

THIÊN SƯ AJAHN CHAH

Dưỡng nuôi
PHẬT GIÁO
bằng pháp
NIỆM TÂM

“TOCCHO POTHILA”

NGƯỜI DƯỠNG NUÔI PHẬT GIÁO PHẢI PHÁT TRIỂN GIỚI, ĐỊNH, TUỆ CHO ĐẾN KHI
BA PHẦN NÀY LUÔN LUÔN Ở VỚI MÌNH. ĐÓ LÀ NGƯỜI DƯỠNG NUÔI PHẬT GIÁO
THEO ĐƯỜNG LỐI CHÂN CHÍNH.

TỦ SÁCH PHẬT HỌC

"TUCCHO POTHILA"

Dưỡng nuôi Phật giáo bằng pháp niệm tâm

Tác giả: Ngài Ajahn Chah

Dịch giả: Sunanda Phạm Kim Khánh và Sumana Lê Thị Sương



Ngài Ajahn Chah

Mục lục

[Phần Việt Ngữ](#)

[Phần Anh Ngữ](#)

-o0o-

Phản Việt Ngữ

Có hai đường lối để hộ trì Phật Giáo. Một, được gọi là *àmisapùjà*, dưỡng nuôi, hay hộ trì bằng sự dâng cúng vật chất, như bốn món vật dụng: y phục, chỗ ở, vật thực và thuốc men. Đó là dưỡng nuôi Phật Giáo bằng cách cung ứng cho hàng Tăng chúng những nhu cầu thiết yếu để các Ngài có thể sống tương đối tạm đủ, nhờ vậy mà pháp hành của đạo Phật được duy trì và do đó trong sự thực hành Giáo Pháp có người trực tiếp chứng ngộ giáo huấn của Đức Phật, làm cho Phật Giáo ngày thêm thịnh vượng.

Giống như một cội cây. Cây có rễ, có gốc, có thân, có cành, và có lá. Từng lá, từng cành, luôn cả thân cây, đều tùy thuộc sống nhờ rễ hút chất dinh dưỡng và chuyển nhựa sống lên, dưỡng nuôi các phần trên. Cây sống được nhờ có rễ nuôi. Chúng ta cũng vậy. Hành động và lời nói của ta cũng giống như "chồi", "nhánh" và "thân" cây. Tâm cũng như rễ, hút chất dinh dưỡng và chuyển nhựa sống lên để dưỡng nuôi "thân", "cành" và "lá", từ đó quả trở sanh. Dầu trạng thái tâm như thế nào, phát nguyên từ chánh kiến hay tà kiến, đều thể hiện ra bên ngoài bằng hành động và lời nói.

Do vậy, dưỡng nuôi Phật Giáo bằng cách áp dụng thực hành Giáo Pháp rất là quan trọng. Trong thực tế, Phật Giáo chỉ có bấy nhiêu, không có gì khác. Thí dụ như trong buổi lễ, lúc truyền giới nhà Sư mô tả những hành động bất thiện nào mà người tại gia cư sĩ nên cố gắng cứ kiêng và xa lánh. Nhưng nếu ta chỉ thọ giới mà không quán tưởng hay suy niệm về ý nghĩa của giới luật thì ắt khó mà tiến bộ. Ta sẽ không thể thật sự thực hành một cách vững chắc. Vậy, dâng cúng bằng cách thực hành Giáo Pháp (*patipatipùjà* -- dâng cúng pháp hành) là dưỡng nuôi Phật Giáo theo đường lối thiết thực nhất. Hãy vững chắc tự khép mình vào khuôn khổ của giới đức (*sila*) chân chánh, tâm định (*samàdhi*) chân chánh, và trí tuệ (*pañña*) chân chánh. Chừng đó tự ta sẽ biết nó như thế nào. Nếu không hiểu biết Phật Giáo qua pháp hành ắt không hiểu biết Phật Giáo. Dầu có thông suốt toàn thể Tam Tạng Kinh vẫn không biết gì.

Vào thời Đức Phật có vị tỳ khưu tên Tuccho Pothila. Đại Đức Pothila rất thông minh, thấu suốt nằm lòng kinh điển. Ngài có đến

mười tám ngôi chùa và được xem là một Pháp Sư lỗi lạc, khét tiếng đến nỗi mọi người đều tôn sùng kính mộ. Khi nghe đến danh Đại Đức "Tuccho Pothila" ai cũng thán phục. Họ kính nể đến độ không dám hỏi thăm xem Sư dạy những gì. Vào thời Đức Phật, Đại Đức Tuccho Pothila quả thật là vị Pháp Sư lừng danh khét tiếng về pháp học.

Ngày nọ Đại Đức đến hầu Phật. Trong khi Sư đánh lễ thì Đức Thế Tôn hỏi, "À, con mới đến đó phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?"... Ngài chỉ nói như vậy! rồi hỏi thăm điều này điều nọ. Đến khi bái từ, Sư đánh lễ ra về thì Đức Phật hỏi, "À, bây giờ con đi về phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?" ... Đức Phật chỉ nói bấy nhiêu. Lúc Đại Đức Tuccho Pothila đến, Ngài hỏi, "À, con đến đó phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?" Lúc Sư về Đức Phật hỏi, "À, bây giờ con đi về phải không, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không?" Đức Phật không giải thích dài dòng mà chỉ nói vắn tắt như thế. Tỳ Khưu Tuccho Pothila là một đạo sư thông minh. Sư tự nghĩ, "Tại sao Đức Phật nói như vậy? Ý Ngài muốn nói gì?" Sư nghĩ đi nghĩ lại, suy gẫm cặn kẽ và ôn lại tất cả những gì đã được học, cho đến khi nhận thức rằng ... "Ồ, những lời dạy của Đức Phật quả thật rất đúng -- Đại Đức Kinh Điển Rỗng Không -- một nhà sư chỉ có học mà không bao giờ thực hành." Khi nhìn trở lại vào bên trong và quán xét tâm mình Sư thấy rằng thật sự quả không có gì khác biệt với người tại gia cư sĩ. Sư cũng có những nguyện vọng giống như những gì mà người cư sĩ ước nguyện, cũng thích thú với những gì người cư sĩ thích thú. Không có gì thật sự là "sa-môn" [*] bên trong Sư. Không có một đức độ thâm sâu nào khả dĩ đặt mình vững chắc trên Con Đường và đưa đến trạng thái thật sự an lành tịch tĩnh.

[] "Sa-môn" -- phiên âm từ chữ "samana", có nghĩa là người xuất gia, người đã từ khước mọi thích thú trần tục, người mong tìm trạng thái thanh bình an lạc*

Nghĩ vậy Đại Đức Tuccho Pothila quyết định đi vào pháp hành ... nhưng không thể học ở đâu được. Tất cả những vị Thiền Sư mà Ngài tìm đến đều đã là những đệ tử của Sư trước kia. Họ không dám nhận Sư làm đệ tử để dạy pháp hành. Thông thường, khi gặp lại thầy cũ người ta rụt rè e ngại và trịnh trọng tôn kính, không dám ăn nói tự nhiên. Vì thế không ai dám nhận Sư làm đệ tử. Sư vốn học

rộng, kiến thức uyên thâm, do đó không ai dám đứng ra nhận làm thầy để giáo huấn hay chỉ dạy.

Sau cùng, Sư đến gặp một thầy sa-di trẻ tuổi mà đã chứng ngộ Đạo Quả và xin được thọ giáo. Thầy sa-di bảo, "Được, chắc chắn là Sư Huynh có thể học pháp hành với tôi ... nếu thật sự quyết tâm muốn hành. Nhưng nếu không thực lòng muốn hành thì tôi sẽ không nhận." Đại Đức Tuccho Pothila phát nguyện xin trọn đời làm đệ tử thầy sa-di.

Thầy sa-di bảo Tỳ Khưu Tuccho Pothila đắp hết y vào. Khi Sư đắp hết y ngay ngắn chỉnh tề thì Thầy sa-di chỉ một cái đĩa nước bùn đục ngầu gần đó và bảo, "Được rồi, bây giờ Sư hãy chạy xuống cái đĩa kia. Nếu tôi không bảo dừng lại thì Sư chớ nên dừng. Nếu tôi không bảo Sư lên thì chớ lên. Được rồi ... hãy chạy đi!"

Lúc bấy giờ Đại Đức Tuccho Pothila, trong bộ tam y tiêm tất chỉnh tề, chạy nhào thẳng xuống cái đĩa sình lầy ... lội lùm ba, lùm bùm. Thầy sa-di không bảo Sư dừng, và như vậy Sư tiếp tục chạy cho đến khi mình mẩy lấm lem cả bùn sình. Sau cùng Thầy sa-di bảo, "Được rồi, bây giờ Sư có thể dừng lại" ... và Sư dừng ... "Được rồi, Sư hãy lên bờ!" ... và Sư bước lên.

Điều này rõ ràng chứng tỏ rằng Đại Đức Tuccho Pothila đã bỏ hẳn niềm hãnh diện cá nhân, không còn tự ái, và đã sẵn sàng thọ lãnh giáo huấn. Là một Pháp Sư lừng danh, nếu Sư không sẵn sàng để học ắt không riu ríu tuân lệnh một thầy sa-di trẻ tuổi, nhảy xuống đĩa bùn sình và nước đục. Nhưng Sư đã chấp nhận làm như vậy. Thầy sa-di biết rằng Đại Đức Tuccho Pothila đã quyết tâm muốn học pháp hành.

Khi Đại Đức Tuccho Pothila lên bờ thầy sa-di bắt đầu dạy. Thầy dạy Sư quán sát trần cảnh; hay biết cái tâm và hay biết trần cảnh. Thầy sa-di lấy thí dụ người kia cố bắt cho được một con rắn mối đã chạy vào gò mối. Gò mối có sáu lỗ. Nếu con rắn mối chạy vào đó thì làm sao bắt nó? Phải đóng kín năm lỗ, gài lại cẩn thận, và chỉ chừa một lỗ để trống. Thế rồi ta ngồi ngay trước cái lỗ để trống ấy mà canh chừng. Khi rắn mối chạy ra ta có thể lập tức bắt nó. Quán sát cái tâm cũng dường thế ấy. Đóng hẳn lại mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, chỉ chừa cái tâm. "Đóng lại" mắt, tai, mũi, lưỡi và thân có nghĩa là

kèm chế và trấn tĩnh, ngừng nghỉ các giác quan, chỉ theo dõi và quan sát tâm.

Hành thiền cũng y như rình bắt con rắn mối. Có trí nhớ, ghi nhận hơi thở là niệm, *sati*. *Sati*, niệm, là đặc tính của trí nhớ, như khi hỏi, "Ta đang làm gì đây?", *Sampajanna*, là hay biết, "Hiện giờ ta đang làm việc này, việc nọ". Ta quan sát hơi thở-ra-thở-vào với tâm chú niệm, *sati*, và *sampajanna*, hay biết rõ ràng mình đang làm gì.

Đặc tính của sự ghi nhận, hay niệm, là cái gì phát sanh trong tâm chớ không phải cái gì có thể học được ở nơi nào khác. Hay biết những cảm giác phát sanh. Lúc bấy giờ có lẽ tâm không mấy tích cực hoạt động và một cảm giác phát sanh ... Đó! Đó là một cảm giác. *Sati*, tâm chú niệm, cùng đi chung với những cảm giác ấy. Như vậy có *sati*, có trí nhớ, ghi nhận rằng, "Tôi sẽ nói", "Tôi sẽ làm", "Tôi sẽ đến", "Tôi sẽ đi", "Tôi sẽ ngồi" v.v... Đó là *sati*, trí nhớ hay niệm. *Sampajanna* là sự hay biết rằng, "Hiện giờ tôi đang đi", "Tôi đang ngồi", "Tôi đang nằm", "Tôi đang kinh nghiệm một trạng thái tâm nào đó". Với hai yếu tố -- *sati*, niệm và *sampajanna*, tự hay biết trong khi chú niệm -- ta sẽ có thể hay biết hoạt động của tâm trong khoảnh khắc hiện tại. Khi tâm tiếp thọ một cảm giác và phản ứng như thế nào, ta sẽ hay biết.

Cái gì hay biết cảm giác được gọi là "tâm", *citta*. Cảm giác (*àramana*) là cái gì "lẻn nhập vào" tâm. Thí dụ như có tiếng động, của một bàn bào điện chẳng hạn. Tiếng động ấy lọt xuyên qua tai và nhập thẳng vào bên trong. Tâm hay biết rằng đó là tiếng động của một bàn bào điện. Cái gì hay biết tiếng động ấy là "tâm" (*citta*).

Cái tâm hay biết tiếng động ấy vẫn còn thô thiển. Đó chỉ là cái tâm hằng ngày. Có lẽ ta nghe tiếng động của bàn bào và trạng thái khó chịu phát sanh bên trong "con người hay biết" ấy. Phải cố gắng rèn luyện "con người hay biết" để nó trở thành "con người hiểu biết đúng theo thực tại, đúng chân lý", buddho, giác. Nếu không hiểu biết rõ ràng đúng theo chân lý ắt có thể ta sẽ khó chịu khi nghe tiếng động của người khác, của xe cộ, của bàn bào điện, hay của bất luận gì khác. Đó chỉ là cái tâm bình thường, hay biết trạng thái khó chịu. Nó hiểu biết theo lối diễn dịch của chúng ta, không phải đúng theo thực tại, không đúng theo chân lý. Ta phải rèn luyện tâm để hiểu biết với *nānadassana*, năng lực của tâm vi tế, tuệ tri kiến, hiểu biết rằng

tiếng động của bàn bào điện chỉ giản dị là tiếng động. Nếu ta không dính mắc vào đó nó sẽ không làm cho ta khó chịu chút nào. Tiếng động phát sanh, và ta chỉ giản dị hay biết rằng có tiếng động. Như vậy là thật sự hiểu biết sự phát sanh của trần cảnh. Nếu ta có trau giồi và phát triển giác tánh, **Buddho**, nếu ta thấu triệt tận tường tiếng động của bàn bào, thì tiếng động ấy không khuấy rầy ta. Nó chỉ phát sanh do những gì khác tạo duyên. Tiếng động không phải là một chúng sanh, một cá thể, một tự ngã, một "chúng ta" hay một "chúng nó". Chỉ là tiếng động. Nó sẽ thoáng qua nếu tâm ta buông bỏ, không dính mắc với nó.

Nếu hiểu biết như vậy, sự hiểu biết này được gọi là *buddho*, giác. Đó là sự thấu triệt thâm sâu, rõ ràng, tường tận, hiểu biết sự thật, hiểu biết chân lý. Chúng ta có thể để yên cho tiếng động đi theo con đường của nó. Nó sẽ không khuấy động nếu ta không dính mắc hay bám níu vào và nghĩ rằng, "ồ, ta rất bực mình với tiếng động này. Ta không muốn nghe người khác nói chuyện như thế. Ta không thích nghe những tiếng động như thế." Nghĩ vậy ắt phiền não phát sanh. Đó chính là nguyên nhân sanh phiền não, đau khổ. Nguyên nhân tạo đau khổ là gì? Là ta không thông hiểu tận tường thực chất của vấn đề, vì ta không có phát triển tâm giác tỉnh, *buddho*, ta chưa sáng suốt thấu triệt, chưa giác ngộ, chưa hay biết kịp thời. Tâm của ta chỉ là cái tâm thô thiển, chưa được thanh lọc. Một cái tâm chưa thật sự hữu dụng.

Do đó Đức Phật dạy ta rèn luyện tâm, làm cho nó trở nên dững mãnh. Luyện tâm, làm cho tâm trở nên cường tráng cũng giống như rèn luyện, làm cho thân trở nên cường tráng. Nhưng đường lối rèn luyện có khác. Trong phương pháp luyện thân -- thể dục -- ta phải di chuyển, vận động, đấm bóp, thoa sát thân, phải co vào duỗi ra, chạy nhảy buổi sáng, buổi chiều v.v... Đó là luyện thân. Do sự luyện tập như vậy thân trở nên mạnh khỏe lanh lẹ hơn và bộ hô hấp cũng như bộ thần kinh sẽ hoạt động tốt đẹp, hơn là nếu ta không tập luyện.

Trong pháp luyện tâm, ta không làm cho tâm di chuyển hay vận động mà cố gắng kèm chế, không để cho nó chạy nhảy lăng xăng, mà đem nó về trạng thái an nghỉ. Thí dụ như khi định tâm, *samàdhi*, chúng ta chọn một đề mục (cũng được gọi là công án) như hơi thở-ra-thở-vào làm căn bản.

Hơi thở-ra-thở-vào sẽ là điểm tập trung sự chú ý và tâm quán sát của ta. Ta ghi nhận hơi thở. Ghi nhận có nghĩa là theo dõi một cách hay biết, ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra, ghi nhận nhịp ra vào của hơi thở. Ta đặt sự hay biết trong hơi thở và theo dõi diễn tiến ra vào tự nhiên của hơi thở, không lưu tâm đến bất luận gì khác. Tâm ta sẽ có nhiều năng lực hơn bởi vì nó chỉ gom vào một đề mục duy nhất. Nếu để tâm suy nghĩ, chạy theo điều này vật nọ, sự chú tâm ấy sẽ có nhiều đối tượng khác nhau, tâm không thống nhất, không tập trung, luôn luôn di động mà không dừng lại.

Nói rằng tâm dừng lại có nghĩa là ta cảm giác như nó ngưng lại, không chạy nhảy quanh quẩn đầu này đầu kia. Giống như có một con dao bén. Nếu ta không thận trọng, dùng dao để chặt, cắt, một cách bừa bãi bất luận gạch đá hay cây cỏ, bất cứ gì, thì con dao ấy mau chóng trở nên cùn mòn. Ta phải chọn vật nào mà dao có thể cắt được, và dùng nó một cách hữu ích.

Tâm ta cũng vậy. Nếu để cho tâm phóng dật, chạy theo tư tưởng này hay thọ cảm nọ, những tư tưởng và thọ cảm không có giá trị và không hữu ích, tâm sẽ trở nên suy nhược bởi không có cơ hội để an nghỉ. Nếu tâm không có năng lực, trí tuệ ấy không phát sanh. Không có tâm lực ấy tâm không định.

Nếu tâm không dừng lại thì ta không thể tri giác trần cảnh một cách rõ ràng. Hiểu biết rằng tâm là tâm, trần cảnh là trần cảnh, là cội rễ từ đó Phật Giáo mới có thể đâm chồi nở mọng và trưởng thành lớn mạnh. Đó là trung tâm, nòng cốt của Phật Giáo.

Chúng ta phải trau giồi, phát triển tâm. Phải trau giồi tâm vắng lặng (samatha) và phát triển tuệ minh sát (vipassanà) . Phải rèn luyện cho cái tâm ấy thu thúc trong giới luật và trí tuệ (sila-dhamma) bằng cách làm cho tâm dừng lại, trí tuệ phát sanh, và thấu triệt chân lý của nó.

Trong thực tế, con người chúng ta, cách mà chúng ta hành động, cách mà chúng ta sống, bầm tánh và tác phong của chúng ta, tất cả những điều ấy thật sự không có gì khác hơn là một đứa trẻ. Em bé không biết gì hết. Nếu người lớn theo dõi quan sát những hoạt động của em, sẽ thấy rằng cách em chơi đùa và chạy nhảy quanh quẩn hình như không có mục tiêu. Nếu không được rèn luyện, tâm của ta cũng như đứa bé. Ta nói mà không hay biết và

hành động mà không có trí tuệ. Ta có thể thoái hóa, trở nên thấp hèn hư xấu hơn mà không biết. Em bé không hiểu biết, nó chỉ đùa giỡn như những trẻ em khác. Cái tâm không hiểu biết của ta cũng dường thế ấy.

Vì lẽ ấy phải rèn luyện tâm. Đức Phật đã dạy phải luyện tâm và tu tập như thế nào. Mặc dầu ta có thể hộ trì, dưỡng nuôi Phật Giáo bằng cách cúng dường bốn vật dụng cần thiết, nhưng **đó chỉ là lớp mặt bề ngoài, chỉ là cái "vỏ", hoặc lớp "cây mềm"**, không phải lõi cây. Dưỡng nuôi Phật Giáo là **tu tập, rèn luyện hành động, lời nói và tư tưởng theo đúng giáo huấn của Đức Phật**. Và chính công phu rèn luyện này sẽ đưa đến những hậu quả rất thâm sâu. Nếu chúng ta ngay thẳng và thành thật, nếu chúng ta có giới đức trang nghiêm và trí tuệ minh mẫn, pháp hành của chúng ta sẽ mang lại lợi ích phong phú dồi dào trong tương lai. Sẽ không có lý do nào để ganh tỵ hay tranh chấp. Đạo pháp dạy ta như vậy. Hãy thông hiểu rằng đạo Phật là vậy.

Nếu chúng ta chỉ thọ giới để làm một việc thích hợp với tập tục cổ truyền thì dầu vị Sư truyền giới có dạy đúng theo chân lý, ta vẫn còn thiếu sót trong sự thực hành. Ta có thể lặp lại đầy đủ những lời Sư dạy và có thể học hỏi, nghiên cứu những lời ấy, nhưng còn phải thực hành mới thật sự hiểu biết. Nếu không có pháp hành, patipatipujà, sự thiếu sót này có thể mang lại hậu quả là trong nhiều kiếp sống tương lai ta không thấu hiểu Phật, Pháp, Tăng (*Buddha, Dhamma, Sangha*) một cách thâm sâu. Hoặc nữa, có thể giản dị nói rằng thiếu pháp hành ta không biết gì về tính chất thật sự của đạo Phật. Cũng như ta có một trái cây để làm giống mà người ta nói là rất ngon, rất ngọt và rất thơm. Nhưng khi gieo nó xuống, cây mọc, hoa nở, thì ta không thưởng thức mùi thơm của hoa, và khi trái chín thì ta không thưởng thức những vị ngọt, thơm của trái. Ta không hít mùi thơm của hoa và không ăn trái. Như vậy thì cái trái để làm giống kia không đem lại nhiều lợi ích cho ta. Dầu giống trái cây này có tốt, có quý đến đâu nếu ta không nếm, không ăn, thì vẫn không biết hương vị của nó. Phật Giáo cũng vậy. Nếu không suy gẫm ắt ta không thông hiểu ý nghĩa của pháp bố thí (*dàna*), trì giới (*sila*), hay hành thiền (*bhàvanà*).

Vì thế, thực hành cũng như chìa khóa, cái chìa khóa của pháp hành thiền. Nếu ta có đúng cái chìa khóa trong tay, dầu ổ khóa có chặt chẽ như thế nào, với cái chìa của nó ta sẽ mở ra dễ dàng. Nếu không có đúng cái chìa của ổ khóa thì không thể mở. Dầu vật gì cất để phía trong có quý giá đến đâu ta cũng không thể lấy. Vì lẽ ấy Đức Phật dạy ta nên học hỏi, nghiên cứu và hiểu biết những điều ấy.

Trong thực tế có hai loại hiểu biết. Người hiểu biết Giáo Pháp không nói ra do trí nhớ, mà nói đúng sự thật, đúng chân lý. Người thế gian thường nói theo trí nhớ và hơn nữa ... thông thường nói những điều mà họ không nghĩ đến. Thí dụ như có người kia mà từ khá lâu ta không gặp lại vì đã từ lâu người ấy sang ở một xứ hay một tỉnh khác. Giờ đây tình cờ ta gặp lại trên một chuyến xe lửa ... "Ồ, tôi rất sung sướng được gặp lại anh ở đây! Tôi cũng đang nghĩ đến việc tìm lại anh đây!" Thật sự không có chuyện đó chút nào. Thật sự là ta không có nghĩ đến người ấy mà chỉ nói cho vui câu chuyện vậy thôi. Và đó là lời nói giả dối. Đúng vậy, đó là lời nói dối vì không chú tâm đến lời nói. Thật sự là ta không có nghĩ gì đến việc thăm viếng người ấy hết. Ý nghĩ ấy không bao giờ thoáng qua đầu ta mà chỉ là một cảm xúc khởi phát ngay lúc nói chuyện. Ta nói dối. Nói dối mà không hay biết. Điều này có thể xảy ra, và đó là ô nhiễm. Lúc bấy giờ cái tâm tạo nên cảm giác thúc đẩy ta nói ra như vậy. Đó là hình thức tế nhị của lời nói giả dối, và trong cuộc giao tiếp xã hội người ta có khuynh hướng ăn nói như vậy ...

Đại Đức Tuccho Pothila hành đúng theo lời dạy của thầy sa-di: thờ vào, thờ ra ... quán tưởng với niệm và hay biết rõ ràng (*sati và sampajanna*) cho đến khi nhận thấy người nói dối bên trong mình, tức sự lừa dối của chính tâm mình. Sự thấy các ô nhiễm ngay lúc nó vừa phát khởi, giống y như con rắn mới vừa ló đầu ra khỏi gò mối. Đúng ngay lúc nó khởi sanh là Sự thấy liền và hay biết luôn cả bản chất của nó. Sự thấy rõ ràng trong phút trước tâm tạo ra một vật và trong phút kế đó lại biến chế ra một vật khác; tạo nên bằng cách này, rồi biến chế theo lối khác.

Suy tư là một *sankhata dhamma*, pháp hữu vi, một cái gì chỉ hiện hữu do những điều kiện trợ duyên, tạo nên hay biến chế ra. Suy tư không phải là pháp vô vi, *asankhata dhamma*, tự nó hiện hữu, không bao giờ được tạo nên hay biến chế ra. Một cái tâm được

rèn luyện thuần thục có sự hay biết bén nhạy, không bao giờ tạo nên hay biến chế ra những trạng thái tâm. Ta không cần phải tin tưởng nơi ai khác vì đã thấu hiểu chân lý được gọi là *ariyasacca*, Tứ Thánh Đế, hay bốn Chân Lý Thâm Diệu của bậc Thánh Nhân. Thông hiểu Tứ Diệu Đế là hiểu biết đúng theo chân lý. Trí tưởng tượng sẽ cố gắng kéo lôi ta đi vòng quanh và nói, "cái này tốt", hay "cái kia đẹp", hoặc nói gì khác nữa, nhưng nếu có giác tánh trong tâm, *buddho*, nó không còn có thể giả dối phỉnh lừa hay gạt gẫm ta nữa, bởi vì ta đã thấu hiểu bản chất thật sự của tâm rồi. Nó không còn có thể chế biến tạo nên những trạng thái tâm si mê. Ta đã biết rõ rằng tất cả những trạng thái tâm, hay tâm sở, đều không ổn định thường còn mà luôn luôn biến chuyển và bất toại nguyện. Những ai còn bám níu vào nó sẽ phải đau khổ vì nó không tồn tại lâu dài.

Bất cứ nơi nào Sư đến đều luôn luôn có mặt "Người Hiểu Biết" ở đó, không giây phút nào rời Sư. Đại Đức Tuccho Pothila hiểu biết như vậy. Sư nhìn vào các trạng thái tâm khi nó vừa phát khởi, và Sư nhìn vào những gì tâm chế tạo. Sư thấy rằng tâm mình giả dối phỉnh lừa mình bằng nhiều cách khác nhau. Sư nhận chân sự thật của vấn đề. Sư nắm vững điểm chánh yếu của pháp hành bằng cách thấy rằng, "ồ, đây là "người giả dối" mà ta phải để ý coi chừng. Chính người ấy đã dẫn dắt ta đến mức cùng cực của hạnh phúc và buồn khổ và đã mãi mãi quay cuồng ta trong vòng quanh sanh tử luân hồi với hạnh phúc và đau khổ, với những điều tốt và những điều xấu. Tất cả đều do tên giả dối gian manh này." Đại Đức Tuccho Pothila đã nhận thấy sự thật của vấn đề. Sư đã có thể nắm vững điểm chánh yếu, giống như người đã bắt được, cầm trong tay con rắn mối. Sư đã vững vàng nhận thức sinh hoạt của tâm si mê.

Đối với chúng ta cũng vậy. Chỉ có tâm là quan trọng. Do đó có lời dạy ta phải rèn luyện tâm này. Tuy nhiên, nếu tâm là tâm thì ta phải rèn luyện tâm với cái gì? Nếu luôn luôn giữ chánh niệm, *sati*, và luôn luôn tự hay biết rõ ràng, *sampajanna*, ắt ta sẽ biết được cái tâm. "Người Hiểu Biết" sẽ vượt lên trên cái tâm một nấc. Chính người ấy là người biết những trạng thái của tâm. Tâm là tâm. Người biết rằng tâm chỉ giản dị là tâm là "Người Hiểu Biết". Người ấy ở trên cái tâm. Vì lẽ ở trên cái tâm người ấy có thể theo dõi tâm và dạy tâm hiểu biết điều nào là đúng, điều nào sai. Cuối cùng tất cả đều trở

xuống tâm, trở vào cái tâm biến chế ấy. Nếu tâm dính mắc, pha lẫn với những biến chế của nó và không hay biết thì, trên phương diện tinh thần đạo đức, tâm sẽ khô khan cằn cỗi, không làm nên gì hữu ích.

Như vậy ta phải dùng cái tâm để lắng nghe Giáo Huấn, để trau dồi *buddho*, giác tánh, sự hay biết rõ ràng và sáng suốt, hiện hữu ở trên tâm, vượt ra ngoài cái tâm tầm thường của ta và thông hiểu tất cả những gì xảy diễn trong đó.. Vì lẽ ấy Đức Phật dạy nên trau dồi và nghiền ngẫm suy tư về danh từ *buddho*, giác tánh, cho đến khi hiểu biết cái tâm và hiểu biết vượt ra ngoài cái tâm. Quan sát tất cả những hoạt động của tâm, dầu tốt hay xấu, chỉ đến khi "Người Hiểu Biết" nhận thức rằng tâm chỉ giản dị là tâm, không phải là một người, một tự ngã.

Đó là *cittanupassanà*, tâm quán niệm xứ, hay niệm tâm. Thấy được như vậy là thấy rằng tâm luôn luôn ở trong trạng thái vô thường (*aniccam*), khổ (*dukkham*), và vô ngã (*anattà*). Cái tâm ấy vẫn không phải là của ta, vẫn còn lừa dối phỉnh gạt ta.

Phần trên đây có thể được tóm lược như sau: tâm là cái gì hay biết trần cảnh. Trần cảnh là những đối tượng của giác quan và tâm, ta gọi là "tâm". Người Hiểu Biết cả hai, tâm và trần cảnh, vượt lên trên cả hai.

Rồi lại có cái mà đặc tính là luôn luôn thanh lọc, được gọi là *sati*, niệm. Mọi người đều có *sati*, niệm. Con mèo cũng có *sati*, niệm, khi nó rình bắt con chuột. Con chó cũng có niệm khi nó sủa hay cắn người lạ. Đó cũng là một hình thức niệm, nhưng không phải là niệm theo đúng Giáo Pháp, chánh niệm. Mọi người đều có *sati*, nhưng cũng như khi ta nói niệm thân ...

"Quán sát cái gì trong thân?" có người nói, "Tất cả mọi người đều thấy thân! Ai cũng có thể thấy tóc, lông, móng tay, móng chân, thấy răng, thấy da v.v... ta đã trông thấy tất cả rồi, vậy còn quán niệm gì nữa?"

Người ta là vậy. Họ có thể thấy, đúng vậy. Nhưng cái thấy của họ không đầy đủ, không trọn vẹn. Họ không thấy với *buddho*, giác tánh, với "Người Hiểu Biết", với "Người Giác Ngộ". Họ chỉ thấy thân theo lối tự nhiên thông thường, họ chỉ thấy thân bằng mắt trần, xuyên qua hình ảnh của thân. Chỉ giản dị thấy cái thân không đủ. Ta

phải đi sâu hơn và thấy thân trong thân, chừng đó sự vật sẽ trở nên sáng tỏ hơn. Nếu chỉ thấy cái thân ta có thể bị nó phỉnh gạt và đắm đuối mê hoặc với sắc đẹp của nó. Ta sẽ không thấy rõ vô thường (*aniccam*), khổ (*dukkham*), và vô ngã (*anattà*) và như thế tham dục (*kàmacchanda*), sự thỏa thích trong trần cảnh, phát sanh. Ta vẫn còn đắm mê trong hình sắc, âm thanh, mùi thơm, vị ngon và những cảm giác êm dịu của thân. Thấy theo đường lối ấy là thấy với mắt thịt trần tục. Ta chỉ biết rằng ta thương người này, ghét người kia, cái này là đẹp và cái kia là xấu. Đức Phật dạy rằng thấy như vậy là không đủ. Ta còn phải nhìn và thấy với "tâm nhãn", mắt của tâm. Thấy thân bên trong thân. Nếu ta nhìn vào bên trong thân, nhìn sâu vào những gì ở dưới lớp da ... Gớm! Quả thật là ghê tởm. Nhìn vào trong đó ta thấy những vật từ hôm nay và những vật từ ngày hôm qua, không thể nói cái gì là cái gì. Bằng cách đó ta sẽ thấy rõ ràng hơn là ta chỉ nhìn bằng mắt thường. Quán niệm, quan sát với "tâm nhãn", mắt của tâm, nhìn với "tuệ nhãn", mắt của trí tuệ. Nhìn với trí tuệ.

Bởi thế, nhìn từ bên ngoài có thể khác biệt như vậy. Vài người, nếu ta khuyên dạy hãy quán niệm lông, tóc, móng, răng, da v.v... không hiểu có gì để niệm. Họ nói là họ đã thấy tất cả những vật ấy rồi. Nhưng họ chỉ thấy với mắt thịt, với mắt của người điên rồ. Mắt đó chỉ nhìn những gì nó muốn nhìn và không màng đến những gì không hấp dẫn. Nó chọn lựa và lừa lọc như vậy. Khi nói "thấy thân trong thân" tức là thấy rõ ràng hơn là vậy.

Pháp hành này có thể diệt trừ tận gốc rễ tình trạng bám níu vào năm uẩn (*panca khandha*), năm thành phần cấu thành chúng sanh: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Loại trừ, tận diệt tình trạng bám níu vào ngũ uẩn là tận diệt đau khổ, bởi vì ngũ uẩn là nền tảng của đau khổ. Nếu vạn nhất có đau khổ phát sanh là nó phát sanh tại nơi này, ngay ở sự bám níu vào ngũ uẩn, ngũ uẩn thủ. Ngũ uẩn tự nó không phải là đau khổ mà chính tình trạng chấp thủ, đeo níu, bám chặt vào ngũ uẩn, xem nó là chính ta ... là đau khổ. Khi, do pháp hành thiền ta thấy rõ thực chất của vấn đề, thấu đạt thực tướng của sự vật, thì đau khổ sẽ được "tháo gỡ", cũng như ta vặn tháo ra một con ốc hay con bù lon. Ta vặn tháo và gỡ nó ra. Không siết vào, nó sẽ không dính chặt thêm như khi ta vặn theo chiều kim đồng hồ chạy. Tâm

cũng rút ra cùng thế ấy. Để cho qua. Buông bỏ. Không dính mắc. Tâm không bị trói buộc chặt chẽ vào những gì tốt hay xấu, vào tài sản sự nghiệp, vào lời tán dương hay khiển trách, vào địa vị xã hội, vào hạnh phúc hoặc đau khổ.

Trong khi không biết thực tướng của sự vật thì lúc nào ta cũng vịn siết con ốc vào. Ta không ngớt siết chặt nó xuống cho đến khi nó đè bẹp và nghiền nát ta, và tất cả đều làm cho ta đau khổ. Hiểu biết được nó là gì cũng giống như vịn tháo con ốc bù lon ra. Theo ngôn ngữ của Giáo Pháp (*Dhamma*), đó là sự phát sanh của *nibbida*, tình trạng nhàm chán mệt mỏi, đó là thức tỉnh. Đã quá mệt mỏi với những sự việc ấy, do vậy, ta đặt xuống gánh nặng say mê, đắm đuối điên cuồng và bám níu vào đó. Ta cố "tháo gỡ". Không để tâm bám níu vào những sự việc ấy ta mới thật sự thanh bình tĩnh lặng.

Thí dụ như với cái đầu. Người Thái rất chú trọng cái đầu, không ai được rờ đầu người khác. Trên đường phố nếu ta rờ đầu một người lạ ắt bị người ấy hành hung. Là vì người ấy không bằng lòng ta làm như vậy. Nhưng nếu người kia ưng chịu thì được. Như trường hợp các sĩ quan trong quân đội đến chùa viếng Sư. Sư có thể lấy tay đặt lên đầu họ, họ còn ưa thích là khác. Dầu vậy, họ chỉ bằng lòng cho Sư rờ đầu khi đến viếng Sư ở chùa. Nếu gặp ngoài đường mà Sư đặt tay trên đầu họ ắt họ giận dữ. Đây là điểm mà đau khổ khởi phát, ngay nơi sự bám níu.

Sư đã từng viếng một vài xứ ngoài và thấy rằng những người dân trong các quốc gia ấy, bất luận nam hay nữ, đều có thể rờ đầu nhau mà không ai buồn phiền gì. Thật ra, trên một phương diện nào, họ làm như vậy là đúng. Nếu ta không bám níu, không chú trọng vào, thì có gì? Đến Thái Lan ta có thể rờ đầu gối của một người mà không làm cho người ấy giận. Người Thái không xem đầu gối là quan trọng. Nhưng nếu rờ đầu một người lạ là vô lễ, và điều này thật sự quan trọng.

Đó là vì có sự bám níu. Thực ra, phần nào trong thân cũng như nhau, nhưng riêng một phần đó -- cái đầu -- ta lại đặc biệt cho là quan trọng và tự cột trói mình vào, và bám lấy ngày càng chặt chẽ.

Đó là nguyên nhân phát sanh đau khổ. Vì thế ta phải loại trừ nguyên nhân, tận diệt gốc rễ, và không để nó làm nền tảng cho đau

khổ phát sanh. Thí dụ như niêm thân. Tất cả các thành phần đều như nhau. Các phần phía dưới, ở hai bên, hay trên đầu, tất cả đều cũng vậy. Nếu nghĩ như thế dầu có ai vả nhẹ vào mặt ta cũng không sao, cũng như họ vỗ trên vai vậy thôi. Đó là biết buông bỏ, không bám níu vào nguyên nhân của đau khổ. Con người chỉ có một vấn đề, vấn đề bám níu. Cũng vì vấn đề duy nhất ấy mà con người sát hại lẫn nhau, không có gì khác. Dầu là những khó khăn của từng cá nhân, của gia đình, hay của quốc gia, chỉ có vấn đề bám níu, không có gì khác. Không có ai thắng cuộc ... họ chém giết lẫn nhau nhưng rốt cùng không có ai được gì. Sự không hiểu được tại sao họ vẫn tiếp tục giết nhau, chỉ sát hại nhau một cách vô nghĩa lý.

Quyền thế, tài sản, địa vị, những lời khen tặng, những tiếng chê bai, danh vọng, hạnh phúc và đau khổ. Đó là những pháp thế gian, những pháp làm cho chúng sanh quây cuồng và chìm đắm. Chúng sanh bị lôi cuốn đẩy đưa trong tám pháp thế gian: được và thua, danh thơm và tiếng xấu, ca tụng và khiển trách, hạnh phúc và đau khổ. Tám ngọn gió này rất nguy hiểm, nó đẩy đưa lôi cuốn ta đến những tình trạng phiền phức, vô cùng rối ren. Vì không suy gẫm cặn kẽ về bản chất thật sự của nó ta phải chịu đau khổ. Ta cũng có thể gây chết chóc cho người khác để chiếm đoạt tài sản, địa vị hay quyền thế. Tại sao? Bởi vì nếu không hiểu biết thực tướng của nó ta sẽ cho nó là quan trọng. Ta được bổ nhiệm vào chức vụ này hay chức vụ khác, có thể là xã trưởng hay hội đồng thành phố, và ta "trở thành" chính cái chức vụ ấy. Có lần một vị trưởng lão kể cho Sư nghe câu chuyện của một ông xã trưởng khó tánh. Sau khi được bầu lên địa vị xã trưởng ông "say đắm trong quyền thế". Bạn cũ đến viếng để nói chuyện chơi thì ông không còn tiếp rước thân thiện như trước. Ông nói, "Thôi! Bây giờ đừng nên đến đây. Hoàn cảnh không còn như trước nữa đâu."

Dầu là tài sản sự nghiệp, địa vị, quyền thế, hay hạnh phúc, Đức Phật dạy ta phải thấu hiểu bản chất của nó. Nó như thế nào hãy nhận nó là như vậy, và để cho nó là vậy. Chớ nên hơ hóng để nó biến đổi mình. Nếu không thật sự hiểu biết, tài sản, địa vị, danh vọng, những lời khen tiếng chê v.v... ta có thể gây chết chóc vì nó, và cũng có thể có những hành động điên rồ vì quyền thế, vì con cái, vì thân bằng quyến thuộc, vì đủ thứ. Nếu thấu triệt nó một cách

tường tận ta biết rằng tất cả đều như nhau. Nó chỉ là những điều kiện luôn luôn biến chuyển. Tuy vậy, nếu ta bám vào nó sẽ trở thành những bợn nhơ của tâm. Tám pháp ấy được gọi là Thế Gian Pháp (*anthalokadhamma*). Chúng sanh trong thế gian bị nó quây cuồng quanh quẩn triền miên vô cùng tận. Có một bài giảng của Đức Phật dạy rằng tất cả những điều ấy, dầu là quyền thế, danh vọng, hay tài sản v.v... chỉ phát sanh về sau. Khi được sanh ra đời con người chỉ có danh và sắc, phần vật chất và phần tinh thần. Chỉ có bấy nhiêu. Sau đó người ta thêm vào "Ông Ba", "Ông Năm" hay bất luận tên gì khác. Ta chỉ làm theo tập tục. Về sau nữa ta lại còn thêm vào chức tước như tướng, tá, hoặc gì khác. Nếu không thật sự hiểu biết những cái ấy, ta cho nó là thiệt, là thực tại, thật sự hiện hữu, và mang nó theo đó đây. Ta "mang" tài sản, địa vị, tên tuổi, danh vọng đi theo ta. Nếu có quyền thế ta kêu nó lên bằng đủ thứ giọng, việc gì cũng có thể làm ... "hãy bắt người này đem xử tử" "hãy bắt người kia đem nhốt vào ngục thất" ... Ta có quyền thế vì có chức tước. "Chức tước" là nơi mà upadana, thủ, bám níu vào. Vừa khi được có chức tước là ta bắt đầu ra lệnh, dầu đúng hay sai, dầu phải hay quấy. Ta chỉ biểu dương quyền uy của mình, tùy hứng. Và như thế là tiếp tục làm lẫn như từ thuở nào, và tách rời ngày càng xa Giáo Pháp.

Nếu có biết thực hành Giáo Pháp ắt ta không hành động như vậy. Điều thiện và điều ác đã có trên thế gian này từ thuở ... nào ai biết từ thuở nào ... từ thuở mà tài sản và địa vị đến với ta. Hãy giản dị chỉ để cho nó là tài sản và địa vị chớ không nên tự đồng hóa mình với nó, xem nó là chính ta. Chỉ xử dụng nó để đảm trách một nhiệm vụ và gác giữ nó lại ở đó. Ta vẫn còn là ta như trước. Nếu đã có hành thiền, suy niệm về những điều ấy thì bất cứ gì cũng không làm ta say mê. Ta sẽ không bị khuấy động, không bị ảnh hưởng, ta vẫn không đổi thay. Mọi việc đều vẫn y như xưa, không có gì đáng chú ý, không gì quan trọng.

Đó là phương cách mà Đức Phật muốn cho ta suy niệm để thấu triệt thực tướng của sự vật. Bất luận gì mà ta thọ nhận, tâm không có gì để biến chế hay thêm thắt vào. Họ bầu ta làm hội đồng thành phố ... "Được! Chắc chắn tôi là hội đồng thành phố, nhưng tôi không phải."... Họ bầu ta lên làm xã trưởng ... "Được! Thì tôi là ... nhưng tôi

không phải." Vậy thì cuối cùng ta là gì? Cuối cùng tất cả chúng ta đều chết. Dầu được bầu làm hội đồng thành phố hay xã trưởng, sau cùng rồi tất cả mọi người cũng đều phải chết như nhau. Ta có thể nói gì bây giờ? Nếu có thể thấy sự vật như vậy ta sẽ thật sự an tâm, quyết chí và vững vàng ổn định. Không có gì thay đổi.

Như vậy mới thật là người không điên rồ. Bất luận chức phận nào mà người ta cho là mình, nó chỉ là nó, chỉ giản dị là *sankhàra*, pháp hữu vi, chỉ hiện hữu do nhân duyên. Không có gì có thể khuấy động, làm cho cái tâm này tạo ra hoặc biến chế. Không có gì mê hoặc nó nữa. Không còn hoàn cảnh nào có thể quyến rũ, đưa nó vào màng lưới của tham ái (*ràga*), sân hận (*dosa*), và si mê (*moha*). Đây mới đúng thật là người dưỡng nuôi Phật Giáo. Dầu ta là người được dưỡng nuôi (Tăng chúng) hay là người dưỡng nuôi (tại gia cư sĩ), hãy suy tư cặn kẽ. Hãy để cho giới pháp (*sīla dhamma*) phát sanh bên trong ta.

Tóm lược: Đây là đường lối an toàn nhất để dưỡng nuôi Phật Giáo. Dưỡng nuôi bằng cách dâng cúng vật thực, chỗ ở, y phục và thuốc men là đúng, nhưng nó chỉ đúng giống như lớp "cây mềm", nếu Phật Giáo được xem là cội cỏ thụ. Tất cả quý vị, là hàng tại gia cư sĩ, hôm nay đến đây để nghe Giáo Pháp và trau dồi thiện căn, những khuynh hướng tốt đẹp, không nên quên điều này. Cây có vỏ, có lớp cây mềm, và có lõi. Ba phần này tương quan liên hệ với nhau. Sở dĩ có lõi là nhờ có vỏ. Có lớp cây mềm nhờ có lõi. Ba phần này mật thiết đi chung với nhau cũng như ba pháp học: Giới (*Sīla*), Định (*Samādhi*), và Tuệ (*Pannā*). Giới củng cố hành động và lời nói trong đường lối chân chánh. Định làm cho tâm vững chắc an trụ vào một điểm. Tuệ là thấu triệt các pháp hữu vi. Hãy học hỏi, nghiên cứu điều này và ta sẽ là người dưỡng nuôi Phật Giáo theo đường lối sâu xa nhất.

Vì không nhận thức được những pháp này bên trong ta nên nếu có nhiều tài sản ta sẽ bị tài sản ấy mê hoặc, nếu có địa vị, ta sẽ bị địa vị ấy mê hoặc. Bất luận gì mà ta có, nó sẽ mê hoặc, làm cho ta say đắm, điên cuồng. Thế thường là vậy. Nếu ta chỉ dưỡng nuôi Phật Giáo theo đường lối bề ngoài thì những cuộc tranh luận và cãi vã không bao giờ chấm dứt, mối hận thù và ác cảm giữa người và

người không bao giờ hết, hành hung và bắn giết nhau không bao giờ ngưng.

Muốn chấm dứt các tệ hại ấy ta phải quán xét, suy gẫm về những vấn đề tài sản, địa vị, khen chê, hạnh phúc và đau khổ. Phải suy niệm về pháp hành của ta và đem nó vào khuôn khổ kỷ cương của giới pháp (*sila dhamma*). ***Ta nên quán tưởng rằng tất cả chúng sanh trên thế gian đều là những phần tử của một toàn thể. Ta cũng như họ, họ cũng như ta. Họ có hạnh phúc, họ có đau khổ, và chúng ta cũng vậy. Tất cả đều như nhau. Nếu ta suy niệm như vậy, sẽ có hoà bình và sẽ có sự hiểu biết lẫn nhau. Đó là nền tảng của Phật Giáo.***

Người dưỡng nuôi Phật Giáo phải phát triển Giới, Định, Tuệ cho đến khi ba phần này luôn luôn ở với mình. Đó là người dưỡng nuôi Phật Giáo theo đường lối chân chánh.

Trong cơ hội này sự truyền bá Giáo Pháp hình như đã thích nghi. Sau cùng, ước mong quý vị vững chắc củng cố tâm để suy niệm về những gì đã được nghe hôm nay và nhờ đó quý vị có thể dưỡng nuôi Phật Giáo với pháp hành chân chánh.

Ước mong tất cả quý vị đều an vui hạnh phúc.

Phản Anh Ngữ
"TUCCHO POTHILA"
Nurturing Buddhism through Contemplation of Mind
Venerable Ajahn Chah

There are two ways to nurture Buddhism. One is known as *àmisapùjà*, nurturing through material offerings, such as the four supports of clothing, food, shelter and medicines. This is nurturing Buddhism by giving material support to the *Sangha* of monks and nuns so that they can live in reasonable comfort, thus fostering the practice of Buddhism, which in turn leads to the continued direct realization of the Buddha's teaching, bringing increased prosperity to the Buddhist religion.

It can be likened to a tree. A tree has roots, a base, a trunk, branches and leaves. Every single leaf and branch, including the trunk, depends on the roots to absorb nutriment and send it up to those other parts. A tree is dependent on the roots to sustain it. We are the same. Our actions and our speech are the "branches", "twigs" and "trunk". The "mind" is the root which absorbs nutriment and sends it out to sustain the "trunk", "branches" and "leaves" which in turn bear fruit. Whatever state the mind is in, be it based in wrong view or right view, it expresses that wrong view or right view outwardly also, through our actions and speech.

Therefore the nurturing of Buddhism through the practical application of the Teachings is very important, in fact there is nothing else to it. For instance, in the ceremony of determining the precepts on observance days, the Ajahn describes those unskillful actions which laypeople should refrain from. But if one simply determines the precepts without meditating on or contemplating their meaning, progress is difficult. One will be unable to establish oneself in the true practice. The real nurturing of Buddhism is therefore achieved through *patipatipùjà* --the "offering"of practice. Establish true Restraint (*sìla*), true Concentration (*samàdhi*) and true Wisdom (*pañña*), then one will know what it's all about. If one doesn't understand through practice one won't understand Buddhism. Even

if one learns the whole *Tipitaka* [The voluminous recorded teachings of the Buddha], one still won't know.

In the time of the Buddha there was a monk known as Tuccho Pothila. Tuccho Pothila was very astute, thoroughly learned in the scriptures and texts. He had eighteen branch monasteries and was an eminent teacher, so famous that people all about revered him. When people heard the name "Tuccho Pothila" they were awe-struck and nobody would dare question anything he taught, so much were they in awe of his command of the Teachings. Tuccho Pothila was one disciple in the Buddha's time who was eminent in learning.

One day he went to visit the Buddha. As he was paying his respects, the Buddha said: "Ah, so you've come, Venerable Empty Scripture!"...just like that! They spoke for a while about this and that, and then, when it was time to take leave of the Buddha and return to his monastery... "Ah, going back to your monastery, Venerable Empty Scripture?" That was all He said. When Tuccho Pothila arrived, "Ah, so you've come, Venerable Empty Scripture!"... when it was time for him to go, "Ah, so you're going now, Venerable Empty Scripture!" He didn't expand on it, that was all the teaching the Buddha gave. Tuccho Pothila was an eminent teacher, so he thought to himself, "Now why did the Lord Buddha say that? What did he mean?" He thought and thought, contemplating and going over everything he had learnt, until he realized.... "Oh, what the Buddha said is true -- 'Venerable Empty Scripture' -- a monk who only studies but has never practised." When he looked into his heart he saw that really he was no different from lay people. Whatever lay people aspired to he also aspired to. Whatever lay people enjoyed he also enjoyed. There was no real "*samana*" [a renunciate - literally, "peaceful one"] within him. There was no really profound quality within his mind which could firmly establish him in the Way and provide true peace.

So he decided to practise ... but there was nowhere he could go to. All the teachers he went to see were his own students, so they wouldn't accept him. Usually when people meet their teacher they become timid and reverential, they don't dare speak. So nobody would accept him. He had a lot of learning, a lot of knowledge, so

nobody would accept him as a student. Nobody would dare teach or instruct him.

Finally he went to see a certain boy novice, who was enlightened, and asked to practise under him. The novice said, "Yes, sure you can practise with me if you sincerely want to practise. But if you are not sincere I won't accept you." So Tuccho Pothila pledged his life as a student of the novice.

The novice then told him to put on all his robes. Now there happened to be a muddy bog nearby. When Tuccho Pothila had neatly put on all his robes the novice said, "Okay, now run down into this muddy bog. If I don't tell you to stop, don't stop. If I don't tell you to come up, don't come up. Okay... run!" Tuccho Pothila, neatly robed, plunged into the bog ... squelch! squelch! squelch! The novice didn't tell him to stop and so he kept running until he was completely covered in mud. Finally the novice said, "Okay, you can stop" ... so he stopped... "Okay come on up!"... so he came out.

This clearly showed that he had given up personal pride. He was ready to accept teaching. If he hadn't been ready to learn he wouldn't have run into the bog, a teacher of such eminence, but he agreed to do it. The boy novice, seeing this, knew that Tuccho Pothila was really determined to practise.

When Tuccho Pothila had come up, the novice taught him. He taught him to observe the sense objects; to know the mind and to know the sense objects. The novice used the simile of a certain man catching a lizard which had run into a termite mound. The mound had six holes in it. Now if the lizard had run in there, how could one catch it? One would have to close off five of the holes, seal them with something, and leave just one hole open. Then one would have to sit and guard that one hole. When the lizard ran out one could catch it. Observing the mind is similar to this. Closing off the eyes, the ears, the nose, the tongue and the body, one leaves only the mind. To "close off" the eyes, ears, nose, tongue and body means to restrain and compose them, observing only the mind.

Meditation is the same as catching the lizard. For instance, when noting the breath, there is *sati*. *Sati* is the quality of recollection, as in asking "What am I doing?" *Sampajanna* is the self-awareness

that "now I am doing such and-such". One observes the in-and-out breathing with *sati*, recollection, and *sampajanna*, self-awareness.

That quality of recollection is something that arises in the mind, it's not something that can be learnt from somewhere else. Know the feelings that arise. Perhaps the mind is fairly inactive and then a feeling arises ... There! That's a feeling. *Sati* goes hand-in-hand with those feelings. So there is *sati*, the recollection that "I will speak", "I will do", "I will come", "I will go", "I will sit" and so on. This is *sati*, recollection. *Sampajanna* is the awareness that "now I am walking", "I am sitting", "I am lying down", "I am experiencing such-and such a mood."

With these two things, *sati*, recollection and *sampajanna*, knowing oneself in that act of recollection, one will be able to know the activity of mind in the present moment. When it receives such-and-such an impression how does it react? We will know this.

That which is aware of those impressions is called "mind" (*citta*). The impression (*àrammana*) is that which "wanders into" the mind. For instance, there is a sound, like the sound of the electric plane here. It enters through the ear and travels inwards. The mind acknowledges that it is the sound of an electric plane. That which acknowledges the sound is called "mind". Now this mind which acknowledges the sound is still quite coarse. It's just the everyday mind. Perhaps we hear the sound of the plane and annoyance arises within the one who acknowledges. We must further train this "one who acknowledges" to be "one who knows in accordance with the truth", *buddho*. If we don't clearly know in accordance with the truth then we may get annoyed at the sounds of people, of cars, of the electric plane or whatever. This is just the ordinary mind which acknowledges annoyance. It knows in accordance with our interpretations, not in accordance with the truth. We must train the mind to know with *nànadassana*, the power of the refined mind, so that it knows that the sound of the electric plane is simply sound. If we don't cling to it then it won't annoy us at all. The sound arises and we simply know it. This is called truly knowing the arising of sense objects. If we develop the *buddho*, if we have clear

realisation of the sound of the plane, then the sound doesn't annoy us. It just arises according to conditions. The sound is not a being, an individual, a self, an "us" or "them". It's just sound. The mind "turns over", it lets go.

If we know in this way, this knowing is called *buddho*. It is the knowledge that is penetrating, clear, it knows the truth. We can just let the sound go on its way. It doesn't disturb us unless we cling to it, thinking, "Oh, I'm annoyed at that sound. I don't want to hear people speak like that. I don't want to hear sounds like that." So suffering arises. Right here is the cause of suffering. What is the cause of suffering? It's that we don't know the truth of the matter, we haven't developed *buddho*, we are not yet clear, not yet awakened, not yet aware. There is just the raw, unpurified mind. It is the mind which is not yet truly useful.

Therefore the Buddha taught to train the mind, train it to be strong. Strengthening the mind and strengthening the body are similar, but are done in different ways. To exercise the body we must move it around, massage it, stretch it, jog in the morning and evening and so on. This is called exercising the body. The body thus becomes stronger, more nimble, the respiratory and nervous systems become more efficient than if we hadn't exercised.

Strengthening the mind is not done by making it move around as is done to strengthen the body, but by bringing the mind to a halt, bringing it to rest. For instance, when we practise *samàdhi*, we take an object, such as the in-and-out breathing, as our base. This will be the focus of our attention and contemplation. We note the breathing. To note means that we follow the breathing with our awareness, note its coming in and going out, note its rhythm. We put awareness into the breath, we follow the natural in-and-out breathing and try to let go of all else. Our mind will become energized because it has only one object of attention. If we just let the mind think of this, that and the other there are many objects of attention, the mind doesn't unify. The mind won't stop.

When we say that the mind stops, we mean that it feels as if it's stopped, it doesn't go running about here and there. It's as if we have a sharp knife. If we go and cut away at things at random like

stones, bricks and grass, without choosing carefully, our knife will quickly become blunt. We must cut only those things which are useful to cut. Our mind is the same. If we let our mind wander after thoughts or feelings which have no use or value, the mind will become weak because it has no chance to rest. If the mind has no energy, wisdom will not arise, because the mind without energy is a mind without *samàdhi*.

If the mind hasn't stopped then one can't clearly perceive the sense objects. The knowledge that the mind is the mind, the object is the object, is the root from which Buddhism has been able to grow. It is the heart of Buddhism.

We must cultivate this mind, develop it. We cultivate *samatha* (Calm), and *vipassanà*(Insight). We train this mind to have restraint and wisdom (*sìla-dhamma*) by letting the mind stop, by allowing wisdom to arise in the mind, by knowing the truth of it.

Actually you know, we human beings, the way we do things, the way we live, the way we are, are really like little children. A child doesn't know anything. If an adult observes the actions of a child, the way it plays and jumps around, its actions don't seem to serve much purpose. If our mind is untrained it is like a child. One speaks without awareness and acts without wisdom. One may degenerate but not know it; one may go bad but not know it. A child is ignorant, it just plays as children do, and our ignorant mind is the same.

Therefore this mind should be trained. The Buddha taught to train this mind, to teach this mind. Even though we may nurture Buddhism with the four supports, this is only superficial, it is only the "bark" or the "softwood" of the tree. The real nurturing of Buddhism is the practice, nothing else, the training of our actions, speech and mind according to the teachings, which in turn has far-reaching consequences. If we are straight and honest, if we have restraint and wisdom, our practice will bring only prosperity in the future. There will be no cause for jealousy or hostility. The religion teaches us to be like this. Understand it in this way.

If we determine the precepts simply in order to follow the established custom, then even though what the Ajahn says is true, we are still lacking in the practice. We may be able to repeat the

teachings and to study them, but it remains for us to practise them in order to really understand. If this practice, *patipatipujà*, does not come about, this may well be the cause for our not penetrating to the *Buddha*, *Dhamma* and *Sangha* for many lifetimes, or one can simply say that we won't know a thing about the real essence of this Buddhist religion. It's as if we had a certain fruit which was said to be sweet or tasty, a good strain of fruit, but having planted it, when it blossoms we don't smell the blossom; the fruit ripens and we don't eat the fruit. That fruit isn't much use to us. No matter how good a strain it is, we won't know it if we haven't yet experienced the taste of that fruit. Buddhism is like this. If we don't reflect, then we won't understand the meaning of giving (*dàna*), restraint (*sìla*), or meditation (*bhàvanà*).

Therefore the practice is like a key, the key of meditation. If we have the right key in our hand, no matter how tightly closed the lock is, when we take the key and turn it, that's all that's needed. If the lock has no key then it's useless to us. Whatever is in the trunk we can't get at it. That's why the Buddha taught us to study and know these things.

Actually there are two kinds of knowledge. One who knows the *Dhamma* doesn't simply speak from memory, he speaks the truth. Worldly people usually speak from memory, and what's more they usually speak out of vanity. For example, suppose there was a certain person who we hadn't seen for a long time, suppose we had lived in different countries or different provinces for a long time, and then one day we happened to meet on the train... "Oh, I'm so glad to see you! I was just thinking to look you up!... Actually it's not so at all. Actually one hadn't even thought of them, but one says so at the time simply out of gladness. And so it becomes a lie. Yes, it's lying out of heedlessness. Really one hadn't thought of visiting that person at all, the thought had never crossed one's mind, but a feeling arises at the time and one speaks accordingly. One lies at that time. This is lying without knowing it. This happens too, it's a kind of defilement. The mind concocts the feeling which causes us to say it. This is a refined form of lying, and actually people tend to speak like this.

So with regard to the mind, Tuccho Pothila followed the teachings of the novice: breathing in, breathing out... contemplating with *sati* and *sampajanna*, with thorough awareness ... until he saw the liar within him, the lying of his own mind. He saw the defilements as they came up, just like the lizard coming out of the termite mound. As soon as they arose he saw them, he perceived their nature. He saw that one minute the mind would create one thing, the next it would concoct another; creating in this way, concocting in that.

Thinking is a *sankhata dhamma*, something which is created or concocted from supporting conditions. It's not *asankhata dhamma*, that which is neither created nor concocted. The mind which has been well trained, has good awareness, does not concoct or create mental states. One doesn't have to believe others, one has penetrated to the truth, known as the *ariyasacca* (the Four Noble Truths). Knowing according to the *ariyasacca* is knowing according to the truth. One's mental creations will try to get around it and say "that's good" or "this is beautiful" or whatever, but if there is *Buddho* in one's mind it can no longer lie to one, because one knows the truth of the mind already. It can't create any more deluded mental states. One sees all mental states as unstable, as unsatisfactory, and that one who clings to those mental states will suffer because they are not lasting.

Wherever he went, the One Who Knows was constantly there. Tuccho Pothila came to this understanding. He looked at the mental states as they arose in the mind, he looked at the various creations of the mind. He saw that the mind lied in many ways. He saw the truth of the matter. He grasped the essence of the practice by seeing that "Oh, this liar here is the one to watch. Just this is what leads us to extremes of happiness and sadness, making us spin around in this cycle of *samsàra* with its happiness, unhappiness, good and evil. All because of this one." Tuccho Pothila saw the truth of the matter, he was able to grasp the point, just like the man who caught the lizard. He grasped the workings of the deluded mind.

It is the same for us. There is just this one mind which is the important thing. So it is said that we should train this mind. But if the mind is the mind, what are we going to train it with? If we

have *sati* and *sampajanna* constantly we will know the mind. The One Who Knows is a step further beyond the mind. It is that which knows the state of the mind. The mind is the mind. That which knows the mind as simply mind, that is the One Who Knows. It is above the mind. The One Who Knows is above the mind and that is how it is able to look after the mind, to teach the mind to know what is right and what is wrong. In the end it all comes down to this mind, to this concocting mind. If it is enmeshed in its concoctions and there is no awareness beyond it then the mind will be spiritually barren.

So we must use this mind to hear the Teachings, to cultivate *buddho*, the clear and radiant awareness, that which exists above and beyond our ordinary mind and knows all that goes on within it. That is why the Buddha taught us to cultivate and meditate on the word *buddho*, until we know the mind and know beyond the mind. Just observe all the mind's movements, whether good or bad, until the One Who Knows perceives that mind is simply mind, it's not a person or a self. This is called *cittànupassanà* (Contemplation of Mind). If one sees in this way one sees that the mind is *aniccam*, *dukkham* and *anattà*. This mind still doesn't belong to us, it can still lie to us.

So we can summarise the above thus: the mind is that which acknowledges sense objects. The sense objects are the sense objects and the mind we call "mind". The One Who Knows both the mind and the sense objects is beyond both.

And there is that which constantly purifies: it's known as *sati*. Everybody has *sati*, even a cat has *sati* when it is going to catch a mouse. A dog has it when it barks at or bites people. That's a form of *sati* also, but it's not *sati* according to *dhamma*. Everybody has *sati*, but it's like when we say to contemplate the body...

"What is there to contemplate in this body?" they say, "Anybody can see it! *Kesà* we can see, *lomà* we can see, *nakhà* we can see ... Hair, nails, teeth and skin ... we can see them already, so what?"

That's how people are. They can see it alright but their seeing is incomplete, they don't see with the *buddho*, the One Who Knows, the Awakened One. They only see the body in the natural way, they only see the body visually. Simply to see the body is not enough. If

one merely sees the body there's trouble. One must further see the body within the body, then things become clearer. If one merely sees the body one gets fooled by it, one is charmed by the beauty of it. One doesn't see *aniccam*, *dukkham* and *anattà*, so *kàmacchanda* (delight in objects of the senses) arises. One is still fascinated by forms, sounds, smells, tastes and bodily sensations. Seeing in this way is seeing with the mundane eye of the flesh. One only knows that one loves this person and hates that person, that this is beautiful and that's not. The Buddha taught that this is not enough. One must see with the "mind's eye" as well. See the body within the body. If one looks within the body, looking inward at what is there ... Ugh! It's really repulsive. There are things from today in there and things from yesterday, one can't tell what's what. In this way one will see more clearly than by simply looking with the eye. Contemplate, observe with the eye of the mind, with the Wisdom Eye. See with wisdom.

Therefore outlooks can differ like this. Some people, if taught to contemplate *kesà*, *lomà*, *nakhà*, *dantà*, *taco*, don't know what there is to contemplate. They say they can see all those things already, but they see only with the flesh-eye, with this madman's eye. It only looks at what it wants to look at, what isn't attractive it won't have anything to do with. It picks and chooses like this. When we say to "see the body within the body" it means to see more clearly than that.

This practice is the one which can uproot clinging to the five *khandhas* [*]. If one uproots attachment, it's just the same as if one were uprooting suffering because those five *khandhas* are the base of suffering. If suffering arises it arises here, at the clinging to the five *khandhas*. It's not that the five *khandhas* in themselves are suffering, but the clinging to the five *khandhas*, attaching to them as being oneself ... that's suffering. If one clearly sees the truth of the matter through meditation, then suffering will become "unwound", just like a screw or a bolt. One unwinds it and it withdraws. It's not tightly fixed, not taut as when we screw it clockwise. The mind withdraws like this, it lets go, it relinquishes. It's not tightly bound

within good and evil, within possessions, praise and blame, status, happiness or suffering.

[*] *The five Khandas, or aggregates, which go to make up what we call a "person": Rùpa -- body, material form, Vedanà -- feeling, Sannà -- memory or perception, Sankhàra -- mental formations, Vinnàna consciousness.*

If we don't know the truth of these things it's like tightening the screw all the time. One screws it down until it's crushing one, one suffers over everything. If one knows what's what with these things it's like unwinding the screw. In *Dhamma* language this is called the arising of *nibbida*, disenchantment. One is weary of those things so one lays down the fascination, infatuation and attachment to them. And if one "unwinds" the clinging to those things one is really at peace.

For example, with regard to the head. In Thailand here the head is really important, one can't touch it. If one touched a person's head in the street he'd probably bash you. This is because he hasn't consented. But if the person has consented, like the military officers who come to see me, then it's okay. I can touch their heads and it's okay, they even like it. However they only agree to it on that occasion. If I met them in the street and touched their heads they might clobber me! Here is where suffering arises, at clinging.

I've been to some overseas countries where people, regardless of sex, can just go and touch each other's heads, and actually they're right in a way, too. If one doesn't cling then it's really all right. When one comes to Thailand, one can touch a person's knee and there's no offence, we don't regard that as important, but when it comes to touching someone's head we really take offence, it's really important. This is clinging. Actually all the parts of our body are the same, but this is one part we really hold onto and so tie ourselves up with more and more attachments,

That's the cause. That's the cause for the arising of suffering. So we should get rid of the cause, cut off its root and not allow it to be a base for suffering to arise. For example, if one contemplates the body, it's all the same. The lower parts, the sides and the head are all much the same. If one thinks about it, even if someone were to

come and slap one's face it's all the same, it doesn't matter. This is to be one who has let go of the cause of suffering. People only have this one problem: the problem of clinging. Just because of this one thing people will kill each other. Just because of this, nothing more. Whether talking about individual, family or national problems, there's nothing else. Nobody wins ... they kill each other but in the end no-one gets anything. I don't know why they go on like that, just killing each other pointlessly.

There's power, possessions, status, praise, happiness and suffering. These are the *WorldlyDhammas*, the *dhammas* which swamp worldly beings. Worldly beings are led around by the Worldly Dhammas: gain and loss; status and loss of status; praise and criticism; happiness and suffering. These *dhammas* are insidious, they lead to trouble. If one doesn't reflect on their true nature one will suffer. One could even commit murder for wealth, status or power. And why? Because if we don't understand them we take them too seriously. One is appointed to this or that position, perhaps head of the village or city councillor, this or that ... and one "becomes" that position. An old man once told me about a certain obnoxious village head man. After they had appointed him as head of the village he became "power-drunk". If his old friends came to see him for a chat he wouldn't associate with them as before. He'd say, "Don't come round here now, things aren't the same anymore."

Be it possessions, status, praise or happiness the Buddha taught to understand their nature. Take those things as they come and let them be. Don't be changed by them. If one doesn't really understand possessions, status, praise, criticism and so on one may even kill over them; one becomes fooled by one's power, by one's children and relatives, by everything. If one understands them clearly one knows that they're all much the same. They are only impermanent conditions, and yet when clung to they become defiled. They are called *worldlyDhammas*. Worldly beings are led around by these things. There is the Buddha's teaching which states that all these things arise subsequently. When people are first born there are simply *rùpa* (form) and *nàma* (mentality), that's all. We add on the "Mr. Jones" or whatever later. This is done according to

convention. Still later we add on the business of General or Colonel or whatever. If one doesn't really know these things one thinks they are real and so carries them around. One "carries" possessions, status, name and reputation around. If one has power, one calls all the tunes, one can do anything ... take this person and execute him. Take that one and throw him in jail ... One has power because of one's rank. This word "rank" here is where *upadàna*, clinging, takes hold. As soon as one gets rank one starts giving orders. Right or wrong, one just acts on one's own power, on one's own moods. So one just goes on making the same old mistakes, deviating further and further from *Dhamma*.

If one already knows the practice of *Dhamma* one won't behave like that. Good and evil have been in this world since who knows when ... when possessions and status accrue to us then let them be simply the possessions, simply the status, but don't let them become one's identity. Just use them to fulfill one's obligations and leave it at that. One is just as before. If we have meditated on these things no matter what accrues to us we won't be fooled by it. We will be untroubled, unaffected, constant. Everything is pretty much the same, there's not a great deal to it.

This is how the Buddha wanted us to contemplate in order to know the truth of things. No matter what one receives, the mind has nothing to concoct or add onto it. They appoint one as city councillor ... Okay, sure I'm the city councillor but I'm not. They appoint one as head of the village ... "Okay, so I am ... but I'm not!" Whatever they make of you ... "yes, I am ... but I'm not!". In the end what are we anyway? We all just die in the end. Whether they appoint one as city councillor or village headman, in the end it's all the same. What can one say? If one can see it like this one will be really content, firm and stable. Nothing is changed. This is to be one who isn't fooled. Whatever they give us it's just that; simply *sankhàra*. There's nothing which can lead this mind to create or concoct, there's nothing which can seduce it again. There are no longer any conditions which can seduce the mind into *ràga* (Lust), *dosa* (Aversion), or *moha* (Delusion).

Now this is to be one who is nurturing Buddhism. Whether we are among those who are being nurtured (the *Sangha*) or those who are nurturing (the laity) let us thoroughly consider this. Let the *sīla-dhamma* arise within us.

In short: This is the surest way to nurture Buddhism. To nurture it by giving food, shelter and medicine are correct also, but they are only correct in so far as the "soft-wood" of Buddhism is concerned. All you lay devotees who have come to listen to *Dhamma* and cultivate good tendencies today should not forget this. A tree has bark, softwood and heartwood. These three parts are interdependent. There is heartwood due to the presence of the bark. There is the bark because of the softwood. There is softwood due to the heartwood. They come together just like the Three Teachings of *sīla*, *samādhi* and *paññā*. *Sīla* is establishing one's speech and actions in uprightness. *Samādhi* is firmly fixing the mind. *Paññā* is thorough understanding of the *sankhāras*. Study this, practise this and one will be one who nurtures Buddhism in the most profound way.

If we don't realize these things within us then if one has many possessions one will be fooled by them; if one has status one will be fooled by it; whatever one has one will be fooled by it. That's the way it is. If we only nurture Buddhism in the external way, the arguments and squabbling will never cease, the building of grudges and feuds between people will never cease, the stabbing and shooting will never cease. If they are to cease we must contemplate the matter of possessions, status, praise, happiness and suffering. We - must contemplate our practice and bring it into line with *sīla-dhamma*. We should reflect that all beings in the world are parts of one whole. We are like them, they are like us. They have happiness, they have suffering, and so do we. It's all much the same. If one contemplates in this way, peace and understanding will arise. This is the foundation of Buddh-ism. One who nurtures Buddhism must develop *sīla*, *samādhi* and *paññā* until they are constantly with one. This is to be one who nurtures Buddhism in the right way.

On this occasion the expounding of *Dhamma* seems to be adequate for now. Finally may you all set your minds firm on

contemplating what you have heard today so that you can nurture Buddhism with the true practice.

May you all be happy!

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/chah/living.html#tuccho>

Cám ơn anh Bình Anson đã gửi tặng bản vi tính điện tử (05-2002)

(<http://old.thuvienhoasen.org>)

Table of Contents

[Phân Việt Ngữ](#)
[Phân Anh Ngữ](#)