảng, được gọi là “*Svākkhāta-Dhamma*” – “Pháp được khéo giảng” – Pháp không có khiếm khuyết ở đâu theo bất kỳ cách nào. Nếu nghĩ đến Pháp như một con đường hay cách thức thì đó là con đường đi thẳng tới đích đã định mà không bị rẽ thành nhiều đường ngang dọc làm lạc hướng người đi trên đường đó. Hoặc nếu so sánh với thức ăn, đó là thức ăn phong phú và hoàn hảo, trực tiếp từ đầu bếp điều luyện nhất với đầy đủ các hương vị tự nhiên, không cay quá hay mặn quá và hợp với khẩu vị của bất kỳ ai ăn món đó, không có ngoại lệ. Hay lại so sánh nó với một bộ quần áo may đo cho vừa người, không chật quá hay rộng quá, mà lại vừa vặn cho tất cả mọi người. Không phải giống như những quần áo may chật quá, không thể phù hợp cho cả đàn ông lẫn đàn bà. Nhìn chúng nhiều rất là khó chịu và chướng mắt với cảm nhận của ta. Đến mức nếu ta có than vãn suốt ba tháng rồi thì cũng không thể quên chúng được, vì chúng quá kỳ dị và quá xa khỏi các cõi người và cả cõi chư Thiên. Do đó, sự phù hợp của Pháp trong mọi phần và khía cạnh phải được đánh giá xem nó có dẫn tới Đạo, Quả và Niết-bàn không. Riêng điều này và không gì khác có thể được gọi là “Pháp thích hợp” – nói cách khác, chỉ thích hợp cho Đạo và Quả mà thôi, đó là tất cả.

Khi tôi viết ở trên: “...người thực hành Pháp theo cách phù hợp với Pháp...”, có nghĩa là thực hành theo những cách của Pháp được gọi là: *Supaṭipatti*, *Ujupaṭipatti*, *Nāyapaṭipatti* và *Sāmicipaṭipatti*. “Phù hợp” nghĩa là không đi chệch ra khỏi cách của Pháp, không thừa mà cũng không thiếu Pháp, và không sửa đổi hay che mờ Pháp theo ý thích của ta, như thế ta chính là Vị Thầy vĩ đại của toàn bộ Pháp. Đó là những điều có nghĩa “thực hành Pháp theo cách phù hợp với Pháp”. Nên nếu ta thực hành theo cách *Supaṭipatti*, *Ujupaṭipatti*, *Nāyapaṭipatti* và *Sāmicipaṭipatti* nghĩa là ta đang thực hành Pháp theo cách thực sự phù hợp với Pháp, và kết quả có được từ đó sẽ là những điều ta đã luôn

ngóng trông, và chúng thường tới trên Đạo này. Không nhất thiết chỉ trong quang đời của Đức Phật, hay trong thời gian hay thời đại cụ thể nào thì những kết quả này mới khởi sinh, vì nó phụ thuộc chính vào sự tu tập, và điều này quan trọng hơn nhiều những điều khác. Giống như đi theo một con đường đúng và bằng phẳng dẫn thẳng tới đích đã định. Dù đi vào ban ngày hay ban đêm, trong mùa khô hay mùa mưa, miễn là không rẽ chệch khỏi con đường đúng này thì ta chắc chắn sẽ tới được đích như tất cả những người khác. Do đó, quan trọng là phải đi trên con đường đúng, cả trong thế gian lẫn trong Pháp. Vì “Pháp phù hợp” mà chúng ta đang nói tới là Pháp *akālika* (phi thời gian), luôn có mục đích thẳng tới Đạo, Quả và Niết-bàn, không có thời gian hay nơi chốn nào thuận lợi hơn thời gian hay nơi chốn khác. Điều thuận lợi là thực hành Pháp một cách đúng đắn, và điều này quan trọng hơn bất kỳ điều gì khác.

Nếu ta không thực hành Pháp một cách đúng đắn thì vào năm nào hay thời đại nào cũng không khác gì hết, không có hy vọng đạt được kết quả mà ta đáng đạt được, vì điều đó mâu thuẫn với nguyên tắc “thực hành Pháp theo cách phù hợp với Pháp”. Những cách thực hành sai lầm này không tuân theo nguyên tắc “...phù hợp với Pháp”, và chúng có lẽ là kẻ thù của ta và cả Pháp nữa. Pháp đã được Đức Phật dạy phù hợp với tất cả các tình trạng và hoàn cảnh ở mọi nơi và không đối nghịch với bất kỳ cái gì trong thế gian⁸⁴ và do đó, nó được gọi là “khéo dạy”. Vì vậy, người nóng lòng muốn đạt được nơi nương nhờ tốt đẹp từ kết quả hành động của họ nên xem xét cái gì là nguyên nhân cho những cái họ đang làm và họ có tuân theo nguyên tắc của cái gọi là “...phù hợp với Pháp” hay không. Nếu không tuân theo như vậy có nghĩa là ta đã đi chệch hướng, là ta chắc chắn đi ngược lại với Pháp và Đạo, Quả và Niết-bàn.

Hy vọng bạn đọc sẽ thứ lỗi cho tôi vì luôn đi lạc khỏi chủ đề chính. Ngay khi rời khỏi chủ đề đang viết, tôi bị đưa đi rất xa cho đến khi có niệm trở lại thì lúc đó tôi đã đi khắp nơi rồi. Thế nên bây giờ tôi sẽ quay trở lại và nói thêm đôi chút về Tỳ kheo Khổ hạnh.

Có nhiều Tỳ kheo Hành thiền theo dòng ngài Ajaan Mun hiện vẫn đang còn sống, mặc dù các vị ấy hiếm khi ra khỏi rừng núi. Do đó, người sống ở thành thị, hay ở Bangkok ít có dịp biết các vị ấy sống như thế nào hay ở đâu, ở

84. Mục đích của Pháp là để từng cá nhân đạt được Niết-bàn. Mục đích này không phải là để cố sửa chữa hay làm cho thế gian này hoàn hảo, vì đó sẽ là một cố gắng vô ích.

tỉnh nào, do đó, nhân dịp này chúng tôi chia sẻ cho mọi người biết một số tỉnh và địa danh nơi các ngài đang trú. Họ không thích ở những nơi đông dân ở các tỉnh này mà thích sống ở xa, nơi có nhiều rừng núi, bình yên và tĩnh lặng. Những nơi đó nằm xa các cơ quan hành chính của mỗi tỉnh và huyện, và một số nơi không thể tới bằng ô tô, còn những nơi khác thì ô tô khó khăn lắm mới tới được vì phải gồng mình qua những nơi bùn lầy trong rừng mà vào mùa mưa thì không thể nào qua được.

Bình thường, khi các vị Tỳ kheo Hành thiện đi đâu đó, các vị ấy thích đi kiểu Khổ hạnh, có nghĩa là luôn đi bộ. Đi bộ leo lên một ngọn đồi, trèo lên một ngọn núi, tìm một nơi phù hợp với tính khí của họ để ở và hành thiện. Họ ít quan tâm tới việc rời một chỗ như vậy để đi vào làng và thị trấn, vì họ thực hành một cách thâm lặng mà người khác không biết. Nhưng những vị cùng là Tỳ kheo Hành thiện thì đều biết nhau rất rõ cả bên trong lẫn bên ngoài. Do đó, họ biết các vị khác đang ở đâu, huyện nào thuộc tỉnh nào, và có bao nhiêu vị tỳ kheo và sa-di đang ở cùng. Họ biết những điều đó rất rõ ràng, vì họ thường liên hệ với nhau. Đặc biệt là họ có niềm tin và sự kính trọng với các vị Ācariya cao hạ, và các vị Tỳ kheo Hành thiện rất thích thăm viếng, đánh lễ các vị ấy, được rèn luyện Giáo Pháp và ý nghĩa của Pháp với các vị ấy, và luôn luôn lúc nào cũng có một số người đến ở với các vị ấy. Ngay khi một người đi, người khác đến thay thế, lúc nào cũng có người đi và đến, cả trong mùa khô lẫn mùa mưa, chỉ trừ ba tháng nhập hạ, khi những người ở xa khó có thể đến được thì họ phải tạm thời ngưng thăm viếng nhau. Đối với những người sống đủ gần để thăm nhau, họ vẫn có thể thăm các vị Ācariya và bạn bè của mình khá thường xuyên. Họ đi thăm các vị Ācariya để học về Giáo Pháp với thái độ tin tưởng và kính trọng đối với người đã có được phẩm chất của Pháp. Nhu cầu thăm viếng, đánh lễ, và nghe các hình thức giảng dạy khác nhau của các vị Ācariya, vào bất cứ lúc nào thích hợp, được coi là một truyền thống *Kammattṭhāna* có từ ban đầu. Do đó, mỗi người trong số họ biết được những người kia đang ở đâu và di chuyển như thế nào.

Trong số những vị có cấp độ tâm và Pháp rất cao vẫn còn rất nhiều vị hiện đang còn sống. Nhưng nói chung, các vị ấy thường không mang “sự giàu có về Pháp” của họ ra và tiêu hết đi một cách phung phí, vì họ hành động khá giống một người giàu có mà không thích phô trương. Của cải của họ, họ có và sử

dụng theo cách giống như những người khác và họ không phô trương hay tỏ ra quan trọng, gây huyên náo. Đó là cách ứng xử của các vị tỳ kheo thực lòng theo Pháp, và từng người trong số họ sống tĩnh lặng theo cách riêng của mình, phù hợp với tính cách của người sống theo Pháp, và các vị ấy không thích nói chuyện phiếm và khoác lác, theo cách của người đời.

Các vị *Kammaṭṭhāna Bhikkhu* (Tỳ kheo Hành thiện) theo dòng này (từ ngài Ajaan Mun) có bản tính trầm lặng và họ thích sự yên tĩnh trong các phạm vi của tai, mắt, miệng và lưỡi, và tâm. Nếu họ ở giữa những người không thực sự giống cách của họ thì ít khi họ nói về Pháp mà họ có trong mình. Do đó, khi họ nghe thấy bất cứ ai nói hơi khoác lác mà không có lý do chính đáng, theo cách của người thích phô trương, thường họ thấy chóng mặt và cảm thấy buồn nôn. Đó là bản tính của Tỳ kheo Hành thiện dòng này, những người thích khiêm tốn và không tự phụ trong lời nói và không khoác lác. Vì họ không giỏi hay quen với những hình thức xã hội luôn có vẻ khoe khoang và khoác lác. Trong vấn đề này, họ thường chấp nhận những hình thức ứng xử do các *Ācariya* của họ truyền dạy là họ phải bình tĩnh và khiêm tốn. Nếu ai đó nói điều gì khá ngoa và thối phồng quá đáng thì những người khác lập tức cảm thấy ốm vì bị đau bụng và muốn đi tìm thuốc để trị ngay. Vì trong những người theo cách *Kammaṭṭhāna* thì thường không ai ngoa như vậy. Nhưng nếu tình cờ ai đó bốc lên một chút thì những người khác sẽ cười thầm và quay mặt vào tường hay đi ra ngoài vào rừng vì sợ rằng họ sẽ xỉu nếu phải chịu đựng và nghe lâu.

Trong số các tỳ kheo ở cùng một nhóm, nếu một người trong số họ thiên về khoác lác, những người khác đều không thích, và họ nói người đó còn tệ hơn mèo hay hổ vì chúng biết cách giấu nanh vuốt tốt hơn vị tỳ kheo nói say sưa này. Nói cho cùng, chúng chỉ giữ nanh vuốt của chúng ra trong những trường hợp cần thiết. Còn con người chúng ta và cả các Tỳ kheo Hành thiện nữa cũng cần xem xét cẩn thận một cách tế nhị và tinh tế trước khi nói ra. Nếu lúc đó chúng ta khoác lác không biết hổ thẹn hay không đếm xỉa gì đến địa điểm, người hay thời gian, những người khác sẽ hiểu nhầm và nghĩ là vị tỳ kheo như vậy là một vị sư *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) không biết xấu hổ. Tất cả những ai đã có kinh nghiệm trong Pháp có thể sẽ do dự khi giao du với một vị sư như vậy, nghĩ về vị ấy còn tệ hơn là người cư sĩ tại gia bình thường thiện lành. Vì vậy, người ở ngoài vòng những người hành thiện ở cùng một mức độ rất khó

có thể biết được trình độ tâm và cấp độ Pháp của những người tu tập – ngoại trừ, dĩ nhiên, những người khoác lác, rất nhiều người có thể đã biết mức độ của họ rồi. Nhưng họ không hỏi vì họ không quan tâm.

Những vị tỳ kheo thực hành tu tập đúng đắn không thích nói nhiều và thường kín đáo, yên lặng, để tích lũy Pháp trong họ càng ngày càng nhiều hơn. Pháp này họ yêu quý và giữ gìn nên họ không thích để nó đi ra và vung vãi khắp nơi mà không có lý do chính đáng, giống như hái quả trước khi chín, hay bán hàng trước khi mua, được coi là cách làm việc không tốt trên thế gian. Tất cả những người tu tập, từ mức thấp nhất đến các vị Ācariya, đều rất cẩn thận về điều đó, vì lý do là nói về Pháp bên trong mình – “sự giàu có” của chính mình – cho người khác, những người xa lạ về Pháp mà ta không có lý do để cảm thấy tin tưởng đặc biệt, là không biết cái gì là phù hợp và đúng đắn trong mình, trong xã hội và trong mọi hình thức Pháp. Đó chỉ là “bán mình” thay vì làm việc có ích và mang lại kết quả tốt.

Điều này không phải chỉ liên quan tới Pháp có bản chất vô cùng vi tế, mà còn với cả thế gian, nơi những người lịch sự có nhiều khả năng ứng xử văn minh luôn biết cách khiêm tốn và cẩn trọng. Họ không khoác lác hay phô trương, vì đó là sự thể hiện tính thô tục bên trong làm phiền những người lịch sự khác và để lại “vị xấu trong miệng”. Pháp, sự giàu có của những người trí tuệ nhất trên thế gian này, có giá trị hơn nhiều, và ta nên cẩn thận và cẩn trọng với Pháp. Những người có nền Pháp trong tâm thực hiện điều này một cách đúng đắn, không để mất sự kiểm chế và vung vãi nó khắp nơi như thể Pháp là thứ không có mấy giá trị, là một cảnh đáng thương dưới con mắt của những người tu tập và đối với tất cả các Phật tử khác nữa.

Do đó, người tu hành phải giữ kho dự trữ đầy đủ trong họ và trong Pháp. Thậm chí tôi, tác giả cuốn sách này, cũng không có đầy đủ hiểu biết thông thái như những vị trí tuệ nhất, nhưng tôi biết phải kính trọng và tôn kính họ thế nào. Vì đó là một cách duy trì sự khiêm tốn và nhún nhường thâm lặng trong mình sao cho ta không trở nên kiêu căng, rỗng tuếch, như một con khi vớ được quả cầu pha lê mà không biết phải dùng nó đúng đắn thế nào. Tất cả những điều nó có thể làm là đem quả cầu đó theo mình khi nó chuyển từ cảnh nọ sang cảnh kia trong rừng ngay mé vực thẳm. Sau khi đi được một đoạn, cả hai đều rơi xuống vực sâu. Nó cùng với quả cầu quý giá bị vỡ tan tành. Ví dụ

này làm chúng ta, cả người đi theo đường của thế gian lẫn người đi theo đường của Pháp, phải suy nghĩ, chúng ta không nên giống như con khỉ với quả cầu pha lê này làm đảo lộn cả thế gian và Pháp. Vì đây có thể trở thành một căn bệnh kinh niên lan truyền thành bệnh dịch làm sụp đổ cả thế gian và Pháp mà không biết khi nào dừng.

Một số Tỳ kheo Hành thiện mới xuất gia được vài năm, nhưng họ tu tập tốt và quyết tâm, họ là tấm gương và là niềm vinh dự cho những người tu tập. Vẫn còn nhiều tỳ kheo thuộc thế hệ đệ tử cuối cùng của ngài Ajaan Mun, và hiện nay các ngài vẫn đang làm việc chăm chỉ trong bản thân mình để nhanh chóng phát triển tu tập. Trong tương lai, chúng ta sẽ phải dựa vào những vị tỳ kheo này làm sức mạnh cho Giáo Pháp và làm người dẫn đường khi các vị *Ācariya* hiện nay là những đệ tử Đầu đàn của ngài Ajaan Mun đã đi hết, vì đó là quy luật tự nhiên của mọi việc mà chúng ta không thể không nghĩ tới. Hôm nay, vị tỳ kheo này hay vị kia viên tịch. Mấy hôm nữa, vị khác mất và tiếp tục như vậy ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác, và khi thời khắc tới thì cũng đến lúc vị *Ācariya* này cũng đi. Vì tất cả mọi vật đều không ổn định và không chắc chắn và mỗi người chúng ta vẫn luôn luôn đi như thế, loanh quanh từng bước, từng bước một trên thế gian đầy sự không chắc chắn này. Không ai trong số chúng ta biết khi nào thì bản thân chúng ta hay ai đó sẽ bước một bước lầm lạc khiến ta rơi xuống hố vô thường – nói theo cách khác là chết. Do đó, các vị *Ācariya* dạy rằng chúng ta cần phải không được bắt cần và bàng quan với các hành (*sankhāra*) của ta – nghĩa là chính chúng ta. Những vị tỳ kheo kiên định và quyết tâm chiến đấu không đầu hàng hay nhượng bộ đã có tuệ giác sâu sắc nào đó về “quy luật của sự phân hủy và tan rã” mà không ai có thể tránh được. Vì vậy, họ tiếp tục bơi bằng rất nhiều cách khác nhau mà không dừng lại hay giảm sút cố gắng. Thỉnh thoảng, họ có thể phải tuân theo mệnh lệnh của chính quyền địa phương yêu cầu họ phải rời rừng núi một thời gian vì khu vực đó không an toàn đối với các tỳ kheo và những người khác. Đó là vì những rắc rối ở các làng trong vùng, khi các phe đối nghịch nhau nổi lên, nơi đó có cả người xấu lẫn người tốt, nhưng không đáng phải chịu rủi ro mà ở đó. Ngay khi khu vực đó yên bình trở lại, có thể tới đó mà không sợ nguy hiểm, họ sẽ trở lại sống và tu tập như họ lựa chọn. Các vị tỳ kheo này vẫn cảm thấy không thoải mái và gò bó khi phải tuân theo yêu cầu

của chính quyền khi phải rời rừng núi về môi trường bình thường hơn, mặc dù nơi họ đến ở vẫn là rừng khá yên tĩnh và tách biệt không bị quấy nhiễu nhiều. Lý do là ở những chỗ đó họ luôn có được sự thuận lợi để có thể thực hành có kết quả. Ngoài ra, những nơi đó phù hợp với khuynh hướng của những người lấy Pháp làm mục đích và hy vọng, và điều này rất mạnh mẽ trong tâm và luôn thể hiện ra trong tính cách của họ. Do đó, họ không muốn rời khỏi những nơi họ đã tìm được hạnh phúc và sự hài lòng trong tâm. Vì khi đi tới nơi khác, họ cảm thấy rất không chắc chắn về việc tu tập của họ và không rõ là nó có tốt như họ đã từng quen không.

SỰ VẮT VÀ CỦA TỶ KHEO HÀNH THIỀN

Vị Tỷ kheo Hành thiền Khổ hạnh có tâm luôn hướng tới việc đạt được trạng thái không còn bất toại nguyện (*dukkha*) thì sẵn sàng chấp nhận rằng vị ấy có thể sẽ không thấy gì ngoài việc thiếu thốn tất cả những thứ bên ngoài như một phần của việc tu tập. Nói cách khác, vị ấy thích đi và sống ở những nơi thiếu thốn và mọi thứ đều khó kiếm. Nhưng ngoại trừ việc thiếu thốn vật chất một cách tự nhiên trong môi trường sống của vị ấy ra thì còn là ý muốn của chính vị ấy sống không có vật chất và sống cuộc đời nghèo nữa. Thức ăn mà vị ấy xin được bằng khát thực có thể là nhiều, nhưng vị ấy chỉ ăn ít thôi, có thể chỉ ăn cơm, mặc dù vị ấy còn được cho các thức ăn khác nữa. Vị ấy có thể quyết định nhịn ăn một số ngày nào đó, hoặc vài ngày một lần, hoặc có thể thay đổi lúc này nhịn thế này, lúc khác nhịn thế khác. Trong khi tu thiền, vị ấy phải nhìn và thấy tâm của mình đạt được những kết quả an tĩnh và khéo léo theo hướng có niệm và tuệ. Vị ấy phải quan sát và xác định xem phương pháp nào mang lại kết quả tốt hơn những phương pháp khác. Rồi vị ấy lúc nào cũng phải chiến đấu theo cách đó.

Đôi khi, vị ấy có thể nhịn vài ngày và rồi ăn ít hơn bình thường. Không thì vị ấy có thể ăn ít hơn bình thường trong vài ngày, tiếp đó là nhịn ăn hoàn toàn trong bốn hay năm ngày và rồi lại ăn bình thường hay ít hơn bình thường, tùy vị ấy thấy thế nào là phù hợp. Khi quan sát trạng thái của thân (*dhātu-khandha*) và của tâm, cần liên tục quan sát cả hai cùng một lúc. Nếu thân cảm thấy mệt

và yếu quá, vị ấy sẽ tăng khẩu phần ăn một lượng vừa phải, nhưng không tăng quá nhiều như thân đòi hỏi ngay lập tức, vì như vậy sẽ làm tâm giảm sút quá nhiều. Ví dụ, vị ấy có thể tăng lượng thức ăn lên 50-60% so với lượng ăn sơ sai mà vị ấy đang ăn. Tuy nhiên, nếu thấy rằng thân của mình hoạt động không bình thường vì thiếu dinh dưỡng, vị ấy cần ngừng nhịn ăn và tạm thời ăn đầy đủ cho đến khi cơ thể đủ thời gian để hồi phục. Sau đó, vị ấy có thể dần dần bắt đầu giảm ăn hay nhịn ăn trở lại.

Những ai dễ tiến bộ vững chắc bằng việc sử dụng những phương pháp này là những người có tính cách phù hợp với những phương pháp đó. Mặc dù họ phải nói lòng vì sức khỏe của mình khi thân thể hiện dấu hiệu suy dinh dưỡng và yếu đi, thường thì tâm họ không muốn lùi bước như vậy. Họ vẫn muốn tiếp tục giảm ăn hay nhịn ăn liên tục, vì họ đã thấy kết quả tiến bộ diễn ra trong tâm mỗi khi họ làm vậy. Nhưng nếu phải giảm bớt, họ phải cố tìm điểm cân bằng đủ để thỏa mãn nhu cầu của thân và tâm sao cho tiến bộ của họ vẫn trôi chảy theo mục đích đã định sẵn của họ.

Khi giảm ăn hay nhịn ăn một thời gian dài, thường thì thân hơi cảm thấy đói, mệt và yếu đôi chút, nhưng nếu họ để cho mình bị quấy nhiễu và lo lắng vì cơn đói và sự yếu mệt này thì họ sẽ không thể tiếp tục giảm ăn hay nhịn ăn được. Đây là một trong những cách lấy khổ để tu *Kammaṭṭhāna* (Thiền), do đó, những vị tỳ kheo *Kammaṭṭhāna* (Hành thiền) hy vọng có định tĩnh và hạnh phúc trong tâm thường phải bắt mình luôn chấp nhận khổ cực và thiếu thốn, mặc dù họ không thích làm việc đó. Nhưng xu hướng tính cách và hy vọng vào Pháp của họ làm cho việc chịu đựng những thứ đó là quan trọng đối với họ.

Cần hiểu rằng khi ta nói về việc thay đổi giữa nhịn ăn và ăn lại, hay giảm ăn và ăn lại, điều đó không có nghĩa là chỉ trong một hay hai tháng, mà là luôn cố duy trì việc đó trong nhiều năm; hoặc cho đến khi họ chắc chắn được trong tâm là họ không cần phải làm thế nữa. Khi đó, tâm có thể đi tiếp từ đó một cách thoải mái và trôi chảy không bị trở ngại, họ có thể ngưng việc sử dụng các biện pháp này và chuyển sang những cách tu tập bình thường hơn đối với thân và tâm.

Nhưng nói chung, như tác giả quan sát thì những cái gọi là “ô nhiễm”, thuộc bất kỳ loại nào và nhiều hay ít, thường là kẻ thù của ta với tất cả sức mạnh mà chúng còn trong tâm, vì ô nhiễm không bao giờ tha cho ai ở bất kỳ đâu vào

bất kỳ lúc nào. Do đó, những ai tu tập và có niềm tin sâu sắc trong tâm rằng ô nhiễm là kẻ thù của họ thì thường không tự bằng lòng và để cho ô nhiễm tăng trưởng mạnh mẽ vì quá tự tin và nghĩ rằng:

“Các ô nhiễm sẽ trở thành bạn của ta và chúng sẽ không tạo nọc độc và gây hại làm ta phải chịu đau khổ và rắc rối nữa.”.

Mà họ biết rõ ràng rằng:

“Nếu chúng ta tiêu diệt chúng ngay bây giờ, sao cho không còn tên nào sót lại, thì điều này sẽ thật sự là mãn nguyện hoàn toàn và tốt hơn rất nhiều so với việc để chúng ở lại đó, gây ra nhiều tác hại hơn nữa cho chúng ta một lúc nào đó trong tương lai.”.

Đây là động lực cơ bản đưa họ tiến bước mà không ngừng chiến đấu để đuổi theo và bao vây ô nhiễm bằng nhiều cách khác nhau, như giảm ăn hay nhịn ăn. Đó là những phương pháp trợ giúp và nâng đỡ việc chiến đấu trong tâm làm cho việc tu định của họ dễ dàng hơn bình thường rất nhiều, và họ không sẵn sàng nói dối hay bỏ đi những phương pháp đã luôn luôn mang lại kết quả tốt này. Thực tế, thường đúng khi nói rằng họ không nói dối những phương pháp chiến đấu đó và cố gắng bỏ lên trên bằng việc rèn luyện và kỷ luật mà họ đã thấy kết quả tốt, thậm chí là sau nhiều năm. Vì đây là những kết quả tốt đẹp và có tính thuyết phục làm cho họ chiến đấu theo những cách đó.

Nhiều vị tỳ kheo theo dòng này đã dùng các cách giảm ăn và nhịn ăn để giúp việc chiến đấu trong tâm. Có lẽ, nó hiệu quả hơn những phương pháp khác như không nằm và do vậy, họ luôn thích cách nhịn ăn, cho đến tận ngày nay. Nếu một người đã sử dụng những phương pháp giảm ăn hay nhịn ăn thì có lẽ không cần phải không nằm, vì nó thường xảy ra một cách tự nhiên mà không cần có chủ định. Lý do là giảm ăn và nhịn ăn thường vượt qua được tình trạng uể oải, do đó buồn ngủ tự biến mất. Khi đó, họ có thể trải qua cả một đêm không cần nằm mà không cảm thấy đã đuối hay buồn ngủ như khi họ ăn bình thường. Đối với họ, nằm và nghỉ một chút chỉ là với mục đích lấy lại sức khỏe cho thân để nó không quá yếu và mệt mà không phải vì cơn buồn ngủ bắt họ phải nằm xuống và ngủ – điều này không xảy ra khi họ giảm ăn và nhịn ăn. Thực tế là sau khi họ giảm ăn hay nhịn ăn 3 hay 4 ngày, tất cả sự

đã dưới và buồn ngủ đáng ra đã làm cho họ phải nằm xuống ngủ bỗng biến mất. Điều này làm họ thấy nhẹ nhàng hơn vì họ không còn nhu cầu ép mình phải không ngủ nữa. Khi đó, việc chú ý tập trung và kiểm soát tâm trở nên dễ dàng. Tâm không còn hoang dại và ham chơi ở những giác quan quen thuộc khác nhau (*ārammaṇa*) và niệm không dễ bị mất vì quên mình. Họ có thể biết được những hoàn cảnh và sự việc khác nhau mà họ có thể gặp được nhanh hơn những lúc bình thường khi họ không giảm ăn hay nhịn ăn. Khi hành thiền định, họ có thể rơi vào trạng thái định dễ dàng, và khi đi theo đường trí tuệ thì họ thuần thục và nhanh chóng hơn bình thường.

Các vị tỳ kheo này thấy được việc giảm ăn và nhịn ăn tạo thuận lợi và dễ dàng cho cho những người có tính khí phù hợp với việc đó như thế nào. Do đó, họ nỗ lực tiếp tục làm vậy, kể cả khi có thể sẽ vất vả hơn bình thường, vì xu hướng tính cách của họ làm cho họ nghiêng về việc đi theo cách này và họ phải chấp nhận những vất vả đó. Họ không thể dùng phương pháp vừa dễ dàng vừa tiện lợi như những người đi theo con đường “*Sukhāpaṭipadā khippābhiññā*” – tu dễ và tuệ giác nhanh – vì xu hướng tính cách tiềm tàng trong họ không phù hợp với cách này. Họ có lẽ thuộc những người theo cách “*Dukkhāpaṭipadā dandābhiññā*” – tu khó và tuệ giác chậm. Do đó, họ phải đi ngược lại xu hướng tự nhiên của họ, “nuốt” sự khó nhọc vất vả và cam kết hoàn toàn đi theo cách này để có thể “nuốt” tĩnh lặng và hạnh phúc – là định, và cũng là để “nuốt” được sự khéo léo là niệm và tuệ vào trong tâm mỗi lần.

Trước tiên, họ phải tập trung đau khổ vào thân và tâm ở mức độ cao, đến mức gần như không thể chịu được nữa, và cũng có nguy hiểm là nếu không đủ sức mạnh thể chất, họ có thể chết trước khi đạt được kết quả. Khi ta nghĩ đến việc vật lộn và chiến đấu của từng người trong số những người tu tập trước khi có thể nếm được hương vị của Pháp mỗi lần, ta không thể không cảm thấy thông cảm sâu sắc với họ; vì mỗi lần họ đều phải chịu đựng rất nhiều mất mát và khổ cực. Tuy nhiên, rất tốt là vẫn còn một số tỳ kheo sẵn sàng đi ngược lại ham muốn tự nhiên của mình và chịu mất mát và khổ cực, điều luôn cần thiết trong việc rèn luyện và kỷ luật, mà không nói lỏng hay giảm sút tinh tấn. Nhưng một khi đã được uống “ánh mặt trời hay ánh trăng” từ dòng chảy của Pháp nhờ việc tu tập, họ không còn phải chịu mất mát và đói khát trong

vô vàn kiếp sống của mọi loại trở thành và sinh ra mà tâm đã chộp lấy và nắm giữ trong vô vàn lần lang thang.

Nếu nhìn vào sự thật tâm sẽ gặp gì trong những tình huống khác nhau mà họ chắc chắn sẽ gặp ở những kiếp sống tương lai thì họ sẽ thấy mệt mỏi và chán ngấy việc mang những gánh nặng này. Vì họ sẽ phải sinh ra, sinh ra nữa và mãi mãi, để trải nghiệm những điều này không bao giờ ngừng, trừ khi họ phải gấp rút cố gắng cắt đứt chúng ngay bây giờ, sao cho tất cả những gánh nặng của họ có thể được nhẹ hơn, hoặc rũ bỏ được chúng hoàn toàn – có nghĩa là trút được hoàn toàn gánh nặng. Thấy một cách xuyên thấu vào tâm rằng luân hồi này, cái đã bó chặt từng cá nhân, người đã hoàn toàn tự mình ký hợp đồng với nó, tai hại đến thế nào, là điều làm họ quyết tâm dồn tất cả sức mạnh có được mỗi lần họ đi vào trong để chiến đấu mà không lùi bước, hoặc nói lỏng hay suy yếu và nói rằng họ không thể chịu đựng được chút nào nữa. Mà trên thực tế, họ tiếp tục với lòng quyết tâm tha thiết và mạnh mẽ, chiến đấu để cứu chính mình để trở thành người lỗi lạc nhất trong loài người. Họ chiến đấu trên mọi khía cạnh, chịu đựng không thiếu một khó nhọc nào trong việc làm của mình – nhiệm vụ của mình. Niệm và tuệ, kỹ năng giúp chiến đấu và đập tan ô nhiễm của họ, luôn được tập hợp và khơi dậy, mọi lúc và từng phút một. Thậm chí đau khổ lớn nhất cũng không thể làm họ từ bỏ nỗ lực tự hạn chế mình để chịu đựng vất vả và đánh trả lại ô nhiễm cho đến khi đau khổ tan rã và sụp đổ khỏi họ và họ có thể ngoi lên khỏi đó, không còn sẵn sàng chấp nhận sự thấp kém của mình nữa. Cách này phù hợp với những ai đi theo Đức Thế Tôn với “Mười Tuệ giác Siêu phàm” (*Dasabalañāṇa*), người là một dũng sĩ dũng cảm, can đảm và không bao giờ chấp nhận việc giảm bớt hay né tránh những khó nhọc này.

Thân của ô nhiễm, tức là đau khổ và nguồn gốc của nó (*Samudaya*), bọc trong lớp mây mù bao phủ tâm có dày và si ám đến bao nhiêu thì chúng ta cũng phải chiến đấu để phá tan chúng, cắt và xé chúng đi bằng cách tấn công chúng bằng vũ khí của chúng ta là niệm, tuệ, niềm tin (tín) và nỗ lực (tấn) cho đến khi sự kỳ diệu của Pháp hiển lộ, khởi sinh trong tâm, điều ta chưa bao giờ được trải nghiệm kể cả trong quá khứ xa xôi. Bản thân tâm kỳ diệu hơn tất cả những gì ta có thể tưởng tượng được và sau sự kiện này thì không gì có thể khuất phục được tâm nữa. Đó là Pháp đến được “bờ của sự chết” như ngài Ajaan Mun

đã mô tả vào thời điểm ngài đến được điểm cuối cùng sau khi cuộc chiến kết thúc – điều này đã được mô tả trong cuốn tiểu sử của ngài.

Đó chính là Pháp này mà người tu vật lộn để đến được đó, để có thể luôn đánh lễ Pháp mà không giảm sút sức chiến đấu khi thử dùng nhiều phương pháp khác nhau mà trong phần lớn các trường hợp là kiên quyết, khắt khe và khổ hạnh, như đã được nói đến ở trên, nhưng các phương pháp này không có chút nới lỏng hay giảm bớt để cứu chữa sự mệt mỏi của họ. Nếu Đức Phật vẫn còn sống và gặp họ khi họ đang mạnh mẽ chiến đấu chống lại ô nhiễm và tất cả đau khổ của họ bằng việc chấp nhận khó khăn một cách kiên nhẫn, Ngài chắc chắn sẽ ca ngợi nỗ lực của họ và động viên một cách dịu dàng rằng:

“Tất cả các con, những người thật xuất sắc trong việc chiến đấu vì Niết-bàn, Nơi trú ngụ Tối thượng, là đệ tử của Đấng Như Lai. Hiện nay, các con đang thể hiện sự dũng cảm và quyết tâm chiến đấu chống lại kẻ thù bằng tất cả sức mạnh của mình để đập tan tất cả sự trở thành và sinh ra trong tương lai bằng cách nhổ hết gốc rễ xu hướng này trong tâm mà không bỏ cuộc, và để cho danh tiếng và vinh dự của các con có thể được lan truyền và công bố đồng khắp Tam giới. Các con không chiến đấu để nhổ đi gốc rễ cội nguồn là kẻ thù chính – nói cách khác là vô minh, kẻ đẩy sức mạnh dẫn dắt chúng sinh tới sinh và tử – và làm việc đó bằng niệm và tuệ sắc bén và xuyên thấu ư? Ta, Đấng Như Lai, đánh giá cao và chấp nhận điều này và mong các con chiến đấu để Niết-bàn hiển lộ rõ ràng trong tâm một cách nhanh chóng và gấp rút. Pháp Tối thượng đang đợi để rơi vào tay các con, vì các con đang mạnh mẽ và thông minh theo cách của niệm và tuệ.”.

Như vậy, Ngài nâng bổng họ lên và khuyến khích họ tăng cường quyết tâm bằng lời lẽ dịu dàng để khơi dậy niềm tin mãnh liệt và lâu dài, và một tinh thần chiến đấu trong họ. Ngài sẽ nói với họ nhẹ nhàng và đầy thuyết phục, làm họ tăng quyết tâm bằng việc khen ngợi sức chiến đấu của những “người con dòng *Sākya*” này, những người sắp chứng đắc được Pháp Giải Thoát trong tâm họ. Vì họ sẽ mang lại sự kỳ diệu của Pháp cho thế gian để cứu chữa sâu khổ, than van và hỗn loạn của tất cả những người đang trong trạng thái rối loạn và phiền muộn vì ô nhiễm và tham ái tạo nên một lớp thuốc độc bao phủ khắp mọi nơi.

Vì không gì có thể cứu chữa được ngoại trừ sức mạnh gột rửa của liều thuốc Pháp đi xuống được tâm trong những người có sự kỳ diệu của Pháp trong tâm.

Đối với những vị tỳ kheo có thể chiến thắng kẻ thù nhờ sự chiến đấu bên bi, ngày nay Đức Phật có lẽ không đến để khen ngợi họ nữa, vì Ngài đã nhập Vô dư Niết-bàn và không còn thân vật chất nữa. Nhưng tâm thanh tịnh của Đức Phật vẫn còn luôn tồn tại không gì lay chuyển được, thậm chí cả sau khi chết, đảm bảo rằng:

“Ai thấy Pháp là thấy Như Lai.”

Điều chúng tôi nhắc lại ở câu nói trên còn giải thích thêm về cách chiến đấu liên quan đến việc giảm ăn hay nhịn ăn mà các tỳ kheo quyết tâm tu tập thực hiện. Về kết quả mà họ thu được từ việc này, xin bạn đọc hãy thử và tự tìm ra cho mình bằng cách tuân theo những chỉ dẫn chính mà chúng tôi đã giải thích trên đây. Tôi, người viết những dòng này, rất chắc chắn về những cách thực hành được mô tả ở đây, cả về những điều cần phải làm – nguyên nhân – lẫn kết quả thu được từ đó, rằng chúng hài hòa với nhau. Vì những điều đã được mô tả là những điều tôi đã làm, đã thực hành và đạt được kết quả từ đó. Do đó, tôi viết về chúng để cho những ai quan tâm có thể biết và thực hành theo, và có thể đạt được kết quả tương tự.

NGOĨ THIỀN ĐỊNH TRONG NHIỀU GIỜ

Có những vị tỳ kheo thích tự rèn luyện và kỷ luật mình theo cách khác, như ngồi thiền định (*samādhi*) trong nhiều giờ, thì sử dụng cách này để rèn luyện mình tùy theo hoàn cảnh. Tôi thấy việc ngồi thiền lâu tạo nhiều khổ (*dukkha*) hơn bất kỳ phương pháp nào khác, vì cảm giác khổ dội bom hành giả. Nếu niệm và tuệ không đủ để theo kịp những cảm giác đau hợp lại và tấn công mạnh đến mức họ không thể thư giãn thân và tâm, thì họ không thể tiếp tục kháng cự và ngồi lâu hơn được. “Ngai vàng của định” bóng bẩy đẹp đẽ sẽ tan tành trong vài giờ mà không cử hành nghi lễ gì cả. Vì cảm giác đau nhanh chóng lan đi khắp các bộ phận của cơ thể từ lớn đến nhỏ, thậm chí mu bàn tay và mu bàn chân cũng như đang trên lửa, mọi thứ đều làm cho thân và tâm

bồn chồn không yên. Còn với những gì đang diễn ra trong thân, dường như từng mấu xương đều sắp rụng ra ở các khớp nối, vì cái đau lan tỏa toàn bộ cơ thể. Hơn nữa, tâm của họ luôn run sợ rằng thân sắp chết đến nơi rồi. Do đó, họ bị giày vò cả trong thân lẫn tâm, sợ rằng mình sẽ không thể chịu đựng được lâu hơn nữa.

Cảm giác đau bắt đầu từ lúc đó sẽ sinh và diệt ba lần trước khi đến giai đoạn đau và căng thẳng nhất. Mỗi lần đau khởi sinh, nó trụ lại khá lâu trước khi lắng xuống và tự biến mất mà không cần làm gì để bớt đau hay dễ chịu hơn. Sau khi cảm giác đau lắng xuống và giảm bớt trong một giai đoạn ngắn, nó lại khởi lên nữa, và tiếp diễn ba lần như vậy. Mỗi một giai đoạn cảm giác đau khởi sinh, trụ lại và xuyên khắp các bộ phận trên toàn bộ cơ thể từ nhỏ tới lớn, trụ lại một thời gian cho đến khi từ từ mất đi và trở nên tĩnh lặng. Nhưng tới giai đoạn thứ tư là giai đoạn đại “khổ thọ” (*dukkha vedanā*) – hay còn gọi là giai đoạn lực lượng quân sự đại khổ chạm tới “ngai vàng”, nơi ta đang ngồi thiền định lúc đó, có thể thấy rằng đội quân đại khổ đã chạm tới cái ngã của ta. Từng bộ phận của cơ thể lúc đó cứ như cháy trong lửa lớn; bên ngoài như bị nướng trên lửa, còn bên trong như bị đâm bằng búa và đâm bằng dao thép sắc nhọn. Dường như toàn thân đang quần quai trong đau đớn, chuẩn bị rụng ra từng mảnh đến khi trở thành bụi, rải rác và tung tóe ra vì sức mạnh của đau đớn giày vò đang thiêu đốt và phá hủy từng bộ phận của thân.

Từ lúc khổ thọ to lớn nhất này bắt đầu trụ trong thân, ta không có lúc nào để nhúc nhích hay cựa quậy để bớt đau trong thân chút nào vì không còn gì ngoài sự cấu véo và băm đập thân ra từng mảnh. Đến lúc này, tâm (*citta*) có thể đã quán những khía cạnh khác của Pháp, nhưng bây giờ nó phải rút khỏi đó để dùng niệm và tuệ cùng toàn bộ sức mạnh để đặt câu hỏi về sự sống của mình, và làm như vậy một cách nhiệt thành nhất. Nếu không, thân và tâm sẽ thành một biển lửa, vì những cảm giác đau đớn khôn cùng này đang “giày xéo” và phá hủy nó, đồng thời làm quấy nhiễu tâm, làm nó run lên và rung động vì sợ chết. Sợ rằng ta sẽ không thể chịu đựng được nữa, vì đối với ta, thân như đang biến thành một biển lửa làm ta không thể tập trung chú ý vào một bộ phận nào cả, cũng không thể thư giãn vì bị ảnh hưởng bởi cảm giác đau đớn này.

Từ lúc đầu khi mới ngồi xuống đến khi giai đoạn đau đớn nhất mới bắt đầu, người chưa trải qua giai đoạn cuối cùng này sẽ không thể biết được giai đoạn

nào đau ít hơn và giai đoạn nào đau nhiều hơn. Có khi, họ sẽ tưởng giai đoạn đau ít hơn là giai đoạn đau nhất, trong khi thực tế đó mới chỉ là “con cháu” của cái đau thôi, còn cái đau lớn nhất vẫn còn đang ngủ ngầm, chưa tỉnh dậy để hoạt động. Những ai đã trải qua giai đoạn này trước đây thì sẽ biết ngay giai đoạn nào là thế nào, vì giai đoạn đau nhất chỉ xuất hiện sau khoảng 5 tới 6 tiếng ngồi thiền. Trước đó, chỉ là những giai đoạn có cảm giác đau ít giống như trẻ con nghịch, trêu đùa và quấy nhiễu. Nhưng những ai chưa bao giờ ngồi lâu và gặp những cảm giác đó thì mới bắt đầu gặp “con cháu và họ hàng” của cái đau ở những giai đoạn đầu – hay nói cách khác là họ mới ngồi thiền trong 2 hay 3 tiếng. Từ lúc đó trở đi chỉ có đau khổ và bất an, và nếu niệm và tuệ không thể theo kịp để điều chỉnh thì ta không thể chịu đựng để ngồi tiếp được chút nào nữa. Khi đó, ta có thể dỡ bỏ “ngai vàng của định” trong 2 hay 3 tiếng đồng hồ và cảm thấy mãn nguyện là ta đã chịu đựng giai đoạn đại khổ thọ cho đến khi không chịu được nữa – mặc dù giai đoạn đau khổ lớn nhất vẫn còn chưa bắt đầu và ta vẫn chưa thật sự tới đoạn có thể thoát được nó.

Những ai đã từng ngồi thiền định và trải nghiệm được an tĩnh trong tâm đủ để biết về nó và những ai cũng đã từng ngồi khá lâu – như 3 hay 4 tiếng đều đặn có lẽ đã biết và trải qua những cảm giác của nhiều loại đau khổ ở một mức độ nào đó. Nếu chưa trải qua giai đoạn cuối cùng của đại khổ, họ có lẽ nói rằng những hình thức đau khổ nhỏ hơn khởi sinh 2 hay 3 lần rồi diệt đi và trở nên an tĩnh, là đau khổ lớn nhất. Nhưng một khi họ đã thực sự gặp được và trải qua giai đoạn đau khổ lớn nhất, những hình thức nhỏ kia sẽ thành rất nhỏ. Hai hình thức này có sự khác biệt rất lớn, tựa như voi so với mèo vậy!

Khi giai đoạn đau nhất đã khởi sinh, từng bộ phận của cơ thể dường như đau, nhức ở mọi nơi, như thể sắp vỡ vụn và tan ra thành từng mảnh ngay lúc đó, tại chỗ đó. Cái nóng ở mu bàn tay và mu bàn chân thật ghê gớm, như bị nhóm lửa trên đó để nấu cơm, còn xương ở khắp nơi trong cơ thể như bị búa đập và nghiền ra cho đến khi tan vụn. Vì cảm giác đau đớn trở nên mạnh mẽ vô cùng và bao trùm tất cả, cuối cùng không còn chỗ nào có thể cất giấu thân và tâm để bớt đau chút ít, vì tất cả đều như một đồng lửa. Những thứ có thể chống chọi được với nó lúc đó chỉ có niệm và tuệ, niềm tin và sự nỗ lực, với sự chịu đựng kiên trì trợ giúp, làm ta không bỏ cuộc, rút lui và thua trận trước kẻ thù đang chiến đấu với toàn bộ sức mạnh của nó, như thể nó đang đập ta

nát vụn và nghiền ta thành bột ngay lúc đó, không cho ta một cơ hội sống sót. Khi bị dồn vào đường cùng như vậy, tâm không tìm được đường nào để thoát nên buộc phải tự vệ và chiến đấu một mất một còn, bằng cách dùng niệm và tuệ để hiểu được sự thật về thân và tâm, chỉ có thể biết và trải nghiệm được bằng cách chiến đấu.

Ước muốn cảm giác đau ngừng lại và buồn bã nghĩ rằng ta không thể chống trả được nó là những khía cạnh của “*samudaya*” – nguyên nhân của đau khổ – càng gia tăng thêm đau khổ, làm nó khỏe hơn và mạnh hơn. Lúc này, trong bất cứ hoàn cảnh nào, ta cũng không được cho phép có loại suy nghĩ này nếu không muốn thất bại nhục nhã. Tất cả những gì ta còn lại là niệm và tuệ, và ta phải khơi dậy bằng cách sử dụng những biện pháp khéo léo khác nhau để đối phó với những cảm giác khởi sinh lúc đó, bằng cách phân biệt giữa thân với cảm giác và với tâm, kiểm tra chúng và so sánh chúng cạnh nhau – cho đến khi biết được sự thật của từng cái rõ ràng bằng niệm và tuệ.

Khi tách riêng thân khỏi những cái khác, ta phải tới được điểm, nơi đau khổ có vẻ mạnh mẽ hơn những chỗ khác, và tách nó ra để điều tra. Ví dụ, nếu một cái xương chân hay đầu gối đau nhất, ta tập trung chú ý vào chỗ đó và thiết lập niệm để điều tra nó bằng tuệ giác, bằng cách hỏi:

“Cái xương này có thật sự là cái đau không, hay cái đau là cái xương này? Nếu cái xương thật sự là cái đau thì tại sao cái xương không biến mất khi cái đau diệt? Nếu hai cái đó là một thì cả hai phải mất cùng một lúc tuân theo sự thật của tự nhiên. Thêm nữa, sau khi một người chết, mọi cảm giác đau trong cơ thể chấm dứt, nhưng cái xương vẫn còn đó, và khi mang thân đi hỏa táng thì xương có bị đau không? Nếu xương hoàn toàn không thấy có đau khổ khởi sinh như cảm giác đau của thân, đến tận lúc lửa đốt chúng thành tro, thì việc nghĩ như mọi người vẫn thường nghĩ rằng cái xương chính là cái đau, khi mà rõ ràng không phải vậy, làm ta thấy xấu hổ với xương và tất cả các bộ phận khác trong cơ thể cùng có những tính chất tương tự như vậy. Không bộ phận nào tự có cảm giác khổ theo cách mọi người nói về chúng. Và một lần nữa, nếu cái đau và xương thực sự là một, mà cái xương này đã có ở đó từ khi ta sinh ra, thì tại sao đau chỉ thỉnh thoảng mới khởi sinh, như khi ta ngồi thiền định lúc này đây? Tại sao không

luôn luôn đau, như là xương luôn luôn có đấy, được nối vào nhau như từ ngày đầu tiên ta ra đời? Như vậy, tin rằng cái xương này là đau khổ hay cái khổ đó là một với cái xương này là sai lầm – một niềm tin mâu thuẫn với sự thật – làm ta thấy xấu hổ với sự thật, hoàn toàn không phù hợp với niềm tin và giả thiết của ta.”.

Khi tách xương và cảm giác để tìm ra sự thật về chúng, thì tâm, niệm và tuệ phải luôn có mặt và hết lòng với những gì chúng đang làm. Không được để tâm đi đâu hết, phải để hết tâm trí vào cái ta đang điều tra, và phải tiếp tục điều tra đi điều tra lại đến khi ta hiểu được nó rõ ràng. Không phải là điều tra vấn đề này bao nhiêu lần, mà là ta tiếp tục điều tra cho đến khi hiểu, là mục đích chính của công việc ta đang làm. Khi đã hiểu rõ về một bộ phận của cơ thể, tâm có thể sẽ tự động hiểu thấu tất cả các bộ phận khác vì chúng đều có tính chất giống nhau.

Sau khi làm vậy, cần tiến thẳng tới việc tách cảm giác khỏi tâm không ngừng nghỉ, để kiểm tra và so sánh chúng, nghiên cứu chúng tỉ mỉ, kỹ càng, bằng niệm và tuệ. Cách làm giống khi tách thân ra khỏi cảm giác để điều tra, bằng cách tự đặt câu hỏi cho mình, như:

“Tâm là cảm giác, hay cảm giác là tâm, điều này có đúng không? Nếu tâm thực sự là cảm giác như ta tưởng, thì khi cảm giác đau dịu xuống và biến mất, tại sao tâm không diệt với nó? Và nếu cảm giác giống hệt tâm, thì khi tâm đi đâu, cảm giác đau này cũng phải đi với nó và không thể dịu xuống và biến mất được. Nhưng trên thực tế, cảm giác đau sinh và diệt trong khi tâm vẫn còn đó, luôn biết và luôn là tâm, nó không diệt cùng với cảm giác ư? Như vậy, chẳng nhẽ điều này mâu thuẫn với sự thật và làm ta thấy xấu hổ trước sự thật vì đã bám vào quan điểm rằng tâm và cảm giác chính là một? – hay nghĩ theo cách “nuốt sự thật” để nó biến thành sai lầm, và đi theo đường của hình thức hiểu biết điên rồ, hoang đại như thế này?”.

Để phân tích, tách biệt thân và cảm giác, hay tâm và cảm giác, niệm và tuệ cần phải hoạt động nhanh chóng, bén nhạy khắp cả thửa ruộng mà ta đang làm việc trên đó. Không thể để chúng đi ra ngoài tới bất kỳ cái gì lúc đó vì cảm giác đau càng dữ dội thì niệm và tuệ càng phải tiếp tục điều tra không ngừng

để biết được những điều ta muốn biết, để thấy và hiểu được. Dù cảm giác có trở nên dữ dội hơn hay dịu đi hay biến mất, thì điều quan trọng là ta phải biết nó rõ ràng trong khuôn khổ của cuộc điều tra của ta. Điều quan trọng nữa là không được sốt ruột mong đau khổ biến mất trước khi cuộc điều tra mang lại hiểu biết về sự thật của thân, cảm giác (thọ) và tâm và từng cái đó khác nhau và tách biệt như thế nào.

SỰ THẬT VỀ CHÍNH TA LÀ GÌ? Để tìm hiểu, ta cần tiếp tục điều tra cho đến khi hiểu được thân, thọ và tâm. Sau khi đã thực sự hiểu được bằng niệm và tuệ, ta sẽ nhận ra rằng:

“Thân chỉ là thân và ta không chấp nhận quan điểm thông thường rằng thân là đau khổ và cảm giác. Cảm giác chỉ là cảm giác và một lần nữa, ta không chấp nhận quan điểm rằng cảm giác là thân và tâm. Thậm chí tâm cũng chỉ là tâm và ta không chấp nhận quan điểm rằng tâm là thân và cảm giác như ta đã từng nghĩ, hoàn toàn dựa trên giả thuyết và phỏng đoán đã có trước khi thực hiện điều tra này và hiểu được ra vấn đề.”.

Ngay khi niệm và tuệ đã điều tra kỹ càng mọi mặt của vấn đề, mọi cảm giác đau đớn biến mất ngay lập tức và không bao giờ đau hơn như vậy trong bất kỳ trường hợp nào nữa. Khi đó, tâm đi xuống một trạng thái tập trung, thu hút hợp nhất hoàn toàn tới mức nó không hề nhận một kích thích nào nữa⁸⁵. Hay kể cả khi tâm không xuống trạng thái tập trung thu hút tới mức hợp nhất và yên lặng hoàn toàn, nhưng nó vẫn không bị cảm giác quấy nhiễu. Nói cách khác, thân là thật, cảm giác là thật, tâm là thật, mỗi cái đều là thật trong bản thân nó và mỗi cái tồn tại theo cách riêng của nó theo bản chất tự nhiên thật sự của chính nó. Khi mỗi cái là thật theo cách của mình, ta sẽ thấy được sự kỳ diệu và dũng cảm của tâm vì nó đã kéo được ta ra khỏi mọi cảm giác một cách tuyệt vời, không thể tin được. Thêm vào đó, sự dũng cảm điềm tĩnh đã khởi sinh trước bất kỳ tình huống “sống còn” nào mà ta gặp phải, sợ hãi không

85. Nguyên gốc: “...tâm không nhận bất kỳ việc biết nào nữa.” Nói cách khác, bất kỳ sự biết nào qua năm giác quan bên ngoài và suy nghĩ, tưởng tượng và các hình ảnh trong trí nhớ của chính tâm.

còn khởi sinh nữa. Vì vào lúc đó, ta thấy rõ ràng bản chất của cảm giác là gì và nó đã lừa dối ta và làm ta sợ sống và chết ra sao. Sau đó, cảm giác có dữ dội đến thế nào thì tâm vẫn có thể kiểm tra theo cách như nó đã làm và hiểu được bản chất của nó. Biết và thấy theo cách này là biết và thấy sự thật của Pháp (*Sacca-Dhamma*) bằng niệm và tuệ. Mặc dù ta có thể không biết và thấy mức độ của quyết tâm không lay chuyển tấn công ô nhiễm làm chúng sụp đổ và bị tiêu diệt hoàn toàn, nhưng nó vẫn xuyên thấu vào lõi của ô nhiễm không cho chúng kháng cự. Do đó, ta phải dựa vào việc sử dụng phương pháp này để phát triển lên.

Những ai dừng cảm chống lại cảm giác đau bằng cách sử dụng biện pháp điều tra này thường không rút quân và để mất ngai vàng mà không tìm được lối thoát. Dùng phương pháp này, họ chắc chắn sẽ giành được chiến thắng, đồng thời thấy được dấu chân còn mới và tươi rói của Bậc Hiền Trí Vĩ Đại (*Sāsadā* – Đức Phật) và các vị Thánh Tăng của Ngài, từng vị, từng vị một trên con đường mà họ đã đi. Ở đây, họ có thể quên rằng Đức Phật đã nhập Vô dư Niết-bàn hơn 2500 năm trước, vì “Sự thật” chính là “Vị Thầy Vĩ Đại”. Vì “Vị Thầy Vĩ Đại” thật sự không bị hạn chế về thời gian, địa điểm hay con người, là tất cả những thứ đã thay đổi và đã bị mất, chúng ta thấy như ở quá khứ rất xa, cách đây 2500 năm. Nhưng chúng ta nên nhận thấy rằng “Sự thật” ở đâu thì ở đó cũng có “Vị Thầy Vĩ Đại”, vì Pháp khởi sinh từ Sự thật đã được điều tra và hiểu hoàn toàn – và không có cách khác.

Do đó, những ai có thể điều tra cảm giác đau đến khi đạt được sự thật của thân, cảm giác (thọ) và tâm thì sẽ vững chắc tiến tới thấy được Pháp rõ ràng, Pháp này không phụ thuộc vào thời gian hay không gian để chứng minh sự thật của mình. Điều này được thể hiện trong Phật ngôn rằng:

“Này Ānanda, nếu vẫn có người thực hành Pháp phù hợp với Pháp thì thời gian sẽ không thiếu vắng các vị A-la-hán.”.

Lời dạy này vừa mới được dạy và âm thanh của nó mới vừa dứt thôi. Vì Pháp thật sự không phải đúng vào thời gian hay thời điểm nào, vì thực ra nó vẫn luôn ở đó, và trong cả Tam giới không gì cao thượng hơn “Sự thật”.

Việc giải thích về phương pháp điều tra cảm giác đau này chỉ là một tóm tắt ngắn gọn đủ để thấy cách làm của những người có tính cách của chiến binh,

chiến đấu với mục đích giải phóng mình và đoạn tuyệt sinh tử. Không phải là người bỏ cuộc rồi để tái sinh sẽ thành vô tận, ngẫu nhiên và rải rác khắp nơi ở các cõi khác nhau. Vì mục đích của vị ấy là *vimutti* – tự do – giải thoát khỏi mọi lo lắng về khối đau khổ, lớn hay nhỏ trong tương lai vô tận. Đó là nguyên nhân của bao nhiêu lo lắng và là từng ấy gánh nặng cho tâm. Do đó, để tìm được lối thoát, vị ấy cần sử dụng phương pháp điều tra bằng cách chịu đựng cả khối đau khổ này ở đó, trong uẩn (*khandha*). Như hòn đá mài làm niệm và tuệ được mài giữa tới mức sắc bén. Rồi tùy theo những biện pháp khéo léo phù hợp, để thay đổi và cứu chữa mình bằng vô số các phương pháp, khó mà có thể kể hết cụ thể ở đây. Vì việc điều tra vào từng Pháp đòi hỏi phải có một kỹ thuật mà mỗi cá nhân cần phải tự nghĩ ra và vận dụng để giải thoát mình.

Người có xu hướng quán và ngẫm nghĩ sẽ tìm được cách để thoát khỏi khối đau khổ trong ngục tù của vòng luân hồi. Niết-bàn sẽ là nơi trú của vị ấy, với bình an và hạnh phúc vĩnh hằng. Nhưng những ai sợ đau khổ có thể từ chối việc thực hiện điều tra, giống như giữ cái gai đã ở trong chân lâu rồi và để nó ở đấy cho đến khi nó sưng mủ lên và nhiễm trùng, đau, nhức, đến mức người ấy phải nằm kêu la. Có thể còn tệ hơn đến mức chân bị tổn thương trở nên vô dụng, tàn phế và què cụt. Còn những ai thấy được sự nguy hiểm thì hối hả rút cái gai ra và vứt nó đi, và mặc dù nó có đau thế nào đi chăng nữa họ cũng chịu đựng. Rồi họ biết rằng cái đau không trụ được lâu và nó sẽ lành sau vài ngày. Bằng cách đó, cái đau không tiếp tục làm đau đớn lâu dài, và sẽ sớm đến ngày nó lành và họ được giải thoát khỏi mọi đau khổ và phiền toái. Và đó là vì quyết tâm đối mặt với đau khổ để mang lại hạnh phúc cho chính mình. Chúng ta có thể chắc chắn rằng người hành động như vậy tạo nên phước lành và sự thịnh vượng cho chính họ, người nhận quả, và chắc chắn sẽ như vậy.

Những ai dùng cảm chiến đấu và điều tra cảm giác đau trong các uẩn đều hành động giống nhau, có bao nhiêu đau khổ, họ đều tiếp tục điều tra cho đến khi biết rằng họ đã đạt đến toàn bộ sự thật, và không tiếp tục bám vào đau khổ này để nổi lửa thiêu cháy chính mình trong vị lai. Cái chúng ta gọi là Niết-bàn một ngày kia chắc chắn sẽ là kho báu của họ, đem lại sự mãn nguyện cho tâm họ và chắc chắn sẽ xảy ra.

Đức Phật nói rằng đau khổ phải được xác định và biết – xác định cho đến khi nó thật sự hiển lộ trong tâm – như chúng ta đã giải thích ở trên đây. Cái

này gọi là: “Xác định, biết và buông bỏ hai Sự thật (*sacca*)” – đó là đau khổ và nguyên nhân gây ra đau khổ (*Samudaya*), bằng cách của Đạo (*Magga*) – có nghĩa là niệm và tuệ, cả hai đồng thời cùng làm việc với nhau để gỡ bỏ ô nhiễm. Đức Phật nói:

“Khổ phải được biết rõ và nguyên nhân gây khổ phải được đoạn tận.”

Nhưng nếu không đem niệm và tuệ – những yếu tố của Đạo, để xác định, để biết và loại bỏ khổ thì ta còn dùng được gì vào việc này nữa? “*Nirodha*” (Diệt khổ) là cái dập tắt được ô nhiễm và cả khối đau khổ. Nhưng để có được cách làm dịu đau khổ, cần đem niệm và tuệ vào để chúng làm việc. Khi làm được như vậy, đau khổ sẽ giảm dần cho đến cuối cùng bị loại trừ hoàn toàn do sức mạnh của Đạo. Do đó, điều này chỉ cho chúng ta cách thoát khỏi đau khổ.

Do đó, mối tương quan giữa cả bốn Sự thật Cao thượng (Tứ Diệu đế) về bản chất là không thể hoạt động riêng lẻ. Tất cả phải đồng thời làm việc như một dây chuyền, từ đầu tới cuối. Niệm và tuệ, những yếu tố của Đạo, có được bao nhiêu sức mạnh thì chúng sẽ làm các ô nhiễm yếu đi bấy nhiêu. Để chúng còn tới được tận *Nirodha* – sự chấm dứt của tất cả các ô nhiễm và đau khổ – dần dần làm dịu chúng đi tùy theo sức mạnh của Đạo, đến cuối cùng không còn ô nhiễm hay đau khổ ở trong mình nữa. Khi đó, một trạng thái trong sạch hoàn toàn khởi sinh bên trong, mà không cần tìm nó ở đâu cả, vì nó ở ngay đó trong tâm, hoàn toàn tự do khỏi mọi ô nhiễm. Đó là cái nghĩa là “Phật Thật”, “Pháp Thật”, và cũng là “Tăng Thật” là trạng thái Thanh tịnh này. “Pháp” là gì? Đây là trạng thái “Pháp Đúng Thật” mà cả thế gian luôn đánh lễ và ngóng chờ từ vô thủy.

Những ai có mục đích và mong ước được trải nghiệm và thấy “Pháp Thật” bằng cách đi vào sâu trong tâm không được xem thường hay bỏ qua việc rèn luyện tâm, cái luôn sẵn sàng trở thành Pháp hoàn toàn trong bất kỳ lúc nào. Nhưng làm sao chúng ta có thể giải thích ý nghĩa thực sự của từ “Pháp”? Chúng ta có thể đi tìm ý nghĩa của nó mà không bao giờ toại nguyện cho đến khi “đến được bến bờ”. Chúng ta có thể thử giải thích ý nghĩa của nó với bao nhiêu trí tưởng tượng và sự giỏi giang mà ta muốn, nhưng sẽ không bao giờ hết được hồ nghi bằng cách này. Như người chưa bao giờ nhìn thấy “ngọc trong suốt nhất của sự trong suốt”. Người ấy có thể nhìn ảnh và tranh của ngọc chất cao như

núi, nhưng đó chỉ là ảnh của chúng thôi mà không phải là chính ngọc thật, do đó, những bức ảnh đó không thể loại bỏ được sự không chắc chắn hay đem lại sự hài lòng. Chỉ đạt được điều đó nhờ việc nhìn thấy “ngọc trong suốt nhất của sự trong suốt” thật như chúng thật sự là. Cũng như vậy đối với Pháp, bản chất của Pháp vẫn sâu xa và huyền bí khi chúng ta còn chưa tìm được nó, vấn đề không phải ở chỗ chúng ta đọc được bao nhiêu hay học được bao nhiêu về Pháp, cũng như những bức ảnh của những viên ngọc quý báu đó được đưa cho người chưa bao giờ nhìn được ngọc thật – sẽ không bao giờ mang lại sự mãn nguyện thật sự.

Để loại bỏ được sự không chắc chắn về bản chất thật sự của Pháp, chúng ta phải học tất cả về tâm, là cách học trực tiếp về Pháp. Càng học và biết nhiều về tâm, chúng ta càng biết nhiều hơn về bản chất thật sự của Pháp – đến khi tới được điểm chúng ta biết được đầy đủ Pháp trong tâm. Khi tâm của chúng ta biết được câu chuyện đầy đủ kỹ càng, mọi hồ nghi và không chắc chắn của chúng ta sẽ được toại nguyện ngay lập tức và hồ nghi sẽ không bao giờ khởi sinh nữa.

Còn với câu hỏi “Pháp là gì?” Đó là cái chúng ta biết và thấy ở ngay đây, trong tâm của chính ta; nó còn là gì nữa và có thể đến từ đâu? Nhưng mặc dù biết nó đầy đủ rõ ràng trong tâm, khi cố gắng giải thích Pháp chân thật này như nó thật sự là thì không có cách nào để diễn tả cả. Điều duy nhất mà chúng ta có thể làm là dùng lối so sánh và nói rất nhiều. Giống như khi ngựa ở trong cổ họng, ta không biết làm thế nào để gỡ nó hay tiếp cận đến chỗ đau. Dù có gỡ thế nào đi nữa, ta cũng chỉ có thể làm điều đó ở bên ngoài mà ta không bao giờ tới được điểm ngựa thật sự, mặc dù ta biết trong tâm là ngựa ở đâu khá rõ ràng.

Do đó, cái chúng ta gọi là Pháp có bản chất rất vi tế, khó hiểu đối với hiểu biết của con người, và luôn có nhiều người lẫn lộn, không chắc chắn và hỏi những câu hỏi khó chịu về nó. Nhưng xưa nay chưa hề có ai có thể giải thích được Pháp là gì để người khác có thể hiểu, đủ để họ cảm thấy toại nguyện. Mà trong tương lai cũng sẽ như vậy. Nhưng những tỷ kheo tu tập và rèn luyện mình một cách nghiêm ngặt và không thối lui, như ngồi chiến đấu với cảm giác đau với niệm và tuệ không hề giảm sút hay bỏ cuộc, thường tìm được Pháp – thứ rất khó diễn dịch và giải thích – nhanh hơn rất nhiều so với bình thường.

PHẦN LỚN CÁC VỊ ĀCARIYA CÓ PHÁP VÀ DẠY NGƯỜI KHÁC ĐỀU CÓ QUYẾT TÂM SẮT ĐÁ VÀ KHÔNG THỐI CHUYỂN. Các ngài đạt được Pháp bằng những biện pháp phác họa ở trên thì nhiều hơn các phương pháp thông thường, phát triển từ từ từng chút một. Khi dạy người khác, các ngài cũng thường dạy theo cách đặc trưng cho những phương pháp mà các ngài đã sử dụng để rèn luyện mình – dạy một cách cương quyết, mãnh liệt và khuấy động, cả từ cách nói, giọng nói của các ngài và Sự Thật của Pháp, tất cả quyện vào nhau – như ngài Ajaan Mun chẳng hạn. Nhưng những ai quyết tâm đạt được Pháp chân thật thấy rằng khi nghe, những lời giảng đó thấm vào tâm họ và mang lại nhiều kết quả hơn so với những hình thức giảng dạy bình thường.

Tôi, người viết những dòng này là sư trong rừng có tính cách thô ráp bẩm sinh. Do đó, tính khí của tôi là thích cách dạy quyết đoán và cương quyết, cách dạy ấy không bao giờ nhạt nhẽo. Ô nhiễm vẫn còn rất thô, do đó, tôi thích cái gì cứng và xù xì. Khi đó, tâm quy phục dễ dàng và sợ bị hưng phấn, ngạo mạn và khích động. Như tôi đã từng nghĩ rằng tôi can đảm, không biết sợ và thông minh hơn thầy của tôi, trong khi tôi vẫn còn chưa gặp cái gì cứng rắn và xuyên thấu cắt tôi ra từng mảnh. Ngài Ajaan Mun biết bản chất của những người thông minh vô dụng như vậy và ngài biết rằng họ chỉ nhượng bộ đối với những phương pháp sửa chữa mạnh mẽ được áp dụng thường xuyên, hơn là những phương pháp nhẹ nhàng và ôn hòa. Sau khi uống liều thuốc đặc trị mạnh mẽ và xuyên thấu này, những người như vậy chỉ cần nghe thấy giọng của ngài Ajaan, hay chỉ cần nghe tên ngài, những kẻ hay lảng xãng bận rộn này⁸⁶ phải cúi mình quy phục hay chạy trốn nhanh hơn cả khi, là việc tốt nhất có thể xảy ra và hoàn toàn phù hợp. Thậm chí cả bây giờ, kẻ lảng xãng bận rộn là tôi đây vẫn còn sợ ngài Ajaan và không dám “chuyển từ cảnh này sang cảnh khác” một cách táo tợn và phần khích nhất, vì lúc kẻ ấy nhớ đến ngài Ajaan thì kẻ ấy phục tùng và nhượng bộ ngay lập tức.

Khi có người nói chuyện về Pháp trong tâm với những vị tỳ kheo thích đi du phương tìm những nơi hoang vu để tu tập; hay những vị thích đi ở nơi cô tịch làm ta sợ hãi; hay những người thích nhịn ăn để tăng nỗ lực càng nhiều

86. “Kẻ” ở đây ám chỉ “những con khi lảng xãng” mà phần lớn mọi người có trong mình, vì tâm họ đầy các quan điểm, ý kiến và giả dối rằng họ làm được tất cả mọi thứ và bất cứ thứ gì tốt hơn nhiều so với người khác.

càng tốt; hay những người thích tu định trong những khoảng thời gian dài và giải quyết vấn đề cảm giác đau bằng việc dùng niệm và tuệ; hay những người thích rèn luyện và kỷ luật mình theo những cách khác nhau, nghe được cuộc hội thoại đầy thật là kỳ diệu theo cách không thể tả được. Vì Pháp mà họ kể mỗi lần là Pháp đã thật sự khởi sinh trong tâm, và dù nó có kỳ lạ, kỳ dị hay kỳ diệu đi chăng nữa, thì cũng rất hiếm mới được nghe những điều như vậy. Khi kể về những điều này, nếu nhìn ứng xử của họ, ta sẽ thấy họ trang nghiêm và thu thúc, cho thấy rằng trong tâm họ thật tuyệt vời và tuân theo Pháp thật sự tuôn trào, làm ta thấy tin tưởng và tín thành thâm sâu nơi họ. Nhưng khi họ ở với những người bình thường khác, họ ứng xử như họ là những kẻ khờ khạo, hoàn toàn không biết gì về các cách của Pháp. Họ nói ít và không thích giao tiếp với những người khác, thích sống tự mình, một mình. Họ thích đi du phương một mình và nói chung là không thích giảng Pháp hay nói chuyện với người khác – như thể họ chẳng biết gì hết cả.

Tuy nhiên, khi những vị tỳ kheo này ngồi với bạn thân và họ nói chuyện với nhau, người nghe khó có thể theo kịp những điều họ nói. Ta khó có thể tưởng tượng được Pháp đến từ đâu, vì nó tuôn trào như nước lũ không bị ngăn trở, và không bao giờ tự lập lại. Mỗi khi nghe, họ nói về những khía cạnh khác nhau của Pháp chỉ hoàn toàn ở trong họ. Khi ta nghĩ về điều này, có khả năng sẽ đến ngày và giờ mà họ biết Pháp khởi sinh trong tâm họ liên tục, là điều phù hợp với những người chiến đấu bền bỉ, không sợ chết và không nhìn vào bãi tha ma như kết cục cuối cùng của mình. Khi họ đến điểm kết thúc của cuộc đời mình, những *sankhāra* (pháp hữu vi) nào đang còn đó, họ có thể bỏ chúng đi mà không tiếc nuối hay nhớ nhung gì. Điều này thật là khác so với phàm phu – khác như trời với đất!

Đối với việc ăn, bất kỳ cái gì họ có được cũng là đủ tốt. Đối với chỗ ở, bất kỳ đâu họ nghỉ và ngủ cũng là đủ tốt. Dù có gì xảy ra với họ, cũng là đủ tốt và họ không lo lắng hay bận tâm về việc tương lai sẽ thế nào, hay quá khứ ra sao. Họ nhẹ nhàng và không vướng bận, tai họ sắc bén, tâm họ vững chắc và kiên định – như thể một viên kim cương được cất giấu trong họ. Khi đi thiền (*caṅkama*), họ đi trong nhiều giờ, dù là đêm hay ngày vì họ chiến đấu kiên cường như thể họ chỉ có một đêm đó. Khi ngồi thiền định (*samādhi bhāvanā*), thân của họ như cột trụ và giữ như vậy trong nhiều giờ. Họ hành động như thể có điều gì

bất thường và tuyệt vời đã khởi sinh trong họ, hay do chúng ta thấy như vậy, chúng ta nhìn họ và ngưỡng mộ tất cả các cách của họ và không gì trong họ có thể làm chúng ta chê trách được. Thực ra, họ là những tấm gương sáng cho tất cả chúng ta noi theo trong từng cử chỉ và hành động của họ.

Với những người đã kể ở trên, thậm chí nếu họ vẫn còn đầy ô nhiễm, thì ô nhiễm của họ cũng sẽ bị tiêu diệt bằng nỗ lực loại này. Nếu ô nhiễm là những chúng sinh có hình hài, chúng sẽ đều nằm chết thành những đồng lớn. Một số sẽ chết nơi các tỳ kheo đi “*caṅkama*” (đi thiền), một số chết nơi họ ngồi thiền định, một số chết gần những cái cây nơi họ trú, một số chết trên nền đá nơi họ ngồi ngoài trời, một số ở cửa hang, dưới những hốc đá cheo leo, trong nghĩa địa trong rừng, ở những nơi họ ngồi, đứng và đi để cố gắng tu tập, và một số ô nhiễm sẽ chết nơi họ nằm ngủ trong màn chống muỗi; đó là những điều sẽ xảy ra quanh nơi họ làm việc. Trên thực tế, nếu ô nhiễm là những chúng sinh sống có thân vật lý như muông thú và con người, thì rừng núi, nơi các tỳ kheo làm việc để đoạn lìa chúng, sẽ là những bãi tha ma đáng kinh hoàng đầy các loại xác chết, ma quỷ và các hồn đáng sợ bị lực lượng chiến đấu giết chết bằng những cách khác nhau, cho đến khi không thể nào hỏa táng hay chôn hết tất cả chúng được. Người nhút nhát, sợ ma mà phải đến chỗ như vậy thì họ không thể thờ được mà phải đi khỏi đó nhanh chóng và chạy về nhà vì những hồn ma của ô nhiễm đã bị giết chết và tiêu diệt bởi những người không sợ chết trên chiến trường “vòng luân hồi”. Thực ra, có rất nhiều ô nhiễm đã chết trong quá khứ và thời nay vì bị đánh bật và đẩy ra ở khắp nơi, tạo ra một cảnh tượng buồn thảm chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy. Nhưng những ai đã tiêu diệt được tất cả những loại khác nhau của ô nhiễm bằng cách chiến đấu thì vui vẻ, hạnh phúc và thoát được mọi âu lo, phiền muộn và sầu não, sung sướng hưởng sự giàu có nội tâm tuyệt vời và chỉ là của họ thôi. Không gì có thể lọt vào để gây phiền nhiễu, là điều thật khác so với sự giàu có vật chất ở thế giới bên ngoài, vì tất cả những gì ta có được chỉ chực để chuyển sang tay kẻ khác và biến mất với mọi lý do. Ta có thể mất của cải vì phung phí nó và nó tiêu diệt luôn ta, vì bị kẻ cắp, hay bị vô số muông thú đủ loại lấy mất; do đó, trong khi ngủ, khi ngồi, hay làm bất kể cái gì, ta đều lo lắng vì phải canh giữ và bảo vệ nó trong mọi lúc. Kể cả như vậy rồi, của cải cũng là một mối nguy hiểm cho chủ nhân của nó theo một cách khác, như trong cách ngôn: “*Lobho dhammānam paripantho*” – tham

là một mối nguy hiểm cho Pháp – hay nói cách khác, cho tất cả các hình thức bình an và định tĩnh. Những hình thức của Pháp mà chúng ta gọi là bình an và hạnh phúc không thể phát triển và nảy nở trong tâm của người nhiễm tính tham, dễ bị tiêu diệt và xóa hết mọi thứ anh ta có không chứa lại gì.

Do đó, những ai muốn đạt được hạnh phúc và tăng trưởng Pháp trong tâm để làm chỗ dựa và điểm tựa của mình cần nghi kỹ cho chính mình và nhìn tham với hiểu biết rằng đó là kẻ hủy diệt to lớn. Họ cần nghiêm khắc, rắn rỏi và cứng rắn với cái luôn chờ đợi có dịp là tiêu diệt Pháp trong tâm, và họ không bao giờ được dễ dãi và nhượng bộ tham, để nó điều khiển họ – vì nó có thể dẫn họ đến cái chết ngay khi vẫn đang còn sống.





Ngài Ajaan Lui Candasāro

BẢN CHẤT CỦA THAM

VÀ

CHIẾN ĐẤU CHỐNG LẠI CƠN ĐAU VÀ Ô NHIỄM

BẢN CHẤT ĐAU KHỔ CỦA THAM

Người bất cẩn, quên bản thân mình và chào đón tham (*lobha*) mà không kiểm chế gì sẽ giống như một con thú nằm chờ để tiêu diệt thế gian, vì tham chưa bao giờ làm gì tốt cho ai cả. Như một căn bệnh mà thế gian rất sợ, và rất khó điều trị nếu đã mắc phải. Đó là một loại bệnh mà người bị bệnh từ bỏ mọi hy vọng được cứu chữa khi họ vẫn còn sống. Tất cả điều họ có thể làm là chờ đến ngày cuối đời – và chết.

Thế gian có còn muốn gì nữa ngoài của cải ra, không hy vọng có thể cứu được thế gian khỏi căn bệnh này. Do đó, những ai muốn có được giá trị thật sự, bảo đảm họ có thể sống an toàn, không bị nguy hiểm, nhẹ nhàng và thư thái thì cả bây giờ và trong tương lai phải bắt đầu suy nghĩ và xem xét kỹ lưỡng vấn đề này để thấy tham có hại thế nào. Nó chỉ toàn tác hại từ trong ra ngoài – còn tệ hơn một quả bom nổ và phá hủy mọi thứ xung quanh. Vì một quả bom nổ gây ra tiếng động lớn và nhiễu loạn, nó thể hiện sức mạnh của mình để ai cũng biết, thấy sợ và vội vàng tìm nơi ẩn nấp để làm dịu nỗi sợ và cứu lấy mình.

Nhưng tham không thể hiện mình theo cách này. Mà ngược lại, nó thiên về việc lập nên những cái bẫy vi tế trong tâm con người thuộc mọi chủng tộc, màu da và quốc tịch. Nó thậm chí còn ở trong cả chư Tăng nữa, từ một vị sa-di cho đến cả vị *Mahā Thera*; và trong cả cư sĩ nữa, vì nó không hề xấu hổ

len lỏi vào bất kỳ nơi nào có thể. Vì nếu tâm của họ thấp và có đủ nền cho nó bám vào thì nó sẽ tìm được đường vào, và lập tức biến chúng thành dụng cụ để thỏa mãn nó – nô lệ của nó. Rồi nó thiết lập một đơn vị sản xuất trong tâm họ, bắt những người có ý chí và quyết tâm mạnh mẽ đi đào tạo cho đến khi có kinh nghiệm và thành thạo, sau đó nó sẽ bắt họ làm việc, suy nghĩ và tìm mọi cách để kiếm tiền và trở nên giàu có. Không quan trọng là họ kiếm được bằng cách đúng hay sai, không chính đáng và bất hợp pháp. Điều quan trọng là thỏa mãn được “sếp” – tham – kẻ đặt kỳ vọng được thưởng cao đến mức tâm, như của người ở khắp mọi nơi, bình thường biết thiện và ác, đúng và sai thì cũng cảm thấy nó không thể chống lại tham và giảm bớt kỳ vọng xuống được. Rồi ông sếp giao trách nhiệm thực hiện việc này cho tên nô lệ yêu quý nhất của nó – tâm – đảm nhiệm việc nghĩ cách làm thế nào để làm được và truyền mệnh lệnh cho thân và các căn nói để hành động và tìm kiếm lợi nhuận. Mỗi người làm việc này theo cách thức và phương hướng riêng của mình, cả gần lẫn xa, bên trong lẫn bên ngoài, dưới nước và trên bờ, ngày và đêm, dù là đứng, ngồi hay nằm, mọi lúc, chỉ trừ khi họ ngủ. Chúng ta có thể thấy họ ở rất nhiều nơi, hợp lại thành những nhóm đông người, “vơ vét” của cải, cùng lúc đem lại đau khổ cho người khác mà không lo lắng tới việc những người đó có thể là ai. Họ không sợ khi nghĩ, nói và hành động, dù là công khai hay bí mật, mà không cảm thấy dù chỉ một chút xấu hổ hay e sợ rằng ai đó có thể lên án hay chỉ trích họ. Họ cũng không sợ sự căm thù, phẫn uất và sân hận của người khác. Điều duy nhất họ muốn là kiếm được lợi bằng cách tuân theo lời dạy của kẻ đại quyền uy – là “*Lobho dhammānaṃ paripantho*” (Tham là mối nguy cho Pháp) – và đây là nơi nương tựa mà họ thấy hài lòng.

Với việc giữ gìn những gì đã có để không bị rò rỉ và chảy xa khỏi tâm với của họ, “Sư phụ Tham” bảo họ cất giữ của cải một cách an toàn mà không nghĩ tới việc thế giới rộng lớn thế nào và có đủ chỗ để chứa tất cả của cải hay không. Nhưng họ cất giữ và tích trữ chúng mà quên không nghĩ xem – “Chúng ta đâu đội trời, chân đạp đất, là những vị thần bất tử không biết chết” – hay “Chúng ta là những người sẽ kết thúc trong năm mồ như tất cả những người khác – hay chúng ta là loại người gì?” Vì tham làm phép phù thủy để bịt tai, bịt mắt và bịt tâm họ chặt đến mức không bao giờ họ có cơ hội thậm chí chỉ là để liếc nhìn mặt của “các sếp tham” xem chúng có điểm bí mật gì chung.

Hơn nữa, bản chất của tham làm họ thể hiện những tính cách không đẹp ra bên ngoài. Giới tính, quốc tịch, chủng tộc, màu da hay đẳng cấp của người đó, hay người đó có bao nhiêu quyền uy và ảnh hưởng không tạo nên sự khác biệt gì, mà cái anh ta thể hiện ra là những tính cách không ai muốn nhìn – vì chúng làm người ta thấy chán ghét và kinh tởm. Thực ra, điều này chỉ dẫn tới việc suy đồi và sụp đổ của thế gian, vì ngọn lửa tham lan tràn thiêu đốt và nhấn chìm tất cả nên không ai có thể tìm được chỗ trú ngụ để chống cự được nó.

Với những lý do mà chúng ta đã biết và thấy – hiển nhiên trong mắt và tâm chúng ta – những lý do hoàn toàn không phải là bí mật hay không rõ ràng, thì Pháp của Đức Phật phải được chấp nhận, xác nhận và đề cao như là “*Svākkhāta-Dhamma*”⁸⁷, Pháp được dạy khéo léo và chân thực. Như ví dụ về tham, Pháp của Đức Phật dạy rằng đó là mối nguy hiểm ảnh hưởng tới hòa bình và hạnh phúc giữa những người đang sống cùng nhau. Nói rằng tham là một hiểm họa, Đức Phật không hàm ý rằng điều này chỉ đúng vào thời điểm Ngài nói, vì Pháp này đã được biết trên thế giới lâu rồi, cùng với tôn giáo này mà Ngài đã dạy cho thế gian. Do đó, thế gian phải biết, hay ít nhất là có thể đánh giá rằng tham là một hiểm họa cho thế gian từ lâu lắm rồi, như đã được dạy trong Pháp – cũng có trên thế gian từ lâu rồi. Do đó, ở một mức độ nào đó, con người phải biết về bản chất xấu ác của tham dù chỉ trong giây lát thôi thì cũng đã đủ để mang lại cho họ an bình và hạnh phúc trong một thời gian ngắn, để họ không luôn luôn sống trong bóng tối mù lòa. Hiểm họa có tên là tham này chưa bao giờ mang lại phước lành và lợi ích cho ai ở bất kỳ đâu, mà thực ra, mọi kết quả từ đó không phải là cái con người trông đợi hay tưởng tượng ra. Những kết quả đó chỉ theo cùng một tiến trình như chúng đã là từ quá khứ vô thủy và theo cách cố định không hề thay đổi. Do đó, những người thông thái nhất đập tan sự xấu ác của tham, rồi sống trong hạnh phúc – là điều rất khác với chúng ta – những người bình thường luôn dẫn nhau phát triển tham, làm nó nảy nở và lớn mạnh lên cho đến khi không còn chỗ để phát triển thêm nữa trên toàn thế giới. Nếu tham là một cái gì đó có tính vật lý như đồ vật hay dụng cụ ở khắp mọi nơi, thì thế giới chắc chắn tràn ngập toàn những đồ vật của tham và không còn chỗ để cất cái gì nữa. Vì con người luôn tạo thêm tham bằng những cách khác nhau và dùng nó công khai tới mức họ quên bản

87. Xem chú thích 62 trang 148.

thân mình và mất hết cảm giác hồ thẹn với bản chất của mình, bản chất của một con người, thường xuyên được ca tụng là cao cấp, vốn dĩ thông minh và ứng xử có đạo đức.

Thậm chí nếu họ có chạy theo và kiếm được của cải rồi, chất thành đồng như núi dưới sự điều khiển của tham, kẻ dẫn hướng cho họ chạy theo nó một cách ác độc, thì họ cũng không thể có được hạnh phúc suốt phần đời còn lại. Và họ sẽ chết vô ích, lãng phí đời mình để trông coi những đồng đau khổ, do tham làm họ hằng hái tích trữ rất nhiều của cải – đó là điều thật đáng thương. Bản thân họ không thấy sợ, nhưng những người khác lại cảm thấy sợ cho họ, vì đó không phải là việc mà con người có thể bất cần hay bàng quan. Tới lúc lửa bắt đầu cháy và tàn phá, nó sẽ đốt thật sự không kể địa vị hay thứ bậc. Từng phần của thế giới từ nhỏ đến lớn sôi lên, nóng rất hơn và hỗn loạn hơn từng ngày. Thực ra, nó có lẽ còn tăng thêm vì tham như một cỗ máy, là động cơ đầu tiên làm tắt cả mọi thứ còn lại chạy theo và không thể cưỡng lại hay đứng tách riêng. Còn gì ngoài tham có sức mạnh để vương như vậy để bắt cả thế giới chạy quanh và thực hiện mệnh lệnh của nó cho đến khi không ai còn là chủ của chính mình nữa. Không gì ngoài tham được khơi dậy cao đến như vậy và được dựng lên như vị chúa tể và ông chủ vĩ đại đối với tâm của con người thời nay. Cái mà chúng ta gọi là “Chúa tể Tham” ở đây là cái tham muốn mọi thứ và bất kỳ thứ gì một cách ngẫu nhiên không có chọn lọc hay lựa chọn. Chỉ cần thích một cái gì đó là nó khởi sinh. Thậm chí cả mặt trăng trên trời cũng bị chinh phục bởi những người bị tham cưỡng ép lên đó và “lấy nó” và dựng cờ trên đó để thể hiện rằng họ là những người chủ không có chút sợ sệt hay xấu hổ, sợ bị cười chê. Thực ra, đó là tham dục (*kilesa-kāma*), cái không sợ và không từ chối những vật tạo ra cảm giác. Một khi thấy thích một cái gì đó là sẽ tham muốn cái đó và có bao nhiêu cũng không đủ, và thậm chí nếu phải đổi mặt với cái chết thì nó cũng sẵn sàng, cho đến tận cuối đời, không từ bỏ. Mặc dù tham có nhiều thứ trợ giúp nó, chất thành đồng cho đến khi người chủ bị ngập trong đó và không thể thấy tham ở dưới đồng đó nữa, nó vẫn không sợ gánh nặng. Thậm chí nếu nó phải gãy lưng vì mang đồng đó, nó cũng không sợ và không bao giờ rụt lại.

Những từ “rụt lại” hay “đu” là những từ mà loại này không bao giờ thốt ra, vì “dạ dày” của nó không phải làm bằng da và thịt như người và thú, mà bằng

tham vô độ không bao giờ có “đủ”. Do đó, tâm và tham có thể sống với nhau, sánh bước cùng nhau và cạnh tranh với những người khác đủ giỏi để cùng tới được nơi chúng đang đi tới mà không sợ bực dọc, gây lưng, hay thân có thể chết và chúng có thể kết thúc trong nhục nhã mà không có chút phạm hạnh nào cả.

Dù những vật thiết yếu của cuộc sống là gì đi nữa, tham cũng đi quanh, vơ vét vào để lấp đầy tâm. Nếu tâm mà như những cái bình chứa bình thường khác, nó đã bực và bị vứt đi lâu rồi. Nhưng tâm lại có bản chất phi vật chất (danh pháp), là dai và bền vì nó đã có thể chịu đựng qua bao lần sinh và sống dưới mọi hình thức trong thời gian lâu lắm rồi. Do đó, nó đủ sức chịu đựng những điều kiện này và khó có thể bị tiêu diệt bởi tất cả những thứ đau khổ này, những thứ tiêu diệt mọi thứ còn lại, và là cái đi cùng với tâm vào mọi lúc. Nhưng thậm chí tới lúc đó rồi, chúng ta vẫn không đủ dũng khí để nghỉ nhiều về tầm quan trọng của tâm (*citta*) hơn là những thứ hủy diệt mọi vật. Do đó, mặc dù tâm là cái mang lại lợi ích lớn lao nhất, nó thường bị lãng quên, như vật bị vứt đi và phải đi theo con đường của tự nhiên; rất ít người chú ý đến nó như họ cần làm. Còn những thứ là kẻ thù cho tâm lại thường được con người ở mọi tầng lớp ca tụng và ngợi khen, do đó, chúng càng ngày càng điều luyện và xuyên thấu hơn, chúng kéo tâm xuống một cách vững chắc, làm nó bầm tím và dè hèn đi. Tâm không bao giờ có thể tự do dù chỉ trong chốc lát để có thể biết rằng – “Bây giờ là cơ hội để tâm lấy một chút bình an và hạnh phúc, tự do khỏi mọi gánh nặng”, như nó phải là và phù hợp đối với tâm, là cái vĩ đại và có bản chất tuyệt vời bên trong mỗi người chúng ta trên khắp thế gian. Nhưng thay vào đó, tâm luôn phải chấp nhận và trải nghiệm kết quả của những hành động của ta và chịu đau khổ. Sự thật là dù ta có thể có rất nhiều của cải và khó có thể tìm được chỗ để chứa, của cải mà ta đã kiếm để đảm bảo hạnh phúc tinh thần và vật chất của ta, nhưng không có cách nào để nó biến hóa để mang lại một chút hạnh phúc như đáng phải có mà không bị chút đau khổ, bất toại nguyện và khó chịu nào. Cuối cùng ta không bao giờ thấy được tia hy vọng giải thoát được chút nào khỏi nó.

Những pháp tu tập mà các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh nỗ lực phát triển theo các cách khác nhau, tất cả chỉ để đạt được tự do và giải thoát, đây là những pháp đã miêu tả trong cuốn sách này. Ngoài mục đích vượt qua những

ô nhiễm (*kilesa*) xấu ác, điều cần thiết để họ có thể chịu đựng đau khổ, vất vả và kỷ luật chặt chẽ tiềm tàng trong những pháp tu tập này, rất khó có thể thấy được lý do nào khác cho việc họ phải làm tất cả những điều này.

Những gì tôi biết được và mô tả trong cuốn sách này chỉ là những phương pháp được các vị tỳ kheo sử dụng với hy vọng nhẹ nhàng tuột được khỏi những cảm dỗ của Ma vương mà chúng ta đã đề cập tới. Các vị ấy luôn cố gắng ép mình vượt lên với tất cả niệm, sức lực và khả năng mà từng người có được, bằng cách dùng những phương pháp riêng biệt để tạo tiến bộ như chúng ta đã thấy, và mỗi vị thường tập trung vào phương pháp phát triển phù hợp với mình nhất.

CÁCH CHIẾN ĐẤU CHỐNG LẠI CƠN ĐAU VÀ Ô NHIỄM

Chúng ta còn chưa kể hết chuyện của những tỳ kheo thích ngồi thiền trong nhiều giờ để tìm hiểu bản chất của những cảm giác đau khởi sinh trong thân và tâm một cách rõ ràng. Nhưng tôi bị lạc vào chủ đề ô nhiễm tham, tôi bị sa vào đó và đã nói về nó đủ nhiều để làm dịu đi xu hướng tính cách vô cùng lan man của tôi. Do đó, bây giờ tôi sẽ quay trở về câu chuyện của những vị tỳ kheo này, và hy vọng các bạn sẽ lượng thứ cho thói quen cứ nói đi nói lại quá mức của tôi.

Những người tu tập biết rất rõ rằng nhiều vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh thích rèn luyện và kỷ luật mình bằng việc ngồi trong thời gian dài. Điều này cũng giống các phương pháp khác như giảm lượng ăn hay nhịn ăn.

Họ nói, ngồi lâu không phải để chống lại cảm giác đau khởi sinh một cách si mê bướng bỉnh, thiếu suy nghĩ và tuệ giác, mà dùng cái đầu của mình để suy nghĩ và chiến đấu – nói cách khác, là bằng việc sử dụng các căn của niệm, tuệ và các căn khác còn lại. Họ dùng cái đầu của mình để suy nghĩ bằng tuệ giác để biết được bản chất của mọi hình thức của cảm thọ một cách rõ ràng, vì chúng là Pháp Sự Thật (*Sacca-Dhamma*) căn bản có thể tìm thấy trong thân và tâm.

Họ nói rằng sau khi kiểm tra thì thấy phương pháp giải quyết cảm thọ đau bằng việc thay đổi tư thế thường xuyên không là gì khác ngoài nỗi sợ đau của mình, và không chiến đấu để biết được đau. Vì việc thay đổi tư thế che đậy cảm giác đau, nên ta không thể thấy chúng một cách rõ ràng để có thể hoàn toàn tin vào chính mình khi cảm giác đau khởi sinh, vào lúc ta cần nó nhất.

Khi trải nghiệm sự thật trong *Sacca-Dhamma* (Sự thật của Pháp) như sự thật về đau khổ, bằng cách đối diện với nó khi ngồi thiền, ta có thể trải nghiệm nó theo cách chạm được nguyên nhân và kết quả, và chạm được tâm. Điều này mang lại sự chắc chắn và tin tưởng hoàn toàn vào chính mình, cả trong hiện tại và tương lai, rằng ta sẽ không bao giờ sợ hay bị khống chế bởi cảm giác đau nữa, dù nó mạnh thế nào. Điều này bao gồm cả giai đoạn cuối cùng trước khi chết, khi bản năng là sợ. Nhưng bây giờ ta sẽ không sợ vì sợ chết và sợ đau khổ khởi sinh từ cùng một nơi ẩn nấp và là một mà thôi. Chúng là sự mâu thuẫn với sự thật thấy được từ việc điều tra không kỹ càng và không nghiên cứu tất cả các mặt của vấn đề dựa vào nguyên tắc của sự thật.

Nhưng khi điều tra kỹ càng mọi mặt cho đến khi thấy được sự thật trong đau khổ và sự thật trong cái chúng ta gọi là “sinh” và “tử” cho đến khi mãn nguyện hoàn toàn, ta không còn lý do để phải sợ nữa. Vì bản chất của các yếu tố – đất, nước, lửa, gió – tất cả tập hợp lại trong thân, cũng như trong bản chất của tâm – mỗi yếu tố có những bản chất tự nhiên cơ bản của mình là nguyên tố và không chết. Chúng chỉ luôn luôn thay đổi cách kết hợp qua lại với nhau tuân theo nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) có ảnh hưởng tới chúng. Nói cách khác, khi bốn nguyên tố này tan rã và không còn kết hợp với nhau trong thân nữa, chúng quay trở lại bản chất tự nhiên nguyên tố cơ bản ban đầu của chúng, mà không bị hủy diệt.

Còn tâm vẫn là tâm như nó luôn là, dù nó trú ngụ phụ thuộc vào thân của người hay động vật, tạo thành các loại khác nhau trong Tam giới. Nhưng cũng có những tâm không trú ở bất kỳ hình thức thân nào, như tâm của Đức Phật, hay các vị Phật Độc Giác và tất cả các “Đấng Chiến Thắng” (*Jināvasa*) là những người có tâm hoàn toàn trong sạch. Do đó, ta không cần phải sợ khi ta tìm đường, mọi thứ đều khớp với nhau và không thể tìm được lý do hay cơ sở nào để phải sợ cả. Những suy nghĩ đó chỉ tạo nên nhiều ý nghĩ tưởng tượng và buồn thảm.

Những suy nghĩ tìm tòi đó là nguyên nhân cho việc trải nghiệm Sự thật của Pháp khi ta ngồi, điều tra và chiến đấu chống lại cái đau bằng niệm và tuệ. Và điều này mang lại cho ta trải nghiệm trực tiếp rất nhanh – nhanh hơn rất nhiều so với mong đợi bình thường. Khi ấy, trải nghiệm này in sâu và luôn vững chắc trong tâm. Thậm chí sau đó, ta không phải lúc nào cũng có thể điều

tra và thấy sự thật này như ta thấy lần đầu tiên, cái ta đã trải nghiệm được sẽ không bao giờ thay đổi, biến đổi và trở thành cái gì khác, vì nó phải luôn là sự thật trong tâm ta.

Sau đó, không còn gì ngoài việc phải phát triển nó thật thuần thực và nhìn sâu vào sự thật, luôn luôn trở nên sâu hơn và vi tế hơn. Cho đến khi ta hiểu được mọi khía cạnh của nó và có thể buông bỏ hoàn toàn mọi dính mắc. Do đó, việc điều tra cảm giác đau khởi sinh khi ta ngồi lâu, hay vào những lúc khác như khi ta ốm và bị đau, là cách để trải nghiệm và vén mở sự thật hoàn toàn của Pháp – và phương pháp này không phải là vấn đề với những vị tỳ kheo chiến binh, chiến đấu bằng niệm và tuệ thật sự.

Tuy nhiên, không một loại cảm giác đau nào có được chút giá trị với người yếu đuối, hay kêu ca và muốn mọi cảm giác đau biến mất mà không điều tra để tìm lối thoát. Cảm giác đau vẫn tiếp tục là mối nguy hiểm cho những người đó và sẽ dần dần tăng lên nếu họ càng nghĩ theo cách đi ngược lại sự thật. Đó là tại sao, mặc dù người và thú ở khắp mọi nơi đều có cảm giác đau, nhưng gần như không ai nghĩ ra cách gì để thu được giá trị từ chúng. Thực ra, thường là mọi người lại giữ chặt lấy cảm giác đau đó – cái mà họ không nên muốn – và dùng nó để thiêu đốt chính mình bằng những suy nghĩ đi ngược lại Pháp, thay vì điều tra và kiểm tra cảm giác đau để rũ bỏ đau khổ và nguyên nhân của đau khổ (*Samudaya*) khỏi thân và tâm mình, ở bất kỳ mức độ nào phù hợp với cấp độ và khả năng của họ – như được dạy trong Đạo Phật.

Hiểu biết và kinh nghiệm của các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh rất khác với hiểu biết và kinh nghiệm của người trung bình khác. Ví dụ như cách tu tập mà chúng ta đã phác họa ở trên, gồm những mẫu chuyện và những việc bắt nguồn từ đó theo cách mà mỗi vị trong số các vị tỳ kheo này có thể tiến bộ. Đây là những việc mà chúng ta phải nghĩ tới. Nhưng không đúng khi cho rằng cách các vị ấy tu tập là đối lập với cách hay đạo lộ thông thường, vì những nguyên tắc tu tập mà họ theo là hoàn toàn phù hợp với những nguyên tắc của sự thật, những sự thật của Pháp (*Sacca-Dhamma*), và không có cách nào ta có thể tìm được lỗi trong đó. Nói là họ kiêu ngạo và họ tu tập để khoe khoang cho người khác thì chắc chắn không phải, vì họ không bao giờ có ý định có liên hệ với những sự vật bên ngoài trên thế gian. Ngược lại, họ chỉ có ý định rèn luyện và kỷ luật riêng mình thôi. Tuy vậy, những kết quả mà họ đạt được

từ việc tu tập này hoàn toàn phù hợp với mục tiêu của Pháp – để biết Sự Thật của Pháp, những nguyên tắc nền tảng và chính yếu của Phật Giáo.

Ngài Ajaan Mun, vị thầy của dòng *Kammattṭhāna* (Thiền) này, cũng đã theo chính con đường này. Ngài rèn luyện và dạy cho các đệ tử của mình đi theo con đường này như ngài đã đi. Ví dụ, ngài dạy họ làm những chiến binh để biết được cảm giác đau khác nhau khởi sinh trong họ. Nhưng tôi cảm thấy mình không đủ khả năng mô tả đầy đủ và đánh giá được nhiều khía cạnh trong cách tu tập của ngài Ajaan Mun. Tôi chỉ nghĩ, giá mà tôi có đủ dũng cảm và khả năng như ngài Ajaan Mun để chống lại ô nhiễm và chịu đựng đau khổ trong các uẩn và tâm của tôi, thì tôi đã có thể thoát được khỏi đau khổ và đạt được cái gì đó rồi. Khi đó, tôi không còn lóng ngóng và kém cỏi như thế này trong khả năng suy nghĩ, mà nhanh nhẹn và sắc bén trong trí tuệ. Điều này làm tôi rất bức. Về người khác, khi tôi biết chuyện của họ đủ rõ thì tôi có thể nói và viết khá tốt. Nhưng điều quan trọng là tôi không có đủ tuệ giác và khả năng nên tôi không tìm được cách thể hiện mình khi nói hay viết để người khác có thể hiểu được. Do đó, người viết chỉ có thể viết về câu chuyện của những tỷ kheo khác để bạn đọc có thể thu được một chút giá trị từ đó, vì mỗi người chúng ta đều có thiện pháp ẩn giấu trong tính cách của mình, khá riêng biệt trong khuynh hướng và cách thức, nên Đức Phật đã dạy rằng chúng ta không nên không suy nghĩ về nhau. Tất cả những ai đọc cuốn sách này, cả nam lẫn nữ, có lẽ đều có thiện pháp và phước báu. Một số người có thể có nhiều hơn cả các Tỷ kheo Khổ hạnh có chuyện được kể ra ở đây, cũng như là nhiều hơn tôi. Thực ra, một số người có thể có nhiều thiện pháp và phước báu hơn người khác rất nhiều, không thể so sánh được – nhưng không ai trong chúng ta có thể biết hay nhìn thấy điều này, có đúng vậy không. Cũng như việc viết cuốn sách này gợi nhớ đến cách của một triệu phú, ngập trong của cải, và không bao giờ đi đâu mà không có người hầu. Anh ta thường giữ liên hệ với họ và sử dụng họ trong mọi công việc kinh doanh, mặc dù anh ta là triệu phú. Nên tôi cứ nghĩ làm cách nào tôi có thể lấy được một mẫu chuyện từ người này và chuyện khác từ người khác, và rồi tôi đi và yêu cầu họ kể chuyện cho tôi để tôi có thể biến tất cả những gì phù hợp trong đó thành điều hữu dụng – cũng như cách của nhà triệu phú đặt người hầu trong nhà mình vào việc hữu dụng.

ĐỘC GIẢ NÀO CHO RẰNG MÌNH CŨNG NÊN GẬT HÁI LỢI LẠC từ những phương pháp mà các tỳ kheo thực hành chiến đấu chống lại ô nhiễm, chắc sẽ thu được một chút lợi lạc từ đó. Vì ô nhiễm ở tất cả các hình thái khác nhau có trong các vị tỳ kheo đó cũng không khác gì ô nhiễm có trong người nam và người nữ ở khắp mọi nơi. Do đó, chúng ta phải tìm cách chấn chỉnh và chữa trị những ô nhiễm rất táo tợn, hoang dại và liêu lĩnh, luôn muốn phản đối cái này, chống lại cái kia, để chúng ta có thể sống trong trạng thái đầy đủ và hài lòng, và hành xử của chúng ta thích đáng hơn và bình an hơn. Khi đó, ô nhiễm sẽ không còn cứng đầu và khó bảo như cũ. Nói chung, ta thường nhượng bộ ô nhiễm và đi cùng với chúng gần như vào mọi lúc, cho đến khi chúng làm chủ được tâm và thành những ô nhiễm “buộc phải” có cách riêng của chúng. Khi đó, chúng dẫn ta tới mọi loại hành xử ngang ngược mà không xem xét kết quả là ta sẽ mất gì – và gia đình ta, cũng như các lĩnh vực khác của công việc và chuyện làm ăn mà ta chịu trách nhiệm cũng sẽ mất gì. Vì chúng có thể dẫn tới việc tất cả những thứ đó gặp vấn đề đến khi sụp đổ, không cách nào có thể phục hồi và sửa chữa được nữa.

Nhưng chống lại ô nhiễm bằng cách đi theo chánh Pháp, dù chỉ một chút thôi, cũng không bao giờ có hại cả. Thực ra, điều đó sẽ liên tục mang lại lợi ích cho ta, dần dần, đến khi trở thành giá trị to lớn cho chính ta, gia đình và đất nước ta. Điều này trái ngược hẳn với ô nhiễm luôn chống lại ta, nhưng ta luôn nhượng bộ và sẵn lòng đi theo chúng. Càng nhượng bộ khi chúng chống lại ta, ta càng làm mình quỵ lụy chúng. Nếu ta dễ dãi, để chúng tấn công mạnh mẽ, và luôn nhượng bộ chúng, sẽ đến lúc chúng ta phải chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của chúng, và cuối cùng thì chúng ta thành những người không có giá trị và không còn gì là cốt yếu hay quan trọng nữa, nhưng ta lại không nhận ra. Đến lúc nhận ra thì tình huống đã đi quá xa để có thể khôi phục được. Đáng tiếc và đáng thương nhất là những người có đầy đủ các căn lại phải sẵn lòng nhượng bộ và rạp xuống như một cái cầu sắt để cho bao nhiêu loại ô nhiễm bò qua đầu và giày xéo họ, như thể họ là xác của động vật chết rồi vậy.

Đôi khi, tôi nghĩ về ô nhiễm và cách chúng phục vụ mục đích của chúng và lợi dụng chúng ta như thế nào. Điều đó làm tôi nổi sân mà quên mất rằng sân hận là một loại ô nhiễm đang bò trên đầu và giày xéo chúng ta. Nhưng những suy nghĩ sân như vậy, suy nghĩ theo hướng giải thoát, giành thế thượng phong

và đánh bại ô nhiễm, kẻ đã điều khiển chúng ta trong một thời gian dài, không có vẻ là loại ô nhiễm làm con người mất mát hay lụn bại. Nếu sân hướng tới ô nhiễm, với mục đích trả thù lại ô nhiễm của chính ta, được biến thành cái gì đó làm gia tăng ô nhiễm, làm chúng lớn mạnh hơn, thì không một ai đã thực sự thoát khỏi đau khổ lại có thể thoát được như vậy, vì họ chỉ là những người dẫn độn, không nhanh nhạy và không bao giờ có đủ sân để chiến đấu chống lại ô nhiễm. Vì bản năng chiến đấu là ở khắp mọi nơi, nên cả người lẫn thú đều có khuynh hướng tự hào và sân để khẳng định vị trí của mình, điều này có từ quá khứ của họ. Do đó, họ có sức mạnh trong tâm để tiếp tục làm bất kể việc gì họ đang làm cho đến khi kết thúc. Kể cả trong thể thao, họ có niềm tự hào và sân thôi thúc cho đến khi trận đấu kết thúc. Nhưng ai thua hay thắng không quan trọng vì mỗi người chỉ quan tâm đến việc thể hiện mình.

Một số các vị Tỷ kheo Khổ hạnh kể cho chúng ta sự thù địch giữa họ và ô nhiễm không khác gì cách con người chiến đấu với nhau trong chiến tranh như thế nào. Sự quyết tâm, phẫn uất và tức giận thể hiện rõ khi chiến đấu với ô nhiễm quan trọng nhất vào thời điểm quyết định, khi không bên nào chịu nhường bên nào, dù là nhỏ nhất. Một vị kẻ ô nhiễm đã thông minh thế nào theo cách chúng thích giành thế thượng phong khi ngài mất cảnh giác. Ngài cũng kể “Bản thân ngài đã thông minh thế nào” trong cách ngài thích mất cảnh giác, để ô nhiễm có mặt ở đó mọi lúc! Mặc dù ngài bắt mình phải cảnh giác và canh chừng, ngài vẫn quên, để cho ô nhiễm chiếm ưu thế. Nhưng đến lúc ngài tự thấy rằng vì mất cảnh giác và thất niệm, ngài thực ra đã để cho ô nhiễm nuốt trọn tất cả những gì quý giá trong ngài, thì khi đó quyết tâm khởi sinh và tức giận trỗi dậy. Nỗ lực tu tập của ngài khi đó được quyết tâm và tức giận giúp sức. Do đó, nó trở nên rất mạnh mẽ, đến mức ngài không còn nghĩ tới việc ngài sẽ sống hay chết, cảm thấy dễ chịu hay đau khổ, mà chỉ có tấn công và đánh lại ô nhiễm với tất cả niệm, tuệ, niềm tin và nỗ lực của mình. Vị *Ācariya* này nói:

“Mỗi lần đánh bại được ô nhiễm, tôi gần như phải chết trước đã, gần như chúng sẽ hỏa thiêu tôi – điều này thực sự đã xảy ra vài lần – nhưng tôi vượt qua được vì nỗ lực không ngừng và hy vọng đánh bại được ô nhiễm mỗi lần.”

“Đối với tôi, nếu không có lòng quyết tâm và sự tức giận giúp đỡ thì chắc chắn là tôi chẳng bao giờ có thể làm được cái gì tử tế cả. Đặc biệt là khi chiến đấu với những ô nhiễm có khuynh hướng khiêu dâm trong mình. Kể cả khi đi kinh hành gần như cả đêm, tôi cũng không thấy kết quả gì đáng nhớ. Nhưng khi hành động như một chiến binh, đầy quyết tâm hoặc có tức giận trợ giúp, thì nỗ lực đã khởi lên rõ ràng đến nỗi tôi không bao giờ có thể quên được. Nhưng trải nghiệm đó không được lâu và tôi phải dựa vào phương pháp này để giúp tôi mỗi lần. Vì ngay khi hai Pháp này không có mặt một thời gian ngắn thì ô nhiễm lại đồng loạt tấn công. Do đó, tôi phải giữ những Pháp đó bên mình vào mọi lúc cho đến khi cuộc chiến giữa tôi và ô nhiễm tới lúc kết luận, phân định rằng tôi là người chiến thắng hoàn toàn. Chỉ khi đó tôi mới có thể thả lỏng ra và chùng xuống”.

Vốn trực tính, tôi hỏi ngài:

“Thế Sư đã tới được kết luận quyết định chưa? Nếu rồi, thì ai là người chiến thắng hoàn toàn?”.

Ngài cười và trả lời:

“Tôi có thể nói về việc chiến đấu chống lại tất cả các ô nhiễm sử dụng các phương pháp khác nhau, nhưng còn về chiến thắng đó thì tôi phải đợi để nghe về nó, thể thôi. Tôi thấy khá chắc chắn là khi đã làm xong việc, kết quả của việc ta đã làm từ những việc bắt đầu nhỏ nhất cho đến những hành động to nhất và quyết định nhất sẽ từ từ hiện ra. Tôi có niềm tin vào Đức Phật và tôi không tin rằng Ngài dạy chúng ta mập mờ hay dạy sai. Điều nào Ngài dạy cũng luôn đúng, nên tôi tin rằng những điều tôi đã làm chắc chắn sẽ quay lại với tôi và trở thành kết quả. Một ngày nào đó, hành động của tôi, từ thô kệch nhất cho đến vi tế nhất, sẽ phải quay lại với tôi để tôi trải nghiệm kết quả – nếu tôi vẫn chưa trải nghiệm chúng”.

“Còn bây giờ, Sư đã trải nghiệm một số kết quả rồi chứ?”.

Nhưng ngài cười và không trả lời.

NHỮNG GÌ CHÚNG TA HIỂU TỚI ĐÂY LÀ ĐÃ ĐỦ để nắm bắt được nguyên tắc nền tảng quan trọng là khi quyết tâm ương ngạnh và sự tức giận được thiết lập trong ta, dẫn tới việc chữa trị ô nhiễm, hay trả thù chúng theo nhiều cách khác nhau bằng các phương pháp của Đạo (*Magga*) – là niệm và tuệ – thì hai yếu tố này (sự ương ngạnh và tức giận) phải được coi là Pháp – cách của Đạo, đi theo hướng chữa trị được cả ương ngạnh và sân hận – thì trong trường hợp đó hai yếu tố này không phải là ô nhiễm. Điều này giống như dùng một cái gai để khều một cái gai. Bình thường, khi ta bị một cái gai cắm trong chân thì đau, nhưng khi ta dùng một cái gai khác để khều cái gai đầu tiên ra thì nó trở thành một đồng minh quý báu. Tương tự như vậy, nếu quyết tâm ương ngạnh và sự tức giận được sử dụng một cách sai trái thì chúng là ô nhiễm và làm hại ta tùy vào sức mạnh và sự ngoan cố của chúng. Nhưng khi được dùng đúng cách thì chúng trở thành Pháp và là đồng minh, có giá trị tương đương với sức mạnh và sự bướng bỉnh của chúng. Đó là cách mà một số vị Tỳ kheo Khổ hạnh luôn dùng như thuốc Pháp để có nỗ lực chữa lành nhiều loại ô nhiễm.

Tôi, tác giả cuốn sách này, đồng ý hoàn toàn với những phương pháp trên đây – thực ra, có thể coi đó là những phương pháp rèn luyện và kỷ luật mà Đức Phật đã sử dụng, bằng cách xả ly tất cả để đánh bại ô nhiễm, và Ngài còn sẵn sàng từ bỏ cả mạng sống của mình không tiếc nuối. Các vị Thánh Tăng đi theo Đức Phật cũng sử dụng những biện pháp tu tập đã được truyền lại cho họ để họ rèn luyện và kỷ luật mình theo nhiều cách khác nhau. Tất cả những phương pháp này đều liên quan tới quyết tâm sắt đá và ương ngạnh để chống lại nhiều loại chướng ngại do nhiều loại ô nhiễm ti tẻ và dọa nạt dựng lên, và không cách này thì cách khác, đã trở thành dính mắc và không thể thoát khỏi. Nhưng họ kiên trì chống lại chúng, cho đến khi thành công bằng quyết tâm ương ngạnh – mà thỉnh thoảng xen lẫn tức giận đối với chính họ hoặc những ô nhiễm đã nằm trong trường chiến đấu của họ. Đó là cái trợ giúp và nâng đỡ, làm nỗ lực của họ vững chắc và cương quyết để đạt được hạnh phúc tròn đầy trong tâm, và điều này đúng như vậy đối với tất cả các vị thầy và *Ācariya*, từ thời đó đến tận bây giờ, bao gồm cả những vị tu tập theo Pháp và quan tâm tới Pháp. Tất cả các vị đều phải sử dụng hai yếu tố này, vì nếu thiếu chúng thì họ không đạt được kết quả – vì đó là những Pháp tăng sức mạnh của tâm lên bội phần.

Việc rèn luyện và kỷ luật của một người, sử dụng nhiều kỹ thuật và phương pháp khác nhau được coi là cần thiết để loại trừ tất cả các ô nhiễm và pháp xấu ác, cần phải có hai Pháp kể trên để trợ giúp và nâng đỡ mỗi lần. Điều này là cần thiết để tâm có quyết tâm vững chắc và có thể chống lại những kẻ thù bên trong với tất cả khả năng tuyệt đối của nó, không trở nên yếu đuối và mất tinh thần hay rút lui khi gặp tình huống gay gắt – là điều rất dễ xảy ra vào bất kỳ lúc nào đối với những người chiến đấu vì Pháp. Giống như đi trong rừng rậm, ta luôn gặp khó khăn và bất trắc trên đường cho đến khi ta vượt qua, được tự do, thoát khỏi tất cả những thứ đó. Những ai tu tập để tận diệt ô nhiễm trong tâm cũng ở trong hoàn cảnh tương tự như người đi qua rừng rậm, đây ô nhiễm các loại – một số đáng sợ, một số bướng bỉnh, một số khó cưỡng, một số đáng yêu, một số đáng ghét hay đáng ghê tởm, một số làm ta điên lên, làm ta khóc, hay cười, làm ta chán ngán và mệt mỏi, hay làm ta thấy hài lòng và hạnh phúc – nhiều không diễn tả nổi. Như Đức Phật nói, có vô số loại ô nhiễm và tham muốn xung quanh, sẵn sàng chặn đường tu tập và không lúc nào người lữ hành này có thể thư giãn và nghỉ ngơi một chút. Tất cả những ô nhiễm đó, mà chúng ta đã mô tả một cách rất không đầy đủ, đều tìm thấy được ở mọi tầng lớp chúng sinh trên thế gian, và không ai không có những điều méo mó và lộn xộn này như một phần cơ bản trong mình.

Ai muốn đi đường này cũng phải dùng niệm, tuệ, niềm tin, và nỗ lực làm công cụ mở đường, đủ cho người ấy có thể đi trên con đường một cách vững chắc, cùng với những thứ như quyết tâm ương ngạnh để giúp mình dọc đường. Điều này giống như hộp số của xe ô tô có thể làm tăng lực để lái xe qua đường bùn lầy cho đến khi đi được thoải mái và thoát qua khỏi đoạn bùn lầy đó.

Đối với “quyết tâm ương ngạnh” này, dù là trên thế gian hay trong Pháp, những ai nóng lòng được sống trong an toàn và yên ổn có thể phải khơi nó lên và dùng nó trong một vài trường hợp để thu được kết quả mong muốn, nếu họ không muốn bị dấn vào đường cùng, vì đủ loại đau khổ và phiền toái có thể khởi sinh lúc bần cùng – hay vì một số loại ô nhiễm che phủ tâm. Và họ càng quyết tâm đặt mục tiêu cao cả, họ càng dấn hết nỗ lực để chiến đấu mà không nghĩ họ sẽ sống hay chết. Mục tiêu duy nhất của họ là kết thúc cái họ đã đặt tâm vào. Như những vị Tỳ kheo Khổ hạnh mà chúng ta đã kể tới, những người đã rèn luyện và kỷ luật mình theo nhiều cách khác nhau. Tất cả

các vị ấy đều có mục tiêu căn bản là đạt được kho báu vĩ đại – là Đạo, Quả và Niết-bàn là mục tiêu, chiến thắng và giải thoát khỏi Đau khổ và mọi lo lắng hay khắc khoải dù lớn hay nhỏ. Đó là lý do họ sẵn sàng đánh đổi mạng sống của mình và đối diện với cái chết và đau khổ mà không hề tiếc nuối – như vị tỳ kheo tiến thẳng tới chỗ mà ngài nghe tiếng hổ gầm rống một cách đáng sợ. Nếu là một người trong chúng ta thì chúng ta có lẽ đã chết thậm chí trước khi hổ có thể vô được chúng ta – thế nhưng những vị tỳ kheo đó sẵn sàng đối diện với cái chết vì Pháp Tối thượng. Họ có thể tự ép mình bước tới chỗ con hổ theo cách làm chúng ta thán phục. Trong hàng trăm người cũng khó có thể tìm được một người làm được việc này, nếu chúng ta nghĩ thử đặt mình vào hoàn cảnh đó. Đó là lý do các vị ấy đáng được tán dương và ngưỡng mộ và là tấm gương thật sự như những chiến binh và những người con của Đức Phật chiến thắng (*Sākyaputta Buddhajinasara*), những người sẵn sàng chết trong trận chiến tuân theo lời tuyên thệ rằng họ lấy Đức Phật làm nơi nương tựa của mình từ ngày đầu tiên thọ giới.

Ít người sẵn sàng hiến đời mình để cúng dường Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng với sự cam kết hoàn toàn. Những người và tỳ kheo đó rất hiếm – là điều phù hợp với Pháp như một loại hình của tự nhiên hiếm khi khởi sinh – và vẫn luôn như vậy. Những ai trau dồi Pháp để nó lớn mạnh trong tính cách của chính mình một cách rõ ràng cũng sẽ sẵn sàng hy sinh mọi thứ vì Pháp – thậm chí cả mạng sống của chính mình. Như những vị tỳ kheo du hành trong rừng ban đêm với hồ gấm quanh nơi mình ở; những vị ngồi và thực hành thiền định (*samādhi bhāvanā*) bên bờ vực dựng đứng, sâu thẳm; những vị ra ngồi thiền giữa đêm cạnh đường hổ đi lại về hang nơi chúng sống; những vị ra ngồi thiền trên những tảng đá phẳng trong rừng giữa đêm; những vị vẫn đi kinh hành ngay cả khi một con hổ to đến, ngồi xuống gần đó và nhìn họ; những vị hành thiền trong màn chống muỗi khi một con hổ nhẹ nhàng bò đến xem, cho đến khi nó tới tận cái màn chống muỗi; những vị ngồi thiền từ tối đến sáng; những vị nhịn ăn và hành thiền nhiều ngày không ăn; những vị đi kinh hành từ tối đến sáng; những vị nỗ lực phát triển thiền của mình bằng 3 tư thế đứng, đi và ngồi mà không nằm ngủ nhiều đêm; thực ra là tất cả các hình thức nỗ lực để phát triển mà các vị tỳ kheo tu tập với quyết tâm tu khổ hạnh mà không sợ khổ và sợ chết.

Nếu không có quyết tâm ương ngạnh kiểu làm-hay-là-chết thì làm sao họ có thể chịu đựng được đau khổ dày vò? Mà họ chắc chắn đã thất bại thảm hại. Nhưng nhờ nỗ lực của họ thuộc loại quyết tâm ương ngạnh, sẵn sàng làm-hay-là-chết, nên những vị tỳ kheo này không phải chịu khổ hơn nữa và “bị phá sản”. Mà ô nhiễm là những tên bị phá sản, xác của chúng biến mất khỏi tâm, không để lại gì nữa. Tâm lúc đó biến đổi và trở nên tinh khiết hoàn toàn, vượt qua và vượt lên trên tất cả những gì đã áp bức nó trước đây.

Do vậy, khi cả quyết tâm ương ngạnh lẫn sự tức giận quay lại chống các ô nhiễm của chính mình, chúng tạo cho ta một nền tảng vững chắc và sức mạnh, và giúp ta kết thúc công việc này mà không gặp trở ngại. Do đó, những người thông thái nhất đều ca ngợi những ai chiến thắng được chính mình, nói rằng đó là điều cao thượng, và tốt đẹp hơn rất nhiều so với việc chiến thắng người khác hay vật khác bất kỳ loại gì. Như là câu Pháp cú: *“Attā have jitaṃ seyyo”* – *“Làm trong sạch mình là điều tuyệt vời nhất”*. Do đó, quyết tâm ương ngạnh và sự tức giận hướng về chống ô nhiễm của chính mình là bước đầu tiên đối với những người có thể đạt được cấp bậc của những người đã chiến thắng chính mình một cách tròn đầy nhất.



Tiểu sử ngắn gọn về Ngài Ajaan Khao

Khi đã viết khá dài về quyết tâm ương ngạnh và sự tức giận, chúng tôi mới nghĩ thật là hay biết mấy nếu kể ra đây câu chuyện của một vị *Dhutaṅga Kammaṭṭhāna Bhikkhu* (Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh) đệ tử của ngài Ajaan Mun vào giai đoạn giữa của cuộc đời giảng dạy của ngài. Đây là một câu chuyện mô tả Pháp dạy về quyết tâm ương ngạnh và sự tức giận khi hướng vào chống lại ô nhiễm (*kilesa*) của chính mình. Vị tỳ kheo đó là ngài Ajaan Khao, người đã thấm đượm cả hai yếu tố này trong việc thực hành Pháp và vẫn mang trong mình tới tận ngày nay. Nhưng chúng ta phải giải thích cho độc giả rằng vị tỳ kheo này là người có tầm ảnh hưởng rất lớn hiện nay, và ngài vẫn đang còn sống⁸⁸. Nếu phải nêu tên của ngài thì cả Thái Lan đều biết. Nhưng tên của ngài không được nhắc tới vì lý do đã nêu ở trên, và vì theo thông lệ, các vị Tỳ kheo Khổ hạnh thường muốn ẩn danh trong những trường hợp này.

Ngài Ajaan Khao có tính cách rất cương quyết và thích tập trung toàn bộ sức lực vào những việc ngài làm. Ngài đã như vậy từ khi còn là cư sĩ và khi xuất gia, ngài mang những tính cách đó theo mình. Thời gian xuất gia theo Đạo Phật, một tôn giáo chân chính dạy con người hành động chân thật trong mọi việc làm, càng lâu bao nhiêu, ngài càng cảm kích với những nguyên tắc của Pháp bấy nhiêu. Trước khi xuất gia, ngài đã từng có vợ và gia đình, nhưng bị đổ vỡ. Ngài vô cùng đau khổ với vòng luân hồi và quyết tâm rèn luyện mình để đạt được Niết-bàn trong kiếp này, trừ khi phải chết trước đó⁸⁹. Do vậy, ngay

88. Vào thời điểm viết cuốn sách này, ngài Ajaan Khao vẫn còn sống. Ngài đã viên tịch sau đó nên không cần phải giấu tính danh của ngài trong bản dịch này. Do đó, tôi đã thay việc gọi “Vị *Ācariya* này” thành “Ngài Ajaan Khao”. (Người dịch)

89. Câu chuyện đầy đủ về ngài Ajaan Khao được kể trong tiểu sử của ngài và đã được dịch ra tiếng Anh, in lần đầu năm 2006.



Ngài Ajaan Khao Anālayo

sau khi thọ giới, ngài đi tìm một vị *Ācariya* hoàn toàn thành thạo với việc rèn luyện phát triển tâm (*citta-bhāvanā*).

Trước khi theo cách tu *Kammaṭṭhāna* (Thiền), hẳn đã có rất nhiều điều phiền muộn làm ngài nản lòng, tất cả những ai ngài gặp đều cản ngài, từ cư sĩ cho tới tỳ kheo. Tất cả họ đều nói rằng ngày nay không còn khả năng chứng đắc Đạo, Quả và Niết-bàn nữa và rằng đã quá xa thời Đức Phật để có thể thực hiện được điều này. Rằng dù có tu hành theo cách của Pháp và Luật đúng đắn và thích hợp thế nào chăng nữa thì cũng không thể đắc quả, đạt được mục tiêu mà ta hằng mong đợi. Rằng việc tu thiền làm mọi người điên và hễ ai muốn điên thì cứ đi mà tu thiền. Rằng nếu muốn làm người tốt như dân làng chúng ta thì đừng có khiến mình bị điên bằng việc chạy theo *Kammaṭṭhāna* (Thiền). Rằng thời nay không còn Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh nữa, ngoài những người bán bùa chú có phép màu, những phương thức phù thủy, những chiếc khánh màu nhiệm, những gói thần dược để điều khiển người khác, những cách làm con người chống được súng đạn và dao kiếm, biết xem giờ đẹp và coi bói. Nhưng để tìm các vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh, những người thực tu Khổ hạnh thì ngày nay không còn ai nữa. Do vậy, ngài không nên lãng phí thời gian và mệt mỏi vô ích, vì không thể nào đạt được trạng thái thanh thân và hạnh phúc bằng cách đó nữa.

Đó mới chỉ là một vài trong nhiều chương ngại chặn đứng đường đi của những người muốn tu theo cách Khổ hạnh vào thời kỳ đó. Nhưng ngài Ajaan Khao không sẵn lòng nghe bất cứ điều gì, mặc dù ngài không phản đối hay tranh luận với họ vì không có lợi cho bên nào hết cả. Nhưng sâu thẳm trong tâm ngài nghĩ rằng:

“Những người này và những vị *Ācariya* này không phải là chủ nhân của Đạo Phật, họ không phải là chủ nhân của Đạo, Quả và Niết-bàn, mà họ cũng không có quyền năng gì làm người khác bị điên để ta có thể tin vào lời họ được. Ta có niềm tin vào Đức Phật, vào Giáo Pháp và vào Tăng đoàn của các vị Thánh A-la-hán, rằng đó là thật sự cao cả trong suốt Tam giới. Những người nói như vậy đang cố khuyên can và ngăn cản ta theo con đường *Kammaṭṭhāna* (Thiền) và tu tập theo những cách khác nhau, họ hoàn toàn không phải là những người cao cả thật sự. Chỉ cần nhìn vào

hành xử và cử chỉ mà họ thể hiện ra, ta có thể thấy họ thật sự có trí tuệ hay ngu đần và nói chung là tính cách của họ ra sao. Do vậy, thậm chí chỉ cần nhắc việc họ phản đối và muốn ngăn ta cũng là lãng phí thời gian. Thế nên ta phải ra đi thực hành *Kammaṭṭhāna* (Thiền) ngay khi có thể mà không tính toán gì nữa, và ta phải tìm điều chân thật, phù hợp với nguyên tắc nền tảng của Pháp đã được truyền lại cho chúng ta. Ta phải làm điều này bằng tận cùng sức mạnh và khả năng của ta, và nếu vị Tỳ kheo Hành thiền này, mà ở đây chính là ta, chẳng may phải chết thì ta cũng sẵn sàng trao gửi mạng sống của ta cho Pháp siêu việt.”

Vào lúc ngài đã sẵn sàng đi du phương theo kiểu “*Dhutaṅga*” (Khổ hạnh), có nhiều cư sĩ và tất cả các vị tỳ kheo khác đang tụ họp tại chùa, nên chỉ trước khi đi ngài mới nói thật những gì trong lòng cho những người cố ngăn cản, cho mọi người rõ về ý định của mình. Ngài nói:

“Sau khi tôi ra đi, trừ khi tôi có thể tự dạy mình để đạt được cấp độ tốt cùng của tâm (*citta*) và Pháp, tôi sẽ không đem cái mặt tôi quay trở lại gặp các vị nữa. Tôi sẵn sàng chết để biết được và thấy được Pháp một cách rõ ràng và xuyên thấu mà không vì cái gì khác. Xin nhớ điều tôi vừa nói, phòng khi tôi có đủ những phẩm chất cần thiết giúp tôi có thể trở lại và gặp các vị lần nữa thì các vị đừng có quên. Cho nên khả năng duy nhất để tôi gặp lại các vị là trong hoàn cảnh đó, như tôi vừa nói.”

Ngài nói điều đó vào lúc có rất nhiều người, cả các vị *Ācariya* đáng kính và cư sĩ trong làng có niềm tin rằng các vị ấy là rất trí tuệ và học cao, tất cả đều cố ngăn ngài ra đi. Ngài nói:

“Khi đó, tâm tôi cứng rắn như thể nghiền được cả kim cương thành bột ngay lập tức, và dường như tôi có thể nhảy vọt lên trời và nhiễu quanh trên đó cho tất cả họ thấy. Có lẽ đó là vì niềm kiêu hãnh và tinh thần cao vút trong tâm tôi – như thể nó đang tỏa sáng rực rỡ cho mọi người nhìn thấy và nói với họ: ‘Hãy nhìn đây, hào quang kim cương trong tâm này, các vị có thấy không? Các vị có đủ u mê để xem thường tôi, cho rằng tôi sẽ điên khi lún sâu vào những thứ kỳ lạ ư? Tâm tôi không cùng một thế giới với tâm của tất cả các vị, để các vị có thể kéo nó vào cùng một hội để chết một

cách uống phí như chó chết. Tôi không sẵn sàng chết theo cách mà tất cả các vị ngay giờ đây đang dẫn tôi tới, vì tôi muốn chết theo cách mà Đức Phật đã dạy chúng ta, theo cách không để lại một ‘hạt giống’ nào của trở thành hết. Tôi đã chết theo cách của các vị muôn vàn lần không thể đếm được, nên không thể nói tôi đã kết thúc cuộc đời mình ở bao nhiêu nghĩa trang rồi. Tuy tôi có thể không biết được điều này bằng trí tuệ (*nāṇa*) của tôi, tôi tin vào Đức Phật và Giáo Pháp của Ngài, vì trí tuệ của Ngài là tối thượng và không gì sánh được.”.

Ngay khi đã sẵn sàng, ngài nói lời giã từ và chia tay tất cả các vị *Ācariya*, các học giả và đi qua một đám đồng cư sĩ. Rồi ngài đi bộ hướng về phía That Phanom⁹⁰ qua rừng thưa và rừng rậm, theo đường mòn do người và xe trâu kéo để lại, vì vào thời đó không có đường, kể cả đường đất gỗ ghềnh nhất, mà chỉ có đường mòn thôi. Có rất nhiều thú hoang đủ loại khắp khu rừng, có rất nhiều voi và hổ ở mọi nơi, vì không có làng xóm và không có nhiều người sống quanh đó như ngày nay. Khu rừng đó cũng là rừng nguyên sinh và thật sự nguy hiểm, nếu ai lạc đường thì không có thức ăn và có thể chết trong rừng, vì thường đi cả ngày mà không gặp ai hay thấy dấu hiệu có người sinh sống.

Ngài Ajaan Khao đi qua các khu rừng thưa và rừng rậm đến khi tới được Tat Phanom và từ đó ngài đi bộ tới Udon Thani và tiếp tục đến Nong Khai, tìm ngài Ajaan Mun mà ngài được biết đang nhập hạ tại huyện Tha Bo.

“Tôi chỉ được tu luyện với ngài trong một thời gian ngắn trước khi ngài rời chúng tôi đi Chiang Mai rồi biến mất trong yên lặng”, ngài Ajaan Khao nói. “Lúc đó tôi cảm thấy vô vọng mất một thời gian, vì tôi không có thầy để dạy và dìu dắt tôi. Nhưng khi tôi nghe được rằng ngài Ajaan Mun đã đến sống và tu tập ở tỉnh Chiang Mai, tôi lên đường du hành theo ngài theo cách *Dhutaṅga Kammatthāna* (Hành thiền Khổ hạnh) dọc theo bờ sông Mekong đến khi tôi tới được tỉnh Chiang Mai. Khi đó, tôi đi quanh các huyện khác nhau của Chiang Mai trong an bình và hạnh phúc.”.

Những nơi ngài Ajaan Khao sống và tu tập đều ở sâu trong rừng núi và cách xa làng mạc. Cùng lúc đó, ngài Ajaan Mun cũng du hành trong vùng đó nhưng

90. Đây là một bảo tháp (*Chetiya*) nổi tiếng ở tỉnh Nakhon Phanom.

không dễ tìm được ngài vì ngài luôn thích đi riêng một mình và ngài không sẵn sàng để ai gặp mình cả. Tuy nhiên, ngài Ajaan Khao liên tục kiên trì bám theo, cho đến cuối cùng gặp được ngài và nhận được sự chỉ dẫn và dạy bảo chân thực của ngài. Nhưng ngài Ajaan Mun không để ai ở với ngài vì ngài thích sống một mình.

Ngài Ajaan Khao nói rằng ngài luôn cố gắng ở gần ngài Ajaan Mun để có thể đến gặp và học hỏi từ ngài khi cần thiết. Bất kỳ khi nào ngài đến gặp ngài Ajaan Mun để đàm luận và học hỏi về bất kỳ khía cạnh nào của Pháp, ngài Ajaan Mun đều rất từ ái với ngài và dạy ngài hết khả năng của mình mà không giữ lại hay giấu diếm gì – nhưng ngài không bao giờ cho ai ở với ngài. Tuy nhiên, ngài Ajaan Khao nói rằng ngài rất mãn nguyện vì ngài Ajaan (Mun) rất từ ái với ngài và dạy ngài vào những lúc ngài cần hỏi. Rồi khi ngài Ajaan Mun đã giải quyết được vấn đề cho ngài, ngài đánh lễ, rời đi và tự tu tập điều vừa học được – do vậy, ngài qua lại khá thường xuyên. Sau khi đã ở đó một thời gian dài, trong vài năm, ngài Ajaan Mun đã từ tâm cho ngài nhập hạ cùng. Ngài Ajaan Khao vui mừng và sung sướng tới mức khi nghe ngài Ajaan Mun nói vậy thì ngài thấy như có thể bay được lên mây, vì sau bao nhiêu năm cố gắng như vậy, cuối cùng ngài đã thành công. Từ đó trở đi, ngài thường xuyên nhập hạ với ngài Ajaan Mun.

Việc tu tập và phát triển tâm (*citta bhāvanā*) của ngài có lẽ đã đạt được sức mạnh chắc chắn sau khi ngài đến ở huyện Chiang Mai, với sự hướng dẫn và dạy dỗ thường xuyên của vị thầy tài giỏi, tâm ngài dường như sắp vọt lên trời, niềm hạnh phúc và an lạc trong Pháp khởi sinh trong tâm ngài thật vô cùng mạnh mẽ. Không còn sự bất hạnh, kém vui hay buồn khổ vì tâm bất ổn, trôi sụt như xảy ra khi ở các nơi khác nữa. Ngày qua ngày, tâm ngài tiến bộ vững chắc trong định (*samādhi*), tuệ và ngài mê mải chiến đấu ngày đêm.

MỘT CON VOI TO ĐẾN THĂM

Một lần, ngài Ajaan Khao nhập hạ cùng chỗ với một vị tỳ kheo khác. Vào một đêm khuya, mọi vật rất yên tĩnh và ngài đang ngồi thiền trong chiếc chòi nhỏ. Cùng lúc đó có một con voi to lớn được chủ thả đi loanh quanh trong

rừng để tự tìm thức ăn ở quanh đó. Ngài không biết nó đến từ đâu nhưng nó từ từ tiến lại gần phía sau chiếc chòi của ngài. Ngay sau chòi của ngài có một tảng đá lớn chắn đường nên con voi ấy không đến sát ngài được. Khi nó đến chỗ tảng đá, nó vươn vòi vào trong chòi tới khi chạm cái ô lều và màn chống muỗi trên đầu ngài lúc ngài đang ngồi thiền. Tiếng thở khi nó hít hà ngài kêu rất to và ngài thấy mát trên đầu khi cái klod và cái màn văng qua văng lại. Khi đó, ngài Ajaan ngồi niệm *parikamma* (thiền chuẩn bị) “BUDDHO”, đặt tất cả những gì ngài có vào đó và trao gửi tâm và mạng sống của mình cho “BUDDHO” chính hiệu vì không còn gì để dựa vào nữa cả. Con voi to liền đứng đó yên lặng khoảng 2 giờ như thể nó đang chờ để bắt ngài khi ngài động dậy, sẵn sàng xé ngài ra từng mảnh. Thình thoảng ngài nghe thấy tiếng thở của nó hít ngài từ phía ngoài màn chống muỗi. Cuối cùng nó cũng động dậy, lùi lại và đi về góc phía tây của chòi và thọc vào xô me chua bên gốc cây và bắt đầu ăn, tạo nên những tiếng nhai to giòn tan như thể chúng ngon lành lắm. Xô me này do các cư sĩ mang đến để làm sạch nắp bình bát cho ngài. Ngài Ajaan Khao nghĩ:

“Những quả me đó là để làm sạch nắp bình bát của ta, chúng sắp được dọn dẹp sạch sẽ rồi và chắc chắn sẽ không còn gì lại đâu. Nếu chủ của cái bụng to này ăn hết me rồi mà không tìm được gì nữa thì chắc chắn sẽ vào chòi tìm ta và xé ta ra từng mảnh. Thế nên tốt nhất là ta đi ra nói chuyện và bảo nó vài điều nó cần biết, vì con vật này biết tiếng người khá tốt do đã ở với người lâu rồi. Khi ta đi ra nói chuyện với nó, có nhiều khả năng nó sẽ nghe điều ta nói hơn là bướng bỉnh và khó khăn. Nếu nó bướng bỉnh và hiếu chiến, nó có thể sẽ giết ta, nhưng kể cả nếu ta không ra nói chuyện với nó, một khi nó đã ăn hết chỗ me đó thì nó cũng tới đường này và tìm được ta. Nếu nó giết ta thì cũng không có chỗ thoát vì đêm khuya rồi và tối quá không nhìn được đường”.

Đã quyết định như vậy, ngài rời khỏi chiếc chòi nhỏ của mình và đứng nép sau một cái cây trước con voi và bắt đầu nói chuyện với nó:

“Này anh lớn ơi, em nhỏ của anh muốn nói vài lời với anh, xin anh hãy nghe lời em nói đây.”.

Ngay khi con voi nghe được tiếng nói của ngài thì nó sững lại và yên lặng, không động đậy chút nào. Khi đó, ngài Ajaan Khao nói với nó một cách nhẹ nhàng, đầy thuyết phục, rằng:

“Anh lớn ơi, anh đã được người nuôi lớn lên, chăm sóc ở nhà của họ, đến bây giờ anh đã hoàn toàn là vật nuôi trong nhà rồi. Vì thế anh hiểu rõ cách của người, kể cả tiếng họ nói với nhau và dùng để dạy anh bao nhiêu năm rồi. Anh biết tất cả những cái đó rất rõ, thậm chí có thể còn rõ hơn một số người. Do đó, anh lớn ơi, anh phải biết tục lệ và luật lệ của con người, và anh không được tự tiện làm bất kỳ điều gì anh thích chỉ vì nó hợp với sở thích của anh. Vì làm những điều, kể cả khi chúng hợp với ý muốn của anh, nếu chúng lại mâu thuẫn với cách của con người thì anh làm cho con người buồn, khi đó họ có thể làm hại anh, hay tùy vào việc anh làm mà thậm chí họ có thể giết anh. Trên thế giới, con người thông minh hơn con vật rất nhiều và tất cả các loài vật đều sợ con người hơn những loài vật khác. Anh lớn cũng chịu phụ thuộc vào con người, do đó, anh phải kính trọng con người, là những người thông minh hơn anh. Nếu anh buông bình hay khó bảo, họ lấy móc đánh vào đầu anh rất đau, và nếu anh rất hư thì họ có thể giết anh.”

“Xin đừng quên rằng em nhỏ của anh đã dạy anh vì thông cảm với anh – và bây giờ em sẽ thọ ngũ giới cho anh, vì em bé nhỏ của anh là một tỷ kheo. Anh phải giữ giới cẩn thận, rồi khi anh chết, anh sẽ đến được cảnh hạnh phúc, và ít nhất anh sẽ được sinh làm người có phước báu và đức hạnh của Pháp trong tâm. Nhưng nếu anh sinh vào cảnh cao hơn thế, anh có thể tới các cõi chư Thiên hay cõi Phạm Thiên hoặc còn cao hơn nữa, tất cả đều cao cấp hơn nhiều so với việc sinh làm thú như voi hay ngựa mà con người dùng để kéo xe hay kéo gỗ, mà vẫn bị đánh bằng roi, tất cả không là gì khác ngoài sự hành hạ và khổ sở suốt cả đời cho đến khi chết mà không có cơ hội thoát khỏi gánh nặng này, là cái anh đang phải chịu hiện nay.”

“Anh lớn ơi, xin hãy nghe cẩn thận và lên quyết tâm thật sự để chấp nhận các giới đạo đức này. Thứ nhất là *“Pāṇātipātā”* – anh không được cố tình giết người hay thú vật bằng việc dùng sức mạnh và khả năng của mình – và cũng không được ngược đãi hay áp bức người khác, dù đó là người hay

thú vật. Làm những việc như vậy là xấu ác. Thứ hai là “*Adinnādāna*” – anh không được ăn cắp hoặc lấy những đồ vật thuộc về người khác và những vật mà người khác giữ để dùng riêng – như những quả me trong cái xô kia mà anh lớn vừa ăn xong. Người ta cho em me để làm sạch nắp bình bát của em. Nhưng em không bực vì việc này, vì em không muốn anh tạo bất kỳ một nghiệp bất thiện nào hết. Em chỉ nói thế để cho thấy là vật đã có chủ là như thế nào. Nếu những vật như vậy không được đưa cho anh, anh không được ăn chúng, mà cũng không được bước qua và dẫm lên chúng hay làm hỏng chúng. Thứ ba là “*Kāmesu-miccācāra*” – anh không được giao cấu với con vật đã có bạn đời vì đó là việc làm sai trái. Nếu anh giao cấu, thì phải là với con vật chưa có bạn đời, không có chủ, như thế mới không phải việc làm sai trái. Thứ tư là “*Musāvāda*” – anh không được nói dối hay lừa dối. Hành động và ứng xử của anh phải thật thà, ngay thẳng và không mập mờ gây nên hiểu nhầm và lừa người khác. Lừa dối người người khác cũng là việc sai ác. Thứ năm là “*Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhāna*” – anh không được uống chất gây say hay gây nghiện như rượu. Làm như vậy là sai ác.”

“Anh phải giữ những giới này, nếu không, có thể anh sẽ rơi xuống địa ngục khi chết, và ở đó anh sẽ phải chịu đau khổ vô cùng trong một thời gian dài, hàng thiên niên kỷ, khi hết nghiệp đã đưa anh xuống địa ngục rồi anh mới có thể ngoi lên khỏi đó. Nhưng ngay cả khi đã thoát khỏi địa ngục, có thể vẫn còn nghiệp xấu ác đưa anh hết kiếp này tới kiếp khác làm ma, quỷ hay thú vật, chịu khổ từ quả của nghiệp xấu ác mà anh đã làm, trước khi anh có thể sinh lại làm người là điều rất khó đạt được vì nghiệp xấu ác đè nặng lên anh và kéo anh xuống. Do đó, ông anh to lớn ơi, anh nên nhớ kỹ điều tôi vừa nói và thực hành điều tôi đã dạy anh. Khi đó, chắc chắn anh sẽ thoát khỏi kiếp thú và sẽ được sinh làm người hay chư Thiên trong kiếp tới. Đó là tất cả những gì em có để dạy cho anh và hy vọng rằng ông anh to lớn sẽ hoan hỷ làm những điều đó. Còn bây giờ, anh có thể đi xung quanh tìm một chỗ để nghỉ hay cái gì đó để ăn như anh muốn. Cậu em nhỏ của anh bây giờ sẽ đi và hành thiện và sẽ chia một phần đức hạnh của mình cho anh và rải lòng nhân từ cho ông anh lớn của mình để anh không bao giờ còn thiếu hạnh phúc nữa. Bây giờ đến lúc anh lớn đi chỗ khác rồi.”

Điều tuyệt diệu nhất là suốt quãng thời gian ngài giảng cho con voi to lớn này thì nó đứng yên, như thể là voi đá. Nó không ngo nguậy hay nhúc nhích tẹo nào mà đứng không động đậy đến khi ngài nói xong. Ngay khi ngài ban giới và chúc phước xong và bảo nó đi thì nó mới bắt đầu nhúc nhích tấm thân to lớn của mình, tạo nên một âm thanh như động đất khi nó lùi lại, quay đuôi và đi mất. Nó đi một cách từ tốn, có suy nghĩ như thật sự hiểu mọi điều nghe được. Nghĩ về chuyện này, tôi không thể không thấy đồng cảm với những người có thân thú nhưng có tâm của người, có thể trân trọng lời dạy về điều thiện và ác mà nó nhận được mà không ương ngạnh hay kiêu ngạo như ta thường thấy ở con vật to và khỏe như vậy. Thực ra, nó có ứng xử nhẹ nhàng và đánh giá cao việc dạy đạo đức từ đầu tới cuối – và ngay khi ngài Ajaan bảo là đã đến lúc nó phải đi thì ngay lập tức nó quay người và đi. Khi nghe lời dạy của ngài, nó cũng nghe một cách chăm chú đến mức nó gần như ngừng thở, như các vị tỳ kheo nghe giảng Pháp – với lòng kính thành trọn vẹn với Pháp. Hai lý do này làm ta suy nghĩ và thấy ngạc nhiên, vì nếu người nào có mặt ở đó nghe được thì họ cũng mê mẩn và bị cuốn theo lời giảng của ngài Ajaan Khao. Ngài dùng ngôn từ ngọt ngào nhất với sự khéo léo, hiếm lắm mới có thể tìm được ai khác làm được như vậy, mà cũng hiếm tương đương mới được nghe như vậy. Do đó, con voi nghe chăm chú mê mẩn, không nhúc nhích hay thậm chí không động đậy tai cho đến khi ngài kết thúc bài giảng Pháp của mình và bảo nó đi thì nó nghe theo và đi tìm cái gì đó để ăn theo cách của một con thú cao thượng và hiếm có. Nó làm ta suy nghĩ sâu hơn, cho dù là thú hay người, nếu trải nghiệm được điều gì mang lại sự toại nguyện, thì đều làm cho thánh giác của họ thanh rõ và thị giác của họ trong sáng như thể đêm biến thành ngày. Khi đó, tâm ở trong trạng thái thu hút trong “*pīti*” – hỷ lạc – trong những từ làm say đắm, thuộc loại ai cũng muốn và không bao giờ thấy đủ, vì đó là những thứ có giá trị rất lớn đối với tâm.

Ngài Ajaan Khao ca tụng anh voi lớn khá lâu, cho đến khi nó bị quyến rũ và mê hoặc bởi những từ ngữ nhẹ nhàng, ngọt ngào, bởi hương vị của cái mà chúng ta nghe được sâu bên trong – ví dụ như:

“Ông anh to lớn ơi, anh rất khỏe, còn em nhỏ bé và sức khỏe không thể so sánh với anh được – nên em thấy sợ anh.”

Những lời ca tụng như vậy là một trong những cách lấy lòng mạnh mẽ nhất, và ngài nói như vậy cho đến khi con voi đứng ngậy ra ở đó, quên hết mọi thứ khác. Nó thậm chí còn lấy làm sung sướng nếu nhà được những quả me xanh chua mà nó đã nuốt ra, trả chúng lại trong xô cho người em bé nhỏ đẩy sức quyến rũ của mình mà không giữ lại kể cả hương vị của chúng. Vì hành động như vậy là một sự nhục nhã cho phẩm cách của một con voi cao thượng và thông minh – một cái kho di động của đức hạnh. Khi bụng nó đã no đầy lời giảng của ngài Ajaan, nó đi chỗ khác tìm thức ăn, không bao giờ quay lại làm phiền ngài suốt quãng thời gian nhập hạ còn lại – và quả thật là đặc biệt – tâm của một con vật lại có được nhiều hiểu biết đến như vậy. Hết mùa nhập hạ, ngài Ajaan cũng du hành chỗ khác, nơi ngài thấy tốt cho mục đích tu tập Pháp càng ngày càng cao của mình.

CÁCH TU TẬP CỦA NGÀI

Ngài Ajaan Khao là một Tỳ kheo Hành thiền nghiêm túc, có bản tính cương quyết, can đảm và làm bất kỳ cái gì ngài đều làm hết lòng. Khi ở trong rừng, ngài nhờ cư sĩ làm cho ba đường đi kinh hành. Đường đầu tiên ngài dùng để đánh lễ (*pūjā*) Đức Phật, đường thứ hai để đánh lễ Đức Pháp và đường thứ ba để đánh lễ các vị Thánh Tăng của Đức Phật. Ngài đi kinh hành trên ba đường này vào những lúc khác nhau trong ngày theo một lịch cố định mà ngài tuân theo rất nghiêm ngặt. Ngay khi ăn xong vào buổi sáng, ngài sẽ đi kinh hành trên đường đầu tiên để đánh lễ Đức Phật và ngài sẽ tiếp tục đi cho đến buổi trưa. Vào lúc 2 giờ chiều, ngài sẽ bắt đầu đi trên đường đánh lễ Pháp và tiếp tục cho đến 4 giờ chiều là lúc đến giờ quét sân và tắm giặt. Khi xong các phận sự thông thường và cần thiết, ngài bắt đầu đi kinh hành trên đường đánh lễ Đức Tăng và đi đến 10 hay 11 giờ đêm, sau đó ngài nghỉ, ngồi thiền một lúc rồi nằm xuống và ngủ. Ngay khi thức dậy, ngài lại bắt đầu thiền định cho đến khi trời sáng và rồi đi kinh hành tới lúc đến giờ đi khất thực.

Có những khi, ngài ngồi hành thiền cả đêm mà không đứng dậy khỏi chỗ ngồi đến tận sáng. Bình thường, khi ngài ngồi thiền định, tâm ngài rất sáng sau khi xả thiền. Nhưng những lần ngài ngồi thiền cả đêm, thế giới vật chất

hoàn toàn tan biến khỏi sự nhận biết của ngài, và thậm chí thân vật lý dường như cũng tan biến. Tất cả là một sự kỳ diệu và tuyệt diệu ngay từ khi ngài ngồi xuống để kiểm tra cảm giác đau (*dukkha-vedanā*) cho đến khi nó diệt đi và biến mất do việc kiểm tra tâm đưa nó sâu xuống một trạng thái định vi tế và sâu sắc. Lúc này, cái rõ ràng duy nhất đối với ngài là “biết”, chỉ có nó thôi, cái mang lại cho ngài sự an định, hạnh phúc nhẹ nhàng và vi tế thật khó có thể tả được. Không còn các điều kiện trụ đỡ (*ārammaṇa*, cảnh) hiện hữu trong tâm dù có vi tế đến thế nào. Điều này có nghĩa giống như khi nói rằng các yếu tố của sự tồn tại (*loka-dhātu*) cũng đồng thời biến mất cùng với các điều kiện trụ đỡ (cảnh). Trạng thái này kéo dài cho đến khi tâm ngoi lên và ra khỏi đó, sau đó thì các điều kiện trụ đỡ (cảnh) vốn đã là bạn đồng hành với tâm dần quay trở lại, từng chút từng chút một. Sau đó thì ngài lại tiếp tục làm việc tu tập của mình theo cách bình thường.

Khi tâm tụ lại và đi xuống trạng thái định, dù ở trong trạng thái này vài giờ thì cũng không có cảm giác là một thời gian dài giống như bình thường vẫn thấy. Đó chắc hẳn là trạng thái “*Eka citta, eka dhamma*”⁹¹ chỉ trong tâm thôi mà không còn gì để tạo ra tính đôi nữa. Khi nó trôi lên khỏi trạng thái này thì có thể biết rằng tâm đã tụ thành một trạng thái định và ở đó lâu như thế, từng đó giờ. Ngài nói:

“Vào đêm tâm nhập thiền mà không gặp khó khăn gì và đạt định dễ dàng, thậm chí nếu tôi ngồi thiền cả đêm cũng chỉ như tôi mới ngồi hai hay ba giờ. Không có gì ngăn chặn hay cản trở.”

Ngài Ajaan Khao thường gặp những tình huống nguy hiểm liên quan tới voi nhiều hơn bất kỳ cái gì khác. Ngài nói:

“Ngay sau lần chạm trán trước thì tôi lại gặp một con voi to nữa ở huyện Mae Pang của tỉnh Lampang, và lần này thì tôi suýt nữa không cứu được mình. Con voi này thực sự là voi rừng hoang dã chứ không phải là voi đã sống với người và được người chăm sóc như con trước.”

Lúc đó là đêm và ngài Ajaan Khao đang đi kinh hành thì nghe thấy tiếng nó đi qua rừng gây nên những tiếng gây cảnh và va chạm rất to. Nó đang tiến rất

91. Tâm cũng chính là Pháp mà trong đó mọi tính đôi đã biến mất.

nhanh về phía ngài, không còn thời gian để chạy trốn. Khi đó ngài chợt nghĩ voi rừng thường hay sợ lửa nên ngài nhanh chóng rời đường kinh hành và đi lấy toàn bộ chỗ nền còn lại từ nơi ngài ở, cắm xuống đất thành hàng ở đường đi kinh hành và thấp nền nhanh hết sức. Người nào mà nhìn được thì đây là một cảnh thật thanh bình, đẹp mắt, nhưng khó có thể nói được một con voi sẽ phản ứng thế nào với cảnh đó. Ngay sau khi cắm nền xong thì con voi gần như đã tới đó rồi, ngài không còn cách nào thoát cả. Tất cả điều ngài có thể làm là thiết lập “quyết tâm chân thật” (*sacca-adhiṭṭhāna*) xin quyền uy siêu phàm của Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng đến giúp và bảo vệ mình, một bảy tôi của Đức Phật, khỏi con voi to lớn này. Khi con voi đến đó thì nó dừng lại cách ngài khoảng 2 mét ở một bên đường kinh hành và đứng đó không nhúc nhích, hai tai dỏng lên. Nhìn rõ được nó từ ánh sáng của nền và ngài nói rằng thân của nó to như một hòn núi.

Trong khi đó, Ajaan Khao bắt đầu đi kinh hành, đi đi lại lại như hoàn toàn không chú ý gì tới con voi hết – mặc dù thật sự ngài rất sợ nó, gần như không thể thở được. Lúc đầu, khi ngài thấy nó tiến về phía mình một cách mạnh mẽ và hùng hổ, thì điều duy nhất ngài có thể nghĩ được là nương vào biểu tượng “BUDDHO” và bám chặt vào đó không rời, chỉ nghĩ tới nó như người bảo toàn mạng sống, ngoài ra ngài không còn nghĩ hay thấy gì khác nữa. Ngài thậm chí không cho mình nghĩ tới con voi khổng lồ to như hòn núi này đã đến và đứng cạnh đường kinh hành của mình, vì ngài sợ rằng tâm của ngài có thể trượt khỏi “BUDDHO” là nơi nương tựa tốt nhất của ngài lúc đó. “BUDDHO” và tâm khi đó trở thành một và duy nhất cho đến khi tâm ngài mất hết cảm giác sợ hãi, và chỉ còn “sự biết” và việc niệm lặp đi lặp lại “BUDDHO” quện vào làm một. Trong khi đó, con voi chỉ đứng ở đó như một hòn núi, nhìn ngài không nhúc nhích hay động đậy, tai của nó giương lên như thể ra hiệu rằng nó không sẵn sàng chấp nhận một chút thiện chí nào. Điều này tương ứng với cách nó tiến về phía ngài Ajaan khi mới đến chỗ ngài, nó xộc thẳng đến ngài không dè dặt, và hành động như thể nó có ý định nghiền nát ngài và giết ngài – nhưng khi đến chỗ ngài rồi thì nó chỉ đứng đó như một hình nộm vô hồn.

Ngay khi tâm và “BUDDHO” đi vào trong và gặp nhau, trở thành một và duy nhất, mọi sự sợ hãi của ngài Ajaan Khao biến mất. Thực ra, ngài trở nên dũng cảm và táo bạo đến nỗi ngài có thể tiến thẳng tới chỗ con voi mà không

hề sợ tẹo nào. Nhưng ngài suy nghĩ về điều đó và nhận ra rằng đi thẳng tới chỗ con vật hoang của rừng rậm sẽ là một hành động bất cần do ngạo mạn, là điều không nên làm. Do đó, ngài không sợ sệt, tiếp tục đi kinh hành với sự dũng cảm táo bạo để đua với con voi đang đứng, như thể không điều gì xảy ra có thể làm hại ngài.

Tính từ lúc mới tới, con voi đã đứng đó được một giờ rồi, đến lúc những cây nến dài, cháy lâu đã gần như sắp tắt. Một số cây đã tàn và số còn lại không còn được lâu nữa thì con voi lùi lại, quay người và đi khuất theo hướng đã tới. Sau đó, nó đi kiểm môi trong rừng quanh khu vực đó, vẫn nghe được tiếng của nó bứt cành và dẫm lên cây khô gây nên nhiều tiếng động.

Đây là lần đầu tiên ngài Ajaan Khao tự mình thấy được sức mạnh phi thường của tâm và “BUDDHO”. Ngài đã ở vào tình huống nguy kịch không có đường thoát, và không có cách nào khác ngoài việc đối mặt với nó và áp dụng những biện pháp này – nhưng thậm chí nếu ngài chết, ngài cũng phải chấp nhận, vì không còn lựa chọn nào khác. Có lẽ kinh nghiệm này làm ngài tin tưởng hoàn toàn rằng dù có gì xảy ra đi nữa, nếu tâm và “BUDDHO”, hay cái gì đó tương đương, mật thiết quyện vào nhau một cách tự nhiên thì không gì có thể làm hại được ngài. Ngài nói rằng ngài đã được thuyết phục hoàn toàn vào điều này và từ đó tới giờ vẫn tin như vậy.

Cũng lạ là con voi này, thay vào việc trở nên hoang dại và hung dữ như khi nó đến chỗ ngài, thì lại chỉ đứng đó, giơng tai lên, rõ ràng là khá bình tĩnh, nhìn ngài đi kinh hành qua lại mà không thấy mệt. Rồi khi nó đã nhìn đủ rồi thì rút lui, quay người lại và đi kiếm thức ăn, phong thái của nó cho thấy bụng nó đã hết hoàn toàn sự hùng hổ. Ta không thể ít đồng cảm với con voi này hơn con voi trước, voi nhà và biết ngôn ngữ của người khá tốt. Nhưng đây là con voi rừng từ khi nó mới sinh và có lẽ đến một trăm năm tuổi. Vì có lẽ nó không biết tiếng người, ngài Ajaan đã không nói chuyện với nó mà chỉ đi kinh hành. Hơn nữa, không giống như con voi trước, con này không có dây thòng lọng quanh cổ. Sau này dân làng kể với ngài rằng đó là con voi hoang và là con đầu đàn nhiều năm rồi – nhưng tại sao lúc ấy nó lại đi lang thang một mình thì không ai có thể biết được; có lẽ nó chỉ rời đàn một lúc thôi. Kể cả khi con voi đã đi rồi, ngài Ācariya vẫn tiếp tục đi kinh hành với sự tuyệt diệu trong tâm khi nhận ra được giá trị của con voi đã đến giúp tâm mình nhìn được bản chất

tuyệt diệu của Pháp về sợ hãi và không sợ hãi. Lần này, nó cho ngài thấy điều đó hoàn toàn rõ ràng, không còn chút nghi ngờ nào nữa. Do đó, không hề sai nếu nhìn con voi này như một con voi chư Thiên hay con voi mà chư Thiên cử tới. Vì voi rừng thường không quen với người, mà cũng không hành động hòa hoãn với người, trừ khi chúng bị uy hiếp hoàn toàn và không thể tấn công, khi ấy chúng sẽ nhanh chóng chạy thoát thân. “Nhưng con này”, ngài Ajaan nói:

“Chẳng ai ép buộc chút nào, mà tự nó đi thẳng về phía tôi với đôi mắt mở to, và nó đến gần ngay tôi, ngay giữa ánh sáng của những ngọn nến mà tôi đã thắp lên. Nhưng nó không đến sát và đè bẹp tôi hay xé tôi ra thành từng mảnh; mà cũng không giật mình hay sợ lửa nến, không chạy vào rừng để thoát khỏi lửa. Thay vào đó, sau khi đi tới chỗ tôi với một dáng điệu hùng dũng, hoành tráng, như thể là ‘sếp’ vậy, nó chỉ đứng đó hơn một giờ, không hung hăng, cũng không sợ sệt, sau đó thì đi một cách bình thản. Điều đó làm tôi ngạc nhiên về con vật này đến mức đến tận bây giờ tôi cũng không quên được. Từ đó trở đi, đi du phương bất kỳ đâu và ở lại bất kỳ nơi nào, tôi đều không sợ nữa, vì tâm tôi đã có đầy niềm tin vào Pháp. Trong *Dhammapada* nói ‘*Pháp hộ trì người trì Pháp*’, và rõ ràng là Pháp không bỏ họ, để họ chết vùi trong bùn hay nước như một khúc gỗ mục.”

CHIẾN ĐẤU CHỐNG LẠI Ô NHIỄM

“Khả năng cao nhất có được hiểu biết về tâm và Pháp chạm được tâm là những lúc ta ở trong tình huống nguy kịch. Nếu tình huống không nguy kịch lắm thì tâm thường giả bộ đó là tình huống nguy kịch, làm ta bị kích động và bối rối vì vô vàn loại ô nhiễm mà ta không thể theo kịp và chữa trị. Thực ra, ta thường để chúng tràn ngập trong khi vẫn nhìn thấy chúng đầy đủ ngay tại đó, như thể ta không có khả năng chế ngự hay đuổi theo và chữa trị chúng để chúng có thể sụp xuống và biến mất. Nhưng khi tình huống thật sự nguy cấp và ta thật sự bị dồn vào đường cùng thì tâm và Pháp trở nên mạnh mẽ – sức mạnh đó đến từ đâu thì khó có thể nói được. Tâm khi đó quỳ xuống và quy phục, chấp nhận bản thân ta và Pháp với sự tín

thành không hề do dự. Khi đó, nếu ta quyết định bắt nó hành động theo bất kỳ cách nào, hay bám vào bất kỳ khía cạnh nào của Pháp, nó đều chấp nhận và làm theo mà không phản ứng gì. Có lẽ là vì nỗi sợ chết, điều hoàn toàn có thể xảy ra nếu nó không hợp tác. Vì thế, lúc ấy tâm trở nên tuân phục, “dễ dạy”, và không ngoan cố.”

“Có lẽ đó chính là lý do khiến các vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh thích đi vào rừng núi, mặc dù các vị đều sợ chết và một phần của tâm không muốn đi tới những chỗ như vậy. Tâm của tôi là như vậy, nhưng tâm của người khác thế nào tôi không thể nói được – mặc dù nếu chúng ta quyết tâm và cam kết hoàn toàn vào việc rèn luyện mình để có thể có được nhân và với tới quả về sự thật của Đạo này thì họ chắc cũng phải làm như vậy. Vì tâm là nơi trú ngụ của cả Pháp và ô nhiễm làm cho tất cả mọi người đều thấy khích lệ hay sợ hãi, tốt hay xấu giống nhau. Việc rèn luyện theo nguyên nhân, kết quả của nó là mục tiêu và mục đích của Pháp, do vậy có thể làm cho nhiều loại ô nhiễm đầu hàng và biến mất cho tới khi chúng biến mất hoàn toàn, không để lại một dấu vết hay hạt giống nào có thể mọc lên được nữa.”

“Còn với tôi, tôi có tính cách khá thô và ráp, do đó tôi thường tin vào nguyên tắc nghiêm khắc và những phương pháp khắc nghiệt giúp tôi chống lại được ô nhiễm có hình thái thô ráp tự nhiên ở trong tôi. Như lần trước khi con voi to lớn đến lúc tôi đang đi kinh hành. Lần đó tôi thấy rõ ràng cả ô nhiễm lẫn Pháp của Đức Phật trong tâm tôi. Bình thường, tâm có ô nhiễm chế ngự và thống trị thì rất khó đưa vào kỷ luật và rèn luyện. Đôi khi, những người quyết tâm tiêu diệt và phá tan ô nhiễm kết thúc bằng việc chết trước khi thành công vì sự ngoan cố hèn hạ trong cốt lõi của các lậu hoặc⁹² đã ngồi chồm hổm ở đó trong ta và hút chất của ta từ rất, rất lâu rồi. Nhưng ngay lúc mà tôi không trốn vào đâu được nữa khi con voi to lớn đến giúp tôi thì những ô nhiễm ương ngạnh nhất, rất thông minh trong việc cưỡng lại những nỗ lực của tôi đều chạy trốn hết, mặc dù tôi không biết

92. *Āsava*: Lậu hoặc. Thường được nói là có bốn loại: 1) *kāmāsava* – ham dục; 2) *bhavāsava* – ham tồn tại; 3) *diṭṭhāsava* – quan điểm và cách nhìn; 4) *avijjāsava* – si mê. “*Āsava*” thường được dịch là “lở loét” hay “thối nát” – mặc dù theo từ nguyên học thì “sự chảy ra” là phương án dịch tốt nhất.

chúng chạy đi đâu. Rồi việc dạy bảo tâm cũng trở nên dễ dàng hơn khi tôi ra lệnh cho nó phải thế này hay thế kia, và khi tôi muốn nó giữ nguyên ở một khía cạnh nào đó của Pháp thì nó đồng ý làm theo ngay lập tức. Như thế là đầu đã được tra vào máy nên không còn va chạm như trước đây nữa.”

“Ngay khi các ô nhiễm biến khỏi tâm thì Pháp đã được phát triển và chỉ chờ ở đó để khởi sinh vào cùng khoảnh khắc đó và tỏa sáng rực rỡ. Hơn nữa, sự dừng cảm và không sợ hãi lập tức khởi sinh trong tâm. Tôi đã mong chờ những điều này suốt bao lâu, nay đã xuất hiện cho tôi thấy và ngưỡng phục đến thỏa thích tâm mình. Trong khi đó, nỗi sợ chết đã biến mất – biến đi đâu thì tôi không biết, nhưng nó cho tôi thấy rõ ràng sợ hãi là một loại ô nhiễm luôn thể hiện khá lộ liễu. Ngay khi nỗi sợ trước đây đã từng bao trùm tôi và lừa dối tâm tôi biến mất – hoặc dù nó có thể chưa biến mất hoàn toàn – tôi thấy khá rõ ràng là nó xấu xa thế nào. Sau sự kiện này, bất kỳ khi nào sợ hãi khởi sinh, như vẫn thỉnh thoảng khởi sinh, thì tôi biết điều tôi đã kinh nghiệm được và đã thấy đủ để nhắc nhở cho tôi biết rằng: ‘Nỗi sợ này không phải là bạn hay ân nhân của tôi, mà là kẻ thù đội lốt một người bạn.’ Do đó, nó không thể làm tâm tôi tin tưởng như đã từng làm được nữa, và tôi phải ra sức đuổi nó đi mỗi lần nó khởi sinh trong suốt quãng đời chiến đấu vì Pháp của tôi, cho đến khi bản chất cốt lõi của tên kẻ thù xuất hiện như thế là bạn này bị kết liễu và hoàn toàn biến khỏi tâm tôi. Chỉ khi đó tôi mới được thư giãn, hạnh phúc và được giải thoát khỏi mọi khắc khoải lo lắng.”

“Tôi thấy chỉ khi chúng ta khao khát nương tựa vào Pháp, có quan tâm tới Pháp, yêu quý và chăm sóc Pháp cẩn thận và thực hành Pháp thật lòng theo cách mà Đức Phật đã chỉ cho chúng ta với sự chắc chắn hoàn toàn và lòng từ bi thật sự, việc biết và thấy Pháp ở các cấp độ khác nhau mà các đệ tử trực tiếp của Đức Phật trong thời của Ngài đã biết và thấy sẽ không còn là vấn đề nằm ngoài khả năng của chúng ta như rất nhiều người giả định. Làm được như vậy thì đương nhiên chúng ta sẽ kinh nghiệm được Pháp hết như cách mà các vị ấy đã thấy và biết dưới thời Đức Phật.”

“Lý do mà thời gian, địa điểm và con người thời nay đối lập nhiều như vậy so với thời Đức Phật, đối với cách của đạo và quả mà nói, là vì bản thân chúng ta hành động theo những cách đối lập với sự phát triển của bản thân

ta bằng việc muốn có kết quả mà không quan tâm tới nguyên nhân. Những nhân này là cách chúng ta thường ứng xử và tu tập có thể là đúng hoặc sai ở nhiều khía cạnh khác nhau. Còn cái chúng ta phải làm chính là tu sửa và điều chỉnh các hành động của thân, khẩu và ý để khiến chúng tuân theo Pháp. Đây là cách hành động dẫn tới Đạo, Quả và Niết-bàn. Nếu chúng ta luôn kiểm soát bản thân theo chuẩn mực của Pháp để đạt được bất kỳ điều gì đã đề ra cho tâm thì ít nhất ta sẽ thành công trong việc đạt được mục tiêu đó một cách đáng hài lòng ở một mức độ nào đó, tùy thuộc vào sức mạnh của niệm và tuệ của mỗi người. Vì thời Đức Phật và ngày nay đều là những thời mà ô nhiễm phải được sửa chữa và điều trị bằng Pháp – và cũng tan rã và bị tiêu diệt bởi Pháp. Giống như nhiều loại bệnh luôn hoành hành trong mọi thời đại luôn được chữa trị bằng việc dùng liệu pháp đúng.”

“Từ lâu, tôi đã tin vào điều này và tôi càng tu tập lâu bao nhiêu thì niềm tin đó càng lớn mạnh bấy nhiêu trong tâm tôi, nơi không gì có thể nhỏ bỏ nó đi được; và tôi càng nghe được nhiều hơn những lời ngài Ajaan Mun đã dùng để dạy tôi, những lời đã khắc sâu vào tâm tôi khi tôi ở với ngài. Niềm tin vững chắc này càng đi sâu hơn nữa vào tâm tôi cho đến khi nó hòa làm một với tâm tôi – như ngài đã dạy chúng tôi:

‘Khi canh chừng ô nhiễm và tìm Pháp, không ai trong số các con được coi nhẹ tâm, nơi mà các ô nhiễm và tất cả các Pháp trú ngụ. Cả ô nhiễm và Pháp đều chỉ được thấy trong tâm và không ở đâu nữa vào bất cứ lúc nào hoặc ở bất kỳ nơi đâu, vì chúng khởi sinh trong tâm, phát triển trong tâm và diệt đi trong tâm – cái duy nhất biết điều này. Cố gắng chữa trị ô nhiễm ở đâu khác và tìm Pháp ở những nơi khác là vô ích, kể cả nếu ta bỏ hết cả quãng đời còn lại để làm điều đó thì cũng không bao giờ gặp được ô nhiễm và Pháp như chúng thật sự là. Thậm chí sau khi chết và tái sinh rất nhiều lần, ta cũng chỉ gặp được ô nhiễm khởi sinh ở trong tâm, điều đó có nghĩa là ta chỉ trải nghiệm được sự bất toại nguyện và đau khổ từ chúng mà thôi. Nhưng nếu ta tìm Pháp ở trong tâm, sẽ đến ngày ta bắt đầu thấy nó, và điều này sẽ dần dần tăng trưởng, tùy thuộc vào cường độ chiến đấu của ta. Nhưng cả địa điểm lẫn thời gian cũng là những duyên có thể tăng cường hay hạn chế ô nhiễm và Pháp, làm chúng phát triển hay thui chột đi.’

‘Ví dụ, hình dáng và âm thanh là các duyên để thúc đẩy ô nhiễm vốn đã ở trong tâm, làm chúng phát triển và tăng trưởng. Còn vào rừng núi tu tập là để thúc đẩy Pháp vốn đã ở trong tâm, làm Pháp tăng trưởng nhiều thêm.’

‘Ô nhiễm và Pháp vốn ở trong tâm, còn các duyên làm tăng cường hay suy yếu chúng có thể thấy ở khắp nơi cả bên trong lẫn bên ngoài. Vì vậy, các vị *Ācariya* dạy đệ tử của mình phải tránh xa những thứ cám dỗ làm rối loạn tâm, những thứ thường làm những ô nhiễm vốn sẵn trong mình trở nên dồi dào và táo toan hơn – chẳng hạn những thứ được trải nghiệm qua các giác quan. Ngoài ra, các ngài cũng dạy các đệ tử đi du phương và ở tại những nơi tĩnh mịch để có thể làm nhẹ bớt đi các loại ô nhiễm bằng nỗ lực tu tập của mình, giúp giảm bớt vòng sinh tử trong tâm bằng những phương pháp này.’

‘Vì lý do đó, tìm một nơi thích hợp cho mục đích chiến đấu tu tập là điều thích hợp và đúng đắn nhất cho người đã xuất gia và hy vọng giải thoát được khỏi Đau khổ (*Dukkha*) trong tâm mình. Đó là cách đúng đắn tuân theo những nguyên tắc cơ bản của Pháp mà Đức Phật đã thiết lập cho các đệ tử của mình sau khi thấy rõ được những gì là có hại cho việc đạt được mục đích này. Vì lúc ở những nơi bình thường so với lúc ở những nơi cô tịch và không bình thường thì thái độ và cảm giác về những nơi đó trong tâm thay đổi rất nhiều. Nhưng khi ta ở đủ lâu tại một nơi nào đó, tâm sẽ trở nên quá quen thuộc với nơi đó. Những người hay suy nghĩ và để ý mình sẽ biết ngay khi điều này xảy ra và sẽ nhanh chóng thay đổi và chuyển đến nơi khác để tìm điều kiện phù hợp nhằm ngăn ngừa việc mình buông lơi đến mức bất cần. Điều này sẽ tạo cơ hội cho ô nhiễm tập trung sức mạnh của chúng làm ta lụn bại mà không hay biết gì. Nhưng khi ta chỉnh sửa hoàn cảnh ngay lập tức, không bất cần hay không bàng quan với nó, thì ô nhiễm khó có thể có cơ hội tăng cường và tập hợp đủ sức mạnh để phá hoại tâm và Pháp đang ở cùng với chúng trong tâm ta – và khi đó, ta có thể tiến bước mà không bị giảm sút.’

‘Người rèn luyện mình để thấy được cái gì là nguy hiểm cần phải có niệm (*sati*) luôn thường trực để phản ánh và nhận biết, như phụ tá cho tâm mà không trượt vào thú lơ đãng quên bản thân mình – làm được điều này là rất tốt. Không trượt vào thú quên mình là một ranh giới cho nhiều

loại ô nhiễm còn chưa khởi sinh, không cho chúng cơ hội khởi sinh. Còn với những ô nhiễm đã ở đó rồi mà chưa được điều trị hoàn toàn thì ngăn chúng không được lộng hành hơn, và cũng làm ta cố gắng loại trừ chúng bằng niệm, tuệ, lòng tin thành và nỗ lực không ngừng nghỉ.’

‘Bất cứ nơi nào tâm kinh sợ và có niệm để theo dõi và canh gác tốt cho ta là nhà xác để hỏa thiêu tất cả các ô nhiễm thông qua Pháp khổ hạnh⁹³ – là nỗ lực có niệm và tuệ làm dụng cụ để đốt chúng cháy đến tàn lụi. Dù là bằng các tầng *jhāna* (thiền định), bằng *samādhi* (định), bằng *paññā* (tuệ), bằng *vimutti* (giải thoát), bằng việc ô nhiễm mất hết sức mạnh của chúng, bằng việc ô nhiễm diệt dần đi bất kể địa điểm hay thời gian, hay bằng việc ô nhiễm diệt toàn bộ và hoàn toàn khỏi tâm, điều đó sẽ xảy ra, và sẽ hoàn toàn rõ ràng đối với tâm ở nơi ta tu tập đúng cách, và nơi phù hợp với ta, người chiến binh với nhiệt huyết trong mọi việc bằng mọi cách. Không còn ở đâu khác mà tất cả các ô nhiễm sinh và diệt, và ta phải luôn nhớ điều đó và ghi tâm rằng: *Nơi nào Pháp thịnh vượng, nơi đó ô nhiễm sẽ suy thoái và diệt hoàn toàn. Cái chúng ta gọi là ‘Nơi đó’, thì người tu tập phải luôn biết, là chỉ ở trong ‘tâm’ và không còn đâu khác.*’

‘Do đó, chúng ta phải chiến đấu để cắt ô nhiễm thành từng mảnh và đập tan chúng không chùn bước hay gia ân cho chúng trên chiến trường – là tâm – nhờ vào môi trường phù hợp làm duyên cho ta chiến thắng, để bảo toàn và đạt tới đỉnh cao trong mức độ chứng đắc của loài người bằng việc giữ vững nhiệt huyết và chiến đấu. Chúng ta không được đi lệch và lung lạc trên con đường, nghĩ rằng ô nhiễm và khối to lớn đau khổ của chúng ta là ở đâu chứ không phải trong tâm. Khi Thấy tu tập, từ những ngày đầu, khá là may rủi vì Thấy không có thấy có khả năng dạy và rèn luyện mình đúng cách, cho đến khi Thấy trở thành thấy có đệ tử của mình, Thấy chưa bao giờ thấy khối đau khổ này ở đâu ngoại trừ ở trong tâm. Hay thấy được điều kỳ lạ và kỳ diệu ngoài sức tưởng tượng, những thứ mà Thấy chưa bao giờ biết hay thấy trước đây ở bất kỳ đâu ngoại trừ trong tâm, là nơi trú ngụ của cả Pháp lẫn tất cả các ô nhiễm. *Nhưng khổ và nguyên nhân của khổ (Samudaya) trong tâm của mỗi chúng ta có sức mạnh hơn mọi thứ trong Tam giới. Chúng có thể chặn đứng con đường dẫn đến Đạo, Quả và Niết-bàn.* Kể cả

93. “*Tapa Dhamma*” – *Tapa* được xem như lửa sáng đốt cháy ô nhiễm.

khi chúng ta thấy các phương pháp, hay ‘công cụ’ để đào xới và dọn dẹp đau khổ và nguyên nhân của nó để Đạo, Quả và Niết-bàn hiển bày rõ ràng, vẫn không có gì trong Tam giới có thể làm việc này tốt hơn ‘*Nirodha*’⁹⁴ và *Magga* (Đạo), là những thứ cũng ở trong chính tâm đó – chỉ thế thôi cũng là cả một câu chuyện. Ta không được trông chờ vào lúc khác, địa điểm khác hay người khác, vì đó là một việc mạo hiểm và thứ lãng phí rất nhiều thời gian và làm chậm lại sự phát triển của ta mà không có giá trị gì cả. Nghĩ như thế mà không nghĩ về ô nhiễm và Pháp đang ở trong tâm ta là mâu thuẫn với mục đích và mục tiêu của Vị Thấy Vĩ Đại – Đức Phật – người đã đem Pháp của mình truyền dạy cho thế gian – là Giáo Pháp đúng đắn và phù hợp trong mọi khía cạnh ở mọi thời đại.’

“Về bản chất, đây là Giáo Pháp mà ngài Ajaan Mun dạy theo cách có lý lẽ đầy đủ khi tôi sống với ngài ở tỉnh Chiang Mai. Điều này tôi nhớ rất kỹ vì nó được chôn chặt trong tâm tôi và tôi không có sự không chắc chắn nào, hay quên một chút nào cho đến tận ngày nay.”

Đôi khi, ngài Ajaan Khao có điều cần hỏi ngài Ajaan Mun, người trả lời bằng việc mắng ngài như:

“Tại sao con lại hỏi những câu như thế? Thích hỏi thì hỏi, mà không xem xét đến các nguyên tắc của Pháp trước đã để xem sự thật phải theo hướng nào.”

Một câu mà ngài hỏi như vậy là:

“Theo những chuyện về cuộc đời Đức Phật và các ghi chép khác thì vào thời đó có rất nhiều người đắc Đạo, Quả và Niết-bàn, và cũng nhanh nữa. Nhiều hơn rất nhiều so với số người chứng đắc ngày nay, số người chứng đắc ngày nay ít hơn thời đó rất nhiều. Và lại, những người chứng đắc được ngày nay cũng chứng đắc chậm hơn nhiều.”

Ngày Ajaan Mun hỏi lại ngay:

94. *Nirodha*: Sự diệt tắt. *Nirodha* (Diệt) và *Magga* (Đạo) là đề thứ ba và thứ tư trong Tứ Diệu Đế.

“Sao con biết được là ngày nay chẳng mấy ai chứng đắc Đạo, Quả và Niết-bàn, và những người chứng đắc được thì chậm hơn rất nhiều như con nói?”

Ngài Ajaan Khao trả lời:

“Dạ, con chưa bao giờ nghe nói về việc có người đạt được Niết-bàn như vào thời đó, như được viết trong sách cổ, là nhiều người đạt được Niết-bàn ngay mỗi khi nghe Đức Phật giảng Pháp, và nhiều người khác đạt được Niết-bàn khi tự mình tu tập. Dường như là các vị ấy chứng đắc được rất nhanh và dễ dàng và thật là vui sướng được đọc về kết quả mà các vị ấy đã đạt được. Nhưng ngày nay, mọi người nỗ lực đến suýt chết mà cũng không thấy được kiểu kết quả mà ta thấy là phải có nhờ nỗ lực như vậy – làm cho người tu tập nản lòng và trở nên yếu đuối trong việc cố gắng?”

Ngài Ajaan Mun liền hỏi:

“Trong các sách cổ có nói là vào thời đó tất cả những ai tu tập đều chứng đắc nhanh và dễ dàng không, hay có người tu rất khó khăn, có người hiểu chậm và có người hiểu nhanh, cũng như có người tu dễ dàng, có người hiểu chậm và cũng có người hiểu nhanh – phù hợp với mức độ và tính cách của họ vốn rất khác nhau ở những loại người rất khác nhau?”

Ngài Ajaan Khao trả lời nói rằng:

“Vâng, các vị ấy khác nhau rất nhiều và dĩ nhiên là không phải tất cả đều chứng đắc nhanh chóng và dễ dàng, và có người tu rất khó khăn, có người chứng đắc chậm và có người nhanh. Nhưng con vẫn cảm thấy tình hình thời đó rất khác bây giờ, mặc dù cũng có nhiều tầng lớp người như bây giờ.”

Khi đó ngài Ajaan Mun giải thích rằng:

“Sự khác biệt là ở người dẫn đường và họ có thể dẫn đường đúng và chính xác thế nào; cũng như do sức mạnh của đức hạnh (*vāsanā*) của Đức Phật và các vị Thánh Tăng đệ tử của Ngài, mà khi đem so sánh với chúng ta ngày nay thì thật là khác biệt, gần như không thể so sánh được. Và thêm nữa, sự quan tâm tới Pháp mà con người có ngày nay thật khác xa với thời

Đức Phật. Cả tính cách của con người có được từ nền tảng gia đình của họ trong kiếp hiện tại thời nay cũng khác với tính cách thời xưa. Do đó, khi có tất cả những sự khác biệt này, thì việc phải có kết quả y hệt gần như là không thể. Nhưng chúng ta không cần phải bàn về người khác và thời khác, sẽ mất rất nhiều thời gian và mệt mỏi. Trong bản thân ta, ta thể hiện sự thô kệch luôn làm phiền chúng ta, mặc dù chúng ta là tu sĩ đã xuất gia tin tưởng rằng chúng ta có nhiệt huyết và đang cố gắng, đôi khi bằng việc đi kinh hành và đôi khi bằng việc ngồi thiền định. Nhưng đó chỉ là các hoạt động của thân, trong khi tâm không cố gắng một tạo nào để tương xứng với những hoạt động này cả. Tất cả những gì nó làm là nghĩ theo những cách huân tập thêm ô nhiễm và quấy rầy tâm vào mọi lúc, trong khi ta tin tưởng rằng ta đang tinh tấn khi thực hiện những hoạt động đó. Khi đó, kết quả chỉ có thể gây rối và làm tâm bất loạn bất kể chúng ta ở đâu và vào lúc nào. Do đó, chúng ta kết luận rằng chúng ta đã cố gắng hết sức và rằng chúng ta không đạt được kết quả đáng phải có. Nhưng trong thực tế, chúng ta đã đi kinh hành và ngồi thiền định và đồng thời chúng ta thu thập và huân tập thuốc độc, những thứ không làm gì hơn ngoài việc chỉ làm hại chúng ta mà ta không hề biết gì về điều đó. Chúng ta không cố gắng thật lòng và đúng cách như cần phải có như vậy đó.”

“Do đó, không thể so sánh thời Đức Phật, khi các ngài cố gắng thật lòng và thật sự lo cho việc giải thoát khỏi đau khổ, với thời nay, khi chúng ta chỉ có chơi, như trẻ con chơi đồ hàng. Thực ra, chúng ta càng cố so sánh bao nhiêu thì chúng ta càng lộ ra nhiều ô nhiễm và sự bất tài của ta bấy nhiêu. Đối với Thầy, mặc dù Thầy sống vào thời không thật lòng và giả dối này, Thầy không đồng ý với lời chỉ trích Phật Giáo, cũng như chính con, như con vừa làm. Nếu con thấy rằng con còn có chút đức hạnh và sự thật lòng trong con, con phải cố gắng hành động theo kế hoạch hành động mà Đức Phật đã dạy thật đúng đắn. Nhưng không phải theo kế hoạch hành động mà trong đó ô nhiễm dẫn đường và kéo con đi theo đường của chúng trong mọi việc con làm, tất cả mọi lúc và ngày nào cũng vậy – thậm chí kể cả khi con tin rằng con đang thật sự tinh tấn trên con đường của Pháp. Đạo, Quả và Niết-bàn là kho báu của toàn vũ trụ và Đức Phật đã dạy rằng ai cũng có thể có được. Kho báu đó chắc chắn một ngày con sẽ toại nguyện, một khi con

không tiếp tục giữ suy nghĩ là nó khó như thế nào và con chứng đắc chậm như thế nào. Đó chẳng là gì ngoài chướng ngại trên con đường của con.”

“Khi ta tu tập và chiến đấu theo cách của người cảm thấy thân của anh ta sẽ vỡ vụn ra khi tiếp tục tu, vì ta yếu đuối, lười nhác và không quyết tâm đến mức Thấy như thấy rằng ta như những kẻ ngốc suy nghĩ không có logic và lười nhác, nghĩ rằng họ sắp khoan một cái lỗ qua một ngọn núi với việc dùng một mũi khoan nhỏ, và họ rất sốt sắng làm việc đó trong vên vên một ngày. Điều này lộ bịch đến nỗi những người thông thái với trí tuệ sắc bén và thật sự cố gắng chiến đấu chỉ biết cười thôi. Chúng ta phải nghĩ và nhìn vào cách cố gắng của những vị là con của dòng Sākya – những vị Thánh Tăng của Đức Phật vào thời Đức Phật, và thấy các vị ấy hành động thế nào, rồi so sánh với sự cố gắng chiến đấu của chúng ta, cứ như người bơi vào bờ mà chỉ quạt nước biển bằng tay, đủ để ta thấy thương hại và thất vọng rằng ước muốn đạt Niết-bàn chỉ đến mức đủ làm tay anh ta ướt! Hãy nhìn, suy nghĩ và xem xem ô nhiễm như đại dương và nỗ lực mà chúng ta bỏ ra chỉ như nước trên tay – chúng xa nhau thế nào? Thời nay, những người “nhúng tay xuống đại dương” nỗ lực thì rất ít, thế mà họ vẫn định thoát khỏi cảnh giới luân hồi. Rồi khi điều này không xảy ra như mong đợi thì họ tìm được một số lý do để đổ lỗi cho Đạo, thời gian, địa điểm và con người thời này hay thời kia. Họ không hề hổ thẹn tẹo nào về cách họ thể hiện sự kém cỏi và ngu ngốc đến nỗi các vị Ācariya thật sự tài giỏi và thông thái cảm thấy ngán ngẫm và buồn cười, nói rằng họ không tài nào làm gì được với những người như vậy.”

“Chỉ đầu tư một ít vốn theo cách vô ích và rồi trông đợi những khoản thu lớn nhất từ đầu tư của mình là cách của người ngu si kém cỏi tự dựng nền để hỏa thiêu mình và vẫn ngập chìm trong đồng đau khổ của chính mình. Do đó, sự kìm kẹp của vòng luân hồi đối với anh ta không bao giờ suy giảm để có thể thấy là anh ta có thể được giải thoát vào một ngày nào đó.”

“Câu hỏi con đặt ra cho Thấy thực ra là tán dương Giáo Pháp của Đức Phật và tán dương thời đại, nơi chốn và những con người vào thời của Đức Phật, đồng thời chỉ trích Giáo Pháp, thời đại, nơi chốn và những con người ngày nay là những lời tán dương và đổ lỗi của một kẻ ngu si kém cỏi tự đặt chướng ngại trên con đường của mình cho đến khi không còn tìm

được cách nào để bò ra chốn an toàn. Đó là câu hỏi của người không có khả năng, câu hỏi của người đặt chông gai trên con đường của mình để tự cản trở mình mà không phải là câu hỏi đặt ra để dọn đường và làm sạch hết chướng ngại, để có thể tiến lên một cách tự tin khi quan tâm tới việc giải thoát mình khỏi ô nhiễm bằng những cách của *Svākkhāta Dhamma* (Pháp Khéo Giảng) là ‘trung đạo’ đã được vô tư trao cho những chúng sinh trên thế giới có đủ sự quan tâm để thực hành theo đạo một cách đúng đắn kể từ thuở ban đầu.”

“Con chỉ cần có niệm và tuệ chiếu rọi cho tất cả những thứ này trong con là con sẽ đáng được tán dương. Nó như những căn bệnh mà con người mắc phải, nặng hoặc nhẹ. Khi con người muốn chữa lành bệnh và áp dụng liệu pháp đúng, họ có thể sẽ cảm thấy an tĩnh và nhẹ nhàng và cách chữa có hiệu quả. Nhưng nếu họ không quan tâm đến việc chăm sóc mình và chữa bệnh, thì có lẽ bệnh sẽ nặng hơn và có thể trở nên nguy hiểm – ngoại trừ những kêu ca nhỏ nhỏ như cảm cúm thông thường hay những phiền nhiễu nhỏ nhỏ trên da mà sẽ tự khỏi không cần quan tâm tới.”

“Bệnh ‘*kilesa*’ (ô nhiễm) không nằm trong nhóm bệnh nhẹ tự khỏi, cần phải được chữa bằng thuốc, và thuốc là Đạo-Pháp, chiến đấu theo cách mà các vị ‘Con của dòng Sākya’, các vị Thánh Tăng của Đức Phật đã tu tập. Ta có thể hoàn toàn vững tin rằng liệu pháp này sẽ chế ngự và đuổi được tất cả các ô nhiễm dù mạnh hay yếu hay chúng có thể nào đi chăng nữa. Nếu con chỉ nghĩ theo cách như thế thì Thầy sẽ thấy yên tâm hơn về con và có thể tán dương con là người có cách suy nghĩ thông minh và người có thể có chút tự tin về khả năng của mình để có thể vượt qua được cõi luân hồi cũng như là có niềm tin vào khả năng của Đức Phật và Giáo Pháp của Ngài và tin rằng Ngài đã xuyên thấu được Pháp bằng khả năng tuệ giác của mình, và ban truyền nó ra như Giáo Pháp một cách đúng đắn. Và đó là ‘Pháp Đưa Đến Giải Thoát’ (*Niyyānika-Dhamma*), thật sự có thể đưa chúng sinh tới tự do. Mà không đổ lỗi và chỉ trích bản thân mình, nói rằng ô nhiễm của mình dày đến mức chỉ có thể học Pháp một cách chậm chạp, trong khi đó không hề có ý thức chữa trị ô nhiễm. Không trách Đức Phật, nói rằng Ngài không lập chương trình và dạy Pháp theo cách phù hợp như thời của Ngài và cho tất cả các thời khác nữa. Cũng không trách Pháp, nói rằng Pháp không đủ

khả năng, hay không đủ xuyên thấu, để chữa trị ô nhiễm của chúng sinh trong thời hiện đại này như Pháp thời Đức Phật.

Ngài Ajaan Mun nói tiếp:

“Thầy không phủ nhận sự thật rằng cường độ của ô nhiễm trong con người hiện nay khác với ngày xưa, và Thầy đồng ý rằng con người dưới thời Đức Phật có ít ô nhiễm hơn rất nhiều so với ngày nay. Cách dạy cũng rất khác so với ngày nay, và người dạy Đạo cũng khác, phần lớn các vị đã là ‘người thấy’, có hiểu biết tuyệt vời và nhìn được thật sự. Vị Thầy Vĩ Đại là Người dẫn đường của các vị Thánh trong việc thiết lập và dạy Pháp cho các vị đệ tử của mình và những người khác. Việc truyền dạy, do vậy, không bao giờ sai và đi chệch khỏi sự thật, vì nó được truyền trực tiếp từ tâm hoàn toàn trong sạch của Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài. Từ những tâm trong sạch này, các vị đã rút Pháp ra và dạy mọi người bằng ngôn ngữ tươi mới và trực tiếp mà không có gì bị che lấp, hay có gì sai lầm hay méo mó lẫn lộn trong đó.”

“Những người nghe Pháp đều chú tâm vào sự thật và họ hết mình với nó. Do đó, hoàn cảnh hoàn toàn phù hợp ở cả hai phía và kết quả đến từng bước một, tự hiển lộ ra cho họ và đáp ứng được mong đợi của những người đang đi tìm sự thật này. Do đó, họ không có vấn đề hay câu hỏi nào có thể can thiệp vào sự tiến bộ của họ. Nên, vào thời đó, nhiều người chứng đắc Đạo-Quả mỗi khi Vị Thầy Vĩ Đại hay các vị Thánh Tăng đệ tử của Ngài thuyết Pháp, còn ngày nay khó có ai có thể chứng đắc được. Nói thế như thế là con người không còn là con người nữa và Pháp không còn là Pháp nữa, nên không có kết quả nào từ đó cả. Nhưng thực ra, con người vẫn là con người và Pháp vẫn là Pháp như chúng vẫn luôn là, nhưng con người bây giờ không quan tâm tới Pháp, cho nên Pháp vào trong họ không tới được tâm. Kết quả là con người vẫn là con người và Pháp vẫn chỉ là Pháp, không có ích mấy trong việc tạo nên việc chứng đắc cuối cùng. Thậm chí nếu một số đông người được dạy và nghe tụng toàn bộ *Ti-piṭaka*, cũng chỉ như đổ nước lên lưng con chó – ngay lập tức nó rung mình rũ sạch nước cho đến khi không còn gì sót lại. Cũng như vậy, Pháp không có ý nghĩa gì

trong tâm của con người, cũng chỉ như nước không để lại dấu vết gì trên lưng con chó.”.

Rồi ngài Ajaan Mun hỏi ngài Ajaan Khao:

“Khi con vừa hỏi câu này, tâm của con có giống lưng của con chó không? Hay nó thế nào mà con mù quáng chỉ đổ lỗi cho Pháp mà thôi, rằng Pháp chưa đem lại kết quả cho con để chứng đắc Đạo, Quả và Niết-bàn một cách dễ dàng – như Pháp vào thời Đức Phật, mà không nghĩ về tâm của mình đang rũ Pháp ra khỏi chính mình còn nhanh hơn cả con chó có thể rũ nước khỏi lưng nó? Nếu con chỉ cần nhìn lại và suy nghĩ về những lỗi lầm của chính con, Thầy nghĩ là một chút Pháp sẽ có thể tìm được chỗ để thấm vào tâm con và trụ lại ở đó, không chỉ chảy qua đó như nước chảy qua kênh mà không có hồ chứa hay chỗ nào để chứa cả – là trạng thái của con bây giờ.”

“Dù người ở thời Đức Phật có ít hay nhiều ô nhiễm chỉ là vấn đề cái thiện hay cái ác của họ mà không ảnh hưởng đến chúng ta hay làm khó gì cho ta ngày nay. Người thời nay có ô nhiễm riêng của họ theo đủ loại làm phiền toái cho chính họ cho đến khi không còn đâu trên thế gian này mà họ có thể sống bình thường được. Nếu con người đủ quan tâm tới việc chữa trị cho chính mình để thế giới có thể thoát khỏi chút ít vấn đề này và thoát được khỏi ‘lửa’ mà họ dùng để ‘thieu’ lẫn nhau, chỉ bằng việc trách móc và khen ngợi người khác, vào bất kỳ thời nào họ sống, không phải là cách có lợi chút nào. Cũng là đúng nếu mỗi người trong số họ không quan tâm tới việc hướng việc trách móc và khen ngợi về phía mình – về phía người đang tạo ra ‘lửa’ để ‘thieu đốt’ chính mình và người khác, tạo nên mọi loại vấn đề hiện nay – ngay trong hiện tại. Chia việc trách móc và khen ngợi vào mình là cách để tách những ‘ngọn lửa’ tham (*rāga*), sân và si ra khỏi nhau bất kỳ khi nào chúng vào hòa với nhau – ít nhất là để có được một mức độ an bình và hạnh phúc nào đó, để ta không bị những ‘ngọn lửa’ này ‘nướng rụi’ quá sức chịu đựng của ta. Đó là cách cần có trong thế giới loài người – những chúng sinh thông minh hơn nhiều các chúng sinh khác trên thế gian.”.

Ngài Ajaan Khao nói:

“Ngài Ajaan Mun đã trách mắng tôi rất dữ dội vì hỏi những câu không có giải pháp thực tiễn như vậy, mặc dù tôi không hỏi những câu như thế thường xuyên lắm. Nhưng khi ngài Ajaan Mun đem những câu hỏi này ra phân tích thì chúng như là gai và kim châm chặn đường Giáo Pháp của ngài và của tôi nữa, vì không có liệu pháp nào chữa cả. Nó làm tôi cảm nhận và thấy được tôi đã sai ở đâu và tôi thấy áy náy về điều đó trong nhiều ngày sau đó, mặc dù trên thực tế tôi không hề hoài nghi việc con người ngày nay vẫn có thể thực hành Giáo Pháp. Nhưng ngài Ajaan vẫn mắng tôi và ‘xé’ tôi theo cách nói dữ dội của ngài mà tôi thấy là đúng đắn và thích đáng cho những kẻ luôn nói và không thể yên lặng và hài lòng như tôi. Nhưng cũng hay là tôi được nghe Pháp từ ngài theo cách đi thẳng vào tâm tôi. Thực ra, điều tôi vừa kể không được một phần của Pháp sâu thẳm, sinh động và dữ dội mà ngài dạy, vì nó sâu hơn cả đại dương và dữ dội hơn lửa của địa ngục. Ngài cũng gọi lại những câu hỏi mà tôi hỏi ngài từ trước để thường xuyên khuấy động trong tôi. Đôi khi, ngài làm điều đó ngay giữa buổi họp khi tất cả mọi người tụ họp đông đủ để nghe giảng Pháp và ngài vén mở ra những cách xấu ác của tôi, nói về quan điểm sai lầm (*micchā-ditṭhi*) của tôi và so sánh tôi giống như Devadatta phá hủy Giáo Pháp. Ngài ‘xé’ tôi ra từng mảnh’, cho đến khi không còn gì tốt đẹp sót lại, và ngài làm như vậy rất lâu, không buông bỏ một cách dễ dàng, cho đến khi các vị tỳ kheo khác bắt đầu thắc mắc về điều đó. Sau đó, họ đến chỗ tôi và hỏi có thật là như ngài Ajaan nói không. Tôi phải giải thích những câu mà tôi hỏi không phải là thái độ thật của tôi, mà chỉ là cách tôi làm cho ngài nói về Pháp. Bình thường, nếu không ai hỏi những câu dị thường thì ngài không giảng Pháp cho chúng tôi. Nhưng tôi nghĩ là tôi khá ngu ngốc trong những câu hỏi của mình, vì tôi nhảy vào bằng cả hai chân và đưa ngài cái búa để ngài nện vào đầu tôi. Có lẽ, tôi đáng ra phải hỏi một câu hỏi bình thường hơn và ít nóng bỏng hơn để tôi có thể nghe Pháp vừa ngọt vừa dịu dàng.”.

Nói chung là đúng như ngài Ajaan Khao nói, nếu ngài Ajaan Mun được hỏi những câu hỏi không kỳ dị hay bất thường, ngài chỉ trả lời bình thường. Thì mặc dầu nó vẫn là Pháp, cách ngài nói nhẹ nhàng và bình thường và không để lại ấn tượng lâu dài trong tâm ta. Nhưng khi ngài được hỏi những câu kỳ dị hay

bất thường, ngài trở nên rất sôi nổi và nội dung Pháp mà ngài mang tới thật là tuyệt hảo – như ta đã mô tả trong tiểu sử của ngài Ajaan Mun.

Sự thật là ngài Ajaan Mun không nghi ngờ về quan điểm của ngài Ajaan Khao, mặc dù theo cách mà ngài mắng ngài Ajaan Khao thì có vẻ là ngài nghi ngờ. Nhưng thực tế, đó chỉ là cách ngài giảng Pháp, cách của một vị *Ācariya* tài giỏi. Ngài thay đổi thái độ và phương pháp giảng theo nhiều cách khác nhau để khơi lên và đánh thức tất cả những người còn lại chúng tôi đang nghe, làm chúng tôi nghĩ tới và suy ngẫm về lời giảng của ngài, làm lời nhắc nhở cho chúng tôi trong một thời gian dài. Nếu không, chúng tôi sẽ trễ nải, bám níu vào sự ngu ngốc của mình mà không quan tâm tới việc nghĩ về điều gì hết cả – như con ếch ngồi và nhìn bông hoa sen vô mục đích. Nhưng ngay khi ngài Ajaan Mun “dùng ngón tay cốc vào đầu chúng tôi”, thì như là tai và mắt của chúng tôi trở nên sáng hơn. Bản chất của các Tỷ kheo Hành thiện Khổ hạnh đệ tử của ngài Ajaan Mun là thích bị thúc giục và “cốc vào đầu” thường xuyên để giữ chú ý và làm cho họ suy nghĩ.

Nhưng nếu ngài nói một cách nhẹ nhàng và đều đều thì họ nghe một cách yên lặng, không có gì khuấy động và tóm bắt được tâm để làm nó kích động, lo lắng và sợ một chút. Tâm của họ có xu hướng đi ngủ vào trong khi không có phương pháp nào hay một cái gì đó đủ khả năng làm nó tích cực và suy nghĩ. Rồi các loại ô nhiễm khác nhau đang chờ để chiếm quyền có nhiều khả năng kiếm được cơ hội để nhảy ra và hoành hành, gây nên phiền toái và quấy nhiễu sự chú ý của họ, vì phương pháp giảng dạy không tương đương với khả năng của các ô nhiễm.

Nhưng khi họ có được lời giảng bất bình thường từ ngài Ajaan Mun vì ngài được hỏi một câu mà chắc chắn câu trả lời sẽ là cách dạy như vậy, thì niệm và tuệ của họ được khơi dậy và trở nên sáng hơn và sắc hơn. Do đó, mặc dù khi hỏi ngài Ajaan Mun, ngài Ajaan Khao có phần đúng và phần sai, đó là những câu hỏi về Pháp mà ngài có thể trông đợi thu được rất nhiều lợi ích như cách ngài đã làm nhiều lần trước đây.

NGÀI AJAAN KHAO NÓI RẰNG NĂM ĐẦU TIÊN ngài nhập hạ với ngài Ajaan Mun ở huyện Chiang Mai, sự hỷ lạc (*pīti*) và vui sướng không thể tả nổi khởi sinh.

Đó là phần thưởng xứng đáng cho những năm ngài cố theo đuổi ngài Ajaan, mặc dù đã nghe ngài Ajaan Mun giảng ở nhiều nơi khác nhau, ngài chỉ ở lại gần ngày không đủ làm ngài thật sự mãn nguyện. Sau khi ở lại một thời gian, ngài bị ngài Ajaan đuổi đi, bảo rằng các ngài phải ở cách xa nhau. Nhưng khi có cơ hội và xu hướng phước báu (*vāsanā*) của ngài trợ giúp, ngài được phép ở lại một mùa hạ với ngài Ajaan Mun. Điều này làm ngài rất vui sướng và ngài tăng cường nỗ lực mạnh mẽ đến nỗi ngài gần như không ngủ, đôi khi dành cả đêm cố gắng hành thiền. Rồi một ngày, tâm của ngài tụ hợp lại hoàn toàn và lắng xuống một trạng thái định, nơi nó nghỉ hoàn toàn trong một thời gian rồi mới rút ra và trôi lên khỏi đó. Ngài ngỡ ngàng trước sự sáng rõ của tâm vượt lên trên tất cả những gì ngài đã đạt được trước đây và làm ngài thu hút trong Pháp hoàn toàn cho đến rạng sáng. Đêm đó ngài hoàn toàn không ngủ. Buổi sáng, ngài dậy vào giờ thường lệ và đi làm các phận sự của mình, giúp dọn dẹp và sắp xếp các vật dụng trong chòi của ngài Ajaan Mun và mang bình bát, y áo và các vật dụng khác của ngài Ajaan ra chỗ ăn ở hội trường.

Khi ngài Ajaan rời nơi ngài ngồi thiền thì như thể ngài nhìn ngài Ajaan Khao kỹ lưỡng một cách bất thường. Ajaan Khao cũng nhận thấy điều đó và cảm thấy rất lúng túng và sợ là có thể ngài đã làm điều gì đó sai. Một lúc sau, ngài Ajaan nói với ngài:

“Thiền của con giờ thế nào rồi? Đêm qua, tâm của con sáng hơn nhiều so với trước đây kể từ khi con ở với ta. Con phải làm như thế! Đó là cách đúng đối với người tìm kiếm Pháp. Giờ con đã biết Pháp là gì chưa? Đêm qua ánh sáng đó ở đâu thế?”

Ngài trả lời, “Ánh sáng ở trong tâm con, thưa Thầy”, nhưng ngài thấy sợ và xấu hổ gần như bắt đầu run lên, vì chưa bao giờ ngài được khen và hỏi cùng một lúc như thế này. Ngài Ajaan Mun liền hỏi ngài:

“Trước đây Pháp đã ở đâu mà con không thấy được nó? Cái con đã thấy là Pháp và con phải luôn biết nó theo cách này từ giờ trở đi. Pháp ở trong tâm, và trong tương lai, con phải canh giữ cấp độ tâm của con và mức độ cố gắng của con sao cho chúng được giữ vững và không được để chúng

suy giảm. Đó là nền⁹⁵ tâm, nền Pháp, nền của niềm tin vào Pháp và nền của Đạo, Quả và Niết-bàn – tất cả những cái đó là ở đó. Con phải vững tin và quyết tâm trong sự cố gắng của mình nếu muốn vượt được khỏi đau khổ; và để làm điều đó, con phải làm ngay ở đó, vì chắc chắn là con không thể thoát khỏi đau khổ ở đâu khác ngoài chính nơi này.”

“Con không được đắm say trong việc suy nghĩ ước vọng vì con không còn mù nữa, không cần làm như vậy. Đêm qua, Thầy đưa tâm của Thầy ra nhìn con và thấy tâm của con tỏa sáng lấp lánh rực rỡ mọi thứ quanh con, và mỗi khi Thầy đưa tâm của Thầy ra nhìn thì đều như vậy cả đêm. Vì Thầy cũng không hề ngủ đêm qua; một phần của đêm thầy ở trong thiên định, một phần thầy tiếp khách chư Thiên và một phần đêm Thầy đưa tâm của Thầy ra để xem con thế nào, và nó như vậy cho đến rạng sáng mà không nhận ra được thời gian. Ngay khi xả thiên Thầy phải hỏi con về điều đó, vì Thầy luôn muốn biết về bạn Đạo của mình. Lần này có yên bình, hi lạc không?”

Ngài Ajaan Khao nói rằng ngài yên lặng, không dám trả lời ngài Ajaan:

“Vì ngài đã nhìn được thấu cả tôi đến nỗi ngài thấy được cả phổi, gan và mọi thứ, thì có ích gì mà nói cho ngài. Từ đó trở đi, tôi càng sợ ngài Ajaan hơn và tôi càng cẩn thận hơn ở những điểm ngài quan tâm. Kể cả trước đó thì tôi cũng biết chắc chắn là ngài có thể biết được tâm của người khác nếu ngài muốn. Nhưng đêm đó tôi đã được tự mình trải nghiệm làm tôi càng chắc chắn và càng trở nên sợ ngài một cách khó tả.”

Từ ngày đó trở đi, ngài có thể giữ được trạng thái tâm của mình một cách chắc chắn và phát triển nó một cách vững chắc, thêm từng chút từng chút một, mà không bị suy yếu hay thụt lùi chút nào. Ngài nói:

“Ngài Ajaan Mun đã đốc thúc tôi thường xuyên. Bất kỳ một sự mê đắm nào thì tôi cũng bị mắng ngay và ngài mắng còn dữ dội và nhanh hơn trước đó. Thực ra, việc khen ngợi và nhắc nhở thường xuyên của ngài là những biện pháp giúp tôi canh giữ tâm và Pháp của tôi và càng làm tôi sợ thụt lùi và xuống dốc hơn.”

95. Nền đất, móng, mặt bằng hay bệ.

“Từ lần đó trở đi, tôi tiếp tục nhập hạ hàng năm với ngài Ajaan. Sau mỗi mùa hạ, tôi lại lên đường du hành tu tập ở nhiều nơi khác nhau, bất kỳ đâu mà tôi thấy là phù hợp với việc chiến đấu. Ngài Ajaan Mun cũng du hành nhưng theo hướng khác để ngài có thể được ở một mình, vì ngài không thích đi với bất kỳ vị tỳ kheo nào dính mắc vào ngài. Do đó, các tỳ kheo đều đi theo các hướng khác nhau, theo sở thích của mình. Nhưng bất kỳ khi có vấn đề nội tâm nào xuất hiện trong tâm, họ đều tìm đến hỏi ngài Ajaan để làm sáng tỏ và giải quyết vấn đề, là điều ngài luôn làm được mỗi lần.”.

Bằng cách đó, việc chiến đấu trong tâm của ngài Ajaan Khao tiến bộ một cách chắc chắn. Niệm và tuệ của ngài dần dần và chắc chắn trải ra và vươn xa cho đến khi ngấm được vào trong tâm và chúng trở thành một. Dù cho thân ở vào tư thế nào hay có hoạt động gì, ngài vẫn giữ tinh tấn với niệm và tuệ luôn có mặt trong việc chiến đấu vì Pháp, và dường như tâm của ngài dững cảm và táo bạo, mất hết cả sợ hãi những thứ làm khơi dậy và nuôi giữ suy nghĩ và trạng thái tình cảm (*ārammaṇa*, cảnh) vốn vẫn là kẻ thù của ngài. Ngài cũng chắc chắn về con đường dẫn đến tự do thoát khỏi Đau khổ và ngài không hoài nghi gì về nó mặc dù trong thực tế ngài vẫn chưa đạt được tự do đó.

LOẠI BỎ VÔ MINH

Một buổi chiều sau khi quét sân xong, ngài rời chòi nơi ngài ở để đi tắm. Ngài thấy lúa mọc ngoài đồng thật óng vàng và đã gần chín. Điều này làm ngài ngay lập tức suy nghĩ và tự hỏi:

“Lúa này đâm chồi và đã lớn vì có hạt làm nó mọc lớn. Nếu tâm đưa ta đến sinh—từ vô tận thì cũng phải có cái gì đó làm chức năng như cái hạt trong nó, giống như cây lúa. Nếu cái hạt giống trong tâm đó không bị phá hủy hoàn toàn thì nó cũng sẽ đưa đến sinh—từ trong tương lai tiếp diễn vô tận. Giờ thì cái hạt trong tâm là cái gì? Còn có thể là gì nếu không phải là ô nhiễm, vô minh, tham ái và dính mắc?

Ngài tiếp tục suy nghĩ và rà soát trong vấn đề này, giữ vô minh (*avijjā*) như mục tiêu của việc nghiên cứu, kiểm tra nó, đi về tương lai, rồi quay lại quá khứ, đi tới đi lui, với sự quan tâm cao độ, muốn biết bản chất thật của vô minh. Ngài tiếp tục lục soát và điều tra trong lĩnh vực vô minh và tâm, suốt đêm không ngừng.

Đến rạng sáng, khi mới có tia sáng đầu tiên, tuệ giác của ngài đã có thể vượt rào tới kết luận. Khi đó vô minh hoàn toàn rơi khỏi tâm không còn dư sót – và việc quán chiếu cây lúa ngừng lại tại điểm lúa chín không bao giờ đâm chồi lại nữa. Việc điều tra tâm của ngài cũng ngừng lại ngay khi vô minh rơi xuống, sau đó tâm trở nên chín giống như lúa chín. Lúc đó, ngài thấy hiển lộ rằng tâm đã ngừng tạo thêm sinh thành vào các cõi khác nhau. Những gì còn lại làm cho ngài ngưỡng mộ và mẫn nguyện hoàn toàn, đó là sự trong sạch tuyệt đối của tâm trong căn chồi của ngài giữa núi rừng, nơi ngài được những người miền núi hộ độ và cúng dường.

Ngay khi tâm đã vượt thoát được những cánh rừng rậm chằng chịt của “vòng ô nhiễm” thì điều kỳ diệu nhất đã xảy ra chỉ riêng đối với ngài lúc trời bắt đầu sáng. Mặt trời bắt đầu rọi những tia nắng đầu tiên xuống khu rừng khi tâm ngài bắt đầu càng lúc càng sáng vì nó lìa khỏi cội của vô minh và đi về hướng kỳ diệu của Pháp, nơi nó đạt được *vimutti* – giải thoát – cùng lúc mặt trời mọc. Đó quả thật là sự kiện kỳ diệu và tốt lành nhất.

Sau giây phút phước đức, tốt lành và cao thượng này đã qua đi là tới giờ đi khát thực. Khi ngài bước ra khỏi nơi đây phước lành này, ngài quay lại nhìn căn chồi nhỏ đã mang những điều kỳ diệu và hạnh phúc như vậy tới cho mình, ngài nhìn khắp xung quanh và thấy mọi vật đều trở nên tuyệt hảo và đầy phước báu với sự đồng cảm của tâm đã hoàn toàn tuyệt diệu từ trong ra ngoài – mặc dù trên thực tế tất cả những điều này chỉ là tuân theo bản chất tự nhiên của chúng như bình thường.

Khi đi khát thực, tâm của ngài tràn đầy Pháp và khi ngài nhìn những người dân của vùng rừng núi đó, những người đã hộ độ ngài, dường như tất cả họ đều là những chúng sinh tới từ thiên đàng. Trong tâm, ngài quán tưởng việc họ tốt đẹp, đáng quý và có nhiều đức hạnh thế nào đối với ngài, nhiều đến mức không thể mô tả mức độ đức hạnh của họ. Lòng từ ái và bi mẫn khởi sinh từ những con người rừng núi “thiên đường” này và ngài không thể không rải từ ái

trong tâm mình như lời tri ân với họ khi ngài đi ngang qua họ trên suốt quãng đường cho đến khi ngài về tới nơi trú ngụ của mình, là nơi đây hạnh phúc.

Khi ngài sắp xếp thức ăn như-của-chư-Thiên mà những người dân miền núi đã đặt bát cho ngài, tâm ngài tràn đầy Pháp. Ngài không đặt suy nghĩ vào thức ăn để nó mang lại cho ngài một chút khoái lạc như ngài đã luôn làm trước đây, mà ngài chỉ ăn như là cơ thể cần nó để tồn tại. Ngài nói:

“Từ ngày ra đời, đây là lần đầu tiên tôi được trải nghiệm nhóm thân (*dhātu-khandha*) hoàn toàn hòa hợp với tâm (*citta*), nhưng thật là không thể giải thích được. Điều duy nhất mà tôi có thể nói đó là kinh nghiệm tuyệt vời nhất, có một không hai và nó trở thành sự kiện đặc biệt nhất trong cuộc đời tôi, để lại trong tâm tôi một ấn tượng sâu đậm và lâu dài.”

“Sau sự kiện rung động thế giới này, khi trời và đất cùng sụp và ‘Bánh xe luân hồi’ trong tâm vỡ vụn và biến mất, mọi yếu tố và uẩn cũng như từng phần và khía cạnh của tâm, từng cái và tất cả đều tự do tuân theo trạng thái tự nhiên của chính mình. Chúng không còn phải làm nô lệ và bị ép phải phục vụ cái gì cả, do đó, năm *Indriya* (Căn) và sáu *Āyatana* (Xứ) chỉ còn tiếp tục thực hiện chức năng và làm nhiệm vụ của mình mà không bắt hòa hay tranh chấp với nhau gây khó chịu như trạng thái bình thường của chúng trước đây, cho đến khi các yếu tố và uẩn không còn nữa. (Sự bất hòa mà ngài nói đến là sự không hòa hợp giữa các thứ bên trong và bên ngoài khi kết hợp với nhau, làm khởi sinh vui hay buồn, là cái lại làm khởi sinh hạnh phúc và đau khổ. Tất cả những cái này quan hệ qua lại với nhau như mắt xích chạy vô tận không bao giờ hết).”

“Bất hòa ở trong tâm, nhiều và khó chịu hơn rất nhiều so với bất hòa bên ngoài thế gian, tất cả đều dừng lại và được giải quyết một cách êm đẹp từ lúc ‘phiên tòa xét xử’ được dựng lên và kết thúc trong tâm. Xu hướng vô tận tạo nên bất hòa một cách bất hợp lý được dùng để giam giữ tâm và sử dụng nó làm nền để nhảy múa, cãi vã và tranh luận, không bao giờ cho nó chút thời gian nào để tĩnh lặng và an bình, vì tham-ái-vô-minh (*avijjā-taṇhā*) – vị thủ trưởng – chỉ đạo và ra lệnh cho nó làm việc để tạo náo động và hỗn loạn theo vô số cách khác nhau, thì giờ đây tất cả đều tan biến vào một trạng thái an tĩnh và bình yên, hài hòa và vui sướng. Giờ là một thế giới tự do và

rõ ràng trong tâm đã có sự chứng ngộ Minh-Pháp (*Vijjā Dhamma*) tuyệt vời nhất, ngự lên ngai vàng của tâm, giành chỗ mà trạng thái nghịch-Pháp (*adhamma*) chiếm giữ trước đây.”

“Rồi mọi việc cả bên trong lẫn bên ngoài tiến triển một cách trơn tru thuận Pháp mà không bị quấy rối và làm phiền vì một tên kẻ thù nào. Mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân có cảm giác nóng hay lạnh, cứng hay mềm, và tâm nhận biết vô số cảnh (*ārammaṇa*) khác nhau theo cách thông thường mà không bóp méo và thay đổi mọi thứ như trước đây, bằng việc hiểu cái đúng thành sai, bị xiềng xích thành ra tự do, cái xấu thành tốt, ma thành người, các vị tỳ kheo đức hạnh thành nga quý và ngược lại nga quý thành người tốt. Đó là những gì mà vị Chúa tể đi-ngược-lại-Pháp, kẻ có sức mạnh bắt con người hành động khi hắn nắm quyền. ‘Giờ thì ta có thể ngồi xuống và nghỉ ngơi một cách an bình, và dù có sống hay chết ta cũng có được niềm hạnh phúc trọn vẹn. Người này, người ngồi đây, đã thật sự hết đau khổ và không còn bị nguy hiểm, không còn bị bất kỳ loại dính mắc nào trói buộc, hạn chế nữa.’”

Đó là điều ngài Ajaan Khao thốt lên trong tâm lúc bấy giờ.

NGÀI AJAAN KHAO LÀ MỘT ĐỆ TỬ KHÁC NỮA CỦA NGÀI AJAAN MUN, người đã gột sạch đau khổ và rũ sạch mọi nguy hiểm khỏi tâm mình ở tỉnh Chiang Mai. Ngài nói:

“Nơi tôi tu tập cho đến khi giải thoát được khỏi đau khổ trong tôi, căn chòi nhỏ đã cho tôi nơi trú ngụ, nơi tôi có thể tu tập và chiến đấu và cũng cho tôi nghỉ ngơi thân tôi, nơi tôi đã đi kinh hành, nơi tôi đã ngồi thiền định ngày và đêm, và ngôi làng nơi tôi đi khát thực xin ăn để giữ được cái thân khi ở tại huyện đó đã để lại một ấn tượng to lớn trong tôi, đi sâu vào tâm tôi theo một cách không thể diễn giải được và còn khó diễn giải hơn ở các nơi khác. Điều này vẫn còn chôn chặt trong tâm tôi cho đến tận ngày nay và ký ức của tôi về nơi đó chưa bao giờ phai mờ hay trở nên nhạt nhẽo, tầm thường. Từ giờ khắc ‘Bánh xe Luân hồi’ bị phá hủy và sụp đổ khỏi tâm tôi, bị sự tinh tấn chiến đấu phá hủy, thì nơi đó đã thay đổi và trở thành nơi

của hạnh phúc tốt đỉnh trong mọi tình huống vào mọi lúc. Dường như tôi thấy sự hiện diện của Đức Phật tại nơi Ngài Thành Đạo và ở tất cả những nơi Ngài đã tu tập chiến đấu vì Pháp, và mọi sự không chắc chắn về Đức Phật đã được quét sạch. Mặc dù Ngài đã nhập Vô dư Niết-bàn trước đó từ rất lâu theo quy ước bình thường về thời gian, nhưng hình ảnh của Ngài vẫn mãi in đậm trong tâm tôi không hề phai mờ. Mọi sự không chắc chắn về Pháp mà Đức Phật đã truyền cho tất cả mọi chúng sinh, dù ít hay nhiều, sâu sắc hay nông cạn, thô thiển hay vi tế, đã được quét sạch. Ngài thấy rằng tất cả những Pháp đó đã được thiết lập vĩnh viễn trong tâm này và tâm tràn ngập Pháp, không thiếu chút nào. Mọi hồ nghi và không chắc chắn về các vị Thánh Tăng, những vị *Supaṭipanno* (Đi trên con đường chân chánh) và thanh tịnh, đều biến mất. Vì ba ‘Ngôi báu’ (*Ratana*) này đã hòa quyện vào thành một trong cái tâm đang sống với Phật, Pháp và Tăng, từng ngôi một thanh tịnh và quyện vào nhau như một Pháp.”

“Từ giây phút đó, tôi hoàn toàn hài lòng và không còn lo lắng hay bồn chồn nữa, không gì có thể làm vướng bận và lừa dối tâm tôi. Dù trong hoàn cảnh nào tôi cũng là người chủ của chính tôi và chẳng còn gì có thể sai khiến tôi hay lên vào và đòi phần của nó để ăn và dùng – như là ký sinh trùng – như đã từng xảy ra trước đây khi tôi luôn sống với một kẻ ăn mày mà không nhận ra. Lúc thì nó muốn cái này! Lúc thì nó muốn cái kia! Luôn luôn như vậy trong mọi hoàn cảnh.”

Khi ngài Ācariya nói về “muốn cái này” và “muốn cái kia”, là ngài nói về ô nhiễm làm cho ta (cảm thấy) thiếu, cần và không bao giờ có đủ – vì đó là cách mang tính bản chất nội tại của chúng. Một khi chúng đã trở nên sung mãn và thiết lập được vị trí của chúng trên tâm của một người hay động vật, chúng liền yêu cầu hay nài nỉ liên tục, vì đó là cách hành động tự nhiên của chúng. Chúng làm vậy bằng cách liên tục xúi ta nghĩ thế này, nói thế kia hay hành động theo các cách khác nhau tùy thuộc vào sức mạnh của chúng. Nếu ta không có Pháp để chặn sự “rò rỉ” do những đòi hỏi và nài nỉ cứng đầu cứng cổ của băng đảng ô nhiễm này thì ta dễ dàng bị chia nhỏ hay bị hư hỏng để chúng có thể “ăn tươi nuốt sống ta”, cho đến khi không còn gì nữa.

Rồi tới mức ta không còn đủ đức hạnh để được tiếp tục sống trong tình trạng hiện tại để giúp ta có thể tái sinh làm một người tốt với các chuẩn mực đạo đức trong đời sau. Khi đó, dù được sinh ra với thân hình nào, hoàn cảnh nào, thì chắc chắn cũng là cảnh giới xấu và hoàn cảnh xấu, nơi tâm ta sẽ không thể hài lòng với trạng thái chào đời của ta. Ta đã nỗ lực suốt cả cuộc đời này để được tái sinh vào nhân cảnh, đáng ra ta phải được hài lòng về nó. Có thể nói là ta đã mất cả “chì” lẫn “chài” trong cuộc sống này. Nói cách khác, ta là người lơ là và tự thỏa mãn, trao toàn quyền cho ô nhiễm làm chủ ngôi nhà và cai quản tâm mà không hề bảo vệ hay kháng cự gì cả. Rồi chúng nắm giữ và lấy đi cho đến khi không còn lại gì, như đã mô tả trên đây.

Nhưng người đã xóa được hết nợ nần và kết thúc được sự lộn xộn trong tâm mình thì tiếp tục sống một cách hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh trong các uẩn của mình, mà vị ấy còn đang sống trong đó. Khi mạng sống đến lúc chấm dứt, vị ấy đặt gánh nặng của các uẩn xuống và chỉ còn sự thanh tịnh hoàn toàn của “BUDDHO” làm kho báu của mình. Đó là kết thúc cuối cùng và vĩnh viễn của mọi đau khổ – một kết thúc tuyệt vời và một khoảnh khắc có giá trị tối thượng, hơn tất cả mọi thứ tồn tại trong Tam giới. Nó rất khác với sự tồn tại ở các thế giới tương đối của sự giả định (*sammuti*), nơi mà theo nhiều cách khác nhau, các chúng sinh muốn được tái sinh, hay ít nhất là phần lớn số họ muốn vậy – mặc dù nhận thức được vấn đề, họ không màng cân nhắc tới việc đau khổ sẽ phải tới như hệ quả của việc tái sinh.

Sự thật là không thể tách rời sự sinh khỏi khổ, khổ chắc chắn phải có kể cả khi rất ít. Do đó, các bậc hiền trí sợ sinh hơn tử. Điều đó đối nghịch với phần lớn chúng ta là sợ chết hơn sợ sinh, trong khi thực tế thì chết chỉ là kết quả của nguyên nhân cơ bản là sinh. Nỗi sợ chết này là nỗi sợ hoàn toàn trái ngược với nguyên tắc cơ bản của tự nhiên và lý do là vì con người không muốn tìm hiểu sự thật về cái chết, do vậy, họ chống lại nó, và đau khổ luôn ở với họ.

Nếu các bậc hiền trí có ô nhiễm thuộc loại cười nhạo sự ngu dốt của người khác thì họ có lẽ đã không thể kim mình và có thể đã bộc lộ hết ra ngoài như tâm muốn khi họ thấy gần như tất cả mọi người trên thế gian đều rất quyết tâm đi ngược lại sự thật. Và họ làm điều này mà không hề nhìn xung quanh hay tìm về nguyên tắc cơ bản của sự thật. Nhưng trên thực tế, các vị thật sự là các bậc hiền trí và xứng đáng được gọi như vậy, và các vị không hành động

như cách bình thường của thế gian. Thực ra, đối với thế gian, các vị thường giúp đỡ bằng việc dạy Đạo với “*mettā*” (từ ái) và lòng bi mẫn. Đối với những ai không còn hy vọng gì cả, các vị để họ đi theo đường của họ vì không thể làm gì để giúp họ được.

NGÀI AJAAN KHAO ĐÃ VƯỢT QUA MỌI NỖI SỢ HÃI và nguy hiểm mà ngài từng có trong luân hồi và đạt được Niết-bàn trong khi vẫn đang sống (*Saupādisesa-Nibbāna*) ở nơi có tên là “Roang Cod” tại huyện Phrao thuộc tỉnh Chiang Mai, vào hạ thứ 16 hay 17 của ngài. Tôi không nhớ rõ là hạ thứ bao nhiêu, nhưng tôi biết đó là vào mùa thu hoạch ngay sau kỳ nhập hạ. Ngài kể lại tất cả những điều này theo cách làm ta vô cùng xúc động trong tâm vào một buổi tối, khi chúng tôi cùng nhau bàn về Pháp từ 8 giờ tối cho đến quá nửa đêm và không ai tới làm phiền chúng tôi trong suốt quãng thời gian đó. Vì vậy, chúng tôi đã có thể đàm luận về Pháp một cách tự do từ cả hai phía, cho đến tận kết luận cuối cùng – đó là kết quả cuối cùng đã khởi sinh từ việc tu tập Pháp của chúng tôi. Chúng tôi bắt đầu từ những điều ABC cơ bản trong việc tu tập của từng người, có nghĩa là việc rèn luyện cơ bản mà chúng tôi đã thực hành, khá là lẫn lộn, có lúc tụt xuống rồi lại bò lên, có lúc rơi vào trạng thái rất tệ, hay là lúc tệ, lúc tốt, và có những lúc vào được trạng thái toại nguyện hay thất vọng do sự trôi sụt trong thời kỳ tu tập ban đầu. Rồi tiếp tục cho đến khi chúng tôi đạt được điểm cuối cùng của tâm và Pháp trong mỗi người.

Buổi nói chuyện của chúng tôi rất bổ ích và tôi đã tận dụng cơ hội để kể trong cuốn sách này giúp bạn đọc có quan tâm tới việc chứng ngộ Pháp có thể sử dụng làm lĩnh vực điều tra và quán chiếu, rồi quyết định cái gì trong đó là phù hợp với mình để sử dụng tùy thuộc vào tính cách riêng của mình. Kết quả mà ta nhắm tới qua việc lựa chọn có suy xét này hẳn phải là sự phát triển vững chắc và trơn tru, đúng đắn và phù hợp, tùy thuộc vào việc người đó cố gắng mạnh mẽ thế nào. Vì, ngài Ajaan Khao hoàn toàn xứng đáng làm một cội nguồn mà từ đó những giá trị tuyệt vời có thể khởi sinh cho những người trong thế gian thường xuyên tiếp xúc với ngài. Ngài không thiếu sót gì trong cả ứng xử thể hiện ra bên ngoài lẫn trí tuệ bên trong theo cách của Pháp, là một “viên ngọc tinh khiết nhất” được chôn một cách bí ẩn trong ngài. Cái như vậy

không dễ tìm được ở đâu và nếu chưa chết hụt bao giờ thì ta khó có thể biết được nó. Tôi đã bí mật đặt tên cho ngài là “Viên ngọc Tinh khiết nhất” trong cộng đồng *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) tính từ ngài Ajaan Mun trong 30 năm vừa qua mà không hề sợ người ta gọi tôi là điên – vì điều này bắt nguồn từ sự tín thành của chính tôi. Ngài Ajaan Khao hiện nay vẫn còn sống (Phật lịch 2520/Dương lịch 1977) và ban trải từ ái và sự ấm áp cho nhiều tỷ kheo, sa-di cũng như cư sĩ tại gia ở mọi miền của đất nước Thái Lan, những người không ngừng tới đánh lễ, cúng dường và nghe ngài giảng Pháp. Trong chùa của ngài, mọi người nhận thấy những khó khăn mà ngài phải chịu, vì ngài đã rất già và họ phải sắp xếp thời gian thích hợp để mọi người có thể tới thăm, đánh lễ và nghe ngài giảng Pháp, và cũng để ngài có đủ thời gian nghỉ ngơi, hồi phục sức khỏe nhằm đem lại lợi ích cho thế gian trong một thời gian dài. Bằng không ngài sẽ “gục” trước khi đến thời điểm tự nhiên của mình.

Việc tiếp khách và việc các tỷ kheo đã là các bậc thầy ấy tiếp xúc với các cư sĩ tới thăm các ngài từ khắp mọi nơi, trong phần lớn các trường hợp, cần được cân nhắc và có khi còn là thử thách cho các vị thầy này trong suốt thời gian khách đến thăm. Vì các vị khách này có đủ mọi quan điểm, thái độ thành kiến và thường là họ rất nóng lòng có được sự khẳng định cho điều họ muốn trong tâm. Họ không bao giờ nghĩ tới những khó khăn và phiền toái mà họ gây ra cho sinh hoạt thông thường hàng ngày của vị thầy đó, nghĩa là họ thường bị khuấy động nhiều hơn cả nước trong ao hay giếng. Nếu vị thầy đó không thể hiện sự thông cảm với họ thì họ bức mình và nghĩ là thầy không thích họ, rằng thầy kiêu ngạo và không chào đón khách như một vị tỷ kheo đáng phải làm để vượt qua sự kiêu ngạo và sự không thích người khác. Tiếp đến, họ liền dựng lên sự hiềm hận thầy trong tâm và đi rêu rao cho mọi người, là việc gây tác hại vô cùng. Những vị tỷ kheo đáng được ca tụng và kính trọng, những người có giá trị to lớn đối với cư sĩ, liền có thể trở thành những vị tỷ kheo bị chỉ trích mà không có tòa án để phân xử và đưa ra cáo trạng.

Thực tế là các vị tỷ kheo xuất gia với mục đích mang lại lợi ích cho cả họ và thế gian chứ không phải để được yên tĩnh, dễ dàng hay không phải lo lắng. Hàng ngày, họ phải làm nhiều loại việc khác nhau vào những thời gian khác nhau mà gần như không có thời gian rỗi. Họ phải tìm được chút thời gian để giúp thế gian theo nhiều cách khác nhau; họ phải tìm được thời gian để giúp

các tỳ kheo và sa-di mà họ trông nom cũng như các tỳ kheo khác mà họ tình cờ gặp; và họ phải tìm được thời gian để chăm sóc thân và tâm của chính mình để chúng có thể tồn tại và tiếp tục có ích cho thế gian lâu dài nữa. Cả ngày lẫn đêm, thân và tâm quay vòng vòng như bánh xe mà không có chút thời gian để nghỉ và thư giãn. Thử nghĩ xem, thậm chí cả máy móc ta sử dụng, như động cơ ô tô, cũng có thời gian nghỉ, hoặc chúng cần thời gian ngừng làm việc để bảo dưỡng và sửa chữa để giữ chúng chạy được tốt, không thì sẽ bị hỏng và xuống cấp rất nhanh.

Các tỳ kheo không giống đá và xi măng trộn lại với nhau được dùng ở các công trường xây dựng như cao ốc hay nhà ở theo cách các công trình sư hay kiến trúc sư trưởng thấy là phù hợp cho mục đích của mình. Do đó, họ cũng bị mệt hay cạn sức và cần phải có đủ thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn cho đỡ căng thẳng vì làm việc liên tục, cho thân và tâm được thoải mái một chút.

Nói chung, khi cư sĩ tới thăm một vị tỳ kheo, họ thường đến với đầy đủ các xu hướng tính cách, kỳ vọng, sự ngạo mạn và các vấn đề phức tạp của họ. Do đó, họ tạo phiền toái cho các tỳ kheo bằng việc trút những lời than phiền và chỉ trích của họ ra, trông chờ vị tỳ kheo đồng ý với họ và hành động theo đó, mà không bao giờ xét xem điều đó có đúng đạo đức hay không. Vì điểm mấu chốt của họ là không quan tâm tới tính hợp lý hay đạo đức – là những điều đầu tiên cần phải xem xét. Bất kỳ khi nào ham muốn hay có nhu cầu khởi sinh cần sự giúp đỡ của một vị tỳ kheo, họ không bao giờ nghĩ tới tục lệ của các tỳ kheo và cư sĩ khác nhau thế nào – vì tỳ kheo có nguyên tắc của Pháp và Luật để chi phối hành động của họ. Do đó, cách thức và tục lệ của các tỳ kheo là Pháp và Luật chỉ cho họ xem họ phải làm gì, và họ phải luôn nghĩ tới điều đúng hay sai, tốt hay xấu và xem xét xem có nên làm điều được gợi ý hay không. Nhưng cư sĩ không có “Pháp hay Luật” trong họ làm nguyên tắc dẫn lối để kiểm soát hành động của mình, nên nói chung là họ thường dựa vào điều họ thích hay không thích làm chuẩn. Do vậy, khi họ cố làm cho một vị tỳ kheo liên quan đến sự vụ của họ, vị ấy chắc là bị phiền toái hay bị hại, mặc dù họ không có chủ định làm việc đó. Hay vị tỳ kheo ấy có thể bị hại một cách gián tiếp vì những lời đề nghị thường xuyên – như yêu cầu vị ấy cho họ một số xô số quốc gia – một hành động đi ngược lại Pháp và Luật của một vị tỳ kheo. Hay bằng việc đề nghị các vị tỳ kheo làm các bữa ngải để người nam và người nữ yêu nhau; để

nghe các vị tỳ kheo chọn giờ đẹp để họ được may mắn và trở nên giàu có – hay vì một trong số một ngàn lý do khác; yêu cầu các vị tỳ kheo làm phép thuật và bùa chú để làm họ không bị hại khi đạn bắn, đao và thương đâm chọc; xin “nước thánh” vẩy lên người để xua tan nguy hiểm, tai họa từ kẻ thù và số đen; và đủ mọi thứ như vậy. Vì tất cả những thứ này đi ngược lại phẩm chất và tục lệ (có nghĩa là Pháp và Luật) của bất kỳ vị tỳ kheo nào nhượng bộ cho họ, và nếu vị ấy càng là một vị *Ācariya*, vị thầy mà mọi người kính trọng và tôn sùng, thì vị ấy càng bị những việc đó làm khó chịu, như chúng ta vừa trình bày – và tất cả những loại việc khác tương tự như vậy mà phải mất cả ngày mới diễn tả hết được. Cụ thể là, một vị tỳ kheo Khổ hạnh có ý nguyện đạt được hiểu biết, Pháp và tự do, đi theo dòng của ngài Ajaan Mun, thì không quan tâm chút nào tới tất cả những việc như vậy. Trên thực tế, họ coi những thứ đó như là kẻ thù với chánh đạo để tiến bộ và như những thứ tăng thêm si mê trong con người. Trong trường hợp tệ nhất, những thứ này có thể dẫn đến sự sụp đổ của vị tỳ kheo và của cả Giáo Pháp cho tất cả mọi người cùng nhìn thấy, nếu, ví dụ mọi người bắt đầu gọi họ là “các vị tỳ kheo có số xổ số” và “đạo có số xổ số”, hay “tỳ kheo và đạo có bùa yêu” – và vân vân. Điều này sẽ làm tỳ kheo và Đạo mất sự đáng kính và sẽ làm giảm sút giá trị của Đạo một cách vững chắc và chắc chắn. Đây là loại kết quả sẽ tới từ những việc này.

Trong tất cả những điều nói ở trên, tôi không có ý kết tội những người tốt theo Đạo một cách tín thành – hay những người tới thăm tỳ kheo để tìm Pháp. Nhưng cần phải cho mọi người biết cái gì là hình thức ứng xử đúng đắn giữa tỳ kheo và cư sĩ, những người chưa bao giờ tách rời nhau hoàn toàn – và họ phải hành động và nói về nhau thế nào để cả hai bên đều có thể hài lòng và sống không có xích mích. Đó là cách đúng đắn và phù hợp với ý tốt chung và sự tương hỗ lẫn nhau đã luôn có giữa họ – và cũng là cách để cả hai bên cùng chăm lo cho sự tăng trưởng và vững mạnh của Đạo Phật.

Điều quan trọng là những người Phật tử chúng ta phải hiểu rõ rằng chùa là nơi quan trọng trong Phật Giáo. Đó cũng là nơi quan trọng cho tất cả các Phật tử, những người không thể không nảy sinh những ý nghĩ tốt đẹp và cao thượng trong tâm mỗi khi đến hay đi qua một ngôi chùa. Đó là vì “chùa” đã luôn là một nơi thiêng liêng từ xa xưa, bất kể là ở trong làng hay trong rừng. Vì chùa là nơi tâm và tất cả những thứ thiêng liêng hội tụ, cũng như khởi lên

những khát vọng cao đẹp trong vô số Phật tử, làm cho họ không bị rò rỉ và suy thoái. Chùa có thể bị xuống cấp và ở trong tình trạng hư nát hay được trang hoàng cẩn thận và đẹp đẽ, nhưng trong tâm của tất cả những người có niềm tin vào Phật Giáo ở mọi nơi thì vẫn có một thái độ thành kính và tôn trọng đối với chùa không hề thay đổi.

Vì những lý do đó, bất cứ khi nào các Phật tử đến một ngôi chùa Phật Giáo với bất kỳ mục đích gì, họ cũng phải tự kiểm soát và đảm bảo rằng ứng xử của họ đủ khiêm tốn và phù hợp. Điều này cũng bao gồm cả trang phục mà mọi người mặc và họ phải rất cẩn thận để đảm bảo rằng họ phù hợp với vị thế của họ là “người con của Đức Phật”, là người đang đi đến nơi thiêng liêng và cao cả và đã được Đức Phật, Vị Thầy Vĩ Đại của cả “Tam giới”, làm rạng rỡ. Điều này đặc biệt quan trọng đối với “chùa rừng”, nơi các tỷ kheo hơi giống khi và vượt trong rừng chưa bao giờ có cơ hội hay diễm phúc được nhìn và học cách ngưỡng mộ sự tiến bộ về vật chất và sự phát triển văn hóa hiện đại nhất đã đạt được trong thành phố và thị trấn. Khi họ thấy người đến chùa mặc những mốt mới nhất thì họ thấy rất khó chịu và sợ hãi – gần như chóng mặt và lên cơn sốt. Điều này cũng làm họ giật mình vì họ chưa được trải nghiệm trước đây. Họ quen sống trong rừng đến độ đã trở thành một phần của rừng và trong môi trường như vậy, không dễ gì có thể tưởng tượng ra những điều như thế. Do đó, khi đột nhiên nhìn thấy những điều bất thường và kỳ lạ như vậy, mắt họ rút khỏi Pháp và tâm lộ ra một trạng thái bất thường trôi lên sục xuống mà – thường gây u phiền, sầu muộn.

Phần lớn các Tỷ kheo Khổ hạnh nói rằng họ có phản ứng giống nhau như vậy và chúng ta cần phải cảm thông với họ. Thậm chí nếu có ai giải thích cho họ rằng thị trấn và làng quê đã phát triển thế nào về mặt vật chất và văn hóa, và rằng ngày nay, những nơi đó luôn phát triển để tiến kịp các vùng khác trong nước và cả nước ngoài, trong thị trấn và ở miền quê, trong chùa làng và chùa rừng, và ở những nơi bình thường có người sống cũng như trong rừng núi, họ cũng sẽ gần như không tin. Thực ra, họ có lẽ sẽ chỉ có cảm giác ghê tởm đối với tất cả những cái đó, và cảm giác sợ hãi, chối bỏ và buồn rầu – cho đến khi người kể chuyện cho họ không thể tìm được cách để chữa sự sợ sệt và hãi hùng mà họ cảm giác được. Do đó, thật đáng tiếc là họ quá nguyên thủy và quá xa với những sự phát triển và văn minh này – có phải không?

NGÔI CHÙA NƠI NGÀI AJAAN KHAO SỐNG nằm trong rừng núi. Một nơi phù hợp với sự phát triển toàn vẹn cho hành thiền và tu tập, vì nó toàn đá tảng, đá nhon và rừng rậm với cây cối um tùm, dễ chịu. Có vẻ như ngài Ajaan Khao luôn cố trốn tránh tất cả những sự va chạm với văn minh mà chúng ta đã đề cập đến. Nếu ta gọi ngài là không văn minh như phần lớn các vị Tỳ kheo Khổ hạnh thì cũng không bị coi là một lời chê trách. Vì Pháp tánh của ngài thật cao thượng – và tôi thấy rằng ngài đã vượt qua tất cả, không gì có thể chê trách được. Nhưng có thể đoán rằng ngài vẫn còn những thói quen trong mình như vẫn rất canh chừng và sợ nguy hiểm trong rừng, mặc dù Pháp hạnh của ngài ở vào bậc cao thượng nhất, ngài cũng không thể loại bỏ hết tất cả những thói quen ngủ ngầm của mình. Điều này phù hợp với Pháp ngôn của Đức Phật rằng – xu hướng thói quen ban đầu không thể được gột rửa hoàn toàn ở một vị Thánh mà chỉ có Đức Phật mới có thể gột rửa hết những xu hướng thói quen ngủ ngầm (*nissāya*), cũng như những phẩm chất tốt (*vāsanā*) của Ngài.

Bất kỳ khi nào mọi người đến gây nên nhiều khó chịu mà không có mục đích hay lợi ích tốt đẹp gì, ngài Ajaan Khao rút lui rất nhanh và biến mất vào rừng hay một khe núi trong chùa của ngài. Đến khi mọi thứ yên tĩnh trở lại vào buổi tối hay khi đêm đã xuống, ngài mới quay trở lại nơi ở của mình. Khi được hỏi tại sao lại trốn và biến mất như vậy, ngài trả lời:

“Pháp của tôi không có nhiều và nó không thể chống trả được dòng chảy mạnh mẽ của thế gian nên tôi phải chạy trốn. Nếu tôi không làm thế mà ở lại và chịu đựng thì Pháp của tôi chắc chắn sẽ bị vỡ tan tành, do vậy, tôi phải tới nơi tôi có thể trông nom, chăm sóc cho bản thân tôi. Dù tôi không có khả năng giúp đỡ những người này, tôi ít nhất phải nghĩ tới việc giúp chính tôi.”

Theo hiểu biết tốt nhất của tôi thì ngài Ajaan Khao có rất nhiều từ ái và thường giúp mọi người rất nhiều. Nhưng trong những trường hợp ngài đi trốn thì có lẽ là vì điều đó vượt quá khả năng chịu đựng của ngài – như ngài đã nói. Những người gây phiền toái và tai hại thì chiếm phần lớn, dù cho họ có chủ định hay không, khó có thể biết được, nhưng họ vẫn triển miên làm thế. Còn đối với những người cố gắng giữ vững và duy trì Giới-Pháp và đức hạnh, số đó rất ít, và để làm được điều đó, họ khó lòng có thể tránh được những gánh nặng mà thường gặp rất nhiều khó khăn.

Nói chung, cư sĩ thường để ý nhìn tỳ kheo nhiều hơn là nhìn chính mình. Khi đến nơi họ cần có lòng tín thành và đánh lễ kính trọng, thì đáng điều và lời nói của họ thường khá là chững trong con mắt người quan sát. Điều đó làm các tỳ kheo – những người quan sát – nhận ra là xu hướng thói quen của họ làm cho họ hành xử mà không có chút kiểm soát gì và rất bất cẩn, họ không hề suy nghĩ xem người khác thấy họ thế nào, hay chính họ thấy họ thế nào – thật là rất khó.

BỔ SUNG VỀ CÁCH TU TẬP CỦA NGÀI AJAAN KHAO

Khi ngài Ajaan Khao sống trong rừng núi và bị ốm, ngài không quan tâm tới việc tìm thuốc chữa cho mình lắm. Ngài thường dựa vào “thuốc Pháp” nhiều hơn bất kỳ cách nào khác, vì thuốc Pháp cùng một lúc có hiệu quả cho cả thân và tâm. Ngài có thể nắm lấy bệnh, dồn chú ý của mình vào đó và quán tưởng nó trong một thời gian dài – lâu hơn bình thường. Ngài khỏi sốt nhiều lần bằng phương pháp chữa bệnh này, cho đến khi ngài rất tự tin vào quá trình điều tra quán chiếu này mỗi khi ốm. Nó bắt đầu từ khi tâm của ngài đạt được định, hay nói cách khác, khi ngài có tâm định và mát dịu. Mỗi khi bị sốt, ngài thiết lập quyết tâm để chiến đấu với nó một cách không dao động bằng cách thiền với tâm đầy cương quyết, phương pháp trước đây đã mang lại cho ngài kết quả thấy được rõ ràng. Đầu tiên, ngài dựa vào chỉ dẫn của ngài Ajaan Mun, người thường xuyên hướng dẫn phương pháp này cho ngài mỗi khi ngài bị sốt. Ngài gợi nhớ lại kinh nghiệm của ngài Ajaan Mun khi ngài kể rằng hầu hết các lần tâm ngài đạt được sức mạnh phi thường là khi ngài bị ốm hay đau nặng như thế nào. Ngài càng đau hay ốm, niệm và tuệ càng dễ dàng đi vòng quanh thân, nhanh chóng đến từng nơi có sự thay đổi trong tính chất ngay khi nó khởi sinh trong khi ốm. Ngài không cần phải ép buộc mình phải nhìn vào thân và hoàn toàn không bận tâm xem ngài có thể được chữa khỏi hay sẽ chết. Mỗi quan tâm của ngài là cố gắng để biết được sự thật của tất cả các cảm giác đau khởi sinh và “ập xuống” ngài lúc đó, bằng việc dùng niệm và tuệ mà ngài đã phát triển được qua việc rèn luyện thường xuyên đến mức đã trở thành thuần thục trong việc đó.

Đôi khi, ngài Ajaan Mun tới chỗ ngài Ajaan Khao khi ngài bị sốt và nói chuyện để làm ngài suy nghĩ bằng việc hỏi một câu sắc bén:

“Đã bao giờ con nghĩ là trong những kiếp trước, con đã trải qua đau khổ còn nhiều hơn thế này nhiều, ngay trước khi con chết? Kể cả người thường không học được chút Pháp nào cũng chịu được cái khổ của một cơn sốt bình thường. Một số người còn giữ được niệm tốt và ứng xử đúng mực – tốt hơn cả nhiều tỷ kheo. Vì họ không rên rỉ, than vãn và bồn chồn đi đi lại lại, vùng chân vùng tay rồi vật vờ và quằn quại như những vị tỷ kheo không có tư cách mà nói thật ra là hoàn toàn không phải là Phật tử, và họ không nên như vậy, làm hoen ố Giáo Pháp của Đức Phật. Mặc dù những người có tư cách có thể đang rất đau khổ, họ vẫn có đủ niệm để kiểm soát hành vi của mình để họ vẫn đúng mực và đáng kính, là điều rất đáng ngưỡng mộ. Một lần, Thầy tới thăm một vị cư sĩ cho con tới thỉnh thầy đến thăm cha của họ, người đã không còn hy vọng hồi phục. Họ nói rằng cha họ muốn gặp Thầy và đánh lễ Thầy lần cuối, là điều sẽ cho ông cái gì đó để giữ trong tâm và nâng tâm của ông khi đến giờ chết. Khi Thầy đến căn nhà đó, ngay khi cha họ nhìn thấy Thầy tiến vào nơi ông đang nằm, ông cũng cố tự mình gượng dậy và cũng rất nhanh nhẹn, mặt ông rạng ngời hạnh phúc. Ông làm được điều đó cho dù đang rất ốm và bình thường không thể ngồi dậy nếu không được giúp đỡ – thực ra, tất cả mọi triệu chứng của sốt và ốm của ông biến mất hoàn toàn, nhưng vẫn còn những biểu hiện cho thấy ông đã ốm rất nặng. Ông cúi xuống và đánh lễ với sự vui mừng và sung sướng trong tâm với dáng điệu và cách ứng xử nói chung rất đúng mực và đẹp đẽ – làm tất cả mọi người trong nhà ngỡ ngàng và bối rối. Họ trầm trồ ngạc nhiên và nói: ‘Làm sao ông có thể tự ngồi dậy được khi mà bình thường, để dịch chuyển từng chút một từ tư thế nằm sang tư thế mới, chúng con phải đỡ ông rất nhẹ nhàng vì sợ ông đau hay có thể chết ngay lúc đó. Nhưng ngay khi thấy ngài tới, thưa Ajaan, ông ngồi dậy như là một người khác – không còn giống người sắp chết nữa. Tất cả mọi người đều ngạc nhiên vì họ chưa từng thấy điều như vậy bao giờ. Họ tới và nói với Thầy điều đó và rằng ông chết không lâu sau khi Thầy rời ông và rằng ông rất tỉnh táo ngay đến phút cuối cùng. Dường như là ông đã chết một cách bình an như thế ông tới được cảnh giới an lành hạnh phúc.’”

“Nhưng với con, cơn sốt của con không nặng như của ông ấy, thì tại sao con lại bất cẩn và mất chú ý đến mức không khảo sát và điều tra hoàn cảnh của mình. Hay đó chỉ là sự lười nhác tri kéo tâm con xuống làm thân của con yếu đuối. Nếu có nhiều Tỷ kheo Hành thiện như thế này, mọi người sẽ chỉ trích con đường của Phật Giáo, và con đường *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) sẽ sụp đổ. Không còn ai chịu được khó khăn vì họ đều yếu đuối. Thiện của họ cũng sẽ ươn yếu nằm trên thớt chờ ô nhiễm tới chặt họ ra và làm gỏi họ. Đức Phật không dạy niệm và tuệ cho những người ươn yếu và biếng nhác chỉ nhìn vào việc ốm của mình mà không suy nghĩ, tìm kiếm và điều tra theo Pháp như đã được dạy. Vì người ươn yếu và biếng nhác đó có qua khỏi hay chết đi vì bệnh đó hay không cũng không quan trọng gì – mà thực ra, nó không đáng giá hơn cái chết của một con chuột. Con không được mang niềm tin và hiểu biết của một con lợn vào Giáo Pháp và cộng đồng các Tỷ kheo Hành thiện. Vì lợn chỉ đợi ‘cái thớt’ mà không hề lo lắng gì. Nó làm ta thấy xấu hổ trước mặt những cư sĩ có tư cách hơn những tỷ kheo đó; và thấy xấu hổ trước mặt những con chuột chết một cách yên lành và tốt đẹp hơn những vị tỷ kheo mới bị sốt đã trở nên ươn yếu và biếng nhác rồi chết đi mà không có niệm và tuệ chăm sóc họ. Con phải cố điều tra để thấy sự thật của Pháp (*Sacca-Dhamma*) – như sự thật về Đau khổ – mà các bậc hiền trí nói là Pháp của sự thật tối thượng – có thật sự là thật không và nó thật tới mức nào và sự thật trong đó có thể tìm được ở đâu? Hay sự thật đó nằm trong sự bất cẩn, ươn yếu và biếng nhác mà con đang cho tăng trưởng hiện giờ? Điều đó chỉ làm tăng trưởng nguyên nhân của đau khổ (*Samudaya*) để nó huân tập thêm trong tâm làm nó trở nên ngu si và ngăn nó không thể ngoi lên khỏi đó được. Đó không phải là cách của Đạo (*Magga*) – cái không dẫn tới cái gì khác hơn là tự do khỏi đau khổ”.

“Thầy sẵn sàng tuyên bố rằng Thầy đã đạt được sức mạnh trong tâm khi ốm nặng bằng cách kiểm tra khổ khởi sinh trong mình, cho đến khi Thầy thấy được rất rõ ràng nơi nó khởi sinh, trụ lại, rồi cũng hoại dần và biến mất, bằng cách của niệm và tuệ. Tâm biết sự thật của đau khổ và trở nên tĩnh lặng, an bình thì không đi lang xăng tìm các thứ để thay đổi trạng thái của mình, mà thay vào đó, giữ nguyên vững chắc trong sự thật, là ‘một’ và đơn lẻ. Không có gì trong nó để gây phiền toái hay hành động không đúng

mục, cũng không có kỳ lạ hay sai lầm nào lên vào trong nó để tạo nên bất kỳ sự nghi ngờ hay không chắc chắn nào. Khi đó, cảm giác đau diệt hoàn toàn, hoặc kể cả nếu chúng không diệt, cũng không thể vượt qua được tâm. Mỗi một cái lúc đó là thật, từng cái trong thế giới riêng của mình⁹⁶. Đó là Sự thật của Pháp, sự thật tối thượng, và thật là như vậy. Nói cách khác, con sống với tâm có niệm và tuệ ở khắp nơi về chính mình vì đã thực hành điều tra. Không phải vì lừa nhác và yếu đuối, hay vì ngồi hay nằm trên niệm và tuệ, những công cụ có khả năng chữa trị ô nhiễm.”

“Đây là một minh họa giúp con hiểu. Nếu con nhặt một hòn đá và ném vào đầu ai thì nó có thể làm người ta bị thương hay có thể giết chết người ta. Nhưng con cũng có thể tận dụng hòn đá đó để mài dao, hay dùng cho các mục đích khác. Cũng như vậy, người dùng nó để làm hại hay giết mình là một kẻ ngốc, còn người dùng nó cho mục đích tốt để giúp mình theo cách mong muốn là thông minh. Niệm và tuệ cũng giống như vậy, vì chúng có thể được sử dụng sai trái để suy nghĩ và tìm ra cách làm các việc mà bình thường là không đúng đắn. Như là thông minh theo cách sai trái trong công việc và kinh doanh của mình. Thông minh trong việc ăn cắp và trộm cướp. Tài tình và nhanh chóng hơn cả khi để người khác không thể biết được anh ta đang làm gì – thường trở thành xấu ác vì sử dụng niệm và tuệ theo cách sai trái.”

“Nhưng ta có thể sử dụng niệm và tuệ theo cách đúng, như trong việc kiếm sống của mình, bằng cách dùng nó vào những việc như xây dựng, làm đồ gỗ, trong việc viết lách hay sửa chữa vô số đồ vật khác nhau mà ta thành thạo. Hay có thể dùng nó để chữa trị ô nhiễm và tham ái của ta, là những thứ dính chặt và mắc kẹt vào trục của bánh xe luân hồi dẫn ta vòng quanh sinh tử lặp đi lặp lại và tăng dần, cho đến khi tất cả biến hết khỏi tâm. Khi đó ta trở nên trong sạch và đạt tới trạng thái giải thoát (*vimutti*), Niết-bàn, có thể là hôm nay, hay tháng này, hay năm nay, hoặc trong kiếp này, vì điều đó không nằm ngoài khả năng của con người, như chúng ta có thể thấy qua ví dụ các bậc hiền trí đã làm được như vậy từ Đức Phật cho đến tận ngày nay.”

96. Nói cách khác, cảm giác là một hiện tượng tồn tại, có thật, và tâm cũng tồn tại và thật; mỗi cái tồn tại thật sự và riêng rẽ theo bản chất tự nhiên của chúng.

“Trí tuệ mang lại vô vàn lợi ích cho những ai có đủ quan tâm và động cơ để sử dụng suy nghĩ quán chiếu mà không tạo ranh giới hay hạn chế đối với nó. Vì niệm và tuệ chưa bao giờ lừa dối và dẫn bất kỳ ai vào tình trạng tuyệt vọng không lối thoát, làm họ sợ rằng họ sẽ có quá nhiều niệm và tuệ, và biến họ thành người tài giỏi trong việc đập tan và phá hủy bất kỳ Pháp gì họ đã có trong mình, cũng như cơ hội đạt được giải thoát, và rằng họ có thể bị sa lầy và nhấn chìm khi chỉ còn nửa đường nữa là tới đích.”

“Các bậc hiền trí vẫn luôn ca ngợi niệm và tuệ từ xa xưa, nói rằng đó là những thứ cao thượng nhất và không bao giờ lỗi thời. Do đó, con phải suy nghĩ, tìm tòi và đào xới niệm và tuệ, khiến chúng tăng trưởng để làm phương cách bảo vệ chính mình và đập tan kẻ thù trong mình một cách hoàn toàn và triệt để. Khi đó, con sẽ thấy thế giới của tâm tuyệt vời và đáng quý nhất, là cái luôn ở đó trong con từ quá khứ vô thủy. Pháp này mà Thầy dạy cho con là hoàn toàn từ Pháp mà Thầy đã nghiên cứu và trải nghiệm được kết quả. Nó không dựa vào việc phỏng đoán – như gài mà không xác định được vị trí của chỗ ngứa – vì điều thầy dạy là từ cái Thầy đã biết, nhìn thấy và trải nghiệm mà không có sự không chắc chắn nào.”

“Những ai muốn thoát được khỏi đau khổ mà vẫn còn sợ đau khổ khởi sinh trong họ và từ chối điều tra thì sẽ không bao giờ có thể thoát được khỏi đau khổ. Vì đường tới Niết-bàn phải phụ thuộc vào “Khổ” và “Nguồn gốc của Khổ” (*Samudaya*) để đi trên Đạo (*Magga*), là phương tiện để tiến tới phía trước. *Đức Phật và tất cả các vị Thánh A-la-hán chứng đắc được Đạo, Quả và Niết-bàn bằng cách của Tứ Diệu Đế (Ariya-Sacca-Dhamma)*. Không ai trong số các vị không trải qua đầy đủ Bốn Sự thật Cao cả này – và bây giờ, một vài Sự thật Cao cả này đang hiển lộ sự thật của chúng trong thân và tâm con một cách rất rõ ràng và công khai. Con phải điều tra những sự thật đó, sử dụng niệm và tuệ để biết chúng một cách rõ ràng và chân thật. Con không được ngồi hay nằm chỉ để trần trần nhìn chúng không thì con sẽ trở thành người tàn phế trong thừa ruộng Sự thật của Pháp đã luôn là thật từ khởi đầu của vũ trụ.”

“Nếu Tỳkheo Hành thiện Khổ hạnh chúng ta không thể đối diện với sự thật đang tự hiển bày rõ ràng trước mắt như vậy thì còn ai có thể đối diện với nó và biết nó được? Vì những người trong giới *Kammaṭṭhāna* (Hành

thiền) gần gũi và quen thuộc với Sự thật của Pháp hơn người trong các giới khác và họ có thể biết và nhận ra sự thật trước tất cả những người khác. Ở các nhóm khác ngoài cộng đồng *Kammaṭṭhāna* (Hành thiền), mặc dù họ cũng sẽ có các Sự thật của Pháp như một phần tiềm tàng trong thân và tâm, họ vẫn khác ở chỗ họ tránh việc điều tra có thể làm họ hiểu họ theo một cách khác. Đó là vì tình huống và cơ hội ảnh hưởng đến họ theo nhiều cách khác nhau.”

“Nhưng Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh ở vào một hoàn cảnh đặc biệt, nơi mà mọi thứ đều đầy đủ cho vị ấy tiến bộ và tiến tới sự thật hiển lộ trong mình vào mọi lúc. Nếu con có dòng máu của một chiến binh xứng đáng với cái tên do Vị Thầy Vĩ Đại là ‘Sākyaputta Buddhajinaraśa (Người con của dòng Sākya, Đức Phật Chiến thắng) Thật sự’ thì con phải thử điều tra để nhận ra sự thật một cách rõ ràng. Sự thật của cảm giác đau đang tuyên bố về sự hiện diện của nó trong con một cách rõ ràng không hề sai sót trong thân và tâm của con ngay giờ này đây. Đừng để cảm giác đau và cơ hội này qua đi vô ích. Mà thay vào đó, Thầy muốn con phải lấy được sự thật ra từ cảm giác đau và đem nó đến cho niệm và tuệ. Đánh dấu nó rõ ràng, xác định nó và để nó được biết và chôn vùi nó trong tâm thật chặt, không dấu vết. Từ đó trở đi, nó có thể làm một tấm gương cho thấy rằng trong bốn khía cạnh của Sự thật mà Đức Phật đã tuyên bố trong Giáo Pháp của mình, ta giờ đã đạt được hiểu biết rõ ràng về Sự thật đầu tiên, Sự thật về Đau khổ, bằng niệm và tuệ của ta và không còn nghi ngờ nào nữa. Ngược lại, ta sẽ nỗ lực tăng trưởng và làm cho Sự thật này phát triển liên tục và vững chắc cho đến khi từng chút của hồ nghi đều tan biến.”

“Nếu con nỗ lực chiến đấu để thực hiện điều thầy vừa dạy con, kể cả nếu cơn sốt của con trở nên ngày càng lên cao trong cơ thể, thì cũng như là con hoàn toàn khỏe mạnh và sung sức. Nói cách khác, tâm của con không bị khó chịu, sợ hãi và run rẩy, hay bị mắc vào việc theo đuổi các đặc thù của sự dễ chịu hay đau đớn khởi sinh trong những hoàn cảnh đó. Nhưng con sẽ có được cảm giác tự hào và mãn nguyện vững chắc từ việc con đã biết và thấy được một cách bình tĩnh, chắc chắn. Con sẽ không bộc lộ một ứng xử nào ra bên ngoài, cử động và đi lại một cách bồn chồn và thay đổi khi cơn sốt nặng lên hay đỡ đi. Đó là ý nghĩa của việc học Pháp Sự thật, và tất cả các

bậc hiền trí đã học theo cách này. Các vị ấy không mong ước tưởng tượng các loại cảm giác khác như các vị ấy muốn chúng là – nghĩ là họ muốn cảm giác loại này loại kia theo ham muốn của họ – tất cả những cái đó đều chỉ là huân tập “nguyên nhân của đau khổ” để cho nó tăng lên và lớn lên ngày càng mạnh, thay vì theo cách mà ta muốn. *Con phải nhập điều này vào tâm, ghi nhớ rõ và tiếp tục điều tra để tìm được ý nghĩa của Pháp là Sự thật ở trong chính con.* Đây là nền tảng cơ bản mà mỗi người đều có thể tự mình biết, vì Thầy chỉ là người dạy cách làm. Nhưng học sinh dững cảm và can đảm, hay yếu đuối và mềm yếu phụ thuộc hoàn toàn vào người làm công việc điều tra và không ai khác có thể có quyền gì trong đó cả. Vậy thôi! Đối với con, con là một học trò và con có một người Thầy dạy cho con, do đó con phải hành động theo cách thích hợp với hoàn cảnh này. Con không được nằm ì trệ như một con chuột chùi chân người, để cho ô nhiễm vươn lên, trèo lên đầu lên cổ con rồi đè bẹp con xuống. Điều này rất tai hại và không mang lại điều gì ngoài phiền muộn trong tương lai – lúc đó đừng có nói là Thầy chưa cảnh báo con!”

Ngài Ajaan Khao nói:

“Khi ngài Ajaan Mun giảng bài Pháp này cho tôi, dường như một cơn bão dữ dội ập tới, đi qua và rồi biến mất. Tôi cảm thấy như tôi có thể bay lên không trung vì hi lạc (*pīti*), mừng vui và ‘sung sướng đầy tâm’ nhờ bài giảng thật khéo léo và xuyên thấu, được giảng hoàn toàn từ sự cảm thông (*mettā*) của ngài, mà lúc đó không gì có thể có giá trị như vậy đối với tôi. Ngay sau khi ngài đi, tôi bắt tay vào thực hành những phương pháp mà ngài Ajaan Mun đã từ tâm dạy cho tôi. Tôi bắt đầu kiểm tra và tháo gỡ những vấn đề của cảm giác đang hiển lộ theo khả năng tốt nhất của tôi, mà không có xu hướng muốn bỏ cuộc, hay bất kỳ một hình thức mềm yếu nào khác.”

“Lúc tôi làm công việc điều tra cảm giác đau này khi ngài Ajaan Mun đã đi khỏi, thì vẫn như thể ngài vẫn còn đang ngồi đó với tôi chờ để nhìn và chờ để chỉ cho tôi cách điều tra thế nào và để giúp tôi suốt quãng thời gian đó. Nhưng trên tất cả là nó cho tôi sức mạnh trong tâm để tăng cường chiến đấu với cảm giác đau.”

“Khi điều tra, tôi cố tách đau khổ ra khỏi các uẩn. Nói cách khác, thân và mọi bộ phận của nó, thì tôi đặt sang một đồng (*khandha*); trí nhớ (*saññā*) luôn chờ chờ để xác định hay phân định, do đó lừa gạt chúng ta, thì tôi chia thành một đồng khác; hành (*sankhāra*) là suy nghĩ và tưởng tượng thì tôi cho vào đồng thứ ba; và tâm (*citta*) thì tôi cho vào một loại đặc biệt. Rồi tôi điều tra, so sánh, tìm nguyên nhân và kết quả từ đầu đến cuối của đau khổ đang hiển lộ rõ ràng trong thân tôi, quay cuồng hỗn loạn. Nhưng tôi không nghĩ về việc đau khổ có diệt đi không và tôi có sống sót được không hay là nó sẽ tệ hơn và tôi sẽ chết, vì mục đích của tôi lúc đó là hoàn toàn quyết tâm để biết được sự thật của tất cả những thứ đó. Cụ thể, cái tôi muốn nhất là tìm xem trong thực tế ‘Sự thật của đau khổ’ (*Dukkha-Sacca*) là gì. Tại sao nó lại có sức mạnh như vậy, có thể khuấy đảo và quấy nhiễu tâm của các chúng sinh trên khắp thế gian mà không hề có ngoại lệ? Đúng như vậy, cả khi đau khổ sinh khởi trong những hoàn cảnh bình thường do vô vàn nguyên nhân khác nhau, và cả khi họ đến kỳ thân hoại mạng chung và chuẩn bị rời kiếp này để tới một trạng thái khác. Mọi loài chúng sinh đều cảm thấy sợ hãi vào thời điểm đó và không ai đủ can đảm và táo bạo để chịu đựng và chấp nhận nó – ngoại trừ khi họ phải đối diện với nó vì không còn lựa chọn nào khác và không có lối thoát. Nếu có bất kỳ cách nào để tránh nó thì họ sẽ trốn đến tận đầu kia của thế giới để tránh – chỉ vì họ sợ chết.”

“Tôi cũng là một trong những chúng sinh này trên thế gian, là người nhát gan và sợ đau khổ, do đó tôi phải làm gì với cái đau khổ mà tôi đang trải nghiệm đây, sao cho tôi có thể dùng cảm và táo bạo, với sự thật là người làm chứng cho tôi. Vậy đó! Tôi phải chiến đấu với đau khổ bằng cách sử dụng niệm và tuệ theo lời chỉ dạy và phương pháp của Vị Thầy Vĩ Đại và vị thầy của riêng tôi nữa. Mới đây thôi, ngài Ajaan Mun đã từ tâm dạy theo cách đi vào tâm tôi và làm tôi không còn gì nghi ngờ nữa cả. Ngài dạy rằng tôi phải dùng niệm và tuệ chiến đấu bằng cách tách rời và phân tích những đồng (*khandha*) này và kiểm tra chúng để nhìn thấy chúng một cách thật rõ ràng. Ngay giờ đây, uẩn nào là cảm giác đau (*dukkha-vedanā*) này? Đó có phải là ‘hình tướng’ (*rūpa*)? Hay là trí nhớ (*saññā*)? Hay là suy nghĩ và tưởng tượng (*sankhāra*)? Hay là thức (*viññāṇa*)? Và nó có thể là tâm (*citta*) không? Nếu không thì tại sao tôi lại thấy cảm giác đau này là tôi? – Rằng tôi

đang đau? – Rằng đó chính thật là tôi? Tôi có thật sự là cảm giác đau này không? – Hay tôi còn là gì nữa? Tôi phải tìm ra cho được sự thật này hôm nay. Do đó, nếu cảm giác đau không dừng lại và tôi không biết được cảm giác đau này thật rõ ràng bằng niệm và tuệ thật sự, thì tôi sẽ tiếp tục ngồi thiền ở đây đến chết nếu cần thiết. Nhưng chắc chắn là tôi sẽ không đứng dậy khỏi chỗ này chỉ để cảm giác đau cười nhạo và giễu cợt tôi.”

“Từ đó trở đi, niệm và tuệ rà soát khắp nơi, bấm nát và phân tích trong cái đã trở thành cuộc chiến đấu một mất một còn, và trận chiến này giữa tâm và cảm giác đau tiếp diễn trong 5 giờ. Sau đó, tôi biết được sự thật của các uẩn và tôi đã có thể biết từng cái một riêng rẽ. Nhưng cụ thể thì tôi biết nhóm cảm giác (*vedanā-khandha*) rõ ràng nhất bằng tuệ giác.”.

Cảm giác đau nhức liên diệt đi, khi cuộc điều tra đã rà soát khắp nơi về chính mình một cách kỹ lưỡng và tỉ mỉ. Ngài nói rằng từ lúc đó trở đi, một niềm tin không lay chuyển vào Sự thật Cao cả khởi sinh trong ngài, dựa vào Sự thật về Đau khổ.

“Từ đó trở đi tôi biết sự thật về nó không còn chút nghi ngờ hay không chắc chắn nào nữa.”.

Rồi ngài nói:

“Từ lúc đó trở đi, bất kỳ khi nào tôi bị sốt hay bị bệnh gì khác, tâm tôi có một cách để chiến đấu với nó để làm chủ nó bằng cách của niệm và tuệ – không bị rơi vào tình trạng yếu đuối của bệnh tật. Nói chung, tâm của tôi đạt được sức mạnh vào những lúc bị đau và ốm, vì đó là những lúc rất lo lắng và cũng có thể là thật sự có vấn đề giữa sống và chết. Pháp mà tôi đã từng tin như thể một món đồ chơi mà không hề nhận ra do bản chất phàm phu (*puṭhujjana*) vào những lúc bình thường không ở vào hoàn cảnh khó khăn đặc biệt, lúc đó hiển lộ sự thật cho tôi thấy rõ ràng khi điều tra cảm giác đau một cách đầy đủ. Khi đó, cơn đau diệt mất, và tâm tụ lại, đi xuống dưới và chạm tới nền định. Mọi hồ nghi và vấn đề với thân và tâm liên diệt hết khi chúng được nghi, cho đến khi tâm ngoi lên khỏi đó sau đó vài giờ. Còn gì cần phải điều tra nữa sẽ được thẳng tay xử lý trong tương lai vì Sự thật đã được thấy.”

“Khi tâm tự lại, đi xuống dưới và chạm tới nền của đỉnh nhờ ảnh hưởng mạnh mẽ của việc điều tra, cơn sốt hết ngay lập tức và không quay trở lại nữa. Thật là kỳ diệu làm sao có thể xảy ra như thế.”

Về vấn đề này, người viết tin điều ngài Ajaan Khao kể hoàn toàn, vì tự mình cũng đã làm những điều tra như vậy theo cách tương tự và cũng đã chứng nghiệm kết quả như vậy. Điều này làm cho tôi tin tưởng hoàn toàn rằng “thuốc Pháp” có thể chữa bệnh theo những cách rất vi tế và kỳ lạ và đề cao những người tu tập và có xu hướng tính cách theo hướng này.

Phần lớn các vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh thích làm những cuộc điều tra như vậy làm liệu thuốc chữa bệnh cho nhóm thân (*dhātu-khandha*) khi họ ốm nặng, sốt cao kèm đau nhức. Nhưng họ thích làm điều này một cách âm thầm, tự mình và không sẵn lòng kể chuyện đó cho người khác – trừ khi trong số bạn bè tu tập theo cùng cách đó và có tính cách giống nhau. Với những người bạn đó, họ có thể kể về những chuyện này một cách thân tình.

Tuy nhiên, cần phải hiểu rằng khi nói về việc chữa bệnh bằng cách thiền trong những đoạn kể trên không có nghĩa là có thể chữa tất cả các bệnh bằng những phương pháp đó. Đến cả các tỳ kheo cũng không dám chắc là bệnh nào có thể chữa bằng cách này và bệnh nào không chữa được. Nhưng các vị ấy không lơ đãng hay mất chăm chú đối với những gì xảy ra và bất kể cái gì thay đổi trong chính họ. Thậm chí cả khi chẳng may thân sắp chết vì một bệnh nào đó, họ cũng phải đảm bảo rằng cùng lúc đó, vài bệnh của tâm cũng chết theo nhờ việc dùng sức mạnh của thuốc Pháp, và điều này ám chỉ một vài “ô nhiễm” và “lậu hoặc” là bệnh của tâm. Do đó, họ không hề chệnh mảng trong những cuộc điều tra của mình đối với các bệnh khác nhau khởi sinh cả trong thân và tâm. Vì họ chắc chắn rằng đây là phận sự cần thiết và quan trọng liên quan tới các uẩn và tâm của họ – là những cái họ cần điều tra và chịu trách nhiệm cho đến tận giây phút cuối cùng.

Ngài Ajaan Khao luôn thích điều trị các cơn sốt của mình bằng việc dùng thuốc Pháp. Một lần, ngài ở một vùng núi thuộc tỉnh Sakon Nakhon, khi đó đang có dịch sốt rét. Một hôm, ngay sau bữa ăn, ngài bắt đầu thấy sốt và run. Ngài quần mấy lần chăn để giữ ấm nhưng không kết quả. Ngài tìm một nơi ấm áp nhưng cũng vô ích, vì vậy ngài từ bỏ việc cố gắng làm cho mình ấm lên bằng các biện pháp bên ngoài. Rồi ngài quyết định vượt qua cảm giác về cái

lạnh bên ngoài bằng cách của Pháp ở bên trong mà ngài đã dùng có hiệu quả trước đó. Ngài bảo các tỳ kheo khác đang ở cùng ngài đi chỗ khác, để ngài lại một mình và chờ cho đến khi thấy ngài mở cửa căn chòi nhỏ của ngài thì hẵng lại thăm. Sau khi tất cả các vị tỳ kheo đã đi rồi, ngài bắt đầu thực hành điều tra cảm giác đau theo cách ngài đã làm trước đây. Có lẽ ngài bắt đầu lúc 9 giờ sáng và liên tục đến 3 giờ chiều thì ngài thành công. Cơn sốt biến mất và ngài khỏi bệnh ngay lúc ấy; và khi đó tâm gom tụ lại, đi xuống dưới và chạm tới tầng tự nhiên của nó, nơi nó nghỉ khoảng 2 tiếng đồng hồ. Cuối cùng, khoảng 6 giờ tối, ngài rời nơi ngài hành thiền định với một sự sáng khoái trong thân và tâm mà không còn gì làm phiền ngài. Cơn sốt đã biến mất hoàn toàn và tâm của ngài trở nên rạng rỡ và tinh nhuệ trong tuệ giác, cao thượng và tuyệt vời bên trong ngài – và từ đó ngài sống với *Vihāra-Dhamma*⁹⁷, cho đến tận ngày nay.

NGÀI AJAAN KHAO RẤT CÓ TÀI THAO LƯỢC VÀ VÔ CÙNG CƯƠNG QUYẾT trong chiến đấu và khó tìm được ai sánh được với ngài. Hiện giờ ngài đã già và yếu⁹⁸, nhưng ngài vẫn còn rất khéo léo và cương quyết không hề suy yếu trong chiến đấu theo cách của Pháp, như ngài vẫn luôn như vậy. Khi đi kinh hành, mỗi lần ngài đi 5 hay 6 giờ mới nghỉ, và cả các tỳ kheo trẻ cũng không thể bì với ngài. Đó là cách chiến đấu của những bậc hiền trí, những người rất khác với tất cả chúng ta, thường luôn ngóng chờ tới lúc ngã đầu trên gối. Như thế giới cao thượng hơn Đạo, Quả và Niết-bàn – nhìn và nghĩ về điều đó mà thấy xấu hổ là ta có thể thông minh tới mức độ nào theo những cách hoàn toàn thiếu hụt về mặt giá trị cơ bản.

Điều đặc biệt và tuyệt vời về ngài Ajaan Khao là bất kỳ khi nào ngài nghĩ về điều gì đó thì nó xảy ra y như ngài nghĩ, hầu như lúc nào cũng vậy. Ví dụ, ngài có thể nghĩ tới một con voi mà ngài chưa thấy nhiều năm rồi và sao mà chưa hề thấy nó ở đây – hay nó đã bị thợ săn bắn mất rồi. Thì vào lúc nửa đêm sau khi có những ý nghĩ đó, con voi ấy sẽ đến thẳng chòi của ngài và đứng ở đó vui vẻ sờ mó, va đụng đồ đạc quanh đó như thể báo cho ngài biết nó đã đến. Sau

97. *Vihāra-Dhamma*: Trú ở trong và với Pháp. Nói cách khác, Pháp luôn có mặt trong tâm trong suy nghĩ, quán chiếu và thái độ.

98. Điều này được viết trước khi ngài viên tịch.

đó nó sẽ quay mình và trở lại rừng núi và ngài không thấy nó nữa vì thường là nó không quay trở lại. Khi ngài nghĩ về một con hổ nào đó thì chuyện tương tự cũng sẽ xảy ra. Nếu ngài nghĩ tới con hổ đã từng lang thang quanh huyện và sao lâu lắm rồi ngài chưa thấy nó, và có lẽ nó đã bị giết rồi, khi ngài nghĩ về nó ban ngày thì ban đêm con hổ đó sẽ tới, đi quanh chùa và quanh nơi ngài ở như để lưu lại dấu tích cho ngài biết là nó vẫn còn sống. Rồi nó quay lại rừng, không quanh quần hay quay lại đó nữa.

Ngài nói rằng rất lạ là khi ngài nghĩ về con vật nào quanh đó thì con ấy sẽ nhanh chóng xuất hiện, và gần như lần nào điều này cũng xảy ra. Như thể có cái gì đó tới nơi và bảo những con vật đó đi đến chỗ ngài. Nhưng một vị tỳ kheo có nội tâm cao thượng như ngài Ajaan Khao chắc chắn phải có chư Thiên luôn túc trực phục vụ ngài, giúp ngài, làm cho mọi việc của ngài thuận lợi và tuân theo suy nghĩ và ước muốn của ngài. Bất kỳ cái gì ngài nghĩ tới, cái đó sẽ tới chỗ ngài để tuân theo suy nghĩ của ngài, dù đó là cái gì. Không thì, tại sao mọi thứ lại tới chỗ ngài sau khi ngài nghĩ về chúng mỗi lần như thế? Vì những người như chúng ta có thể nghĩ về vô số thứ và tiếp tục nghĩ đi nghĩ lại mãi về chúng mà không thấy gì tới để đáp lại suy nghĩ và ham muốn của chúng ta. Ít nhất, không có gì làm chúng ta nghĩ rằng chúng ta có chút đức hạnh, và rằng chúng ta là những người xứng đáng được tôn kính như ngài Ajaan Khao cả. Nhưng còn suy nghĩ của chúng ta thì gần như không có giá trị hay chỉ có xấu ác và làm phiền toái tâm, là việc không thu được gì trừ khó khăn và cực khổ mà không thấy gì tốt trong chúng hết cả. Thật đáng hổ thẹn rằng suy nghĩ của chúng ta không tạo ra gì ngoài đau khổ cho mình, hàng ngàn lần một ngày cho đến khi tâm của ta thành đờ đẫn, kiệt quệ và không còn đủ khả năng làm việc gì nữa.

Ngài Ajaan Khao có rất nhiều đệ tử bao gồm cả các tỳ kheo, sa-di và cư sĩ từ mọi miền của Thái Lan thường đến học Giới Pháp từ ngài. Mặc dù ngày nay ngài cố gắng sống một cách yên lặng và cho chính mình hơn trước đây, chỉ để giữ được các uẩn và kéo dài cuộc sống của chúng đến mức có thể – và cũng là để đem lại lợi ích cho những người sống trong thế gian mà ngài phải tiếp đón và giúp đỡ, và có rất nhiều người như vậy.

Sau khi ăn xong, ngài thường bắt đầu đi kinh hành và làm việc tu tập trong vòng 1 đến 2 giờ. Rồi ngài rời đường kinh hành và quay trở về phòng nghỉ để hành thiền cho tới 2h chiều. Nếu ngài không có việc gì khác phải làm thì ngài

lại đi kinh hành và làm việc tu tập cho đến giờ quét sân và dọn dẹp chùa. Sau phận sự đó, ngài đi tắm rồi quay trở lại đường đi kinh hành và đi kinh hành đến 10 hay 11h đêm mới ngưng. Từ đó ngài tụng kinh một chút và thiền cho đến lúc nghỉ tắm thân của ngài cho đến khoảng 3h sáng. Nói cách khác, 3h sáng là lúc ngài dậy để hành thiền cho đến khi đến giờ chuẩn bị đi khất thực. Sau khi đi khất thực trở về, ngài ăn cho cơ thể khỏe để sống tiếp chừng nào *vipāka* (quả của nghiệp) còn cho phép. Đó là thời khóa hàng ngày mà ngài nghiêm khắc tuân thủ, trừ khi có những phận sự cần thiết khác cần phải làm, như được mời tới các buổi lễ khác nhau cần xen vào thời gian biểu của ngài.

Những người có Pháp hạnh cao thượng như ngài Ajaan Khao không quan tâm tới việc tìm hạnh phúc và lạc thú từ bất kỳ thứ gì ngoại trừ Pháp trong tâm của riêng họ. Cách sống của các ngài tràn đầy Pháp bên trong, và dù cho thân ở trong tư thế hay tình trạng nào chẳng nữa, tâm luôn trong trạng thái hạnh phúc không tăng không giảm. Tăng và giảm là một cặp đối lập, là cách của thế giới nhị nguyên chúng ta. Các ngài được như vậy vì mỗi vị có một tâm nhất nguyên, trong sạch hoàn toàn và thấm đẫm “một Pháp” – chỉ mình nó (*ekibhāva*). Nó không tạo quan hệ với bất kỳ cái gì khác thành nhị nguyên, có một cái nổi bật hơn hay đáng chú ý hơn so với cái kia. Do đó, nó có bình yên và hạnh phúc không thể so sánh với bất kỳ cái gì khác. Vì tâm có toàn bộ bản chất thanh tịnh là một tâm có an tĩnh, bình yên và hạnh phúc hoàn toàn mãn nguyện không hề ham muốn gì hết để tăng thêm hay phát triển, vì điều đó chỉ tạo sóng gió và lo lắng vô ích mà không có giá trị gì cho tâm. Do đó, những ai sở hữu được một tâm như vậy thích sống một mình và họ không thích những việc làm mất tập trung và gây phiền nhiễu vì đó là những việc làm mất sự an tĩnh và hạnh phúc cho trạng thái tự nhiên đã hoàn toàn đầy đủ trong bản thân nó. Vì những việc như vậy làm cho tâm khuấy lên, rung động và phải tiếp thu hiểu biết qua các cửa giác quan khác nhau. Đó là lý do tại sao họ thích lánh đi và sống theo cách phù hợp với họ – thích hợp và đúng đắn nhất đối với xu hướng tính cách của họ. Nhưng những người không thật sự hiểu cách của họ sẽ dễ dàng nghĩ rằng họ không muốn tiếp khách, hay rằng họ không thích mọi người, nên họ lánh đi để được ở một mình, và họ không quan tâm tới việc dạy và rèn luyện người khác. Nhưng thật ra, sự thật là như chúng ta đã mô tả trên đây.

Về mặt dạy Pháp, khó có thể tìm được những người dạy với toàn bộ sự trong sạch của tâm và tràn đầy từ ái, không màng tới lợi lộc thế gian hay bất kỳ một sự đền đáp nào như ngài Ajaan Khao. Vì khi dạy mọi người ở mỗi cấp độ, mỗi tầng lớp và mỗi lứa tuổi, các vị đều dạy với sự biết chân thật và thấy chân thật, hoàn toàn chân thật và với mục đích mang lại lợi ích cho người được dạy, và các vị làm điều đó với từ ái theo cách không thể chê trách được. Chỉ có ngoại lệ là khi một số người đến và làm phiền các vị bằng những việc không liên quan và không cần thiết như những người chúng ta đã mô tả ở trên. Do đó, các vị không thể tiếp và dạy tất cả những người đến, vì một vị tỷ kheo không thể hành động theo cách sai chỉ để tuân theo yêu cầu phi lý của những người không giữ được chừng mực của những gì là thích hợp và hợp lý. Vì bản thân vị tỷ kheo sẽ bị liên lụy, sẽ bị phiền toái và thiệt hại cùng với người vị ấy thấy thương.

NGÀI AJAAN KHAO NHẬP HẠ VÀI NĂM trong rừng núi một mình, dựa vào 2 hay 3 gia đình nông dân cung cấp thức ăn khi ngài đi khất thực hàng ngày. Ngài nói rằng với những người xuất gia, cách sống này mang lại hạnh phúc và bình an nhất trong tâm để thực hành Pháp. Tất cả thời gian của mình là để nỗ lực tu tập và không có gánh nặng hay nghĩa vụ nào làm phiền đến mình. Thời gian của mình là của mình, nỗ lực của mình là của mình trong từng hoàn cảnh, và tâm có Pháp là của chính mình trong mọi việc mình làm. Không có gì làm mình mất tập trung và phân tán chú ý của mình làm nó giảm sút so với mức độ trước đây. Người xuất gia và sống trong hiện tại như thể đêm nay là đêm duy nhất còn lại cho mình, không quan tâm tới việc mình còn sống bao lâu nữa, hay những phiền toái khác, vì cái vị ấy làm có giá trị hơn rất nhiều và không thể so sánh với bất kỳ cái gì khác.

Ngài Ajaan Khao nói rằng vào kỳ nhập hạ, khi ngài ở một mình trong rừng dọc biên giới giữa tỉnh Sakon Nakhon và Kalasin, một nơi cách làng gần nhất khoảng 3–4 dặm. Có rất nhiều thú hoang trong huyện đó như: hổ, voi, bò rừng, trâu đỏ, lợn rừng và hươu nai các loại. Ban đêm, ngài thường nghe những con thú này gọi nhau vang động khắp rừng, và hầu như đêm nào chúng cũng đến gần nơi ngài ở để tìm mồi. Đôi khi, ngài có thể nhìn thấy chúng và chúng đến

gần tới mức ngài có thể biết rõ đó là loài gì. Ngài rất vui khi gặp những con thú này, ngài tràn đầy từ ái và bi mẫn đối với chúng.

Tôi không nhớ được là năm nào ngài Ajaan Khao nhập hạ ở vùng rừng núi này, nhưng tôi biết là không lâu sau khi ngài Ajaan Mun viên tịch. Ngài kể mùa hạ đó, khi hành thiền định thì dường như ngài Ajaan Mun đến thăm thường xuyên để giảng Pháp cho ngài và cho ngài những “lời khuyên Pháp chân tình” (*Sammodanīya-Dhamma*). Khi làm những phận sự hàng ngày quanh khu vực trong hang ngài ở, và trong những hoạt động khác như sắp xếp số đồ đạc ít ỏi của ngài, nếu ngài làm gì không phù hợp, ngài Ajaan sẽ chỉ ra cho ngài mỗi lần. Vì vậy, không khác gì ngài đang sống với ngài Ajaan Mun suốt cả mùa hạ.

Ngài Ajaan Mun đến và nói cho ngài về tục lệ và truyền thống của các Tỷ kheo Khổ hạnh, những người hướng tới mục đích đạt được tự do, rằng:

“Cần giữ gìn và thực hiện một cách nghiêm túc các Khổ hạnh khác nhau theo cách Đức Phật đã đặt ra và không được phép thay đổi”. Rồi ngài nói về những pháp tu Khổ hạnh mà ngài dạy các đệ tử của mình hành theo từ khi ngài còn sống và ngài lặp lại điều đã nói để nhấn mạnh: “Khi dạy các đệ tử của Thầy thực hành Đạo suốt đến tận cuối đời, Thầy dạy những pháp Khổ hạnh mà Thầy biết một cách chắc chắn – không nghi ngờ gì hết. Do đó, con phải nhập tâm và thực hành các hạnh này với một cam kết đầy đủ và hoàn toàn – và không bao giờ được nghĩ rằng Giáo Pháp chỉ là kho báu của Đức Phật hay của một vị Thánh đệ tử nào của Ngài. Thực ra, Giáo Pháp là kho báu của bất kỳ ai nâng niu và có đủ quan tâm thực hành và do đó, bao gồm tất cả những ai có mục đích là thu được lợi ích từ Giáo Pháp. Đức Phật và tất cả các vị Thánh không giữ lại chút Giáo Pháp nào trong những gì các ngài dạy cho thế gian một cách đầy đủ và vô tư và con không được nghĩ rằng Đức Phật và các vị Thánh đưa ra cả phần tốt lẫn phần xấu hay hoen ố. Mà khi chúng ta thực hành Pháp, chúng ta làm đúng hay sai ở phần nào là do mỗi người chúng ta, mà không phụ thuộc chút nào vào Đức Phật và các vị Thánh Tăng.”

“Con đã đến đây tu tập, và đó là mục tiêu cụ thể của con; con tu được đúng hay sai hoàn toàn là chuyện của con. Do đó, con phải rất cẩn thận trong những việc con làm để sống một cách vui vẻ trong Pháp của người

đã thấy sự thật (*Ditṭha-Dhamma*). Con sắp trở thành một vị *Ācariya* có rất nhiều đệ tử và con phải làm một tấm gương sáng cho thấy cái gì là phải và đúng mực để làm một hình mẫu cao thượng của lẽ phải, sự thật và là phước lành cho tất cả những ai đi theo con – để những người theo con không bị thất vọng. Làm *Ācariya* là một vị trí rất quan trọng và ta phải xem xét rất cẩn thận xem điều đó có ý nghĩa như thế nào. Vì nếu chỉ cần vị *Ācariya* đi sai đường thôi thì có thể dẫn nhiều người khác sai đường. Nhưng nếu vị ấy làm đúng thì cũng như vậy, dẫn được rất nhiều người khác theo đường đúng. Do đó, con phải kiểm tra cẩn thận tất cả những khía cạnh của việc làm một vị *Ācariya* có nhiều đệ tử là như thế nào, sao cho người khác có thể có được một con đường bằng phẳng, không bị chướng ngại, không bị lạc hướng vì họ đã nhận con làm *Ācariya* để dạy họ. Từ ‘*Ācariya*’ có nghĩa là người dạy hay rèn luyện cách ứng xử của mình, cái được thể hiện ra bên ngoài thành hành động và thái độ theo cách mà những người phụ thuộc vào người đó có thể lấy làm gương để noi theo. Không thể là loại đạo đức thể hiện những điều sai trái ra bên ngoài vì thiếu suy nghĩ và xem xét cẩn thận trước đó. Đức Phật, người chúng ta gọi là ‘*Sāsada*’, Vị Thầy Vĩ Đại của thế gian, không phải chỉ là ‘Vị Thầy Vĩ Đại’ vào lúc Ngài giảng Pháp cho các Phật tử nghe lúc đó. Mà Ngài là ‘Vị Thầy Vĩ Đại’ cho mọi thời đại, trong mọi hoàn cảnh và tư thế và dù là nằm nghiêng bên phải theo ‘Thế Sư tử’, ngồi, đứng, hay đi lại. Kể cả khi ở trong chùa, Ngài cũng vẫn là ‘Vị Thầy Vĩ Đại’ trong mọi ứng xử, mọi hành động và mọi chuyển động của Ngài, và Đức Phật không bao giờ làm gì không theo phẩm chất của Vị Thầy Vĩ Đại. Do đó, người có niệm và tuệ, có xu hướng đánh giá và quán chiếu, có thể lấy từng hành động và cử chỉ của Đức Phật làm tấm gương đạo đức để dạy mọi người hết đời này qua đời khác.”

“Con không được nghĩ rằng Đức Phật đã có lúc hành xử theo cách không tốt, như tất cả mọi người trên thế gian, nơi họ thích điều chỉnh và thay đổi cách ứng xử và thái độ của họ tùy theo người và hoàn cảnh mà họ gặp. Họ cư xử như thế này ở một nơi và hành động thế kia ở một nơi khác – đó là cách hành xử đặc trưng của ma và nga quỷ, mặc dù thật sự họ là người – tốt hay xấu. Có thể thấy họ ở khắp mọi nơi, và không thể dựa vào họ ở bất kỳ điểm gì làm một nguyên tắc ổn định, vững chắc, dù là cho

chính họ hay cho người khác. Nhưng Đức Phật không như những người này trong thế gian, vì Ngài là Vị Thầy Vĩ Đại trong mọi việc Ngài làm cho đến tận ngày nhập Niết-bàn cuối cùng. Bất kỳ hành động hay tính cách nào mà Ngài thể hiện ra, Ngài đều là ‘Vị Thầy Vĩ Đại’, không bao giờ thiếu sót hay khiếm khuyết gì. Nên bất kỳ ai dựa vào Ngài làm nơi ‘nương tựa’ của họ – nghĩa là một nguyên tắc cơ bản hay tấm gương cho cách hành động và làm mọi việc của một con người – có thể dựa vào đó bất kỳ lúc nào, trong tất cả những việc họ làm, bằng cách noi theo tấm gương của Ngài mà không phải nghi ngờ là gương Đức Phật có phù hợp với hoàn cảnh này hay không. Đó là lý do mà danh hiệu ‘Vị Thầy Vĩ Đại’ – vị ‘*Sāsada*’ – của Tam giới lại rất phù hợp với Đức Phật. Kể cả khi Đức Phật sắp nhập Vô dư Niết-bàn, Ngài cũng làm vậy ở ‘Thế Sư tử’. Ngài không nằm xuống, như thể Ngài vứt bỏ đi chân tay và thân mình, không cẩn thận với chúng, sợ chết và niệm chú để có thể đến nơi này hay cõi nọ – cách làm của những người thế gian – mà Ngài tịch diệt và nhập Vô dư Niết-bàn, điểm tính trong ‘Thế Sư tử’. Trong khi đó, tâm Ngài đi qua quá trình ‘nhập Niết-bàn’ với lòng can đảm và nguyên tắc vững chắc – như thể Ngài sẽ còn tiếp tục sống trên thế gian hàng thiên niên kỷ nữa trong tương lai. Thực ra, Đức Phật thể hiện là Vị Thầy Vĩ Đại ở những giây phút cuối cùng này bằng việc nhập các *Jhāna* và *Nirodha Samāpatti*⁹⁹ và rồi xuất khỏi đó cho đến khi Ngài nhập Vô dư Niết-bàn, củng cố đầy đủ vị thế Vị Thầy Vĩ Đại của Ngài, không còn dính mắc gì trong Tam giới. Đó là cách vị ‘*Sāsada*’, Vị Thầy Vĩ Đại, thể hiện làm gương chuẩn cho thế gian noi theo, và Ngài làm điều đó từ khi Ngài Giác Ngộ cho đến khi Ngài nhập Vô dư Niết-bàn. Ngài cũng không giảm bớt hay bỏ bất kỳ chuẩn mực đạo đức nào dưới mức yêu cầu của ‘Vị Thầy Vĩ Đại’ bằng việc ứng xử theo cách của người thường, ở mức trung bình, mà Ngài giữ vị trí hoàn hảo của Ngài đến tận giây phút cuối cùng một cách đầy trách nhiệm.”

“Do đó, con phải noi theo tấm gương của Vị Thầy Vĩ Đại và thực hành theo. Mặc dù con sẽ không thể sánh với độ hoàn hảo của Đức Phật trên mọi khía cạnh, nhưng con vẫn là người làm theo lời của Vị Thầy – không trôi nổi một cách không kiểm soát như con thuyền trong bão trôi dạt giữa

99. Đạt được việc ngưng cảm giác và hồi tưởng.

lòng đại dương mà không thả được neo. Việc tu tập của người xuất gia, nhưng không có nguyên tắc cơ bản làm nền tảng vững chắc và đứng đắn trong mình, thì chắc là không có mục đích thật sự nào để giúp anh ta xác định anh ta có đến được bến bờ an toàn hay không – hay có nhiều nguy hiểm khác nhau ở trước mặt hay không. Anh ta như con thuyền không bánh lái và không thể nào đi tới nơi mình muốn – và chắc là anh ta sẽ trôi theo dòng nước của đại dương, cái dẫn anh ta đến hiểm nguy to lớn một cách dễ dàng.”

“Những nguyên tắc của Pháp và Luật, như việc trì giữ các Khổ hạnh, là ‘bánh lái’ cho việc tu tập dẫn đến một mục tiêu an toàn. Do đó, con phải giữ gìn những đức hạnh đó một cách chắc chắn không lung lay hay dao động, là điều sẽ làm những người đi theo con, rất nhiều người, nâng niu tấm gương này và đi theo. Giữ các Khổ hạnh là cách tu tập đi thẳng và trực tiếp tới mục tiêu và không có cách tu tập nào khác có thể sánh với các hạnh này trong việc tu hành. Nó chỉ đòi hỏi người tu tập phải sử dụng cả niệm, tuệ, lòng tin thành và nỗ lực trong việc chiến đấu để làm điều đó. Pháp mà ta hy vọng đạt được phải nằm trong phạm vi của việc thực hành các Khổ hạnh đã được truyền lại cho chúng ta và chắc chắn chúng đủ khả năng đưa chúng ta tới đích mà không có nghi ngờ hay trở ngại gì ngăn cản được. Những pháp Khổ hạnh này là con đường duy nhất dẫn chúng ta vượt qua đau khổ – không còn con đường nào khác – do đó, con không được cảm thấy không chắc chắn hay nghi ngờ. Con đường này của Pháp còn là nơi tất cả các phương pháp tu tập và phát triển hợp lại với nhau và đưa tới quá trình diệt trừ mọi đau khổ.”

“Những vị tỳ kheo thích trì giữ các pháp Khổ hạnh làm phương thức phát triển là những người có tình yêu và lòng tin thành nơi Vị Thầy Vĩ Đại, Vị Thầy Đầu tiên. Còn những tỳ kheo đã chọn trì giữ các pháp Khổ hạnh như con đường để tiến bộ là những người đã thiết lập được một truyền thống và Vị Thầy Vĩ Đại làm nơi nương tựa cho họ trong mọi hoàn cảnh. Dù có đi đâu hay ở đâu, họ đều có Pháp để giúp đỡ và bảo vệ họ thay cho Vị Thầy Vĩ Đại. Họ không đơn độc, vô mục đích hay không ổn định, mà nguyên tắc trong tâm họ là nguyên tắc của Pháp và nguyên tắc của Pháp này là tâm. Hơi thở vào và thở ra của họ là Pháp và nó hòa quyện mật thiết

thành một thể thống nhất với tâm. Những người này là những người sống với Pháp vĩnh viễn và họ không bao giờ bị quấy nhiễu hay mất cân bằng. Còn với con, đúng là con không có gì phải lo lắng cả, nhưng có rất nhiều người vẫn còn quan hệ với con và con phải lo cho những người đi theo con, cả bạn Đạo lẫn người tại gia nữa, để họ có thể thấy hài lòng với việc tu tập mà họ học từ con, rằng đó là những cách để tiến bộ và đó là con đường đúng đắn và được mô phỏng một cách chính xác, không sai sót.”

“Ngài dạy tôi như thế đó!” ngài Ajaan Khao nói.

Ngài còn nói tiếp là nếu ngài ngủ quá giờ phải dậy, dù chỉ một chút thôi, ngài Ajaan Mun cũng đến và chỉ ra cho ngài, nói rằng:

“Đừng tin bản thân con hơn tin Pháp, vì ‘bản thân con’ là vòng luân hồi. Những yếu tố trong thân và các uẩn là kết quả mà con có được từ vòng luân hồi, ngay từ đầu. Con chỉ được nhượng bộ nó ở chừng mực cần thiết thôi – nhưng con không được nhượng bộ các uẩn nhiều hơn con phải nhượng bộ. Làm như vậy là đi ngược lại cách của một vị tỳ kheo có bản chất không trì trệ hay lơ đãng. Đối với những người thật sự thông thái, ngủ và nằm chỉ với mục đích thư giãn tạm thời cho các yếu tố của thân và các uẩn để họ không tìm khoái lạc hay sự thỏa mãn từ việc làm đỡ yếu mệt của những yếu tố này và các uẩn. Vị tỳ kheo nằm xuống như một tỳ kheo phải rất cẩn thận để tự nhắc nhở mình đến giờ phải dậy – như hươu mẹ nằm xuống nghỉ khi đang đi kiếm mồi phải tinh táo và cẩn thận hơn bình thường. ‘Nằm xuống đúng cách’¹⁰⁰ có nghĩa là cẩn thận thiết lập niệm để tạo ý định dậy lúc mà ta quyết định sẽ dậy trước khi ngủ – không phải nằm xuống theo cách người bán hàng không có giá trị, để cho khách hàng trả bất kỳ giá nào họ muốn cho những món hàng đó. Vị tỳ kheo nằm xuống, để thân thể nào cũng được thì không phải là Con của dòng Sākya, mà là một Phật tử ‘bán hàng mà không cố gắng, để cho người mua định giá’. Nằm xuống đúng theo cách của một tỳ kheo có giới và Pháp làm phận sự tu hành, vì

100. Trong tiếng Thái, từ bình thường cho “nằm xuống” là “non”. Nhưng đối với tỳ kheo thì có từ đặc biệt “chăm-uật”. Để phân biệt sự khác nhau, tôi đã dùng cụm từ “nằm xuống đúng cách” cho từ “chăm-uật”. (Người dịch)

tỳ kheo phải có biểu mẫu thường xuyên để tuân theo trước khi đi ngủ và thói quen này làm cho vị ấy cẩn thận và thu thúc khi nằm xuống ngủ. Ngay khi tỉnh dậy, vị ấy phải dậy một cách nhanh chóng, không nấn ná – cách của người lười thường dậy muộn – và người chết chìm trong sự bàng quan bất cần, không bao giờ đủ tỉnh táo để tự nhận biết mình. Nằm xuống theo cách này là cách của loài vật mà không có ý nghĩa gì trong cuộc sống của chính mình – và đó cũng là cách của người lười nhác phá hủy hết những giá trị mà anh ta có và không thể ngoi lên để cải thiện mình. Đó không phải cách của Giáo Pháp và không được phép để nó phát triển, vì nó sẽ trở thành một loại ‘dây leo ăn bám’ mọc ở trong Giáo Pháp và trong cả đoàn Tỳ kheo Khổ hạnh làm cho nó hỏng đi, vì ‘dây leo ăn bám’ phá cả cái cây mà nó dựa vào. Con phải nghĩ và so sánh hai khái niệm giữa ‘nằm xuống đúng cách’ với ‘nằm xuống’ một cách bình thường mà ai cũng hiểu. Hãy so sánh và tìm xem trong ý nghĩa của ‘nằm xuống đúng cách’ của ‘Người con của dòng Sākya’ với việc ‘nằm xuống’ của người và vật ở khắp mọi nơi thì chúng khác nhau ở đâu và khác nhau nhiều thế nào. Do đó, thái độ của ‘Người con của dòng Sākya’ đặt tâm của mình vào việc luôn ‘nằm xuống đúng cách’ mỗi lần, phải là một phận sự quan trọng luôn có trong vị ấy, lúc ấy và cả những lúc khác nữa. Điều này phù hợp với người được coi là mặc áo của niệm, và là người có trí tuệ để suy nghĩ với sự hiểu biết và để sử dụng suy nghĩ và quán chiếu trong mỗi sự việc xảy ra. Không phải chỉ suy nghĩ, chỉ nói, chỉ hành động, chỉ nằm, chỉ dậy, chỉ ăn, chỉ uống, chỉ đứng, chỉ đi, chỉ ngồi, tất cả chỉ là hành xử của việc thư giãn bất cần và vượt quá tư cách và nền tảng của ‘Người con của dòng Sākya’, không bao giờ nên hành động theo những cách này.”

“Người ta thường hiểu rằng sau khi Đức Phật và mỗi vị Thánh A-la-hán nhập Vô dư Niết-bàn thì các vị ấy đi vào quên lãng và không còn ý nghĩa gì hay quan hệ gì với mình và người khác. Nhưng Pháp này, nhân duyên cơ bản dạy chúng ta phải thực hành trong hiện tại, đó không phải là Pháp của người đào sâu, tìm kiếm và đem nó lại cho Thế gian để thấy và thực hành theo hay sao? Và toàn thân của Pháp này, làm sao nó còn lại được, và tại sao nó cũng không đi vào quên lãng? Thực tế là cả ‘Đức Phật’ và ‘Đức Tăng’ đều là tâm trong sạch đã được tự do, vượt ra ngoài giới hạn của cả chết và

lãng quên nhờ đức hạnh trong nội tại của mình. Làm sao mà chết, bị lãng quên hay trở nên vô nghĩa được khi bản chất của nó không tuân theo ‘quy ước tương đối’ (*sammuti*)? Khi bản chất của nó không tuân theo quy ước tương đối, nó không bị quy định bởi sức mạnh của sự chết, hay không đi vào quên lãng, hay trở nên vô nghĩa. Do đó, Đức Phật là ‘Đức Phật’ với đầy đủ quyền hạn của mình; Đức Pháp là ‘Đức Pháp’ với đầy đủ quyền hạn của mình; và Đức Tăng là ‘Đức Tăng’ với đầy đủ quyền hạn của mình; và Tam Bảo này không bị lay động hay rối loạn vì bất kỳ ý tưởng, thái độ, khái niệm hay ý nghĩ nào của thế giới tương đối của quy ước tự dựng lên và tự hủy hoại chính mình. Do đó, việc thực hành ‘Pháp theo Pháp’¹⁰¹ cũng giống như đối diện với Phật, Pháp và Tăng, suốt thời gian mà ta có ‘Phật’, ‘Pháp’ và ‘Tăng’ trong tâm. Vì cái biết ‘Phật’, ‘Pháp’ và ‘Tăng’ theo các nguyên tắc tự nhiên, phải khởi sinh trong tâm, nơi trú ngụ phù hợp nhất cho Pháp và không chiếc bình nào phù hợp hơn thế.”

Đây là thời Pháp mà ngài Ajaan Mun khiển trách ngài Ajaan Khao trong lúc thiên định khi thấy ngài đã sai ở đâu đó. Ví dụ, khi thực hành pháp Khổ hạnh không đúng hay không đủ nghiêm ngặt, và ngủ dậy trái giờ. Ngài nói:

“Thực ra, ngài Ajaan Mun không khiển trách tôi chỉ với ý tưởng là tôi đã làm cái gì đó sai. Mà với hiểu biết rằng: “Trong tương lai, vị Ācariya này sẽ liên quan tới rất nhiều người trong đó có các tỳ kheo, sa-di và rất nhiều Phật tử tại gia.’ Do đó, ngài khuyên và khiển trách tôi thường xuyên, để cho: ‘Vị Ācariya này sẽ trở nên nghiêm khắc và hoàn toàn tỉnh táo trong ‘việc nhớ lại các phạm sự’ để có thể truyền lại cho các tỳ kheo và sa-di khác đến sống dựa vào sự bình an và giúp đỡ của mình, và đó sẽ là những điều tốt lành và đáng giá; cũng giống như ngài Ajaan Mun đã dẫn dắt các đệ tử của mình thực hành tu tập.”

Ngài Ajaan Mun cũng dạy ngài rằng tất cả các vật dụng của mình, như bình bát, ấm nước, y áo và các vật khác mà mình dùng tại nơi ở cần phải được đặt xuống hay cất đi chín chu và gọn ghẽ – bao gồm cả những thứ như giẻ chùi chân. Nếu một người thấy bất kỳ cái gì không đủ sạch để dùng thì phải cầm và

101. *Dhammānudhamma*.

rửa trước khi dùng tiếp chúng. Sau khi dùng những vật này thì phải cất chúng đi, hay gập chúng lại và cất đi gọn ghẽ – không phải chỉ để chúng vương vãi khắp nơi. Nếu ngày nào vị *Ācariya* này bị thu hút quá vào những sự việc khác, xen vào cuộc sống của vị ấy làm vị ấy quên và bất cẩn, vị ấy sẽ thấy ngài Ajaan đến bên vào lúc nửa đêm khi vị ấy thiền định và sẽ khiển trách và dạy vị ấy, và chỉ cách của Pháp cho vị ấy thấy.

Ngài ở trong hang này một mình suốt mùa hạ đó, và thường được ngài Ajaan Mun thăm vào ban đêm, hiện lên với ngài như một linh ảnh¹⁰² trong thiền. Mặc dù thỉnh thoảng ban ngày, khi rất yên tĩnh, lúc ngài ngồi thiền, ngài Ajaan Mun cũng đến thăm giống như cách ngài tới ban đêm. Ngài nói rằng ngài rất hân hạnh được hỏi ngài Ajaan Mun đủ mọi loại câu hỏi để ngài hiểu rõ hơn. Vì ngài giỏi nhất trong việc trả lời câu hỏi một cách khéo léo và điều luyện, và lần nào ngài cũng trả lời rõ ràng đến mức có thể gỡ bỏ được mọi nghi ngờ và thắc mắc. Với một số loại vấn đề, ngài chỉ cần có cảm giác không chắc chắn lắm, mặc dù chưa nghĩ tới việc hỏi điều đó. Nhưng đêm đến, khi thiền, ngài Ajaan sẽ đến và dạy cho ngài, lấy câu hỏi đó để giải thích, như thể là ngài Ajaan Khao vừa hỏi ngài Ajaan Mun xong. Ngài nói, điều đó thật kỳ lạ và tuyệt vời – nhưng ngài không thể kể cho ai hết cả vì họ có thể sẽ cho rằng ngài là một “vị sư *kammaṭṭhāna* (hành thiền) điên”. Nhưng nói chung, Pháp chữa được nhiều loại ô nhiễm khác nhau thường chỉ đến trong thiền định và khởi sinh từ *nimitta* (linh ảnh), như việc ngài Ajaan Mun đến thường xuyên, để khiển trách ngài, để chỉ cho ngài cách đúng và để giảng Pháp cho ngài. Việc này tăng cường niệm và tuệ của ngài, làm cho ngài suy nghĩ và xem xét mọi việc một cách cẩn thận, không để có chỗ nào bất cẩn cả.

Ngài kể mùa hạ ngài sống trong hang ở vùng rừng rậm hẻo lánh đã giúp ngài phát triển nhiều phương pháp khéo léo khác nhau như thế nào, cả bên trong lẫn bên ngoài, thường xuyên cả ngày lẫn đêm, và điều này trái hẳn với tất cả những chỗ khác mà ngài đã từng ở. Ngài là người sống trong hiện tại¹⁰³ trong niềm vui với Pháp ở mọi tư thế và tình huống. Dù là đứng, đi, ngồi hay nằm ngài đều tràn đầy hỷ lạc của Pháp (*Dhamma-Pīti*) giữa Pháp Yên bình

102. Xem chú thích 63 trang 152.

103. Nguyên bản: “...người có một thời duy nhất...” Nói cách khác, tất cả các thời đều là một thời trong hiện tại.

(*Santi-Dhamma*) làm nền gốc và căn bản, hoàn toàn trong sạch giữa các loại Pháp khác nhau đến và đi, tiếp xúc với tâm, và rồi thể hiện ý nghĩa của chúng theo nhiều cách khác nhau, làm thân và tâm sáng khoái và vui vẻ. Như một cái cây được chăm sóc, tưới phân và nước, lớn lên trong khí hậu và môi trường phù hợp luôn giữ được sự tươi tốt cả trong thân và suốt các cành, nhánh, lá và quả.

Ngài Ajaan Khao nói khi tâm chỉ có hiện tại với sự an tĩnh và bình yên của Pháp, bất kể nó phải liên quan đến những việc gây náo động, rối loạn và xao lãng bao nhiêu chăng nữa thì con người chúng ta vẫn không có gì ngoài hạnh phúc khi sống trong thế gian còn có liên quan đến các uẩn. Không cần phải chiến đấu để tìm hạnh phúc và sự toại nguyện ở các nơi hay các cõi khác – là việc chỉ tạo ra ảo ảnh để lừa chúng ta, làm ta trở nên ham muốn và phát triển tham ái (*taṇhā*) và làm “đau khổ sinh khởi” (*Samudaya*) – cái “hạt giống” của khổ – cái “đốt tay của chính ta” và cũng để tạo ra nhiều đau khổ và khó khăn vô ích. Vì hạnh phúc mà chúng ta biết, thấy và sống với là ở trong “cái tâm đó”, và đó là hạnh phúc tròn đầy. Cả thế giới này và cả những thế giới khác nữa, dù có bao nhiêu thế giới trong toàn bộ vũ trụ luân hồi này thì cũng như thế chúng không tồn tại. Nhưng cái có tồn tại khá rõ ràng và nhìn thấy được là tâm có Pháp dường như bao trùm cả vũ trụ – mặc dù không thể giải thích hay so sánh nó với cái gì được, vì không thể phân loại nó theo tính chất hay dữ liệu nào được cả. Vì tâm và “Pháp Tốt cùng” (*Acchariya-Dhamma*) là thuộc về nhau và chúng không nằm trong các cõi quy ước, do đó không có cơ sở để so sánh hay giả định.

Hết mùa hạ đó, những cư sĩ đã giúp ngài, chăm sóc ngài với lòng tín thành, mời ngài về nơi họ ở và cầu xin ngài trải từ ái cho họ và làm thầy dạy họ, cho cả làng và cả huyện Sawang Daen Din thuộc tỉnh Sakon Nakhon. Do vậy, ngài phải rời nơi ở, mặc dù ngài muốn được tiếp tục ở lại đó và đã từ lâu, ngài không hề nghĩ đến chuyện đi đâu khác. Khi ngài đã dạy dân làng được một thời gian, ngài từ giã họ và du hành tới bất kỳ nơi nào ngài muốn theo cách tu tập Hành thiền Khổ hạnh. Đôi khi ngài qua sông Không (Mekong) sang Lào và ở bên bờ sông, có lúc thì ngài qua sông trở lại Thái Lan. Sau đó ngài đi du phương và tu tập ở một vùng núi có rất nhiều cây cối rậm rạp gọi là rừng Mor Tong, trong huyện Bung Kan và Phon Phisai. Vùng này có nhiều chỗ tốt, phù hợp với việc tu tập và có nhiều làng mới lập chỉ có vài ngôi nhà. Người dân mời ngài vì lợi

ích của họ mà nhập hạ ở đó, và vì đó là nơi phù hợp với tính cách của ngài nên ngài chấp nhận ở lại nhập hạ vào năm đó.

KHI NGÀI SỐNG VÀ TU TẬP TẠI VÙNG RỪNG NÚI CỦA HUYỆN PHON PHISAI, ngài nói rằng ngài vô cùng vui thích trong tâm khi được thấy rất nhiều loại thú rừng ở đó và ngài có rất nhiều từ ái cho chúng. Những con thú ngài thấy gồm có: gà rừng, gà lôi, rất nhiều loại chim như chim ưng và công, cũng như các loại thú như cây hương, lợn rừng, hươu, nai, khi các loài, khi không đuôi, chó rừng, hổ, báo, voi, bò rừng, và trâu đỏ, loài nào cũng nhiều hơn so với mọi nơi khác. Cả ngày và đêm, chúng đi lại thành từng đàn và ngài có thể nghe thấy chúng kêu inh ỏi khắp khu rừng, hàng ngày mỗi nhóm thường đến vào một giờ cố định. Có những ngày, khi ra ngoài đi khát thực, ngài thấy một con hổ to bước đi một cách thanh nhã nhất trong rừng, ngay phía trước ngài. Nó rất gần với ngài, đi mà không sợ sệt gì, kiêu hãnh và đường hoàng như bản tính của nó. Ngài nói rằng, trong rừng, khi nó đi phía trước ngài trên một bãi trống, nhìn cách nó bước rất đẹp. Lần đầu tiên ngài thấy con hổ đó, nó nhìn lướt qua ngài một chút rồi tiếp tục bước đi mà không quay lại nhìn như thể nó không hề sợ ngài tạo nào. Nhưng bên trong, có lẽ nó cũng dè chừng và cẩn thận, vốn là bản tính của một con thú có niệm tốt và bẩm sinh đã cẩn thận, nó không dễ dàng bỏ qua và trở nên say đắm một cái gì đó. Đối với ngài Ācariya, ngài không có ý nghĩ sợ con hổ đó vì ngài đã thấy nhiều con trước đó trong nhiều trường hợp rồi, và ngài đã nghe chúng gầm gừ thường xuyên khi sống trong rừng ở nhiều chỗ chúng thường hay sống, nên ngài đã rất quen và không sợ chúng.

Một buổi tối, ngài ngồi giảng cách *Kammaṭṭhāna* (Hành thiền) cho khoảng 3–4 tỳ kheo ở với ngài. Ngài nói rằng họ nghe thấy 3 con hổ to vui đùa và liêu linh gầm gừ, mỗi con ở một hướng. Sau đó, họ nghe thấy chúng gầm ghè đe dọa nhau và đánh nhau một chút rồi yên lặng hoàn toàn. Một lát sau, họ nghe thấy chúng gầm gừ và vờn nhau gần đó. Đầu tiên, họ nghe thấy chúng chơi và vờn nhau ngoài khu các tỳ kheo đang ở, rồi sau đó chúng trở nên yên lặng tưởng như chúng đã đi đâu đó. Nhưng dù chúng có đi đâu chẳng nữa khi chúng yên lặng, khoảng 9 giờ tối chúng lại đồng loạt quyết định xuống dưới sân của hội trường (*sālā*) nơi các vị tỳ kheo đang ngồi thiền định, nghe giảng

Pháp. Sàn của hội trường chỉ cao hơn mặt đất khoảng hơn một mét và tiếng của những con hổ này gầm gừ và đánh nhau ồn tới mức mà ngài Ācariya phải quát chúng, nói rằng:

“Này, ba người bạn của tôi! Đừng làm ồn như thế; các tỳ kheo đang nghe Pháp. Việc các cậu làm là tội lỗi và các cậu có thể kết thúc trong địa ngục – đừng nói là tôi không bảo. Đây không phải là chỗ để làm âm ĩ và tất cả các cậu phải đi và gầm gừ ở chỗ khác. Đây là chùa của các tỳ kheo thích phát triển định tĩnh, không giống các cậu – do đó hãy đi và gầm ở chỗ nào khác mà các cậu thích, nơi không có ai đến quấy các cậu. Ở đây, các tỳ kheo tu tập và họ không cho phép các cậu làm ồn và quấy phá thế đâu.”

Ngay sau khi nghe thấy ngài Ajaan Khao quát thì chúng yên lặng và không động đậy một lát, nhưng rồi họ vẫn nghe thấy chúng, như thể chúng khê khàng thăm thì với nhau ở dưới hội trường, nói rằng:

“Tốt nhất là chúng ta không nên làm ồn, các tỳ kheo đang phạt ý và quát chúng ta, nên chúng ta phải nói nhỏ thôi chứ không thì tội lỗi lắm và chúng ta có thể sẽ nhanh chóng bị đau đầu đấy.”

Nhưng được một lúc thì chúng lại bắt đầu gầm gừ, vờn nhau và đùa giỡn mà không có vẻ muốn đi đâu như ngài Ajaan đã bảo – và chúng đồng loạt quyết định rằng dưới sàn hội trường là chỗ chúng chơi đùa từ tối đến nửa đêm mới đi. Trong khi đó, các tỳ kheo vẫn ngồi thiền định sau khi ngài Ajaan đã giảng Pháp xong. Còn ba con hổ vẫn đùa, vờn nhau, gầm gừ và làm ồn dưới gầm hội trường, mãi đến nửa đêm chúng mới dừng. Sau đó, các tỳ kheo giải tán, mỗi người về chỗ ở của mình.

Đây là chuyện kỳ lạ và bất thường nhất. Như ngài Ajaan Khao nói, ngài đã nhiều năm đi du phương *Kammaṭṭhāna* (Thiền) trong rừng ở nhiều nơi khác nhau và ở các huyện khác nhau, nhưng ngài chưa bao giờ biết hay nghe hổ đến gần mà thân thiện như thế, như thể chúng đã là bạn thân của các tỳ kheo lâu rồi. Bình thường, hổ sợ người theo bản năng, kể cả khi chúng mạnh đến mức chúng làm người sợ chúng hơn hầu hết các loài thú khác. Nhưng nói chung, hổ vẫn sợ người hơn người sợ hổ, và chúng tránh không đến gần người. Nhưng những con hổ này có vẻ không chỉ không sợ người, mà còn tới độ chiếm chỗ

dưới sàn hội trường nhỏ để chơi đùa với nhau, trong khi rất nhiều tỳ kheo đang tụ họp ngay phía trên chúng. Có vẻ như chúng không hề sợ các tỳ kheo, những con người cũng giống những người khác ở khắp mọi nơi. Điều này thật đáng chú ý, vì những con thú đó không biết về Giới-Pháp (đạo đức) mà tất cả mọi người đều biết, thế mà ứng xử của chúng khi đến gần các tỳ kheo trông có vẻ những con hổ này rất hiểu về Giới Pháp mà chúng thực hành như cách của người. Chúng không hề thể hiện thái độ hăm dọa đối với các tỳ kheo, mặc dù chúng có thể làm vậy với nhau, biết rõ là chúng đều hiểu chúng định làm gì.

Khi nghe ngài Ajaan Khao kể cho tôi về chuyện này, tôi thấy dựng tóc gáy vì sợ, mặc dù chuyện đã xảy ra lâu rồi – đúng thật là ngớ ngẩn. Người ngu dốt thì thế đấy, mặc dù ngài *Ācariya* kể cho họ nghe nhiều chuyện có giới Pháp ẩn trong đó, người ngu và dốt thường không nghe với mục đích rút ra bài học đạo đức từ câu chuyện đó. Ngược lại, họ chỉ dính vào tình tiết của chính câu chuyện, thể hiện rõ sự kém khéo léo của họ. Như người viết thể hiện sự sợ hãi một cách không hổ thẹn trước mặt ngài Ajaan Khao khi nghe câu chuyện này. Hơn nữa, người viết cũng thể hiện sự nhút nhát của mình trong cuốn sách này để người đọc cười cho – thế là đủ tệ lắm rồi! Nhưng đọc đến đây, xin quý vị hãy cẩn thận, đừng để câu chuyện nhập vào tâm để ám ảnh quý vị, chứ không nhiều người trong quý vị cũng dễ trở thành người nhút nhát và ngu ngốc!

Ngài Ajaan Khao kể, đêm đó, phần lớn các vị tỳ kheo nghe ngài giảng Pháp và ngôi thiền định đã bị kích động và sợ hãi cả lúc đó và lúc họ rời hội trường. Mắt và tai của họ mở to khi họ nghe thấy “ba vị thầy vĩ đại” đến để dạy họ giúp cho ngài Ajaan bằng việc có mặt dưới hội trường. Ứng xử đặc trưng bình thường trộn với vẻ vui đùa của chúng làm các vị tỳ kheo ngôi thiền sợ cứng người. Họ không dám để tâm đi ra ngoài và biến mất một cách tự do, vì sợ rằng ba vị thầy này có thể sẽ quyết định nhảy lên và ra “chỉ thị” cho họ trên sàn của hội trường theo nhiều cách khác nhau. Nhưng cái đáng khen và tốt nhất của ba con thú này là chúng không làm gì quá đáng hay hung tợn hay vượt quá sự hợp lý như nhảy lên sàn của hội trường. Chúng biết thân phận của chúng, và ở một chừng mực nào đó, thân phận của các tỳ kheo, và chúng không vượt quá những gì là đúng mực trong hoàn cảnh đó vì hành động của chúng hoàn toàn nhẹ nhàng và hòa hợp – rồi chúng rời đi. Sau đó, chúng không bao giờ quay lại nữa, mặc dù vùng các vị tỳ kheo ở là nơi có hổ và đủ loại muông thú lang thang.

Không đêm nào không có hổ dạo quanh vùng, vì đó là nơi phù hợp nhất cho mọi loại thú rừng trú ngụ. Đó là vùng rừng núi rộng đến nỗi nếu ai cần băng qua rừng thì sẽ phải mất vài ngày. Có rất nhiều loài thú rừng ở đó, như chúng tôi đã mô tả ở trên, và mỗi loài rất đông. Có rất nhiều đàn voi và lợn rừng, mỗi đàn rất nhiều con – và chúng hầu như không sợ người.

VÀO NĂM NGÀI AJAAN KHAO Ở TẠI HUYỆN PHON PHISAI, tất cả các phương pháp và cách thức tu tập khéo léo đều khởi sinh trong ngài và ngài thường phải cảnh báo, nhắc nhở các vị tỳ kheo khác đang ở với ngài không được bất cẩn trong việc trì giữ các Khổ hạnh. Họ đang sống giữa nhiều thứ làm họ cần phải cẩn thận. Bằng cách trì giữ các Khổ hạnh làm đường ranh giới sinh tử, dựa vào Pháp và Luật – nơi họ có thể trao gửi bản thân họ trong cả sống và chết, họ có thể sống hạnh phúc mà không bị sợ hãi và lo lắng vì đủ thứ mà bình thường có thể làm họ nhảy lên vì sợ. Họ ăn rất ít – chỉ đủ để làm “thuốc” giúp nhóm thân (*dhātu-khandha*) và giúp họ sống qua ngày, vì có ít Phật tử tín thành, làng mới chỉ có vài nóc nhà mà vẫn còn chưa được thiết lập vững chắc. Nhưng đó không phải là mục đích của các vị tỳ kheo này, những người đã gửi trọn đời mình vào Pháp, để rèn luyện mình chịu đựng khó khăn vì Pháp sống nội tâm an bình. Do đó, họ không quan tâm lắm tới hoàn cảnh sống, hay là họ có đủ thức ăn khi đi khát thực không, vì những thứ đó, nếu không cẩn thận, có thể sẽ trở thành cản trở trong việc tu tập mà họ đang dốc lòng tinh tấn. Còn đối với thuốc và liệu pháp chữa bệnh, họ có niềm tin vào việc chịu đau và chiến đấu với bệnh tật bằng việc cố gắng nhiều trong thiền định. Họ cũng nghĩ tới bạn bè của mình – những con thú sống trong rừng quanh họ – và lấy chúng làm gương, vì chúng không bao giờ có thuốc; hay không được ở ở bệnh viện, có bác sĩ và nữ hộ sinh trợ giúp. Thế mà chúng vẫn sống! Muông thú đủ loại, rất giỏi trong việc giữ nòi giống của mình, và số lượng còn lớn nữa! Và chúng không bao giờ tỏ ra đau khổ hay chán nản vì thiếu sự chăm sóc của bác sĩ, y tá và các loại thuốc cũng như dụng cụ và máy móc y tế. Còn các tỳ kheo được sinh ra làm người và là “Người con của dòng họ Sākya” – dòng của Đức Phật. Vị Thầy Vĩ Đại có tên vang dội khắp “Tam giới”, và là người đã học được mọi thứ trong “sách” của ba cõi tồn tại bằng cách kham nhẫn (*khamti*), tinh tấn (*virīya*), tuệ giác, sự thuần thực và khả năng trong mọi cách. Không bao giờ

Ngài bị lỗ vốn, không tìm được lối thoát, hay không bao giờ yếu đuối, lừa nhác và muốn bỏ cuộc. Nhưng nếu các tỷ kheo chúng ta rút lui, rơi nước mắt chỉ vì đau khổ và vất vả vì đau nhức khi bị sốt, là trạng thái tự nhiên của những uẩn này, thì chúng ta chắc chắn sẽ bị lỗ và “phá sản”, và không thể hướng dẫn bản thân ta hay cả tôn giáo này một cách đúng đắn. Trừ khi chúng ta dũng cảm và vững vàng, chịu đựng các hoàn cảnh (*sabhāva*) như chúng ta gặp phải – chịu, sống và trải nghiệm tất cả chúng với niệm và tuệ để đánh giá và biết từng hiện tượng đến tiếp xúc với ta, còn không thì không có cách gì để cứu mình và thoát tới thiên đường an toàn và vĩnh viễn.

Khi tâm được rèn luyện đúng cách thì nó sẽ tìm được niềm vui trong Pháp, vui vẻ dẫn ta tới các phương pháp của “Đạo và Quả” mà không bị chệch hướng hay tạo chướng ngại gây thêm phiền toái cho ta. Việc tu tập khi đó sẽ tiến triển vững chắc mà không bị thụt lùi và cảm thấy thất vọng rằng ta không có nơi nương tựa ở bên trong hay bên ngoài. Vì ta sẽ có “tâm với Pháp” để gột rửa, xoa dịu, bảo vệ và chăm sóc ta, làm ta cảm thấy đầm ấm trong tâm. Khi đó, dù có đi đâu hay ở đâu, ta cũng thấy toại nguyện sẵn có (*Sugato*) theo cách của những người đi theo Đấng Như Lai, mà không có dấu hiệu của việc bị khô cứng và kiệt quệ trong tâm. Đó là cách sống của các vị Tỷ kheo Hành thiện Khổ hạnh tinh tấn. Do đó, họ có thể ở bất kỳ đâu và đi bất cứ nơi nào, vì họ sẵn sàng chịu đựng khó khăn và cái đói trong khi vẫn mãn nguyện và không lo lắng về bất kỳ cái gì, với Pháp làm đối tượng trụ (*ārammaṇa*) của tâm.

BẠN ĐỌC CÓ THỂ KHÓ CHẤP NHẬN MỘT SỐ ĐIỀU liên quan đến việc thú rừng thích đến và sống gần các vị tỷ kheo. Do đó, để bắt đầu thì có lẽ tốt hơn là ta nghĩ về những con thú nuôi mà con người thích chăm sóc với từ ái ở nhà và chùa, nơi chúng đến trú ẩn. Ở chùa, số lượng chó và chim muốn đến sống tăng từng ngày, cho đến khi gần như không còn chỗ nữa – hay không còn cây cho chim nữa – nơi tất cả chúng có thể sống.

Khi đã nghĩ về những con thú nuôi mà chúng ta đều rất quen thuộc, chúng ta có thể tiếp tục xem xét tới các loài thú rừng thường quanh quần sống gần chùa và nơi các vị Tỷ kheo Khổ hạnh sống. Người viết đã viết rất nhiều về những con thú này trong cuốn tiểu sử của ngài Ajaan Mun và ở những chỗ khác trong cuốn sách này nữa, có nhiều mẫu chuyện liên quan đến những con

thú luôn đến sống gần các tỳ kheo và, qua kinh nghiệm của chính mình, họ đều biết rằng những câu chuyện đó là có thật.

Đó là điều chúng ta cần suy nghĩ từ góc nhìn của Pháp, vì đây là nguyên tắc tự nhiên mang lại hòa bình, và đó là một “Pháp” vốn phù hợp với mọi loài chúng sinh trên thế giới này. Cũng không cần những con thú này phải hiểu “Pháp” là gì. Nhưng qua trải nghiệm của mình, tất cả các chúng sinh đều hài lòng và vui vẻ chấp nhận Pháp, khắp mọi nơi trên thế gian, và không ai trong số chúng lại ghét Pháp cả. Đó là Pháp tự nhiên thể hiện bằng sự an tĩnh và hạnh phúc, như hòa bình, như sự tin tưởng và tin cậy, như lòng tốt, như từ ái, như lòng thương yêu và bi mẫn, và như sự chấp nhận khi loài khác tự do đến và đi theo ý muốn mà không sợ sệt hay bị nguy hiểm. Đó là một số điều khởi phát từ Pháp này, và tất cả các loài thú đều thích và sẵn sàng chấp nhận nó mà không cần phải đến trường học để được dạy về điều đó. Vì tâm và sự tuôn chảy của Pháp là một cặp luôn đi với nhau, hơn nhiều so với chức vụ, quyền hạn, cấp bậc sở hữu được bên ngoài, chỉ là đồ trang điểm cho ta mà có thể bị hủy bỏ hoặc biến mất tùy thuộc hoàn cảnh, là cái luôn thay đổi và không chắc chắn. Do đó, mặc dù muông thú chưa bao giờ biết Pháp là gì, chúng cũng thường sẽ tự tìm những thứ chúng thích một cách tự nhiên và thường sẵn sàng chấp nhận, như cách chó bị lạc đến sống trong chùa, và thú rừng đến sống cạnh các Tỳ kheo Khổ hạnh. Vì muông thú hiểu rằng Pháp – nghĩa là bình yên và an toàn – có thể tìm được ở nơi đó, do đó chúng tìm Pháp theo cách của chúng. Kể cả những người chưa bao giờ quan tâm tới Pháp cũng biết những nơi đó an toàn và họ thích đến đó chơi. Vẫn là như thế từ xa xưa đến nay, vì làm như vậy ở những nơi khác là không an toàn.

Giải thích thế đủ để ta hiểu tại sao Pháp và nơi có người sinh sống và tu tập theo Pháp lại là nơi muông thú và con người thấy tin cậy, không bị hiểm nguy. Do đó, họ thường thoải mái hơn và không phải đề phòng như bình thường, và có người còn đi hơi quá tới mức hoàn toàn quên mất mình mà không nghĩ xem người khác thấy thế nào và ứng xử của họ có thích hợp đối với các tỳ kheo, “báu vật” của đất nước họ, hay không. Vì những người tu tập thường biết cái gì là thiện và cái gì là ác. Họ biết người tốt và người xấu, thú tốt và thú xấu, cũng giống như con người ở khắp mọi nơi. Do đó, mọi người nên nghĩ tới người khác và nghĩ xem họ cũng trân quý “báu vật” của họ thế nào, và không được đánh mất hết sự kiểm chế ở bất kỳ đâu. Vì người và muông thú luôn cần có

những giới hạn theo từng hoàn cảnh riêng biệt và không được lẫn lộn cách ứng xử tương đối của mình tới mức không thể nói ai là ai, vì họ đều ứng xử theo cùng một cách.

NGÀI AJAAN KHAO THÍCH DU HÀNH tìm những nơi cô tịch và ngài thường di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác. Thường thường, ngài thích đi du phương theo cách thực hành Khổ hạnh ở vùng rừng núi nơi ngài sống, và ngài cũng thích thay đổi địa điểm tu tập thường xuyên. Ví dụ, ngài có thể ở một nơi làm “căn cứ” của ngài, nhưng buổi sáng ngài sẽ đi đâu đó để tu tập. Rồi đến chiều hay tối ngài tới một chỗ khác, và đến đêm ngài lại đi tới một chỗ khác nữa – tất cả đều ở quanh “căn cứ” của ngài. Ngài từng thay đổi hướng ngài đi, đôi khi đi xa và đôi khi đi gần. Thỉnh thoảng, ngài chuyển đến hang khác, rời khỏi hang “căn cứ” của mình và ngài đi lên đỉnh núi hay đến nơi có tảng đá trống rồi quay trở lại nơi ở chính của ngài vào đêm muộn.

Ngài nói ngài làm như vậy vì khi bối rối và không yên trong lúc chữa bệnh ô nhiễm cho mình thì ngài thấy khi thay đổi hoàn cảnh theo nhiều cách khác nhau, ví dụ thay đổi chỗ ở, tuệ giác sẽ luôn khởi sinh. Khi đó, không có ô nhiễm nào có thể tóm được ngài, vì chúng đang phải đối mặt với những cách thiện xảo của niệm và tuệ đánh đòn chúng vào góc tường, bẫy chúng theo nhiều cách khác nhau đến mức chúng bị đẩy ra ngoài và bị tổng khứ đi hết lần này đến lần khác. Nếu ngài ở tại một chỗ thì ngài thành ra quen chỗ đó và ổn định ở đó, nhưng ô nhiễm không quen chỗ hay ổn định mà chúng tiếp tục tăng trưởng, bất kể ngài có quen với cái gì hay không. Do đó, ngài phải di chuyển liên tục và thay đổi phương pháp và môi trường của mình rất thường xuyên để theo kịp với những trò lừa gạt của ô nhiễm mà chúng tự bén rễ, phát triển, tăng trưởng và chiến đấu chống lại chính ta triển miên không nghỉ. Nếu chúng có lúc nghỉ, thì chỉ là khi ngủ rất sâu không mộng mị; còn không thì chúng luôn làm việc. Vì vậy, khi chiến đấu để phát triển mình, nếu ta lơ lửng, giảm cố gắng và ngừng tu tập, để thời gian trôi qua, điều đó chỉ khuyến khích ô nhiễm, kẻ đang cười lên đắc thắng! Bằng việc thay đổi nơi ở và phương pháp tu tập rất thường xuyên, ta có thể thấy ta được hay thua ô nhiễm, làm chúng không có cơ hội được toại nguyện rằng chúng là ông chủ duy nhất nắm quyền.

Lý do của ngài thật là hay và điều ngài nói là một ví dụ tuyệt diệu cho những ai không để ô nhiễm tăng trưởng và dẫm đạp lên khắp người họ vì sự tự tin quá dễ dãi làm sụp đổ tất cả những gì tâm đã tạo nên.

Ngài Ajaan Khao thích du hành ở các huyện Phu Sing, Phu Wua, Phu Lanka, Dong Mor Tong, tại các huyện Amphet Seka và Amphet Phon Phisai ở tỉnh Nong Khai; cũng như Amphet Baan Phaeng ở tỉnh Nakhon Phanom¹⁰⁴. Những nơi này có rất nhiều rừng núi như Phu Sing, Phu Wua và Phu Lanka, là những chỗ tốt và phù hợp nhất cho việc tu tập phát triển Pháp. Nhưng chúng xa làng xóm – quá xa để có thể đi khát thực, do đó, cần có người thay nhau mang thức ăn tới. Tất cả những nơi này đều có đủ các loài thú hoang, kể cả hổ, voi, bò rừng và bò đốm, và nhiều loài khác nữa. Buổi chiều và tối, ta có thể nghe thấy chúng gọi nhau và gầm gừ vang dội khắp khu rừng. Ai chưa vượt qua được cái chết sẽ thấy khó có thể ở đó được, vì có nhiều hổ ở nơi đó, nhiều hơn nhiều so với những chỗ khác trong rừng, và chúng không sợ người. Vài đêm, khi đi kinh hành và phát triển tu tập, một con hổ bò tới và quỳ xuống xem ngài Ajaan đi thiền mà không sợ ngài tạo nên. Nhưng nó không bao giờ làm gì ngài cả và có lẽ nó chỉ thắc mắc là ngài đang làm gì, nên nó bò tới gần để đánh hơi và xem. Ngay khi ngài Ajaan Khao nghe thấy có tiếng động lạ mà ngài không thể định vị được, ngài bật đèn pin lên, thì thấy một con hổ nhảy vọt đi, đôi khi ngay sát đằng trước ngài. Mặc dù vậy thì sau đó ngài vẫn có thể tiếp tục đi kinh hành và ngồi thiền mà không sợ hay nghĩ là con hổ ấy có thể sẽ quay trở lại và chồm lên ngài, vô lý lấy ngài ăn thịt. Vì niềm tin vào Pháp của ngài còn mạnh hơn nỗi sợ hổ nên ngài có thể kiên định và tiếp tục việc tu tập. Đôi khi, ngài trèo lên sườn đồi vào buổi tối, từ đó ngài có thể thấy những đàn voi lớn đi qua một bãi trống rộng trải dài nhiều dặm. Vì không có cây che phủ nên ngài có thể nhìn thấy rõ đàn voi, con to con nhỏ đi kiếm thức ăn. Ngài nói rằng khi thấy đàn voi này đang vui đùa chọc ghẹo và chơi với nhau, ngài hạnh phúc nhìn chúng, rất cuốn hút cho đến tối muộn khi không thể nhìn rõ chúng nữa. Vì chúng thích trêu nhau và chơi với nhau giống như người.

Ngài Ajaan Khao có bản tính cương quyết như có thể thấy từ những điều chúng ta đã viết về ngài. Ngài không thấy khó khăn khi ngồi thiền cả đêm và không gì có thể ngăn cản ngài làm việc đó. Vì ngồi thiền từ tối đến sáng không

104. Phu: Đồi, Dong: Rừng rậm, Amphet: Huyện, và Baan: Làng.

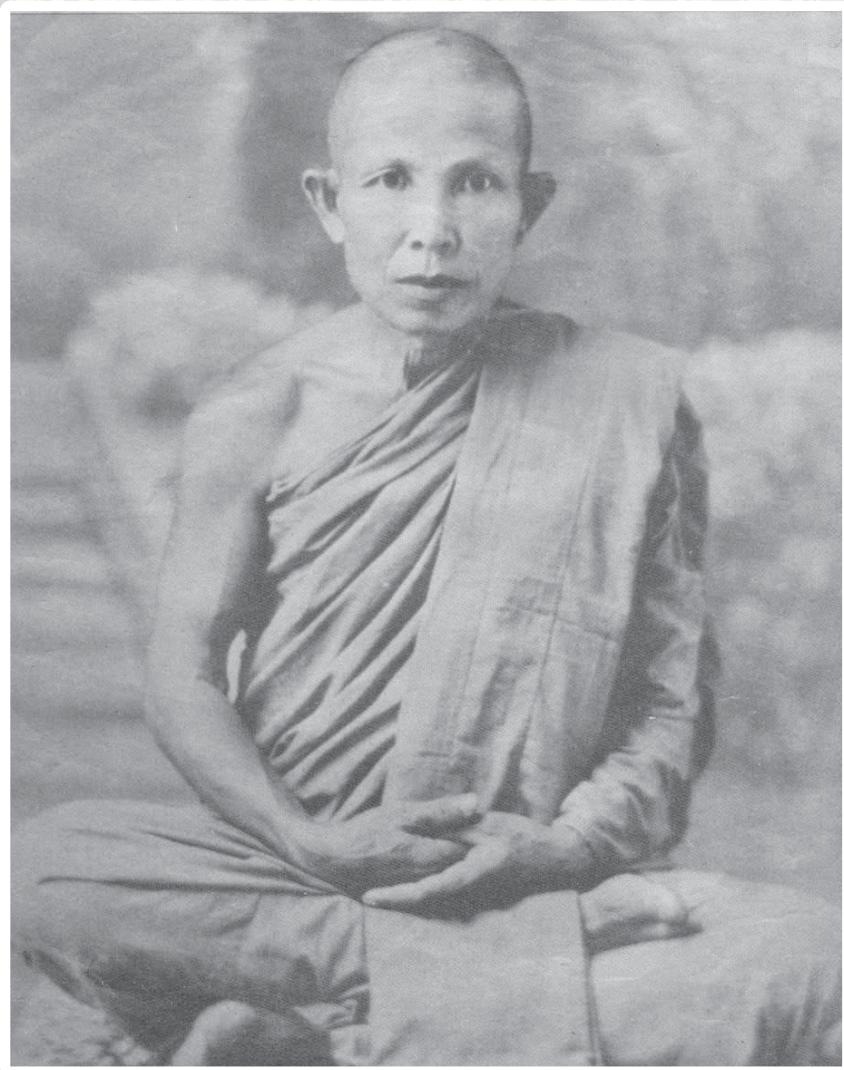
phải là chuyện nhỏ, nếu không phải là loại người có quyết tâm sắt đá, rắn chắc đến mức tưởng như có thể cắt cả kim cương thì ta không thể làm nổi. Do đó chúng ta cần dành cho ngài sự ngưỡng mộ và tán thán nhiệt thành. Nhờ những cách như vậy mà ngài có đầy đủ khả năng để làm một vị thầy, một vị *Ācariya*, cho các đệ tử của mình, giúp họ đạt được định tĩnh, từ khi ngài bắt đầu dạy cho đến tận ngày nay. Ngài hoàn toàn chắc chắn rằng ngài đã đạt được sự kết thúc của trở thành và sinh ra, và điều này tự hiển lộ rõ ràng cho ngài, mặc dù ngài vẫn “mang” năm uẩn. Khi đến thời điểm để ngài lìa bỏ các uẩn thì ngài sẽ ở vào trạng thái hạnh phúc tuyệt đối (*Paramam-Sukham*) trong mọi khía cạnh và ngài sẽ tự do hoàn toàn, thoát khỏi mọi nghĩa vụ và lo lắng.

Tiểu sử tóm tắt về một trong những vị đệ tử lỗi lạc và quan trọng nhất của ngài Ajaan Mun đến đây kết thúc. Những ai đọc phần này cần suy ngẫm và cố hình dung xem vị *Ācariya* này là ai. Hiện nay, ngài vẫn còn sống và được đông đảo các tỳ kheo, sa-di và cư sĩ kính trọng, nhưng tôi sẽ không tiết lộ tên ngài vì điều đó có thể sẽ gây phiền toái cho ngài. Vì ngài đã hoàn toàn vượt qua mọi hình thức của lo lắng đời thường và thấm đượm trong mình không gì ngoài Pháp trong sạch – cũng như ngũ uẩn của ngài là những thứ luôn mang lại cho ngài phiền phức và rắc rối – và tôi không hề nghi ngờ ngài có gì khác với điều phác họa lên ở đây¹⁰⁵.

Cầu cho may mắn và phước hạnh đến với tất cả các bạn, những ai đọc được tiểu sử ngắn gọn của con người tuyệt vời nhất này. Chừng nào mà bạn còn chưa gục ngã hay rút lui trong cuộc chiến đấu trên con đường tu tập dẫn tới Pháp, thì một ngày bạn cũng sẽ ngồi ca kho báu trong sạch của Pháp – nơi nương tựa của tâm bạn – như ngài *Ācariya* này ca ngợi trong tâm mình. Sẽ được như vậy, là điều thuận theo Pháp, kho báu của tất cả những ai tu tập theo “Chánh Đạo” (*Sāmaṇi-Kamma*).

105. Đoạn này có trong nguyên bản tiếng Thái của cuốn sách này. Nhưng vì sau đó ngài *Ācariya* đã viên tịch nên không còn phù hợp nữa.





Ngài Ajaan Kongma Cirapuñño

CÁC PHƯƠNG PHÁP THAM THIỀN

PHƯƠNG PHÁP ĐI KINH HÀNH

Ngài Ajaan Mun đã thực chứng Pháp trong tâm thông qua lối tu tập nhất quán, đều đặn và thanh nhã, mà chắc chắn và thật lòng nhất phải được gọi là “Trung Đạo” (*Majjhima Paṭipadā*) của một vị tỳ kheo thời nay. Nhưng trong cuốn tiểu sử của ngài, tôi quên chưa mô tả cách ngài đi kinh hành (*caṅkama*) như thế nào, có theo hướng đặc biệt nào không, đường kinh hành dài bao nhiêu, và trước khi đi kinh hành ngài thực hành những gì? Do đó, tôi sẽ bù đắp thiếu sót này và giải thích tất cả những điều đó trong cuốn sách này để bạn đọc có quan tâm có thể lấy làm nền tảng cho việc tu tập của mình trong tương lai.

Nói đúng ra, Pháp và Giới Luật là khuôn mẫu tu tập “Trung Đạo” cơ bản cho những người thực sự quan tâm có thể làm theo và thực hành đúng đắn và đầy đủ, và Pháp và Giới Luật đã có sẵn rồi. Vì vậy, ngài Ajaan Mun lấy Pháp và Giới Luật làm khuôn mẫu dẫn lối cho những việc ngài làm, theo cách không có sai lầm, cả trong những sinh hoạt thường ngày lẫn trong các hình thức hành thiền khác nhau. Nhưng chúng ta sẽ nói về cách đi kinh hành của ngài rồi mới nói đến các phương pháp khác.

Trước tiên, hướng và độ dài của đường đi kinh hành như sau: Ngài Ajaan Mun đã xác định rằng hướng của đường kinh hành phải là hướng đông–tây, có thể xê dịch quanh đó giữa đông–bắc–tây–nam đến đông–nam–tây–bắc, tuy nhiên cần giữ trong giới hạn này và ngài luôn duy trì điều đó. Chiều dài của đường đi tùy thuộc vào sự thích hợp của địa hình. Ngài không quy định cứng nhắc về việc này, mà ta phải tự xem xét cho phù hợp. Thông thường, đường kinh hành nên dài khoảng 20 bước chân, mặc dù không có giới hạn cố định.

Ngài cũng nói đường kinh hành không nên ít hơn 10 bước chân nếu không thể tìm được chỗ nào dài hơn và phù hợp hơn. Tuy nhiên, nói chung, một đường khoảng 20 tới 30 bước chân là phù hợp nhất. Ngài nhấn mạnh việc cẩn thận thủ hướng như trên và luôn duy trì việc này không thay đổi trừ khi ngài không có cách nào khác, và ngài cũng dạy các tỳ kheo và sa-di phải thực hành như vậy.

Thỉnh thoảng, thấy một vị tỳ kheo đi kinh hành sai hướng, ngài sẽ mắng vị ấy và dạy rằng:

“Khi dạy đệ tử của mình, dù là cách tu Pháp hay Giới Luật, Thầy luôn dạy một khuôn mẫu không thay đổi, không trệch khỏi nó. Kể cả trong việc đi kinh hành, một khía cạnh của Pháp, cũng có khuôn mẫu để thực hiện thuận theo Pháp. Khi các vị đi kinh hành dưới thời Đức Phật, các vị có nói là phải đi theo hướng nào không? Thầy thấy rằng các vị đã định rõ ba hướng như Thầy thường giải thích, và không ai được nghĩ rằng điều này không quan trọng, không cần quan tâm tới việc tu tập và không cần chấp nhận nó. Điều này cho thấy các con chỉ quyết tâm rèn luyện những điều mình quan tâm, còn những điều khác thì không quan trọng – là điều con vẫn làm trước đây – không thấy cái gì là quan trọng cả! Như vậy, con đã tự thể hiện rằng mình không quan trọng. Lúc đầu con đến đây với tràn trề quyết tâm rèn luyện mình trong toàn bộ Giáo Pháp. Nhưng khi rời nơi này, con chắc sẽ có quan điểm và thói quen thấy rằng cái gì cũng không quan trọng, cách nghĩ này sẽ luôn theo con và con sẽ thực hành nó. Điều này làm con tin rằng không có gì là quan trọng trong cộng đồng những người thực hành Giáo Pháp – vì kể cả đã đến đây với một Vị Thầy, một vị Ācariya mà con kính trọng với lòng tín thành, con vẫn không thấy có gì là quan trọng trong lời dạy và khiển trách của vị ấy. Nghĩa là đến lúc nào đó, con sẽ sáng tạo ra ngày càng nhiều những thứ ngày càng dẫn con tới tàn lụi.”

“Chỉ cần điều này thôi cũng làm Thầy mất niềm tin và bắt đầu hoài nghi không biết những người đến để học Thầy có chứng ngộ được chút tí nào sự thật tốt cùng (*sāra*) làm nền tảng vững chắc cho việc tu tập tiếp sau này hay không. Tất cả những gì Thầy thấy là ‘sự không quan trọng’ ở mọi nơi trong họ! Sự thật là Thầy đã điều tra từng khía cạnh của Pháp mà Thầy dạy cho đệ tử của mình. Thầy đã khảo sát, kiểm tra đi kiểm tra lại cho đến

khi chắc chắn về điều đó và Thầy không dạy những điều chỉ xảy đến với Thầy trong tích tắc hay như kiểu buột miệng. Mọi thứ Thầy dạy đã được điều tra kỹ lưỡng xuyên suốt từ những mặt thô và hiển nhiên đến những khía cạnh vi tế nhất.”

“Về hướng phù hợp cho việc đi kinh hành, Thầy đã giải thích cho các đệ tử nhiều lần rồi, đến nỗi mệt cho cả người dạy lẫn người nghe. Nhưng tại sao thay vì chấp nhận đó là điều cần phải tìm hiểu, thử nghiệm và chứng minh qua tu tập, con lại cứng đầu làm trái và biểu thị thái độ không biết hổ thẹn trước mặt Thầy của con và những người khác cùng sống ở đây?”

“Thầy đã bỏ nhiều thời gian nghiên cứu các hướng đi kinh hành, sự phù hợp của chúng đối với việc tinh tấn tu tập theo các cách khác nhau, Thầy đã biết điều này lâu rồi nên Thầy mới dám hoàn toàn chắc chắn để dạy cho đệ tử. Nên khi nhìn thấy điều gì trái ngược với điều Thầy đã dạy, Thầy thấy đau lòng, thương xót, và sợ rằng trong tương lai Thầy sẽ không thấy được gì ngoài sự sai trái ở khắp các chùa, và trong Giáo Pháp, kể cả các vị tỳ kheo, sa-di, *Thera*, tu nữ, và Phật tử nói chung, vì tự ý làm những việc này theo cách dễ dàng sẽ dẫn họ đến sai lầm. Không tìm hiểu tới nơi tới chốn để thấy cách nhân quả vận hành – điều làm cho Giáo Pháp luôn chân thật và không thể chê trách – dẫn con người đến sai lầm. Mà những người tu theo cách biến Giáo Pháp thành công cụ của ô nhiễm lấp đầy tâm họ làm Giáo Pháp bị chê trách. Điều này làm Thầy sợ, vì Thầy có thể thấy tận mắt – như trong trường hợp này và trong những việc như thế này.”

Chính tôi chứng kiến và không thể quên việc ngài Ajaan gọi vị tỳ kheo này đến để mắng và dạy vị ấy quyết liệt như vậy. Do đó, tôi thường kể chuyện này mỗi khi thích hợp. Ngài Ajaan Mun có cách đi kinh hành riêng như vậy, dựa trên tìm hiểu thấu đáo của chính mình như đã kể ở trên.

CÁCH NGÀI AJAAN MUN XÁC ĐỊNH HƯỚNG ĐI KINH HÀNH

Để xác định hướng đặt đường đi kinh hành, ngài Ajaan Mun quyết định tìm hiểu cách thức truyền thống của người Arya từ thời Đức Phật. Ngài nhận ra rằng ngay từ đầu đã có cách chuẩn để các vị hành theo, nên từ đó trở đi ngài luôn theo đúng như vậy. Còn việc có phải mặc tấm y ngoại hay không thì ngài nói rằng khi đi kinh hành có thể mặc hoặc không, tùy vào hoàn cảnh.

Đối với việc xác định hướng của đường đi kinh hành; cách thức đi; có mặc tấm y ngoại hay không; hay trước khi bước cần phải làm gì khi đứng và suy nghĩ trong tâm ở cuối đường kinh hành; tất cả những điều đó, ngài Ajaan Mun đã tìm hiểu được truyền thống người Arya tu tập thế nào ở mức độ vi tế nhất và thực hành theo từ đó. *Do đó, trong việc đi kinh hành, ngài dạy rằng ta phải đi xuôi theo hướng mặt trời mọc và lặn hàng ngày, hoặc giữa hai giới hạn đông-bắc–tây-nam qua đông–tây tới đông-nam–tây-bắc.* Ngài nói rằng đường của mặt trời là tốt nhất, tiếp đó là xê dịch quanh đường này. Tôi chưa bao giờ thấy ngài đi quá những đường giới hạn này hay đi theo đường bắc–nam, và không chỉ không thấy ngài làm thế mà tôi còn nghe ngài nói không được đi theo những hướng đó. Nhưng tôi quên mất tại sao lại không được đi như vậy rồi.

CÁCH ĐI THIỀN HÀNH

Tu tập bằng cách đi tới đi lui, còn gọi là “đi thiền hành” (*caṅkama bhāvanā*), cần làm không nhanh quá, không chậm quá, mà phải từ tốn, hài hòa, phù hợp với truyền thống của những vị tỷ kheo nỗ lực đạt được Pháp bằng cách đi từ thời Đức Phật. Đây là một trong những phương pháp để thay đổi từ tư thế ngồi, gọi là “thiền tọa”. Có cách thay đổi nữa bằng cách đứng yên, gọi là “thiền đứng”. Cuối cùng, còn một thay đổi nữa bằng cách thiền nằm ở tư thế gọi là “*sīha seyyāsana bhāvanā*” (Thế Sư tử).

Dù là sử dụng phương pháp nào khi tu tập, thì mục tiêu và mục đích căn bản là gột sạch và loại trừ ô nhiễm theo cùng một cách và dùng phương pháp giống nhau trong từng cách mà không thay đổi “công cụ” – nghĩa là Pháp – mà ta vẫn dùng để làm việc, phù hợp với tính cách của ta.

Trước khi đi kinh hành, ta phải xác định ta sẽ đi dài ngắn thế nào, từ đâu tới đâu. Rồi ta có thể phải dọn dẹp và chuẩn bị đường kinh hành, dài như mình muốn, thì khi đi mới thuận lợi được.

Khi đi kinh hành, ta đi đến đâu đường kinh hành đã xác định trước hay đã chuẩn bị sẵn, chấp tay lại đưa lên trán để đánh lễ (*pūjā*). Rồi hồi tưởng ân đức Tam Bảo – Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng – là nơi nương tựa vững chắc trong tâm ta. Rồi ta hồi tưởng lại ân đức của Cha và Mẹ, Thầy tế độ của ta, Thầy của ta và tất cả những người mà ta tri ân. Rồi ta hồi tưởng lại mục đích của việc tu tập của mình, và phải làm việc đó với quyết tâm thế nào để đạt được mục đích. Sau đó, đưa tay xuống phía trước mình, tay phải ở trên tay trái, ngay dưới rốn – như trong những bức ảnh Đức Phật đang quán chiếu – và rồi rải Tứ Vô Lượng Tâm¹⁰⁶. Xong, hướng mắt nhìn xuống khiêm tốn, thiết lập niệm biết tâm, và Pháp mà ta thường dùng trong thiền chuẩn bị (*parikamma*) để kiểm soát tâm; hoặc khi ta điều tra các Pháp khác nhau như vẫn làm ở các tư thế khác (như tư thế ngồi).

Tiếp đó, bắt đầu đi từ điểm đầu tới điểm cuối đường kinh hành. Đi có kiểm soát và niệm với Pháp hay để mục mà ta đang điều tra, suốt cả thời gian kinh hành, và không để tâm rời khỏi công việc đang làm. Không vung tay, hay để tay sau lưng, hay khoanh tay trước ngực, và không nhìn ngó xung quanh khi đi – là cách của người thiếu kiểm soát.

Lúc đứng yên khi đặt chú ý của mình vào và việc suy ngẫm hay điều tra Pháp đó, không cần phải chọn một điểm đặc biệt nào trên đường kinh hành, mà có thể dừng lại và đứng ở bất kỳ chỗ nào với thời gian bao lâu tùy thích. Điều đó chỉ tùy thuộc vào hoàn cảnh xem ta nên dừng hay tiếp tục đi. Vì, việc suy ngẫm về Pháp đó có thể nông hay sâu và thô hay tế theo nhiều cách khác nhau và phải được tự do thực hành theo cách cần thiết cho đến khi có được hiểu biết tường tận về nó, sau đó mới tiếp tục đi. Đôi khi, mất hơn 1 giờ ta mới có thể biết khá rõ về cái mình đang điều tra và rồi lại có thể tiếp tục đi.

Khi đi và giữ chú ý về một đề mục thiền chuẩn bị, hay Pháp đang điều tra, không được đếm bước – trừ khi dùng quá trình đi làm đối tượng (*ārammaṇa*) tu tập, khi đó có thể đếm bước nếu cần thiết.

106. Xem chú thích 58 trang 133.

Dù tu tập dưới hình thức nào, điều quan trọng là niệm (*sati*) phải có mặt liên tục với việc tu tập đó. Nếu thiếu niệm trong bất kỳ việc gì thì không được coi là chiến đấu theo cách của Pháp. Người nào tu tập cũng phải thực sự quan tâm đến việc phải có niệm như quan tâm đến Pháp dùng làm đề mục thiền chuẩn bị. Nếu thất niệm, cho dù vẫn đang thiền chuẩn bị theo thói quen, thì định tâm cũng sẽ không khởi sinh như mong muốn.

Ta cần xác định thời gian đi kinh hành cho mình. Việc chiến đấu theo cách của Pháp có thể thực hiện ở bất kỳ tư thế nào – đi, đứng, ngồi hay nằm – và ta có thể nhận ra một trong những cách đó là phù hợp nhất đối với ta, vì mọi người có tính cách khác nhau. Dùng bốn tư thế này ở những thời điểm khác nhau không chỉ để đề nện ô nhiễm mà còn cho phép ta đổi tư thế. Vì, để nhóm thân (*dhātu-khandha*) có thể là một “công cụ” hữu ích, ta phải chăm sóc nó. Thỉnh thoảng ta thay đổi tư thế, và làm cho thân khỏe mạnh, phù hợp để sử dụng trong công việc này. Nếu ta không chăm sóc nó bằng những cách khác nhau, nhóm thân có thể trở thành kẻ thù đối với chủ nhân của nó – nói cách khác, nó thay đổi và biến dạng theo nhiều cách khác nhau đến khi ta không thể đạt được mục đích đã định.

Tỳ kheo Khổ hạnh coi việc đi kinh hành là một phận sự, một phần căn bản trong cuộc đời của mình và thường thì vị ấy sẽ đi một tiếng hoặc hơn mỗi lần. Sau khi ăn xong vào buổi sáng, vị ấy sẽ đi kinh hành và kết thúc vào khoảng 11 hay 12h, sau đó nghỉ một chút. Từ 1 đến 2h chiều, vị ấy sẽ lại bắt đầu đi kinh hành cho đến lúc quét sân quanh nơi mình ở, và tắm. Sau đó, vị ấy lại bắt đầu đi đến 7 hay 8h tối vào mùa đông, còn vào những mùa khác vị ấy sẽ đi đến 10 hay 11h đêm rồi quay về nơi ở để thực hành thiền định.

Cơ bản là như thế, nhưng dù thế nào đi nữa, họ thường đi kinh hành và ngồi thiền định trong những quãng thời gian dài và giữ thời gian biểu này liên tục. Dù ở đâu, trong hoàn cảnh nào và vào tất cả các mùa, họ đều duy trì thời gian biểu, tu tập liên tục không gián đoạn. Vì gián đoạn sẽ làm họ yếu đi và ô nhiễm sẽ xông ra khuấy đảo, gây ra nhiều rối loạn và phiền toái cho tâm họ; nhưng ngược lại, họ tiếp tục cố gắng để bằm nát ô nhiễm trong mọi hoàn cảnh. Thực hành như vậy, họ thấy một số kết quả từ nỗ lực của mình; và khi tiếp tục như vậy, kết quả luôn tới một cách vững chắc.

Ở giai đoạn đầu, khi ảnh hưởng của ô nhiễm còn rất mạnh, việc thực hành là rất khó. Ta thường bị chúng lừa và phải nhượng bộ, nằm xuống ngủ mà không nhận ra điều gì đang xảy ra. Khi ta tỉnh lại biết được mình thì ô nhiễm đã ăn hết những gì ta có đến khi chúng no kénh. Rồi chúng có thể đi lang thang khắp thế giới, qua từng châu lục trước khi ta lơ mơ tỉnh lại và than phiền với chính ta rằng ta đã bị đưa đi và rơi vào giấc ngủ mất một lúc. “Từ giờ trở đi tôi quyết tâm hết mức có thể, chứ hôm nay sự lơ mơ màng và hôn trầm đã làm tôi sai lầm.” Thật ra, ô nhiễm của ta làm ta sai lầm, và lần sau ta cũng không nhìn xem chúng thế nào, và lại bị mắc bẫy lần nữa. Nhưng ta không sợ chúng! Điều này thật là khó chịu và nhức nhối, nhưng ta vẫn không sợ chúng! Và đó chính là cách ô nhiễm quấy và nện ta.

Những ai tu thiền đều đã bị ô nhiễm trừng trị nhiều lần, và rồi than rằng ô nhiễm vẫn còn thông minh quá, họ vẫn chưa thể nào theo kịp chúng. Như vậy đây không khác được, vì chúng đã là thấy, là vị *Ācariya* của cả người và thú trên khắp thế gian từ vô lượng kiếp.

Khi mới bắt đầu thực hành, ô nhiễm trở nên tức giận và cố ép ta đi theo đường này hay đường kia. Chúng cố làm ta lười, thấy đau chỗ này, nhức chỗ kia, làm ta buồn ngủ và rủ rượi, làm ta đi tìm việc khác để làm, tạo ra rất nhiều vấn đề làm ta còn rất ít thời gian hành thiền; hoặc để cho tâm nhấp nhể không yên đến mức không thể hành thiền được. Rồi chúng làm ta nghĩ mình kiếm phước và ít khả năng tiềm tàng nên không có khả năng hành nhiều, không thể ngồi thiền một lúc nào cả. Chúng khiến ta nghĩ và tưởng tượng theo kiểu như:

“Nếu dành quá nhiều thời gian nhắm mắt khi thiền thì có khó khăn phức tạp cho ta không? Ta không theo kịp thế gian; không kiếm đủ tiền.”.

Như thế là trước khi hành thiền, anh ta có hàng triệu, và nếu thiền một tẹo thôi cũng ngốn hết mất của cải của mình. Và nếu anh ta thực sự bắt đầu hành thiền thêm một chút nữa thì ô nhiễm với những cái bụng bự và mồm ngoác rộng hơn cả người khổng lồ lại chả tới và nuốt chửng anh ta à? Kể cả khi anh ta bị ô nhiễm điều khiển chỉ để nghĩ từng ấy thôi, anh ta cũng thấy bút rút, đau nhức và tê cứng khắp nơi. Cuối cùng, anh ta nhượng bộ chúng và chúng dẫn anh ta tha thần theo hướng mà anh ta nghĩ là không có những người khổng lồ dữ tợn, ác quỷ hay Ma vương. Nhưng khi anh ta quay lại kiểm tra xem còn

gì trong túi thì mọi thứ đã bị móc sạch. Cái gì làm nó mất đi thì anh ta không biết. Anh ta không than phiền vì còn chưa biết bị mất trộm, vì túi của anh ta đi liền với người và anh ta không phải là không cẩn thận, hay để nó ở nơi mà trộm có thể lấy được; chỉ là anh ta đã bị móc sạch như từng xảy ra trước đây, nhưng anh ta quên rồi, không biết gì về việc đã xảy ra và tại sao. Lần sau, anh ta lại cố lần nữa và sẽ lại bị móc sạch mà vẫn không tóm được tên trộm. Đây là đường ô nhiễm đi; chúng hành động rất cao tay, làm mọi người khó mà tóm được. Kể cả các vị Tỳ kheo Khổ hạnh không có của nả quý giá cũng bị chúng ăn trộm – vì chúng có thể đánh cắp tâm định đến khi không còn định-tuệ gì nữa. Họ đã trải qua những điều này nên nhanh chóng cảnh báo tất cả các bạn hữu và Phật tử phải canh chừng bản thân mình khi bắt đầu quan tâm tới Giáo Pháp và thực hành Phật Giáo và đang tìm Giới, Pháp và thiện định. Họ rất sợ rằng ô nhiễm sẽ tới, lấy cắp và kéo những thứ ấy đi ngay trước mắt họ, và họ sẽ không bao giờ có thể chạm được và không bao giờ có thêm cơ hội tới gần những thứ ấy nữa – như đã xảy ra với các vị tỳ kheo này trong quá khứ. Nhưng nếu đã được cảnh báo, họ có thể canh chừng và cẩn thận không để mất hết mọi thứ quý báu một cách vô ích, mà không có gì làm tín hiệu và cảnh báo rằng ô nhiễm đang tập hợp tất cả những thứ quý báu của họ lại để quyết tâm tiêu tán chúng, và khiến họ trắng tay.

Những người mới bắt đầu rèn luyện mình phải tự ấn định giờ đi kinh hành. Nhưng họ cũng phải hạ quyết tâm là đi lâu hơn nữa khi đám ô nhiễm lừa lọc lên vào lấy cắp tài sản, để họ vẫn còn lại một chút thiện. *Khi đi kinh hành phải thiết lập niệm về từ (hay đối tượng) dùng trong thiền chuẩn bị để chúng quyện vào nhau thành một và nâng đỡ nỗ lực của ta bằng sati-sampajañña (niệm và tỉnh giác), làm cho tâm trụ vững chắc vào Pháp làm để mục thiền chuẩn bị.* Ví dụ, để mục thiền chuẩn bị có thể là “BUDDHO” thì ta cần làm tâm biết và cần trụ lại vững chắc ở “BUDDHO” suốt thời gian kinh hành. Khi nói về kiểu tinh tấn đó, nghĩa là làm việc đó không ngắt quãng và ngưng nghỉ giữa chừng, là điều có thể xảy ra mặc dù ta vẫn nghĩ rằng mình đang tinh tấn tu tập; thì kết quả sẽ là một trạng thái tĩnh lặng và bình an, chừng nào tâm còn không quên chính nó và dính mắc vào những hoàn cảnh dễ khơi dậy cảm xúc (*ārammaṇa*) trước khi đạt được tĩnh lặng. Người tu thiền có thể chắc chắn mình sẽ ngập chìm trong trạng thái hạnh phúc của tâm vào thời điểm đó hay bất kỳ thời điểm nào điều đó xảy ra.

Trước khi tu tập bất kỳ cái gì, cần phải hiểu và chấp nhận điều này: Đức Phật và các vị *Ācariya* – các vị Thầy – những người dạy sự thật với từ ái để cứu giúp mọi người, không dạy điều không thật hay sai trái để lãng phí thời gian của mọi người, rõ ràng là điều thật vô ích. Trước khi đạt được Pháp mà các vị dùng để truyền dạy, mà bây giờ chúng ta tu tập theo, các vị ấy đã nhiều lần vấp ngã và tự mình vượt qua nhiều thử thách cam go và gian khổ. Do đó, chúng ta không nên hoài nghi hay cho rằng các vị ấy đã “gột rửa sạch sẽ” và chỉ còn chờ bước ra và dạy người khác mà không phải đầu tư nỗ lực và khó nhọc trước đó. Khoản đầu tư mà Đức Phật đã bỏ ra là 3 lần bất tỉnh; các đệ tử của Ngài, các vị Thánh Tăng, có người đi đến chảy máu chân, có người bị mù, và nhiều khó khăn vất vả khác. Phần thưởng cho những mất mát đó của họ chính là đạt được sự nương tựa tối thượng, cao cả nhất, quý báu nhất, tuyệt vời nhất, vượt ra khỏi mọi thứ trên thế gian này. Chính nhờ nỗ lực can đảm và mãnh liệt mà họ đã xuất được thế gian, giải thoát hoàn toàn khỏi mọi nguy hiểm và đau khổ, tất cả là nhờ sự sẵn sàng buông bỏ và khước từ những thứ thế gian cho là quý báu nhất. Nếu họ vẫn còn bị lừa và bám chấp đồ kỹ vào tài sản của mình mà sợ đau khổ và nhọc nhằn thì họ chắc chắn vẫn ngập chìm trong đau khổ và vùng vẫy trong bùn lầy của vòng luân hồi, như tất cả chúng ta đây. Rồi không có ai trên thế gian này đạt được cảnh giới khác. Chúng ta biết tìm tằm gương chiến đấu nào nữa để noi theo, và phải sử dụng phương pháp nào để thoát khỏi tất cả những tham đắm luôn có thừa trong chúng ta? Chúng ta phải rèn luyện để suy nghĩ về chúng và khảo sát chính mình ngay từ giờ, khi còn có khả năng. Khi chúng ta phải đối mặt với tình huống không có đường thoát và không có cách nào có thể nhúc nhích tới tự do, không còn khả năng tạo phước báu, bố thí, trì giới và hành thiện giữa dầu và củi của giàn hỏa thiêu – hay trước cửa lò hỏa táng. Không còn gì trừ ngọn lửa làm phận sự của mình, rồi thì thân biến thành tro và than. Tất cả chúng ta đều đã từng chứng kiến những việc như thế và chúng chắc phải làm ta thấy đau buồn và để lại ký ức lâu dài trong chúng ta.

Đi kinh hành và ngồi thiền định là những cách để phân tích và tìm kiếm cái thật và cốt yếu (*sāraguṇa*) trong mình. Đây là công việc rất quan trọng, có kết quả vượt qua sự mong đợi của ta và tuyệt hơn nhiều so với mọi công việc khác ta có thể làm. Do đó, không được để ô nhiễm, tham ái và vô minh hoành

hành và đánh lừa ta, rằng công việc đó lừa gạt làm ta tổn thất và lụn bại không chút kết quả tốt đẹp nào cả. Thực ra, chính ô nhiễm làm điều này – và chính chúng là cái dẫn con người và các chúng sinh khác đến sự lụn bại và hủy diệt nếu họ bị những mảnh khoe và chiêu thức của chúng lừa cho tới khi họ không còn nghĩ về họ nữa. Việc phân tích của tâm qua thiền định nghĩa là phân tích về các bộ phận tạo thành chính ta, để tìm ra cái gì thật và cái gì giả, cái gì dẫn ta tới đau khổ và cái gì đưa ta tới hạnh phúc, cái gì kéo ta xuống địa ngục và cái gì đưa ta tới thiên đàng, và cái gì dẫn ta tới Niết-bàn – điểm kết thúc hoàn toàn và cuối cùng của mọi đau khổ.

NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG ĐÓ MÀ MỖI NGƯỜI VÀ MỖI NGƯỜI CHÚNG TA ĐỀU sẽ phải đối mặt không phải là việc của Đức Phật hay của vị Thánh Tăng nào, cũng không phải là của Phật Giáo phải quảng cáo để mọi người tin theo và có lòng tin thành với họ, để rồi bất an và lo lắng không biết sẽ thu được kết quả gì. Ba Pháp Tối thượng này (Phật, Pháp và Tăng) là trọn vẹn và hoàn hảo như vẫn luôn là, và không ai hay cái gì có thể làm suy giảm hay hủy hoại các pháp đó. Thế nên, đó chính là việc của mỗi người chúng ta, tự phải đối mặt với điều quan trọng với chính mình, và mỗi người phải tự tìm cách để né tránh và thoát khỏi ô nhiễm, vận dụng tối đa niệm, sức lực và khả năng của mình để thoát khỏi chúng từng chút, từng chút một. Không nên chỉ ngồi đó hay nằm dài chờ đợi tất cả những thứ đáng sợ này mà không suy nghĩ hay xem xét – như thể chúng ta là lợn chỉ đợi ngày bị cắt tiết và pha thành khúc, mà vẫn hài lòng thọc mõm vào máng cám và rơm rác. Vì chúng không nghĩ được điều gì khác ngoài cái mõm và dạ dày. Sự khác biệt vô cùng to lớn giữa người và động vật là ở chỗ động vật không có khả năng tư duy lý trí và suy ngẫm. Do đó, chúng ta không được bỏ bê chính mình để thân và tâm hành xử như động vật. Vì tâm của động vật không biết gì về những điều có giá trị lâu dài – những thứ phù hợp duy nhất với chúng là hành và tở!

Khi viết những dòng trên, tôi không có ý định vạch lỗi và phê bình tất cả những người tốt, biết suy nghĩ theo Pháp mà tôi đã trình bày. Mà thực ra là để giúp họ trau dồi phát triển tâm, hành động và lời nói của họ, vốn đã bị những thứ bẩn thỉu ghê tởm (ô nhiễm) nhấn chìm trong bùn lầy rồi đoạt lấy và sai

sử theo ý đồ của chúng – và do vậy, chúng đã trở thành tên trường đồ tể, bằm chặt họ ra chế biến các kiểu thức ăn mà chúng cho là ngon. Kể đến là để khơi dậy niệm và tuệ ở những người này để họ biết được bản chất của trạng thái hiện tại của họ. Rồi cố gắng dùng những cách thức và phương pháp này, đủ để giúp và kéo họ phần nào thoát khỏi nguy hiểm này và có thể được gọi là Phật tử đúng nghĩa. Cách tốt để hiểu được trạng thái hiện tại của bản thân là thực hành thiền định. Phương pháp này giúp họ hiểu trạng thái hiện tại của bản thân dễ hơn nhiều so với các cách khác. Vì công việc này là ở trong nội tâm của họ, nó hoạt động bên trong họ, suy nghĩ của họ về thế gian, con người và các chúng sinh diễn ra ở ngay trong chính họ. Đúng hay sai, tốt hay xấu, hạnh phúc hay đau khổ, tất cả đều ở bên trong họ, nên càng suy ngẫm về những điều này thì họ càng biết về chính mình. Khi biết chính mình, họ cũng sẽ biết về đau khổ, một phần không tách rời của chính họ. Rồi ngày lại ngày, tâm sẽ trở nên trong sạch và rõ ràng hơn, giá trị của nó tăng lên – cũng giống như của cái trên thế gian trở nên đắt hơn và quý hơn.

Ai thường rèn luyện mình để suy ngẫm và diễn giải điều tìm được trong mình sẽ biết cách tránh khỏi đau khổ. Người ấy sẽ không còn cóp nhặt và tích lũy đau khổ như đã làm trong quá khứ. Một khi đã nhìn thấy sự nguy hiểm của đau khổ trong chính mình, sẽ đến ngày người đó nhận diện thường trực được nó và có cách để tránh nguy hiểm ấy từ lần này sang lần khác, và sẽ dần dần thoát khỏi đau khổ.

Khi nhìn ra đau khổ, người đó sẽ thấy nó trong mình mỗi khi nó khởi sinh – và khi đã vượt qua đau khổ, họ sẽ biết mình đã tự vượt qua bằng sức mạnh của định, niệm và tuệ như thế nào. Đối với đau khổ liên quan tới sống chết và sẽ trở thành cái gì trong các kiếp tương lai, dù sẽ phải đối mặt với bao nhiêu kiếp nữa thì người ấy cũng không quan tâm lo lắng. Vì bản chất của tất cả các kiếp ấy đều tập hợp trong trải nghiệm của người ấy trong các uẩn đang có, đã được chính cái tâm này vướng vào và biết. Tâm này hiện đang rèn luyện và tu sửa mình đây. Nhưng khi còn sống, nội tâm người ấy sẽ yên bình và tĩnh lặng nhờ có giá trị và đức hạnh của Pháp trong mình; và khi chết người đó sẽ được hưởng một trạng thái hạnh phúc (*sugato*) trong mình. Đây là kết quả của việc thực hành thiền định và thiền hành. Chúng làm người tu tập trở nên tươi vui và vững cảm ngoài mức độ thông thường. Do đó, ta phải thực hành

vì lợi ích của ta, không được bắt cần hay thờ ơ, điều này có thể trở thành nguy hiểm cho ta hơn ta tưởng.

Khi đi kinh hành, ta phải cố định tâm và thiết lập niệm cẩn thận và vững chắc, là điều cần thiết cho người có mục đích và ý định đi tìm đức hạnh. Đi kinh hành là đi tìm đức hạnh, là một con đường đúng, không thể chê trách, và được tất cả các vị thánh trên khắp thế gian ca ngợi. Phải tiếp tục cố gắng để tâm trở nên an tĩnh theo cách này, cho đến khi thành công, mà không được thực hiện qua loa qua cử động. Rồi sẽ đến lúc ta thấy được sự tuyệt vời và điều kỳ diệu trong ta. Vì tâm bị những thứ rác rưởi vô giá trị che phủ và bao bọc nên ta đã không để ý tới tâm, tin rằng cái bị bọc trong rác này không quan trọng gì hơn chỗ rác rưởi vô giá trị đang bọc quanh nó. Điều này thường dẫn đến ảo tưởng cho đến khi chúng ta quên hẳn việc suy nghĩ về chính mình.

Nhưng “Sự thật” và tiếng thơm của “Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng” được truyền khắp “Tam giới” và xuất phát từ tâm, cái vừa là nhân vừa là quả tuyệt vời như đã đề cập trước đây. Nói cách khác, tâm đã được tự do khỏi mọi rác rưởi vô giá trị thì được gọi là Phật hay Tăng, tùy thuộc vào việc chúng ta nói đến ai. Nhưng khi “người” đó đã hoại rồi thì chỉ còn lại “Pháp”, không còn gì khác. Vì không gì còn lại để chúng ta có thể phân biệt là “Tâm” hay “Đức Phật”, cả hai đều là điều kiện giả định và tương đối (*sammuti*) thuộc loại cao nhất trong Tam giới này. Thì chỉ còn lại cái mà chúng ta gọi là “Pháp”, và bản thân từ này cũng là giả định và thuộc loại cao nhất. Nhưng cần thiết phải sử dụng những từ này làm biểu tượng cơ bản để những người trên thế gian đang hy vọng tìm Pháp lấy làm nơi nương tựa, cho đến khi họ tới được đó và không cần phải hy vọng nữa. Khi đó, cái chúng ta gọi là “Pháp” và “người” biết nhau, và không còn hoài nghi gì nữa, mặc dù có thể người đó chưa hề biết tới Pháp trong quá khứ. Vì vậy, với người đó, từ “tâm” có cùng một nghĩa như với chúng ta và tất cả mọi người trên thế gian này. Nhưng ô nhiễm chính là những thứ làm tâm của con người trong xã hội loài người khác nhau theo nhiều cách tới mức không thể tưởng tượng hay dự đoán được. Vì mọi người sống trong môi trường khác nhau và vô cùng đa dạng, kết hợp và tác động qua lại lẫn nhau, nên tâm, vốn bị phụ thuộc vào những môi trường này, bị môi trường bao phủ và trộn lẫn đến mức kết với chúng thành một. Tâm khi đó hoàn toàn khác và ta không còn nhận ra được đặc tính thật của tâm, vốn tách biệt với tất cả

những thứ ô nhiễm đang che mờ và “bọc kín” nó, khiến không thể phân biệt và cũng không thể chứng minh nhiều đời nhiều kiếp trước tâm của một người đến từ đâu.

Những thứ che mờ và “bọc kín” tâm hơn tất thảy đều được gọi là “ô nhiễm”, hay là thứ cặn bã bị những vị *Ācariya* xuất chúng nhất vứt bỏ. Do đó, những ai cố gắng gột sạch và chữa lành những thứ được nhắc tới trên đây và đoạn lìa chúng ở một chừng mực nào đó chắc chắn sẽ gặt hái được thành quả là tăng trưởng được phần nào hạnh phúc tùy vào nhân họ đã tạo nhằm rửa sạch ô nhiễm. Đến khi “gột sạch” ô nhiễm tới mức hoàn toàn thanh tịnh thì người đó sẽ chấm dứt được mọi đau khổ trong tâm ngay khi vẫn còn sống trong các uẩn¹⁰⁷ và vẫn còn đang chăm sóc nó. Đây là nói đến các vị như Đức Phật và các vị A-la-hán, những người đã chứng đắc và đạt được Pháp mà các vị cùng hưởng và cùng nếm, cũng như vậy với an lạc giải thoát (*vimutti-sukhā*), không phụ thuộc vào không gian hay thời gian. Yêu cầu duy nhất đã và vẫn luôn là các ô nhiễm, kẻ thù chính yếu của tâm, phải bị tiêu diệt, phải bị quét sạch hoàn toàn và đoạn lìa được – chỉ có mỗi một yêu cầu đó thôi! Do đó, không có gì khác ngoài ô nhiễm che khuất con đường đạt Đạo, Quả và Niết-bàn và cản trở tâm đạt tới đó, ngoài ra không còn gì khác, không ai hay bất kỳ cái gì khác có quyền năng ngăn cản được. Do đó, khi dạy Pháp cần thiết phải dạy cách để xuống được tâm, nơi ô nhiễm tụ hội, bằng cách áp dụng Pháp vào thực tế. Điều đó có nghĩa là thực hành giới, định và tuệ, những yếu tố chính của mọi hình thức của Pháp, để chữa trị và hạn chế chúng.

ĐI THIỀN LÀ MỘT TRONG NHIỀU CÁCH ĐẨY Ô NHIỄM KHỎI TÂM, tương tự nhiều phương pháp khác, như ngồi thiền định. Do đó, ta phải để tâm rèn luyện mình theo những cách này, và bắt đầu ngay từ bây giờ. Việc này cũng giống làm việc trong thế gian để kiếm sống, và nhờ đó có chỗ đứng trong xã hội loài người, nơi địa vị được coi trọng. Nhưng làm những việc tốt lành và đức hạnh như đi kinh hành là công việc nâng ta lên cao hơn cả ở bên trong lẫn bên ngoài. Việc làm này cũng nâng được các đạo hữu là người và thú, lên cao hơn, tùy vào sức mạnh đức hạnh của vị tỷ kheo hay cư sĩ ban rải hạnh phúc cho thế

107. Xem Phụ lục trang 573.

gian nhận lãnh, nhiều hay ít tùy từng trường hợp. Ví dụ, mỗi một vị Phật có thể trải bóng mát bình an suốt Tam Giới ở mức độ vô cùng to lớn mà không ai có thể bì được. Mỗi một vị A-la-hán cũng có thể trải bình an cho thế giới ở mức độ rất lớn thay cho Đức Phật, và khả năng của các ngài trong việc này lớn hơn rất nhiều so với người thường. Tuy nhiên, cũng có những người tốt và nhẹ nhàng, có quyền lực trên thế gian và sức mạnh đức hạnh khá lớn, và họ làm nhiều việc để giúp đỡ mọi người nói chung. Khi đó mọi người yêu mến, kính trọng và tôn sùng họ nhất, như cha mẹ của chính mình – và cũng yêu họ như cha mẹ mình. Một cộng đồng càng có nhiều người tốt như vậy càng thể hiện sự phát triển và tiến bộ của cộng đồng đó.

Phật Pháp (Con đường của Đạo Phật) và những vị thầy truyền dạy Pháp giúp thế gian theo nhiều cách không màng hay trông đợi chuyện đền đáp vật chất hay trả công là những người làm cho người khác an vui ở trong tâm. Các vị ấy dạy từ ái nhờ an trú trong Pháp Từ Ái Vô Lượng (*Mettā-Vihāra-Dhamma*) và họ là những người đáng tin cậy đối với những người kính ngưỡng, không bao giờ mệt mỏi hay thấy nhàm chán họ. Mọi người luôn nghĩ tới, ca ngợi và tôn sùng họ như những tấm gương sáng chói. Họ có đi đâu cũng không làm hại cho thế gian, mà ngược lại, đi để vừa giúp mọi người vừa làm mọi người hoan hỷ trong tâm. Giáo Pháp, bằng những phương tiện của Pháp, và những người giúp đỡ thế gian bằng phương tiện vật chất, giống như người thầy thuốc và y tá tràn đầy lòng từ bi và từ ái – luôn phát thuốc và chăm sóc cho những chứng bệnh của thân hữu mà mạng sống đang phụ thuộc vào những liều thuốc và thầy thuốc này. Kể cả khi đã được chữa khỏi bệnh, lòng biết ơn không cho phép họ quên lòng tốt và đức hạnh như vậy. Đó chính là sức mạnh của đức hạnh, không phụ thuộc vào sắc tộc, địa vị xã hội hay quốc tịch, là điều mà ai cũng khát khao.

Do đó, đức hạnh và Giáo Pháp không phải là những thứ lạ hậu và cổ lỗ như một số người nghĩ ngày nay, mặc dù họ cũng trông mong vào từ ái và lòng hào hiệp của tất cả những người có tâm quảng đại. Vì Giáo Pháp là nơi người tốt được tạo thành, và Giáo Pháp là phước điền của tất cả những gì tốt đẹp và đức hạnh. Nếu một người không tốt và không có đức hạnh thì thật khó có thể dạy được cách của Giáo Pháp cho người khác trên thế gian. Yêu cầu tối thiểu nhất để có nền tảng của Giáo Pháp chính là tâm của những người tốt. Cao hơn nữa, Giáo

Pháp còn vươn tới tâm của những người có Pháp thanh tịnh và giải thoát trọn vẹn hoàn toàn – như Vị Thầy Vĩ Đại (*Sāsada*) của Phật Giáo. Chúng ta còn tìm đâu được ai nữa chu đáo và tài giỏi như thế? Còn ai sẵn sàng hy sinh cho bằng hữu như tâm của các vị sáng lập ra Giáo Pháp, những người đã mang Pháp dạy cho thế gian? Tất cả các vị Phật và các vị Thánh A-la-hán đệ tử của mỗi vị Phật cứu giúp mọi người đều hy sinh hoàn toàn như vậy. Nếu là những người có tâm chưa hoàn toàn trong sạch, chưa hoàn toàn tinh khiết và lợi tha thì các vị ấy không bao giờ có thể hy sinh mọi thứ vì thế gian như vậy.

Đây là điều mà tôi chấp nhận và tin tưởng hoàn toàn chẳng khó khăn gì, và kể cả nếu không còn ai chấp nhận điều đó nữa thì tôi cũng vẫn sẵn sàng tiếp tục làm kẻ ngu ngốc tin vào điều đó. Vì, mỗi chúng ta đều đã được sinh ra trên đời này và sống đủ lâu để biết đủ rõ tính bủn xỉn và hào phóng, thói ích kỷ và lòng hào hiệp của những người xung quanh – bởi tất cả chúng ta cùng sống trong một thế giới cho dù có lối sống khác nhau. Nỗi buồn và hạnh phúc, sự thắng và trảm trong cuộc sống của chúng ta đều luôn nối kết với nhau không thể tách rời, và chúng ta không thể nói là mình không biết đến sự thật đó – chúng ta chắc chắn biết điều đó. Những người chán ngán hoàn cảnh của mình và ghét nhau, họ làm vậy vì biết nhau. Những người yêu nhau, vui mừng vì có nhau và tin tưởng nhau tuyệt đối cũng làm vậy vì biết nhau.

Giáo Pháp mà mỗi một Vị Thầy Vĩ Đại – các vị Phật – khởi xướng đều làm rung động Vũ trụ. Vì nó khuấy động và khích lệ tâm của mọi chúng sinh, đánh thức họ khỏi giấc ngủ, nơi họ hài lòng sống giữa đông ô nhiễm. Bánh xe Pháp (*Dhamma-Cakka*) đã đánh thức họ, làm lộ ra *Ariya Sacca*, những sự thật tuyệt vời và cao thượng nhất. Vậy thì làm sao mà người đã công bố những Sự Thật này lại không được biết tới như Ngài thật sự là, và Ngài đã được phú những phẩm chất gì để có thể tuyên bố chúng. Nếu Ngài không có được từ ái tối thượng tuôn tràn khắp thế gian thì tôi không biết làm sao để giải thích thỏa đáng cho độc giả. Nếu Đức Phật và các vị đệ tử của Ngài cũng giống như tất cả chúng ta – khi chúng ta thử tìm và nhìn vào chính mình, vào tâm mình, chúng ta không tìm được gì ngoài sự bủn xỉn và ích kỷ khiến chúng ta không thể hòa hợp với người khác – thì Giáo Pháp và Vị Thầy Vĩ Đại (*Sāsada*) không bao giờ xuất hiện. Và cũng không có lý do thế gian phải dành lễ và tôn sùng các Ngài là các bậc cao thượng. Thực tế là thế gian vẫn là thế gian, có cả người

xấu lẫn người tốt, và không phải là không có những người thông thái và các vị Thánh Tăng sinh ra từ loài người. Đó là nhờ ảnh hưởng của tâm trong sạch và tinh khiết của những người hoàn toàn không ích kỷ và sợ rằng có người khác cao thượng hơn mình nâng đỡ và làm mọi người an vui nhờ Giáo Pháp. Như vậy, vẫn còn một số người tốt trên thế gian. Ta không nên cho rằng việc được sinh làm người là dễ dàng, mà chết thì không dễ gì. Cũng có những hình thức khác, sinh dễ, chết dễ – hoặc sinh thì khó mà chết thì dễ, chẳng hạn loài vật ở khắp mọi nơi. Đó là vì trong mọi trường hợp, sự sống tồn tại nhờ tứ đại và các uẩn. Ngay khi hơi thở ngừng, sự tiếp diễn chấm dứt và điều này có nghĩa là người hay thú chết. Ta còn biết nói gì nữa? Ta có thể tìm đủ sự trường tồn và ổn định ở đâu để dám bắt cần và lơ là bản thân mà không chịu suy tư và tìm hiểu về chính mình để hành động theo xu hướng phẩm chất tốt (*sugati-nissāya*) dẫn lối cho ta tới tương lai.

PHƯƠNG PHÁP NGỒI THIỀN ĐỊNH

Chúng ta đã bàn về phương pháp đi kinh hành khá kỹ càng, nên giờ sẽ tiếp tục giải thích chi tiết về phương pháp ngồi thiền định (*samādhi bhāvanā*) làm nền tảng cho những người bắt đầu tu tập. Loại công việc gì cũng có một bộ quy tắc và chỉ dẫn cách làm, và đối với thiền định cũng như vậy.

Chúng ta được dạy rằng khi thực hành thiền định (*samādhi bhāvanā*), ta phải ngồi ở tư thế “định” (*samādhi*), chân bắt chéo, như thấy trong các tranh và tượng Phật. Chân phải đặt lên trên chân trái, và tay đặt trong lòng, tay phải trên tay trái – như trong tư thế định (*samādhi*). Thân thẳng một cách tự nhiên, không cúi về đằng trước hay ngửa về đằng sau quá – không nghiêng phải hay nghiêng trái bất bình thường và trái tự nhiên. Đừng để bộ phận nào của thân căng cứng không tự nhiên – là do dùng sức nên tạo ra khó khăn – mọi bộ phận phải được thả lỏng một cách bình thường và tự nhiên.

Nhưng khi đã bắt đầu hành thiền thì hãy giữ quan tâm và chú ý ở việc hành thiền thôi. Không nên băn khoăn xem từ lúc bắt đầu ngồi đến giờ có giữ được tư thế đúng không, hay hiện giờ đã thay đổi rồi, cúi về đằng trước hay ngửa ra đằng sau, sang phải hay sang trái quá. Tất cả những cái đó là quan tâm tới thân

chứ không phải tới tâm và thiền định sẽ không trôi chảy được. Do đó, khi đã bắt đầu làm việc phát triển tâm (*citta bhāvanā*), không được quan tâm tới thân nữa, mà phải buộc mình làm công việc về tâm từ lúc đó đến khi xả thiền định.

Khi mới bắt đầu tu tập phát triển tâm, cần thiết lập sự hay biết, có nghĩa là tâm chú ý hoàn toàn vào việc đang làm, và ta gọi đó là “ở trong hiện tại” (Paccupanna-Dhamma). Theo cách đó, sẽ đến lúc ta biết được rõ ràng bất kỳ cái gì xảy ra với tâm và những đối tượng tinh thần từ dính mắc tình cảm (*Dhammārammaṇa*) dù là tốt hay xấu, khi chúng thay đổi ngay lúc đó – chứ không phải vào lúc nào khác. Điều này có nghĩa là thiết lập tâm chú ý đầy đủ vào cái ta đang làm với niệm (*sati*) hiện hữu. Niệm có nghĩa là tâm ở trạng thái biết hoàn toàn tỉnh táo¹⁰⁸ và đó là cái nhắc nhở và duy trì niệm rằng bây giờ là lúc ta bắt đầu làm việc này. Xin hãy cẩn thận đừng để tâm bay nhảy tới các dính mắc tình cảm (*ārammaṇa*), dù là quá khứ hay tương lai, tốt hay xấu. Tất cả những cái đó đều rất xa công việc hiện tại là bắt đầu hay chuẩn bị thiền (*parikamma–bhāvanā*).

CÁCH THIẾT LẬP NIỆM NGAY TẠI ĐÂY VÀ BÂY GIỜ

Bản chất của tâm chỉ là biết mà thôi. Nó không có khả năng quyết định, suy nghĩ hay điều tra. Nó chỉ biết ý nghĩ, biết việc tư duy có lý trí, biết bình an và những rắc rối và khó chịu vì tiếp xúc với những thứ khác – thể thôi. Nó không có khả năng phân biệt, không biết cách suy xét và quyết định điều gì là đúng hay sai, tốt hay xấu. Nói cách khác, nó không tự nó biết được cái gì là đúng và cái gì là sai, cái gì là tốt hay xấu. *Do đó, tâm phải dựa vào niệm và tuệ – cái biết được và đánh giá, suy xét, điều khiển và chăm sóc nó.* Vì niệm và tuệ có quyền năng đối với tâm, chúng có thể biết về và nhìn rõ chân tướng các dính mắc tình cảm (*ārammaṇa*) khác nhau mà tâm đang nghĩ tới. Do đó, ta phải thiết lập và củng cố niệm tới mức nhận ra được và điều khiển được tâm ngay trước mặt ta, tại đây và ngay lúc này. Khi đó, niệm sẽ làm nhiệm vụ thiết lập hiểu biết và canh gác tâm, không để nó trượt khỏi sự neo đỡ của đề mục thiền mà đi tới những việc khác. Nếu ta có thể giữ niệm ở trong hiện tại, canh giữ tâm suốt quãng thời gian thiền theo cách này thì ta chắc chắn sẽ thu được tài sản của niệm là

108. “Ra-leuk roo yoo” (tiếng Thái): Nghĩa đen là “biết hồi tưởng”.

việc biết rõ ràng (*sati-sampajañña*, niệm-tỉnh giác) ngay lúc đó – hoặc lúc nào đó trong tương lai.

Khi thiền chuẩn bị (*parikamma*) bằng một khía cạnh nào đó của Pháp, cần chọn pháp hợp với bản tính tự nhiên của ta chứ không nên chọn pháp không phù hợp. Phải chọn pháp mà ta thấy là phù hợp và hài hòa với tâm ta lúc đó, và từ đó trở đi dùng nó để thiền chuẩn bị theo cách chúng ta đã giải thích ở trên.

CÁCH NGHĨ NIỆM TRONG THIỀN CHUẨN BỊ

Khi nghĩ niệm trong thiền chuẩn bị (*parikamma-bhāvanā*)¹⁰⁹, ta có thể nghĩ về bất kỳ khía cạnh nào của Pháp mà phù hợp với ta, như đã nói ở trên. Ví dụ, tụng niệm “BUDDHO, DHAMMO, SANGHO” ba lần rồi tiếp tục bằng việc cố định tâm vào một trong những Pháp này với niệm hiện hữu. Nhưng nếu ta chọn bất kỳ khía cạnh nào của Pháp ngoài ba khía cạnh trên, ta cũng phải lặp đi lặp lại và hồi tưởng ba khía cạnh này – “BUDDHO, DHAMMO, SANGHO”, là “Tam Bảo”, ba lần trước khi bắt đầu với đề mục đó của Pháp. Sau đó, ta nhẹ nhàng chuyển sang việc thực hành đề mục thiền chuẩn bị mà ta đã chọn – như niệm hơi thở¹¹⁰, hay *aṭṭhi* (xương) hay *taco* (da).

Các loại thiền chuẩn bị mà chúng ta thừa hưởng để kiểm soát tâm vào lúc đó – hay những lúc khác – là những cách để neo giữ chú ý của ta (*ārammaṇa*) để tâm bám vào khi ta muốn an định. Bản chất của tâm rất vi tế, nhưng nó chưa đủ khả năng để dựa vào nguồn lực của chính mình, vì tâm vẫn còn chưa hoàn toàn thuộc về nó, theo cách tròn đầy và tinh khiết như Đức Phật và các vị A-la-hán. Do đó, cần có một từ, một khía cạnh của Pháp, làm *parikamma* (đề mục thiền chuẩn bị) để cột tâm lại – hay làm một đối tượng để tâm bám vào, tại thời điểm đó.

Khi thiền chuẩn bị với bất kỳ đề mục nào của Pháp, không được ước đoán hay tưởng tượng kết quả sẽ khởi sinh trong lần thiền đó. Ta có thể, ví dụ, tưởng

109. Dùng động từ “nghĩ” trong ngữ cảnh này không đúng quy ước trong tiếng Anh; nhưng nó tuân thủ chính xác ý nghĩa của bản gốc. Dịch Việt là “nghĩ niệm”.

110. Giữ chú ý vào cảm giác của hơi thở ra và vào. Hơi thở thường được cảm giác ở lỗ mũi.

tượng rằng an định có những tính chất như thế này sẽ khởi sinh vào lúc đó; hay nhiều “*nimitta*”¹¹¹ (linh ảnh) khác nhau sẽ khởi sinh; hay có thể là ta sẽ thấy thiên đàng hay địa ngục ở nhiều tầng bậc và độ sâu khác nhau vào lúc đó. Tất cả những suy nghĩ đó chỉ là ước đoán hay phỏng đoán, chỉ tạo nên bức mình và khó chịu, ngăn tâm đạt định. Việc tưởng tượng như vậy không có giá trị gì cả, chúng có thể làm tâm thấy muốn bỏ việc tu tập, hay sợ đi tiếp theo nhiều cách khác nhau, tất cả đều đi ngược lại mục đích của con đường đúng đắn của việc hành thiền phát triển tâm mà Đức Phật đã dạy.

Cách đúng là làm cho tâm luôn có niệm tại đây và bây giờ với sự có mặt của đề mục thiền chuẩn bị làm đối tượng duy nhất gắn với tâm, bằng việc làm tâm luôn có niệm với từ dùng trong thiền chuẩn bị như “BUDDHO, BUDDHO...” Việc này phải tiếp diễn liên tục trong khi có niệm và cố gắng cảm nhận hay nhận thức rõ đề mục thiền chuẩn bị đó, mà không để tâm đi lang thang và bị các đối tượng dính mắc khác mê hoặc rồi chạy theo chúng.

Tâm, niệm và từ dùng trong thiền chuẩn bị càng trợ giúp nhau và càng trở nên gắn bó mật thiết với nhau bao nhiêu thì càng tới gần được mục tiêu và mục đích của thiền. Sự tĩnh lặng và bình yên, hoặc những thứ khác có tính chất kỳ lạ và bất thường mà ta chưa bao giờ gặp hoặc nhìn thấy trước đây sẽ hiện ra tùy theo bản tính của ta. Khi đó, nó sẽ làm ta thật sự ngạc nhiên. Chúng sẽ tự mình khởi sinh vì sức mạnh và ảnh hưởng của việc canh giữ tâm liên tục bằng từ dùng trong thiền chuẩn bị và niệm. Không gì khác có thể làm chúng hiện ra được.

CẦN LƯU TÂM VÀ CẦN TRỌNG KHI THAM THIỀN

Mọi người thường nghĩ và nói về hành thiền phát triển tâm là nhìn được thiên đàng và địa ngục hay nghiệp quả và biết trước tương lai của ta và người khác. Những ai thật sự chú tâm tới Pháp và ý nghĩa của nó cho bản thân mình cần xem xét điểm này và để ý xem trong khi hành thiền, tâm có ước muốn dai dẳng dính lú đến những thứ này không. Nếu có, cần rất cẩn thận không cho chúng có cơ hội khởi sinh – nghĩa là, nếu ý định thực hành thiền của ta

111. Xem chú thích 63 trang 152.

là nhằm đạt được tĩnh lặng, bình yên và được kết quả là hạnh phúc ở trong tâm thì đó thật sự là cách đúng. Vì những thứ đó (thiên đường, v.v.) không tốt như mọi người vẫn thường nghĩ, mà chúng là những ý nghĩ khởi đầu cho việc đi sai hướng. *Tâm có khả năng chịu nghĩ về việc vợ vào những thứ mà ta muốn, dù chúng có thể là sai lầm và ảo tưởng. Sau khi đã chịu nghĩ như vậy một thời gian dài thì chúng có thể khởi sinh và hiện ra trong ta như hình ảnh, như thể chúng là chân và thật.* Trạng thái này rất khó điều chỉnh và cứu chữa. Bởi khi đã muốn đi theo hướng đó và làm theo cách mình hiểu đến tận khi chúng hiện ra trong mình, khi đó ta tin chúng là thật và cảm thấy hân hoan. Điều này làm ta càng dính mắc vào những gì vẫn làm cho đến khi không còn cách nào khác để thoát ra – và có lẽ sẽ không nghe lời khuyên của ai nữa. Tôi trình bày điều này để bạn đọc lưu ý, để người định hành thiền có thể biết về điều đó, để các bạn biết được và canh chừng tâm của mình, không để nó nghĩ về những việc như vậy hay chịu theo hướng đó. Nếu không, ta có thể trở thành một người tu thiền có hình ảnh tội nghiệp và đáng kinh tởm trong khi vẫn ngạo mạn rằng hiểu biết và kinh nghiệm của mình là đúng và thật. Đồng thời, lại dạy người khác theo hướng đó, như mình đã đi.

Nếu tâm đã nghĩ và chấp nhận một điều gì đó, mặc dù là rất sai lầm, thì vẫn sẽ tin điều đó là đúng. Do đó, điều chỉnh trạng thái này rất khó khăn, chán nản và không phải là chuyện nhỏ. Vì về bản chất tâm rất vi tế, và rất khó mà biết được cái nào là tốt và cái nào là xấu trong những đối tượng hay những thứ tâm quen làm và mắc vào (*ārammaṇa*). Thật ra, chỉ những người cực kỳ xuất sắc trong hành thiền, đã trải qua rất nhiều kinh nghiệm khác nhau, có hiểu biết rất rộng về chúng – như Ajaan Mun – mới có thể biết được. Bất kỳ khi nào có vấn đề gì sai trong mình và ngài có mắc mớ theo bất kỳ cách nào, dù là bên ngoài hay bên trong, ngài cũng tìm cách tháo gỡ và nhìn vào vấn đề một cách chi tiết cho đến khi không còn chỗ cho chút hoài nghi nào sót lại – đó là lý do tại sao ngài được mệnh danh một cách đúng đắn và thích hợp là vị Ācariya hay vị thầy cao thượng nhất trong công cuộc dạy Pháp *Kammaṭṭhāna Dhamma* (Pháp Thiền) cho các đệ tử của mình.

Bất kỳ ai có hiểu biết và trải nghiệm trong thiền, cả ở bên ngoài lẫn bên trong, đến với ngài Ajaan Mun và kể chuyện của mình cho ngài, thì sau khi người đó kể xong, tất cả chúng tôi sẽ được nghe ngài giải thích và trình bày

hiếu biết và kinh nghiệm phù hợp của riêng ngài với sự mãnh liệt và chắc chắn cao độ, đi vào thẳng tâm ta. Điều ngài nói xóa sạch mọi nghi ngờ, cả cho người nói chuyện với ngài và cho cả tất cả chúng tôi đã lặng lẽ tụ lại để nghe. Việc này cũng tạo ra niềm hoan hỉ vô cùng to lớn trong Pháp khi ngài dạy, không thể mô tả bằng lời.

Nếu người hỏi vẫn còn hồ nghi ở khía cạnh nào đó, khi ngài Ajaan trả lời xong, người đó sẽ quay sang những vấn đề đó và giải thích hiếu biết, suy nghĩ và kinh nghiệm của mình cho ngài Ajaan xem xét thêm một lần nữa. Lúc đó, ngài Ajaan sẽ chỉ ra ngay lập tức nguyên nhân gây ra những vấn đề đó với sự chắc chắn của người đã tự mình trải qua. Ngài thường nói với một số người trong số họ những thứ như thế này:

“Tại sao con lại trầm mình trong phân và nước tiểu như vậy¹¹²? Thấy cũng đã như vậy trước con lâu rồi và đã gột được chúng sạch khỏi mình bằng những chất tẩy khác nhau, mất 3 ngày mới rửa sạch được khỏi chúng. Nhưng con vẫn còn vô cùng say đắm trong những thứ đó, đắm mình trong chúng từ đầu tới chân mà tin rằng chúng là nước hoa dễ chịu đúng không? Tất cả chỉ là một đồng phân và nước tiểu đã cũ 2–3 ngày rồi, bốc mùi hôi thối nồng nặc, sặc sụa và khắm khắm, thế mà con vẫn còn đủ gan để nghĩ là con có thể ngồi cho vui. Tất cả nước trong giếng cũng khó mà đủ để gột sạch được mùi hôi thối từ những thứ mà con nghĩ là có mùi rất thơm. Đừng nói là Thấy đã không cảnh báo con trước! Thấy đã ngồi những thứ y như vậy ngày xưa rồi, nên Thấy sợ chúng và phải gấp rút cảnh báo con vì sợ rằng con sẽ lại bị dụ dỗ vào nó lần nữa. Nếu con không có nước để gột rửa thì nó có thể sẽ còn tệ hơn cho con so với Thấy lúc trước. Nhưng mặc dù Thấy có nước để gột rửa, việc ấy cũng vẫn không dễ chịu gì và Thấy vẫn còn sợ nó đến tận bây giờ.”

Khi ngài Ajaan Mun nói theo kiểu này, ngài dùng những từ mạnh mẽ và sinh động nhất – hay nó có vẻ như vậy với người viết, người có tính cách khá thô. Còn với người tế nhị thì những lời đó có thể là không ngọt ngào và gây khó chịu. Nhưng những lời ngài dạy chúng tôi theo cách đó động lại một cách chắc chắn và chính xác về cách sai hay cách đúng mà chính ngài đã trải qua trong

112. Đây là cách nói hình tượng về thế gian mà ô nhiễm của tham, sân và si thẳng thê.

quá khứ, và đã giúp chúng tôi, những người đến học hỏi từ ngài, thoát khỏi nghi ngờ và không chắc chắn trong những điều mà chúng tôi vẫn nghĩ là đúng và tốt. Lời dạy của ngài cũng làm chúng tôi cố gắng làm theo ngài để có thể chắc chắn rằng mình không bị “phủ kín bởi đồng phân và nước tiểu” nữa – điều còn tệ hơn nhiều so với những từ mà ngài dùng để chỉ ra cho chúng tôi và làm chúng tôi nghe theo, mà một số người có thể nghĩ là thô tục.

Tôi đã đưa vào đây một chút Pháp của ngài Ajaan để các hành giả suy nghĩ. Những hiểu biết từ thiền này không phải là cuối cùng và đầy đủ ở tất cả những người chỉ khẳng định rằng nó là như thế mà không tự mình điều tra và kiểm tra, hay hỏi người khác đã biết về điều đó. Ngoại lệ duy nhất là những người thông minh và đã phát triển đầy đủ, và các vị ấy không được xếp vào loại những người chỉ thấy phân và nước tiểu và nói chúng hay thế nào, vì những người thông thái đã phản đối chúng và các vị ấy vui trong hiểu biết và kiến thức của mình.

Tôi cũng đã từng tự hào về sự thông minh tầm thường của mình và đã từng tranh luận gay gắt với ngài Ajaan tới mức mắt tôi đỏ hoe, thường xuyên đến nỗi tôi không thể nhớ được là bao nhiêu lần, vì tôi liên tục làm như vậy. Hiểu biết đã từng luôn khởi sinh trong tâm tôi và tôi luôn cảm thấy chắc chắn rằng tôi đúng hoàn toàn. Nhưng khi tranh luận với ngài, từng câu mà tôi nghĩ là đúng và thật trở thành ngọn roi để ngài Ācariya nện vào đầu tôi, cho đến khi tôi không còn một sợi tóc nào nữa cả¹¹³. Nhưng nhờ đó tôi được thêm kỹ năng, tuệ xuyên thấu và được rất nhiều lợi lạc từ những câu hỏi như nhánh tre¹¹⁴ (những câu hỏi diệt được “Cái Tôi”) này mà tôi đã hỏi và nghĩ là đúng và tốt làm sao, bất kể chúng đến từ đâu. Ngài Ajaan đã dạy tôi như thế. Nhưng đôi khi, sau khi nện tôi một cách khéo léo, ngài lại đưa một chút dầu cho tôi xoa làm dịu vết thương của mình. Tôi còn thu được lợi ích nào hơn thế nữa từ sự thông minh tầm thường của mình? Khi nói: “Ngài Ajaan đã cho dầu để tôi xoa lên vết thương của mình” – có nghĩa là ngài sửa cách hiểu và cái biết được từ thiền cho tôi vì tôi đã hiểu sai. Tôi luôn chấp nhận những điều ngài Ajaan

113. Việc nện, dĩ nhiên, không phải là nện vật lý.

114. Nhánh mọc ra từ thân cây tre già cho dấu hiệu rằng nó sẽ không còn sống được lâu nữa.

chỉ dạy, nhưng trước khi chấp nhận và đồng ý với lập luận của ngài, tôi toàn phải bị chỉ trích cho thật đau đến khiếp vía, nên tôi gọi là bị nện!

Tôi đã kể ra đây một số kinh nghiệm của bản thân mình nhằm cho thấy những người đã trải qua tất cả và biết Đạo rất khác với những người vẫn còn vô minh và chìm trong ô nhiễm. Người không biết, tới để chữa những quan điểm và hiểu biết sai lầm đó, mà chỉ dựa vào những người có chút khôn khéo để làm điều đó thì tình hình có thể biến thành một sân đấu võ miệng, không thể đạt được một sự thống nhất nào và cũng chẳng ai mua vé đi nghe họ vì sợ chẳng may dẫm vào nước bọt của các đấu thủ đang đấu võ miệng, và lỡ trượt chân vào sân đấu đó mà không thu được chút kết quả hay lợi ích gì từ đó cả.

Lý do của việc này là hiểu biết bên trong có được từ thiền rất hay biến đổi và phức tạp, khó có thể xác định cái gì là đúng và cái gì là sai. Người tu mà không có một vị Thầy (*Ācariya*) giỏi để rèn luyện và dạy dỗ thì thường phải mò mẫm trong bóng tối, hiểu ra được điều gì đúng và điều gì sai một cách khá tình cờ, ngẫu nhiên. Họ chỉ tình cờ, ngẫu nhiên mà hiểu được mọi việc, và nếu dùng lối so sánh thì là họ vớ được cả gỗ cứng, gỗ mềm, cành, nhánh và lá; và họ xây nhà, nơi ở cho tâm trong lãnh địa của tâm, nhưng không tuốt lá, chặt nhánh và cành trước đã. Rồi họ thán phục công việc của mình, nghĩ rằng nó mới đẹp làm sao, kể cả khi người khác không thể nhìn nổi. Thực hành thiền mà không qua điều tra bằng tuệ giác (*vicāraṇā-ñāṇa*) cũng giống hệt như thế. Vì bất kỳ điều gì xảy ra cũng được chấp nhận là đúng hoàn toàn; và rồi họ kể về nó, và nó tràn ra ngoài miệng họ như nước lũ cho người khác nghe. Nhưng với đôi tai gần miệng như thế họ lại không bao giờ nghe điều họ nói, hay xem xét xem điều họ nói là đúng hay sai. Họ chỉ nghĩ rằng tất cả những điều ấy là đúng và cứ thế thao thao bất tuyệt. Việc này không chỉ làm vấy bẩn họ – những người chưa điều tra, kiểm tra và nhận ra được cái gì là thích hợp và cái gì không nên nói – mà còn làm vấy bẩn và bóp méo Đạo Phật, là điểm trọng tâm của vấn đề. Do đó, chúng ta luôn phải cảnh giác và thận trọng về điều này.

“NGHĨ NIỆM TỪ” DỪNG TRONG THIỀN CHUẨN BỊ ĐÚNG CÁCH

Người hành thiền cần giữ chú ý và quan tâm hoàn toàn đến từ dừng trong giai đoạn thiền chuẩn bị của mình. Không nên lo tới cách ngồi sau khi có tư thế ngồi đúng từ ban đầu. Vì khi hành thiền, khi đã xác định và tập trung chú ý sát sao tới đề mục thiền của mình, thân có thể ngã ra trước hay sau, sang trái hay phải một chút, vì lúc đó ta đã mất quan tâm tới thân mà mỗi quan tâm duy nhất là tập trung hoàn toàn vào việc hành thiền. Do đó, kể cả khi nếu thân có nghiêng một chút về phía này phía kia thì tâm cũng không được nghiêng ngả khỏi điểm tựa (*ārammaṇa*) của thiền – đó là cách để thành công. Vì cái đích mà họ thật sự nhắm tới chỉ tìm được trong thiền. Nhưng nếu tâm chỉ luôn lo lắng về thân, sợ rằng thân nghiêng bên nọ, ngã bên kia, thì sự chú ý của tâm sẽ trượt ra khỏi từ dừng để thiền chuẩn bị. Khi đó, nó khó có thể trở nên vi tế như cần thiết, tùy theo khả năng của tâm ở mỗi người. Như vậy, sẽ không thể bắt tâm làm nhiệm vụ của mình ở mức tối đa khả năng của mỗi cá nhân tại thời điểm đó.

Do đó, không được lo tới thân ở bên ngoài. Mà thay vào đó, phải tập trung sát sao vào riêng từ dừng để thiền mà thôi, cho đến khi tâm trở nên tĩnh lặng và có thể biết được mọi nhân quả của chính ta – phù hợp với mục đích chính của việc ta đang làm.

Ngoài ra, khi tâm trở nên an tĩnh, gom lại và đi xuống “hộ kiếp” (*bhavaṅga*) (nơi ta đặt được trạng thái nghỉ ngơi hoàn toàn mà không có cảm giác về bất kỳ vật nào bên ngoài, ví dụ như thân), và rồi rút ra và trôi lên khỏi đó, và ta thấy rằng thân đã nghiêng sang bên này hay ngã bên kia ở nhiều tư thế khác nhau, ta không cần hồ nghi hay lo lắng rằng thân không thẳng đứng như ta đã thiết lập trước khi bắt đầu. Lo lắng về thân và tâm không những khuấy động tâm – cái còn chưa biết nhiệm vụ của mình là gì – mà kết quả mà ta đáng ra đạt được vào lúc đó cũng sẽ không hiện ra và tất cả những cái ta có chỉ là lo lắng giữa thân và tâm lúc hành thiền, nhưng ta lại không biết đến điều đó. Do đó, ta cần nhớ kỹ điều này từ lúc bắt đầu hành thiền.

THIẾT LẬP VỊ TRÍ VÀ ĐỘ CAO CHO ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM

Một số loại *kammaṭṭhāna*¹¹⁵ với nghĩa là đối tượng (*ārammaṇa*, cảnh) của tâm có vị trí riêng biệt của mình – ví dụ “tóc, lông, móng, răng”, mỗi cái có một vị trí riêng. Nhưng “vị trí” của “da” chỉ là những phần được lấy làm đối tượng và ta sẽ biết vị trí của chúng ở đâu. Phải nhận thấy rằng những đối tượng mà ta xác định thật ra là có tồn tại và chúng là những đối tượng của việc hành thiền, mỗi cái ở một vị trí riêng. Những đề mục thiền đó, dù là ở trên cao hay dưới thấp của thân, mỗi cái có một vị trí không thay đổi được; ví dụ “răng” ở trong miệng, tóc ở trên đầu – ở phía trên cao của thân. Các bộ phận khác như da, lông, gân và xương được trải khắp suốt thân và tùy vào hành giả chọn và quyết định một bộ phận và vị trí của nó làm đề mục thiền.

Khi đã ấn định một bộ phận làm đối tượng và vị trí của nó ở trên cao hay dưới thấp hay ở đâu chẳng nữa, thì ta phải ghi nhớ vị trí đó. Nhưng khi đã xác định một bộ phận nào đó như đã nói ở trên làm đối tượng hành thiền thì ta chỉ ghi nhớ bộ phận đó thôi và điều này quan trọng hơn nhiều so với việc nó ở trên cao hay dưới thấp – cũng giống như đối với việc thân nghiêng bên này hay ngã bên kia là không quan trọng khi ngồi thiền định. Do đó, dù ban đầu ta ghi nhận bộ phận đó là cao hay thấp thì bây giờ cũng phải để cho nó là bất kể cái gì theo bản chất tự nhiên của nó; và không được liên tục khơi lại các đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) đã được xác định rõ ràng ấy vì nghĩ rằng chúng đã thay đổi khác với ban đầu. Việc liên tục khơi lại để thiết lập lại chúng như cách nghĩ của tâm chỉ tạo nên lo lắng về vị trí của nó chứ không phải là một đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) dùng để thiết lập thiền (*bhāvanā*) một cách hữu hiệu. Ví dụ, nếu ta quyết định tìm hiểu xương sọ và lấy chúng làm đối tượng chú tâm cho đến khi thấy một hình ảnh rõ ràng về chúng – như thể ta đang nhìn chúng bằng mắt mình. Nhưng rồi một suy nghĩ khởi lên rằng xương sọ đã rời khỏi vị trí cao ban đầu và đi xuống dưới – không phải là vị trí thật của nó. Do đó, ta thiết lập lại cho đúng và bắt đầu lại từ đầu. Điều này làm tăng

115. Ở đây, từ “*kammaṭṭhāna*” được dùng theo nghĩa kỹ thuật của nó như những đối tượng (hay đề mục) của việc hành thiền, và chúng là những *ārammaṇa* (cảnh) ở chỗ chúng là điều kiện “trụ đỡ” cho việc hành thiền của ta; ví dụ Đức Phật (BUDDHO) hay hơi thở trong niệm hơi thở, hay một thân phần trong niệm thân, v.v.

hoài nghi và không chắc chắn trong tâm trong mọi lúc và ta không bao giờ có đủ thời gian kiểm tra thân phần đó để làm quen được với nó.

Cách đúng là phải ý thức thân phần đó qua việc cảm nhận hay thấy được hình ảnh của nó, với niệm hay biết từ đầu đến cuối. Thậm chí nếu hình ảnh của bộ phận đó có thay đổi tính chất, to lên hay nhỏ đi, hay vỡ tan ra và biến mất, ta cũng phải ý thức nó và biết nó dù nó có biến mất thế nào đi chăng nữa mà không được suy nghĩ là nó cao hơn hay thấp hơn vị trí đã xác định ban đầu. Làm vậy, tâm sẽ trở nên thân quen với thân phần này và cảm giác buồn rầu và chán ngán về thân phần được kiểm tra cũng khởi sinh vì bản chất thay đổi và tạm thời của nó đã được bộc lộ, hiện ra một cách vô cùng mạnh mẽ.

Việc xác định hơi thở và nơi ta thiết lập sự nhận biết về nó cũng theo cách như vậy. Đầu tiên, khi đặt chú ý vào hơi thở, ta đặt nó ở một điểm phù hợp như ở đầu mũi, và sau một thời gian ta trở nên hoàn toàn thu hút trong việc chú tâm quan sát hơi thở, nhưng rồi hoài nghi có thể khởi sinh, vì hơi thở (hay nơi mà nó đang được theo dõi) có thể rời khỏi đầu mũi và đi xuống một chỗ nào khác. Thế nên ta lại mang nó đặt lại nơi đầu mũi – và điều này chỉ gây nhiều phiền toái cho ta vì những ý tưởng của chính ta, và không bao giờ mang lại kết quả tốt đẹp được. Vì hoài nghi tóm được chúng rồi làm hỏng mọi thứ.

Để làm đúng cách và thoát khỏi mọi hoài nghi và băn khoăn về vị trí quan sát hơi thở, ta phải thực hành theo cách mô tả trên đây đối với các thân phần khác. Nói cách khác, ta phải biết được toàn bộ hơi thở vào và ra thật rõ ràng với niệm có mặt suốt toàn bộ thời gian đến tận điểm cuối của hơi thở. Nếu vị trí hơi thở được cảm nhận hiện ra là cao hay thấp, hay khác với nơi mà ta nghĩ khi mới bắt đầu thời thiền thì nó cũng không làm hỏng việc giữ chú tâm của ta vào hơi thở chút nào. Thật ra, nó sẽ làm cho tâm và hơi thở trở nên luôn mật thiết với nhau cho đến cuối thời thiền – hay đến điểm cuối cùng của hơi thở.

CÓ CẢM GIÁC HƠI THỞ NGỪNG LẠI

Thình thoảng điều này có xảy ra khi thực hành niệm hơi thở. Điểm cuối của hơi thở là lúc nó ngừng lại. Điểm cuối của tâm là nó đi xuống một trạng thái an định cao độ, kết thúc nhiệm vụ đối với hơi thở và trở thành một tâm

(*eka-citta*, nhất tâm); nói cách khác, chỉ có một trụ đỡ (*ārammaṇa*, cảnh) là “cái biết” không liên quan với bất kỳ cái gì. Điều này được biết là tâm đã gom tụ cao độ trong thiền định.

Nhưng nói chung, người thực hành niệm hơi thở và đạt được đến điểm mà hơi thở trở nên vi tế và có vẻ như ngừng lại thì đều thấy sợ và nghĩ một cách sai lầm rằng: “Nếu hơi thở ngừng thì ta sẽ chết!” Chỉ điều này thôi đã đủ để đem hơi thở trở lại và trở nên thô như lúc ban đầu. Nên tâm cũng thành thô, và cuối cùng thiền cũng không đi tới đâu. Những gì mà họ đạt được có lẽ chỉ là nỗi sợ chết và rối tâm và hơi thở rút lại cho đến khi họ tìm được trạng thái mà họ tin rằng mình sẽ không chết – thể thôi! Có nhiều hành giả đã hành thiền như thế, do đó, cảnh báo này rất cần thiết. Nếu không, một số độc giả của cuốn sách này và những người hành thiền niệm hơi thở sẽ bị lừa như thế.

Khi thiền để thật sự thấy được điều gì xảy ra với hơi thở trong niệm hơi thở, phải xác định hơi thở bằng niệm, và tiếp tục cho đến khi đạt được điểm cuối của hơi thở và tâm. Khi đó, sẽ thấy được điều kỳ diệu nhất, khá rõ ràng, ngay khi vượt qua nỗi sợ chết bằng lòng dũng cảm và quyết tâm, khi mà dường như là hơi thở đã ngừng lại. Vì khi đang phát triển niệm hơi thở và hơi thở trở nên rất thanh và cuối cùng ngừng lại, ngay khi có thể nhận ra bằng cảm giác, phải hiểu rằng thậm chí nếu trong thực tế mà hơi thở ngừng lại thật trong khi sự nhận biết – là tâm – vẫn đang sống trong thân này, thì chắc chắn là không thể chết được, dù có thể nào đi nữa.

Nếu hơi thở ngừng thì hãy cho nó ngừng; và nếu cái gì đó trong thân ngừng cùng hơi thở, cũng để nó ngừng như nó muốn, một cách tự nhiên. Còn đối với tâm, cái không ngừng hay không diệt khi những cái khác diệt, nó sẽ nhìn và biết rõ ràng mọi việc nằm trong trường giác quan nhận biết của nó vào lúc đó. Nhưng nó sẽ không băn khoăn hay lo lắng về bất kỳ điều kiện tự nhiên (*sabhāva*) nào luôn sinh và diệt. Chỉ cần thể là tâm có thể cắt được mọi sợ hãi, lo lắng và băn khoăn đủ loại đã tích tụ và chống chất lên, và nó làm thế theo cách mà ta không bao giờ trông chờ hay tưởng tượng có thể xảy ra được. Hơn nữa, điều này mang lại một trạng thái tĩnh lặng đi xuống dưới và đạt mức độ định mà không gì có thể ngăn cản nó được. Khi hơi thở sắp ngừng lại, hay khi nó thực sự ngừng lại, chỉ có một điều có thể ngăn nó là nỗi sợ chết, thể thôi. Khi đã vượt qua được chương ngại này dù chỉ một lần, bằng những phương pháp

nói trên, thì nỗi sợ này sẽ biến mất hoàn toàn và có lẽ sẽ không bao giờ quay lại lừa ta được nữa. Khi đó, ta sẽ thấy được một vài mảnh khóc của ô nhiễm một cách khá rõ ràng. Khi đó, ta cũng sẽ thấy rằng mình không chết như đã nghĩ, và điều này làm ta thấy rõ bản chất của Ma vương và cách nó tạo nên vô tận các ý nghĩ bằng hình ảnh để lừa ta.

Do đó, những ai đang thực hành niệm hơi thở cần ghi nhớ “bộ mặt” của Ma vương trông thế nào khi bạn gặp nó, và hãy giữ nó cẩn thận trong tâm. Sao cho khi gặp nó lần nữa, bạn sẽ biết phải tránh né thế nào, điều chỉnh và chữa trị nó ra sao để trốn tru đi tiếp cho đến khi đạt được “bến bờ an toàn”, thoát khỏi mọi đau khổ. Như Vị Thầy Vĩ Đại – người đã đi trước chúng ta – đã dùng pháp hành này làm nền tảng cho đến khi Ngài đạt được Giác Ngộ và Niết-bàn.

TÂM HỘ KIẾP

Khi nói tâm “rơi vào hộ kiếp” (*bhavaṅga*), một số độc giả có thể không hiểu ý nghĩa của nó. Do đó, chúng ta cần đưa ra một số giải thích ở đây.

Từ “*bhavaṅga*”, như cách hiểu của những người tu trong rừng đức kết từ kết quả tu tập và kỹ năng của họ, thì tôi dịch là “Trạng thái tồn tại”¹¹⁶. Hay, ta có thể gọi là “ngôi nhà nơi vô minh sống và nghỉ”, như nó đã thế từ quá khứ vô tận. Khi nói rằng tâm rơi vào hộ kiếp có nghĩa là vô minh tập hợp lại vào một nơi này, nơi nó không hoạt động. Nó cũng không cử đẩy tố của mình ra đi tuần và lũng sục trong cõi của mình qua các đường khác nhau.

Đường của vô minh ra vào là: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân; và cõi của vô minh được tạo nên từ vô vàn các hình dáng, âm thanh, mùi, vị và vật nhìn thấy được có tiếp xúc với thân. Tất cả những cái đó là những thứ vô minh thích và cảm thấy vui sướng. Đẩy tố của vô minh là *rāga-taṇhā*¹¹⁷, là cái hoạt động phụ thuộc vào trí nhớ (*saññā*), các hình thái của suy nghĩ (*sankhāra*), và nhận thức

116. “*Aṅga của Bhava*”. *Aṅga*: Một bộ phận hay tính chất cấu thành. *Bhava*: trạng thái hay cõi tồn tại. Từ “hộ kiếp” là một thuật ngữ liên quan đến những trải nghiệm và tâm lý có được từ những người thành thạo trong việc hành thiền.

117. *Rāga-taṇhā*: Tham dục.

(*viññāṇa*). Đây là những công cụ giúp nó sắp xếp mọi việc để đạt được cái nó muốn theo nhiều cách khác nhau.

Khi tâm rơi vào hộ kiếp do sức mạnh của định, vô minh ngừng lại và không hoạt động trong một thời gian ngắn. Nhưng ngay khi tâm trỗi lên khỏi định thì nó lại bắt đầu công việc của mình theo đúng bản chất của nó – mặc dù không mạnh mẽ như nó đã làm trước khi chân tay của nó bị thiền định bẻ gãy. Do đó, thiền định là một công cụ tuyệt vời để làm suy yếu vô minh, làm cho tuệ giác (*paññā*) có thể dần dần quét nó đi, cho đến cuối cùng không còn chút vô minh nào còn lại trong tâm.

Ta sẽ bắt đầu biết được ý nghĩa của “tâm hộ kiếp” từ việc hành thiền khi tâm gom tụ lại và đi xuống thành một trạng thái tĩnh lặng. Rút khỏi trạng thái này được gọi là “tâm ra khỏi hộ kiếp”, và khi đó nó bắt đầu có liên quan tới đủ loại việc dưới sự chỉ huy của vô minh, cái không có giới hạn và không có điểm kết. Không có công việc nào khác tiếp diễn lâu như công việc của vô minh, cho đến khi gần như không thể bóc tách được nó và thấy được lý do hay sự kết thúc của nó. Vô minh tràn lan và lớn mạnh khắp nơi, ở mọi làng, mọi quận và quốc gia, khắp toàn thế giới và qua suốt cả cõi luân hồi. Bất kể cái giá của công việc đó thế nào, nó cũng quyết tâm làm. Nó thỏa mãn với việc yêu và ghét, ghê tởm và căm giận mặc cho việc đó có gây ra bao nhiêu đau khổ và phiền toái cho ta, người hành động như đầy tớ của nó. Vô minh không bao giờ sẵn sàng rút lui. Thật ra, nó thúc giục đầy tớ của mình tham dự vào việc yêu, ghét và tăng bất hòa và sân hận cho đến khi tên đầy tớ, người phải chấp nhận kết quả của tất cả những việc này bị sụp đổ hoàn toàn vì nó. Nhưng kể cả lúc đó vô minh cũng không có chút thương cảm nào, tiếp tục dẫn đầy tớ của mình đi, đến khi anh ta bị nó làm sụp đổ hoàn toàn. Đây là bản chất của vô minh và luôn là như vậy trong tâm của tất cả các chúng sinh trên thế gian – vì nhiệm vụ mà vô minh bắt họ làm không bao giờ kết thúc hay xong việc, không giống các loại việc khác. Thực ra, nó có xu hướng lan tràn rộng rãi và ngày càng tăng cao mà không có giới hạn về thời gian hay ranh giới.

Những người có Pháp trong tâm – như những người có một chút định và tuệ – có thể nhìn thấy những cái thuộc về bản chất phá hoại độc ác của vô minh, là cái dẫn dắt họ phải làm việc vô tận cho nó. Vì khi tâm tụ lại và đi xuống hộ kiếp, nơi, như người ta nói, vô minh tạm thời ngừng làm việc, hạnh

phúc và sự toại nguyện khởi sinh và mọi quan tâm và lo lắng cũng ngừng lại khi vô minh ngừng. Khi tâm ngừng làm việc như vậy, nó có thể thấy sự phá hoại độc ác của não động và rối loạn có sẵn trong nó, có vô minh đằng sau. Sự não động và hỗn loạn này đối ngược hoàn toàn với trạng thái khi tâm ở trong hộ kiếp. Nên khi tâm vừa rút khỏi hộ kiếp, nó vẫn còn an tĩnh và bình yên một thời gian nhờ ảnh hưởng bảo hộ và trụ đỡ của định. Càng định sâu bao nhiêu thì tâm càng thấy được sự phá hủy đau khổ của não động và hỗn loạn do vô minh gây ra bấy nhiêu.

Do đó, người tu định thường nghiện nó và mất hết quan tâm tới việc chữa trị và chỉnh sửa nó bằng bất kỳ cách nào, vì trạng thái này tĩnh lặng và bình yên đến mức dễ nghiện. Cuối cùng, mặc dù tâm nhìn được sự phá hoại độc ác của não động do vô minh gây nên, nó cũng trở nên nghiện định, không là gì khác ngoài căn nhà của vô minh, nơi nó đã luôn nghỉ và ngủ – nhưng tâm không thấy được lối thoát nào tốt hơn thế cả. Chính đây là nơi người tu tập thật sự thấy được giá trị của niệm và tuệ. Họ thấy được phần tu tập liên quan tới việc cố gắng tách lọc và phá hủy vô minh này. Vì ngoài niệm và tuệ, không gì có thể phá hủy được vô minh.

KHI NÀO TÂM HỘ KIẾP BIẾN MẤT?

Tâm hộ kiếp sẽ không bao giờ tự mình biến mất, vì nó xây nên thế gian và luân hồi, xây nên ô nhiễm và tham ái, từ vô thủy. Nó cũng là con đường cho vô minh đi, có nghĩa là xây dựng hay tạo ra thế gian và sự luân hồi trên tâm tất cả các chúng sinh khắp thế gian mà không bao giờ mệt mỏi hay toại nguyện với cái đã làm.

Nếu người tu tập yêu quý và nâng niu tâm hộ kiếp và yêu quý nền định của mình mà không nghĩ cách để thay đổi quan điểm của mình về việc phát triển tuệ giác để quan sát và kiểm tra chính vô minh thì chẳng khác gì luôn có người đàn bà dâm đang trong tâm – hay nói đúng hơn là tâm hộ kiếp trong định, và dường như anh ta luôn là tay sai của trở thành và sinh ra, không bao giờ có được tự do.

Nếu muốn được tự do, ta phải vun đắp niệm và tuệ trong tâm mình cho thuần thực, kiên quyết và đủ khả năng để phá hủy tâm hộ kiếp – cốt lõi của tái sinh và sống trong luân hồi. Khi đó tâm hộ kiếp sẽ tan rã và tự động biến mất.

Để biết được tâm Hộ kiếp, ta phải có định vững chắc và mạnh mẽ, kèm theo niệm và tuệ sắc bén và xuyên thấu tới mức chúng vào được địa hạt của Đại Niệm và Đại Tuệ. Nếu không, ta không thể nào biết nó được dù có thuộc lòng cả Tam Tạng – và như vậy ta không thể thoát khỏi việc luôn phải mang theo một bụng đầy kiến thức về vô minh. Cái tốt nhất có thể cứu được bệnh này chính là Đại Niệm và Đại Tuệ. Đây là những vũ khí có thể tiêu diệt được tâm hộ kiếp (*bhavaṅga citta*) và vô minh hộ kiếp (*bhavaṅga avijjā*).

Tỳ kheo rừng núi chúng tôi viết một cách tự nhiên theo “chất rừng” của mình. Xin đừng phật ý hay lấy làm quan trọng quá, vì khi nói hay viết, chúng tôi không có kế hoạch cố định hay khuôn mẫu nào để tham chiếu. Vì khi tu tập, chúng tôi tu tập trong rừng, và khi học, chúng tôi học trong rừng, do đó Pháp của chúng tôi là Pháp Rừng. Tóm lại, toàn là câu chuyện của rừng này mà không có sách giáo khoa hay kinh điển nào ẩn trong đó.

Khi mô tả những phương pháp đi kinh hành và ngồi thiền định, chúng tôi không tuân theo giải thích từng bước, theo lộ trình nào cả. Đó là do cách mà các nhánh khác nhau của Pháp nối lại với nhau và cần giải thích cái này dẫn tới cái kia như thế nào. Điều đó làm chúng ta đi vòng quanh và tới lui ở những chỗ cần làm như vậy. Nhưng đọc giả mới tu có thể thắc mắc, và mất hứng thú vì cách giải thích này, mặc dù có thể nó sẽ có ích cho họ trong tương lai. Do đó, chúng tôi sẽ tóm lược lại hai phương pháp tham thiền này như sau.

Nếu thấy rằng đi kinh hành phù hợp với tính cách của ta và ta thu được tĩnh lặng hay các kỹ năng khác nhau (*upāya*) nhiều hơn so với việc ngồi thiền định thì ta nên thực hành việc đi nhiều hơn ngồi. Ngược lại, nếu thu được nhiều kết quả từ việc ngồi định hơn từ việc đi thì nên ngồi thiền nhiều hơn. Nhưng ta không được chống lại nhu cầu thỉnh thoảng cần thay đổi tư thế, là điều quan trọng và cần thiết đối với thân – là công cụ chúng ta phải sử dụng khi làm công việc này.

Cách nào trong hai cách này cũng phù hợp với việc đập tan “ô nhiễm”, những thứ gia tăng toàn bộ tiềm năng cho việc tồn tại và sinh ra và tất cả đau khổ trong tâm. Do đó, cần phải quan tâm tới tâm, là cái rất quan trọng, kể cả

trong thế gian. Khi đó thế gian và chính ta có thể sống với nhau trong hạnh phúc, không thì sẽ sống trong bất toại nguyện và rắc rối. Khi tâm đã được rèn luyện đầy đủ, ta có được cái sẽ bảo vệ và giúp ta phần nào tránh được rắc rối tốt hơn nhiều so với không có gì trong ta hết cả. Hơn nữa, khi tới lúc thân (các *khandha*) tan rã (khi chết), ta sẽ có thể dựa vào đức hạnh bao trùm trong chính ta, cái ta đã dần dần tích lũy.

Chúng sinh trong thế gian luôn đi do nghiệp của mình, có nghiệp tốt, nghiệp xấu, và họ phải nếm trải kết quả của nó, có hạnh phúc, có bất hạnh và đau khổ, cứ luôn tiếp tục như thế. Chưa bao giờ có ai hay chúng sinh nào có thể thoát hay tránh khỏi việc nếm trải kết quả mà họ không muốn. Trong thế giới này của con người, rất dễ biết và thấy điều đó bất kỳ lúc nào, cả trong ta và ở người khác, cả trong động vật, những chúng sinh có một chút hạnh phúc và một chút đau khổ mà chúng vẫn thường gặp phải, tùy vào hoàn cảnh trong từng trường hợp.

Rèn luyện thiện lành, cơ bản là rèn luyện giới, định và tuệ, là với mục đích phát triển các tính chất đó thành ngôi nhà và nơi nương náu cho tâm. Đó là điều những người tu Đạo chắc chắn sẽ trải nghiệm được trong hiện tại, hôm nay hay ít nhất là trong kiếp sống này, như dưới thời Đức Phật.

Đối với những trải nghiệm của tâm khi tụ lại và đi xuống định, có nhiều kiểu khác nhau tùy theo tính cách khác nhau của mỗi người, chúng tôi sẽ không bàn luận. Vì chúng tôi sợ rằng các bạn mới bắt đầu tu tập sẽ nghĩ và phỏng đoán theo nhiều cách khác nhau, khá sai lầm và không giống với cái thật vốn tự có trong tính chất của định của chính bạn.

Giải thích của chúng tôi về đi kinh hành và ngồi thiền định đã được tổng quát hóa và phù hợp cho cả người xuất gia lẫn cư sĩ để thực hành. Còn về kết quả, có nghĩa là loại tâm có được từ việc thực hiện những hình thức tu tập này, chủ yếu sẽ là định tĩnh. Vì khi tụ lại, đi xuống và đạt được định, tâm sẽ hợp nhất với đối tượng chú ý (*ārammaṇa*) và chúng thành một¹¹⁸. Nhưng trong một số ít các trường hợp, nó có thể đi theo hướng khác, tùy tính cách từng cá nhân. Do đó, người tu tập không nên lo lắng khi nghe bạn mình kể tâm họ thế này thế

118. Ví dụ, khi thực hành niệm hơi thở, khi có định thì chỉ còn “hơi thở” đi ra và vào. Kể cả “cái tôi” giả định đang thực hành thiền cũng bị thu hút vào trong “hơi thở”; và “hơi thở” là tất cả cái được biết vào lúc đó.

kia. Điều cần giữ trong tâm là mục đích chính của việc mình đang làm – đó là đạt được tĩnh lặng khi tâm xuống được một trạng thái gom tụ – và đó là điều quan trọng. Đó là kết quả luôn đảm bảo định đó là chân thật.

Người có năng lượng và tinh tấn tu tập thì một ngày nào đó chắc chắn sẽ thấy được sự kỳ diệu của tâm nhờ thiền định, bất kể là người xuất gia hay cư sĩ tín thành. Những gì bạn đã đọc về cuộc đời của các vị Thánh Tăng (*Ariya-Sāvaka*)¹¹⁹ khi đó sẽ trở thành câu chuyện của chính bạn một ngày nào đó khi bạn thành công trong việc này.

Những ô nhiễm và nghiệp bất thiện cũng như Pháp chữa trị chúng đều có trong tất cả chúng ta, và chúng hoàn toàn công bằng – không thiên vị ai – ngày nay cũng như thời tiền cổ. Vì vậy, người tu tập theo cách phù hợp với mình (*sāmīci-kamma*), theo những phương pháp của định sẽ đạt được kết quả hoàn toàn thỏa mãn, cũng như các vị Thánh Tăng đã đạt được dưới thời Đức Phật – bạn cũng có thể đạt được điều y như vậy. Nhưng quan trọng là không được chú tâm ước đoán về thời gian và địa điểm Đạo, Quả và Niết-bàn khởi sinh hơn là việc thực hành Đạo (*Magga*), tuân theo đúng cách của Pháp. Đó là con đường và cách thức để xé tan mọi ô nhiễm và đau khổ khởi tâm ta. Và con đường này là Pháp đã liên tục vượt qua ô nhiễm một cách trực tiếp và liên tiếp, suốt từ thời Đức Phật cho đến ngày nay mà không hề thay đổi hay biến chuyển. Hãy áp dụng cách này để chữa tâm mình, nơi ô nhiễm khởi sinh và trú ngụ. Điều này sẽ cho bạn thấy rõ ràng trong tâm xem nó thay đổi từ việc là một bình đầy ô nhiễm thành một bình Pháp như thế nào, từ từ và dần dần, đến khi toàn bộ tâm trở thành Pháp.

Một khi cả tâm đã trở thành Pháp, ta có thể sống ở bất kỳ đâu, và việc khởi sinh đau khổ trong tâm sẽ không xảy ra nữa – ngoại trừ trong các yếu tố (*dhatu*, đại) và các uẩn (*khandha*), “căn nhà của đau khổ”, thì vẫn còn. Nhưng uẩn chỉ là uẩn và đau khổ chỉ là đau khổ như đã là trước đây, và sẽ tiếp tục như vậy đến thời điểm chúng tan rã. Khi đó, điểm kết của những vòng sinh lập đi lập lại của các uẩn và đau khổ sẽ tan rã. Cái gọi là “vô minh” đã từng là tên đầu sỏ có rất nhiều lâu la của tâm sẽ mất hết quyền lực và đầu hàng vô điều kiện ngay khi toàn bộ tâm trở thành Pháp từ trong ra ngoài và đây là lúc công việc về Pháp tới hồi kết thúc, ta được giải thoát. Nó không giống công việc của vô minh

119. Nói chung, có nghĩa là đệ tử trực tiếp của Đức Phật như ngài Mahā Sāriputta.

tràn lan và phân tán khắp toàn bộ cõi luân hồi mà không có giới hạn và không bao giờ kết thúc. Nó làm ta phải so sánh hai loại công việc đó với nhau và kết quả của chúng, một việc lớn lên không giới hạn và không bao giờ kết thúc kể cả khi ta tiếp tục làm nó hàng thiên niên kỷ, tất cả những gì ta nhận được chỉ là sự hỗn loạn vào mọi lúc. Còn công việc kia có một con đường với một kết cục hữu hạn và ta không phải đi đi lại lại, hết vòng này đến vòng khác, mang trên vai gánh nặng của đau khổ mãi mãi. Trong hai hình thức công việc này, những ai đã từng làm và đã đi đủ xa trong cả hai công việc sẽ biết rằng kết quả của chúng khác biệt hoàn toàn và cách nhau một trời một vực. Nếu khi đó ta phải chọn một cách công bằng và dựa trên lý trí thì ta sẽ chọn loại công việc nào? Kể cả mới chỉ đi một chút trên con đường này thì ta cũng đã có một lộ trình dẫn ta thoát ra ngoài. Khi đó ta không còn bị mắc kẹt trong việc nguỡng mộ công việc đầy hỗn loạn đó, đi hết vòng này đến vòng khác đến mức quên hết và mất hết sự quan tâm đến việc nghĩ về và đạt được sự giàu có về Pháp cho chính ta và cho tương lai của ta.

XUẤT KHỎI ĐỊNH

Khi chuẩn bị xuất thiên, ta phải có niệm để nâng đỡ và chăm nom cho tâm. Nếu tâm vẫn còn an định trong hộ kiếp thì ta không nên ép nó rời khỏi trạng thái đó để xuất thiên, kể cả khi đến lúc phải đi làm hay làm việc gì đó, hay đi khát thực. Ta không nên động đến nó mà phải để nó vẫn gom tụ và tĩnh lặng cho đến khi nó tự xuất ra. Bất kỳ việc gì bên ngoài cần làm thì cũng phải để sang một bên vào những lúc như thế, mặc dù việc bên ngoài đó là cần thiết và quan trọng, vì công việc của tâm hộ kiếp là quan trọng bậc nhất và quan trọng hơn nhiều so với bất kỳ công việc bên ngoài nào, không thể so sánh được.

Việc ép tâm phải rút ra mặc dù tâm còn chưa thuần thục lắm trong việc nhập thiên và xuất thiên hộ kiếp sẽ làm hỏng tâm trong tương lai. Vì tâm sẽ không gom tụ lại được và đi xuống một trạng thái tĩnh lặng như nó đã từng làm trước đây, là điều ta sẽ thất vọng. Điều này xảy ra thường xuyên trong số những người tu tập, do đó, ta phải rất cẩn thận đừng lặp lại sai lầm này.

Khi xuất khỏi định, nếu tâm đã gom tụ và trở nên tĩnh lặng, ta chỉ được rời khỏi trạng thái này khi tâm tự rút ra – hay khi nó thấy mệt – và khi đó ta phải hoàn toàn có niệm. Không được rút ra khỏi trạng thái này một cách đột ngột hay vội vàng mà không có niệm và tỉnh thức (*sati-sampajañña*), những Pháp luôn phải đi với mọi cử động và thay đổi về trạng thái.

Trước khi xuất thiền, ta phải nghĩ về những phương pháp ta đã dùng mà mang lại kết quả khi hành thiền – như:

“Mình đã thiết lập niệm để cố định tâm thế nào? Từ dùng trong thiền chuẩn bị mình giữ trong tâm là từ nào? Tâm có thể tụ lại và rơi vào trạng thái an tĩnh nhanh hay chậm thế nào? Hay, mình đã điều tra và quán chiếu như thế nào và mình đã dùng phương pháp nào mà tâm của mình có thể thiền xảo thế này?”

Khi đã xác định và ghi nhớ những điều này, cả về nguyên nhân và kết quả của việc ta đã làm trong quá khứ trong từng trường hợp, ta từ từ rút khỏi thiền định. Lý do ta phải ghi nhớ một cách cẩn thận những điều xảy ra, theo cách này, là khi ta lại làm công việc tương tự trong tương lai, ta sẽ có thể làm đúng và dễ dàng bằng việc tuân theo con đường y hệt như vậy.

Các tỷ kheo đã tu được một thời gian rồi phải đặc biệt ghi nhớ rằng mặc dù họ đã rút ra khỏi định, không được để niệm đã trợ giúp và nâng đỡ tâm trượt đi hay cho phép biến hoại. Trong bốn tư thế đứng, đi, ngồi và nằm, trong các nhiệm vụ thường ngày, và thực ra, trong khi làm tất cả mọi việc, ta phải có niệm đi kèm và canh gác từ dùng trong thiền chuẩn bị. Không thì ta phải có niệm và sự nhận thức rõ ràng (*sati-sampajañña*) có mặt trong ta, không để tâm được tự do rồi bị đẩy đi lung tung hướng này hướng kia do các dính mắc tình cảm khác nhau của ta (*ārammaṇa*). Vì xu hướng của tâm là luôn có những dính mắc tình cảm này.

Khi niệm có mặt cùng từ dùng trong thiền chuẩn bị và có mặt trong ta nói chung, hành xử thể hiện ra ngoài qua các hành động của thân và lời nói sẽ không bị sai lầm theo bất kỳ cách nào. Nó sẽ là đúng mực và thanh nhã và sẽ không làm chướng tai gai mắt người khác. Dù là hành động chậm và từ tốn hay nhanh và dồn dập cũng không khác biệt gì, vẫn nằm trong giới hạn của sự phù hợp, thanh nhã và dễ chịu đối với người nhìn được hay nghe thấy. Hơn

nữa, khi hành thiền định, tâm có thể rơi vào trạng thái tĩnh lặng nhanh chóng, vì niệm kiểm soát và canh gác tâm và công việc ta đang làm đều nằm trong ta. Cũng giống như nuôi một con vật mà ta có thể bắt làm việc như ta muốn một cách dễ dàng và nó không bao giờ phản đối hay làm gì nguy hiểm, như có thể xảy ra nếu ta cho nó đi theo cách của nó (*yathā-kamma*).

Khi luôn cố canh giữ và kiểm soát tâm, dù ta không thể đạt được an định và tĩnh lặng hoàn toàn như mong muốn, tâm cũng không phóng dật đi lung tung tới những thứ tạo thêm nghiệp và khó khăn cho ta, như nó sẽ làm nếu ta để nó đi theo đường của nó.





TÂM QUAN TRỌNG CỦA NIỆM

Trong hòng hộ tâm (*citta*) trong phần lớn hay toàn bộ thời gian là phương pháp tăng cường niệm và phát triển tâm làm nó có khả năng trong công việc phát triển thiền định (*samādhi bhāvanā*) và các việc khác nữa. Vì khi đó, dù làm việc gì thì cũng được làm một cách cẩn trọng, có niệm giữ chú tâm của ta trong việc đó, và thường là thanh nhã và không lỗi lầm. Còn đối với bản thân, ta sẽ không là “kẻ phóng dăng” lãng phí đời ta trong phóng dật, mà là một con người hay một vị tỳ kheo giữ chừng mực hay địa vị của mình mà không hành động theo cách hạ thấp bản thân và chuẩn mực công việc của mình để thành đáng chê trách. Bởi vậy, nói “Niệm là cần thiết trong mọi trường hợp” là đúng, là phù hợp nhất và không thể bàn cãi. Ta có thể thấy sự cần thiết của niệm khi thực hành thiền định hay khảo sát Pháp ở mọi khía cạnh. Trong loại hình công việc này, điều quan trọng là cần phải có niệm trong mọi khoảnh khắc để có thể biết được điều gì đang xảy ra với tâm và Pháp một cách đủ chính xác cho mục đích của mình. Điều này càng quan trọng đối với những người có “nền” tâm và “nền” Pháp cao hơn cấp độ bình thường; và đến tận những mức cao nhất, niệm vẫn luôn là một Pháp cần thiết và không thể bỏ qua. Thực tế, một người có tuệ giác sắc bén, mạnh mẽ hay tài giỏi tới cỡ nào thì cũng cần có niệm để nâng đỡ và thúc đẩy lên. Do đó, kể cả khi tuệ giác sắp chạm được nền “Đại Tuệ” (*Mahā-Paññā*) thì nó cũng ra hiệu cho niệm rằng nó cũng phải đạt được nền “Đại Niệm” (*Mahā-Sati*), vì niệm là Pháp cụ dẫn đường trong mọi loại công việc. Người thường như chúng ta đôi khi thất niệm thì cũng thể hiện sự không thích đáng, không thanh nhã; và trong những trường hợp thất niệm trầm trọng, như thế họ không còn quan tâm gì nữa, thì có lẽ đã đến lúc họ phải được đưa đến một “trại điều dưỡng” – chắc chắn là như vậy!

Vì những lý do trên mà tất cả những người tu tập và chứng đắc được Pháp đều tu tập và chứng đắc chậm hay nhanh tùy vào sức mạnh trong niệm và tuệ của họ, những yếu tố rất quan trọng, và điều này luôn đúng, dù đã tính đến sự khác nhau trong tính cách. Do đó, những ai khẩn cấp nỗ lực phát triển niệm sẽ nhanh chóng thấy định xuất hiện, và suy nghĩ, hiểu biết của họ theo hướng trí tuệ sẽ tới nhanh hơn nhiều so với khi không có niệm.

Điều này làm tôi liên tưởng tới những lúc viết cuốn sách như thế này. Bởi lẽ rất rõ ràng là vào ngày mà niệm tuột ra và trôi đi do nhiều suy nghĩ lẫn lộn thì bài viết mắc đầy lỗi, rối rắm và phải sửa rất nhiều. Nhưng vào ngày tâm không bị rối loạn và có niệm hiện hữu thì bài viết phần lớn là chính xác và đúng, nên phải sửa rất ít.

Những người nổi tiếng và được biết đến nhiều về khả năng trong tâm và Pháp của họ thường là những người có niệm và là những người có khả năng thấy tầm quan trọng của nó. Do đó, họ cố gắng thiết lập niệm vào mọi lúc mà không để rơi vào lơ đãng. Đặc biệt, khi họ hành thiền định cũng như khi khảo sát mọi hình thức của Pháp, niệm và tuệ phải hòa trộn làm một vào mọi lúc, và họ không cho phép chúng có mặt vào lúc này và vắng mặt vào lúc khác.

Những người hành động và sống như vậy sẽ có “*Jāgara Dhamma*” – Pháp làm thức tỉnh và thúc giục vị ấy phải cảnh giác – trong mình dù có đi bất kỳ đâu và làm bất kỳ việc gì. Vị ấy có biện pháp bảo vệ mình mạnh mẽ và lâu dài, do đó kẻ thù rất khó có thể chạm tới được vị ấy và không gì có thể làm nguy hiểm tới tâm của vị ấy được. Điều này hoàn toàn khác so với những ai thất niệm và tích lũy đau khổ (*dukkha*) và dù cho đã có bao nhiêu đau khổ rồi, họ cũng vẫn tiếp tục nhận nữa.

Ngài Ajaan Mun đã dạy về sự cần thiết của niệm một cách thường xuyên và kiên quyết nhất, không kể là tu tập theo cách nào, tư thế nào, hay là đối với người mới tu hay người đã tu lâu. Trong mọi trường hợp, ngài chắc chắn sẽ dạy sự cần thiết phải có niệm và những pháp khác phù hợp với cấp độ tâm và Pháp của người tới học với ngài. Ngài nói, ngài đã thấy ảnh hưởng xấu của việc thất niệm, cũng như đức hạnh của việc có niệm hiện hữu từ khi ngài bắt đầu nỗ lực tu tập cho đến tận ngày ngài đạt được mục tiêu cuối cùng. Ngài cũng nói hai pháp đó là những yếu tố vô cùng quan trọng mà ta không thể lơ là – và để làm người tu tập vững tin, ngài nói:

“Bất kể tuổi tác hay giới tính, nếu người tu tập có quan tâm và chú ý tới niệm vào mọi lúc trong mọi tư thế và tình huống, mà không bị bập bôm, thì họ có thể hy vọng và trông đợi rằng việc đắc định (*samādhi-samāpatti*) cũng như Đạo, Quả và Niết-bàn không nằm ngoài tầm tay.”

Từ khi bắt đầu tu tập, cần phải thiết lập niệm như người bạn luôn đồng hành và bảo vệ cho mình. Khi đó, sự cảm nhận về bản thân, cái đúng cái sai, cái thiện cái ác khởi sinh trong mình và người khác, dù là cái gì, người đó cũng sẽ có khả năng nhận biết một cách chắc chắn, và khả năng này sẽ lớn dần một cách vững chắc khi còn duy trì niệm. Đồng thời, người đó sẽ không rơi vào tình trạng thất niệm, để ô nhiễm (*kilesa*) kéo ra và đánh cắp những gì tốt đẹp trong mình, và nuốt đi tất cả. Nếu có thể làm điều này thì người đó chắc chắn sẽ có hy vọng và kỳ vọng thật sự.

Tuy nhiên, nói chung, những người thực hành Pháp lại chính là những người quay lại đổ lỗi cho Pháp rằng: “Pháp không mang lại kết quả như đáng có”, hay “Pháp không mang lại kết quả khi tôi thực hành.” Vì những ô nhiễm khiến họ thất niệm đã lên vào trước niệm, tiếp quản những việc mà đáng ra niệm phải chỉ huy, và rồi chiếm mất việc chăm sóc tâm. Điều này xảy ra cả khi ta cố gắng nỗ lực tu tập và trong mọi lúc khác nữa. Điều đó làm cho những người này cảm thấy thất vọng vì không đạt được cái mà họ thấy phải đạt được. Nhưng thay vì trách mình bị thua ô nhiễm, họ lại quay lưng lại và đổ lỗi cho Pháp mang đến cho họ kết quả kém, vì vậy họ thất bại về mọi mặt. Đây là cách của những vị tỳ kheo thực hành không chú ý theo dõi ô nhiễm làm họ thất niệm, và đây là mối nguy hiểm lớn nhất, cả cho ta và cho nỗ lực tu tập của ta. Ông chủ lớn này (ô nhiễm), đã tận dụng cơ hội đó trú ngụ khá công khai trong những người tu tập, mà người ấy không biết rằng mình đã bị “xỏ mũi”.

Nếu là người có óc quan sát, ta sẽ biết được điều gì đã xảy ra trong vòng một phút. Vì khi mới bắt đầu tu tập theo bất kỳ cách nào, bằng việc thiết lập niệm cùng với nỗ lực thực hiện, đó là lúc ta có thể thấy việc lập niệm và sự thất niệm chiến đấu với nhau thế nào, để ta có thể thấy cái gì đang xảy ra. Rồi chẳng bao lâu sự lơ đãng sẽ dẫn đến thất niệm – không là gì khác ngoài ô nhiễm chăm chú theo dõi và chờ đợi – sẽ chiến thắng và kéo tâm đi rồi biến mất cùng với nó. Từ đó, tất cả những gì còn lại là tấm thân của một người tu tập không còn

niệm và tinh tấn. Nếu đi kinh hành, tất cả còn lại chỉ là hành động đi bộ, nếu ngồi thiền định thì chỉ còn sự ngồi; và nếu đứng để suy nghĩ về Pháp thì chỉ có đứng không thôi, như một con rối hay búp bê. Không còn thấy trong anh ta sự tinh tấn của một người tu tập chân chính, vì niệm, yếu tố để tinh tấn tu tập đưa đến kết quả, đã bị ô nhiễm bất cần tiêu hoại. Tất cả những gì còn lại đơn thuần chỉ là cơ thể đang làm những cử động tinh tấn mà không có gì khác. Đó là cách mà ô nhiễm hủy diệt con người và hủy hoại nỗ lực của những người tu tập. Sự tàn phá của nó xảy ra ngay trước mắt ta khi ta còn tinh táo và mình mẫn bằng việc ru ta vào một giấc ngủ sâu của sự lơ đãng cho dù vẫn đang thực sự tinh tấn tu tập.

Bất kỳ lúc nào cũng có thể thấy các ô nhiễm thông minh như thế nào, nếu ta thực sự muốn. Kể cả với người mới bắt đầu tu tập, vẫn có thể biết được điều này không khó khăn gì – nhưng thường thì ta không muốn biết. Thay vào đó, ta chỉ muốn biết những thành tựu trong định (*samādhi-samāpatti*) và Đạo, Quả và Niết-bàn. Nhưng cái gì có thể làm cho những trạng thái Pháp này khởi sinh ngoài niệm và tuệ, những công cụ cần thiết để dọn đường? Chắc chắn không phải là sự thờ ơ bất cần, đến nỗi ta không còn quan tâm đến việc canh phòng ngăn chặn nó, vì đó chính là cái tiêu diệt mọi Pháp mà ta muốn và hy vọng đạt được như nêu trên.

Thỉnh thoảng, khi ngài Ajaan Mun giảng Pháp, điều ngài nói rất hài hước và chúng tôi, những người nghe, không thể nhịn cười ở bên trong. Tôi có thể nhớ là nó mắc cười thế nào, nhưng Pháp mà ngài chỉ ra cho chúng tôi giờ đây đã mất gần hết. Ngài nói:

“Nếu tâm của các con thật sự nỗ lực tu tập như những người đầy nhiệt huyết và khí thế, thì tâm của các con sẽ có cách phát triển và tăng trưởng. Không phải như người luôn bước tới quan tài của mình như các con bây giờ đây. Vì, bây giờ, cứ khi nào Thấy nhìn thì tất cả những gì Thấy thấy chỉ là các tỳ kheo phế thải và sa-di phế thải, như kim loại phế thải, chuyển động xung quanh, đi đi lại lại trên đường kinh hành, uể oải và lơ đãng, không có chút niệm hay tinh giác gì bên trong. Còn với tuệ giác (*paññā*) hay hiểu biết xuyên thấu – nếu có ngôi thiền, cũng chỉ có ngôi như người làm bằng phế thải trong cửa hiệu hay công xưởng. Nhưng phế thải lại không lượn lờ qua

lại, gật ra đằng trước ngã về đằng sau như người đang chết trong tư thế cố gắng tu tập – là điều chương mắt nhất. Còn đối với vị Tỳ kheo Hành thiên ngồi gà gât không có kiểm soát, dù là ngã xuống và chết hay không thì cũng đủ để làm phiền người khác, những người phải tụng “*Kusala-mātikā*”¹²⁰. Rất buồn khi nhìn thấy điều này! Và chẳng may vào ban đêm, khi quạ và chó đều đã ngủ, nếu có gì xảy ra, ai sẽ đến giúp sắp xếp mọi việc để cái thầy có được một đám tang truyền thống của con người? Nếu điều này xảy ra vào ban ngày, chim ưng và quạ cũng sẽ bị làm phiền, vì khi chúng đến bay xung quanh nghĩ là có thức ăn thì thấy nó vẫn còn thở và sột soạt, nên sợ không dám đến gần quá, bay đi mất và đậu trên cây để chờ và theo dõi. Đôi khi, chúng nghĩ: “Đây rồi”, và sà xuống nhìn đối tượng gây rối một lần nữa để chắc chắn rằng chúng có thể xơi nó lần này. Nhưng ngay khi chúng đến gần thì niệm của nó quay trở lại và nó nhìn thẳng vào chúng. Nên tất cả chúng hoảng sợ và bay đi, thất vọng. Nhưng khi đã đi quanh nơi đó thử kiểm mồi rồi, chúng lại quay lại. Vì diện mạo của cái người đang cố thiền kia giống như người chết dở – như thể bảo lữ quạ và điều hâu hầy quay lại, nói rằng “Nó chết rồi, mày có thể quay lại ăn nó”. Đó là cách nó hành xử lúc đó. Đủ để làm chúng khó chịu vì vị tỳ kheo bỏ đi này, luôn thay đổi tư thế. Đó là cách của người tu làm cho điều hâu, quạ và cả chó nhà lẫn chó hoang khó chịu. Vì ấy không chỉ làm những con vật ấy khó chịu, mà còn làm tim của người dạy vị ấy tan vỡ, điều này còn tệ hại hơn nhiều so với việc làm khó chịu những con vật đang chờ để ăn xương và thịt của vị tỳ kheo này khi vị ấy chết, vì vị ấy không có niệm để nâng đỡ và kéo vị ấy lên gì hết. Đây là loại tu tập không bao giờ kết thúc giai đoạn chuẩn bị và không bao giờ mang lại kết quả gì cả.”

Đến đây, ngài Ajaan ngừng lại để nghỉ một chút và dường như ngài đang nhìn xem trạng thái tâm của các vị tỳ kheo và sa-di đang nghe thế nào. Khi ngài thấy rằng tất cả họ đang ngồi yên lặng và không bị náo động, một số thì sợ, còn một số buồn cười. Thì ngài bắt đầu nói tiếp, như thể ngài trả lời cho những câu hỏi không nói ra, như sau:

120. Đây là mục lục của “*Dhammasangani*”, cuốn sách đầu tiên trong Tạng Vi Diệu Pháp. Bảng mục lục liệt kê các loại khác nhau có thể có của tâm thức. Bảng này được làm thành Kinh và thường được tụng trong đám tang.

“Tổ chức một lễ tang (*Kusala-mātikā*) cho một tỳ kheo đang còn sống là như thế nào? Người ta có lẽ làm phước (*Kusala-pamsukūla*) cho người đã chết – nếu không có lẽ để làm phước cho những tỳ kheo ngồi thiền và ngủ như chết ngay khi họ đang còn sống, thì họ có rơi vào địa ngục không? Kể cả khi đi kinh hành hay ngồi thiền, họ gật qua gật lại như thể sắp nhảy xuống địa ngục khi còn đang sống. Đến lúc thật sự ra đi, họ nhảy vào đâu, nếu không phải là vực thẳm địa ngục của một giác ngộ triển miên?”.

Những người nghe chúng tôi trước đây chưa từng nghe thấy “vực thẳm địa ngục của một giác ngộ triển miên”, nhưng ngài Ajaan đã cho chúng tôi thấy lúc đó.

Sau buổi họp đó, các nhóm thăm thì tụ họp để bàn tán một lúc trước khi giải tán, mỗi người về chỗ ở của mình, nơi họ làm công việc tu thiền – mà ngài Ajaan gọi là nhà xác của những vị tỳ kheo chết dở đang tự chuẩn bị tang lễ cho mình. Nhưng, như tôi đã đề cập tới trong phần trên của cuốn sách này, thật kỳ lạ, không một vị tỳ kheo hay sa-di nào thể hiện một thái độ khó chịu do bức mình hay không hài lòng với điều ngài Ajaan nói trong bài giảng quở trách này. Vì ai cũng nghe bài giảng Pháp đặc biệt và khá tiêu lâm này với sự hài lòng và vui thích ở bên trong, hy vọng rằng ngài không kết thúc bài giảng quá sớm. Có thể là vì họ có niềm tin hoàn toàn vào ngài Ajaan, rằng ngài ở trong trạng thái thanh sạch hoàn toàn và rằng nền tảng tâm của ngài đang tuôn trào từ ái. Và vì vậy, không ai trong số họ cảm thấy có thể chỉ trích ngài theo bất kỳ cách nào. Thực ra, thay vì khó chịu vì kiểu nói nặng nề của bài giảng này, niệm của họ lại được khơi dậy để suy ngẫm và nhìn xem lơ dểnh và thất niệm thì đau khổ và có hại thế nào trong mỗi người.

Khi giảng bài Pháp loại này, cử chỉ và giọng nói của ngài Ajaan rất đáng sợ, nhưng khi đã kết thúc thì ngài quay trở về bình thường ngay lập tức, như thể ngài chưa bao giờ như vậy hết. Các vị tỳ kheo đã ở với ngài lâu, biết tính ngài khá rõ nên nói chuyện được với ngài như bình thường sau bài Pháp như vậy, như thể chưa hề có gì bất thường vừa mới xảy ra. Nhưng những người mới đến và mới bắt đầu tu tập, chưa bao giờ thấy cách dạy Pháp như vậy của ngài Ajaan để sửa sang và chỉnh đốn tính cách của họ thì có thể phản ứng theo nhiều cách khác nhau khi bất ngờ gặp phải. Một số người bốn chôn và cửa quây, một số

khác sẽ thấy đau nhức, hay thấy nóng ran, hay lạnh run mà không có đủ niệm để có thể kiểm chế và tự kiểm soát, tựa như điều xảy ra khi một con chó bị tóm và ném lên trên xác một con hổ đã chết khiến nó rất hoảng sợ và điều duy nhất nó có thể làm là sủa lên, nhảy biến đi và chạy thực mạng. Điều không ngờ tới là nó để lại một phần của nó trên khắp xác con hổ đó. Nhưng nó để lại cái gì trên khắp xác con hổ đã làm nó sợ đến vậy? Còn con chó ấy, nó chạy trốn chết.

Nói chung, các vị tỳ kheo đến tu tập dưới sự dạy dỗ của ngài Ajaan, mới đầu thì rất giống con chó khi bị ném vào con hổ chết. Họ không có đủ niệm để kiểm soát mình như phải có, và khi đi, đứng, ngồi, nằm, họ đều luôn sợ rằng ngài sẽ chỉ có chỉ trích và mắng mỏ họ thôi. Nhưng họ không nghĩ tới nguyên nhân sâu xa tại sao ngài phải làm vậy, là điều còn đáng sợ hơn cả con hổ chết đối với con chó đó¹²¹.

Nhưng những ai đã tu tập dưới sự dạy dỗ của ngài Ajaan lâu rồi thì ngài càng mắng thì càng có thể trở thành liều thuốc nhanh chóng chữa bệnh cho họ. Và không có người ốm nào lại đi tức giận và oán ghét vị lương y có thể nhanh chóng cho thuốc để giúp anh ta vượt qua cơn bệnh trầm kha đang đè nặng lên mình. Thay vào đó, anh ta sẽ biết ơn và cảm ơn vị lương y có thể tìm được cách cứu mạng sống của mình, mà vị lương y làm vậy vì vị ấy có lòng nhân từ để cứu giúp người khác.

Người tu tập mà thấy được mối nguy hiểm của si mê – do ô nhiễm của chính họ đang đè nặng và chông chất lên bản thân – sẽ sung sướng và cười mãn nguyện đối với bài giảng mạnh mẽ mà nhân hậu như vậy. Bài giảng đó là để kiểm chế và chữa trị ô nhiễm của chính họ; và nó là từ một vị *Ācariya* có tâm tràn đầy nhân từ và ý muốn giúp người khác theo vô vàn cách để giải

121. Nói là chó sợ hổ là chưa đủ; thực ra, chó khiếp đảm vì hổ, có bao nhiêu phân trong ruột thì nó đều cho ra hết. Nhưng nói chung, khi chó gặp hổ, nó dờ ra và không chạy được. Nó chỉ đứng đó dờ ra và ị. Kể cả khi ta nhắc một con chó vút vào cạnh một con hổ đã chết như kẻ ở trên thì cũng như vậy; vì bản năng sâu thẳm của loài chó luôn có nỗi sợ này. Những người sống ở trong rừng và gần rừng nơi có hổ qua lại thường biết chó phản ứng thế nào với hổ. Nhưng những ai sống ở thành phố hay ở Bangkok suốt đời có thể không biết về điều đó – hay bạn có thể không tin điều đó – nhưng thực tế thì điều này là đúng sự thật.

(Ghi chú: Phần chú thích này là một phần trong nguyên bản tiếng Thái. Trong nguyên bản, nó được để trong ngoặc trong chính văn).

thoát và trốn tránh được khỏi các ô nhiễm và rất nhiều đau khổ mà không đầu hàng, không gục ngã và thất bại hoàn toàn theo sự điều khiển quyền năng của ô nhiễm luôn áp chế ta đi đến tàn lụi và hủy diệt.

NGHE GIẢNG PHÁP TỪ THẦY

Khi lắng nghe Giáo Pháp từ ngài Ajaan, nếu nghe vì Pháp và sự thật, mở lòng cho sự hiểu biết sâu sắc và lý lẽ chân thật mà không tìm mình lại để ô nhiễm của những quan điểm kiêu ngạo (*ditṭhi-māna*) ngăn cản và bóp méo Pháp mà ngài vén mở, thì ta sẽ nghe được Pháp đi vào tâm ta. Pháp này có thể điều trị được các ô nhiễm hết cái này đến cái khác như đi những bước tiến thẳng, nhận biết được rất rõ ràng trong tâm mỗi khi nghe ngài giảng. Đặc biệt, nếu có gì xảy ra làm ngài ngạc nhiên hay khuấy động ngài như một sự kiện đặc biệt, hay có gì liên quan tới một vị tỳ kheo nào đó, ngài sẽ ngay lập tức nắm lấy cơ hội đó, tạo một ví dụ để vén mở Pháp ngay tại đó và vào lúc đó. Vào những lúc như vậy, điều ngài nói có giá trị đối với người nghe hơn nhiều so với những buổi giảng Pháp bình thường. Người nào mà sợ ngài Ajaan có thể sợ đến mức hồn xiêu phách lạc. Nhưng người chú ý tới lý lẽ, sự thật và Pháp nhiều hơn thì tiếp thu bài giảng này rất ráo tùy vào khả năng niệm và tuệ của họ.

Pháp từ ngài Ajaan vào lúc như vậy không giống với cái mà họ đã được nghe trước đây. Nhưng nó hoàn toàn phù hợp trong dịp đó mà không lặp lại một khuôn mẫu nào hay bất kỳ điều gì ngài đã nói trong quá khứ. Đó là cách đặc biệt của ngài Ajaan Mun khi vén mở Pháp, thường không lặp lại những lời đã dùng. Kể cả những thành ngữ, tục ngữ cổ mà ngài có thể đã dùng rồi, khi đề cập lại thì ngài cũng diễn dịch chúng theo kiểu mới mà không lặp lại giải thích của mình trước đây. Cho dù ý vẫn gắn với điều ngài đã nói lúc trước, thì đó vẫn là một phương pháp khéo léo mà người nghe chúng tôi có thể vận dụng, và chúng tôi không thể không ngưỡng mộ sự khéo léo của ngài hết lần

này đến lần khác. Điều đó cho thấy nghiên cứu mà ngài đã thực hiện cho bản thân là đúng với cái gọi là “*Paṭisambhidānusāsata Chân thật*”¹²².

Những ai đã ở với ngài Ajaan một thời gian thì càng ngày càng thích Pháp đó của ngài. Nó mạnh mẽ, danh thép, gây ấn tượng sâu sắc và thức tỉnh, thích hơn nhiều so với cách nhẹ nhàng, bình thường của ngài, vì “hương vị” của nó thật ấn tượng khác thường. Nhưng người chưa bao giờ được nghe Pháp như vậy sẽ nghĩ rằng ngài mắng họ, đâm ra sợ đến mức quên cả việc chú ý vào sự thật trong lập luận của ngài. Nên cái họ rút ra được từ việc nghe Pháp của ngài hoàn toàn khác, như thế là có hai bài giảng Pháp khác nhau mặc dù trên thực tế cả hai nhóm cùng nghe bài Pháp cùng một lúc.

Khi ngài Ajaan giảng Pháp cho những vị tỳ kheo tu tập và gần gũi với ngài, ngài dạy họ theo cách đi thẳng vào sự thật của nhân và quả của nó mà không chọn từ hay gói ghém chúng lại một cách đẹp đẽ. Ngài sẽ đi qua tất cả các cấp độ định, tất cả các nền tuệ và cả *Ti-Lakkhaṇa*¹²³. Cho dù giải quyết vấn đề gì, ngài cũng diễn giải chúng một cách sống động, dọn sạch đường, và vén mở chúng như chúng là cho những người đang nghe, theo cách đi trực tiếp vào tâm. Điều này phù hợp nhất với những tỳ kheo có tâm thuần thực ở mọi cấp độ hành thiền phát triển tâm (*citta bhāvanā*) – những người viết không thể hé lộ tất cả những điều ngài nói, vì Pháp này chỉ là giữa ngài Ajaan và người nhận nó. Tất cả điều có thể nói được là đó là Pháp thuộc loại “rất cay và nóng” – làm ô nhiễm phải sợ hãi, và sức mạnh của “Pháp nghiêm khắc (*Tapa*)” này xua đuổi được chúng rất nhiều, thiêu cháy chúng và đuổi chúng ra ngoài và ra khỏi lời giảng tuyệt vời và kỳ diệu (*anusāsaniya-pāṭihāriya*) của ngài, như nước bị mặt trời làm cạn. Như thế là ta có thể nhìn được mọi dòng tộc, gia đình và họ hàng của tất cả các loại ô nhiễm bị đập tan và buộc phải cuống cuồng tháo chạy.

Ta vẫn nghe rằng khi Đức Phật kết thúc một thời giảng Pháp, một vài hay nhiều đệ tử tín thành linh hội được Pháp đã đắc Đạo và Quả từ bậc Thánh thấp nhất đến cao nhất trong Giáo Pháp cao quý. Vào thời nay, mặc dù những thời giảng Pháp vén mở được các yếu tố của các cõi (*loka-dhātu*) mà ngài Ajaan

122. Người dạy người khác mà sử dụng hiểu biết phân tích và sáng suốt. Bốn loại hiểu biết dựa trên phân tích (*paṭisambhidā*) là: 1) về nghĩa, 2) về Pháp, 3) về ngôn ngữ, 4) về cách đưa ba loại trên vào lời nói một cách phù hợp và dí dỏm.

123. Xem chú thích 61 trang 146.

Mun giảng cho các vị tỳ kheo đang tu tập có thể chỉ là một cái bóng mờ nhạt nếu so với thời giảng của Đức Phật, nhưng khi người viết so sánh chúng với nhau để đánh giá sự thật của nhận định trên, thì không thể không tin tưởng chắc chắn rằng nhận định về điều đã xảy ra sau khi Đức Phật giảng Pháp là hoàn toàn đúng đắn. Có người nói rằng mọi người quá cả tin mới có thể nói như vậy, nhưng người có niềm tin thì vẫn tiếp tục tin vào điều chúng tôi đã viết. Vì ô nhiễm là yếu tố đúng và thật trong Tứ Diệu Đế (*Ariya-Sacca*) và Pháp chữa trị và khắc phục được những ô nhiễm này cũng là một yếu tố thực trong Tứ Diệu Đế (*Ariya-Sacca*). Khi sự thật (thứ hai) chạm tới được sự thật (thứ nhất) với toàn bộ sức mạnh, thì tâm thường trải nghiệm được kết quả rõ ràng mọi lúc và mọi nơi nó xảy ra, ở mọi người không có ngoại lệ.

Đức Phật đã dạy sự thật của Pháp và ngài Ajaan Mun cũng dạy sự thật của Pháp với mục đích chữa trị ô nhiễm vốn thật sự tồn tại và đã luôn như vậy ở mọi thời đại y hệt như bây giờ. Do đó, dù là ai giảng như vậy, thì tổn thất và sự tan tác của các ô nhiễm vì bài giảng Pháp đã gột sạch chúng là điều hoàn toàn có lý. Ta không thể phản đối điều này, vì cả ô nhiễm và Đạo (*Magga*) đều không phụ thuộc vào cái gì ngoại trừ việc huân tập ô nhiễm và chữa trị ô nhiễm – thể thôi. Giống như một vật hay một nơi bẩn thỉu, việc làm sạch chỉ phụ thuộc vào việc cọ rửa bằng nước sạch.

Khi nghe ngài Ajaan Mun giảng Pháp, đặc biệt là những người có tâm đã đạt nền tuệ giác, cần ở trong trạng thái phù hợp để có thể phân tích và thấy được ẩn ý trong những điều ngài nói khi đi theo dẫn dắt của ngài. Điều đó có nghĩa là thấy được rõ ràng khi tuệ giác tiêu diệt ô nhiễm bằng việc dựa vào Pháp của ngài để chuẩn bị mặt bằng. Do đó, người nghe và phân tích lời hướng dẫn của ngài Ajaan cũng đồng thời điều trị được ô nhiễm từng chút một. Nhờ việc nghe, phân tích và chữa một số vấn đề vào lúc đó, và rồi lại nghe Pháp lần nữa, lại phân tích nữa và tập kích thêm vào ô nhiễm, và bằng việc cứ làm như vậy nhiều lần, họ chắc chắn sẽ có thể đi qua được khu rừng rậm của ô nhiễm và được giải thoát. Do đó, những người không muốn người khác tin rằng nghe giảng Pháp có thể dẫn tới tuệ giác của Đạo và Quả có lẽ đang phơi bày những ô nhiễm mà họ đã từng thích thể hiện trong quá khứ. Vì thông thường, ô nhiễm không thích lý lẽ, mà chúng thích thể hiện bản thân và nịnh bợ chủ nhân của chúng rằng họ thông minh – mặc dù họ không hề thông minh, và

mặc dù những người thật sự thông minh, thông thái và cao cấp hơn nhiều vẫn luôn kết tội và chống lại chúng.

Tâm của những người đang tu tập ở cấp độ định – một trạng thái tĩnh lặng, ngay khi nghe được Pháp của ngài Ajaan, sẽ rơi vào trạng thái tĩnh lặng nhanh hơn nhiều so với khi họ tự tu tập, vì Pháp sẽ làm yên và xoa dịu họ khi nghe. Do đó, nghe Pháp là một nhánh quan trọng trong toàn bộ trường tinh tấn tu tập.

Đối với những người chưa bao giờ tu tập và nghe đủ để có được kết quả rõ ràng, nếu họ muốn làm theo cách của riêng mình và tuân theo hiểu biết của riêng mình, họ được tự do làm việc đó. Nhưng, trên thực tế và thể theo những gì đáng giá và lợi ích thì đây không phải cách mang lại cái gì có lợi cả. Tất cả những gì có được từ đó chỉ là ô nhiễm làm hoen ố tên của Đạo Phật, làm những người quyết tâm tu tập thất vọng và thấy chán nản những việc này, đến mức họ cười thầm và tự nhủ: “Thiên tài thông minh này nghĩ rằng anh ta sẽ giác ngộ được bằng những quan điểm và sự đối lập của mình với con đường chân thật!” Vì họ bỏ qua và gạt Đạo, Quả và Niết-bàn sang một bên, nói rằng: “Chúng ta hãy kệ nó vì nó chỉ thuộc về khả năng của người khác vào những thời đại khác và địa điểm khác.” Nhưng đối với họ, họ chỉ nuốt thái độ đối lập và sự đối kháng đã trở thành nền tảng của họ vào trong.

KHI MỘT VỊ ĀCARIYA, MỘT NGƯỜI THỰC HÀNH, HỎI CÁC ĐỆ TỬ CỦA NGÀI ngay khi ngài vừa giảng Pháp xong: “Khi nghe bài Pháp này, Sư có được cảm giác gì về nó không?”, là vị ấy hỏi xem họ có được cảm giác tĩnh lặng và bình yên, hay họ có được chút cái nhìn sâu sắc nào theo hướng tuệ giác hay không, tùy thuộc vào nền tảng và Pháp của họ, vốn rất khác nhau ở mỗi người. Vị ấy không hỏi xem họ có ghi chép và nhớ được ý nghĩa của Pháp mà ngài vén mở không, mặc dù một số có thể đã lọt vào trong trí nhớ mà họ có thể dễ dàng nhớ lại. Nhưng hoàn toàn không cần thiết phải ghi nhớ hay hồi tưởng lại những gì đã trượt đi, vì điều quan trọng là thiết lập được tâm để có nhận biết trong hiện tại ngay tại đó khi nghe và không quên mất để trượt vào những chủ đề tình cảm và quyền rũ khác, mà có niệm đi kèm với tâm trong nhiệm vụ duy trì sự tự biết ở bên trong. Khi đó, dòng chảy của Pháp mà ngài Ācariya vén mở sẽ đi vào và tiếp xúc được với sự hay biết đã được thiết lập một cách đúng đắn này

và ta sẽ nghe được rõ ràng từng chữ một, rõ hơn rất nhiều so với việc hướng tâm ra ngoài để nhận Pháp. Tâm và dòng chảy của Pháp mà nó tiếp xúc và ghi nhận không theo cách bập bôm mà liên tục và vững chắc, có thể vỗ về và xoa dịu tâm, làm nó trở nên tĩnh lặng, vững chắc, và rơi vào định. Rồi khi nghe, các kích thích giác quan chứa đầy cảm xúc không thể xâm nhập và gây phiền toái, hay tâm không đi ra ngoài và trở nên dính mắc với các sự việc bên ngoài khơi dậy sự thích thú làm khuấy động tâm làm nó dẫn động và trì trệ. Do đó, chỉ còn mỗi tâm và Pháp tiếp xúc với nhau và tâm thường tự mình trở nên tĩnh lặng.

Một khi tâm đã trở nên tĩnh lặng thì không còn suy nghĩ và tưởng tượng cảm dỗ gây rắc rối và ta thường tự nhiên quên mất mệt mỏi, đau nhức và tê cứng cũng như thời gian trôi qua. Thực ra, lúc này, gần như là không còn thân nữa, tất cả những gì còn lại là sự bình an từ đó, làm cho tâm được uống chất dinh dưỡng tốt nhất chứ không phải là những suy nghĩ và cảm giác khác mà nó dính mắc vào (*ārammaṇa*).

Khi tâm và Pháp quan hệ mật thiết với nhau như một thực thể, không còn mệt mỏi, bức bối hay tê nhọt trong suốt quãng thời gian đó. Khi tâm còn chưa ra khỏi trạng thái tĩnh lặng, thân không bị quấy rầy bởi bất kỳ cảm giác đau nào và tâm cũng không bị các đối tượng hay hoàn cảnh (*ārammaṇa*) có thiên vị về cảm xúc quấy rầy. Tâm và Pháp khi đó quyện vào nhau, ở trong trạng thái tĩnh lặng và bình yên vì chúng chưa bao giờ đối nghịch với nhau từ bắt đầu của thời gian. Nhưng ngay khi có một đối tượng hay trạng thái thiên vị tình cảm khởi lên và hiển lộ, thì nó khơi dậy sự đối nghịch. Khi đó thân thấy mệt mỏi, tâm trở nên bức bối, hồn trầm gia tăng và thịt, gân và xương ở các bộ phận khác nhau của thân bắt đầu thấy đau và nhức nhanh chóng lan ra khắp nơi, như thể các bộ phận của nó lần lượt đi vào trạng thái tan rã. Vì những ô nhiễm làm nền cho sự lười nhác thường đi qua khắp các bộ phận của thân, quấy rối và xui chúng đau nhức và gây rối. Cuối cùng, nỗ lực tu tập vỡ tan và trở nên rời rạc, rải rác và nửa vời một cách kém cỏi, vì nó thực là như vậy.

Đây là câu chuyện về ô nhiễm và tất cả các loại ô nhiễm đều hoạt động như nhau. Chúng đều làm hại và phá hủy con người và các chúng sinh khác, dù là loại nào. Do đó, chúng được gọi là “Ma Vương” – Kẻ Xấu ác. Nếu chúng ít thì gây ít rắc rối và ít tàn phá, nhưng nếu chúng nhiều thì chúng gây nhiều rắc rối và phá hoại nhiều hơn. Chúng đối ngược với Pháp, là cái cứu giúp, nâng đỡ

chúng ta theo mọi cách tốt đẹp. Người càng có nhiều Pháp, Pháp càng làm cho người đó tĩnh lặng và bình yên, và người ấy lại có thể có được nhiều Pháp hơn nữa cho đến khi tâm đầy Pháp. Khi đó, người ấy sẽ thay đổi hoàn toàn và trở thành Pháp từ trong ra ngoài. Đó là những người có Pháp hoàn toàn và có được hạnh phúc tối thượng và vĩnh viễn.

Khi ngài Ajaan Mun hỏi xem chúng tôi có hiểu được ý nghĩa của bài Pháp mà ngài vừa mới giảng không, thì ngài có ý như giải thích trên đây. Bắt đầu từ một trạng thái tĩnh lặng và hạnh phúc khi còn đang nghe, cho đến tận trạng thái sáng chói và rõ ràng trong tuệ giác có thể làm ta loại trừ được một số ô nhiễm từng lần, tùy vào nền tảng hay cấp độ của ta. Đó là điều ngài ám chỉ việc “lĩnh hội được ý nghĩa” khi nghe một bài giảng Pháp. Nó có thể xảy ra nhiều lần cho đến khi ta cuối cùng chạm tới được điểm cuối của ô nhiễm và biết được mọi Pháp vào thời điểm đó, và đó là cái ngài gọi là “lĩnh hội được đầy đủ ý nghĩa”.

Nói chung, các vị Tỷ kheo Hành thiện Khổ hạnh nghe Pháp và “lĩnh hội được ý nghĩa”. Họ tác ý để “lĩnh hội được ý nghĩa” khi tâm và Pháp quyện vào nhau và kết quả của việc đó là một trạng thái tĩnh lặng và thấy rõ ràng khởi sinh trong tâm. Còn với việc ghi nhớ được ý chính của Pháp được vén mở trong bài giảng, họ không coi điều đó là quan trọng như việc giữ tác ý của họ một cách vững chắc nơi Pháp và tâm quyện vào nhau. Vì vậy, dù bao nhiêu người ngồi nghe Pháp, họ cũng đều yên lặng như không có ai ngồi đó. Vì mỗi người trong số họ đều đã tác ý nghe trong tâm mình, và mỗi người chỉ như một gốc cây, không nhúc nhích, không có dấu hiệu của sự bồn chồn cho thấy sự mệt mỏi hay buồn chán, không muốn nghe nữa. Âm thanh duy nhất là của ngài Ajaan đang trình bày một Pháp cô đọng đặt ta vào tâm của một trận bão lớn có mưa đá và gió quật theo chiều này, chiều kia. Khi đó, dường như mọi ô nhiễm và nghiệp xấu ác đều bị luồng Pháp thổi bạt đi và đập tan. Vì khi nghe với chú ý gắn chặt vào ý nghĩa, không một ô nhiễm nào có thể thể gior mặt ra và mở miệng thể hiện sự tự cao và ngạo mạn của mình khi niệm và tuệ cắt chúng ra và chặt chúng thành từng mảnh với tất cả sức mạnh của mình. Tất cả những gì còn lại là Pháp mà bên ngoài là âm thanh của Pháp, và bên trong là tâm ngập chìm và quyện với Pháp như một, không còn gì ngoài niềm vui và hạnh phúc đi kèm với Pháp bình an được trải nghiệm đang khởi lên trong tâm.

Mỗi lần, bài giảng Pháp có thể kéo dài trong 3 hay 4 giờ, sau đó, nếu ai có vấn đề phù hợp, chúng tôi có thể kính cần đề nghị ngài Ajaan giúp đỡ và chỉ ra giải pháp cho vấn đề đó cho đến khi hiểu được rõ ràng. Sau đó, chúng tôi giải tán, từng người quay về chỗ ở của mình. Một số người đi trên đường kinh hành để bớt tê cứng vì ngồi lâu và để loại bỏ ô nhiễm ra khỏi tâm, sử dụng bất kỳ phương pháp nào mà niệm và tuệ của họ mạnh mẽ và có khả năng thực hành. Họ có lẽ sẽ đi vài tiếng đồng hồ mới nghỉ. Nhưng vào những ngày có giảng Pháp, họ nghỉ muộn hơn bình thường rất nhiều, vì họ coi đó là những ngày đặc biệt và dịp đặc biệt. Do đó, một số quyết định giữ tinh tấn chiến đấu của mình ở ba tư thế đứng, đi và ngồi cho đến sáng mà không nằm xuống ngủ.

Có hai lý do cho việc không nằm xuống ngủ vào ban đêm. Lý do thứ nhất là vì họ muốn chiến đấu và nỗ lực hết mình như một cách đánh lễ Pháp mà ngài Ajaan vén mở với lòng nhân từ to lớn một cách thành tâm nhất từ đầu đến cuối. Sau khi nghe xong, lòng tin thành khởi sinh và tăng trưởng làm họ có ý muốn chiến đấu, tinh tấn chiến đấu và làm theo những điều ngài dạy với lòng nhân từ như vậy. Lý do thứ hai họ không ngủ là vì họ đã hấp thụ được pháp của ngài Ajaan rất sâu đậm và hương vị của Pháp đọng lại trong tâm làm tâm họ mở rộng.

Mức độ mà mỗi người hấp thụ được Pháp trong tâm là khác nhau tùy theo nền tảng hay căn bản mỗi người có trong tâm. Một số người có nền định yếu, một số có nền vi tế hơn, và một số có nền định rất vi tế và sâu sắc. Nhưng mức độ nào cũng mang lại đủ hỷ lạc (*pīti*) của Pháp để giúp họ hấp thụ được nó một cách vui sướng tùy theo nền tảng của mỗi người. Hơn nữa, một số người mới bắt đầu tự rèn luyện bản thân trong tuệ giác (*vipassanā-paññā*) một cách yếu ớt tương ứng với mức độ định của họ; một số đang phân tích bằng tuệ giác (*vicāra-vipassanā*) một cách mạnh mẽ hơn; một số đang phát triển tuệ giác còn cao hơn nữa; và một số đã phát triển tuệ giác ở mức độ đã trở thành tự nhiên. Đây là khi niệm và tuệ không ngừng rà soát khắp nơi với các Pháp¹²⁴ khác nhau tiếp xúc với tâm mà không ngừng lại hay thả chúng ra. Nếu ta ví nó với mưa, nó sẽ giống như mưa rơi nặng hạt trút xuống suốt ngày đêm không dứt. Hay, nếu ta ví nó với nước, nó giống như dòng suối chảy suốt cả mùa khô

124. Các Pháp ở đây ám chỉ cả những thứ trong bài giảng Pháp và cả các pháp, như giải thích trong chú thích 40 trang 92.

lần mùa mưa. Nhưng trong trường hợp *Vipassanā-Dhamma* thì nó được đề cập tới qua tính chất và được gọi theo cái tên của “rừng” là “Niệm và tuệ tự nhiên”. Nhưng nếu ta muốn gọi theo tên gốc được dùng dưới thời Đức Phật thì nó được gọi là “*Mahā Sati và Mahā Paññā*” (Đại Niệm và Đại Tuệ) nên nó không được thiếu trong sổ tài sản quý giá. Vì niệm và tuệ ở cấp độ này thực hiện chức năng của chúng hết cỡ suốt mọi lúc không ngừng nghỉ, do dự hay trễ nải. Chúng cũng không cần phải bị ép buộc hay bắt buộc như những loại niệm và tuệ bình thường hơn; vì chúng biết việc của chúng và chúng biết nhiệm vụ của chúng một cách đầy đủ. Nhưng gọi nó là Đại Niệm và Đại Tuệ như dưới thời Đức Phật là đi ngược lại bản chất của các tỷ kheo sống trong rừng, những người sợ việc đặt mình ngang hàng với các vị thời Đức Phật. Vì vậy họ chỉ gọi là “Niệm và tuệ tự nhiên” – là điều có vẻ phù hợp với cấp độ và tính cách của họ.

Đó là những Pháp khiến các vị Tỷ kheo Khổ hạnh bị quyến rũ và thu hút vào việc phấn đấu nên họ nằm và ngủ rất ít. Mỗi người trong số họ đều mê mải trong Pháp theo cách riêng của mình, tùy vào nền tảng hay mức độ của họ, và khi có nghi hoặc hay vấn đề gì khởi sinh, nhiều người không đủ dũng cảm đến hỏi ngài Ajaan vào những lúc bình thường. Nhưng vào ngày được triệu tập hội họp, họ cảm thấy có thể bay vút lên mặt trăng, vì họ rất vui sướng được nghe bài Pháp dọn đường và chỉ ra cho họ phải phát triển những điểm mà họ vẫn đang nghi và phân tích như thế nào; và cũng sẽ làm rõ những vấn đề mà họ đang nghi ngờ để có thể tiến tiếp từng bước một.

Mỗi người trong số họ chuẩn bị sẵn sàng và thiết lập một trạng thái hăng hái, sẵn sàng chờ đợi để nhận Pháp gột rửa từ ngài Ajaan Mun như thể họ đã đợi điều đó hàng năm rồi. Do đó, khi có cơ hội, họ tụ họp ở hội trường một cách tĩnh lặng, khiêm tốn và biết ơn, điều này khơi dậy lòng kính trọng và tín thành ở bất kỳ ai nhìn thấy khung cảnh đó – một việc như vậy rất hiếm gặp ở đâu khác. Những người đến họp chăm chú vào mục đích Pháp và với quyết tâm nghe Pháp đi được vào tâm, và ai cũng bày tỏ sự tôn sùng của mình bằng cách cúi đầu đánh lễ trước khi ngồi xuống một cách lịch lãm khi chờ được nghe Pháp.

Ngay khi đã sẵn sàng, ngài *Ācariya* bắt đầu bài giảng để vén mở Pháp. Khẽ khàng và nhẹ nhàng, nó chảy ra, đều đặn không đứt đoạn, như mưa khi mới bắt đầu, từng hạt một. Nhưng, trước khi bắt đầu giảng, ngài làm dịu những cái

tâm có thể bị hỗn loạn trong chốc lát. Tôi nghĩ và tin rằng có thể ngài đang xác định xem ngài cần giảng Pháp nào cho phù hợp với những người đang ngồi chờ sẵn sàng nghe. Sau đó, ngài mới bắt đầu vén mở Pháp mà ngài chỉ giảng cho các vị Tỷ kheo Khổ hạnh. Nói chung, ngài thường bắt đầu từ tầng định và rồi tiến đến tuệ giác, cuối cùng dẫn đến tầng cao nhất của Pháp – *Vimutti*, Giải thoát – và rồi kết thúc. Khi ngài vén mở Pháp, không có một âm thanh gây nhiễu nào hết, chỉ có âm thanh của Pháp mà ngài công bố vang dội quanh nơi họp. Người nghe thì nghe với sự thích thú, toàn tâm toàn ý, chờ đợi để biết và muốn thấy được như lời giảng của ngài Ajaan. Không trượt vào lơ đãng và xao lãng để tâm chạy đi chỗ khác, mà giữ chú ý của mình chắc chắn chỉ nhìn tâm thôi, là điều đáng quý với Pháp ở mọi cấp độ.

Theo cách đó, Pháp mà ngài Ācariya vén mở và tâm đã được thiết lập, sẵn sàng chấp nhận nó một cách đúng đắn, đều phù hợp và thích hợp để trải nghiệm mọi thứ đi vào, tiếp xúc và tương tác với tâm. Dù là ngài giảng về Tứ Diệu Đế, Tứ Niệm xứ, hay Tam pháp ấn – Khổ, Vô thường, Vô ngã – thì chúng cùng là sự thật như nhau và bao trùm toàn bộ thế giới con người và mọi chúng sinh khác trong cả vũ trụ (*Ti-loka-dhātu*) mà ngài vén mở vào lúc đó. Do đó, việc ấy giống như nghe sự thật của Vũ trụ chảy vào và tràn đầy tâm đã sẵn sàng để chấp nhận và biết sự thật hết lòng, làm họ nghe một cách toàn tâm toàn ý. Vì Pháp đi qua đi lại, tiếp xúc với các thứ gần và xa, bên trong và bên ngoài, khi ngài Ācariya đem ra và trình bày chúng, là Pháp giúp được theo mọi cách trong mọi thứ, ở trong thân và tâm của những người có thể nghe nó, và không có gì có thể làm nghi hoặc khởi sinh.

Sau khi nghe bài Pháp mà ngài Ajaan đã nhân từ giảng giải, nghe điều thiện và phước cũng như điều xấu và sai, tâm của người nghe đã thu gom, tụ hội và canh chừng mọi ô nhiễm, mà trước đây nghĩ về chúng như những điều tốt căn bản thì sẽ muốn xả chúng ra và bỏ chúng đi, còn không thì có nghĩa là tâm của vị đó quá mù quáng, dẫn độn và đóng kín. Nhưng ai lại đi cố tình huân tập và tưới tắm nhiều đau khổ hơn nữa vào lúc như vậy? Đặc biệt là sau khi đã quyết toàn tâm toàn ý nghe sự thật từ vị Ācariya vén mở Pháp hoàn toàn chân thật? Thay vào đó, trong khi nghe, họ sẽ chỉ nghe lời ngài giảng, là Pháp chân thật, để thấy rõ cái gì là sai trái và cái gì là đức hạnh trong chính họ. Rồi những thứ sai trái phải được tự nguyện xả bỏ, còn những thứ đức hạnh

phải được gìn giữ và phát triển phù hợp với sự thật và ý định của họ, đó là con đường duy nhất cho họ.

Do đó, những ai nghe vì sự thật của Pháp mà ngài *Ācariya* hiển bày một cách chân thật và có lý lẽ đều có được một phương pháp để “nhận biết” và “xả bỏ”, và đây là kết quả có được, và kết quả này là sự khẳng định và đảm bảo cho họ. Các bệnh được chữa bằng thuốc, và ô nhiễm được Pháp diệt trừ đều là những quá trình tự nhiên được sử dụng trên thế gian và trong Pháp. Dĩ nhiên, có những ngoại lệ là căn bệnh không “nghe” theo thuốc và loại ô nhiễm không thềm “ngó” tới Pháp. Bất kỳ ở đâu có tình trạng này tồn tại và khởi sinh thì đều sẽ bị băng hoại không tránh nổi – do đó, những người như vậy thường được gọi là “hết thuốc chữa”.





Ngài Ajaan Teu Acaladhammo

CÁCH ỨNG XỬ CỦA CÁC VỊ Tỳ KHEO HÀNH THIỀN

ỨNG XỬ THEO CÁCH TIẾT KIỆM

Ắc vị Tỳ kheo Khổ hạnh (*Dhutaṅga Bhikkhu*), và đặc biệt là ngài Ajaan Mun, luôn có xu hướng cẩn thận và tiết chế kỹ lưỡng đối với vật dụng của mình và đồ dùng mà các vị ấy sử dụng. Ngài Ajaan chưa bao giờ lãng phí, và ngài luôn như vậy không có ngoại lệ. Ngược lại, nhiều vật dụng khác mà ngài có, và những thứ khác có ích cho lối sống của ngài, ngài không bao giờ dùng chúng một cách phô trương và luôn kiên định trì giữ những pháp hành này. Nhưng khi giúp các tỳ kheo khác, ngài có gì hay có bao nhiêu thì đều sẵn sàng cho hết, và chưa ai thấy ngài giữ lại hay tích lũy cái gì. Ngài cho để giúp các vị tỳ kheo, sa-di, các vị sư cao hạ, cận sự, những Phật tử cư sĩ nghèo và những ai đến gặp ngài. Đối với chúng tôi, những người biết ngài thì dường như tâm của ngài đầy ắp từ ái và bi mẫn cho cả thế gian không hề có giới hạn.

Còn đối với tứ vật dụng và những vật khác mà ngài mặc và sử dụng, ngài lại hành động theo một cách khác, ngài hành động như thể ngài là một vị tỳ kheo thiếu thốn, như thể ngài không có bất kỳ thứ gì quý giá. Ba tấm y và khăn tắm của ngài đều sờn và rách, có thể thấy chúng được khâu từ những mảnh vụn ghép lại, vá, mạng khắp nơi. Lần đầu thấy chúng, ta không khỏi cảm thấy chạnh lòng và ái ngại vì thật bất thường khi thấy một điều như vậy trong Tăng đoàn ở Thái Lan. Quả thực, ngài Ajaan Mun có lẽ là người đầu tiên làm như vậy thời nay, vì ngài cố tiếp tục mạng và vá các tấm y của ngài cho đến khi không còn lại gì ngoài những miếng vá. Cho đến khi chất vải ban đầu đã mục

và biến mất hoàn toàn và trông như thể đó là một cái y được may toàn bằng những miếng vá từ vải vụn mới khâu lại với nhau. Do đó, cái y được may từ những mẩu vải có những màu khác nhau trông như đường vân trên con hổ hay những cái chấm của con báo. Cuối cùng, khi mảnh y không thể mặc được nữa, ngài cũng vẫn chưa vứt đi, mà ban đầu, dùng làm khăn hay giẻ chùi chân, và sau đó là những việc khác mà nó vẫn còn có chút giá trị. Đến cuối cùng nó rách ra thành từng mảnh và bỏ ra không còn có thể làm gì được nữa. Chỉ khi đó ngài mới đồng ý bỏ đi.

Dù là vải gì – ba tấm y chính ngài mặc, hay miếng vải khác ngài dùng, nếu nó rách thì phải được vá và mạng lại cho đến cuối cùng, trông nó gồm guốc đối với đa số mọi người. Vì người ta chưa bao giờ thấy ai làm như vậy ở Thái Lan, nơi luôn dư dật các vật phẩm. Do đó, mọi người quên mất chính bản thân họ và có xu hướng bản năng là dư thừa và hoang phí, kể cả những người nghèo. Nhưng ngài Ajaan không bao giờ quan tâm tới chuyện người khác khen hay chê mình khi hành động theo cách này. Kể cả với những dụng cụ và đồ vật khác được dùng trong chùa, như gàu tre (để múc nước), thùng thiếc, ca múc nước và tất cả những vật dụng khác, bất kỳ cái gì bị hỏng, ngài cũng sửa hoặc biến chúng thành cái để dùng vào việc khác hữu ích một chút cho đến cuối cùng, khi không thể sửa được nữa, ngài mới đồng ý cho bỏ đi.

Ngài rất nghiêm khắc trong việc chăm sóc đồ đạc của mình và những vật dụng khác trong Chùa hoặc trong chòi ngài ở. Mọi thứ đều phải được cất đúng chỗ và sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp, không được vứt lung tung vì như vậy có thể bị mất hoặc làm vướng đường, gây phiền hà xung quanh. Nếu ai đó cất đồ sai chỗ hay không cẩn thận sau khi dùng, ngài sẽ hỏi và tìm xem ai đã làm việc đó và ngay lập tức trách mắng và dạy họ không được làm thế nữa.

Một lần, có một vị tỳ kheo phát sinh hoài nghi trong tâm, hay có thể vị ấy chỉ muốn xem ngài Ajaan sẽ phản ứng thế nào, đã hỏi ngài:

“Đối với đồ đạc của Ajaan và các vật khác thì không quan trọng, nhưng đối với tám y ngoại, tám y vai trái và tám y nội của Ajaan, là những vật dụng quan trọng nhất của một vị tỳ kheo, Ajaan nên dùng các tấm y mới mà các cư sĩ Phật tử dâng cúng, để đáp lại lòng tín thành của họ. Vì Ajaan không phải là thiếu thốn hay không được giúp đỡ, mà mọi người thường đến đây

với lòng tín thành và cúng dường mọi thứ vật dụng. Với những tấm y cũ, Ajaan nên xả bỏ chúng đi, như vậy những ai muốn các tấm y đó có thể lấy về để thờ, nên xin Ajaan hãy xả bỏ chúng. Mà Ajaan không nên tiếp tục dùng các tấm y đó cho đến khi chúng đã rách và vá khắp nơi, đến nỗi bây giờ trông chúng lổm đổm chẳng khác gì con báo đi qua chợ. Vì khi đệ tử của Ajaan nhìn thấy Ajaan như vậy, họ cảm thấy không thoải mái và xấu hổ đối với dân làng, những người luôn đến đây để đánh lễ và cúng dường tới Ajaan. Vì tất cả họ đều tự nguyện bố thí (*dāna*) rất nhiều loại mỗi lần, và không phải như thế chúng ta thiếu thốn đến nỗi Ajaan cần rất tiết kiệm trong việc dùng y của mình, đến nỗi phải vá mạng chúng như Ajaan đang làm hiện nay. Điều này làm chúng con thấy rất xấu hổ cho Ajaan, và chúng con muốn Ajaan không làm như vậy. Thật ra, chúng con muốn Ajaan hành động theo cách phù hợp hơn với cương vị *Ācariya* nổi tiếng của Ajaan, vị thầy dạy cho mọi người khắp mọi miền của đất nước.”

“Con có lời đề nghị này đến Ajaan với lòng chân thành kính trọng, tín thành và kính mến. Nhưng khi con thấy Ajaan mặc y và dùng những thứ đã rách, sờn, tất cả đều vá mạng suốt mà không thay y mới, kể cả khi chúng ta có y mới, điều đó làm con cảm thấy ngượng và tự ti đối với các cư sĩ. Như thể là Thầy của con không có giá trị gì cả. Xin hãy tha lỗi cho con nếu điều con nói là sai hay không đúng mực theo một cách nào đó, nhưng con làm vậy với ý tốt nhất của con và chỉ vì con có lòng kính trọng và sùng bái rất lớn đối với Ajaan.”

Sau khi vị đó nói xong và kính cẩn đánh lễ, ngài Ajaan ngồi yên lặng, như thể ngài không nghe thấy gì, và tất cả các tỷ kheo khác đều ngồi yên và tĩnh lặng, chờ đợi. Rồi ngài Ajaan bắt đầu nói bằng một giọng từ tốn, rằng:

“Đức Phật là bậc trí tuệ và sáng suốt siêu việt. Niềm hỷ lạc mà Ngài phát hiện ra thông qua con đường trí tuệ là cao thượng hơn tất cả những gì đã được biết ở các cõi. Đức Phật là người đầu tiên phát hiện điều đó, và Giáo Pháp mà Ngài đem tới cho những người đồng hành cũng đang tìm đường là “vượt qua mây mù” – nói cách khác là vượt qua mọi giả định quy ước (*sammuti*). Không ai có thể tu tập và dạy như Đức Phật, vì Giáo Pháp mà Ngài thuyết giảng là “Pháp Trung Đạo” (*Majjhima-Dhamma*), luôn thích

hợp và phù hợp đối với mọi người ở mọi thời đại và mọi nơi. Nó không đối nghịch với sự thật, nếu không, đệ tử của Ngài đã chỉ trích nó, vì họ là những người đi tìm lời dạy hợp lý để giúp họ cách tiến bước vì mục đích giải thoát và tới được nơi an toàn bằng việc tuân theo Giáo Pháp này.”

“Khi thực hành, Đức Phật đã làm mọi việc vô cùng cẩn trọng. Trong kinh nghiệm về Pháp, Ngài trải nghiệm Pháp với sự cẩn trọng của Pháp. Thế nên Giáo Pháp mà Ngài dạy cũng được dạy với sự cẩn trọng tuân theo các nguyên tắc của vị *Sāsadā* – Vị Thầy Vĩ Đại, vị Thầy đầu tiên, và chưa ai thấy Giáo Pháp của Đức Thế Tôn không hoàn hảo hay thiếu sót ở bất kỳ phần nào. Do đó, nếu chúng ta, những người chỉ tu tập Giáo Pháp này, so sánh việc chúng ta đang làm với sự chiến đấu mãnh liệt và những khó khăn, nhọc nhằn đi kèm với nó mà Đức Thế Tôn đã chịu đựng vì các đệ tử của mình, thì tất cả chúng ta đều xem ra yếu đuối, thiếu sức mạnh, chỉ đợi để ăn bữa tiếp theo, vì chúng ta không có bất cứ khó khăn ghê gớm nào để đấu tranh cả. Cứ thử nghĩ về Đức Thế Tôn và cách Ngài dẫn dắt chư vị Thánh Tăng thực hành đạo như thế nào! Ngài có hướng dẫn họ trở nên kiêu ngạo, tự hào và ham chơi, hay thỏa mãn và vừa lòng với những thứ họ có và vui vẻ với bất kể điều gì tình cờ xảy ra về vật dụng và những thứ khác còn dùng được không? Ngài hướng dẫn họ theo đường có nhiều thứ như thế biến họ thành những cái thầy sống bị ô nhiễm (*kilesa*) và tham ái (*taṇhā*) làm chủ, hay theo đường sở hữu ít thứ và thoát khỏi mọi lo lắng? Ngài có hướng dẫn họ bằng việc tiết kiệm và kiểm chế những ham muốn đang lôi kéo và tràn ngập tâm họ, làm cho họ không bao giờ thỏa mãn và không bao giờ thấy đủ không? Hay bằng việc phung phí và xao lãng vì bất cẩn và thất niệm?”

“Thế là đủ để con có thể thấy rằng chăm sóc những vị tỳ kheo tự biến mình thành những người tự cao và hoang phí là rất khó, kể cả đối với họ và đối với người khác. Họ có cái miệng rộng và dạ dày to. Nền, tuy có nhiều cư sĩ hộ độ rất hào phóng, nhưng cũng không thể chạy theo được những ô nhiễm trong tâm của những vị tỳ kheo này.”

“Giữ gìn và chăm sóc những thứ còn sử dụng được, còn giá trị, đồng thời tiết kiệm, không lãng phí của cải dưới mọi hình thức để chúng có thể tồn tại lâu dài bằng cách không làm hỏng hay đầu cơ chúng, chẳng may

làm chúng mất hết, đó là hành động và việc làm của người có trí và thông minh. Những người như vậy không kiêu căng, ngạo mạn, dương dương tự đắc, và họ cũng không khoe khoang mà không có thực chất bên trong¹²⁵. Vì như vậy sẽ dẫn đến việc của cải của họ bị phân tán và lãng phí dù họ có nhiều bao nhiêu lúc ban đầu đi nữa. Không của cải nào, mà lẽ ra đã có thể mang lại đủ lãi để tạo nên gốc rễ và nền tảng cho cuộc sống và phạm hạnh trong tương lai, sẽ còn lại, mà thậm chí của cải còn lại của họ không bằng được chút ít của một người nghèo có tính không lãng phí và tự rèn luyện tiết kiệm.”

“Nhưng những ai đã tạo được nền tảng căn bản ứng xử tốt và nhân từ, đem đến cho thế gian cách suy nghĩ và tạo dựng những nguyên tắc cơ bản về của cải và tâm, thì từ đó trở đi không còn phung phí quá mức nữa. Họ không còn vung tay quá trán do tham vọng mà không bao giờ có thể tự kiểm chế suốt cả cuộc đời họ. Vì bất cứ ai ngu ngốc tới mức đề cao những suy nghĩ kỳ lạ như vậy và hành động như thế sẽ trở thành một loại người chết không có nghĩa địa nào để tới và cũng dẫn tất cả các con cháu mình cùng đi lối đấy.”

Rồi ngài Ajaan hỏi vị tỷ kheo đó:

“Con đã bao giờ thấy khi ăn đồ được người cho chưa, và nó ăn như thế nào?”.

Vị kia trả lời:

“Dạ có, con đã thấy, nhưng con chưa bao giờ để ý xem nó nhận thức ăn thế nào hay ăn ra sao.”.

Ngài Ajaan liền đáp lại:

“Thậm chí con còn chưa để ý xem khi ăn như thế nào và con không trả lời được Thầy. Thế thì tại sao con lại thắc mắc về cách Thầy sử dụng các vật dụng khi không đưa được ra lý do thích đáng nào đáng để nghe? Thầy luôn sẵn lòng lắng nghe cả lời khen và lời chê, vì Pháp của Đức Phật có thể thấy ở mọi nơi và thậm chí cả lời khen và lời chê đều là Pháp, nếu ta xem xét

125. Dịch nghĩa đen: Mà không thể tìm được chút “thịt ở xương”.

chúng một cách khách quan và để chúng làm Pháp. Nhưng nếu ta không xem xét chúng một cách đúng đắn, chúng sẽ trở thành ‘cách của thế gian’ và nhân của si – cả lời khen và chê.”

“Con thậm chí còn chưa để ý cách sống và ăn của khi một cách đầy đủ để biết một chút về bản chất của chúng, thì làm sao con có thể biết cách sống và sử dụng đồ của Đức Phật và các vị Thánh Tăng và cách các vị ấy thực hành với tư cách là Vị Thầy Vĩ Đại và những người con dòng Sākya, người chắc chắn có thể làm nơi nương tựa cho cả thế gian.”

“Con có muốn nghe về một vài điểm mà bản chất của con khi khác con người không? Nếu con không muốn nghe về bản chất của khi để bổ sung cho niệm và tuệ của con, mà muốn bay lên trời để biết về cách thức và tập tục cao thượng của Giáo Pháp, thấy e rằng như thế là trèo quá cao và Thầy không muốn đưa ra một giải thích nào như vậy cho con cả.”

“Con chưa bao giờ nghe ai nói về bản chất và tính cách của khi”, vị tỳ kheo trả lời. “Nhưng khi Ajaan hỏi con về điều đó thì con tò mò và muốn biết chúng khác loài người thế nào. Trước đây, con đã thấy chúng thường đi qua, nhưng con mệt mỏi vì chúng và không muốn nhìn chúng, do chúng là những con vật, về bản chất, không trật tự, không thể đứng yên và không thể sống một cách yên lặng với nhau. Nhưng con không biết gì sâu sắc hơn thế về chúng cả.”

Sau đó, ngài Ajaan Mun tiếp tục giải thích cho vị tỳ kheo này về bản chất của khi như sau:

“Khi cũng giống người, có thói quen lộn xộn, không thích sống yên tĩnh và bình an theo Pháp như những người hòa nhã, lịch thiệp. Chúng là những con vật thích hành động một cách nghịch ngợm, cả con to lẫn con bé, con đực và con cái, đây là nét tiêu biểu của cả loài khi. Sự nghịch ngợm lung tung của chúng không biết đến phạm vi hay giới hạn – như người không bao giờ được dạy dỗ về đạo đức. Kể cả khi đã già, tóc đã muối tiêu hay trắng như bông, chúng cũng không bao giờ biết ý nghĩa của sự yên tĩnh và bình an, không biết cái gì và làm cách nào để tạo nên sự yên tĩnh và bình an, và ta không bao giờ có thể tin tưởng chúng được kể cả khi chúng được nuôi và sống với người từ bé. Vì bản chất và đặc tính của chúng vẫn không

thay đổi và chúng không hề quan tâm tới việc áp dụng và học theo bất kỳ phẩm chất nào của con người. Chúng sinh ra làm khí, sống như khí và chết như khí, chúng không bao giờ học được bất kỳ nét tiêu biểu nào khác cả.”

“Con người áp dụng và làm theo tính cách của khí thì còn tệ hại, xấu xa và hung bạo hơn khí hơn nhiều. Họ gây ra rất nhiều vấn đề và lan truyền sự tai hại ra thế giới, còn xa hơn cả điều khí có thể làm. Khí ở trong một cái hang có rất nhiều khí, Thầy đã tận mắt thấy chúng thế nào. Đây là lần đầu tiên Thầy đi du phương tu Khổ hạnh, chưa học được đầy đủ về bản chất của loài này. Khi đến kiểm đồ ăn trước cửa hang nơi Thầy ở, đầu tiên thì chúng sợ. Nhưng sau khi đã thấy Thầy đủ lâu để nhận ra rằng Thầy không nguy hiểm đối với chúng thì chúng đến gần kiểm thức ăn, hầu như hàng ngày.”

“Nhìn những con khí này đến từng bầy, Thầy thấy thương cho chúng vì chúng tùm tùm lại, trèo lên trèo xuống trong khu vực trước cửa hang. Có cả con to, con nhỏ và không con nào để ý đến vị này hết. Sau khi ăn xong vào buổi sáng, Thầy cho chúng thức ăn còn dư, chia nhỏ ra cho chúng. Đến giờ chúng đến thì có chuối, cơm và hoa quả các loại mà thầy để ở chỗ tảng đá trôi lên sao cho chúng có thể đến và tự lấy. Ngay khi Thầy vừa đưa ra và quay lưng đi thì tất cả chúng đều xô vào chỗ thức ăn, tranh cướp và đánh nhau, hỗn loạn vô lý đồ ăn mà không có một chút suy nghĩ tới Thầy hay sợ Thầy chút nào cả. Ngày hôm sau chúng đến sớm hơn và đợi Thầy mang thức ăn ra cho chúng. Chỉ sau 2 hay 3 ngày như thế thì chúng bộc lộ toàn bộ bản chất, không hề có chút tôn trọng hay sợ hãi nào đối với Thầy. Tất cả chúng tới, nhảy nhót khắp chốn và lục lọi thức ăn nơi Thầy ở cho đến khi mọi đồ vật của Thầy tung tóe khắp nơi. Việc này xảy ra trong khi Thầy đi khát thực, nhưng ngay cả khi Thầy ở đấy, một số con còn đến nhe răng như thể sắp cắn Thầy, chúng há mồm và nhướn mày hăm dọa, cố để làm Thầy sợ. Như thể muốn nói: “Những con khí chúng tôi nhanh nhẹn và khéo léo hơn con người nhiều, và con người không thể cạnh tranh với chúng tôi. Nếu ngài không muốn bị tổn thương thì tốt nhất là không nên gây rắc rối, nếu không, chúng tôi sẽ nhảy xổ vào ngài mà không báo trước đâu”. Thầy đã phải dùng nhiều cách khác nhau để đuổi chúng đi, cho đến khi chúng quyết định rời khỏi vùng đó. Sau đó, Thầy đã học được rằng không nên cho bất kỳ con khí nào đồ ăn nữa, mặc dù rất thương chúng, và

cũng không làm bất kỳ cử chỉ nào thể hiện sự thân mật với chúng như Thầy đã làm trước đây. Do đó, chúng không bao giờ đến làm phiền Thầy nữa.”

“Hoàn toàn không thể tin được những con vật này. Kể cả khi ta thấy thương chúng và chăm sóc cho chúng, chúng vẫn là những con khi nghịch ngợm, tinh quái, không yên, không biết gì về phạm hạnh hay nhận ra là có người đang giúp chúng. Khi Thầy để thức ăn ra cho chúng, tất cả chúng xô vào và xúm quanh Thầy một cách rất khó chịu. Chúng tham ăn đến độ một số con còn suýt cắn tay thầy, vì chúng đến nhanh quá, vừa vỗ vừa giằng, nhảy nhót loạn xạ xung quanh. Thật là một cảnh ghê sợ: chúng xúm lại xung quanh và kêu “goọc gạch”, cố để hăm dọa Thầy, kể cả khi Thầy đang cho chúng ăn vì thương chúng. Khi đúng là một giống thú thật kinh khiếp và bức mình nhất.”

“Con đã bao giờ để ý thấy những con khi được người nuôi ở nhà thì như thế nào, và khi ta chìa tay ra để đưa thức ăn thì chúng phản ứng ra sao, cả đối với thức ăn và với người cho thức ăn chưa?”.

Vị tỳ kheo trả lời:

“Con không biết, vì tất cả điều con làm chỉ là đưa thức ăn cho chúng và không để ý khi đưa như vậy thì chúng phản ứng thế nào hay bộc lộ tính cách gì.”.

Ngài Ajaan tiếp tục giải thích:

“Việc người nào cho chúng thức ăn không tạo nên khác biệt mấy với loại thú này, vì chúng chủ yếu quan tâm vào cái chúng được ngay bấy giờ. Mắt chúng dán chặt vào thức ăn trong khi chúng nhảy nhót loạn xạ. Nếu ở nơi rộng rãi bằng phẳng thì chúng chạy qua chạy lại, tay chìa ra để giằng lấy thức ăn từ tay người cho. Khi đã có thức ăn rồi thì chúng nhanh chóng bóc vỏ, xé mở, ăn ngay lập tức, mắt thì vừa đảo nhìn láo liên vừa nhìn thức ăn trong tay mình đồng thời bẻ, cắn, nhai và nuốt. Nếu chúng thấy rằng vẫn còn thức ăn trong tay người, còn có cơ hội được thêm thì chúng sẽ nhai vội vàng những gì chúng đang có, nhét đầy vào mồm, trong khi đó vẫn tiếp tục dán mắt vào tay người cho chúng ăn và giơ tay ra đòi thêm. Nếu người đó cho chúng thêm thức ăn thì chúng vội vàng nuốt một ít và

tổng thêm nữa vào mồm, nếu thừa ra thì vớt đi. Rồi lại giơ tay ra, xin thêm nữa! Việc xin ăn của chúng không bao giờ được thỏa mãn dù cho người ta có cho chúng bao nhiêu đi chăng nữa, và chúng sẽ cứ tiếp tục xin cho đến khi không còn gì cả. Chỉ khi đó chúng mới dừng và chuyển sang nhai nốt chỗ thức ăn đang giữ trong mồm.”

“Khi là những con vật rất hoang phí, chúng không bao giờ thỏa mãn với những gì người ta cho chúng, khi chúng còn xin thêm được. Mặc dù dạ dày của chúng khá nhỏ, giống những con vật có thân cùng kích cỡ, nhưng lòng tham, sự hoang phí và ngồng cuồng của chúng lớn tới mức rất khó có thể tìm được loài vật nào như chúng.”

“Có lẽ con hiểu rằng Thầy mang cung cách của khi ra làm một loại so sánh ẩn dụ với đề nghị của con để Thầy vớt những vật dụng cũ đi và thay bằng đồ mới, mặc dù đồ cũ vẫn còn đang dùng được. Nói cách khác, con đang yêu cầu Thầy phải hành động giống những con khi kia, và chấp nhận khi làm vị thầy vĩ đại để dạy Thầy thay cho Giáo Pháp của Đức Phật, người biết điều gì là phù hợp và đủ trong tất cả mọi chuyện. Vì cách hành động mà con yêu cầu Thầy làm là cách của khi, hành động theo bản năng động vật của chúng, không biết Pháp nghĩa là gì. Người biết một chút ý nghĩa của Pháp nên suy nghĩ và cân nhắc quan điểm của mình cũng như quan điểm của Pháp để thấy điều gì là nên làm và không nên làm.”

“Nói với ý định phát triển điều tốt là đáng ca ngợi, nhưng giá trị trong ý định của con không tương hợp với sự mất mát trong Pháp có thể xảy ra. Điều này có nghĩa là những hình thức của Pháp như bằng lòng với việc có ít, bởi hình thức Pháp này luôn mang lại định tĩnh và an bình cho thế gian từ xưa rồi. Đó là một hình thức Pháp phù hợp với những người trên thế gian biết bằng lòng và vui vẻ giữ mình trong ranh giới, và có những điều kiện giới hạn¹²⁶ trong tâm của họ mà họ nên trân quý, theo sát, cố gắng tu tập và tuân theo một cách vui vẻ, không để cho giá trị, cốt lõi của Pháp trượt mất một cách đáng tiếc.”

“Con nên suy nghĩ sâu sắc và cẩn thận về Giáo Pháp, và về người chủ của Giáo Pháp (Đức Phật), xem Ngài là người thế nào. Đức Thế Tôn có

126. Điều này ám chỉ việc tự kiểm soát hành vi đạo đức trong hành động, lời nói và ý nghĩ, và sự kiểm chế có được từ niệm.

đi theo cách của thế gian không? Hay Ngài đi theo cách nào? Khi giảng dạy Giáo Pháp, Ngài đã dạy như thế nào để thế gian sẵn sàng, bằng lòng chấp nhận, đánh lễ và tu tập theo Ngài cho đến tận ngày nay, trong những người như chúng ta ở đây. Giáo Pháp mà Ngài liên tục dạy trong mọi chi tiết là ‘*Svākkhāta-Dhamma*’ (Pháp được thuyết giảng Tối thượng) đầy đủ và hoàn hảo. Pháp đó cũng còn là ‘*Niyyānika-Dhamma*’ – Pháp có thể làm giảm bớt và tận diệt hoàn toàn đau khổ và lo lắng từ lớn đến nhỏ nơi người thực hành Pháp một cách đúng đắn, tuân theo những lời dạy của Ngài một cách đầy đủ và toàn diện.”

“Hơn nữa, con cần suy nghĩ một cách sâu sắc và cẩn thận theo nguyên tắc của Giáo Pháp. Trong thế gian hiện nay, người có nhiều tiền của, giàu có và nổi tiếng, làm người khác phải ghen tỵ thì có nhiều hơn hay ít hơn đau khổ và lo lắng trong cả tâm lẫn thân so với người sống cuộc sống bình dị đều đều, làm những điều cần thiết tùy theo hoàn cảnh của mình. Thấy không có học lắm, nhưng Thấy thấy hiển nhiên là người mà trở nên giàu có quá, tự thổi phồng mình to hơn cả thế giới, là đi theo đường để tự giết mình mà không nhận thấy rằng anh ta là đao phủ của chính mình.”

“Khi con người nghĩ tới việc đi vượt quá điều cần thiết và hợp lý thì họ chắc chắn sẽ gây ra khó khăn và phiền toái ngày càng nhiều cho chính mình cho đến khi họ không thể tìm được chút định tĩnh và bình an nào trong cả thân lẫn tâm. Họ luôn cảm thấy không chắc chắn về tương lai, cho nên tâm phải nghĩ cách làm thế nào để gia tăng và khuếch trương hoạt động kinh doanh của mình thêm nhiều và nhiều hơn nữa, dù cho đó là loại kinh doanh gì, cho đến khi họ không còn thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn. Họ như nước đục ngầu, vấy bùn và không thể dùng để tắm rửa hay cho việc gì khác nữa. Do đó, tâm và thân họ phải chạy vòng quanh như một cái máy để đạt được hay lấy được cái họ đã định. Nếu không đạt được, họ trở nên bứt rứt và lo lắng, vì nỗ lực của họ không thể theo kịp ước muốn của họ, như là nước tràn qua bờ sông. Khi họ không thể có điều họ muốn bằng cách trung thực và đáng kính trọng, họ sẽ theo những cách không trung thực và không đáng kính trọng. Bất cứ khi nào họ có thể ăn cắp, họ ăn cắp; bất cứ khi nào họ có thể tranh thủ và giành giật, họ tranh thủ và giành giật; bất cứ khi nào họ có thể chia sủng vào ai để cướp, họ cũng làm vậy; bất cứ khi

nào họ có thể lừa gạt, hăm dọa để tống tiền, bắt nộp tiền chuộc, hay thậm chí giết người, họ đều làm những việc ấy. Họ không hổ thẹn hay sợ hãi về việc thế gian nghĩ về họ thế nào, hay họ không sợ làm những việc xấu ác hay Nghiệp mà họ tạo nên, vì họ bị ham muốn có sức mạnh mãnh liệt của họ sai khiến. Cuối cùng, họ bị chính quyền bắt và bỏ tù, nơi mà họ phải chịu kết quả từ ham muốn tham lam của chính họ. Hoặc họ có thể bị giết trước khi bị chính quyền bắt và bị vứt vào rừng hay đầm lầy và không còn ai biết tin gì về họ nữa, thân xác họ biến mất mãi mãi, là điều còn thấp kém hơn cả cầm thú và là kết cục đáng tiếc và bất nhân.”

“Đây là mặt sai trái trong cách của khi; vì chúng là những con vật luôn thèm muốn và không bao giờ thỏa mãn với bất cứ cái gì, mặc dù miệng của chúng và dạ dày của chúng không to hơn mấy những loài thú khác. Nhưng khi sẽ chết vì lòng ham muốn trong tâm chúng hơn là vì đói do thiếu thức ăn, và khi bất cứ ai làm theo cách dẫn tới sự tự hủy hoại này, như những cách mà khi theo, dù đó là tỳ kheo hay cư sĩ tại gia, họ hẳn là những người đặc biệt và rất khác biệt so với những người bình thường trên thế gian biết thế nào là đủ.”

“Nếu một vị tỳ kheo mà như thế, vị ấy sẽ cố gắng đi tìm và có được các loại vật dụng khác nhau của một vị sư (kể cả tiền) bằng mọi cách với khát khao không ngừng thay cho việc có cảm giác hổ thẹn hay quan tâm tới Pháp và Giới Luật, cách tốt và đúng đắn đối với người xuất gia (*Samaṇa*). Đây là điều khiến cho các cư sĩ và những người hộ độ cảm thấy vỡ mộng và chán ngấy, và vị tỳ kheo như vậy có đi bất cứ nơi đâu thì đều bị các cư sĩ Phật tử xa lánh, cho dù họ có niềm tin mạnh mẽ vào Pháp trong tâm. Họ tránh xa vị tỳ kheo ấy và không muốn gặp vị ấy bởi vì họ không thể chịu được những mảnh khoe trong việc cầu khẩn và làm phiền họ để xin tiền hay những thứ khác của vị tỳ kheo thông minh và khéo léo đó.”

Ngài Ajaan hỏi vị tỳ kheo:

“Con có biết vị tỳ kheo đó thông minh và khéo léo trong việc làm gì không?”

“Con không biết”, vị ấy trả lời. Do đó, ngài Ajaan dạy:

“Vị ấy chỉ khéo léo trong việc luôn hỏi xin đồ. Nếu bất cứ vị tỳ kheo nào có tâm hoang phí, có nhiều ham muốn và vị ấy đi quanh tìm kiếm của cải cho cá nhân¹²⁷, vị ấy sẽ như vậy trong mọi việc, không hổ thẹn trong việc mình làm. Vị ấy chỉ có ý định và mục đích cố định là kiếm tiền, nên nói rằng: ‘Cho tôi xin cái đó’. Thực ra, việc tu thiện của vị ấy là việc lặp đi lặp lại câu ‘Cho tôi xin cái đó,’ và không còn gì khác nữa. Vị ấy không có nhu cầu cần tụng kinh hay hành thiền bằng việc giữ trong tâm một từ hay một đoạn như là tất cả những người hành thiền khác. Vị ấy chỉ có mỗi một câu này – là đã gây đủ phiền nhiễu cho thế gian rồi. Nếu vị ấy tiếp tục làm thế nhiều hơn nữa thì chắc chắn sẽ làm sụp đổ cả thế gian này!”

Ngài Ajaan hỏi vị ấy:

“Con có muốn câu ngắn ấy không? Nó sẽ mang lại cho con Đạo và Quả một cách dễ dàng theo cách mà không một vị Thánh Tăng nào đã từng đạt được.”

“Không, con không muốn câu ấy vì đó là câu hủy diệt cả tôn giáo này và loài người.”

“Nếu con không muốn câu ấy thì tại sao con lại yêu cầu Thầy ứng xử như một con khi? Vì câu đó là câu không xuất phát từ đâu khác ngoài khi cả, câu đó đã được sửa lại cho phù hợp để chúng ta dùng thành một câu ngắn gọn đó.”

“Con xin Thầy tha thứ cho con vì đã có ý tưởng sai lầm đó. Con làm vậy vì con nghĩ như vậy sẽ thuận tiện và thoải mái hơn cho Thầy mà không có hại gì cho Thầy hay cho việc thực hành theo Giáo Pháp. Nếu con mà nghĩ đây là theo cách của loài khi bất cần, kiêu ngạo như Thầy vừa giải thích thì con đã không dám nói gì. Vì con không có ý gây hại gì khi nêu ra đề nghị này với Thầy.”

Ngài Ajaan trả lời:

127. *Lābha paccāya*: Nghĩa đen: Lợi ích hay lợi lộc về vật dụng – vật dụng thường có nghĩa bao gồm vải hay y áo, thức ăn, nơi ở và thuốc. Nhưng *lābha paccāya* thực ra được dùng như một từ lóng có nghĩa là tiền hay tài sản có giá trị bằng tiền.

“Mặc dù con không nghĩ tới việc đi theo hướng đó, nhưng điều con yêu cầu Thầy làm rõ ràng là chỉ theo hướng đó.”

“Chúng ta không cần đi khắp nơi yêu cầu hay bảo người khác làm theo trong tất cả mọi việc. Chỉ nhìn và nghe những điều luôn đang xảy ra ngay trước mắt mình là đủ rồi, vì chúng là những thứ dạy cho ta khá đủ để có thể giữ chúng làm ví dụ trong tâm. Những điều có thể khiến người ta trở thành tốt hay xấu có thể tìm thấy ở hầu như khắp mọi nơi và không cần phải đến trường để học cách chọn lấy chúng. Điều tốt biến những người lựa chọn chúng và thực hành chúng trở thành những người tốt, đó là những người có thể tiến bộ và phát triển, trong khi điều xấu khiến những người làm điều xấu đi tới sa đọa và suy đồi, và không cần thiết loan truyền và quảng cáo điều này để mọi người tin rằng điều đó xảy ra. Ví dụ, một người hay một gia đình có xu hướng hoang phí và xa hoa thường cũng sẽ có xu hướng tạo nên tính cách như vậy ở các thành viên khác trong gia đình cho đến khi cả nhà trở nên hoang phí và xa hoa. Khi đó, cho dù thu nhập của họ có được bao nhiêu đi chăng nữa thì cũng không bao giờ đủ để trang trải chi phí của họ, vì mỗi thành viên trong gia đình đã trở nên nghiện việc tiêu tiền theo cách giống nhau và không ai quan tâm tới việc tiết kiệm hay chặt chiu. Thậm chí nước ở ngoài kênh cũng có thể cạn hết khi nó chảy đi không ngừng.”

“Hãy so sánh một gia đình thực hành tiết kiệm và chăm sóc tài sản của mình, lấy việc chi tiêu có lý do làm kim chỉ nam, so với một gia đình khác hoang phí, xa hoa và có xu hướng tiêu không kiểm chế. Chúng ta cùng xem xem nhà nào an bình và mãn nguyện hơn, nhà nào có nhiều rắc rối và lo âu hơn. Thấy có thể nói chắc chắn rằng nhà có nguyên tắc luôn được an toàn. Họ sẽ hạnh phúc và hài lòng hơn nhiều trong chính gia đình mình và trong mối quan hệ với thế giới bên ngoài hơn là nhà mắc căn bệnh mà không có phương thuốc và bác sĩ nào có thể chữa được – nói cách khác, căn bệnh không kiểm chế trong việc chi tiêu và không biết khéo tiết kiệm. Nhưng ngoài hạnh phúc và sự mãn nguyện với chính mình và gia đình mình, còn là vấn đề về việc nuôi dạy con cái và cách họ ảnh hưởng đến trẻ nhỏ và những người khác có quan hệ với họ. Họ cần làm gì để những người đó trở thành những người tốt, có tiếng thơm và biết kiểm chế trong ứng xử và sử dụng các vật dụng để sinh sống bao gồm việc chăm sóc và bảo vệ các

loại của cái khác nhau, sao cho nó có thể làm một nền tảng vững chắc cho họ lâu dài trong tương lai. Còn đối với những người và gia đình không tự kiểm soát hay điều độ trong việc chăm sóc bản thân, họ không chỉ lo lắng và bồn chồn trong hiện tại, mà chắc chắn họ sẽ tác động đến con cái và họ hàng theo cùng cách như vậy, gây ra sự đổ vỡ và mang tiếng xấu trong gia đình, họ hàng và bạn bè lâu dài trong tương lai.”

“Thầy chưa thấy ai không có nguyên tắc làm kim chỉ nam trong tâm mà có thể giữ được nhà cửa và tài sản của mình còn tốt và nguyên vẹn cả. Nhưng Thầy thường nhìn thấy người như vậy bị thất thoát và phá sản như thế nào, những món nợ và văn tự thế chấp của anh ta đè nặng anh ta xuống và làm anh ta sụp đổ cho đến khi không còn gì anh ta có thể gọi là của mình cả. Người như vậy có thể làm gì để làm nên cho việc phục hồi một cách chắc chắn, làm cho mọi người có thể ngưỡng mộ được?”

“Nếu con người không có gì để bắt ép tâm mình – cũng như thân và lời nói – để ứng xử như họ nên làm, hay không đủ thu thúc để cân nhắc hoàn cảnh, khi mà nhiều thôi thúc cảm xúc (*ārammaṇa*) khởi sinh trong tâm họ, như thường xảy ra với mọi người, thì họ gần như không thể kiểm soát được bản thân và không tránh khỏi việc bị nhận chìm bởi những thôi thúc đó, cho dù họ có thể rất thông minh và có học vấn cao. Do vậy, họ đã hành động theo những cách tự hủy hoại mình như Thầy đã nói. Những hành động đó không tốt đẹp và cũng không đáng ngợi khen. Và các bậc hiền trí, những người cẩn trọng nhất, tránh xa những hành động như vậy – cẩn thận hơn nhiều so với bất kỳ thứ gì khác có thể gây hại cho các vị ấy, dù đó là từ hành động của những người khác hay các thứ khác. Đồng thời, các bậc hiền trí luôn cố giữ mình sống theo phạm hạnh, không bao giờ khuất phục và để cho mình đi theo hướng của những thôi thúc và hoàn cảnh của họ, khác với những trường hợp mà ta có thể thấy tận mắt là đang ở trong hoàn cảnh khốn khổ đáng thương, và có nhiều người như vậy hơn là những người đáng kính trọng và ngưỡng mộ. Tệ hơn nữa là những người thích có nhiều cá tính và rồi hành xử phá cách, lấy lý do họ là như thế. Họ theo những xu hướng và kiểu hiện đại nhất, mà trước khi thực hiện không hề nghĩ xem những xu hướng và kiểu đó có giá trị thực sự không, hay liệu có hình phạt nào không nếu làm những việc đó. Những

người như vậy chỉ tình cờ thấy hoặc nghe được những điều này và họ sẵn sàng nhanh chóng nắm bắt, chọn lấy và phá bĩnh theo. Rồi họ la lên là họ to lớn hay quan trọng, giàu có hay bất kể cái gì phù hợp với tính tự cao của họ – giống y hệt như cách hành động của khi. Họ có thể viết ra đầy đủ lệnh hành hình cho chính mình, nhưng chắc chắn là họ sẽ chỉ có thể nhảy một vài bước là rơi xuống vực thẳm, theo sau là một bầy ruồi.”

“Khi nói như thế, Thầy không có ý chỉ trích thế gian, một người hay một nhóm người cụ thể nào đó, mà Thầy nói vậy bởi vì đó là sự thật có thể được biết và thấy rõ ràng, tường tận, bằng mắt và tâm của ta trong mối quan hệ giữa chúng ta là những con người. Không ai có thể phủ nhận việc người hành động và ứng xử như cách Thầy đã mô tả sẽ đi tới lụn bại và đó là con đường một chiều; nói cách khác, họ đã ký hóa đơn cho chính mình và lệnh hành hình chính mình, kể cả khi họ vẫn nói những lời to tát, khoác lác rằng họ thông minh và nổi tiếng tới cỡ nào, họ xuất thân có nền tảng tốt đẹp với nhiều tiền của đến đâu, cộng thêm hàng triệu đồng tiền mà họ tự kiếm được – mặc dù không ai biết được số tiền đó từ đâu ra. Nhưng sự lụn bại của họ xảy ra dễ dàng vô cùng – như người giữ tài sản bí mật trong nhà; chỉ cần nhà của người ấy bắt lửa thì tất cả chỗ đó sẽ bị thiêu rụi trong vòng 1 hay 2 giờ và tất cả những gì anh ta còn lại là một đồng tro tàn.”

“Thầy đã cố gắng học và thực hành Pháp của Đức Phật từ khi Thầy thọ giới xuất gia cho đến tận bây giờ. Đã rất nhiều năm trôi qua, Thầy học và thực hành con đường này càng nhiều, Thầy thấy mình càng đốt nát. Thay vì trở nên thông minh hơn và có được những hiểu biết khác thường và kỳ lạ mâu thuẫn với Pháp của Đức Phật, để nói là nó không đúng sự thật, rằng đó không phải là Pháp được khéo thuyết giảng (*Svākkhāta-Dhamma*) và không phải là ‘Pháp đưa đến giải thoát’ (*Niyyānika-Dhamma*) như được khẳng định trong một số tài liệu và một số người quả quyết, dù ở mức độ nào của Pháp và ở bất kỳ khía cạnh nào, Thầy càng thực hành thì lại càng có thêm niềm tin vào Pháp, làm Thầy chấp nhận Pháp hoàn toàn. Không có hiểu biết nào khiến cho Thầy tin rằng Thầy có thể ba hoa và nói rằng Thầy có thể phủ nhận Pháp của Đức Thế Tôn. Trong mọi phần của tất cả các cuốn sách thuộc Tam Tạng, không có gì ngoài việc Đức Phật dạy về si mê của con người và các chúng sinh khác, những kẻ khoác lác rằng họ

rất khéo léo và thông minh về những thứ họ biết, thế nhưng thậm chí họ không thể đua tài với một con khi hoảng sợ đang tìm cách trốn khỏi con người. Nếu nói rằng những người như chúng ta thông minh hơn khi thì chúng ta phải biết điều gì là nguy hiểm và có hại cho chúng ta để tránh xa chúng và hạn chế ảnh hưởng của chúng tới chúng ta. Chúng ta không được coi thường và quá tự tin về những điều đó. Khi Thấy nhìn bất kỳ đâu, Thấy chỉ thấy mọi người khoắc lác về việc họ thông minh như thế nào trong việc làm những điều sai trái có hại cho cả chính họ và người khác. Không một ai có vẻ đủ thông minh và khôn ngoan để có thể tránh né được những điều đáng trách này, để không gần gũi với chúng và biến chúng thành bạn đồng hành thân thiết suốt cả ngày lẫn đêm trong mọi hành động của họ. Vì điều này hằn sâu trong họ, đến nỗi họ sẽ không bao giờ có thể lánh đủ xa khỏi chúng để nhìn vào tâm mình và thấy Pháp trong đó, điều có thể thẩm vào hành động qua thân và lời nói để mang lại cho họ một chút bình an nào đó.”

“Con đã bao giờ nghĩ xem Giáo Pháp của Đức Phật vi tế và sâu sắc như thế nào chưa? Đối với đa số, chúng ta chỉ có thể dùng tâm của chúng ta, những tâm đầy ô nhiễm bụi bặm và bẩn thỉu để tìm hiểu Pháp của Đức Thế Tôn. Và tất cả những gì ta đạt được là sự buộc tội và chỉ trích khởi sinh trong ta, nói rằng: ‘Pháp rất khó thực hành và những ai thực hành Pháp cần phải đi ngược lại cách của thế gian nếu họ muốn tu. Đức Phật dạy Pháp nhưng dường như đối với tôi Pháp không phù hợp với bản chất thật sự của thế gian. Vì Giáo Pháp dạy rằng nếu ai làm tốt thì gặt quả tốt, nếu ai làm xấu thì gặt quả xấu – nhưng tôi toàn làm điều tốt đến khi gần chết rồi, thế mà tôi vẫn không thấy cái gì tốt từ đó hết cả. Nhưng có rất nhiều người khác dường như không làm điều gì tốt theo bất kỳ cách nào cả, thế mà họ vẫn là triệu phú giàu có với rất nhiều tài sản, nhiều hơn tôi rất nhiều, trong khi tôi luôn làm các điều lành. Do đó, tôi thấy Pháp không thể đúng như đã được dạy. Và thêm nữa, nếu trong việc này điều xấu ác là có thật thì tại sao ta lại thấy những người làm ác lại có vẻ thoát được ác, trong khi vào những lúc cần thiết, những người làm tốt lại dường như không nhận được trợ giúp phước báu mà họ đã tạo trong quá khứ. Do đó, có lẽ là không có những điều như thiện và ác, không có địa ngục, thiên đàng và Niết-bàn, vì nếu có thì những thứ đó ở đâu? Những người đã chết, cả người thiện và

ác, đều biến mất và dường như không bao giờ quay trở lại để kể cho ta về điều đó. Hay để cho ta biết đầy đủ sao cho ta có thể cảm thấy tin tưởng và mong muốn làm phước thiện, bố thí, trì giới và hành thiền một chút, để khi ta chết, ta có thể lên thiên đàng và Niết-bàn.”

“Đó là loại dính mắc trong tâm chúng ta và khởi sinh khi chúng ta cố thâm nhập Pháp của Đức Phật vì ‘thế gian’ thích loại như vậy. Nhưng làm theo cách này thì không hy vọng có được và tạo dựng vững chắc những thứ tốt lành được miêu tả trong Pháp – vì ô nhiễm không thể chăm sóc Pháp — chúng chỉ chăm sóc ô nhiễm và không gì khác cả. Cho nên tất cả những gì có được là ô nhiễm dơ bẩn hơn.”

“Giáo Pháp chưa bao giờ được dạy cho những người chỉ chực sẵn để đối nghịch và phá hủy Giáo Pháp bằng việc sử dụng các kiểu suy nghĩ và quan điểm khác nhau. Nhưng Giáo Pháp được dạy cho những người tìm kiếm bằng chứng về sự thật khởi nguồn từ Pháp chân thật. Do vậy, đó không phải là Pháp phản nản, phỏng đoán hay suy đoán như hầu hết chúng ta tìm sâu trong Pháp với tâm không trong sạch; và sau đó thò tay xuống và vớ lấy nhiều rác rưởi mà ta hít vào và đổ lỗi cho Pháp với tâm thiếu sự chân thật. Sau đó, tâm dựa vào đó nói rằng: ‘Tôi có thể suy nghĩ và ăn nói khá tự do.’ Nhưng tâm không biết rằng mùi mà nó ngửi được là rác rưởi của chính nó và không có bất cứ Pháp nào họ có thể đổ lỗi ở bất cứ chỗ nào gần Pháp. Mọi người đổ lỗi và bới tìm khiếm khuyết ở Pháp nhiều thế nào không gây phiền toái gì cho Pháp cả. Tất cả những gì xảy ra là họ sẽ nhận lại nhiều phiền toái từ chính những suy nghĩ và lời nói của họ, thậm chí cả khi họ suy nghĩ với sự mãn nguyện: ‘Chúng ta vinh dự vì có thể tranh cãi và chỉ trích Pháp với lương tâm trong sạch’.”

“Như Thầy đã giải thích, Pháp rất chính xác và vi tế và tâm có ô nhiễm như tâm chúng ta và tâm của con khó có thể xuyên thấu và chạm được tới Pháp. Do đó, mặc dù con có ý tốt khi đề nghị Thầy, nó vẫn gợi lên một khía cạnh quan trọng của Pháp trong đó. Tính tiết kiệm, không lãng phí, bằng lòng và hài lòng với việc có ít, là những yếu tố của tâm (*dhammā*), cũng có nghĩa là cẩn trọng và không quên mình. Và người tu những Pháp này chắc chắn có thể quản lý và chăm sóc bản thân một cách rất đáng khâm phục, bất kể họ là người xuất gia trong Tăng đoàn hay là cư sĩ tại gia. Một vị tỷ

kheo, dù cho có may mắn lớn nhất với rất đông người tin tưởng và khen ngợi, hay một cư sĩ khá giả, nếu không đầy kiêu căng và tự phụ hay dễ quên bản thân trong sự may mắn của mình, vẫn có thể biến sự giàu có bên ngoài trở nên hữu dụng, tùy theo tính chất cơ bản của sự giàu có ấy. Khi đó, nó có thể làm tăng thêm hạnh phúc và sự bằng lòng của người chủ của nó cũng như mang lại vinh dự cho vị ấy. Như vậy, sự giàu có của vị ấy thành ra một người bạn chân thật luôn ở đó, sẵn sàng trợ giúp vị ấy những lúc đau khổ và thật sự cần thiết. Khi đó, nó không trở thành kẻ thù có thể làm hại và làm hư vị ấy, là điều thường xảy ra với những người bất cẩn và thiếu suy nghĩ, không bao giờ chỉnh sửa cung cách của họ đủ để có chút bình an, tĩnh lặng và sự thanh nhā. Những người có ảnh hưởng từ những đức hạnh này của Pháp và có những đức hạnh này trong bản chất của mình là những người tốt bụng được tất cả những người bình thường coi là thanh lịch và có phẩm giá. Họ rất khác những người giả tạo, thích trình diễn thời trang và các sở thích kích thích ô nhiễm, khiến cho người bình thường mà nhìn thấy thì cảm thấy hoa mắt và chóng mặt. Những người làm điều như vậy nghĩ rằng họ đẹp đẽ và lộng lẫy như chư Thiên ở trên trời và chắc chắn là hơn hẳn tất cả những người khác! Nhưng khi người bình thường nhìn thấy họ thì bị đau đầu, thất vọng và mất thăng bằng.”

“Con nên suy nghĩ về hai hình thức ứng xử này bằng việc so sánh chúng với nhau để biết được chúng. Chúng khác nhau thế nào? So sánh hai Pháp đối ngược nhau này với điều mà Thầy đã nói trước đó, và để làm rõ thì Thầy sẽ giải thích ngắn gọn về việc ‘biết lo xa’, ‘tiết kiệm’, ‘bằng lòng (*santosa*)’ và ‘muốn ít’; con hãy nghe cẩn thận.”

“Biết lo xa, hay có tính cần kiệm nghĩa là một người quan tâm và chăm sóc tất cả các đồ đạc hữu ích và có giá trị của mình, không để chúng tiêu tan thành mây khói vì thiếu quan tâm một cách bất cẩn và hành động như một người hoang phí. Khi sử dụng, anh ta cẩn thận; khi không cần đến, anh ta cất giữ, không làm hỏng, như vậy chúng không bị bỏ phí; vì mỗi một đồ vật đó, dù cho tính chất của chúng thế nào, anh ta đều phải làm việc, hay phải tìm tòi mới có được. Nó không đến một cách tự nhiên để anh ta có thể nhìn nó như đồ ít giá trị.”

“Tiết kiệm xuất phát từ tâm của một người yêu quý và quan tâm tới đồ vật mình dùng, chăm chú những đồ có giá trị với mình bằng cách cẩn thận với chúng. Anh ta không dùng chúng rồi vứt xuống bất kỳ đâu một cách bất cẩn, mà cất cẩn thận và ngăn nắp sau khi dùng xong. Anh ta không phung phí trong cách sống và tiêu pha của mình, không những anh ta không thấy thiếu tiền mà còn đủ đồ vật và của cải để sống một cách khá đầy đủ. Anh ta cũng không quên bản thân khi có nhiều của cải, mà cố gắng chuyển sự giàu có đó thành lợi thế theo bất kỳ cách nào phù hợp với tính chất của cái mình có. Anh ta không keo kiệt và chặt chẽ mà giúp đỡ và từ thiện giống như những người khác. Hoặc, có thể anh ta còn cho nhiều hơn nhiều khi có lý do chính đáng để làm như vậy, vì việc thực hành cần kiệm là cách hành xử (*dhammā*) của những người thông thái luôn hành động hợp lý với bản thân và tất cả những thứ có liên quan ở mọi nơi xung quanh họ. Do đó, người cần kiệm như vậy thường không đi theo hướng làm vị ấy bị khiển trách hay chỉ trích, mà lại thường đi theo hướng không mang lại gì ngoài lời khen ngợi và sự ngưỡng mộ.”

“Một người cần kiệm cũng là người xem xét cẩn thận mọi khía cạnh của quan hệ xã hội, kinh doanh và bất kể điều gì khác mà người ấy giải quyết. Vị ấy không dễ bị lôi kéo vào những cảnh xuất hiện ở các cửa giác quan và khuấy động ô nhiễm. Vị ấy thực hành tự kiểm chế và kiên nhẫn với những điều sai trái tiềm tàng không ổn định, luôn thay đổi trong thế gian, nhờ cách nhận định sắc sảo (*vicāraṇā-nāṇa*). Vị ấy không dễ bị kích động, bị những việc đáng sợ, lừa bịp và sai trái thu hút sự chú ý của mình, mà bằng lòng và mãn nguyện với bất kỳ của cải gì mà mình có và không thích bị kích động một cách hoang dại, nhảy vào cái này và va phải cái kia do ảnh hưởng của tâm đầy áp những *rāga taṇhā*¹²⁸ – mà vị ấy hành động một cách công bằng, nhất quán trong mọi việc.”

“Thầy sẽ cho con ví dụ từ đời sống của cư sĩ để minh họa giá trị của những nguyên tắc của Pháp và những nguyên tắc ấy cần thiết thế nào đối với tâm của con người trên thế gian. Những người kết hôn với nhau thì có nhau như vật sở hữu có giá trị và không thay đổi, và họ nên vui vẻ và bằng

128. *Rāga-taṇhā*: ham muốn tình dục. Đây là động cơ chính đằng sau hầu hết các hình thức ứng xử hoang dã và thái độ hung hăng.

lòng với điều đó; không để tâm chạy đi một cách hoang dại, nhảy hết chỗ này, chỗ nọ và đi lung tung yêu vợ và chồng của người khác, hay những người khác ngoài đường, bất chấp Pháp về sự bằng lòng. Nói cách khác, làm vợ hay chồng của nhau là một vật sở hữu lâu dài và quý báu mà cả hai người cùng có. Nên mặc dù họ có thể bị người khác cuốn hút ở một mức độ nào đó, là bản tính của kẻ phàm phu (*puthujjana*) thích vớ lấy bất kỳ cái gì hợp với sở thích nhất thời của mình và không bao giờ thỏa mãn cả. Pháp bằng lòng chắc chắn buộc họ phải luôn cưỡng lại những lời cuốn cảm xúc (*ārammaṇa*) bệnh hoạn này. Pháp này không cho tâm và thân của họ đi ra tới những thứ như vậy, mang chúng “về nhà”, để chúng can dự vào vật sở hữu lâu dài và quý báu của họ. Vì những thứ này sẽ trở thành kẻ thù ngoài phố, trong nhà hay giữa người vợ và người chồng, gây nên đổ vỡ trong gia đình và tiêu tan tài sản quý báu của họ cho đến khi mất hết tất cả. Bản thân sẽ trở thành người xa lạ và hạnh phúc che chở cho họ nhờ Pháp về sự bằng lòng đã từng bảo vệ họ sẽ vỡ tan và biến thành mây khói.”

“Để Pháp về sự bằng lòng là nền tảng trong tâm và cuộc đời của một người, ta không được quan tâm hay lo lắng tới bất kỳ cái gì ngoài tài sản hiện có của chính mình, thứ thuộc về ta. Mặc dù còn rất nhiều của cải ngoài xã hội không thuộc về ta, ta không nên quan tâm, vì ta đã loại bỏ được phần lớn sự tham lam và thèm khát muốn có được cái thuộc về người khác. Khi đó, ta và gia đình ta sẽ luôn hạnh phúc và sẽ không có đổ vỡ trong gia đình vì tất cả mọi người đều vui vẻ chấp nhận ranh giới để sống trong những giới hạn đó. Vợ, chồng và con cái cũng sẽ có sự bình yên và hạnh phúc nhất định, có cảm giác tin tưởng lẫn nhau mà không ngờ vực hay nghi hoặc sinh ra rắc rối. Họ sẽ cảm thấy khá vững tin rằng vật sở hữu và những thứ có giá trị của họ thật sự là của họ mà không ai trong số họ giống như ký sinh trùng sẽ đi vắn vẹo và thay đổi mọi thứ. Vì chỉ có toàn thể gia đình và vật sở hữu của họ là hoàn toàn của họ, như vậy từng người và tất cả mọi người trong số họ sẽ cảm thấy thiện chí và an bình vì Pháp về sự bằng lòng bảo vệ và chăm sóc cho sự ổn định của chính họ và gia đình, do đó họ có giá trị trong tâm.”

“Việc ‘muốn ít’ là một hình thức Pháp vi tế hơn nhiều so với ‘bằng lòng’. Nhưng cả hai cái đó là một cặp của Pháp làm cho mỗi một gia đình và đặc

biệt là những thanh niên nam nữ duyên dáng thêm khi giữ cách hành xử trong khuôn khổ đúng mực. Nói cách khác, thanh niên nam nữ yêu nhau nên giữ như vậy mà không lòng thông mang người khác trong tâm mình, đó là điều có thể khiến cho vị hôn phu hay hôn thê của mình cảm thấy đau khổ, cảm thấy bị coi thường và thấp kém với những suy nghĩ như: ‘Cứ để cho anh ấy hay cô ấy đến với người kia, mình không thấy có lý do gì tiếp tục thế này cả, vì nó sẽ chỉ là rất nhiều rắc rối mệt mỏi để tiếp tục giữ chung thủy dài thêm nữa.’ Vì khi hai người yêu nhau thì phải là ‘của nhau’, không có liên quan tới bên thứ ba, dù đó là đàn ông hay đàn bà, và họ phải chung thủy với nhau từ khi họ tới với nhau lần đầu, cho đến tận cuối đời mà không bị quyến rũ bởi bất kỳ ai ngoài bạn đời của mình. Mỗi người chỉ yêu một người kia và tâm của họ nên hòa quyện vào nhau đến tận cuối đời. Và bất kỳ ai khác chỉ chực phá vỡ mối quan hệ gắn gũi của họ, họ coi như ký sinh trùng. Nếu hai người thực sự sống với nhau như vợ chồng và đó là tất cả, thì thậm chí cả một *Devatā*, một Thiên thần, mà có tới, họ cũng không lăng nhăng với, vì đó không phải là của họ và không phải là điều họ thật sự trân quý, vì họ chỉ thấy hạnh phúc với nhau và tin tưởng lẫn nhau. Bất kỳ cái gì nhiều hơn thế thì không phải – là ‘bằng lòng với việc có ít’ – ở những người muốn bình an và hạnh phúc trong gia đình họ, là điều cả vợ lẫn chồng đều có thể thấy với sự tin tưởng hoàn toàn.”

“Khi đã suy ngẫm về ý nghĩa của tính cần kiệm, bằng lòng, và muốn ít, ta cũng nên cân nhắc tới sự đối lập của chúng để so sánh. Khi đó ta sẽ thấy đầy đủ tầm quan trọng của cả hai mặt và chúng đáng quý và đáng trân trọng hay đáng khinh và xấu xa thế nào. Khi đó, người quý trọng lý lẽ và sự thật có thể sẽ kiểm tra chúng, rồi chọn và thực hành theo điều họ thấy phù hợp.”

“Do vậy, tính kiêu ngạo, kiêu căng, tự cao tự đại về tài sản và dính mắc về cảm xúc; hoang phí; khi có một thì nghĩ muốn có hai, rồi ba..., không thỏa mãn với cái mình đã có; và muốn nhiều về mọi thứ. Tất cả những cái đó là kẻ thù của ta và những người khác, và tất cả những cái đó là kẻ thù của Pháp. Đi ngược lại Pháp, như hoang phí, là cách chỉ dẫn tới sa đọa và tổn thất. Thậm chí người muốn bình an, hạnh phúc và phát triển cũng không thể đạt được bằng cách phá hủy Pháp theo cách này, chỉ vì đó là cách sai. Với một vị tỷ kheo hay một người cư sĩ, nếu đi theo cách sai trái thì nó sẽ

dẫn họ tới sự sút kém và đau khổ. Vì Pháp là ‘vạch tim’ của con đường mà ta cần phải đi theo để được thành tựu và tăng trưởng. Điều này đúng cả với người xuất gia cũng như cư sĩ, và mặc dù có vài sự khác biệt giữa người xuất gia và cư sĩ, những sự khác biệt đó không nhiều, và nói chung những điều như ‘hài lòng và muốn ít’ thì đều như nhau đối với tất cả mọi người. Chỉ là tỳ kheo đi theo cách của tỳ kheo và cư sĩ hành xử theo cách của cư sĩ. Trong cả hai trường hợp, kết quả đều là bình an và hạnh phúc tùy theo nhân, hay hành động, mà mình tạo ra.”

“Chư Thánh Tăng dưới thời Đức Phật, những vị là ‘*Saṅgham saraṇam gacchāmi*’ – Nơi Nương tựa của chúng ta – phần lớn thực hành cách bằng lòng với những gì mình có và hài lòng với việc có ít. Nỗi sợ và sự lo lắng của các vị ấy về thiếu thốn, khó khăn và sự tồn tại nhỏ hơn rất nhiều so với nỗi sợ về việc không biết và thấy Pháp, các vị ấy cố gắng vất vả để nỗ lực nhiều nhất và dồn tất cả những gì mình có vào việc cố gắng chiến đấu để biết và thấy – và do vậy các vị ấy đã biết và thấy Pháp với sự bằng lòng trong tâm mình.”

“Nhưng đối với chúng ta đây, chúng ta chỉ sợ nghèo nàn và thiếu thốn, sợ rằng điều đó sẽ khó khăn và khổ sở, và sợ rằng chúng ta có thể chết. Nếu phải thiếu bất cứ thứ gì thì ta cũng không chịu được, ta cảm thấy thất vọng, thiếu hụt, buồn rầu và hối tiếc, và không thể nỗ lực tu hành. Trong tâm của ta, không có gì ngoài ô nhiễm và nỗi sợ chết mọi lúc và mọi nơi, và Pháp không thể đi xuống tới trạng thái này vì ô nhiễm cản đường và không có lối nào Pháp có thể thẩm thấu qua và lọt vào được.”

“Dù ta có đi hay sống ở bất kỳ nơi đâu, nếu có các cư sĩ, họ hàng và bạn bè vì lòng tín thành mà tới, kéo theo nhiều người mang đến thức ăn, và nhiều món ăn với nhiều đồ mặn và ngọt, tâm của ta hạnh phúc và bằng lòng vì được làm tươi mát nhờ thức ăn. Chúng ta mỉm cười và bằng lòng mà ca ngợi rằng: ‘Bầu không khí ở đây rất tốt, nhẹ nhàng, thoáng đãng và có cảm giác tốt lành, do đó việc hành thiền của tôi tiến triển tốt và thuận lợi mà không phải ép mình tu tập đi ngược lại xu hướng tự nhiên, và tôi ngày càng an định hơn một cách vững vàng.’ Nhưng sự thật là gì? Thiền của vị ấy có thật là tiến triển tốt đẹp hay vị ấy thấy thoải mái trong việc nằm và ngủ? Khó mà chắc được với một vị tỳ kheo thích loại ‘bầu không khí’ như

thế. Bởi vì được ăn nhiều, nằm xuống ngủ say và lâu, tất cả những cái đó đi với nhau như những trạng thái không thể tách rời. Thầy đã từng như vậy một lần rồi nên Thầy biết rất rõ. Nếu khi đó ta tới một chỗ thật phù hợp với việc hành thiền do không bị quấy nhiễu bởi những việc khác, nhưng thiếu ‘không khí’ – nghĩa là ít thức ăn vì không có nhiều người mang thức ăn theo sau, thì tâm trạng ‘bầu không khí’ của ta cảm thấy khó khăn, ta không thể chịu đựng được, than phiền với cư sĩ rằng: ‘Ồ, ‘bầu không khí’ ở nơi đây khó khăn làm sao, tôi không thể chịu được ở đây, bầu không khí ngột ngạt quá và tôi không thể hít thở thoải mái được, do đó tôi không thể an định trong thiền và tâm của tôi rất khó kiểm soát. Điều này rất khác với điều tôi đã quen thuộc và tôi không thể chịu được bầu không khí này, nó nặng nề và ngột ngạt quá và tôi phải từ biệt quý vị, những người cư sĩ tốt bụng và rời đi ngày hôm nay.’ Thế rồi vị ấy ra đi rất nhanh để tìm một nơi có ‘bầu không khí’ tốt lành và phù hợp để có thể hành thiền. Đây, con nghĩ về điều này thế nào! Con nghĩ thế nào về một vị Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh (*Dhutaṅga Kammaṭṭhāna Bhikkhu*) bị ‘bầu không khí’ ảnh hưởng tới thiền của mình, và tâm an định được khi có ‘bầu không khí’ tốt? Nhưng ngay khi không thấy người mang thức ăn đâu, ‘bầu không khí’ lập tức trở nên ngột ngạt và tâm không thể an định khi hành thiền. Giả sử mọi thứ đều thiếu thốn hay hoàn toàn không có sẵn thì ‘bầu không khí’ sẽ như thế nào? Thầy nghĩ vị ấy sẽ chết sớm vì không còn có ‘bầu không khí’ nào nữa để mà thở; nhưng con nghĩ thế nào về ‘*bầu không khí kammaṭṭhāna (hành thiền)*’ này, con có thích không? Thầy nghĩ nó tuyệt lắm đấy!”

“Nếu con muốn thấy Đấng Như Lai chân thật và các vị A-la-hán chân thật một cách rõ ràng và hiển hiện trong tâm con, không bị hạn chế hay giới hạn về thời gian và địa điểm, con phải nhìn vào và xem xét những vấn đề về sự thiếu thốn cũng như thừa thãi của tất cả những thứ con cần và sử dụng, để có thể thấy rằng những hoàn cảnh đó là bình thường. Và để thấy rằng con chỉ phụ thuộc vào những thứ đó ở mức chúng giúp cho việc thâm nhập và tiến tới mục tiêu đã định. Nhưng con không nên can dự có cảm xúc (*ārammaṇa*) với bất kỳ cái gì trong những thứ đó nhiều hơn thực hành Pháp – đó là mục tiêu đã định, là mục đích để con nỗ lực. Bằng lòng và muốn ít là cách mà tất cả các vị Thánh Đệ tử của Đức Phật đã theo. Trong

khi lãng phí và muốn nhiều là cách của ‘Tỳ kheo Hành thiền Cần Bấu Không Khi’ mà thầy đã mô tả ở trên, và họ sẽ không bao giờ có thể thoát khỏi đau khổ trong khi tâm họ dính mắc chặt vào những thứ đó.”

“Loại bỏ bản khoản và lo lắng về vô vàn những thứ như thế mà chúng ta có can dự tới là để làm yếu đi sự dính mắc có cảm xúc (*ārammaṇa*) với những thứ đó. Chúng là ô nhiễm, mỗi cái một vẻ. Người chưa thấy được giá trị của Pháp ở sự bằng lòng và muốn ít và những thứ đại loại như vậy vẫn chưa thấy được đủ giá trị của Pháp để mong muốn vươn lên với lòng quyết tâm, kiên trì và nhẫn nại. Thay vào đó, vị ấy sẽ lo lắng cho cái miệng và dạ dày của mình, sợ phải chịu đựng khó khăn và sợ rằng những điều đó sẽ dẫn vị ấy đến cái chết. Cuối cùng, vị ấy sẽ bị chìm trong mối lo về cái miệng và cái dạ dày, thứ luôn khiến vị ấy lo lắng. Khi thực hành Pháp, nếu không sẵn sàng buông bỏ những dính mắc cảm xúc (*ārammaṇa*) về những thứ đó, ta không có cách nào thoát khỏi mọi ô nhiễm được. Vì tất cả những thứ mà chúng ta đang nói ở đây đều là những cách ô nhiễm cột chúng ta lại. Con cần nhận ra rằng lo lắng cho những thứ đó là điều nhấn chìm người tu tập bằng dính mắc và ham muốn, đến độ họ không thể tự kéo mình thoát khỏi đó được. Hoặc là, họ không nhận ra rằng ô nhiễm trong họ mạnh tới mức họ nên lo tới việc loại bỏ chúng, đủ để họ đến được nơi phù hợp để có thể loại bỏ được một số ô nhiễm đang đè nặng tâm. Thay vào đó, họ ôm khư khư những ô nhiễm đó, sợ rằng nếu chúng biến mất khỏi tâm thì sẽ không còn gì cho họ vui đùa, không có gì để ‘gãi’¹²⁹ cả. Do đó, họ sẽ tiếp tục dính liú trong một mớ hỗn độn với những thứ đó.”

“Nghĩ và nói về những điều này làm Thầy thấy rất buồn và thất vọng về cách mà những người tu tập chúng ta không thấy được sự giải thoát khỏi đau khổ, tức là Pháp, là thứ quý giá hơn nhiều so với ô nhiễm luôn đang hành hạ tâm chúng ta. Chúng ta luôn lo âu suy nghĩ về cái miệng và dạ dày của ta, coi chúng quan trọng hơn việc buông xả để giải thoát. Nhưng những ai an trú trong Pháp và thấy được các vị Ācariya quyết tâm và can đảm tu tập thế nào thì thường tinh tấn và quyết tâm tu tập hơn. Chắc chắn là như vậy đối với những người đến để học và tu tập vì Pháp và ý nghĩa của Pháp, và

129. Đây nói đến một ví dụ của Đức Phật kể rằng có một người đàn ông bị lở loét khắp nơi, nhưng thấy vui thích khi gãi những vết loét đó.

để thực sự thoát khỏi và rũ bỏ được ô nhiễm và đồng đau khổ khỏi tâm họ. Vị tỳ kheo như vậy có thể nghĩ rằng: ‘Vị (*Ācariya*) ấy là người; mình cũng là người. Vị ấy có tâm; mình cũng có tâm. Vị ấy có thể chịu được những khó khăn này; mình cũng có thể chịu được. Vị ấy đã đạt được trạng thái tâm ở cấp độ cao; mình sẽ cố gắng để đạt được cấp độ đó mà không lùi bước và nhượng bộ để ô nhiễm cười và nhạo báng mình. Vị ấy đã đạt được tự do giải thoát; mình cũng sẽ cố gắng đạt được tự do giải thoát bằng cách làm theo vị ấy cho đến khi đạt được tự do giải thoát, vì ô nhiễm của vị ấy cũng ở trong tâm vị ấy, giống như cách ô nhiễm của mình ở trong tâm mình, và chúng không phải là một đồng chống chất to lên ở trước và sau mình như một ngọn núi hay một cánh rừng rậm.’ Thấy chắc chắn rằng người quan tâm sâu sắc và có ý định rèn luyện và tu tập vì chính mình và vì Pháp thật sự theo cách nói ở trên sớm muộn gì cũng sẽ được giải thoát.”

“Thầy đối xử với đồ đạc của Thầy và các loại vật dụng khác như vá – mạng, hay chỉnh đồ vật để dùng vào việc khác và sửa chữa đồ đạc khi cần thiết vì Thầy đã thấy được giá trị của việc có được thái độ tinh thần này (*dhammā*) như tính cách đã thành thói quen. Và vì Thầy lo lắng cho các bạn Đạo và những người đi theo Thầy là họ có thể không còn đường nào tu tập trong tương lai nữa. Vì thời nay, xu hướng là tu thiền một cách lười biếng, dễ dãi, chiều theo ý mình. Họ thường làm mọi việc theo cách mà – ngay khi thức ăn được nấu xong, họ lập tức ăn hết cả, và làm hỏng hết mọi thứ. Nói cách khác, ngay khi thức ăn gần chín thì tất cả mồm họ, bụng họ và lửa cháy đã ăn hết cả rồi, không còn để lại gì cho ngày mai cả. (Nghĩa ở đây là ngay khi họ xả thiền xong thì không còn giá trị Pháp nào còn đọng lại, như sự định tĩnh và bình an. Nó bị những dính mắc cảm xúc – *ārammaṇa* – thổi bay hết hoàn toàn.)¹³⁰

“Thầy tin chắc rằng những điều thầy làm là tuân theo các hành động Cao thượng (*Ariya*) và thông lệ Cao thượng mà các vị vẫn luôn tu tập. Vì đó là những hành động được thực hiện khi nhận thức được nguy hiểm mà không quên mất bản thân mình. Những hành động đó không được thực hiện theo cách khi ăn, rồi vứt đi và nhìn ngó xung quanh tìm cái mới

130. Phần trong ngoặc này có trong bản tiếng Thái, không phải là người dịch thêm vào.

mà không nghĩ về cái mà chúng đã có trước đó xem liệu có còn một chút ăn được không. Những người phát cuồng lên với những mốt thời trang và những sở thích thời thượng đều giống như thế. Làm sao họ có thể có những nguyên tắc cơ bản trong tâm để dẫn dắt họ trong việc giữ gìn của cải và tài sản của họ. Áo, quần và các y phục khác, họ mặc một lần hay hai lần rồi vứt đi, nói rằng: ‘Giờ những quần áo này cũ quá không mặc được nữa, chúng lỗi thời rồi và không còn mốt nữa.’ Sau đó họ đi tìm quần áo mới, như thế tiền tự chảy vào túi của họ, như nước ngoài biển ấy.”

“Họ không bao giờ nghĩ dù họ có mặc đồ đắt tiền và đặc biệt nhất để làm đẹp và thể hiện mình như thế nào đi nữa, họ vẫn là một con người – vẫn là người hiện đang đầy kiêu ngạo, hợm hĩnh. Họ làm sao có được cái gì có giá trị tối thượng và bất tử (*sāra*) được? Vì khi mặc vào những quần áo trang trí ấy, vấn đề là họ vẫn là những người như họ trước đây. Tính cách của họ, dù là tốt hay xấu vẫn hầu như không thay đổi – trừ khi họ tự thay đổi mình bằng sự tu tập mang lại cho họ đức hạnh và giá trị. Vì đức hạnh và phẩm giá của con người tùy thuộc vào hiểu biết, kỹ năng và hành xử của họ và không có gì trên quần áo và đồ trang sức có thể đánh lừa và thôi miên họ làm họ quên bản thân mình vì phấn khích. Trừ khi là họ làm thế để gạt những người mất mớ và lú lẫn, như tỏ sợ tiếng ồn và chạy trốn cho đến khi chân suýt gãy. Nhưng Thấy không thấy có điều gì đáng khen ngợi ở đó cả nên có thể nói: ‘Đức hạnh và giá trị của họ không hề tăng trưởng chút nào qua việc mặc những quần áo và dùng đồ đắt tiền mà họ cứ thay đổi vài bận một ngày’.”

“Thực ra, điều mà những người đó chắc chắn thu nhận từ hành xử kiểu như vậy là tính cách của chính họ bị hư hỏng, những thói quen xấu, cũng như một ‘tâm rò rỉ’¹³¹, một cái tâm không có nguyên tắc hay không có nền tảng, và họ không bao giờ có thể là chính mình như họ thực sự là với một bộ nguyên tắc chỉ dẫn tốt. Điều này khiến họ tàn phá chính mình và xã hội của họ cùng những thế hệ tương lai, những người học theo những cách lầm lạc y như vậy, rồi duy trì mãi mãi tới tương lai. Chắc chắn có kết quả xấu

131. “Tâm rò rỉ”: Tâm được coi là bình chứa Pháp. Nếu tâm cũng chứa những điều xấu xa đối nghịch lại với Pháp thì người ta gọi là Pháp rò rỉ ra ngoài. Tâm khi đó không phải là một chiếc bình kín nữa.

đó vì làm những điều như vậy; mà những người hành động theo cách này thường tự nhận thấy. Không cần phải có một hội đồng đánh giá và quyết định để làm khó cho họ, như thường có khi xảy ra mâu thuẫn về lợi ích, vì họ sẽ biết cái gì là xấu, và cái gì là tốt. Họ cũng sẽ biết ý nghĩa của đau khổ và hạnh phúc, và tất cả những điều đó họ sẽ tự biết, và không cần phải ai bảo.”

“Điều này cũng giống việc tu tập Pháp, đối với những người đã tu tập và có kết quả đáng hài lòng, dạy và chỉ đường đúng cho người khác làm theo. Nhưng nếu những đệ tử đó tìm kiếm sự rắc rối, nói rằng Đạo quá khó, quá lỗi thời và lạc hậu, và họ không có niềm tin đi theo thầy của họ, hay không tin vào sự tu tập với quyết tâm hết lòng, thì đường tu bị chặn lại – như người chết không biết tốt xấu, hạnh phúc hay đau khổ gì hết. Tiếp theo, khi người đó trở thành thầy, học trò của họ sẽ hành xử như khi mà không hề kiểm chế hay có quy tắc ứng xử để có được một chút kỷ luật. Bất kể họ muốn làm gì, họ cũng tự do làm và theo cách của loài vật không biết ngôn ngữ. Nhưng chúng ta là người và là tỷ kheo, và chúng ta không thể sống trong cùng một thế giới nếu họ hành xử như thế, nên họ sẽ phải bị đuổi ra sống ngoài nghĩa địa với người chết, hay phải sống trong rừng với khi và vượn. Nhưng chắc là họ không đồng ý với điều này vì họ coi họ là người còn sống và chưa chết, rằng họ là người, không phải là khi và do vậy không thể sống ở những nơi như vậy. Cuối cùng, họ trở thành người luôn gây chuyện và bất hòa trong cả đời và Đạo, và họ tự khiến cho mình bị xã hội chê trách và ghét bỏ, cũng như gây ra rất nhiều lo lắng và rắc rối.”

“Cách thực hành Pháp mà họ đang tiến hành một ít ở đây và một ít ở kia mà không bao giờ làm được một cách đúng đắn là điều ngăn cản việc tu tập. Rồi họ trở thành ‘ký sinh trùng của *kammaṭṭhāna*’ trong cộng đồng tu tập, ẩn nấp giữa những người khác là bạn đồng hành của họ và là những người hoàn toàn cam kết và quyết tâm tu tập một cách đúng đắn. Những ký sinh trùng này không muốn rời xa khỏi những người khác để họ thoát được khỏi đám bùn hôi bẩn (những ký sinh trùng) của họ, vì có khách đến thăm, muốn hỏi và học Pháp từ họ, và khi đó những ký sinh trùng này có thể nói chuyện với khách, khoác lác công nhận rằng họ là các Tỷ kheo Hành thiện Khổ hạnh theo dòng của ngài Ajaan Mun và ngài Ajaan Sao.

Rồi họ buôn bán tên tuổi thầy của họ và tên tuổi của các vị Ācariya, liên tục lợi dụng các vị ấy. Họ bốc mùi hôi thối tệ hơn cả cá thối ở chợ.”

“Khi nói điều này, Thầy không buộc tội con, hay không có ý nói con là loại Tỳ kheo Hành thiện nào. Nhưng Thầy phải chỉ ra bất kỳ cái gì có thể làm bài học đạo đức phù hợp cho những người đồng hành của Thầy và những người chấp nhận Thầy làm Ācariya của họ, sao cho họ có thể biết cách né tránh những vấn đề như vậy và phải chọn cách hành động thế nào cho hoàn toàn phù hợp và tốt. Khi đó, ở một chừng mực nào đó, kết quả sẽ là cho tất cả các con.”

“Thầy bây giờ rất già rồi và Thầy lo làm thế nào để những đệ tử theo Pháp của Thầy sẽ giữ truyền thống làm mọi việc theo cách Thầy đã dạy. Như cho câu mà con hỏi Thầy, không có gì sai nếu nói về quan hệ thầy trò. Vì hạnh phúc của chúng ta liên quan với nhau, và khi một người thấy thầy mình làm những việc mà mình e sợ có thể gây khó khăn cho thầy, vì lòng kính trọng, thương yêu và hoàn toàn tin tưởng vào thầy trong mọi việc, người đó muốn làm cho mọi thứ dễ dàng và thuận lợi hơn cho thầy. Do vậy, người ấy nói chuyện đó với thầy với ý định và hy vọng là điều này sẽ mang lại lợi ích cho thầy. Do đó, Thầy không coi đó là sai ở bất cứ cách nào trong việc con yêu cầu Thầy làm những việc đó. Nhưng, để gìn giữ truyền thống Arya, sao cho truyền thống đó có thể tồn tại hài hòa, không bị xáo trộn và hoàn toàn mãn nguyện trong tương lai, đối với cả chúng ta và cho những thế hệ kế tục sau này, sao cho họ có thể chấp nhận điều chúng ta làm như nền tảng cần tuân theo khi tu tập, Thầy kính trọng đề nghị những người đồng hành trong Pháp hãy quyết tâm tu tập tính cần kiệm, biết bằng lòng và hài lòng với việc có ít, và làm như vậy với lòng thành thật đối với tất cả các vật dụng của mình để giữ gìn truyền thống này và là người đi theo con đường tu tập một cách trơ trọi và thống nhất. Khi đó, mọi ô nhiễm và những trò lừa gạt của chúng không thể tạo nên vô vàn rắc rối quá đáng cho các con, vì các con sẽ tu tập các Khổ hạnh để đối chọi với chúng và liên tục làm chúng yếu đi. Bốn Pháp này rất quan trọng trong quá trình tu tập và Thầy yêu cầu các con hãy nhận ra được điều này trong tâm mình.”

“Chừng nào còn có bốn Pháp này trong tâm, một người sẽ an tĩnh và yên bình cả trong tâm lẫn hành động bên ngoài, và không có vết nhơ hay

nhược điểm nào có thể dính được vào người ấy. Rồi đi đến hay ở bất kỳ nơi nào, vị ấy cũng hạnh phúc, thân, khẩu và ý của người ấy đều an bình và tĩnh lặng, không làm mối nguy hiểm cho ai cả. Hành động và ứng xử bên ngoài của một vị tỳ kheo có các Pháp này trong tâm nhìn thật dễ chịu, tạo nên cảm giác bình an trong tâm những người ở cùng, và những người khác ở mọi tầng lớp cũng như chư Thiên, *Indra*, Phạm thiên, Long vương và Chim thần Ca-lâu-la và tất cả những người còn lại. Do đó, tất cả các con hãy ghi nhớ những điều này trong tâm và nỗ lực tu tập để đạt được kết quả từ đó. Nhưng không bao giờ được yếu lòng hay từ bỏ những Pháp này, những Pháp luôn ở trong tâm của các bậc Thánh Tăng, họ luôn ca ngợi và trân quý các Pháp ấy trong tâm và trong cuộc sống của mình. Còn đối với những người bình thường khác, họ có thể có suy nghĩ và hiểu biết khác. Do vậy, để chắc chắn đúng và chính xác, các con cần giữ lấy câu này: *Sangham saraṇam gacchāmi* (Con xin nương tựa Tăng đoàn), và giữ vững chắc trong tâm mình, vì bốn Pháp này, và ‘nơi nương tựa là Tăng đoàn’, có giá trị và tầm quan trọng tương đương nhau.”

Câu hỏi và lời đề nghị của vị tỳ kheo đó đối với ngài Ajaan là hãy nhượng bộ và dễ dãi hơn chút đã biến thành một bài giảng Pháp dài và đầy chất lửa. Cách dạy Pháp của ngài khó ai có thể sánh bằng. Tất cả các cách khéo léo của ngài, từ việc chỉ trích đầy chất lửa và nói vừa phải, ôn hòa đều quan trọng vô cùng đối với người nghe đang chăm chú với tâm rộng mở. Không một vị tỳ kheo nào đang ngồi lắng nghe ngài có ý nghĩ hay nói rằng ngài Ajaan nói một cách nảy lửa, giận dữ qua việc nuôi dưỡng các ô nhiễm như là một hỗ trợ cảm xúc (*ārammaṇa*), hay thậm chí là các ô nhiễm cũng được dùng làm phương tiện để làm nên bài giảng. Thật ra, họ đều nói một cách giống nhau:

“Bài giảng này của ngài Ajaan hôm nay đi thẳng và trực tiếp nhất vào tâm tôi. Phải thế mới được! Khi ngài an tĩnh và không bị khuấy động, ta không thể nghe được một bài giảng Pháp như vậy. Chỉ khi có ai đưa ra một đề nghị với ngài Ajaan như trường hợp này, ngài mới giảng một bài mà tôi được nghe một cách sung sướng với hương vị sự thật tinh tế. Nếu ai có bất kỳ điều gì hỏi thấy, người ấy không nên yên lặng, vì ngài hiếm khi giảng như thế này, nghe được thật tuyệt vời.”

Sau bài giảng pháp của ngài Ajaan, các tỳ kheo tụ họp thành các nhóm nhỏ và nói chuyện với nhau như vậy, như vẫn thường làm sau một bài Pháp thoại. Đúng là nếu không ai nói hay hỏi bất cứ câu gì để ngài có thể sử dụng được, ngài sẽ chỉ giảng một bài Pháp bình thường, mặc dù cũng liên quan tới các khía cạnh cao siêu của Pháp, nó thiếu tính lửa và oai lực có được trong những dịp có câu hỏi hay tình huống làm tiêu điểm cho bài giảng của ngài. Tôi vẫn thích nghe loại bài giảng thế này, về thẳng ngay tâm. Vì bản tính tôi là khá thô và không tinh tế, và nếu tôi không bị “đánh mạnh” thì một số Pháp không bao giờ chạm được tâm tôi, và mặc dù Pháp rất cao, tâm tôi ít khi lượm lặt được gì nhiều như cách dạy hữu ích trong bài giảng trên đây.

KÍCH CỠ CỦA BÌNH BÁT

Trong giới Tăng sĩ ở Thái Lan, bình bát được coi là một vật dụng quan trọng mà không một vị Tu sĩ Phật giáo nào có thể không có. Thực ra, bình bát luôn được coi là một vật dụng thiết yếu từ ngày thọ giới cho đến ngày cuối cùng của họ trong Tăng đoàn.

Nhưng có nhiều loại bình bát và có nhiều kích cỡ khác nhau, có giới hạn được quy định trong Giới luật. Cụ thể là, đối với các tỳ kheo theo dòng của ngài Ajaan Mun thì bình bát thường được cho là có cỡ trung bình đến cỡ to. Đó là do cách các vị thích đi du phương như ẩn sĩ trong rừng núi vì nó phù hợp với khuynh hướng của các vị ấy, vì các vị ấy không muốn ở cố định bất cứ nơi nào ngoài kỳ nhập hạ. Khi đi du phương, các vị ấy đi chân trần, tới bất cứ đâu mình thấy thích, và mang những vật dụng cần thiết theo mình, nhưng không mang theo nhiều. Những vật các vị ấy mang theo thường bao gồm bình bát, tam y (y ngoai, y vai trái và y nội), một chiếc khăn tắm, một chiếc dù lều (klod), một cái màn chống muỗi, một cái ấm đun nước, một cái lưới lọc nước, một cái dao cạo, dép xăng đan, vài cây nến nhỏ, và một cái đèn lồng thấp nền làm từ một mảnh vải trắng khâu lại thành hình ống và hai miếng kim loại hình tròn, miếng ở trên là một vòng tròn hở. Một cây nến được đặt trên miếng đáy và khi được thắp lên, nó làm sáng vùng đi thiền hành và để đi quanh khu vực các vị ấy ở lúc về đêm. Vì vậy, loại đèn này khá thông dụng.

Khi đi du phương, các vị để nhiều đồ trong bình bát, như tấm y ngoại, màn chống muỗi, dao cạo, đèn lồng và nến. Do vậy, bình bát mà các vị Tỳ kheo Khổ hạnh sử dụng thường to hơn nhiều so với các bình bát thông thường để còn đựng các vật dụng này và mang theo người cho tiện khi đi từ chỗ này tới chỗ kia. Vì khi đồ dùng đã để đầy bình bát là hầu hết đồ đạc đã được xếp xong, các vị có thể quàng bình lên một bên vai và lên đường bộ hành, với ô lều và một cái túi xách tay nhỏ ở vai bên kia. Bình bát khá nặng, và đối với người không quen thì rất khó hay thậm chí là quá mức chịu đựng. Nhưng là một Tỳ kheo Hành thiền thì khá giống một chiến binh trong cuộc chiến, phải chịu đựng bất kỳ hoàn cảnh nào gặp phải.

Bình bát to cũng thuận tiện hơn khi ăn vì tất cả thức ăn đều được đặt vào trong bình bát. Cơm, đồ ăn mặn và ngọt đều ở đó trong một cái bát và họ không có khay, đĩa, thìa hay đũa. Khi ăn xong, họ rửa và làm khô bình bát, làm cho bát sạch và không có mùi. Khi rửa bình bát, mỗi lần cần phải rửa ít nhất ba lần bằng nước sạch. Rồi sau khi lau khô, nếu có nắng, bình bát được phơi ra cho khô hẳn một lúc trước khi cất vào chỗ phù hợp, tùy theo hoàn cảnh; nhưng nếu trời quang đãng, bình bát có thể được mở nắp cho bay hết mùi có thể còn vương lại.

Các vị Tỳ kheo Hành thiền giữ bình bát của mình rất cẩn thận. Nếu có người nhận rửa và lau hộ bình bát, họ cũng không muốn nếu người đó chưa rửa và lau bình bát bao giờ. Vì các vị ấy e sợ bình bát có thể bị han gỉ, e rằng bình bát có thể được đặt ở chỗ không an toàn, e rằng bình bát có thể va vào các vật cứng, hay có thể bị rơi và va đập mạnh làm nó có thể bị hỏng hay bị mẻ, như vậy bình bát sẽ chóng bị han gỉ từ chỗ đó. Khi bị thế và bắt đầu han gỉ thì cả cái bình bát phải được mài bằng đá mài và giấy giáp để loại bỏ tất cả oxit sắt đen ở trong và ngoài cho đến khi kim loại được sạch sẽ. Rồi nó phải được oxi hóa lại bằng cách hơi nóng trên lửa và lửa phải được châm lại năm lần như trong Luật Tạng, sau đó mới được dùng. Tất cả những điều này có nghĩa là rất nhiều phiền toái và vất vả, do đó các vị tỳ kheo chăm giữ bình bát của mình cẩn thận hơn các vật dụng khác và không muốn người khác chăm giữ bình bát cho mình.

Khi đi khất thực xong trở về, nhiều người thỉnh thoảng tới xin được cầm bình bát về giúp các tỳ kheo. Nhưng nếu không biết rõ liệu người đang xin

cầm giúp bình bát ấy đã có kinh nghiệm chăm sóc bình bát chưa, họ có thể sẽ lịch sự từ chối, đưa ra lý do gì đó. Họ không sẵn lòng đưa bình bát của mình cho bất kỳ ai cho đến khi đã chỉ cho người đó cách đặt bình bát như thế nào và ở đâu, cách rửa sạch bình bát ra sao và lau thế nào, và nói chung chăm sóc bình bát thế nào cho đến khi người ấy hiểu. Khi đó, người ấy mới được cầm giúp bình bát.

“TỖ KHEO HIỆN ĐẠI” MUỐN THAY ĐỔI GIỚI LUẬT THẾ NÀO

Đó là cách chăm sóc bình bát theo thông lệ đối với các vị sư *kammaṭṭhāna* (hành thiền) theo dòng ngài Ajaan Mun. Nhưng thế gian thì theo hướng thay đổi (vô thường), nên ngày nay, không rõ là Pháp và Luật có thể được thay đổi hay chỉnh sửa, làm cho nó đi theo hướng vô thường ở một số khía cạnh hay không. Từ điều chúng ta đã thấy thì có đủ căn cứ để lo ngại cho một số việc bên ngoài mà từng tí, từng tí một đang ngấm vào trong cộng đồng những người tu tập. Những điều đó càng ngày càng tăng lên, cho đến khi gần như đạt đến độ những người tu đúng và có tâm hướng tới Pháp sẽ rời đi chỗ khác vì họ không thể chịu được thêm nữa – vì những thứ đó làm họ chướng mắt và làm tâm họ bối rối, nếu không thì họ sẽ phải chịu đựng. Sự đúng mực của những người tu tập đã bắt đầu thay đổi theo hướng như đã nói trên – là một dấu hiệu cho thấy bản chất của những thứ đó, sức quyến rũ của chúng và sự phấn khích đặc biệt khởi lên trong tâm của những vị sư ấy và trong chính chúng ta. Chẳng có khó khăn gì trong việc đoán được bản chất tự nhiên của những thứ đó! Nếu không tỉnh lại và quay về các nguyên tắc ban đầu, là Pháp, Luật và trì giữ các Khổ hạnh đóng vai trò áo giáp bảo vệ mà các Vị Thầy và các vị Ācariya đã truyền lại cho ta thì có lý do để sợ rằng chúng ta có thể trở thành các Tỳ kheo Hành thiền Khổ hạnh “thời đại vũ trụ”. Họ tiến nhanh đến mức không ai có thể theo kịp vì tốc độ của họ nhanh hơn rất nhiều so với những người đã nuôi dạy họ lớn lên.

Ở đây không có ý chỉ trích những vị tỳ kheo tu tập tốt và đúng. Nhưng điều này được nói ra với sự lo ngại thật sự cho Pháp, Luật và việc hành trì các Khổ hạnh của những vị tỳ kheo thích thay đổi cho phù hợp với sở thích nhất

thời của họ, vì những thứ như thế sẽ kéo họ xuống “cái chợ của sự đam mê lạc thú”. Vì thời nay có những cách học rất dễ dãi và nhanh chóng, và các Tỳ kheo Khổ hạnh chúng ta có thể muốn đi nhanh và chúng ta có thể học và thực hành theo những cách nhanh và tiện lợi mà còn tiện lợi hơn cả những cách của Vị Thầy Vĩ Đại, hay những Vị Thầy của chúng ta, những người đã nuôi dưỡng chúng ta lớn lên trên đường tu tập. Sự tiện lợi như mong thu được kết quả từ việc làm ít hay không làm gì; cuối cùng, chỉ dẫn chúng ta tới sự thất vọng và ngu si. Do đó, bài học về Pháp này được đưa ra với hy vọng rằng nó sẽ giúp tất cả các Tỳ kheo Khổ hạnh chúng ta xem xét lại tất cả những thứ mà tâm tham đắm và đang lặn vào trốn trong những góc yên lặng tại “chùa, chòi và y áo” của chúng ta; và với hy vọng rằng bằng việc phơi bày chúng ra, chúng sẽ tách rời khỏi chúng ta, bị đuổi đi và cấm cửa. Rồi chúng sẽ không bao giờ có cơ hội tụ họp lại, lấy được thêm sức mạnh và phá vỡ cộng đồng *kammattthāna* (hành thiện) của chúng ta, làm nó sụp đổ sớm hơn nhiều so với việc để nó xảy ra một cách tự nhiên.

Tuy nhiên, nếu chúng ta, những người tu Đạo, mãi mê vào những thứ bên ngoài nhiều hơn là nội tâm (trong chúng ta) bằng việc đối chiếu bản thân với những nguyên tắc của Pháp và Luật, thì thường sẽ dẫn tới việc quên “bản thân mình” để rồi mở cửa cho mọi loại tội tệ, xấu ác và đôi bại lặn vào và thiết lập một nơi trú ẩn (Chùa) hỗn loạn nhiều hơn trước đây, dựng nên một “cái tôi” trong chúng ta bướng bỉnh hơn cái gốc, cái đã từng có Pháp trong tâm. Rồi cái mới này bắt đầu chôn vùi nó hoàn toàn cho đến khi không còn thấy trước đây nó đã từng là cái gì ở đó nữa. Cái đã từng là Pháp thay đổi và trở thành cách của đời thường; cái đã từng là người thông minh biến đổi thành một người ngu độn; cái đã từng là người tỉnh trở thành người say. Người đã từng làm chủ và kiểm soát mình hoàn toàn biến thành kẻ hầu có địa vị thấp hèn, và những thay đổi này xảy ra trong bản thân chính người ấy do ảnh hưởng của cảm xúc và suy nghĩ. Thân và khẩu từng là phương tiện để làm việc thiện thay đổi và trở thành phương tiện phá hủy bản thân, dẫn tới sự sụp đổ hoàn toàn và toàn bộ, không chừa lại phần nào – không còn gì – có thể phát triển để đưa anh ta trở lại và biến anh ta thành một người đáng trọng và trước sau như một nữa. Đó là điều xảy ra nếu tâm thay đổi trạng thái của mình, vì khi đó suy nghĩ và hiểu biết cũng trở nên khác đi.

Do đó, người tu tập nên tự chuẩn bị để tiếp nhận sự thừa kế tối thượng với hết khả năng của mình trên con đường tu tập. Thậm chí, nếu phải đổi mặt với việc mất mạng sống, họ cũng không được từ bỏ những cách đó¹³², những cách mà họ đã quen làm như một chiến binh. Và khi thật sự tới tận cùng mạng sống của mình, vì họ đã chiến đấu với mọi loại ô nhiễm bằng việc tu khổ hạnh, mạnh mẽ và bền bỉ đối mặt với khó khăn, họ mong ước sẽ đạt tới tận cùng của mình ở giây phút chiến đấu cuối cùng giữa chiến trường đó. Thân xác của những người chết trong cuộc chiến chống ô nhiễm này sẽ không phải là những cái thây bốc mùi, thối rữa, đáng kinh tởm làm mọi người sợ hãi, mà sẽ ngào ngạt hương thơm với mùi hương tỏa khắp mọi phương, lan tỏa cả lên trên lẫn xuống dưới. Và đó sẽ trở thành trung tâm thu hút tâm của mọi người, chư Thiên, *Indra* và Phạm Thiên, làm cho họ cảm thấy mãn nguyện, mỉm cười vui vẻ và khơi dậy ý muốn trong họ là muốn được gặp, được nhìn thấy và đánh lễ những gì còn lại của các vị ấy như là lý tưởng cao nhất để luôn tưởng nhớ và không bao giờ bị lãng quên. Cũng giống như Đức Phật và tất cả chư vị Thánh Tăng và *Ācariya* đã đạt tới Niết-bàn, những lý tưởng tối thượng mà chúng ta trân quý và gìn giữ trong tâm với lòng tôn kính. Xá lợi, xương và tro của các vị ấy không bao giờ bị coi như những vật đáng kinh tởm, nhơm gớm hay đáng sợ, mà ngược lại, mọi người có hy vọng và tin tưởng mãnh liệt rằng những xá lợi hay những mẩu xương còn lại đó có thể thành của mình, như vậy họ có thể đánh lễ các vị ấy và tôn kính các vị ấy vào bậc nhất, và giữ trong tâm mỗi sáng hay mỗi tối và trong mọi lúc, bất kể họ làm gì. Làm như thế, họ có thể có được sự an ổn và phước lành cho chính mình, cho môi trường và gia đình của mình, và cũng để được an toàn, tránh mọi hiểm nguy có thể đe dọa tới thân mạng của họ. Vì đó là những thứ được cả ba cõi của Vũ trụ này coi là giá trị và trân quý nhất.

Do vậy, cuộc đời và bản chất tự nhiên của người tu tập cần đầy lòng dũng cảm và khả năng chiến đấu để chống lại và đập tan mọi loại chướng ngại mà bản chất ô nhiễm của họ dựng lên thành những rào cản dày đặc và vững chắc chống lại họ, cho đến khi có thể chọc thủng được chúng. Tôi khẩn cầu tất cả các vị hỡi như vậy, như vị Tỳ kheo đó, vị *Ācariya* Vĩ đại của chúng ta, người

132. Dịch nguyên văn: “những vết vằn”, nghĩa là như con hổ chỉ mất những vết vằn trên mình (và bản chất tự nhiên của nó) khi nó chết.

đã đi suốt con đường này, đạt được thắng lợi và quay lại thế gian. Ngài đã đạt được giải thoát; rồi Giáo Pháp tiếp theo sau, khởi sinh và trở nên nổi bật; thế gian khi đó đi theo và phồn thịnh, vì tâm của những người tốt được Pháp tưới tắm và họ chờ đợi cơ hội để được bày tỏ lòng thành kính và tới đánh lễ. Vẫn còn nhiều người như vậy, những người đã trở nên gắn bó và nương tựa vào các vị tỷ kheo đó, những người dẫn lối với lòng dũng cảm và hành động một cách đúng đắn và đúng mực như những vị lãnh đạo với tài khéo léo nhẹ nhàng và tao nhã. Thế gian này vẫn còn khát khao đức hạnh và những con người thực sự thiện lành, một ham muốn mãnh liệt gần như không thể thỏa mãn được. Nhưng mặc dù họ không thể thay đổi những cách của riêng mình để tạo ra hương thơm đức hạnh toát ra từ tâm và thân, làm nơi nương tựa cho tâm, họ vẫn muốn gặp những người tu tập và những người đáng kính trọng và tin tưởng, đáng để lại gần và kết thân với Pháp của họ. Mọi người muốn đánh lễ các vị ấy, bày tỏ lòng thành kính với các vị ấy, ngưỡng mộ các vị ấy như lý tưởng của họ mà không chán. Vì, mặc dù thực sự là thế gian này đang trong tình trạng hỗn loạn và xáo trộn, quay cuồng theo những cách xấu xa của loài người như nó đã là từ lâu rồi, đến mức con người gần như mất hy vọng có thể tìm được lối ra, nhưng hy vọng vẫn khởi sinh bất kỳ khi nào họ thấy có điều gì đó đáng được chú trọng, và họ muốn chú trọng tới nó. Họ thấy rằng điều này đáng được học hỏi, nên họ muốn học hỏi nó. Họ thấy là nó đáng nương tựa vào, nên họ muốn nương tựa vào nó mà không bao giờ thấy chán hay thỏa mãn với điều đó – vì sự cảm nhận hạnh phúc là như nhau ở mọi nơi trên khắp thế gian này. Do đó, việc tu tập vì tâm của chính mình, “dẫn lối trên con đường đúng đắn” (*supatipatti*), cũng là đúng đắn cho tâm của những người trên thế gian đi theo trong tương lai.

Ở đây, Đức Phật đã đi con đường này trước chúng ta. Vào thời đó, khi Đức Phật tự rèn luyện và kỷ luật mình, Ngài không bao giờ sốt ruột hay lo lắng với những ý nghĩ trong đầu như Ngài làm vậy vì ai. Thậm chí, Ngài còn cố gắng từ bỏ Công chúa, vợ của Ngài, người mà đối với Ngài như trái tim của chính mình, cùng với mọi thứ quý báu như vậy vào thời điểm đó, và Ngài đặt tất cả sức mạnh và nỗ lực của mình vào việc tu sửa chỉ riêng bản thân mình. Sau khi đã loại bỏ được hết tất cả bốn chôn, lo âu, đen tối và mờ mịt, Ngài quán chiếu và hồi tưởng về những việc Ngài đã khao khát trong quá khứ, và rồi Ngài quyết

tâm làm nhiệm vụ của Vị Thầy Vĩ Đại, truyền bá và dạy Pháp cho thế gian. Rồi tất cả các vị Thánh Tăng đều bước theo cách tương tự trên cùng con đường mà Vị Thầy Vĩ Đại đã chuẩn bị cho họ. Nói cách khác, họ đều muốn áp dụng Giáo Pháp cho chính mình trước khi đem cho người khác. Chỉ khi đã đạt được mục tiêu thực sự rồi, họ mới bắt đầu dần dần dạy những người đồng hành với mình và những người khác. Bằng cách đó, họ đi theo dấu chân của Đức Phật, tránh được cạm bẫy và nguy hiểm. Bất kỳ vị tỳ kheo nào đi trên đường Đạo, làm theo những tấm gương tốt lành của Đức Phật và chư vị Thánh Tăng thường sẽ trở thành một hình mẫu sống động về sự kế thừa Pháp đã được ban tặng cho vị ấy – không còn gì nghi ngờ về điều đó. Do vậy, những người tu tập nên tự hào về con đường an vui (*sugato*) này.

BÀN VỀ NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CÁCH TU TẬP đang có xu hướng đi lệch khỏi Giáo Pháp truyền thống và đi theo hướng sai lầm khiến tôi nghĩ về những bài giảng đầy chất lửa và mạnh mẽ của ngài Ajaan Mun, vì đã có gì đó làm ngài sốc khi ngài sống ở Wat Nong Peu tại Sakon Nakhon. Chuyện xảy ra vào một buổi chiều tối sau khi chùa đã được quét dọn sạch sẽ và các tỳ kheo đã tắm rửa xong. Một số các tỳ kheo đã tụ họp quanh chòi của ngài Ajaan, nơi ngài đang giảng cho họ về các khía cạnh khác nhau của Pháp. Ngày hôm đó, bài giảng của ngài quay sang chủ đề ngài Ajaan Sao và ngài nói:

“Ngài Ajaan Sao là một vị thầy có rất nhiều từ ái đối với thế gian, là tính cách căn bản của tâm ngài. Từ ái trong tâm ngài mạnh hơn rất nhiều so với các vị Ācariya khác, thật ra, ngài khá nổi tiếng về mặt này, và bất cứ ai có liên hệ gần gũi với ngài đều ngưỡng mộ và kính mến ngài ngay. Nhưng việc dạy của ngài cho các tỳ kheo, sa-di và cư sĩ thì lại không bao giờ nổi bật hay đáng chú ý và việc dạy này không có bề rộng và chiều sâu như một số các vị Ācariya khác. Ngài nói một vài câu rồi ngưng, sau đó ngài ngồi thẳng lưng, yên lặng, điềm tĩnh và không lo lắng, như một pho tượng Phật, không nhúc nhích cơ bắp. Nhưng những gì ngài dạy thì đọng lại trong tâm của những người thuộc dạng nghe và hiểu được mà không bao giờ thấy đủ và chán. Rồi khỏi đó, họ vẫn cảm thấy họ muốn gặp và nghe ngài nói, không bao giờ thấy mệt về điều đó.”

“Ai cũng nói như vậy về ngài Ajaan Sao, rằng họ yêu quý ngài như thế nào và họ tin tưởng ngài rất nhiều ra sao. Nhưng tiếc rằng không có một vị tỳ kheo và sa-di đệ tử nào của ngài có khuynh hướng quyết tâm cả. Mà họ cũng không có ý tưởng vững chắc về con đường phải đi, dù là bên trong hay bên ngoài như đáng phải có ở những người có được một vị *Ācariya* tuyệt vời như vậy dạy dỗ và rèn luyện họ. Có lẽ là vì họ có xu hướng tự quên mình, yếu đuối, tự hào và tự kiêu trong việc đánh giá bản thân, mặc dù họ không có gì nhiều để tự kiêu hay tự mãn. Họ thấy rằng ngài Ajaan của họ tốt bụng và khoan dung với họ với rất nhiều từ ái, không bao giờ mắng mỏ họ hay chỉ ra lỗi lầm của họ ngay lập tức và quấy nhiễu họ như tất cả các vị *Ācariya* khác. Mà ngài như vậy thậm chí cả khi họ làm sai và mắc lỗi ngay trước mặt ngài, những việc đáng ra họ phải bị mắng và chỉnh sửa ngay, ít nhất đủ để người làm sai có một chút niệm để canh chừng và cẩn thận với chính mình trong tương lai. Sau đó họ sẽ không tự quên mình một cách thô như vậy cho đến khi họ quen được với điều đó và trở thành những người có tâm thể hiện được một số tính cách đáng ngưỡng mộ.”

Ngài Ajaan Mun ngưng một chút và một vị tỳ kheo nhân dịp đó hỏi một câu khá trơ, hoàn toàn không khéo léo và phù hợp, và thuộc vào loại câu hỏi mà tôi có thể nêu ra, vì tôi có xu hướng như vậy cho đến tận bây giờ. Vị ấy hỏi:

“Có thật là ngài Ajaan Sao đã giải thoát khỏi ô nhiễm và lậu hoặc như mọi người nói và tin không ạ?”

Vị *Ācariya* của chúng ta, người luôn quan tâm tới việc cố gắng rèn luyện cho tỳ kheo và sa-di của mình trở nên thông minh và hoạt bát, khi nghe được câu hỏi này, câu hỏi thuộc vào loại không một ai trong số họ có đủ dũng cảm và đủ gan để hỏi. Ngài cười ngoác miệng và im lặng một hồi. Rồi ngài nhìn chằm chằm thẳng vào vị tỳ kheo ngu ngốc đó, người có ý định trong sáng và tốt lành, và ngài thông cảm, thương và hiểu cho sự ngu ngốc và khờ dại của vị ấy, điều này không cần trách mắng hay trừng phạt. Ngài bắt đầu nói khá nhẹ nhàng theo đúng cách ngu ngốc của người hỏi như để công nhận sự ngu ngốc và khờ dại của vị tỳ kheo đó, cũng giống như cách một con ngựa đã được tôi luyện đáp lại bà già chăm sóc nó. Ngài nói:

“Ngài đã đạt được mục đích tự do (*vimutti*) và Niết-bàn từ lâu rồi, từ trước khi con sinh ra. Con còn điều nghi hoặc và si mê khờ dại nào để hỏi nữa không? Vì con đã học được cách đặt câu hỏi kém khéo léo nhất và không có bất kỳ sự tế nhị nào. Không gì thể hiện là người này có chút niệm và tuệ trong mình để có thể chữa trị ô nhiễm và sự ngu ngốc của mình ở một chừng mực nào đấy. Trong trường hợp như thế này, tâm luôn bằng lòng với việc bị chôn vùi trong sự ngu ngốc. Khi hành thiền (*bhāvanā*), sự ngu ngốc và ngổ ngáo gặt gù đè nặng lên đầu mình và không bao giờ cho thấy dấu hiệu tiến bộ, mà chỉ lắc lư từ trước ra sau như một con khi đu đưa xung quanh khi nhìn một người nào đó. Những người ngu ngốc hay thông minh thể hiện tính cách của mình ra ngoài, khá rõ ràng đủ cho người khác nhìn thấy, và cụ thể là con có vẻ ngu ngốc đến đáng thương. Trong khi nghe bất cứ bài giảng nào, Pháp không thể thấm vào tâm con được, và những người dạy con sẽ chẳng bao lâu mà chán nếu họ có trí tuệ trong mình. Trừ những vị Ācariya thích nói vì họ đã xuất gia lâu rồi, và thậm chí họ có thể không biết được tình cảnh của chính mình như thế nào.”

Sau đó, ngài Ajaan tiếp tục giảng cho vị tỳ kheo đó với sự quan tâm và lòng thương cảm. Nhưng gần như là vị tỳ kheo đó đã hỏi ngài câu hỏi ngu ngốc này với một dụng ý rất thông minh để mời ngài giảng Pháp cho họ!

Ý chính của bài Pháp mà ngài giảng lần đó không đầy chất lửa và mạnh mẽ như trước đó, nhưng đầy sự quan tâm và lòng nhân từ, và cách ngài giảng thật nhẹ nhàng, dịu dàng, gợi cảm và “xúc động trái tim” theo cách không thể giải thích được. Như cha mẹ dạy con nhỏ với tình thương yêu cho đến khi họ có thể khiến chúng nhận ra được lỗi lầm với tâm mềm mại và nước mắt. Tôi chỉ có thể nhớ được một số điểm chính của bài Pháp mà ngài đã giảng lúc đó, vì vậy xin các bạn lượng thứ cho bất kỳ lỗi lầm và khiếm khuyết nào, đó đều là do sự vô minh của tôi. Điều ngài nói đại loại như thế này:

“Mỗi một ngày qua đi, Thấy thấy dường như những người đồng hành với mình trong Pháp, thay vì trở nên ngày một thông minh hơn nhờ thực hành theo các phương pháp của Pháp mà Thấy dạy, thì thực ra lại ngày càng ngu ngốc hơn. Còn Thấy ngày một già hơn, giúp được các con ngày một ít hơn, và thời gian trôi đi, Thấy càng ngày càng già yếu, kiệt sức và

mệt mỏi, các bộ phận trên thân này đang lão hóa dần, và dường như là chỉ có thể duy trì hơi thở từ ngày này qua ngày khác. Nhiều loại thức ăn trước đây luôn làm cơ thể khỏe mạnh, giờ đây đã trở thành kẻ thù của cơ thể, và từ lâu Thầy không còn muốn ăn gì nữa, thực ra, nó đã trở thành một thói quen mệt nhọc – gần như là nó luôn vui khi ăn những thứ chỉ là thuốc. Thời khắc Thầy chết đang mon men lại gần từng chút một không hề ngừng nghỉ, không để cơ thể và các bộ phận của nó được thư giãn chút nào. Hơi thở của Thầy đã từng vào và ra một cách dễ dàng và tự nhiên, giờ đây đã trở nên thô hơn và khó nhọc hơn trong mọi lúc, như thể nó sắp rời Thầy đi bất kỳ lúc nào có thể. Nhưng khi nhìn kết quả dạy dỗ của mình, là thứ đáng ra phải tương xứng với ý định của Thầy trong việc rèn luyện và dạy dỗ những người đồng hành, thì Thầy thấy gì ngoài những thứ Thầy không bao giờ nghĩ là mình nên thấy. Một số rất biếng nhác, yếu đuối và không quyết tâm; một số sao tối dạ, trì độn và không có chút sáng sủa và nhiệt huyết nào trong việc tu tập cả. Một số thì rẽ ngang và thực hành những thứ khác với những nguyên tắc cơ bản mà Thầy đã dạy. Một số không thể hiện gì ngoài sự ngu ngốc và gần như là không đủ khả năng suy nghĩ hợp lý – như là hỏi câu như thế về ngài Ajaan Sao vừa rồi – đây không phải cách của những người đến học tập và rèn luyện để giải thoát khỏi đau khổ bằng việc đi theo con đường mà Vị Thầy Vĩ Đại (*Sāsada*) đã dẫn dắt chúng ta. Vì phải nghe và chịu đựng loại ngu ngốc này thì quả thật rất khó chịu. Do đó, Thầy rất lo cho các bạn đồng hành và các đệ tử của mình là khi Thầy chết đi thì có lẽ không còn ai vừa có những nguyên tắc cơ bản trong tâm, vừa thực hành những phương pháp đó để đảm bảo sự nối tiếp trong tương lai cho hậu thế.”

“Thầy sợ rằng mọi việc sẽ như Thầy nói, thế nên Thầy khẩn thiết xin những người đồng hành của mình, những người đã đến đây để học tập và rèn luyện, hãy học tập và rèn luyện với sự cấp bách, vì tình trạng hiện nay không thể giữ được ổn định và lâu dài để có thể tự mãn được. Khi thời gian trôi đi, cuộc sống của mỗi chúng ta cũng trôi qua y như vậy, và những ai lơ đãng và bất cẩn sẽ không có gì đáng giá lắm để mang theo mình. Thời gian qua đi như thế, điều ở lại với mỗi người không tách rời được là trạng thái không đáng tin cậy và vô giá trị đã luôn bắt rễ chắc chắn trong nét

tính cách gốc của ta. Và kết quả của sự lơ đãng là bị mắc kẹt trong chồng chất đau khổ không giới hạn và không có điểm kết thúc. Rồi ta đi đâu hay ở bất kỳ đâu, Ma vương sẽ chờ đợi để quấy rối và gây rắc rối đưa đến đau khổ và phiền nhiễu theo mọi cách, sao cho không ở đâu và không bao giờ ta có thể thoát khỏi nó cả. Mọi lúc và mọi nơi, người bất cần và lơ đãng có đau khổ buộc chặt lấy mình và nó bám chặt còn hơn cả cái bóng của chính mình. Đó là vì lỗi lầm tai hại của người đó là biến anh ta thành Ma vương của chính mình do không nhận ra rằng sự cầu thả và lơ đãng là có hại, và rằng đó cũng là Ma vương, chỉ chức tiêu diệt và hủy hoại chính anh ta.”

“Người không cầu thả và lơ đãng sẽ có khuynh hướng lấy cái tốt và có lợi để tô điểm cho mình và nâng mình lên. Quả của việc đó sẽ là an ổn trên thế gian và sự bằng lòng trong tâm mọi lúc và mọi nơi; là thoát khỏi nguy hiểm và bất hạnh, thoát khỏi tai nạn và ‘vận xấu’ đến quấy nhiễu và hành hạ mình. Thực ra, quả của việc không cầu thả sẽ luôn là phước báu và thuận lợi mà không có ngoại lệ.”

“Thầy đã cố gắng hết sức để dạy tất cả các con mọi cách thức và phương pháp khác nhau, để cho các con trở thành người bạn tốt nhất của chính mình bằng việc không lơ đãng hay cầu thả trong công việc và nhiệm vụ của người ‘xuất gia’ và người tu theo Đạo. Vì Thầy luôn biết rằng chẳng bao lâu nữa tấm thân này của Thầy sẽ xa rời tất cả các con; như mọi người thường hiểu điều này theo lẽ thường của thế gian này. Nhưng khi còn sống, Thầy vẫn có thể dạy và cố gắng chọn bất kỳ Pháp nào phù hợp với trình độ căn bản và tâm tính của những người đã xuất gia, để dạy với tất cả khả năng của Thầy mà không giấu hay giữ lại bất kỳ phần nào của Pháp.”

“Do đó, khi Thầy nghe hay thấy những việc không hay trong số những người đã đến đây tu tập, như lơ đãng và bất cần, nó đi ngược lại mục đích mà Thầy đã nhắc nhở tất cả các đệ tử của mình, là điều luôn kề cận tâm Thầy. Thầy không muốn thấy hay nghe những điều này, và Thầy không muốn bất kỳ ai trong số các con có ý muốn làm những điều đó, vì các con sẽ được cái tiếng là người lơ đãng và bất cần; và bất cứ chỗ nào các con không chú ý và cầu thả, nó sẽ làm hỏng các con mỗi lần. Do đó, các con hoàn toàn không được chú ý tới những điều xấu xa này. Thầy đề nghị tất cả các con

hãy ân cần chu đáo với người rèn luyện và dạy dỗ các con, người đã tự làm nhiệm vụ này với toàn bộ khả năng mình có với sự sẵn lòng và từ ái.”

“Các con hãy cố gắng hết mình để rèn luyện và kỷ luật bản thân bằng nguyên tắc của Pháp mà Thầy đã luôn lặp đi lặp lại để dạy các con. Đừng như cái muối hay cái thìa trong nồi hầm mà không biết gì về vị của món hầm đó hết. Thay vào đó, các con nên như cái lưỡi biết tất cả các vị khác nhau của thức ăn chạm vào nó, biết nó như thế nào ngay lập tức. Thầy luôn nóng lòng muốn biết bao nhiêu những loại Pháp khác nhau mà Thầy đã thường xuyên dạy các con đã thấm được vào tâm các con mỗi khi thầy giảng, cả trong lĩnh vực thực hành, các loại hiểu biết khác nhau khởi sinh từ việc tu tập, lần hiểu biết khởi sinh và hấp thụ được từ việc nghe Pháp. Đây là loại tu tập đặc biệt trong đó bài Pháp mà ta nghe làm khởi sinh hiểu biết phù hợp với điều đang được giảng, và sự hiểu biết thấu đáo mà ta thu được phù hợp với điều mà Vị Thầy đang giảng – vẫn luôn luôn theo sau Vị Thầy. Khi điều đó xảy ra, ta không bỏ sót gì trong bài giảng và tâm của ta không bị xao lãng, nếu không nó sẽ phá hỏng các nhân đưa đến những hiểu biết thấu đáo đó, làm chúng khó khởi sinh nhiều hơn nhiều – và nguyên nhân là việc tạo ra những cản trở ngăn cản kết quả. Do đó, để có được kết quả một cách thuận lợi và chắc chắn như ta muốn, hãy tạo ra những nhân mang lại kết quả một cách toàn tâm toàn ý. Khi đó, kết quả sẽ tự khởi sinh mà không cần phải cố gắng và ép buộc – như ta phải làm với nguyên nhân.”.

Ngài Ajaan kết thúc bài giảng Pháp của mình nhằm vào việc giúp đỡ vị tỳ kheo mà ngài thấy thương ở đây. Nhưng tôi thấy cần tiếp tục kể cho các bạn về điều xảy ra sau bài Pháp đó, vì lý lẽ và nguyên tắc của Pháp mà ngài Ajaan trình bày khi đó có thể làm một bài học đạo đức mà những Phật tử chúng ta có thể suy ngẫm và giữ trong tâm. Nếu tôi không viết xuống đây, sức mạnh và sức nặng của Pháp mà ngài Ajaan thể hiện khi đó có thể sẽ bị mất. Vì đối tượng của Pháp này mang lại nỗi buồn và sự tiếc nuối cho những người tôn kính Giáo Pháp và các vị *Ācariya*.

“TỖ KHEO HIỆN ĐẠI” BÁN CÁC VỊ ĀCARIYA CỦA MÌNH THẾ NÀO

Sau khi ngài Ajaan kết thúc bài Pháp trên, một vị tỳ kheo khác đánh lễ ngài Ajaan và kể cho ngài về hài cốt đã được hỏa táng của ngài Ajaan Sao như sau:

“Một số tỳ kheo đệ tử của ngài Ajaan Sao đã lấy những mảnh xương còn lại và nghiền chúng ra thành bột và trộn với những loại bột khác nhau mà họ nghĩ là có sức mạnh siêu nhiên. Rồi họ đúc thành tượng Phật nhỏ và bán với số lượng lớn – và còn đòi giá cao cho mỗi bức nữa! Nhiều người tôn kính ngài đã mua mà không quan tâm đến giá cao hay thấp. Khi biết thì con không khỏi cảm thấy buồn và bức về chuyện đó. Con chỉ muốn nói thế thôi ạ.”

Ngài Ajaan Mun la lên ngay:

“Ồ hô! Các sư ấy thành ra quá đáng thế cơ à? Những tỳ kheo đã tiêu diệt cả Giáo Pháp, những vị Thầy và Ācariya của họ giờ đã trở thành những con chó cắn và gặm cả xương của ngài – thực ra còn tồi tệ hơn cả chó. Những người như vậy hoàn toàn không biết nghĩ và họ không tìm được bất kỳ cách nào khác để giúp đỡ bản thân, do đó họ phải cắn và gặm xương của chính Ajaan của mình. Thậm chí, chó còn biết thầy của mình và có lẽ không bao giờ đi cắn và gặm thầy, nhưng ở đây, họ còn tồi tệ hơn cả chó, thậm chí còn không biết thầy của chính mình, do đó họ cắn và gặm hết cả. Loại người kiểu như vậy đã mất hết xấu hổ rồi, khi họ có thể cắn và gặm xương của thầy mình, vị Ācariya của họ, rồi còn mang các khúc xương đó ra bán nữa!”

“Hô!” Ngài kêu lên, chỉ ngón tay vào chúng tôi và đưa tay từ bên này qua bên kia không chừa một ai đang ngồi đấy, rồi với giọng sôi lên và đầy chất lửa, ngài nói:

“Tất cả những ai đã đến ở đây với Thầy, các con đến với tư cách là tỳ kheo hay đến sống như con chó? Hãy trả lời Thầy nhanh lên! Nếu các con đến đây để làm tỳ kheo thì các con phải quan tâm đến Pháp và thiết lập sự tu tập trong tâm mình. Còn nếu các con đến đây để sống như chó như từ trước tới nay thì các con sẽ châu chực để xâu xé các khúc xương, để cắn

và gặm chúng và kiếm sống bằng việc bán xương của Thầy như những người không suy nghĩ đó. Vì đó là cách của những người say mê sự tu tập của chó chứ không phải cách của tỷ kheo. Vì họ châu chực đi gặm người sống và gặm người chết, không bao giờ thỏa mãn và không bao giờ xấu hổ về việc làm xấu ác theo bất cứ cách nào hết. Với tâm hèn hạ và nhỏ nhen, họ chờ thời cơ để hủy diệt Giáo Pháp và hủy diệt cả vị Thầy của chính họ, vị *Ācariya* của họ, hoàn toàn không có chút hổ thẹn nào! Ở đây ai thông minh hơn? Chờ để cắn và gặm thịt và xương của Thầy đây, rồi đem bán những khúc xương thịt đó, hoặc khi Thầy vẫn còn sống hoặc khi Thầy đã chết và ra đi rồi? Nhanh lên! Hãy nói cho Thầy để Thầy có thể trao cho các vị một danh hiệu và làm cho tên các vị trở nên nổi tiếng khi Thầy vẫn còn sống bằng việc gọi các vị là: “Thương nhân buôn xương *Ācariya* của mình.”

“Không chỉ có tỷ kheo thuộc loại này hành động như chó, chỉ chờ để gặm xương vị Thầy của mình, mà họ còn có nhiều mảnh khoe khác để bán *Ācariya* của mình. Đi bất kỳ đâu, họ thích khoác lác rằng họ là đệ tử của vị *Ācariya* nổi tiếng này hay vị *Ācariya* nổi tiếng kia, được nhiều người tôn kính, và họ làm thế như một cách để thu hút chú ý và gia thêm vị cá ri. Họ là loại bám chặt thịt, lột da và gặm xương các vị *Ācariya* của mình để bán và sống nốt quãng đời của mình. Họ gặm nhấm dần cho đến khi ngài chết và rồi bán ngài cho đến khi không còn gì. Họ ăn và bán mà không hề có chút hổ thẹn nào và tiếp tục làm thế suốt quãng đời còn lại của mình, kể cho mọi người và quảng cáo việc bán hàng của mình và họ có thể không bao giờ ngừng nói để cho miệng một chút nghỉ ngơi – vì những con giòi – là những khát khao tham vọng của họ – đã đi vào trong tâm họ. Chỉ khi tất cả các tỷ kheo, sa-di và cư sĩ, những người dốc lòng cho Giới, Pháp và các cách tu tập đều chán và mệt với họ và không còn muốn gặp họ hay quan hệ với họ nữa, mặc dù họ đều là những đệ tử của cùng một *Ācariya*. Ở đây có vị nào đang ở với Thầy mà đang học kỹ năng của chó gặm xương không? Có vị nào đang tu tập kiểu của chó, chờ để cắn và gặm xương Thầy cả lúc sống lẫn lúc chết không?”

Ngài Ajaan tiếp tục nói theo cách đó cho đến khi tất cả chúng tôi đều dờ ra. Nhưng thậm chí đến lúc đó rồi, ngài vẫn tiếp tục, tấn công và ra đòn mà không

hể cụ thể hay xác định mục tiêu của ngài, cho đến khi những người nghe cảm thấy khiếp đảm, bồn chồn và lo lắng, vừa nóng vừa lạnh trong người, và cảm giác như thể họ muốn độn thổ. Vì sợ hãi và xấu hổ mà họ không thể tổng khứ đi được, như thể mỗi người trong số họ là “con chó” rất thông minh trong việc ăn và gặm xương của ngài – mặc dù không phải vậy. Sau đó, ngài tiếp tục mô tả những vị tỳ kheo có tâm rất hèn hạ, đồi bại và thiếu ánh sáng của Pháp bên trong họ. Họ đã mất hết cả hy vọng về Pháp, mất hết mọi động lực để cố gắng và tu sửa tâm mình và mất hết mọi ý muốn tìm hiểu về Pháp, là điều có thể thay đổi hiểu biết trong chính họ và rồi toát ra ngoài thể hiện ở hành động của họ. Ngài tiếp tục nói:

“Đó là vì tâm họ đã quay ngược lại với Pháp và hoàn toàn hướng ra thế gian. Họ chỉ phụ thuộc vào vật chất của thế gian làm điểm tựa (*ārammaṇa*) cho họ và nơi trú ẩn cho tâm họ, cũng như những gì tô điểm cho danh dự và phẩm giá của họ. Bằng những lời nịnh nọt và phỉnh phờ khác nhau, họ thuyết phục cư sĩ, những người vốn có khuynh hướng theo truyền thống và tổ tiên, có niềm tin nơi các tỳ kheo, chấp nhận và theo họ. Rồi họ đi khắp nơi tập hợp những người như vậy làm đệ tử của mình để tăng sự kính trọng và danh tiếng của mình nhờ khả năng diễn thuyết khôn khéo và tài hùng biện. Họ có sức lôi cuốn mạnh mẽ, có nhiều người kính trọng và tin tưởng, nhiều học trò và đệ tử. Ta có thể chắc chắn rằng sẽ đến một ngày họ quên chính bản thân mình rồi sự kiêu căng và hợm hĩnh của họ lớn lên và chất thành đồng cho đến khi họ mất hết cảm giác về sự cân xứng. Rồi ngày và đêm, họ sẽ dành trọn thời gian của họ, bồn chồn và bồn loạn vì đủ thứ; thuyết phục người này xây cái này, thuyết phục người kia xây cái khác, và rằng sẽ được bao nhiêu phước từ việc làm đó. Kể cả khi họ đang chuẩn bị nhảy vào địa ngục của việc tạo ra bồn loạn và hỗn độn không ngừng.”

“Những người như vậy thậm chí không thể tạo được một sự ổn định nào trong bản thân họ nhờ trở nên an tĩnh và bằng lòng dù chỉ trong hai tích tắc liền nhau thôi, vì tâm và trí của họ đã hư hỏng, đức hạnh của họ đã hư hỏng, và cũng vì tâm trí của họ luôn đẩy áp những việc làm tích lũy và tăng trưởng những ô nhiễm điển hình cho những ham muốn vật chất, thế gian. Điều này khiến họ liên tục bồn chồn và cũng khiến họ đi ra ngoài

thăm thú mọi nơi, lôi kéo người khác và bằng mọi cách nài xin những Phật tử tín thành đóng góp gì đó cho việc xây dựng và lập nên công trình thiêng liêng này kia, mà nghe nói là có tầm quan trọng siêu phàm – và ‘khá là đắt tiền!’ Họ làm như vậy hết lần này đến lần khác theo mọi cách cho đến khi chúng ta không thể theo kịp được những mảnh khoe và cách thức của những tỳ kheo như vậy, những người khá là đặc biệt.”

“Nhưng khi nói tới cách an định và hạnh phúc trong tâm cho chính họ và những người khác, họ không hề có một chút quan tâm nào cả. Kể cả khi họ đến ở với một vị thầy, một vị *Ācariya*, họ chỉ làm vậy như cách nhảy lên xe chở ban nhạc đi diễn và hoàn toàn chỉ là nghỉ lễ. Như vậy họ có thể công bố rằng họ đã đến, đã ở và đã rèn luyện theo một vị *Ācariya* xuất chúng và có nhiều uy lực này, và do đó, khi rời đi, họ có thể tuyên bố điều đó và đi quảng cáo bản thân càng rộng càng tốt. Những người tu tập tự quảng cáo bản thân hành động theo cách đó với sự kiêu ngạo được thổi phồng, nghĩ rằng: ‘Giờ tôi đủ thông minh để sự sáng rõ và trong trẻo của tôi lấp lánh và chói sáng ra ngoài vì tôi đã sống như một đệ tử thân cận, đã làm vừa lòng vị *Ācariya* có uy lực này.’ Chẳng bao lâu sau, vị ấy rời thiền viện của vị *Ācariya*, sáng rõ và đầy tự phụ, nhưng chưa hề một lần thử xem mình khéo léo đến đâu, sức mạnh và khả năng của mình thế nào. Ít lâu sau, tính cách mới mà vị ấy đã tạo ra cho mình làm cho vị ấy muốn nói chuyện và nói: ‘Bất cứ ai muốn thử sức, hãy nhanh đến đây để được đào tạo và trở thành người đầy trí tuệ (*vijjā*) như tôi vừa thành công đạt được. Bạn sẽ đạt được Đạo (*Magga*) và Quả (*Phala*) một cách nhanh chóng, là điều bạn đã mong muốn và khao khát lâu lắm rồi. Tôi không có diễn trò và cổ khoe khoang sự thông minh của mình đâu, vì trí tuệ tôi có thực sự như tôi công bố.’ Do đó, khi những Phật tử thuần thành không tin điều vị tỳ kheo đó nói thì họ còn có thể tin và trông cậy vào ai được nữa? Không còn ai để tin ngoài các vị tỳ kheo, nhưng khi họ tin vào những vị tỳ kheo kiểu như vậy, những người cần và gặm xương, thịt và da của vị Thầy của mình, vị *Ācariya* của mình và các cư sĩ nữa, thì con đường rộng mở cho tất cả họ là đi tới lụn bại – là điều rất đáng tiếc xảy ra.”

“Đây là điều mà Thầy sợ nhất – rằng loại việc mà Thầy đã mô tả này chắc chắn sẽ xảy ra. Vì nền tảng và trạng thái tâm thấp kém của những vị

tỳ kheo tu tập như ký sinh trùng đó, những người chỉ chực chờ để phá hủy ruộng của các bạn đồng hành của mình, cũng như tâm và trí của các Phật tử khác, gây nên sự tàn phá và suy đồi không có hồi kết. Hãy nhìn xem ngài Ajaan Sao mới viên tịch vài năm trước đây, thế mà ngay đây các đệ tử của chính ngài đã quay ra và biến thành những con giòi bọ và ấu trùng, tự mình tiêu hủy mọi thứ theo đủ mọi cách khác nhau. Nên Thầy không thể tin rằng sẽ đến lúc các đệ tử thuộc loại ký sinh trùng của Thầy tỉnh ngộ đến ở với Thầy sẽ không làm kiểu như vậy – hay còn tệ hơn nữa. Vì đối với những tỳ kheo kiểu chân chính và làm theo các cách của Thầy mình, cuộc sống đối với họ sẽ rất khó khăn và họ sẽ không được nhiều người kính trọng theo lối phổ biến của thế gian. Nói cách khác, họ sẽ bị khiển trách và chỉ trích vì tất cả họ sẽ cùng liên đới như nhau vì cùng là đệ tử của vị thầy đó.”

“Những người hành động với động cơ xấu ác và hèn hạ như vậy trong tâm trí sẽ không bao giờ có được bất cứ hiểu biết nào về bản thân hay hiểu biết nào khác, cho đến tận ngày họ chết. Điều này làm Thầy lo ngại cho những người tu tập một cách tốt đẹp và đúng đắn đang chiếm đa số. Vì họ sẽ phải chịu mọi sự hỗn loạn từ các tỳ kheo được làm từ ‘phân và nước tiểu’ và đi khắp nơi reo rắc nó lên tất cả các bạn đồng hành của mình, khiến họ cũng có mùi hôi thối. Thầy thường nói chuyện với sự băn khoăn và lo lắng cho cộng đồng những người đến ở đây, và điều khiến thầy lo nhất là những thành viên chỉ đang chực chờ tiêu diệt mình và các bạn đồng hành của mình sao cho tất cả họ hư hỏng và thối rữa cùng nhau! Vì loại người này không phải là loại người lắng nghe một cách kiên nhẫn và chấp nhận lý lẽ về cái tốt và cái xấu từ vị Thầy, với quan tâm mạnh mẽ tới Pháp – hay từ bất kỳ ai về việc đó. Thậm chí khi họ đang sống và ở với vị Ācariya đó, họ thường bộc lộ tính cách của những người có khuynh hướng với những điều xấu ác và thấp hèn và họ đã tự thể hiện ra cho Thầy thấy một cách khá rõ ràng. Do đó, khi họ rời vị Ācariya của mình, Thầy chắc rằng họ sẽ bộc lộ khả năng của mình hết cỡ có thể. Đừng nghĩ rằng Thầy không biết! Vì có những điều rõ ràng và hiện ra sờ sờ không cần có cuộc điều tra vi tế nào mới có thể biết và hiểu. Thực ra, không cần cố thì Thầy cũng thấy và biết họ; và Thầy có thể biết được từng phần của họ và cách họ di chuyển và hành động cả bên trong lẫn bên ngoài như thế nào; nhưng thầy chỉ giữ

cho mình thôi. Khi ở với Thầy của họ, hay khi Thầy của họ còn sống, họ cố phát triển móng vuốt và cố giấu răng của họ gần như mọi lúc, đủ để có được một vẻ bề ngoài nhã nhặn với thế gian, sao cho họ dường như không táo tợn và độc lập quá. Nhưng ngay khi Thầy chết và ra đi, những tỳ kheo ký sinh trùng này tận dụng ngay cơ hội thể hiện bản sắc của mình hết cỡ thì thôi theo mọi cách khác nhau, không hề kiểm chế, vì không còn gì khiến họ sợ, điều có thể gợi lên chút hối hận hay xấu hổ nào trong họ.”

“Khi con người mất hết mọi quan tâm tới Pháp, họ có khả năng làm mọi loại việc xấu ác mà không hề cảm thấy hối hận hay xấu hổ. Chính những người loại này có khả năng làm hại rất lớn cho những người đồng hành của chính họ và cho Giáo Pháp qua việc lấy tấm y vàng và vật dụng của các vị Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh ra làm cách kiếm sống và tự hủy hoại bản thân. Thầy rất lo cho họ vì họ quen cách của họ và cưỡng lại phương thuốc chữa trị. Vì họ khôn khéo với lý thuyết của Pháp và thật khó có thể tìm được ai giỏi như các vị sư đó, những người đã mất hết mọi hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi (*Hiri-Ottappa-Dhamma*) về việc tương lai của họ sẽ thế nào trong tâm họ.”

“Thầy không khen những vị tỳ kheo không hành động theo những cách không đáng khen, và cũng không khiển trách những ai không đáng bị khiển trách. Nhưng Thầy khen những tỳ kheo tu tập tốt và đáng được ngưỡng mộ, và Thầy cũng khiển trách những ai đáng bị khiển trách. Trong số tất cả những tỳ kheo đã đến với Thầy và đã chính thức đồng ý (*paṭiñāṇa*) làm đệ tử của Thầy cả người cũ và mới, có những người rất xấu và đáng bị chê trách và cũng có những người tốt và đáng được ngợi khen, tất cả lẫn lộn với nhau. Từ xa xưa cho đến tận ngày nay vẫn luôn như vậy – một vài người xấu và nhiều người tốt. Nhưng những người trong số các con vẫn còn hy vọng vào Pháp như một loại hạnh phúc mà các con sẽ đạt được, Thầy đề nghị các con hãy nhập tâm tất cả những khía cạnh này của Pháp mà Thầy đã hiển bày ra đây. Còn đối với những người đang tạo ra tình trạng vô vọng cho bản thân trong tương lai của chính mình và từ chối nhìn vào lỗi lầm của chính mình, họ không nên ở đây để làm gánh nặng cho Giáo Pháp, cho vị *Ācariya* và tất cả các bạn đồng hành của mình. Họ nên đi và tạo dựng sự tàn lụi của chính mình như tâm họ bằng lòng, vì sau khi họ

chết thì không còn sự tạo dựng và thiết lập nào nữa, và họ có thể tận hưởng quả của nghiệp mà họ thích vô cùng, một mình mình, và sẽ không có ai làm phiền họ bằng cách cố lấy một ít cho mình! Họ có thể tự mình rất vui, vì tất cả những người tốt trên thế gian đều ghê tởm và sợ hãi loại quả nghiệp này (*vipāka*) và họ có thể yên tâm rằng không ai dám đánh cắp một chút nào hết cả, chắc chắn là như vậy.”

“Thầy đã dạy dỗ và rèn luyện tất cả các con từ khi mới bắt đầu cho đến tận bây giờ, nhưng giờ đây Thầy đã già và chẳng bao lâu nữa sẽ chết. Thấy thấy là Thầy đã dạy các con mọi điều, từ những thứ bên ngoài đến những thứ bên trong và không còn gì sót để có thể ra thêm được phương thuốc nào nữa cả. Bất cứ đệ tử nào trong số các con mà còn thấy chưa hài lòng thì các con sẽ phải tự tạo ra thuốc cho mình. Nhưng cẩn thận đừng có thay đổi nó và biến nó thành thuốc độc phá hủy cả mình lẫn bạn đồng hành của mình – như các con vừa nghe và thấy đây. Ngoại trừ điều này ra, các con có thể làm như mình muốn, và Thầy cũng chúc phúc cho các con.”

Khi ngài Ajaan kết thúc bài giảng bất ngờ như sét đánh này, không ai trong số các tỳ kheo có mặt ở đó dám cử động hay nhúc nhích chút nào, vì tất cả họ đều đang gồng lên giữ mình tĩnh lặng và không nói gì. Khi thấy họ trông sợ sệt và đáng thương thế nào, ngài bắt đầu giảng Pháp theo một cách dịu dàng, mềm mại, nói khá nhẹ nhàng như thể từ một người hoàn toàn khác, ngài nói:

“Điều Thầy vừa nói là với mục đích vượt qua một căn bệnh nặng và quái ác mà nếu không thì sẽ lan truyền khắp hết trong những người tu tập – như cách bệnh truyền nhiễm lan truyền ra khắp mọi nơi trên thế giới. Nếu điều đó xảy ra, người tốt sẽ không thể sống trong điều kiện như vậy, vì sẽ giống như lửa lan khắp nơi trên trái đất, đốt hết mọi thứ.”

“Dĩ nhiên, Thầy thông cảm với những ai đến đây vì quan tâm và mong muốn Pháp. Nhưng khi Pháp được hiển lộ ra cho thế giới quy ước và tương đối, thì không có phòng cách âm nào và không có cách nào lọc được điều người này cần phải nghe hay điều người khác cần phải nghe. Do vậy, điều được giảng chắc chắn sẽ được tất cả những ai ở đó nghe, bất kể là người có tội hay vô tội, người tốt hay người xấu trong bất kỳ khía cạnh nào của bài giảng. Nhưng các con cần tự kiểm tra trong khi nghe, xem xem liệu các con

không có khuyết điểm hay đang đi theo đường sai, hay các con không có lỗi và đã nắm chắc từng khía cạnh của lời giảng. Cách này là một phương tiện chỉ ra ta đúng ở chỗ nào, sai ở chỗ nào, vì Pháp mà ta nghe được là ánh sáng rực rỡ hiển lộ, giúp ta có thể thấy rất rõ ràng đường sai và đường đúng trên con đường tu tập cả trong hiện tại và ở tương lai. Điều này phù hợp với ý định của ta đến đây là học tập và rèn luyện để có được hiểu biết và kỹ năng cho bản thân mình. Vì trong số những người thật sự quan tâm tới Pháp còn có nhiều người vẫn còn chưa hiểu hết các phương pháp tu tập. Nếu họ không được nghe và học hỏi gì đó về các phương pháp ấy để làm chỉ dẫn, có nhiều khả năng họ sẽ thấy người khác làm những điều sai trái, lầm lỗi và rồi họ làm theo như vậy mà không suy nghĩ, kiểm tra hay điều tra những điều này. Cách này sẽ dẫn đến tổn thất và lụn bại, mặc dù họ không có ý định làm điều gì sai trái cả. Điều này đặc biệt đúng nếu họ tình cờ gặp bất kỳ những “con cá mập to” mà Thầy vừa mô tả xong, vì họ sẽ dễ dàng bị nuốt chửng, là điều đáng tiếc nhất và bắt nguồn từ việc thiếu rèn luyện và không có khả năng nhìn thấy rõ bản chất những mảnh lời lừa bịp này.”.

Từ đó, ngài tiếp tục nói một cách bình thường như thể không có gì bất thường vừa xảy ra. Điều này cho các tỳ kheo một lúc nghỉ ngơi để có thể lấy lại được hơi thở của mình. Vì cách của ngài hoàn toàn khác với lúc trước, khi mà như thể các vị ấy đang ở trong một cái nôi chật đầy kín, đang ăn năn, hối lỗi để sửa chữa những quan điểm sai lầm của mình – không thở nổi khi còn đang bị Pháp-gột-tẩy (*Tapa-Dhamma*) thiêu đốt.

Khi bài giảng kết thúc, mọi người lần lượt đánh lễ ngài Ajaan và rời khỏi chòi của ngài. Một số vị thấy được thư giãn và mỉm cười, như từ nhân vừa được thả, và họ tụ lại thành từng nhóm để bàn luận với nhau như thường lệ. Nhưng một số thì tỏ vẻ khá tức giận và một người trong số họ nói buột ra:

“Tại sao Sư lại phải nói về điều đó? Sư không thể chọn điều gì hợp lý và phù hợp hơn để nói à? Sư đã thấy điều gì đã xảy ra và nó thành thế nào rồi đấy! Tôi nghĩ rằng có người suýt ngất khi chẳng may có mặt và trúng phải quả này! Trước khi làm một việc như vậy, tại sao Sư không hỏi người nào biết rõ tính cách của ngài Ajaan đã? Rồi, khi mà Sư có điều gì hợp lý và tốt đẹp để hỏi ngài thì mới hỏi chứ. Nếu điều như thế này mà còn xảy ra

nữa, việc Sư lại mang kể cho ngài Ajaan điều gì mà tệ như là điều Sư kể với ngài hôm nay, thì tôi sẽ không đến nghe những buổi giảng này nữa. Tôi sẽ nhường cho những ai tốt bụng và thông minh tự tiếp nhận lấy những cù nện như thế này.”.

Vị đã kể cho ngài Ajaan nói:

“Thực ra, tôi không bao giờ nghĩ rằng ngài lại phản ứng mạnh đến như vừa rồi, nên tôi mới kể cho ngài mà hoàn toàn không nghĩ gì tới điều này.”.

Rồi vị ấy tiếp tục nói rất là có lý:

“Ai mà nghĩ rằng ngài đã mắng một cách vô lý thì là chưa nhìn thấy lỗi lầm của chính mình – có phải vậy không? Còn đối với tôi, tôi muốn ngài còn mạnh mẽ hơn nữa và thẳng tay hơn nữa. Hôm nay tâm của tôi đã chịu lùi bước và trở nên rất định tĩnh – gần như là tôi đã chết rồi. Vì bài giảng của ngài Ajaan quá phù hợp với tính khí của tâm tôi, là loại rất mãi chơi và lượn khắp cả thế giới trong ngày hôm nay. Nếu tôi cố hành thiền một mình thì tâm của tôi rất ngang bướng, nhảy nhót khắp nơi và không chịu lùi bước mà an định xuống gì cả, như một bầy khi trong chuồng ấy. Nhưng hôm nay, ngay khi tôi bị Pháp mạnh mẽ của ngài Ajaan thâm nhập rồi đánh thì tâm tôi không còn đường chạy trốn, nên nó đã nhượng bộ và lắng xuống một cách khá dễ dàng.”.

Một vị tỳ kheo khác nói với vẻ hài lòng rõ rệt:

“Ồ, hôm nay thật là tuyệt, tôi xin cảm ơn Sư vì Sư đã dừng cảm kể cho ngài nghe một chuyện như vậy. Sau sự việc này, tôi không biết liệu còn ai có thể mang bất cứ chuyện gì dễ gây tranh cãi và mang tính kích động như vậy mà kể cho ngài Ajaan nữa không, như vậy cái tâm khi của tôi có thể có được một chút an định và hạnh phúc khi ngài đánh và mắng nó mạnh mẽ như thế. Từ khi đến đây và từ lần đầu được nghe Pháp của ngài Ajaan, tôi chưa bao giờ nghe được bất cứ điều gì quan trọng và có ý nghĩa đối với tôi như bài Pháp ngày hôm nay.”.

Tiếp đến, một vị tỳ kheo khác nói một cách hài lòng về bài Pháp này.

Ngày hôm đó, nhiều vị tỷ kheo có mặt được nghe ngài Ajaan nói, một số ngồi trong chòi của ngài, còn những vị khác thì ngồi ngoài hành lang và phía bên dưới chòi của ngài, đó là những người nghe thấy tiếng ồn và tới xem có chuyện gì. Họ đều có những phản ứng khác nhau với điều ngài nói. Nhiều người sợ ngài đến mức gần như quên cả thở. Nhưng cũng có nhiều người thích nghe những bài Pháp mạnh mẽ và quyết liệt, vì khi nghe kiểu giảng Pháp đó, tâm của họ trở nên rất an định và không hề bị lay động vào lúc đó.

Một số các tỷ kheo, phần lớn mới đến chùa ở với ngài Ajaan cảm thấy vừa sợ, vừa xấu hổ và muốn độn thổ. Tâm của họ nóng và cháy bỏng. Họ không thấy vui vẻ khi nghe, mặc dù họ không thấy họ đáng trách ở điểm gì trong Pháp mà ngài đang dạy. Đặc biệt, cảm giác của bản thân tôi là chấn động và khá là điên rồ – tất cả đều trong tâm tôi. Nhưng điều vào thẳng được tâm và dính chặt vào tâm tôi cho đến tận ngày nay là điều mà ngài nói:

“Các vị có đang học và tu tập theo cách của chó không, hay theo cách nào?”.

Thực ra, đây là vì tôi không muốn làm chó, mặc dù tôi đã gần như trở thành chó rồi vì thiếu trí tuệ thận trọng. Nhưng tôi đã không nhận ra rằng tôi đã trở thành một con chó đầy đủ từ giây phút đầu tiên khi ngài Ajaan nói về: “chó gặm và ăn xương”; khi đề cao chính mình với suy nghĩ trong tâm rằng:

“Tôi không đến đây thực hành để trở thành con chó, mà để trở thành một tỷ kheo hoàn toàn đầy đủ – và tôi không đến đây tu tập để lấy xương của ngài, mà là vì Pháp – nghĩa là Đạo, Quả và Niết-bàn.”.

Từ cái ngày tôi trở thành một “con chó”, một cách bí mật – không ai biết – bản thân tôi còn không biết – nhưng từ lúc tôi nghe được điều ngài Ajaan nói thì trong tâm tôi trở nên rõ ràng rằng tôi không tới đây ở và tu tập với ngài theo cách của một con chó.

Tôi phải xin lỗi bạn đọc vì đã bộc lộ sự ngu dốt thô kệch của tôi, vì dường như tôi thấy mình không còn nhiều đức hạnh, nên tôi muốn mọi người biết là tôi ngu ngốc như thế nào. Nhưng tôi đề nghị các bạn hãy thông cảm đọc tiếp vì điều tôi nói là sự thật.

Sau sự kiện này, khi ngài Ajaan tịch diệt và thi thể của ngài được hỏa táng và đến lúc chia xá lợi xương của ngài và các vật dụng khác để các đệ tử của ngài

gìn giữ làm lời nhắc nhở và để tỏ lòng tôn trọng và sùng kính, thì tôi nhanh chóng chạy vào rừng núi nơi không ai biết tôi ở đâu, trong khi vẫn nghĩ mình thật là thông minh. Nếu tôi ở lại đó cho đến khi mọi người chia hết phần tro cốt của ngài thì tôi cũng sẽ phải nhận một phần vật dụng và xá lợi xương của ngài, khi đó tôi không thể thoát được việc trở thành con chó, như lời ngài đã nói. Thế nên, cuối cùng, con chó rất đỗi thông minh đã biến vào rừng núi mà hoàn toàn không muốn đợi và nhận phần tro cốt của ngài Ajaan được chia cho mình. Đây là một ví dụ về việc ta có thể ngu ngốc như thế nào, trong khi vẫn nghĩ là mình cực kỳ thông minh. Sự thể đi xa tới nỗi tôi gần như đã là một con chó vì cách nghĩ như vậy, trong khi vẫn hiểu rằng tôi là một tỳ kheo với tâm bình an và sợ rằng mình có thể trở thành một con chó. Đó là một việc thật đáng thương và đáng tiếc rằng việc hiểu những từ ngữ trong bài Pháp của ngài Ajaan theo cách này đã khiến tôi trở thành một con chó trọn vẹn mà hoàn toàn không hề suy nghĩ hay quán chiếu gì cả. Vì tôi vẫn còn sợ rằng tôi có thể trở thành một con chó trong khi vẫn kiêu ngạo nghĩ rằng mình không phải là một con chó.

Khoảng một năm sau khi ngài Ajaan mất, tôi bắt đầu nhận ra sự ngu ngốc của mình là tôi đã hiểu sai hoàn toàn và quá đỗi thông minh điều ngài dạy như thế nào, tới mức không thể nào có thể mong đợi ngài tha thứ được. Điều giúp tôi nhận ra tôi đã ngu ngốc thế nào trước khi quá muộn, để Người Canh Địa Ngục phải xóa tên tôi khỏi danh sách của vị ấy, giống như “thoát khỏi địa ngục” vậy, là việc nghĩ lại và hồi tưởng những phạm hạnh của ngài Ajaan vào nhiều dịp khác nhau và làm như vậy suốt ngày không kể tôi đang làm gì. Cứ như vậy cho đến khi tôi bật ra một suy nghĩ:

“Ô hay! Các Phật tử đánh lễ Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng, đánh lễ tượng Đức Phật, là đánh lễ các vật dụng và những địa danh quan trọng trong cuộc đời của Đức Phật. Họ cũng đánh lễ Pháp được in thành sách và bản viết tay trên lá bối và các chỗ khác nữa; và họ đánh lễ chư Tăng, những người đại diện cho Đức Phật và tôn kính tên của Ngài và những cách tu tập của Ngài cho đến khi tận diệt được ô nhiễm. Việc họ tỏ lòng kính trọng và thành kính tới Đức Phật là phù hợp và tuyệt vời nhất, và hình thức truyền thống của họ là một tấm gương lý tưởng nhất cho Phật tử chúng ta, những

người đi sau, học hỏi và nâng niu như một tấm gương tốt, hoàn mỹ và không lỗi lầm. Vì lý do đó, tôi nên nhận vật dụng và xá lợi xương của ngài Ajaan Mun, gìn giữ, tôn kính và tỏ lòng kính trọng những vật đó ở mức cao nhất cũng giống như cách các đệ tử khác đã làm. Vì những đồ vật đó thay vào vị trí của ngài Ajaan, người mà tôi kính trọng nhất và kính yêu nhất, tới mức tôi có thể sẵn sàng hy sinh mọi thứ vì ngài mà không hề nuối tiếc.”

“Sao tôi lại sợ trở thành chó? Ô hay! Chẳng phải là tôi đã trở thành con chó đội lốt một tỳ kheo bảo thủ, vì sức tàn phá do ngu dốt của bản thân mình từ lúc tôi nghe được bài Pháp của ngài Ajaan rồi hay sao? Thế nên, tôi thông minh và khôn ngoan, nhưng không biết cái gì khiến một người trở thành một con chó, một vị tỳ kheo hay một con người. Việc suy nghĩ rằng tôi cực kỳ khôn ngoan đã biến tôi thành con chó, trừ mỗi việc tôi không có đuôi như phần lớn các con chó khác. Đây thật sự là một trạng thái thật đáng thương mà tôi đang có, và không có cách gì tôi có thể xin ngài thứ lỗi, vì đã quá muộn rồi. Ngài Ajaan Mun, người có bao nhiêu nhân từ dành cho tôi, và người sợ tôi sẽ trở thành chó, đã nhập Vô dư Niết-bàn rồi. Vì những điều ngài Ajaan dạy trong bài Pháp đó, tôi đã không chấp nhận, mà thay vào đó, tôi đã hiểu sai và biến nó thành ý tưởng của chó, và mặc dù ngài đã nói lời kịch liệt phản đối điều đó, tôi vẫn không nghe. Điều xảy ra mới tệ hại làm sao! “*Anicca vata sankhāra*”.¹³³ *Sankhāra*¹³⁴ (sự thù dệt) có thể lừa gạt một vị tỳ kheo, biến vị ấy thành một con chó ngay trước mắt chính mình như vậy đây. “*Upāda vaya dhamino*”. Ngay giờ đây, tôi đã là một con chó đội lốt tỳ kheo. “*Uppajjhivā nirujjhanti*”. Đã sinh ra làm chó, thì làm cách nào tôi có thể thoát khỏi trạng thái làm chó được. Phải nhanh lên! Phải nghĩ kế, phải tìm cách để thoát khỏi trạng thái này; đừng có phí thời gian hay la cà lêu lổng như thể tôi là một vị tỳ kheo, trong khi thật sự tôi là một con chó!

133. Câu này và ba câu tiếp sau bằng tiếng *Pāli* là từ bài kệ luôn được đọc trong lễ tang. Các bản dịch Việt thường thấy là:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (1) Các hành là vô thường, | (2) Hữu vi là vô thường |
| Có sanh phải có diệt | Tánh chẳng rời sanh diệt |
| Đã sanh, chúng phải diệt, | Có đó rồi không đó |
| Nhiếp chúng là an lạc. | Tịch tịnh mới chân thường. |

134. Xem Phụ lục trang 573.

“*Tesaṃ Vūpasamo Sukho*”. Bằng việc ngưng và loại bỏ hết những ý nghĩ khiến tôi trở thành chó, con chó trong tôi sẽ chết đi và tâm tôi sẽ tự nhiên trở nên hạnh phúc khi con chó biến mất.”

Khi đã nhận ra hết những cách sai lầm của mình, tôi cung kính đánh lễ ngài Ajaan và xin tha thứ với cả tấm lòng và sau đó vội vàng đi xin những mảnh xá lợi xương còn lại của ngài dành cho đại chúng tới đánh lễ lúc đó. Khi phòng Uposatha của Wat Suddhāvāsa ở tỉnh Sakon Nakhon được xây dựng xong, những mảnh xương này sẽ được đặt dưới tượng Phật. Ngài Pra Kru Udom Dhammaguṇa (Ajaan Mahā Tongtuk Sucitto), Vị Sư trụ trì Wat Suddhāvāsa đã rất từ tâm và thân thiện với vị tỷ kheo ngu ngốc này. Nhưng kể cả khi tôi đã được cho một ít xá lợi của ngài Ajaan và thấy rất mãn nguyện, những mảnh xá lợi này vẫn như một lời nhắc nhở – như thể quả của nghiệp (*vipāka*) của con chó đó vẫn còn theo bám và tôi không thể thoát khỏi chúng được. Cụ thể là, khi tôi có được xá lợi xương, tôi hàng ngày hy vọng là những xá lợi đó sẽ biến thành *Arahant Dhātu*.¹³⁵ Nhưng đồng thời, có một điều gì đó khiến tôi luôn luôn nhận ra rằng những mảnh xương xá lợi của ngài Ajaan sẽ không bao giờ biến thành *Dhātu* khi chúng chịu ảnh hưởng của nghiệp (*kamma*) của tôi, từ lúc tôi xúc phạm ngài bằng sự ngu ngốc của mình. Nếu những mảnh xá lợi ấy không còn là của tôi nữa, chắc sẽ trở thành *Dhātu* một cách dễ dàng. Điều kỳ lạ và tuyệt vời nhất là, khi những mảnh xá lợi ấy được chia cho những người khác để đánh lễ với lòng kính thành, những mảnh xương xá lợi đó rất nhanh chóng trở thành *Dhātu*. Điều này rất khác với điều xảy ra khi xá lợi thuộc về một người bị nhiễm tật xấu ác to lớn đã tự hủy hoại trí tuệ của mình đến mức không còn niềm tin. Nhưng đó là điều đã xảy ra với tôi, và nghiệp này vẫn còn chưa hết, hoặc là không tan được một cách dễ dàng. Thậm chí là những viên xá lợi của ngài Ajaan mà tôi có đã dần dần ra đi, dù cho tôi đã hết lòng thành kính ngài – đến giờ tôi đã quay trở lại tình trạng ban đầu của tôi. Nói cách khác, tay trắng lại hoàn trắng tay, như thể vẫn là con chó già đó – mà thật ra là phù hợp với mức độ và tình trạng của tôi. Ngày nay, khi tôi cố tìm xá lợi xương hay

135. Đây là những xá lợi đặc biệt tìm được trong số những mảnh xương còn lại sau khi hỏa thiêu phần lớn các vị A-la-hán. Những xá lợi này khác nhau về hình thức, từ những viên giống ngọc saphia cho đến những viên giống sỏi trắng. Những xá lợi ấy rất khác với những miếng xương đã hỏa thiêu là mềm và dễ vụn.

Dhātu của ngài Ajaan thì gần như là không hy vọng, và tôi không có cách nào để xin chút xá lợi của ngài để tôn kính đánh lễ ngài. Cuối cùng, điều này giúp tôi sống mà không lo lắng gì, như những người sống bằng lòng mà không hy vọng, mặc dù tâm tôi vẫn khắc khoải mong chờ có được một chút xá lợi. Nên tôi phải thường xuyên nhắc nhở mình:

“Thế bây giờ ông đã tin chưa? Đây là nghiệp mà ông có thể nhìn thấy một cách rõ ràng bằng chính mắt mình mà không phải đi hỏi ai về điều đó hết.”

Đây là cách tôi đã và đang tự dạy bản thân để duy trì niềm bằng cách chăm bẵm, sao cho trong tương lai, dù có nghĩ thế nào về mọi thứ chúng ta thường nghĩ tới, tôi cũng không làm thế với sự kiêu căng và tự cao về khả năng và sự khéo léo của mình, trong khi chỉ nhìn thấy một mặt của vấn đề mà không rà đi soát lại nó nhiều lần và nhìn được nó từ mọi khía cạnh và phương hướng – là cách mà những người thật sự khôn ngoan luôn làm.

Từ lần đó, mặc dù tôi đã thấy và nhận lỗi hoàn toàn, trong tâm tôi vẫn còn điều gì đó không hòa hợp liên quan tới xá lợi xương của ngài Ajaan. Điều đó không dễ vượt qua và loại bỏ như các hình thức tốt và xấu bình thường mà mọi người trải nghiệm. Điều này được gọi là *mano-kamma* (nghiệp do ý tạo ra) và trước khi việc này xảy ra, tôi chỉ nghĩ là nó tạo ra kết quả theo cách giống như các hình thức nghiệp khác mà chúng ta làm có liên quan tới năm giác quan. Trước khi việc này xảy ra, tôi chưa bao giờ có ấn tượng đó là cái gì quan trọng lắm, nhưng một khi tôi thấy được rõ ràng việc giữa tôi và xá lợi của ngài Ajaan, mọi hồ nghi của tôi về nghiệp, liên quan tới cách nghiệp tạo quả và loại quả nào, đã tan biến hoàn toàn. Bất cứ ai tạo nghiệp sẽ có thể tự mình biết điều này, nếu họ không quên hết, mặc dù họ có thể không quan tâm tới việc nói về điều này với người khác.

Bài giảng ngày hôm đó đã được ngài Ajaan Mun dạy với đầy đủ chủ định và lòng nhân từ giúp đỡ tới đa tất cả chúng tôi theo cách thật khó giải thích. Ngài giúp chúng tôi đóng lại mọi ngã đường dẫn tới những cách xấu xa, hèn hạ và đê tiện vì sợ rằng chúng có thể tràn ngập chúng tôi, làm nhơ bẩn và làm hư hỏng những gì vẫn đang còn tốt đẹp và có ích. Ngài giúp chúng tôi đóng lại những con đường đó với sự khéo léo và mãnh liệt vô cùng, vì việc lấy xá lợi xương của

Vị Thầy của mình đem bán là việc làm dè tiện và đáng ghê tởm nhất đối với một vị Tỳ kheo Hành thiện đã được dạy dỗ cẩn thận. Một khi người đó biết điều gì là thiện và ác trong việc này, vị ấy khó có khả năng làm như vậy. Do đó, ngài Ajaan đã so sánh việc làm một điều như vậy với hành động của một con chó. Vì đây là trường hợp cắn và gặm theo kiểu của thú không biết gì về thiện và ác, hay đức hạnh và sự dè dặt vốn là nền tảng trong ứng xử của con người và quan hệ qua lại thực tế. Khi chúng ta không làm những điều như “cắn” và “gặm” như chó, thì chúng ta không thể trở thành chó được – chỉ có vậy thôi!

Nhưng trong trường hợp đặc biệt của người chưa hiểu biết đầy đủ và người bóp méo điều ngài dạy, xuyên tạc hoàn toàn thành những suy nghĩ đặc trưng của mình qua việc tỏ ra e sợ rằng việc nhận những mảnh xương xá lợi của ngài Ajaan để tỏ lòng sùng kính và tôn trọng sẽ biến mình thành con chó, chính việc làm đó cuối cùng đã biến người đó thành con chó vì chính sự ngu ngốc của mình. Do vậy, tôi khẩn cầu tất cả các độc giả đang đọc những dòng này đừng giữ chặt một mặt hay một khía cạnh trong suy nghĩ hay hiểu biết của mình về bất cứ điều gì và rồi lấy nó làm chỉ dẫn cho các hành động của mình. Điều này sẽ khiến bạn trở thành người thiếu thận trọng, không thấy hết được mọi mặt của vấn đề, và mắc những sai lầm có thể truyền lại cho nhiều người khác. Nhưng khi suy nghĩ và hiểu biết của ta đã được kiểm tra và xem xét kỹ càng, tỉ mỉ, thì có lẽ đó là loại suy nghĩ phù hợp để biến thành hành động trong mọi việc. Những suy nghĩ đó khó có thể sai trong đời hay trong Đạo. Thậm chí, nếu nó chỉ liên quan tới việc tu tập của riêng ta cho việc phát triển bản thân thì ta cũng nên tăng cường những lối suy nghĩ như thế, sao cho ta sẽ không mắc sai lầm dẫn đến ưu phiền trong tương lai. Nên những người tin vào Đạo Phật nên thận trọng và có đầy đủ lập luận trong quá trình tu tập Phật Pháp của mình. Rồi, dù cho họ có làm gì trong đời, hay trong Đạo, thì cũng không bị sai lầm, đi chệch khỏi mục đích của họ. Vì những nguyên tắc trong Đạo Phật được kiểm soát bởi lập luận trong từng phần và từng câu một xuyên suốt tất cả Pháp luôn được hiển lộ và giảng dạy trong tôn giáo này.

Có một số người tin vào Đạo Phật, và mặc dù đó vẫn là Giáo Pháp giống y như nó vẫn luôn như vậy từ thời Đức Phật, họ vẫn thực hành theo những cách khác, bề ngoài khác và đặc điểm cũng khác, trong khi họ trông vẫn giống Đạo Phật để đảm bảo rằng việc họ làm là đúng – cho đến khi một số người

khác không thể chấp nhận được nữa và phản đối họ. Đây là điều các Phật tử hiểu rõ ràng lập luận trong các nguyên tắc của Pháp nên suy nghĩ tới. Sao cho họ hành động và làm các việc không bị thất thường, không ổn định và không đáng tin cậy, mà luôn hài hòa với các nguyên tắc của Giáo Pháp – là những lời giáo huấn thực sự được truyền dạy từ Vị Thầy Vĩ Đại – cả nhân mà Pháp dạy ta tạo lẫn quả có được từ đó – không đối nghịch nhau, không giống như thường xảy ra trong số các Phật tử.

Nếu ta suy nghĩ và kiểm tra cẩn thận những lời dạy trong Đại thừa và Tiểu thừa, mặc dù có những bất đồng giữa các nhánh Pháp khác nhau và cách thực hành đặc thù của các nhánh đó, có lẽ là cũng không khác nhau tới mức gây ra nhiều khó chịu và bất mãn, như ta thấy hiện nay. Chiếu theo các nguyên tắc của Giáo Pháp, ta gần như có thể nói đây là “liệu pháp gia đình” trong cuộc chiến tranh về ngôn từ giữa các Phật tử, giống những người té nước vào nhau trong Lễ hội Năm mới Songkran¹³⁶, mà không hề nghĩ xem liệu thời gian và địa điểm có phù hợp không, mặc dù cả hai bên đều có những ý định tốt nhất về Giáo Pháp. Từ đó, ta có thể thấy được một số sai lầm và khiếm khuyết trong Phật tử chúng ta, những người tiếp tục tu tập theo hiểu biết và xu hướng riêng của mình hơn là dựa chắc chắn vào nguyên tắc của Pháp chỉ ra hướng chúng ta nên đi như chiếc kim của la bàn.

PHONG TỤC VÀ CÁCH ĂN

Trong phần viết trên đây, tôi đã đề cập tới bình bát và kích cỡ bình bát các vị Tỳ kheo Hành thiên sử dụng. Bình bát được coi là vật dụng rất quan trọng cả khi sống bình thường lẫn khi đi du phương ở những nơi thanh vắng để tu tập Pháp Ấn dật. Trong điều kiện bình thường, nếu vị Tỳ kheo Hành thiên sẽ ăn, vị ấy phải đi khất thực như phận sự hàng ngày, và các vị tỳ kheo này luôn ăn từ bình bát. Khi đi du phương theo cách *kammatthāna* (hành thiên), họ dùng bình bát để đựng các đồ dùng khác nhau, cũng giống cách cư sĩ mang

136. Lễ hội Songkran, thường vào tháng Tư, mùa nóng. Lễ hội này được gọi là “Lễ Té Nước” vì mọi người đi khắp nơi té nước và dội nước vào nhau, gần như không kể địa vị hay thứ bậc xã hội.

va li khi đi xa. Nếu có vài vị Tỳ kheo Hành thiện ở cùng nhau một chỗ hay trong chùa, họ thường ăn cùng nhau sau khi đi khát thực về. Khi đó, hay khi có vài vị tỳ kheo cùng đi du phương với nhau, sau khi về chỗ ở, thông lệ bình thường là các vị lấy thức ăn ra khỏi bình bát và để tất cả thức ăn vào khay, sau đó chia đều cho tất cả mọi người. Sau đó, nếu có cư sĩ ở đó, các tỳ kheo tạ ơn (*anumodanā*) bằng cách tụng “*Yathā...Sabbī...*”, sau đó các sư bắt đầu ăn từ bình bát bằng tay. Nhưng thường thường, sau khi nhận hết thức ăn từ lần khát thực, các sư tạ ơn trong lòng dưới một cái mái lán nhỏ mà dân làng đã dựng ở một nơi phù hợp – hay đôi khi thì ở hai nơi cho mục đích này. Các tỳ kheo ngồi ở đó và chúc phúc, rồi trở về nơi ở của mình, trong trường hợp đó thì dân làng không đi theo, họ chỉ đặt tất cả các loại vật thực vào bát và để các tỳ kheo ở lại một mình.

Sau khi đã sắp xếp xong thức ăn trong bình bát và trước khi bắt đầu ăn, các tỳ kheo tự lắng tâm lại. Rồi các vị ấy quán thức ăn bằng việc hồi tưởng (*paccavekkhaṇa*) mục đích của thức ăn, bằng “*Paṭisangkā yoniso...*”, đoạn kệ đó chỉ ra tính chất của các loại thức ăn khác nhau ở trong bình bát xét về phương diện vô thường, khổ và vô ngã, về phương diện *paṭikūlasaṇṇa* (nhờm gớm), và về các đại (các yếu tố của sự tồn tại). Việc quán chiếu bất cứ phương diện nào trong các phương diện này là tùy thuộc vào sự thành thực và khả năng của từng cá nhân. Việc này được làm trong ít nhất một phút, sau đó họ cho tay vào bình bát và bắt đầu ăn một cách từ tốn và có kiểm soát, trong khi vẫn có niệm về quá trình ăn.

Trong khi ăn, các tỳ kheo không chuyện trò hay tán gẫu trừ khi cần thiết, khi đó, họ tự nhận thức đầy đủ về bản thân trước khi nói, họ nói điều phải nói rồi dừng lại. Trước khi nói, họ đợi cho đến khi nuốt xong thức ăn có thể có trong miệng rồi mới nói một cách rõ ràng, không nhồm nhoàm, là cách rất xấu vừa ăn vừa nói. Trong khi nói, họ chú tâm vào việc nói cho đến khi nói xong điều cần thiết. Sau đó, họ tiếp tục ăn một cách lịch sự và đúng mực như trước đó, với niệm quan sát toàn bộ quá trình nhai và ăn suốt thời gian ăn để đảm bảo rằng mình không tạo ra những tiếng động to và bất lịch sự do nhai lạo xạo hay tóp tép, đó là cử chỉ xấu và đặc điểm của sự bất cẩn và tham lam.

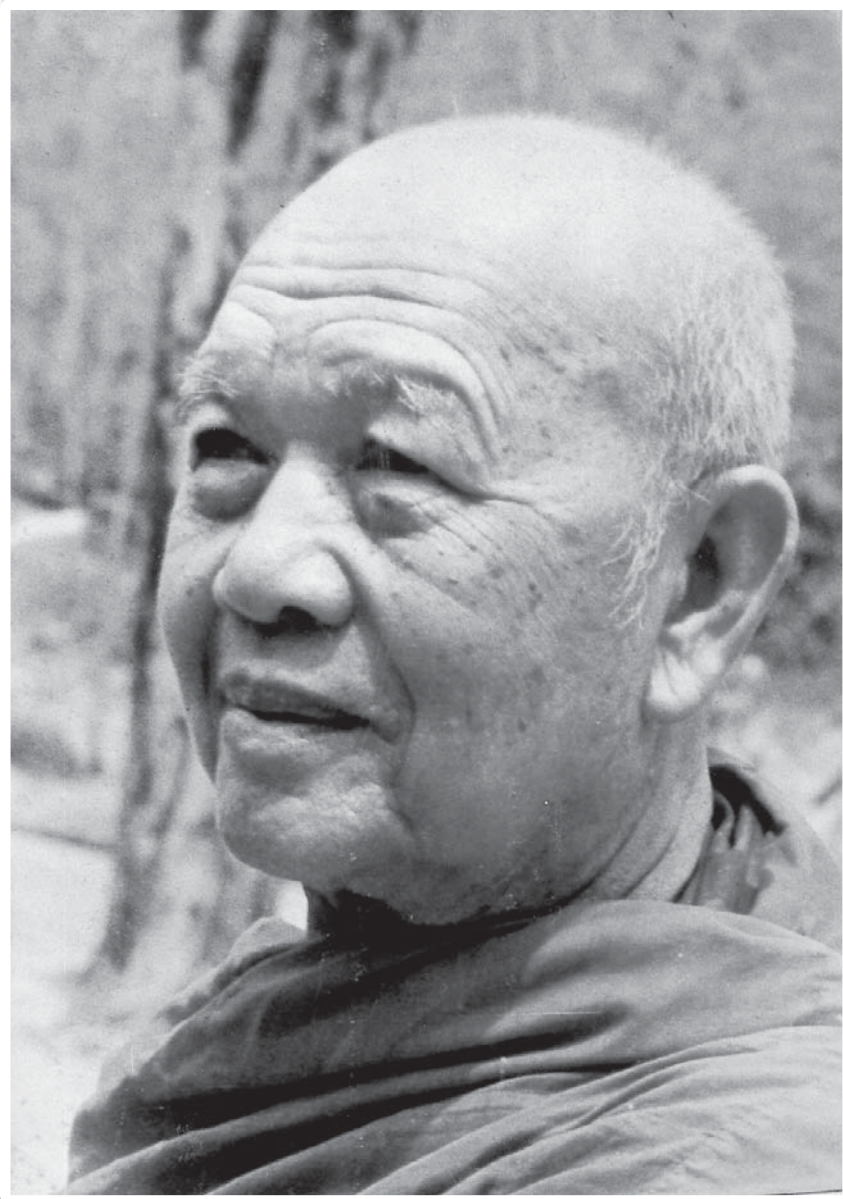
Họ giữ mắt mình trong bình bát và tỉnh táo suy nghĩ về những gì ở trong bình bát, không nhìn ngó các vật xung quanh trong khi ăn – cách của những

người quên bản thân và thiếu niệm. Trong khi ăn, họ quán chiếu bất kỳ khía cạnh nào của Pháp phù hợp với khả năng của mình, như lấy việc ăn làm cảnh (*ārammaṇa*), hay thỉnh thoảng là các pháp khác mà họ đã từng nghiên cứu tỉ mỉ làm cơ sở hỗ trợ cho quán chiếu của mình. Nhưng thường thì họ quán thức ăn đang thọ dụng hơn là các hình thức khác của Pháp.

Khi quán chiếu với trí tuệ một cách cẩn thận, có kiểm soát bản thân với sự có mặt của niệm, quá trình ăn thức ăn có lẽ sẽ làm sinh khởi một số trải nghiệm bất thường khá thường xuyên trong khi ăn. Đôi khi, cảm giác chán ngán và việc chán ăn có thể khởi sinh, nên có người phải ngừng ăn một lúc – hay ngừng hoàn toàn. Đó là vì “hương vị” của Pháp khởi sinh lúc đó vượt trội mạnh hơn nhiều sức quyến rũ tê ngất mà người đó có đối với thức ăn mình đang ăn.

Quá trình bốc thức ăn lên và đưa vào miệng cũng phải được làm với niệm luôn luôn có mặt, cũng y như trong bất kỳ hình thức tu tập nào. Vì ăn là một trong những công việc thường xuyên chính yếu trong đời sống của một vị tỳ kheo và việc này không kém gì bất kỳ hình thức tu tập nào khác với tư cách là một phương tiện loại bỏ ô nhiễm bên trong một cách vững chắc. Nếu không cẩn thận mà bị quyến rũ bởi vị của thức ăn đến mức quên mình, việc ăn của họ biến thành “cách của thế gian” và rồi không thể được coi là một trong những công việc thường xuyên của một vị tỳ kheo khao khát nhìn ra hiểm nguy trong mọi thứ nằm trong khả năng trải nghiệm của mình trong môi trường tổng thể của mình và trong mọi hoàn cảnh. Do đó, tất cả các vị *Ācariya* thực thụ, như ngài Ajaan Mun, luôn lấy quá trình ăn như một công việc thường xuyên quan trọng nhất. Khi ăn, các tỳ kheo ăn cùng với nhau, và dù cho có bao nhiêu tỳ kheo đi nữa, thì đối với mỗi người dường như vị ấy đang chỉ có một mình mà không có mặt các vị tỳ kheo khác, vì họ không nói chuyện với nhau và mỗi người chỉ quan tâm tới việc tu tập của chính mình thôi, tự kiểm soát và an bình. Điều này bắt nguồn từ niềm tin rằng ăn là một công việc thường xuyên cần quan tâm ở một mức độ nào đó, vì đó là một khía cạnh của Pháp tương tự như các việc hàng ngày khác mà họ thường làm.





Ngài Ajaan Fan Ācāro

THÔNG LỆ CỦA CÁC VỊ TỖ KHEO HÀNH THIỀN

TRUYỀN THỐNG KÍNH TRỌNG VÀ TÔN SÙNG ĐỐI VỚI THẦY VÀ HUYNH ĐỆ

Truyền thống của các vị *Kammaṭṭhāna Bhikkhu* (Tỳ kheo Hành thiền) là vô cùng kính trọng và tôn sùng thầy của mình. Khi ăn cơm, nếu vị thầy còn chưa ăn, những người khác sẽ chờ đến khi vị ấy bắt đầu ăn. Rồi họ bắt đầu từ vị cao hạ tiếp theo, lần lượt đến vị nhỏ hạ nhất. Nếu vị thầy, vị *Ācariya*, hay vị tỳ kheo trưởng không có mặt, thì họ đánh lễ vị cao hạ kế tiếp.

Nhìn chung, đây là cách thực hành ở hầu hết các chùa *kammaṭṭhāna*, cho đến tận ngày nay, dường như tập quán này vẫn không có gì thay đổi. Nhưng trong tương lai, điều này sẽ thế nào thì không ai dám chắc, vì thế gian đang biến đổi nhanh chóng và như người ta nói, “tiến bộ” từng ngày một, và có thể là Tỳ kheo Hành thiền cũng thay đổi và “tiến bộ” theo cùng chiều hướng đó với toàn bộ thế gian. Ai cũng muốn “tiến bộ” – mà các tỳ kheo và sa-di cũng là người có tâm giống như tất cả mọi người khác, và thật là ngạc nhiên nếu họ không muốn “tiến bộ” giống như những người khác. Đối với các vị tỳ kheo cao hạ, các vị ấy đã rất già, đã có đủ thâm niên với các cách của thế gian và với Pháp, và bất kể sự “tiến bộ” hay “tụt lùi” nào xảy ra, họ không đủ khả năng để biết lắm. Họ phần lớn đều rất già và rất đáng kính, trông coi chùa của mình, nơi họ muốn trút hơi thở cuối cùng và kết thúc cuộc đời của các ô nhiễm (*kilesa*), và họ đang yếu đi từng ngày. Đối với tôi, khi viết cuốn sách này, tôi ở trong một

hoàn cảnh khác, vì tôi cứ mê mãi viết, cũng giống các vị *Thera* Đáng kính, mà không hề nghĩ là các tỷ kheo khác có quan tâm tới cuốn sách này không. Tôi cứ mãi miết viết, như thể tai và mắt tôi đã đóng hết đối với các thứ khác, do đó xin đừng lấy làm khó chịu về bất kỳ điều gì trong đó. Khi đọc, xin các độc giả bỏ qua bất kể câu nào hay đoạn nào không quan trọng. Các bạn sẽ tiết kiệm được thời gian để dùng vào việc khác quan trọng và có giá trị hơn. Rồi các bạn sẽ biết giá trị của thời gian!

Còn ngài Ajaan Mun, trước khi ăn cơm, ngài quán rất lâu, như thể ngài đang hành thiền vậy. Có những ngày, vào buổi tối hoặc đêm khuya, khi có cơ hội, ngài đã nhân từ kể cho chúng tôi về việc điều tra quán chiếu khi ăn (*vicāraṇā-paccavekkhana*). Ngài nói:

“Pháp thường hiển lộ khi ăn. Đôi khi, nó đưa lại nhiều cách khéo léo khác nhau, rất dễ nhập tâm, đến mức ta lần theo và suy nghĩ về chúng trong nhiều ngày. Những lúc khác, nó có thể làm khởi sinh sự ghê tởm và nhàm chán thức ăn trong bình bát; tới mức tâm hết ảo tưởng về thức ăn và không muốn ăn nữa.”.

Ở đây, ngài liên tưởng tới lúc ngài đang tu rất miên mật và nỗ lực hết mình thì gặp vấn đề đó. Ngài nói tiếp:

“Khi bất kỳ hiểu biết nào khởi sinh mà có mâu thuẫn với Pháp, ta cần sử dụng một phương pháp hiệu quả để vượt qua và chữa trị các ô nhiễm đó – chán mình (thức ăn) – bằng tất cả sức mạnh của ta, sao cho tâm ta có thể chấp nhận phương pháp này và trở về trạng thái Thật tự nhiên của nó – là trung đạo. Nếu không, tâm sẽ không bao giờ đồng ý ăn nữa, vì nó thấy rằng thức ăn trong bình bát chẳng khác gì “c...”. Phải ăn vào lúc như thế chẳng khác gì bị ép phải đi vào nghĩa địa để ngắm vẻ đẹp của xác chết. Thấy phải điều tra với mọi sức mạnh của mình để tìm ra cách chữa loại ô nhiễm này, là điều Thấy thật sự chưa bao giờ gặp trước đó và là cái đang ngăn cản hiểu biết của Thấy. Điều này, Thấy cũng làm như cách quán chiếu “cái đẹp” và nhìn nó thành ghê tởm. Khi đó, tâm quay về trạng thái bình thường và Thấy có thể ăn như mọi khi. Sau đó, Thấy phải dùng nhiều cách khác nhau đối với nó, như thiết lập hiểu biết, thiết lập sự thận trọng,

thiết lập sự sợ hãi, thiết lập sức mạnh và quyết tâm, và thay đổi chúng qua lại khi cần thiết.”

“Việc tâm hiển lộ trạng thái biết những phẩm chất đã khởi sinh đó cũng là cái tốt. Nó làm cho niệm–tuệ (*sati–paññā*) của Thầy trở nên thuần thực, nhu nhuyễn, và dùng được theo vô vàn cách khác nhau để theo kịp những trò lừa đảo vô tận của ô nhiễm luôn lừa gạt và dẫn ta đi lạc hướng. Tâm của Thầy càng có được xu hướng dừng cảm, mạo hiểm và tràn đầy năng lượng, Thầy càng ít có khả năng điều tra (*vicāraṇā*) theo những cách bình thường hơn. Thầy phải truy lùng những ô nhiễm đó, những kẻ mạo danh, cho đến khi tiếp cận được chúng. Do đó, Thầy luôn có thể nói một cách tự tin rằng vũ khí tốt nhất và quan trọng nhất trong việc điều tra mọi hình thức của Pháp, cả thô lẫn tế, là niệm và tuệ. Khi hai công cụ tuyệt vời này có mặt, Thầy không dễ gì mà thua ô nhiễm được – như việc điều tra thức ăn trong bình bát của Thầy, để thấy chúng đáng ghê tởm, để cắt bỏ quan tâm, lo lắng và si mê liên quan tới vị giác; và để thấy thức ăn chỉ là vật chất cơ bản, hay chỉ là những điều kiện (Pháp) mà thầy phải phụ thuộc vào để sống qua ngày. Nhưng khi thấy được điều đó xảy ra trong tâm khi điều tra, nó thay đổi và trở thành mệt mỏi và chán ghét – rồi cảm giác đó tăng lên đến khi muốn nôn mửa, mạnh tới mức Thầy không thể kháng cự và tiếp tục ăn được nữa. Như thế thức ăn đó chưa hề là những thứ trợ giúp cho cuộc sống và nuôi dưỡng những yếu tố vật chất (*dhatu*) và các uẩn (*khandha*). Loại chán ghét này là cách của thế gian và con người ở đâu cũng có sự ghét y hệt như vậy. Cái ghét này che phủ Pháp và đó không phải ‘Trung Đạo’ mà Đức Phật đã dạy chúng ta đi theo.”

Rồi ngài nói tiếp:

“Dưới thời Đức Phật, loại chán ghét này đã làm cho một số tỷ kheo ghét bản thân mình tới mức đã thuê người giết họ – đó là cách ghét sai lầm. Đó cũng là loại ghét gây nên trạng thái tâm lý bế tắc, làm tâm không còn chỗ nhúc nhích hay được tự do. Trong trạng thái này, tâm tạo ra một ô nhiễm rất vi tế mà không nhận ra, và nó tin vào mình hoàn toàn. Nhưng Thầy đã tóm gọn và bắt giữ được chiêu lừa đảo của ô nhiễm này khởi sinh khi Thầy bắt đầu ghét ăn. Vì niệm và tuệ đã sẵn sàng để chiến đấu với những trò lừa đảo

và những sự trá hình thể hiện ra, cũng như con cháu và họ hàng của nó, lây lan ra thành chán ghét các bộ phận của cơ thể, chán sống và chán tồn tại.”

“Sau khi đã điều tra và phát hiện ra sự chán ghét này là cái gì, tâm của Thầy trở nên an định, và một loại khả năng nhìn nhận chân thực khởi sinh. Từ đó trở đi, Thầy luôn nâng niu Pháp đó như một nguyên tắc cơ bản và việc chán ghét này là một bài cần học. Vì, dù cho Thầy có điều tra như thế nào đi nữa, bên trong hay bên ngoài, rộng hay sâu, thô hay tế, và ở mức độ nào đi chăng nữa, Thầy cũng phải có một chiến lược gồm cả tấn công lẫn phòng thủ. Nói cách khác, điều tra và rà soát, xem xét tới lui để thâm nhập một cách kỹ càng và thận trọng vào sự vi tế của vấn đề Thầy đang xử lý.”

“Sau lần đó, khi trở nên chán ăn, Thầy không bao giờ để mình tự do thoải mái quán chiếu theo cách bình thường nữa. Tính chất khác thường của điều Thầy biết được lúc đó đã làm sắc bén thêm niệm và tuệ của Thầy rất nhiều – như dao được mài bằng đá – làm Thầy mất hết tự mãn với mọi thứ. Ngoài việc điều tra và xét duyệt bằng niệm và tuệ theo cách này, cho đến khi thỏa mãn được rằng Thầy không thể tìm được gì trong mình đối lập với hiểu biết này, kết quả có được từ việc điều tra như vậy là hoàn toàn chắc chắn và mật thiết với tâm trong mọi khía cạnh của Pháp. Vì vậy, Thầy có thể nói với sự tự tin và chắc chắn hoàn toàn và có thể quả quyết rằng các con sẽ đạt được bất kỳ cái gì các con tìm kiếm. Nếu các con tìm ngu si, các con sẽ chỉ đạt được ngu si; nếu các con tìm thông minh, các con sẽ đạt được thông minh; nếu các con chạy theo tham lam, các con sẽ chỉ đạt được tham lam; nếu các con chạy theo sân hận, các con sẽ chỉ đạt được một cái tâm đầy sân hận. Chạy theo xấu ác thì các con sẽ được xấu ác, theo đuổi điều tốt thì các con sẽ được điều tốt. Hay là, một cách cụ thể hơn, nếu tìm điều bất thiện thì các con chỉ được điều bất thiện; nếu tìm điều thiện thì các con đạt được điều thiện; nếu tìm địa ngục thì các con chỉ được địa ngục, cái đốt cháy các con; tìm thiên đường, thì các con được thiên đường. Nhưng kể cả khi các con tìm Niết-bàn, các con cũng không thể thoát khỏi việc phải chiến đấu và tìm kiếm, không là gì ngoài những nhân cơ bản – đó là “tìm kiếm và hành động”. Vì có những người đã tìm và đạt được kết quả từ nhân “tìm kiếm và hành động” đó, từ rất lâu trước khi các con ra đời – thực ra chúng ta có thể nói là từ khi trái đất có loài người – như chúng ta

vấn giả định một cách quy ước. Do đó, phủ nhận xấu ác, hạnh phúc và đau khổ một cách ngu ngốc và mù quáng là chặn đường tiến lên phía trước của chính mình, làm cho ta ngu si và lãng phí thời gian – để làm gì?”

“Nếu đúng như chúng ta giả định rằng con người thông minh hơn con vật, thì quan điểm đó phải được nhìn nhận là vô nghĩa lý hoàn toàn. Sinh ra rồi chết đi một cách vô dụng vì sự ngu si của chúng ta giết chúng ta, như thể chúng ta là đao phủ của chính mình vậy. Thế đấy! Đó là sự thật, và những ai sẵn sàng nghĩ về điều này cần phải khẩn trương lên. Đừng có chỉ ngồi tự thỏa mãn một cách đần độn, chỉ có đi, đứng, nằm và ngồi mà huân tập thêm nhiều sự ngu dốt và sống một cách vô ích. Vì khi chết, các con sẽ lãng phí tất cả thời gian, thức ăn, y áo và tất cả mọi thứ mà Phật tử đã cúng dường. Họ náo nức được làm phước để trợ giúp những người xuất gia vì lòng tín thành và hy vọng vào mục tiêu cuối cùng, quyết tâm thoát khỏi mọi ô nhiễm và đuổi được chúng hoàn toàn khỏi tâm. Nhưng khi niệm–tuệ trong tâm ta không nhiều hơn một hạt cát thì ta cũng chẳng có nhiều khả năng diệt sạch ô nhiễm hơn nốt muối đốt hay bọ chết cắn. Làm sao mà ô nhiễm có thể chết khi niệm–tuệ và nỗ lực mà ta bỏ ra ít ỏi như vậy? Cái gì sẽ diệt được chúng? Điều này làm cho Thầy cảm thấy giờ đây đã gần hết niệm–tuệ trong việc thông cảm với tất cả các con rồi!”

Đến cuối bài Pháp này, ngài Ajaan có lẽ là cảm thấy phật ý và thất vọng, nên ngài cho chúng tôi “một đòn”, thật không hổ danh bậc vô thượng trong cộng đồng Phật Giáo thời nay.

Quán chiếu liên tục và chắc chắn bằng sự có mặt của niệm–tuệ, kể cả trong khi ăn, là cái làm dòng chảy của Pháp lấp lánh bùng sáng và khởi sinh bất kỳ lúc nào; vì không có thời điểm đặc biệt nào để Pháp khởi sinh cả. Như ngài Ajaan Mun đã từ bi dạy chúng ta, bảo cho chúng ta về cả điều sai và điều đúng và dường như đó là một phương pháp để tăng trưởng niệm–tuệ trong những người quan tâm.

Đối với cảm giác chán ăn khởi sinh từ việc quán chiếu thức ăn ngay trước khi bắt đầu ăn, thậm chí có vài cận sự nữ mặc đồ trắng cũng giống ngài Ajaan Mun, nhưng tôi sẽ không đi sâu vào vấn đề này. Tuy nhiên, có một trường hợp đáng xem xét, khi ngài Ajaan Mun ở tại Wat Nong Peu tại Sakon Nakhon. Có một bà cận sự đến kể với ngài là bà không thể ăn được hai hay ba ngày rồi vì

sự ghê tởm và chán ngán thức ăn cũng như mọi bộ phận trên người bà và của những người khác nữa. Bà đã trở nên chán thức ăn, chán thân thể và sự sống trong mọi việc liên quan đến thân. Bà không ngủ được, và khi ăn bất kỳ cái gì mà trước đây bà nghĩ là chất nuôi dưỡng thân và tâm, thì ngược lại, giờ bà thấy nó ghê tởm đến mức bà không thể ép mình bỏ vào miệng và nuốt được. Khi bà nhìn cơ thể của chính mình và cơ thể của những người khác, chúng trông thật đáng ghê tởm từ đầu tới chân, như thể chúng là những cái thây sống ngoài nghĩa địa, luôn thối rữa ra – và bà không thấy bộ phận nào là không đáng ghê tởm và không giống như xác chết cả. Ngoài việc chán ăn, bà cũng chán mình nữa, cả quần áo và tất cả mọi thứ bà dùng nơi bà ngủ. Bà chán sống, chán cả thế giới và bà không tìm được gì mà bà thích hay yêu và có thể thuyết phục bà là đáng ở với nó. Trong mọi tư thế của thân, bà luôn khắc nhớ, vì “cái nhìn về sự nhờm gớm” (*paṭikūla-saṇṇā*) luôn chực ở đó để nhắc nhở bà.

Khi đó, ngài Ajaan đã nhân từ dạy và giải thích tình trạng của bà cho bà bằng việc nói rất thẳng thắn và mạnh mẽ, là điều đi thẳng vào tâm, để bà cận sự nhận ra và chấp nhận rằng hiểu biết và cách suy nghĩ của bà là sai hoàn toàn và đã lừa dối bà để đi quá giới hạn của điều hợp lý trong Pháp. Bà tự nói rằng:

“Từ khi tôi đánh lễ ngài Ajaan xin ngài dạy, ngài hỏi tôi về điều đã xảy ra, tôi đã có niềm tin nơi ngài và kể cho ngài, và tôi đã thực hành điều ngài dạy liên tục từ đó. Các trải nghiệm đó biến mất và không bao giờ trở lại nữa.”.

Câu chuyện này đáng được những người tu tập hay có những trải nghiệm kỳ lạ suy nghĩ. Một số người thường xuyên có những trải nghiệm như vậy, cả những trải nghiệm đúng và thật cũng như những trải nghiệm sai và không thật. Nếu không có một vị Ācariya để khuyên và chỉ dẫn, họ dễ dàng có những ý tưởng và quan điểm sai lầm, trong khi vẫn tin rằng những ý tưởng hay quan điểm đó là đúng. Đây là lý do vì sao niệm–tuệ lại là khía cạnh quan trọng đến như vậy của Pháp cho những người thực hành Pháp ở mọi cấp độ và không bao giờ được để niệm–tuệ rời xa mình.

CÁCH TU TẬP QUÁ BUÔNG LÔNG, dễ dãi và thoải mái, thiếu sự chính xác và không đi vào chi tiết của điều đang thực hành, làm người tu tập trông thật

buồn bã và đau khổ trong con mắt của những người khác và là một cảnh thật đáng thương. Đó là vì hiểu biết và trí tuệ tài tình và nhanh nhẩu của họ, và vì xu hướng quảng bá nó cho người khác mà không suy nghĩ và kiểm tra bằng sự thận trọng trước khi mang nó ra sử dụng. Sự tu tập và kết quả mà những người như vậy đạt được sẽ không có gì nổi bật, mà sẽ xuống cấp vì sự thiếu thận trọng bất cẩn đã lên vào trong quá trình tu tập và phá tan nó.

Đoạn trên là điều những người tu tập phải nhập tâm và đặc biệt lưu ý; họ không được để nó xảy ra trừ khi nó thật sự nằm ngoài phạm vi niệm–tuệ của họ. Đó là do Pháp không giống “thế gian” vì nó vi tế và uyên thâm hơn nhiều. Những tiêu chuẩn mà thế gian trân quý trong việc nghĩ, nói và làm là không sai. Nhưng nếu những người thực hành theo Pháp từ chối không làm theo Pháp mà nghĩ, nói và làm theo cách của “thế gian”, thì họ đã sai một cách nghiêm trọng rồi. Vì tiêu chuẩn của “thế gian” và của Pháp rất khác biệt nhau ở độ tầm thường thô kệch và tính siêu phàm vi tế. Ví dụ, trên “thế gian”, người ta học và dạy theo các trình độ và mức độ khác nhau tuân theo các truyền thống và quy định hiện hành, và khi họ được kiểm tra và sát hạch xong, họ sẽ nhận một tấm bằng hay chứng chỉ để chứng tỏ họ đã thi đậu các bậc học này kia. Điều này làm cho quá trình tìm việc liên quan đến những ngành họ đã học trở nên dễ dàng và tiện lợi, và nó cho họ địa vị và danh vọng theo những quy ước của thế gian mà thế gian đã ấn định. Nhưng để thực hành theo Pháp bằng việc nghĩ, nói và làm theo cách của con người trên “thế gian” như trong ví dụ vừa nêu, bằng việc đi thi và đặt dấu ấn cho mình để chứng tỏ mình đã qua được trình độ này hay trình độ kia – hay ta đã đạt được *samādhī samāpatti* (đắc định), hay *Arahatta-magga* (A-la-hán Đạo) và *Arahatta-phala* (A-la-hán Quả), đều là đi ngược lại bản chất và thông lệ của những người tu hành. Khi đó, Pháp sẽ bị biến thành một thứ của thế gian; thực ra, còn thô thiển và thông tục hơn là cách bình thường của thế gian. Thay vì thu hút được mọi người và được ca tụng thì cách và hành động của những người thực hành theo Pháp lại làm họ thất vọng và chán ngán.

Để có thể giữ được một trạng thái hài hòa và có phạm hạnh, người tu tập với mục đích đạt được Pháp, tức là trạng thái bình an và chắc chắn trong mình, cần phải đi theo con đường an định. Kể cả những người đã đạt được cấp độ A-la-hán Quả và biết theo cách: “*sandittiko*” hay “*paccattam veditabbo*

*viññuhi*¹³⁷ trong sự thanh tịnh của tâm họ rồi cũng không bao giờ thể hiện ra bên ngoài, như người trên thế gian – là điều chỉ vì tham và “đói”. Do đó, trong đạo này, họ trân quý danh dự cả của họ và của Phật Giáo theo cách vi tế và nhẹ nhàng nhất mà không vướng mắc vào một sự náo loạn nào. Vì sự náo động như vậy “tạo ra những luồng sóng xóa sạch hai bên bờ”¹³⁸, và đây hoàn toàn không là gì khác ngoài “cách của thế gian”, nơi không có một chút sự thật nào của Pháp, dù chỉ “một lớp da bên ngoài”, cho dù những người làm những điều này có tuyên bố thế nào đi chăng nữa. Đó cũng là nghĩa của “Pháp tẻ nhạt”.

Có thể biết người khác đã chứng đắc được Pháp hay không?

Có, điều đó là có thể, bằng phân tích lý trí khi nghe trả lời cho những câu hỏi trong cuộc nói chuyện giữa hai người tu tập ngang nhau và chứng đắc ngang nhau. Cũng có thể biết được qua việc ai đó giải thích Pháp liên quan đến hành thiền phát triển tâm (*citta bhāvanā*). Và cũng biết được qua những giải thích về Pháp cho những người đến học hỏi về một điểm hay một khía cạnh nào đó trong việc hành thiền của mình, điểm mà người ấy đang bị tắc và không thấy được hướng giải quyết. Chướng ngại này là ở mức độ phát triển của vị ấy và câu giải thích sẽ được đưa ra ở mức độ ấy cho đến khi vị ấy hiểu và nghi ngờ về điểm đó được làm sáng tỏ.

Một ví dụ cho điều này là một người tu tập có thể bị tắc ở điểm người ấy đang đối phó với vô minh (*avijjā*) mà vị ấy thật sự là đang ở trong vị thế có thể đạt được tự do, thoát khỏi vô minh, nhưng không biết tâm phải ứng xử thế nào để có thể được giải thoát tại thời điểm đó. Người đã đạt được giải thoát khỏi vô minh sẽ trả lời được cho vị ấy ngay lập tức một cách dễ dàng, và người đã

137. Dòng này là từ phần kinh tụng được nhiều người biết đến về ân đức Phật, Pháp và Tăng, và được trích từ bài kinh tụng về ân đức Pháp. *Sandittiko* có nghĩa là: (Pháp) được biết đến tại đây và bây giờ trong kiếp này, và không phải là cái không thể biết đến hay chỉ được biết đến sau khi chết. *Paccattam veditabbo viññuhi* có nghĩa là: Pháp được người có trí tự biết trong mình.

138. Trong diễn tả này, “...xóa sạch hai bên bờ” hàm ý việc vượt ra ngoài phạm vi hay giới hạn của đạo đức hay điều hợp lý mà đó là nguyên nhân gây nên những đảo lộn và tranh cãi trong thế gian và trong chính bản thân người đó.

sẵn sàng thoát khỏi cõi vô minh sẽ dần dần hiểu được ý nghĩa của điều mình được dạy – hoặc có thể hiểu và vượt được tới tự do ngay lúc đó, nhờ vào dữ liệu đầy đủ được cung cấp một cách tài tình để dọn đường. Nhưng nếu tâm của Vị Thầy chưa đạt được tự do thì vị ấy không thể giải thích được một cách chân thật và đúng đắn cho những câu hỏi về vô minh; và kể cả khi vị ấy đã được học tất cả về vô minh thì cũng vậy. Vì vô minh mà vị ấy đã học và nhớ được không phải y hệt như bản chất thật của vô minh – chúng hoàn toàn không phải là một. Người biết vô minh thật sự không còn hồ nghi gì về nó, mặc dù có thể chưa học và nghiên cứu về vô vàn trò lừa đảo xảo quyệt của nó, mà cũng không bị mê hoặc và dính mắc vào vô minh. Điều này cũng giống người biết Vi Diệu Pháp chân thật. Mặc dù người ấy có thể chưa học hay nghiên cứu rộng rãi về nó, nhưng người ấy không còn nghi ngờ, băn khoăn gì về nó, không bị nó mê hoặc, và cũng không dính mắc vào nó. Điều này rất khác với người, tuy nghiên cứu vô minh và Vi Diệu Pháp, nhưng không biết được những điểm căn bản thật sự của cái nào hết cả. Ngược lại, nếu vừa học, vừa thật sự biết được chúng, người ấy sẽ hiểu chúng mặc dù không ai dạy cho người ấy gì hết. Vì người không biết và người biết những hình thái này của Pháp là những diễn viên trên cùng một sân khấu¹³⁹. Nên người ấy đã đạt tới điểm cuối của con đường mà người ấy muốn biết và thấy những hình thái đó của Pháp thế nào. Cũng giống như người chủ con bò đang đi tìm bò. Người ấy thấy dấu chân của con bò và bị lôi cuốn và dính mắc vào việc lần theo dấu chân của nó. Người ấy cứ thế đi mà không bỏ cuộc cho đến khi tới được chỗ con bò. Nhưng ngay khi tìm được bò, người ấy ngay lập tức ngừng việc lần theo dấu chân của nó.

Khi bạn đọc gặp vài “lời hùng biện rừng rú”, tôi hy vọng các bạn sẽ thứ lỗi cho tôi, vì tôi mang rất đậm tính chất của “rừng” và sự hoang dã của nó, không có đủ luật lệ và nguyên tắc. Vì trong cộng đồng tỷ kheo trong rừng, không có gì ngoài “Pháp hoang dã” làm cho đầu của ta phải quay cuồng và không có gì làm ta vui vẻ cả. *Do đó, hãy tự mình thực hành nó cho đến khi tự mình chứng ngộ được nó. Khi đó, bạn sẽ được thuyết phục và cảm thấy hài lòng rằng bạn đã đạt được một cái gì đó, hơn rất nhiều so với cái bạn đã từng đọc được và nghe thấy từ người khác.* Vì hiểu biết có được từ điều người khác nói, hay từ sách vở chỉ là trên bình diện nói và bàn luận thôi. Để điều đó được công nhận và tâm có thể đồng ý tin vào

139. Đó là trong cùng một tâm.

thì phải có một cuộc chiến đấu nảy lửa ở bên trong và phân biện để kiểm tra cho những điều đã nghe hay đọc được. Đôi khi, ta bị chính ta lừa phỉnh, tin rằng ta đang chơi tay trên, vì đánh giá quá cao cái mình đã nghe hay đọc chỉ là ý kiến chủ quan của mình. Vì, nói chung, chúng ta, những người đi theo Đạo thường gửi suy nghĩ của ta ra bên ngoài hơn là đi vào bên trong và kết quả ta đạt được thường theo hướng tổn thất cho ta.

PHƯƠNG PHÁP MÀ NGÀI AJAAN MUN DÙNG ĐỂ CHỮA CHO TÂM CỦA MÌNH và người phụ nữ đó, để không còn nhìn thấy sự ghê tởm (*paṭikūla-saññā*) đã làm cho ngài chán ăn, chán sống, và rồi sống được trong sự tồn tại vật lý trong thân của chính ngài, cũng giống như ngài đã dạy người phụ nữ ấy, là một việc rất thú vị cho tất cả những ai dễ gặp phải vấn đề này, vì họ có thể sẽ phải đối mặt với nó vào một ngày nào đó. Do đó, tôi sẽ kể lại một vài điều ngài Ajaan Mun dạy mà tôi còn nhớ được.

Ngài Ajaan nói rằng người phụ nữ ấy có cảm nhận về thức ăn rất giống ngài. Vì ngài quán chiếu sự ghê tởm của thức ăn, cả thức ăn mới trộn trong bình bát, lẫn thức ăn cũ đã trộn trong cơ thể, và so sánh chúng với nhau. Lấy thức ăn trong nội tạng làm căn cứ để so sánh sự ghê tởm. Sau khi đã quán chiếu và so sánh chúng với nhau với tất cả sức mạnh trong thời gian đủ lâu, thức ăn trong bình bát của ngài dần dần thay đổi tính chất từ cái đang là tốt lành thích hợp để ăn trở nên ghê tởm như thức ăn trong cơ thể ngài. Điều này được nhìn thấy hoàn toàn rõ ràng làm cho cảm giác thất vọng và chán chường khởi sinh rồi dần dần tăng lên. Nhưng may là lúc đó ngài sống một mình, nghĩa là ngài có thể kiểm tra hiện tượng này và điều chỉnh nó với toàn bộ khả năng của mình trong một thời gian khá dài. Rồi tâm của ngài cũng dần dần phải nhượng bộ, chấp nhận sự thật, và ngài có thể ăn trở lại bình thường. Cách ngài làm điều này sẽ được mô tả dưới đây khi chúng ta đến đoạn ngài dạy người phụ nữ đó, vì Pháp cơ bản là như nhau trong cả hai trường hợp. Tuy nhiên, có vẻ là sau kinh nghiệm này, ngài Ajaan thấy được sự tài tình của tâm và khả năng thích ứng của nó với vô vàn các trạng thái và hoàn cảnh khác nhau như thế nào. Điều này làm ngài cẩn thận và kỹ càng hơn trong việc điều tra hay nghiên cứu, hơn cả những gì ngài đã quen làm trước đây, để đạt được sự tinh tế và chính xác cao

hơn. Ngài làm điều này bằng việc dùng phương pháp hoán đổi, dùng nhiều chiến thuật để tấn công vào vấn đề từ nhiều góc độ và mức độ khác nhau, cho đến khi ngài thỏa mãn và chắc chắn về nó và không còn chỗ nào cho sai lầm động lại. Do đó, tâm của ngài buộc phải tiếp tục trở nên thông minh và điều luyện hơn một cách chắc chắn trong việc điều tra mà không hề dừng lại.

Khi ngài Ajaan tới ở Wat Nong Peu, người phụ nữ nói trên đến chỗ ngài và kể về những kinh nghiệm rất giống những kinh nghiệm ngài đã trải qua, do đó ngài đã giải thích hoàn cảnh đó cho bà. Tất cả các tỷ kheo và sa-di trong chùa đều bỏ tất cả những gì họ đang làm để đến nghe bài Pháp đặc biệt mà ngài dùng chính những kinh nghiệm của mình làm căn cứ giải thích. Ngài nói:

“Loại việc mà người phụ nữ này gặp, thì Thầy cũng đã trải qua, và Thầy đã hiểu được những trò xảo quyệt của các ô nhiễm hoạt động như những tên mạo danh, trá hình và che giấu bản chất của chúng. Mô tả thế này: ‘chúng như những tên trộm tài tình hành động như thể chúng là người tốt trong xã hội thượng lưu. Quần áo của chúng đẹp đẽ và chúng ăn mặc một cách lịch thiệp và sành điệu như thể chúng là Đức Sakka, vua của các vị Trời, hay là Bà Sugātā trên thiên đường và đi giữa loài người ở mọi cấp bậc trong xã hội mà không gây nên sự nghi ngờ nào hết, mà thực ra chúng là người từ địa ngục giả dạng người trần. Do đó, chúng có thể sống và đi lại thoải mái một cách bạo dạn và đàng hoàng, như thể chúng là những người có đầy đủ trí tuệ, trong sạch và hoàn hảo – và điều này làm chúng khó bị phát hiện’. Vì phần lớn mọi người không đủ khả năng phát hiện hay nghi vấn những chức năng hay tổ chức tạo ra những hiện tượng đó. Chỉ những ai có trí tuệ sắc sảo, thông minh điều luyện, và những người đã được rèn luyện để biết thủ đoạn của những tổ chức này, đặc biệt là theo cách riêng biệt này, có thể nhìn thấu chúng; như một cảnh sát điều tra đủ giỏi để đối chọi với thủ đoạn của một tên đầu giả như vậy và có thể bắt hãn rồi mang ra xét xử. Nhưng với những người khác thì chúng đánh vào sự kiêu căng của họ đến khi vắt kiệt họ ra.”

“Đó là tính cách của nhóm ô nhiễm này. Chúng đợi cơ hội lên vào giáo Pháp về sự ghê tởm, nơi mà trí tuệ còn chưa chạm tới hay xuyên thấu, ở bất kỳ nơi nào chúng có thể. Còn đối với mục đích đã đề ra của việc thực hành

Pháp, là điều tra để thấy thức ăn là đáng ghê tởm, mục đích của nó là để cắt bớt tham và si liên quan tới thức ăn làm cho tâm mù quáng, khắc khoải và sầu muộn. Nhưng thực hành việc thấy sự ghê tởm không phải với mục đích làm cho mọi người nhin ăn đến mức tự tử, là cách của những ô nhiễm này, vì chúng che phủ nơi mà Pháp có mặt để có thể tự do làm điều chúng muốn theo cách của thế gian, và thế gian bị kéo theo để trợ giúp cho chúng.”

“Nhưng sự ghê tởm cũng là một yếu tố của Pháp, có nghĩa là cái gì ghê tởm thì được biết là ghê tởm. Còn với những gì mà ta phải phụ thuộc vào trong kiếp sống này, ta phải chấp nhận rằng ta phải phụ thuộc vào chúng suốt cả đời của những uẩn này. Do đó, một bên có thân là thứ đáng ghê tởm, còn bên kia có thức ăn cũng là thứ đáng ghê tởm. Vì cùng đáng ghê tởm, chúng có thể đi với nhau một cách hài hòa và không có nhân nào làm chúng phải chối bỏ nhau. Ta không nên tách rời hai cái đó và từ chối thức ăn, đó là một quan điểm sai lầm theo những ô nhiễm hoạt động như những tên mạo danh, trá hình và che giấu bản chất của chúng. Nhưng người làm công tác điều tra là tâm, khá tách biệt và biệt lập khỏi những thứ đáng ghê tởm này, và không bị chúng làm hoen ố hay vấy bẩn theo bất kỳ cách nào làm khởi sinh sự chống đối và ghê tởm, mà tâm thậm chí còn không thêm đếm xỉa đến chúng.”

“Pháp luôn đầy đủ và phù hợp trong mọi khía cạnh của Pháp, và mọi kỹ năng điều tra bất kỳ bộ phận nào hay cái gì đều là với mục đích đạt được Pháp – trạng thái đầy đủ, thỏa mãn, và không đi ngược lại tự nhiên. Nhưng điều tra mà đi ngược lại tự nhiên cho đến khi thức ăn, thân và tâm không thống nhất với nhau, chính là cách của ô nhiễm, và việc đó có phải cái mà ta phải chú tâm và tiếp tục phát triển nữa hay không đã trở nên rõ ràng. Thực ra, ta phải tiếp tục điều tra cho đến khi sự ghê tởm bên trong và bên ngoài có thể hợp lại với nhau trong khi tâm vẫn hạnh phúc ở giữa.”

“Đó là cách đúng và tuân theo mục đích đã định của Pháp mà không thiên vị bên nào như con đang có hiện nay. Theo cách này, sự ghê tởm là một phương tiện của Pháp để chữa bệnh tự quên đang giả thiết rằng: ‘Cái này đẹp’ và ‘cái kia ngon cực kỳ. Tôi thích ăn nó quá!’ Nhưng một khi đã điều tra cho đến khi tâm đã vượt thoát loại tự quên này thì còn ai muốn đào bới và mang theo tất cả những sự ghê tởm này tới Niết-bàn nữa cơ chứ? Vì

tất cả những cái này đều là đường dẫn tới Niết-bàn – là Pháp không dính mắc hay quan hệ với bất kỳ cái gì trong thế giới tương đối (*sammuti*). Khi tâm dính mắc vào cái đẹp, ta phải lấy Pháp về sự ghê tởm để chữa trị; khi tâm dính mắc vào sân hận thì ta phải lấy Pháp từ ái để chữa; và khi tâm dính mắc vào tham lam thì ta phải điều tra tính ích kỷ và tính cố chấp của chính ta cho đến khi thấy được một cách rõ ràng để chữa trị. Nhưng khi dính mắc vào si – thì – cái gọi là si rất sâu và thâm thúy, và Thầy chỉ có thể đưa ra một giải thích ngắn gọn ở đây, đủ để định hướng, là phải nắm lấy *Opanayika-Dhamma*¹⁴⁰ – đó là phải điều tra và nhìn vào tâm của chính mình đang chìm đắm trong si mê về những thứ mà nó liên quan tới. Đó là cách để biết chính ta và mang lại một phương pháp chữa trị một cách đều đặn. Nếu ta bị vướng vào sân hận thì ta phải kiểm tra sự sân hận này, cái đang là lửa bên trong ta, đốt cháy ta trước khi lan ra đốt những người khác. Ta phải làm vậy cho đến khi có thể thấy sự sân hận của ta xấu xa, sai lầm và tai hại như thế nào. Khi ta kiểm tra những vấn đề đó để chữa trị bằng cách đi thẳng tới sào huyệt của chúng, thì chúng tự yếu dần và diệt đi vì không còn gì trợ giúp chúng nữa, mà chỉ còn lại cái làm mát cơn giận mà thôi. Ô nhiễm còn lấy thức ăn từ đâu được nữa để giữ chúng no nê và béo núc để có thể sống lâu dài? Khi không còn ai sẵn sàng giúp đỡ và làm tăng trưởng chúng, chúng chắc chắn sẽ chết như một con thú không chủ.”

“Con đã bao giờ thấy trong chuyện của Đức Phật và chư vị Thánh tăng là các ngài hành động thế nào chưa? Các ngài tăng cường hay phá tan ô nhiễm? Các ngài đạt được kết quả gì từ việc này; không phải là điều rất tuyệt vời à? Và có thể tìm được ở đâu trên thế gian này những người sánh được với các ngài? Nhưng thế thì tại sao chúng ta lại không làm gì, mà chỉ tăng cường, trợ giúp và chăm sóc những ô nhiễm với sự lo lắng quá đáng cho hạnh phúc của chúng như vậy, mà không đoái hoài gì hay không nghĩ gì tới bản thân chúng ta, kể cả khi chúng ta sắp chết. Chúng ta muốn có nhà cửa, cao ốc, siêu thị, lâu đài, cao hàng trăm tầng, và đủ loại quần áo, đồ trang điểm và trang sức; chúng ta thậm chí còn muốn lấy sao trên trời để trang điểm cho sắc đẹp của ta, cho lông lánh, bắt mắt và làm đẹp lòng ô nhiễm - những kẻ không bao giờ thỏa mãn. Chúng ta muốn có nhiều tiền,

140. *Opanayika-Dhamma* nghĩa là: đi vào trong, vào trong mình để thấy.

vàng, bạc hàng đồng tới tận trời cao để từ bất kỳ đâu ta cũng thấy đồng của cải đó, chỉ thuộc về ‘một mình ta’. Kể cả khi nơi ta sống đã đầy ắp của cải rồi, đến mức không còn chỗ nào cho chủ nhân của chúng sống, nghỉ và nằm ngủ nữa, ta vẫn chấp nhận và chịu đựng những khó khăn và bất tiện ấy. Tất cả những gì ta đòi hỏi là có và lấy được tất cả những gì làm thỏa mãn tâm ô nhiễm. Như lấy vợ hay chồng, có bao nhiêu đàn ông và đàn bà trên thế gian này, ta muốn tập hợp hết họ lại, để họ chỉ thuộc về một mình ta thôi. Mà cũng không cho ai khác liên quan tới và quấy nhiễu, vì điều đó sẽ làm phật ý ô nhiễm đại tham, những kẻ bá chủ thế gian cuội lên đầu của tâm.”

“Thế con định làm gì? Con định nhịn ăn cho đến chết bằng những tu tập róm là thấy được sự ghê tởm này hay con sẵn sàng làm điều có lý, là Pháp với niệm và tuệ canh chừng và đảm bảo rằng mọi khía cạnh của việc tu tập được thực hiện một cách hợp lý theo những tỷ lệ đúng đắn. Thấy cũng đã trải qua những kinh nghiệm như vậy cho đến khi mọi thứ đều có vẻ rất là đáng ghét và khó chịu. Do đó, Thấy có thể nói với đầy đủ sự hiểu biết mà không thấy xấu hổ hay sợ ai nói là Thấy điên hay gì cả. Đây là bản chất của hiểu biết ẩn giấu hay tiềm tàng của Pháp và con cần phải hiểu nó từ bây giờ. Trong số những người tu thiện và những người thu được rất nhiều loại trí tuệ và hiểu biết khởi sinh, thì có những trường hợp mà Pháp ngoại lai khởi sinh trong họ mà không có ai cảnh báo và điều chỉnh cho đến khi họ trở thành những đối tượng đáng thương trong mắt của các Phật tử và những người khác nữa, chỉ vì loại hiểu biết này.”

“Tuy nhiên, con may mắn vì có người báo trước cho con trước khi con tới đoạn sẵn sàng nhịn ăn đến chết. Hoặc, đi khắp nơi và gào lên rằng con ghê tởm thức ăn, ghê tởm thân của chính mình và ghê tởm cả thế giới này, nơi đây rẫy những thứ đáng ghê tởm phủ đầy mặt đất mà con luôn phải phụ thuộc vào, như phải có một chỗ để nằm xuống, đặt gối và màn chống muỗi của con – và tất cả những thứ này phát ra một mùi hôi thối nồng nặc. Thực ra, mùi hôi thối đó không tồn tại. Mà nó khởi sinh từ ký ức và suy nghĩ lừa gạt con cho đến khi nó trở thành niềm tin mãnh liệt được chôn sâu một cách vững chắc và khó có thể gỡ con ra khỏi đó được”.

Đó là tóm lược vừa phải câu trả lời của ngài cho người phụ nữ đã hỏi ngài về vấn đề của mình. Còn đây là thêm một chút trước khi kết thúc câu chuyện này.

Ngay khi ngài Ajaan giảng xong bài Pháp cho người phụ nữ đó, bà mỉm cười rạng rỡ như thể bà không còn là người vừa đến chỗ ngài nặng trĩu gánh đau khổ vì ác cảm và sự ghê tởm của mình. Đó là tất cả những gì tôi có thể nhớ được về chuyện này, nhưng tôi e rằng đây chỉ là một phần nhỏ của câu chuyện thôi, đây là điều đáng tiếc nhất. Pháp thoại này cho tôi biết những điều tôi chưa từng được nghe trước đó từ bất kỳ một nguồn nào khác, chỉ được mở ra một cách tình cờ khi ngài Ajaan giảng cho người phụ nữ tới hỏi ngài về vấn đề của bà. Trước đó, chưa có ai đặt vấn đề này với ngài trong những hoàn cảnh cho phép tôi được nghe bài giảng Pháp đầy cảm hứng như vậy. Do đó, tôi gọi nó là “Pháp Truyền cảm hứng cho Tâm”, vì nó bắt được tâm tôi, thanh nhả một cách không thể tả được và sự thật mà ngài hiển bày đi thẳng vào tâm. Từ đó trở đi, ngài không bao giờ đem chủ đề này ra để hiển bày cho ai khác nữa.

VIỆC TỤNG KINH HÀNG NGÀY

Thời gian biểu hàng ngày sau đây rất gần với cách tu tập của ngài Ajaan Sao và ngài Ajaan Mun, có nghĩa là bình thường thì không có tụ họp chính thức để lễ Phật và tụng kinh. Chỉ có ngoại lệ vào những ngày tụng *Paṭimokkha*¹⁴¹ và khi đó thì tụng các bài kinh thường nhật trước khi tụng *Paṭimokkha*, lần nào cũng vậy. Nhưng vào những ngày khác, cả khi có họp để các vị *Ācariya* giảng dạy cho các tỷ kheo, khi đến giờ, các tỷ kheo tập hợp lại với nhau và vị *Ācariya* đi thẳng vào việc giải thích Pháp theo cách truyền thống của người tu tập.

Trước và sau khi vị *Ācariya* giảng, ai có câu hỏi nào chưa giải quyết được trong tâm thì có thể hỏi ngài nếu muốn. Ngay khi câu hỏi vừa đặt ra, vị *Ācariya* bắt đầu giải thích và giải quyết vấn đề cho đến khi người hỏi hiểu được rõ ràng. Rồi khi vị *Ācariya* đã giảng xong, nếu không còn câu hỏi hay vấn đề nào khác

141. *Paṭimokkha* là việc tụng 227 giới của chư Tăng, là cốt lõi của Luật tạng, do một trong số các tỷ kheo trong chùa tụng. Việc này diễn ra 2 lần một tháng, gần ngày đầu tháng và ngày rằm.

nữa cần được bàn bạc, tất cả đánh lễ Phật, cuộc họp kết thúc và tất cả ra về, ai nấy về nơi ở của mình.

Như tôi được biết, lý do ngài Ajaan không đặt ra lệ tụng kinh sáng hay tối thường xuyên là vì ngài muốn các tỳ kheo và sa-di tự mình thực hành tụng kinh và các việc khác theo cách phù hợp với mình. Ngài để họ tự tụng kinh nhiều, ít hay rất nhiều như họ muốn và bao lâu tùy ý, tùy theo mỗi người thấy lợi ích và thuận tiện thế nào. Do đó, việc thực hành việc tụng kinh hoàn toàn tùy thuộc vào từng người, và đó là một hình thức thiền từng người tự làm trong mình, vì họ tụng ở bên trong và thâm lặng, không tụng thành tiếng vang như khi họ tụng cùng nhau. Một số người tụng rất giỏi và có thể tụng kéo dài hàng giờ. Họ từng nói rằng họ được thu hút một cách vui sướng trong nhiều khía cạnh Pháp khác nhau khi họ tụng và họ có thể tụng kinh rất lâu. Trong số nhiều bài kinh mà họ biết, họ sẽ chọn một bài bất kỳ mà họ thích tụng, dù là kinh ngắn hay dài.

Thời của Ajaan Sao và Ajaan Mun, các vị rất thích tụng kinh và mỗi lần đều tụng rất lâu. Khi tụng kinh, tâm không liên quan tới cái gì khác nữa và ta hạnh phúc được thu hút vào các khía cạnh của Pháp đang tụng cho đến khi tâm trở nên an tĩnh và bình yên. Ngài Ajaan Sao và ngài Ajaan Mun từng tụng kinh rất nhiều ngay từ ngày đầu mới học và các ngài tụng như vậy cho đến cuối đời khi các ngài đã rất ốm yếu và không thể giữ được nữa. Khi ngài Ajaan bắt đầu tụng kinh, ta có thể nghe thấy tiếng rì rầm liên tục không bị ngắt quãng hay vấp vấp trong một thời gian dài đến khi ngài kết thúc, và khi đó ngài chuyển sang ngồi thiền định cho đến lúc nghỉ. Do đó, ta có thể nói việc tụng kinh thường xuyên là một phần không thể thiếu trong thời gian biểu của ngài.

Nhưng khi chúng ta nhìn vào thời hiện đại – thời của những người “thông minh”, các vị Tỳ kheo Hành thiện, cả những vị trong quá khứ và chúng ta đây đều xuất phát từ thế giới loài người, do đó, chúng ta cũng “thông minh” và có những ý kiến khác với các vị trong quá khứ. Như là sửa đổi và chọn cách dễ dàng – ai mà biết được? Do đó, việc đánh lễ Đức Phật và tụng kinh, một phúc lành với lợi ích lớn lao và một đức hạnh phù hợp nhất cho ta và những người khác mà vị Thầy hay vị Ācariya đã khuyến nghị, có thể bị thay đổi trong những người nghĩ rằng đó là việc phí phạm thời gian và đã lỗi thời. Họ sợ rằng nó có thể làm giảm và thu nhỏ sự yếu kém và lười biếng luôn chổng chát lên tâm họ

và điều này sẽ cắt mất lạc thú là bản chất và thói quen xuất phát từ sự yếu kém và lười biếng đó của họ. Nhưng những người muốn nỗ lực chiến đấu bằng cách tu tập theo cách đã được dạy thì có thể tiếp tục trì giữ và tán dương nó, là cách đáp lại thích hợp cho từ ái và từ bi mà các vị *Ācariya* luôn cố gắng rèn luyện và dạy dỗ các đệ tử của mình. Ta có thể thấy sự đúng đắn của điều này khi một trong số các vị tỳ kheo sống dưới bóng mát từ ái của ngài Ajaan hành động hay ứng xử sai theo một cách nào đó ra bên ngoài hay vào bên trong. Ngài sẽ mắng vị ấy với đầy đủ lý lẽ và dạy vị ấy những điều cần thiết liên quan tới việc vị ấy đã làm; ngài sẽ không để vị ấy “muối” trong trạng thái ấy cho đến khi “bốc mùi”.

CÁC TỤC LỆ VÀ NGHI LỄ KHÁC NHAU

Tôi hy vọng rằng bạn đọc sẽ không phản đối việc tôi nói toàn bộ sự thật về chủ đề này. Vì Tỳ kheo Hành thiền theo dòng này thường là khá cổ điển trong các nghi lễ và tục lệ trong xã hội. Do đó, họ thường trông khá kỳ cục và đáng xấu hổ trong các buổi lễ, như tang lễ hay những buổi tụng kinh khi họ được Phật tử mời tới nhà ăn. Khi một nhóm được mời đi, cho dù tất cả là Tỳ kheo Hành thiền hay lẫn với các vị tỳ kheo khác đã có kinh nghiệm và thành thạo trong các buổi lễ, thì các vị Tỳ kheo Hành thiền đều bị lộ bởi sự vụng về và vô duyên của mình. Đôi khi, gia chủ không thể không cảm thấy ngượng mặt với tất cả các vị khách đã vì nể mình mà bỏ thời gian để đến. Nhưng các vị Tỳ kheo Hành thiền lại không quen với những cách của xã hội và nghi thức của những buổi lễ này. Họ không có nhiều dịp quan hệ với xã hội và nghi lễ của họ, mà phần lớn thời gian của họ là ở trong rừng núi, giữa những người dân làng bản, những người không theo nghi lễ và hình thức lắm. Do đó, khi được mời đến các buổi lễ khác nhau ở thị trấn và thành phố, họ thường ứng xử không đúng với hoàn cảnh như quy ước thế gian chấp nhận. Họ không biết phải đỡ “chi thánh”, vẩy “nước thánh”, đỡ quạt lễ hay cầm vải phẩn tảo bằng tay nào cho phù hợp với tục lệ. Một số vị còn được biết là cầm quạt ngược – mặt trước vào trong đối diện với họ và mặt sau về phía khán giả. Thế nên đệ tử của chính họ và những người còn lại không thể trông được, phải nhìn ra chỗ khác vì xấu hổ. Nhưng chính vị tỳ kheo đó thì rất thoải mái và ung dung

như thế không có gì sai cả, trong khi các Phật tử không thể chịu được và đang vùi đầu trong sự xấu hổ.

Các vị Tỳ kheo Hành thiện là như thế, và tôi, người viết những dòng này, là đặc biệt dễ mắc những lỗi như vậy. Vì tôi được mời ra ngoài thường xuyên và tôi thường làm cho gia chủ và đệ tử của tôi thất vọng như vậy. Thường thường, khi ở Bangkok, tôi được mời đến lễ tang và các buổi lễ khác và tôi cầu xin họ đừng mời tôi vì tôi gần như chắc chắn sẽ làm họ thất vọng vì một vài lỗi lầm hay sự bất cẩn nào đó. Mặc dù vậy họ vẫn không nghe và vẫn mời tôi tới, và cuối cùng thì điều đó xảy ra thật. Nhưng họ vẫn không học được, vẫn cứ khẩn thiết mời tôi ra ngoài suốt. Mặc dù đệ tử của tôi có thể sẵn sàng chịu đựng vị Ācariya của mình làm họ xấu hổ, nhưng vị Ācariya ấy không thể chịu được, và do đó tôi không thích đến những buổi lễ như vậy. Có thể nghĩ giống như bắt khi rừng và thả nó vào trong xã hội (loài người). Nó làm sao có thể hành động một cách lịch thiệp và thanh nhã được? Nó chắc sẽ làm những người liên quan, kể cả nó, thấy xấu hổ.

Dù cho điều này xảy ra thường xuyên thế nào chẳng nữa, các vị Tỳ kheo Hành thiện cũng không nhớ được là phải làm những việc ấy thế nào và họ vẫn tiếp tục làm sai trong mọi buổi lễ mà họ tới, cho đến tận ngày nay. Khi tôi nghĩ về các bạn đồng hành trong Pháp và các vị Ācariya của tôi, những người có thể được mời tới các buổi lễ khác nhau trong thị trấn và thành phố, tôi không thể không cảm thấy xấu hổ khi nghĩ tới việc họ có thể làm. Vì gì thì gì, tôi có thể nói một cách chắc chắn rằng các vị Tỳ kheo Hành thiện theo dòng này rất có khả năng sẽ làm như vậy khi được mời ra ngoài, vì tôi biết họ cổ điển và lạc hậu như thế nào, là vì họ chưa bao giờ được học cách làm những việc đó. Do đó, bất kỳ khi nào được mời ra ngoài tới một buổi lễ nào đó, họ thường lần nào cũng như cá mắc cạn và việc họ làm tỳ kheo bao nhiêu hạ rồi không khác biệt gì. Đôi khi, sau buổi lễ, một cư sĩ đệ tử của vị ấy mà thấy không hài lòng về cách ứng xử đó có thể lại gặp và hỏi rất nhẹ nhàng: “Tại sao Sư lại làm như vậy? Tôi thật sự cảm thấy xấu hổ vô cùng.” Nhưng vị ấy thậm chí còn không biết là mình đã làm gì sai, đến nỗi Phật tử phải thì thầm nói cho vị ấy đáng ra phải làm thế nào, không được làm như vậy nữa vì thế là sai và mọi người sẽ cười cho. Họ bàn tán với nhau: “Hôm nay, tôi thấy xấu hổ vô cùng vì thấy Sư làm..., vì các tỳ kheo ở đây không bao giờ làm như vậy.” Nhưng lần sau ra ngoài,

vị ấy lại mắc những lỗi còn ngớ ngẩn hơn nữa; thực ra, họ còn kém cả trẻ con trong khía cạnh này vì họ không biết hay không nhớ phải làm những việc đó đúng cách như thế nào. Đó là cách của các vị Tỳ kheo Hành thiện theo dòng này khi họ được mời ra ngoài để hành lễ.

Nhưng khi nói về Giới Luật, là cách thức ứng xử và đạo đức truyền thống của các tỳ kheo thì họ có vẻ thuần thực trong việc đưa nó vào thực hành một cách đúng đắn và chính xác mà không mắc lỗi nào, như họ mắc trong các buổi lễ cần cách ứng xử truyền thống mà người trong thế gian chấp nhận là đúng. Thực ra, họ đáng khen là không dính mắc vào những truyền thống thế gian và cũng không có thái độ cố định nào đối với những việc đó trong tâm họ.

Đôi khi, các bạn cùng tu hỏi chọc về một số những lỗi lầm trước công chúng của họ, chẳng hạn như họ thấy vị tỳ kheo cầm quạt lễ ngược, quay mặt trang trí về phía mình, trong khi vị ấy nhắm mắt và ban giới cho Phật tử một cách hạnh phúc trong tâm và không hề bận tâm. Các vị tỳ kheo khác nhìn thấy thế không thể không thấy thật buồn cười, nhưng họ không có cách nào bảo vị ấy là sai cái gì vì vị ấy cách họ quá xa. Họ chỉ đành chịu sự xấu hổ của mình và ngồi yên lặng cho hết buổi lễ. Khi rời khỏi đó, họ trêu vị ấy:

“Ồ! Hôm nay Sư biểu diễn rất tuyệt vời đúng không? Những người có gan nhìn gần như chết vì ngưỡng.”

Vị tỳ kheo ấy không biết họ đang nói về cái gì nên hỏi: “Biểu diễn cái gì tuyệt vời?”. Nên họ bảo cho vị ấy:

“Sư cầm quạt ngược và Sư nhắm mắt ban giới mà hoàn toàn không để ý gì. Nếu tôi không nghĩ đó là một màn biểu diễn tuyệt vời thì tôi thật là ngốc, do đó, tôi phải tán dương Sư vì đã gìn giữ danh dự cho *Kammattāna*.”

Vị tỳ kheo ấy trông hơi thộn ra một chút, cười nhẹ nhàng và nói:

“Tôi làm thế thật à? Tôi không hề nghĩ quạt phải quay mặt nào. Tôi chỉ biết là tôi phải cầm quạt và giữ nó ở trước mặt tôi.”

Đây là cách của các vị sư *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện), vì họ dễ mắc lỗi rất đáng xấu hổ ở bất kỳ đâu và vào bất kỳ lần nào họ tới các buổi lễ. Nếu bị nói rằng họ thể hiện sự kém cỏi theo cách này, họ không làm gì được ngoài việc chấp nhận điều đó, vì thực tế đúng là như vậy; và tôi, người viết chuyện này ở đây cũng đã mắc những lỗi như vậy nhiều lần trong quá khứ rồi. Đó là vì trọng tâm tu tập của các vị sư *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) rất khác với những người khác.

Tuy nhiên, đối với Giới Luật thì các vị sư *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) rất nghiêm ngặt và họ không sợ hay thấy phiền khi đi giữa mọi người nói chung. Vì họ liên tục rèn luyện mình và thực hành theo Pháp trong mọi tình huống. Họ gần như không dự buổi lễ nào, và chúng không thuộc loại họ thích. Do đó, trong các buổi lễ, họ luôn có xu hướng lệch điệu và kỳ cục. Tôi, người viết chuyện này, đã làm những việc rất xấu hổ và lộn xộn như vậy. Nhưng tôi vẫn làm những điều như vậy cho đến tận ngày nay.

ĐẾN ĐÂY TÔI SẼ KỂ CHUYỆN một lần, một vị sư *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) đã lạc lõng thế nào, để cho thấy cách của thành thị và rừng núi khác nhau ra sao. Vào khoảng năm 2476/7 Phất lịch (1993/4 Dương lịch), có một vị Tỳ kheo Hành thiện, và hình như từ khi thọ giới, vị ấy chưa hề vào thị trấn và thành phố bao giờ. Vị ấy luôn thích ở trong rừng và chưa bao giờ học kinh sách và thi cử như phần lớn các vị tỳ kheo khác. Vị ấy chỉ học nhóm 5 Đề mục thiện và 32 bộ phận của thân¹⁴² từ thầy của mình, sau đó vị ấy tu trong rừng với thầy và một số sư bạn, bằng việc dùng những phương pháp này để giữ chú ý của mình chặt trong thiền định. Vị ấy đã 40 tuổi và sợ rằng thân và tâm (*sankhāra*) của mình sẽ không giữ được ở trạng thái có thể trợ giúp việc tu tập lâu hơn nữa và rằng mình có thể chết trước khi chứng đắc. Một hôm, một người bạn cũng đang tu tập, đến và nói với vị ấy rằng nghe nói có rất đông Tỳ kheo Hành thiện ở Korat (huyện Nakhon Ratchasima), đông hơn bình thường rất nhiều, và có nhiều chỗ rất phù hợp với việc tu tập trong vùng rừng núi phía nam và

142. 5 Đề mục thiện là: tóc, lông, móng, răng và da. Đó là năm bộ phận nhìn thấy được từ bên ngoài của thân. 32 bộ phận của thân là: 5 bộ phận như trên, và 27 bộ phận bên trong thân. 5 bộ phận đầu tiên luôn được Thấy Tế độ dạy trong buổi lễ thọ giới tỳ kheo. Xem thêm chú thích 12 trang 10 và chú thích 2 trang 3.

tây Korat như Kao Brig và Kao Yai. Những nơi này rất yên tĩnh và tách biệt, rất phù hợp cho việc phát triển thiền định. Ngay khi nghe được điều này từ bạn, vị ấy muốn đến đó và đồng ý đi cùng vị kia, coi đó là người dẫn đường cho mình.

Khi tới Korat, họ tới ở tại chùa Sālavan là một ngôi chùa mới được Sư trụ trì – ngài Ajaan Sing (Khantiāgamo) xây dựng. Buổi sáng, vị tỷ kheo này và bạn đi khát thực quanh thị trấn Korat với các vị tỷ kheo khác. Vô tình là ngày hôm đó, một Phật tử cúng cơm đặt một gói bọc kín cái gì đó vào bình bát của vị ấy mà vị ấy chưa bao giờ thấy, vì vị ấy là người nông thôn Đông Bắc Thái Lan (Isaan) và ít có khả năng gặp cái như vậy. Ngay sau khi gói đó được đặt vào bát của mình, vị ấy bắt đầu bắn khoả ghê gớm về nó, vì cứ khi mở nắp bình bát ra để nhận thức ăn thì lại bị một mùi rất mạnh và kỳ lạ đập vào. Vị ấy không đủ dũng cảm để nói về điều đó cho ai hết cả, nhưng nó làm vị ấy nghi rằng người Phật tử cho món đó có thể là chơi khăm mình. Vị ấy nghĩ:

“Chẳng nhẽ họ làm thế với ta thật à? Ta là một tỷ kheo không thâm độc và không muốn hại người khác dù đó là người hay thú và ta đã hiến trọn đời mình cho việc tinh tấn tu tập cho Đạo, Quả và Niết-bàn. Họ thật không phải khi làm những việc ti tiện như vậy với những tỷ kheo như ta. Có thể, có tỷ kheo nào đó đã làm việc xấu biến họ thành đối tượng bị Phật tử khinh rẻ nên họ mới làm như vậy.”

Vị ấy tiếp tục trăn trở về nó suốt cả quãng thời gian còn lại của buổi khát thực. Trong khi đó, cái mùi ghê ghĩ kia tiếp tục đập vào mũi mỗi khi vị ấy mở nắp bình bát nhận thức ăn cúng dường. Vị ấy cố giữ sự điềm tĩnh của mình khỏi lộ bất kỳ cái gì ra bên ngoài cho người khác thấy vì vị ấy là người mới đến và khi gặp phải những chuyện như thế này, vị ấy phải chịu đựng. Nhưng ngay khi rời khỏi khu dân cư, vị ấy không thể chịu được thêm nữa, nên vị ấy mở bình bát ra và lấy ra cái gói ghê ghĩ ấy để xem nó là cái gì mà làm cho vị ấy phải suy nghĩ mãi này giờ. Khi mở gói sâu riêng đã được gói kỹ và cúng cho vị ấy với lòng sùng kính (*saddhā*) ra, vị ấy không khỏi thốt lên:

“Giời ạ! Mình nghĩ đó là... có mùi kinh thế, rằng họ đã gói vào để dạy các tỷ kheo một bài học. Còn mình thì tức giận, chán nản và ủ ê suốt quãng đường, thế mà chỉ có mỗi chỗ mít thối này suốt này giờ, 3 năm 4 tháng tuổi

phát huy ảnh hưởng kiểm chế mình đến khi tâm mình rời khỏi cách của tỳ kheo và mình gần như không có một chút niệm nào trong một quãng thời gian khá dài.”.

Đồng thời, vị ấy vút gói mít thối (thực ra là sầu riêng) xuống mương bên đường rồi bước đi vui vẻ, hết lo âu và gần như không còn những nghĩ hoặc như lúc trước nữa. Vị ấy chỉ ghi nhận trong tâm là hoa quả ở đây thật là khác với hoa quả vị ấy đã quen, và nghĩ rằng:

“Miếng mít thối này không giống mít mình đã nhìn thấy ở nhà, vì mít ở nhà có thối đến mấy thì cũng không bao giờ toát ra cái mùi nồng nặc và khó chịu như mít ở đây. Ai mà đặt vào bát của mình, mặc dù người ta không có ý xấu với các tỳ kheo, họ phải rất là vô cảm và vô ý mới có thể đặt miếng mít thối vô dụng như vậy vào bát của một tỳ kheo, làm cho vị ấy phải chịu mùi suốt dọc đường.”.

Vị ấy chắc hẳn phải nghĩ rất nhiều về việc này vì vị ấy kể với vị tỳ kheo cùng đi về điều đó vào buổi chiều, bắt đầu bằng việc nói:

“Tại sao mà tỉnh này và tỉnh mình vừa rời đó tới đây có khí hậu khác nhau thế mặc dù chúng cùng là một phần của Isaan (vùng Đông Bắc), đến mức cùng một loại hoa quả cũng có mùi rất khác nhau?”.

“Hoa quả nào khác nhau và khác như thế nào?” vị tỳ kheo kia hỏi lại.

“Mít ở nhà, kể cả khi đã thối hẳn rồi và không ăn được nữa cũng không tỏa mùi kinh thế, còn mặc dù tôi chưa thấy mít chín, nhưng cái mà họ đặt vào bát chúng ta sáng nay – Sư chắc cũng phải có một ít – thì có mùi kinh thế, tôi không thể chịu nổi suốt cả quãng đường trở về chùa nên tôi phải vút nó xuống mương. Họ có cho Sư một ít mít đó không? Sư chắc cũng có một ít vì Sư đi trước tôi.”.

“Cái họ đặt bát cho Sư sáng nay á!? Đấy không phải là mít! Trời ạ! Có vẻ là Sư chưa bao giờ thấy sầu riêng rồi, và đấy là cái Sư vút xuống mương đúng không?”.

“Đúng, vì tôi không thể chịu được nó nữa, sao cứ phải mang nó theo?”.

Vị tỳ kheo kia nói:

“Giời ạ! Sư không biết sầu riêng là cái gì à? Cái họ đặt bát sáng nay là sầu riêng – thứ quả đắt nhất Thái Lan. Người nghèo khó thêm rõ ràng cái vị đó đấy, thế mà Sư vứt nó đi. Mà người cho nó, phải lặn lội đi kiếm nó rồi đặt vào bát Sư với lòng tin thành thật sự. Sao Sư lại vứt nó đi? Ít nhất Sư phải hỏi người khác về nó trước khi vứt cái của quý như thế đi chứ. Trước nay Sư chưa bao giờ nhìn thấy sầu riêng à?”

“Chưa, đây là lần đầu tiên tôi thấy – sáng nay – và tôi suýt xỉu vì cái mùi của nó. Mọi người có thể nói là nó tuyệt vời và đặc biệt thế nào cũng được, nhưng tôi có mũi và nó không để ai lừa tôi về nó đâu. Sáng nay tôi biết nó bằng mũi của chính tôi đến khi tôi không thể chịu nó thêm tẹo nào nữa và tôi vứt nó đi, thì làm sao Sư có thể ca ngợi là nó chín và tuyệt vời được. Sư phải biết rằng mũi của người không giống mũi của chó. Vì mũi của chó có thể bảo nó một điều, nhưng người thông minh hơn chó và rằng người phải hiểu theo sự hiểu của chó chứ không phải của người thì tôi không thể đồng ý được. Thứ quả này như là..., và dù cho nó có đắt thế nào đi nữa thì tôi cũng không chấp nhận nó kể cả khi tôi được cho. Không thì sao mà tôi lại vứt nó đi được – chỉ vì tôi không thể chịu được nên tôi phải chọn cách ấy.”

Vị tỳ kheo kia cười một cách vui thích và nói:

“Sư chắc không được sinh ra đầy đủ. Sư nhìn cái ngon và quý mà không biết là ngon – mà lại nghĩ là hỏng. Tôi không thể nghĩ được cách nào khác để giải thích điều này cho Sư được.”

Vị tỳ kheo “mít thối” chỉ cười, nhưng cách vị ấy nói rất là đanh thép, và vị ấy không hề để ý tới điều vị tỳ kheo kia ngợi khen sầu riêng được cho thế nào.

Với những gì được kể tới nay, có lẽ độc giả sẽ nghĩ rằng Tỳ kheo Hành thiền luôn sẵn lòng nghe điều người khác nói. Nhưng trong một số trường hợp, họ không nghe ai cả, và lúc ấy thì có lẽ họ sẽ tranh luận gay gắt để bảo vệ lập trường của mình – như là vị tỳ kheo “mít thối” trên đây. Như vậy, có lẽ là người và tỳ kheo miền núi rất khác với người và tỳ kheo sống ở làng và thị trấn, đến độ khi gặp một miếng sầu riêng, vị ấy có thể nghĩ rằng đấy là một miếng

mít thối và rồi vút nó xuống mương. Nếu vị ấy quan sát và suy nghĩ thấu đáo hơn, thì tương đương với lời kết tội mà vị ấy đặt cho người khác, nói rằng họ không quan sát và vô tâm thì vị ấy hoàn toàn có thể đẩy nắp bình bát của mình lại và cố mang về chùa rồi có thể hỏi ai đó về nó trước khi vút đi. Vì cách mà vị ấy làm là cách của người không có trí tuệ.

Nhưng thật sự là ai cũng lấy làm thông cảm với vị tỳ kheo này, là người chưa bao giờ nhìn thấy quả sầu riêng, vì vị ấy chỉ sống trong rừng, nơi mà thông tin liên lạc rất khác với thời bây giờ, và vị ấy chưa bao giờ có cơ hội thấy những việc bất thường như chúng ta có ngày nay. Các tỳ kheo trong rừng thường dễ bị như vậy khi được mời xuống thị trấn và thành phố, họ vẫn còn tính cách của vị tỳ kheo trong rừng gặp phải mít thối. Nhưng loại Tỳ kheo Hành thiên rất là thông minh và tân tiến làm người ta khó chịu cũng có thể bị trợn lăn trong số đó cũng giống như tốt và xấu. Mặc dù nó có phải là cổ điển quá hay thông minh và hiện đại quá hay không, thì trong hoàn cảnh nào vẫn có nhiều khả năng là không phù hợp và bất lịch sự, vì nó không phù hợp với nguyên tắc “Trung Đạo của Pháp”, là đủ và hợp thật sự. Nhưng cổ lỗ như vị tỳ kheo trên đây làm ta thấy thương cho vị ấy.

PHÁP ĐÀM

Từ trước tới nay, các cuộc đàm thoại giữa các vị Tỳ kheo Hành thiên luôn là điều nâng đỡ đức tin và là một cơ hội quý báu cho người nghe học hỏi. Như trong *Mangala Sutta*, “*Kālena dhammasācakchā etammangalamuttamam*” – (Tùy thời đàm luận Pháp là phước lành cao thượng). Vì cách ứng xử và thái độ mà mỗi vị thể hiện ra – điều đáng ngưỡng mộ nhất – là với mục đích đạt tới sự thật và Pháp, và lợi lạc mà các vị có thể có được từ việc đàm luận. Cũng không theo thông lệ là ai làm tỳ kheo được nhiều hạ (năm) hơn ai.

Với điều nói trên đây, tôi, người viết sách này, muốn thể hiện sự ngưỡng mộ của tôi đối với các buổi Pháp đàm (*Dhammasācakchā*) của các vị, theo cách của những người thực sự trí tuệ và gây được sự tin tưởng ở mọi người. Điều này khác hẳn với cách của những người – mà chỉ nhìn thấy họ bàn luận về Pháp là đã thất vọng rồi – và theo thời gian, Pháp đàm đó mở rộng đến mức

một số tỳ kheo đã gọi những hội nghị Pháp đàm ấy là họ đam mê trong: “Hội nghị ngập tràn nước bọt”.

Tuy nhiên, nếu có hội nghị về Pháp tuân theo cách của “Pháp đàm” (*Dhammasākaṇṇa*) thì nó phải đạt được một kết luận hợp lý và được chấp nhận hoàn toàn. Tôi nói điều này với đầy đủ hiểu biết về sự thật rằng Phật tử chúng ta vẫn còn rất nhiều ô nhiễm, nhưng chúng ta cũng hướng tới sự thật và Pháp. Do đó, khi tôi thấy điều thiện hay ác, tôi thường ghi lại mọi lời phê bình của người khác. Vì tự phê bình không hiệu quả lắm trong việc khơi dậy ô nhiễm bảo thủ, do đó phải dựa vào người khác giúp ta làm điều đó. Nếu muốn thật sự gột sạch những thứ xấu xa trong ta, ta sẽ thu được lợi ích từ cả lời khen và chê. Do đó, tôi đã viết cả về điều đúng và tốt lẫn điều sai và xấu trong các vị Tỳ kheo Hành thiền, vì tôi hy vọng rằng cả hai đều mang lại lợi lạc. Nhưng chắc chắn là tôi không phê bình với mục đích làm mất thể diện hay làm hại ai hết cả.

Pháp đàm của các vị Tỳ kheo Hành thiền thật sự đáng ngưỡng mộ vì mục đích của họ là lược nhặt các gợi ý và lời dạy từ Pháp Chân thật mà mỗi người đưa ra mà không hề tự cao hay bảo thủ, mặc dù họ vẫn còn ô nhiễm ở những mức độ khác nhau. Họ trò chuyện dựa trên cấp độ tâm của họ và của Pháp khởi sinh từ việc hành thiền phát triển tâm (*citta bhāvanā*) của họ. Do đó, họ có thể nói chuyện về *Khaṇika Samādhi* (Tạm Định), hay *Upacāra Samādhi* (Cận Định), hay *Appaṇā Samādhi* (An chỉ Định), tùy thuộc vào mức độ tu tập họ đã đạt được. Và nếu còn nghi ngờ, họ lần lượt hỏi nhau, còn người hiểu thì trả lời rõ ràng từng vấn đề cho đến khi người hỏi hiểu được một cách đầy đủ.

Tương tự, tuệ cũng có nhiều cấp độ khác nhau. Nếu ai trong số họ có vấn đề liên quan tới tuệ ở bất kỳ cấp độ nào, liên quan tới bất kỳ điểm nào họ hiện đang điều tra mà không thể vượt qua được, thì người hiểu hay người đã vượt qua điểm đó sẽ giải thích vấn đề đó từng điểm một. Người ấy sẽ chỉ giải thích điểm mà vị tỳ kheo chưa chắc chắn về Đạo, cho đến khi vị ấy hiểu như ở các cấp độ khác mà vị ấy đã hiểu rồi.

Những cuộc Pháp đàm giữa các vị Tỳ kheo Hành thiền ở các mức độ Pháp khác nhau thật thú vị, vì câu hỏi xuất phát từ tâm của người hỏi, người đang tu tập và trải nghiệm nhiều điều khác nhau, và câu trả lời cũng từ tâm của người đã tu tập và trải nghiệm những điều giống như thế. Cả hai đều đã tự thấy cho mình thực tế có được từ việc tu tập của họ, và đây là một cơ hội để

họ tiếp tục thu nhiều lợi ích hơn từ việc đó. Một ngày, một vị tỳ kheo nói về một việc; ngày khác hay lúc khác, vị tỳ kheo khác nói về việc khác. Họ lần lượt thay nhau truyền lại điều mình biết cho người khác. Vì các vị tỳ kheo khác nhau tu tập khác nhau và biết về các khía cạnh khác nhau của việc tu tập, cả bên ngoài lẫn bên trong.

Trong những buổi Pháp đàm khởi sinh từ cái biết trong tâm, mặc dù người giải thích hoàn cảnh của mình đặt câu hỏi có thể rất nhỏ tuổi hạ so với người kia, vị ấy kể chuyện của mình và đặt câu hỏi với đầy đủ sự tự tin và chắc chắn vào điều mình biết và hỏi. Vị ấy không sợ, không run hay bồn chồn, biết rằng vị tỳ kheo kia sẽ hỏi mình hay vặn lại những điều mình nói. Vị ấy chỉ nói và hỏi theo cách mình cảm nhận, và cả hai bên đều sẵn sàng chấp nhận điều hợp lý. Nếu tại một điểm nào đó mà lý lẽ giải thích vẫn còn chưa chấp nhận được, họ lại thảo luận lại điểm đó, mổ xẻ ý nghĩa cho đến khi nó được hiểu một cách đúng đắn. Rồi họ có thể mở rộng, đào sâu hơn nữa mà không bên nào được hay mất chút vị thế hay phẩm hạnh nào, như hay xảy ra khi “cách của thế gian” lẫn vào trong Pháp, vì lúc này họ hy vọng đạt được hiểu biết từ nhau. Nhưng đúng cách là, dù là đúng hay sai thế nào, người bộc lộ mình, hay người đặt câu hỏi, làm như vậy vì vị ấy thấy phù hợp và giải thích trải nghiệm của mình mà không sợ sai. Người nghe chăm chú lắng nghe đến điểm vị ấy gọi lên như một câu hỏi và họ không quan tâm tới cái gì hơn là câu hỏi về Pháp ở ngay trước họ. Dù là nói hay nghe, tất cả họ đều sẵn lòng chăm chú lắng nghe Pháp của nhau từ đầu tới cuối một cách điềm đạm, không thể hiện một dấu hiệu nhàm chán, coi thường hay không hài lòng với mức độ tâm và Pháp của nhau. Tất cả họ nói chuyện với nhau với sự trong sạch của tâm, với hy vọng thực sự là họ có thể đạt được hiểu biết và trợ giúp từ nhau. Khi người đưa câu chuyện của mình ra hỏi mà gặp phải sự phản đối của người nghe ở bất kỳ điểm nào, thì điểm đó phải trở thành bài tập về nhà cho vị ấy, một vấn đề mà vị ấy phải ngay lập tức bắt đầu suy nghĩ tới để sửa và điều chỉnh suy nghĩ của mình cho đến khi cảm thấy rõ hoàn toàn về nó và hài lòng với việc giải quyết vấn đề đó thì thôi và không trái với vị Ācariya đã chỉ đường cho mình. Ngoài ra, vị ấy phải hiểu được vấn đề theo cách vị Ācariya đã giải thích thì mới hết băn khoăn và vượt qua được nó. Nói chung, trong số họ, bất kỳ ai bị phản đối đều không hề thấy thất vọng về điều đó, mà còn cảm thấy thích thú và quan tâm

hơn với câu hỏi như vậy. Theo cách này, Pháp đàm giữa những người cùng tu tập thường mang lại phước lành cho họ, đúng như trong câu kinh: “Tùy thời đàm luận Pháp là phước lành cao thượng”. Nhưng đàm luận mà như kẻ thù hay làm ngược lại điều được thể hiện ra trong câu kinh đó, trong *Pāli* là: “*Kālena dhammasākacchā etammangalamuttamam*”, thì là loại khơi dậy ô nhiễm hay là loại lấy ô nhiễm làm trọng hơn là hướng tới điều lợi lạc trong Pháp. Nhưng điều tôi viết ở đây chỉ là phù hợp với cách của rừng. Do đó, các bạn đừng lấy đó làm nặng nề quá vì từ “rừng” hay “hoang dã” đã bộc lộ tính chất của nó mà không cần nói thêm gì nhiều.

Cái gì mang lại lợi ích về Pháp cho ta, theo bất kỳ cách nào, là cách ta phải cố đào xới bằng tất cả sức mạnh và nỗ lực của ta. Thậm chí kể cả khi cách này có thể bị chỉ trích và phê phán bởi những người có ô nhiễm thuộc loại thích chỉ trích để nâng họ lên, hay tiêu diệt người khác, hơn là vì Pháp, họ cũng không thể hủy hoại cách đó được. Nếu họ có thể hủy hoại cách đó hay phương pháp đó, thì Đức Phật, người đã tu tập giữa bao người với đủ loại quan điểm và ý kiến khác nhau, nhiều tới mức có thể gọi là “cái kho của ô nhiễm”, đã không thể lọt qua họ và trở thành Vị Thấy Vĩ đại của tất cả các Phật tử. Chỉ sự thật mới có thể chiến thắng cái sai, nghĩa là nhờ sự thật mà ta có thể chiến thắng tự ngã và cả thế gian. Ta không thể rời xa sự thật, và những người có quan hệ vững chắc với Đạo Phật cũng cần phải cam kết vững chắc với sự thật – đó là trọng tâm của Đạo Phật.

Do vậy, Pháp đàm và bất kỳ cách tu tập nào, khi diễn ra thật sự, có thể làm ô nhiễm sợ hãi và bỏ chạy khỏi tâm. Do đó, làm những điều này là phước lành cho ta, mặc dù ô nhiễm sẽ không thấy đó là phước lành – tuy nhiên đó không phải là vấn đề. Nhưng nói chung, chúng ta thường làm chúng ta thành phước lành cho ô nhiễm hơn là cho chúng ta và chúng ta phải biết về loại phước lành này nếu nó thường xuyên khởi lên, vì nó có thể kéo chúng ta xuống kể cả khi chúng ta nghĩ là chúng ta đang tiến bộ. Đó là cách của những kẻ gian lận, lừa dối, cướp bóc và bịp bợm để lấy của cải của người khác thành của cải và phước lành của mình, nghĩ rằng họ thông minh và có rất nhiều phước báu và đức hạnh. Họ lấy làm tự hào rằng họ hẳn phải có phước nghiệp tốt lắm mới mang lại cho họ cả đồng tiền to như quả núi và họ dán mắt vào tài khoản tiền họ có ở ngân hàng mỗi ngày, không sót ngày nào. Nhưng trong thực tế, tất cả

cái đó chỉ là “phước báu” có đó khi họ còn thờ, “phước báu đất sét” dính chặt vào đầu họ, sẽ dẫn họ tới sụp đổ và tàn lụi. Tất cả những người có trí và biết Đạo đều biết chắc loại “phước báu” đó là gì.

Để xét xem cái gì là phước lành thực sự, các vị Ācariya đã dạy rằng ta phải xét động cơ tạo ra hành động của ta, để thấy chúng thường theo hướng nào suốt cả ngày, ngày này qua ngày khác. Những hành động đó sẽ biểu lộ ra thân, khẩu và ý của ta một cách rất khác nhau vào từng dịp khác nhau, và nó sẽ cho phước lành hay ngược lại, là kết quả từ những hành động đó, sẽ phụ thuộc vào và tuân theo những hành động đó, không thể tách khỏi kết quả của chúng.

Từ những điều nói trên đây, phước lành của Pháp đàm, thuận theo tính chất hạnh phúc (*sukhā-lakkhaṇa*) trong tâm, thường là hỷ lạc trong những người tu theo Pháp, mà họ nói tới theo cách *Dhammasākacchā* (Pháp đàm). Đó là kết quả mà mỗi người trong số họ đạt được và phù hợp với câu Pháp ở trên và là phương pháp mang lại việc giảm bớt và loại trừ ô nhiễm trong họ.

Có những lúc mà ngẫu nhiên một vài vị tỳ kheo từ trong rừng núi, nơi họ hạnh phúc và mãn nguyện trong tâm, gặp nhau cùng một lúc. Một dịp như vậy là một cơ hội tốt để họ cùng nhau thảo luận các khía cạnh khác nhau của Pháp, hơn nữa họ đã mong mỏi được làm điều đó, vì đây là một dịp hân hỷ lắm mới xảy ra. Đầu tiên, thường là các câu hỏi từ các vị tỳ kheo ít hạ hơn, còn các vị tỳ kheo cao hạ nhất bắt đầu buổi họp bằng một vài bài nói chuyện mở đầu và yêu cầu vị tỳ kheo đầu tiên bắt đầu bằng việc tu tập của mình – có nghĩa các trải nghiệm của vị ấy trong việc trau dồi tâm (*citta bhāvanā*). Khi vị ấy kể xong về việc tu tập của mình, vị tỳ kheo cao hạ đôi khi có thể hỏi lại và đưa ra một số nhận xét và kèm theo một vài lời giải thích về Pháp để chỉnh cho vị ấy ở một số chỗ và để nhấn mạnh những Pháp mà vị ấy đã hiểu đúng, đưa ra đây đủ chiều rộng và chiều sâu của nó. Các vị tỳ kheo khác chưa đến lượt thì ngồi yên lắng nghe với tâm an tịnh để lược nhặt các phương cách từ cuộc đối thoại giữa người hỏi và người chờ trả lời. Cuộc đàm thoại đang diễn ra này là kỳ lạ và tuyệt vời nhất, vì ta chưa bao giờ nghĩ rằng những người khác nhau có thể thực hành Pháp theo nhiều cách khác nhau đến thế, có trải nghiệm trực tiếp đa dạng đến vậy ở mọi cách và hướng khác nhau. Nhưng, khi họ nói chuyện thì hóa ra tất cả đều có thể diễn giải được theo Pháp, như tôi đã kinh nghiệm ở một vài khía cạnh. Như thế tâm của chúng ta đều như một, và Pháp cũng

là một và y hệt. Vì Pháp có nhiều khía cạnh, và tâm có nhiều mặt, và vì mỗi người có một tâm nên ta không ngờ có sự đồng nhất và hài hòa đến vậy như thực tế diễn ra. Nhưng dù họ nói về ma, về chư Thiên, về một vài khía cạnh của Sự thật của Pháp, của các phương pháp trí tuệ, hay về các loại khác nhau của ô nhiễm, họ đều có thể hiểu nhau, như thế họ cùng thấy điều đó. Do đó, tất cả những người có mặt, dù là ngồi nghe, nói, hay đặt câu hỏi, hay người đang nghe để đưa ra đánh giá quan trọng, tất cả có lẽ đều lợi lạc từ câu hỏi này theo cùng một cách, như thế vị tỷ kheo đang nhận xét chỉ vào từng người để nghe riêng. Ngoại lệ chỉ phụ thuộc vào khả năng lĩnh hội của từng người, vì tùy thuộc vào mức độ khả năng mà họ có thể hiểu hay không thể hiểu một số phần trong đó. Nhưng khi nghe những lời giải thích giải đáp thẳng những câu hỏi và vấn đề được đặt ra, tất cả những người đang nghe đều có thể đạt được lợi ích như nhau, vì tất cả đều đang ở trong tình trạng căn bản như nhau. Giống như những trường hợp ta có thể đọc trong Kinh tạng, khi Đức Phật sửa chữa hiểu lầm và làm sáng tỏ một câu hỏi liên quan tới Pháp mà ai đó hỏi Ngài. Đồng thời, những người có mặt cũng thu được lợi ích từ điều Ngài dạy, đến mức một số trường hợp đạt được Đạo, Quả và Niết-bàn, mặc dù đó là câu hỏi của người khác và câu trả lời cũng là cho người ấy. Điều này có thể xảy ra vì Pháp là trung tính và bình đẳng đối với thế gian. Do đó, nó có thể mang lại lợi ích cho bất kỳ ai có thể nhận nó, bất kể thời gian hay địa điểm đối với những người có tình trạng căn bản phù hợp để lĩnh hội.

Một cuộc Pháp đàm khi có vài vị tỷ kheo ngồi với nhau sẽ mang lại lợi ích cho tất cả người nghe. Tuy nhiên, có nhiều loại câu hỏi hay vấn đề có thể có về những thứ bên ngoài hay bên trong vô cùng khác nhau, một số có thể công khai và một số không thể, vì chúng quá khó hay không phù hợp để thảo luận công khai. Nhưng dù là loại nào, người hỏi phải tự mình biết xem nó thuộc loại có thể để cho người khác nghe, hay nó phải được giữ tới khi mình có thể thảo luận kín với Thầy mình vào lúc thích hợp.

Tất cả những câu hỏi hay vấn đề này chỉ liên quan tới việc phát triển tâm (*citta bhāvanā*). Vì khi ta tu tập vào mọi lúc trong mọi loại hoàn cảnh, trong cả lĩnh vực định và tuệ, thì câu hỏi và vấn đề thường luôn khởi sinh, không kể hoàn cảnh của mình thế nào. Với một số vấn đề hay Pháp khởi sinh từ tâm, “người chủ” sẽ biết câu trả lời cho mình ngay lập tức. Có những loại khác mà

khi chúng khởi sinh, “người chủ” sẽ phải dành nhiều thời gian điều tra chúng thì mới hiểu và vượt qua được, từng vấn đề một. Nhưng cũng có những loại vấn đề khác khởi sinh mà “người chủ” không có hiểu biết phải sửa hay chữa thế nào, nên vị ấy phải dựa vào người khác để giúp và khuyên mình. Một số vấn đề liên quan đến những việc rất quan trọng và nguy hiểm và vị ấy phải giải quyết chúng một cách nhanh chóng. Nếu không thể giải quyết một mình, vị ấy phải đi tìm ngay một vị Thầy – một vị Ācariya – có thể giúp đỡ và sửa sai cho mình, nếu cứ để vấn đề đấy, nó có thể dẫn vị ấy đến ảo giác sai lầm và làm vị ấy hỏng hoàn toàn.

Nhưng dù là vấn đề gì khởi sinh, niệm và tuệ luôn là những yếu tố Pháp quan trọng để chữa trị hay tăng cường vấn đề khởi sinh trong ta, trong mọi trường hợp. Cần phải đưa niệm và tuệ vào thử nghiệm và kiểm tra, để có thể chắc chắn rằng ta hiểu được cái mà ta nghĩ là đúng hay sai bằng lý lẽ. Chứ không phải bằng việc hiểu hay vô đoán dựa trên thiên vị tình cảm mà ta có lấy và giữ khư khư, tin là thật. Trước khi sẵn sàng chấp nhận câu trả lời cho từng vấn đề, nó phải được chứng minh bằng trí tuệ sử dụng lý luận. Đó là tại sao các Tỷ kheo Hành thiện đi tìm các vị Ācariya, kính trọng và tin tưởng họ, lắng nghe rất cẩn thận những điều họ nói, là điều rất khác với các vị tỷ kheo theo pháp học. Vì câu hỏi và vấn đề khởi sinh từ việc hành thiện phát triển tâm (*citta bhāvanā*) rất cụ thể và quan trọng. Chúng phải được một vị Ācariya, người đã tự mình trải qua những vấn đề y hệt như thế xử lý, vì vị ấy đã giải quyết được chúng. Không thể trông chờ người chưa bao giờ tu thiện giải quyết chúng được, kể cả khi vị ấy đã học rất nhiều kinh điển, vì vấn đề khởi sinh từ thiện thông thường không giống hệt như điều được học qua nghiên cứu. Giả dụ một vấn đề được mô tả bị che đậy và vo tròn, ta không thể nói là nó khác hoàn toàn với điều đã được học, nhưng cũng không thể nói nó là một. Đó là lý do có rất nhiều khó khăn trong việc nghiên cứu và tìm chân lý đối với người chưa hề vượt qua cấp độ học. Vì đàm thoại theo kiểu này, như tôi đã mô tả, có lẽ người chưa bao giờ gặp phải và chưa bao giờ tu thiện sẽ không thể hiểu được. Thực ra, họ có thể sẽ cười mà nói rằng đấy chỉ là cách thất học của những người sống trong rừng và không có cơ bản gì cả. Nhưng sự thật trong số những người tu tập là như tôi đã mô tả. Còn đối với những vị tỷ kheo đã có một chút kết quả từ các nguyên tắc của việc hành thiện, họ sẽ hiểu ngay lập tức khi sự thật hiển lộ cho họ.



Ngài Ajaan Lui Candasāro



Khun Mae Kaew

CÁC VẤN ĐỀ TRONG ĐỊNH VÀ TUỆ KHÁC NHAU THẾ NÀO

Từ “câu hỏi” hay “vấn đề” ở trên là cách nói chung chung và không đưa ra một biểu thị rõ ràng nào về câu hỏi và vấn đề thuộc loại nào; hay chúng khởi sinh ra sao, hay dưới hoàn cảnh nào. Do đó, tôi sẽ giải thích thêm một chút đủ để dẫn lối cho những người tu tập phát triển tâm (*citta bhāvanā*). Vì khi vấn đề khởi sinh, có thể cần nghĩ tới điều này làm cách thức để vượt qua, bằng việc nắm bắt và dựa vào những nguyên tắc đã được đặt ra, như cách để bắt bệnh và đưa ra liệu pháp chữa trị.

Những vấn đề trong lĩnh vực định (*samādhi*) thường khởi sinh ở những trường hợp tâm đã trở nên định tĩnh và rồi rút khỏi trạng thái này và bắt đầu thấy biết vô vàn thứ khác nhau mà nó gặp phải. Để vượt qua vấn đề khó khăn này, điều nằm ngoài khả năng của ta ở giai đoạn đầu sau khi đã bắt đầu phát triển việc tu tập, ta phải cho tâm quay trở lại và nhập hoàn toàn vào trạng thái định, không dính mắc vào việc tiếp cận điều tra và suy nghĩ về những thứ hiện ra. Rồi bất cứ khi nào tâm đi xuống trạng thái an định thì ta phải có niệm để canh chừng và chăm chút cho tâm, giữ nó ở trong trạng thái an định đó và ngăn bất kỳ cái gì tạo áp lực làm nó ra khỏi trạng thái này và đi ra ngoài. Ví dụ, cho rằng nó phải bay lên trời, hay đi du lịch địa ngục, các tầng trời và thiên đàng, hay là đùa chơi trong định bằng việc nghĩ tới làm những thứ như muốn nhìn vào tâm người khác khi tâm mình đã an định. Những việc như vậy làm phiền và khuấy động tâm, làm nó lang thang khắp nơi và hướng ra các đối tượng và hoàn cảnh bên ngoài (*ārammaṇa*). Thay vào đó, ta phải để tâm giữ được an định và hạnh phúc với hoàn cảnh khách quan đang có trong định – trạng thái an định đang có vào thời điểm đó. Ta có thể ngưỡng mộ sự an định và hạnh phúc này với một tâm tinh khiết không bị phiền nhiễu, kích động và gây

rồi, đem lại những câu hỏi và vấn đề không cần thiết; vì chưa phải lúc và ta vẫn chưa đạt tới mức độ phát triển để có thể biết được và đạt được lợi ích từ những câu hỏi đó. Ví dụ, muốn biết xem thiện và ác có phải là những điều có thực không, địa ngục, thiên đàng và Niết-bàn có phải là thực hay không. Tất cả những câu hỏi đó không là gì khác ngoài việc tự nuông chiều – hay sự thỏa thích trong thế giới nội tâm trong ta. Do đó, ta phải phát triển định và tuệ – là cách để biết thiện và ác, để biết thiên đàng và địa ngục, và để biết Niết-bàn – và để làm cho nó vững chắc và mạnh mẽ. Những điều này không nằm ngoài khả năng của tâm được rèn luyện tốt. Hoặc nếu đã rèn luyện tốt rồi, nó có thể tự mình biết chúng một cách rõ ràng bằng kinh nghiệm trực tiếp chứ không phải bằng việc phán đoán và suy nghĩ đơn thuần, đó là cách giải quyết vấn đề làm tổn hại tâm. Ta cần thấy rằng những người đã kể cho ta và chỉ ra cái gì là thiện và ác, thiên đàng, địa ngục và Niết-bàn làm ta, những người nghe về những vấn đề này, suy đoán và phỏng đoán cho đến khi sai lạc ở trong đầu. Như một đứa trẻ trèo lên mái nhà và nhảy xuống mà chỉ cảm có cái ồ để khỏi bị ngã, và kết cục là bị gãy chân và bị choáng. Nhưng vị Ācariya thật sự thì biết những câu hỏi đó bằng những nguyên tắc căn bản trong tâm họ và trong Pháp¹⁴³, và đây là cái làm cho họ biết và thấy. Do đó, họ biết rõ ràng, nói rõ ràng và có thể chỉ đường rõ ràng mà không bị sai hay lệch với sự thật. Nhưng mặc dù sự thật của những thứ đó có trong cái biết và thấy thật sự của vị Ācariya, chúng ta vẫn sử dụng việc phán đoán sai lầm.

Một điều không thể chối cãi được là chúng ta mới thật ngu si và vô lý làm sao, chúng ta thiếu hụt cốt lõi của sự thật (*sāra*) đến nhường nào và chúng ta phủ nhận bao nhiêu rằng những thứ đó – như thiện và ác, và tất cả những thứ còn lại – là có tồn tại. Vì vậy, chúng ta hành động theo đó, tạo và tích lũy nghiệp, chồng chất lên ta cho đến khi chúng ta không thể mang gánh nặng

143. "...những nguyên tắc căn bản trong tâm họ và trong Pháp..." là dịch từ tiếng Thái: "luk jy luk Dhamma". "Luk Jy" có nghĩa là những nguyên tắc liên quan tới tâm được biết bằng trải nghiệm và do đó được đặt làm nguyên tắc dẫn đường. Ví dụ, khi lái xe, người thường xuyên lái xe thì có những nguyên tắc lái xe được thiết lập chắc chắn. Những nguyên tắc này sẽ giúp và hướng dẫn cho anh ta những điều phải làm khi lái xe trong tương lai. "Luk Dhamma" tương tự như sự thấu hiểu nhờ việc đặt câu hỏi và khảo sát bằng trí tuệ ở các tầng cấp khác nhau coi như là một bộ nguyên tắc hướng dẫn cho việc phải nhìn nhận và phản ứng thế nào với những sự việc xảy ra trong đời sống.

đó được nữa. Nhưng đến tận lúc đó rồi, chúng ta vẫn còn đủ điên rồ để tạo ra những giả thuyết như thế và tiếp tục tranh luận về sự tồn tại của những điều này với quan điểm mà chúng ta giữ kè kè, rằng không có gì sau cái chết và do đó không có gì còn lại và tiếp tục tới tương lai để nhận quả của tất cả những nghiệp này. Chúng ta không bao giờ nghĩ xem những người sinh ra trên thế giới này đều than phiền về sự đau khổ và bất hạnh ở đây như thế nào. Nếu tất cả những lời than phiền về đau khổ và bất hạnh đè nặng lên mọi chúng sinh cho đến khi họ không tìm được đường ra mà tạo thành một tiếng động lớn như sấm và mìn nổ, thì tất cả mọi người trên thế gian có lẽ sẽ chết vì vỡ tim lâu rồi. Vì tiếng nổ lớn của những lời than phiền đó sẽ vang dội khắp thế giới vật chất và sẽ không còn góc nào hay lúc nào để thở cho thoải mái. Nhưng vẫn thế thôi, phần lớn mọi người than phiền về bất hạnh trong tâm mà không biết về nghiệp và nghiệp mang kết quả từ quá khứ để khởi sinh trong hiện tại và tương lai vô tận như thế nào. Nhưng nếu họ không thấy cách của nghiệp ở đây thì ở cõi nào của thiên đàng hay địa ngục họ mới học để chấp nhận nó được?

Tôi, người viết những dòng này, cũng sống trong cõi của đau khổ giống như mọi người khác, nhưng tôi không đủ trí tuệ để chỉ cho họ làm thế nào để thấy được nghiệp và quả của nghiệp, cũng như nơi chốn mà những người có nghiệp phải trải nghiệm những kết quả của nó. Tất cả điều tôi có thể nói là nơi nào có đau khổ thì cũng có biểu hiện của nghiệp, và những ai đã thoát khỏi đau khổ thì cũng thoát khỏi nghiệp – như Đức Phật và tất cả các vị Thánh Tăng, những người đã đi tới kết thúc của đau khổ. Do vậy, nghiệp không có quyền đuổi theo họ và bắt họ phải nhận kết quả của nó như vẫn làm với tất cả mọi người trên thế gian thích than phiền về nó.

Khi tôi viết về những câu hỏi liên quan tới những thứ như nghĩ về thiên đàng và địa ngục như ở đoạn trên, đây là những loại vấn đề căn bản làm hại tâm. Cần rất cẩn thận và không nên lo lắng quá về những câu hỏi như vậy. Thay vào đó, ta phải cố để cho tâm ta biết rõ và thấy rõ mọi thứ đang bị bao phủ và che mờ. Nếu ta tự mình thấy và biết được thì không gì còn bị bao phủ nữa và ta sẽ biết được một cách chắc chắn. Những thứ như thế này không tự che giấu được, và chúng không bị bao phủ hay bị che mờ chút nào hết, ngoại trừ cách mà thế gian bao phủ và làm mờ chúng. Người trên thế gian có mắt để nhìn – đó là mắt nhìn vào trong – và nếu họ mở nó ra, họ sẽ tự mình nhìn thấy.

Tâm định (*samādhi citta*) có thể gợi lên nhiều loại câu hỏi. Nhưng tuệ giác là “bờ hay đập” giữ chúng lại, sao cho không một câu hỏi theo bất kỳ loại nào có thể vượt qua nó được. Nếu tuệ giác được đưa vào sử dụng thì ta sẽ nhìn được kết quả từ đó ngay lập tức.

Nhưng vào những giai đoạn đầu của việc tu tập, ta không nên tăng trưởng những suy nghĩ làm khởi sinh những câu hỏi và vấn đề phức tạp và khó trả lời kể cả trước khi chúng bắt đầu tự mình khởi sinh, theo cách nói ở trên. Nhìn chung, lúc bình thường, nếu tâm chỉ quan tâm đến khía cạnh của Pháp trong thiền chuẩn bị (*parikamma*) và tụ vào an định, đi xuống một trạng thái định tĩnh và hạnh phúc, thì những câu hỏi hay vấn đề này không thể khởi sinh và làm phiền tâm gây nên nhiều loạn và xao lãng. Do vậy, xu hướng suy nghĩ bất hợp lý luôn có khả năng tạo ra nhiều lo lắng trong ta. Có nhiều vấn đề liên quan đến cách của định, nhưng đến giờ thế là đủ rồi và chúng ta phải chuyển sang xem xét những vấn đề liên quan đến tuệ giác (*paññā*).

CÂU CHUYỆN CỦA KHUN MAE KAEW

Trước khi giải thích về những vấn đề khởi sinh theo con đường của tuệ giác, tôi phải viết về một số kết quả của những vấn đề gắn với định đã được phát triển tốt làm ví dụ cho độc giả suy nghĩ. Vì nền định và các vấn đề khác nhau khởi sinh từ định ở những người có tâm thích mạo hiểm có thể sẽ rất có lợi khi chúng được rèn luyện theo đúng cách – và rồi họ có thể sử dụng chúng theo những cách sâu sắc, thâm sâu và rộng rãi một cách đặc biệt. Một ví dụ về điều này có thể thấy trong tiểu sử của ngài Ajaan Mun, vì ngài là một vị Ācariya có tâm táo bạo và thích mạo hiểm khi ngài còn trong những giai đoạn rèn luyện, và rồi trở thành một vị thầy sau khi đã kết thúc việc rèn luyện của mình.

Những câu chuyện sau đây kể về một người phụ nữ¹⁴⁴, một học trò của ngài Ajaan, đã được ngài chỉ dạy từ ngày đầu tu tập. Bà hiện nay vẫn còn sống và là một cận sự nữ áo trắng. Tâm của bà có xu hướng ưa mạo hiểm và giống ngài Ajaan Mun ở rất nhiều khía cạnh, do đó đây là nơi phù hợp để vén mở

144. Vị cận sự nữ này tới nay đã mất. Tên của bà là Khun Mae Kaew (Bà Mẹ Kaew) và nhiều người cho rằng bà là một vị A-la-hán.

câu chuyện này để người tu tập suy nghĩ và từ đó rút ra cái “cốt lõi” phù hợp với mình tới mức có thể.

Khi người phụ nữ này còn là một cô gái, ngài Ajaan Mun đã ở gần làng cô trong một hạ cùng với nhiều vị tỳ kheo và sa-di khác. Đây có vẻ là lần đầu tiên làng này có tới 40–50 vị tỳ kheo và sa-di ở gần đó trong kỳ nhập hạ. Trong số đó có nhiều vị tỳ kheo cao hạ đã tu nhiều năm và là đệ tử của ngài Ajaan, cũng nhập hạ cùng với ngài. Cũng có một vị tỳ kheo có khả năng trong *paracittavijjā* – biết được tâm người khác – và vị ấy có nhiệm vụ giúp ngài Ajaan bắt những vị tỳ kheo có tài trong việc “ăn trộm” (tức là những vị tỳ kheo có tâm thích lên đi để nghĩ về những việc khác và đi lang thang khỏi đường Đạo). Đôi lần, khi ngài Ajaan chuẩn bị giảng Pháp vào buổi tối để giảng cho các vị tỳ kheo, ngài sẽ bảo vị tỳ kheo có tài biết được tâm người khác thế này:

“Hôm nay Thầy muốn con giúp Thầy một chút để dần mặt kẻ trộm! Khi giảng Pháp, Thầy không có nhiều cơ hội để bẫy và bắt những tên trộm này. Vì mặc dù Thầy có thể làm điều đó, nó không hiệu quả bằng việc phục để bắt chúng ở ngoài cửa (đợi sẵn và có chuẩn bị để bắt tâm của những người khác tuy có mặt ở đây mà những suy nghĩ lên đi ra ngoài lúc không có việc gì bắt họ phải chú ý). Vì phải tập trung giảng Pháp, Thầy sẽ không có nhiều cơ hội để nghĩ về bất kỳ cái gì khác, đến khi Thầy quay tâm ra kiểm tra và bắt trộm, thì chúng đã lấy đi được nhiều thứ lắm rồi và quay trở về bình thường, do đó Thầy sẽ không có cơ hội tóm tận tay khi chúng đang hành động. Thế nên Thầy muốn con giúp Thầy một chút để bắt chúng khi đang hành động, vì những tên trộm này rất điều luyện trong việc lên ra ngoài khi Thầy bận với những việc quan trọng khác. Cổ mà bắt lấy những tên điều luyện nhất, thông minh nhất trong chuyện đó!”

Sau đó, ngài Ajaan bắt đầu giảng Pháp mà không để ý tới điều gì khác nữa. Một lúc sau, một tên trộm lên ra ngoài và lang thang theo thói thường của nó. Ngài liền nghe thấy vị tỳ kheo đang ‘làm nhiệm vụ’ dần mặt tên trộm, nói với nó rằng:

“Sư...! Sao Sư lại nghĩ như thế?”.

Ngài Ajaan sẽ ngưng giảng Pháp một chút để giúp sức chế ngự những tên trộm, nói rằng: “Đây chính là cách phải làm để loại trừ những kẻ lừa đảo rất nhanh nhẹn và tài tình”. Rồi ngài tiếp tục bài giảng Pháp của mình.

Một lúc sau, một tên trộm khác lại xuất hiện ở đầu đó. Vị tỳ kheo ‘làm nhiệm vụ’ lại bắt nó, nói rằng:

“Sư Ấy và Ấy, tại sao các Sư lại nghĩ như thế? Hãy đưa tâm của mình quay lại và gắn chặt nó trong các vị. Đừng để nó ra ngoài và nghĩ về đủ thứ vì đó là con đường sai lầm.”.

Tên trộm quay lại, sợ vị tỳ kheo đó, và hãi hùng với điều đã xảy ra, sau đó không dám lang thang khắp nơi theo cách đã quen làm nữa.

Vị tỳ kheo làm nhiệm vụ chỉ phải cảnh báo một ít trong số họ thì mọi tên “giang hồ” đều phải yên lặng và hiệu quả là trông thấy rõ ràng. Nhưng trong một số trường hợp, họ trở nên sợ vị tỳ kheo làm nhiệm vụ và từ đó trở đi không dám để tâm đi lang thang nhiều như đã từng trong quá khứ nữa. Nhưng có một điều là tại sao ngài Ajaan chọn việc bảo vị tỳ kheo ‘làm nhiệm vụ’ làm việc này vào một số lần và toàn bộ ý nghĩa của nó là gì thì chúng tôi không bao giờ có thể tìm hiểu được, vì ngài không bao giờ nói gì về việc đó. Còn đối với vị tỳ kheo ‘làm nhiệm vụ’ đã giúp ngài Ajaan vào những lần ấy, còn những lúc khác khi vị ấy không được bảo làm gì, thì làm như không biết hay thấy gì hết; thực ra gần như là vị ấy không biết gì hết cả. Nhưng tất cả các vị tỳ kheo và sa-di đều sợ vị ấy hơn bất kỳ ai khác, ngoài ngài Ajaan Mun.

Điều tôi viết trên đây đã dẫn tôi đi lạc khỏi chủ đề chính – gần như là còn tệ hơn cả những vị tỳ kheo ăn trộm ấy. Do đó, đã đến lúc tôi phải quay trở về với câu chuyện mà tôi đã bắt đầu kể.

Trước khi cô gái đó bắt đầu hành thiền, cô đã từng thường xuyên tới thăm chùa cùng với những người dân khác trong làng. Rồi khi ngài Ajaan tới nhập hạ ở đó, ngài dạy cô hành thiền và giải thích cô phải thiền ở nhà thế nào. Bất kỳ khi nào có kết quả từ việc hành thiền, cô phải báo cáo cho ngài biết để ngài có thể bảo cô phải làm gì tiếp theo.

Sau khi cô xuất gia làm một cận sự nữ, cô kể cho tôi:

“Sau khi ngài dạy con phải làm gì và rồi bảo con nhiều lần rằng con phải hành thiền, con ngạc nhiên mà tự nhủ rằng con chắc hẳn phải có một chút khả năng trời phú (*vāsanā*) trong mình. Vì ngài Ajaan đã luôn đặc biệt từ tâm với mình. Nếu mình không có chút giá trị gì, thì tại sao ngài lại quan tâm tới mình, vì mình chỉ là một cô gái nhà quê bình thường, có khi giống như một con chó già trung thành chứ hơn gì? Vậy thì từ nay về sau mình phải hành thiền theo cách ngài đã từ tâm dạy mình.”

Cô nói rằng ngài Ajaan cho cô thực hành niệm “BUDDHO” lặp đi lặp lại. Một buổi tối, khi đã ăn xong, cô chuẩn bị sẵn sàng và vào phòng ngủ sớm. Cô dự định thiền một chút, thiền thật sự và đúng như ngài Ajaan đã dạy. Sau khi đã lễ Tam Bảo, cô bắt đầu thiền theo cách ngài Ajaan dạy cô. Cô bắt đầu niệm từ thiền chuẩn bị (*parikamma–bhāvanā*), “BUDDHO, BUDDHO...” và tiếp tục trong vòng khoảng 15 phút thì tâm của cô trở nên an tĩnh, tụ lại và đi xuống dưới. Nhưng cô không nhận ra rằng tâm của cô đã tụ lại vì cô chưa bao giờ có kinh nghiệm về nó trong quá khứ và đây là lần đầu tiên nó xảy ra. Khi tâm của cô tụ lại và đi xuống dưới, như thể là cô rơi xuống đáy của một cái giếng trong chớp mắt và mọi thứ biến mất vào tĩnh lặng trong một thời gian ngắn. Rồi cô thấy có vẻ như cô đã chết, vì cô thấy rõ môn một hình ảnh của thân cô, nằm chết, ngay trước mặt cô. Nó thật đến mức cô chắc chắn rằng cô đang nhìn thấy tấm thân đã chết của mình ngay trước mặt. Ý nghĩ đến với cô lúc đó là:

“Trời ơi! Mình chết rồi! Ai sẽ thổi xôi để đặt bát cho các vị tỳ kheo ngày mai thay cho mình đây? Khi ngài Ajaan đi khát thực tới nơi và không nhìn thấy mình đặt xôi vào bát của ngài, ngài sẽ hỏi về mình, và ai sẽ trả lời và nói cho ngài biết là mình đã chết khi ngồi thiền đêm nay?”

Rồi cô định tâm lại, nghĩ:

“Thôi được rồi, nếu mình chết, nghĩa là mình chết! Tất cả mọi người trên thế giới này, và tất cả mọi sinh vật trên thế giới này đều phải chết giống như cách mình đã chết. Không ai thoát được khỏi chết; kể cả vị Vua trị vì cả thế giới cũng phải chết y như vậy.”

Sau khi đã quyết định được như vậy, cô quay chú ý trở về tấm thân đã chết của mình, rõ ràng là đang nằm đó trước mặt cô không hề phai màu, thay đổi hay biến chuyển, như thể làm cho cô nhận ra rằng thân cô thật sự đã chết. Khi cô còn đang suy nghĩ về cái chết của mình mà chưa đưa ra được kết luận gì thì dân làng đã đến và nhặt cái xác lên, đưa ra nghĩa địa. Ngay khi tới nghĩa địa, cô thấy ngài Ajaan Mun và các vị tỳ kheo ở đó, đang tiến lại phía cái xác đang nằm đó. Rồi ngài Ajaan Mun quay lại phía các vị tỳ kheo và nói:

“Bây giờ cô gái này đã chết, chúng ta cùng cầu siêu (*Mātika*) cho cô ấy”.

Nhưng chỉ có ngài Ajaan Mun niệm các từ của *Mātika* giữa các vị tỳ kheo của Tăng đoàn đứng nhìn. Ngài nói:

“Anicca vata sankhāra...” Khi sankhāra (các pháp hữu vi) tạo nên thân đã chết, thân không còn dùng được nữa. Nhưng tâm không chết và có thể tiếp tục công việc mà không kết thúc. Nếu tâm đã quen với việc đi theo đường ác, nó sẽ trở nên nguy hiểm và có hại cho chính mình.”

Ngài lặp đi lặp lại 3 lần liên tiếp, sau đó cô thấy ngài nhẹ nhàng gõ vào tấm thân bằng một cái gậy, nói:

“Thân không tồn tại mãi, đã sinh ra rồi thì nó sẽ chết. Nhưng tâm thì tồn tại mãi. Nó không sinh hay chết khi thân chết. Nó chỉ quay liên tục theo nhân và duyên làm nó đi vòng như thế.”

Ngài cứ lặp đi lặp lại như thế, nhưng cứ khi ngài gõ cái gậy vào tấm thân, thì da và thịt rữa ra và lụi đi, cho đến khi toàn thân đã rữa hết. Vì ngài cứ gõ gậy cho đến khi hết toàn thân. Tất cả còn lại là “hạt nhân” của tâm. Ngài nhặt cái này lên từ phần còn lại và nói:

“Cái này, tâm, không thể bị phá hủy. Nếu nó bị phá hủy thì người ta sẽ chết mà không bao giờ quay lại nữa.”

Cô nhìn tất cả những điều đó một cách chăm chú, từ khi nó bắt đầu xuất hiện trước mặt cô. Rồi cô nghĩ:

“Nếu mình chết và cả tấm thân mục rữa ra, chỉ còn xương lại, thì cái gì còn lại mà quay lại nữa?”.

Ngài trả lời suy nghĩ của cô ngay lập tức mà không nhìn cô, nói:

“Nó sẽ quay trở lại! Làm sao nó có thể không trở lại khi cái đem nó trở lại vẫn đang còn đấy. Rạng sáng ngày mai con sẽ quay trở lại.”.

Cô nói rằng việc này bắt đầu từ lúc tối khi có đủ mọi hoạt động liên quan tới tấm thân đã chết, cho đến khi kết thúc và ngài Ajaan đi khuất cùng các vị tỳ kheo, diễn ra rất lâu. Cô kể chuyện đó cho tôi rất dài, nhưng tôi không nhớ được hết tất cả. Cô nói tâm bắt đầu hiển lộ những điều này từ giây phút đầu tiên rơi vào trạng thái an tĩnh và những trải nghiệm cô có được diễn ra liên tục cho đến ngay trước bình minh tâm mới xuất ra khỏi đó. Ngay khi tâm rút ra và cô bắt đầu nhận biết về mình và nghe tiếng gà gáy buổi sáng sớm, cô thấy mình vẫn đang ngồi đó như bình thường, và không chết như cô đã nghĩ. Rồi cô trở lại trạng thái tĩnh bình thường, vui mừng rằng cô chưa chết như hiện ra trong linh ảnh của cô. Nhưng khi cô đã nhận biết được mình hoàn toàn và biết rằng cô thật sự chưa chết, cô bắt đầu kết tội mình trong tâm, nghĩ rằng:

“Ngài Ajaan bảo mình ngồi thiền, nhưng khi thiền thì mình lại ngủ mất khi đang ngồi? Và mình ngủ đến nỗi mơ rằng mình đã chết và mình không tỉnh chút nào suốt cả đêm. Thật là thiền của mình đem qua tệ quá!”

Buổi sáng hôm đó, khi ngài Ajaan tới nhà trên đường đi khát thực, ngài dặn cô tới gặp ngài khi các vị tỳ kheo đã ăn xong. Lúc đó cô chưa hề kể gì với ngài về chuyện đã xảy ra. Điều quan trọng nữa là đây là lần đầu tiên ngài dặn cô đến gặp ngài và thật kỳ lạ làm sao ngài có thể biết được chuyện đã xảy ra với cô đêm trước đó.

Khi cô tới gặp ngài Ajaan, ngài hỏi cô ngay lập tức:

“Thiền của con đem qua thế nào?”.

“Không tích sự gì ạ”, cô trả lời, “vì sau khi niệm “BUDDHO” khoảng 15 phút, tâm rơi xuống một cái giếng sâu và con ngủ mơ gần như suốt cả đêm. Khi gần sáng thì con tỉnh dậy và thấy rất thất vọng, bây giờ con vẫn còn

chưa hết thất vọng ạ. Con sợ là Thầy sẽ mắng con rằng thiện của con là vô tích sự và điều duy nhất con có thể làm là ngủ.”

Sau khi nghe điều đó, ngài Ajaan cười rất vui và hỏi cô ngay lập tức:

“Con ngủ thế nào? Và con mơ thấy cái gì? Hãy kể Thầy nghe.”

Rồi cô kể cho ngài câu chuyện đã xảy ra, mà tôi đã kể ở trên đây. Ngài cười vang và rất vui sướng, nói:

“Đây không phải là ngủ, không phải mơ! Đây là tâm tĩnh lặng, tâm hội tụ. Con phải nhớ điều này. Rằng cái con gọi là mơ không phải là mơ, mà là một “linh ảnh”¹⁴⁵ khởi sinh từ thiện định. Đây là cái mọi người ám chỉ khi họ nói về việc hành thiện và nhìn thấy đủ loại “linh ảnh”. Cái họ thấy là thứ mà con cũng đã thấy.”

Ngài Ajaan giải thích nhiều hơn cho cô cho đến khi cô hiểu rõ. Rồi ngài cho cô về, ra lệnh cho cô, buộc cô phải tiếp tục hành thiện. Ngài cũng nói:

“Nếu tâm của con có trải nghiệm gì nữa, hãy thư giãn và nhìn chúng và để chúng tới như chúng muốn và không cần phải sợ gì cả. Thầy không muốn con sợ bất kỳ trải nghiệm đến và đi nào trong khi hành thiện, nhưng con phải biết chính xác về tất cả chúng. Khi Thầy còn ở đây, không gì có thể hại con cả và con không cần phải sợ. Nhưng bất kỳ khi nào có bất cứ hiểu biết hay linh ảnh nào tới trong khi thiền, con phải tới và kể cho Thầy.”

Từ đó trở đi, cô hài lòng với thiện của mình và cô có đủ loại trải nghiệm liên tục khởi sinh cho đến khi ngài Ajaan chuẩn bị rời khỏi huyện đó. Khi đó, ngài nhờ người gọi cô đến gặp ngài và ngài ra lệnh cho cô một cách mạnh mẽ phải tạm thời ngừng thiền. Ngài nói rằng khi tới lúc, cô sẽ dần dần tự mình phát triển được, nhưng khi ngài đã đi rồi thì cô phải ngưng hành thiện. Ngài chắc hẳn đã suy nghĩ về trường hợp của cô và thấy rằng tâm của cô có xu hướng táo bạo và ưa mạo hiểm, và nếu chẳng may có gì không hay xảy ra khi ngài không ở đó, không ai có thể giúp cô và dẫn cô ra khỏi khó khăn và cô có thể đi đường sai và bị tàn lụi. Do đó ngài không cho phép cô tiếp tục thiền sau khi ngài rời đi.

145. Xem chú thích 63 trang 152.

Mặc dù không hiểu lý do của lời chỉ dẫn này, cô có niềm tin vào ngài và tuân lời ngài ngưng hành thiền từ đó, mặc dù cô muốn thiền vô cùng, cảm thấy tim mình có thể vỡ ra. Nhưng vào năm khoảng 40 tuổi, cô rời nhà và cuộc sống gia đình, xuất gia làm tu nữ (*Upāsikā*) và tiếp tục rèn luyện trong việc hành thiền. Xu hướng tính cách của cô là biết và thấy đủ thứ khởi sinh và cô thường có nhiều trải nghiệm từ đó trở đi.

Khi tôi gặp cô, cô kể cho tôi về những chuyện xảy ra trong thiền của mình. Tôi cũng thấy được tính khí của cô, điều đó giải thích tại sao ngài Ajaan lại bảo cô không được hành thiền – vì tính táo bạo và ưa mạo hiểm của cô. Nếu bên cạnh không có ai hiểu biết hơn và giỏi hơn cô, là người có thể kiểm soát cô khi cô mất kiểm soát thì cô có thể đi đường sai và có thể bị tàn lụi, vì cô không biết cách tự kiểm soát mình. Nên bây giờ tôi sẽ tóm tắt lại câu chuyện của cô, chỉ đề cập đến những chuyện quan trọng có liên quan tới vấn đề của định và tuệ và phù hợp với mục đích của chúng ta.

Cô biết được khá nhiều qua những cách đặc biệt và kỳ lạ. Khi ngài Ajaan Mun ốm nặng và gần tới lúc mất, cô đã biết điều đó trong định của cô, mặc dù hai người ở các tỉnh khác nhau và cách xa nhau. Buổi đêm, khi nhập định, cô thấy một linh ảnh của ngài Ajaan Mun bay trên trời và lượn ở phía trên cô. Cô như nghe được ngài nói:

“Cha ốm nặng rồi. Con cần phải gấp rút đến thăm Cha – đừng có lừng chừn và lãng phí thời gian. Cha chắc chắn sẽ rời thế gian vì trận ốm này.”.

Cách mà ngài Ajaan bay qua bầu trời là điều cô đã biết qua thiền định của cô. Gần như đêm nào ngài cũng tới để cảnh báo cô phải gấp rút lên, vì chẳng bao lâu nữa cơ hội để thấy tám thân của ngài Ajaan sẽ hết và ngài sẽ mất trước khi cô tới được đó. Khi giờ chót của ngài tới gần hơn, ngài đến thường xuyên hơn, cho tới khi cô thấy ngài tới hàng đêm không sót đêm nào. Lệ thường của cô từ khi xuất gia là đi đánh lễ ngài hàng năm và nghe ngài giảng và dạy. Nhưng khi cô bắt đầu thấy ngài tới chỗ cô khá thường xuyên, cô lại không đi đánh lễ ngài. Đó là do nghiệp hay bất kể cái gì nữa thì rất khó mà nói được, nhưng mỗi khi cô thấy ngài trong định tướng, cô lại kể cho các tu nữ khác về điều đó, nói rằng:

“Ngài Ajaan rất ốm rồi và ngài sắp tới điểm kết thúc. Ngài bay tới để bảo tôi gần như là hàng đêm vì lòng từ bi vô lượng của ngài.”

Rồi sau đó ngài đến hàng đêm.

“Chúng ta vẫn chưa đi gặp và đánh lễ ngài được. Chúng ta vẫn còn tất cả những thứ này phải làm xong đã và khó mà thấy chúng xong được.”

Khi họ quyết định đi gặp ngài và đánh lễ ngài vào một ngày nào đó thì lại có một việc gì đó cản trở và ngày cuối cùng họ quyết định đi là ngày ngài Ajaan mất, do đó, họ không bao giờ gặp được ngài. Đêm khuya của đêm trước, khi mọi thứ đã yên lặng, ngài bay qua không trung và đứng ở lưng chừng trời và nói lớn:

“Con thấy chưa! Cha đã bảo con nhiều lần là phải gấp rút lên gặp Cha. Bây giờ thì quá muộn rồi. Nếu con toại nguyện nằm trong đồng phân này ở đây và nếu con không quan tâm tới việc nghe lời Cha của con, thì không có hy vọng gì như trường hợp hôm nay. Con sẽ không nhìn được thân Cha của con nữa vì ta đã hoàn toàn rời khỏi thế giới này. Con đã nghe tin chưa? Nếu không thì con sẽ chóng được nghe thôi. Ta bảo con sự thật nhưng con không tin. Giờ đây, tất cả những gì con sẽ thấy là một cái xác không còn lại gì để nhận ra con, vì ta đã rời thế giới này rồi. Con có tin điều này không? Hay con vẫn còn chưa tin? Chỉ là cái nghiệp khởi sinh từ sự lơ đãng dẫn thế gian này đến chỗ tuyệt vọng. Đêm nay, Cha đã rời thế giới này và ra đi mãi mãi.”

Sau đó, ngài biến mất lên trời.

Khi tâm ra khỏi định thì trời đã rạng sáng. Cô không chịu nổi và bật khóc một mình ở đó. Cô đã thấy lòng nhân từ của ngài Ajaan hàng đêm từ khi ngài tới gần thời điểm rời thế giới và các uẩn của ngài. Khi bình minh tới, cô nhanh chóng tới thông báo cho những người khác, nói rằng:

“Ngài Ajaan Mun đã mất và nhập Niết-bàn đêm qua. Tôi biết vì tôi đã thấy một linh ảnh rất chắc chắn và rõ ràng trong thiền như những cái tôi đã thấy trước đây, tới cảnh báo và giục giã tôi.

Rồi cô bật khóc trước tất cả các cô tu nữ khác mà không xấu hổ trong khi tất cả còn đang bối rối và ngỡ ngàng. Thật là không phải nếu họ nghi ngờ sự minh mẫn của cô vì khả năng biết các chuyện qua định của cô là chuẩn xác, và tất cả họ tin tưởng hoàn toàn vào điều đó, nên họ không thể nghi ngờ sự chính xác của cô. Khi họ còn đang nói chuyện với nhau về điều đó, có người hoảng hốt chạy đến, nói rằng:

“Ngài Ajaan Mun mất đêm qua – Mẹ đã nghe tin chưa? Radio của tỉnh vừa thông báo lúc 8h sáng nay rằng: ‘Ngài Bhūridatta Thera, người nổi tiếng nhất trong số những người tu theo Pháp thời nay, đã mất vào lúc 2h23 sáng tại Chùa Suddhāvāsa ở tỉnh Sakon Nakhon.’ Đây là tất cả những gì con nghe được trước khi con chạy ra báo cho mọi người biết, và con chạy thẳng đến đây để báo cho Khun Mae (Mẹ) và những người khác ở đây được biết, vì con e là các mẹ chưa biết tin này.”

Có được khẳng định thứ hai về cái chết của ngài Ajaan, tất cả mọi người trong chùa òa khóc lẫn nữa sau lần đầu tiên khi Khun Mae Kaew kể về linh ảnh của cô.

KHUN MAE CÓ HIỂU BIẾT VỀ ĐU THỨ KỲ LẠ trong định của mình, những việc bất thường nhất ở mọi khía cạnh, và dường như là cô đã bị mê mải và dính mắc vào loại hiểu biết này hơn 10 năm rồi. Nếu một ngày cô thiền mà không có trải nghiệm gì về những việc khác nhau qua linh ảnh, cô coi là cô hoàn toàn không thu được lợi ích gì từ thiền của mình ngày hôm đó. Cô đã trở nên dính mắc vào cách tu tập này đến nỗi nó ăn sâu vào trong tâm cô, rằng sự thấy mọi loại linh ảnh là đạo và quả đúng của thiền.

Sau đấy, một vị tỳ kheo đệ tử của ngài Ajaan Mun tới nhập hạ ở đó, và ngài rèn luyện và dạy cô về linh ảnh và cả về những điều khác nữa. Đến khi cô trở nên tự tin và biết phải xử lý thế nào với định tương và phải đi hướng khác thế nào – là hướng của Đạo và Quả (*Magga-Phala*) – đến khi đạo của cô trở nên luôn trôi chảy và tao nhã mà không quá đà vào một số hướng như đã từng trước đó. Do đó, cô sẵn sàng chấp nhận “liều thuốc chữa trị” và thay đổi cách của mình. Cô thấy kết quả của điều đó một cách mãn nguyện, không còn bị

phấn khích hay buồn rầu theo những linh ảnh bất kỳ khởi sinh. Cô vững tin với niệm (*sati*) và tuệ (*paññā*) như con đường tiến tới tự do thoát khỏi nguy hiểm và tận diệt khổ đau. Bằng cách đó, cô tiếp tục một cách dễ dàng và thuận lợi trong việc tu tập của mình cho đến tận ngày nay. Từ đó trở đi, phản ứng đối với định tướng (*samādhī nimitta*) của cô không còn là một vấn đề đối với cô nữa. Thực ra, loại định này lại trở thành một yếu tố quan trọng mang lại lợi ích cho cô và những người quanh cô. Cô đã có hiểu biết về nhiều việc đặc biệt mà phần lớn người tu tập không bao giờ gặp phải. Hiểu biết về chuyện xảy ra trong quá khứ và tương lai, hiểu biết về ngã quý, ma, chư Thiên, và hiểu biết về các loại chúng sinh khác nhau có thân “chư Thiên” – tất cả những cái đó cô biết rất tận tường. Nhưng để đưa ra một ý niệm về cái gì là mất trong “tâm chư Thiên” của người tu tập và có những xu hướng mạnh mẽ theo hướng này, tôi sẽ đưa ra một số ví dụ ngắn gọn.

Một đêm, Khun Mae đang ngồi thiền thì một con thú đội lột người xuất hiện trước mặt cô để thăm cô. Nó rên xiết và than khóc về số phận của mình, nói rằng nó đã là một con thú được nuôi ở làng này, nhưng nó chưa bao giờ được người chủ của nó đối xử tử tế và nhân hậu. Ông ta bắt nó cày bừa và kéo xe thường xuyên. Nhưng thay vì đánh giá cao những gì nó làm thì ông ấy thường hành hạ và đánh nó khi nó làm việc và cả những lúc khác nữa. Cuối cùng, nó được đưa ra một cái cây, bị buộc vào đó và cắt tiết rồi mổ thịt, đó là một hành động rất ghê tởm, dã man và vô nhân tính. Trước khi chết, nó phải chịu sự hành hạ và đau đớn không thể chịu đựng nổi, và nó đã chết một cách tức tưởi.

Khi đến với cô, nó có vẻ đầy hận thù đối với người chủ cũ của nó và lòng hận thù đó mạnh đến nỗi nó khó có thể tìm được một chỗ nghỉ cho tâm của mình. Nó đã đi khắp nơi vằn vẹo và méo mó cho đến khi tới được chỗ Khun Mae nhờ giúp đỡ và giảm bớt đau khổ của mình, và xin một phần phước báu và đức hạnh (*pāramī*) của cô để nó có thể tái sinh thành người vào kiếp sau. Như thế nó có thể được thờ thoải mái nhờ bớt đi một chút đau khổ và không phải bị ép buộc chấp nhận những hình phạt như nó vừa phải chịu. Nó kể làm thú vật khổ như thế nào với quá nhiều sự hành hạ, vì nó phải chịu đựng việc phải làm nhiều việc khác nhau, lại bị cả người lẫn thú tra tấn bằng nhiều cách. Được sinh làm người thì tốt hơn rất nhiều so với việc sinh làm thú, kể cả khi

người đó có nghèo túng 3 ngày mới đủ ăn 1 lần, vì thú luôn chỉ có đau khổ, khó khăn và bị hành hạ.

Khun Mae hỏi “người đàn ông” đó:

“Tại sao anh nói rằng chủ của anh không đánh giá cao giá trị và đức hạnh của anh, và rằng ông ta không có nhân tính trong tâm, rằng ông ấy tàn nhẫn đối với anh theo nhiều cách và giết anh, đến tận bây giờ anh vẫn còn đầy hận thù đối với ông ấy? Có thể là vì anh đã không được tốt lắm, và rằng anh đã từng ăn trộm những thứ mà người ta trồng trong ruộng và gần hàng rào vườn của họ, mà anh lại ăn những thứ ấy? Bình thường thì tại sao người ta phải đem anh ra đánh, hành hạ anh và rồi giết anh? Người quanh khu này phần lớn có vẻ tốt bụng với khá nhiều nhân tính trong mình và ta có thể thấy tin tưởng vào hành xử của họ. Tại sao họ lại phải làm những việc ấy đối với anh nếu anh không có tội gì? Tôi thấy có vẻ là anh đã phải làm những việc tồi tệ như tôi vừa nói, nên họ phải làm như thế và thấy những việc họ làm với anh là đúng. Anh có làm những việc như tôi kể không?”.

Anh ta trả lời với một trái tim buồn thảm:

“Là vì tôi quá đói và mệt mỏi, chỉ vì cái ốm và dạ dày của tôi, là những cái rất quan trọng đối với động vật trên thế gian này. Nếu tôi nhìn thấy cái gì trông giống thức ăn và chất bổ dưỡng, ngay khi nó chạm vào miệng tôi, tôi sẽ ngoạm lấy nó hay là gặm nó theo cách mà động vật vẫn làm. Tôi không biết cái gì thuộc về ai hay có ai đang lo lắng chăm sóc cái gì. Nếu tôi biết một ít tiếng người thì tôi có lẽ đã không làm thế, hoặc mong sao không bị sinh làm thú để họ đánh và giết, như vừa xảy ra mới đây. Nhưng con người thông minh hơn con vật rất nhiều và họ phải thông cảm và tha thứ nhiều hơn và không nên hành động theo cách áp chế quá mức – điều ngược lại với nền tảng đạo đức (*Sīla-Dhamma*) và ứng xử của con người. Một người tốt không hành động theo cách hèn hạ và thô bỉ như vậy và làm hủy hoại thân thể của mình. Một người tốt có đạo đức không dễ gì để mình làm một chuyện như vậy. Điều Mẹ Đáng kính (Khun Mae) nói về mọi người quanh đây là tốt bụng và có nhân tính trong mình là đúng. Nhưng người tên là..., ông chủ của tôi, ông ấy không phải là người tốt có phẩm chất của

người trong tâm và không xứng đáng làm giống người. Ông ta chỉ là cận bã của đất chẳng may được sinh làm người. Ông ta có một cái tâm tàn bạo và dữ tợn. Ông ấy sẽ hành động như vậy với mọi thứ và tôi không thể tha thứ cho ông ta. Vì thậm chí với cả những người khác, ông ta cũng có thể làm hại họ, nói gì đến thú vật là loài ở vào tình thế ít may mắn hơn.”

Với lòng nhân từ và thương cảm, Khun Mae liền giảng dạy cho nó đôi chút và chia phước báu của mình cho con thú đó, và với tâm đầy nhân hậu và bi mẫn khi thọ giới và ban phước cho nó, nói rằng:

“Mong rằng đức hạnh và kết quả của từ ái mà tôi chia cho anh sẽ bảo vệ được anh, nuôi dưỡng anh, nâng đỡ anh và dẫn anh tới con đường để những phẩm chất đó được tái sinh vào cảnh hạnh phúc, nơi anh có thể có thức ăn của người trời và lâu vàng để sống và vui hưởng.”

Ngay khi nhận được ân huệ của cô bằng câu “*Sādhu*”, nó già từ cô trong tinh thần rực sáng, vui vẻ và hạnh phúc, như thể nó đi để tái sinh ngay lập tức vào trạng thái và địa điểm mà nó mong đợi.

Sau khi trời sáng, Khun Mae gọi người cháu trai từ nhà cô tới và khê khàng kể cho anh nghe về chuyện xảy ra đêm trước. Cô nói anh đi tìm hiểu về người đàn ông này, ông ... và chuyện gì đã xảy ra. (Ông ... là nói về người đàn ông mà con thú kỳ lạ trong thiên của cô nói là người đã giết nó). Rồi cô nói:

“Nhưng con không được cho ai biết về chuyện ta bảo con tìm hiểu về vấn đề này. E rằng ông ta sẽ xấu hổ đến mất mặt vì điều ta biết, hoặc là ông ta có thể sẽ có những ý nghĩ tồi tệ về chúng ta là điều sẽ làm tăng nghiệp xấu ác của ông ta nhiều hơn nhiều so với cái hiện giờ.”

Sau khi cô dứt lời, anh cháu trả lời cô ngay lập tức, vì anh sống cùng làng với người đàn ông đó, và biết chuyện này, nói:

“Thưa Mẹ, không cần tốn thời gian tìm hiểu về việc này, vì đêm qua lúc 8h tối, ông ta đưa trâu của ông ta ra ... và giết nó. Tiếng rống của con trâu trong đau khổ và quần quai, khắp mọi nơi đều nghe thấy. Sau khi xong, ông ta lấy thịt và mở tiệc với bạn bè, ăn tiệc ồn lắm, gào thét, la lối, cười nói và chè chén đến tận khi trời sáng. Con nghĩ giờ này chưa có ai trong cái nhà

đấy đã dậy – nhưng tất cả những điều này con biết chắc, nên không cần mất thời gian điều tra làm gì.”

Đây là một trong những chuyện mà Khun Mae kể cho tôi và nó đáng lưu ý ở chỗ sự xuất hiện của linh ảnh ngay vào đêm chuyện xảy ra, nó xuất hiện vào lúc đêm khuya khi tất cả đã yên tĩnh, chỉ một thời gian ngắn sau khi xảy ra chính chuyện đó. Toàn bộ câu chuyện này là cái mà chúng ta, những người vẫn còn trong cõi luân hồi phải suy ngẫm, vì đó là cái có thể xảy ra với bất kỳ ai trong chúng ta, không kể thời gian, địa điểm hay địa vị.

CHUYỆN SAU ĐÂY LIÊN QUAN ĐẾN MỘT CON LỢN RỪNG. Chuyện này kỳ lạ và bất thường theo cách rất đặc biệt – nhưng chúng ta phải bắt đầu từ đầu.

Con lợn rừng này đang đi tìm thức ăn một mình quanh bờ rừng mà không nghĩ rằng có thể có người đang nằm chờ nó, vì khu vực đó rất xa làng. Có thể là người đi săn đã chờ ở đó để bắn bất kỳ một con thú rừng nào tới uống nước từ cái ao đá dưới chân núi này, và rằng đó cũng là do nghiệp của con lợn rừng này nên nó đi tới đó. Con lợn rừng có lẽ đã nằm ép xuống chờ một lúc rồi mới đi tới uống nước trong ao, rồi ngay khi nó chạm được vào nước thì nó bị bắn và chết.

Vào những giờ đầu của buổi sáng, không lâu trước lúc bình minh, con lợn rừng tới chỗ Khun Mae đang ngồi thiền định. Nó đến dưới hình hài của một người đàn ông – như con trâu trong chuyện trước. Khun Mae hỏi:

“Lý do gì, hay anh có chuyện gì mà phải đến gặp tôi?”

Người đàn ông kể cho cô nghe câu chuyện tại sao anh ta tới, nói rằng:

“Con bị người đi săn tên là ... giết khi con đi uống chút nước vì con khát.”

Khun Mae liền hỏi:

“Khi anh đi uống nước, anh không cẩn thận và để phòng nguy hiểm cho mình à?”

“Có ạ” anh ta trả lời:

“Con luôn cẩn thận và chưa bao giờ mất cảnh giác vì sợ nguy hiểm. Đời sống của một con thú như con là rất khó khăn và không được tự do trong mình. Đi bất cứ đâu, không có gì ngoài nguy hiểm và thú săn mỗi khắp xung quanh và con luôn phải cảnh giác, nhưng đã thế rồi mà con vẫn bị bắt và giết. Tuy nhiên, việc con chết không làm con lo bằng việc tái sinh. Con sợ phải tái sinh làm thú một lần nữa, có cuộc sống đầy đau khổ và già yếu. Vì thú phải chịu đói và thiếu thốn, và cũng luôn phải đề phòng nguy hiểm – tất cả những cái đó tạo nên nhiều đau khổ. Do đó, đời của thú là cuộc đời của sự hồ nghi và cảnh giác khắp nơi, không có chỗ ăn, ngủ và sống một cách thoải mái yên bình. Lý do con cố đến đây là vì con sợ phải tái sinh vào khổ cảnh mà không thể tránh được. Con không có phước báu để kéo con lên và trợ giúp cho con. Do đó, con vô cùng cố gắng tới đây với hy vọng nương tựa vào phước báu và ba-la-mật của Mẹ, người đã tu theo Pháp và có phước báu để trợ giúp thế gian. Con lạy mẹ nhân từ và độ lượng hãy ban phước lành cho chúng sinh nghèo khó này đang thiếu phước báu. Nhờ đó con có thể tái sinh vào cảnh con hy vọng tới. Con không có kho báu đức hạnh trong mình có thể làm cho con tự tin và đảm bảo cho thân phận tương lai của con. Tất cả cái mà con có là thịt và da của thân con đã bị giết đêm nay để cúng dường như món quà sùng kính Pháp bảo tới mẹ, người gìn giữ Pháp và sống cuộc đời thánh thiện. Do đó, con tới đây để đánh lễ Mẹ, kể cho Mẹ lý do tại sao con tới đây và cũng để cầu xin Mẹ giúp con. Khi người ta mang những phần của thân con tới, cả nội tạng quý báu và thịt và da và những bộ phận bên ngoài, cúng dường tới Mẹ, con cầu xin Mẹ hãy tham dự và ăn một chút với từ ái cho con. Như thế thì phước báu từ món quà này có thể phát huy tác dụng giúp con tái sinh làm người trong kiếp tới là điều con mong ước nhất. Cái con muốn cúng dường Mẹ nhất là nội tạng của lợn rừng đã chết chính là con. Nhưng người tham hơn thú và con sợ rằng những bộ phận tốt nhất thì họ sẽ giữ cho họ hơn là dùng để làm phước. Họ không mang tới cho Mẹ, sợ rằng họ sẽ không được nếm trải hương vị của chúng và thói ô nhiễm tham lam của chính họ điều khiển họ làm vậy. Do đó, con sợ và lo rằng cái này, món quà cuối cùng của con đến Mẹ có thể không được như con mong muốn.”

Khi đó, Khun Mae từ tâm dạy anh ta, ban ngũ giới (*sīla*) cho anh ta, ban phước lành cho anh, chia một ít phước báu của cô cho anh với hy vọng anh ta có thể tái sinh đúng theo nguyện vọng của mình. Sau khi nhận được lời tạ ơn (*anumodanā*) cho hành động làm phước của mình, anh ta từ giã cô và ra đi.

Sau khi trời sáng, Khun Mae khê khàng kể với những người khác, rằng:

“Tôi đang ngồi thiền định muộn đêm qua, thì khoảng 3h sáng một linh ảnh hiện lên là một người đàn ông tới chỗ tôi, thể hiện nhiều đau khổ và dày vò trong tâm mình. Khi tôi hỏi về chuyện viếng thăm, anh ta nói rằng anh ta đã là một con lợn rừng sống ở núi... nhiều năm rồi. Nhưng đêm nay, anh ta tới uống nước ở một cái ao đá ở bìa rừng, anh ta bị ông... sống ở làng... đang ngồi gần đó bắn chết. Từ chỗ có hình hài của một con lợn rừng đã chết, anh ta tới chỗ tôi như một linh ảnh dưới hình hài của một người đàn ông. Anh ta nói rằng anh ta tới vì muốn biểu thân và các bộ phận của thân đã bị giết của anh ta để cúng dường cho chúng ta, để chúng ta ăn thịt và da của anh ta. Với kết quả của việc làm này, anh ta hy vọng rằng anh ta sẽ được sinh làm người trong kiếp tới. Tôi kể cho các cô những chi tiết chính của chuyện này để các cô biết trước, để khi mọi người mang thịt và bất kỳ cái gì khác nữa tới cho chúng ta, chúng ta phải nhận và có đủ từ tâm để ăn nó nữa, để phước báu từ việc làm này có thể giúp anh ta tái sinh làm người trong kiếp tới. Tôi không biết tại sao nó xảy ra. Tôi chưa bao giờ gặp cái gì như thế này trước đây, rằng một con thú muốn làm phước bằng việc cúng dường thịt của chính mình như là con lợn rừng này đã làm. Nếu vậy, chúng ta phải chờ xem chuyện này có thật hay không và chúng ta sẽ biết ngay thôi.”

Nếu chúng ta nghĩ về thứ tự những chi tiết xảy ra, thì thật đáng ngạc nhiên và kỳ lạ là chẳng bao lâu sau, khoảng 8h sáng, 2 hay 3 người phụ nữ đến cùng với vợ của ông... người đã được con lợn rừng nêu tên là người đi săn đã giết nó. Một trong số họ mang một ít thịt lợn đến cho các tu nữ, và khi thấy nó, các cô nghĩ rằng đây chắc chắn phải là thịt của con lợn rừng kia. Khi họ hỏi những người này về chỗ thịt và nó có từ đâu, cả câu chuyện đúng như những gì Khun Mae vừa kể cho họ tường tận, kể cả tên của người đi săn đã bắn nó. Đây là loại linh ảnh khởi sinh ở một số người tu định, và những vấn đề khởi sinh từ định là vô số, như chúng ta đã nói. Như vậy là đủ về định nên tôi sẽ dừng ở đây.

VẤN ĐỀ KHỞI SINH VỚI TUỆ GIÁC

Những vấn đề khởi sinh từ cấp độ của tuệ giác (*paññā*) nhiều hơn rất nhiều so với những vấn đề của định, đồng thời cũng thâm thúy và khó hiểu hơn nhiều. Chúng có thể khởi sinh bất kỳ ngày nào, lúc nào mà không báo trước và ta phải dùng tuệ giác để làm sáng tỏ, phân tích và giải quyết chúng lần lượt. Nếu không thì không có cách nào để làm sáng tỏ chúng và vượt qua chúng được – và nếu ta vẫn không thể vượt qua thì mỗi lần như vậy, chúng sẽ làm ta tiếp tục trần trở và trần trọc trong nhiều ngày sau đó. Vì mỗi vấn đề đều khác nhau về bản chất và mức độ khó khăn, người tu tập phải là những người có xu hướng quán chiếu và phân tích trong mình, mà không cần ai ép buộc. Mỗi một vấn đề khởi sinh đều như một chất kích thích để khuấy động niệm và tuệ, đánh thức ta. Đạo của niệm và tuệ có thể được coi là mở rộng từ cấp độ quán chiếu sự bất tịnh (*asubha*) lên tới các cấp độ quán chiếu các yếu tố của tâm (*nāma-dhamma*, danh pháp) – là những cấp độ tinh tế hơn. Tại đây, hành giả thường có những vấn đề và câu hỏi, cũng như trí tuệ, khởi sinh nhiều hơn các giai đoạn đã đi qua. Nhưng nếu anh ta tin rằng mình có nền tảng tâm và Pháp đã đủ tinh tế và điều luyện trong Pháp bất tịnh cũng như Danh pháp – bao gồm: cảm giác (*vedana*), trí nhớ (*saññā*), quá trình suy nghĩ (*sankhāra*) và nhận thức (*viññāṇa*) – không vấn đề gì có thể khởi sinh làm phiền tới tâm được, và tự hào rằng mình thuộc vào nhóm “*Sukhāpatipadā*” – tu dễ, thì anh ta thực ra thuộc vào nhóm tự thỏa mãn và lơ đãng trong việc tu tập để nhờ rẽ chính và rẽ phụ, hay, mọi gốc rễ và cội nguồn của mọi ô nhiễm mà không nhận ra điều đó. Quá trình chữa trị ô nhiễm bằng cách tu tập, từ việc tu định ban đầu cho đến các cấp độ khác nhau của tuệ, tiến triển từng bước một, sẽ thường đi kèm với nhiều vấn đề và câu hỏi xuyên suốt quá trình tu tập. Nhưng chúng cũng khởi sinh và khuấy niệm và tuệ lên, do đó làm cho chúng ta tỉnh.

Người thực hành Pháp và bất kỳ ai không hề có vấn đề hay câu hỏi khởi sinh thì chắc chắn đang tu theo cách quá dễ và thoải mái. Như thế những câu hỏi đó là những miếng thịt thuộc loại thớt sợ không dám nhận, và nó không đủ dũng khí để mang chúng ra mà cắt nhỏ. Ta sợ rằng chính là sự lơ đãng và tự thỏa mãn của anh ta – hay là si (*moha*) làm cho anh ta sợ, do đó anh ta không đủ dũng khí để mang những câu hỏi đó ra để thanh toán. Anh ta sợ rằng nó

sẽ tiêu diệt hết vô vàn những kẻ tôi đòi của si, đập tan sào huyệt của chúng và cho chúng vào dĩ vãng.

Đặc biệt, các cấp độ của tuệ giác, đối với những người đã đạt được chúng, thường là cái kho đầy câu hỏi từ đủ mọi góc nhìn luôn thường xuyên khởi sinh. Khi những câu hỏi hay vấn đề này khởi sinh, niệm và tuệ không thể yên lặng và thụ động, vì chúng bị sự mê nheo không ngừng của vấn đề khuấy lên cho đến khi không thể chịu được nữa và phải đi kiểm tra, điều tra để giải quyết và lần lượt loại bỏ. Điều đó có nghĩa là mỗi khi ta giải quyết được một vấn đề nào đó, ta cũng tiến được một bước và vượt qua được vấn đề ấy. Mỗi lần một vấn đề được giải quyết thì mọi kỹ năng và phương pháp đều đến với ta. Chúng khởi sinh liên tục từ niệm và tuệ đã được đưa vào làm việc để đào xới, để tìm kiếm và làm sáng tỏ chúng.

Cách tu tập mà không có bất cứ vấn đề và câu hỏi nào khởi sinh là thể hiện sự tự mãn trong hành giả và nó cho thấy rằng anh ta đang không tìm đường để được tự do với một sự quan tâm đáng có. Đó là vì – nói chung – vấn đề và câu hỏi khởi sinh từ việc quán chiếu và suy nghĩ tìm nguyên nhân. Tâm là cái luôn nhận kết quả của những nhân tốt và nhân xấu, và khi ta nhìn vào chúng và nghĩ về chúng thì ta phải gặp phải những thứ gọi thành câu hỏi và vấn đề. Đối với người quan tâm tới việc phát triển tuệ giác, cách để cắt bỏ ô nhiễm, những vấn đề này là những cách khởi sinh tuệ giác khi anh ta đạt tới điểm đó trong tương lai.

Do đó, quan điểm của riêng tôi về vấn đề này mà tôi cảm thấy thuyết phục là bất kỳ hành giả hay người nào không có vấn đề hay câu hỏi nào khởi sinh từ việc tu tập, từ cấp độ định trở đi, thì là không tu cho mục đích đạt được trí tuệ thật sự và hiểu biết rõ ràng Tứ Diệu đế (*Sacca-Dhamma*) và người đó sẽ không thể tìm được đường tới tự do. Đó là vì Sự thật Cao cả, cái trói tâm lại và có tính chất quan trọng nhất là “tập khởi” (*samudaya*, nguyên nhân gây khổ), là nguồn gốc của mọi vấn đề và bối rối khởi sinh hay quấy nhiễu chúng ta. Mặt khác, “Đạo” (*Magga*) có ‘Chánh Kiến’ (*Sammā-Diṭṭhi*) và ‘Chánh Tư Duy’ (*Sammā-Saṅkappa*) làm những phẩm chất quan trọng nhất, vì đó là nguồn gốc của tuệ giác (*paññā*) ở mọi cấp độ. Đó là cái giải quyết những câu hỏi khởi sinh từ *Samudaya Sacca* (Sự thật về Nguyên nhân gây Khổ, Tập Đế).

Cả hai nguyên tắc này của Pháp đều thực hiện những chức năng riêng của mình một cách tối đa ở cấp độ hiện thời, trước khi có thể vượt qua cấp độ hay nền tảng này đối với từng chức năng. Công việc mà niệm và tuệ làm liên quan tới *samudaya* (tập khởi) – nguyên nhân gốc rễ của tất cả những vấn đề này – nghĩa là “khởi sinh vấn đề hay câu hỏi”. Và nghĩa là “chữa trị vấn đề” – như những người tu thiền thường gọi.

Do đó, những người đã đi được một chút tới việc đạt được định (*samādhī*) cần bắt đầu vững vàng sử dụng tuệ giác để tìm ra những con đường của nhân và quả từ giai đoạn đó trở đi. Hoặc có thể nói là họ phải bắt đầu tìm kiếm và nghiên cứu mọi việc bằng những câu hỏi tại sao và như thế nào, để tuệ giác của họ có một chút việc để làm và không bị chết mà thất nghiệp và vô tích sự – là cách của người lười nhác quen hài lòng và tự mãn. Đó là ý nghĩa của *moha* – cái si ru họ ngủ khi còn thức trong mọi lúc mà, ngày này qua ngày khác, họ không bao giờ thức cả. Đó không phải là con đường của định và tuệ, không phải là cách để đạt thứ tự do mà những người theo nguyên tắc chữa trị ô nhiễm bằng cách của niệm và tuệ đạt được.

Nhưng không thể đưa ra mọi chi tiết cho những rắc rối và vấn đề sẽ khởi sinh, tính chất của chúng ra sao, hay phải dùng loại tuệ giác nào để chữa trị loại vấn đề nào và bằng phương pháp nào. Tất cả những điều đó phụ thuộc vào kỹ thuật hay sự điều luyện của mỗi cá nhân, họ phải nghĩ ra và tạo ra những phương pháp của riêng mình để phù hợp với hoàn cảnh và tình huống mình đang đối mặt mỗi lần trong mỗi trường hợp. Bởi vì, liên quan tới những vấn đề và rắc rối đó cũng như bản thân tuệ giác thì có vô vàn loại khác nhau. Chúng nhảy nhót và thay đổi liên tục tùy theo những chiêu lừa đảo của các ô nhiễm gây khổ (*samudaya kilesa*) và sự điều luyện của niệm và tuệ. Do đó, tôi chỉ kể ra những gì là quan trọng mà không làm nó quá rắc rối và dài dòng, có thể sẽ làm người đọc nản lòng trước cả khi bắt đầu tu tập.

Tuy nhiên, trong cách tu tập tâm nhằm đạt được sự thật về nguyên nhân và kết quả, thường có cả rắc rối lẫn tuệ giác, và hai cái này luôn là kẻ thù của nhau và chúng sẽ như vậy cho đến khi đạt được giải pháp cuối cùng về nhân và quả. Kết quả là mọi vấn đề và rắc rối đều diệt đi và biến mất, dù là về “tập khởi” (*samudaya*) hay về “Đạo” (*Magga*) là cái chữa khỏi nó.

Do đó, tất cả các hành giả phải quyết tâm và đều đặn giữ niệm và tuệ. Vì chúng là những yếu tố sẽ chỉ ra lý do đằng sau các khía cạnh khác nhau của vấn đề khởi sinh và đến với bạn theo cách của định, cách của suy nghĩ quán chiếu hay tuệ giác. Nó sẽ giúp bạn hiển lộ ý nghĩa đầy đủ của những vấn đề này với mọi lý do của nó, và đó là cách để tiến bộ trong Pháp. Những ô nhiễm thấm qua những vấn đề như vậy cũng sẽ tan biến ngay khi từng vấn đề được giải quyết và xua tan.

Tôi thấy giải thích như thế này là đủ về những vấn đề và câu hỏi khởi sinh từ định và tuệ để làm chỉ dẫn cho những người có quan tâm. Do đó, tôi sẽ dừng tại đây.





Ngài Ajaan Jia Cundo



BÀN THÊM VỀ CÁCH ỨNG XỬ VÀ ĐÀM LUẬN PHÁP

Thiệc đàm luận Pháp giữa các vị Tỳ kheo Hành thiền thường liên quan tới nhiều vấn đề khởi sinh từ cả định và tuệ không tách rời được. Vì vậy, tôi đã kể một số chuyện đáng lấy làm ví dụ mà một số người đã gặp phải và trải qua trong quá trình tu tập của họ, như những việc đã xảy ra với tu nữ Khun Mae Kaew. Tôi chỉ kể ra một số trường hợp riêng biệt, không phải những chuyện dài và phức tạp xảy ra trong bản thân những người tu tập. Mỗi trường hợp đều riêng biệt và phụ thuộc vào tính cách tiềm tàng của mỗi người, và chúng khác nhau vô cùng. Do đó, tôi luôn thấy những buổi Pháp đàm này rất khác nhau và phức tạp, tùy vào nền tảng cơ bản mà các hành giả trải nghiệm các khía cạnh khác nhau trong quá trình tu tập, mỗi người theo một cách riêng biệt.

Bản chất của những vấn đề liên quan tới định (*samādhi*), cái đã “gom tụ” xuống dưới¹⁴⁶, là gì, và cái gì khởi sinh khi đó? Khi đã “gom tụ xuống dưới”, nó dừng lại ở một tầng định như *khaṇika* (tạm định), *upacāra* (cận định) hay *appanā* (an chi định). Khi đã gom tụ, đi xuống dưới và ngưng ở tầng cận định, thì tâm đi ra ngoài, tiếp xúc và ghi nhận¹⁴⁷ nhiều sự việc khác nhau, và đây là loại định thường có nhiều vấn đề hơn các loại khác. Một số vấn đề thuộc

146. “Gom tụ xuống dưới” (Ruam-Long): ‘Ruam’ có nghĩa là tụ hợp lại với nhau hay là gom tụ; ‘Long’ có nghĩa là “xuống dưới”. Đây là một thành ngữ phổ biến được các vị Tỳ kheo Hành thiền sử dụng để mô tả trải nghiệm nhập định.

147. Ghi nhận (*rup-rū*): Nghĩa đen có nghĩa là “để tiếp nhận hay biết”. Bất kỳ khi nào tâm được tiếp xúc với bất kỳ cái gì vào bên trong qua một trong 5 cửa giác quan, hoặc qua cửa tâm ý, nó có thể ghi nhận giác quan đó, trừ khi có cái ngăn cản. Ví dụ, nếu giác quan khởi sinh khi đang chú ý tới giác quan khác, nó sẽ không ghi nhận được cả hai cùng một lúc. Tuy nhiên, cần nhận thấy rằng việc hiểu vấn đề này một cách đầy đủ là rất thâm sâu và khó khăn.

loại này gây thắc mắc trong các hành giả, và họ nêu ra trong khi thảo luận với những người cùng tu, hoặc với một vị thầy mà họ kính trọng và tin tưởng, vì họ cần câu trả lời cho những vấn đề ấy. Những người khác có vấn đề tương tự hay những vấn đề liên quan đến các cấp độ khác nhau của tuệ cũng mang ra thảo luận để kiểm tra hiểu biết của mình, để đảm bảo sự đúng đắn ở cả hai bên. Nói cách khác, một bên là người tới để học và đặt câu hỏi để đảm bảo không có nguy cơ sai sót nào trong tất cả những vấn đề và câu hỏi đã được thảo luận. Thứ hai, về phía người dạy, cũng thấy tự tin rằng những câu hỏi đó là đi theo hướng hoặc với mục đích loại bỏ ô nhiễm; và hơn nữa, chúng làm công cụ tăng cường khảo sát mọi loại việc xảy ra, ở bất kỳ nơi nào cần thiết.

Những vấn đề liên quan tới việc vượt qua những trở ngại ngăn cản suy nghĩ có tính điều tra khảo sát với mục đích vượt qua khó khăn từng bước một là rất quan trọng. Khi hành giả tiến hành điều tra như: tâm dính mắc vào cái gì? Cần điều tra thế nào để xuyên thấu vào vấn đề này và thông suốt được nó? Vị Ācariya, hay người mà vị ấy nói chuyện với, phải cố gắng chỉ ra được vấn đề và giải thích phương pháp giải quyết, cho đến khi vị ấy đã hiểu đủ rõ để có thể thực hành phương pháp đó đúng cách và chắc chắn thu được kết quả từ đó.

Điều dễ nhận ra là bất kỳ vấn đề nào khởi sinh từ các cấp độ khác nhau của định và tuệ đều gây nên nhiều lo lắng và trần trở cho hành giả. Ngoài việc phải cố gắng để tự mình giải quyết vấn đề của mình, vị ấy còn phải dựa vào các Các Vị Đáng Kính, những người đã đi qua con đường này, để thỉnh thoảng xin chỉ dẫn để vị ấy có thể chắc chắn rằng việc tu tập và những vấn đề đã tự giải quyết và xin ý kiến từ những người khác được in đậm trong tâm mình một cách chắc chắn với đầy đủ lý luận. Vì vậy, các vị Tỳ kheo Hành thiện thường xuyên tụ họp với nhau để đàm luận, do họ tu tập thường xuyên.

Khi các vị tỳ kheo thảo luận về những việc mang tính cá nhân và quan trọng, những việc chạm tới bản chất thật sự của Pháp và ý nghĩa của nó, thì họ thường chỉ thảo luận hai người với nhau. Những thảo luận này thường là một dịp đặc biệt và hiếm khi xảy ra. Khi họ gặp nhau, ai cũng mong được nghe về kết quả từ việc hành Pháp mà người kia có được trong tâm. Việc thảo luận của họ có lẽ bắt đầu từ ngày đầu tu tập, hoặc từ khi họ thảo luận với nhau lần cuối. Đầu tiên, một người sẽ kể chuyện của mình từ đầu cho đến trạng thái hiện tại của tâm của mình. Rồi nếu chưa tiện để người nghe đặt câu hỏi và

mổ xẻ những vấn đề mình có trong tâm, vị ấy sẽ bắt đầu bằng việc kể chuyện của chính mình cho người kia, từ đầu cho đến khi đã kể hết những gì mình biết và đã xảy ra cho đến tận hiện tại. Sau đó, nếu ai trong số họ có nghi vấn về bất kỳ khía cạnh nào của Pháp, hoặc về những gì không chắc chắn còn ẩn giấu trong Pháp mà người kia đã kể, thì sẽ đưa ra và kiểm tra mức độ hiểu biết của họ thêm nữa cho chắc chắn, cho đến khi cả hai cùng chấp nhận và đồng ý hoàn toàn với nhau.

Hơn nữa, nếu câu trả lời cho bất kỳ vấn đề thảo luận nào mà người thấu đạt hơn thấy không hoàn toàn thỏa mãn thì vị ấy sẽ đưa ra một lời giải thích có căn cứ khác. Nếu cần thiết phải chỉnh hay sửa cách mà vị kia đang thực hành, vị ấy cũng giải thích tại sao phải điều chỉnh việc thực hành của vị kia. Nếu cần phải dừng lại và không được tiếp tục làm điều đang sai nữa vì nó sẽ có hại cho vị ấy, người giải thích sẽ chỉ ra điều đó, và đưa ra lý do cho đến khi vị kia hiểu rõ.

Do đó, tôi thấy Pháp đàm liên quan đến tu tập là một ân huệ và phước lành lớn lao cho cả hai người tham gia. Vì mỗi người sẽ nghe người kia nói một cách chăm chú từ đầu tới cuối, và người nào cũng được lợi lạc từ việc nghe Pháp (*Dhammānusaṃsaṇa*) của nhau, điều cần suy nghĩ tới và thực hành. Và điều này mang lại nhiều lợi ích hơn là có thể mô tả được. Cả hai vị đều sẽ nhớ về nhau với một lòng biết ơn to lớn trong suốt quãng đời còn lại – không thể khác được.

Trong khi họ đang đàm luận về Pháp với nhau, đôi khi có vị tỳ kheo táo bạo và liều lĩnh, như người đang viết những dòng này, bí mật lén vào nghe xem họ nói chuyện gì mặc dù không phải việc của mình. Nói là điều này trái với Luật là một tỳ kheo phạm luật nếu nghe lén các vị tỳ kheo đang cãi nhau thì lại không áp dụng với loại đàm luận chúng ta đang bàn ở đây. Do đó, nó cho các vị tỳ kheo thuộc loại không phải việc của mình cũng có cách đi tắt để tìm và học Pháp theo cách này. Mỗi lần như vậy là một cơ hội vàng để nghe Pháp vàng ròng cho cả người đàm luận lẫn người bí mật lén tới nghe; một cơ hội họ không bao giờ có thể có ở đâu được. Vì đó là lúc cả hai bên cùng cởi mở và trao gửi thành tựu Pháp cao nhất trong tâm của mình đến tận đôi tai và trái tim của nhau. Kẻ nghe lén cũng sung sướng khi nghe trộm được Pháp tuôn tràn từ họ, để nó có thể trở thành thành tựu cao nhất của mình trong tương lai. Đường như có rất ít hiền nhân thuộc loại “trộm” Pháp trong lịch sử Đạo Phật. Nhưng chắc chắn là có một số, kể từ thời Đức Phật tại thế cho đến ngày

nay, đặc biệt là trong số những người tu tập. Vì điều họ nghe được là rất hiếm và khó lòng mà được nghe trong các buổi họp Phật Giáo diễn ra ở nhiều nơi. Loại Pháp này thật sự không phải dành cho các buổi họp đó – và không phải là loại có thể đem ra trước công chúng. Vì nó là “Pháp của riêng từng người” chỉ nằm trong từng cá nhân và chỉ có thể được mang ra thảo luận đúng thời, đúng lúc, đúng nơi và với đúng người tin cậy.

Một cuộc Pháp đàm giữa những người có tâm và Pháp ở cấp độ cao có thể kéo dài vài tiếng đồng hồ thì một người mới ngưng nói. Vì nó liên quan đến phương pháp, địa điểm tu tập, việc vượt qua và giải quyết từng vấn đề quan trọng, mà mỗi người trong số họ đều có rất nhiều điều cần chia sẻ. Và Pháp mà họ hiểu ở mỗi cấp độ sau khi đã giải quyết được từng vấn đề quan trọng là một câu chuyện dài rất thâm sâu và phức tạp nằm ngoài khả năng giải thích đầy đủ về việc gì đã xảy ra với tâm của họ, mặc dù điều đó rất quan trọng. Mỗi vị cần rất nhiều thời gian để trình bày hết mọi chi tiết quan trọng trong việc đã xảy ra với mình, làm việc giải thích vừa dài vừa phức tạp. Điều này là cần thiết vì việc trình bày những điểm thiết yếu một cách đầy đủ là rất quan trọng, như vậy bên kia mới có thể hiểu và đánh giá những lý do đưa ra có đầy đủ và có căn cứ không, hay mâu thuẫn thế nào. Vì thực tế là quả của Pháp khởi sinh từ việc tu tập ở mỗi cấp độ phải thể hiện nhân của nó; nói cách khác, cách mà ta hành động quyết định hướng ta đi. Do đó, một cuộc Pháp đàm phải bao gồm cả nhân và quả như một cặp đôi không thể tách rời. Ai biết và kể chuyện của mình đều phải đưa vào nguyên nhân (cách ứng xử và thực hành để khẳng định), và kết quả khởi sinh phải thể hiện sự thống nhất với những nguyên nhân đó.

Điều giá trị nhất và nhập tâm nhất, không bao giờ quên được, là câu chuyện khi tâm của người kể tự quay vào trong bằng cách khéo léo của niệm–tuệ (*sati–paññā*), bộ đôi hoàn toàn ngang sức với những trò lừa đảo quỷ quyệt của mỗi loại ô nhiễm, và dần dần vượt qua chúng bằng cấp độ niệm–tuệ đó, cái có thể đương đầu với mọi thủ đoạn lừa đảo và trò ranh ma của tham dục (*rāga-taṇhā*). Khi đó, loại tâm đã thấm dẫm loại ô nhiễm này bị cắt đứt và từ đó không thể tiếp tục khởi sinh được nữa. Rồi cuối cùng, tâm đã đạt tới cấp độ này, với đầy đủ sức mạnh và đã phát triển đầy đủ, xoay ngược vô minh, cái vốn là “gốc rễ” của vòng luân hồi, và triệt tiêu nó hoàn toàn. Suốt cả đời, khó có mấy ai được nghe những Pháp tuyệt vời và đặc biệt nhất này. Vì điều thường

xảy ra với chúng ta và những người khác là chúng ta đều chết đi với hai bàn tay trắng, tai ta không hề được nghe những âm thanh như vậy của Các Bậc Đáng Tôn Kính, những người đã thực hành và biết được loại Pháp này. Tất cả những gì chúng ta nghe được là âm thanh của những buổi nói chuyện vô nghĩa và phù phiếm đè nặng lên chúng ta, hủy hoại sức khỏe và hạnh phúc của ta, cả về tinh thần lẫn thể xác; những âm thanh mà ngày nay chúng tôi và các bạn vẫn luôn nghe thấy cho đến khi chán ngán và mệt mỏi với chúng. Nhưng kể cả khi đó, chúng ta vẫn không nhìn được việc nói và nghe chúng vì chúng như thức ăn thừa ở đáy nồi – nếu không ăn thì chúng ta sẽ ăn gì?

Nhưng trong các buổi Pháp đàm giữa các vị tỳ kheo như chúng ta đã nói ở trên, thì họ nói rất tự nhiên về những điều liên quan tới tâm trong phạm vi thực hành. Họ không nói về việc đạt được thứ bậc này hay cấp độ kia của Pháp. Thực ra, khi họ nói chuyện với nhau, không ai trong số họ tuyên bố rằng mình đã đạt được bậc này hay bậc kia, như là chứng đắc được bậc Nhập Lưu (*Sotāpanna*) cho đến bậc A-la-hán. Tất cả họ dường như đều theo cách của rừng một cách tự nhiên chứ không theo cách của những người thăng tiến trong xã hội và trở nên thông minh theo các quy ước xã hội.

TRONG SỐ CÁC VỊ THỰC HÀNH THEO ĐƯỜNG ĐẠO, NẾU NGHE ĐƯỢC ai trong số họ nói như người trong thế gian đã phát triển về mặt vật chất, rằng họ đã đạt được cái này cái kia, thì những người đồng hành của họ sẽ nghĩ gì? Họ sẽ thấy không thoải mái và mất đi sự hòa hợp với người hành xử theo cách kỳ dị và quái đản như thế. Vì loại ứng xử này, họ sẽ ngay lập tức mất niềm tin vào vị ấy. Vì không ai trong số họ lại làm như vậy, mặc dù họ cũng vô cùng khát khao có được Pháp ở những cấp độ đó và trên thực tế có thể nói về những vấn đề đó. Họ như vậy vì họ quan niệm đó là Pháp cao nhất trong các Pháp. Do đó, họ trân quý điều đó như điều cao quý nhất và không hạ thấp nó bằng cách biến nó thành ngôn từ và lời nói. Nhưng mục đích của họ là trực tiếp trải nghiệm Pháp ở trong tâm bằng các cách tu tập khác nhau, hơn là thể hiện qua cách hành xử như vậy cho thế gian nhìn thấy.

Tuy nhiên, vì thiếu thận trọng, một số người vẫn nói ra vì tin rằng họ đã đạt được trạng thái cao hơn nào đó, nhưng ý định của họ thì vẫn tốt. Nhưng

cũng có những người nói rằng họ biết cách để đi lên mặt trăng hay Sao Hỏa và những cái đại loại như thế. Điều này là do động cơ thô, xấu, thiếu đức hạnh và những người như vậy không xứng đáng ở trong cộng đồng những người tu Đạo. Loại thứ nhất có thể tha thứ được và họ cần được giúp đỡ bằng một cách nào đó. Các vị tỳ kheo khác không thấy loại người này là đáng ghét và ghê tởm, mà họ đưa ra lời khuyên của mình với lòng nhân từ. Những chuyện như thế hoàn toàn có thể xảy ra trong số những người thực hành Pháp. Trước đây họ chưa từng tu tập phương pháp này, nên có thể đạt được cả hiểu biết lẫn ảo giác, là điều xảy ra với tất cả chúng ta. Mới đây, ở chính nơi này, đã xảy ra một chuyện như vậy và câu chuyện do một vị tỳ kheo tu rất tốt và có cam kết rất mãnh liệt vào Pháp kể lại. Vị ấy kể rằng vị ấy vào tu trong núi và vào một đêm khuya, khi mọi thứ đã yên bình, vị ấy đã trở nên an định vào khoảng nửa đêm. Vị ấy nghĩ rằng mình đã đạt được mục đích và đã đắc A-la-hán. Do đó, vị ấy lấy cái “ống hít”¹⁴⁸ của mình ra khỏi túi và thổi như thổi sáo, “Pittt...” để gọi những người đồng hành của mình đang ở quanh đó. Họ nhanh chóng đến, lo là có chuyện gì đã xảy ra và hỏi tại sao vị ấy gọi họ tới. Vị ấy trả lời rất thẳng thắn:

“Tôi đã chứng đắc (Giác ngộ). Nó vừa xảy ra xong và vì cảm thấy thương các Sư nên tôi thổi sáo để gọi các Sư tới.”

Điều này có thật hay không thì lúc đó họ không biết, nhưng họ tự nhủ: “Việc thổi sáo chứng đắc này là thế nào? Nó quá là kỳ dị.” mặc dù không ai trong số họ cảm thấy đủ chắc chắn để nói gì về điều đó.

Đêm hôm sau, vào khoảng nửa đêm, họ lại nghe tiếng thổi sáo nữa, to và vang dội núi rừng. Họ tự nghĩ:

“Thổi tiếng sáo đó vào lúc này, vị ấy đã chứng đắc trạng thái diên – chứ còn cái gì nữa. Đêm hôm qua, vị ấy đã chứng A-la-hán, thì vị ấy còn có thể chứng đắc cái gì lần này nữa? Không biết được, nhưng vị A-la-hán này thực sự là mắc dịch rồi.”

148. Đây là một ống kim loại hình chữ “U” mà bột hít được để ở một đầu. Một đầu của cái ống được cho vào mồm và đầu kia ở lỗ mũi và bột hít được thổi vào mũi. Thường được lặp lại cho lỗ mũi thứ hai.

Nhưng họ vẫn phải đến xem vì họ đã đến đây theo một nhóm và nếu không quan tâm thì thật là không phải. Khi họ đến và hỏi: “Lần này Sư đã chứng đắc được gì rồi?” Vị A-la-hán thối sáo liền đáp:

“Thực ra là tôi không chứng đắc cái gì hết cả. Đêm qua là tôi nhầm. Vì tôi vừa nhận ra là chúng vẫn còn đó, nên tôi nhanh chóng thối sáo gọi các Sư đến để tôi sửa sai điều tôi nói hôm qua và cho các Sư biết là chưa có sự chứng đắc nào hết. Thực ra, tôi hoàn toàn bị chúng lừa và những ô nhiễm này rất thông minh. Từ giờ trở đi, tôi sẽ phải kỷ luật chúng nghiêm khắc nhất có thể. Việc bị những ô nhiễm này lừa làm tôi rất bức mình.”

Một người khác trong số họ đề nghị vị tỳ kheo giải thích:

“Những gì xảy ra đêm qua và đêm nay là một, nhưng tại sao Sư lại phải nói về nó nhiều thế? Vì Sư không có tí niệm nào trong tâm hay sao? Tôi nghĩ là trường hợp của Sư sắp thành một vụ *Kammattṭhāna* điên rồi.”

“Bây giờ tôi thấy xấu hổ về điều này lắm. Nhưng những ô nhiễm này đã biến mất và rất yên lặng. Tôi nghĩ là chúng đã chết rồi và tôi phải ăn mừng chiến thắng của tôi với các Sư nên tôi mới thối sáo, thế đấy! Nhưng đêm nay chúng xuất hiện trở lại và chúng chưa chết như tôi từng nghĩ. Do đó, tôi lại phải gọi cho các Sư lần nữa để các Sư biết.”

Khi có hiểu biết sai lầm như chuyện ở trên, không ai cho đó là quá nghiêm trọng. Đó là chuyện tiểu lâm và là cái mà họ có thể lấy ra để cười vui. Còn loại thứ hai thì thật ghê tởm và đáng sợ. Nhưng nói chung, những người muốn lên mặt trắng thì thích loại đó lắm. Đó là lý do luôn có những kẻ điên rồ ẩn nấp trong cộng đồng những người tu tập và không có cách gì chữa trị hoàn toàn được.

Đặc biệt, ngài Ajaan Mun, như tôi được biết, chưa ai nghe thấy ngài nói về mình liên quan tới Đạo và Quả, rằng ngài đã chứng được cấp này hay bậc kia – hoặc kể cả là ám chỉ điều đó. Tôi cảm thấy ngài có lòng tôn kính vô cùng đối với những bậc này của Pháp. Mặc dù ngài có thể nói và kể những chuyện phù hợp với sự thật của Pháp khởi sinh trong ngài, và mặc dù điều này được viết ở trong cuốn tiểu sử của ngài Ajaan Mun rằng ngài đã chứng đắc được

những trạng thái này, nhưng bản thân ngài chưa bao giờ tuyên bố như vậy. Chỉ vì người viết cuốn tiểu sử khá là ngốc nghếch đã viết về ngài theo bản tính của mình với sự hiểu biết có được từ việc nghe Pháp của ngài. Mục đích của tôi khi viết cuốn tiểu sử theo cách đó là cố gắng làm cho người đọc, hay người được nghe đọc cuốn sách đó, có thể nhập tâm một cách thành kính. Mặc dù bạn đọc có thể chưa đạt được trạng thái đó, ít nhất họ có thể đọc hay nghe về nó như lý tưởng trong tâm và được truyền cảm hứng, khích lệ, và bắt được khỏi cái bẫy tự mãn luôn luôn giăng bủa.

Nói về các phương pháp khéo léo của niệm-tuệ (*sati-paṇṇā*) trong khả năng thích ứng với ô nhiễm và những việc tâm phải làm để tạo đột phá và cắt bỏ mọi ô nhiễm bằng các phương pháp khác nhau, thì đó chính là nét đặc trưng trong hành xử của các Vị Thầy Vĩ Đại. Thời nay, chúng ta có thể trông mong vào ngài Ajaan Mun, người chủ của cuốn tiểu sử về ngài, như một tấm gương sáng để noi theo. Tôi không tìm được một sai sót hay lỗi lầm nào trong ngài, nhưng không bao giờ có ai nghe ngài nói những thứ như “Tôi đã vượt qua cấp này hay bậc kia của Pháp...”. Vì trong thế giới hiện đại này, sự khéo léo và sáng suốt của những người là hình mẫu trong ứng xử không thể hiện những thứ như vậy, vì chúng không thích đáng và làm nhơ tiếng thơm của Pháp và Luật, hai thứ đại diện cho Vị Thầy ban đầu (*Sāsada*). Sự suy đoán sáng suốt này dạy cho ngài biết nền tảng cơ bản của Vị Thầy ban đầu và của ngài, vì ngài là một Thánh Tăng (người nghe và làm theo), và trong sự giả định của thế gian (*sammuti*), hai điều này thật khác biệt. Cũng có thời, chính bản thân ngài vẫn còn trong thế giới quy ước (*sammuti*), vẫn còn liên quan tới tứ đại và các uẩn (*dhātu-khandha*) tạo nên một con người, mặc dù tâm của ngài đã siêu thế và được giải thoát, ngài vẫn cần phải duy trì cách ứng xử này làm mẫu cho người khác trong tương lai như bạn và tôi, để ít nhất chúng ta có thể có được cảm giác hổ thẹn trong ta và trong tâm để ngăn ta không lan truyền những câu chuyện như thế theo cách không có mục đích tốt đẹp. Cho đến khi những người tu tập khác thấy ghê tởm và khước từ vì sự gớm ghiếc của nó đối lập với cách thức của xã hội, nơi vẫn tôn trọng những quy ước tốt đẹp và có đức hạnh.

Thật ra, những người tu tập có Pháp ở cấp độ cao trong tâm, đáng được tin cậy và kính trọng chỉ thể hiện điều này thành các hoạt động bên ngoài của họ cho người khác có thể biết đủ rõ là họ theo các chuẩn mực của thế gian và Pháp

đến đâu, và không cần phải ra những tuyên bố không thể chấp nhận được và không thích hợp. Thế gian vẫn dùng trí tuệ để đánh giá cái gì là tốt và xấu, vì trong thế giới của các Phật tử, những người tiên phong trong việc giữ gìn tôn giáo này, không chỉ bao gồm toàn người ngu dốt¹⁴⁹, để những người thật sự thông minh và đã chứng đắc dòng Thánh phải chỉ trích họ và quảng bá cho tôn giáo này. Những phương pháp thật sự tốt, hài hòa và vi tế, đầy đủ với mọi kỹ thuật và sự thật của Pháp mà họ luôn sử dụng để mang lại sự hài hòa và niềm vui trong tâm cho các đệ tử của mình vẫn còn đó và chưa biến mất khỏi Đạo và những người tu theo Đạo. Thời nay vẫn còn những phương pháp luôn cho “hoa và quả” rất đáng hài lòng. Thật vui sướng khi nhìn thấy và tạo được bình an trong tâm những người đã thấy và ngưỡng mộ những pháp đó trong quá khứ, mà thời nay vẫn còn tồn tại. Một tấm gương về vấn đề này là câu chuyện của ngài Assaji, một trong những vị A-la-hán đầu tiên và là người đã dạy Pháp cho ngài Sāriputta. Ngài là một đệ tử khiêm tốn và tự nép mình nhất của Đức Phật, là điều thật mẫu mực đối với người được biết tới là đã “chinh phục được các lậu hoặc” (*Jināsava*) và trong tâm của ngài hoàn toàn không còn một tí vết nào của ham muốn thế gian (*lokāmisa*). Ý chính của những gì ngài đã dạy ngài Sāriputta lúc đó như sau:

“Vị sư này mới xuất gia theo Pháp và Luật và chưa có nhiều kinh nghiệm hay hiểu biết. Do đó, vị ấy không thể vén mở Pháp rất sâu và rộng cho ông được, nhưng có thể tóm lược nội dung trọng tâm cho ông.”

Rồi ngài dạy rằng:

“*Mọi Pháp do duyên sinh, cũng lại do duyên diệt.* Vị Sa môn Gô-ta-ma, Vị Thầy đầu tiên của chúng tôi đã khám phá và dạy chúng tôi như vậy.”

149. Nói cách khác, có nhiều người, vì nhiều lý do khác nhau mà quan tâm tới Đạo Phật và rồi nói chuyện và giảng Pháp khi họ vẫn còn chưa hiểu Pháp. Một số người trong số họ còn làm và bán bùa, đoán số tương lai và làm nhiều loại phép màu. Nhưng cũng có nhiều người tốt biết lỗi lầm của chính mình, cẩn trọng và cảnh giác trong hành xử của mình và thật sự tu tập theo Pháp. Họ cũng có niềm tin to lớn vào các vị *Ācariya*. Họ trân quý Giáo Pháp theo đúng cách, đáng được ngợi khen và diu dắt người khác cũng làm như vậy.

Đó là tất cả điều ngài dạy, và Sāriputta thông minh và hiểu biết, khi đó là một khất sĩ lang thang đang lưỡng lự giữa tín ngưỡng cũ của mình và Đạo Phật, ngay lập tức biết được hương vị của Pháp, vào khoảnh khắc đó. Ngay lập tức, ngài cũng thể nhập được Đạo Phật sâu trong tâm mình. Ngài như muốn công bố rằng ngài đã tìm được con đường hoàn toàn đáng tin cậy để mọi người chú ý tới, bất ngờ có được nhờ đức hạnh tuyệt vời của ngài Assaji Thera. Những gì còn lại của vị khất sĩ lang thang trước đó thì bây giờ chỉ là hình tướng bên ngoài. Còn đối với sự khởi đầu như một vị Sa môn, mà ngài đã nhận được từ ngài Assaji Thera, đúng theo lẽ tự nhiên, đó là cấp độ đầu tiên của một Thánh Tăng. Nhưng ngay cả như vậy, vị khất sĩ lang thang Upatissa¹⁵⁰ vẫn không biết vị Ācariya, người đã làm cho nền Thánh khởi dậy trong mình, là vị Sa môn có danh tiếng như thế nào. Đó là vì ngài Assaji Thera không muốn nói về bản thân mình – chỉ là nhiều hơi nóng bay ra từ miệng và sẽ nhanh chóng bốc hơi – ngược lại với lời giảng về sự thật của Pháp mà ngài đã dạy cho Upatissa, đã giúp vị ấy tìm được nơi nương tựa mãn nguyện ngay lúc đó và tại đó.

Đó là truyền thống Arya của những vị đã đi đến được tận cùng của những cách thức và dính mắc trần thế, thứ mỗi độc nguy hiểm cho tất cả những con cá chúng ta. Do đó, cách họ ứng xử với thế gian luôn rất tuyệt vời và xuất sắc. Ngũ diệu và cử chỉ mà ngài Assaji dùng để vén mở Pháp cho khất sĩ Upatissa còn vang dội và rõ ràng đi vào tai nghe bên trong của Phật tử chúng ta, và mặc dù đã xảy ra hơn 2 ngàn năm trước, câu chuyện vẫn không hề phai nhạt hay mất đi ý nghĩa của nó qua thời gian. Hơn nữa, mặc dù Upatissa đã đạt được nguồn sinh khí và một cuộc sống mới dẫn tới việc trở thành vị Thánh Tăng Sāriputta tôn kính của Đức Phật, ngài không bao giờ tự hào hay tự mãn theo cách thông thường. Thậm chí khi đã trở thành một đại đệ tử lỗi lạc nhất trong số tất cả các vị Thánh Tăng đệ tử của Đức Phật, ngài vẫn luôn đánh lễ và bày tỏ lòng kính trọng sâu sắc nhất đối với những đạo hạnh của Vị Thầy của mình. Hơn nữa, ngài được Đức Phật, Vị Thầy Cao Cả (*Parama-Sāsadā*) ngợi khen, rằng ngài biết và không bao giờ quên những người đã giúp mình, đã hào phóng với mình kể cả theo những cách nhỏ nhất. Như trong trường hợp của vị Bà-la-môn Rādhā, người được xuất gia làm tỳ kheo vì ngài Sāriputta đã ghi nhận và nhớ được vị ấy sau một lần cúng dường một muôi đầy thức ăn vào bát của

150. Upatissa là tên của ngài Sāriputta trước khi xuất gia thành Sāriputta.

ngài. Nếu chúng ta so sánh điều này với cách của người thường trên thế gian, họ sẽ không bao giờ nhớ được những chuyện nhỏ nhặt như vậy trong những hoàn cảnh tương tự. Địa vị là trưởng đệ tử, cánh tay phải của Đức Phật, có vị trí chỉ đứng sau Đức Phật thôi, có thể đã làm họ quên hoặc không bận tâm tới những điều nhỏ nhặt, vật vãnh như vậy. Nhưng Pháp và vị đệ tử bậc nhất, một “mỏ vàng” về Pháp, không giống như thế gian, và cũng không ngã theo hướng đó. Vì ngài càng nhiều đức hạnh chừng nào thì càng đáng kính chừng đó, và bất kỳ ai làm việc thiện gì tới một người như vậy, dù là hành động của họ có nhỏ thế nào chăng nữa, cũng được mang một phần của sự đáng kính này – vì chính đức hạnh của họ tạo ra sự đáng kính này.

Hơn nữa, vì đức hạnh và sự giàu có ở bên ngoài rất khác với đức hạnh và sự giàu có ở bên trong, cách ứng xử và biểu đạt của những người có một trong hai dạng đức hạnh và sự giàu có này cũng có những đặc điểm khác nhau. Do đó, kinh nghiệm và cách thể hiện sự giàu có cũng khác nhau ở mức độ thanh cao, sâu sắc và vi tế. Như cách mà ngài Assaji đối xử với ngài Sāriputta khi còn đang là khát sĩ Upatissa là điều gây ấn tượng và thuyết phục nhất. Vì đó là hành động của người đã đập tan mọi dính mắc về vật chất (*āmisa*) mà người trên thế gian mong ước. Vì vậy, đó là sự thể hiện ra ngoài cho thế gian biết rằng: “Vị ấy đã hoàn thiện và viên mãn ở mọi khía cạnh” – rằng vị ấy không còn thấy thiếu thốn và muốn gì nữa cả, kể cả việc muốn được khen và nịnh. Vì những thứ đó chỉ là ký sinh trùng lớn vồn, chờ thời cơ để kiếm thêm chút thức ăn để nuôi thân mình và để lớn mạnh lên nhờ việc phá hủy những thứ mà chúng dựa vào, làm chúng sụp đổ. Do đó, vị ấy không bao giờ để những thứ như vậy xâm nhập và sống bám vào mình, không giống con người trên thế gian luôn tự cho phép mình làm những chiếc bình chứa chúng và không bao giờ thấy đủ.

Mặt khác, khi ngài Sāriputta, người được coi là “kho báu” Đại Niệm và Đại Tuệ (*Mahā-Sati – Mahā-Paññā*) cũng như lòng biết ơn, kể về đức hạnh của vị Bà-la-môn, người đã cho mình thức ăn, thì thay vì chỉ đề cao người đã làm việc thiện này, điều đó vô hình chung còn đề cao hơn nữa con người xuất chúng với những đạo hạnh này. Vì điều ngài nói là không hề bủn xỉn hay kiêu ngạo, như người đã đạt được vị trí Đại đệ tử rồi thì không phải tán dương đức hạnh của người khác nhiều lắm vì sợ điều đó sẽ làm giảm vị thế của mình.

Ngược lại, ngài lại lấy vị thế được trân quý nhất đó làm đối tượng quán chiếu của mình, nghĩ rằng:

“Tất cả những điều tuyệt vời khởi sinh trong ta có được là nhờ sự giúp đỡ và lòng nhân từ của người khác.”

Do đó, ngài nói về sự đối xử hào phóng mà ngài đã nhận được từ vị Bà-la-môn như một điều vô cùng tuyệt vời và quan trọng mà không có một chút mơ hồ nào – thường là tính cách của những người nghĩ quá nhiều về mình. Đó là lý do tại sao mọi Pháp hạnh trong ngài Sāriputta, vị Thánh Tăng của Đức Phật, là xuất chúng trong cộng đồng Phật Giáo và vẫn đúng như vậy cho đến tận ngày nay.

Cách ứng xử và tu tập của ngài Assaji và ngài Sāriputta luôn là nguồn cảm hứng cho những ai đặt niềm tin và hy vọng vào một người – một Vị Thầy – với mong muốn rằng vị ấy sẽ luôn là chỗ dựa cho mình, khi họ vẫn còn phải dựa vào người khác. Họ cũng sẽ đề cao và tôn kính Pháp hạnh đó, cái không bao giờ phai nhạt, thay đổi hay biến mất cho đến tận cùng của thời gian. Do đó, Giáo Pháp sẽ hưng thịnh và tâm của người trân quý Giáo Pháp và tôn kính khía cạnh này của Pháp sẽ định tĩnh, bình an và vị ấy sẽ thấy hạnh phúc ngay bây giờ và ngay tại đây. Ngài Ajaan Mun đã thể hiện dạng ứng xử này một cách rất rõ ràng, có thể thấy trong cách ngài nói chuyện và đề cao đức hạnh của ngài Ajaan Sao. Vì ngài vẫn nhớ lại lúc ngài xuất gia lần đầu tiên và bắt đầu tu tập theo Giáo Pháp, ngài luôn phải dựa vào ngài Ajaan Sao. Ngài Ajaan Sao là người đã dạy cho ngài mọi điều về cách sống, cách thức ứng xử cho thích hợp với một vị tỳ kheo và việc tu thiền (*bhāvanā*). Bất kỳ hiểu biết nào ngài có được đều dựa vào ngài Ajaan Sao, người đầu tiên dẫn dắt ngài đi trên con đường để trở thành một vị tỳ kheo và một vị tu sĩ *Kammattṭhāna* (Hành thiền), và dạy ngài từ đó trở đi. Sau đó, ngài nói về công đức của những người dân có tín tâm và của những người miền núi đã hào phóng giúp ngài khi việc tu tập của ngài giống như cuộc chiến đấu sinh tử. Khi ngài ở huyện Chiang Mai, mỗi nơi ngài ở, ngài đều ngợi khen đức hạnh của những người có tín tâm. Điều này có vẻ là một phần quan trọng trong tính cách của ngài, không thì có lẽ nó không thể nổi bật và rõ ràng như vậy để người khác thấy được.

Phần trên đây đã giải thích cách mà các vị Tỳ kheo Hành thiện, những người có kiến thức căn bản về Pháp và các vấn đề có liên quan khác nhau tương ứng với mức độ chứng đắc và tính cách của từng người tụ họp để thảo luận về các vấn đề đó và đàm luận về Pháp. Nội dung này có thể được tóm lược lại như sau:

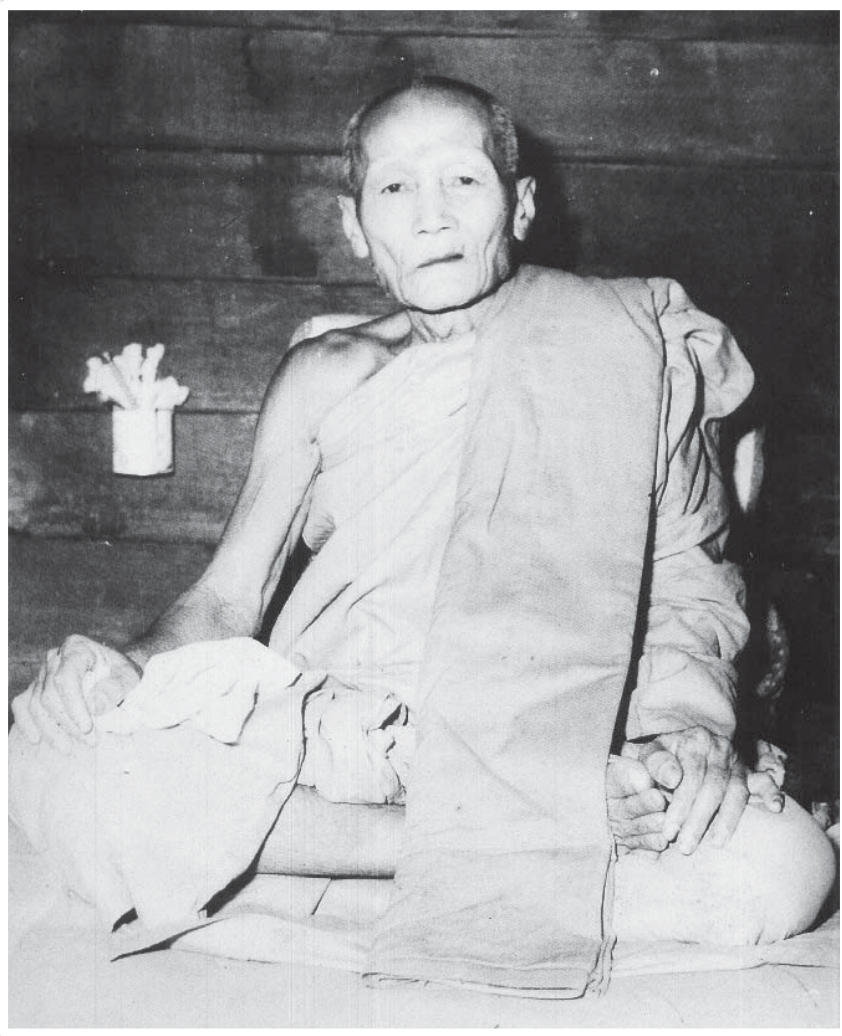
Có thể vượt qua thắc mắc và vấn đề khởi sinh trong tâm của một người bằng cách:

1. Tự quán chiếu và phân tích nội tâm.
2. Thảo luận với người khác, hoặc thảo luận riêng với một vị Thầy, vị *Ācariya*.
3. Nghe Pháp thoại giảng về vấn đề đó từ một vị *Ācariya*.

Những cuộc đàm luận Pháp giữa những người tu tập theo *Kammaṭṭhāna* diễn ra một cách rất yên lặng. Giống một cuộc tụ họp của chuột, chứ hoàn toàn không giống như buổi tụ họp của mèo!

Những người tu theo Đạo coi những buổi đàm luận này rất quan trọng và quan trọng ngang với chính việc tu tập. Do đó, các vị Tỳ kheo Hành thiện vẫn họp mặt để đàm luận khá thường xuyên cho đến tận ngày nay.





Ngài Ajaan Brom Cirapuñño

CHUYỆN VỀ NGÀI AJAAN BROM

Chúng ta đã gần tới phần cuối của cuốn sách này ‘*Paṭipadā: Con đường tu tập của ngài Ācariya Mun*’ thì thật là thích hợp để viết về một vị Ācariya quan trọng, một vị đệ tử trực tiếp của ngài Ajaan Mun. Đây sẽ là diễn văn tưởng niệm và lưu bút về sự ưu tú của ngài cho những người chưa biết đến ngài.

Tên của ngài là ngài Ajaan Brom (Brahma). Ngài đã sống tại Chùa Wat Baan Dong Yen tại quận Nong Haan thuộc tỉnh Udon Thani, và mới mất tại đó.

Tôi đã đọc bản tiểu sử ngắn gọn được in và phát trong lễ hỏa táng của ngài, nhưng từ đó đến nay tôi đã quên mất một số chi tiết của nó, vì lễ hỏa táng của ngài diễn ra ngày 6 tháng 3 năm 2514 PL (1971 DL). Tuy nhiên, có lẽ nhiều người chưa được đọc bản tiểu sử đó nên tôi sẽ viết lại chuyện này một cách ngắn gọn cho thấy ngài đã là một vị tỳ kheo như thế nào. Câu chuyện sau đây không kể về quãng đời ngài còn tại gia, mà chỉ có những sự kiện quan trọng và việc tu tập khi ngài là tỳ kheo.

Trước khi xuất gia, có lẽ ngài đã tuyên bố với toàn thể gian rằng ngài có ý định từ bỏ mọi tài sản của mình và cho đi tất cả những thứ quan trọng, quý giá và những thứ vẫn còn dùng được, cho đến khi không còn gì cả. Rồi ngài và vợ rời nhà, được làm lễ xuất gia và đi theo con đường của Đức Phật và các vị Thánh Tăng để đạt được trạng thái giống các vị ấy trong kiếp sống này, vì họ không muốn tiếp tục sống qua vô tận sinh tử trên thế gian này thêm nữa. Những người muốn giúp đỡ có thể đến nhận những món quà này và tự do mang về dùng như đồ của mình mà không phải đền đáp lại gì cả. Nhưng họ phải đến trong khoảng thời gian mà ngài đã công bố, và có vẻ là ngài đã dành nhiều ngày để cho đi những món đồ này. Nhiều người nghèo khó đã đến chỗ ngài để nhận quà và chỉ sau vài ngày thì tất cả tài sản của ngài đã ra đi. Ngài có nhiều của cải vì ngài là một thương gia giàu có và uy tín trong vùng, buôn

bán mọi loại hàng hóa. Nhưng suốt cả quãng đời kết hôn, ngài không có con mà chỉ có vợ và họ hàng. Mọi người đều vui mừng với việc từ bỏ tài sản để xuất gia của ngài. Khi đã cho đi hết mọi thứ, ngài và vợ chia tay mỗi người đi theo con đường riêng của mình. Ngài xuất gia thành Tỳ kheo Hành thiện Khổ hạnh, rồi lên đường đi tìm ngài Ajaan Mun, người mà ngài đã gửi trọn đời Phạm hạnh (*Brahmacariyā*) của mình. Vợ của ngài đi theo hướng khác và xuất gia làm tu nữ với ý nguyện đạt được giải thoát khỏi luân hồi theo quyết tâm của mình. Họ đều trọn vẹn sống Cuộc đời Phạm hạnh (*Brahmacariyā*) trong suốt quãng đời còn lại mà không áy náy và quan tâm tới thế giới vật chất. Cả hai đều là những tấm gương tốt cho người khác noi theo.

Khi mới xuất gia, ban đầu ngài Ajaan Brom không làm được như đã định. Ngài phải ở với ngài Ajaan Sāra, người đã dạy dỗ ngài trong một thời gian cho đến khi thích hợp để rời đi. Khi đó, ngài du hành trong huyện Chiang Mai để tìm ngài Ajaan Mun, người lúc đó cũng sống ở đó. Mọi người nói rằng ngài Ajaan Brom đã du hành khắp mọi nơi cho đến khi ngài qua tới Miến Điện và ở tại nhiều nơi ở đó. Ngài đi cùng ngài Ajaan Chob, người có tính cách rất quyết đoán và can đảm, luôn sát cách bên ngài dù cho bất kỳ chuyện gì xảy ra. Họ như hai viên kim cương không ti vết, dính vào cùng một chiếc nhẫn, đứng nghĩa của hai người bạn đồng hành. Câu chuyện này do ngài Ajaan Brom kể cho tôi, nhưng tôi không thể nhớ hết những điều ngài nói mà chỉ có thể nhớ lại được những gì tôi viết ra đây. Tôi cũng xin được lượng thứ nếu có gì sai sót.

Ngài Ajaan Brom có nhiều trải nghiệm kỳ lạ và tuyệt vời liên quan tới việc tu tập của ngài, cả bên trong lẫn bên ngoài, khi ngài ở Thái Lan và cả ở nước ngoài nữa; nhưng tôi phải bỏ qua những chi tiết đó và đi tiếp. Nghe chuyện về ngài, tôi cảm thương cho hoàn cảnh của ngài ở một số phần, ngắt ngày sung sướng ở những phần khác và đẩy ngưỡng mộ với khả năng chống chọi khó khăn của ngài, và cũng ngưỡng mộ những gì ngài trải nghiệm được trong quá trình tự phát triển mình. Hơn nữa, cách ngài đi bộ xuyên qua rừng rậm ở nhiều nơi mà thời đó không có làng xóm hay người qua lại là một điều rất phi thường. Những lúc như vậy, ngài phải chịu đựng rất nhiều khó khăn và thiếu thốn, vì hiếm khi ở chỗ nào ngài có đủ cho thân và thoải mái cho tâm. Ngài nói rằng thỉnh thoảng họ mới đi qua một ngôi làng và xin được đủ thức ăn khi đi khát thực để giúp họ đi tiếp. Nhưng những ngày khác họ phải nhịn và chịu

cảm giác đói lá và qua đêm trong rừng núi khi lạc đường. Ngài nói rằng du hành ở Miến Điện là đặc biệt khó khăn, vì đường mà họ đi chẳng có gì ngoài núi rừng với đủ loại thú và mèo (hổ, báo, v.v.). Đôi khi, họ phải trao gửi mạng sống của mình cho số phận khi đau khổ và khó nhọc là nhiều hơn mức họ có thể chịu đựng ngày qua ngày. Đến đoạn đó, dường như mọi thứ trong ngài đã tới điểm tốt cùng của sự chịu đựng, tất cả cùng một lúc. Hơi thở của ngài như thể không còn nữa vì tất cả mọi hoàn cảnh khác nhau đang đè nén và hành hạ thân và tâm. Nhưng cuối cùng, ngài cũng đã chịu đựng được từng sự việc xảy ra, từng giờ và từng ngày trôi qua.

Tâm của ngài phát triển vững chắc và tự tin vào chính mình khi cuối cùng, ngài cũng gặp được ngài Ajaan Mun, từ đó ngài được chỉ dạy và rèn luyện liên tục. Ngài Ajaan Mun đã nhận từ giúp đỡ bằng cách cho phép ngài nhập hạ cùng trong vài năm. Lúc khác thì ngài đến rồi đi thường xuyên – nói cách khác, ngài đi du phương để phát triển bản thân ở những nơi khác nhau mà ngài thấy thích. Rồi khi có vấn đề gì khởi sinh trong tâm, thỉnh thoảng ngài lại quay lại để được ngài Ajaan chỉ bảo và hướng dẫn thêm. Ngài đã được ngài Ajaan Mun chỉ dạy trong nhiều năm khi ngài ở tỉnh Chiang Mai, và khi ngài Ajaan trở về tỉnh Sakon Nakhon, thì ngài cũng đi cùng.

Vị *Ācariya* này có tính cách rất đúng đắn và nghiêm túc và ngài cũng rất quyết đoán và kiên cường, như cách ta thấy ngài từ bỏ toàn bộ tài sản và những thứ quý giá để xuất gia đi trên con đường thực sự đúng đắn. Nhưng với kết quả tu tập mà ngài đạt được làm nơi nương tựa cho tâm, chúng ta có thể nói ngắn gọn là ngài đã đạt được “sự giàu có” to lớn thuộc loại vô giá và tuyệt vời nhất trên một ngọn đồi heo hút ở tỉnh Chiang Mai, nơi ngài sống cùng các bộ tộc vùng cao. Đó là điều ngài kể cho tôi, trừ khi trí nhớ của tôi có vấn đề; nhưng tôi không thể nhớ được tên của ngôi làng, ngọn núi hay huyện mà ngài đã đạt được tự do và cuối cùng đã thoát được khỏi gánh nặng của vòng sinh tử trong tâm mình. Sau khi ngài Ajaan Mun trở lại sống ở tỉnh Sakon Nakhon trong vài năm, ngài Ajaan Brom đi theo và nhập hạ ở chùa Suddhāvāsa ở tỉnh Sakon Nakhon. Đó là vào khoảng năm 2486 Phật lịch (1943 DL). Sau đó, ngài trở về và dựng chùa ở ngôi làng quê mình, Ban Dong Keng, thuộc huyện Nong Han, tỉnh Udon Thani. Đây là quê của ngài và cũng là nơi ngài được hỏa táng, như đã kể trên đây.

Vào ngày hỏa táng ngài, nơi đó có rất đông Phật tử đã đến để cùng chia phước của buổi lễ. Họ đến từ mọi nơi xa gần khác nhau, nhiều người từ Bangkok cũng dành thời gian của mình để tới. Nhiều người đến từ Chiang Mai cho dù họ phải chịu nhiều nhọc nhằn và đường xá xa xôi mới tới được. Nhưng thực ra, tất cả những người đến dự lễ tang của ngài không hề nghĩ đến khó nhọc và tốn kém, vì mục đích của họ chỉ là làm cho sự kiện này trở thành nơi phù hợp để bày tỏ lòng tôn kính với vị Ācariya này. Do đó, ngôi chùa, nơi tổ chức tang lễ của ngài, mà bình thường có vẻ là rộng rãi và đón chào tất cả mọi người, cuối cùng thành ra không đủ lớn và trở nên chật chội, tắc nghẽn vì lượng người quá lớn, cả cư sĩ lẫn tỳ kheo và sa-di đến rất đông trong dịp này. Tuy vậy, họ không ồn ào hay náo động, vì mỗi người trong số họ đều đến với ý định trong sáng và tâm tín thành, không có những động cơ ẩn giấu có thể làm phương hại cho buổi lễ và cho những người đã đến đó.

Vào đêm của lễ tang, ban tổ chức của chùa đã sắp xếp để phát thanh những bài giảng về *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) cho những người có mặt suốt đêm sau lễ hỏa táng. Họ đã mời một số vị Ācariya tài giỏi về *Kammaṭṭhāna* (Hành thiện) đến thuyết pháp. Một số bài giảng về Pháp nói chung, một số về Định, còn một số về Tuệ. Nhưng chủ đề thay đổi nên một số bài có lợi ích cho một số người đã xuất gia và theo truyền thống Hành thiện Khổ hạnh, vì nói chung là họ ít có dịp được nghe những bài Pháp như vậy. Một số bài Pháp thì có lợi cho những người cận sự áo trắng (*Upāsaka* và *Upāsika*), những người quan tâm tới việc thực hành Pháp, còn một số thì cho những người tại gia thông thường.

Lễ hỏa táng thực sự được tiến hành vào lúc 10h đêm ngày 6 tháng 3 năm 2514 PL (1971 DL). Vào lúc hỏa táng, rất đông các tỳ kheo, sa-di và các cư sĩ đã đến để bày tỏ lòng thành kính và tiếc thương. Tất cả họ đều yên lặng và bình thản, thật mừng khi chứng kiến điều này, và có vẻ hầu hết đều đang niệm tưởng và quán chiếu phạm hạnh và cũng như sự lỗi lạc tinh tế của ngài Ajaan Brom, người đã tu tập với lòng quả cảm như vậy và hy sinh mọi thứ không hề nuôi tiếc hay mong đợi gì. Ngoài ra, ngài đã truyền lại giáo Pháp giác ngộ cho rất đông các đệ tử của mình, cả người xuất gia lẫn cư sĩ, cả nam lẫn nữ. Giờ đây ngài đã rời xa họ, đã tuân theo luật vô thường (*aniccam*) mà không một ai, dù có lòng tôn kính hay yêu quý ngài đến thế nào đi chăng nữa, có thể ngăn cản hay chống lại, cho dù chỉ trong một tích tắc. Một số người chưa được thấy

hay gặp ngài có thể suy ngẫm nhiều hơn về luật vô thường, Pháp dạy cho cả thế gian và mỗi người, hơn là nghĩ về Pháp hạnh của ngài.

Khi công đoạn hỏa táng kết thúc, trong khuôn viên của đàn hỏa táng, ngoài trừ những người trong ban tổ chức chính thức ở lại để hoàn tất bốn phận với di thể ngài thì không ai khác được phép vào tham dự. Có lẽ là vì mọi người đã được thông báo nhiều lần trước đó để hạn chế đám đông – hoặc đó có thể là do quy ước của chư tăng thấy tính hệ trọng và tầm giá trị vào thời điểm như vậy. Nhưng không dễ gì có thể làm sáng tỏ suy đoán này.

XƯƠNG CỦA NGÀI BIẾN THÀNH XÁ LỢI SAU MỘT THỜI GIAN NGẮN

Nhiều người tới dự lễ hỏa táng ngài Ajaan Brom được trao những mảnh xương rất nhỏ sau hỏa táng của ngài như lời nhắc nhở và một hình thức để tôn thờ (*Pūjā*), do đó những mảnh xương của ngài theo mọi người đi rất nhiều nơi. Vì thế, không thể nào theo dõi tất cả để biết những mảnh nào đã biến đổi trạng thái hay không. Nhưng sau đó ít lâu, một vị tỳ kheo được trao một vài mảnh xương đã mang đến và cho chúng tôi ở ngay chùa này xem. Mảnh xương đã biến thành hai viên xá lợi của ngài Ajaan Brom.

Không lâu sau đó, tôi thấy trên tạp chí “Sri Sapadah” ghi rằng, một phần xương từ buổi hỏa táng của ngài đã biến thành xá lợi, trong khi những mảnh khác ở trong cùng hũ đó chưa thay đổi. Ta không thể không thấy kỳ lạ về phạm hạnh của ngài, vì đây là dấu hiệu chắc chắn rằng ngài đã chứng đắc được cốt lõi của Pháp. Nhiều người tu tập đã nghĩ như vậy từ lâu rồi, nhưng họ chưa bao giờ nói ra một cách rộng rãi như cách người trên thế gian thường nói. Vì đây là một vấn đề của Pháp, và người tu phải tự kiểm chế và cẩn trọng, để không vượt ra ngoài giới hạn của những gì là đúng đắn và phù hợp.

ĐẠT ĐƯỢC GIẢI THOÁT KHỎI ĐAU KHỔ

Ngài Ajaan Brom nói với tôi vào năm 2486 PL (1943 DL) rằng ngài đã đạt được giải thoát hoàn toàn khỏi cái rừng rậm của ô nhiễm và đồng bất toại nguyện và đau khổ to lớn, và rằng ngài đã làm được điều đó khi ở tỉnh Chiang Mai, nhưng không chắc là điều này xảy ra chính xác lúc nào. Sau này, ngài trở lại tỉnh Sakon Nakhon, do vậy, nói ngắn gọn, nghĩa là từ năm 2485 PL, khi ngài nhập hạ tại chùa Suddhāvāsa ở Sakon Nakhon cho đến khi ngài mất năm 2513 PL là 28-29 năm. Điều đó cho thấy là từ ngày tâm ngài đạt được tự do và làm chủ được các uẩn bằng tâm trong sạch, cho đến ngày cuối đời là một thời gian khá dài. Do đó, việc xướng của ngài biến thành xá lợi rất nhanh chóng, trong vòng dưới một năm, là điều hợp lý.

Được biết là có ba vị sư đã trở thành A-la-hán ở tỉnh Chiang Mai trong thời nay. Bao gồm, thứ nhất là ngài Ajaan Mun, thứ nhì là ngài Ajaan Brom và thứ ba là ngài Ajaan ... vẫn đang còn sống¹⁵¹; hai vị đó là đệ tử của ngài Ajaan Mun. Còn ở các tỉnh khác của Thái Lan, những tỉnh Đông Bắc (Isaan), như Sakon Nakhon, cũng có được các vị tỳ kheo lỗi lạc đã trở nên “trong sạch trong Pháp”, không ít hơn ở Chiang Mai. Nhưng họ không được biết đến nhiều, vì họ không phải là những người nói về những điều này, cũng như họ không tự quảng cáo về mình và họ chỉ được biết đến trong cộng đồng của mình và những người tu tập.

Những địa điểm được đề cập ở đoạn trên là những vùng rừng và núi của những huyện tương ứng, nơi những người tu tập đến sống, tu tập và chứng đắc được đạo và quả như đã định. Nhưng họ làm điều đó một cách lặng lẽ, không ai biết cả. Do đó, nếu một vài câu chuyện của họ không được viết lại ở đây để minh chứng rằng điều đó hiện giờ vẫn có thể làm được, thì Phật Pháp sẽ chỉ là nói suông – vì bản chất thật sự của nó không nhìn thấy được từ bên ngoài. Do đó, tôi quyết định nhảy lên bàn chông và viết xuống một vài câu chuyện một cách khách quan nhất có thể, mặc dù tôi e rằng tôi không khỏi bị chi trích nặng nề từ những người không tán thành và không tin một số khía cạnh của những câu chuyện này, như đã xảy ra ở một chừng mực nào đó.

151. Đây có thể là ngài Ajaan Khao hay Ajaan Waen, cả hai đến nay đều đã mất.

Những chuyện chép lại ở đây là dựa vào: Một là niềm tin vững chắc vào sự khéo léo và năng lực của những người tu tập, những người đã đạt được nền tảng cơ bản của tâm và Pháp, vững chắc và không gì lay chuyển được; và cũng là những người có niềm tin không lay chuyển vào chính bản thân mình. Hai là cách họ nói, tuyên bố “Pháp Được Thuyết giảng Đúng đắn (*Svākkhāta*)” với sự tự tin và chắc chắn hoàn toàn trong đó. Vì đó là những gì Đức Phật truyền lại cho chúng ta, rằng “Pháp Được Thuyết giảng Đúng đắn” này sẽ tồn tại và không biến đổi bởi quy ước thế gian đầy xảo quyệt và giả dối, và trở thành yếu tố cơ bản của một con người khi đã chọn và dựa vào chúng. Nhưng chúng không cho người đó một cảm giác tự tin rằng anh ta sẽ có thể được thờ tự do trong tương lai. Thứ ba, cách họ nói về cách tu tập (*paṭipatti*) và những chứng đắc (*paṭivedha*) đạt được từ việc tu tập đó. Điều này cho thấy kết quả tu tập của họ, dù nhỏ hay lớn – chứng tỏ con đường này không phải là không có giá trị, hoặc uống phí thời gian và công sức, không mang lại kết quả tương xứng với tất cả những khó khăn và nhọc nhằn gặp phải trong quá trình tu tập.

Tất cả các vị *Ācariya* được đề cập tới cho đến đây đã đạt được Đạo (*Magga*) một cách viên mãn, có giới, định và tuệ được phát triển đầy đủ, và họ đã vượt ra ngoài mọi sự bình phẩm của thế gian. Họ là những vị *Ācariya* đạt được quả *vimutti* – giải thoát – tương xứng với những nguyên nhân và kết quả thu được từ sự thật không thể chối cãi của Giáo Pháp. Đối với những người vẫn tin rằng Pháp vẫn tồn tại là Pháp, họ là những vị *Ācariya* đương nhiên sẽ đạt được Đạo và Quả thông qua việc tu tập tuân theo đường lối của Pháp và họ có thể sống trong mảnh ruộng “*Puñṇakkheta*” – ruộng phước báu và thiện lành – mà không còn thắc mắc hay không rõ ràng nào.

Khi viết về các vị *Ācariya* này, tôi không thấy nghi ngờ hay e ngại gì – và những câu chuyện về các vị ấy cũng không thể làm người đọc thất vọng. Tuy nhiên, chúng ta phải chấp nhận rằng ai cũng có khả năng và quyền hạn nghi khác với điều nêu ở trên mà không cần tư vấn hay xin phép bất kỳ ai hết. Vì trong Pháp có nói:

“Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp của chính mình, là kẻ thừa tự duy nhất nghiệp của chính mình.”

Do đó, những người khác không nên can thiệp và cố chia sẻ một phần trách nhiệm, điều này đối lập với khía cạnh này của quy luật về nghiệp đã được tuyên thuyết một cách rõ ràng từ xa xưa.

Ngài Ajaan Brom đã kể cho tôi là ngài đã nhút nhát và khiêm khuyết thế nào, khi ngài mới xuất gia, và cũng là về một lần tới ở vùng núi của tỉnh Chiang Mai. Không lâu sau khi xuất gia và trước khi ngài được một hạ (nghĩa là dưới một năm), ngài du hành ở những nơi yên tĩnh và thanh bình ở vùng núi thuộc huyện Na Kae, tỉnh Nakhon Phanom. Khi quay trở về, ngài lần theo đường mòn đi thẳng từ huyện Na Kae đến tỉnh Sakon Nakhon. Ngày ấy chưa có đường, và kể cả vết xe kéo hay đường mòn cũng bị cây cỏ mọc trùm và khó mà thấy được ở nhiều nơi. Vì đi theo đường này, khoảng 4km từ thị trấn của Na Kae, có một khu rừng rậm rạp lớn, chiều dài của nó chạy theo một dãy núi, có đủ loại thú rừng như hổ và các loài họ mèo khác. Những người nhút nhát gọi những nơi như thế là nơi rất đáng sợ và không bao giờ muốn tới.

Tình cờ, ngài Ajaan Brom tới khu rừng đó đúng lúc trời chạng vạng tối. Ngài không còn nên để thấp trong đèn lồng và nếu ngài quyết định đi tiếp bất kể là thế nào, ngài sợ là sẽ lạc đường. Không ai sống ở đó và không có nhà cửa hay làng mạc nào gần đó cả, và thậm chí lối mòn cũng bị cây cỏ mọc trùm kín và bị cây rừng chặn lối ở nhiều nơi. Nó khác hoàn toàn so với ngày nay, khi chính nơi này, giờ đây có làng mạc và người ở khắp nơi – và kể cả khu rừng rậm cũng biến mất không dấu vết và thay vào đó là những cánh đồng, nhà cửa và nông trường.

Do vậy, Ajaan Brom quyết định là ngài phải qua đêm ở đó. Ngài chọn một chỗ bên lối mòn và treo cái ô lều của mình lên một cành cây. Rồi dò dẫm trong lúc nhá nhem tối, ngài lượm được một ít lá khô quanh đó, đủ để trải thành một chỗ nằm trên nền đất để ngài có thể ngả lưng. Từ đó trở đi, ngài nghỉ ngơi và hành thiền. Vào khoảng 9 giờ tối, khi ngài ngồi thiền định với sự lo sợ và hồ nghi về những thứ xung quanh theo nhiều cách khác nhau thì một con hươu nhẹ nhàng tiến tới gần chỗ ngài. Nó không hề biết tới sự có mặt của ngài. Ngay khi con hươu, con vật nhút nhát và thận trọng, xuất hiện từ khu rừng quanh đó và tới đối diện với chiếc ô lều của ngài Ajaan và cái màn chống muỗi rủ từ đó xuống, tạo nên một sự che chắn đầy đủ quanh ngài, bỗng nó thét lên một tiếng “Kek!” rất to, chỉ một tiếng thôi, và rồi nó nhảy trở lại vào rừng, đầu nó

đập vào cành và cây, và trượt qua bụi rậm gây ra nhiều tiếng động. Ngài *Ācariya* cũng giật mình và hoảng sợ đến nỗi ngài kêu “Euk-aak” mà không suy nghĩ gì. Con hươu khi nghe thấy tiếng người thì hoảng sợ hơn nữa và chạy thực mạng vào rừng sâu.

Ngay khi ngài Ajaan lấy lại được bình tĩnh và có niệm trở lại, ngài tự thấy xấu hổ là ngài đã kém cỏi đến thế nào, và không thể nhịn cười bản thân mình được. Ngài nói:

“Tôi đây, một tỳ kheo đích thực, đã xuất gia sau khi xả bỏ mọi của cải của mình và đã sẵn sàng chấp nhận chết ở bất kỳ nơi đâu, với một trái tim thấm đẫm Pháp, thì sao mà chỉ có một con hươu, con vật hiền lành và bình thường nhất trong rừng có thể làm tôi sợ đến thế? Nó không giống hổ, lợn rừng, ma hay quỷ có thể làm người sợ; mà trên thực tế, con hươu ấy đã phải bỏ chạy thực mạng trong hoảng loạn, khóc thét lên vì sợ tôi, người đang run rẩy sợ nó và mất hết tự chủ. Còn tôi, một người đàn ông, một Tỳ kheo Hành thiên chính cống, thì lại giật mình và sợ nó đến nỗi không thờ nổi. Trạng thái này chẳng ra sao, không có niệm để kiểm chế tâm, để nó rơi vào một trạng thái thấp kém tới mức thể hiện sự không thích đáng chút nào về bản thân và tôn giáo của chúng ta để con hươu nghe được rõ đến mức nó phải chạy thực mạng vào rừng mà không quan tâm đến các mối nguy hiểm khác. Nếu con hươu đó đủ thông minh để nhận ra rằng các vị tỳ kheo thật sự tin vào nghiệp và những người đã xả bỏ mọi thứ thì không nhút nhát và dễ bị kinh hãi như vị Tỳ kheo Hành thiên này, người đang thể hiện sự sợ hãi đến mức mất cả tự chủ, thì nó có thể đã nhận thấy mặt buồn cười của nó và bỏ đi mà cười rống lên về tôi là cái chắc. Còn tôi thì sẽ rất là xấu hổ, không còn mặt mũi nào mà làm tỳ kheo nữa. Nhưng may quá, nó chỉ là một con thú đi ngang qua và chỉ quan tâm tới mạng sống của mình, và ý nghĩ như vậy không bao giờ khởi sinh, vì nó không quan tâm xem liệu người này là một kẻ điên hay là một người bình thường tử tế.”

Ngài Ajaan Brom kể rằng một lần, khi ngài ở trong khu đồi thuộc tỉnh Chiang Mai, đã xảy ra một sự kiện bình thường hơn, không gây ấn tượng đặc biệt đối với ngài. Lúc đó vào khoảng 5 giờ chiều, khi ngài đi tắm ở con suối sâu dưới chân núi. Ngài không bao giờ nghĩ có chuyện gì bất thường có thể xảy ra cả, vì chiều nào ngài cũng đi tắm ở con suối này. Nhưng hôm ấy, ngài đang bước

đọc theo con suối nằm trong hẻm núi hẹp với bờ suối dốc đứng, và khi ngài gần tới chỗ tắm sau khi đã đi dọc qua một đoạn suối nông và uốn khúc, ngài rẽ ngang và bất ngờ tới đúng chỗ một con gấu cũng đang đi tới từ phía đối diện. Hai bên trông thấy nhau cùng một lúc và không có đường nào để thoát dễ dàng. Con gấu to lớn run rẩy và sợ hãi nhảy lên trên bờ suối dốc rồi bị tụt xuống. Nó lại nhảy lên và lại tụt xuống và cứ như thế 4 hay 5 lần không thành công rồi mới nhận ra rằng nó không thể trốn bằng cách đó được, nên nó quay đầu lại và chạy ngược lại theo hướng đã đến.

Còn đối với ngài Ajaan, ta không thể nói là ngài sợ hay không sợ, vì cả ngài lẫn con gấu đều giật mình và lúng túng trước sự chạm trán này. Cả hai bên đều không còn một chút niệm hay tinh táo nào để giúp mình tự chủ. Điều này chỉ ra dấu hiệu rõ ràng là cả ngài lẫn con gấu đều bị bao trùm bởi nỗi sợ chết như thế nào. Con gấu nhảy lên và cổ trèo lên bờ suối trong nỗi sợ hãi điên cuồng, trong khi ngài Ajaan chỉ đứng dậm chân ở đó, nên xung quanh hoàn toàn bị khuấy động và đục ngầu, như thể đất sét đã bị trộn lên để làm gạch hay làm đồ gốm. Trong khi đó, ngài ú ớ kêu “Ơ! Ơ...” liên tục mà không nhận thức được mình đang làm gì. Sau khi con gấu to lớn và thân thiện, làm người ta thấy thương cảm ấy đã đi rồi, ngài Ajaan nói rằng ngài đã quay lại nơi ở của mình ngay lúc đó, vừa đi vừa thấy khía cạnh khôi hài của sự kiện này và thương cho con gấu biết điều và tốt bụng. Điều mà ngài không nhận ra là ngài đã ướm đầm mồ hôi như thể sắp chết trong suốt thời gian đó. Thật ra, ngài đã ướm đầm đìa và ướm hơn cả khi tắm bình thường.

Ngài Ajaan kể rằng ngài đã không thể tiếp tục mục đích ban đầu của mình là đi tắm mà rời chỗ đó ngay lập tức vì ngài nghĩ có thể sau khi con gấu nhảy lên nhảy xuống rồi chạy đi, nó sẽ kiệt sức và có thể quay lại để nằm xuống một tảng đá ngầm và trằm mình trong nước để thư giãn. Vì ngài sợ rằng gặp lại nó một lần nữa có thể sẽ mang lại phản ứng hoàn toàn khác so với lần đầu tiên. Ngày hôm sau ngài lại đi tắm ở đúng chỗ đó, và ngài tới điểm mà lần trước đã đối diện với con gấu. Ngài lấy cơ hội đó để kiểm tra lại tính chất của nỗi sợ chết, một điều xảy đến đối với mọi chúng sinh trên thế gian. Khi đã nhìn kỹ, ngài kể rằng ngài không thể không cười thành tiếng, vì dấu vết của con gấu cố nhảy lên trên bờ và dấu chân của ngài giậm lên giậm xuống trông nát như 10 con gấu và 10 vị Tỳ kheo Hành thiền đã quần thảo ở đây. Cả vùng ấy bị quấy

lộn lên và sục bùn, khó mà có thể nhìn thấy nền đất cũ. Nhìn cảnh tượng này khiến ngài thấy vừa sợ vừa thương cho con gấu. Điều này xảy ra hàng ngày, vì chỗ đó giống như một lời nhắc nhở mỗi khi ngài đến đó tắm. Ngày nào ngài cũng thấy dấu chân của chính mình và của con gấu thể hiện nỗi sợ chết cho đến khi ngài rời khỏi huyện đó.

Thông thường, khi gấu gặp người bất thành linh, nó sẽ chồm lên người đó, cào xé và cắn người đó, làm cho người đó bị thương để không hành động được gì nữa, rồi nó mới chạy đi. Gặp hổ thì đỡ hơn là gặp gấu, vì gấu sẽ tấn công trước khi chạy, trong khi hổ chỉ tấn công nếu nó đã bị bắn và bị thương, và khi đó nó dữ tợn và nguy hiểm hơn gấu. Do đó, ngài Ajaan không thể không thất kinh bởi sự kiện này mặc dù cuối cùng nó hóa ra vô hại.

TÔI CÓ CẢM GIÁC RẰNG VIẾT VỀ THỰC HÀNH *Kammaṭṭhāna* (Thiền) theo cách của ngài Ajaan Mun là một nhiệm vụ nặng nề. Tuy vậy, viết cuốn này không nặng nề như việc viết về tiểu sử của ngài Ajaan Mun, và tôi có chỗ để thở hơn ở đây. Dù là nặng nề, tôi đã không ngừng cố gắng với mọi khả năng cho công việc này. Còn liệu tất cả các bạn đã đọc và hiểu tới đây có đồng ý với điều đó hay không và thấy điều đó là đúng hay sai và tốt hay xấu theo bất kỳ cách nào thì không rõ. Nhưng tôi chấp nhận mọi lời phê bình mà không muốn sửa chữa gì, vì trong cả hai cuốn (tiểu sử và cuốn sách này), tôi đã đặt vào tất cả khả năng và những gì tôi có thể mà không thể làm hơn được nữa.

Rất nhiều các tỳ kheo đã và vẫn đang theo dòng của ngài Ajaan Mun. Họ học vào thời kỳ đầu, những năm giữa, và cuối của sự nghiệp giảng dạy của ngài. Ngoài ra, còn có các vị theo học các đệ tử của ngài và những người cùng nhận được sự dạy dỗ và cách thực hành đã được truyền lại cho họ đến tận ngày nay. Nhưng – như tôi đã nói trước đây – khi viết cuốn sách này, tên họ được giấu đi mà chỉ mô tả cách tu tập của họ. Lý do là việc tiết lộ thông tin sẽ làm khó cho chính bản thân tôi cũng như những người được viết tới. Điều này đã xảy ra với trường hợp của những vị có tên được tiết lộ trong cuốn tiểu sử ngài Ajaan Mun, vì có vẻ là đã có một số phản đối với những người có tên được nhắc tới trong những sự kiện xảy ra với họ. Một số còn nói rằng tác giả phải làm như vậy với chính mình! Do đó, tôi phải chấp nhận quan điểm của họ và không đi

ngược lại nguyện vọng của họ khi viết cuốn sách này. Tên của họ được giấu đi và chỉ kể những câu chuyện liên quan tới cách tu tập của họ mà thôi.

Cách tu tập của từng vị tỳ kheo trong từng Pháp sẽ là rất cứng rắn và khổ hạnh hay nhẹ nhàng là tùy, ví dụ mức độ gian khổ trong việc không nằm, hay ăn ít. Những ai hành pháp của mình với sự cấp bách và kiên định cho đến khi họ thấy được khá rõ ràng kết quả khởi sinh một cách vững chắc sẽ không yếu đuối từ bỏ để rồi tụt lại sau. Thực ra, kết quả đạt được từ những phương pháp ấy là tương tự nhau và bao gồm trạng thái an tĩnh và hạnh phúc trong tâm, cũng như việc khởi sinh niệm và tuệ ở các giai đoạn tiếp theo, vì đó là những Pháp giúp đỡ và trợ giúp tâm đạt được mục đích cuối cùng trong mọi trường hợp. Do đó, điều quan trọng trong việc thực hành Pháp là khía cạnh của Pháp được dùng khi hành thiền để kiểm soát và hướng dẫn tâm, nghĩa là việc lập đi lập lại ban đầu (từ để thiền chuẩn bị), phải là cái phù hợp với xu hướng tính cách của hành giả trong từng giai đoạn và cấp độ.

Việc để vị Ācariya, người rèn luyện các đệ tử của mình, tự quyết định và xác định vấn đề này, và rồi vén mở một khía cạnh này của Pháp cho tất cả các đệ tử của mình hành thiền mà không để ý tới tính cách và các tính khí khác nhau của các đệ tử, thì thật sự là không đúng. Vì một phương pháp đơn độc sẽ làm khởi sinh chướng ngại đối với những người có tính cách không phù hợp với khía cạnh này của Pháp, và họ sẽ không thu được kết quả đáng phải có.

Vị Ācariya chỉ cần có mặt để chỉ ra đường đi, sau khi đã giải thích các khía cạnh và con đường khác nhau trong Pháp, để những người đến tu học có thể chọn một trong số đó và rồi thực hành cho đến khi thu được kết quả, sau đó, họ phải kể về kết quả đó cho ngài Ācariya. Nếu điều họ kể có gì mà vị Ācariya thấy cần phải sửa hay phát triển theo một cách nào đó, ngài sẽ chỉ ra cho từng cá nhân.

Nhưng vị Ācariya không phải là người tự mình xác định là các đệ tử phải theo pháp hành nào. Ngoại lệ duy nhất là rất ít các vị Ācariya điều luyện trong pháp hành và có Tha tâm thông “*Paracittavijjā*” – khả năng biết được căn cơ (*upanissaya*) và trạng thái hiện tại của tâm người khác, cũng như rất điều luyện trong các phương pháp giảng dạy một cách lành lợi và thông minh. Khả năng đó kèm với bề dày kinh nghiệm giúp họ có thể quyết định từ để thiền chuẩn bị để người khác sử dụng cho đúng. Nhưng ngày nay, có thể tìm được người

có khả năng và tài giỏi như vậy ở đâu? Việc tìm được người như vậy khó hơn rất nhiều so với việc tìm một viên kim cương tuyệt hảo không tì vết. Tìm được người tu tập đến khi biết được nhân và quả của từng loại ô nhiễm khác nhau khởi sinh trong tâm đã đủ khó rồi, chứ chưa nói đến khi vị ấy có đủ khả năng loại bỏ được ô nhiễm một cách rõ ràng, và rồi đem điều mình đã chứng đắc được ra giảng dạy cho người khác đúng cách và hoàn toàn chắc chắn.

Tìm được một Vị thầy như vậy khó đến mức hầu hết mọi người cho rằng thời “hưng thịnh” của Đạo Phật không còn nữa và rằng không còn ai có thể tìm được bản chất của sự thật (*sāra*) trong đó nữa, mặc dù đó là hệ thống giáo lý đảm bảo cho Vị Thầy Vĩ Đại Đầu tiên Giác ngộ Đạo, Quả và Niết-bàn, và được gìn giữ cho đến tận ngày nay. Trong khi đúng là như vậy đối với các Phật tử, thì liệu ai trong số họ có đủ Tha tâm thông để biết được căn cơ và tình trạng tâm hiện tại của người khác một cách chắc chắn? Hay có đủ tự tin và chắc chắn để chỉ dạy một khía cạnh của Pháp, dựa vào Pháp ở trong bản thân họ, được đảm bảo bởi cái ở trong bản thân họ, cái mà vị thầy cảm thấy chắc chắn? Và làm vậy, khi dẫn dắt nhiều đệ tử của mình để đạt được những kết quả vững chắc nơi tâm, và để tiếp tục cho đến khi họ có thể xuyên thấu và đạt được mức độ cao nhất của Pháp, mà không phải thay đổi phương pháp tu tập duy nhất đó để thích nghi với cấp độ tâm và mức độ Pháp (*bhūmi-citta – bhūmi-Dhamma*) thay đổi. Và cũng không phải thay đổi hay thích nghi với những thay đổi xảy ra trong ô nhiễm và lậu hoặc, những thứ có thể thích nghi và thay đổi theo những cách phức tạp nhất, phức tạp hơn cả những dấu chân của đàn bò trong trang trại. Trong thực tế, có lẽ là bất kỳ vị nào dạy theo cách này là để tạo cho mình quyền uy và sức mạnh với tư cách là một “*Ācariya*” mà vị ấy tự dựng lên, hơn là vị ấy có phẩm chất của Pháp trong việc áp dụng vào thực tế tu tập trong tâm mình. Do đó, tôi rất nghi ngại trong việc chỉ dạy một pháp hành duy nhất. Vì tôi thuộc loại tỳ kheo có bản chất và cá tính là phải chiến đấu. Do vậy, khi những người quan tâm và có ý định học Pháp mà hỏi tôi, tôi trả lời theo cách “một tay cầm con rắn và tay kia cầm con cá” để người muốn tự rèn luyện mình có thể chọn được cái họ thấy là phù hợp tùy theo khuynh hướng riêng của họ, như vậy nó sẽ không đi ngược lại xu hướng tính cách của họ. Nếu họ chỉ bắt lấy bằng một tay, chẳng may vớ được tay cầm cá, thì sẽ có giá trị cho chính họ

và cho người khác nữa. Nhưng nếu họ chỉ bắt tay kia nên vớ phải tay cầm rắn, họ sẽ trở thành rất có hại và nguy hiểm cho những người đến học hỏi từ họ.

Nói cách khác, những người đến học hỏi chỉ được dạy một khía cạnh hoặc một Pháp hành ngẫu nhiên và đó là tất cả, như thể là Giáo Pháp chỉ có một cách đó dạy cho cả thế gian. Trong khi, trên thực tế, Vị Thầy Vĩ Đại và tất cả các vị Thánh Tăng đã hoàn mãn việc tu hành không chỉ với một khía cạnh của Pháp, mà với nhiều khía cạnh khác nhau. Hơn nữa, Đức Phật đã dạy các đệ tử và dạy thế gian đủ các khía cạnh của Pháp cho phù hợp với khả năng của các chúng sinh trên thế gian. Nhưng điều này có vẻ chỉ là một phần rất nhỏ trong trí tuệ và khả năng của Đức Phật – Vị Thầy Tối Thượng của thế gian.



PHƯƠNG PHÁP TU TẬP VÀ GIẢNG DẠY CỦA NGÀI AJAAN MUN

Chúng ta đang gần đến phần kết thúc của cuốn sách này. Vì thế, thảo luận về các phương cách mà Ngài Ajaan Mun đã thực hành để phát triển tâm (*citta bhāvanā*), cũng như những phương cách mà ngài đã dùng trong việc dạy dỗ các đệ tử đến tu tập dưới sự chỉ dạy của ngài cũng là phù hợp. Đây có thể là một tổng kết ngắn gọn đóng vai trò hướng dẫn phương pháp tu tập. Cụ thể là ta sẽ đề cập tới cách mà ngài đã tự mình tu tập trước, rồi đến cách mà ngài đã dạy các vị đệ tử thân cận của mình. Trong phần này, những địa danh ngài đã tu tập và đạt được kết quả sẽ không được nhắc tới, vì chúng đã được nêu rõ trong cuốn tiểu sử của ngài. Do đó, phần dưới đây sẽ chỉ nói tới những phương pháp mà ngài đã tu tập phát triển tâm, và sẽ bỏ qua tất cả những pháp bên ngoài như việc tiếp xúc với ngạ quỷ, ma, Thiên tử, Chư Thiên, Long vương, chim thần Ca-lâu-la, v.v. vì chúng đã được mô tả rồi.

Bản chất tâm của ngài Ajaan Mun vô cùng năng động, mạo hiểm, lạnh lẽ và nhạy cảm với bất kỳ hiện tượng nào mà ngài tiếp xúc. Trước tiên, khi tham thiền, ngài niệm chuẩn bị (*parikamma*) “BUDDHO...” Ngay khi tâm rơi vào trạng thái an tĩnh, tập trung, ngài thấy một “linh ảnh”, đôi khi là chính mình, đôi khi là một cái xác trước mặt – như đã mô tả trong cuốn tiểu sử của ngài. Khi đó, ngài lấy linh ảnh đã xuất hiện trước mặt làm cột mốc chỉ đường để theo từ đó trở đi, bằng cách xác định nó là đáng ghê tởm (*paṭikūla*) theo nhiều cách khác nhau, tùy vào kỹ năng nào điều luyện nhất trong niệm và tuệ của ngài. Đôi khi ngài quán tưởng nó vỡ ra và phân hủy cho đến khi tất cả còn lại chỉ là một bộ xương; rồi ngài quán tưởng xương tách rời nhau ra, rải rác khắp nơi trước mặt. Rồi đôi khi ngài quét chúng lại với nhau thành một đồng, và đốt bằng lửa đến khi chúng biến thành tro trước mặt ngài. Cả cái thân và xác chết

của ngài đều là những linh ảnh bằng hình ảnh ở đó ngay trước mặt và ngài quán tưởng chúng theo cùng một cách, nhưng vào những lúc khác nhau tùy vào cái gì phù hợp với việc quán chiếu mà ngài đang thực hiện.

Sau khi đã cho lửa đốt xương thành tro, tâm của ngài tự xuống, chạm tới tầng nền của định trong sự thu hút hoàn toàn và nghỉ ở đó rất lâu, kéo dài hàng giờ rồi mới rút ra. Ngay khi tâm rút ra, ngài tiếp tục các hình thức tu tập như trước đó. Ngài nói từ ngày tâm của ngài thuần thực với các linh ảnh này, và ngài có thể sắp xếp chúng như ngài muốn, cho đến tận bước hòa thiêu xác chết, ngài có thể đi xuống và thấy chúng rất rõ ràng trong tâm bất kỳ khi nào ngài muốn, bất kể là ngài đang đứng, đi, ngồi hay nằm, ở bất kỳ tư thế nào, ngài cũng có thể dựng được xác chết đó lên, cái ngài đã biến nó thành bộ xương và thấy nó như là dính mắc một cách mật thiết với thân của chính ngài vào mọi lúc. Chỉ trừ những lúc đặc biệt, sau khi quán chiếu cái xác đó theo những cách khác nhau, tâm của ngài sẽ tự xuống trạng thái định và nghỉ ngơi một lúc. Vào những lúc đó ngài không còn quan tâm hay lo lắng về bất kỳ cái gì nữa.

Ngài có thể thấy rõ sức mạnh của tâm bắt đầu phát triển như thế nào và ngài đã đạt được nền định vững chắc ra sao nhờ vào việc có những linh ảnh đó, những cái làm nhiệm vụ của hòn đá mài để mài sắc niệm và tuệ của ngài vào mọi lúc. Ngài tiếp tục cách đó cho đến khi có thể giữ hình ảnh bộ xương của linh ảnh đó ở trong thân của chính ngài, sao cho thân của ngài và bộ xương được xác định như một, và điều này tiếp diễn cho đến khi ngài không còn nghi ngờ gì về việc bộ xương này từ đâu tới và ai trở thành bộ xương này.

Sau đó, ngài bỏ việc thực hành quán tưởng những tính chất đó. Vì một khi hình ảnh của linh ảnh đã được xác định toàn bộ trong ngài, ngài không cần thiết phải quán tưởng hình ảnh nào bên ngoài nữa. Từ đó trở đi, ngài lấy và quán tưởng thân của mình làm đối tượng quán chiếu, và tùy thuộc vào sự khéo léo, kỹ năng và khả năng của niệm và tuệ của mình, ngài sẽ quán chiếu thân, làm cho nó có tính chất đã định theo ý ngài muốn. Ở giai đoạn này, ngài nói rằng ngài cảm thấy định của ngài rất mạnh mẽ và ổn định, vì đã dựa vào việc quán chiếu thân bằng trí tuệ cho đến khi tâm thư giãn và tự xuống định rất dễ dàng.

Kể từ khi linh ảnh đó xuất hiện rõ ràng trước mặt ngài, từ “BUDDHO” mà ngài dùng cho việc niệm chuẩn bị (*parikamma*) để kiểm soát và hướng dẫn

tâm từ ngày đầu tu tập đã được bỏ đi. Vì lúc này ngài chỉ cần cho khởi sinh linh ảnh đó bằng niệm chuẩn bị “xương” (*parikamma “atṭhi”*), cái này đóng vai trò điểm tựa cho tâm thay cho từ “BUDDHO”. Ngài luôn xác định rõ và quán chiếu chúng bằng cách làm chúng khởi sinh, làm chúng thay đổi và tan rã ngay trong thân, và ngài làm như vậy trong mọi tư thế và hoàn cảnh, chỉ trừ khi đi ngủ. Ngài cứ làm như vậy cho đến khi thân của ngài, dù vẫn còn ở đó, biến thành yếu tố không gian (*ākāsa-dhātu*) tuân theo việc quán chiếu của ngài. Tâm của ngài trống vắng hết mọi thứ vật chất, ví dụ thân vật lý, do thúc ép của niệm và tuệ quán chiếu không ngừng hay buông lơi. Khi đó ngài trở nên điều luyện trong *samādhi* (định) ở mọi cấp bậc, và *vipassanā* (tuệ giác) ở cấp độ sắc pháp (các hình thức hay hình ảnh trong tâm) vừa thuần thực vừa rất lạnh lẽo để bắt kịp với tâm. Ngài nói rằng *thiền minh sát (vipassanā)* ở cấp này làm cho tâm tỏa sáng rất rực rỡ và thật tuyệt vời. Nếu ta bắt cần, chỉ tìm khoái lạc và sự dễ dàng mà không có tuệ giác biết rõ ràng hoàn cảnh, thì ta sẽ trở nên nghiện và bị mê hoặc bởi trạng thái không suy nghĩ này mà nghĩ rằng đó là Niết-bàn, mà không biết bằng hiểu biết xem đó có chắc chắn là Niết-bàn không. Vì tất cả chúng ta đều đã nghe rằng Niết-bàn là sự rỗng rang, đủ để nó động trong tâm ta, mà không biết Niết-bàn trống rỗng tính chất gì. *Cụ thể là loại rỗng rang hiện ra lúc này có cái gì đó ẩn giấu trong đó. Đó là những ô nhiễm vi tế của tâm ngài. Thế thì làm sao nó có thể là sự rỗng rang của Niết-bàn được?*

Trước khi ngài có thể vượt qua được sắc pháp (*rūpa-dhamma*), nghĩa là thân cả nội lẫn ngoại, bằng các hình thức quán chiếu khác nhau, niệm và tuệ phải quay quanh thân gần như liên tục. Chỉ trừ khi tâm của người đang đào bới và tìm kiếm đã trở nên yếu và mệt vì làm việc quá nhiều; khi đó vị ấy phải nghỉ bằng cách nhập vào sự an tĩnh của định một lát.

Ngay khi ngài rút ra khỏi định, lấy lại được sức mạnh, ngài tiếp tục điều tra quán chiếu, gỡ rối câu chuyện của thân càng nhiều hơn nữa bằng cách dùng nguyên tắc của tam pháp ấn (*Ti-lakkhaṇa*) làm phương thức để phát triển. Vì thân là thứ quan trọng bậc nhất đối với những người tu tập, và họ có thể quán thân điều luyện và vi tế thế nào thì họ thường trở nên dưng cảm và không sợ hãi thế ấy trong việc tu tập những pháp họ đã dùng để tiến bộ. Lý do là thân là nơi trú ngụ của tham dục (*rāga-taṇhā*) và tự kiêu (*māna-diṭṭhi*) thuộc loại thô hơn, tất cả chúng đều sống phụ thuộc vào thân khá thẳng thắn và công

khai. Trong một số trường hợp, khi mọi người quên bản thân mình và mất kiểm chế, thể hiện những cái này ra ngoài một cách thô bỉ, trong khi người khác, mặc dù cũng có ô nhiễm, không thể chịu được khi nhìn và cảm thấy vô mộng, ghê tởm và chán ngán nó.

Vì lý do trên đây, những người thành tâm tu tập với mục đích đập tan ô nhiễm phải giữ chú ý của mình vào các bộ phận của thân (*kāya-vibhāga*) cho thật thiện xảo và có thể loại trừ tham dục từng tí một, theo cách hiển lộ rõ ràng cho chính họ. Ô nhiễm kiêu ngạo hay thành kiến là loại ô nhiễm rất khó chịu, có hại và xuyên thấu vào tâm của ta và những người khác nhiều hơn các loại ô nhiễm khác. Nói chung, ô nhiễm này đối trá, “chỉ núp trong cửa” thôi, đợi cơ hội để chạy ra và bộc lộ mình, là điều nó làm rất nhanh. Nó phụ thuộc vào *upādāna* – sự dính mắc – vào thân như là chỗ dựa chính của nó. Do đó, ta được dạy rằng trong *Tứ Niệm Xứ* (để khơi dậy niệm) và *Tứ Diệu Đế* (Những sự thật Cao cả), hai trong số các *Pháp quan trọng nhất trong Giáo Pháp của Đức Phật*, ta cần quán chiếu *kāyagatāsati* (niệm về thân) nhiều và thường xuyên, cho đến khi ta đã vượt qua được mọi nghi hoặc về thân. Khi đó ta có thể vượt qua được nó, sau khi đã rũ bỏ được mọi dính mắc vào nó.

Ngài Ajaan Mun đã rất tài giỏi và khéo léo trong việc thực hành quán niệm thân (*kāyānupassanā-satipatṭhāna*). Do đó, ngài có hiểu biết rất rộng và chính xác về mọi khía cạnh của Pháp cả bên trong lẫn bên ngoài, và xa hơn rất nhiều những người khác cùng tu tập lúc đó. Ngài nói rằng khi ngài vượt qua được việc quán thân (*kāyagatā*), thì từ đó trở đi tham dục không còn là vấn đề nữa. Điều này xảy ra theo cách không cần phải hỏi hay thảo luận với ai (một vị *Ācariya* chẳng hạn). Làm như vậy là phí thời gian và thể hiện sự ngu dốt của người hỏi, người ta cười cho. Vì đây là những thứ trong chính ta, và là những thứ biến mất trong ta thôi, nhờ sự thận trọng của niệm và tuệ ở cấp độ này. Chỉ cần đạt được cấp độ mà tham dục (*rāga-taṇhā*) bị tiêu diệt và “xác” của nó bị đuổi khỏi tâm là đủ để mang lại sự nhẹ nhàng và thoải mái khi sống cho mình, không còn phiền toái và lo lắng nữa. Vì tham dục là một loại tham mà có thể nói là “ăn không bao giờ no”. Nó quấy nhiễu và kích thích tâm, thủ thi và trêu ghẹo một cách có tà ý, lan truyền ảnh hưởng và sự thống trị của nó khắp tâm. Nó làm ta trở nên nhút nhát, sợ sệt, mất tinh thần và yếu đuối để bước trên con đường tiến tới mục tiêu Đạo, Quả và Niết-bàn chỉ tìm được trong phạm

vi của “Tứ Diệu Đế” (*Sacca-Dhamma*) và việc “lập niệm” (*Satipaṭṭhāna*, Tứ Niệm Xứ) mà người tu tập có nỗ lực và cố gắng có thể đạt được.

Ngài Ajaan Mun cũng nói rằng thân mà ngài đã quán theo nhiều cách khác nhau đã tự lại và vào được tâm thì thân mới được hiểu đầy đủ và không còn là vấn đề trong việc quán thân nữa. Khi đó, mọi suy nghĩ và quan điểm (*sankhāra*) liên quan tới “tập khởi và phát triển” (*samudaya*) nghĩ thân là mỹ miều, có vóc dáng đẹp, dễ chịu và là cái ai cũng luôn thỏa mãn với, cũng như tất cả những ý nghĩ và quan điểm liên quan tới Đạo (*Magga*) thấy thân là đáng ghê tởm (*paṭikūla*), không mong muốn và là vô thường, khổ và vô ngã, tất cả đều diệt đi cùng lúc khi hình ảnh của thân tự lại và đi vào trong tâm. “*Subha*”, khía cạnh đẹp đẽ và đáng mong ước, và “*asubha*”, khía cạnh xấu và không mong ước, cả hai cùng được dùng làm đường cho tâm đi, sao cho nó qua được giữa hai Pháp đó mà không có chút dính mắc nào vào chúng. Linh ảnh không còn đọng lại dính vào tâm để lừa nó với cái đẹp hay xấu, và mỗi khi ngài quán thân, ngài chỉ thấy tâm hiển bày tính chất của thân như là một hình ảnh bên trong mà sau đó diệt đi và biến mất.

Từ đó trở đi, tâm không còn chút vật chất nào nữa, kể cả cái thân đang còn với ngài lẫn mọi thứ khác tồn tại bên ngoài. Ngài không còn linh ảnh nào khởi sinh tượng trưng cho cái đẹp (*subha*) và cái xấu (*asubha*) như ngài đã quen trước khi tới giai đoạn này. Chỉ có sự sáng rõ và một tâm không còn cái gì trong toàn bộ nó, và nó quay lại quán chiếu với niệm và tuệ đóng vai trò lực đẩy dẫn ngài tiến lên phía trước.

Việc tiếp theo làm trọng tâm chú ý để niệm và tuệ của ngài làm việc là: *vedanā* – cảm thọ, *saññā* – trí nhớ, *sankhāra* – quá trình suy nghĩ, và *viññāṇa* – tâm thức – là những Pháp sinh và diệt đồng thời với tâm; và cả “vô minh” (*avijjā*), nguồn gốc của mọi ô nhiễm.

QUÁN THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

Ngài Ajaan Mun nói:

“Thập nhị nhân duyên (*Paccayākāra*¹⁵²) có thể được chia thành hai khía cạnh như mô tả trong kinh sách. Khía cạnh thứ nhất là quá trình tương quan của sinh khởi và phát triển của vô minh; và khía cạnh thứ hai là quá trình diệt của vô minh xảy ra từng bước một cho đến khi không gì của nó còn lại nữa. Điều này tương tự bản vẽ của một ngôi nhà trình bày xem phải xây nó thế nào từ khi bắt đầu cho đến khi kết thúc. Nhưng khi phá dỡ một ngôi nhà mà không có bản vẽ xem phải làm thế nào, như chỉ ra cách phá dỡ vô minh thế nào, thì phải dựa vào người phá dỡ trong việc nghĩ ra cách làm trước khi bắt đầu; và người đó phải làm việc đó với niệm và tuệ là một cặp đôi cần thiết của Pháp để mang lại kết quả mong muốn.”

“Trong kinh sách cổ, việc sinh và diệt của vô minh chỉ được liệt kê, như: vô minh là điều kiện (*paccaya*) làm khởi sinh hành; hành là điều kiện làm khởi sinh thức;... và vân vân, tới... đến sự tái sinh (*sambhavanti*), tất cả là một phía của ‘tập khởi’ (*samudaya*). Ở phía bên kia, sự diệt của vô minh cũng tương tự như cách làm điều kiện cho sự diệt của hành, thức, danh-sắc... và vân vân, sự diệt của mỗi cái là điều kiện cho cái sau diệt đi. Do đó, không còn ô nhiễm nào để làm nhân cho việc trở thành và tái sinh. Đó là bên phía ‘diệt’ (*nirodha*) – như kinh sách cổ đã mô tả sự diệt tận của vô minh rằng đó là ‘*nirujjhanti*’ (diệt tận hay tắt ngấm).”

“Cả hai khía cạnh này của vô minh đều đã được giải thích, cái thứ nhất là sự sinh khởi và phát triển của vô minh, là nguyên nhân làm cho tâm trở nên gắn bó với việc tạo thành và đi vào các cõi tồn tại rồi sinh ra dưới dạng người hoặc động vật cho đến khi nó già, bệnh và cuối cùng là chết; cái thứ hai là sự kìm nén và loại bỏ được vô minh sao cho nó bị đuổi hoàn toàn khỏi tâm, kết thúc quá trình trở thành và tái sinh liên tục – như tất cả các vị, như Đức Phật, người đã vén mở Niết-bàn, đã được làm bằng việc làm sạch vô minh. Hoặc đúng ra là phác họa quá trình diễn tiến từ vô minh, cũng như

152. *Paccayākāra*: Nghĩa đen “Phương thức của nguyên nhân”. Nói cách khác, là *Paṭiccasamuppāda*.

cái diễn tiến từ sự tận diệt của vô minh. Nhưng nó không giải thích phương thức tăng trưởng và phát triển của vô minh, làm thế nào để vô minh lớn lên đủ mạnh để dẫn dắt các chúng sinh qua vòng sinh tử vô tận. Mà nó cũng không giải thích phương pháp làm suy yếu, tiêu diệt vô minh, làm thế nào để vô minh yếu dần đi cho đến khi nó có thể được loại trừ hoàn toàn khỏi tâm mà không còn khả năng làm tâm hết vô minh lại rơi vào vòng sinh tử. Vì Thập nhị nhân duyên chỉ giải thích những quá trình đó thôi.”

“Người tu tập cần phải dựa vào Tứ Diệu Đế hay Tứ Niệm Xứ như phương thức làm suy yếu và loại trừ vô minh (*avijjā*), vì đây là những nơi mà vô minh hội tụ. Ngài Ajaan nói rằng một khi tâm của ngài đã nhập vào trạng thái trống vắng tất cả sắc pháp¹⁵³, thì việc còn lại chỉ là phải tập trung vào *sankhāra* (hành), *viññāṇa* (thức) và *vedanā citta* (tâm cảm thọ) – (*sankhāra* là nhà tạo tác của tâm; *viññāṇa* – thức – là cái tiếp xúc và nhận biết mọi thứ; và tâm cảm thọ – là cái hiển lộ những kết quả do ‘tạo tác’ và ‘nhận biết’ qua thức) với niệm–tuệ ở cùng với chúng. Vì việc tạo tác¹⁵⁴ của *sankhāra* (hành) từ tâm mà ra và sự nhận biết của *viññāṇa* (thức) cũng từ tâm mà ra¹⁵⁵. Tất cả những cái đó liên diệt đi theo nhiều cách khác nhau và rơi vào tâm khi niệm đuổi theo, bắt kịp được chúng và tuệ xử lý chúng, tìm ra và phân tích hoàn cảnh với tính phê bình như nó lộ ra nên những thứ này không thể phát triển và trở nên mạnh mẽ được.”

“Chỉ theo dõi và biết được về những cái mà hành (*sankhāra*) và thức (*viññāṇa*) đang tạo tác và nhận biết là không đủ để thỏa mãn tâm có niệm và tuệ ‘tự động’¹⁵⁶ làm lính gác thường trực. Vì chúng vẫn có thể đi xa hơn nữa, tìm và đào xới xuống tận gốc rễ, nguồn gốc nơi mà hành và thức khởi sinh, để biết được chúng tới từ đâu và cái gì làm chúng khởi sinh liên tục không ngừng nghỉ, không bao giờ giảm bớt hay ngừng lại. Thực ra, cái điều khiến chúng là vô minh thật sự, và ở đây phải thực hiện việc điều tra

153. Xem chú thích 6 trang 4.

154. Từ tiếng Thái “prung” có nghĩa là pha chế, tổng hợp, sáng tác, nấu hay tô điểm. Đức Phật nói: “*Sankhāra* (hành) trộn cái được trộn”.

155. *Sankhāra* (hành) và *viññāṇa* (thức) là những thành phần hay khía cạnh của *citta* (tâm), có chức năng mô phỏng hoàn cảnh và diện mạo ra bên ngoài Thế giới, hay như thể là ở trong Thế giới.

156. “Tự động” là diễn tả ý nghĩa của các cụm từ Đại Niệm và Đại Tuệ.

bằng quán chiếu vô minh để nhớ tận rễ nó đi. Nói cách khác, đào xới và lục tìm trong tâm, nơi mà nhà và gia đình của vô minh đã gắn chặt vào rất sâu, rồi thấy được thân của vô minh tan rã, rời ra và rụng mất khi Đại Niệm (*Mahā Sati*) và Đại Tuệ (*Mahā Paññā*) chạm tới nó. Đó là cách quán chiếu vô minh và là cách đúng để loại bỏ vô minh ra khỏi tâm theo con đường *Magga* (Đạo) và *Phala* (Quả) mà Vị Thầy Vĩ Đại đã chỉ dạy. Đó không phải là cách chỉ để đọc trong những trang kinh sách và rồi mang ra thảo luận và tranh luận liên tục cho đến khi tâm của ta luôn quay cuồng, để vô minh gây rối, trêu chọc và nhạo báng ta. Bởi lẽ không một ô nhiễm nào bị tổn thương hay bị quấy rầy vì những thảo luận đó.”

“Chúng ta là Phật tử có một và chỉ một Vị Thầy Vĩ Đại làm Thầy, và do đó, chúng ta phải dùng lý lẽ trong việc đi theo bước chân của Đức Phật. Chúng ta không nên có những nhận xét tầm thường và tính tự kiêu (*ditṭhi-māna*) làm hướng dẫn duy nhất cho ta về quan điểm và lý thuyết, như thế kinh sách cổ là đầy ô nhiễm và những ý tưởng xấu ác, và rồi đắm mình trong tranh luận và cãi vã với người khác – thay vì chữa trị ô nhiễm! Tất cả cái mà ta có được từ việc làm này là những bàn luận vô bổ không có chút bản chất nào để chúng ta có thể dựa vào như điều có giá trị. Nếu hành động theo cách này, khi bước vào vòng đời tranh luận, chúng ta càng học và biết được nhiều và giỏi bao nhiêu thì càng trở nên tồi tệ bấy nhiêu và không còn lại dấu hiệu nào của ‘nhà thông thái’, người đi theo Vị Thầy Vĩ Đại và Giáo Pháp của Ngài.”

“Tham-dục-vô-minh thật sự trú ngụ ở trong tâm. Nó cũng đã xây dựng được tổ chức¹⁵⁷ của nó ở trong tâm của con người và các chúng sinh khác, và chính ở đây trong tâm ta mà ta có thể làm chúng yếu đi và tiêu diệt được chúng. Nhóm tham-dục-vô-minh không bao giờ khởi sinh, hay được xây dựng ở đâu khác, mà việc diệt trừ nó cũng không xảy ra ở đâu khác. Khi vô minh chết và biến mất hoàn toàn, khi đó và chỉ khi đó ta mới có thể thấy sự ngu dốt, ảo tưởng, mê đắm của tất cả mọi người và các chúng sinh khác, những người đang còn nằm dưới sự cưỡng bách và chuyên chế của nó – và

157. Bao gồm tất cả các ô nhiễm cũng như cách chúng thích nghi với thế gian, những người và vật khác, như là cái thích, cái không thích, thị hiếu và những ý thích kỳ quái – vân vân – cả bên trong lẫn bên ngoài.

làm sao mà sự ngu dốt và đầy dọa không thể tin nổi này có thể ở suốt trong tâm họ bao lâu nay. Kể cả khi họ có một chút vui vẻ và hạnh phúc, nó cũng chỉ ngắn ngủi và thoáng qua như một tia chớp. Thế mà chúng sinh trên thế gian vẫn hài lòng trong sự ảo tưởng của họ và chung sống như bị bỏ bùa, không bao giờ nghĩ xem họ có đang lâm nguy không và nó có thể nghiêm trọng và rộng khắp thế nào.”

“Nhưng khi một người có tâm đã được tẩy sạch và đánh bóng từ trong ra ngoài, mặc dù anh ta vẫn là người đó, anh ta khác hoàn toàn với con người cũ, như trời với đất. Tâm, cái đã được giải thoát khỏi sức mạnh của vô minh, không còn nằm trong giới hạn áp dụng cho mọi vật trong thế gian tương đối (*loka-sammuti*) nữa. Vì tâm này tự do hoàn toàn, ngoài khả năng phỏng đoán hay suy đoán của bất kỳ ai về bản chất của nó, và đó là cái được gọi là cội của hạnh phúc tốt cùng. Đó là nền mà những người có sức mạnh vượt ra ngoài trạng thái quy ước tương đối được sở hữu và trải nghiệm.”

“Nếu chúng ta muốn biết và thấy điều đó, chúng ta không được lười biếng, vì lười biếng là một thủ đoạn của ô nhiễm, tham ái và vô minh để ru ngủ chúng ta. Tất cả chúng ta ở đây là tỳ kheo, có đầy đủ những thứ cần thiết. Chúng ta phải khích lệ chúng ta lên! Đừng có dủ dờ và ngu dốt để cho ô nhiễm đến biểu lộ sự kiêu ngạo của chúng mà hành xử theo cách đi ngược lại Pháp, Pháp dẫn chúng ta ra khỏi đống Đau khổ này. Làm như vậy sẽ là lãng phí kiếp sống này, nơi mà ta đã được sinh ra làm một chiếc bình phù hợp để đựng Giáo Pháp cả trong sinh cảnh và địa vị xã hội ở thời hiện tại.”

Đến đây, ngài Ajaan đã kết thúc bài giảng của mình về vô minh (*avijjā*).

Trong bài giảng này, ngài Ajaan, với từ ái, đã cho chúng ta thấy kết quả quý giá khởi sinh từ việc loại trừ được vô minh, đó là: “cái biết về tự do” (*vijjā-vimutti*), đồng thời một lần nữa đưa ra một bài giảng sắc bén và đầy khích lệ về Pháp cho các vị đệ tử của mình, để thường xuyên nhắc nhở làm họ không bao giờ quên được. Nó làm họ “ngồi thẳng và chú ý” về nó, như bạn đọc có thể lĩnh hội từ những điều tôi viết ở trên đây.

Nói chung, đó là đặc điểm của ngài Ajaan Mun khi ngài nói về các bậc Pháp cao hơn, cách nói và ứng xử của ngài thể hiện một sự tập trung cao độ phù hợp với từng cấp độ của Pháp. Những người chưa quen với ứng xử của ngài

sẽ e ngại và e sợ, nghĩ rằng ngài đang mắng họ và trừng phạt họ bằng lời nói của ngài. Nhưng thực ra, đó là vì sức mạnh của Pháp là một lực có khả năng làm cho phong cách và ứng xử của ngài thể hiện những đặc điểm này ra bên ngoài. Rồi ngay khi ngài đã kết thúc bài giảng pháp của mình, cử chỉ của ngài lại quay về bình thường ngay lập tức; như thể không có gì bất thường vừa mới xảy ra. Đôi khi, ngài còn kể một vài chuyện hài và tiếng cười bật ra từ phong thái tuyệt vời của ngài. Do đó, không ai có thể thâm nhập và thật sự nhìn được vào tính cách của ngài.

Giải thích về vô minh mà ngài Ajaan đưa ra đã được ghi lại ở những đoạn trên đây. Còn giải thích về cách để đạt giải thoát khỏi vô minh mà ngài cũng đã dạy thì có phạm vi vô cùng rộng và bao quát, đi thẳng vào tâm ta. Nhưng tôi e rằng chỉ có thể đưa ra được những ý chính mà ngài nói, là điều phù hợp với tất cả chúng ta, những người vẫn còn đang trong giai đoạn học tập. Nếu đi quá sâu vào vấn đề này, chúng ta có lẽ sẽ không thể hiểu hết, mất thời gian đọc mà không mang lại được giá trị đáng ra phải nhận được từ đó.

Ngài Ajaan Mun không có cách dạy chính thống hay cố định. Ngài không có kế hoạch định sẵn, không có công thức cố định, và không có chương trình đào tạo được sắp xếp trước theo một trình tự dạy kinh sách, chỉ dẫn hay rèn luyện thân, khẩu và ý chính thức theo thứ tự và cấp bậc như các tổ chức khác trên thế giới được lập nên với mục đích đào tạo. Thay vào đó, ngài nâng niu Pháp và Luật, một bộ các nguyên tắc có cơ sở vững chắc và đã được kiểm nghiệm, như khuôn mẫu để dạy và đào tạo đệ tử của mình; cho mỗi người tự lựa chọn và thực hành khía cạnh nào đó của Pháp phù hợp với cả khuynh hướng lẫn sở thích của mình. Nếu bất kỳ ai trong số họ tới hỏi ngài Ajaan, dựa trên cấp độ (*bhūmi*) tâm và Pháp của riêng họ, liên quan tới những thứ đã khởi sinh và hiện ra khi họ hành thiền (*citta bhāvanā*), ngài sẽ giải thích tất cả cho họ từng bước một và cho riêng từng trường hợp. Không bao giờ ngài ép ai phải chấp nhận, hay ngài giữ lại điều gì trong khi giúp đỡ người khác bằng sự thật của Pháp trong tâm ngài. Nhưng nếu không ai hỏi thì ngài thường không dạy gì cả.

Đến ngày hợp để dạy các tỳ kheo và sa-di, ngài Ajaan sẽ dạy Pháp họ gặp khi tu tập. Ngài sẽ dạy theo cách có thể áp dụng chung được, bắt đầu từ các cấp bậc thấp hơn của Pháp, như phương pháp phát triển định, rồi dần dần

tiến lên những cấp bậc cao hơn. Ngài làm thế là để những người đang ở các giai đoạn phát triển khác nhau đều có thể thu được lợi ích từ việc giảng dạy của ngài. Đối với việc đặt câu hỏi thì không có giới hạn, và tùy người đến tu tập theo ngài Ajaan hỏi về khía cạnh của Pháp mà họ có nghi ngờ trong tâm. Không quan trọng câu hỏi là về những thứ bên ngoài như ngọc quý, ma, Thiên tử hay chư Thiên, hay về những thứ bên trong liên quan tới định hay tuệ ở bất kỳ cấp bậc nào. Ngài luôn làm rõ và giải thích điều ngài được hỏi trong từng trường hợp theo bất kỳ cách nào phù hợp với dịp đó.

Vì vậy, tôi thấy tiếc là tất cả các bạn, những người đang đọc những dòng này, không được gần gũi với ngài khi ngài còn sống. Khi đó, có thể tận mắt thấy ngài và được nghe Pháp của ngài theo cách đi vào tâm bạn và xóa tan hết mọi nghi hoặc và không còn thấy mơ hồ hay phải đoán xem ngài trông thế nào và hành động ra sao trong các hoàn cảnh khác nhau, như những điều chúng ta đang nghĩ bây giờ. Nói chung, con người có chế độ nhận biết và cảm giác giống nhau, cũng như những lý do tại sao họ nghe và chấp nhận điều người khác nói. Nghe Pháp từ ngài Ajaan, Pháp tràn đầy cả trong lẫn ngoài với đầy đủ lý lẽ và được thể hiện ra tài tình tới mức nghe được thì thật sung sướng và dễ dàng chấp nhận và tin. Khó có ai nghe ngài rồi mà dám cưỡng lại ngài và vẫn bám vào những phỏng đoán riêng không có cơ sở lý luận rằng điều ngài nói là đúng hay không đúng theo dòng suy nghĩ của họ. Vì ngài Ajaan Mun luôn tu tập và hành động có lý do, và khi ngài biết điều gì là biết với những lý do xác đáng có được từ cơ sở của việc tu tập theo cách của tâm. Khi điều ngài biết tuôn trào ra thì nó luôn tuôn trào từ cơ sở của lý lẽ và tôi chưa bao giờ nghe ngài nói một cách vu vơ, không mục đích. Do đó, những ai tới học tập và rèn luyện với ngài dễ dàng cảm nhận một niềm tin sâu sắc và vĩnh cửu vào ngài và vào mọi khía cạnh trong Pháp của ngài. Điều này cũng đúng với những khía cạnh của Pháp mà họ chưa được trải nghiệm, vì điều ngài nói là có lý, dễ dàng tin được.

Đối với tôi, tôi không thấy tôi ở vào vị thế có thể tự nhận rằng tôi điều luyện hay tài giỏi theo một cách đặc biệt nào – có lẽ ngoại trừ việc tìm lỗi và tự trách mình một cách không sợ sệt và thường xuyên. Vì có rất nhiều thứ đáng trách trong tâm tôi mà tôi có thể nói là gần như là đầy trào ra được. Những thứ này nằm dưới cái tên ngoan cố bảo thủ (*ditṭhi-māna*), là cái không dễ dàng nhượng

bộ người khác mà không tranh luận và đấu tranh đến cùng trước đã. Chỉ khi thấy thật sự là không thể giữ được thể của mình nữa thì tôi mới nhượng bộ, vì tôi hết đường tranh luận.

Đối với ngài Ajaan Mun, người mà bây giờ tôi kính trọng và tôn sùng nhất, trước khi tôi có thể cúi xuống đánh lễ và phục tùng ngài theo cách của một người vô giá trị và vô vọng, tôi đã phải quan sát, nghe điều ngài nói và tranh luận với ngài theo kiểu đặc trưng của người rõ ràng là rất ngoan cố. Đôi lúc, khi tranh luận với ngài Ajaan, gần như là ngôi chùa có thể vỡ ra và tất cả các vị tỳ kheo và sa-di sẽ chạy mất hút vì sợ, khi họ nghe thấy tiếng con đẽ này tranh luận với con sư tử vĩ đại ngoài hiên cái chòi của ngài. Tôi đã từng tranh luận “rất dữ dội” sử dụng những lý lẽ mà tôi nghĩ là đúng cho đến khi cuối cùng, tôi, giống một con đẽ đã hết giọng, phải cúi xuống phục tùng để “ngài chùi chân” lên mình bằng cách để ngài quất mắng và nhiếc móc như ngài muốn. Nếu bạn đọc được nhìn thấy ngài Ajaan và cách ngài hành động trong các trường hợp khác nhau, được nghe giọng nói và cách ngài dạy dỗ và rèn luyện chúng tôi trong Pháp, như Con Sư Tử Vĩ Đại có tiếng gầm vang dội cùng lời Giảng Pháp các loại, bạn có lẽ cũng sẽ vô cùng kinh ngạc, giống như những người đã thật sự được nghe ngài. Sẽ chẳng còn mấy chỗ cho sự không chắc và nghi hoặc về việc ngài trông thế nào và hành động ra sao, hay về trí tuệ và hiểu biết mọi khía cạnh của Pháp mà nếu không thì ta vẫn cảm thấy không chắc chắn về nó.

Những ai muốn có một bản tổng kết về sự tu tập và cách tự phát triển mà ngài Ajaan đã sử dụng thì cần đọc những điều viết về ngài trong cuốn sách này. Mặc dù điều tôi viết về ngài không đầy đủ và chi tiết lắm trong các cấp bậc Pháp, cao, trung bình hay thấp, tôi nghĩ thế cũng đủ để chỉ ra cách tu tập cho những người quan tâm. Vì nếu tôi đưa vào cả những điều không bình thường và chi tiết thì e rằng bạn đọc sẽ khó có thể hiểu được và khó đưa vào tu tập. Đó là vì hiểu biết về định, tuệ và *vimutti* (giải thoát) của ngài Ajaan là đặc biệt xa và rộng. Chúng ta không đủ khả năng để có thể lĩnh hội mọi khía cạnh và chi tiết của chúng. Do đó, có lẽ bây giờ là lúc thích hợp để kết thúc cuốn sách về tu tập của ngài Ajaan Mun khi tôi còn có thể. Đúng hay sai, xin đọc giả lượng thứ cho tôi về tất cả những lỗi các bạn có thể tìm thấy ở đây.

TÓM LƯỢC VIỆC TU THIỀN CỦA NGÀI

Khi viết về việc tu thiền (*Kammaṭṭhāna*) của ngài Ajaan Mun, tôi đã đưa vào những mẩu chuyện về các vị *Ācariya* khác nữa mà không tiết lộ danh tính của họ¹⁵⁸. Một số chuyện là khá dài, trong khi một số khác thì ngắn, vì tôi chỉ viết về những chuyện cần thiết thôi. Nhưng tôi không xin phép họ trước khi làm như vậy, và do đó tôi phải xin lỗi về vấn đề này và xin tất cả các vị *Ācariya* và tất cả những vị khác, những người tu tập mà tôi đề cập tới ở đây, lượng thứ cho tôi. Tôi làm như vậy vì lợi ích mà nó có thể mang lại cho những người có quan tâm, cả bây giờ lẫn thế hệ tương lai, vì họ sẽ có thể lấy những tấm gương này làm chỉ dẫn để tuân theo và tu tập. Do đó, những câu chuyện của các vị *Ācariya* này và những người khác có thể có ích cho nhiều người rất lâu trong tương lai. Cũng như tất cả chúng ta đều phụ thuộc vào nhiều vị *Ācariya* và những người khác, những người đã giữ gìn truyền thống tu tập qua những năm tháng trong quá khứ cho đến tận ngày nay. Họ có thể mở được mắt và tai, dù để không phải luôn nhìn chăm chăm một cách vô ích, mê đắm thân của loài người, những người đó vẫn còn đủ thông minh để bắt niệm và tuệ cứu giúp mình, cả theo cách của thế gian và Pháp. Đó là tại sao tôi phải viết lại phong cách tu tập của các vị *Ācariya* này và những người khác để làm thành một chỉ dẫn cho việc tu tập. Do đó, tôi hy vọng làm như thế này sẽ có giá trị đối với một số tỳ kheo, sa-di và những người khác nói chung.

Bạn nào đọc cuốn sách này về việc thực hành Pháp, nếu bạn thấy có phần nào phù hợp với khuynh hướng của mình, xin hãy chọn và thực hành nó để làm suy yếu và giảm bớt sự lộn xộn và bừa bãi trong tâm của mỗi chúng ta. Điều này chủ yếu là nói đến việc dựa vào ý kiến, quan điểm, cách làm mọi việc theo kiểu riêng của mình, tuân theo theo chính sách của ô nhiễm và nói chung dẫn ta tới bỏ bê việc ta đáng phải làm.

Lối tu tập này cũng có giá trị trong việc phát triển an định và hạnh phúc, và loại trừ sự phiền nhiễu không ngừng cho cả ta và người khác. Đó là loại công việc mà ô nhiễm chống lại và không thích chút nào. Nhưng đối với bất kỳ cái gì mà con đường đúng của Pháp coi là vô bổ, và bất kỳ cái gì có hại cho ta và

158. Như tôi đã viết trong phần trước của bản dịch này, tên của phần lớn các vị *Ācariya* đã được tiết lộ, vì các vị đã mất kể từ khi bản tiếng Thái đầu tiên được viết và in.

người khác thì ô nhiễm lại luôn luôn vô cùng thích thú xúi giục chúng ta làm. Ta càng làm những thứ đó, ô nhiễm càng thích khuyến thích và nghĩ chúng mới thật hay làm sao, kể cả khi ta và thế giới không được gì từ chúng ngoài sự nhiễu loạn, rắc rối và chê trách, vì những loại hoạt động này là không tốt mà cũng không đúng.

Khi con người có một chút Pháp trong tâm, họ có cách để tự biết cái gì là đúng và sai và họ thường rất cẩn thận trong việc họ làm, không dám liều làm điều xấu xa, tội lỗi hay sai trái. Như vậy, con người có đức hạnh vì hành vi của họ được kiểm soát bởi Pháp và họ có giá trị nhờ hành vi của mình. Động vật có giá trị vì thịt, da và các bộ phận cơ thể khác của chúng, và cũng vì sức mạnh và khả năng làm việc của chúng. Khi động vật chết, thịt, da và các bộ phận còn lại của nó có thể bán lấy tiền và đây là một nghề buôn có lời trên toàn thế giới, làm cho người và các động vật khác thu được lợi lạc và sức khỏe. Nhưng khi một người chết đi, phần còn lại của anh ta không còn giá trị gì, và thực ra, lại còn là thứ gây sợ hãi và ghê tởm. Kể cả khi một số người vẫn còn sống, họ có xu hướng tiêu khiển theo cách bốc mùi xú uế vì ứng xử làm tổn hại sự giàu có của họ và tổn thương tâm của người khác, gây thiệt hại và làm cho mọi người rất ghê sợ họ. Khi họ chết, không ai thấy thương – mà thực ra là ngược lại, vì hàng trăm, hàng ngàn người mỗi ngày đã mong cho họ chết, làm cho mặt đất có thể cao lên một chút khi thoát khỏi gánh nặng quá mệt mỏi của những người như thế.

Nhưng bằng việc biến mình thành một người tốt với hiểu biết, ứng xử, công việc và nghề nghiệp, tất cả đều trong sạch và không lỗi lầm, như cách để tăng cường giá trị, địa vị, quyền uy và tiếng thơm của mình, biến mình thành một con người đầy đủ, một người vô giá. Người như vậy sẽ được kính trọng và chấp nhận trong thế gian mà không bị ai ghét. Danh dự và danh tiếng của người đó sẽ lan rộng như một mùi hương ngọt ngào bay ngược chiều gió. Con người sống ở mọi nơi sẽ ngưỡng mộ phước báu và ba-la-mật (*pāramī*) của người đó; và khi người đó mất, chỉ có thân tan rã, còn giá trị và phạm hạnh của người đó vẫn còn tồn tại khắp trên thế gian, vì nó không tan rã cùng với thân.

Với tôi, cuốn sách về tu tập này có thể đóng vai trò làm một vòng hoa để tôn vinh những người tu theo Đạo và cả những người trong “Cộng đồng *Kammaṭṭhāna*”, giúp họ giữ vững vị trí cao quý của mình lâu dài trong tương

lai. Vì đây là những pháp tu tập đã mang lại kết quả cho những người đã toàn tâm toàn ý hiến trọn đời mình cho một khía cạnh tu tập nào đó phù hợp với xu hướng tính cách của họ. Vì lý do đó, cuốn sách này đề cập tới nhiều hình thức tu tập, nhiều lựa chọn và nhiều điều kiện sống mà bạn đọc có thể sử dụng cho phù hợp với các tính cách đa dạng của mình, và từ đó các bạn có thể có được kết quả thích đáng. Vì vậy, tất cả những điều đó đã được tổng hợp lại trong cuốn sách này để tiện cho những người đủ quan tâm có thể lựa chọn những gì phù hợp với tính cách của mình và đưa vào tu tập vì lợi lạc của chính mình trong tương lai.

KẾT LUẬN

Các pháp tu tập trong cuốn sách này có thể sẽ là khó đối với một số người, nhưng chúng cũng đã là khó đối với những vị có các mẫu chuyện được kể lại ở đây. Các vị ấy đã phải chịu nhiều vất vả, cả trong tu tập lẫn sau đó. Vì đây là loại công việc mà một khi đã làm xong rồi thì gần như không bao giờ bị quên lãng, vì nó xuất phát từ tâm của mỗi người làm việc ấy, và nó đòi hỏi một cam kết hoàn toàn từ từng chút sức mạnh và sức lực mà người ấy có, theo mọi cách, mà không quan tâm là người đó sẽ còn sống hay sẽ chết khi làm việc đó. Khi đó, chú tâm duy nhất của vị ấy là đạt được kết quả mà mình nhắm tới và do đó, không gì có thể xuất hiện và làm vị ấy không quan tâm tới Pháp nữa. Chỉ có một mục tiêu đạt được kết quả mà vị ấy mong ước và để tâm vào, và đó là tất cả. Do đó, không gì khác có thể chế ngự và tước đi quyền kiểm soát để đi chệch khỏi “mong ước về Pháp”. Khi kết quả tới, nó phù hợp với nhân tạo ra chúng. Nói cách khác, những kết quả đó là thỏa mãn nhất và không có lý do gì phải phàn nàn cả. Thật vậy, vì bất kể là ai làm việc đó, bất kỳ ai có thể bắt đầu và đặt tất cả sức lực của thân và tâm vào đó cho đến khi đạt được nhân, đạt được quả, và thật sự tới được điểm giữa sống và chết thì sẽ đạt được những kết quả này, và tất cả những ai đã làm như vậy đều có thể nói với cùng một giọng: “Thật sự là đáng giá!” Tuy nhiên, chúng ta cần phải lưu ý rằng mọi khó khăn mà những vị đã tu tập như vậy gặp phải vẫn không thể sánh được với những khó khăn và nỗ lực của Vị Thầy Vĩ Đại (*Sāsadā* – Đức Phật). Vì nhiều

nhất thì chúng ta cũng chỉ có thể nói rằng các vị ấy thực hành theo cách của một vị học trò đi theo Thầy của mình. Cụ thể là tôi, người đã viết cuốn sách này, không có gì theo nhân hay quả đáng để viết lên giấy và phô bày cho công chúng, để các bạn phải đọc và trầm trồ ngưỡng mộ. Do đó, tôi đề nghị các bạn đọc những mẩu chuyện của các vị Ācariya và các vị đồng môn, những người tu tập theo Pháp mà tôi đã đề cập tới, vì những mẩu chuyện này đủ để thể hiện những xu hướng tính cách tốt đẹp của họ. Do đó, tôi cầu xin tất cả những ai đọc cuốn sách này vừa đọc vừa thực hành theo cho đến khi các bạn đạt được những kết quả hoàn toàn mãn nguyện trong tâm. Vì điều đó sẽ làm mục đích và ý định của tôi trong việc viết cuốn sách này được hoàn thành, mang lại giá trị và hạnh phúc cho mọi người.

NẾU CÓ NGƯỜI VÌ LÒNG TÍN THÀNH MÀ MUỐN TÁI BẢN CUỐN SÁCH NÀY để ấn tống như món quà Pháp bảo (*Dhamma-dāna*), họ có thể làm vậy với điều kiện tuân thủ các điều kiện này. Trong trường hợp đó, không cần phải xin phép để in ấn tống. Nhưng không được in cuốn sách này để bán và làm như vậy là vi phạm bản quyền. Điều này phù hợp với những điều tôi đã làm với những cuốn sách khác mà tôi viết, vì mục đích của tôi là mang lại điều giá trị cho thế gian với tâm trong sạch mà không vướng vào các phiền toái của thế gian. Do đó, tôi đề nghị quý vị hãy cẩn trọng và tuân thủ yêu cầu này.

Mong tất cả những ai đọc được và nghe được cuốn sách này, và tất cả những ai tu tập theo, có đầy đủ phước báu.



PHỤ LỤC

NGŨ UẨN (KHANDHA)

Ngũ uẩn bao gồm thân, cảm giác (cảm thọ), trí nhớ (ghi nhớ, hồi tưởng), tư duy/tưởng tượng, và ý thức (nhận biết). Rất khó hiểu đúng được chiều sâu và sự vi tế trong ý nghĩa của năm tập hợp này, và để giúp bạn đọc có được một chút căn bản để suy ngẫm, một danh sách các ẩn dụ được đưa ra dưới đây. Đức Phật đã đưa ra những ẩn dụ này và các ẩn dụ đó có thể tìm thấy trong phần về các uẩn trong *Samyutta Nikāya* (Kinh Tương Ưng Bộ).

- Thân được ví như một đám bọt nổi trôi trên sông Hằng.
- Cảm giác được ví như mưa rơi xuống một vũng nước, và mỗi một hạt mưa rơi làm bắn tóe nước và tạo ra một bong bóng nước, bong bóng nước ấy nhanh chóng vỡ tan và biến mất.
- Trí nhớ được ví như ảo ảnh được nhìn thấy trên sa mạc. Nó không có thực chất trong mình và chỉ là vẻ bề ngoài thôi.
- Tư duy và suy nghĩ tưởng tượng giống như một cây chuối, vì nếu lột những lớp ngoài của thân chuối ra, lần vào trong cũng không có lõi cây hay gỗ cứng.
- Ý thức (nhận biết) được ví như một nhà ảo thuật đi ra ngã tư đường và biểu diễn tất cả các trò ảo thuật. Nhưng khi biểu diễn xong thì tất cả đều biến mất và không gì còn lưu sót lại.

Khi nói về các danh uẩn (*nāma khandha*), ta có khuynh hướng nghĩ về chúng như những thứ hay những thực thể riêng biệt, nhưng trong thực tế, chúng là tất cả các khía cạnh của tâm. Do đó, nghĩ là tâm thực hiện các chức năng của cảm giác (cảm thọ), hồi tưởng, tư duy, hay nhận biết (ý thức) thì chính xác hơn, vì tất cả các chức năng này đều hết sức động và chúng hoàn toàn không phải là những thực thể tĩnh.

TRÍ NHỚ (SAÑÑĀ)

Từ *saññā* đã được dịch phổ biến ở nhiều nơi (sang tiếng Anh) thành “perception” (nhận thức, tri giác), và đó là một cách dịch sai. Có lẽ cách dịch này bắt nguồn từ các bản dịch các phần của Ti-piṭaka vào cuối thế kỷ trước và đầu thế kỷ này của các vị học giả, những người cố lắp ghép các ý tưởng Phật Giáo vào các khái niệm triết học phương Tây. Từ điển (Concise Oxford) đã giải nghĩa của động từ “perceive” là hiểu rõ, thấy rõ bằng tâm, quan sát, nắm được ý nghĩa, v.v., hay hiểu rõ, thấy rõ qua một trong các giác quan. Còn danh từ “perception” thì từ điển giải nghĩa là hành động, khả năng nhận thức, nhận ra bằng trực giác; (triết học) hành động mà qua đó tâm quy cho đối tượng bên ngoài là nguyên nhân cho các cảm giác của nó.

Tất cả những định nghĩa trên bao hàm tất cả các uẩn tinh thần (danh uẩn) và là những quá trình phức tạp. Nhưng thêm vào đó, nếu *saññā* không được dịch là tưởng nhớ hay trí nhớ, thì trí nhớ nằm ở đâu trong các uẩn? Tầm quan trọng quá lớn của “trí nhớ” chưa được suy nghĩ thấu đáo. Chắc chắn những người hiểu được tác động tàn phá của bệnh Alzheimer thấy rất rõ điều này, khi bị bệnh này trí nhớ bị giảm dần cho đến khi nạn nhân kém may mắn không còn chút liên hệ nào đến kinh nghiệm trong quá khứ nữa và người ấy gần như trở nên khờ dại.

Ở khắp Thái Lan, *saññā* luôn được dịch là “kwam chum”, chỉ có nghĩa là “trí nhớ”, và cách dịch này được toàn thể cả các học giả lẫn những người hành thiền chấp nhận.

CÁC PHẬN SỰ VỀ THÂN (KHANDHA-VATTA)

Danh sách các nhiệm vụ này được liệt kê dưới đây, nhưng để nắm được đầy đủ toàn bộ các nhiệm vụ thì cần tham khảo các sách và chú giải trong *Vinaya-Piṭaka*.

Cần làm các nhiệm vụ thích hợp trong các tình huống sau:

1. Bởi một vị tỳ kheo khi tới thăm một ngôi chùa hay một nơi trú ngụ.
2. Bởi một vị tỳ kheo thường trú tại một ngôi chùa hay một nơi trú ngụ.
3. Bởi một vị tỳ kheo lúc rời nơi trú ngụ.
4. Qua việc tụng kinh tri ân sau khi nhận vật thực hay các vật cúng dường khác.
5. Ở nơi thọ thực.
6. Trong khi đi khát thực.
7. Bởi vị tỳ kheo sống trong rừng.
8. Ở nơi trú ngụ (*senāsana*).
9. Trong phòng tắm (nghĩa đen: phòng đun nước).
10. Ở nơi đi vệ sinh hay trong phòng vệ sinh.
11. Bởi Thầy tế độ đối với đệ tử của mình.
12. Bởi một vị tỳ kheo đối với Thầy Tế độ của mình.
13. Bởi Vị Thầy (*Ācariya*) đối với học trò của mình.
14. Bởi người học trò đối với thầy của mình.

CÁC PHÁP TU KHỔ HẠNH (DHUTAṄGA)

Đây là các pháp tu khổ hạnh như liệt kê trong các sách giáo khoa chuẩn. Cần hiểu rằng trong mọi trường hợp, mục đích của các pháp thực hành này là để chống lại các ô nhiễm (*kilesa*) cụ thể. Do đó, các pháp thực hành này sẽ được từng hành giả áp dụng khi vị ấy thấy cần thiết.

1. Mặc các y được vá và mạng.
2. Chỉ mặc tam y và không mặc gì nữa.
3. Xin ăn bằng việc đi khát thực (*piṇḍapāta*).
4. Không bỏ qua bất cứ nhà nào trên đường đi khát thực.
5. Chỉ ăn một lần một ngày, trong một lần ngồi.

6. Chỉ ăn từ bình bát khát thực.
7. Sau khi đã ăn đủ, thì từ chối không nhận thêm thức ăn nữa.
8. Sống trong rừng.
9. Sống dưới cội cây.
10. Sống ở ngoài trời. Không sống dưới cội cây hay chỗ có mái che.
11. Sống ở nghĩa địa.
12. Hải lòng với bất kỳ cái giường hay nơi nghỉ nào có được.
13. Thực hành trong tư thế ngồi. Nói cách khác, ngồi, đứng hay đi, mà không bao giờ nằm.

10 TRÓI BUỘC (SAṂYOJANA)

Saṁyojana là một danh sách mười yếu tố trói buộc (kiết sử) con người vào vòng sinh tử bất tận. Đó là:

1. *Sakkāya-ditt̐hi*: niềm tin rằng có một thực thể của cái tôi hay cá nhân trong năm uẩn.
2. *Vicikicchā*: Nghi ngờ mang tính hoài nghi vì si mê.
3. *Sīlabbata-parāmāsa*: thường được dịch là “dính mắc vào luật lệ và lễ nghi”. Nhưng nhiều người thực hành Phật Giáo không thấy thỏa mãn với cách dịch này và cảm thấy nó liên quan tới đạo đức nhiều hơn là luật lệ và lễ nghi.
4. *Kāma-rāga*: ham muốn kích thích giác quan. Mặc dù đây là cách dịch đúng, đối với những người tu tập, nhấn mạnh chính là về ham muốn tình dục và tất cả những gì sinh sôi nảy nở từ đó.
5. *Vyāpāda*: ý định xấu ác, ác ý.
6. *Rūpa-rāga*: mong muốn có được các trạng thái cao thượng ở các cõi *rūpa* (các cõi sắc).

7. *Arūpa-raga*: mong muốn có được các trạng thái cao thượng ở các cõi *arūpa* (các cõi vô sắc).
8. *Māna*: ngã mạn.
9. *Uddhacca*: bồn chồn, không yên.
10. *Avijjā*: không biết một cách mù quáng, vô minh.

Lần lượt vượt qua được 10 kiết sử này bằng việc đạt được bốn đạo, đó là: các vị Nhập lưu (*Sotāpanna*) đã vượt qua được 3 kiết sử đầu tiên. Các vị Nhất lai (*Sakadāgāmi*) cũng giảm bớt được kiết sử thứ 4 và 5. Các vị Bất lai (*Anāgāmi*) đã vượt qua được 5 kiết sử đầu tiên. Vị A-la-hán đã vượt qua được tất cả 10 kiết sử.

VINAYA-MUKHA

Vinaya-Mukha (nghĩa đen: cái miệng của Luật) là một bộ 3 cuốn sách đưa ra giải thích khá trọn vẹn và súc tích về Luật Tạng. Luật Tạng bao gồm 5 tập lớn trong bộ tài liệu dịch văn bản từ tiếng Pāli và mặc dù đó là tài liệu đáng tin cậy cuối cùng, chiếu cố những điểm không chính xác, Tạng Luật này hẳn là không ngắn gọn. Do đó, đối với những người muốn có cái nhìn tổng quát về Giới Luật thì *Vinaya-Mukha* là một lựa chọn hữu ích.

Vinaya-Mukha đã được dịch sang tiếng Anh và có sẵn trong hiệu sách Phật Giáo Mahāmakuta (đối diện chùa Bovornives Vihāra), đường Pra Sumeru, Bangkok, Thái Lan.

CẢNH (ĀRAMMAṆA)

Từ *ārammaṇa* (cảnh) có nghĩa: nền tảng, trụ đỡ, điểm tựa, hay là thứ mà cái khác phụ thuộc vào. Nhưng nói chung, trong cuốn sách này, “thứ gì đó” này nói đến trạng thái của tâm và điều phát sinh từ đó. Như là một điều kiện (duyên) hỗ trợ cho các trạng thái tinh thần, *ārammaṇa* có thể là một đối tượng

của giác quan ở bên ngoài hay một duyên (điều kiện) bên trong khởi sinh từ cảm giác (thọ), hồi tưởng, tư duy hay ý thức (nhận biết).

Trong số những người thực hành theo cách “*kammaṭṭhāna*” thì từ *ārammaṇa* thường được dùng để chỉ một trạng thái cảm xúc tinh thần, hoặc xấu hoặc tốt, mặc dù chính xác ra thì nó phải nói tới cái khơi dậy hay làm lắng dịu trạng thái đó.

Trong tiếng Thái, từ *ārammaṇa*, phát âm là “arom”, luôn có nghĩa “cảm xúc” và đôi khi, trong cuốn sách này, nó cũng có nghĩa là cảm xúc.

TỪ VỤNG

GIẢI THÍCH CÁC TỪ PĀLI

Dưới đây là danh sách các từ *Pāli* được sử dụng trong cuốn sách này, cùng với phân dịch và giải thích ngắn gọn khi cần thiết. Danh sách này tuân theo thứ tự chữ cái Roman để tiện tham khảo.

Ācariya: Thầy. Đôi khi là từ chỉ sự kính trọng đối với một vị tỳ kheo cao hạ.

Adinnādāna: Kẻ trộm, ăn cắp.

Akāliko: Không có thời gian, vượt thời gian.

Ākāsa: Không gian, bầu trời.

Akusala: Tội tệ, lầm lỗi, không khéo léo, bất thiện.

Anāgāmi: Người đã đạt được tầng thứ 3 của Đạo, trước tầng A-la-hán.

Anālaya: Không dính mắc.

Anāpānasati: Quán niệm việc thở vào và thở ra. Một trong những hình thức hành thiền được biết tới nhiều nhất.

Anicca: Tính không vĩnh viễn, tính tạm thời, sự không ổn định, vô thường.

Anupādisesa: Không còn dư sót. Nói đến vị A-la-hán sau khi thân chết.

Anumodanā: Tri ân cho những món quà mà chư Tăng nhận được. Thường là dưới hình thức tụng kinh.

Anusāsana: Lời khuyên, chỉ dẫn.

Anga: Bộ phận cấu thành, chất lượng.

Appaṇā: Để đạt được, cố định tâm vào, nhập định.

Arahant: A-la-hán. Bậc đáng được tôn trọng, người đã đạt được trạng thái Niết-bàn tột cùng.

Ārammaṇa: Trợ giúp, neo đỡ, một điều kiện nâng đỡ tâm, một đối tượng. Cảnh.

Ariya: Vị Thánh.

Arūpa: Không có thân, không thể xác, không có hình dáng, vô sắc.

Āsava: Dòng chảy ra ngoài. Nghĩa là tâm chảy ra ngoài thành ham muốn qua các giác quan, thành sự tồn tại mãi mãi, thành ý kiến và quan điểm, thành vô minh (*avijjā*). Lậu hoặc.

Asubha: Cái không vui thích, đáng ghê tởm, ngược lại với cái mọi người thường mong muốn. Bất tịnh.

Asurakāya: Cộng đồng dân cư A-tu-la. Cõi A-tu-la ở dưới cõi người và bao gồm các chúng sinh thích chiến tranh, thường xuyên chiến tranh với các vị thần.

Atītārammaṇa: Các sự kiện trong quá khứ làm điều kiện (duyên) cho trạng thái tâm khởi sinh trong hiện tại.

Aṭṭhi: Xương.

Avijjā: Vô minh, ở thể không biết một cách mù quáng.

Avyākata: Bất định.

Āyatana: Các trường giác quan. Như thị giác, thính giác, v.v. – cảm nhận tinh thần. Các xứ.

Bhava: Các cõi tồn tại. Cảnh giới.

Bhāva: Trở thành, điều kiện, tự nhiên.

Bhāvanā: Sự phát triển bằng việc hành thiền.

Bhavaṅga: Luồng chảy liên tục của sự sống và tâm thức luôn luôn tiếp diễn mà nhận biết bình thường không biết được. Hộ kiếp, hữu phần.

Bhikkhu: Một vị sư, thường nói đến vị sư Phật giáo. Người sống dựa vào thức ăn được bố thí.

Bhūmi: Nền đất, một vùng đất, một cấp độ hay tầng bậc của tâm.

Bhūta: Cái đã sinh ra (đang có). Một dạng ma quỷ.

Brahma: Vị thần lớn, nhưng theo nghĩa của các vị thần Hy Lạp, ví dụ thần Dớt. Phạm Thiên.

Brahmacariyā: Sống độc thân và tu tập nói chung để sống cuộc sống cao thượng hơn.

Brāhmaṇa: Trạng thái linh thiêng thật sự.

Brahmavihāra: Bốn trạng thái: *mettā* (sự thân thiện, từ), *karuṇā* (lòng thương, bi), *muditā* (vui mừng với sự tốt đẹp của người khác, hỷ), *upekkhā* (sự thanh thản, xả).

Cakka: Bánh xe, vòng tròn.

Caṅkama: Đi đi lại lại. Thiền đi, thiền hành.

Citta: Cốt lõi thực của tinh thần thể hiện ra thành cảm xúc, hồi tưởng (trí nhớ), suy nghĩ và ý thức (nhận biết). Tâm. Không thể định nghĩa được tâm ở trạng thái thanh tịnh, nó nằm ngoài luân hồi.

Dāna: Bỏ thí, cho quà.

Dantā: Răng.

Dasabalañāṇa: Mười trí tuệ siêu phàm của Đức Phật. Thập lực.

Desanā: Một bài giảng Pháp.

Deva: Một chúng sinh giống thiên thần ở các cõi Chư Thiên ngay sát trên cõi người.

Devadhītā: Một vị thiên nữ.

Devaputta: Con của một vị trời. Thiên tử.

Dhamma: Sự thật, trật tự tốt cùng quy định tất cả, Giáo Pháp của Đức Phật.

Dhammā: Ở dạng số nhiều, có nghĩa: các đối tượng của tâm, các định nghĩa, các học thuyết.

Dhammārammaṇa: Pháp làm đối tượng hay trụ đỡ của tâm và các trạng thái

trình thân. Cảnh pháp.

Dhātu: Yếu tố. Như bốn yếu tố đất, nước, lửa và gió; và các bộ phận cảm giác như mắt, tai, mũi, v.v.

Dhutaṅga: Các pháp tu khổ hạnh. Đầu đà. Xem Phụ lục trang 575.

Diṭṭhi: Cách nhìn, quan điểm.

Dukkha: Không hài lòng, khổ.

Ekībhāva: Tính đơn nhất, tình trạng cô đơn, sự cô độc.

Garuḍa: Một loài chim trong thần thoại, nửa người nửa chim. Chim thần Ca-lâu-la.

Gāthā: Một bài thơ, khổ thơ, hay một câu thơ. Kệ ngôn.

Guṇa: Đức hạnh, đức tính tốt.

Guru: Thầy.

Hetu: Nguyên nhân, lý do.

Hiri: Cảm giác hổ thẹn.

Indra: Một trong những vị thần Ấn Độ.

Jināsava: Việc phá vỡ được các lậu hoặc (*āsava*) như đối với vị A-la-hán.

Jhāna: Các trạng thái (tầng) khác nhau trong thiền định, bao gồm bốn tầng thiền sắc giới và bốn tầng thiền vô sắc giới.

Kalyāṇa: Có đạo đức, phạm hạnh.

Kamma: nghĩa đen: “hành động”. Nhưng trong Phật Giáo là hành động của thân, khẩu, ý, có nội dung đạo đức tốt, xấu hay trung tính. Hành động đó mang lại kết quả tương ứng.

Kammaṭṭhāna: nghĩa đen: “*Kamma* = hành động, *ṭhāna* = một vùng hay nơi chốn”. Nghiệp xứ. Để hiểu thêm về từ này, xin xem phần đầu của cuốn sách này.

Karuṇā: Lòng vị tha, từ bi.

Kāya: Một đồng, một tập hợp, thân vật lý.

Kāyagata: Liên quan tới thân.

Kāyānupassanā: Quán thân.

Kesa: Tóc.

Khandha: Một đồng, nhưng thường chỉ năm *khandha* (uẩn), đó là thân, cảm giác (thọ), trí nhớ (hồi tưởng), suy nghĩ/tưởng tượng, và ý thức.

Khīnāsava: Vị đã đập tan được các *āsava* (lậu hoặc). Một thuật ngữ nói đến Đức Phật và các vị A-la-hán.

Kilesa: Các ô nhiễm dựa trên tham, sân và si.

Kusala: Tốt, phạm hạnh, khéo léo, thiện lành.

Lābha: Được lợi, thâm vào.

Lakkhaṇa: Một đặc tính. Có ba đặc tính là không trường tồn (vô thường), khổ, và “không có cái tôi” (vô ngã). Pháp tướng.

Lobha: Tham.

Loka: Thế gian.

Lokāmisā: Thế gian trần tục.

Lokavidū: Người nhìn được và biết được các thế giới. Bậc Thế gian giải.

Lokuttara: Vượt ra ngoài các quy ước tương đối của thế gian.

Loma: Lông.

Maccu-rāja: Từ thân.

Magga: Đường Đạo. Thường nói đến tám con đường (Bát Chánh Đạo) dẫn đến Niết-bàn.

Mahā: To lớn, cao cấp. Ở Thái Lan, là một văn bằng về học thuật *Pāli*.

Mahanta: Vĩ đại, to lớn.

Māna: Ngã mạn.

Māra: Người xấu ác, ma quỷ, đôi khi là số nhiều. Ma vương.

Mātika: Bảng mục lục.

Māyā: Sự lừa lọc, sự lừa gạt, ảo tưởng.

Mettā: Tình bằng hữu; tình yêu thuần khiết. Từ ái.

Micchādiṭṭhi: Tà kiến.

Moha: Si mê.

Muditā: Vui mừng vì hạnh phúc và lợi lạc của người khác. Tùy hỷ.

Musāvāda: Nói dối và lừa dối.

Nāga: Các Long vương sống ở cõi phi vật chất.

Nakhā: Móng chân và tay.

Nāma: Tên, danh. Bốn yếu tố tinh thần trong năm uẩn.

Ñāṇa: Sự biết, sự biết bản năng, sự biết bằng trực giác.

Nibbāna: Niết-bàn. Mục tiêu tốt cùng trong tu tập Phật Giáo. Nghĩa đen: “Diệt tắt”.

Nimitta: Một dấu hiệu. Trong hành thiền, là một hình ảnh trong tâm, thường là nhìn thấy được. Tượng, linh ảnh.

Nirodha: Sự đoạn diệt.

Nirujjhati: Hết, tan rã hay biến mất.

Niyyānika: Dẫn ra ngoài, dẫn xuất.

Opanayika: Dẫn tới, đem tới gần.

Ottappa: Giảm thiểu việc làm điều sai trái.

Ovāda: Lời khuyên, chỉ dẫn, giáo huấn.

Paccaya: Điều kiện (duyên), nguyên nhân, đồ dùng cần thiết. Cúng dường tứ vật dụng cho các tỳ kheo.

Paccayākāra: Paṭiccasamuppāda, 12 điều kiện dẫn đến sinh và khổ (Thập

nhị nhân duyên).

Paccuppanna: Thời hiện tại.

Pamāda: Sự dễ dãi; sự lười nhác.

Paṃsukūla: Y giẻ rách làm từ vải lượm từ đồng rác. Y phẩn tào.

Pāṇātipāta: Giết các chúng sinh đang sống. Sát sanh.

Pañcavaggīya: Năm ẩn sĩ được Đức Phật dạy đầu tiên.

Paññā: Trí tuệ, tuệ giác.

Paracittavijjā: Các khả năng siêu phàm. Tha tâm thông.

Parama: Tột cùng, cao siêu. Tối thắng.

Paramaṃsukham: Hạnh phúc lớn nhất.

Pāramī: Sự hoàn hảo. Ba-la-mật.

Paribbājaka: Khất sĩ lang thang.

Parikamma: Việc thực hành chuẩn bị. Thiền chuẩn bị.

Parinibbāna: Lăn Niết-bàn cuối cùng vào thời điểm tịch diệt của Đức Phật hay một vị A-la-hán nào đó. Vô dư Niết-bàn

Paṭibhāga: *Nimitta* (tướng, linh ảnh) khởi sinh từ tầng định sâu nhất. Tợ tướng.

Paṭiccasamuppāda: Xin xem: *Paccayākāra*.

Paṭikūla: Ghê tởm, nhờm gớm, khó chịu.

Paṭimokkha: 227 giới của tỳ kheo được tụng hai tuần một lần.

Paṭipadā: Sự tu tập, thực hành, cách ứng xử.

Paṭisandhi: Tâm thức “kết nối lại” để nối kiếp quá khứ với kiếp tương lai. Tái tục.

Phala: Quả, kết quả.

Phassa: Động chạm, tiếp xúc.

Piṇḍapāta: Đi khát thực.

Pīti: Sự hăng hái, sự say mê, sự vui mừng, sự thích thú. Hỷ.

Preta: (*Peta* trong tiếng *Pāli*); Người chết, người quá cố, một hồn ma.

Pubbenivāsa: Những kiếp trước của một người. Tiền kiếp.

Puggala: Một người.

Pūjā: Đánh lễ, sự sùng bái.

Puññā: Phước báu, phước thiện.

Puthujjana: Người thường trong thế gian không đạt được Pháp đặc biệt nào. Phàm phu.

Rāga: Tham muốn, dính mắc.

Rishi: (tiếng Phạn) Một vị ẩn sĩ ngoài Đạo Phật.

Rukkhamūla: Sống dưới gốc một cái cây.

Rūpa: Hình thức, hình dáng, thân. Sắc.

Sabhāva: Thiên nhiên, tự nhiên trong mình nó, điều kiện.

Sabong: Y nội của tỳ kheo. Y “váy”.

Sacca: Sự thật. Chân lý.

Saddhā: Niềm tin. Tín.

Sadhamma: Học thuyết đúng đắn.

Sādhu: Sự tán thành với lòng tôn kính, gần giống “Amen” từ Ai Cập cổ đại. Lành thay!

Sakadāgāmī: Tầng thứ hai trong bốn tầng tới tầng tốt cùng là A-la-hán. Nhất Lai.

Sakkāya: Cái thân hiện tại này.

Sākya: Dòng tộc của Đức Phật.

Sālā: Hội trường.

Samādhi: Trạng thái định tâm, có nhiều tầng và nhiều loại.

Samaṇa: Ẩn sĩ. Bậc Sa môn.

Sāmaṇera: Sa-di.

Samāpatti: Chứng đắc được các tầng khác nhau trong tâm.

Samatha: Định.

Sāmīci: Đúng đắn, cách thích hợp.

Sammā: Phải, đúng đắn. Chánh.

Sammodanīya: Hoan hỷ, dễ chịu.

Sammuti: Thỏa thuận chung, theo quy ước, quan điểm được chấp nhận.

Sampajañña: Hiểu, lĩnh hội. Tỉnh giác.

Samsāra: Vũ trụ bao gồm tất cả các cõi tồn tại.

Samuccheda-pahāna: Xả bỏ bằng việc cắt bỏ dính mắc.

Samudaya: Sự tập khởi. *Samudaya-sacca* là sự thật về nguyên nhân của khổ (Tập Đế).

Sandiṭṭhiko: Cần được thấy, cái có thể thấy được.

Sangāha: Bộ sưu tập, việc thu thập.

Sangha: Một nhóm ít nhất bốn vị tỳ kheo, Tăng đoàn.

Saṅghāṭi: Y ngoại của tỳ kheo.

Saṅkappa: Mục đích, mục tiêu.

Sankhāra: 1.) Tập hợp các bộ phận tạo nên bất kể cái gì. 2.) Cái tập hợp các bộ phận lại để tạo thành bất kể cái gì.

Saññā: Trí nhớ. Tưởng nhớ.

Santi: Hòa bình, sự an tĩnh, sự thanh bình.

Sāra: Cốt lõi, bản chất, cái không tạm thời, không vô thường.

Sāraguṇa: Phẩm chất không thay đổi.

Saraṇa: Nơi nương tựa.

Sāsadā: Vị thầy của thế gian, vị thầy lớn nhất, Đức Phật với tư cách là một vị thầy.

Sāsana: Một tôn giáo, một hệ thống dạy và rèn luyện.

Sati: Niệm.

Satipaṭṭhāna: Pháp tu tập và phương pháp phát triển niệm.

Saupādisesa: Với những gì còn lại. Nói tới vị A-la-hán đã chứng đắc được Niết-bàn mà vẫn còn sống một thời gian nữa. Cái còn lại nghĩa là thân và tâm vẫn đang còn. Hữu-dư-y.

Sāvaka: Người nghe (Giáo Pháp). Thường nói đến người nghe Pháp trực tiếp từ Đức Phật.

Senāsana: Chỗ ngồi, nơi ở của một vị tỳ kheo.

Seyyāsana: Giường, tràng kỷ.

Sīha: Con sư tử.

Sīla: Đạo đức, ứng xử có đạo đức. Giới.

Siri-maṅgala: Sự may mắn, vinh quang, sự huy hoàng, phước lành.

Sobhaṇa: Chói sáng, đẹp, các trạng thái đức hạnh của tâm.

Sotāpanna: Người đã bước được vào dòng suối dẫn tới Niết-bàn. Tầng đầu tiên trong bốn tầng dẫn tới Niết-bàn. Bậc Nhập Lưu.

Subha: Tốt đẹp, thường được dùng khi nói đến sự nhận thức về cái đẹp.

Sugato: Người hạnh phúc, một thuật ngữ nói tới Đức Phật.

Sukha: Dễ chịu, hạnh phúc, hài lòng.

Sutta: Một sợi chỉ, các bài giảng Pháp của Đức Phật.

Svākkhāto: Khéo dạy.

Taco: Da.

Taṇhā: Sự thèm muốn, bao gồm tham, sân và si. Tham ái.

Tathāgata: Đấng “Như Lai”, một danh hiệu của Đức Phật.

Tāvātimsa: Tên một tầng lưu trú trên trời. Cung trời Đạo Lợi.

Thera: Người lớn tuổi, một vị tỳ kheo đã ở trong Tăng đoàn được 10 hay hơn 10 năm.

Theravada: “Cách của bậc Huynh trưởng”. Trường phái Đạo Phật ở phía Nam được thấy ở Thái Lan, Sri Lanka (Ceylon) và Miến Điện.

Ti-lakkhaṇa: Ba đặc tính, đó là: vô thường, khổ và vô ngã.

Ti-loka-dhātu: Tam giới, vũ trụ.

Ti-piṭaka: Ba cái giỏ, nghĩa là ba nhóm sách tạo nên kinh điển Đạo Phật. Tam Tạng.

Uggaha: Học. Tên của một hình ảnh (*nimitta*) khởi sinh trong giai đoạn thứ hai của định. Học tưởng.

Upacāra: Tối gần, tiếp cận. Tên của giai đoạn thứ hai của định. Cận định.

Upādāna: Dính mắc, bám níu.

Upajjhāya: Vị tỳ kheo làm lễ thọ giới cho một tỳ kheo. Thầy Tế độ.

Upanissaya: Căn bản, trụ đỡ, những tính cách tốt giúp một người nhận ra được Pháp, làm theo và được lợi lạc từ đó.

Upasagga: Hiểm nguy, chướng ngại.

Upāsaka: Cận sự nam mặc đồ trắng.

Upāsikā: Cận sự nữ mặc đồ trắng.

Upekkhā: Sự trung tính, sự thanh thản, không khác biệt. Xả.

Vāsanā: Ấn tượng và khuynh hướng từ quá khứ.

Vassa: Kỳ nhập hạ, ba tháng, khoảng từ tháng 7 tới tháng 10 khi các tỳ kheo bị hạn chế chỉ được sống tại một chỗ.

Vatṭa: Vòng tròn, một cái vòng, chu kỳ.

Vatthu: Một khoảnh đất, nền đất, mảnh ruộng, một vật.

Vedanā: Cảm giác.

Veneyya: Người dễ dạy.

Vibhava: Trong *vibhava-taṇhā*: muốn thay đổi, trở thành cái gì đó khác.

Vicāraṇāñāṇa: Tuệ minh sát có được từ việc điều tra.

Vicāraṇā: Điều tra.

Vihāra: Nơi ở. Tịnh xá.

Vimutti: Tự do. Giải thoát.

Vimuttiñāṇadassana: Biết và thấy trạng thái tự do.

Vinaya: Luật của tỳ kheo và những cuốn sách ghi Luật. Luật Tạng.

Visuddhi: Thanh tịnh.

Vitakka: Suy nghĩ.

Vijjā: Biết, ngược với *avijjā* (vô minh).

Vivaṭṭa: Đi ngược lại vòng luân hồi.

Yakkha: Người khổng lồ, yêu tinh. Dạ xoa.

Yama: Tử thần, thần chết.

Yathābhūtañāṇadassana: Thấy bằng tuệ giác vào các vật như chúng thật sự là.

Yathākamma: Tuân theo hành động (*kamma*) của một người.

Yogāvacara: Người tu thiền, hành giả.

Yoniso: Một cách thông thái, sáng suốt.

CÁC ẨM PHẨM KHÁC CỦA FOREST DHAMMA (TIẾNG VIỆT)

Phra Acharn Mun Bhūridatta Thera

Mae Chee Kaew - *Hành trình tới Giác ngộ và Giải thoát*

Tuệ phát triển Định - *Chỉ dẫn hành thiền Phật Giáo*

Ajaan Paṇṇavaḍḍho - DVD



Để tải miễn phí, xin vào:

www.ForestDhamma.org

Địa chỉ liên hệ:

d.dieuhanh@gmail.com

CÁC ẨM PHẨM KHÁC CỦA FOREST DHAMMA BOOKS (TIẾNG ANH)

Samaṇa — *Luangta Mahā Boowa*

Venerable Ācariya Mun Bhūridatta Thera — *A Spiritual Biography*

Paṭipadā — *Venerable Ācariya Mun's Path of Practice*

Venerable Ajaan Khao Anālayo — *A True Spiritual Warrior*

Arahattamagga Arahattaphala — *The Path to Arahantship*

Wisdom Develops Samādhi — *Guide to Buddha's Meditation Methods*

Forest Dhamma — *A Selection of Talks on Buddhist Practice*

The Dhamma Teaching of Ācariya Mahā Boowa in London

A Life of Inner Quality — *A Comprehensive Guide to Buddhist Practice*

Things As They Are — *A Collection of Talks on Training the Mind*

Straight from the Heart — *Talks on the Practice of Meditation*

Amata Dhamma — *Six Talks on Dhamma*

Forest Desanās

Uncommon Wisdom

Ajaan Paṇṇavaḍḍho - DVD



Để tải miễn phí, xin vào:

www.ForestDhamma.org

Địa chỉ liên hệ:

fdbooks@gmail.com

Món quà Phấp hạo này
là đóng góp về
công sức, tài vật và tinh thần
của rất nhiều người.
Không thể ghi nhận hết
công đức của họ
trên trang giấy này.

Xin tri ân Tất cả!



HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com; nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

PATIPADĀ

All commercial rights reserved

© 2005 Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno Thera

Dịch sang tiếng Anh: Ācariya Pañṇavaḍḍho

Dịch sang tiếng Việt: Nhóm biên dịch Diệu Hạnh

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng biên tập LÝ BẮC TOÀN

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Trình bày, minh họa: Melita Halim, Aaron Rychlo và PT Diệu Hạnh

Liên hệ: d.dieuhanh@gmail.com

In 2.000 cuốn, khổ 15,3 cm x 22,7 cm, tại Xi nghiệp in Fahasa

774 Trường Chinh, P 15, Q Tân Bình, TP HCM

Số XNĐKXB: 5413 - 2019/CXBIPH/01 – 107/HĐ

Số QĐXB: 868/QĐ-NXBHĐ ngày 30/12/2019

Mã số ISBN: 978-604-86-9857-7

In xong và nộp lưu chiểu năm 2020



“Trên đồi kia, trong hang kia, hay dưới vách đá cheo leo kia, không khí trong lành, rất hợp cho thiền tập, tâm dễ dàng gom tụ và rơi vào trạng thái định tĩnh. Ở đó, những cây to lớn có tán lá dày, rù bóng mát và bình an, phù hợp với việc hành thiền. Nơi đó thời tiết thuận lợi và không có náo động và hỗn loạn của thế gian. Những ngọn đồi ấy là nơi tai và mắt sẽ mở ra trong niềm vui với Pháp. Đó đều là những nơi tốt đẹp để sống, phát triển tu tập, tìm bình an và hạnh phúc trong tâm. Những cánh rừng hoang dã đó là nơi có thể loại bỏ mọi loại lười nhác và sợ hãi. Người lười biếng và nhút nhát cần đi đến sống ở những nơi ấy, để giúp tăng cường nỗ lực và chuyên cần, đồng thời cũng vượt qua nỗi sợ, cho lòng can đảm và dũng cảm khởi sinh, giảm bớt gánh nặng và áp lực lên tâm vốn đã quá nặng nề.”

- Ācariya Mun -

www.forestdhamma.org

ISBN: 978-604-86-9857-7



SÁCH PHÁT MIỄN PHÍ