

VÔ ƯU
NO WORRIES

Luang Por Liem

VÔ ƯU
NO WORRIES

*Các dịch giả tại Wat Nong Pah Pong chuyển ngữ
từ Thái sang Anh, tháng Sáu Phật lịch 2548/2005.*

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

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

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

*

VÔ ƯU - NO WORRIES
Diệu Liên Lý Thu Linh

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: PHAN THỊ NGỌC MINH

Trình bày: LÝ TUẤN ĐẠT

In 1000 cuốn, khổ 14x20cm, tại Công ty CP In Người Lao Động,
195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP.HCM. Số XNĐKXB:3140 - 2019/
CXBIPH/22 – 49/HĐ. Số QĐXB của NXB: 556/QĐ-NXBHĐ,
cấp ngày 21 tháng 08 năm 2019. In xong và nộp lưu chiểu năm
2019. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-89-5258-7

Nguồn: <https://forestsangha.org/teachings/books/no-worries?language-English>

Sách ấn tống không bán. Nếu có nhu cầu sử dụng bản dịch này, xin vui lòng liên lạc với chúng tôi qua email: ltl3107@yahoo.com

Xin cảm ơn,

**Diệu Liên Lý Thu Linh
2019**

MỤC LỤC

- *Lời Người Dịch*7
- *Về Luang Por Liem*9
- *Lời Nói Đầu* 12
- *Các Bài Pháp Ngắn* 15
- *Tiểu Sử Thiên Sư* 45
- *Hỏi Đáp Với Thiên Sư*107

LỜI NGƯỜI DỊCH

Ở tuổi này, mỗi lần bắt đầu chọn dịch một quyển sách tôi lại có thêm một nỗi hồi hộp. Xưa thì chỉ hồi hộp sợ mình không đủ ‘tay nghề’ để dịch. Giờ thêm nỗi hồi hộp sợ mình ‘đứt bóng’ giữa chừng.

Đứt bóng không chỉ có nghĩa là đột tử mà còn bao thứ biến cố khác chực chờ chúng tôi, những người đã bước qua ngưỡng U60 - 70. Đột nhiên cái tay, cái chân như con ngựa chúng nằm ì không nhúc nhích. Đột nhiên một buổi sáng đẹp trời, ngồi dậy không nhớ mình là ai, đang ở đâu, nói gì đến cuốn sách đang dịch. Đột nhiên cái kính từng đeo mắt sáng rỡ bỗng cứ mờ mờ đến phát sần... Đột nhiên tuổi già đã đến...

Vì thế, bây giờ mỗi lần hoàn thành được một quyển sách là vô cùng hạnh phúc, vô cùng biết ơn.

Hạnh phúc vì chưa đứt bóng giữa đường, vì hoàn thành được thêm một tâm nguyện. Biết ơn vì chư thiên, người thân, bạn đạo ở tứ phương đã hỗ trợ mình từ tinh thần đến vật chất. Cho đến cô cháu nhỏ cũng giúp vẽ cho mình một cái bìa thật dễ thương. Đặc biệt cảm ơn quý đạo hữu hùn phước ấn tống và đạo hữu Nguyễn Thị Đấu - Diệu Định đã cần mẫn dò lỗi chính tả trong sách.

8 - VÔ ƯU

Hạnh phúc vì mình được biết Phật pháp, biết cố gắng hiểu lời Phật dạy, biết cố gắng hành theo những lời dạy đó và nhất là có thể chia sẻ với người khác những gì mình vừa tìm thấy. Biết ơn Phật đã chịu bao khổ nhọc để truyền lại cho mình những kinh nghiệm tu tập. Cũng như biết ơn thiền sư Luang Por Liem đã viết lên cuốn sách tuy ngắn gọn, nhưng có bao điều để mình học, mình hành. Phương tiện đã sẵn bày....

Xin hồi hướng công đức trong sạch mà chúng con đã làm đây đến tất cả mọi loài chúng sanh. Mong cho mọi người được an lạc, được hạnh phúc, được luôn biết đến Phật pháp qua bao đời sinh tử...

Nay kính,

Diệu Liên Lý Thu Linh

2019 - ltl0731@yahoo.com

TB: Đúng như tôi dự đoán, tôi bị trục tim, nhưng vì có nhiều đạo hữu đã gửi tiền hùn phước, nên xin vẫn ra sách, dầu chắc chắn là với nhiều sai lầm. Xin mọi người thứ lỗi cho. Nhất là nếu danh sách ấn tống, không hoàn chỉnh, thiếu sót...

VỀ LUANG POR LIEM



Luang Pu Chah



Luang Por Liem

Luang Por Liem Thitadhammo¹, một tăng sĩ Phật giáo theo truyền thống tu trong rừng (Lâm tế - Forest Monastery), sinh ở tỉnh Sri Saket thuộc Đông Bắc Thái Lan vào ngày 5 tháng 11, 1941. Sau khi thọ đại giới ở tuổi 20, ngài tu học ở một số chùa

¹ Ở Thái Lan “Luang Por” là danh hiệu cao quý dành cho các trưởng lão tăng, có nghĩa là “Sư Phụ”. Tương tự, các danh hiệu như “Luang Pu” hay “Venerable Grandfather” được dùng cho các vị cao niên, và hàm ý cao quý hơn, đáng tôn kính hơn nữa. “Thita” là từ Pali, có thể được dịch là “vững bền” và đồng nghĩa với Niết Bàn. Pháp hiệu của ngài Luang Por Liem “Thitadhammo” có lẽ ám chỉ “tri kiến trong sự bền vững của các giới Pháp”.

10 - VÔ ƯU

làng khắp vùng Đông Bắc cho đến khi gia nhập hệ phái tu trong rừng (Forest Tradition) năm 1969. Luang Por Liem tu học dưới sự hướng dẫn của cao tăng Luang Pu Chah (Ajaan Chah), người sau này trở thành một trong những vị sư nổi tiếng nhất trong nước, và tiếng tăm, ảnh hưởng của ngài còn lan khắp thế giới, cho đến tận ngày nay.

Sống dưới sự hướng dẫn, dạy dỗ của ngài Luang Pu Chah tại Wat Nong Pah Pong, và tại tu viện ở tỉnh Ubon, Luang Por Liem nhanh chóng trở thành một trong những vị đệ tử thân cận nhất của Ajaan Chah.

Khi Luang Pu Chah bị bệnh nặng vào năm 1982, ngài giao cho Luang Por Liem điều hành tu viện. Rồi bệnh càng tăng khiến lão sư Luang Pu Chah không thể nói nữa, tăng đoàn tại Wat Nong Pah Pong đã chỉ định Luang Por Liem đảm nhiệm vai trò vị trụ trì. Luang Por Liem đã nhận lãnh trách nhiệm này cho đến hiện tại, duy trì truyền thống của sư phụ Luang Pu Chah và các phương cách tu tập cho tăng, ni, cư sĩ.

Không lâu sau khi Luang Por Liem được sáu mươi, gần mười năm sau khi sư phụ Luang Pu Chah mất, ngài được nhà vua Thái Lan trao tặng

đanh hiệu Tan Chao Khum Visuddhisarṃvara Thera². Đối với tăng đoàn tại Wat Pah Nanachat (Tu viện Lâm Tế Quốc tế dành riêng cho các vị sư ngoại quốc của ngài Luang Pu Chah), Luang Por Liem không chỉ là một vị thầy, một người hướng dẫn đáng tôn quý, mà trong suốt mười năm còn đảm nhiệm vai trò của vị sư tể độ trong tất cả các nghi thức xuất gia tại tu viện.

² Tan Chao Khun” là một tước hiệu trong giáo hội, gần giống như giáo hoàng. “Visuddhi” có nghĩa “thuần khiết”, hàm chứa ý trung thực, hoàn hảo, viên mãn, là một từ tương đương khác của Niết - bàn. “Sarṃvara” được dịch là ‘sự kiềm chế’ hay ‘giới luật’. Nó có thể ám chỉ các đặc tính của tâm không bám víu, buông xả hay hành vi cao quý của người thực hành Pháp. “Thera” chỉ người tu sĩ cao niên trong tăng đoàn.

LỜI NÓI ĐẦU

Nửa đầu quyển sách là tổng hợp các bài pháp thoại của Luang Por Liem Ғhitadhammo giảng tại Úc khi ngài viếng thăm nơi này vào tháng Năm, 2004 (Phật lịch 2547). Các bài giảng bằng tiếng Thái, với nhiều gián đoạn để dịch sang tiếng Anh sau đó. Vì cách trình bày đặc biệt này, các bài pháp bị rời rạc từng khúc. Trong suốt chuyến đi, chúng được chọn lựa và tổng hợp lại với các tựa ngắn riêng như trong sách này, hơn là chọn một hay hai bài nói chuyện trọn vẹn. Chúng tôi hy vọng rằng việc biên tập, cắt ngắn và tổng hợp chúng sẽ tạo được một hình ảnh khá tròn đầy về tất cả các chủ đề và ẩn dụ mà Luang Por Liem đã trình bày trong 30 bài nói chuyện, trả lời các câu hỏi trong suốt ba tuần của cuộc viếng thăm.

Luang Por Liem được Tu viện Bodhivana ở Melbourne mời đến Úc. Tu viện này là chi nhánh mới thành lập của Wat Nong Pah Pong, là nơi ngài tạm trú phần lớn thời gian trong chuyến đi. Phần lớn các bài pháp trong sách này là được thuyết ở đó, một số khác ở Sydney, Bundanoon (Santi Lâm tế viện), và Canberra (Wat Dhammadharo và Đại sứ quán của Hoàng gia Thái).

Phần nữa còn lại của sách phần lớn là dịch từ Tiểu sử Luang Por Liem ở Thái, gọi là “Thitadhammajahn” (2002/2545). Các tài liệu được chọn phác họa sự tiến triển trên con đường đạo của Luang Por Liem, vì thế nhiều mẫu chuyện, giai thoại lý thú trong cuộc đời của một tăng sĩ tu ở rừng, vùng quê Đông Bắc Thái Lan không được tuyển chọn.

Truyền thống Lâm tế Thái Lan không nhấn mạnh về lý thuyết, nhưng đề cao việc ứng dụng, thực hành. Do đó, việc dịch thuật thường phải đối mặt với vấn đề tìm một sự quân bình giữa sự chính xác về kỹ thuật và tâm ý của những gì đã được nói ra. Nhiều thuật ngữ Pali cũng có ý nghĩa hoàn toàn khác trong ngôn ngữ đời thường của tiếng Thái, là ngôn ngữ được sử dụng trong các bài Pháp thoại của các tăng sĩ Lâm tế. Đa số độc giả có thể không quen thuộc với cách hành văn chi tiết trong các bài Pháp theo truyền thống Lâm tế, qua đó các vị giảng sư có thể thuyết không chuẩn bị trước, không giới hạn đề tài, trong lòng nghĩ gì nói ra thế đó, phát xuất từ kinh nghiệm bản thân hơn là quan điểm có tính bác học. Nếu có nghi hoặc hay thắc mắc phát khởi, người ta thường được khuyên là, nếu muốn

14 - VÔ ƯU

hiểu thêm những gì đằng sau lời giảng thì bạn phải tự mình thực hành, tìm hiểu. Điều này rất phù hợp với câu châm ngôn tâm đắc của Luang Por Liem:

Hãy quan sát, khám phá

Cho nó tiếng nói,

Ứng dụng nó, cho nó sự sống.

Chúng tôi hy vọng rằng quyển sách này là nguồn phần khích để các độc giả đưa Pháp vào ứng dụng. Chúng tôi thành thật xin lỗi về bất cứ thiếu sót, sơ suất nào có thể có trong sách và - cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng - xin cảm ơn các vị tăng và cư sĩ tại Wat Nong Pah Pong, tu viện Bodhivana, và Wat Pah Nanachat đã giúp đỡ trong việc xuất bản sách này.

“Tâm thái nhẹ nhàng..., nhẹ nhàng trong mọi hoàn cảnh

Mọi phiền muộn, âu lo hay những điều như thế không có sẵn trong tâm”.

Các Dịch giả tại Wat Nong Pah Pong, tháng Sáu Phật lịch 2548 (2005).

CÁC BÀI PHÁP NGÃN

THÍCH NGHI

Trong việc thực hành Pháp, mọi sự tiến triển dần dần. Ta không thể ép buộc hay hối thúc mọi sự dưới mọi hình thức, tương tự như cách ta xây tu viện này.³ Nếu muốn xây một tu viện, ta cần tiến triển từ từ, từng chút, từng chút. Ta phải có sự thích nghi với những phát triển mới trong các bước. Đây cũng là thái độ cần có đối với việc thực hành Pháp. Muốn hoàn thành tất cả mọi thứ trong một ngày là điều không tưởng, nên ta cần đi từng bước một.

Tôi không nghĩ có sự khác biệt gì ở đây, vì Úc và Thái Lan khá giống nhau: Khi người ta hạnh phúc hay khổ đau, ở đâu cũng giống nhau.

Dĩ nhiên, tình cảm con người cũng tùy thuộc vào điều kiện sống, vào khí hậu, nhưng thực ra khí hậu chỉ trở thành chướng ngại khi sự chống đỡ của cơ thể yếu. Nếu ta đã thiết lập được sự chống đỡ, thì việc khác biệt khí hậu không có gì ghê gớm. Thời tiết quá nóng hay quá lạnh không phải là vấn đề - đó chỉ là vấn đề thích nghi của ta đối với hoàn

³ Luang Por đang nói về tu viện Bodhivana ở Melbourne, Úc.

16 - VÔ ƯU

cảnh. Việc tu hành cũng thế. Ta không thể mong là việc thực hành của mình luôn luôn tốt. Ta cần phải quán chiếu sâu hơn để thấy việc thực hành là luôn phải thích nghi. Cái gì không đủ, ta thêm vào, cái gì không tốt ta bỏ đi.

Nhưng hãy nhớ, nếu quan điểm của ta sai lệch, thì sự tiến triển của ta không thể đúng hướng. Khi ta có các quan điểm sai lệch (*agati dhammā*), ta chưa thể hoàn thiện trong Pháp.

Thí dụ có người thấy một miếng đất không bằng phẳng, gồ ghề, thì nghĩ là miếng đất không sử dụng được. Không đúng như thế. Nếu ta biết san bằng, làm phẳng lại, thì mảnh đất vẫn có thể sử dụng. Ngay cả khi mảnh đất gồ ghề, ta vẫn có thể sử dụng nếu biết vun quén. Ngược lại, nếu mọi thứ không được sắp xếp cho phù hợp, thì dầu mảnh đất có bằng phẳng, phì nhiêu, cũng không đem lại kết quả khả quan.

KHỔ⁴

Khổ trong Tứ Diệu Đế có thể chia làm hai: khổ thân và khổ tâm. Khổ tâm là do tà kiến. Nó phát khởi bất cứ khi nào tâm bị các yếu tố bất thiện như si hay tham chế ngự.

⁴ Thường được coi là sự bất mãn, khó chịu hay căng thẳng

Nhưng khi quán sát cái khổ nơi thân, ta nhận thấy rằng đó là những thứ ta luôn cảm nhận nơi thân. Có thể nói đó là một phần của chính cuộc sống. Có sống thì có khổ. Các cơ quan trong thân cần bài tiết cũng là khổ. Đói và khát cũng là những cảm giác khó chịu, trái ngược lại là cảm giác dễ chịu, nhưng thực ra cả hai quá trình này cũng là khổ.

Khổ đến từ tâm tham, hay taṇhā. Taṇhā là trạng thái không biết đủ. Giống như các biển lớn dầu tất cả các dòng sông có đổ vào cũng không bao giờ đầy, nên tâm tham cũng không bao giờ được thỏa mãn. Vì thế Đức Phật đã nói kệ:

Không có sông nào như tâm tham. (Pháp cú 251)

CÒN LẠI GÌ?

Khi thực hành chánh niệm trên thân, ta chú tâm vào sự hoại diệt, kết thúc của thân. Ta chú tâm vào việc quán sát để thấy rằng thân không bền vững và nó không thể là cái ngã của ta.

Mỗi ngày cái chết luôn xảy đến cho ta, nhưng đó là cái chết giấu mặt, không phải là cái chết rõ ràng như ở thân. Ta có thể nhìn thấy điều đó qua thực tại là sự vật đổi thay. Chúng ta chết từ là đứa trẻ khi trở thành người lớn. Rồi điều đó cũng chết. Khi ta

18 - VÔ ƯU

bước vào giai đoạn sống khi thân hoại và không thể kiểm soát được như trước, cũng là chết. Các thành tố của cuộc sống hoạt động theo tính chất của chúng, rồi tan rã. Đất theo đất, nước theo nước, lửa theo lửa và gió theo gió. Có còn lại gì để ta có thể coi là hành trang của mình nữa đâu?

Tan Chảy Như Tuyết

Thời gian chậm rãi trôi qua. Đức Phật đã ví chúng sanh với con vật đang bị kéo đến lò mổ thịt. Mỗi ngày thời gian trôi qua. Quãng đời của ta giống như giọt sương trên đầu ngọn cỏ - hay giống như tuyết rơi mà ta làm thành bánh tuyết⁵ - nếu ra nắng nó sẽ tan chảy, và khi gió thổi nó bốc hơi, rồi biến mất.

Đức Phật muốn chúng ta quán tưởng về cuộc sống theo cách này, để ta không bị những thứ bất tịnh - các uế nhiễm và tham ái - làm choáng ngợp, để ta không có cách sống hạn chế tự do của mình, và không thể tự làm chủ.

⁵ Luang Por Liem vừa thấy tuyết trên núi Donna Buang gần Melbourne.

Bản Chất Của Tâm

Bên cạnh thực tại vật lý, còn có thực tại của tâm. Tâm không có hình tướng, nhưng nó có một số đặc tính để tự biểu lộ trong các trạng thái của hạnh phúc, khổ đau, lúng túng hay tự tại. Đức Phật gọi chúng là tâm pháp (*nāma dhammā*), còn ta gọi chúng là “tâm”.

Tâm chỉ là sự biểu hiện của *nāma dhammā*. Ta không thể nói tâm thiện lành hay “hoàn toàn xấu”. Tất cả tùy thuộc vào cách ta tiếp nhận sự vật và cách ta liên kết với cách sự vật có mặt. Cũng giống như các thành tố vật lý ta thấy trong thiên nhiên, thí dụ: sỏi, đá, cát hay cây, ngay cả núi non, sông nước. Nước chỉ là nguồn lực hữu ích cho cuộc sống nếu nó đã được thanh lọc, sẵn sàng cho ta sử dụng. Nếu ta khéo sử dụng các quy trình biến đổi và phát triển, các nguồn lực này sẽ hữu ích. Đó là cách mà Đức Phật đã nhìn tâm con người, như một thành tố tự nhiên, cần được phát triển và chỉnh sửa.

Tâm ở trạng thái tự nhiên không được thanh lọc giống như nước chưa được sát trùng, còn đầy bụi bẩn. Có những chất độc nguy hiểm pha trộn trong *nāma dhammā*, vì thế ta cần nỗ lực để thanh lọc và phát triển tâm.

Sự Phát Triển Của Tâm

Sự phát triển của tâm - hay sự phát triển của các trạng thái của tâm - đòi hỏi ta phải tự đặt mình vào các điều kiện thích hợp - những điều kiện không làm phiền não phát sinh. Ta tự đặt mình vào thực tại của giây phút hiện tại, và ta sống cẩn trọng, tinh thức để tự bảo vệ mình.

Khi ta suy tưởng, quán chiếu về những gì phù hợp hay không phù hợp, ta biết được những gì nguy hiểm và bất lợi, vì những thứ này tự chúng là như thế. Rõ ràng như thế. Ta luôn trải qua những điều đó. Thí dụ các trạng thái tâm bất thiện hay phiền não. Mọi người đều biết quá rõ các cảm giác này ra sao...

Hướng Đến Chân Trời Mới

Đức Phật dạy rằng những gì chúng ta đã làm để phát triển và hỗ trợ các điều thiện sẽ đem lại cho ta cảm giác của sự tự tại và tiến bộ. Làm được như thế, ta có thể nói mình “sẽ đến một chân trời mới” hay đơn giản là “lên Niết - bàn”.

“Niết - bàn” ở đây có nghĩa là một thế giới ở đó con người sống với trạng thái tâm tích cực. Thế giới của tâm tích cực ý chỉ tâm không còn bất mãn, không còn có các hành vi bất thiện, như là tham,

sân và si - tâm đó giúp ta trải nghiệm được hạnh phúc.

Tất cả tùy thuộc vào chúng ta. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy ta phải biết cách tự phát triển và sửa mình. Để mọi thứ thuận theo tự nhiên không có nhiều lợi ích cho ta. Ta có thể so sánh chúng với các tài nguyên thiên nhiên và nguyên liệu mộc. Nếu ta không mài giũa, uốn nắn chúng theo khuôn mẫu, thì tài nguyên thiên nhiên không đem lại lợi ích gì. Thí dụ mái nhà nơi ta sống có thể che chở ta khỏi nắng, mưa, nóng, và lạnh là nhờ đã có sự xây dựng và phát triển.

Con người sinh ra không phải hoàn hảo tự ban đầu. Tất cả những gì ta có được, chỉ có thể xảy ra vì ta đã xây đắp dần dần, vì ta đã có trình độ, có rèn luyện. Với kiến thức và sự huân tập qua thời gian, ta sẽ có khả năng chuyển đổi sự vật theo nhiều cách khác nhau. Có thể tạo cho mình sự hiểu biết bản thân theo một cái nhìn cởi mở hơn, với sự cẩn trọng - một cách chân thật và đúng đắn, tất cả là tùy thuộc mình. Lúc ấy ta sẽ thấy rằng mình đang hướng đến một chân trời mới.

Chế Ngự Ma Vương

Có những lúc trong khi tu tập, chúng ta phải đối mặt với các vấn đề, các trạng thái tâm uế nhiễm, do cách ta phản ứng trong cõi dục, nơi có ba cô gái con Ma Vương đến quấy phá ta. (“Cô Rāga”, “Cô Arati” và “Cô Taṇhā⁶”).

Trong những lúc đó, hãy bình tĩnh, và tự hỏi bản thân: Các áp lực này chúng từ đâu tới, dưới hình thức nào? Tất cả đều đến qua sự suy tưởng của tâm ta. Chúng là thức ăn tâm linh do ta tự chế biến cho mình, chúng là các hành uẩn (*saṅkhāras*⁷). Đây là điều quan trọng chúng ta cần thấu hiểu. Nếu không, nghi hoặc và lo âu mà ta cảm nhận (về bản thân và phương cách tu hành) có thể trở nên quá mãnh liệt đến độ ta có thể nghĩ là tốt hơn nên đứng dậy bỏ đi hay nên giảm thiểu nỗ lực tinh tấn để đạt được giác ngộ.

Chúng ta có khuynh hướng buông bỏ tất cả, nhưng vẫn còn chút luyến lưu tận sâu thẳm trong ta, khuyên ta không nên đầu hàng. Bạn có biết hình ảnh Đức Phật được biểu hiện thế nào trong tu

⁶ Māra: Mỗi cô gái tượng trưng cho một uế nhiễm: rāga:dục, arati:sân, taṇhā:tham.

⁷ Ở đây có nghĩa: hành uẩn..

thế chế ngự Ma vương? Ý nghĩa thực sự của tư thế, hành vi đó là gì? Thân Đức Phật dường như đang trong tư thế muốn đứng lên: gối nhô lên, nhưng tay vẫn ấn nó xuống. Dường như Ngài nói rằng, “Hãy khoan, chờ một chút, hãy để ta quán sát kỹ trước”. Đó là thái độ chúng ta cần có khi ở vào hoàn cảnh này.

Sự Trải Nghiệm

Chúng ta cần tự biết bản thân - trong quá trình tu tập tiến đến chứng đắc Pháp. Ngay cả Đức Phật cũng không chỉ có các đệ tử hoàn hảo. Đức Phật cũng phải bỏ nhiều công sức vào việc uốn nắn, sửa đổi họ, trao truyền kiến thức cho họ, giúp họ huân tập các thói quen mới, cho tới khi họ được hoàn hảo. Trước khi họ trở nên thực sự hữu ích là một quá trình lâu dài.

Với chúng ta cũng thế. Hãy thử nghĩ đến sự kiện là trong quá khứ chúng ta chưa hề quan tâm đến thế giới tâm của mình. Chúng ta chỉ nhìn sự vật theo ý muốn của mình. Những gì khiến lòng ham muốn ta được thỏa mãn, ta cho là tốt. Khi bắt đầu nhìn thế giới từ quan điểm bao gồm các cảm giác thực sự của mình, ta có thể bị sốc và cuối cùng là nhận

24 - VÔ ƯU

thức rằng ta cần sửa đổi một số điều. Thí dụ, khi ta trải nghiệm các khổ thọ với những ảnh hưởng tiêu cực, ta cần phải tìm cách và phương tiện để chấm dứt chúng.

Nếu đạt được đến điểm mà ta có thể dừng các trạng thái tâm tiêu cực, là ta thực sự đã đạt được điều gì đó rất hữu ích. Dần dần ta sẽ có được nhiều kiến thức và sự hiểu biết mà ta có thể ứng dụng được trong đời sống. Nếu hạnh phúc hay buồn phiền khởi lên, ta không cần phải biểu lộ đến độ đánh mất mình trong đó để phải gánh chịu khổ đau.

Ta phải thấy rằng các trải nghiệm này chỉ là cách giúp ta hiểu các quy trình mà nội tâm ta trải qua. Đó thực sự là tri thức.

Chú Tâm Buông Xả

Không kể đối tượng thiền mà ta chọn là gì, ta đã sở hữu các phương cách để trở nên an lạc. Ta chỉ cần chú tâm vào việc buông bỏ các hành vi bất thiện làm phát sinh sự bám víu, chấp ngã, ưa ghét hay các pháp thế tục (*lokadhammā*⁸) thường chế ngự ta trước đây.

⁸ Chúng là khen chê, được mất, tiếng tăm, hạnh phúc và bất hạnh.

Chỉ Là Chiếc Bè

Ta có thể ứng dụng sự quán sát thân để phát triển cảm giác viển ly - ly dục qua kinh nghiệm của việc không nghĩ rằng ta làm chủ thân. Ta cố gắng nhìn thân như chỉ là sự biểu hiện của các thành tố và các uẩn có mặt thuận theo thiên nhiên.

Chúng ta có là gì - nam hay nữ hay bất cứ thứ gì - được phân biệt và gán đặc tính bởi các tên gọi theo chế định của xã hội, nhưng thực ra, mọi người đều cảm giác như nhau. Hạnh phúc hay khổ đau, cảm giác của sự hài lòng hay bất mãn cũng như nhau. Đó là những điều ta cần chú tâm vào.

Nếu ta nhận thức rằng thân ta và thân người cơ bản là giống nhau, ta có thể trải nghiệm trạng thái tâm đưa đến sự vắng lặng dục ái. Cuối cùng ta không thấy sự khác biệt giữa con người với nhau. Ta sẽ bắt đầu nhìn người khác không thành kiến.

Cảm giác thấy người này hơn, kém hay bằng người kia sẽ không phát sinh. Ta sẽ không cho là mình tốt hơn, bằng hay kém hơn người khác. Bằng việc duy trì thái độ này đối với bản thân, ta vun trồng được ý thức không thể bị che khuất bởi tính tự cao, tự đại và thiên kiến của ngã mạn.

Đây là cách ta thực hành quán thân (*kāyagatāsati*). Nếu ta đạt được sự viễn ly, ta có thể gọi đó là thân viễn ly (*kāyaviveka*).

Có thân giống như ta sở hữu một món đồ ta có thể sử dụng, thí dụ như một chiếc bình bát. Bình bát chỉ là đồ chứa thức ăn để dùng. Nó chỉ là chiếc bè. Tương tự, thân ta cũng chỉ là chiếc bè, là phương tiện để học hỏi, để phát sinh sự hiểu biết về thực tại.

Công Việc Của Ta

Nói về việc xả ly (*viveka*) - thực ra, ở một mức độ nào đó, chúng ta sống “viễn ly” đến đâu, tùy thuộc vào bản thân ta. Tuy nhiên, dầu nơi trú ngụ đã được sắp xếp cho ta có xa cách đến đâu, ta cũng phải vui lòng chấp nhận và tự mình bắt đầu thi hành các bốn phận của kẻ xuất gia (*samaṇas*⁹) ở nơi đó. Dầu phương pháp tu, các bốn phận, các nghi thức thường ngày là gì, ta vẫn phải tiếp tục tự thực hành. Ta tập có thái độ tự biết bốn phận mình.

Chúng ta có cảm thấy thế nào là chuyện riêng của ta, không phải vấn đề của người khác. Người khác không thể biết các trải nghiệm của ta. Chuyện phải quán sát các thói quen, đặc tính của mình, hoàn

⁹ Người tu, kẻ xuất gia.

toàn là bốn phận của cá nhân. Ta thuộc hạng người nhiều tham ái, nhiều sân hay nhiều si? Đôi khi các tính cách này pha trộn vào nhau. Một người có thể vừa tham dục, vừa sân, hay vừa tham, vừa si, thí dụ như thế.

Có các đặc tính như thế là chuyện bình thường. Nhưng ta cần phải có thái độ muốn tận trừ, loại bỏ đối với chúng. Để làm được điều đó, ta cần có các trạng thái tâm an tịnh và biết ứng dụng các phương tiện thiện xảo giúp ta đạt được thanh tịnh.

Cuộc Sống Viên Ly

Con người là những sinh vật sống trong xã hội, phải có sự giao tiếp, nên chúng ta không thể tránh khỏi việc phải tiếp xúc với đủ loại tác động, ảnh hưởng trong xã hội. Ta phải đối mặt với đủ phiền toái. Vì thế Đức Phật khuyên ta nên sống tỉnh thức với chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, trong từng giây phút sống ở đời. Đây là mắt để nhìn thấy hình, thấy dáng, tai để nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm, thân xúc chạm và - cuối cùng - các tưởng do các đối tượng trên làm phát khởi trong tâm.

Tất cả các trải nghiệm này cần được chắt lọc. Ta cần tiếp nhận chúng với sự cẩn trọng - có nghĩa là,

với phương cách như thế nào để ta hiểu được sự tác động của chúng. Nếu ta có thể nhìn sự vật rõ ràng, tất cả mọi tác động tự chúng sẽ giảm cường lực.

Kinh nghiệm này cũng giống như khi ta ở bên con trẻ. Chúng rất vui khi được các món đồ chơi. Nhưng đối với chúng ta, các món đồ ấy - thí dụ một con búp bê - không có ý nghĩa gì. Nhìn lại các trải nghiệm của mình, sau một thời gian ta cũng bắt đầu thấy chúng chỉ là một đống rác, là những thứ không còn xài được nữa. Ta không còn coi các thứ này là quan trọng nữa - dầu đó là sân, tham hay si, ái dục, nộ khí hay vô minh - tất cả mọi thứ này ta đều coi như rác. Rác không phải là thứ người ta thích nhận. Không ai thấy rác có giá trị gì, nên nó phai dần trong tâm trí ta. Trạng thái tâm sân phai nhạt, trạng thái tâm tham phai nhạt. Dần dần sự viễn ly khỏi các trạng thái này sẽ phát khởi. Sự viễn ly khỏi những gì liên quan đến “xã hội” sẽ phát khởi - viễn ly khỏi “xã hội” của những gì mắt thấy, tai nghe và mũi ngửi.

Khi tâm xả ly đã phát khởi, ta sẽ trải nghiệm cảm giác mát mẻ, an tịnh như có một chỗ nương tựa bền vững. Chỗ nương tựa này giải thoát ta khỏi những lo âu. Cũng giống như được sống trong căn nhà,

được che chở khỏi nắng, mưa, nóng, lạnh. Không có gì có thể phương hại đến ta.

Tạo Cơ Hội

Đức Phật có lời khuyên cho các hành giả tu tập trong các tăng đoàn, có lòng quan tâm đến nhau, thì phải tạo cơ hội để nhắc nhở nhau. Đức Phật gọi đó là *pavāraṇā*, để “tạo cơ hội cho nhau”. Trong môi trường sống của người tu, *pavāraṇā*¹⁰ là một nghi thức chung cho mọi người.

Nghi thức đó (tự tứ?) sẽ cho mọi người cơ hội để nhắc nhở và có những lời phê bình có tính cách xây dựng. Sự phê bình, chỉ lỗi ở đây không phải được làm với một trạng thái tâm chấp vào quan điểm, ý kiến hay tư duy của ai. Nó chỉ là cách để nêu lên những vấn đề đang có mặt, hay cảnh báo nhau về những vấn đề có thể xảy ra. Nó được thực hiện không phải với tâm cao ngạo hay đối trá, vì tất

¹⁰ Nghi thức *pavarana* thay thế cho việc tụng đọc *pāṭimokkha* (các giới luật của tăng sĩ) vào ngày ra hạ ở bất cứ chùa nào nơi có từ năm vị tăng trở lên đã trải qua an cư mùa mưa với nhau. Mỗi thành viên trong tăng đoàn sẽ đọc những lời sau bằng tiếng Pali: “Con kính xin quý sư với những gì đã được nghe, thấy hay nghi ngờ. Xin quý sư vì lòng từ hỷ chỉ lỗi cho con, con xin sẽ sửa đổi”.

30 - VÔ ƯU

cả chúng ta không ai hoàn hảo khi đang trên con đường tu đạo.

Đôi khi chúng ta chỉ biết nhìn phía trước mà không thấy cái ở phía sau ta. Chúng ta có thể có những yếu điểm. Ở đây ta dựa vào người để soi rọi cho ta. Hoặc họ có thể trao cho ta cái gương để tự soi mình rõ ràng hơn, giúp ta quan tâm hơn đến các khía cạnh ta cần phát triển. Đó là lý do ta cần dành cho nhau cơ hội để nhắc nhở, phê bình. Với cách đó, ta sẽ có thể tiến bộ hơn.

Khi ai đó chỉ lỗi hay những gì ta làm chưa tốt, ta cần chấp nhận. Ta cần tin rằng việc chỉ lỗi không phải được thực hiện với tâm phân biệt, thành kiến với ta.

Bất cứ khi nào chúng ta hành động với cảm xúc mãnh liệt như sân hay ngay cả bạo động chân tay, chúng ta phải nhận rằng đó là những hành vi xấu xí, như ướ. Nếu ta dành cơ hội cho người khác được góp ý với ta, điều đó sẽ giúp ta thiết lập lại được sự chánh niệm về hành vi của mình. Những hành vi ta không thích, người khác chắc cũng thế. Chúng không được chấp nhận trong xã hội. Nếu ta có các hành vi đó, ta sẽ khiến người khác khó chịu và có thể bị xem là người không khôn khéo.

Tăng đoàn tổ chức nghi thức *pavāraṇā* như là một nghi lễ trang trọng trong chúng, cần phải được thực hiện không kể chức vị, tuổi đạo trong nhóm. Cũng không kể đến kinh nghiệm hay kỹ năng mà người đó có.

Xã Hội Loài Cây

Sống chung, ta phải dựa vào nhau. Điều này có thể được so sánh với “xã hội sống” của rừng. Trong “xã hội loài cây”, không phải tất cả cây đều giống nhau. Có cây lớn, cây nhỏ. Thực ra, các cây lớn cũng phải dựa vào cây nhỏ và các cây nhỏ dựa vào cây lớn để được an toàn. Không phải cây lớn không bị đe dọa bởi bất cứ thứ gì. Khi có giông bão, các cây lớn dễ đổ ngã hơn. Tương tự các cây nhỏ nếu không dựa vào cây lớn cũng sẽ bị gãy đổ.

Bất cứ xã hội nào cũng cần liên kết với nhau như thế. Tuân theo các giới luật mà Đức Phật đã đề ra sẽ giảm thiểu các vấn đề có thể phát sinh trong những hoàn cảnh không thuận tiện. Chúng sanh cần sử dụng trí thông minh, các khả năng chánh niệm và trí tuệ, để vượt lên trên các hành vi trong cõi súc sanh. Đó là lý do Đức Phật tán thán các đặc tính của chánh niệm và trí tuệ.

Hoàn Toàn Bình Thường

Nếu ta xem những nỗi khổ bình thường trong cuộc sống ở xã hội là điều gì đó rất lớn lao, thì nó thực sự nặng nề. Nếu ta xem đó là chuyện tự nhiên, thì nó trở nên bình thường. Giống như khi ta nhìn cây, nếu ta thấy nó to lớn, thì nó trở nên to lớn, nếu ta thấy nó nhỏ, thì nó trở nên nhỏ. Nhưng nếu ta không xem nó là lớn hay nhỏ, thì không có gì phải ồn ào về nó. Nó trở nên hoàn toàn bình thường theo cách đó.

Đập Nước

Đôi khi, hoàn cảnh sống của chúng ta trong xã hội với các biên địa rất rộng lớn - cộng đồng cùng chung sống trên thế giới này được gọi là “gia đình lớn” của chúng ta - khiến ta cần rất nhiều sự chịu đựng kham nhẫn. Trong những hoàn cảnh khi ta có cảm giác lạc lõng, không biết mình đang ở đâu, ta có thể vô tình phạm lỗi lầm, vì thế nói chung, ta cần có khả năng kiên nhẫn chịu đựng một chút.

Kiên nhẫn chịu đựng là một loại năng lượng. Nó cũng giống như thứ năng lượng được tạo ra từ đập nước. Tương tự kiên nhẫn chịu đựng là một khả năng có sẵn để làm lợi ích cho ta.

Chúng ta kiên nhẫn chịu đựng những hoàn cảnh khi ta đối mặt với cảm xúc của người quanh ta. Dầu ta có nhận được điều ta chờ đợi hay không, ta nên kiên nhẫn chịu đựng. Nếu trong trường hợp mà ta có thể buông mọi thứ, cho chúng qua, thì sự kiên nhẫn chịu đựng trở thành là sự hy sinh hay nhường nhịn, một đức tính quan trọng để hỗ trợ lẫn nhau trong xã hội, giúp ta hiểu về cuộc sống tốt hơn.

Một Bốn Phận Đáng Ngợi Khen

Tôi thực sự muốn ca ngợi những công nhân có bốn phận chăm sóc người đã đến đoạn cuối của sự hiện hữu, nói cách khác, đã đến cửa tử. Họ rất sốt sắng trong công việc khi sắp đặt các vụ hỏa thiêu để không có những cảnh gớm ghê, gây sốc phơi bày. Họ làm công việc đó như thể họ là người thân hay quyến thuộc của người đã mất.

Đây là cách để nhắc nhở bằng hữu của chúng ta trong cõi người hãy nhớ rằng mọi người đều có chung số phận của sinh, lão, bệnh và tử, một hoàn cảnh không thể trốn tránh. Giúp đỡ nhau bằng cách đó thực sự là điều đáng được khen ngợi.

Các nghi thức này phản ánh cách chúng ta làm bốn phận hỗ trợ, chăm sóc cho nhau. Đức Phật

cũng tán thán bốn phạm này đối với người ra đi. Ngài đã dạy cho các tu sĩ trong tăng đoàn phải chăm sóc người huynh đệ ra đi một cách trật tự, gọn ghẽ, coi đó như cơ hội để phục vụ nhau.

Người Bệnh

Đôi khi chúng ta cảm thấy không hài lòng khi sống trong xã hội do phải đối mặt với các pháp hữu vi, do nỗi sợ sệt, e dè đối với người. Nếu ta làm tha nhân vừa lòng, họ sẽ khen ngợi ta. Ngược lại, họ sẽ chê trách ta. Khi họ trách móc ta, đôi khi ta cảm thấy bị sỉ nhục, không vui. Nhưng nếu ta thực sự nhìn sự việc dưới khía cạnh của chánh niệm và trí tuệ, ta sẽ nhận ra rằng người đang chê trách ta cũng đang trong trạng thái khổ đau, đang không cảm thấy an vui. Ta có thể so sánh họ với người bệnh, sức khỏe đang suy giảm. Những người có bốn phạm chăm sóc bệnh nhân như y tá, bác sĩ, biết rõ rằng người bệnh thường có hành vi nóng nảy, bực bội. Các y tá, hay bác sĩ không quan tâm đến các hành vi đó. Đối với họ, các hành vi đó của người bệnh là bình thường.

Trường hợp của chúng ta cũng tương tự. Ta cần xem những người phê phán ta với tình thương yêu,

thiện ý, và bi mẫn, giống như những người chỉ trích ta trong trạng thái tâm họ bị kích động, chính họ cũng không làm chủ được bản thân. Nếu ta có thể phát khởi tâm từ, ta sẽ không phản ứng lại, thay vào đó ta biểu lộ sự thân thiện, hõ tương. Bằng cách đó ta để cho các cảm xúc cơ hội lắng xuống, phai nhạt và trở nên bình lặng.

Không Thèm Muốn

Đã dứt tuyệt các uế nhiễm của tham, sân và si, nên Đức Phật có thể sống không sân hận, tiêu cực. Tâm Ngài đầy tình thương yêu bao la, bi mẫn - từ bi. Nhưng không phải loại từ bi vẫn còn dính với xan tham. Tâm từ mà đi với xan tham thì vẫn chưa trọn vẹn, chưa hoàn hảo.

Đức Phật khuyên ta chỉ nên nhìn thế giới trong ánh sáng của hư không, nên nhìn thế giới như trống rỗng. Ngài không nói là ta phải giúp đỡ ai đó khi thấy họ hoạn nạn, khổ đau. Đó không phải là cách Đức Phật nhìn thế giới.

Đức Phật dạy rằng: *Kammunā vattati loko*¹¹
(Thế giới do nghiệp vận hành)

¹¹ Luật nhân quả đối với tất cả mọi hành động có chủ tâm.

Nếu ta bắt đầu khuyên những ai còn sống dưới ảnh hưởng của tiền nghiệp, họ sẽ chống lại lời khuyên của ta. Họ không muốn chấp nhận sự giúp đỡ của ta. Họ không thèm muốn nghe.

Ta có thể so sánh điều đó với việc cho súc vật ăn - thí dụ ta cung cấp thực phẩm của người cho trâu bò. Chúng không thèm muốn thứ đó. Cái chúng cần là cỏ.

Mê Đắm Dục Giới

Đức Phật dạy rằng chúng sanh trên đời - ý chỉ thế giới trong tâm ta - luôn đắm mình trong cõi dục giới. Ta hưởng thụ các thứ dục. Ta luôn luẩn quẩn trong cõi dục, bám vào các đối tượng của dục.

Các đối tượng của ái dục ở ngay 'cái ngã' này và các thứ vật chất liên quan đến nó. Chúng khiến ta mê đắm, làm nô lệ và muốn chiếm hữu. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy ta phải cố gắng để nhìn thế giới và bản thân với con mắt của trí tuệ. Nếu ta quán sát sự vật đúng như bản chất thật của chúng, ta sẽ nhận thấy rằng chúng không hoàn hảo và luôn thiếu sót.

Ta cần phải nhận ra rằng việc mê đắm thế giới đầy khiếm khuyết này sẽ đưa ta đến bất mãn, với

đủ mọi phiền não, khổ đau. Cả khổ và lạc, tốt và xấu đều khiến ta cảm thấy bị nhốt chặt, thiêu cháy trong cái khổ.

Ta cần phải cố gắng nhìn thấy điều đó để có thể thay đổi thái độ, phản ứng của ta, để thấy được sự hiểm nguy của luân hồi. Ta sẽ trở nên là người có ý thức và cẩn trọng khi nghĩ về thế gian, trở nên là người có thể thấy thế tục là thứ cần bỏ, cùng với tất cả các mối liên hệ làm đắm say, rối rắm ta. Mặt khác, ta lại hướng đến sự giải thoát, vượt lên ngã chấp và cái ngã.

Khéo Trang Bị

Nếu phân loại các pháp đưa đến giác ngộ (*bodhipakkhiyā dhammā*), như vẫn thường thấy trong các kinh tạng, ta thấy chúng bao gồm: *Tứ chánh cần, tứ niệm xứ, tứ thần túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi và bát chánh đạo*.

Nếu ta muốn gom tất cả các yếu tố này vào chỉ một, chắc chắn đó phải là yếu tố chánh niệm.

Tất cả chúng ta đều đã được trang bị đầy đủ với bốn yếu tố căn bản của chánh niệm - thân, thọ, tâm và pháp - bằng cách này hay cách khác. Chúng ta thực sự có thân và có các cảm thọ, dầu đó là thọ

khổ hay lạc, hài lòng hay bất mãn. Trí nhớ và sự tỉnh thức của ta hoạt động tốt. Ta trải nghiệm các hành, các phát triển của tâm, dầu là các đặc tính tốt hay xấu, và ta sở hữu ý thức, bộ phận tiếp nhận tín hiệu từ các căn. Vì thế, ta cần thực sự đem giáo lý về chánh niệm vào ứng dụng.

Chánh niệm cần được thiết lập tương ứng với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống và trong từng giây phút ta trải nghiệm điều đó. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy ta phải sống trong tỉnh thức với sự hiểu biết rõ ràng, chú tâm chánh niệm, quán sát và tìm tòi.

Điều chúng ta cần làm trước hết là cố gắng giữ tâm trong giây phút hiện tại, không lo lắng về quá khứ hay tương lai, phát triển giây phút hiện tại (trong tâm ta), trụ vững chãi ở nơi này với tất cả sự hoàn hảo. Giây phút hiện tại vừa là nhân vừa là quả, vì trong giây phút hiện tại này ta tạo ra các nhân và quả (cho tương lai) tốt hay xấu. Vì lý do này Đức Phật đã dạy rằng ta phải sống một cuộc đời đầy tỉnh thức và ý thức.

Tóm lại, các pháp dẫn tới giác ngộ là những thứ ta đã sở hữu. Đến với nhau và cùng hỗ trợ nhau trong sự tu hành, nhất là khi cùng sống ở những nơi như là tu viện, ta không cần phải trải nghiệm

các mối liên hệ với thế giới bên ngoài với bao xáo trộn, nhốn nháo trong xã hội.

Tất cả những gì còn lại mà ta phải làm là tự quán xét bản thân, theo dõi bản thân một cách cẩn thận và trọn vẹn. Sự cẩn trọng và quán sát tròn đầy sẽ giúp ta có chánh kiến (*sammā ditṭhi*). Chánh kiến tự nó thực sự giống như sự bình an.

Ta thấy gì khi có chánh kiến? Ta thấy khổ là thứ ta cần nhận biết. Ta nhìn nhân của khổ là cái ta cần dứt bỏ. Ta thấy sự dừng bật của - *vô thường, khổ, vô ngã* - là cái ta cần chứng ngộ, và ta liên hệ với cuộc sống một cách tự chủ, có kiểm chế. Đó là Tứ Diệu Đế: khổ, nguồn gốc của khổ, sự diệt khổ, và con đường diệt khổ. Sống một cuộc đời theo đúng với các sự thật này, ta có thể nói, đó là các phẩm trợ đạo (*bodhipakkhiya dhamma*), các pháp đưa đến sự giác ngộ. Chánh kiến đưa ta đến sự hiểu biết rõ ràng, đến hạnh phúc, đến tĩnh lặng. Đưa ta đến tâm thuần khiết.

Các pháp này là những đặc tính thích hợp cho ta phát triển và tận dụng chúng. Ai cũng có khả năng đó nếu có cố gắng, nếu để tâm vào đó, coi đó là điều quan trọng phải làm, không ngừng nghỉ, không bỏ cuộc. Đây được gọi là đi từng bước cho đến khi ta đạt đến cuối đường, cho đến khi ta thành công.

Viriyena dukkham accenti (Nỗ lực có thể chế ngự khổ)

Đây là những lời dạy rất rõ ràng của Đức Phật, nên chúng ta cần phải tu tập và hành động đúng theo đó. Đừng để sự lười biếng hay để duôi ảnh hưởng đến ta. Sự để duôi, buông thả xói mòn năng lực, làm tiêu tan sức mạnh, dễ khiến ta hôn trầm. Chúng ta cần sự quyết tâm. Các bạn có nghe Bồ tát lúc chưa thành Phật hạ quyết tâm như thế nào không:

“Ta thà chỉ còn da, gân và xương, dầu cho máu thịt ta có cạn, ta sẽ không đứng dậy và buông xuôi năng lực, cũng không dừng nỗ lực cho đến khi đạt được giác ngộ”.

Lời thệ nguyện này của Bồ tát chứng tỏ Ngài có quyết tâm rất mạnh mẽ, vững chắc. Ngài thực sự là người cao quý. Chúng ta có thể gọi Ngài là người hoàn hảo, người lý tưởng, hay “anh hùng”, người có tâm vững chãi không ai có thể sánh bằng. Ngài không hề nghĩ đến việc: “Ta không thể thực hiện điều này”, vì Pháp là cái mà mọi chúng sanh đều có khả năng thực hiện, ứng dụng. Tất cả chúng ta đều là chúng sanh, nên bấy nhiêu lời dạy đó cũng đủ để ta nhận thức rằng ít nhất ta cũng biết phương cách để áp dụng những gì thực sự hữu ích.

Không Xung Đột

Khi được gọi là “bước vào dòng chảy - nhập lưu” (*sotāpatti*), theo kinh điển có nghĩa là sự giảm thiểu các gánh nặng trong cách sống của ta. Ta trở nên người sở hữu sự bình an. Vị nhập lưu đã từ bỏ được tham, dục ái, sân hận và si mê, vô minh. Có nghĩa là cuộc sống của vị đó bình lặng hơn, ít xao động hơn. Tất cả mọi xung đột, chướng ngại dần dần giảm bớt và cuối cùng sẽ được giải quyết.

Một cuộc sống không còn xung đột, chướng ngại là cuộc sống của người thực sự hạnh phúc. Thứ hạnh phúc đến từ việc người đó không còn các bất thiện. Không có gì có thể làm phát sinh sự bức bối dưới bất cứ hình thức gì. Đó thực sự là một hiện hữu, một sự có mặt tuyệt vời.

Trong thời Đức Phật còn tại thế, ta có thể thấy nhiều tấm gương như thế, vì các vị đệ tử của Đức Phật thường sống chánh niệm, đầy giới hạnh và tinh thức. Người sở hữu các đặc tính này trong tâm, thì cuộc sống tâm linh, tình cảm của họ thường được tốt lành. Đó là cảm giác của người hành giả đang bước đi trên con đường đạo mà không có bất kỳ chướng ngại và hiểm nguy nào.

Để sống được như thế không chỉ là bốn phạm của một tu sĩ. Mà bất cứ ai còn có mặt trên thế gian này cũng có bốn phạm phải sống với một tâm thái không đưa đến các xung đột.

Vô Ưu

Sau khi đã xả ly được khỏi các dục lạc và trạng thái tâm bất thiện trong quá trình tu tập, rất nhiều thứ ô uế, ngay cả các tưởng, sẽ không phát khởi và tăng trưởng trong tâm nữa. Chỉ còn lại chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng. Hàng loạt các tư tưởng bất thiện được dứt bỏ.

“Tư tưởng bất thiện” cũng được dùng để chỉ cho ước muốn được thêm sung sướng, thêm dục lạc thế gian. Vì như ta đã biết, trong giáo lý của Đức Phật, đắm chìm trong dục lạc được coi là hiểm họa, vì thế ước muốn được có thêm dục lạc trong tương lai cũng là thế. Tất cả các nghĩ tưởng này cần phải loại trừ.

Khi các trạng thái tâm uế nhiễm không còn, ta sẽ trải nghiệm được hỷ lạc, khinh an và cảm giác hạnh phúc tuyệt vời (sukha). Niềm hạnh phúc tràn đầy này thường đi theo sau trạng thái khinh an. Nhưng nếu quán sát kỹ, ta thấy hạnh phúc này cũng có khiếm khuyết. Nó có thể làm ta bồn loạn hay nhận

thức lệch lạc, gọi là “*vipallāsa*”, là từ đối nghịch với *vipassanā*. Vipassanā có nghĩa sự trong sáng, rõ ràng, một trải nghiệm của cái biết thấu suốt.

Vì thế khi các cảm giác khinh an, lâng lâng phát khởi, điều ta cần làm là tiếp tục giữ chánh niệm, để ta không bị lạc lối, hoang tưởng ở thời điểm khi ta trải nghiệm hạnh phúc to tát này. Đừng lầm tưởng rằng ta đã đạt được điều này hay điều kia. Ta phải có khả năng buông với tâm xả (*upekkhā*).

Tóm lại: Hãy dừng việc suy đoán, quan tâm lại, và chỉ giữ chánh niệm. Hãy có mặt trong giây phút hiện tại, *paccuppanna dhamma*. Đừng lo lắng về bất cứ điều gì.

Nếu ta tu tập được như thế, ta sẽ có hạnh phúc thật sự, không còn lo lắng về các việc bên ngoài. Không lo về điều kiện sống. Có ăn cũng được mà không ăn cũng được. Đức Phật đã chứng tỏ cho ta thấy với sự chứng ngộ của Ngài. Bạn có để ý thấy là sau khi dùng cái bánh sữa của Sujātā, Ngài đã lo làm bốn phận của mình bằng việc nỗ lực hành thiện? Không chút quan tâm gì về những thứ người ta cần để lo cho cuộc sống.

Ngài chỉ hoàn toàn hưởng thụ sự thanh thản của tâm xả ly, kết quả của việc đã dứt bỏ mọi tham ái

44 - VÔ ƯU

và uest nghiệm. Sự trải nghiệm này đã hoàn toàn thay đổi mọi thứ. Nếu không còn có màu đen, thì mọi thứ trở nên trắng - đó là định luật của thiên nhiên. Sự chuyển hóa đó tự động xảy ra, đúng theo luật tự nhiên.

Chúng ta sẽ trải nghiệm cảm giác không còn ham muốn gì nữa, không thích hay ghét sự vật theo cách người bình thường vẫn làm. Các giác quan vẫn hoạt động bình thường, nhưng theo cái cách là không có gì làm phát sinh các ảo ảnh làm mê muội ta. Tai vẫn nghe âm thanh, nhưng không kèm theo nội dung lừa mị. Mắt vẫn nhìn thấy cảnh - ta vẫn phân biệt được nam và nữ - nhưng không có ảo tưởng.

Đó là một trải nghiệm khác với trải nghiệm của một chúng sanh bình thường, còn si mê, người sẽ lập tức nghĩ “tốt” hay “xấu” khi nhìn thấy thứ gì đó. Sự khác biệt nằm ở chỗ người giác ngộ không có cảm giác chấp nhận hay không chấp nhận. Đó là cách người giác ngộ khác với phàm phu. Đó là tính chất của sự chuyển hóa trong giác ngộ.

Bạn có bao giờ trải nghiệm điều gì đó như thế không?

Ai cũng có thể được trải nghiệm điều đó! (*Luang Por cười...*)

SƠ LƯỢC TIỂU SỬ
Ngài Luang Por Liem
Ṭhitadhammo
(*Phra Visuddhisamvara Thera*)

Các Trải Nghiệm Đầu Đời

Vào một buổi sáng mù sương, Luang Por Liem (tên tục Nay Liem Chantam) được sinh ra trong vùng Isahn (thuộc Đông Bắc Thái Lan), nơi có những cánh đồng lúa phì nhiêu và các khu rừng rậm rạp, trong một gia đình hạnh phúc, với một cuộc sống khá đầy đủ của một nông dân vùng quê bình thường. Ngài sinh ngày 5 tháng 11, 1941 (Phật lịch 2484) vào ngày thứ Năm, ngày thứ ba đầu tuần trăng của tháng mười hai, năm con rồng. Quê ngài ở Bahn Kog Jahn, Tambon Tung Chay, Amphet Utumpornpisay, tỉnh Sri Saket. Ngài có hai em gái, một em trai, một anh trai và một chị gái. Chị ngài cùng với bà mẹ, Khun Yaai Chi Baeng, sau trở thành tu nữ ở Wat Nong Pah Pong. Cha ngài tên Khun Por Peng Chantam.

Gia đình ngài sống khá cô lập. Ít giao tiếp với các nhà láng giềng, và cũng ít trò chuyện với nhau, vì thế theo người trong làng họ hơi khác lạ. Khi gặp người trong làng, họ vui vẻ chào hỏi, nhưng tránh không nói chuyện xã giao, dành lời cho những trường hợp hiếm hoi. Cuộc sống ở miền đông bắc Thái Lan lúc đó còn khó khăn, hoang sơ hơn ngày nay. Mọi người trong gia đình ngài Luang Por đều thành thạo việc đồng áng: gieo trồng, làm vườn, chăm sóc trâu, bò. Luang Por học ở trường làng

đến lớp bốn. Khi lớn hơn, ngài giúp cha mẹ công việc đồng áng, gìn giữ các dụng cụ và xe kéo.

Năm mười bảy tuổi, Luang Por rời bỏ các tiện nghi quen thuộc và cuộc sống ở quê nhà để trải nghiệm cuộc sống ở các vùng khác của Thái Lan, xuôi về nam đến các tỉnh Chonburi và Trang. Suốt thời tuổi trẻ, Luang Por được biết đến như một người yêu chuộng hòa bình, lúc nào cũng tự quán xét mình để sửa đổi cách hành xử cho tốt hơn. Ngài không bao giờ uống rượu, hay bài bạc. Theo thông tục, ngài cũng có một số liên hệ với phụ nữ, nhưng không có gì quá đáng để mang rắc rối đến cho ngài.

Khi Luang Por rời bỏ môi trường sống quen thuộc ở làng quê, ngài khá thất vọng với thế giới mà ngài được tiếp cận. Ngài nhận thấy những người bạn mới chỉ thích cuộc sống xa hoa. Thí dụ, ngài gặp nhiều người chỉ thích ăn thịt những con vật to lớn như trâu, bò. Truyền thống gia đình ngài thì chỉ ăn thịt những sinh vật nhỏ - một thói quen mà họ vẫn còn giữ cho đến ngày nay - nên ngài thấy việc đó đáng ghê sợ và đáng kết tội.¹²

¹² Ở Thái Lan, đặc biệt những vùng nghèo khó ở miền đông bắc Thái, niềm tin rằng một sinh vật lớn có tâm thức phát triển hơn sinh vật nhỏ, do đó việc giết sinh vật lớn bị kết án nhiều hơn là giết các sinh vật nhỏ như cá, hay côn trùng.

Tại tỉnh Trang thuộc miền Nam Thái Lan, Luang Por làm việc cho một gia đình đạo Hồi. Ngài ngạc nhiên nhận thấy người chủ không e dè việc ngài là Phật tử, mà còn thương yêu giúp đỡ ngài, xem ngài như con đẻ của ông. Ông chủ còn để Luang Por dự một số nghi lễ Hồi giáo, mà không màng đến việc Luang Por xuất thân từ gia đình thuộc dân tộc thiểu số, khác niềm tin, khác trình độ xã hội, kinh tế. Dựa vào trải nghiệm của ngài với người đạo Hồi, Luang Por quán xét thấy rằng dẫu khác nhau về văn hóa, nguồn gốc, nhiều người có thể xem như khác biệt với ta, nhưng tín ngưỡng của họ không có gì sai, khi mà họ cũng tôn trọng các giá trị đạo đức và “đặc tính tâm linh khiến mọi người tin tưởng và tôn trọng lẫn nhau”. Khi Luang Por xin phép chủ để trở về quê nhà giúp đỡ cha mẹ, chủ của ngài đã rơi nước mắt và không muốn ngài ra đi.

Bước Chân Người Sa-di

Thực ra, khi Luang Por trở về nhà, ngài không làm việc đồng áng nữa. Theo phong tục ở Isahn (và phần lớn các vùng ở Thái Lan, dẫu ngày nay truyền thống này phần nào đã mai một), thanh thiếu niên phải xuất gia, trong thời gian ngắn, hay suốt đời,

để tiếp tục việc học, tu tập thực hành những lời dạy của Đức Phật một cách thiết thực hơn, để dần trưởng thành nên người có ích hơn cho gia đình và xã hội. Luang Por quyết định ‘bước tới’ làm chú sa-di năm mươi chín tuổi để được thành thuộc hơn về Giới - Pháp năm hai mươi tuổi, đủ tuổi để thọ giới tỳ kheo.

Luang Por xuất gia ở một tu viện tại quê nhà, Wat Bahn Kog Jahn, vào ngày 12, tháng Năm, 1960 (Phật lịch 2503). Trong một thời gian ngắn khoảng hơn hai tuần, trong khi chuẩn bị cho lễ xuất gia làm sa-di vào ngày 28, tháng Năm, trừ kinh tụng cầu siêu, ngài thuộc lòng tất cả các kinh tụng truyền thống ở chùa (một việc mà có tu sĩ phải mất hàng năm mới làm được). Cắc có làm sao, vào ngày đầu tiên làm sa-di, chùa lại có đám cầu siêu.

Luang Por cảm thấy quá bức xúc, vì không thể tụng chung với tăng đoàn trong các nghi lễ cho người chết, ngài bắt đầu học các bài kinh cầu siêu lắt léo trong khi đang bận rộn chuẩn bị nước tắm cho sư phụ của mình. Vừa khi nước bắt đầu sôi, ngài đã thuộc lòng các bài kinh, khiến ngài có thể tham gia vào các nghi lễ tế tụng với các tu sĩ khác.

Ở chùa Bahn Kog Jahn lúc đó có mười chín vị

tu sĩ đã thọ đủ các giới, cùng chín sa-di vừa xuất gia cùng lúc với Luang Por. Một trong những bốn phận hằng ngày của các sa-di là đi hứng nước uống và nước tắm ngoài giếng. Trong những ngày đó, làng quê chưa phát triển, họ phải đi khoảng một cây số rưỡi mới đến giếng nước và trở về với gánh nước trong cùng khoảng đường - tổng cộng là ba cây số.

Luang Por kể lại các trải nghiệm của mình, khi đối mặt với nỗi sợ ma, sợ người chết ngoài nghĩa trang, lúc ngài còn làm sa-di:

“Ngay khi còn là sa-di, tôi đã cố gắng thực hành quán tử thi. Lúc đó, người ta thường mang tử thi đến các nghĩa địa để chôn hay hỏa táng. Người ta nói nơi đó đầy ma. Tôi cố gắng đối mặt với điều đó. Dĩ nhiên tôi rất sợ. Phải thuyết phục bản thân đi ra nghĩa trang không phải là chuyện dễ. Rất khó. Đã thế, thời gian tôi chọn để đi, không có ai để tôi dựa vào, vì tôi thường đi một mình khi trời tối, chung quanh khá yên tĩnh.

Khi ra đi, tôi luôn cảm thấy vừa can đảm vừa sợ sệt. Đôi khi trong nghĩa trang có những chú chó đi tìm thức ăn thừa. Nếu chúng thấy tôi, chúng cũng sợ. Chúng cúp đuôi chạy ngay. Tóc tai tôi cũng dựng đứng, tôi cảm thấy muốn hét lên. Nhưng tôi không được làm

thế. Tôi phải vượt thẳng điều đó. Tôi cảm thấy như thân mình bị thiêu đốt. Tôi không thể tin nổi. Cuối cùng, tôi nghĩ, “Nếu phải chết, tôi sẽ chết”. Tôi cứ nhắc đi nhắc lại như thế. Dầu tôi tự nhủ là không có ma, chỉ có lũ chó hoang đi tìm thức ăn, nhưng tôi vẫn sợ. Gì cũng khiến tôi sợ. Tôi nghĩ, nếu tôi nán lại lâu hơn, tôi sẽ bớt sợ, nhưng không đơn giản thế. Ngay khi dường như tôi bớt sợ, thì nỗi sợ trở lại, càng tồi tệ hơn.

Trong hoàn cảnh đó, ta sợ tất cả mọi thứ. Rõ ràng là ta hoang tưởng, nhưng trong bối cảnh xa lạ như thế, các tâm hành chế ngự ta dễ dàng, trêu chọc, lừa phỉnh ta đến nỗi ta phải sợ hãi. Lúc đó là như thế, tôi đầy sợ hãi, không có lối thoát. Cuối cùng tôi tự nhủ, “VẬY ĐÓ. SỢ HÃI. RỒI SAO CHỨ? TA CHẤP NHẬN NGƯỜI. CHỈ LÀ SỢ THÔI MÀ! CHẾT HẢ? RỒI THÌ SAO, BẮT QUÁ CHẾT THÔI!” Đó là cách tôi đối mặt với sợ hãi, nhiều lần, lặp đi lặp lại. Tuy nhiên, nỗi sợ không hoàn toàn biến mất. Nó vẫn có mặt; nhưng ta không thể nói sợ như thế là không tốt. Thực ra, ở mức độ nào đó, nó cũng tốt, vì nó giúp ta tỉnh thức. Vì thế tôi chấp nhận nó, nghĩ rằng: “Thôi được, ta hoàn toàn chấp nhận người, ta sẽ ở với người. Ta không thể có mặt ở đâu trừ với cảm giác sợ hãi này”.

Vào mùa mưa, Luang Por học NakThamm Tri, cấp độ đầu tiên của các cuộc thi về Pháp trên toàn quốc. Ngài cũng học đọc, học viết các mẫu tự đặc biệt dùng để viết kinh sách (Dtua Thamm), để sử dụng trong các bài thuyết pháp sau mùa an cư. Luang Por luôn coi việc học kinh và ngoại văn là cơ hội quý báu để nâng sự hiểu biết của mình lên một cấp độ cao hơn. Lúc đó, sách vở và các phương tiện học tập đều thiếu thốn mọi bề, Luang Por phần lớn phải tự tìm phương tiện học hỏi. Bất cứ khi nào có thể và thuận tiện, Luang Por đều tinh tấn học hành.

Thọ Đại Giới & Hành Pháp

Vào ngày 22, tháng Tư, 1961 (Phật lịch 2504), Luang Por thọ giới tỳ kheo tại Wat Bahn Kog Jahn. Chỉ năm ngày sau lễ thọ giới, ngài phải rời xa vị thầy tế độ cho mình, Phra Kru Tahvarachayakut, vì ngài cảm thấy bị nhiều áp lực do sống quá gần các anh chị em, bạn bè và quyến thuộc, không thể tránh chứng kiến những vui buồn trong đời sống của họ. Ngài đến sống với ngài Luang Pu Gao Mahāpaṇṇo (Phra Kru Mongkonchayalag) ở Wat Bahn Jahn Saen Chay thuộc một làng khác trong huyện nhà. Ngài tiếp tục học văn kinh trong suốt hai năm sau

đó. Thời gian đó, ngài cũng hoàn thành việc tạc ba tượng Phật nhỏ, kể cả một tượng làm bằng gỗ đàn hương. Theo yêu cầu của Luang Pu Gao, tượng Phật này được cất giữ ở một nơi trang trọng, đến ngày nay dân làng Bahn Saen Chay vẫn coi đó là vật quý hiếm của huyện nhà.

Luang Por kể lại các trải nghiệm và nỗ lực của ngài trong việc tu hành với tư cách là một vị tân tỳ kheo như sau:

“Khi mới được thọ giới trọng, tôi cố gắng thực hành các đức tính như là thu thúc, phòng hộ, buông xả để sự việc tự kết thúc, trở nên trống rỗng. Thọ đại giới chỉ vì màu áo, chỉ vì vị thế, không phải là điều hay. Chúng ta thực sự phải tiến bước theo chân Đức Phật. Chúng ta thọ giới tỳ kheo để nhổ sạch, trừ bỏ các tham dục, các uế nhiễm.

Khi quán xét việc tu tập của mình, tôi thấy vẫn còn nhiều thiếu sót. Đôi khi tôi làm tốt, đôi khi chưa tốt. Đó là do tôi chưa thực sự tự tin. Đôi khi chúng ta chỉ có thể nhận biết mình đang ở trạng thái tâm nào mà thôi. Chúng ta gọi đó là tu tập, nhưng việc đó còn non nớt và thiếu sót về nhiều mặt.

Ngay khi còn là sa-di, tôi đã học các cách hành xử chuẩn mực trong cuộc sống ở tu viện, thí dụ, trong ngày,

buổi chiều, đêm khuya phải làm gì. Tôi thắc mắc, buổi tối “ngôi thiên (chỉ) samadhi” nghĩa là gì. Ngôi chỉ là ngôi thôi, phải không? Lúc đó, tôi không hiểu “hành thiên chỉ” (samadhi) có nghĩa gì?

Tôi tham khảo tiểu sử của Đức Phật và các vị đệ tử của ngài, những người được coi là “đã diệt trừ mọi kiết sử, đoạn tận, chấm dứt mọi khổ đau, sân và si trong tâm”, nhưng nhìn lại mình, tôi thấy vẫn còn vô vọng quá. Tôi đã xuất gia theo phong tục, truyền thống của quê nhà rằng nếu được sinh ra làm thân nam, thì phải đi tu học. Đó thực sự là lý do khiến các thanh niên trẻ làm theo. Tôi đã đọc trong sách rằng khi trở thành người xuất gia, ta phải thực hành để biết được điều gì đó về bản thân, nhưng cuộc sống hiện tại ở tu viện dường như chưa giúp tôi tu tập được gì. Tôi chỉ làm các bổn phận giúp đỡ các vị thầy khả kính của mình. Dù tôi cũng cố gắng thực hành, nhưng cách thực hành đó quá mông lung. Nó vượt lên trên mức độ chánh niệm và trí tuệ của tôi khiến tôi không biết đâu là mấu chốt. Nhưng tôi vẫn còn đủ tin tâm để thấy rằng một khi tôi đã là người xuất gia, tôi phải tu tập, và phải cố gắng tìm cơ hội thực hành”.

Luang Por nhớ lại rằng thuật ngữ “Phra” (“Tôn sư” trong tiếng Thái) thường được dịch là “người

vượt bậc, tuyệt vời”. Nhưng ngài cảm thấy khá thất vọng - ngài chưa có khả năng làm gì để được gọi là “vượt bậc” trong cuộc đời của một vị tu sĩ. Nhìn chung, ngài vẫn còn suy nghĩ như một phàm nhân, và hơn nữa là ngài vẫn còn vui hưởng dục lạc.

Luang Por chia sẻ các quán tưởng đã giúp ngài vượt qua những nghi hoặc của một vị tân tỳ kheo:

“Trong sự thực hành, nếu ta chỉ mới vừa trồng cây, ta không thể khiến nó ra hoa, có quả ngay. Ta phải dựa vào thời gian. Điều đó tự nhiên thôi. Không thể có sự hoàn hảo ngay tức thì. Tất nhiên là ta phải dựa vào sự vận hành của thời gian.

Khi mới bắt đầu vận chiếc y vàng, tôi không biết gì cả. Ngay cả khi đã là người xuất gia một thời gian, tôi vẫn có khuynh hướng hành xử theo cung cách mình đã quen thuộc, vì trong thâm tâm, tôi vẫn nghĩ mình là cư sĩ.

Khoác chiếc y vàng, ta được mọi người cung kính, vái chào nhưng trong tâm, ta vẫn còn suy nghĩ như một phàm nhân với các tâm tưởng uế nhiễm. Khó thể chuyển hóa tâm tưởng của ta cho đến khi các thói quen mới được thành hình. Có khi đến bốn hay năm năm sau, những cách suy nghĩ cũ có thể vẫn còn đó. Đau xót như bụi trong mắt.

Sống trong đục giời là sống giữa những thách thức và xung đột thường trực. Đôi khi ta nghĩ là mình không thể chịu đựng nổi. Nhưng ta biết là mình phải cố gắng nỗ lực. Nếu không, khi Phật tử đến bái lạy, tỏ lòng tôn kính, ta sẽ cảm thấy mình không xứng đáng. Ta sẽ bắt đầu tự vấn, “Ta xứng đáng ở điểm nào? Tại sao ta quá hèn, quá tầm thường? Tại sao ta thô thiển như thế này?”

Một phương cách thiện xảo để đối phó với sự nghi hoặc này là nhớ tưởng đến cuộc đời của Đức Phật và các vị thánh đệ tử của Ngài. Điều này sẽ đem lại cảm hứng cho ta. Hãy nhớ rằng ngay cả đối với Đức Phật, cũng không dễ để từ bỏ đời sống thế tục. Ngài cũng đã phải đối mặt với nhiều vấn đề trước khi có thể thay đổi các quan niệm cũ của mình. Ngài dốc lòng, nỗ lực để tu tập kể cả những cách tu khổ hạnh kéo dài một thời gian. Vì thế, nếu như ta đôi khi có hành xử trở lại như một phàm nhân, người không biết tu, thì cũng không sao. Đôi khi điều đó xảy ra - nó cũng đã xảy ra với tôi. Chúng ta sẽ nghĩ, “Ôi, ta thật là vô tích sự...” Đôi khi ta muốn giày xéo, chà đạp bản thân. Nhưng thực ra, suy nghĩ như thế cũng chỉ là nghĩ tưởng. Chỉ là một biểu hiện của hành uẩn. Vậy tại sao ta lại từng phục sân hận theo cách này?”

Luang Por trải qua hai mùa an cư tại Wat Bahn Jahn Saen Chay, tu tập dưới sự chỉ dạy của Luang Pu Gao, người giúp Luang Por chuẩn bị thi bậc kế tiếp của các kỳ thi Nak - Thamm và Luang Por đã đậu năm 1962 (Phật lịch 2505).

Vào những buổi chiều ở Wat Bahn Jahn Saen Chay, Luang Por hoặc ngồi thiền hoặc đi kinh hành. Sau khi tiếp tục thực hành như thế một thời gian, ngài đã có thể thấy được các lợi ích của thiền chỉ. Ngài bắt đầu phát triển sự tỉnh giác và hiểu biết về các nội, ngoại duyên, và các trạng thái tâm của mình, cũng như cách đối trị các kiết sử và tham dục có thể phát khởi trong tâm. Khi ngài cảm thấy ái dục phát khởi đối với phụ nữ, ngài quán tưởng về tử thi như một phương cách đối trị, giúp ngài phần nào được giải tỏa trong lãnh vực này.

“Về vấn đề học tập kinh tạng, tôi vừa tự học vừa hướng dẫn cho người khác trong thời gian này. Những gì ta đã nhớ trong đầu, ta có thể sử dụng chúng để dạy người khác. Bằng cách đó, chúng tôi có thể giúp đỡ nhau. Khi đã vượt qua được các kỳ thi Nak - Thamm, tôi không phải học thêm điều gì nữa, nên tôi phát triển việc hành thiền sâu hơn. Thời điểm đó, tôi cũng hành một số khổ hạnh, thí dụ, luôn đi khất thực, hay chỉ ăn

một bữa trong ngày. Đôi khi khát thực, chúng tôi chỉ nhận được cơm trắng. Không có gì để ăn kèm với cơm. Chúng tôi phải tự cố gắng. Tôi không suy nghĩ gì về việc thực hành đó có ích lợi hay không. Chỉ cần điều đó giúp chúng tôi thực hành hạnh kiên nhẫn, chịu đựng, vậy là đủ rồi. Suy cho cùng, chính Đức Phật cũng thực hành đi khát thực, vì thế chúng tôi, tu tập theo Ngài, phải làm thế thôi. Nếu điều đó đã tốt đối với Đức Phật, thì với chúng tôi cũng thế. Khi ta tiếp tục thực hành các hạnh này, tới lúc nào đó, ta sẽ đạt được năng lực từ những sự thực hành đó. Dầu thân ta có thể suy yếu, nhưng tâm trí ta sẽ ngày càng thêm mạnh mẽ.

Việc tu hành không phải để hành xác, mà để quán xét sự tín tâm *saddhā*, thẩm định sức chịu đựng của thân vật lý và các tâm hành. Liệu chúng có chịu đựng nổi những hoàn cảnh bất như ý? Ta sẽ có những phản ứng như thế nào? Bỏ qua mọi yếu tố tâm linh, liệu ta có chịu đựng nổi các ảnh hưởng vật lý? Nếu ta phải đối mặt với hoàn cảnh khi không có đủ thức ăn, ta có thể không ăn được không? Các cách tu tập kiên nhẫn chịu đựng này cũng không có gì to tát. Chúng chỉ là cái để kiểm tra xem ta có thể chịu đựng được gì. Ta có thể chịu được đói, khát? Chịu nổi mệt mỏi? Thông

thường, sau khi chịu đựng cảm giác đói lả trong hai hay ba ngày đầu trong thời kỳ nhịn đói, khi ngày thứ tư hay năm đến, các cảm giác này qua đi và thân cảm thấy nhẹ nhõm. Thực hành với sự kiên nhẫn chịu đựng không phải hoàn toàn vô ích. Thực ra điều này rất lợi ích trong việc giúp ta cơ hội tự kiểm lại các cảm giác và mức độ chịu đựng của ta”.

Ở Wat Bahn Jahn Saen Chay, khi một tu sĩ muốn hành các hạnh liên quan đến khát thực, việc ăn uống, trước hết người đó phải thưa trình với thầy mình, Luang Pu Gao. Luang Pu lúc đó sẽ nhắc nhở rằng: “Chúng ta hành các hạnh này không phải để biểu diễn, mà vì lòng thương kính đối với Đức Phật, người đã truyền dạy cho ta các pháp hành này. Chúng ta bằng cách nào đó nên cố gắng thực hành theo chúng. Ngoài ra việc giữ được bất cứ hay tất cả mười ba hạnh đầu đà sẽ khích lệ các tăng sĩ chưa thử thực hành chúng”.

Sau khi trải qua mùa an cư thứ hai làm người tu sĩ - thời gian tập tu ngài dự tính trước đó đã mãn. Ngài suy nghĩ cặn kẽ việc nên tiếp tục tu hành hay trở về đời sống thế tục. Cuối cùng, ngài quyết định không trở lui, do quán xét thấy rằng giáo lý của Đức Phật rất thâm sâu, vi diệu, và ích lợi - không chỉ cho

riêng ngài mà còn cho bao chúng sanh. Do đó, điều nên làm là xây đắp một căn bản hiểu biết vững chãi hơn về giáo lý đó, qua việc học hỏi, trao đổi, thực hành, và huân tập thêm.

Những năm sau đó (từ 1963 - Phật lịch 2506 trở đi), Luang Por du hành đến nhiều nơi. Ngài không ở đâu lâu hơn một, hai năm. Vì ngài nhận thấy khi ngài trụ ở nơi nào đó hơi lâu, ngài trở nên chảnh mắng, không tự tại trong việc tu hành, vì thế ngài du hành qua một số tu viện khác nhau, xuống đến tận Bangkok. Cuối cùng, ngài trải qua mùa mưa an cư tại Wat Saeng Sâng ở Prachinburi, nơi sự tu tập của ngài được phát triển rất tốt. Ngài sống trong khu đất hỏa táng, chứng kiến nhiều xác người chết được hỏa thiêu, do đó có nhiều cơ hội tốt để quán tưởng về cái chết, như ngài đã thuật lại như sau:

“Thỉnh thoảng tôi dành thời gian đến quan sát các tử thi sắp được đem đi chôn hay hỏa thiêu. Vào thời xưa ở miền trung Thái Lan, người ta giữ xác rất lâu, nhưng lại không có các chất bảo quản để tiêm. Đôi khi xác được giữ hơn hai tuần. Quả thực, việc chứng kiến chúng thật đáng công. Quan tài không đậy nắp, nên ta có thể đến nhìn tận mắt, nhìn thật lâu. Xác chết trương sưng, hôi hám, rỉ nước, màu da xám xịt, tối

đen. Và đám ruồi nhặng không biết từ đâu kéo nhau đến đây”.

Các ấn tượng từ việc thực hành quán sát tử thi đã giúp Luang Por cả trong việc tiếp tục quán tưởng về cái chết mà cũng giúp ngài đối mặt với sự luyến ái người khác phái.

Bên cạnh đó còn có những khó khăn khác do không quen thuộc với môi trường mới chung quanh đó. Khi an cư mùa mưa, ngài quyết định chọn một hướng đường đi khát thực trong suốt ba tháng. Đầu mùa mưa, lượng nước mưa tích tụ trên các cánh đồng và đường xá chưa nhiều, nhưng giữa mùa, mưa lớn hơn. Dần dần con đường ngài đi khát thực và khu vực quanh đó trở nên hoàn toàn ngập lụt đến độ khó thể tìm ra lối đi khát thực. Mỗi ngày, khi quay trở về tu viện, ngài và y áo đều ướt sũng. Có ngày, ngài phải đội bình bát trên đầu vì nước lũ ở nhiều nơi ngài đi qua lên đến tận cổ. Tuy nhiên, vì hạnh nguyện kiên quyết không bỏ việc đi khát thực suốt mùa mưa, đúng theo truyền thống của chư Phật, ngài cảm thấy không thể không thực hành. Vì thế, dầu hoàn cảnh vật lý có như thế nào, ngài vẫn trì bình mỗi ngày. Dầu người dân làng có ái ngại cho ngài như thế nào, ngài cũng không

buông bỏ, chệnh mảng lời nguyện duy trì hạnh đầu đà này.

Năm đó ngài cảm thấy rất tinh tấn trong tu tập. Có những đêm ngài đi kinh hành quanh ngôi tháp cổ được xây dựng từ thời đại nào đó. Theo tài liệu lịch sử, ngôi tháp này là nơi người xưa giam giữ voi để cúng tế lễ. Từ lâu nó đã bị bỏ hoang, chung quanh chỉ có đồng ruộng và người dân quê, ngôi cổ tự giờ đã được tu sửa thành tu viện kang trang, tạo ra một môi trường thích hợp cho Luang Por tiếp tục phát triển những nỗ lực không ngừng trong tu tập.

Tuy nhiên, một trở ngại mà tất cả mọi chúng sanh chưa giác ngộ vẫn còn mê đắm là tham dục, nhất là đối với người khác phái. Việc một tăng sĩ trẻ bị lạc hướng trong các lãnh vực này cũng là điều tự nhiên. Trong những năm đầu của đời sống xuất gia, đây là loại chướng ngại luôn phát khởi, bất chấp vị tu sĩ có tinh tấn, tận tụy đến mức nào. Dĩ nhiên, Luang Por cũng phải đối mặt với thử thách này, như ngài kể lại:

“Tôi quán sát tất cả các trạng thái tâm phát khởi trong tôi. Tôi nhận thấy đôi khi tôi cảm thấy yêu mến một người nào đó, rồi chỉ sau đó ít lâu, tôi lại thấy

trái ngược. Những người trẻ tuổi của hai phái thực sự khuấy rộn nhau, nhưng trên thực tế, đó là điều họ thích. Nó có thể dẫn đến mức độ là ta thấy người phụ nữ nào cũng đẹp. Tất cả mọi phụ nữ đều quá đẹp. Nhìn một người nam ta không thấy mảy may hấp dẫn, tìm ta không rung động như khi nhìn phụ nữ. Có cái gì đó thực sự chế ngự tâm ta. Nếu ta đã nhìn họ với cái nhìn buông xả, đứng đưng thì ta không bị ảnh hưởng gì. Nhưng sự lôi cuốn này thực sự có thể xảy ra, nhất là khi ta không tinh tấn tu tập.

Bản thân tôi, tôi không hiểu làm sao mình có thể làm người tu sĩ mà có những suy nghĩ như thế. Tôi thực sự lo lắng cho các cảm xúc của mình, và càng học kinh luật, tôi càng thấy ra những yếu kém của mình. Mỗi khi tôi nghiên ngẫm về cuộc đời, các hành của Đức Phật hay các vị thánh đệ tử của Ngài, tôi càng thấy mình thật vô vọng. Tôi nghĩ đến ẩn dụ về các loại hoa sen và chắc rằng mình thuộc vào nhóm hoa vãn còn hoàn toàn đắm mình dưới bùn đất. Tôi cảm thấy mình đang ở trong hoàn cảnh rất nguy ngập, nhưng dầu tôi có ngoi lên được khỏi lớp bùn, liệu tôi có thể nào nở hoa không. Hay rồi sẽ rơi lại chỗ cũ làm môi cho loài cá, loài rùa dưới bùn sâu? Tôi hoàn toàn cảm thấy hoài nghi bản thân.

Tuy nhiên, tôi vẫn bám vào một thứ đó là lòng tin. Khi tôi hồi tưởng lại cuộc đời của Đức Phật, thì ước muốn thực sự tiến bộ trong tu tập lại khởi lên. Tôi muốn tu tập, muốn trải nghiệm, muốn tự mình khám phá sự việc, dầu tôi biết rằng cách cư xử, nghĩ suy của mình tựu trung vẫn còn giống như người cư sĩ. Bất cứ khi nào tôi cảm nhận *nimitas*¹³, chúng cũng là cảnh thế tục, không phải hình ảnh trong đời sống xuất gia.

Nên năm đó, dầu tôi có lên tinh thần tu tập, nhưng chắc chắn là tâm tôi vẫn đầy phiền não. Thực ra, vậy cũng tốt, vì tôi cần có vài hạnh nguyện và ước vọng trong nỗ lực của mình để chẽ ngự các trở ngại, thách thức đến từ lòng tham dục.

Chắc chắn đó là chuyện tự nhiên đối với bất kỳ ai ở tuổi đó có những ham muốn dục lạc. Và cũng bình thường khi các mộng mơ, viễn ảnh phát khởi lên trong tâm trí đều liên hệ đến lãnh vực này. Dĩ nhiên, đây là những suy tưởng giống như của người thế tục. Những tình cảm yêu, ghét. Chúng có mặt ở khắp mọi nơi và không dừng dứt bao giờ. Có người còn khuyên tôi cởi áo tu, hoàn tục”.

¹³ Nimitas: Định tưởng. Đối tượng của tâm trí trong thiền định, thường được nhận thức như ánh sáng. Xem thêm ý nghĩa của từ này trong Samatha - The Jhana, Bhikkhu Brahmavamso, do Phạm Doãn dịch, P.II, Thư Viện Hoa Sen

Năm 1964 (Phật lịch 2507), Luang Por trở về Wat Bahn Kog Lahn, thuộc tỉnh Sri Saket, để vừa học, vừa tu. Sau mùa mưa năm đó, ngài hoàn tất các kỳ thi cấp Nak - Thamm EK. Đúng lúc đó, người giữ chức vị sư trưởng Jao - kana Tambon vừa bãi nhiệm, nên Luang Por được mời vào chức vụ cao quý này. Biết rằng giữ các chức vụ trong Giáo hội sẽ thành một gánh nặng cho mình, nên ngài từ chối danh dự đó và xin phép vị trụ trì từ giã tu viện ra đi về miền Trung Thái Lan để tu học lên cấp bậc cao hơn. Cuối cùng ngài đến tỉnh Saraburi, nơi ngài hy vọng sẽ được vào tu viện để tu học. Nhưng sự việc không xảy ra như ý, nên Luang Por chấp nhận trải qua mùa an cư thứ năm (1965/2508) độc cư tại một ngôi chùa bỏ hoang gọi là Wat Bahn Suan (Ampher Phrabuddhabaht), thay vì tu học tiếp lên.

Trong mùa an cư trước đó ở Sri Saket, ngài đã mong có thể được ở một mình trong chánh điện của một ngôi chùa để có thể yên tĩnh hành thiền. Những lúc cần, Luang Por giúp dạy Nak Thamm cho các tăng sĩ trẻ, nhưng ban đêm, ngài thích được ở một mình, để liên tục hành thiền. Khi các Phật sự hay các nghi lễ giao tiếp trong xã hội xảy đến, ngài

cũng vui vẻ làm nhiệm vụ, hoàn thành nhiều công tác thiện lành cho người khác. Nhưng trong thâm tâm, ngài luôn tìm cơ hội để ngồi hay kinh hành một mình ở những nơi vắng vẻ, yên tĩnh, những nơi ngài có thể rời bỏ đám đông để quán tưởng về các trải nghiệm, các nghĩ suy của mình.

Luang Por nhớ lại, khoảng thời gian đó, các cảm xúc của ngài đối với người khác phái thường là vấn đề làm nặng tim óc của ngài, nhưng người ta có thể làm được gì chứ - dầu có đi đâu, rồi cuối cùng cũng phải gặp người khác phái. Thật rất khó tránh không tiếp xúc với phụ nữ. Nên Luang Por quyết định sẽ tiếp tục cách tu tập lặng lẽ, ẩn dật như ngài vẫn thường làm - rồi việc gì đến thì đến.

Sau đó, trong mùa an cư thứ năm, Luang Por, một mình ở Wat Bahn Suan, đã có một số sự kiện liên quan đến phụ nữ xảy ra. Chúng là nguyên nhân khiến Luang Por đau đầu. Ngay sau khi mùa an cư vừa chấm dứt, Luang Por nhận thấy mình không thể chịu đựng thêm, nên quyết định rời bỏ ngôi chùa này một thời gian. Khi ngài trở lại, dầu cuộc sống độc cư có thể đem lại một số lợi ích trong việc tu tập, vấn đề còn lại vẫn là tình cảm liên hệ đến phụ nữ.

“Khi ta sống một mình, ở nơi không quá xa làng

mạc, ta vẫn phải tiếp xúc với dân làng và họ có thể đến với ta. Trong trường hợp của tôi, tôi chỉ cách làng khoảng 200 mét. Đặc biệt có cô gái, con ông trưởng làng, thuộc gia đình có ảnh hưởng lớn trong vùng. Là tu sĩ sống nhờ khất thực, bạn phải dựa vào cư sĩ hỗ trợ tứ vật dụng cho mình, lại là người xứ lạ đến, nên với thiện ý, cô gái đã hết lòng giúp đỡ tôi nhiều thứ.

Kết quả là cô gái này đến thăm viếng tôi mỗi ngày. Ngay phía sau nơi tôi tu tập là một vườn bắp. Kế bên nơi tôi ở, tôi để một số lu chậu để hứng nước mưa. Nếu ta không hứng nước mưa, đến mùa khô sẽ không có một giọt nước để xài. Ban đầu, cô ta đến chỗ tôi ở vì khát nước. Nhưng khi uống xong, cô ta sẽ ngồi xuống và bắt đầu hỏi chuyện này, chuyện kia. Cô ta rất mau mắn trong giao tiếp và bắt chuyện.

Nếu không nói chuyện với cô, có vẻ là tôi bất lịch sự, hơi thô lỗ. Tôi không biết làm sao trong hoàn cảnh đó, nên tôi thiết lập chánh niệm trong tâm, và bắt đầu trò chuyện với cô. Giống như trong các câu chuyện xã giao, chúng tôi nói điều này, điều nọ, luẩn quẩn một lúc”.

Khi câu chuyện kéo dài hơn năm, sáu câu, tự nhiên người ta bắt đầu có những ý nghĩ khác và cảm xúc xuất hiện. Nên, chuyện tự nhiên khi một thanh niên trẻ, sống độc thân, trải nghiệm trò

chuyện với phụ nữ ở nơi thanh vắng sẽ khiến cho người đó thất niệm, phát sinh ra nhiều loại vọng tưởng. Sau lần thăm viếng đầu tiên, hôm sau cô gái lại đến viếng Luang Por. Lần này cô còn mang theo một nông cụ và để nó kề bên thất của Luang Por.

“Tôi không biết tốt nhất phải làm gì. Cô ta cứ đến thăm viếng mỗi ngày. Đôi khi mặt trời đã lặn, cô cũng chưa về. Mà cô rất trẻ đẹp!

Sau đó tôi tự nhủ, *“Làng khá xa, nếu có chuyện gì thì cô gái khó đi về trong đêm tối”*. Nếu cô gái này giận dữ hay bực bội, cô ta có thể phá hủy thanh danh của một thầy tu.

Tôi luôn quán tưởng trong tâm như thế và nỗ lực gìn giữ, cẩn trọng.

Nhưng đôi khi tâm tôi vẫn hướng đến cô ấy, hay muốn ở bên cạnh cô. Khi điều đó xảy ra, tôi cố gắng nghĩ ra phương cách để thay đổi hoàn cảnh, để đem tâm trở về trạng thái cân bằng, trong sáng”.

Nhiều lần sau đó, cô gái trẻ vẫn tiếp tục thăm viếng Luang Por tại thất của ngài, và việc này làm phát sinh nhiều vấn đề trong việc tu tập của ngài.

“Để giải quyết các vấn đề liên quan đến sự ham muốn dục lạc khởi sinh lúc đó, tôi hành quán niệm bất tịnh và sự chết, kết quả cũng khá tốt. Tôi đến khu

hỏa táng người chết. Quán sát các tử thi ở nơi đó cũng giúp các ham muốn nhục dục lắng xuống. Đôi khi các hành này đem đến những kết quả khá tốt đủ để làm vơi đi khổ đau về nhiều phương diện. Thỉnh thoảng tôi cũng được cư sĩ mời đến các đám táng để đắp vải lên tử thi. Lúc đó tôi sẽ ra sức nhìn kỹ người chết và quán niệm xác họ. Việc này cũng tạm giúp tôi được nhẹ lòng.

Nhưng hình ảnh của cô thiếu nữ trẻ, cảm giác khi có cô bên cạnh, vẫn in sâu trong tim tôi. Bất cứ khi nào cảm xúc này phát khởi, nó giống như ai đó đổ dầu lửa vào đám củi đang cháy. Ngọn lửa sẽ bùng phát, sẽ rực sáng. Tôi sẽ bất loạn không thể tìm được phương cách để dập tắt ngọn lửa. Khi tiếp xúc với bất cứ thứ gì có liên quan đến cô - cảm giác về sự có mặt của cô (như dáng vẻ, sự dịu dàng, trang nghiêm vân vân) lại khởi lên - tôi thực sự không thể chịu đựng nổi.

Các mối liên hệ này (của các sư) với phụ nữ thường đi theo chiều hướng và cung cách mà người phụ nữ chọn, vì thế tôi không chủ động được gì cả, và hoàn cảnh này rất dễ đưa đến tai họa cho tôi. May mắn là tôi còn có cảm giác biết hổ thẹn, biết kiềm chế, và luôn vun bồi nghị lực của người xuất gia.

Ở địa phương đó của Thái Lan, phụ nữ không hề e dè với người tu sĩ chút nào. Họ thích giao tiếp, chuyện

văn cùng quý sư, cho dù không có chuyện gì, họ cũng sẽ tìm ra điều gì đó để nói. Và họ không dễ dàng quay lưng. Ấy dà, xem tí nữa là họ cũng đã tóm được tôi... Tôi đã rơi vào trạng thái khốn khổ lúc ấy. Điều gì đó đã nằm yên một thời gian bỗng bị lay chạm. May là tôi có tỉnh thức để nhận ra rằng mình đang bị lún chìm mà ráng sức kéo mình lên. Vì thế, nói trắng ra là tôi chụp bắt bất cứ cơ hội nào có thể để trốn chạy trước khi tai họa có thể xảy ra. Tôi vẫn là người đàn ông đại khờ, không thể tự cời trói cho mình, nếu không có cơ hội đưa đẩy, vì thế tôi quyết định ra đi mà không một lời từ giã với ai cả”.

Sau khi thoát khỏi hiểm họa của việc liên hệ với phụ nữ, Luang Por trở về Wat Bahn Jahn Saen Chay ở tỉnh Sri Saket, phụ giúp giảng dạy chương trình Nak - Thamm với các vị sư ngài đã từng sống chung trước đây. Trong thời gian ở Sri Saket, ngài cũng hỗ trợ việc xây dựng trường học cho trẻ trong làng. Hoạt động này giúp ngài giải tỏa các vấn đề liên quan đến phụ nữ. Tuy nhiên, việc bị cuốn hút bởi phụ nữ vẫn còn là một vấn đề thực sự đối với ngài, dầu ngài cố gắng không nghĩ về điều đó, và tín tâm của ngài đối với Đức Phật và giáo lý của Phật không hề suy suyễn.

Khi sắp tới mùa an cư năm 1965 (Phật lịch 2508), Luang Por quyết định ở lại trú xứ của mình, nhưng thế nguyện sẽ hành một số hạnh đặc biệt để tăng thêm sức mạnh cho tâm. Ngài quyết luôn đi khát thực và chỉ dùng thức ăn trong bình bát (có nghĩa là không dùng các thức ăn khác được mang tới chùa cúng dường). Ngài cũng kiên quyết không lân la, kết giao trong chúng một khi việc giảng dạy hay hướng dẫn các tăng sĩ khác đã kết thúc. Ngài tách mình xa khỏi chúng, đi ẩn tu, thực hành thiền chỉ, dùng chánh niệm về hơi thở làm đề mục thiền của mình. Ngài duy trì việc thực hành này liên tục cho đến khi ngài cảm thấy phần nào an tâm. Khi các cảm xúc mãnh liệt phát sinh, sự tu tập của ngài đủ mạnh để chế ngự chúng.

Sau mùa an cư năm đó, Luang Por được mời đến Bahn Buyao, để huấn luyện sáu vị tân tỳ kheo trong việc ngồi thiền, đi kinh hành, tụng niệm và các công việc thường nhật trong tu viện. Ngài ở lại đó đến mùa an cư năm sau (1966 - 2509), rồi trở về Wat Bahn Jahn Saen Chay an cư năm kế tiếp. Ngài tiếp tục dốc sức tu tập chăm chỉ, để rồi sau đó, ngài ra đi tìm một vị thầy mới ở một tu viện

chuyên tu. Ngài đã đi qua nhiều tu viện, kể cả Wat Sung Noem tại tỉnh Korat, nơi ngài tu theo phương cách của Luang Por Boon Mee, đệ tử của Luang Por Mun và Luang Por Tongrat, trong ba ngày. Sau đó ngài đi đến tỉnh Ubon, nơi ngài nghe một số cư sĩ nhắc đến Wat Nong Pah Pong và sư Luang Por Chah. Luang Por Liem ngay lập tức cảm thấy muốn đến nơi đó tu học.

“Khi tôi bước vào khuôn viên của tu viện Wat Nong Pah Pong, đi dưới bóng những hàng cây mọc dọc theo hai lối đi, tôi có cảm giác rất mát mẻ, dễ chịu. Nhìn thấy sân chùa được giữ sạch sẽ, với các thất cất cách nhau đều đặn thành hàng trong rừng thật mát mắt và là một khung cảnh lạ lùng tôi chưa từng thấy ở đâu trước đó bao giờ”.

Luang Por đến Wat Nong Pah Pong khá trễ, nhưng ngài được các tăng sĩ có trách nhiệm hướng dẫn ngài đến thất của Luang Pu Chah. Sau khi Luang Por đánh lễ ngài Luang Pu Chah, hai người có cuộc trao đổi ngắn, sau đó Luang Pu Chah dạy ngài đi nghỉ ở thiền đường *sālā*.

“Ngay lập tức, tôi rất thích phương cách dạy dỗ của Luang Pu Chah. Cách thực hành rất tự nhiên. Tôi cũng ngưỡng mộ cách hành xử đúng mực, cung cách

tao nhã của các tăng sĩ và sa-di. Khung cảnh tu viện nhìn chung rất tĩnh lặng - đúng như ý tôi mong đợi. Ngoài ra, chỉ sau một thời gian ngắn sống và tu tập ở chùa, tôi đã trải nghiệm được sự an tĩnh, buông xả nơi thân, tâm, nên tôi càng thích tu viện này hơn nữa”.

Sau hai đêm ở lại Wat Pah Pong, Luang Por trở về trú xứ cũ để xin phép trụ trì ra đi. Với lá thư giới thiệu của Luang Pu Gao, Luang Por trở lại Wat Pah Pong vào tháng 7, 1969/2512. Ngài lại đánh lễ Luang Pu Chah, người biết rất nhiều nơi mà Luang Por đã trú ngụ trước đây. Điều Luang Por học được trước tiên ở ngài Luang Pu Chah là về bốn đức tính vô lượng của *từ, bi, hỷ* và *xả*. Chỉ năm hay sáu ngày sau khi được nhận vào tăng chúng ở Wat Pah Pong, Luang Por đã được phép đổi y và chỉnh giới, vì theo quy cách thông thường ở Wat Pah Pong bất cứ giới luật nào đã được tiếp nhận không đúng cách (thí dụ cách sử dụng tiền), cần phải được thay đổi. Thông thường, các vị tăng mới đến phải đợi hai hay ba tháng, để quán sát thấu đáo mọi quy cách thực hành ở Wat Pah Pong trước khi họ được xem là thành viên chính thức trong tăng chúng.

Năm đó, khi mùa an cư bắt đầu, Luang Pu Chah dạy rằng tất cả các tỳ kheo phải giữ các quy tắc tu

tập tại tu viện một cách nghiêm ngặt. Có nghĩa là mọi nỗ lực phải dồn vào việc tọa thiền và kinh hành. Luang Pu Chah muốn mọi hoạt động trong tu viện phải được làm trong im lặng, với sự quan tâm và cẩn trọng vì mọi người cần sống và làm việc một cách hòa hợp với nhau. Sẽ không có chỗ cho lòng ganh tỵ, ích kỷ. Đây là một khía cạnh mà Luang Pu Chah luôn nhấn mạnh.

Luang Por tóm tắt lại những gì ngài thấy ấn tượng nhất về vị thầy mới của mình, Luang Pu Chah:

“Với những trải nghiệm của mình, tôi có thể nói rằng, Luang Pu Chah rất khác biệt với mọi người. Cá tính của ngài không giống ai cả do ngài luôn hết lòng hy sinh, bố thí cho người. Theo tôi nhận thấy, ngài hoàn toàn kiên quyết trong mọi hành động. Ngài đã nói gì thì sẽ làm đúng như lời mình nói. Người có tính cách như thế rất khó tìm. Trong tu tập cũng như trong mọi hành xử, Luang Pu Chah luôn luôn tỉnh thức.

Mọi người đều ưa thích cá tính của Luang Pu Chah. Con người của ngài rất đáng cho người ta kính phục, rất đáng cho người ta vái lạy. Xét trên mọi phương diện, tôi cảm thấy Luang Pu Chah là người thực sự có thể hướng dẫn chúng tôi trong pháp học cũng như pháp hành”.

Đối với Luang Por, dường như mọi người ở Wat Nong Pah Pong đều rất nỗ lực, tinh tấn và tín tâm trong việc tu hành. Riêng với bản thân Luang Por, ngài quyết định sống đúng theo các quy luật ở tu viện mới này. Điều đó không khó, vì ngài đã trải qua nhiều thực hành trước đó, dầu ngài chỉ quản quanh trong các chùa làng. Ngài không thấy nề nếp sống ở Wat Pah Pong gây nhiều căng thẳng hay áp lực đối với ngài chút nào, mà nó là một cơ hội tuyệt vời để thực hành đúng theo ý nguyện của ngài. Vì thế ngài dốc lòng thực hành với tất cả năng lực của mình.

Sự Thực hành của Luang Por khi vừa mới gia nhập Wat Pah Pong

Luang Por kể về kinh nghiệm đó như sau:

“Tôi đã nỗ lực trong việc phát triển định và tuệ. Có nghĩa là ta phải luôn quán sát tâm mình, không gián đoạn và không để phóng tâm, quán sát các trạng thái tâm suốt ngày, đêm, cố gắng dừng lại sự phát triển của vọng tưởng trong từng giây phút, trong mọi tư thế, đi, đứng, nằm hay ngồi. Tôi cố gắng quán xét tâm theo cách này, để xem nó là như thế nào. Khi có cảm giác thích điều gì đó, ta liền biết tâm đang trải nghiệm

tham, và khi cảm giác khổ phát khởi, ta biết tâm đang trải nghiệm khổ”.

Thời gian dành cho sự thực hành cá nhân ở Wat Pah Pong rất giới hạn. Có các buổi họp chúng sáng, chiều để cùng nhau hành thiền, học kinh Pali và nghe Pháp, học giới luật. Sau buổi khất thực hằng ngày, quý sư ngồi chung lại thọ thực, buổi ăn duy nhất trong ngày. Xế chiều là thời gian làm phục dịch. Luang Por đã kể về các thói quen cá nhân hằng ngày và việc thực hành bên ngoài các công việc chung.

“Sau các buổi họp tối trong thiên đường sālā, nơi chúng tôi đọc tụng kinh về giới luật Pubbasikkhā, tôi trở về thất khoảng tám, chín giờ và bắt đầu đi kinh hành. Chỉ chừng một tiếng, nhưng cũng đã mười giờ đêm, và cơ thể tôi dường như rã rời, muốn được nghỉ ngơi. Nhưng đi ngủ lúc này chỉ là thuận theo ham muốn được ngủ nghỉ. Tôi chỉ cần ngủ như đã quy định trước. Ở đây không có đồng hồ báo thức. Tôi phải tự dặn mình giờ phải thức dậy. Đôi khi tôi lắng nghe âm thanh gì đó trong thiên nhiên quanh thất, thí dụ tiếng một loại côn trùng nào đó, hay tiếng hót của chim Graput. Đôi khi thì tiếng tàu hỏa xa xa đánh thức tôi dậy. Lúc đó thường có chiếc xe chở dân làng ra chợ, sẽ

chạy ngang tu viện ngay sau hai giờ sáng. Đó đúng là thời gian phải thức dậy để thay đổi địa điểm (nghĩa là đến ngôi sālā họp mặt buổi sáng). Nếu chưa có ai đến, tôi sẽ dùng thời gian đó để quán sát bộ xương treo trong phòng. Đến trước các tu sĩ khác, lúc hai hay hai giờ rưỡi, trong phòng rất yên tĩnh, một cơ hội tốt để được một mình. Những ngày ấy, ngôi sālā còn có mái tôn, đủ mọi loài vật đi kiếm ăn buổi tối sẽ đi trên mái tôn, thí dụ con thú ăn kiến. Chúng gây ra những tiếng động đáng sợ. Tiếng chúng kêu nghe như tiếng người khóc. Tôi đã tưởng có ai ngoài kia, đang khóc, đang khốn khổ, nên tôi bước ra xem, nhưng chỉ thấy con thú ăn kiến. Những trải nghiệm như thế giúp ta bồi đắp khả năng đổi mặt và chiến đấu với các thử thách.

Vào những ngày đó, việc tụng niệm chỉ mất hai mươi bảy phút, vì chúng tôi không phải đọc tụng bản dịch như ngày nay. Sau đó, chúng tôi ngồi im lặng hành thiền với nhau. Sau thời khóa thiền, chúng tôi lại cùng nhau dọn sạch thiền đường. Khi đi khất thực, tôi tránh đi chung với chúng. Tôi chọn Bahn Gor làm con đường đi khất thực. Con đường này những ngày đó không được tốt đẹp như ngày nay. Mặt đường bẩn thỉu. Đây bùn đất và phân bò, phân trâu. Nhưng đó là chuyện bình thường trong những ngày ấy, nên tôi cũng

chẳng nghĩ ngợi gì, chỉ lo làm tròn bổn phận của mình.

Lội bộ trong bùn là một cách tốt để thử các phản ứng của tâm. Tôi thiết lập tâm chánh niệm và bắt đầu đi từ tu viện đến Bahn Gor. Tôi không nghĩ nhiều về quá khứ hay tương lai mà chỉ trụ vào sự trải nghiệm tinh thức.

Khi đi khất thực tôi cố gắng giữ nguyên tắc thu thức thân tâm, đúng theo quy luật mà Đức Phật đã đề ra trong pāṭimokkha. Các sự thực hành này là cơ hội tốt để tu tập.

Tôi không có nhiều sở hữu hay nhu cầu, chỉ những thứ thật cần thiết. Bất cứ thứ gì dư ra sẽ là tài sản chung của mọi người. Nhiều lắm là tôi có được đèn cây, diêm quẹt để dùng vào ban đêm, để có được chút ánh sáng ngồi thiền, kinh hành hay đi nhà vệ sinh. Ta phải cần có đèn để thấy đường. Lúc đó không có các cây dù theo đúng nghĩa, chỉ có dù làm bằng giấy ở Chiang Mai được phát không cho chúng tôi. Nếu ta sử dụng các cây dù này vào lúc mưa, thì chúng sẽ tan rã, vì keo bị vữa ra. Vì thế chúng tôi phải chăm sóc cây dù của mình, phơi nó ngoài sân nắng sau khi dùng. Giỏi lắm thì nó cũng chỉ chịu đựng được qua một mùa mưa, mà không gây rắc rối gì. Tôi giữ cây dù của mình thật kỹ, vì chinh Luang Pu Chah đã trao nó cho tôi. Vì

Luang Pu Chah, tôi rất trân quý nó. Tôi không muốn xin cây dù mới. Có thể sử dụng cây dù qua mùa mưa, nhưng thực sự nó chỉ che được đầu, chứ không che hết mưa. Che dù nhưng người thì ướt nhem.

Sau khi thọ trai xong, tôi trở về thất và đi kinh hành. Cũng có ngày tôi cho phép mình được nghỉ trưa, khoảng nửa tiếng, không nhiều. Tôi thực sự không thích ngủ ngày. Khoảng một giờ trưa tôi sẽ đọc sách kinh hay kiểm tra việc tụng đọc của mình. Tôi không đọc sách nhiều lắm, vì không muốn lại chìm đắm trong việc học văn như trước đây, để rồi chán ngấy chúng. Việc học Pháp dường như cũng không giúp tôi nhiều, nên tôi quyết định dừng lại. Tôi đến đây để thực hành.

Buổi chiều tôi đi kinh hành cho đến khi phải đi hứng nước, vệ sinh sālā, nhà vệ sinh và quét dọn các con đường. Tôi thường phải dọn vệ sinh trong toilet của cư sĩ. Lúc đó chỉ có hai nhà vệ sinh, nhưng dân làng có nhiều người chưa từng sử dụng nhà vệ sinh trước đó. Đôi khi họ không biết dội sạch bằng nước, còn bỏ mấy cây que đã sử dụng trong đó (Luang Por cười). Dọn dẹp nhà vệ sinh là một cách thực hành rất tốt! Toilet thường bị nghẹt và tôi phải dùng cây để thọc. Thường tôi không phiền hà nhiều, nhưng thỉnh thoảng tôi cũng phát bực, nghĩ rằng, “Tại sao mấy người này phải để

tôi dội rửa toilet cho họ?"

Khi không có nước, chúng tôi phải kéo lên từ giếng. Phải cần đến hai người khiêng nước vì không có xe đẩy. Mà dầu có, chúng tôi cũng không sử dụng xe đẩy. Bốn phạt chúng tôi là phải khiêng nước.

Tất cả những sự thực hành này tạo một nền tảng vững chắc cho cuộc sống xuất gia. Người tu sĩ phải sốt sắng làm tròn bốn phạt của mình, đúng như giới luật đã đề ra, kể cả làm vệ sinh toilet. Thực ra, trong những ngày ấy, toilet cũng không cần sạch lắm. Chỉ cần giữ cho nó không quá hôi hám.

Hoàn thành nhiệm vụ, tôi tắm táp, rồi trở về thất đi kinh hành trở lại, trong lúc chờ đợi đến giờ họp chúng hành thiền buổi chiều tối.

Những bốn phạt hằng ngày này giúp chúng tôi xây dựng các thói quen trong việc tinh tấn tu hành. Chúng giúp người tu không lạc hướng. Được rèn luyện như thế mỗi ngày cũng khiến tinh thần ta thêm phần chấn.

Vào những ngày rằm, mùng 1 hay ba mươi (Wan Phra days), tôi hành hạnh đầu đà, cố gắng không nằm suốt đêm. Tôi thực sự có thể làm điều đó, nếu coi nó là việc bình thường để làm. Ngày hay đêm cũng chỉ là do ta định nghĩa chúng theo các trải nghiệm của ta đối với chúng. Khi ta có thể chỉnh sửa lại cách ta liên

hệ với chúng, thì ngày có thể trở thành đêm và ngược lại. Tôi có thể thực sự làm thế không? Thì đó là việc bắt buộc nên tôi cố gắng vậy. Đôi khi tôi có thể thức suốt đêm, không cần nằm xuống một cách dễ dàng. Nhưng đôi lúc, tôi phải thừa nhận là việc đó khá vất vả, dầu chưa đến nỗi phải gọi là khổ, vì tôi coi đó là một trải nghiệm bình thường. Vì thế có ngày tôi cũng tranh thủ tìm cơ hội để nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi không có nghĩa là nằm xuống ngủ. Nếu ta có thể đi vào thiền định, thì đó cũng là cách để nghỉ ngơi và tái tạo năng lượng”.

Nói chung, Luang Por luôn tự rèn luyện để biết đủ. Ngay cả với các bốn phạm, nhiệm vụ cá nhân, ngài cũng không chấp nhận sự giúp đỡ của các huynh đệ và các chú sa-di. Ngài đã tập có thói quen tự chăm sóc, dầu ngài đã thuộc vào hàng trưởng lão trong tu viện. Ở Wat Pah Pong, các vị tiền bối thường được các vị kém hạ hơn giúp đỡ, thí dụ giặt giùm y áo, vệ sinh thất, lau chùi bình bát. Tánh Luang Por là thích tự lo cho mình, không muốn là gánh nặng cho người khác. Không mong đợi sự hỗ trợ từ người khác hay dựa dẫm vào người, Luang Por ngược lại luôn lặng lẽ tìm cách hỗ trợ, giúp đỡ tăng chúng qua nhiều cách. Ngài thật là một hình mẫu về tính vị tha, giống như sư phụ

của ngài, Luang Pu Chah. Cách tu hành đó là một trong những lý do tại sao ngài không muốn giao tiếp nhiều với các tăng sĩ khác, do đó có cơ hội để tu tập vượt mức giới hạn.

“Tôi đến Wat Pah Pong với ước nguyện được rèn luyện, thực hành và phát triển bản thân. Tôi tự hành các hạnh đặc biệt cho riêng mình. Thí dụ, sau buổi tọa thiền buổi chiều với chúng, tôi nhân cơ hội đó nỗ lực thêm trong việc thực hành, cố gắng phát triển thói quen tinh tấn. Tôi không giao tiếp, không tạo mối liên hệ với các tăng sĩ khác, không trò chuyện với ai. Vào mùa an cư năm đó, có khoảng gần 50 vị, chính xác là 47. Tôi không qua lại với ai, sống như người thực sự biết tận dụng cơ may của mình. Và các cơ hội để tu tập thật tuyệt vời. Tôi cố gắng rèn luyện bản thân để hiểu tất cả mọi cảm xúc phát khởi khi đã hoàn toàn buông xả. Nếu có được cơ hội như thế, ta cần rất cố gắng và kiên quyết sử dụng nó.

Nhưng không phải lúc nào tôi cũng siêng năng. Đôi khi tôi cũng cảm thấy lười biếng. Tánh lười biếng nổi lên khi các cảm giác về ngã làm chủ ta. Để chữa trị căn bệnh đó, tôi luôn tự hỏi mình: *“Ta đã đến đây để làm chi?”*

Đôi khi tôi cảm thấy hoài nghi, trạng thái tâm

không bình thường hay không khỏe, tôi dùng phương cách quán sát một đối tượng kasina. Nhưng đối tượng kasina tôi chọn không có gì đặc biệt, tôi chỉ chú tâm nhìn vào bộ xương người được trưng bày trong phòng sālā của Wat Pah Pong. Tôi nhìn bộ xương chăm chú để thấy được bản chất của các thành phần vật chất cấu tạo nên thân người (sắc uẩn). Tôi lấy ánh sáng (nimitta) của bộ xương để quán chiếu. Bộ xương là đề mục thiền quán thường xuyên của tôi. Khi bạn thấy được nimitta như thế, nó sẽ ở lại với bạn dù bạn có đi đâu. Nếu bạn bắt đầu ngồi xuống để hành thiền chỉ, bạn sẽ thấy bộ xương. Dầu bạn quán sát thứ gì, bộ xương cũng xuất hiện. Vào những lúc khi tôi vừa trở về sau khi đi quán sát các tử thi, hình ảnh các xác chết sẽ dính trong tâm tôi như các nimitta.

Nếu bạn thấy được nimitta như thế, cảm giác tinh tấn, có động lực để thực hành sẽ phát khởi. Bạn sẽ không quên mình đang ở đâu và đang làm gì. Bạn sẽ có cảm giác luôn tỉnh thức trong mọi uy nghi. Bạn sẽ cảm thấy như mình vừa tìm được một nơi chốn riêng, độc lập cho bản thân. Còn khi tọa thiền thì bạn có thể ngồi liên tục - mà không cảm thấy buồn ngủ. Lúc nào bạn cũng có chánh niệm, tỉnh giác. Bạn sẽ có khả năng quyết định cách sử dụng thời gian của mình một cách

phù hợp, không để lãng phí nó”.

An cư mùa mưa là khoảng thời gian khi các tu sĩ ở chùa thường ráo riết nỗ lực tu hành. Luang Por đã trải nghiệm được điều vi diệu vào đầu mùa an cư ấy nhờ vào sự kỳ vọng, kiên quyết cao của ngài.

Tôi đã trải nghiệm một điều khác lạ hơn bất cứ thứ gì tôi đã kinh qua trước đây. Từ lúc bắt đầu mùa an cư cho đến khoảng tháng thứ hai, tôi cảm thấy có niềm tin bao la đối với sự thực hành. Không có thối lui, không một chút tư tưởng ái ngại nào trong sự tu tập của mình.

Sự thực hành tiến triển tốt đẹp suốt khóa tu, dù đôi khi tâm cũng có vướng bận với ái dục, phiền não. Nhưng chúng chỉ thoáng qua. Thí dụ việc ham muốn dục lạc. Nếu cảm giác thích thú, dễ chịu đối với người phụ nữ khởi lên, tôi liền quán về thân bất tịnh, ngay nơi bản thân hay thân người khác, thấy rằng nó dơ uế, không đáng được ưa thích hay bám chấp. Thí dụ, tôi có thể nhìn người đó như một bộ xương đang đi, hay thấy được các nội tạng bị phân chia làm nhiều mảnh. Cách đó giúp tôi cảm thấy ghê tởm, nhằm chán ngay chính thân mình và thân người khác.

Quán chiếu như thế về thân giúp ta thoát khỏi ham muốn nhục dục và luyện chấp người khác phải. Nó

cũng giúp ta chánh niệm, thấy tâm như đối tượng của tâm. Nó giải phóng ta khỏi bị đắm chìm trong các trạng thái tâm do bám chấp vào sự ưa thích hay không ưa thích đối với một đối tượng nào đó. Ngay khi tâm ở một trạng thái nào đó, ta liền biết một cách chánh niệm.

Có được chánh niệm theo cách này dường như cũng đủ để giúp ta có sự hướng dẫn rõ ràng trong thực hành. Từ đó, cảm giác phải nghĩ về sự việc theo nhiều cách cũng bớt đi. Tâm hành, hay tâm vọng tưởng, lãng xăng, dường như không còn sức mạnh nữa. Nó phai nhạt, co cụm ngày càng nhiều cho đến khi ta có thể nói là nó không còn nguy hiểm gì nữa”.

Khoảng giữa mùa an cư năm 1969/2512, Luang Pu Chah khuyến khích các tăng sĩ thực hành một cách đặc biệt tích cực. Họ không được chuyện trò với nhau. Các buổi họp chúng sáng, chiều để tụng niệm và hành thiền cũng ngưng lại. Luang Pu Chah thấy rằng đã đến lúc cần tạo cho các tăng sĩ thêm nhiều cơ hội để tự tu. Vì thế, Luang Por Liem tăng thêm nỗ lực, và kết quả là bằng chứng của sự nỗ lực đó. Vào ngày thứ 9 của tháng Chín vào khoảng 10 giờ đêm, ngài cảm nhận được một sự chuyển hóa mãnh liệt trong tâm. Ngài cảm giác một hạnh phúc tuyệt vời, một ánh

sáng chói lòa mà ngài đã kể lại như sau:

“Thật khó diễn tả niềm hạnh phúc này cho người khác nghe. Thật khó để họ biết và hiểu điều này. Nó không phải là loại hạnh phúc bạn cảm nhận khi đạt được thứ mình mong muốn, mà cũng không phải thứ hạnh phúc vì mọi thứ đều dễ chịu; nó là loại hạnh phúc vượt lên trên hai thứ hạnh phúc vừa kể. Đi hạnh phúc, ngồi cũng hạnh phúc, nằm hạnh phúc, đứng cũng hạnh phúc. Lúc nào ta cũng có cảm giác phấn khởi, vui vẻ. Hơn nữa, ta lại có thể ghi nhớ trong tâm rằng hạnh phúc này hoàn toàn tự nó phát khởi và rồi tự nó cũng sẽ qua đi. Cả lạc và khổ trong một sự trải nghiệm như thế này vẫn nằm trong các trạng thái vô thường. Tôi có thể luôn duy trì nhận thức này. Trong mọi oai nghi - đi, đứng, nằm, ngồi - có một sự trải nghiệm hạnh phúc liên tục và đồng đều. Trạng thái đó vẫn giống nhau khi tôi đi kinh hành hay tọa thiền.

Nếu phải cố gắng diễn tả tâm trong trạng thái đó, tôi có thể nói rằng có ánh sáng, nhưng từ ngữ này cũng không thực sự diễn tả đúng trải nghiệm đó như thế nào. Dường như không có gì có thể khiến tâm vướng bận. Trạng thái này kéo dài khoảng một ngày, và rồi lại thay đổi. Sau đó tâm trở nên hoàn toàn thanh tịnh, không cảm thấy mệt mỏi, uể oải hay buồn ngủ, nhưng

đầy sự sáng suốt, rạng rỡ, tự tại cộng với các cảm xúc khinh an, phấn khởi. Trải nghiệm này kéo dài hoàn toàn không biết đến thời gian. Nó thực sự vô hạn định, không có giới hạn thời gian. Cảm giác này liên tục trên mọi oai nghi. Dần dần tôi tự hỏi: “Đây là gì vậy?” và câu trả lời là: “Một trạng thái của tâm”. Bản chất của nó là vậy. Khi cảm thấy hạnh phúc, ta chỉ chấp nhận nó là hạnh phúc... chỉ là một trạng thái của hạnh phúc. Khi cảm thấy bình an, ta chỉ chấp nhận nó là bình an... và ta chỉ tiếp tục quán sát hạnh phúc, và ta chỉ tiếp tục quán sát bình an... không dừng dứt”.

Cuối cùng vào tối ngày thứ 10 của tháng Chín, một sự thay đổi mới mà Luang Por chưa trải nghiệm qua trước đó đã xảy ra. Ngài cảm thấy mệt mỏi, bức rứt, lo âu. Bất cứ khi nào tọa thiền hay kinh hành, ngài đều cảm thấy buồn ngủ. Ngay cả khi ngài vừa nằm nghỉ, ngài cũng thấy còn mệt. Ngài cảm thấy mệt mỏi trong mọi oai nghi. Tình hình trở nên tệ đến độ ngài ngủ gục khi đang kinh hành, và bị ngã vào bụi rậm. Cả khuôn mặt ngài bị trầy xước. “Ít nhất ta không còn thấy buồn ngủ nữa”, ngài nghĩ, nhưng sự mệt mỏi vẫn không giảm bớt. Ngài vẫn chịu đựng, tự nhủ rằng khi tu tập, thực hành, ta có gặp khó khăn, cũng là bình thường, ai cũng phải

trải qua giai đoạn đó. Với sự quán chiếu đó trong tâm, ngài hiểu rằng ngài cần quán sát trạng thái mệt mỏi này. Suy cho cùng, sự mệt mỏi có phát khởi, thì nó cũng có qua đi. Nhờ cách suy nghĩ này, ngài cố gắng duy trì được ý thức về căn bệnh buồn ngủ.

Vào ngày thứ mười một, Luang Por lại trải nghiệm một sự thay đổi khác, có thể nói là niềm hạnh phúc, bình an tuyệt diệu đã trở lại trong tâm ngài. Trong cả bốn oai nghi, ngài đều cảm thấy sáng suốt, hạnh phúc. Được đọc cư một mình, ngài thấy rất hài lòng. Không gì có thể xen vào, làm xáo trộn tâm ngài. Ngoại vật muốn tác động lên tâm ngài cũng không thể. Khi cùng với các tăng sĩ và sa-di phục dịch công việc trong chùa, ngài vẫn thấy như đang ở một mình. Ngài không quan tâm đến các câu chuyện của họ. Ngài không quan tâm đến những gì đang xảy ra quanh mình, và khi công việc phục dịch hoàn tất, ngài quay trở lại thất mình.

Ngày tiếp theo cũng qua đi với hạnh phúc, bình an, kéo dài như thể đó là một trải nghiệm bình thường hằng ngày. Với sự chú tâm không dừng dứt, Luang Por tiếp tục quán sát tâm và các đối tượng của tâm. Vào tối ngày thứ mười hai, ngài bắt đầu tự hỏi: “Thực sự tại sao chúng ta tu tập... Những sự

tu tập này để làm gì?” Và câu trả lời hiện ra:

“Ta không tu tập vì bất cứ thứ gì, ta tu tập chỉ vì ta muốn thế. Kết quả như thế nào không thành vấn đề. Bốn phận chúng ta là phải thực hành, nên ta thực hành và cố gắng để duy trì chánh niệm, tỉnh thức. Ta tự sửa mình trong từng phút giây. Bất cứ đang làm gì, ta cũng cố gắng giữ chánh niệm, tỉnh giác. Dầu ta đang đi tới, hay đi lui, ta giữ cho mọi thứ ở trong trạng thái hoàn toàn cân bằng.

Cuối cùng tôi cảm thấy đã đi kinh hành đủ cho ngày hôm đó, vì tôi đã thấm mệt, và đôi chân đau nhức quá. Có cảm giác như xương chân tôi đã toạc ra ngoài da, vì tôi đã đi suốt ngày, suốt đêm không nghỉ. Bình thường ta cũng có cảm giác đau đớn nơi thân khi sử dụng một oai nghi quá nhiều. Nhưng bình thường thì các cảm giác lại qua đi, nên tôi nghĩ kinh hành hôm nay như thế là đã đủ. Tôi đi về thất, đắp y với vai bên mặt để trần, và y ngoài đắp qua vai trái, rồi ngồi xuống quay mặt về hướng đông (hướng thất của ngài Luang Pu Chah), nghĩ tưởng về thầy mình, rồi bắt đầu hành thiền”.

Buổi tọa thiền diễn ra êm ả, rồi trong tâm Luang Por lại phát lên ý nghĩ: “Ta hành thiền không để được gì cả, ta thực hành chỉ vì muốn thực hành”.

“Với ý nghĩ đó trong tâm, tôi tiếp tục hành thiền. Thông thường tôi chỉ ngồi cho đến 10 hay 11 giờ đêm, sau đó dừng lại nghỉ, nhưng ngày hôm đó, tôi tiếp tục ngồi thêm tám tiếng nữa mà không thay đổi oai nghi hay nhúc nhích một chút nào. Tâm chuyển đổi với sự cảm nhận bình an. Cảm giác bình an ngút ngàn, phủ trùm cả châu thân, dường như có cái gì đó chiếm đoạt nó. Nó cảm thấy mát mẻ, một sự mát mẻ bao trùm cả thân... quá mát mẻ... một trải nghiệm của toàn thân trở nên hoàn toàn nhẹ, và buông thư. Đầu tóc quá mát cả ngày, đêm, như có quạt thổi bên trên đó. Mát mẻ, bình an, yên tĩnh và lắng đọng. Không có tư tưởng phát khởi, không biết chúng biến mất đi đâu. Mọi thứ hoàn toàn lặng im. Cảm thấy hoàn toàn yên tịnh. Chỉ có duy nhất cảm giác của bình an và lắng đọng. Thân cảm thấy yên tịnh, mát mẻ và nhẹ tênh.

Sự trải nghiệm này kéo dài suốt năm, chứ không chỉ một hay hai ngày. Thực ra, nó không thay đổi sau nhiều năm, kể từ lúc đó. Trong đầu tôi luôn có cảm giác mát mẻ, dầu ngồi hay nằm, tư thế nào cũng luôn mát mẻ. Mọi lo âu, quan tâm hay những tư tưởng đại loại trong đầu đều biến mất. Suy nghĩ này, nọ cũng lắng sâu. Tất cả đều lặng im, giống như một khu rừng không có tiếng chim hót. Thực sự lặng im. Không có

gió thổi. Chỉ duy có sự tĩnh lặng và bình an.

Cảm thấy như không có hành uẩn, không có hoạt động của tâm. Tất cả mọi nỗi khổ do phiền não mang đến cho tôi trước đây, những rối rắm về người khác phái hay tất cả mọi tham vọng trước đây của tôi, không biết chúng biến đâu mất. Nhìn ai đó, tôi chỉ thấy họ rất bình thường. Nhìn một người như một người: chỉ có vậy. Không có người đẹp, không có người xấu - ai cũng đặc biệt như họ là. Đây là loại bình lặng khiến khinh an phát khởi. Tôi không biết chúng là gì, nhưng tôi cũng chẳng quan tâm, chỉ biết nó như nó là.

Cứ như thế tôi ở dưới sự bình lặng, khinh an. Không có gì để phải quan tâm, như mọi thứ hiện hữu ra sao. Tôi không biết khổ như thế nào. Không biết lười nhác ra làm sao. Tự xét mình về lười nhác, không có gì. Tự xét mình về khổ, không có gì khổ. Cảm giác trong tâm tôi cũng giống như thế.

Tôi cố gắng nhớ lại và nhận diện xem cái gì được gọi là khổ. Nó là gì? Tôi thực sự không biết. Tôi chỉ biết chúng có cái tên đó trong ngôn ngữ thông thường, theo nghĩa mặc định. Khi tâm không có khổ, mọi mặc định không hiện hữu. Và trải nghiệm của cảm giác này đã kéo dài liên tục từ lúc đó đến giờ; không có gì thay đổi từ đó đến ngày nay. Trạng thái này vẫn còn kéo dài,

bền vững, liên tục và không thay đổi”.

Những Năm Tháng Ở Wat Pah Pong

Trong những năm đầu ở Wat Pah Pong, có nhiều lần Luang Por được Luang Pu Chah nhờ chăm lo một số các tu viện chi nhánh của Wat Pah Pong, kể cả Wat Tamm Saeng Phet, Wat Pu Din Daeng (nơi ngài trải qua mùa mưa năm 1970/2513) và Wat Suan Gluay (nơi ngài trải qua mùa mưa năm 1971/2514)

Đối với nghi lễ dâng y hằng năm, tất cả tăng sĩ từ các tu viện chi nhánh đều tụ về ở Wat Pah Pong. Vào những ngày đó, không dễ xếp đặt việc đi lại, nên cuối cùng Luang Por Liem phải hướng dẫn các vị tăng sĩ ở Wat Suan Gluay đi bộ đến Wat Pah Pong (khoảng 70 kilo - mét). Khởi hành ngay sau bữa ăn sáng, họ đến nơi sáng hôm sau. Luang Por đã kể về trải nghiệm này như sau:

“Tôi mệt nhoài, các thân hành uẩn đau đớn khủng khiếp. Cả thân đều đau đớn, nhưng tôi không thực sự lo lắng hay quan tâm nhiều, vì tâm không đau đớn chút nào, chỉ có cái khổ của các hành uẩn, là điều bình thường nếu ta đày đọa chúng quá mức. Các sư và sadi đi theo tôi đều than thở suốt chuyến đi vì chúng tôi đi chuyển liên tục hầu như không có nghỉ ngơi, nhưng chúng tôi đến vừa kịp lúc để tham gia vào nghi lễ dâng

y ở Wat Pah Pong”.

Sau đó, Luang Por trở về Wat Suan Gluay để giúp trông coi, tu sửa tu viện cho đến khi Luang Pu Chah gọi ngài về khẩn cấp để tổ chức ngày rằm tháng Giêng (*Māgha Pūjā* 1971/2514). Trong dịp lễ này, Luang Por phải thuyết pháp trước một đám đông tăng ni, các sa-di, và cư sĩ. Ngài đã nói về kinh nghiệm đó như sau:

“Khi cần nói pháp, tôi không chuẩn bị trước thứ gì. Tôi không quá quan tâm đến việc bài pháp phải thật hay. Khi bắt đầu giảng, tôi không biết ý tứ, ngôn từ từ đâu tuôn đến. Chúng cứ thong thả đến, điều này sau điều kia, một cách mạch lạc. Tôi cảm thấy tự tại, chứ không lo lắng khi phải thuyết pháp hay dạy học”.

Trong ngày *Māgha Pūjā* (Rằm tháng Giêng), ngài nói, ngài có cảm giác là Luang Pu Chah quán sát ngài rất kỹ, trong cả lời nói hay hành vi.

“Có thể Luang Pu Chah nghĩ, tôi hơi quá đà - tôi không rõ. Dầu ngài nghĩ gì, tôi cũng chẳng bận tâm làm gì”.

Vào mùa mưa năm 1972/2515, Luang Por được yêu cầu hỗ trợ Tan Ajahn Sumedho rèn luyện một nhóm tu sĩ người Tây phương (kể cả Tan Pabhākarō, Tan Santacitto, Tan Ānando và

Tan Thiradhammo), đang an cư mùa mưa tại Wat Tamm Saeng Phet, cùng với các tăng sĩ Thái khác. Sau lễ dâng y, Luang Por lại trở về Wat Pah Pong. An cư năm sau, ngài lại đến Wat Pah Khantithamm ở tỉnh Sri Saket. Sau mùa mưa năm 1973/2516, ngài hành hạnh khất thực cùng với Ajahn Sumedho qua các ngọn đồi ở Na Chaluay tại tỉnh Ubon. Vào ngày 5, tháng Mười Hai, khi Luang Pu Chah được trao tặng danh hiệu “Đại Trưởng Lão Bodhinyana”, ngài và Ajahn Sumedho vẫn còn lang thang đi tìm những nơi vắng vẻ để thực hành và không thể tham gia vào các nghi lễ tại Wat Pah Pong.

“Vào những ngày đó, các con đường ở thôn quê rất nhỏ hẹp, chỉ vừa bàn chân người đi. Ajahn Sumedho không quen đi trên những con đường này. Chúng tôi đã đi được ít ngày, nhưng chân của sư cứ vấp các gốc cây bên đường, nên chúng sưng to lên. Nhưng sư không than phiền gì cả. Sư không nói bị đau. Lần đó chúng tôi đang đi qua một khu rừng, lúc đó vẫn còn rất rậm rạp. Gần cuối năm rồi, khoảng tháng Mười Hai, và thời tiết rất lạnh”.

Khi họ đang cố gắng tìm một nơi thích hợp để qua những đêm lạnh lẽo, thì dân làng đã mau mắn đem đến cho Ajahn Sumedho một tấm phản gỗ để

ngủ. Họ khiêng từ nhà đến, để sư được ngủ thoải mái hơn, không phải ngủ trên sàn đất. Còn Luang Por Liem, ngài chọn ngủ trên sàn đất, ở dưới thấp, khuất gió, được lót lá với chiếc túi ngủ mà Ajahn Sumedho đã tặng ngài, giúp ngài không bị ướt. Ngài khá dễ chịu, và ấm áp trong chiếc *chòi* nhỏ của mình, trong khi sư Ajahn Sumedho phải chịu đựng đêm lạnh trên tấm phản vì gió vẫn có thể thổi qua chỗ sư nằm. Vào những ngày ấy khi ta đi về vùng quê cùng với các vị sư người ngoại quốc là chuyện rất đặc biệt, nên dân làng rất sốt sắng giúp đỡ. Rất đông người ùa ra cúng dường, nhưng vì một lý do nào đó, ở đây họ nghĩ rằng các vị sư đi khất thực chỉ ăn xôi với mè.

Vì chân của Ajahn Sumedho không đỡ hơn, nên cuối cùng Luang Por và sư Ajahn Sumedho đón xe trở về Wat Pah Pong để bác sĩ khám. Kết quả là sư phải bị rút móng chân. Luang Por luôn ấn tượng với sự kiên nhẫn chịu đựng của sư Sumedho. Ông chẳng hề than vãn tiếng nào suốt chuyến đi.

Một năm sau, Luang Por Liem cùng với hai vị tăng khác xin phép được đi học về các cách điều hành một tu viện và phương cách tu hành tại một số tu viện trong rừng nổi tiếng, kể cả một số theo

hệ phái Dhammayut¹⁴. Ngài đi bộ đến tận Chiang Mai, Nong Khai và cuối cùng vào Lào, ở thành phố Vientiane khoảng một tuần. Sau đó ngài lại đi bộ xuống Bangkok, ngủ dưới một gầm cầu. Gần cuối thời gian hành hạnh đầu đà, ngài đã đi qua các nơi như Chachoengsao, Chonburi và Chantaburi, thăm viếng một số vị trưởng lão tăng, trước khi quay về lại Ubon và Wat Pah Pong.

Ở Ubon có một số cư sĩ người Lào đã xin các tăng sĩ tại Wat Pah Pong lập ra một tu viện lâm tế theo truyền thống của Luang Pu Chah tại Vientiane. Vấn đề đã được các vị cao hạ trong tăng đoàn bàn thảo và cuối cùng họ đã chấp nhận lời thỉnh cầu. Luang Por được chọn làm trụ trì cho tu viện chi nhánh này. Vào ngày thứ 13, tháng Năm, một phái đoàn gồm 16 tăng sĩ, một sa-di và 21 cư sĩ Phật tử rời Ubon để đi đến Vientiane. Luang Por và một số tăng sĩ đã trải qua mùa an cư năm 1973/2516 tại Vientiane, nhưng sau đó họ bắt buộc phải trở về Ubon vì vấn đề chính trị căng thẳng ở Lào lúc đó.

¹⁴ Hệ phái Dhammayut do Vua Mongkut thành lập khoảng 100 năm trước. Dấu nhiều tăng sĩ Thái Lan (kể cả tăng đoàn tại Wat Pah Pong theo phái Mahanikaya, nhiều tu viện theo phương cách tu trong rừng thuộc hệ phái Dhammayut.

Từ năm 1973/2516 trở về sau, Luang Por luôn an cư mùa mưa tại Wat Pah Pong. Ngài Luang Pu Chah đã chuyển giao nhiều trách nhiệm tại tu viện cho Luang Por, nhất là việc dạy bảo, huấn luyện các tăng sĩ và sa-di. Sau chuyến xuất ngoại đầu tiên vào năm 1977/2520, sức khỏe của Luang Pu Chah giảm sút nhiều, nên Luang Por được giao nhiệm vụ làm phó trụ trì, cùng chia sẻ trách nhiệm với Luang Por Chu Ғhitaguᅇo, nhưng Luang Por cho rằng mình chưa sẵn sàng, dầu trên thực tế ngài đã chăm coi tu viện và sắp xếp việc chữa trị cho Luang Pu Chah. Sức khỏe của ngài Luang Pu Chah giảm sút nghiêm trọng sau phẫu thuật não vào năm 1981/2524. Sau năm tháng nằm viện, Luang Pu Chah trở về Wat Pah Pong. Luang Por và tăng đoàn đã xây dựng thất dưỡng bệnh cho Luang Pu Chah với sự hỗ trợ của Nhà vua và Hoàng hậu Thái Lan. Tháng 11 năm đó, Luang Por chính thức làm nhiệm vụ của trụ trì tại Wat Pah Pong, do Luang Pu Chah chỉ định.

Luang Por đã ghi nhận sự kiện đó như sau:

“Sau khi trở về từ Vientiane tôi luôn ở tại Wat Pah Pong. Vì ngài Luang Pu Chah dạy tôi chăm sóc Wat Pah Pong, nên tôi không dám đi đâu cả. Tôi không

muốn làm gì khác hơn việc này vì tôi cảm thấy mình chỉ là một vị tăng còn non nớt. Hơn nữa, tôi không phải là người ở Ubon, nên tôi cảm thấy việc nhận trách nhiệm làm trụ trì ở Wat Pah Pong (tu viện lâm tế lớn nhất ở vùng đó) là không phù hợp. Nhưng nếu đó là việc hữu ích, tôi sẽ làm. Vì tôi thực sự rất kính trọng Luang Pu Chah, nên tôi sẽ ở lại, tiếp sức với ngài. Ngài đã muốn tôi ở lại đây. Nhưng khi ngài yêu cầu tôi làm phó trụ trì, tôi đã trả lời là tôi chưa muốn lãnh trách nhiệm đó. Tôi không cảm thấy thoải mái vì có nhiều tăng sĩ đến Wat Pah Pong trước tôi và họ cũng có khả năng trong nhiều lãnh vực. Nhưng Luang Pu Chah trả lời bằng cách nói rằng chúng ta cần làm bổn phận của mình - bằng cách giúp đỡ nhau trong việc giảng dạy, ta cũng làm lợi ích cho Phật giáo nói chung. Nên tôi cũng đã cố gắng, bằng nhiều cách, nhưng không bao giờ với cảm giác bất thiện.

Tôi làm bổn phận của mình với tâm trong sáng, với tâm yêu thương và tận tụy dành cho - Giới - Pháp, và cũng cho tha nhân. Bất cứ điều gì mang lại lợi ích cho công đồng, tôi cũng cố gắng hỗ trợ, dầu khó khăn đến mấy. Tôi không thụ hưởng bất cứ lợi ích cá nhân nào trong công việc. Những gì lợi ích cho cộng đồng đều là việc phải làm.

Để duy trì và sửa sang lại tu viện không khó đối với tôi. Tôi có thể dễ dàng thực hiện điều đó, nhưng có một số việc vượt quá giới hạn của tôi. Đôi khi các cư sĩ lên chùa mong tìm được một lời khuyên nào đó, có thể không hài lòng với người tư vấn cho họ. Tôi không có thói quen làm thân với cư sĩ hay xu nịnh họ. Bản tánh tôi không có ưa mà cũng không có ghét. Tôi không quen làm thân với người, hay mong mỗi người ưa thích tôi. Tôi thích giữ thái độ bàn quang, xa cách; không tỏ ra thân thích với bất cứ ai. Tôi nghĩ không cần thiết phải tiếp khách thập phương, hướng dẫn họ đi quanh chùa, nói này nói nọ, mà chỉ cần có tấm biển chỉ đâu là toilet, đâu là nơi uống nước, vậy cũng đủ rồi. Chuẩn bị đủ nước sạch để uống hay sử dụng trong các toilet là đủ rồi. Chúng tôi không phải tư vấn để hòa hợp với đám đông như cách các nơi khác thường làm. Làm thân với cư sĩ Phật tử có thể là nguyên nhân đưa đến những sự việc không tốt đối với Giới - Pháp.

Đức Phật đã dạy rằng yêu cầu thứ này, thứ kia với cư sĩ Phật tử, khen ngợi họ để được các thứ nhu yếu phẩm, có những cử chỉ gợi ý, dẫu qua thân - tất cả những thứ này đều không phù hợp với vị sa - môn, nên tôi cố gắng không làm những điều này. Chúng tôi cố gắng sống như một sa - môn, là những người sống độc

cư và bình yên. Chúng tôi không chống đối ai, không làm hại ai, nhưng hỗ trợ chúng sanh bằng nhiều cách trong khả năng của chúng tôi, khi có thể. Tuy nhiên, việc người ta có thích như thế hay không, cũng tùy họ. Chúng tôi không thể ép ai, theo như cung cách của người thế gian. Không để tâm. Chúng tôi coi như họ không hiểu. Nếu người ta thực sự hiểu các điều luật của Giới - Pháp, họ sẽ coi những việc chúng tôi làm là hết sức tự nhiên.

Tu tập tại Wat Pah Pong cảm giác thực sự dễ chịu, vì các cảm giác thuộc thể tục không có mặt tại đây. Không ai khiến ai phải bận lòng. Tâm uế nhiễm, thành kiến, thiên kiến không phát sinh vì chúng tôi không bẻ phái, không khiến người ta phải mẫn mộ mình.

Đức Phật cũng sống như thế. Nếu ai thực sự cần tư vấn, người đó sẽ tiếp cận chúng tôi để hỏi, và chúng tôi sẽ tùy theo đó mà trả lời. Chúng tôi chỉ làm thế, vì sự chính xác, vì lợi ích của Giới - Pháp và để không gây hiểu lầm cho cả chúng tôi và các cư sĩ. Tu viện của chúng tôi là tu viện nghiêng về thực hành. Chúng tôi sử dụng các quy luật của Đức Phật làm chuẩn, làm thành các quy tắc thực hành, vì lợi ích của Phật giáo, của xã hội. Nếu điều này được thực hành đúng, nó sẽ tạo ra tiếng vang nơi người. Tiếng vang này không

phải âm thanh, nhưng nó rung động lòng những ai đã “thâm nhập Pháp”. Họ sẽ trải nghiệm được cảm giác sâu lắng trong tâm, một trạng thái vững chãi, nhưng không thô ráp, mà là trí tuệ, sự hiểu biết có thể áp dụng dễ dàng trong đời sống.

Đây là những nguyên tắc chúng tôi thực hành tại Wat Pah Pong, và đầu tôi luôn làm mọi thứ theo lời dạy của Luang Pu Chah, đôi khi tôi vẫn thấy mình còn nhiều thiếu sót. Có những điều tôi không để ý tới, nếu có để ý, tôi đã thực hành ngay lập tức - nếu nó đúng theo tinh thần của Giới - Pháp. Trái lại, tôi sẽ không thực hành, vì tôi đã nguyện sẽ sống suốt cuộc đời trong sự thanh tịnh hoàn toàn. Tôi không biết mọi thứ có xảy ra theo ý nguyện này không, nhưng đó là cách tôi quyết sống trọn đời.

Luang Pu Chah đã có ước vọng xây dựng một nơi - Wat Pah Pong - tu hành hoàn toàn thanh tịnh. Thí dụ, ở Wat Pah Pong, chúng tôi không đòi hỏi, gợi ý hay kêu gọi sự đóng góp, cúng dường. Chúng tôi lặng lẽ làm mọi thứ, không biết chuyện gì sẽ xảy ra. Nếu ta có ý nguyện trong sạch, có lòng tin kính Giới - Pháp sâu xa, cộng với duyên lành và ba-la-mật đã tích lũy trong tiền kiếp, thì sự hỗ trợ, giúp đỡ dường như lúc nào cũng phát sinh, để ta có thể tạo ra những gì ích lợi.

Nếu ta có thể duy trì các nguyên tắc này, thì âm thanh vang vọng sẽ còn dội lại trong một thời gian dài, có thể trong nhiều kiếp sống, hàng trăm hay ngàn năm. Nếu ta không coi trọng các nguyên tắc này, thì sự hỗ trợ sẽ không dài lâu. Giữ được chúng chỉ trong một kiếp sống đã là khó. Đây là những điều tôi nghĩ về Wat Pah Pong, và tôi sẽ cố gắng để sống đúng theo các lý tưởng này”.

Trong thời gian mười năm cho đến khi Luang Pu Chah cuối cùng rời bỏ năm uẩn, ra đi, Luang Por đã chăm lo cho tu viện trong nhiều phương diện, cả trong việc dạy dỗ, rèn luyện các tăng sĩ và duy trì, gìn giữ các phòng ốc của tu viện. Khoảng thời gian đó, ngài đã lắp một hệ thống nước đủ cung cấp cho số lượng lớn khách đến viếng Luang Pu Chah. Ngài cũng xây dựng được một bảo tàng để trưng bày các di vật của Luang Pu Chah và xây dựng lại khu sālā lớn hơn, cùng với một phòng ăn mới. Khu sālā và phòng ăn đặc biệt cần thiết để phục vụ số đệ tử ngày càng đông của Luang Pu Chah đến viếng Wat Pah Pong hằng ngày và vào những ngày lễ lớn, hay có các khóa tu. Công trình xây dựng hoàn thành vào đêm 15 tháng Giêng, 1992/2535. Ngày hôm sau, 16 tháng Giêng, lúc 5:30 sáng Luang Pu Chah

viên tịch và quan tài của ngài được đặt trong phòng sālā mới để khách đến viếng.

Luang Por đã nói về thái độ đúng đắn trong việc làm các công trình lớn, nặng nề, trong việc xây dựng và gìn giữ, duy trì các phòng xá của tu viện:

“Nếu ta vẫn còn theo cách nghĩ hẹp hòi hay ích kỷ cá nhân, thì công việc ta làm trở nên rất mệt mỏi. Tương tự, nếu ta quá nôn nóng, vội vã lúc làm việc, ta sẽ dễ lo lắng, bực bội. Thực ra, bắt tay vào việc, ta nên nghĩ đó cũng là thiền, chỉ là thiền trong tư thế với thân chuyển động. Chỉ là cách tập luyện cơ thể. Công việc ta làm với tâm “trống rỗng”, và tiếp tục như thể không có gì khó khăn, nặng nhọc trong công việc đó”.

Vào năm 1992/2535, tăng đoàn Wat Pah Pong và Luang Por đã hoàn thành đại công trình chuẩn bị nghi lễ hỏa táng hoàng gia, bao gồm việc xây khu hỏa táng, tháp thờ Luang Pu Chah. Tổng kết có hơn cả triệu người đến viếng đám tang, với hơn nửa triệu người, kể cả Nhà vua và Hoàng hậu Thái Lan, và Thủ tướng Thái Lan, đến viếng vào ngày cuối cùng.

Dẫu từ chối không muốn nhận, Luang Por vẫn được giao chức vụ trụ trì Wat Pah Pong một cách chính thức vào năm 1994/2537. Năm 1996/2539, ngài được ban tôn giáo Thái trao danh hiệu Hòa

thượng. Từ đó, ngài thường làm lễ xuất gia, và thọ tỳ kheo giới cho các tăng sĩ tại Wat Pah Pong, cũng như tại hơn 200 tu viện chi nhánh khác, kể cả Wat Pah Nanachat, nơi tu học của các tăng sĩ người nước ngoài. Hằng năm vào tuần lễ thứ hai của tháng Chín, Luang Por cho mời tất cả các đệ tử tụ hội lại để tu thiền cũng như học tập cách hành xử trong chùa trong một tuần, vì ngài cảm thấy đó là bốn phận của một vị hòa thượng. Các đệ tử của ngài đã nhân dịp này viếng thăm Luang Por, thay vì vào ngày sinh nhật của ngài, 5 tháng Mười Một.

Đối với tăng đoàn tại Wat Pah Nanachat, Luang Por luôn thăm hỏi, sách tấn họ, nhưng những năm gần đây, ngài còn hỗ trợ các sư người nước ngoài ở mười lăm tu viện chi nhánh bằng cách đến thăm viếng họ. Vào năm 1997/2540, ngài được mời đến thăm tu viện Bodhinyana ở tại Perth, Úc và 1998/2541, ngài lại nhận lời đến Bodhinyanarama, tại New Zealand. Năm 1999/2542, sư Tan Ajahn Sumedho mời ngài đến dự lễ khánh thành tu viện mới Amaravati, gần Hemel Hempstead, Anh quốc. Năm 2000/2543 và 2004/2547, ngài viếng thăm tu viện chi nhánh mới Abhayagiri, tại California, Mỹ, và Melbourne, Úc với tư cách là khách mời của

tu viện Bodhivana. Cũng trong năm 2004/2547, Luang Por có dịp hành hương đến các thánh địa Phật giáo tại Ấn Độ.

Mỗi lần nhận lời mời đi nước ngoài, khi trở về Luang Por luôn thích chia sẻ các trải nghiệm thú vị và trí tuệ rút ra từ cuộc sống trong những nền văn hóa khác biệt, với tăng ni, cư sĩ ở Wat Pah Pong. Những sự khác biệt về khí hậu, hoa quả, thú vật ở những nơi ngài đã viếng thăm. Ngài nói về tình hình Phật giáo, các tu sĩ và cư sĩ Phật giáo ở nước ngoài, nhưng trên hết ngài tóm tắt về các đặc tính của giáo lý Phật giáo nổi bật mà ngài nhận thấy. Thí dụ, sau khi viếng thăm Úc năm 2004, Luang Por đã chia sẻ các cảm nghĩ như sau:

“Ra nước ngoài, ta luôn thấy nhiều thứ không giống như ở quê nhà, dầu vậy, bất cứ ta đi đâu, thân và hành uẩn của mọi người đều tương tự nhau. Người Úc cũng hướng đến các đặc tính có thể đưa họ đến các trải nghiệm hữu ích và đầy ý nghĩa trong cuộc đời. Đó là lý do tại sao họ quý trọng những lời Phật dạy. Như thế chúng ta có thể trao đổi ý tưởng, bàn thảo nhiều về Phật Pháp. Tôi đã cố gắng giảng làm sao để họ hiểu rằng Pháp Phật là những giáo lý có thể áp dụng trong cuộc sống của mọi người, và của từng người. Dầu ta

xuất thân từ đâu, sống trong hoàn cảnh nào, bao giờ cũng có những lời dạy mà ta có thể áp dụng. Vì tất cả chúng ta đều không khác nhau mấy. Tất cả mọi người đều giống nhau, ngoại trừ các khía cạnh thuộc về tướng, được tạo nên bởi ngã chấp. Các quan điểm dựa trên ngã chấp, kiêu mạn chỉ là ngoại lệ. Nhưng những người không ngã mạn, kiêu căng chắc chắn là họ có khả năng hiểu sự thật về bản thân. Dầu ta có thể sống trong môi trường, khí hậu khác nhau, chân lý này thực sự giống nhau. Nếu nhân loại cởi bỏ mọi lớp áo, mọi tô điểm khỏi thân, thì tất cả chúng ta đều giống nhau. Do đó không nên phân biệt đối xử với người dựa trên các chuẩn mực đó. Ai cũng biết rằng mọi người đều muốn điều tốt lành, hạnh phúc cho riêng mình. Không ai muốn trải nghiệm đau khổ, bất an”.

Mỗi năm vào sinh nhật của Nhà vua Thái Lan, một số tăng sĩ trên khắp đất nước được ban danh hiệu này nọ dựa trên các đức hạnh cá nhân nổi bật và những công đức đóng góp cho lợi ích của Phật giáo nói riêng và xã hội nói chung. Vào ngày 5, tháng Mười Hai năm 2001/2544, Luang Por Liem được Nhà vua trao danh hiệu tôn giáo cao quý, “Tan Chao Khun Visuddhi - saṃvara Thera”. Tất cả các đệ tử của Luang Por đều hạnh phúc và hãnh

diện vì sự công nhận này, nên Luang Por nhân dịp này nhắn nhủ với họ rằng, “Trao tặng danh hiệu là cách để tán thán các đức hạnh trong cách sống của con người trong cuộc đời”.

Còn Luang Por vẫn là Luang Por.

HỎI & ĐÁP CÙNG NGÀI LUANG POR LIEM

Phần này được tổng hợp từ một số cuộc hội thoại với cư sĩ Phật tử, tăng ni và sa-di trong thời gian ngài Luang Por Liem viếng thăm Úc, tại tu viện Bodhivana.

Thưa Sư, khi ta sử dụng từ ngữ để niệm khi hành thiền (parikamma), thông thường ta có nên đọc lớn lên không?

Không thành vấn đề. Nếu ở một mình, ta có thể niệm lớn tiếng. Nhưng nếu có người khác bên cạnh, không cần phải làm như thế.

Khi thở vào, ta niệm “Bud - ” và khi thở ra niệm “ - dho”. Thuật ngữ Pali mà ta niệm ở đây là tên gọi người ta kính trọng. “Buddho” có nghĩa là người biết và tỉnh thức. Nó gợi đến sự tỉnh thức, giống như sau khi đã ngủ, ta tỉnh giấc và bắt đầu biết mọi thứ quanh ta. Cái mà ta sử dụng lúc đó là cái biết và sự tỉnh giác.

Một phương cách khác là chú tâm tỉnh giác, chú ý đến các trạng thái tâm, quán sát chúng để có được một số hiểu biết về các trải nghiệm của tâm. Quán sát tâm, Đức Phật dạy, đưa ta đến sự an toàn. Ta quán sát để thoát khỏi bẫy của ma vương. Ở đây ma vương ám chỉ đến một số cảm giác mà ta trải nghiệm trong tâm, gọi là trạng thái tâm lý. Đức Phật nói:

Ai biết quán sát tâm sẽ thoát khỏi sự buộc ràng của ma vương (Pháp Cú 37)

Thưa, con được biết Sư có viếng các đám hỏa thiêu ở lò thiêu tại Melbourne. Về đề tài này, ta có thể quán tưởng thế nào để được lợi ích ạ?

Ta có thể xem những gì thấy được ở lò thiêu như một đề tài để tự quán chiếu. Thí dụ: hôm nay họ thiêu người này, nhưng ngày mai biết ai là người sẽ bị hỏa thiêu... có thể là tôi chăng?

Đây là những câu hỏi khôn ngoan vì chúng giúp ta trở nên thiện xảo trong việc đối mặt với thực tại trong cuộc sống. Khi các biến cố không thể tránh do quy luật thiên nhiên mang tới, ta sẽ không bị xáo trộn, bấn loạn.

Đức Phật khuyên ta tìm đến các lò thiêu để ta không đắm chìm trong dục lạc cho đến khi các cảm giác cuồng loạn chiếm hữu ta. Quán sát những

thứ đó sẽ giúp ta giảm bớt tham và sân. Ta chứng kiến các cuộc hỏa thiêu để giảm bớt ảo tưởng của ngã mạn, “cái tôi” và “của tôi”. Tự vấn bản thân theo cách này có thể, ở một chừng mực nào đó, mang đến bình an cho tâm.

Nếu quán tưởng về cái chết giống như thế, có khiến ta trở nên trầm cảm không thưa Sư? Ta có cần thầy hướng dẫn, hoặc phải làm thế nào để trầm cảm không xảy ra?

Lúc mới bắt đầu thực hành, có thể có một số triệu chứng giống như trầm cảm phát sinh, nhưng khi ta đã quen thuộc với cách quán chiếu này một thời gian, thì sẽ có sự thay đổi.

Sư nhớ lúc còn trẻ có bạn bè. Ai cũng nghĩ tuổi trẻ cần vui chơi, hưởng thụ, nhưng khi sư bắt đầu nhắc đến cái chết, thì dường như ai cũng lảng ra, không ai muốn nói đến đề tài đó.

Người ta không muốn đối mặt với cái chết. Họ không muốn quan tâm. Họ coi đó là một điều cấm kỵ. Nhưng sư gọi lên đề tài này là để nhắc nhở họ, khiến họ quan tâm đến cái chết. Ở vùng Isahn, các nghi lễ dành cho người chết được gọi là “Good - house - festivals” (tạm dịch “Nghi Lễ An Cư”). Các nghi lễ này giúp ta trải nghiệm thực tại cuộc sống.

Thưa, con nhìn thấy sư ngồi đó, mỉm cười, thư thái, tự tại, trạng thái tươi vui, nhưng khi quay nhìn lại bản thân, con thấy mình vẫn còn đau khổ, không thể mỉm cười nhiều. Đó có phải vì con chưa thực hành Pháp đúng cách không, thưa sư?

Có lẽ con biết điều đó rõ hơn ai hết.... Tuy nhiên, có thể sự thực hành của con cần một số yếu tố hỗ trợ, để nó được mạnh mẽ hơn. Nếu có thêm sức mạnh, mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn.

Thưa sư, có phải việc thực hành nhiều khi giống như leo núi, dĩ nhiên là phải mệt nhọc, nhưng khi đã leo được lên đỉnh, mọi mệt nhọc sẽ qua đi?

Có thể là thế. Ngài Luang Pu Chah đã dùng một câu triết lý địa phương để nói về điều đó:

Nếu leo cây, bạn đừng nên chậm chạp, lưỡng lự hay tụt xuống. Nhưng nếu leo núi, bạn nên leo từ từ, chậm rãi.

Thưa sư, có cách gì để trong khi thực hành ta luôn được hạnh phúc hay cũng phải có khổ đau?

Nếu ta ăn cơm, mục đích là để no. Nhưng nếu ăn không ngừng, không với mục đích gì, chắc chắn ta cũng sẽ no. Trong khi ăn, ta có ước muốn giải tỏa cơn đói, nhưng nếu cứ tiếp tục ăn, cơn đói cũng sẽ biến mất (dù ta có muốn hay không).

Thưa sư, dầu ta vẫn phải trải nghiệm khổ đau trong khi thực hành, nhưng có thể ta cũng tạo được một số điều thiện. Vậy chúng con nên phát triển thiện lành ở đâu, xin sư cho một lời khuyên?

Sự thiện lành có nhiều hình thức, nhưng dưới bất cứ hình thức nào, nó chỉ có một mục đích: để giúp ta khỏi trải nghiệm khổ đau. Đức Phật gọi sự thiện lành đó là *puñña*¹⁵.

Vậy *puñña* bao gồm những gì? Nó bao gồm sự hỗ trợ, giúp đỡ người khác. Thí dụ, khi nhìn thấy một tai nạn xảy ra trên đường đi, chúng ta có thể giúp đỡ. Khi giúp đỡ người khác là ta đang xây đắp tâm từ.

Ta cũng có thể tặng phẩm vật cho người khác. Nhưng ở Thái Lan, người ta sợ phải giúp đỡ kẻ bị tai nạn trên đường. Ngày xưa, con người chân thật và đáng tin cậy. Ngày nay, người ta không còn thân thiện mấy.

Ngày nay, nếu ta giúp đỡ mà không suy xét, rủi như không có người làm chứng, ta có thể bị kết tội là kẻ gây tai nạn. Đó là lý do tại sao ngày nay người ta hay nghi ngờ và cản trở trong việc giúp đỡ người khác. Đây là dấu hiệu của một xã hội đang

¹⁵. Thường được dịch là công đức, hay nghiệp thiện.

chuyển đổi nơi con người không còn tin cậy lẫn nhau nữa. Dầu vậy, giúp đỡ người cũng là một cách để tạo dựng thiện lành và sự hỗ trợ lẫn nhau.

Để thực hành tránh làm điều ác, tránh khỏi con đường đưa đến “các thảm họa địa ngục”, ta chọn con đường làm phát khởi các tình cảm thiện lành. Thực ra, tất cả những gì con người sáng tạo ra đều để mang lại lợi ích cho chúng sanh, nhưng nếu chúng được dùng sai mục đích thì bất lợi và nguy hại. Thí dụ, các loại thuốc như morphine hay cà - phê, được sử dụng khắp nơi. Nhưng nếu dùng sai mục đích, người tiêu thụ sẽ trở nên điên loạn, lơ mơ và hệ thống thần kinh của họ sẽ bị mất thăng bằng. Chúng ta cần biết điều gì tốt, điều gì không. Chắc chắn là Đức Phật phải có lý do khi Ngài dạy ta phải tránh những thứ đưa đến bạo động hay xung đột, nhưng quyết tâm làm điều lành. Đây là vấn đề của sự chú tâm.

Ngay bước đầu tiên trong việc tu tập là thực hành giữ giới. Sau đó ta mới phát triển việc hành thiện, duy trì chánh niệm - thí dụ, chánh niệm về các oai nghi của thân. Xa hơn nữa, ta cần sống một cuộc đời với sự suy nghĩ thấu đáo, thiện xảo.

Lần trước, sư đã nói về việc trong cuộc sống, ta

phải phụ thuộc vào việc sử dụng năng lượng điện. Khi sử dụng bóng đèn điện, chúng ta phải chú ý, chánh niệm (vì điện có thể nguy hiểm). Nếu được sử dụng với sự cẩn trọng, chánh niệm thì năng lượng điện rất tiện ích cho ta. Nhờ có điện, ta có thể được hạnh phúc, thoải mái, nhưng điều đó tùy thuộc vào việc sử dụng đúng cách.

Thưa sư, con muốn hỏi về việc phát triển mettā (tâm từ) như là một phương pháp hành thiền đặc biệt. Theo con biết thì phương pháp đó không được các ngài thiền sư ở Thái Lan nhắc đến nhiều, nhưng nó lại rất phổ biến ở Tây phương. Thưa quan điểm của sư là như thế nào ạ?

Lý do mà các bậc đại sư ở Thái Lan không coi việc hành tâm từ là một phương cách hành thiền đặc biệt là do họ quan niệm rằng khi giới được giữ một cách vẹn toàn, trong sạch thì tâm từ sẽ tự nhiên phát khởi. Tâm từ thường đi với giới vì khi ta đã biết giữ giới là ta đang đi trên con đường của hòa bình, không xung đột.

Tâm từ cũng cần đi với tâm xả (upekkhā). Nếu thiếu tâm xả thì tâm từ đó chưa hoàn hảo, nó có thể không đưa đến sự tiến bộ nào trên đường thực hành.

Lòng từ cũng chính là tình thương yêu, có phải

không? Và tình thương yêu cũng đi đôi với tâm từ. Quý vị có nhớ chuyện một vị tăng sĩ người Tây phương đã vì “lòng từ” đối với cô bạn gái khuyết tật, mà cởi áo tu để cưới cô. Nhưng rồi họ lại chia tay nhau, phải không?

Thưa, sư có thể chỉ cho con phương cách để giảm thiểu các dục vọng?

Nói một cách đơn giản thì thực phẩm, thứ ta ăn là cái kích thích dục vọng. Nếu ta có thể giảm thiểu yếu tố này, thì ham muốn sẽ giảm cường độ, chứ chưa thể hoàn toàn biến mất. Nhưng ít nhất là nó đã giảm xuống tới mức độ mà ta có thể quán sát nó một chút. Nếu sư tiếp tục nói theo hướng này, chắc sẽ gây xung đột với các công ty thực phẩm lớn mất... (Luang Por cười...)

Thưa sư, có phải đồ ăn Thái Lan đặc biệt nguy hại?

Đồ ăn nào cũng thế, nếu ta ăn nhiều cũng nguy hại. Nguyên tắc Đức Phật đưa ra cho chúng ta là biết đủ, với số lượng vừa phải. Đây được gọi là *bhojane mattaññutā* (biết đủ trong ăn uống).

Thưa sư, có phải việc quán chiếu về vô thường, khổ, vô ngã để đạt được trí tuệ khác với sự hiểu biết thông thường của ta về chúng?

Rất khác. Nếu sự quán tưởng đủ sâu sắc, mọi thứ sẽ dừng lại. Nếu chưa được sâu sắc, sự thực hành đó cũng là một phương cách ích lợi để thúc đẩy, kích hoạt trí nhớ (*saññā*) của ta. Phương cách đó thích hợp (cho trí tuệ thực sự hay *paññā*).

... nếu ta chỉ biết do nghĩ tưởng, thực sự thì...

Điều đó cũng ích lợi, giống như khi ta biết rõ bản đồ trên đường đi. Biết được bản đồ cũng ích lợi.

Thưa sư, con muốn hỏi về các hành phát khởi và hoại diệt trong tâm, thí dụ như sân hận. Như khi nhìn thấy một người nào đó, con phát khởi tâm sân. Khi người đó đi khỏi, tâm sân biến mất. Nhưng sau này, dẫu sau nhiều năm, nếu con lại gặp người đó, sân hận lại trôi lên. Rồi nó lại qua đi. Như thế con phải ứng xử như thế nào trong những trường hợp đó khi sân hận cứ tiếp tục sinh khởi? Suy cho cùng, có vẻ như sân vẫn có mặt trong tâm...

Thực sự ta không cần phải đối phó hay cố gắng ngăn cản việc gì đó đừng xảy ra. Chúng ta chỉ cần ý thức về bản thân một cách cẩn thận, không dùng dốt.

Các trạng thái tình cảm đó giống như các vị khách. Chúng chỉ ghé qua, thăm viếng ta. Tuy nhiên, chúng có thể nguy hiểm, nên ta cần phải cẩn

thận một chút. Vì theo lời Đức Phật dạy, mọi thứ ở đời, sinh rồi cũng phải diệt.

Thưa sư, như thế ta không cần quán xét xem tại sao ta nổi sân, hay suy nghĩ nhiều về nó? Hay ta chỉ cần quán sát tâm sân, một khi phát sinh, sẽ lại diệt... ?

... À, chúng ta vẫn cần thực hành thiền định một chút chứ!

Giống như khi làm việc, tỉnh thoảng ta cũng cần nghỉ tay. Nếu công việc đi kèm với nghỉ ngơi, thì có sự cân bằng. Ta không nên bắt chấp trong các hoạt động của mình. Ta cần tập tỉnh thoảng để tâm được an ổn, như thế ta mới có thể thư giãn nhiều hơn. Nhưng chớ có hành thiền dựa trên ước muốn được điều này, điều kia. Chỉ cần tiếp tục hành thiền cho đến khi nó trở thành một thói quen của mình.

Thưa sư, tỉnh thoảng con có những giấc mơ về một số sự việc trong tương lai, như tai nạn hay tin xấu về một điều gì đó. Con có cần quan tâm đến chúng, đi báo tin cho người khác về chúng, hay con chỉ giữ kín cho riêng mình?

Những việc như thế con nên giữ kín. Nếu nó có liên quan đến người khác, cũng không nên nói với

họ, một phần vì đôi khi điều con thấy có thể rất rõ ràng, nhưng cũng có khi chúng mập mờ.

Các giấc mơ thuộc về hành uẩn (*cittasaṅkhāras*). Chúng có thể về chuyện tương lai. Đôi khi đúng, đôi khi sai. Ta có thể coi chúng như là một cái biết để quán sát chúng, nhưng không nên bám víu vào chúng.

Thưa sư, con thường nghe người khác nói về các thiên tướng (nimittas) của chư thiên và nhiều thứ khác khi họ hành thiền. Đối với người mới hành thiền, không có nhiều trải nghiệm trong thiền định, việc tin vào các hình tướng này có quan trọng không ạ?

Chúng là chướng ngại cho sự phát triển thiền định. Con cần biết rõ điều đó.

Dĩ nhiên, phương cách thực hành đúng đắn là thực hành thiền chỉ ở bất cứ nơi nào có thể, nhưng đừng quá đà. Ta cũng cần tiếp nhận một số cảnh trần và thực hành để tạo thói quen thu thúc các căn.

Sự thực hành cần được hỗ trợ bởi nhiều yếu tố. Đức Phật gọi chúng là các phẩm trợ đạo (*guṇasamāpatti*).

Yếu tố hỗ trợ thứ nhất là giữ giới và thứ hai là sự chủ tâm hay động lực.

Sự chủ tâm hay động lực trong ý nghĩa là sở hữu tâm trong sạch, chân thành với nguyện vọng, quyết tâm không lay chuyển.

Yếu tố thứ nhất, thu thúc trong giới, liên quan đến các căn. Các căn là nơi ái dục phát khởi - và cũng là nơi chúng tan hoại. Ái dục phát khởi do những thứ mang đến khoái lạc, thích thú qua mắt thấy vật, tai nghe tiếng, lưỡi nếm vị và thân xúc chạm. Chúng ta thực hành kiềm chế các trạng thái tâm lý phát khởi trong tâm để không cho phép các tình cảm ưa, ghét làm chủ tâm ta.

Trong lãnh vực này ta cần thêm nhiều quyết tâm vì một khi sự ưa, ghét đã phát khởi trong tâm thì chúng đã có mặt, ta khó thể ngăn chúng lại. Chúng có quyền đó vì chúng là các trạng thái tâm. Nếu chúng đã phát khởi, ta cần quán sát sự tàn phai của chúng. Cảm giác ưa thích điều gì đó là một hình thức của *kāmatanḥhā* (ái dục) và sự không ưa thích là một hình thức của sự không muốn có (*vibhavatanḥhā*). Chúng ta phải quán sát quá trình khi các tình cảm này chế ngự ta. Những điều ta ưa thích chỉ là ảo tưởng, có tính cách đối gạt, nhưng ta bị chúng dẫn dắt do các trải nghiệm về sự vui thích mà chúng mang đến. Chúng kích thích ham muốn,

ước ao, nhưng ta có thể chế ngự chúng khi ta có thể kiểm chế, thu thúc các thân hành. Ta có thể gạt chúng qua một bên.

Yếu tố thứ hai cũng có một số bất lợi. Động lực và sự quyết tâm thực hành có thể trở nên khá chướng ngại. Đầu tiên tất cả chúng ta đều muốn thực hành với tín tâm và với cảm giác rằng sự mong đợi của ta sẽ được thành tựu. Nhưng với thời gian, sự thỏa mãn ngày càng ít đi và cảm giác thất vọng tất nhiên sẽ tăng thêm. Dần dần ta trở nên thất vọng, mệt mỏi và chán nản. Thực ra trong khi thực hành đôi khi ta có thất vọng, cũng là điều bình thường. Những khi thực hành tốt, ta nghĩ mình có thể làm bất cứ chuyện gì, nhưng những khi không được như ý thì ta nghĩ mình không thể chịu đựng nữa. Đó là chuyện tự nhiên thôi.

Chúng ta phải luôn tỉnh thức, luôn quán sát và tự vấn trong khi thực hành: “Tại sao các trạng thái tâm này phát sinh?” Có thể chúng ta không cản trở được việc chúng phát sinh, nhưng ta có thể giữ cho tâm tập trung. Ít nhất ta biết cẩn trọng với các yếu tố đưa đến ảo tưởng và nguy hại. Làm như thế, cảm giác bị áp lực, cạn kiệt hay gò bó vào một số những thước đo giới hạn khiến ta không còn có tự

do sẽ trở nên ít nghiêm trọng và ta sẽ buông thư, thu thúc.

Yếu tố hỗ trợ thứ ba trong pháp hành là sự biết đủ trong ăn uống (bhojane mattaññutā). Trong cuộc sống, ta luôn cần có khả năng biết đủ. Nếu trước đây ta sống trong những hoàn cảnh mà ta luôn có thể thỏa mãn mọi ước muốn, thì giờ trong hoàn cảnh tu tập ta sẽ thấy khá bị hạn chế. Ta sẽ trải nghiệm nhiều trạng thái tâm khó chịu kể cả đói, khát. Khi trải nghiệm những điều như thế, ta cần phải biết và hiểu chúng. Trong một số trường hợp, có thể điều ta trải nghiệm rất đối bình thường đối với cơ thể sinh học của ta. Thân ta có những hoạt động sinh lý như tiểu tiện, nên nó cũng phải phản ứng theo các cảm giác đói khát của ta. Không có gì phải lo lắng về điều đó. Tuy nhiên, đối với bất cứ thứ gì ta chưa quen thuộc, ta cần điều chỉnh chúng. Dĩ nhiên, điều đó phải cần thời gian, nhưng có thể thực hiện. Khi dần dần về mặt vật lý, ta đã trở nên quen thuộc với các điều kiện sống mới, thì ta không còn phải lo lắng về cách sống của mình nữa.

Dẫu vậy, những sự lo lắng, hoài nghi về các điều kiện sống thường là vấn đề lớn đối với các vị mới xuất gia. Đó là lý do tại sao trong “bốn hiểm nguy

đối với một vị mới xuất gia”, Đức Phật đã khuyên ta không nên là người bị choáng ngợp khi chỉ nghĩ đến cái bụng của mình, cũng không nên là người không thể chịu đựng được những khó khăn.

Yếu tố hỗ trợ thứ tư trong pháp hành là sự dốc lòng tinh thức (*jāgariyānuyoga*). Yếu tố này liên quan đến việc giữ tâm tinh thức, theo dõi tâm và giữ cho tâm sáng suốt. Có nghĩa là ta phải cẩn trọng, không được để các khuynh hướng xấu ác phát khởi trong tâm. Từ ngữ “xấu ác” (evil) ám chỉ các uesthiễm, các vết tích của bản tánh mà tất cả chúng ta đều biết quá rõ. Đức Phật dạy về quy cách luôn dốc lòng tinh thức để ta có thể nhận biết các đặc tính bất thiện của tâm. Tức là cũng dốc lòng hỗ trợ các đặc tính thiện lành của tâm. Điều gì là “thiện lành” chắc ai cũng phải rõ.

Các đặc tính thiện lành của tâm cần được hỗ trợ bằng nhiều cách để cảm giác mệt mỏi, nản lòng và buông bỏ không phát sinh. Tuy nhiên, điều đó cũng vẫn có thể phát sinh. Khi ta thiếu động lực và sự nản chí phát sinh, ta cần phải đổi mặt, quán sát và để nó qua đi. Ta phải bảo vệ bản thân khỏi điều này. Không chỉ các thiên sinh - chính sư cũng từng trải qua các kinh nghiệm như thế. Nói gọn

là sư cũng xem buông tay. Nhưng, biết rằng mình đang ở trong thời kỳ tu tập, vẫn còn cần nhiều thực hành, ta cần nhắc nhở bản thân rằng quá trình này dài lâu. Không phải chỉ trong vài phút giây là ta có thể điều chỉnh được theo môi trường mới lạ. Mọi thứ đều cần có thời gian.

Hai yếu tố cuối cùng của “bốn điều nguy hại đối với người mới xuất gia” là: đắm chìm trong ái dục hay muốn trải nghiệm hạnh phúc ngày càng nhiều, và, cuối cùng là mối nguy hại mà tất cả chúng ta, những người cùng thuộc một nhóm giới tính phải nắm rõ: đó là sự nguy hiểm của mối liên hệ giữa nam và nữ.

Thưa sư, có lần sư nói về các dục lạc và so sánh chúng với lửa bên trong ta. Nếu quán sát với chánh niệm ta có thể thấy sự tai hại, sự vô thường của chúng, do không có gì là bền vững, là thực trong các dục lạc. Nếu ta thường quán chiếu dựa trên các chân lý này, có phải là ta có thể thấy được sự nguy hiểm ngay giây phút một điều gì đó vừa ý, khả ái (iṭṭhārammaṇā dhammā) phát sinh?

Nếu có đủ chánh niệm, ta có thể thấy được chúng. Điều vừa ý, khả ái là một phần của cái mà Đức Phật gọi là pháp thể gian (lokadhammā). Các

pháp đó chế ngự thế gian. Những điều vừa ý được coi là hạnh phúc theo thế gian, trong khi những gì nghịch ý được coi là khổ. Nhưng đối với người trí, thấy được mối nguy hại trong các pháp thế gian, thì không có gì ngoài khổ xuất hiện. Không có gì được coi là hạnh phúc. Không có gì ngoài khổ phát sinh, không có gì ngoài khổ hoại diệt. Ai thấy được điều này, có thể hiểu thế gian theo cách khiến các sự thật của hiện hữu trở nên rõ ràng. Người này luôn nhận thức được sự vô thường của hiện hữu và phát triển trạng thái tâm nhằm chán với thế gian. “Nhàm chán” ở đây có ý chỉ việc không có gì là thường hằng, bền vững, đáng tin cậy trên thế gian.

Tám ngọn gió đời, được nhắc tới trong kinh điển Phật giáo, bao gồm những gì? Quý vị chắc ai cũng rõ. Chúng nói về tài sản và sở hữu, mà khi ta có, gọi là “được”. Cái “được” đó sẽ thành “mất” khi ta không còn sở hữu chúng. Trong xã hội, khi ta làm vừa lòng người khác ta được họ khen ngợi, ngược lại ta sẽ bị họ oán trách. Như thế tám pháp thế gian đó là: được và mất tài sản, có chức tước, địa vị hay danh tiếng và sự mất chúng đi, lời khen hay tiếng chê, hạnh phúc và khổ đau.

Thực ra, ta có thể rút gọn tất cả tám pháp thế gian đó vào hai thứ: khổ và lạc. Nhưng vị dự lưu, sống dựa trên các chân lý của hiện hữu, và có sở kiến dựa theo đó, sẽ nói rằng: Không có gì ngoài khổ phát sinh, và cũng không có gì ngoài khổ hoại diệt. Không có gì bền vững, thường hằng, chắc chắn hay đáng tin cậy trên thế gian này. Do đó, vị dự lưu sẽ trải nghiệm cảm giác nhàm chán với mọi thứ. Chỉ có thế, đó là cách phải sống ở đời.

Thưa sư, vậy nếu ta thực hành cho đến bước cuối của giác ngộ, có phải là tâm xả (upekkhā) sẽ phát sinh - dầu ta có trong hoàn cảnh nào, như ý hay bất toại?

Nếu ta đã đến cuối con đường đạo, sẽ không còn có cảm giác thích hay không thích nữa, dầu là về các căn trần hay việc chung sống với người. Nam và nữ - chỉ là các khía cạnh của thực tại chế định, sẽ không còn các tình cảm đưa đến đối tượng của ái dục. Kết quả là, tất cả những thứ ta ưa, ghét không còn hiện hữu nữa.

Có rất nhiều sự việc khác nhau có thể xảy đến cho ta. Thí dụ, hệ thần kinh trên não cảm thấy mát mẻ. Sự trải nghiệm của các căn thức không khiến tâm ta thay đổi. Rồi sẽ xuất hiện một đặc tính có

thể được gọi là không ưa thích mà cũng không không ưa thích (phi hữu ái).

Đó là thực tại của một bản chất rất thuần khiết. Có nghĩa là, dầu chính mắt ta nhìn thấy cái được gọi là “vẻ đẹp”, không có gì đẹp ở đó. Ở đây ta không nói với ý nghĩa tiêu cực - chỉ là không có gì cả.

Đó là sự trải nghiệm của tánh không - tất cả trống rỗng. Hay một thứ gì giống như thế. Nó trống không theo cách khiến ta có cảm giác không bị ảnh hưởng, không liên quan. Giống như không còn gì mà ta phải đáp ứng hay ngăn cản nó khỏi xảy ra. Những gì còn lại chỉ là cảm giác tốt cùng của trống rỗng.

Nhưng đó không phải là sự bàng quan, lãnh đạm trong ý nghĩa là ta hoàn toàn mù tịt, không biết việc gì đang xảy ra. Đó là sự lãnh đạm trong ý nghĩa rằng mọi thứ đã đủ. Ta đã vừa lòng. Ta đã có đủ. Không còn có thể thêm thứ gì.

Điều còn lại chỉ là việc xoay chuyển thân hay các uy nghi, thí dụ, như khi ta tạm nghỉ. Ta không nghỉ do bất cứ tham ái nào. Nghỉ ngơi chỉ là một cách để thư giãn các căng thẳng sinh lý nơi thân. Khi đến lúc nghỉ ngơi, ta nghỉ mà không phải trải nghiệm *nīvaraṇas* (chướng ngại nào trong năm chướng ngại).

Đến lúc ta tỉnh thức cũng thế. Khi đến lúc tỉnh thức, ta thực sự biết phải tỉnh thức. Khi ngủ ta biết rằng mình đang ngủ. Ngủ là một phương cách mà thân sử dụng, nhưng (đối với tâm) sự tỉnh thức vẫn có mặt. Giống như câu nói “ngủ khi đang thức (và thức khi đang ngủ)”. (*Luang Por cười nhẹ*).

Thưa sư, trong lúc ta đang trải nghiệm một cảm giác dễ chịu qua các căn như thế nào đó, thì phải có sự phát sinh của ký ức hay tưởng (saññā) để báo cho tâm biết cảm giác dễ chịu này là cái ta muốn có được. Không thể khác cho đến khi ta đã phát triển khả năng nhìn sự vật một cách chánh niệm đúng lúc của tâm.

Thưa có phải chính saññā đã làm nhiệm vụ báo cho ta “cảm giác này là cái chúng ta muốn có?”

Ta cần phải đặt mình ở vị thế không bị ảnh hưởng của ái lực. Ta thực hành chỉ vì mục đích thực hành, không vì muốn bất cứ thứ gì.

Hãy thử quán sát những thứ liên quan đến sự thực hành mà ta có thể thấy trực tiếp. Việc này có thể khiến ta phải quay nhìn về quá khứ, nhưng không sao, vì nó có thể cho ta những lời hướng dẫn trong việc thực hành. Thí dụ như ngài Ananda, vị thị giả của Đức Phật. Chúng ta đã biết theo kinh

sách điều gì đã xảy ra sau khi Đức Phật nhập diệt. Đại đức Ananda khởi tưởng hay nhớ lại trong tâm điều Đức Phật đã nói với đại đức rằng ông sẽ có thể thành tựu việc tu hành trong kiếp sống này.

Đến khi cuộc kết tập lần thứ nhất sắp diễn ra, đại đức Ananda nhớ lại điều này rất rõ, nên ngài tăng tốc nỗ lực thực hành miên mật, thiền hành không mỗi mết. Đại đức khiến thân mệt mỏi do chạy theo lòng ham muốn (trở thành bậc hoàn toàn giác ngộ) cho đến khi cuối cùng ngài buông mọi hy vọng có thể đạt được điều mình mong muốn, nghĩ rằng lời Đức Phật có thể chỉ là để khuyến khích ngài một cách bình thường. Nhưng ngay khi đại đức Ananda thư giãn và buông mọi ái luyến, ngài rơi vào trạng thái tự nhiên không có ước muốn gì. Cảm giác bình an, tự tại phát khởi, và cuối cùng ngài dứt được mọi uế nhiễm trong tâm.

Bất cứ việc gì ta làm do ảnh hưởng của dục tham sẽ không đầy đủ trong một số khía cạnh nào đó. Trong việc ta làm, ta chỉ nên dựa vào chính việc đó theo lời chỉ dẫn. Giống như khi ta trồng cây. Bốn phận ta chỉ là đào lỗ, xuống giống, đắp đất, bón phân và tưới nước. Còn việc phát triển của cây, nó lớn lên như thế nào, đó là việc của cây. Chúng ta

không thể can thiệp vào. Bốn phận của chúng ta ở đây có giới hạn.

Vì thế, nói là “buông tất cả” trong việc thực hành có nghĩa là hãy để sự việc diễn ra theo cách của chúng. Ta không mong muốn nó phải là hay không phải là thế này, thế kia. Việc thực hành là nghiêng theo dòng chảy tự nhiên của sự vật. Sự tiến bộ hay thành quả trong tu tập - những thứ này sẽ tự diễn ra. Nghĩ rằng mình là vĩ đại, tuyệt vời, hay là nhất, hoặc có những suy tưởng khác về bản thân có nghĩa là có điều gì không ổn trong việc thực hành của ta.

Nên nhớ rằng chính Đức Phật có luật cấm các tỷ kheo tuyên bố rằng mình có thần thông, dấu cho đó là sự thật. Tại sao như thế? Vì Đức Phật không muốn hướng dẫn người ta đi sai đường. Những tuyên bố này tạo cơ hội cho người ta nghe theo những điều không chính đáng.

Để thay đổi, tại sao quý vị không quán như thế này: Ở đâu có bụi bặm, ở đó cũng có sự sạch sẽ. Ở đâu có khổ, ở đó cũng có không khổ.

Ở ngay nơi ta đắm chìm trong ái thì phi hữu ái cũng có mặt. Chỉ cần ta quán sát cẩn thận.

Năm 1971 (Phật lịch 2514), sư trải qua mùa an cư với đại đức Tan Ajahn Sumedho. Vào những

ngày được giặt giũ, khi quý sư giặt y dùng nước nấu sôi từ vỏ cây mít, Tan Ajahn Sumedho lúc đó chưa biết giặt y theo cách đó. Khi đại đức giặt y của mình, ngài nói, “Chất bẩn đi đâu? Chất bẩn còn nguyên ở đây”¹⁶. (Luang Por cười). Dầu chiếc y vẫn còn bẩn, nhưng màu y trở nên đẹp tuyệt.

Thưa sư, có phải đó là điều mà Đức Phật nói rằng tất cả chúng sanh đều có đầy đủ những thứ họ cần để tu tập, để thấy rằng Pháp đã sẵn có trong tâm? Nên ta chỉ cần nỗ lực, cố gắng thực hành thì ta sẽ thấy được điều đó.

Sự phát triển cần xảy ra theo quy định mà Đức Phật đề ra để hướng dẫn ta, mà Ngài thấy là phù hợp để thấy được chân lý - định luật “*ariyavaṃsa*”¹⁷, truyền thống của các bậc Thánh. Đức Phật đã định

¹⁶ Cách giặt y theo truyền thống là dùng nước màu nâu nấu ra từ vỏ cây mít, thực ra là cách nhuộm lại y. Y được ngâm trong thau với ít nước nhuộm mà người ta cố giữ lại trong y áo. Không có việc xả hay vắt nước dơ ra khỏi áo. Nên chất bẩn bám vào áo, lâu dần làm đậm thêm màu áo.

¹⁷ **Bốn truyền thống bậc thánh (*Ariyavaṃsa*):**

Tri túc với y phục (*Cīvarasantosa*)

Tri túc với vật thực (*Piṇḍapātasantosa*)

Tri túc với sàng tọa (*Senāsanasantosa*)

Vui thích tu tập thiện pháp và đoạn trừ ác pháp

(*Bhāvanāpahānārāmatā*).

nghĩa các vị thánh là những người bằng lòng với những gì họ có hay được tặng. Họ rất dễ thấy đủ và bằng lòng.

Tất cả chúng ta đều biết thấy đủ có nghĩa là: không thấy cần phải có thêm. Dễ bằng lòng, vui thích có nghĩa là chấp nhận những gì đang có hay những gì sẽ có bằng các phương tiện chân chánh. Vị thánh sống thu thúc và tự tại, vì đó là giới luật căn bản của một sa môn. Thí dụ điển hình là Đại đức Assaji¹⁸ trong thời Đức Phật còn tại thế. Ngài có thể được coi là một vị thầy và hình mẫu cho giới luật thu thúc. Bản thân sư cũng áp dụng giới luật này. Sư nghĩ rằng nó rất ích lợi và giúp ta thiết lập các thói quen mới để tránh các hành động sai trái và các thiếu sót không phát sinh. Hơn nữa, giới luật thu thúc này cũng tránh cho ta không ham muốn điều gì có thể khiến ta bị trói buộc, gò bó.

Thu thúc thân tâm và tự tại là những điều rất tuyệt vời. Nó giúp ta có những hành vi khiến người khác dễ chấp nhận. Ví như Đức Phật khi sinh ra trong hoàng tộc, thuộc hàng vua chúa, thì các cách

¹⁸ Đại đức Assaji là một trong năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật. Cách ngài đi khát thực tại Rajagaha lặng lẽ, tự tại đã khiến ngài Xá Lợi Phất cảm kích để trở thành đệ tử của Đức Phật sau này.

hành xử, các uy nghi rất được chú trọng. Hành động của một vị vua hay vị tướng quân được coi là phải không có lỗi, không tỳ vết.

Thực ra tất cả là sự chánh niệm, tỉnh giác, và khả năng nhận biết sự vật xảy ra trong đời một cách đúng đắn. Phạm phu thì thường phán đoán sự việc một cách chung chung. Điều gì có vẻ chấp nhận được thì họ cho là “tốt”, ngược lại là “xấu”. Tất cả mọi người đều có cảm giác thích hay chấp nhận một số việc. Đôi khi chúng ta còn đồng ý làm điều sai trái hay gây nhiều hại cho người. Đó có phải là cách hành xử tốt không? Ta phải quán xét về điều đó.

Hành vi của ta thực sự tùy thuộc vào các trạng thái tâm, vào cảm tính của ta. Trong một số trường hợp ta có thể thấy điều đó dễ dàng, thí dụ, khi ta trải nghiệm sự ham muốn, tình yêu, hay lòng ghen tỵ, thù địch, xung đột. Chính các cảm tính mà ta có thể thấy rõ ràng này thật phù hợp để ta quán sát, mổ xẻ và tìm hiểu chúng. Nếu bị các tình cảm này lôi kéo, ta sẽ sử dụng thứ gì để đoạn trừ chúng, để ngăn chặn, cản trở chúng phát sinh? Chúng ta cần sử dụng một số phương cách để đối phó với các tình cảm này, thực ra tựu trung là các phương pháp hành thiền truyền thống mà ta gọi là “*kammaṭṭhāna*”,

pháp hành để phát triển bản thân và các trạng thái tâm. Khi ta sử dụng phương pháp này, các cảm tính bất thiện không phát khởi. Trong pháp hành thiền quán bất tịnh (asubha kammaṭṭhāna), ta sử dụng tính chất thô kệch, như nhuốc của sự vật làm phương tiện. Đây có thể là một phương cách ta không thấy thích, không thấy phù hợp. Nhưng sau một thời gian thực hành, phương cách này rất hữu ích trong việc tạo nên một nền tảng căn bản để giải tỏa các cảm giác về tính dục, lòng ham muốn, nhục dục. Đây là một quy trình chuyển hóa, sửa đổi, giống như khi ta giặt một miếng vải dơ với bột giặt, để biến đổi nó thành sạch. Chúng ta cần các phương pháp thiền quán bất tịnh là vì lẽ đó.

Ta có thể thực hành phương cách này trong mọi oai nghi, đi, đứng, nằm và ngồi. Bất cứ khi nào một cảm tính phát khởi, ta dùng đối tượng thiền quán bất tịnh để quán sát, tìm hiểu nó. Giống như khi có thứ gì đó không bằng phẳng, thẳng hàng - thì ta cần chỉnh sửa để làm cho nó bằng phẳng, như khi ta sử dụng các vật liệu xây dựng để làm nhà ở. Vật liệu thô chưa thể dùng được ngay, ta cần chỉnh sửa chúng một chút.

Chỉnh sửa và kiểm chế việc thực hành theo cách này cho đến khi ta đạt được mục đích, đôi khi khó khăn và phiền nhiễu. Nhưng nó không vượt quá khả năng của ta. Nếu nó quá sức ta, chắc chắn là Đức Phật đã không truyền dạy điều đó cho ta.

Pháp là giáo lý mà chúng sanh có thể thấy, có thể hiểu. Ai là người đã đạt giác ngộ? Chúng sanh. Ai là người đã diệt được khổ? Chúng sanh. Đó là cách ta phải suy nghĩ.

Ở đâu có hạnh phúc, ở đó có khổ đau, ở đâu có khổ đau, ở đó có bình an. Đó là chuyện tự nhiên. Ta cần phải quán sát một thời gian dài và nỗ lực để hiểu được vấn đề. Thực ra, sự nghĩ chỉ cần biết quán sát là đủ.

Nếu ta chỉ lướt nhìn, thì không có gì để thấy. Nếu ta quán sát nó, thì nó sẽ hiển hiện. Bất cứ thứ gì phát sinh cũng tạo cơ hội cho ta phát triển sự hiểu biết.

Chúng ta cần quán sát sự vật theo cách người ta quán sát thú hoang trong rừng, để biết chúng sống như thế nào, bản tính chúng ra sao. Vì thú rừng rất nhát và dễ sợ hãi, nên chúng thường tìm cách trốn đi. Chúng không muốn con người biết cách chúng sinh sống, hoạt động ra sao. Nên khi bước vào rừng, ta cần rất cẩn thận để không khiến các

con thú này nghi ngại hay sợ hãi điều chi. Chúng ta không được khuấy động chúng. Nếu ta biết cách hành xử trong hoàn cảnh đó, dần dà các loài thú sẽ biểu hiện bản tánh và thói quen của chúng. Quy trình hành thiền quán bất tịnh cũng tương tự. Ta phải tiếp tục quán sát, và điều ta thấy được sẽ tự hiển bày bản tánh của nó. Chúng ta sẽ dần có thể thấy được những yếu kém của mình.

Rồi chúng ta sẽ có thể buông bỏ những gì cần buông bỏ như Đức Phật đã dạy. Khổ là cái ta cần chú tâm và khám phá.

Thưa Luang Por, cô gái trẻ này bị ung thư não. Bác sĩ bảo ung thư sẽ khỏi, nhưng nó vẫn còn đó. Cô ấy phải làm gì trong hoàn cảnh này?

Tất cả chúng sanh đều bị “ung thư” - tất cả mọi người... (*Luang Por cười*). Mọi người đều bị “ung thư” - căn bệnh không thuốc chữa - đó là: Chết. Dầu con có chữa được ‘ung thư’ này, ung thư kia cũng không hết. Con hiểu không?

Chúng ta không thể nghĩ là mình sẽ vượt qua mà không có vấn đề gì. Thân này là ổ bệnh. Đó chính là bản chất của thân vật lý này. Chớ lo âu... chỉ có thể. Hãy chấp nhận những gì ta có được và tận dụng chúng. Quá lo lắng, bức xúc chỉ đem lại

lắm ưu phiền, và điều đó sẽ khiến cho các cơ quan trong thân không hoạt động tốt.

Sư, cũng vậy, sư cũng bị “ung thư”. Sư đi bác sĩ và ông khám thấy nhịp tim sư đập không bình thường. Nhưng sư nói, “Không, vậy là bình thường rồi. Trái tim tôi sử dụng quá lâu rồi, nên nó hao mòn đi”.

Suốt khoảng đời của một con người, cũng có lúc sự vật đổ vỡ. Tất cả mọi thứ cần theo định luật thiên nhiên - chớ lo âu. Khi đủ duyên, mọi thứ sẽ tự động làm những gì chúng cần phải làm (*Luang Por cười...*). Bình tĩnh. Nếu tâm ta thư thái, ta sẽ có thể cảm nhận hạnh phúc.

Dẫu ta phải đối mặt với vấn đề gì, Đức Phật muốn ta phải là “người biết”, và hãy để mọi thứ ở đời đến rồi đi. Nếu ta có thể buông, thì không có gì nặng nhọc. Chỉ khi ta gánh vác nhiều việc thì chúng sẽ nặng nề. Gánh vác sự việc có nghĩa là bám chặt vào chúng như thể chúng là của ta, nhưng, thực ra, trên thế giới này, không có gì là của ta, thuộc về ta.

Có một thế giới ở bên ngoài, bề mặt của hành tinh Trái đất, và có một thế giới nội tại. Trong thế giới nội tại có các khía cạnh của thân, và các thành phần, kết hợp của một con người mà ta gọi là bản ngã. Nhưng chúng ta không thể gọi các thứ đó được kết nối lại như là “của ta”. Tất cả mọi thứ rồi sẽ

rã tan. Tất cả những hiện hữu sẽ hoại diệt. Dẫn dắt mọi thứ chuyển đổi thành một trạng thái không có gì thuộc vào ta nữa.

Vì thế Đức Phật không muốn chúng ta nhìn cuộc đời theo quan điểm lầm lạc. Khi ta nhìn sự vật sai, ta bắt đầu nắm giữ chúng. Ta phát sinh nhiều mối ưu tư khiến ta cảm thấy như bị cầm tù, bị trói cột bằng mọi thứ phiền não, không có chút tự do gì.

Dầu ta có bị các bệnh thông thường gì - đừng nghĩ tới nó như một vấn đề quan trọng. Tất cả là chuyện tự nhiên. Mọi thứ, một khi đã phát sinh, phải luôn chuyển đổi. Đó là bình thường.

Bệnh hoạn là chuyện hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Do đó Đức Phật đã dạy ta nên coi đó là đối tượng tu tập, quán xét và tìm phương cách để hiểu nó. Như thế ta có thể hướng các cảm tính của mình đến một đạo pháp giúp ta giải thoát khỏi mọi trói buộc của uế nhiễm. Quán chiếu về thân bệnh có thể giúp ta được bình an, nhẹ nhõm.

Nhưng nếu ta bám víu vào sự vật, các yếu tố khác sẽ chế ngự ta: thí dụ sân, tham hay si. Ba thứ này là căn nguyên chánh của mọi vấn đề chế ngự ta. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy ta phải tu tập và quán xét để các trạng thái bất thiện không phát khởi.

Tất cả giáo lý của Đức Phật đều là về khổ và phương cách diệt khổ. Đức Phật chỉ dạy có thế, nếu ta muốn nói gọn về giáo lý của Ngài.

Khổ có mặt vì có ái. Ái trở nên mạnh mẽ khi ta để cho nó phát khởi. Nhưng nó sẽ giảm nếu ta biết cách ngăn chặn, chống đỡ nó. Ta sẽ không có khổ nếu ta biết cách buông bỏ.

Vì thế ta cần phải biết các phương cách buông bỏ và để sự vật như chúng là. Ta phát triển các phương cách chú tâm đến điều có thể làm giảm ngã tưởng, sự bám víu mà Đức Phật gọi là "*attavādupādāna*", sự bám víu vào cái ngã.

Giáo lý mà Đức Phật dạy để làm giảm thiểu sự bám víu và các cảm giác của ngã chấp, đơn giản là trước tiên ta phải dừng lại, phải vun trồng một trạng thái tâm gọi là *ekaggatā* (nhất tâm), hay, nói cách khác, đó là pháp hiện - tại. Để trụ vững trong pháp của giây phút hiện tại, ta cần không chỉ sự quyết tâm cơ bản mà ta còn phải phát triển một sự hiểu biết bản thân.

Các phương cách Đức Phật dạy ta không phải là khó thực hành. Ta chỉ cần thu hẹp sự chú tâm và quán sát với tâm không lo âu, nghi hoặc, hay có bất cứ sự bất ổn nào.

Chú tâm vào tính chất của các thành phần vật lý, các uẩn và các trạng thái của thân. Bắt đầu bằng cách tự vấn về thân và thế giới quanh ta, quán xét xem có gì thuộc về ta không. Thân có thể được chia thành nhiều phần. Trên đầu có tóc, rồi lông tóc trên thân, móng, răng, da để bao bọc, che phủ toàn thân.

Đức Phật khuyên chúng ta quán sát, phân tích các thành phần của thân để thấy rằng chúng luôn ở trong trạng thái chuyển đổi, không lâu dài. Cuối cùng chúng sẽ tan rã thành nhiều yếu tố. Thấy được vậy, ta không thể xác lập sở hữu. Không có quyền cho rằng chúng vĩnh cửu. Chúng ta chỉ có sự liên hệ tạm thời đối với thân.

Ta có thể so sánh thân với một chỗ trọ qua đêm. Thí dụ, ta có thời hạn được ở đó một đêm. Khi đến hạn, chủ nhà sẽ bảo ta ra đi. Đối với cuộc đời ta cũng thế.

Đức Phật xem các quy trình này như là tính chất tự nhiên và là thực tại có mặt trong tất cả mọi thứ. Nếu có phát sinh, sẽ có lúc dừng, và cuối cùng chấm dứt. Quán chiếu như thế sẽ khiến ta sinh nhàm chán. Nó giúp ta không bám víu vật chất hay ngã mạn. Ta không phải lo lắng nếu bác sĩ bảo ta có bệnh này hay bệnh kia.

Ai cũng có bệnh. Ít nhất cũng là bệnh đói khổ mà ta cố gắng chữa hằng ngày bằng việc ăn uống - đó là cảm giác khổ đau khi đói. Khi ta đã đáp ứng nó bằng việc cho thân thực phẩm, nó lại xuất hiện qua các nhu cầu tiểu tiện, lại tạo ra các thứ khổ khác. Tất cả những thứ này là bệnh.

Bệnh là thứ ta cần nhận biết, cần quán chiếu về nó. Đức Phật dạy rằng ta không nên quá lo âu về nó. Ngài muốn ta tu tập theo trung đạo, vừa đúng, giống như hơi thở. Ta không gò ép hơi thở vào và hơi thở ra.

Tính chất của các thành phần và các uẩn trong thân sẽ tự điều hành. Đó là cách ta nên nhìn các hiện tượng này để ta không phát sinh sự bám víu, nắm níu sự vật. Ta đặt mình vào vị trí của buông xả.

Chính ta là người phải biết ngay các đặc tính phổ quát của sự hiện hữu của ta. Đó là ba đặc tính: vô thường, khổ và vô ngã. Nhờ thế tâm bình an sẽ phát sinh. Không có gì bền vững và lâu dài. Ta quan sát và suy tư về các sự thật này để buông sự bám víu, để chấp nhận rằng thực tại là như thế. Đó là cách nhìn sự vật để có thể phát sinh chánh kiến:

“Bất cứ điều gì phát sinh cũng sẽ giúp ta phát triển trí tuệ”.

Diệu Liên Lý Thu Linh 2019

140 - VÔ ƯU

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Thư Viện Hoa Sen, CA USA
- WWW.BUDSAS.ORG
- Hoa Ưu Đàm

Phương Danh Phật Tử Hùn Phước
Ấn Tổng Sách

VND

Vô Ưu (NO WORRIES)

Thiền Sư Luang Por Liem

| | |
|---|-------------|
| GD Anh Nguyễn Quốc Súly-Chị Thanh Nga, CA USA | \$2.300.000 |
| Buu Dinh, CA USA hồi hương công đức, HL Ông Đình Văn Hải PD Thiện Chánh mất ngày 1/4/2019 | \$1.000.000 |
| Trần Thị Thanh Hồng & Trần Thị Thanh, TP. HCM, VN | \$500.000 |
| Nguyễn Thị Bích Thủy, CA USA | \$700.000 |
| Sư Cô Viên Đức, Nha Trang Khánh Hòa VN | 3.000.000 |
| Nguyễn Thị Thanh Thủy và Nhan Hồng Lộc, Việt Nam | 500.000 |

142 - VÔ ƯU

| | |
|---|--------------------|
| Phan Binh, Q.2 Việt Nam | 500.000 |
| Chị Hồ Ngọc Nữ, MD USA | 2.300.000 |
| Hồng Thị Nhơn, Trần thị Hoa, Sơn-Đức-Hạnh-Tâm | 300.000 200.000 |
| Nguyễn Thị Vinh | 100.000 |
| Lê Thị Huệ, Hồi hương phước đến Lê Trung Thành, Suisse | 200.000 |
| Nguyễn Thị Hồng | 100.000 |
| Nguyễn Thị Đấu, Phú Nhuận, VN | 200.000 |
| Huyền Lê, Q.2 VN | 1.000.000 |
| GD Montreal, Canada -Xuân, Thu, Mẹ & anh chị em | 3.478.000 |
| Phật tử Thiện Ngọc Nhà Ni TX Ngọc Tường, TP MT, Tiền Giang | 200.000 |
| Một Phật tử TPMT Tiền Giang | 200.000 |
| Vừa Vĩnh Hưng, P.2 TP Mỹ Tho, Tiền Giang | 200.000 |

| | |
|--|-------------|
| Lý Thị Ngọc Yến, Cái Bè, Tiền Giang | 200.000 |
| Du Lịch Lam Sơn, P.7, Mỹ Tho, Tiền Giang, VN | 500.000 |
| Vương Phước Lợi, P.2 TP Mỹ Tho, TG, VN | 2.000.000 |
| GD Phật tử Huệ Phúc, P.4 Mỹ Tho, Tiền Giang, VN | 5.000.000 |
| Cathy Ly Chopinaud, France | 1.150.000 |
| Chơn Nguyên-Quách T. Ngọc Đông, N.C USA | 1.000.000 |
| My Chi Tran & Thuy Phuong Ngoc Le, GA USA | 2.300.000 |
| GD Anh Chị Sử & Tâm Giác Thủy Nguyễn, CA USA | \$2.300.000 |
| GD Phạm Thị Ngọc Tuyến, PD Giác Kiến Bi, Q.7, VN | 1.000.000 |
| GD Nhật Minh, Phạm Văn Thanh, Q.4, VN | 1.000.000 |
| GD Tuyết Nguyễn & Bác Như Lý, Ca USA | 1.000.000 |

144 - VÔ ƯU

| | |
|---|------------|
| Hứa Kim Hoa, Con Gái Cao Dung & Cháu Ngoại, TX USA | 1.150.000 |
| Phuong Bửu Kỳ & Mẹ, TX USA | 1.150.000 |
| Võ Đình Trâm-Phổ Hòa, Bà Rịa Vũng Tàu, VN | 300.000 |
| Vũ Lâm Quế Anh, Tân Bình, VN | 100.000 |
| Vũ Lâm Quỳnh Anh, Tân Bình, VN | 50.000 |
| Hồ Hoài Trang-Nhóm Từ Thiện Bảo Phạm, Q.12, VN | 2.000.000 |
| Diệu Liên Lý Thu Linh, Hồi Hương Cửu Huyền Thất Tổ | 2.000.000 |
| Tiền Tồn Quỹ Ấn Tống Sách TT năm 2019 | 13.238.000 |

TỔNG CỘNG 54.416.000

***'Trong Các Cách Bố Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả'
Pháp Cú 354***

Xin Hồi Hương 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 .