

TỈNH THỨC
AWARENESS ITSELF
Ajaan Fuang Jotiko
DIỆU LIÊN LÝ THU LINH

Jotiko, Fuang

Thư Viện Hoa Sen
Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation

TỈNH THỨC
AWARENESS ITSELF

Ajaan Fuang Jotiko

Tỉnh Thức
AWARENESS ITSELF

Tỳ Khưu Thanissaro (Geoffrey DeGraff)
Chuyển ngữ từ Thái sang Anh-1999

Diệu Liên Lý Thu Linh
Chuyển Ngữ từ Anh sang Việt
2018-2019

MỤC LỤC

- ♦ *Lời Người Dịch*
- ♦ *Giới Thiệu*
- ♦ *Lời Nói*
- ♦ *Miếng Ăn*
- ♦ *Pháp Hành*
- ♦ *Công Đức*
- ♦ *Thầy/Trò*
- ♦ *Sống Ở Đời*
- ♦ *Sống Độc Cư*
- ♦ *Thiền*
- ♦ *Thở*
- ♦ *Cảnh*
- ♦ *Giác*
- ♦ *Niệm*
- ♦ *Tu Chứng*
- ♦ *Buông*
- ♦ *Phụ lục*

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

*

TỈNH THỨC
Điều Liên Lý Thu Linh

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc BUI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Sửa bản in:.....

Trình bày: LÝ TUẤN ĐẠT

Đối tác liên kết xuất bản:

In cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP.HCM. Số XNĐKXB:/CXBIPH/...../HĐ. Số QĐXB của NXB:/QĐ-NX-BHĐ, cấp ngày tháng năm 2018. In xong và nộp lưu chiểu năm Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN):

Lời Người Dịch

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Chúng con vừa hoàn thành phần dịch thuật quyển sách mỏng AWARENESS ITSELF của thiền sư Ajaan Fuang, do Tỳ kheo Thanissaro biên dịch từ tiếng Thái sang tiếng Anh.

Quyển sách lạ về cách trình bày nội dung. Không phải như các bài pháp ta thường được đọc mạch lạc: có mở, có thân, có kết. Đằng này sách bao gồm các lời dạy ngắn của thiền sư Ajaan Fuang do tỳ kheo Thanissaro hay các đệ tử khác nhớ lại, hoặc được trích ra từ một số bài pháp đã được ghi âm. Vì lẽ đó, độc giả có thể thấy khó hiểu vì không có cái nhìn toàn cảnh.

Bỏ qua những hạn chế đó, quyển sách vẫn chứa đựng nhiều bài học quý báu cho những người sơ cơ như chúng con, vì lời dạy của ngài Ajaan Fuang giúp ta soi rọi lại mình, can đảm nhìn vào bộ mặt thật của mình.

Dĩ nhiên phần dịch thuật của chúng con không tránh khỏi nhiều sơ sót vì sự kém cỏi của mình trong lãnh vực thiền tập, khi ngài thiền sư diễn tả nhiều trạng thái tâm, nhiều mức độ tu chứng mà chúng con chưa từng trải nghiệm qua. Trong những trường hợp đó, người dịch chỉ biết cố gắng hết sức mình để không hiểu sai, hiểu sót ý câu văn của tỳ kheo Thanissaro. Kính mong quý tôn sư, học giả, bạn đọc vui lòng chỉ giáo thêm. Xin chân thành sám hối với giác linh của thiền sư Ajaan Fuang và tỳ kheo Thanissaro, trụ trì thiền viện Metta Forest, về các sai sót, dù vô tình hay cố ý.

Chúng con xin cảm ơn phước báu từ bao đời tạo dựng để có

8 - TÌNH THỨC

được cơ hội đóng góp vào Phật sự này.

Chúng con xin cảm ơn các vị thầy tâm linh đã hướng dẫn chúng con đi theo con đường đạo.

Chúng con xin cảm ơn các đấng sinh thành đã tạo phương tiện cho chúng con có được thân tâm này.

Chúng con xin cảm ơn quý đạo hữu đã giúp đỡ phương tiện vật chất, tâm linh để quyển sách này có thể đến tay quý độc giả dưới dạng ấn tống.

Nguyện đem công đức này hướng về tất cả, đệ tử và chúng sanh, đều trọn thành Phật đạo.

Nay Kính,

Diệu Liên Lý Thu Linh

Tháng 12, 2018

Ltl3107@yahoo.com

Giới Thiệu

Ajaan Fuang Jotiko, thầy tôi, sinh năm 1915 trong một gia đình nông dân nghèo tại tỉnh Chanthaburi, gần biên giới Campuchia về phía Đông Nam Thái Lan. Mồ côi ở tuổi mười một, ông được các chùa nuôi dưỡng, và được thọ giới xuất gia năm ông vừa hai mươi tuổi. Tuy nhiên, khi bắt đầu học giới luật ở tu viện, sư nhận ra rằng các vị sư ở đó không thực sự nghiêm túc trong việc thực hành các lời Phật dạy. Vì thế sư ao ước tìm được một vị thầy có thể giáo huấn sư đúng theo những gì sư đã được học.

Vào năm tu học thứ hai, cơ may đó đã đến khi ngài Ajaan Lee Dhammadharo, một thành viên của truyền thống tu khổ hạnh trong rừng -do ngài Ajaan Mun Bhuridatto tạo dựng- đến thăm chùa với ý định xây thiền viện trong một nghĩa trang cổ, giáp với Chanthaburi. Chọn tu học theo thiền sư Ajaan Lee, sư thọ lại giới theo hệ phái đó và về trú nơi thiền viện mới.

Từ đó trở đi, trừ một vài ngoại lệ, sư luôn an cư mùa mưa dưới sự hướng dẫn của sư phụ Ajaan Lee cho đến khi vị này mất năm 1961. Một trong những ngoại lệ là thời gian năm năm trong thế chiến thứ II, sư một mình hành thiền trong các rừng thuộc miền bắc Thái Lan.

Lần khác nữa là thời gian sáu năm -trong những năm đầu của 1950- khi thiền sư Ajaan Lee giao trách nhiệm cho Ajaan Fuang trông coi thiền viện Chanthaburi để ngài đi du hành đến nhiều vùng ở Thái Lan, chuẩn bị tìm chỗ cư ngụ tại Bangkok. Năm 1957, khi ngài Ajaan Lee đã xây dựng được Wat Asokaram, một thiền viện mới tại Bangkok, Ajaan Fuang lại

10 - TÌNH THỨC

theo sư phụ về đó, để giúp chăm sóc công trình được coi là một công trình lớn cuối cùng trong cuộc đời thiền sư Ajaan Lee.

Sau khi thiền sư Ajaan Lee viên tịch, đáng lý ra Ajaan Fuang sẽ làm trụ trì của Wat Asokaram. Nhưng lúc đó, tu viện này đã phát triển thành một cộng đồng lớn, phức tạp không dễ quản lý, nên sư không muốn nhận vị trí đó. Vì thế năm 1965, khi ngài Tăng thống của Thái Lan, tại trú xứ Wat Makut Kasatriyaram (Ngôi chùa Vương Miện Vua) ở Bangkok, mời sư đến an cư mùa mưa ở đó, để hướng dẫn ngài hay bất cứ tu sĩ nào thích học thiền, sư vui vẻ nhận lời.

Ajaan Fuang trải qua ba mùa an cư tại Wat Makut, còn vào các mùa khô, sư du hành về vùng quê để sống độc cư. Mặc dầu sư rất tôn trọng ngài Tăng thống với tư cách cá nhân, nhưng sư cảm thấy chán nản với những trò chính trị mà sư chứng kiến ở các cấp lãnh đạo tâm linh, nên sư bắt đầu tìm đường thoát ra.

Năm 1968, một tín nữ tên Khun Nai Sombuun Ryangrit cúng cho ngài Tăng thống đất để xây một tu viện nhỏ trong vùng núi gần bờ biển của tỉnh Rayong, không xa Chanthaburi mấy. Ajaan Fuang xung phong đi trông coi tu viện này, Wat Dhammasathit, cho đến khi một vị trụ trì chính thức được chọn. Tuy nhiên, tu viện này ở trong một khu rất nghèo, dân cư không mấy hoan nghênh ý tưởng có một tu viện chuyên tu thiền trong vùng đất của mình. Vì thế không tu sĩ nào muốn nhận làm trụ trì tu viện. Do đó, Ajaan Fuang tự nhận làm trụ trì của Wat Dhammasathit, không lâu khi ngài Tăng thống mất trong một tai nạn xe hơi năm 1971.

Lần đầu tiên tôi được gặp thiền sư Ajaan Fuang là vào tháng Tư năm 1974. Lúc đó, Wat Dhammasathit xem giống như một trại hè đã xuống cấp: có ba nhà sư sống trong ba cái thất nhỏ,

một chái nhỏ là nơi các vị thọ thực, một nhà bếp vừa đủ chỗ cho vài ba tu nữ, và một ngôi điện gỗ nhỏ trên đỉnh đồi – là nơi ở của tôi – nơi có biển ở về hướng nam. Miếng đất cứng dường, trước đó đã trải qua một đám cháy, thiêu rụi tất cả cây cối, và các sườn đồi phủ đầy cỏ lau. Cháy rừng hằng năm vẫn xảy ra trong khu vực, khiến cây cối không thể mọc cao, đầu vùng núi phía trên tu viện phủ đầy cây rừng nhiệt đới rậm rạp.

Mặc các điều kiện khó khăn này, Ajaan Fuang dường như có đôi mắt sáng, một trí tuệ tuyệt vời giúp sư chuyển hóa mọi thứ chung quanh – một nội tâm bình lặng, hạnh phúc và vững chãi mà tôi luôn ngưỡng vọng. Sau vài tháng hành thiền dưới sự hướng dẫn của sư, tôi trở về Mỹ, sau đó trở lại Thái Lan vào mùa thu năm 1976 để xuất gia và bắt đầu tu tập rất ráo dưới sự chỉ dạy của sư.

Trong thời gian tôi vắng mặt, Ajaan Fuang đã gây dựng được một nhóm cư sĩ thiện sinh tuy nhỏ nhưng rất thành tâm. Đầu năm 1976, vị trụ trì mới của Wat Makut đã mời Ajaan Fuang trở lại để tổ chức các khóa tu thiền thường xuyên. Cả cuộc đời còn lại – cho đến khi mất năm 1986- Ajaan Fuang chia đều thời gian cho việc đi lại giữa Bangkok và Rayong. Phần lớn các đệ tử của sư thuộc tầng lớp trí thức tại Bangkok. Họ thiền tập để tìm sức mạnh tâm linh và điểm tựa trong môi trường xã hội tân tiến với những áp lực chóng mặt của Thái Lan.

Năm đầu tiên khi tôi trở lại Rayong, tu viện Dhammasathit là một nơi tách biệt và im ắng đến khó tưởng, với chỉ một nhóm tu sĩ và gần như không có khách vắng lai. Các vụ cháy rừng đã được kiểm chế, một khu rừng mới đang phát triển. Tuy nhiên, vào mùa thu năm 1979, không khí yên tĩnh bắt đầu biến mất khi việc xây dựng tháp trên ngọn đồi được triển khai. Vì tháp

12 - TỈNH THỨC

được xây dựng gần như hoàn toàn do công sức đóng góp, nên có nhiều thành phần tham gia –tu sĩ, cư sĩ từ Bangkok, và dân trong làng.

Lúc đầu tôi không thích vì nếp sống bình lặng của tu viện bị xáo trộn, nhưng tôi bắt đầu nhận thấy có điều gì rất thú vị xảy ra: Những người có thể không bao giờ nghĩ đến việc tu thiền lại vui vẻ góp sức xây dựng vào cuối tuần; những lúc nghỉ tay, khi các thiền sinh theo Ajaan Fuang đi hành thiền, thì những người mới này cũng tham gia, rồi chẳng bao lâu họ cũng trở thành các thiền sinh thường xuyên. Nhờ đó, tôi bắt đầu biết đến bài học quan trọng về phương cách hành thiền trong những điều kiện không như ý. Ajaan Fuang bảo với tôi rằng dầu bản thân sư cũng không thích công việc xây dựng, nhưng có những người sư cần giúp, và đây là cách duy nhất để sư có thể tiếp cận họ. Ngay sau khi ngôi tháp hoàn thành vào năm 1982, công trình lại tiếp tục với việc xây một tượng Phật lớn đặt nền trên gian phòng nơi thường dùng làm lễ xuất gia, và cứ thế, khi công việc làm tượng tiến triển, càng ngày càng có nhiều tình nguyện viên tham gia hành thiền.

Trong những năm cuối đời, sức khỏe của Ajaan Fuang trở nên tồi tệ. Một bệnh nhiễm da nhẹ của Ajaan Fuang xảy ra trong thời gian sư ở Wat Makut, phát triển thành bệnh vẩy nến nặng, và không có thuốc gì –Tây, Thái hay Trung- có thể chữa trị được. Tuy vậy, sư vẫn duy trì thời khóa biểu dày đặc, dầu sư ít khi thuyết giảng cho đám đông thính giả. Trái lại, sư thích dạy cho từng cá nhân riêng lẻ. Cách sư hay làm để giúp người bắt đầu hứng thú với việc tu thiền là thiền tập chung với họ, hướng dẫn họ qua những khó khăn bước đầu, sau đó để họ càng lúc càng tự hành một mình, và sư lại quay sang giúp các

thiền sinh mới khác. Ngay cả khi bệnh vảy nến của sư trở nên trầm trọng, sư vẫn dành thời gian để dạy đệ tử một cách riêng lẻ. Kết quả là, các đệ tử của sư –dẫu khá ít so với con số đệ tử của sư phụ Ajaan Lee và các vị thiền sư nổi tiếng khác- trung thành sâu sắc với sư.

Tháng Năm, 1986, chỉ vài ngày sau khi tượng Phật hoàn thành, nhưng trước khi phòng thọ giới xuất gia hoàn thành, Ajaan Fuang bay qua Hong Kong để viếng một đệ tử vừa gây dựng được một trung tâm thiền tại đó. Bỗng nhiên, vào sáng ngày 14, tháng Năm, khi đang ngồi thiền, sư bị đột quỵ. Người đệ tử gọi xe cấp cứu ngay khi nhận biết điều gì đang xảy ra, nhưng Ajaan Fuang đã tắt thở khi vừa đến bệnh viện.

Vì trước đó vài năm, Ajaan Fuang đã yêu cầu không hỏa táng xác sư, nên người ta bắt đầu kế hoạch xây cho sư một tòa tháp. Tôi được giao trách nhiệm biên soạn tiểu sử và ghi lại các bằng ghi âm thuyết pháp nào có thể sử dụng được để phát hành nhằm tưởng nhớ sư. Tôi khám phá ra, với sự ngỡ ngàng, là tôi biết về cuộc đời Ajaan Fuang nhiều hơn bất cứ ai khác. Những người sư từng có thời chung sống hồi tuổi trẻ hoặc đã chết hoặc già quá nên không còn nhớ gì nữa. Bỗng dưng các giai thoại mà sư đã kể cho tôi nghe trong năm đầu tiên khi tôi quay trở lại với sư –về thời tuổi trẻ và những năm tháng sống với sư phụ Ajaan Lee- trở nên cốt lõi trong phần tiểu sử của sư. Thật đáng tiếc khi nghĩ đến bao nhiêu điều có thể tôi đã thiếu sót, vì khả năng thông thạo tiếng Thái và sự hiểu biết về văn hóa Thái của tôi vẫn còn hạn chế.

Càng đáng buồn hơn khi biết rằng những lời dạy của Ajaan Fuang để lại cho hậu thế quá ít ỏi. Thông thường, sư không cho phép ghi âm các bài giảng, vì sư cho rằng những lời dạy đó chỉ

14 - TÌNH THỨC

dành cho những người biết lắng nghe để có thể thực hành ngay tại chỗ, tức thì, và chúng có thể không phù hợp cho người khác ở giai đoạn khác trong sự thực hành của họ. Một vài băng ghi âm có được là từ các bài nói chuyện đơn giản, nhằm giới thiệu với khách vãng lai lần đầu tiên đến thiền viện cúng dường theo nhóm hoặc những người mới bắt đầu tu thiền. Các đề mục thâm sâu hơn hoàn toàn không được ghi âm.

Vì thế sau khi in bộ sách để tưởng nhớ Ajaan Fuang, tôi tự bắt tay vào công trình của riêng mình. Tôi viết xuống tất cả những gì tôi có thể nhớ về các lời dạy của sư, phỏng vấn các đệ tử khác về các đề tài tương tự. Các cuộc phỏng vấn kéo dài hơn hai năm và đòi hỏi nhiều công phu biên tập để rút ra những giáo huấn có thể hữu ích cho mọi người, nói chung, và có thể in thành sách. Kết quả là chúng tôi có một quyển sách mỏng với tựa đề, *The Language of the Heart* (Ngôn Ngữ Của Trái Tim -NNCTT). Rồi, không lâu trước khi tôi trở về Mỹ để giúp thành lập một tu viện ở California, một cuộn băng ghi âm khác của Ajaan Fuang đã được tìm thấy. Một bài giảng qua đó sư đã nói những điều sâu xa hơn cho một trong những đệ tử của sư. Tôi đã viết lại theo băng ghi âm và sắp xếp để in trong một tập sách mỏng có tựa đề, *Transcendent Discernment* (Trí Tuệ Siêu Việt-TTSV).

Quyển sách mà bạn đang cầm trong tay được trích từ ba quyển sách trên. Phần lớn là từ quyển *The Language of the Heart* (NNCTT), dấu tôi đã cắt bớt một phần sách vì chúng chỉ liên quan đến những sự việc thuộc văn hóa Thái, hoặc vì cách chơi chữ hay nói bóng trong ngôn ngữ Thái không thể dịch sang ngôn ngữ khác. Ajaan Fuang thích chơi chữ - tính khôi hài của sư là một trong những thứ thu hút tôi đến với sư trước

tiên- và rất nhiều những câu nói đáng nhớ của sư là thuộc dạng này. Tiếc thay, phần lớn các đoạn văn này đánh mất ý nghĩa đó trong dịch thuật, và việc phải giải thích chúng sẽ nhanh chóng trở nên quá tỉ mỉ, nên tôi đã lược bỏ gần như tất cả, trừ một số ít –thí dụ như chuyện “rác”- (litter) là một thí dụ về cách sư chơi chữ.

Bên cạnh các phần trong *The Language of the Heart* (NNCTT), tôi thêm vào gần như toàn bộ *Transcendent Discernment* (TTSV) cùng với những phần nổi bật trong tập kỷ yếu. Không phải tất cả là dịch thẳng từ các sách trên, ở một số chỗ tôi phải kể lại các giai thoại để chúng dễ hiểu hơn đối với các độc giả ngoài Thái Lan. Tuy nhiên, tôi rất cẩn trọng xuyên suốt quyển sách để dịch thông điệp của Ajaan Fuang chính xác nhất trong khả năng của tôi.

Trong quá trình tổng hợp quyển sách này, tôi đã có cơ hội để hồi tưởng lại quan hệ thầy trò ở Thái, và các cách đối xử của Ajaan Fuang với các đệ tử của mình, cư sĩ hay tu sĩ. Sư đã tạo một môi trường cởi mở, thân thiện và tôn trọng qua đó các đệ tử có thể thảo luận với sư về những vấn đề đặc biệt trong đời sống tại gia hay xuất gia của họ, mà không cảm thấy mình là bệnh nhân hay khách hàng, mà chỉ như là với một đồng loại; người có thể hướng họ đến một điểm tựa bền vững trong cuộc đời. Từ khi trở về đây (Mỹ), buồn thay tôi thấy thiếu vắng sự quan hệ giữa thầy trò như thế. Tôi mong rằng khi Phật giáo đã trụ vững ở đây, mối quan hệ đó cũng sẽ được phát triển, để mang lại lợi ích tinh thần và tâm linh cho cả xã hội.

Một số người Thái có lần hỏi tôi thấy điều gì đáng ngưỡng mộ nhất ở Ajaan Fuang. Họ mong là tôi sẽ nói đến khả năng có thể đọc được tư tưởng người khác hay các năng lực siêu nhiên.

16 - TÌNH THỨC

Mặc dầu có những điều như thế - việc sư biết tâm tôi quá diệu kỳ- tôi nói với họ là chính sự tử tế và nhân bản của sư khiến tôi ngưỡng mộ nhất: Suốt những năm bên nhau, sư chẳng bao giờ làm gì khiến tôi cảm thấy mình là người Tây phương hay rằng sư là người Thái. Chúng tôi luôn đối thoại một cách trực tiếp, bình đẳng giữa con người với nhau, bất kể sự khác biệt về văn hóa. Tôi biết rằng nhiều đệ tử khác của sư, dầu không nói ra như thế, họ vẫn cảm nhận những đức tính đó ở sư.

Tôi gửi quyển sách này đến độc giả như một cách chia sẻ những gì tôi đã được học từ Ajaan Fuang, và riêng dành, với lòng tôn kính sâu xa nhất, để tưởng nhớ đến sư. Có lần sư nói với tôi rằng nếu không nhờ sư phụ Ajaan Lee, sư sẽ chẳng bao giờ nhìn ra được sự huy hoàng của cuộc sống. Tôi cũng mang cái ơn đó đối với sư.

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

Thiền Viện Metta Forest Valley Center, CA 92082-1409

Ghi Chú: Trong bản dịch mới này, tôi (tỳ kheo Thanissaro) đã thêm phần có tựa là “Công Đức” (Merit). Phần này trong bản in đầu tiên năm 1993 không có.

Lời Nói

§ Ajaan Fuang là người ít nói. Sư thường chỉ nói khi cần thiết. Tùy duyên, khi cần, sư cũng có thể cho ta những lời dạy chi tiết, dòng dài. Trái lại, sư chỉ nói một, hai tiếng –hay đôi khi chẳng nói lời nào. Sư tuân theo tôn chỉ của sư phụ Ajaan Lee rằng: “Nếu sư muốn giảng Pháp cho người, nhưng họ không muốn nghe, hay chưa sẵn sàng lãnh hội những điều sư dạy, thì dù bài Pháp sư định giảng có thâm thúy đến đâu, cũng bị coi là những lời phù phiếm, vì chúng không ích lợi gì”.

§ Tôi luôn ngưỡng mộ sự sẵn lòng dạy thiền của Ajaan Fuang – đôi khi quá sốt sắng - ngay cả khi sư đang bệnh. Có lần sư giải thích với tôi rằng: “Nếu có người thực sự sẵn lòng nghe, ta cũng thấy sẵn lòng để dạy, nên dù phải nói bao lâu, ta cũng không thấy mệt. Đúng ra, cuối cùng ta lại thấy có nhiều năng lực hơn lúc mới bắt đầu. Nhưng nếu họ không sẵn lòng nghe, ta lại thấy mệt sau chỉ một, hai lời nói”.

§ “Trước khi nói điều gì, hãy tự hỏi mình xem điều đó có cần thiết không? Nếu không, thì đừng nói. Đó là bước đầu tiên trong việc luyện tâm – vì nếu ta không thể làm chủ cái miệng mình, thì làm sao ta có thể hy vọng làm chủ tâm mình?”

§ Đôi khi Ajaan Fuang khiển trách đệ tử là do lòng tử tế – tuy nhiên sư có cách riêng để làm điều đó. Sư không bao giờ lớn tiếng hay dùng lời thô tục, nhưng lời của sư vẫn có thể làm cháy lòng bạn. Có lần tôi hỏi sư về điều này: “Tại sao khi sư khiển trách, lời của sư thấm tận tâm can con?”

Sư trả lời: “Có vậy con mới nhớ. Nếu lời nói không đi vào tận tâm can của người lắng nghe, thì chúng cũng không thấu tâm can của người nói”.

18 - TÌNH THỨC

§ Khi khiển trách đệ tử, Ajaan Fuang thường xét xem người đệ tử đó có tinh tấn tu tập. Người đệ tử càng tinh tấn, sư càng khiển trách nhiều hơn, vì sư nghĩ người đó sẽ tuân giữ lời sư tốt nhất.

Có lần, một cư sĩ đệ tử đang giúp chăm sóc sư bị bệnh ở Bangkok. Dầu cô đã cố gắng hết sức để chăm lo cho sư, cô vẫn thường bị khiển trách, đến độ cô đã nghĩ đến chuyện rời xa sư. May là cô tình cờ nghe sư nói với một đệ tử khác, “Khi một vị thầy khiển trách đệ tử của mình, đó là vì hai lý do: một là để giữ người đó lại, hai là để họ ra đi”.

Cô đệ tử nghe thế, bỗng hiểu ra lý lẽ, nên cô quyết định ở lại với thầy của mình.

§ Có một câu chuyện mà Ajaan Fuang thích kể -theo cách riêng của sư - là câu chuyện của con rùa và các con thiên nga.

Ngày xưa có đôi thiên nga thường thích dùng chân uống nước bên hồ. Qua thời gian, chúng kết bạn với một chú rùa sống trong hồ nước đó. Rồi chúng kể cho chú rùa nhiều thứ mà chúng thấy được khi bay bổng trên không trung. Chú rùa bị những câu chuyện của chúng cuốn hút, nhưng chú cảm thấy buồn nản vì biết rằng mình sẽ không bao giờ có cơ hội được nhìn thấy thế giới bao la như thiên nga. Khi chú tâm sự với thiên nga về điều này, chúng nói, “Không vấn đề. Chúng tôi sẽ tìm cách mang bạn theo”. Nói rồi con thiên nga đục ngậm một đầu khúc cây, con thiên nga cái ngậm đầu còn lại, còn chú rùa ngậm giữa khúc cây. Khi mọi thứ đã sẵn sàng, đôi thiên nga bay lên, mang theo chú rùa.

Khi chúng bay trên không trung, chú rùa được thấy thật nhiều thứ. Nhiều thứ chú chưa mơ thấy bao giờ khi ở trên mặt đất. Chú thật vui và hạnh phúc vô cùng. Tuy nhiên, khi

ba con vật bay qua một ngôi làng, một đám trẻ đang chơi bên dưới nhìn thấy, chúng bèn la to: “Nhìn kia! Thiên nga kéo rùa! Thiên nga kéo rùa!” Điều đó làm chú rùa mất vui, chú chợt nghĩ ra một câu để vặn vẹo lại: “Không. Chính rùa kéo thiên nga!” Nhưng ngay khi chú vừa mở miệng nói, thì đã rơi xuống đất chết tươi.

Bài học của câu chuyện theo sư là: “Hãy giữ miệng ở những chốn cao sang”.

§ “Rác (Litter)” là tiếng lóng của người Thái, ám chỉ những chuyện phiếm, và có lần ngài Ajaan Fuang đã sử dụng từ đó để gây hiệu ứng.

Một tối, khi sư đang thuyết giảng tại Bangkok, có ba phụ nữ trẻ là những người bạn thân của nhau. Họ vô tình gặp nhau ở nơi sư đang giảng pháp, nhưng thay vì ngồi xuống hòa nhập cùng mọi người hành thiền, họ lại túm tụ vào một góc chuyện trò riêng tư. Mải lo chuyện vãn, họ không để ý là Ajaan Fuang đã đứng dậy, đi qua chỗ họ ngồi với một điều thuốc chưa châm lửa ngậm ở miệng, tay cầm hộp diêm. Sư khế dừng lại, quẹt diêm, rồi thay vì đốt thuốc, sư quăng nó vào giữa ba người phụ nữ. Họ lập tức nhảy lên, một người nói, “Sư! Sao sư làm vậy? Xém nữa là đã trúng tụi con!”

Ajaan Fuang trả lời, “Sư thấy một đồng rác ở đó, nên sư định đốt nó đi”.

§ Một lần khác, Ajaan Fuang nghe được hai người đệ tử đang nói chuyện. Một người hỏi điều gì đó, và người kia bắt đầu câu trả lời: “À, theo tôi hình như là...”. Ajaan Fuang lập tức cắt ngang: “Nếu con không biết, thì nói không biết, chỉ vậy thôi. Tại sao lại đem rải cái ngu dốt của mình cùng khắp?”

§ “Mỗi người chúng ta có hai lỗ tai và một cái miệng – có

20 - TÌNH THỨC

nghĩa là ta cần phải lắng nghe nhiều hơn, và nói ít lại”.

§ “Bất cứ điều gì xảy ra trong lúc hành thiền, không nên chia sẻ với ai, trừ vị thầy của bạn. Nếu bạn nói với người này, người kia, đó là khoe khoang. Đó chẳng phải là uế nhiễm sao?”

§ “Khi người ta khoe giỏi, khoe hay, thực ra là họ đang khoe cái ngu dốt của mình”.

§ “Nếu điều gì thực sự tốt, bạn không cần phải quảng cáo về nó”.

§ Ở Thái Lan có một số tạp chí chuyên viết về giới tu sĩ. Giống như tạp chí về các ngôi sao, họ cũng viết về cuộc đời và giáo pháp của các tăng ni và cư sĩ Phật tử nổi tiếng hay không nổi tiếng lắm. Các câu chuyện đời thường được tô vẽ quá nhiều những sự kiện siêu nhiên, huyền bí, đến khó tin. Qua những lần tiếp xúc với các biên tập viên, phóng viên của những tờ báo này, Ajaan Fuang nhận định, nói chung, họ chỉ là những kẻ đánh thuê. Sư nói: “Các vị thiền sư lỗi lạc đi vào rừng, không sợ hiểm nguy đến tánh mạng để tìm ra Pháp. Khi họ thành công, họ ban phát không cho mọi người. Nhưng những người này, ngồi trong phòng máy lạnh, viết bất cứ điều gì họ nghĩ ra trong đầu, rồi đem bán chúng lấy tiền”. Do đó, sư không bao giờ hợp tác với họ, khi họ muốn giới thiệu về sư trên các tạp chí của họ.

Có lần một nhóm phóng viên của tạp chí *People Beyond The World* đến gặp Ajaan Fuang, mang theo máy ảnh, máy ghi âm. Sau khi chào hỏi, họ xin phép nghe chuyện đời của sư (*prawat*). Tuy nhiên trong tiếng Thái, từ ngữ *Prawat* cũng có nghĩa là hồ sơ cảnh sát, nên Ajaan Fuang trả lời là sư không có hồ sơ gì cả, vì sư chưa bao giờ làm chuyện gì sai trái. Nhưng các phóng viên không dễ dàng bỏ cuộc. Họ nài nỉ, nếu sư không muốn nói về cuộc đời riêng tư của sư, thì ít nhất hãy cho họ nghe một bài

Pháp. Đây là một thỉnh nguyện mà người tu sĩ không có thể chối từ, nên Ajaan Fuang bảo họ nhắm mắt lại và quán về từ *buddho* -tỉnh thức. Họ vặn máy ghi âm lên, rồi ngồi yên, chờ đợi nghe pháp thoại, và đây là những điều họ đã được nghe:

“Bài Pháp hôm nay có hai từ - *bud* và *dho*. Nếu quý vị không thể ghi nhớ hai chữ này trong tâm, thì có giảng thêm điều gì cũng là lãng phí thời gian”.

Rồi sư chấm dứt bài pháp. Khi các phóng viên nhận ra rằng, tất cả chỉ có vậy - họ rất nản chí - thu xếp máy ảnh, máy ghi âm lại, ra về, và không bao giờ họ làm phiền đến sư nữa.

Miếng Ăn

§ Là con người, chúng ta có cái lưỡi rất dài, bạn có biết điều đó không? Này nhé, đang ngồi đây, bỗng cái lưỡi của bạn thè ra đến tận biển cả: Bạn muốn ăn đồ biển. Rồi cái lưỡi đó lại đảo quanh thế giới: Bạn muốn thưởng thức món ăn quốc tế. Muốn huấn luyện cái lưỡi của mình, bạn phải thu kích thước của nó lại.

Khi ăn, bạn hãy để tâm trụ vào hơi thở, và quán xét tại sao bạn ăn. Nếu bạn ăn chỉ vì hương vị của món ăn, thì những thứ bạn đang ăn chỉ có thể làm hại bạn.

§ Sau khi Ajaan Fuang từ Mỹ về, một đệ tử hỏi sư đã có cơ hội nếm thử món pizza ở đó không. Sư bảo rằng có, rằng món đó ngon lắm. Câu trả lời đó khiến một đệ tử đã đi theo sư trong chuyến đi ngạc nhiên, anh ta nói, “Sư chỉ dùng có hai miếng nhỏ. Chúng con còn nghĩ là sư không thích chứ”.

“Hai miếng là đủ no rồi,” sư trả lời. “Tại sao con muốn sư phải ăn nhiều hơn?”

§ Có lần một tín nữ, đã có thời gian tu học với sư, muốn nấu ít món ăn cúng dường. Để biết chắc sư thích món gì, bà đã hỏi thẳng sư: “Thưa, Sư thích dùng món gì ạ?”

Sư trả lời, “Món ở trong tâm tay”.

§ Một tối thứ sáu. Một nhóm đệ tử của Ajaan Fuang ngồi phía sau một chiếc xe tải đi từ Bangkok về chùa Dhammasathit. Một đệ tử khác không đi, gửi theo họ một túi cam để về cúng dường quý sư ở chùa. Trên đường đi, một đệ tử thấy cam ngon quá, bèn gợi ý: “Chúng ta là đệ tử của sư, phải không? Chắc chắn là sư không muốn để chúng ta phải đói, đúng không? Vậy ai không ăn cam thì không phải là đệ tử của sư phụ rồi”.

Một vài người trong nhóm đang giữ tám giới, không ăn sau Ngọ, nên họ không phải tham gia. Mọi người khác thì ai cũng ăn, dầu một số ít cảm thấy áy náy vì đã ăn cam dành cho quý sư.

Khi về đến chùa, cả nhóm kể cho Ajaan Fuang nghe chuyện, sư rất giận, sư bảo rằng ai đã ăn thực phẩm cúng dường cho quý sư, và ăn trước khi quý sư chứng minh sẽ bị tái sinh làm quỷ đói.

Một nữ đệ tử trong nhóm quá sợ hãi, vội trả lời: “Nhưng con ăn có một miếng!”

Sư nói, “Nếu đã thành quỷ đói, thì nên ăn cho no khi còn có thể”.

§ Trong khóa an cư mùa mưa năm 1977, có đôi vợ chồng từ thị trấn Rayong đến chùa gần như mỗi chiều để hành thiền. Có chuyện lạ là trong thời gian đó, bất cứ chuyện gì xảy ra, đều xảy ra cho cả hai cùng một lúc.

Có lần cả hai đều cảm thấy không thể ăn uống gì, vì họ cảm thấy nhờm gớm thức ăn. Việc này kéo dài ba hay bốn ngày mà họ không thấy đói hay mệt, nên họ bắt đầu nghĩ không biết mình đã đạt đến mức độ nào trong thiền.

Khi họ đem chuyện này thưa hỏi với Ajaan Fuang, sư bảo họ ngồi thiền, rồi nói, “Được rồi, quý vị hãy quán tưởng về thực phẩm, xem chúng cấu tạo như thế nào. Gồm các thành phần, đúng không? Vậy thân quý vị thì sao? Cũng từ các thành phần như thế. Các thành phần trong cơ thể quý vị cần các thành phần trong thực phẩm để duy trì sự sống. Vậy tại sao phải bận tâm với sự nhờm gớm thức ăn? Thân của ta còn đáng ghê tởm hơn. Đức Phật dạy ta quán tưởng về sự nhờm gớm của thức ăn là để chúng ta không ảo tưởng về chúng –không phải để ta không ăn”.

Và thế là chấm dứt việc họ không thể ăn uống gì.

Pháp Hành

& Một đệ tử của Ajaan Fuang – là thợ may - bị khách hàng phê rằng: “Cô biết tu, phải không? Vậy sao cô quá tham lam, cô tính giá cao quá? Người tu hành chỉ nên lấy tiền công vừa đủ sống qua ngày”. Dầu cô thợ may biết rằng mình đã tính giá phải chăng, nhưng cô không biết trả lời khách như thế nào, nên khi gặp Ajaan Fuang, cô bèn kể lại câu chuyện đó. Thiện sư góp ý, “Lần sau, khi họ nói như thế, hãy nói –Không phải tôi tu hành để trở nên ngu si”.

& Khi mới đến ở tại tu viện Dhammasathit, thỉnh thoảng tôi có thể nghe được tiếng phi cơ B-52 từ căn cứ Không quân Utapao bay trên không vào đầu giờ sáng, làm nhiệm vụ thả bom ở Campuchia. Mỗi lần nghe chúng, tôi bắt đầu tự nghĩ làm sao tôi có thể ngồi tọa thiền ở đây khi trên thế giới có quá nhiều sự bất công cần phải giải quyết. Khi tôi trình với Ajaan Fuang những suy nghĩ này của tôi, sư nói: “Nếu con muốn sửa đổi thế giới trước khi thực sự sửa đổi được mình, thì bản tánh thiện nội tại của con sẽ dần dần tan vỡ, lúc đó con sẽ về đâu? Lúc đó con sẽ không thể giúp ai cả –bản thân con hay người khác”.

& “Ngay khi vừa được sinh ra, chúng ta đã lãnh án tử-chỉ có điều ta không biết khi nào giờ hành hình sẽ đến. Vì thế, quý vị chớ nên dễ dãi. Hãy bắt đầu ngay và phát triển toàn vẹn các thiện tánh của mình, khi còn có thể”.

& “Nếu quý vị muốn trở thành một người tốt, thì phải biết sự thiện lành thực sự nằm ở đâu. Đừng chỉ có cảm giác rằng mình tốt, mình thiện”.

& “Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc, nhưng đa phần không quan tâm đến việc xây đắp các điều kiện đưa

đến hạnh phúc. Chúng ta chỉ muốn có kết quả. Nhưng nếu ta không quan tâm đến gốc rễ, thì làm cách nào có được quả?”

& Khi bắt đầu học thiền với Ajaan Fuang, tôi hỏi sư, sau khi chết, người ta có thực sự đi tái sinh. Sư trả lời, “Khi con bắt đầu thực hành, Đức Phật chỉ yêu cầu con tin vào một điều duy nhất: đó là nghiệp. Còn những vấn đề khác bên cạnh đó, con có tin hay không, không thực sự quan trọng”.

& Một năm kia, ngay trước mùa an cư không lâu –thời gian mà các vị tu sĩ theo truyền thống dốc sức trau dồi Phật pháp-một đệ tử của Ajaan Fuang đến thưa với sư rằng cô muốn tu bát quan trai trong mùa an cư, nhưng sợ rằng không được ăn buổi chiều, cô sẽ bị đói. Sư đáp: “Đức Phật đã nhịn ăn đến độ ngài chỉ còn da bọc xương, sau đó ngài mới khám phá ra chánh Pháp để trao truyền cho chúng ta, vậy mà ta không thể bỏ mỗi bữa ăn chiều. Đó là lý do tại sao ta vẫn còn boi lội trong vòng sinh tử”. Kết quả là cô đệ tử đó quyết định giữ tám giới vào những ngày như ngày mười bốn, ngày rằm, ba mươi, ngày mùng một, trong suốt ba tháng an cư. Và cô đã thực sự làm được.

Cuối mùa an cư năm đó, cô đệ tử rất phấn khởi vì đã thực hiện được ước nguyện của mình. Nhưng mùa an cư năm sau, khi cô vừa gặp Ajaan Fuang, cô chưa kịp nói gì, sư đã nhận xét, “Cô thật may mắn, cô biết không. Mùa an cư của cô chỉ có mười hai ngày. Mọi người khác là ba tháng”. Nghe vậy, cô đệ tử cảm thấy hổ thẹn, nên từ đó cô đã giữ tám giới mỗi ngày trong suốt mùa an cư.

& Một thiền sinh đang hành thiền dưới sự chứng kiến của Ajaan Fuang khi –trong một phút thất niệm- cô đã đập chết con muỗi cắn tay cô. Ajaan Fuang nói: “Máu cô tính cao giá quá, phải không? Con muỗi chỉ xin một giọt, nhưng cô lấy cả mạng sống của nó để đền bù”.

26 - TÌNH THỨC

& Một thiện nam trao đổi với Ajaan Fuang về giới luật, và khi nói đến giới thứ năm cấm uống rượu, anh ta nói: “Đức Phật cấm uống rượu vì người dùng sẽ thất niệm, đúng không? Nhưng nếu ta uống với chánh niệm thì không sao, phải không thưa sư?” Sư trả lời: “Nếu con thực sự chánh niệm thì trước hết con đã không nghĩ tới việc uống rượu rồi”.

& Đường như có nhiều lý do biện hộ cho giới thứ năm hơn bất cứ giới nào khác. Một buổi nọ, một thiện sinh cũng thưa chuyện với Ajaan Fuang về vấn đề này khi có một nhóm người khác đang ngồi thiền gần đó. Anh ta nói, “Con không thể giữ giới thứ năm vì con bị nhiều áp lực từ bạn bè. Khi ở công ty họp mặt xã giao thì mọi người trong nhóm đều uống rượu, nên con phải uống theo họ”. Ajaan Fuang chỉ về nhóm người đang hành thiền gần đó, nói, “Nhóm người này không buộc con phải uống rượu. Sao con không chịu áp lực của nhóm người này?”

& Một cô thợ may thấy các bạn mình tinh tấn giữ tám giới ở tu viện Dhammasathit, nên cũng quyết định làm thử. Nhưng giữa trưa, khi cô đang đi trong tu viện, ngang qua một cây ổi. Các trái ổi quyến rũ quá, nên cô hái một trái và cắn một miếng. Ajaan Fuang tình cờ ở gần đó, nên sư nói, “Sư tưởng cô đang giữ tám giới chứ. Cô ăn gì trong miệng thế?” Cô thợ may giục mình nhận ra mình đã phạm giới, nhưng Ajaan Fuang an ủi cô: “Cũng không cần phải giữ tám giới đâu, nhưng con chắc chắn phải giữ một giới. Con có biết giới đó là gì không?”

“Thưa sư, không ạ. Thưa đó là gì?”

“Không làm điều ác. Ta muốn con giữ giới đó suốt đời”.

& Một phụ nữ đến tu viện Dhammasathit để hành thiện và giữ giới trong một tuần, nhưng cuối ngày thứ hai cô đã nói với Ajaan Fuang rằng cô phải trở về nhà, vì cô sợ rằng không có cô,

gia đình cô không yên ổn. Sư dạy cô buông bỏ âu lo bằng cách nói rằng: “Khi con đến đây, hãy tự nhủ là con đã chết. Bằng cách này hay cách khác, gia đình cô cũng phải có cách tự lo”.

& Một Phật tử trung niên, lần đầu viếng tu viện Dhammasathit, rất ngạc nhiên khi trông thấy một vị tu sĩ người Mỹ. Bà hỏi Ajaan Fuang, “Làm sao mà người Tây phương có thể xuất gia?” Sư trả lời bà: “Người Tây phương không có tâm sao?”

& Có lần một tạp chí ở Bangkok có đăng các bài tự truyện về một cư sĩ thiên giả, người có khả năng sử dụng định lực để chữa bệnh. Trong một bài viết, người đó kể lại đã gặp Ajaan Fuang, và thiên sư đã chứng rằng ông ta (người cư sĩ) đã chứng đắc. Đó không phải là cách hành xử của Ajaan Fuang, nhưng sau bài báo đó, nhiều người đã tìm đến tu viện với ý nghĩ là Ajaan Fuang, cũng giống như tác giả của các bài tự truyện kia, có thể chữa các bệnh bằng thiên định. Một phụ nữ đã hỏi sư có thể chữa bệnh thận cho bà không. Sư trả lời, “Tôi chỉ chữa được một thứ bệnh: đó là các loại bệnh của tâm”.

& Một thiên sinh xin phép ghi chép các bài giảng của Ajaan Fuang vào sổ, nhưng sư từ chối, nói rằng: “Con là loại người đó sao? Loại luôn mang theo thức ăn trong túi vì sợ rằng không có gì để ăn?” Rồi sư giải thích, “Nếu con viết mọi thứ xuống, con sẽ cảm thấy có quên cũng không sao, vì mọi thứ đã ở trong sổ của con rồi. Kết quả là tất cả Pháp đều ở trong sổ tay của con, nhưng không có gì ở trong tâm con cả”.

& “Kinh sách dạy rằng nếu ta biết lắng nghe rất ráo, ta sẽ đạt được trí tuệ. Muốn lắng nghe được rất ráo, tâm ta phải tĩnh lặng. Ta lắng nghe bằng cả trái tim, không chỉ với đôi tai. Một khi đã được lắng nghe, học hỏi, ta phải đem những điều đó ra thực hành ngay tại đây, ngay bây giờ. Có thể ta mới được lợi

28 - TÌNH THỨC

ích. Nếu không đem ra thực hành, những gì ta đã được nghe sẽ chẳng bao giờ trở thành hiện thực bên trong ta”.

& Có lần, trong khi xây tháp ở tu viện Dhammasathit, một số đệ tử có nhiệm vụ xây tháp xảy ra tranh cãi dữ dội. Một cô đệ tử quá bức tức đã đem chuyện kể với Ajaan Fuang, lúc sư có mặt ở Bangkok. Sau khi nghe xong câu chuyện, sư hỏi cô: “Con biết đồ xà bần là gì không?” Ngạc nhiên, nhưng cô vẫn trả lời, “Dạ, có ạ”. “Con có biết kim cương là gì không?” “Dạ, có ạ”. “Vậy tại sao con không thu thập kim cương, mà gom đồ xà bần làm gì?”

& Ngay ở Thái Lan, nơi Phật giáo được xem là quốc giáo, nhiều cha mẹ vẫn chống đối việc con cái họ nghiên cứu, thực hành Phật pháp, vì họ nghĩ rằng con họ nên dành thời gian cho những thứ thực tiễn hơn. Có lần cha mẹ của cô thợ may ngăn cản việc cô thường xuyên đến chùa Makut, và điều đó khiến cô rất giận. Nhưng khi cô trình với Ajaan Fuang về việc đó, sư dạy rằng: “Con mang ơn cha mẹ sâu dày, có biết không? Nếu con giận dữ với họ, cãi lại với họ, là con đang gom lửa địa ngục lên đầu mình, nên con phải thận trọng. Con phải tự nhắc mình: ‘Nếu ta muốn có cha mẹ biết khuyến khích con cái tu hành, sao ta không chọn lựa sanh vào nơi đó?’ Chính vì con chọn lựa sinh vào gia đình hiện tại, chứng tỏ rằng con và họ đã có nghiệp quá khứ với nhau. Vì thế hãy trả hết các nghiệp duyên với họ khi chúng xảy ra. Không cần phải tạo thêm nghiệp mới bằng cách tranh cãi với nhau”.

& Hình thức chiêu hồn người chết trong quá khứ rất phổ biến ở Thái Lan. Ngay cả các Phật tử cũng có người thích tham dự các buổi hành lễ này. Nhưng Ajaan Fuang đã có lần khuyên họ rằng: “Nếu quý vị muốn việc tu tập của mình có kết quả,

quý vị phải khẳng định rằng Đức Phật là nơi nương trú duy nhất của mình. Chớ có nương tựa vào bất cứ thứ gì khác”.

& “Nếu bạn thông hiểu Phật Pháp, bạn sẽ không để khả năng hay uy lực của ai chế ngự mình. Bất cứ bạn làm gì, nói hay suy nghĩ điều chi, hãy để tâm bạn dựa trên trí tuệ”.

& “Sự thật ở bên trong quý vị. Nếu quý vị chân thật trong bất cứ việc gì mình làm, quý vị sẽ gặp được sự chân thật. Nếu không, quý vị sẽ chỉ gặp toàn đồ giả, đồ nhái”.

Công Đức

& Một đệ tử của Ajaan Fuang kể lại rằng lần đầu tiên khi cô gặp sư, cô được hỏi, “Con thường đi đâu, làm gì, để tạo công đức?” Cô trả lời rằng cô đã hỗ trợ xây tượng Phật ở chùa này và đóng góp làm lò hỏa táng ở chùa kia, vân vân. Sau đó, sư hỏi thêm: “Sao con không tạo công đức ngay trong tâm mình?”

& Có lần Ajaan Fuang nhờ một đệ tử cắt giùm rễ cây cỏ, vì chúng mọc lấn hết sân chùa. Người đệ tử không sốt sắng mấy với công việc sư nhờ, nên vừa cắt cỏ, cô vừa tự hỏi mình, “Không biết tôi đã tạo nghiệp gì mà phải làm các công việc nặng nhọc như thế này?” Khi cô xong việc, sư bảo cô, “Việc con làm hôm nay cũng có chút công đức, nhưng không nhiều”.

“Dạ sao vậy sư? Sau bao nhiêu công sức đó mà con không được nhiều công đức sao?”

“Nếu con muốn có đầy đủ công đức, thì công đức đó phải xuất phát từ tấm lòng của con”.

& Lần khác, Ajaan Fuang hướng dẫn các đệ tử ở Bangkok lên một ngọn đồi để dọn sạch khu vực quanh một ngôi tháp. Họ thấy một đồng rác ai đã đổ đầy trên đó. Một thiền sinh trách, “Ai mà vô phép tắc quá, dám làm chuyện như vậy?” Nhưng Ajaan Fuang trả lời, “Con đừng trách ai đó làm chuyện này. Nếu họ không vứt rác lên đây, thì ta đâu có cơ hội lập công đức bằng việc dọn sạch chỗ này”.

& Có lần, sau khi danh tính Ajaan Fuang xuất hiện trên một tờ báo, một nhóm ba nam Phật tử từ Bangkok lái xe đến Rayong để đánh lễ sư. Sau khi đánh lễ rồi, ngôi chuyện trò một lúc, một người nói, “Đất nước ta vẫn còn các vị sư tu hành

đúng dẫn để chúng con được chia sẻ ba-la-mật của họ, có phải thế không, thưa sư?”

“Đúng vậy,” Ajaan Fuang trả lời, “nhưng nếu ta chỉ đòi hỏi chia sẻ ba-la-mật của người mà không tự mình phát huy nó, thì người ta sẽ coi ta chỉ là người ăn xin, và không muốn chia sẻ gì với ta nữa”.

& Một nữ Phật tử ở thị trấn Samut Prakaan, ngoại ô Bangkok, nhắn với các đệ tử của Ajaan Fuang rằng bà muốn cúng dường một số tiền lớn để giúp làm tượng Phật tại tu viện Dhammasathit. Bà yêu cầu Ajaan Fuang đến nhà bà làm lễ ban phước khi bà trao ngân phiếu cho sư. Sư từ chối lời yêu cầu, “Nếu muốn có công đức, thí chủ phải đi tìm nó. Không thể mong công đức đi tìm thí chủ”.

& Một Phật tử khác có lần điện thoại đến văn phòng tu viện Makut, báo rằng bà sẽ cúng trai tăng tại nhà, và muốn mời Ajaan Fuang đến vì bà nghe rằng sư là một hành giả chân tu. Sư từ chối và nói, “Cơm gạo của bà ấy quý lắm sao mà chỉ có hành giả chân tu mới có thể dùng?”

& Một đệ tử của Ajaan Fuang nói rằng cô muốn làm điều gì đó đặc biệt vào ngày sinh nhật của mình để tạo công đức. Sư nói, “Tại sao phải đợi đến sinh nhật? Nếu làm vào ngày khác, công đức con sẽ kém hơn sao? Nếu muốn tạo công đức thì cứ làm ngay. Đừng đợi đến sinh nhật, vì từ nhật có thể đến trước đấy”.

& Nói về những người không thích hành thiện, nhưng rất sốt sắng giúp đỡ công việc xây dựng ở chùa, Ajaan Fuang có lần đã nói, “Mấy người này không thích các công đức nhẹ, nên ta phải tìm các công đức nặng cho họ làm. Chỉ có cách đó mới làm họ vui lòng”.

32 - TÌNH THỨC

& Không lâu sau khi ngôi tháp hoàn thành, một nhóm đệ tử của Ajaan Fuang ngồi ngắm công trình, hoan hỷ với tất cả các công đức họ tích lũy được vì họ đã góp tay vào việc xây dựng. Ajaan Fuang vô tình đi qua, nghe được câu chuyện, sư lên tiếng, không thực sự nhắm vào một ai, “Đừng quá chấp vào các thứ vật chất. Khi tạo ra công đức, chớ chấp vào công đức. Nếu để mình tự mãn với ý nghĩ, ‘Chính tay tôi đã giúp xây tháp đó’, hãy coi chừng. Nếu chết ngay lúc này mà trong đầu cứ nghĩ, ‘Ngôi tháp này là của tôi, của tôi’. Thì thay vì được tái sinh lên cõi phạm thiên với mọi người, thì ta lại tái sinh làm ngựa quỳ để canh giữ ngôi tháp một thời gian, vì tâm ta quá dính chấp vào vật chất”.

& “Nếu, khi làm thiện, ta lại chấp vào điều thiện đó, ta sẽ không bao giờ được giải thoát. Ta bị dính chấp ở đâu, thì ở đó có hữu và sinh”.

& Có một truyền thống cổ xưa trong Phật giáo –dựa trên các sự tích Apadana- rằng bất cứ khi nào ta cúng dường hay làm hành động thiện, ta nên hồi hướng công đức cho một ước nguyện nào đó. Nhiều khi Ajaan Fuang khuyên các đệ tử nên lập lại ước nguyện của mình mỗi lần họ hành thiện, ước nguyện gì thì tùy cá nhân. Nhưng đôi khi, sư khuyên họ nên có ước nguyện giống như ước nguyện của vua Asoka lúc cuối đời rằng: “Trong các kiếp tương lai, mong rằng tôi có thể làm chủ tâm mình”.

Lúc khác thì sư dạy rằng: “Không cần phải có ước nguyện đông dài, rối rắm. Chỉ cần tự nhủ: Nếu tôi có tái sinh, mong cho tôi luôn được gặp Phật pháp”.

Nhưng không phải lúc nào Ajaan Fuang cũng khuyên đệ tử ước nguyện như thế. Có lần một đệ tử nói rằng khi bà tạo công đức, bà không có ước nguyện gì để hồi hướng công đức tới đó. Sư bảo, “Nếu tâm đã viên mãn, hoặc nếu bà không thích, thì không cần phải ước nguyện điều gì. Giống như khi ăn, dầu bà có ước muốn được no hay không, khi bà cứ tiếp tục ăn, thì không cách gì bà không được no”.

Thầy & Trò

& “Bất cứ bạn làm gì, lúc nào cũng phải nghĩ đến thầy của mình. Nếu bạn quên thầy là bạn đang tự bưng gốc của mình”.

& “Người đệ tử chạy từ thầy này qua thầy kia, không thực sự có vị thầy nào cả”.

& Thịnh thoảng Phật tử cúng dường Ajaan Fuang các món trang sức nhỏ, và sư thường phát cho các đệ tử của mình – nhưng ít khi cho đến các vị thân cận với sư. Một đệ tử đã sống với sư vài năm, không kiếm chế được đã than trách, “Tại sao khi sư phụ có các món trang sức đẹp, sư chẳng bao giờ cho con mà lúc nào cũng cho người khác?”

Ajaan Fuang trả lời: “Ta đã cho con các thứ còn tốt hơn nhiều. Sao con không nhận chúng?”

& “Các thiền sinh sống gần thầy, nhưng không hiểu thầy, giống như cái muống trong tô cà-ri: nó không bao giờ biết cà-ri ngọt, chua, mặn, đậm đà hay cay nồng như thế nào”.

& Ajaan Fuang đã so sánh những đệ tử lúc nào cũng phải hỏi thầy, ngay cả việc giải quyết các vấn đề nhỏ trong cuộc sống hằng ngày rằng : “Họ giống như các chú chó con. Ngay cả việc tiểu tiện cũng chạy đến nhờ mẹ liếm sạch cho. Họ sẽ chẳng bao giờ trưởng thành được”.

& “Các học trò mà đeo bám thầy giống như những con đĩa. Dầu ta xua đuổi chúng bao nhiêu, chúng vẫn quay lại, không bao giờ để ta yên”.

& “Nếu một người đệ tử được thầy khen trước mặt, thì đó là dấu hiệu rằng người đệ tử đó không thể tiến xa hơn nữa – người đó có thể sẽ không tu tập, không thành tựu đến mức độ cao hơn trong kiếp sống này. Lý do thầy khen là để cho người đó

có thể tự hào về việc ít nhất mình cũng đã thành tựu đến mức đó. Trong lòng người đó cũng có cái tốt để hướng tới trước giờ lâm chung”.

& Nhiều đệ tử của Ajaan Fuang tin rằng sư có thể thấu suốt được tâm họ, vì thỉnh thoảng sư lại giảng những đề tài mà ngay lúc đó, họ đang suy tưởng hay đang tr�u nặng trái tim vì chúng. Chính tôi cũng có nhiều kinh nghiệm như thế, và nhiều chuyện tương tự khác cũng được kể lại với tôi.

Có lần, một trong các đệ tử trẻ của sư – đi xe buýt từ Bangkok đến Rayong để phụ xây tháp. Anh xuống xe ở đầu đường dẫn vào tu viện, nhưng không muốn đi bộ sáu cây số để đến đó, nên ngồi xuống một quán hủ tiếu ven đường và tự nhủ - như để thử thách thiền sư Ajaan Fuang- “Nếu ngài thiền sư thực sự đặc biệt, ngài sẽ khiến có một chiếc xe đi ngang qua, và cho ta quá giang đến chùa”. Một, hai, rồi ba giờ trôi qua mà không có chiếc xe nào rẽ vào đường đó cả, nên cuối cùng rồi anh ta cũng phải cuốc bộ về chùa.

Về tới chùa, người đó đến trước thất của thiền sư Ajaan Fuang để đánh lễ, nhưng ngay khi vừa nhìn thấy anh ta, sư đã đứng dậy, đi vào phòng, đóng cửa lại. Hành động này hơi gây khó chịu cho người đệ tử, nhưng anh vẫn quỳ lạy trước cánh cửa đóng. Ngay khi vị đó vừa đánh lễ xong, Ajaan Fuang hé cửa ra và nói, “Ta đâu có bảo con đến đây. Tại con tự ý đến mà thôi”.

Lần khác, sau khi công trình xây dựng tháp đã hoàn tất, cũng vị đệ tử trẻ ấy đang ngồi thiền trước tháp, với hy vọng sẽ có một tiếng nói thì thào vào tai anh con số độc đắc sẽ trúng. Tuy nhiên, điều anh được nghe là tiếng của Ajaan Fuang đang đi ngang qua nói, dường như không nhắm vào ai cả, “Thực ra là người đang nương tựa vào cái gì?”

Sống Ở Đời

& “Ngài Ajaan Mun đã từng nói, ‘*Con người tất cả đều giống nhau, tuy không hoàn toàn như nhau, nhưng xét cho cùng, tất cả giống nhau*’. Bạn phải quán tưởng khá kỹ về điều này trước khi có thể hiểu ý của ngài”.

& “Nếu bạn muốn phán đoán người khác, hãy phán đoán chủ tâm của họ”.

& “Khi bạn muốn dạy người khác điều thiện, bạn phải xem họ có thể tốt đến đâu. Nếu bạn cố làm cho họ tốt hơn khả năng có thể tốt của họ, thì *bạn* đúng là người thiếu trí”.

& “Không ích lợi gì khi quan tâm đến lỗi của người. Nếu bạn tự xét lỗi mình thì bạn có thể làm được nhiều điều ích lợi hơn”.

& “Người khác tốt hay xấu là chuyện của họ. Hãy quan tâm đến chuyện của mình thì tốt hơn”.

& Một đệ tử của Ajaan Fuang than phiền với sư về tất cả những vấn đề cô gặp phải ở chỗ làm. Cô muốn bỏ việc, sống lặn lẽ một mình, nhưng điều kiện không cho phép, vì cô còn phải lo cho mẹ già. Ngài thiền sư bảo cô, “Nếu con phải sống với những điều này, thì phải tìm cách sống sao để vượt lên trên chúng. Đó là cách duy nhất con có thể sinh tồn”.

& Lời khuyên cho một Phật tử bị trầm cảm vì áp lực công việc ở chỗ làm: “Khi làm việc gì đó, hãy làm chủ nó, chớ để nó làm chủ mình”.

& Một Phật tử khác gặp phải vấn đề nghiêm trọng, cả ở gia đình và chỗ làm, nên sư khêu gợi dũng khí của cô: “Người thực sự biết sống, phải biết đối đầu với những vấn đề thực sự sống còn trong đời”.

& “Khi gặp trở ngại, bạn phải đối mặt với chúng. Nếu bạn

buông xuôi quá dễ dàng, cuối cùng là bạn cũng buông luôn cuộc sống của mình”.

& “Hãy tự nhủ mình là thân gỗ sỏi, không phải gỗ ruỗng mục”.

& Một y tá trẻ, đệ tử của Ajaan Fuang, phải chịu đựng làm bia cho nhiều tai tiếng ở chỗ làm. Lúc đầu, cô cố bỏ ngoài tai, nhưng tình trạng ngày càng tệ, cô dần mất kiên nhẫn.

Một ngày, khi chuyện gièm pha thực sự khiến cô nổi giận, cô bỏ việc, đi học thiền với Ajaan Fuang tại chùa Wat Makut. Khi đang hành thiền, cô nhìn thấy mình trả đáp, trả đáp lại với thỉnh không, như thể cô bị kẹt giữa hai tấm kính song song. Cô chợt nghĩ có lẽ trong nhiều kiếp quá khứ cô cũng đã phải chịu đựng bao điều tai tiếng. Suy nghĩ này càng khiến cô thêm chán nản cho hoàn cảnh của mình. Nên khi mãn thiền, cô thưa với Ajaan Fuang về việc cô quá nản lòng khi bị người ta nói xấu. Thiền sư cố gắng an ủi cô rằng, “Những việc như thế này là một phần, một mảng của cuộc sống. Khi có khen, thì cũng có chê, có điều tiếng. Biết vậy rồi, sao con còn để mình phải dính mắc?”

Tuy nhiên, tâm trạng cô gái quá bức xúc, nên cô cãi lại với sư, “Con đâu có dính mắc với họ, thưa sư. Chính họ tìm đến và dây dưa với con!”

Nghe thế, sư liền hỏi ngược lại cô: “Vậy thì sao con không tự hỏi mình –trước tiên, ai bảo ta vác thân đến đây, sinh ra ở chốn này?”

& “Nếu người khác nói bạn không tốt, hãy nhớ là lời nói của họ chỉ ở đầu môi. Chúng không nhảy ra ngoài, chạm tới bạn được”.

& “Người khác phê bình ta xong rồi họ quên ngay chuyện đó, nhưng ta thì ôm chặt lấy chúng, luôn nghĩ về chúng. Giống

38 - TÌNH THỨC

như đồ họ đã ăn và nhổ phăng ra ngoài, còn ta thì lượm lên, ăn lại. Trong trường hợp đó, ai là kẻ ngu?”

& “Hãy xem như ta có đeo đá vào tai, nên ta không bị cuốn theo những điều mình được nghe nói”.

& Có lần, bỗng nhiên thiền sư Ajaan Fuang hỏi một đệ tử, “Nếu áo quần con bị rơi vào đồng phân, con có lượm ngay lên không?”

Người đệ tử nghe vậy, không biết ý thiền sư thế nào, nhưng biết rằng nếu mình không cẩn thận khi trả lời, mình sẽ làm trò cười, nên người đó nói phân hai: “Còn tùy. Nếu con chỉ có một bộ duy nhất, con phải lượm lên. Nhưng nếu con có bộ khác, có lẽ con sẽ bỏ luôn. Thưa sư, ý sư thế nào?”

“Nếu con thích nghe những điều xấu về người khác, thì dầu con không dự phần gì vào nghiệp xấu của hành động đó, con vẫn dính mùi hôi”.

& Nếu bất kỳ đệ tử nào của Ajaan Fuang khó chịu về chuyện gì, sư sẽ bảo họ: “Con không thể hy sinh, chịu đựng chút chuyện nhỏ như vậy à? Hãy coi đó là một quà tặng. Hãy nhớ Đức Phật đã phải hy sinh bao thứ giá trị khi ngài là thái tử Vessantara, rồi sau đó tự nhủ mình, ‘Tâm sân hận của tôi không có giá trị gì cả. Tại sao tôi không thể dứt bỏ nó chứ?’”

& “Hãy suy nghĩ trước khi hành động. Đừng làm loại người hành động trước, rồi mới nghĩ sau”.

& “Hãy để ý đến sự tử tế *té-giêng*: đó là những trường hợp khi bạn muốn giúp đỡ người khác, nhưng thay vì bạn kéo họ lên, thì họ kéo bạn xuống”.

& “Khi người nói điều gì đó tốt, đó là ý kiến của họ. Còn ta, phải xét xem điều đó có thực sự tốt cho ta không?”

& “Nếu kẻ khác ghét bạn, đó là điều tốt, bạn khỏi dính dáng với họ. Bạn có thể đến hay đi tùy ý, không phải lo lắng họ có

thể mong đợi, buồn phiền khi vắng bạn. Bạn cũng không phải lo mua quà cáp cho họ khi trở về. Bạn hoàn toàn tự do muốn làm gì thì làm”.

& “Cố gắng thắng người khác không ích lợi gì ngoài việc đem lại hận thù và nghiệp xấu. Tốt hơn là lo thắng chính mình”.

& “Dầu bạn đánh mất thứ gì, hãy để nó qua đi, đừng đánh mất tâm bạn vì điều đó”.

& “Nếu kẻ khác chiếm đoạt sở hữu của bạn, hãy coi như bạn đã làm quà tặng cho họ. Nếu không, hận thù sẽ không bao giờ chấm dứt”.

& “Tốt hơn là để kẻ khác chiếm đoạt sở hữu của mình, hơn là mình chiếm đoạt của người”.

& “Cái gì thực sự của bạn, nó sẽ thuộc về bạn trong bất cứ điều kiện gì. Nếu nó không thực sự thuộc về bạn, thì tại sao phải tranh giành làm gì?”

& “Không có gì sai nếu bạn nghèo vật chất, nhưng phải chắc rằng bạn không nghèo nội tâm. Hãy làm người giàu về đức hạnh, từ bi, và thiện định –là các kho báu của tâm”.

& Một đệ tử của Ajaan Fuang than thở với sư, “Nhìn quanh, con thấy ai cũng có cuộc sống dễ dãi. Sao đời con lại quá khổ?” Sư trả lời: “Cuộc sống ‘khổ’ của con, còn mười, hai mươi lần ‘tốt’ hơn đối với nhiều người khác. Sao con không nhìn những người khổ hơn con?”

& Khi các đệ tử của ngài thiền sư đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống, sư thường dạy họ phải tự nhắc nhở mình: “Sao ta có thể oán trách ai khác được? Không ai bắt ta phải sinh ra cõi đời này. Chính ta tự muốn đến mà”.

& “Mọi thứ xảy ra ở đời đều có thời hạn. Nó không thể tồn tại mãi mãi. Khi hết thời hạn, nó sẽ tự qua đi”.

40 - TÌNH THỨC

& “Có người bạn trong đời là khổ. Có người bạn tuyệt vời còn khổ hơn, do ta có sự bám víu vào đó”.

& “Dục lạc giống như ma túy: Chỉ thử một chút và ta đắm nghiện. Người ta bảo rằng ma túy khó bỏ, nhưng dục lạc thế gian càng khó bỏ hơn. Chúng ăn sâu vào tận xương tủy ta. Chúng chính là nguyên do khiến ta có mặt ở nơi này, khiến ta luân hồi sinh tử qua bao kiếp. Không có thuốc chữa nào giúp ta từ bỏ được thói quen này, tẩy sạch nó khỏi thân tâm ta, trừ phương thuốc từ những lời dạy của Đức Phật”.

& “Khi thấy người Ấn Độ giáo thờ bộ phận sinh dục Siva, ta cho là lạ, nhưng thực ra tất cả mọi người trên thế gian đều thờ hình tượng đó – có nghĩa là mọi người đều thích sắc dục, chỉ có điều là người Ấn Độ giáo không che giấu điều đó. Dục tính là kẻ tạo ra thế giới này. Lý do ta được sinh ra là vì ta cũng thờ hình tượng đó trong tâm”.

& Một nữ đệ tử của Ajaan Fuang bị cha mẹ áp lực phải kiếm chồng, lập gia đình, sinh con cái, nên cô đến hỏi ngài thiền sư: “Thưa sư, họ nói có đúng không, rằng người phụ nữ sẽ có được nhiều công đức khi sinh con, vì người đó đã tạo cơ hội cho ai đó được sinh ra?”

“Nếu điều đó đúng,” sư trả lời cô, “thì mấy con chó cái sẽ có biết bao là công đức, vì mỗi lần chúng sinh ra cả bảy”.

& Sư cũng nói: “Lập gia đình không phải là cách để tránh khổ đau. Thực ra, việc đó còn khiến ta khổ hơn. Đức Phật đã dạy rằng năm uẩn (*khandhas*), là một gánh nặng, nhưng nếu ta lập gia đình, thì tự dựng ta có mười, mười lăm, hai mươi... gánh nặng”.

& “Bạn phải tự nương tựa vào mình. Nếu bạn là loại người phải dựa dẫm vào người khác, thì bạn phải có quan điểm giống

họ, có nghĩa là nếu họ nhìn sai vấn đề, bạn cũng phải như thế. Vì thế hãy thoát ra khỏi sự trói buộc đó, hãy tự quán xét mình cho thấu đáo, cho đến khi mọi thứ đều sáng tỏ trong tâm bạn”.

& “Bạn có thể nghĩ, ‘Con tôi, con tôi,’ nhưng thực sự nó có phải là của bạn? Ngay cả thân bạn còn không thực sự là của bạn”.

& Một đệ tử của Ajaan Fuang, bị bệnh gan nặng. Cô nằm mơ thấy mình đã chết và được lên trời. Cô xem đó là tín hiệu xấu, nên lên chùa Wat Makut kể cho Ajaan Fuang nghe câu chuyện. Sư cố gắng an ủi cô rằng đó thực sự là tín hiệu lành. Nếu cô khỏi bệnh, có thể cô sẽ được lên lương ở sở làm. Nếu không, cô sẽ tái sinh vào cõi lành, với các điều kiện thuận lợi. Ngay khi sư vừa nói thế, cô rất bất bình và nói: “Nhưng con chưa sẵn sàng để chết!”

Thiền sư bảo cô: “Khi thời điểm đến, con phải đi thôi. Cuộc sống không phải là một sợi dây thun mà con có thể kéo giãn hay thun nó lại theo ý mình”.

& “Nếu có dục lạc nào mà bạn thực sự thèm khát, đó là dấu hiệu rằng bạn đã từng thích thú, hưởng thụ nó trong các kiếp sống trước. Nên giờ bạn mới nhớ tiếc nó như thế. Nếu bạn quán tưởng về điều này thấu đáo, bạn sẽ cảm thấy nhàm chán, hết ưa thích nó nữa”.

Sống Độc Cư

& “Nhiều người cho rằng tăng sĩ không làm gì cả, nhưng thực ra công việc buông bỏ các uế nhiễm là công việc khó khăn nhất trên đời. Việc làm ở thế gian còn có ngày nghỉ, nhưng công việc của người tu không có lúc nào ngơi nghỉ. Đó là thứ công việc ta phải liên tục thực hành 24 giờ một ngày. Đôi khi người tu sĩ cũng mệt mỏi, nhưng vẫn phải thực hành. Nếu không, ai sẽ làm việc đó cho ta? Đó là bốn phận của ta, chứ không phải của ai khác. Nếu không, ta sẽ nợ đàn na thí chủ”.

& “Dầu bạn làm gì, cũng phải trông chừng tâm. Nếu thấy nó đi lệch đường, hãy dừng ngay lại. Dầu bạn đang làm gì, hãy tập trung chú tâm. Công việc canh giữ tâm lúc nào cũng phải ưu tiên trước nhất”.

& “Pháp của Phật là *akaliko* – vô thời hạn. Lý do tại sao ta chưa thấu đạt Pháp của Phật là vì ta có quá nhiều thời gian: thời gian cho thứ này, thứ kia, thời gian làm việc, thời gian nghỉ ngơi, thời gian để ăn, để ngủ ... Cả cuộc đời ta xoay vần quanh quỹ thời gian, và kết cục là ta không có cơ hội để nhìn thấy sự thật rõ ràng bên trong ta. Nên ta phải biến sự thực hành của mình thành vô thời hạn. Khi đó, sự thật sẽ hiện lên trong tâm ta”.

& Thiền sư Ajaan Fuang rất kỹ lưỡng trong việc sắp xếp đồ đạc đúng chỗ và giữ chúng sạch sẽ, nên sư cũng dạy đệ tử phải như thế, vì sư cũng đã học được những điều này từ các thầy của mình, và sư đã biết sự ích lợi của chúng. Sư nói: “Nếu các con không thể quản được các thứ thô thiển như thế, thì làm sao có thể quản được những thứ vi tế hơn, như tâm mình?”

& Vị tăng sĩ mà biết chu toàn các nhu cầu của mình – vệ sinh thất, đun nước tắm, chăm lo bản thân khi bệnh, v.v... - phải là

người biết quan sát, vì Ajaan Fuang thường sử dụng mối liên hệ thầy-trò như một phương tiện để dạy bằng hình mẫu. Thay vì giải thích đồ gì phải để ở đâu hay phải làm những bốn phận nào với đệ tử, ngài thiên sư chỉ để các đệ tử quan sát hành động của mình. Nếu đệ tử hiểu được ý thầy, sư không nói gì. Ngược lại, sư sẽ trách phạt –nhưng cũng không giải thích phải trái. Người đệ tử phải tự mình khám phá ra điều đó. Ajaan Fuang nói: “Nếu đến mức độ mà ta phải nói cho con biết điều sai trái, chứng tỏ là thầy trò ta vẫn còn xa lạ”.

& Một tối, một tăng sĩ ở Wat Dhammasathit nhìn thấy Ajaan Fuang đang một mình, lượm các vỏ cây quanh chỗ xây dựng tháp và sắp xếp lại hàng hoàng. Thầy vội chạy đến làm giúp, rồi hỏi: “Thưa sư, những việc như thế này, sư không nên làm một mình. Còn nhiều người khác nữa. Sao sư không gọi chúng con đến giúp?”

“Ta đang có người giúp đó chứ”, Ajaan Fuang trả lời trong khi vẫn tiếp tục lượm vỏ cây.

“Ai đâu, thưa sư?”, người đệ tử hỏi, sau khi nhìn quanh và không thấy ai hết.

“Người đó”.

& Khi tôi trở lại Thái Lan vào năm 1976 để thọ đại giới, Ajaan Fuang cảnh báo tôi hai điều:

1) “Làm một thiền giả không có nghĩa là chỉ ngồi nhắm mắt. Làm việc gì con cũng phải sáng suốt”.

2) “Nếu con muốn học hỏi, con phải suy nghĩ như một kẻ cấp, và phải tìm cách đánh cắp sự hiểu biết cho mình. Điều đó có nghĩa là con không thể mong đợi sư dạy cho con mọi thứ. Con phải ghi nhận hành động của sư và lý do hành động –vì tất cả mọi thứ sư làm đều có lý do”.

44 - TÌNH THỨC

& Mỗi liên hệ giữa một tu sĩ và các thí chủ cần phải cân bằng. Ajaan Fuang thường nhắc nhở các đệ tử xuất gia của mình như sau: “Hãy nhớ, không ai muốn người làm tu sĩ. Không phải ta xuất gia để làm tôi tớ cho người”. Nhưng nếu có tu sĩ nào phàn nàn rằng những người làm công quả ở chùa không biết nghe lời, sư sẽ nói, “Con xuất gia để có người phục dịch sao?”

& “Người tu sĩ sống nhờ vào sự hỗ trợ của thí chủ, vì thế không nên làm gì để họ nản lòng”.

& “Người tu thọ thực phẩm cúng dường, nhưng không tu hành đàng hoàng, sẽ tái sinh làm trâu bò, phải cày ruộng vất vả để trả món nợ đó”.

& “Đừng nghĩ rằng các giới luật nhỏ không quan trọng. Như ngài Ajaan Mun có lần nói, phiền gỗ không bao giờ bay vào mắt, nhưng bụi gỗ thì có thể -chúng có thể làm ta mù mắt”.

& Các phụ nữ phương Tây thường bức bối khi họ biết rằng tăng sĩ không được phép đụng chạm họ, và họ thường coi đó là bằng chứng của sự kỳ thị phụ nữ trong Phật giáo. Nhưng Ajaan Fuang giải thích điều đó như sau: “Lý do Đức Phật không cho phép tăng sĩ được chạm đến người phụ nữ không phải vì họ có điều gì không tốt. Nhưng lý do là vì các tăng sĩ có điều không tốt: Họ vẫn còn các tâm uế nhiễm, do đó họ phải được kiềm chế”.

& Đối với những ai chọn đời sống xuất gia, người khác phải là cám dỗ lớn nhất khiến họ phải rời bỏ con đường đạo. Nếu Ajaan Fuang dạy các tăng sĩ, sư sẽ nói: “Phụ nữ giống như dây leo. Lúc đầu, họ có vẻ mềm yếu, nhẹ nhàng, nhưng nếu con để họ bám vào con, họ sẽ quấn quanh con cho đến khi con không còn cửa quây, cuối cùng họ sẽ siết chết con”.

Khi dạy các tu nữ, Ajaan Fuang sẽ cảnh báo họ về đàn ông. Có lần một tu nữ định rời chùa, về nhà vì biết rằng cha cô đã

chuẩn bị cho cô lập gia đình. Cô thưa chuyện với ngài thiền sư và xin một lời khuyên. Sư nói: “Hãy tự hỏi mình. Con có muốn sống trong rọ hay tự do ở ngoài?” Kết quả, cô quyết định không chui vào rọ.

& “Nếu người tăng sĩ nhận thấy mình đang nghĩ về tính dục, hãy sờ tay lên đầu để tự nhắc nhở mình là ai”.

& Ajaan Fuang thường kể nhiều câu chuyện về thời gian sống với thầy mình, ngài Ajaan Lee. Một trong những câu chuyện tôi tâm đắc như sau: Có lần một nhóm đệ tử ở Bangkok của ngài Ajaan Lee tổ chức đi hành thiền với sư trong rừng. Họ hẹn gặp tại Hua Lampong, nhà ga chính tại Bangkok, để đón tàu đi Lopburi ở phương Bắc. Khi cả nhóm gặp nhau ở sân ga, họ nhận ra rằng có nhiều người mang theo ít nhất hai va-li lớn những đồ ‘cần dùng’ cho chuyến đi. Ngay cả các vị tăng sĩ ở Bangkok cũng mang rất nhiều hành lý. Thấy vậy, ngài Ajaan Lee không nói gì, chỉ dẫn đoàn đi về hướng Bắc dọc theo đường ray tàu hỏa. Vì ngài đi bộ, cả nhóm phải đi theo, nhưng chẳng bao lâu thì những người khuôn nhiều hành lý bắt đầu than thở: “Thưa sư, sao ngài bắt tụi con đi bộ? Tụi con phải mang quá nhiều hành lý nặng!”

Lúc đầu Ajaan Lee không trả lời, nhưng cuối cùng, khi vẫn tiếp tục đi bộ, ngài bảo họ: “Nếu nặng, thì khiêng làm gì?” Khi nhóm đệ tử hiểu ra ý ngài, họ dừng lại, bỏ bớt đi những thứ không cần thiết trong hành lý của mình. Khi cả nhóm đến trạm tàu kế tiếp, Ajaan Lee nhận thấy họ đã làm gọn các hành lý, ngài mới cho họ lên tàu đi tiếp về phương Bắc.

& “Khi sống trong chùa, hãy xem như ta đang sống một mình. Điều đó có nghĩa là khi ta đã hoàn tất các trách nhiệm chung với chúng –thọ trai, đọc kinh, quét dọn, vân vân- ta

46 - TỈNH THỨC

không phải liên hệ với bất cứ ai. Hãy trở về thất để hành thiền”.

“Khi sống một mình, hãy xem như ta đang sống trong tu viện: Hãy lập thời biểu sinh hoạt, và tuân thủ nó”.

& Khi tôi đến Wat Asokaram – một tu viện rất lớn- để qua mùa an cư đầu tiên của tôi, Ajaan Fuang bảo: “Nếu người ta hỏi con bằng tiếng Thái, hãy trả lời bằng tiếng Anh. Nếu họ hỏi bằng tiếng Anh, hãy trả lời bằng tiếng Thái. Sau một lúc, người ta sẽ mệt mỗi khi nói chuyện với con, họ sẽ để con yên mà hành thiền”.

& “Cũng tốt, nếu phải sống trong một tu viện mà không phải ai cũng quan tâm đến việc tu hành rốt ráo, vì điều đó dạy con phải dựa vào chính mình. Ngược lại, nếu con chỉ sống với các vị thiền giả quá nghiêm mật, con sẽ không thể sinh tồn trong bất cứ nơi nào khác”.

& “Trong tu viện, chúng ta vẫn giữ lại những người khó chịu như một cách để kiểm tra xem nếu các uế nhiễm của ta đã thực sự được xóa bỏ”.

& “Mục đích của việc tuân giữ các giới luật nghiêm khắc là để bào mòn các uế nhiễm của ta. Nếu ta chỉ giữ chúng với ý định gây ấn tượng đối với người khác, thì tốt hơn là ta không nên giữ chúng”.

& Về việc nhịn ăn như một phương cách giúp ta hành thiền tốt hơn: “Với người này, phương cách đó thích hợp, với người khác thì nó có tác dụng ngược lại- họ càng nhịn ăn, thì uế nhiễm của họ càng tăng. Không phải là ta bỏ đói cái thân, thì các uế nhiễm của ta cũng bị đói, vì chúng không phải đến từ thân. Chúng từ tâm ta mà ra”.

& “Trong kinh có đoạn Đức Phật hỏi, ‘Ngày và đêm qua đi, qua đi. Hiện tại con đang làm gì?’ Vậy ta có câu trả lời gì cho Ngài?”

& “Nếu ta đi dạy người khác trước khi việc tu tập của mình đã chuẩn, thì ta gây hại nhiều hơn là làm tốt”.

& “Rèn luyện một thiền sinh cũng giống như rèn một võ sĩ: Ta tấn công ít và không đâm họ quá đau đến độ họ không chịu nổi. Nhưng khi họ đánh trả, hãy để họ ra đòn thật mạnh”.

& Lần đầu tiên khi tôi giảng pháp, Ajaan Fuang bảo tôi: “Hãy tưởng tượng con có cây kiếm trong tay. Nếu có ai trong đám thính giả có ý phán xét con, hãy cắt đầu họ”.

& Trước đây từ Bangkok đến Wat Dhammasathit, phải mất cả ngày, vì đường sá lúc đó rất xấu và quanh co hơn giờ nhiều. Một tối, có một phụ nữ muốn xe đi từ Bangkok đến chùa để xin Ajaan Fuang lời khuyên về những vấn đề bà đang gặp phải trong cuộc sống gia đình, rồi sau đôi giờ tư vấn, bà lại lên xe trở về lại chỗ cũ.

Sau đó, Ajaan Fuang nói với tôi, “Cũng có cái hay khi ta sống tận nơi này. Nếu ta ở gần Bangkok, những người rảnh rỗi, không biết sử dụng thời gian, sẽ đến đây chuyện vãn cả ngày làm mất thì giờ của ta. Trái lại, dầu chúng ta ở xa xôi, mà Phật tử đã cất công đến đây, chứng tỏ là họ thực sự cần ta giúp đỡ. Nên dầu phải mất bao nhiêu thời gian với họ, cũng không thành vấn đề”.

& “Khi có Phật tử đến viếng, sư cho họ ngồi xuống, hành thiền trước để họ biết cách làm cho tâm yên tĩnh. Sau đó sư mới để họ trình bày vấn đề mà họ quan tâm, muốn chia sẻ với sư. Nếu sư cố gắng thảo luận các vấn đề mà tâm họ chưa lắng đọng, thì không có cách gì giúp họ hiểu”.

& “Nếu có người nghĩ là họ đã chứng ngộ, trong khi sự thật không phải vậy, thì ta không nên phí hơi sức cố gắng sửa chữa họ. Vì nếu họ không có lòng tin ở ta 100% , thì ta càng phân

48 - TỈNH THỨC

phải trái với họ, họ càng bám chặt vào ý kiến riêng của mình. Nếu họ có lòng tin nơi ta, thì chỉ cần một hay hai câu nói, họ sẽ thức tỉnh”.

& Có lần thân phụ của một vị sư đang sống ở chùa với ngài Ajaan Fuang, viết thư khuyên con trai hãy cởi bỏ y áo, trở về nhà, tiếp tục việc học hành, rồi đi làm, gây dựng gia đình, để có một cuộc sống bình thường, hạnh phúc như bao người khác trên thế giới. Vị tăng sĩ trình bày việc này với Ajaan Fuang. Sư nói: “Cha con nói là hạnh phúc thế tục rất đặc biệt- nhưng thực sự loại hạnh phúc đó là gì? Cũng là đồng hồ hơi thối mà con đã để lại đằng sau khi xuất gia. Có thứ hạnh phúc nào tốt hơn hiện tại không?”

Thiền

& Nhiều lần người ta nói với thiền sư Ajaan Fuang rằng – với bao công việc và bốn phận trong cuộc sống- họ không còn thì giờ để hành thiền. Nên cũng nhiều lần, sư đã trả lời: “Vậy quý vị nghĩ mình sẽ có thì giờ sau khi chết chăng?”

& “Bạn chỉ cần học từ *buddho* để hành thiền. Trong khi việc học ở thế gian không bao giờ hết, và chúng cũng không giúp bạn vượt thoát khổ đau. Nhưng một khi bạn đã đi đến sự tận cùng của *buddho*, đó là khi bạn đến được chân hạnh phúc”.

& “Khi tâm không bình lặng –đó là lúc nó bị nhiễm ô, nặng những lo toan. Nó biến các hòn đất nhỏ thành núi. Nhưng khi tâm bình lặng, không có khổ đau, vì nó không có vấn đề gì. Không có núi non gì cả. Khi tâm có quá nhiều thứ, thì nó có nhiều uế nhiễm, khiến nó khổ đau”.

& “Nếu bạn chú tâm vào bất cứ chuyện gì mình làm, chắc chắn bạn sẽ thành công”.

& “Khi bạn quán tưởng đến *buddho*, bạn không phải lo lắng là mình đã hành thiền tốt hay không. Nếu bạn đã chú tâm vào việc hành thiền, chắc chắn là bạn sẽ làm tốt. Những thứ đến quấy rối tâm chỉ là các nguồn lực của sự cảm dỗ, các màn trình diễn. Dầu vở diễn là gì, bạn chỉ cần quán sát –mà không cần phải nhập vai trên sân khấu với chúng”.

& “Điều thực sự quan trọng là bạn cần giữ niệm chân chính. Một khi quán niệm chân chính, tâm sẽ bình an ngay. Nếu quán niệm sai, mọi thứ sẽ sai. Tất cả mọi thứ bạn cần để hành thiền –hơi thở, tâm- đã sẵn bày. Nên cố gắng đem niệm của bạn trụ vào hơi thở, thì bạn không cần phải tốn nhiều năng lực khi hành thiền. Tâm sẽ lắng đọng và thư giãn ngay”.

50 - TỈNH THỨC

& “Tâm giống như một quân vương. Các trạng thái tâm giống như quần thần của nó. Đừng làm một ông vua dễ bị quần thần sai khiến”.

& Một nhóm cư sĩ đã học về A-tỳ-đàm cùng nhau đến viếng ngài Ajaan Fuang để tìm hiểu về phương cách rèn luyện tâm của sư. Nhưng khi ngài thiền sư bảo họ ngồi xuống, nhắm mắt lại và chú tâm vào hơi thở, thì ngay lập tức họ thoái thác, bảo rằng họ không muốn hành thiền, vì sợ rằng họ sẽ kẹt trong các tầng thiền (*jhana*) và cuối cùng là phải tái sinh vào các cõi Phạm thiên. Sư hỏi họ: “Có gì phải sợ ở nơi đó? Ngay cả các vị bất lai cũng tái sinh vào các cõi Phạm thiên. Dầu gì, được tái sinh vào cõi Phạm thiên vẫn tốt hơn tái sinh làm súc vật”.

& Khi dạy thiền, Ajaan Fuang không thích hoạch định mọi thứ trước. Ngay sau khi giải thích các bước đầu tiên, sư liền bắt các thiền sinh phải ngồi ngay xuống, thực hành trước mặt sư, sau đó mới cho họ mang các lời dạy về thực hành thêm ở nhà. Nếu họ có bất cứ vấn đề gì trong khi thực hành, sư liền giải thích phương cách đối phó với vấn đề đó, rồi mới dạy các bước tiếp theo.

Có lần, một nam cư sĩ với nhiều kinh nghiệm hành thiền đến trình Pháp với Ajaan Fuang. Ông ta hỏi nhiều câu có tính cách đi trước lời dạy, như một cách để thử trình độ tu chứng của ngài thiền sư. Ajaan Fuang hỏi lại người đó: “Thế ông có tự chứng được các điều đó khi hành thiền chưa?”

“Dạ sư, chưa ạ”.

“Trong trường hợp đó, sư không muốn nói về chúng, vì nếu ta thảo luận về chúng, khi ông chưa chứng nghiệm, thì chúng chỉ là lý thuyết, không phải là Pháp thực sự”.

& Một vị thiền giả nhận thấy mình tiến bộ rất nhanh dưới

sự hướng dẫn của thiền sư Ajaan Fuang, nên hỏi sư bước kế tiếp sẽ là gì. Ajaan Fuang trả lời, “Sư không nói cho ông biết đâu, nếu không ông sẽ trở thành kỳ quái, biết mọi thứ trước khi chúng xảy ra và hoàn thành mọi thứ trước khi bắt tay làm. Chỉ cần tiếp tục thực hành và ông sẽ tự khám phá ra điều đó”.

& “Ta không thể hoạch định trước cách mình thực hành sẽ như thế nào. Tâm có những bước đi và các giai đoạn riêng của nó. Và ta phải thực hành theo nhịp điệu của chúng. Đó là cách duy nhất để ta có thể có được các kết quả thực sự. Nếu không, ta sẽ trở thành một vị A-la-hán nửa vời”.

& “Đừng ghi xuống các trải nghiệm hành thiền của mình. Nếu làm thế, bạn sẽ bắt đầu thiền để được thứ này hay thứ khác xảy ra, để bạn có thể viết xuống trong sổ tay của mình. Kết quả là bạn sẽ không được gì ngoài những điều mình tự thêu dệt”.

& Một số người sợ việc hành thiền quá rối rắm sẽ khiến họ loạn trí, nhưng như thiền sư Ajaan Fuang có lần đã nói: “Bạn phải phát điên về thiền, nếu bạn muốn hành thiền tốt. Nhưng dầu có bất kỳ vấn đề gì khởi lên, ta đều có cách để giải quyết chúng. Điều thực sự đáng sợ là khi ta không hành thiền đủ để cho các vấn đề hiển lộ ra ngoài”.

& “Người khác chỉ có thể dạy bạn ở ngoài da, nhưng đối với những gì nằm sâu bên trong, chỉ có bạn mới đặt ra điều luật cho mình được. Bạn phải có đường lối, có chánh niệm, luôn theo dõi việc mình làm. Cũng giống như bạn có người thầy cứ đi theo bạn khắp nơi, ở nơi công cộng hay nơi riêng tư, luôn theo dõi bạn, bảo bạn phải làm gì và không làm gì, đảm bảo là bạn không lạc lối. Nếu bạn không có loại người thầy giống như thế bên trong, thì tâm dễ dàng lạc lối, xa rời con đường đạo, trở nên hư hỏng, thành kẻ cướp ở khắp nơi”.

52 - TỈNH THỨC

& “Sự kiên trì nhờ vào lòng tin, còn trí tuệ là nhờ chánh niệm”.

& “Sự kiên trì thực hành là vấn đề của tâm, không phải thể ngồi. Nói cách khác, dầu bạn làm gì, cũng luôn giữ chánh niệm, đừng để nó rơi rụng. Dầu là hoạt động gì, cũng phải đảm bảo tâm bạn gắn kết với việc hành thiền”.

& “Khi bắt đầu ngồi xuống hành thiền, tâm phải cần nhiều thời gian để lắng đọng, nhưng ngay khi thời khóa thiền chấm dứt thì bạn đã đứng ngay dậy, vứt nó sang một bên. Giống như khi leo thang, bạn leo chậm rãi, từng nấc, từng nấc, lên các tầng trên, rồi xuống bằng cách phóng qua cửa sổ”.

& Một nữ quân nhân hành thiền với thiền sư Ajaan Fuang tại Wat Makut cho đến khi dường như tâm cô thật an tĩnh, trong sáng. Nhưng khi trở về nhà, thay vì cố gắng duy trì trạng thái đó của tâm, cô lại lê la lắng nghe những lời than khổ của bạn bè, cho đến khi chính bản thân cô cũng bắt đầu cảm thấy trầm cảm. Vài ngày sau đó, cô trở lại Wat Makut và kể chuyện cho ngài Ajaan Fuang nghe. Sư bảo: “Tại con đem vàng đổi lại phân ưởi”.

& Một thiền sinh khác biến đi đâu khỏi chùa vài tháng, và khi trở về, cô bảo với Ajaan Fuang: “Thưa sư, lý do con vắng mặt là vì sếp gửi con đi học một khóa lớp tối, nên con không có thì giờ để hành thiền chút nào. Giờ, khóa học đã kết thúc, con không muốn làm gì ngoài việc hành thiền –không công việc, không học hành, chỉ để cho tâm được yên tĩnh”.

Cô nghĩ ngài thiền sư sẽ rất vui lòng khi biết cô vẫn còn ham thích hành thiền, nhưng sư đã làm cô thất vọng khi nói: “Ra con không muốn làm việc –đó là một thứ ưởi nhiễm, đúng không? Ai nói là ta không thể vừa đi làm vừa hành thiền?”

& “Thiên không phải là việc làm cho tâm trống vắng. Tâm phải có việc để làm. Nếu ta khiến nó trống vắng, thì bất cứ thứ gì –tốt hay xấu- cũng có thể nhảy vào đó. Giống như ta để cửa ngõ nhà mở toang, bất cứ thứ gì cũng có thể lọt vào”.

& Một y tá trẻ học thiền với ngài Ajaan Fuang suốt mấy ngày liền, cuối cùng cô hỏi sư, “Sao việc hành thiền của con hôm nay không tốt bằng hôm qua, thưa sư?”

Ngài thiền sư trả lời, “Hành thiền cũng giống như mặc quần áo. Hôm nay con mặc áo màu trắng, ngày mai đỏ, vàng, xanh, vân vân. Con phải luôn thay đổi. Không thể mặc một bộ mãi. Vì thế, khi đang mặc màu gì, con phải ý thức đến màu đó. Đừng nản chí hay phấn khích về điều đó”.

& Vài tháng sau, cô y tá đó đang ngồi thiền thì một cảm giác bình an, sáng rõ trong tâm cô trở nên quá mãnh liệt, đến nỗi cô nghĩ rằng các trạng thái bất thiện sẽ chẳng bao giờ len lỏi được vào tâm cô. Nhưng sự thật là, các trạng thái bất thiện vẫn quay trở lại như cũ. Khi cô trình bày vấn đề này với thiền sư Ajaan Fuang, sư nói: “Việc theo dõi tâm cũng giống như nuôi dưỡng trẻ. Sẽ có những ngày khó khăn bên cạnh những ngày vui vẻ. Nếu con chỉ muốn có những cái tốt, thì con sẽ nguy to. Vì thế con phải ở trong trạng thái trung tính: Không ngã về cái tốt hay cái xấu”.

& “Khi việc hành thiền tốt, đừng quá phấn khởi. Khi nó trục trặc, đừng quá nản lòng. Chỉ nên quán sát để xem tại sao nó tốt, tại sao nó không tốt. Nếu ta có thể quán sát như thế, không bao lâu ta sẽ trở nên thiện xảo trong việc hành thiền”.

& “Tất cả đều tùy thuộc vào năng lực quán sát của ta. Nếu chúng thô thiển, đứt quãng, ta sẽ không được gì ngoài những kết quả thô thiển, đứt quãng. Và việc hành thiền của ta khó có hy vọng đạt được tiến bộ”.

54 - TÌNH THỨC

& Có lần, một thiền sinh trẻ đang hành thiền dưới sự hướng dẫn của Ajaan Fuang, cảm thấy mọi thứ đều tốt đẹp. Tâm cô trong sáng, thư thái, và cô có thể quán niệm tất cả các phần của thân, theo lời sư chỉ dẫn, từng bước, từng bước, mà không có vấn đề gì. Nhưng ngày hôm sau đó, dường như không có gì xảy ra theo ý cô muốn. Sau thời khóa, khi được hỏi, cô trả lời, “Dạ thưa sư, hôm qua con cảm thấy mình thật thông minh, còn hôm nay, con cảm thấy mình thật ngu si”.

Sư hỏi lại cô: “Vậy cái người thông minh và kẻ ngu si là cùng một người hay khác?”

& Một thiền sinh đến than phiền với Ajaan Fuang rằng cô đã hành thiền bao năm nay mà vẫn không đạt được gì. Sư liền trả lời: “Con hành thiền không phải để ‘đạt’ được thứ gì. Con hành thiền để buông”.

& Một thiền sinh khác, sau khi hành thiền với ngài Ajaan Fuang được vài tháng, trình với thiền sư rằng tâm của cô dường như tệ hơn trước khi cô bắt đầu hành thiền. “Dĩ nhiên là thế,” ngài thiền sư trả lời. “Giống như nhà của con. Nếu con chùi rửa mỗi ngày, con sẽ không thể chịu nổi chút bụi nào. Nhà càng sạch, con càng dễ thấy bụi bặm. Nếu con không tiếp tục đánh bóng, lau chùi tâm, thì dầu tâm có ngủ trong bùn dơ, con cũng chẳng thấy áy náy chút nào. Nhưng một khi con đã để tâm được ngủ trên sàn láng bóng, thì dù chỉ một chút xíu bụi, con cũng muốn quét nó đi. Con sẽ không thể chịu được sự bừa bộn, dơ bẩn”.

& “Nếu bạn cảm thấy phấn khích với sự thành tựu trong việc hành thiền của người khác, thì cũng giống như bạn thấy phấn khích vì sự giàu có của người. Bạn sẽ được gì trong đó? Hãy chú tâm vào việc phát triển tài sản của bản thân”.

& “Tâm bi mẫn, hướng thiện mà không có sự hỗ trợ của xả, có thể khiến ta phải phiền não. Đó là lý do tại sao ta cần tâm xả trong thiền để hoàn thiện chúng”.

& “Sự chú tâm của bạn phải là Chánh niệm: lúc nào cũng đúng, vững chãi, không bấp bênh. Bất cứ bạn làm gì – đi, đứng, nằm, ngồi- đừng để niệm của bạn lúc trôi, lúc sụt”.

& “Niệm (sự chú tâm): Bạn phải học phương cách để tạo ra niệm, phương cách để duy trì nó, và phương cách sử dụng nó”.

& “Một khi bạn đã làm chủ được tâm, nó sẽ có mặt trong giây phút hiện tại, chứ không quay về quá khứ hay hướng đến tương lai. Đó là khi bạn có thể khiến nó làm bất cứ điều gì bạn muốn”.

& “Khi bạn đã có thể tạo ra thói quen hành thiền, thì cũng giống như con diều cuối cùng bắt được hướng gió. Nó cứ bay cao mãi, không còn muốn xuống đất”.

& Một chiều, sau khi cùng nhau sinh hoạt, tác pháp tại Wat Dhammasathit, thiền sư Ajaan Fuang hướng dẫn các đệ tử cư sĩ đến tháp hành thiền. Một phụ nữ trong nhóm cảm thấy mệt mỏi sau tất cả mọi hoạt động trước đó, tuy vậy bà vẫn gia nhập nhóm hành thiền, vì lòng tôn kính thiền sư. Khi ngồi đó, sự chú tâm của bà càng lúc càng yếu đi, càng lúc càng thu hẹp đến độ có lúc bà tưởng như mình sắp chết. Tình cờ ngài thiền sư đi ngang chỗ bà ngồi, sư nói: “Không cần phải sợ chết. Ta vẫn chết trong từng hơi thở vào, ra”.

Lời của ngài Ajaan Fuang tạo cho bà thêm sức mạnh để trấn áp sự mệt mỏi của mình, và bà tiếp tục hành thiền.

& “Hành thiền là thực tập sự chết, để ta có thể biết phải làm gì khi nó xảy ra”.

THỞ

& Khi cha tôi đến viếng Wat Dhammasathit, tôi sắp xếp cho ông hành thiền với Ajaan Fuang, trong khi tôi làm người thông dịch. Trước khi bắt đầu, cha tôi hỏi việc ông là người Thiên chúa giáo có trở ngại gì trong việc hành thiền. Ajaan Fuang khẳng định rằng không. Ngài thiền sư nói: “Chúng ta sẽ chú tâm vào hơi thở. Hơi thở không thuộc về Phật giáo hay Thiên chúa giáo hay bất cứ ai. Đó là tài sản chung của cả thế gian, nên mọi người đều có quyền sử dụng nó. Vì thế hãy cố gắng quán sát hơi thở cho đến khi ta có thể thấy và biết chính tâm mình. Lúc đó câu hỏi ai theo tôn giáo nào không còn thành vấn đề, vì ta có thể nói về tâm thay vì thảo luận về các tôn giáo. Bằng cách đó, chúng ta có thể hiểu nhau hơn”.

& “Khi hành thiền, dấu hành giả đang làm gì, hãy hướng đến hơi thở, vì đó là căn bản của toàn thể kỹ năng (mà) ta đang muốn phát triển”.

& “Năm bắt tâm giống như bắt con lươn. Nếu ta chỉ biết nhảy xuống sông để bắt, chúng sẽ bằng mọi cách tuột khỏi tay ta. Ta phải tìm thứ gì chúng thích –thí dụ như người ta bỏ thây chó vào một lu đất, rồi đem dìm xuống sông. Ngay lập tức các con lươn sẽ tự bò vào lu để kiếm mồi, lúc đó ta chỉ cần đẩy nắp lu lại thì đã bắt được lươn”.

“Với tâm cũng thế. Ta phải tìm thứ nó thích thú, nên hãy để hơi thở thoải mái, buông thư đến độ toàn thân ta đều cảm thấy dễ chịu. Tâm thích sự thoải mái, nên nó sẽ tự tìm đến, rồi ta sẽ dễ dàng nắm bắt được tâm”.

& “Luôn ý thức đến hơi thở, thì hành giả sẽ được tĩnh lặng. Cõi người, cõi thiên và Niết-bàn, tất cả đều ở trong hơi thở.

Nếu hành giả để sự vật khác lôi kéo, tâm bình an sẽ tuột khỏi tay, vì thế hành giả phải học cách làm thế nào để luôn quán sát hơi thở vào-ra. Chú tâm đến cách nó tiến triển như thế nào – đừng để mặc nó ra sao thì ra. Khi hành giả biết cách sống với nó – khi đi, đứng, nằm ngồi, tất cả- thì hành giả có thể đạt được điều mình muốn từ hơi thở. Thân sẽ nhẹ nhàng, tâm thư thái, hạnh phúc luôn”.

& “Bạn biết không, hơi thở có thể mang ta đến tận *Niết-bàn*”.

& “Bước đầu tiên chỉ là quán sát hơi thở như nó là. Bạn không phải lo lắng gì cho nó. Chỉ cần nghĩ *bud* - với hơi thở - vào, và *dho* với hơi thở-ra. *Bud* - vào, *dho* ra. Đừng ép hơi thở, hay ép tâm vào khuôn khổ. Chỉ cần giữ tâm cẩn thận ngay đó với từng hơi thở”.

& “Làm cách nào để hành giả có thể dùng năng lực quán sát làm quen với hơi thở? Hãy tự hỏi: Ta có biết hơi thở không? Hơi thở có đó không? Nếu ta không thể thấy là hơi thở có thật hay không, thì hãy nhìn sâu hơn cho đến khi nó rõ ràng có mặt ở đó. Không có gì huyền bí về nó. Nó luôn thật, luôn ở ngay đó. Vấn đề quan trọng là *ta* có thật hay không. Nếu ta thật, chỉ cần giữ như thế. Tất cả chỉ có thế. Chỉ cần thật, chỉ cần chân trong mọi việc mình làm, và sự hành thiền của ta sẽ tiến bộ. Nó sẽ dần trở nên mạnh hơn, và tâm sẽ trở nên an tịnh. Chỉ cần rõ ràng về bất cứ việc gì mình đang làm. Đừng nghi hoặc. Nếu ta có thể nghi chính cả hơi thở của mình, thì không thể làm gì hơn. Ta sẽ nghi tất cả mọi thứ. Không cần biết điều gì xảy ra, ta cũng nghi nó. Nên hãy thẳng thắn và chân thật trong tất cả mọi việc mình làm, vì mọi thứ rồi cũng sẽ cho biết là ta có chân thật hay không”.

58 - TÌNH THỨC

& “Một khi tâm đã trụ vào hơi thở, không cần phải lặp lại *buddho* trong tâm. Giống như khi ta gọi con trâu nước. Một khi nó đã đến, đâu cần gọi tên nó nữa!”

& “Hãy để tâm và hơi thở là một và cùng bản chất. Đừng biến chúng thành hai”.

& “Đừng làm tấm ván cắm dưới bùn. Bạn đã nhìn thấy một tấm ván cắm dưới bùn chưa? Nó đóng đưa ra trước, tới sau, không thể trụ vững. Dầu có làm gì, hãy cứng rắn và nhất tâm về điều đó. Giống như khi bạn chú tâm vào hơi thở: Hãy nhập tâm vào đó, giống như tấm ván được chôn chặt trong đất”.

& “Hãy bám chặt vào hơi thở giống như khi con kiến đi trên cành: Dầu bạn có kéo đứt thân nó ra khỏi đầu, đầu nó vẫn cắn chặt, không nhả ra”.

& Lần đầu tiên khi tôi nghe Ajaan Fuang nói về “nắm bắt” hơi thở, tôi không hiểu sư nói gì. Vì thế, tôi ngồi một cách căng thẳng để nắm bắt hơi thở, nhưng điều đó chỉ khiến tôi mệt mỏi và khó chịu. Rồi một ngày, khi tôi đang đi xe buýt đến Wat Makut, tôi ngồi chú tâm và nhận thấy rằng nếu tôi để hơi thở ra vào tự nhiên, tôi cảm thấy dễ chịu hơn nhiều và tâm có thể trụ vào đó. Khi đến Wat Makut, theo thói quen của người Tây phương, tôi dò hỏi ngài thiền sư: “Tại sao sư nói nắm bắt hơi thở? Khi càng nắm bắt, ta càng khó chịu. Ta phải để nó ra vào tự nhiên”.

Ngài thiền sư cười và nói: “Ý sư không phải thế. ‘Nắm bắt’ chỉ có nghĩa là trụ nơi hơi thở, đi theo nó, đảm bảo rằng ta không xao lãng nó. Con không phải gò ép, áp lực hay điều khiển nó. Nó như thế nào, chỉ tiếp tục quán sát nó”.

& “Làm thế cho đến khi ta thực sự *biết* hơi thở, chứ không chỉ ý thức về nó”.

& “Quán sát hơi thở là nhân, hỷ lạc phát khởi là quả. Chú tâm càng nhiều càng tốt vào nhân. Nếu ta bỏ quên nhân mà quá đà với quả, nó sẽ phai nhạt và cuối cùng ta chẳng được gì cả”.

& “Khi chú tâm vào hơi thở, hành giả có thể đo lường sự việc bằng cảm giác dễ chịu nhiều hay ít. Nếu cả hơi thở và tâm đều cảm thấy thoải mái, có nghĩa là sự thực hành của ta đúng. Nếu một trong hai cảm thấy khó chịu, đó là khi ta phải điều chỉnh”.

& “Khi hành thiền công việc chính của hành giả là quán sát. Nếu thấy khó chịu, hãy thay đổi hơi thở cho đến khi ta thấy tốt hơn. Nếu thân cảm thấy nặng, hãy nghĩ tới việc trải rộng hơi thở cho đến khi thân cảm thấy nhẹ. Hãy tự nhủ rằng hơi thở đến và đi qua từng lỗ chân lông của da”.

& “Khi kinh sách nói tập trung vào các cảm giác của hơi thở trên các phần khác nhau của thân, có nghĩa là chú tâm vào bất cứ cảm giác nào đang có mặt ở thân”.

& “Hơi thở có thể là điểm dừng cho tâm, hay nó có thể là cái mà tâm đang quán tưởng. Khi tâm không muốn an tịnh hoặc không muốn trụ vào đâu, đó là dấu hiệu nó muốn hoạt động. Nên hãy cho nó việc để làm. Hãy cho hơi thở lướt qua khắp thân và quán xét các cảm nhận của nó ở các bộ phận khác nhau để xem chúng liên kết với hơi thở vào-ra như thế nào, để xem ở đâu mạch năng lượng chảy êm xuôi và ở đâu nó bị cản trở. Nhưng phải chắc chắn rằng tâm ta không rời bỏ thân. Hãy giữ nó đi lòng vòng bên trong và không để nó dừng lại cho đến khi nó mệt. Khi tâm mệt, ta có thể tìm một nơi cho nó ngơi nghỉ, và nó sẽ trụ ở đó mà ta không cần phải ép nó”.

& “Hãy xem tâm như một thứ nước lỏng, chảy tràn ra khắp cả châu thân”.

60 - TỈNH THỨC

& Có lần Ajaan Fuang bảo một đệ tử, người thích rèn luyện cơ thể bằng cách tập yoga và nhảy nhịp điệu mỗi ngày: “Thay vì vậy, hãy dùng hơi thở để tập luyện. Ngồi thiền và phát tán hơi thở đi khắp châu thân, đến tất cả mọi bộ phận. Tâm sẽ được huấn luyện và thân sẽ mạnh khỏe mà không phải vận vẹo nó hay khiến nó nhảy loay choay”.

& Có một tu nữ hành thiền với Ajaan Fuang. Người này từ nhỏ đã không có sức khỏe tốt, nên lúc thì bệnh này khi bệnh khác. Ajaan Fuang bảo cô: “Mỗi sáng khi thức dậy, con hãy ngồi thiền để tự khám sức khỏe cho mình, xem thân đau nhức ở những chỗ nào, rồi dùng hơi thở của mình để tự chữa trị. Những nơi đau nhiều sẽ giảm xuống, và nơi đau ít sẽ biến mất. Nhưng cũng đừng quá xem trọng việc chúng có biến mất hay không. Cứ tiếp tục quán sát thân và trụ vào hơi thở đầu bất cứ điều gì có xảy ra, vì điều quan trọng là con đang rèn luyện tâm chánh niệm để giữ nó trụ nơi thân, cho đến độ nó trở nên đủ mạnh để vượt lên trên cơn đau”.

“Điều chỉnh hơi thở cho đến khi nó hoàn toàn êm ái. Nếu thấy tia sáng trắng, hãy mang nó vào thân, để nó đi đến tận mọi lỗ chân lông. Tâm sẽ yên tĩnh; thân nhẹ như không. Con sẽ cảm thấy trắng sáng khắp nơi, và lòng con sẽ cảm thấy thật thư thái”.

& “Khi hơi thở tràn đầy châu thân, nó giống như nước đổ vào bình tràn đầy. Dầu ta có muốn chế thêm nước, nó cũng không thể nhận thêm. Nó chỉ vừa đúng, không thêm, không bớt”.

& “Thiền tập cần sự buông thư – một cảm giác tự tại nơi thân và tâm – giống như một chất bôi trơn của thiền. Nếu không nó sẽ trở nên quá khô khan”.

& “Khi hành thiền ta phải buông theo từng giai đoạn. Giống như lúc người ta đi vào không gian: tên lửa vũ trụ phải vứt bỏ dần các ống phóng tên lửa trước khi nó có thể đến được mặt trăng”.

& “Khi tâm đã thực sự ổn định, ta có thể buông hơi thở, vì tâm không lang thang đi đâu nữa. Giống như khi ta đổ xi-măng: Khi xi-măng chưa cứng, ta không thể dời các khuôn gỗ chẵn, nhưng khi nó đã cứng, ta không cần dùng đến các khuôn gỗ chẵn nữa”.

& “Hãy phát tán hơi thở cho đến khi thân và tâm trở nên nhẹ nhàng đến độ ta không còn cảm nhận có thân – chỉ có sự tỉnh thức. Tâm sẽ trong sáng tựa nước đầu nguồn. Ta có thể soi mặt xuống nước đó. Ta có thể nhìn thấy bất cứ điều gì đang xảy ra trong tâm”.

& “Khi hơi thở tròn đầy và sâu lắng, hành giả buông nó. Sau đó hành giả quán về các yếu tố khác của thân – đất, nước, gió, lửa, hư không và thức - từng thứ một. Khi tất cả đều được thông suốt, hành giả gom chúng lại, nghĩa là, điều hòa chúng để thân không quá nóng, quá lạnh, quá nặng hay quá nhẹ: chỉ vừa đúng trong mọi khía cạnh. Sau đó, hành giả hãy buông các thứ đó, và trụ vào yếu tố hư không – cảm giác của sự trống không. Khi hành giả đã thiện xảo với việc trụ vào hư không, hãy xét xem cái được gọi là ‘hư không’ là gì. Đây chính là nơi hành giả quay qua quán sát chính tâm thức. Một khi tâm đã trở nên nhất quán như thế, hành giả có thể buông sự nhất tâm, để xem cái còn lại là gì”.

“Sau khi đạt đến mức độ này, hành giả tập vào và ra khỏi các tầng thiền khác nhau cho đến khi có thể hoàn toàn thiện xảo, qua đó hành giả có thể thấy các trạng thái khác nhau. Đó là lúc tuệ bắt đầu xuất hiện”.

62 - TÌNH THỨC

& “Để tự quán sát, sáu yếu tố (sáu đại) phải có trước. Hành giả phân tách chúng ra, rồi gom chúng trở lại, như khi ta học ABC và cách ghép chúng thành chữ. Sau khi thuần thục, ta có thể ghép bất cứ chữ nào mà ta muốn”.

& “Hãy thông thả thực hành để bảo đảm rằng nền tảng này đã vững chắc. Một khi nó đã vững chắc, thì dầu ta có xây bao nhiêu tầng trên đó, thì cũng dễ dàng và chắc chắn”.

& “Sự thực hành này, nếu ta nói dễ, thì vâng, nó dễ. Nếu ta nói khó, thì nó khó. Tất cả tùy thuộc vào ta”.

& “Kinh điển cho rằng thiền tập dựa trên hơi thở thích hợp với mọi người, nhưng thực sự không phải thế. Chỉ khi nào hành giả là người tỉ mỉ thì mới mong có được kết quả từ việc chú tâm vào hơi thở”.

& Một vị thiền sư nổi tiếng có lần phê bình ngài Ajaan Lee: “Tại sao sư dạy họ quán hơi thở? Ở đó có gì để quán? Chỉ có hơi thở ra, hơi thở vào. Làm sao họ đạt được trí tuệ bằng chỉ việc quán sát hơi thở?” Ngài Ajaan Lee trả lời: “Nếu họ chỉ thấy có thể, thì họ chỉ được có thể”. Đây là vấn đề do không biết cách quán.

& “Người có trí tuệ có thể lấy bất cứ thứ gì và biến nó thành hữu ích”.

Cảnh

& Có năm – ngài Ajaan Fuang phải đến Bangkok chữa bệnh ngoài da với một bác sĩ người Trung Quốc, nên tạm trú tại Wat Asokaram – một nhóm tu nữ và cư sĩ đến hành thiền với ngài thiền sư mỗi tối. Một số thành viên trong nhóm thường kể là thấy được điều này, điều kia khi đang hành thiền. Cuối cùng một trong số các tu nữ than thở: “Con biết là tâm con không đi đâu cả; nó luôn trụ vào hơi thở, vậy tại sao con không thấy gì giống như các vị kia?”

Ajaan Fuang trả lời cô: “Con có biết là con may mắn lắm không? Với những người thấy cái này, cái kia, họ luôn bị chúng quấy rầy. Con không có nghiệp cũ nào xen vào việc hành thiền, nên con có thể trụ vững chãi nơi tâm mà không bị dây dưa với bất cứ thứ gì từ bên ngoài”.

& “Chớ ngưỡng mộ những người thấy cái này, cái kia. Chúng không khác gì hơn là những giấc mộng. Có thứ thật, có thứ giả. Ta khó thể thực sự tin vào chúng”.

& Một bà nội trợ tu thiền với sự hướng dẫn của Ajaan Fuang nghe một số thiền sinh khác của sư nói rằng trong thiền tập mà không thấy cái này, cái kia, mới là con đường trực chỉ. Bà lại là người thường thấy các hình ảnh trong thiền tập, nên khi nghe như thế, bà nghĩ tại vì lý do này mà con đường thực hành của bà quá gập ghềnh, trắc trở. Khi bà trình với ngài Ajaan Fuang những điều này, sư nói: “Thấy các hình ảnh khi thiền tập giống như thấy nhiều cây xanh hoang dại mọc dọc theo lối ta đi. Hành giả có thể hái chúng để có cái ăn trên đường, nhưng cuối cùng hành giả cũng sẽ đến được cuối đường giống như bao nhiêu người khác. Còn những người kia, họ có thể cũng thấy

64 - TÌNH THỨC

đám cây xanh, nhưng không hái chúng, hoặc có thể họ không thấy gì cả -vì con đường của họ đi qua vùng đất khô cằn”.

& “Các hành giả tu thiền được chia thành hai nhóm: những người có thể thấy các hình ảnh bằng mắt khi tâm họ đã an tĩnh, và những người cảm nhận điều gì đó qua thân. Các hành giả thuộc nhóm đầu tiên thấy hình ảnh của người, thú, hay bất cứ gì. Nhóm thứ hai không thấy hình ảnh, nhưng khi tâm họ đã ổn định, thân họ sẽ cảm thấy nặng hay nhẹ, hoặc lớn, nhỏ, một cách bất thường, vân vân. Khi những người này chú tâm đến các yếu tố ở thân, họ sẽ cảm nhận chúng qua cảm thọ: ấm, mát, nặng, nhẹ, vân vân”.

“Nếu sư phải dạy những người này thiền tập, sư không phải lo lắng cho họ nhiều, vì không có gì trở ngại trên con đường tu của họ -ngoài trở ngại là họ có thể sinh nản lòng vì không thấy điều gì khác lạ xảy ra khi hành thiền. Nhóm đầu tiên mới làm sư lo ngại, vì họ có nhiều trở ngại. Những cái họ thấy có thể đưa họ đến đủ loại kết luận sai trái. Nếu họ không biết cách đối phó với các cái thấy của mình, họ có thể bám chặt vào chúng và không bao giờ có thể đạt đến bất cứ tầng thiền nào cao hơn thế cả”.

& “Các hình ảnh – hay bất cứ thứ gì xuất hiện trong thời khóa thiền của mình: Đó không phải là lúc hành giả bỏ qua chúng, vì có một số loại hình ảnh mang các thông điệp quan trọng. Nên khi các thứ này xuất hiện, hành giả cần phải quán xét xem chúng xuất hiện như thế nào, tại sao chúng xuất hiện, và cho mục đích gì”.

& “Các hành giả thường thấy các hình ảnh, giống như có con dao hai lưỡi trong tay, nên họ cần phải cẩn thận. Những gì họ thấy có thể hữu ích mà cũng có thể tai hại. Vì thế họ phải học cách lọc những điều lợi ích và bỏ các thứ tai hại lại đằng sau”.

& Thông thường nếu các đệ tử của Ajaan Fuang thấy hình ảnh của bản thân họ lúc đang hành thiền, sư khuyên họ nên phân chia hình ảnh đó thành bốn yếu tố -đất, nước, gió và lửa- hay thành ba mươi hai thể trước, sau đó đốt chúng thành tro. Nhưng nếu có hình ảnh nào xuất hiện trở lại, thì ngài thiên sư cũng khuyên họ làm như cũ, cho đến khi họ thành thạo trong việc làm đó.

Một trong số các đệ tử của sư, một tu nữ, đang thực hành loại thiền này mỗi ngày, nhưng ngay khi cô vừa chia thân ra làm 32 phần và chuẩn bị đốt chúng, thì một hình ảnh khác về thân của cô lại xuất hiện kế bên hình thứ nhất. Ngay khi cô vừa sẵn sàng để hỏa thiêu cái thân thứ hai, thì một thân nữa lại xuất hiện, rồi cứ tiếp tục như thế, giống như một đàn cá đang xếp hàng để chờ được nướng. Khi nhìn thấy các hình ảnh này, cô tu nữ sinh nản lòng, không muốn tiếp tục nữa, nhưng ngài thiên sư khuyên cô: “Tất cả mọi thứ ta đang thực hành là để sinh lòng nhàm chán, nhưng không phải là để chán việc thực hành”.

& Một phương cách khác mà ngài Ajaan Fuang dạy đệ tử để đối phó với việc thấy hình ảnh của chính thân mình là chú tâm xem thân đó như thế nào trong tuần lễ đầu tiên ở trong bụng mẹ, rồi tuần thứ hai, thứ ba, vân vân cho đến ngày được sinh ra đời; rồi một tháng sau đó, hai tháng, năm đầu tiên, năm thứ hai, vân vân cho đến lúc già và chết.

Một thiền sinh sử dụng phương cách này, nhưng dường như bà thấy quá chậm, nên thay vào đó, bà chú tâm vào những khoảng thời gian của năm-mười năm cách biệt. Khi ngài thiên sư biết việc này, sư nói, “Con đã bỏ qua tất cả những phần quan trọng”. Sau đó, sư đề ra các quy luật mới: “Hãy chú tâm lên đầu, rồi quán rằng con đang nhổ từng sợi tóc trên đầu, đặt ra tay. Thử xem con có thể nhổ được bao nhiêu, rồi gắn lại cũng từng

66 - TÌNH THỨC

sợi tóc. Nếu con chưa hoàn thành công việc này, con không được xả thiền cho đến khi hoàn thành. Con cần phải quán xét từng chi tiết như thế nếu con muốn đạt được điều gì tốt trong công phu tu thiền của mình”.

& Một thiền sinh khác lại hỏi Ajaan Fuang: “Tại sao các tri giác mà con có được trong thiền tập chỉ nhóang đến, không kịp cho con có thể thấy toàn cảnh vấn đề?” Ngài thiền sư trả lời: “Khi chơi nhạc qua đĩa quay, đầu kim phải luôn ghim trên đĩa, ta mới nghe trọn được bản nhạc. Cũng thế, nếu con không tiếp tục ghim sâu trong thực hành, thì làm thế nào con hy vọng biết hết mọi thứ?”

& Một thiền sinh khác khi đang hành thiền thì thấy hình ảnh người chết, đến đòi bà phải chia sẻ công đức tu tập của bà. Điều này khiến bà khiếp đảm, nên đến trình với Ajaan Fuang, “Sư phụ ơi, có một con ma ở trước mặt con”.

“Đó không phải là ma,” ngài trả lời. “Đó là con người”.

“Dạ không, nó thật sự là ma mà,” bà khẳng định.

“Nếu đó là ma,” sư nói, “thì bà cũng là ma. Nhưng nếu bà coi đó là con người, thì bà cũng có thể là con người”.

& Sau đó, ngài thiền sư khuyên đệ tử phải trải rộng tâm từ nếu bà thấy giống như thế nữa, thì hình ảnh đó sẽ biến mất. Cho nên từ đó trở đi, bà làm đúng theo lời dạy của thiền sư, ngay khi nhìn thấy hình ảnh một người chết trong lúc hành thiền. Khi ngài Ajaan Fuang nghe thế, sư dặn dò, “Hãy từ từ, đừng vội vã đuổi chúng đi. Trước hết, con phải xem họ ở trong trạng thái nào, rồi hỏi xem họ đã tạo nghiệp gì mà phải chịu quả như thế. Nếu con làm thế, con sẽ bắt đầu đạt được một số tri giác về Pháp”.

& Sau đó vài tuần, bà lại thấy hình ảnh một phụ nữ gầy mòn đang bồng một đứa bé nhỏ tí teo. Người phụ nữ mặc quần áo dơ

bản, tả tôi, còn đứa bé thì khóc không dừng. Vị thiên sinh hỏi người phụ nữ đã làm nghiệp gì mà phải chịu khổ như thế, và câu trả lời là cô đã cố gắng phá thai, nhưng kết quả là cả cô và đứa bé đều bị chết. Nghe thế, vị thiên sinh cảm thấy quá thương cảm, nên cố gắng để rải tâm từ đến họ, nhưng dường như việc làm đó chẳng có tác dụng gì, do nghiệp của họ quá nặng.

Điều này khiến người thiên sinh bức xúc, nên bà đến trình bày sự việc với ngài Ajaan Fuang. Ngài thiên sư trả lời, “Dầu họ có nhận được tâm từ của con hay không, đó là vấn đề của họ, không phải của con. Mỗi người có nghiệp riêng, và một số nghiệp không thể được hóa giải ở thời điểm đó. Con đã làm tất cả những gì mình có thể làm, nhưng đừng quay trở lại để hỏi cho rõ ràng kết quả ra sao. Cứ làm bốn phận của mình, rồi cứ để vấn đề được tự giải quyết. Họ nhờ con giúp đỡ, con đã làm hết khả năng của mình. Họ thị hiện cho con thấy để con biết thêm về các nghiệp quả. Đó là quá đủ. Một người đã làm xong bốn phận, hãy trở về với hơi thở của mình”.

& Vị thiên sinh làm theo lời hướng dẫn của Ajaan Fuang, cho đến một ngày, bà chợt nghĩ, “Nếu ta cứ tiếp tục ban tặng, ban tặng như thế này mãi, liệu ta có còn gì cho bản thân?” Khi Ajaan Fuang nghe về sự hoài nghi của thiên sinh, sư nhìn bà hồi lâu, rồi nói: “Con thực sự có thể hẹp hòi đến thế à?” Rồi sư giải thích: “Tâm từ không phải là vật chất, giống như tiền bạc, càng cho đi, càng bớt có lại. Mà nó giống như ngọn đèn trong tay ta. Người này xin mỗi lửa, kẻ kia xin đốt đèn. Con càng đốt nhiều cây đèn, mọi người đều được sáng hơn – kể cả con”.

& Thời gian qua đi, một ngày vị thiên sinh này thấy một người chết nhờ bà nói với con cháu ông hãy tạo phước bằng cách này, cách kia, và hồi hướng phước báu đó cho ông. Khi

68 - TÌNH THỨC

xuất thiên, bà xin phép được đi báo lại cho con cháu người chết biết, nhưng Ajaan Fuang ngăn lại và nói, “Để làm gì? Con đâu phải là bưu tá. Mà đâu có phải, ông ta cũng đâu có tiền trả công con. Rồi con lấy gì làm bằng chứng để con cháu ông ta tin con? Nếu họ tin, con sẽ sinh kiêu mạn, cho rằng mình có tánh linh này nọ. Đi đâu, con cũng dương dương, tự đắc. Còn nếu họ không tin con, con biết họ nói gì về con không?”

“Dạ, nói gì thưa Sư?”

“Họ sẽ nói là con điên”.

& “Có những hình ảnh thực và những ảo ảnh. Vì thế, bất cứ khi nào hành giả nhìn thấy hình ảnh, chỉ nên ngồi yên và quán sát. Đừng để bị lôi kéo vào đó”.

& “Hành giả nên xem các hình ảnh như đang xem truyền hình: Chỉ xem, chứ không bị cuốn vào bên trong màn hình”.

& Một số đệ tử của Ajaan Fuang thấy hình ảnh của bản thân hay bạn bè trong các tiền kiếp và rất hào hứng về những gì họ thấy được. Khi họ trình với Ajaan Fuang về cái thấy của mình, ngài thiên sư cảnh báo họ, “Các vị vẫn còn bám víu vào quá khứ phải không? Nếu đúng thì các vị thật đại khờ. Các vị đã sống và chết qua hàng tỉ kiếp. Nếu lấy xương của các thân quá khứ, chất chồng lên nhau, chúng sẽ cao hơn núi Sumeru. Nước trong đại dương còn ít hơn nước mắt mà các vị đã khóc vì những khổ đau lớn, nhỏ mà các vị đã trải qua. Nếu các vị quán xét những điều này với trí tuệ, các vị sẽ sinh nhàm chán với sự sống, và không còn vui thích được sinh ra. Tầm quý vị sẽ nhắm thẳng đến *Niết-bàn*”.

& Năm 1976, Ajaan Fuang có thêm rất nhiều thiên sinh mới. Có người thắc mắc về chuyện này, nên đã hỏi ngài thiên sư về lý do. Ngài Ajaan Fuang trả lời là sư đã có rất nhiều con cái trong các tiền kiếp, nên giờ chúng được sinh trở lại làm đệ tử của sư.

Khi được hỏi tại sao có nhiều con, người ta tưởng rằng sư sẽ bảo vì sư là một vị quân vương với nhiều tì thiếp, nhưng sư bảo, “Có lẽ vì sư đã từng là một con cá ở ngoài biển, đã đẻ không biết bao nhiêu trứng mỗi lần”.

& Có lần một cô giáo hành thiền tại gia và bà bắt đầu nhớ lại các tiền kiếp của mình cho đến tận thời điểm của vua Asoka. Bà thấy lại cảnh vua Asoka đánh đập cha bà một cách không thương tiếc chỉ vì một lỗi lầm nhỏ trong cách ứng xử trong triều. Sáng hôm sau, bà trình lại với Ajaan Fuang chuyện này mà vẫn còn tức giận với vua Asoka về những gì bà thấy ông đã làm.

Ajaan Fuang không xác nhận cũng không bài bác sự thật về cái thấy của bà. Thay vào đó, sư nói về sự sân hận của bà trong giờ phút hiện tại, “Vậy bà đã mang nỗi sân hận này qua hơn 2000 năm, và nó đã đưa bà đến đâu? Hãy đi sám hối với vua Asoka trong tâm của bà, rồi bỏ qua hết mọi chuyện”.

& “Không nhớ được các kiếp quá khứ cũng là chuyện tốt. Nếu không mọi việc còn sẽ tồi tệ hơn”.

& Một phụ nữ, không phải là đệ tử của Ajaan Fuang, hành thiền tại gia, thấy hình ảnh của một câu chú – hình như tiếng Pali, nhưng không hẳn vậy- hiện ra trong tâm bà. Bà chép xuống, và đã đi từ chùa này qua chùa khác, hỏi một số tu sĩ dịch giùm cho bà câu chú ấy. Không ai giúp được cho đến một ngày bà gặp một vị sư bảo rằng đó là ngôn ngữ của A-la-hán, và chỉ có vị A-la-hán mới có thể hiểu được nghĩa của nó. Vị đó còn có gan dịch câu chú cho bà, và còn bảo nếu bà còn thấy thêm câu nào nữa hãy mang đến ông dịch cho bà.

Bà không tin hẳn, nên khi gặp được Ajaan Fuang bà hỏi ngay chuyện đó. Ngài thiền sư phản ứng, “Cái gì? Ngôn ngữ A-la-hán? Tâm của vị A-la-hán vượt trên mọi chế định. Tâm đó phải có thứ ngôn ngữ nào đây?”

70 - TÌNH THỨC

& “Phân đông con người không thích nghe sự thật. Họ lại thích những cái giả tạo”.

& Có nhiều trường hợp khi một số đệ tử của Ajaan Fuang có được chút hiểu biết từ các hình ảnh họ thấy khi thiền tập, trở nên quá đà trong đó, nhưng sư không hề tra vấn họ. Có người thắc mắc sao sư không cảnh báo với các thiền sinh đó rằng họ đã đi lệch đường. Ngài thiền sư trả lời: “Ta phải xem họ trưởng thành đến đâu. Nếu họ thực sự trưởng thành, ta có thể nói thẳng với họ điều đó. Ngược lại, nếu tâm họ còn ấu trĩ, ta phải để họ rong chơi một lúc, giống như đứa trẻ với một món đồ chơi mới. Nếu ta quá cứng rắn, họ có thể đâm nản lòng và buông bỏ mọi thứ. Khi họ bắt đầu trưởng thành hơn, chắc chắn là họ sẽ bắt đầu tự nhận thấy điều gì đúng, điều gì sai”.

& “Đừng vướng mắc với quá khứ hay tương lai. Chỉ sống trong hiện tại –cũng đủ rồi. Nhưng dấu hiện tại là nơi ta cần có mặt, ta cũng không nên bám víu vào chúng. Vậy tại sao ta lại bám víu vào những thứ ở những nơi ta không nên có mặt?”

& “Hành giả biết rằng mình không nên tin vào những hình ảnh chính mắt thấy, vậy tại sao lại đi tin vào hình ảnh người khác thấy?”

& “Nếu hành giả không thể buông những cái thấy của mình, sẽ không thể nào đạt được xả”.

& Một thiền sinh hỏi ngài Ajaan Fuang, “Khi thấy một điều gì đó, như hình ảnh, làm sao ta biết nó thật hay giả, thưa sư?”

Câu trả lời của ngài thiền sư: “Ngay khi nó thật, nó chỉ thật theo nghĩa chế định. Con phải để tâm vượt lên trên cả hai, thật và giả”.

& “Mục đích của việc tu tập là thanh tịnh hóa tâm. Tất cả mọi thứ khác chỉ là các trò chơi, thú tiêu khiển”.

Giác

& “Khi hành giả trải nghiệm điều gì, chỉ ý thức về điều đó. Hành giả không cần phải theo dõi nó. Tâm nguyên sơ không có đặc tính. Nó là ý thức của tất cả mọi thứ. Nhưng ngay khi có sự xúc chạm, bên trong hay bên ngoài, chúng làm đứt đoạn chánh niệm, khiến ta buông ý thức, hoàn toàn quên tỉnh giác, quay qua đón nhận tất cả mọi đặc tính của sự việc vừa có mặt. Rồi phản ứng theo chúng –trở nên buồn, vui hay bất cứ gì. Lý do khiến ta hành động như thế là vì ta chấp theo các sự thật chế định và bám chặt vào chúng. Nếu không muốn phải chịu ảnh hưởng của chúng, hành giả phải luôn giữ sự tỉnh giác nguyên sơ. Điều đó đòi hỏi hành giả phải có nhiều chánh niệm”.

& Một thiện sinh cảm thấy mình bị mọi người đối xử bất công, nên mong được ngài thiện sư ban cho đôi lời an ủi. Sư nói: “Có gì ở đó mà cảm thấy bị chèn ép? Chính *con* là người bị lung lay trước những việc xảy đến cho con, chỉ có thế. Hãy quán niệm xem điều gì đang xảy ra và con sẽ thấy rằng tâm là cái tách biệt. Sự việc xảy ra và qua đi. Tại sao lại để chúng ảnh hưởng đến ta? Hãy giữ tâm ngay tại sự tỉnh giác nguyên sơ thì những thứ đó đến, rồi sẽ qua đi, tại sao phải đuổi theo chúng?”

& “Có gì thực sự là của ta? Khi ta chết, ta sẽ không thể mang theo thứ gì, vậy tại sao lại lãng phí thời gian ước muốn thứ gì? Không có gì ta cần phải muốn cả. Hãy lắng tâm. Hãy nhất tâm. Ta không cần phải quan tâm đến sự chứng ngộ của bản thân hay của người khác. Chỉ cần tỉnh giác. Thế là đủ”.

& “Bất cứ khi nào có gì xảy ra, hãy để nó chỉ chạm đến ‘ý thức’. Đừng để nó đi vào tận trái tim ta”.

& “Hành giả chỉ cần giữ cho cảm quan của ý thức vững chãi,

72 - TỈNH THỨC

manh mẽ, thì không có gì có thể trấn áp được”.

& “Hãy luôn tỉnh giác –trừ khi ngủ. Ngay giây phút vừa thức giấc, hãy tỉnh giác, như thế thì không bao lâu trí tuệ sẽ phát khởi”.

& Một nữ thiền sinh cho rằng cô cảm thấy như mình bị phân ra làm hai: một người hành động, và một người quán sát. Cô cảm thấy thế trong khi thiền tập cũng như khi không hành thiền –đến độ cô không còn muốn ngồi xuống hành thiền nữa, vì có hành thiền hay không, cũng không khác gì nhau. Cô đã hỏi ngài Ajaan Fuang về điều đó và sư bảo: “Nếu không muốn, con không phải hành thiền. Nhưng cần phải luôn giữ cảm giác của ‘người quán sát’. Ngồi nhắm mắt chỉ là biện pháp ở bên ngoài. Chỉ cần luôn quán sát. Khi thân và tâm tách biệt nhau, thân không thể gây áp lực cho tâm. Nếu thân áp lực tâm, tâm sẽ phải chịu ảnh hưởng của những gì liên quan đến thân”.

& “Sự tỉnh giác thực sự phải đi kèm với hơi thở”.

& “Tỉnh giác có nghĩa là ý thức ngay khi uế nhiễm vừa phát sinh, để nhận ra chúng và không phản ứng theo uy lực của chúng”.

& “Ở đây không có quá khứ, không có tương lai, chỉ có hiện tại. Không có người nam, không có người nữ, không có sự phân biệt của bất cứ thứ gì. Không có gì, kể cả cái ngã này. Cái ngã hiện hữu chỉ trong ý nghĩa chế định”.

& “Một khi sự tỉnh giác đã vững chãi, hành giả phải vượt lên trên nó”.

& Năm 1978, một đệ tử của ngài Ajaan Fuang chuyển về sống ở Hong Kong, và ông thành lập một trung tâm nhỏ dạy thiền ở đó. Trong một lá thư, ông xin Ajaan Fuang viết cho một đề cương ngắn về những điều cần thực hành, và được trả lời như sau:

“Hãy tập trung vào sáu yếu tố: đất, nước, gió, lửa, hư không và thức. Khi đã thành thực với từng yếu tố, hòa quyện chúng thành một, và trụ vào đó cho đến khi chúng trở nên mạnh mẽ, vững chãi. Năng lực của hành giả sẽ gom tụ lại cho đến khi cả thân và tâm cảm thấy tròn đầy. Khi các yếu tố vật lý thăng bằng, hòa hợp, tròn đầy, thì tâm sẽ tự buông chúng và trở thành nhất tâm. Các yếu tố sẽ là một, tâm cũng sẽ là một. Lúc đó hành giả sẽ quay vào tâm. Dồn sức chú tâm đến độ hành giả hoàn toàn ý thức về nó. Sau đó, buông cả ý thức đó, cùng với bất cứ cái biết nào hành giả đã đạt được, như thế sẽ không còn gì nữa cả. Buông bỏ ngay cả những gì đang diễn ra mà hành giả có thể ý thức được. Đó là khi trí tuệ tự tánh sẽ phát khởi, thiền tập sẽ chấm dứt”.

& Một đêm kia, ngài Ajaan Fuang hướng dẫn một nhóm đệ tử lên ngọn đồi ở Wat Dhammasathit để ngồi thiền. Hướng về phương nam, trong bầu trời đen tối, họ có thể thấy các ngọn đèn sáng từ các thuyền đánh cá xa khơi. Sư nhận xét, “Khi ở trên một nơi cao như thế này, ta có thể thấy hết mọi thứ”. Có thiền sinh lắng nghe và biết rằng câu nói ấy có một ý nghĩa đặc biệt, vì người đó biết rằng sư không chỉ nói đến cái nhìn từ trên ngọn đồi ấy.

Niệm

& “Mọi việc xảy đến cho ta đều có nguyên nhân. Khi hành giả đã có thể quán niệm về điều đó một cách nhuần nhuyễn đến độ có thể biết nguyên nhân của chúng, hành giả sẽ có thể vượt lên chúng”.

& “Các uế nhiễm đã khiến ta đau khổ đủ rồi. Bây giờ đến lượt chúng ta khiến *chúng* khổ đau”.

& Có hai hạng người: Có người thích nghĩ suy và có người không. Khi những người không thích nghĩ suy bắt đầu thực hành thiền, ta phải khiến họ quán niệm về sự việc. Nếu ta không gò ép, họ giống như bị đóng cọc trong quán niệm, và không đi đến đâu cả. Còn đối với những người thích suy nghĩ, họ thực sự phải sử dụng ý chí để khiến tâm ổn định. Nhưng một khi tâm đã an tĩnh, họ không cần phải ép nó quán niệm. Bất cứ điều gì chạm đến tâm, họ quán niệm về chúng ngay lập tức”.

& “Trí tuệ (mà) có thể buông uế nhiễm là một loại trí tuệ đặc biệt, không phải là trí tuệ thông thường. Nó cần có định làm gốc nếu nó muốn buông”.

& “Để tri giác phát khởi, hành giả phải có kế hoạch của riêng mình. Ta không thể sử dụng kế hoạch của người với hy vọng sẽ đạt được kết quả giống họ”.

& “Khi tri giác phát khởi, đừng cố gắng ghi nhớ chúng. Nếu chúng là tri giác thực sự, chúng sẽ ở lại với ta. Nếu hành giả cố gắng để ghi nhớ, chúng sẽ trở thành các danh hiệu, các khái niệm, và sẽ cản trở sự phát khởi của tri giác”.

& Một thiền sinh ở Singapore có lần viết thư cho Ajaan Fuang, trình bày việc ông đã áp dụng các giáo lý của Đức Phật vào cuộc sống hàng ngày như thế nào: Khi ông để tâm

đến điều gì, ông luôn cố gắng nhìn nó là vô thường, vô ngã và khổ. Ajaan Fuang bảo tôi viết thư trả lời rằng, “Sự vật có nói là chúng vô thường, khổ và vô ngã không? Chúng chẳng bao giờ nói vậy, nên đừng đổ lỗi cho chúng như thế. Hãy chú tâm xem ai đã gọi, đã đặt tên cho chúng như thế. Đó chính là nơi ẩn trú của sai lầm”.

& “Dầu quan niệm của ta có thể đúng, nhưng nếu ta chấp vào đó, ta cũng sai”.

& Vợ của một đại úy hải quân đang hành thiền tại nhà, bỗng bà bị thôi thúc với ước muốn thỏa mạ ngài thiền sư. Dầu bà cố gắng xua đuổi ý tưởng đó ra khỏi đầu, bà cũng không thể làm được. Vài ngày sau đó, bà đến xin Ajaan Fuang tha thứ, sư bảo, “Tâm có thể nghĩ ra các ý thiện, thì sao nó không thể nảy sinh các ý xấu? Dầu nó nghĩ gì, chỉ quán sát nó –nhưng nếu đó là các ý nghĩ bất thiện, thì đừng có làm theo chúng”.

& Một thiền sinh trẻ có lần đã kể rằng khi thực hành thiền, nếu tâm nghĩ điều thiện, anh sẽ để chúng qua đi, nhưng nếu là điều ác, anh sẽ lập tức dừng chúng lại. Ajaan Fuang khuyên, “Chỉ quán sát chúng. Xem ai là người đang nghĩ điều thiện hay điều ác. Các ý nghĩ thiện hay ác sẽ tự qua đi, vì chúng thuộc ba tướng của vô thường, khổ và vô ngã”.

& “Nếu tâm muốn nghĩ tưởng, hãy cứ để nó nghĩ tưởng, nhưng đừng chấp vào sự nghĩ tưởng của nó”.

& “Uế nhiễm giống như bèo trong nước. Ta phải dạt chúng sang một bên mới có thể thấy nước trong bên dưới. Nếu hành giả không liên tục làm thế, chúng phủ đầy mặt nước trở lại – nhưng ít nhất là hành giả cũng biết rằng nước ở phía dưới thật trong xanh”.

& Một nữ thiền sinh thưa với Ajaan Fuang rằng bà đã hành thiền trong bao năm nhưng vẫn không thể trừ khử các

76 - TÌNH THỨC

uế nhiễm. Ngài thiên sư cười và nói, “Bà không phải trừ khử chúng. Bà nghĩ rằng mình có khả năng đó sao? Uế nhiễm là các hành trang lớn, nhỏ của thế giới này, đã có mặt từ trước khi bà đến. Bà là người đến để tìm chúng. Dầu bà có đến hay không, chúng vẫn tự có mặt. Và ai bảo chúng là các uế nhiễm? Chúng có tự xưng như thế không? Chúng chỉ tự đi theo con đường của mình. Vì thế hãy làm quen với chúng. Hãy nhìn cả mặt tốt và xấu của chúng”.

& Có lần ngài Ajaan Fuang đang giảng cho các tân thiên sinh phương cách để quán sát sự phát khởi và sự qua đi của các uế nhiễm. Trong số họ có người đã từng đọc qua nhiều sách thiền, nên người đó góp ý: “Thay vì chỉ quán sát chúng như thế, sao chúng ta không cố gắng nhổ tận gốc chúng?”

Ajaan Fuang trả lời: “Nếu ta chỉ lo bứng gốc chúng, thì trái có thể rơi xuống đất và rễ bắt đầu mọc lên lại”.

& Một thiên sinh khác trình với Ajaan Fuang rằng bà đã đạt đến một mức độ trong thiền tập khiến bà cảm thấy vô cảm với mọi thứ bà tiếp xúc. Sư cảnh báo, “Được, bà có thể vô cảm nhưng chớ vô cảm với những thứ lay động tim người”.

& “Mọi người ai cũng sống với khổ, khổ và khổ, nhưng không ai hiểu khổ là gì, có thể đó là lý do khiến họ không thể thoát khổ”.

& “Những người biết không khổ. Những người không biết mới khổ. Cuộc đời nào cũng có khổ đau – khi nào còn có năm uẩn (*khandhas*), thì còn có khổ - nhưng nếu thực sự có hiểu biết, hành giả có thể sống an nhiên, tự tại”.

& “Khi thân bệnh, hành giả có cơ hội ngàn vàng. Hành giả có thể quán niệm về những sự đau đớn phát khởi từ căn bệnh của mình. Đừng chỉ nằm ra đó. Hãy quán chiếu ngay lúc đó.

Quán niệm về các cách của cái đau khi chúng phát khởi. Đừng để tâm bị lôi cuốn theo chúng”.

& Một đệ tử của Ajaan Fuang được chữa trị ung thư theo phương pháp cobalt¹ cho tới khi bà sinh ra dị ứng với thuốc tê. Các bác sĩ bối rối không biết phải làm sao để chữa trị cho bệnh nhân, nên bà đề nghị họ chữa trị mà không cần thuốc tê. Lúc đầu họ không đồng ý nhưng khi bà nhất quyết rằng bà có thể dùng năng lực của thiền định để chịu đựng cơn đau, cuối cùng họ cũng chấp nhận thử nghiệm.

Khi Ajaan Fuang đến thăm bà ở bệnh viện, bà kể chuyện rằng bà có thể định tâm để chịu đựng cơn đau, nhưng việc đó khiến bà mất hết sức lực. Ngài thiền sư khuyên: “Bà có thể sử dụng sức mạnh của định để chịu đựng cơn đau, nhưng việc đó vắt kiệt sức mình. Bà phải đối mặt với cơn đau bằng trí tuệ, để thấy rằng nó không phải là bà. Không phải là của bà. Sự ý thức của bà là một chuyện, cơn đau là một chuyện khác. Khi bà có thể nhìn sự việc theo cách đó, mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn”.

& Vài tháng sau, thiền sinh này đi nghe một vị tu sĩ ở Bangkok rất nổi tiếng, giảng về luân hồi, chết, và tái sinh như là biển khổ. Điều đó gây xúc cảm mạnh nơi bà, nên sau đó bà đến gặp Ajaan Fuang và kể lại cho sư nghe. Lúc đang nói, hình ảnh của biển khổ lại tràn ngập trong lòng, khiến bà rơi lệ. Ngài thiền sư nói: “Bây giờ bà đã biết đó là biển khổ, sao bà không vượt qua bờ bên kia?” Những lời đó đủ ngăn lại dòng nước mắt của bà.

& “Đức Phật không dạy ta chữa khỏi các cơn đau. Ngài dạy ta có sự hiểu biết về chúng”.

& “Sự thật là bệnh hoạn có thể gây trở ngại cho việc hành

¹ Một phương pháp chữa trị ung thư dùng tia phóng xạ chiếu trực tiếp lên người bệnh.

78 - TÌNH THỨC

thiền, nhưng nếu ta đủ hiểu biết để xem bệnh là một ông thầy, xem thân này là ổ bệnh và ta không nên chấp vào nó như là thuộc về ta. Lúc đó ta có thể bứng gốc mọi bám víu vào thân – vì không có gì trong đó là của ta cả. Nó chỉ là công cụ giúp ta tạo ra nghiệp thiện và trả nghiệp quả xấu khi có thể”.

& “Khi chú tâm quán về khổ đau, căng thẳng, hành giả phải đi đến các tầng thâm sâu – đến mức độ ngay khi vừa mở mắt ra, nhìn sự vật, hành giả đã thấy phiền não có mặt”.

& Lời khuyên cho người phải sống với bệnh tật triển miên: “Hãy sử dụng chánh niệm để quán thân cho đến khi ta có thể nhìn thấy nó như một đồng xương đổ chồng lên nhau, mà ta có thể đốt nó thành tro. Sau đó tự hỏi mình: Đó là tôi sao? Tại sao nó khiến tôi đau đớn, khổ sở vậy? Có ‘cái tôi’ nào trong đó không? Hãy tiếp tục quán sát cho đến khi hành giả đạt đến tận cốt lõi chân thực của Pháp – cho đến khi không còn gì là của ta cả. Lúc đó tâm sẽ thực sự nhìn thấy bản thân như nó thực sự là, và buông không nắm giữ”.

& “Hãy tự nhủ: Lý do tôi còn khổ là vì tôi vẫn còn có cái ngã”.

& “Sẽ có một ngày khi thân chết đến viếng ta, buộc ta phải buông bỏ tất cả mọi thứ. Đó là lý do tại sao ta cần thực tập buông bỏ trước để trở nên thành thạo. Nếu không –hãy để tôi cảnh báo bạn- sẽ rất khó buông khi thời khắc đó đến”.

& “Hành giả không nên sợ chết. Tốt hơn là nên sợ sinh”.

& “Lúc chết, đừng quá quan tâm đến những dấu hiệu của sự chết”.

& “Hãy để tâm vượt lên trên những gì nó biết”.

& “Cái gì chết, hãy để nó chết, nhưng đừng để tâm chết”.

TU CHÚNG

Bài pháp thoại này được ghi âm lại từ bài giảng của thiền sư Ajaan Fuang cho một trong các đệ tử của ngài, khi người này gặp bế tắc trong pháp tu của mình.

Một khi tâm đã trụ vững chãi vào hơi thở, ta mới cố gắng để tách biệt tâm ra khỏi đối tượng của nó – khỏi chính hơi thở đó. Hãy chú tâm vào điều này: Hơi thở là một yếu tố, một phần của yếu tố gió. Ý thức đến hơi thở lại là chuyện khác. Nên ở đây ta có hai thứ đi với nhau. Khi ta có thể tách biệt chúng – qua sự nhận thức rằng bản chất thật sự của hơi thở chỉ là một thành tố - thì tâm có thể tự tại. Suy cho cùng, hơi thở không phải là ta, mà ta cũng không phải là hơi thở. Khi ta có thể tách biệt sự vật theo cách này, tâm sẽ mạnh lên. Nó sẽ không bị trôi buộc vào hơi thở, và cảm nhận được mọi trạng thái của hơi thở. Khi chánh niệm đã tràn đầy, tâm sẽ ý thức được mọi trạng thái của hơi thở, và có thể tự tách biệt ra khỏi các trạng thái đó.

Nếu như khi đang quán niệm như thế, tâm trở nên vững mạnh, chánh niệm sắc bén, đó là khi tuệ giác có thể phát sinh. Tuệ giác phát khởi vào lúc đó, giúp ta biết rằng mình thực sự buông xả. Tuy nhiên, nếu chánh niệm vẫn còn yếu, ta không thể buông. Chỉ khi chánh niệm thực sự nổi bật thì nó và tuệ mới phát khởi cùng nhau.

Đây là cái mà ta phải luôn quán niệm bất cứ khi nào có cơ hội. Khi ta có thể tách biệt tâm ra khỏi các đối tượng, nó sẽ được giải phóng khỏi các ràng buộc. Do đó, hãy trụ vững chánh niệm ngay trong tâm. Hãy để nó chú tâm ngay đó, rồi quán sát hơi thở và cái *biết* về hơi thở. Hãy quán sát càng nhiều

càng tốt, dần dần ta sẽ thấy chúng tách biệt nhau. Khi đó ta sẽ có cơ hội để quán sát sâu hơn vào bên trong. Một khi ta đã quán sát được yếu tố này, ta sẽ có thể áp dụng phương cách này đến với tất cả mọi thứ khác.

Khi quán sát hơi thở, ta sẽ thấy rằng nó không phải là chúng sanh, là con người –thì có gì để bám víu vào? Ta không thể bám vào đó như cái ngã của mình, đơn giản vì nó có đường đi riêng của nó. Khi quán sát hơi thở, ta thấy nó không có thân –không đầu, không chân tay, không có bất cứ thứ gì. Khi nhận thấy như thế, ta sẽ có thể buông xả nó, đúng như cách nó thực sự là.

Kinh điển dạy, '*Cago patinissaggo mutti analayo*': Khi tách rời hơi thở, ta tháo gỡ mọi quan tâm về nó. Ta không còn coi nó là nơi trú ngụ của mình nữa – vì nó không phải là của ta. Ta buông để nó đi theo bản chất tự nhiên của nó. Ta trả nó lại. *Nó có gì, ta trả lại cho thiên nhiên*. Tất cả mọi yếu tố -đất, nước, gió, lửa và hư không- ta trả về cho thiên nhiên. Ta để chúng trở lại với bản thể của chúng. Khi quán sát tất cả năm yếu tố này, ta thấy chúng không phải là một chúng sanh, không phải con người, không phải 'ta', không phải 'họ'. Ta để tất cả trở về với bản thể đầu tiên của chúng.

Điều này khiến ta nghĩ, cái gì là cái biết về năm yếu tố này. Hiện giờ, nó đang biết gì? Hãy hướng năng lực quán sát của ta vào yếu tố biết này, với chỉ riêng mình nó, không còn gì khác nữa. Quán sát nó để thấy cái gì là cái gì, và đó cũng là khi một mức độ tri giác khác sẽ phát khởi.

Nếu ta muốn có được cái tri giác để buông tất cả theo đúng với bản chất nguyên thủy của chúng, thì ta phải có sự nhận thức đặc biệt phát khởi với pháp hành xả. Nếu không có nhận thức này, tâm buông xả của ta chỉ là cái tưởng, cái danh hiệu chế định bình thường mỗi ngày. Là trí tuệ thế tục. Nhưng khi

sự nhận thức này phát khởi trong pháp hành xả -ngay khi ta buông, kết quả sẽ quay ngay lại với ta, để kiểm chứng, để bảo đảm cái gì đã xảy ra thực sự là như thế: ta biết. Ta đã buông. Rồi ta sẽ trải nghiệm sự thuần khiết bên trong ta.

Đây được gọi là trí tuệ siêu thế. Khi nhận thức phát khởi bên trong ta, để kiểm chứng ta đã thấy gì, ta đã làm gì, đó gọi là trí tuệ siêu thế. Khi nào nhận thức này không phát khởi, trí tuệ của ta vẫn chỉ là thế tục. Vì thế cứ tiếp tục quán sát sự việc cho đến khi tất cả mọi điều kiện đều chín muồi. Khi đó, ta không cần phải làm thêm gì nữa, vì trí tuệ siêu thế hoàn toàn thẩm thấu mọi thứ ngay giây phút chúng vừa phát sinh. Nó không giống trí tuệ thế tục chút nào.

Như thế con đường chúng ta đi, là quán sát, là tìm hiểu sự việc. Hãy luôn chú tâm quán sát, điều nghiên cho đến khi đạt đến chỉ tiêu mình đã đề ra. Khi tâm đã đạt đến điểm đó, nó tự biết buông. Đó là khi tâm đạt đến sự trọn vẹn –Pháp bên trong tâm đã được tròn đầy –thế là nó buông xả. Một khi nó buông, kết quả sẽ hiện ra ngay.

Vì thế, hãy tiếp tục thực hành. Không có gì phải sợ. Ta sẽ *đạt* được kết quả, không nghi ngờ gì về điều đó. Ta sẽ đạt kết quả trên suốt chặng đường. Giống như ngay bây giờ, khi đang ngồi thiền ở đây. Ta biết là hơi thở và tâm đang hòa hợp với nhau. Đó là kết quả của việc thực hành. Dầu chưa đi đến cuối đường, ta cũng đạt được cảm giác dễ chịu, thoải mái trong việc hành thiền. Tâm nhịp nhàng theo từng hơi thở vào ra. Khi nào tâm và hơi thở còn chưa tách rời khỏi nhau, chúng phải nâng đỡ nhau tiến tới. Tâm giúp hơi thở, và hơi thở giúp tâm cho đến khi chúng hoàn toàn hiểu biết nhau. Khi tâm đã thẩm thấu hoàn toàn, nó có thể buông xả. Khi nó biết, nó buông. Khi nào

82 - TÌNH THỨC

nó còn chưa thực sự biết, nó không thể thực sự buông.

Điều này có nghĩa là ta phải gắn với hơi thở, bỏ thời gian với nó, để dần dần hiểu được nó. Khi tâm ngày càng thấu hiểu, nó sẽ có thể tháo gỡ sự bám víu vào thân, thọ, tưởng, hành và thức. Các quan niệm -tự xác chứng- xem các thứ này là cái ngã- sẽ tan rã. Đó là con đường đi đến giải thoát. Ngay khi trí tuệ siêu thế phát sinh, ta sẽ được giải thoát. Ta sẽ có thể tháo gỡ mọi trói buộc từ các sự thật chế định của cuộc sống như: người, ta, ngã, đàn ông, đàn bà, chúng ta, chúng nó, vân vân.

Nhưng khi nào ta còn chưa thể buông, ta vẫn phải tùy thuộc vào chúng. Chúng là điểm tựa, chứ *không phải là nơi nương trú*. Chỉ là ta và chúng dựa vào nhau, giúp nhau tu tiến, để ta có thể tiến bộ trên con đường đạo. Ta không thể bỏ rơi chúng, vì chúng là con đường để ta thực hành. Khi nào ta còn tu tập, ta sẽ không rơi lại chỗ cũ. Nhưng ngay khi ta xao lãng việc thực hành, ta sẽ lập tức trượt về phía sau. Ta sẽ rơi vào cạm bẫy của nghi hoặc, tự hỏi không biết Pháp có chân thực hay không.

Ta phải tiếp tục làm người quán sát tâm: sự tỉnh thức. Không phải là tâm không tỉnh thức. Đặc tính căn bản của tâm là tỉnh thức. Hãy quán sát nó. Nó nhận biết mọi thứ - nhận biết, nhưng chưa thể buông các tưởng, các mặc định mà nó cho là đúng, là chân thực. Vì thế ta phải quán sát nó. Chú tâm đến nó cho đến khi tâm và đối tượng của tâm có thể tách rời nhau. Cứ tiếp tục. Nếu ta kiên trì như thế, không buông lời, tâm nghi hoặc sẽ dần dần phai nhạt, phai nhạt, cho đến khi ta có thể đạt đến sự nương trú thực sự bên trong ta; sự tỉnh thức căn bản được gọi là *buddha*, cái thấy rõ ràng xuyên thấu mọi sự vật. Đó là khi Phật, Pháp và Tăng xuất hiện bên trong ta như là nơi nương trú cuối cùng.

Đó là khi ta biết điều gì thực sự ở bên trong, điều gì thực sự không có mặt, điều gì thực sự là điểm tựa và điều gì thực sự là nơi nương trú của ta. Ta sẽ có thể phân biệt các thứ này.

Những gì ở bên ngoài chỉ là các điểm tựa. Giống như thân: nó là một điểm tựa. Trong giây phút ngắn ngủi khi các thành tố của đất, nước, gió và lửa tụ họp cùng nhau, ta có thể tựa vào thân. Nhưng đối với nơi nương trú thực sự, như ta đã biết: Đó chính là sự tỉnh thức cơ bản, trong tâm ta. Tâm ý thức đến hơi thở là sự nương trú ở một thứ bậc. Khi nó tách rời khỏi hơi thở, là một thứ bậc nương trú khác. Còn sự nương trú thực sự của ta – *buddha* – đó là ý thức nằm sâu hơn bên trong. Một khi nhận thức được điều này, ta biết sự thật chỉ có thế. Nó là tối thượng tự thân. Nó biết tất cả chung quanh rõ ràng, thấu đáo. Đó là chỗ nương trú thực sự bên trong ta.

Còn đối với những thứ bên ngoài, chúng chỉ là sự hỗ trợ tạm thời, những thứ ta chỉ tùy thuộc vào một lúc thôi, giống như cái nạng. Khi nào còn hơi thở để giữ chúng sinh tồn, ta còn sử dụng đến chúng. Khi không còn hơi thở, thì chấm dứt mọi vấn đề. Các yếu tố vật lý tách rời và không còn phụ thuộc vào nhau, nên tâm trở về với nơi nương trú thực sự của nó. Và đó là ở đâu? Cái tri giác *Phật-đà* (*Buddha*) ở đâu? Khi ta luyện tâm để nó chính là nơi nương trú tự thân, thì lúc đó trong trái tim quán chiếu không còn có nổi ưu phiền nào nữa.

Chính Đức Phật cũng đi tìm sự nương trú này. Ngài đã dạy tất cả các đệ tử của ngài nương trú nơi bản thân, vì ta chỉ có thể dựa vào người khác trong một thời gian ngắn. Người khác chỉ hướng cho ta con đường. Nhưng nếu ta muốn những gì thực sự tốt và chân thật trong cuộc sống, ta phải tự dựa vào bản thân – tự tu, tự huân tập, nghĩa là tùy thuộc vào bản thân trong mọi

84 - TÌNH THỨC

hoàn cảnh. Đau khổ là do chính bạn. Hạnh phúc cũng từ bạn mà ra. Giống như khi ăn: Nếu ta không ăn, thì làm sao no? Nếu ta để người khác ăn giùm, làm sao ta có thể no? Nếu ta muốn no, chính ta phải tự ăn. Với sự tu hành cũng thế.

Ta không thể để bản thân bám víu vào những thứ ở bên ngoài. Sự vật ở bên ngoài ta không chắc chắn. Vô thường. Không thể dựa vào. Chúng thay đổi theo từng hơi thở vào ra. Điều này đúng cho tất cả mọi người, không chỉ riêng ta. Nếu ta không chia tay với người khi còn sống, thì ta cũng phải chia tay lúc chết. Ta chia tay mọi thứ trong từng hơi thở vào ra. Ta không thể đặt ý nghĩa cuộc đời mình vào những thứ này –*mà ta cũng không cần làm thế*. Ta chỉ cần nói với bản thân rằng đây là cách thế gian vận hành. Không có gì bền vững trên thế gian này. Dầu ta không muốn thế, nhưng sự vật có tính cách riêng của chúng. Chúng không nằm dưới quyền kiểm soát của ai cả.

Điều đó không chỉ đúng với sự vật ở bên ngoài, mà cả với những gì bên trong ta. Ta muốn thân sống hoài, không muốn nó chết, nhưng nó vẫn chết. Ta không muốn nó đổi thay, nhưng nó luôn thay đổi.

Đó là lý do tại sao ta phải giữ cho tâm hoàn thiện để nó có thể nương trú vào bản thân, đúng theo các nguyên tắc thiện xảo mà Đức Phật đã dạy. Và ta cũng không cần phải nghi hoặc về con đường thực hành, vì tất cả mọi đức tính ta cần để tiến tu đã có mặt sẵn trong ta. Tất cả mọi thứ xấu và tốt đều có mặt trong ta. Ta đã biết con đường nào thiện, và con đường nào u tối, nên tất cả những gì ta phải làm là huấn luyện tâm đi theo con đường thiện. Hãy dừng lại và tự quán xét ngay lúc này: Bạn có đang đi đúng đường? Điều gì sai, đừng bám víu nữa. Hãy buông nó. Quá khứ, tương lai hay bất cứ gì, hãy buông, chỉ giữ

lại hiện tại. Hãy giữ tâm luôn cởi mở, tự tại trong hiện tại, sau đó bắt đầu quán sát.

Ta đã biết sự vật bên ngoài không thuộc về ta, nhưng ở bên trong có nhiều cấp độ ta phải quán xét. Nhiều tầng mức ta phải quán sát. Ngay cả tâm cũng không thực sự là của ta. Vẫn còn những thứ uế nhiễm, vô thường trong đó. Đôi khi nó muốn làm điều này, lúc muốn làm điều khác, nó không thực sự thuộc về ta. Nên đừng quá bám víu vào nó.

Vấn đề lớn là việc thiết lập tư tưởng. Đôi khi ta có thiện ý, đôi khi ác ý, ta biết rõ điều đó. Ta không muốn nghĩ như thế, nhưng chúng vẫn tiếp tục hiện ra trong tâm, ngoài ý muốn của ta. Vì thế ta phải coi chúng không thuộc về ta. Quán xét chúng. Không có gì đáng để dựa vào chúng. Chúng không kéo dài. Chúng là những sự kiện vô ngã, nên hãy để chúng đi theo bản tính tự nhiên của chúng.

Vậy thì có gì trường tồn, vững chắc, đáng tin cậy và chân thật? Hãy tiếp tục tìm kiếm. Đặt chánh niệm trên hơi thở, và tự hỏi mình ngay tại đây. Dần dần ta sẽ thấy được điều gì ở bên trong ta. Bất cứ khi nào tâm có nghi hoặc hay các vấn đề trong việc thực hành, quay về chú tâm vào hơi thở, và hỏi tâm ngay tại đây, rồi tri kiến sẽ phát khởi, để giải tỏa tà kiến của ta và giúp ta vượt qua trạng thái bế tắc của mình.

Nhưng ngay cả sự hiểu biết này cũng luôn biến đổi, khổ và vô ngã. *Sabbe dhamma anatta*: Đức Phật đã nói, mọi thứ sinh khởi đều vô thường và vô ngã. Ngay cả những sự hiểu biết phát khởi trong tâm ta cũng vô thường. Đôi khi chúng phát khởi, đôi khi không. Nên đừng quá bám víu vào chúng. Khi chúng phát khởi, hãy nhận biết điều đó, rồi thì để chúng đi theo con đường của chúng. Hãy để các quan điểm của mình là chánh

86 - TỈNH THỨC

kiến: có nghĩa là, chỉ vừa đúng, không đi quá đà. Nếu ta quá đà theo chúng, bám chặt theo chúng, rồi chúng có thể đưa ta đi sai đường, do ta đã không còn ý thức mình đang làm gì.

Nói tóm lại, càng chánh niệm trong tu tập, càng tốt. Khi tâm chánh niệm càng lúc càng thêm vững chãi, càng lúc càng thiện xảo, nó sẽ trở thành siêu thế. Trí tuệ siêu thế mà chúng ta đã nhắc đến ở trên, phát khởi từ năng lực của chánh niệm khi nó trở nên ngày càng tròn đầy.

Vì thế hãy tiếp tục huân tập tâm chánh niệm cho đến khi nó trở thành *đại* chánh niệm. Hãy cố gắng để giữ cho nó luôn có mặt, kiên định và chủ tâm, cho đến khi ta thấy tất cả mọi thứ như chúng là. Đó là cách giúp ta tiến bộ trên đường học Phật.

Buông

& “Phương cách tu tập của chúng ta là đi ngược dòng, ngược hướng. Vậy chúng ta đi về đâu? Trở về nguồn nước. Đó là khía cạnh ‘nhân’ của sự tu tập. Khía cạnh ‘quả’ là ta có thể buông xả và hoàn toàn tự tại”.

& “Các giai đoạn tu tập... Thực ra các giai đoạn khác nhau không tự xưng chúng là gì. Ta tự đặt tên cho chúng. Do đó, khi nào ta còn chấp vào các danh xưng này, ta sẽ không bao giờ được giải thoát”.

& “Khi hướng dẫn người, ta phải hướng dẫn theo trình độ, theo tâm tính của họ, nhưng cuối cùng rồi tất cả đều cùng đến một đích: buông xả”.

& “*Niết-bàn* rất vi tế và đòi hỏi nhiều trí tuệ. Nó không phải là cái mà mãnh lực của tham có thể đạt đến. Nếu ta có thể đến đó bằng mãnh lực của lòng ham muốn, thì mọi người trên thế gian đã có mặt ở đó hết rồi”.

& “Có người nói đến, ‘*Niết-bàn* tạm bợ, *Niết-bàn* trước mắt’, nhưng *Niết-bàn* làm sao có thể tạm bợ? Nếu đó là *Niết-bàn*, nó phải luôn hiện hữu. Nếu nó không thường hằng, đó không phải là *Niết-bàn*”.

& “Khi người ta nói rằng *Niết-bàn* rỗng không, họ có ý nói rằng nó rỗng không uesthiem”.

& “Ngay nơi không có ai phải khổ đau, không có ai phải chết. Ngay đó. Nó (*Niết-bàn*) ở trong mỗi và tất cả mọi người. Nó giống như bàn tay đang lật úp, giờ bạn lật ngửa nó lên –nhưng chỉ người có trí mới làm được điều đó. Nếu ta vô minh, ta sẽ không thấy nó, không nắm bắt được nó. Ta sẽ không vượt lên được sinh, tử”.

88 - TÌNH THỨC

& “Tâm khi được giải thoát giống như yếu tố lửa trong không khí. Khi lửa tắt, nó không tiêu hủy được gì. Nó chỉ bàng bạc trong không gian, nó không bám vào bất cứ thứ gì, lửa nào, nên nó không có mặt”.

“Khi tâm ‘tắt’ khỏi uế nhiễm, nó vẫn có ở đó, nhưng khi mỗi lửa mới đến, nó không bắt lửa, không bám chấp – ngay cả vào bản thân của nó. Đó là cái ta gọi là buông xả”.

PHỤ LỤC 1:
KHÉO LẮNG NGHE

Ajaan Fuang Jotiko

Đây là pháp thoại dành cho gia đình nữ cư sĩ Choop Amorntham, bao gồm các con và các cháu của bà vào tháng 1, 1984. Do từ khéo Thanissaro dịch từ tiếng Thái sang Anh.

Chúng ta được dạy, nếu khéo lắng nghe, ta sẽ được trí tuệ. Nếu không biết lắng nghe, ta sẽ không được gì cả. Theo giáo lý của Đức Phật, *khéo lắng nghe có nghĩa là tâm phải tập trung và có chủ đích*. Việc lắng nghe có thành công hay không tùy vào chủ đích của ta. Nếu không có sự chủ ý, sẽ không có sự thành tựu – chúng ta không thể thành tựu đạo quả dẫn đến niết bàn như chư vị thánh tăng trong quá khứ. Trong quá khứ, các vị này chỉ nghe qua một điều gì đó là đạt được niết bàn. Tại sao vậy? Vì họ đã khéo lắng nghe. Vì họ đã có trí tuệ. Họ hiểu. Nói cách khác, họ đã khắc cốt ghi tâm. Còn chúng ta ngày nay, học đủ mọi điều- kể cả ra nước ngoài du học; học rất nhiều thứ, nhiều lãnh vực của tri thức- nhưng chúng không giúp ta thoát khổ. Chúng chỉ đưa ta trở lại với những sự thật sáo mòn, quanh như thế. Chúng ta đã biết quá nhiều thứ, nhưng muốn khéo lắng nghe, để được có trí tuệ, tâm ta phải tĩnh lặng.

Làm sao khiến tâm tĩnh lặng? Chúng ta đã biết cúng dường. Đã giữ giới: không sát hại, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng các chất gây nghiện. Giờ thì tùy chúng ta có muốn tiếp tục giữ giới hay không. Quả của việc giữ giới, quý vị biết không, đưa ta đến tận niết bàn. Được sinh trở

90 - TỈNH THỨC

lại làm người, hay làm chư thiên, hay đạt niết bàn, tất cả đều là quả của việc giữ giới. Đó là những điều ta đã được dạy.

Tiếp đến là việc hành thiền, giúp tâm tập trung, an trụ vững chãi. Đó là bốn phận của tất cả mỗi cá nhân chúng ta. Ta phải nỗ lực kiểm soát tâm. Nó rất vi tế, không tầm thường chút nào. Nó vi tế -nhưng nó nằm trong ta. Nhiều vị thầy đã đến đây dạy ta phải *niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng*. Quý vị phải quán niệm về những thứ đó cho đến khi nhiếp tâm. Lý do khiến tâm chưa được trụ vững trong thiền là vì ta đem đặt tâm ra ngoài. Nó chỉ ở bên trong được một chút, rồi phóng ra ngoài. Nó không trụ lại bên trong lâu. Và khi điều đó xảy ra, ta sẽ khó lắng nghe tốt. Vì thế ta phải cố gắng lắng nghe kỹ. Phải khiến tâm tập trung vững chãi. *Phải nghe bằng tâm, không chỉ bằng tai*. Phải khéo lắng nghe bằng tâm. Khi tâm tập trung vững chãi, ta sẽ có được trí tuệ. Có hiểu biết. Cái hiểu toàn vẹn. Thuở xưa, các vị thánh chỉ nghe một ít và hiểu. Họ đạt các quả vị dự lưu, nhất lai, bất lai và a-la-hán.

Vì thế hãy nhiếp tâm thiền định. Khiến cho tâm tĩnh lặng. Hãy để tâm lắng đọng, tách rời khỏi những khuấy động từ bên ngoài. Chúng ở khắp quanh ta. Hãy để tai, và mắt được yên. Tai cứ phải nghe, thì làm sao chúng yên tĩnh? *Chúng ta* là người không thể yên tĩnh. Chúng ta cứ chạy theo những thứ chạm vào mắt, chảy vào tai ta. Ta cứ tiếp nhận, xúc chạm. Nên ta được dạy phải giữ cho tâm yên. Khiến nó tập trung. Ta phải chánh niệm, giữ chánh niệm trên hơi thở.

Vì thế, ngay bây giờ hãy ngồi xuống chiếu thiền. Tập trung vào hơi thở. Nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở. Nhắm mắt lại và nghĩ *bud-* khi thở vào, *dhò* khi thở ra. *Bud* vào *dhò* ra. Luyện tâm. Và lắng nghe. Nếu ta chỉ lắng nghe mà không thực

hành, không rèn luyện, thì không có gì phát triển. Không phải chỉ lắng nghe, thế là chấm hết. Ta phải lắng nghe và thực hành nữa. Điều đó có nghĩa là khi đã lắng nghe, ta phải thực hành ngay khi ấy thì hành động nghe đó mới có được lợi ích. Chỉ khi đó, ta mới có được cái khả năng mình mong muốn. Khi tâm tập trung và ta có hiểu biết, sẽ đưa đến thành tựu khả năng và công đức. Khi tâm đã lắng đọng, ta sẽ hiểu thế nào là ‘công đức’, và thế nào là đạt được “công đức” ấy. Không có gì khó khăn cả. Nó chỉ khó khi tâm không tập trung. Vì thế hãy trụ tâm vững chãi chỉ trên hơi thở vào và ra. Quán sát hơi thở. Có hơi thở vào không? Hay hơi thở ra không? Đó là thứ mà tất cả chúng ta đều sở hữu. Kho báu đó đã có sẵn. Hơi thở vào đã có đó. Hơi thở ra đã có đó. Nên ta chỉ cần mang sức mạnh của sự quán sát vào trong thân. Hãy giữ hơi thở trong tâm. Đừng lang thang đây đó. Hãy xem ta đã có sẵn những gì ở bên trong. Ta đã có một kho báu giá trị bên trong –kho báu của việc được làm người. Vì thế ta phải gìn giữ kho báu này cho đến khi nó trở nên tròn đầy, cho đến khi nó trở thành kho báu của các cõi phạm thiên, kho báu của niết bàn. Hãy gìn giữ kho báu này. Nhưng thật khó gìn giữ, nếu ta không biết cách sử dụng nó, không biết cách bảo vệ nó. Nếu thiếu trí tuệ, kho báu này lại trở thành của nợ -chắc chắn là như thế. Vậy ta có thể làm gì khi chưa đạt được trí tuệ? Có đủ thứ hiểm nguy khiến ta đánh mất kho báu này. Đó là lý do vì sao ta phải phát triển khả năng cần có để gìn giữ nó –nói cách khác đó là việc giữ năm giới và dán chặt tâm vào hơi thở vào ra. Hãy giữ tâm tập trung vững chãi. Hãy quán sát hơi thở không dừng dứt. Theo dõi nó luôn, bảo đảm là hơi thở vào dễ chịu, hơi thở ra dễ chịu. Khi làm được thế là ta đang gìn giữ kho báu của mình. Khi ta chăm lo cho nó

92 - TÌNH THỨC

một cách chánh niệm, không có gì đe dọa được nó. Nếu có bất cứ việc gì sắp xảy ra, ta sẽ biết trước. Ta sẽ có thể chăm sóc cho kho báu của mình suốt đời như thế. Hoặc có thể phát triển, bổ sung thêm vào đó, để nó trở thành kho báu của các cõi phạm thiên, kho báu của niết bàn. Tất cả đều đến từ ngay điểm này. Từ hơi thở. Nếu ta có thể chăm sóc hơi thở, khiến nó luôn vững chãi, nó sẽ đưa ta đến kho báu của loài người, kho báu của phạm thiên, và đến tận kho báu của niết bàn.

Dĩ nhiên để được những điều như thế, đòi hỏi ta phải có sự quyết tâm. Nỗ lực. Kiên trì và chịu đựng. Có thể ta mới mong đạt được mục đích của mình. Nếu ta siêng năng, kiên trì, chắc chắn là ta sẽ thành công, giống như các vị thánh a-la-hán, giống như Đức Phật. Các ngài đã đạt được đạo quả, đưa đến niết bàn bằng sự tinh tấn, kiên trì, kham nhẫn. Đó là cách Đức Phật trở thành vị Phật mà ta cung kính, lễ bái hằng ngày. Tại sao ta phải lễ bái trước Ngài? Vì Ngài đã thể hiện được sự nỗ lực, kiên trì ba-la-mật, nhờ đó Ngài đạt được sự toàn giác, trở thành chỗ nương tựa cho mọi chúng sanh, người hay chư thiên.

Quy luật đó cũng đúng cho ta. Một khi ta đã quyết tâm phát triển kho báu của mình – tài sản cao quý, tài sản nội tại cũng như ngoại tại- là ta phải biết chăm lo ngay điểm này: hơi thở này. Chúng ta phải rèn luyện tâm để nó trụ vững chãi, và tập trung. Ta phải luôn dõi theo hơi thở suốt ngày. Đúng ra, hơi thở đã luôn có mặt. Nếu không, ta đã chấm dứt, hết đời. Hơi thở đã ở bên chúng ta kể từ ngày ta có mặt trên đời, nhưng ta không hề quan tâm đến nó, không hề biết chăm sóc nó. Nói cách khác, ta không hề biết chăm lo cho người bảo vệ của mình, không hề làm quen với người bảo vệ mình từ khi mới ra đời. Người bảo vệ này đã luôn chăm lo cho ta, từ lúc ta vừa

lột lòng mẹ cho đến tận ngày nay. Nếu người bảo vệ này không chú tâm chăm sóc ta, ta đã chết mất rồi. Đã chấm dứt. Vì thế, ta chớ nên quên những điều tốt lành người đó đã làm cho ta. Hãy quán sát xem người đó như thế nào: Hình dáng ra sao? Có những đặc điểm gì? Người đó thân mật hay lạnh lùng? Cao hay thấp? Tập trung vào việc xét xem người đó thuộc loại người gì, xét xem tại sao người đó quá tốt bụng. Người đó đã tận tụy chăm sóc từ lúc ta mới sinh ra cho đến ngày hôm nay, dù ta không hề để ý đến, không hề muốn làm quen, làm thân, không hề quan tâm xem người đó cần gì, có hạnh phúc hay không. Chúng ta hoàn toàn bỏ quên người đó. Vì thế giờ ta hãy nghĩ đến người đó một chút. Xem người đó ra sao khi xuất hiện hay khi biến đi. Hãy theo dõi người đó. Hãy để ý đến người đó. Tập quán sát. Quán tưởng về những gì mình đã thấy. Như thế ta sẽ thấy hơi thở vào có mặt, hơi thở ra có mặt. Sau đó thì tùy ta: ngồi xuống và duy trì sự ý thức đó. Giữ cho hơi thở vào ra nhẹ nhàng. Hãy nhận biết: hơi thở vào có dễ chịu không? Hơi thở ra có dễ chịu không? Nếu hơi thở vào và hơi thở ra dễ chịu, hãy giữ chúng như thế. Nếu không, ta có thể thay đổi chúng. Ta có thể thử hít vào dài, thở ra ngắn, tùy vào cảm nhận của mình. Nếu thấy khó chịu với hơi thở dài, có thể đổi thành ngắn, hay ngược lại. Nói cách khác, hãy làm quen với việc chỉnh sửa sao để ta thấy dễ chịu với hơi thở vào, ra. Nếu ta khá quen thuộc với hơi thở của mình, ta có thể chỉnh sửa chúng. Nếu không, làm sao ta có thể chỉnh sửa chúng?

Vì thế, trước tiên ta phải làm quen với hơi thở vào, ra của mình, để xem các đặc điểm của hơi thở vào ra ở cơ thể. Hơi thở vào như thế nào? Hơi thở ra như thế nào? Khi ta có thể quán sát nó rõ ràng, biết nó dễ chịu, thì ta giữ nó như thế, theo dõi

94 - TÌNH THỨC

nó liên tục. Ta sẽ thấy là người bảo vệ cho ta ngày càng tử tế, tốt bụng hơn. Khi người bảo vệ ta tốt bụng, thì tâm ta cũng tốt lên. Tại sao vậy? Vì cũng giống như khi ta sống với người tốt bụng, tâm ta cũng sẽ cố tốt lên.

Đức Phật đã dạy, *asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevanā*: Khi thân cận với kẻ ngu ... Khi tâm ta xấu ác, cũng giống như ta đang thân cận với kẻ ngu- kẻ ngu ở bên trong ta. Khi tâm ta an bình, đó là vì ta có bạn tốt - *paṇḍitānañca*- ở bên trong. Khi tâm có bạn tốt là người bảo vệ ở bên trong, nó sẽ trở nên cởi mở, tươi mới và sáng lạn. Tâm sẽ đạt được chánh niệm và trí tuệ. Bất cứ điều gì ta dự định làm, đều không có mục đích làm hại mình, hại người. Nên, hãy giữ tâm trụ vững chãi như thế, vì ta đã có bạn lành, người bảo vệ luôn cho ta những lời khuyên hữu ích. Tâm đó sẽ trải nghiệm được sự sáng lạn, rõ ràng xuyên suốt những ngày, những tháng, năm, đến tận lúc ta không còn hơi thở vào, ra. Vì thế hãy chăm sóc người bảo vệ cho đến hơi thở sau cùng. Nếu tâm ta thực sự tốt đẹp, ta sẽ đi đến tận niết bàn.

Nếu đó là ước nguyện của ta, ta phải nỗ lực học pháp, thực hành miên mật, duy trì sự thực hành, vì đó là khả năng chỉ phát triển từ bên trong ta. Nó hoàn toàn nương tựa nơi ta. Để có được khả năng này, ta chỉ có thể dựa vào chính mình. Đức Phật đã dạy ta cách huấn luyện bản thân, rằng ta phải nghiêm khắc với bản thân. Cha mẹ, anh chị em, thầy ta: chỉ là những người ta liên hệ trong một thời gian ngắn. Nhưng nếu ta thực sự thành tâm, thực sự quyết chí, ta phải dựa vào chính bản thân. Đó là điều Đức Phật đã dạy. Khi Ngài dạy chúng sanh phải nương tựa vào bản thân, đó là Ngài đã dạy họ con đường đi đến đạo quả, niết bàn. Khi Ngài dạy họ, họ đem những lời dạy của Ngài vào bên trong- *opanayiko*- để quán chiếu rồi thực hành, để thấy đúng Pháp.

Vì thế chúng ta phải tự rèn luyện bản thân ngày càng tốt hơn, qua mỗi ngày, mỗi đêm, vì đây là công việc của chúng ta. Ta có thể nói là việc thực hành Pháp quá khó, và đúng vậy. Mà ta cũng có thể nói nó dễ, thì cũng đúng vậy, vì hơi thở ở ngay bên trong ta. Nó là công việc của chính chúng ta. Nên tất cả tùy thuộc vào việc ta có muốn thực hành hay không. Nếu ta không tự rèn luyện mình, không nghiêm khắc với bản thân, thì ta sẽ không tiến tới đâu. Nếu ta rèn luyện bản thân, nghiêm khắc với bản thân, thì ta sẽ thực hành – mỗi ngày, mỗi đêm. Ta bắt đầu học từ cha mẹ, thầy cô. Họ đã dạy ta cách nói năng, ăn uống, cách ngồi làm sao, đi thế nào, rất nhiều thứ, kể từ khi ta cất tiếng chào đời. Đã bao lâu rồi nhỉ? Họ đã huấn luyện ta năm này qua tháng nọ, và vẫn tiếp tục công việc đó. Ta phải dựa vào cha mẹ để được dạy dỗ. Ta không biết ngồi, không biết đi, không biết nói, nên họ phải dạy ta phương cách. Dần dần, ta trở nên thiện xảo hơn, thông minh hơn. Ta phải dựa vào cha mẹ, là những vị thầy đầu tiên dạy dỗ ta cho đến khi khôn lớn. Giờ đó là bốn phận của chính ta. Ta đã là người trưởng thành. Ta phải có bốn phận tự huấn luyện mình, tự nghiêm khắc với bản thân. Tất cả tùy thuộc vào chỉ mình ta. *Đầu tốt hay xấu, thành hay bại, tất cả đều tùy thuộc vào ta.* Nếu ta không tự rèn luyện bản thân, cứ để mọi sự diễn ra như thế nào cũng được, thì ai sẽ là người chịu khổ? Chính ta chứ ai.

Tất cả những gì ta cần để thực hành đều ở bên trong ta. Nên ta cần quán xét tâm cẩn thận để khiến nó tập trung vững chãi ở bên trong. Chúng ta phải ý thức rằng ta đã sẵn có gia tài. Chúng ta đang được làm người. Aggaṭṭhānaṃ manussesu: bản thể cao thượng nhất là của loài người. Được có bản thể cao thượng này không phải dễ. Được sinh làm người và được gặp

96 - TÌNH THỨC

Phật pháp là điều khó. Có biết bao chúng sanh không được có mặt ở nơi này. Nên ta đã sẵn có kho báu, ta đã sẵn có tài sản. Giờ là tùy chúng ta có biến được kho báu đó thành kho báu của các cõi phạm thiên, kho báu của niết bàn. Không phải quá khó đâu.

Đối với những kẻ không có kho báu này – các vong linh, quỷ dữ, quỷ đói- thì thật khó. Họ có muốn làm tốt, cũng không thể. Tại sao không? Vì họ không có thân. Họ không có tài sản gì. Họ cũng muốn làm tốt như bao người, nhưng họ không thể. Vì thế họ phải vất vưởng, lang thang, van xin người nọ, người kia, cố gắng truyền tải một thông điệp bằng cách nhập vào người nọ, người kia, bảo họ phải làm điều thiện. Bản thân họ muốn làm tốt nhưng không được. Vì trước đây khi được làm người, họ không muốn làm điều tốt. Lúc có thân người, họ lười biếng, chỉ lo ăn, ngủ, ngủ, ăn, để ngày tháng qua đi.

Vì thế mỗi ngày ta phải dành thời gian để làm cho cuộc sống của mình có giá trị. Nếu con người biết cách tạo ra giá trị cho đời sống của họ đâu chỉ một giờ trong ngày, mỗi ngày... Điều quan trọng là ta không được dễ dãi. Hãy quyết tâm tăng thêm nỗ lực. Bất cứ điều thiện gì ta muốn phát triển, muốn thực hiện, muốn làm chủ, muốn toàn hảo: hãy nỗ lực để đạt được điều đó. Hãy cho tâm có chỗ trụ vào. Khi tâm đã có điều gì đó vững chắc để bám trụ, nó chẳng sợ khó khăn gì. Vì thế hãy quyết tâm không dễ dãi. Đức Phật đã khuyên ta tăng nỗ lực. Bất cứ điều thiện gì ta chưa hoàn thiện được trong hành động, hãy mạnh dạn phát triển nó. Bất cứ điều thiện gì ta chưa phát triển được trong lời nói, hãy mạnh dạn phát triển nó. Bất cứ điều thiện gì ta chưa phát triển được trong tâm, ta cần tăng nỗ lực và tạo dựng nó bền trong như một thứ kho báu ở cõi người. Được như thế, khi ta ra

đi, rời bỏ cõi người, ta không phải van xin ai điều gì, vì ta đã tự chuẩn bị đầy đủ cho bản thân. Những gì ta có đều hoàn hảo. Ta không thiếu thốn bất cứ thứ gì.

Đó là lý do tại sao người trí luôn tăng nỗ lực. Khi được có mặt ở cõi người, là ta được sinh vào một cõi đủ đầy mọi thứ. Nên khi người trí được sanh vào đó, họ không lãng phí thời gian, mà luôn cố gắng để hoàn thiện thêm lên. Giống như Đức Phật –thử nghĩ xem: trong bốn a-tăng-kỳ kiếp và hàng trăm ngàn ức kiếp, Ngài liên tục trở lại cõi người để hoàn thiện bản thân, liên tục tái sinh, già, bệnh, và chết liên tục. Bốn (A-tăng-kỳ-kiếp). Không thể tưởng. Bạn có biết đó là bao nhiêu lâu không? Hai mươi tám chúng sanh đã hoàn thiện ba-la-mật đến độ họ đã trở thành các vị Phật. Mỗi sự hoàn thiện của từng vị Phật phải hoàn toàn không tỳ vết dưới mọi khía cạnh. Nếu ta gom hết các kho báu ở cõi người, chúng cũng không thể sánh với sự hoàn hảo của một vị Phật. *Ngài có mặt ở đời chỉ vì sự hoàn hảo*, để tạo dựng sự hoàn hảo của mình. Đó là mục đích của một vị Phật. Dầu Ngài sinh ra với thân phận gì, cũng luôn là vì sự toàn thiện, vì trí tuệ giác ngộ. Đó là lý do Ngài cứ phải quần quanh trong luân hồi, sinh rồi tử, tử rồi sinh, tái đi, tái lại. Ngài tiếp tục hoàn thiện bản thân cho đến khi thành công trong việc đạt được giác ngộ đúng theo mục đích của Ngài. Đối với các vị thánh đệ tử của Ngài cũng thế: tất cả đều sinh ra vì mục đích tiếp tục hoàn thiện bản thân.

Còn chúng ta thì sao? Chúng ta được sinh ra để hoàn thiện những gì? Sao ta không tăng tốc trong nỗ lực tiến lên, làm tốt hơn? Sao ta không hướng tầm nhìn cao xa hơn? Hãy tự vấn: Mục đích của ta là gì? Nguyện ước của ta là gì? Khi có nguyện ước, hãy nỗ lực hoàn thành nó. Khiến nó trở thành hiện thực

98 - TÌNH THỨC

đúng như nguyện ước của mình. Ngay cả khi ta không thành công trong kiếp sống này, ta cũng đang tạo dựng thói quen, tạo ra các điều kiện cần thiết, cho kiếp sống tới, để chúng được chế ngự, được mạnh mẽ, như thế chúng sẽ trở nên cao hơn, tốt hơn sau mỗi kiếp sống –vì ta tiếp tục bồi dưỡng, củng cố chúng trong mọi kiếp sống. Bằng cách đó, rồi ta cũng sẽ thành công.

Khi đến với thế giới này, ta phải tự biết tại sao ta có mặt ở đây. Ta được sinh ra để làm gì? Ta được sinh ra để củng cố, để kiến tạo sự thiện lành, nên ta phải nhanh chóng phát triển sự thiện lành của mình, khiến cho nó trở thành một thực tại. Giống như Đức Phật và các vị thánh đệ tử của Ngài: Họ không dễ dãi. Dầu sinh ở đâu, họ sinh ra vì sự toàn hảo. Họ không dính mắc với những chuyện về các kho báu thế tục. Dầu có được hưởng thụ bao dục lạc thế gian, họ cũng không màng. Ngay khi có cơ hội, họ liền rời bỏ gia đình để sống đời đạo hạnh, hầu tiếp tục bồi đắp sự hoàn hảo của họ đúng như ý nguyện.

Còn chúng ta, ngay khi có được chút dục lạc là ta bầu ngay vào, dính chặt không rời. Nên ta không muốn đi đâu khác. Dầu chỉ là chút dục lạc, chúng ta cũng vui nhận. Các dục lạc này rất nguy hiểm, bạn biết không? Các dục lạc này giống như ma túy: Chỉ thử một chút và ta đắm nghiện. Người ta bảo rằng ma túy khó bỏ, nhưng dục lạc thế gian càng khó bỏ hơn. Chúng ăn sâu vào tận xương tủy ta. Chúng chính là nguyên do khiến ta có mặt ở nơi này, khiến ta luân hồi sinh tử qua bao kiếp. Không có thuốc chữa nào giúp ta từ bỏ được thói quen này, tẩy sạch nó khỏi thân tâm ta, trừ phương thuốc từ những lời dạy của Đức Phật. Chỉ khi ta biết áp dụng những lời dạy của Đức Phật thì trạng thái mê đắm các dục lạc này mới dần dần bớt đi, dần dần nhẹ hơn, dần dần qua đi. Chỉ khi đó ta mới được chữa khỏi

sức độc hại của loại gây say này. Đúng nó là thể đó: chất gây say dục lạc. Chúng ta luôn sống với nó. Nó vô cùng mãnh liệt. Nó là cái khiến ta bơi lội giữa dòng tử, sinh. Hãy quán tưởng về điều đó. Hãy suy nghĩ về điều đó. Con người, muôn thú, tất cả chúng ta cùng chung số phận. Dầu ta sinh ra ở đâu trong cõi dục: ngay cả những ai sinh ra ở cõi phạm thiên cũng bị dính mắc. Ngay ở các cõi này, họ cũng chưa thoát được. Ngay khi vừa thoát khỏi cõi người, ta sẽ bị dính ở cõi phạm thiên. Vì thế ngày nào ta còn chưa biết uống thuốc chữa của Đức Phật để cắt đứt cơn nghiện này, để xua đuổi nó ra khỏi thân tâm, ngày đó ta còn bơi lội giữa dòng sinh, tử, đến rồi đi giống như ngay bây giờ, không bao giờ có cơ hội chấm dứt nó.

Đó là lý do tại sao người trí có tai, có mắt, có trí tuệ. Họ lắng nghe tốt và đạt được trí tuệ. Đó là lý do tại sao họ nhìn thấu mọi chuyện. Họ quán chiếu về tất cả những thứ duyên hợp và nhìn xuyên thấu chúng. Đó là lý do tại sao họ có thể chấm dứt sự hiện hữu, tái sinh, nên họ không còn phải bơi lội giữa dòng tử, sinh. Họ buông bỏ mọi phiền não, khổ đau, mọi khó khăn, bức bách, và bước vào niết bàn. Họ từ bỏ mọi giả hợp không để lại dấu vết gì, và tiến thẳng vào niết bàn. Đức Phật và các vị thánh đệ tử của Ngài, tất cả đều đã thành tựu bằng cách đó, tẩy sạch mọi trạng thái của hữu, của sinh, nên họ không còn trở lại để chịu khổ trong thế giới loài người này bao giờ nữa. Vì thế tất cả chúng ta nên quyết tâm rèn luyện để tâm trở thành một nền tảng vững chắc mà ta có thể bám vào càng chặt càng tốt. Nếu ta còn chưa nắm giữ được tâm mình, thì bằng mọi cách phải làm cho được.

PHỤ LỤC 2: BẢY GIAI ĐOẠN

& Trích trong *Keeping the Breath in Mind* (Giữ Hơi thở trong Tâm) của thiền sư Ajaan Lee.

Có bảy bước căn bản:

1. Bắt đầu với ba hay bảy hơi thở vào-ra dài, nghỉ *bud-* với hơi thở vào, và *dho* với hơi thở ra. Hãy giữ các âm dài như hơi thở.

2. Hoàn toàn tỉnh giác với hơi thở vào-ra.

3. Quán sát hơi thở khi nó vào ra, biết nó dễ chịu hay khó chịu, rộng hay hẹp, vướng mắc hay thông suốt, nhanh hay chậm, dài hay ngắn, nóng hay mát. Nếu cảm thấy hơi thở không thoải mái, thay đổi hơi thở cho đến khi thấy thoải mái. Thí dụ, nếu thở vào, thở ra dài mà thấy khó chịu, thì thử thở vào ngắn, thở ra ngắn. Ngay khi đã điều chỉnh hơi thở cho dễ chịu, hãy để hơi thở ấy trải ra khắp châu thân.

Bắt đầu với hơi thở vào ở gáy, rồi để hơi thở chảy dài xuống sống lưng. Rồi, nếu là nam, hãy để hơi thở dọc theo chân phải đến tận gót chân, các đầu ngón chân, và thoát ra ngoài hư không. Lại hít thở vào ở gáy, để hơi thở chạy dài xuống sống lưng, xuống chân trái đến tận các ngón chân, và ra ngoài hư không. (Nếu là nữ, hãy bắt đầu bên trái trước, vì hệ thống thần kinh nam và nữ khác nhau).

Sau đó để hơi thở đi từ gáy xuống hai vai, qua khuỷu tay, cổ tay, đến các đầu ngón tay, và ra ngoài hư không.

Hãy để hơi thở đi từ yết hầu xuống các dây thần kinh trung tâm ở phía trước thân, qua phổi, gan, xuống tận thận và ruột kết.

Hít vào ngay giữa ngực và để nó xuống tận các đường ruột.

Hãy để các cảm giác của hơi thở trải rộng cho đến khi chúng kết nối và chảy cùng với nhau, và bạn sẽ cảm nhận một cảm giác thoải mái hơn nhiều.

4. Tập bốn phương cách điều chỉnh hơi thở:

- a. Vào dài, ra dài
- b. Vào dài, ra ngắn
- c. Vào ngắn, ra dài
- d. Vào ngắn, ra ngắn

Thở cách nào mà bạn thấy thoải mái nhất. Tốt hơn, cứ học thở thoải mái với cả bốn cách, vì điều kiện vật lý và hơi thở của bạn luôn thay đổi.

5. Hãy làm quen với các gốc hay điểm tập trung của tâm –những điểm dừng của hơi thở- và tập trung ý thức vào điểm nào mà bạn thấy thoải mái nhất. Một số điểm gốc là:

- a. Đầu mũi,
- b. Giữa đầu
- c. Vòm họng
- d. Yết hầu
- e. Xương ức
- f. Rốn (hay điểm trên rốn)

Nếu bạn thường thấy nhức đầu hay có vấn đề về thần kinh, tránh chú tâm vào bất cứ điểm nào trên yết hầu. Và tránh cố gắng đè nén hơi thở hay đặt mình vào thế khó xoay trở. Thở nhẹ nhàng, tự nhiên. Hãy để tâm thoải mái với hơi thở -nhưng đừng cho nó vuột mất.

6. Trải tâm tỉnh giác – cảm giác các thọ - tràn đầy thân.

7. Kết hợp các cảm nhận qua hơi thở trên khắp thân, để chúng chảy chung một dòng nhuần nhuyễn, giữ sự tỉnh giác

102 - TỈNH THỨC

hết sức mạnh mẽ. Một khi hành giả đã ý thức đầy đủ về mọi tính chất của hơi thở trên thân, hành giả cũng sẽ đạt được sự hiểu biết đủ loại tính chất của các thành tố khác. Hơi thở, bản chất của nó là có nhiều khía cạnh: các cảm giác của hơi thở chảy tràn qua hệ thần kinh, có hơi thở đi quanh các dây thần kinh, có cái trải từ các dây thần kinh đến từng lỗ chân lông. Các cảm giác của hơi thở có ích và có hại trộn lẫn vào nhau theo bản chất của chúng.

Tóm Tắt:

a. Để làm tốt hơn các năng lượng sẵn có trong mọi bộ phận cơ thể, để ta có thể chịu đựng được những thứ như bệnh tật, đau đớn.

b. Để làm rõ hơn trí tuệ đã sẵn có bên trong ta, để nó có thể trở thành cơ bản cho các thiện xảo đưa đến sự buông thư và thanh lọc tâm – *ta nên luôn nhớ đến bảy giai đoạn này trong tâm, vì chúng tuyệt đối cơ bản về mọi khía cạnh của thiền hơi thở.*

CHÚ GIẢI

Abhidhamma (Vi Diệu Pháp): Quyển thứ ba trong tạng kinh Pali, bao gồm các văn bản được hệ thống dựa vào các liệt kê từ giáo lý của Đức Phật.

Ajaan: Thầy; Người đỡ đầu.

Apadana (Avadana): Các câu chuyện được kể trong các chương cuối của tạng kinh Pali, cho rằng Đức Phật và các đệ tử của Ngài được đi trên con đường đến giác ngộ nhờ đã cúng dường đến một vị Phật trước đó và đã hồi hướng công đức đó đến một loại giác ngộ đặc biệt.

Arahant: Bậc thánh thiện hay bậc đáng tán thán, nghĩa là người mà trong tâm không còn các uế nhiễm, do đó không phải tái sinh. Danh hiệu của Đức Phật và các vị thánh đệ tử của Ngài.

Brahma: Vị ở trên các cõi trời sắc giới và vô sắc giới, một vị trí đã đạt được –nhưng không phải là vĩnh viễn- do vun trồng các giới hạnh và thiền định (Jhana), cùng với lòng từ bi, hỷ, xả vô lượng.

Buddho: Tỉnh giác – một danh hiệu của Đức Phật.

Chedi: Tháp chứa xá lợi của Đức Phật hay của đệ tử của Ngài; các vật dụng liên quan đến các ngài, hay các bản kinh Phật giáo.

Dhamma (dharma): Giáo lý của Đức Phật; sự thực hành các giáo lý; sự giải thoát khỏi khổ đau đạt được nhờ thực hành.

Jataka: Các câu chuyện được ghi chép trong tạng kinh Phật giáo, liên quan đến các tiền kiếp của Đức Phật.

Jhana: Thiền định.

Karma (kamma): Hành động có chủ tâm –qua thân, khẩu,

104 - TÌNH THỨC

ý- đem lại hậu quả cho người hành động dựa vào tính chất của sự chủ tâm.

Khandha: Các uẩn. Năm uẩn là các thành phần của cảm xúc giác quan, căn bản cho cảm giác của “cái ngã”. Chúng là: sắc, thọ, tưởng, hành và thức (tâm được coi là giác quan thứ sáu).

Nibbana (Nirvana- Niết-bàn): Giải thoát. Sự diệt tận của tham, sân và si trong tâm, kết quả là hoàn toàn giải thoát khỏi khổ đau, phiền não.

Pali: Ngôn ngữ dùng trong các kinh tạng Phật giáo.

Parami: Ba-la-mật; mười đức tính nếu được phát triển sẽ đưa đến Giác ngộ: Bố Thí (*Dāna*), Trì Giới (*Sīla*), Xuất Gia (*Nekkhamma*), Trí Tuệ (*Pannā*), Tinh Tấn (*Viriya*), Nhẫn Nại (*Khanti*), Chân Thật (*Sacca*), Quyết tâm (*Adhiṭṭhāna*), Tâm Từ (*Mettā*), và Tâm Xả (*Upekkhā*).

Sangha: Cộng đồng các đệ tử của Đức Phật. Thông thường, danh từ này được dùng để chỉ các đệ tử xuất gia. Lý tưởng hơn, danh từ này chỉ các đệ tử -bao gồm cả cư sĩ và tu sĩ- đã tu chứng được ít nhất sơ thiền trên đường đi đến giải thoát. Phật, Pháp và Tăng, được gọi chung là Tam Bảo. Người Phật tử nương trú nơi Tam Bảo –coi đó là các hướng dẫn tốt cùng trong cuộc đời một con người.

Sumeru: Ngọn núi huyền thoại, rất cao, được cho là ở trung tâm vũ trụ, về phía bắc của dãy Hy Mã Lạp Sơn.

Than Phaw: Sư phụ. Tiếng gọi để diễn tả lòng kính yêu đối với các lão tăng ở miền đông nam Thái Lan.

Vessantara: Là Đức Phật trong kiếp trước khi thành Phật, khi ngài thực hành hạnh bố thí bằng cách từ bỏ ngai vàng, cùng với những thứ ngài yêu thương nhất: vợ, con ngài.

Wat: Tu viện; chùa.

TỈNH THỨC - 105

Phương Danh Phật Tử Hùn Phước Ấn Tống Sách

VND

Tỉnh Thức

Thiền Sư Ajaan Fuang Jotiko

Tracy Châu Nguyễn, TX USA	\$2,300,000
GD Anh Nguyễn Quốc Sứ-Chị Thanh Nga, CA USA	\$2,300,000
GD Anh Chị Sứ & Tâm Giác Thủy Nguyễn, CA USA	\$1,000,000
Chu Thị Bích Liên, Canada	\$1,000,000
Chị Hồ Ngọc Nữ, MD USA	\$3,300,000
Diệu Như-Kathy Nguyễn, Houston, TX USA	\$2,300,000
TX Ngọc Tường, P.6, Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	1,760,000
GD Phật tử Huệ Phúc, P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	440,000
Phật tử Tâm Hạnh Thế, P.4 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	2,200,000
Vương Phước Lợi, P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	2,200,000
Du Lịch Lam Sơn, P.7 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	200,000
Một Phật tử P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	100,000
Trương Ngọc Ánh, P.2 Mỹ Tho, Tiền Giang, Việt Nam	100,000
Trần Thị Hoa, Việt Nam	100,000
GD Lâm Thanh Thảo (Pháp)	100,000
GD Hồng Thị Nhơn, Việt Nam	100,000
GD Phan Bình, Việt Nam	100,000
Lê Thị Huệ, Hồi hướng phước đến Lê Trung Thành, Suisse	100,000

106 - TỈNH THỨC

Nguyễn Thị Thanh Thủy và Nhan Hồng Lộc, Việt Nam	528,000
Nguyễn Thị Đầu PD Diệu Đức, Việt Nam	290,000
GD Phạm Thị Ngọc Tuyền, PD Giác Kiến Bi, Q.7 Việt Nam	880,000
Chơn Nguyên-Quách T.Ngọc Đông, N.C USA	440,000
Thu Nguyễn & Trâm Hà, MN USA	500,000
Mỹ Phượng Trần, CA USA	1,000,000
Mỹ Chí Trần & Thúy Phương Ngọc Lê, GA USA	2,000,000
Vũ Lâm Quế Anh, Tân Bình Việt Nam	50,000
Vũ Lâm Quỳnh Anh, Tân Bình Việt Nam	50,000
Diệu Liên Lý Thu Linh, Hồi Hướng Cửu Huyền Thất Tổ	2,000,000
Tiền Tôn Quỹ Ấn Tổng Sách DMVCVD năm 2018	6,800,000
TỔNG CỘNG	34,238,000

‘Trong Các Cách Bố Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả’

Pháp Cú 354

Xin Hồi Hướng Công Đức Này Đến Tất Cả Chúng Sanh
Nguyện cho Phật Pháp mãi trường tồn trên thế gian
Nguyện cho chúng sanh biết được Chánh pháp và tinh tấn
thực hành

Lưu Chiếu