

TRÁI TIM *Không*

Cuộc đời và thơ
của thiền sư
Yantra Amaro

Phan Việt
chắp bút



NHÀ XUẤT BẢN
HỘI NHÀ VĂN

THÔNG TIN EBOOK

Tên sách
Trái Tim Không

Tác giả
Phan Việt

Phát hành
Nhã Nam

Ebook

2021 phanviet.org kindlekobovn



THANK YOU FOR YOUR SUPPORT

VỚI MONG MUỐN TRẢI NGHIỆM ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ PHẢI LÀ THÚ VỊ VÀ TỐT NHẤT, DỰ ÁN SỬU TÂM VÀ CHỈNH SỬA SÁCH EBOOK VỀ ĐỊNH DẠNG CHUẨN, VÀ ĐẸP ĐÃ ĐƯỢC SHIBA BẮT ĐẦU TỪ 2018. HI VỌNG NHỮNG LY CAFE YÊU THƯƠNG CỦA CÁC BẠN CÙNG VỚI SỰ VUI VẺ, ĐAM MÊ CỦA SHIBA SẼ ĐỂ LẠI CHO THẾ HỆ SAU NÀY 1 KHO SÁCH HAY ĐẸP VÀ HỮU ÍCH



Lời giới thiệu

Từ tháng 4-2019 đến tháng 7-2019, tôi có may mắn sống ở chùa Sunnataram tại California với thiền sư Yantra Amaro. Đây là lần đầu tiên tôi gặp thiền sư và biết về bậc thầy nổi tiếng Phật giáo Thái Lan đương đại. Cuốn sách này ra đời từ ba tháng tuyệt vời đó.

Nói cho đúng, nhân duyên của tôi và thiền sư Yantra đã bắt đầu vào một buổi chiều năm 2017. Ngày hôm đó, trong cuộc nói chuyện với một nhóm Phật tử Việt Nam, một vị tăng Thái Lan nhắc đến thiền sư Yantra như ví dụ về một bậc thầy giác ngộ của Phật giáo Thái Lan hiện đại. Thời điểm đó, tôi không hề biết gì về thiền sư, không biết trông thiền sư ra sao, ở đâu. Tôi chỉ đơn thuần nghe tên “Yantra.” Đêm đó, trong lúc ngủ, tôi thấy mình đi tới một ngôi chùa, bao quanh là những ngọn đồi thoải thoải. Trong chùa, tôi đứng dưới một gốc cây có những bông hoa lớn đỏ rực. Rồi có một người đến gặp tôi. Người này cao lớn, rất đẹp, tóc bạc trắng búi ra phía sau, râu trắng dài, như một ông tiên hay một đạo sĩ. Khi tỉnh dậy, tôi băn khoăn không biết vị thầy đó là ai. Chuyện rồi cũng qua đi.

Tháng 4-2019, ba sư cô người Thái và người Anh ở chùa Rombodhidharma thuộc tỉnh Loei, Thái Lan lên kế hoạch cùng tôi sang đánh lễ thiền sư Yantra tại chùa của ngài ở California, Mỹ. Từ Thái, ba sư cô đã sang gặp thiền sư trước tôi hơn 1 tuần; trong lúc đó, tôi làm việc ở đại học South Carolina. Kế hoạch của tôi là sẽ đến thăm thiền sư khoảng 10 ngày rồi đi chơi với ba sư cô trước khi cùng về Thái. Vé máy bay của tôi đã đặt ngày về Thái là 30-4-2019.

Tối ngày 17-4-2019, tôi bay tới San Diego. Khi về đến chùa đã gần 11 giờ đêm. Chùa tối. Chư tăng đã đi ngủ. Tuy thế, phòng khách vẫn còn ánh đèn. Khi tôi kéo vali vào, thiền sư đang ngồi trên ghế. Ngài vẫn chờ. Thấy tôi, ngài quay ra mỉm cười:

Chào tiến sĩ Việt. Rất vui được gặp con. Ta đã nghe về con rất nhiều.

Tôi bỏ rơi cái vali kéo, chạy lại quỳ xuống chân ngài lễ ba lễ. Khi tôi ngẩng lên, đối diện với tôi, trong ánh sáng mờ của căn phòng là một đôi mắt lấp lánh sáng, trong suốt không đáy, ở đó tỏa ra một tình thương mênh mông mà tôi chưa từng gặp ở bất kỳ ai. Đây không phải một câu nói suông. Thực sự, cho đến thời điểm đó, tôi chưa gặp ai mà năng lượng từ bi tỏa ra rõ nét và trong suốt như thiền sư Yantra.

Thiền sư ngồi trên ghế, to lớn, vững chãi, với phong thái sư tử chúa, mái tóc dài bạc trắng được cột ra phía sau, hàng râu dài trắng cước. Ngài mặc một chiếc áo vải bông dài tay đã cũ màu cam nhạt bên trong; bên ngoài là một chiếc áo tăng ngắn đắp chéo qua vai màu xanh lá cây đậm. Tôi ngập trong cảm giác thân thuộc không thể diễn tả.

Buổi sáng hôm sau, trong ánh mặt trời, tôi mới nhìn rõ. Chùa của thiền sư nằm trên đỉnh đồi, giữa trùng điệp những quả đồi thấp phủ xanh của vùng ngoại ô San Diego. Căn phòng mà sau đó thiền sư xếp cho tôi ở – một căn phòng nhỏ, riêng biệt ở góc chùa, nơi mà thiền sư nói “con có thể về đây ở bất cứ lúc nào” – có một gốc cây đã già, sần sùi, nở đầy hoa đỏ rực. Những cánh hoa nhuộm đỏ gốc và bay đầy hiên trước phòng tôi suốt thời gian tôi ở đây. Một buổi sớm, trong lúc lơ đãng quét những cánh hoa đã rơi trong đêm, phủ đỏ hàng hiên gỗ lớn trước phòng, tôi chợt nhận ra đây chính là ngôi chùa hoa đỏ có vị thầy tóc bạc mà tôi đã thấy trong giấc mơ năm 2017. Trí thường chậm hơn tâm vậy đó.

Trong những ngày sau đó, thiền sư Yantra đưa tôi và ba sư cô đi chơi khắp nơi. Ngài hầu như không hề nói pháp. Mỗi buổi sáng, khi từ phòng riêng đi xuống, ngài chỉ mỉm cười, hỏi chúng tôi: “Các con ngủ có ngon không? Hôm nay chúng ta sẽ tới một nhà hàng Thái ăn trưa vì chủ nhà hàng muốn cúng dường bữa trưa cho chúng ta. Sau đó ta sẽ đưa các con đi chơi.” Trong 10 ngày, chúng tôi đã đi thọ thực ở 10 nhà hàng Thái khác nhau khắp khu vực San Diego – Los Angeles. Mỗi lần chúng tôi đến, chủ nhà hàng và toàn thể gia đình họ đều hân hoan ra đón, dập đầu xuống đất đánh lễ, có khi đặt đầu rất lâu trên bàn chân ngài, kể cả khi nhà hàng của họ đầy thực khách Mỹ, vốn lạ lẫm trước một hình ảnh như thế. Còn chỗ “đi chơi” mà

thiền sư dẫn chúng tôi đi thì hôm là cầu cảng San Diego, hôm thì lên đỉnh đồi Loma, hôm thì ra bãi biển La Jolla. Ngày nào, chúng tôi cũng ra khỏi nhà khoảng 9 giờ sáng trên 2-3 xe ô tô và về đến nhà chừng 6 giờ tối, có khi muộn hơn. Qua trưa, đầu chiều là các sư cô và các vị tăng đi cùng đều bắt đầu mệt, có khi xin về trước, nhưng thiền sư thì vẫn cười tươi, không hề có bất cứ biểu hiện mệt mỏi nào. Bề ngoài, trông thiền sư chỉ như một ông già thành thoi tản bộ; nhưng tôi ngờ rằng thiền sư làm nhiều hơn những gì mắt thường thấy được. Ít nhất là, sau này tôi mới biết, sau một tai nạn xe hơi thảm khốc năm 2000, thiền sư đã phải thay toàn bộ khớp háng bằng titan và không thể đứng, ngồi, hay đi lâu. Nhưng khi đưa chúng tôi đi chơi, chưa bao giờ tôi thấy thiền sư tỏ ra mệt.

Một buổi trưa, chúng tôi lại ăn trưa tại một nhà hàng Thái theo lời mời. Chủ nhà hàng là một cụ già ngoài 80 tuổi, vốn đã theo thiền sư từ lúc cụ còn là một cô gái trẻ, sống trong một ngôi làng ở một tỉnh lẻ nào đó của nước Thái, và thấy thiền sư chân đất hành cước ngang qua làng. Lúc đó, thiền sư Yantra mới ngoài 20 và mới xuất gia. Tuy thế, vị sư trẻ đã toát ra điều gì khác lạ, khiến cô gái và người làng tới dâng thức ăn, rồi dõi theo thiền sư sau khi thiền sư rời làng, và còn tiếp tục dõi theo suốt những năm sau này khi thiền sư thành vị thầy nổi tiếng khắp nước Thái. Cụ già nay đã ngồi xe lăn, vẫn cố gắng đánh lễ thiền sư và cầm hai tay bàn tay ngài với tất cả sự thương kính sâu thẳm. Như thế đời này, đời sau, và vô lượng đời kiếp nữa, dù thiền sư ở đâu, trong hình tướng nào, nếu gặp lại, tâm thức họ sẽ lại nhận ra thiền sư và lại một lòng theo sự dẫn dắt của ngài. Tất cả con cháu cụ cũng vậy.

Cái cảnh tượng này, như những cảnh tượng tôi chứng kiến từ hôm đầu đến đây, lại khiến nước mắt tôi chảy. Sự thật là, từ hôm gặp thiền sư, những lúc ngồi trên ô tô với ngài – trong lúc ngài nói chuyện tiếng Thái với các sư cô ở hàng ghế trên – nước mắt tôi cứ tự nhiên ứa ra, chảy thành dòng khiến tôi phải lén lấy khăn lau đi. Một cánh cửa xuống một cái giếng sâu nào đó mà tôi thậm chí không biết là mình có hình như đã được mở ra, từ đó trào lên một dòng nước mà tôi lần đầu nếm được. Một thứ nước ngọt, mát, trong, mà hình như cuối cùng đã chữa lành những vết thương sâu nhất và gột rửa những nghi ngờ, những thói quen tự cản trở bản thân vốn đã tích lũy

không biết tự bao giờ. Tôi bắt đầu hiểu những câu chuyện đã đọc trong kinh sách Phật giáo: vào kiếp đó... kiếp đó...., khi một vị Bồ Tát, hoặc chính Đức Phật Thích Ca, còn là một con rắn, một người phụ nữ phá thai, một trưởng giả keo kiệt, hay thậm chí đang ở trong địa ngục, và đã gặp một bậc giác ngộ, và chính nhờ sự gặp gỡ này, ở kiếp đó, họ đã phát tâm Bồ Đề và chuyển hóa vĩnh viễn về phía ánh sáng.

Ngay buổi tối thứ hai sau khi đến chùa, tôi bị một sự thôi thúc lạ lùng là phải kể với thiền sư việc cách đây 9 năm, tôi lần đầu tiên “gặp ma” và sự kiện đó khiến tôi, sau 30 năm sống như một người vô thần chỉ tin vào khoa học, đã bắt đầu tìm hiểu về đạo Phật. Tuy thế, tôi đã phải sống 3 năm trong tội cùng sợ hãi sau lần gặp ma đó bởi vì tôi không hiểu “con ma” đó và còn những con ma nào nữa “theo” tôi làm gì, hay là tôi bị tâm thần? Đến nay, nỗi sợ ma đã không còn nhưng tôi biết hạt mầm sợ hãi và mầm đau khổ nói chung – dù là sợ chết, sợ quyền lực, sợ nhục, sợ cái vô hình – thì chưa hết hẳn. Chính vì còn loay hoay đương đầu với cái mầm khổ vẫn thịnh thoảng nảy cành đâm lá này mà trong những năm qua, tôi đã từ Mỹ về chùa ở Việt Nam, đi Ấn Độ, Nhật Bản, Hàn Quốc,... rồi sang Thái Lan sống trong chùa để giải quyết cho ra ngọn ngành... và rồi tôi đã ở đây, trước mặt thiền sư. Trong lúc tôi kể, thiền sư lặng lẽ nghe, như một người cha nghe đứa con gái 5 tuổi bé bỏng của mình kể lại giấc mơ đã khiến nó hãi hùng đêm qua, rồi ngài mỉm cười, nhìn sâu vào mắt tôi:

Nó không thật đâu con. Mọi sợ hãi, mọi trạng thái tâm đều không có ý nghĩa nào cả. Nó qua rồi.

Chỉ một vài lời đó, hạt mầm sợ kia được bứng bật.

Tôi vẫn chưa thể hiểu. Cái gì trong sự hiện diện của một con người lại có thể mang lại cho người khác sự thương kính và chuyển hóa sâu thẳm như vậy? Cái gì khiến thiền sư có năng lượng gột rửa phiền não mà tất cả những ai tới gần ngài đều có thể cảm nhận rõ nét, như ta ngấm nhiên mát dịu khi đến ngồi dưới một bóng cổ thụ xum xuê.

Sau buổi chiều gặp cụ già đã theo thiền sư từ năm 20 tuổi, khi ngồi một mình với thiền sư trong phòng khách, tôi hỏi thiền sư – mà

tôi gọi là “Phra Ajahn” tức “sư phụ” giống tất cả mọi người trong chùa:

Sư phụ, sư phụ cảm thấy thế nào khi có người đã theo sư phụ đến 30, 40 năm, từ lúc họ còn là một cô gái trẻ và đến giờ họ đã sắp ra đi?

Bình thường mà con – thiền sư cười.

Sư phụ không thấy đó là gánh nặng ă?

Không.

Sư phụ cảm thấy thế nào khi mọi người đến với sư phụ?

Ta thấy tất cả đều là con cháu của mình. Là gia đình của mình.

Câu trả lời đơn giản – sự đơn giản chỉ đến từ những người đã làm điều họ nói, chỉ nói điều họ làm, rõ biết tường tận điều họ nói, và có thể nói rõ điều họ đã làm. Sự đơn giản hàm chứa sức nặng của vô lượng những khoảnh khắc sống thật, làm thật, và hy sinh bản thân thật. Nó khiến tôi rung động.

Sự thật, tôi rất ích kỷ. Đời tôi cho đến lúc đó sợ nhất là có người dính bám vào mình, dù theo bất cứ cách nào. Tôi không muốn bố mẹ anh chị em ruột của tôi dính bám vào tôi – theo cách “quan tâm”. Tôi không muốn bạn bè, đồng nghiệp dính bám vào tôi – theo cách phải “giữ quan hệ”. Khi tôi lấy chồng trước đây, tôi thậm chí cũng không muốn chồng tôi phải chăm sóc, che chở hay cảm thấy có bổn phận đặc biệt với tôi. Tôi thấy không cần ai và không muốn ai cần mình. Cái ý nghĩ người nào đó theo mình 30-40 năm, nương tựa đời họ vào mình, làm tôi sợ. Thực sự, tôi không làm hại ai nhưng cũng không giữ kết nối đích thực với ai. Tôi thậm chí không gắn kết cả với chính mình.

Nhưng không kết nối thì cũng có nghĩa là bạn không bao giờ có cơ hội thực sự giúp đỡ, chấm dứt khổ đau cho bất cứ ai. Bạn không chạm tới lỗi của họ.

Như thiền sư Yantra sẽ lặng lẽ dạy cho tôi bằng sự hiện diện của ngài, kết nối không có nghĩa là ràng buộc. Chạm tới không có nghĩa là xâm phạm tự do của nhau. Sự thật là chúng ta đã đang hiện hữu, đang tồn tại cùng nhau rồi, cho nên chúng ta đã đang kết nối sẵn rồi. Câu hỏi là: bạn sẽ kết nối thế nào? Sự hiện hữu, sự tồn tại của bạn mang lại sự giải tỏa và tự do cho người khác, hay nó mang lại thêm gánh nặng, ảo tưởng, và rối ren?

Cứ như thế, từng ngày, tôi bắt đầu biết về thiền sư Yantra; tức là biết về tâm ngài trước khi biết sự kiện cuộc đời ngài. Cho đến một buổi tối, đệ tử của ngài đưa cho tôi một cuốn sách tiếng Anh mỏng có tựa đề “Tiểu sử thiền sư Yantra Amaro”. Cuốn sách kể vắn tắt rằng thiền sư sinh năm 1951 ở miền nam Thái Lan. Sau khi tốt nghiệp cao đẳng Bangkok, ngài thấy nhàm chán cuộc đời thế tục nên đã đến đảo Ko Samet để tự tu hành, dưới hình tướng một đạo sĩ. Ngài hành thiền theo phương pháp chánh niệm hơi thở, ăn chay, chỉ ăn một bữa mỗi ngày, giữ giới luật như một vị tăng nhưng vẫn để tóc dài. Ngài dành nhiều tháng sống trong một cái hang với các xác chết như một pháp tu. Sau 3 năm làm đạo sĩ, các năng lực thần thông đã khai mở, ngài xuất gia. Chỉ trong vòng vài năm sau khi xuất gia, dù vẫn là một vị tăng trẻ, ngài đã nổi tiếng là một bậc chân tu. Suốt 12 năm, ngài đi bộ chân đất khắp nước Thái. Sau khi đi khắp nước Thái, thiền sư rời Thái Lan, dành 5 năm đi các nước châu Âu, châu Á, châu Mỹ để tìm hiểu những nền văn hóa này và chia sẻ pháp. Trở về Thái sau 5 năm, tiếng tăm về đạo hạnh của ngài lan rộng. Người ta nói về chuyện cứu độ của thiền sư với người bệnh, người nghèo, người sa ngã, và những phước lành mà thiền sư mang lại. Ngày sinh nhật của thiền sư, cả trăm ngàn Phật tử tới để được đặt bát khi ngài đi khất thực buổi sáng...

Cuốn tiểu sử dừng lại ở năm 1994, tức là 25 năm trước.

Tháng Tư là mùa xuân. San Diego và vùng xung quanh bước vào thời kỳ rực rỡ nhất năm. Hoa thuốc phiện đồng loạt nở, biến những quả đồi thành một bức tranh Monet khổng lồ, với từng triền đồi vàng, đỏ, da cam, tím, xanh. Hoa cúc, hoa tulip, hoa hồng... hoan hỉ vươn lên khắp nơi. Thời tiết chưa nóng nhưng cũng không còn lạnh, lý

tường để ra ngoài. Tôi và ba sư cô – như bốn cô con gái nhỏ – ngày nào cũng được thiền sư đưa đi chơi khắp nơi. Ranh giới giữa tu và sống, giữa chùa và toàn pháp giới bị xóa nhòa.

Một buổi chiều, khi đưa chúng tôi vào trung tâm San Diego chơi, thiền sư chỉ một tòa nhà cao:

Kia là cục xuất nhập cảnh San Diego. Ta từng bị đi tù ở trên nóc tòa nhà đó. Đó là lần đầu tiên và duy nhất trong đời mà ta không được đáp y.

Đấy là lần đầu tiên tôi biết thiền sư từng phải ở tù. Trước đó, tôi đã luôn mặc định thiền sư Yantra sang Mỹ giống các bậc thầy lớn từ Trung Quốc, Ấn Độ, hay Tây Tạng chủ động sang Mỹ để mở rộng phạm vi hoằng pháp. Hóa ra không phải. Ngài đã buộc phải rời Thái Lan vào đầu thập kỷ 1990 do những kiếp nạn lạ lùng. Sự thật là trong 25 năm ở Mỹ, cũng như những năm ở Thái, thiền sư Yantra trải qua những kiếp nạn mà ít người phải trải qua chỉ trong một đời. Tuy nhiên tất cả các sách vở về thiền sư đều dừng ở thời điểm ngài rời Thái Lan.

Vào khoảnh khắc được thiền sư chỉ cho nhà tù ở cảng San Diego, tôi biết ai đó nên ghi lại cuộc đời thiền sư, đặc biệt là khoảng thời gian 25 năm tại Mỹ mà hầu như không ai biết. Tối hôm đó, khi tôi bày tỏ ý định mình muốn làm việc này, thiền sư mỉm cười gật đầu. Trong bữa trưa ngày hôm sau, tôi xin lỗi ba sư cô rằng tôi sẽ không trở về Thái cùng các sư cô như kế hoạch mà sẽ ở lại Sunnataram cho đến khi làm xong việc. Nghe tôi nói xong, sư cô Geg ràn rụa nước mắt, chấp tay:

Lành thay, lành thay, Việt. Xin tùy hỉ công đức của em. Đây không phải là nước mắt của tôi đâu. Đây là nước mắt mừng vui của chúng sinh đấy. Họ thương nhớ thiền sư rất nhiều.

Vì thế mà, thay vì ở với thiền sư 10 ngày như kế hoạch ban đầu, tôi đã ở lại Mỹ thêm 3 tháng. Trong 3 tháng đó, thiền sư ở chùa khoảng 2 tuần đến 1 tháng, rồi lại trở về nơi ở một mình trong rừng.

Còn tôi cũng theo công việc phải đi Washington DC, Chicago, South Carolina, và Sacramento, nhưng rồi sẽ về chùa. Tôi sắp xếp lịch để có mặt ở chùa trong tất cả khoảng thời gian mà thiền sư từ rừng về chùa.

Vào các buổi tối cùng ở chùa, khi chư tăng đã về phòng nghỉ, tôi ngồi với thiền sư Yantra bên chiếc bàn lớn trong phòng khách. Buổi nói chuyện luôn bắt đầu bằng nụ cười quen thuộc của thiền sư:

Con có thể hỏi ta bất cứ câu hỏi nào con muốn hỏi. *Bất cứ câu hỏi nào.*

Tôi thực sự đã hỏi rất nhiều, rất chi tiết, rất thẳng, với tư cách một người viết, một người làm nghiên cứu, một người tu mới, nhưng trước hết là tư cách một sự sống trân trọng một sự sống lớn khác. Tôi đã hỏi chuyện thiền sư như thể đem vắt đại dương thành một cốc nước, cho người khác cũng có cơ hội thưởng thức.

Trước khi kết thúc mỗi buổi tối, bao giờ thiền sư cũng nói với tôi:

Nào, bây giờ chúng ta hãy ngồi với nhau một vài phút. Con hãy ngồi theo cách nào con thoải mái nhất, không cần phải kiết già. Con có thể nhắm mắt hay mở mắt tùy con. Hãy hít một vài hơi thở dài. Thật thoải mái. Bây giờ, cứ thở bình thường... Thản nhiên quan sát hơi thở... Hãy để tâm con tự do trước tất cả mọi thứ....

Chúng tôi ngồi như vậy có khi 10 phút, 15 phút, có khi lâu hơn, cho đến khi thiền sư lên tiếng:

Giờ con hãy thở một vài hơi dài... Hãy gửi tình yêu thương và sự an bình tới cha mẹ con, tới những người thầy, tới tất cả chúng sinh. Hãy nghĩ đến họ như bạn bè, như gia đình của ta, đều cùng chung sinh lão bệnh tử. Con hãy nguyện cho tất cả đều được mạnh khỏe, hạnh phúc, an bình, chấm dứt mọi hận thù và đau khổ. Nguyện mọi công đức của chúng ta đều được chia cho khắp chúng sinh. Con hãy tỏa lòng từ bi của con ra tất

cả các hướng quanh mình. Giờ thì con có thể mở mắt... Hôm nay, con cảm thấy thế nào?

Tôi đã cảm thấy thế nào? Tôi chỉ có thể nói rằng khi ngồi đó cùng thiền sư, không còn cố gắng điều chỉnh, sắp đặt, hay làm bất cứ điều gì với thân và tâm nữa, tôi hòa vào những gì mà có thể các bạn sẽ cảm nhận được từ cuốn sách này.

Càng tới những buổi tối cuối cùng, các câu hỏi của tôi càng thưa dần, cho đến lúc bản thân tôi không còn gì để hỏi; ngoại trừ tôi muốn hỏi hộ những bạn đọc tương lai. Nhưng rồi, cả điều đó nữa – một cái muốn – cũng giải tỏa chính nó. Càng sống với thiền sư, tôi càng thấy rõ rằng, dù cuộc đời thiền sư đầy những chuyện li kì về trải nghiệm tâm linh và các kiếp nạn lạ lùng – mà tôi có thể khai thác để lôi cuốn bạn đọc – thì cái cốt tủy của cuộc đời ấy không nằm ở những sự li kì này. Trái lại, nó là sự bất động của một tấm lòng trong suốt – mà thiền sư gọi là “Tấm Lòng Không” – khi ở giữa ngàn cảnh vạn duyên. Cuộc đời của thiền sư – xuyên qua những năm tháng từng được phong thánh rồi bị coi là kẻ tội đồ, lúc là bậc cứu độ vạn vạn người và khi là kẻ sát nhân bất cần – là sự thị hiện hiếm có về nguồn gốc khổ đau và cách nhổ bật nhân khổ đó, vĩnh viễn tự do.

Cuốn sách này, vì thế, không phải là một cuốn sách về những câu chuyện li kì. Nó cũng không phải cuốn sách nhằm giải thích chuyện quá khứ. Tôi đã cố gắng viết một cuốn sách thẳng cốt tủy của thiền sư, bằng lời của thiền sư. Đi kèm trong sách là hơn 100 bài thơ tôi dịch từ ba tập thơ của thiền sư và một số hình ảnh do tôi tự chọn [2].

Bất cứ lời nào tôi viết thêm ở đây để giới thiệu về thiền sư cũng là thừa. Có một điều này thì tôi xin nói. Khi tôi bắt đầu viết cuốn sách này và bày tỏ lo lắng rằng tôi sẽ không thể khắc họa thiền sư một cách trọn vẹn – và sự thật là tôi không thể – thiền sư Yantra đã nói với tôi, “Con hãy giải phóng con khỏi lo lắng đó. Con có thể viết theo bất cứ cách nào con muốn.” Dẫu vậy, tôi xin được khẳng định rằng bất cứ sai sót nào trong cuốn sách này đều là lỗi của tôi trong quá trình ghi chép và viết. Tôi xin thiền sư và các bạn đọc rộng lòng

lượng thứ. Mọi tốt lành có được từ việc viết cuốn sách này, xin được chia cho tất cả.

Nguyện cho bất cứ ai tiếp xúc với cuốn sách này đều sẽ hòa nhập thẳng cốt tủy của thiền sư Yantra Amaro, thẳng sự thật, tự do, tỏa sáng.

Viết tại chùa Rombodhidharma tỉnh Loei, Thái Lan.

Tháng 9-2020

Phan Việt

Một đứa trẻ bình thường

Tên tôi là Winai La-ongsuwan, pháp danh là Yantra Amaro. Tôi sinh ngày 14-10-1951 tại tỉnh Nakhon Si Thammarat ở miền nam Thái Lan. Mẹ tôi sinh tôi tại nhà. Cha tôi là người đờ đẻ, cật rốn, và đặt cho tôi tên Winai. Winai có nghĩa là “kỷ luật”.

Tôi là con út trong nhà. Trên tôi có hai anh trai và bốn chị gái. Anh cả hơn tôi đến hơn 20 tuổi. Lúc tôi sinh ra, các anh chị lớn đã lên Bangkok đi học và đi làm. Suốt thời thơ ấu, tôi chỉ gặp các anh chị lớn vài lần. Tôi sống ở miền Nam với cha mẹ và hai chị gái.

Vào những năm 1950, miền Nam Thái Lan nghèo. Làng tôi đa phần là nông dân, sống đời sống đơn giản. Họ làm ruộng, trồng trọt, chăn nuôi. Trong làng, người theo đạo Hồi chiếm hơn một nửa. Nhiều hơn đạo Phật. Tuy thế trong làng không có sự xung đột giữa các tôn giáo. Mọi người sống hòa thuận. Cha mẹ tôi theo đạo Phật nhưng không bao giờ có ý e ngại khi tôi chơi với các bạn bè đạo Hồi, có khi sang nhà họ ăn cơm, chơi cả ngày. Tôi đã học về sự không phân biệt đối xử giữa các tôn giáo, giữa con người từ nhỏ và thấy nó tự nhiên là vậy.

Cha mẹ tôi là những người rất hiền lành. Suốt đời mình, tôi chưa bao giờ thấy họ to tiếng với nhau hay với ai. Chuyện kể rằng thời trẻ, mẹ tôi là cô gái đẹp nhất làng. Cha tôi lúc đó làm việc cho tòa án tỉnh. Có một mùa mưa, cha tôi xin phép tạm nghỉ việc để xuất gia gieo duyên một thời gian ngắn. Đây là truyền thống của người Thái khi đến tuổi trưởng thành. Họ xuất gia gieo duyên để báo hiếu bố mẹ và học cách sống đơn giản trước khi lập gia đình. Sau khi xuất gia, mỗi buổi sáng, cha tôi và anh trai đi khất thực bằng một chiếc thuyền nhỏ dọc sông. Bác tôi chèo thuyền còn cha tôi ngồi giữa thuyền, im lặng ôm bình bát. Họ chèo dọc sông qua các làng để khất thực.

Nhà mẹ tôi nằm bên bờ sông. Các buổi sáng, mẹ tôi thường xuống sông cúng dường thức ăn cho chư tăng khất thực qua. Một ngày, cha tôi dừng thuyền ở nhà mẹ tôi. Họ chưa bao giờ nói chuyện với nhau trước đó và họ cũng không nói chuyện với nhau cho đến

tận ngày cưới. Nhưng hôm đó, mẹ tôi mang thức ăn xuống đặt bát cho cha tôi. Hai người nhìn nhau và cha tôi bị sét đánh.

Cha tôi nói với bác tôi, “Em thích cô ấy. Anh đi nói với bố hộ em đi.” Bác tôi nói lại với ông tôi. Ông tôi nói, “Được rồi, tao sẽ đi nói chuyện với bố con bé.” Nhà mẹ gia thế hơn nhiều so với nhà cha tôi. Ông ngoại tôi là trưởng chi cục thuế của vùng. Tất cả tàu bè qua vùng đều phải đến chỗ ông nộp thuế. Thế nên cha tôi phải nhờ cả ông thẩm phán tỉnh nói đỡ với ông ngoại. Cuối cùng, khi ông nội tôi đến gặp ông ngoại thì ông ngoại chỉ nói “Ông hỏi thẳng con bé xem. Nếu nó cũng ưng cháu nhà ông thì tôi đồng ý.” Vậy là ông nội đi hỏi mẹ. Mẹ nói mẹ cũng ưng cha tôi. Cha mẹ cưới nhau và có bảy người con cả thấy.

Tuy thế, cha mẹ tôi không sống cùng nhà. Tôi nghĩ là cha mẹ tôi đã nguyện giữ giới thanh tịnh. Cả cha mẹ tôi đều là Phật tử nhưng mẹ tôi đặc biệt thuần thành đối với Phật, Pháp, Tăng. Suốt đời, mẹ chưa bao giờ lên giọng hay nói xấu bất cứ ai. Chưa bao giờ. Mỗi sáng, mẹ đều dậy sớm tụng kinh và ngồi thiền rồi nấu đồ ăn để đặt bát cho chư tăng đi qua. Mỗi tối, trước khi đi ngủ, cả nhà sẽ cùng nhau tụng kinh. Mẹ hay tụng kinh Ân Đức Phật, Ân Đức Pháp, Ân Đức Tăng, kinh rải tâm từ và kinh Kim Cương. Nhiều khi mẹ tụng, tôi trèo vào lòng bà ngồi nghe rồi ngủ mất. Nếu tôi làm gì sai, bà không đánh, không mắng, chỉ nhắc nhẹ nhưng thấm thía. Khi nhỏ, tôi thích câu cá. Mẹ không mắng, chỉ hỏi, “Nếu có ai móc lưỡi câu vào miệng con như thế, con có đau không?” Tôi nói có đau. Mẹ nói “Thế thì con đừng câu cá nữa.” Vậy là tôi dừng câu cá. Tôi cũng thích chọi gà. Mẹ cũng chỉ nói, “Khi những con gà phải chọi vào nhau, chúng rất đau.” Vậy là tôi cũng dừng chọi gà. Tôi nghĩ rằng tôi xuất gia chính là vì ảnh hưởng từ mẹ. Từ lúc mang thai tôi, bà tụng kinh, ngồi thiền rất nhiều.

Vì cha mẹ không ở cùng nhà nên họ xây hai nhà cạnh nhau; cha sống ở một nhà; mẹ sống ở nhà bên cạnh. Họ giống như là hai anh em, hai người bạn thân. Họ chăm lo, giúp đỡ nhau và tôn trọng nhau. Lúc nhỏ, tôi sống ở nhà mẹ, cạnh sông; lớn lên thì chuyển sang nhà cha tôi. Nhà mẹ chỉ là một phòng lớn nhưng có một hàng hiên gỗ bao quanh phòng. Trước và sau nhà đều có vườn, trồng rất nhiều hoa và cây ăn quả – xoài, măng cụt, cam, ổi, rất nhiều loại. Mẹ nuôi gà và

khoảng 200 con vịt. Mỗi ngày tôi đều giúp mẹ cho vịt ăn. Bà có một cửa hàng tạp hóa nhỏ và làm thuốc thảo dược với các loại dầu xoa. Mẹ có khả năng chữa bệnh và lúc nào cũng sẵn lòng giúp mọi người. Tôi học rất nhiều từ mẹ.

Từ cấp hai thì tôi sang sống với cha và ông nội bởi vì ông nội bị lòa. Hàng ngày, tôi nhai trà giúp ông; cho ông ăn ba bữa sáng, trưa, chiều; giúp ông đi lại.

Tôi sống bình an như vậy với cha mẹ suốt thời thơ ấu. Thực sự, cha mẹ tôi đã có một cuộc đời bình an đến phút cuối. Mẹ mất khi tôi khoảng 35 tuổi. Một buổi sáng, mẹ dậy trước mặt trời mọc để tụng kinh, thắp hương, rồi trở vào giường nằm. Thường mỗi buổi sáng, mẹ sẽ dậy nấu ăn để đặt bát cho chư tăng đi khất thực qua. Hôm đó, mẹ quay vào giường nằm rồi không dậy. Khi chị gái tôi đến đánh thức mẹ thì mẹ đã đi. Người mẹ vẫn còn ấm. Lúc đó tôi đang ở một ngôi chùa cách nhà khoảng 5 phút. Hàng năm, dù an cư ở bất cứ đâu thì ngay khi kết thúc mùa an cư, tôi luôn trở về làng thăm cha mẹ và thầy sơ tâm của tôi trước khi lên đường hành cước. Sáng đó, tôi và các chư tăng đang chuẩn bị đi khất thực thì một con thạch sùng rớt xuống chết trước mặt tôi. Tôi nói với chư tăng, “Các sư cứ đi đi. Hôm nay tôi sẽ không đi khất thực. Tôi phải đi gặp mẹ tôi.” Tôi đi bộ sang nhà mẹ tôi. Người làng đã đến rất đông và đều khóc vì họ rất yêu quý mẹ. Tôi vào, bế mẹ lên. Người mẹ vẫn còn ấm. Trông mẹ rất bình an, như thể đang ngủ. Trên mặt bà vẫn còn phảng phất một nụ cười. Lúc đó, mẹ chỉ mới 69 tuổi, bằng tuổi tôi bây giờ. Sau khi xác mẹ được hỏa táng, tôi thu nhặt được một số hạt xá lợi nhỏ màu trắng. Tôi nghĩ mẹ đã đắc một số quả vị vì mẹ hành thiền rất nhiều và miên mật.

Vài tháng sau khi mẹ mất, cha tôi cũng qua đời. Cha tôi đi cũng nhẹ nhàng như thế.

Người ta thường tụng kinh, niệm Phật để mong được về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà sau khi chết. Họ nói cõi Tịnh Độ rất đẹp để trang nghiêm. Với tôi, Tịnh Độ là trái tim thanh tịnh. Chân pháp thực sự nằm ở đây, trong tim chúng ta. Tất cả pháp đều ở nơi tâm. Người nào thấy tâm thì thấy pháp. Thấy pháp thì thấy Phật. Phật thực sự là ở đây. Một ngàn, một vạn vị Phật đều ở đây. Một ngàn, một vạn vị Phật đều là một trái tim thanh tịnh.

Lên 6 tuổi, tôi đi học trường làng. Tôi học không giỏi, cũng không kém. Chỉ là một học sinh bình thường. Hết cấp một, tôi học lên cấp hai rồi cấp ba. Không có gì đặc biệt. Suốt những năm tháng đó, tôi không có dự định gì cho cuộc đời mình. Tôi không nghĩ đến lập gia đình. Không hề nghĩ đến xuất gia. Tôi cũng không hề nghĩ tôi cần trở thành người này người kia. Lúc đó, tôi chỉ nghĩ đơn giản là tôi sẽ học tiếp lên đại học như các anh chị tôi. Tuy thế, khi tôi lên Bangkok học cao đẳng thì mọi việc bắt đầu thay đổi.

Tiền kiếp và quá khứ

Phan Việt: Sư phụ có nhớ được các kiếp trước của mình không?

LPY: Có, nhưng ta không muốn nói.

PV: Sư phụ không nghĩ về tiền kiếp?

LPY: Không, ta không nghĩ đến. Quá khứ là quá khứ. Khi một người biết tiền kiếp của mình, họ có thể kẹt vào chuyện họ từng là ai trong tiền kiếp.

PV: Vậy không biết là tốt hơn?

LPY: Không cần phải biết. Nếu tự biết thì cũng không sao, nhưng đừng kẹt ở đó. Còn kẹt ở tiền kiếp hay ở quá khứ, thì vẫn còn khổ.

Chú thích:

LPY: Thiền sư Yantra. PV: Phan Việt.

Đứa trẻ đặc biệt

PV: Khi sư phụ còn nhỏ, mẹ sư phụ có nghĩ sư phụ là một đứa trẻ đặc biệt không?

LPY: Không.

PV: Các thầy cô giáo của sư phụ có thấy sư phụ đặc biệt?

LPY: Không.

PV: Thế thì họ có ngạc nhiên khi sau này sư phụ trở thành một bậc thầy nổi tiếng?

LPY: Có, ngạc nhiên nhưng rất vui.

PV: Sự phụ có hạnh phúc lúc bé không?
LPY: Rất hạnh phúc.

Bình minh của sự sống

Bình minh, mặt trời tỏa sáng
Hoa cỏ nảy mầm
Vươn mình sau giấc ngủ
Thế đó, sau mùa khô
Mưa xuân sẽ đến
Bình minh một ngày mới
Muôn loài lớn nhỏ
Bắt đầu chuyển động vờn xoay
Trong vũ trụ bao la vô tận
Muôn loài đều mong hạnh phúc
Muôn loài đều tránh khổ đau.
Còn con?
Con đang làm gì?
Con sẽ về đâu?

Bangkok, mở mắt

Năm 17 tuổi, tôi lên Bangkok học cao đẳng ngành du lịch. Thực ra tôi muốn vào trường quân đội nhưng tôi thi trượt. Tôi chuyển sang ngành du lịch vì tôi muốn dẫn mọi người đi đây đó.

Năm đầu ở Bangkok, tôi sống với gia đình chị gái tôi. Anh chị tôi làm bác sĩ, có chức vụ, có tiền, và có bốn con. Nhưng họ không hạnh phúc. Mỗi ngày đi làm về, trông họ rất mệt mỏi. Không có nụ cười. Họ không đánh chửi nhau nhưng đôi khi nhieéc móc nhau những lời đau lòng. Khi tôi nhìn cuộc sống của anh chị tôi và những người xung quanh, tôi thấy hầu hết các gia đình không hạnh phúc. Lúc đó tôi đã quyết định sẽ không lập gia đình riêng.

Cạnh nhà anh chị tôi có một ông già. Ông ấy từng là quan chức lớn trong chính quyền. Sau khi nghỉ hưu, ông ấy về sống cùng con gái và con rể. Một buổi chiều, tôi đá bóng cùng cháu ngoại ông ấy ở gần đường. Lúc đó, một chiếc xe ô tô chạy qua đâm vào ông già. Ông ấy ngã xuống, kêu cứu. Cháu ông ấy nhìn, rồi ngoảnh mặt đi, tiếp tục đá bóng. Tôi chạy lại đỡ ông ấy đứng lên và giúp ông ấy vào nhà.

Sự việc này xảy ra ngay trước mắt tôi và nó làm tôi chấn động. Chấn động tận lõi tâm khảm. Thấu vào nơi nào đó rất sâu. Tim tôi nặng trĩu sau khi chứng kiến sự việc. Tôi đột nhiên nhìn tường tận chữ “vô thường” mà tôi đã nghe nhiều lần. Tôi nghĩ, “Ông ấy từng có chức vụ cao, từng rất quan trọng, nhưng sau khi nghỉ hưu, ông ấy chẳng còn là ai, chẳng còn gì. Ngay cả gia đình ông ấy cũng không thương yêu ông ấy. Rút cục, không ai quan tâm đến ông ấy cả.”

Tôi chỉ ở Bangkok một thời gian ngắn nhưng chứng kiến những chuyện đau lòng khắp nơi. Ở nhà, ở trường, ở khách sạn thực tập. Có rất ít yêu thương. Có rất ít tử tế và hạnh phúc thực sự trong khi có rất nhiều sự lợi dụng và làm nhau thương tổn. Ở khách sạn nơi tôi thực tập, cấp trên chèn ép dưới, đồng nghiệp hãm hại nhau sau lưng. Họ nói xấu, làm khổ nhau có khi chỉ vì một cái khăn. Lúc đó, tôi

đã tự hứa với mình rằng trong đời tôi, dù làm gì, tôi sẽ không bao giờ chèn ép, bắt nạt người dưới.

Bangkok thực sự là một sự mở mắt. Mỗi việc nhỏ đều như một sự đánh thức. Khi có thời gian rảnh, tôi đi bộ rất nhiều trong thành phố để nhìn, để nghe. Có lúc, tôi sống cùng với người vô gia cư dưới gầm cầu. Lúc đó, tôi cũng bắt đầu đọc sách về đạo Phật để hiểu những gì tôi chứng kiến quanh mình. Dần dần, tôi hầu như chỉ còn đọc sách Phật Pháp.

Gần tốt nghiệp cao đẳng, tôi chuyển khỏi nhà chị tôi đến sống ở chùa Raja Divas với sư Sopit. Sư Sopit cũng là người miền Nam. Tôi quen sư thông qua một vị sư ở làng. Chùa của sư Sopit có nhiều sư miền Nam nên tôi cảm thấy quen thuộc hơn các chùa Thái khác ở Bangkok. Ở chùa, tôi đọc rất nhiều sách pháp; nhất là sách của thiền sư Buddhadasa. Tôi đọc đi đọc lại cuốn *Cấm Nang Làm Người* và cuốn *Theo Chân Các Vị A-La-Hán*. Tôi đặc biệt thích cuốn *Cấm Nang Làm Người*. Lúc đó, tôi nghĩ, “ừ đúng, hầu hết con người nhiễm nhiên sống mà không có một cấm nang dạy chúng ta làm người là gì, làm người như thế nào.” Trong cả hai cuốn sách này, thầy Buddhadasa đều dạy tánh không. Thẳng tánh không. Đây là cốt tủy lời dạy của chư Phật để giải thoát.

Một đêm, sau khi đọc cuốn *Cấm Nang Làm Người*, tôi tắt hết đèn trong phòng rồi ngồi yên, nhắm mắt lại...

Tôi chỉ ngồi như vậy, hoàn toàn thả lỏng.

Tôi không thiền hay làm gì đặc biệt cả. Chỉ nhắm mắt và thư giãn, giống như sắp đi ngủ.

Cảm giác rất an lạc, thoải mái.

Tôi ngồi như vậy không biết bao lâu...

Khi tôi mở mắt, một điều kỳ lạ xảy ra. Cả căn phòng bừng sáng, lung linh như có đèn neon chiếu. Tôi đã tắt hết đèn nhưng căn phòng có một thứ ánh sáng xanh dịu nhẹ và tôi có thể nhìn rõ tất cả mọi thứ. Điều này làm tôi rất ngạc nhiên. Lúc đó, tôi còn chưa biết đấy là một hiệu ứng của tâm hi. Tôi rất kinh ngạc. Tôi nghĩ “Ồ, đạo Phật hẳn phải còn nhiều điều kỳ diệu nữa”. Vậy là tôi muốn tu.

Nhưng lúc đó tôi không muốn vào chùa cạo tóc xuất gia. Tôi nghĩ thế này. “Sự thật mà chư Phật dạy thì không liên quan đến hình tướng xuất gia hay không”. Thời kỳ này, tôi đọc nhiều sách về cuộc

đời Đức Phật Thích Ca, Chúa Giê-su, Mahatma Gandhi và Anagarika Dharmapala. Tôi nghĩ Chúa Giê-su là một vị đạo sĩ (Yogi). Mahatma Gandhi và Anagarika Dharmapala cũng đều là các đạo sĩ. Họ có pháp trong tâm, có sự thật trong tâm, nhưng không mang hình tướng xuất gia. Bốn người, dù hình tướng nào, cũng dành cả cuộc đời cống hiến, giúp đỡ người khác. Nếu tôi trở thành một đạo sĩ, tôi có thể tự do tu tập ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào chứ không chỉ ở chùa. Lúc đó tôi vẫn không hề nghĩ rằng một ngày nào đó tôi sẽ xuất gia. Kể cả bây giờ, tôi cũng vẫn nghĩ hình tướng không quan trọng. Sau khi tốt nghiệp cao đẳng, tôi rời Bangkok tới đảo Ko Samet thuộc tỉnh Rayong, vùng vịnh Thái Lan. Tôi muốn tìm một nơi yên tĩnh để tu tập. Hồi sinh viên, tôi đã từng tới đảo này và thích phong cảnh ở đây. Một người bạn họa sĩ của tôi có một căn lều trên đảo; anh ấy mời tôi tới sống cùng. Tôi bắt đầu cuộc đời một đạo sĩ.

Giáo dục trẻ em

PV: Sư phụ nghĩ nên giáo dục trẻ nhỏ như thế nào là tốt nhất?

LPY: Cần phải làm gương. Điều này rất quan trọng. Cha mẹ phải thực sự là tấm gương cho con cái. Chỉ nói và muốn ở trẻ con nhưng không làm gương được thì không thể dạy trẻ con được. Chúng biết.

Đời sống thế gian

Từ lúc sinh ra, ta có thực hạnh phúc?
Khi đói mà không có ăn, ta đau bụng.
Khi cần đại tiểu tiện, ta bồn chồn.
Đi, đứng, ngồi lâu thì khiến chân đau.
Nằm ngủ nhiều thì lưng nhức mỏi.
Trời nóng, lạnh, đổi mùa, ta bức bối.
Lại còn muôn thứ bệnh bủa vây.
Ta miệt mài kiếm tiền để có ăn.
Có áo quần, có căn nhà nường nấu.

Nhưng để kiếm tiền, ta phải giành phải giết.
Phải cạnh tranh, hãm hại lẫn nhau.
Một chu trình đau xót làm sao.
Rồi ăn xong ta thải ra tất cả.
Chẳng còn gì.
Nghĩ xem thân ta có thực khỏe đẹp đâu?
Chẳng bao lâu, nó bắt đầu tàn lụi.
Da sẽ nhăn nheo, mắt thì mờ tối.
Răng rụng, răng đau, lưng vẹo, lưng cong.
Đau đầu, đau bụng, đau mắt, đau răng.
Sốt, nhức, ốm o, và rồi chết.
Sau cái chết, ta còn gì?
Khi có nhà, ta thành nô lệ của cái nhà.
Phải sửa sang, chăm lo, tối ngày quét dọn.
Khi đi xa, ta bòn chòn, lo mất trộm.
Cái nhà trở thành gánh nặng ngàn cân.
Nhưng mọi thứ trên đời luôn đổi chủ thay tên.
Người đến, người đi, thay nhau làm ông chủ.
Không có ai sở hữu thực sự
Bất cứ điều gì.
Ta cũng phải chăm nuôi con cháu, vợ chồng.
Ta không thể đi đâu, không còn tự tại.
Khi họ làm chuyện suy đồi, ta buồn mãi.
Bất cứ cái gì ta có cũng làm khổ ta.
Khi ta thích một mùi vị, ta thành nô lệ của thức ăn.
Đôi khi ta cặm cụi nấu xào 3-4 tiếng.
Nhưng chỉ nửa giờ là ta ăn hết.
Và rồi rửa lau xoong nồi đến phát mệt.
Ngày hôm sau, ta ngồi xuống bòn cầu.
Thải tất cả những gì đã ăn uống uống.
Rồi chất thải của ta lại trở về với đất.
Và đất này lại nuôi lúa nuôi rau.
Ta lại ăn rau lúa và lại thải ra.
Nước tiểu của ta cũng đi vào lòng đất.
Lại thành nước ngầm, ta hút lên, và uống.
Ta nghĩ rằng thịt lợn là ngon.

Thật ra lợn ăn tất cả đồ đổ bỏ
Nhưng ta vẫn thấy thịt lợn ngon bổ.
Ôi, ảo tưởng làm sao.
Này con,
Thế giới này là dòng chảy khổ đau.
Con hãy nhận ra điều đó.

Dừng lại, nhìn xem!

Như sóng biển, thế giới lên rồi xuống,
Xuống rồi lên, rồi xoáy cuộn.
Cuốn theo vạn triệu cuộc đời
Vào vòng xoáy dập dồn
Của đại dương ảo vọng.
Bị xô dạt bởi các tiếp xúc
Bị dập vùi, tung hứng bởi vô minh
Loài người hoang mang, lạc lối hoàn toàn
Trong muôn trùng lạc thú.
Bị tham lam xâu xé
Bị ràng buộc trói chân
Bị dồn thúc bởi cao ngạo tự thân
Loài người trôi lăn mãi
Trong ngục tù đời sống
Ôi, giấc đại mộng!
Tôi nghe tiếng Người gọi.
Vọng tới từ thăm sâu
Tôi dừng phóng tưởng, quay đầu.
Chợt nhìn thấu
Sự thật cuộc đời này.
Cái thấy tôi chân thực chính ngay đây
Phải nhổ bật khổ đau từ gốc rễ
Chấm dứt vòng tử sinh nghiệt ngã.
Đau đớn sao khi dạt trôi trong sinh tử
Quảng quật, lẫn lộn vui buồn

Ngay chỗ này: vô trụ rỗng rang...
Khiêm hạ cúi mình
Đánh lễ tự thân Phật.

Hãy canh gác tâm con

Hãy canh gác tâm
Đừng miên man, lạc lối
Biết khi nào con dừng lại.
“Đủ rồi!”
Ăn vừa đủ.
Ngủ vừa đủ.
Nói vừa đủ.
Luôn chánh niệm.
Xem muôn sự như dòng chảy tự nhiên
Mỗi sự khởi sinh từ một nguyên nhân.
Thuận cùng nhân quả
Không gì vĩnh cửu cho con bám giữ.

Thế giới thực sự cần gì?

Trong mọi thời đại,
Qua mọi chu kỳ,
Cái thế giới thực sự cần,
Luôn là sự giúp đỡ.
Là chân thành – chân thành thực sự.
Là tình thương, lòng từ.
Cốt tủy mọi tôn giáo mà thế giới phụng thờ.
Đều là yêu thương và cho đi không quản ngại.
Là buông bản thân, buông cái tôi, buông dính mắc.
Khi đó ta không màng dù lợi hay danh.
Này con,
Khi con sạch hết ảo tưởng về mình.

Không còn dính mắc với các trạng thái tâm hay thân thể.
Mà lâu nay con ảo tưởng tô vẽ
Rằng chúng chính là mình.
Khi con nhận ra mọi trạng thái thân, tâm chỉ là các trạng thái của
tự nhiên
Con sẽ có thứ hạnh phúc không bao giờ vơi cạn.

Thế giới ngưỡng mộ điều gì?

Người đời coi trọng tiền.
Như thể tiền là Chúa Trời tối thượng
Như thể tiền là quả cầu ban điều ước
Họ khát khao có thật nhiều tiền.
Dù phải lao tâm khổ tứ suốt ngày đêm.
Họ vẫn say mê, không ngừng tìm kiếm.
Bất chấp phải làm tổn thương người khác.
Thế giới ngày nay rã rời, tan tác,
Vì theo đuổi tiền.
Mà đâu được đáp đền.
Tiền không hề yêu thương lại.
Tiền vừa đến tay ta liền giã biệt.
Nhanh chóng đi sang tay người.
Ta có tiền và rồi hết... triền miên.
Chỉ vì tiền, ta mất đi sáng suốt.
Đôi khi vì tiền, ta đoạt mạng người khác.
Khi bị bắt, ta một mình trả giá đắt.
Không một người quan tâm.
Tiền mặc ta chịu tội âm thầm.
Tiền chưa bao giờ là bạn bè đích thực.
Tiền là nguyên nhân nảy sinh ghen tức.
Cạnh tranh, hiềm khích, xung đột, chia ly.
Này con,
Bằng lòng với những gì mình có.
Bằng lòng với những gì mình đạt.

Có ít, con dùng ít.
Có nhiều, con cho đi.
Vớ lòng từ bi.
Bởi vì khi chết đi
Con chẳng thể mang theo dù một mảy.

Lá thư thứ nhất gửi những người bạn trong Pháp

Đây là lời của người-không-là
Gửi người-chưa-tới.
Hãy đi con đường bạn thấy vô hại.
Tự tin, bước đều.
Mỗi bước thuận tự nhiên.
Tấm lòng thanh sạch.
Xem mỗi cảnh mỗi việc xảy ra như hiển nhiên phải vậy.
Trải rộng tình yêu và lòng bi mẫn.
Rồi bạn sẽ thấy yên bình và tự do
Mỗi ngày mỗi lớn.

Ba năm làm đạo sĩ

Ko Samet là một đảo nhỏ vắng người ở miền nam Thái Lan. Hầu hết dân đảo là ngư dân. Họ sống cuộc đời đơn giản.

Lều của tôi và bạn nằm trên một sườn đồi không xa vịnh. Từ trong lều có thể thấy biển. Căn lều nhỏ, làm bằng gỗ. Trong lều chỉ có hai cái giường đơn. Bạn tôi ở một góc lều, tôi ở một góc lều. Bên ngoài lều là nhà vệ sinh và một góc nấu nướng nhỏ. Xung quanh lều có nhiều cây và lối mòn đi bộ. Chúng tôi sống cách xa dân đảo nhưng cả tôi và bạn tôi đều sống đơn giản nên cũng không cần gì nhiều. Hai chúng tôi ăn chay. Thức ăn hàng ngày thường là cơm, rau, đậu phụ.

Lúc đó, bên ngoài tôi là một đạo sĩ nhưng bên trong đã là tu sĩ xuất gia. Tôi tự tuân thủ các giới luật của một vị tăng và noi gương hạnh của ngài Đại Ca Diếp. Ngài là đệ nhất khổ hạnh trong các đệ tử của Đức Phật và là người nối pháp của Đức Phật. Ngài rất nghiêm khắc với bản thân. Ngài hành hạnh đầu đà suốt đời; chỉ dùng y làm từ vải liệm xác người. Ngài ra nghĩa địa nhặt vải liệm rồi tự khâu y cho mình. Ngày nào ngài cũng đi bát và chỉ ăn một bữa mỗi ngày. Ngày nào không đi bát thì ngày hôm đó ngài không ăn. Ngài chỉ sống trong rừng chứ không sống trong nhà hay trong làng. Khi tôi là một đạo sĩ và sau này khi đã xuất gia, tôi luôn lấy ngài Đại Ca Diếp và thiền sư Hư Vân ở Trung Quốc làm gương. Ngài Hư Vân cũng sống như một đạo sĩ nhiều năm trong rừng, chỉ ăn lá cây, uống nước suối. Ngài đã tam bộ nhất bái tới núi Ngũ Đài để hồi hướng công đức cho cha mẹ đã qua đời. Vì theo gương các ngài nên sau khi xuất gia, tôi không sống lâu ở chùa hay bất cứ nơi nào mà đi bộ hành cước khắp nơi. Phần lớn thời gian tôi sống trong rừng, trong hang, dưới thác nước hoặc nghĩa địa.

Lúc đó, trên đảo Ko Samet, mỗi ngày tôi dậy lúc 4 giờ sáng, có khi 3 rưỡi. Tôi ngồi thiền khoảng 1 đến 2 tiếng, sau đó thiền đứng, rồi thiền đi. Khi ngồi, thường tôi ngồi kiết già, cũng có lúc bán già. Tôi thích thiền đi. Bạn tôi cũng hành thiền cùng tôi. Tôi đi bộ một bên lều,

bạn tôi đi phía bên kia. Khoảng 9 giờ, chúng tôi ăn sáng. Đó là bữa duy nhất trong ngày. Sau khi ăn, tôi lại đi và ngồi thiền tiếp. Mỗi ngày, tôi có ba thời khóa như vậy. Đến tối, tôi có thể uống nước quả. Vì tôi chỉ ăn một bữa mỗi ngày nên thời gian đó tôi rất gầy. Ngoài thời thiền, tôi đọc sách. Thi thoảng một vài người bạn từ Bangkok ghé thăm, nhưng không nhiều.

Tôi cứ sống như vậy, rất vui. Bốn thứ nhu cầu cần thiết – ăn, mặc, ở, và thuốc bệnh – tôi có đủ. Bạn tôi lo chuyện thức ăn. Tôi tự cắt và khâu y đạo sĩ của mình – chỉ là một cái áo vải thô màu trắng dài trùm người. Sau này, mẹ tôi và chị tôi may thêm cho tôi một chiếc; tôi có hai chiếc để mặc đổi nhau. Thế là đủ. Lúc đó tôi rất khỏe, không bao giờ ốm nên không cần thuốc. Không còn có nhu cầu gì thêm. Cuộc sống rất an lạc. Tôi không có tiền nhưng không bao giờ lo về tiền. thỉnh thoảng anh chị tôi hoặc bạn bè muốn gửi tiền cho tôi nhưng tôi nói với họ không cần.

Lúc đó và trong suốt đời mình sau này, tôi chưa bao giờ lo về tiền. Nếu ai đưa tiền cho tôi, tôi đưa hết cho bạn tôi mua thức ăn. Sau này, khi tôi xuất gia, tôi cũng không chạm vào tiền mà để thị giả quản lý tất cả. Có thời điểm, mỗi ngày, hàng ngàn người tới cúng dường. Họ cúng rất nhiều; nhưng tôi không bao giờ chạm vào tiền. Khi họ cúng dường, tôi chỉ chú nguyện cho họ và để thị giả nhận. thỉnh thoảng, tôi hỏi thị giả “Chúng ta có đủ tiền chi tiêu không con?”. Thị giả của tôi nói “Đủ ạ”. Thế thôi. Suốt đời, tôi chưa bao giờ lo về tiền. Đến khi sang Mỹ, tôi vẫn không chạm vào tiền cho đến tận lúc tôi vào sống một mình trong rừng. Văn hóa Mỹ khác với Thái. Người Mỹ không biết việc đặt bát và cúng dường cho nên tôi bắt đầu phải tự chi tiêu.

Trên đảo Ko Samet và cả sau này, sự thực hành của tôi rất đơn giản. Tôi chỉ theo dõi hơi thở bằng niệm pháp “Buddho.” “Buddho” có nghĩa là Phật. Khi hít vào, tôi niệm thầm “Bud”; khi thở ra, tôi niệm thầm “Dho”. Chỉ Buddho, buddho, buddho... như vậy, cùng với hơi thở. Tôi học Buddho từ Luang Pu Suk, người thầy đầu tiên của tôi và của bố mẹ tôi. Ông là một vị tăng trong làng. Chánh niệm hơi thở bằng Buddho là phương pháp thiền căn bản và đơn giản nhất.

Đối với thiền, có nhiều cách khác nhau. Kể cả cùng dùng hơi thở làm đối tượng để định tâm, các vị thầy có thể dạy khác nhau. Nhưng

dùng niệm pháp Buddho là đơn giản nhất. Không phức tạp.

Trước hết, hãy ngồi ở tư thế thoải mái, lưng thẳng. Nếu có thể ngồi kiết già thì tốt; nếu không thì có thể ngồi bán già, hoặc trong tư thế nào thoải mái. Trước đây, tôi luôn ngồi kiết già; sau này thì không quan trọng. Mắt có thể nhắm hoặc mở đều được; tôi thì thường nhắm mắt. Sau khi thân đã ổn định tư thế, hãy hít vào, thở ra vài hơi thật sâu, thật dài hết mức có thể nhưng đừng gắng sức. Thăm niệm trong đầu “Buddho” đi kèm các hơi thở sâu này vài lần. Khi hít sâu vào, hãy thăm niệm “Bud” đi cùng chiều dài hơi thở. Khi thở hết ra, niệm thăm trong đầu “Dho” đi cùng chiều dài hơi thở. Có thể đặt “Buddho” ở đầu lỗ mũi, chỗ hơi thở đi ra đi vào. Khi hít vào, thì cảm nhận hơi thở đi vào qua lỗ mũi, cùng với niệm “Bud.” Khi thở ra thì cảm nhận hơi thở đi ra, cùng với niệm “Dho”. Các hơi thở dài đi cùng niệm “Buddho” sẽ giúp cho tâm từ chỗ đang lan man suy nghĩ được định lại trong một niệm “Buddho” đồng thời khiến thân và tâm hòa nhập làm một trong cảm nhận hiện tại, ở đây.

Sau khi làm vậy một vài lần thì không cần thở sâu nữa. Chỉ thở bình thường và đơn thuần nhận biết hơi thở đi ra đi vào ở đầu mũi. Khi hít vào, niệm thăm “Bud”; khi thở ra, niệm “Dho”. Cứ “Buddho, buddho, buddho...” đơn giản như vậy. Thản nhiên quan sát hơi thở ra vào, không kiểm soát.

Cứ như vậy, hơi thở sẽ lắng dần, và càng lúc càng nhẹ. Có lúc sẽ cảm giác như hơi thở biến mất, không còn cảm nhận được hơi thở ra vào ở mũi. Cảm giác như mình đã ngừng thở. Lúc đó, đừng sợ hãi, đừng khởi ý đi tìm hơi thở mà hãy quan sát chính cái tâm nhận biết. Trực nhận cái gọi là “cái biết”. Cái mà cứ liên tục nắm bắt và gọi tên, định nghĩa mọi xuất hiện đến với nó. Trực nhận cái gọi là “tôi”.

Khi ta thản nhiên quan sát hơi thở mà không kiểm soát, ta sẽ thấy hơi thở tự ra vào theo cách của nó, không có ai kiểm soát. Nó chỉ như vậy. Khi ta không quan sát hơi thở nữa mà quan sát đến tâm, ta cũng sẽ thấy tâm chỉ tự vận hành theo cách của nó. Các ý nghĩ và cảm xúc tự khởi lên, tự diệt đi; tự xuất hiện rồi tự biến mất; không có ai ở đằng sau những tâm sinh diệt này. Cái tâm mà cứ lan man triền miên – mà ta gọi là “ý nghĩ của tôi” hay “tôi nghĩ” – tự giải tán khi sự sinh diệt tự động của nó hiển lộ. Không cần phải cố diệt ý nghĩ hay kiểm soát, khống chế nó. Tự bản thân hơi thở, các suy nghĩ, cảm thọ

đều là các yếu tố thuần khiết trong chính nó. Chúng không là một ai bên trong. Chúng chỉ như vậy. Cái “tôi” ảo tan biến. Khi cái tôi ảo tan biến, mọi khổ phát sinh từ cái tôi ảo chấm dứt.

Đối với người mới tìm hiểu Phật Pháp và muốn học thiền với tôi, tôi thường khuyên họ nên giữ năm giới. Có năm giới sẽ có hàng rào đảm bảo sự an lạc trong cuộc sống và dễ dàng cho việc thực hành thiền. Năm giới nghe rất đơn giản nhưng nếu mỗi người đều giữ năm giới này thì thế giới sẽ hòa bình hơn rất nhiều.

Năm giới là gì?

Một là không sát sinh. Không giết hại các sinh linh.

Hai là không trộm cắp, không lấy cái gì của người khác mà không được phép. Cũng không được lừa đảo, gian lận. Tham ô, hối lộ cũng không được.

Ba là không tà dâm, ngoại tình; không được có các hành vi tình dục sai trái.

Bốn là không nói dối hoặc nói những lời làm tổn thương người khác. Không cạnh khỏe, đưa chuyện, chửi rủa thô tháo, hoặc vu khống. Không nói chuyện tầm phào không ích lợi. Phải chấm dứt tất cả những điều này.

Và năm là không uống rượu hay các chất kích thích.

Sau đó thì có thể học thiền một cách đơn giản. Có thể dùng “Buddho”. Không có gì đơn giản hơn thế. Chỉ cần thản nhiên quan sát hơi thở với “Buddho” là hoàn toàn đủ để nhận ra sự thật rất ráo của toàn thể vũ trụ và được giải thoát. Người trẻ có thể dùng Buddho. Người già sắp lâm chung và thấy sợ hãi cũng có thể dùng “Buddho”. Không cần phải ngồi kiết già hay tạo bất cứ tư thế thiền phức tạp nào. Không cần áp lực bản thân. Chỉ thở như ta luôn thở bình thường; nhận biết hơi thở ra vào tự động. Thấy bản chất của hơi thở. Thấy bản chất sự nhận biết. Như thế là đủ để giác ngộ.

Thời kỳ đầu, tôi dùng niệm pháp “Buddho” để đạt định. Nhưng chỉ có định thì không đủ. Sau khi xuất định, cần phải quán. Quán sẽ giúp ta thấu rõ bản chất vô thường, vô ngã của cả thân, tâm, và mọi hiện tượng trong đời sống hàng ngày. Thân thể này vô thường. Tâm này cũng vô thường. Mọi tướng, mọi trạng thái, mọi tình trạng tâm, bất kỳ cảm xúc hay suy nghĩ nào cũng vô thường cả. Tức là tự đến rồi tự

biến đổi, tự biến mất. Khi thấy rõ như thế thì sẽ tự không dính mắc, níu kéo bất cứ điều gì, dù là thân, tâm, hay mọi thứ trong cuộc sống. Ngay kể cả khi ta ngồi thiền, nhập vào trạng thái định sâu và thấy rất hỉ lạc thì nó cũng không kéo dài mãi. Nó cũng vô thường. Nó sẽ phải thay đổi.

Năm nào, tôi cũng nhập định 3 ngày 3 đêm liền. Tôi ở trong định bất động suốt 3 ngày 3 đêm đó và có thể nhập định nhiều ngày hơn thế, nhưng rồi thì tôi cũng vẫn phải xuất định.

Định cũng vô thường. Các tầng định đều vô thường. Không thể dính mắc, thích thú, thụ hưởng định.

Trạng thái nào của tâm cũng vô thường cả. Trạng thái nào của tâm cũng đều không thể dính mắc vào. Kể cả hạnh phúc, vui, khinh an, rộng mở, trống không... Chúng chỉ là các trạng thái tạm.

Ngay cả thần thông cũng vô thường và không thể dính mắc.

Trí tuệ cũng chỉ tạm xuất hiện từng khoảnh khắc để dùng và không thể dính mắc.

Những cái thấy, cái biết đều tạm, không thể dính mắc.

Không thể trụ, không thể dính vào bất cứ thứ gì, kể cả vào sự hiểu pháp, thấy pháp, ngộ pháp.

Nếu vẫn còn dính mắc vào sự hiểu pháp thì vẫn còn khổ.

Dính mắc, nắm bắt *bất cứ điều gì* thì cũng còn nhân khổ.

Hãy tự do với tất cả.

Khi tự do, không dính mắc vào bất kỳ cái gì thì cái hiển lộ ra là Tánh Không. Nó cũng được gọi là Niết Bàn. Tánh Không thì không có khổ, không có vô thường, không có vô ngã. Đầu tiên, người ta giải thoát khỏi ngã và họ thấy vô ngã; nhưng rồi sẽ phải ra khỏi cả vô ngã. Tự do với tất cả.

Tánh Không là cốt tủy lời dạy của chư Phật. Tất cả các bậc giác ngộ, các bậc thầy chân chính đều dạy Tánh Không.

Sự thật thì giống nhau. Dù người Thái, người Việt Nam, người Trung Quốc, người Tây Tạng có thể có các pháp hành khác nhau, nhưng đều sẽ phải đi đến Tánh Không. Họ có thể niệm danh hiệu Phật A Di Đà, trì thần chú, lễ lạy, hay thiền, thì đều phải đi đến tánh không.

An chay

PV: Tại sao sư phụ ăn chay? Các chùa Thái đâu có ăn chay ạ?

LPY: Vì ta đã thấy trước. Nếu ta ăn thịt, người ta sẽ tìm những thứ thịt tươi ngon để cúng dường. Nhiều chúng sinh sẽ phải chết vì điều đó.

PV: Sư phụ có bao giờ thèm thịt không?

LPY: Không.

PV: Sư phụ có bao giờ thấy đói không?

LPY: Không.

Cõi Tịnh Độ

LPY: Con có biết cõi Tịnh Độ là gì không?

Là tâm Không.

Mười phương chư Phật đều là tâm Không.

Một ngàn chư Phật đều chỉ là một trái tim thanh tịnh.

Trong đời: đơn giản

Trong đời: đơn giản

Đói, ta ăn

Buồn ngủ, ta ngủ

Mệt, ta nghỉ

Nóng, ta đến bóng râm ngồi

Vậy sao phải khổ đau?

Rau đã sẵn, để ăn

Mặt đất đã sẵn, để bước

Mặt trời đã sẵn, toả sáng

Sao ta còn lo toan?

Việc mỗi ngày

Thiền vào buổi sớm.
Rồi đổi tư thế,
 chuyển động thân thể.
Ăn đúng giờ,
 và ăn vừa chùng.
Đừng để tham ăn lôi kéo.
Khi ở một mình,
 thấy như ở cùng người khác.
Khi ở cùng người khác,
 thấy như ở một mình.
Nói năng cẩn trọng;
 đã nói là làm.
Cư xử đàng hoàng trong từng cơ hội.
Suy nghĩ kỹ trước khi làm mỗi việc.
Nhưng đã làm, không ngoái lại đắm chìm,
 mãi thất vọng về quá khứ.
Tỉnh giác trong hiện tại, tiếp tục tiến bước.
Can đảm như một anh hùng.
Vớ tương lai, đừng nói nhiều.
Hãy yêu thương bằng tấm lòng thơ trẻ.
Khi đi ngủ,
 xem như thể đây là lần cuối ngủ.
Khi tỉnh dậy,
 lập tức ra khỏi giường.
Như rục bỏ đôi giày cũ.

Nguyên lý của thiền

Trước hết hãy giữ gìn giới luật
Nguyện sống đời sống thiện.
Sau đó, con hãy kiểm soát tứ vật dụng tối giản của mình.
Học cách cân bằng bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi.
Tường minh từng hành vi, cử chỉ.
Quán xét, nhận biết, và thực hành bền bỉ

Giữ sự tỉnh giác luôn luôn
Nhưng đừng quá gồng mình
Quan sát bản thân trong lặng lẽ.
Giữ nội tâm vắng vẻ.
Nhưng bén nhạy, tinh tường.
Chẳng bao lâu, con sẽ thấy rõ ràng
Sự thật về tất cả:
Bản chất của vạn hữu là vô thường, luôn luôn thay đổi
Một dòng không ngừng của sinh diệt, diệt sinh.
Một dòng sống hóa hiện thành muôn cảnh, vạn tên.
Mà chẳng hề có một ai trong đó.

Quán, chiếu

Quán, chiếu.
Khi sự nhất tâm khởi
Dừng mọi suy tưởng
Chỉ trực nhận trong lặng lẽ.
Xuyên sâu tới cái biết tự nhiên.
Tiếp tục như vậy, nhẹ nhàng, sâu thêm.
Cùng với tinh tường, tỉnh giác.
Giữ cân bằng cảm xúc
Thư thái.
Cái biết bản nhiên sẽ tự vụt sáng.
Tự liễu tri.
Tự triệt ngộ.

Buddho

Buddho... cái tâm biết
Buddho... cái biết tâm
Lặng và nhẹ
Thấu và vững

Sáng và vui
Nhìn mọi sự là hiện tượng tự nhiên
À, chúng là thế đó.
Hào phóng cho đi.
Trong thấu tỏ và từ bi.
Hiển dưng vì an lành của người khác.

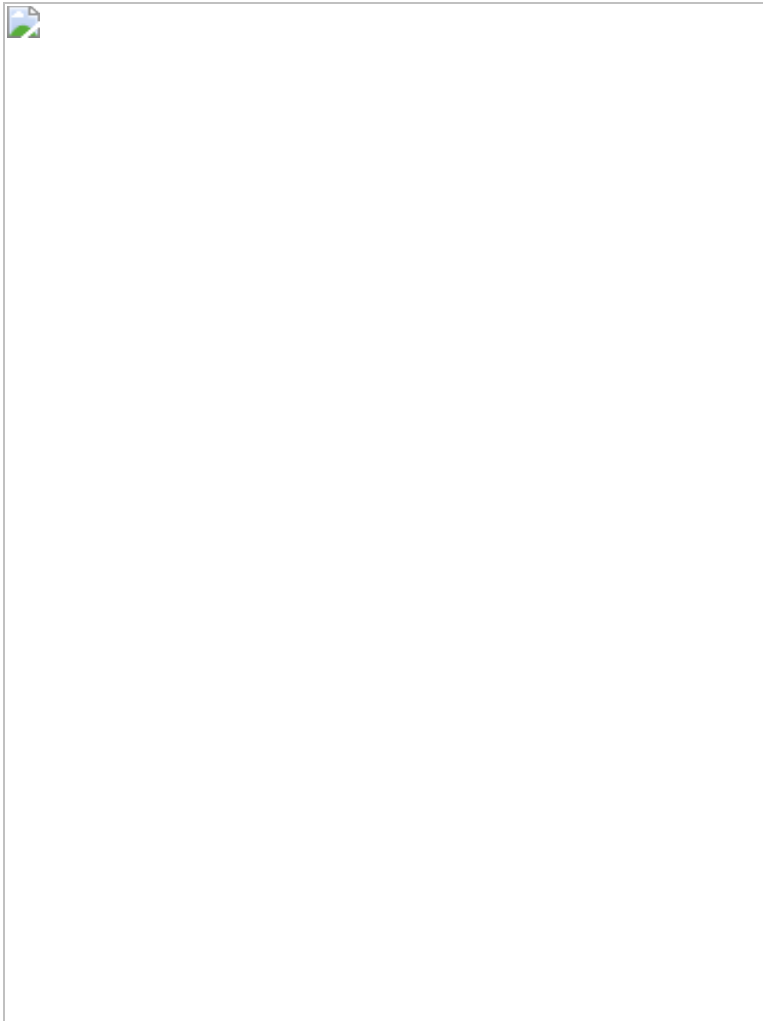
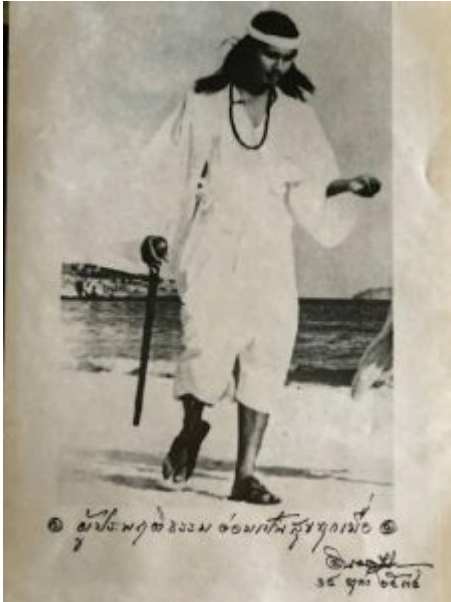
Cái biết

Khi một đối tượng nhận biết xuất hiện
Chúng đưa đến cảm xúc hoặc nhận biết trong tâm
Nhưng nếu tâm định tĩnh, bình yên
Tâm sẽ tự do trước mọi đối tượng nhận biết
Mọi nhận biết xảy ra và rồi tự biến mất
Dù đối tượng nào hiện ra cho tâm tiếp nhận
Cũng không thể khống chế và gây khổ nơi tâm.

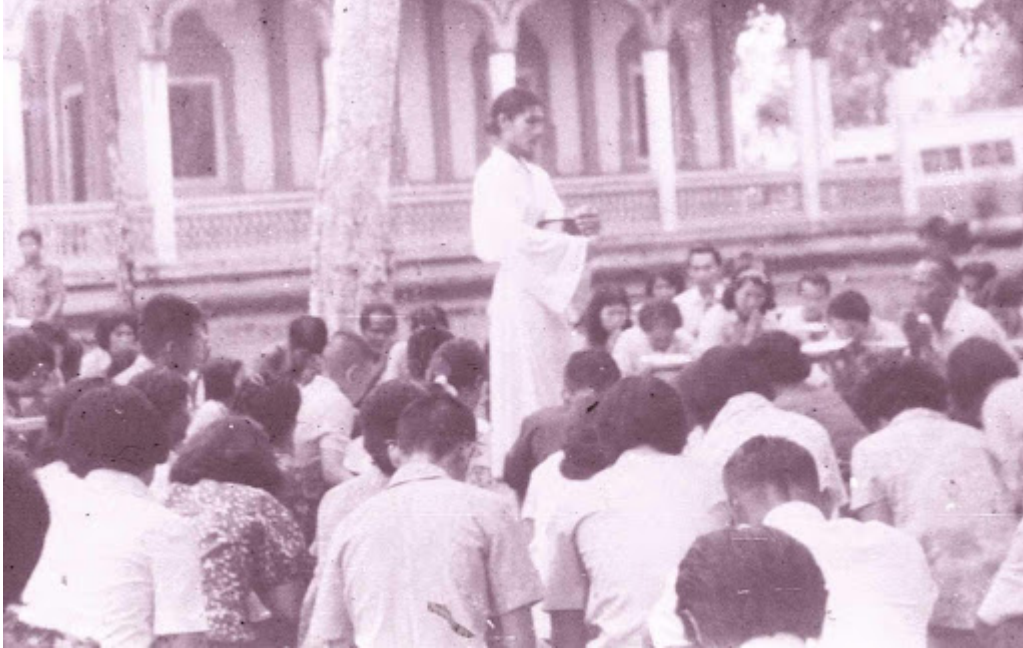
Thế sự

Con người thường dính mắc vào thế sự
Khi được tiền tài, danh vọng, ta vui.
Khi chúng mất đi, ta đau khổ, ngậm ngùi.
Ta lên xuống, xuống lên cùng xúc cảm.
Khi được ai đó khen, ta sung sướng.
Khi bị chê, ta tức giận, muộn phiền.
Như thế ta là nước thủy triều.
Lên xuống, xuống lên theo ngoại lực
Như thế ta là mặt trăng khi trong khi đục
Ta tự biến mình thành nô lệ của thế gian.
Đạt trôi theo lời người đưa đẩy.
Khi họ khen ta hay, ta vợ lấy.
Khi họ chê ta kém, ta nổi điên.
Theo khen chê, ta không hết khổ phiền.

Không thể vượt lên muôn ngàn thế sự
Bởi ta không trui rèn tinh thức cho đầy đủ.
Này con,
Mọi sự trên đời chỉ tạm thời tồn tại.
Đừng đắm chìm, đừng ôm giữ điều gì.
Con khổ đau bởi con cứ khư khư.
Cứ khăng khăng này kia con sở hữu.
Con khổ đau bởi con tự lừa dối.



Thời kỳ đạo sĩ trên đảo Ko Samet



Thời kỳ đạo sĩ

Sống với xác chết

Trong cái khổ của con người thì rất nhiều là do dính mắc vào thân. Người ta khổ khi thân bị bệnh, đau, già. Người ta khổ vì si mê những thân thể khác.

Khi ấy tôi mới 20. Khi tôi thấy các cô gái trẻ, đôi khi nhục dục trỗi dậy. Nó không phải tình yêu. Chỉ là dục. Các vị xuất gia đều có lúc đối mặt vấn đề này, người nhiều người ít. Đó là chuyện bình thường. Dục cảm là một bản năng tự nhiên của tất cả chúng sinh dục giới, bao gồm con người.

Trước đó, tôi đã có thời gian ở với một vị thầy đặc biệt. Thầy đã già, tu rất nhiều năm. Thầy có rất nhiều thần thông. Nhưng thầy vẫn bị dục cảm quấy nhiễu. Thầy nói với tôi rằng dục cảm ở thầy rất mạnh nên thầy phải quán tử thi trong một thời gian dài. Quán tử thi có thể giúp ta thấy sự bất tịnh của thân xác; như thế ta không còn ảo tưởng rằng thân ta hay thân người khác đẹp đẽ. Đây là một pháp tu trong truyền thống Tiểu thừa ở nhiều nước.

Nhiều ngày liền, thầy ngồi yên, nhìn các xác chết phân hủy trước mặt. Thầy quan sát các xác chết từ trắng chuyển sang đen, trương lên, chảy nước, rồi nứt vỡ. Thịt da sẽ phân rã trở về đất. Rồi bọ bắt đầu ăn xác. Chúng ăn cho đến lúc chỉ còn bộ xương. Thầy ngồi quán từ lúc cái xác còn là một thân người hoàn chỉnh cho đến lúc chỉ còn là bộ xương.

Khi ấy, tôi nhớ lời vị thầy già; thế nên tôi cũng thực hành quán sự bất tịnh của thân mình. Để quán thân, có thể dùng nhiều đối tượng. Tóc, da, xương, răng, móng tay, máu, thịt, hơi thở. Đều được. Các bậc thầy khác nhau sẽ dạy tập trung quán các đối tượng khác nhau. Khi tôi quán thân, tôi thích quán da. Tôi nhìn da mình từ trắng sạch chuyển sang bản hôi nếu một ngày không tắm. Khi già, da sẽ nhăn nheo. Nếu lột bỏ lớp da này thì người đẹp nhất cũng không còn đẹp nữa. Bên trong da là trần trụi thịt, xương, máu, mủ. Da bao phủ, che đậy đóng thịt xương máu mủ đó. Tôi quán như thế.

Và tôi quán thể này. Trước hết tôi nhìn toàn bộ thân thể mình, từ đầu tới chân, như là một tổng thể đang ngồi đó. Rồi tôi nhìn vào các bộ phận bên trong. Tôi nhìn từ xương sọ, xương sống, xương sườn, xương chân, xương tay, xuống đến xương chân, từng ngón chân. Giống như thấy nguyên bộ xương bên trong mình. Nếu mình đang ngồi, tôi nhìn mình là một bộ xương đang ngồi. Nếu mình đang đi, tôi nhìn mình là bộ xương đang đi. Bộ xương di động và đóng thịt da này tự tồn tại, không theo ý muốn điều khiển của mình. Không thể ra lệnh cho xương thịt này đừng già, đừng ốm. Tôi nhìn sâu vào thân thể mình như thế – một bộ xương di động.

Rồi tôi nhìn những người xung quanh. À, những cô gái xinh đẹp, những người đàn ông bảnh bao đang đi kia. Thực ra họ chỉ là những bộ xương đang di động, được che phủ bởi lớp da bên ngoài. Thực chất chỉ là những bộ xương đang ngồi, bộ xương đang đi, bộ xương đang cười nói. Tôi quán như vậy.

Khi ta thấy người khác chỉ là bộ xương di động thì ta không thể nào phải lòng hay luyến ái ai được.

Rồi tôi đi đến một cái hang ở miền Nam Thái Lan. Tôi ở đó trong 6 tháng cùng với 18 xác chết để quán tử thi.

Khi ở trong hang với các xác chết, lúc đầu tôi cũng hơi sợ. Đây là các xác chết xin được từ bệnh viện. Có xác người già và trẻ con; xác nam và xác nữ; người thì chết bệnh, người chết tai nạn. Khi quán xác thể này, nhiều người nôn ọe, đau đầu, hoặc ngất. Tôi không bị nôn nhưng thời gian đầu cũng thấy khó chịu. Nhưng tôi vẫn kiên trì sự thực hành của mình.

Ngày này qua ngày khác, tôi quan sát các xác chết. Tôi nhìn xác chết như một tổng thể. Một thân xác đầy đủ. Rồi tôi dùng dao mổ xác, lấy nội tạng ra ngoài. Tôi tách từng thứ ra để nhìn. Gan. Tim. Phổi... Sau khi nhìn kỹ, tôi đào một cái hố trước hang để chôn nội tạng. Còn xác thì tôi trát mật ong vào bên trong để giữ xác được nhiều năm. Sau đó tôi lấy kim chỉ khâu xác chết lại. Tôi đào nền hang ở chỗ có nhiều cát để chôn xác. Tôi phủ bê tông bên trên cho khỏi có mùi và để các con thú không đào các xác chết lên.

Trước đây, tôi tu hành khắc nghiệt như vậy đó. Tôi ép mình tu tập ngày đêm. Khi đã xuất gia và trở thành thầy, tôi rất nghiêm khắc với đệ tử. Trong chùa của tôi trước đây, mỗi ngày thường là 3 thời thiền,

bắt đầu từ 4 giờ sáng. Ăn chay hoàn toàn. Kể cả trứng tôi cũng không cho phép ăn. Tôi rất nghiêm. Giờ thì không. Giờ thì *sby, sby*. Tiếng Thái có nghĩa là “thoải mái, thoải mái”. Đói thì ăn, mệt thì ngủ. Không còn lo lắng gì nữa. *Sby, sby...*

Đã nhiều năm rồi, tôi không mơ ngủ. Tỉnh thoảng các hình ảnh hiện ra. Nếu tôi muốn biết một điều gì đó, các hình ảnh sẽ hiện ra cho tôi biết. Nhưng đấy không phải là mơ. Mơ nghĩa là ta vẫn còn tưởng. Mơ sẽ hết khi ta tỉnh thức hoàn toàn. Không còn vô thức nữa. Nó là tỉnh thức trong mọi trạng thái, cả lúc thức và ngủ. Lâu lắm rồi, tôi không mơ. Khi tôi ngủ, tôi chỉ ngủ.

Nhưng sự thật là thế này. Quán tử thi cũng có ích nhưng không giúp tôi diệt hết dục. Dục là một bản năng có rễ rất sâu. Nhiều năm sau đó, tôi tưởng mình đã không còn cảm giác nhục dục, nhưng một lần, khi tôi đi khát thực, một cô gái trẻ cứng dường đồ ăn cho tôi. Thông thường, khi đi khát thực, tôi không bao giờ nhìn người dâng thức ăn. Nhưng hôm đó, mắt tôi nhìn thấy tay người dâng thức ăn. Bàn tay trắng mịn. Tôi bất giác muốn nhìn mặt người dâng thức ăn. Thế là tôi ngẩng lên nhìn vào mặt cô ấy. Tâm tôi rung. Sau khi đi khát thực về, tôi cảm thấy rất thất vọng về mình. Tại sao mình thực hành như vậy mà vẫn còn động tâm? Tôi trừng phạt mình bằng cách không ăn uống 3 ngày liền. Thật là ngốc. Sự việc đó đã qua nhưng tôi vẫn còn khơi nó lên và tự trừng phạt mình. Thế rồi một buổi sáng, tôi nghe có tiếng khóc bên ngoài hang. Tôi đi ra xem ai. Hóa ra là cô gái đó. Cô ấy cũng bị động tâm. Tôi biết là tôi và cô gái đó có duyên nghiệp từ quá khứ. Khi chúng ta gặp ai có duyên nghiệp sâu dày với mình, cảm xúc có thể rất mạnh. Nếu ta không tỉnh thức thì nghiệp lực sẽ lôi ta đi theo nghiệp và sẽ gặp rắc rối.

Nhưng giờ thì hết rồi. Từ năm 2008, sau sự kiện trong rừng Redwood ở Bắc California, dục cảm chấm dứt hẳn. Tôi sẽ kể chuyện đó sau.

Dục cảm

PV: Con thấy con người làm rất nhiều điều để kiểm soát, để diệt ham muốn tình dục.

LPY: Không cần diệt nó.

PV: Con cũng nhận thấy rằng cái hạt mầm tạo ra mỗi chúng ta là sự ham muốn nhục dục xảy ra trong khoảnh khắc giao hợp và cực khoái của cha mẹ ta. Nó hàm chứa một lực ham muốn mãnh liệt gần như mù quáng. Chúng ta mang sẵn cái lực muốn rất mạnh đó từ cha mẹ.

LPY: Đức Phật nói ham muốn nhục dục đến từ tưởng của chúng ta. Còn bản năng thì đến từ cha mẹ. Chúng ta có cái nhân đó nằm sâu trong tâm thức.

PV: Vậy, đối với dục cảm thì...

LPY: Hãy nhìn sâu vào thân, vào cảm thọ, vào tâm. Nhìn thẳng vào ham muốn nhục dục đó. Khi ta nhìn thẳng vào nó, nó tự tan biến.

Thân

Dù chăm bẵm thân đến đâu
Dù phụng dưỡng thân đến mấy
Thân này vẫn già, vẫn chết
Vẫn đau ốm, vẫn hoại tan.
Này con,
Hãy thấu hiểu và hãy buông!
Thuận cùng sự thật cao cả
Thân này vô thường thế đó
Nó mặc nhiên hàm chứa khổ.
Nó thực sự chẳng của con.
Nếu thân này thuộc về con
Hãy bảo nó đừng mệt mỏi
Đừng đau, cũng đừng phát khởi
Hết ốm yếu lại đón đau.
Hãy xem thân có nghe đâu
Dù thân đôi khi thoải mái
Rục rục thân luôn bất toại

Loay hoay khổ sở tứ bề
Không bao giờ hết nhiều khô.
Không bao giờ thực an ổn.
Nhưng tâm có thể không khổ.
Có thể giải thoát, xả ly.
Lành thay khi con biết đi
Con đường giúp tâm hết khổ.

Cẩn thận tâm con khi tiếp xúc người khác giới [3]

Hãy cẩn thận tâm con
Khi tiếp xúc người khác giới
Đừng để khởi lòng tham có được người ấy.
Nếu không con sẽ tràn ngập ghen tuông.
Sự ghen tuông bao hàm luyến ái, khát thèm.
Hôn nhân sẽ đi kèm nhiều hệ lụy.
Khổ đau sẽ nảy sinh từ đó.
Người không gia đình là người may mắn, tự do.
Một tiếp xúc gần giữa người nữ và người nam.
Cũng mang hiểm nguy như hai điện cực.
Có thể cháy, chập khi xúc chạm.
Thế nên đừng đến quá gần, đừng tiếp xúc quá lâu.
Đừng để tâm con bị say đắm, ưu sầu.
Cẩn thận tâm con đó.

Ôi, tại sao trái tim bất kham quá vậy?

“Ôi, tại sao trái tim con trở nên bất kham quá vậy?”
Này con, đừng nản chí!
Hãy tiếp tục làm điều thiện.
Có vấn đề không nghĩa là có khổ
Nhưng có khổ tức là có vấn đề.
Tất cả chúng ta đều đối mặt khó khăn

Theo muôn hình muôn vẻ.
Nhưng con nhớ nhé:
Mọi vấn đề đều bắt nguồn từ thái độ
Từ cảm giác của chính ta.
Ta cảm thấy mình có vấn đề
Ngay cả khi đang ngập tràn của cải
Đầy tiếng tăm và sự kính ngưỡng
Đầy sự ngợi ca, quyền lực, và công chúng vây quanh
Đầy sắc đẹp, sức mạnh, sự oai phong.
VẬY mà thăm sâu, ta cảm thấy một mình đơn độc.
Thấy vô nghĩa, hoang mang vô cùng tận.
Đôi khi tuyệt vọng, đau khổ tột cùng.
Chẳng thiết điều gì.
Này con,
Hãy dừng lại, nhìn vào dòng cảm xúc.
Nhìn vào vận hành của trái tim con.
Con sẽ hiểu ra quy luật của nó
Khi đã có cái nhìn sáng tỏ.
Con sẽ thấy mỗi hiện tượng xảy ra chỉ là một khúc nhỏ.
Trong dòng chảy vô tận của tự nhiên.
Cứ theo duyên mà hợp và tan.
Chúng ta chỉ là hạt bụi.
Trong cái vô tận
Luôn biến chuyển, vùn xoay.
Con tìm đâu cái vĩnh cửu đứng im?
Mà con gọi là TÔI?
Đâu là cái thuộc về con vĩnh viễn?
Mọi thứ đang luôn biến thành thứ khác.
Thành KHÔNG.
TÔI thật sự là KHÔNG!
Nào con,
Đừng để thời gian vụt trôi mà không làm điều thiện.
Lấp đầy hiện tại bằng những duyên lành.
Hãy sống tỉnh giác, tỏ tường.

Phiền não từ đâu ra? [4]

Phiền não từ đâu ra?
Phiền não xảy ra trong tâm tưởng.
Thế nên cần giải quyết nơi tâm trước.
Ngoài tâm, phiền não không hiện hữu bất cứ đâu.
Có người khi phiền não tự làm mình khổ đau
Họ tự kết liễu mình bằng súng, dây thừng, hay thuốc độc.
Ôi, sao mà ngu ngốc!
Phiền não đâu trú nơi thân.
Nếu thân có thể cất lời, nó sẽ kêu lên:
“Tại sao anh lại làm tôi thương tổn?
Tôi chỉ là tế bào và xương cốt.
Hãy để tôi phục vụ cho anh.
Làm việc thiện, mang lợi ích cho mình.
Và lợi lạc cho toàn thế giới.
Trước khi tôi trở nên già, ốm đau, rồi tàn hoại.
Đừng ngu khờ mà làm tổn thương tôi”.

Chánh niệm bảo hộ thế giới

Bất kỳ ai không trưởng dưỡng chánh niệm.
Dù họ có là ai, tỷ phú hay triệu phú.
Là quý tộc, hay người đầy chức vụ.
Một vị vua hay một đại vương.
Dù địa vị của họ rất cao sang.
Không tinh thức, họ tuyệt nhiên không thể
Tự do trước đau khổ.

[3] Tên gốc: Cẩn thận tâm con.

[4] Tên gốc: Tâm phiền não

Vị thầy áo trắng

Vào năm thứ 3 của thời kỳ đạo sĩ, tôi đi bộ tới núi Phukradung, tỉnh Loei. Đây là một khu vực rất đặc biệt. Những bậc tu hành có kinh nghiệm đều biết sự đặc biệt của nó. Đỉnh núi đó phẳng như một cái bàn. Năm đó, tôi sống trong một vách núi. Mỗi bình minh, tôi ngồi ở vách núi, mở to mắt nhìn thẳng mặt trời. Đôi khi trời mù, không có mặt trời, thì tôi thắp nến và thực hành nhìn thẳng vào ngọn lửa nến. Trong thời kỳ này, thiên nhãn, thiên nhĩ của tôi mở. Tôi có thể nhìn rất xa, có thể nghe rất xa. Các năng lực thần thông tự khai mở do thiên và định.

Một đêm, tôi ngồi thiền như thường lệ. Trong thiền định, một vị thầy tóc trắng cầm một quả cầu pha lê xuất hiện. Vị đó nói với tôi, “Yantra, chúng ta chờ con đã lâu. Đã đến lúc con xuất gia để thực hiện sứ mệnh Phật Pháp.”

Sau đêm đó, tôi bị sốt rét. Người tôi sốt run, đắp bao nhiêu chăn vẫn lạnh, nhưng tôi không uống thuốc, không chữa chạy. Tôi cứ kệ nó. Rồi sốt rét nặng dần và ăn lên não. Đầu tôi đau như muốn nổ. Tôi như phát điên. Tôi vẫn nhận biết nhưng không thể kiểm soát được hành động của mình. Nếu tôi thấy ai làm gì không hay là tôi nổi giận, tới mức thô bạo. Tôi đấm vỡ cửa kính. Tôi lấy hai tay bốc than đang cháy rừng rực nhưng không hề bị bỏng. Tôi đá văng cả một bồn chứa nước lớn. Chim đang bay trên trời, tôi chỉ vào nó, hét “rơi” thì nó rơi chết. Lúc đó, tôi không làm chủ được nên nhiều loại năng lực do hành thiền định tự thoát ra. Bốn người kiểm lâm to lớn đến túm tôi để đưa tôi đi bệnh viện chữa trị; tôi hất văng họ ra. Họ phải chờ tôi ngủ mới có thể đèo được tôi xuống, trói lại. Tôi được đưa tới bệnh viện lớn nhất ở Bangkok để chữa vì sốt rét đã ăn vào não.

Ở bệnh viện, tôi nói với ông bác sĩ, “Ông không thể lấy máu của tôi được đâu”. Ông ấy không tin, lấy kim chọc thẳng vào mạch nhưng máu không chảy vào ống. Tôi bảo ông ấy “tôi không cho máu chảy ra thì máu sẽ không chảy ra”. Ông ấy không tin. Tôi cầm con dao trên

khay rạch tay nhưng máu không hề chảy ra. Rồi tôi nói, “Chảy!” thì máu chảy. Tôi lấy tay miết vết rạch; máu liền cầm lại.

Với nhiều người, những chuyện kì như thế này hấp dẫn họ bởi vì họ không hiểu. Thân thể chỉ là tứ đại đất, nước, gió, lửa. Khi tu hành, ta sẽ có thể làm chủ được tứ đại. Cho nên nhiều người tu hành có thể đi trên mặt nước, bay trong không trung, phân thân đi nhiều nơi. Chỉ là điều khiển tứ đại. Nhưng có thần thông không có nghĩa là giải thoát.

Không cần có thần thông. Đừng muốn có thần thông. Đừng đi tu nhằm có thần thông. Đừng nhằm thần thông là giải thoát. Nhiều người bị cái bẫy này. Họ tu vì muốn biết kiếp trước, kiếp sau, muốn đọc tâm người khác, muốn làm được điều này điều kia. Nhưng sự thật là không cần. Không cần thần thông. Sau khi xuất gia, tôi không dùng thần thông nữa. Bây giờ, tôi chỉ sống bình thường. Tôi thấy mọi thứ bình thường. Tôi thấy cái ghế. Tôi thấy cái bàn. Tôi thấy những quả chuối. Ghế là ghế. Bàn là bàn. Chuối là chuối. Mọi thứ là mọi thứ. Chỉ là vậy. Mọi thứ vẫn ở đó nhưng không dính mắc bất cứ thứ gì. Đơn giản vậy.

Năm đó, tôi ở Bangkok một thời gian để điều trị sốt rét. Sau khi ra viện, tôi quyết định xuất gia.

Bà Pu nấu bếp

PV: Bà theo sư phụ bao lâu rồi?

Bà Pu: Máy chục năm rồi.

PV: Chuyện bắt đầu thế nào ạ?

Bà Pu: Hôm đó, tôi chỉ đi theo chị tôi đến gặp sư phụ. Tôi cũng chẳng tin lắm đâu. Tôi thấy người ta hâm mộ sư phụ thế, nó cứ kỳ kỳ. Tôi không thích kiểu thế. Người ta đến rất đông. Ai cũng muốn đến gần sư phụ. Lúc sư phụ đến, người ta thi nhau trải khăn trắng dưới đất cho sư phụ bước lên. Tôi và chị tôi cũng lấy khăn mùi xoa trải xuống. Sau rồi tôi gói cái khăn lại cất đi. Tôi không nghĩ gì đến nó nữa. Vài hôm sau, chị tôi bảo khi sư phụ bước lên thì khăn của vài người có hình hoa sen nhỏ, khăn của chị tôi thì không có. Tôi mới

nhớ đến cái khăn của tôi. Tôi mở khăn ra. Thì có một hình hoa sen nhỏ xíu ở góc khăn. Tự nhiên tôi thấy rất vui. Rất là vui.

PV: Cái mà bà ẩn tượng nhất về sư phụ là gì?

Bà Pu: Lòng từ bi. Sự thanh tịnh. Sư phụ quá thanh tịnh.

An hòa

Cô tịch.
Gió nhẹ
Xuyên qua rừng thông khuya.
Rì rầm
Những lời huyền diệu.
Rừng thông và vách núi cao
Hoan hỉ khúc ca êm dịu
Nghiêm trang, du dương, thần thánh
Tôi ngồi giữa thiên nhiên cô tịch
Tâm hoà vạn hữu
Như thế, tôi biết tất cả là Một
Không gì có thể chia cắt vạn hữu và tôi.

Con đom đóm nhỏ

Cậu bé xách cây đèn nhỏ
Trong hang mờ mờ tối
Tôi ngắm em
Còn em ngắm cây đèn
Mắt em long lanh
Cảnh tượng tinh khiết tuyệt vời!
Ý nghĩ em vui
Cử chỉ em sáng ngời
Hai chúng tôi sóng bước
Vào hang.
Lòng hang rộng và sâu

Lặng im và dịu mát
Không khí hợp để ngồi thiền
Một cơn gió thoảng qua
Yên ả quá!
Em bé và tôi miên man suy nghĩ
Trong tôi lời thơ tuôn trào.
Hoàng hôn đang buông
Và đêm đang đến
Rồi sẽ là ngày mới
Và sẽ lại là đêm
Nhanh sao là thời gian!
Vậy mà lòng tôi không vướng bận.
Tôi quên mọi cảm giác
Thì thoảng mới nhận ra
Có chút mệt.
Nhưng tôi không lo lắng
Không bồn chồn
Chỉ còn nhận biết tinh khôi
Sâu sắc, tự sinh, tự diệt.
Bất chợt
Một con đom đóm nhỏ
Lập lòe bay trong bóng tối
Rồi dừng nghỉ trên tường cạnh tôi.
À, hiểu rồi
Thông điệp cho tôi đó.
Bất kỳ ai
Nhìn vào ánh sáng trong mình
Dù nhỏ nhoi đến đâu
Cũng có thể tự soi đường,
Như con đom đóm nhỏ.
Nào, ta tự thắp lên ngọn đèn Pháp!
Trong tim.

Không gì để có, không gì để là

Có, như thể ta không có
Là, như thể ta không là
Thật ra chẳng có gì để có, để là.
Vạn hữu chỉ là một dòng trôi chảy
Của tự nhiên! Chỉ tự nhiên thuần khiết!
Không thực có một người, một sinh vật, hay bất cứ một ai!
Kính dạy:
Suddhi Dhamma Pavattanti
“Chỉ có pháp tự nhiên đang vận động”.
Sabbe Dhamma Annata
“Mọi pháp đều vô ngã”.
Có và Là xuất hiện sau
Chẳng có gì dài lâu:
Bất cứ thứ gì khởi sinh đều sẽ diệt
Thế nên chẳng có gì để có và nắm giữ
Trước Có là Không Có.
Trước Là là Không-Là
Có và Là đều là ảo tưởng
Là các tính trạng giả định nhất thời.
Này con,
Buông mọi bám giữ.
Không nắm bắt các trạng thái tạm hợp thành.
Con sẽ vượt mọi khổ đau.

Mùa đau khổ

Khi con khổ đau
Tâm ngập chìm phiền não
Bởi con chạy theo cảm xúc.
Hãy nhìn,
Bậc thông tuệ
Nhận biết mọi thọ khổ
Trực diện, và quan sát thân nhiên
Họ không đắm chìm, dính mắc

Cả với hạnh phúc, niềm vui
Rộng lòng với vui và khổ
Cỏ cây ôm đón mọi mùa
Mùa hạ, mùa mưa, đông giá
Không hề phàn nàn, trách cứ
Khi không chịu nổi buốt giá
Cây trút lá
Để đâm chồi lúc mùa mưa
Cứ thế cỏ cây chấp nhận mọi mùa
Lớn đều trong muôn hoàn cảnh
Trổ lộc, đâm cành, ra hoa, kết trái
Vui đón những ánh mặt trời
Tỏa rộng bóng râm mát lành
Cho khách bộ hành qua lại
Dù chính cây chịu bỏng cháy
Để mang dịu mát cho đời
Này con, hãy đón mời
Khổ đau cũng như hạnh phúc
Như những mùa trong đời sống
Cứ vậy đi giữa cuộc đời.

Ai đó hỏi tôi vì sao chọn cuộc đời xuất gia?

Tôi trả lời:
Vì tôi đã thấu rõ vô thường.
Không thể tìm đâu hạnh phúc đích thực
Trong cuộc đời thế tục.
Thế giới luôn mệt nhoài, kiệt sức.
Triền miên tranh đấu, sa đoạ, hoang mang.
Thế nên tôi quyết tâm
Theo bước chân Đức Phật.
Người chỉ ra hạnh phúc đích thực:
Thứ hạnh phúc không bấp bênh, không thiêu đốt
Hạnh phúc không hề hàm chứa khổ đau.

Tôi chọn con đường sống với thiên nhiên:
Con đường thanh tịnh.
Con đường an tĩnh.
Mát lành như dưới bóng cây.
Biết đủ với mình, biết điều tiết bản thân.
Trái tim tự do, không còn dính mắc.
Vẫn tràn ngập tình thương.

Xuất gia

Tôi xuất gia ngày 17-5-1974 tại làng mà tôi đã sinh ra. Đó là ngày rằm tháng Tư theo lịch âm, cũng là ngày Đức Phật đản sinh, thành đạo, và nhập Niết Bàn. Tôi đã xin sư phụ của tôi cho tôi được xuất gia vào lúc nửa đêm. Sư phụ từ bi đồng ý vì sư phụ biết tôi có thành ý.

Đêm tôi xuất gia, gia đình tôi và vài người bạn có mặt. Mẹ tôi rất vui khi tôi xuất gia nhưng cha tôi thì không được vui. Ông còn chưa tin. Thực ra lúc tôi làm đạo sĩ, ông cũng không tin. Cha tôi nghĩ tôi còn trẻ và chỉ thử cuộc đời tu hành một thời gian rồi sẽ trở lại lấy vợ sinh con. Khi tôi xuất gia, ông vẫn không tin rằng tôi quyết tâm đi con đường này trọn đời. Suốt 5 năm sau khi tôi xuất gia, cha tôi chỉ khẽ gật đầu chào mỗi khi gặp tôi chứ không lễ như phong tục của người Thái với một vị tăng. Năm năm sau khi tôi xuất gia, cha tôi hiểu và lễ tôi lần đầu.

Đêm đó, sư phụ cạo tóc cho tôi và đặt cho tôi pháp danh “Yantra Amaro.” Amaro có nghĩa là bất tử. Nhưng dĩ nhiên là tôi cũng phải chết.

Thường trong truyền thống Thái, một vị mới xuất gia sẽ phải ở cùng thầy ít nhất 5 năm để học hỏi rồi mới được tu tập một mình. Nhưng sau khi xuất gia, tôi không ở chùa. Tôi xin sư phụ cho tôi được hành hạnh đầu đà và *tudong* (*hành cước*) một mình. Sư phụ biết tôi đã tự tu hành rất nghiêm khắc trong thời kỳ còn là đạo sĩ nên thầy cho phép tôi đi. Tôi thực sự rất biết ơn sư phụ xuất gia của tôi và tất cả các bậc thầy sau này.

Nói về các bậc thầy thì tôi có nhiều thầy nhưng tôi coi thiền sư Buddhadasa là đạo sư của tôi, là người thầy chính về pháp. Luang Pu Suk là người thầy đầu tiên, thầy sơ tâm. Đó là thầy của bố mẹ tôi và đã dạy tôi từ lúc tôi còn nhỏ. Chính thầy là người đã nhỏ một cái răng đưa cho tôi trước khi tôi đi Myanmar. Hôm đó, tôi đến thăm và chào thầy để đi Myanmar. Thầy nói với tôi “Con đừng đi, có thể nguy hiểm.” Nhưng tôi nói tôi không sợ, nguy hiểm tôi cũng đi. Hẳn là thầy

biết nghiệp quá khứ của tôi với Myanmar và biết trước tôi sẽ bị vào tù ở Myanmar nên mới ngăn tôi. Hai chúng tôi tiếp tục nói chuyện. Đột nhiên thầy đưa tay lên miệng, lay lay một cái răng rồi nhổ nó ra và đưa cho tôi. “Đây, cầm lấy”. Thầy nói thế. Tôi giữ cái răng đó rất lâu rồi nó tự biến mất.

Tôi gặp sư phụ Buddhadasa lần đầu vào khoảng năm thứ nhất của thời kỳ đạo sĩ. Hình như là năm 1971. Năm đó, tôi đi đến chùa của sư phụ ở miền Nam Thái Lan. Tên chùa là Suan Mok. Trước khi đến gặp sư phụ, tôi có niềm tin tuyệt đối vào sư phụ. Tôi biết sư phụ là một vị chân sư. Là đạo sư của tôi.

Hôm đó tôi đến, đi thẳng vào đánh lễ sư phụ.

Sư phụ nhìn thẳng tôi.

Tôi nhìn thẳng sư phụ.

Sư phụ biết rõ tận sâu thẳm của tôi.

Biết tâm tôi. Biết suy nghĩ của tôi. Biết tất cả.

Tôi lễ sư phụ ba lễ bằng trọn vẹn thân tâm mình.

Không có gì để giấu và cũng không thể giấu.

Khi tôi đánh lễ xong, câu đầu tiên sư phụ nói với tôi là, “Đừng chỉ có ngồi. Hãy đi bộ! Đi bộ nhiều nữa vào!”

Thời kỳ đó, tôi đang dính mắc vào ngồi thiền. Tôi dính mắc vào các tầng thiền, các tầng định. Tôi thích ngồi nhập sâu trong các tầng thiền, tầng định. Sư phụ biết. Sư phụ không nói tôi không nên làm. Sư phụ chỉ nói “Hãy đi bộ!”

Ngày hôm đó, tôi chỉ hỏi sư phụ một điều duy nhất: làm thế nào để giải thoát, để giác ngộ hoàn toàn? Không vòng vo, không cần nghi lễ, không cần quy tắc rườm rà. Chỉ pháp với pháp, tâm thẳng tâm. Chúng tôi nói chuyện hơn một tiếng. Thường sư phụ không nói chuyện với ai nhiều hơn 10 phút. Phật tử đến đánh lễ, sư phụ chỉ chào, chú nguyện cho họ rồi bảo, “Các con đi thăm chùa đi”. Nhưng hôm đó, sư phụ ngồi nói chuyện với tôi hơn một tiếng. Chỉ nói pháp. Lần nào tôi đến cũng vậy. Chúng tôi sẽ ngồi nói pháp hàng tiếng đồng hồ. Tôi bóp chân cho sư phụ trong lúc sư phụ nói. Buddhadasa thực sự là một người thầy vĩ đại.

Rất nhiều người thầy của tôi là đệ tử của đại thiền sư Mun (Ajahn Mun)^[5]. Các đệ tử của thiền sư Mun đều rất hiền và có năng lượng

rất rõ. Ở gần họ, tôi luôn thấy bình an và hỷ lạc. Mắt ai cũng sáng và trong suốt như thủy tinh, có thể nhìn rõ đồng tử. Tôi nhớ rất rõ một vị thầy này, cũng là một đệ tử của thiền sư Mun. Thầy xuất gia khi đã ngoài 40 tuổi và từng có gia đình. Thầy biết mình không còn trẻ nên thầy tu con đường thẳng nhất tới giác ngộ. Thầy tu hành với một ý chí mãnh liệt. Thầy không học Tam tạng kinh điển nhiều; chỉ hành thiền, hành thiền, hành thiền không ngừng. Nhưng thầy luôn mỉm cười. Khi tôi đến hỏi pháp, thầy luôn trả lời ngắn, thẳng trọng tâm. Tôi hỏi, “Thầy còn cảm giác đau và các cảm xúc không?” Thầy nói, “Có, nhưng ta không thọ chúng.” Rất rõ ràng. “Có, nhưng ta không thọ chúng”. Đơn giản. Thẳng.

Khi đi con đường này, ta phải biết vị thầy nào dạy ta thẳng giải thoát, thẳng Niết Bàn. Tôi học với nhiều vị thầy và tôi kính trọng tất cả họ. Kính trọng là kính trọng. Nhưng tôi phải nghĩ, ai sẽ dạy tôi thẳng giải thoát còn ai nói pháp hay nhưng không có nội lực của sự tu hành? Cái này có thể cảm nhận được. Có những vị thầy rất thông thạo tam tạng kinh điển nhưng không có nội lực tu hành.

Khi tu hành, hãy *tu thật* với các bậc thầy *thật*. Tất cả các bậc thầy trên kia (*chỉ vào các tranh treo trên tường*) – thiền sư Mun, thiền sư Toh, sư phụ Buddhadasa, thiền sư Oen – họ đều là các bậc thầy thật. Các bậc thầy thật có thể có phong thái, tính cách khác nhau. Kỹ thuật của họ khác nhau, năng lượng tỏa ra cũng khác nhau nhưng sự giác ngộ là giống nhau. Họ giống như những loại hoa khác nhau. Không thể nói hoa sen đẹp hơn hoa hồng hoặc hoa hồng đẹp hơn hoa tulip. Đều là hoa và đều đẹp. Tôi có nhiều bậc thầy và tôi kính trọng tất cả họ. Bất cứ ai giúp ta thấu pháp, ta có thể học với họ. Không cần phải theo chỉ một thầy. Có thể học từ tất cả. Nhưng đừng dính mắc vào thầy. Thầy cũng không nên dính mắc vào đệ tử.

Giống như Chúa Giê-su và Đức Phật Thích Ca. Họ đều giúp con người chấm dứt khổ nhưng cách họ giúp và dạy thì khác nhau. Chúa Giê-su dạy về Chúa bởi vì ngài biết rất khó dạy con người về vô ngã. Ngài biết sự thật về vô ngã. Ngài đã sang Ấn Độ làm một đạo sĩ và đã tu hành theo đạo Phật trong 13 năm. Ngài cũng đã nhập các tầng thiền, tầng định, đã có các loại thần thông. Tôi nghĩ ngài là một vị Đại Bồ Tát. Nhưng ngài không dạy về vô ngã bởi vì nó quá khó để con người tiếp nhận. Dạy về Chúa thì dễ hơn. Dạy người ta yêu Chúa thì

người ta thấy gần gũi và có cảm hứng. Nhưng ngài cũng nói Chúa tạo ra tất cả, Chúa ở trong tất cả và khi ta chết, ta trở lại với Chúa. Bản chất là nói về vô ngã, về Tánh Không bởi vì nó cũng khẳng định không có cái gì thuộc về cá nhân chúng ta. Đây là cốt tủy của vô ngã, chỉ là dùng ngôn từ khác, gọi là Chúa. Nói thế người ta thấy dễ hiểu hơn, dễ cảm nhận hơn, và dễ làm theo.

Trong kinh nghiệm tu hành của tôi, tam tạng kinh điển không quan trọng.

Không cần phải biết tất cả kinh điển.

Chỉ cần biết cốt tủy những lời dạy của đức Phật.

Chỉ cần biết Kinh Kim Cương cũng đã đủ.

Thật ra Kinh Kim Cương là truyền thống Đại thừa. Thái Lan theo truyền thống Tiểu thừa. Nhưng tôi không quan trọng Tiểu thừa hay Đại thừa. Kinh Kim Cương giúp tôi thấy sự thật nên tôi nghiền ngẫm Kinh Kim Cương rất nhiều.

Còn nếu tôi có điều gì cụ thể cần hỏi về hành thiền, tôi sẽ đến hỏi sư phụ Buddhadasa.

Khi tôi ở cùng một vị thầy, tôi chỉ đến gặp thầy khi tôi bị tắc về vấn đề gì đó. Nếu không tắc, tôi cứ tự thực hành. Cũng có khi tôi có câu hỏi nhưng chỉ hỏi trong tâm. Năm nào tôi cũng đến đánh lễ thiền sư Kubapumachak để hỏi về hành thiền. Thầy là người tu đốn ngộ. Thẳng giải thoát. Thầy không muốn luân hồi trở lại nữa. Mệt lắm, thầy nói với tôi. “Quay lại nữa mệt lắm.”

“Quá nhiều việc, quá nhiều việc,” thầy nói thế.



Cốt tủy của Pháp

Cốt tủy của Pháp

Là xả ly vật chất bên ngoài

Và xả ly cảm xúc, cảm thọ bên trong.

Để xả ly bên trong có khi không dễ

Vì xả ly bên trong tức là cần buông bỏ

Mọi tham lam, sân hận, thù hằn.

Buông bỏ cả luyến ái, si mê, khát thèm.

Cả sợ hãi, hoang mang, lo lắng.

Nhưng hạnh phúc trong đời đích thực

Chỉ đến từ xả ly.

Xả ly không có nghĩa là tặng lờ

Những bổn phận một người cần thực hiện.

Cũng không có nghĩa là chạy trốn sự thật.

Tách mình ra khỏi mọi người.

Xả ly không phải là chống đối cuộc đời.

Đức Phật dạy ta đối diện thế giới.

Đức Phật không hề dạy ta chạy trốn thế gian.

Nếu một người có thể xả ly những gì mình mê say,

Tâm người đó sẽ vững.

Đa phần người bình thường luôn muốn có thêm những gì mình yêu thích

Dù là vật chất, cảm xúc, hay con người.

Nên họ rất khó xả ly.

Họ quá yêu, quá si mê những gì mình có.

Này con,
Nếu con có thể buông, không dính mắc
Những gì con vốn yêu thích, mê say.
Trái tim con sẽ không còn là trái tim phàm trần.
Đó là trái tim bậc thánh.

Thánh phàm khác biệt

Người thế tục:

Có chánh niệm trì trệ và thô tháo

Nên thường bị phiền não xâm nhập, quấy nhiễu, phủ trùm.

Bậc thánh:

Có chánh niệm mọi thời, thấu suốt, và tự nhiên

Nên phiền não không thể xâm nhập, quấy rầy, bao phủ.

Người thế tục:

Ăn rồi thèm; yêu thích rồi tham muốn

Sử dụng rồi dính mắc; nghĩ rồi tính toán

Thế nên họ luôn luôn lo phiền, chộn rộn.

Bậc thánh:

Ăn nhưng không thèm; yêu thương mà không tham muốn.

Sử dụng mà không dính mắc; nghĩ mà không tính toán.

Thế nên bậc thánh không lo phiền.

Họ thành thoi, an lạc.

Dẫu vậy, người thế tục nào cũng mang mầm thánh.

Thấu Pháp

Gặp được một vị tăng

Được nghe tăng nói pháp

Đó là ân phước lớn

Nhưng không thể sánh bằng

Chính mình thành vị tăng

Mang phước cho tất cả

Gặp được một bậc thánh
Được bậc thánh dạy khuyên
Những lời bậc thánh hiền
Là nguồn ân phước lớn
Nhưng cũng không so được
Với việc chính chân mình
Tự bước trên đường thánh
Pháp mình tự nhận lãnh
Pháp mình tự làm theo
Tâm mình hóa pháp màu
Đó mới là thấu pháp
Người nào chỉ mang vác
Những lời pháp bên ngoài
Vẫn chìm đắm thế gian
Thì vẫn chưa thấu pháp.

Lá thư thứ hai gửi những người bạn trong Pháp

Một trái tim không ràng buộc
Cũng giống bầu trời sau mưa
Sạch, mát, trong.
Sự buộc ràng giống mây và khói bụi.
Mưa giống như năm loại lực:
Niềm tin, tinh tấn, chánh niệm, định, và tuệ.
Gột mọi buộc ràng
Mang đến bình an.
Giúp cuộc đời sinh sôi, rộng mở.
Này bạn ơi,
Khi có cơ hội, đừng phớt lờ mà không làm điều thiện.
Cũng đừng đợi cơ hội đến với mình.
Thay vì thế, hãy tạo ra cơ hội.

Tôi chỉ có thể nguyện

Tôi chỉ có thể nguyện
Dòng từ bi vô lượng
Chảy sâu vào mỗi trái tim
Từng con người, từng sinh linh
Nguyện mọi linh hồn được tắm gội
Được thấm đẫm tình yêu thương vô tận.
Nguyện cho tất cả nhận ra
Chúng ta là thân quyến một nhà
Cùng khổ bởi sinh, già, bệnh, chết.
Nguyện mọi tâm hồn an vui, tỏa sáng,
Nguyện cho toàn thế giới hoà bình.
Nguyện tình thương ngự trị khắp hành tinh.

[5] Thiền sư Mun (1870-1949) là một thiền sư lỗi lạc trong Phật giáo Thái Lan. Thiền sư được coi là người đã cùng với thiền sư Sao tạo lập phái thiền trong rừng (forest tradition). Thiền sư có nhiều đệ tử đắc pháp lỗi lạc, điển hình và được biết đến nhiều trên thế giới là thiền sư Chah (Ajahn Chah).

Mùa an cư đầu tiên: Đi bộ từ Nam ra Bắc

Khi xuất gia, tôi nghĩ duy nhất một điều: tìm ra sự thật rất ráo để chấm dứt khổ. Lúc đó tôi không nghĩ đến giúp ai cả. Tôi chỉ muốn tu chính mình, giác ngộ chính mình. Vì tôi nghĩ tôi chỉ có thể giúp người khác khi chính tôi hết khổ. Tôi cũng có hơi ích kỷ như vậy.

Thật sự, từ thời kỳ là đạo sĩ, tôi đã thấy rõ pháp rồi.

Nhưng thấy pháp không có nghĩa là giác ngộ.

Nó chỉ có nghĩa là tôi có pháp trong tâm; tôi không còn nghi ngờ gì về việc phải thực hành thế nào để giác ngộ. Sự hết nghi này tự hình thành bởi vì tôi thấy rõ nội tâm của mình thay đổi hoàn toàn khi tu. Nhưng tôi vẫn chưa giác ngộ vì còn các chướng ngại ngăn cản. Nó giống như tôi muốn đi đến Bangkok và đã biết rất rõ đường đi nhưng còn chưa tới Bangkok. Nếu đã tới rồi thì sẽ không phải đi đâu nữa. Tập khí và ham muốn vẫn quấy rầy tôi. Không dễ. Sự thật thì ham muốn nhục dục là một chướng ngại lớn. Những thứ khác không quá khó với tôi nhưng dục cảm thì thỉnh thoảng vẫn trỗi dậy. Thỉnh thoảng, nó vẫn đến theo bản năng và làm tôi phiền não. Tôi còn chưa tự do.

Mùa an cư đầu tiên sau xuất gia, tôi ở chùa Ratanaram Bangboa tại quê tôi. Chùa nằm cạnh sông và cạnh vịnh. Tôi muốn ở cạnh bố mẹ và họ hàng trong mùa an cư đầu. Truyền thống an cư trong mùa mưa này xuất phát từ chỗ vào thời Đức Phật, khi mùa mưa đến, tăng đoàn của Đức Phật đi khát thực qua ruộng của người dân thì dẫm nát ruộng. Vì thế người dân đến bạch Phật. Vậy là Phật chế định cho tăng đoàn ở yên một chỗ tu tập suốt mùa mưa. Gọi là mùa an cư. Nếu không có mùa an cư thì chư tăng sẽ *tudong* quanh năm, trong tất cả các mùa. Họ sẽ đi liên tục, không dừng.

Trong mùa an cư đầu, tôi nói pháp cho bố mẹ và người thân rất nhiều. Tôi muốn tri ân cha mẹ. Mỗi ngày tôi khát thực vào buổi sáng; sau đó ăn sáng rồi chia sẻ pháp. Thời gian mỗi ngày đều chủ yếu để nói pháp. Ngày nào cũng như vậy. Mọi người hỏi pháp; tôi nói pháp;

rồi người khác hỏi, tôi lại nói pháp. Cứ như vậy. Pháp tháo gỡ các vướng mắc trong thực hành và trong đời sống gia đình.

Khi mùa an cư hết, tôi lập tức lên đường. Tôi chào cha mẹ và người làng, đeo bình bát lên vai, bước ra khỏi làng. *Tudong* là vậy.

Năm đầu tiên, từ quê nhà ở miền Nam, tôi *tudong* về hướng Bắc. Tôi dùng đường tàu hỏa Nam – Bắc làm định hướng và cứ thế đi bộ chân đất từ làng này sang làng khác, dọc đường tàu hỏa. Khi qua mỗi làng, dân làng thấy một vị tăng *tudong* qua thường sẽ tới đặt bát và hỏi pháp. Có những gia đình sẽ thỉnh tăng tới nhà thọ trai và nói pháp cho gia đình. Khi đó, có khi cả làng cùng tới nghe pháp. Thường tôi không dừng ở làng nào mà đi liên tục từ làng này sang làng khác. Nhưng nếu thấy một làng có duyên nghe pháp, tôi có thể dừng lại 1 ngày, 2 ngày, hoặc 3 ngày để chia sẻ pháp. Nếu có một nơi thật đặc biệt, tôi sẽ dừng lại 7 ngày. Nhưng không bao giờ quá 7.

Mỗi ngày, tôi bắt đầu lên đường từ sớm và đi cho đến lúc mặt trời lặn. Có hôm mặt trời lặn rồi nhưng trời còn sáng thì tôi đi tiếp. Thậm chí trời đã tối nhưng cảm thấy còn khỏe thì tôi vẫn đi. Thỉnh thoảng tôi dùng đèn pin soi đường để đi trong đêm. Thời đó nhiều vùng nông thôn, miền núi và rừng rất tối. Điện ít hoặc không hề có điện. Nếu trăng sáng thì không cần đèn, cứ bước dưới ánh trăng. Đi, đi, đi. Bước, bước, bước. Tôi đi như thế cho đến khi thấy một nơi thích hợp thì dừng lại, treo màn muỗi nghỉ đêm. Thường thì tôi nghỉ đêm trong nghĩa địa.

Nghĩa địa ở Thái Lan thường là một khu giữa cánh đồng hoặc khu cách rìa làng mạc. Ở đây luôn vắng người. Vào ban đêm, thường không có ai. Tôi trải tấm nhựa trắng mang theo xuống đất; rồi mắc màn muỗi. Sau đó tôi vào trong màn ngồi thiền. Tôi ngồi có khi 3 tiếng, có khi suốt đêm, cho đến khi mặt trời lên. Tôi chỉ ngồi quan sát hơi thở. Vẫn niệm pháp *Buddho*. Cũng có lúc tôi ra ngoài đi bộ rồi vào màn ngồi tiếp. Có đêm, cú lợn kêu hoặc các con thú đi lại sột soạt làm lông tóc tôi dựng đứng. Có lúc tôi ngửi thấy mùi lạ và tôi biết nó đến từ các chúng sinh quanh đó. Nhưng tôi vẫn tiếp tục quan sát hơi thở với niệm pháp “*Buddho, Buddho...*” đồng thời gửi từ bi đến họ. Rồi họ cũng biến mất.

Ở nghĩa địa có sợ không? Có. Hồi còn nhỏ, tôi rất sợ trời tối và sợ ma. Nếu buổi tối cần ra nhà vệ sinh bên ngoài, tôi luôn phải có bố

hay mẹ đi cùng. Trong mùa an cư đầu tiên này, tôi vẫn sợ. Nhưng tôi vẫn ngồi. Tôi lấy sự sợ hãi làm đối tượng để tu. Sự sợ hãi trở thành thử thách mà tôi phải vượt qua và thấu tỏ. Khi ngồi và nỗi sợ đến, tôi tiếp tục ngồi. Tôi quan sát nỗi sợ. Tôi quan sát các tâm sinh lên cùng với nỗi sợ. Tôi quan sát chu trình tâm sinh khi nghe tiếng động xung quanh, cách các tướng tượng khởi sinh, và rồi cảm giác sợ phát khởi. Khi nhìn thẳng và thản nhiên vào chu trình này, thì nỗi sợ sẽ tan. Mỗi đêm, trước khi ngủ, tôi gửi lòng từ tới tất cả chúng sinh quanh nơi ngủ và chúng sinh khắp pháp giới. Như thế, tôi có thể ngủ ngon.

Khi *tudong*, tôi chỉ mang theo bình bát, màn muối, một cái ô, và bình nước. Tôi không mang thuốc theo vì không ốm bao giờ. Tôi cũng có kim chỉ để tự khâu vá nếu y rách. Tôi chỉ có một bộ y, gồm ba phần: một cái áo ngắn bên trong, miếng quây bên dưới (gọi là *sbong*), và y lớn đắp ngoài. Ngoài ra thì còn có một tấm để vắt vai, gọi là *sangati*. Tôi luôn mặc đủ ba y khi *tudong*; còn tấm *sangati* thì tôi để trong bình bát khi đi bộ. Khi nào y trên người bị ướt hoặc cần giặt thì tôi lấy tấm *sangati* để thay. Khi cần giặt, tôi tìm sông suối hay thác nước trong rừng. Tắm cũng ở sông suối hay thác nước. Đi vệ sinh thì theo cách tự nhiên.

Tôi cứ đi như thế, chân đất, ngày này qua ngày khác, tuần này qua tuần khác, tháng này qua tháng khác. Cũng không còn để ý ngày tháng. Chỉ cứ ngày rồi đêm, ngày rồi đêm. Giờ nối giờ. Mùa nối mùa. Trời nắng tôi cũng đi. Trời mưa tôi cũng đi. Có khi tôi đi bộ cả ngày dưới trời mưa. Quần áo ướt rồi tự khô, rồi ướt lại, rồi lại tự khô. Lúc đó, tôi rất khỏe, không bao giờ ốm bệnh.

Mỗi ngày, tôi chỉ ăn một bữa vào khoảng giữa buổi sáng. Giờ sáng sớm là giờ khát thực. Khát thực xong, khoảng 9 giờ sáng tôi sẽ ngồi ăn. Tôi ăn rất chậm, có khi vài giờ mới xong bữa. Những đồ khát thực được, bất kể là hoa quả, cơm, cà-ri, chè, cháo, bánh tráng miệng, mặn, ngọt, chua, cay, tôi cho hết vào bình bát rồi đổ nước trộn tất cả thành một hỗn hợp. Tôi ăn như thế, cũng chẳng quan tâm nó có mùi vị thế nào. Tôi nhai chậm và quán những thứ mình ăn.

Sự thật là thức ăn chỉ là bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa kết hợp với nhau. Chúng ta ăn chỉ để nuôi thân thể này – vốn cũng hợp thành

từ bốn yếu tố. Chỉ là bốn đại hỗ trợ bốn đại. Thực tế, chúng chẳng là cái gì cả.

Vị thức ăn chỉ tồn tại ở đầu lưỡi. Khi qua khỏi lưỡi là không còn cảm nhận vị nữa rồi. Cổ họng ta không cảm nhận vị. Dạ dày cũng không cảm nhận vị. Chỉ có một chút đầu lưỡi thôi. Nó là ảo tưởng vị giác. Khi còn ảo tưởng về vị, chúng ta sẽ dính mắc vào vị của thức ăn. Vị này ngon, vị kia dở. Và phải khổ sở để tìm thức ăn có vị ngon. Thật sự thì vị chẳng hề là cái gì. Bản thân vị không tự ngon hay dở; chỉ có chúng ta tự gán ý nghĩa.

Thế nên những ngày đầu tu hành, tôi luôn trộn hết thức ăn với nhau, rồi nhai chậm để cảm nhận cái ở trên đầu lưỡi. Vị chỉ là vị. Chỉ thế thôi. Không là gì mà dính mắc, ham muốn.

Những thứ khác cũng thế.

Mùi. Thơm, không thơm.

Âm thanh. Êm tai hay không êm tai. Tiếng khen, tiếng chê.

Hình ảnh. Ưa mắt hay không ưa mắt.

Ý nghĩ. Tốt, không tốt.

Cảm giác. Dễ chịu, không dễ chịu.

Tất thảy mọi thứ. Tự chúng không tự cho mình ý nghĩa gì.

Khi ta đưa ý nghĩa ảo tưởng và dính mắc, nắm bắt bất cứ thứ gì thì đều khổ.

Đối với tôi, *tudong* là một kinh nghiệm quan trọng. Sau này, khi trở thành thầy, tôi vẫn dạy đệ tử *tudong*. Tôi không yêu cầu họ phải làm tất cả những gì tôi đã làm. Tôi biết như vậy là khó. Nhưng tôi muốn họ có kinh nghiệm sống một mình với thiên nhiên. Nên có một ít kinh nghiệm hành hạnh đầu đà một mình hoặc sống một mình trong rừng núi. Nó giúp ta bằng lòng với bất cứ thứ gì xảy đến với mình mỗi ngày và không dính mắc vào tiện nghi. Khi ta không dính mắc vào sự thoải mái, tiện nghi cho thân thể này thì tâm rất dễ giải thoát.

Tôi tin rằng sống đơn giản là cao quý. Không cần tiền. Không sợ không có tiền. Không cần của cải vật chất. Chỉ những thứ thực sự cần thiết nhất. Chỉ vậy thôi.

Đấy là mùa an cư đầu tiên của tôi. Đến giờ đã hơn 40 năm. Tôi có 20 mùa an cư ở Thái, 20 mùa ở Mỹ. Nhưng từ lâu rồi, tôi không đếm

mùa an cư. Cũng không còn tính tuổi hạ. Không quan trọng. Ngày nào cũng như ngày nào.

Winai

PV: Anh theo sư phụ đã bao nhiêu năm rồi?

Winai: Gần 30 năm.

PV: Anh xuất gia với sư phụ?


Winai: Vâng. Tôi xuất gia với sư phụ ở Thái. Sau này, sư phụ bảo tôi sang Úc một thời gian, ở chùa bên đó. Rồi khi sư phụ đi Mỹ thì tôi sang đây. Tôi vẫn đắp y lúc sang Mỹ. Đến sau năm 2002, sư phụ vào rừng ẩn tu thì tôi mới xả y.


PV: Cái mà anh ấn tượng nhất ở sư phụ là gì?


Winai: Sự thanh tịnh.


PV: Nghĩa là gì?


Winai: Sư phụ không thay đổi. Trái tim, tấm lòng sư phụ không thay đổi. 30 năm mà tôi biết sư phụ, sư phụ vẫn thế. Sư phụ đối xử với tất cả mọi người giống nhau. Không phân biệt. Già trẻ, giàu nghèo, như nhau. Tôi đắp y hay xả y, không có gì thay đổi. Tôi có thể nào, sư phụ đối với tôi vẫn từ bi như vậy.


Thiền sư Yantra trong những ngày tháng hành cước chân
đất quanh nước Thái
*Thiền sư Yantra trong những ngày tháng hành cước chân
đất quanh nước Thái*

 Mỗi sáng, tôi khất thực qua các làng
Mỗi sáng, tôi khất thực qua các làng

 Tắm thì ở sông, suối, hay thác nước trong rừng
Tắm thì ở sông, suối, hay thác nước trong rừng

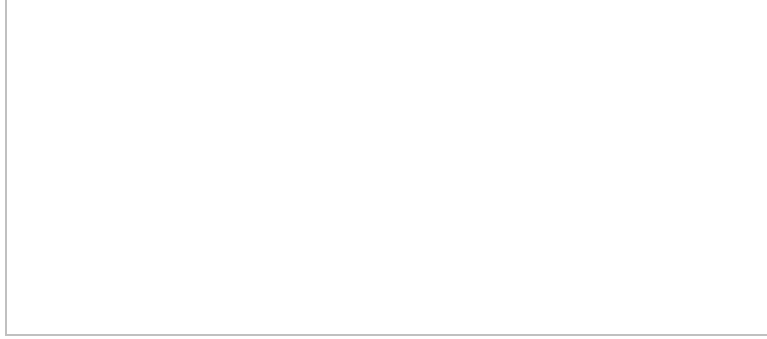
 Tôi đi từ làng này qua làng khác, trừ khi thấy một làng đặc biệt thì tôi dừng lại nói pháp
Tôi đi từ làng này qua làng khác, trừ khi thấy một làng đặc biệt thì tôi dừng lại nói pháp

 Rồi tôi lại từ biệt họ để đi tiếp
Rồi tôi lại từ biệt họ để đi tiếp

 Tất cả đồ khất thực được, tôi cho vào bình bát, trộn đều thành một hỗn hợp rồi ăn

Tất cả đồ khất thực được, tôi cho vào bình bát, trộn đều thành một hỗn hợp rồi ăn





Cuộc đời tự do

Con hãy sống tự do như những con chim
Dừng cánh ngủ bất cứ nơi nào khi đêm xuống
Không lo lắng ngày đêm tích trữ đầy tổ ấm
Mỗi sáng ngày chim rời tổ bay đi
Chỉ tìm thức ăn đủ ngày hôm đó.
Một con chim tự do có thể bay cùng trời cuối đất
Dù cánh nhỏ và lông đuôi ngắn
Những con công tuy có bộ lông dài
Nhưng chẳng thể bay lượn giữa bầu trời
Bởi quá say mê, đắm đuối lông cánh đẹp.
Có những con chim líu lo trong lồng hẹp.
Được cho uống cho ăn, được chăm sóc ngày đêm
Nhưng suốt đời tù túng với ấm êm
Sao bằng làm cánh chim tự do không giới hạn
Là khát sấm, ta có thể tự do rải chân muôn vạn dặm
Không dính mắc, không mong cầu, không bị buộc ràng bởi bất cứ
điều chi.

Con đường an lạc

Trên con đường an lạc
Đều bước... đều bước...
Vào đời, chân thực!

Tỉnh giác, tỏ tường
Vững vàng, sâu sắc, nhẹ nhàng.

Mười hai căn cảnh

Khi cảnh giới bên ngoài và cảnh giới bên trong tiếp xúc nhau,
Cảm xúc sẽ sinh khởi:

Có lúc vui

Có lúc buồn

Có lúc không buồn, không vui.

Cái nhận biết những cảm xúc này gọi là “Tâm”

Tâm nhận biết một đối tượng của giác quan

Tâm nắm giữ đối tượng của giác quan

Tâm khởi tạo một đối tượng của giác quan

Tâm diệt trừ một đối tượng của giác quan.

Tâm có thể cảm thấy thỏa mãn, khổ đau, hay bình lặng.

Đức Phật dạy:

Hãy lấy chánh niệm và tỉnh giác làm đồng hành.

Hãy chánh niệm về Tâm.

Quán xét Tâm.

Và giữ Tâm bình lặng.

Quán xét các đối tượng của giác quan xung quanh

Cho đến lúc con thấy rõ bản chất của chúng.

Khi đó sự dính mắc vào chúng sẽ rụng rời.

Và con sẽ có tự do, bình an, thanh tịnh.

Con sẽ không còn trong vòng hiểm nguy và tổn hại.

Cuộc sống sẽ hạnh phúc, rộng mở, an nhiên.

Một cuộc đời vững chãi, không lay chuyển bên trong.

Cuộc đời tự nhiên và thanh tịnh.

Con có thể tự thấy, tự biết.

Tự giác ngộ điều này.

Ai ngộ, người đó biết.

Rèn tâm trí cũng giống như rèn thân thể.

Càng rèn luyện, cơ thể con càng khỏe.

Thế nên hãy tập giữ chánh niệm thường xuyên.
Chánh niệm con sẽ ngày càng tăng.
Ngày càng sắc, rõ, sâu, và liên tục.
Khi đó, mỗi việc làm, lời nói.
Sẽ sáng suốt, hiệu quả, và tinh anh.
Như cần phải thế.
Một tiếp xúc giữa cảnh giới bên ngoài và bên trong
Là căn nguyên cho cả vô minh lẫn giác ngộ.
Nếu tiếp xúc đó có chánh niệm, tỉnh giác bảo hộ.
Một sự tỉnh giác đầy đủ, cân bằng.
Nó sẽ là nhân cho giác ngộ.
Nếu chánh niệm, tỉnh giác của con không đủ.
Thì tiếp xúc đó sẽ mở đường cho vô minh.
Và khiến Tâm tầm tối.
Tuy thế, vô minh có thể được tầm gọi.
Được giác ngộ chiếu soi.
Tâm có chánh niệm, tỉnh giác đồng hành.
Sẽ dập tắt ngọn lửa phiền não.
Diệt tận khổ đau.
Khi lửa tắt, Tâm thuần khiết một cõi an vui.
Lúc này Tâm luôn luôn phẳng lặng.
Ngay ở trong tất cả các tiếp xúc.
Nó thấy mọi việc đơn giản, hiển nhiên.
“Chúng là thế đó!”
Vậy nên, việc gì xảy ra cũng bình thường.
Cũng hài hòa.
Cũng thuận Pháp.
Pháp chính là chánh niệm, tỉnh giác toàn hảo
Vượt khỏi nhị nguyên.
Tất cả hòa hợp nơi Tâm.
Tất cả trong một.
Không còn chia cắt.
Pháp có mặt để nhận biết... để tỉnh thức...
Để vui.
Pháp có mặt, bình thường mà sâu sắc.
Thuận cùng tất cả.

Khi một tiếp xúc xảy ra.
Dù thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, hay bất kỳ phần nào trên thân thể.

Tâm nhận biết tất cả.

Hãy để tâm con không thiên lệch.

Không chán ghét hay ham ưa.

Cũng không bị cảm xúc cuốn đi.

Chỉ nhẹ nhàng chánh niệm.

Giữ sự nhận biết tự nhiên.

Vững vàng bên trong.

Cho đến khi năng lực trực nhận trở nên sắc nét.

Chánh niệm sẽ biết rõ quá trình sinh, trụ, tàn, và diệt.

Chánh niệm nhanh nhạy sẽ trở thành Định.

Là trạng thái nhất như và bất động.

Khi chánh niệm lớn mạnh hoàn toàn

Nó chỉ còn là sự nhận biết trong suốt, chân xác, tỏ tường.

Nó biết chỉ để không dính mắc, để diệt hoàn toàn nhân khổ

Để tự do.

Nó KHÔNG.

Như thế cảm xúc trở về thật tướng, thanh tịnh.

Khi mắt thấy

Khi tai nghe

Khi mũi ngửi

Khi lưỡi nếm

Khi thân xúc chạm

Khi ý cảm nhận.

Tâm KHÔNG.

Ý nghĩ dù khởi sinh đều thanh tịnh và cân bằng.

Đây là thật tướng của vạn pháp: vốn thanh tịnh như thế.

Vốn bình an, mát lành, và yên ổn mọi thời.

Khi đó con sẽ sống tiếp cuộc đời.

Tiếp tục làm, tiếp tục cống hiến.

Dưới sự dẫn dắt của lòng từ và trí tuệ trong suốt.

Thuận pháp một cách tự nhiên.

Mùa an cư thứ ba: Từ bi tới khắp muôn loài

Hết mùa an cư thứ hai, tôi lại bắt đầu *tudong*.

Khi mùa an cư thứ ba bắt đầu, tôi dừng lại ở núi Phukradung, tỉnh Loei – nơi mà tôi đã tới khi còn là Yogi và thấy vị thầy áo trắng. Vùng núi này rất đặc biệt với tôi và một số vị tăng.

Năm đó, tôi sống ở một vách núi gần đỉnh và lại nhập định sâu. Mỗi buổi sáng, tôi ngồi ở vách núi, thực hành nhìn thẳng vào mặt trời.

Tôi nhìn thẳng, rồi quán tưởng mặt trời đi vào lỗ mũi tôi, qua trán tôi, xuống tim, vào bụng. Khi mặt trời vào bụng rồi, tôi quán mặt trời mở rộng lớn dần, lớn dần.... cho đến vô tận... rồi tôi thu lại, thu lại.... nhỏ dần, nhỏ dần, nhỏ dần... Tôi cứ phóng to, thu nhỏ mặt trời như vậy. Sau này, có người chụp ảnh tôi và trong ảnh rất rõ hình mặt trời nằm trong bụng tôi.

Tôi tỏa hơi ấm mặt trời cùng với ánh sáng và lòng từ bi khắp vũ trụ. Tôi thấy lòng từ bi hòa cùng tia sáng mặt trời ôm trùm chúng sinh muôn loài ở mọi phương, vô tận vô biên. Tôi thâm nguyện cho tất cả chúng sinh đều mạnh khỏe, hạnh phúc, bình an, thoát khỏi mọi hận thù và khổ đau. Bất kỳ công đức nào tôi từng tạo trong mọi kiếp sống, tôi nguyện chia cho tất cả chúng sinh, không phân biệt. Nguyện tất cả đều nhận được công đức mà tôi từng tích tập.

Tôi thực hành như vậy mỗi sáng. Khi làm vậy, tôi cảm nhận rất rõ từ trong tim tôi, lòng từ bi tràn đi khắp. Tôi cảm nhận rõ tất cả chúng sinh đều là gia đình của mình vì tất cả đều cùng phải chịu vòng quay sinh, lão, bệnh, tử. Chúng ta chỉ khác nhau về nghiệp; nên chúng ta biểu hiện khác nhau, có hình hài và cuộc sống khác nhau, nhưng đều cùng trong luân hồi cả. Tôi nguyện những điều tốt đẹp nhất cho mọi chúng sinh. Tôi giữ cảm giác đó một lúc lâu. Sau đó tôi tự phát nguyện rằng “Nguyện con luôn có lòng từ bi với tất cả chúng sinh, không ngừng, không thối chuyển cho đến kết thúc. Nguyện con giác ngộ giải thoát. Nếu có cơ hội, nguyện con có thể giúp đỡ tất cả chúng

sinh cho đến tận cuối cùng.” Tôi nguyện những lời này với tất cả tâm hồn.

Cứ như vậy mỗi ngày, suốt mùa an cư thứ ba. Chỉ có thực hành tràn lòng từ bi mọi thời khắc, tới muôn chúng sinh muôn cảnh, không phân biệt. Từ con người khắp các vùng đất, tới loài vật, dù sống dưới nước, trên cây, trong lòng đất, trên mặt đất, trong không trung, hay chúng sinh bất cứ chiều không gian, cõi giới cảnh giới nào, vô hạn lượng.

Hết mùa an cư, tôi rời Phukradung để *tudong* tiếp về phía Bắc. Ban ngày tôi khát thực, rồi đi. Ban đêm, tôi ngủ trong các nghĩa địa. Tôi cũng vẫn còn sợ hãi nhưng tôi tiếp tục dùng sợ hãi làm sự tu hành.

Tôi luôn nói với các đệ tử của tôi, nơi nào các con sợ, các con phải đi tới đó. Nỗi sợ của chúng ta đến từ ảo tưởng và dính mắc vào thân thể, mà chúng ta tưởng là của chúng ta. Khi chúng ta nhìn thật sâu và tường tận vào cái gọi là “chết” và nhận ra không có ai thực sự chết thì sự dính mắc vào thân thể và sợ hãi sẽ biến mất. Bất cứ điều gì ta sợ, ta hãy đối mặt. Nếu né tránh, ta sẽ không bao giờ hết sợ.

Sợ cái gì, hãy đối mặt với với cái đó. Trực diện. Đi thẳng vào nó. Cho đến khi sợ tan biến.

Tu hành là con đường mà mỗi người phải tự mình đi. Tự tu, tự thấy. Khi có cơ hội học hỏi với một vị thầy, tôi chỉ hỏi thẳng những gì tôi đang tắc trong thực hành, sau đó tôi sẽ tự thực hành. Sự tu hành của tôi là vậy.

Trong tu hành, trung thực và chân thành với bản thân rất quan trọng. Đừng dối mình. Nếu ta không trung thực với chính mình, ta không thể trung thực với ai khác. Phải trung thực trong rèn luyện bản thân. Tôi luôn nói với đệ tử của tôi rằng các con muốn giúp người khác thì các con phải rèn được bản thân mình trước. Phải biết rõ mình. Phải là tấm gương được cho người khác. Làm được quan trọng hơn là nói được. Nếu nói hay nhưng không làm gương được thì người khác không thể theo. Vì ta sẽ không có nội lực từ tâm để họ theo được.

Các bậc thầy lớn đều có tâm lượng và nội lực lớn mà người khác cảm nhận được. Họ rất rõ ràng. Đầu và tim họ thẳng. Họ không chơi trò với bản thân hay với người khác.

Đại thiền sư Toh chẳng hạn. Có lần ngài đi khất thực bằng thuyền với thị giả. Họ chèo thuyền quá giờ thọ thực thì ngài muốn ăn. Thị giả của ngài nói, “Ồ nhưng mà sư phụ, chúng ta đã chèo thuyền quá giờ thọ thực rồi.” Thiền sư Toh nói, “Thế thì con hãy chèo ngược lại chỗ giờ thọ thực”. Thế đó. Một công án thiền. Ngài chẳng bận tâm các quy tắc. Ngài ăn vì ngài đói. Vậy thôi.

Còn một chuyện khác về thiền sư Toh. Ngài là thầy của vua Rama V. Một hôm, ngài cần đi vào cung để dạy nhà vua nhưng lúc đó nhà vua còn bận bịu với phi tần. Thế nên thiền sư cầm một ngọn đuốc khi đi vào cung. Ngài nói, “Cung điện này tăm tối quá.” Ngài không hề sợ nhà vua.

Các bậc thầy, họ không sợ nói sự thật. Họ luôn nói đúng hiện trạng sự việc. Cái gì là cái ấy.

Chú P ở Úc

PV: Chú từ Úc sang?

Chú P: Vâng. Tôi sang đây ở thăm sư phụ một tháng thì về Úc.

PV: Sao chú nấu ăn giỏi thế? Ngày nào con cũng thấy chú nấu ăn cho sư phụ và chư tăng.

Chú P: Tôi làm nhà hàng mà. Tôi có nhà hàng bên Úc.

PV: Chú theo sư phụ đã bao lâu rồi?

Chú P: Hơn 40 năm.

PV: Vì sao?

Chú P: Không có sư phụ thì cuộc đời tôi không biết đã như thế nào. Lúc trẻ, tôi là thằng côn đồ lêu lổng. Ăn chơi bạt mạng. Rượu chè, băng đảng. Rồi tôi tình cờ nghe pháp của sư phụ. Nó lạ lắm. Nó đơn giản. Nó đi thẳng vào tôi. Tôi bắt đầu nghe pháp của sư phụ thường xuyên. Tôi tự thay đổi. Tôi muốn có cuộc sống tử tế. Tôi mở một hàng ăn nhỏ và tôi xin sư phụ giúp tôi. Tôi chỉ xin thềm trong đầu thôi. Rất nhiều điều vi diệu xảy ra. Bất cứ khi nào tôi cầu đến sư phụ, thì sư phụ đều biết và giúp tôi.

PV: Có thật là hàng ngày chú vẫn lấy nước tiểu của sư phụ để uống?

Chú P: Đúng. Tôi lấy để uống, rửa mặt, và pha nước tắm. Nước tiểu của sư phụ hoàn toàn thanh tịnh. Để mấy ngày cũng không hề có mùi. Như thuốc vậy.

Chú P đánh lễ từ biệt thiền sư ở sân bay Los Angeles để trở lại Úc.

Tình thương nuôi dưỡng mọi tồn sinh

Loko Patthambhika Metta

Từ bi nâng đỡ thế giới

Tình thương và trí tuệ

Là suối nguồn nuôi dưỡng mọi tồn sinh.

Là cốt tủy mọi đạo lý trên đời.

Khi một người không thể mở lòng

Tha thứ cho mình và người khác.

Cứ khăng khăng giữ cái nhìn sai lệch

Họ sẽ thiêu đốt người khác và chính mình.

Trong ảo tưởng cứ liên tục khởi sinh.

Họ càng gây nhiều tổn thương, tổn hại

Khiến chính họ ngập chìm, đau khổ mãi

Không thể sản sinh hay tiếp nhận những thiện lành.

Này con,

Mỉm cười một chút mỗi ngày

Chỉ đơn giản vì vui.

Thật ra đạo lý hoàn hảo nhất trên đời

Hiện hữu trong sự bình thường, giản dị.

Trong an hòa và thanh tịnh,

Con hãy lặng quan sát

Sự tự sinh, tự tồn, và tự diệt vong.

Tất cả vạn hữu là một tâm Không.

Tâm Không là vạn pháp.

Thanh tịnh và khiêm nhường

Trong cốc^[6]
Tôi ngồi
Đọc sách
Giờ đang mùa khô
Lá rơi
Phủ đầy mặt đất
Tiếng chân một người khách
Con Keng sữa vang
Chạy xô vào,
Khiêm nhường dụi đầu vào lòng tôi.
Và lời khế vạt y^[7]
Mách có khách chờ ngoài cửa.
Tôi đi ra
Mừng đón khách
Xa xa
Những đồng lúa trái dài
Mùa này lúa chín
Ngả ngọn vàng trĩu hạt
Cho những người nông dân gặt về.
Ôi... vạn hữu thanh tịnh và khiêm nhường biết bao!

Đối diện sự thật

Đức Phật chưa bao giờ dạy ta trốn chạy
Khỏi thế giới khổ đau.
Người dạy ta đối diện, nhìn sâu.
Thấu rõ, tỏ tường về khổ.
Người dạy ta thẳng nhìn sự thật.
Để tận triệt khổ đau.
Để rồi sống vượt trên đời sống vô thường.
Ăn mà không tham,
Yêu thương mà không dính mắc.

Nghiệp

Hành động của mỗi chúng ta gọi là nghiệp
Ngũ uẩn^[8] thực hiện những nghiệp này.
Nghiệp sẽ mang lại quả nghiệp
Những gì ta đã làm
Sẽ kết quả trở lại.
Khi không còn gì
Nghĩa là đã tận triệt ngũ uẩn
Tận triệt mọi dính mắc
Này con,
Hãy tập buông
Buông thật nhiều, cho đến lúc buông tự nhiên
Khi đó con sẽ có quả ngon,
Là thứ hạnh phúc mát lành, bình thản.

Tâm có chánh niệm, tỉnh giác

Hãy chăm sóc tâm con
Bằng chánh niệm, tỉnh thức
Quan sát và trực nhận...
Hướng tâm tới đạo lành
Sống tử tế, sáng trong
Sống không nghi, chính trực
Nhìn rõ sự sinh, diệt
Của tất cả tồn sinh,
Dù hữu hình, vô hình
Nội tâm hay ngoại cảnh
Quan sát rõ tâm, ý
Quan sát cách tâm sinh
Rời diệt trong chính mình
Không do ai điều khiển
Tâm dù muôn vạn biến
Vẫn chỉ tự diệt, sinh.

Khi tỏ ngộ về mình
Tâm tự buông chính nó
Bất động và sáng rõ
Không tạo tác, vô minh
Mọi hiện tượng ngoài trong
Tự hiện, tự giải thoát.

[6] Cốc, liêu: lều nhỏ của các vị xuất gia để có thể yên tĩnh, một mình hành pháp

[7] Y: tấm vải quấn làm áo của chư tăng Nam Tông

[8] Ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Vào tù ở Miến Điện

Mùa an cư thứ 4 trôi qua. Hết mùa an cư, tôi lại *tudong*.

Rồi mùa an cư thứ 5 tới. Năm đó, tôi đi bộ tới Chiang Mai và ở thác Tad Mokh. Rất nhiều người đến an cư cùng tôi. Nơi đó rất thuận cho tu hành. Có một cái hang hai tầng; tôi ở tầng trên; mọi người ở tầng dưới. Mùa đó, chúng tôi thiền tọa và thiền hành rất nhiều.

Người Thái Lan đa phần theo đạo Phật; tuy thế, người mỗi vùng lại tu theo cách khác nhau và có niềm tin khác nhau về đạo Phật. Nhiều người nghĩ đạo Phật là các nghi lễ, là cầu xin chư Phật, hoặc thờ cúng thánh thần ma quỷ. Khi tôi *tudong* qua các tỉnh, người ta đến hỏi chuyện ma quỷ thánh thần rất nhiều. Họ nhờ “xem” cái này cái nọ; làm lễ diệt trừ cái nọ, cái kia. Nhưng tôi chỉ nói với họ cốt tủy những gì đức Phật dạy. *Đức Phật dạy về nguồn gốc của khổ đau và cách chấm dứt khổ*. Đây là cốt tủy.

Có những nơi tôi đến, cả làng chìm trong sợ hãi và thờ phụng ma quỷ thánh thần. Tôi có trải nghiệm các cảnh giới nhưng khi nói pháp, tôi không nhấn mạnh những chuyện này. Rất hiếm khi tôi nói chuyện ma quỷ thánh thần, cõi này cõi kia với họ. Tôi không muốn họ sợ hãi hoặc sinh tâm phân biệt về các nhóm chúng sinh và các cảnh giới. Tôi không muốn họ yêu nhóm này, ghét nhóm kia, sợ nhóm này, kính nhóm kia. Không phải thế. Tất cả chúng sinh đều bình đẳng như nhau cả. Luân hồi là một đại gia đình. Chúng ta đều cùng trong biển cả sinh tử; đều có khổ như nhau. Không cần chia tách các nhóm. Không cần phải nghĩ cõi cao cõi thấp. Khi tôi trải từ bi mỗi ngày, tôi không tập trung vào nhóm nào. Tôi tỏa đều mọi cảnh, mọi cõi.

Có rất nhiều người sợ ma. Bởi vì họ chưa hiểu. Họ chỉ có định kiến từ những gì được nghe kể về ma. Tôi thường khuyên họ đừng sợ. Đôi khi ma đến để xin ta giúp đỡ. Hãy giúp họ. Hãy gửi lòng từ bi tới họ. Khi tôi gặp người đã có trải nghiệm về các cảnh giới và cần học do duyên và sứ mệnh của họ thì tôi mới nói chuyện đó với họ. Còn với những người chưa có trải nghiệm hoặc không tin, tôi không

bao giờ đề cập. Thường tôi không nói những chuyện này. Tôi chỉ nói chân pháp. Cốt tủy chân pháp. Chỉ thế thôi.

Suy cho cùng thì dù ở đâu, ta chỉ có một việc duy nhất. Đó là giúp đỡ chúng sinh. Nghĩa là ở đâu thì cũng chỉ lan tỏa tánh không và từ bi tới tất cả. Lan tỏa không phân biệt. Chúng sinh nào vào vòng lan tỏa đều sẽ nhận được như nhau. Tôi không nhấn mạnh ma quỷ mà cũng không nhấn mạnh chư thiên, thần linh, cõi trời.

Trong đời tu hành của mình, người ta đã hỏi tôi đủ thứ ly kỳ, lạ lùng. Họ nhìn thấy thế này, họ nghe thấy thế kia, chuyện này chuyện nọ xảy ra với họ hay gia đình họ. Trước nay đều thế, tôi nghe nhưng thường không trả lời bởi vì việc biết những thứ này không ích gì cho họ. Nó không giúp họ hết khổ. Nó chỉ khiến họ thêm tưởng tượng và thêm dẹt trong tâm rồi mắc kẹt trong tưởng tượng. Tôi chỉ nói pháp để chấm dứt khổ. Đây là lỗi. Tất cả những gì không giúp chấm dứt khổ, tôi sẽ không nói.

Không nói không có nghĩa là chúng không tồn tại. Có điều biết những điều đó không ích gì nên tôi không nói. Căn cơ mỗi người rất khác nhau. Tôi tùy căn cơ mà nói cho từng người hết khổ.

Khi không nói pháp thì thường tôi không nói gì. Chỉ cười. Thế nên các đệ tử của tôi rút ra là nếu tôi không cười tức là có chuyện. Khi xưa, tôi nghiêm với đệ tử lắm, không dễ như bây giờ. Giờ thì dễ quá. Giờ thì thế nào cũng được. Cái gì cũng được cả. Trước đây thì tôi nghiêm. Trước đây, nếu thấy tôi không cười, thì mọi người cũng sẽ im lặng.

Điều này nghĩa là gì? Nghĩa là tất cả chúng ta đều kết nối với nhau. Bất cứ cái gì ta làm, dù lời nói hay cử chỉ rất nhỏ, đều tác động tới xung quanh. Tôi nhận ra điều này rất sớm, ngay từ những năm đầu xuất gia. Hồi ấy, vào buổi sáng, khi tôi một mình ôm bình bát xuống núi khất thực, nếu tôi im lặng thì chim, ve, dế, côn trùng cũng im lặng. Cả lũ khi cũng sẽ ngồi rất im. Cây cối cũng lặng im. Chúng sinh xung quanh tự cảm nhận được. Nhưng nếu tôi cười vui thì tất cả cũng vui theo. Chim muông vui. Khi nhảy nhót. Cây cỏ vui. Gió thổi vui. Nó tự nhiên là vậy. Tự động như vậy. Toàn thể thiên nhiên và chúng sinh luôn kết nối với ta; luôn có thể cảm nhận và tùy hỉ cùng ta. Đây là lý do mà khi ta gặp một người, ta có thể trực nhận người đó thế nào. Dù chưa biết nhau bao giờ, ta vẫn có thể cảm nhận mình

vui mừng hay bị cuốn bên trong khi gặp một người lạ. Gặp một bậc thầy cũng thế. Ta có thể cảm nhận đây có phải thầy của ta. Có những bậc thầy rất nổi tiếng mà ta không cảm thấy gì khi gặp họ. Nếu có duyên thì khi gặp, ta sẽ cảm nhận được.

Khi làm thầy, tôi không chú trọng có nhiều đệ tử. Tôi quan tâm đến chất lượng người tu hơn số lượng. Chất lượng người tu hành nằm ở sự tu hành. Người tu hành thì tu hành. Tu hành là lỗi của người xuất gia. Có nhiều đệ tử mà họ không tu, thì đâu ích gì.

Thế nào là người tu hành tốt? Với tôi, tu hành tốt là biết rèn sửa mình và chân thật trong rèn sửa mình. Tu trung thực. Tu chân thành. Tu thật. Tôi không kỳ vọng các đệ tử của tôi phải làm tất cả những gì tôi đã làm. Tôi biết làm vậy là khó. Nhưng tôi mong họ trung thực trong những gì họ làm. Ngay cả việc ăn chay, tôi cũng không quá khắt khe với đệ tử. Nếu họ muốn ăn thịt như những chùa Thái khác, họ vẫn có thể ăn, chỉ đừng ăn trong chùa. Họ có thể ăn ở ngoài chùa. Tu hành không quá khó nhưng nó cũng không dễ. Nếu dễ thì thế giới này đã có rất nhiều bậc a-la-hán rồi. Nhưng hầu hết con người vẫn còn trong luân hồi, vẫn khổ rất nhiều. Nó tùy căn cơ.

Được biết Phật pháp, được tu hành là một may mắn lớn. Biết pháp nghĩa là có cơ hội giải thoát, tự do hoàn toàn, chấm dứt mọi khổ. Thế nên ta cần dành thời gian cho pháp. Đừng lãng phí thời gian vào những chuyện không cần thiết của đời sống; nếu không sẽ là quá muộn. Nếu có thể tu lúc này, hãy tu ngay. Đừng chờ.

Dù vào chùa hay không, tất cả chúng ta cũng nên tu sửa bản thân mình.

Dù xuất gia hay không, cũng nên tu sửa bản thân.

Tu sửa ngay bây giờ.

Có thể học rất nhiều từ chính mình. Nếu chúng ta không rõ chính mình thì ta đang bỏ lỡ điều tuyệt vời nhất khi được làm người.

Nếu ta không biết sự thật về mình thì dù ta có rất nhiều tiền bạc, ta cũng không thể hạnh phúc thực sự. Tôi tin rằng các vị thầy trên kia (*chỉ các bức ảnh trên tường*) đều rất an lạc. Tâm họ bình an.

Thời gian và đời người trôi qua rất nhanh. Thực sự rất nhanh. Đừng chờ đến mai. Hãy rõ mình ngay lúc này.

Pháp thì phải hành. Dù ta hiểu pháp nhưng không hành thì tâm không giải thoát. Nó giống như ta đói nhưng chỉ đọc thực đơn mà

không ăn. Ăn mới hết đói.

Hãy tu hành, hãy cho đi, hãy cống hiến. Càng cho đi, càng xả ly, ta càng tự do. Cái tự do này có sức mạnh tuyệt vời. Nó không phải sức mạnh thông thường.

Không phải sức mạnh kiểu có quyền lực. Nó là sức mạnh giúp người khác cũng tự do. Sức mạnh giúp người khác hết khổ tận gốc.

Nó là sức mạnh để không còn bị khống chế bởi nghiệp.

Không bị đi theo thói quen.

Không bị cuốn trong đời sống vô thường.

Không bị ảo tưởng.

Không bị khống chế bởi bất kỳ điều gì xảy ra với ta.

Khi bên trong tự do, mọi việc ta sẽ làm bên ngoài sẽ chính xác và hiệu quả tuyệt đối. Nhiều người luôn bận rộn làm rất nhiều việc, nhưng họ quên mất việc hiểu rõ bên trong mình. Họ có thể rất nổi tiếng; như các vị tổng thống hay thủ tướng. Nhưng vào cuối đời, tâm họ không an. Những giây phút trước khi chết, họ mờ mịt. Sau khi họ chết, bao nhiêu người nhớ ai là tổng thống hay thủ tướng cách đây 10 năm, 30 năm? Nhưng còn Đức Phật hay Chúa Giê-su, những lời dạy của họ vẫn tồn tại qua hàng ngàn năm và vẫn còn tiếp tục giúp con người hết khổ. Đây là lý do pháp là điều quan trọng nhất trong đời.

Đối với việc dạy pháp, có những bậc thầy chỉ dạy pháp tối thượng. Họ dạy thẳng lên phần ngọn cao nhất của cái cây, cho những người có căn cơ cao. Đây là những người đã tích lũy rất nhiều phước báu từ quá khứ. Họ có thể nhảy vọt lên ngọn cây khi gặp pháp. Tôi hiểu điều đó. Đa số không được như vậy. Hầu hết con người cần khuôn khổ và hướng dẫn thì mới theo được; nếu không, tâm họ tán loạn hết. Không có quy tắc cho họ bám, tâm họ lang thang khắp nơi. Giống như những bức ảnh treo trên tường kia. Nếu ta không cho ảnh vào khung thì sẽ không thể giữ được lâu. Cho nên tôi vẫn dạy đệ tử phải giữ giới. Tôi vẫn cho họ thời khóa tu tập mỗi ngày. Với người căn cơ cao, thì tùy căn cơ mà dạy họ. Có thể dạy cả rễ, gốc, thân, cành, lên tới ngọn. Ajahn Mun vẫn luôn chú trọng việc giữ giới trước; sau đó mới dạy thiền chỉ, thiền định. Từng bước một. Giới, định, tuệ. Nó làm cái móng. Còn nói đến rốt ráo thì vượt trên cả giới, định, tuệ. Vượt trên tất cả.

Vào mùa an cư thứ 6, tôi đi bộ tới Chiang Mai và ở trong một cái hang tên là Huay Bonn. Sau mùa an cư, tôi tới đánh lễ thầy tôi, Luang Pu Suk. Tôi nói với thầy là tôi muốn *tudong* sang Miến Điện. Thầy nói, “Cẩn thận. Con đừng sang Miến Điện. Người ta có thể bỏ tù con.” Tôi nói, “Không sao. Nếu có chuyện gì xảy ra thì cũng là bài học tốt cho con.” Chúng tôi nói sang chuyện khác. Bất ngờ, thầy đưa tay lên miệng, lay lay một cái răng rồi nhổ nó ra và đưa cho tôi. “Đây, cầm lấy”.

Hồi đó đang có xung đột biên giới giữa người Miến Điện và khu tự trị Chan. Tôi *tudong* tới khu tự trị Chan, gặp một vị tướng ở đó và nói pháp với ông ấy. Chúng tôi trở thành bạn. Ông ấy cho tôi một cái bản đồ. Sau đó, tôi đi tiếp qua biên giới sang đất Miến Điện. Một buổi chiều tối, tôi đang đi bộ hướng về phía Yangon thì bộ đội Miến Điện bắt tôi. Họ nói tôi là gián điệp bởi vì họ lục thấy bản đồ mà vị tướng người Chan đã cho tôi. Họ đưa tôi tới một nhà tù ở miền Nam Miến Điện.

Tôi ở trong một phòng giam lớn cùng với nhiều tù nhân khác. Phòng giam rất sạch vì ngày nào tù nhân cũng lau phòng. Mỗi ngày, họ rung chuông thức tù nhân dậy lúc 6 giờ sáng. Tôi thường dậy từ 5 giờ để ngồi thiền. Có điều, trong tù không thể ngồi lâu. Chúng tôi không phải lao động hay làm gì cả. Tôi dành nhiều thời gian đi bộ. Nhà tù rất lớn. Tôi đi bộ khắp nơi thăm các bạn tù khác. Tôi vẫn ăn một bữa mỗi ngày. Cơm tù là gạo hẩm, nhiều mọt. Khi ăn tôi phải nhìn kỹ để bỏ những con mọt ra. Nhà tù cũng có phòng tắm; mỗi người được 5 ca nước để tắm gội mỗi ngày. Họ có người đứng gác để kiểm tra số ca nước.

Thực sự, tôi rất thoải mái khi ở tù. Tôi có cả ngày để thực hành. Tôi tự giữ thời khóa hàng ngày cho mình. Mỗi ngày, tôi vẫn tự có các thời thiền tọa, thiền hành như lúc ở ngoài. Tôi vẫn đắp y đầy đủ. Cuộc sống mỗi ngày của tôi vẫn là của một người xuất gia. Ngồi thiền, đi thiền, ăn chay, và ăn một bữa. Sau một thời gian, các bạn tù bắt đầu tò mò. Họ đến hỏi chuyện tôi. Tôi nói chuyện Phật pháp với họ và dạy họ thiền. Chúng tôi bắt đầu hành thiền trong tù. Rồi người bên ngoài tù biết chuyện. Người Miến Điện theo đạo Phật nhiều. Họ

mang thức ăn đến cúng dường cho tôi. Ngay cả những người canh tù cũng rất tử tế với tôi.

Có một lần duy nhất trong tù, tôi đã làm một chuyện không mấy tốt. Chuyện là thế này. Lúc ấy trong tù có 28 nhà sư từ nhiều nước khác nhau – Hàn Quốc, Miến Điện, Lào, vv... nhưng chỉ có một nhà sư Thái nữa ngoài tôi. Sư đã vào tù trước tôi vài ngày. Hai chúng tôi trở thành bạn. Sư có một ít tiền trong người nhưng không khai báo nên sư bị phạt.

Người cai tù nạt nộ sư rồi phạt sư đứng lên, ngồi xuống, đứng lên, ngồi xuống... Cứ thế nhiều lần. Tôi không chịu nổi. Người ta phạt sư ngay trước mặt tôi. Tôi không nhịn được.

Tôi nói với người cai tù, “Anh đừng lại được không? Làm vậy không tốt. Ông ấy là một vị tăng.”

Người cai tù chỉ mặt tôi. “Không phải việc của mày”.

Máu tôi bốc lên đỉnh đầu. Tôi cời phăng cái y đang mặc rồi đập anh ta một cái rất mạnh. Anh ta lộn xuống cầu thang. Anh ta cao to hơn tôi nhưng tôi đập rất mạnh và anh ta lộn xuống cầu thang. Anh ta đứng dậy, chạy lên cầu thang về phía tôi. Tôi chỉ vào mặt anh ta “Dừng! Nếu không mày chết!” Anh ta đứng lại. Người anh ta run bần. Anh ta nhìn thẳng mắt tôi; tôi nhìn thẳng anh ta. Anh ta biết tôi không đùa. Thế là anh ta thôi.

Thật sự tôi không giận. Nhưng tôi muốn dạy anh ta một bài học. Nếu không, anh ta sẽ cư xử không tốt với vị sư và những người tù khác. Làm vậy không được.

Sau đấy, họ cũng không phạt tôi. Anh cai tù cũng không làm gì tôi. Sau lần đó, anh ta không bao giờ dám nhìn thẳng mắt tôi nữa. Lúc đó, rất nhiều tù nhân chứng kiến chuyện này và họ đều kêu lên “Ôiiiiiii, hóa ra sư cũng biết song phi thế á?” Họ bảo “Eo oiiiiiii, không thể tin được!” (*cười*). Tôi nói “Xin lỗi, tôi không thể để chuyện như vậy xảy ra trước mặt tôi”.

Còn bây giờ, nếu có chuyện xảy ra trước mặt tôi, có lúc tôi hành động, có lúc không, nhưng không có cảm xúc gì.

Người ta hỏi tôi có còn cảm giác giận dữ không? Có. Thịnh thoảng vẫn có, nhưng tôi không thọ nó. Rất hiếm khi tôi nổi giận. Thường là không. Nếu giận đến thì chỉ một chút, và tôi cũng không lấy nó.

Thế rồi một đêm trong tù, tôi không ngủ mà ngồi thiền suốt đêm. Sau nửa đêm, tôi nhập định sâu. Toàn thân tôi nổ tung thành vô vàn các hạt vật chất li ti. Tâm tôi chỉ còn là trạng thái nhất tâm. Chuyện này tự xảy ra. Sự bung vỡ. Như một quả bom vậy. Toàn thân tôi biến mất. Nó tán đi khắp vũ trụ. Như vụ nổ Big Bang vậy. Đây là một hiệu ứng của thiền. Sau một lúc thì thân tự trở lại.

Kinh nghiệm này cho tôi thấy rõ thân chúng ta không thuộc về chúng ta.

Thân chỉ là sự tạm hợp thành của các yếu tố tự nhiên và nó liên tục biến đổi, tiếp diễn. Chỉ là tự nhiên thuần khiết, và trôi chảy theo tự nhiên.

Thân và tâm tách biệt nhau. Hoàn toàn tách biệt. Có điều chúng ta quá quen với việc ở bên trong thân nên ta bám vào cái thân này như “thân của tôi”.

Thật sự thân này không thuộc về ta. Kể cả tâm cũng không thuộc về ta.

Thân và tâm đều thuộc về tự nhiên. Chỉ là các yếu tố tự nhiên hóa hiện, biến dịch, chảy trôi. Một dòng trôi của thiên nhiên, hoàn toàn tự vận hành. Theo quy luật tự nhiên mà thân và tâm kết hợp với nhau. Khi ta vẫn còn hiện hữu thì hãy chăm sóc cho thân và tâm để có thể dùng nó giúp đỡ mọi người. Nhưng chăm sóc mà không dính mắc, không chiều chuộng, say mê thân thể. Ta biết đến một ngày chúng sẽ ra đi.

Niết Bàn thì không là gì cả.

Tâm chỉ là yếu tố biết thuần tịnh. Là cái giác thuần tịnh. Các bậc a-la-hán Niết Bàn trong lúc còn sống, thì tâm họ thanh tịnh và tự do. Còn Niết Bàn sau khi chết thì không là cái gì. Một số nhóm tin rằng các bậc A-la-hán nhập vào Niết Bàn là nhập vào một nơi có đời sống vĩnh cửu. Không phải vậy. Tam Tạng kinh điển không nói vậy. Họ nhập vào cái trống không tuyệt đối. Họ không trở lại nữa. Không gì cả. Có những nhóm cho rằng Niết Bàn vẫn còn có ngã, đại ngã. Họ nghĩ rằng có ai đó sống ở Niết Bàn. Họ nghĩ Niết Bàn là một nơi chốn. Nơi chốn bất tử. Nhưng Đức Phật chưa bao giờ nói vậy. Đức Phật nói “Niết Bàn cũng vô ngã. Mọi pháp đều vô ngã”. Không có một ai. Không có Tôi nào ở Niết Bàn.

Tôi ở tù 4 tháng. Sau đó họ đưa tôi lên Yangon và trục xuất tôi về Thái Lan.

Vàng, ôi con chó nhỏ!

Năm đó, tôi đi bộ
Từ huyện Mai Rood, tỉnh Trad
Tới tỉnh Rayong.
Ở làng Chang Kham tỉnh Chandaburi,
Tôi dừng lại.
Quyết định treo màn muỗi
Ngủ ba đêm trong một khu vườn
Một ngày,
Sau khi nói pháp với vài người
Tôi đi bộ ra ngoài
Rồi ngồi bên cái ao nhỏ
Một Phật tử mời tôi ly nước quả
Và một ít pho mát
Một vị sư ghé đến ngồi cùng
Tôi gọi con Vàng lại gần
Muốn chia cho nó phần pho mát
Vàng đã là một bạn đồng hành tốt
Suốt dọc đường.
Nó nghe tiếng tôi, lại gần
Nhưng không chịu ngồi xuống
“Mày hư quá!”, tôi mắng nó
“Thôi đi đi!”
Nó xịu xuống, bước đi.
Một lúc sau tôi đi tìm Vàng
Với miếng pho mát trong tay
Nó đứng thần thờ, rồi ngồi xuống gần bên
Nhưng không động vào pho mát
Vẻ mặt buồn, như vẫn còn thảng thốt
Bởi sự xua đuổi của tôi.

Suốt cả ngày nó bỏ ăn
Ôi, sinh linh nhạy cảm!
Ngay con chó nhỏ cũng cần lời ấm áp
Cần được an ủi, dịu dàng.
Và sự tử tế mỗi ngày.

Người quan sát

Con hãy quan sát bản thân, quan sát hành vi của mình.
Với sự thông thái.
Suy xét kỹ rồi đặt trái tim đúng chỗ.
Kiên định trong mỗi việc làm.
Con sẽ thành công.
Hãy học cảm nhận cơ thể mình.
Quan sát thân này thường xuyên và thấu đáo
Rồi con sẽ đi đến cảm quan hoàn hảo
Về thân.
Về tâm.
Khi thấu tỏ thân tâm, con sẽ tự an nhiên.
Và giác ngộ.
Trong an nhiên đã bao hàm mọi đạo lý.
Thân, khẩu, ý tự hài hòa.

Người biết tự bằng lòng

Người biết tự bằng lòng sẽ nhận ra cái mất
Tiềm ẩn trong những gì mình được
Sẽ thấy hiểm họa trong những gì mình có
Đây là đức hạnh tự thành do buông bỏ
Do xả ly, đặt xuống rất nhiều.
Người không thể thấy trong cái mình được luôn tiềm ẩn tai ương
Trong cái mình sở hữu luôn có mầm hiểm họa
Người đó sẽ đắm chìm trong ảo tưởng rằng mình được, mình có

Sẽ khổ vì của cải vật chất, sự sở hữu triền miên.
Cái gì người có, sẽ mất
Cái gì đã đến, sẽ đi.
Cái gì từng thịnh, sẽ suy.
Cái gì đã sinh, sẽ diệt.
Thân xác người chết có thể được hỏa thiêu, tan biến.
Nhưng tâm họ thì tiếp tục lang thang
Theo nghiệp đã tạo.

Cái biết thực sự

Cái biết tự nó không tốt
Tốt không phải đặc tính của cái biết
Cái biết tự nó không xấu
Xấu không phải đặc tính của cái biết
Cái biết chỉ là cái biết
Nó hoàn toàn thanh tịnh
Không liên quan xấu, tốt
Nó thuần tịnh biết mà thôi.
Tâm biết thuần tịnh sẵn có chánh niệm và trí tuệ rồi
Khi một đối tượng của cái biết xuất hiện
Tâm biết nhận rõ bản chất của đối tượng
Dù đối tượng đó được coi là xấu tốt ra sao
Tâm biết không hề dính mắc
Chỉ trong suốt, mọi thời phẳng lặng
Tâm biết vượt trên tốt xấu nhị nguyên.

Tâm là gì?[9]

Tâm không có thời gian
Thời gian chỉ sinh ra khi tư duy sinh khởi
Tâm không có giới
Tâm không phải là nữ hay nam.

Tâm không già, trẻ, chẳng trung niên.
Tâm không hề cao hay thấp.
Tâm cũng không đen hoặc trắng
Tâm không là bất cứ thứ gì.
Tâm chỉ thuần tịnh là tánh giác nguyên sơ.
Tâm không phải tư tưởng, nghĩ suy, hay cảm xúc
Dù chúng có liên hệ chặt chẽ
Nơi bản tâm nguyên sơ là tự do, hạnh phúc.
Sự thật vạn hữu tự hiển bày.

Tịch lặng

Tịch lặng tràn thân thể tôi
Tỏa lan sóng điện
Tái sinh tế bào thành những hạt nhận biết
Cái thấy tôi sắc nét, trống không,
Tràn vũ trụ.

[9] Tên gốc: Tâm

Thiền viện Sunnataram đầu tiên

Thời kỳ trong tù ở Miến Điện giúp tôi tăng trưởng rất nhiều trong pháp. Sau khi ra tù, tôi ở một thời gian trong khu tự trị người Chan gần biên giới Miến Điện. Vị tướng mà tôi đã kết bạn mời tôi tới giảng pháp tại một ngôi chùa lớn. Tôi ở đó nói pháp suốt mùa an cư thứ bảy.

Mùa an cư thứ tám, tôi đi bộ tới Chiang Rai. Mùa an cư này, khoảng 50 vị tăng và sadi đến học pháp cùng tôi.

Mùa an cư thứ 9, tôi đi bộ từ Chiang Mai tới Mae Hong Son. Tôi ở một nơi gọi là Tam Wua. Cạnh đó là làng Sunnata. Tôi rất thích nơi này. Thế nên tôi quyết định dựng lều an cư trong mùa mưa thứ 9 ở đó và gọi khu vực an cư là Sunnataram, dựa theo tên làng. Sunnataram có nghĩa là trung tâm Không Tánh. Với tôi, nó là trung tâm Sunnataram đầu tiên. Nơi đó nhỏ; không phải chùa, cũng không phải thiền viện. Tôi chỉ gọi là trung tâm.

Mùa an cư thứ 10, tôi sống một mình trên đảo Koh Mark thuộc tỉnh Trat, gần biên giới Cam-pu-chia. Năm đó, tôi lại sốt rét nặng. Ở trên đảo năm đó, có nhiều thời gian một mình nên tôi viết và vẽ nhiều.

Dân trên đảo Koh Mark đa phần là người giàu nhưng họ sống tách biệt. Mỗi gia đình có một khu đất lớn và chỉ ở trong đất của mình, không giao tiếp với người xung quanh. Sau khi tới đảo, tôi bắt đầu đi bộ khắp đảo để khát thực. Có ngày tôi đi khát thực về hướng Bắc, ngày đi hướng Nam, rồi đi Đông, đi Tây, có lúc đi tự do theo ý thích khắp đảo. Mỗi lần như thế, tôi lại nói chuyện với những người tôi gặp. Từng người, từng người, chỗ này, chỗ kia.

Một thời gian sau khi tôi đến, dân đảo bắt đầu cùng nhau đến nghe tôi nói pháp. Lúc đầu vài người. Rồi đông dần. Khi họ đến, họ làm quen với nhau. Tôi nói chuyện với họ về việc chung sống hòa

hợp thành một cộng đồng. Một ngày, dân đảo tổ chức họp toàn đảo. Đây là lần đầu tiên chuyện này xảy ra trên đảo. Mọi người đều vui. Sau đó, tôi nói rằng đảo nên có một bức tượng Phật gia hộ; vậy là mọi người chung tiền làm một tượng Phật lớn ở Bangkok. Tượng cao 12 mét. Một viên tướng Hải quân dùng tàu hải quân đưa tượng từ Bangkok về đảo. Họ tổ chức một buổi lễ cúng dường tượng Phật cho tôi. Tôi đặt tượng ở chỗ vịnh nhìn ra biển để bảo vệ và ban phước cho đảo. Tàu thuyền đi ngang đảo hay ngư dân đi biển đều có thể nhìn thấy bức tượng từ xa.

Mùa an cư thứ 11, tôi đi bộ tới tỉnh Chanthaburi và ở trên núi Kichakoot. Tôi dựng lều trên đỉnh núi, ngay giữa trời. Một đêm, tôi ngồi trong lều nghe đế và ve kêu trong đêm. Rồi tôi ra ngoài trời ngắm sao. Có nhiều sự bùng sáng xảy ra. Sau đó, tôi vào lều lấy cuốn sổ tay. Tôi viết 16 bài thơ liền một mạch. Không cần nghĩ. Những bài thơ tự trào ra. Tôi chỉ việc ghi lại. Nó không phải là làm thơ. Không phải là nghĩ rồi viết. Không có một chút cố gắng nào. Tất cả là 16 bài thơ. Nó chính là tập “Những bài ca giác ngộ”.

Mùa an cư đó, rất nhiều người đến tu học với tôi. Chúng tôi *tudong* suốt mùa; nghĩa là đi hành cước trong ngày hoặc đi vài ngày từ nơi này tới nơi khác. Tôi vẫn giữ lịch tu tập của mùa an cư. Buổi sáng dậy sớm ngồi thiền, rồi khát thực, ăn sáng, và thiền hành. Nếu tôi không khát thực thì tôi sẽ không ăn. Tôi cũng chỉ ăn thức ăn trong bình bát; nếu không có bình bát thì không ăn. Sau khi ăn, chúng tôi sẽ thiền hành trong rừng, đường mòn quanh đó; có khi *tudong* vài ngày liền trong rừng và núi.

Năm đó, vì hội chúng an cư đông nên mỗi lần muốn thiền hành, chúng tôi phải ra đường quốc lộ mới đủ chỗ. Vài trăm người xếp thành hàng dài đi dọc mép đường quốc lộ. Chư tăng đi đầu rồi đến Phật tử. Những khi *tudong* xa, mỗi người đều tự mang đủ y, bát, màn muỗi; Phật tử mang theo lều để ngủ đêm. Cả đoàn người cứ đi như vậy, rất an lạc.

Lúc đó, báo chí đến quay phim chụp ảnh rất nhiều. Tôi để họ làm. Đây là công việc của họ. Họ làm việc của họ, tôi làm việc của tôi. Tôi nhắc mọi người không để ý đến báo chí; chỉ quan sát thân tâm trong lúc đi. Quan sát thân nhiên... Chỉ cần như vậy là có thể thấy sự thật

về thân và tâm. Thấy sự thật của thân, tâm là thấy pháp, thấy đạo. Sự thật gì? Sự thật là thân luôn biến đổi; tâm luôn biến đổi. Tâm cứ dịch chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác liên tục. Suy nghĩ liên tục tự sinh tự diệt, tự đến tự đi. Tâm vô thường thế đó. Cái tâm vô thường này không phải là ta. Nó chỉ là nó.

Mỗi ngày, báo chí, truyền hình lại đến nhiều hơn. Họ chụp ảnh, quay phim, đưa tin về tôi rất nhiều. Nói về chuyện nổi tiếng này, dù tôi muốn hay không, nó vẫn xảy ra theo nhân duyên của nó. Tự vận hành như vậy. Nhưng tin tức chỉ là tin tức. Câu chuyện là câu chuyện. Báo chí là báo chí. Tin tốt, tin xấu, chuyện tốt, chuyện xấu, nó chỉ là chuyện. Họ làm việc của họ. Tôi làm việc của tôi. Tôi tu hành. Họ đưa tin. Vậy đó. Khi ta nhìn tường tận chuyện này, ta cũng thấy sự thật, thấy đạo.

Lúc đó, thầy Buddhadasa vẫn còn sống. Khi tôi nói chuyện này với thầy, thầy bảo tôi “Giúp đỡ mọi người là tốt con ạ”. Thầy biết tôi chỉ muốn giúp đỡ mọi người.

Thực sự thầy Buddhadasa vĩ đại hơn tôi rất nhiều, nhưng thầy không nổi tiếng, không có công chúng vây quanh. Thầy viết sách và giảng pháp cho các nhóm khác nhau, cả tăng ni lẫn giới trí thức người Thái và nước ngoài. Thầy ít khi đi đâu, chỉ ở trong chùa của mình. Tôi không thể so sánh với thầy được. Thầy thực sự là một bậc thầy lớn. Thầy thấu tỏ cả giáo lý, cả thực hành. Tường tận cả hai. Thấu triệt, rõ ràng mọi thứ. Với tôi, thầy là một vị Bồ Tát. Thầy sẽ còn quay lại giúp thế giới này.

Mùa an cư thứ 12, tôi ở Karnchanaburi. Karnchanaburi rất tiện cho an cư vì có cả rừng, thác nước, hang động. Nó là khu rừng nguyên sinh lớn nhất Thái. Năm đó, vài trăm tăng ni và Phật tử đến an cư cùng tôi.

Chúng tôi ở đông quá nên Phật tử chung tiền mua một miếng đất cúng dường cho tôi làm chùa. Sau đó bộ trưởng Bộ Lâm Nghiệp tới thăm tôi. Tôi nói tôi mong có một nơi cho mọi người tu tập. Ông ấy có niềm tin hoàn toàn vào tôi nên ông ấy thu xếp để chúng tôi có một khoảng rừng lớn, chừng 300 *rai*^[10], để làm thiền viện. Điều này không có nghĩa là chúng tôi sở hữu khu đất rừng mà chỉ được phép sử

dụng để làm nơi tu tập. Chỗ này trở thành thiền viện Sunnataram chính. Nó là tổ đình Sunnataram ở Karnchanaburi.

Khi làm nơi này, tôi làm rất đơn giản. Chánh điện có sàn tre; mái lợp lá. Chỉ có một tượng Phật đơn giản bên trong chánh điện. Tôi không cho phép chặt cây. Mọi người chỉ được dựng các lều nhỏ rải rác giữa các lùm cây để ở và tu tập. Lều dựng đơn giản, mọi người ở chung nhau. Nhiều người chỉ cắm lều du lịch để ngủ. Có một khu bếp chung cho mọi người. Nước ăn lấy từ thác. Chúng tôi chia hai khu – khu tăng và khu Phật tử. Mọi thứ tự vận hành, tự tổ chức. Tôi không cần đứng ra tổ chức điều gì. Tôi chỉ giảng pháp.

Trong những năm này, người ta cúng dường cho tôi rất nhiều tiền. Nhiều lắm. Có khi các gia đình giàu có hoặc các vị trong chính phủ tới cúng dường 3 triệu бат, 5 triệu бат mỗi lần. Thời đó khoản tiền này rất lớn. Tôi tùy hỉ công đức của họ, chú nguyện cho họ, rồi đưa hết cho thị giả quản lý. Tôi không bao giờ biết chúng tôi có bao nhiêu tiền. Không bao giờ để ý. Thỉnh thoảng tôi chỉ hỏi thị giả “Chúng ta có đủ tiền chi tiêu không con?” Thị giả nói “Đủ ạ”. Thế thôi.

Gần cuối mùa an cư thứ 12, tôi nói với các đệ tử rằng tôi sẽ ra nước ngoài 5 năm. Suốt 15 năm, gồm 3 năm đạo sĩ và 12 năm tu sĩ, tôi đã đi bộ hầu khắp nước Thái. Chỗ nào có rừng lớn, núi lớn, động lớn, tôi đều đã tới. Các tỉnh của Thái đều đã có dấu chân tôi. Trong 15 năm đi khắp nước Thái, tôi có thể thấy sự tu hành của mình tiến triển theo hai cách. Một là tôi có thể định tốt hơn. Hai là tôi ngày càng rõ pháp và sống được với pháp một cách tự nhiên. Hồi mới tu, tôi chỉ có thể sống một mình và chỉ thích ở trong rừng, trong hang. Lúc đó, tôi cần phải được một mình và thích một mình. Nhưng sau này, tôi có thể ở cùng mọi người. Dù các nhóm người khác nhau, đủ loại vấn đề và tính cách khác nhau, nhưng tôi vẫn hoan hỉ. Không sao cả. Con người và xã hội không làm tôi khó chịu như trước nữa. Càng ngày, tôi càng thấy tự do, ở chỗ nào cũng vẫn tự do.

Nhưng đã đến lúc tôi ra nước ngoài để học về các nền văn hóa khác.

Sư Somchat

(*Sư Somchat hiện là thị giả của thiền sư Yantra*)

PV: Sư đang là bác sĩ ở Bangkok thì bỏ việc, xuất gia?

Sư Somchat: Vâng. Tôi nghe pháp của sư phụ xong thì đi xe buýt xuống Karnchanaburi xin xuất gia gieo duyên mấy tháng. Sau đó thì tôi xuất gia luôn.

PV: Vì sao sư xuất gia với sư phụ chứ không phải người khác?

Sư Somchat: Vì sư phụ thấu rõ pháp. Thấu cả lý thuyết và thực hành. Và giữ giới rất nghiêm. Ở gần sư phụ, cảm thấy rõ năng lượng. Không còn nhiều bậc thầy như vậy nữa.

PV: Xuất gia xong, sư ở chùa với sư phụ?

Sư Somchat: Đúng rồi.

PV: Hồi đó sư có hay nói chuyện với sư phụ không? Sư Somchat: Làm gì có cơ hội (*curời*). Tôi chỉ là tăng mới. Lúc đó, cả vài trăm tăng ở cùng sư phụ. Phật tử thì rất đông. Mỗi ngày, khách đến xin gặp sư phụ nhiều lắm. Quanh sư phụ phải có một đội thị giả. Chỉ có thể nhìn thấy sư phụ từ xa thôi. Nếu cô ở Thái lúc đó mà muốn gặp sư phụ thì phải đăng ký với thị giả; và chờ 1 năm sau may ra mới đến lượt. Danh sách chờ rất dài. Ai cũng muốn gặp sư phụ.



*Thiền sư Yantra dẫn chư tăng đi khất thực ở thiền viện
Karnchanaburi*



Trên núi cao

Trước bình minh

Những ngôi sao,
Lấp lánh cuối chân trời
Mặt trăng,
Toả ánh xanh êm dịu
Lặng lẽ đứng sau đỉnh núi
Ve hát ray-ray
Ếch nhái, côn trùng... lớn nhỏ muôn loài
Hoà cùng suối reo, thác đổ
Ầm ào xuyên muôn ghềnh đá
Quấn quít quanh những lùm cây
Một dòng bất tận trôi...
Dưới một vách đá, tôi ngồi,
Lặng nghe vũ trụ...
Trực nhận... trực nhận...
Nhìn tận cùng cái gọi là Tâm
Và thiền định về "Tôi"
Trong lúc đất trời tịch mịch,
Ấm ướt và se lạnh.
Cứ thế tôi hoà vào sự như nhất
Phát hiện ra:
Tất cả vạn hữu vốn giao hoà
Tương sinh, tương tục
Không hề có đối lập.
Đây là sự thật:
Vạn vật,
Dù hữu tình hay vô tình,
Tất thảy những gì đang hiện hữu, tồn sinh,
Đều là một phần trong dòng chảy
Của nhất thể tự nhiên vĩ đại
Một dòng chuyển vận vô tận, bao la
Vượt mọi đo lường, toan tính.
Tất cả chúng ta là Một
Vớì toàn vũ trụ.
Là một phần tử, một hạt cát nhỏ.
Quá nhỏ trên trái đất này.
Không có gì để dính mắc

Không gì được hay mất
Không gì đến hay đi.
Tất cả chúng ta là một.
Vậy sao làm tổn hại lẫn nhau?
Thôi!
Dừng lại!

Mây ngoài, mây trong

Mây tụ.
Hãy bình lặng quan sát nó.
Rút cục,
Mây tan.
Trả lại bầu trời quang,
Xanh trong, không vết gợn.
Nguyện người hành Pháp chân thật
Trong chính trực, thẳng đường.
Gặp được những thiện duyên.
Bền bỉ, thông minh
Không thối chuyển.

Tu

Tu là trui rèn
Cả thân, khẩu, ý.
Để con luôn luôn thuận
Với cái đúng, cái đẹp, cái lành.
Luôn bình thản, bằng lòng.
Khi đó con có thể dùng ánh sáng tuệ minh
Để nhận biết và thấu rõ.
Và rồi giúp đời bằng tấm lòng rộng mở
Bằng cảm thông nguyên vẹn từ trái tim.
Thấy rõ mọi việc trên đời đều phụ thuộc nhân duyên.

Như thế, giữ lòng phẳng lặng.
Không dính, không mắc.
Như thế, làm mọi bốn phận.
Trong bình yên, sáng tạo, yêu thương.
Không tham lam, xâm phạm, đua tranh
Như thế công việc cuộc đời trôi chảy.

Hãy giữ trong tim một nụ cười

Hãy giữ trong tim một nụ cười.
Vì thế giới cần lòng từ làm nơi nương náu.
Chính trực là Pháp.
Tâm không phân biệt là nền tảng mọi hiện sinh.
Từ Tâm Không khởi ra thế giới muôn hình.

Tâm giác

Tâm giác có khả năng tự điều chỉnh trong mọi thời
Nó tự biết khi nào thuận theo mà không kẹt vào tục đế
Vì nó thấu tỏ tục đế chỉ là mặc định tạm của trần thế
Không chấp, không nghi, nên tâm giác tự do hoàn toàn.
Nó được gọi là tâm giải thoát, là Niết Bàn.
Niết Bàn không liên quan đến cảm giác, cảm quan.
Nó là sự vắng bật hoàn toàn, là kết thúc
Của mọi nhân thuộc về ý thức.
Không cần làm gì, chỉ bình lặng quan sát
Ta sẽ thấu tỏ bản chất của tâm
Tâm tự lắng lặng
Tự không có các loại bệnh tâm linh
Tự không bồn chồn.
Tự luôn thanh tịnh.

[10] Tương đương 480 ngàn mét vuông.

Châu Âu

Năm 1986 tôi rời Thái Lan. Nơi tôi đến đầu tiên là châu Âu. Ý định của tôi là tới nơi nào có thiên nhiên và chưa có đạo Phật. Một đệ tử giúp tôi làm visa và các thủ tục đi lại. Chúng tôi quyết định sang Phần Lan trước vì họ ít dân, gần Nga, và chưa có Phật giáo.

Tôi không đi một mình. Hai sa-di và hai Phật tử đi cùng với tôi. Hai Phật tử này là hai phụ nữ trung niên đã theo tôi nhiều năm. Họ đi theo để giúp việc đi lại ăn uống. Giới luật của Thái Lan không cho phép chư tăng tự nấu ăn hay tự mua bán mà chỉ được ăn đồ khất thực hoặc cúng dường. Nhưng chúng tôi biết châu Âu không có văn hóa đặt bát, cúng dường chư tăng. Thế nên chúng tôi phải có Phật tử đi cùng để hỗ trợ. Mà để một phụ nữ đi cùng chúng tôi cũng không được. Sẽ điều tiếng cho cả vị tăng lẫn người phụ nữ. Cho nên phải có hai phụ nữ đi cùng.

Từ Bangkok, chúng tôi tới Helsinki. Khi làm thủ tục hải quan, họ phát hiện tôi đã bị sốt rét nhiều lần ở Thái. Lúc đó Phần Lan không có bệnh sốt rét. Họ cho tôi vào viện một thời gian. Trong bệnh viện, tôi nói chuyện với các bác sĩ và y tá về đạo Phật. Họ hỏi tôi về thiền. Tôi dạy họ thiền. Họ rất hứng thú.

Từ Helsinki, chúng tôi đi ô tô về phía Bắc Phần Lan, tới một làng gần Lepland, không xa người Eskimo. Chúng tôi thuê một căn nhà gỗ gần hồ. Tôi và hai sa-di ở trong nhà này. Hai Phật tử ở trang trại gần đó.

Hàng ngày, tôi vẫn giữ thời khóa như ở Thái, trừ việc khất thực. Tôi vẫn dậy trước mặt trời mọc để ngồi thiền; rồi tụng kinh lúc 6 giờ sáng; sau đó nói pháp và tỏa năng lượng cho chúng sinh Phần Lan và khắp nơi. Sau đó hai Phật tử mang đồ ăn cúng dường tới thì chúng tôi ăn sáng. Thường tôi không ăn, chỉ có hai sa-di ăn. Tôi vẫn chỉ ăn một bữa trưa; đến tối tôi uống chút sữa ấm pha mật ong.

Suốt ngày, tôi và hai sa-di đi bộ từ đầu làng đến cuối làng nói chuyện với người dân. Dân làng ở đây hiền lành, thân thiện. Lúc đầu, họ thấy chúng tôi là lạ; nhưng họ rất cởi mở bắt chuyện. Chừng một

tháng sau, cả làng đã quen chúng tôi. Họ bắt đầu tìm hiểu về đạo Phật và đời sống một người xuất gia. Rồi họ bắt đầu mời chúng tôi tới nhà thọ trai và chia sẻ pháp. Thời gian này rất an lạc. Tôi viết cuốn thơ “Trái tim Không” lúc sống ở đây.

Khi tôi rời Thái, trời đang là mùa hè, nhiệt độ có khi hơn 40 độ C. Nhưng ở Phần Lan, kể cả mùa hè thì trời vẫn lạnh. Đến tháng Chín, nhiệt độ thường khoảng 10 độ C vào ban ngày và xuống dưới 0 độ vào ban đêm. Có tuyết nữa. Một buổi sáng sớm, tôi ngồi trong nhà nhìn qua cửa sổ ra trời tuyết. Bên ngoài rất lạnh nhưng chim vẫn hót và hoa vẫn nở. Tôi thấy xấu hổ là mình đang tự nuông chiều cảm giác an ấm của bản thân. Thế là tôi bỏ y, đi bộ ra hồ. Hồ trong vắt, nước lạnh ngắt, nhìn rõ những con cá thông thả bơi. Cái lạnh có vẻ không hề làm chúng bận tâm. Tôi vục hai tay xuống hồ vốc nước lên miệng. Tôi cứ đứng nguyên đó một lúc lâu để cảm nhận cái lạnh ở miệng và tay.

Thật ra các cảm giác mà chúng ta cảm thấy trên thân thể – nóng, lạnh, đau, buốt, rát, bỏng, nhức – chỉ là cảm giác thuần khiết. Khổ đến khi ta gán ý nghĩa vào các cảm giác đó rồi tin vào ý nghĩa mình tự gán. Khi nhiệt độ là 10 độ C, nó chỉ là 10 độ C. Bản thân 10 độ C không có ý nghĩa là cao hay thấp, nóng hay lạnh, đáng thích hay không. Nhưng nếu ta nghĩ “ôi, lạnh quá đi” thì ta sẽ thấy rất lạnh và khổ sở. Ta sẽ thấy không thể chịu nổi. Nhưng nếu ta không gán ý nghĩa nào, thì nó chỉ là nó. Nó là một cảm giác đơn thuần của 10 độ C.

Mùi vị thức ăn cũng vậy. Nếu ta nghĩ cái gì ngon ta sẽ thích ăn thật nhiều. Cái gì không ngon, ta sẽ thấy không thể ăn nổi. Nhưng thật sự thì chính mùi vị không hề có ý nghĩa nào trong tự thân nó. Tự nó không ngon hay không ngon. Mùi chỉ là mùi. Vị chỉ là vị. Nó không là cái gì cả. Cái “ngon” và “dở” là do ta nghĩ ra và thêm vào. Chúng ta nghĩ ra và phủ thêm ý nghĩa lên tất cả mọi thứ trên đời; rồi sống trong các ý nghĩa và khổ vì các ý nghĩa. Sự thật thì mọi thứ hiện hữu hoàn toàn thuần khiết. Chúng không tự có ý nghĩa nào cả.

Năm đó, tôi có nhiều trải nghiệm về lạnh, băng, tuyết, những thứ không có ở Thái Lan. Học đối mặt với điều kiện khắc nghiệt cũng tốt bởi vì các trải nghiệm này giúp ta hiểu rõ hơn bản chất của thân và tâm. Pháp hiển lộ trong tất cả những khoảnh khắc mà tâm tỉnh giác

trước các hiện tượng đang thị hiện. Có tỉnh giác thì có an lạc đích thực.

Nhưng nói rất ráo thì không cần phải luyện để cơ thể không cảm thấy nóng lạnh.

Như bây giờ, ngày nào tôi cũng phải tắm nước nóng. Từ sau tai nạn ô tô năm 2000, tôi không thể tắm nước lạnh được nữa. Cũng không sao cả.

Sự thật là rèn cho thân thể vượt qua các điều kiện khắc nghiệt không trực thẳng với giác ngộ, giải thoát. Hai thứ này khác nhau.

Tôi ở Phần Lan khoảng 3 tháng. Từ Phần Lan, tôi sang Yugoslavia (Nam Tư cũ). Chúng tôi thuê một căn nhà nhỏ trong làng Mala Montasina. Sau nhà có một khu vườn lớn trồng nho, táo, mơ, đào, các loại quả. Căn nhà cũng có một cái giếng. Hàng ngày, kéo nước giếng trở thành môn thể dục của tôi và hai sa-di.

Vào mùa đông, tuyết phủ trắng làng. Cả làng hoàn toàn yên ắng, hầu như không tiếng động. Mọi người ở trong nhà tránh rét. Nhưng chúng tôi thì vẫn đi bộ khắp làng. Ngập tuyết chúng tôi vẫn đi. Tôi thích đi thăm mọi người. Dân ở đây sống rất đơn giản. Họ hiền hậu. Tôi thích đời sống như vậy, cảm thấy nó rất quen thuộc với mình. Tôi đi các nhà, hỏi thăm cuộc sống của họ, hỏi thăm về văn hóa, rồi chia sẻ pháp. Cứ như vậy; chúng tôi dần biết cả làng. Khi tôi rời đi, dân làng tổ chức một bữa tiệc chia tay. Cả làng đều đến.

Trong khoảng 2 năm, tôi đi như vậy qua các nước châu Âu, mỗi nơi sống một thời gian ngắn để học hỏi văn hóa của họ, chia sẻ pháp, làm quen với mọi người, gửi năng lượng cho chúng sinh khắp nơi. Tôi tới Ý, Đức, Pháp, Hy Lạp, Đan Mạch. Ở nước nào tôi cũng học được những điều mới. Con người mỗi nơi có một văn hóa riêng, thói quen riêng, tư tưởng riêng, cách sống riêng. Thời gian thú vị nhất là khi ở trên đảo Atos với các tu sĩ Hy Lạp. Cả đảo chỉ có tu sĩ theo đạo Cơ đốc. Họ thậm chí không cho phép phụ nữ lên đảo. Các tu sĩ ở đây tu hành rất hà khắc, rất nghiêm mật. Tôi rất ấn tượng về họ.

Trên đảo Atos, tôi thấy một bức tượng Chúa Giê-su ôm bình bát, như thể là đi khát thực. Tôi chưa bao giờ thấy hình ảnh này ở bất kỳ đâu. Tôi nghĩ, à thì ra Chúa Giê-su cũng khát thực và ăn trong bình bát.

Hồi còn ở đảo Koh Mark, tôi đặt một bức vẽ Phật và một bức vẽ Chúa trên bàn thờ. Cao hơn một chút thì tôi treo một bức tranh trống trơn, chỉ có hào quang vàng nhạt. Tánh Không. Các bậc thầy của mọi tôn giáo đều chỉ tới Tánh Không. Tánh Không cũng còn được gọi là Niết Bàn. Tánh Không là mọi thứ; mọi thứ là Tánh Không. Các bậc giác ngộ đều dạy điều này. Nó vượt trên văn hóa riêng, đất nước riêng. Nó vượt trên tôn giáo riêng, niềm tin riêng. Nó vượt trên khổ đau và hạnh phúc. Kể cả hạnh phúc cũng không phải.

Tánh Không – sự thật của mọi hiện hữu – thì vượt trên cả hạnh phúc mà thế gian thường mong cầu.

Một thử thách

Cuối tháng Chín,
Năm 1986.
Tuyết phủ đầy mặt đất
Trắng phau, lấp lánh khắp nơi
Dưới ánh mặt trời.
Cuối buổi sáng một ngày
Lũ kiến và côn trùng nhỏ
Vẫn còn giấu mình đâu đó
Trong khi hoa dại trên đồng
Cố lộ đầu trên tuyết trắng
Một ngày đông lạnh, vắng!
Âm đạm làm sao!
Tôi ngồi bên lò sưởi cạnh cửa sổ đã lâu
Lặng im, biếng lười không muốn dậy
Này, những bông hoa dại!
Ta xấu hổ trước các người!
Thế nên tôi đứng lên
Cởi tấm y dài đang mặc
Ép mình bước ra giá rét
Đạp trên mặt tuyết trắng ngần
Bước nhanh, bước nhanh

Tôi đi về hồ nước
Nhắc cái xô khỏi tuyết
Trong xô nước đã đóng băng
Tôi úp ngược xô
Gõ mạnh cho băng rụng.
Rồi cúi xuống bên hồ
Tôi vục đầy xô nước
Mặt nước hồ trong vắt
Nhìn rõ lũ cá đang bơi
Ah, những con cá nhỏ nhoi
Các người sao bền bỉ!
Tôi vốc nước lên xúc miệng.
Miệng và tay buốt tê
Và hai chân tôi cũng thế.
Tôi rảo bước vội vào trong
Vớ xô nước vừa mới múc
Ngồi xuống bên ngọn lửa ấm
Nghĩ về những người Eskimo
Về lũ cá nhỏ và những bông hoa
Can trường làm sao! Tự thích nghi để tồn tại!
Liệu họ nghiêm nhiên coi thiên nhiên là vậy?
Hay thiên nhiên buộc họ phải uốn mình
Phải chịu đựng và chấp nhận để tồn sinh?

Tương đồng trong khác biệt

Con người khác biệt nhau bởi chủng tộc
Bởi bộ lạc, ngôn ngữ, đức tin
Bởi phong tục, truyền thống, thói quen
Mô hình chính trị, xã hội, và kinh tế.
Họ khác nhau về nơi sinh sống.
Nhưng tất cả con người có một điều giống
Là chung đặc tính người
Tốt hay xấu, trắng hay đen

Con người đều mong sinh sôi, hạnh phúc
Không ai mong đau khổ
Cũng không mong suy tàn
Phiền não nội tâm của họ cùng một loại
Tham, sân, và si.
Họ trải qua cùng vòng quay
Sinh, già, bệnh, chết.
Dẫu vậy họ vẫn luôn bám chặt
Vào cửa cải, địa vị, hạnh phúc và công danh
Những thứ tạo dựng nhằm ve vuốt bản thân
Để sống vượt lên trên
Cần trường dưỡng chánh niệm và tuệ giác
Cùng đức hạnh của từ bi.
Hướng về sự toàn hảo nội tâm
Và sự biến tan của cái ngã.

Chớ lơ là

Con chớ lơ là
Để mất đi chánh niệm
Hãy quán xét các đối tượng của nhận biết
Nhận rõ bản chất các đối tượng này
Chúng xuất hiện theo cách tự diễn, tự bày
Rồi lại tự ra đi, chỉ là như vậy.
Nhận ra thế, tâm sẽ không dính vào, không bám lấy.
Bất cứ đối tượng nào.
Tự do ngay cả khi nghịch pháp hiển bày.

Lòng tham

Một người có lòng tham
Cũng là người có thể xây phước đức
Bởi lòng tham hàm chứa mãnh lực

Thúc đẩy người đó tinh tấn tu hành
Nhưng rút cục họ sẽ phải vứt đi ngay cả phước lành
Không dính mắc dù tham hay phước.
Khi một người đạt sức mạnh tuệ và cái biết
Họ cũng phải vứt chúng đi
Dính bám bất cứ pháp nào cũng là ảo, là si.
Nếu một người say sưa pháp, họ sẽ bị ngộ pháp
Nếu họ còn mong trở thành bậc thầy lớn
Hoặc còn muốn tích tập thật nhiều
Họ sẽ chẳng có gì ngoài ảo tưởng đảo điên.

Châu Mỹ và châu Á

Từ châu Âu, tôi sang Mỹ. Hình như là năm 1988. Lúc đó chị gái tôi đang sống ở San Bernadino, California. Chị tôi đang bị ung thư giai đoạn cuối. Rất yếu rồi nhưng chị luôn mỉm cười. Tôi sang ở với chị và chăm sóc chị cho đến lúc chị qua đời. Sau đó, tôi đi thăm các chùa khắp California và Mỹ. Hồi đó không có nhiều chùa lắm. Khắp California chỉ có vài chùa lớn.

Vòng quanh châu Âu rồi sang Mỹ, tôi thấy rõ con người các quốc gia, các châu lục là nhóm tập khí, nhóm nghiệp khác nhau.

Họ biểu hiện ra khác nhau nhưng họ giống nhau là đều bị nghiệp lực lôi kéo vào khổ.

Cái khổ của họ giống nhau.

Cái tham, sân, và luyến ái của họ giống nhau.

Sự dính mắc giống nhau. Họ theo đuổi tiền bạc và tình yêu – và khổ nhiều vì chúng.

Nếu họ bỏ thế gian để theo đuổi tôn giáo, tâm linh thì lại cũng có tham và dính mắc trong tâm linh. Vẫn là khổ.

Chân pháp, tức sự thật, thì vượt lên cả hai – cả đường lối thế gian và đường lối tâm linh, tôn giáo. Thế nên chân pháp có thể giúp con người thuộc mọi văn hóa, mọi đất nước, mọi tôn giáo một cách không phân biệt. Chân pháp thì không phụ thuộc vào văn hóa, quốc gia.

Đi qua các văn hóa khác nhau giúp tôi hiểu cách sống của con người để có thể giúp đỡ họ tùy theo nghiệp của họ, tức là tùy chỗ mà họ mắc kẹt. Sống ở Mỹ giúp tôi trở nên linh động hơn nhiều so với hồi ở Thái. Người Mỹ thích ôm hôn khi chào hỏi người thân. Họ ôm hôn cả nhà sư hay linh mục mà họ thân thiết. Bà hàng xóm của tôi, Barbara, mỗi khi gặp tôi đều ôm lấy tôi. Các Phật tử Mỹ cũng thế. Ở Thái thì Phật tử không được phép chạm vào nhà sư. Phật tử nữ không được ngồi gần chư tăng. Ở Mỹ, có lúc tôi còn đá bóng cho khỏe người (*curòi*). Ở Thái thì chư tăng không được đá bóng.

Sau khi chị tôi qua đời, tôi rời Mỹ trở lại châu Á nhưng chưa về Thái. Tôi đi thăm Singapore, Malaysia và Indonesia. Ở những nơi này, mỗi lần tôi giảng pháp đều có cả ngàn người tới nghe. Tôi không rõ làm sao họ biết. Lúc đó không có Internet, ngay cả điện thoại cũng hiếm, nhưng họ vẫn biết.

Ở những nơi này, người dân theo nhiều tôn giáo. Đạo Phật, đạo Thiên Chúa, đạo Hồi, đạo địa phương. Tôi không nói pháp gì cao siêu. Tôi nói những điều đơn giản trong cuộc sống. Tôi nói bản chất cuộc sống thế gian là gì. Tại sao chúng ta không nên ảo tưởng và dính mắc vào đời sống thế gian, từ cái ăn, cái mặc, cái ở, các mối quan hệ, rồi tiền bạc, danh tiếng.

Đời sống này thực sự liên tục biến đổi theo duyên và đi qua rất nhanh; nó không bao giờ mang lại sự toại nguyện hay hạnh phúc đích thực. Cuộc đời ta có thể đang rất ổn thỏa nhưng khi đủ duyên thì nó lập tức biến đổi. Sự ổn thỏa đột ngột biến mất và rắc rối ập xuống, chông chênh. Hôm nay khỏe, mai ốm quy. Hôm nay có mọi thứ, mai mất mọi thứ. Nếu ta không chuẩn bị để tâm an ổn trong mọi biến cố lên xuống thịnh suy của đời sống thì ta sẽ luôn vật vã trong các cơn sóng khổ đau. Nếu ta không tìm pháp, không tìm sự thật để có bình an nội tâm thì ta đang để mất phước báu lớn nhất khi được sinh ra làm người. Hãy dùng đời sống làm người này để tìm ra hạnh phúc đích thực. Hạnh phúc đích thực sẽ đến khi thấu pháp. Khi thấy sự thật. Một đời sống không có pháp làm nền tảng sẽ đau khổ rất nhiều.

Tôi nói chuyện với họ như vậy. Đơn giản thế thôi.

Rồi tôi giảng cho họ về 5 giới và cho họ thụ 5 giới.

Một là không sát sinh.

Hai là không trộm cắp.

Ba là không tà dâm.

Bốn là không nói dối.

Và năm là không uống rượu hay các chất kích thích.

Đây là những giới cơ bản mà một người nên giữ. Tôi vẫn thường nói rằng nếu con người lấy 5 giới này làm nền tảng đạo đức để chung sống với nhau thì thế giới sẽ bình an hơn rất nhiều.

Sau châu Á, tôi sang Úc và New Zealand. Một Phật tử ở Úc cúng dường cho tôi 100 mẫu đất ở Bandanoon, gần New South Wales để thành lập thiền viện Sunnataram tại Úc.

Lúc này, 5 năm đã trôi qua. Đã đến lúc tôi trở lại Thái Lan. Đó là mùa hè năm 1991.

Dòng chảy TÔI

Không một tấc vuông nào trên mặt đất
Lại không có xác người và vật
Những xương cốt rữa nát, hoại tan
Đã chất chồng, hăng sa không đếm xuể
Nếu thu lượm chúng từ khởi thủy
Sẽ phủ ngập tất cả núi đồi.
Tôi có thể đang đi trên xương cốt chính mình
Tôi không biết mạch chảy TÔI đã trôi qua bao kiếp
Trong dòng thác tồn sinh.
Giờ nhận ra sự sống và vạn vật
Chỉ là một phần trong dòng chảy tự nhiên
Tôi dừng lại.
Ngay đây.
Chính chỗ này!
Xa rời muôn sự.
Vĩnh viễn nhận ra,
Rằng không có gì để níu giữ,
Như thế tôi trở nên mạnh mẽ, tươi vui,
Vững vàng, không chuyển lay.
Tôi có thể vô lo đi khắp chốn.
Bởi tôi biết nơi nơi đều là mồ tôi xanh cỏ.
Tim tôi ngập tràn hạnh phúc, hoan vui.
Tôi biết tử và sinh là Một.

Có thể dừng trụ nơi đâu?

Này con, hãy nhìn xem:
Giữa nóng bức có mát mẻ.

Giữa mờ mịt có tỏ tường.
Giữa nặng nề có khinh an.
Trong rối ren có rỗng lặng.
Giữa tối tăm có ánh sáng.
Trong dày dặn có mong manh.
Trong thô tháo có thanh tao.
Trong nhỏ nhen có vĩ đại.
Trong gần bên là xa ngái.
Trong chậm rãi có khẩn trương.
Trong thấp là cao.
Trong bẩn là sạch.
Trong nhem nhuốc là thanh tịnh.
Trong giàu có là nghèo túng
Trong tử có sinh
Trong dính kết là phân ly
Trong độc ác là đức hạnh.
Trong hẹp hòi có bao la.
Trong ngu si là thông thái.
Trong điên đảo là bình an.
Trong buộc ràng có độc lập.
Trong giam hãm có tự do.
Trong hoàn thành có mất mát.
Trong khó có dễ.
Trong rời xa có lại gần.
Trong nhọc nhằn có an vui.
Trong tầm phào có trí tuệ
Trong đến có đi.
Trong che đậy có phơi bày
Trong ngã là vô ngã
Trong tăng trưởng có suy hoại
Trong cứng cõi có mong manh.
Trong mạnh mẽ có yếu mềm
Trong đặc quánh là thừa thớt
Trong quay cuồng có dừng bước.
Trong đối địch có giao hòa.
Trong giận dữ có thản nhiên.

Trong ảo tưởng là giác ngộ.
Trong sinh diệt có Niết Bàn.
Nào, ta có thể dừng trụ nơi đâu?

Cuộc đời đích thực

Con người đã học cách đi rất xa
Tới những chân trời mới, những vì sao xa.
Họ đã kiếm tìm và thành công khắp chốn
Tuy thế họ quên tìm đường đến nơi gần nhất:
Bản thân mình.
Con hãy tìm cho ra cái gọi là bản thân
Đây là điều quan trọng số một.
Nếu đã tìm gặp và hiểu đích thực.
Cái gọi là TÔI.
Con sẽ sạch mọi khổ.
Đó cũng gọi là giác ngộ.
Giác ngộ là thấu triệt rằng mọi thứ đều vô ngã.
Khi đó tâm tỏa sáng và tỉnh giác hoàn toàn.
Dưới ánh sáng giác ngộ, tâm tự bình an.
Đây cũng gọi là Niết Bàn: tự do, thấu suốt.
Sạch mọi thiêu đốt của buộc ràng và rối rắm.
Đó là sự tự do cao nhất của một cuộc đời.
Và bởi vì con vẫn còn tồn tại đây.
Con có thể làm việc
Mọi việc làm sẽ nhẹ nhàng và mang quả ngọt.
Mọi lúc mọi nơi, vẫn lan tỏa bình an.
Vì hòa bình của mọi chúng sinh.
Chỉ cần con biết quan sát, quán xét xung quanh.
Sự thật sẽ tự phơi bày, hiển lộ.
Tinh tấn, chuyên cần, rồi con sẽ thấu tỏ.
Giác ngộ tự thân.

Trở lại Thái Lan

Khi tôi hạ cánh ở Bangkok, tôi rất ngạc nhiên thấy nhiều người ra đón tôi. Tăng ni và Phật tử. Họ tự biết ngày tôi về. Phòng chờ của sân bay không đủ chỗ; nhiều người phải đứng bên ngoài. Sân bay mời tôi vào phòng VIP chờ để họ kiểm tra an ninh và sắp xếp mọi người. Khi tôi từ phòng chờ ra, mọi người ùa tới dâng hoa. Rất nhiều tràng hoa trắng. Những người đứng xa không đến gần dâng hoa được thì tung tràng hoa về phía tôi. Tôi nhận rồi tung trả lại cho họ. Ai cũng hoan hỉ. Tôi rất vui khi gặp lại các đệ tử và Phật tử. Từ sân bay, tôi về chùa Raja Dhivas để đánh lễ sư phụ.

Sáng hôm sau, một nhóm người đến chùa xin gặp tôi. Họ mang theo tràng hoa và đồ ăn đựng trong những cái đĩa lớn rất đẹp. Họ nói “Đây là từ nhà vua và hoàng hậu.” Tôi chuyển lời cảm ơn nhà vua và hoàng hậu. Nhà vua và hoàng hậu biết tôi ăn chay nên gửi các đồ chay. Suốt ngày hôm đó, cả ngàn người tới cúng dường, dâng hoa. Các tờ báo lớn của Thái đều đưa tin “Chào mừng sư phụ Yantra về nhà!”

Tôi ở Bangkok một thời gian ngắn rồi về miền Nam thăm sư phụ và cha mẹ tôi. Sau đó, tôi trở lại Sunnataram ở Karnchanaburi để chuẩn bị cho mùa an cư. Năm đó, vài trăm tăng, sa-di và Phật tử đến Karnchanaburi an cư cùng tôi. Chúng tôi có một mùa an cư tuyệt vời. Hàng ngày, chúng tôi cùng nhau dậy sớm ngồi thiền, tụng kinh, rồi chia sẻ pháp cả sáng, chiều, tối. Có khi sau giờ ăn trưa, mọi người buồn ngủ rồi nhưng tôi vẫn yêu cầu mọi người ở lại nghe pháp để học cách tỉnh thức qua khỏi thói quen ngủ trưa. Người ta thu âm những bài giảng pháp của tôi lại và phát trên radio Thái. Năm đó, mọi người tiến bộ rất nhiều.

Đấy là trước khi vụ scandal xảy ra.

Pháp đang tuyên thuyết khắp nơi^[11]

Trọn cuộc đời ta là Pháp
Pháp có mặt trong mọi việc nhỏ to
Bất kỳ ai có thể quan sát, lắng nghe
Sẽ thấy và tỏ ngộ Pháp
Thiên nhiên đang dạy Pháp, phô bày Pháp
Trong sự vô ngôn của mình
Chỉ cần ta lắng nghe và nhìn
Ta sẽ thấu rõ
Pháp – sự thật – đang tuyên thuyết khắp nơi
Pháp luôn có mặt sẵn rồi
Khi ta tỉnh giác
Tâm sẽ trở nên như nhất
Phản chiếu chính xác mọi điều
Nếu tâm nhất như trong đi, đứng, nằm, ngồi
Trong lúc nhìn, nghe, thấy, biết.
Tâm sẽ thấu nhập trọn vẹn
Sự thật về vạn hữu trong ngoài.

Tâm lang thang

Khi một người luôn tỉnh giác
Khổ không thể khởi sinh
Khi tâm trôi về quá khứ đã qua nhanh
Hoặc phóng tới tương lai theo tưởng tượng
Hãy mang nó trở lại hiện tại.
Con hãy nhớ luôn luôn làm vậy
Cho đến khi trở nên thuần thục, tự nhiên.
Khi con luôn ở trong hiện tại, không có phóng tâm
Khổ sẽ không sinh khởi.

Tự do trong cuộc đời trần thế^[12]

Khi tâm một người vượt lên

Không còn chịu ảnh hưởng
Của sắc, màu, hình tướng
Của âm thanh, mùi, vị khác nhau
Cũng không dao động theo xúc chạm xác thân
Không bị trôi lăn, chạy theo cảm giác
Người đó được gọi là người đã giải thoát
Khỏi sự khống chế của các đối tượng giác quan
Đã không còn nhân cho dục lạc, khát thèm
Người đó tự do trong cuộc đời trần thế
Một người đã vượt trên dục lạc như thế.
Sẽ an lạc mọi thời.

[11] Tên gốc: Pháp

[12] Tên gốc: Tâm xuất thế gian

Chuyến tàu hành cước Nam Bắc

Để thấy sự thật, ta phải nhìn thấu bản chất tận cùng của mọi thứ. Mọi thứ tức là thân thể, tâm trí, cái gọi là “ta”, cái gọi là “người khác”, thiên nhiên, văn hóa, tất thảy mọi thứ. Ta cần phải nhìn thấu ra rằng, tất cả mọi thứ đều không thực là thứ gì. Khi người khác khen ta thì lời khen chỉ là lời đơn thuần. Khi họ chê ta thì lời chê cũng chỉ là lời đơn thuần. Lời tự nó không tốt hay xấu, không thực là cái gì; mình cũng không thực là cái gì. Chỉ là những thứ vụt xuất hiện tạm thời trong khoảnh khắc, rồi biến mất. Như cái pháo hoa bay vụt lên, vỡ tung, rồi tan biến. Vậy đó. Được và mất. Ca ngợi và phỉ báng. Thịnh và suy. Hạnh phúc và đau khổ. Đây là vận hành tự nhiên của thế gian. Bản chất của mọi hiện tượng đời sống đều vốn không có ý nghĩa tốt xấu nào trong tự thân chúng. Chúng đều không thực là cái gì cả.

“Không là gì” không có nghĩa chúng không tồn tại. Mà có nghĩa là tất cả chúng chỉ tạm thời biểu hiện như vậy, không hề có một bản chất bất biến là cái gì đó; chỉ được quy ước tạm trong một khoảng thời gian, trong một bối cảnh cụ thể là cái đó. Trong cái này có cái kia. Vì cái này sinh nên cái kia sinh. Cái này diệt thì cái kia diệt.

Có khái niệm sáng thì mới có tối.

Có yêu thì mới có ghét.

Có hạnh phúc thì mới có đau khổ.

Mọi thứ đều theo dòng duyên sinh mà chảy trôi liên tục. Không thể ngắt ra đoạn nào trong dòng đó mà nói một thứ nào đó là cái gì vĩnh viễn.

Ví dụ như nhìn vào cái ghế này. Ta phải nhìn thấy bản chất của cái ghế. Nó ở đó và ta tạm gọi là ghế. Nó không tự gọi nó là ghế. Nó tự không là cái gì trong chính nó – không xấu hay đẹp, thiện hay ác. Khi ta nhìn một người, ta thấy hình dạng chung, mặt mũi thân thể và theo trí nhớ quy ước, ta nhận ra và gọi đó là anh A. Nhưng thật ra thì người đó chỉ là một khối hợp thành theo duyên của các yếu tố tự nhiên. Chúng tạm hợp thành một cá thể, rồi liên tục biến đổi mà ta gọi

là lớn lên và già đi và bệnh tật; rồi một ngày thì chúng tan rã, gọi là chết. Ngay cả cái gọi là tâm cũng chỉ là một yếu tố tự nhiên, yếu tố giác thanh tịnh. Chỉ là các yếu tố tự nhiên thanh tịnh luôn vận động, biến chuyển, chảy trôi không ngừng theo duyên. Không hề có một ai thực sự. Phải nhìn thấy bản chất rốt ráo này. Ai, cái gì, chỉ là tạm quy ước vậy, nó không thực là cái đó. Khi thấy vậy, thì ta không thể dính mắc vào cái gì. Không dính mắc với chính ta. Mọi thứ vốn tự không dính mắc.

Vì tôi muốn mọi người thấy được điều này nên khi kết thúc mùa an cư đầu tiên sau khi trở lại Thái Lan, tôi quyết định cho mọi người *tudong* dài ngày cùng với tôi. Tôi muốn họ trải nghiệm sự trống không, vô tự tánh của thân, tâm và của tất cả các hiện tượng xảy đến trong mỗi ngày qua đi. Ngày nào cũng trống không như ngày nào. Ngày rồi đêm, ngày rồi đêm. Nhưng tôi không thể *tudong* bằng cách đi bộ như trước nữa vì nhiều người muốn tu học với tôi năm đó. Thế nên tôi quyết định tổ chức một chuyến hành hương quanh Thái Lan để thăm các ngôi chùa lớn, các thánh địa Phật giáo, và đánh lễ các bậc thầy. Các đệ tử của tôi thông báo ý định này cho mọi người đăng ký tham dự. Đầu tiên số người muốn tham gia hết một vài toa tàu, rồi nhanh chóng hết chỗ một đoàn tàu. Chúng tôi phải thuê trọn một đoàn tàu cùng với nhiều xe buýt. Các nhóm đến từ khắp các tỉnh. Họ tự liên lạc với nhau rồi tự sắp xếp để đi cùng nhau. Tổng cộng cả ngàn người.

Từ Karnchanaburi tôi và chư tăng đi xe buýt về Bangkok. Nhưng chúng tôi không vào Bangkok mà chỉ tới ga tàu chính ở Nakorn Phathom gần Bangkok. Nakorn Phathom là tỉnh lớn, có ga tàu lớn và có chùa lớn nhất Thái Lan. Các đoàn từ khắp Thái tập trung tại ga tàu ở Nakorn Phathom. Sau đó, chúng tôi cùng nhau lên tàu. Từ đó, tàu chạy qua các tỉnh hướng về phía Nam.

Trên tàu, tôi và chư tăng ở một toa, Phật tử ở các toa còn lại. Nhưng tôi hiếm khi ngồi trong toa. Tôi đi bộ liên tục từ toa này sang toa khác, từ đầu tàu đến cuối tàu rồi ngược lại, để nói chuyện với mọi người. Ai cũng vui.

Ở ga chính của mỗi tỉnh, tàu sẽ dừng khoảng 15 phút. Rất nhiều người trong tỉnh ra ga chờ đoàn chúng tôi. Họ tới để cúng dường,

đánh lễ, chia vui với đoàn. Họ mang hoa, thức ăn, và rất nhiều thứ để cúng dường tôi và chư tăng. Người đến nhiều lắm, đông chật các ga. Tôi không xuống tàu mà chỉ đứng trên tàu vẫy tay chào mọi người, tùy hỉ công đức và chú nguyện cho họ. Họ dâng rất nhiều vòng hoa; tôi nhận, chú nguyện rồi tung trả lại cho họ. Mọi người rất vui.

Tàu đi qua các tỉnh, về đến quê tôi là Nakorn Si Thammarat. Đến đây thì chúng tôi xuống tàu, lên xe buýt, rồi qua phà vượt sông. Phải đi rất nhiều chuyến phà mới hết đoàn. Phà này của chính quyền tỉnh. Họ đến chào mừng đoàn và cho đoàn đi phà miễn phí. Sau đó, chúng tôi đi tới ngôi chùa cổ nhất nước Thái và thăm nhiều chùa khác ở miền Nam. Từ tỉnh này, đoàn đi xuyên sang tỉnh khác cho đến giáp biên giới Malaysia. Ở các điểm khác nhau, lại có các nhóm mới ghép vào đoàn và có nhóm cũ phải trở về nhà. Cứ như thế, luôn luôn có khoảng 1000 người hành hương cùng tôi qua các tỉnh miền Nam. Chúng tôi *tudong* như vậy 5 tháng liền. Suốt thời gian đó, truyền hình, đài, báo đưa tin hàng ngày. Họ làm việc của họ, tôi làm việc của tôi.

Khi mùa an cư 1992 bắt đầu, tôi trở về chùa ở Karnchanaburi. Năm đó khoảng 500 tăng ni và Phật tử an cư tu học cùng tôi. Chúng tôi thiền tọa buổi sáng, tụng kinh, nghe pháp, và tu tập cả ngày. Trong chùa không đủ chỗ để đi thiền hành nên cứ cuối tuần thì chúng tôi ra xa lộ để thiền hành. Chúng tôi đi thành hàng dài cả vài km dọc xa lộ 323. Chỉ đi bộ lặng lẽ. Đôi khi cảnh sát giao thông đến đề nghị được hộ tống đoàn nhưng tôi nói không cần.

Mùa an cư đó, chúng tôi tu tập rất tinh tấn, an lạc. Người ta thu âm các bài giảng pháp của tôi rồi phát lại thường xuyên trên radio và truyền hình. Sau an cư, nhiều người ở lại xin xuất gia và nhiều người từ các tỉnh tìm đến xin tu. Trong khoảng thời gian từ năm 1991 đến trước khi vụ scandal xảy ra, người đến tu với tôi rất đông. Vào ngày sinh nhật của tôi, hơn 100 ngàn người tới để đặt bát. Tôi khát thực từ sáng tới 2 giờ chiều vì mọi người chờ để đặt bát. Ngài Tăng Thống cũng đi bộ lên núi thăm tôi. Ngài không báo trước mà ngài tự đến. Ngài rất hiền. Ngài ngồi chơi với tôi khoảng nửa tiếng. Thủ tướng Thái lúc đó cũng đến thăm tôi. Nhà vua và hoàng hậu gửi hoa và đồ ăn tới cho tôi. Báo chí đưa tin rất nhiều. Họ bảo tôi là nhà sư được chụp ảnh nhiều nhất từ trước tới nay.

Năm 1993, tôi đi Trung Quốc và Mông Cổ để chia sẻ pháp. Tôi rất vui khi đến hai nơi này, nhất là Mông Cổ. Cảm giác rất thân thuộc. Khi tôi trở lại Thái, vụ scandal bắt đầu.



Ngăn mình

Con hãy ngăn mình đừng xâm phạm người
Và rồi ngăn mình triệt để
Khỏi sáu nguyên nhân của sa đọa
Là biếng lười, cờ bạc, băng đảng
Là rượu chè, ham giải trí, đi đêm.
Cao cả thay người chinh phục được tâm mình.
Luôn khiêm hạ tỏa lan sự bình an, chính trực.
Lành thay những người có tấm lòng cố gắng.
Cho bản thân và tất cả mọi người.
Luôn dang tay giúp thân quyến, bạn bè.
Giúp nhân loại và muôn loài lớn nhỏ.
Là tấm gương cho chúng sinh tất thảy.

Chớ tìm lỗi lầm người khác^[13]

Thật buồn cho người nào ngày đêm
Kiếm tìm lỗi lầm người khác.
Khi ta khinh chê, tìm lỗi người để chỉ trích.
Ta đang tự nuôi phiền não của chính mình.
Tự cản trở việc đoạn khổ, chấm dứt tử sinh
Một trái tim yêu thương là trái tim cõi thiên đường
Một trái tim mưu mô là trái tim cõi quỷ
Một trái tim tham lam là trái tim cõi ma, mị.
Một trái tim đầy ảo tưởng là của cõi súc sinh.
Trái tim không dính mắc là trái tim bậc hiền nhân.
Đã vượt trên thế gian, luôn ngập tràn ý thiện.
Một trái tim đầy rối ren là trái tim bất hạnh
Khi gốc nghềch tự lừa mình và cố lừa lọc cả thế gian.

Sự thật không phải là tư tưởng

Con người là loài có tư duy
Tuy thế con người cũng dễ dàng mắc bẫy
Bởi những tư tưởng mà họ tự thêu dệt, tô vẽ.
Tự quấn buộc quanh mình.
Dù thế con người vẫn phải tham chiếu tư tưởng, phải hình dung.
Phải quán chiếu và quan sát.
Tuy thế, khi sự nhất tâm sinh khởi.
Mọi tư tưởng sẽ rụng rời.
Khi đó tâm tỏ ngộ sự thật muôn đời.
Sự thật không phải là tư tưởng.

Khi một mình

Hãy quan sát bằng con mắt đạo.

Có mặt biển nào không một gợn sóng?
Có con đường nào không một khúc quanh?
Có mặt đất nào không lồi lõm, gập ghềnh
Có hai chiếc lá rừng nào giống hệt?
Có bầu trời nào mãi đứng yên không biến sắc?
Có cảnh huy hoàng nào không gợn một chút mây?
Liệu thời gian và sóng biển có chạy ngược được không?
Liệu tuổi già có trôi ngược về tuổi trẻ?
Vạn hữu là vậy đó:
Đặc tính của thế gian cứ được rồi mất
Có thời rồi hết thời.
Được tụng ca rồi lại bị chê bôi.
Hạnh phúc rồi đau khổ.
Bậc thông tuệ chấp nhận chúng như vậy.
Quy luật thông thường.
Thế nên họ bình yên
Đi qua tất cả xuống lên
Đi qua mọi cơn suy thịnh
Vớ tấm lòng không chuyển
Họ làm tất thảy mà không dính mắc,
Không bị buộc ràng,
Vào bất cứ điều gì của thế gian.
Mỗi bước họ đi thuận cùng vạn hữu.

[13] Tên gốc: Chuyển tâm

Vụ scandal

Tin xấu bắt đầu vào khoảng tháng 1-1994. Nó đến bất ngờ. Tôi không nhớ báo nào đưa tin đầu tiên. Hình như là một tờ báo nhỏ. Sau đó thì các báo lớn phụ họa. Họ đưa tin rằng tôi có quan hệ với phụ nữ, tôi phá rừng, tôi lãng mạ ngài Tăng Thống và quan chức chính phủ, tôi không giữ giới luật... Rất nhiều tội.

Tôi biết tin lần đầu khi đang giảng pháp tại chùa Satanat gần Bangkok. Thầy trụ trì chùa đã mời tôi đến giảng pháp vài ngày. Ngày hôm đó, sau bữa trưa, người ta đưa cho tôi tờ báo có đăng các cáo buộc.

Khi tôi nhìn thấy bài báo, những khoảnh khắc đầu tiên, tôi buồn. Tôi không giận. Tôi không sợ. Không lo lắng. Nhưng có buồn. Bởi vì nó không công bằng. Tôi nghĩ “Suốt những năm qua, mình chỉ tập trung tu hành và đã tu hành rất nghiêm túc, tại sao họ lại làm vậy?” Rồi tôi nghĩ “À, hóa ra có những người không vui khi thấy mình trưởng thành trong pháp.” Tôi thực sự ngạc nhiên khi nhận ra điều này.

Nhưng rồi tôi nghĩ đến các bậc thầy khác cũng đã từng phải chịu kiếp nạn tai tiếng. Như thiền sư Kubasiwichai mà tôi treo ảnh trên kia. Đó là một bậc thầy lớn ở miền Nam nước Thái, một bậc a-la-hán đã độ rất nhiều người. Ngài từng bị buộc nhiều tội và phải vào tù rất lâu; ngài qua đời khi còn trẻ. Rồi tôi nghĩ đến đức Phật. Đức Phật cũng bị vu khống và hãm hại. Người ta cho phụ nữ đến vu cho Phật làm họ mang thai. Họ hãm hại ngài bằng nhiều cách. Sau này tôi mới nhận ra rằng có những người không vui khi thấy tôi có nhiều đệ tử xuất gia và tại gia. Họ nghĩ rằng tôi sẽ lấn át họ và giành mất vị thế của họ. Nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ những chuyện này. Chưa bao giờ. Tôi chỉ muốn tu hành và giúp mọi người. Họ tự tưởng tượng rằng tôi muốn quyền lực, muốn nổi tiếng, và rồi họ phải làm gì đó để chặn tôi.

Trong suốt 1 năm sau khi những tin tức đầu tiên được đăng, báo chí không ngừng đưa tin rằng tôi có quan hệ với rất nhiều phụ nữ. Họ nói rằng đi đến đâu tôi cũng có quan hệ với gái mại dâm. Họ nói rằng

các phụ nữ vây quanh tôi đều là vợ hoặc bồ bịch của tôi. Nhiều lắm. Họ tưởng tượng những thứ rất ly kì. Thực tế là tôi không bao giờ cho phép người phụ nữ nào chăm sóc tôi một mình. Không bao giờ. Họ cũng nói tôi phá rừng. Nhưng khi tôi xây thiền viện Sunnataram ở Karnchanaburi, tôi không cho phép ai chặt dù một cái cây lớn. Tôi không cho phép điều đó. Họ nói tôi lăng mạ ngài Tăng Thống nhưng chính ngài Tăng Thống nói với tôi “Tôi tin sư. Đừng lo về những chuyện này”.

Nhưng báo chí tiếp tục đưa tin. Khi họ đưa tin tốt về tôi, mọi thứ về tôi đều tốt. Khi họ đưa tin xấu về tôi, mọi thứ về tôi đều xấu. Nó là như vậy.

Tôi có buồn nhưng không để ai thấy. Tôi không muốn ai lo. Tôi chỉ giữ trong lòng. Tôi đọc các tin tức và im lặng.

Các đệ tử của tôi thì rất tức giận. Một số đệ tử của tôi vốn sống đời sống giang hồ trước khi chuyển tâm nên họ nóng tính. Họ muốn phá nhà in của tờ báo chuyên đưa tin xấu về tôi. Họ muốn tấn công tòa soạn. Tôi nói, “Đừng làm vậy. Không cần. Đây là nghiệp của ta. Chắc ta đã làm những điều xấu trong các kiếp quá khứ.” Có những đệ tử của tôi làm quan chức cao cấp trong chính quyền; họ muốn giúp tôi; nhưng tôi nói “Đừng làm gì cả, không cần. Ta chỉ đang trả nghiệp từ quá khứ. Ta chấp nhận nghiệp của mình.”

Lúc đầu, giáo hội Thái thành lập một hội đồng để điều tra các tội mà người ta gán cho tôi. Giáo hội triệu tập tôi tới một cuộc họp ở chùa Somonat tại Bangkok. Thị giả của ngài Tăng Thống ở chùa này. Ngài biết tôi đã lâu và hiểu rõ tôi. Sư phụ xuất gia cho tôi cũng từ miền Nam lên Bangkok dự họp. Ngài Tăng Thống đã mời sư phụ lên. Nhiều vị thầy lớn cũng được mời đến để chất vấn tôi.

Trong buổi họp hôm đó, các thành viên hội đồng hỏi tôi rất nhiều. Họ hỏi tôi về tội danh chính thức là lăng mạ ngài Tăng Thống và một quan chức chính phủ. Tôi chưa bao giờ làm điều này. Họ hỏi tôi về chuyện quan hệ với phụ nữ và chuyện phá rừng. Tôi trả lời từng câu hỏi một. Giáo hội phỏng vấn cả một số nhân chứng, một số đệ tử của tôi, và nhiều người khác. Cuối cùng, hội đồng kết luận rằng các câu chuyện mà báo chí đưa là không đúng sự thật. Giáo hội kết luận tôi không làm gì sai.

Nhưng phía đối lập và báo chí không thích kết quả này. Họ nói tôi đã gây sức ép lên Giáo hội. Thời đó, báo chí kiếm được rất nhiều tiền vì câu chuyện này. Họ gọi nó là một trong những vụ scandal lớn nhất Thái Lan. Ngày nào báo cũng bán hết. Họ không muốn câu chuyện nguội đi. Sau khi có kết luận từ Giáo hội, phe đối lập xui người kiện tôi ra tòa dân sự về những tội danh khác.

Thật sự, tôi không bao giờ biết đích xác phía đối lập với tôi là ai. Họ không ra mặt và tôi không tìm hiểu. Lúc đó, chỉ có rất nhiều ồn ào, những lời đồn, và cảm xúc. Duy nhất một lần có một nhóm đi xe buýt đến chùa ở Karnchanaburi để ra mặt phản đối tôi. Họ đỗ xe bên kia đường; giơ băng rôn, khẩu hiệu hò hét chửi rủa tôi. Tôi đi ra nhìn họ rồi đi vào, không nói gì. Các đệ tử của tôi đi ra, bảo họ “Các người mà bước vào đất chùa thì các người chết!” Thế là họ bỏ đi. Một số đệ tử tại gia của tôi không sợ bất cứ cái gì và rất nóng. Tôi luôn phải nhắc họ “Bình tĩnh, bình tĩnh. Đây là nghiệp của ta, không phải nghiệp của các con. Đừng dính vào nghiệp của ta.”

Lúc đó tôi không biết và bây giờ cũng không biết phía đối lập với mình là ai. Tôi nghĩ không quan trọng. Lúc đó không quan trọng, bây giờ cũng không quan trọng. Chính thức thì người đưa đơn kiện tôi ra tòa là hai phụ nữ. Một người giận tôi vì em gái của bà ấy hộ độ cho một đệ tử cũ của tôi. Sư ấy từng theo học tôi, sau đó chuyển sang tu Mật tông Tây Tạng. Em gái của bà ấy cúng dường rất nhiều để sư xây chùa. Bà ấy bức xúc em gái chuyện đó và kiện tôi ra tòa với cáo buộc rằng tôi dạy thần thông và tà thuật cho vị sư kia để lừa em gái bà ấy. Khi ra tòa, bà ấy nói tôi dùng tà thuật để lừa phụ nữ phải lòng tôi; rằng rất nhiều phụ nữ say mê tôi vì tôi dùng bùa chú khiến họ như vậy. Tôi nói với bà ấy, “Không phải đâu, bà hiểu nhầm rồi, tôi không bao giờ làm những việc như vậy”. Nhưng bà ấy không tin. Sau này, người ta nói với tôi rằng bà ấy được trả tiền để kiện tôi.

Vì có các vụ kiện dân sự nên tòa triệu tập tôi đến xử. Suốt 1 năm, họ triệu tập tôi nhiều lần. Lần nào tòa triệu tập, tôi cũng đến. Tôi không có gì để ngại. Không có gì để tránh. Không có gì để giấu. Nhưng tòa không kết luận gì cả. Báo chí vẫn in các câu chuyện, lặp đi lặp lại, và phân tích, thêm thắt ngày càng nhiều. Họ tập trung vào chuyện quan hệ của tôi với các phụ nữ. Họ nói tôi có con với một người phụ nữ và muốn tôi thử DNA. Lúc đầu tôi đồng ý. Nhưng các

bậc thầy lớn nói với tôi “Đừng làm.” Bởi vì người ta có thể tạo bất cứ kết quả nào họ muốn. Thế nên tôi từ chối. Sau khi sang Mỹ, tôi yêu cầu thử DNA dưới giám sát của một hội đồng độc lập thì họ từ chối.

Thế rồi một ngày, tôi nhận được một lá thư từ ngài Tăng Thống. Thư nói rằng tôi phải tạm thời xả y. Bức thư không nói lý do tại sao, không nói tôi đã làm gì sai. Chỉ nói là tôi phải tạm xả y. Thư có chữ ký của ngài Tăng Thống. Tôi biết ngài buộc phải làm vậy chứ tâm ngài không muốn. Khoảng 2 tuần trước khi bức thư đó tới, tôi đã đến đánh lễ ngài. Ngài nói với tôi, “Đừng lo. Ta biết chuyện gì đang diễn ra. Ta không tin tất cả những chuyện đó đâu.” Ngài luôn rất từ bi, rất tốt bụng với tôi. Ngài từng gửi y của ngài, cùng với đèn pin, bình nước ấm, và bút cho tôi. Ngài biết tôi thường xuyên ghi chép nên gửi bút cho tôi. Tôi kính trọng ngài lúc đó và vẫn luôn kính trọng. Ngài thực sự rất từ bi.

Khi tôi nhận được lá thư này, tôi bạch với sư phụ tôi và các bậc thầy lớn, “Con sẽ không xả y bởi vì con không làm gì sai. Con chỉ đổi y.”

Tôi đổi y từ vàng sang xanh lá cây đậm, giống như y tôi đang mặc bây giờ. Tôi pha màu xanh lá cây với một chút màu đen thành xanh đậm rồi nhuộm lên y vàng cũ. Tôi thích màu xanh vì nó là màu của hòa bình. Đức Phật cho phép mặc y xanh đậm. Thời của Đức Phật thì ngài và chư tăng mặc y nhuộm bằng nhựa mít. Nó có màu vàng sậm, gần như màu nâu. Thời đó, chư tăng chỉ lấy nhựa mít hòa với nước nóng để nhuộm y. Như thế y sẽ bền.

Vào ngày mà tôi bị buộc phải xả y, khoảng 300 cảnh sát tới chùa. Họ không làm gì cả, chỉ đi quanh xem xét và canh chừng mọi người. Chắc họ sợ có thể có xô xát giữa đệ tử của tôi và nhóm khác. Lúc đó không khí rất căng thẳng. Có thể họ nghe tin đệ tử của tôi đã chuẩn bị vũ khí.

Đệ tử của tôi có chuẩn bị vũ khí thật. Chính mắt tôi nhìn thấy. Họ chuẩn bị súng, súng máy, dao, kiếm. Họ bảo nếu cảnh sát hay bất cứ ai đến động vào người tôi hoặc bắt tôi vào tù, họ sẽ chiến đấu. Tôi bảo họ, “Đừng làm vậy. Các con dừng lại đi.” Tôi nói với họ, “Chuyện này xảy ra chỉ là do ta, không phải do các con. Đừng lo. Ta biết cách tự bảo vệ mình. Ta chỉ đang trả nghiệp cũ.” Tôi giải thích với họ như thế. Tôi nói “Ta không muốn có đổ máu.” Thời điểm đó, nếu tôi không

nói, có lẽ đã có đổ máu rồi bởi vì cảnh sát đến nhiều. Hàng trăm cảnh sát và lính. Truyền hình, báo chí rất đông. Không khí rất căng thẳng.

Buổi sáng đó, tôi không nói gì cả. Tôi đắp y xanh đi từ cốc ra. Tôi đi đến nơi tôi vẫn thường ngồi giảng pháp mỗi ngày. Hàng trăm cảnh sát vây quanh tôi khi tôi đi. Tôi ngồi xuống bình thường. Họ đứng thành vòng xung quanh để quan sát.

Lúc đó, tôi không hề nghĩ là tôi sẽ phải rời Thái Lan.

Sự thật là tôi không nghĩ bất cứ điều gì.

Tôi không có kế hoạch gì, không định làm gì.

Chuyện xảy ra và tôi chỉ đợi cho mọi việc qua đi.

Rất nhiều người muốn giúp tôi nhưng tôi đều nói không, đừng làm gì cả. Mọi việc rồi sẽ ổn. Cái gì rồi cũng sẽ ổn. Tôi nói đừng can dự vào nghiệp của tôi, cứ để tôi trả nghiệp. Không sao cả. Có thể trong kiếp quá khứ, tôi đã làm tổn hại đến người khác nên bây giờ tôi phải trả nghiệp. Vậy thôi.

Tôi chỉ chờ cho mọi việc qua đi.

Nhưng mọi việc không dừng ở đó. Khi các tin xấu mới xuất hiện, tôi vẫn tiếp tục đi giảng pháp khắp Thái và người đến nghe vẫn rất đông. Kể cả sau khi tôi đã đổi y, người tu học với tôi vẫn rất đông. Vẫn còn rất nhiều người có niềm tin vào tôi bởi vì họ đã tu học với tôi và tự thấy mình thay đổi. Nhưng một lần, khi tôi đi lên phía Bắc giảng pháp, tôi uống một ly nước cam người ta đưa cho và sau đó bị liệt nửa người một thời gian ngắn. Nhiều chuyện khác nữa xảy ra. Có lúc, người ta đã gửi thông điệp cho tôi rằng nếu tôi rời khỏi Thái, họ sẽ dừng. Nếu không, họ sẽ không dừng lại.

Tôi không sợ. Tôi không giận. Tôi cũng không hề lo cho tính mạng mình. Tôi chỉ nghĩ, đó là nghiệp của mình. Tôi tiếp tục tu hành và chờ mọi việc qua đi.

Rồi họ ra lệnh tôi không được đi giảng pháp trong lúc chờ xét xử.

Tôi trở về chùa ở Karnchanaburi. Tòa gọi tôi nhiều lần. Trong vòng một năm, tôi đến tòa hơn 10 lần. Lần nào ra tòa, đệ tử của tôi cũng đến ngồi chật phía bên tôi; còn phía bên đối diện thì trống trơn. Nhưng lần nào tôi tới tòa; chuyện cũng không thể kết thúc. Tòa tiếp tục trì hoãn việc ra phán quyết cuối cùng là tôi có tội hay không. Mỗi lần tôi ra tòa, lại tiếp tục hoãn và bảo đợi phiên tòa tới. Cuối cùng họ bảo “tạm dừng vô thời hạn”.

Một năm trôi qua.

Tòa thì dừng vô thời hạn còn báo chí thì tiếp tục đưa tin xấu và kết án. Tôi có nói gì cũng không còn có ý nghĩa. Điều quan trọng là, đến lúc này, tôi không thể giảng pháp được nữa. Chỉ có những đệ tử thân tín sống gần tôi là vẫn kiên định. Còn những người không ở gần thì dần tin những gì báo chí đưa.

Đến lúc này, sư phụ tôi nói với tôi “Con đừng đợi nữa. Họ có nhiều quyền lực hơn con. Họ kiểm soát được tất cả. Con không thể chống lại họ đâu. Không cần làm gì cả. Con đi đi.”

Thực lòng, tôi không hề muốn rời Thái Lan. Đây là quê hương của tôi. Nhưng đến lúc này, tôi phải đi. Tôi bắt đầu lên kế hoạch rời Thái Lan.

Thử thách

PV: Lúc đó sư phụ có rất nhiều đệ tử có địa vị. Họ không giúp sư phụ?

LPY: Họ có muốn giúp. Nhưng ta nói không cần.

PV: Lúc đó có người rời bỏ sư phụ không?

LPY: Nhiều người rời bỏ.

PV: Họ sợ cho bản thân họ?

LPY: Cũng là bình thường mà con.

PV: Sư phụ có bao giờ nghĩ vụ scandal này là một thử thách từ trên xuống không? Vì con thấy cuộc đời của các bậc cao tăng trong lịch sử luôn đầy kiếp nạn. Như thiền sư Hư Vân chẳng hạn.LPY

(cười): Cũng có thể.

Sư Somchat

PV: Lúc vụ scandal xảy ra, sư có mặt ở Karnchanaburi không?

Sư Somchat: Có.

PV: Không khí lúc đó thế nào?

Sư Somchat: Căng thẳng. Mọi người chịu nhiều sức ép. Nhiều người phải bỏ đi. Những ai mà đến với sư phụ chỉ vì họ muốn một cái gì đó, thì họ bắt đầu bỏ đi. Còn những người đã ở với sư phụ lâu, thì không sao. Nhưng vẫn chịu nhiều sức ép.

PV: Sư phụ thì sao?

Sư Somchat: Sư phụ thì bình thường. Sư phụ không có gì thay đổi.

Đối mặt khó khăn

Hãy đối mặt khó khăn
Bình thản quan sát chúng
Như những cái cây đối mặt
Với mỗi mùa đến đi
Không nề hà, cây đứng vững trong mưa, lạnh, mùa thu.
Mỗi mùa mỗi lớn.
Mùa trút lá, mùa trở lá.
Cứ thế, chúng trưởng thành.
Ta cũng như cây, đối diện khổ vui.
Coi chúng như mùa đi mùa đến.
Sao phải bận lòng?
Vững vàng, đàng hoàng tiến bước.
Bên trong phẳng lặng, bình an.

Nếu còn dính mắc

Dính mắc vào thiện, ta ghét ác
Dính mắc vào đúng, ta ghét lỗi lầm
Dính vào bản thân, ta sẽ dính vào người.
Đó là căn nguyên muôn khổ.
Này con,
Hãy nhìn sâu,
Mọi hiện hữu như bóng hình rỗng ruột

Con sẽ tỏ tường bản chất của khổ đau
Vạn pháp vốn vượt ngoài sai, đúng
Còn dính mắc cái đúng,
Còn chán ghét lỗi lầm,
Chưa cùng pháp đâu con.
Hãy thả tâm cân bằng tự nhiên
Trả tâm trống không, rỗng rang như vốn vậy
Khi tâm không còn trên hai bờ sai đúng
Thật pháp là đây.

Quả của đời sống

Trồng cây gì ta được ăn quả đó
Đấy là quy luật tự nhiên
Tất cả chúng ta sinh ra trên đời theo cách giống nhau
Nhưng do nghiệp mà đời sống của chúng ta khác biệt
Ta gieo gì thì sẽ gặt quả đó.
Giống như những cái cây trên cùng mảnh đất trồng.
Sẽ cho quả khác nhau vì hạt giống không đồng.
Hiện tại là quả của quá khứ
Tương lai là quả của hiện tại
Mọi quả đều cần thời gian để chín dần.
Ta gieo hạt hôm nay sẽ hái quả ngày mai
Cuộc đời ta khác nhau là do nghiệp sai khác
Nếu ta chỉ gieo những gì thiện lành, đúng đắn
Ta sẽ luôn gặt thiện nghiệp, thiện duyên.

Khi nhìn hành động của mọi người xung quanh^[14]

Khi tâm tự nhận ra
Sự khác nhau giữa rối ren và bình lặng
Trí tuệ sẽ khởi sinh

Này con,
Khi con nhìn hành động của mọi người xung quanh
Kể cả lúc họ thô tháo, hung hăng nhất
Dù họ đang mỉa mai, chửi thề, hay mạt sát
Con hãy chỉ thật lặng yên quan sát
Xem mọi sự diễn ra như sự trình diễn của tự nhiên
Ngay đó là Niết Bàn
Sự triệt tiêu mọi khổ.

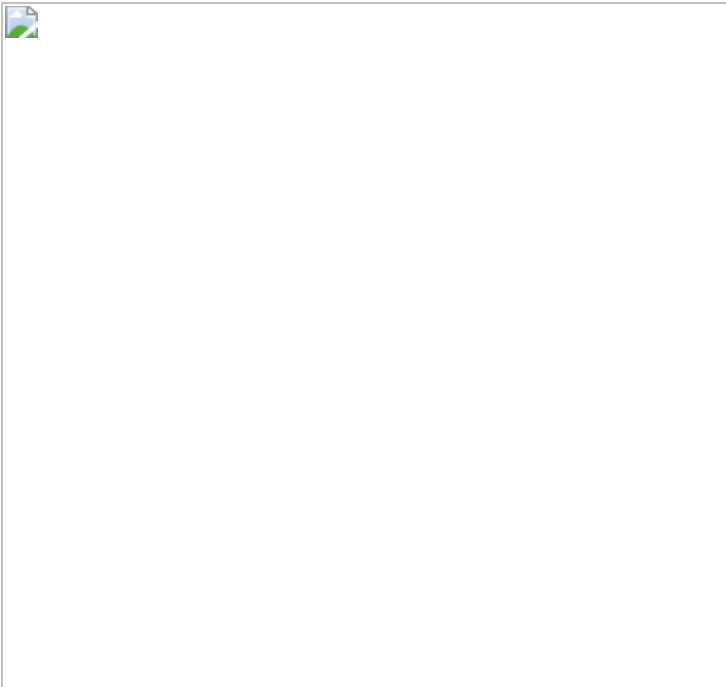
Tâm thiện làm việc thiện

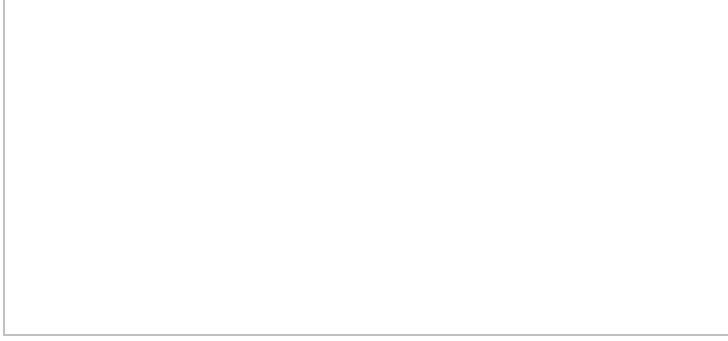
Tâm thiện làm việc thiện
Với sự buông xả, hào hiệp
Xem mọi thứ: các hiện tượng hiển nhiên
Dù điều gì xảy ra
Dù điều gì hiện hữu
Dù điều gì biến mất
Chúng chỉ là vậy.
Tàn hoại
Ốm đau
Và chết.
Chúng chỉ là vậy.
Vượt trên suy tàn
Vượt trên ốm đau
Vượt trên cái chết.

Tâm an tự thiện lành^[15]


Khi tâm không an
Bất kỳ điều gì ta nghĩ, làm, hay nói
Đều sai lầm, thiếu sót
Và đưa đến hoang mang
Khi tâm đã hoang mang

Mọi diễn bày đều lệch lạc.
Tâm an tự thiện lành
Tự sâu sắc, tự thấu tỏ
Đức Phật luôn chỉ thẳng tâm nguồn đó.
Thẳng tâm nguồn vốn tự bình an.



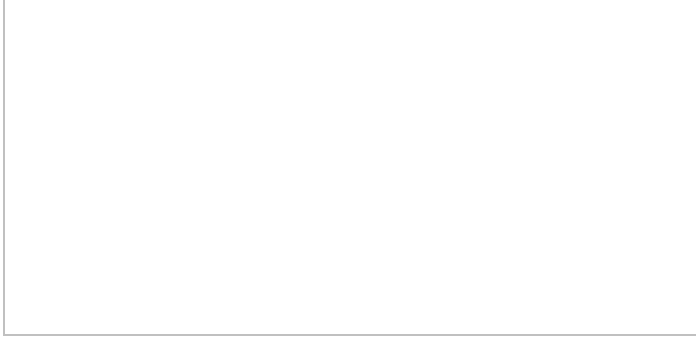






“Tôi đổi sang màu xanh vì nó là màu của hòa bình và Đức Phật cho phép đắp y xanh”





“Chân pháp của chư Phật thì không phụ thuộc vào hình tướng”

[14] Tên gốc: Tâm nhất như

[15] Tên gốc: Tâm an

Rời Thái Lan

Ngày 24-7-1995, tôi rời Thái.

Trước khi rời Thái, tôi đến đánh lễ nhiều bậc thầy lớn và thị giả của ngài Tăng Thống. Nhiều người buồn. Họ hiểu.

Từ chùa Raja Dhivas ở Bangkok, tôi đi ô tô tới đảo Trat ở biên giới. Khoảng 15 đê từ đi cùng tôi tới biên giới. Từ Trat, tôi đi tàu qua vịnh Thái Lan sang Cam-pu-chia. Hai sa-di và một Phật tử nam đi cùng tôi. Chúng tôi ở một vùng gọi là Sau Tong, giáp biên giới giữa Cam-pu-chia và Thái Lan. Chúng tôi dựng một cái lều tranh cạnh thác nước. Tôi ở đó một tháng. Sau đó, tôi rời Sau Tong đi Phnompenh và từ Phnompenh bay đi Mỹ.

Tính đến ngày hôm nay, tôi rời Thái Lan đã 25 năm. Hai mươi năm sau khi rời Thái Lan tôi mới trở lại lần đầu.

Sau này, những người từng gây chuyện với tôi đã đến xin tôi tha thứ. Một trong số hai phụ nữ kiện tôi đã sang Mỹ gặp tôi để xin sám hối. Bà ấy bị ung thư. Tôi nói với bà ấy, “Đừng lo gì cả.” Tôi đã tha thứ cho họ lâu rồi.

Nhân quả không sai bao giờ. Nhân lành đưa đến quả lành. Nhân ác đưa đến quả ác. Không sai. Kể cả thần thông cũng không thể thắng được nghiệp. Khi nhận ra các ác nghiệp mình đã gieo thì hãy chân thành sám hối. Và đừng lặp lại điều đó.

Nhưng giác ngộ thì tức là vượt lên trên cả thiện, ác, đúng, sai. Đức Phật nói, “*Cần tịnh hóa tất cả các tâm*”. “Tất cả các tâm” tức là cả tâm ác và tâm thiện, tâm xấu và tâm tốt. Không dính mắc ngay cả với điều tốt, việc tốt, hay sự tốt lành. Không dính vào ý niệm “Mình là người tốt”. Nếu ta dính mắc vào ý niệm “Mình là người tốt” thì ta vẫn còn cái tôi. Như thế sẽ còn đau khổ. Nếu ta dính vào ý niệm “Mình là người xấu” thì ta cũng sẽ khổ. Không phải cả tốt và xấu. Vượt trên tất cả. Trên mọi nhị nguyên. Tự do với tất cả.

Dẫu vậy, hãy không ngừng làm việc thiện và đừng làm việc ác.

Tha thứ

PV: Vì vụ scandal mà sư phụ đã phải rời Thái suốt 25 năm qua. Sư phụ có giận những người đã gây chuyện cho mình không?

LPY: Ta đã tha thứ cho họ lâu rồi.

PV: Nếu được làm lại cuộc đời mình, sư phụ có thay đổi gì để những chuyện này không xảy ra không?

LPY: Không. Ta vẫn sẽ làm mọi thứ như ta đã làm.

PV: Sư phụ có biết trước chuyện scandal này sẽ xảy ra?

LPY: Biết. Ta chỉ không nghĩ nó sẽ xảy ra sớm thế.

PV: Nếu biết thì có cách nào có thể thay đổi được không?

LPY: Không.

PV: Trong lòng sư phụ có còn một chút gợn nào về câu chuyện này không?

LPY: Phải đến năm 2008, mọi cảm xúc mới hoàn toàn biến mất. Những chuyện như này cần thời gian. Nếu con có thể nhìn thẳng vào nó một cách trung thực thì con sẽ thấy sự thật. Con sẽ thấy đạo trong đó. Trước năm 2008, ta đã quán, ta đã thiền, ta đã quyết tâm bỏ qua nhưng một số cảm xúc vẫn quay lại. Chỉ là những cảm giác rất nhỏ, vi tế nhưng chúng vẫn quay lại. Đến năm 2008, sau sự kiện ở rừng Redwood thì mọi thứ sáng tỏ. Không cần phải làm gì thêm nữa. Không cần thanh minh hay làm rõ điều gì. Không cần. Người ta hiểu đúng hay hiểu lầm, không sao cả. Ta không còn lo lắng về bất cứ điều gì.

Năng lượng lặng im

Thật khó tìm một nơi tĩnh lặng
Trong thế giới này
Nhưng tìm tĩnh lặng trong tâm còn khó hơn.
Ngay cả khi thanh âm bên ngoài đã lắng
Thì âm thanh trong tâm vẫn còn vang vọng
Dù cảnh tượng bên ngoài đã mờ khuất từ lâu.
Thì tâm vẫn còn nhớ tưởng, luyến lưu.

Im lặng chứa một năng lượng tự nhiên.
Cho nên bất kỳ ai có tâm tĩnh lặng
Do thấu biết sự thật
Sẽ luôn được nạp đầy năng lượng của lặng im.

Cách giải quyết vấn đề

Mọi hiện tượng đều có nguyên nhân
Vấn đề là tìm ra nguyên nhân đó.
Muôn khó khăn trong đời đều có thể tháo gỡ,
Khi thấu tỏ nguyên nhân.
Nhân gốc là hành vi của chính mình.
Nhân phụ là các tác nhân ngoại cảnh.
Thế nên mọi vấn đề cần giải quyết nơi mình trước nhất
Một số vấn đề chỉ cần giải quyết nơi gốc phát sinh.
Là hành vi của chính mình.
Một số vấn đề cần cái nhìn mở rộng.
Cần soi xét cả chính mình và tác nhân ngoại cảnh.
Khi có một vấn đề sinh khởi,
Một số người ra sức chỉnh sửa
Các tác nhân bên ngoài.
Họ không hề nghĩ đến sửa mình.
Nhưng càng cố sửa bên ngoài, họ sẽ càng bế tắc.

Pháp là tha thứ

Tâm là người làm, làm, làm.
Tâm là người biết, biết, biết.
Chánh niệm là người ngộ ra.
Thật ra bản nguyên của mỗi chúng ta
Là hoàn toàn thanh tịnh.
Kể cả nếu ta từng làm điều bất thiện.
Đó là do bị ảo tưởng, si mê.

Cho nên hãy mở lòng cho nhau sự tha thứ.
Này con,
Hãy thấu tỏ bản thân mình và người xung quanh.
Bất cứ điều gì con làm cho người khác.
Hãy làm bằng sâu thẳm yêu thương và thiện ý.
Chấp nhận, bằng lòng về nhau.
Đấy là con đường để con vượt mọi khổ đau
Con đường duy nhất.

Tới Mỹ, vào tù

Tôi đến Los Angeles nhưng không về chùa Sunnataram ở Escondido này. Từ năm 1994, chùa Sunnataram đã có vài đệ tử của tôi ở. Nhưng tôi không muốn đến đây vì tôi biết báo chí sẽ đến tìm tôi và làm phiền chùa. Đệ tử của tôi sau này nói lại rằng ngày nào báo chí cũng đến. Họ phỏng vấn, hỏi han, điều tra xem tôi đang ở đâu. Thế nên tôi không ở chùa. Ngay cả gia đình tôi ở Mỹ cũng không biết tôi ở đâu. Tôi không liên lạc với ai cả.

Lúc đó tôi đến ở một ngôi chùa Việt Nam trên núi, cách Sunnataram khoảng 40 phút. Chùa trên núi cao nên lạnh. Mùa đông ở đó có tuyết. Sư trụ trì chùa có một chùa lớn khác ở quận Cam gần Los Angeles. Chỗ đó có nhiều người Việt, nên sư thường ở chùa lớn. Chùa này gần như bỏ không. Mỗi năm, chỉ dịp năm mới sư mới về một lần. Một đệ tử của tôi biết sư và xin phép sư cho tôi ở đây. Sư rất hoan hỉ đồng ý.

Ngôi chùa rất đơn giản. Chỉ có một tượng Phật, một tượng Đức Quan Âm, một quả chuông lớn. Chùa có 2 phòng, một phòng làm chánh điện, phòng còn lại là bếp và nhà vệ sinh. Tôi ngủ trong phòng chánh điện. Hàng ngày, một Phật tử lái xe tới chùa mang cơm cho tôi vào bữa trưa. Tôi vẫn chỉ ăn một bữa. Ngoài thời gian đó, tôi ngồi thiền, đi bộ, làm vườn. Chùa có một khu vườn lớn. Vào mùa đông, tuyết phủ trắng vườn. Tôi dọn tuyết để tập thể dục và đi bộ khắp quả núi quanh chùa. Khoảng thời gian ở đó rất bình an. Tôi không hề cảm thấy cô đơn. Sự thật là suốt đời, tôi chưa bao giờ cảm thấy cô đơn. Dù nằm một mình trong nghĩa địa hay sống trên đỉnh núi cũng vậy.

Tôi ở đó khoảng 5 tháng. Trong thời gian này, tôi làm hồ sơ xin thẻ xanh^[16]. Một tháng sau khi tôi nộp hồ sơ, văn phòng di cư San Diego mời tôi tới phỏng vấn. Văn phòng này nằm sát vịnh San Diego, trông ra biển. Ngày tôi tới phỏng vấn, họ thu hộ chiếu Thái của tôi, thu túi xách tôi mang theo rồi cho tôi vào tù. Họ cũng bắt tôi phải bỏ y, không được đắp y trong tù. Đây là lần duy nhất trong đời kể từ lúc

xuất gia mà tôi không được đắp y. Họ phát cho tôi một bộ quần áo tù và một số tù. Hình như tôi là số 25.

Xuất gia đích thực

Xuất gia trong tâm là con đường thấy Phật gần nhất.
Bởi tâm chính là Phật
Thực tế mỗi người chỉ có thể thấy Phật nơi tâm mình.
Xuất gia trên thân chỉ để thể hiện với xã hội xung quanh
Rằng một người đã xả ly các thói quen và ràng buộc.
Thế nên xuất gia nơi tâm quan trọng hơn xuất gia trên thân xác.
Khi một người chỉ xuất gia trên thân xác
Tâm họ vẫn giống tâm một người không xuất gia
Tâm đó vẫn đầy tham muốn, sân hận, si mê
Mọi hành vi người đó làm vẫn nhằm đạt tiếng tăm và lợi lộc
Người đó vẫn đầy ích kỷ, bon chen, và ghét yêu thiên lệch
Luôn mong tích lũy thêm mọi thứ và danh vọng cho mình
Luôn kiếm tìm, khát thêm sự ca tụng, nổi danh
Giống bao người thế tục.
Sự hào phóng của người đó không có gốc là lòng từ chân thật
Họ chỉ tạo dựng cái tôi mới trong tấm áo xuất gia
Họ ảo tưởng rằng họ đã ra khỏi nhà.
Nhưng dù là nhà sư, họ chỉ bước vào cõi tham lam mới
Ở nơi đó, cái tôi của họ mỗi ngày càng khuếch đại
Họ tự thấy mình vĩ đại, thanh cao
Họ cho mình là bậc thánh, tràn ngập tự hào.
Không ai dám phản đối những gì họ làm hay nói.
Họ làm chính mình và bao người thương tổn.
Dù là ẩn sĩ đầu đà, họ vẫn còn ảo tưởng bản thân
Bởi họ tự hào với sự khổ hạnh mà Phật tử ngợi khen.
Và dính mắc khư khư vào sự khổ hạnh.
Đó cũng là dính mắc
Vào tự ngã của mình.
Xuất gia không có nghĩa là đắp y trắng, y vàng.

Nếu giá trị người xuất gia nằm nơi y áo
Thì khi ta đắp y cho một khúc cây hay tảng đá
Nó cũng phải thành một vị tăng.
Người xuất gia thật sự là người thanh tịnh nơi tâm
Có trí tuệ, bình an, cảm thông, và tinh giác.
Trần đầy từ bi, không bao giờ làm tổn thương người khác.
Đó mới thực là một vị tăng.
Giá trị một cuộc đời nằm ở những gì cuộc đời đó làm
Giá trị của việc làm bắt nguồn từ đức hạnh.

Miệng lưỡi thế gian

Nếu con đi vào sự thật
Đừng lo miệng lưỡi thế gian
Dù con tốt đẹp, thánh thiện đến đâu.
Nếu con không làm hài lòng ảo tưởng của người khác.
Họ sẽ không hiểu, sẽ chê bai, dè bĩu.
Con phải tự biết việc cần làm.
Tốt hay xấu không phụ thuộc đánh giá của người ngoài
Mà ở chính việc con đang thực hiện.
Trong sáng hay không là ở tự mình.
Không một ai tịnh hóa nỗi ô nhiễm của con.
Chỉ chính con có thể làm điều đó.

Bằng lòng

Hãy bằng lòng với những gì mình được
Hãy vui với những gì mình có.
Đó là đức hạnh thật sự!
Đừng mê đắm những gì con được.
Đừng trói buộc vào những gì con có.
Như thế con sẽ luôn nhẹ nhõm
Luôn tự do khỏi những lo toan.

Tuyệt diệu sao là trái tim cho đi.
Trái tim đó hạnh phúc hơn một trái tim toan tính.
Cho mà không thấy mình cho; tấm lòng vô tư, rỗng lặng.
Sạch trong, không dính mắc, nhẹ tênh.
Ngay đó con thấy Niết Bàn.

[16] Thẻ xanh là thẻ thường trú ở Mỹ. Có thẻ xanh thì ra vào Mỹ không cần visa.

Nhà tù ở San Diego

Họ nói tôi đã nói dối. Từ chính xác là “khai man giấy tờ”. Trong hồ sơ xin thẻ xanh có một câu hỏi, “Anh đã từng bị bắt?” Tôi trả lời, “Không”. Họ bảo như vậy là nói dối bởi vì tôi đã từng bị bắt ở Thái Lan. Tôi nói, không phải vậy, tôi chưa bao giờ bị bắt ở Thái Lan. Kể cả khi 300 cảnh sát tới chùa vào ngày mà tôi bị buộc xả y, họ chưa bao giờ bắt tôi. Họ cũng tìm thấy hộ chiếu Cam-pu-chia trong túi tôi. Đây là hộ chiếu mà một Phật tử làm cho tôi để đề phòng; và tôi cảm nhưng không hề định dùng. Họ nói làm giả hộ chiếu là phạm tội. Cho nên họ cho tôi vào tù.

Nhà tù ở ngay trên nóc văn phòng di cư. Nó nằm trên tầng cao nhất của tòa nhà. Nó là nhà tù thật. Khoảng 150 tù nhân ở đây – tất cả đều là người nhập cư và bị bắt vì các lý do liên quan đến nhập cư. Gần 90% tù nhân là người Mexico. Có vài người châu Á. Trong tù có nhiều buồng giam nhỏ và một khu chung cho tù nhân ngồi ăn và sinh hoạt. Nhà tù có phòng tập thể dục ngoài trời trên sân thượng, đầy đủ các loại máy tập thể dục. Có cả một thư viện với rất nhiều sách tôn giáo.

Tôi được ở một mình trong một buồng giam nhỏ. Buồng giam khoảng 6 mét vuông, chủ yếu để ngủ, còn mọi sinh hoạt ở khu chung. Trong buồng có một giường sắt đơn, một bồn toilet ở góc phòng. Giường có nệm mỏng, gối và khăn trải giường. Mỗi tuần họ thay khăn trải giường và vỏ gối 2 lần. Buồng giam không có cửa sổ mà có một cửa kính nhỏ trên cao để lấy sáng nhưng luôn được khóa kín.

Tôi không thể đắp y được nữa nhưng vẫn cạo tóc. Nhưng vì tôi không đắp y nên không ai biết tôi là nhà sư. Một ngày, họ hỏi tôi có muốn tham gia nhóm tôn giáo nào không. Trong tù có nhiều nhóm tôn giáo khác nhau – Thiên Chúa, đạo Hồi, đạo Phật. Vào ngày Chủ Nhật, tù nhân thuộc mỗi nhóm tôn giáo lại tập hợp để cùng cầu nguyện và chia sẻ. Tôi gia nhập nhóm đạo Phật nhưng cũng tham dự với các nhóm khác.

Hàng ngày, nhà tù đổ chuông đánh thức tù nhân lúc 6:30 sáng. Chúng tôi xếp hàng trong phòng lớn để lấy đồ ăn sáng. Thức ăn thường là đồ ăn sáng điển hình của Mỹ: bánh mì, bơ, xúc xích, thịt xông khói. Tôi vẫn ăn chay nên thường chỉ ăn một ít ngũ cốc. Sau bữa sáng, tôi tập thể dục và đọc sách. Tôi đọc nhiều sách, chủ yếu là sách tôn giáo. Đến 12 giờ trưa thì ăn trưa. Chúng tôi có 1 tiếng để ăn trưa. Phải ăn nhanh. Xếp hàng, lấy đồ, rồi ăn, ăn, ăn vì họ sẽ dọn đồ ăn đi ngay. Có ít đồ ăn chay. Tôi lấy được món chay nào thì lấy, đôi khi không có gì, nhưng tôi không bao giờ thấy đói.

Sau giờ ăn trưa là giờ nghỉ. Trong tù này, tù nhân không phải lao động như các nhà tù khác. Khoảng 5:30 chiều, họ gọi tù nhân đi tập thể dục. Ai muốn đi thì đi. Sau đó là giờ tắm. Nhà tắm là một phòng mở, có khoảng 10 vòi hoa sen lắp trên cao. Tất cả tù nhân vào tắm đều phải trần truồng toàn bộ. Mỗi người được 10 phút để tắm. Chủ yếu vào mở vòi, kỳ cọ, rồi đi ra. Họ sẽ phát quần áo tù sạch cho chúng tôi; cứ vài hôm được phát một lần. Mỗi lần được phát một cái áo, một quần dài, một quần đùi. Đến 7 giờ tối là ăn tối. Chín giờ tối đi ngủ. Trong phòng tôi có một cái đèn và tôi có thể bật lên đọc sách nhưng không được đọc quá khuya. Nếu khuya còn sáng đèn thì họ sẽ nhắc.

Thật sự, tôi thấy đời sống trong tù rất tốt. Mọi thứ đều đúng giờ. Họ muốn tù nhân khỏe mạnh nên có lịch thể dục và nhiều hoạt động cho tù nhân. Nhà tù có cả phòng khám cho tù nhân ốm. Thời kỳ ở đây, tôi rất khỏe. Ngày nào tôi cũng tập thể dục. Tôi có toàn bộ thời gian cho bản thân; không giảng pháp, không tiếp khách. Hoàn toàn tự do. Thỉnh thoảng tôi nhớ lại chuyện ở Thái nhưng không lo lắng. Bởi vì tôi đã chấp nhận nó là do nghiệp quá khứ của tôi.

Trong thời gian tôi ở tù, các đệ tử của tôi ở bên ngoài tìm luật sư cho tôi. Vụ việc của tôi không đơn giản nên phải thuê 4-5 luật sư, mỗi người chịu trách nhiệm một phần. Peter Schey là luật sư chịu trách nhiệm chuyện thẻ xanh và tị nạn. Ông ấy là một trong 10 luật sư nhân quyền giỏi nhất ở California. Ông ấy thực sự là một luật sư rất giỏi.

Tôi ở tù khoảng 1 tháng thì ra tòa xử. Sư phụ tôi ở chùa Raja Divas cũng từ Bangkok sang. Sư phụ nói với tôi, "Ta già rồi, ta không ngại gì cả. Nếu giáo hội kết tội ta cũng không sao. Báo chí có kết tội, phi báng ta cũng không sao. Ta biết con. Ta biết con là người

thế nào.” Ngoài sư phụ tôi còn có 11 nhân chứng đến làm chứng. Họ đến từ nhiều nước. Có người đến từ Bỉ, từ Yugoslavia. Một số giáo sư, bác sĩ, luật sư từ Thái sang. Đệ tử của tôi đến chật phòng xử án. Phòng xử không đủ chỗ nên họ phải đứng bên ngoài.

Tuy thế, ông thẩm phán không hỏi bất kỳ nhân chứng nào. Ông ấy chỉ hỏi một mình tôi. Ông ấy hỏi rất đơn giản.

“Có đúng là có rất nhiều cảnh sát tới khi ông phải đổi y?”

Tôi nói “Đúng”.

“Ông có làm những điều mà họ nói là ông làm không?”

Tôi nói “Không”.

Ông ấy hỏi tôi khoảng 15 phút. Rồi ông ấy nói “Thế là đủ rồi”.

Sau đó, ông thẩm phán mất đến 4-5 tiếng để trình bày. Ông ấy giải thích rất cặn kẽ về từng tội danh mà người ta buộc cho tôi. Ông ấy nói rất kỹ. Tòa bắt đầu từ sáng, qua buổi trưa, sang buổi chiều. Ông thẩm phán rất giỏi và có tâm. Ông ấy không muốn có bất trắc xảy ra cho tôi sau khi ông ấy hiểu rõ câu chuyện. Cuối cùng, ông ấy kết luận tôi không có tội. Ông ấy cho tôi quyền tị nạn tại Mỹ.

Ngày hôm đó, tôi ra tù.

Giải pháp cho thế giới

PV: Sư phụ có nghĩ thế giới này tốt đẹp hơn không?

LPY: Ta hy vọng là thế. Nhưng thật sự thì không thực tốt hơn.

PV: Vậy có giải pháp tốt nào cho thế giới này không?

LPY: Có. Vấn đề của thế giới này đến từ lòng tham. Người ta tranh đấu, tổn thương nhau đều do tham. Con người chỉ *thực sự* kết thúc lòng tham khi họ *nhận ra họ là ai*.

PV: Thế nào là “nhận ra họ là ai”?

LPY: Họ phải nhận ra *thực sự* không có gì thuộc về họ. Tất cả mọi thứ đều chỉ là tạm. Tạm tồn tại. Tạm có. Tạm được coi là thế này, thế kia. Tạm tốt, tạm đẹp, tạm đúng, tạm quan trọng, tạm hạnh phúc. Thật sự, không cái gì là cái gì. Người ta tham vì người ta không thấu điều này. Họ không nhận ra chính họ cũng tạm và không là cái gì cả.

PV: Thật khó khiến cho người ta thấy điều đó. Ai cũng muốn là ai đó. Ai cũng muốn có, muốn được, muốn là.

LPY: Nhưng rút cục, ai cũng già và chết. Chết mà không có sự bình an. Mỗi người cần phải hỏi: Cái gì là cốt lõi cuộc đời mình? Tiền và vật chất không làm nên cái lõi đó. Chúng chỉ là một thành tố. Chúng có ích nhưng chỉ để sử dụng. Không phải lõi. Danh vọng, địa vị, sự nổi tiếng cũng vậy. Chỉ là những thứ đắp thêm. Lõi là gì? Sự thật cuộc đời này là gì?

Khiêm nhường

Có những thứ tăng lên khi hạ xuống.
Có những thứ hạ xuống lại tăng lên.
Có những người giả bộ khiêm nhường
Để được lợi.
Nhưng khiêm nhường là ĐỨC LỚN.
Biết tôn trọng và khiêm nhường sẽ an lạc vô bờ.
Như cây lúa nặng hạt sẽ cúi thấp đầu.
Bậc trí không bao giờ kiêu căng, tự phụ.
Họ luôn khiêm hạ.
Người có địa vị cao, có chức quyền, và giàu có
Nếu họ sống giản đơn
Và biết mở tâm giúp đỡ mọi người
Họ sẽ là nơi tựa nương vĩ đại
Là động lực cho nhân loại.
Này con,
Hãy dâng hiến vì mọi người
Với lòng yêu thương thuần tịnh.
Trong bình an và trong trí tuệ.
Dẫu con có gặp gian khó.
Đừng bận lòng.
Cứ cố gắng hiến tận tâm.
Mang hạnh phúc cho người khác.
Rồi con sẽ gặp một thứ cảm xúc

Nhiệm màu, sâu sắc tuyệt vời.
Khi con giúp đỡ người, kể cả nếu con không mong cầu.
Chính con sẽ gặt an vui đích thực.

Chạy trốn thực tại

Khi chúng ta sợ hãi thực tại
Không chấp nhận những gì xảy ra
Ta sẽ cố gắng tránh xa
Trốn chạy hoặc loay hoay che đậy.
Giả vờ chúng không tồn tại.
Nhưng chúng vẫn ở ngay đấy.
Rút cục ta vẫn muộn phiền.
Khi ta lừa dối tâm mình.
Vũ trụ vẫn thản nhiên vận hành
Và ta vẫn mặc nhiên đau khổ
Vẫn đối mặt sinh, già, bệnh, tử.
Vẫn thất vọng, não phiền.
Này con,
Nếu con nhận ra mọi hiện tượng chỉ là tự nhiên
Là vốn chỉ vậy thôi, không tự mang ý nghĩa.
Con sẽ có thể xa lìa đau khổ.
Dù có bất cứ chuyện gì, con cũng không não phiền.
Vẫn mỉm cười bình tĩnh dù ở giữa chướng duyên.

Rút cục tất cả đều biến mất^[17]

Bản giác sẵn có chánh niệm
Sẵn trí tuệ tinh khiết, không ảo tưởng thêm thắt vẽ vời
Trong mọi hoàn cảnh, bản giác không có khổ, có phiền.
Luôn bất động, tự vận hành bình thản.
Biết mà không thêm bớt vào cái biết.
Không liên quan tới điều biết hay điều chứng đắc, ngộ ra.

Trong bản giác, mọi hiện tượng đều chỉ là ảo ảnh.
Trước khi đắ là không đắ.
Trước khi có là không có.
Trước khi trở thành là không trở thành.
Mọi hiện tượng đều khởi sinh sau.
Hiện tượng đưa đến thấy biết ảo và sự dính mắc.
Nhưng rút cục, tất cả đều biến mất.
Chẳng còn lại gì, dù chỉ một mảy may.

[17] Tên gốc: Bản giác

Ra tù và thiền viện Sunnataram Mỹ

Tôi trở lại chùa Sunnataram này và ở đây cùng với bảy vị tăng. Cuộc sống tu hành trở lại giống như hồi ở Thái, trừ việc chúng tôi không đi khát thực mỗi sáng. Lịch tu tập mỗi ngày vẫn vậy. Chúng tôi dậy lúc 5 giờ sáng để ngồi thiền. Tụng kinh lúc 6 giờ. Ăn sáng lúc 7 giờ. Rồi làm vườn và xây chùa. Hầu hết mọi thứ trong chùa do chúng tôi tự làm. Tự đóng sàn, làm đường, làm lối đi, làm cốc liêu, dựng bàn thờ, cắt cỏ, làm đường nước, sửa điện... Ăn trưa lúc 11 giờ. Rồi nghỉ trưa. Buổi tối, chúng tôi tụng kinh lúc 6 giờ tối. Sau đó là giờ tự tu của mỗi người. Thiền ngồi, thiền đi hoặc tụng kinh tiếp.

Phật tử bắt đầu đến chùa đông dần. Người Thái, người Việt, người Mỹ. Cuộc sống tu hành lại như cũ.

Tôi lại bắt đầu *tudong*. Nhưng không phải đi bộ hành cước như ở Thái lúc trước. Mỗi năm, chúng tôi sẽ tổ chức một chuyến đi bằng ô tô vòng quanh nước Mỹ để giảng pháp. Các trường đại học và các tổ chức mời tôi nói pháp. Các chùa và các trung tâm thực hành tôn giáo mời tôi nói pháp. Nhiều tổ chức phi chính phủ mời tôi. Peace Center ở New York mời tôi tới nói chuyện. Ở Mỹ hay ở Thái, cuộc sống tu hành của tôi không khác. Thật sự thì dù tôi có ở đâu, tôi cũng vẫn làm việc duy nhất là tu hành, giúp mọi người hết khổ. Nó tự nhiên là vậy.

Năm 1995, tôi xin thẻ xanh. Khoảng 1 năm sau, tôi có thẻ xanh. Sau khi có thẻ xanh, tôi xin quốc tịch. Khi nhận được hộ chiếu Mỹ, tôi bay đi Ấn Độ đầu tiên. Tôi về Bồ Đề Đạo Tràng, thành Xá Vệ, và Lâm Tì Ni – nơi Đức Phật đản sinh. Tôi trở lại cội gốc của đạo Phật để đánh lễ, tri ân Đức Phật.

Tâm an, muôn sự ổn

Khi tâm an,
Muôn sự trên đời đều ổn.

Con hãy thường nghĩ đến lòng từ.
Mỗi tối trước khi đi ngủ,
Hãy tụng đọc vài câu kinh.
Và thiền ít phút.
Buổi sáng tỉnh dậy, cũng nhớ thiền một chút
Dù chỉ mười lăm hay hai mươi phút.
Như thế tâm con được tươi mới, công đức gia tăng
Mọi việc sẽ thuận dòng.
Phép màu thực sự trên đời chính là trái tim an lạc.
Khi tâm an, mọi công đức tự viên mãn.
Này con,
Không có khó khăn thì công đức không sinh khởi
Không có khó khăn thì công đức không chín muồi.
Hãy bình tĩnh đối diện mọi vấn đề.
Nhìn thật kỹ và con sẽ rõ.
Rằng có rất nhiều người đang khốn khó
Vất vả hơn con vô vàn.
Nhưng họ vẫn bình an.
Họ không để khó khăn làm sa đọa.
Thế nên đừng sợ.
Người thiếu pháp là người luôn thật.
Bởi vì Pháp thì luôn thật.
Việc chính nhất của đời người là quán xét bản thân.
Nhìn, rồi nhìn lại mình, nhìn thật kỹ.
Hiểu rõ mình trước khi khuyên người khác.
Việc giúp người cần tùy thuận nhân duyên.
Thuận lòng từ và thuận sự công tâm.
Hãy nghĩ xem,
Liệu có thứ gì trên đời đáng cho con nhất định phải có?
Phải sở hữu và phải níu kéo?
Phía sau giàu sang là sự nghèo nàn.
Thế nên hãy sống trong rỗng lặng.
Luôn luôn tỉnh giác.
Vạn sự tự an.

Cách đi con đường cuộc sống^[18]

Không có chướng ngại, đức hạnh không sinh khởi.
Không có chướng ngại, đức hạnh không chín muồi.
Không một ai sống mà không gặp chướng duyên.
Ngay cả bậc giác ngộ cũng đối mặt với chúng.
Có điều các chướng không thể quấy nhiễu hay làm họ khổ.
Chướng duyên và đau khổ thực ra giúp ta thêm mạnh.
VẬY HÃY MỈM CƯỜI TRƯỚC MỖI VIỆC XẢY RA.
Bước tiếp, bước tiếp... tắm lòng bình an.
Mỗi bước đưa ta gần hơn tới đích.
Dù xa bao nhiêu, ta không cần lo ngại.
Chỉ vững vàng từng bước, từng bước chân.
Như thế trái tim không nặng gánh nhọc nhằn.
Trái, phải; trái, phải; và ta sẽ tới.
Đây là cách đi con đường cuộc sống.

Tâm thánh

Tâm thánh hiển lộ
Từ sự chấm dứt khổ
Đạt thấu biết hoàn toàn
Không còn có thể nhiễm ô
Bậc thánh là chính mình
Mà không dính vào tự ngã
Không bị đối tượng giác quan quấy nhiễu
Bậc thánh nhìn, nghe, suy nghĩ
Mà không bị ảnh hưởng
Bởi bất cứ tiến trình nào.
Kể cả khi các ký ức hiện ra
Bậc thánh không yêu, không chán ghét
Tâm thánh bình an.

Đạo cho sự thành công

Hãy xem, ý nguyện của con thế nào?
Con sẵn lòng đến đâu trong việc cho đi, cống hiến?
Trong việc sống thuận đạo đức?
và thiên?
Hãy xem, nỗ lực của con đến đâu?
Con nỗ lực mạnh mẽ không trong việc cho đi, cống hiến?
Trong việc sống thuận đạo đức?
Và thiên?
Hãy xem, sự đặt tâm của con ra sao?
Con có thường xuyên đặt tâm vào sự cho đi, cống hiến?
Vào việc sống thuận đạo đức?
Và thiên?
Hãy xem, tư duy của con thế nào?
Con dùng bao nhiêu sự suy xét, cẩn trọng, và trí tuệ trong việc
cho đi, cống hiến?
Trong việc sống thuận đạo đức?
Và thiên?

Tốt lành đến từ hành vi của chính ta^[19]

Tốt lành đến từ hành vi của chính ta
Tốt lành không đến từ những gì người khác nói.
Cuộc đời mình do chính mình kiến thiết
Mình định đoạt, dẫn dắt, nắm dây cương.
Tự nhiên cho ta một cuộc sống vô thường
Hãy trưởng dưỡng đời mình mỗi ngày thêm sáng
Một cuộc đời có chánh niệm và sự thấu biết
Cuộc đời có trí tuệ, tỉnh thức dẫn đường
Một cuộc đời tự thuận đạo lớn muôn phương.

[18] Tên gốc: Bước tiếp

[19] Tên gốc: Tốt lành

Tai nạn ô tô

Thế rồi năm 2000, tai nạn ô tô xảy ra.

Tôi đã biết trước về tai nạn này. Một thời gian trước chuyến đi hoằng pháp hàng năm quanh nước Mỹ, vào một đêm, tôi ngồi thiền và nhìn thấy tai nạn. Tôi thấy cảnh ô tô đâm vào nhau.

Tuy thế tôi không nói với ai chuyện này. Tôi cũng không hủy chuyến đi bởi vì chúng tôi đã chuẩn bị cả năm và sẵn sàng lên đường. Nhiều người đang chờ đợi. Tôi muốn đi thăm mọi người, muốn giúp mọi người. Tôi nghĩ, nếu tai nạn xảy ra, cũng không sao cả. Coi như tôi trả nghiệp cũ. Tôi không sợ. Cũng giống như khi tôi đi Miến Điện. Thầy tôi – Luang Pu Suk – nói với tôi, “Con đi Miến Điện thì con có thể bị vào tù.” Nhưng tôi nói “Không sao, nếu chuyện đó xảy ra thì cứ để nó xảy ra.” Và thầy tôi đã đúng. Tôi bị vào tù.

Buổi tối trước ngày lên đường, tôi gọi điện cho công ty bảo hiểm để mua bảo hiểm toàn phần. Cả đời tôi chưa bao giờ để ý chuyện bảo hiểm. Nhưng hôm đó, tôi quyết định mua bảo hiểm. Nếu có chuyện gì xảy ra với tôi thì bảo hiểm sẽ trang trải và không phải phiền đến ai. Sau này, bảo hiểm không đồng ý trả tiền. Họ nói rằng tôi mua bảo hiểm chưa đủ lâu để được hưởng đền bù.

Chúng tôi có 14 người, đi 4 xe. Đây là chuyến đi hoằng pháp lớn nhất từ lúc tôi sang Mỹ. Từ Sunnataram, chúng tôi đi Texas rồi đi dọc miền Nam, lên North Carolina và đi về các bang phía Bắc. Các đệ tử của tôi lái trong suốt thời gian này. Mọi việc đều suôn sẻ. Chuyến đi rất lợi lạc.

Ngày hôm đó, chúng tôi đang ở gần biên giới giữa bang Minnesota và South Dakota. Thị trấn đó có tên Maseo. Nó khá nhỏ, nằm xa các thành phố. Lúc đó, chúng tôi vừa ăn trưa xong – một bữa trưa lớn. Winai lái một xe ở trước mặt tôi. Sư Geng ngồi cùng xe với Winai. Xe chở nhiều sách và băng đĩa giảng pháp để phát cho mọi người. Chúng tôi mang theo cả máy chiếu và máy photocopy. Xe nặng.

Sau giờ cơm trưa, Winai buồn ngủ. Tôi thấy xe của Winai loạng choạng trên đường, rồi lạng ra vệ đường. Tôi bảo xe tôi bấm còi cho Winai dừng lại. Tôi đi tới ô tô của Winai, bảo cậu ấy sang xe tôi ngủ một lúc, tôi sẽ lái thay. Winai bảo không sao, cậu ấy lái được nhưng tôi nhất định bắt cậu ấy nghỉ. Tôi biết Winai mệt. Thực ra cả đoàn đều mệt bởi vì tối hôm trước, chúng tôi đã thức rất khuya nói pháp. Bình thường tôi đi ngủ khoảng nửa đêm nhưng đêm đó, 4 giờ sáng tôi mới đi ngủ vì có một vị tăng muốn hỏi pháp. Chúng tôi đã nói chuyện rất lâu và rất sâu về pháp. Ngày hôm đó, tôi hơi mệt, nhất là sau bữa ăn trưa. Nhưng tôi vẫn muốn lái hộ cho Winai nghỉ một lúc. Thế nên tôi nhất quyết bảo Winai sang xe tôi ngủ. Chúng tôi có 4 xe nhưng chỉ có 5 người biết lái xe, gồm cả tôi.

Cuối cùng thì Winai cũng chịu để tôi lái. Sư Geng ở lại trong xe cùng với tôi. Chúng tôi lại lên đường.

Khoảng 15 phút sau, tai nạn xảy ra.

Chỗ đó là ngã tư giữa một đường chính và một đường phụ. Họ có biển Stop nhưng cái biển đã bị đâm nghiêng nên không dễ nhìn. Tôi lái xe nhanh, khoảng 80 dặm mỗi giờ. Xe kia là một chiếc Chevy Saloon, cũng chạy rất nhanh. Xe Chevy ở đường chính, chúng tôi ở đường phụ. Khi tai nạn xảy ra, người lái xe Chevy đang cầm tai nghe để nghe nhạc và lái nhanh. Còn tôi thì lúc đó bị tình trạng ngủ thiếp đi; họ gọi là bị “black out”. Hai mắt tôi vẫn mở, tay cầm vô lăng nhưng thực tế là bên trong đã thiếp ngủ. Cho nên khoảnh khắc mà hai xe đâm vào nhau, tôi không hề biết.

Sau này các đệ tử ngồi ở xe phía sau kể lại cho tôi. Họ thấy hai xe đâm vuông góc vào nhau. Xe của tôi đâm thẳng vào chiếc Chevy, lộn nhiều vòng và lật úp. Người tôi bay qua cửa kính ra khỏi xe mặc dù tôi có thắt dây an toàn. Sư Geng thì bị kẹt trong xe lật úp. Còn người lái chiếc Chevy là một cô gái. Cô ấy chết ngay trong tai nạn.

Tôi rơi khỏi xe xuống ruộng bên lề đường. Lúc này tôi tỉnh lại và đau vô cùng. Toàn thân tôi bị thương. Khắp người đầm máu. Mảnh kính vụn găm khắp mặt nhưng may không vào mắt. Tôi vẫn đủ tỉnh để nhận ra các đệ tử vây quanh. Ai đó gọi 911. Thời đó điện thoại di động rất hiếm, chỉ một số người có loại điện thoại di động lớn bằng viên gạch. Khu vực tai nạn lại xa khu dân cư và bệnh viện. Chúng tôi

gọi 911 nhưng phải hơn 1 tiếng xe cứu thương mới tới nơi. Khi xe tới, tôi đã bất tỉnh vì mất nhiều máu.

Tôi hôn mê suốt 10 ngày sau đó. Không hề biết gì. Các đệ tử của tôi kể lại rằng xe cứu thương tới, đưa tôi và sư Geng vào bệnh viện gần nhất nhưng bệnh viện này không đủ phương tiện cứu chữa. Họ phải dùng máy bay trực thăng đưa tôi tới cấp cứu ở một bệnh viện Thiên Chúa Giáo lớn tại thành phố khác. Bệnh viện có tên McCanan. Nếu hôm đó họ không dùng trực thăng đưa tôi đi cấp cứu thì chắc chắn tôi đã chết.

Bác sĩ nói tôi bị rách lá lách, vỡ háng, gãy xương sườn, gãy xương đùi, gãy xương ống chân. Tôi không nhớ hết những gì bác sĩ nói. Gãy, dập, vỡ, rách rất nhiều thứ. Họ phải mổ và thay toàn bộ khớp háng bằng titan. Xương, khớp nào vỡ cũng phải thay, nối. Họ làm nhiều phẫu thuật trong lúc tôi hôn mê. Khi tỉnh dậy, tôi bị mất trí nhớ hoàn toàn. Anh trai tôi từ Thái Lan bay sang, tôi nhìn nhưng không biết là ai. Thị giả của tôi đến, tôi cũng không nhớ. Tôi cũng không nói được.

Khoảng một tháng sau, trí nhớ của tôi bắt đầu hồi phục từng chút. Các bác sĩ đều ngạc nhiên. Họ không hề hy vọng tôi sẽ hồi phục nhanh thế bởi vì não của tôi gần như chết trong 10 ngày hôn mê. Tôi bắt đầu học đi trở lại, từng bước như một đứa trẻ. Tôi cũng phải học nói trở lại, như một đứa trẻ.

Dầu sao, tôi cũng còn sống. Cô gái ở xe kia thì không may mắn như vậy. Cô ấy chết trong tai nạn. Còn sư Geng; mặt mũi và người cậu ấy không bị thương gì nặng; có điều, tủy sống của cậu ấy bị tổn thương hoàn toàn. Lưng cậu ấy bị gãy khi xe lộn ngược. Các bác sĩ đã phẫu thuật tủy sống nhưng không cứu được. Cậu ấy sẽ phải ngồi xe lăn cả đời.

Lúc đầu sư Geng rất buồn. Cậu ấy biết đó chỉ là tai nạn. Không ai muốn tai nạn xảy ra. Nhưng cậu ấy vẫn buồn. Đó là điều dễ hiểu. Sau tai nạn, tôi nói chuyện với cậu ấy rất nhiều. Tôi động viên cậu ấy, nhắc cậu ấy tập thể dục hàng ngày để cải thiện tình hình. Nếu hồi đó mà cậu ấy không nghị lực thì cậu ấy đã không được như ngày hôm nay. Bây giờ, cậu ấy vẫn ngồi xe lăn nhưng trí tuệ rất sắc bén. Phần thân trên của cậu ấy rất khỏe vì ngày nào cũng tập thể dục. Phần thân dưới bây giờ cũng đỡ hơn. Trước đây, cậu ấy không hề có cảm

giác ở toàn bộ thân dưới. Phải có người giúp cậu ấy đại tiện, tiểu tiện hàng ngày. Bây giờ khi đi toilet, cậu ấy có thể tự cảm nhận. Cậu ấy vẫn tiếp tục thử nhiều phương pháp chữa bệnh khác nhau. Cậu ấy rất lạc quan.

Tôi nằm bệnh viện khoảng 2 tháng. Khi tôi ra viện, họ đưa tôi hóa đơn viện phí 200 ngàn đô-la. Ở thời điểm đó, khoản tiền này rất lớn. Bác sĩ bảo tôi, “Đừng lo. Bệnh viện có ngân sách dành cho những trường hợp thế này.” Nhưng rồi một số Phật tử và một số vị giấu tên cùng nhau cúng dường tiền viện phí. Những người giấu tên hầu hết là người Thiên Chúa giáo. Họ biết tôi và muốn giúp tôi nhưng họ giấu tên.

Một trong những bác sĩ điều trị cho tôi là người gốc Á. Ông ấy rất tốt bụng. Sau khi tôi ra viện, ông ấy mời tôi về sống ở nhà ông ấy một tháng để trị liệu thêm. Lúc này chúng tôi vẫn ở Minnesota chứ chưa về chùa. Tôi cùng khoảng 10 chư tăng và Phật tử ở nhà ông ấy suốt một tháng. Ông ấy nói “Đừng lo gì cả, cứ sống ở nhà tôi”. Thực sự là một con người tốt bụng.

Ngày tôi ra khỏi bệnh viện, họ đưa tôi ra tòa bởi vì cô gái kia đã chết trong tai nạn. Cô ấy là sinh viên đại học. Lại là con một. Bố mẹ cô ấy đến tòa nhưng không thèm nhìn tôi. Họ giận tôi lắm. Tôi hiểu. Tôi muốn đến nói chuyện với họ nhưng họ không muốn. Họ rất buồn. Tôi cũng rất buồn. Tôi không thể hiện cho ai biết nhưng tôi rất buồn. Tôi rất thất vọng. Bởi vì tôi đã làm cô ấy chết. Dù tôi không muốn nhưng nó đã xảy ra.

Ở phiên tòa, họ hỏi tôi có nhận tội không. Tôi nhận tội. Tôi nói, “Là lỗi của tôi.” Tôi bị kết án “lái xe bất cẩn”. Họ tuyên án 2 tháng tù. Lần thứ hai, tôi bị phạt tù ở Mỹ. Nhưng họ không bắt tôi ngồi tù. Thay vào đó, họ yêu cầu tôi dạy thiền hàng tuần cho cộng đồng để bù vào thời gian ngồi tù.

Sư Pisit

PV: Lúc đó sư ngồi ở xe phía sau xe sư phụ?

Sư Pisit: Ừ.

PV: Sư nhìn thấy gì?

Sư Pisit: Hai xe đâm thẳng vào nhau. Xe của sư phụ lộn vòng tròn mấy vòng liền rồi lật úp. Y của sư phụ bay ra phấp phới. Sư phụ bị đập vào cột điện rồi rơi xuống ruộng.

PV: Sư phụ bị đập vào cột điện?

Sư Pisit: Ừ, sư phụ bị đập vào cột điện.

PV: Có những ai ở đó với sư phụ?

Sư Pisit: Tất cả mọi người nhưng không ai dám chạm vào sư phụ, sợ làm gãy xương thêm hoặc treo cột sống. Chỉ có thể để sư phụ nằm yên đó. Toàn thân sư phụ và mặt đỏ máu.

Đi qua

PV: Con vẫn không thể hiểu. Tại sao lại có nhiều chuyện xảy ra với sư phụ như vậy?

LPY: Rất nhiều phải không con (*cười*)? Chắc ta đã làm nhiều điều xấu trong kiếp quá khứ.

PV: Vậy có thể làm gì khi nghiệp cũ đến?

LPY: Chỉ có thể học từ chúng và để chúng đi qua.

PV: Nhưng thật sự là trong một đời, sư phụ trải qua quá nhiều kinh nghiệm mà một người thường phải cộng lại từ rất nhiều đời. Tại sao vậy?

LPY: Cũng có thể vì ta đã phát nguyện trả tất cả nghiệp quá khứ trong một đời này. Không cần đợi đến kiếp sau để trả.

Sư Geng

PV: Như vậy là lúc đó sư phụ thì bay ra khỏi xe còn sư thì tắc lại trong xe?

Sư Geng: Không, tôi cũng bay ra...

PV: Thật ạ?

Sư Geng: Ừ... trong giấc mơ của tôi... haha

PV: Trời đất! Vậy là sư phụ thì bay ra còn sư thì tắc lại trong xe...

Sư Geng: Ừ, lúc đó tôi nói với sư phụ “Con đi với sư phụ được không?” Sư phụ bảo “Không được, con ở lại đây đi”.

PV: Thật ạ?

Sư Geng: Thật... trong giấc mơ của tôi... Hahaha, cô thật là dễ bị lừa quá... Hahaha...

PV: Nếu chỉ được dùng một từ để nói về sư phụ, sư sẽ dùng từ gì?

Sư Geng: Tuyệt vời!

Người đau khổ

Chúng ta khổ
Bởi không chấp nhận sự thật.
Ta giấu diếm lỗi mình
Rồi tự dẫn thân vào con đường sai trái
Nhưng nếu ta can đảm
Bày tỏ lỗi
Chấp nhận sự thật
Và chân thành sửa đổi
Ta sẽ tiếp tục tiến lên
Được bậc trí ca tụng.
Người nào chạy trốn sự việc
Vẫn không thể trốn tâm mình
Trốn tránh là sai lầm.
Là việc làm của kẻ ngốc.
Bậc trí không bao giờ trốn tâm.
Không bao giờ tránh việc.
Họ đủ vững vàng, thấu biết
Để đương đầu muôn sự ngược xuôi.
Này con,
Hãy nuôi lớn lòng dũng cảm

Tự tin đối diện muôn duyên.
Khi thân con bị đau,
Hãy để tâm con không khổ.
Khi thân con dường bốc lửa,
Hãy để tâm con không cháy theo.
Kể cả khi muôn trùng gian khó bủa vây,
Hãy để tâm con không khốn khó.

Phiền não không phải điều xấu^[20]

Này con,
Phiền não không phải điều xấu
Con không cần sợ những phiền não của mình
Nhưng cũng đừng đắm chìm.
Phiền não chỉ là một phần tự nhiên trong cuộc sống
Phiền não đã tồn tại rất lâu trong thế giới
Phiền não liên tục lưu thông và biến chuyển không ngừng
Theo quy luật tự nhiên: nó hàm chứa khổ và vô thường
Nhưng nó cũng vô ngã nên không thực sự thuộc về ai cả.
Do ảo tưởng, ta thấy phiền não là của mình
Rồi nảy sinh, chồng thêm lên những thứ không thiện lành.
Ta đặt cho phiền não nhiều cái tên rồi nảy sinh yêu ghét.
Này con,
Đừng trốn chạy các hiện tượng tự nhiên
Nhận biết rõ ràng những vẽ vờ của tưởng
Đừng để ý nghĩ cứ tự do sinh trưởng
Hãy nhìn xuyên tới sự thật nguyên sơ.
Chấp nhận thực tại như một giấc mơ.

Đời sống

Đời sống dựa vào tư duy
Cháy trôi thuận dòng suy nghĩ

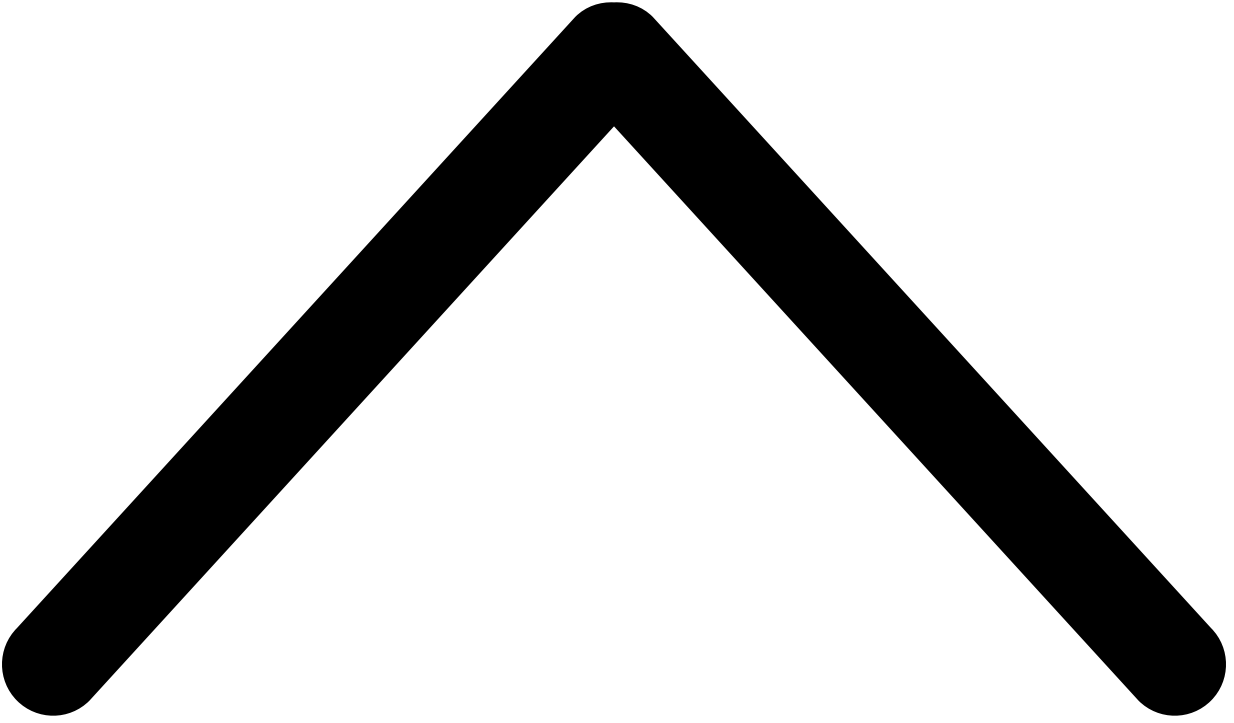
Đơm hoa kết trái từ suy nghĩ
Khi một ý nghĩ sinh khởi
Lời và hành động hình thành
Nếu ý nghĩ ta thiện lành
Thuận cùng sự thật cao cả
Về sinh và diệt
Về dòng chảy tự nhiên của vạn vật
Ta sẽ thấy lặng lẽ, sâu sắc và định tĩnh
Ý nghĩa của Đức hạnh, Pháp, và Tự Nhiên
Trong từ bi, thấu tỏ, và an nhiên
Hãy nỗ lực hết mình.
An vui với vận hành của vạn hữu.

[20] Tên gốc: Phiền não của thế gian
[Chương trước Ra tù và thiền viện Sunnataram Mỹ](#)
[Chương tiếp theo Đáy cuộc đời](#)

Share on your

Share on facebook

Share on twitter



Đáy cuộc đời

Tai nạn ô tô này là đáy cuộc đời tôi. Nó tệ hơn cả vụ scandal tại Thái. Sau tai nạn, tôi không bao giờ còn khỏe như trước. Trước đây, tôi rất khỏe và dai sức. Tôi có thể làm việc cả ngày. Những năm tháng *tudong*, tôi đi bộ, lội suối, băng rừng, leo núi cả ngày không mệt. Ngay cả các đệ tử trẻ của tôi cũng khó theo kịp tôi lúc *tudong*. Sau vụ scandal ở Thái, tôi sang Mỹ và vẫn làm việc liên tục từ sáng đến tối. Trừ những ngày đi xa giảng pháp, ngày nào ở chùa tôi cũng làm việc chân tay liên tục. Xây, sửa, đào, dựng... Bưng, bê, trồng, nhổ. Việc gì tôi cũng làm, không ngại. Sau tai nạn thì không thể. Tôi phải dừng lại.

Trong khoảng 4 tháng sau tai nạn, tôi phải ngồi xe lăn. Sau xe lăn là xe đi bộ có bánh. Sau đó thì chống gậy. Đi bước một. Tôi phải chống gậy một thời gian rất dài mới có thể bỏ gậy tự đi. Tôi vẫn có thể tự ăn, tự đi toilet, tự tắm, nhưng cần loại toilet đặc biệt. Họ phải dọn ghế ngồi toilet. Trong 2 năm, ngày nào tôi cũng phải có người mát-xa để giúp cơ bắp khỏe lên và máu lưu thông, đặc biệt là vùng khớp háng. Mỗi lần mát-xa đều rất đau. Người tôi đau buốt khắp nơi trong một thời gian dài vì các vết thương. Đôi khi đau quá, tôi phải uống thuốc giảm đau. Tôi có thể nói trở lại bình thường, nghe bình thường, nhìn cũng bình thường nhưng toàn bộ cơ thể bị chậm đi rất nhiều. Rất chậm so với trước đây. Tôi nhanh mệt. Ngồi hơi lâu là đau nhức và tê bại. Đây là lý do mà tôi tránh đi máy bay hoặc xe buýt bởi vì tôi không thể ngồi một chỗ lâu được. Đi tàu thì tôi có thể đứng lên đi đi lại lại trong toa.

Trước tai nạn, sức khỏe của tôi 10 thì sau tai nạn chỉ còn 2. Mất 8 phần. Trí nhớ của tôi bị giảm nhiều. Kể cả bây giờ, trí nhớ của tôi chỉ còn 60%. Khoảng 40% đã mất do tai nạn. Khi xưa, nếu tôi gặp ai mà họ nói tên cho tôi nghe một lần thì trí nhớ của tôi sẽ tự động lưu, không cần cố gắng. Lần sau gặp lại, dù rất lâu, tôi vẫn có thể nhớ ra tên họ. Bây giờ thì quên nhiều. Trước đây, khi tôi đọc sách, chỉ cần đọc một lần, mọi thứ luôn sáng tỏ, thông suốt. Còn bây giờ, có khi tôi

đọc đi đọc lại một câu đến 4, 5 lần mà vẫn không hiểu họ nói gì (*curòì*). Hiện tại, sức khỏe của tôi được khoảng 3. Tốt hơn lúc sau tai nạn chút ít, nhưng cũng chỉ chút ít.

Sau tai nạn, tôi không còn có thể giảng pháp như trước. Ở chùa, tôi vẫn giữ thời khóa và Phật tử vẫn đến nhưng tôi bắt đầu dạy ít dần. Tôi nhận ra, nếu như tôi chết bất thành linh – và tôi đã có thể chết trong tai nạn đó – thì các đệ tử của tôi vẫn chưa thể làm thầy. Họ chưa biết cách giảng pháp, chưa biết cách quản lý công việc. Cho đến giờ, họ chỉ theo tôi và mặc định tôi sẽ còn sống lâu để dạy họ. Điều đó không đúng. Tôi có thể chết bất cứ lúc nào. Cho nên tôi bắt đầu yêu cầu các đệ tử của tôi nói pháp. Tôi muốn họ tự tin dần. Nếu không họ chỉ luôn là người đi theo, không thể dẫn dắt người khác.

Sau tai nạn, tôi cũng không thể ngồi thiền như trước. Việc ngồi kiết già là không thể. Bán già cũng không thể. Khớp háng tôi không chịu nổi. Thậm chí ngồi trên sàn nhà hay đứng lâu để thiền cùng đại chúng cũng khó. Mỗi lần dạy thiền, tôi phải ngồi trên ghế tựa, hai chân buông xuống. Tôi chỉ có thể ngồi tối đa 1 tiếng là phải đổi tư thế; không thì máu không thông. Tôi có thể nằm thiền nhưng cũng phải đổi tư thế thường xuyên khi nằm. Nghiêng bên trái rồi nghiêng bên phải. Thế nên tôi bắt đầu ngừng đi giảng pháp xa.

Tôi giảng pháp bên ngoài lần cuối cùng vào năm 2001 tại Houston. Ngày hôm đó, tôi phải ngồi trên ghế tựa. Không thể kiết già. Không thể bán già. Không thể ngồi trên sàn. Rất đau. Thật sự, ngày mà tôi chết, tôi sẽ coi như tôi trúng xổ số (*curòì*). Bởi vì tôi sẽ không phải chăm sóc cái thân này nữa.

Nhưng đấy là chuyện của thân. Tâm tôi thì vẫn tĩnh, bình an. Tôi không hối tiếc. Tôi không bao giờ nghĩ “Giá mà tai nạn không xảy ra”. Không bao giờ nghĩ vậy. Chuyện xảy ra là xảy ra. Nó đã xảy ra. Không tiếc nuối.

Có điều, sau tai nạn, tôi không còn nghiêm khắc với bản thân và những người khác như trước nữa. Trước đây, tôi không cho phép mình hoặc đệ tử ăn chiều. Thức ăn mà phải nhai thì chắc chắn không cho phép ăn. Sữa cũng không được uống. Trừ khi họ ốm rất nặng thì được phép ăn chiều. Trước tai nạn, tôi giữ giới luật rất nghiêm ngặt và các đệ tử cũng giữ theo. Nhưng sau tai nạn thì không thể nữa. Tôi còn cho phép mình và các đệ tử đá bóng, chơi bóng chuyền. Tôi

muốn họ thể dục nhiều hơn để khỏe mạnh. Một số Phật tử Thái thất vọng khi nhìn thấy chúng tôi đá bóng bởi vì ở Thái thì chur tăng không bao giờ được làm vậy. Có người nhìn thấy chúng tôi đá bóng; họ nói với các Phật tử khác, rồi họ cùng đến để kiểm chứng xem có đúng không. Khi họ đến, tôi vẫn tiếp tục đá bóng (*curi*). Có người từ đó không bao giờ quay lại chùa. Cũng không sao cả. Tôi không còn lo những chuyện như thế nữa.

Tôi chú nguyện cho cô gái hàng ngày. Tôi gửi năng lượng yêu thương cho cô ấy, cho gia đình cô ấy, cho khắp chúng sinh. Tôi tưởng tượng khuôn mặt hạnh phúc, không khổ đau của họ.

Khoảng 4 hay 5 tháng sau tai nạn, có một đêm, tôi cảm thấy rất bình an trong tâm. Không còn nỗi buồn trong tim tôi nữa. Khi tôi gửi từ bi cho cô ấy, không còn hình ảnh nào xuất hiện. Cô ấy đã đi. Có lẽ cô ấy đã tái sinh ở đâu đó.

Khi sức khỏe dần bình phục, tôi bắt đầu nghĩ đến chuyện rời chùa đi sống một mình. Tôi nhận ra tôi có thể chết bất cứ lúc nào. Tôi biết là tôi không muốn sống quá 80 tuổi. Không muốn sống quá tuổi thọ của Đức Phật. Thế nên tôi cần trở vào rừng một mình để hoàn thành những việc chưa xong.

Tháng 7-2002, tôi rời Sunnataram. Tôi không giải thích với đệ tử tôi đi đâu, làm gì. Tôi chỉ nói tôi cần thời gian một mình. Tôi cũng không nói bao giờ tôi sẽ trở lại.

Đã nhận ra

Đã nhận ra,
Nên tự buông tất cả.
Sạch mọi dính mắc
Thực hiện mọi bốn phận
Trong nhẹ nhõm, chảy trôi
Nhìn tất cả hiện hữu: vô ngã
Cứ thế, ngày một thấu rõ...
Ngày một tỏ tường...
Tràn ngập tình yêu thương.

Diệt tận khổ đau, phiền muộn.
Nếm vị bình an, hạnh phúc.
Trong thấu biết, dẫn mình giúp đỡ
Bằng cả sinh mạng bản thân.
Với trái tim bình lặng, tự do.
Không hề vướng bận.

Sự thật về cái chết

Sống và chết
Không có gì khác biệt
Cái chết đơn giản là sự hiển bày
Của dòng nhân quả tương tục triền miên
Không hề có cái chết thực sự.
Vạn hiện tượng đều vô ngã
Nên thực sự không có ai chết đi
Nếu nhìn tận cùng sự chết đi
Ta sẽ vượt qua sợ hãi
Không còn mắc mớ gì với chết
Người sẵn sàng để chết
Sẽ có cơ hội Niết Bàn
Ai nhìn thấy sự bất tịnh của thân
Tâm người đó sẽ tịnh
Ai vẫn còn thấy thân này đẹp
Tâm họ sẽ còn ám ảnh, hoang mang.
Ai không còn mê đắm thân
Tâm người đó tự đẹp.

Tội, phước đều vô ngã

Khổ và vui
Tội và phước
Đều là biến hiện của ảo tưởng

Này con,
Hãy nuôi thiện lành tăng trưởng
Cho đến lúc con tự nhận ra
Tất cả đều vô ngã, không hề có tôi, ta
Như thế con sẽ không còn dính mắc
Không tham ngay cả những gì hấp dẫn nhất
Và dù con biết rõ điều xấu, điều tốt.
Con sẽ không dính mắc vào cả hai
Tâm con vượt trên tốt xấu nhị nguyên
Tâm con tự do và mặc nhiên tỏa sáng.

Thấy thì sẽ ngộ

Thấy được vô minh, thì minh sinh khởi
Thấy được ảo tưởng, thì giác ngộ xảy ra
Xuyên thấu si mê thì trí tuệ sáng lòa
Thấy thật có chết và tái sinh là còn ảo tưởng
Cũng như tin thật vào xuất hiện và biến mất
Cái thấy chân chính là thấu hiểu rằng
Vì “cái này” sinh, nên “cái kia” sinh.
Khi “cái này” mất thì “cái kia” cũng mất.
Tất cả chỉ theo duyên tương sinh tương tục.

Rời chùa, vào rừng: Bắc California

Tôi rời Sunnataram ngày 12-9-2002. Tôi chỉ mang theo bình bát và vài cuốn sách. Chủ yếu là sách của sư phụ Buddhadasa. Một ít quần áo ấm và một cái lều.

Các đệ tử lái xe đưa tôi ra bến xe buýt Greyhound ở Escondido. Tôi lên xe một mình đi Los Angeles. Từ Los Angeles, tôi lên tàu tới Crescent City ở bắc California thì xuống tàu.

Từ thành phố, tôi đi sâu vào rừng, cách xa người và đường. Tôi không ở khu vực cắm trại vì sẽ có người thường xuyên tới đó. Tôi đi sâu vào trong. Cho đến khi tìm thấy một cây thông Redwood cổ thụ có tán rộng. Mặt đất dưới gốc cây bằng phẳng. Xung quanh không có ai. Làng gần nhất cũng khoảng 15 phút đi bộ và thưa người. Tôi quyết định dừng lại đó, cắm lều.

Lều của tôi là một cái lều vải dù nhẹ của hãng REI. Nó là lều đơn loại lớn, màu vàng đậm. Trên lều có mái che mưa, đủ để mưa không làm ướt nền đất trong lều. Tôi đào một cái rãnh vòng quanh lều để nước có thể chảy ra khi mưa xuống. Thế là ổn.

Tôi quay lại đời sống đạo sĩ như lúc tôi bắt đầu. Tôi không cạo tóc cạo râu nữa. Lúc vào rừng là lần cuối cùng tôi cạo tóc. Nhưng kể từ đó, nó cũng không bao giờ mọc dài hơn thế này. Thỉnh thoảng, tôi chỉ cần tỉa một chút nhưng không cắt. Tôi tự nấu ăn bằng một cái bếp ga du lịch. Gần lều có con suối nhỏ. Tôi lấy nước suối nấu nướng và uống. Nước suối rất trong, không có vôi. Tôi uống thẳng nước suối, không đun. Đến mùa đông, nước quá lạnh thì tôi đun ấm. Tôi cũng lấy nước suối tắm gội. Hồi còn *tudong* ở Thái, tôi thường tắm thác hay sông suối; không bao giờ có cảm giác lạnh. Nhưng sau tai nạn cho đến nay, tôi luôn phải tắm nước ấm. Trong rừng, khi cần tắm, tôi đun nước suối, còn thường tôi chỉ lấy khăn lau người.

Lịch hàng ngày của tôi rất đơn giản. Tôi thức dậy khi muốn dậy. Nhưng thường thì tôi dậy khoảng 5 giờ sáng, trước khi mặt trời mọc. Tôi ngồi thiền, sau đó đi bộ. Ngồi, đứng, đi, nằm... tùy ý thích. Đói thì ăn. Khát thì uống. Mệt thì nghỉ. Buồn ngủ thì ngủ. Chỉ như vậy. Mỗi

ngày tôi vẫn thiền và tụng kinh 2 lần vào buổi sáng và tối. Tụng kinh khoảng 20 phút; thiền chừng 1 tiếng. Không đài, không vô tuyến, không điện thoại. Trong rừng không có điện. Tôi dùng một cái đèn dầu để thắp sáng khi cần và để giữ ấm ban đêm.

Tôi cứ sống một mình như vậy. Không nói chuyện với ai. Kể cả gia đình cũng không. Lâu lâu tôi ra làng gọi nhờ điện thoại về chùa xem sức khỏe và tinh thần sư Geng thế nào. Có khi người trong làng hỏi pháp nhưng tôi cũng không dạy. Nếu tôi dạy, họ sẽ lại dính mắc vào tôi, lại theo tôi, lại muốn tu học với tôi, và rồi lại thành chùa. Sẽ lại như cũ. Tôi không muốn vậy. Không muốn đời sống đầy lịch trình, đầy hoạt động, đầy kế hoạch như trước. Tôi chỉ muốn có thời gian một mình. Đọc và viết. Hầu hết thời gian, tôi ngồi, rồi đi bộ. Mệt thì nằm xuống. Đói thì nấu gì đó ăn. Gì cũng được. Không quan trọng. Khi nào hết thức ăn, tôi đi bộ vào làng. Tôi làm quen với Joe, Martin, và John trong làng. Khi cần gì, tôi vào làng xem một trong ba người có rảnh không thì nhờ họ đưa ra cửa hàng hoặc đưa tiền để họ mua hộ.

Trong ba năm đầu ở rừng, thú rừng thường lảng vảng quanh lều của tôi nhưng không đến gần. Có gấu, hươu, nai, và lợn rừng. Sau 3 năm, chúng bắt đầu đến gần lều. Có những con gấu đen và gấu nâu lớn. Chúng đến gần lều tìm thức ăn. Tôi treo chuối bên ngoài cho chúng ăn. Thịnh thoảng tôi mua mật ong cho chúng. Hươu nai cũng thích chuối. Lợn rừng thì thường dũi đất kiếm giun và sâu bọ ăn. Có khi tôi thấy những con lợn rừng con mới đẻ; chúng rất xinh. Thi thoảng, tôi đi bộ sâu vào rừng nhưng không quá sâu bởi vì xương háng của tôi không cho phép leo trèo.

Tôi sống như vậy.

Ngày rồi đêm.

Ngày đến, ngày đi.

Mùa đến, mùa đi. Mùa khô rồi mưa đến, rồi lại khô hạn.

Tôi cũng không còn để ý ngày tháng nữa.

Đồng cỏ

Suốt mùa khô
Đồng cỏ và cây ngả vàng, khô trụi
Giờ đẫm mưa
Chúng bật xanh tươi tốt
Thế đó, vạn vật ôm đón mọi mùa
Không chối từ
An nhiên tồn tại
Dịu dàng, lịch lãm
Như thể khuất phục tự nhiên
Thật ra chúng rất can trường
Này con, ta cùng nhau ôm đón
Cả hạnh phúc lẫn khổ đau
Trong tình thức, ân cần, không dao động
Mỉm cười can trường đương đầu muôn sự
Tự tin và cẩn trọng nghĩ suy
Luôn sẵn sàng dâng hiến hết mình
Cho thanh bình, an hoà muôn giống loại.

Gió thổi

Gió thổi trên đồng lúa
Lướt qua những rặng cây
Lả lướt đẹp tuyệt vời
Dập dờn như sóng lượn
Vạn vật như vậy đó
Khoan hoà và an vui.
Những cơn gió cứ đến
Và rồi cơn gió đi
Lúa và cây luôn biết
Khi nào cúi thấp đầu
Tri ân ngọn gió mát
Đang vi vút thổi qua
Và rồi bật thẳng đứng
Trở lại với lặng im

Cứ thể đời trôi chảy
Mỗi sự sống đứng riêng
Vẫn hoà cùng tất cả
Theo bốn phận hiến dâng
Mà không hề dính mắc
Hiến dâng rồi từ già
Nhiệm vụ đời cao cả
Ta là lúa là cây
Là những cơn gió mát
Chiêm ngưỡng muôn sự sống
Mà không bị buộc ràng.

Pháp tiếp diễn

Sự sống tiếp diễn, biến đổi
Thế giới tiếp diễn, biến đổi
Tất thảy mọi hiện tượng theo duyên chảy trôi
Thị hiện, biến hình thành muôn kinh nghiệm
Nên cuộc đời khi khó khăn, khi dễ chịu
Luôn thay đổi, không đứng yên.
Này con,
Chấp nhận chúng tự nhiên
Không chối từ, không phủ nhận
Tiếp tục vững bước
Thẳng nguyện mình.

Tan biến

Năm tháng cứ thế trôi qua.

Một ngày, năm 2008. Tôi đang ngồi thiền trên ghế thì ánh sáng tràn ngập. Ánh sáng rọi thẳng vào đầu tôi và cơ thể tôi nổ tung, tan biến. Chỉ còn cái giác. Tâm chỉ còn là cái giác bao trùm, nhất như. Tất cả tế bào vỡ tung, trở về tứ đại, các yếu tố tự nhiên trong hư không.

Một khoảng thời gian sau, nó tập hợp trở lại. Tôi cảm thấy rất nhẹ, hoàn toàn bình an, hoàn toàn tự do, hỷ lạc. Không từ nào có thể tả. Sau đó, khi tôi đi, đứng, hay ngồi, có cảm giác như chân tôi không chạm đất. Thân thể quá nhẹ. Cảm giác rất đặc biệt. Tôi nghĩ đến Tứ Diệu Đế và tự kiểm chứng. Thật rõ ràng. “À, khổ diệt bởi vì không ở trong nhị nguyên, không ở bờ này hay bờ kia, không ở với hạnh phúc hay bất hạnh.” Tâm tôi tỏ tường và tự do khỏi mọi dính mắc.

Hồi trong tù ở Miến Điện, tôi cũng trải qua việc thân thể nổ tung nhưng trải nghiệm đó không giống ở rừng Redwood. Lúc đó, nó nổ từ giữa thân. Còn trong rừng Redwood, nó đến từ đỉnh đầu. Ở rừng Redwood, trải nghiệm sâu hơn nhiều. Mọi thứ đều rõ ràng, tỏ tường. Tôi có thể nhìn rõ các mạch máu hay dây thần kinh trong mắt, trong tai, trong mũi. Tất cả mọi thứ đều có thể nhìn rõ, sáng rõ. Trong đêm đen, tôi đi không cần đèn; vẫn nhìn rõ mọi thứ. Mắt tôi thay đổi. Tôi có thể nhìn rõ trong bóng tối. Tình trạng này kéo dài khoảng 3 ngày 3 đêm. Lúc nào cũng sáng rực như vậy.

Sau 3 ngày 3 đêm, mọi thứ bắt đầu trở lại bình thường. Tôi trở lại bình thường. Giờ thì tôi biết là nó bình thường. Tôi bình thường.

Trở lại bình thường nghĩa là gì? Nó nghĩa là trả mọi thứ lại bình thường là nó. Tôi bình thường. Tôi không có gì đặc biệt. Mọi thứ tôi nhìn đều bình thường. Nó giống như các bậc thầy đã nói. Đầu tiên, ta thấy núi là núi, sông là sông. Sau đó, ta thấy núi không phải núi, sông không phải sông. Chỉ là tứ đại. Chỉ là sự giả hợp của các yếu tố, không là cái gì cả. Cuối cùng, ta lại thấy núi là núi, sông là sông. Trở lại bình thường.

Nhưng chưa xong đâu. Tôi biết.

Tôi ở rừng thêm 6 tháng rồi quyết định về thăm Sunnataram. Từ rừng, tôi đi bộ ra xa lộ để bắt xe. Đó là năm 2008. Đã 6 năm kể từ khi tôi rời Sunnataram.

Tan biến

Ngọn lửa đã tàn
còn có thể khơi.
Đêm biến thành ngày,
và ngày thành đêm tối.
Nhưng hạt mầm luân hồi một khi bật gốc,
mọi dính mắc rụng rơi,
vòng sinh tử vĩnh viễn dừng.
Tận triệt,
mãi mãi.

Giữa Không

Có và không:
một cặp.
Pháp bất khả tư nghì, vượt Có-Không,
rỗng rang, sáng chiếu.
Theo nghiệp lực, chạy không ngừng...
trôi lăn mãi...
Nhưng nếu dừng,
Giữa KHÔNG...!
Giác ngộ!

Tâm thấu đạo

Hành đạo

Là trở lại với bản chất nguyên thủy ban sơ
Vốn thuần tịnh, là cội nguồn muôn sáng tạo
Mỗi chúng ta đều sẵn trí tuệ
Chỉ có điều đôi khi ta thiếu đi tỉnh giác
Sự nhận biết bị mê mờ
Này con,
Hãy chăm chỉ đánh thức chánh niệm
Tự kiểm soát bản thân
Cố gắng thấu rõ về mình
Đừng để bên ngoài khuấy động.
Không lo lắng, không chú tâm quá mức
Vào bất cứ điều gì.
Khi con hướng tâm vào một điều gì
Rồi hình thành suy nghĩ về nó
Và bám chặt suy nghĩ mà không chịu từ bỏ.
Thì con tự gây khổ cho mình.
Tâm giác ngộ thì luôn hỉ lạc, an bình.
Tâm biết buông cũng vậy.
Buông tự nhiên, không cần nỗ lực.
Khi tâm tròn đầy chánh niệm, tỉnh thức.
Tâm sẽ như một bông hoa sen bung nở vẹn toàn.

Vạn dòng Pháp là một^[21]

Vạn dòng Pháp là một
Ai xuôi dòng chính pháp
Đều sẽ đến Niết Bàn
Cội gốc của bình an
Nơi tự do vô ngại
Nơi tâm không điều kiện.

Sự sống vĩnh cửu

Có, như thể ta không có
Là, như thể ta không là
Dù kiếm tìm, hành động điều gì
Cũng bằng tấm lòng trong trẻo
Lòng Không.
Không dính, không mắc.
Nói, nghĩ, và làm
Trong Không
Khi ta còn hiện hữu
Hành xử cùng muôn sự
Tuỳ thuận nhân duyên
Hoà hợp quy luật vạn hữu
Sống chính trực,
Hài hoà,
Vừa đủ,
Trong sáng.
Buông cái chết
Không cầu xin tiền tài
Chỉ đi con đường đức hạnh
Như thể trái tim dũng mãnh
Trái tim sạch mọi lo phiền
Trái tim vui sao!
Lành khỏi muôn bệnh nhờ Pháp
Luôn sẵn sàng dâng hiến
Trong thiện nguyện và thấu biết chân thành
Ôi, trái tim an lành!
Thấu tỏ, sáng rõ!
Vĩnh cửu là đây!

[21] Tên gốc: Vạn dòng Pháp

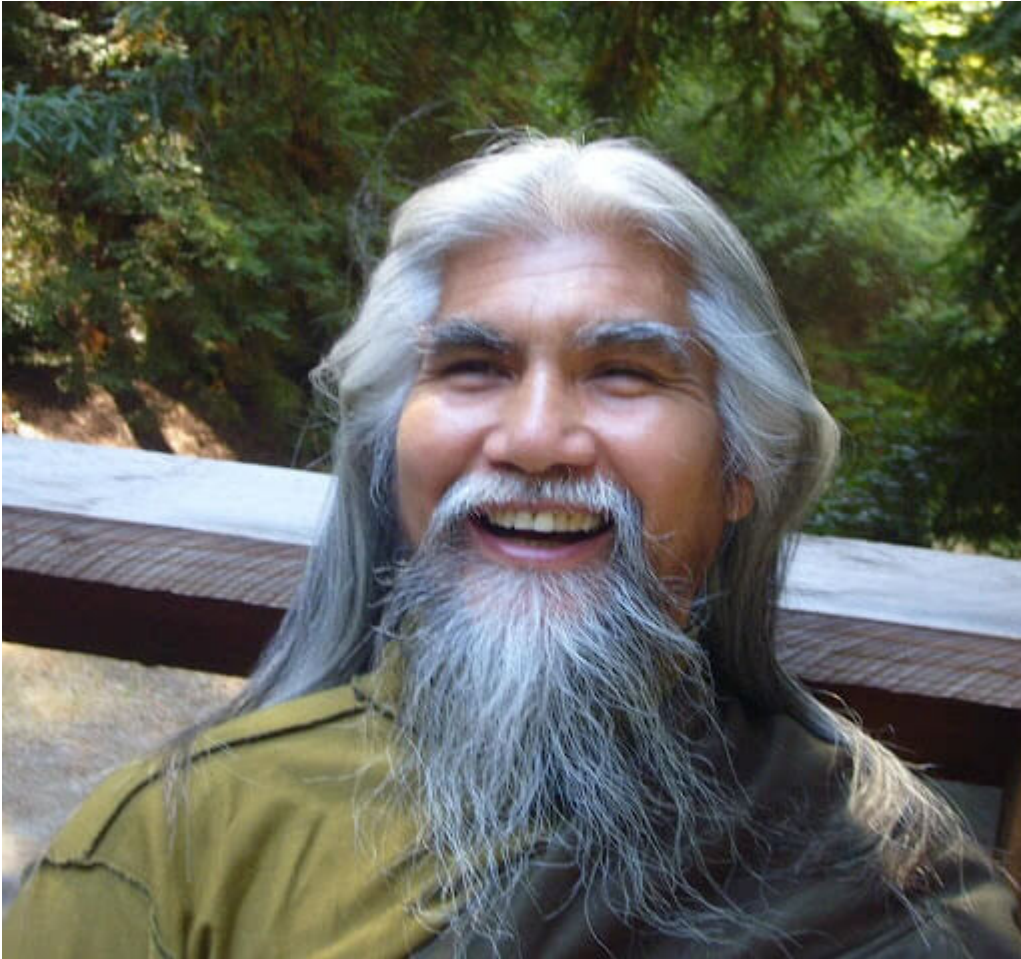
Tự do

Ngày tôi ở rừng ra, tóc tôi đã muối tiêu và dài ngang lưng. Râu cũng dài và muối tiêu. Tôi gày hơn bây giờ nhiều.

Tôi vẫn còn một ít tiền nhưng không muốn dùng. Tôi muốn sống tự nhiên; thế nên tôi cứ đi lang thang như một người vô gia cư không tiền. Tôi để mọi việc tự xảy ra. Tôi chỉ đi bộ từ trong rừng ra xa lộ, rồi bước theo xa lộ hướng về phía San Diego. Tôi hỏi người xung quanh cách đi từ đây về chùa; sau đó tôi cứ đi bộ dọc xa lộ theo hướng họ chỉ. Thỉnh thoảng, tôi đứng lại vẫy xe. Thỉnh thoảng có xe dừng lại cho tôi đi nhờ. Có khi đi nhờ được một đoạn ngắn, có khi được một đoạn dài. Không quan trọng. Cứ đi tự do như vậy.

Ở các thành phố và thị trấn trên đường, tôi sống với người vô gia cư. Tôi nói chuyện với họ, ăn với họ và ăn như họ. Nhiều ngày, tôi bới thùng rác ngoài đường tìm thức ăn. Chẳng quan trọng. Cũng có lúc thùng rác cũng không có đồ ăn và rất đói thì tôi mới lấy tiền mua cái gì đó.

Tôi lang thang như vậy khoảng 1 tháng thì về tới Sunnataram.



Cái thấy tất thảy là Một

Cái thấy tất thảy là Một
Con hãy để nó ngập tràn trái tim
Thật mát lành là pháp về nhất thể.
Sự nhận biết, thấu tỏ Tôi trong Nhất Thể
Ôi sự bừng sáng đột ngột
Khi quan sát Tôi
Mà không dính mắc.

Pháp khắp trên mặt đất

Hãy xem thiên nhiên là Pháp
Là cội nguồn sự thật
Là hoàn toàn giác ngộ
Là Phật
Mọi hiện hữu đều có nền tảng Phật.
Mọi hiện hữu lưu xuất từ nguồn.
Xem âm thanh là Pháp
Nhìn kỹ!
Nghe kỹ!
Con sẽ chỉ được, không mất
Mọi hiện hữu đều hiển bày sự thật
Pháp thị hiện khắp mặt đất này
Xung quanh con Pháp đang diễn bày.
Con là Pháp.
Chỉ cần con để ý quan sát
Khi bình lặng nơi thân.

Đức Phật

Là Phật... giác ngộ,
Tiếp tục mọi công việc
Bằng từ bi, từ bi.
Là Thầy... tự thấu pháp
Rằng vô lượng hiện tướng muôn nơi
Là Một.
Ngài dậy... buông cái tôi
Mà không buông bốn phận.
Là Thái Tử... từ bỏ ngai vàng
Mà không bỏ kiếm tìm sự thật.
Yoga... Om!
Tôi xin làm con Phật
Sống giữa thiên nhiên,
Tràn đầy tình yêu trí tuệ
Tôi xin luôn bình thường

Luôn an định.
Đây là bài thơ về con đường thánh.

Hoa sen trong tim

Tôi trở lại Sunnataram năm 2008. Suốt hai tháng sau khi về chùa, tâm tôi tỉnh hoàn toàn nên không thể ngủ. Suốt 2 tháng, tôi không ngủ. Nhưng thân không theo kịp tâm nên thân có lúc mệt. Nó bị hạn chế so với tâm. Tôi đi đến bác sĩ. Họ kê cho tôi một số loại thuốc. Sau đó thì tôi có thể ngủ. Và dần trở lại bình thường.

Nhưng tôi không ở lại chùa. Tôi vẫn giữ nơi ở trong rừng của mình. Từ đó đến nay, 11 năm qua, tôi đi đi về về giữa rừng Redwood và chùa. Tự do. Tôi ở chùa chừng 1 tháng rồi lại về rừng, rồi lại ra chùa. Cứ đi đi lại lại như vậy. Dịp Phật Đản, Năm Mới, hoặc có khách từ các nước sang, hay các đệ tử cần tôi, thì tôi về chùa. Mỗi lần từ rừng về chùa, tôi đi tàu và xe buýt mất hơn một ngày. Nếu không có việc gì thì tôi ở rừng. Tôi nghĩ tôi giống những con lợn rừng. Không phải lợn nhà. Khi ở rừng, tôi khỏe hơn.

Nhưng bây giờ, tôi không ở lều như hồi trước. Một thời gian sau khi tôi về chùa, có người cúng dường cho tôi một cái nhà xe của hãng Coachman (trailer). Nó như một căn hộ di động có bánh, có thể móc vào xe ô tô kéo đi. Bên trong có phòng khách, phòng ăn, nhà tắm. Có cả một chút không gian để đi bộ. Có điện, nước, lò sưởi. Rất tiện nghi. Có lẽ là quá tiện nghi. Cho nên tôi ngủ hơi nhiều (*cười*). Đến giờ, vẫn không ai biết nơi ở trong rừng của tôi. Mỗi lần tôi về rừng, các đệ tử chỉ đưa tôi ra bến tàu ở Escondido rồi tôi tự đi tiếp.

Tôi sẽ tiếp tục sống *thế này* khi còn đủ sức khỏe.

Sống *thế này* là thế nào à? Nó rất đơn giản. Không ngày tháng. Không lịch trình và kế hoạch. Nó thuần nhất một việc: giúp đỡ chúng sinh. Chỉ có vậy. Trước đây, tôi nhiều kế hoạch, nhiều dự định, muốn làm cái này, làm cái kia. Giờ thì không. Không mong cầu bất kỳ điều gì. Không lo lắng bất kỳ điều gì. Nếu có thể giúp ai thì tôi giúp. Nếu có cơ hội, tôi sẽ giúp. Nếu không cũng không sao. Tôi không cố gắng làm bất kỳ điều gì nhưng cũng không từ bỏ. *Sby, sby...* Tôi biết một số đệ tử của tôi vẫn cần tôi giúp. Họ còn chưa an toàn. “Chưa an

toàn” nghĩa là gì? Là họ vẫn có thể luân hồi trở lại các cõi thấp. Họ chưa kết thúc trong tâm. Họ có thể giấu nhưng tôi biết.

Một năm vài lần, tôi đi các thành phố khác giảng pháp. Những đệ tử trước đây tu học với tôi giờ trụ trì chùa ở nhiều bang; tôi tới trợ giúp họ một chút. Có nhiều lời mời đi các nước nhưng lâu rồi tôi không đi. Thực sự thì trong thế giới này, không có nơi nào mà tôi còn cảm thấy cần phải tới. Nếu có cơ hội, tôi sẽ thăm lại Mông Cổ, hoặc Trung Quốc. Nhất là Mông Cổ. Trời ở đó xanh trong. Con người tốt bụng. Tôi thấy rất thân thuộc với họ. Nhưng không quan trọng. Từ lâu lắm rồi, tôi không còn đi để du lịch ngắm cảnh. Không có nhu cầu đó. Tôi chỉ đi để giúp. Đi đâu cũng chỉ để giúp đỡ. Ở đâu cũng chỉ tỏa năng lượng giúp chúng sinh kết thúc khổ đau. Ở đâu cũng chỉ có như vậy. Giúp mà không cần họ biết.

Đến tháng 10 này^[22], tôi sẽ bước vào tuổi 69. Tôi không muốn sống quá tuổi của Đức Phật. Đức Phật sống 80 tuổi. Với tôi, 80 là đủ. Đây là nếu sức khỏe cho phép. Tôi có thể chủ động với cái chết. Một ngày nào đó, khi thấy đủ rồi, tôi sẽ ngồi xuống và đi. Chết ở đâu cũng được. Không quan trọng. Ở Mỹ hay ở chỗ nào cũng được. Không quan trọng. Người ta có thể làm bất cứ điều gì với xác của tôi sau khi tôi chết. Không quan trọng. Thiêu là dễ nhất. Dù thế nào, tôi biết là mình sẽ chết bình an. Trong đời này, tôi nghĩ mình đã làm đủ. Tôi có thể tôn trọng mình. Tôi có thể tôn trọng những gì mình đã làm. Không có gì hối tiếc.

Đừng sợ chết. Tất cả sinh linh đều phải bệnh, phải già, và phải chết. Kể cả Đức Phật, Chúa Giê-su hay giáo chủ bất cứ tôn giáo nào. Không một ai sống mãi. Thực tế là rất ít người sống quá tuổi 100. Chết và sống là hai mặt của cùng một đồng xu. Không thể chia cắt. Đây là sự thật. Đây là sự thật tuyệt đối của mọi hiện hữu. Là sự thật của toàn thể thế giới tự nhiên. Không gì tồn tại mãi, kể cả thế giới này, kể cả mặt trời, mặt trăng, các vì sao, hay bất kỳ thứ gì trong vũ trụ. Chúng luôn biến đổi, chắc chắn phải biến đổi.

Tháng 10 này tôi cũng sẽ về thăm Thái Lan. Tôi rời Thái đã 25 năm. Đây là lần thứ 4 tôi trở lại. Lần đầu tiên là năm 2014, tức là 20 năm sau khi tôi đi. Mỗi lần tôi về, các đệ tử cũ vẫn đến rất đông. Họ vẫn nhớ những ngày tháng cũ. Họ khóc và họ vẫn muốn sửa lại

những gì xảy ra trong quá khứ. Nhưng tôi nói không cần thiết. Không cần giải thích, thanh minh. Không cần sửa bất cứ điều gì. Không cần làm bất kỳ điều gì. Không cần lo về bất cứ điều gì cả.

Nếu phải tóm tắt cốt tủy lời dạy của Đức Phật trong một câu, tôi sẽ nói “No ego, no problem.” “Không có cái tôi thì không có vấn đề gì cả”. Nếu chúng ta còn bám giữ tôi là ai, thì chúng ta vẫn còn cái tôi và mọi vấn đề đều xuất phát từ đó.

Sự thật thì tất cả chúng ta đều không là cái gì cả. Không phải là bất cứ cái gì. Đừng tò mò tìm hiểu mình từng là ai trong tiền kiếp. Cũng đừng nói với người khác về kiếp quá khứ của họ. Khi ta nói với ai đó về tiền kiếp, họ sẽ muốn tìm hiểu. Họ sẽ không thẳng chân pháp. Họ không đi trực tiếp vào lõi của chân pháp. Không thẳng giác ngộ, giải thoát. Họ sẽ mắc kẹt ở chuyện họ từng là ai. Cũng đừng chú trọng chuyện thần thông. Đừng chú trọng kể cả phước báu, công đức. Không cần. Chỉ có hiện tại. Lúc này.

Lúc này, tôi chỉ ngồi cho mọi người được vui.

Nếu có một thông điệp gì cho người khác thì nó là thế này: Giúp đỡ người khác là năng lực tuyệt vời nhất của một đời sống làm người. Hãy làm điều đó trong lúc chúng ta còn sống.

Giúp đỡ như thế nào? Hãy giúp bằng nội lực của sự thấu pháp. Nếu không, ta vẫn có thể giúp nhưng nó sẽ không tốt ráo. Nó sẽ không thể thực sự kết thúc ảo tưởng, kết thúc khổ cho người khác. Nó có thể sai lầm. Khi ta thấu pháp, chính ta là pháp thì ta có thể giúp rất chính xác bởi vì ta đã tự trải nghiệm và tỏ tường từ trong ra ngoài. Làm gương rất quan trọng. Muốn dạy người khác cái gì, ta phải biết rõ cái đó. Nếu chỉ biết từ sách vở thì không được. Phải thấu từ tâm. Nó phải có lực từ sự tự trải nghiệm. Khi ta đã tự là bằng chứng sống, ta có thể giúp người khác rất nhiều.

Dù một người đang làm gì trong đời, hãy dành thời gian để học pháp. Đừng dành tất cả thời gian cho công việc, sự nghiệp. Hãy sắp xếp thời gian học pháp, tìm sự thật. Không cần học theo kiểu nặng nhọc, khó khăn. Không cần phải ngồi thiền nhiều giờ. Chỉ cần ngồi nửa tiếng, thậm chí 15 phút mỗi ngày là đủ. Rồi đi bộ. Và hãy quán chiếu, nhìn sâu vào mọi hiện tượng. Hãy thấy pháp, thấy sự thật trong mọi thứ ta làm hàng ngày. Thấy pháp trong công việc. Thấy

pháp khắp nơi. Thấy pháp trong mọi hiện hữu, mọi tiếp xúc. Mình là pháp, là sự thật; mọi thứ đều là pháp, là sự thật.

Hãy nhận ra sự thật để giải thoát thật sự. Như thế ta có thể giúp được rất nhiều người. Quanh thế giới này, con người vẫn còn rất nhiều đau khổ. Họ cần giúp đỡ. Họ vẫn chưa biết sự thật, chưa biết chân pháp. Kể cả họ có thể đọc sách pháp nhưng họ chưa có pháp trong tim. Hai chuyện này khác nhau. Chỉ đọc hiểu về pháp không đủ. Nó chỉ như đọc thực đơn chứ chưa được ăn và vẫn đói. Khi ta đã tự do khỏi mọi dính mắc, ta sẽ có một năng lượng rất lớn lao để làm mọi việc một cách chính xác và có ích cho mọi người.

Này con, con có một viên kim cương trong tim. Con có một bông hoa sen đặc biệt trong tim. Con hãy để bông hoa sen đó bung nở.

Tâm giải thoát

Tâm giải thoát

Đã sạch mọi phiền não

Tận triệt nhân đau khổ

Đức Phật, các bậc A-la-hán, và sinh linh lớn nhỏ

Khi đã tự do trước đau khổ

Đều đã nhập vào tính nhất thể của vũ trụ bao la

Dù mỗi người biểu thị năng lực và tính cách riêng

Dù họ phô bày những thói quen khác biệt

Giống những cái cây trong một khu rừng lớn

Dù khác giống khác loài vẫn cùng bản chất Như.

Dù cái gì đến, dù cái gì đi^[23]

Dù cái gì đến,

Dù cái gì đi,

Đức Phật đã nói,

Chỉ là dòng chảy tự nhiên

Con hãy giữ tâm mình bình lặng.

Chỉ nhận biết và dùng trí tuệ
Thực hiện công việc, bổn phận trong đời.
Trong bền bỉ, dẻo dai.
Mở trái tim sống yêu thương, tử tế.
Rồi thiện lành sẽ tự nảy nở.
Đừng để mình thối chí, nản lòng.
Cứ bền bỉ, kiên tâm
Làm việc tốt.

Cho và rồi quên

Sự cho đi nuôi dưỡng thế giới
Bất kể ai cho và lúc nào cho.
Sự cho đi giúp thế giới hài hòa
Cho đi chữa lành muôn bệnh
Cho đi làm dịu những trái tim đau khổ
Thế nên con hãy cho!
Khi cho đi, hãy cho bằng cả tấm lòng thành
Cho đi hoàn toàn, tự nguyện
Trọn vẹn và chân thành nhất
Không toan tính, không đòi hỏi, cầu mong.
Cho và rồi quên.
Con hãy can trường khi dâng hiến.

Thông điệp cao cả

Khi tôi nhìn sâu vào tận cùng sự sống
Đang hiển hiện trong muôn vạn hình hài
Đang chảy trôi, chuyển dịch muôn nơi
Tôi nhận ra muôn loài là bè bạn
Là anh em với cùng chung nỗi khổ:
Phải sinh, phải già, phải bệnh, phải ra đi
Và như thế, vạn cuộc đời là một

Không cuộc đời nào muốn đau khổ.
Tất thảy đều mong hạnh phúc, bình an.
Này bạn tôi ơi, ta hãy nhắc nhở nhau
Nghĩ, nói, và làm mà không gây thương tổn
Không làm hại, không khiến nhau đau khổ.
Chỉ làm những gì mang lợi ích, bình an.
Dâng tặng mọi thiện lành mình có được
Rộng tới khắp tất cả muôn loài
Khiêm hạ trái đều yêu mến, từ tâm
Học cách vững vàng, an nhiên trong muôn sự
Rót trái tim mình ngập tràn ý thiện
Một trái tim trong sáng, trọn đầy
Một trái tim cứ thế tuôn trào
Dòng suối mát lành hướng về tất thảy.
Hãy quán xét vạn sự luôn biến đổi
Luôn trôi qua, không thể nào giữ lại
Không hề có gì là Tôi, là Chính Nó
Là Ta hay là cái Của Ta
Giữa tất cả vạn duyên đang lướt qua
Hãy nhìn rõ, đến khi buông tất cả
Nhận ra không gì có một tự ngã
Chỉ còn ngập tràn vô tận rỗng rang
Mọi dính mắc đã rơi rụng biến tan.
Căng tràn trái tim nhiệt tâm giúp đỡ
Đời sống này chỉ cho đi tất cả
Chỉ hy sinh, gột rửa giúp muôn loài
Nhỏ sạch cái tôi nhỏ hẹp, mê lầm
Rót đầy con tim họ toàn thiện ý
Vô tận yêu thương, sáng ngời, thông tỏ
Để đến lượt mình, họ sẽ giúp muôn loài
Được tắm phấp lành tươi mát muôn nơi.
Đấy chính là thông điệp cao cả
Từ đời sống này trao tới đời sống kia
Để mọi sinh linh, mọi sự sống được xa lìa
Tất cả khổ đau, ưu phiền mãi mãi.



Trong rừng



Trên đường phố



Dưới bãi biển



Tại thiền viện Sunnataram, California, 4-2019



Với Phật tử tại Mỹ





Thiền sư Yantra trong ngày trở về Sunnataram tại Thái Lan, tháng 10-2019





Thái Lan, 10-2019

[22] Tháng 10-2019.

[23] Tên gốc: Lối đi

Một cuộc trò chuyện với thiền sư Yantra

Tôi đã bắt đầu phỏng vấn thiền sư Yantra vào tất cả các buổi tối từ ngày 1/5/2019 đến ngày 14/5/2019 trước khi thiền sư trở lại rừng và tôi cũng phải đi các thành phố khác có việc. Mỗi buổi phỏng vấn kéo dài từ 1 đến 2 tiếng, tùy sức khỏe thiền sư. Có những ngày, tôi phỏng vấn cả chiều và tối. Sau này, tôi còn trở lại phỏng vấn thiền sư nhiều lần để bổ sung thông tin còn thiếu hoặc chưa rõ. Tháng 10-2019, tôi cũng theo thiền sư về chùa ở Karnchanaburi vào dịp thiền sư về thăm Thái Lan. Tuy thế, hai tuần đầu tháng 5-2019 này là hai tuần cơ bản nhất. Mỗi buổi tối, tôi phỏng vấn về một quãng đời của thiền sư. Các chương trước của cuốn sách đều được viết dựa trên các phỏng vấn này.

Buổi tối ngày 14/5/2019, chúng tôi lại bắt đầu việc phỏng vấn như thường lệ. Tối hôm đó, tôi nghĩ tôi sẽ có rất nhiều câu hỏi cho thiền sư và tôi muốn hỏi tất cả những gì cần hỏi trước khi thiền sư về rừng. Thế nhưng khi ngồi đó, đầu tôi hoàn toàn trống rỗng. Tôi phải cố gắng mới nghĩ ra câu hỏi. Khoảng giữa chừng cuộc phỏng vấn, sự cố gắng đầu hàng. Chúng tôi dừng lại và thiền sư bắt đầu nhắm mắt dẫn tôi thiền. Ngài biết khi nào tâm một ai đó đã sẵn sàng. Dưới đây là trích đoạn buổi nói chuyện tối hôm đó, thay cho lời kết cuốn sách này.

LPY: Con có thể hỏi bất cứ câu hỏi nào, bất cứ điều gì con muốn biết.

PV: Hôm qua, sư phụ nói rằng sau vụ nổ trong rừng Redwood, sư phụ trở lại bình thường. Sư phụ nói “bây giờ, ta chỉ bình thường; ta nhìn mọi thứ bình thường”...

LPY: Đúng thế, mọi thứ bình thường.

PV: Thế nào là “bình thường”?

LPY: Ta thấy mọi thứ như nhau. Chúng chỉ là vậy.

PV: Giống như những con ếch đang kêu trong vườn... cứ để chúng kêu...

LPY: Ừ, chúng hát hay chúng khóc, hãy để vậy. Tùy chúng.

PV: Như vậy sư phụ nhìn mọi thứ xảy ra đúng như nó là? Cái gì là cái đó, không thêm bớt?

LPY: Ừ.

PV: Không gì có thể quấy nhiễu sư phụ nữa?

LPY: Không.

PV: Sư phụ vẫn sẽ tiếp tục đi đi lại lại giữa chùa và rừng?

LPY: Ừ.

PV: Kế hoạch tiếp theo của sư phụ là gì?

LPY: Không có kế hoạch gì cả.

PV: Sư phụ nói sư phụ không muốn sống quá tuổi của Đức Phật là 80, tức là chỉ còn 12 năm nữa. 12 năm qua rất nhanh...

LPY (*cười*).

PV: Có điều gì sư phụ muốn làm trong 12 năm này không?

LPY: Ta không lo lắng về bất kỳ điều gì. Nếu ta có thể giúp ai thì ta giúp. Vậy thôi.

PV: Sư phụ có sợ chết một tí nào không?

LPY: Không.

PV: Sư phụ có còn sợ bất cứ điều gì không?

LPY: Không. Người ta có thể làm bất cứ điều gì với ta cũng được.

PV: Sư phụ có thể chọn ngày chết?

LPY: Ta nghĩ vậy.

PV: Và sư phụ biết sư phụ sẽ đi đâu, phải không?

LPY: Ta biết (*cười*).

PV: Con hy vọng sư phụ sẽ còn quay lại giúp chúng sinh.

LPY: Sadhu (*cười*)

PV: Khoảnh khắc ngay trước khi chết rất quan trọng, đúng không ạ?

LPY: Đúng. Nếu chúng ta bình an vào lúc cận tử thì rất tốt. Nếu sợ hãi, lo lắng thì không tốt. Thế nên cần phải tu trước khi chết. Phải tu để tâm bình an, không còn dính mắc, sợ hãi từ lúc còn sống, ngay trong đời này, chứ đừng đợi đến sau khi chết.

PV: Năm thứ hai của thời kỳ đạo sĩ, vị thầy tóc trắng đến nói với sư phụ rằng đã đến lúc sư phụ phải thực hiện sứ mệnh của mình. Đến bây giờ, sư phụ nghĩ mình đã thực hiện xong sứ mệnh chưa?

LPY: Ta nghĩ ta đã làm đủ. Nếu có cơ hội, ta vẫn tiếp tục làm.

PV: Với đa phần mọi người, quá khứ rất là thật và họ có ý niệm rất thật về cuộc đời họ với quá khứ, hiện tại, tương lai. Với sư phụ thì...

LPY: Nó không như vậy...

PV: Bây giờ, khi sư phụ sống đời sống hàng ngày... Giả sử khi sư phụ nghe một bài hát hay ngửi một mùi hương nào đó, ký ức có hiện lên không?

LPY: Thỉnh thoảng. Nhưng nhìn chung, hầu hết thời gian đều chỉ là ở đây, bây giờ....

PV: Sư phụ chắc chắn biết các kiếp quá khứ của mình. Kiếp này của sư phụ có gì đặc biệt hơn các kiếp khác không?

LPY: Ta không muốn nói (*curòì*). Quá khứ là quá khứ.

PV: Sư phụ nói “Ta không là cái gì.”... Nghĩa là thế nào ạ?

LPY: Không là cái gì là không là cái gì (*curòì*). Nó nghĩa là... không dính mắc vào bất cứ cái gì, kể cả vào “Ta không là cái gì”. Sự thật, ta KHÔNG LÀ CÁI GÌ, KHÔNG CÓ CÁI GÌ.

PV: Sư phụ không nói thế vì khiêm tốn phải không?

LPY: Không.

PV: Cũng không phải theo kiểu tự ti “Ôi, tôi chẳng là cái gì, tôi không có giá trị gì hết”.

LPY: Không.

PV: “Không là gì” theo nghĩa tánh không?

LPY: Đúng thế. Nó là sự thật.

PV: Sự thật của tất cả chúng ta?

LPY: Đúng, sự thật của tất cả chúng ta. Chúng ta không phải là cái gì cả.

PV: Thật khó nói với mọi người rằng họ không thực là ai. Ai cũng thấy mình là một ai đó, muốn là một ai đó đặc biệt, một ai đó quan trọng.

LPY: Đúng thế. Nhưng sự thực không có cái gì đặc biệt. Tất cả chúng ta giống hệt nhau là sinh ra, rồi lớn lên, già đi, và chết. Đây là

chu trình tự nhiên của sự sống. Tiền bạc, mọi danh hiệu, địa vị chỉ là những thứ đắp thêm vào. Là áo đắp ngoài tạm thời.

PV: Và sư phụ đã được cho rất nhiều áo.

LPY (*curò*).

PV: Con vẫn không hiểu. Con hiếm thấy ai mà trong một đời phải trải qua nhiều thứ khắc nghiệt như sư phụ?

LPY (*curò*): Rất nhiều phải không con? Cũng có thể là vì ta đã phát nguyện trả tất cả các ác nghiệp quá khứ trong đời này.

PV: Sư phụ phát nguyện như vậy lúc nào?

LPY: Từ lúc bắt đầu là đạo sĩ. Ta đã nguyện “Nguyện cho tất cả các nghiệp ác của con, bất kỳ điều gì xấu mà con từng làm trong các kiếp quá khứ đều sẽ được trả. Con sẵn sàng trả tất cả. Không cần đợi đến các kiếp sau.”

PV: Chà, để phát nguyện như vậy đòi hỏi dũng cảm lớn. Vì làm sao biết mình từng làm những chuyện ác tà trời gì trong vô lượng kiếp quá khứ.

LPY (*curò*): Đúng thế.

PV: Trong đời sư phụ, kinh nghiệm nào là bài học lớn nhất?

LPY: Vụ scandal là một bài học lớn.

PV: Nếu không có vụ scandal, sư phụ tiếp tục ở Thái, thì bây giờ có lẽ sư phụ sẽ rất, rất nổi tiếng.

LPY (*curò*): Có thể. Nhưng ta không muốn nổi tiếng. Tự do là điều quan trọng nhất. Quan trọng hơn bất cứ điều gì.

PV: Để tự do thì...

LPY: Thì cần giác ngộ sự thật. Tất cả các bậc giác ngộ đều tự do triệt để. Họ không dính mắc, không cần nương tựa bất cứ điều gì. Cái tự do này có sức mạnh.

PV: Đây không phải “sức mạnh” theo nghĩa người ta vẫn nghĩ phải không ạ?

LPY: Không phải.

PV: Không phải sức mạnh theo kiểu có quyền lực?

LPY: Không phải. Nếu ai vẫn còn tham muốn sức mạnh, quyền lực cá nhân, người đó vẫn còn ô nhiễm trong tâm. Sức mạnh này là giải thoát. Là không còn ô nhiễm.

PV: Sức mạnh này là sức mạnh tế độ, giúp đỡ?

LPY: Đúng thế.

PV: Khi sư phụ nhìn những bức ảnh của mình lúc nhỏ và lúc trẻ, sư phụ có thấy mình khác không?

LPY: Không. Ta vẫn như vậy.

PV: Nếu được làm lại, sư phụ có thay đổi bất cứ điều gì trong cuộc đời mình không?

LPY: Không. Trái tim ta lúc nào cũng vẫn như vậy.

Và đây là thiền sư Yantra Amaro. Một con người có trái tim lúc đầu, lúc giữa, lúc cuối như một.

Một bậc thầy mà tôi đã may mắn được biết.

Hết