

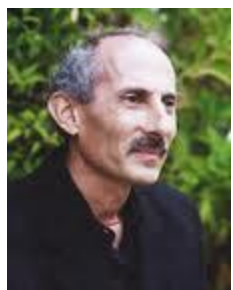
HỎI ĐÁP VỚI NHÀ SƯ AJAHN CHAH

Jack Kornfield

Hoang Phong chuyển ngữ

Vài lời ghi chú của người dịch

Các câu hỏi và lời giải đáp được chuyển ngữ dưới đây là do Jack Kornfield ghi chép trong một buổi giảng của nhà sư Ajahn Chah vào một mùa kiết hạ cách nay cũng đã hơn 40 năm tại ngôi chùa Wat Nong Pa Pong trong một khu rừng ở miền đông-bắc nước Thái.



Jack Kornfield là một người Mỹ sinh năm 1945, đỗ tiến sĩ tâm lý học trị liệu năm 1967, ngay sau đó đã gia nhập tổ chức thiện nguyện Peace Corps và đã được gửi đi Thái Lan trong một chương trình giúp đỡ những người nghèo khó sinh sống dọc bờ sông Mê Kông. Trong dịp này ông đã gặp Ajahn Chah và trở thành đệ tử của nhà sư này. Ông được thụ phong tỳ kheo và tu tập ở Thái Lan trong nhiều năm, sau đó ông sang Miến Điện để tu học thêm với nhà sư Mahasi Sayadaw và cũng đã đến Ấn Độ để tìm hiểu thêm về Phật Giáo. Trở về Mỹ năm 1972, ông thành lập trung tâm Insight Meditation Society ở tiểu bang Massachusetts. Năm 1981 ông thành lập trung tâm Spirit Rock Center dạy thiền Vipassana tại tiểu bang California. Ông thuyết giảng khắp nơi trên thế giới. Các sách của ông

đã được dịch ra 20 thứ tiếng và bán được hàng triệu quyển.

Ajahn Chah (1918-1992) được xem là một trong các nhà sư lỗi lạc nhất của thế kỷ XX. Ông tu tập theo truyền thống "Tu Trong Rừng" của Phật Giáo Theravada. Dù là một vị cao tăng thế nhưng ông luôn giữ một cuộc sống hết sức đơn sơ và khiêm tốn. Thỉnh thoảng ông vẫn rút lui vào chốn hoang vu và sống thật khắc khổ để tự nhắc nhở mình về con đường mà mình đang bước đi: ông khát thực trong các thôn xóm nghèo nàn, ngủ trong nghĩa địa hay dưới một gốc cây. Thế nhưng tư tưởng của ông đã tỏa rộng khắp thế giới và cái chết của ông cũng đã lưu lại tiếc thương cho không biết bao nhiêu người khác. Các đệ tử Tây Phương của ông đã mang Phật Giáo Theravada và truyền thống "Tu Trong Rừng" để quảng bá trên quê hương họ.

Thiết nghĩ cũng không cần phải dài dòng về ông mà chỉ cần nêu lên sự kiện sau đây cũng đủ để nói lên những gì mà một nhà sư chân chính và khiêm tốn đã lưu lại cho người sau. Ông mất ngày 16 tháng giêng năm 1992 trong ngôi chùa của ông nơi miền đông-bắc Thái. Xác của ông được giữ nguyên trong suốt một năm và hàng triệu Phật tử trong nước đã đến chiêm bái. Lễ hỏa táng được long trọng tổ chức ngày 16 tháng giêng năm 1993 với sự tham dự của vua và hoàng hậu, Thủ tướng và phái đoàn chính phủ Thái Lan cùng 5.000 Phật tử đến từ khắp nơi trên thế giới và 100.000 Phật tử trong nước, trong một bầu không

khí đầy tiếc thương, để tưởng nhớ một vị tỳ kheo bốn mươi bảy năm trước đã ôm bình bát rời chùa, đi chân đất và sống trong rừng để tìm một lý tưởng cho kiếp nhân sinh của mình.

Nhà sư Ajahn Chah (người cầm gậy) và các đệ tử
(ảnh chụp năm 1980 tại ngôi chùa Wat Nong Pa Pong)

Ajahn Chah thuyết giảng rất nhiều, thế nhưng tự mình thì không hề viết hay xuất bản gì cả, chỉ có các đệ tử ghi chép lại các lời thuyết giảng của ông để lưu lại cho hậu thế.

Bài chuyển ngữ dưới đây được trích từ quyển sách *Living Buddhist Masters* của Jack Kornfield (nxb: Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1977), bản tiếng Pháp là *Dharma vivant* (nxb: Vivez Soleil, 2001). Ngoài

ra độc giả cũng có thể đọc các bản tiếng Anh và tiếng Pháp của bài chuyển ngữ dưới đây trên các trang web: <http://www.buddhanet.net/bodhiny2.htm> http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/pdf/pdf_ac/questionsreponses.pdf

Hỏi đáp với nhà sư Ajhan Chah

Hỏi: *Tôi cố gắng rất nhiều trong khi luyện tập, thế nhưng tôi vẫn có cảm giác là dường như mình không hề đạt được một chút kết quả nào cả.*

Đáp: Điều này thật hết sức quan trọng. Không nên tìm cách đạt được bất cứ một thứ gì. Ngay cả sự ham muốn đạt được sự giải thoát hay giác ngộ cũng sẽ ngăn chặn không cho mình thực hiện được mục đích ấy. Dù có hăng say và cố gắng luyện tập ngày đêm đi nữa, thế nhưng nếu vẫn còn bị thúc đẩy bởi lòng ham muốn đạt được một kết quả nào đó, thì mình cũng sẽ chẳng bao giờ có thể tìm thấy được sự an bình. Tác động phát sinh từ lòng ham muốn ấy chính là nguyên nhân mang lại mọi sự hoang mang và xao động tâm thần. Dầu có dồn bao nhiêu thời giờ và sức lực vào việc tu tập, thế nhưng phải hiểu rằng trí tuệ sẽ chẳng bao giờ có thể phát sinh từ sự ham muốn được. Chỉ cần để cho mọi sự vật tự chúng luân lưu một cách tự nhiên. Chỉ nên hướng sự chú tâm vào tâm thức và thân xác mình, và nhất là không

được tìm cách đạt được một thứ gì cả. Ngay cả đối với việc tu tập đưa đến giấc ngủ cũng không nên bám víu vào đấy.

Hỏi: *Đối với giấc ngủ thì sao? Tôi phải ngủ nhiều hay ít?*

Đáp: Đúng ra thì không nên đặt câu hỏi ấy với tôi, bởi vì tôi cũng không biết là phải giải đáp thế nào. Đối với một số người thì ngủ mỗi đêm khoảng bốn giờ cũng đã thừa đủ. Thế nhưng điều quan trọng hơn là phải tự quán xét lấy mình để tự tìm hiểu. Nếu ngủ quá ít thì thân xác tất sẽ phải chịu đựng mọi sự mỏi mệt, và mình sẽ khó duy trì được sự tập trung. Trái lại nếu ngủ quá nhiều thì sẽ khiến cho tâm thức trở nên ù lì hoặc xao động. Chính mình phải tự tìm một sự thăng bằng cho mình. Hãy chăm chú quan sát phản ứng của tâm thức và thân xác để ước tính nhu cầu về giấc ngủ. Khi đã thức giấc thì không nên nằm lì trên giường vì đây là cách làm cho tâm thức bị ô nhiễm (*nằm trong giường suy nghĩ những chuyện vẫn* *vơ sẽ mang lại các thứ xúc cảm hoang mang và vô bổ*). Hãy tái lập lại sự chú tâm ngay sau khi vừa thức giấc.

Hỏi: *Về việc ẩm thực thì phải thế nào? Nên ăn nhiều hay ít?*

Đáp: Đối với giấc ngủ hay việc ăn uống thì lời giải đáp cũng giống như nhau: phải tự tìm hiểu lấy mình. Ăn uống là một sự đòi hỏi của cơ thể. Nên xem thực phẩm như là một phương thuốc chữa trị. Ăn uống với một số lượng bình thường nào đó, thế nhưng sau khi ăn thì lại hay buồn ngủ và ngày càng trở nên béo phì hơn, tất nhiên

đây là một cách ước tính sai (*cần phải ăn ít lại*)!

Nên quan sát các phản ứng trên thân xác và trong tâm thức. Không cần phải nhịn ăn. Thay vì nhịn ăn thì cứ thử nghiệm xem số lượng thực phẩm nào sẽ mang lại các tác động nào đối với cơ thể. Đây là cách tìm cho mình một sự cân bằng tự nhiên. Hãy dồn chung tất cả thức ăn vào bình bát đúng với quy luật tu tập khổ hạnh. Đây là cách giúp mình ước lượng dễ dàng hơn về số thực phẩm cần cho mỗi bữa ăn. Phải tự quan sát mình thật cẩn thận trong khi ăn. Hãy tìm hiểu mình, xét đoán mình. Cốt lõi của việc tu tập cũng chính là đây. Không cần phải làm gì khác cả. Duy nhất chỉ cần quan sát. Xét đoán chính mình và quan sát tâm thức mình. Đây là cách giúp mình tìm một phương pháp tu tập tự nhiên nhất.

Hỏi: *Giữa tâm thức một người Á Châu và một người Tây Phương có sự khác biệt nào hay không?*

Đáp: Trên nguyên tắc thì không có sự khác biệt nào cả. Nếu có thì đây cũng chỉ là tập quán và ngôn ngữ. Tâm thức con người có những đặc tính tự nhiên hoàn toàn giống nhau. Tham lam hay hận thù đều giống nhau trong tâm thức của người Tây Phương hay Đông Phương. Khổ đau và sự chấm dứt của khổ đau cũng thế, cũng đều giống nhau giữa tất cả mọi người.

Hỏi: *Đối với việc tu tập có cần phải đọc sách thật nhiều và nghiên cứu kinh điển hay không?*

Đáp: Dhamma (Đạo Pháp) của Đức Phật không thể tìm thấy trong sách vở. Nếu thật sự muốn tìm thấy những lời thuyết giảng của Đức Phật thì cũng không cần đến quá

hiều sách vở. Chỉ cần quan sát tâm thức mình là đủ. Hãy cố gắng quan sát và tìm hiểu xem các xúc cảm hiện ra và tan biến như thế nào, các tư duy phát sinh và biến mất ra sao. Trong khi quan sát và tìm hiểu như thế thì nhất thiết không bao giờ được bám víu vào bất cứ một thứ gì cả. Chỉ nên chú tâm vào những gì cần phải quan sát. Chính đây là con đường đưa mình đến với sự thật của Đức Phật. Hãy luôn giữ sự tự nhiên.

Tất cả những gì mình làm trong cuộc sống và đang trong lúc này đều là những dịp nhằm giúp mình tu tập. Tất cả các thứ ấy đều là Dhamma (Đạo Pháp). Dù là đang dọn dẹp trong nhà thì cũng cứ cố gắng giữ sự chú tâm. Đồ ống nhỏ hay chùi nhà cầu thì cũng không nên nghĩ rằng mình làm việc ấy thay cho một người nào khác cả.

Dhamma hiện hữu ngay bên trong hành động đồ chiếc ống nhỏ. Không nên nghĩ rằng chỉ khi nào ngồi yên, hai chân bắt chéo vào nhau thì mới đúng là tu tập. Trong số các bạn đang ngồi đây có ai than phiền là mình không có thì giờ để thiền định hay không? Vậy thì thử hỏi chúng ta có đủ thời giờ để hít thở hay không? Chính đây là phép thiền định: chú tâm và giữ một thái độ thật tự nhiên dù là mình đang làm bất cứ việc gì.

Hỏi: *Tại sao chúng tôi không được hội kiến với thầy mỗi ngày?*

Đáp: Nếu có điều gì thắc mắc thì cứ đến hỏi. Thế nhưng đâu cần ngày nào cũng phải hội kiến với nhau ở nơi này (*tức là nơi giảng đường trong chùa*). Dù tôi có trả lời tất cả các câu hỏi của các bạn, từ các câu nhỏ nhất nhất

đến các câu quan trọng nhất thì các bạn cũng không sao hiểu được quá trình vận hành của sự thắc mắc đang xảy ra trong tâm thức các bạn được. Điều quan trọng nhất là các bạn phải tự mình quán xét lấy mình, tự nêu lên thắc mắc với chính mình.

Đôi ba ngày nếu chăm chú nghe giảng một lần thì cũng là đủ, sau đó thì mang những lời giảng ấy ra để đối chiếu với việc tu tập của mình (*có nghĩa là so sánh những điều lý thuyết với các sự chứng nghiệm mang lại từ việc tu tập riêng của chính mình*). Có đúng là một thứ hay không? Hay là khác nhau? Vì lý do nào mình lại thắc mắc? Ai thắc mắc (*nếu không có cái ngã - tức là không hề có cái tôi - thì ai thắc mắc*)? Các bạn chỉ có thể hiểu được khi nào biết tự quán xét lấy chính mình?

Hỏi: Đôi khi tôi cảm thấy rất lo lắng về việc giữ gìn giới luật của người tu hành nơi tự viện. chẳng hạn như vô tình giết hại một con côn trùng thì tôi có phạm vào một hành động đáng để bị chê trách hay không?

Đáp: Mặc dù giới luật và đạo đức - sila - thật chủ yếu trong việc tu tập, thế nhưng không phải vì thế mà phải tuân thủ một cách mù quáng. Đối với hành động sát sinh hay vi phạm giới luật thì những gì hệ trọng là sự chủ tâm của mình (*sự cố ý*). Vì thế hãy tìm hiểu chính tâm thức mình (*xem mình có cố tình sát hại hay vi phạm giới luật với chủ đích làm thương tổn và mang lại khổ đau cho các chúng sinh khác hay không*). Không nên âu lo quá đáng về vấn đề giới luật của người tu hành nơi tự viện. Tất nhiên là việc tuân thủ nghiêm

túc giới luật sẽ hỗ trợ tích cực cho việc tu tập, thế nhưng cũng có một số nhà sư vì quá âu lo về việc giữ gìn giới luật khiến họ mất ăn mất ngủ. Giới luật không phải là một gánh nặng đè mà vác lên người. Nó chỉ là căn bản cần thiết cho việc tu tập (*đạo đức tạo ra các điều kiện thuận lợi giúp người tu hành biến cải tâm thức mình và mở ra cho mình một con đường bằng phẳng và quang đãng. Con đường của những người thiếu đạo đức đầy rẫy chướng ngại, lửa đỏ, hố sâu, rắn rết, thú dữ ...*), và khi đã hiểu được điều đó thì ngoài các giới luật trên đây còn phải chấp hành các quy tắc và khuôn phép khó hạnh nữa (*Ajahn Chah là một nhà sư tu trong rừng, nổi tiếng là một vị thầy rất nghiêm khắc với các đệ tử của mình, ông luôn thử thách họ trước khi giảng dạy giáo lý cho họ. Giữ gìn đạo đức không những phản ảnh lòng quyết tâm tu tập của mình mà còn là một sức mạnh giúp mình khắc phục bản năng của chính mình*). Nếu tuân thủ và giữ gìn được thật nhiều giới luật dù chỉ là thứ yếu đi nữa chẳng hạn như 227 giới luật căn bản, thì cũng đủ để mang lại cho mình thật nhiều lợi ích, bởi vì các giới luật ấy sẽ tạo ra cho mình một cuộc sống đơn giản hơn (*bất chấp đạo đức sẽ mang lại cho mình một cuộc sống vương mắc và phức tạp, đầy lo âu, sợ hãi và khổ đau*). Mình sẽ không còn lo lắng và luôn phải tự hỏi nên hành động như thế nào (*để thoát ra khỏi các hoàn cảnh vương mắc đang chi phối mình*), và nhờ đó mình cũng sẽ không còn phải suy nghĩ gì nữa cả và chỉ chú tâm đến việc tu tập mà thôi. Giới luật giúp chúng ta tạo ra

một cuộc sống tập thể hài hòa; nhờ đó sự sinh hoạt chung sẽ được êm thấm hơn. Nhìn từ bên ngoài tất cả các cá thể đều có cùng một phong thái và một cách hành xử giống nhau. Giới luật và đạo đức là một tấm bản đồ giúp mình gia tăng sự chú tâm và trí tuệ. Nếu muốn tuân thủ nghiêm chỉnh giới luật của người tu hành nơi tự viện và các quy luật khổ hạnh (*xin lưu ý "khổ hạnh" và "hành xác" có nghĩa khác nhau: khổ hạnh là một lối sống đơn sơ, hành xác là một sự đày đọa thân xác của mình*) thì nhất định chúng ta phải chọn cho mình một cuộc sống đơn sơ, tức là phải giới hạn mọi sự chiếm giữ riêng tư. Tóm lại sau đây là những gì mà Đức Phật đã từng tu tập: tránh không làm điều xấu và cố gắng làm điều tốt, sống với các điều kiện tối thiểu, tinh khiết hóa tâm thức mình. Nói cách khác là chú tâm vào tâm thức và thân xác của chính mình: dù là mình đang ngồi, đang đứng, đang đi hay đang nằm, lúc nào cũng phải tìm hiểu chính mình.

Hỏi: *Tôi phải làm gì khi mọi thứ thất lạc (các sự hoang mang và nghi ngờ) hành hạ tôi, chẳng hạn như sự thăng tiến trong việc tu tập của tôi hay là cả vị thầy tôi?*

Đáp: Thất lạc là chuyện tự nhiên. Bất cứ ai cũng đều thất lạc, nhất là khi bước vào một con đường mới lạ. Có thể là các bạn cũng đang có nhiều thất lạc. Thế nhưng điều quan trọng hơn hết là các bạn không nên tự nhận diện mình qua những thất lạc ấy: nói cách khác là không nên tự giam mình vào những thất lạc của mình, bởi vì đây cũng chỉ là cách khiến cho tâm thức mình chạy quanh

quần không bao giờ ra thoát được. Không nên để mình rơi vào tình trạng đó mà phải phân tích quá trình hình thành của các thắc mắc ấy, tức là những câu hỏi mà mình tự nêu lên với mình. Phải xét xem ai là người thắc mắc.

Phải theo dõi xem các thắc mắc sinh ra và biến đi như thế nào. Đây là cách giúp mình không trở thành nạn nhân của chúng (*thắc mắc, lo âu, sợ hãi, hoang mang không phải là mình, chúng khác với mình và ở bên ngoài mình*).

Dùng tâm thức để quan sát, phân tích và tìm hiểu chúng để ý thức được rằng chúng không phải là những thành phần hiện hữu tự tại trong tâm thức mình).

Hãy tách ra ngoài các thắc mắc ấy và xem chúng không thuộc vào thành phần của tâm thức mình: đây chính là cách mang lại sự thanh thản cho tâm thức. Hãy buông bỏ những gì mình đang bám víu. Buông bỏ các thắc mắc, chỉ nên quan sát chúng từ xa thế thôi. Đây là cách giải tỏa cho mình khỏi mọi sự hoang mang.

Hỏi: *Đối với các phương pháp tu tập khác thì sao? Ngày nay dường như có quá nhiều các vị thầy cũng như các hệ thống tu tập quá khác biệt nhau, khiến không còn biết phải chọn lựa như thế nào.*

Đáp: Chuyện ấy cũng chẳng khác gì như đi vào một thành phố. Các bạn có thể đi vào từ hướng bắc hay hướng nam, theo con đường này hay con đường kia. Thật ra thì sự khác biệt giữa các hệ thống tu tập lắm khi cũng chỉ mang tính cách bên ngoài.

Theo con đường này hay con đường nọ thì cũng chỉ khác nhau là mình sẽ đi nhanh hơn hay chậm hơn thế thôi. Nếu

biết chú tâm (*tức tìm hiểu và tu tập nghiêm chỉnh*) thì cuối cùng cũng chỉ là một thứ. Tuy nhiên cũng có một điểm chính yếu duy nhất mà tất cả các hệ thống tu tập đúng đắn đều phải thực hiện cho bằng được ấy là sự buông xả (*không bám víu*), và đây mới thật là cách tu tập nghiêm chỉnh (*buông xả mang ý nghĩa rất rộng lớn và gồm nhiều cấp bậc: không những chỉ buông xả những thứ mà mình bám víu trong tâm thức cũng như trên thân xác, mà còn phải buông xả cả cái tôi tức là cái ngã của chính mình và cả cái Tánh Không của sự hiện hữu của chính mình nữa*).

Có thể các bạn cũng muốn phiêu lưu một chuyến xem sao, tức là tìm các vị thầy khác hoặc tu theo các hệ thống khác. Tất nhiên là trong số các bạn cũng đã có người từng làm việc ấy. Sự ham muốn đó thật hết sức tự nhiên. Thế nhưng cuối cùng thì các bạn cũng sẽ khám phá ra một điều là dù có nêu lên một nghìn thắc mắc với bất cứ một hệ thống tu tập nào, thì nhất định đây cũng sẽ không phải là một cách giúp mình tìm thấy sự thật. Và rồi một ngày nào đó các bạn sẽ buông tay vì thất vọng. Lúc đó các bạn sẽ hiểu rằng chỉ có cách dừng lại để quán xét tâm thức mình thì mới có thể thấu triệt được những gì mà Đức Phật đã nói lên. Các bạn không cần phải tìm bất cứ gì ở bên ngoài các bạn. Sớm muộn gì thì vào một ngày nào đó các bạn cũng sẽ phải quay trở lại với mình để trực diện với bản thể đích thật của chính mình. Chỉ có nơi ấy mới có thể giúp các bạn hiểu được Dhamma (Đạo Pháp) là gì (*không cần phải đôn đáo, chạy ngược chạy xuôi, tìm*

hết thầy này đến thầy khác, mà hãy nhìn vào vị thầy ở nơi sâu kín nhất của tâm thức mình, tức là bản thể đích thật của chính mình. Thiên đường, địa ngục, cực lạc hay hay niết bàn , kể cả cái tánh không và cái tánh không của Tánh Không cũng đang hiện hữu ở nơi ấy).

Hỏi: Tôi có cảm giác là có nhiều vị sư không lo tu tập gì cả. Đường như họ có vẻ lơ là và không được chú tâm lắm. Điều này khiến tôi rất ái ngại.

Đáp: Nhìn vào người khác là chuyện không tốt tí nào cả. Điều đó sẽ ngăn chặn sự thăng tiến trong việc tu tập của mình. Nếu bất mãn thì hãy cứ nhìn vào chính sự bất mãn ấy, nó đang ở bên trong tâm thức mình (*sự bất mãn là do chính mình tạo ra cho mình, nó vận hành bên trong tâm thức mình và đày đọa chính mình, bên ngoài chỉ là sự vận hành tự nhiên của mọi hiện tượng lôi kéo bởi các nguyên nhân và hậu quả của chính chúng*).

Việc tuân thủ giới luật thật nghiêm túc của kẻ khác khiến cho mình phải khâm phục hay ngược lại họ không xứng đáng là những người tu hành chân chính, thì đây cũng không phải là chuyện của mình. Không thể nào đạt được trí tuệ bằng cách nhìn vào kẻ khác. Giới luật nơi tự viện là một công cụ để dùng vào việc thiền định của chính mình (*tạo những điều kiện thuận lợi giúp mình hành thiền*), không phải là một thứ linh hồn (*một hình thức lý tưởng, một chủ đích tối thượng*) để mà căn cứ vào đấy để chỉ trích hay khiển trách kẻ khác.

Hỏi: Tôi đã cố gắng rất nhiều trong việc tập luyện nhằm chủ động các giác cảm. Tôi khép mắt và chú tâm vào

từng sự kiện thật nhỏ xảy ra, cũng như từng cử động của tôi. Trong khi ăn chẳng hạn, tôi ăn thật từ tốn, cố gắng ý thức những gì xảy ra liên quan đến các sự kiện như: nhai, thưởng thức, nuốt, v.v...

Tôi luôn cẩn thận và thật ý thức khi chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác. Tập luyện như thế có đúng hay không?

Đáp: Chủ động các giác cảm như thế là cách luyện tập rất đúng. Thật hết sức quan trọng là phải giữ được sự chú tâm như thế suốt ngày. Tuy nhiên cũng không nên đi đến chỗ quá đáng (*chỉ cần vừa phải và luôn giữ một sự nhẹ nhàng nào đó, bởi vì tâm thức còn phải chú tâm vào các việc khác nữa*)! Đi lại, ăn uống và hành động một cách thoải mái sẽ giúp mình phát huy được một sự chú tâm tự nhiên vào tất cả những gì xảy ra bên trong nội tâm mình (*xin lưu ý là thân xác và tâm thức luôn liên kết với nhau, chú tâm vào giác cảm là cách buộc tâm mình lại, không cho nó tự do bay nhảy và hướng ra bên ngoài. Khi đã buộc được tâm thì phải tìm hiểu nó đang làm gì và bản chất của nó là gì*). Không nên thực thi thiền định về một thứ gì đòi hỏi một sự cố gắng, có nghĩa là bắt buộc mình phải thích ứng với các khuôn mẫu nào đó (*các chủ đề mang tính cách gò ép hay rắc rối chẳng hạn*) khiến mình mất đi sự thoải mái. Bởi vì đây cũng chỉ là một hình thức khác của sự khao khát (*thèm muốn và bất toại nguyện*). Phải kiên nhẫn, cố gắng và trì chí. Nếu thực thi một cách tự nhiên và luôn giữ được sự chú tâm thì trí tuệ sẽ hiện ra và cũng thật tự nhiên như thế.

Hỏi: Có cần phải ngồi yên thật lâu, hết giờ này sang giờ khác hay không?

Đáp: Không, không cần phải ngồi liên tiếp giờ này sang giờ khác. Nhiều người cho rằng càng thiền định trong tư thế ngồi yên thì càng đạt được nhiều trí tuệ. Tôi thấy nhiều con gà mái nằm yên trong tổ của chúng hết ngày này sang ngày khác (*dưới một góc nhìn nào đó cũng có thể hiểu là các con gà mái ấy đang kiên nhẫn và trì chí "thiền định" một cách thật tự nhiên về đàn gà con của chúng sắp nở ra sau này*)! Trí tuệ hiện ra từ một sự chú tâm liên tục trong bất cứ một tư thế nào. Sự luyện tập phải khởi sự ngay từ buổi sáng khi mới thức dậy và tiếp tục cho đến khi đi ngủ (*nên hiểu rằng trong khi ngủ ảnh hưởng phát sinh từ việc hành thiền trong lúc ban ngày sẽ còn tiếp tục tác động trong giấc ngủ của mình: các giấc mơ nếu có sẽ an bình hơn, hoặc các phản ứng từ bi có thể hiện lên khi mơ thấy những cảnh khổ đau, bất công hay hoạn nạn xảy ra cho người khác chẳng hạn*). Không nên quá lo lắng khi mình không ngồi được lâu. Quan trọng hơn cả là phải luôn giữ được sự chú tâm, dù là đang làm việc hay ngồi thiền, kể cả những lúc ngồi trong nhà cầu. Mỗi cá thể đều có một nhịp độ riêng. Trong số các bạn có người sẽ chết lúc năm mươi tuổi, có người sẽ sống đến sáu mươi, nhưng cũng có một số sẽ sống đến chín mươi: do đó việc tu tập cũng không nhất thiết bắt buộc phải giống như nhau đối với tất cả mọi người (*cơ thể và các khả năng tâm thần không giống nhau đối với tất cả mọi người*). Không nên quá lo lắng đến các chuyện ấy.

Chỉ cần biết là mình phải chú tâm và cứ để cho mọi sự trôi chảy theo dòng luân lưu của chúng. Đây là cách giúp cho tâm thức mình ngày càng trở nên thanh thản hơn, dù là mình đang ở vào bất cứ một bối cảnh nào. Tâm thức yên lặng như mặt nước trong vắt của một cái ao giữa rừng. Và rồi các bạn sẽ trông thấy vô số các con thú đủ loại thật đẹp và hiếm thấy kéo đến bên bờ ao uống nước. Các bạn sẽ trông thấy thật minh bạch tất cả mọi hiện tượng (sankhâra) trong thế giới này (*tiếng Pa-li sankhâra, tiếng Hán dịch là "hành", có thể dịch là các sự "tạo tác tâm thân", có nghĩa là các hiện tượng mà mình nhận biết được chỉ là các kết quả tạo dựng của tâm thức, phát sinh từ các sự cảm nhận của giác cảm. Nếu cần tìm hiểu thêm thì có thể xem lại khái niệm về năm thứ "cấu hợp" của cá thể con người, còn gọi là "ngũ uẩn". Trên đây chỉ là một cách mà nhà sư Ajahn Chah đơn giản hóa một khái niệm khá phức tạp trong giáo lý giúp cho mọi người đều có thể hiểu được*). Các bạn sẽ trông thấy thật nhiều thứ thật tuyệt vời cũng như thật lạ lùng hiện ra và biến đi (*các sự "quán thấy" hiện ra trong khi lắng sâu vào thiền định*). Thế nhưng phải giữ sự trầm tĩnh. Các khó khăn sẽ hiện ra và các bạn sẽ nhìn thấy được mọi sự xuyên qua các khó khăn ấy (*nhìn thấy bản chất vô thường và ảo giác của mọi hiện tượng*). Đây cũng chính là thể dạng phúc hạnh của Phật (*quán thấy được bản chất đích thật và tối hậu của mọi hiện tượng, tức là Tánh Không của chúng*).

Hỏi: Vô số tư duy luôn hiện ra với tôi. Tâm thức tôi bay nhảy khắp nơi dù tôi đã hết sức cố gắng giữ sự chú tâm.

Đáp: Không nên quá lo lắng về chuyện ấy. Hãy cố gắng giữ tâm thức trong giây phút hiện tại. Dù bất cứ gì hiện ra trong tâm thức và dù bản chất của nó như thế nào (*vui thích, giận dữ, lo âu, sợ sệt...*) thì cũng cứ坦然 nhiên quan sát nó (*không nhận diện nó là mình và cũng không xem nó là thuộc của mình*). Buông bỏ nó ra. Kể cả sự kiện mong muốn loại bỏ các tư duy trong đầu mình cũng không nên bám víu và nuôi nấng nó. Đây là cách giúp cho tâm thức đạt được thể dạng tự nhiên của chính nó. Trong thể dạng ấy sẽ không còn sự phân biệt giữa tốt và xấu, nóng và lạnh, nhanh và chậm (*mọi sự diễn đạt là do chính mình tạo ra để khuấy động tâm thức mình mà thôi*). Không còn phân biệt giữa tôi và các bạn - tuyệt đối không còn ai là tôi nữa cả. Duy nhất chỉ còn lại khoảnh khắc của hiện tại (*kinh sách gọi thể dạng này là nirodha tức là sự đình chỉ, tiếng Hán dịch là "diệt"*).

Xin lưu ý là cách giảng của nhà sư Ajhan Chah rất giản dị và dễ hiểu, không sử dụng các cách lý luận cầu kỳ và luôn tránh các thuật ngữ mang tính cách "kỹ thuật").

Ngay cả trong những lúc khát thực cũng chẳng phải làm gì cả. Chỉ cần bước đi và quán nhìn những gì đang hiện ra trước mặt. Không quan tâm đến sự biệt lập hay cô đơn của mình (*hoàn cảnh của mình*). Dù đang ở bất cứ đâu thì cũng cứ giữ sự tự nhiên, quan sát mình và tìm hiểu mình. Nếu có sự thắc mắc nào hiện ra thì cũng cứ theo dõi sự xuất hiện và biến mất của nó. Quả không có

gì đơn giản hơn. Không nên bám víu vào bất cứ gì cả. Chẳng hạn như khi bước ra khỏi nhà và gặp phải mọi thứ chướng ngại trên đường, tương tự như thế mình cũng có thể gặp phải các thứ ô nhiễm trong tâm thức, vậy cứ nhìn vào chúng để mà tránh ra và buông bỏ chúng. Sau đó cũng không nên nghĩ đến các chướng ngại mà mình vừa vượt qua, và cũng không nên lo âu về các chướng ngại khác mà mình chưa gặp phải.

Luôn an trú trong hiện tại. Không nên nghĩ rằng con đường còn quá dài hay hay đi đến vẫn chưa thấy được. Tất cả đều biến đổi không ngừng. Tất cả những gì mà mình gặp trên đường dù cho bản chất của chúng như thế nào (*tốt đẹp hay xấu xa, vui sướng hay khổ nhọc...*), thì cũng không nên bám víu vào chúng.

Đến một lúc nào đó tâm thức sẽ đạt được sự thăng bằng tự nhiên của nó và việc tu tập của mình sẽ diễn tiến một cách tự động. Tất cả mọi sự vật tự chúng sinh ra và cũng tự biến mất.

Hỏi: *Vậy thầy có đọc Kinh Pháp Bảo Đàn của tổ thứ sáu là Huệ Năng chưa?*

Đáp: Trí tuệ của Huệ Năng thật hết sức thâm sâu. Quả là một vị thầy thật sâu sắc, một người mới tu khó có thể hiểu được. Thế nhưng nếu các bạn kiên nhẫn tu tập theo cách của chúng ta (*tức là truyền thống Tu Trong Rừng của Phật Giáo Theravada*) và nhất là phép luyện tập không-bám-víu (*xả bỏ*) thì cuối cùng cũng sẽ hiểu được. Trước đây tôi có một người đệ tử sống trong một túp lều cỏ. Thuở bấy giờ vào mùa mưa giông bão thường xảy ra.

Một hôm, một cơn gió thật mạnh thổi tung một nửa mái lều. Người đệ tử này cũng chẳng màng đến việc lợp lại và cứ để cho nước mưa rơi vào bên trong lều. Vài hôm sau tôi có dịp hỏi chuyện người này về tình trạng của túp lều ra sao, anh ta bèn bảo với tôi rằng đây là một dịp giúp anh ta luyện tập về sự không-bám-víu. Thế nhưng cách luyện tập không-bám-víu ấy quả là thiếu trí tuệ. Đây cũng chẳng khác gì như sự thanh thân của con trâu (*khù khờ và ngoan ngoãn*). Nếu sống một cuộc sống thật đúng đắn với tất cả sự đơn sơ của nó, và nếu kiên nhẫn và không ích kỷ thì cuối cùng các bạn cũng sẽ hiểu được trí tuệ của Huệ Năng.

Hỏi: *Thầy từng bảo rằng samatha (*định*) và vipassana (*quán*) - hay là sự tập trung và quán thấy nội tâm - cũng chỉ là một. Vậy xin thầy giải thích thêm về điểm này.*

Đáp: Cũng chỉ đơn giản thôi. Sự tập trung (*samatha / định*) và trí tuệ (*vipassana / quán*) bổ khuyết cho nhau. Trước hết nhờ sự tập trung vào một đối tượng thiền định (*vào một điểm duy nhất*) tâm thức sẽ trở nên bình lặng hơn. Sự bình lặng tâm thần đó chỉ hiện ra trong tư thế ngồi yên và hai mắt khép lại. Trạng thái ấy gọi là samatha. Thế nhưng một ngày nào đó thể dạng samadhi (*có nghĩa là sự đình chỉ, và do đó có thể xem như đồng nghĩa với "định" thế nhưng bền vững hơn*) sẽ làm hiện ra trí tuệ hay vipassana (*quán*). Bắt đầu từ giai đoạn này tâm thức lúc nào cũng bình lặng, dù là mình đang trong tư thế ngồi yên hay đang đi trong những nơi đô thị nhộn nhịp. Hãy tưởng tượng trước đây mình là

một đứa trẻ và hiện nay thì mình đã trưởng thành. Một đứa trẻ và một người lớn có phải chỉ là một người hay không? Các bạn có thể bảo cả hai chỉ là một người, thế nhưng dưới một khía cạnh khác thì các bạn cũng có thể khẳng định rằng đây là hai người khác nhau.

Cũng tương tự như thế, samatha và vipassana có thể xem như hai thứ tách biệt nhau, tuy nhiên cũng có một sự tương quan nào đó giữa hai thứ, tương tự như thức ăn và phần. Tóm lại có thể bảo rằng chúng chỉ là một, nhưng cũng có thể xem chúng là hai thứ khác nhau. Dầu sao thì cũng không nên tin ngay vào lời tôi nói, hãy cứ luyện tập đến nơi đến chốn thì sẽ tự mình nhận ra điều ấy. Thật ra chuyện này cũng chẳng có gì rắc rối. Nếu các bạn theo dõi sự tập trung và trí tuệ xem chúng hiển hiện ra như thế nào thì tất các bạn sẽ tự mình quán thấy được sự thật.

Thời buổi ngày nay, nhiều người chỉ biết bám víu vào chữ nghĩa. Họ cho rằng chỉ cần luyện tập vipassana và không cần biết đến samatha là gì. Hoặc ngược lại, họ cho rằng phải luyện tập samatha và bảo rằng việc luyện tập samatha là quan trọng hơn hết (*và không nghĩ đến là samatha phải đưa đến vipassana. Đây cũng là quan điểm thường thấy nơi một số người tu tập theo thiền học Zen: họ nghĩ rằng samatha sẽ tự động đưa đến vipassana hay samadhi, nói cách khác là họ không phân biệt giữa samatha và samadhi và cho rằng trí tuệ phát sinh một cách đột khởi*). Tất cả các chuyện ấy thật là ngu xuẩn, không nên nghĩ đến. Cứ tu tập một cách bình

thường và sau cùng thì tự mình sẽ quán thấy được điều ấy.

Hỏi: *Đối với sự tu tập của chúng ta thì có cần phải đạt được thể dạng hòa nhập (thể dạng lắng sâu trong thiền định) hay không?*

Đáp: Không, thể dạng hòa nhập không cần thiết. Chỉ cần tạo ra cho mình một sự tĩnh lặng tối thiểu trong tâm thức và thể dạng chú tâm vào một điểm. Khi nào đạt được thể dạng này thì phải sử dụng nó để tự quán xét chính mình. Không cần đến bất cứ gì khác. Nếu như sự hòa nhập (*một thể dạng êm ả, thanh thản và phúc hạnh*) hiện ra trong khi luyện tập, thì hiển nhiên cũng chẳng có gì đáng để mà quan tâm, tuy nhiên thật hết sức quan trọng là không được bám víu vào đấy. Tuy thế vẫn có một số người lại căn cứ vào đấy mà bày ra đủ mọi thứ thật rắc rối. Đùa bỡn với thể dạng hòa nhập thì cũng có thể là một cái thú, với điều kiện là phải ý thức được giới hạn của nó. Nếu sáng suốt thì nhất định các bạn sẽ phải nhận thấy ngay các khả năng cũng như giới hạn của thể dạng hòa nhập, đấy cũng chẳng khác gì như khả năng của một đứa bé so với một người trưởng thành (*thiền định thường mang lại cho mình các thể dạng lâng lâng và sáng khoái hoặc các ảo giác đủ loại, thế nhưng mục đích của thiền định không phải là đạt được các thứ ấy mà là sự giác ngộ, tức là sự quán thấy bản chất đích thật của các hiện tượng và bản chất của sự hiện hữu của chính mình*).

Hỏi: *Tại sao lại phải tuân thủ các quy luật của cuộc sống khổ hạnh, chẳng hạn như chỉ ăn những gì trong bình bát của mình?*

Đáp: Giữ gìn các quy luật của cuộc sống khổ hạnh sẽ giúp mình chống lại các thứ ô nhiễm tâm thần hữu hiệu hơn. Chẳng hạn như chỉ ăn những gì trong bình bát của mình sẽ giúp mình chú tâm vào thực phẩm mà mình đang ăn và chỉ xem đây như là một nhu cầu cần thiết cho sự sống. Tất nhiên nếu tâm thức mình luôn tinh khiết, thì việc ăn uống sẽ không còn là một điều hệ trọng nữa. Sở dĩ chúng ta sử dụng các hình thức bên ngoài chẳng hạn như trường hợp trên đây (*ăn trong bình bát*), là chỉ nhằm vào mục đích đơn giản hóa việc tu tập thể thôi. Đức Phật không hề nêu lên các quy luật khổ hạnh và căn cứ vào đây để bắt buộc tất cả các người tu hành phải đồng loạt tuân thủ, mà thật ra chỉ để khuyến khích những người tu tập nghiêm túc. Các quy luật đó sẽ mang lại cho người tu tập một cách hành xử bên ngoài thật hoàn hảo và đồng thời cũng làm gia tăng thêm sự kiên quyết và nhiệt tình của họ. Hãy áp dụng các quy luật ấy cho mình, không được nhìn vào kẻ khác xem họ có tuân thủ hay không. Hãy quan sát tâm thức của chính mình để tìm hiểu những gì hữu ích cho mình. Chẳng hạn như một nhà sư bắt buộc phải chấp nhận chiếc am (*chiếc "cốc hay" túp lều*) đã được ban cho mình để dùng vào việc tu tập, dù là mình có vừa ý hay không. Quy luật ấy thật hữu ích vì sẽ giúp các nhà sư không bám víu vào nơi trú ngụ của mình (*trụ vào một nơi sẽ sinh ra các thói quen, các*

sự bám víu và cố chấp thật tai hại). Nếu ra đi và sau này có dịp quay lại (*đây cũng là giới luật bắt buộc người tu hành phải sống một cuộc sống lưu động*) thì họ phải chấp nhận một túp lều khác. Việc tu tập của chúng ta cũng chỉ là như thế: không được bám víu vào gì cả.

Hỏi: *Nếu sự kiện phải đặt tất cả thức ăn vào bình bát là một điều quan trọng, thế tại sao thầy lại không làm như thế đối với các phẩm tính của thầy (xin nhắc lại là nhà sư Ajahn Chah rất nghiêm khắc với các đệ tử)? Thầy có nghĩ rằng đã là thầy thì cũng phải làm gương hay không?*

Đáp: Vâng, đúng là phải như thế, người thầy phải làm gương cho các đệ tử của mình. Đối với điều đó thì các bạn chẳng có gì để mà trách cứ tôi cả. Hãy đòi hỏi ở tôi bất cứ gì các bạn muốn. Thế nhưng thật hết sức quan trọng là không được bám víu vào người thầy của mình. Nếu nhìn từ bên ngoài và thấy tôi hoàn toàn hoàn hảo, thì thật là một điều vô cùng khủng khiếp. Tất cả các bạn tất sẽ bám víu vào tôi. Chính Đức Phật cũng thế, đôi khi Ngài dạy bảo các đệ tử phải làm một vài điều gì đó, thế nhưng họ lại không làm. Các sự thắc mắc đối với người thầy (*nghi ngờ, hoang mang và nghĩ rằng thấy mình không hết lòng vì mình*) cũng có thể là một điều hay. Hãy nhìn vào sự suy nghĩ của chính mình. Có khi nào các bạn nghĩ rằng biết đâu tôi sinh ra là để cho những người thế tục cực khổ và vất vả sống chung quanh chùa phải dành ra một ít thực phẩm để đặt vào bình bát của tôi hay không? Bạn phải tự mình quan sát và phát huy trí tuệ cho chính

mình. Chỉ nên nhìn người thầy qua những khía cạnh tốt của họ *(tức là những gì trong thâm tâm họ)*.

Phải thật ý thức về việc tu tập của chính mình. Nếu thấy tôi nằm nghỉ trong khi các bạn đứng thì các bạn có tức giận không? Nếu tôi bảo rằng đây là màu xanh nhưng thật ra thì là màu đỏ, hoặc nếu tôi làm lẫn giữa đực và cái, thì chớ có nghe lời tôi một cách mù quáng *(không nên xét đoán và đánh giá thầy mình qua những chuyện nhỏ nhất bên ngoài)*.

Một trong số các vị thầy của tôi ăn uống rất bất lịch sự. Thế nhưng ông ta lại cứ khuyên chúng tôi phải ăn uống từ tốn và thận trọng. Tôi vẫn còn nhớ những lúc ấy tôi nhìn thầy tôi với tất cả sự oán ghét trong lòng. Tôi thì đau khổ thế nhưng ông ta thì cứ an nhiên tự tại! Tôi chỉ nhìn thấy những gì bên ngoài. Mãi về sau này tôi mới khám phá ra một điều là có nhiều người lái xe rất nhanh nhưng thận trọng, trong khi đó thì nhiều người khác tuy lái xe chậm hơn nhưng lại thường hay gây ra tai nạn hơn *(lắm khi người thầy gắt gỏng hay có vẻ như vô tình đối với mình, thế nhưng trong lòng thì hy sinh tất cả cho mình, trái lại cũng có những người thầy vốn vã với mình thế nhưng cũng chỉ là bề ngoài)*.

Vậy các bạn cũng không nên quá quan tâm đến các nguyên tắc và hình thức bên ngoài. Nếu quý vị hiểu rằng chỉ nên sử dụng 10 phần trăm thời giờ của mình để nhìn vào kẻ khác và 90 phần trăm còn lại để nhìn vào chính mình, thì việc tu tập của mình sẽ đúng đắn hơn *(người thầy dù có thật tâm, hoàn hảo và uyên bác hay không thì*

cũng là thứ yếu, việc tu tập là việc của mình, và sự thăng tiến là do nơi mình). Lúc đầu khi mới tu tập tôi thường quán xét thầy tôi là Achaan Tong Rath và tôi thắc mắc rất nhiều. Đây là chưa nói đến nhiều người khác còn cho thầy tôi là người điên rồ. Ông ta làm nhiều điều thật quái lạ, hoặc nói năng với các đệ tử bằng một giọng thật gay gắt. Bên ngoài ông ta có vẻ giận dữ, thế nhưng bên trong thì hoàn toàn không. Bên trong ông không hề có một con người nào cả *(giận dữ để răn dạy đệ tử, thế nhưng bên trong của chính mình thì mình không có cái tôi nào để mà giận dữ cả).* Thầy tôi thật đáng kính phục. Tâm thức ông luôn trong sáng và giữ được sự chú tâm cho đến phút cuối cùng trước khi qua đời. Nếu nhìn ra bên ngoài con người của mình thì mình tất sẽ khó tránh khỏi mọi sự so sánh và phân biệt. Và đây nhất định không phải là cách tạo ra hạnh phúc cho mình. Dành hết thời giờ để nhìn ra bên ngoài hầu tìm kiếm một con người lý tưởng hay một vị thầy hoàn hảo cho mình nào có phải là cách mang lại sự an bình cho mình đâu. Đức Phật khuyên chúng ta nên nhìn vào Dhamma (Đạo Pháp) và không hề dạy chúng ta phải nhìn vào người khác.

Hỏi: *Phải làm thế nào để chế ngự sự thèm muốn dục tính trong việc tu tập? Đôi khi tôi cũng cảm thấy bị nô lệ bởi sự ham muốn dục tính.*

Đáp: Phải hóa giải sự ham muốn dục tính bằng cách suy ngẫm về tính cách kinh tởm của thân xác. Sự bám víu vào hình tướng thân xác cũng chỉ là một trong hai cực đoan, thật hết sức quan trọng là phải nghĩ đến một cực

đoạn khác mang tích các đối nghịch lại (*tức là bản chất kinh tởm của thân xác*). Hãy tưởng tượng thân xác dưới hình thức một thây ma và hình dung ra quá trình thối rữa của nó, hoặc nhìn vào các thành phần cấu tạo của thân xác, chẳng hạn như phổi, lá lách, mỡ, phần, v.v. (*trong nhiều bài kinh - chẳng hạn như trong kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana Sutta, Trường Bộ Kinh 22 - có nêu lên 32 thành phần cấu tạo cơ thể là: tóc, lông, móng, răng, da (5); thịt, gân, xương, tủy, thận (5); tim, gan, ruột, lá lách, phổi (5); ruột già, ruột non, màng ruột, phần, óc (5); mật, đờm, mủ, máu, mô hôi, mỡ (6); nước mắt, nước nhờn, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu. (6)*). Mỗi khi sự thèm khát dục tính dấy lên thì hãy nghĩ đến các thành phần cấu tạo ấy và hình dung ra tính cách kinh tởm của chúng. Đây là cách loại bỏ sự thèm khát dục tính của mình.

Hỏi: *Đối với sự giận dữ thì phải làm thế nào? Tôi phải làm gì khi cảm thấy sự giận dữ sắp bùng lên?*

Đáp: Phải vận dụng lòng thương cảm. Trong lúc thiền định nếu sự giận dữ xâm chiếm tâm thức mình, thì phải phát huy ngay lòng thương cảm để hóa giải nó. Nếu một người nào đó cư xử không tốt hoặc nổi nóng với mình, thì mình cũng không nên đáp lại bằng sự nổi nóng. Nếu hành xử như thế thì cũng chỉ là cách chứng minh cho thấy rằng mình còn vô minh hơn cả người ấy nữa. Hãy tỏ ra hiểu biết. Hãy phát động lòng từ bi bởi vì người đứng trước mặt mình đang phải gánh chịu khổ đau. Hãy để cho lòng thương cảm đối với người ấy dâng lên trong tâm

thức mình, bằng cách xem người ấy như là người em hay anh của chính mình. Hãy thiền định về lòng thương cảm và tỏa rộng lòng thương cảm ấy với tất cả chúng sinh trong thế giới này *(sự mở rộng tình thương luôn giúp mình quên đi những sự kiện bất toại nguyện nhỏ nhất đang xảy ra chung quanh, sự mở rộng đó không phải là một hình thức tự đánh lừa mình hay là một cách ngoảnh mặt đi nơi khác, mà là một sức mạnh giúp mình nhìn thật thẳng và thật sâu vào những khổ đau mênh mông của tất cả chúng sinh để quên đi không những lỗi lầm của một cá thể trước mặt mình mà còn giúp mình tha thứ cho các tập thể to lớn hơn chỉ vì vô minh đã mang lại khổ đau cho thật nhiều người khác và cho cả chính họ)*. Chỉ có lòng thương cảm mới đủ sức chiến thắng được hận thù. Nếu mình thấy một số nhà sư nào đó hành xử sai trái và khiến mình bất mãn, thì đây cũng chỉ là cách tự hành hạ mình một cách vô ích mà thôi *(đối với các tập thể to lớn hơn con số vài nhà sư thì mình còn phải mở rộng lòng mình hơn nữa. Bởi vì đối với trường hợp một cá thể thì còn hy vọng cá thể ấy đổi thay, thế nhưng đối với một tập thể to lớn thì nhất định mình sẽ trở thành một cá thể nhỏ bé và đơn độc, và trong trường hợp này thì mình cũng sẽ tự hành hạ mình trong suốt sự hiện hữu ngắn ngủi của mình mà thôi. Tốt hơn nên dành sự hiện hữu ngắn ngủi và quý báu đó của mình để tu tập)*. Dhamma (Đạo Pháp) của mình nào có phải là như thế đâu *(chỉ trích kẻ khác)*. Các bạn cũng có thể nghĩ rằng: "Họ không được nghiêm chỉnh như mình. Họ không phải là những người hành

thiền chân chính như mình. Các nhà sư ấy không phải là các nhà sư tốt". Chính đây là cách vi phạm vào một hành vi ô nhiễm (*lỗi lầm*) thật nặng nề. Không bao giờ được phép so sánh. Không bao giờ phân biệt. Phải loại bỏ các quan điểm của mình, chỉ nên quan sát chúng và quan sát chính mình. Đây mới đúng thật là Dhamma của mình. Hoàn toàn không thể có chuyện chờ đợi người khác phải hành xử giống như mình hoặc đúng như mình mong muốn.

Sự mong muốn ấy chỉ mang lại khổ đau cho mình mà thôi. Đây là một sự sai lầm rất thường thấy xảy ra đối với những người hành thiền khi họ nhìn vào kẻ khác, điều ấy không sao có thể làm phát sinh ra trí tuệ được.

Chỉ nên tự quán xét chính mình và các cảm tính của chính mình. Đây là cách giúp mình mang lại sự hiểu biết.

Hỏi: *Tôi thường hay buồn ngủ khiến nhiều khi rất khó cho tôi hành thiền.*

Đáp: Có nhiều cách giúp mình không buồn ngủ. Nếu trước đây mình thường ngồi trong tối thì nay nên tìm một nơi sáng sủa hơn. Hãy mở mắt to. Đứng lên, rửa mặt hoặc đi tắm. Nếu ngủ gục thì đổi tư thế ngồi. Nên đi tản bộ một lúc lâu. Cứ thử đi giật lùi, bởi vì sợ va vào các chướng ngại sẽ khiến mình tỉnh ngủ. Nếu như không thấy hiệu quả nào thì cứ bình tĩnh, mở rộng tâm trí và hình dung mình đang ở giữa thanh thiên bạch nhật. Hoặc cũng có thể tưởng tượng mình đang ngồi cạnh một cái hồ thật sâu hoặc bên miệng giếng: mình sẽ hết cảm thấy buồn ngủ ngay! Nếu vẫn chưa mang lại hiệu quả nào thì chỉ còn

cách là đi ngủ. Hãy nằm vào giường với tất cả sự chăm chú và cố gắng giữ thật tỉnh táo cho đến lúc thiếp đi. Khi thức giấc thì đứng lên ngay, không nên xem giờ và ngủ trở lại. Ngay sau khi thức giấc thì phải tái lập lại ngay sự chú tâm. Nếu tình trạng buồn ngủ vẫn cứ tiếp tục hành hạ mình hết ngày này sang ngày khác thì nên ăn ít lại. Hãy quan sát mình xem sao. Chẳng hạn như khi cảm thấy mình còn phải ăn thêm năm muỗng nữa mới no thì phải ngưng lại (*người Thái thường ăn cơm bằng muỗng*) và uống nước thay vào cho đầy bụng. Sau đó ngồi xuống thiền định. Phải quán xét về sự thèm ăn và thèm ngủ của mình. Tự mình phải tìm cho mình một sự thăng bằng về nhu cầu ăn uống. Việc tu tập càng thăng tiến thì mình cũng sẽ càng cảm thấy khoẻ mạnh và sẽ ăn ít hơn. Dầu sao thì cũng phải giữ một sự thăng bằng nào đó cho cơ thể.

Hỏi: *Tại sao chúng tôi lại cứ phải thường xuyên quỳ lạy tại nơi này (tức trong chùa của nhà sư Ajahn Chah, nơi mà họ đang ẩn cư)?*

Đáp: Thói quen quỳ lạy rất quan trọng. Đây là một hình thức tu tập bên ngoài. Cần phải quỳ lạy thật nghiêm chỉnh. Phải cúi đầu chạm đất. Hai khuỷu tay phải thu lại gần đầu gối, hai lòng bàn tay chạm đất và cách nhau khoảng tám phân. Cúi mình thật chậm và chú ý quan sát thân xác mình. Đó là một phương thuốc tuyệt vời giúp chữa lành sự kên kiệu của mình. Phải thường xuyên thực thi việc quỳ lạy. Lạy ba lạy là cách nhắc nhở mình nhớ đến các phẩm tính của Đức Phật, Dhamma (Đạo Pháp) và

Sangha (Tăng Đoàn), hoặc dưới một góc cạnh khác thì ba lay biểu trưng cho ba phẩm tính của tâm thức là: sự tinh khiết, rạng ngời và an bình. Đây là cách sử dụng các hình thức mang tính cách bên ngoài vào việc tu tập. Thân xác và tâm thức sẽ trở nên hài hòa hơn. Không được phạm vào điều cấm kỵ là nhìn vào người khác xem họ lay như thế nào. Nếu trường hợp có các sa-di cầu thả hay các vị sư già lơ đãng, thì việc cảnh giác họ không phải là bổn phận của mình.

Mọi người đều gặp khó khăn trong việc tu tập. Người thì học nhanh, nhưng cũng có người chậm chạp hơn. Chỉ trích người khác chỉ là cách làm tăng thêm sự kiêu ngạo của mình. Thay vì nhìn vào kẻ khác thì nên nhìn vào chính mình. Hãy thường xuyên quỳ lay để lột bỏ sự kình kiêu của mình đi.

Những ai thật sự đã hòa nhập được với Dhamma thì tất sẽ vượt lên trên các hình thức bên ngoài. Mỗi cử chỉ của họ đều là một sự quỳ lay: đang ăn hay đang ngồi trong nhà cầu cũng có nghĩa là đang lay (*họ không còn kiêu ngạo nữa*). Đây là vì họ đã vượt lên trên sự ích kỷ (*không còn nghĩ đến mình nữa, không còn cái tôi để mà kiêu hãnh nữa*).

Hỏi: Đối với các đệ tử mới gia nhập (*tăng đoàn*) thì thầy thường gặp phải những khó khăn nào?

Đáp: Các quan điểm. Các góc nhìn và ý kiến của họ về mọi lãnh vực, về cá nhân họ, về việc tu tập và về cả giáo lý của Đức Phật nữa. Trong số những người đến đây có nhiều người thuộc các giới lãnh đạo cao cấp trong xã hội.

Có nhiều thương gia giàu có và cả những người có bằng cấp cao, họ là giáo sư cũng có, công chức cũng có. Tâm thức họ tràn ngập các quan điểm về tất cả mọi vấn đề. Họ quá sức thông minh để có thể lắng nghe người khác. Cũng chẳng khác gì như nước trong một cái tách. Nếu nước dơ bẩn, thì cả tách nước sẽ chẳng có ích lợi gì. Nếu muốn cho tách nước trở nên lợi ích thì phải đổ bỏ nước vẩn đục đi. Nếu muốn mang lại cho mình sự quán thấy thì phải trút bỏ ra khỏi tâm thức mình tất cả mọi thứ quan điểm.

Việc tu tập của mình phải vượt lên trên trí thông minh và cả sự ngu dốt. Nếu mình nghĩ rằng "tôi rất thông minh, tôi là người giàu có, tôi là một nhân vật quan trọng, tôi hiểu biết tất cả những gì liên quan đến Phật Giáo", thì đây có nghĩa là mình không hề trông thấy được sự thật về tính cách vô ngã hay anatta của chính mình (*xem cái ngã của mình quá to*). Các bạn thường nhìn mọi sự xuyên qua cái ngã của mình, cái tôi của mình và mọi thứ khác đều là của nó. Thế nhưng Phật Giáo thì lại nhất thiết chủ trương phải buông bỏ cái "ngã".

Phật Giáo là sự trống không, là niết-bàn.

Hỏi: *Các thứ ô nhiễm tâm thần chẳng hạn như tham lam hay giận giữ có thật sự hiện hữu hay không, hay chỉ là ảo giác?*

Đáp: Cả hai cùng một lúc. Các thứ ô nhiễm mà chúng ta thường gọi là sự tham dục (concupiscence) hay hám lợi (cupidité / greed), sự giận dữ hay ảo giác thì cũng chỉ là các danh xưng, các biểu hiện bên ngoài. Chẳng hạn như

khi chúng ta cho rằng chiếc bình bát này to, bé hay xinh xắn, v.v. , thì đây không phải là hiện thực mà chỉ là các khái niệm do chúng ta tạo dựng ra tùy thuộc vào sự tham lam của mình. Chẳng hạn như nếu trong thâm tâm mình muốn có một chiếc bình bát thật to thì mình sẽ bảo là chiếc bình bát này quá nhỏ. Lòng ham muốn kích động chúng ta tạo dựng ra mọi sự phân biệt. Thế nhưng sự thật thì nó chỉ là như thế (*không to cũng không nhỏ*).

Hãy cố gắng nhìn vào mọi sự vật theo cách đó. Có đúng bạn là một người đàn ông hay không? Rất có thể là bạn sẽ trả lời rằng "đúng". Thế nhưng đây cũng chỉ là thể dạng bên ngoài của mọi sự vật. Bởi vì trên thực tế bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều thành phần hay các cấu hợp gồm nhiều thành phần và tất cả đều ở trong tình trạng đang biến đổi. Nếu tâm thức được tự do (*tức là được giải thoát*) thì nó sẽ không phân biệt gì cả (*phân biệt là do tác động của nghiệp chi phối mình, trói buộc mình và thúc đẩy mình. Chẳng hạn như cảm thấy vui, buồn, giận hờn, hung dữ, thương yêu, ghét bỏ, hận thù, đam mê... tất cả đều là những sự diễn đạt của tâm thức qua các tác động của nghiệp. Không diễn đạt gì cả là một cách hóa giải các tác động ấy của nghiệp, hoặc khiến cho chúng phải ngủ yên không dậy lên được*). Không to cũng không nhỏ, không phải người khác cũng không phải là tôi. Chẳng có gì cả: chúng ta thường gọi đây là anatta hay là "vô ngã". Thật sự ra thì cuối cùng không có atta (*cái ngã / cái*

tôi) và cũng không có anatta (*vô ngã / không có cái tôi và cái của tôi, tóm lại tất cả cũng chỉ là các khái niệm*).

Hỏi: Xin thầy giải thích chi tiết hơn về kamma (*ngiệp*)?

Đáp: Kamma có nghĩa là hành động. Kamma là một sự bám víu. Thân xác, ngôn từ và tâm thức, cả ba đều có thể tạo ra kamma, mỗi khi chúng ta bám víu. Chúng ta tự tạo ra các thói quen (*dưới hình thức của những sự suy nghĩ, ngôn từ và hành động, nói cách khác là các phản ứng thường nhật của mình*) và các thói quen ấy sẽ mang lại khổ đau cho mình. Đây là hậu quả của sự bám víu, của những thứ ô nhiễm trong quá khứ của mình. Bất cứ một sự bám víu nào cũng đều tạo ra kamma. Thí dụ trước khi trở thành một nhà sư thì trước đây bạn từng là một tên trộm. Bạn ăn cắp và gây ra khổ đau cho người khác và cả cho cha mẹ mình. Thế nhưng hiện nay bạn là một nhà sư, và cứ mỗi khi hồi tưởng lại trước đây mình đã từng làm cho kẻ khác đau buồn, thì bạn cảm thấy bất an và đau khổ (*nên lưu ý là có nhiều "tên trộm" không hề hối hận như trường hợp của nhà sư trong thí dụ trên đây, mà trái lại còn cảm thấy thấy vui thích mỗi khi nghĩ đến các "thành tích" của mình trước đây. Điều ấy sẽ khiến họ vi phạm ngày càng sâu hơn vào những hành vi thiếu đạo hạnh, cho đến một lúc nào đó thì hậu quả sẽ trở nên nặng nề hơn. Thật ra thì tất cả những gì vừa kể đều là những sự suy luận đã được đơn giản hóa tối đa, bởi vì sự vận hành của nghiệp còn bị chi phối bởi các yếu tố khác trong tâm thức và cả bối cảnh bên ngoài, do đó sẽ rất phức tạp*). Các bạn cũng nên nhớ rằng không phải chỉ

có thân xác (tạo ra hành động tức là nghiệp) mà cả ngôn từ và tác ý trong tâm thức mình cũng đều tạo ra các điều kiện đưa đến các kết quả trong tương lai. Nếu trong quá khứ mình hành động nhân từ thì ngày nay khi nghĩ lại các hành động ấy sẽ khiến mình cảm thấy hạnh phúc (*xin lưu ý là với mục đích giúp dễ hiểu nên nhà sư Ajahn Chah đã đơn giản hóa tối đa sự vận hành của nghiệp, tuy nhiên các thí dụ nêu lên cũng cho chúng ta thấy là tất cả sự vận hành đó của nghiệp đều xảy ra trong tâm thức. Tuy nhiên cũng nên hiểu rằng những tác động ấy của nghiệp trong tâm thức mình cũng sẽ lôi kéo mình vào những hành động, ngôn từ và tác ý khác, liên kết với bối cảnh bên ngoài để đưa đến sự hình thành của các nghiệp mới, và cứ tiếp tục như thế*). Thể dạng tâm thức cảm thấy hạnh phúc ấy là do kết quả của kamma trong quá khứ của mình tạo ra cho mình. Tất cả mọi sự vật đều bị chi phối bởi các nguyên nhân, không những chỉ mang tính cách lâu dài (*tức là nghiệp từ lâu đời*), mà nếu quan sát kỹ thì các nguyên nhân còn xảy ra trong từng khoảnh khắc nữa (*sở dĩ hôm nay chúng ta đang hiện hữu, biết viết và biết đọc, ấy là nhờ vào cha mẹ ta lấy nhau, sinh ra ta, lớn lên được cha mẹ cho đi học, ngoài ra thì sự sống cũng mang lại cho chúng ta nhiều kinh nghiệm hơn và nhất là biết suy nghĩ đủ mọi thứ chuyện... Tóm lại là mọi sự vật liên kết với nhiều điều kiện để hiện hữu: từ cha mẹ mình cho đến sự học hành và lớn khôn của mình và cả sự suy nghĩ phát sinh từ các kinh nghiệm và sự hiểu biết hỗn tạp của mình. Đây là sự níu kéo mang tính*

cách vĩ mô và lâu dài. Thế nhưng trong thân xác mình và qua từng khoảnh khắc nhỏ nhất của thời gian, vô số tế bào mới được sinh ra và chết đi, sau mỗi khoảnh khắc chúng ta già thêm một chút, qua từng đơn vị của dòng luân lưu của tri thức, các xúc cảm và tư duy cũng thay nhau hiện ra và biến mất. Tất cả các sự chuyển động tinh tế và thật ngắn đó thuộc vào một quá trình vi mô khó nhận biết hơn, thế nhưng tất cả cũng đều liên đới và tương quan với nhiều điều kiện. Nói một cách khác là nghiệp vận hành theo hai khía cạnh: vĩ mô dễ nhận thấy và vi mô rất tinh tế khó nhận biết). Nói như thế để hiểu rằng các bạn không nên tìm cách suy nghĩ về quá khứ, hiện tại hay tương lai (*thật dễ hiểu bởi vì sự suy nghĩ đó sẽ rất thô thiển, tách rời ra khỏi sự liên kết và níu kéo chằng chịt của vô số điều kiện, và do đó sẽ không thể nào phản ánh chính xác được hiện thực*). Các bạn chỉ nên nhìn vào thân xác và tâm thức mình, phải tìm hiểu xem kamma tác động như thế nào đối với chính mình. Chỉ cần quan sát tâm thức mình (*bởi vì kamma sinh ra và tác động bên trong tâm thức mình*). Cứ kiên trì tu tập rồi sẽ hiểu được tất cả. Thế nhưng phải thật cẩn thận, không được dính líu (*lẫn lộn, pha trộn, hòa nhập*) với nghiệp của người khác. Không nên bám víu vào người khác, cũng không nên nhìn vào người khác. Nếu tôi uống phải độc dược thì tôi phải chịu sự đau đớn (*các lời khuyên trên đây mang tính cách thực tế nhưng cũng rất thâm sâu: người tu tập Phật Giáo không nên chạy theo hay chống lại quan điểm của người khác, hoặc kéo*

bè kéo dằng với người khác để hô hào chuyện này hay chống đối chuyện kia. Các biểu hiện bên ngoài của hiện thực rất khó nắm bắt, những gì mình nghĩ là đúng thì thật ra lại rất phức tạp, vượt xa sự hiểu biết và các kinh nghiệm cảm nhận của mình. Do đó nhà sư Ajahn Chah khuyên chúng ta nên nghĩ đến nghiệp trong đầu mình đang chi phối và hành hạ mình để hóa giải chúng là tốt nhất).

Vậy các bạn cũng không nên chia sẻ cho tôi độc dược của các bạn *(vì sẽ không hiệu quả gì)*! Chỉ nên nhìn vào thầy mình qua những gì có thể mang lại lợi ích cho mình *(người thầy không thể gánh vác khổ đau giúp cho mình mà chỉ có thể tạo ra các điều kiện thuận lợi giúp mình tự làm giảm bớt khổ đau của chính mình)*. Đây là cách giúp các bạn tìm thấy sự thanh thản và tạo ra một thể dạng tâm thức tương tự như tâm thức của thầy mình. Nếu biết tự quán xét lấy mình thì tất các bạn sẽ nhận thấy được điều ấy. Và đây cũng chính là cách tu tập Dhamma.

Khi còn bé, cha mẹ răn dạy mình và lắm khi họ cũng nổi nóng. Thế nhưng thật ra thì cha mẹ cũng chỉ muốn giúp mình mà thôi. Phải nhìn sự kiện đó dưới một góc cạnh lâu dài. Cha mẹ và người thầy khiển trách mình khiến mình không bằng lòng. Thế nhưng về lâu dài mình sẽ hiểu tại sao. Sau một thời gian tu tập lâu dài thì mình sẽ nhận ra điều ấy. Những người quá thông minh thường bỏ cuộc rất sớm. Họ chẳng học hỏi được gì cả. Các bạn phải loại bỏ trí thông minh của mình đi. Nếu tự xem mình là hơn

kẻ khác thì mình sẽ khổ đau. Thật đáng buồn! Tự ái nào có ích lợi gì.

Hỏi: *Đôi khi tôi có cảm giác rằng từ ngày tôi trở thành một nhà sư, khổ đau của tôi cũng như mọi thử thách đối với tôi ngày càng nặng nề hơn.*

Đáp: Tôi hiểu rằng vài người trong số các bạn từng sống trong cảnh tiện nghi vật chất và một sự tự do giả tạo bên ngoài. Nếu đem so sánh với cuộc sống trước đây thì cuộc sống hiện nay của các bạn nhất định là khắc khổ hơn nhiều. Đây là chưa kể trong khi tu tập tôi lại còn bắt các bạn phải ngồi yên hàng giờ liên tiếp. Thức ăn và khí hậu thì lại xa lạ, không như những gì mà các bạn đã quen từ trước nơi quê hương mình. Dầu sao thì mỗi con người sớm hay muộn gì cũng sẽ phải trải qua các thử thách ấy (*các thử thách khổ đau vì sự đổi thay*). Thế nhưng đây cũng chỉ là một hình thức khổ đau có thể mang lại sự chấm dứt khổ đau. Đây là những gì mà các bạn phải hiểu. Mỗi khi mình hờn giận hay ta thán chính mình, thì hãy lợi dụng ngay các dịp ấy để tìm hiểu tâm thức mình (*phân tích xem các sự hờn giận và ta thán đó phát sinh từ đâu và tại sao chúng lại phát sinh như thế*). Đức Phật từng nói rằng các thứ ô nhiễm trong tâm thức mình chính là người thầy của mình. Nếu các bạn có cảm giác là tôi đang làm cho các bạn phải khổ đau, thì cũng nên hiểu rằng đây là vì tôi muốn mang lại cho các bạn những điều tốt lành. Tôi hiểu rằng một vài người trong số các bạn học cao và hiểu rộng. Thế nhưng cũng có nhiều người tuy kém cỏi và ít học hơn nhưng lại tu tập để

dàng hơn. Đối với các người Tây Phương, chẳng hạn như các bạn đang ngồi đây, thì các bạn lại có một gian nhà quá to lớn để lau chùi. Có phải rằng mỗi khi quét dọn nhà cửa thì mình lại được thêm một khoảng không gian mới rộng hơn cho sự sinh hoạt hằng ngày của mình hay chẳng? Có phải là bạn sẽ có một gian bếp, một phòng đọc sách, một phòng khách thơm mát hơn hay không? Vậy thì mình phải kiên nhẫn.

Sự kiên nhẫn và trì chí thật cần thiết cho việc tu tập. Lúc tôi còn là một tỳ kheo trẻ, tôi không phải đương đầu với các khó khăn tương tự như trường hợp của các bạn ngày nay. Tôi biết tiếng nói (*của xứ sở tôi*) và ăn những thức ăn mà tôi đã quen từ ngày còn bé. Thế nhưng chính tôi cũng đã phải trải qua những quãng đời thất vọng. Trong những lúc ấy tôi chỉ muốn cởi bỏ chiếc áo cà sa và đôi khi còn nghĩ đến cả việc tự tử. Tất cả những thứ khổ đau ấy cũng chỉ là hậu quả của những quan điểm sai lầm. Thế nhưng khi nào nhìn thấy được sự thật thì các bạn cũng sẽ tự giải thoát cho mình ra khỏi mọi thứ quan điểm và chính kiến. Tất cả sẽ trở nên an bình.

Hỏi: *Thiền định giúp tôi phát huy được các thể dạng tâm thức thật an bình. Vậy tôi còn phải làm gì nữa?*

Đáp: Tốt lắm. Phải giữ cho tâm thức an bình và thật chú tâm. Phải sử dụng sự chú tâm đó để quán xét thân xác và tâm thức mình. Nếu tâm thức không được an bình thì cũng cứ quán xét nó. Chính đây là cách mà các bạn sẽ tìm thấy cho mình sự an bình đích thật. Tại sao lại là như thế? Bởi vì nhờ đó mình sẽ nhận ra bản chất vô thường của

mọi sự vật. Ngay cả đối với sự an bình thì cũng phải xem nó là vô thường. Nếu cứ bám víu vào thể dạng tâm thức an bình của mình thì mình sẽ khổ đau mỗi khi các thể dạng ấy mất đi. Hãy buông bỏ tất cả, ngay cả đối với sự an bình.

Hỏi: *Có phải tôi đã nghe đúng là thầy từng nói rằng thầy rất sợ các đệ tử quá sức chuyên cần hay không?*

Đáp: Vâng. Đúng như thế. Tôi rất sợ. Tôi lo sợ vì họ quá sức chuyên cần. Họ cố gắng quá sức nhưng lại thiếu trí tuệ. Chẳng qua đây cũng chỉ là cách tự tạo ra cho mình mọi thứ khổ đau một cách vô ích mà thôi. Trong số các bạn nếu có ai mong muốn đạt được giác ngộ bằng cách cần răng và phấn đấu đến cùng, thì cũng nên hiểu rằng những cố gắng ấy chỉ là vô ích. Tất cả mọi người đều như nhau. Họ nào có hiểu được bản chất của mọi sự vật (sankhâra) là gì. Tất cả các sự hình thành, dù là trong tâm thức hay trên thân xác, đều là vô thường. Vì thế cũng không nên bám víu vào bất cứ một thứ gì cả. Một số người cho rằng mình hiểu biết. Họ chỉ trích, phân tích và phán đoán. Tốt lắm. Cứ để yên họ với các quan điểm của họ. Cách tạo dựng ra các sự phân biệt ấy thật hết sức là nguy hiểm.

Tương tự như trên một con đường với một khúc quanh thật gắt, nếu mình nghĩ rằng kẻ khác kém hay trội hơn mình, hoặc ngang hàng với mình, thì tức khắc mình sẽ bị bắn ra khỏi con đường. Nếu tạo dựng ra mọi sự phân biệt thì đây cũng chỉ là cách tạo ra khổ đau cho mình mà thôi.

Hỏi: Tôi hành thiền từ nhiều năm nay. Tâm thức tôi luôn rộng mở và an bình dù phải đương đầu với bối cảnh nào. Thế nhưng ngày nay, tôi lại muốn luyện tập trở lại từ đầu, tức là khởi sự từ các thể dạng tập trung cao độ (chỉ / định) và các thể dạng hòa nhập (tức các thể dạng lắng sâu vào thiền định) của tâm thức.

Đáp: Điều này rất tốt. Đây là các phép luyện tập tâm thần rất hữu ích. Một khi đã đạt được trí tuệ thì mình cũng sẽ không còn bám víu vào các thể dạng tâm thức phát sinh từ sự tập trung cao độ nữa (sự tập trung cao độ thường mang lại cho người hành thiền các thể dạng lâng lâng, thanh thản và phúc hạnh, nhiều người ngưng lại mọi việc tu tập ở mức độ này. Thế nhưng mục đích thật sự của phép luyện tập thiền định là đạt được giác ngộ, không phải là để thực hiện một thể dạng phúc hạnh nào cả. Do đó khi một người tu tập biết ý thức và đã đạt được trí tuệ thì họ sẽ không quan tâm đến các tác động thứ yếu phát sinh từ các thể dạng tập trung cực mạnh của sự chú tâm nữa, mà tiếp tục hướng vào sự giác ngộ tối thượng). Bởi vì đây cũng chẳng khác gì ngồi yên thật lâu hết giờ này sang giờ khác (để lắng sâu vào các thể dạng hòa nhập, thế nhưng sẽ không đi đến đâu cả). Việc luyện tập ấy cũng rất tốt, thế nhưng trên thực tế thì việc tu tập phải vượt thoát khỏi bất cứ một tư thế nào (giác ngộ thì lúc nào cũng phải giác ngộ, không phải chỉ giác ngộ trong khi ngồi yên để lắng sâu vào các thể dạng hòa nhập). Nhất thiết chỉ cần quán xét trực tiếp tâm thức mình. Đây mới đúng thật là trí tuệ. Chỉ khi nào

quán xét và hiểu được tâm thức mình là gì, thì các bạn mới đạt được được trí tuệ giúp mình nhận biết được các khả năng giới hạn của sự tập trung (*tập trung vào các thể dạng hòa nhập chưa phải là sự giải thoát và giác ngộ*), và cả của kinh sách (*bởi vì kinh sách cũng chỉ có giá trị trên mặt lý thuyết*). Sau khi luyện tập và hiểu được sự kiện không-bám-víu là gì, thì khi đó mình mới nên nghiên cứu thêm về kinh sách. Khi ấy kinh sách sẽ trở thành một món tráng miệng tuyệt hảo giúp mình có thêm kiến thức để giảng dạy cho kẻ khác, tất nhiên là nếu mình muốn (*đây cũng là một điểm khác biệt căn bản giữa Phật Giáo Theravada và Đại Thừa: Phật Giáo Đại Thừa chủ trương việc tu tập của mình là vì người khác*). Và nhất là khi đó thì các bạn cũng tha hồ luyện tập trở lại sự chú tâm để mang lại cho mình các thể dạng hòa nhập. Lúc đó bạn cũng sẽ có thừa trí tuệ để hiểu rằng không nên bám víu vào bất cứ một thứ gì cả.

Hỏi: *Xin thầy tóm lược các điểm chính yếu trong buổi thảo luận hôm nay.*

Đáp: Phải tự quán xét lấy mình. Phải hiểu mình là gì. Phải quan sát thân xác và tâm thức mình để tìm hiểu chính mình. Dù đang ngồi, đang nằm hay đang ăn, thì lúc nào cũng phải ý thức các khả năng giới hạn của chính mình (*các sai lầm của mình, nghiệp và vô minh của mình, cái ngã đang trôi buộc và đày đọa mình*). Phải phát huy trí tuệ. Tu tập không phải nhằm tìm cách để đạt được một cái gì cả. Chỉ cần thật chú tâm vào những gì là như thế. Toàn bộ phép luyện tập thiền định cũng chỉ xoay

quanh sự quan sát trực tiếp tâm thức của chính mình. Các bạn cảm thấy đau đớn à, vậy thì nguyên nhân và sự chấm dứt của nó là gì? Dầu sao đi nữa thì các bạn cũng phải kiên nhẫn, thật nhiều kiên nhẫn và sức chịu đựng. Dần dần từng chút một rồi các bạn sẽ hiểu. Đức Phật từng bảo rằng các môn đệ nên ở cạnh thầy mình ít nhất là năm năm.

Các bạn nên luôn trau dồi các giới hạnh bổ thí, nhẫn nhục và lòng tôn kính.

Không nên tu tập quá nghiêm ngặt. Không được nô lệ cho các hình thức bên ngoài. Nhìn vào kẻ khác là một lầm lỗi rất lớn không được phạm vào. Chỉ cần phát huy một thái độ thật tự nhiên và luôn giữ thái độ ấy. Các giới luật và quy tắc nơi tự viện thật hết sức là quan trọng.

Các giới luật và quy tắc ấy sẽ tạo ra một môi trường (*cuộc sống tập thể*) vừa đơn giản và hài hòa. Phải nhận thấy lợi ích của môi trường ấy. Phải luôn ghi nhớ là cốt tủy của giới luật chính là sự quan sát các chủ đích của mình, sự quán xét tâm thức của chính mình. Phải có trí tuệ. Không được phân biệt (*chỉ trích, so sánh, đánh giá...*) gì cả. Trong một khu rừng nếu mình nổi nóng với một gốc cây vì nó bé tí xiu, trong khi mình chỉ thích các gốc cây thật to, thì chẳng phải là ngu ngốc lắm hay sao? Không bao giờ được phép xét đoán kẻ khác. Tất cả mọi sự khác biệt đều thuộc vào bối cảnh của thiên nhiên. Tìm cách biến cải tất cả mọi thứ để làm giảm bớt đi các sự khác biệt là một chuyện không cần thiết.

Do đó phải hết sức kiên nhẫn. Phát huy đạo đức. Sống đơn sơ và tự nhiên. Quan sát tâm thức mình. Đây là cách tu tập của tất cả chúng ta. Chỉ có cách đó mới giúp mình loại bỏ được sự ích kỷ và đạt được sự an bình.

Hỏi: *Xin thầy nhắc lại các điểm chủ yếu nhất trong việc tu tập Phật giáo.*

Đáp: Trước hết các bạn phải ý thức được thân xác và ngôn từ của mình, phải làm thế nào để quan sát chúng một cách hữu hiệu và áp dụng chúng vào việc tu tập (*phải ý thức được các tác động tạo nghiệp của thân xác, ngôn từ và tâm ý hầu giúp mình biết giữ gìn đạo đức và tạo nghiệp lành cho mình - nói một cách tóm tắt là tu giới*). Sau đó các bạn phải tập luyện tâm thức nhằm phát huy sự tập trung (*tu định, còn gọi là tu thiền*). Giai đoạn thứ ba là nhờ vào sự chú tâm (*phát huy bởi phép tu định - samatha*), các bạn sẽ làm bùng lên trí tuệ giúp mình nhìn thấy thật minh bạch bản chất của mọi sự vật (*tu tuệ, còn gọi là sự quán thấy - vipassana*). Đây là cách mà trí tuệ của các bạn sẽ không còn lệ thuộc vào bất cứ một tình huống nào, một khung cảnh nào hay một nơi chốn nào nữa (*tức là một sự hiểu biết tối thượng đã loại bỏ được tất cả các điều kiện trói buộc, nói cách khác là một sự hiểu biết vượt lên trên các sự tạo dựng mang tính cách khái niệm, nhị nguyên và quy ước của tâm thức*). Trí tuệ đó sẽ hòa nhập sự chuyển động của chính các bạn vào toàn thể thế giới này (*có nghĩa là đạt được niết bàn*).

Nói cách khác, theo tôi thì nếu muốn nêu lên những gì quan trọng nhất trong giáo huấn Phật Giáo thì nhất

thiết phải nói đến tầm quan trọng vô song của việc nhận biết những gì tốt và không tốt. Nói lên điều đó tôi không hề có ý giới hạn trong lãnh vực luân lý (*có nghĩa là không phải chỉ tốt hay không tốt trong lãnh vực đạo đức mà phải mở rộng ra trong lãnh vực của tất cả mọi hiện tượng. Nói cách khác là phải nhận biết được bản chất "đúng" và "sai" của các hiện tượng trong thế giới này, tức là sự thật "tuyệt đối" và "tương đối" của chúng, hay là "bản chất trống không" và các "hình tướng ảo giác" của chúng*). Rất nhiều người đến tìm tôi và hỏi tôi rằng: "Tôi từng được nghe người ta giảng về giáo huấn của Đức Phật - nhưng không biết họ nói như thế có đúng không?", hoặc: "Tôi nên làm điều này hay điều kia, hay chỉ nên làm điều nọ?". Thật ra đối với việc tu tập và dù trong bối cảnh nào, thì cũng chỉ gồm có một việc như sau: phải tự mình nhận biết những gì là tốt, những gì mang lại sự hài hòa, những gì là Dhamma, và đồng thời phải nhận biết những gì đi ngược lại với các thứ ấy. Cách thuyết giảng của Đức Phật thật hết sức đơn giản. Thế nhưng nhiều người lại không chịu nghe và cũng không chịu hiểu. Giáo huấn của Đức Phật là con đường ở giữa (*trung đạo*), giúp mình tìm hiểu những gì thẳng bằng, tức là những gì gọi là Dhamma. Bước theo con đường ở giữa, dù là trong một bối cảnh nào, luôn là một cách giúp mình vượt thoát khỏi mọi sự bế tắc tạo ra bởi các vị thế cực đoan.

Nhiều người đến hỏi tôi: "Có phải cách tu tập này là cách tốt nhất hay không? Tôi phải làm gì trong khóa tu học tổ

chức tại thiền viện này hay trong trung tâm kia?". Họ cứ tiếp tục tu tập bằng cách thắc mắc như thế: "Có phải đây là cách tốt nhất hay không?". Các bạn có thể nêu lên bất tận các câu hỏi đại loại như thế, nhưng nhất định là các bạn sẽ chẳng bao giờ tìm thấy được một câu giải đáp thỏa đáng nào có thể giúp giúp các bạn đến gần với Dhamma được. Các câu hỏi ấy không bao giờ có thể đưa các bạn đến với Dhamma. Phương pháp duy nhất giúp mình tìm thấy Dhamma là nhìn vào bên trong con tim của chính mình để nhận ra những gì là đúng, những gì không đúng, những gì thăng bằng và những gì không thăng bằng (*luôn luôn biến động*). Mỗi khi các bạn nêu lên thắc mắc với người khác thì những gì sẽ xảy ra? Điều đó có mang lại sự hiểu biết hay không, hay chỉ là hoang mang và kinh ngạc? Hãy cố gắng nhìn vào chính quá trình vận hành của sự thắc mắc, thay vì nô lệ cho bất cứ một loại câu hỏi nào và coi đây như là một sự thật (*thông thường chúng ta nêu lên những câu hỏi thật hạn hẹp, ngớ ngẩn và vô nghĩa, hoàn toàn vướng mắc bởi vô minh và cái tôi của mình, thế nhưng mình lại cứ tưởng rằng các câu hỏi của mình là đúng, là có lý và bắt buộc người khác phải đưa ra những lời giải đáp thỏa đáng*).

Đức Phật luôn ở bên cạnh chúng ta và thuyết giảng cho chúng ta nghe. Chỉ cần các bạn hiểu được điều ấy. Có những niềm phúc hạnh thế nhưng cũng có những mối lo buồn. Có sự thích thú nhưng cũng có đôn đau. Tất cả các thứ ấy đều đang ở nơi này. Ngay vào lúc mà các bạn vừa hiểu được bản chất của thích thú và đôn đau là gì

thì tức thời các bạn cũng trông thấy Đức Phật, trông thấy cả Dhamma (*quan điểm này cũng là quan điểm của Thiên Học*). Đức Phật không khác với các thứ ấy. Nói thế có nghĩa là trong từng mỗi khoảnh khắc khi các bạn thực hiện được kinh nghiệm cảm nhận về những gì êm ái và những gì khó chịu thì đây chính là Dhamma (*nên hiểu chữ Dhamma có nghĩa là Đạo Pháp thế nhưng cũng có nghĩa là một hiện tượng*), là Đức Phật (*Đức Phật mà mình hình dung được cũng chỉ là một dhamma hay một hiện tượng*) - với điều kiện là bạn phải quán thấy điều ấy một cách minh bạch. Thế nhưng hầu hết mọi người đều hành xử như những kẻ mù lòa (*vô minh*), đối với những gì êm ái thì thốt lên: "Ồ! Tôi thích cái này lắm, tôi muốn được nhiều hơn nữa!". Và đối với những gì khó chịu thì: "Đi khuất mắt đi. Tôi không thích thứ ấy. Tôi không còn muốn nhìn thấy thứ ấy nữa!". Nếu các bạn có thể hòa nhập hoàn toàn vào bản chất của các kinh nghiệm cảm nhận đơn thuần nhất (*tức giản dị và tinh khiết nhất*) mà mình có thể thực hiện được (*nói cách khác là không diễn đạt bất cứ gì phát sinh từ các sự cảm nhận của mình*) thì đây sẽ là cách mà các bạn nói lên lòng tôn kính (*biết ơn*) của mình đối với Đức Phật, và đồng thời thì các bạn cũng đang trông thấy Đức Phật, trông thấy Dhamma, và chính mình cũng đang trở thành một vị Phật. Quả thật không có gì khó cả, duy nhất chỉ cần các bạn hiểu được điều đó. Thật hết sức đơn giản và trực tiếp (*sự giác ngộ mang tính cách đột khởi và bất thân tương tự như một tia chớp*). Mỗi khi các sự vật êm

ái hiện ra thì các bạn phải hiểu ngay rằng chúng chỉ là trống không. Mỗi khi các sự vật mang tính cách khó chịu (*không thích thú, bất toại nguyện*) hiện ra thì các bạn phải tự nhủ rằng đây không phải là mình và cũng không thuộc vào của mình: các thứ ấy sẽ tự biến mất tương tự như chúng từng hiện ra trước đây. Không bao giờ nên xem chúng là chính mình, và cũng không nên tự nhận diện mình qua các đặc tính của chúng. Chỉ nên nhìn vào chúng thể thôi, tâm thức sẽ tự động tìm thấy sự thăng bằng cho nó. Khi nào tâm thức trở nên thăng bằng thì cũng có nghĩa là các bạn đang bước đi trên con đường đúng đắn, các bạn đang hướng vào những lời giáo huấn của Đức Phật, có nghĩa là những lời giảng dạy giúp các bạn tìm thấy sự giải thoát cho mình.

Lắm khi có những người vì hăng say quá mức nên lúc nào cũng cứ thắc mắc: "...Tôi có đủ sức đạt được cấp bậc này hay cấp bậc kia trong thể dạng samadhi (*quán, trí tuệ*) hay không?", hoặc: "Tôi có thể đạt được những sức mạnh thần bí nào?", hay là: "Người ta có thể trông thấy gì trong thể dạng samadhi". Đây là cách mà họ trèo lên trên những gì mà Đức Phật giảng dạy để mà rơi xuống những chỗ hoàn toàn không mang một lợi ích nào cả.

Các bạn có thể trông thấy Đức Phật qua những vật thể đơn sơ nhất đang hiện hữu trước mặt các bạn, tất nhiên là với điều kiện các bạn có muốn trông thấy hay là không. Tất cả đều tùy thuộc vào một thể thăng bằng tạo ra giữa hai thể dạng: không nắm bắt (*không bám víu*) cũng không xô đẩy (*ghét bỏ*). Một cách tóm tắt là những gì tôi

nói từ trước đến nay cũng chỉ đơn giản là giáo huấn của Ajahn Chah. Tất cả những ai có trí tuệ đều phải hiểu rằng những thứ ấy không đúng thật là Dhamma. Đây chỉ là các ngôn từ dùng để nói lên Dhamma. Và nếu như các bạn nghĩ rằng những lời ấy đúng là Dhamma, thì cũng đành phải nói thêm một lần nữa là các bạn chẳng hiểu gì cả *(ngôn từ là trống không, giáo huấn của Ajahn Chah cũng là trống không, tất cả chỉ là khái niệm! Tuyệt vời thay, xin chấp tay bái phục)*.

Trên thực tế, ngôn từ trong các lời giảng huấn ấy vốn vẹn cũng chẳng có mục đích nào khác hơn là hướng các bạn vào công việc của các bạn mà chính các bạn phải tự mình thực hiện. Đức Phật cũng đã tự mình đạt được giác ngộ. Đức Phật không có người thầy nào cả. Ngài thực hiện một mình. Trên phương diện đó chúng ta đều ngang hàng với Phật. Không có ai làm thay cho chúng ta được. Đây là một thứ gì đó mà tất cả chúng ta mỗi người đều phải tự thực hiện một mình. Chính mình phải tự giác ngộ cho chính mình. Vì vậy tôi cũng chỉ xin các bạn hãy chấp nhận những lời này, và cũng chỉ nên quan tâm đến chúng nếu các bạn nhận thấy chúng có thể mang lại lợi ích cho các bạn. Thế nhưng còn thêm một điều phải lưu ý nữa là các bạn nên hiểu rằng đây cũng chỉ là một vài ngôn từ thêm thắt thôi *(tức mang tính cách phụ thuộc và bên ngoài)*. Bởi vì sự tu tập đích thật nằm ở bên trong con tim của các bạn - sự tu tập ấy mới đúng là những gì có thể giúp các bạn quán thấy được Phật Tính của chính các bạn, và giúp các bạn hiểu được là phải làm thế nào để thành

Phật. Ngày nay, hình như có quá nhiều người rơi vào các cách hành xử sai lầm. Ở Thái Lan họ đến tìm tôi để nhờ tôi thực thi một số nghi lễ nào đó và họ cứ nghĩ rằng các thứ ấy sẽ mang lại nhiều điều tốt đẹp cho họ. Hoặc họ tìm tôi để nhờ tôi ban phép cho các tượng Phật nho nhỏ của họ (*các tượng Phật mà người Thái thường dùng để đeo trước ngực*) và cho rằng đây là cách sẽ mang lại cho họ một sự tốt đẹp nào đó. Hoặc là - đây cũng chính là trường hợp của các bạn, những người Tây Phương đang ngồi đây - họ đến tìm tôi để nhờ tôi thuyết giảng và nghĩ rằng như thế sẽ mang lại những điều lợi ích cho họ. Thế nhưng trên thực tế, tất cả những thứ ấy chỉ là cách mà các bạn tự khinh thị mình mà thôi, bởi vì Đức Phật và Dhamma, tức là sự thật, tất cả đang sẵn có trong con tim của các bạn. Tất cả những gì mà các bạn cần phải làm là quay nhìn vào nội tâm của mình, tận dụng nó, tìm hiểu nó, hợp tác với nó. Mọi sự vật sẽ trở nên đơn giản hơn. Các bạn sẽ không còn gặp phải bất cứ một khó khăn nào khác nữa.

Bures-Sur-Yvette, 29.01.14

Hoang Phong chuyển ngữ